3.lk: Liikunnan ohjelma (kevät 2026)

VKO	PVM	Ohjelma
2	pe 9.1.	Silmä-käsikoordinaatio (heitto-kiinniotto, hyppynarun ja sulkapallon käsittely)
3	ma 12.1.	Hiihto
3	pe 16.1.	Hiihto
4	ma 19.1.	Hiihto
4	pe 23.1.	Hiihto
5	ma 26.1.	Luistelu
5	pe 30.1.	Luistelu
6	ma 2.2.	Luistelu
6	pe 6.2.	Luistelu
7	ma 9.2.	Ulkopelit
7	pe 13.2.	Mäenlasku
8	ma 16.2	Ulkopelit
8	pe 20.2.	Talviliikuntapäivä
9		HIIHTOLOMA
10	ma 2.3.	Kinball (palloilusali)
10	pe 6.3.	Lentopallon alkeisharjoituksia (palloilusali)
11	ma 9.3.	Maalipallo (palloilusali)
11	pe 13.3.	Kiertopistejumppa (voimistelusali)
12	ma16.3.	Voimistelu/kehonhallinta (mm. tasapainoharjoituksia). Voimistelusali (palloilusalissa YO-kirjoitukset)
12	pe 20.3	Heitto- ja ketteryyspeli (Kahden tulen välissä) Voimistelusali (palloilusalissa YO-kirjoitukset)
13	ma 23.3.	Sulkapallon välineenkäsittelyä (palloilu- tai voimistelusali.)
13	pe 27.3.	Angry Birds (heitto- ja ketteryyspeli) Palloilusali
14	ma 30.3.	Frisbeenheiton tekniikka (pehmofrisbeet, heittohippa). Palloilusali
14	pe 3.4.	PITKÄPERJANTAI (EI KOULUA)
15	ma 6.4.	2. PÄÄSIÄISPÄIVÄ (EI KOULUA)
15	pe 10.4.	Temppurata. Voimistelusali.
16	ma 13.4.	Viestikisoja (tunneli-, kortti- hulavanne- ja tukkiviesti). Palloilusali
16	pe 17.4.	Salikimble (heitto- ja juoksupeli) Palloilusali
17	ma 20.4.	Sählyharjoitteita (palloilusali)
17	pe 24.4.	Futsal (palloilusali)
18	ma 27.4.	Ulkopelit (esim. lipunryöstö) Koulun piha
18	pe 1.5.	VAPPU (EI KOULUA)
19	ma 4.5.	Jalkapallo (monitoimikenttä koulun takapihalla)
19	pe 8.5.	Jalkapallo (monitoimikenttä)
20	ma 11.5.	Pesäpalloharjoitteita (hiekkakenttä / koulun piha)
20	pe 15.5.	Pesäpallo (hiekkakenttä)
21	ma 18.5.	Pihapelit (tervapata, polttopallo)
21	pe 22.5.	Pihapelit (naruhyppyä, piiloshippa)
22	ma 25.5.	Perinnepelit (majakka, rönttö) Koulun piha tai museoalue
22	pe 29.5.	Perinnepelit (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 tunnin alkaessa koulun lämpömittarissa**
- **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.