**LIIKUNNAN AJOITUSSUUNNITELMA       syyslukukausi 2020**

Liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Liikunnassa oppilaat kasvavat liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikkumaan kasvamisen osatekijöitä ovat oppilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoitteleminen. Oppilaat saavat tietoja ja taitoja erilaisissa liikuntatilanteissa toimimiseen. Liikunnan avulla kasvamiseen kuuluu toisia kunnioittava vuorovaikutus, vastuullisuus, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen, tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen. Lisätietoja [Liikunnan ops](https://nk.oulu.fi/ops/ONK_perusopetuksen_ops_2016.pdf)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **TYTÖT   3.– 6. luokat**(ei 3-4a, 5-6a, 5-6b)sekä luokat**1a,1b, 2a, 2b, 1-2b, 3-4b** | **POJAT   3.– 6. luokat**(ei 3-4b)sekä luokat **1-2a, 3-4a, 5-6a, 5-6b** |
| **vko** | **pv** | **aihe** | **aihe** |
| 33 | 12.08. | Ulkopalloilu / Leikit  | Ulkopalloilu / Leikit |
| 34 | 19.08. | Ulkopalloilu / Leikit | Ulkopalloilu / Leikit |
| 35 | 26.08. | Yleisurheilu/juoksut | Yleisurheilu/heitot |
| 36 | 02.09. | Yleisurheilu/heitot | Yleisurheilu/hypyt |
| 37 | 9.09. | Yleisurheilu/hypyt | Yleisurheilu/juoksut |
| 38 | 16.09. | Ulkopalloilu | Ulkopalloilu |
| 39 | 23.09. | Ulkopelit/leikit | Maastoliikunta; suunnistus |
| 40 | 30.09. | Maastoliikunta; suunnistus | Ulkopelit/leikit |
| 41 | 07.10. | Motoriset perustaidot, sisäliikunta | Motoriset perustaidot, sisäliikunta |
| 42 | 14.10. | **Uintia kaikilla luokilla joka päivä!** |
| 43 | 21.10. | **Syysloma** |
| 44 | 28.10. | Motoriset perustaidot, sisäliikunta | Motoriset perustaidot, sisäliikunta |
| 45 | 04.11. | Telinevoimistelu | Sisäpalloilu / koripallo |
| 46 | 11.11. | Telinevoimistelu | Sisäpalloilu / koripallo |
| 47 | 18.11. | Sisäpalloilu / koripallo | Telinevoimistelu  |
| 48 | 25.11. | Sisäpalloilu / koripallo | Telinevoimistelu  |
| 49 | 02.12. | Motoriset perustaidot | Motoriset perustaidot |
| 50 | 9.12. | Joulumatkustus | Joulumatkustus |
| 51 | 16.12. | Joustoviikko, sisäliikunta | Joustoviikko, sisäliikunta |
|  | Huom! | **Viidensillä luokilla** fyysisen toimintakyvyn (=**MOVE**) mittaukset elo- syyskuun aikana. |

**Ulkoliikuntavarusteina joustavat, sään mukaiset vaatteet ja lenkkarit.**

**Sisäliikuntavarusteina shortsit/tightsit + t-paita + pyyhe (erillisessä pussissa)**

**Kaikissa liikuntavarusteissa (välineissä, vaatteissa, jalkineissa) tulee olla oppilaan nimi!**