Kasva Urheilijaksi-yleisvalmennus

opettajan materiaali

päivitysversio 8/2025

Suomen URHEILUAKATEMIAT



Oppisisällön tavoitteet

1 . Urheilijan monipuoliset perusliikuntataidot kuntoon

2. Omatoimisen harjoittelun perusteet ja liikunnallisen elämäntavan merkityksen ymmärtäminen

3. Urheilijan terveystieto (Kasva Urheilijaksi -oppikirjat)

- Urheilu tukee nuoren kokonaisvaltaista kasvua ihmisenä
- Tavoitteena mahdollisimman monen nuoren pitäminen mukana urheilussa
- Tavoitteena kehittää harjoitettavuutta urheilu-uraa varten



1. Urheilijan perusliikuntataidot

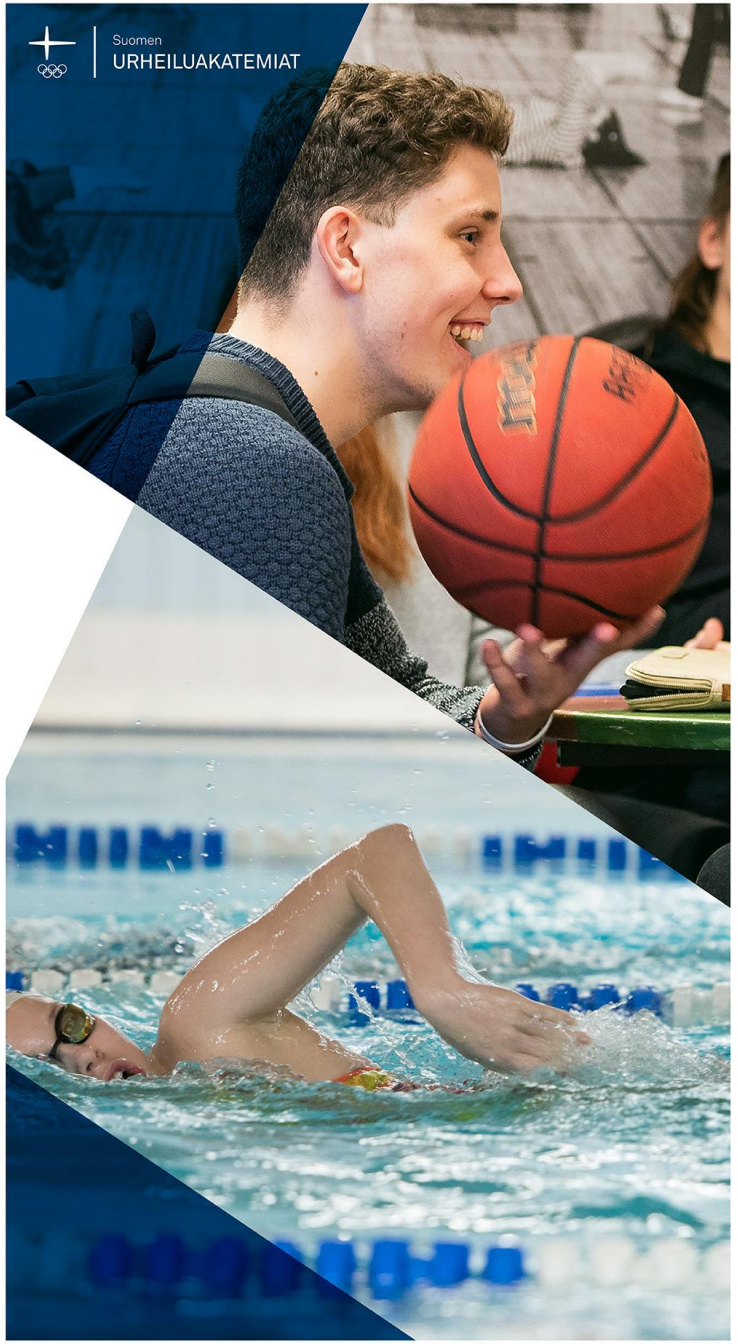
(harjoitteiden ja pelien kautta)

KASVA URHEILIJAKSI

- Motoriset perustaidot
  - Liikkumistaidot: esim. juokseminen, hyppääminen, kaatuminen, pyöriminen
  - Tasapaino- ja liikehallintataidot esim. voimaharjoittelutekniikat
  - Välineenkäsittelytaidot käsillä ja jaloilla
- Fyysiset ominaisuudet
  - Kehitetään ja opetetaan harjoittelemaan fyysisiä ominaisuuksia.
  - Kestävyys, voima ja kimmoisuus, ketteryys ja nopeus, liikkuvuus
- Monipuoliset pelitaidot
  - Havainnointi ja ratkaisuntekotaidot
  - Pelejä välineillä ja ilman

2. Omatoimisen harjoittelun perusteet ja liikunnallisen elämäntavan merkityksen ymmärtäminen

- Hyvän arjen havainnointi, suunnittelu ja toteutus
- Ymmärrys urheilijan monipuolisesta kokonaisliikunnan ja urheilun määrästä sekä harjoittelun laadusta
- Psyykkisen harjoittelun perusteet
- Unen ja ravitsemuksen merkitys jaksamiselle ja kehittymiselle. Kuormituksen ja palautumisen tasapaino arjessa.



