

Liikuntasuunnitelma 2026–2027

Viikot	Aihe
33–39	ulkoliikunta: pihapelit ja -leikit, yleisurheilu
40–41	suunnistus
42	syysloma
43	sulkapallo
44	lentopallo
45	koripallo
46	musiikkiliikunta ja tanssi
47	telinevoimistelu (3.–4. lk:n uinnit 19.-25.11.2026)
48	sisäpelit ja -leikit
49	sisäpallloilu (sähly ym.)
50	sisäpelit ja -leikit
51	musiikkiliikunta ja tanssi, kehonhuolto
52–53	joululoma

Viikot	Aihe
1	sisäpelit ja -leikit
2–9	Hiihto, luistelu ym. Talviurheilu (2lk:n uinnit 17.-22.2.2027)
10	hiihtoloma
11	lentopallo
12	sulkapallo
13	koripallo
14	telinevoimistelu
15–17	sisäpelit ja -leikit, sisäpallloilu
18–22	Ulkoliikunta: ulkopelit ja -leikit, ulkopallloilu

- ✓ Ulkoliikuntavarustus: lenkkarit ja joustava liikkumiseen sopiva asu sekä juomapullo.
- ✓ Sisäliikuntavarustus: T-paita, trikoot / shortsit tms. Turvallisuuden vuoksi pitkät hiukset kiinni ja kellot, korut yms. tunnin ajaksi pois. Tunneilla voi käyttää jarrupohjasukkia.
- ✓ Pakkasrajat: – 20 (0–2 lk -15 astetta) tai enemmän, liikuntatunnin alkaessa tarkistetaan lämpötila.
- ✓ Kodit huolehtivat, että oppilaan liikuntavarusteet, sekä omat hiihto- ja luisteluvälineet ovat toimintakunnossa ja riittävän lämpimät ja sopivat.