

# Kirkkonummen liikuntalinja

Vanhempainilta 1.9.2022



# Tavoite

- *"Oppilaan sujuvampi arki"*
  - Koulun ja tavoitteellisen urheilun yhdistäminen.
- *"Pyhitetään yksi arki-ilta harjoitusvapaaksi"*
  - Mahdollisuus viettää vapaa-aikaa perheen kanssa, keskittyä koulunkäyntiin, rentoutua.
- *"Sujuva ja saumaton yhteistyö"*
  - Seurojen rooli merkittävä, koulu tukee omalta osaltaan mahdollistamalla monipuolisen harjoittelun ja joustavamman lukujärjestyksen.

# Kirkkonummen malli



## Verkostoyläkoulun viikkoesimerkki

	Ma	Ti	Ke	To	Pe
8(9)-10		Urhea-harjoitus		Kasva- Urheilijaksi valinnaisaine	Mahdollinen valinnaisliikunta
10-12	OPS liikunta				
12-14					
14- 15 (16)			Urhea-harjoitus /seuraharjoitus		

Huom! Kyseessä viikkoesimerkki. Urhea-harjoitusajat samat kaikissa kouluissa. Muut liikuntatunnit koulu sijoittaa mahdollisimman järkevästi lukujärjestyksen reunaehdot huomioiden. Urhea suosittelee jakamaan liikunnan tasaisesti koko kouluviikon ajalle ja ensisijaisesti aamupäiviin mikäli mahdollista.

Tiistai aamutreenit

Keskiviikko laji- tai yksilötreeni

Kasva urheilijaksi - valinnaisaine

# Kirkkonummen malli - liikuntalähikoulu

- **Yhtenäinen lukujärjestysrunko liikuntalinjan oppilaille koko Kirkkonummella**
  - Ei liikuntapainotusluokkia → ei pääsykoetta, oppilaaksi omalta oppilaaksiottoalueelta
  - Kasva Urheilijaksi-liikunnanopetus valinnaisaine kaikissa kunnan yhtenäiskouluissa
    - 7. lk (1vvt) + 8. lk (2vvt) + 9. lk (2vvt)
    - OBS! Winellska: åk 7 (2åvt) + åk 8 (1åvt) + åk 9 (2åvt)
- **Tiistaiamuisin fysiikkavalmennus**
- **Keskiviikkoisin koulu loppuu liikuntalinjan oppilailla aikaisemmin noin klo 14.00**

