

Valbara ämnet Växa till idrottare, Grankulla – lokal läroplanstext

Omfattningen av det valbara ämnet Växa till idrottare är tre årsveckotimmar, och ämnet är en del av URHEA-verksamheten i Grankulla. I årskurserna 7–9 i Grankulla genomförs URHEA-verksamheten enligt närskolemodellen, vilket innebär att verksamheten erbjuds i alla grundskolor utan lämplighets- eller urvalsprov.

Beskrivning av det valbara ämnet

Det valbara ämnet Växa till idrottare samlar innehåll från läroämnena gymnastik och hälsokunskap. Syftet med det valbara ämnet är att stödja den unga idrottarens fungerande vardag och en helhetsmässig utveckling som idrottare.

I undervisningen tränas idrottarens fysiska och psykiska färdigheter på ett mångsidigt sätt samt centrala delområden som stöder idrottarens vardag. Undervisningen genomförs som en kombination av praktiska övningar och teori, med särskild betoning på funktionellt arbete och praktisk tillämpning. I teoriundervisningen används Olympiska kommitténs läromedel Växa till idrottare. Bedömningen baserar sig på mål som härletts ur läroplanerna för gymnastik och hälsokunskap.

Centralt innehåll

Det centrala innehållet i det valbara ämnet omfattar utveckling av idrottarens fysiska egenskaper (styrka, snabbhet, uthållighet och rörlighet), mångsidig träning av motoriska grundfärdigheter samt balans- och rörelsefärdigheter, kroppsvård och återhämtning samt säker och målinriktad träning.

Därutöver behandlas teman som stöder idrottarens vardag, såsom samordning av träning och skolgång, betydelsen av sömn och kost, psykiska färdigheter (motivation, självreglering och målsättning), hälsofrämjande levnadsvanor, förebyggande av skador, etiska principer inom idrott samt drogfrihet. Innehållet stöder elevens helhetsmässiga utveckling som idrottare och uppbyggnaden av en välfungerande och välmående vardag.

Bedömning av elevens lärande och kunnande i det valbara ämnet Växa till idrottare

Bedömningen av elevens lärande och kunnande baserar sig på målen i gymnastik och hälsokunskap. Inom gymnastik tillämpas målen M1, M3, M4, M5 och M7, och inom hälsokunskap målen M1, M5 och M7.

Föremål för bedömningen är elevens lärande och arbetsprocess. Vid bedömningen används mångsidiga metoder som ger eleven möjlighet att visa sitt kunnande på olika sätt. Slutbedömningen består av det valbara ämnets innehåll, mål och bedömning och baserar sig på kriterierna för slutbedömningen i den grundläggande utbildningen.

Mål härledda ur läroplanen för gymnastik

M1: uppmuntra eleven att röra på sig, att pröva olika gymnastikformer och att träna enligt bästa förmåga

M3: handleda eleven att utveckla och träna sin balans- och rörelseförmåga, så att hen kan använda, kombinera och tillämpa sina färdigheter på ett mångsidigt sätt i olika lärmiljöer, under olika årstider och i olika gymnastikformer

M4: handleda eleven att utveckla och träna sin förmåga att hantera redskap, så att hen kan använda, kombinera och tillämpa sina färdigheter på ett mångsidigt sätt i olika lärmiljöer, under olika årstider och i olika gymnastikformer

M5: uppmuntra och vägleda eleven att utvärdera, upprätthålla och utveckla sina fysiska egenskaper: snabbhet, rörlighet, uthållighet och styrka

M7: handleda eleven att agera tryggt och sakligt

Mål härledda ur läroplanen för hälsokunskap

M1: vägleda eleven att förstå bredden av begreppet hälsa och att främja hälsan samt människans levnadslopp, växande och utveckling ur ett resursperspektiv

M5: vägleda eleven att fördjupa sin förståelse för fysisk, psykisk och social hälsa, faktorer och mekanismer som stärker och hotar hälsan samt stödja elevens förmåga att använda relaterade begrepp på ett korrekt sätt

M7: vägleda eleven att känna igen och utvärdera sina egna vanor, val och motiv som berör hälsa och säkerhet samt uppmuntra eleven att reflektera över resurser som är relevanta för den egna hälsan