

Liikuntasuunnitelma, syventävä valinnainen 9lk., 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>
10.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	<b>SALIBANDY</b>	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet
17.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	<b>SULKAPALLO</b>	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet
24.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	<b>KORIPALLO</b>	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet
31.1.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	<b>SISÄPESÄPALLO</b>	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet
7.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	<b>KUNTONYRKKEILY (?)</b>	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet
14.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot ja Tasapainotaidot	<b>KUNTOSALI</b>	Rantsilan kuntosali	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet
21.2.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	<b>KAUPUNKISOTA</b>	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe + vaihtovaatteet
28.2.			<b>TALVIPÄIVÄT</b>		
6.3.			<b>HIIHTOLOMA</b>		
13.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	<b>KÄSIPALLO</b>	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet

20.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	<b>TENNIS/PINGIS</b>	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet
27.3.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	<b>FUTSAL</b>	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe + vaihtovaatteet
3.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	<b>SULKAPALLO</b>	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe + vaihtovaatteet
10.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	<b>KÄSIPALLO/SEINÄPALLO</b>	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe + vaihtovaatteet
17.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja Välineenkäsittelytaidot	<b>POLTTOPALLOPELIT</b>	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe + vaihtovaatteet
24.4.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja välineenkäsittelytaidot	<b>SISÄPESIS</b>	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe + vaihtovaatteet
1.5.			<b>VAPPU</b>		
8.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja välineenkäsittelytaidot	<b>SALIBANDY</b>	Liikuntahalli	Sisäliikuntavarusteet, pyyhe + vaihtovaatteet
15.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja välineenkäsittelytaidot	<b>FRISBEEGOLF</b>		Sisäliikuntavarusteet, pyyhe + vaihtovaatteet
22.5.	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja välineenkäsittelytaidot	<b>JALKAPALLO</b>		Ulkoliikuntavarusteet, pyyhe, vaihtovaatteet
29.5. (?)	Kestävyys, Liikkuvuus, Nopeus, Tasapaino, Voima	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot ja välineenkäsittelytaidot			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.

