

**MC / LIIKUNTASUUNNITELMA**  
**Kevät 2024**

**Sval / tunnit ke klo 08-10 perusopetus**

VKO	Tavoitteet	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTUS	HUOM!
1	-	-	-	-	-
2	T2, T4, T10	Luistelu + jääpelit	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	
3	T4, T2	salibandy	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	muista lenkkarit
4	T2, T4, T10	Luistelu + jääpelit	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	
5	T5, T2	jalkapallo	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	muista lenkkarit
6	T2, T10	koripallo	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
7	T2, T10	salibandy + kuntosali	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
8	T2, T10	lentopallo	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
9	T2, T4, T10	Jääpelit + luistelu tai hiihto(vapaaehtoinen)	koulun kenttä / Huuhan maasto	ulkoliikuntavarustus	
10		<b>talviloma</b>			
11	T4, T3	kuntosaliharjoittelu	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
12	T2,T10	pienryhmän valinnat	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
13	T5, T10	valinnaiset pallopelit	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
14	T2, T10	lentopallo	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
15	T4, T5	-	-	-	tet
16	T2, T6	uinti / vesipelit	uimahalli	uimavarustus	pefletti
17	T4	sulkapallo	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
18	T2, T6	-	-	-	Vappu ke 1.5.24
19	T4, T10	pesäpallo	Puijon pesäpallo stadion	ulkoliikuntavarustus	
20	T4	jalkapallo	Puijon jalkapallo kenttä	ulkoliikuntavarustus	
21	T4, T10	Pienryhmän valinnat	Valkeinen	ulkoliikuntavarustus	
22	T4, T10	frisbee-golf / lenkkeily	Huuhan maasto	ulkoliikuntavarustus	

**Talviliikunnan pakkasraja -15°C (koulun mittari oppitunnin alussa).**

**Muista talviliikuntaan liittyvä kerrospukeutuminen ja pipo + hanskat!!.**

Tavoitteet kaikilla liikuntatunneilla: T1: aktiivisuus ja yrittäminen, T3: tasapaino- ja liikkumistaidot, T7: turvallinen ja asiallinen toiminta, T8: yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot, T9 reilu peli ja vastuullisuus ryhmässä

Tuntisisällön mukaan painotusalue (merkitty suunnitelmaan): T2: havaintomotoriikka, T4: välineenkäsittelytaidot, T5: fyysisten ominaisuuksien arviointi ja kehittymistaidot, T6: uimataito ja vedestä pelastautuminen, T10: itsenäinen työskentely ja vastuu omasta toiminnasta.