

LÄNSI-PORIN KOULU

LIIKUNTATUNTEJA KOSKEVIA OHJEITA

VARUSTEET

Liikuntatuntien mielekkään toteutumisen edellytyksenä ovat sekä oikea varustus, asiallinen pukeutuminen että peseytyminen tuntien jälkeen. Oppilaan tulee varmistaa annetut ohjeet tunnille ilmoitustaululta (ovat myös koulun kotisivuilla).

- aina peseytymistä varten pyyhe: kaikkien liikuntatuntien jälkeen pyritään käymään suihkussa (opettaja ilmoittaa poikkeustilanteista)

- vaihtovaatteet (suunnistustunneilla on hyvä olla myös vaihtosukat ja -kengät, koska maastossa voi olla märkää)

- ulkoliikuntatuntien aikana sade voi yllättää kesken tunnin, liikuntapaikoilta koululle siirtymistä varten on hyvä varustautua esim. kertakäyttösadetakilla

- sisäliikuntaan sisäkengät (sukkasillaan EI voi osallistua), paita/toppi sekä verkkarit/leggingsit/shortsit

- ulkoliikuntaan lenkkiosut, verkkarit tai ulkoiluasu, pipo ja hanskat talvella (tarpeeksi lämmintä vaatetta)

- varusteet otetaan mukaan koulupäivän alkaessa

- korut, kellot ja sormukset pois

- silmälasia käyttävän tulee olla varovainen tunneilla ja vältettävä tilanteita, joissa lasit voivat vahingoittua (esim. maalivahtina pelaaminen); rikkoutuneista lasista tulee ilmoittaa heti opettajalle; koulu ei kuitenkaan yleensä korvaa aineellisia vahinkoja

- talviliikuntaan tulee olla luistimet tai sukset käytössä
- voit tuoda myös omia liikuntavälineitä tunneille (esim. mailat), mutta koulu ei vastaa niiden rikkoutumisesta tai katoamisesta

- huolehdi kaikista varusteistasi liikuntatunneilla

- aineellisia vahinkoja (esim. rahapussin, älypuhelimien, pyörän avaimen jne. katoamista tai rikkoutumista) koulu ei korvaa

LIIKUNNASTA VAPAUTUKSET JA LOUKKAANTUMISET TUNNILLA

- liikunnanopettaja voi vapauttaa liikuntaan osallistumisesta oppilaan huoltajan kirjallisen ilmoituksen tai lääkärintodistuksen nojalla; **tällöin oppilaan tulee kuitenkin osallistua opetukseen sairaus tai vamma huomioon ottaen**

- koulun rehtori voi vapauttaa oppilaan kokonaan liikunnan opiskelusta erittäin suurista esteistä osallistumiselle aiheuttavan sairauden tai vamman vuoksi
- loukkaantuminen tunnilla (tai matkoilla liikuntapaikoille) on ilmoitettava heti opettajalle; jos esim. nilkan nyrjähdys todetaan vasta kotona lääkärin hoitoa vaativaksi, on lääkärillä käynnistä ilmoitettava opettajalle vakuutusten takia

LIIKUNTAPAIKOILLE SIIRTYMINEN

- liikuntapaikoille kuljetaan liikennesääntöjä ja yleistä varovaisuutta noudattaen, opettajan ilmoittamaa reittiä pitkin

- oppilaat siirtyvät ilmoitetuille liikuntapaikoille viivyttelemättä

- matkalla liikuntapaikoille (tai takaisin koululle) ei ole lupa käydä esim. kaupassa tai kotona ilman erillistä lupaa opettajalta

- pyöräillessä tulisi käyttää pyöräilykypärää; koululta saa lainaan kypärän (muista palauttaa)

POSITIIVISTA ON:

- yrittää parhaansa, kannustaa muita, arvostaa omaa ja muiden työskentelyä, huomioida oma ja muiden turvallisuus, oman fyysisen kunnon kehittäminen

NEGATIIVISTA ON:

