

# KASVA URHEILIJAKSI- KOKONAISUUS PUISTOPOLUN PERUSKOULUSSA (YLÄKOULUSSA)

- yhdistelmä oppilaanohjausta, terveystietoa, kotitaloutta sekä liikuntaa
- Joustavat opetusjärjestelyt:
  - Liikunnanopet terveystieto 1 h/vko ja kotitaloudessa toinen liikunnanopeista samanaikaisopena 1 h/vko
  - opo omina tunteinaan 1.kokeiluvuotena 2017-2018
  - 2.kokeiluvuosi 2018-2019 koko Kasva Urheilijaksi- kokonaisuus liikunnanopettajien opettamana, kotitaloustunneilla Urheilijan ravitsemus-materiaali käytössä
  - 8-urheiluluokilla Kasva Urheilijaksi + terveystieto yhteensä 3 h viikossa
- Samanaikaisopettajuus → mahdollistaa luokkajaot, tyttö-poika jaot
- Liikunnan yt-aika mahdollistaa tehokkaan suunnittelun

# URHEILULUOKAT 2017-2018

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-10	Liikunta yhteinen valinnainen 7 lk Urheiluluokat & 8 lk (liikkaluokat) (kuormitus kevyt)	<b>Urhea-aamu</b> (kuormitus kohtalainen) - Oman lajin treenit, joka toinen tiistai		<b>Urhea-aamu</b> (kuormitus kohtalainen) - Oman lajin treenit, joka torstai	
10-11	Kasva Urheilijaksi 7 lk	Kotitalous, 1 h liikunnanope mukana	Kasva Urheilijaksi 7 lk - Opo ja terveystieto		
11-13		Kotitalous jatkuu 2 h			
14-16					Liikunta perus 7 lk

# URHEILULUOKAT 2018-2019

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-10		<b>Urhea-aamu</b> (kuormitus kohtalainen) - Oman lajin treenit		<b>Urhea-aamu</b> (kuormitus kohtalainen) - Oman lajin treenit	
10-12	Kasva Urheilijaksi 7 lk	Kasva Urheilijaksi 8 lk	Liikunta (kuormitus kevyt)	Kasva Urheilijaksi 8 lk	Kasva Urheilijaksi 8 lk  Liikunta perus 8 lk
13-14	Kasva Urheilijaksi 7 lk		Kasva Urheilijaksi 8 lk		
14-16	Liikunta yhteinen valinnainen 7 lk & 8 lk (kuormitus kevyt)		Liikunta 8 lk (ops lisäliikunta)		

# KASVA URHEILIJAKSI- KOKONAISUUS PUISTOPOLUSSA

- Rehtori Pertti Tossavainen
- Opo Heidi Falck - oppijan ja urheilijan polku toiselle asteelle
- Liikunnanopettajat Tommi Salomaa, Matti Airo sekä Taina Ahola
- Urheiluyhäkouluvastaava Taina Ahola
- → urheilevan oppilaan urheilun ja koulun yhdistäminen
- Yhteistyöseurat: Jääkiekkoseura Viikingit, FC Viikingit, WB-Pantterit, Fliku -82, Salibandyliitto
- → lajivalmennus, yhteistyö Kasva Urheilijaksi kokonaisuudessa

# KASVAMINEN URHEILIJAN POLULLE: → KASVA URHEILIJAKSI, OPO, LIIKUNTA, KOTITALOUS YHDESSÄ:

