

Liikuntaluokkien toiminta-ajatus

Toiminnan tavoitteena on tukea ja edistää urheilevan oppilaan kokonaisvaltaista kasvua, kehittää liikunnallisia taitoja monipuolisesti sekä tukea nuorta urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä. Opetuksen keskiössä ovat innostus liikkumiseen, monipuoliset liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus ja urheilullinen elämäntapa. Oppilaan sisäistä motivaatiota, innostusta urheiluun, tuetaan mahdollistamalla kokemuksia omasta pätevyydestä, autonomiasta ja yhteenkuuluvuudesta. Monipuolinen harjoittelu ja liikunta tukee taitojen oppimista sekä hyvän fyysisen harjoitettavuuden kehittymistä. Urheilulliseen elämäntapaan kannustaminen luo pohjaa terveeksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi kehittymiselle.

Pohjanlinnan Koulun liikuntaluokkapolku

6. luokka	7. luokka	8. ja 9. luokka
Soveltuvuuskoel liikuntaluokalle	7.lk liikuntaluokka	8. ja 9. liikuntaluokat
6.lk. marraskuu ominaisuus- ja liikunnallisuustestit sisäänotto n. 16-20 oppilasta	3h perusliikuntaa 2h monipuolisuusvalmennusta Kasva urheilijaksi materiaali integroituna eri oppiaineisiin (KO, TT, LI, OPO) Mahdollisuus oman lajin valmennukseen	2h perusliikuntaa 2h monipuolisuusharjoittelu/syventävää liikuntaa Kasva urheilijaksi materiaali integroituna eri oppiaineisiin (KO, TT, LI, OPO) Mahdollisuus oman lajin valmennukseen
<ul style="list-style-type: none"> • valtakunnallinen soveltuvuuskoel • soveltuvuuskoel.fi 	Valmennusyhteistyö paikallisten seurojen kanssa Yhteiset valmennustapahtumat 2. asteen urheilulinjan kanssa	Valmennusyhteistyön lisääminen paikallisten seurojen kanssa Yhteiset valmennustapahtumat 2. asteen urheilulinjan kanssa

Liikuntaluokan valinnat

Liikuntaluokan oppilaat valitaan kuudennen vuosiluokan syksyllä. Liikuntaluokan oppilaat valitaan yleisliikunnallisin testein käyttämällä Olympiakomitean suosittelemaa valtakunnallista urheilulätköiden soveltuvuuskoetta. Koulun oppilaaksi otto tapahtuu soveltuvuustestien tulosten avulla. Vuosittainen sisäänottomäärä vahvistetaan kaikkien 7.-luokkien muodostamisen yhteydessä. Yleisesti määrä on 16–20 oppilasta. Varasijoilta voi päästä 7.-luokan aikana urheiluluokan oppilaaksi.

7.-luokan keväällä liikuntaluokkalaiset valitsevat syventävän liikunnan 8.- ja 9.-luokille.

Liikuntaluokkien tavoitteet yläkoulun aikana


	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	psykkiset taidot	Elämäntaidot
7. luokka	Liikkumistaidot Tasapainotaidot välineenkäsittelytaidot	Nopeus Liikkuvuus muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto itsesääätelytaidot	Reilu peli Elämänhallinta Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli
8. luokka	Välineenkäsittelytaidot Tasapainotaidot Liikkumistaidot	Kestävyys Nopeus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesääätelytaidot	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli
9. luokka	Tasapainotaidot Liikkumistaidot Välineenkäsittelytaidot	Voima Liikkuvuus Muut	Vahva itsetunto itsesääätelytaidot Ilo, innostus ja intohimo	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli



7. luokka

Pääpaino opetuksessa on oppilaan motoristen perustaitojen monipuolisessa kehittämisessä sekä oppilaan psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisessa. Opetus tukee oppilasta ymmärtämään omaa osaamistaan, tapoja harjoitella taitoja sekä tarjoaa oppilaalle ilon, virkistyksen ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Erityisen tärkeää on vahvistaa oppilaan myönteistä minäkäsitystä sekä kannustaa terveyttä edistävän elämäntavan muodostumiseen, terveeksi urheilijaksi kasvamiseen.

