**LIIKUNNAN AJANKÄYTTÖSUUNNITELMA 2024-2025**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **KUUKAUSI** | **VK** | **LIIKUNTAMUOTO** | **VARUSTEET** |
| Elokuu | 33  34  35 | Yleisurheilu, hypyt/heitot/juoksut  Yleisurheilu, hypyt/heitot/juoksut  Yleisurheilu, hypyt/heitot/juoksut | Ulkoiluasu, lenkkarit + juomapullo |
| Syyskuu  *5lk. Move!-mittaukset* | 36  37  38  39 | Ulkopalloilu, jalkapallo  Ulkopalloilu, jalkapallo  Suunnistus  Suunnistus | Ulkoiluasu, lenkkarit + juomapullo |
| Lokakuu | 40  41  42  43 | Suunnistus  Sisäpalloilu, salibandy  Sisäpalloilu, salibandy  **Syysloma** | Sisäliikuntavarusteet + juomapullo  (sisäpelikengät ja suojalasit jos on) |
| Marraskuu | 44  45  46  47  48 | Sisäpalloilu, koripallo  Sisäpalloilu, koripallo  Kamppailu, nassikkapaini yms.  Kehonhallinta, telinevoimistelu  Kehonhallinta, telinevoimistelu | Sisäliikuntavarusteet + juomapullo |
| Joulukuu | 49  50  51  52 | Kehonhuolto, kuntoilu  Sisäpalloilu  Joululeikit  **Joululoma** | Sisäliikuntavarusteet + juomapullo |
| Tammikuu | 1  2  3  4 | **Joululoma**  Sisäpalloilu, mailapelit  Luistelu  Luistelu | Ulkoiluasu+ luistimet ja kypärä |
| Helmikuu | 5  6  7  8 | Luistelu  Luistelu  Kehonhuolto, kuntoilu  Hiihto | Sisäliikuntavarusteet + juomapullo |
| Maaliskuu | 9  10  11  12  13 | Hiihto  **Talviloma**  Hiihto  **Uintiviikko**  Sisäpalloilu | Ulkoiluasu + hiihtovarusteet  Uintivarusteet  Sisäliikuntavarusteet |
| Huhtikuu | 14  15  16  17 | Sisäpalloilu, lentopallo  Sisäpalloilu, lentopallo  Musiikki- ja tanssiliikunta  Kehonhallinta, telinevoimistelu | Sisäliikuntavarusteet + juomapullo |
| Toukokuu | 18  19  20  21  22 | Ulkopalloilu  Ulkopalloilu, pesäpallo  Ulkopalloilu, pesäpallo  Ulkopalloilu, pesäpallo  Luontoliikunta/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.**