

Suunnitelman laadinta Pvm 15/2 2013	Rakenteen tarkistus Pvm 21/3 2013	Muodollinen tarkistus Pvm 28/3 2013	Suunnitelman hyväksyntä Pvm 17/4 2013	Hyväksytty toisen asteen koulutuslautakunnan jaostossa Pvm Pvm 14/5 2013
Tomas Brännkärr Apulaisrehtori, VG Ops-työryhmän pj	Tomas Brännkärr Apulaisrehtori, VG Ops-työryhmän pj	Tomas Brännkärr Apulaisrehtori, VG Ops-työryhmän pj	Pirjo Kauhanen Johtava rehtori Toisen asteen urheilu- painotuksen johtoryhmä, pj	Sirkku Salonen Sihteeri



## AMMATILLISET PERUSTUTKINNOT Huippu-urheiluväylä

## LUKIOKOULUTUS Huippu-urheilupainotus

Opetussuunnitelmaan liittyvät tiedot	Pvm, diaarinumero tai pykälä
OPH:n määräys	Opetushallituksen määräykset opetussuunnitelmista
Hyväksytty koulutuslautakunnan jaostossa	14.5.2013, § 11
Astuu voimaan	1.8.2013
Milloin opintonsa aloittaneita koskee	1.8.2013
Arviointisuunnitelma hyväksytty ammattiosaamisen näyttötoimikunnassa Vaasan ammattiopiston opetussuunnitelman osalta	2.5.2013 § 9
Korvaa opetussuunnitelman, joka on hyväksytty koulutuslautakunnan jaostossa	-
Käsitelty toisen asteen urheilupainotuksen johtoryhmässä.	17.4.2013

## SISÄLLYSLUETTELO

1. HUIPPU-URHEILUVÄYLÄN TOTEUTTAMISSUUNNITELMA .....	2
2. VÄYLÄN TAVOITTEET .....	2
2. a VÄYLÄN MUODOSTUMINEN AMMATILISESSA PERUSTUTKINNOSSA .....	2
Ammatilliset tutkinnon osat .....	2
Vapaasti valittavat tutkinnon osat .....	3
Ammattitaitoa täydentävät tutkinnon osat .....	3
Lukusuunnitelmat ammatillisessa peruskoulutuksessa .....	3
Lukusuunnitelma .....	4
2. b URHEILUPAINOTUKSEN MUODOSTUMINEN LUKIOKOULUTUKSESSA .....	5
3. OPINNOT .....	5
Lajivalmennus 1, <i>lajin nimi</i> 0 - 5 ov/lukiokurssi .....	5
Lajivalmennus 2, <i>lajin nimi</i> 0 - 5 ov/lukiokurssi .....	8
Lajivalmennus 3, <i>lajin nimi</i> 0 - 4 ov/lukiokurssi .....	11

## 1. TOTEUTTAMISSUUNNITELMA

### 2. TAVOITTEET

Väylän ja painotuksen tavoitteena on antaa aktiivisesti urheileville, huippu-urheiluun tähtääville opiskelijoille mahdollisuus ammatillisten tai lukio-opintojen ohella harjoitella mahdollisimman täysipainoisesti. Lajivalmennukseen on mahdollista päästä niihin lajeihin, joista toisen asteen urheilupainotuksen johtoryhmä on päättänyt.

Valintakriteereinä kaikilta urheilupainotteisiin opintoihin valituilta opiskelijoilta edellytetään mm. kiitettävää yleistä urheilullista tasoa ja halua panostaa urheiluun. Urheilijat omaavat mahdollisuudet saavuttaa yleisen sarjan kansallisen kärkitason omassa lajissaan neljän vuoden sisällä. Tavoitteisiin kuuluu opiskelun ja valmennuksen yhdistäminen ja opiskelijan yksilöllisen valmennuksen kehittäminen. Jokaiselle urheilupainotteisiin opintoihin osallistuvalla opiskelijalla laaditaan henkilökohtainen kehitys- ja valmennussuunnitelma, joka yhdistetään opiskelijan henkilökohtaiseen opiskelusuunnitelmaan (HOPS).

Opiskelija hakee ammatilliseen perustutkintoon tai lukiokoulutukseen normaalisti yhteisvalinnan kautta. Opiskelijavalinnat tehdään Vaasan kaupungin toisen asteen urheilupainotuksen johtoryhmässä.

Ammatillisissa perustutkinnoissa opiskelija voi suorittaa *vapaasti valittavina tutkinnon osina* lajivalmennukseen liittyviä opintoja. *Valinnaisiin ammattitaitoa täydentäviin tutkinnon osiin* voi opiskelija sisällyttää lajivalmennukseen liittyviä liikunnan opintoja.

Lukiokoulutuksessa suoritettavat opintokokonaisuudet hyväksi luetaan soveltaviksi lukiokursseiksi.

Liitteenä on urheilupainotuksen johtoryhmässä hyväksytyt valmennuskokonaisuuksien sisällöt.

### 2. a VÄYLÄN MUODOSTUMINEN AMMATILISESSA PERUSTUTKINNOSSA

Huippu-urheiluväylän voi valita peruskoulupohjainen perustutkintoa suorittava opiskelija. Väylän valinneen opiskelijan ammatillinen perustutkinto muodostuu seuraavista tutkinnon osista:

#### Ammatilliset tutkinnon osat

*Ammatilliset, kaikille pakolliset tutkinnon osat ja ammatilliset, kaikille valinnaiset tutkinnon osat, yhteensä 90 ov.*

- Opiskelija suorittaa opinnot perustutkinnon opetussuunnitelman mukaisesti.

