

Mun oma voimavuosi - opistovuosi kamppailulajien parissa Järvenpäässä

Kamppailulajien kautta kohti opiskelupaikkaa

Vietä vuosi harjoitellen kamppailulajeja ja suunnitellen tulevia opintoja yhteistyössä Järvenpään Kehäkarhujen kanssa. Opistovuosi tarjoaa kamppailulajien lisäksi vahvistusta opiskeluvalmiuksiin, elämäntaitoihin ja arjen hallintaan. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita – tarvitaan vain halu ja kiinnostus!

Opistovuoden aikana tutustut monipuolisesti eri kamppailulajeihin kuten nyrkkeily, kuntonyrkkeily, potkunyrkkeily, vapaaottelu ja Krav Maga. Harjoittelet fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti, parantaen kuntoasi ja hankkien ehkä elinikäisen urheiluharrastuksen.

Harjoittelet yhdessä muiden kanssa erilaisissa harjoitusympäristöissä, oppien liikunnan, urheilun ja kamppailulajien maailmasta. Tämä kokemus parantaa elämäntaitoja, vahvistaa sosiaalisia taitoja, lisää aktiivisuutta ja antaa itsevarmuutta tulevaan opiskeluelämään.

Opistovuoden aikana voit korottaa peruskoulun päättötodistuksen arvosanoja tai suorittaa ammatillisten opintojen yhteisiä tutkinnonosia.

Valinnaisten suuntautumisopintojen osaamistavoitteet

Opiskelija osaa ja hallitsee

- nyrkkeilyn ja kuntonyrkkeilyn harjoittelun eri osa-alueet
- potkunyrkkeilyn harjoittelun eri osa-alueet
- vapaaottelun harjoittelun alkeet
- Krav Maga -lajin alkeet
- kamppailulajeihin liittyvää muuta oheisharjoittelua.

Lisäksi opiskelija osaa

- suunnitella ja toteuttaa itse harjoituksia
- ohjata ja valmentaa yksittäisiä harjoituksia muille (1-tason koulutus).

Vastuupettajana valinnaisissa suuntautumisopinnoissa toimii Juha Saurama, joka on työskennellyt pitkään nuorten kanssa mm. työpajatoiminnassa ja lastensuojelussa. Hän on kansainvälisesti palkittu valmentaja.



Opistovuoden yhteiset opinnot

- arjen taidot ja elämäntaito
- opiskelu-, itsetuntemus- ja työelämätaidot
- vuorovaikutus- ja viestintätaidot
- matemaattiset perustaidot ja ongelmanratkaisutaidot
- aktiivinen kansalaisuus
- opiskelu- ja urasuunnittelutaidot.

Kustannukset ja hakeutuminen

Opinnot, niihin kuuluva opetusmateriaali sekä päivittäinen ruokailu ja majoitus ovat maksuttomia oppivelvollisille.

Hae koulutukseen toisen asteen yhteishaussa 20.2.–19.3.2024 (opintopolku.fi) ja sen jälkeen oppilaitoksen sähköisellä lomakkeella.

Lisätietoja

Marianna Kultalahti, p. 044 299 0676
marianna.kultalahti@step.fi



Lue lisää: step.fi/opistovuosi