

**Jakso 2 – 2023-24**
**URL 03-05, Kehitysvaihe**
**URL01 Harjoitettavuusvaihe**

<b>39</b> 25.9  Vastuullisuus- passi,  Urheilija- sitoumus  → tässä jaksossa	* <b>Säbä,tennis, friba</b> , erkka,+tuva), Taitoharjoitteita, PK -kunto HSOI Lyseo  * <b>Yleisurheilu</b> : Laji – Heikinpohja, ASAI  * <b>Jääkiekko</b> -URL01,03,05, Akat. -laji tai ominaisuus/ Joni	* <b>Toiminnallinen lihaskunto</b> : Yleisurheilu+Friba, Kirsi, Kerttu, Erkka, CF –Sali - MRIS, ASAI  * <b>Taitoharjoitteita, pelillinen</b> : Muut + URL01 – tennis, säbä, TUVA, Lyseo - HSOI  * <b>Jääkiekko</b> -URL01,03,05, Akat. -laji tai ominaisuus/ Joni	* <b>Toiminnallinen lihaskunto</b> : <b>URL01</b> - Jääkiekko+tennis+säbä, Kirsi Anna, CF –Sali – MRIS, HSOI  * <b>Yleisurheilu + muut</b> : – Heikinpohja, ASAI  * <b>Jääkiekko</b> -URL 03,05, Akatemia -laji tai ominaisuus/ Joni
<b>40</b> 2.10  XAMK, LO Projekti aloitus →	* <b>KAIKKI YKKÖSET –</b> <b>Palautumalla kuntoon interaktiivinen</b> <b>luento1</b> , LK 136, Lyseo, XAMK/HS  * <b>Muut</b> , Lyseon liikuntasalissa koordinaatiota ja liikkuvuutta/ pelit, ASAI  * <b>Jääkiekko</b> -URL03,05, Akat. -laji tai ominaisuus/ JoniK	* <b>Toiminnallinen lihaskunto</b> : Yleisurheilu+FG, Kirsi, Kerttu, Erkka – CF –Sali, MRIS  * <b>Taitoharjoitteita, pelillinen</b> : Muut + URL01 – tennis, säbä, TUVA, ASAI - LYSEO  * <b>Jääkiekko</b> -URL01,03,05, Akat. -laji tai ominaisuus/ Joni	* <b>Toiminnallinen lihaskunto</b> : <b>URL01</b> - Jääkiekko+tennis+säbä, Kirsi, Anna MRIS, CF -sali  * <b>Yleisurheilu + Muut</b> : Taitoharjoitteita, Lyseon salissa, ASAI  * <b>Jääkiekko</b> -URL 03,05, Akatemia -laji tai ominaisuus/ Joni
<b>41</b> 9.10	* <b>KAIKKI YKKÖSET –</b> <b>Palautumalla kuntoon, Interaktiivinen</b> <b>luento2</b> , LK 136, Lyseo, XAMK/HS  * <b>Muut</b> , Lyseon liikuntasalissa koordinaatiota ja liikkuvuutta/ pelit, AS  * <b>Jääkiekko</b> -URL03,05, Akat. -laji tai ominaisuus/ Joni	* <b>Toiminnallinen lihaskunto</b> : Yleisurheilu+Friba, Kirsi, Kerttu, Erkka – MRIS, ASAI  * <b>Taitoharjoitteita, pelillinen</b> : Muut + URL01 – tennis, säbä, TUVA, HS Lyseo  * <b>Jääkiekko</b> -URL01,03,05, Akat. -laji tai ominaisuus/ Joni	* <b>Toiminnallinen lihaskunto</b> : <b>URL01</b> - Jääkiekko+tennis+säbä,FG, Kirsi Anna MRIS, HS  * <b>Yleisurheilu + Erkkä</b> : Taitoharjoitteita, Lyseon salissa, ASAI  * <b>Jääkiekko</b> -URL 03,05, Akatemia -laji tai ominaisuus/ JoniK
