

Tenetti liikunta

PVM		7B 7D ja 7F	pojat 9AB, CD ja koko 9G	8 A, 8C	tytöt 9AB, CD ja koko 9E/ 9	HUOMIOITAVAA
KEVÄT 2019		Kevätlukukausi				
7. - 11.1.19	2	Kehonhallinta	Kehonhallinta	Kehonhallinta	Kehonhallinta	Erkkikärry
14. - 18.1.19	3	Kehonhallinta	Kehonhallinta	Kehonhallinta	Kehonhallinta	Erkkikärry
21. - 25.1.19	4	jäähalli	Koulun salit/ rytypallo	jäähalli	jäähalli	Koulun salit/ rytypallo
28.1 - 1.2.19	5	jäähalli	Koulun salit/ rytypallo	jäähalli	jäähalli	Koulun salit/ rytypallo
4. - 8.2.19	6	rytypallo/koulun sali	hiihto	rytypallo/koulun sali	rytypallo/koulunsali	
11. - 15.2.19	7	rytypallo/koulun sali	hiihto	rytypallo/koulun sali	rytypallo/koulunsali	
18. - 22.2.1	8	uinti	jäähalli	uinti	uinti	
25.2. - 1.3.19	9	uinti	jäähalli	uinti	uinti	
4.3. - 8.3.19	10	HIIHTOLOMA	HIIHTOLOMA	HIIHTOLOMA	HIIHTOLOMA	Hiihtoloma
11.3 - 15.3.19	11	lihaskuntotestit ja pelit	uinti	lihaskuntotestit ja pelit	lihaskuntotestit ja pelit	
18.3 - 22.3.19	12	lihaskuntotestit ja pelit	uinti	lihaskuntotestit ja pelit	lihaskuntotestit ja pelit	Jakso vaihtuu
25.3 - 29.3.19	13	Hiihto	lihaskuntotestit ja pelit	Hiihto	Hiihto	
1.4 - 5.4.19	14	Hiihto	lihaskuntotestit ja pelit	Hiihto	Hiihto	
8.4 - 12.4.19	15	Demokratia sali	Musiikkiliikunta	Demokratia sali	Musiikkiliikunta	
15.4 - 18.4.19	16	Demokratia opisto	Demokratia	Demokratia opisto	Demokratia opistolla	19.4 pitkäperjantai
23.4 - 26.4.19	17	Musiikkiliikunta	Musiikkiliikunta	Musiikkiliikunta	Musiikkiliikunta	22.4 pääsiäismaanantai
29.4 - 3.5.19	18	Musiikkiliikunta	Musiikkiliikunta	Musiikkiliikunta	Musiikkiliikunta	
6.5 - 10.5.19	19	Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	
13.5 - 17.5.19	20	Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	
20.5 - 24.5.19	21	Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	
27.5 - 31.5.19	22	Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	

Jannen ja Tiinan tunnit jäähallilla ensijaisesti viikot 6. ja 7. , vaihtoehtoisesti viikot 8. ja 9.

7 A 7E, 7C ja 7	8 B, 8D+PR+Jopo, 8E	
Kehonhallinta	Kehonhallinta	7. - 11.1.19
Kehonhallinta	Kehonhallinta	14. - 18.1.19
Koulun salit/ ry	Koulun salit	21. - 25.1.19
Koulun salit/ ry	Koulun salit	28.1 - 1.2.19
hiihto	hiihto	4. - 8.2.19
hiihto	hiihto	11. - 15.2.19
jäähalli	jäähalli	18. - 22.2.1
jäähalli	jäähalli	25.2. - 1.3.19
HIIHTOLOMA	HIIHTOLOMA	4.3. - 8.3.19
uinti	uinti	11.3 - 15.3.19
uinti	uinti	18.3 - 22.3.19
lihaskuntotesti	lihaskuntot	25.3 - 29.3.19
lihaskuntotesti	lihaskuntot	1.4 - 5.4.19
Demokratia op	Demokratia	8.4 - 12.4.19
Demokratia sa	Demokratia	15.4 - 18.4.19
Musiikkiliikunta	Musiikkiliik	23.4 - 26.4.19
Musiikkiliikunta	Musiikkiliik	29.4 - 3.5.19
Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	6.5 - 10.5.19
Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	13.5 - 17.5.19
Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	20.5 - 24.5.19
Ulkoliikunta	Ulkoliikunta	27.5 - 31.5.19

