

**LIIKUNTASUUNNITELMA  
TUPOKSEN KOULU  
alakoulu 2023-2024**

VKO	LAJI	VKO	LAJI
33	ulkoliikuntaleikit	2	sisäliikunta
34	yleisurheilu	3	luistelu
35	yleisurheilu	4	luistelu
36	yleisurheilu	5	luistelu
37	yleisurheilu	6	hiihto
38	ulkopalloilu	7	hiihto
39	suunnistus	8	hiihto
40	suunnistus	9	hiihto/mäenlasku
41	suunnistus	10	T A L V I L O M A
42	ulko-/ sisäpalloilu	11	sisäpalloilu (esim. sulkapallo, lentopallo, salibandy)
43	S Y Y S L O M A	12	sisäpalloilu
44	sisäpalloilu (esim. sähly, sulkapallo, koripallo, futsal)	13	kuntovoimistelu
45	sisäpalloilu	14	sisäliikunta
46	sisäpalloilu	15	telinevoimistelurata
47	telinevoimistelurata	16	telinevoimistelurata
48	telinevoimistelurata	17	pallopelit ulkona (esim. jalkapallo, pesäpallo, ultimate, frisbeegolf)
49	kuntovoimistelu	18	pallopelit ulkona
50	musiikkiliikunta	19	pallopelit ulkona
51	musiikkiliikunta	20	pallopelit ulkona
		21	pallopelit ulkona
		22	pallopelit ulkona

Tämä suunnitelma on suuntaa-antava, tarkat ohjeet saat omalta liikunnanopettajaltasi.  
Muistathan asianmukaisen liikuntavarustuksen ja pyyhkeen.