

Vasaramäen koulun liikuntalinja

- ”Liikuntalinja on suunnattu liikunnasta kiinnostuneille ja liikunnallisesti lahjakkaille oppilaille.”


Liikuntalinjan yleiset tavoitteet

Tavoitteet

- Urheilijana kasvaminen / auttaa tavoitteellisesti treenaavaa ikäluokkansa huipulle tähtäävää nuorta, uralla eteenpäin / Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen
- Fyysiset tavoitteet
 - kehittää monipuolisesti liikunnallisia perustaitoja ja fyysisiä ominaisuuksia ja luoda näin pohjaa lapsen ja nuoren terveelle kehitykselle ja lajikohtaiselle harjoittelulle
 - Liikunnan määrän lisääminen (lajiaamut ja lisätty liikunta)
- Psykkiset tavoitteet
 - itsetunnon kehittäminen, itseohjautuvuuden kehittäminen, tarjota liikunnan iloa, positiivisia elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia
- Sosiaaliset tavoitteet
 - oppilas ottaa huomioon muut oppilaat, kannustaa ja oppii jakamaan osaamistaan vertaisilleen
- Tiedolliset tavoitteet
 - Oppii ymmärtämään monipuolisen harjoittelun merkityksen urheilun ja terveyden kannalta

Vasaramäen koulussa valittavana olevat linjat

- **Jalkapallo** on tarkoitettu aktiivisesti harrastavalle seurapelaajalle.
- **Salibandy** on tarkoitettu aktiivisesti harrastavalle seurapelaajalle.
- **Tanssi ja voimistelu** on tarkoitettu aktiivisesti esim. tanssia, voimistelua, taitoluistelua tai kilpa-aerobicia harrastavalle.
- **Taekwondo** on tarkoitettu taekwondoa kilpaurheiluna harjoitteleville.
- **Yleisvalmennus** on tarkoitettu minkä tahansa lajin edustajalle.

The logo of Vasaramäen koulu is a circular emblem. It features a stylized green leaf on the right and a grey leaf on the left. In the center, two grey human figures are depicted holding hands. The text "VASARAMÄEN KOULU" is written in a grey, sans-serif font along the top arc of the circle, and "TURKU FINLAND" is written along the bottom arc. Two small grey dots are positioned on the left and right sides of the circle, separating the top and bottom text.

LIIKUNTALINJAN HYÖDYT PÄHKINÄNKUORESSA

1. LISÄTTY LIIKUNTA

- 1) Koulu järjestää **LISÄTTYÄ LIIKUNTAA** ns. ops-liikunnan (2h/vko) lisäksi **2/4/3 h/vko**
 - Koulun lisätystä liikunnasta jokaisella vuosiluokalla 2h toteutetaan kiertoharjoitteluna, jossa oppilaat kiertävät eri opettajilla harjoittaen eri ominaisuuksia (pienpelit, yleisurheilu, rytmiikka, voimistelu ja lihashuolto) → esimerkki tämän lv:n seiskoilta
 - Loppuosa kahdeksannen ja yhdeksännen luokan lisätyn liikunnan toteutuksesta on vaihdellut. Jonain vuonna loppuosan on osa halutessaan suorittanut omissa harjoituksissa. → esimerkki tästä lukuvuodesta

7. LUOKKIEN KIERTO MAANANTAI KLO 8-10

Vko	ryhmä/Vanhempi	voim./Saimi	vuokkasuus	pienpelit/Teija	öbosh/Keinänen
	t.sali	t.sali	urheiluhalli	poikien sali	urheiluhalli
	ryhmä	ryhmä	ryhmä	ryhmä	ryhmä
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	2	3	4	5	1
6	2	3	4	5	1
7	3	4	5	1	2
8	HIHTOLOMA				
9	3	4	5	1	2
10	4	5	1	2	3
11	4	5	1	2	3
12	5	1	2	3	4
13	5	1	2	3	4
14	1	2	3	4	5
15	2. PÄÄSIÄISPÄIVÄ				
16	2	3	4	5	1
17	3	4	5	1	2
18	4	5	1	2	3
19	5	1	2	3	4
20	1	2	3	4	5
21	1	2	3	4	5
22	1	2	3	4	5

