KASVA URHEILIJAKSI

Oppiaineen tehtävä

Kasva urheilijaksi –valinnaisaineen tavoitteena on oppilaiden kasvaminen tavoitteelliseen harjoitteluun, perusliikuntataitojen kehittäminen, omatoimisen harjoittelun perusteiden opettelu, liikunnallisen elämäntavan merkityksen ymmärtäminen, harjoitettavuuden kehittäminen urheilu-uraa varten, hyvän arjen havainnointi, suunnittelu ja toteutus, ymmärrys urheilijan monipuolisesta kokonaisliikunnan ja urheilun määrästä sekä harjoittelun laadusta, ymmärrys kuormituksen ja palautumisen tasapainon tekijöistä arjessa, tietämyksen lisääminen psyykkisen harjoittelun perusteista sekä unen ja ravitsemuksen merkityksestä jaksamiselle ja kehittymiselle.

Kasva Urheilijaksi tunnit ovat osa nuoren urheilijan monipuolista ja kehittävää arkiharjoittelua.

Kasva urheilijaksi oppituntien oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät tavoitteet

Kasva urheilijaksi oppitunneilla liikutaan ja harjoitellaan fyysisesti urheilijan monipuolisia liikuntataitoja, sekä tehdään urheilijan terveystiedon tehtäviä luokkamuotoisesti.

Liikuntatunneilla tehtävää ja tavoitteita toteutetaan opettamalla turvallisesti ja monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä sisä- ja ulkotiloissa oppilaita osallistaen. Opetuksessa otetaan huomioon vuodenajat, paikalliset olosuhteet sekä koulun ja ympäristön tarjoamat mahdollisuudet tarkoituksenmukaisella tavalla. Opetuksen yhteydessä korostetaan fyysistä aktiivisuutta ja yhteistoiminnallisuutta ylläpitäviä työtapoja, kannustavaa vuorovaikutusta ja toisten auttamista sekä henkisesti ja fyysisesti turvallista toimintaa. Liikuntateknologian hyödyntämisellä tuetaan liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamista. Koulun ulkopuolisille liikuntapaikoille siirtymisessä edistetään turvallista liikennekäyttäytymistä.

Luokkamuotoisessa harjoittelussa syvennytään pohtimaan urheilijan terveystietoon, omatoimisen harjoittelun perusteisiin ja liikunnallisen elämäntavan merkityksen ymmärtämiseen tehtävämateriaalien kautta.

Ohjaus, eriyttäminen ja tuki

Kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri on edellytys kasva urheilijaksi tuntien ja liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamiselle. Toiminnan tulee antaa kaikille oppilaille mahdollisuus onnistumiseen ja osallistumiseen sekä tukea hyvinvoinnin kannalta riittävää toimintakykyä. Opetuksessa on keskeistä oppilaiden yksilöllisyyden huomioon ottaminen, turvallinen työskentelyilmapiiri sekä organisoinnin ja opetusviestinnän selkeys. Pätevyydenkokemuksia ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tuetaan oppilaslähtöisillä ja osallistavilla työtavoilla, sopivilla tehtävillä ja rohkaisevalla palautteella. Opetuksessa kiinnitetään erityistä huomiota toimintakyvyn tukemiseen ja mieluisan liikuntaharrastuksen ylläpitämiseen tai löytämiseen.

Oppiaineen tavoitteet

T1. Urheilijan monipuoliset perusliikuntataidot kuntoon

- kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen. Oppilas on fyysisesti aktiivinen, kokeilee erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelee aktiivisesti. (Liikunta ops T1)

- ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja. (Liikunta ops T2)

- ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapainoja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa (Liikunta ops T3)

- ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään välineenkäsittelytaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri välineillä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa. (Liikunta ops T4)

- kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta (Liikunta ops T5)

Sisällöt

Urheilijan perusliikuntataidot (harjoitteiden ja pelien kautta)

