



VALMENNUSOPINTOJAKSOT

27.8.2025 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 aamuharjoituksiin 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 opintojaksoikäkirjan seuran valmentajalle läsnäolokirjanpitoa varten
- Valmentaja toimittaa opintojaksoikäkirjan kunkin periodin päättyessä sähköpostitse urheiluseuryhteistyöstä vastaavalle opettajalle osoitteeseen: kati.harjunen@rauma.fi
- Urheiluseuryhteistyöstä vastaava opettaja kontrolloi osallistumisaktiivisuuden opintojaksoikäkirjasta 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 aamuharjoitusmerkkiä.
- Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä (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 kehittämällä 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.

(rastä ruutuun)

☐ VALMENTAJANA SITOUHDUN PITÄMÄÄN KIRJANPITOJA OPISKELIJAN LÄSNÄOLOSTA AAMUHARJOITUKSISSA.

(rastä 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

VALMENNUSOPINTOJAKSON PÄIVÄKIRJA, LUKUVUOSI 2025-2026

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

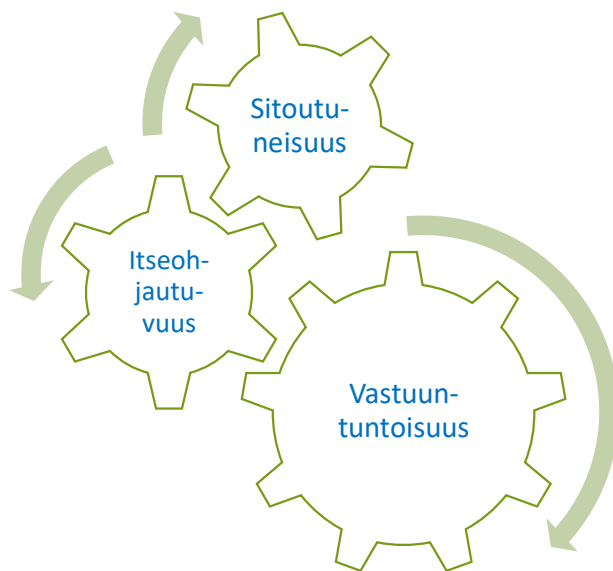
[illegible]