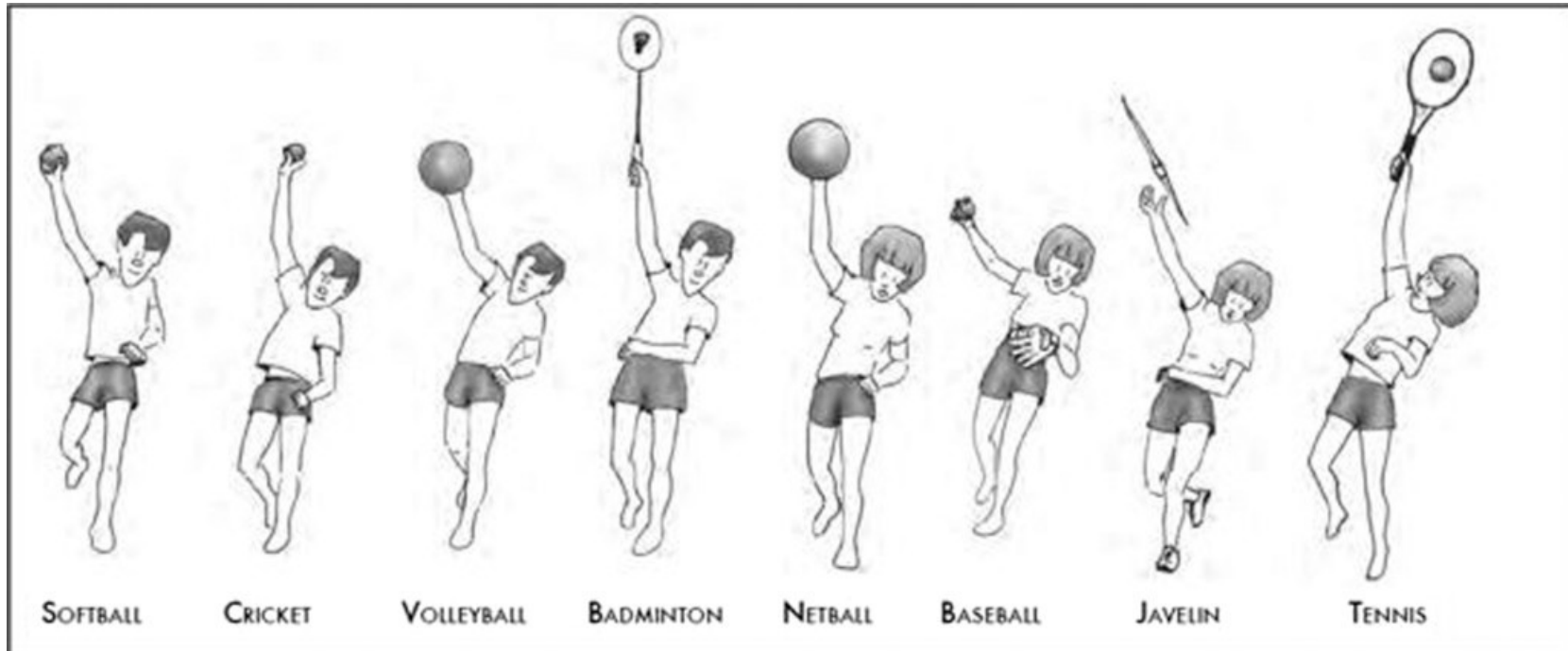
# Tiistaiaamut - Fysiikkavalmennus

- Omalla koululla
  - Aikaa ei kulu siirtymisiin harjoituspaikalta koululle
  - Klo 8.00-9.00 (aika voi hieman vaihdella koulujen työaikojen suhteen)
  - **Liikunnanopettajat vetävät tiistaiaamujen fysiikkavalmennuksen**
    - Taataan kaikkien liikuntalinjan oppilaiden mahdollisuus laadukkaaseen ja monipuoliseen fysiikkavalmennukseen
- Oman seuran aamuharjoituksissa on voinut käydä, niistä sovittava erikseen oman koulun vastaavalta opettajalta.

# Tiistaiammut - Fysiikkavalmennus

- Motoristen perustaitojen harjoittelu
  - **Antavat pohjan lajitaitojen erikoistumiselle**
  - Seuraavat Urhean laatimaa fysiikkaharjoittelun tavoitteita ja sisältöjä
    - Kaikilla kouluilla sama pohja (tasapuolisuus, yhdenvertaisuus)
- **Liikunnan monipuolistaminen**
  - Nuorten liikkuminen yksipuolistunut (yksi laji, vapaa-ajan liikunta vähentynyt)
    - **Rasitusvammojen ennaltaehkäisy**
    - Kokonaiskuormituksen tasaaminen ja liikunnan kokonaismäärän lisääminen
    - Liikunnan ilon, riemun ja innokkuuden säilyttäminen

# Tiistaiaamut - Fysiikkavalmennus



Journal of Motor Learning and Development 8, 2; [10.1123/jmld.2020-0013](https://doi.org/10.1123/jmld.2020-0013)

2021-2022

Urhean järjestämät fysiikkaharjoitukset ovat monipuolisesti ominaisuuksia kehittäviä. Ilolla, innostuksella ja yrittämisellä saadaan parhaat treenit yhdessä.

## HARJOITUSRUNKO JAETTU SEITSEMÄN 4-5 VIIKON JAKSOON

- Jaksoituksella saadaan harjoitteluun jatkumoa ja urheilijan kehitys selkeämmin näkyville. Jokaisen jakson alussa ja lopussa nuorilla teetetään helppoja kenttätestejä, joilla nuori voi havainnoida omaa kehittymistä harjoitusjaksolla.
- Harjoittelujakson pääpaino siirtyy seuraavalle jaksolle ylläpidettäväksi.
- Vuoden aikana Urhean fysiikkaharjoituksissa harjoittelu on jaksotettua, suunnitelmallista ja monipuolisesti kehittäväää. Kevätkaudella kun jaksot toistuvat, niin niissä tehdään vaativampia liikkeitä ja harjoitteita, sekä nostetaan vaatimustasoa syksyyn verrattuna.

## Urhea fysiikkatreenien harjoitusjaksotus lukuvuodelle

### SYKSY 1 LIIKKUMISTAIDOT

Jaksolla keskitymme kehonhallinnan, liikkuvuuden ja peruskunnon kehittämiseen

- Peruskuntaa harjoitetaan monipuolisesti kiertoharjoitteluiden, pelien ja jatkuvan kevyen liikunnan avulla.
- Kehonhallintaa ja liikkuvuutta harjoitetaan koko kehoa haastavilla laajoilla perusliiketoiminnoilla.

### SYKSY 2 NOPEUS & VOIMA

Jaksolla painotamme nopeuden kehittämistä.