Opetuksessa laajennetaan ja syvennetään muiden oppiaineiden kuten mm. terveystiedon ja kotitalouden oppisisältöjä urheilulliseen elämäntapaan liittyvien aiheiden osalta. Eri oppiaineiden välistä yhteistyötä pyritään kehittämään urheilijaksi kasvamisen näkökulmasta.

	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	psyykkiset taidot	Elämäntaidot
7. luokka	Liikkumistaidot Tasapainotaidot välineenkäsittelytaidot	Nopeus Liikkuvuus muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto itsesäätelytaidot	Reilu peli Elämänhallinta Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli
Sisältösuositukset	Liikkumistaidot <ul style="list-style-type: none"> Kävely ja juokseminen Hyppääminen Kiipeäminen Tasapainotaidot <ul style="list-style-type: none"> Tasapainoilu Pyöriminen, kieriminen Alastulo ja pysähtyminen 	Nopeus <ul style="list-style-type: none"> Ketteryys Rytmiikka Liikkuvuus <ul style="list-style-type: none"> Toiminnallinen liikkuvuus 	Ilo ja innostus <ul style="list-style-type: none"> Ryhmäytyminen ja yhteenkuuluvuus Tavoitteenasettelu Toimintaympäristön luominen Vahva itsetunto <ul style="list-style-type: none"> Myönteinen minäkuva Onnistumisien tarkkailu ja tunnistaminen 	Reilu peli <ul style="list-style-type: none"> Pelissäännöt Elämänhallinta <ul style="list-style-type: none"> Ajankäyttö Elämänrytmi Medialukutaito Hyvinvointi <ul style="list-style-type: none"> Uni ja lepo Ravinto Fyysinen aktiivisuus Terve urheilija <ul style="list-style-type: none"> Kasva ha kehity kuormittuminen ja palautuminen


Arviointi

Monipuolisuusvalmennuksen arviointi osuus noudattaa valtakunnallisen opetussuunnitelman linjaa. Arvioinnin tehtävänä on ohjata ja kannustaa oppilasta sekä kertoa, miten oppilas on saavuttanut annetut tavoitteet. Arvioinnin avulla oppilas muodostaa realistisen kuvan oppimisestaan ja kehitymisestään monipuolisuusvalmennuksessa. Monipuolisuusvalmennuksessa arviointi perustuu yhdessä käytyjen sekä itse asetettujen tavoitteiden toteutumiseen ja arvioinnissa korostuu ryhmässä toimiminen, positiivisen harjoitteluilmapiirin luominen, toisten huomioon ottaminen, omien vahvuuksien sekä heikkouksien tunnistaminen ja niiden kehittäminen sekä kasva urheilijaksi ajattelun näkyminen käytännössä valmennuksessa. Arviointi tapahtuu numeroarviointina.

8.lk ja 9.lk Syventävä liikunta ja monipuolisuusharjoittelu

Opetuksen painopiste on ominaisuusharjoittelussa ja motoristen taitojen syventämisessä. Opetuksessa hyödynnetään eri liikuntamuotoja ja oppimisympäristöjä monipuolisesti. Monipuolisella taitoharjoittelulla pyritään tukemaan nuoren urheilijan oppimiskyvyn kehittymistä

Ominaisuusharjoittelussa pyritään kehittämään oppilaan fyysisiä ominaisuuksia sekä edelleen jalostamaan motorisia taitoja oman lajin sekä liikuntasuoritusten kannalta tarkoituksenmukaisiksi. Monipuolisella fyysisten ominaisuuksien harjoittamisella pyritään takaamaan oppilaalle terveet lähtökohdat monipuoliseen liikunnan harrastamiseen sekä tavoitteellisempaan urheiluun.

