

# Liikuntatiedote

<u>Aika</u>	<u>Liikuntamuoto</u>	<u>Paikka</u>
<u>Syyslukukausi</u>		
Viikot 33 - 37	Perusliikuntaa, yleisurheilu	Koulun lähiliikunta-alue
Viikot 38 – 41	Luontoliikuntaa, ulkopalloilu, suunnistus	Koulun lähialue, Paloisvuori

## Syyslomaviikko 42

Viikot 43 – 46	Sisäpalloilua	Koulun liikuntasali
Viikot 47 – 49	Voimistelu, musiikkiliikunta	Koulun liikuntasali
Viikot 50 – 51	Salityöskentely, viestit ja leikit	Koulun liikuntasali

## Kevätlukukausi

Viikot 2 – 5	Jääpelit ja -leikit, luistelu	Koulun ulkojää
Viikot 6 – 9	Hiihto	Koulun lähiliikunta-alue

## Hiihtolomaviikko 10

Viikot 11 – 12	Retkihihto, mäenlasku	Koulun lähiliikunta-alue, Paloisvuori
Viikot 13 – 14	Sisäpalloilu	Koulun liikuntasali
Viikot 15 – 17	Voimistelu, musiikkiliikunta	Koulun liikuntasali
Viikot 18 – 21	Perusliikunta, ulkopalloilut, retkeilyt	Koulun lähiliikunta-alue

- ★ Liikuntatiedotteen ajat, liikuntamuodot ja paikat ovat ohjeellisia. Muutoksia voivat aiheuttaa mm. sää, teemaviikot ja juhlat. Liikuntajaksojen vaihtumiset ja muutokset ilmoittaa aina oma liikunnanope.
- ★ Ota liikuntatunneille oikea varustus mukaan. Ulkojakson aikana ota säätila pukeutumisessa huomioon. Salitunneille T-paita ja shortsit tai vastaava asu (ei ”koulupaidalla ja -housuilla”).
- ★ Liikuntatunneilla hikoillaan, joten pieni pyyhe mukaan ja pesulle tunnin jälkeen (sali-tunneilla erityisesti). Näin olet pirteämpi ja raikkaampi jatkamaan koulupäivää!
- ★ Luokan uintivuorot ilmoitetaan erillisellä tiedotteella.

***Liikuntaterveisin Kangaslammin koulun opettajat***