- Nopeusvoimaa harjoitetaan lyhyillä tehokkailla suorituksilla ja pidempillä keuhko- ja sydäntalouden rajoittavilla suorituksilla.

Tiistaiaamut -  
Fysiikkavalmennus





## Kasva Urheilijaksi - valinnaisaine

- Suomen Olympiakomitean laatima oppisisältö urheilusta innostuneille oppilaille
- Oppisisällön tavoitteena on kehittää nuorten urheilijoiden perusliikuntataitoja ja lisätä monipuolisen liikunnan määrää
- Opetuksessa käytössä perinteinen tai e-kirja: materiaali tukee nuoren urheilijan kasvua keskeisten teemojen kautta; harjoittelu, palautuminen ja uni, ravinto, psyykkinen valmennus
- Toteutetaan valinnaisliikunnan tunneilla

## 8. vuosiluokan viikko-ohjelmointiesimerkki syksy

### Syksy 1

#### Teema

- liikkumistaidot
- kestävyys ja nopeus

34 Juoksutekniikka ja rytmikkaharjoitukset  
35 Suunnanmuutostekniikat ja  
ketteryysradat+ pelit  
36 Aitajuoksut, kävelyt ja hyppy + pelit  
37 Pelit ja kisailut  
38 Juoksutekniikka ja rytmikkaharjoitukset  
39 Suunnanmuutostekniikat ja  
ketteryysradat+ pelit  
40 Aitajuoksut, kävelyt ja hyppy + pelit  
41 Pelit ja kisailut

### Syksy 2

#### Painotukset

- tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot
- liikkuvuus

42-43 Keskivartalon hallinta ja liikkuvuus  
44 Voimistelu  
45 Välineenkäsittelyharjoitteet ja pienpelit  
46 Haastavat tasapainoharjoitteet  
47 Keskivartalon hallinta ja liikkuvuus  
48 Voimistelu  
49 Välineenkäsittelyharjoitteet ja pienpelit  
50 Haastavat tasapainoharjoitteet

Lataa tästä vuosikellopohjaluonnos tiedottamista varten

# Urhea

- Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea on yhteistyöverkosto
  - Yläkouluverkostossa mukana jo yli 50 koulua ja 2900 nuorta
- [www.urhea.fi](http://www.urhea.fi) –verkkosivut
  - Kattavasti tietoa ja materiaalia mm. yläkoulutoiminnasta, fysiikkavalmennuksista ja Kasva Urheilijaksi -oppisisällöstä
  - Lukuvuonna 2022-2023 Urhea järjestää myös asiantuntijatilaisuuksia huoltajille!



# Kevään 2022 palautekysely - oppilaat

- n=20
- Suurin osa kyselyyn vastanneista liikuntalinjan oppilaista vaikuttaa tyytyväisiltä tai erittäin tyytyväisiltä siihen, että ovat liikuntalinjalla.
- Motivaatio urheilua kohtaan on suuri. Kuitenkin liikuntalinjan toimintaa (aamutreenit, KU) kohtaan motivaatio on yhtä hyvä, kuin koulunkäyntiä kohtaan yleisesti.
- Osalla harjoitustapahtumia jo paljon viikon aikana. He myös kokevat useammin, että vapaa-aikaa ei ole riittävästi. Samalla he tarvitsevat myös muita useammin tukea koulunkäyntiinsä huoltajilta tai opettajilta yhdessä tai useammassa aineessa.
- Oppilaiden mielestä valmentajat ovat asiantuntevia.

# Kuulumisia kouluilta

- Yleisilme aamuharjoituksissa kehittynyt
  - Laatu, fokusointi oleelliseen (tekemiseen)
- Uudet 7. lk tulleet mukaan aamuharjoitusten toimintaan
  - Ryhmäytykset lähteneet käyntiin osaksi isompaa joukkoa
- Kasva Urheilijaksi –valinnaisaine
  - Hyviä kokemuksia aikaisemmin Jokirinteestä, nyt käynnistetty myös Nissnikussa onnistuneesti
- Rasitusvammat / liikuntavammat
  - Kesän jälkeen nuorilla on ollut jonkin verran rasitusvammoja, jotka estävät täysipainoisen harjoittelun.
  - Lääkärin ja fysioterapeutin ohjeita noudatettava! Yksilöllisiä kuntoutusohjeita voi hyvin tehdä aamutreeneissä ja liikuntatunneilla.

# Yhteystiedot

- Kunnan koordinoiva opettaja (Urhea)
  - Pontus Kiihamäki, LitM, fysioterapeutti (AMK)
  - Liikunnan lehtori, Nissnikun koulu
  - [pontus.kiihamaki@kirkkonummi.fi](mailto:pontus.kiihamaki@kirkkonummi.fi)