

Kasva Urheilijaksi- yleisvalmennus

Harjoituksissa kehitetään 7. luokalla harjoiteltuja liikkumistaitojen- ja tasapainotaitojen perusliikemalleja haastavimmiksi yhdistäen niihin välineenkäsittelyä. Harjoittelussa pyritään monipuolisuuteen ja kehitetään erityisesti kehon heikompaa puolta.

Fyysistä osa-alueista painottuvat kestävyys ja nopeus. Tunnit sisältävät paljon liikettä ja nopeusosio on mukana kaikilla tunneilla. Kuormitustasoltaan tunnit ovat kevyitä tai keskiraskaita. Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu on kiinteä osa harjoitusten alkua ja loppua.

Kasvupyryhdys on voimakkaimmillaan suurimmalla osalla oppilaista lukuvuoden aikana. Erityisesti huomiota kiinnitetään selän ja alaraajojen terveyteen sekä liikkuvuuteen.

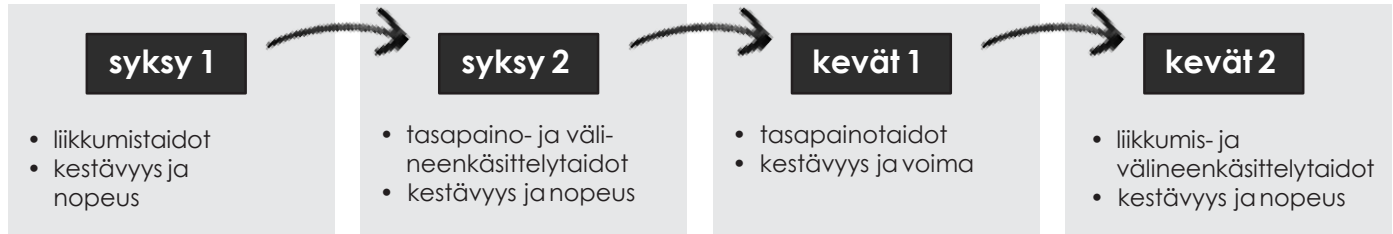
Oppitunnit tukevat urheilusta innostuneen nuoren kasvua terveeksi urheilijaksi ja luo valmiuksia tulevaisuuden vaativampaa harjoittelua varten. Tunnit syventävät oppilaan ymmärrystä omasta osaamisesta ja tavoista harjoitella taitoja ja ominaisuuksia sekä kannustat omatoimiseen harjoitteluun.



8. luokka

Lukuvuosi on jaettu neljään jaksoon. Sisältö rakentuu liikunnan OPS 2016 mukaisesti. Painopiste on motoristen taitojen oppimisessa. Tunneilla pyritään saamaan paljon toistoja ja liikettä. Innostava ja kannustava ilmapiiri motivoi oppilaita kehittämään itseään. Oppilaille mahdollistetaan taitoihin nähden sopivan haastavaa toimintaa, omaa kehittymistä havainnoiden.

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



Psyykinen valmennus opituntien sisällä muutaman kerran jaksojen tuntien aikana



Kasva urheilijaksi- harjoituskirjan sisältöjä hyödynnetään pääsääntöisesti terveystiedon opetuksessa. Harjoittelun ohessa jaksojen aikana keskustellaan oppikirjan teemoista

Harjoittelun laadun ja määrän sekä elämäntapojen merkitys urheilijana kehitymiselle



#kasvaurheilijaksi

Kasva urheilijaksi- yleisvalmennustunnin rakenne

2 oppituntia, harjoitusaika noin 70 min

(1 oppitunti, harjoitusaika noin 40 min)

1. Lämmittely 10 min

- Lämmittelyssä hyödynnetään edellisen oppitunnin teeman mukaisia harjoitteita

2. Taito- ja fyysisen harjoittelun osio noin 50 min

- Teeman taitojen harjoittelu (taitojen perusliikemallit) n.20-30 min
- Teeman mukainen fyysinen painotus ja taitoharjoittelun sekä fyysisen harjoittelun yhdistäminen (esim. pelit, leikit, radat, pisteet) n. 20-30 min

3. Jäähdyttely 5-10 min

Miksi lämmittely?

