

<p>Liikunta ja hyvinvointi 5 (2 - 6 op)</p> <p>Urheiluvalmennus 1</p>	<p>Paikalliset valinnaiset opinnot</p>	<p>LIHY5</p>
<p>Liikunnan opetuksen soveltavien kurssien tavoitteena on, että opiskelija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kehittää taitojaan ja tietojaan eri liikuntamuodoissa sekä erityisesti harrastamassaan kilpaurheilulajissa • saa valmiuksia omaehtoisen ja ohjatun liikuntaharrastuksen ja kilpaurheilun harrastamiseen • osaa arvioida omaa fyysistä kuntoaan sekä asettaa itselleen tavoitteita • osallistuu aktiivisesti urheiluseura- ja kilpailutoimintaan sekä toimii siinä hyvien tapojen mukaisesti, noudattaa sovittuja sääntöjä edistäen myös kilpakumppaneiden ja seuran menestystä • osaa työskennellä rakentavasti, turvallisesti ja vastuullisesti sekä itsenäisesti että ryhmässä. 	<p>Tavoitteet</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • osallistuu SM-tasolle tähtäävään yksilö- tai joukkueurheilun ohjattuun valmennukseen • pitää säännöllisesti valmennus- ja harjoittelupäiväkirjaa • ottaa osaa SM-tasoiseen kilpailutoimintaan • toimii aktiivisesti urheiluseuran jäsenenä 	<p>Keskeiset sisällöt</p>	
<p>Hyvinvointiosaaminen, vuorovaikutusosaaminen.</p>	<p>Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet</p>	
<p>Urheiluvalmennus 2 opintomoduli suoritetaan urheiluseuran ja lukion yhteisen sopimuksen mukaisesti. Opintomodulin suorittaminen edellyttää vähintään lukuvuoden kestävästä aktiivista SM-tasolle tähtäävää oman urheilulajin harrastusta, valmentautumista ja kilpailua.</p>	<p>Ehdotuksia työskentelytavoiksi</p>	
<p>Arviointi perustuu jatkuvaan näyttöön ja ohjaajan palautteeseen. Arviointi hyväksytty/hylätty.</p> <p>Opintopistemäärä: Ohjattua harjoittelua vuodessa 40 h = 2 op, 80 h = 4 op, 120 h = 6 op.</p>	<p>Opintojakson arviointi</p>	
<p>Voidaan suorittaa myös koulun ulkopuolisina opintoina, jolloin kurssin suoriuttamisesta tulee sopia edeltä rehtorin kanssa.</p>	<p>Huomioitavaa</p>	

Liikunta ja hyvinvointi 6 (2 - 6 op) Urheiluvalmennus 2	Paikalliset valinnaiset opinnot	LIHY6
Liikunnan opetuksen soveltavien kurssien tavoitteena on, että opiskelija: <ul style="list-style-type: none"> • kehittää taitojaan ja tietojaan eri liikuntamuodoissa sekä erityisesti harrastamassaan kilpaurheilulajissa • saa valmiuksia omaehtoisen ja ohjatun liikuntaharrastuksen ja kilpaurheilun harrastamiseen • osaa arvioida omaa fyysistä kuntoaan sekä asettaa itselleen tavoitteita • osallistuu aktiivisesti urheiluseura- ja kilpailutoimintaan sekä toimii siinä hyvien tapojen mukaisesti, noudattaa sovittuja sääntöjä edistäen myös kilpakumppaneiden ja seuran menestystä • osaa työskennellä rakentavasti, turvallisesti ja vastuullisesti sekä itsenäisesti että ryhmässä. 	Tavoitteet	
<ul style="list-style-type: none"> • osallistuu SM-tasolle tähtäävään yksilö- tai joukkueurheilun ohjattuun valmennukseen • pitää säännöllisesti valmennus- ja harjoittelupäiväkirjaa • ottaa osaa SM-tasoiseen kilpailutoimintaan • toimii aktiivisesti urheiluseuran jäsenenä 	Keskeiset sisällöt	
Hyvinvointiosaaminen, vuorovaikutusosaaminen.	Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet	
Urheiluvalmennus 2 opintomoduli suoritetaan urheiluseuran ja lukion yhteisen sopimuksen mukaisesti. Opintomodulin suorittaminen edellyttää vähintään lukuvuoden kestävästä aktiivista SM-tasolle tähtäävää oman urheilulajin harrastusta, valmentautumista ja kilpailua.	Ehdotuksia työskentelytavoiksi	
Arviointi perustuu jatkuvaan näyttöön ja ohjaajan palautteeseen. Arviointi hyväksytty/hylätty. Opintopistemäärä: Ohjattua harjoittelua vuodessa 40 h = 2 op, 80 h = 4 op, 120 h = 6 op.	Opintojakson arviointi	
Voidaan suorittaa myös koulun ulkopuolisina opintoina, jolloin kurssin suoriuttamisesta tulee sopia edeltä rehtorin kanssa.	Huomioitavaa	