

Liikuntasuunnitelma 9. luokka, kevät 2025

| PVM   | HARJOITETTAVAT<br>FYYSISEN<br>TOIMINTAKYVYN<br>OSA-ALUEET | HARJOITETTAVAT<br>MOTORISET<br>PERUSTAITOT                        | LIIKUNTAMUOTO     | PAIKKA       | VARUSTEET                                                                      |
|-------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 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> |
| 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> |
| 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> |
| 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> |
| 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        |
| 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        |
| 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        |
| 28.2. |                                                           |                                                                   | TALVIPÄIVÄT       |              |                                                                                |
| 7.3.  |                                                           |                                                                   | TALVILOMA         |              |                                                                                |

|       |                                                         |                                                                   |                           |                     |                                                                        |
|-------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 14.3. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus,<br>Tasapaino ja Voima | Liikkumistaidot ja<br>Tasapainotaidot                             | KOULUPAINI                | liikuntahalli       | sisäliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet                         |
| 21.3. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus<br>ja Tasapaino        | Liikkumistaidot,<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | SALIBANDY                 | liikuntahalli       | sisäliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet                         |
| 28.3. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus<br>ja Tasapaino        | Liikkumistaidot,<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | SULKAPALLO                | liikuntahalli       | sisäliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet                         |
| 4.4.  | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus<br>ja Tasapaino        | Liikkumistaidot,<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | LENTOPALLO                | liikuntahalli       | sisäliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet                         |
| 11.4. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus<br>ja Tasapaino        | Liikkumistaidot,<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | KORIPALLO/<br>KÄSIPALLO   | liikuntahalli       | sisäliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet                         |
| 18.4. |                                                         |                                                                   | PITKÄPERJANTAI            |                     |                                                                        |
| 25.4. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus<br>ja Tasapaino        | Liikkumistaidot,<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | POLTTOPALLOPELIT          | liikuntahalli       | sisäliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet                         |
| 2.5.  | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus<br>ja Tasapaino        | Liikkumistaidot,<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | HAAVIPALLO/<br>SEINÄPALLO | liikuntahalli       | sisäliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet                         |
| 9.5.  | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus,<br>Tasapaino ja Voima | Liikkumistaidot ja<br>Tasapainotaidot                             | JUOKSULENKKI              | Keinonkangas        | ulkoliikuntavarusteet,<br><b>lenkkarit</b> ,<br>pyyhe+vaihtovaatteet   |
| 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 |
| 23.5. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus,<br>Tasapaino ja Voima | Liikkumistaidot<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot  | PESÄPALLO                 | yleisurheilukenttä  | ulkoliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet                         |

|                |                                                  |                                                                  |            |                    |                                                |
|----------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------|--------------------|------------------------------------------------|
| 26.5.<br>28.5. | Kestävyys,<br>Liikkuvuus, Nopeus<br>ja Tasapaino | Liikkumistaidot<br>Tasapainotaidot ja<br>Välineenkäsittelytaidot | JALKAPALLO | yleisurheilukenttä | ulkoliikuntavarusteet,<br>pyyhe+vaihtovaatteet |
|----------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------|--------------------|------------------------------------------------|