- Aktivoidaan hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä hermo-lihasjärjestelmä
- Liikkuvuus
- Psykkinen valmistautuminen

Miksi jäähdyttely?

- Aineenvaihdunnallinen ja hermostollinen palautuminen
- Lihasten lepopituuden palauttaminen
- Psykkinen palautuminen

8. vuosiluokan viikko-ohjelmointiesimerkki syksy

Syksy 1

Teema

- **liikkumistaidot**
- **kestävyys ja nopeus**

34 Juoksutekniikka ja rytmiikkaharjoitukset
35 Suunnanmuutostekniikat ja ketteryysradat+ pelit
36 Aitajuoksut, kävelyt ja hyyt + pelit
37 Pelit ja kisailut
38 Juoksutekniikka ja rytmiikkaharjoitukset
39 Suunnanmuutostekniikat ja ketteryysradat+ pelit
40 Aitajuoksut, kävelyt ja hyyt + pelit
41 Pelit ja kisailut

Syksy 2

Painotukset

- **tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot**
- **liikkuvuus**

42-43 Keskivartalon hallinta ja liikkuvuus
44 Voimistelu
45 Välineenkäsittelyharjoitteet ja pienpelit
46 Haastavat tasapainoharjoitteet
47 Keskivartalon hallinta ja liikkuvuus
48 Voimistelu
49 Välineenkäsittelyharjoitteet ja pienpelit
50 Haastavat tasapainoharjoitteet

Lataa tästä vuosikellopohjaluonnos tiedottamista varten

8.lk syksy 1

- liikkumistaidot
- kestävyys ja nopeus
- opiskelutaidot

Kestävyys ja nopeus

- Harjoitukset sisältävät paljon toimintaa ja toimivat peruskestävyystreeninä. Sykkeet pidetään maltillisina. Taidon oppiminen on pääosassa.
- Jokainen harjoitus sisältää muutaman lyhyen maksiminopeussuorituksen harjoitettavaan teemaan hyödyntäen.
- Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu on luonnollinen osa tuntia. Havainnoidaan oman kehon liikkuvuuden tasapainoa ja pyritään kehittämään heikkouksia. Tarvittaessa hyödynnetään yksilöllisesti testiliikkeitä. Voidaan kuvata lähtötilanne ja lopputilanne -> motivointi omatoimiseen harjoitteluun
- Harjoitusten kuormittavuutta arvioidaan sykemittareiden avulla.

Liikkumistaidot

1	2	3	4
Juoksu- teknikka ja rytmiikka- harjoitukset	Aitajuoksut, kävelyt ja hypyt + pelit	Suunnan- muutostek- niikat ja ketteryysra- dat + pelit	Pelit ja kisailut
2 x 2h	2 x 2h	2 x 2h	2 x 2h

Psyykinen valmennus – pelisäännöt ja ryhmäytymisleikkejä

Ryhmän pelisäännöt selkiinntävät ryhmän arvoja, tavoitteita ja toimintatapoja. [Lataa harjoitus](#)

Pelejä ja leikkejä, joiden avulla ryhmän jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta, luottamusta, viihtymistä ja tuntemista kehitetään ja tuetaan tietoisesti. [Lataa harjoitus](#)

Liikkumistaidot, syksy 1

1

Juoksutekniikka ja rytmiikka-harjoitukset välineellä ja ilman

2 x 2h

Hyvä ryhti ja lantion asento juoksussa ja liikkumisessa eri suuntiin. Käsien ja jalkojen liikkeen rytmittäminen. Hyödynnetään harjoittelua pareittain.

2

Aitajuoksut, kävelyt ja hyppyt + pelit
(ei oma laji)

2 x 2h

Vahvistetaan kehon molempien puolien hallintaa. Painopiste on heikomman puolen harjoittamisessa.

3

Suunnanmuutostekniikka ja ketteryyssradat + pelit
(ei oma laji)

2 x 2h

Suunnanmuutostekniikka etuperin, takaperin, sivutain, leikaten ja pyörähtäen

Ketteryyssradat

- ylitykset, alitukset, spurtit, hyppyt jne.

