

Kasva Urheilijaksi- yleisvalmennus

Yhdeksännen luokan painopisteenä fyysisessä harjoittelussa on erityisesti voimaharjoittelun eri muodot. Pääsääntöisesti harjoittelu tapahtuu oman kehon painolla. Suurin kasvupyrähdys on suurimmalla osalla ohi ja voimaharjoittelu on erityisen hedelmällistä.

Aiemmillä vuosiluokilla harjoiteltuja perusliikemalleja kehitetään ja yhdistellään vaativimmiksi kokonaisuuksiksi. Oppilas havainnoi omien motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien vahvuuksia ja kehityskohteita oman lajin näkökulmasta. Yhdeksännellä luokalla omatoimiset ja pienryhmässä toteutetut harjoitusosiot lisääntyvät. Oppilaat ottavat yhä enemmän vastuuta sisältöjen toteuttamisesta ja pääsevät itse vaikuttamaan harjoitussisältöön.

Yhdeksännellä luokalla oppilas tiedostaa terveenä urheilijana kasvuun vaikuttavat elementit ja omatoimisen harjoittelun merkityksen. Yhdeksännellä luokalla käydään läpi oman harjoittelun kokonaisuormitusta ja harjoitellaan huoltavan harjoittelun toteuttamista. Oppilaalla on lukuvuoden päätteeksi hyvät edellytykset siirtyä toisen asteen urheiluoppilaitokseen ja valmiudet aloittaa vaativampi harjoittelu.



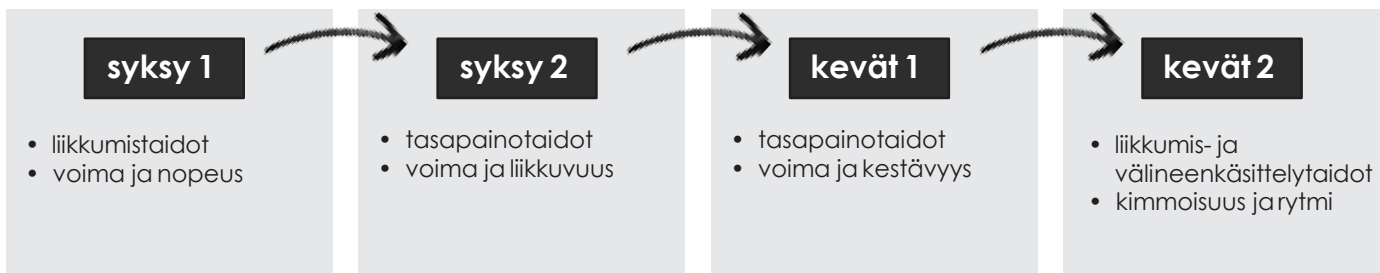
9. luokka

#kasvaurheilijaksi

Päivitetty 14.8.2018

Lukuvuosi on jaettu neljään jaksoon. Sisältö rakentuu liikunnan OPS 2016 mukaisesti. Painopiste on motoristen taitojen oppimisessa. Tunneilla pyritään saamaan paljon toistoja ja liikettä. Innostava ja kannustava ilmapiiri motivoi oppilaita kehittämään itseään. Oppilaille mahdollistetaan taitoihin nähden sopivan haastavaa toimintaa, omaa kehittymistä havainnoiden.

Kurssi on fyysiseltä kuormitukseltaan pääsääntöisesti kevyttä tai keskiraskasta harjoittelua. Kuormitusta voi arvioida asteikolla 1 (hyvin kevyt) -10 (hyvin raskas). Kurssin kuormitustaso on noin 2-6 ja sen toteutumista arvioidaan oppilaiden palautteen perusteella



Psyykinen valmennus oppituntien sisällä muutaman kerran jaksojen tuntien aikana

taitava tavoitteenasettelu

tunteiden säätely

epäonnistumisten ja virheiden käsittely

rentoutuminen ja vireystilan säätely

Kasva urheilijaksi- harjoituskirjan sisältöjä hyödynnetään pääsääntöisesti terveystiedon opetuksessa. Harjoittelun ohessa jaksojen aikana keskustellaan oppikirjan teemoista

Tavoitteenasettelu, 2. asteen urheiluoppilaitoshaku, omatoiminen harjoittelu

Kasva urheilijaksi-yleisvalmennustunnin rakenne

2 oppituntia, harjoitusaika noin 70 min, hajautetusti koko lukuvuoden kerran vk
(1 oppitunti, harjoitusaika noin 40 min)

