

LIIKUNTASUUNNITELMA KEVÄT 2026 7.-9. LUOKAT TYTÖT

| Viikko | Laji | Tavoite 1 | Tavoite 2 | Tavoite 3 | Taidot |
|--------|-----------------------------------|---|---|--|---|
| 3 | Lentopallo | Oppilas on fyysisesti aktiivinen, kokeilee erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelee aktiivisesti | | Oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnastaan ja osaa työskennellä itsenäisesti | Sormi- ja hihalyönti, alakautta syöttäminen |
| 4 | Luistelu | Oppilas kehittää tasapaino- ja liikkumistaitojaan erilaisissa oppimisympäristöissä. | Oppilas arvioi, ylläpitää ja kehittää fyysisiä kunto-ominaisuuksiaan | | |
| 5 | Lentopallo | | | | |
| 6 | Luistelu | | | | |
| 7 | Voimistelu ja kehonhuolto | Oppilas on fyysisesti aktiivinen, kokeilee erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelee aktiivisesti | Oppilas arvioi, ylläpitää ja kehittää fyysisiä kunto-ominaisuuksiaan. | Oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnastaan ja osaa työskennellä itsenäisesti. | |
| 8 | Salibandy | Oppilas kehittää välineenkäsittelytaitojaan erilaisissa oppimisympäristöissä | Oppilas on fyysisesti aktiivinen ja kokeilee erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelee aktiivisesti | Oppilas toimii reilun pelin periaatteiden mukaisesti ja ottaa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista | |
| 9 | Paritanssi | | | Oppilas työskentelee kaikkien kanssa ja pystyy säätelemään toimintaansa ja tunnelmaisuaan liikuntatilanteissa. | |
| 10 | HIIHTOLOMA! | | | | |
| 11 | Hiihto | Oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnastaan ja osaa työskennellä itsenäisesti | Oppilas arvioi, ylläpitää ja kehittää fyysisiä kunto-ominaisuuksiaan | Oppilas toimii tunneilla turvallisesti ja asiallisesti | Perinteisen tai vapaan hiihtotavan opettelu |
| 12 | Hiihto | - | - | - | |
| 13 | Hiihto/Lenkkeily kelistä riippuen | - | - | - | - |

| | | | | | |
|------------------|---|--|---|---|--|
| 14 | Jumppa ja lihaskunto | - | Oppilas arvioi, ylläpitää ja kehittää fyysisiä kunto-ominaisuuksiaan | - | - |
| 15 | Sulkapallo | Oppilas toimii reilun pelin periaatteiden mukaisesti ja ottaa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista | Oppilas työskentelee kaikkien kanssa ja pystyy säätämään toimintaansa ja tunteilmaisuaan liikuntatilanteissa. | Oppilas toimii tunteilla turvallisesti ja asiallisesti | - |
| 16 | Lenkkeily | | Oppilas arvioi, ylläpitää ja kehittää fyysisiä kunto-ominaisuuksiaan | | . |
| 17 | Käsipallo ja liikkuvuusharjoitteet | Oppilas toimii reilun pelin periaatteiden mukaisesti ja ottaa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista | Oppilas työskentelee kaikkien kanssa ja pystyy säätämään toimintaansa ja tunteilmaisuaan liikuntatilanteissa. | Oppilas toimii tunteilla turvallisesti ja asiallisesti | |
| 18 | Jalkapallo | Oppilas toimii reilun pelin periaatteiden mukaisesti ja ottaa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista | Oppilas työskentelee kaikkien kanssa ja pystyy säätämään toimintaansa ja tunteilmaisuaan liikuntatilanteissa. | - | - |
| 19 | Pesäpallo | Oppilas kehittää välineenkäsittelytaitojaan erilaisissa oppimisympäristöissä | Oppilas havainnoi itseään ja ympäristöään eri aistien avulla ja tekee tarkoituksenmukaisia ratkaisuja | Oppilas toimii tunteilla turvallisesti ja asiallisesti | Motoriset perustaidot ja niiden yhdistäminen eri liikkeissä. |
| 20 | Pesäpallo ja ulkokuntosali | | | Oppilas toimii tunteilla turvallisesti ja asiallisesti. | Heittäminen, kiinniottaminen ja lyöminen |
| 21 | Pesäpallo | - | - | - | - |
| KESÄLOMA! | | | | | |

Opettaja: Sallamari Kyllönen p. 0504646542