

Liikuntasuunnitelma 8. luokan perusliikunta, syksy 2025

PVM	HARJOITETTAVAT FYYSISEN TOIMINTAKYVYN OSA-ALUEET	HARJOITETTAVAT MOTORISET PERUSTAIIDOT	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTEET
7.8.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	ULTIMATE	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
12.8. 13.8. 14.8.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	FRISBEEGOLF	Keinonkangas/ maauimala	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
19.8. 20.8. 21.8.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	YLEISURHEILU	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
26.8. 27.8. 28.8.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	YLEISURHEILU	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
2.9. 3.9. 4.9.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	YLEISURHEILU	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
9.9. 10.9. 11.9.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	MOVE! -MITTAUKSET YLEISURHEILUKISAT MOVE! -MITTAUKSET	liikuntahalli yleisurheilukenttä liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
16.9. 17.9. 18.9.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	SISÄPESÄPALLO MOVE! -MITTAUKSET SISÄPESÄPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
23.9. 24.9. 25.9.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	SUUNNISTUS	Männistö	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
30.9. 1.10. 2.10.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	JALKAPALLO	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
7.10. 8.10. 9.10.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	KÄSIPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
14.10.	Kestävyys,	Liikkumistaidot,	SALIBANDY	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet,

15.10. 16.10.	Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot			pyyhe+vaihtovaatteet
21.10. 22.10. 23.10.			SYYSLOMA		
28.10. 29.10. 30.10.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot	VOIMISTELU	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
4.11. 5.11. 6.11.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	MUSIIKKI- JA TANSSILIIKUNTA	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
11.11. 12.11. 13.11.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot	SULKAPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
18.10. 19.10. 20.10.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	KORIPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
25.11. 26.11. 27.11.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LENTOPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
2.12. 3.12. 4.12.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot	KEHONPAINOHARJOITTELU/ KEHONHUOLTO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
9.12. 10.12. 11.12.	Kestävyys, Liikkuvuus ja Nopeus	Liikkumistaidot, Välineenkäsittelytaidot	KAUPUNKISOTA	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
16.12. 17.12. 18.12.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	POLTTOPALLOPELIT UINTI POLTTOPALLOPELIT	liikuntahalli Oulainen liikuntahalli	uimapuku/-housut, uimalasit, pyyhe+vaihtovaatteet

Sisäliikuntavarusteet sisältävät: verryttelyhousut, urheilupaita (esim. t-paita), sisäpelikengät ja vaihtovaatteet.

Ulkoliikuntavarusteet sisältävät: verryttelyhousut / kuorihousut, urheilupaita ja takki, lenkkarit / Gore-Tex-kengät ja vaihtovaatteet. On erittäin tärkeää pukeutua säänmukaisesti!

Lisäksi voit ottaa liikuntatunnille juomapullon.