

# Kasva Urheilijaksi- yleisvalmennus

Oppisisällön tavoitteena on kehittää nuorten urheilijoiden perusliikuntataitoja ja lisätä monipuolisen liikunnan määrää. Tärkeintä tunneilla on pitää yllä iloa ja innostusta. Sisältöjä sovelletaan arjessa mahdollisimman toimivasti.

Motorisista perustaidoista 7. luokalla painottuvat liikkumis- ja tasapainotaidot. Taitoharjoittelun painopiste on perusliikemallien opettelussa. Fyysisistä ominaisuuksista painotetaan nopeutta ja liikkuvuutta.

Oppitunnit ovat kuormitukseltaan kevyitä tai keskiraskaita. Sopivat haasteet ja oman toiminnan kehityksen seuranta tukevat kehittymistä.

Kurssi tukee urheilusta innostuneen nuoren kasvua terveeksi urheilijaksi ja luo valmiuksia tulevaisuuden vaativampaa harjoittelua varten. Kurssilla tarjotaan oppilaalle ilon, osallisuuden ja onnistumisen kokemuksia. Kurssi syventää oppilaan ymmärrystä omasta osaamisesta, tavoista harjoitella taitoja ja ominaisuuksia sekä kannustaa omatoimiseen harjoitteluun. Oppimisen lähtökohtana ovat urheilun reilun pelin eettiset periaatteet.

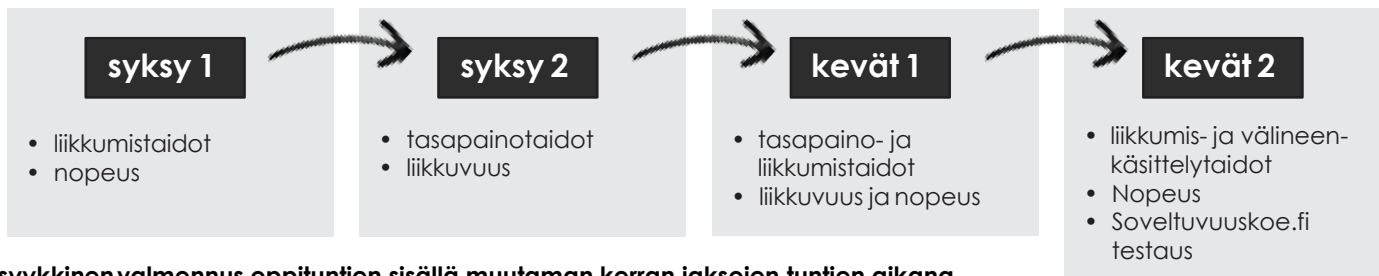


## 7. luokka

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



Kasva urheilijaksi-harjoituskirjan sisältöjä hyödynnetään pääsääntöisesti terveystiedon oppitunneilla tai kotitehtävien avulla. Harjoittelun ohessa jaksojen aikana keskustellaan oppikirjan teemoista



#kasvaurheilijaksi

# 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
- Psykkinen valmistautuminen

### Miksi jäähdyttely?

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

# 7. vuosiluokan viikko-ohjelmointiesimerkki syksy

## Syksy 1

### Teema

- liikkumistaidot
- nopeus

### vk /sisältö

- 34 Keskivartalon, lantion ja jalkojen linjausten hallinta ja voima
- 35 Juoksut ja loikat
- 36 Suunnanmuutokset ja ketteryysradat
- 37 Pelit joissa liikutaan monipuolisesti
- 38 Juoksut ja loikat
- 39 Keskivartalon, lantion ja jalkojen linjausten hallinta ja voima
- 40 Suunnanmuutokset ja ketteryysradat
- 41 Pelit joissa liikutaan monipuolisesti

## Syksy 2

### Teema

- tasapainotaidot
- liikkuvuus

### vk /sisältö

- 42-43 Keskivartalon hallinta- ja liikkuvuusharjoittelu
- 44 Voimistelu 1
- 45 Tasapaino- ja kiipeilyradat
- 46 Voimistelu 2
- 47 Keskivartalon hallinta- ja liikkuvuusharjoittelu
- 48 Voimistelu 1
- 49 Tasapaino- ja kiipeilyradat
- 50 Voimistelu 2

Ladattava vuosikellopohja tiedottamista varten

# 7.lk syksy 1

- liikkumistaidot
- nopeus

## Nopeus

Jokainen harjoitus sisältää maksimaalisia lyhyitä (alle 6 s.) nopeusosioita niistä elementeistä joita harjoitellaan.

