Tampereen
URHEILUAKATEMIA

TAMPERE.
FINLAND

Urheiluyläkoulut

Tampere

”Urheiluyläkoulussa tavoitteellisesti urheileva nuori saa ohjausta elämäntaitojensa kehittämiseen sekä valmiuksia opintojen ja urheilun vaativampaan yhdistämiseen.”

Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Tampereen URHEILUAKATEMIA

TAMPERE. FINLAND

Tampereen urheiluyläkoulut

Hatanpää

Sampo

Tesoma

ovat Tampereen kaupungin perusopetuksen koulut, jotka tarjoavat painotettua opetusta urheilullisesta elämäntavasta.

Suomen URHEILUAKATEMIAT

Yleistietoa urheiluyläkoulutoiminnasta

- Painotteisuuteen voivat hakea kaikki tamperelaiset ja Tampereen seutusopimuskuntien kuudennen luokan oppilaat.

Tavoitteet

- Ensisijainen tavoite on **vahvistaa oppilaiden liikunnallista ja terveellistä elämäntapaa**. Teemoja ovat monipuoliset liikuntataidot, urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen, Kasva urheilijaksi- kokonaisuus ja innostuksen vahvistaminen.
- Painotuksessa oppilasta tuetaan urheilijana kasvamisessa korostaen monipuolisia liikuntataitoja, joiden kautta jalostetaan lajitaitoja. Opettajat ja opinto-ohjaajat auttavat oppilasta huomioimaan **opiskelun ja tavoitteellisen urheilun tarpeet sekä niiden yhdistämisen**. Oppilaalle annetaan mahdollisuus harjoitella opiskelun ja tavoitteellisen valmentautumisen yhdistämistä. Näiden tekijöiden merkitys kasvaa yläkoulusta toiselle asteelle siirryttäessä.
- Painotuksessa tutustutaan myös erilaisiin rooleihin urheilijana ja urheilussa toimijana.

Termit tutuksi

- **Kasva urheilijaksi.** Yläkoulutoiminnan kokonaisuus, jonka tavoitteena on tukea nuoren urheilijan tervettä kasvua ihmisenä ja urheilijana
- **Kasva urheilijaksi -yleisvalmennus.** Yleisvalmennuksen tavoitteena on kehittää nuorten urheilijoiden perusliikuntataitoja ja lisätä monipuolisen liikunnan määrää.
- **Nuoren kilpaurheilijan polku.** Yksilöllistetty urheilun ja opiskelun yhdistävä polku erityisesti varhaisen erikoistumisen lajia harrastavalle oppilaalle.
- **Pikkuakatemia.** Tampereen kaupungin perusopetuksen ja Tampereen Urheiluakatemian yhteistyössä koordinoima yläkouluikäisten aamuvalmennus, jonka järjestävät tamperelaiset urheiluseurat.
- **Soveltuvuuskoe.** Valtakunnallinen yläkoulujen valintakoe (www.soveltuvuuskoe.fi)
- **Urheiluyläkoulu.** Olympiakomitean urheiluyläkouluohjeiston mukaan toimiva painotuskoulu.

Kasva Urheilijaksi -yleisvalmennus

- Yleisvalmennus tukee urheilusta innostuneen nuoren kasvua terveeksi urheilijaksi.
- Luo valmiuksia tulevaisuuden vaativampaa harjoittelua varten.
- Tunneilla harjoitellaan monipuolisesti liikuntataitoja ja fyysisiä ominaisuuksia.
- Käydään läpi urheilijana kasvua tukevia teemoja kuten mm. psyykkinen valmentautuminen.
- Harjoittelu on kuormitukseltaan kevyttä tai keskiraskasta.
- Kasva urheilijaksi -yleisvalmennus toteutetaan liikunnanopettajien johdolla.
- Mahdollinen valmennustuki tunneille urheiluakatemialta.

Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Akatemian tukipalvelut

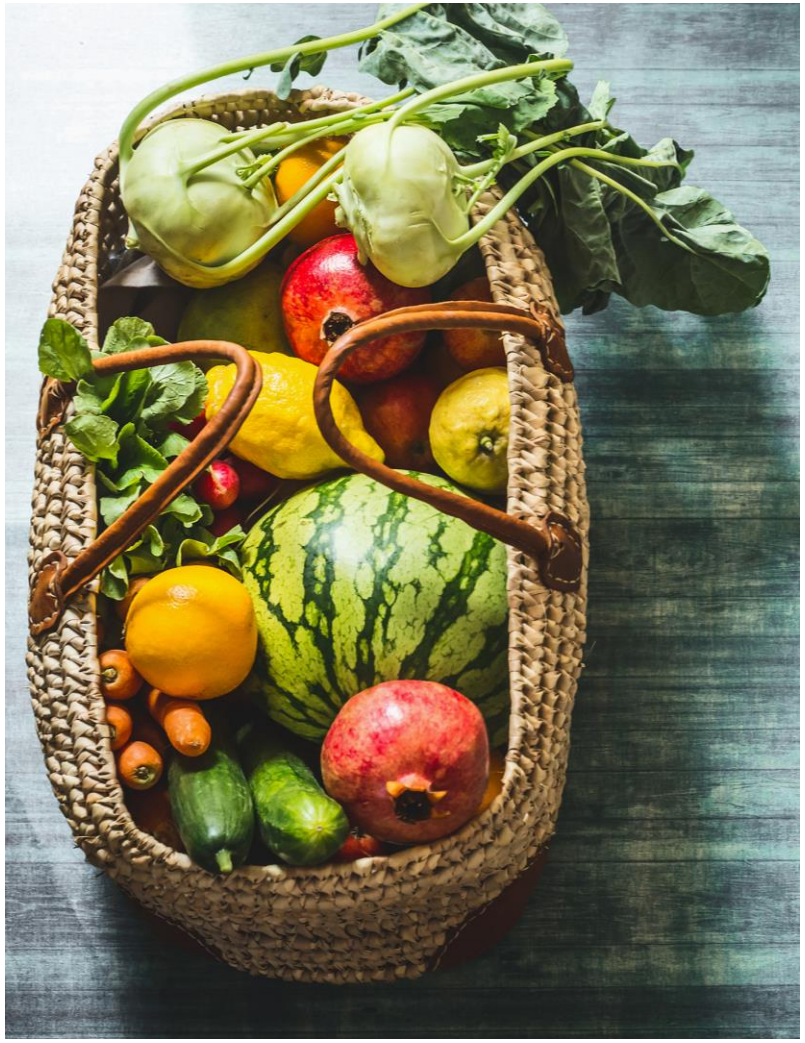
Urheiluakatemian aamuvalmennus

Akatemian fysiikkavalmentajien pitämää aamuharjoittelua, joka on vaihtoehto seurojen pitämälle aamuharjoittelulle.

Tiistai- ja keskiviikko- ja torstaiaamuisin klo 8.30-9.30
Sammon ja Tesoman kouluilla

Ravitsemus yläkoulussa

- Tampereen Urheiluakatemian ravitsemusasiantuntija vierailee urheiluluokkien kotitaloustunneilla kolme kertaa yhden ryhmän kanssa.
- Asiantuntija tuo tunneille urheiluravitsemuksen asiantuntijuutta ja kotitalousopettaja vastaa ruoan valmistuksen opetuksesta.
    - Kertojen sisällöt suunnitellaan yhdessä niin, että kokattavat ruoat tukevat teoriasisältöä.
- Näiden tuntien tavoitteena on opettaa nuorille käytännön tekemisen kautta urheilijan ravitsemuksen tärkeimpiä tekijöitä ja tukea näin nuoria kohti urheilijaksi kasvamista.
- Nuorilla on myös mahdollisuus kysyä ja keskustella asiantuntijan kanssa ravitsemukseen liittyvistä teemoista tuntien yhteydessä.



Psyykkinen valmennuksen kokonaisuus yläkoulussa

- Tampereen Urheiluakatemian psyykkinen valmentaja vierailee urheiluluokkien Kasva Urheilijaksi-tunneilla kolme kertaa yhden ryhmän kanssa.
- Asiantuntija tuo tunneille psyykkisen valmennuksen asiantuntijuutta ja liikunnanopettaja vastaa opetuksesta.
- Näiden tuntien tavoitteena on opettaa nuorille käytännön tekemisen kautta psyykkisen valmennuksen tärkeimpiä tekijöitä ja tukea näin nuoria kohti urheilijaksi kasvamista.
- Nuorilla on myös mahdollisuus kysyä ja keskustella asiantuntijan kanssa psyykkiseen valmennukseen liittyvistä teemoista tuntien yhteydessä.

