



ARKADIAN YHTEISLYSEO

URHEILUVALMENNUS

HAKULOMAKE

Lukuvuosi 2026-2027

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 urheiluvalmennuksen opintopistettä. Harjoittelu tapahtuu kouluaikana kahtena erikseen määriteltynä ajankohtana kolmessa periodissa.

Urheiluvalmennus toteutetaan lajivaatimuksien mukaisesti yhteistyössä mahdollisuuksien mukaan seurojen ja valmentajien sekä lukion liikunnanopetuksen kanssa. Tarkemmat lajikohtaiset suunnitelmat ovat luettavissa lukio kotisivuilla urheiluvalmennus-osiossa. Toteutuviin lajiryhmiin vaaditaan riittävä määrä ilmoittautuneita lukuvuosittain.

Kevään 2026 yhteishaussa hakevat toimittavat tämän lomakkeen täytettynä ainevalintakortin liitteenä 24.3.2026 mennessä.

Liikunnanopettaja Juha Himanen
juha.himanen@ayl.fi

URHEILUVALMENNUKSEEN ILMOITTAUTUVAN TIEDOT:

OPISKELIJA

Nimi: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

HUOL TAJA

Nimi: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Urheilulaji

Jääkiekko	☐
Ringette	☐
Uinti	☐
Jalkapallo	☐
Taitoluistelu	☐
Salibandy	☐
Golf	☐
Muu laji, mikä?	

Urheiluseura _____

Valmentajan tiedot (yksilölajien edustajien osalta)

Nimi: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Allekirjoitus

Päiväys: _____

Opiskelijan allekirjoitus: _____

Palauta ainevalintakortin yhteydessä 24.3.2026 mennessä Arkadian yhteislyseoon.
Arkadian yhteislyseo, Lepsämäntie 15, 01800 Klaukkala, kanslia@ayl.fi, 046 920 8858