

Kasva urheilijaksi valinnaisaine, Kauniainen

Kasva urheilijaksi -valinnaisaineen laajuus on 3 vuosiviikkotuntia, ja se on osa Kauniaisten URHEA-toimintaa. Kauniaisten vuosiluokissa 7–9 URHEA-toiminta toteutetaan liikuntalähikoulumallin mukaisesti, mikä tarkoittaa, että toiminta on tarjolla kaikissa peruskouluissa ilman soveltuvuus- tai valintakokeita.

Valinnaisaineen kuvaus

Kasva urheilijaksi -valinnaisaine kokoa sisältöjä liikunnan ja terveystiedon oppiaineista. Valinnaisaineen tavoitteena on tukea nuoren urheilijan sujuvaa arkea ja kokonaisvaltaista kehittymistä urheilijana.

Opetuksessa harjoitellaan monipuolisesti urheilijan fyysisiä ja psyykkisiä taitoja sekä urheilijan arkea tukevia keskeisiä osa-alueita. Opetus toteutetaan käytännön harjoitusten ja teorian yhdistelmänä, painottuen erityisesti toiminnallisuuteen ja käytännön tekemiseen. Teoriaopetuksessa hyödynnetään Olympiakomitean Kasva urheilijaksi -opetusmateriaaleja. Arviointi perustuu liikunnan ja terveystiedon opetussuunnitelmasta johdettuihin tavoitteisiin.

Keskeiset sisällöt

Valinnaisaineen keskeisiä sisältöjä ovat urheilijan fyysisten ominaisuuksien kehittäminen (voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus), motoristen perustaitojen sekä tasapaino- ja liikkumistaitojen monipuolinen harjoittelu, kehonhuolto ja palautuminen sekä turvallinen ja tavoitteellinen harjoittelu.

Lisäksi tarkastellaan urheilijan arkea tukevia teemoja, kuten harjoittelun ja koulunkäynnin yhteensovittamista, unen ja ravinnon merkitystä, psyykkisiä taitoja (motivaatio, itsesäätely, tavoitteenasettelu), terveyttä edistäviä elämäntapoja, loukkaantumisten ehkäisyä, eettisiä periaatteita urheilussa sekä päihteettömyyttä. Sisällöt tukevat oppilaan kokonaisvaltaista kasvua urheilijana ja hyvinvoivan arjen rakentamista.

Oppilaan oppimisen ja osaamisen arviointi Kasva urheilijaksi- valinnaisaineessa

Oppimisen ja osaamisen arviointi perustuu liikunnan ja terveystiedon tavoitteisiin. Liikunnan osalta arvioinnissa hyödynnetään tavoitteita T1, T3, T4, T5 ja T7, ja terveystiedon osalta tavoitteita T1, T5 ja T7.

Arvioinnin kohteina ovat oppiminen ja työskentely. Arvioinnissa käytetään monipuolisia menetelmiä, joiden avulla oppilaalla on mahdollisuus osoittaa omaa osaamistaan eri tavoin. Päättöarviointi muodostuu valinnaisaineen sisällöistä, tavoitteista ja arvioinneista, ja se perustuu perusopetuksen päättöarvioinnin kriteereihin.

Oppimisen tavoitteet Kasva urheilijaksi- valinnaisaineessa

Liikunnan opetussuunnitelmasta johdetut tavoitteet

- T1: kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen
- T3: ohjata oppilasta kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan siten, että oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti eri liikuntamuodoissa, oppimisympäristöissä ja vuodenaikoina
- T4: ohjata oppilasta kehittämään välineenkäsittelytaitojaan siten, että oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti eri välineillä, liikuntamuodoissa, oppimisympäristöissä ja vuodenaikoina
- T5: kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan (voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus)
- T7: ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan

Terveystiedon opetussuunnitelmasta johdetut tavoitteet

- T1: ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämäntapaa, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti
- T5: ohjata oppilasta syventämään ymmärrystään fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä sekä näitä vahvistavista ja vaarantavista tekijöistä ja mekanismeista
- T7: ohjata oppilasta tunnistamaan ja arvioimaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksiaan ja valintojaan sekä rohkaista oppilasta pohtimaan omia voimavarojaan terveyden näkökulmasta