

Ilmoittautuminen liikunnan valmennusopintojaksolle

Sopimuksen sisältö

- Lomake on jätettävä urheiluseurayhteistyöstä vastaavalle liikunnanopettajalle syksyllä ensimmäisen periodin aikana, esitiedot täytettynä
- Liikunnanopettaja toimittaa opintojaksopäiväkirjan seuran valmentajalle läsnäolokirjanpitoa varten
- Valmentaja toimittaa opintojaksopäiväkirjan kunkin periodin päättyessä sähköpostitse urheiluseurayhteistyöstä vastaavalle opettajalle osoitteeseen: **katja.harjunen@rauma.fi**
- Urheiluseurayhteistyöstä vastaava opettaja kontrolloi osallistumisaktiivisuuden opintojaksopäiväkirjasta ja kirjaa opintojaksoarvioinnin
- Opiskelija voi suorittaa enintään kolme (3) valmennusopintojaksoa lukuvuoden aikana ja kaikkiaan enintään yhdeksän opintojaksoa (9) lukio-opintojensa aikana.
- Yhden valmennusopintojakson arviointi edellyttää 20 aamuharjoitusmerkintää.
- Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä (S)

Valmennusopintojakson tavoitteet

- Opiskelija harjoittaa ja soveltaa liikuntataitoja ja -tietoja omassa lajissaan monipuolisesti ja uusin tavoin
- Opiskelija harjaantuu kehon hallinnassa
- Opiskelija yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittämien itseään pitkäjänteisesti
- Opiskelija asettaa itselleen tavoitteita urheilijana
- Opiskelija saa myönteisiä kokemuksia liikunnan parissa
- Opiskelija oppii vastuulliseen toimintaan ja ottaa vastuuta myös muiden kuin itsensä toiminnasta

Valmennusopintojakson keskeiset sisällöt

- Seuran järjestämiin aamuharjoituksiin osallistuminen lukuvuoden ajan
- Lajitaitojen itsearviointi, ylläpito ja kehittäminen
- Ergonomia liike- ja suoritustekniikoissa
- Fyysisten ominaisuuksien (voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus) itsearviointi, ylläpito ja kehittäminen

Henkilötiedot

Opiskelija: _____
Opiskelijan ohjausryhmä: _____
Opiskelijan urheiluseura: _____
Valmentajan nimi: _____
Valmentajan puh.numero: _____
Valmentajan sähköposti: _____

OPISKELIJANA ANNAN LUVAN, ETTÄ VALMENNUSOPINTOJAKSOLLE OSALLITUESSANI NIMI- JA LAJITIEDOT VOIDAAN VÄLITTÄÄ SATAKUNNAN URHEILUAKATEMIAN URHEILIJAREKISTERIIN.

(rasti ruutuun)

VALMENTAJANA SIToudun PITÄMÄÄN KIRJANPITOA OPISKELIJAN LÄSNÄOLOSTA AAMUHARJOITUKSISSA.

(rasti ruutuun)

Allekirjoitukset

Raumalla ___ / ___ 20___

Opiskelija

Valmentaja

Arvosana tallennettu hallinto-ohjelmaan (urheiluseurayhteistyöstä vastaava liikunnanopettaja täyttää)

LI _____ / _____ 20___

Allekirjoitus: _____

LI _____ / _____ 20___

Allekirjoitus: _____

LI _____ / _____ 20___

Allekirjoitus: _____