

MC / LIIKUNTASUUNNITELMA,

8G, perusopetus, Kevät 2026

VKO	Tavoitteet	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTUS	HUOM!
1					
2	T2, T4, T10	lentopallo	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
3	T2, T4, T5	yleisurheilu	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	muista lenkkarit
4	T2, T4, T10	Luistelu + jääpelit	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	
5	T2, T4, T10	Luistelu + jääpelit	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	
6	T4,T5,T10	jalkapallo	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
7	T2, T4,	lentopallo	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
8	T5,T10	Kuntosaliharjoittelu	Kotkankallion kuntosali	sisäliikuntavarustus	
9	T2, T4, T10	Luistelu + jääpelit	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	
10		talviloma			
11	T2, T4,	koripallo + kuntoharj	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
12	T2, T6,	uinti	uimahalli	uimavarustus	pefletti
13		8 TET	8 TET		8 TET
14	T2 T4	Sulkapallo	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
15	T2, T5, T10	Kuntosaliharj.	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
16	T2,T4	Salibandy	Koulun sali	sisäliikuntavarustus	
17	T2, T4	koripallo, 50m / cooper	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
18	T2, T4, T10	frisbee.golf	koulun lähialue, Huuhan maasto	ulkoliikuntavarustus	
19	T4,T2	pesäpallo	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	
20	-	-	-		Helatorstai
21	T4, T5, T10	jalkapallo	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.