

URHEA

Omfattning: 1 åvt åk 7, 2 åvt åk 8–9

- Observera att URHEA-programmet har ersatts med en idrottsstig för de elever som börjar åk 7 den 7.8.2025 eller senare.
-
- Winellska skolan erbjuder URHEA-programmet för att beakta träningen och förberedelserna för elever som aktivt och målmedvetet utövar idrott.
- Eleverna erbjuds rum i schemat för fysik-, gren- eller individuell träning, samt tillvalsämnet Att växa som idrottare.
- Eleverna deltar i gemensamma träningstider på tisdag morgon och onsdag eftermiddag. På tisdag morgon hålls allmän träning baserad på program från Olympiska kommittén.
- Elever som deltar i URHEA deltar i den valfria kursen Att växa som idrottare under årskurserna 7–9. Att växa som idrottare genomförs som en valfri kurs på 1 årsveckotimme i årskurs 7 och som en kurs på 2 årsveckotimmar i årskurs 8 och 9.
- Den valfria kursen Att växa som idrottare är en del av elevens konst- och färdighetsämnen i årskurserna 8–9.
- Elever som deltar i URHEA deltar också i skolans normala gymnastikundervisning.
- URHEA ordnas i samarbete med Finlands Idrottsakademi och idrottsföreningar.

Åk 7

- Kursens namn: Att växa som idrottare 7
- Omfattning: 1 årsveckotimme
- Innehåll: Teoriundervisning om idrottarens livsstil och näring

Åk 8

- Kursens namn: Att växa som idrottare 8
- Omfattning: 1 årsveckotimme
- Innehåll: Valfritt konst- och färdighetsämne, Gymnastik

Åk 9

- Kursens namn: Att växa som idrottare 9

- Omfattning: 2 årsveckotimmar
- Innehåll: Valfritt konst- och färdighetsämne, Gymnastik