Toteutetaan jakson alussa ja lopussa lantion ja alaraajojen liikehallintaa **sekä voimaa** arvioiva testi ja arvioidaan kehittymistä jakson aikana.

## Liikkumistaidot

1	2	3	4
Keskivartalon, lantion ja jalkojen linjausten hallinta ja voima.	Juoksut ja loikat	Suunnanmuutokset ja ketteryyseradat	Pelit joissa liikutaan monipuolisesti (ei oma laji)
2 x 2h	2 x 2h	2 x 2h	2 x 2h

## Psyykkinen valmennus - pelisäännöt

Ryhmän pelisäännöt selkiinnyttävät ryhmän arvoja, tavoitteita ja toimintatapoja. [Lataa harjoitus](#)

## Psyykkinen valmennus - ryhmäytymisleikkejä

Pelejä ja leikkejä, joiden avulla ryhmän jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta, luottamusta, viihtymistä ja tunteista kehitetään ja tuetaan tietoisesti. [Lataa harjoitus](#)

## Liikkumistaidot ja nopeus

### Keskivartalon, lantion ja jalkojen linjausten hallinta ja voima

Tunneilla havainnoidaan ja kehitetään oman kehon hallintaa ja voimatasoa

1

Keskivartalon  
, lantion ja  
jalkojen  
linjausten  
hallinta ja  
voima.

2 x 2h

#### Esimerkkiharjoitus

- Kävely-, juoksu- ja liikkumisharjoitteita, joissa kiinnitetään huomiota hyvään ryhtiin (esim. valmiusasennosta juoksu eri suuntiin ja hallittu pysähtyminen valmiusasentoon) sekä toiminnalliset liikkuvuusliikkeet.
- Kyykky- ja tasapainoharjoitteet sekä testiliike  
Erlaisia kyykkyjä laajoilla liikeradoilla. Korokkeita ja aitoja hyödyntäen pomppuja hyvään tasapainoon. Yhdellä ja kahdella jalalla, kovalla ja pehmeällä alustalla. Esim. pallon kopittelua kaverin kanssa yhdellä jalalla, kyykkyasennossa jne.

Valitse oppilaille testiliike (esim. valakyykky) jonka he toteuttavat jakson alussa ja lopussa sekä havainnoivat omaa kehittymistä. Oppilaat voivat kuvata omia suorituksia, joihin voivat verrata kehittymistään. Esimerkkejä liikehallinnan testiliikkeistä löydät [täältä](#).

Huom: Alaraajojen ja keskivartalon voimatasoilla on suuri merkitys lantion ja alaraajojen linjausten säilymiseen lajisuorituksessa. Voimatasoa voi testata esim. pistoolikyykyllä ja jalkojen nostolla ylös riipunnasta. Esimerkkejä keskivartalon hallintaliikkeistä ja haastetehtävistä löydät [täältä](#).

- Nopeusrata  
Luodaan noin 10 s. nopeusrata aidoista, tötsistä ym. Merkataan rata ja tulokset muistiin. Tehdään sama rata jakson viimeisellä tunnilla ja arvioidaan omaan kehittymistä.

## 2

### Juoksut ja loikat

2 x 2h

## Liikkumistaidot ja nopeus

### Kävely- ja juoksu tekniikka

- Hyvä ryhti, lantion asento
- Käsien ja jalkojen liikesuunnat ja rytmi
- Juoksuharjoitteet etuperin, takaperin ja sivuttain kiihdyttäminen ja hallittu pehmeä jarruttaminen (eksentrisen lihastyö)

### Loikat

- Tasaponnistus paikaltaan hallitulla alastulolla (eksentrisen lihastyö) eri suuntiin. Apuvälineenä voi käyttää matalia aitoja ja tehdä esim. radan jossa pomppuja eri suuntiin ja eri alustoille (korkeet, matot, ym.)
- Loikat yhdellä jalalla eri suuntiin hallitulla alastulolla. Huomioi polven linjaukset ja lantion asento.
- Katso esimerkkejä ja haasteita [täältä](#).

