



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SC

OPISKELUN JA URHEILUN ONNISTUNUT YHDISTÄMINEN

Ohjeistuksia oppilaitoksen johdolle

Sisällysluettelo

Johdanto

1. Vältä asettamasta urheilua ja opiskelua kilpailemaan keskenään
2. Opiskelijan henkilökohtainen urheilupolku
3. Henkilökohtainen ohjaus
4. Yhteistyön edistäminen urheiluseurojen ja oppilaitoksen välillä
5. Vanhemmat mukaan
6. Tunnustuksen ja avustusten hankkiminen oppilaitokselle
7. Liikunnan merkityksen vahvistaminen oppilaitoksessa
8. Tunnista ja tunnusta opetuksen ulkopuolella tapahtunutta oppimista
9. Vaihtoehtojen tarjoaminen opiskelijalle
10. Liikuntamahdollisuudet oppilaitoksen ulkopuolella

Johdanto

Opiskelijat, jotka harrastavat kilpatason urheilua, joutuvat valitettavan usein jossain vaiheessa opintojaan tekemään valinnan urheiluun tai opiskeluun keskittymisen välillä. Tämän ohjeistuksen tarkoituksena on tarjota oppilaitosten johdolle ajatuksia siitä, kuinka luoda sellainen oppimisympäristö, jossa opiskelijoiden ei tarvitsisi tehdä tätä valintaa. Kussakin osiossa käsitellään teemaa hieman eri näkökulmista ja niitä ei tarvitse käydä läpi kronologisessa järjestyksessä.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SC

Vältä asettamasta urheilua ja opiskelua kilpailemaan keskenään

Kaikki urheilevat opiskelijat eivät välttämättä suunnittele ammattuurheilijan uraa. Osalle päivittäinen urheilu tuo tasapainoa elämään ja lisää hyvinvointia.

Moni opiskelija kokee urheilun antavan heille lisää motivaatiota myös opiskeluun. Huipputasolla urheilevat opiskelijat toimivat useimmiten kurinalaisesti ja ottavat vastuuta niin opiskelustaan kuin urheilustaankin. He valvovat ja säätelevät itse päivittäistä rytmää harjoitusten, koulunkäynnin ja kotitehtävien suhteen.

Urheilua voidaan myös käyttää hyvänä vertauskohteena, kun opiskelijalle täytyy perustella kotitehtävien tekemisen tai jonkin asian harjoittamisen tärkeyttä: ”samalla lailla kuin jalkapalloilijan tai koripalloilijan tulee harjoitella syöttöjä päivittäin, tulee myös opiskelijan tehdä säännöllisesti tehtävänsä, jotta koulusuoritukset ovat hyvien arvosanojen veroisia”.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on auttaa oppilaitoksen johtoa ymmärtämään kilpaurheilun luonne sekä se, kuinka urheilua voidaan hyödyntää opiskelun tukena mm. osoittamalla yhteneväisyyksiä näiden kahden (esimerkiksi ajankäytön hallinta ja paneutuminen).

Linkkejä, lisämateriaalia

● [Case studies on “Not Only Fair Play”](#)

Kokoelma haastatteluja opiskelijoista, jotka kertovat kuinka ovat onnistuneet yhdistämään urheilun ja opiskelun sekä millaista tukea ovat saaneet.

● [Premiere Sports](#)

Vuonna 2013 “Premiere Sport” julkaisi ohjelman nimeltä “Inspire Programme”, jota toteuttavat kuuluisat ammattuurheilijat. Se tarjoaa kouluille räätälöityjä liikuntavaihtoehtoja, jotka voidaan liittää opetussuunnitelmiin. Lähestymistapa on kaikkia opiskelijoita osallistava ja tarjoaa erilaisia liikunnan muotoja, myös niille opiskelijoille, jotka eivät harrasta liikuntaa.

● [Dundee Academy of Sport](#)

Dundee Academy of Sport –oppilaitos verkostoineen on kehittänyt ohjelman, jossa liikunnanopetus on liitetty muuhun opetussuunnitelmaan. Liikuntaa voidaan näin hyödyntää mm. aktiivisissa oppimisprosesseissa.

Linkkejä, lisämateriaalia

● [Knowing Your Land – Environmental Heritage – Trekking Activity](#)

Esimerkki siitä, kuinka ympäristöä ja luontoa voidaan hyödyntää vaellusohjelman suunnittelussa osana oppimista: Praton alueelle suunnattu vaellusretki toteutettiin ammattioppaan ja opettajien välisenä yhteistyönä.

● [Sports and science](#)

Esimerkki terveystiedon ja liikunnanopetuksen yhdistämisestä, jossa painotettiin liikunnan merkitystä terveyden edistäjänä.

● [Sports Science Fair Project Ideas](#)

Esimerkki projektista, jossa osoitetaan eri oppiaineiden yhteys liikuntaan. Tavoitteena on myös tuoda esille liikunnan terveydellistä merkitystä.

