

## Pohjois-Ritaharjun koulun liikuntasuunnitelma, kevät 2024

	vko	huomi	1.lk	2.lk	3.lk	4.lk	5.lk	6.lk
TAMMIKUU	2	VIIKOT 2-4 olosuhteiden mukaan luistelua ja hiihtoa	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot
	3							
	4							
HELMIKUU	5	VIIKOT 5-7 olosuhteiden mukaan hiihtoa	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot
	6							
	7							
	8	luistelu, talviurheilu	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot
MAALISKUU	9							
	10	HIIHTOLOMA						
	11	talviurheilu ja liikunta	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot
	12	pallopelit, esim. salibandy, lentopallo	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen
	13							
HUHTIKUU	14	voimistelu, telinevoimistelu	tasapaino- ja liikkumistaidot	tasapaino- ja liikkumistaidot	tasapaino- ja liikkumistaidot	tasapaino- ja liikkumistaidot	tasapaino- ja liikkumistaidot	tasapaino- ja liikkumistaidot
	15	pallopelit, esim. salibandy, lentopallo	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen
	16							
17								
TOUKOKUU	18	pallopelit, frisbee	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen
	19							
	20	pallopelit, esim. pesäpallo	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen
	21							
	22		ulkoliikunta	ulkoliikunta	ulkoliikunta	ulkoliikunta	ulkoliikunta	ulkoliikunta

TALVELLA ULKOLIIKUNNASSA PAKKASRAJA -15 ASTETTA, ELLEI OMA OPETTAJA ILMOITA TOISIN.

Mahdollisista muutoksista ilmoittaa liikunnanopettaja.

Sisäpelikengät on hyvä hankkia, mikäli sellaisia ei vielä ole. Erilliset liikuntavaatteet (paita, housut ja sukut) sekä pyyhe kuuluu jokaisen liikuntatunnin varustukseen.

Tarvittaessa varustaudu liikuntatunnille sekä ulko- että sisäliikuntavaattein.

Mikäli joudut olemaan poissa liikuntatunneilta tai lapsella on jokin tunnilla huomioitava vamma, ilmoita siitä opettajalle. Poissaolot sallitaan vain huoltajan, opettajan tai terveydenhoitajan kirjallisella luvalla.

Jos jokin asia mietityttää tai haluat kysyä jotain liikuntatunteihin liittyen, lapsesi liikunnanopettajat vastaavat mielellään kysymyksiisi.