

**Jakso 2 – 2023-24**
**URL 01-03, Akatemia**
**URL01 Sopeutumisvaihe**

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