

JAKSOSUUNNITELMA
1.JAKSO 12.8.-2.10.

YLEISURHEILU



	VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU
KILPAILUKAUSI	33	10.8.	11.8.	12.8.	13.8.	14.8.	15.-16.8.
	OSUA			KOULU ALKAA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	URH. LUOK.					EI TUNTIA	
	34	17.8.	18.8.	19.8.	20.8.	21.8.	22.-23.8.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	URLU-INFO klo 8.00 A-Sali	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	URH. LUOK.	7LK: Urheiluluokkainfo (Auditorio) klo 8-9.30	9LK: Verryttelyharjoitus (KOULUulko) klo 9.30-11	8LK: Urheiluluokkainfo (Auditorio) klo 9.30-11	EI KERHOA	9LK: Verryttelyharjoitus (KOULUulko) klo 8.15-9.45	
	35	24.8.	25.8.	26.8.	27.8.	28.8.	29.-30.8.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Verryttely 1 (KOULUulko) - koordit+juoksut	Fyssariharjoitus (KOULUulko) - TEEMA: Aktiivinen liikkuvuus	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	29.8. YO-juhla
	URH. LUOK.	7LK: Verryttelyharjoitus (KOULUulko) klo 8.15-9.45	9LK: Verryttelyharjoitus (KOULUulko) klo 9.30-11	8LK: Verryttelyharjoitus (KOULUulko) klo 9.30-11	7-9LK: Hyppelyt ja loikat (KOULUulko) klo 14.45-16	9LK: Verryttelyharjoitus (KOULUulko) klo 8.15-9.45	
	36	31.8.	1.9.	2.9.	3.9.	4.9.	5.-6.9.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Verryttely 2 (KOULUulko) - aidat+kuntopallot	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	URH. LUOK.	7LK: Verryttelyharjoitus (KOULUulko) klo 8.15-9.45	9LK: Verryttelyharjoitus (KOULUulko) klo 9.30-11	8LK: Verryttelyharjoitus (KOULUulko) klo 9.30-11	7-9LK: Nopeus ja ketteruus (KOULUulko) klo 14.45-16	9LK: Verryttelyharjoitus (KOULUulko) klo 8.15-9.45	
37	7.9.	8.9.	9.9.	10.9.	11.9.	12.-13.9.	
OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Verryttely 1 (KOULUulko) - koordit+juoksut	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)		
URH. LUOK.	7LK: Verryttelyharjoitus (KOULUulko) klo 8.15-9.45	9LK: Verryttelyharjoitus (KOULUulko) klo 9.30-11	8LK: Verryttelyharjoitus (KOULUulko) klo 9.30-11	7-9LK: Juoksutekniikka (KOULUulko) klo 14.30-15.45	9LK: Verryttelyharjoitus (KOULUulko) klo 8.15-9.45		
HUOLTOKAUSI	38	14.9.	15.9.	16.9.	17.9.	18.9.	19.-20.9.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Verryttely 2 (KOULUulko) - aidat+kuntopallot	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	URH. LUOK.	7LK: Lihaskuntoharj. (KOULUksali) klo 8.15-9.45	9LK: Lihaskuntoharj. (KOULUksali) klo 9.30-11	8LK: Lihaskuntoharj. (KOULUksali) klo 9.30-11	7-9LK: Kehonhallinta/lihaskunto (A1-sali) klo 14.30-15.45	9LK: Uinti/vesijuoksu (UH) klo 8.15-9.45	
	39	21.9.	22.9.	23.9.	24.9.	25.9.	26.-27.9.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Fyssariharjoitus (KOULUsali) -TEEMA: Aktiivinen liikkuvuus	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	
	URH. LUOK.	7LK: Lihaskuntoharj. (KOULUksali) klo 8.15-9.45	9LK: Lihaskuntoharj. (KOULUksali) klo 9.30-11	8LK: Lihaskuntoharj. (KOULUksali) klo 9.30-11	7-9LK: Lihaskunto/pelailut (A2-sali) klo 14.30-15.45	9LK: Lihaskuntoharj. (KOULUksali) klo 8.15-9.45	
40	28.9.	29.9.	30.9.	1.10.	2.10.	28.-29.9.	
OSUA	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI		
URH. LUOK.	7LK: Peruskestävyys (KOULUulko) klo 8.15-9.45	9LK: Lihaskuntoharj. (KOULUksali) klo 9.30-11	8LK: Peruskestävyys (KOULUulko) klo 9.30-11	7-9LK: Juoksutekn./peruskestävyys (KOULUulko) klo 14.30-15.45	9LK: Uinti/vesijuoksu (UH) klo 8.15-9.45		