3. Kasva urheilijaksi - urheilijan terveystieto

- Elämänhallinta (arjen rutiinit ja hallinta)
- Ravitsemus
- Psyykkiset taidot
- Päihteettömyys, nuuskattomuus
- Urheilun eettiset perusteet - Reilu peli

Materiaaleina

- Kasva urheilijaksi oppikirjat
- terveurheilija.fi



Linkki materiaalipankkiin

Yleisvalmennuksen lukuvuosi/jaksot 7.-9.lk

Syksy 1	Syksy 2	Kevät 1	Kevät 2
Kestävyys & liikkumistaidot	**Kehonhallinta, ketteryys, liikkuvuus**	**Voima, kimmoisuus, rytmi**	**Nopeus & välineenhallinta**

Jaksokohtaiset psyykkisen harjoittelun teemat

Kehittymisen seuranta jaksoittain

• viivajuoksu • vapaavalintaiset	• vapaavalintaiset • Itsearviointi	• punnerrus • vauhditon pituus • vapaavalintaiset	• vapaavalintaiset • itsearviointi

Oppilaan seurantalomake Opettajan seurantalomake Itsearviointilomake

- Yleisvalmennuksen tunnit ovat RPE asteikolla (1-10) 2-7, eli kuormitukseltaan kevyestä keskiraskaaseen
- Kasva Urheilijaksi yleisvalmennuksen tunnit ovat osa nuoren urheilijan monipuolista ja kehittävää arkiharjoittelua. Tunnit soveltuvat nuoren urheilijan kaikille harjoitus- ja kilpailuviikoille läpi lukuvuoden.

KU-yleisvalmennuksen ydintavoitteet ja painotukset

7. luokka

- **Monipuoliseen harjoitteluun tutustuminen. Kokeilemisen kautta oppiminen**.
- Keskivartalon hallinta ja voima, liikkuvuus, kestävyys

8. luokka

- **Harjoittelun ja harjoitteiden laatu. Oikeiden suoritustekniikoiden oppiminen ja aistiminen.**
- Voimaharjoittelu, liikehallinta, liikkuvuus ja nopeus

9. luokka

- **Oman lajin vaatimusten ymmärtäminen. Omien vahvuuksien sekä kehityskohteiden tunnistaminen ja kehittäminen.**
- Kehittävä harjoittelu. Oma toiminta harjoituksissa. Vahvuudet ja kehityskohteet & oman lajin vaatimukset.

Psyykkisen valmennuksen sisällöt

Jakson alussa käydään läpi psyykkisen valmennuksen teema. Oppituntien alussa lyhyt kertaus teemasta ja tunnin lopussa oppilailta lyhyt arviointi tai yhteenveto miten psyykkisen valmennuksen tehtävä sujui henkilökohtaisella tasolla ja miten muuten voisi tätä taitoa hyödyntää arjessa.

	Syksy 1	Syksy 2	Kevät 1	Kevät 2
7. Luokka Linkki 7. luokan materiaaliin	RYHMÄYTYMINEN & ITSETUNTEMUS JA TAVOITTEENASETTELU	MOTIVAATIO	ITSELUOTTAMUS	ITSESÄÄTELYTAIDOT
8. Luokka Linkki 8. luokan materiaaliin	RYHMÄYTYMINEN & TAVOITTEET JA TIETOISUUS URHEILUUN	ITSETUNTEMUKSEN VAHVISTAMINEN	ITSELUOTTAMUS, ONNISTUMISET JA HARJOITUSVIRE	ITSESÄÄTELYTAIDOT
9. Luokka Linkki 9.luokan materiaaliin	RYHMÄYTYMINEN & AJATUSTEN JA KOKEMUSTEN JÄSENTÄMINEN	KILPAILEMISEN TAIDON HARJOITTAMINEN	ITSESÄÄTELYTAITOJEN SYVENTÄMINEN	ITSEPUHEEN JA TIETOISUUSTAITOJEN KEHITTÄMINEN

Kehittymisen seuranta

- Kasva Urheilijaksi –itsearviointilomake 1-2 kertaa vuodessa
- Nuorten vapaavalintaiset kehittymisen seurannan testit joka jaksossa yläkoulun ajan (oppilaan lomake)
- Kehittymisen seurannan yhteiset valtakunnalliset testit (opettajan lomake)
  - Syksy 1 (viivajuoksu)
  - Kevät 1 (vauhditon pituus ja etunojapunnerrus)

Kasva Urheilijaksi-yleisvalmennus

Opettajan materiaali

Tunnin rakenne, alkulämmittely ja jaksojen oppisisällöt

- Yleisvalmennuksen tunnit ovat RPE asteikolla (1-10) 2-7, eli kuormitukseltaan kevyestä keskiraskaaseen
- Kasva Urheilijaksi yleisvalmennuksen tunnit ovat osa nuoren urheilijan monipuolista ja kehittävää arkiharjoittelua. Tunnit soveltuvat jokaisen nuoren urheilijan kaikille harjoitus- ja kilpailuviikoille ympäri vuoden

