

Liikuntasuunnitelma 9. luokan perusliikunta, syksy 2025

PVM	HARJOITETTAVAT FYYSISEN TOIMINTAKYVYN OSA-ALUEET	HARJOITETTAVAT MOTORISET PERUSTAITOT	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTEET
14.8. 15.8	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	ULTIMATE	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
21.8. 22.8.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	FRISBEEGOLF	Keinonkangas/ maauimala	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
28.8. 29.8.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	YLEISURHEILU	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
4.9. 5.9.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	YLEISURHEILU	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
11.9. 12.9.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	PESÄPALLO	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
18.9. 19.9.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	OPPILAIKEN OMA TOIVE	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
25.9. 26.9.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	SUUNNISTUS	Männistö	ulkoilukengät, pyyhe+vaihtovaatteet
2.10. 3.10.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	YLEISURHEILU	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
9.10. 10.10.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	JALKAPALLO	yleisurheilukenttä	nappulakengät, pyyhe+vaihtovaatteet
16.10. 17.10.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	SALIBANDY	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
23.10.			SYYSLOMA		

24.10.			SYYSLOMA		
30.10. 31.10.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot	VOIMISTELU/ SEINÄKIIPEILY	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
6.11. 7.11.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	MUSIIKKI- JA TANSSILIIKUNTA	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
13.11. 14.11.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot	SULKAPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
20.10. 21.10.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	KORIPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
27.11. 28.11.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LENTOPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
4.12. 5.12.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot	KEHONPAINOHARJOITTELU/ KEHONHUOLTO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
11.12. 12.12.	Kestävyys, Liikkuvuus ja Nopeus	Liikkumistaidot, Välineenkäsittelytaidot	KAUPUNKISOTA	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
18.12	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	UINTI	Oulaisten uimahalli	uimapuku/-housut, uimalasit, pyyhe+vaihtovaatteet

Sisäliikuntavarusteet sisältävät: verryttelyhousut, urheilupaita (esim. t-paita), sisäpelikengät ja vaihtovaatteet.

Ulkoliikuntavarusteet sisältävät: verryttelyhousut / kuorihousut, urheilupaita ja takki, lenkkarit / Gore-Tex-kengät ja vaihtovaatteet. On erittäin tärkeää pukeutua säänmukaisesti!

Lisäksi voit ottaa liikuntatunnille juomapullon.