

LIIKUNTASUUNNITELMA 4.-6. luokat 2026-2027

4C, 5B, 6B, 6C (Eetu) 5A (Vesa)				4B, 5C, 6A (Heidi)			
V K O	OPETUSSUUNNITELMAN PAINOPISTEET	LIIKUNTATUNTtien SISÄLLÖT	Paikka	V K O	OPETUSSUUNNITELMAN PAINOPISTEET	LIIKUNTATUNTtien SISÄLLÖT	Paikka
33	Yhteistyötaitojen harjoittelu, fyysinen aktiivisuus	Tutustuminen / ryhmäytyminen, yhteiset pelisäännöt Ulkoliikuntaa pelaten ja leikkien	Koulun kenttä 2 (Sylisali)	33	Yhteistyötaitojen harjoittelu, fyysinen aktiivisuus	Tutustuminen / ryhmäytyminen, yhteiset pelisäännöt Ulkoliikuntaa pelaten ja leikkien	Koulun kenttä 1 (U2)
34	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot Havainnointi- ja ratkaisuntekotoaidot Yhteistyötaidot	Välineenkäsittely - Frisbeepelit - huom. 5. lk MOVE-treenit	Koulun kenttä 2 (Sylisali)	34	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot Havainnointi- ja ratkaisuntekotoaidot Yhteistyötaidot	Välineenkäsittely - Frisbeepelit - huom. 5. lk MOVE-treenit	Koulun kenttä 1 (U2)
35	Liikkumistaidot, tasapainotaidot ja fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen	Perusliikunta/yleisurheilu - hyppääminen, juokseminen, heittäminen, koordinaatio, ketteryys, taitojen yhdistely	Koulun kenttä 2 (U2)	35	Liikkumistaidot, tasapainotaidot ja fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen	Perusliikunta/yleisurheilu - hyppääminen, juokseminen, heittäminen, koordinaatio, ketteryys, taitojen yhdistely	Koulun kenttä 1 (Sylisali)
36				36			
37	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot Havainnointi- ja ratkaisuntekotoaidot Yhteistyötaidot	Ulkopalloilu - heittäminen ja kiinniottaminen - pallon lyöminen	Koulun kenttä (U2)	37	Turvallinen toiminta ja itsenäinen työskentely	Suunnistus, luontoliikunta koulun lähiympäristössä	Koulun ympäristö (Sylisali)
38	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot Havainnointi- ja ratkaisuntekotoaidot Yhteistyötaidot	Ulkopalloilu - välineenkäsittely jaloilla - kuljettaminen, syöttäminen, potkaiseminen, taitojen yhdistely	Koulun kenttä (U2)	38			

39	Turvallinen toiminta ja itsenäinen työskentely	Suunnistus, luontoliikunta koulun lähiympäristössä	Koulun ympäristö (Sylisali)	39	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot + havainnointi ja ratkaisuntekotaidot Yhteistyötaidot	Ulkopalloilu - heittäminen ja kiinniottaminen - pallon lyöminen	Koulun kenttä (U2)
40				40		Ulkopalloilu - välineenkäsittely jaloilla - kuljettaminen, syöttäminen, potkaiseminen, taitojen yhdistely	Koulun kenttä (U2)
41	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot Havainnointi- ja ratkaisuntekotaidot	Suunnistus / Ulkopalloilu yhdessä rinnakkaisen ryhmän kanssa	Koulun kenttä (U2)	41	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot Havainnointi ja ratkaisuntekotaidot	Suunnistus / Ulkopalloilu yhdessä rinnakkaisen ryhmän kanssa	Koulun kenttä (Sylisali)
42		SYYSLOMA		42		SYYSLOMA	
43	Liikkumistaidot, tasapainotaidot ja fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen	Kehonhallinta Sylisalissa - telineradat, voimistelu - parkour	Sylisali	43	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot Havainnointi ja ratkaisuntekotaidot	Heitto- ja koripelit U2 - Pallon heittäminen, kiinniottaminen, kuljettaminen ja pallottelu käsillä	U2
44				44			
45	Välineenkäsittely + liikkumistaidot + havainnointi ja ratkaisuntekotaidot	Heitto- ja koripelit U2 - Pallon heittäminen, kiinniottaminen, kuljettaminen ja pallottelu käsillä	U2	45	Liikkumistaidot, tasapainotaidot ja fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen	Kehonhallinta Sylisalissa - telineradat, voimistelu - parkour	Sylisali
46				46			
47	Liikkumistaitojen soveltaminen ja yhteistoiminta	Musiikkiliikunta - liikkeen ja musiikin/rytmien yhdistely, luova ilmaisu - yhteisen koreografian harjoittelu	Sylisali	47	Liikkumistaitojen soveltaminen ja yhteistoiminta	Musiikkiliikunta - liikkeen ja musiikin/rytmien yhdistely, luova ilmaisu - yhteisen koreografian harjoittelu	U2
48		Musiikkiliikunta	U2	48		Musiikkiliikunta	Sylisali
49	Liikkumistaidot, tasapainotaidot	Kuntoharjoittelu ja kehonhuolto - lihaskunto ja kiertoharjoittelu	Sylisali	49	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot	Mailapelit - Silmä-käsi-koordinaation harjoittelu	U2

