

LIIKUNNAN VUOSIKELLO

ELOKUU

Ulkoleikit ja pelit

- Ryhmytyminen
- Sääntöleikit- ja pelit
- Lähimaastoon/ympäristöön tutustuminen, avaruudellinen suuntautumiskyky (harhauttaa, törmätä)

SYYSKUU

Yleisurheilu/ Sali (säävaraus)

- pituushyppy; juoksu + hyppy, vauhditon pituushyppy; suunta ja voima
- juoksu; reaktiokyky, viestijuoksu
- pallonheitto; yhdellä kädellä heittäminen, heitto yläkautta
- leikkimieliset kisailut

LOKAKUU

Palloilu

- pallon heittäminen ja kiinniotto, tarkkuusheitto, ylä- ja alakautta heittäminen, silmän- ja käden koordinaatio, yhdellä ja kahdella kädellä heittäminen, pompotus
- koppelipallo, lentopallo

Liikuntaleikit

- reaktiokyky, itsesäätely, tarkkaavaisuus, kehon osien tunnistaminen

Luontoliikunta

- maaston vaihtelevuus, reaktiokyky

MARRASKUU

Temppuilu

- konttaaminen, kävely, laukkaaminen, kieriminen, ryömiminen, kääntyminen, pyöriminen, kiipeileminen, laskeutua, nousta, hypätä, pyörittää (esim. hyppynaru, hulavanne), kantaa, kuljettaa
- temppurata
- kehonhahmotus, perustaidoissa kehittyminen

Palloilu

- tarkkuuspotku, voima, suunta, tila, haltuunotto, potkuja kantapäillä, varpaalla, jalan sisä- ja ulkosyrjillä
- jalkapallo (futsal)

JOULUKUU

Temppuilu

Liikuntaleikit

- musiikkiliikunta, liike ja musiikki yhdistettynä, rytmikyky

TAMMIKUU

Luistelu/ sähly salissa

Luistelu:

- totuttelu
- luistinten jalkaan laittaminen/välineistä huolehtiminen
- alkeet; käännös, liukuminen sekä turvallinen pysähtyminen ja kaatuminen

Sähly:

- perustaitojen oppiminen; mailan käsittely, joukkuepelaaminen, pallon käsittely ja hallinta
- silmän- ja käden koordinaatio, turvallisuus (säännöt ja niiden noudattaminen), toisen huomioiminen

HELMIKUU

Luistelu

- totuttelu
- luistinten jalkaan laittaminen/välineistä huolehtiminen
- alkeet; käännös, liukuminen sekä turvallinen pysähtyminen ja kaatuminen

Hiihto/ Sali säävaraus (liikuntaleikit)

Hiihto:

- totuttelua
- suksien ja monojen laittamisen opettelua, omista välineistä huolehtiminen
- alkeet; ylösnouseminen, sivuttaisnousu, haaranousu, turvallinen pysähtyminen ja kaatuminen

MAALISKUU

Hiihto/Sali säävaraus (liikuntaleikit)

- totuttelua
- suksien ja monojen laittamisen opettelua, omista välineistä huolehtiminen
- alkeet; ylösnouseminen, sivuttaisnousu, haaranousu, turvallinen pysähtyminen ja kaatuminen

HUHTIKUU

Temppuilu

- leikkivarjo
- koukistaa, ojentaa

Palloilu

- sulkapallo ja pesäpallo; alkeiden harjoittelua

Uiminen

- uimisen alkeet; pään asento, hengitys, potku-liuku-käsiveto, vesiturvallisuus, uimalauta/kellukkeet, krokotiiliuinti (käsipohja)

TOUKOKUU

Luontoliikunta

Suunnistus

- kuvasuunnistus
- maastossa liikkuminen, ympäristön hahmottaminen, yhteistyötaitojen kehittyminen