4

Pelit ja kisailut

2 x 2h

Erilaiset pelit ja kisailut

Pari- ja joukkuepelit

8.Ik syksy 2

- tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot
- kestävyys ja nopeus
- urheilijan terveys

Kestävyys ja nopeus

- Oivallutetaan ymmärtämään kestävyys harjoittamista jakson teemaa hyväksi käyttäen. Jakson teemana peruskestävyyden kehittäminen -> liikettä tulee paljon, mutta kuormitus on matalatehoista.
- Jokainen harjoitus sisältää muutamia teeman mukaisia lyhyitä maksimaalisia nopeusosioita 30 - 60 s. palautuksella.
- Harjoitusten kuormittavuutta arvioidaan sykemittareiden avulla.

Tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot

1	2	3	4
Keskivartalon hallinta ja liikkuvuus	Voimistelu	Välineenkäsittelyharjoitteet ja pienpelit (ei oma laji)	Haastavat tasapainoliikkeet, esim. parkour
2 x 2h	2 x 2h	2 x 2h	2 x 2h

Psyykinen valmennus - erilaiset keskittymisminuutit

Harjoite kehittää huomion suuntaamisen kykyä sekä myös huomion kohteen vaihtamisen taitoa. Lisäksi ajattelun hallinta sekä vireystilan tunnistamisen taidot kehittyvät. [Lataa harjoitus](#)

Tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot, syksy 2

1

Keskivartalon hallinta ja liikkuvuus
(Vammat veks 2/ selkä)

2 x 2h

Keskivartalon hallintaa kehittävät liikkeet vaaka-, pysty- ja pää alaspäin asennoissa. Voi hyödyntää kuminauhoja, pariliikkeitä.

Kiinnitetään huomiota lantiokorin hyvään asentoon. Liikkuvuus-harjoittelulla havainnollistetaan liikkuvuuden merkitystä hyvän selän/lantion asennon kannalta.

2

Voimistelu

2 x 2h

Luovaa voimisteluharjoittelua.

Voit hyödyntää tuntien suunnittelussa ja esimerkkiliikkeinä mm. [Kisakallion haastevideoita](#), [Voimisteluliiton Freegy m-videoita](#) ja [Ekin jumppavideoita](#).

3

Välineenkäsittelyharjoitteet ja pienpelit (ei oma laji)

2 x 2h

Eri lajien harjoitteiden avulla välineenkäsittelytaitoja. Vahvistetaan heikompaa puolta. Pienpeleihin valitaan lajeja ja pelitapoja, jotka antavat uusia haasteita oppilaille.

4

Haastavat tasapainoliikkeet, esim. parkour

2 x 2h

Eri välineiden päällä tasapainoilu

Opetellaan jokaisen taitotasolle sopivan haastavia liikkeitä

8. vuosiluokan viikko-ohjelmointiesimerkki kevät

Kevät 1

Teema

- tasapaino- ja liikkumistaidot
- liikkuvuus ja nopeus

- 3 Keskivartalon hallinta ja voima
- 4 Voimaharjoitteluliikkeiden suoritustekniikat
- 5 Hyppyjen alastulot ja hallittu liikkeen pysäyttäminen
- 6 Parivoimaharjoittelu ja nopeuskisat
- 7 Keskivartalon hallinta ja voima
- 8-9 Voimaharjoitteluliikkeiden suoritustekniikat
- 10 Hyppyjen alastulot ja hallittu liikkeen pysäyttäminen
- 11 Parivoimaharjoittelu ja nopeuskisat

Kevät 2

- liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot
- nopeus

- 12 Soveltuvuuskoe.fi testi ½
- 13 Soveltuvuuskoe.fi testi ½
- 14 Tasapaino liukuessa sekä asentoa horjutettaessa
- 15 Heittäminen, potkiminen ja kiinniottamisen taito
- 16 Oppilaiden suosikkiuusinta
- 17 Tasapaino liukuessa sekä asentoa horjutettaessa
- 18 Heittäminen, potkiminen ja kiinniottamisen taito
- 19 Oppilaiden suunnittelema ja ohjaama tunti
- 20 Suosikkiuusinta
- 21 Omatoimisen kesäharjoittelun suunnittelu ja harjoittelu