50	ja fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen	- kamppailu - pari- ja ryhmäakrobatia - liikkuvuusharjoittelu, rentoutuminen		50	Havainnointi ja ratkaisuntekotaidot	- pallon lyöminen mailalla ala- ja yläkautta - esim. sulkapallo, tennis, golf	
51	Yhteistoiminta ja fyysinen aktiivisuus	Leikit ja pelit	U2	51	Yhteistoiminta ja fyysinen aktiivisuus	Leikit ja pelit	Sylisali
	JOULULOMA				JOULULOMA		
1	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot	Mailapelit - Silmä-käsi-koordinaation harjoittelu - Pallo lyöminen mailalla ala- ja yläkautta - esim. sulkapallo, tennis, golf	U2	1	Liikkumistaidot, tasapainotaidot ja fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen	Kuntoharjoittelu ja kehonhuolto - lihaskunto- ja kiertoharjoittelu - kamppailu - pari- ja ryhmäakrobatia, - liikkuvuusharjoittelu, rentoutuminen	Sylisali
2	Havainnointi- ja ratkaisuntekotaidot			2			
3				3			
4	TALVILIIKUNTA Tasapainotaitojen ja välineenkäsittelytaitojen harjoittelu jäällä	TALVILIIKUNTA Luistelu - luisteluradat (tasapainotaidot)	Hippos tekojää (U2)	4	TALVILIIKUNTA Tasapainotaitojen ja välineenkäsittelytaitojen harjoittelu jäällä	TALVILIIKUNTA Luistelu (mailapelit)	Hippos tekojää (Sylisali)
5	Yhteistoiminta ja fyysinen aktiivisuus	Luistelu - jääpelit (mailapelit)	Hippos tekojää (U2)	5	Yhteistoiminta ja fyysinen aktiivisuus	Luistelu (tasapainotaidot)	Hippos tekojää (Sylisali)
6				6			
7				7			
8	Tasapainotaitojen ja välineenkäsittelytaitojen harjoittelu lumella Yhteistoiminta ja fyysinen aktiivisuus	Hiihto (mailapelit)	Laajavuori (U2)		Tasapainotaitojen ja välineenkäsittelytaitojen harjoittelu lumella Yhteistoiminta ja fyysinen aktiivisuus	Hiihto (tasapainotaidot)	Laajavuori (Sylisali)
9		TALVILOMA		9		TALVILOMA	

