



VALMENNUSOPINTOJAKSOT

24.8.2026 INFO

AAMUTREENIT OVAT URHEILUSEURAN TOIMINTAA

- Rauman Lyseon lukio tekee tiivistä yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen kanssa tavoitteellisesti treenaavien lukiolaisten urheiluvalmennuksen ja lukio-opintojen yhdistämiseksi. Raumalla on käytössä oma ns. **Rauman Lyseon lukion malli urheiluvalmennuksen ja opiskelun yhdistämisestä**, jossa lukio tarjoaa mahdollisuuden urheiluvalmennuksen ja opiskelun tehokkaaseen yhdistämiseen ilman varsinaista urheilulukio-statusta.
- Rauman Lyseon lukiossa opintojaksotarjotin ja päivittäinen kiertotuntikaavio on rakennettu siten, että **viikoittaisen työjärjestyksen aikataulut sopivat mahdollisimman hyvin yhteen seurojen järjestämän aamutreenivalmennuksen kanssa**.
- **Aamutreeneihin osallistuminen on täysin urheiluseuran omaa seuratoimintaa** ja tämä ei siis ole lukion opetustoimintaa. Opiskelijan on mahdollista hakea aktiivisesta aamutreeneihin osallistumisesta ”muualla suoritettuina opintoina” valmennusopintojaksoja (2op) hyväksi luettavaksi omaan lukiotutkintoonsa. Nämä valmennusopintojaksot hyväksi luetaan opiskelijan lukiotutkintoon.

VALMENNUSOPINTOJAKSOILLE OSALLISTUMINEN

- Opintojaksoille ilmoittautuminen tapahtuu kunkin lukuvuoden ensimmäisessä periodissa täytetyn **ilmoittautumislomakkeen** ("vaaleanpunainen"-lomake) avulla.
- Yhteensä opiskelija voi lukioaikanaan suorittaa **yhdeksän kahden opintopisteen valmennusopintojaksoa**.
- Suoritettavien opintojaksojen määrä perustuu opiskelijan pitämään ja seuran valmentajan periodeittain varmentamaan **harjoittelupäiväkirjaan** aamuharjoituksiin osallistumisesta.
- Harjoittelupäiväkirjan avulla selviää opiskelijan käyttämä aika lukuvuoden aikana aamuharjoituksiin.

VALMENNUSOPINTOJAKSON KORVAUSPERUSTEET

- Korvausperusteena käytetään lukioasetuksen (819/1998) 1§ 1 mom. määritelmää, jonka mukaan yksi kahden opintopisteen opintojakso vastaa 38 viikkotunnin lähiopetusta. Yksi viikkotunti tarkoittaa 45 minuutin lähiopetusta.
- Näin ollen yksi 2op:n opintojakso = 1710 minuuttia lähiopetusta. Edellisen esitetyn nojalla korvaavuus valmennusopintojakson aamuharjoitukseen osallistumisesta lukuvuodessa tapahtuu seuraavasti:

Aamutreenit	Opintojakso (2op)
1710	1
3420	2
5130	3

Sopimuksen sisältö

- Lomake on jätettävä urheiluseuryhteistyöstä vastaavalle liikunnanopettajalle syksyllä ensimmäisen periodin aikana, esitiedot täytettynä
- Liikunnanopettaja toimittaa opintojaksopäiväkirjan seuran valmentajalle läsnäolokirjanpitoa varten
- Valmentaja toimittaa opintojaksopäiväkirjan kunkin periodin päättyessä sähköpostitse urheiluseuryhteistyöstä vastaavalle opettajalle osoitteeseen: kati.harjunen@rauma.fi
- Urheiluseuryhteistyöstä 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 (5)

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 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

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 SITOUHDUN PITÄMÄÄN KIRJANPITOA OPISKELIJAN LÄSNÄOLOSTA AAMUHARJOITUKSISSA.

(rasti ruutuun)

Allekirjoitukset

Raumalla ____ / ____ 20__

Opiskelija

Valmentaja

Arvosana tallennettu hallinto-ohjelmaan (urheiluseuryhteistyöstä vastaava liikunnanopettaja täyttää)

Li ____ ____ / ____ 20__

Allekirjoitus: _____

Li ____ ____ / ____ 20__

Allekirjoitus: _____

Li ____ ____ / ____ 20__

Allekirjoitus: _____

VALMENNUS- OPINTOJAKSOLLE ILMOITTAUTUMIS- LOMAKE

➤ Löytyy hallinnon käytävältä

Valmentaja kirjaa valmennettaviensa nimet, harjoitusten päivämäärät ja merkitsee rastilla läsnäolot harjoituskerroilla
Valmentaja palauttaa valmennusopintojakson päiväkirjan sähköisesti urheiluseurayhteistyöstä vastaavalle opettajalle kunkin periodin päätteeksi
Rauman Lyseon lukiolla urheiluseurayhteistyöstä vastaa Katja Harjunen: katja.harjunen@rauma.fi; puh: 044-7933541

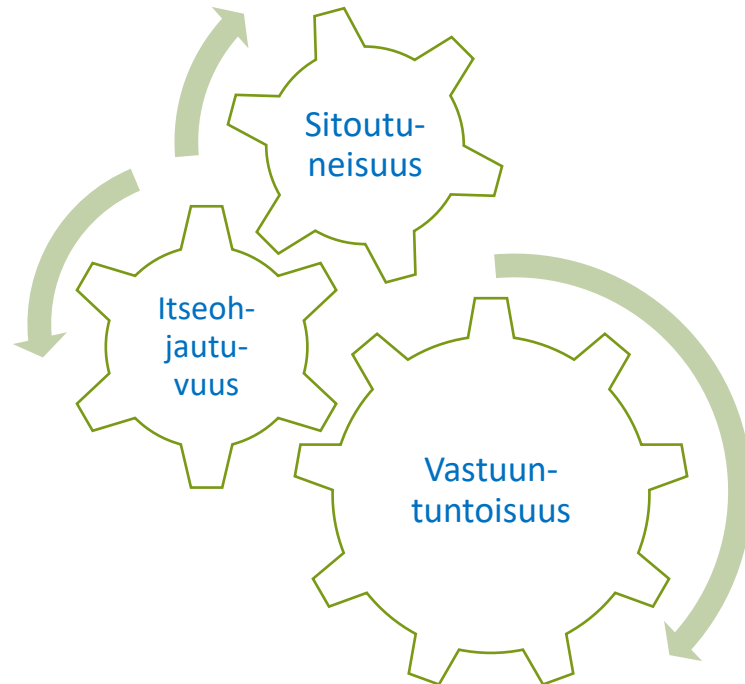
[illegible]

VALMENNUS- PÄIVÄKIRJA

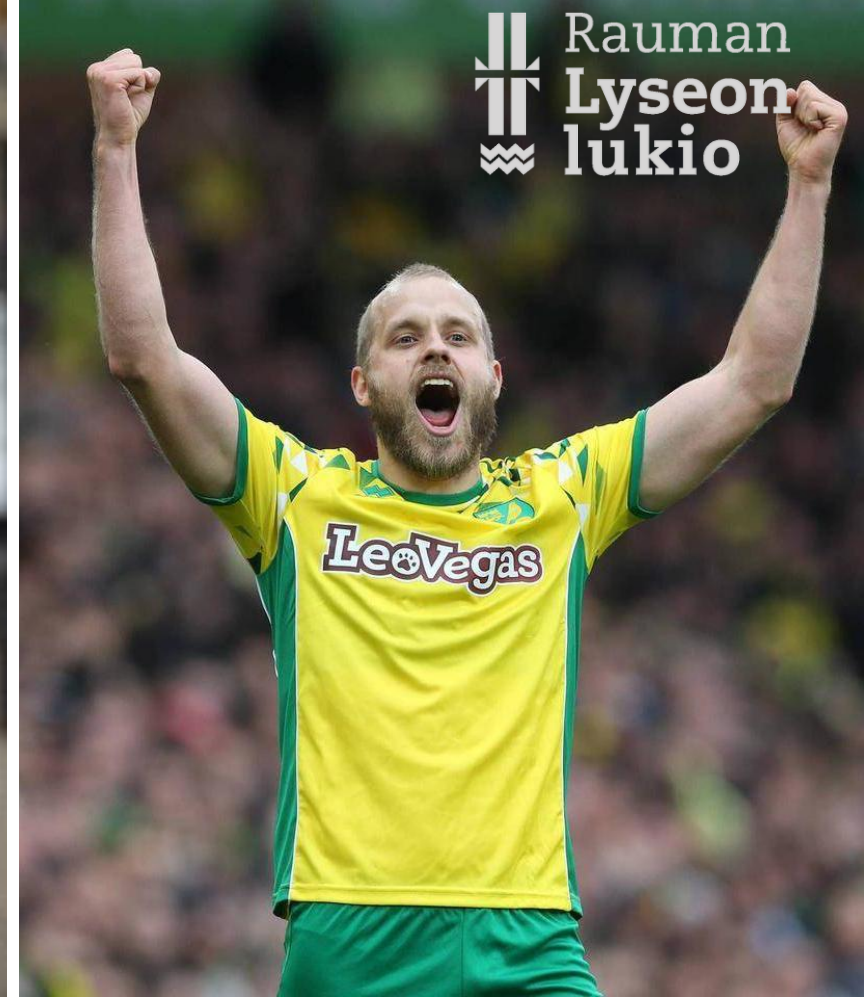
➤ Valmentaja täyttää

OPINTOJEN JA TAVOITTEELLISEN URHEILUHARJOITTELUN YHDISTÄMINEN

- Tarjotaan mahdollisuus urheiluun tavoitteellisesti suhtautuville nuorille panostaa omaan lajiin opintojen ohessa!
- Urheiluharrastuksesta on hyötyä työelämässä!
 - Säännöllisyys
 - Tavoitteellisuus
 - Aikatauluttaminen
 - Kova työn tekeminen päämäärään pyrkimiseksi...



- Opiskelut tulee hoitaa kunnolla!
- Urheilua harrastavat opiskelijat ovat oman urheiluseuran kasvot ulospäin!
- Se miten lukiossa toimii ja käyttäytyy, yhdistetään paitsi urheilua harrastavaan opiskelijaan itseensä, myös hänen omaan lajiin!
- Yrittäkää parhaanne ja osoittakaa ammattimaista sitoutumista kaikessa mitä teette!



SUBSTANSSIN VOI OPPIA, MUTTA ASENNE RATKAISEE!



MUISTAKAA OMA
JAKSAMISENNE!