

Uudenkaupungin lukio

OPETUSSUUNNITELMA - LIIKUNTALINJAN OPINNOT (14 op)

Oppialasijoitus OPS-puussa: Liikuntalinjan opinnot

Oppiaineen tehtävä

Liikuntalinjan opintokokonaisuuden tehtävänä on tarjota tavoitteellisesti urheilevalle nuorelle edellytykset yhdistää lukio-opinnot ja aktiivinen kilpaurheilu sujuvaksi kaksoisuraksi. Opinnot tukevat opiskelijan kokonaisvaltaista urheilijaksi kasvamista syventämällä fysiologista, lajikohtaista ja psyykkistä osaamista sekä vahvistamalla arjenhallinnan taitoja.

Oppiainekokonaisuuden yleiset tavoitteet

Opintokokonaisuuden tavoitteena on, että opiskelija:

- **Fyysinen ja lajikohtainen suorituskyyky:** Kehittää fyysisiä ominaisuuksiaan (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus) ja lajitaitojaan tavoitteellisesti, monipuolisesti ja turvallisesti.
- **Valmennus- ja teoriaosaaminen:** Ymmärtää fysiologian, biomekaniikan ja urheiluteknologian perusteet sekä osaa hyödyntää suorituskyykydataa (esim. HRV, sykealueet) harjoittelun jaksotuksessa ja seurannassa.
- **Kokonaisvaltainen arjenhallinta:** Hallitsee urheilullisen elämäntavan osatekijät – levon, unilaadun, urheiluravitsemuksen ja ajanhallinnan – sovittaakseen lukio-opinnot ja harjoittelun tasapainoiseksi kokonaisuudeksi leiri- ja kilpailukaudella.
- **Henkinen suorituskyyky ja etiikka:** Tunnistaa ja kehittää psyykkisiä taitojaan (vireystilan säätely, mielikuvaharjoittelu, resilienssi) sekä sitoutuu noudattamaan puhtaan urheilun (SUEK), eettisyyden ja Reilun Pelin periaatteita.

Oppiainekokonaisuuden arvioinnin perusteet

Liikuntalinjan opintokokonaisuuden arviointi pohjautuu opiskelijan tavoitteelliseen sitoutumiseen, jatkuvaan näyttöön harjoituksissa ja teoriaosuuksissa sekä omien prosessien reflektioon.

- **Käytännön valmennusjaksot (LIUR11–LIUR22, yht. 8 op):** Arvioidaan suorituserkinnällä **Hyväksytty (S) / Hylätty (H)**.
- **Teoriaopintojaksot (LIURV1–LIURV3, yht. 6 op):** Arvioidaan joko **numeroarvioinnilla (4–10)** tai **suorituserkinnällä (S/H)** opintojaksokohtaisten kriteerien mukaisesti.

OPINTOJAKSOT

1. LIUR11 Lajivalmennus ja fysiikka I (2 op)

- **Laajuus:** 2 op (1. lukuvuosi, syyslukukausi)
- **Kuvaus:** Opintojakso käynnistää liikuntalinjan käytännön valmennusosuuden. Se syventää opiskelijan perusfyysisiä ominaisuuksia ja luo pohjan tavoitteelliselle aamuharjoittelulle lukio-opintojen rinnalla.
- **Tavoitteet:** Opiskelija
 - sitoutuu säännölliseen ja tavoitteelliseen aamuharjoitteluun osana lukion ja urheilun kaksoisuraa.
 - kehittää fyysisiä perusominaisuuksiaan (voima, nopeus, liikkuvuus) ja oppii turvalliset voimaharjoittelutekniikat.
 - oppii seuraamaan omaa harjoitteluaan säännöllisesti harjoituspäiväkirjan avulla.
- **Keskeiset sisällöt:**
 - Fysiikkaharjoittelu salilla ja maastossa (voiman ja liikehallinnan perusteet, nostotekniikat, peruskestävyys ja liikkuvuus).
 - Lajikohtainen harjoittelu lajivalmentajien johdolla (perustaidot ja lajinomaiset harjoitteet).
 - Harjoittelun seuranta: Harjoituspäiväkirjan tai valmennussovelluksen käytön aloitus.
- **Arviointi:** Suoritusmerkintä (S/H).
 - *Hyväksytty (S):* Osallistuu säännöllisesti ja aktiivisesti aamuharjoituksiin, noudattaa annettuja ohjeita sekä pitää ja palauttaa harjoituspäiväkirjaa sovitusti.
 - *Hylätty (H):* Runsas luvaton poissaolo, tehtävien laiminlyönti tai turvallisuusmääräysten vaarantaminen.

