

LI8 TAVOITTEELLISEN LIIKUNNAN OPINTOKOKONAISUUS (2 op)



Tämän lomakkeen täyttäminen edellyttää **suullista sopimusta**

liikunnanopettajan kanssa kelpoisuudesta suorittaa opintokokonaisuus. Lisäksi liitteenä tulee olla kirjallisesti tehty selvennys, jossa:

1. Kerrot harjoittamasi urheilulajin, kilpailutason ja viikkotasaisen harjoitusohjelman vähintään seuraavan **kahden kuukauden ja korkeintaan lukuvuoden ajalle**, mistä käy ilmi harjoitusten kesto ja teema.
2. Kerrot minkä seuran/joukkueen/harjoitusryhmän/valmentajan alaisuudessa harjoittelet.
3. Määrittelet itsellesi ainakin **yhden** harjoittelun tavoitteen, jossa pyrit kehittymään kyseisellä aikavälillä.

Opiskelija sitoutuu noudattamaan tekemäänsä harjoitussuunnitelmaa ja palauttaa sen allekirjoittaneelle opettajalle viimeistään lukuvuoden 5. jakson ensimmäisellä viikolla valmentajan puoltaman allekirjoituksen kanssa. Samalla opiskelija valmistautuu kertomaan suullisesti, tai kirjallisesti, kuinka on onnistunut määritellyssä tavoitteessa.

Oma nimi ja päivämäärä

Opettajan allekirjoitus

Allekirjoitan **valmentajana**, että opiskelija on toteuttanut liitteen harjoitussuunnitelman aikavälillä _____ (opiskelija merkkää) ja tuonut esille, kuinka on onnistunut määritellyssä tavoitteessa.

Valmentajan allekirjoitus, nimenselvennys ja päivämäärä