SYKSYN LIIKUNTAOHJELMA

Alla oleva ohjelma on suuntaa antava ohjelma liikuntatuntien sisällöistä ja varusteista. Tarkemmat tuntikohtaiset tiedot saa omalta liikunnanopettajalta.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| viikko | sisältö | varusteet |
| 36 | perusliikunta (heitot, hypyt, juoksut) | lenkkarit, verkkarit, t-paita |
| 37 | ulkopalloilu | - II - |
| 38 | ulkopalloilu | - II - |
| 39 | maastoliikunta ja suunnistus | - II – (vaihtosukat ja kengät, jos märkää) |
| 40 | - II -  | - II - |
| 41 | - II -  | - II - |
| 42 | LOMA | - |
| 43 | salipalloilu | shortsit/joustavat housut, t-paita |
| 44 | salipalloilu | - II - |
| 45 | salipalloilu | - II - |
| 46 | voimistelu | - II - |
| 47 | voimistelu | - II - |
| 48 | salipalloilu | - II - |
| 49 | salipalloilu | - II - |
| 50 | rytmiikka | - II - |
| 51 | ulkoleikkejä | lämpimät ulkovaatteet ja -kengät  |

* Ulkoliikuntakaudella on sateisilla keleillä sisäliikuntaa, jolloin tulee olla sisäliikuntavarusteet.
* Sisäliikuntatuntien jälkeen tulee olla peseytymistä varten mukana pieni pyyhe (vähintään jalat ja kainalot on pestävä).
* Pitkät hiukset tulee liikuntatunneilla olla turvallisuussyistä kiinni.