TOIVALAN KOULU 4A ja 4B - MATTI F.
LIIKUNNAN JAKSOSUUNNITELMA / SYYSTALVI
(VKOT 44-51) 2026

- SISÄLIIKUNTAA SALISSA -Ohjelmiin ja paikkoihin voi tulla muutoksia, seuraa ilmoittelua ilmoitustaululla / Wilmassa.

vko
44
SISÄPALLOILU - KORIPALLO
45
SISÄPALLOILU
46
MAILAPELIT – SÄHLY...
47
VERKKOPELIT – SULKAPALLO...
48
LENTOPALLO
49
PERUSVOIMISTELU - KUNTOPIIRI
50
SISÄLIIKUNTA - TOIMINTAPISTEET
51- 52
MUSIIKKILIIKUNTA JA -LIIKUNTALEIKIT

- Kuuntele opettajan antamat ohjeet ja noudata niitä LI-tunneilla.
- Sisäliikuntatunnin aluksi kokoontuminen luokan eteen jonoon kellon soitua, heti välitunnin päätyttyä.
- Sisäliikuntatunnin varusteina verkkarit, shortsit tms. joustavat housut ja t-paita.
- Siirry saliin vasta, kun opettaja antaa siihen luvan. Salitunnin jälkeen voi peseytyä ja kannattaa vaihtaa kuivat vaatteet päälle.
- Ota korut, kellot ja avainnauhat tms. pois salitunnin ajaksi. Sido pitkät hiukset kiinni.
- Salissa ei saa liikkua ulkojalkineissa. Käytetään sisäpelikenkiä tai ollaan avojaloin.
- Patjavarastoon meno ja isojen patjojen päälle kiipeäminen ilman lupaa kielletty.
- Kännykät ym. laitteet säilytetään repussa tai vetoketjullisessa taskussa, pidetään äänettöminä ja ne eivät saa häiritä tunnin kulkua tai liikkumista.
- Makeiset ja purukumit pois liikuntatunneilta.
- Käyttäydy asiallisesti ja huomioi toiset. Yritä reippaasti parhaasi.
- Noudata reilun pelin sääntöjä. Auta ja kannusta toisia.
- Palauta liikuntatunnilla käyttämäsi varusteet omille paikoilleen.
- Avusta vuorollasi varusteiden noudossa ja tunnin lopussa varusteiden paikoilleen laitossa.
- Jos huomaat välineiden rikkoutuneen, ilmoita siitä välittömästi opettajalle. Tahallisesta tavaroiden rikkomisesta mahdollinen korvausvelvollisuus.
- Mikäli oppilas loukkaantuu tunnilla, on siitä ilmoitettava välittömästi opettajalle.
- Liikuntatuntien jälkeen kannattaa peseytyä ja vaihtaa kuivat vaatteet päälle.
- Mikäli oppilas on tunnilla, mutta on esim. vamman tai sairauden takia estynyt osallistumaan tunnin ohjelmaan, tulee vanhemmilta (tai terv.hoit. tai lääkäri) olla kirjallinen selvitys = Wilma-viesti tai oppilaan tuoma lappu) Tällöin oppilas voi esim. seurata, auttaa, ohjata muita tai liikkua muulla sovitulla tavalla vointinsa mukaan.

LIIKUNNALLISTA SYYSTALVEA, OTETAAN LIIKUNTA ELÄMÄNTAVAKSI!