

SEINÄJOEN YHTEISKOULU LIIKUNNANOPETUKSEEN LIITTYVIÄ OHJEITA 2026

Liikunnanopetuksen tavoitteena on, että peruskoulun aikana oppilas löytää itselleen mieluisan liikuntaharrastuksen ja oppii ja omaksuu virikkeitä monipuolisesti eri lajeista. Opetus antaa mahdollisuuksia myös yksilöllisiin valintoihin ja toteutukseen. Käytännössä tämä tarkoittaa, että osalla oppitunneista oppilas joko toimii itsenäisesti tai ryhmän mukana opettajan kiertäessä tunnin aikana eri ryhmien toimintapisteissä. Tällöin oppilaat toimivat itsenäisesti annettujen ohjeiden mukaan ja kantavat vastuuta omasta ja myös pienryhmän toiminnasta.

SIIRTYMINEN SUORITUSPAIKOILLE

- SÄHKÖPOTKULAUTOJEN KÄYTTÖ ON LAISSA KIELLETTY ALLE 15-VUOTIALTA, JOTEN NÄIDEN KÄYTTÖ SIIRTYMISISSÄ ON KIELLETTYÄ. MYÖSKÄÄN YLI 15-VUOTIAAT, EIVÄT SAA NÄITÄ KÄYTTÄÄ KAKSIPÄÄLLÄ.

- Aamutunnit aloitetaan ilman päivänavausta suorituspaikoilla klo 8.00
- Ulkotunneille siirtyminen tapahtuu oma-aloitteisesti välittömästi edellisen tunnin päätyttyä kävellen tai pyöräillen, liikennesääntöjä noudattaen (**huom. sähköskuuteilla ei kaksipäällä**). **Kypärän käyttöön vahva suositus!**

SIIRTYMINEN LIIKUNTAPAIKOILLE ON OSA LIIKUNTATUNTIA. Koululta löytyy lainapyöriä ja liikuntatuntien alkamisessa huomioidaan siirtymiset niin, että **huoltajien ei tarvitse osallistua kuljettamiseen.**

- Sisätunneille tullaan vasta kellon soitua, mutta sitten ripeästi -> sykehallilla ovet ovat lukossa, opettaja tulee avaamaan 5 oven

KAUPASSA EI SAA KÄYDÄ LIIKUNTATUNTIEN JA SIIRTYMISTEN YHTEYDESSÄ!!

PUKEUTUMINEN

- Varaa vaihtovaatteita liikuntatunnille
- Sisätunneille urheiluhousut ja urheilupaita (**paljain jaloin**, sisätossuilla tai jarrusukilla)
- Ulos verryttelypuku (tai tuulipuku) ja lenkkarit
- Saleihin ei ikinä ulkokengillä tai sukilla (poikkeus tanssijakso)
- Pyyhe peseytymistä varten
- Uintijaksolle uikkarit ja pyyhe, hoida uimavarusteet kuntoon hyvissä ajoin
- Luistimet, sukset hyvä olla itseltä, koulultakin löytyy (omat välineet ovat kuitenkin aina omalla vastuulla, koulu ei korvaa rikkoontumisia)
- Sisätunneilla huivit ja lippikset pois päästä, jätä pukuhuoneeseen

MUITA OHJEITA

- Liikuntatunneista vapautetaan lääkärintodistuksella tai vanhempien wilma -ilmoituksella etukäteen. Toipilaat osallistuvat ohjelmaan vointinsa mukaan tai seuraavat opetusta. **Tule siis aina tunnille, kun olet koulussa.** Ainoastaan lääkärin määräämällä liikuntakiellolla voi olla kokonaan pois tunnilta, ja silloinkin vain, jos kyseessä on reunatunti.
- Sormukset, kellot, korut, karkit, purukumit pois liikuntatunnilta

- KÄNNYKKÄ JÄTETÄÄN PUKUHUONEESEEN/KERÄTÄÄN (voi olla joillain tunneilla, esim. suunnistus -> koulu ei kuitenkaan korvaa vahinkoja)
- Tiedotteet (esim. lääkärintodistukset) voi viedä myös luokanvalvojalle - pyydä toimittamaan liikunnanopettajalle.
- Liikuntaohjelma selviää koulun kotisivuilta sekä ilmoitustauluilta

ARVIOINTI:

50 % liikuntanumerosta muodostuu

- oppimisesta: havaintomotoriikka, tasapaino- ja liikkumistaidot, välineenkäsittelytaidot, fyysisten ominaisuuksien arviointi-, ylläpito ja kehittäminen sekä uimataito.

Uinnista tulee olla suoritus sekä syksyllä että keväällä!

50 % liikuntanumerosta muodostuu

- työskentelystä: aktiivisuus ja yrittäminen, turvallisuus ja asiallinen toiminta, yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot, reilu peli ja vastuullisuus ryhmässä sekä itsenäinen työskentely ja vastuu omasta toiminnasta.

UIMAOPETUS SEINÄJOEN YHTEISKOULUSSA:

Liikunnanopetukseen kuuluu uinninopetus. Uimassa käydään kaksi kertaa joka syksy ja joka kevät. Uinti on tärkeimpiä kansalaistaitoja. Siksi on tärkeää, että **kodit kannustavat oppilasta positiiviseen suhtautumiseen uintia kohtaan.** Valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa keskeisenä sisältönä on uimataidon kehittäminen ja vedestä pelastamisen taidot. Arvosanan kahdeksan perusteena on, että oppilas hallitsee uimataidon ja osaa vesipelastamisen taitoja.

Perusopetuslaki velvoittaa oppilaan osallistumaan uinninopetukseen, jollei hänelle ole erityisestä syystä tilapäisesti myönnetty vapautusta. Yksittäiseltä oppitunnilta voi vapautuksen myöntää vanhempi lupalapulla esim. kuukautisten tai flunssan takia. Lupalappu tulee olla mukana liikuntatunnille tullessa. Pieni yskä tai nuha eivät haittaa uimista. Jos lukukauden uinnit jää jostain syystä väliin, niin uintien korvausmahdollisuus voidaan sopia yhdessä liikunnanopettajan kanssa.

Koko vuoden uimaopetuksesta vapautuksen voi myöntää vain lääkäri.