

LIIKUNTASUUNNITELMA 2024 KEVÄTLUKUKAUSI

Tämä on alustava suunnitelma, johon saattaa tulla muutoksia.

Liikkuva-koulu teeman mukaisesti varsinaisten liikuntatuntien lisäksi saatamme liikkua ulkona ja liikuntasalissa muidenkin oppituntien lomassa. Kouluun kannattaa pukeutua sellaisiin vaatteisiin, joilla on helppo olla, liikkua ja sotkeutuminen ei haittaa.

Koulureppuun voi pakata juomapullon mukaan aina liikuntaan, mutta myös lämpiminä päivinä ja erilaisina retkipäivinä.

ULKOLIIKUNTA: Tuulta ja tiikusadetta pitävät, säähän soveltuvat ulkoliikuntavaatteet, päähine ja tarvittaessa käsineet sekä urheilujalkineet.

SISÄLIIKUNTA: Joustavat liikuntavaatteet, jumppatossut tai vaaleapohjaiset sisäpelijalkineet TAI paljain jaloin, pikku pyyhe pientä peseytymistä varten, kunhan jokainen oppilas huolehtii niistä itse. **Pitkät hiukset tulee olla kiinni: letillä tai ponnarilla.**

UINTI: Uimapuku, pyyhe, laudeliina sekä oikeanlainen ulkovarustus säähän ja vuodenaikaan, päähineet jne!

LUISTELU: Kypärä (PAKOLLINEN), luistimet, jotka ovat sopivat ja nauhat siinä kunnossa, että lapsi saa myös itse solmittua ne. Lisäksi kassi tai reppu, jossa välineet on helppo kantaa jäähallille. Mehu-/vesipullo ja esim. pieni liina terien kuivausta varten.

VK 3-8	HIIHTO
VK 9	HIIHTOLOMA
VK 10	SISÄLIIKUNTA
VK 11	JÄÄHALLI
VK 12	UINTI
VK 13	SISÄLIIKUNTA
VK 14	PÄÄSIÄINEN
VK 15	UINTI
VK 16	UINTI
VK 17-19	ULKOLIIKUNTA
VK 20	HELATORSTAI
VK 21-22	ULKOLIIKUNTA

Taidot voivat olla liikunnassa erilaisia, mutta tässä neljä tärkeää tavoitetta koululaisen liikuntatunteihin:

Kuunnellaan ohjeet, noudatetaan niitä ja sopimuksia.

Ystävälliset sanat koulukavereille ja aikuisille innostavat kaikkia.

Kokeillaan uusiakin liikuntajuttuja.

Yritetään parhaamme ja kannustetaan muita.

Liikkuvien terveisin Tiia ja Juha

