

Urheilulinja / urheiluakatemiatoiminta

Laajuus: 1–10 op, max. 1 op / periodi

Tavoitteet

Opintokokonaisuuden tavoitteena on, että opiskelija

- kehittää omia urheilullisia valmiuksiaan tavoitteellisesti
- oppii suunnittelemaan ja huolehtimaan omasta harjoittelustaan ja ajankäytöstään
- ymmärtää hyvinvoinnin, harjoittelun, palautumisen ja opiskelun merkityksen kokonaisuutena
- vahvistaa yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojaan osana valmennus- ja harjoitusyhteisöä

Keskeinen sisältö

Opiskelu toteutetaan ohjatun harjoittelun, valmennuksellisten sisältöjen ja itsenäisten tehtävien avulla yhteistyössä oppilaitoksen, urheiluakatemian ja valmentajien kanssa. Opiskelijoita kannustetaan aktiivisuuteen, oman kehityksen seurantaan ja tavoitteiden asettamiseen.

Laaja-alainen osaaminen

Hyvinvointiosaaminen

Opiskelija vahvistaa hyvinvointiosaamistaan oppimalla huolehtimaan fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta jaksamisestaan osana arkea. Opiskelija harjoittelee tasapainottamaan harjoittelun, opiskelun ja palautumisen sekä ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan.

Vuorovaikutusosaaminen

Urheilulinjalla opiskelija harjoittelee tunnistamaan ja säätämään tunteitaan, kuuntelemaan muita ja ilmaisemaan näkemyksiään vastuullisesti erilaisissa yhteistyö- ja vuorovaikutustilanteissa.

Arviointi

Opintokokonaisuus arvioidaan suoritusmerkinnällä. Arvioinnissa huomioidaan osallistuminen, tavoitteellinen työskentely sekä oman kehittymisen reflektointi. Itsenäinen suoritus ei mahdollinen. Opintojakso saattaa aiheuttaa kustannuksia.