

LIIKUNNAN VIIKKOSUUNNITELMA SYKSY 2024
YLÄASTE POJAT

VKO	AIHE	PAIKKA	HUOM!
33	YLEISET SUORITUSOHJEET/ PESÄPALLO	ILKKA AREENA (PESISSTADION)	Kokoontuminen Sykehalli
34	PESÄPALLO	ILKKA AREENA	Kokoontuminen kentällä
35	COOPER (12 min juoksu)	ILKKA AREENA	Kokoontuminen kentällä
36	YLEISURHEILU	YU-KENTTÄ	Kokoontuminen kentällä
37	7 ja 9 luokat YLEISURHEILU/ 8 luokat MOVE	YU-KENTTÄ	Kokoontuminen kentällä
38	SUUNNISTUS	JÄÄURHEILUKESKUS	Varavaatteet, kynä ja puhelin mukaan
39	SUUNNISTUS	JÄÄURHEILUKESKUS	Varavaatteet, kynä ja puhelin mukaan
40	UINTI	UIMAHALLI	Muista pyyhe/uikkarit/lasit
41	UINTI	UIMAHALLI	Muista pyyhe/uikkarit/lasit
42	SYYSLOMA	SYYSLOMA	SYYSLOMA
43	TELINEVOIMISTELU/ SALIBANDY	SYKEHALLI	Sisäkengät, jarrusukat tai paljain jaloin
44	TELINEVOIMISTEU/ KORIPALLO	SYKEHALLI	Sisäkengät, jarrusukat tai paljain jaloin
45	SISÄLIIKUNTA	SYKEHALLI	Sisäkengät, jarrusukat tai paljain jaloin
46	JALKAPALLO	WALLSPORT	Omat nappikset saa ottaa
47	JALKAPALLO	WALLSPORT	Omat nappikset saa ottaa
48	LIHASKUNTOTESTIT	KOULUN SALI	Sisäkengät, jarrusukat tai paljain jaloin
49	SALIBANDY	KOULUN SALI	ei ulkokengillä
50	TANSSI	KOULUN SALI	Tanssissa saa olla sukilla
51	TANSSI	KOULUN SALI	Tanssissa saa olla sukilla
52	JOULULOMA	JOULULOMA	JOULULOMA

- Tulethan tunneille asianmukaisin varustein:
 - Sisäliikunta: T-paita, shortsit/verkkarit (sisäkengät tai jarrusukat, EI SUKAT JALASSA)
 - Ulkoliikunta: Verkkarit/ tuulipuku+lenkkarit
 - Uintivarustus: Uimapuku+pyyhe(+lasit)
- Omat välineet halutessa palloiluihin.
- Tulethan suorituspaikoille turvallisesti ja liikennesääntöjä noudattaen
- Pieni sade ei haittaa (seuraa sadepäivinä Wilmaa)!
- Seuraa muutoksissa Wilmaa!



Tommy 0500548646 Joni 0400374400