



# **VALTAKUNNALLINEN YLÄKOULULEIRITYS**

## **OPISKELUASIAT**

- Opiskelusta Yläkoululeirityksessä
- Urheilupoissaolojen valtakunnalliset pelisäännöt Yläkoululeirityksessä
- Ohjeet kouluihin
- Ohjeet koteihin
- Ohjeet leirivalmentajille
- Poissaoloanomus
- Opiskelusuunnitelma yläkoululeirille



## Yläkoululeiritys

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Yksi leiritystä toteuttavista tahoista on Kisakallion Urheiluopisto yhdessä Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia (URHEA) sekä lajiliittojen kanssa. Tämän yhteistyöverkoston keskeisimpiä tehtäviä on huippu-urheilijoiden ja huipulle pyrkivien urheilijoiden valmennuksen tukeminen ja tehostaminen sekä urheilijoiden opiskelun tukeminen.

Yläkoululeiritys on tarkoitettu 13 – 16 –vuotiaille huippu-urheilu-urasta unelmoiville nuorille, jotka ovat mukana tavoitteellisessa kilpaurheilussa.

### Yläkoululeirityksen sisältö:

- Henkilökohtaisen ja systemaattisen urheilu-uran rakentaminen/urheilijan polku
- Huippuolosuhteisiin tutustuminen ja siellä toimiminen
- Urheiluopiston, urheiluakatemia ja lajiliittojen osaaajaverkoston vahvuuksien hyödyntäminen
- Systemaattinen yhteistyö kodin, koulun ja seurojen kanssa (mm. henkilökohtainen yhteydenpito/kohtaamiset urheilijan ja perheiden kanssa leirien välillä)
- Leirimuotoinen järjestelmä, joka kestää 1-3 vuotta (7.-9. luokkalaisille)
- Valtakunnallinen kaikille avoin haku on kerran vuodessa

### 3-5 leirin projekti / lukuvuosi

- Painopisteenä elämäntaidot (arjen hallinta, ravinto, lepo, uni, koulu, psyykinen valmennus)
- Motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet sekä lajitaidot
- Opiskelu 3-4 x 45min / päivä (koulutehtävät)
- Mahdolliset omat tapahtumat ja tapaamiset myös vanhemmille ja henkilökohtaisille valmentajille

### Kisakallion Valmennuskeskus Yläkoululeirityspaikkana

Valtakunnallisen Yläkoululeiritystoiminnan myötä Kisakallion valmennuskeskus tarjoaa monipuolista valmennusta ja urheilijaa tukevaa ja kehittävää toimintaa myös muiden lajien urheilijoille. Yläkoululeirityksen valmennustarjonta sisältää lajitaitojen lisäksi elämäntaitojen opettelua, psyykkistä- ja ravintovalmennusta sekä fysiikkavalmennusta.



## Opiskelusta Yläkoululeirillä

Yläkoululeirityksen tavoitteena on opettaa urheilijoita itsenäisiksi ja vastuullisiksi myös opiskelujen hoitamisen suhteen. Opiskelujen hoitaminen laadukkaasti on ehdoton edellytys osallistua Yläkoululeiritykseen.

Opiskelu suoritetaan leireillä ”läksy” –periaatteella. Oppilaat tuovat leirille tullessaan opettajilta mukaan saamansa koulutehtävät, joita he tekevät leirin aikana. Leirillä on varattu valvottua opiskeluaikaa päivittäin keskimäärin 3-4 x 45 min. Opiskelu toteutetaan urheiluopiston luentotiloissa, joissa oppilaat toimivat pääosin itsenäisesti. Koulutuntien aikana paikalla ei ole erikseen opettajaa, valvonnasta vastaavat lajivalmentajat. Leirin aikana voidaan toteuttaa myös kokeet sekä mahdollinen TET-jakso.

**Jos koulutehtävien tekemiseen tarvitaan tietokone (tai muu laite), se tulee ottaa leirille mukaan.**

Leirityksen järjestäjien puolesta on järjestetty tilat sekä valvonta opiskelurauhan takaamiseksi. Koulu- ja opiskeluasioiden vastuutahona Kisakalliossa toimii yläkoululeiritystiimi. Valvonnasta vastaavat pääosin lajien vastuovalmentajat. He myös parhaansa mukaan auttavat oppilaita tehtävien teossa. Jos läksyjen tekeminen vaatii esim. netin käyttöä, oppilas voi pyytää erillistä lupaa puhelimen käytölle.