10	Tasapaino- ja liikkumistaidot lumella	Tasapaino lumella liikkuen ja leikkien Hiihto / ulkoleikit	Laajavuori	10	Tasapaino- ja liikkumistaidot lumella	Tasapaino lumella liikkuen ja leikkien Hiihto / ulkoleikit	Laajavuori
11			(U2)	11			(Sylisali)
12	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot Havainnointi ja ratkaisuntekotoaidot Yhteistyötaidoit	Välineenkäsittely pallotellen - pallon lyöminen alakautta, yläkautta - esim. Lentis-sovellukset	U2	12	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot	Välinevoimistelu	Sylisali
13		Välineenkäsittely mailalla ja pallolla - kuljettaminen, syöttäminen, haltuunotto	U2	13	Yhteistyötaidoit	Pelit ja leikit Sylisali - kaupunkipolttis - lipunryöstö	Sylisali
14	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot	Välinevoimistelu	Sylisali	14	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot Havainnointi ja ratkaisuntekotoaidot Yhteistyötaidoit	Välineenkäsittely pallotellen - pallon lyöminen alakautta, yläkautta - esim. Lentis-sovellukset	U2
15	Liikkumistaidot, tasapainotaidot ja fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen	Kehonhallinta - telineradat, parkour - leikit ja pelit	Sylisali	15		Välineenkäsittely mailalla ja pallolla - kuljettaminen, syöttäminen, haltuunotto	U2
16				16		Välineenkäsittely jaloin - kuljettaminen, syöttäminen, haltuunotto	U2
17	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot Havainnointi ja ratkaisuntekotoaidot Yhteistyötaidoit	Välineenkäsittely jaloin - kuljettaminen, syöttäminen, haltuunotto	U2	17	Liikkumistaidot, tasapainotaidot ja fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen	Kehonhallinta - telineradat, parkour - leikit ja pelit	Sylisali
18	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot Havainnointi ja ratkaisuntekotoaidot Yhteistyötaidoit	Ulkopalloilu - pallon heittäminen ja kiinniottaminen ja lyöminen - välineenkäsittely jaloin: kuljettaminen, syöttäminen, haltuunotto	Koulun kenttä 2	18			
19			(U2)	19	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot + tasapainotaidot eri ympäristöissä	Välineenkäsittely käsin - frisbeegolf - frisbeepelit Ulkoleikit ja -pelit	Koulun kenttä 1 (Sylisali)

						- lipunryöstö ym.	
20	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot + tasapainotaidot eri ympäristöissä	Välineenkäsittely käsin - frisbeegolf - frisbeepelit Ulkoleikit ja -pelit - lipunryöstö ym.	Koulun kenttä 2 (Sylisali)	20	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot Havainnointi ja ratkaisuntekotaidot Yhteistyötaidot	Ulkopalloilu - pallon heittäminen ja kiinniottaminen ja lyöminen - välineenkäsittely jaloin: kuljettaminen, syöttäminen, haltuunotto	Koulun kenttä 1 (U2)
21				21			
22	Yhteistoiminta ja fyysinen aktiivisuus	Oppilaiden toiveleikit- ja pelit	Koulun kenttä 2 (U2)	22	Yhteistoiminta ja fyysinen aktiivisuus	Oppilaiden toiveleikit- ja pelit	Koulun kenttä 1
	KESÄLOMA				KESÄLOMA		

Liikuntatuntien yleisiä ohjeita

- Liikuntatunneille tulee pukeutua liikuntaan sopivin vaattein. Pitkät hiukset tulee olla kiinni.
- Sisäliikuntatunneilla liikutaan avojaloin tai pitävillä jarrusukilla/tossuilla. Vaaleapohjaiset sisäliikuntakengät mahdolliset.
- Kokooneminen ulkoliikuntatunneilla Kampuksen kentällä ja sisäjaksoilla liikuntasuunnitelmaan merkittyyn tilaan (Sylisali tai U2)

- Ulkoliikuntatunneille tulee pukeutua säänmukaisiin ulkoliikuntavarusteisiin.
 - Pieni vesisade ei ulkoilussa haittaa. Varustaudu tarvittaessa vedenpitävin vaattein ja kengin.
 - Pukeudu lämpimästi, vaateista voi keventää tarvittaessa tunnin aikana.
 - Vaihtosukat/kengät voi olla tarpeelliset!
 - koulun kenttä on usein yökosteudesta märkä
 - ulkoliikunnassa hyödynnetään myös muita ympäristöjä, jolloin kengät saattavat kastua (esim. suunnistus)
- Oma juomapullo on hyvä olla mukana liikuntatunneilla!
- Peseytymismahdollisuus on jokaisen liikuntatunnin jälkeen
 - Ulkotunneilla ja U2 tunneilla peseytyminen U2:lla ja Sylisalin tunneilla Sylisalin pukuhuoneiden pesutiloissa.
 - Pienet pesut (vähintäänkin kädet ja jalat) on hyvä tehdä jokaisen liikuntatunnin jälkeen.
- Uintitunnit ilmoitetaan ryhmäkohtaisesti Wilman kautta. Uintitunneilla tulee olla uima-asu (kaikki uintiin tarkoitetut asut ovat uimahallissa sallittuja), pyyhe ja uimalasit (laseja voi myös lainata). Pitkät hiukset on laitettava kiinni uintituntien ajaksi. Laudeliinan voi halutessaan ottaa myös mukaan mahdollista saunomista varten.