



Opintosuunnitelma VAASAN URHEILUPAINOTUS

AMMATILLISET PERUSTUTKINNOT Urheiluoppilaitos



URHEILUOPPILAITOS

Vamia

LUKIOKOULUTUS Urheilupainotus

Vasa gymnasium - Vaasan lyseon lukio

Dokumenttiin liittyvät tiedot	Pvm, diaarinumero tai pykälä
Dokumentin nimi	Opintosuunnitelma Vaasan urheilupainotus
Opetushallituksen määräys	Opetushallituksen määräykset opetussuunnitelmista koskien lukiokoulutusta sekä ammatillisia perustutkintoja
Laatija	Elina Romar, Tomas Brännkärr, Jens Wallin, Matias Eklund, Susanna Pakkala, Jura Räsänen
Tila	Valmis
Tarkastanut	Vamian johtoryhmä 26.4.2021 Urheilupainotuksen johtoryhmä 3.5.2021
Hyväksynyt	Koulutuslautakunta, suomenkielinen jaosto 16.6.2021
Astuu voimaan	1.8.2021
Versio	1.0

SISÄLLYSLUETTELO

1	Tietoa Vaasan urheilupainotuksesta.....	3
1.1	Kaksoisura on suomalaisen urheilun arvovalinta.....	3
1.2	Urheiluakatemiatoiminnan tavoite.....	3
1.3	Vaasan Urheilupainotuksen toiminnan kuvaus.....	3
1.4	Vaasan urheilupainotuksen urheiluvalmennuksen arvoperusta.....	4
1.5	Vaasan urheilupainotuksen toimintaa ohjaavat periaatteet.....	4
2	Vaasan urheilupainotuksen huippu-urheilijakoulutuksen tavoitteet.....	5
2.1	Laadukas valmennus.....	5
2.2	Urheilijana kasvaminen.....	5
3	Urheilupainotus ammatillisissa perustutkinnoissa.....	6
	Haku urheilijoiden ammatilliseen koulutukseen.....	6
4	Urheilupainotus lukiokoulutuksessa.....	7
	Haku lukiokoulutuksen urheilupainotukseen.....	7
5	Urheilupainotuksen opinnot.....	7
5.1	Lajivalmennus 1 - Aloittelevan huippu-urheilijan opinnot.....	7
5.2	Lajivalmennus 2 - Kehittyvän huippu-urheilijan valinnat.....	8
5.3	Lajivalmennus 3 - Itsenäisen huippu-urheilijan tavoitteet.....	9
5.4	Urheilijan urasuunnitteluvalmiudet.....	10
6	Oppimisen ja osaamisen arviointi.....	10
	Arviointiasteikko.....	11

1 Tietoa Vaasan urheilupainotuksesta

1.1 Kaksoisura on suomalaisen urheilun arvovalinta

Suomalaiseen urheiluun kuuluu vahvana pyrkimys siihen, että urheilija pystyy yhdistämään tasapainoisesti arjessaan tavoitteellisen urheilun sekä opiskelu- tai muun työuransa. Tätä ajattelutapaa kutsutaan kaksoisuraksi. Suomalainen kaksoisura alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu aina huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymään. Suomen Olympiakomitean valtakunnallinen urheiluakatemiaohjelma ja sen ohjeistus ohjaa tätä työtä, ja Vaasassa tästä vastaa Vaasan seudun Urheiluakatemia.

Ohjeiston käyttötarkoitus on ohjata urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan yhteistä suuntaa kohti urheilijoiden ja valmentajien kehittymistä, parempaa urheilumenestystä sekä urheilijoiden suunnitelmallista kaksoisuraa. Ohjeiston tavoitteena on myös ohjata lajeja kiinnittämään omaa toimintaansa urheiluakatemiaoihin ja valmennuskeskuksiin tavoitteena toimiva kansainvälisen vertailun kestävä huippu-urheilujärjestelmä.

