

LIIKUNTAOHJELMA LI1.1 (1-palkki) / POJAT



Liikunnanopettaja: Heikki Saloranta

1. jakso ti 13.45-15.00, ke 13.15-14.30 ja pe 13.15-14.30

VKO	PVM	AIHE	PAIKKA	HUOM!
32	Pe 11.8.	Liikuntainfo+kävely	LS+LH+UP	liikuntahalli
33	Ti 15.8.	ykkösten iltapäivä		
	To 17.8.	Lenkki + ultimate	UP	ulkovarustus
	Pe 18.8.	Tennis/sähly/futis	UP	ulkovarustus
34	Ti 22.8.	Voimistelu+akrobatia	LH	sisävarustus
	To 24.8.	Liikehallinta+kuntotestit	LH	sisävarustus
	Pe 25.8.	Uinti	UH /maauimala	uintivarustus
35	Ti 29.8.	ei tuntia (ro-koulutus)		
	To 31.8.	Yleisurheilu	UP	ulkovarustus
	Pe 1.9.	ei tuntia - retkeilykurssi		
36	Ti 5.9.	Sisäpelit: koris/lentis	LH	sisävarustus
	To 7.9.	Sisäpelit: koris/lentis	LH	sisävarustus
	Pe 8.9.	Tanssi	LH	sisävarustus
37	Ti 12.9.	Ulkopelit + cooper	UP/TN	ulkovarustus
	To 14.9.	Ulkopelit + rästicooper	UP/TN	ulkovarustus
	Pe 15.9.	Suunnistus	UP	ulkovarustus
38	Ti 19.9.	Sisäpelit + rästitestit	UP/TN	ulkovarustus
39	Ti 26.9.	Koeviikon tunti klo 10:00-14:00	Rush, Huippu tai SuperPark...	Ryhmän valinta

**Suorituspaikat: UP = urheilupuisto, TN = tekonurmikenttä, UH = uimahalli,
LS = lukion Sali, LH = liikuntahalli**

**Huom! Liikuntaohjelmaan voi tulla muutoksia – seuraa liikunnan ilmoitustaulua ja muista lukea
WILMA-viestejä!**

LIIKUNTAOHJELMA LI1.2 (6-palkki) / POJAT



Liikunnanopettaja: Heikki Saloranta

1. jakso ma 13.15-14.30, ke 13.15-14.30 ja pe 11.45-13.00

VKO	PVM	AIHE	PAIKKA	HUOM!
32	Pe 11.8.	Liikuntainfo+kävely	LS+LH+UP	liikuntahalli
33	Ma 14.8.	Lenkki + ultimate	UP	ulkovarustus
	Ke 16.8.	Tennis/sähly/mailapelit	UP	valokuvaus
	Pe 18.8.	Tennis/sähly/futis	UP	ulkovarustus
34	Ma 21.8.	Voimistelu+akrobatia	LH	sisävarustus
	Ke 23.8.	Liikehallinta+kuntotestit	LH	sisävarustus
	Pe 25.8.	Uinti	UH /maauimala	uintivarustus
35	Ma 28.8.	Yleisurheilu	UP	ulkovarustus
	Ke 30.8.	Yleisurheilu	UP	ulkovarustus
	Pe 1.9.	ei tuntia - retkeilykurssi		
36	Ma 4.9.	Sisäpelit: koris/lentis	LH	sisävarustus
	Ke 6.9.	Sisäpelit: koris/lentis	LH	sisävarustus
	Pe 8.9.	Tanssi	LH	sisävarustus
37	Ma 11.9.	Ulkopelit + cooper	UP/TN	ulkovarustus
	Ke 13.9.	Ulkopelit + kuntoilu	UP/TN	ulkovarustus
	Pe 15.9.	Suunnistus	UP	ulkovarustus
38	Ma 18.9.	Ulkopelit + rästicooper	UP/TN	ulkovarustus
	Ke 20.9.	Sisäpeli + rästitestit	LH	sisävarustus
39	Ke 27.9.	Koeviikon tunti klo 10:00-14:00	Rush, Huippu tai SuperPark...	Ryhmän valinta

**Suorituspaikat: UP = urheilupuisto, TN = tekonurmikenttä, UH = uimahalli,
LS = lukion Sali, LH = liikuntahalli**

**Huom! Liikuntaohjelmaan voi tulla muutoksia – seuraa liikunnan ilmoitustaulua ja muista lukea
WILMA-viestejä!**