

Liikuntasuunnitelma 7 luokka. kevät 2024

<u>PVM</u>	<u>HARJOITETTAVAT FYYSISEN TOIMINTAKYVYN OSA-ALUEET</u>	<u>HARJOITETTAVAT MOTORISET PERUSTAITOT</u>	<u>LIIKUNTAMUOTO</u>	<u>PAIKKA</u>	<u>VARUSTEET</u>
8.1. 10.1. 11.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	Kaukalo	Ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila/jääkiekkokypärä
15.1. 17.1. 18.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	SALIBANDY	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet
22.1. 24.1. 25.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	Kaukalo	Ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila/jääkiekkokypärä
29.1. 31.1. 1.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	Kaukalo	Ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila/jääkiekkokypärä
5.2. 7.2. 8.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Tasapainotaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	Kaukalo	Ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila/jääkiekkokypärä
12.2. 14.2. 15.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	Kaukalo	Ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila/jääkiekkokypärä
19.2. 21.2. 22.2.	Kestävyys, Liikkuvuus,	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	PAINI	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet

	Nopeus, Tasapaino, Voima				
26.2. 28.2. 29.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	Ulkoliikuntavarusteet, sukset, vaihtovaatteet
4.3. 6.3. 7.3.			TALVILOMA		
11.2. 13.3. 14.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	HIIHTO	Keinonkangas	Ulkoliikuntavarusteet, sukset, vaihtovaatteet
18.3. 20.3. 21.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	HIIHTO	Keinonkangas	Ulkoliikuntavarusteet, sukset, vaihtovaatteet
25.3. 27.3. 28.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	SULKAPALLO	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet
3.4. 4.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LENTOPALLO	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet
8.4. 10.4. 11.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	KÄSIPALLO	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet
15.4. 17.4. 18.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	POLTTOPALLOPELIT	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet

22.4. 24.4. 25.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja välineenkäsittelytaidot	KAUPUNKISOTA	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet
29.4. 1.5. 2.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja välineenkäsittelytaidot	29.4. SALIBANDY 1.5. VAPPU 2.5. MOK-PÄIVÄT	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet
6.5. 8.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja välineenkäsittelytaidot	KORIPALLO	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet
13.5. 15.5. 16.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	UINTIVIIKKO	Oulaisten uimahalli	Uimapuku/-housut, pyyhe, vaihtovaatteet
20.5. 22.5. 23.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja välineenkäsittelytaidot	PESÄPALLO	Yleisurheilukenttä	Ulkoliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet
27.5. 29.5. 30.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja välineenkäsittelytaidot	JALKAPALLO	Yleisurheilukenttä	Ulkoliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet

- Sisäliikuntavarusteet sisältävät: verryttelyhousut, urheilupaita (esim. t-paita), sisäpelikengät ja vaihtovaatteet.
- Ulkoliikuntavarusteet sisältävät: verryttelyhousut / kuorihousut, urheilupaita ja takki, lenkkarit / Gore-Tex-kengät ja vaihtovaatteet. On erittäin tärkeää pukeutua säänmukaisesti!
- Lisäksi voit ottaa liikuntatunnille juomapullon.