**RAUMAN LUKION LIIKUNTASUUNNITELMA SYKSY 2020 - 2. jakso**

**LI1 – Energiaa liikunnasta**

**Opettaja: Katja Harjunen, 044-7933541**

**Ryhmä: 1. rivi / tytöt ja pojat**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VKO** | **PVM** | **LAJI** | **PAIKKA** | **HUOM!** |
| 41 | to 8.10  klo 9.40-10.55 | suunnittelu | Otan monitoimisalin aula | ei liikuntavarusteita |
| 42 | ma 12.10.  **klo 13.35-16.05** | suunnistus | Lähdepellon liikuntakeskus | **HUOM! Tunnin loppumissaika!!!** |
| 42 | ke 14.10.  klo 9.40-10.55 | luistelu | harjoitusjäähalli | **Luistimet ajoissa kuntoon!** |
| 42 | to 15.10.  klo 9.40-10.55 | kaukalopallo / ringette | harjoitusjäähalli |  |
| 44 | ma 26.10.  klo 13.35-14.50 | pienpelit | liikuntasali | kengät ja juomapullo |
| 44 | ke 28.10.  klo 9.40-10.55 | circuit | Otan monitoimisali | kengät ja juomapullo |
| 44 | to 29.10.  klo 9.40-10.55 | koripallo | liikuntasali | kengät ja juomapullo |
| 45 | ma 2.11.  klo 13.35-14.50 | jalkapallo | talviharjoitteluhalli | kengät ja juomapullo |
| 45 | ke 4.11.  klo 9.40-10.55 | lentopallo | liikuntasali | pitkähihainen paita, kengät ja juomapullo |
| 45 | to 5.11.  klo 9.40-10.55 | yleisurheilu | talviharjoitteluhalli | kengät ja juomapullo |
| 46 | ma 9.11.  klo 13.35-14.50 | pesäpallo | talviharjoitteluhalli | kengät ja juomapullo |
| 46 | ke 11.11.  klo 9.40-10.55 | sulkapallo | liikuntasali | kengät ja juomapullo |
| 46 | to 12.11.  klo 9.40-10.55 | lippupallo | talviharjoitteluhalli | kengät ja juomapullo |
| 47 | ma 16.11.  klo 13.35-14.50 | step-aerobic | Otan monitoimisali | kengät ja juomapullo |
| 47 | ke 18.11.  klo 9.40-10.55 | kaupunkisota | Otan monitoimisali |  |
| 47 | to 19.11.  klo 9.40-10.55 | juoksuharjoittelu | talviharjoitteluhalli | kengät ja juomapullo |
| 48 | ma 23.11.  klo 13.35-14.50 | Vapaa (suunnistus)  (ryhmän toive) | (liikuntasali) | **Varalla ryhmän toive, mikäli sunnistus ei toteunut.** |

