**LIIKUNNAN AJOITUSSUUNNITELMA kevätlukukausi 2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **TYTÖT 3.–6. luokat** (ei 3-4a, 5-6a, 5-6b)sekä luokat **1ab, 2a, 2b, 3a, 3-4b**  | **POJAT 3.–6. luokat** (ei 3-4b)sekä luokat **1-2a, 1-2b, 3b, 3-4a, 5-6a, 5-6b** |
| **vko** | **Pv** | **Aihe** | **Aihe** |
| 2 | 06.01. | Motoriset perustaidot/Kuntoliikunta | Motoriset perustaidot/Kuntoliikunta |
| 3 | 13.01. | Motoriset perustaidot sisällä | Motoriset perustaidot sisällä |
| 4 | 20.01. | Motoriset perustaidot sisällä  | Luistelu |
| 5 | 27.01. | Teline-/välinevoimistelu  | Luistelu |
| 6 | 03.02. | Luistelu | Motoriset perustaidot sisällä |
| 7 | 10.02. | Luistelu | Väline/telinevoimistelu |
| 8 | 17.02. | MOK – monialaiset oppimiskokonaisuudet. Liikunta ilmoitetaan erikseen. | MOK – monialaiset oppimiskokonaisuudet Liikunta ilmoitetaan erikseen. |
| 9 | 24.02. | Hiihto | Hiihto |
| 10 | 02.03. | Hiihtoloma |
| 11 | 09.03. | Hiihto/Motoriset perustaidot sisällä | Hiihto/Motoriset perustaidot sisällä |
| 12 | 16.03. | Lentopallo/Alkeislentopallo  | Telinevoimistelu |
| 13 | 23.03. | Lentopallo/Alkeislentopallo | Telinevoimistelu |
| 14 | 30.03. | Telinevoimistelu  | Lentopallo/Alkeislentopallo |
| 15 | 06.04. | Telinevoimistelu  | Lentopallo/Alkeislentopallo |
| 16 | 13.04. | Musiikki- ja kuntoliikunta/testit | Musiikki- ja kuntoliikunta/testit |
| 17 | 20.04. | Maastoliikunta | Ulkopalloilu/Liikennekasvatus |
| 18 | 27.04. | Ulkopalloilu/Liikennekasvatus  | Maastoliikunta |
| 19 | 04.05. | Pesäpallo | Pesäpallo  |
| 20 | 11.05. | Pesäpallo | Pesäpallo |
| 21 | 18.05. | Pesäpallo  | Pesäpallo  |
| 22 | 25.05. | Joustoviikko | Joustoviikko |

Mikäli sää pakkasen ja tuulen vaikutuksesta on kylmä, oppilailla on sisäliikuntatunti.

Luistelutunteja siirretään tällöin muille viikoille.

Hiihto- ja luistelukauden alkaessa oppilaalla tulee olla **sopivat, kunnossa olevat välineet:** **Luistimet** ovat sopivat, **kun niihin mahtuu villasukka;** luistimet on syytä teroittaa, jos terä on koloinen, sillä

**tylsä luistin vaikeuttaa oppimista.** Luistellessa käytetään aina kypärää. Mukaan sellainen pipo (ei tupsua) jota voi käyttää kypärän alla. Tarkista myös hiihtovälineiden kunto ja sopivuus.

Liikuntavälineissä on oltava oppilaan nimi!