2. LIUR12 Lajivalmennus ja fysiikka II (2 op)

- **Laajuus:** 2 op (1. lukuvuosi, kevätlukukausi)

- **Kuvaus:** Opintojakso jatkaa käytännön suorituskyvyn kehittämistä ja syventää lajikohtaista fysiikka- ja taktiikkaharjoittelua kilpailukauteen valmistavassa ja kilpailukauden aikaisessa harjoittelussa.
- **Tavoitteet:** Opiskelija
 - kehittää nopeus-, voima- ja koordinaatio-ominaisuuksiaan lajikohtaisiin vaatimuksiin sovellettuna.
 - osaa ennaltaehkäistä yleisimpiä urheiluvammoja liikehallinnan ja kehonhuollon keinoin.
 - pystyy arvioimaan omaa palautumistaan suhteessa harjoituskuormitukseen.
- **Keskeiset sisällöt:**
 - Lajinomainen fysiikkavalmennus, nopeus- ja räjähdysvoimaharjoittelu, kuntouttavat ja vammoja ennaltaehkäisevät liikesarjat.
 - Lajiharjoittelu, teknis-taktiset sovellukset ja pelipaikkakohtainen / lajikohtainen harjoittelu.
 - Omien harjoitusmäärien ja levon reflektio harjoituspäiväkirjassa.
- **Arviointi:** Suoritusmerkintä (S/H).
 - *Hyväksytty (S):* Aktiivinen ja tavoitteellinen osallistuminen harjoituksiin sekä säännöllinen harjoituspäiväkirjan pito ja palauttaminen.
 - *Hylätty (H):* Luvattomat poissaolot ylittävät sovitun rajan tai harjoituspäiväkirja jätetään palauttamatta muistutuksista huolimatta.

3. LIUR21 Lajivalmennus ja fysiikka III (2 op)

- **Laajuus:** 2 op (2. lukuvuosi, syyslukukausi)
- **Kuvaus:** Opintojaksossa siirrytään syventävään valmennusvaiheeseen, jossa painotetaan suorituskyvyn optimointia, kuormituksen säätelyä ja itsenäistä otetta omassa harjoittelussa.
- **Tavoitteet:** Opiskelija
 - kehittää vaativampia voima- ja lajiominaisuuksia sekä analysoi omaa lajisuoritustaan.
 - osaa sovittaa yhteen rankat harjoitusjaksot ja lukio-opintojen koe- ja ruuhkahuiput.
 - toimii aktiivisena ja muita kannustavana harjoitusryhmän jäsenenä.

- **Keskeiset sisällöt:**

- Kuormittavampi fysiikkaharjoittelu (maksimi- ja nopeusvoima, hapollinen kestävyys/intevalit, liikehallinta).
- Taktinen lajiharjoittelu, kilpailuihin valmistava harjoittelu ja oman suorituksen videoanalyysi.
- Ajanhallinta ja leiri-/kilpailukauden harjoitussuunnittelu.

- **Arviointi:** Suoritusmerkintä (S/H).

- *Hyväksytty (S):* Tavoitteellinen sitoutuminen harjoitteluun, yhteistyökyky ja säännöllisesti pidetty harjoituspäiväkirja.
- *Hylätty (H):* Laistaminen harjoitus- ja raportointivelvoitteista tai luvattomat poissaolot.

