

AKATEMIA (OSUA)
SALIBANDY

JAKSOSUUNNITELMA
1.JAKSO 12.8.-2.10.



1.JAKSO 12.8.-2.10.

VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU
33	10.8.	11.8.	12.8.	13.8.	14.8.	15.-16.8.
OSUA			1.JAKSO ALKAA	EI TUNTIA	EI TUNTIA	
34	17.8.	18.8.	19.8.	20.8.	21.8.	22.-23.8.
OSUA	LEPO /HUOLTO	ALOITUS A-SALI	08.00-09.15 B-sali, Laji (Lajitaidot, P+T)	08.00-09.15 B-sal, Laji (Pienpelit, P+T)	08.00-09.15 B-sali, Laji 9lk kanssa (Laukominen, P+T)	
	24.8.	25.8.	26.8.	27.8.	28.8.	29.-30.8.
OSUA	LEPO /HUOLTO	08.00-09.15 B-sali, Laji (Lajitaidot, P+T)	08.00-09.15 C-sali (Liikunnallinen jumppa/huolto P+T)	08.00-09.15 B-sali, Laji (Pienpelit, P+T)	08.00-09.15 B-sali, Laji 9lk kanssa (Laukominen, P+T)	29.8. YO-juhla
	31.8.	1.9.	2.9.	3.9.	4.9.	5.-6.9.
OSUA	LEPO /HUOLTO	08.00-09.15 Oma valintavaihtoehdot: a) Lajitaidot B-sali, b) Huoltotoimenpiteet koululla, c) Kuntosaliharjoitus koululla (P+T)	08.00-08.45 C-sali (Kahvakuulat) + 08.45-09.15 B-sali (pallopelit) P+T)	08.00-09.15 B-sali, Laji (Lajitaidot, P+T)	08.00-09.15 B-sali, Laji 9lk kanssa (Taito, P+T)	
37	7.9.	8.9.	9.9.	10.9.	11.9.	12.-13.9.
OSUA	LEPO /HUOLTO	08.00-09.15 B-sali, Laji (Lajitaidot, P+T) Huom! Ykkösten toimintapäivä	08.00-09.15 Ouluhalli/ Jokainen radalla 08.00 aloittamasa lämmittelyn! (Aidat+kuntopallot) (P+T)	08.00-09.15 A-Sali lohkot 1-3, Laji (Lajitaidot, P+T)	08.00-09.15 Omatoimiharjoitus ja harjoituksesi ryhmään videolla mitä olet ja missä tekemässä! Paikat: Koulu, Ouluhalli, Uimahalli (P+T)	
38	14.9.	15.9.	16.9.	17.9.	18.9.	19.-20.9.
OSUA	LEPO /HUOLTO	08.00-09.15 Uimahalli (60min uinti) (P+T) Jokaisen Urlu, Osao, Svenska suoritettava	08.00-09.15 Ouluhalli/ Jokainen radalla 08.00 aloittamasa lämmittelyn! (Liikkuvuus,tasapaino) (P+T)	08.00-09.15 A-sali lohkot 1-3, Laji (Lajitaidot, P+T)	08.00-09.15 A-sali lohkot 1-2, Laji (Lajitaidot, P+T)	
39	21.9.	22.9.	23.9.	24.9.	25.9.	26.-27.9.
OSUA	LEPO /HUOLTO	08.00-09.15 Uimahalli (15min uintia, 20min vesikävelyä liiveillä, 15min huoltoallas) (P+T)	07.45-09.15 Ouluhalli / Jokainen radalla jo klo 7.45! Juoksutestit 10,30,60m (P+T)	ARVIOINTIVIIKKO ALKAA! 08.00-09.15 Ouluhalli (Voimailua) (P+T)	08.00-09.15 A-sali lohkot 1-2, Laji (Lajitaidot, P+T)	
40	28.9.	29.9.	30.9.	1.10.	2.10.	28.-29.9.
OSUA	LEPO /HUOLTO	08.00-09.15 Uimahalli, Omaharjoitusvalinta: Uinti, vesikävely, lenkki, kuntosali	08.00-09.15 Uimahalli, Omaharjoitusvalinta: Uinti, vesikävely, lenkki, kuntosali	08.00-09.15 A-sali lohkot 1-2, Laji (Lajitaidot, P+T)	ARVIOINTIVIIKKO PÄÄTTY! 08.00-09.15 A-sali lohko 2, Laji (Lajitaidot) (P+T)	