● [Combining Sports and Learning](#) (vain suomeksi)

Timo Mannisen tutkimus kuinka yhdistää kilpaurheilu-ura ja opiskelu.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SC

Opiskelijan henkilökohtainen urheilupolku

Joustavan urheilupolun tarjoaminen opiskelijalle on usein hyvä ratkaisu. Opiskelijan voi yhdistää opiskelun ja urheilun, vanhempien näkökulmasta, jotka saattavat pelätä opiskelijan keskeyttävän opinnot urheilun vuoksi.

Urheilupolku antaa opiskelijalle mahdollisuuden harjoittaa urheilulajiaan myös opiskeluaikana, opiskelija voi yhdistää harrastuksensa opintoihin, ja saada näin molempiin lisää motivaatiota.

Pääasiallisena tavoitteena on säilyttää hyvä suhtautuminen niin opintoihin kuin urheilussa menestymiseen, mihin ei välttämättä yleisesti suunnatun opetussuunnitelman mukaisessa opetuksessa päästä.

On myös tärkeää, että urheilulla on erityinen oppimista tukeva näkökulma, joka mahdollistaa myös opintoihin liittyvien tavoitteiden saavuttamisen pelkkien fyysisten suoritusten sijaan. Urheilun ja opintojen tuleekin muodostaa tasapainoinen yhdistelmä, jonka hyväksyvät niin opiskelija, opettajat kuin myös lajivalmentajat.

Urheilupolussa tulee huomioida kaksi pääasiaa: ensinnäkin opiskelijan tulee ymmärtää harrastamaansa urheilulajiin liittyvän fyysisen harjoittelun merkitys ja harjoittelutekniikat. Toisaalta hän tarvitsee teoreettista tietoa huippukunnan ylläpitämisestä itsenäisen harjoittelun ja omatoimisuuden tukena. Teoriapuolen tulee tukea jatkuvasti fyysistä harjoittelua. Opetuksessa tuleekin huomioida myös terveys- ja turvallisuusnäkökohdat urheiluvalmentautumisen lisäksi. Urheiluvalmentautumista tulisikin integroida muihin opetettaviin aineisiin, mikä puolestaan edellyttää tiivistä yhteistyötä eri opettajien kesken. Lisäksi myös opetuksen ulkopuolella tapahtuva oppiminen tulisi hyväksilukea opintosuorituksissa, sillä esimerkiksi henkilökohtainen valmennus urheiluseurassa on usein yksilöllistä ja henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan toteutettua, mikä edistää opiskelijan kehittymistä paremmin kuin suurissa luokkaryhmissä.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on esitellä vaihtoehtoja urheilupolkuopintojen tarjoamiseen huipputasolla urheileville opiskelijoille.

Vaihtoehtoisia opintopolkuja tarjoamalla tuetaan joustavia oppimiskursseja ja henkilökohtaisia ratkaisuja.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SC

Linkkejä, lisämateriaalia

● [“Sport élite” section at Collège Sainte-Véronique](#)

Belgian Liègessä sijaitseva Collège Sainte-Véronique tarjoaa opiskelijoilleen joustavien lukujärjestysten avulla mahdollisuuden yhdistää opiskeluohjelmaansa intensiivinen urheiluharrastus.

● [“Sports-studies” section at Athénée Royal Liège Atlas](#)
(vain ranskaksi)

● Belgian Liègessä sijaitseva toisen asteen oppilaitos tarjoaa kolme urheiluvalmentautumisen lajia: koripallo, jalkapallo ja liikunta. Näiden polkujen opiskelijoilla on mahdollisuus harjoittaa liikuntaa kahdeksan tuntia viikossa opetussuunnitelman puitteissa.

● [Individual sport learning path” in Omnia](#) (vain suomeksi)

Joustavat opintopolut: Esimerkki urheilupolusta Omnian ammattiopistossa.

Linkkejä, lisämateriaalia

● [Athletes' training and vocational qualification](#)

Yksilölliset urheilupolut Salpauksen ammattiopistossa Lahdessa.

● [Balancing sports and studies](#) (vain suomeksi)

Verkkosivut, joilla käsitellään huippu-urheiluun tähtäävän uran rakentamista.

● [Sport.fi](#)

Tietoa urheilijoiden opiskelumahdollisuuksista, urheiluoppilaitosten esittelyä jne.