Urheiluakatemiaohjelma sitoo yhteen paikallista, alueellista ja valtakunnallista toimintaa toteuttavat urheiluakatemit ja valmennuskeskukset. Ohjeisto kuvaa tavoitteita ja toimenpiteitä sekä valtakunnallisella että paikallisella tasolla.

1.2 Urheiluakatemia-toiminnan tavoite

Varmistamme, että urheilijoilla on kansainvälisen vertailun kestävä päivittäisvalmennus ja toimintaympäristö. Lahjakkaat nuoret voivat saavuttaa oman potentiaalinsa urheilussa. Kansainvälisesti menestyviä urheilijoita ja joukkueita on enemmän. Toimimme eettisesti kestävästi. Koulutus ja siviiliuraan valmistautuminen hoidetaan vastuullisesti ja suunnitelmallisesti.

Urheiluoppilaitoksessa urheiluvalmennus on osa tutkintoa, ja opintojen suunnittelussa otetaan huomioon urheilun ajankäytölliset vaatimukset. Toisen asteen urheiluoppilaitokset tukevat lajien keskittämisen ratkaisuja.

Yli kolmenkymmenen virallisen urheiluoppilaitoksen lisäksi Suomessa toimii useita yksittäisiä lukioita ja ammattioppilaitoksia, joissa joustava urheilun ja opiskelun yhdistäminen on mahdollista. Näillä oppilaitoksilla ei ole urheiluvalmennuksen valtakunnallista erityistehtävää, vaan urheiluvalmennus järjestetään koulun ylläpitäjän omalla päätöksellä.

Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitteena on, että kaikki urheilijat suorittavat toisen asteen tutkinnon.

1.3 Vaasan Urheilupainotuksen toiminnan kuvaus

Vaasan urheilupainotus on osa Vaasan seudun urheiluakatemiaa. Urheilupainotus toimii Vaasan kaupungin toisen asteen oppilaitoksissa Vaasan lyseon lukiossa, Vasa gymnasiumissa sekä Vamiassa. Urheilupainotus antaa ammattimaisesti urheileville, huippu-urheiluun tähtääville nuorille mahdollisuuden ammatillisten opintojen tai lukio-opintojen ohella harjoitella mahdollisimman täysipainoisesti.

Urheilupainotuksessa on edustettuna useita urheilulajeja, sekä joukkue- että yksilölajeja. Painopistelajit vahvistetaan vuosittain. Painopistelajien lisäksi urheilupainotuksessa on mukana lajeja kategoriassa ”muut lajit”.

Urheilijoille mahdollistetaan oppilaitoksen työjärjestyksessä harjoitukset kolme kertaa viikossa koko opintojen ajan. Urheilijat saavat suorituksistaan kerrytettyä opintoja sekä lukio- että ammatillisessa koulutuksessa.

1.4 Vaasan urheilupainotuksen urheiluvalmennuksen arvoperusta

Urheilupainotuksen toiminta noudattaa Vaasan seudun urheiluakatemiaan menestysuunnitelman linjauksia ja arvoja, jotka perustuvat Suomen Olympiakomitean strategiaan ja urheiluakatemiaohjelmaan. Vaasan urheilupainotuksen keskeiset arvot ovat vastuullisuus, ihmisläheisyys ja keskinäinen kunnioitus.

- Haluamme toimia yhdessä, ilolla ja jatkuvassa vuorovaikutuksessa eri toimijoiden kanssa ja luoda oppivan kilpa- ja huippu-urheiluyhteisön.
- Urheilija, valmentaja, opinto-ohjaaja tai muu urheiluakatemia-toimija on ensisijaisesti aito ihminen. Urheiluakatemiaympäristössä toimimme kunnioittavasti, vastuullisesti ja ihmisläheisesti.
- Urheilijat ja valmentajat ovat meille kaikille hienoja esikuvia, jotka päivittäin tekevät ammattimaista työtä oman ja urheilijan tai joukkueen kehityksen eteen.

Lisäksi toiminnan ja arvioinnin perustana ovat elinikäisen oppimisen avaintaidot sekä lukion opetus suunnitelman laaja-alaiset osaamistavoitteet.