- lintsata tunneilta, unohtaa varusteet, myöhästyä tunnilta, olla huomioimatta annettuja ohjeita, aiheuttaa vaaratilanteita

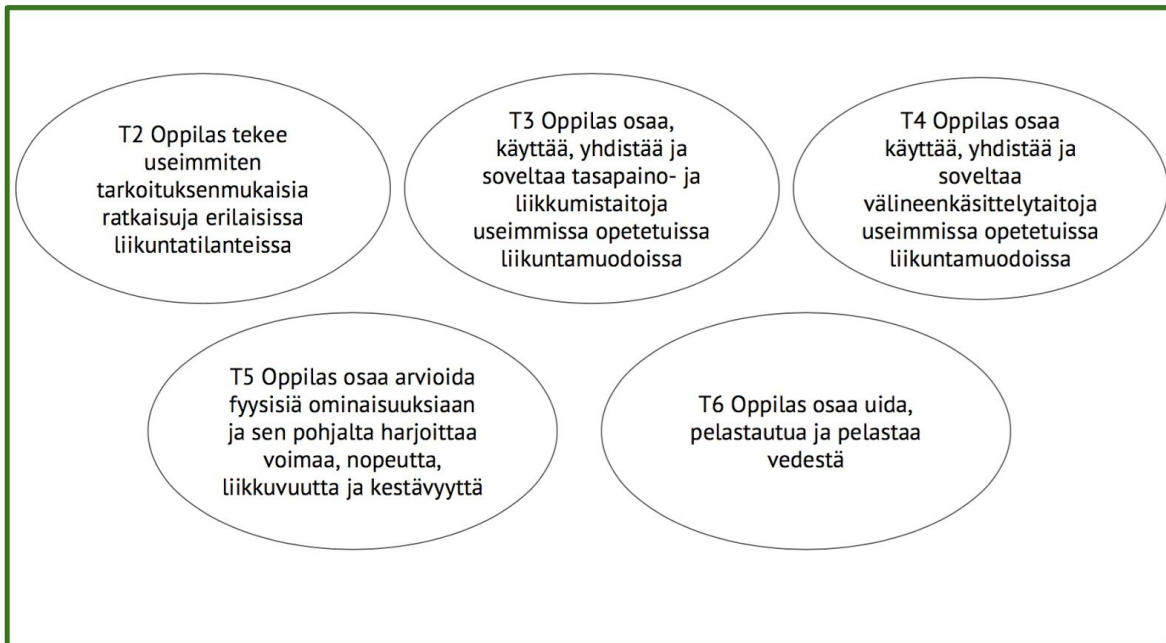
LIIKUNNAN TAVOITTEET JA ARVIOINTI

(Uuden "Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014" -asiakirjan mukaan, lyh. POPS 2014)

Vuosiluokilla 7–9 liikunnasta annettavaan numeroon vaikuttaa kaksi osa-aluetta: **oppiminen** ja **työskentely**. Oppimisen ja työskentelyn tavoitteet näkyvät opetussuunnitelmassa tavoitelauseina T1 - T10. Lisäksi opetuksen tavoitteina ovat myönteiset kokemukset omasta kehosta, pätevydestä ja yhteisöllisyydestä" (T11), liikunnallisen elämäntavan merkityksen ymmärtäminen (T12) ja tiedon saaminen esimerkiksi harrastusmahdollisuuksista (T13). Edellä mainitut tavoitelauseet eivät vaikuta arvosanan muodostumiseen (katso lisätiedot POPS 2014). Arviointi perustuu jatkuvaan näyttöön.

ARVOSANAN 8 OSAAMINEN:

Liikunnan taitojen ja tietojen **oppiminen** muodostaa 50 % numerosta. Kaikki kriteerit huomioidaan arvioinnissa. Fyysisen kunnon tasoa ei arvioida.



Työskentely muodostaa 50 % numerosta. Kaikki kriteerit huomioidaan arvioinnissa.

