

LIIKUNNANOPETUKSEN TIETOPAKETTI OPPILAILLE JA VANHEMILLE

Hiukkavaaran koulu

LIIKUNNANOPETUKSEN TEHTÄVÄT JA TAVOITTEET (OPS 2014)

“Liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon.

Oppiaineessa tärkeitä ovat liikuntatuntien positiiviset kokemukset sekä liikunnallisen elämäntavan tukeminen.”

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetus/liikunta-perusopetuksessa>

LIIKUNNAOPETUKSEN TEHTÄVÄT, TAVOITTEET JA ARVIOINTI VUOSILUOKITTAIN:

<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/sisallot/530525>

POISSAOLOT JA VAPAUTUS LIIKUNTATUNNEILTA

Oppilaan ollessa koulussa hän osallistuu kaikkeen opetukseen, myös liikuntaan. Liikuntaharjoittelusta (ei siis itse tunnille tulemisesta) vapautetaan terveydenhoitajan tai lääkärin todistuksella. Tunnilta saa olla pois vain, jos läsnäolo pahentaa sairautta. Toipilaat osallistuvat tunnille vointinsa mukaan joko kevennetyllä / sovelletulla ohjelmalla tai suorittaen opettajan hänelle erikseen antamia apuopettajan tehtäviä, kirjallisia tms. muita seurantatehtäviä. Lihashuolto sekä fysioterapian jumppa- ja venyttelyohjeet ovat myös hyviä vaihtoehtoja. Huoltajat ilmoittavat etukäteen liikunnanopettajalle Wilma-viestillä, jos oppilaalla on liikuntatunnin suorittamiseen vaikuttavia tekijöitä.

LIIKUNTATUNNEILLE PUKEUTUMINEN JA VARUSTAUTUMINEN

Liikuntatuntien mielekkään toteuttamisen vuoksi on asianmukainen varustus välttämätön ja se osoittaa myös asennoitumista liikuntatapahtumaan. Oikeat varusteet lisäävät sekä turvallisuutta että viihtyvyyttä. Oppilaalla tulee olla liikuntatunneilla:

VAIHTOVAATTEET (+PYYHE) Jokaisen liikuntatunnin jälkeen oppilaat pääsevät peseytymään pukuhuoneille. Peseytyminen liikuntatuntien jälkeen kuuluu perushygieniaan ja on myös muiden huomioimista.

SISÄLIIKUNTAVARUSTEET Salissa joustava liikkumisen salliva liikuntavaatetus (ei farkut), kaikkien viihtyvyyden vuoksi hikoillessa käytettävät vaatteet eivät kuulu muille oppitunneille. Sisäkengät lisäävät liikkumismukavuutta ainakin pelitunneilla ja jumpissa, saleissa ei voi liikkua ulkojalkineissa eikä sukkasillaan. Uintitunneilla noudatetaan uimahallin pukeutumissääntöjä (ei uimashortseja, vaan uimapuku / -housut).

ULKOLIIKUNTAVARUSTEET Joustava liikkumisen salliva liikuntavaatetus (ei farkut) sekä asianmukaiset jalkineet, sääolosuhteet kannattaa huomioida pukeutumisessa. Juomapullo, sillä pukuhuoneille ja koululle asti ei kesken oppitunnin poistuta. Jos siirtymiseen käytetään polkupyörää, pyöräillessä käytetään luonnollisesti kypärää. Talvilajeista koululla on joitakin pareja luistimia, kypäriä ja hiihtosettejä. Toki omat varusteet ovat yleensä kaikkein sopivimmat ja mahdollistaa myös vapaa-ajalla monipuolista liikkumista. Luistimet on hyvä kaivaa esiin jo syksyllä, jotta on aikaa sovittaa ja teroittaa ne tarvittaessa.

Varsinaiset liikuntalajeissa tarvittavat välineet löytyvät koululta. Halutessaan oppilas voi myös käyttää omia liikuntavälineitään (esim. sulkapallo-, salibandy- tai jääkiekkomaila), mutta koulu ei vastaa niiden mahdollisesta rikkoutumisesta eikä katoamisesta.

Korut, kellot ja sormukset tulee ottaa pois oman ja muiden turvallisuuden vuoksi. Pitkät hiukset tulee laittaa kiinni turvallisuus- ja puhtaussyistä. Oppilaan tulee itse huolehtia arvotavaroistaan.

Oppilaiden henkilökohtaisten varusteiden hankkiminen kuuluu vanhemmille, joten toivomme teidän suhtautuvan myönteisesti niiden hankkimiseen. Näin autatte nuortanne tärkeiden liikuntataitojen ja terveellisten liikunnallisten tapojen oppimisessa.

SIIRTYMINEN LIIKUNNAN SUORITUSPAIKOILLE

Suorituspaikoille siirrytään opettajan kertomaa reittiä oppitunnin alkaessa tai etukäteen ilmoitetulla aikataululla liikennesääntöjä noudattaen. Ohjeiden mukaiselta reitiltä poikkeaminen ei siis ole luvallista.

TAPATURMAT JA VAHINGOT LIIKUNTATUNNEILLA

Koulu korvaa oppilaalle liikuntatunnilla tapahtuneet tapaturmat. Jos oppilas toimii annettujen ohjeiden vastaisesti ja tietoisesti ja tarkoituksella vahingoittaa toisia tai koulun omaisuutta, on hän seurauksiin korvausvelvollinen. Tunneilla loukkaantumisesta on ilmoitettava opettajalle välittömästi. Tarvittaessa täytetään tapaturmailmoitus.

KOULUN KILPAILUT JA TURNAUKSET / KOULUJEN VÄLISET KILPAILUT

Hiukkavaaran koulusta ei yleensä lähdetä opettajan johdolla koulujen välisiin kilpailuihin, vaan luomme koulun sisäisiä liikuntapäiviä, kisailuja ja turnauksia. Oppilaan oma liikunnanopettaja voi ilmoittaa oppilaan huoltajien pyynnöstä koulujen välisiin kilpailuihin, jos huoltaja vastaa oppilaan kuljetuksesta ja huolehtimisesta kilpailuissa. Koulun vakuutukset ovat voimassa kilpailuissa, sillä se on kuitenkin koulupäivä. Huolehdittehan oppilaan kilpailuihin ilmoittautumisen liikunnanopettajalle Wilma-viestillä vähintään viikko ennen ilmoittautumisan sulkeutumista.

YHTEYDENPITO

Liikuntaohjelma löytyy koulun nettisivuilta. Liikuntatuntien aloitus on aina ulkoliikuntatunneilla ulkovarastolla / pukuhuoneilla ja sisäliikunnassa jonossa ruokalan lasiovella, jonka takaa mennään pukuhuoneisiin, ellei toisin ole ohjeistettu. Muutokset liikuntaohjelmaan ovat mahdollisia, liikunnanopettaja merkkää muutokset liikuntaohjelmaan tai ilmoittaa äkillisistä muutoksista Wilma-viestillä. Liikunnanopettajat ovat tavoitettavissa Wilman ja puhelimen kautta virka-aikana. Yhteydessä voi olla kyseistä oppituntia koskien kehen vain oppilasta opettavaan liikunnanopettajaan.