**LIIKUNTA TYTÖT Syksy 2024**

Saila Romakkaniemi

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| vko | pvm | Liikuntamuoto | Paikka | Varusteet |
| 33 | 12.-16.8. | Perusliikunta- heitot  | Kolehmainen | Lenkkarit+ |
| 34 | 19.-23.8. | Perusliikunta - juoksut ja hypyt | Kolehmainen | ulkoliikuntavarusteet |
| 35 | 26.-30.8. | Ulkopalloilu, jalkapallo | Kolehmainen | Ulkoliikuntavarusteet |
| 36 | 2.-6.9. | Suunnistus | Iinatin kuntorata | Säänmukainen  |
| 37 | 9.-13.9. | Suunnistus | Iinatin kuntorata | ulkovarustus |
| 38 | 16.-20.9. | Uinti | Raksilan uimahalli | **Uimalasit +** |
| 39 | 23.-27.9. | Uinti | Raksilan uimahalli | **hiukset kiinni** |
| 40 | 30.9.-4.10. | Salipalloilu | Sali | Sisäpelikengät |
| 41 | 7.-11.10. | Salipalloilu | Sali | Sisäpelikengät |
| 42 | 14.-18.10. | Välinevoimistelu | Sali | Sisäliikuntavarusteet |
| 43 | 21.-25.10 |  S Y Y S  |  L O M A |  |
| 44 | 28.10.-1.11. | Mailapelit | Ouluhalli | Sisäpelikengät |
| 45 | 4.-8.11. | Kehonhallintaa+ voimaa | Ouluhalli | (kamppailusalissa) |
| 46 | 11.-15.11. | Sisäpalloilu, koripallo | Sali | Sisäpelikengät |
| 47 | 18.-22.11. | Sisäpalloilu, koripallo | Sali | Sisäpelikengät |
| 48 | 25.-29.11. | Kehonhallinta voimistelu | ilmoitetaan myöh. | Sisäliikuntavarusteet |
| 49 | 2.-6.12. | Kehonhallinta voimistelu | ilmoitetaan myöh. | Sisäliikuntavarusteet |
| 50 | 9.-13.12. | Paritanssit yhdessä | liikuntasali | Sisäliikuntavarusteet |
| 51 | 16.-20.12. | Joululomaa kohti | koululla | villasukat |



**8.lk LISÄLIIKUNTA**: **Elokuu – Move! Marraskuu - voima**

 **Syyskuu – Kestävyys Joulukuu – liikkuvuus, rentous**

 **Lokakuu – nopeus, koordinaatio (ketteryys)**

**SYKSYLLÄ liikuttavat kisat ja tapahtumat**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| pvm | Mitä | Huomioitavaa |
| Elokuu | 8.-luokkalaiset MOVE!-mittauksia |  |
| Syyskuu |  |  |
| 11.9. | Maastojuoksukilpailut Lintulassa | Ilmoittaudu opelle 28.8. mennessä |
| 16.-20.9. | Haaste/harjoitteluviikko liikuntasalissa kaikille  | Joka päivälle haaste |
| 23.-27.9.  | Euroopan urheiluviikko, ohjelmaa välituntipihalla | UlkoVälitunnit liikuttavat |
| 23.9. | Be Active-tapahtuma 8.-luokkalaisille Kaakkurissa | Tapahtumaan LV:n kanssa pyöräillen – KYPÄRÄ! |
| Lokakuu |  |  |
|  |  |  |
| Marraskuu |  |  |
|  |  |  |
| Joulukuu |  |  |
| 1.12.-20.12. | Liikunnallinen joulukalenteri  | 13.15 alkavan tunnin alussa |
|  |  |  |
|  |  |  |