

VALINNAISLIKUNNAN LUKUVUOSISUUNNITELMA 2023-2024

VALINNAISLIIKUNTA LUKIO			VALINNAISLIIKUNTA YLÄKOULU				Valinnaisliikunnan
OLI7	OLI8/ OLI9	OLI6 vanhat	Aki	Aki / Esteban	Aki / Esteban	Aki / Esteban	poikkeuksia
S	sovitaan		7 lk ma 8:45-10:30 syksy	8ABC/EO/J ke 8:45-10:30	7 lk pe 8:45-10:25	8-9 lk pe 13:05-14:50	vko
E	erikseen		Lippupallo/ryöstö (vara H3)	Lippupallo/ryöstö (vara H3)	Lippupallo/ryöstö (vara H3)	Lippupallo/ryöstö (v H3)	33
L			Fbgolf (vara H3)	Fbgolf (vara H3)	Fbgolf (vara H3)	Fbgolf (vara H3)	34
V	selviytymis-luento		Fbgolf (vara H3)	Fbgolf (vara H3)	Fbgolf (vara H3)	Fbgolf (vara H3)	35
I			Ultimate (vara H3)	Ultimate (vara H3)	Ultimate (vara H3)	Ultimate (vara H3)	36
Y			Pesäpallo	Pesäpallo	Pesäpallo	Pesäpallo	37
T			Kinball (vara H3)	Kinball (vara H3)	Kinball (vara H3)	Kinball (vara H3)	38
Y			jalkapallo (vara H3)	jalkapallo (vara H3)	jalkapallo (vara H3)	jalkapallo (vara H3)	39
M	4.10. kylmäuinti	JAKSONVAIHTO	Ulkopal. (vara H3)	Ulkopal. (vara H3)	Ulkopal. (vara H3)	Ulkopal. (vara H3)	40
I			Ulkopal. (vara H3)	Ulkopal. (vara H3)	Ulkopal. (vara H3)	Ulkopal. (vara H3)	41
S							Syysloma
K			Sähly 1-2 / Koordinaatio	Sähly 1-2 / Koordinaatio	Sähly 1-3 / Koordinaatio	Sähly 1-3 / Koordinaatio	43
U	5.11.selviytymisretki pe-la		Sähly 1-2 / Koordinaatio	Sähly 1-2 / Koordinaatio	Sähly 1-3 / Koordinaatio	Sähly 1-3 / Koordinaatio	44
R			Koripallo H1	Koripallo H2	Koripallo H1-3	Koripallo H1-3	45
S	loppupalaveri		Koripallo H1	Koripallo H2	Koripallo H1-3	Koripallo H1-3	46
S			Lihashuolto H3	Lihashuolto H4	Lihashuolto H3	Lihashuolto H3	47
	JAKSONVAIHTO		Lihashuolto H3	Lihashuolto H4	Lihashuolto H3	Lihashuolto H3	48
			Palloilu H 1-3 esim. futsal	Palloilu H 1-2	Palloilu H 1-3	Palloilu H 1-3	49
			Palloilu H 1-3 esim. käsipallo	Palloilu H 1-2	Palloilu H 1-3	Palloilu H 1-3	50
			Luistelu U (vara H3)	Luistelu U (vara H3)	Luistelu U (vara H3)	Luistelu U (vara H3)	51
							Joululoma
					Säbä H 2,3		1
				MTL / K.sota H1-2	MTL / K.sota H1-3	MTL / K.sota H1-3	2
				MTL lentop. H1-2	MTL lentop. H1-3	MTL lentop. H1-3	3
				MTL H1-3	MTL H1-3	MTL H1-3	4
	JAKSONVAIHTO			MTL H1-3	MTL H1-3	MTL H1-3	5
				Luistelu (vara H3)	Luistelu (vara H3)	Luistelu (vara H3)	6
				Luistelu (vara H3)	Luistelu (vara H3)	Luistelu (vara H3)	7
				Luistelu (vara H3)	Luistelu (vara H3)	Luistelu (vara H3)	iltamäki?
				MTL H1-2	MTL H1-3	MTL H1-3	iltamäki?
							Hiihtoloma
			Hiihto E	Hiihto E	Hiihto E	Hiihto E	iltamäki?
			Budo / jumppa / MTL H1-2	Budo / jumppa / MTL H1-2	Budo / jumppa / MTL H1-2	Budo / jumppa / MTL H1-2	12
			Budo / jumppa / MTL H1-2	Budo / jumppa / MTL H1-2	Budo / jumppa / MTL H1-2	Budo / jumppa / MTL H1-2	13
	JAKSONVAIHTO			Kiipeily / Sulkapallo H1-3	Kiipeily / Sulkapallo H1-3	Kiipeily / Sulkapallo H1-3	14
				Kiipeily / Sulkapallo H1-3	Kiipeily / Sulkapallo H1-3	Kiipeily / Sulkapallo H1-3	15
				Futsal H1-3	Futsal H1-3	Futsal H1-3	16
				Futsal H1-3	Futsal H1-3	Futsal H1-3	17
				Pesäpallo U (vara H3)	Pesäpallo U (vara H3)	Pesäpallo U (vara H3)	18
				Pesäpallo U (vara H3)	Pesäpallo U (vara H3)	Pesäpallo U (vara H3)	19
				Ulkop. U (vara H3)	Ulkop. U (vara H3)	Ulkop. U (vara H3)	20
				Ulkop. U (vara H3)	Ulkop. U (vara H3)	Ulkop. U (vara H3)	21
				Ulkop. U (vara H3)	Ulkop. U (vara H3)	Ulkop. U (vara H3)	22

Wanhat lukiolla alk. ma 6.11. ma 14:05-15:35 ke 14:45-15:35