

8H perusopetus / Kevät 2026

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