**LIIKUNNAN AJOITUSSUUNNITELMA kevätlukukausi 2021**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **TYTÖT 3a, 3b, 4a, 4b, 5a, 5b, 6a, 6b****sekä luokat** **1a, 1b, 1-2a, 1-2b, 2a, 2b, 3-4b,**  | **POJAT 3a, 3b, 4a, 4b, 5a, 5b, 6a, 6b****sekä luokat****3-4a, 5-6a, 5-6b,** |
| **vko** | **Pv** | **Aihe** | **Aihe** |
| 2 | 11.01. | Motoriset perustaidot/Kuntoliikunta | Motoriset perustaidot/Kuntoliikunta |
| 3 | 18.01. | Motoriset perustaidot sisällä | Motoriset perustaidot sisällä |
| 4 | 25.01. | Motoriset perustaidot sisällä  | Luistelu |
| 5 | 01.02. | Telinevoimistelu | Luistelu |
| 6 | 08.02. | Luistelu | Telinevoimistelu |
| 7 | 15.02. | Luistelu | Motoriset perustaidot sisällä |
| 8 | 22.02. | Hiihto  | Hiihto |
| 9 | 01.03 | Hiihto | Hiihto |
| 10 | 08.03. | Hiihtoloma |
| 11 | 15.03. | Motoriset perustaidot sisällä | Motoriset perustaidot sisällä |
| 12 | 22.03. | Lentopallo/Alkeislentopallo  | Telinevoimistelu |
| 13 | 29.03. | Lentopallo/Alkeislentopallo | Telinevoimistelu |
| 14 | 05.04. | Telinevoimistelu  | Lentopallo/Alkeislentopallo |
| 15 | 12.04. | Telinevoimistelu  | Lentopallo/Alkeislentopallo |
| 16 | 19.04. | Musiikki- ja kuntoliikunta | Musiikki- ja kuntoliikunta |
| 17 | 26.04. | Ulkoliikunta; leikit, pelit | Ulkopalloilu |
| 18 | 03.05. | Ulkopalloilu  | Ulkoliikunta; leikit, pelit |
| 19 | 10.05. | Pesäpallo | Pesäpallo  |
| 20 | 17.05. | Pesäpallo | Pesäpallo |
| 21 | 24.05. | Pesäpallo  | Pesäpallo  |
| 22 | 31.05. | 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!