

SISÄLIIKUNTAPÄIVÄ TORSTAI 10.10.2019

25.9.2019



Yleistä

Jynkänlahden koulun sisäliikuntapäivää vietetään torstaina 10.10.2019. Koulupäivä **alkaa luokanohjaajan luokassa klo 9.00**. Luokanohjaajan tunnin jälkeen ovat **ruokailut erillisen aikataulun mukaisesti** ja sitten siirtymiset oppilaan valitsemalle suorituspaikalle. Osalle suorituspaikoista ja sieltä pois siirrytään omatoimisesti kävellen tai polkupyörillä. Turvallisuutesi vuoksi suosittelemme käyttämään kypärää. Kaupunkiin Kuopio-hallille ja sieltä pois koululle on maksullinen bussikuljetus (3-4 €, tarkentuu myöhemmin). Koulupäivä päättyy klo 14. **Huomio!** Päivä alkaa ja päättyy siis koululle!

Liikuntavaihtoehdot

Oppilas osallistuu yhteen pääsuorituspaikkaan valitsemalla sen Wilmassa olevasta kurssitarjottimesta (Sisäliikuntapäivä). Osa vaihtoehdoista on ilmaisia ja osa maksullisia. Ohjaajina/valvojina liikuntapaikoilla toimivat koulumme opettajat.

Valittavana olevat liikuntalajit

- Kuopio-halli** (maksullinen): Kuopiohallille ja takaisin vain bussilla (kyyti maksullinen, hallilla ei maksa mitään). **Ei omilla kyydeillä!**
Useita lajivaihtoehtoja, joita voi vapaasti kiertää ja vaihdella mm. sähly, koripallo, sulkapallo, pingis, padel, telinevoimistelu (jaetaan vuorot luokittain aikataulutettuna), korkeushyppy, kuntosali (bussikyytimaksu 3-4e, tarkentuu).
- Rauhalahden keilahalli** (maksullinen): Siirtyminen pyörillä/kävellen keilahallille, jossa 3-4hlö ryhmissä keilausta 1h (keilaratamaksu 3-4e/hlö). Mikäli keilaajia runsaasti, vuoroja tulee olemaan kaksi. Siinä tapauksessa 1. ryhmä aloittaa koululla salipeleillä ja siirtyvät keilahallille, 2. ryhmä aloittaa keilailusta ja siirtyvät vuoron jälkeen koululle sisäpeleille)
- Sisäpelit koululla**: Useita pienpelivaihtoehtoja (liikkavälkkätyyliin), joita voi vapaasti kiertää ja vaihdella mm. lentopallo, sähly, koripallo, futsal, sulkapallo, pingis, kuntosali.
- Lippumäen kuntosali 9lk**: Siirtyminen pyörillä/kävellen kuntosalille, jossa vapaata kuntosaliharjoittelua

Ilmoittautuminen liikuntapäivään

Ilmoittautuminen sisäliikuntapäivään tapahtuu **Wilmassa maanantaina 30.9. liikuntavälitunnilla klo 12.45-13.15 kotiluokassa luokanohjaajan kanssa**. Ota siis maanantaina puhelin mukaan. Suunnittele ja päättää jo etukäteen valintasi.

Maksut

Osa liikuntalajeista on maksullisia. Maksut kerätään keskitetysti. Kuulutamme/ilmoitamme tarkan ajankohdan, kunhan tarkennetut hinnat selviävät (Kuopio-halliin lähtijöiden ja keilaajien lukumäärät)

Liikuntaterveisin

Liikunnanopettajat Neea ja Marko