LIIKUNTAINFO LUKUVUODELLE 2019-2020

Jotta kaikilla oppilailla olisi mukava ja turvallinen olo liikuntatunneilla, noudatamme seuraavia ohjeita ja pelisääntöjä:

Yläkoulussa liikunnanopetuksessa lisääntyy oppilaan itsenäinen toiminta, yhteissuunnittelu ja yksilölliset valinnat. Oppimisympäristö laajenee huomattavasti koulun ulkopuolelle ja lajitarjonta monipuolistuu. Käytännössä osalla liikuntatunneista oppilas toimii itsenäisesti tai pienryhmän mukana opettajan ollessa toisen pienryhmän mukana tai kiertäessä tunnin aikana eri toimintapisteissä. Tällöin oppilas toimii annettujen ohjeiden mukaan ja kantaa vastuuta sekä omasta, että pienryhmän toiminnasta.

**Liikuntavarusteet**

Liikuntatuntien mielekkään toteutumisen vuoksi on asianmukainen varustus välttämätön.

Se osoittaa myös myönteistä asennoitumista liikuntaan. Oppilaiden henkilökohtaisten varusteiden hankinta kuuluu huoltajalle. Koulu toivoo teidän suhtautuvan asiaan myönteisesti, koska näin autatte nuortanne tärkeiden liikuntataitojen ja terveellisten liikunnallisten tapojen oppimisessa. Mikäli oppilaalla ei ole tai hänellä ei ole mahdollista hankkia tarvittavia liikuntavarusteita, niin ottakaa yhteyttä omaan liikunnanopettajaan mahdollisimman pian lukuvuoden alkaessa.

-sisäliikuntaan kuuluvat joustavat, liikkumisen sallivat vaihtohousut (trikoot, collegehousut, shortsit) sekä vaihtopaita. Kaikkien viihtyvyyden vuoksi hikoillessa käytettävät vaatteet eivät kuulu muille oppitunneille. Sisäpelikengät lisäävät  liikkumismukavuutta ja turvallisuutta. Olemme paljon sisällä, joten olisi toivottavaa niiden hankkiminen. Liikuntatiloissa ei voi kulkea ulkojalkineissa, eikä sukkasiltaan tapaturmavaaran takia (sukat luistavat).

-ulkoliikuntaan kuuluvat joustavat, liikkumisen sallivat vaihtohousut (tuulipuvunhousut, collegehousut, shortsit ), vaihtopaita sekä huppari/takki. Vuodenajat ja sääolosuhteet huomioiden. Talvella lämpimien vaatteiden varustukseen kuuluvat pipo ja hanskat. Ulkoliikuntaan tulee varata myös siihen soveltuvat jalkineet. Talvilajeihin oppilaan tulee varustautua luistimilla ja hiihtovälineillä. Tarvittaessa välineitä löytyy myös koululta lainattavaksi. Luistellessa käytämme kypärää ja sen oppilas saa tarvittaessa koululta.

-liikuntalajeissa käytettävät liikuntavälineet löytyvät koulun puolesta. Halutessaan oppilas voi myös käyttää omia välineitään (esim. Salibandymaila), mutta koulu ei vastaa niiden mahdollisesta rikkoutumisesta eikä katoamisesta.

-suotavaa on, että pyyhe olisi mukana ja peseytyminen liikuntatuntien jälkeen kuuluu hyvän hygienian oppimiseen.

-juomapullo on hyvä olla mukana. Makeiset ja purukumi eivät kuulu liikuntatunneille.

-pitkät hiukset tulee olla kiinni turvallisuus- ja puhtaussyistä.

-korut, kellot ja sormukset tulee ottaa pois ennen liikuntatuntia oman ja muiden turvallisuuden vuoksi. Arvoesineitä ei tule jättää pukutiloihin. Ne saa tuoda mukanaan liikuntatilaan oppitunnin ajaksi.

-kännykän käyttöä sovelletaan tilanteen mukaan, mutta pääsääntöisesti sisäliikuntatunneilla kännykkä ei saa olla taskussa, vaan sille varatussa paikassa laatikossa liikuntasalissa. Kännykkää käytetään liikunnassa eri tilanteissa liittyen turvallisuuteen ja esim. suunnistuksessa

-lippalakit sekä pipot eivät kuulu sisäliikuntatunneille.

