

HEPOLAN ko [7.-9.lk](#)



VKO	PVM	LIIKUNTALAJI	PAIKKA
ELOKUU			
33	12.-14.8.		
34	17.-21.8.	ULKOPALLOILUT	LÄHIKENTTÄ
35	24.-28.8.	YLEISURHEILU	PAAVONKARIN KENTTÄ
SYYSKUU			
36	31.8.-4.9.	YLEISURHEILU	PAAVONKARIN KENTTÄ
37	7.-11.9.	YU/JALKAPALLO	PAAVONKARIN KENTTÄ
38	14.-18.9.	JALKAPALLO	LÄHIKENTTÄ/AREENA
39	21.-25.9.	SUUNNISTUS	LÄHTÖ LEMMENSILLALTA
40	28.9.-2.10.	SALIBANDY	LIIKUNTASALI
LOKAKUU			
41	5.-9.10	UINTI	UIMAHALLI
42	12.-16.10.	SYYSLOMA	
43	19.-23.10.	UINTI	UIMAHALLI
44	26.-30.10	KUNTOTESTIT	LIIK.SALI
MARRASKUU			
45	2.-6.11.	KUNTOLIIKUNTA	LIIK.SALI
46	9.-13.11.	SISÄFUTIS	LIIK.SALI
47	16.-20.11.	SALIBANDY	LIIK.SALI
48	23.-27.11.	PARITANSSIT	LIIK.SALI
49	30.11.-4.12.	KORIPALLO	LIIK.SALI
JOULUKUU			
50	7.-11.12.	LENTOPALLO	LIIK.SALI
51	14.-18.12.	RYHMÄN VALINTA	LIIK.SALI
52	21.-22.12.		

Tärkeitä asioita koululiikunnassa...

- *Noudata liikennesääntöjä ja varovaisuutta kulkiessasi koulun ja liikuntapaikkojen välistä matkaa
- *ole ajoissa suorituspaikalla tunnin alkaessa
- * Varustaudu lajiin sopivalla vaatetuksella ja varaa puhtaat vaihtovaatteet mukaan
- * Peseydy aina liikuntatuntien jälkeen
- * jos et voi osallistua tunnin harjoitteisiin, on sinun silti oltava läsnä tunneilla, ja tuotava lääkärintodistus tai huoltajan allekirjoittama selvitys opettajalle
- * Koululta saat välineet useimpiin lajeihin, muutamat tarvittavat itseltä (esim. luistimet ja sukset)

... ja lisäksi liikuntatunneilla ...

- * yritä aina parhaasi
- * Ota muut huomioon ja käytäydä asiallisesti kaikkia kohtaan
- * Ole aktiivinen ja omatoiminen
- * Kuuntele tarkasti opettajan ohjeet ja kysy, jos jotain jää epäselväksi - soittaakin voi



Sanna Gröndahl

p. 050 3612843