

Urheilulukio, urheiluvalmennus

Kastellin lukio toimii opetusministeriön antaman asetuksen mukaisesti erityisen tehtävän saaneena urheilulukiona. Opetusministeriö rahoittaa urheilulukion toimintaa korotettuna yksikköhintana 90 opiskelijan osalta. Opiskelijat, jotka suorittavat vähintään 12 kurssia Kastellin lukion opetussuunnitelmassa määriteltyjä erityisen tehtävän mukaisia urheiluvalmennuksen kursseja, ovat oikeutettuja vähentämään valtioneuvoston asetuksen (955/2002) 8 §:ssä säädytystä pakollisten kurssien määrästä kahdeksan kurssia. Opiskelijan tulee kuitenkin suorittaa vähintään puolet lukion jokaisen pakollisen oppiaineen kursseista. Urheiluvalmennuksen kurssien tulee olla muita kuin opetussuunnitelman perusteissa määriteltyjä pakollisia ja valtakunnallisia syventäviä kursseja.

1.4 Urheilulukio

Erityisen tehtävän tarkoituksena on mahdollistaa lahjakkaan nuoren lukionopintojen ja tavoitteellisen kilpaurheilun yhdistäminen. Erityisen tehtävän määrittämä opetus merkitään opiskelijan todistukseen urheiluvalmennuksen nimellä. Urheiluvalmennus (UV1-UV20) sisältyy lukiotutkintoon. Opiskelija voi Kastellin lukiossa suorittaa 20 kurssia urheiluvalmennusta. Opiskelija voi suorittaa myös yhden kurssin valmennusoppia (LI6) Oppiaineiden arviointi suoritetaan koulun opettajien toimesta ja se merkitään todistukseen suoritusmerkinnällä. Valmennuksen arviointi perustuu opiskelijan harjoitusmotivaatioon ja edistymiseen omassa lajissaan. Yhden kurssin läpäiseminen edellyttää 18 harjoituskerran suorittamista ohjatusti.

Valtioneuvoston päätöksellä erityisen koulutustehtävän (Kastellin urheilulukio) mukaisia opintoja suorittava opiskelija, joka suorittaa vähintään 12 kurssia opetussuunnitelmassa määriteltyjä erityisen koulutustehtävän mukaisia opintoja, on oikeutettu vähentämään pakollisten kurssien määrästä kahdeksan kurssia. Opiskelijan tulee kuitenkin suorittaa vähintään puolet lukion jokaisen pakollisen oppiaineen kursseista. Erityisen koulutustehtävän mukaisten kurssien tulee olla muita kuin opetussuunnitelman perusteissa määriteltyjä pakollisia ja valtakunnallisia syventäviä kursseja.

Kastellin urheilulukioon voi hakeutua minkä urheilulajin edustaja tahansa. Varsinaisten valmennuslajien määrä riippuu koulutuksen järjestäjän osoittamista resursseista sekä alueella olevan seuratoiminnan toimivuudesta. Varsinaisten valmennuslajien lisäksi Kastellin urheilulukio järjestää fyysistä valmennusta niiden lajien urheilijoille, jotka eivät kuulu lukion varsinaisiin valmennuslajeihin. Urheilulukioon hakeutuminen tapahtuu valtakunnallisia ohjeita noudattaen. Peruskoulun päättötodistuksen keskiarvo (4-10), lajiliiton urheilumenestykseen perustuva arviointi (0-6) ja koulun antamat pisteet (0-4) ratkaisevat koulun hyväksyttävät opiskelijat. Lajikohtaisia kiintiöitä ei ole, vaan opiskelijat valitaan paremmuusjärjestyksessä. Koulu voi painottaa valinnassa varsinaisiin painopistelajeihin hakeneita.