Suomen URHEILUAKATEMIAT

Kasva Urheilijaksi –yleisvalmennustuntien rakenne

1. Aktivoiva alkulämmittely	n. 15-30 min
2. Tunnin pääsisältö	n. 15-30 min
3. Kisat, pelit ja harjoitteet	n. 15-30 min
4. Jäähdyttely ja yhteenveto	n. 5-10 min

Aktivoiva alkulämmittely

- Jokainen yleisvalmennuksen tunti alkaa aktivoivalla alkulämmittelyllä ja psyykkisen valmennuksen teema huomioiden
- Lämmittely sisältää kuusi osa-aluetta. Näiden osa-alueiden avulla taataan monipuolinen, rakentava ja kehittävä harjoitus, ehkäistään loukkaantumisia ja samalla luodaan oppilaille rutiiniksi monipuolinen alkulämmittelymalli myös omatoimisiin harjoituksiin
- Lämmittelyn eri osa-alueissa on tarkoitus lisätä yläkoulun aikana vaihtelevuutta ja haastavuutta.
- Psyykkisen valmennuksen teema käydään läpi jakson ensimmäisellä tunnilla ja integroidaan jakson harjoitusten sisälle.

Alkulämmittelyn osa-alueet & esimerkit

HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖN AKTIVOINTI

- Koordinaatiota ja rytmiä haastavat liikkumistavat: hyppyaskellukset, laukat, ristiaskellukset ja erilaiset muut hyppelyt. Nämä etu- ja takaperin sekä sivuttain, yhdistelemällä käsiliikkeitä yksin ja parin kanssa taputtaen; ottamalla mukaan pallo, jota yksin tai parin kanssa heitellen... Pelit ja leikit, joissa voidaan ottaa mukaan yllä mainitut liikkumistavat.

DYNAAMINEN LIIKKUVUUS

- Toiminnallisia liikkuvuusharjoitteita koko keho ja eri liikesuunnat huomioiden (etu-, taka- ja sivuketju sekä ristikkäinen ketju). Askellukset eteen, sivulle ja taakse sekä näihin askelluksiin yhdistettävät taivutukset ja kierrot. Eläinliikkumiset.

KESKIVARTALON TUKILIHASTEN AKTIVOINTI

- Keskivartalolihasten tuen ja voiman kehittäminen. Hartiaseudun staattinen voima ja toiminta. Lattiatasossa tehtäviä harjoitteita: etunojapunnerrus, T-kierto etunojassa, etunojassa raajojen irrotuksia ja parin kanssa kättelyt. Pystyasennossa veto-, työntö- ja kiertoliikkeet sekä kierron vastustamiset; kamppailut parin kanssa (merimiespaini).

ALARAAJOJEN LIHASTEN AKTIVOINTI

- Asentoa ylläpitävä, liikettä jarruttava ja liikettä aikaansaava voiman tuotto. 1- jalan kurkotukset eri suuntiin. Hallitut hyppelyt kahdella ja yhdellä jalalla eri suuntiin (alastulon ja jarruttavan lihastyön korostaminen. Askellukset (esim. nilkkavastuskumilla) ja liikkumiset.

LIHASTEN REAKTIIVINEN AKTIVOINTI

- Elastisen energian hyväksikäyttö ja sensorisen hermoston aktivointi. Nopeat ja lyhyet hyppelysarjat kahdella ja yhdellä jalalla eteen-taakse, sivulta sivulle ja lantiota kiertäen. Räjähtävät pohjehyppelyt paikallaan, jalat auki-kiinni hyppelyt. Tärinäjuoksu paikallaan.

LIIKEKOKONAISUUDET

- Kehon yhtenäinen toiminta liikkeessä.
  Nopeat juoksut yksin, parin kanssa ja ryhmässä; eri muodoissa kuten neliössä, ympyrässä, 8-kuviossa.
  Liikkumissuunnan vaihdot: eteen-taakse, sivuttain-eteen... Reaktiolähdöt eri asennoista.
  Vaihteluna osiot 1-5 voi tehdä joskus nopeasti valmistavana ja ottaa enemmän aikaa tähän osa-alueeseen pelinä, leikkinä tai kisana.

7. –luokan syksy 1 teemat (n. 9 viikkoa)

Kestävyys & liikkumistaidot

7. luokan painotus: Keskivartalon hallinta ja voima, liikkuvuus, kestävyys

1. Ryhmäytyminen	**Kasva Urheilijaksi sisältö *monipuolisuus ja siirtovaikutus.* Ryhmäytyminen** (*Pelit ja leikit*) Sporttipankki Terveurheilija
2. Kestävyys	**Kestävyys** (*Pelit ja leikit*) Sporttipankki
3. Kestävyys	**Kestävyys ja keskivartalon hallinta** (*Keskivartalon hallinta juoksussa*) Terveurheilija juoksutekniikka KLL Juoksusankarit
4. Kestävyys	**Keskivartalon hallinta** (*Kehonpainoharjoittelu ulkona/ street work out*) Sporttipankki PV Sivulta 173 peda.net
5. Liikkumistaidot	**Liikkuminen eri tavoin** (*Eläinliikkeet, Parkour, akrobatia*) Sporttipankki parkourpolku parkouropas Voimisteluliitto Freegym KIHUTV
6. Liikkumistaidot	**Liikkuvuus, liikeradat ja liikelaajuus** (*Aktiiviset, dynaamiset ja toiminnalliset liikkuvuusharjoitteet*) Sporttipankki Terveurheilija 1 Terveurheilija 2
7. Liikkumistaidot	**Liikkumistaidot pelillisesti** (*Pelit ja hipat eri tavoin ja eri tasoissa liikkuen*) sporttipankki 1 Sporttipankki 2 KIHUTV
8.-9. KERTAUS	**Jakson teemoista syventävää tai oppilaiden toiveuusinta + kehittymisen seuranta**

