

JAKSOSUUNNITELMA  
1.JAKSO 9.8.-1.10.

1.JAKSO 9.8.-1.10.

VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU
32	6.8.	7.8.	8.8.	9.8.	10.8.	11.-12.8.
OSUA						
33	13.8.	14.8.	15.8.	16.8.	17.8.	18.-19.8.
OSUA	LEPO / HUOLTO	08.30 Yhteistilaisuus A-Sali	08.00-09.15 Salibandyryhmän aloitus	08.00-09.15 Bsali, lajitaidot	08.00-09.15 Bsali, lajitaidot (yhdessä 9lk kanssa)	
34	20.8.	21.8.	22.8.	23.8.	24.8.	25.-26.8.
OSUA	LEPO / HUOLTO	08.00-09.15 Bsali, lajitaidot tekniikka	08.00-09.15 Bsali, kaksinkamppailupelaaminen/pienpelit	08.00-09.15 Bsali, lajitaidot laukominen	08.00-09.15 Bsali, lajitaidot (yhdessä 9lk kanssa)	
35	27.8.	28.8.	29.8.	30.8.	31.8.	1.-2.9.
OSUA	LEPO / HUOLTO	08.00-09.15 Bsali, lajitaidot tekniikka	08.00-09.15 Pojat Bsali lajitaidot, Tytöt punttisali nostotekniikka/painot (Sami Kurttila)	08.00-09.30 Bsali, kaksinkamppailupelaaminen/pienpelit	08.00-09.15 Bsali, lajitaidot (yhdessä 9lk kanssa)	
36	3.9.	4.9.	5.9.	6.9.	7.9.	8.-9.9.
OSUA	LEPO / HUOLTO	08.00-09.15 Koululla ulkofysiikka /pelit (Kokoontuminen liikuntakäytävällä klo 08.00)	08.00-09.15 B-Sali lajitaidot	08.00-09.15 Bsali lajitaidot	08.00-09.15 Bsali, lajitaidot (yhdessä 9lk kanssa)	
37	10.9.	11.9.	12.9.	13.9.	14.9.	15.-16.9.
OSUA	LEPO / HUOLTO	08.00-09.15 Tytöt Bsali lajitaidot, Pojat koulun punttisali voimailua	08.00-09.15 Tytöt punttisali nostotekniikka/painot (Sami Kurttila), Pojat Koululla ulkofysiikka/pelit	08.00-09.15 Uimahalli 60min uinti (Kokoontuminen aulassa jo 7.45)	08.00-09.15 Uimahalli vesikävely /huolto	
38	17.9.	18.9.	19.9.	20.9.	21.9.	22.-23.9.
OSUA	LEPO / HUOLTO	08.00-09.15 Ouluhalli juoksutestit 10,30,60m	08.00-09.15 Uimahalli 1) Vesijumppa /Huolto 2) 60min uinti jotka eivät vielä uineet.	08.00-09.15 Ouluhalli 1)Kuntopallot, 2)Juoksutestit jotka eivät vielä juosseet	ARVIOINTIVIIKKO, ei harjoituksia	
39	24.9.	25.9.	26.9.	27.9.	28.9.	29.-30.9.
OSUA	ARVIOINTIVIIKKO	ARVIOINTIVIIKKO / Harjoitus Ouluhalli 08.00-09.15 Omavalintaharjoitus: voima tai nopeus/ketteryys	ARVIOINTIVIIKKO, ei harjoituksia	ARVIOINTIVIIKKO, ei harjoituksia	ARVIOINTIVIIKKO / Harjoitus Uimahalli 08.00-09.15, omavalinta, lenkki, puinti tai uinti	