

PÄLKÄNEEN YHTEISKOULUN KEVÄTLUKUKAUDEN LIIKUNTA

Viikko	Akin Ryhmien Liikunta	Paikka	Muuta	Hennan Ryhmien Liikunta	Paikka	Muuta
2	kuntopiiri	K-Areenan kuntosali		salibandy	K-Areenan Luja-sali	sisäpelikenkäsuositus
3	hiihto	Syrjänharju	hiihtovarustus	jääpelit	Urheilukenttä	käytämme kypärää
4	jääpelit	Onkkaalan jäät	käytämme kypärää	jääpelit	Urheilukenttä	käytämme kypärää
5	luistelutaitotesti	Onkkaalan jäät	käytämme kypärää	sisäpalloulu	K-Areenan Luja-Sali	
6	jääpelit/hiihto halukkaille	Onkkaalan jäät	luistelu- tai hiihtovarustus	telinevoimistelu	Koulun Sali	
7	lentopallo	K-Areenan Lukko-sali		telinevoimistelu	Koulun sali	
8	hiihto	Syrjänharju	hiihtovarustus	hiihto	Syrjänharju	hiihtovarustus
9	TALVILOMA					
10	jääpelit/hiihto halukkaille	Onkkaalan jäät	luistelu- tai hiihtovarustus	akrobatia/kehonhallinta	Kostia-Areena	
11	lihaskuntoharjoittelu	K-Areenan kuntosali		rytmiikka/tanssi	Koulun Sali	
12	jääpelit/hiihto halukkaille	Onkkaalan jäät	luistelu- tai hiihtovarustus	tanssi	Koulun sali	
13	voimistelu/palloilu	Juhlasali		palloilu/lihaskunto	Kostia-Areena	
14	esteratasuunnittelu	Juhlasali		palloilu	Kostia-Areena	
15	intercross	Juhlasali	sisäpelikenkäsuositus	kuntosali	K-Areenan kuntosali	
16	lihaskuntoharjoittelu	K-Areenan kuntosali		kuntotestit		
17	salibandy	K-Areenan Luja-sali	sisäpelikenkäsuositus	rope skipping	Kostia-Areena	
18	pesäpallo	Urheilukenttä		kuntoliikunta		
19	pesäpallo	Urheilukenttä		kestävyystesti	Urheilukenttä	
20	yleisurheilu	Urheilukenttä		pesäpallo	Urheilukenttä	
21	tennis/katukoris	Haanloukas		pesäpallo	Urheilukenttä	
22	jalkapallo	Koulun nurmikenttä		tennis/katukoris/rantalentop.		

KESÄLOMA

*Huom. 1.) Huonon sään sattuessa kokoonnutaan pukuhuoneella, jossa tulee lisätietoa oppitunnin liikuntapaikasta.

*Huom. 2.) Mikäli ryhmällä on viikossa useampi kuin yksi liikuntakerta, taulukon suunnitelma koskee näistä ensisijaisesti ensimmäistä.

Varustaudu jokaiselle liikuntatunnille tunnin aiheeseen soveltuvasti ja säänmukaisesti pukeutuneena. Puutteelliset varusteet ja liikuntaan sopimaton pukeutuminen (esim. farkut) kertovat heikosta liikuntamotivaatiosta ja oman liikuntanumeron arvostuksen puutteesta.