1.5 Vaasan urheilupainotuksen toimintaa ohjaavat periaatteet

Urheilijan kaksoisura

Kaksoisuran tukeminen tarkoittaa urheilun ja opiskelun yhdistämistä, ja se valmistaa nuorta urheiluun ammattina, urheilun ja jatko-opintojen yhdistämiseen sekä urheilun ja työelämän yhdistämiseen. Jo urheilu-uran aikana valmistaudutaan urheilu-uran jälkeiseen aikaan huomioimalla urheilu-uran tuomat työelämävalmiudet ja jatko-opintomahdollisuudet.

Menestyvä valmentautuminen

Valmennuksen tavoitteena on ohjata nuoret urheilijat säännölliseen, päämäärätietoiseen ja vastuulliseen harjoitteluun sekä lisätä heidän elämänhallinnan taitojaan. Opinnoissa ja urheilussa menestymiseen vaaditaan taitoja, jotka nuoret oppivat sekä urheilun että opiskelun avulla.

Valmennuksen toteuttamisesta vastaavat osaavat ja koulutetut valmentajat, ja heidän tukena toimivat asiantuntijat. Valmentajien ja asiantuntijoiden työnjako ja vastuut ovat yhdessä sovittuja, ja lajivalmennuksessa noudatetaan lajiliiton antamia linjauksia. Toiminta on valmentajajohtoista.

Valmennus on yksilön ominaisuuksien kehittämistä, ohjattua laji- tai ominaisuusharjoittelua. Jokaisella opiskelijalla on henkilökohtainen valmennussuunnitelma, jonka toteutumista tuetaan ja seurataan.

Urheilijan terveystaidot ja elämänhallintataidot

Opiskelija omaksuu urheilulliset elämäntavat sekä oikeat elämänhallinnan taidot, jota kautta hän ymmärtää harjoittelun, levon ja ravinnon merkityksen omassa kehitymisessään. Urheilijan terveystaidot ja elämänhallintataidot ovat teemoja, jotka ovat tärkeitä osia urheilupainotuksen toiminnassa ja niitä seurataan ja tuetaan jatkuvasti.

2 Vaasan urheilupainotuksen huippu-urheilijakoulutuksen tavoitteet

Keskeisenä tavoitteena on opiskelun ja tavoitteellisen urheilun yhteensovittaminen. Opiskelija kehittyi ihmisenä sekä koulussa että urheilussa. Tavoitteena on myös edistää lajissaan huipulle pyrkivien ja jo huipun saavuttaneiden urheilijoiden opiskelua ja ammattiin valmistumista sekä päivittäisvalmentautumista. Opiskelija ymmärtää systemaattisen harjoittelun periaatteet ja sitoutuu määrätietoiseen harjoitteluun. Valmennus on huippu-urheilun näkökulmasta laadukasta. Valmentautumisen tavoitteena on urheilijan kehittyminen ja kansainvälinen menestys. Urheilijoiden kehittymistä seurataan. Urheilijan valmennuskokonaisuuteen sisältyy teoriaopintoja, joita urheilija soveltaa valmentautumiseensa

2.1 Laadukas valmennus

- Valmennus on osa urheilijan kokonaisharjoittelua ja kokonaisharjoittelun määrän ja laadun tulee vastata kansalliselle sekä kansainväliselle huipulle kehittymisen vaadetta.
- Valmennuksen painopisteenä on laji- ja yleistaitavuuden sekä tarvittavien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen perustuen terveyttä edistävään valmennuskulttuuriin.
- Painopistelajeissa fysiikkavalmennus, fysioterapia, psyykkinen valmennus ja ravitsemusvalmennus ovat osa lajin kokonaisvaltaista valmennusprosessia.
- Varmistetaan valmennuksen yksilöllinen suunnittelu ja toteutus.
- Valmentautumisesta vastaavat osaavat ja koulutetut ammattivalmentajat, jotka toimivat osana toimintaympäristön valmentajayhteisöä.
- Valmennus on moniammatillista yhteistyötä.
- Urheilijat osallistuvat valmentautumisen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.
- Harjoitusolosuhteet täyttävät laji- ja yleisvalmennuksen vaatimukset.