8.lk kevät 1

- tasapainotaidot
- kestävyys ja voima
- psyykkinen valmennus

Kestävyys ja voima

- Omalla keholla tapahtuvat sopivan vaativat voimaliikkeet ja kestävyys harjoittelu. Käydään läpi voimaharjoittelun kautta tehtävää kestävyyttä. Pidetään kuitenkin maltti jotta kuormitustaso pysyy kohtuullisena.
- Jokaisessa harjoituksessa maksimaalisia lyhyitä alle 6 s. suorituksia

Liikkeen pysäyttäminen

Käydään läpi Newtonin 1. peruslaki eli liikkeen jatkumisen laki ja pohditaan kuinka tärkeitä on osata jarruttaa liike hallitusti.

Tasapainotaidot

1	2	3	4
Keskivartalon hallinta ja voima	Voimaharjoitteluliikkeiden suoritustekniikat	Hyppyjen alastulot ja hallittu liikkeen pysäyttäminen	Parivoimaharjoittelu ja nopeuskisat
2 x 2h	2 x 2h	2 x 2h	2 x 2h

Psyykkinen valmennus - urheilijan identiteetti

Urheilijan on tärkeää oppia erottamaan itsensä ja persoonansa urheilusuorituksestaan. Harjoite auttaa ja ohjaa urheilijaa tutustumaan itseensä yhä paremmin sekä tunnistamaan omia vahvuuksiaan. [Lataa harjoitus](#)

8.lk kevät 2

- liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot
- Soveltuvuuskoe.fi testi
- kestävyys ja nopeus
- omatoiminen harjoittelu

Kestävyys ja nopeus

- Aktiivisen taitoharjoittelun kautta samalla hyvä peruskestävyystreeni
- Jokaisessa harjoituksessa maksimaalisia lyhyitä alle 6 s. suorituksia

Omatoiminen harjoittelu

Pohditaan omatoimisen harjoittelun ja elämäntapojen merkitystä kehitykselle.

- a. Kuinka kehitan itseäni tavoitteiden suunnassa?
- b. Kehon monipuolisten taitojen merkitys kehitykselle omassa lajissa



Liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot

1	2	3	4
Soveltuvuuskoe.fi testit	Tasapainoliukuessa sekä asentoa horjutettaessa	Heittäminen/potkiminen ja kiinniottamisen taito +peli	Suosikkisuusinta /vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun
2 x 2h	2 x 2h	2 x 2h	2 x 2h

Psyykinen valmennus - itsepuheen tarkkailutehtäviä

Urheilija tarkkailee ja tulee tietoiseksi oman itsepuheensa laadusta ja omista tavoistaan ohjata harjoittelua ja kilpailemista. Lisäksi harjoite voidaan antaa kotitehtäväksi seuraavaan kilpailu-/pelitilanteeseen. [Lataa harjoitus](#)

8. Luokan soveltuvuusko.e.fi testit keväällä

Oppilaiden kehittymistä seurataan soveltuvuuskoetestillä, jotka tehdään keväisin oppitunneilla 2-3 viikon aikana. Oppilaat osallistuvat testitapahtuman järjestämiseen, mittaamiseen. Tunneilla on useita testipaikkoja yhtä aikaa käytössä.

Urheiluyläkouluissa ja liikuntapainotteisissa kouluissa kehittymistä arvioidaan vertaamalla tuloksia 7. lk tuloksiin, käydään läpi omia vahvuuksia ja heikkouksia, oman lajin vaatimuksia sekä pohditaan mitkä tekijät ovat vaikuttaneet tulosten kehittymiseen.

Oppilas määrittää kehittymistavoitteet vuoden päähän keväälle 9. luokan testitapahtumaan sekä mahdollisesti muita hänelle lajin kannalta tärkeitä taito- ja fysiikkatavoitteita.



Harjoittelun laadun ja määrän sekä elämäntapojen merkitys urheilijana kehittymiselle

Lukuvuoden aikana pohditaan ohjatun ja omatoimisen harjoittelun laatua ja määrää sekä ravitsemuksen ja unen (levon) merkitystä urheilijana kehittymiselle. Teemaa pyritään käsittelemään terveystiedon tunneilla lukuvuoden aikana. Mikäli terveystiedon tunteja ei ole mahdollista hyödyntää, voi esim. kotitehtävien avulla syventää aihetta lukuvuoden aikana.

