



# Urhea

## Urheiluytläkoulutoiminta Helsingissä ja pk-seudulla

# Pääkaupunkiseutu

- Helsingissä 10 liikuntapainotteista koulua, joista 6:ssa urheiluyläkoulun kokeiluluokka
  - lisäksi liikuntalähikouluja ja erityisiä sovelluksia
  - ensi vuonna myös koko kaupungin harrasteaukko?
- Espoossa Leppävaaran koulu, kaupunkikohtainen harrasteaukko ja muita sovelluksia
- Vantaalla kaupunkikohtainen harrasteaukko ja seurayhteistyötä ja muita sovelluksia
- > ja toki osallistutaan myös yläkoululeiritykseen!

# Helsinki

- **Urhean rehtoriyöryhmä OK:n johdolla**
  - **Jatkuva kehitysyhteistyö jo vuodesta 201X?**
- **Yhteinen oppilaaksiottojärjestelmä**
  - **Yhteinen koe, jossa yhdellä kokeella voit hakea vaikka kaikkiin 10:een kouluun**
  - **Tämä jyvitysjärjestelmä toimii verraten hyvin**

# Haagassa kaksi koulua

- **Pohjois-Haagan yhteiskoulu** (yksit. sopimuskoulu)
  - Yläkoulu ja urheilulukio
- **Haagan peruskoulu** (Helsingin kaupunki)
  - Alakoulu (3:lta luokalta) ja yläkoulu
- **Molemmissa kouluissa sekä ”perinteistä liikuntapainotusta” että urheiluyläkoulun kokeiluluokat**

# Toimintaperiaatteita

- Pitkät perinteet...
  - PHYK jo 27 vuotta (lukio yli 30 v.)
  - Monenmoista on kokeiltu...

**Tyttöjä ja poikia sekaisin, seurayhteistyö, liittoyhteistyö, aktiivinen kilpailutoiminta, taitoluisteluyhteistyö, paljon henkilökohtaisia räätälöintejä, urheilulukioyhteistyö, squashin tehoryhmä, Jarkko Nieminen Tennisakatemia, HBA...**

# Toimintaperiaatteita kokeiluluokalla

- Kantava teema ollut monipuolisuus – monipuolisuusjaksot ja lajivalmennusjaksot ovat vuorotelleet – kaiken aikaa pyritty kehittymään, toteutukset vaihdelleet...

**OPPI KAIKESTA: yleinen urheilullinen monipuolisuus ja urheilijaksi kasvaminen tulee olla kaiken keskiössä!**

-> tämä sisältöperiaate kaikille koulun liikkujille avainasemassa

-> tämä sisältöperiaate voi liittyä kaikkiin liikuntatunteihin ja valmennustoimintaan!

# Valmistelut ja toteutus kokeiluluokalla

- Luokanvalvojaksi monipuolinen hahmo, joka on innoissaan!
- Toinen urheilu-luokanvalvoja, joka pitää yhteydet valmentajiin, seuroihin ja muihin ”urheilutahoihin”
- Kaikki opettajat ”aatteen taakse”!
- Mennään hajautettuun lukujärjestykseen
- Aloitetaan korostunut aineiden välinen yhteistyö, raivataan päiviin ilmaa!
- Aineiden ”yhdistely” ei saa johtaa hirmuiseen kuormaan kotitehtäviä kotona -> ohjatut läksytunnit koulupäivän keskelle!
- Urheilijaksi kasvaminen omaksi oppiaineekseen

# PHYK, ”tuntimäärärakenne”

- ”perinteinen liikunta” 2-3h
  - tämäkin toteutuu hyvin monipuolisesti
- ”valinnainen” 2h
  - hyvin monipuolisesti, osittain lajiharjoitteluakin
- urheilijaksi kasvaminen 2 h
- muu urheilutoiminta (HBA, taitoluistelu, tennis, lajiliittoysteistyö, seurayhteistyö, yms. räätälöinnit)  
tässä vaihteluväli suuri henkilöstä/lajista riippuen
- Kokonaismäärä voi nousta -> jopa 14 t/vko



# Urheilijaksi kasvaminen

- PHYK:ssa omana lukujärjestykseen merkittynä oppiaineenaan ja yhdessä muiden oppiaineiden kanssa (esim. terveystieto, kotitalous jne. )
- On toki ”läsnä” kaiken aikaa pitkin päiviä
- Kasva urheilijaksi kirja on antanut paljon!
- Kasva urheilijaksi oppisisällöt ovat antaneet paljon! – tuoneet ryhtiä ja suunnitelmallisuutta -> on päästy pikku hiljaa eroon turhasta tempoilusta tai toisaalta päästy eroon liian pinttyneistä ja luutuneista toimintamalleista
- Tämä kärkenä, lajivalmennusta mukaan myös – mutta sitä tulee paljon myös iltaisin...

# Toisaalta...

**...mikä lasketaan ”kouluksi”, mikä ”vapaa-ajan treeniksi” (mieltämiskysymys – kokonaisvaltaisuus – vrt. esim. USA)**

**-> saadaanko seurayhteistyö toimimaan niin, että illasta voidaan tarpeen mukaan rauhoittaa**

## 7F-kakkaramalli

Mitä kaikkea urheilijan  
hyvään päivään  
kuuluu?



# ”Menestys on hyvinvoinnin sivutuote”

*A.Hintsa*

Pallo teille ”urheiluaikuisille” sinne seminaariin –  
suunnitelkaa meille hyviä päiviä!



# ...ja nyt diat seis ja käytäntöön!

- Juska Savolainen (PHYK – liik.op., valmennus, terveystieto, urheilijaksi kasvaminen)
- Krista Puhakka (PHYK, fysioterapeutti)
- Putte Onnela (Haagan pk, liik.op. ja valmentaja)
- Emma Tillander (Haagan pk, liik.op. ja valmentaja)

*sekä molempien koulujen päähenkilöitä eli oppilaita!*

## OLKAA HYVÄ!