### Nopeusosio

Esim. juoksut eri suuntiin tai nopeusrata aidoilla.

### Esimerkkiharjoitus

- Lämmittely

Pareittain välineen kuljettelu ja syöttelyä (käsipallo, lentopallo, tennispallo, ym). Toiminnallista venyttelyä ja keskivartalon aktivointia.

- Kävely-, juoksu- ja loikkarajoittelua  
Lisäksi nopeusosio 4 x 6 s. maksimisuoritus.

- Verryttely

Lantion hallintaa tukevia keskivartaloliikkeitä ja toiminnallista venyttelyä. Oman toiminnan itsearviointi parin kanssa.

3

**Suunnan-  
muutokset  
ja ketteryyss-  
radat**

2 x 2h

## Liikkumistaidot ja nopeus

### Suunnanmuutokset tötsäratoja hyödyntäen välineellä ja ilman

- Leikkaavat käännökset (alle 90 astetta) ja suunnanmuutokset (yli 90 astetta)
  - Etuperin, takaperin, sivuttain sekä välineen kanssa (esim. koripallo, jalkapallo)
- Ketteryyssradat sisältäen suunnanmuutokset, alitukset, ylitykset, pyörähdykset, spurtit

### Esimerkkiharjoitus

- Lämmittely  
Pareittain aikaisemman tunnin liikkumista eri suuntiin välineen kanssa (esim. pallo tai kuminauha).
- Käännösten ja suunnanmuutosten harjoittelua  
Tötsäradoilla, myös välineen kanssa, esim. tennispallojen nouto tötsien päältä tai välineen kuljetus.
- Nopeuskisa  
Oppilaat voivat vaikka suunnitella itse alle 10 s. radan, esim. noudetaan väline radan päästä ja palataan sen kanssa rata takaisin).



## Liikkumistaidot ja nopeus

4

**Pelit joissa  
liikutaan  
monipuoli-  
sesti  
(ei oma laji)**

2 x 2h

### Esimerkkiharjoitus

Pari- ja pienpelit, sovelletut pelit, hipat, leikit ja kisailut

Liikehallinta ja voima

- Liikehallinnan kehittymisen arviointi tekemällä jakson alussa toteutettu testiliike uudestaan. Voit käyttää apuna videota tai aikaviiveohjelmaa mobiililaitteella.

# 7.lk syksy 2

- tasapainotaidot
- liikkuvuus
- ravitsemus

## Liikkuvuus

Jokaisessa harjoituksessa opetetaan toiminnallisia liikkuvuusharjoitteita. Käytetään testejä mittaamaan edistymistä, esim. tempausvala.

## Ravitsemus

Keskustellaan tunneilla ruokarytmistä, riittävästä energiansaannista ja laadukkaan ravinnon merkityksestä.

## Tasapainotaidot

1	2	3	4
Keskivartalon hallinta ja liikkuvuus-harjoittelu	Voimistelu 1	Tasapaino ja kiipeily-radat	Voimistelu 2
2 x 2h	2 x 2h	2 x 2h	2 x 2h

## Psyykkinen valmennus - onnistumishetkien kerronta

Iloa ja innostumista tukee omien onnistumisten ja kyvykkyyden havaitseminen. Harjoituksen päätteeksi kilpaillaan leikkimielisesti siitä, kuka löytää enemmän onnistumisia harjoituksestaan.

[Lataa harjoitus](#)

## Tasapainotaidot ja liikkuvuus

1

**Keskivartalon  
hallinta ja  
liikkuvuus-  
harjoittelu**

2 x 2h

Toiminnallista harjoittelua, jossa keskivartalon hallinta ja vahvistaminen sekä liikkuvuuden kehittäminen yhdistyvät.

### **Esimerkkiharjoitus**

- Toiminnallinen liikkuvuus

- Pienpelit soveltaen.

