



**Nurmijärven kunnan
perusopetuksen opetussuunnitelma:
painotettu liikunnan opetus 1.8.2022**

**Nurmijärven kunnan perusopetuksen opetussuunnitelman
1.8.2016 täydennys, hyväksytty sivistyslautakunnassa
16.12.2021 § X**

Sisällys

Painotetun liikunnan opetuksen tehtävä	1
Laajuus	1
Opetuksen ja oppimisen tavoitteet	1
Painotetut sisällöt.....	2
1) Urheilijaksi kasvaminen.....	2
2) Urheilijan motoriset perustaidot	2
3) Urheilijan fyysiset ominaisuudet	2
Oppimisympäristöt ja työtavat	2
Arviointi.....	3
Oppilasvalinta ja soveltuvuuskoee	3

Painotetun liikunnan opetuksen tehtävä

Painotettu liikunnan opetus tukee urheilusta innostuneen oppilaan kasvua ja kehittymistä urheilijaksi, edistää oppilaan hyvinvointia, kannustaa omatoimiseen harjoitteluun sekä vahvistaa urheilussa tarvittavia psyykkisiä taitoja. Painotettu liikunnan opetus syventää oppilaan ymmärrystä omasta osaamisesta, tavoista harjoitella taitoja ja ominaisuuksia sekä kannustaa omatoimiseen harjoitteluun. Opetuksen lähtökohtana ovat urheilun reilun pelin eettiset periaatteet.

Painotetussa liikunnan opetuksessa oppilaan innostus liikunnasta kasvaa intohimoksi ja monipuolisista liikuntataidoista jalostuvat vahvat lajitaidot. Hyvä harjoitettavuus tarkentuu systemaattiseksi harjoitteluksi ja urheilulliset elämäntavat luovat edellytykset kasvaa terveeksi urheilijaksi. Painotettu liikunnan opetus kehittää oppilaan edellytyksiä hakea jatkokoulutuspaikkaa toisen asteen urheiluoppilaitoksesta sekä lisää oppilaan valmiuksia aloittaa vaativampi harjoittelu. Oppilaan edistymistä tuetaan yhteistyössä kodin, liikunta- ja urheiluseurojen, lajiliittojen ja urheiluakatemiaan kanssa.

Laajuus

Painotetun liikunnan opetuksen laajuus eli oppimäärä on yhteensä kuusi (6) vuosiviikkotuntia. Kokonaisuutta opiskellaan 2 vuosiviikkotuntia vuosiluokilla 7, 8 ja 9. Oppiainekokonaisuuden vuosiviikkotunnit ovat 7. vuosiluokan oppilaalle ylimääräisiä tunteja. Vuosiluokilla 8. ja 9. oppiainekokonaisuuden vuosiviikkotunnit sisältyvä Nurmijärven kunnan perusopetuksen tuntijaon mukaisesti oppilaan valinnaisten aineiden tunteihin.

Painotettuun opetukseen osallistuvien oppilaiden A2-kielen tunnit ovat oppilaalle ylimääräisiä tunteja myös 8. ja 9. vuosiluokalla. Mikäli oppilas opiskelee A2-kielenä toista kotimaista kieltä (ruotsi), kielen opiskeluun käytetään toisen kotimaisen B1-kielen tunnit.

Opetuksen ja oppimisen tavoitteet

Painotetussa liikunnan opetuksessa syvennetään Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) liikunnan oppiaineen tavoitteita ja sisältöjä Kasva urheilijaksi -yleisvalmennuksen tavoitteiden ja sisältöjen mukaisesti. Kasva urheilijaksi on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Ohjelman tavoitteena on luoda urheilijan polku, jonka aikana lapsuuden laatutekijöistä kehittyy huippuvaiheen mahdollistavia menestystekijöitä.

Oppimäärän suoritettuaan oppilas osaa tunnistaa omaa osaamistaan, osaa toteuttaa erilaisia tapoja harjoitella ja osaa ottaa vastuun omatoimisen harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta. Oppilas osaa havainnoida omien motoristen taitojensa ja fyysisten ominaisuuksiensa vahvuuksia ja kehityskohteita oman lajin näkökulmasta. Oppilas tunnistaa terveenä urheilijana kasvuun vaikuttavat elementit ja omatoimisen harjoittelun merkityksen kehittäessään valmiuksiaan tulevaisuuden vaativampaa harjoittelua varten.

Painotetussa liikunnan opetuksessa voidaan tavoitteiden ja sisältöjen käsittelyssä poiketa liikunnan oppiaineen yhteisen oppimäärän mukaisesta vuosiluokkajaosta. Opetuksen tavoitteet ja sisällöt painottuvat Kasva urheilijaksi -yleisvalmennuksen mukaisesti.

Painotetut sisällöt

Painotetussa liikunnan opetuksessa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) liikunnan oppiaineen sisältöjä syvennetään kolmen sisältöalueen/-teeman kautta: 1) urheilijaksi kasvaminen, 2) urheilijan motoriset perustaidot ja 3) urheilijan fyysiset ominaisuudet.

Sisältöalueiden pohjalta muodostetaan eri vuosiluokilla toteutuvat oppimiskokonaisuudet. Sisältöalueista 7. vuosiluokalla painottuvat motoriset perustaidot ja 9. vuosiluokalla oppilaan fyysiset ominaisuudet. Terveenä urheilijana kasvamista tukevia, huoltavia ja palauttavia harjoituksia toteutetaan koko oppimäärän opiskelun ajan. Opetuksen syventämisessä ja sisältöjen monipuolistamisessa tehdään yhteistyötä eri lajien valmentajien kanssa sekä toteutetaan lajikokeiluja.