- Motoriset perustaidot
- Liikkumistaidot: esim. juokseminen, hyppääminen, kaatuminen, pyöriminen
- Tasapaino-ja liikehallintataidot esim. voimaharjoittelutekniikat
- Välineenkäsittelytaidot käsillä ja jaloilla
- Fyysiset ominaisuudet
- Kehitetään ja opetetaan harjoittelemaan fyysisiä ominaisuuksia.
- Kestävyys, voima ja kimmoisuus, ketteryys ja nopeus, liikkuvuus
- Monipuoliset pelitaidot
- Havainnointi ja ratkaisuntekotaidot
- Pelejä välineillä ja ilman

Arviointi

Liikunnan päättöarvoinnin kriteerit arvosanalle 5, 8, 9: T1-T5

T1

5: Oppilas osallistuu satunnaisesti ja valikoiden liikuntatuntien toimintaan.

8: Oppilas osallistuu liikuntatuntien toimintaan yleensä aktiivisesti kokeillen ja harjoitellen erilaisia liikuntamuotoja

9: Oppilas osallistuu aktiivisesti ja harjoittelee opetettuja liikuntamuotoja.

T2

5: Oppilas osaa kertoa joitain havaintojaan ja hyödyntää niitä opettajan auttamana omassa toiminnassaan

8: Oppilas tekee havaintojen pohjalta useimmiten tarkoituksenmukaisia ratkaisuja erilaisissa liikuntatilanteissa.

9: Oppilas valitsee tarkoituksenmukaisia havaintoja ratkaisunteon perustaksi, pystyy perustelemaan ratkaisunsa ja sopeuttaa liikkumistaan niiden mukaan.

T3

5: Oppilas osaa käyttää ja yhdistää tasapaino- ja liikkumistaitoja joissakin opetetuissa liikuntamuodoissa.

8: Oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa tasapaino- ja liikkumistaitoja useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa.

9: Oppilas käyttää, yhdistää ja soveltaa tasapaino- ja liikkumistaitoja opetetuissa liikuntamuodoissa.

T4

5: Oppilas osaa käyttää välineenkäsittelytaitoja joissakin opetetuissa liikuntamuodoissa.

8: Oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa välineenkäsittelytaitoja useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa.

9: Oppilas tunnistaa omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan ja tunnistamisen perusteella osaa ylläpitää ja kehittää fyysisiä kunto ominaisuuksiaan.

T5

5: Oppilas osaa kertoa joitain fyysisten kunto-ominaisuuksien arviointimenetelmiä ja toisen ohjauksessa harjoittaa ominaisuuksiaan.

8: Oppilas osaa arvioida fyysisiä kunto-ominaisuuksiaan ja sen pohjalta harjoittaa voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta.

9: Oppilas käyttää, yhdistää ja soveltaa välineenkäsittelytaitoja opetetuissa liikuntamuodoissa

(T2). Omatoimisen harjoittelun perusteet ja liikunnallisen elämäntavan merkityksen ymmärtäminen

-ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan (liikunta ops T7)

- kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja (liikunta ops t10)

Sisällöt

•Hyvän arjen havainnointi, suunnittelu ja toteutus

•Ymmärrys urheilijan monipuolisesta kokonaisliikunnan ja urheilun määrästä sekä harjoittelun laadusta

•Psyykkisen harjoittelun perusteet

•Unen ja ravitsemuksen merkitys jaksamiselle ja kehittymiselle. Kuormituksen ja palautumisen tasapaino arjessa (Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. Oppilas oppii pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia)

Arviointi

Liikunnan päättöarvioinnin kriteerit arvosanalle 5, 8, 9: T7, T10

T7

5: Oppilas osaa kertoa, miten toimitaan turvallisesti ja asiallisesti, sekä toimii ja varustautuu yleensä ohjeiden mukaan.

8: Oppilas toimii turvallisesti ja asiallisesti liikuntatunneilla.

