YLÄKOULUN LIIKUNTATUNNIT JAKSOT 1-3

**PERUSRYHMÄT:**

**Viikko** **Tytöt Pojat**

**33** Jalkapallo Pesäpallo

**34** Pesäpallo Jalkapallo

**35** Cooperin- testi Cooperin- testi

**36** Yleisurheilu Yleisurheilu

**37** Yleisurheilu Yleisurheilu

**38** Suunnistus Suunnistus

**39** Suunnistus Suunnistus

**40** Sulkapallo Kuntosali

**41** Kuntosali/ musiikkiliikunta Sulkapallo

**42 SYYSLOMA SYYSLOMA**

**43** Lentopallo Salibandy

**44** Salibandy Lentopallo

**45** Koripallo Telinevoimistelu

**46**  Telinevoimistelu Käsipallo

**47** Käsipallo Koripallo

**48** Kuntotestit Kuntotestit

**49** Kuntotestit Kuntotestit

**50** Tanssi Tanssi

**51** Tanssi Tanssi

 **2** Hiihto Jääpelit

 **3** Hiihto Jääpelit

 **4** Jääpelit/ luistelu Hiihto

 **5** Jääpelit/ luistelu Hiihto

 **6** Hiihto Jääpelit

**POIKIEN VALINNAISLIIKUNTA JAKSOT 1-3**

**Viikko**

**33** Ultimate + frisbeegolf + pituusheitto

**34** Yleisurheilu

**35** Tennis

**36** Pesäpallo

**37** Jalkapallo

**38** Koripallo

**39** Pesäpallo

**40** Salibandy

**41** Kuntopiiri + venyttelyt (lukio)

**42** SYYSLOMA

**43** Sulkapallo

**44** Lentopallo

**45** Salibandy

**46** Musiikkiliikunta

**47** Lippupallo

**48** Paini (lukion sali)

**49** Sisäjalkapallo

**50** Koripallo

**51** Sulkapallo

 **2** Hiihto

 **3** Käsipallo

 **4** Jääpelit

 **5** Telinevoimistelu (lukion sali)

 **6** Kuntosali

Jaksoissa 1-3 8 – ja 9 –luokilla sama ohjelmarunko. Ohjelmaan saattaa tulla lisäyksiä, joista tiedotetaan myöhemmin.

9 –luokkien liikuntaretki toteutetaan 4. jaksossa mikäli koronarajoitukset on purettu siihen mennessä.