**LIIKUNTASUUNNITELMA**

**POJAT**

**SYSY 2024**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **VKO** | **PVM** | **LIIKUNTAMUOTO** | **PAIKKA JA LISÄTIEDOT** |
| 33 | 12.-16.8. | Pallopelit | Koulun piha / Kolehmainen |
| 34 | 19.-23.8. | Pallopelit | Kolehmainen / ulkoliikuntavarustus |
| 35 | 26.-30.8. | Perusliikunta | Kolehmainen / ulkoliikuntavarustus |
| 36 | 2.-6.9. | Perusliikunta | Kolehmainen / ulkoliikuntavarustus |
| 37 | 9.-13.9. | Suunnistus | Iinatin kuntorata / ulkoliikuntavarustus |
| 38 | 16.-20-9. | Suunnistus | Iinatin kuntorata / ulkoliikuntavarustus |
| 39 | 23.-27.9. | Salibandy | Koulun Sali / sisäliikuntavarustus |
| 40 | 30.9.-4.10. | Uinti | Raksilan uimahalli / uimahousut, pyyhe (uimalasit, mikäli omistat) |
| 41 | 7.-11.10. | Uinti | Raksilan uimahalli / uimahousut, pyyhe (uimalasit, mikäli omistat) |
| 42 | 14.-18.10. | Koripallo | Ouluhalli / sisäliikuntavarustus |
| 43 | 21.-25.10. | **SYYSLOMA** | **SYYSLOMA** |
| 44 | 28.10.-1.11. | Kehonhallinta ja kuntoilu | Koulun Sali / sisäliikuntavarustus |
| 45 | 4.-8.11. | Kehonhallinta ja kuntoilu | Koulun Sali / sisäliikuntavarustus |
| 46 | 11.-15.11. | Mailapelit | Ouluhalli / sisäliikuntavarustus |
| 47 | 18.-22.11. | Mailapelit | Ouluhalli / sisäliikuntavarustus |
| 48 | 25.-29.11. | Joukkuepalloilu | Koulun sali / sisäliikuntavarustus |
| 49 | 2.-6.12. | Joukkuepalloilu | Koulun sali / sisäliikuntavarustus |
| 50 | 9.-13.12. | Paritanssit yhdessä | Koulun Sali / sisäliikuntavarustus |
| 51 | 16.-20.12. | Joululomaa kohti | Koululla / sisäliikuntavarustus |

**8. LK LISÄLIIKUNTA**

**Elokuu: Move! Marraskuu: Voima**

**Syyskuu: Kestävyys Joulukuu: liikkuvuus, rentous**

**Lokakuu: Nopeus, koordinaatio**