



URHEILUVALMENNUS

# LYLL URHEILUVALMENNUS

## Liikunnan henkilökohtaiset opintojaksot

Opintojaksojen tavoitteena on tukea Lohjan Yhteislukion opiskelijan urheilijan polkua ja valmentautumista. Kehityt omassa lajissasi lukio-opintojen ohessa.

- Valmentautumisen tulee olla tavoitteellista. Opiskelijalla tulee olla valmentaja, joka toimii tarvittaessa yhteistyössä lukion liikunnanopettajien kanssa.
- Urheiluvalmennettavat suunnittelevat yhdessä opinto-ohjaajan kanssa opiskelun etenemisen ja lukujärjestyksen, joka tukee harjoittelua.
- Urheiluvalmennusta suoritetaan koko lukion ajan 20 opintopisteen verran.
- Ensimmäisen opintovuoden aikana urheiluvalmennettaville järjestetään käytännön tunteja ulkopuolisen valmentajan kanssa. Aikataulujen yhdistäminen huomioidaan lukujärjestyksessä.

- Urheiluvalmennettavat pitävät harjoituspäiväkirjaa koko lukion ajan. Harjoitusohjelmat ja harjoituspäiväkirjat toimitetaan lukion liikunnanopettajille.
- Urheiluvalmennettavat saavat kuntosalikortin omatoimiseen harjoitteluun arkisin klo 7.00-16.00.

Urheiluvalmennukseen hakeminen tapahtuu lukioon hakemisen yhteydessä erillisellä hakulomakkeella.





**Lohjan Yhteislyseon lukio**