7. - 11.1.19
14. - 18.1.19
21. - 25.1.19
28.1 - 1.2.19
4. - 8.2.19
11. - 15.2.19
18. - 22.2.1
25.2. - 1.3.19
4.3. - 8.3.19
11.3 - 15.3.19
18.3 - 22.3.19
25.3 - 29.3.19
1.4 - 5.4.19
8.4 - 12.4.19
15.4 - 18.4.19
23.4 - 26.4.19
29.4 - 3.5.19
6.5 - 10.5.19
13.5 - 17.5.19
20.5 - 24.5.19
27.5 - 31.5.19

ELINAN 8lk VALINNAISLIII	JANNEN 8lk VALINNAISLIII	KUNTA kevät 2019
2 kehonhallinta koulun sali	jäähalli	
3 kehonhallinta koulun sali	kehonhallinta	
4 jääpelit/luistelu jääaika klo	tanssi ja lopuksi lentis	
5 jääpelit/luistelu jääaika klo	tanssi ja lopuksi lentis	
6 lentopallo koulun sali TUO	keilailu?	lähtö klo 8.50 ja paluu 115 e rata
7 laskettelu 10e lippu, 10e/20	keilailu?	lähtö klo 8.50 ja paluu 115 e rata
8 rytypallo	rytypallo/ sali	
9 pulkkamäki/hiihto	pulkkamäki	
10 HIIHTOLOMA	hiihtoloma	
11 keilailu 5e , lähtö klo 13	uinti	
12 salibandy koulun sali	hiihto	
13 megazone klo 9.10 , 9e	lentopallo ja koris	
14 jääpelit; jääaika klo 9-10	lentopallo ja koris	
15 jääpelit: jääaika klo 9-10	koris ja futsal	
16 sulkapallo Vuokattihalli klo	pääsiäishanu	
17 uinti/ lenkkeily	megazone?	
18 VAPPU :) :)	lenkki ja puntti	
19 pesis	lenkki ja fudis	
20 pesis	pesistä	
21 frisbeegolf	pesistä	
22 ulkopelit	ulkopelit	

KEVÄT	VKO	ELINAN VALINNAINEN RY	JANNEN VALINNAINEN RY	VIRPIN AKATEMIARY	HUOMIOITAVAA
7. - 11.1.19	2	kehonhallinta	jäähalli		
14. - 18.1.19	3	kehonhallinta	kehonhallinta		
21. - 25.1.19	4	jääpelit klo 9	lentis ja sähly		
28.1 - 1.2.19	5	jääpelit klo 9	futsal ja lentis		
4. - 8.2.19	6	lentopallo koulun sali	keilailu?	keilailu valinn kanssa?	lähtö klo 1310 ja paluu klo 15 e rata
11. - 15.2.19	7	lentopallo/sulkapallo koulun sali	keilailu?	keilailu valinn kanssa?	lähtö klo 1315 ja paluu klo 15 e rata
18. - 22.2.19	8	pulkkamäki/hiihto	rytypallo/ sali	virpillä sali	
25.2. - 1.3.19	9	hiihto/pulkkamäki	pulkkamäki	virpillä sali	
4.3. - 8.3.19	10	HIIHTOLOMA	hiihtoloma	hiihtoloma	
11.3 - 15.3.19	11	tanssia ja koripalloa koulun sali	rytypallo/ sali	virpillä sali	
18.3 - 22.3.19	12	salibandy koulun sali	opisto sulis/mailapelit	virpillä sali	
25.3 - 29.3.19	13	megazone klo 9.10 9e	laskettelu?	virpillä sali	
1.4 - 5.4.19	14	luistelu/ jääpelit klo 9	lentopallo ja koris		
8.4 - 12.4.19	15	luistelu/jääpelit klo 9	koris ja futsal		
15.4 - 18.4.19	16	sulkapallo/punttisali Palloha	megazone?	virpillä sali?	
23.4 - 26.4.19	17	PÄÄSIÄINEN	megazone?	virpillä sali?	
29.4 - 3.5.19	18	uinti/lenkkeily	lenkki ja puntti		
6.5 - 10.5.19	19	pesis	lenkki ja fudis		
13.5 - 17.5.19	20	pesis	pesistä		
20.5 - 24.5.19	21	pesis	pesistä		
27.5 - 31.5.19	22	fbg	ulkopelit		