Kehittymisen seurannan testinä 20-viivajuoksu.
Opettajan lomake ja Oppilaan seurantalomake

7. lk psyykkinen valmennus
RYHMÄYTYMINEN
&
ITSETUNTEMUS JA TAVOITTEENASETTELU

7. –luokan syksy 2 teemat (n. 9 viikkoa)

Kehonhallinta, ketteryys, liikkuvuus

7. luokan painotus: Keskivartalon hallinta ja voima, liikkuvuus, kestävyys

1. Kehonhallinta	**Keskivartalon voima** (*Kehonpainoharjoitteet*) Tervekoululainen Voimanpolku Get set aplikaatio Terve urheilija
2. Kehonhallinta	**Voiman välittyminen keskivartalon kautta** (*Parivoimaharjoittelu, kamppailut ja painit*) Ekin jumppavideot Sporttipankki sporttipankki/kamppailu peda.net
3. Ketteryys	**Liikkuminen eri suuntiin, tasoissa & etenemistavoilla** (*Ketteryysradat, askelkoordinaatio, eläinimitaatiot*) Valmennustaito Liikkumistapoja Sporttipankki Voimanpolku KIHUTV YLE sporttituokio
4. Ketteryys	**Liikesuuntien ja -tasojen muutokset** (*Liikesarjat esim. voimistellen, parkour, askellusyhdistelmät*) Parkourpolku Parkouropas Ulkotilojen käyttö
5. Liikkuvuus	**Liikkuvuus, liikeradat ja liikelaajuus** (*Aktiiviset, dynaamiset ja toiminnalliset liikkuvuusharjoitteet*) Terveurheilija Voimanpolku
6. Liikkuvuus	**Liikkuvuuden ja riittävän liikelaajuuden merkitys urheilussa** (*Jooga, liikkuvuuskuntopiirit*) Terveurheilija peda.net
7.-9. KERTAUS	**Jakson teemoista syventävää tai oppilaiden toiveuusinta + kehittymisen seuranta**

Oppilaiden vapaavalintaiset kehittymisen seurannan liikkeet.
Oppilaan seurantalomake ja **Kasva Urheiljaksi Itsearviointilomake**

7. lk psyykkinen valmennus

MOTIVAATIO

7. –luokan kevät 1 teemat (n. 9 viikkoa)

Voima, kimmoisuus ja rytmi

7. luokan painotus: Keskivartalon hallinta ja voima, liikkuvuus, kestävyys

1. Voima	**Keskivartalon hallinta ja voima** (*Kehonpainolla; keskivartalo, lantio & jalkojen linjausten + voimakestävyys*) Voimanpolku Terve Urheilija Terveurheilija YouTube UKK intituutti
2. Voima	**KV hallinta ja voima + liikkuvuus** (*Telinevoimistelun avulla esim. permanto, rekki, nojapuut, renkaat*) Sporttipankki Voimisteluliiton Freegym Ekin jumppavideot
3. Voima	**Keskivartalon hallinta ja voima** (*Telinevoimistelu + painiminen, kamppailut, lihaskestävyys*) Voimanpolku PV Liikuntakoulutuksen käsikirja Sivulta 173 Sporttipankki
4. Kimmoisuus ja rytmi	**Kimmoisuus & voima** (*Hypyt, loikat ja hyppyradat eri rytmityksillä*) Sporttipankki Terveurheilija
5. Kimmoisuus ja rytmi	**Kimmoisuusharjoitukset, hallittu alastulo ja ponnistus** (*Hyppyradat, telinevoimistelun/parkourin avulla hallitut hypyt ja alastulot*) Sporttipankki Hallittu alastulo
6. Rytmi	**Rytmi ja kestävyys** (*Aerobic/askelsarja TAI hiihto*) Soveltuvuuskoe Sporttipankki
7.-9. KERTAUS	**Jakson teemoista syventävää tai oppilaiden toiveuusinta + kehittymisen seuranta**

Kehittymisen seurannan testinä etunojapunnerrus ja vauhditon pituus
Opettajan lomake ja Oppilaan seurantalomake

7. lk psyykkinen valmennus

ITSELUOTTAMUS

7. –luokan kevät 2 teemat (n. 9 viikkoa)