Nuoren kilpaurheilijan polku

- Lukuvuodesta 2021-2022 lähtien tamperelainen oppilas voi myös hakea ”nuoren kilpaurheilijan polku”-linjalle.
- Hakija voi käydä koulua missä tahansa Tampereen yläkoulussa.
- Nuoren kilpaurheilijan polku-linja ei ole mukana kaupungin opetussuunnitelmallisessa painotushaussa.
- Linja on tarkoitettu erityisesti varhaisen erikoistumisen lajia harrastavalle oppilaalle.

Valitun oppilaan kanssa käydään läpi mm. seuraavia koulunkäyntiä koskevia asioita

- Oppimissuunnitelma
- Yksilöllisyys
- Urheilun ja opintojen yhteensovittaminen
- Seurayhteistyö
- Harjoittelun rytmittäminen

Tampereen URHEILUAKATEMIA

URHEILUOPPILAITOS
Hatanpään koulu

URHEILUOPPILAITOS
Sammon koulu

URHEILUOPPILAITOS
Tesoman koulu

Sisäänottomäärät

Hatanpään koulu: 24 oppilasta

Sammon koulu: 60 oppilasta*

Tesoman koulu: 48 oppilasta

Esimerkki urheiluyläluokkien viikko-ohjelmasta

MA	TI	KE	TO	PE
	8.lk Pikkuakatemian aamuharjoitus, seurat	9.lk Pikkuakatemian aamuharjoitus, seurat	7.lk Pikkuakatemian aamuharjoitus, seurat	9.lk Pikkuakatemian aamuharjoitus tai yleisvalmennustunti)
8.lk liikuntatunti			9. lk liikuntatunti	7. lk liikuntatunti
9. lk liikuntatunti		8. lk Kasva Urheilijaksi - yleisvalmennus	8. lk liikuntatunti	8. lk liikuntatunti
	7. lk liikuntatunti			

= ei kouluaikaa

* Sammon koulun maksimi painotusoppilaiden määrä vuosiluokalla on 60 oppilasta. Sisäänottomäärä riippuu sen hetken liikuntapainotuksella opiskelevien 6. luokkalaisten määrästä.

Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Hakuohjeet

- Kaikki tamperelaiset ja Tampereen seutusopimuskuntien kuudennen luokan oppilaat voivat hakea.
- Tamperelaiset oppilaat ilmoittautuvat kirjautumalla Wilmaan. Hakulomake löytyy Wilmasta ”Hakemukset ja päätökset”-välilehdeltä.
  - Muista kunnista hakevat täyttävät hakulomakkeen, joka ilmestyy: https://www.tampere.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/esiopetus-ja-perusopetus/opetussuunnitelmalliset-painotukset.html
- Voit halutessasi hakea ensisijaisen hakukoulun lisäksi toissijaiseen hakukouluun. Ensisijaisesta hakuvalinnasta hakija saa kaksi lisäpistettä.
- Urheiluyläkouluun hakeudutaan Olympiakomitean suositteleman valtakunnallisen soveltuvuuskokeen kautta, mikä mittaa urheilijan keskeisiä taitoja ja ominaisuuksia. Soveltuvuuskoe koostuu seitsemästä eri osiosta, joihin voit tutustua osoitteessa www.soveltuvuuskoe.fi.
- Hakuaika: joulukuun alku-tammikuun alku

Yhteystiedot

Koulujen rehtorit

Maaret Tervonen, Sampo

040 806 3846

Mari Palviainen, Hatanpää

0400 764165

Panu Pitkänen, Tesoma

050 409 8919

Urheiluyläkoulukoordinaattorit

Valtteri Sainio, Tesoma

040 800 4350

Annika Urvikko, Sampo

040 132 0398

Sähköpostit muotoa etunimi.sukunimi@tampere.fi