Metsokankaan koulun liikunnan ajankäyttösuunnitelma syksy 2014, luokat 1-6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Viikko | Laji | Varusteet |
| 33  | Yleisurheilu | ulkoliikuntavaatteet + pyyhe |
| 34 | Yleisurheilu | ulkoliikuntavaatteet + pyyhe |
| 35 | Yleisurheilu  | ulkoliikuntavaatteet + pyyhe |
| 36 | Yleisurheilu | ulkoliikuntavaatteet + pyyhe |
| 37 | Suunnistus | ulkoliikuntavaatteet + pyyhe |
| 38 | Suunnistus | ulkoliikuntavaatteet + pyyhe |
| 39 | Suunnistus/Ulkopalloilu | ulkoliikuntavaatteet + pyyhe |
| 40 | Ulkopalloilu | ulkoliikuntavaatteet + pyyhe |
| 41 | Ulkopalloilu | ulkoliikuntavaatteet + pyyhe |
| 42 | Ulkopalloilu | ulkoliikuntavaatteet + pyyhe |
| 43 | Hyvää syyslomaa! | Hyvää syyslomaa! |
| 44 | Sisäpalloilu | sisäliikuntavaatteet + pyyhe |
| 45 | Sisäpalloilu | sisäliikuntavaatteet + pyyhe |
| 46 | Sisäpalloilu | sisäliikuntavaatteet + pyyhe |
| 47 | Sisäpalloilu | sisäliikuntavaatteet + pyyhe |
| 48 | Perusvoimistelu / välinevoimistelu | sisäliikuntavaatteet + pyyhe |
| 49 | Perusvoimistelu / kuntovoimistelu | sisäliikuntavaatteet + pyyhe |
| 50 | Kuntovoimistelu / musiikkiliikunta | sisäliikuntavaatteet + pyyhe |
| 51 | Hyvää joululomaa! | Hyvää joululomaa! |

**Liikuntatunneilla tarvittavat välineet ja varusteet:**

Liikuntatunnin mielekkään ja turvallisen toteutumisen varmistamiseksi on asianmukainen varustus liikuntatunneilla välttämätöntä. Oppilaille jaetussa liikuntasuunnitelmassa näkyy tunneilla tarvittavat välineet ja se, mitä tunnilla tehdään. Suunnitelmaan voi tulla muutoksia sään tai koulun tapahtumien vuoksi. Kouluhallituksen ohjeiden mukaan oppilaalla on oltava tunneilla seuraavat välineet:

* **Pyyhe:** Jokainen huolehtii peseytymisestä liikuntatunnin jälkeen.
* **Sisäliikuntavälineet:** Asianmukaiset joustavat housut, T-paita tms.
* **Ulkoliikuntavälineet:** Verryttelypuku/tuulipuku tai vastaava liikuntaan tarkoitettu asu sekä asianmukaiset jalkineet. **Säänmukainen varustus, tarpeeksi lämmintä päälle!** Mikäli sää ei salli ulkoliikuntaa, pidetään tunnit liikuntasalissa.

**Liikuntatunnilta vapautuminen**

Yleisenä ohjeena on, että kun oppilas on koulussa, hän osallistuu kaikkeen opetukseen, siis myös liikuntaan. Liikunnasta vapautuksen saa vain lääkärin tai terveydenhoitajan todistuksella. Toipilaalle suunnitellaan soveltavaa ohjelmaa tai hän toteuttaa yhteistä toimintaa kevyemmin. Tilapäisten vammojen ja sairauksien yhteydessä huoltajia pyydetään ottamaan yhteyttä liikunnanopettajaan.

**Me opettajat toivomme, että kodin, koulun ja harrasteryhmien yhteistyöllä pystymme tukemaan lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa, terveyttä ja vahvan itsetunnon kehittymistä!**

**Kiitos yhteistyöstä!**