

## LIIKUNTAOHJELMA

3.–4. luokka

KEVÄT 2018

Hei!

Talviliikuntakausi alkaa ☺. **Tarkistaisitteko kotona, että monot, sukset, sauvat ja luistimet ovat sopivat ja kypärä mahtuu päähän.** Luistimet kannattaa myös teroittaa, jos terät ovat tylsyneet, ja voidelluilla suksilla on mukava hiihtää.

Pakkasraja ulkoliikunnassa on -15 °C, mutta viima vaikuttaa pakkasen purevuuteen. Ope tarkistaa päivällä pakkaslukeman ja päättää liikuntamuodosta. Ohjelmaan voi siis tulla muutoksia säiden takia.

kk	päivä	liikuntamuoto
tammi	17.1.	hiihto
	24.1.	luistelu
	31.1.	hiihto
helmi	7.2.	luistelu
	14.2.	tyttöjen suunnittelema
	21.2.	poikien suunnittelema
	28.2.	hiihto
maalis	7.3.	<b>HIIHTOLOMA Jipii!</b>
	14.3.	luistelu
	21.3.	toiveliikunta ulkona
	28.3.	palloilu (liikuntasalissa)
huhti	4.4.	palloilu
	11.4.	liikuntaleikit ja kuntopiiri
	18.4.	liikuntaleikit ja kuntopiiri
	25.4.	kuntotesti
touko	2.5.	välinevoimistelu
	9.5.	pesäpallo/nelimaali (ulkona)
	16.5.	pesäpallo/nelimaali
	23.5.	jalkapallo
	30.5.	pyöräretki

Liikettä kinttuihin!

t. Mari-ope

