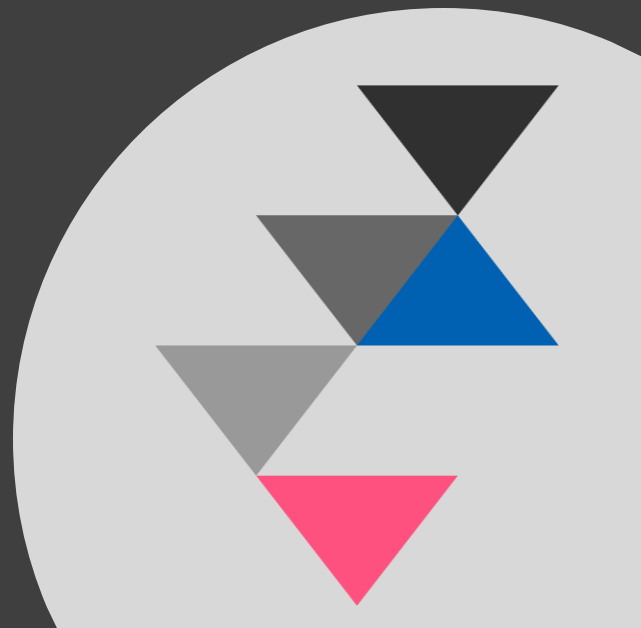


Urheilulinjan esittely Kouvolan Yhteislyseolla





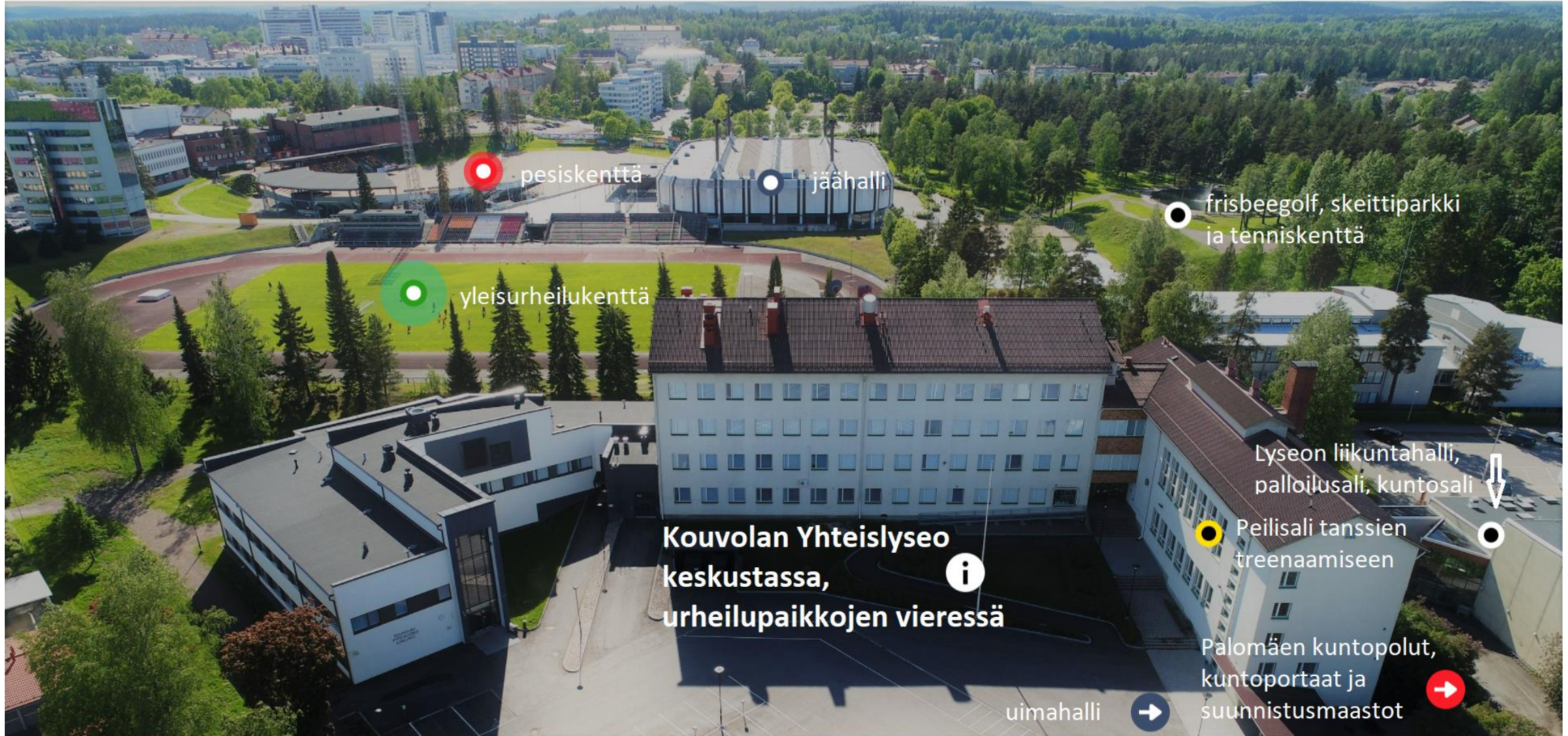
KOUVOLAN YHTEISLYSEO URHEILIJAN TUKENA



Kouvolan Yhteislyseon Urheilulinja

- Urheilulinja aloitti toimintansa vuonna 2023.
- Yhteistyötä Kouvolan Urheiluakatemia kanssa jo vuodesta 2008.
- Urheiluakatemia järjestää koulupäivien aikaisen valmennuksen.
- Tällä hetkellä meillä on 32 opiskelijaa ja 13 eri lajia.
- Lukio sijaitsee Urheilupuistossa, lähellä useita urheilupaikkoja.
- Liikuntapaikkojen hyvä saavutettavuus tukee lukio-opintojen ja harjoittelun yhdistämistä.





pesiskenttä

jäähalli

frisbeegolf, skeittiparkki ja tenniskenttä

yleisurheilukenttä

**Kouvolan Yhteislyseo
keskustassa,
urheilupaikkojen vieressä**

Lyseon liikuntahalli,
pallotilusali, kuntosali

Peilisali tanssin
treenaamiseen

uimahalli

Palomäen kuntopolut,
kuntoportaat ja
suunnistusmaastot

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen - kaksoisura-ajattelu

URHEILU

- tavoitteellinen valmennus
- systemaattinen harjoittelu
- kehittyminen urheilijana
- arjen tasapaino
- urheilijan elämästä nauttiminen

OPIKELU

- laaja yleissivistys
- laadukas opetus
- lukion oppimäärä 3½–4 vuodessa
- yo-tutkinto
- monipuoliset jatko-opintovalmiudet



Urheilulinjan opinnoista voi saada 48 opintopistettä:

- Akatemiavalmennus 36 op.
- URH-opintojaksot 12 op.

Lukion opintopistemäärä on min. 150, joista 94/102 op. pakollisia opintoja ja 20 op. valtakunnallisia valinnaisia opintoja.





Urheilulinjan ”omat jutut”

- Pitkät treeniaamut ti ja to klo 11.15 asti
- Ma treenimahdollisuus aamupäivällä (yleistaito) ja pe lyhyt koulupäivä (loppuu klo 13.00)
- Välipalamahdollisuus ti ja to klo 9.30–10.30 koulun ruokalassa
