

Liikuntasuunnitelma 7. luokka, kevät 2026

PVM	HARJOITETTAVAT FYYSISEN TOIMINTAKYVYN OSA-ALUEET	HARJOITETTAVAT MOTORISET PERUSTAITOT	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTEET
6.1. 7.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LOPPIAINEN LUISTELU/JÄÄPELIT	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, <b>luistimet/jääkiekkomai la/jääkiekkokypärä</b>
13.1. 14.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, <b>luistimet/jääkiekkomai la/jääkiekkokypärä</b>
20.1. 21.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, <b>luistimet/jääkiekkomai la/jääkiekkokypärä</b>
27.1. 28.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, <b>luistimet/jääkiekkomai la/jääkiekkokypärä</b>
3.2. 4.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	ulkoliikuntavarusteet, <b>sukset/sauvat/monot+</b> vaihtovaatteet
10.2. 11.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	ulkoliikuntavarusteet, <b>sukset/sauvat/monot+</b> vaihtovaatteet
17.2. 18.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	ulkoliikuntavarusteet, <b>sukset/sauvat/monot+</b> vaihtovaatteet
24.2. 25.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	ulkoliikuntavarusteet, <b>sukset/sauvat/monot+</b> vaihtovaatteet
3.3. 4.3.			TALVILOMA		
10.3. 11.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	KOULUPAINI	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
17.3. 18.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja	SALIBANDY	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet

	ja Tasapaino	Välineenkäsittelytaidot			
24.3. 25.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	SULKAPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
31.3. 1.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LENTOPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
7.4. 8.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	KORIPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
14.4. 15.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	POLTTOPALLOPELIT	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
21.4. 22.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	PICKLEBALL	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
28.4. 29.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	JALKAPALLO	areena/kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
5.5. 6.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	PESÄPALLO	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
12.5. 13.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	UINTI	Oulaisten uimahalli	<b>uimahousut/-puku +uimalasit,</b> pyyhe+vaihtovaatteet
19.5. 20.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	PESÄPALLO	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
26.5. 27.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	PESÄPALLO	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet