

LIIKUNTASUUNNITELMA SYKSY 2020  
TUPOKSEN KOULU  
1.-6.-LUOKAT

Vko	LAJI
33	ulkoliikuntaleikit
34	ulkopallopelit, maastopyöräily ja temppuilu
35	ulkopallopelit
36	ulkopallopelit
37	yleisurheilu
38	yleisurheilu
39	yleisurheilu
40	suunnistus
41	suunnistus
42	suunnistus
43	S Y Y S L O M A
44	sisäpalloilu (esim.sähly,sulkapallo,koripallo,futsal)
45	sisäpalloilu
46	sisäpalloilu
47	kuntovoimistelu
48	telinevoimistelu
49	telinevoimistelu
50	telinevoimistelu
51	musiikkiliikunta

Tämä suunnitelma on suuntaa-antava, tarkat ohjeet saat omalta liikunnanopettajaltasi.

Muistathan asianmukaisen liikuntavarustuksen, pyyhkeen sekä vaihtovaatteet.

LIIKUNTASUUNNITELMA KEVÄT 2021  
TUPOKSEN KOULU  
1.-6.-LUOKAT

Vko	LAJI
2	sisäliikunta
3	luistelu
4	luistelu
5	luistelu
6	hiihto
7	hiihto
8	hiihto
9	hiihto/mäenlasku
10	T A L V I L O M A
11	sisäliikunta/kuvotvoimistelu
12	sisäliikunta/telinevoimistelu
13	sisäliikunta/sisäpalloilu
14	sisäliikunta/sisäpalloilu
15	sisäliikunta + harrastepäivä
16	sisäliikunta/palloilu (esim. sulkapallo, lentopallo)
17	pallopelit ulkona (esim. jalkapallo, pesäpallo, ultimate, frisbeegolf)
18	pallopelit ulkona
19	pallopelit ulkona
20	pallopelit ulkona
21	pallopelit ulkona

Tämä suunnitelma on suuntaa-antava, tarkat ohjeet saat omalta liikunnanopettajaltasi.

Muistathan asianmukaisen liikuntavarustuksen, pyyhkeen sekä vaihtovaatteet.