1. Lämmittely 10 min

- Lämmittelyssä hyödynnetään edellisen oppitunnin teeman mukaisia harjoitteita

2. Taito- ja fyysisen harjoittelun osio noin 50 min

- Teeman taitojen harjoittelu (taitojen perusliikemallit) n.20-30 min
- Teeman mukainen fyysinen painotus ja taitoharjoittelun sekä fyysisen harjoittelun yhdistäminen (esim. pelit, leikit, radat, pisteet) n. 20-30 min

3. Jäähdyttely 5-10 min

Miksi lämmittely?

- Aktivoidaan hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä hermo-lihasjärjestelmä
- Liikkuvuus
- Psyykkinen valmistautuminen

Miksi jäähdyttely?

- Aineenvaihdunnallinen ja hermostollinen palautuminen
- Lihasten lepopituuden palauttaminen
- Psyykkinen palautuminen



#kasvaurheilijaksi

9. vuosiluokan viikko-ohjelmointiesimerkki syksy

Syksy 1

Teemat

- **liikkumistaidot**
- **voima ja nopeus**

34 Juoksuharjoitteet ja keskivartalon voima

35 Nopeusharjoitus, kisailut + pelit

36 Loikat ja hyppelyt jatkuvalla liikkeellä

37 Parivoimaharjoitus ja liikkuvuus

38 Juoksuharjoitteet ja keskivartalon voima

39 Nopeusharjoitus, kisailut + pelit

40 Loikat ja hyppelyt jatkuvalla liikkeellä

41 Parivoimaharjoitus ja liikkuvuus

Syksy 2

Teemat

- **tasapainotaidot**
- **voima ja liikkuvuus**

42-43 Nostotekniikat, selän ja alaraajojen linjaukset

44 Toiminnallinen voimaharjoittelu

45 Voimistelu /voimaliikkeet oman kehon painolla + liikkuvuus

46 Liikkuvuus ja palauttava harjoittelu

47 Nostotekniikat, selän ja alaraajojen linjaukset

48 Voimistelu /voimaliikkeet oman kehon painolla + liikkuvuus

49 Toiminnallinen voimaharjoittelu

50 Liikkuvuus ja palauttava harjoittelu

9.Ik syksy 1

- liikkumistaidot
- voima ja nopeus

Voima ja nopeus

Harjoitellaan nopeusvoimaharjoittelun toteuttamista. Rastitustasot pidetään kohtuullisina.

Vinkki: Mittaamalla nopeusharjoitusta jakson alussa ja lopussa saadaan kehitystavoite jaksolle

Psyykinen valmennus - taitava tavoitteenasettelu

Opitaan ja kokeillaan, miten tavoitteita asetetaan eri aikaväleille. Tämä taito auttaa motivoitumaan laadukkaaseen harjoitteluun.

[Lataa harjoitus](#)

Liikkumistaidot

1

**Juoksu-
harjoitteet,
keskivartalon
voima**

2x 2h

2

**Nopusharjoitus
kisailut +pelit**

2x 2h

3

**Loikat ja
hyppelyt
jatkuvalle
liikkeellä**

2x 2h

4

**Parivoima-
harjoitus ja
liikkuvuus**

2x 2h

Urheiluoppilaitoshaku

Keskustellaan minne urheilijat aikovat hakeutua opiskelemaan. Pyydetään tarvittaessa apua paikallisesta urheiluakatemiasta ja urheiluoppilaitoksesta

9.Ik syksy 2

- tasapainotaidot
- voima ja liikkuvuus
- urheilijan terveys

Voima ja liikkuvuus

- Keskitytään voiman harjoittelussa oman liikkeen arviointiin, suoritustekniikoiden laatuun ja liikkuvuutta kehittäviin voimaliikkeisiin.
- Pohditaan nostotekniikoita harjoittelussa hyvän ryhdin ja painopisteen merkityksestä sekä mekaniikan peruslakeja (Newtonin lait)
- Havainnoidaan omaa liikkuvuutta/rajoitteita ja opitaan keinoja parantaa omia liikelaajuuksia hallitusti

Voiman polku -applikaatio

Oppilaat hyödyntävät omaa mobiililaitetta: kuvaavat ja arvioivat pareittain omia liikkeitä

Tasapainotaidot



Urheilijan terveys

- Elämänrytmi, palautuminen ja uni
- Oman ateriarytmin havainnointi suhteessa harjoitteluun: välipalat ennen ja jälkeen harjoittelun sekä lisäravinteista keskustelu.

