

|            |                                                                                       |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                                                       |
|            |                                                                                       |
|            | <b>LIIKUNTASUUNNITELMA</b>                                                            |
|            | <b>TUPOKSEN KOULU</b>                                                                 |
|            | <b>Alakoulu 2026-2027</b>                                                             |
|            |                                                                                       |
|            |                                                                                       |
| <b>VKO</b> | <b>LIIKUNTAMUOTO</b>                                                                  |
|            |                                                                                       |
| 33         | ulkoliikuntaleikit                                                                    |
| 34         | yleisurheilu                                                                          |
| 35         | yleisurheilu                                                                          |
| 36         | yleisurheilu                                                                          |
| 37         | yleisurheilu                                                                          |
| 38         | ulkopalloilu                                                                          |
| 39         | suunnistus                                                                            |
| 40         | suunnistus                                                                            |
| 41         | suunnistus                                                                            |
| 42         | ulko-/ sisäpallloilu                                                                  |
| 43         | <b>S Y Y S L O M A</b>                                                                |
| 44         | sisäpallloilu (esim. salibandy, sulkapallo, koripallo, futsal)                        |
| 45         | sisäpallloilu                                                                         |
| 46         | telinevoimistelurata                                                                  |
| 47         | telinevoimistelurata                                                                  |
| 48         | perus- ja kuntovoimistelu                                                             |
| 49         | perus- ja kuntovoimistelu                                                             |
| 50         | musiikkiliikunta                                                                      |
| 51         | musiikkiliikunta                                                                      |
|            |                                                                                       |
| 1          | sisäliikunta                                                                          |
| 2          | luistelu                                                                              |
| 3          | luistelu                                                                              |
| 4          | luistelu                                                                              |
| 5          | luistelu                                                                              |
| 6          | hiihto                                                                                |
| 7          | hiihto                                                                                |
| 8          | hiihto                                                                                |
| 9          | hiihto/mäenlasku                                                                      |
| 10         | <b>T A L V I L O M A</b>                                                              |
| 11         | sisäpallloilu (esim. koripallo, sulkapallo, lentopallo, salibandy)                    |
| 12         | sisäpallloilu                                                                         |
| 13         | sisäpallloilu                                                                         |
| 14         | perus- ja kuntovoimistelu                                                             |
| 15         | telinevoimistelurata                                                                  |
| 16         | telinevoimistelurata                                                                  |
| 17         | pallopelit ulkona (esim. jalkapallo, pesäpalllo, ultimate, frisbeegolf)               |
| 18         | pallopelit ulkona                                                                     |
| 19         | pallopelit ulkona                                                                     |
| 20         | pallopelit ulkona                                                                     |
| 21         | pallopelit ulkona                                                                     |
| 22         | pallopelit ulkona                                                                     |
|            |                                                                                       |
|            | Tämä suunnitelma on suuntaa-antava, tarkat ohjeet saat omalta liikunnanopettajaltasi. |
|            | Muistathan asianmukaisen liikuntavarustuksen ja pyyhkeen.                             |
|            |                                                                                       |