

JAKSOSUUNNITELMA SALIBANDY
3.JAKSO 29.11.-5.2.

Ouluhallikoodi: 10473#
Liikuntakäytäväkoodi: 4444#

URHEILU-
SEUTU AKATEMIA

3.JAKSO 29.11.-5.2.

VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU
48	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.	1.-2.12.
AKA	ARVIOINTIVIIKKO	ARVIOINTIVIIKKO	08.00-09.30 Akatemia+8lk Bsali 90min (Lajitaidot)	08.00-09.15 Bsali Lajitaidot	08.00-09.15 Omavalinta: A) Laji Bsali, B) Koulun kuntosali, C) Huoltotoimenpiteet koulun tiloissa	
49	3.12.	4.12.	5.12.	6.12.	7.12.	8.-9.12.
AKA	LEPO / OMA HUOLTAVAHARJ UIMAHALLI 08.00-09.15	08.00-09.30 Ouluhalli Aka+9lk Juoksutestiit osa 1 (10, 30, 60m)	08.00-09.30 Akatemia+8lk Bsali 90min (Pienpelit)	ITSENÄISYYSPÄIVÄ	EI KOULUA	
50	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.	15.-16.12.
AKA	LEPO / OMA HUOLTAVAHARJ UIMAHALLI 08.00-09.15	08.00-09.15 Uimahalli 60min uinti osa 1 (itse sisään, uinti alkaa kaikilla samaan aikaan klo 8.10)	08.00-09.30 Bsali 90min (Lajitaidot)	08.00-09.30 Ouluhalli Uusintajuoksutestit osa 2 niille jotka eivät vielä juosseet. Muut: Omatoimi/joukkue voimaharjoitus	08.00-09.15 Aka+9lk Bsali (Lajitaidot)	
51	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.	22.-23.12.
AKA	LEPO / OMA HARJOITUS OULUHALLI 08.00-09.15	Tasausaamu keskiviikkojen ylityksistä / LEPO	08.00-09.15 Uimahalli 60min uinti osa 2 ne jotka eivät vielä suorittaneet. Muut: Vesijumppa	08.00-09.15 Bsali Joulupelit	LEPO	
52	24.12.	25.12.	26.12.	27.12.	28.12.	29.-30.12.
	JOULULOMA 22.12.-6.1.					
1	31.12.	1.1.	2.1.	3.1.	4.1.	5.-6.1.
2	7.1.	8.1.	9.1.	10.1.	11.1.	12.-13.1.
AKA	LEPO / OMA LAJI TAI HUOLTAVAHARJOITUS BSALI 08.00- 09.15	08.00-09.15 Bsali (nopeus+keho+huolto)	08.00-09.30 Bsali 90min (Lajitaidot)	08.00-09.15 pojat Bsali laji / tytöt koulun kuntosali voima (Sami Kurttila)	08.00-09.15 Omavalinta: A) Laji bsali, B) Koulun kuntosali, C) Huoltotoimenpiteet koulun tiloissa	
3	14.1.	15.1.	16.1.	17.1.	18.1.	19.-20.1.
AKA	LEPO / OMA LAJI TAI HUOLTAVAHARJOITUS BSALI 08.00- 09.15	08.00-09.15 Koululla Omavalinta: A) laji bsali, B) kehonhuolto bsali, C) voima kuntosali	08.00-09.30 Bsali 90min (Lajitaidot)	08.00-09.15 Ouluhalli Fysiikka (aidat+kuntopallot)	08.00-09.15 Aka+9lk Bsali (Lajitaidot)	
4	21.1.	22.1.	23.1.	24.1.	25.1.	26.-27.1.
AKA	LEPO / OMA LAJI TAI HUOLTAVAHARJOITUS BSALI 08.00- 09.15	Tasausaamu keskiviikkojen ylityksistä / LEPO	08.00-09.30 Bsali 90min (Lajitaidot)	08.00-09.15 pojat Bsali laji / tytöt koulun kuntosali voima (Sami Kurttila)	08.00-09.15 Aka+9lk Bsali (Lajitaidot)	
5	28.1.	29.1.	30.1.	31.1.	1.2.	2.-3.2.
AKA	ARVIOINTIVIIKKO	ARVIOINTIVIIKKO	08.00-09.30 Akatemia+8lk Bsali 90min (Lajitaidot)	ARVIOINTIVIIKKO	ARVIOINTIVIIKKO	