

MC / LIIKUNTASUUNNITELMA, Kevät 2026

TUVA /

ARJEN TAIDOT KURSSI

(tunnit to klo 09-10.30)

VKO	Tavoitteet	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTUS	HUOM!
1	-	-			
2	T2,T4	lentopallo	Minna canthin koulun sali	sisäliikuntavarustus	os. Ruotsinkatu 35
3	T2, T4, T5	Jalkapallo + kevään suunnittelu	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
4	T5, T10	yleisurheilu + palloilu	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
5	T5, T10	pienryhmän omat valinnat /	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
6	T4,T5,T10	Sisäpalloilut	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
7	T2, T4,	lentopallo	Minna Canthin koulun sali	sisäliikuntavarustus	os. Ruotsinkatu 35
8	T4, T5, T10	Luistelu / satama	Kuopion matkustajasatama	ulkoliikuntavarusteet	
9	T4, T10	jalkapallo	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
10		talviloma			
11	T2, T4,	koripallo	koulun sali	sisäliikuntavarustus	os. Ruotsinkatu 35
12	T2, T6, T5	uinti tai kuntosali	kuntolaakson uimahalli	uimavarustus tai sisäliikuntavarusteet	pefletti
13	T2, T6,T5	uinti tai kuntosali	kuntolaakson uimahalli	uimavarustus tai sisäliikuntavarusteet	pefletti
14	T2 T4	sulkapallo	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
15	T5, T10	Kuntosalityöskentely	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
16	T2,T4	Salibandy	Koulun sali	sisäliikuntavarustus	os. Ruotsinkatu 35
17	T2, T4	Koripallo + omat valinnat	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
18	T2, T4, T10	frisbee-golf	MC koulun lähialue, Huuhan maasto	ulkoliikuntavarustus	os. Ruotsinkatu 35
19	T4,T2	pesäpallo / lenkkeily	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	os. Ruotsinkatu 35
20	-	-	-	-	Helatorstai
21	T4, T5, T10	jalkapallo + pienryhmän valinnat	Puijon jp-kenttä	ulkoliikuntavarustus	+ Puijon portaat
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.