**LIIKUNNAN AJANKÄYTTÖSUUNNITELMA 2024-2025**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **KUUKAUSI** | **VK** | **LIIKUNTAMUOTO** | **VARUSTEET** |
| Elokuu | 333435 | Yleisurheilu, hypyt/heitot/juoksutYleisurheilu, hypyt/heitot/juoksutYleisurheilu, hypyt/heitot/juoksut | Ulkoiluasu, lenkkarit + juomapullo |
| Syyskuu*5lk. Move!-mittaukset* | 36373839 | Ulkopalloilu, jalkapalloUlkopalloilu, jalkapalloSuunnistusSuunnistus | Ulkoiluasu, lenkkarit + juomapullo |
| Lokakuu | 40414243 | SuunnistusSisäpalloilu, salibandySisäpalloilu, salibandy**Syysloma** | Sisäliikuntavarusteet + juomapullo(sisäpelikengät ja suojalasit jos on) |
| Marraskuu | 4445464748 | Sisäpalloilu, koripalloSisäpalloilu, koripalloKamppailu, nassikkapaini yms.Kehonhallinta, telinevoimisteluKehonhallinta, telinevoimistelu | Sisäliikuntavarusteet + juomapullo |
| Joulukuu | 49505152 | Kehonhuolto, kuntoiluSisäpalloilu Joululeikit**Joululoma**  | Sisäliikuntavarusteet + juomapullo |
| Tammikuu | 1234 | **Joululoma**Sisäpalloilu, mailapelitLuisteluLuistelu | Ulkoiluasu+ luistimet ja kypärä |
| Helmikuu | 5678 | LuisteluLuisteluKehonhuolto, kuntoiluHiihto | Sisäliikuntavarusteet + juomapullo |
| Maaliskuu | 910111213 | Hiihto**Talviloma** Hiihto **Uintiviikko**Sisäpalloilu | Ulkoiluasu + hiihtovarusteetUintivarusteetSisäliikuntavarusteet |
| Huhtikuu | 14151617 | Sisäpalloilu, lentopalloSisäpalloilu, lentopalloMusiikki- ja tanssiliikuntaKehonhallinta, telinevoimistelu | Sisäliikuntavarusteet + juomapullo |
| Toukokuu |  18 19202122 | UlkopalloiluUlkopalloilu, pesäpalloUlkopalloilu, pesäpalloUlkopalloilu, pesäpalloLuontoliikunta/retket | Ulkoiluasu, lenkkarit + juomapullo |

**\*Huolehdi henkilökohtaisesta puhtaudestasi! Ota pyyhe mukaan peseytymistä varten!**

**\*Ulkoliikunnan pakkasraja on -15°C** (tarkistetaan koulun mittarista ennen liikuntatunnin alkua).

**\*Opettaja tiedottaa mahdollisista muutoksista.**