● [Programme “Sport-études” curriculum in French-speaking Belgium](#) (vain ranskaksi)

Yksityiskohtainen opetussuunnitelma urheilupainotteisista opinnoista Belgian ranskankielisissä katolisissa toisen asteen oppilaitoksissa.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SC

Henkilökohtainen ohjaus

Urheilupolku tarjoaa kilpaurheilua harjoittavalle opiskelijalle mahdollisuuden sopeuttaa opiskeluohjelmaansa ja lukujärjestystään urheiluharrastuksen aikatauluja tukeviksi. Jotta tämä onnistuu, tarvitsee opiskelija usein normaalia enemmän ohjausta opinto-ohjaajalta. Kurssi- ja koeaikatauluja voidaan suunnitella sopimaan niin, että opiskelijalla on mahdollisuus osallistua kilpailuihin, leireille ja harjoituksiin. Henkilökohtainen ohjaus ja tuki auttaa opiskelijaa etenemään opinnoissa ja suunnittelemaan omaa **opinto-ohjelmaansa**. Valmentajien kanssa käytävät keskustelut edistävät yhteisymmärrystä opiskelijan edun saavuttamiseksi. Opiskelijalle tulisi nimetä opinto-ohjaaja ja urheiluvalmennuskoordinaattori, jotka toimivat linkkinä opiskelijan, urheiluseuran, vanhempien ja muiden opettajien välillä. Näille yhteyshenkilöille tulisi osoittaa riittävästi aikaresurssia yhteistyöhön ja neuvontaan, joka on aina hyvin henkilökohtaista ja räätälöityä kunkin opiskelijan tarpeiden mukaan.

Vuoropuhelu opiskelijan urheiluseuran ja valmentajan kanssa tulee aloittaa mahdollisimman aikaisin. Yhteistyössä voidaan neuvotella sopivimmista ajankohdista kokeille ja tenteille sekä myös toisaalta urheiluharjoituksille. Ennen opiskelun alkua pidetyt aamutreenit on havaittu hyväksi ratkaisuksi mm. opintosuoritusten ja jaksamisen tehostumisena koulupäivän aikana.

Jos opiskelijalla on vaikeuksia opintojen kanssa, olisi hyvä järjestää tukiopetusta tai mahdollisuus osallistua täydentävään opetukseen, joka sopii myös urheiluaikatauluun. Jotkut urheiluseurat ovat myös tarjonneet tiloja liikuntahallillaan kotitehtävien tekemiseen ja tukiopetuksen järjestämiseen. Onkin varmistettava, että myös opettajat ja opinto-ohjaajat tietävät näistä mahdollisuuksista ja rohkaisevat opiskelijaa niitä hyödyntämään.

Oppimistavoite

Tämän osion oppimistavoitteena on muistuttaa yhteistyön ja vuoropuhelun merkityksestä oppilaitoksen ja urheiluseuran välillä. Henkilökohtaiset valinnanmahdollisuudet sekä henkilökohtainen ohjaus ja tuki ovat tärkeitä koko opiskeluprosessin ajan.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SC

Linkkejä, lisämateriaalia

● [Morning practices for the juniors](#)

Erytisharjoitukset aamuisin tavoitteellisesti harjoitteleville sekä lahjakkaille urheilijaopiskelijoille. Opiskelijat saavat mahdollisuuden osallistua aamutreeneihin, minkä jälkeen voivat paneutua opiskeluun.

● [Winning Students](#)

Stipendejä lahjakkaille urheilijaopiskelijoille; stipendeillä tuetaan urheilu-uralla etenemisessä sekä kansainvälisissä kilpailuissa menestymisessä

● [Circulaire n°4951 du 18/08/2014 - Sport et études dans l'enseignement secondaire ordinaire \(vain ranskaksi\)](#)

Ranskankielisen Belgian Opetusministeriön lausunto huippu-urheilijoiden opintojen suorituksista, mm. mahdollisuudesta saada opintosuorituksia urheiluharrastuksen kautta.

Linkkejä, lisämateriaalia

● [Maison des sportifs \(vain ranskaksi\)](#)

Tukikeinoja urheilijaopiskelijoiden opintosuoritusten parantamiseksi: tukiovetukset, opiskelijan tukihenkilö/avustaja, urheilutapahtumien järjestäminen oppilaitoksessa ja sen ulkopuolella.

● [Example if good practice: Morning practices for junior students in Finland \(vain suomeksi\)](#)

Esimerkki yhteistyöstä eri kouluasteiden oppilaitosten, urheiluseurojen ja Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia – URHEAn välillä.

● [Example of good practice: Morning practices for junior students in Finland \(vain suomeksi\)](#)

Esimerkki yhteistyöstä koripallossa oppilaitosten ja Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia – URHEAn välillä.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SC