Esim. käsipallo karhukävelynä, jalkapallo rapukävelynä

- Liikkuvuusharjoittelua

Oppilas valitsee oman kehitettävän liikkuvuuskohteen. Kehittymistä seurataan ottamalla kuva tai video oppilaan omalla mobiililaitteella jakson ensimmäisellä ja viimeisellä tunnilla.

Katso esimerkkejä ja haasteita [täältä!](#)

## Tasapainotaidot ja liikkuvuus

2

Voimistelu 1

2 x 2h

Taitoharjoittelua mm. voimisteluvälineitä hyödyntäen oman taitotason mukaan.

Esim. kuperkeikat, kärrynpyörät, päällä/käsillä seisona, köysikiipeily, rengasliikkeet, rekki-/puolapuuliikkeet, kierteet, voltit, tasapainoilu..

### Esimerkkiharjoitus

- Toiminnalliset liikkuvuusliikkeet
- Pisteharjoitteluna salissa tai ratoja
- Liikkuvuusharjoittelua ja keskivartaloliikkeitä

Voit hyödyntää tuntien suunnittelussa ja esimerkkiliikkeinä mm. [Kisakallion haastevideoita](#), [Voimisteluliiton Freegym-videoita](#) ja [Ekin jumppavideoita](#).

3

**Tasapaino  
ja kiipeily-  
radat**

2 x 2h

## Tasapainotaidot ja liikkuvuus

Olosuhteiden hyödyntämistä luovasti. Voimisteluvälineistö, parkour-puistot, lähiliikuntapaikat, kiipeilypaikat..

### Esimerkkiharjoitus

- Edellisen tuntien liikkeiden kertausta
- Oppilaiden keksimä rata, tasapainoilua erilaisilla alustoilla, välineillä, kävelyä kaidetta pitkin, jne..
- Liikkuvuus
- Ravitsemus

Keskustellaan hyvästä ravitsemuksesta ja pyydetään havainnoimaan omaa syömistä esimerkiksi kuvaamalla kaikki syöty ravinto vuorokauden ajalta. Pohditaan sen perusteella omaa ravitsemusta seuraavan tunnin alussa.

## Tasapainotaidot ja liikkuvuus

4

Voimistelu 2

2 x 2h

Taitoharjoittelua nuousijohteisesti voimistelutelineitä hyödyntäen oman taitotason mukaan.

Esim. Kuperkeikat, kärrynpyörät, päällä/käsillä seisonta, köysikiipeily, rengasliikkeet, rekki-/puolapuuliikkeet, kierteet, voltit, tasapainoilu, jne...

### Esimerkkiharjoitus

- Toiminnalliset liikkuvuusliikkeet
- Pisteharjoitteluna salissa tai ratoja
- Oman liikkuvuuden arviointi, testiliikkeet

Voit hyödyntää tuntien suunnittelussa ja esimerkkiilikeinä mm. [Kisakallion haastevideoita](#) [Voimisteluliiton Freegym-videoita](#) ja [Ekin jumppavideoita](#).

# 7. vuosiluokan viikko-ohjelmointiesimerkki kevät

## Kevät 1

### Teema

- tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot
- liikkuvuus ja nopeus

3 Tasapainoharjoittelua

4 Keskivartalon hallinta ja ketteryysradat

5 Voimistelu

6 Erilaiset modifioidut pelit

7-8 Tasapainoharjoittelua

10 Keskivartalon hallinta ja ketteryysradat

11 Voimistelu

12 Erilaiset modifioidut pelit

## Kevät 2

### Teema

- liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot
- nopeus

13 soveltavuuskoe.fi testi 1/2

14 soveltavuuskoe.fi testi 1/2

15 Juoksut ja suunnanmuutokset + pelit

16 Välineenkäsittely- ja liikkumistaitojen yhdistely

17 Juoksut ja suunnanmuutokset + pelit

18 Erilaiset modifioidut pelit

ja välineenkäsittelytekniikat

19 Juoksut ja suunnanmuutokset + pelit

20 Erilaiset modifioidut pelit

ja välineenkäsittelytekniikat

21 Oppilaiden suosikkitunti

# 7.lk kevät 1

- tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot
- nopeus ja liikkuvuus
- uni ja palautuminen

