

Kerttulin lukio: Osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen / Urheilu

Opiskelija: _____

Laji: _____ Seura: _____

Valmentaja: _____ Valmennustaso: _____

Jos opiskelija lukioaikana osallistuu säännöllisesti **urheiluseuran ohjattuun valmennukseen**, voidaan saavutettu osaaminen tunnistaa ja tunnustaa osaksi lukio-opintoja. Opiskelijalle voidaan tunnustaa enintään 6 opintopistettä lukiotutkintoon. Opintosuoritukset merkitään osaksi liikunnan LI07-LI09 lukiokohtaisia opintojaksoja. Osaamisen tunnustamista varten opiskelija toimittaa tämän harjoituspäiväkirjan täytettynä rehtorille. Omaehtoinen liikunta (esim. lenkkeily tai kuntosalilla käyminen) eivät kerrytä opintopisteitä.

27 tuntia toimintaa (à 60 min) vastaa yhtä opintopistettä. Täytä alla olevaa päiväkirjaa niin, että saat täyteen 54 tuntia. Tämä tuntimäärä vastaa yhtä S- eli suoritusmerkintää (2 opintopistettä).

Urheilulinjalla opiskelevat eivät voi hakea näitä opintopisteitä siitä lajista, jossa valmentautuvat urheilulukion opetussuunnitelman mukaan. Niistä opintosuoritukset merkitään urheiluvalmennukseksi.

URHEILUN PÄIVÄKIRJA

	päivä	kesto	harjoituksen teema
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			

päiväkirja jatkuu =>

	päivä	aika	harjoituksen teema
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
TUNNIT YHTEENSÄ			

Ohjeita tämän päiväkirjan täyttämiseen antavat opinto-ohjaajat ja rehtorit.

Valmentajan allekirjoitus: _____

Valmentajan nimi ja puhelinnumero: _____

Päiväkirja toimitettu ja hyväksytty. Opintojakso hyväksytty liikunnan koulukohtaiseksi opintojaksoksi arvosanalla 5.

Päivämäärä

Rehtori