

JAKSOSUUNNITELMA
1.JAKSO 10.8 -29.9

VIKOOID KASTEELI LIIKUNTAÄYTÄVÄLLE: 4444#

Pääsykoodi Ouluhalli -Palolaitos 10473#

OULU-**URHEILU-
SEUTU AKATEMIA**

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

1.JAKSO 10.8.-29.9.

VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU
32	Fysiikkatestit:	1 = Juoksutestit (10m, 30m, 60m)	2 = Fytestit (Vauhditon kolmiloikka, Kuntopallo, 300m, 600m)	3= Lihaskuntotestit (Vatsat, Selät, Etunojat, Leuat, Penkki)	Fysiikkatestit tehdään kolme kertaa lukuvuoden aikana: syksy, vuodenvaihte, kevät	12.-13.8.
	Uintitesti:	1 = 60min uinti metreinä yhteensä			Uintitesti tehdään myös kolme kertaa lukuvuoden aikana: Kts yllä!	
33	14.8.	15.8.	16.8.	17.8.	18.8.	19.-20.8.
OSUA		(9lk) 09.30 -11.00 Laji B-Sali Pelailua ja asioiden läpikäyntiä tulevasta lukuvuodesta	(8lk) 09.15 -10.45 Laji, B-Sali Pelailua ja asioiden läpikäyntiä tulevasta lukuvuodesta	EI KERHOA	08.00 -09.15 Laji B-Sali (9lk +akatemia). Taito, tekniikka, pienpelit	
34	21.8.	22.8.	23.8.	24.8.	25.8.	26.-27.8.
OSUA	(7lk) 08.00 -09.30 Laji, B-Sali Taito, tekniikka. Asioiden läpikäyntiä tulevasta lukukaudesta	(9lk) 09.30 -11.00 Fysiikkatestit 1 (1/3) Ouluhalli. Radalla paikalla lämmittelemässä 09.15. Testit alkavat 09.30.	(8lk) 09.30 -11.00 Fysiikkatestit 1 (1/3) Ouluhalli. Radalla paikalla lämmittelemässä 09.15. Testit alkavat 9.30.	(7-8lk) 14.45- 15.45 KERHO B-Sali	08.00 -09.30 Laji B-Sali (9lk +akatemia) Laukomisharjoituksia	
35	28.8.	29.8.	30.8.	31.8.	1.9.	2.-3.9.
OSUA	(7lk) 08.00 -09.30 Uintitesti (1/3) Uimahalli 60min uinti, Kokoontuminen aulassa 08.00	(9lk) 09.30 -11.00 Uintitesti (1/3) Uimahalli 60min uinti, Kokoontuminen aulassa 09.30	(8lk) 09.30 -11.00 Uintitesti (1/3) Uimahalli 60min uinti. Kokoontuminen aulassa 09.30	(7-8lk) 14.45- 15.45 KERHO B-Sali	08.00 -09.30 Laji B-Sali (9lk +akatemia) Laukomisharjoituksia	
36	4.9.	5.9.	6.9.	7.9.	8.9.	9.-10.9.
OSUA	(7lk) 08.00 -09.30 Laji B-Sali Taito, tekniikka, laukominen	(9lk) 09.15 -10.45 Koulun punttisali, Marko Joensuu	(8lk) 09.30 -11.00 Laji B-Sali Taito, tekniikka, laukominen	(7-8lk) 14.45- 15.45 KERHO B-Sali	08.00 -09.30 Laji B-Sali (9lk +akatemia) Laukomisharjoituksia	
37	11.9.	12.9.	13.9.	14.9.	15.9.	16.-17.9.
OSUA	(7lk) 08.00 -09.30 Fysiikkatestit 1 (1/3) Ouluhalli. Kokoontuminen aulassa 08.00.	(9lk) 09.15 -10.45 Palolaitos, Laji	(8lk) 09.15 -10.45 Laji Palolaitos	EI KERHOA	08.00 -09.30 Laji Palolaitos (9lk +akatemia)	
38	18.9.	19.9.	20.9.	21.9.	22.9.	23.-24.9.
OSUA	(7lk) 08.00 -09.30 Palolaitos, Laji	09.15 -10.45 Fysiikkatestit 2 (1/3) Ouluhalli. Itse sisään ja radalle lämmittelemään 09.00. Testit alkavat 09.15	(8lk) 09.30 -11.00 Fysiikkatestit 2 (1/3) Ouluhalli. Itse sisään ja radalle lämmittelemään 09.15. Testit alkavat 09.30	(7-8lk) 14.45 -15.45 KERHO (Paikka selviää ja ilmoitetaan myöhemmin!)	08.00 -09.30 Laji Palolaitos (9lk +akatemia)	
39	25.9.	26.9.	27.9.	28.9.	29.9.	30.9.-1.10.
OSUA	(7lk) 08.00 -09.30 Palolaitos, Laji	(9lk) 09.30 -11.00 Laji Palolaitos	(8lk) 09.30 -11.00 Laji Palolaitos	EI KERHOA	08.00 -09.30 Laji Palolaitos (9lk +akatemia)	