Nopeus & välineenhallinta

7. luokan painotus: Keskivartalon hallinta ja voima, liikkuvuus, kestävyys

1. Nopeus	**Nopeusharjoitukset ja keskivartalon hallinnan merkitys** (*Nopeaa liikkumista eri tavoin, esim. lähdöt eri asennoista*) Sporttipankki Sporttipankki Terveurheilija YouTube
2. Nopeus	**Nopeusharjoitukset, keskivartalon hallinta ja suunnanmuutokset** (*Askeltikkaat tai eri tasoja mahdollisimman nopeasti*) Sporttipankki Soveltuvuuskoe tähtirata Ketteryystesti Harres test (Bosön)
3. Nopeus	**Nopeusharjoitukset** (*Reaktiopelit ja –leikit)* Sporttipankki
4. Välineenhallinta	**Välineenhallinta käsin** (*Eri välineillä taitoa ja motoriikkaa, silmä-käsikoordinaatio; eri heitot, jonglööraaminen*) Sporttipankki KIHUTV Valmennustaito KLL Pallosankarit
5. Välineenhallinta	**Välineenhallinta: käsin ja jaloin** (*Eri välineillä taitoharjoittelu & motoriikkaa, silmä-käsikoordinaatio; eri pelisovellukset*) Sporttipankki KIHUTV Valmennustaito KLL Pallosankarit
6. Välineenhallinta	**Välineenhallinta: maila** (*Eri välineillä taitoharjoittelu ja motoriikan kehittäminen, silmä-käsikoordinaatio, tarkkuus*) Sporttipankki
7.-9. KERTAUS	**Jakson teemoista syventävää tai oppilaiden toiveuusinta + kehittymisen seuranta**

7. lk psyykkinen valmennus

ITSESÄÄTELYTAIDOT

Oppilaiden vapaavalintaiset kehittymisen seurannan liikkeet.
Oppilaan seurantalomake ja **Kasva Urheiljaksi Itsearviointilomake**

8. –luokan syksy 1 teemat (n. 9 viikkoa)

Kestävyys & liikkumistaidot

8. luokan painotus: Voimaharjoittelu, liikehallinta, liikkuvuus ja nopeus (myös tunnin teemaan upottaen)

1. Ryhmäytyminen	**Ryhmäytyminen, pelisääntöjen päivitys ja vuosiluokan sisällön avaaminen** (*Pelit ja leikit. Tiimitehtävät*) Sporttipankki ryhmäyttäminen Terveurheilija
2. Kestävyys	**Intervallit** (*Intervalliharjoittelu myös muutenkin kuin juosten*) Peda.net Terveurheilija UKK instituutti
3. Kestävyys	**Lihaskestävyys** (*Lihaskuntopiirit, pariharjoitteet, ulkotelineet, luonnossa, ulkona*) Voimanpolku UKK instituutti
4. Kestävyys	**Voimakestävyys kehonpainolla tai pariharjoitteilla** (*Lihaskuntopiirit, pariharjoitteet, ulkotelineet, luonnossa*) Peda.net pari Voimanpolku 1 Voimanpolku 2
5. Liikkumistaidot	**Liikkuvuus ja liikehallinta** (*Eläinliikkeet, Parkour, pariakrobatia*) Terveurheilija parkourpolku parkouropas Voimisteluliitto Freegym KIHUTV
6. Liikkumistaidot	**Juoksun tekniikka ja taloudellisuus** (*Erilaiset juoksutekniikat, aidat, hyppynaru*) Terveurheilija InnoSport KLL Juoksusankarit
7. Liikkumistaidot	**Nopeus** (*Etenemisnopeus ja reaktionopeus*) Sporttipankki Peda.net 1 Peda.net 2 Juoksusankarit
8.-9. KERTAUS	**Jakson teemoista syventävää tai oppilaiden toiveuusinta + kehittymisen seuranta**

Kehittymisen seurannan testinä 20-viivajuoksu.
Opettajan lomake ja Oppilaan seurantalomake

8. lk psyykkinen valmennus

RYHMÄYTYMINEN
&
TAVOITTEET

8. –luokan syksy 2 teemat (n. 9 viikkoa)

Kehonhallinta, ketteryys, liikkuvuus

8. luokan painotus: Voimaharjoittelu, liikehallinta, liikkuvuus ja nopeus (myös tunnin teemaan upottaen)

1. Kehonhallinta	**Kehonpainoharjoittelu parin kanssa** (*Kuntopiirit, painit*) Sporttipankki sporttipankki/kamppailu peda.net Voiman polku
2. Kehonhallinta	**Tasapainon eri lajit (staattinen, dynaaminen ja ilmassa)** (*Eri liikkumistavoilla, ja telineillä*) Valmennustaito Ekin jumppavideot
3. Ketteryys	**Liikkuminen ja temppuilu telineitä ja välineitä hyväksi käyttäen**(*Telineradat ja –välineet*) Ekin jumppavideot Valmennustaito
4. Ketteryys	**Pyöriminen ja kieriminen, sisäkorvan tasapainoelimen kehittäminen** (*Permanto, renkaat, rekki*) Valmennustaito Terveurheilija Sporttipankki
5. Liikkuvuus	**Vartalon hallinta ja stabilointi sekä liikelaajuus** (*Voimaharjoittelutekniikoita hyödyntäen*) Soveltuvuuskoe Terveurheilija Terveurheilija YouTube Voimanpolku
6. Liikkuvuus	**Liikelaajuuden hallinta koko liikealueella** (*Liikkuvuuskuntopiirit, jooga, parijooga*) Terveurheilija Terveurheilija YouTube peda.net Voimanpolku
7.-9. KERTAUS	**Jakson teemoista syventävää tai oppilaiden toiveuusinta** tai soveltuvuuskoe testistöä