9: Oppilas toimii turvallisesti ja asiallisesti sekä edistää turvallisuutta liikuntatunneilla

T10

5: Oppilas osaa kertoa, miten voi ottaa vastuuta omasta toiminnasta, ja toimii opettajan ohjaamana.

8: Oppilas työskentelee yleensä vastuullisesti ja itsenäisesti.

9: Oppilas työskentelee vastuullisesti ja itsenäisesti

(T3). Urheilijan terveystieto (Kasva Urheilijaksi -oppikirjat)

Tavoite

- Oppilas oppii tarkastelemaan terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämänkulkua, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti urheilijan näkökulmasta. (Terveystieto ops T1)

- Ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa (Terveystieto ops T2)

- ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista (Liikunta ops T9)

-Urheilu tukee nuoren kokonaisvaltaista kasvua ihmisenä

-Tavoitteena mahdollisimman monen nuoren pitäminen mukana urheilussa

-Tavoitteena kehittää harjoitettavuutta urheilu-uraa varten

Sisällöt

•Elämänhallinta (arjen rutiinit ja hallinta)

•Ravitsemus

•Psyykkiset taidot

•Päihteettömyys, nuuskattomuus

•Urheilun eettiset perusteet –Reilu peli

Arviointi

Terveystiedon päättöarvioinnin kriteerit: T1, T2 soveltaen myös urheiluun, harjoitteluun, kilpailutilanteisiin

Osaamisen kuvaus arvosanalle terveystieto ops T1

5: Oppilas osaa nimetä yksittäisen terveyden osa-alueen. Oppilas osaa nimetä yksittäisen elämänkulun vaiheen.

7: Oppilas osaa kuvata esimerkkien avulla terveyden osa-alueita ja niiden välistä yhteyttä sekä antaa esimerkin, mitä terveyden edistämisellä tarkoitetaan. Oppilas osaa kuvata jotakin elämänkulun vaihetta sekä nimetä nuoruuden kasvun ja kehityksen piirteitä.

8: Oppilas osaa kuvata terveyden osa-alueet ja näiden välistä yhteyttä esimerkkien avulla sekä kuvata esimerkkien avulla, mitä terveyden edistämisellä tarkoitetaan. Oppilas osaa kuvata elämänkulun vaiheita, erityisesti nuoruuden kehitystä, ja kuvata esimerkkien avulla terveyden, kasvun ja kehityksen merkitystä elämän voimavarana.

9: Oppilas osaa kuvata terveyden osa-alueet ja selittää niiden välisiä syy-seuraussuhteita sekä eritellä, mitä terveyden edistämisellä tarkoitetaan. Oppilas osaa eritellä elämänkulun eri vaiheet sekä arvioida terveyden merkitystä elämän voimavarana elämänkulun eri vaiheissa.

Osaamisen kuvaus arvosanalle terveystieto ops T2

7: Oppilas osaa nimetä perustunteet sekä antaa joitakin esimerkkejä tunteiden ja käyttäytymisen välisestä vuorovaikutuksesta. Oppilas osaa nimetä keinoja ristiriitatilanteiden selvittämiseen ja stressin ja kriisien käsittelyyn

8: Oppilas osaa kuvata perustunteiden lisäksi muita tunteita sekä antaa esimerkkejä tunteiden ja käyttäytymisen välisestä vuorovaikutuksesta ja käyttäytymisen säätelystä. Oppilas osaa kuvata keinoja ja ratkaisuja ristiriitatilanteiden selvittämiseen sekä stressin ja kriisien käsittelyyn.

9: Oppilas osaa luokitella tunteita, analysoida niiden taustatekijöitä sekä esitellä keinoja käyttäytymisen ja vuorovaikutuksen säätelyyn. Oppilas osaa luokitella ristiriitatilanteiden syitä ja esitellä perusteltuja keinoja ja ratkaisuja ristiriitatilanteiden selvittämiseen sekä stressin ja kriisien käsittelyyn.

sekä

Liikunnan päättöarvioinnin kriteerit arvosanalle: Liikunnan ops T9

5: Oppilas osaa kertoa reilun pelin periaatteita ja kantaa satunnaisesti vastuuta yhteisistä oppimistilanteista

8: Oppilas noudattaa reilun pelin periaatteita ja osoittaa ottavansa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista

9: Oppilas kantaa vastuuta yhteisestä toiminnasta ja edistää sitä.