KEVÄT	VKO	JANNEN 9LK LIHASKUNT	VIRPIN 9LK AKATEMIARYHMÄ
7. - 11.1.19	2	Janne sali	Virpi punttisali
14. - 18.1.19	3	Janne sali	Virpi punttisali
21. - 25.1.19	4	Janne sali kevyt ulkoilu alle	Virpi punttisali
28.1 - 1.2.19	5	lenkki ja puntti	Virpi sali
4. - 8.2.19	6	lenkki ja puntti	Virpi sali
11. - 15.2.19	7	ulkopelit	Virpi sali
18. - 22.2.1	8	Janne sali	
25.2. - 1.3.19	9	Janne sali	
4.3. - 8.3.19	10	HIIHTOLOMA	HIIHTOLOMA
11.3 - 15.3.19	11	lenkki ja puntti	Virpi sali
18.3 - 22.3.19	12	lenkki ja puntti	Virpi sali
25.3 - 29.3.19	13	ulkopelit	Virpi sali
1.4 - 5.4.19	14	Janne sali	
8.4 - 12.4.19	15	Janne sali	
15.4 - 18.4.19	16	Janne sali	
23.4 - 26.4.19	17	lenkki ja puntti	Virpi sali
29.4 - 3.5.19	18	lenkki ja puntti	Virpi sali
6.5 - 10.5.19	19	ulkopelit	Virpi sali
13.5 - 17.5.19	20	ulkopelit	
20.5 - 24.5.19	21	ulkopelit	
27.5 - 31.5.19	22	ulkopelit	

KEVÄT	VKO	Tiistai	Keskiviikko	Perjantai	Huomioitavaa
7. - 11.1.19	2			Virpi punttisali	Ryhmähenki!
14. - 18.1.19	3			Virpi punttisali	Psyykkinen valmennus - epäonnistuminen ja virheiden käsittely
21. - 25.1.19	4			Virpi punttisali	
28.1 - 1.2.19	5			Virpi sali	
4. - 8.2.19	6			Virpi sali	Ravitsemus • Välipalat ennen ja jälkeen harjoittelun, sekä lisäravinteista keskustelua
11. - 15.2.19	7			Virpi sali	
18. - 22.2.1	8				
25.2. - 1.3.19	9				Psyykkinen valmennus - rentoutuminen ja vireystilan säätely
4.3. - 8.3.19	10	HIIHTOLOMA	HIIHTOLOMA	HIIHTOLOMA	
11.3 - 15.3.19	11			Virpi sali	
18.3 - 22.3.19	12			Virpi sali	
25.3 - 29.3.19	13			Virpi sali	
1.4 - 5.4.19	14				
8.4 - 12.4.19	15				
15.4 - 18.4.19	16				
23.4 - 26.4.19	17			Virpi sali	
29.4 - 3.5.19	18			Virpi sali	
6.5 - 10.5.19	19			Virpi sali	
13.5 - 17.5.19	20				
20.5 - 24.5.19	21				
27.5 - 31.5.19	22				