

**PERUSLIIKUNTAOHJELMA 7-9 lk.
VALINNAINEN LIIKUNTA 9lk**

POJAT Syksy 2022

Vko	Päivät	PERUSLIIKUNTA	Paikka	Val. liikunta 9lk
33	15. - 19.8	Yleisurheilu Syksyn lajit: kuula, korkeus, pituus, pikajuoksu, keihäs, kiekko, 400/800/1500m	YU-kenttä	Pesäpallo
34	22. - 26.8.	Yleisurheilu	YU-kenttä	Tennis
35	29.8. – 2.9.	Yleisurheilu Move testit 8lk.	YU-kenttä	Suunnistus
36	5. - 9.9.	Yleisurheilu Move testit 8lk. Cooper-testi	YU-kenttä	Frisbeegolf
37	12. - 16.9.	Suunnistus Move testit 8lk. Cooper-testi varapv.	Pappilanniemi/koulu	Tennis
38	19. - 23.9.	Suunnistus	Pappilanniemi	Jalkapallo (Virillä)
49	26.9. – 30.9.	Suunnistus	Pappilanniemi	Frisbeegolf
40	3. - 7.10.	Jalkapallo	Viri	Rantalentopallo
41	10. - 14.10.	Frisbeegolf	Anttilan ranta	Frisbeegolf
42	17. - 21.10.	Kaupunkisuunnistus		TET
43	25.-29.10.	SYYSLOMA	SYYSLOMA	SYYSLOMA
44	31.10.- 5.11.	Lihaskunto (kuntosali)	Viri	Syventävä palloveli
45	7- 11.11.	Pallovelit sisällä Lentopallo	Alavieska sali	Lihaskunto (kuntosali)
46	14. - 18.11.	Pallovelit sisällä Koripallo	Alavieska sali	Lihaskunto (kuntosali)
47	21. - 25.11	Pallovelit sisällä Sulkapallo	Alavieska sali	Syventävä palloveli Koripallo
48	28.11.- 2.12.	Pallovelit sisällä Käsipallo	Alavieska sali	Syventävä palloveli Sulkapallo
49	5. - 9.12.	Pallovelit sisällä Ultimate/Rugby	Alavieska sali	Syventävä palloveli Salibandy
50	12. - 16.12.	Pallovelit sisällä Salibandy	Alavieska sali	Syventävä palloveli Lentopallo
51	19.-21.12.	Pallovelit sisällä Salibandy	Alavieska sali	Syventävä palloveli Salibandy

Muutokset mahdollisia. Kelivaraus sisäliikuntavarusteet. Liikuntatunneille joustava vaatetus ja liikkumiseen soveltuvat kengät. Pidä aina mukana vaihtovaatteita, sukat/t-paita sekä juomapullo.