

Liikuntasuunnitelma 7. luokka, kevät 2025

| PVM                     | HARJOITETTAVAT<br>FYYSISEN<br>TOIMINTAKYVYN<br>OSA-ALUEET | HARJOITETTAVAT<br>MOTORISET<br>PERUSTAITOT                        | LIIKUNTAMUOTO     | PAIKKA       | VARUSTEET                                                                      |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1.<br>8.1.<br>10.1.   | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus,<br>Tasapaino ja Voima   | Liikkumistaidot,<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | LUISTELU/JÄÄPELIT | kaukalo      | ulkoliikuntavarusteet,<br><b>luistimet/jääkiekkomai<br/>la/jääkiekkokypärä</b> |
| 14.1.<br>15.1.<br>17.1. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus,<br>Tasapaino ja Voima   | Liikkumistaidot,<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | LUISTELU/JÄÄPELIT | kaukalo      | ulkoliikuntavarusteet,<br><b>luistimet/jääkiekkomai<br/>la/jääkiekkokypärä</b> |
| 21.1.<br>22.1.<br>24.1. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus,<br>Tasapaino ja Voima   | Liikkumistaidot,<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | LUISTELU/JÄÄPELIT | kaukalo      | ulkoliikuntavarusteet,<br><b>luistimet/jääkiekkomai<br/>la/jääkiekkokypärä</b> |
| 28.1.<br>29.1.<br>31.1. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus,<br>Tasapaino ja Voima   | Liikkumistaidot,<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | LUISTELU/JÄÄPELIT | kaukalo      | ulkoliikuntavarusteet,<br><b>luistimet/jääkiekkomai<br/>la/jääkiekkokypärä</b> |
| 4.2.<br>5.2.<br>7.2.    | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus,<br>Tasapaino ja Voima   | Liikkumistaidot ja<br>Tasapainotaidot                             | HIIHTO            | Keinonkangas | ulkoliikuntavarusteet,<br><b>sukset/sauvat/monot+</b><br>vaihtovaatteet        |
| 11.2.<br>12.2.<br>14.2. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus,<br>Tasapaino ja Voima   | Liikkumistaidot ja<br>Tasapainotaidot                             | HIIHTO            | Keinonkangas | ulkoliikuntavarusteet,<br><b>sukset/sauvat/monot+</b><br>vaihtovaatteet        |
| 18.2.<br>19.2.<br>21.2. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus,<br>Tasapaino ja Voima   | Liikkumistaidot ja<br>Tasapainotaidot                             | HIIHTO            | Keinonkangas | ulkoliikuntavarusteet,<br><b>sukset/sauvat/monot+</b><br>vaihtovaatteet        |
| 25.2.<br>26.2.<br>28.2. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus,<br>Tasapaino ja Voima   | Liikkumistaidot ja<br>Tasapainotaidot                             | HIIHTO            | Keinonkangas | ulkoliikuntavarusteet,<br><b>sukset/sauvat/monot+</b><br>vaihtovaatteet        |
| 4.3.,5.3.,<br>7.3.      |                                                           |                                                                   | TALVILOMA         |              |                                                                                |

|                         |                                                         |                                                                   |                                 |                     |                                                                        |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 11.3.<br>12.3.<br>14.3. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus,<br>Tasapaino ja Voima | Liikkumistaidot ja<br>Tasapainotaidot                             | KOULUPAINI                      | liikuntahalli       | sisäliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet                         |
| 18.3.<br>19.3.<br>21.3. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus<br>ja Tasapaino        | Liikkumistaidot,<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | SALIBANDY                       | liikuntahalli       | sisäliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet                         |
| 25.3.<br>26.3.<br>28.3. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus<br>ja Tasapaino        | Liikkumistaidot,<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | SULKAPALLO                      | liikuntahalli       | sisäliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet                         |
| 1.4.<br>2.4.<br>4.4.    | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus<br>ja Tasapaino        | Liikkumistaidot,<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | LENTOPALLO                      | liikuntahalli       | sisäliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet                         |
| 8.4.<br>9.4.<br>11.4.   | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus<br>ja Tasapaino        | Liikkumistaidot,<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | KORIPALLO/<br>KÄSIPALLO         | liikuntahalli       | sisäliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet                         |
| 15.4.<br>16.4.<br>18.4. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus<br>ja Tasapaino        | Liikkumistaidot,<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | POLTTOPALLOPELIT                | liikuntahalli       | sisäliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet                         |
| 22.4.<br>23.4.<br>25.4. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus<br>ja Tasapaino        | Liikkumistaidot,<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | 2.PÄÄSIÄISPÄIVÄ<br>KAUPUNKISOTA | liikuntahalli       | sisäliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet                         |
| 29.4.<br>30.4.<br>2.5.  | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus<br>ja Tasapaino        | Liikkumistaidot,<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | HAVIPALLO/<br>SEINÄPALLO        | liikuntahalli       | sisäliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet                         |
| 6.5.<br>7.5.<br>9.5.    | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus,<br>Tasapaino ja Voima | Liikkumistaidot ja<br>Tasapainotaidot                             | JUOKSULENKKI                    | Keinonkangas        | ulkoliikuntavarusteet,<br><b>lenkkarit</b> ,<br>pyyhe+vaihtovaatteet   |
| 13.5.<br>14.5.<br>16.5. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus,<br>Tasapaino ja Voima | Liikkumistaidot ja<br>Tasapainotaidot                             | UINTI                           | Oulaisten uimahalli | <b>uimahousut/-puku</b><br><b>+uimalasit</b> ,<br>pyyhe+vaihtovaatteet |

|                         |                                                         |                                                                  |            |                    |                                                |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------|--------------------|------------------------------------------------|
| 20.5.<br>21.5.<br>23.5. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus,<br>Tasapaino ja Voima | Liikkumistaidot<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | PESÄPALLO  | yleisurheilukenttä | ulkoliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet |
| 27.5.<br>28.5.<br>29.5. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus<br>ja Tasapaino        | Liikkumistaidot<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | JALKAPALLO | yleisurheilukenttä | ulkoliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet |