

URHEILUVALMENNUS

LI09 Urheiluvalmennus (4op)

Urheiluvalmennuksen valinnaiset opinnot on tarkoitettu vain aamuharjoitteluun osallistuville opiskelijoille. Harjoittelu tapahtuu oman valmentajan johdolla tai oman harjoitusohjelman mukaisesti. Tarkoituksena on mahdollistaa urheilun ja koulunkäynnin sujuva yhdistäminen.

Urheiluvalmennukseen haetaan mukaan yhteishaun ohessa. Harjoittelu tapahtuu oman harjoitusohjelman mukaisesti tai valmentajan johdolla. Harjoittelusta voi olla poissa yksittäisen jakson ajan, mutta tästä on sovittava vastaavan opettajan kanssa erikseen. Urheiluvalmennuksesta voi saada enimmillään 10 opintopistettä; 4 ensimmäisenä ja toisena sekä 2 kolmantena opiskeluvuotena.

Kuluneen lukuvuoden aikana joukkuelajeista koripallon ja salibandyn harrastajilla on ollut käytössään valmentaja ja salivuoro, ja he ovat muodostaneet omat harjoitteluryhmänsä. Mikäli oman lajin harjoitteluryhmää ei muodostu, on mahdollisuus harjoitella itsenäisesti Kuntopantterilla ja keskiviikkoisin Vierumäen taitoharjoitteluryhmässä. Harjoittelusta pidetään päiväkirjaa, joka esitellään vastaavalle opettajalle.