# 9. lk Kasva Urheilijaksi- yleisvalmennus

# (Opettaja muokkaa ohjelman oman koulun toiminnalle sopivaksi ja lisää tarvittaessa oman saatetekstin)

Koulun nimi:

Oppituntien päivä ja aika

Vastuuopettajan nimi ja yhteystiedot:

Tunneilla harjoitellaan monipuolisesti liikuntataitoja ja fyysisiä ominaisuuksia sekä käydään läpi urheilijana kasvua tukevia teemoista kuten mm. psyykkinen valmentautuminen. Harjoittelu on kuormitukseltaan kevyttä tai keskiraskasta. Lisätiedot vastuuopettajalta

## **Syksy 1**

Teema:

* Liikkumistaidot
* Voima ja nopeus

**VK / Harjoituksen sisältö**

34 Juoksuharjoitteet ja keskivartalon voima

35 Nopeusharjoitus, kisailut + pelit

36 Loikat ja hyppelyt jatkuvalla liikkeellä

37 Parivoimaharjoitus ja liikkuvuus

38 Juoksuharjoitteet ja keskivartalon voima

39 Nopeusharjoitus, kisailut + pelit

40 Loikat ja hyppelyt jatkuvalla liikkeellä

41 Parivoimaharjoitus ja liikkuvuus

# **Syksy 2**

Teema:

* Tasapainotaidot
* Voima ja liikkuvuus

42-43 Nostotekniikat, selän ja alaraajojen linjaukset

44 Toiminnallinen voimaharjoittelu

45 Voimistelu / voimaliikkeet oman kehon painolla + liikkuvuus

46 Liikkuvuus ja palauttava harjoittelu

47 Nostotekniikat, selän ja alaraajojen linjaukset

48 Voimisteu / voimaliikkeet oman kehon painolla + liikkuvuus

49 Toiminnallinen voimaharjoittelu

50 Liikkuvuus ja palauttava harjoittelu

## **Kevät 1**

Teema:

* Tasapainotaidot
* Voima ja kestävyys

**VK / Harjoituksen sisältö**

2 Orientaatio voimaharjoitteluun​

3 Voimaliikkeet oman kehon painolla​

4 Voimisteluliikkeet ja sarjat + keskivartalon voima​

5 Kuntosaliharjoittelun perusteet ja nosto- tekniikat​

6 Huoltava harjoittelu, liikkuvuus ja rentoutuminen​

7 Voimaliikkeet oman kehon painolla​

8- 9 Voimisteluliikkeet ja sarjat + keskivartalon voima​

10 Kuntosaliharjoittelun perusteet ja nostotekniikat​

11 Huoltava harjoittelu, liikkuvuus ja rentoutuminen​

# **Kevät 2**

Teema

* Liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot
* Kimmoisuus ja rytmi

13 soveltuvuuskoe.fi testi 1/2​

14 soveltuvuuskoe.fi testi 1/2​

15 Juoksut ja suunnanmuutokset + pelit​

16 Välineenkäsittely- ja liikkumistaitojen yhdistely​

17 Juoksut ja suunnanmuutokset + pelit​

18 Erilaiset modifioidut pelit ja välineenkäsittelytekniikat​

19 Juoksut ja suunnanmuutokset + pelit​

20 Erilaiset modifioidut pelit ja välineenkäsittelytekniikat​

21 Oppilaiden suosikkitunti