

Liikuntasuunnitelma 9. luokan perusliikunta, syksy 2026

PVM	HARJOITETTAVAT FYYSISEN TOIMINTAKYVYN OSA-ALUEET	HARJOITETTAVAT MOTORISET PERUSTAIIDOT	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTEET
13.8.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus ja Tasapaino	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	FRISBEEGOLF	Keinonkangas/ maauimala	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
18.8. 20.8.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	YLEISURHEILU	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
25.8. 27.8.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	YLEISURHEILU	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
1.9. 3.9.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	YLEISURHEILU	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
8.9. 10.9.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	MOVE! -MITTAUKSET MOVE! -MITTAUKSET MOVE! -MITTAUKSET	liikuntahalli yleisurheilukenttä liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
15.9. 17.9.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	PESÄPALLO	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
22.9. 24.9.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	SUUNNISTUS	Männistö	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
29.9. 1.10.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	JALKAPALLO	yleisurheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
6.10. 8.10.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	PICKLEBALL	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
13.10. 15.10.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	SALIBANDY	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
20.10.			SYYSLOMA		

22.10.					
27.10. 29.10.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot	VOIMISTELU	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
3.11. 5.11.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	MUSIIKKI- JA TANSSILIIKUNTA	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
10.11. 12.11.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot	SULKAPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
17.11. 19.11.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	KORIPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
24.11. 26.11.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LENTOPALLO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
1.12. 3.12.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot	KEHONPAINOHARJOITTELU/ KEHONHUOLTO	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
8.12. 10.12.	Kestävyys, Liikkuvuus ja Nopeus	Liikkumistaidot, Välineenkäsittelytaidot	POLTTOPALLOPELIT	liikuntahalli	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
15.12. 17.12.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino ja Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	KAUPUNKISOTA UINTI	liikuntahalli Oulainen liikuntahalli	uimapuku/-housut, uimalasit, 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.