

7.lk LYHYTVALINNAINEN Kasva urheilijaksi (URHEA) 1vvh

Kasva urheilijaksi (URHEA) Sisältö: Kasva urheilijaksi -yleisvalmennus on osa Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelmaa, joka koordinoi valtakunnallista urheiluläkoulutoimintaa. Seitsemännellä luokalla yleisvalmennus keskittyy nuorten urheilijoiden ja urheilullisesta elämäntavasta kiinnostuneiden nuorien perusliikuntataitojen kehittämiseen. Sisällöissä 13 korostuvat etenkin motorisista perustaidoista liikkumistaidot ja tasapainotaidot. Fyysisistä ominaisuuksista painotetaan nopeutta ja liikkuvuutta. Kurssi tukee urheilusta innostuneen nuoren kasvua terveeksi urheilijaksi, edistää oppilaan hyvinvointia. Lukuvuosi on jaettu neljään jaksoon. Sisältö rakentuu liikunnan OPS 2016 mukaisesti. Painopiste on motoristen taitojen oppimisessa. Tunneilla pyritään saamaan paljon toistoja ja liikettä. Kaikille oppilaille tarjotaan omaan taitoihin nähden sopivan haastavaa toimintaa ja omaa kehittymistä seuraten.

”Mikäli valitset 7.lk lyhytvalinnaiseksi URHEA- kurssin, kurssi jatkuu automaattisesti 8.luokan lyhytvalinnaiskurssina eli 8. luokalle et voi enää valita lyhyttä valinnaista ainetta.”

Arviointi: Arvioidaan sanallisesti viisiportaisella asteikolla.

8.lk LI LYHYTVALINNAINEN URHEA yleisvalmennuskurssi (1vvh)

Kurssi on jatkoa 7.lk LI lyhytvalinnaiseen.

Tavoitteet: 8. luokan kurssilla 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. Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu on kiinteä osa harjoitusten alkua ja loppua. Sisältö: Oppituntien tavoite on tukea 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 kannustavat omatoimiseen harjoitteluun.

Arviointi Arvioidaan sanallisesti viisiportaisella asteikolla.