

PÄLKÄNEEN YHTEISKOULUN SYYSLUKUKAUDEN LIIKUNTA

Viikko	Akin Ryhmien Liikunta	Paikka	Hennan Ryhmien Liikunta	Paikka
32	alkupalaveri/jalkapallo	Urheilukenttä	alkupalaveri/pihapelit	Koulun nurmikenttä
33	frisbeegolf	Karhunmaa	ulkopalloilu	Koulun nurmikenttä
34	rantalentopallo	Pakanranta	frisbeegolf	Karhunmaa
35	tennis/katukoris	Haanloukas	yleisurheilu	Urheilukenttä
36	Move!	Juhlasali	yleisurheilu	Urheilukenttä
37	Move!	Juhlasali	1500 m juoksu	Urheilukenttä
38	yleisurheilu	Urheilukenttä	Move!	Juhlasali
39	yleisurheilu	Urheilukenttä	Move!	Juhlasali
40	2000 m juoksu/jalkapallo	Urheilukenttä	suunnistus	Syrjänharju
41	suunnistus	Syrjänharju	suunnistus	Syrjänharju
42	SYYSLOMA			
43	kuntopiiri	Kuntosali	pelit + leikit	Kostia-Areena
44	voimistelu/palloilu	Juhlasali	palloilu	Kostia-Areena
45	sisäpalloilu	Kostia-Areena	lihaskuntoharjoittelu/kehonhuolto	Kuntosali
46	lihaskuntoharjoittelu	Kuntosali	palloilu	Kostia-Areena
47	tanssi	Juhlasali	tanssi	Juhlasali
48	tanssi	Juhlasali	tanssi	Juhlasali
49	putoamistekniikka/itsepuolustus	Juhlasali	palloilu	Kostia-Areena
50	jääkiekko	Haanloukas	palloilu	Kostia-Areena
51	hiihto	Syrjänharju	kehonhuolto/rentoutuminen	Juhlasali

JOULULOMA

**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.