

URHEILUVALMENNUS

Arkadian yhteislyseo

ILMOITTAUTUMISLOMAKE

Lukuvuosi 2018-2019

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 2018 yhteishaussa hakevat toimittavat tämän lomakkeen täytettynä

ainevalintakortin liitteenä 23.3.2018 mennessä.

OPISKELIJA

Nimi: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

HUOLTAJA

Nimi: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Urheilulaji

Jääkiekko

Ringette

Jalkapallo

Taitoluistelu

Salibandy

Muu laji, mikä?

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

Urheiluseura

Valmentajan tiedot (koskettaa yksilölajien edustajaa)

Nimi: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Alla esitellään lajikohtaisesti suunnitelmat lukuvuodelle 2018-2019.

Muutokset ovat mahdollisia, koska lopulliset ratkaisut tehdään ilmoittauneiden määrän varmistuttua.

Jalkapallo

Harjoitukset keskiviikko ja perjantaiamuissa 1., 2. ja 3. jaksossa.
Valmennuksesta vastaa jalkapalloseuran valmentajat.

Jääkiekko

Harjoitukset keskiviikko ja perjantaiamuissa 1.,2. ja 3. jaksossa.
Valmennuksesta vastaa jääkiekkoseuran valmentajat.

Ringette

Harjoitukset keskiviikko ja perjantaiamuissa 1., 2. ja 3. jaksossa. Toinen on lajikohtainen jääharjoitus ja keskiviikkona lajiharjoittelua tukeva oheisharjoitus muiden lajien urheilijoiden mukana.

Salibandy

Salibandy ryhmä perustetaan, jos ilmoittautuneita on riittävästi. Toteutuessaan Harjoitukset keskiviikko ja perjantaiamuissa 1., 2. ja 3. jaksossa.
valmennuksesta vastaa salibandyseuran valmentajat.

Taitoluistelu

Harjoitukset keskiviikko ja perjantaiamuissa. NTL:n luistelijoilla on mahdollisuus osallistua keskiviikkona oman seuran jääharjoitukseen.

Muut lajit

Muut lajit käsittää yksilölajien urheilijat ja mahdollisuuksien mukaan muiden joukkuelajien urheilijat.

Harjoitukset keskiviikko ja perjantaiamuissa 1., 2. ja 3. jaksossa 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