

MAIKKULA ya POJAT

LIIKUNTASUUNNITELMA Kevät 2024

Vko	Pmv	Liikuntamuoto	Paikka ja varusteet
vko 2	8-12.1.	luistelu/kaukalopallo	Kolehmainen Luistimet+kypärä
vko 3	15.-19.1.	luistelu/kaukalopallo	Kolehmainen Luistimet+kypärä
vko 4	22.-26.1.	Kehonhallintaa, lihaskuntoa ja tasapainotaitoja telinevoimistellen	sali, sisäliikuntavarusteet, ei kenkiä
vko 5	29.1.-2.2.	Kehonhallintaa, lihaskuntoa ja tasapainotaitoja telinevoimistellen	sali, sisäliikuntavarusteet, ei kenkiä
vko 6	5.-9.2.	hiihto	linatin kuntoradan P-alue
vko 7	12.-16.2.	Kinball/viitepelit Ouluhalli vanha puoli	Ouluhalli, urheilukengät, sisäliikuntavarust.
vko 8	19.-23.2.	salibandy	sali, sisäliikuntavarusteet
vko 9	26.2.-1.3.	salibandy	sali, sisäliikuntavarusteet
vko 10		H I I H T O L O M A	Ulkoilua omaan tahtiin
vko 11	11.-15.3.	hiihto	linatin kuntoradan P-alue
vko 12	18.-22.3.	luistelu (Ouluhalli kiinni)	Kolehmainen Luistimet+kypärä
vko 13	25.3.-28.3.	koripallo	sali, sisäliikuntavarusteet
vko 14	2.4.-5.4.	koripallo	sali, sisäliikuntavarusteet
vko 15	8.-12.4.	lentopallo	sali, sisäliikuntavarusteet
vko 16	15.-19.4.	lentopallo	sali, sisäliikuntavarusteet
vko 17	22.-26.4.	uinti	Raksilan uimahalli, pyörä+
vko 18	29.4.-3.5.	uinti	Uimapuku+uimalasit
vko 19	6.-10.5.	Heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen	Kolehmainen, ulkoliikuntavarusteet
vko 20	13.-17.5.	pesäpallo	Kolehmainen, ulkoliikuntavarusteet
vko 21	20.-24.5.	pesäpallo	Kolehmainen, ulkoliikuntavarusteet
vko 22	27.5.-31.5.	Ilmoitetaan myöhemmin	Ulkoliikuntavarusteet

8.Ik Lisäliikunta

Tammikuu-Ryhmänä liikkeelle

Helmikuu-Pelit ja leikit

Maaliskuu-Toiveet toteen

Huhtikuu-Pallo haltuun

Toukokuu-Ulkoillen kesää kohti