Materiaaleina opetuksessa

•Kasva urheilijaksi oppikirjat

ARVIOINTI

Arvioinnin pohjana käytetään

- liikunnan päättöarvioinnin kriteereitä T1-5 sekä T7 ja T10
- terveystiedon arvioinnin kriteereitä T1-2 soveltavin osin urheilijana kasvamiseen

- Joskus sairaus voi tilapäisesti estää tai vaikeuttaa oppilaan osallistumista opetussuunnitelman mukaiseen opetukseen liikunnassa. Tällöin tarkoituksenmukaisin järjestely on yleensä se, että oppilaan opiskelu järjestetään edellä mainitun perusopetuslain 18 §:n kolmannen kohdan nojalla toisin ja hänelle räätälöidään terveydentilaan ja olosuhteisiin sopiva tapa osallistua oppiaineen opetukseen. Jos oppilaan terveydentila sitä edellyttää, hänet voidaan 18 §:n nojalla tarvittaessa vapauttaa oppiaineen opiskelusta tietyksi ajaksi. Ensisijaisena menettelynä niin lyhytkestoisemmassa kuin pidemmässäkin sairaudessa on kuitenkin aina erilaisin järjestelyin turvata oppilaan mahdollisuus osallistua opetukseen.

- Mikäli oppilaalla on lääkärin toteama sairaus tai vamma, opetuksen järjestäjän tulee huolehtia oppilaan mahdollisuuksista osoittaa osaamisensa niiltä osin, kuin on mahdollista vaarantamatta oppilaan oikeutta turvalliseen opiskeluympäristöön (PoL 29 §).

Oppilas tekee itsearvioinnin kahdesti lukuvuoden aikana

Aktiivisuus ja oppiminen

Yritän parhaani tunneilla

Uskallan kokeilla uutta ja epäonnistua

Motivaationi harjoitteluun

Arvioi omia liikuntataitoja

Monipuoliset liikkumistaidot (esim. juokseminen) ja ketteryys

Kehonhallintataidot (esim. kamppailu, voimistelu ja tasapaino)

Välineenkäsittely ja pelitaidot (eri lajeissa)

Arvioi omia fyysisiä ominaisuuksia

Kestävyys (jaksan harjoitella hyvin ja palaudun)

Liikkuvuus (riittävä oman lajin ja kehittymisen kannalta)

Voima (omien urheilulajien vaatimukset huomioiden)

Nopeus (juoksunopeus, nopeus lajisuorituksissa)

Kimmoisuus (hypyt, loikat ja pomput)

Rytmikyky (liikkeiden rytmi suorituksissa)

Vastuullinen toiminta tunneilla

Noudatan yhdessä sovittuja toimintamalleja

Olen ajoissa ja oikeassa paikassa liikuntatunnin alkaessa

Minulla on tunneilla asianmukainen liikuntavarustus päälläni

Toimin tunneilla vastuullisesti ja oma-aloitteisesti

Työskentelen aktiivisesti, vaikka opettaja ei olisi katsomassa

Muiden huomioiminen / kannustus / ilmapiirin luominen

Asennoidun positiivisesti jokaiseen tuntiin

Kannustan ja huomioin muita liikuntatunneilla

Noudatan reilun pelin periaatteita

Luon positiivista oppimisilmapiiriä esimerkillisellä toiminnallani

Osallistun alku- ja loppusiivouksiin oma-aloitteisesti

Urheilijana kehittyminen

Nukun riittävästi

Syön riittävästi ja säännöllisesti

Minulla on hyvä arkirytmi ja tunnen olevani energinen

Osaan asettaa tavoitteita ja tehdä töitä niiden saavuttamiseksi