

JAKSOSUUNNITELMA

1.JAKSO 8.8.-30.9.2019

YLEISURHEILU



	VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU
KILPAILUKAUSI	32	5.8.	6.8.	7.8.	8.8.	9.8.	10.-11.8.
	OSUA				LUKUVUODEN ALOITUS klo 10.00	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	LIIK. LUOK.				EI KERHOA		
	33	12.8.	13.8.	14.8.	15.8.	16.8.	17.-18.8.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	YU-ryhmän info klo 8.15 (KOULU)	URLU-info klo 8.00 (AUDITORIO)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	LIIK. LUOK.	7LK: klo 8.00-9.30 Urheiluluokkainfo (AUDITORIO)	9LK: klo 9.30-11.00 Verryttelyharjoitus (KOULUulko)	8LK: klo 9.10-10.40 Urheiluluokkainfo (AUDITORIO)	EI KERHOA	9LK: klo 8.20-9.50 Verryttelyharjoitus (KOULUulko)	
	34	19.8.	20.8.	21.8.	22.8.	23.8.	24.-25.8.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Verryttely 1 (KOULUulko) - kuntopallot/aitaverryttely	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 Verryttelyharjoitus (KOULUulko)	9LK: klo 9.30-11.00 Verryttelyharjoitus (KOULUulko)	8LK: klo 9.30-11.00 Verryttelyharjoitus (KOULUulko)	EI KERHOA	9LK: klo 8.20-9.50 Verryttelyharjoitus (KOULUulko)	
	35	26.8.	27.8.	28.8.	29.8.	30.8.	31.8.-1.9.
OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Verryttely 2 (KOULUulko) - nurmijuoksut/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 Verryttelyharjoitus (KOULUulko)	EI KERHOA	9LK: klo 8.20-9.50 Verryttelyharjoitus (KOULUulko)		
36	2.9.	3.9.	4.9.	5.9.	6.9.	7.-8.9.	
OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Verryttely 1 (KOULUulko) - kuntopallot/aitaverryttely	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 Verryttelyharjoitus (KOULUulko)	8LK: klo 9.30-11.00 Verryttelyharjoitus (KOULUulko)	7-9LK: klo 14.45-16 Nopeus (KOULUulko)	9LK: klo 8.20-9.50 Verryttelyharjoitus (KOULUulko)		
HUOLTOKAUSI	37	9.9.	10.9.	11.9.	12.9.	13.9.	14.-15.9.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Verryttely 2 (KOULUulko) - nurmijuoksut/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 Lentopalloryhmä (KOULUsali)	9LK: klo 9.30-11.00 Lihaskuntoharjoitus (KOULUsali)	8LK: klo 9.30-11.00 YU- kisojen toimitsijatehtävä	7-9LK: klo 14.45-16 Nopeus-ketteryys (KOULUsali, A2)	9LK: klo 8.20-9.50 Peruskestävyys (KOULUulko)	
	38	16.9.	17.9.	18.9.	19.9.	20.9.	21.-22.9.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Fyssariharjoitus (KOULUsali) - alaraajojen toiminta	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Antidoping -luento (AUDITORIO) klo 8.00-9.15	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	
	LIIK. LUOK.	7LK: klo 8.15-9.45 Lentopalloryhmä (KOULUsali)	9LK: klo 9.30-11.00 Fyssariharjoitus (KOULUsali)	8LK: klo 9.30-11.00 Kuntosaliharjoitus (KOULUsali)	7-9LK: klo 14.45-16 Lentopallo (KOULUsali, A3)	9LK: klo 8.20-9.50 Omatomi lenkki (KOULUulko)	
39	23.9.	24.9.	25.9.	26.9.	27.9.	28.-29.9.	
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 Lentopalloryhmä (KOULUsali)	9LK: klo 9.30-11.00 Lihaskuntoharjoitus (KOULUsali)	8LK: klo 9.30-11.00 Lihaskuntoharjoitus (KOULUulko)	7-9LK: klo 14.45-16 Nopeus-ketteryys (KOULUsali, A2)	9LK: klo 8.20-9.50 Peruskestävyys (KOULUulko)		

KILPAILUKAUSI

HARJOITUKSET VKO:T 32-36

Verryttely 1

verryttelyjuoksua 10'

lihaskunto/liikkuvuus kuntopallolla:

1) kyykyt (kyykkyvala, askelkyykky, pakarakyykky, eteentaivutus)

2) ylävartalonkierrot (iso pyöritys, askelkyykky sivulle, parikierrot)

3) yhden jalan heitot (sivulta, ylhäältä)

4) takareidet, lonkankoukistajat

5) isot heitot: jve, pye

aitakävelyt: 10-15*10aitaa (erilaisia)

1) eteen, eteen vuorohypellen

2) kasi, heilurit

3) sivuttain, sivuttain vuorohypellen

4) taakse, pyörien, yli-ali

5) pidot eteen/taakse

6) aitavuorohyppelyt, erilaisia

Verryttely 2

nurmijuoksut 10-15 * 60m / käv.

aktiivinen liikkuvuus: 20'

1) säären etuosa

2) takareidet

3) etureidet

4) etureisi+eteentaivutus

5) lonkankoukistajat (askelkyykky)

6) pakara

7) pakara+kierto

8) sivupakara-kylki

9) lähentäjät (askelkyykky sivulle)

10) jalan heitot

11) lonkan aukaisut et+ta

12) vaaka

nurmijuoksut 10-15 * 60m / käv.

KOULUulko = koululta ulos, KOULUsali = koulun kuntosali, OH = Ouluhalli, OHulko = Ouluhallilta ulos, UH = Raksilan uimahalli

HUOLTOKAUSI

KOULUulko = koululta ulos, KOULUsali = koulun kuntosali, OH = Ouluhalli, OHulko = Ouluhallilta ulos, UH = Raksilan uimahalli