- Kuusi Urheilulinjan opintojaksoa
 1. Minä urheilijana (2 op.)
 2. Urheilijan hyvinvointi ja terveys (2 op.)
 3. Suorituskyky ja palautuminen (2 op.)
 4. Valmennusoppi I (VOK1): Valmentaminen ja ohjaaminen (2 op.)
 5. Valmennusoppi II (VOK1): Huippu-urheilijaksi valmentautuminen (2 op.)
 6. Urheilu ammattina (2 op.)

Viikko-ohjelma

- MA: yleistaitoharjoitus
- TI: lajiharjoitus
- TO: lajiharjoitus
- PE iltapäivä klo 13.00-> peli/kilpailumatkaan lähtö, oma treeni

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8.20-9.35	opiskelu	akatemiaharjoitus (lajiharjoitus)	opiskelu	akatemiaharjoitus (lajiharjoitus)	opiskelu
9.50-11.05	akatemiaharjoitus (yleistaito)		opiskelu		opiskelu
		välipala		välipala	
11.15-13.00	opiskelua + ruokailut porrastetusti	opiskelu + ruokailut porrastetusti	opiskelu + ruokailut porrastetusti	opiskelu + ruokailut porrastetusti	opiskelu + ruokailut porrastetusti
13.15-14.30	opiskelu	opiskelu	opiskelu	opiskelu	pele/ kilpailumatka, oma treeni
14.40-15.55	(opiskelu)	opiskelu	(opiskelu)	(opiskelu)	



Urheilulinjan kustannukset urheilijalle

- Oppivelvollisuus eli lukio-opetus ja opiskelumateriaalit maksuttomia
- Akatemian vuosimaksu 220€
- Maksulla katetaan asiantuntijapalveluista aiheutuvia kustannuksia, esim.
 - valmennus
 - urheilijoiden välipalat
 - kuntosali- ja uimahalliedut
 - urheilijoiden testaus
 - Urheilijan aamu -koulutukset



An aerial photograph showing a group of approximately 20 people holding hands in a large circle on a paved surface. The people are dressed in casual summer attire, including t-shirts, tank tops, and shorts. Their shadows are cast long and dark on the pavement, indicating a low sun position. The overall scene suggests a community activity or a group exercise.

