



# VALTAKUNNALLINEN YLÄKOULULEIRITYS

## OPISKELUASIAT 2022-2023

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



## 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. luokkalaisten)
- Valtakunnallinen kaikille avoin haku on kerran vuodessa

### 4-5 leirin projekti / lukuvuosi

- Painopisteenä elämäntaidot (arjen hallinta, ravinto, lepo, uni, koulu, psyykinen valmennus)
- Motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet sekä lajitaidot
- Opiskelu noin 3-4h (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, voima- ja taitovalmennusta sekä palauttavaa harjoittelua.



## 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 kolme oppituntia á 45 min. Opiskelu toteutetaan urheiluopiston luentotiloissa, joissa oppilaat toimivat pääosin itsenäisesti. Koulutuntien aikana paikalla ei ole opettajaa erikseen. Leirin aikana voidaan toteuttaa myös kokeet sekä mahdollinen TET-jakso.

**Jos koulutehtävien tekemiseen tarvitaan tietokone (tai muu laite), se tulee ottaa leirille mukaan. Kisakalliossa ei ole tietokoneita saatavilla lainaan.**

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. Muutoin matkapuhelimien käyttö läksyjen teon aikaan luentotiloissa on kielletty.

Oppilaan on hyvä tehdä ns. läksysuunnitelmaa ennen leiriviikkoa (esim. maanantaina matematiikkaa, tiistaina englantia jne.). Leiriviikko käynnistyy aina lajiryhmien viikkosuunnittelulla, jossa tehdään myös suunnitelma leiriajan koulutehtävien toteuttamisesta. 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 (ravinto, psyykinen valmennus jne.). Oppilaan voi olla hyvä varata mukaan esimerkiksi myös joku kirja, jota hän voi lukea, mikäli läksyt on tehty.

Jos lapsenne on erityisen tuen tarpeessa, pyydämme ilmoittamaan siitä etukäteen yläkoululeiritystiimille. Näin voimme tehdä tarvittavia järjestelyjä erityisopettajan avun sekä vaadittavan tilan suhteen.



## **Urheilupoissaolojen valtakunnalliset pelisäännöt Yläkoululeirityksessä**

### **Oppilas ja huoltajat**

- Vastaavat huollettaviensa oppivelvollisuuden suorittamisesta - hakevat ajoissa lupaa koulusta urheilupoissaoloille.
- Oppilas sopii koulunsa kanssa opiskeluasiat, ottaa opiskelusuunnitelman mukaan ja toteuttaa ne.
- 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 / opettaa.
- Pitää 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 erillisellä kaavakkeella, joka löytyy Kisakallion Urheiluopiston nettisivuilta. 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 kolme tuntia. 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 tarkkoine ohjeistuksineen hyvissä ajoin, viimeistään yksi vuorokausi ennen koetta, leirin opiskeluista vastaa YKL tiimi ([ykl@kisakallio.fi](mailto:ykl@kisakallio.fi))** Suoritetut kokeet lähetetään takaisin opettajalle sähköpostilla (skannattuna) sekä oppilaan mukana suljetussa kirjekuoressa.

Yläkouluakatemian 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 ([jani.jokinen@kisakallio.fi](mailto:jani.jokinen@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 ja Jani):

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

Puh: 041 731 88 59 (Arkisin 8:30-16)



## Ohjeet yläkoululeiriläisen kotiin

Huoltajien vastuulla on hakea oppilaalle vapaata koulusta leiriviikolle. Vapaata tulee hakea hyvissä ajoin, vähintään yksi viikko ennen leirin alkua. Vapaata haetaan erillisellä kaavakkeella, joka löytyy Kisakallion Urheiluopiston nettisivuilta. 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.

Luokanvalvojan hyväksymä vapaa-anomus tulee oppilaan ottaa mukaan leiriviikolle. Se tarkistetaan tehtävälisioineen heti leiriviikon alussa ja samalla tehdään opiskelusuunnitelma leirin ajaksi. Leirin aikana ei paikalla ole opettajaa, vaan tehtävät tehdään vastuuvallmentajien valvonnassa.

**Kokeiden suorittaminen leirin aikana** on myös mahdollista. Kokeiden järjestämistä varten huoltajien vastuulla on antaa leirin opiskelujen vastuuhenkilön Sini Forsblomin yhteystiedot opettajalle, joka vastaa kokeesta. Opettaja lähettää kokeet ohjeistuksineen vastuuhenkilölle.

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. Kisakalliolla ei ole tietokoneita saatavilla lainaan.**

Mikäli oppilas on erityisen tuen tarpeessa, huoltajien vastuulla on ilmoittaa siitä etukäteen koordinaattorille, jotta leirityksen ajaksi voidaan tehdä tarvittavia järjestelyitä tilojen ja mahdollisen erityisopettajan läsnäolon suhteen.

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 kouluasioiden vastuuhenkilölle.



## 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 3h 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. elämäntaito- ja/tai psyykkisen valmennuksen tehtäviä, joita leirillä on annettu tai lukea kirjaa, jonka on ottanut mukaansa. Oppilas voi myös tehdä jotain viestintämateriaalia lajisi yläkoululeirityksestä. Oppitunneilla olemme sovittu ajan, emme päästä oppilaita ”vapaalle”.

Leireillä on myös tukea tarvitsevia sekä kokeita suorittavia oppilaita. Näistä oppilaista vastaa Sini ja hän ohjeistaa 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 omaan harjoituskirjaansa - tarkista jokaisen suunnitelma viikon aluksi ja ohjaa tarvittaessa.
- Tarkista viikon lopuksi opiskelusuunnitelman toteutuminen ja tee merkintä tarkistamisesta jokaisen oppilaan suunnitelmaan.
- Jos tilat ovat ahtaat tai muita rakenteellisia haasteita ilmenee, ota yhteyttä YKL tiimiin.







## OPISKELUSUUNNITELMA - YLÄKOULULEIRI

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

Palauta tämä suunnitelma leirin päättyessä vastuuvallmentajallesi, ja sen jälkeen toimita se luokanvalvojallesi.

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

Oppitunti	Maanantai	Tehty / tarkistettu

Oppitunti	Tiistai	Tehty / tarkistettu

Oppitunti	Keskiviikko	Tehty / tarkistettu

Oppitunti	Torstai	Tehty / tarkistettu



---

**Oppilaan allekirjoitus**