

JAKSOSUUNNITELMA
1.JAKSO 10.8 -29.9

VIKOOID KASTEELI LIIKUNTAÄYÄVÄLLE: 1331#

Pääsykoodi Ouluhalli -Palolaitos 10473#

OULU-
SEUTU URHEILU-
AKATEMIA

Karo 050-5893899 (Kaikki poissaolot ilmoitetaan tekstiviestillä heti!)

1.JAKSO 10.8.-29.9.

VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU
32						12.-13.8.
	Fysiikkatestit:	1 = Juoksutestit (10m, 30m, 60m)	2 = Fystestit (Vauhditon kolmiloikka, Kuntopallo, 300m, 600m)	3= Lihaskuntotestit (Vatsat, Selät, Etunojat, Leuat, Penkki)		
	Uintitesti:	1 = 60min uinti metreinä yhteensä				
33	14.8.	15.8.	16.8.	17.8.	18.8.	19.-20.8.
OSUA			08.00 -09.15 Salibandryhmän kokoontuminen, Kastelli aula	08.00 -09.15 Laji B-Sali. Taito, tekniikka, pienpelit	08.00 -09.15 Laji B-Sali. Taito, tekniikka, pienpelit	
34	21.8.	22.8.	23.8.	24.8.	25.8.	26.-27.8.
OSUA	LEPO / HUOLTOPÄIVÄ, EI AAMUHARJOITUKSIA	08.00 -09.15 Laji B-Sali Taito, tekniikka, pienpelit	08.00 -09.30 Fysiikkatestit 1 (1/3) Ouluhalli. Radalla paikalla lämmittelemässä 08.00. Testit alkavat 8.15	08.00 -09.15 Laji B-Sali Kaksinkamppailupelaaminen	Vaihtoehtoaamu: 08.00 -09.15 Vaihtoehto A): Laji B-Sali Laukomisharjoittelua, Vaihtoehto B) Koulun punttisali Voimaharjoitus	
35	28.8.	29.8.	30.8.	31.8.	1.9.	2.-3.9.
OSUA	LEPO / HUOLTOPÄIVÄ, EI AAMUHARJOITUKSIA	08.00 -09.15 Laji B-Sali Taito, tekniikka, pienpelit	08.00 -09.30 Uintitesti (1/3) Uimahalli 60min uinti. Itse sisään ja altaalle, uinti alkaa 08.15	08.00 -09.15 Laji B-Sali Kaksinkamppailupelaaminen	Vaihtoehtoaamu: 08.00 -09.15 Vaihtoehto A): Laji B-Sali Laukomisharjoittelua, Vaihtoehto B) Koulun punttisali Voimaharjoitus	
36	4.9.	5.9.	6.9.	7.9.	8.9.	9.-10.9.
OSUA	LEPO / HUOLTOPÄIVÄ, EI AAMUHARJOITUKSIA	08.00 -09.15 Laji B-Sali Taito, tekniikka, pienpelit	08.00 -09.15 Uimahalli, Fysiikka, ulko +vesikävely. Kokoontuminen uimahalli aula. / 60min rästäuintiaamu, ne joilla uimatta!	08.00 -09.15 Laji B-Sali Kaksinkamppailupelaaminen	Vaihtoehtoaamu: 08.00 -09.15 Vaihtoehto A): Laji B-Sali Laukomisharjoittelua, Vaihtoehto B) Koulun punttisali Voimaharjoitus	
37	11.9.	12.9.	13.9.	14.9.	15.9.	16.-17.9.
OSUA	LEPO / HUOLTOPÄIVÄ, EI AAMUHARJOITUKSIA	08.00 -09.15 Fysiikkatestit 2 (1/3) Ouluhalli. Radalla paikalla 08.00. Testit alkavat 08.15	08.00 -09.15 Laji Palolaitos	08.00 -09.15 ODL Luento AUDITORIO	08.00 -09.15 Laji Palolaitos	
38	18.9.	19.9.	20.9.	21.9.	22.9.	23.-24.9.
OSUA	LEPO / HUOLTOPÄIVÄ, EI AAMUHARJOITUKSIA	08.00 -09.15 Fysiikka Ouluhalli (Aidat -Kuntopallot) Radalla lämmittelemässä klo 08.00	08.00 -09.15 Laji Palolaitos	ARVIOINTIVIKKO ALKAA, (Ei aamuharjoituksia)	Arviointiviikko, Urlu ei aamuharjoituksia, muut Laji Palolaitos 08.00-09.15	
39	25.9.	26.9.	27.9.	28.9.	29.9.	30.9.-1.10.
OSUA	LEPO / HUOLTOPÄIVÄ, EI AAMUHARJOITUKSIA	Arviointiviikko (Ei aamuharjoituksia)	Arviointiviikko (Ei aamuharjoituksia)	Arviointiviikko (Ei aamuharjoituksia)	Arviointiviikko (Ne jotka pääsevät, Laji Palolaitos 08.00 -09.15)	