**Valinnaisaineen opetussuunnitelma: Urheilijan hyvinvointi, terveys 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 \_\_\_  Oppiaine: Terveystieto & Kotitalous: Urheilijan hyvinvointi, terveys ja ravinto  Viikkotuntimäärä: 1  Laaja-alaisen osaamisen alue:  L1 Ajattelu ja oppimaan oppinen \_\_\_\_\_\_\_  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:  Oppilas ymmärtää terveellisen ruokavalion ja nesteen nauttimisen merkityksen urheiluharjoittelussa palautumisen, suoritusten ja kehittymisen kannalta. Oppilas osaa soveltaa urheilijan ruokavalion perusteita eri lajeihin ja olosuhteisiin. Lisäksi oppilas opettelee itse suunnittelemaan ja valmistamaan terveellisen välipalan/aterian. Oppilas osaa myös hankkia tietoa luotettavista lähteistä ravintokysymyksissä. |
| Sisällöt:  Terveystieto/liikunta: E[nergiansaanti](http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/energiansaanti), e[nergiaravintoaineet](http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/energiaravintoaineet) (v[itamiinit ja kivennäisaineet](http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/vitamiinitjakivennaisaineet), hiilihydraatit, proteiinit, rasvat), n[estetasapaino](http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/nestetasapaino), p[alautuminen](http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/palautuminen), k[ilpailuihin valmistautuminen](http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/kilpailuihinvalmistautuminen), s[yöminen turnaus- ja kilpailupäivänä](http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/syominenturnaus-jakilpailupaivana), r[avintolisät](http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/ravintolisat), p[ainonhallinta](http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/painonhallinta), k[ehon koostumus ja suorituskyky](http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/kehonkoostumusjasuorituskyky), syömisongelmat, erityisolosuhteiden vaikutus ravitsemukseen liikunnan aikana (kylmä, kuuma, tuuli jne.), erilaisiin urheilusuorituksiin sopiva ravinto ja juoma (kestävyys, voima, intervallityyppinen, ulko, sisä yms.)  Kotitalous: Urheilijalle sopivien välipalojen ja kokonaisten aterioiden suunnittelu & valmistus |
| Oppimisympäristöihin, työtapoihin, tukeen ja ohjaukseen liittyvät erityispiirteet: |
| Arviointikriteerit:  Hyväksytty/Hylätty |