

Kasva Urheilijaksi yleisvalmennuksen sisällöt

15.3. 2018 Lappeenranta





”Asettelemalla rajoitteita, luomme tarjoumia”

+ Työryhmä:

- + Sami Kalaja, KIHU
- + Jari Savolainen, URHEA
- + Olli Cajan, Santasport Lapin Urheiluopisto
- + Jussi-Pekka Kinnunen, Kisakallion Urheiluopisto



Kokemuksia

- + Kasva Urheilijaksi oppisisältö lanseerattiin 8/2016
- + Kokemuksia sen toimivuudesta?



Kasva Urheilijaksi teemaryhmä

- + Kasva Urheilijaksi- oppisisältöjen päivitystyö on käynnissä
- + Pyritään kirkastamaan yleisvalmennuksen oppisisällön ”punaista lankaa” ja saada sparraustukea kokeneilta opettajilta.

OHJELMA:

- + 15:30, Avaus
- + 15:40, Kasva Urheilijaksi yleisvalmennuksen oppisisältö (Jari Savolainen)
- + 16:00, Taitoharjoittelu motivoi (Sami Kalaja)
- + 16:15, Luokka-asteiden painopisteet & Esimerkkejä urheilijoiden taitoharjoittelusta (Olli & Jussa)
- + 16:30, Teemaryhmät x 4.
- + 17:15, Teemojen purku ja palautekeskustelu. Kyselypohjan täyttäminen.



Kasva Urheilijaksi- yleisvalmennuksen oppisisältö

- + Liikunnan OPSin mukainen
- + Koulukohtainen/kuntakohtainen ops
- + Valinnaisaine 2 vvt (liikuntalähikouluissa 1-2)
- + Rakenne, oppisisällön ”punainen lanka”
- + Taitoharjoittelu
- + Fyysinen harjoittelu
- + Urheilijaksi kasvaminen





Opetuksen keskeiset tavoitteet

- + Parantaa urheilevien oppilaiden perusliikuntataitoja ja tukea terveenä urheilijana kehittymistä
- + Innostaa oppilaita kehittämään itseään omien tavoitteiden suunnassa
- + Taito- ja fyysisen harjoittelun perusteiden ymmärtäminen
- + Tukea kokonaisvaltaista urheilijana kasvua





OPS esittely

- + Koulu/kuntakohtainen valinnaisaineen ops
- + Viimeisin päivitys tehty Espooseen 2018-2019 vuodelle
- + Valtakunnallisesti yhtenäisen Kasva Urheilijaksi OPS-perusteet
- + [Ops teksti 2018 \(Urhea\)](#)





Taitoharjoittelu motivoi

- + Case – esimerkit
- + Tutkimukset
- + Luonnollisessa oppimisessä on olemassa luonnonlait, toiminta on myös terveellistä ja turvallista. Myös hyödyllistä!





Luokka-asteiden painopisteet 7-9

	Motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet	Fyysisten ominaisuuksien painotukset
7. luokka	Liikepankin sisältö ja taso. Liikepankin täydennys ja kehittäminen Liikepankin käyttö ongelmanratkaisu tilanteissa. Perustaito Arviointi ja seuranta	Nopeuspainotus Liikkuvuus ja liikelaajuudet Taitoharjoitukset osana fysiikkaharjoittelua Muut
8. luokka	Liikepankin mahdollisuudet ja yhdistäminen. Hallintataito. Liikepankin kehittyminen Arviointi	Kestävyys Keskivartalon hallinta Yhdistelykyky Nopeus Muut
9. luokka	Taito- ja lajiharjoittelun yhdistäminen Arviointi Laji- ja taitoharjoittelun yhdistäminen Arviointi	Voima Liikkuvuus Levytankotekniikat Muut



7 lk



Kurssi on fyysiseltä kuormitukseltaan pääsääntöisesti kevyttä. Kuormitusta arvioidaan asteikolla 1 (hyvin kevyt) -10 (hyvin raskas). Kurssin kuormitustaso on 2-6 ja sen toteutumista arvioidaan oppilaiden palautteen perusteella.