Havainnoidaan:

- liikunnan kokonaismäärä (harjoitukset, pelit, omatoiminen, hyötyliikunta kunta & vapaa-aika)
- pääruokien sekä välipalojen laatu ja määrä. (Esim. havainnoidaan kuvaamalla omat ateriat + keskustelu ja itsearvio)
- unen määrän seuraaminen **+ harjoite: Unen merkitys urheilijalle** (urheilijoille omat lomakkeet)

Kasva urheilijaksi- harjoituskirjan hyödyntäminen opetuksessa

Kasva Urheilijaksi-yleisvalmennustunneilla keskitytään liikuntataitojen harjoitteluun ja urheilijan liikepankin kehittämiseen.

Kasva urheilijaksi oppikirjan sisältöjä pyritään hyödyntämään urheiluyläkoulussa ja liikuntapainotteisissa kouluissa pääsääntöisesti terveystiedon sekä mahdollisuuksien mukaan muilla ilmiöön liittyvillä oppitunneilla.

Mikäli Kasva urheilijaksi oppikirjojen sisältöä ei ole mahdollista hyödyntää terveystiedon tunneilla esim. lähikouluissa voi oppikirjan teemoja antaa kotitehtäviksi ja keskustella niistä harjoittelun lomassa.



#kasvaurheilijaksi

Vinkkejä

[VoimanPolku-aplikaatio](#) (iOS ja Android)

Voimaharjoittelua tukevia harjoituksia kolmella eri taitotasolla. Harjoittelu etenee perustasolta ja perusharjoitteista kohti voimaharjoittelun tankotekniikoita ja siitä edelleen yhdistelmäharjoituksiin ja lajinomaiseen voimaharjoitteluun.

[Get Set-aplikaatio](#) (iOS ja Android)

Kansainvälisen Olympiakomitean kehittämä ilmainen sovellus, joka tarjoaa tehokkaita harjoitteita videoina urheilijoiden tarpeisiin. Sovellus tarjoaa harjoitteita eri lajien näkökulmista ja on hyvä apuväline nuorille omatoimisen harjoitteluun.

[Terve Urheilija-aplikaatio](#) (iOS ja Android)

Sovellus sisältää opetusvideoita liikehallinnan arviointiin ja kehittämiseen. Sovelluksen testit ja harjoitteet ovat osoittautuneet kansainvälisissä tutkimuksissa tehokkaiksi menetelmiksi urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä.



**Opiskelijat voivat ladata
applikaatiot omaan puhelimeensa ja hyödyntää niitä
harjoitteissa pareittain.**



[Valmennustaito.info](#)

Paljon tietoa taitojen opettamisesta ja oppimisesta sekä kattavasti harjoitteita keskeisimpiä perusliikuntataitoja varten (myös videot!).

[KIHU:n YouTube-kanava](#)

Videoituja harjoitteita joiden avulla voidaan kehittää tasapaino-, välineenkäsittely- ja liikkumistaitoja.

[Terve Urheilija.fi](#)

Terve Urheilija- ohjelman eri sisältöalueiden esittelyn lisäksi sivulta löytyy liikkuvuusharjoitteita sekä ylä- että alavartalolle.

[Terve Urheilija YouTube-kanava](#)

Videoituja harjoitteita mm. voimaharjoitteluun, verryttelyyn ja tasapainoharjoitteluun.

[Kisakallion haastevideot](#)

[Ekin jumppavideoita](#)

Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Videoita keuhonhallinnan kehittämiseen ja taitojen harjoittelua varten, esimerkkejä laitteista ja salien kalustamisesta sekä muutamia tulostettavia liitetiedostoja.

[Voimisteluliiton YouTube-kanava](#)

Ideoita ja valmiita harjoitteita mm. Freegymiä varten.

[OPS 2016 liikunnan tukimateriaalit](#)

Tukimateriaalia perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden liikunnan käyttöönoton ja opetuksen tueksi.

#kasvaurheilijaksi