

JAKSOSUUNNITELMA
1.JAKSO 10.8.-29.9.

	VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU
KILPAILUKAUSI	32	7.8.	8.8.	9.8.		11.8.	12.-13.8.
	OSUA				1.JAKSO ALKAA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	LIIK. LUOK.						
	33	14.8.	15.8.	16.8.	17.8.	18.8.	19.-20.8.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	URLU-info klo 9.00 (KOULUauditorio)	Lajipalaveri (KOULU)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	LIIK. LUOK.	7LK: klo 8.00-9.30 Urheiluluokkainfo (KOULU)	9LK: klo 9.30-11.00 Verryttelyharjoitus (KOULUulko)	8LK: klo 9.30-11.00 Verryttelyharjoitus (KOULUulko)	7-9LK: klo 14.45-16 Pelit ja liikkuvuus (KOULUulko)	9LK: klo 8.15-9.45 Juoksutek./nopeus (KOULUulko)	
34	21.8.	22.8.	23.8.	24.8.	25.8.	26.-27.8.	
OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Verryttely 1 (KOULUulko) - aitaverryttely/akt.liikkuvuus	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)		
LIIK. LUOK.	7LK: klo 8.15-9.45 Heittolajit (KOULUulko)	9LK: klo 9.30-11.00 Verryttelyharjoitus (KOULUulko)	8LK: klo 9.30-11.00 Heittolajit (KOULUulko)	EI KERHOA	9LK: klo 8.15-9.45 Juoksutek./nopeus (KOULUulko)		
35	28.8.	29.8.	30.8.	31.8.		1.9.	2.-3.9.
OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Verryttely 1 (KOULUulko) - aitaverryttely/akt.liikkuvuus	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)		
LIIK. LUOK.	7LK: klo 8.15-9.45 Aitatekniikka (KOULUulko)	9LK: klo 9.30-11.00 Verryttelyharjoitus (KOULUulko)	8LK: klo 9.30-11.00 Heittolajit (KOULUulko)	7-9LK: klo 14.45-16 Pelit ja liikkuvuus (KOULUulko)	9LK: klo 8.15-9.45 Peruskestävyys (KOULUulko)		
HUOLTOKAUSI	36	4.9.	5.9.	6.9.	7.9.	8.9.	9.-10.9.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Lihaskestävyys 1 (KOULUsali) - aktiivinen liikkuvuus+keskivartalo	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	LIIK. LUOK.	7LK: klo 8.15-9.45 Hyppelyt ja loikat (KOULUulko)	9LK: klo 9.30-11.00 Peruskestävyys (KOULUulko)	8LK: klo 9.30-11.00 Hyppelyt ja loikat (KOULUulko)	7-9LK: klo 14.45-16 Peruskestävyys (KOULUulko)	9LK: klo 8.15-9.45 Lihaskunto+liikkuvuus (KOULUsali)	
	37	11.9.	12.9.	13.9.	14.9.	15.9.	16.-17.9.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Huoltoharjoitus 1 (UH) - vesikävely/jumppa	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Antidoping-info klo 8.15 (KOULUauditorio)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	LIIK. LUOK.	7LK: klo 8.15-9.45 Keskivartalotreeni (KOULUsali)	9LK: klo 9.10-10.40 Liikunnanopettajan ryhmässä	8LK: klo Liikunnanopettajan ryhmässä	EI KERHOA	9LK: klo 8.15-9.45 Peruskestävyys (KOULUulko)	
	38	18.9.	19.9.	20.9.	21.9.	22.9.	23.-24.9.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Lihaskestävyys 1 (KOULUsali) - aktiivinen liikkuvuus+keskivartalo	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	
LIIK. LUOK.	7LK: klo 8.15-9.45 Juoksutreeni (KOULUulko)	9LK: klo 9.30-11.00 Lihaskunto+liikkuvuus (KOULUsali)	8LK: klo 9.30-11.00 Juoksutreeni (KOULUulko)	7-9LK: klo 14.45-16 Lihaskestävyys (KOULUsali)	9LK: klo 8.15-9.45 Peruskestävyys (KOULUulko)		
39	25.9.	26.9.	27.9.	28.9.	29.9.	30.9.-1.10.	
OSUA	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI		
LIIK. LUOK.	7LK: klo 8.15-9.45 Juoksutreeni (KOULUulko)	9LK: klo 9.30-11.00 Kestovoima/tekniikat (KOULUsali)	8LK: klo 9.30-11.00 Juoksutreeni (KOULUulko)	7-9LK: klo 14.45-16 Pelit ja lihaskunto (KOULUsali)	9LK: klo 8.15-9.45 Peruskestävyys (KOULUulko)		

