

Valinnaisaineen opetussuunnitelma: Kasvavan urheilijan terveys, psyykkiset taidot ja ravinto

Tyyppi: ___ Taide- ja taitoaineiden valinnaiset aineet
__X__ Valinnaiset aineet

Luokka-aste: 3 lk ___ 4 lk ___ 5 lk ___ 6 lk ___ 7 lk ___ 8 lk _x_ 9 lk _x_

Oppiaine: terveystieto, kotitalous, liikunta

Viikkotuntimäärä: 1 vvh

Laaja-alaisen osaamisen alue:

L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen __X__

L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu _____

L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot __X__

L4 Monilukutaito _____

L5 Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen _____

L6 Työelämätaidot ja yrittäjyys _____

L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen _____

Tavoitteet:

Kurssin tavoitteena on tukea urheilusta innostuneen nuoren kasvua terveeksi ja tavoitteelliseksi urheilijaksi ja edistää oppilaan hyvinvointia. Tavoitteena on syventää mm. terveystiedon ja kotitalouden oppisisältöjä urheilulliseen elämäntapaan liittyvien aiheiden osalta, urheilijan terveys, psyykkiset taidot, urheilijan ravinto ja antidoping.

Sisällöt:

Kasva urheilijaksi- harjoituskirjan sisältöjä mukailen. Painottuen osa-alueisiin:

- urheilijan terveys
- psyykkiset taidot
- urheilijan ravinto
- antidoping

Oppimisympäristöihin, työtapoihin, tukeen ja ohjaukseen liittyvät erityispiirteet (jos tarpeen)

Mahdollisuuksien mukaan vierailut ja vierailijat

Arviointikriteerit: Huom. Jos 2vvh, pitää olla myös Hyvän osaamisen kriteerit

hyväksytty/hylätty