

LIIKUNTATUNTEJA KOSKEVIA OHJEITA



VARUSTEET LIIKUNTATUNNEILLA

Liikuntatuntien mielekkään toteutumisen edellytyksenä on asiallinen pukeutuminen ja kunnollinen peseytyminen tuntien jälkeen

- Peseytymistä varten pyyhe mukaan ja vaihtovaatteet
- Sisäliikuntaan sopivat esim. verkkarit, shortsit tai trikoot ja t-paita
- Tunnella suositellaan käytettäväksi sisäjalkineita (erityisesti palloilutunneilla) sukkasillaan ei voi tunneilla liikkua
- Ulkotunneilla verkkarit tai tuulipuku, ei FARKKUJA, jalkineiksi lenkkikengät, EI SKEITTIKENKIÄ, eikä tennareita (eivät tue, eivätkä anna iskunvaimennusta)! Talvella varustaudutaan riittävän lämpimästi, muista PIPO JA HANSKAT.
- Korut, kellot ja sormukset pois liikuntatunniin 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.
- Talviliikunnassa olisi toivottavaa olla käytössä LUISTIMET JA SUKSET. Koululla on luistimia jonkin verran. Hiihtovälineitä lainataan liikuntaviraston varastosta Raksilasta mahdollisuuksien mukaan. (Kysy sukulaisilta, kavereilta lainaan välineitä.)
- Suksia voi säilyttää koululla, ruokalan käytävän saaveissa koulupäivän tai hiihtojakson ajan.
- Aineellisia vahinkoja; esim. lompakon tai kännykän katoamista koulu ei korvaa.
- Liikuntatunneilla voi pitää mukanaan vesipulloa (ei limppareita tms.)
- Suunnistustunneilla tulee olla kello mukana, jotta oppilas tietää tulla sovittuun aikaan takaisin maastosta lähtöpaikalle. Koulun sykemittaria tai aktiivisuusmittaria voi lainata opitunnilla.

TUNNEILLA LOUKKAANTUMISET, LIKUNNASTA VAPAUTUKSET

- Tunnella **loukkaantumisesta on ilmoitettava opettajalle välittömästi**. Jos esim. nilkan nyrjähdys todetaan lääkärin hoitoa vaativaksi vasta illalla kotona, on lääkäriä käynnistä ilmoitettava opettajalle vakuutuksen vahinkoilmoituksen täyttämiseksi.
- Liikunnanopettaja voi vapauttaa liikuntaan osallistumisesta oppilaan lääkärintodistuksella tai huoltajan / terveydenhoitajan kirjallisella ilmoituksella (sairaustapauksissa). Oppilaan tulee kuitenkin olla läsnä liikuntatunneilla ja auttaa sairauden tai vamman mukaan tunnin kulkua tai opettaja voi antaa hänelle muita esim. kirjallisia liikuntatehtäviä. Toipilaana oppilas osallistuu keveämmin, tehden esim. lihashuoltoa.
- Koulun rehtori voi vapauttaa oppilaan kokonaan liikunnan opiskelusta sairauden tai vamman vuoksi, mikä aiheuttaa erittäin suuria esteitä osallistumiselle. Tapauskohtaisesti sovitaan kirjallisia liikuntaan liittyviä tehtäviä oppilaalle.
- Vakaumuksensa vuoksi, huoltajan niin halutessaan, oppilas voidaan vapauttaa esim. tanssin opetuksesta, jolloin oppilaalle järjestetään muuta itsenäistä liikuntaa, lähinnä lenkkeilyä koulun lähimaastossa Ainolan puistossa.

LIIKUNTAPAIKOILLE SIIRTYMINEN

- Oppilaat siirtyvät liikuntapaikoille heti edellisen tunnin päätyttyä välitunnilla jalkaisin tai pyörällä liikennesääntöjä noudattaen, poikkeamatta opettajan kertomalta reitiltä. Pyöräillessä suositellaan käytettävän pyöräilykypärää.
- Myllytullin koulussa käytetään lukuvuonna 2016-2017 seuraavia liikuntatiloja ja -paikkoja
 - **Myllytullin koulun Sali (MT)** (aina 7A, 7B) (vaihdellen tytöt: 7C, 8CD, 9CD ja 7.-9.lk pojat)
 - **Kansainvälisen koulun sali (KV)** (aina 8A, 8B, 9A, 9B) (vaihdellen tytöt: 7CD,8CD, 9CD ja 7.-9.lk pojat)
 - Raatin urheilukenttä ja uimahalli, Heinäpään urheilukeskus, Raksilan urheilualue; (pesäpallostadion, tekojäärata, Väikkylän kuntopolku, Raksilan uimahallin salit, Ouluhalli), (Keilahalli ym. mahdollisia)

LIIKUNNAN ARVIOINTI

Liikunnan arviointikriteereinä ovat liikunnanopetuksen osa-alueet: **jaksaminen, osaaminen, sosiaalisuus ja luovuus**. Näitä osa-alueita arvioidaan seuraavista näkökulmista:

- **JAKSAMINEN:** Kestävyys ja lihaskunto testataan vuosittain erilaisilla mittareilla (cooper/1500m, lihaskunto (*Nupponen, Soini, Telama: koululaisen kunnon ja liikehallinnan mittaaminen, 7-9*)). Testien avulla oppilas voi seurata oman kuntonsa kehittymistä. Oppilaille järjestetään testeistä korvauskerta koulutuntien ulkopuolella kerran lukukaudessa. Terveyskäyttäytyminen, asenne ja aktiivisuus havainnoidaan.
- **OSAAMINEN:** Kunkin vuosiluokan perusliikunta- ja lajitaidot arvioidaan (esim. jatkuva näyttö).
- **SOSIAALISUUS / TOIMINTA TUNNILLA:** Otetaan huomioon ryhmässä toimiminen, vuorovaikutustaidot ja reilu peli sekä suhtautuminen palautteeseen, onnistumiseen ja epäonnistumiseen.
- **LUOVUUS:** Otetaan huomioon omaperäiset ratkaisumallit esim. pelitilanteissa, esiintyminen ja taiteellisuus.

Kova yritys ja aktiivinen mukana olo voivat vaikuttaa arvosanaa nostavasti, kun esim. tunneilta lintsaminen vaikuttaa numeroon laskevasti. Poissaoloista on hyvä ilmoittaa myös liikunnanopettajalle. Oppilas tekee lukukauden lopussa liikunnan itsearviointin.

LISÄTIETOA: <http://www.ouka.fi/oulu/koululiikunta>

Yhteistyöterveisin liikunnanopettajat

Johanna Korkala 044 – 703 9727

johanna.korkala@eduouka.fi 7-9 tytöt, 4A,5B,6A, LiVal8

Erkki Tuomiaho 044 – 703 9722

erkki.tuomiaho@ouka.fi 7-9 pojat ja LiVal9,