

OHJEITA LIIKUNTATUNNEILLE - OPPILAILLE JA HUOLTAJILLE

Liikuntatunnin ohjelma

Ota etukäteen eli viimeistään liikuntatuntia edeltävänä päivänä selville mitä liikuntatunnin ohjelmassa on. Liikuntaohjelmat löytyvät koulun liikuntasalin ilmoitustaululta. Saat myös itsellesi suunnitelman kotiin.

Liikuntapaikoille siirtyminen

- Saavu tunneille ajoissa; käytä tuntia edeltävä välitunti liikuntapaikalle siirtymiseen tai varusteiden vaihtoon, jos liikuntatunnit ovat koulualueen ulkopuolella. (esim. Linnanmaan liikuntahalli tai jäähalli)
- Koululla pukuhuoneisiin siirrytään vasta välitunnin jälkeen.
- Liikuntapaikoille siirrytään pääsääntöisesti jalan tai pyörällä liikennesääntöjä noudattaen ja kulkemalla reittiä, joka on ennalta sovittu yhdessä opettajan kanssa.

Varusteet liikuntatunneilla

Varusteet vaihdetaan pääsääntöisesti koulun liikuntasalin pukuhuoneissa. Linnanmaan liikuntahallissa ja jäähallissa on omat pukuhuoneensa.

Liikuntatuntien mielekkään toteutumisen edellytyksenä on asiallinen pukeutuminen. Tunneilla tulee olla vaihtovaatteet liikuntalajin ja sään mukaan:

- **Ulkoliikunta:** Lenkkikossut ja verryttelypuku/ulkoilupuku tai vastaava
- **Sisäliikunta:** Verryttelyhousut/shortsit ja kevyt paita. Sisäjalkineita, joista ei jää jälkiä lattiaan (eli vaaleapohjaiset kengät käyvät) on hyvä käyttää. Sukkasillaan tai ulkokengillä ei saa olla tunneilla!
- **Talviliikunnassa** (mm. hiihto ja luistelu) tulee varustautua lämpimästi; tunneille ei saa osallistua ilman PIPOA ja HANSKOJA!
- Talviliikunnassa oppilaalla tulee olla luistimet ja sukset (mikäli oppilas ei esim. hiihdä tuntien ulkopuolella – ei ole järkevää ostaa välineitä, mutta tällöin oppilaan pitää yrittää vaikka lainata sukset ja monet esim. kaverilta)
- Korut ja kellot kannattaa jättää turvallisuussyistä pois.

Älä jätä arvoesineitä, rahaa tai kännykkää pukuhuoneeseen liikuntatunnin ajaksi vaan tuo ne opettajan kanssa sovittuun paikkaan. Linnanmaan liikuntahallissa on myös lukollisia lokeroita ja kaappeja.

Omasta hygieniasta huolehtiminen on yksi liikunnanopetuksen tavoitteista ja myös toisten huomioimista. **Ennen oppituntia ja oppitunnin jälkeen pestään kädet huolellisesti.** Tunnin jälkeen tulee pestä vähintään kainalot ja jalat. Peseytymistä varten on oltava **oma pyyhe** mukana! Koululla on hyvät peseytymistilat ja tunnin lopussa on aina aikaa käydä myös suihkussa. Lisäksi on tärkeää, että pojilla on vaihtopaita mukana, jotta ei tarvitse jatkaa koulupäivää hikipaidassa.

Sairastapaukset ja loukkaantumiset

- Jos olet sairas tai toipilas, liikunnanopettaja voi vapauttaa liikuntaan osallistumisesta oppilaan vanhemman / huoltajan kirjallisen selvityksen tai lääkärintodistuksen nojalla. Vaikka olet estynyt liikkumasta, sinun tulee kuitenkin olla tunnilla läsnä ja auttaa tunnin kulussa esim. tuomarointi- ja järjestelytehtävissä sairautesi tai vammasi antamissa puitteissa.
- Jos sairastut koulupäivän aikana, käy terveydenhoitajalla tai tule liikunnanopettajasi juttusille jo omaa tuntiasi edeltävällä välitunnilla.
- Jos loukkaannut tunnin aikana, on siitä ilmoitettava välittömästi liikunnanopettajalle.