

# Ritaharjun koulun liikuntasuunnitelma, syksy 2026 alakoulu

|           | vko | ALAKOULU                               | 1.lk                                           | 2.lk                                           | 3.lk                                           | 4.lk                                           | 5.lk                                           | 6.lk                                           |
|-----------|-----|----------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|           |     |                                        | Urheilua                                       | Urheilua                                       | Urheilua                                       | Urheilua                                       | Urheilua                                       | Urheilua                                       |
| ELOKUU    | 34  | ryhmätymisleikkejä                     |                                                |                                                |                                                |                                                | Väliseen käsittely- ja liikumistaidot          |                                                |
|           | 35  |                                        |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |
|           | 36  | yleisurheilu, pallopelit, suunnistus   | Väliseen käsittely- ja liikumistaidot          | Väliseen käsittely- ja liikumistaidot          | Väliseen käsittely- ja liikumistaidot          | Väliseen käsittely- ja liikumistaidot          | MOVE                                           | Väliseen käsittely- ja liikumistaidot          |
| SYYSKUU   | 37  |                                        |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |
|           | 38  | yleisurheilu, pallopelit, suunnistus   |                                                |                                                |                                                |                                                | MOVE                                           |                                                |
|           | 39  |                                        |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |
|           | 40  |                                        |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |
| LOKAKUU   | 41  | suunnistus, pihakartta, pelit/leikit   | Kartanluku/kuntoilu                            | Kartanluku/kuntoilu                            | Kartanluku/kuntoilu                            | Kartanluku/kuntoilu                            | Kartanluku/kuntoilu                            | Kartanluku/kuntoilu                            |
|           | 42  |                                        |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |
|           | 43  | SYYSLOMA                               |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |
|           | 44  |                                        |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |
| JÄRRASKUU | 45  | mailapelit                             | Väliseen käsittely- ja liikumistaidot          | Väliseen käsittely- ja liikumistaidot          | Väliseen käsittely- ja liikumistaidot          | Väliseen käsittely- ja liikumistaidot          | Väliseen käsittely- ja liikumistaidot          | Väliseen käsittely- ja liikumistaidot          |
|           | 46  |                                        |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |
|           | 47  | kuntovoimistelu, motoriset harjoitteet | apaino- ja liikumistaidot                      | apaino- ja liikumistaidot                      | apaino- ja liikumistaidot                      | apaino- ja liikumistaidot                      | apaino- ja liikumistaidot                      | apaino- ja liikumistaidot                      |
|           | 48  |                                        |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |
| JOUULUKUU | 49  | kunto- ja musiikkiliikunta             | Tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet | Tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet | Tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet | Tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet | Tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet | Tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet |
|           | 50  |                                        |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |
|           | 51  |                                        |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |

**Alakoulun uintiviikot: Linnunrata&Megatähti viikoilla 45-46. Jos luokalle ei ole ko. viikolla uintivuoroa, edetään liikuntasuunnitelman mukaan.**

Mahdollisista muutoksista ilmoittaa liikunnanopettaja / luokanvalvoja.

Yhtä aikaa opettavat sopivat kenttien, jään, latujen yms. käytöstä keskenään.

Sisäpelikengät on hyvä hankkia, mikäli sellaisia ei vielä ole. Erilliset liikuntavaatteet (paita, housut ja sukat) sekä pyyhe kuuluu jokaisen liikuntatunnin varustukseen. Tarvittaessa varustaudu liikuntatunnille sekä ulko- että sisäliikuntavaattein. Mikäli joudut olemaan poissa liikuntatunnilta, ilmoita siitä liikunnanopettajalle ja luokanvalvojalle. Poissaolot sallitaan vain huoltajan, opettajan tai terveydenhoitajan/lääkärin kirjallisella luvalla.

Jos jokin asia mietityttää tai haluat kysyä jotain liikuntatuntiin liittyen, liikunnanopettajat vastaavat mielellään kysymyksisi.

**TALVELLA ULKOLIIKUNNASSA PAKKASRAJA -18 ASTETTA, ELLEI OMA OPETTAJA ILMOITA TOISIN.**