

Urheilulinja

Urheilulinjalla voit yhdistää valmentautumisen ja lukio-opinnot

Urheilulinja on tarkoitettu tavoitteellisesti harjoitteleville urheilijoille, joilla on oma valmentaja, joka vastaa harjoittelusta. Harjoitteluun on varattu lukujärjestyksessä aikaa kolmena aamuna viikossa. Aamuharjoittelu voi olla oman urheiluseuran järjestämää lajiharjoittelua tai fysiikkavalmennusta.

Hakeminen urheilulinjalle

Urheilulinjalle haetaan yhteishaussa. Pääsykoetta linjalle ei ole ja yleiset pääsyvaatimukset ovat samat kuin Heinolan lukion yleiset pääsyvaatimukset. Hakijan tulee toimittaa lukiolle tiedot urheilulajistaan ja seurastaan sekä valmentajan yhteystiedot. Tiedot toimitetaan lukion ainevalintalomakkeen yhteydessä.

Opiskelu urheilulinjalla

Urheilulinjan opiskelija voi lukea lukio-opintoihinsa urheiluvalmentautumista yhteensä 10 op (1. ja 2. opintovuonna 4 op ja 3. vuonna 2 op). Lukion opintoihin luettavan valmentautumisen tulee tapahtua lukujärjestyksessä sille varattuna aikana.

Urheilulinjalla suoritettavat opintojaksot:

LI01 Osaava liikkuja	2 op
LI02 Aktiivinen elämä	2 op
LI07 Kuntosalikurssi	2 op
LI09 Urheiluvalmennus 1	4 op
LI10 Urheiluvalmennus 2	4 op
LI11 Urheiluvalmennus 3	2 op
LI12 Valmennusoppi	2 op
TE1 Terveys voimavarana	2 op
Yhteensä	20 op

Lisäksi suositellaan suoritettavaksi liikunnan lukiodiplomi **LILD4**. Urheilulinjan opiskelijat voivat valita myös muita liikunnan valinnaisia opintoja Heinolan lukion kurssitarjottimelta.