1.4.1 Ouluseutu Urheiluakatemia

Kastellin urheilulukio vastaa Ouluseutu Urheiluakatemia toiminnan koordinoinnista ja kehittämisestä. Ouluseutu Urheiluakatemia on oululaisten oppilaitosten yhteistyöverkosto, joka on perustettu näiden oppilaitosten välisellä sopimuksella. Oppilaitoksista Oulun seudun ammattiopisto hyväksyy urheiluakatemia valmennuksen osaksi suoritettavaa

tutkintoa. Oulun seudun ammattikorkeakoulun ja Oulun yliopiston opiskelijoilla on myös mahdollisuus osallistua urheiluakatemiaan valmennukseen. Vastaavaa yhteistyötä tehdään myös Svenska Privatskolanin kanssa. Oppilaitokset ostavat valmennus- ja opintojen ohjaukseen liittyviä palveluita Kastellin lukiolta. Toiminnan koordinoinnista vastaa Kastellin lukion poikien liikunnanopettaja yhteistyössä Kastellin lukion apulaisrehtorin kanssa. Käytännön toimista huolehtivat oppilaitoksen omat ammattivalmentajat yhteistyössä opetushenkilöstön kanssa.

UV1-UV20 Urheiluvalmennus

Tavoite: Motivoitunut harjoittelija rohkaistuu käyttämään jo hankkimaansa perustaitoa ja hyvin oppimiaan taitorefleksiä muuntuviissa olosuhteissa ja tilanteissa. Harjoittelija oppii yhä taitavamaksi omassa lajissaan. Samalla, kun harjoittelija kehittää lajitaitavuutta, niin harjoittelu monipuolistuu siten, että harjoittelija pystyy hyödyntämään omaksumiaan tietoja ja kykyjä voimaharjoittelun osalta. Motivoitunut harjoittelija parantaa lihasmassaansa ja sen avulla voimaominaisuuksiaan.

Sisältö: Lajitaitavuutta korostetaan kaikissa harjoituksissa. Tämä edellyttää mahdollisimman paljon kilpailusuorituksen kaltaisia lajiharjoituksia. Harjoittelija erikoistuu oman lajin sisällä ja harjoittelee pääsääntöisesti erikoistumisen vaatimia taitoja. Harjoitukset sisältävät myös perusvoimaominaisuuksia kehittäviä osioita, jotka parantavat koko kehon voimaominaisuuksia ja lisäävät lihasmassaa. Palaute on korostetusti opettavaa ja ohjaa itsearviointiin.

Toteutus: Urheiluvalmennusta annetaan arki-aamuisin 7.45 – 9.15. Motivoitunut harjoittelija osallistuu Kastellin urheilulukion aamuvalmennukseen 3-5 kertaa viikossa. Harjoitukset ovat johdettuja ja niistä vastaavat ammattivalmentajat. Iltaharjoituksista vastaavat seurat ja henkilökohtaiset valmentajat siten, että harjoituskertoja kertyy 5-6 kertaa viikossa. Opiskelijat osallistuvat urheiluoppilaitosten välisiin kilpailuihin sekä kansalliseen ja kansainväliseen kilpailutoimintaan seurojensa välityksellä.

Arviointi: Arvioinnissa korostuvat kilpailusuoritukset ja tulokset sekä fyysisten ominaisuuksien testitulokset. Harjoitusaktiivisuus ratkaisee kurssien hyväksymisen. Kurssit merkitään todistukseen suoritusmerkinnällä.

LI 6 Valmennusoppi

Valmennusopin kurssin tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää omaa urheiluvalmentautumistaan ja pystyy kriittisesti arvioimaan sitä. Kurssin suorittanut opiskelija pystyy myös toimimaan apuohjaajana lasten ja nuorten liikuntakerhoissa. Kastellin urheilulukion valmentajat osallistuvat kurssin opetukseen ja kurssi toteutetaan Kastellin lukion tiloissa. Kurssin sisältö vastaa valtakunnallista I-tason valmentajakurssia. Kurssi arvioidaan suoritusmerkinnällä. Halutessaan opiskelija voi saada kurssista arvosanan asteikolla 4-10.