

MC / LIIKUNTASUUNNITELMA,

9VAL, perusopetus, Kevät 2025 (Pe klo 13-15)

VKO	Tavoitteet	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTUS	HUOM!
1					
2	T2, T4, T10	Luistelu+jääpelit	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	
3					TET
4					TET
5	T2, T5, T4	jalkapallo	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	muista lenkkarit
6	T2, T4, T10	Luistelu+jääpelit	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	
7	T2, T4, T10	Luistelu+jääpelit	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	
8	T2, T4,	koripallo	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
9	T4, T5, T10	kuntosaliharj / jalkapallo	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
10		talviloma			
11	T2, T5, T4	Pienryhmän valinnat / pienpelit	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
12	T2, T6,	vesipelit, ym.	uimahalli	uimavarustus	pefletti
13	T5, T10	telinevoimistelu	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
14	T5, T10	lenkkeily	lähtö koululta	ulkoliikuntavarustus	
15	T4, T2	lentopallo	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
16	T2, T6	-			Pitkäperjantai
17	T4	koripallo ym.	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
18	T2, T5	pesäpallo	Puijon pp-stadio	ulkoliikuntavarustus	
19	T4, T10	pallopelit	Mölymäki	ulkoliikuntavarustus	
20	T4, T10	Pienryhmän valinta	koulun sali / lähialue	sisä / ulkoliikunta-varusteet	
21	T4, T5	frisbee-golf / lenkkeily	Huuhan maasto	ulkoliikuntavarustus	
22	T4, T10				

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.