**LUKION LAJIKURSSIN SUORITTAMINEN (LI7-9)**

Täytä harjoituspäiväkirja jokaisen harjoituksen jälkeen. Kurssin suorittamiseksi tarvitaan 38 harjoitustuntia. Pyydä valmentajalta kuittaus sarakkeeseen. Jos suoritat esim. Kuntosaliharjoituksia ilman valmentajaa, kuittaa itse harjoitus

Kurssin loppuvaiheessa jokainen palauttaa sivun (A4) mittaisen vapaamuotoisen kirjallisen arvioinnin harjoittelun etenemisestä kurssin aikana. Mitä on tullut tehtyä? Onko opittu uutta? Ovatko harjoittelujakson tavoitteet täyttyneet? Jne.

Harjoituspäiväkirjan voi palauttaa suoraan minulla tai kanslian kautta lokerooni. Mahdolliset kopiot harjoitusohjelmasta esim. punttiohjelma on hyvä liittyy mukaan.

Kysymyksiä ja huolia voi kirjoitella ja soitella!

t. Silja Mäkelä / silja.makela@alavus.fi

Kimmo Mäkelä / kimmo.makela@alavus.fi

Palauta alla oleva lomake minulle mahdollisimman pian kurssin alussa. Tulen seuraamaan yhdet harjoitukset sovittuna aikana. Jos harjoitusajat muuttuvat suuresti, niin ilmoitathan siitä.

……………………………….……………………………….……………………………….……………………………….…………………

Nimi: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Puh: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Valmentaja: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Puh: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vakituiset harjoitusajat ja -paikat

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PVÄ | KLO | PAIKKA |
| Ma |  |  |
| Ti |  |  |
| Ke |  |  |
| To |  |  |
| Pe |  |  |
| La |  |  |
| Su  |  |  |

**LUKION LAJIKURSSI, harjoituspäiväkirja**

NIMI: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ LUOKKA: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ LAJI: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| PVM | HARJOITUS | KESTO | KUITTAUS |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

OPETTAJAN KUITTAUS: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ YHT. 38h