



ARKADIAN YHTEISLYSEO
URHEILUVALMENNUS
HAKULOMAKE
Lukuvuosi 2025-2026

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

Urheiluvalmennus toteutetaan lajivaatimuksien mukaisesti yhteistyössä mahdollisuuksien mukaan seurojen ja valmentajien sekä lukion liikunnanopetuksen kanssa. Tarkemmat lajikohtaiset suunnitelmat ovat luettavissa lukio kotisivuilla urheiluvalmennus-osiossa.

Kevään 2025 yhteishaussa hakevat toimittavat tämän lomakkeen täytettynä ainevalintakortin liitteenä 24.3.2025 mennessä. Ohessa on listattu lukuvuonna 2023-2024 toteutuneet lajiryhmät.

Lisätietoja:

Rehtori Heidi Handolin-Kiilo
rehtori@ayl.fi
0505363490

Liikunnanopettaja Juha Himanen
juha.himanan@ayl.fi

URHEILUVALMENNUKSEEN ILMOITTAUTUVAN TIEDOT:

OPISKELIJA

Nimi: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

HUOLTAJA

Nimi: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Urheilulaji

Jääkiekko

Ringette

Uinti

Jalkapallo

Taitoluistelu

Salibandy

Muu laji, mikä?

Urheiluseura

Valmentajan tiedot (yksilölajien edustajien osalta)

Nimi: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Allekirjoitus

Päiväys: _____

Opiskelijan allekirjoitus: _____

Palauta ainevalintakortin yhteydessä 24.3.2025 mennessä Arkadian yhteislyseoon.
Arkadian yhteislyseo, Lepsämäntie 15, 01800 Klaukkala, kanslia@ayl.fi, 046 920 8858