

URHEILUVALMENNUS

Arkadian yhteislyseo

ILMOITTAUTUMISLOMAKE

Lukuvuosi 2017-2018

Arkadian yhteislyseo pyrkii huomioimaan nuoren tavoitteellisen urheiluharjoittelun ja lukio-opiskelun yhteensovittamisen. Lukuvuoden aikana opiskelija voi muiden lukio-opintojen ohella sitoutuneen aamuharjoittelun myötä suorittaa enintään kaksi urheiluvalmennuskurssia. Harjoittelu tapahtuu kouluaikana kahtena erikseen määriteltynä aamuna kolmessa jaksossa.

Urheiluvalmennus toteutetaan lajivaatimuksien mukaisesti yhteistyössä seurojen ja valmentajien sekä koulun liikunnanopetuksen kanssa.

Tarkemmat lajikohtaiset suunnitelmat ovat luettavissa lomakkeen kääntöpuolella.

Kevään 2017 yhteishaussa hakevat toimittavat tämän lomakkeen täytettynä

ainevalintakortin liitteenä 22.3.2017 mennessä.

OPISKELIJA

Nimi: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

HUOLTAJA

Nimi: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Urheilulaji

Jääkiekko

Ringette

Jalkapallo

Luistelu

Muu laji, mikä?

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Urheiluseura

Valmentajan tiedot (Ei koske jääkiekkoilijoita, ringeten pelaajia eikä jalkapalloilijoita)

Nimi: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Alla esitellään lajikohtaisesti suunnitelmat lukuvuodelle 2017-2018.

Jalkapallo	Harjoitukset keskiviikko ja perjantaiamuina kahdessa tai kolmessa jaksossa. Valmennuksesta vastaa jalkapalloseuran valmentajat.
Jääkiekko	Harjoitukset keskiviikko ja perjantaiamuina 1.,2. ja 3. jaksossa. Valmennuksesta vastaa jääkiekkoseuran valmentajat.
Ringette	Harjoitukset maanantai ja keskiviikkoamuina 1., 2. ja 3. jaksossa. Maanantaina on lajikohtainen jääharjoitus ja keskiviikkona lajiharjoittelua tukeva oheisharjoitus muiden lajien urheilijoiden mukana.
Luistelu	Tarkentuu lähiviikkoina.
Muut lajit	Muut lajit käsittää yksilölajien urheilijat ja mahdollisuuksien mukaan muiden joukkuelajien urheilijat. Harjoitukset keskiviikko ja perjantaiamuina kolmessa jaksossa. Toinen harjoitus ohjatusti koulun organisoimana ja toinen henkilökohtaisen harjoitussuunnitelman mukaisesti koulun lähiliikuntapaikoilla. Henkilökohtainen harjoitussuunnitelma tulee laatia yhdessä oman valmentajan kanssa ja se hyväksytetään liikunnanopettajalla.

Rehtori Jaakko Julkunen
rehtori@ayl.fi
010 501 3700, 050-5363490

Liikunnanopettaja Juha Himanen
juha.himanen@ayl.fi