23U:n lajit ja kokemukset Urheilulinjasta

Lajit lv.23-24

Jalkapallo

Jääkiekko

Salibandy

Koripallo

Pesäpallo

Lentopallo

Esteratsastus

Akrobatiavoimistelu

Muodostelmaluistelu

Brasilialainen jujutsu

Triathlon

Cheerleading

Yleisurheilu





"Mahdollisuus aamutreeneihin – mahdollistaa 2 treeniä päivässä - mahdollisuus kehittyä"

"Urheilullinen luokka"

"Helpottaa tavoitteellisen urheilun ja koulun yhdistämistä."

"Opettajat ymmärtävät, jos tulee poissaoloja urheilun vuoksi."

"Auttaa myös koulussa, kun saa liikkua sen ohella."

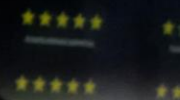
"Pystyy treenaamaan ja opiskelemaan niin, ettei tule liikaa kuormitusta kummastakaan."

"Treenaamisesta saa opintopisteitä."



Miten haet meille opiskelemaan?

Videotuota
taltiointeja, str
ja valoku
kaikkien tarp



TU-OPISKELUKESKUS
TU-OPISKELUKESKUS



Urheilulinjalle hakeminen

Kevään 2024 toisen asteen yhteishaku (20.2.–19.3.2024)

- Opintopolku.fi:ssä haetaan Yhteislyseon Urheilulinjalle.
- Hakija vastaa Opintopolussa Urheilijan lisäkysymyksiin.
- Aloituspaiikkoja 32

Hakukriteerit:

Päättötodistuksen lukuaineiden sekä pakollisen liikunnan keskiarvo (max. 10 p.)

Lajiliiton urheilijapisteytys. Saavutetut pisteet kerrotaan kahdella (max. 10 p.).



Lajiliittopisteytys

Lajiliitto on sitoutunut yhteistyöhön Olympiakomitean, oppilaitosten ja muiden lajien kanssa kansallisesti oikeudenmukaisen järjestelmän varmistamiseksi.

Läpinäkyvyys on tärkeää, ja lajiliitolla tulee olla selkeä toimintatapa lajiliittopisteytyksen toteuttamiseksi. Lajien toivotaan järjestävän mahdollisuuksien mukaan pisteytystilaisuuksia, joissa urheilijoiden on mahdollista tuoda esiin potentiaalinsa ja urheilijat pystytään arvioimaan mahdollisimman luotettavasti. Pisteytys voidaan myös yhdistää maajoukkueidenkatsastusprosessiin.

Lajiliitto asettaa samaan oppilaitokseen hakevat urheilijat rankingjärjestykseen.

Hakijan pyrkiessä useampaan urheiluoppilaitokseen, on hänelle annettava samat pisteet oppilaitoksesta riippumatta.

Yhteishakuun liittyvät lajiliittopisteet annetaan Olympiakomitean antamaan määräaikaan mennessä.

Arviointi tehdään kymmenysosapisteiden tarkkuudella.



Lajiliittopisteytyskriteerit (0-5)

4,2 – 5

- Joukkuelaji: Lajin huippulahjakuus, ikäluokan kansainvälisellä tasolla, maajoukkueen johtavan tason urheilija. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.
- Yksilölaji: Lajin huippulahjakuus, ikäluokan kansainvälisellä tasolla, maajoukkueen johtavan tason urheilija. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.

3,1 – 4,1

- Joukkuelaji: Ikäluokan maajoukkueurheilija. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.
- Yksilölaji: SM-mitalitaso. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.

2,1 – 3,0

- Joukkuelaji: Maajoukkue-ehdoka, aluejoukkueen kärkeä, seurajoukkueen kärkipäätä. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.
- Yksilölaji: SM-pistesijatasa, SM-mitalitason viestijoukkueen jäsen. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.

1,1 – 2,0

- Joukkuelaji: Aluejoukkueen keskitasoa, seurajoukkueen runkopelaaja.
- Yksilölaji: Lähellä SM-pistesijaa, SM-pistesijatason viestijoukkueessa.

0,1 – 1,0

- Seuratason aktiivi.





Kiitos mielenkiinnosta!

Seuraa meitä



@kouvolanyhteislyseo

@kyltutorofficial

@kylhallimo



@Kouvolan Yhteislyseo

Lukioon hakevalle -sivu

Kouvolan Yhteislyseo