4. LIUR22 Lajivalmennus ja fysiikka IV (2 op)

- **Laajuus:** 2 op (2. lukuvuosi kevät – 3. lukuvuosi)

- **Kuvaus:** Opintojakso täydentää lajivalmennusosion ja tukee opiskelijan siirtymistä aikuisten/huipputason urheiluun ja omatoimisen harjoittelun hallintaan.

- **Tavoitteet:** Opiskelija

- hallitsee oman lajinsa fysiikkaharjoittelun ja lajitekniikan periaatteet itsenäisesti.
- osaa arvioida kriittisesti ja kehittää omia fysiologia- ja suorituskykyominaisuuksiaan.
- kykenee arvioimaan omaa urheilijauraansa ja asettamaan jatkotavoitteita.

- **Keskeiset sisällöt:**

- Tiistaisin & Torstaisin: Syventävä fysiikka- ja lajiharjoittelu, yksilöllisesti eriytetyt harjoitteet ja erikoistumisjaksot.
- Harjoituskokonaisuuden ja urheilijana kehittymisen loppuarviointi ja reflektio.

- **Arviointi:** Suoritusmerkintä (S/H).

- *Hyväksytty (S):* Hyväksytty osallistuminen harjoitteluun ja vaadittujen reflektiotehtävien/päiväkirjan palauttaminen.
- *Hylätty (H):* Toistuvat laiminlyönnit harjoituksissa tai palautuksissa.

5. LIURV1 Valmennusoppi, fysiikka ja urheiluteknologia (2 op)

- **Laajuus:** 2 op (1. lukuvuosi)
- **Kuvaus:** Teoriaopintojakso syventää opiskelijan tietämystä ihmishistorian fysiologiasta, valmennusopista ja moderneista urheiluteknologioista, joilla suorituskkyä mitataan ja seurataan.
- **Tavoitteet:** Opiskelija
 - ymmärtää elimistön toiminnan ja kuormituksen biologiset perusteet rasituksessa.
 - osaa analysoida ja hyödyntää urheiluteknologian antamaa dataa (sykealueet, HRV, harjoituspäiväkirjat) harjoittelun jaksotuksessa.
 - hallitsee turvalliset ja tarkoituksenmukaiset voimaharjoittelun suoritustekniikat.
- **Keskeiset sisällöt:**
 - Energiasysteemit, fysiologia ja biomekaniikan perusteet.
 - Harjoittelun jaksotus, sykealueet ja fysiologiset kynnykset.
 - Urheiluteknologia: Sykevälivaihtelu (HRV), leposyke ja suorituskvyn seuranta.
 - Vammamekanismit ja liikehallinta salilla (työpaja).
- **Arviointi:** Numeroarviointi (4–10).
 - *Kiitettävä (9–10):* Ymmärtää syvällisesti fysiologian ja biomekaniikan käsitteet, soveltaa dataa (esim. HRV) harjoittelun jaksotukseen ja hallitsee turvalliset nostotekniikat.
 - *Hyvä (7–8):* Hallitsee valmennusopin peruskäsitteet, hyödyntää teknologiaa ja suorittaa voimaliikkeet teknisesti oikein.
 - *Tyydyttävä (5–6):* Tunnistaa peruskäsitteet, mutta teorian soveltaminen omaan harjoitteluun ja suoritustekniikoihin on puutteellista.

6. LIURV2 Arjenhallinta, ravitsemus ja urheilijan viestintä (2 op)

- **Laajuus:** 2 op (1.–2. lukuvuosi)
- **Kuvaus:** Teoriaopintojakso antaa opiskelijalle käytännön työkaluja tavoitteellisen urheilijan arjen pyörittämiseen, ravitsemukseen, palautumiseen sekä sosiaalisen median ja median hallintaan.