Sisältöalueiden painopisteet:

1) Urheilijaksi kasvaminen

Opetuksen ja opiskelun keskeiset sisällöt: Urheilullinen elämäntapa ja -rytmi, ravitsemus, uni, kuormittuminen ja palautuminen, psyykkiset taidot, omatoiminen liikunta ja harjoittelu, omatoiminen terveyden edistäminen, urheiluvammojen ehkäisy ja urheilun eettiset periaatteet.

Urheilijaksi kasvamisen sisältöjen oppimista tuetaan kotitehtävillä ja opiskelemalla samoja sisältöjä soveltuvilta osin ehytetysti myös muiden oppiaineiden tunneilla.

2) Urheilijan motoriset perustaidot

Opetuksen ja opiskelun keskeiset sisällöt: Liikkumistaidot, tasapainotaidot ja välineen käsittelytaidot.

Motorisia perustaitoja harjoitellaan painotetusti 7. vuosiluokalla. Monipuolisten motoristen perustaitojen kehittymistä tuetaan kotitehtävillä.

3) Urheilijan fyysiset ominaisuudet

Opetuksen ja opiskelun keskeiset sisällöt: Liikkuvuus, kestävyys, voima ja nopeus.

Eri lajien fyysisten ominaisuuksien harjoittelu ja teoria painottuu 9. vuosiluokalle. Fyysisten ominaisuuksien kehittymistä tuetaan kotitehtävillä.

Oppimisympäristöt ja työtavat

Painotetussa liikunnan opetuksessa hyödynnetään oppimisen ja osaamisen tavoitteita tukevia oppimisympäristöjä ja välineitä monipuolisesti. Opetuksen suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat liikunnanopettajat. Painotuksen tavoitteita ja sisältöjä voidaan käsitellä ehytetysti myös muiden soveltuvien oppiaineiden opetuksessa. Ehytetysti opetuksessa voidaan hyödyntää yhteisiä materiaaleja, sisältöjä ja käytänteitä.

Oppilaiden ryhmäytymistä vahvistamaan järjestämällä ryhmäytymistä vahvistavaa toimintaa, kuten leirejä. Opiskeluun sisältyy vierailukäyntejä liikunta- ja urheilupaikoille sekä tutustumista erilaisiin liikunta- ja urheilupalveluihin. Vierailukohteina ovat myös lähialueiden toisen asteen oppilaitokset, joissa tutustutaan urheileville nuorille suunnattuihin jatko-koulutusmahdollisuuksiin ja -aloihin.

Oppilaita kannustetaan vapaa-ajalla tapahtuvaan omatoimiseen harjoitteluun. Liikunta- ja urheiluseurojen kanssa tehdään yhteistyötä, jonka tarkoituksena on tukea oppilaiden edistymistä ja osaamisen kehittymistä.

Arviointi

Painotetussa liikunnan opetuksessa oppilaan osaamista ja edistymistä arvioidaan suhteessa oppimisjaksojen alussa asetettuihin tavoitteisiin. Oppilaan osaamista ja edistymistä arvioidaan liikunnan oppiaineen tavoitteita syventävien Kasva urheilijaksi -yleisvalmennuksen tavoitteiden pohjalta. Lukuvuoden päätteeksi oppilaalle annetaan numeroarvosana, joka kirjataan oppilaan lukuvuositolustukseen liikunnan oppiaineen arvosanan alle.

Liikunnan painotetun opetuksen päättöarvioinnissa oppilaan suoriutumista arvioidaan suhteessa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden liikunnan oppiaineen yhteisen oppimäärän tavoitteisiin ja päättöarvioinnin kriteereihin. Päättötodistukseen liikunnan painotetulle opetukselle kirjataan numeroarvosana, liikunnan oppiaineen yhteisen oppimäärän arvosanan alle.

Oppilasvalinta ja soveltuvuuskoe

Painotettu liikunnan opetus alkaa 7. vuosiluokalla. Opetukseen otetaan lukuvuosittain enintään 20 soveltuvuuskokeessa parhaiten menestynyttä oppilasta. Haku painotettuun liikunnan opetukseen sekä soveltuvuuskoe järjestetään kalenterivuoden alussa, tammi-helmikuussa. Oppilaaksi voivat hakea ja soveltuvuuskokeeseen osallistua kaikki ne perusopetuksen kuudennen vuosiluokan oppilaat, joiden väestörekisteriin merkitty kotikunta on haun alkaessa Nurmijärvi.

Soveltuvuuden arvioinnissa käytetään olympiakomitean suosittamaa valtakunnallista soveltuvuuskoea, joka on suunnattu perusopetuksen liikuntapainotteisille yläkouluille ja urheiluyläkouluille. Kokeeseen osallistuneet ja sen suorittaneet hakijat asetetaan koepisteiden mukaiseen paremmuusjärjestykseen. Enintään 20 soveltuvuuskokeessa parhaiten menestynyttä hakijaa otetaan opetukseen. Saman soveltuvuuskoepistemäärän saavuttaneiden hakijoiden paremmuusjärjestyksen ratkaisee arpa.



Nurmijärven kunta

Postiosoite: PL 37, 01901 Nurmijärvi

Katuosoite: Kunnanvirasto, Keskustie 2 b

Puhelin: (09) 250 021