Oppilaan on hyvä tehdä ns. läksysuunnitelmaa ennen leiriviikkoa (esim. maanantaina matematiikkaa, tiistaina englantia jne.). Tällä pyritään osaltaan kasvattamaan oppilaan vastuunottokykyä omasta tekemisestään.

Leiriviikon läksyjen teon voi aloittaa jo hyvissä ajoin ennen leiriä, siten voi vähentää omaa leiriviikon aikaista kuormitusta. Mikäli läksyt ehtii tekemään ennen leiriviikon loppua, oppilaille järjestetään muita tehtäviä esim. elämäntaitoihin liittyen. Oppilaan on hyvä varata mukaan myös joku kirja, jota hän voi lukea, mikäli läksyt on tehty.



## **Urheilupoissaolojen valtakunnalliset pelisäännöt yläkoululeirityksessä**

### **Oppilas ja huoltajat**

- Vastaavat oppivelvollisuuden suorittamisesta - hakevat ajoissa lupaa koulusta urheilupoissaoloille.
- Oppilas sopii koulunsa kanssa opiskeluasiat, ottaa opiskelusuunnitelman mukaan ja toteuttaa sen.
- Huoltajat valvovat opiskelun etenemistä.
- Huoltaja huolehtii vakuutusturvasta poissaolon ajalle.

### **Koulu / oppilaitos**

- Päättää urheilupoissaoloista.
- Osoittaa opetussuunnitelman mukaiset oppimistavoitteet sekä antaa oppimistehtävät ja opiskelumateriaalit.
- Vastaa oppimistulosten arvioinnista myös leiritysten ajalta.

### **Urheilupoissaolon vastuutoimija (urheiluopisto, urheiluakatemia, lajiliitto, seura, valmentaja)**

- Mahdollistaa opiskelut leiriaikataulujen osalta sekä opiskelutilat leiritysten ajaksi.
- Valvoo opiskelua leirityksessä ja mahdollisuuksien mukaan auttaa opiskelun etenemistä.
- Pitää tarvittaessa yhteyttä kotien ja koulujen kanssa.
- Järjestää, valvoo ja palauttaa koulujen mahdollisesti lähettämät kokeet ja testit.
- Antaa tarvittaessa palautetta ja pyydettyä arvioi opiskelun sujumista leirityksessä.



## Ohjeet kouluille

Oppilas anoo vapaata leiriviikolle koulun käytänteiden mukaisesti (erillisellä kaavakkeella, joka löytyy Kisakallion Urheiluopiston nettisivuilta tai Wilman kautta). Vapaan anomista varten oppilas kerää opettajilta koulutehtävät leiriviikolle. Oppilasta on ohjeistettu toimimaan hyvissä ajoin ennen leirin alkua. Tehtävät ja opettajien kuittaukset kerätään samalla kaavakkeella, jolla vapaata anotaan. Kun tehtävät on kerätty kaavakkeeseen, oppilas toimittaa sen luokanvalvojalle hyväksyttäväksi.

Opettajien vastuulla on koulutehtävien antaminen oppilaalle leiriviikon ajaksi niin, että oppilas voi opiskella ”läksy” -periaatteella. Leirillä on varattu valvottua opiskeluaikaa päivittäin 3-4 x 45min. Tarpeen mukaan koulutehtäviä tehdään leirin muinakin ajankohtina. Jos koulutehtävien tekemiseen tarvitaan tietokone, oppilaan tulee ottaa se mukaan leirille.

**Oppilas voi tehdä leiriviikon aikana myös kokeita, mikäli koulu katsoo sen mahdolliseksi. Opettajan vastuulla on toimittaa koe sähköpostilla ohjeistuksineen hyvissä ajoin, viimeistään yksi vuorokausi ennen koetta YKL-tiimille ([ykl@kisakallio.fi](mailto:ykl@kisakallio.fi)), joka vastaa koeolosuhteiden järjestämisestä.**

Suoritetut kokeet lähetetään takaisin opettajalle sähköpostilla (skannattuna) sekä oppilaan mukana suljetussa kirjekuussa.

Yläkoululeiritystoiminnan tavoitteena on opettaa urheilijat itsenäisiksi ja vastuullisiksi myös opiskelujen hoitamisen suhteen. Opiskelujen hoitaminen laadukkaasti on ehdoton edellytys osallistua yläkoululeiritykseen.