Yhteistyön edistäminen urheiluseurojen ja oppilaitoksen välillä

Opettajan, valmennuskoordinaattorin ja opinto-ohjaajan on hyvä suunnitella mahdollisuuksien mukaan opiskelijan valmentajan kanssa lukujärjestys sekä poissaolot mm. kisamatkojen ja leirien osalta. Yhteydenpitoa varten on hyvä yhdessä luoda työkaluja, menetelmiä ja yhteisiä sääntöjä. Opiskelijaa tulisi kannustaa myös pitämään oppimispäiväkirjaa sekä opintojensa että urheiluharrastuksensa osalta; sen avulla yhteydenpito sekä opiskelijan eteneminen ja työskentely tulevat näkyviksi kaikille osapuolille. Valmentajia voi kutsua oppilaitokseen keskustelemaan ja suunnittelemaan seuraavan lukuvuoden työjärjestystä. Joitain koepäiviä voidaan varmasti sopia yhteisymmärryksessä urheiluseuran edustajien kanssa. On tärkeää saada luoduksi hyvä ja avoin ilmapiiri, joka edistää molemminpuolista ymmärrystä ja vuorovaikutusta. Opinto-ohjaajan ja vastuupettajan yhteystiedot tulee olla myös urheiluseuralla ja tutustuminen sekä yhteiset tapaamiset edesauttavat vuoropuhelua.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on osoittaa oppilaitoksen ja urheiluseurojen välisen vuorovaikutuksen merkitys opiskelijan etenemisen tukena. Yhteinen luku- ja harjoitteluaiakataulujen suunnittelu vähentää myös mahdollisia poissaoloja.

Linkejä, lisämateriaalia

- [“Sport élite “ section at Collège Sainte-Véronique](#)
Belgian Liègessä sijaitseva Collège Sainte-Véronique tarjoaa opiskelijoilleen joustavien lukujärjestysten avulla mahdollisuuden yhdistää opiskeluohjelmaansa intensiivinen urheiluharrastus.
- [Premiere Sports](#)
Vuonna 2013 “Premiere Sport” julkaisi ohjelman nimeltä “Inspire Programme”, jota toteuttavat kuuluisat ammattuurheilijat. Se tarjoaa kouluille räätälöityjä liikuntavaihtoehtoja, jotka voidaan liittää opetussuunnitelmiin. Lähestymistapa on kaikkia opiskelijoita osallistava ja tarjoaa erilaisia liikunnan muotoja, myös niille opiskelijoille, jotka eivät harrasta liikuntaa.
- [How clubs can add cooperation with schools? \(vain suomeksi\)](#)
Miten koulut ja urheiluseurat voivat lisätä yhteistyötä, Esimerkki Vantaalta.
- [Benefits of the cooperation between schools and sport clubs \(vain suomeksi\)](#)
Leppävaaran koulun opiskelijoiden tekemä video koulun ja urheiluseuran välisestä yhteistyöstä.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Vanhemmat mukaan

Vanhempien tulee osallistua lapsensa tavoitteiden toteuttamiseen. Heidän kanssaan on tärkeää keskustella lasten käyttäytymisen ja valintojen taustalla olevista syistä (esimerkiksi unesta, ravinnosta, aikatauluista, opiskeluun ja urheiluun käytetystä ajasta, vanhempien sitoutumisesta jne.). Avoimen ja luottamuksellisen suhteen luominen vanhempien, opiskelijan ja oppilaitoksen välille on ensiarvoisen tärkeää.

Vanhempien kanssakäytävät keskustelut voivat käsitellä mm. seuraavia aiheita:

- **Opiskelijan lukujärjestyksen ja aikataulujen yhteensovittaminen**
Urheiluharrastuksen ja opiskelun yhdistäminen vaatii nuorelta henkistä tasapainoa. Urheiluharrastukselle tulee löytyä sopiva aika nuoren päivittäisessä aikataulussa, siitä ei saa muodostua ylimääräistä taakkaa muutenkin täydessä päivittäisessä ohjelmassa.
- **Urheilun ja opiskelun välinen suhde**
Kaikki urheilijat eivät tule elättämään itseään urheilemalla, niinpä opiskelun ei saisi antaa kärsiä harrastuksen kustannuksella. Opiskelijalle tulee selittää, että urheilu parhaimmillaan tukee opiskelusuorituksia ja –menestystä. Niin kauan kuin nuori ei ole urheilun ammattilainen, vanhempien tulee tukea opiskelijaa opintojen etusijalle asettamisessa.
- **Tukeminen epäonnistumisissa**
Nuoren epäonnistuessa urheilusuorituksessa, tulee häntä kannustaa ja muistuttaa, että vain harjoittelemalla saadaan aikaan tuloksia, periksi ei kannata antaa.
- **Yhteydet urheilun ja opintojen välillä**
Urheilun avulla voidaan usein selittää opiskelijoille esimerkiksi kotitehtävien merkitys tai sinnikkään opiskelun merkitys, jos tehtävät tuntuvat aluksi hankalilta (ks. myös ensimmäisen osion esimerkit).

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on varmistaa, että vanhemmat ovat mukana keskusteluissa, joiden tavoitteena on tukea opiskelijan etenemistä sekä opinnoissa että urheilussa. Toisinaan oppilaitoksissa saatetaan pitää itsestään selvyytenä sitä, että vanhemmat seuraavat tiiviisti lastensa edistymistä. Kuitenkin vain keskinäisen vuorovaikutuksen kautta voidaan varmistaa, että kaikki osapuolet tietävät opiskelijan etenevän oikeaan suuntaan ja että apua voidaan antaa jos ongelmia ilmenee.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [Case studies on “Not Only Fair Play”](#)
Kokoelma haastatteluja opiskelijoista, jotka kertovat kuinka ovat onnistuneet yhdistämään urheilun ja opiskelun sekä millaista tukea ovat saaneet.
- [Etudes et sport: comment aider son enfant à concilier les deux? \(vain ranskaksi\)](#)
Ranskankielinen artikkeli, jossa neuvotaan vanhempia siinä kuinka tukea lasta urheilun ja opiskelun yhdistämisessä.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [Home-school cooperation in basic education \(vain suomeksi\)](#)
Opetushallituksen virallisia suosituksia koulun ja kodin väliseen yhteistyöhön.
- [Example of home-school cooperation in Tornio \(vain suomeksi\)](#)
Esimerkki koulun ja kodin välisestä yhteistyöstä Torniossa.