Oppilaiden vapaavalintaiset kehittymisen seurannan liikkeet.
Oppilaan seurantalomake ja **Kasva Urheiljaksi Itsearviointilomake**

8. lk psyykkinen valmennus

ITSETUNTEMUKSEN VAHVISTAMINEN

8. –luokan kevät 1 teemat (n. 9 viikkoa)

Voima, kimmoisuus rytmi

8. luokan painotus: Voimaharjoittelu, liikehallinta, liikkuvuus ja nopeus (myös tunnin teemaan upottaen)

1. Voima	**Voimaharjoittelu: tankotekniikat** (*Liikkuvuus (kepit), voima ja rytmi mukana*) Voimanpolku GetSet UKK Terveurheilija Terveurheilija YouTube
2. Voima	**Voimaharjoittelu: tankotekniikat** (*Liikkuvuus, tasapaino, voima ja rytmi mukana, olympianostojen oheisharjoitteet*) Voimanpolku GetSet UKK Terveurheilija Terveurheilija YouTube
3. Voima	**Voimaharjoittelu: nopeusvoima ja kimmoisuus** (*Liikkuvuus, voima ja rytmi mukana*) Voimanpolku Valmennustaito Sporttipankki
4. Kimmoisuus ja rytmi	**Kimmoisuus ja rytmi** (*Hyppyradat, hyppynaru*) Sporttipankki Ropeskipping Sporttipankki
5. Kimmoisuus ja rytmi	**Kehonhallinnallinen voima, liikehallinta ja liikkuvuus telinevoimistelulla** (*Hyppyradat, telinevoimistelun progressio*) Ekin jumppavideot Sporttipankki
6. Rytmi	**Kehonhallinnallinen voima, liikehallinta ja liikkuvuus telinevoimistelulla** (*Hyppyradat, telinevoimistelun progressio*) Ekin jumppavideot Sporttipankki
7.-9. KERTAUS	**Jakson teemoista syventävää tai oppilaiden toiveuusinta** tai soveltuvuuskoe testistöä

8. lk psyykkinen valmennus

ITSELUOTTAMUS, ONNISTUMISET JA HARJOITUSVIRE

Kehittymisen seurannan testinä etunojapunnerrus ja vauhditon pituus
Opettajan lomake ja Oppilaan seurantalomake

8. –luokan kevät 2 teemat (n. 9 viikkoa)

Nopeus & välineenhallinta

8. luokan painotus: Voimaharjoittelu, liikehallinta, liikkuvuus ja nopeus (myös tunnin teemaan upottaen)

1. Nopeus	**Nopeus ja ketteryys: liikkumissuunnat ja liikkumistasot** (*Askeltikkaat, hyppyradat, havainnointi- ja päätöksentekotaidot*) Sporttipankki Sporttipankki
2. Nopeus	**Nopeus ja suunnanmuutokset** (*Erikorkuiset aidat, suunnanmuutokset, kuntopallo, havainnointi- ja päätöksentekotaidot*) Sporttipankki Soveltuvuuskoe tähtirata Ketteryystesti Harres test (Bosön)
3. Nopeus	**Nopeus, ketteryys ja suunnanmuutokset** (*Erikorkuiset aidat, suunnanmuutokset, kuntopallo*) Sporttipankki Soveltuvuuskoe tähtirata Ketteryystesti
4. Välineenhallinta	**Käsin ja jaloin** (*Bilateraalisuus, havainnointi- ja päätöksentekotaidot, kaksi välinettä pelissä (toinen jaloin, toinen käsin*) Sporttipankki KIHUTV Valmennustaito KLL Pallosankarit
5. Välineenhallinta	**Välineenhallinta: maila** (*Havainnointi- ja päätöksentekotaidot, nopeus ja ketteryys mukana*) Sporttipankki KIHUTV Valmennustaito
6. Välineenhallinta	**Välineenhallinta: maila** (*Havainnointi- ja päätöksentekotaidot yhden- vs. kahden käden mailapeli*) Sporttipankki
7.-9. KERTAUS	**Jakson teemoista syventävää tai oppilaiden toiveuusinta** tai soveltuvuuskoe testistöä

Oppilaiden vapaavalintaiset kehittymisen seurannan liikkeet.
Oppilaan seurantalomake ja **Kasva Urheiljaksi Itsearviointilomake**

8. lk psyykkinen valmennus

ITSESÄÄTELYTAIDOT

9. –luokan syksy 1 teemat (n. 9 viikkoa)

Kestävyys & liikkumistaidot

9.lk nuoret osallistetaan pohtimaan oman lajinsa tai lajiensa vaatimuksia ja tuomaan tunneille harjoitteita omasta harjoittelustaan.

9. luokan painotus: Kehittävä harjoittelu. Oma toiminta harjoituksissa. Vahvuudet ja kehityskohteet & oman lajin vaatimukset.

