

MC / LIIKUNTASUUNNITELMA

Syyslukukausi 2023

9D, 9F,9G_ perusopetus

VKO	Tavoitteet	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTUS	HUOM!
32					
33	T5, T10	Aerobinen harjoittelu, lenkkeily	Valkeinen	ulkoliikuntavarustus	kokoontuminen Valkeisella
34	T2, T4, T10	pesäpallo	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	
35	T2, T4, T10	Frisbee-golf	koulun maasto	ulkoliikuntavarustus	
36	T4, T10	Palloilu + omat valinnat	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
37	T2, T4, T10, T5	lenkkeily	Huuhan pururata	ulkoliikuntavarustus	
38	T10	Suunnistus 1	Puijo	ulkoliikuntavarustus	Kok=Puijo_urheiluelue_pukuk
39	T10	Suunnistus 2	Puijo	ulkoliikuntavarustus	Suurmäentie 85
40	T10	Suunnistus 3	Puijo	ulkoliikuntavarustus	
41	T2, T4, T5	9D= kuntosali 9F,9G= palloilu + lihaskunto	keskuskenttä	sisäliikuntavarustus	
42		SYSSLOMA			
43	T2, T6	uinti	uimahalli	uintivarustus, pefletti	
44	T2, T6	uinti	uimahalli	uintivarustus, pefletti	
45	T2, T4, T10	telinevoimistelu	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
46	T2, T4, T10	lentopallo	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
47	T2, T5, T10	9D = jalkapallo + cooper 9F,9G = salibandy + cooper	kuopiohalli kuopiohalli	sisäliikuntavarustus sisäliikuntavarustus	
48	T2, T4, T10	9D =pallopelit, lohko 9F,9G = kuntosaliharj. +omat valinnat	kuopiohalli kuopiohalli	sisäliikuntavarustus sisäliikuntavarustus	varakerta / cooper
49	T2, T10	Musiikkiliikunta / tanssit	koulun sali	norm. kouluasu	
50	T2, T10	Musiikkiliikunta / tanssit	koulun sali	norm. kouluasu	
51	T2, T10	Musiikkiliikunta / tanssit	koulun sali	norm. kouluasu	
52		JOULULOMA			
1					

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: välineen-käsittelytaidot, T5: fyysisten ominaisuuksien arviointi ja kehittymistaidot, T6: uimataito ja vedestä pelastautuminen, T10: itsenäinen työskentely ja vastuu omasta toiminnasta