

LIIKUNNAN VIIKKOSUUNNITELMA SYKSY 2026
YLÄKOULU TYTÖT

VKO	AIHE	PAIKKA	HUOM!
33	YLEISET SUORITUSOHJEET	SYKEHALLI / PIHA	Varaudu ulkoliikuntaan
34	YLEISET SUORITUSOHJEET/ PYÖRÄILY LIIKUNTAPAIKOILLE	SYKEHALLILTA LÄHTÖ	Toimiva pyörä. Muista kypärä!
35	TENNIS	JÄÄHALLIN TENNISKENTÄT	Ulkoliikuntavarustus.
36	JALKAPALLO	WALLSPORT/KTN	Nappikset jalkapalloon.
37	2km JUOKSU	YU-KENTTÄ	Kokoontuminen kentällä
38	YLEISURHEILU	YU-KENTTÄ	Kokoontuminen kentällä
39	SUUNNISTUS 7 ja 9 lk 8lk MOVE-testit koululla	JÄÄHALLILLA KOKOONTUMINEN 7lk koululla teoriaa yksöistunti (koulun pukkari) KOULUN SALI	Säänmukainen varustus suunnistuksessa. Vaihtokengät/sukat/varavaatteet.
40	SUUNNISTUS	JÄÄURHEILUKESKUS	Varavaatteet, kynä ja mukaan
41	SUUNNISTUS	JÄÄURHEILUKESKUS	Varavaatteet, kynä ja (puhelin) mukaan
42	SYYSLOMA	SYYSLOMA	SYYSLOMA
43	SISÄLIIKUNTA	SYKEHALLI	Muista pyyhe/uikkarit/lasit
44	UINTI	UIMAHALLI	
45	UINTI	UIMAHALLI	
46	TELINEVOIMISTELU	SYKEHALLI	
47	LIHASKUNTOTESTIT	SYKEHALLI	
48	KORIPALLO	SYKEHALLI	
49	MUSIIKKILIIKUNTA	SYKEHALLI	
50	TANSSI	KOULUN SALI	
51	TANSSI		

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



Tuula, Laura ja Laura