

Varusteet liikuntatunnilla

Liikuntatuntien mielekkään toteutumisen edellytyksenä on sekä asiallinen pukeutuminen että kunnollinen peseytyminen tuntien jälkeen.

- Ota peseytymistä varten pyyhe mukaan.
- Sisäliikuntaan sopivat T-paita ja verkkarit, shortsit tai trikoot. Tunneilla on hyvä käyttää sisäjalkineita, mutta ne eivät ole pakollisia. Sukkasillaan tunnilla ei voi olla.
- Ulkotunneilla on oltava verkkarit tai tuulipuku. Talvella varustaudutaan riittävän lämpimästi, päälle myös PIPO ja HANSKAT. Jäähallissa luistelu on ulkoliikuntaa!
- Ulkoliikuntatunnilla lenkkikengät ovat oikeat jalkineet (suunnistuksessa kumisaappaat tai mukaan vaihtokengät ja sukat).
- Korut, kellot ja sormukset pois.
- Silmälaseja käyttävän oppilaan on oltava erityisen varovainen tunneilla ja vältettävä tilanteita, joissa lasit voivat vahingoittua (esim. maalivahtina olo). Rikkoutuneista laseista on välittömästi ilmoitettava opettajalle. **Yleensä koulu ei korvaa rikkoutuneita laseja.**
- Talviliikuntaan tulisi olla suksat ja luistimet käytössä. Kyseisiä välineitä on koululla jonkin verran. Välineet eivät ole kilpatasoa, mutta niillä pärjää tarvittaessa. Suksia voi hiihtokauden aikana säilyttää lukollisessa tilassa palloiluhallilla. Välineet on myös syytä merkitä omalla nimellä tunnistukseksi omansa!
- Voit tuoda myös omia liikuntavälineitäsi tunneille (esim. mailat), mutta koulu ei vastaa niiden mahdollisesta rikkoutumisesta eikä katoamisesta.
- Aineellisia vahinkoja, esim. lompakon tai kännykän katoamista koulu ei korvaa.
- Liikuntatunneille unohtuneita esineitä ja vaatteita voi kysyä uimahallin kassalta.
- Pakkasraja hiihtotunneilla on 15 astetta (uimahallin mittari).
- Uimassa käytetään vain uima-asua. Uimashortsit ovat sallittuja.
- Pyöräilykypärää suositellaan käytettäväksi koulun pyöräretkillä.
- Opettaja kerää puhelimet ja muut arvoesineet oppitunnin alussa. **Älä jätä niitä pukuhuoneisiin taskuihin tai reppuun. Koulu tai kaupunki ei korvaa kadonneita arvoesineitä.**

Liikunnasta vapautukset, tunneilla loukkaantumiset

- Koulun rehtori voi vapauttaa oppilaan kokonaan liikunnan opiskelusta sellaisen sairauden tai vamman vuoksi, joka aiheuttaa erittäin suuria esteitä osallistumiselle.
- Liikunnanopettaja voi vapauttaa liikuntaan osallistumisesta oppilaan huoltajan kirjallisen ilmoituksen tai lääkärintodistuksen nojalla. Tällöin oppilaan tulee olla kuitenkin liikuntatunneilla ja auttaa sairauden tai vamman mukaan tunnin kulkua tai opettaja voi antaa hänelle muita tehtäviä.
- Vakaumuksensa vuoksi, huoltajan niin halutessa, oppilas voidaan vapauttaa esim. tanssin opetuksesta, jolloin oppilaalle järjestetään mahdollisuuksien mukaan muuta liikuntaa.
- Tunneilla loukkaantumisesta on ilmoitettava opettajalle välittömästi. Jos esim. nilkan nyrjähdys todetaan lääkärin hoitoa vaativaksi vasta illalla kotona, on lääkärillä käynnistä ilmoitettava opettajalle vakuutusten takia.
- Mahdollinen lääkitys (esim. astmalääke) tulee pitää oppilaan mukana koulussa
- Liikuntatunnit päättyvät usein jo aikaisemmin kuin normaali oppitunti luokassa tapahtuisi. Tämä siksi, että kaksoistunnit pidetään aina yhteen ja myös peseytymisaikaa pitää jättää oppilaille
- Liikuntatunnille siirrytään koululta kävellen. Aamulla on mahdollista tulla omalla moottorikulkuneuvolla liikuntakeskukseen, mutta laitetta ei saa siirrellä koulupäivän aikana.

Uinti

- Uinti on liikuntamuotona ainoa, joka erikseen mainitaan opetussuunnitelmassa. ”Tavoitteena vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä.” OPS 2016
- Lähtökohtaisesti oppilas osallistuu uimaopetukseen liikuntatunneilla. Poikkeustapauksissa uimataito pitää osoittaa opettajan määrittelemällä tavalla.