

Urheilun kehittämistehtävä  
Kastellin lukio  
Mäkelänrinteen lukio



URHEILUOPPILAITOS  
Kastellin lukio



URHEILUOPPILAITOS  
Mäkelänrinteen lukio

**Helsinki**



**OULU**

**Liike**  
LIIKUNNAN KEHITYSTEHTÄVÄ

# Suunniteltu toiminta ja toteutukset

## 1. Vaikuttaminen opetussuunnitelmaan (LOPS2021)

- Urheilulukioille tehtiin yhteinen urheiluvalmennuksen opetussuunnitelma.
- Urheilulukion perusajatukset kirjattiin yleiseen osaan.
- Kaikkiin urheilulukioihin tuli urheiluvalmennusta tukeviksi opinnoiksi:
  - Valmennusoppi
  - Tiedostava urheilija
  - Urheilijan ravitsemus
  - Urheilu ammattina
- Opetussuunnitelma on myös niiden lukioden käytössä, joissa on urheilulinja.

## 2. Opetusmateriaali ”Kehity huippu-urheilijaksi”

- toteutettu yhdessä Olympiakomitean kanssa
- suunnattu erityisesti urheilulukioille ja lukioille, joissa on urheilulinja
- hyödynnettävissä kaikissa lukioissa esim. terveystiedossa, opinto-ohjauksessa
- [Ladattava materiaali](#)

### 3. Urheilulukioiden toiminnan ja toimintaedellytysten kehittäminen

- tutkimus urheilulukiolaisille n=1070 / 14 lukiota ( Gradu ja tutkimusta aineistosta / JYU)
- **ominaisuusvalmentajien** ja **fysioterapeutti**verkoston rakentaminen urheilulukioihin
  - yhteinen valmennuslinja, mitä fyysinen valmennus on lukioikäisellä urheilijalla
  - yhteiset koulutukset, tiedon päivittäminen ja tiedon jakaminen
  - toiminnan kehittymisen seuranta, harjoitettavuuskartoituksen jalkauttaminen urheilulukioihin
- hyvien käytänteiden kehittäminen ja levittäminen
  - urheilulukioiden henkilöstön vierailut toisissa oppilaitoksissa
  - tuki oman toiminnan kehittämiseen
- palveluiden yhdenmukaistaminen
  - rahoitustuki Urheilu ammattina –opintojaksolle
  - koripallon akatemia-opetussuunnitelman tekeminen (HBA)

#### **4. Koulutukset lukioiden ja yläkoulujen opettajille ja valmentajille (eri teemat valmennus, hyvinvointi, ryhmänohjaus, jne.)**

- rehtorien, opinto-ohjaajien, ominaisuusvalmentajien ja fysioterapeuttien tapaamiset sekä oppilaitosvierailut
- Pohjois-Suomen liikunnanopetuksen tilanne- ja kehittämiskartoitus (67 lukiota: Lappi, Kainuu ja Pohjois-Pohjanmaa)

#### **5. Joustavien opetusmenetelmien ja -käytänteiden kehittäminen sekä kaksoisuran tukeminen/EU-guidelines for dual career**

- akatemiaohjelmat eri urheilulajeissa (koripallo HBA, jalkapallo tytöt HFA, yleisurheilu HAA sekä käsipallo)
- kesäopetus mallin luominen ja toteuttaminen
- oppituntien tallentaminen ja siihen liittyvät koulutukset
- Kastellin lukion eURLU / avoin kaikille Suomen urheilulukiolaisille
- Koelabra: kokeiden tekeminen itsenäisesti

# Tulossa

1. Urheilulukkioiden ja urheilupainoslukioiden oppilaitosvalmentajien ja henkilökunnan koulutukset
2. Lukioiden liikunnan ja terveystiedon opettajien koulutukset

Näkökulmina hyvinvointi ja liikunta