### **Opettajan / koulun vastuut:**

- antaa oppilaalle koulutehtävät Yläkoululeiritysviikon ajaksi
- kokeiden osuessa Yläkoululeiritysviikolle opettajan vastuu on toimittaa sähköpostitse koe tarkkoine ohjeistuksineen hyvissä ajoin, viimeistään 1 vrk ennen koetta ([ykl@kisakallio.fi](mailto:ykl@kisakallio.fi))
- TET-jakson osuessa Yläkoululeiritysviikolle sopia oppilaan kanssa asia ja tarvittaessa ottaa yhteyttä Kisakallion Yläkoululeiritystiimiin hyvissä ajoin
- leirivapaiden tai koulutehtävien tekemisessä ilmenevien ongelmien ilmetessä ottaa yhteyttä oppilaan huoltajiin ja Kisakallion yläkoululeiritystiimiin

Kysymyksiä, toiveita ja huolia leirin aikana tapahtuvasta opiskelusta voi esittää yläkoululeiritystiimille (Anne, Elena, Dionne, Markus, Ira ja Jani):

[ykl@kisakallio.fi](mailto:ykl@kisakallio.fi)

**Puh: 041 731 88 59 (arkisin 8:30-16.00, pl. arkipyhät)**



## Ohjeet yläkoululeiriläisen kotiin

Huoltajien vastuulla on hakea oppilaalle vapaata koulusta leiriviikolle. Vapaata tulee hakea hyvissä ajoin, vähintään yksi viikko ennen leirin alkua. Vapaata haetaan koulukäytänteiden mukaisesti joko erillisellä kaavakkeella, joka löytyy Kisakallion Urheiluopiston nettisivuilta tai Wilman kautta. Ilman koulun suostumusta ei leirille voi osallistua. Kisakallio ei tarvitse poissaolotodistusta, mutta lupa on haettava.

Huoltajien vastuulla on, että oppilas kerää itse tehtävät leiriviikon ajaksi suoraan kaikilta häntä opettavilta opettajilta. **Tehtävien kerääminen kannattaa tehdä hyvissä ajoin** (vähintään viikko ennen leirin alkua). Tehtävät ja opettajien kuittaukset kerätään samalla kaavakkeella, jolla vapaata anotaan. Kun tehtävät on kerätty kaavakkeeseen, toimittaa oppilas sen luokanvalvojalleen hyväksyttäväksi. Leirin aikana ei ole paikalla opettajaa, vaan tehtävät tehdään vastuuvälmentäjien valvonnassa.

**Kokeiden suorittaminen leirin aikana** on myös mahdollista. Kokeiden järjestämistä varten huoltajien tai urheilijan vastuulla on antaa leirin opiskelijien yläkoululeiritiimin yhteystiedot (ykl@kisakallio.fi) opettajalle, joka vastaa kokeesta. Opettaja lähettää kokeet ohjeistuksineen yläkoululeirin vastuuhenkilöille.

Huoltajien vastuulla on, että oppilaalla on leirille tullessaan mukanaan tehtävien tekoon tarvittavat kirjat, välineet ja muu tarvittava materiaali (esim. laskin tarvittaessa). **Jos koulutehtävien tekemiseen tarvitaan tietokone (tai muu laite), oppilaan tulee ottaa se mukaan leirille. Kisakalliosta ei ole tietokoneita saatavilla lainaan.**

Huoltajien vastuulla on, että oppilas on suorittanut vaaditut koulutehtävät leiriviikon loppuun mennessä. Mikäli vapaan anomisessa tai koulutehtävien hoidossa on oppilailla puutteita, hänen mahdollisuutensa osallistua leirille tarkastetaan.

Kysymyksiä, toiveita ja huolia leirin aikana tapahtuvasta opiskelusta voi esittää yläkoululeiritiimille.



## Ohjeet leirivalmentajille

### URHEILUOPISTON LUPAUS YLÄKOULULEIRILÄISELLE SEKÄ HÄNEN SIDOSRYHMILLEEN:

Yläkoululeiritysten järjestelmässä koulu ja opiskelu ovat yksi painopiste. Muut painopisteet ovat elämäntaidot sekä urheilullinen kehittyminen.

Leirin jokaisena päivänä on varattu 3-4 x 45min aikaa koulutehtävien tekemiseen. Samalla nuorta kasvatetaan jo yläkouluiässä itsenäiseen opiskeluun ja vastuun ottamiseen myös opiskelujen osalta. Tiiviillä yhteistyöllä koulujen kanssa opiskelut eivät pääse kärsimään leiritysten takia.

