

VKO	AIKA	POJAT KESKEISET SISÄLLÖT	LIIKUNTAMUODOT	PAIKKA
33	12. – 14.8.	Motoriset perustaidot* ja kuntotekijät*	suunnittelu+ Ulkopelit	luokka ja alakoulun kenttä
34	17. – 21.8.	Motoriset perustaidot* ja kuntotekijät*	Yleisurheilu (Ulkopelit)	kenttä
35	24.8. – 28.8.	Motoriset perustaidot* ja havaintomotoriset taidot	Yleisurheilu (lenkkeily)	kenttä maasto
36	31.8. – 4.9.	Motoriset perustaidot* ja havaintomotoriset taidot	Salibandy	Linnanmaan liikuntahalli
37	7. – 11.9.	Motoriset perustaidot* ja havaintomotoriset taidot	Pesäpallo	Alakoulun kenttä
38	14. – 18.9.	Motoriset perustaidot* ja havaintomotoriset taidot	Jalkapallo	kenttä
39	21.9. – 25.9.	Motoriset perustaidot* ja havaintomotoriset taidot	Jalkapallo	kenttä
40	28.9. – 2.10.	Havaintomotoriset taidot ja kuntotekijät* (kestävyys)	Suunnistus	lähimaasto (7lk) Syynimaa (9lk)
41	5. – 9.10.	Havaintomotoriset taidot ja kuntotekijät* (kestävyys)	Suunnistus	lähimaasto (7lk) Syynimaa (9lk)
42	12. – 16.10.	Havaintomotoriset taidot ja kuntotekijät* (kestävyys)	Cooper	kenttä
43	19. – 23.10.	SYYSLOMA		
44	26. – 30.10.	Motoriset perustaidot* ja havaintomotoriset taidot	Yhteispelit	Linnanmaan liikuhtahalli
45	2. – 6.11.	Havaintomotoriset taidot ja kehon hahmottaminen, hyvät tavat	Salibandy	Linnanmaan liikuhtahalli
46	9. – 13.11.	Havaintomotoriset taidot ja kehon hahmottaminen, hyvät tavat	Tanssi	Linnanmaan liikuntahalli
47	16. – 20.11.	Motoriset perustaidot* ja havaintomotoriset taidot	Koripallo	Linnanmaan liikuntahalli
48	23.11. – 27.11.	Kuntotekijät*	Kuntoharjoittelu yms.	Linnanmaan liikuntahalli
49	30.11. – 4.12.	Kuntotekijät*	Lihaskuntomittaukset	Linnanmaan liikuntahalli
50	7. – 11.12.	Motoriset perustaidot* ja havaintomotoriset taidot	Koripallo	Linnanmaan liikuntahalli
51	14. – 18.12.	Havaintomotoriset taidot ja kehon hahmottaminen, hyvät tavat	Tanssi	Linnanmaan liikuntahalli

Huomioitavaa:

- Muista varata pyyhe liikuntatuntien jälkeiseen peseytymiseen!
- Linnanmaahallille siirrytään pääsääntöisesti polkupyörillä opettajan kanssa sovittua reittiä pitkin.

Sisällöistä:

- * Motorisiin perustaitoihin kuuluvat **tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot**
- * Kuntotekijöihin kuuluvat **voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus**
- * Fyysinen aktiivisuus ja turvallinen toiminta ovat osa jokaista liikuntatuntia
- * Fyysinen toimintakyvyn sisältöjen lisäksi liikuntatunneilla huomioidaan **sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn** liittyvät sisällöt kuten toisen huomioiminen, auttaminen ja avustaminen. Lisäksi korostetaan vastuullisuutta yksin ja yhdessä tehtävissä harjoituksissa liikunnan iloa ja virkistystä unohtamatta.