**Liikuntasuunnitelma kevät 2023**

**Viikko** **Ohjelma** **Mitä mukaan**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vko6 | Luistelu  Harjoiteltavat asiat: käännös, liukuminen sekä turvallinen pysähtyminen ja kaatuminen, omista välineistä huolehtiminen | Luistimet, kypärä, pipo joka sopii kypärän alle |
| Vko7 | Hiihto  Harjoiteltavat asiat: ylösnouseminen, turvallinen pysähtyminen ja kaatuminen, tasatyöntö, vuorohiihto, omista välineistä huolehtiminen | Sukset, sauvat |
| Vko8 | Luistelu  Harjoiteltavat asiat: Makkaran tekeminen, luistimilla takaperin liikkuminen, hyppääminen, omista välineistä huolehtiminen | Luistimet, kypärä, pipo joka sopii kypärän alle |
| Vko10 | Luistelu | Luistimet, kypärä, pipo joka sopii kypärän alle |
| Vko11 | Hiihto  Harjoiteltavat asiat: Sivuttaisnousu, haaranousu, leikit ja pelit suksilla, omista välineistä huolehtiminen | Sukset, sauvat |
| Vko12 | **HUOM! Hiihto jos kelit suosivat** | Sukset, sauvat |
| Vko13 | Sisäliikunta  Harjoiteltavat asiat: musiikkiliikunta, liike ja musiikki yhdistettynä, rytmikyky | Juomapullo, pieni pyyhe, (vaihtovaatetta) |
| Vko14 | Sisäliikunta  Harjoiteltavat asiat: joukkuepelaaminen, pallon käsittely ja hallinta, silmän- ja käden koordinaatio, turvallisuus (säännöt ja niiden noudattaminen), toisen huomioiminen | Juomapullo, pieni pyyhe, (vaihtovaatetta) |
| Vko15 | Uinnit | Tästä lisäinfoa lähempänä |
| Vko16 | Uinnit |  |
| Vko17 | Pihapelit ja leikit  Harjoiteltavat asiat: reaktiokyky, itsesäätely, tarkkaavaisuus, sääntöjen noudattaminen, häviäminen ja voittaminen | Juoksemiseen sopivat kengät, urheiluun sopivat vaatteet, juomapullo |
| Vko18 | Ulkopalloilu  Harjoiteltavat asiat: potkuja erilaisin tavoin, syöttäminen ja haltuunottaminen, pienet kisailut | Juoksemiseen sopivat kengät, urheiluun sopivat vaatteet, juomapullo |
| Vko19 | Ulkopalloilu  Harjoiteltavat asiat: pallon heittäminen ja kiinniotto, tarkkuusheitto, ylä- ja alakautta heittäminen, silmän- ja käden koordinaatio, yhdellä ja kahdella kädellä heittäminen, tunnelipallo | Juoksemiseen sopivat kengät, urheiluun sopivat vaatteet, juomapullo |
| Vko20 | Yleisurheilu  Harjoiteltavat asiat: hyppääminen, vauhdin ottaminen, ponnistaminen | Juoksemiseen sopivat kengät, urheiluun sopivat vaatteet, juomapullo |
| Vko21 | Yleisurheilu  Harjoiteltavat asiat: erilaisten välineiden heittäminen, tarkkuusheitto, lyhyen matkan juoksu | Juoksemiseen sopivat kengät, urheiluun sopivat vaatteet, juomapullo |
| Vko22 | Luontoliikunta  Harjoiteltavat asiat: ryhmässä toimiminen, ohjeiden noudattaminen | Juoksemiseen sopivat kengät, urheiluun sopivat vaatteet, juomapullo |