

Liikuntasuunnitelma 8. luokka, kevät 2025

PVM	HARJOITETTAVAT FYYSISEN TOIMINTAKYVYN OSA-ALUEET	HARJOITETTAVAT MOTORISET PERUSTAITOT	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTEET
8.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomai la/jääkiekkokypärä
13.1. 15.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomai la/jääkiekkokypärä
20.1. 22.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomai la/jääkiekkokypärä
27.1. 29.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomai la/jääkiekkokypärä
3.2. 5.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	ulkoliikuntavarusteet, sukset/sauvat/monot+ vaihtovaatteet
10.2. 12.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	ulkoliikuntavarusteet, sukset/sauvat/monot+ vaihtovaatteet
17.2. 19.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	ulkoliikuntavarusteet, sukset/sauvat/monot+ vaihtovaatteet
24.2. 26.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	ulkoliikuntavarusteet, sukset/sauvat/monot+ vaihtovaatteet
3.3. 5.3.			TALVILOMA		
10.3. 12.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	KOULUPAINI	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet

17.3. 19.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	SALIBANDY	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
24.3. 26.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	SULKAPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
31.3. 2.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LENTOPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
7.4. 9.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	KORIPALLO/ KÄSIPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
14.4. 16.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	POLTTOPALLOPELIT	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
21.4. 23.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	2.PÄÄSIÄISPÄIVÄ KAUPUNKISOTA	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
28.4. 30.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	HAAVIPALLO/ SEINÄPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
5.5. 7.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	JUOKSULENKKI	Keinonkangas	ulkoliikuntavarusteet, lenkkarit , pyyhe+vaihtovaatteet
12.5. 14.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	UINTI	Oulaisten uimahalli	uimahousut/-puku +uimalasit , pyyhe+vaihtovaatteet
19.5. 21.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	PESÄPALLO	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
26.5. 28.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	JALKAPALLO	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet