

LIIKUNNAN VIIKKOSUUNNITELMA SYKSY 2020
YLÄASTE POJAT

VKO	AIHE	PAIKKA	HUOM!
33	YLEISET SUORITUSOHJEET/ PESÄPALLO	Kokoontuminen koulun pukkarissa syksyn ensimmäisellä liikuntatunnilla!	
34	YLEISET SUORITUSOHJEET/ PESÄPALLO		
35	PESÄPALLO	PESÄPALLOKENTTÄ	Kokoontuminen kentällä! Omat varusteet jos on.
36	YLEISURHEILU	YU-KENTTÄ	Kokoontuminen kentällä!
37	YU/COOPER	YU-KENTTÄ	Kokoontuminen kentällä
38	YU 7Ik/MOVE 8Ik/ TET 9Ik	yu-kenttä,koulun sali	
39	SUUNNISTUS	JÄÄURHEILUKESKUS	Varavaatteet, kynä ja puhelin mukaan
40	SUUNNISTUS	JÄÄURHEILUKESKUS	Varavaatteet, kynä ja puhelin mukaan
41	TENNIS	JÄÄURHEILUKESKUS	Omat varusteet
42	SYYSLOMA	SYYSLOMA	SYYSLOMA
43	TELINEVOIMISTELU/ LENTOPALLO	KOULUN SALI	
44	TELINEVOIMISTEU/ KORIPALLO	KOULUN SALI	
45	UINTI		Muista pyyhe/uikkarit/lasit
46	UINTI		Muista pyyhe/uikkarit/lasit
47	SALIBANDY	KOULUN SALI	
48	LIHASKUNTOTESTIT	KOULUN SALI	
49	JALKAPALLO	WALLSPORT	ei ulkokengillä
50	TANSSI	KOULUN SALI	
51	TANSSI	KOULUN SALI	
52	JOULULOMA	JOULULOMA	JOULULOMA

- Tulethan tunneille asianmukaisin varustein! Omat välineet halutessa palloiluihin.
- Tulethan suorituspaikoille turvallisesti ja liikennesääntöjä noudattaen
- Sisäliikunta: T-paita, shortsit/verkkarit (sisäkengät, suositus)
- Ulkoliikunta: Verkkarit/ tuulipuku+lenkkarit
- Uintivarustus: uimapuku+pyyhe+lasit
- Seuraa muutoksissa ilmoitustaulua!



Tommy 0500-548646 Laura 050-3598686