1.ryhmä

2. ryhmä

3. ryhmä

4. ryhmä

5. ryhmä

Aalto Eevi

Aaltonen Nella

Eskola Pietari

Aittala Jesse

Heininen Miikka

Aaltonen Laura

Aitalo Sanni

Eklberg, Jesper

Heiskanen Ville

Saarinen Henna

Harjela Saana

Bujupi Leontia

Huseen Abdittah

Koski Tuukka

Kaihas Nea

Juhala Anna

Hultto Wenja

Kannilainen Mattias

Koskinen Tiitus

Hänninen Nina

Kivela Nea

Kolvinen Anna

Kinnala Kalle

Markkanen Samu

Jäntti Riina

Kivildä Viaga-Maria

Kuusisto Hanna

Lehtinen Artturi

Vieriala Eemeli

Kolvisto Milina

Lund Neeli

Lahonen Milja

Perälä Julius

Virtanen Aarni

Saarinen Roosa

Mäki Emmi

Miettunen Malja

Pirttiala Santeri

Anttila Oskari

Ost Annabella

Niikosaari Jasmiina

Nurminen Wilma

Raslokkangas, Vertti

Sarbata Yasser

Lauren Jasmiina

Pentikäinen Oona

Palmu Maria

Sirjola Väinö

Eddalft Saad

Penttinen Sunna

Pulli Emilia

Suominen Emilla

Suominen Lauri

Eriksson Aleks

Raita Veronica

Tammila Ida-Eliina

Tammi Julius

Huseen Abdilwaabaa

Tepp Erika

Vihavainen Amanda

Nordqvist Lasse

Isik Volkan

Vuori Jenny

Reijo Jose

Kinnala Eemil

Vuorinen Touko

Laitinen Severi

Peltonperä Eetu

Perämäki Eetu

8.lk:n lukujärjestys lv. 2014-2015 osa1

	Maanantai 18.08.	Tiistai 19.08.	Keskiviikko 20.08.	Torstai 21.08.	Perjantai 22.08.
08:00	KOV.3 MTA KO	LL / laji.2 JTA/MAS	HI.4 JSO	LL / laji.2 KVA/TLA	BI.4 THA K08
08:45					
09:00	ET.1 TNY K23		A1EN.4 ELI		
09:45					
10:00	LL.1 PSA	AI.4 HOV K18	MA.4 MTU K12	MA.4 MTU K12	JP LL.1 PSA
10:45	LL.2 AKO				YV LL.2 KVA
11:00	LL.3 JTA	B1RU.4/B1RU.5/A2RU.1 TLE/MAA/MAR /K06/K05	B1RU.4/B1RU.5/A2RU.1 TLE/MAA/MAR /K06/K05	FY.5 AMU K01	TV LL.3 JTA
11:45					
12:00	BI.4 THA K08	TE.4 TLA	LI.4 TLA	KE.6 MTU K12	A1EN.4 ELI
12:45					
13:00	MA.4 MTU K12	FY.5/KE.6 AMU/MTU K01/K12	OPS 8.LK	A1EN.4 ELI	HI.4 JSO
13:45					
14:00	KOV.6 MTA KO	AT.1 MTU K12	AI.4 HOV K18	AI.4 HOV K18	KOV.1 KJA VKO
14:45		KOV.4 MTA KO			KOV.2 MTA KO
15:00		MV.1 TUJ K17	Varattu LV MTU	UE.4 TNY K23	B2SA.1 MAA K06
15:45					

