





Hiukkavaaran koulun syksyn liikuntasuunnitelma 2023

Kuukausi	viikko	liikuntamuoto	Varusteet
elo-syyskuu	33-36	ulkoliikunta: ryhmäytyminen ja perusliikunta	verryttelypuku, lenkkikengät, juomapullo (säänmukainen varustus)
Syyskuu- lokakuu 	37-39	ulkoliikunta: palloilu	verryttelypuku, lenkkikengät, juomapullo (säänmukainen varustus)
lokakuu	40-41	luontoliikunta: suunnistus ja retkeily	verryttelypuku, lenkkikengät, juomapullo (säänmukainen varustus)
lokakuu	42	jousto-/toiveviikko	sovitaan opettajan kanssa erikseen
	43	SYYSLOMA	
marraskuu 	44-47	sisäliikunta: kamppailu, voimistelu ja kehonhallinta	urheiluhousut, t-paita, juomapullo, pyyhe
marraskuu- joulukuu 	48-49	Alakoulun uimaviikko/ sisäliikunta: palloilu	urheiluhousut, t-paita, juomapullo, pyyhe / uima- asu, pyyhe
joulukuu	50-51	sisäliikunta: palloilu	urheiluhousut, t-paita, juomapullo, pyyhe
			JOULULOMA

Muistathan!

- **Oma juomapullo aina mukaan!**
- Ulkoliikuntakaudella huonon sään sattuessa varaudu ottamaan sisäliikuntavarusteesi mukaan, myös **pyyhe!** Ulkoliikunnan jälkeen emme käy suihkussa.
- Liikuntasalissa liikutaan paljain jaloin.
- Pitkät hiukset pitää olla kiinni liikuntatunnilla, kaulaketjut ja isot korvakorut pois.

Muutoksia voi tulla Hiukkavaaratalon salin yhteiskäytön vuoksi.