

Urheilulinjan opinnot 1. opiskeluvuonna

Urheilulinjan opiskelijat opiskelevat pakollisen LI01 – ja TE01- opintojaksojen lisäksi 1. opiskeluvuonna seuraavat opintojaksot

LI07 Kuntosalikurssi (2 op)

Tavoitteena on oppia harjoittelemaan kuntosalilla turvallisesti, tehokkaasti sekä itsenäisesti. Opintojakson aikana käydään läpi kuntosaliharjoittelun perusteet, tutustutaan eri laitteisiin, käydään läpi oikeat suoritustekniikat, perehdytään eri lihasryhmien harjoittamiseen ja opetellaan jaksottamaan harjoittelua.

LI09 Urheiluvalmennus (4 op)

Tavoitteena on mahdollistaa urheilun ja koulunkäynnin sujuva yhdistäminen. Harjoittelu tapahtuu oman harjoitusohjelman mukaisesti tai valmentajan johdolla lukujärjestyksen osoittamana aikana. Harjoittelun yksityiskohdista sovitaan opiskelijoiden kanssa erikseen.

LI12 Valmennusoppi 2 op

Valmennusopin jakso sisältyy urheilulinjan opintokokonaisuuteen. Valmennusopin on tarkoitus luoda teoriapohjaa tavoitteelliselle urheiluharjoittelulle. Jakson aikana käydään läpi harjoittelun suunnittelua, jaksottamista ja palautumista. Lisäksi keskitytään unen, ravinnon, levon, psyykkisten ominaisuuksien ja harjoittelun kokonaisuuteen, tukien urheilijan kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Jakso sisältää käytännön harjoitteita, esimerkiksi päiväkirjan pitämistä ja oman olon seuraamista. Jakso arviointi annetaan suoritusmerkinnällä.