1. Ryhmäytyminen	**Ryhmädynamiikan ja minän vahvistaminen. Oman lajin kehittävä harjoittelu**. (*Ryhmä- ja paritehtävät vaihtuvin parein*) Sporttipankki ryhmäyttäminen Terveurheilija
2. Kestävyys	**Minkälaista kestävyyttä tarvitset omassa lajissasi** (*Aerobinen ja anaerobinen kestävyysharjoittelu*) Peda.net Terveurheilija
3. Kestävyys	**Fysiikkavalmennus osiot omasta lajista lajiryhmittäin** (*Pistetyöskentely urheilulajeittain omasta lajista 2 liikettä*) Terveurheilija
4. Kestävyys	**Voimakestävyys opettajajohtoisesti pohjautuen edelliseen viikkoon** (*Esimerkiksi osioita harjoitettavuuskartoituksesta*) Harjoitettavuuskartoitus Voimanpolku SPV
5. Liikkumistaidot	**Liikkumistaidot omassa lajissa** (*Pistetyöskentely urheilulajeittain omasta lajista 2 liikettä*) Sporttipankki Parkourpolku Parkouropas
6. Liikkumistaidot	**Loikat ja kimmoisuus** (*Pistetyöskentely urheilulajeittain omasta lajista 2 liikettä tai opettajajohtoisesti*) Terveurheilija InnoSport
7. Liikkumistaidot	**Motoriset perustaidot ja liikkeiden yhdistäminen, kehityksen seuranta** *(Pallonheitto, tähtirata, sivuttaissiirtyminen, voimistelusarja*) Soveltuvuuskoe
8.-9. KERTAUS	**Jakson teemoista syventävää tai oppilaiden toiveuusinta + kehittymisen seuranta**

Kehittymisen seurannan testinä 20-viivajuoksu.
Opettajan lomake ja Oppilaan seurantalomake

9. lk psyykkinen valmennus

RYHMÄYTYMINEN
&
AJATUSTEN JA KOKEMUSTEN JÄSENTÄMINEN

9. –luokan syksy 2 teemat (n. 9 viikkoa)

Kehonhallinta, ketteryys, liikkuvuus

9.lk nuoret osallistetaan pohtimaan oman lajinsa tai lajiensa vaatimuksia ja tuomaan tunneille harjoitteita omasta harjoittelustaan.

1. Kehonhallinta	**Fyysisten valmiuksien kehittäminen toiselle asteelle** (*Harjoitettavuuskartoituksen osioita*) Harjoitettavuuskartoitus Sporttipankki
2. Kehonhallinta	**Kehonhallinnan merkitys omassa lajissa** (*Pistetyöskentely urheilulajeittain omasta lajista 2 liikettä*) Ekin jumppavideot Sporttipankki
3. Ketteryys	**Rohkeuden ja uskalluksen ylläpitäminen liikkumisessa ja voimistelussa** (*Voimaliikkeet voimistellen, pariharjoitteet*) Valmennustaito Voimanpolku Voimisteluliitto Sporttipankki
4. Ketteryys	**Ketteryys ja sen merkitys omassa lajissa** (*Pistetyöskentely urheilulajeittain omasta lajista 2 liikettä*) Valmennustaito Terveurheilija Sporttipankki
5. Liikkuvuus	**Liikkuvuuden kehittäminen ja ylläpitäminen** (*Aktiivinen liikelaajuus, dynaaminen liikkuvuusharjoittelu*) Soveltuvuuskoe.fi Terveurheilija
6. Liikkuvuus	**Liikkuvuuden merkitys omassa lajissa**(*Pistetyöskentely urheilulajeittain omasta lajista 2 liikettä*) Terveurheilija
7.-9. KERTAUS	**Jakson teemoista syventävää tai oppilaiden toiveuusinta + kehittymisen seuranta**

Oppilaiden vapaavalintaiset kehittymisen seurannan liikkeet.
Oppilaan seurantalomake ja **Kasva Urheiljaksi Itsearviointilomake**

9. luokan painotus: Kehittävä harjoittelu. Oma toiminta harjoituksissa. Vahvuudet ja kehityskohteet & oman lajin vaatimukset.

9. lk psyykkinen valmennus

KILPAILEMISEN TAIDON HARJOITTAMINEN

9. –luokan kevät 1 teemat (n. 9 viikkoa)

Voima, kimmoisuus rytmi

9.lk nuoret osallistetaan pohtimaan oman lajinsa tai lajiensa vaatimuksia ja tuomaan tunneille harjoitteita omasta harjoittelustaan.

OPPILAAT OSALLISTETAAN DEMOAMAAN OMAN LAJIN VOIMAN, KIMMOISUUDEN VAATIMUKSISTA & VOIMAHARJOITTELUSTA

1. Voima	**Voimaharjoittelu: tankotekniikat** (*Pääpainoalueet omassa lajissa ja mihin tarvitsen voimaharjoittelua omassa lajissa?*) Voimanpolku GetSet UKK Terveurheilija
2. Voima	**Voimaharjoittelu: tankotekniikat** (*Mikä voiman osa-alue on omassa lajissasi merkittävässä roolissa/painottuu?*) Voimanpolku GetSet UKK Voimanpolku
3. Voima	**Voimaharjoittelu: nopeusvoima ja kimmoisuus** (*Nopeusvoiman ja kimmoisuuden hyödyt omassa lajissa*) Terveurheilija InnoSport Voimanpolku

