

# FYSIIKKAVALMENNUS syksy 2021

VIKKO	PÄIVÄT	MITÄ 7.LK/ TEEMA	MITÄ 8.-9-LK	PAIKKA
33	19.8	Koulun aloitus	Koulun aloitus	
34	26.8	Startti, juoksut	Startti, juoksut(8.lk Move)	Kimpisen Urh.kenttä
35	2.9	<b>LIIKKUMISTAITOJEN/ NOPEUS</b>	<b>LIIKKUMISTAITOJEN/ VOIMA JA NOPEUS</b>	Kimpisen Urh.kenttä
36	9.9	suunnanmuutokset/ ketteryysradat	nopeusharjoitus/ kisailut, pelit	
37	16.9	pelit	loikat ja hyppelyt jatkuvalla liikkeellä	
38	23.9	juoksut/ loikat	parivoima/ liikkuvuus	
39	30.9	keskivartalon, lantion ja jalkojen linjausten hall ja voima	juoksuharjoitteet/ keskivartalon voima	
40	7.10	suunnanmuutokset ja ketteryysradat	nopeusharjoitus/ kisailut, pelit	
41	14.10	pelit	juoksuharjoitteet/ keskivartalon voima	
42	21.10	keskivartalon, lantion ja jalkojen linjausten hall ja voima	parivoima ja liikkuvuus	2.jakso
43		syysloma		
		<b>TASAPAINOTAIDOT/ LIIKKUVUUS</b>	<b>TASAPAINO- JA VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT</b>	
44	4.11	keskivartalon hallinta/ liikkuvuusharjoittelu	keskivartalon hallinta/ liikkuvuusharjoittelu	
45	11.11	keskivartalon hallinta/ liikkuvuusharjoittelu	voimistelu 1	
46	18.11	voimistelu	välineenkäsittely ja pienpelit	
47	25.11	tasapaino- ja kiipeilyradat	haastavat tasapainoharj.	
48	2.12	voimistelu	keskivartalon hallinta ja liikkuvuus	
49	9.12	tasapaino- ja kiipeilyradat	voimistelu 2	
50	16.11	voimistelu/ keilailu?	välineenkäsittely ja pienpelit/ KEILAILU	Toivelaji
51		Loma	Loma	
2	12.1.2022	Uudet kujeet	Uudet kujeet	