

LIIKUNTASUUNNITELMA SYKSY 2026 7.-9. lk

$\frac{1}{2} = \text{jakso 1}$

= jakso 2

VKO	PVM	7 lk Petri	8lk 1h Petri	8 lk 2h Petri	9AB Petri + Tanja	9 Valinnainen Petri	Huomioitavaa
33	10.-14.8.	X	X	Aloitus (sisä)	X	Aloitus ja suunnittelu	Lukujärjestyksen mukaiset tunnit alk. ke 12.8.
34	17.-21.8.	Aloitus (sisä)	Kuntosali	Perusliikunta (YU)	Aloitus (arviointiperusteet) Lämmittely: lipunryöstö Perusliikunta (YU)	Pesäpallo	
35	24.-28.8.	Jalkapallo	Futsal	Jalkapallo	Häyrylänranta	Jalkapallo+pihapelit	
36	31.8.-4.9.	MOVE	MOVE	MOVE	MOVE (hypyt, heitot, lihaskunto)	Lipunryöstö	
37	7.-11.9.	MOVE	MOVE	MOVE	MOVE (juoksut, liikkuvuus)	Lenkki	
38	14.-18.9.	Perusliikunta (YO!)	Pickleball/puntti	Luontoliikunta (YO!)	X (TET)	X (TET)	Yo kirj. vko 38: ma, ke, pe + 9 TET
39	21.-25.9.	Frisbeegolf (YO!)	Kestävyys (YO!)	Frisbeegolf	Jalkapallo	Frisbeegolf	Yo kirj. vko 39: ma, ti, to, pe
40	28.9.-2.10.	Suunnistus	Pickleball/puntti	Suunnistus (YO)	Suunnistus	Nuotioretki	(YO lyhyt kieli ma 28.9.)
41	5.-9.10.	Suunnistus	X (päivätyökeräys)	Suunnistus	Suunnistus	Toive-YU	Päivätyökeräys pe 9.10.
42	14.-18.10.	X	X	X	X	X	SYYSLOMA
43	19.-23.10.	Sulkapallo/Kuntosali	Oman treenin suunn.	Sulkapallo/Kuntosali	Sulkapallo/Kuntosali	Pickleball	
44	26.-30.10.	Kuntosali/Sulkapallo	Oma treeni	Kuntosali/Sulkapallo	Kuntosali/Sulkapallo	Kaupunkisota	
45	2.-6.11.	Salibandy	Oma treeni	Salibandy	Salibandy	Kamppailulajit	
46	9.-13.11.	Salibandy	Oma treeni	Salibandy	Salibandy	Polttopelit	
47	16.-20.11.	Kehonhallinta/Uinti	Oma treeni	Kehonhallinta/Uinti	Kehonhallinta/Uinti	Sulkapallo + Tennis	
48	23.-27.11.	Koripallo	Oma treeni	Koripallo	Koripallo	Lentopallo	
49	30.11.-4.12.	Tanssi	Polttopelit	Tanssi	Tanssi	Koulupaini+Painipallo	(Itsenäisyyspv su 6.12.)
50	7.-11.12.	Tanssi	Kehonhuolto	Tanssi	Tanssi	Säbä+Futsal	
51	14.-18.12.	Joulujuttuja	Toivepelit	Joulujuttuja	Joulujuttuja	Joulujuttuja	Joululoma alkaa la 19.12.

1. jakso	ma 9-11	ti 11-12	ke 11-13	ti 9-11	Ke 13-15
2. jakso	ti 9-11	pe 12-13	ma 11-13	to 10-12	Ke 13-15
3a jakso	ti 9-11	ti 11-12	to 9-11	ke 11-13	Ke 13-15