

# LIIKUNTATUNTEJA KOSKEVIA OHJEITA



## VARUSTEET LIIKUNTATUNNEILLA

Liikuntatuntien mielekkään toteutumisen edellytyksenä on asianmukainen vaatetus ja hygieniasta huolehtiminen.

- Tunneilla suositellaan käytettäväksi sisäjalkineita (erityisesti palloilutunneilla), sukkasillaan ei voi osallistua (turvallisuusriski)
- Ulkotunneilla verkkarit tai tuulipuku. Talvella varustaudutaan riittävän lämpimästi, PIPO JA HANSKAT!
- Puhelin ja muut arvotavarat laitetaan reppuun liikuntatunnin ajaksi.
- Silmälaseja käyttävän oppilaan on oltava erityisen varovainen liikuntatunneilla.
- Rikkoutuneista laseista on välittömästi ilmoitettava opettajalle. Yleensä koulu ei korvaa rikkoutuneita laseja, tilanteet käsitellään kuitenkin tapauskohtaisesti.
- Mikäli oppilaalla ei ole luistimia tai suksia, niitä saa lainattua koululta.
- Liikuntatunneilla on hyvä olla mukana vesipullo (ei limppareita tms.)
- Suunnistustunneilla on puhelin mukaan, jotta oppilas tietää tulla sovittuun aikaan takaisin maastosta lähtöpaikalle. Koulun sykemittaria tai aktiivisuusmittaria voi lainata oppitunnilla.

## TUNNEILLA LOUKKAANTUMISET, LIIKUNNASTA VAPAUTUKSET

- Tunneilla loukkaantumisesta on ilmoitettava opettajalle välittömästi.
- Vapautukset liikunnasta sovitaan tapauskohtaisesti, huomioiden lääkärin /terveydenhoitajan / huoltajan ilmoitukset. Oppilas on pääsääntöisesti läsnä liikuntatunneilla ja hän osallistuu sairaus / vamma huomioiden muuhun toimintaan (esim. kirjalliset tehtävät, lihashuolto ja tuomarointi).
- Vakaumuksensa vuoksi, huoltajan niin halutessaan, oppilas voidaan vapauttaa esim. tanssin opetuksesta, jolloin oppilas tekee itsenäistä liikuntaa, esimerkiksi lenkkeilyä koulun lähimaastossa Ainolan puistossa.

## LIIKUNTAPAIKOILLE SIIRTYMINEN

- Oppilaat siirtyvät liikuntapaikoille heti edellisen tunnin päättyä välitunnilla jalkaisin tai pyörällä liikennesääntöjä noudattaen lyhintä, opettajan ohjeistamaa reittiä. Pyöräiltäessä suositellaan pyöräilykypärän käyttöä.
- Myllytullin koulussa käytetään lukuvuona 2023-2024 seuraavia liikuntatiloja ja -paikkoja: Myllytullin koulun sali (MT) ja Kansainvälisen koulun sali (KV), Ouluhalli (OH), Raatin urheilukentät, Tuiranpuisto, Hietasaari, Heinäpään urheilukeskus, Raksilan urheilualue (pesisstadion, tekojää, Vältkylän alue, Raatin ja Raksilan uimahallit ja sekä niiden salit sekä Keilahalli (Isokatu 97)

## Yhteistyöterveisin & liikunnan iloa toivottaen liikunnanopettajat:

Johanna Korkala

044 703 9727

[johanna.korkala@eduouka.fi](mailto:johanna.korkala@eduouka.fi)

Gunnar Andrésson

040-1916147

[gunnar.andresson@eduouka.fi](mailto:gunnar.andresson@eduouka.fi)