

## 7B perusopetus / Kevät 2026

VKO	Tavoitteet	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTUS	HUOM!
2		pe:	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
3	T2, T4, T10	ma+pe: luistelu I + Jääpelit	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	kokoontuminen pukukopeilla, pakkasraja, -15 astetta
4	T2, T4, T10	ma+pe: sisäpalloilu	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
5	T2, T10	ma+pe: telinevoimist./ kehonhallinta + kestävyysjuoksu	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
6		ma+pe: käsipallo + omat valinnat	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
7	T2, T4, T10	ma+pe: luistelu + Jääpelit	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	kokoontuminen pukukopeilla
8	T2, T4, T10	ma+pe: luistelu + Jääpelit tai hiihto	koulun kenttä	ulkoliikuntavarustus	omat hiihtovälineet!
9	T4, T5, T10	ma: paritanssi/rytmiliik.? pe: YU + fyys.kunnon kehittäminen / mittaukset	Kuopiohalli	El erillisiä liikuntavarusteita  sisäliikuntavarustus	muista lenkkarit kestävyys
10		<b>talviloma 😊</b>			
11	T2, T4, T10	ma+pe: ultimate/tornipallo + omat valinnat	kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	
12	T2,T5, T10	ma+pe: musiikkiliikunta ja omat valinnat + fyys.kunnon kehitt. /mittaukset	koulun sali	sisäliikuntavarustus	voima
13	T2, T6	ma+pe: uinti I+II	uimahalli	uimavarustus	pefletti
14	T2, T6	ma: uinti III pe: vapaa päivä	uimahalli	uimavarustus	pefletti
15	T2, T10	ke: vapaa päivä to: koripallo+säbä	Kuopiohalli	sisäliikuntavarustus	fyys.kunnon kehittäminen: kestävyys / mittaukset: RÄSTIT
16		ilm.myöhemmin			
17		ma+pe: mailapelit + omat valinnat	koulun sali	sisäliikuntavarustus	
18	T4	ma: pesäpallo pe: vapaa päivä	Puijon pesisstadion	ulkoliikuntavarustus	vaihda liikuntavarusteet koululla!
19	T4, T5	ma+pe: ulkopalloilu	Puijon jalkapallostadion	ulkoliikuntavarustus	
20	T4, T10	ma+pe: ulkopalloilu / frisbee-golf	Puijon jalkapallostadion	ulkoliikuntavarustus	
21	T2, T4, T10	ma+pe: pesäpallo / lenkkeily	Puijon pesisstadion	ulkoliikuntavarustus	vaihda liikuntavarusteet koululla!
22	T4	ke+to: Pienryhmän valinnat	Valkeinen	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: välineen-käsittelytaidot, T5: fyysisten ominaisuuksien arviointi ja kehittymistäidot, T6: uimataito ja vedestä pelastautuminen, T10: itsenäinen työskentely ja vastuu omasta toiminnasta.