KIERTO

OPS 8.LK

8.lk:n lukujärjestys lv. 2014-2015 osa2

	Maanantai 18.08.	Tiistai 19.08.	Keskiviikko 20.08.	Torstai 21.08.	Perjantai 22.08.
08:00	MA.1 AMU K01	LL / laji.1 PSA	KOV.1 MTA KO	LL / laji.1 PSA	Varattu LV KVA
08:45					
09:00	YH.1 MKV K11	KIERTO		KIERTO	A1EN.1 MAA K06
09:45					
10:00	LL.1 TLA	UE.1 TNY K23	LI.1 TLA	FY.1/KE.2/FY.3 AMU/TMA/LRI K01/K02/K03	LL.1 TLA
10:45					
11:00	TE.1 KVA	YH.1 MKV K11		AI.1 AVI K29	
11:45					
12:00	A2RU.1/B1RU.1 MAR/ELI K05/K14	A1EN.1 MAA K06	A2RU.1/B1RU.1 MAR/ELI K05/K14 OPS 8.LK	A1EN.1 MAA K06	FY.1/KE.2/FY.3 AMU/AMA/LRI K01/K02/K03
12:45					
13:00	AI.1 AVI K29	OP.1 EHI	MA.1 AMU K01	GE.1 JLA K10	YH.1 MKV K11
13:45					
14:00		MA.1 AMU K01	AT.1 MTU K12	KOV.4 MTA KO	GE.1 JLA K10
14:45			KOV.2 KJA VKO	KOV.5 KJA VKO	
15:00			B2EA.1 JIJ	TN.2 TAU KTN	ET.1 TNY K23
15:45					

2. VAPAA TI & TO AAMUT

2) Lukujärjestyksessä vapaana ti ja to aamut klo 8-10

- Mahdollisuus käydä koulun ulkopuolella omissa mm. seuran tai urheiluakatemian järjestämässä harjoituksissa
- Koulu järjestää halukkaille 7. luokkalaisille (ja mikäli tilaa jää 8. ja 9. luokkalaisille) toisena aamuna kerran tanssia ja voimistelua, kerran yleisvalmennusta ja kerran jalkapalloa.

