

Kurssin ohjeistus

Itsenäinen harjoittelu

Kurssin opettaja on koripallossa, lentopallossa, salibandyssa, jääkiekossa ja joukkuevoimistelussa lajivalmentaja. Muissa lajeissa kurssin opettaja on Ari Ketola (ari.ketola@surffi.net)

Kurssin suorittaminen edellyttää suunnitelmallista, säännöllistä ja tavoitteellista harjoittelua. Kurssin suorittamisaika on yksi jakso.

Kurssiin tulee sisällyttää vähintään 1710 minuuttia harjoittelua. Jos kurssia itsenäisesti suorittavalla oppilaalla ei ole henkilökohtaista valmentajaa joka suunnittelee ja ohjelmoi jakson, on oppilaan itse laadittava jaksolle tavoite mitä ominaisuutta jakson aikana hän aikoo kehittää. Jos ominaisuus on mitattavaa luokkaa kuten esim. kestävyys tai maksimivoiman lisääminen, on oppilaan jakson alussa itse testattava tai vähimmäisvaatimuksena realistisesti arvioitava lähtötasonsa. Nämä em. asiat tulee kirjata itsenäisen suorittamisen lomakkeeseen. Kurssin lopulla on oppilaan verrattava itseään kirjattuun lähtötasoon ja tavoitteeseensa, ja/ tai jos taso on mitattavissa testata itsensä onko kehittymistä tapahtunut ja onko tavoite saavutettu. Tämä kaikki kirjataan lopuksi lomakkeen päättötaso osioon.

Kun tavoite ja lähtötaso on kirjattu lomakkeelle, tulee oppilaan laatia lomakkeelle yksinkertainen suunnitelma millä harjoitteilla hän aikoo tavoitteensa saavuttaa. Lomakkeelle kirjataan ainoastaan lukion kurssipäiviä vastaavat (kt 6 tai 7) harjoitteet. Ei muita oppilaan viikon harjoitteita. Jos kuitenkin ohjelmoinnissa osuu juuri em. kurssipäiville palauttava lepo niin poikkeuksellisesti lomakkeelle voi merkitä myös jonkin muun viikonpäivän harjoitteen, joka kehittää tavoitteeseen pääsyä ja täydentää vaadittavien harjoitusminuuttien saavuttamista.

Lomakkeella on myös harjoituspäiväkirja jota pitää täyttää kaikista vaadittavista itsenäisistä harjoituksista. Tämä päiväkirja on suunniteltujen harjoitusten vieressä. Tähän ”toteutettu harjoitus” osioon merkitään ne harjoitteet mitä oppilas on tehnyt kurssipäivinä. Jos harjoitus on sama kuin suunnitelma riittää merkinnäksi ”suunnitelman mukaan”. Jos harjoitus on muuttunut suunnittelusta merkitään tietysti toteutettu harjoitus. Myös sairastumiset tai vammautumiset sekä muusta syystä toteutumatta jäänyt harjoitus merkitään tähän osioon.

Lisäksi ensimmäisen kurssin suorittaminen edellyttää 2-5 -sivuisen tutkielman tekemisen. Tutkielmassa tarkastellaan fyysisen kunnon harjoittelun perusteita ja lopuksi sovelletaan teoretietoja oman kurssisuorituksen suunnitelmiin ja tavoitteisiin. Lähteiksi sopivat mm. terveystiedon oppikirja ja valmennuksen perusteista ja ihmisen eri fyysisten ominaisuuksien kehittämistä kertova valmennuskirja, Urheiluvallennus (Mero, Nummela, Keskinen, Häkkinen).

Kurssin mukana harjoittelu

Niiden oppilaiden jotka valitsevat kurssin ohjelman mukaiset opettajan/valmentajan pitämät harjoitukset ei tarvitse luoda tavoitteita kurssin ajalle. Myös suunnitelmaa ei jaksolle tarvitse tehdä, koska se on jo opettajan/valmentajan toimesta tehty. Harjoituspäiväkirja pitää jokaisen täyttää. Kurssin harjoitteet merkataan lomakkeen ”toteutettu harjoitus” osioon.

Suunnitelmien / harjoituspäiväkirjojen palautus

Jakson viimeisen harjoituksen jälkeen tulee kaikki suunnitelmat sekä harjoituspäiväkirjat täyttää välittömästi sekä palauttaa lukion kansliaan Ari Ketolan nimellä varattuun lomakelaatikkoon. Ketola ilmoittaa palauttamisen viimeisen päivämäärän jakson viimeisen harjoituksen jälkeen. Huolehtikaa että olette palauttaneet lomakkeen ajoissa sillä liian myöhään palautettua lomaketta ei enää käsitellä ja näin kurssimerkintä hyväksytetyistä suoritetusta kurssista jää saamatta. Epäselvissä tapauksissa (leirit, matkat, sairaus ym.) ottakaa yhteyttä Ketolaan puh 045-1138471.

Kurssit hyväksyy lukion kurseiksi apulaisrehtori Heikki Jokinen.