

Liikunnan vuosisuunitelma 2023-2024					
Viikko	Sisältö	Harjoiteltavat fyysisen toimintakyvyn osa-alueet	Harjoiteltavat motoriset perustaidot	Paikka	Varusteet
33	Yleisurheilu (juoksut, hyppy)	Voima, koordinaatio, tasapaino, rytmikyky, kimmoisuus, ketteryys ja reaktiokyky.	välineenkäsittelytaidot, tasapainotaidot, havaintomotoriset taidot	Liikuntasali, Koulun kenttä	Ulko-, tai sisäliikuntavarusteet, juomapullo, pyyhe, vaihtovaatteet
34	Yleisurheilu (juoksut, hyppy)				
35	Yleisurheilu (heitot ja loikat)				
36	Yleisurheilu (heitot ja loikat)				
37	Suunnistus/luontoliikunta				
38	Suunnistus/luontoliikunta				
39	Suunnistus/luontoliikunta				
40	Ulkopalloilu				
41	Ulkopalloilu				
42	SYYSLOMA				
43	Sisäpalloilu/sisäliikunta				
44	Lentopallo	Koordinaatio, tasapaino, reaktiokyky, ketteryys,	Välineenkäsittelytaidot, havaintomotoriset-taidot, Suuntautumistaidot	Liikuntasali	Sisäliikuntavarusteet
45	Lentopallo				
46	Sulkapallo				
47	Voimistelu				
48	Telinevoimistelu	Voima, koordinaatio, tasapaino, rytmikyky, kimmoisuus, ketteryys ja reaktiokyky	Liikkumistaidot, tasapainotaidot, havaintomotoriset taidot	Liikuntasali	Sisäliikuntavarusteet
49	Telinevoimistelu				
50	Sisäliikunta salin tilanteen mukaan				
51	Sisäliikunta salin tilanteen mukaan				
	JOULULOMA				
2	Luistelu/hiihto	Koordinaatio, tasapaino, rytmikyky, ketteryys ja reaktiokyky	Havaintomotoriset-taidot, Välineenkäsittelytaidot, tasapainotaidot	Koulun kenttä, Lohikosken ranta (jääladut) Huom!	Säänmukainen ulkoliikuntavarustus, luistimet, sukset ja sauvat
3	Luistelu/hiihto				
4	Luistelu/hiihto				
5	Luistelu/hiihto				

6	Luistelu/hiihto			Sisäliikunta, jos sää ei suosi talviurheilua	
7	Luistelu/hiihto				
8	Luistelu/hiihto				
9	Hiihtoloma				
10	Sisäpalloilu	Koordinaatio, tasapaino, reaktiokyky, ketteryys,	Välineenkäsittelytaidot, havaintomotoriset taidot, suuntautumistaidot	Liikuntasali	Sisäliikuntavarusteet
11	Sisäpalloilu				
12	Sisäpalloilu				
13	Voimistelu	Voima, koordinaatio, tasapaino, rytmikyky, kimmoisuus, ketteryys ja reaktiokyky	Liikkumistaidot, tasapainotaidot, havaintomotoriset taidot	Liikuntasali	Kevyet sisäliikuntavarusteet
14	Telinevoimistelu				
15	Telinevoimistelu				
16	Sisäpalloilu	Koordinaatio, tasapaino, reaktiokyky, ketteryys,	Välineenkäsittelytaidot, havaintomotoriset taidot, suuntautumistaidot	Liikuntasali	Sisäliikuntavarusteet
17	Sisäpalloilu				
18	ulkopalloilu/pesäpallo/jalkapallo	Koordinaatio, tasapaino, reaktiokyky, ketteryys,	Välineenkäsittelytaidot, havaintomotoriset taidot, suuntautumistaidot	Koulun kenttä	Ulkoliikuntavarusteet
19	ulkopalloilu/pesäpallo/jalkapallo				
20	ulkopalloilu/pesäpallo/jalkapallo				
21	ulkopalloilu/pesäpallo/jalkapallo				
22	ulkopalloilu/pesäpallo/jalkapallo				
	ulkopalloilu/pesäpallo/jalkapallo				

*muutokset mahdollisia