

Liikuntasuunnitelma 8A/8B/8PR, kevät 2024

PVM	HARJOITETTAVAT FYYSISEN TOIMINTAKYVYN OSA-ALUEET	HARJOITETTAVAT MOTORISET PERUSTAITOT	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTEET
9.1. 10.1. 11.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila /jääkiekkokypärä
16.1. 17.1. 18.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja välineenkäsittelytaidot	SALIBANDY	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
23.1. 24.1. 25.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila /jääkiekkokypärä
30.1. 31.1. 1.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila /jääkiekkokypärä
6.2. 7.2. 8.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila /jääkiekkokypärä
13.2. 14.2. 15.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila /jääkiekkokypärä
20.2. 21.2. 22.2.	Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	PAINI	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
27.2. 28.2. 29.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	ulkoliikuntavarusteet, sukset/sauvat/monot
6.3. 7.3.			TALVILOMA		
12.3. 13.3. 14.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	ulkoliikuntavarusteet, sukset/sauvat/monot

19.3. 20.3. 21.3.	Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	ulkoliikuntavarusteet, sukset/sauvat/monot
26.3. 27.3. 28.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	SULKAPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
2.4. 3.4. 4.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LENTOPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
9.4. 10.4. 11.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	KÄSIPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
16.4. 17.4. 18.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	POLTTOPALLOPELIT	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
23.4. 24.4. 25.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	KAUPUNKISOTA	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
30.4. 1.5. 2.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	VAPPU UINTI	Oulaisten uimahalli	uimapuku/-housut, pyyhe+vaihtovaatteet
7.5. 8.5. 9.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	UINTI HELATORSTAI	Oulaisten uimahalli	uimapuku/-housut, pyyhe+vaihtovaatteet
14.5. 15.5. 16.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	KORIPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
21.5. 22.5. 23.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	PESÄPALLO	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
28.5. 29.5. 30.5.	Kestävyys, Liikkuvuus ja Tasapaino	Liikkumistaidot Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	JALKAPALLO	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet