

Liikuntasuunnitelma 8. luokka, kevät 2026

PVM	HARJOITETTAVAT FYYSISEN TOIMINTAKYVYN OSA-ALUEET	HARJOITETTAVAT MOTORISET PERUSTAITOT	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTEET
8.1. 9.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila/ jääkiekkokypärä
12.1. 14.1. 15.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila/ jääkiekkokypärä
19.1. 21.1. 22.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila/ jääkiekkokypärä
26.1. 28.1. 29.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila/ jääkiekkokypärä
2.2. 4.2. 5.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	ulkoliikuntavarusteet, sukset/sauvat/monot +vaihtovaatteet
9.2. 11.2. 12.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	ulkoliikuntavarusteet, sukset/sauvat/monot +vaihtovaatteet
16.2. 18.2. 19.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	ulkoliikuntavarusteet, sukset/sauvat/monot +vaihtovaatteet
23.2. 25.2. 26.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	ulkoliikuntavarusteet, sukset/sauvat/monot +vaihtovaatteet
2.3. 4.3. 5.3.			TALVILOMA		
9.3. 11.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus,	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	KOULUPAINI	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet

12.3.	Tasapaino ja Voima				
16.3. 18.3. 19.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	SALIBANDY	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
23.3. 25.3. 26.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	SULKAPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
30.3. 1.4. 2.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LENTOPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
6.4. 8.4. 9.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	2.PÄÄSIÄISPÄIVÄ KORIPALLO/ KÄSIPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
13.4. 15.4. 16.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	POLTTOPALLOPELIT	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
20.4. 22.4. 23.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	2.PÄÄSIÄISPÄIVÄ KAUPUNKISOTA	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
27.4. 29.4. 30.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	HAAVIPALLO/ SEINÄPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
4.5. 6.5. 7.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	JUOKSULENKKI	Keinonkangas	ulkoliikuntavarusteet, lenkkarit , pyyhe+vaihtovaatteet
11.5. 13.5. 14.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	UINTI	Oulaisten uimahalli	uimahousut/-puku +uimalasit , pyyhe+vaihtovaatteet
18.5. 20.5. 21.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	PESÄPALLO	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
25.5. 27.5. 28.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	JALKAPALLO	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet