

SOPIMUS LIIKUNNAN VALMENNUSOPINTOJAKSON SUORITTAMISEKSI (täytetään syksyllä)

- Lomake on jätettävä urheiluseurayhteistyöstä vastaavalle liikunnanopettajalle 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 aamuharjoitusmerkkintää.
- Opintojakso arvioidaan suorituserkinnällä (S)

OPINTOJAKSON 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 kehittäen 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

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
- Liikkuvuus ja kehonhuolto

Opiskelija: _____ Ohjausryhmä: _____

Urheiluseura: _____

☐ **VALMENTAJANA SITOUHDUN PITÄMÄÄN KIRJANPITOJA OPISKELIJAN LÄSNÄOLOSTA AAMUHARJOITUKSISSA.**
(rasti ruutuun)

Seuran valmentajan yhteystiedot:

Nimi: _____

Yhteystiedot: _____

Allekirjoitus: _____

Arvosana tallennettu hallinto-ohjelmaan (urheiluseurayhteistyöstä vastaava opettaja täydentää)

LI _____ / _____ 20__

Allekirjoitus: _____

LI _____ / _____ 20__

Allekirjoitus: _____

LI _____ / _____ 20__

Allekirjoitus: _____