Psykykinen valmennus - liu'utaan tunnetiloista toisiin

Urheilija oppii tunnistamaan omia keinojaan siirtyä tietoisesti tunnetilasta toiseen. [Lataa harjoitus](#)

9. vuosiluokan viikko-ohjelmointiesimerkki kevät

Kevät1

Teemat

- tasapainotaidot
- voima ja kestävyys

2 Orientaatio voimaharjoitteluun

3 Voima- liikkeet oman kehon painolla

4 Voimisteluliikkeet ja sarjat + keskivartalon voima

5 Kuntosaliharjoittelun perusteet ja nostotekniikat

6 Huoltava harjoittelu, liikkuvuus ja rentoutuminen

7 Voimaliikkeet oman kehon painolla

8- 9 Voimisteluliikkeet ja sarjat + keskivartalon voima

10 Kuntosaliharjoittelun perusteet ja nostotekniikat

11 Huoltava harjoittelu, liikkuvuus ja rentoutuminen

Kevät 2

Teemat

- liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot
- Kimmoisuus ja rytmi

12 Soveltuvuuskoe.fi testistö

13 Soveltuvuuskoe.fi testistö

14 Kimmoisuus ja rytmi

15 Välineenkäsittely ja pienpelit

16 Oppilaiden suunnittelema ja toteuttama tunti

17 Kimmoisuus ja rytmi

18 Välineenkäsittely ja pienpelit

19 Oppilaiden suunnittelema ja toteuttama tunti

20 Omatoimisen harjoittelun suunnittelu ja toteutus pienryhmissä

21 Omatoimisen harjoittelun suunnittelu ja toteutus

9.lk kevät 1

- tasapainotaidot
- voima ja kestävyys
- ravitsemus

Voima ja kestävyys

- Omalla keholla ja kuntosalivälineillä tapahtuvien vaativien voimaliikkeiden harjoittelu. Rastitustasot pidetään kohtuullisina ja huomioidaan urheilijoiden oman lajin kuormitus.
- Voimakestävyysharjoittelun perusteet

Voiman polku -applikaatio

Oppilaat hyödyntävät omaa mobiililaitetta: kuvaavat ja arvioivat pareittain omia liikkeitä

Tasapainotaidot

1

Voimaliikkeet
oman kehon
painolla

2 x 2h

2

Voimisteliikkeitä ja
-sarjat +
keskivartalon
voima

2 x 2h

3

Kuntosaliharjoittelun
perusteet ja
nostotekniikat

2 x 2h

4

Huoltava
harjoittelu,
liikkuvuus ja
rentoutuminen

2 x 2h

Psyykinen valmennus - epäonnistuminen ja virheiden käsittely

Kysymykset auttavat urheilijaa selkiyttämään ajatuksiaan ja suhtautumistapojaan virheisiin sekä epäonnistumisiin. [Lataa harjoitus](#)

Ravitsemus

- Välipalat ennen ja jälkeen harjoittelun, sekä lisäravinteista keskustelua



#kasvaurheilijaksi

9.lk kevät 2

- liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot
- kimmoisuus ja rytmi
- omatoiminen harjoittelu

Kimmoisuus ja rytmi

Harjoitellaan kimmoisuutta ja rytmiä ja pohditaan sen merkitystä omassa lajissa.

Omatoiminen harjoittelu

- Omatoimisen harjoittelun merkitys
- Terveenä urheilijana kasvaminen

Liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot

1	2	3	4
Soveltuvuuskoefi testistö	Kimmoisuus ja rytmi	Välineenkäsittely ja pienpelit	Oppilaiden suunnittelema ja toteuttama tunti
2 x 2h	2 x 2h	2 x 2h	2 x 2h

Psyykinen valmennus - rentoutuminen ja vireystilan säätely

Harjoitteet opettavat urheilijalle erilaisia tapoja rauhoittua ja rentoutua sekä tarjoavat työkaluja vireystilan säätelyyn. [Lataa harjoitus](#)

9. Luokan soveltuvuusko.e.fi testit keväällä

Oppilaiden kehittymistä seurataan soveltuvuuskoetestillä, jotka tehdään keväisin oppitunneilla 2-3 viikon aikana. Oppilaat osallistuvat testitapahtuman järjestämiseen, mittaamiseen. Tunnella on useita testipaikkoja yhtä aikaa käytössä.

