

MC / LIIKUNTASUUNNITELMA
Kevät 2024

7F, 7G perusopetus

VKO	Tavoitteet	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTUS	HUOM!
1	-	-	-	-	-
2	T2, T4, T10	Luistelu + jääpelit	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	
3	T5, T2	YU/50m +kestävyysmitt. cooper-juoksu	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	muista lenkkarit
4	T2, T4, T10	Luistelu + jääpelit	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	
5	T5, T2	YU / hyppylajit	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	muista lenkkarit
6	T2, T10	koripallo	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
7	T2, T10	jalkapallo + ultimate	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
8	T2, T10	7F = lentopallo 7G = pienpelit	koulun sali kuopiohalli	sisäliikuntavarustus sisäliikuntavarustus	
9	T2, T4, T10	Jääpelit + luistelu tai hiihto(vapaaehtoinen)	koulun kenttä / Huuhan maasto	ulkoliikuntavarustus	
10		talviloma			
11	T4, T3	telinevoimistelu	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
12	T2,T10	Salibandy	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
13	T5, T10	valinnaiset pallopelit	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
14	T2, T10	lentopallo + kuntoharj.	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
15	T4, T5	Lihaskuntoharjoittelu	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
16	T2, T6	uinti	uimahalli	uimavarustus	pefletti
17	T4	sulkapallo	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
18	T2, T6	uinti	uimahalli	uimavarustus	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.