

LIIKUNNAN AJANKÄYTTÖSUUNNITELMA 2026-2027

KUUKAUSI	VK	LIIKUNTAMUOTO	AIHE	VARUSTEET
Elokuu	34 35	Perusliikunta, yleisurheilu Perusliikunta, yleisurheilu	hypyt/heitot/juoksut	Ulkoliikuntaan sopiva asu + lenkkarit
Syyskuu	36 37 38 39 40	Perusliikunta, yleisurheilu Ulkopalloilu, Ulkopalloilu Ulkopalloilu Suunnistus	välineenkäsittelytaidot, liikkumistaidot	Ulkoliikuntaan sopiva asu + lenkkarit
Lokakuu Syysloma 43	41 42 44	Suunnistus Suunnistus Sisäpallolu	Kartanluku, luontoliikunta	Ulkoliikuntaan sopiva asu + lenkkarit
Marraskuu	45 46 47 48	Sisäpallolu Sisäpallolu Sisäpallolu Sisäpallolu	Välineenkäsittelytaidot, heitot, kiinniottaminen	Sisäliikunta-varusteet
Joulukuu Joululoma 52–53	49 50 51	Kehonhallinta, voimistelu Kehonhallinta, voimistelu Kehonhallinta, voimistelu	Tasapaino- ja liikkumistaidot, fyysinen toimintakyky, motoriset taidot	Sisäliikunta-varusteet
Tammikuu	1 2 3 4	Kuntoliikunta, kehonhuolto Sisäpallolu, liikuntaleikit Luistelu Luistelu	Liukuminen, jarruttaminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	Ulkoiluasu+ luistimet ja kypärä
Helmikuu	5 6 7 8	Luistelu Luistelu Kehonhuolto, kuntoilu Hiihto		Sisäliikunta-varusteet
Maaliskuu Talviloma vko 10	9 11 12 13	Hiihto Hiihto Uinti (ma, ti) Uinti (ma, ti, ke, t	Liukuminen, potku, työntö, tasapainotaidot Liukuminen, kelluminen, hengitys uinnin aikana, potkut, käsivedot	Ulkoiluasu + hiihtovarusteet Uintivarusteet
Huhtikuu	14 15 16 17	Sisäpallolu, Sisäpallolu Musiikki- ja kuntoliikunta Musiikki- ja kuntoliikunta	Välineenkäsittelytaidot, liikkumistaidot Rytmiikka, kehonhallinta	Sisäliikunta-varusteet
Toukokuu	18 19 20 21 22	Liikuntaleikit Ulkopallolu Ulkopallolu Ulkopallolu Ulkopallolu	Lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen, liikkumistaidot	Ulkoiluasu + lenkkarit

***Huolehdi henkilökohtaisesta puhtaudestasi! Ota pyyhe mukaan peseytymistä varten!**

***Ulkoliikunnan pakkasraja on -15°C (tarkistetaan koulun mittarista ennen liikuntatunnin alkua).**

***Opettaja tiedottaa mahdollisista muutoksista.**