

Jakso 3 – 2023-24
URL 03-06, Kehitysvaihe II
URL01 Harjoitusvaihe

45 06.11 Vastuullisuus- passi, Urheilija- sitoumus → tässä jaksossa			*Toiminnallinen lihaskunto: URL01 - Jääkiekko+tennis+säbä, Kirsi Anna, TUVA, CF –Sali – MRIS, HSOI *Yleisurheilu + muut: – Lyseon sali, ASAI * Jääkiekko -URL 03,06, Akatemia -laji tai ominaisuus/ Joni KAIKKI YKKÖSET: Klo 9.15-9.45 Lääkärin (Esa Ruuskanen) luento luokassa 136. Aiheena: Urheilijan terveystarkistus jaksossa 3
46 13.11	*Yleisurheilu: Laji – Heikinpohjan liikuntahalli, ASAI *Muut Jaana, Toiminnallinen liikkuvuus, Lyseon liikuntasali * Jääkiekko -URL01,03,06, Akat. -laji tai ominaisuus/ JoniK	* Toiminnallinen lihaskunto: Yleisurheilu, Kirsi, Kerttu, Erkka CF – Sali, MRIS,HS * Taitoharjoitteita, koordinaatio: Muut + URL01 – tennis, säbä, FG, TUVA, ASAI - LYSEO * Jääkiekko -URL01,03,06, Akat. -laji tai ominaisuus/ Joni	*Toiminnallinen lihaskunto: URL01,03 - Tennis+säbä,FG, JK, Kirsi, Anna MRIS, CF -sali *Yleisurheilu + Erkka: Laji Heikinpohja, ASAI * Jääkiekko -URL 01,03,06, Akatemia -laji tai ominaisuus/ Joni
47 20.11 XAMK – projektin aloitus → ma	*KAIKKI YKKÖSET – XAMK fysioterapiaprojektin aloitus Juhlasali, Lyseo, XAMK/HS *Yleisurheilu + muut: Heikinpohjan liikuntahalli, ASAI * Jääkiekko URL03,06, Akat. -laji tai ominaisuus/ JoniK	* Toiminnallinen lihaskunto: Yleisurheilu, Kirsi, Kerttu, Erkka CF – Sali, MRIS,HS * Taitoharjoitteita, koordinaatio: Muut + URL01 – tennis, säbä, FG, TUVA, ASAI – LYSEO * Jääkiekko -URL01,03,06, Akat. -laji tai ominaisuus/ Joni	*Toiminnallinen lihaskunto: URL01,03 - Tennis+säbä,FG, JK, Kirsi, Anna MRIS, CF -sali *Yleisurheilu + Erkka: Laji Heikinpohja, ASAI * Jääkiekko -URL 01,03,06, Akatemia -laji tai ominaisuus/ Joni
48 27.11	* Taitoharjoitteita, PK –kunto, pelillinen: URL01,03,06 - säbä,tennis, friba, erkka,+tuva), HS, Lyseon sali *Yleisurheilu: Laji – Heikinpohjan liikuntahalli, ASAI * Jääkiekko -URL01,03,06, Akat. -laji tai ominaisuus/ Joni	* Toiminnallinen lihaskunto: Yleisurheilu, Kirsi, Kerttu, Erkka CF – Sali, MRIS,ASAI * Taitoharjoitteita, koordinaatio: Muut + URL01 – tennis, säbä, FG, TUVA, HS – LYSEO * Jääkiekko -URL01,03,06, Akat. -laji tai ominaisuus/ Joni	*Toiminnallinen lihaskunto: URL01,03 - Tennis+säbä,FG, JK, Kirsi, Anna MRIS, CF -sali *Yleisurheilu + Erkka: Laji Heikinpohja, ASAI * Jääkiekko -URL 01,03,06, Akatemia -laji tai ominaisuus/ Joni
49 04.12 XAMK – projektin Lopetus →	*KAIKKI YKKÖSET – XAMK fysioterapiaprojektin lopetus Juhlasali, Lyseo, XAMK/HS *Muut + Yleisurheilu Lyseon Sali, ASAI * Jääkiekko -URL03,06, Akat. -laji tai ominaisuus/ Joni	* Toiminnallinen lihaskunto: Yleisurheilu, Kirsi, Kerttu, Erkka CF – Sali, MRIS,ASAI * Taitoharjoitteita, koordinaatio: Muut + URL01 – tennis, säbä, FG, TUVA, HS – LYSEO * Jääkiekko -URL01,03,06, Akat. -laji tai ominaisuus/ Joni	*Toiminnallinen lihaskunto: URL01,03 - Tennis+säbä,FG, JK, Kirsi, Anna MRIS, CF -sali *Yleisurheilu + Erkka: Laji Heikinpohja, ASAI * Jääkiekko -URL 01,03,06, Akatemia -laji tai ominaisuus/ Joni
50 11.12	Taitoharjoitus/ toiminnallinen liikkuvuus: URL01 – 03 Säbä,tennis, friba, erkka,+tuva, JKOTR, HSOI, Lyseo *Yleisurheilu: Laji – Heikinpohjan liikuntahalli, ASAI * Jääkiekko -URL01,03,06, Akat. -laji tai ominaisuus/ Joni	* Toiminnallinen lihaskunto: Yleisurheilu, Kirsi, Kerttu, Erkka CF – Sali, MRIS,ASAI * Taitoharjoitteita, koordinaatio: Muut + URL01 – tennis, säbä, FG, TUVA, HS – LYSEO * Jääkiekko -URL01,03,06, Akat. -laji tai ominaisuus/ Joni	*Toiminnallinen lihaskunto: URL01,03 - Tennis+säbä,FG, JK, Kirsi, Anna MRIS, CF -sali *Yleisurheilu + Erkka: Laji Heikinpohja, ASAI * Jääkiekko -URL 01,03,06, Akatemia -laji tai ominaisuus/ Joni
51 18.12	Taitoharjoitus/ toiminnallinen liikkuvuus: URL01 – 03 Säbä,tennis, friba, erkka,+tuva, JKOTR, HSOI, Lyseo *Yleisurheilu: Laji – Heikinpohjan liikuntahalli, ASAI * Jääkiekko -URL01,03,06, Akat. -laji tai ominaisuus/ Joni	* Toiminnallinen lihaskunto: Yleisurheilu, Kirsi, Kerttu, Erkka CF – Sali, MRIS,ASAI * Taitoharjoitteita, koordinaatio: Muut + URL01 – tennis, säbä, FG, TUVA, HS – LYSEO * Jääkiekko -URL01,03,06, Akat. -laji tai ominaisuus/ Joni	*Toiminnallinen lihaskunto: URL01,03 - Tennis+säbä,FG, JK, Kirsi, Anna MRIS, CF -sali *Yleisurheilu + Erkka: Laji Heikinpohja, ASAI * Jääkiekko -URL 01,03,06, Akatemia -laji tai ominaisuus/ Joni

05.11.2023