LÄNSITUULEN KOULUN 7-9LK LIIKUNTASUUNNITELMA TYTÖT KEVÄT 2024

VIIKKO OMINAISUUDET SISÄLLÖT

2 Tasapaino- ja liikkumistaidot (välineenkäsittelytaidot) Luistelu, jääkiekko

3 Välineenkäsittelytaidot, havaintomotoriikka Lentopallo, YHTEISOPETTAJUUS

4 Tasapaino- ja liikkumistaidot (välineenkäsittelytaidot) Luistelu, jääkiekko

5 Välineenkäsittelytaidot, havaintomotoriikka Lentopallo, YHTEISOPETTAJUUS

6 Koripallo

7 Tanssikoreografia

8 Tasapaino- ja liikkumistaidot, fyysiset ominaisuudet Hiihto

9 Tasapaino- ja liikkumistaidot, fyysiset ominaisuudet Hiihto

10 HIIHTOLOMA

11 Uima- ja vesipelastustaidot

12 Uima- ja vesipelastustaidot

13 Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen (kestovoima) Bodypump

14 Motoriset perustaidot (tasapaino ja liikkuvuus) Voimistelu

15 Havaintomotoriikka, liikkumistaidot, rytmiikka Tanssi

16 Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen Kuntonyrkkeily

17 Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen (peruskestävyys) Lenkkeily

18 Fyysisten ominaisuuksien arviointi Testijuoksu 1500m

19 Fyysisten ominaisuuksien arviointi 30min kävely

20 Motoriset perustaidot (välineenkäsittelytaidot) Pesäpallo

21 Motoriset perustaidot (välineenkäsittelytaidot) Pesäpallo

22 Motoriset perustaidot (välineenkäsittelytaidot) Pesäpallo

Muistathan varautua liikuntatunneille asianmukaisin varustein. Jalkaa tukevat urheilujalkineet olisi myös suotava olla. Liikuntavälineet sekä pyyhe tulee olla aina matkassa. Kyse on hygieniasta ja edesauttaa turvallisuutta pandemiatilanteessa.

Liikunnaniloa toivottaen Eeva (eeva.kukkonen@eduouka.f)  044-491 1151