



Kasva urheilijaksi -valinnaisaine

Opetuksen tavoitteet ja sisältö

Kasva urheilijaksi -valinnaisaineen tavoitteena on edistää aktiivista, liikkuvaa elämäntapaa ja arjen hyvinvointia sekä vähentää paljon liikkuvan oppilaan yksipuolista kuormittumista. Opetus tukee liikunnasta kiinnostuneen nuoren perusliikuntataitojen kehittymistä ja hänen kasvuunsa terveeksi urheilijaksi.

Kasva urheilijaksi -valinnaisaineessa harjoitellaan motorisia perustaitoja liikunnan opetussuunnitelman mukaisesti (tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot T1-T5, T7). Fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä kullakin vuosiluokalla on omat painopisteet: seitsemännellä luokalla nopeus ja liikkuvuus, kahdeksannella nopeus ja peruskestävyys, yhdeksännellä nopeus ja voimaharjoittelu. Kaikilla vuosiluokilla huomioidaan huoltavan harjoittelun merkitys osana aktiivista elämäntapaa. Työskentely on oppilaskeskeistä ja nousujohteista, se antaa myös valmiuksia taitojen omatoimiseen kehittämiseen (T10). Opetuksen aiheuttama harjoittelukuormitus on melko kevyt ja siksi se soveltuu kaikille aktiivisesta elämäntavasta kiinnostuneille, myös runsaasti urheilua harrastaville oppilaille.

Opetuksen tietosisällöt liittyvät hyvinvointiin: mm. kuormitus ja palautuminen, uni, psyykkisen harjoittelun ja urheiluravitsemuksen perusteet. Koulun ja lähialueen oppimisympäristöjä käytetään monipuolisesti, kuten myös liikuntateknologiaa.

Oppilaat laativat opetusryhmälle yhteiset pelisäännöt, joissa huomioidaan kannustaminen ja reilu peli. Oppitunneilla harjoitellaan kunnioittamaan ja tukemaan jokaisen yksilöllistä kehittymistä liikunta-oppiaineelle asetettujen sosiaalisten ja psyykkisten tavoitteiden mukaisesti (T8-T13).

Kasva urheilijaksi -valinnaisainetta toteutetaan urheiluluokkalaisille. Urheiluluokkatoiminta on tarkoitettu ensisijaisesti tavoitteellisesta urheiluharjoittelusta kiinnostuneille oppilaille, jotka harrastavat urheilua seurassa tai joiden päämääränä on löytää urheiluseura oman harrastamisensa tueksi.

Arviointi

Valtakunnallisen opetussuunnitelman kriteeristön mukaisesti.

Urheilijaksi kasvaminen -valinnaisen aineen päättöarvioinnin kriteerit hyvälle osaamiselle (arvosanalle 8) oppimäärän päättyessä

| Opetuksen tavoite | Sisältö-alueet | Arvioinnin kohteet oppiaineessa | Arvosanan kahdeksan osaaminen |
|--|----------------|--|---|
| Fyysinen toimintakyky | | | |
| T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen | S1 | Työskentely ja yrittäminen | Oppilas osallistuu liikuntatuntien toimintaan yleensä aktiivisesti kokeillen ja harjoitellen erilaisia liikuntamuotoja. |
| T2 ohjata oppilasta harjaanuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja | S1 | Ratkaisujen teko erilaisissa liikuntatilanteissa | Oppilas tekee useimmiten tarkoituksenmukaisia ratkaisuja erilaisissa liikuntatilanteissa. |



| | | | |
|--|----|--|--|
| T3 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa | S1 | Motoriset perustaidot (tasapaino- ja liikkumistaidot), eri liikuntamuodoissa | Oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa tasapaino- ja liikkumistaitoja useimmissa opetuissa liikuntamuodoissa. |
| T4 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään välineenkäsittelytaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri välineillä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa | S1 | Motoriset perustaidot (välineenkäsittelytaidot) eri liikuntamuodoissa | Oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa välineenkäsittelytaitoja useimmissa opetuissa liikuntamuodoissa. |
| T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta | S1 | Fyysisten ominaisuuksien arviointi, ylläpito ja kehittäminen | Oppilas osaa arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan ja sen pohjalta harjoittaa voimaa, nopeutta, liikkuvuutta ja kestävyyttä. |
| T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan | S1 | Toiminta liikuntatunneilla | Oppilas toimii turvallisesti ja asiallisesti liikuntatunneilla. |
| Sosiaalinen toimintakyky | | | |
| T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen | S2 | Vuorovaikutus- ja työskentelytaidot | Oppilas osaa toimia eri liikuntatilanteissa yhteisesti sovitulla tavalla. |
| T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista | S2 | Toiminta yhteisissä oppimistilanteissa | Oppilas noudattaa reilun pelin periaatteita ja osoittaa ottavansa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista. |
| Psyykinen toimintakyky | | | |
| T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja | S3 | Työskentelytaidot | Oppilas osaa pääsääntöisesti työskennellä vastuullisesti ja itsenäisesti. |
| T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä | S3 | | Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia. |
| T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille | S3 | | Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia. |



| | | | |
|--|----|--|--|
| | | | |
| T13 tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia | S3 | | Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia. |