2.2 Urheilijana kasvaminen

- Urheilupainotus tukee urheilun ja opiskelun yhdistämistä ja valmistaa nuorta urheiluun ammattina sekä urheilun ja työelämän yhdistämiseen.
- Urheilupainotus tukee urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä.
- Urheilupainotus ohjaa opiskelijaa hyviin elämänhallinnan taitoihin sekä ymmärrykseen opintojen jälkeisistä mahdollisuuksista.
- Urheilupainotus tähtää urheilijoiden itseohjautuvuuteen, jotta urheilijoilla on kyky ottaa vastuu omasta harjoittelustaan ja kehittymisestään opiskelun aikana ja sen jälkeen.
- Päivittäisessä toiminnassa huomioidaan psyykkisen valmennuksen periaatteet. Ne ilmenevät muun muassa jatkuvana vuorovaikutuksena urheilijoiden ja valmentajien välillä.

3 Urheilupainotus ammatillisissa perustutkinnoissa

Vamialle on myönnetty erityinen koulutustehtävä urheilijoiden ammatillisen peruskoulutuksen järjestämiseksi 1.1.2021 alkaen.

Vamian huippu-urheiluväylälle valitun opiskelijan ammatillinen perustutkinto muodostuu seuraavasti:

- Amatilliset pakolliset tutkinnon osat
- Amatilliset valinnaiset tutkinnon osat
- Yhteiset tutkinnon osat, pakolliset 26 osp
- Yhteiset tutkinnon osat, valinnaiset 9 osp

Tutkintoon sisällytetään Vaasan urheilupainotuksen huippu-urheiluväylän opintosuunnitelman mukaisia opintoja 1-22 osp.

Lajivalmennukseen liittyvät opinnot sisällytetään tutkintoon seuraavasti:

- Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen 2 osp
- Opiskelu- ja urasuunnitteluvalmiudet 1 osp
- Yhteiset tutkinnon osat, valinnaiset 9 osp
- Amatilliset valinnaiset tutkinnon osat (Yhteisten tutkinnon osien osa-alueita, lukio-opintoja tai muita jatko-opintovalmiuksia tukevia opintoja 1-25 osp) 10 osp

Opintojen alkaessa opiskelijalle laaditaan henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma HOKS, jossa opiskelijan lajivalmennuksen sisällyttäminen tutkintoon suunnitellaan. HOKSia päivitetään opintojen aikana ottaen huomioon opiskelijan urheilu-ura.

3.1 Haku urheilijoiden ammatilliseen koulutukseen

Urheilijoiden ammatilliseen koulutukseen haetaan yhteishaun tai jatkuvan haun yhteydessä. Valituksi tulemisen edellytyksenä on, että hakija saa ja vastaanottaa opiskelupaikan Vamiassa.

Kiinnostuksensa urheilijan ammatilliseen koulutukseen voi ilmoittaa yhteishaun hakulomakkeella. Jotta opiskelijavalinta urheilijan ammatilliseen koulutukseen voidaan tehdä, hakijan pitää lisäksi täyttää hakulomake urheiluoppilaitokseen ja lähettää se hakuajana suoraan oppilaitokseen. Urheiluoppilaitoksen hakulomakkeeseen tarvitaan aina liitteeksi myös valmentajan ja/tai seuran lausunto. Näiden perusteella selvitetään, onko hakijalla riittävät edellytykset tutkinnon suorittamiseen urheilijana. Lajiliitto pisteyttävät hakijan. Kyseisen lajin urheilupainotuksen valmentaja pisteyttää myös hakijan ja määrittää oppilaitospisteet. Urheilupainotuksen johtoryhmä valitsee urheilijat mukaan toimintaan kokonaispisteiden perusteella.