	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	psykkiset taidot	Elämäntaidot
8. luokka	Välineenkäsittelytaidot Tasapainotaidot Liikkumistaidot	Kestävyys Nopeus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto itsesääätelytaidot	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämäntaito Reilu peli
Sisältösuositukset	Välineenkäsittelytaidot Eri lajien tekniikoita ja pelejä hyödyntäen <ul style="list-style-type: none"> • Heittäminen • Potkiminen • kiinniottaminen • pomputtaminen • Lyöminen Tasapainotaidot <ul style="list-style-type: none"> • Voimisteluliikkeet • Tasapainoharjoitteet pystyasennossa eri alustoilla ja välineillä 	Kestävyys <ul style="list-style-type: none"> • Aerobisen ja anaerobinen harjoittelu perusteet • Nopeuskestävyys Nopeus <ul style="list-style-type: none"> • Ketteryys • Reaktiivisuus 	Ilo ja innostus <ul style="list-style-type: none"> • Ryhmytyminen ja yhteenkuuluvuus • Tavoitteenasettelu • Toimintaympäristön luominen Vahva itsetunto <ul style="list-style-type: none"> • Tunne itsesi (vahvuudet/kehittävät) • Itsepuheen tunnistaminen ja tarkkaileminen Itsesääätelytaidot <ul style="list-style-type: none"> • Tunnetaidot • Keskittyminen ja läsnäolon taidot 	Terve urheilija <ul style="list-style-type: none"> • Kasva ja kehitys • kuormittuminen ja palautuminen Reilu peli <ul style="list-style-type: none"> • Eettiset periaatteet Elämäntaito <ul style="list-style-type: none"> • Ajankäyttö • Elämänrytmi • Oppimisen taidot koulunkäynnin ja urheilun yhdistäminen Hyvinvointi <ul style="list-style-type: none"> • Uni ja lepo • Ravinto • Fyysinen aktiivisuus

	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	psykkiset taidot	Elämäntaidot
9. luokka	Tasapainotaidot Liikkumistaidot Välineenkäsittelytaidot	Voima Liikkuvuus Muut	Vahva itsetunto itsesäätelytaidot Ilo, innostus ja intohimo	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli
Sisältösuositukset	<p>Tasapainotaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polvien, nilkan ja lantion alueen hallinta • Selän asennon hallinta • Perusliikkeiden hallinta • Omien kehittämiskohteiden ja tavoitteiden suunnassa harjoittelu <p>Liikkumistaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juoksutekniikka, liikkuminen eri suuntiin ja suunnanmuutokset • Liikkumisen ketteryys, helppous, sulavuus, rytmiikka • Pomput ja loikat tasapainoon, eksentrisen lihastyö 	<p>Voima</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voimaharjoittelu ilman lisäpainoja • keppijumppa ja nostotekniikat • Voimaharjoittelun perusteet ja lisäpainoharjoittelu • Aitahyppy ja loikat <p>Liikkuvuusharjoittelu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liikkuvuusharjoittelun perusteet • Henkilökohtaiset liikkuvuustavoitteet ja liikkeet 	<p>Ilo ja innostus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ryhmäytyminen ja yhteenkuuluvuus • Tavoitteenasettelu • Toimintaympäristön luominen <p>Vahva itsetunto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Epäonnistumine ja onnistumiset • Oman persoonan hyödyntäminen <p>Itsesäätelytaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tunnetaidot • Keskittyminen ja läsnäolon taidot • kilpailun valmistautumine 	<p>Terve urheilija</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasva ja kehity • kuormittuminen ja palautuminen <p>Reilu peli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antidoping <p>Elämänhallinta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oppimisen taidot ja vastuunotto • Siirtymään valmistumisen DC <p>Hyvinvointi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uni ja lepo • Ravinto • Fyysinen aktiivisuus



Arviointi

Syventävän liikunnan ja monipuolisuusharjoittelun arviointi noudattaa valtakunnallisen opetussuunnitelman linjaa. Arvioinnin tehtävänä on ohjata ja kannustaa oppilasta sekä kertoa, miten oppilas on saavuttanut annetut tavoitteet. Arvioinnin avulla oppilas muodostaa realistisen kuvan oppimisestaan ja kehittymisestään. Syventävässä liikunnassa on numeroarviointi, joka perustuu opetuksen tavoitteiden saavuttamiseen sekä jatkuvaan seurantaan oppilaan toiminnasta kasva urheilijaksi tavoitteiden suunnassa. Oppilaan realistinen käsitys omasta toiminnasta on osa arviointia.