Leirille osallistumisen ehdoton edellytys on opiskelujen hoitaminen laadukkaasti.

### YLLÄ OLEVA LUPAUS PIDETÄÄN.

Leirillä lajivalmentajat valvovat opiskelua ja pyrkivät auttamaan tarpeen tullen. Silloin tärkein tehtävä on taata nuorelle opiskelurauha. Oppilailla on mukanaan tehtävät koulusta. Osalla ne ovat Wilmassa tms. järjestelmässä, josta he ne katsovat. Samoin oppilailla voi olla netistä katsottavia tai kuunneltavia tehtäviä. Näin ollen emme kiellä puhelimia tai tabletteja oppitunneilla, mutta valvomme ”tiukasti” asiallisen käytön.

Oppilaat suunnittelevat kirjallisesti koulutehtävien teon ja jakavat tehtävät leiriviikolle viikon ensimmäisellä oppitunnilla. Tämä on tärkeää, jotta oppilaat oppisivat suunnittelemaan ajankäyttöään. Seuratkaa tehtävien rytmittämistä ja sitä, että joka päivälle tulee lukutehtäviä ja kirjallisia tehtäviä tasaisesti.

Kun oppilas on tehtävänsä tehnyt, hän voi siirtyä tekemään esim. ravitsemuksen tai psyykkisen valmennuksen tehtäviä, joita leirillä on annettu tai lukea kirjaa, jonka on ottanut mukaansa. Oppilas voi myös tehdä esimerkiksi viestintämateriaalia lajinsa yläkoululeirityksestä. Oppitunneilla olemme sovitun ajan, emme päästä oppilaita ”vapaalle”.

Leireillä on myös tukea tarvitsevia sekä kokeita suorittavia oppilaita. Näistä oppilaista vastaa YKL-tiimi ja he ohjeistavat tarvittaessa valmentajia. Osa kokeista ja tukitoimista voidaan joutua suorittamaan lajiharjoitusten aikana.

Lajivalmentajan vastuut koulutuntien aikana:

- Jokaisella oppilaalla on oltava opiskelurauha. On oltava mahdollisuus opiskella hiljaisuudessa.
- Jokainen oppilas tekee koulutehtävistä suunnitelman - tarkista jokaisen suunnitelma viikon aluksi ja ohjaa tarvittaessa.
- Tarkista viikon loppuksi opiskelusuunnitelman toteutuminen.
- Jos tilat ovat ahtaat tai muita rakenteellisia haasteita ilmenee, ota yhteyttä YKL-tiimiin.



## POISSAOLOANOMUS

Esitän, että \_\_\_\_\_ -luokan oppilas \_\_\_\_\_

vapautetaan koulutyöstä \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 20\_\_\_\_ - \_\_\_\_ . \_\_\_\_ - 20\_\_\_\_ Yläkoululeirin vuoksi.

\_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 20\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

huoltajan allekirjoitus

Oppilas selvittää jokaisen opettajan kanssa poissaolon aikana opiskeltavat asiat, kotitehtävät sekä mahdollisten kokeiden suorittamisen ajankohdan. Tehtävät voidaan lähettää oppilaalle myös esimerkiksi Wilman kautta päivittäin. Kun koulutehtävien suorittamisesta on sovittu opettajan kanssa, pyydetään opettajalta kuittaus tähän lomakkeeseen ja lomake toimitetaan sen jälkeen luokanvalvojalle / rehtorille päätettäväksi. Huoltajat vastaavat poissaolon aikaisten tehtävien suorittamisesta.

OPPIAINE	OPISKELTAVAT ASIAT	PÄIVÄMÄÄRÄ	OPETTAJA

Muita huomioita:

Lupa myönnetty / ei myönnetty \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 20\_\_\_\_

Rehtorin tai luokanvalvojan allekirjoitus \_\_\_\_\_





## OPISKELUSUUNNITELMA - YLÄKOULULEIRI

Kerää opettajilta ja suunnittele alla olevaan taulukkoon leirillä tehtävät läksyt ja kokeet, jotka olet saanut koululta ja jotka teet leirin aikana. Täydennä myös päivittäin tulevat / tehdyt tehtävät tähän taulukkoon.

Nimi	Lajiryhmä	Leiriajankohta
------	-----------	----------------

Oppitunti	Maanantai	Tehty

Oppitunti	Tiistai	Tehty

Oppitunti	Keskiviikko	Tehty

Oppitunti	Torstai	Tehty

---

Oppilaan allekirjoitus