

MAIKKULA ya TYTÖT

LIIKUNTASUUNNITELMA Kevät 2024

Vko	Pmv	Liikuntamuoto	Paikka ja varusteet
vko 2	8-12.1.	Kehonhallintaa, lihaskuntoa ja tasapainotaitoja telinevoimistellen	Sali, sisäliikuntavarusteet
vko 3	15.-19.1.	Kehonhallintaa, lihaskuntoa ja tasapainotaitoja telinevoimistellen	Sali, sisäliikuntavarusteet
vko 4	22.-26.1.	Luistelu	Koulun kenttä Luistimet+kypärä
vko 5	29.1.-2.2.	Luistelu	Kolehmainen Luistimet+kypärä
vko 6	5.-9.2.	Kestävyyttä ja lihaskuntoa, steppilaudat	Sali, sisäliikuntavarusteet
vko 7	12.-16.2.	Power Mover, lihaskunto+venyttelyt	Sali, sisäliikuntavarusteet
vko 8	19.-23.2.	Hiihto	Koululta yhdysladulle tai
vko 9	26.2.-1.3.	Hiihto	linatin kuntoradan P-alue
vko 10		H I I H T O L O M A	Ulkoilua omaan tahtiin
vko 11	11.-15.3.	Salipalloilu, lentopallo	Sali, sisäliikuntavarusteet
vko 12	18.-22.3.	Salipalloilu, lentopallo	Sali, sisäliikuntavarusteet
vko 13	25.3.-28.3.	Luistelu	Kolehmainen
vko 14	2.4.-5.4.	Sirkustelu: Kehonhallintaa, tasapainoiluja ja temppuilua	Ouluhalli
vko 15	8.-12.4.	Uinti	Raksilan uimahalli, pyörä+
vko 16	15.-19.4.	Uinti	Uimapuku+uimalasit
vko 17	22.-26.4.	Voimistelu, luova liikunta	Sali
vko 18	29.4.-3.5.	Heittäminen, kiinniottaminen, pienpelit - ulkopalloilu (sisällä)	Kolehmainen- (Sali) Ulkoliikuntavarusteet
vko 19	6.-10.5.	Heittäminen, kiinniottaminen, pienpelit - ulkopalloilu	Kolehmainen Ulkoliikuntavarusteet
vko 20	13.-17.5.	Heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen	Kolehmainen Ulkoliikuntavarusteet
vko 21	20.-24.5.	Ulkopalloiluna pesäpallo	Kolehmainen Ulkoliikuntavarusteet
vko 22	27.5.-31.5.	Amazing Maikkula	Ulkoliikuntavarusteet

8.Ik Lisäliikunta

Tammikuu-

Helmikuu-

Maaliskuu-

Huhtikuu-

Toukokuu-