KILPAILUKAUSI

HARJOITUKSET VKO:T 33-38

Verryttely 1

nurmijuoksut 10-15 * 60m / käv.

aktiivinen liikkuvuus: 20'

- 1) säären etuosa
 - 2) takareidet
 - 3) etureidet
 - 4) etureisi+eteentaivutus
 - 5) lonkankoukistajat (askelkyky)
 - 6) pakara
 - 7) pakara+kierto
 - 8) sivupakara-kylki
 - 9) lähentäjät (askelkyky sivulle)
 - 10) jalan heitot
 - 11) lonkan aukaisut et+ta
 - 12) vaaka
- nurmijuoksut 10-15 * 60m / käv.

Verryttely 2

verryttelyjuoksua/koordeja 10'

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
- lihaskunto/liikkuvuus kuntopallolla:
- 1) kyykyt (kyykkyvala, askelkyky, pakarakyky, eteentaivutus)
 - 2) ylävartalokierrot (iso pyörytys, askelkyky sivulle, parikierrot)
 - 3) yhden jalan heitot (sivulta, ylhäältä)
 - 4) takareidet, lonkankoukistajat
 - 5) isot heitot: jve, pye

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

HUOLTOKAUSI

HARJOITUKSET

Fyssaritreeni: TEEMA: aktiivinen liikkuvuus

1) Downward Dog- pose ja käden kurotus kohti vastakkaisen kantapään ulkosyrjää

2) Etuketjun aktivointi lantion eteen työnnöllä

(Kyykyssä varpaillaan, vuorokäsien kurotus pään taakse. Käden liike mahdollisimman läheltä päätä, kun toinen tukee asentoa selän takana).

3) Toispuoleinen takaketjun venytys ja rintarangan kierto

(Etummainen alaraaja suorana, kantapää maassa ja varpaat käännettynä ylöspäin, kurotetaan kohti ojennettua jalkaa ja suoritetaan hallittu rintarangan T-kierto).

4) Etuketjun venytys askelkykyistä

(Askelkykyyn suoritusasennosta vuorokäsillä kurotus pään taakse, huomioi käsien liikerata läheltä päätä sekä kämmenen seuraaminen katseella).

- Harjoitteet 3 ja 4 suoritetaan molemminpuolisesti ennen siirtymistä kohtaan 5.

5) Kierteisen takaketjun aktivointi pakaravenytysasennosta

(Etunojapakaravenytyksestä suoritetaan kontrolloituja rintarangan kiertoja).

6) Askelkykyasennosta vuorottainen kurotus kohti takajalkaa

(Kurotetaan askelkykyasennosta kohti pitkällä olevaa tukijalan kantapäätä molemminpuolisesti).

- Harjoitteet 5 ja 6 suoritetaan molemminpuolisesti ennen siirtymistä kohtaan 7.

7) Sivulankukierrot

(Sivulankuasentoon, jossa maata vasten olevan kyljen puoleinen jalka suorana ja ylempi koukussa eteen, jalkapohja maassa.

Suoritetaan rintarangan kierrot kurottamalla ensin kainalosta läpi ja taas pitkälle ylös. Seuraa katseella kämmentä).

8) Etunoja-askelkykyasennosta T-kierrot

(Askelkykyasento, jossa kädet tulevat noin etujalan tasolle. Tästä suoritetaan T-kierrot molemminpuolisesti).

9) Kierteinen askelkyky ja T-kierto

(Askelkyky suoritetaan sivulle, pitkäksi jäävän alaraajan jalkaterän osoittaessa ulospäin suorittajasta. Asennossa suoritetaan molemminpuoliset rintarangan kierrot).

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