

## LIIKUNNAN AJANKÄYTTÖSUUNNITELMA 2023-2024

KUUKAUSI	VK	LIIKUNTAMUOTO	VARUSTEET
Elokuu	33	Yleisurheilu, hypyt/heitot/juoksut	Ulkoiluasu + lenkkarit
	34	Yleisurheilu, hypyt/heitot/juoksut	
	35	Yleisurheilu, hypyt/heitot/juoksut	
Syyskuu <i>5lk. Move!-mittaukset</i>	36	Ulkopalloilu, jalkapallo	Ulkoiluasu + lenkkarit
	37	Ulkopalloilu, jalkapallo	
	38	Suunnistus	
	39	Suunnistus	
Lokakuu	40	Suunnistus	Sisäliikuntavarusteet (sisäpelikengät ja suojalasit jos on)
	41	Sisäpalloilu, salibandy	
	42	Sisäpalloilu, salibandy	
	43	<b>Syysloma</b>	
Marraskuu	44	Sisäpalloilu, koripallo	Sisäliikuntavarusteet
	45	Sisäpalloilu, koripallo	
	46	Kamppailu, nassikkapaini yms.	
	47	Kehonhallinta, telinevoimistelu	
	48	Kehonhallinta, telinevoimistelu	
Joulukuu	49	Kehonhuolto, kuntoilu	Sisäliikuntavarusteet
	50	Sisäpalloilu	
	51	Joululeikit	
	52	<b>Joululoma</b>	
Tammikuu	1	<b>Joululoma</b>	Ulkoiluasu+ luistimet ja kypärä
	2	Sisäpalloilu/leikit	
	3	Luistelu	
	4	Luistelu	
Helmikuu	5	Luistelu	Sisäliikuntavarusteet
	6	Luistelu	
	7	Kehonhuolto, kuntoilu	
	8	Hiihto	
Maaliskuu	9	Hiihto	Ulkoiluasu + hiihtovarusteet
	10	<b>Talviloma</b>	
	11	Hiihto (Auranmaja ke 13.3.)	Uintivarusteet Sisäliikuntavarusteet
	12	<b>Uintiviikko</b>	
	13	Sisäpalloilu	
Huhtikuu	14	Sisäpalloilu, lentopallo	Sisäliikuntavarusteet
	15	Sisäpalloilu, lentopallo	
	16	Sisäpalloilu	
	17	Kehonhallinta, telinevoimistelu	
Toukokuu	18	Ulkopalloilu	Ulkoiluasu + lenkkarit
	19	Ulkopalloilu, pesäpallo	
	20	Ulkopalloilu, pesäpallo	
	21	Ulkopalloilu, pesäpallo	
	22	Luontoliikunta/retket	

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

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

**\*Opettaja tiedottaa mahdollisista muutoksista.**