

MC / LIIKUNTASUUNNITELMA,

7G perusopetus, Kevät 2026

VKO	Tavoitteet	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTUS	HUOM!
1					
2	T2, T4, T10	pe= lentopallo	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
3	T2, T4, T10 T5	ti = Jalkapallo pe = Yleisurheilu	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	muista lenkkarit
4	T2, T4, T10	ti = Luistelu + jääpelit pe = Luistelu + jääpelit	koulun kenttä koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus ulkoliikuntavarustus	
5	T2, T4, T10	ti = Luistelu + jääpelit pe = Luistelu + jääpelit	koulun kenttä koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus ulkoliikuntavarustus	
6	T2, T4, T10 T5	ti =Lippupallo pe = Yleisurheilu	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	muista lenkkarit
7	T2, T4, T10	ti ja pe = lentopallo	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
8	T2, T4, T10	ti = telinevoimistelu pe = pihapelit / lenkki	Kuopiohalli Koulun piha	sisäliikuntavarustus ulkoliikuntavarustus	
9	T4, T2, T10	ti = Luistelu + jääpelit pe = Luistelu + jääpelit	koulun kenttä koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus ulkoliikuntavarustus	
10		talviloma			
11	T2, T5, T4	ti = koripallo + kuntoharj pe = koripallo	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
12	T2, T6,	ti ja pe = uinti	uimahalli	uimavarustus	pefletti
13	T2, T6	ti ja pe = uinti	uimahalli	uimavarustus	pefletti
14	T2, T10	ti = kuntoharj pe =	kotkankallion kuntosalitilat	sisäliikuntavarustus -	pe =pääsiäinen
15	T4, T2	ti = salibandy pe=kuntoharj+50/cooper	kuopiohalli kuopiohalli,parketti	sisäliikuntavarustus	muista lenkkarit
16	T2, T4	ti = salibandy pe = pallopelit /soveltava	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
17	T4, T2	ti = sulkapallo pe = telinevoim	kuopiohalli kuopiohalli	sisäliikuntavarustus sisäliikuntavarustus	
18	T2, T10	ti = frisbee-golf pe = -	koulun lähialue / huuhan maasto	ulkoliikuntavarustus	pe = vappu
19	T4, T10	ti ja pe = pesäpallo	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	
20	T4, T10, T5	ti ja pe = jalkapallo	Puijon jalkapallostadion	ulkoliikuntavarusteet	
21	T4, T5, T10	ti ja pe = pallopelit + pienryhmän valinnat	Puijon jalkapallostadion	ulkoliikuntavarustus	+ Puijon portaat ym.
22	T4, T10	ti ja pe pelit / 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.