



Urheiluytläkoulu

Jynkänlahden koulu



Mitä urheiluytläkoulu on?

Urheiluytläkouluksa tavoitteellisesti urheileva nuori saa ohjausta elämäntaitojensa kehittämiseen sekä valmiuksia opintojen ja urheilun vaativampaan yhdistämiseen.

-Suomen Olympiakomitea



Mitä urheiluytläkoulu on?

Urheiluytläkoulutoiminnan tavoitteena on oppilaitosten, seurojen ja urheiluakatemiaan suunnitelmallisella yhteistyöllä mahdollistaa noin **20 tunnin** viikoittainen liikkumisen, harjoittelun ja urheilun kokonaismäärä.

Urheiluytläkoulut mahdollistavat tästä kokonaismäärästä noin **10 tuntia** liikuntaa ja harjoittelua kouluviikon yhteydessä urheiluseurojen ja urheiluakatemiaan kanssa tiiviissä yhteistyössä.

Urheiluytläkoulujen toimintaa ohjaavat **urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset**.

-Suomen Olympiakomitea



Kaksoisuramalli



Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

HUIPPUVAIHE

Yläkoulu

- + Urheiluyläkoulut
- + Liikuntapainotteiset koulut
- + Liikuntalähikoulut
- + Yläkoululeiritys

Toinen aste

- + Urheiluoppilaitokset
- + Muut toisen asteen oppilaitokset
- + Puolustusvoimien urheilukoulu

Huippuvaihe

- + Urheilu ensimmäisenä ammattina
- + Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- + Urheilun ja muun työn yhdistäminen

Uransiirtymä

- + Tuki urheilu-uran päättyessä
- + Uraohjaus
- + Vertaistuki

Lajiliitot ja seurat

Jynkänlahti urheiluytläkouluna

TUNTIJAKO

Äidinkielen ja kirjallisuuden, matematiikan sekä musiikin tuntijako poikkeaa Kuopion perusopetuksen tuntijaosta.

Taide- ja taitoaineiden valinnaisten sekä pitkän valinnaisaineen tilalle on valmiiksi valittuna painotusliikunta.

Valinnaisia aineita urheiluluokkalaiset valitsevat seuraavasti:

- lyhyt vx-kurssi (1 vvh) 8. luokalle
- lyhyt vx-kurssi (1 vvh) 9. luokalle. o

Huomioitava loppuvat aineet seiskalla ja kasilla, joista arvosanat siirtyvät päättöarviointiin!

AINE	7	8	9
Äidinkieli ja kirjallisuus	2,5	4,5	3
A1-kieli	2	2	3
B1-kieli	2	2	1
Matematiikka	2,5	4,5	4
Ympäristöoppi			
Biologia	1	1	1,5
Maantieto	1	1	1,5
Fysiikka	1	1	1,5
Kemia	1	1	1,5
Terveystieto	0,5	1,5	1
Ympäristö- ja luonnontietoaineet yhteensä	4,5	5,5	7
Uskonto/Elämäkatsomustieto	1	1	1
Historia	2	2	
Yhteiskuntaoppi			3
Historia ja yhteiskuntaoppi yhteensä	2	2	3
Musiikki	1	1	
Kuvataide	2		
Käsityö	2		
Liikunta	5	5	6
Kotitalous	3		
Taide- ja taitoaineiden valinnaiset		0	0
Taide- ja taitoaineet yhteensä	13	6	6
Oppilaanohjaus	0,5	0,5	1
Valinnaiset aineet		1	1
Oppilaan viikkotuntimäärä	30	29	30
PoA	30	29	30
Vapaaehtoinen A2-kieli	2	(2)	(2)
Vapaaehtoinen B2-kieli		(2)	(2)

Liikuntatunnit vuosiluokittain

- * 7lk aamuvalmennus 2h + liikuntatunnit 5
 - * perusliikunta 3h
 - * Painotusliikunta: kasva urheilijaksi-liikunta 2h
- * 8lk ja 9lk: aamuvalmennus 4h + liikuntatunnit 6h
 - * perusliikunta 2h
 - * painotusliikunta 2h, kasva urheilijaksi-liikunta 2h
- * Kasva urheilijaksi -sisältö liikuntatunneilla ja integroituna muihin oppiaineisiin (kotitalous, oppilaanohjaus, äidinkieli, terveystieto)