Ammatillisiin urheiluoppilaitoksiin voi hakea myös jatkuvan haun menettelyllä, joka toimii koko lukuvuoden ajan. Jatkuva haku tapahtuu Vamian nettisivujen kautta, jossa tehdään haku perustutkintokoulutukseen. Myös jatkuvan haun yhteydessä tulee oppilaitokselle toimittaa täytetty hakulomake urheiluoppilaitokseen.

4 Urheilupainotus lukiokoulutuksessa

Lukiokoulutuksessa urheilija voi hakea mukaan urheilupainotukseen yhteishaun kautta tai jatkuvan haun kautta. Hakijan on täytettävä oppilaitoksen hakukriteerit. Lukioissa laaditaan urheilijalle henkilökohtainen opintosuunnitelma, joka seurataan jatkuvasti. Suunnitelma voidaan laatia joustavasti 3-4 vuoden opiskelun mukaan. Suunnitelmaa tarkastellaan jatkuvasti ja suunnitelmaa voi muuttaa tarpeen vaatiessa. Urheilija saa lukiokoulutuksessa hyväksiluetuiksi maksimissaan 30 opintopistettä valinnaisina opintoina. Opiskelijan tulee lukioissa suorittaa lukion kaikki pakolliset opintokokonaisuudet.

4.1 Haku lukiokoulutuksen urheilupainotukseen

Haku lukiokoulutuksen urheilupainotukseen tapahtuu yleensä toisen asteen yhteishaun yhteydessä. Opintoihin voi kuitenkin hakeutua joustavasti myös lukuvuoden aikana. Valituksi tulemisen edellytyksenä on että hakija saa ja vastaanottaa opiskelupaikan Vaasan lyseon lukiossa tai Vasa gymnasiumissa. Hakija täyttää sähköisen hakulomakkeen ja toimittaa hakemuksen sekä liitteenä valmentajan lausunnon oppilaitokseen. Lajiliitot pisteyttävät hakijan. Kyseisen lajin urheilupainotuksen valmentaja pisteyttää myös hakijan ja määrittää oppilaitospisteet. Kokonaispisteiden perusteella urheilupainotuksen johtoryhmä valitsee urheilijan mukaan toimintaan.

5 Urheilupainotuksen opinnot

Opinnot suoritetaan joustavasti 2-4 vuodessa. Urheilupainotuksen opinnot koostuvat neljästä osiosta:

Lajivalmennus 1 - Aloittelevan huippu-urheilijan opinnot
Lajivalmennus 2 - Kehittyvän huippu-urheilijan valinnat
Lajivalmennus 3 - Itsenäisen huippu-urheilijan tavoitteet
Urheilijan urasuunnitteluvalmiudet

5.1 Lajivalmennus 1 - Aloittelevan huippu-urheilijan opinnot

Laajuus 0-7 osaamispistettä / 0-10 opintopistettä

Lajivalmennus 1 jaetaan viiteen opintokokonaisuuteen. Arviointi tehdään opintokokonaisuuksittain.

Lukioissa Lajivalmennus 1 jaetaan viiteen opintokokonaisuuteen, jotka ovat laajuudeltaan 2 opintopistettä.

Vamiassa Lajivalmennus 1 jaetaan viiteen opintokokonaisuuteen, joista ensimmäinen on laajuudeltaan 1 osaamispiste ja seuraavat neljä ovat laajuudeltaan 1,5 osaamispistettä.

Tavoitteet:

Opiskelija

- osallistuu aktiivisesti urheilupainotuksen harjoitukseen ja muuhun toimintaan ja harjoittelee näin määrällisesti riittävästi
- ymmärtää fyysisen ominaisuusharjoittelun perusasiat
- ymmärtää ravinnon ja unen merkityksen

- hahmottaa harjoitusvuoden kokonaisuutena ja osaa suunnitella opintojaan sen mukaisesti
- oppii täyttämään harjoituspäiväkirjaa
- hyödyntää digitalisaatiota osana opiskelua

Keskeinen sisältö:

Urheilijan kaksoisura

- Kaksoisuran suunnittelu
- Suunnittelu, yhteydenpito ja ohjaustapaamisiin osallistuminen
- Henkilökohtaisen opiskelu- ja valmennussuunnitelman laatiminen ja toteuttaminen