LAJISPESIFISTI OPPILAIDEN LAJIEN POHJALTA DEMORYHMISSÄ. RYTMI MYÖS TELINEVOIMISTELUN AVULLA

4. Kimmoisuus ja rytmi	**Kimmoisuus ja rytmi** (*Lajin väline mukaan ja/tai lajin erityisominaisuudet mukaan*) Sporttipankki Ropeskipping
5. Kimmoisuus ja rytmi	**Kehonhallinnallista voimaa, liikehallintaa ja liikkuvuutta telinevoimistelun avulla** (*Riittävä määrä liikkuvuutta -> mitä tarkoittaa omassa lajissani? mitä riittävä liikkuvuus tarkoittaa? mitä haittaa liiallisesta liikkuvuudesta voi olla?)* Ekin jumppavideot Sporttipankki
6. Rytmi	**Kehonhallinnallista voimaa, liikehallintaa ja liikkuvuutta telinevoimistelun avulla** (*Miten oman lajin vaatimukset liikkuvuudessa eroaa eri kehonosissa (ylävartalo/alavartalo)*) Ekin jumppavideot Sporttipankki
7.-9. KERTAUS	**Jakson teemoista syventävää tai oppilaiden toiveuusinta + kehittymisen seuranta**

Kehittymisen seurannan testinä etunojapunnerrus ja vauhditon pituus
Opettajan lomake ja Oppilaan seurantalomake

9. luokan painotus: Kehittävä harjoittelu. Oma toiminta harjoituksissa. Vahvuudet ja kehityskohteet & oman lajin vaatimukset.

9. lk psyykkinen valmennus

ITSESÄÄTELYTAITOJEN SYVENTÄMINEN

9. –luokan kevät 2 teemat (n. 9 viikkoa)

Nopeus & välineenhallinta

9. luokan painotus: Kehittävä harjoittelu. Oma toiminta harjoituksissa. Vahvuudet ja kehityskohteet & oman lajin vaatimukset.

9.lk nuoret osallistetaan pohtimaan oman lajinsa tai lajiensa vaatimuksia ja tuomaan tunneille harjoitteita omasta harjoittelustaan.

1. Nopeus	**Nopeus ja ketteryys: liikkumissuunnat ja liikkumistasot** (*Mihin tarvitsen nopeutta ja ketteryyttä sekä liikkumissuuntia ja -tasoja omassa lajissa?*) LAJISPESIFISTI OPPILAIDEN LAJIEN POHJALTA DEMORYHMISSÄ
2. Nopeus	**Nopeus ja suunnanmuutokset** (*Millaisissa tilanteissa (vaikka yllättävissäkin) tarvitsen nopeutta ja ketteryyttä sekä liikkumissuuntia ja -tasoja omassa lajissa?*) LAJISPESIFISTI OPPILAIDEN LAJIEN POHJALTA DEMORYHMISSÄ
3. Nopeus	**Nopeus, ketteryys ja suunnanmuutokset** (*Mihin tarvitsen em.ominaisuuksia sekä havainnointi- ja päätöksentekotaitoja omassa lajissa?*) OPPILAAT OSALLISTETAAN DEMOAMAAN OMAN LAJIN HAVAINNOINTIA PÄÄTÖKSENTEKOA
4. Välineenhallinta	**Välineenhallinta: käsin ja jaloin** (*Mitä ominaisuuksia voin kehittää, kun harjoittelen välineenhallintaa + mitä hyötyä on molemminpuolisuuden harjoittamisesta?*) BILATERAALINEN HARJOITTELU
5. Välineenhallinta	**Välineenhallinta: käsin ja jaloin** (*Pelit*) OPPILAAT OSALLISENA OMIEN LAJIENSA POHJALTA
6. Välineenhallinta	**Välineenhallinta: maila** (*Pelit jossa mukana maila*) OPPILAAT OSALLISENA OMIEN LAJIENSA POHJALTA
7.-9. KERTAUS	**Jakson teemoista syventävää tai oppilaiden toiveuusinta + kehittymisen seuranta**

Oppilaiden vapaavalintaiset kehittymisen seurannan liikkeet.
Oppilaan seurantalomake ja **Kasva Urheiljaksi Itsearviointilomake**

9. lk psyykkinen valmennus

ITSEPUHEEN JA TIETOISUUSTAITOJEN KEHITTÄMINEN

Kasva Urheilijaksi –yleisvalmennus työryhmän opettajajäsenet, joilta voit kysyä lisätietoja sekä vinkkejä arjen toteutukseen:

Taina Ahola	taina.ahola@edu.hel.fi	Helsinki
Jussi Hämäläinen	jussi.hamalainen@opedu.kuopio.fi	Kuopio
Harri Kumlander	harri.kumlander@edu.turku.fi	Turku
Jari Linjala	jari.linjala@edu.jyvaskyla.fi	Jyväskylä
Patrik Pakkala	patrik.pakkala@edu.turku.fi	Turku
Krista Puhakka	krista.puhakka@phyk.fi	Helsinki
Niina Raappana	niina.raappana@eduouka.fi	Oulu
Valtteri Sainio	valtteri.sainio@tampere.fi	Tampere

Oppimateriaalin vastuuhenkilö

jari.savolainen@urhea.fi, 0405307679

Suomen URHEILUAKATEMIAT