KILPAILUKAUSI

HARJOITUKSET VKO:T 32-35

Verryttely 1

aitajuoksuverryttely 10-15*60m / käv.

aktiivinen liikkuvuus: 20'

- 1) pohjepumppaus
 - 2) lonkankoukistus pumpaten, lähentäjät pumpaten
 - 3) eteentaivutus (erilaisia)
 - 4) eteentaivutus-etuisei-pakara
 - 5) jalan heitot eteen/taakse, sivulle
 - 6) jalan pyörietykset (erilaisia)
 - 7) sivupakara-kylki
 - 8) kyykyt (erilaisia)
 - 9) ylävartalonkierrot
 - 10) käsien pyörietykset
- aitakävelyt: 10-15*10aitaa (erilaisia)
- 1) eteen, eteen vuorohypellen
 - 2) kasi, heilurit
 - 3) sivuttain, sivuttain vuorohypellen, can-can
 - 4) taakse, pyörien, yli-ali
 - 5) pidot eteen/taakse
 - 6) aitavuorohyppelyt, erilaisia

KESKIVIIKKOISIN

OMA HARJOITUS

ilmoitus Jukalle

harjoituspaikat:

koulu, Raksila, Raatti

TORSTAININ

OMA HARJOITUS

ilmoitus Jukalle

harjoituspaikat:

koulu, Raksila, Raatti

KOULUulko = koululta ulos, KOULUsali = koulun kuntosali, OH = Ouluhalli, OHulko = Ouluhallilta ulos, UH = Raksilan uimahalli, UHulko = uimahallilta ulos, UHjs = uimahallin judosali

HUOLTOKAUSI

HARJOITUKSET VKO:T 36-39

Lihaskestävyys 1

*Aktiivinen liikkuvuus*kuntopiiri

2 kierrosta * 12 liikettä / 3'

- 1) Iso pyöritys, leveä 5+5, kapea 5+5
- 2) Askelkyykky 4suuntaa 5+5
- 3) Eteentaivutuksessa ylävartalonkierto 20
- 4) Pakara+rintarangan aukaisu 20+20
- 5) Jalan vienti selän yli päinmakuulla 20
- 6) Jalan vienti eteen etunojassa 20
- 7) Selän pyöristys-notkistus 20
- 8) selän pyöristys ja takakautta sukellus eteen 20
- 9) Käden vienti ristikkäiseen jalkaan+käännös etunojassa 20
- 10) Saksaukset hartiasuunnassa 20
- 11) Latvialaiset 20+20
- 12) Pöytään nousu 10

Keskivartalo

2 kierrosta * 7 liikettä * 30kpl / 30" / 3'

- 1) jalat maassa kädet reisiä pitkin polviin ja reiden puoleen väliin
- 2) jalat ilmassa kädet varpaisiin rutistuksia
- 3) linkkuveitsi: selältäään jalat suorina ylös kädet varpaisiin
- 4) staattinen kylkipito oikea lantio liikkuu jatkuvasti ylös alas
- 5) staattinen kylkipito vasen lantio liikkuu jatkuvasti ylös alas
- 6) kyynärpää vastakkaiseen polveen jalat polkee koko ajan ilmassa
- 7) selälläään jalat hitaasti koko ajan suorina ylhäältä alas+ylös

Huoltoharjoitus

verryttely uiden 10'

koordinaatiot: 15 eri liikettä * 50m

vesijumppa 15'

venyttely 10'

KOULUulko = koululta ulos, KOULUsali = koulun kuntosali, OH = Ouluhalli, OHulko = Ouluhallilta ulos, UH = Raksilan uimahalli, UHulko = uimahallilta ulos, UHjs = uimahallin judosali