Jyväskylän urheiluluokkien opetussuunnitelma vuosiluokille 7-9

Urheiluluokkien tehtävä

Urheiluluokkien opetuksen tehtävänä on tukea oppilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua [terveeksi urheilijaksi](http://www.terveurheilija.fi/etusivu). Oppilaat valitaan yläkoulun urheiluluokalle erillisellä Olympiakomitean suosittelemalla valtakunnallisella [soveltuvuuskokeella](https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/01/soveltuvuuskoe_ylc3a4koulut_2017.pdf), jolla mitataan monipuolisesti oppilaan liikuntataitoja.

Urheiluluokan oppilaalla on perusliikuntakurssien lisäksi kaksi kurssia vuosiluokkaa kohden urheiluluokan opetussuunnitelmaan perustuvaa liikunnanopetusta. Perusliikuntakurssien sisältö, tavoitteet ja arviointi toteutetaan liikunnan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti.

Opetuksen sisältö ja tavoitteet

Urheiluluokkien opetussuunnitelma pohjautuu [Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelmaan](https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/opinto-ja-uraohjaus-2/ylakoulutoiminta-2/ylakoulutoiminta/). Opetuksen tavoitteet toteutetaan kolmen kokonaisuuden kautta:

* Monipuoliset motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet
* Psyykkiset taidot ja elämäntaidot
* Lajivalmentautuminen

Sisältösuositukset eri vuosiluokille pohjautuvat Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman asiantuntijaryhmän keväällä 2016 määrittelemiin sisältösuosituksiin. Sisältösuositukset toimivat myös kurssiarvioinnin perustana vuosiluokilla 7-9.

Motoriset perustaidot:

* Liikkumistaidot (7.lk)
* Välineenkäsittelytaidot (8.lk)
* Tasapainotaidot (9.lk)

Fyysiset ominaisuudet:

* Nopeus ja liikkuvuus (7.lk)
* Kestävyys ja liikkuvuus (8.lk)
* Voima ja liikkuvuus (9.lk)

Psyykkiset taidot:

* Ilo ja innostus (7.lk)
* Ilo ja innostus (8.lk)
* Vahva itsetunto ja itsesäätelytaidot (9.lk)

Elämäntaidot:

* Reilu peli (7.lk)
* Terve urheilija (8.- ja 9.lk)
* Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus (7.-, 8.- ja 9.lk)

Lajivalmennus

* Lajivalmennuksen sisältösuositukset etenevät lajiliittojen valmennuslinjausten mukaisesti (8.- ja 9.lk)

Tavoitteet vuosiluokkien mukaan

Urheiluluokkien opetussuunnitelmassa lukuvuosi on jaettu neljään jaksoon. Painopiste opetuksessa on motoristen taitojen oppimisessa. Tunneilla pyritään saamaan paljon toistoja ja liikettä. Innostava ja kannustava ilmapiiri motivoi oppilaita kehittämään itseään. Kaikille oppilaille tarjotaan omiin taitoihin nähden sopivan haastavaa toimintaa, oppilaan yksilöllistä kehittymistä seuraten.

Alkulämmittely kullakin luokka-asteella on monipuolista ja tunnin tavoitteeseen ohjaavaa. Motoristen perustaitojen harjoittelussa alkulämmittely toimii vaihtelevana ja kehittävänä lisänä tunnin päätavoitteiden ohella. Motoristen perustaitojen syvempi hallinta kehittyy vuosiluokkien mukaan etenevien tavoitteiden mukaisesti. Motorisia perustaitoja, joita alkulämmittelyn tulee vaihtelevasti sisältää, ovat seuraavat:

Tasapainotaidot: Liikkumistaidot: Välineen käsittelytaidot:

Kääntyminen Käveleminen Heittäminen

Venyttäminen Juokseminen Kiinniottaminen

Taivuttaminen Ponnistaminen Potkaiseminen

Pyörähtäminen Loikkaaminen Kauhaiseminen

Heiluminen Hyppääminen esteen yli Iskeminen

Kieriminen Laukkaaminen Lyöminen ilmasta

Pysähtyminen Liukuminen Pomputtelu

Väistyminen Harppaaminen Kierittäminen

Tasapainoilu Kiipeäminen Potkaiseminen ilmasta

Kurssilla laajennetaan ja syvennetään muiden oppiaineiden kuten terveystiedon ja kotitalouden oppisisältöjä urheilulliseen elämäntapaan liittyvien aiheiden osalta. Yhteistyötä yli oppiainerajojen kehitetään koulussa ja Kasva Urheilijaksi- oppisisältöjä suositellaan syvennettävän ilmiöön linkittyvien oppiaineiden kanssa.

[7. luokka](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTYvMDgvMTcvMTFfMzVfMjlfOTg2X2tvdWx1X2thc3ZhdXJoZWlsaWpha3NpXzdsa18xNjA4MTYucGRmIl1d/koulu_kasvaurheilijaksi_7lk_160816.pdf)

Kasva urheilijaksi -yleisvalmennus seitsemännellä luokalla keskittyy oppilaan perusliikuntataitojen kehittämiseen.

Sisällöissä korostuvat etenkin motorisista perustaidoista liikkumis- ja tasapainotaidot. Fyysisistä ominaisuuksista painotetaan nopeutta ja liikkuvuutta.

