

LIIKUNTASUUNNITELMA 8bcd

(Liikunnan syventävät opinnot)

opena Riikka Iivanainen

VKO	ke 12-14, sisältö	MUUTA muistettavaa
38	Retki Kimpanlammen laavulle	Omia eväitä saa ottaa mukaan.
39	Frisbeegolf	Omat kiekot mukaan, jos on.
40	Jalkapallohöntsäilyt, erilaisia jaliksen pienpelejä	Jos on huono keli, ollaan sisällä
41	Luistelu, toivepelit	Omat luistimet ja kypärä (maila) mukaan jos on.
42	syysloma	
43	Lentopallo	
44	Koripallo ja sulkapallo	
45	Pingis ja pickle ball	
46	Säbä ja sisäjäjis	
47	Koripallo ja säbä	
48	Luistelu, toivepelit	Omat luistimet ja kypärä (maila) mukaan jos on.
49	Kuntosali	
50	Kuntopiiri + liikkuvuus	
51	Toivepelit	

LIKKATUNNEILLE ASIAALLINEN LIIKUNTAVARUSTUS! ...tiedät kyllä millainen se on.

LIIKUNTASUUNNITELMA 8bcd

(Liikunnan syventävät opinnot)

opena Riikka Iivanainen

VKO	ke 12-14, sisältö	MUUTA muistettavaa
2	Suunnittelu + toivepelit	
3	Kuntosaliharjoittelu	
4	Kuntosaliharjoittelu	
5	lentis + koris	
6	Luistelu UJ	
7	Koulupaini + nyrkkeily	
8	Hiihtopelailut ja mäenlasku (hankifutis ja muut hankipelit)	Varaa pitkävartiset kengät / säärystimet nilkkoihin + ulkovaatteet, mikäli et saa suksia mistään ja sinulla ei ole niitä.
9	Luistelu UJ / Hiihto	
10	TALVILOMA!!!	
11	Hiihtoretki	
12	Erilaiset pallopelit (jaffapallo ja muuta)	
13	Piilohippa ja muita hassuttelupelejä	
14	Sulkapallo, pingis ja pickle ball	
15	Koris + lentis	
16	Sähly	
17	Sähly + rangaistuslaukauskisailut	
18	Yleisurheilujuttuja sisällä tai ulkona	
19	Pesistä	
20	Jalkapallo	
21	TETISSÄ	
22	Retki	Omia eväitä saa ottaa mukaan. Sovitaan lähemmin, minne mennään retkelle

LIIKKATUNNEILLE ASIALLINEN LIIKUNTAVARUSTUS! ...tiedät kyllä millainen se on.