

## Lisäys Saimaanharjun koulun valinnaisainevalikkoon

Sivla 17.06.2026  
85/12.00.01/2026

### Valmistelija

Nina Pakarinen, rehtori  
p. 040 623 7447  
nina.pakarinen@taipalsaari.fi

Yläkoulussa 8. vuosiluokalle valittavien valinnaisaineiden laajan valinnaisaineen, jonka opiskelu jatkuu myös 9. vuosiluokalla, valikoimaan on lisätty kevästä 2026 alkaen uusi liikunnan kurssi. Tällä kurssilla oppilas voi suorittaa Urheiluakatemia kasva urheilijaksi opinnot:

Liikunta 3 (vLI3) - Urheiluakatemiakurssi

**Tavoite:** Liikunnan syventävän valinnaisaineen tavoitteena on syventää ja laajentaa perusopetuksen liikunnanopetuksen tavoitteita ja sisältöjä. Alkava valinnaisainetoteutus toteutetaan Urheiluakatemia Kasva urheilijaksi -sisältöihin pohjautuvana kurssina, jonka tavoitteena on kehittää oppilaan harjoitettavuutta etenkin mahdollista urheilu-uraa ajatellen. Urheiluakatemia auttaa urheilijaa yhdistämään valmentautumisen ja muun elämän arjessaan. Kasva urheilijaksi -opetuksen keskeiset tavoitteet ovat urheilijan monipuoliset perusliikuntataidot, omatoimisen harjoittelun perusteet, liikunnallisen elämäntavan merkityksen ymmärtäminen ja urheilijan terveystieto.

**Sisältö:** Monipuolista liikuntaa, harjoitteita ja pelejä. Syventävällä valinnaiskurssilla toteutetaan Urheiluakatemia Kasva urheilijaksi -ohjelman mukaista sisältöä. Oppilas saa kurssilla perehdytystä fysiikkaharjoitteluun, ravitsemukseen ja palautumisen edistämiseen sekä urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn. Kurssilla käy vähintään yksi vieraileva asiantuntija vuosittain.

**Työtavat:** Yksilö-, pari- ja ryhmätyöskentely

**Arviointi:** Numeroarviointi 4-10. Arvioinnin painotuksena on liikunnan oppiaineen tavoite T5 eli fyysisten kunto-ominaisuuksien arviointi, ylläpito ja kehittäminen.

### Esittelijä

Sivistysjohtaja Leinonen Kirsi

### Päätösehdotus

Sivistyslautakunta päättää lisätä Liikunta 3(vLI3) – Urheiluakateimiakurssin Saimaanharjun koulun valinnaisainevalikkoon.

### Päätös