

# LIIKUNTAOHJELMA / Tuomaksen ryhmät

Syksy 2024

VKO	7 lk.	8 lk.	8 lk. kuntoliik. (75 min.)	9 lk.	9 lk. palloilu	PAIKKA	HUOM!
12.-16.8 1. jakso	Suunnittelu + tutustuminen	Jalkapallo Hovari	MOVE-info ja suunnittelu	Suunnittelu & ulkoliikunta	Suunnittelu & ulkoliikunta	Kokoontuminen koulun saliin	8.lk MOVE koulun salissa
19.-23.8	Sisällikunta	Sisäliikunta	MOVE- mittaukset	Sisäliikunta	Futsal	Koulun sali	8.lk MOVE koulun salissa
26.-30.8.	Ultimate + repepallo	Ultimate + repepallo	MOVE- mittaukset	Ultimate + repepallo	Jalkapallo	Hovari	8.lk MOVE koulun salissa
2.-6.9	Jalkapallo	Jalkapallo	MOVE- mittaukset	Jalkapallo	Jalkapallo	Hovari	8.lk MOVE koulun salissa
9.-13.9	Uinti	Uinti	Kestävyys Hovari	Uinti	Pesäpallo Hovari	Raksila, lähtö koululta	YO 18.9-26.9 Uimahalliin bussikyyti!
16.-20.9	Uinti	Uinti	Kestävyys Hovari	Uinti	Pesäpallo Hovari	Raksila, lähtö koululta	YO 18.9-26.9 Uimahalliin bussikyyti!
23.9-27.9	Suunnistus	Suunnistus	Kestävyys Lähtö koululta	Suunnistus	Pesäpallo Hovari	Lähtö koululta	(YO 18.9-26.9)
30.9.-4.10 2. jakso	Sisäliikunta	Sisäpalloilu		Sisäpalloilu	Sulkapallo	Koulun sali	
7.-11.10	Suunnistus	Suunnistus		Suunnistus	Sulkapallo Ouluhalli	Lähtö koululta	
14.-18.10	Citypyöräily	Pyöräsuunnistus		Pyöräsuunnistus	Ulkopelit Hovari	Lähtö koululta	poikkeapolulle.fi
21.-25.10	<b>SYYSLOMA</b>	<b>SYYSLOMA</b>	<b>SYYSLOMA</b>	<b>SYYSLOMA</b>	<b>SYYSLOMA</b>		
28.10-1.11	Verkkopelit	Verkkopelit		Verkkopelit	Lentopallo	Koulun sali	
4.-8.11	Verkkopelit	Verkkopelit		Verkkopelit	Salibandy Värttö	Ouluhalli	
11.-15.11	Ryhmän valinta	Ryhmän valinta		Ryhmän valinta	Ryhmän valinta	Koulun sali	
18.-22.11	Salibandy	Salibandy		Salibandy	Sisäpalloilu Ouluhalli	Värttö	
25.-29.11 3.jakso ke	Ryhmän valinta	Ryhmän valinta		Ryhmän valinta	Ryhmän valinta	Koulun Sali	

<b>2.-6.12</b>	Kuntoliikunta + kehonhuolto	Kuntoliikunta +kehonhuolto		Kuntoliikunta + kehonhuolto	Kuntoliikunta + kehonhuolto	Lähtö koululta+ peilisali	Peruskestävyyslenkki
<b>9.-13.12</b>	Ryhmän valinta	Ryhmän valinta		Ryhmän valinta	Ryhmän valinta	Koulun Sali	
<b>16.-20.12</b>	Salibandy Värtö	Ssisäpalloilu Ouluhall		Sisäpalloilu Ouluhalli	Jääpelit Hovari		