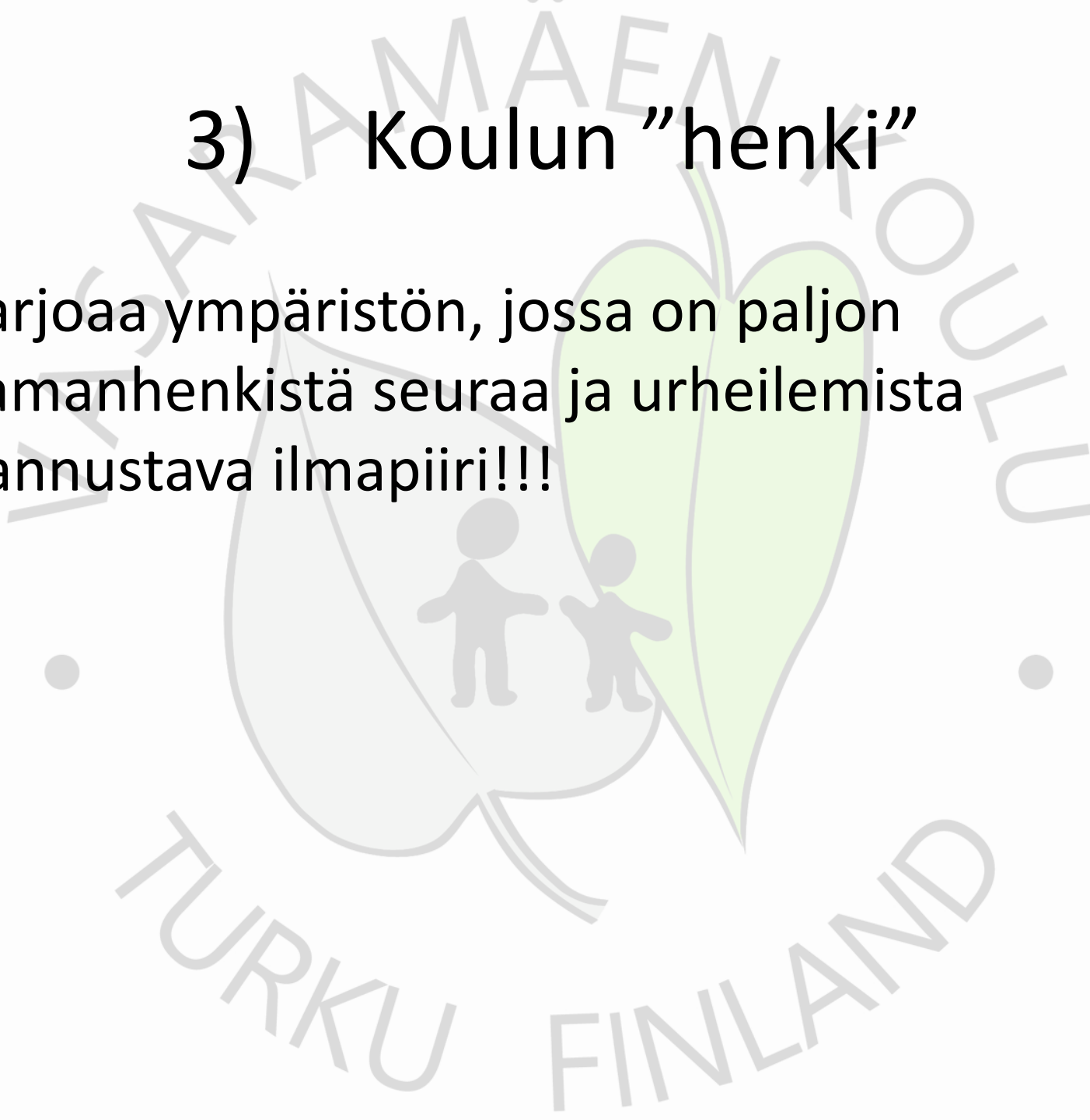
→ Esimerkki lv. 2014-2015

7.Luokkalaisen lukujärjestys Iv. 2014-2015

	Maanantai 18.08.	Tiistai 19.08.	Keskiviikko 20.08.	Torstai 21.08.	Perjantai 22.08.	
08:00	LL.1 KVA	LL / Iaji.1	Varattu LV MAA	LL / Iaji.1		
08:45	KIERTO	YV/TV/ OMAT TREENIT/ VAPAA		JP/OMAT TREENIT/ VAPAA		
09:00			HI.3 MKV K11			BI.3 JLA K10
09:45						
10:00	A1EN.3 MAA K06	KS.6 TAU KTN	KO.6 MTA KO	AI.3 AVI K29	UE.3 TNY K23	
10:45						
11:00	HI.3 MKV K11	KO.7 MTA KO	KS.7 Hänninen Minna/TAU K15	MA.3 TMA K28	MA.3 TMA K28	
11:45						
12:00	KE.4/FY.5 MTU/AMA K12/K02				BI.3 JLA K10	A1EN.3 MAA K06
12:45						
13:00	MA.3 TMA K28	AI.3 AVI K29	AI.3 AVI K29	MU.3 TUJ K17	KE.4/FY.5 MTU/AMA K12/K02	
13:45						
14:00	A2RU.1/B1RU.3 MAR/TLE K05/	TE.3 KVA	LI.4 KVA	OP.3 EHI	KU.3 HMO	
14:45			PAKOLLINEN			
15:00				LI.5 TLA	A2RU.1/B1RU.3 MAR/TLE K05/	
15:45						

3) Koulun ”henki”

- Tarjoaa ympäristön, jossa on paljon samanhenkistä seuraa ja urheilemista kannustava ilmapiiri!!!