**Siirtyminen liikuntapaikoille**

Liikuntapaikoille kuljetaan itsenäisesti liikennesääntöjä noudattaen välitunnin aikana. Oppilaat saavat paperisen liikunnan jaksosuunnitelman (syksy/kevät),jossa ilmoitetaan jokaisen oppitunnin suorituspaikka. Jaksosuunnitelma löytyy Liikunnan pedanet-sivuilta  ja se lähetetään myös wilma viestinä syksyllä ja keväällä. Se on myös nähtävissä koulun ilmoitustaululla ja liikuntasalin käytävän ilmoitustaululla.

**Tapaturmat**

-jos, oppilaalle sattuu jokin tapaturma liikuntatunnin aikana (nyrjähdys/venähdys/silmälasit rikkoutuvat ym.) tulee hänen ilmoittaa siitä välittömästi opettajalle. Tällöin oppilas saa  ensiavun ja  sen jälkeen tarvittaessa ohjataan esim. Terveydenhoitajalle. Tällöin tapaturmasta tehdään virallinen ilmoitus, joka takaa vamman mahdollisen (myöhemmänkin)hoidon ja korvaamisen koulun vakuutuksista. Jos oppilas toimii annettujen ohjeiden vastaisesti tai tarkoituksella vahingoittaa toisia tai koulun omaisuutta, on hän seurauksiin korvausvelvollinen.

**Sairaudet**

-oppilaan ollessa koulussa hän osallistuu kaikkeen opetukseen, myös liikuntaan. Liikuntaharjoittelusta vapautetaan terveydenhoitajan tai lääkärin todistuksella. Silloinkin hänen on oltava tunnit opetustilassa seuraamassa oppituntia, koska opettaja on oppilaasta vastuussa. Toipilaat osallistuvat tunneille vointinsa mukaan, joko kevennetyllä ohjelmalla tai suorittaen opettajan hänelle erikseen antamia apuopettajan tehtäviä tai seurantatehtäviä. Toipilaan terveydentilasta tulee välittää tieto opettajalle ennen tunnin alkua. Oppilaan tulee esittää lääkärintodistus, terveydenhoitajan lausunto tai antaa huoltajan allekirjoittama selvitys. Myös Wilman kautta voi tiedon välittää.

**Korvaavuudet**

-mikäli oppilaalla on jokin pitkäaikaissairaus tai pysyvä vamma/haitta tulee siitä ilmoittaa opettajalle (lääkärintodistus, kirjallinen selvitys tai Wilma-viesti). Korvaavuus katsotaan tapauskohtaisesti

Liikunnan mittausipäivinä (uinti, Cooper, Move-testit) poissaolo korvataan yhdessä sovitulla uusintapäivämäärällä.

**Huom!**

Uinti on osa liikunnanopetusta ja välttämätön kansalaistaito. Uimataitoa ei voi päättöarvioinnissa kompensoida millään muulla taidolla, jos oppilaalla on ollut mahdollisuus osallistua uinnin opetukseen. Uimataidon puuttuminen vaikuttaa  liikunnan arvosanaan. Jos huoltaja kieltäytyy uinninopetuksesta on hänen kirjallisesti sitouduttava huolehtimaan uimataidon oppimisesta. Joissakin tapauksissa uinnin korvaus tapahtuu omalla ajalla uimavalvojan kuitatessa annetun uimatehtävän.

**Arviointi**

 Arvioinnissa huomioidaan oppilaan työskentely, asennoituminen, motoriset taidot ja fyysinen toimintakyky. Oppilaan erityistarpeet ja terveydentila otetaan huomioon.

Puolet eli 50% liikunnan arvosanasta perustuu edistymiseen ->

-liikuntataidoissa, tasapaino- ja liikkumistaidoissa sekä välineenkäsittelytaidoissa monipuolisesti eri ympäristöissä eri vuodenaikoina sekä uima- ja vesipelastustaidoissa.

-fyysisen ominaisuuksien arvioinnissa, ylläpidossa ja kehittämisessä.

Toinen 50% liikunnan arvosanasta perustuu työskentelyyn, jota kuvaavat seuraavat asiat:

-aktiivista työskentelyä tunnilla, mm. kokeilemalla erilaisia liikuntamuotoja parhaansa yrittäen.

-turvallista ja asiallista toimintaa tunnilla

-rakentavaa vuorovaikutusta ja yhteistyötä

-vastuullista toimintaa ja reilun pelin periaatteiden mukaista toimintaa tunneilla

Pyydämme teitä huoltajat tutustumaan liikunnan aloitusinfoon  yhdessä oppilaan kanssa.

 Yhteistyöterveisin: Tero ja Päivi