Lukujärjestys

08:00	MA HypE MoU 301 7G	Varattu 7G		LI BeN S1 7G	KE.09 FY.10 MaSa VoK 212 217 7F/G
09:00	GE A-KS 221 7G		ET HapMat RauTu 306 7C/D/G	LI BeN S1 7G	KE.09 FY.10 MaSa VoK 212 217 7F/G
10:00	KS.09 KS.10 RKO TurM (Sari V) 111 B1	GE A-KS 221 7G	RUB SaHe C113 7G	KU.08 ToLe 203 7G	KO.09 KO.10 MaPä RoOu (Sari V) 118 126
11:00	KS.09 KS.10 RKO TurM (Sari V) 111 B1	HI JRo 303 7G	RU2 10.55.	RU2 10.55.	RU1 10.40.
	RU3 11.40.	RU3 11.40.	AI SU 306 7G	KU.08 ToLe 203 7G	KO.09 KO.10 MaPä RoOu (Sari V) 118 126
12:15	HI JRo 303 7G	MA HypE 301 7G	AI SU 306 7G	MA HypE 217 7G	KO.09 KO.10 MaPä RoOu (Sari V) 118 126
13:15	SAA2.01 SPö PYÖRÖ 7B/G	TT BeV Kijo 218 7G	ENA Cajo C112 7G	AI SU 310 7G	pLI VaPa S2 7G
14:00		ENA Cajo C112 7G	OPO SiSu 306 7G	RUB SaHe C113 7G	pLI VaPa S2 7G
14:45			LI BeN S1 7G	UO,JYL NisHe 221 7C/G	
15:30					

Kasva urheilijaksi - oppisisällön tavoitteet

1. Urheilijan monipuoliset perusliikuntataidot kuntoon
2. Omatoimisen harjoittelun perusteet ja liikunnallisen elämäntavan merkityksen ymmärtäminen
3. Urheilijan terveys (Kasva Urheilijaksi -oppikirjat)

- Urheilu tukee nuoren kokonaisvaltaista kasvua ihmisenä
- Tavoitteena mahdollisimman monen nuoren pitäminen mukana urheilussa
- Tavoitteena kehittää harjoitettavuutta urheilu-uraa varten

Kasva urheilijaksi



Kasva urheilijaksi: sisällöt tukevat urheilusta innostuneen nuoren kasvua terveeksi urheilijaksi ja luovat valmiuksia tulevaisuuden vaativampaa harjoittelua varten. Kirjasarja syventää oppilaan ymmärrystä omasta osaamisesta, tavoista harjoitella taitoja ja ominaisuuksia sekä kannustaa omatoimiseen harjoitteluun.

Kasva urheilijaksi- liikuntatunnit



yleisvalmennuksen lukuvuosi/jaksot 7.-9.lk

Syksy 1

Kestävyys &
liikkumistaidot

Syksy 2

Kehonhallinta,
ketteryys, liikkuvuus

Kevät 1

Voima, kimmoisuus
rytmi

Kevät 2

Nopeus &
välineenhallinta

Syyslukukaudella 1-2 itsearviointia

Kevätlukukaudella 1-2- itsearviointia

Vuosiluokkien painotukset:

7. lk

- Keskivartalon hallinta ja voima
- Liikkuvuus
- Kestävyys

8.lk

- Liikkuvuus
- Liikehallinta
- Voimaharjoittelu
- Nopeus

9.lk

- Kehittävä harjoittelu – Mitä teen, miten teen, miten toimin harjoituksissa
- Oman lajin vaatimusten tunnistaminen
 - Omien vahvuuksien ja kehityskohteiden tunnistaminen

- Yleisvalmennuksen tunnit ovat RPE asteikolla (1-10) 2-7, eli kuormitukseltaan kevyestä keskiraskaaseen
- Kasva Urheilijaksi yleisvalmennuksen tunnit ovat osa nuoren urheilijan monipuolista ja kehittävää arkiharjoittelua. Tunnit soveltuvat nuoren urheilijan kaikille harjoitus- ja kilpailuviikoille ympäri vuoden.

Aamuvalmennus

- * Osa seuroista järjestää omat aamuharjoituksensa ja informoivat siitä oppilaita suoraan. Ne lajit joiden urheilijoille ei järjestetä seurajohtoista aamuvalmennusta pääsevät mukaan Urheiluakatemiajärjestämiin taitoharjoituksiin.
- * Työjärjestykseen on jätetty urheiluluokkalaisille **aika aamuharjoitteluun**
 - * **tiistaisin (7-9 luokat) ja torstaisin (8-9 luokat) klo 8:00 – 9:30.**
- * Aamuvalmennus on koulun ulkopuolista aikaa eikä koulu vastaa tästä harjoittelusta. Koulut tai Kuopion alueen urheiluakatemia eivät vastaa oppilaan vakuutuksista tai kuljetuksista harjoituspaikoille.
- * **Taitovalmennuksen** harjoitukset järjestetään Jynkänlahden koulun salissa, valmentajana **Jaakko Uhlbäck p. 045 1880558**
 - * **Motoristen taitojen harjoittamista:** mm. kehonhallinta, vammojen ennaltaehkäisy, yleistaitojen kehittäminen, rytmiikka, suunnanmuutos, liikkuvuuden kehittäminen, kehonpainoharjoittelu sekä pelilliset harjoitteet

Yhteystietoja 2025-2026:

