

# MAIKKULA ya TYTÖT

## LIIKUNTASUUNNITELMA Kevät 2022

Vko	Pmv	Liikuntamuoto	Paikka ja varusteet
vko 2	10-14.1.	Showdance, lihaskunto+venyttelyt	Sali, sisäliikuntavarusteet
vko 3	17.-21.1.	Kestävyyttä ja lihaskuntoa, ”jumppa”	Sali, sisäliikuntavarusteet
vko 4	24.-28.1.	Luistelu	Kolehmainen Luistimet+kypärä
vko 5	31.1.-4.2.	Luistelu	Kolehmainen Luistimet+kypärä
vko 6	7.-11.2.	Kehonhallintaa, lihaskuntoa ja tasapainotaitoja telinevoimistellen	Sali, sisäliikuntavarusteet
vko 7	14.-18.2.	Sirkustelu: Kehonhallintaa, tasapainoiluja ja temppuילua	Sali, sisäliikuntavarusteet
vko 8	21.-25.2.	Hiihto	Koululta yhdysladulle tai
vko 9	28.2.-4.3.	Hiihto	linatin kuntoradan P-alue
vko 10		H I I H T O L O M A	Ulkoilua omaan tahtiin
vko 11	14.-18.3.	Salipalloilu, lentopallo	Sali, sisäliikuntavarusteet
vko 12	21.-25.3.	Salipalloilu, lentopallo	Patamäen sali
vko 13	29.3.-1.4.	Power Mover-tanssi	Patamäen sali
vko 14	4.4.-8.4.	9.lk juhlatanssit/7. ja 8.lk Voimistelu, hypyt ja sarjat, lihaskunto+venyttelyt	Sali, sisäliikuntavarusteet
vko 15	11.-13.4.	Välinevoimistelu / 8.lk TET	Sali, sisäliikuntavarusteet
vko 16	19.-22.4.	Uinti	Raksilan uimahalli, pyörä+
vko 17	25.-29.4.	Uinti	Uimapuku+uimalasit
vko 18	2.5.-6.5.	Ulkopalloilu (sisällä, jos keli vielä huono)	Kolehmainen, Ulkoliikuntavarusteet
vko 19	9.-13.5.	Heittäminen, kiinniottaminen, pienpelit - ulkopalloilu	Kolehmainen Ulkoliikuntavarusteet
vko 20	16.-20.5.	Heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen	Kolehmainen Ulkoliikuntavarusteet
vko 21	23.-27.5.	Ulkopalloiluna pesäpallo	Kolehmainen Ulkoliikuntavarusteet
vko 22	30.5.-3.6.	Amazing Maikkula	Ulkoliikuntavarusteet

