

MC / LIIKUNTASUUNNITELMA,

9PALLOILU JA MAILAPELIT, (tunnit ti klo 09-11) perusopetus, Kevät 2026

VKO	Tavoitteet	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTUS	HUOM!
1					
2	-	-	-	-	
3		TET			
4		TET			
5	T2, T4, T10	Luistelu + jääpelit	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	
6	T4,T5,T10	ultimate	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
7	T2, T4,	lentopallo	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
8	T5,T10	Pienryhmän valinnat	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
9	T2, T4, T10	Luistelu + jääpelit	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	
10		talviloma			
11	T2, T4,	koripallo	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
12	T2, T6,	uinti / vesipelit	uimahalli	uimavarustus	pefletti
13	T2, T6,	uinti / vesipelit	uimahalli	uimavarustus	pefletti
14	vko 14 ohj.	Ilmoitetaan	wilmaviestillä		
15	T2, T5,	Salibandy	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
16	T2,T4	Salibandy	Koulun sali	sisäliikuntavarustus	
17	T2, T4	sulkapallo	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
18	T2, T4, T10	frisbee.golf	koulun lähialue, Huuhan maasto	ulkoliikuntavarustus	
19	T4,T2	pesäpallo	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	
20	T4, T5, T10	jalkapallo	Puijon jp-kenttä	ulkoliikuntavarustus	
21	T4, T5, T10	jalkapallo	Puijon jp-kenttä	ulkoliikuntavarustus	
22	T4, T10	ulkopelit / lenkkeily	Valkeisen lähiliikuntapaikka	ulkoliikuntavarustus	

Talviliikunnan pakkasraja -15°C (koulun mittari oppitunnin alussa).

Muista talviliikuntaan liittyvä kerrospukeutuminen ja pipo + hanskat!!.

Tavoitteet kaikilla liikuntatunneilla: T1: aktiivisuus ja yrittäminen, T3: tasapaino- ja liikkumistaidot, T7: turvallinen ja asiallinen toiminta, T8: yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot, T9 reilu peli ja vastuullisuus ryhmässä

Tuntisisällön mukaan painotusalue (merkitty suunnitelmaan): T2: havaintomotoriikka, T4: välineenkäsittelytaidot, T5: fyysisten ominaisuuksien arviointi ja kehittymistaidot, T6: uimataito ja vedestä pelastautuminen, T10: itsenäinen työskentely ja vastuu omasta toiminnasta.