## Nopeus ja liikkuvuus

- Jokaisessa harjoituksessa maksimaalisia lyhyitä (alle 6 s.) suorituksia
- Runsaasti toiminnallista liikkuvuutta osana harjoitusta
- Testit nopeus/liikkuvuus

## Uni ja palautuminen

Käydään tunneilla keskustelua kuinka kehittyminen ja jaksaminen vaatii riittävästi unta. [Harjoite: Arjen rytmiys \(urheilijalle omat lomakkeet\)](#).

 Katso vinkit seuraavalta sivulta!

## Tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot

1	2	3	4
Tasapaino-harjoittelu	Keskivartalon hallinta ja ketteryyseradat	Voimistelu	Erilaiset modifioidut pelit
2 x 2h	2 x 2h	2 x 2h	2 x 2h

## Psyykinen valmennus - harjoituksiin valmistautumisen tarkkailu

Kiinnitetään erityistä huomiota omaan harjoitukseen valmistautumiseen, jolloin harjoittelun laatu paranee ja keskittyminen tehostuu. [Lataa harjoitus](#)



## Nopeus ja liikkuvuus, ideoita oppilaiden motivointiin kehittää itseään

**Nopeustesti** : esim. aitahyppyrata matalilla aidoilla 10-15 aitaa tai juoksurata tötistä/muista välineistä. Samasta radasta otetaan aika jakson alussa ja lopussa. Kannustetaan omatoimiseen nopeusharjoitteluun/testin harjoitteluun vapaa-ajalla

**Liikkuvuustesti**: Oppilas valitsee itselleen tärkeän kehityskohteen omissa liikkuvuudessa opettajan avustamana. Kehityksen havainnoimiseksi liike voidaan kuvata jakson alussa ja lopussa. Harjoite toistetaan jokaisella jakson tunnilla ja motivoidaan omatoimiseen harjoitteluun.

## Tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot ja nopeus

1

**Tasapaino  
harjoittelu**

**2 x 2h**

Tunneilla havainnoidaan ja kehitetään oman kehon hallintaa ja voimatasoa tasapainoharjoittelun avulla

### **Esimerkkiharjoitus**

Tasapainoharjoitteita erilaisia penkkejä, alustoja ja korokkeita hyödyntäen. Hyppyjä tasapainoon yhdellä ja kahdella jalalla. Kengillä ja paljain jaloin.

Kiinnitetään huomiota lantion ja nilkan asentoihin. Tasapainoilua erilaisilla polvikulmilla. Tasapainoilua myös pää alaspäin käsien varassa sekä vaakatasossa käsi/jalka/ristiin.

Palloja ja välineitä hyödyntäen pareittain pallon/välineen heitettä esim. yhdellä jalalla seisten.

Lyhyitä nopeuskisoja tasapainoasentoja lähtö- ja loppuasennossa hyödyntäen.

## Tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot ja nopeus

2

**Keskivartalon  
hallinta ja  
ketteryysradat**

2 x 2h

### Esimerkkiharjoitus

Ryhdykkäitä kävely-/juoksuliikkeitä hitaalla vauhdilla eteen, taakse sivulle, pyörien. Hyvä tasapaino ja rytmi, ryhdikäs selän, selän, lantion, käsien ja jalkojen asento. Pyritään tekemään sama nopeasti hallinta säilyttäen.

Vastuskumia hyödyntäen tai muuten tasapainoa horjuttamalla keskivartalon aktivointi. Esim. kuminauhaa lantiossa ja käsissä pitäen pari jarruttaa/vastustaa liikettä kävelyissä, kyykyissä, kierroissa, vaakatasossa.

Keskivartaloharjoitteita palloja heittämällä pareittain eteen, sivulle, pään yli ja jalkojen välistä.