Opetuksen tavoitteena on saada tunneista innostavia ja paljon toimintaa sisältäviä. Sopivat haasteet ja oman toiminnan seuraaminen tukevat oppilaan kehittymistä. Uuden oppimisessa epäonnistuminen on sallittua ja hyvä asenne on tärkeää.

* Kurssi tukee urheilusta innostuneen nuoren kasvua terveeksi urheilijaksi, edistää oppilaan hyvinvointia
* Kurssilla tarjotaan oppilaalle ilon, osallisuuden ja viihtymisen kokemuksia
* Kurssi syventää oppilaan ymmärrystä omasta osaamisesta ja tavoista harjoitella taitoja tai ominaisuuksia sekä kannustaa omatoimiseen harjoitteluun
* Oppimisen lähtökohtana ovat urheilun reilun pelin eettiset periaatteet

[8. luokka](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTYvMDgvMTcvMTFfMzVfMzBfNTZfa291bHVfa2FzdmF1cmhlaWxpamFrc2lfOGxrXzE2MDgxNi5wZGYiXV0/koulu_kasvaurheilijaksi_8lk_160816.pdf)

Motorisissa taidoissa painottuvat 8.luokalla välineenkäsittelytaidot, joita kehitetään eri lajien harjoitteita tehden sekä muita sovellettuja tehtäviä, pelejä ja leikkejä hyödyntäen. Oppitunneilla hyödynnetään 7. luokalla harjoiteltuja liikkumistaitoja ja tasapainotaitoja yhdistäen niihin välineenkäsittelyä.

Harjoittelussa pyritään monipuolisuuteen ja kehitetään erityisesti kehon heikompaa puolta. Harjoitteina käytetään painotetusti muita kuin urheilijan oman lajin liikkumistapoja, välineitä ja harjoitteita.

Fyysisten osa-alueiden osalta käydään läpi kestävyyden harjoittamista motorisia taitoja kehittävän harjoittelun yhteydessä. Myös nopeusharjoittelua tehdään kaikilla tunneilla tunnin teemaa mukaillen. Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu on kiinteä osa harjoitusten alkua ja loppua.

Kasvupyrähdys on voimakkaimmillaan suurimmalla osalla oppilaista ja sen vaatimukset huomioidaan harjoittelussa terveenä urheilijana kasvun mukaisesti. Erityisesti selän ja alaraajojen terveyden edistämiseen kiinnitetään huomiota.

Oppilaalla on mahdollisuus osallistua oman lajin valmennukseen urheiluluokan liikuntatuntien aikana enintään kahden kurssin ajan.

[9. luokka](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTYvMDgvMTYvMjBfNTFfNThfMTQzX2tvdWx1X2thc3ZhdXJoZWlsaWpha3NpXzlsa18xNjA4MTYucGRmIl1d/koulu_kasvaurheilijaksi_9lk_160816.pdf)

Yhdeksännen luokan painopisteenä fyysisessä harjoittelussa on erityisesti voimaharjoittelun eri muodot. Pääsääntöisesti harjoittelu tapahtuu oman kehon painolla. Suurin kasvupyrähdys on suurimmalla osalla ohi ja voimaharjoittelu on erityisen hedelmällistä.

Lukuvuoden aikana havainnoidaan, harjoitellaan ja saadaan vinkkejä omien motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien vahvuuksien ja heikkouksien kehittämiseen. Yhdeksännellä luokalla henkilökohtainen harjoittelu sekä omatoimiset ja pienryhmässä toteutetut harjoitusosiot korostuvat.

Yhdeksännellä luokalla oppilas tiedostaa terveenä urheilijana kasvuun vaikuttavat elementit ja omatoimisen harjoittelun merkityksen. Alaraajojen ja selän terveyteen vaikuttavat liikemallit on käyty läpi ja oppilaalla on perustieto mahdollisten puutteiden korjaamiseksi.

Yhdeksännellä luokalla käydään läpi oman harjoittelun kokonaiskuormitusta ja harjoitellaan huoltavan harjoittelun toteuttamista.

Oppilaalla on mahdollisuus osallistua oman lajin valmennukseen urheiluluokan liikuntatuntien aikana enintään kahden kurssin ajan.

Linkit:

[Soveltuvuuskoe](https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/01/soveltuvuuskoe_ylc3a4koulut_2017.pdf)

[Terve urheilija](http://www.terveurheilija.fi/etusivu)

[[Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelma](http://www.terveurheilija.fi/etusivu)](https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/opinto-ja-uraohjaus-2/ylakoulutoiminta-2/ylakoulutoiminta/)

[7. luokka](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTYvMDgvMTcvMTFfMzVfMjlfOTg2X2tvdWx1X2thc3ZhdXJoZWlsaWpha3NpXzdsa18xNjA4MTYucGRmIl1d/koulu_kasvaurheilijaksi_7lk_160816.pdf)

[8. luokka](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTYvMDgvMTcvMTFfMzVfMzBfNTZfa291bHVfa2FzdmF1cmhlaWxpamFrc2lfOGxrXzE2MDgxNi5wZGYiXV0/koulu_kasvaurheilijaksi_8lk_160816.pdf)

[9. luokka](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTYvMDgvMTYvMjBfNTFfNThfMTQzX2tvdWx1X2thc3ZhdXJoZWlsaWpha3NpXzlsa18xNjA4MTYucGRmIl1d/koulu_kasvaurheilijaksi_9lk_160816.pdf)