

Yleisiä ohjeita liikuntatunneille

Liikuntavarusteet

Liikuntatuntien mielekkään toteutumisen vuoksi on asianmukainen varustus välttämätön ja se osoittaa myös myönteistä suhtautumista liikuntaan. Kaikkien viihtyvyyden vuoksi hikoillessa käytettävät vaatteet eivät kuulu muille oppitunneille.

-Ulkoliikuntaan kuuluvat säänmukaiset liikkumisen sallivat housut (legginssit, trikoot, collegehousut, shortsit) sekä vaihtopaita/takki. Talvella lämpimien vaatteiden varustukseen kuuluvat pipo ja hanskat. Ulkoliikuntaan tulee varata myös liikkumiseen sopivat kengät (lenkkarit). Talvilajeihin oppilaan tulisi varustautua luistimilla ja hiihtovälineillä. Jos omia välineitä ei löydy, olisi toivottavaa pyrkiä saamaan lainaan välineet tutuilta. Koululla on muutamia lainattavia luistimia. Luistelutunneilla käytämme kypärää, joita saa myös koululta lainaksi.

-Sisäliikuntaan kuuluvat liikkumiseen sopivat paita ja housut. Sisäpelikengät tuovat liikkumismukavuutta ja turvallisuutta erityisesti palloilutunneille. Liikuntatiloissa ei voi kulkea ulkojalkineissa eikä sukkasillaan.

-Uinti on kaikkien suoritettava opetussuunnitelman mukaisesti, poissaolot korvataan (käytänteet vielä sopimatta, mutta mahdollisesti omalla kustannuksella ja omalla ajalla). Jos oppilaalla ei ole uimahousuja ja pyyhettä maksaa hän itse vuokrauksesta sovitun summan.

- Liikuntalajeissa käytettävät liikuntavälineet löytyvät koulun puolesta. Halutessaan oppilas voi myös käyttää omia välineitään (esim. salibandymaila), mutta koulu ei vastaa niiden mahdollisesta rikkoutumisesta eikä katoamisesta. Kaukalopallotunneilla jätetään kiekkomailat ja kiekot kotiin tai jäähallilla oleviin joukkueiden säilytystiloihin.

- *Pyyhe* tulee olla mukana ja peseytyminen liikuntatuntien jälkeen kuuluu perushygieniaan.

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

- Korut, kellot ja sormukset tulee ottaa pois ennen liikuntatuntia oman ja muiden turvallisuuden vuoksi. Arvoesineitä ei tule jättää pukutiloihin, ainoastaan jäähallin pukuhuone lukitaan liikuntatunnin ajaksi. Arvoesineet saa tuoda mukanaan liikuntatilaan oppitunnin ajaksi mutta esim. kännykän käyttö tunnin aikana on kielletty.

- Kännykkä ei saa olla taskussa liikuntatunnilla, sen voi jättää omaan kaappiin tai laittaa yhteisesti sovittuun paikkaan liikuntatilassa, jäähallissa pukuhuoneeseen.

Siirtyminen liikuntapaikoille

Liikuntatiloina käytämme pääasiassa koulun lähiympäristössä olevia liikuntapaikkoja. Liikuntapaikoille kuljetaan itsenäisesti liikennesääntöjä noudattaen pääsääntöisesti välituntien jälkeen (valvonta). Lukuvuoden aikana saatamme käydä myös kauempana olevilla liikuntapaikoilla, joihin siirtymisistä opettaja ohjeistaa erikseen.

Tapaturmat ja vahingot liikuntatunneilla

- Jos oppilaalle sattuu jokin tapaturma liikuntatunnin aikana (nyrjähdys/venähdys/silmälasit rikkoutuvat ym.), tulee hänen ilmoittaa siitä välittömästi opettajalle.

Sairaudet

- Oppilaan ollessa koulussa hän osallistuu kaikkeen opetukseen, myös liikuntaan. Liikuntatunneista vapautetaan terveydenhoitajan tai lääkärin todistuksella. Silloinkin hänen on oltava tunnit opetustilassa seuraamassa oppituntia, koska opettaja on oppilaasta vastuussa. Toipilaat ja kuumeettomat "pikkuflunssaiset" 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, lääkärintodistus, terveydenhoitajan lausunto tai huoltajan allekirjoittama selvitys. Myös Wilman kautta voi tiedon välittää.

- Mikäli oppilaalla on jokin pitkäaikaissairaus tai pysyvä vamma/haitta tulee siitä ilmoittaa opettajalle (lääkärintodistus).

Arviointi

Myönteinen asenne, parhaansa yrittäminen, muiden huomioiminen ja kannustaminen, yhteistyö muiden oppilaiden kanssa, asialliset käytöstavat ja varusteet kuuluvat kaikille ja kaikilla liikuntatunneilla. Arvioinnissa huomioidaan oppilaan työskentely, asennoituminen sekä motoriset taidot.