



MYLLYTULLIN KOULU LIIKUNTASUUNNITELMA 7-9 Ik

Johannan ryhmät SYKSY 2023

	7Ik			8Ik			9Ik		
vko	7A ma OH A2A3	7B ma OH A2A3	7CD ke MT/KV	8A ti OH A2A3	8B to OH A2A3	8CD ke MT/KV	9A pe RAATTI	9B to A2A3	9CD ke MT/KV
33	Ryhmäytyminen	Liikuntasali Lenkkivarustus	Liikuntasali Lenkkivarustus	Perusliikunta Raatin stadion	Pesis Raksila	Perusliikunta Raatin stadion	Pesis Raksila	Perusliikunta Raatti	Perusliikunta Raatin stadion
34	Pesis Raksila	Pesis Raksila	Pesis Raksila	Pesis Raksila	Pesis Raksila	Pesis Raksila	Perusliikunta Raatin stadion	Perusliikunta Raatti	Pesis Raksila
35	Perusliikunta Raatti	Perusliikunta Raatti	Perusliikunta Raatti	Perusliikunta OH A-sali	Perusliikunta Raatti	1-6 Ik YU-kisat ryhmä toimitsijana	Cheerleading kamppailusali OH	Perusliikunta Raatti	Perusliikunta Raatti
36	Perusliikunta Raatti	Perusliikunta Raatti	Luontoliikunta Tuiran puisto	Perusliikunta Raatti	Perusliikunta Raatti	Perusliikunta Raatti	Perusliikunta Raatti	Perusliikunta Raatti	Perusliikunta Raatti
37 11.-15.9.	Palloilu Raatti cooper	Loisto ryhmäytyminen	Cooper + Palloilu Raatti	Palloilu Raatti vara MT	MOVE! + lenkki MT	Palloilu Raatti vara KV	Palloilu Raatti cooper	(cooper) Palloilu Raatti vara OH	Palloilu Raatti vara KV
38 18.-22.9.	Palloilu Raatti Tekonurmi	Palloilu Raatti cooper	Palloilu Raatti (cooper)	Mytty + cooper Raatissa	Palloilu Raatti Tekonurmi	Palloilu Raatti Tekonurmi	Palloilu Raatti Tekonurmi	Palloilu Raatti Tekonurmi	Palloilu Raatti Tekonurmi
39 25.-29.9.	Uinti Raksila	Uinti Raksila	Uinti Raksila	Uinti Raksila	Uinti Raksila	Uinti Raksila	TET	TET	TET
40 2.-6.10.	Uinti Raksila	Uinti Raksila	Uinti Raksila	Uinti Raksila	Uinti Raksila	Uinti Raksila	Uinti Raksila	Uinti Raksila	Uinti Raksila
41 9.-13.10.	Luontoliikunta kokoontuminen Raatissa	Luontoliikunta kokoontuminen Raatissa	KV-koulu SUUNNISTUS (sateella sisällä)	Luontoliikunta HUPISAARET	Taidetestaajat Valve	KV-koulu SUUNNISTUS (sateella sisällä)	Luontoliikunta HUPISAARET	Uinti Raksila	KV-koulu SUUNNISTUS (sateella sisällä)
42 9.-13.10.	Luontoliikunta Hupisaaret	Luontoliikunta Hupisaaret	Luontoliikunta Hupisaaret	Kuntonyrkkeily Kamppailusali OH	Luontoliikunta Hupisaaret	Luontoliikunta Hupisaaret	Uinti Raksila	Luontoliikunta Hupisaaret	Mytty + Luontoliikunta Hupisaaret
43	<i>Hyvää</i>	<i>syystomaa!</i>	<i>Hyvää</i>	<i>syystomaa!</i>	<i>Hyvää</i>	<i>syystomaa!</i>	<i>Hyvää</i>	<i>syystomaa!</i>	<i>Hyvää syystomaa!</i>
44 30.10.-3.11.	paritanssi MT	paritanssi MT	paritanssi KV-koulu	paritanssi MT	paritanssi MT	paritanssi KV-koulu	paritanssi MT	Jooga MT	paritanssi KV-koulu
45 6.-10.10.	Sulkapallo OH	Sulkapallo OH	Sulkapallo OH	Sulkapallo OH	Sulkapallo OH	Sulkapallo OH	Sulkapallo OH	Sulkapallo OH	Sulkapallo OH
46 13.-17.11.	KLH kamppailusali OH	KLH kamppailusali OH	paritanssi MT	KLH OH A2A3+kamppailusali	Mytty 10-10.45 KLH MT	paritanssi MT	Telinevoimistelu voimistelusalit OH	KLH OH A2A3	paritanssi MT
47 20.-24.11.	Luistelu Raksilan tekojää	Luistelu Raksilan tekojää	KLH MT	Säbä OH	Säbä OH	KLH MT	Säbä Raatin sali	Säbä OH	KLH MT
48 27.11.-1.12.	OH Kehonhallinta (12-13 voimistelusalit)	Telinevoimistelu voimistelusalit OH	Kehonhallinta /voimistelu MT	Kehonhallinta (voimis-telu- &kamppailusali OH?)	Voimistelusalit OH	OH Kehonhallinta (voimistelu-&kamppailusali?)	KLH Raatti	OH Kehonhallinta (11-13.30 voimistelusalit)	kehonhallinta OH kamppailu+voimistelusalit
49 4.-8.12.	Säbä OH	Tanssisalit OH	Itsenäisyyspäivä VAPAA	Palloilu	Palloilu	Itsenäisyyspäivä VAPAA	Palloilu Raatti	Tanssisalit OH	Itsenäisyyspäivä VAPAA
50 11.-15.12.	? Sovitaan myöhemmin	Tanssisalit OH	Palloilu	paritanssi	Palloilu Raatti	Palloilu	MOK erillinen ohjelma	Sulkapallo OH	Säbä Raatin sali (?)
51 18.-22.12.	MOK erillinen ohjelma	MOK erillinen ohjelma	paritanssi	MOK erillinen ohjelma	joulukirkko	paritanssi		? Sovitaan myöhemmin	? Sovitaan myöhemmin
	7A ma OH A2A3	7B ma OH A2A3	7CD ke MT/KV	8A TI OH A2A3	8B to OH A2A3	8CD ke MT/KV	9A pe Raatti	9B to OH A2A3	9CD ke MT/KV

Varaudu liikuntatunneille asianmukaisin varustein, sää huomioiden. Liikuntaan sopivat ja jalchoja tukevat urheilujalkineet.

Pyyhe mukaan, kyse on hygieniasta ja omasta sekä toisten hyvinvoinnista. Vesipullo!

Sisäliikuntapaikat:

MT = Myllytullin Sali KV = Kansainvälinen koulu, Kasarmintie 4

OH = Ouluhalli, Ouluhallintie 20

Raatti = Raatin stadion, Raatin tekonurmi, Raatin uimahalli Raatintie 2

Raksila Oulun uimahalli = Pikkukankaantie 3



Liikunnaniloa toivottaen Johanna Korkala 044-7039727