



Koululiikunnan tiedote

Koululiikunnan tavoitteet

- Antaa oppilaalle sellaiset valmiudet, tiedot ja taidot, joiden pohjalta oppilas voi omista lähtökohdistaan muodostaa elinikäisen liikunnallisen elämäntavan.
- Ilon ja virkistyksen tuottaminen.
- Taitojen ja sosiaalisuuden kehittäminen.

Liikunta ei ole pelkkää hikoilua ja hengästyistä. Liikunnan avulla voi tuntea henkiset voimavaransa ja tietää miten toimitaan haasteiden edessä ja paineiden alla.

Koululiikunnan tuntimäärät eivät riitä nuorten liikunnan tarpeen täyttämiseen, sillä jokaisen lapsen ja nuoret tulisi nykyisten suositusten mukaan liikkua päivittäin 1-2 tuntia. Liikunta voi olla arki-, hyöty- tai kuntoliikuntaa ja koostua päivän mittaan useista eri pätkistä. Kunto kohoaa kuitenkin vasta, kun liikutaan isoja lihasryhmiä kuormittaen, hengästyen ja hikoillen 45-60 minuuttia vähintään kolme kertaa viikossa.

Numeron muodostuminen

Koululiikunnan numero muodostuu opettajan havainnoista oppilaan kehitymisessä, oppimisessa ja työskentelyssä.

Tärkeää

- oma-aloitteinen, vastuullinen ja yritteliäs toiminta tunteilla
- ystävällinen ja tasapuolinen käytös kaikkia kohtaan
- motoriset perustaidot ja monipuolinen tekeminen
- fyysisten ominaisuuksien arviointi, ylläpito ja kehittäminen
- uima- ja vesipelastustaidot

Kunnon mittaaminen

Kaikki 8-luokkalaiset tekevät koulussa valtakunnalliset MOVE!-mittaukset. Mittaustulokset välitetään kouluterveydenhuoltoon. Lisäksi teemme erilaisia kuntotestejä, joilla oppilaita opetetaan arvioimaan fyysisiä ominaisuuksia, ylläpitämään ja kehittämään niitä. Fyysisten kunto-ominaisuuksien tasoa ei käytetä arvioinnin perusteena.

Sairastelut

Liikunnanopettajat eivät saa tietosuojaan takia oppilaiden terveystietoja terveydenhoitohenkilökunnalta. On tärkeää, että laitatte joka kouluvuoden alussa viestin lapsenne liikunnanopettajalle, jossa kerrotte mahdollisista terveyteen vaikuttavista asioista (esim. sydämen ongelmat, astma, vakavat allergiat).

Vammat tai sairaudet eivät tarkoita, että liikuntatunnilla ei tarvitse tulla. Tunnilla järjestetään tapauksesta riippuen erilaisia tehtäviä, joita oppilas voi suorittaa. **Asiasta tulee kuitenkin olla viesti huoltajalta tai terveydenhoitajalta.** Jos olet niin terve, että pystyt tulemaan kouluun, pystyt yleensä osallistumaan liikuntatunnilla kuntosi rajoissa. Lääkärintodistus liikuntaa pidempään rajoittavissa tapauksissa on hyvä tuoda liikunnanopettajalle.



Alavuden kaupunki
PL 14, Kuulantie 6, 63300 ALAVUS

(06) 2525 1000
(06) 2525 1111

info@alavus.fi
www.alavus.fi

etunimi.sukunimi@alavus.fi
Y-Tunnus 0177736