

LIIKUNNAN VIIKKOSUUNNITELMA SYKSY 2022
YLÄKOULU POJAT

VKO	AIHE	PAIKKA	HUOM!
32	YLEISET SUORITUSOHJEET	SYKEHALLI	kokoontuminen Sykehallin pukkar
33	YLEISET SUORITUSOHJEET/ PESÄPALLO	SYKEHALLI To ja Pe ryhmät suoraan pesiskentälle	Kokoontuminen Sykehallin pukkariin.
34	PESÄPALLO	PESÄPALLOKENTTÄ	Kokoontuminen kentällä!
35	YLEISURHEILU	YU-KENTTÄ	Kokoontuminen kentällä!
36	COOPER	YU-KENTTÄ	Kokoontuminen kentällä!
37	YLEISURHEILU	YU-KENTTÄ	Kokoontuminen kentällä
38	7ik TENNIS 8ik MOVE-testit koululla	JÄÄURHEILUKESKUS SYKEHALLI	Oma maila tennikseen jos on. Sisäkengät testeihin
39	7ik 8ik SUUNNISTUS 9ik JALKAPALLO	JÄÄURHEILUKESKUS 7ik koululla teoriaa ensimmäinen (Sykehallin pukkar)	Varavaatteet, kynä ja puhelin mukaan Nappikset mukaan jos on.
40	SUUNNISTUS	JÄÄURHEILUKESKUS	Varavaatteet, kynä ja puhelin mukaan
41	SUUNNISTUS	JÄÄURHEILUKESKUS	Varavaatteet, kynä ja puhelin mukaan
42	SYYSLOMA	SYYSLOMA	SYYSLOMA
43	TELINEVOIMISTELU/ SALIBANDY	SYKEHALLI	
44	TELINEVOIMISTELU/ KORIPALLO	SYKEHALLI	
45	UINTI	UIMAHALLI	Muista pyyhe/uikkarit/lasit
46	UINTI	UIMAHALLI	Muista pyyhe/uikkarit/lasit
47	LIHASKUNTOTESTIT	SYKEHALLI	
48	JALKAPALLO	WALLSPORT	
49	TANSSI	KOULUN SALI	
50	TANSSI	KOULUN SALI	
51	ilm. myöhemmin		

- 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



Tommy 0500-548646

Laura 050-3598686