

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

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

09.12.2023