

LIIKUNTATUNTEJA KOSKEVIA OHJEITA



VARUSTEET LIIKUNTATUNNEILLA

Liikuntatuntien mielekkään toteutumisen edellytyksenä on asianmukainen vaatetus ja hygieniasta huolehtiminen.

- Tunneilla suositellaan käytettäväksi sisäjäalkineita (erityisesti palloilutunneilla), sukkasillaan ei voi osallistua (turvallisuusriski)
- Sisäliikuntaan joustava vaatetus, ulkoliikuntaan säänmukainen vaatetus (Talvella riittävän lämmin vaatetus, myös pipo ja kinttaat tms.)
- 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 liikuntatunnilla lainaksi.
- Liikuntatunneilla on hyvä olla mukana vesipullo (ei limppareita tms.)
- Suunnistustunneilla voi olla puhelin mukana, jotta oppilas tietää tulla sovittuun aikaan takaisin maastosta lähtöpaikalle. Myös turvallisuusasia.

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 päätyttyä välitunnilla kävellen tai pyörällä liikennesääntöjä noudattaen lyhintä, opettajan ohjeistamaa reittiä. Pyöräiltäessä suositellaan pyöräilykypärän käyttöä.
- Myllytullin koulussa käytetään lukuvuona 2025-2026 seuraavia liikuntatiloja ja -paikkoja: Myllytullin koulun sali (MT) ja Kansainvälisen koulun sali (KV), Ouluhalli (OH), Raatin urheilukentät, Tuiranpuisto, Hietasaari, Raksilan urheilualue (pesisstadion, tekojää, Väikkylän alue), Raatin uimahalli ja sali sekä Keilahalli (Isokatu 97) ja ehkä myös Valveen tanssisali, Heinäpään urheilukeskus ja Värtön liikuntahalli.

Yhteistyöterveisin & liikunnaniltoa toivottaen liikunnanopettajat:

Johanna Korkala 044 703 9727

johanna.korkala@eduouka.fi

Gunnar Andrésson 040-1916147

gunnar.andresson@eduouka.fi