Ketteryysratakisailut noin n. 10 s rata

## Tasapainotaidot ja liikkuvuus

3

**Voimistelu**

2 x 2h

### Esimerkkiharjoitus

Kehonhallinta ja voimisteluharjoitteita salissa eri harjoituspisteissä. Oppilaat osallistuvat suunnitteluun. Aktiivinen kierto innostuksen ylläpitämiseksi, paljon laadukkaita toistoja. Kaikki suoritukset pyritään tekemään mahdollisimman tyylikkäästi

Runsaasti toiminnallista liikkuvuusharjoittelua.

## Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelyaidot sekä nopeus

4

**Pelit joissa  
liikutaan  
monipuoli-  
sesti  
(ei oma laji)**

2 x 2h

### **Pari- ja pienpelit, sovelletut pelit, hipat, leikit ja kisailut**

Käytä esimerkiksi TREE – mallia, jossa voidaan nopeasti kehittää erilaisia ja motivoivia pelejä jotka kehittävät monipuolista liikkumista.

T: (teaching) käytä monipuolisia opetusmenetelmiä, sanallisia ohjeita, kuvia tai näyttöä

R: (rules) Sovella sääntöjä, kosketusten määrää, liikkumissuuntaa tai peliasentoa.

E: (equipment) Muuntele välineitä, palloja, erilaisia mailoja ja käytä vaikka muovipusseja.

E: (environment) Muuntele pelikentän muotoa ja kokoa, maalien määrää ja voit myös pelata kahta eri peliä samaan aikaan, jossa on kaksi eri välinettä käytössä.

# 7.lk kevät 2

- liikkumis- ja välineen-  
käsittelytaidot
- nopeus

**Välineenkäsittely:** Opetellaan käyttämään molempia kehon puolia ja vahvistetaan tunneilla etenkin heikompaa puolta. Yksinkertaisia heitto potkutestejä voi käyttää puolierojen havainnointiin ja kehittämiseen.

**Kasva urheilijaksi:** Oman kokonaisliikuntamäärän havainnointi. Pohditaan sen riittävyttä omien tavoitteiden suunnassa ja käsitellään omatoimisen harjoittelun ja asenteen merkitystä kehittymiseen.

## Nopeus

Jokaisessa harjoituksessa maksimaalisia lyhyitä (alle 6 s.) suorituksia

## Liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot

1	2	3	4
Soveltuvuus koe.fi Testit	Välineen käsittely- ja liikkumistaitoj en yhdistely	Juoksut ja suunnan- muutokset + pelit	Erilaiset modi- fioidut pelit ja välineenkäsit- telytekniikat
2 x 2h	2 x 2h	2 x 2h	2 x 2h

## Psyykinen valmennus - Huomaa pienet edistys- askeleet ja onnistumiset

Tavoitteena on oppia vielä paremmin huomaamaan omia pieniä onnistumisia, jotka vievät kohti suurempien tavoitteiden saavuttamista. [Lataa harjoitus](#)

# 7. Luokan soveltuvuuskoe.fi testit keväällä

Oppilaiden kehittymistä seurataan [www.soveltuvuuskoe.fi](http://www.soveltuvuuskoe.fi) testillä, jotka tehdään keväisin oppitunneilla 2 viikon aikana. Oppilaat osallistuvat testitapahtuman järjestämiseen, mittaamiseen. Tunneilla on useita testipaikkoja yhtä aikaa käytössä.

Urheiluyläkouluissa ja liikuntapainotteisissa kouluissa kehittymistä arvioidaan vertaamalla tuloksia 6. lk soveltuvuuskokeen tuloksiin, käydään läpi omia vahvuuksia ja heikkouksia, oman lajin vaatimuksia sekä pohditaan mitkä tekijät ovat vaikuttaneet tulosten kehittymiseen.

Oppilas määrittää kehittymistavoitteet vuoden päähän keväälle 8. luokan testitapahtumaan.



1

Soveltuvuuskoe  
.fi testit

2 x 2h

## Soveltuvuuskoe.fi testit

### Muistettavaa:

Muista ohjeet ja kunnolliset lämmittelyt sekä oppilaiden motivointi testitilanteeseen.



## Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot

2

Välineenkäsittely- ja liikkumistaitojen yhdistely

2 x 2h

### Esimerkkiharjoitteita

#### Kävely- ja juokсутekniikka

- Hyvä ryhti, lantion asento
- Käsien ja jalkojen liikesuunnat ja rytmi
- Juoksuharjoitteet etuperin, takaperin ja sivuttain kiihdyttäminen ja hallittu pehmeä jarruttaminen (eksenttrinen lihastyö)

#### Heitot

- 1- käden heitot
- 2- käden heitot
- Molemmat ensin paikaltaan, sitten vauhdista
- 1 – jalan päältä heitto.
- Heitot yläkautta, alakautta, sivuttain ja pompusta kiinni

#### Nopeusosio

Esim. Spurtit eri suuntiin ja suunnanmuutokset, joissa heittoja ja kiinniottoja .

## Liikkumistaidot

3

**Juoksut  
Suunnan-  
muutokset  
ja pelit**

2 x 2h

### Suunnanmuutokset välineellä ja ilman

#### Esimerkkiharjoitus

Pareittain aikaisemman tunnin liikkumista eri suuntiin välineen kanssa (esim. pallo tai kuminauha).

Koordinaatio + erilaiset juoksut

Polvennostojuoksut eri suuntiin, myös polvet ylös ja sivulle.

Pakaruoksu eri suuntiin

Polvennosto + pakaruoksu

Kiertohyppelyt eri suuntiin

Laukat eri suuntiin

Ristijuoksut (edestä ja takaa)

Vuorohyppelyt

X – hyppy (monia eri variaatioita, kuten eri tahdissa käsien ja jalkojen liikkeet)

Erilaiset tötsäkujat kiihdyttäen ja pysähdyksellä.

#### Pelit

- Frisbee – ultimate pelit käyttäen edellisiä tyylejä liikkumisessa. Voit luoda myös muita sääntöjä.

## Liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot

4

**Erilaiset modifioidut pelit ja välineenkäsittelytekniikat**

2 x 2h

Luovasti erilaisia pelejä ja välineenkäsittelyn harjoittelua. Käytetään painotetusti kehon heikompaa puolta.

Vinkki:

Joukkuetarkkuuspelejä, kuten esim. joukkuekeilausta eri muodoissa. Pelialueena suorakaiteen muotoinen kenttä. Kaksi vastakkaista joukkuetta asettuu kentän päätyvivojen taakse. Jokainen pelaaja asettaa keilan kentälle eteensä. Molemmilla joukkueilla on yhtä monta palloa ja tavoitteena on kaataa mahdollisimman monta vastustajan keilaa. Voi tehdä myös siten, että keila on pelaajan takana ja pelaajat istuvat keilojen edessä. Vastapuoli yrittää heittää pallon vastakkaisen pelaajan yli ja kaataa keiloja.

# Kasva urheilijaksi -harjoituskirjan hyödyntäminen opetuksessa

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

Kasva urheilijaksi oppikirjan sisältöjä pyritään hyödyntämään urheiluytläkoulussa 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 kotitehtäviksi 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 ilmainen sovellus, joka tarjoaa tehokkaita harjoitteita videoina urheilijoiden tarpeisiin. Sovellus tarjoaa harjoitteita eri lajien näkökulmista ja on hyvä apuväline nuorille omatoimisen harjoitteluun.

## [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 sivuilta löytyy liikkuvuusharjoitteita sekä ylä- että alavartalolle.

## [Terve Urheilija YouTube-kanava](#)

Videoituja harjoitteita mm. voimaharjoitteluun, verryttelyyn ja tasapainoharjoitteluun.

## [Ekin jumppavideoita](#)

### **Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto**

Videoita kehonhallinnan kehittämiseen ja taitojen harjoittelua varten, esimerkkejä laitteista ja salien kalustamisesta sekä muutamia tulostettavia liitetiedostoja.

## [Kisakallion haastevideot](#)

Erlaisia haasteita urheilijoiden kotiharjoituksiin.

## [Voimisteluliiton YouTube-kanava](#)

Ideoita ja valmiita harjoitteita mm. Freegymiä varten.

## [OPS 2016 liikunnan tukimateriaalit](#)

Tukimateriaalia perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden liikunnan käyttöönoton ja opetuksen tueksi.



# #kasvaurheilijaksi