Menestyvä valmentautuminen

- Aktiivinen osallistuminen harjoituksiin ja muuhun toimintaan
- Ohjeistus harjoituspäiväkirjan täyttämiseen
- Harjoituspäiväkirjan pitäminen ja toimiminen suunnittelun pohjana
- Kehittymisen seurantamenetelmien ymmärtäminen ja toteuttaminen

Urheilijan terveys- ja elämänhallintataidot

- Uni ja ravinto
- Kokonaiskuormitus ja palautuminen

5.2 Lajivalmennus 2 - Kehittyvän huippu-urheilijan valinnat

Laajuus 0-7 osaamispistettä / 0-10 opintopistettä

Lajivalmennus 2 jaetaan viiteen opintokokonaisuuteen. Arviointi tehdään opintokokonaisuuksittain.

Lukioissa Lajivalmennus 2 jaetaan viiteen opintokokonaisuuteen, jotka ovat laajuudeltaan 2 opintopistettä.

Vamiassa Lajivalmennus 2 jaetaan viiteen opintokokonaisuuteen, joista ensimmäinen on laajuudeltaan 1 osaamispiste ja seuraavat neljä ovat laajuudeltaan 1,5 osaamispistettä.

Tavoitteet

Opiskelija

- osallistuu aktiivisesti harjoituksiin ja muuhun toimintaan
- vastaa itsenäisesti opintojen suunnittelusta
- ymmärtää lihashuollon merkityksen osana palautumista
- osaa henkisen valmennuksen perusteita
- oppii analysoimaan harjoituspäiväkirjaa
- hyödyntää digitalisaatiota osana opiskelua

Keskeinen sisältö:

Urheilijan kaksoisura

- Henkilökohtaisen opiskelu- ja valmennussuunnitelman arviointi ja päivittäminen
- Oma-aloitteinen yhteydenpito ja ohjaustapaamisista sopiminen

Menestyvä valmentautuminen

- Aktiivinen osallistuminen harjoituksiin ja muuhun toimintaan
- Harjoituspäiväkirjan pitäminen, yhteenvedon laatiminen ja analysointi
- Kehittymisen seuranta, itsearviointi ja henkilökohtaisten tavoitteiden laatiminen aamuharjoituksia varten

Urheilijan terveys- ja elämänhallintataidot

- Lajin yleisimmät urheiluvammat ja niiden ennaltaehkäiseminen
- Henkisen valmennuksen perusteet

5.3 Lajivalmennus 3 - Itsenäisen huippu-urheilijan tavoitteet

Laajuus 0-6 osaamispistettä / 0-8 opintopistettä

Lajivalmennus 3 jaetaan neljään opintokokonaisuuteen. Arviointi tehdään opintokokonaisuuksittain.

Lukioissa Lajivalmennus 3 jaetaan neljään opintokokonaisuuteen, jotka ovat laajuudeltaan 2 opintopistettä.

Vamiassa Lajivalmennus 3 jaetaan neljään opintokokonaisuuteen, jotka ovat laajuudeltaan 1,5 osaamispistettä.

Tavoitteet

Opiskelija

- osallistuu aktiivisesti harjoituksiin ja muuhun toimintaan
- osaa käydä keskustelua tukihenkilöidensä kanssa oman urheilu-uran tavoitteista ja vaihtoehdoista
- osaa tehdä itsenäisiä ratkaisuja oman kokonaisvaltaisen harjoittelun sisällön ja hyvinvoinnin suhteen ja keskustella niistä valmentajan ja tukihenkilöiden kanssa
- osaa laatia pitkäjänteisen siviili- ja urheilu-urasuunnitelman
- oppii analysoimaan harjoituspäiväkirjaa sekä itsenäisesti suunnittelemaan jatkotoimenpiteitä oman kehittymisensä suhteen
- hyödyntää digitalisaatiota osana opiskelua

Keskeinen sisältö:

Urheilijan kaksoisura

- Henkilökohtaisen opiskelu- ja valmennussuunnitelman arviointi ja päivittäminen
- Oma-aloitteinen suunnittelu, yhteydenpito ja ohjaustapaamiset
- Tulevaisuuden suunnittelu (siirtymävaiheen yhdistäminen urheiluun; työ, opinnot, armeija)

Menestyvä valmentautuminen

- Aktiivinen osallistuminen harjoituksiin ja muuhun toimintaan
- Harjoituspäiväkirjan pitäminen ja analysointi, oma-aloitteinen keskustelu valmennuksen kanssa harjoittelun toteutuksesta
- Henkilökohtaisten tavoitteiden, kehittämisen seurantamenetelmien ja suoritusten perusteella käytävä kehityskeskustelu.

Urheilijan terveys- ja elämänhallintataidot

- Oman harjoitusympäristön arviointi ja asiantuntijoiden hyödyntäminen.
- Tavoitteenasettelu urheilussa ja elämässä

5.4 Urheilijan urasuunnitteluvalmiudet

Laajuus 0-2 osaamispistettä / 0-2 opintopistettä

Tavoitteet:

Opiskelija

- osaa määritellä omat uratavoitteensa ja tunnistaa millaisia valintoja se häneltä edellyttää
- sisäistää mitä ammattilaisuus tarkoittaa urheilijauralla
- tietää mitä imagon ja sponsorointitoiminnan hallinta vaatii

Keskeinen sisältö:

- Urheilijan uravalinnat, omien uratavoitteiden asettaminen "Urheilu ensimmäisenä ammattina"
- Urheilija esikuvana, oman osaamisen esittely ja markkinointi
- Urheilija yrittäjänä, urheilijabrändi ja imago
- Urheilijan talous, sponsoritoiminta ja sponsorointiyhteistyö

6 Oppimisen ja osaamisen arviointi

Opiskelijalle annetaan oppimisen etenemisestä palautetta niin, että opiskelija tietää mitä hän osaa ja mitä hänen on vielä opittava. Oppimista arvioidaan antamalla opiskelijalle palautetta oppimisen etenemisestä.

Opiskelijan itsearviointitaitoja kehitetään siten, että valmentaja, oppilaitoksen huippu-urheiluväylän ohjaaja ja tarvittaessa koordinaattori käyvät kehityskeskusteluja opiskelijan ja/tai huoltajan kanssa. Opiskelija arvioi oppimistaan suhteessa opintokokonaisuuksien tavoitteisiin.

Lajivalmennusten 1, 2 ja 3 osalta urheilupainotuksen valmentajat arvioivat urheilijoiden osaamista asteikolla 4-10. Arviointi on monipuolista. Valmentaja arvioi urheilijan osaamista opintosuunnitelmaan kirjattujen tavoitteiden perusteella.

Mikäli valmennuksesta vastaa joku muu taho, kuin urheilupainotuksen valmentaja, arviointipäätöksen tekee oppilaitoksen edustaja saatuaan arviointipäätöksen pohjaksi riittävät tiedot valmennuksesta vastavalta taholta.

Teoreettisen opintokokonaisuuden Urheilijan urasuunnitteluvalmiudet 2 osp / 2 op arvioi oppilaitoksen nimeämä vastuuhenkilö. Opiskelijan valmistuessa oppilaitoksesta opiskelija saa yhteenvedon urheilupainotuksen opintosuunnitelman sisältöön kuuluvien osioiden arvioinnista.

6.1 Arviointiasteikko

Urheilijakoulutuksessa arviointi annetaan asteikolla 4-10. Ammatillista perustutkintoa opiskelevien osalta arviointi muunnetaan 1-5 asteikolle käyttäen seuraavaa muuntotaulukkoa.

ARVIOINTIASTEIKKO	
1-5	5-10
kiitettävä 5	erinomainen 10
	kiitettävä 9
hyvä 4	hyvä 8
hyvä 3	tydyttävä 7
tydyttävä 2	kohtalainen 6
tydyttävä 1	välttävä 5