

SYKSYISTÄ ULKOLIIKUNTAA 14.8 - 13.10: Kestävyys, nopeus ja silmä/jalkakoordinaatio

Viikko	Päivä	Ohielma	Muuta
33	14.-18.8	Perusliikuntaa ja jalkapalloa	Lukuvuoden avajaiset 18.8. klo 9.20
34	21.-25.8	Perusliikunta R1/Jalkapallo R2	22.8 poistumisharjoitus klo 9.30
35	28.8-1.9	Jalkapallo R2/Perusliikunta R1	
36	4.-8.9	MOVE-testejä	MOVE 8 lk
37	11.9-15.9	Liikkuva Kartsi teemaviikko	Liikkuva Kartsi - teemaviikko
38	18.-22.9	Frisbeegolf	Koulukuvaus 19.-21.9
39	25.9-29.9	Retki Ruutinkoskelle	Omat eväät!
40	2.-6.10	Suunnistus	TET9.lk/Teppo
41	9.-13.10	Suunnistus	TET9.lk/Teppo

15.9 Koko Kartsi liikki

TALVENTULOJA ODOTTELLESA 16.10-22.12: Rytmi, kehonhallinta ja yleiskoordinaatio

42	16.-20.10	Syysloma 16.-20.10.	
43	23.-27.10	Koripallo	
44	30.10.-3.11	Lentopallo	
45	6-10.11	Käsipallo	MOK-teemapäivät 9.-10.11., 8.lkTeppo
46	13.-17.11	Koripallo	
47	20.-24.11	Tanssii tähtien kanssa	
48	27.11-1.12	Tanssii tähtien kanssa	
49	4.-8.12	Oma valinta	itsenäisyyspäivä 6.12, ehkä tanssiaiset 5.12.??
50	11.-15.12	Luistelu/jääpelit (tekojää)	8.-9. Teppo
51	18.- 22.12	Luistelu/jääpelit (tekojää)	
52		Joululoma 23.12-7.1	

Salibandy Vantaa

sali varattu
sali varattu

LIIKUNNANILOA KARAISTUMALLA 8.1- 15.3:

Tasapaino, taidot ja sisukkuus

1				Varalaji
2	8.-12.1	Talviliikunta (esim. hiihto/lumikengät?)		Salibandy/sulkapallo
3	15.-19.1	Talviliikunta (esim. hiihto/lumikengät?)		Salibandy/sulkapallo
4	22.-26.1	Talviliikunta (esim. hiihto/lumikengät?)		Salibandy/sulkapallo
5	29.1.-2.2	Lumikenkäily		Salibandy/sulkapallo
6	5.-9.2	Luistelu/jääpelit (tekojää)		
7	12.-16.2	Talviliikunta (esim. hiihto/lumikengät?)	9.lk Teppo	Koripallo Vantaa
8	19.-23.2	Talviloma 19.-23.2		
9	26.2.-1.3	Kuntoilua/Voimistelu	TET 8lk	
10	4.-8.3	Uinti (t)/ Oma valinta (p)		
11	11.-15.3	Oma valinta (t) / uinti (p)	13.3. MOK-suunnittelu, 15.3 Sisääntuloharjoitus klo 9.1	Uintiajat tarkentuvat

KEVÄTAURINGON LÄMMÖSSÄ 18.3-1.6: voima, liikkuvuus ja kehon kuuntelu

12	18.-22.3	Kuntovoimistelu/telinevoimistelu	
13	25.- 28.3	Kuntovoimistelu/telinevoimistelu	
14	2.-5.4	Oma valinta	MOK-teemapäivät 27.-28.3., Pääsiäinen 29.3.-1.4
15	8.-12.4	Soutu/Tanssi/Crossfit	
16	15.-19.4	Kuntosaliharjoittelu	
17	22.-26.4	Oma valinta	
18	29.4-3.5	Pelit ulkona	Kartsin karnevaalit 30.4., Vappu 1.5.
19	6.-10.5	Pelit ulkona	Helatorstai 9.5
20	13.-17.5	Pesäpallo	8.-9.lk Teppo
21	20.-24.5	Pesäpallo	Musikaaliviikko
22	27.5-1.6	Koulu päättyy 1.6	

uu/ 8.lk MOVET

myöhemmin.