

Liikuntasuunnitelma 9lk., kevät 2024

<u>PVM</u>	<u>HARJOITETTAVAT FYYSISEN TOIMINTAKYVYN OSA- ALUEET</u>	<u>HARJOITETTAVAT MOTORISET PERUSTAI DOT</u>	<u>LIIKUNTAMUOTO</u>	<u>PAIKKA</u>	<u>VARUSTEET</u>
11.1./12.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	Kaukalo	Ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila/ jääkiekkokypärä
18.1./19.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	SALIBANDY	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet
25.1./26.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	Kaukalo	Ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila/ jääkiekkokypärä
1.2./2.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	Kaukalo	Ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila/ jääkiekkokypärä
8.2./9.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	Kaukalo	Ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila/ jääkiekkokypärä
15.2./16.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LUISTELU/JÄÄPELIT	Kaukalo	Ulkoliikuntavarusteet, luistimet/jääkiekkomaila/ jääkiekkokypärä
22.2./23.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	KINBALL/JAFFAPALLO	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe + vaihtovaatteet
29.2./1.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot ja tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	Ulkoliikuntavarusteet, sukset, sauvat, monot
7.3./8.3.			HIIHTOLOMA		
14.3./15.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot ja tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	Ulkoliikuntavarusteet, sukset, sauvat, monot

21.3./22.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	HIIHTO	Keinonkangas	Ulkoliikuntavarusteet, sukset, sauvat, monot
28.3./29.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	SULKAPALLO	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe + vaihtovaatteet
4.4./5.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	LENTOPALLO	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe + vaihtovaatteet
11.4./12.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	KÄSIPALLO	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe + vaihtovaatteet
18.4./19.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	POLTTOPALLOPELIT	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe + vaihtovaatteet
25.4./26.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja välineenkäsittelytaidot	KAUPUNKISOTA	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe + vaihtovaatteet
2.5./3.5.			MOK-PÄIVÄT		
10.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Voima	Liikkumistaidot	UINTI	Oulaisten uimahalli	Uimapuku/-housut, pyyhe, vaihtovaatteet, (uimalasit)
16.5./17.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja välineenkäsittelytaidot	KORIPALLO	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe + vaihtovaatteet
23.5./24.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja välineenkäsittelytaidot	PESÄPALLO	Urheilukenttä	Ulkoliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet
30.5./31.5. (?)	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja välineenkäsittelytaidot	JALKAPALLO	Urheilukenttä	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.