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SC

Tunnustuksen ja avustusten hankkiminen oppilaitokselle

Erilaisia rahoitus- ja avustusmahdollisuuksia on hyvä kartoittaa urheilulinjan, urheilupolun tai erityisoppilaitoksen perustamiseksi. Eri maissa on erilaisia käytäntöjä huippu-urheilijoiden opiskelun tukemiseksi. Myös apurahoja ja stipendejä on mahdollista hakea opiskelun tueksi eri tahoilta. Oppilaitoksessa on hyvä olla tietoa erilaisista tuki- ja avustusmahdollisuuksista niin oppilaitoksen omaa toimintaa kohtaan kuin myös yksittäisen opiskelijan tueksi. On myös hyvä luoda käsitys siitä, onko esimerkiksi oppilaitoksen toiminta-alueella tai opiskelijan urheilulajiin liittyen sellaisia yrityksiä tai tahoja, jotka ovat valmiita sponsoroimaan urheilijan opiskelu- ja urheilu-uraa.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on luoda katsaus erilaisiin avustus- ja stipendimahdollisuuksiin urheilevien opiskelijoiden opintojen tukemiseksi. Lainsäädäntö ja käytännöt vaihtelevat eri maissa, mutta oppilaitoksen johdon tulee olla tietoinen mahdollisuuksista oman oppilaitoksen toiminnan ja opiskelijoiden tuen suhteen.

Linkkejä, lisämateriaalia

● [Get Set to Make a Change](#)

Nuoria innostetaan toimimaan eri tavoin omassa yhteisössään tai alueellaan, tavoitteena on luoda kestäviä toimintamalleja.

● [Mon club mon école](#)

“Mon club mon école”-toiminto jakaa avustuksia kouluille ranskankielisen Belgian alueella. Se kannustaa urheiluseuroja edistämään lajien harrastusta opiskelijoiden keskuudessa, innostamaan liikkumaan sekä kenties löytämään uusia lahjakkuuksia.

Linkkejä, lisämateriaalia

● [Winning Students](#)

Stipendejä lahjakkaille urheilijoille tavoitteena edetä lajissaan ja menestyä kansainvälisissä kilpailuissa, tavoitteena myös edistää urheilujärjestöjen ja koulujen välistä yhteistyötä sekä lisätä oppilaitosten mahdollisuuksia tukea lahjakkaiden urheilijoiden joustavia opiskelumahdollisuuksia.

● [Circulaire n°4951 du 18/08/2014 - Sport et études dans l'enseignement secondaire ordinaire](#) (vain ranskaksi)

Ranskankielisen Belgian Opetusministeriön lausunto huippu-urheilijoiden opintojen suorituksista, mm. mahdollisuudesta saada opintasuorituksia urheiluharrastuksen kautta.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SC

Liikunnan merkityksen vahvistaminen oppilaitoksessa

Oppilaitoksen tulisi tarjota erilaisia liikuntamuotoja opiskelijoille kokeiltaviksi ja harrastettaviksi; kokeilujen kautta voidaan saada opiskelijoita innostumaan uudesta harrastuksesta – vaikka eivät tavoittelisikaan pääsyä huipulle. Liikunta myös tukee henkistä ja emotionaalista tasapainoa ja auttaa osaltaan ennaltaehkäisemään opintojen keskeytymistä. Jokaiselle opiskelijalle tulisi taata osana opintoja mahdollisuus kohentaa fyysistä kuntoaan, sillä kaikilla perheillä ei ole varaa kustantaa lapsilleen urheiluharrastusta, tarvittavia varusteita tai huolehtia kyydeistä harrastuksen pariin.

Liikunnanopetuksen houkuttelevuutta voi parantaa monin keinoin. Oppilaitoksessa voidaan järjestää liikunta- ja urheilutapahtumia ja kilpailuja yhteistyössä muiden oppilaitosten kanssa. Tapahtumissa kannattaa keskittyä sellaisiin lajeihin, joihin mahdollisimman moni opiskelija voi osallistua huolimatta siitä mikä heidän fyysinen kuntonsa tai perhe- tai kulttuuritaustansa on. Kansallisia ja kansainvälisiä tapahtumia ja kampanjoita kannattaa hyödyntää oppilaitoksen tapahtumien järjestämisessä, kuten esimerkiksi Euroopan liikuntaviikkoa. Moniin kansallisiin tapahtumiin on mahdollista myös osallistua oppilaitoksena.