Jalkapalloryhmä

- Linjalle pyrkivällä oppilaalla tulee olla hyvä motivaatio pitkäjänteiseen harjoitteluun. Jalkapallolinjan valmennus tukee seuraharjoittelua ja syventää jalkapallossa tarvittavia lajitaitoja. Myös jalkapallolinjalla osa harjoittelusta koostuu koulun järjestämästä yleisvalmennuksesta, joka monipuolisuutensa takia luo pohjaa lajiharjoittelulle ja motivoi oppilasta myös muuhun liikkumiseen. Muuten tuntien pääpaino on lajitekniikassa.
- Tavoitteet liikuntalinjan yleisten tavoitteiden lisäksi:
 - Pelin lukutaidon kehittäminen
 - Nopealiikkeinen ja taitava pelaaja
 - Oikea asenne
 - Itseluottamuksen vahvistaminen pelaajana
- Sisältö:
 - Frekvenssiharjoitteet
 - Erilaiset teemapelit
 - Pienpelit kosketusrajoittein
 - Pelitilanneharjoitteet
 - Tekniikkaharjoitukset
 - Fyysiset kuntoharjoitteet

Salibandy

- Salibandyn lajiaamuissa on oppilaalla mahdollisuus harjoitella salibandya lajivalmentajan johdolla. Ryhmä on tarkoitettu pelaajille, jotka harjoittelevat säännöllisesti ja tavoitteellisesti.
- Tavoitteet liikuntalinjan yleisten tavoitteiden lisäksi:
 - annetaan hyvä pohja tulevalle aikuisiän huippu-uralle
 - harjoittelumäärän lisääminen ja harjoittelun seuranta (testaaminen)
 - opitaan, mitä on urheilijan elämä (harjoittelu, ravinto, uni ja käytös)
 - harjoitellaan pelaajan henkilökohtaisia taitoja ja fyysisiä ominaisuuksia
- Sisältö:
- Lajitaidot:
 - pelaajan henkilökohtaisten lajitaitojen harjoittelu
 - maalivahtien liikkumistekniikat ja pelin lukeminen
 - kenttäpelaajan pallollinen ja palloton pelaaminen
 - pienpelit
- Ominaisuudet:
 - juokseminen: juoksukoordinaatiot, reaktiot ja suunnanmuutokset
 - juoksukestävyys
 - kimmoisuusharjoitteet
 - keskivartalon voima
 - levytankoliikkeiden opettelu
 - yleistaitavuus (esim.: telinevoimistelu)
 - liikkuvuus ja ketteruus

Tanssi ja voimistelu

- Tanssi on liikkeen iloa ja yhdessä tekemistä. Tanssilinjan opetuksen lähtökohtana on tanssi sekä liikunnan osa-alueena että tanssi omana taidemuotonaan. Tanssin lisäksi opetus rakentuu tanssiliikunnasta ja voimistelusta. Oppilaan oman liikkeen tuottaminen, improvisaatio ja yhdessä tekeminen ovat keskeistä kaikilla vuosiluokilla. Muuten tavoitteet painottuvat vuosittain. Oppilaiden tausta ja toivomukset ohjaavat sisältöjen lopullista painotusta.
- Tavoitteet liikuntalinjan yleisten tavoitteiden lisäksi
 - tutustua eri tanssitekniikoihin ja –lajeihin
 - tutustua tanssin peruselementteihin (keho, tila, aika ja voima), oppia käyttämään ja muuntelemaan niitä itsenäisesti
 - oppia ilmaisemaan itseään tanssin keinoin ja ottamaan vastaan tanssielämyksiä
 - kehittää kehontuntemusta ja –hallintaa
 - kehittää voimistelun perustaitoja
 - tutustua eri tanssiliikunnan muotoihin
 - tukea nuoren kokonaisvaltaista kehittymistä ja kasvua
- Sisällöt:
 - tutustutaan luovaan tanssiin ja tanssin peruselementteihin
 - tutustutaan eri tanssitekniikoihin ja –lajeihin
 - lisätään tanssitetoutta
 - harjoitetaan voimistelun perustaitoja; perusliikkeet, vartalotekniikka, jalkatekniikka, ilmaisu, akrobatia, välineet, kuntovoimistelu
 - harjoitellaan esiintymistä eri tilanteissa (oppitunti, tapahtuma)
 - tehdään tutustumiskäynti koulun ulkopuoliseen taideoppilaitokseen ja osallistutaan taidetapahtumiin katsojana