- **Tavoitteet:** Opiskelija
 - osaa arvioida ja optimoida oman energiankulutuksensa, ateriarhythminsä, nesteytyksen ja unensa laadun.
 - hallitsee kaksoisuran ajanhallintamenetelmät leiri- ja kilpailukaudella.
 - viestii sosiaalisessa mediassa vastuullisesti ja ymmärtää urheilijan brändin sekä mediasuhteiden perusteet.
- **Keskeiset sisällöt:**
 - Urheiluravitsemus arjessa ja kilpailupäivänä, palautumisravinto ja ravintolisien turvallisuus.
 - Uni, kuormitus ja kehonhuoltomenetelmät (putkirullaus, hengitystekniikat).
 - Kaksoisuran suunnittelu, ajanhallinta ja opiskelutekniikat matkoilla.
 - Urheilijan viestintä, sosiaalisen median vastuullisuus ja mediatietous.
- **Arviointi:** Suoritusmerkintä (S/H).
 - *Hyväksytty (S):* Palauttaa hyväksytysti ruoka- ja unipäiväkirja-analyysin, kaksoisuran ajanhallintasuunnitelman sekä sosiaalisen median / viestinnän tehtävän.
 - *Hylätty (H):* Tehtävät ovat palauttamatta tai ne ovat pintapuolisia ilman omakohtaista reflektiota.

7. LIURV3 Psyykkinen valmennus, etiikka ja puhtaan urheilun periaatteet (2 op)

- **Laajuus:** 2 op (2.–3. lukuvuosi)
- **Kuvaus:** Opintojakso käsittelee urheilijan psyykkistä suorituskkyä, mielentaitoja, urheilun eettisiä kysymyksiä sekä antidoping-säännöstöä. Opintojakso valmistaa myös liikunnan ylioppilaskokeeseen osallistumista.
- **Tavoitteet:** Opiskelija
 - tunnistaa omat psyykkiset vahvuutensa ja osaa hyödyntää mielikuva-, tavoite- ja vireystilansäätelyharjoitteita.
 - ymmärtää urheilun eettiset periaatteet, Fair Play -hengen ja esikuvana toimimisen vastuun.
 - tuntee antidoping-säännöstön ja suorittaa hyväksytysti SUEK:n verkkotutkinnon.

- **Keskeiset sisällöt:**

- Psyykkinen suorituskky: keskittyminen, mielikuvaharjoittelu (VAKOG), vireystila (IZOF) ja kilpailujännityksen hallinta.
- Resilienssi, pettymysten käsittely ja sisäinen puhe.
- Urheilun etiikka, kilpailumanipulaatio ja reilu peli.
- SUEK ry: Puhtaasti paras -antidopingkoulutus ja eettinen kompassi.

- **Arviointi:** Numeroarviointi (4–10).

- *Kiitettävä (9–10):* Osaa syvällisesti analysoida psyykkisiä taitojaan, soveltaa rutiineja käytännössä ja suorittaa SUEK:n verkkotestin virheettömästi.
- *Hyvä (7–8):* Tunnistaa psyykkisen valmennuksen työkalut, hyödyntää niitä suorituksessa ja suorittaa SUEK-koulutuksen hyväksytysti.
- *Tyydyttävä (5–6):* Osallistuu toimintaan ja suorittaa antidoping-testin, mutta oman psyykkisen toiminnan pohdinta on ohutta.

Opintojen eteneminen ja kerrytys taulukkona

Lukuvuosi	Käytännön valmennusopintojaksot (8 op)	Teoriaopintojaksot (6 op)	Kertymä
1. vuosi	LIUR11 (2 op) & LIUR12 (2 op)	LIURV1 Valmennusoppi & teknologia (2 op)	6 op
2. vuosi	LIUR21 (2 op)	LIURV2 Arjenhallinta & viestintä (2 op)	4 op
3. vuosi	LIUR22 (2 op)	LIURV3 Psyykkinen valmennus & SUEK (2 op)	4 op
Yhteensä	8 op	6 op	14 op