<b>42</b> 16.10	* <b>Taitoharjoitteita, PK –kunto, pelillinen</b> : URL01 - säbä,tennis, friba, erkka,+tuva), HS, Lyseon sali  * <b>Yleisurheilu</b> : Laji – Heikinpohjan liikuntahalli, ASAI  * <b>Jääkiekko</b> -URL01,03,05, Akat. -laji tai ominaisuus/ Joni	* <b>Toiminnallinen lihaskunto</b> : Yleisurheilu+FG, Kirsi, Kerttu, Erkka – MRIS, HS  * <b>Taitoharjoitteita, koordinaatio</b> : Muut + URL01 – tennis+säbä, Lyseon liikuntasali,ASAI  * <b>Jääkiekko</b> -URL01,03,05, Akat. -laji tai ominaisuus/ JoniK	* <b>Toiminnallinen lihaskunto</b> : <b>URL01</b> - Jääkiekko+tennis+säbä, Kirsi Anna MRIS, HS  * <b>Yleisurheilu + Muut</b> : Taitoharjoitteita, Lyseon salissa, ASAI  * <b>Jääkiekko</b> -URL 03,05, Akatemia -laji tai ominaisuus/ Joni
<b>SYSSLOMA</b>			
<b>44</b> 30.10	* <b>Taitoharjoitteita, PK –kunto, pelillinen</b> : <b>Yleisurheilu</b> Lyseo HS  * <b>Koordinaatio, motoriikka</b> - Muut + URL01 - säbä,tennis, friba, erkka,+tuva), AS, Heikinpohja/  * <b>Jääkiekko</b> -URL01,03,05, Akat. -laji tai ominaisuus/ Joni	* <b>Toiminnallinen lihaskunto</b> : Yleisurheilu+FG, Kirsi, Kerttu, Erkka – MRIS, ASAI  * <b>Taitoharjoitteita, koordinaatio,</b> <b>pelillinen</b> : Muut + tennis+säbä., Tuva, Lyseon liikuntasali,HS  * <b>Jääkiekko</b> -URL01,03,05, Akat. -laji tai ominaisuus/ JoniK	* <b>Toiminnallinen lihaskunto</b> : <b>URL01</b> - Jääkiekko+tennis+säbä,FG, Kirsi Anna - MR, HS  * <b>Yleisurheilu</b> : Laji – AS, Heikinpohja/ liikuntahalli  * <b>Jääkiekko</b> -URL 03,05, Akatemia -laji tai ominaisuus/ JoniK
<b>45</b> 6.11	<b>Taitoharjoitus/ toiminnallinen liikkuvuus</b> : URL01 – 03 Säbä,tennis, friba, erkka,+tuva, <b>JKOTR</b> , HSOI, Lyseo  * <b>Yleisurheilu</b> : Laji – Heikinpohjan liikuntahalli, ASAI  * <b>Jääkiekko</b> -URL01,03,05, Akat. -laji tai ominaisuus/ Joni	* <b>Toiminnallinen lihaskunto</b> : Yleisurheilu+FG, Kirsi, Kerttu, Erkka – MRIS, HS  * <b>Taitoharjoitteita, koordinaatio,</b> <b>pelillinen</b> : Muut + tennis+säbä., Tuva, Lyseon liikuntasali,ASAI  * <b>Jääkiekko</b> -URL01,03,05, Akat. -laji tai ominaisuus/ JoniK	* <b>Toiminnallinen lihaskunto</b> : <b>URL01</b> - Jääkiekko+tennis+säbä,FG, Kirsi Anna - MR, HS  * <b>Yleisurheilu</b> : Laji – AS, Heikinpohja/ liikuntahalli  * <b>Jääkiekko</b> -URL 03,05, Akatemia -laji tai ominaisuus/ JoniK