Urheiluyläkouluissa ja liikuntapainotteisissa kouluissa kehittymistä arvioidaan vertaamalla tuloksia 8. lk tuloksiin, käydään läpi omia vahvuuksia ja heikkouksia, oman lajin vaatimuksia sekä pohditaan mitkä tekijät ovat vaikuttaneet tulosten kehittymiseen.

Oppilas määrittelee itselleen omatoimisen harjoittelun tavoitteet, jotka tukevat kehittymistä omien tavoitteiden suunnassa.



Kasva urheilijaksi – harjoituskirjan hyödyntäminen opetuksessa

Kasva Urheilijaksi-yleisvalmennustunneilla keskitytään liikuntataitojen harjoitteluun ja urheilijan liikepankin kehittämiseen.

Kasva urheilijaksi oppikirjan sisältöjä pyritään hyödyntämään urheiluläkoulussa ja liikuntapainotteisissa kouluissa pääsääntöisesti terveystiedon sekä mahdollisuuksien mukaan muilla ilmiöön liittyvillä oppitunneilla.

Mikäli Kasva urheilijaksi oppikirjojen sisältöä ei ole mahdollista hyödyntää terveystiedon tunneilla esim. lähikouluissa voi oppikirjan teemoja antaa kotitehtäväksi ja keskustella niistä harjoittelun lomassa



#kasvaurheilijaksi

Vinkkejä

[VoimanPolku-applikaatio](#) (iOS ja Android)

Voimaharjoittelua tukevia harjoituksia kolmella eri taitotasolla. Harjoittelu etenee perustasolta ja perusharjoitteista kohti voimaharjoittelun tankotekniikoita ja siitä edelleen yhdistelmäharjoituksiin ja lajinomaiseen voimaharjoitteluun.

[Get Set-applikaatio](#) (iOS ja Android)

Kansainvälisen Olympiakomitean kehittämä sovellus, joka tarjoaa tehokkaita harjoitteita liikkujien ja urheilijoiden tarpeisiin. Harjoituksen tarkoituksena on auttaa vähentämään loukkaantumiseriskiä.

[Terve Urheilija-applikaatio](#) (iOS ja Android)

Sovellus sisältää opetusvideoita liikehallinnan arviointiin ja kehittämiseen. Sovelluksen testit ja harjoitteet ovat osoittautuneet kansainvälisissä tutkimuksissa tehokkaiksi menetelmiksi urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä.



Opiskelijat voivat ladata applikaatiot omaan puhelimeensa ja hyödyntää niitä harjoitteissa pareittain.



[Valmennustaito.info](#)

Paljon tietoa taitojen opettamisesta ja oppimisesta sekä kattavasti harjoitteita keskeisimpiä perusliikuntataitoja varten (myös videot!).

[KIHU:n YouTube-kanava](#)

Videoituja harjoitteita joiden avulla voidaan kehittää tasapaino-, välineenkäsittely- ja liikkumistaitoja.

[Terve Urheilija.fi](#)

Terve Urheilija- ohjelman eri sisältöalueiden esittelyn lisäksi sivustolta löytyy liikkuvuusharjoitteita sekä ylä- että alavartalolle.

[Terve Urheilija YouTube-kanava](#)

Videoituja harjoitteita mm. voimaharjoitteluun, verryttelyyn ja tasapainoharjoitteluun.

[Kisakallion haastevideot](#)

[Ekin jumppavideoita](#)

Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto
Videoita keuhonhallinnan kehittämiseen ja taitojen harjoittelua varten, esimerkkejä laitteista ja salien kalustamisesta sekä muutamia tulostettavia liitetiedostoja.

[Voimisteluliiton YouTube-kanava](#)

Ideoita ja valmiita harjoitteita mm. Freegymiä varten.

[OPS 2016 liikunnan tukimateriaalit](#)

Tukimateriaalia perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden liikunnan käyttöönoton ja opetuksen tueksi.

#kasvaurheilijaksi