Liikunnan edistämistä kannattaa harjoittaa oppilaitoksen jokapäiväisessä toiminnassa. Opiskelijoita voi esimerkiksi kannustaa tulemaan kouluun kävellen tai pyörällä. Liikunnan voi myös yhdistää moneen asiaan, kuten terveystieteeseen, ravintotietoisuuteen, reilun pelin periaatteisiin jne. Opiskelijoita voidaan haastaa erilaisiin tempauksiin ja kilpailuihin, esimerkiksi keräämään kävely- tai pyöräilykilometrejä jne.

Opettajia tulee tukea ideoimaan ja kokeilemaan uusia opetusmenetelmiä sekä luokkahuoneessa että sen ulkopuolella. Onko opiskelijoiden istuttava tuoleillaan luokassa koko päivä vai voisivatko he oppia myös liikkumalla ja toimimalla eri paikoissa? Mitä voidaan tehdä luokkahuoneen ja jopa koulunkin ulkopuolella? Kuinka fyysinen liikkuminen voi tukea ja vahvistaa oppimista?

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on muistuttaa liikunnan opetuksen ja liikunnan merkityksestä yleisellä tasolla oppilaitoksissa. Liikuntamahdollisuuksia tulee tarjota kaikille opiskelijoille, ei ainoastaan huippu-urheilijoille. Yhteistyö liikunnanopettajien ja ammatillisten aineiden opettajien kanssa on usein hedelmällistä ja motivoivaa, ja sen voi tarjota uudenlaisia ratkaisuja liikunnan integroimiseksi muihin oppiaineisiin. Se voi myös tukea liikuntatapahtumien ja kilpailujen järjestämistä, jolloin kaikki opiskelijat hyötyvät ja pääsevät osallisiksi liikkumisen mahdollisuuksista.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SC

Linkkejä, lisämateriaalia

● [European week of sport](#)

Eurooppalaisen liikunnan viikon tavoitteena on edistää liikuntaa ja urheilua kaikkialla Euroopassa. Se on suunnattu kaikille huomioimatta ikää, taustaa tai kuntoa.

● [Active Schools](#)

Ohjelma, jonka tavoitteena on rohkaista lapsia ja nuoria liikkumaan Englannissa.

● [Get Set to Make a Change](#)

Nuoria innostetaan toimimaan eri tavoin omassa yhteisössään tai alueellaan, tavoitteena on luoda kestäviä toimintamalleja.

● [Mon club mon école](#)

“Mon club mon école”-toiminto jakaa avustuksia kouluille ranskankielisen Belgian alueella. Se kannustaa urheiluseuroja edistämään lajien harrastusta opiskelijoiden keskuudessa, innostamaan liikkumaan sekä kenties löytämään uusia lahjakkuuksia.

● [National Sport Day at School](#)

Ranskassa järjestetty liikunnallinen tapahtuma, joka kokosi yhteen opiskelijoita, opettajia ja vanhempia. Tapahtuma johti kokonaisen liikuntaviikon järjestämiseen yhteistyössä urheiluseurojen kanssa.

Linkkejä, lisämateriaalia

● [Sportez-vous bien](#)

Brysselissä järjestetty tapahtuma, joka oli suunnattu 11-12- vuotiaille oppilaille liikunnan ja terveellisen ravinnon edistämiseksi. 1440 oppilaista osallistui tapahtumaan ja vieraili tilaisuuden ”Terveysten kylässä”.

● [Promotion of sports in Finnish VET](#)

Saku ry:n pääasiallisena tehtävänä on edistää liikuntaa ammatillisessa koulutuksessa Suomessa. Sivustolla annetaan käytännöllisiä vinkkejä ja esimerkkejä toiminnan ja tapahtumien järjestämiseen sekä ammatillisen koulutuksen opettajille että opettajille.

● [Finnish Schools on the Move](#)

Liikkuvan koulun tavoitteena on aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä, kansallinen hanke.

● [Research at LIKES](#)

LIKESin toiminnan tarkoituksena on liikunnan ja terveyden edistäminen sekä niiden tutkimuksen tukeminen.

● [Expertise in the promotion of Health enhancing physical activity](#)

UKK-instituutin liikuntasuosituksia lapsille ja nuorille.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SC

