



NUMMENPAKAN KOULUN AURAJOEN YKSIKÖN OHJEET LIIKUNNANOPETUKSEEN LV.2021-22

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 (esim. legginsit, 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 kypärällä. Koululla on joitakin lainattavia luistimia.

Sisäliikuntaan kuuluvat liikkumiseen sopivat paita ja housut. Sisäpelikengät tuovat liikkumis-mukavuutta ja turvallisuutta erityisesti palloilutunneille.

Liikuntatiloissa ei voi kulkea ulkojalkineissa.

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

Uinti kuuluu liikunnan opetussuunnitelmaan ja on kaikille oppilaille pakollista. Suoritamme uinteja Samppalinnan maauimalassa ja/tai Impivaaran uimahallissa jokaisella luokka-asteella. Uintia varten oppilas tarvitsee uimahousut, uimapuvun, bikinit tai burkinin ja pyyhkeen. Uimalasien käyttö on suositeltavaa. Mikäli oppilas ei jostain syystä voi osallistua uintiin, huoltajan tulee selkeästi selvittää asia Wilma-viestillä etukäteen. Tunnille saavutaan kuitenkin aina liikkumaan (esim. lenkki) eli liikuntavarusteet mukaan.

Pyyhe tulee olla aina mukana ja peseytyminen liikuntatuntien jälkeen kuuluu perushygieneiaan.

Vesipullo on hyvä olla mukana. Makeiset, purkka ja limpparit eivät kuulu liikuntatunneille.

Korut, kellot ja sormukset tulee ottaa pois aina ennen liikuntatuntia oman ja muiden turvallisuuden vuoksi. Arvoesineitä ei saa jättää yleisiin pukutiloihin → älä ota arvoesineitä kouluun!

Kännykkä ei saa olla taskussa liikuntatunnilla. Se tulee jättää omaan reppuun tai laittaa yhteiseen säilytyspisteeseen liikuntapaikalla. Jokainen oppilas vastaa kuitenkin omista arvoesineistä koulupäivän aikana.

Siirtyminen liikuntapaikoille

Liikuntatiloina käytämme pääasiassa koulun lähiympäristössä olevia liikuntapaikkoja kuten Kuuvuoren- ja vesilaitoksen kenttää, Parkin Kenttää, Urheilupuiston liikuntapaikkoja, Samppalinnan maauimalaa, Kupittaaan urheiluhallia ja palloiluhallia. Liikuntapaikoille kuljetaan itsenäisesti kävellen tai pyöräillen (Muistathan käyttää kypärää!) liikennesääntöjä noudattaen välitunnin aikana. Lukuvuoden aikana saatamme käydä myös kauempana olevilla liikuntapaikoilla (esim. Alfa, Impivaaran uimahalli, Nunnavuoren hiihtoladut), joihin siirtymisistä opettaja ohjeistaa erikseen.

Liikuntatunnin ohjelma

Liikuntatunnin lopussa oppilaille kerrotaan seuraavan liikuntatunnin paikka. Liikunnan viikko-ohjelma löytyy Wilmasta. Mikäli et muista, missä tavataan, kysy ensin kaverilta. Jos kaverikaan ei tiedä, kysy



Wilma-viestillä opettajalta. Wilmaa kannattaa muutenkin seurata ahkerasti, mahdolliset muutokset tuntisuunnitelmaan ilmoitetaan Wilma-viestillä.

Tapaturmat ja vahingot liikuntatunneilla

Jos oppilaalle sattuu jokin tapaturma liikuntatunnin aikana (esim. 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. 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, mieluiten huoltajan Wilma-viestillä.

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

Kilpailutoiminta

Turun kaupungin koulujen välinen kilpailutoiminta on runsasta. Lajeina ovat mm. yleisurheilu, jalkapallo, salibandy, koripallo, pesäpallo ja Beat of Dance. Mahdollisuus päästä mukaan koulun joukkueisiin kasvaa 8. ja 9. luokilla. Kilpailupaikoille kuljetaan myös itsenäisesti opettajan ohjeiden mukaisesti.

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, motoriset taidot ja fyysinen toimintakyky.

Liikunnan iloa kaikille!

Liikuntaa opettavat opettajat Olli-Pekka, Heli, Jenni, Kristiina ja Jari

Linkejä:

Koululiikunta Turussa:

<https://www.turku.fi/paivahoito-ja-koulutus/perusopetus/opiskelu-ja-oppiaineet/koululiikunta>

Liikuntapaikkojen käyttöohjeet:

<https://www.turku.fi/paivahoito-ja-koulutus/perusopetus/opiskelu-ja-oppiaineet/koululiikunta/liikuntapaikkojen>

Move!:

<https://www.turku.fi/paivahoito-ja-koulutus/perusopetus/opiskelu-ja-oppiaineet/koululiikunta/move>

Koulutapaturmat ja niiden korvaaminen:

<https://www.turku.fi/paivahoito-ja-koulutus/perusopetus/oppilaan-tuki/koulutapaturmat-ja-niiden-korvaaminen>

Esinevahingot ja niiden korvaaminen:

<https://www.turku.fi/paivahoito-ja-koulutus/perusopetus/oppilaan-tuki/esinevahingot-ja-niiden-korvaaminen>