Harjoitusten rakenne-esimerkki

1. Alkulämmittely ja edellisen kotitehtävän kertaus
2. Harjoituksen tavoitteet ja tunnin teeman mukainen harjoittelu
3. Loppuverryttely, palaute, itsearviointi ja kotitehtävät





8 lk



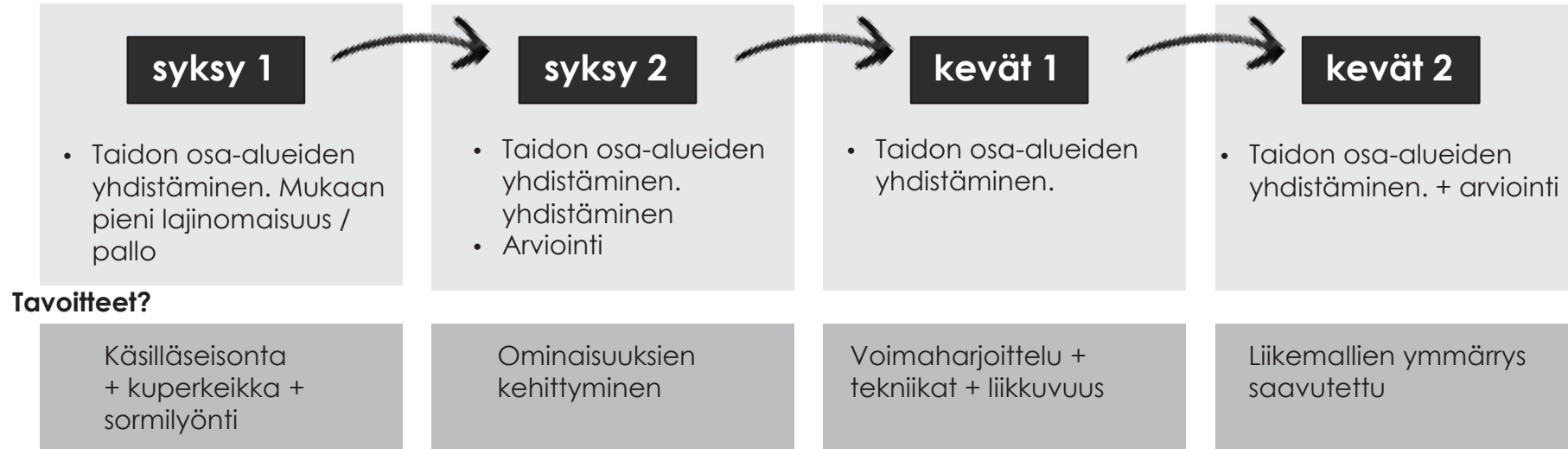
Kurssi on fyysiseltä kuormitukseltaan pääsääntöisesti kevyttä. Kuormitusta arvioidaan asteikolla 1 (hyvin kevyt) -10 (hyvin raskas). Kurssin kuormitustaso on 2-6 ja sen toteutumista arvioidaan oppilaiden palautteen perusteella.

Harjoitusten rakenne-esimerkki

1. Alkulämmittely ja edellisen kotitehtävän kertaus
2. Harjoituksen tavoitteet ja tunnin teeman mukainen harjoittelu
3. Loppuveryyttely, palaute, itsearviointi ja kotitehtävät



9. lk



Kurssi on fyysiseltä kuormitukseltaan pääsääntöisesti kevyttä. Kuormitusta arvioidaan asteikolla 1 (hyvin kevyt) -10 (hyvin raskas). Kurssin kuormitustaso on 2-6 ja sen toteutumista arvioidaan oppilaiden palautteen perusteella.

Harjoitusten rakenne-esimerkki

1. Alkulämmittely ja edellisen kotitehtävän kertaus
2. Harjoituksen tavoitteet ja tunnin teeman mukainen harjoittelu
3. Loppuverryttely, palaute, itsearviointi ja kotitehtävät