Tunnista ja tunnusta opetuksen ulkopuolella tapahtunutta oppimista

Oppimista tapahtuu myös luokkahuoneen ja oppilaitoksen ulkopuolella. Esimerkiksi urheiluharrastuksen parissa voi oppia monenlaisia taitoja, kuten esimerkiksi ryhmätyötaitoja, sosiaalisia taitoja, vieraan kielen käyttöä jne. Ammatillisten aineiden opettajien, liikunnanopettajien ja opinto-ohjaajien tulisi suunnitella ja keskustella yhdessä osaamisen tunnustamisesta ja siihen liittyvistä mahdollisuuksista osana nonformaalia ja informaalia oppimista. Opiskelijat voivat osoittaa myös osaamistaan erilaisten osaamisnäyttöjen ja testitulosten muodossa, joita saadaan varmasti kiinteitä koeaikatauluja helpommin sovitettua opiskelijan urheiluun liittyviin harjoittelu- ja kilpailuaikatauluihin. Urheiluharrastus voi tarjota monenlaisia oppimismahdollisuuksia, esimerkiksi kilpailu- ja leirimatkat muihin maihin antavat mahdollisuuden puhua vierasta kieltä ja tutustua vieraaseen kulttuuriin monin eri tavoin. Monia elinikäisen oppimisen avaintaitoja voi oppia ja harjoittaa näin myös arkioppimisen kautta.

Urheiluharrastuksen kautta opiskelijat oppivat monenlaisia taitoja ja harjaannuttavat monenlaisia oppimistyyliä: oppimista tapahtuu eettisellä, käytöksellä ja oman toiminnan ymmärtämiseen liittyvällä sekä ihmissuhteiden välisellä tasolla. Tätä kautta myös sitoutuminen oppimisprosessiin lisääntyy. Opiskelijan kanssa onkin hyvä suunnitella yhteistyössä joustava, yksilöllinen opiskelusuunnitelma, jossa on asetettu henkilökohtaiset tavoitteet sekä vaiheet niiden saavuttamiseksi.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on esittää aiemmin opitun tai muualla opitun tunnistamisen ja tunnustamisen näkökulmia. Opettajan ja opinto-ohjaajan tulee tutustua tarkkaan opiskelijan urheiluharrastukseen ja siihen miten sitä voi hyödyntää opiskelussa.

Linkejä, lisämateriaalia

● [Dundee Academy of Sport](#)

Dundee Academy of Sport –oppilaitos verkostoinen on kehittänyt ohjelman, jossa liikunnanopetus on liitetty muuhun opetussuunnitelmaan. Liikuntaa voidaan näin hyödyntää mm. aktiivisissa oppimisprosesseissa.

● [Game On Scotland](#)

Verkkosivusto auttaa luomaan osallistuvia oppimismahdollisuuksia lapsille ja nuorille mm. Skotlannissa.

● [Knowing Your Land – Environmental Heritage – Trekking Activity](#)

Ammattioppaan ja opettajien yhteistyössä suunnittelema ja toteuttama vaellus, jonka tavoitteena oli oppia tuntemaan Praton alueen kulttuuria ja luontoa Italian Toscanassa.

Linkejä, lisämateriaalia

● [Sports Science Fair Project Ideas](#)

Hankkeen tavoitteena on edistää liikunnan ymmärtämistä terveyden edistäjänä. Siinä osoitetaan erilaisia keinoja yhdistää tiedettä ja teoriaa liikuntaan. Myös liikunnan vaikutusta opiskelumenestykseen painotetaan.

● [Opin Ovi projects for developing training](#)

Sivustolle on koottu noin 30 suomalaista hanketta, joissa käsitellään mm. aiemmin hankitun osaamisen tunnustamista.

● [Vocational education and training credit system \(vain suomeksi\)](#)

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisema artikkeli ECVET-järjestelmästä.

● [Education and Training](#)

Euroopan komission sivusto.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SC

Vaihtoehtojen tarjoaminen opiskelijalle

Tietoa ja taitoja voi hankkia monin eri tavoin. Aina ei ole perusteltua osallistua oppitunneille, vaan opiskelija voi osoittaa osoittaa osaamisensa ja taitonsa myös muilla tavoin. Tarjoamalla opiskelijoille erilaisia oppimistapoja ja –menetelmiä opettaja voi myös varioida oman työnsä sisältöä ja saada samalla uudenlaisia näkemyksiä ja lähestymistapoja omaan opetukseensa. Tällä voi olla vaikutusta opetusmotivaation kasvuun ja sen kautta voidaan luoda uusia opetusmenetelmiä. Oppilaitoksen johdon tulee kuitenkin antaa opettajille resursseja kehittämis- ja kokeilutoimintaan. Myös kannustus opettajien väliseen yhteistyöhön ja suunnitteluun voi tuottaa hyviä tuloksia. Myös opiskelijoita tulisi kutsua mukaan suunnittelemaan uudenlaisia oppimisen muotoja ja menetelmiä. Opiskelijoiden näkemyksiä ja ideoita tuleekin kuunnella oppilaitoksen opetussuunnitelmatyössä sekä kaikessa opetuksen kehittämisessä.

Liikunnanopetusta tulee integroida muiden aineiden opetukseen ja sitä voi myös hyödyntää mm. ryhmätöytäitojen harjoittamisessa kaikkien opiskelijoiden kesken.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on motivoida opettajia suunnittelemaan opetustaan uusin tavoin ja kokeilemaan rohkeasti erilaisia oppimistyyliä tukevia opetusmenetelmiä. On myös hyvä muistaa opiskelijoiden mukaanottaminen opetussuunnitelma- ja kehittämistyöhön.

