



Liikuntatunnit



Jotta liikuntatunnit sujuisivat mutkattomasti, tässä muutamia ohjeita liikuntatunneille muistutuksena.

Liikuntatuntien mielekkään toteutumisen vuoksi on asianmukainen varustus välttämätön ja se osoittaa myös myönteistä suhtautumista liikuntaan. Liikuntatunnit alkavat aina pukuhuoneessa vaatteiden vaihdolla. Pukuhuoneisiin saa mennä vasta, kun kellot soivat välitunnilta sisälle. Liikuntavaatteet vaihdetaan ripeästi, jotta tunti päästään aloittamaan ajallaan.

Liikuntavarusteet:

Ulkoliikunnassa tulee olla säänmukainen liikuntavarustus: verryttely-, tuulipuku tms. ulkoiluun sopiva hengittävä ulkoasu sekä liikuntaan tarkoitettut (kiristettävät) ulkokengät.

Sisäliikunnassa liikuntavarusteisiin kuuluvat liikkumiseen sopivat paita ja housut (shortsit, collegehousut, trikoot/leggingsit sekä sisäpelikengät. Sisäpelikengät tuovat liikkumismukavuutta ja turvallisuutta erityisesti palloilutunneille. Myös pitkät hiukset pidetään kiinni jokaisella liikuntatunnilla!

Jokaisen liikuntatunnin jälkeen käydään suihkussa, joten **Pyyhe** tulee olla mukana. Peseytyminen liikuntatuntien jälkeen kuuluu perushygieniaan. Opetussuunnitelmassakin on mainittu, että yksi arviointiperuste ja laaja-alaisen osaamisen tavoite käsittelee omasta hygieniasta huolehtimista. Puhtaus on huomaavaisuutta toisia kohtaan ja edistää omaa terveyttäsi.

Jos oppilas ei voi jostakin syystä osallistua liikuntatunnille, niin opettajalle toimitetaan huoltajan allekirjoittama selvitys siitä tai lääkärintodistus. Myös Wilma-viesti käy.

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, motoriset taidot ja fyysinen toimintakyky.

Liikunnallisin terveisin,

Sakari ja Emilia