LIKKUMISTAITOJEN KEHITYS

OPPIJA TEHTÄVÄ

TAITOJEN
OPPIMINEN

YMPÄRISTÖ

BIOLOGINEN
KEHITYS

SATTUMA

PERIMÄ

YKSIÖ

REFLEKSI-
TOIMINNOT

LAPSI

LIKKUMISEN PERUSTAITOJEN
HARJOITTELU

MOTORISTEN PERUSTAITOJEN
HARJOITTELU

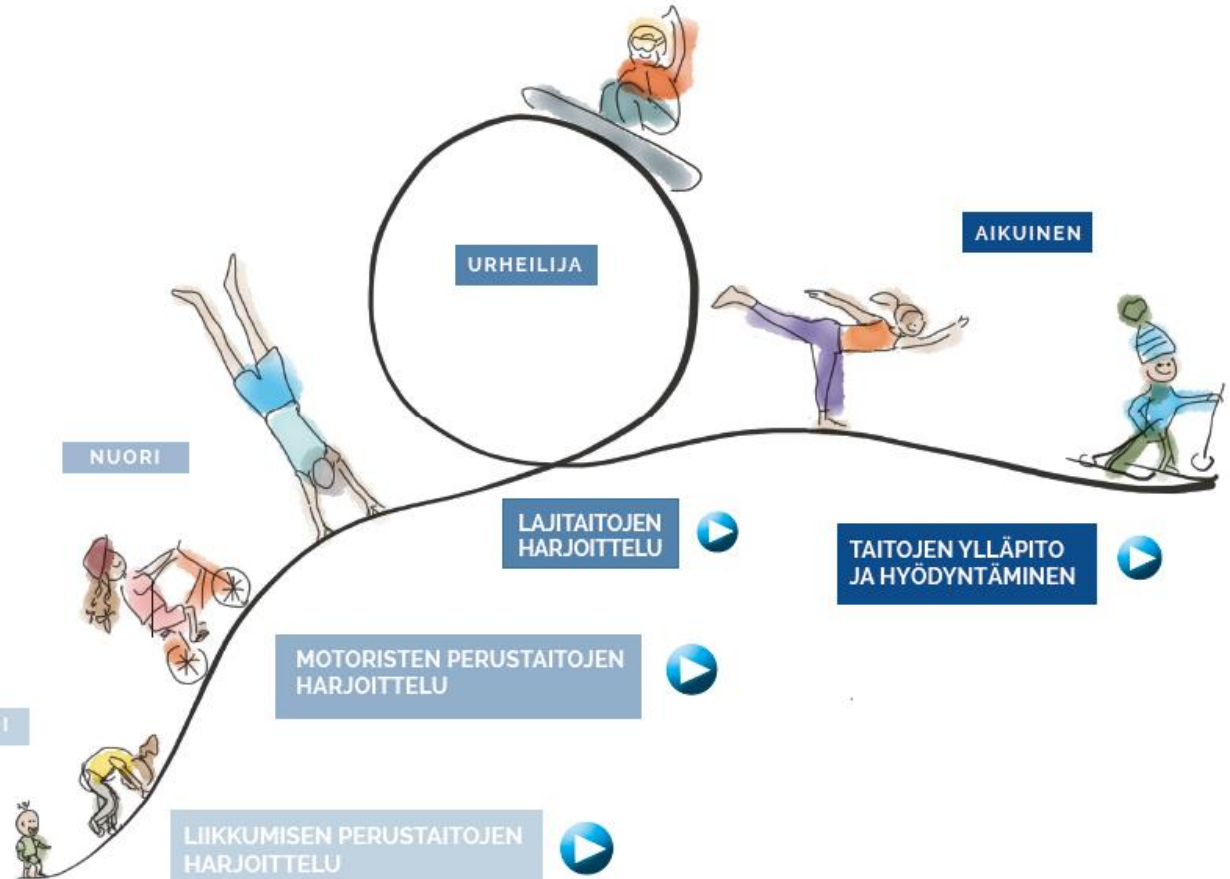
LAJITAITOJEN
HARJOITTELU

NUORI

URHEILIJAJA

AIKUINEN

TAITOJEN YLLÄPITO
JA HYÖDYNTÄMINEN





Fyysinen harjoittelu

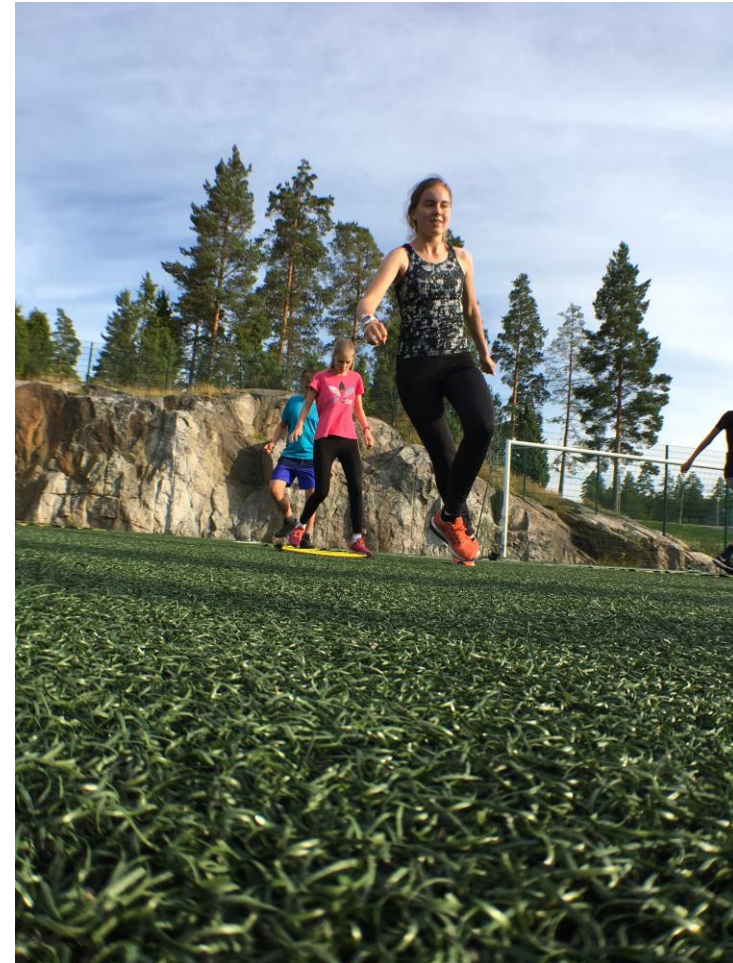
- + Perustaitojen kautta voidaan toteuttaa eri lajeja ja ne antavat työkaluja fyysisten ominaisuuksien kehittymiseen
- + Tärkeintä urheilijan/oppilaan kannalta on kuitenkin, että kaikki tarvittavat liikemallit ovat opittu ja niiden käyttö hallitaan.
- + Liikemallien heikko taso ja niiden hyödyntäminen eri tilanteissa on suuri syy siihen, miksi liikunnallisuus häviää tai miksi se ei pääse kehittymään.
- + Taitoharjoittelu ja fysiikkaharjoittelu eivät ole toisiaan poissulkevia kokonaisuuksia
- + On tärkeää, että nuoret ymmärtävät taito- ja fysiikkaharjoittelun merkityksen urheilijaksi kehittymisen näkökulmasta.





Kehittymisen seuranta, mittarit, omat vahvuudet/kehityskohteet, oman lajin löytäminen