Henri Eskelinen, 0414697087, henri.eskelinen@kalpa.fi

Mikko Tiihonen

Matti Haatainen matti.haatainen@kuopionreipas.fi

Jouni Oja-Lipasti jouni@puijonpesis.fi 0405707784

Elisa Hämäläinen, elisa.hamalainen@krv.fi , 0449896275

Jani Hartikainen, jani.hartikainen@kuuskuopio.fi, 044 2356 212

Ferran Cuni Baulenas, 0451399340, ferran.kuls@gmail.com

Kia Aminoff kia.aminoff@krv.fi 044-3619285

Henri Niskanen, henri.niskanen@welhot.fi

Petteri Penttinen p. 0442747402

Aleksi Partanen, aleksi.partanen@juniorikups.fi, 0458051543 ja Saija Lehtimäki, saija.lehtimaki@juniorikups.fi, 0401908614

URHEILUKOORDINAATTORI

Neea Berg 044718 4665

URHEILUOPO

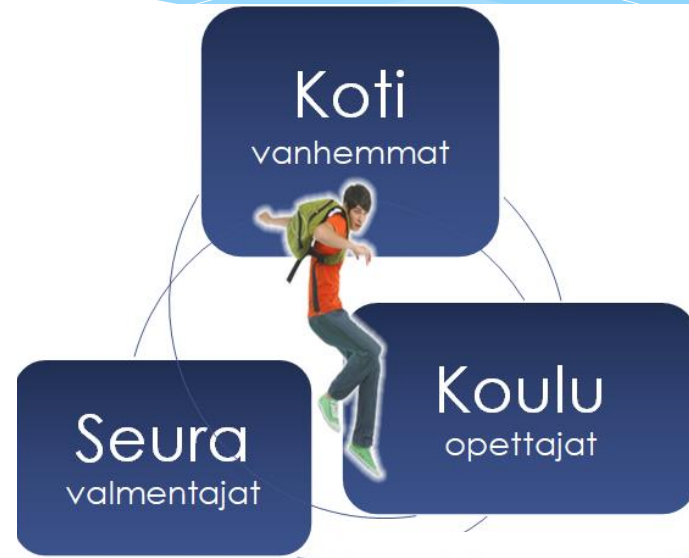
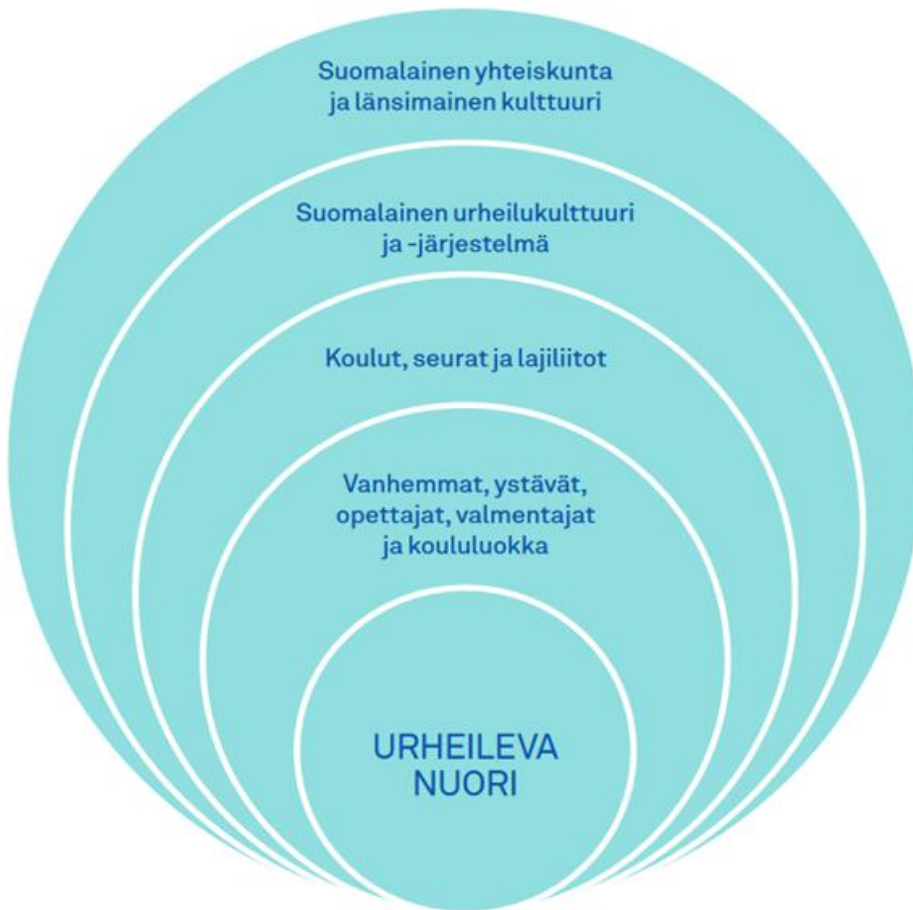
Susanna Simonen 0447184660

AKATEMIAN VALMENTAJA

Jaakko Uhlbäck 045 1880558



Kiitos!



NUORI SUOMI

KASVA

URHEILIJAKSI