Taekwondo

- Taekwondo on nykyaikainen kamppailu-urheilulaji, jossa on mahdollista kilpailla jopa olympiatasolla. Monipuolinen harjoittelu ja fyysisten perusominaisuuksien vahvistaminen ovat keskeistä kaikilla vuosiluokilla. Oppilaiden harjoitustausta ja kehitystaso ohjaavat harjoitussisältöjen painotusta eri vuosiluokilla. Lajiryhmä on tarkoitettu vain tavoitteellisesti taekwondo harjoitteleville oppilaille.
- Tavoitteet liikuntalinjan yleisten tavoitteiden lisäksi
 - totuttaa oppilas aamuharjoitteluun ja urheilemisen säännöllisyyteen
 - kehittää taekwondon lajitaitoja ja erityisesti totuttaa lajinomaisiin harjoitteisiin
 - tukea urheilevan nuoren kokonaisvaltaista kehittymistä ja kasvua
- Keskeiset sisällöt
 - keskivartalon voiman ja kehonhallinnan kehittäminen
 - olympianostojen ja muun voima-nopeus-harjoittelun perusteiden oppiminen
 - yleistaitavuuden (voimisteluliikkeet, tasapaino, koordinaatio) kehittäminen
 - lajinomaisen oheisharjoittelun oppiminen ja valmistautuminen toisen asteen oppilaitosten aamuharjoitteluun

Yleisvalmennus

- Yleisvalmennus on monipuolista harjoittelua lähtökohtana ominaisuudet ja yleistaitavuus. Yleisvalmennuslinjalaisella on toki mahdollisuus lajiharjoitteluun tiistai ja torstai aamuisin, mikäli hän saa itselleen valmennusta seurasta ym.
- Yleisvalmennuksen tavoitteet ovat liikuntalinjan yleisten tavoitteiden mukaiset:
 - kehittää monipuolisesti liikunnallisia perustaitoja ja fyysisiä ominaisuuksia ja luoda näin pohjaa lapsen ja nuoren terveelle kehitykselle ja lajikohtaiselle harjoittelulle
 - Liikunnan määrän lisääminen (lajiaamut ja lisätty liikunta)
 - itsetunnon kehittäminen, itseohjautuvuuden kehittäminen, tarjota liikunnan iloa, positiivisia elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia
 - oppilas ottaa huomioon muut oppilaat, kannustaa ja oppii jakamaan osaamistaan vertaisilleen
 - Oppii ymmärtämään monipuolisen harjoittelun merkityksen urheilun ja terveyden kannalta
- Sisältö:
 - Ominaisuudet
 - Yleistaitavuus

Yhteenveto: Miksi valita liikuntalinja?

- 2 aamutreenimahdollisuutta (ti & to aamut lukujärjestyksessä vapaita)
- Koulun järjestämää lisättyä liikuntaa 2/4/3 tuntia viikossa
 - Kokonaisliikunnan määrä kasvaa
 - Monipuolista (erilaista harjoitusta, motivaatio)
- Samanhenkistä porukkaa
- Urheilumyönteinen ilmapiiri koulussa
- Monipuolinen ja motivoitunut liikunnanopetus
- Koululla hyvä sijainti liikuntapaikkoihin nähden
- Oppilaiden suusta:

Mitä tulee huomioida?

- Liikuntaluokkien muodostukseen ei voi vaikuttaa, eri linjojen oppilaita pyritään sekoittamaan
- Liikuntalinjalla opiskelu kuormittavaa ja vaatii oppilaan oman motivaation
- Ti ja to aamujen valmentaminen lajivalmentajien/ akatemian vastuulla ja perustuu yhteistyöhön seurojen ja akatemian kanssa