**LIIKUNNAN AJOITUSSUUNNITELMA kevätlukukausi 2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **1a, 1b, 2a, 2b, 1-2a, 1-2b****3ab (Kiri),3-4b, 4ab tytöt,** **5ab tytöt, 6ab tytöt** | **3ab (Vire), 3-4a****4ab pojat, 5ab pojat, 6ab pojat****5-6a, 5-6b** |
| **vko** | **Pv** | **Aihe** | **Aihe** |
| 2 | 10.01. | Kuntoillen / leikkien sisällä | Kuntoillen / leikkien sisällä |
| 3 | 17.01. | Motoriset perustaidot sisällä  | Motoriset perustaidot sisällä / välineen käsittelytaidot  |
| 4 | 24.01. | Motoriset perustaidot sisällä / välineen käsittelytaidot  | Luistelu |
| 5 | 31.01. | Telinevoimistelu | Luistelu |
| 6 | 07.02. | Luistelu | Telinevoimistelu |
| 7 | 14.02. | Luistelu | Leikkien ja pelaten sisällä |
| 8 | 21.02. | Leikkien ja pelaten sisällä | Motoriset perustaidot sisällä |
| 9 | 28.02 | Hiihto | Hiihto |
| 10 | 07.03. | Hiihtoloma |
| 11 | 14.03. | Hiihto | Hiihto |
| 12 | 21.03. | Telinevoimistelu | Lentopallo/Alkeislentopallo |
| 13 | 28.03. | Telinevoimistelu | Lentopallo/Alkeislentopallo |
| 14 | 04.04. | Lentopallo/Alkeislentopallo | Telinevoimistelu |
| 15 | 11.04. | Lentopallo/Alkeislentopallo | Telinevoimistelu |
| 16 | 18.04. | Musiikki- ja kuntoliikunta | Motoriset perustaidot; välineiden käsittelytaidot |
| 17 | 25.04. | Motoriset perustaidot; välineiden käsittelytaidot | Musiikki- ja kuntoliikunta |
| 18 | 02.05. | Ulkoliikunta; leikit, pelit | Ulkoliikunta; leikit, pelit |
| 19 | 09.05. | Ulkoliikunta | Ulkoliikunta |
| 20 | 16.05. | Pesäpallo | Pesäpallo  |
| 21 | 23.05. | Pesäpallo | Pesäpallo |
| 22 | 30.05. | Pesäpallo  | Pesäpallo  |

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!