

2.lk: Liikunnan ohjelma (kevät 2026)

VKO	PVM	Ohjelma
2	to 8.1.	Juoksupelit + koordinaatio
3	to 15.1.	Hiihto
4	to 22.1.	Luistelu
5	to 29.1.	Luistelu
6	to 5.2.	Hiihto
7	to 12.2.	Hiihto
8	to 19.2.	Mäenlasku
9		TALVILOMA
10	to 5.3.	Heitto- ja ketteryyspeli (Kahden tulen välissä). Lentopallon alkeisharjoituksia (palloilusali)
11	to 12.3.	Voimistelu/kehonhallinta (mm. tasapainoharjoituksia). Sulkapallon välineenkäsittelyä. Voimistelusalusi (palloilusalissa YO-kirjoitukset).
12	to 19.3	Uimaopetus, Rautalampi
13	to 26.3.	Uimaopetus, Rautalampi
14	to 2.4.	Frisbeenheiton tekniikka (pehmofrisbeet, heittohippa). Angry Birds (heitto- ja ketteryyspeli) Hippaleikkejä (esim. peikkohippa). Palloilusali.
15	to 9.4.	Salikimble (heitto- ja juoksupeli) Viestikisoja (tunneli-, kortti- hulavanne- ja tukkiviesti). Palloilusali
16	to 16.4.	Koripallon käsittelyharjoituksia + viitepeli Maalipallo (palloilusali)
17	to 23.4.	Sähly- /futsalharjoitteita (palloilusali)
18	to 30.4.	Ulkopelit (ketjuhippa, pyykkipoikahippa, lipunryöstö (koulun pihalla/hiekkakentällä ulkona)
19	to 7.5.	Jalkapallo (monitoimikenttä koulun takapihalla)
20	to 14.5.	HELATORSTAI (EI KOULUA)
21	to 21.5.	Luontoliikunta (metsänhaltija-peli) / Pihapelit (naruhyppy, piiloshippa, polttopallo) Pururata/Hiihtomaa/Koulun piha
22	to 28.5.	Perinnepelit (majakka, rönttö, 10 tikkua laudalla) Piha tai kotiseutumuseo
23		KESÄLOMA

- **Varustus liikuntatunnille:**
 - vesipullo
 - vaihtovaatteet eli ulko- tai sisäliikuntaan sopiva vaatetus ohjelman ja sään mukaan. Pieni sade ei estä ulkoliikuntaa, mutta kaatosateessa ulkona liikkuminen ei ole mielekästä ja mikäli tunnin alkaessa sataa kaatamalla, tunti pidetään sisällä.
 - pyyhe
 - jos liikuntatunnin jälkeen on oppitunteja, vähintään jalat ja kädet tulee käydä pesemässä ja vaihtaa vaatteet, mutta kokonaankin saa käydä suihkussa.
 - (jos liikuntatunti on päivän viimeinen tunti, peseytymisen voi halutessaan hoitaa kotiin päästyäänkin)

- **Pakkasraja: -15 °C - 20 °C tunnin alkaessa koulun lämpömittarissa. Lajista ja opettajan päätöksestä riippuen voidaan liikkua ulkona myös silloin, kun pakkasta on 15 ja 20 pakkasasteen välillä (tammikuussa 2026 annettu linjaus).**

- **Tiedot oppilaan liikuntarajoitteista opettajalle**
 - Esim. tieto liikuntaa rajoittavista tapaturmista, rasitusvammoista, vastikään sairastetusta tartuntataudista (ts. palaa toipilaana olon jälkeen kouluun) jne. Tällöin ohjelmaa eriytetään oppilaan tilanteeseen sopivaksi.
 - Vakavat loukkaantumiset saattavat joskus vapauttaa liikuntatunneilta kokonaan, mutta näistä keskustellaan aina huoltajan kanssa tapauskohtaisesti.

Alustavaan liikuntasuunnitelmaan saattaa tulla muutoksia esim. liikuntatilojen muun kuin liikuntatuntikäytön vuoksi, mutta niistä pyritään ilmoittamaan mahdollisuuksien mukaan etukäteen.