



Varusteet

Oikeanlaiset varusteet tekevät liikunnasta turvallisempaa ja nautittavampaa. Jokaisella liikuntatunnilla oppilaalla on oltava asianmukainen liikunta- ja peseytymisvarustus. Liikuntatunnilla on oltava omat ns. hikivaatteet, joita ei pidetä muilla oppitunneilla liikuntatunnin jälkeen. Peseytyminen ja puhtaiden vaatteiden vaihtaminen ei vie paljon aikaa. Näin jokaisella on mukavampi olla myös muilla tunneilla, kun hiki ei haise. Muista, että vaikka et itse sitä haistaisi, muut kyllä haistavat. Toivoisimme, että koulussa huomioitaisiin hajusteallergikot ja suihkutettavat deodorantit ja hajusteet jätettäisiin vähemmälle.

Huomioitavaa:

- Pitkien hiusten tulee olla kiinni ja korujen on oltava pois.
- Purkat ja karkit roskeen ennen tunnin alkua.
- Sisällä suositellaan pidettäväksi sisäpelikenkiä, jotka eivät jätä jälkiä lattiaan. Painisaliissa pakollisena ovat sisäpelikengät tai tossut hygieniasyistä. Jos et omista kumpikaan, tunneilla ollaan paljain jaloin, sillä sukat ovat vaaralliset liukkaissa saleissa.
- Ulkoliikunnassa on oltava sään mukainen varustus, talvella pipo ja hanskat. Kostealla kelillä muista vaihtokengät ja sukat vaihtovaatteiden yhteydessä.
- Luistelussa ja hiihdossa on suositeltavaa olla oltava omat välineet. Luistelussa kypärä on pakollinen ja niitä saa tarvittaessa lainaksi koululta. Koululta löytyy myös lainaan muutamia luistimia ja -hiihtovälineitä.
- Uintiin on oltava uimapuku/ bikinit/ uimahousut (ei uimashortseja) ja mielellään uimalasit. Uimapuvun ja pyyhkeen voi tarvittaessa vuokrata omakustanteisesti hallilta.

Tunnin aloittaminen

Tunti alkaa lukujärjestykseen merkittynä aikana yhteisestä kohtaamispaikasta, jolloin jokaisen tulee olla ajoissa paikalla. Liikuntapaikoille kuljetaan yhdessä ryhmänä kävellen ja liikennesääntöjä noudattaen. Lutralle kuljetaan alikulun kautta. Älä jätä arvoesineitä pukuhuoneisiin.

Käyttäytyminen

Tavoitteenamme on pitää hauskaa ja nauttia liikunnasta. Näin ollen kiellettyä tunneilla on kiusaaminen, kiroileminen, toisten moittiminen, turha suuttuminen, tuomiosta valittaminen ja kaikenlainen väkivaltaisuus. Hyvä käytös on osa liikunnaniltoa. Yhteistoiminta ja muiden auttaminen ja kannustaminen luovat hyvää yhteishenkeä ja iloa liikkumiseen. Vaikka kaikki lajit eivät olisikaan mieluisia, silti on tärkeä yrittää parhaansa.

Tiedottaminen

Seuraa liikunnan ilmoitustaulua mahdollisista muutoksista sekä kilpailuista.

Liikuntaa koskevissa asioissa vanhemmat voivat ottaa yhteyttä liikunnanopettajiin wilman kautta.

Terveisin liikunnanopettajat



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