

LIIKUNTAOHJELMA / Tuomaksen ryhmät

Syksy 2020

VKO	JAKSO	7 lk.	8 lk.	8 lk. kuntoliik. (75 min.)	8. lk valinnainen	9 lk.	PAIKKA	HUOM!
17.- 21.8	1	Suunnittelu	Suunnittelu	MOVE-Info	Suunnittelu	Suunnittelu	Koulun Sali	8.lk MOVE koulun salissa
24.- 28.8		Sisäliikunta	MOVE-mittaukset	MOVE-mittaukset	Sisäliikunta	Sisäliikunta	Koulun sali	8.lk MOVE koulun salissa
31.8.- 4.9		Ulkopalloilu	Ulkopalloilu	MOVE-mittaukset	Ulkopalloilu	Ulkopalloilu	Hovinsuo	
7.9.- 11.9		Sisäliikunta	MOVE-mittaukset	MOVE-mittaukset	Salibandy Värttö	Sisäliikunta	Koulun sali	8.lk MOVE koulun salissa
14.- 18.9		Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	Hovinsuo	YO
21.- 25.9		Uinti	Uinti	Ulkoliikunta Hovari	Ulkoliikunta Hovari	Uinti	Raksila	YO
28.9.- 2.10		Uinti	Uinti	Ulkoliikunta Hovari	Ulkoliikunta Hovari	Uinti	Raksila	YO
5.- 9.10	2	Suunnistus	Suunnistus		Suunnistus	Suunnistus	Lähtö koululta	Sään mukainen ulkovarustus
12.- 16.10		Suunnistus	Suunnistus		Suunnistus	Suunnistus	Lähtö koululta	Sään mukainen Ulkovarustus
19.- 23.10		LOMA	SYYSLOMA		LOMA	SYYSLOMA	LOMA	LOMA
26.10 30.10		Ryhmän valinta	Ryhmän valinta		Ryhmän valinta	Ryhmän valinta	Koulun Sali	
2.- 6.11		Verkkopelit	Verkkopelit		Verkkopelit OULUHALLI!	Verkkopelit	Koulun Sali	
9.- 13.11		Verkkopelit	Verkkopelit		Verkkopelit	Verkkopelit	Ouluhalli	Suoraan Ouluhallille edellisiltä tunnilta!
16.- 20.11		Salibandy	Salibandy		Salibandy	Salibandy	Värttö	
23.- 27.11	3	Ryhmän valinta	Ryhmän valinta		Salibandy Värttö	Ryhmän valinta	Koulun sali	
30.11-		Kuntoliikunta	Kuntoliikunta ja		Kuntoliikunta	Kuntoliikunta	Peili-/ kuntosali	

4.12		ja kehonhuolto	kehonhuolto			ja kehonhuolto		
7.- 11.12		Kaupunkitaistelu	Kaupunkitaistelu		Ryhmän valinta	Kaupunkitaistelu	Koulun sali	
14.- 18.12		Kehonhuolto + rentoutus	Kehonhuolto + rentoutus		Salibandy Värttö	Kehonhuolto + rentoutus	Peili-/ kuntosali	