- + Liikesisällöistä rakentuu myös osaamistavoitteet eri luokille. Esim. Taitoc Taitomestari-arvioinnit toimivat samalla periaatteella. Arviointityökalu on valmiina kokonaisuuden ja yksilön kehittymisen arviointiin.
- + Esimerkkejä urheilijoiden taitoharjoittelusta:
 - + Case Alppi & Freestyle
 - + Case Kisakallio / Yläkoululeiritys yleisvalmennus





Urheilijaksi kasvaminen, muut tukevat sisällöt

- + Psykkinen
- + Ravinto,
- + Uni, lepo



Kasvaurheilijaksi.fi

- + Materiaalit ja perustieto kootusti yhdelle sivulle
- + Viestintä oppilas, koti, seura, koulu
- + Opetusta/viestintää tukevat materiaalit, vuosikellot ym.



Teemaryhmät / Sparraus / Kilpailu

- + Teema: Muotoile yläkoulu – urheilun ydinajatus muutamaan lauseeseen.
- + 8 ryhmää. A – H
- + 1 kierros: A – esittelee ajatuksensa ryhmälle B; C – D:lle; E – F:lle; G – H:lle
 - + Kommentoiva ryhmä antaa palautetta ja lisäehdotuksia.
- + 2 kierros: toisin päin.
 - + Ryhmät pohtivat, kumpi menee jatsoon.
- + Semifinaali: A&B – esittelee C&D:lle; E&F esittelee G-H:lle. E&F ja G&H antaa palautteen ja sama toisinpäin. → Valitsee otsikot jatsoon.
- + Finaali:
- + Kaksi parasta esitystä kilpailee voitosta.

Kilpailun tuotos – yläkoulu-urheilun ydinajatus

Monipuolisesti rajoja rikkoen huipulle – kohti elinikäistä liikkumista

KIITOS ryhmäläisille loistavasta kiteytyksestä!