VALMENNUS- PÄIVÄKIRJA

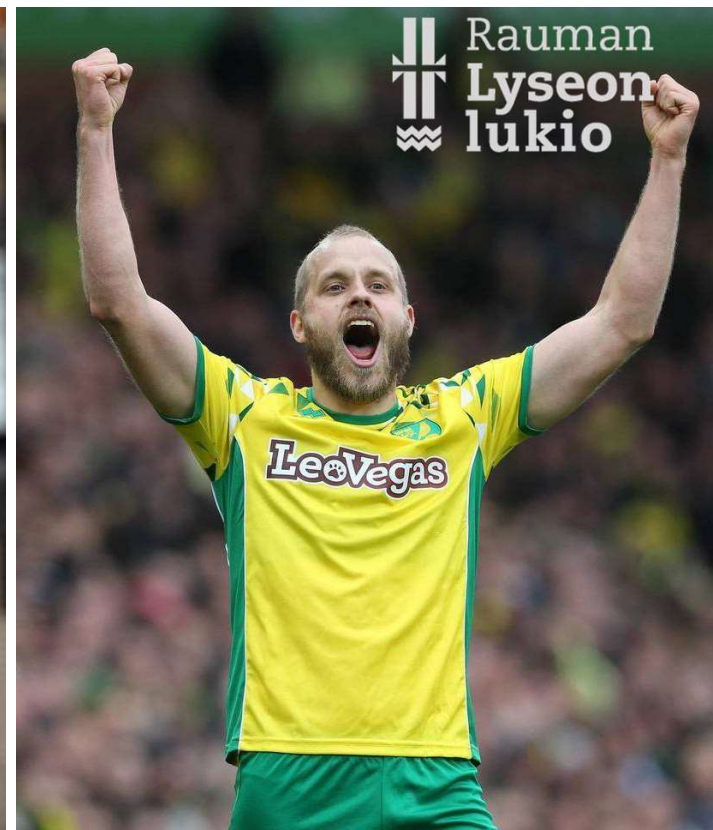
➤ Valmentaja täyttää

OPINTOJEN JA TAVOITTEELLISEN URHEILUHARJOITTELUN YHDISTÄMINEN

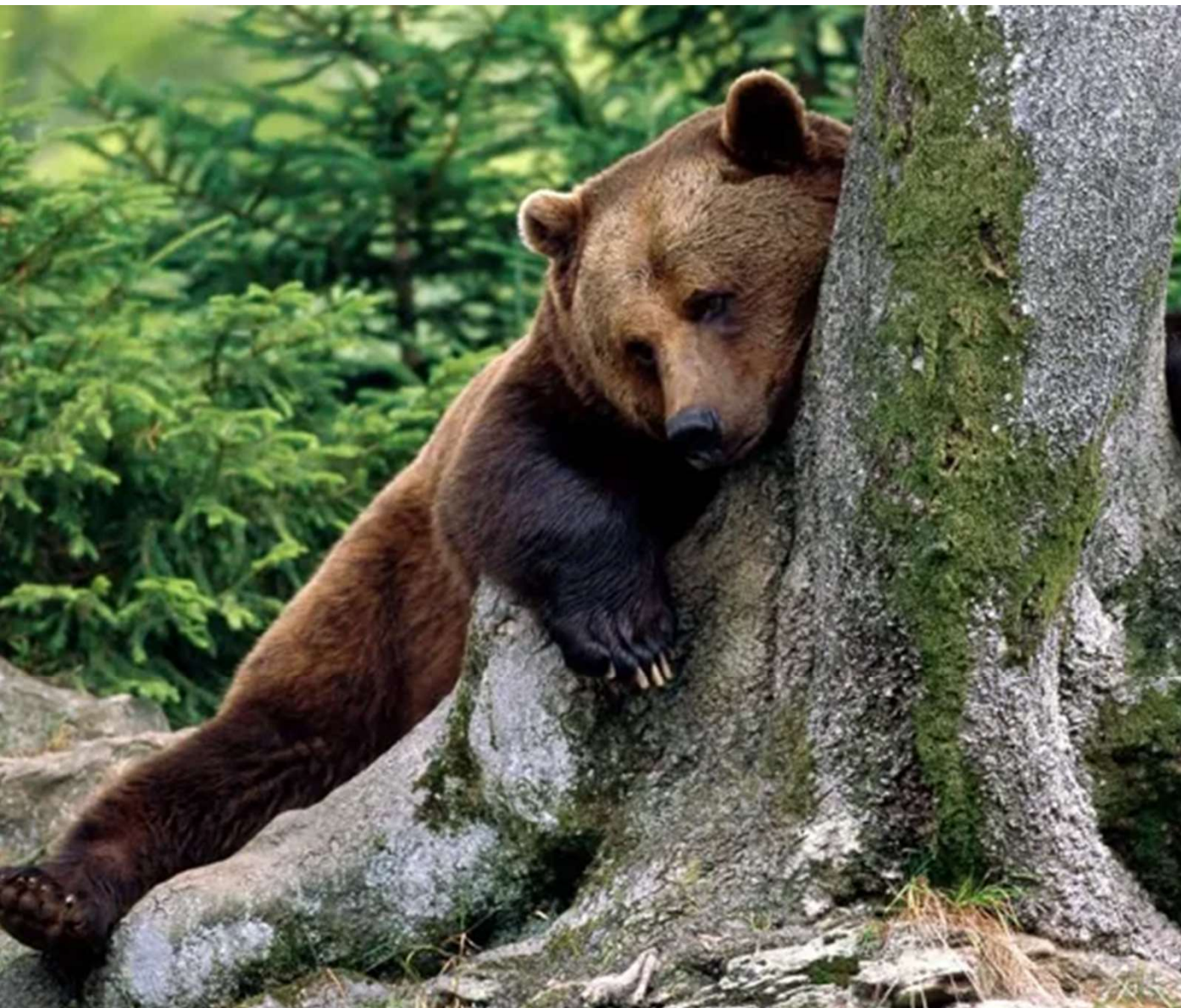
- Tarjotaan mahdollisuus urheiluun tavoitteellisesti suhtautuville nuorille panostaa omaan lajiin opintojen ohessa!
- Urheiluharrastuksesta on hyötyä työelämässä!
 - Säännöllisyys
 - Tavoitteellisuus
 - Aikatauluttaminen
 - Kova työn tekeminen päämäärään pyrkimiseksi...



- 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!