

LIIKUNTATUNTIEN KÄYTÄNTEITÄ / 2B

Liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Tavoitteena on myös, että oppilas ottaa yhä enemmän vastuuta omasta liikkumisestaan ja myös ymmärtää säännöllisen liikunnan tärkeyden.

Liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, jotka antavat pohjan liikunnalliselle elämäntavalle!

Meillä kaikilla on turvallista ja mukavaa liikuntatunneilla, kun noudatamme yhteisiä sääntöjä:

- Kuuntele opettajan antamat ohjeet ja noudata niitä. Käyttäydy asiallisesti ja huomioi toiset. Yritä reippaasti parhaasi.
- Noudata reilun pelin sääntöjä. Auta ja kannusta toisia.
- Palauta liikuntatunnilla käyttämäsi varusteet omille paikoilleen. Auta varusteiden kantamisessa. Jos huomaat välineiden rikkoutuneen, ilmoita siitä välittömästi opettajalle. Tahallisesta tavaroiden rikkomisesta on korvausvelvollisuus.
- Mikäli oppilas loukkaantuu tunnilla, on siitä ilmoitettava välittömästi opettajalle.

Sisäliikunta

- Sisäliikuntatunnin aluksi kokoontuminen oman luokan eteen jonoon.
- Pukuhuoneille siirrytään yhdessä opettajan johdolla.
- Siirry saliin vasta, kun opettaja antaa siihen luvan.
- Sisäliikuntatunnin varusteina verkkarit, shortsit tms. joustavat housut ja t-paita (+pieni pyyhe).
- Ota korut, kellot ja avainnauhat tms. pois liikuntatunnin ajaksi. Sido pitkät hiukset kiinni.
- Salissa liikutaan avojaloin.
- Patjavarastoon meno ja isojen patjojen päälle kiipeäminen ilman opettajan lupaa on kielletty.

- Sisäliikuntatuntien jälkeen pestään ainakin kädet. Myös jalat, kasvot ja kainalot voi pestä, jos on pieni pyyhe mukana.
- Nimikoi kaikki varusteesi huolellisesti.

Ulkoliikunta

- Ulkotunneilla kokoontuminen ulko-oven eteen jonoon, heti välitunnin päätyttyä/koulun alkaessa.
- Tule kokoontumispaikalle viivyttelämättä.
- Eri suorituspaikoille (esim. Tanhulaan, pururadalle) siirrytään jalkaisin liikennesääntöjä ja opettajan ohjeita noudattaen.
- Ulkoliikunnassa lajiin ja säähän sopivat liikunta-asusteet ja jalkineet; esim. verryttelypuku ja lenkkitossut. Kylmällä kelillä lämpimät ulkoiluvaatteet, käsineet ja päähine.
- Ulkoliikunnassa pakkasraja on -17 astetta, joka tarkistetaan tunnin alussa koulun mittarista. Jos keliolosuhteet sallivat, voi kylmemmälläkin säällä esim. luistella lyhyemmän ajan ja välillä lämmittelemässä käyden. Opettaja arvioi liikkumisolosuhteet tunnin alussa.
- Luistelu-jääpelitunneilla on oltava luistimet ja kypärä, koululla on kypäriä lainattavaksi sekä muutamat luistimet. Pieni pyyhe myös mukaan luistinten kuivausta varten.
- Opettele luistinten laittamista itsenäisesti jalkaan ja nauhojen solmimista. Opettajat ja ohjaajat ovat tarvittaessa apuna.
- Hiihtoa varten kannattaa tarkistaa suksien ja monojen sopivuus. Opettele siteiden kiinnitys ja sauvojen lenkkien kiinnitys. Kiinnitä sukset ja sauvat yhteen säilytyksen ajaksi.
- Luistinten ja kypärien sekä monojen säilytys koulupäivän aikana naulakolla.
- Koulupäivän aikana sukset+sauvat voivat olla ulkona sovitussa paikassa seinään vasten tai opettajan ohjaamaan paikkaan vietyinä.
- Vie omat luistelu/hiihtovarusteesi kotiin ao. lajijakson päätyttyä.

LIIKUNTAOHJELMA

Kunkin jakson liikuntaohjelma ja liikuntaohjeet julkaistaan luokan verkkosivuilla (peda.net).

ARVIOINTI

Liikunnan arvioinnissa painottuu oppilaan säännöllinen tuntiaktiivisuus, myönteinen asenne kaikkia liikuntamuotoja kohtaan, oppimis- ja yrittämishalu, asianmukaisissa varusteissa liikkuminen, vastuullisuus, ohjeiden kuunteleminen, sovelias kielenkäyttö, muiden huomioiminen ja kunnioittaminen, kannustus, sopimusten/ sääntöjen ja reilun pelin noudattaminen.

VAKUUTUS

Koulun tapaturmavakuutus on voimassa liikuntatunneilla sekä kotimatalla mentäessä suoraan lyhintä matkaa koulusta kotiin.

YKSILÖLLISET TIEDOT

Liikunnanopettajan on hyvä tietää oppilaan sairauksista ja vammoista heti jakson alkaessa. Pyydämme luottamuksellisesti tietoa lapsenne mahdollisista liikuntaa rajoittavista tekijöistä (esim. sairaus, vamma, vakaumus). Yhteydenotot LI-opettajaan Wilma-viesteinä tai soittamalla.

Mikäli oppilas on tunnilla, mutta on esim. vamman tai sairauden takia estynyt osallistumaan tunnin ohjelmaan, tulee vanhemmilta olla kirjallinen selvitys. Tällöin oppilas voi esim. seurata, auttaa, ohjata muita tai liikkua muulla sovitulla tavalla vointinsa mukaan.

Liikunnan opettajat:

Juho Ylönen (maanantaisin klo 8-8.45) p. 044 7401 712 (ei tekstiviestejä!)

Tanja Hintikka (perjantaisin klo 12.15-13) p. 044 7401 711