**RAUMAN LUKION LIIKUNTASUUNNITELMA SYKSY 2020 - 2. jakso**

**LI1 – Energiaa liikunnasta**

**Opettaja: Katja Harjunen, 044-7933541**

**Ryhmä: 3. rivi / tytöt ja pojat**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VKO** | **PVM** | **LAJI** | **PAIKKA** | **HUOM!** |
| 41 | to 8.10.  klo 13.35-14.50 | suunnittelu | Otan monitoimisalin aula | ei liikuntavarusteita |
| 42 | ma 12.10.  klo 12.05-13.20 | luistelu | harjoitusjäähalli | **Luistimet ajoissa kuntoon!** |
| 42 | ke 14.10.  klo 11.10-12.25 | kaukalopallo / ringette | harjoitusjäähalli |  |
| 42 | to 15.10.  **klo 13.35-16.05** | suunnistus | Lähdepellon liikuntakeskus | **HUOM! Tunnin loppumissaika!!!** |
| 44 | ma 26.10.  klo 12.05-13.20 | koripallo | liikuntasali | kengät ja juomapullo |
| 44 | ke 28.10.  klo 11.10-12.25 | circuit | Otan monitoimisali | kengät ja juomapullo |
| 44 | to 29.10.  klo 13.35-14.50 | pienpelit | liikuntasali | kengät ja juomapullo |
| 45 | ma 2.11.  klo 12.05-13.20 | jalkapallo | talviharjoitteluhalli | kengät ja juomapullo |
| 45 | ke 4.11.  klo 11.10-12.25 | lentopallo | liikuntasali | pitkähihainen paita, kengät ja juomapullo |
| 45 | to 5.11.  klo 13.35-14.50 | yleisurheilu | talviharjoitteluhalli | kengät ja juomapullo |
| 46 | ma 9.11.  klo 12.05-13.20 | pesäpallo | talviharjoitteluhalli | kengät ja juomapullo |
| 46 | ke 11.11.  klo 11.10-12.25 | sulkapallo | liikuntasali | kengät ja juomapullo |
| 46 | to 12.11  klo 13.35-14.50 | lippupallo | talviharjoitteluhalli | kengät ja juomapullo |
| 47 | ma 16.11.  klo 12.05-13.20 | juoksuharjoittelu | talviharjoitteluhalli | kengät ja juomapullo |
| 47 | ke 18.11.  klo 11.10-12.25 | kaupunkisota | Otan monitoimisali |  |
| 47 | to 19.11.  klo 13.35-14.50 | Vapaa (suunnistus)  (ryhmän toive) | (monitoimisali / liikuntasali) | **Varalla ryhmän toive, mikäli sunnistus ei toteunut.** |
| 48 | ma 23.11.  klo 12.05-13.20 | step-aerobic | Otan monitoimisali | kengät ja juomapullo |

**’RAUMAN LUKION LIIKUNTASUUNNITELMA SYKSY 2020- 2. jakso**

**LI1 – Energiaa liikunnasta**

**Opettaja: Katja Harjunen, 044-7933541**

**Ryhmä: 5. rivi / tytöt ja pojat**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VKO** | **PVM** | **LAJI** | **PAIKKA** | **HUOM!** |
| 41 | pe 9.10.  klo 13.35-14.50 | suunnittelu | Otan monitoimisalin aula |  |
| 42 | ti 13.10.  klo 9.40-10.55 | luistelu | harjoitusjäähalli | **Luistimet ajoissa kuntoon!** |
| 42 | ke 14.10.  klo 13.10-14.25 | kaukalopallo / ringette | harjoitusjäähalli |  |
| 42 | pe 16.10.  **klo 13.35-16.05** | suunnistus | Lähdepellon liikuntakeskus | **HUOM! Tunnin loppumissaika!!!** |
| 44 | ti 26.10.  klo 9.40-10.55 | koripallo | liikuntasali | kengät ja juomapullo |
| 44 | ke 28.10.  klo 13.10-14.25 | circuit | Otan monitoimisali | kengät ja juomapullo |
| 44 | pe 30.10.  klo 13.35-14.50 | pienpelit | liikuntasali | kengät ja juomapullo |
| 45 | ti 3.11.  klo 9.40-10.55 | yleisurheilu | talviharjoitteluhalli | kengät ja juomapullo |
| 45 | ke 4.11.  klo 13.10-14.25 | lentopallo | liikuntasali | pitkähihainen paita, kengät ja juomapullo |
| 45 | pe 6.11.  klo 13.35-14.50 | jalkapallo | talviharjoitteluhalli | kengät ja juomapullo |
| 46 | ti 10.11.  klo 9.40-10.55 | sulkapallo | liikuntasali | kengät ja juomapullo |
| 46 | ke 11.11.  klo 13.10-14.25 | pesäpallo | talviharjoitteluhalli | kengät ja juomapullo |
| 46 | pe 13.11.  klo 13.35-14.50 | lippupallo | talviharjoitteluhalli | kengät ja juomapullo |
| 47 | ti 17.11.  klo 13.30-14.45 | juoksuharjoittelu | talviharjoitteluhalli | kengät ja juomapullo |
| 47 | ke 18.11.  klo 13.10-14.25 | kaupunkisota | Otan monitoimisali |  |
| 47 | pe 20.11.  klo 13.35-14.50 | Vapaa (suunnistus)  (ryhmän toive) | (liikuntasali) | **Varalla ryhmän toive, mikäli sunnistus ei toteunut.** |
| 48 | ti 16.11.  klo 13.30-14.45 | step-aerobic | Otan monitoimisali | kengät ja juomapullo |