Linkejä, lisämateriaalia

[Dundee Academy of Sport](#)

Dundee Academy of Sport –oppilaitos verkostoineen on kehittänyt ohjelman, jossa liikunnanopetus on liitetty muuhun opetussuunnitelmaan. Liikuntaa voidaan näin hyödyntää mm. aktiivisissa oppimisprosesseissa.

[Game On Scotland](#)

Verkkosivusto auttaa luomaan osallistuvia oppimismahdollisuuksia lapsille ja nuorille mm. Skotlannissa.

[Knowing Your Land – Environmental Heritage – Trekking Activity](#)

Ammattioppaan ja opettajien yhteistyössä suunnittelema ja toteuttama vaellus, jonka tavoitteena oli oppia tuntemaan Praton alueen kulttuuria ja luontoa Italian Toscanassa

Linkejä, lisämateriaalia

[Sports and science](#)

Tieteen ja teorian yhdistämisellä liikuntaan annetaan opiskelijoille tietoa siitä kuinka kehittyä liikunnallisesti sekä siitä, millaisia terveydellisiä vaikutuksia liikunnalla on.

[Sports Science Fair Project Ideas](#)

Hankkeen tavoitteena on edistää liikunnan ymmärtämistä terveyden edistäjänä. Siinä osoitetaan erilaisia keinoja yhdistää tiedettä ja teoriaa liikuntaan. Myös liikunnan vaikutusta opiskelumenestykseen painotetaan.

[Students' right for participation](#) (vain suomeksi)

Opiskelijoilla on Suomessa lainmukainen oikeus osallistua opetussuunnitelmatyöhön.

[Good practices in everyday school life](#) (vain suomeks)

Tietokanta, jossa on materiaalia opiskelijoiden osallisuuden edistämiseksi kouluissa.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SC

Liikuntamahdollisuudet oppilaitoksen ulkopuolella

Millaiset liikunta- ja urheilumahdollisuudet ovat käytettävissä oppilaitoksen ulkopuolella ja läheisyydessä? Onko lähellä liikuntahalleja, urheilupuistoja tai muita liikuntatiloja? Kunta tarjoaa monenlaisia liikuntamahdollisuuksia, joita voi suositella opiskelijoille. Voisiko oppilaitos tarjota eri opiskelijaryhmien käyttöön vaihdellen esimerkiksi polkupyöriä? Entä löytyykö alueelta tai urheilulajien parista yritystä, joka olisi halukas sponsoroimaan vaikkapa nämä polkupyörät opiskelijoiden käyttöön? Voisiko tällaisia keinoja hyödyntää myös innostettaessa kaikkia opiskelijoita liikkumaan?

Yhteistyö alueen ja toimijaverkostojen muiden oppilaitosten kanssa on tärkeää esimerkiksi tilojen, laitteiden tai valmennusresurssin jakamisessa. Esimerkiksi aamuisin toteutettavissa lajiharjoituksissa resurssien jakaminen voi olla mielekästä: oppilaitokset voivat tarjota useampia lajiharjoituksia jakamalla kustannukset. Myös oppilaitosten välinen yhteistyö saa konkreettisia muotoja, joiden kautta on luontevaa jatkaa yhteisiä projekteja.

Myös opiskelijoita on hyödyllistä kuulla oppilaitoksen toimintaympäristön kehittämisessä, niin sisätilojen kuin ympäristönkin suhteen. Opiskelijat ovat avainasemassa suunniteltaessa millaisia aktiviteetteja oppilaitokseen voitaisiin järjestää. Myös paikalliset päätöksen tekijät olisi hyvä saada mukaan kehittämistoimintaan. Kansallinen ja kansainvälinen (EU-ohjelmat) rahoitus myös mahdollistavat erilaiset kehittämishankkeet ja oppimista tai opiskelijoiden hyvinvointia tukevat hankinnat.

Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on innostaa oppilaitosten johtoa miettimään uudenlaisia ratkaisuja liikkumisen innostamiseksi koko oppilaitoksen toimintaympäristössä. Yhteistyö eri toimijoiden ja tahojen kanssa tuottaa usein hyviä tuloksia ja tarjoaa uudenlaisia ja monipuolisia vaihtoehtoja ideoiden toteutukselle.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [MultiSport](#)
MultiSport – projektin tavoitteena on järjestää systemaattista ja maksutonta koulunjälkeistä toimintaa 10-13-vuotiaille.
- [Wellbeing in schools in Finland, slide presentation](#) (vain suomeksi)
Hietanen-Peltolan esitys terveellisestä ja turvallisesta kouluympäristöstä osana hyvinvoinnin edistämistä.
- [Safe and welcoming school](#) (vain suomeksi)
Oppilaitoksen toimintaympäristön kehittäminen EU-hankeella ja siitä saatujen tulosten juurruttamisella jokapäiväiseen toimintaan.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.