## Vapaasti valittavat tutkinnon osat

- Vapaasti valittavia tutkinnon osia on yhteensä 10 opintoviikkoa (ov). Huippu-urheiluväylän valinneet opiskelijat suorittavat vapaasti valittavia tutkinnon osia seuraavasti: Lajivalmennus 1 ja Lajivalmennus 2.

## Ammattitaitoa täydentävät tutkinnon osat

### *Pakolliset tutkinnon osat*

- Kaikille yhteisiä pakollisia tutkinnon osia on yhteensä 16 opintoviikkoa (ov).
- Opiskelija suorittaa opinnot perustutkinnon opetussuunnitelman mukaisesti.

### *Valinnaiset tutkinnon osat*

- Valinnaisia tutkinnon osia on yhteensä 4 opintoviikkoa (ov). Opiskelija suorittaa lajivalmennukseen liittyvinä liikunnan opintoina Lajivalmennus 3 – tutkinnon osan.

## Lukusuunnitelmat ammatillisessa peruskoulutuksessa

- Opintojen alkaessa opiskelijalle laaditaan henkilökohtainen opiskelusuunnitelma (HOPS), joka tehdään tutkinnon lukusuunnitelman pohjalta.
- Lukusuunnitelmassa näkyy
  - väylään kuuluvat opinnot
  - opintojen suunniteltu suoritusajankohta.
- Tutkinnon osia on selostettu myös kohdassa *Väylän muodostuminen*.

Väylä sisältää seuraavat lukusuunnitelmat:

Lukusuunnitelma 1

Huippu-urheiluväylä, peruskoulupohjainen

Lukusuunnitelma 1

AMMATILLISET PERUSTUTKINNOT, HUIPPU-URHEILUVÄYLÄ							
Lukusuunnitelma 1, peruskoulupohjainen			Näytöt	Lukuvuosi			Yhteensä
Tutkinnon osan koodi	Opintojakson koodi	Tutkinnon osan nimi / Opintojakson nimi	Luku-vuosi	1 ov	2 ov	3 ov	ov
		<b>AMMATILLISET TUTKINNON OSAT</b>					<b>90</b>
		<i>Pakolliset tutkinnon osat</i>					
		Suoritetaan tutkinnon opetussuunnitelman mukaisesti.					
		<i>Valinnaiset tutkinnon osat</i>					
		Suoritetaan tutkinnon opetussuunnitelman mukaisesti.					
		<b>AMMATTITAITOA TÄYDENTÄVÄT TUTKINNON OSAT</b>					<b>20</b>
		<i>Pakolliset tutkinnon osat</i>					16
		Suoritetaan tutkinnon opetussuunnitelman mukaisesti.					
		<i>Valinnaiset tutkinnon osat</i>					4
		Opiskelija suorittaa lajivalmennukseen liittyviä liikunnan opintoja Lajivalmennus 3, <i>lajin nimi</i> 0 – 4 ov.				4	
		<b>VAPAASTI VALITTAVAT TUTKINNON OSAT</b>					<b>10</b>
		Opiskelija suorittaa lajivalmennukseen liittyviä opintoja Lajivalmennus 1, <i>lajin nimi</i> , 0 – 5 ov Lajivalmennus 2, <i>lajin nimi</i> , 0 – 5 ov		5	5		
		<b>AMMATILLISTA OSAAMISTA YKSILÖLLISESTI SYVENTÄVÄT TUTKINNON OSAT</b>					
		Perustutkintoon voi sisältyä yli 120 opintoviikon meneviä yksilöllisesti syventäviä tutkinnon osia opiskelijan henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman (HOPS) mukaisesti.					
		<b>YHTEENSÄ KAIKKI OPINNOT</b>					<b>120</b>

## 2. b URHEILUPAINOTUKSEN MUODOSTUMINEN LUKIOKOULUTUKSESSA

Lukio-opinnot koostuvat vähintään 75 suoritetusta kurssista (pakolliset, vähintään 10 syventävää, loput vapaavalintaisia). Urheilupainotuksen sisältö koostuu osioista Valmennus 1 (max 5 kurssia), Valmennus 2 (max 5 kurssia) ja Valmennus 3 (max 4 kurssia).

## 3. OPINNOT

Tässä kappaleessa on kuvattu huippu-urheiluväylän sisältämät opinnot. Opintojen yhteyteen on kirjattu opintojen tavoitteet, arvioinnin kohteet ja arviointikriteerit sekä suunnitelma opintojen arvioinnista ja osaamisen arviointimenetelmistä (1 = tyydyttävä, 2 = hyvä, 3 = kiitettävä). Arvoasteikko muunneltuna lukioille seuraavasti; 5-6 = tyydyttävä, 7-8= hyvä ja 9-10= kiitettävä. Suunnitelmissa on myös ohjeelliset toteutustavat oppimateriaaleista, opetusmenetelmistä sekä oppimisympäristöistä. Opintojen ajoitus selviää koulutusten lukusuunnitelmista (ks. kohta *Lukusuunnitelmat*).

### Lajivalmennus 1, *lajin nimi* 0 - 5 ov/lukiokurssi

Lajivalmennus 1, *lajin nimi* -tutkinnon osan laajudeksi tulee päättötodistukseen 0 - 5 ov riippuen opiskelijan suorituksista.

Osaamisen arvioinnin toteutus		Opetusjärjestelyt	
Opintojen arviointi	Yhteistyö Vaasan toisen asteen urheilupainotuksen kanssa	Opintojaksojen nimi ja laajuus (ov)	Toteutustapoja
Opinnot arvioidaan arviointiasteikolla 1 – 3 käyttäen määriteltyjä arvioinnin kohteita ja arviointikriteereitä.  Arviointimenetelmät - Opinto- ja harjoitus-suunnitelman laatiminen ja harjoituspäiväkirja	Opinnot on suunniteltu väylään yhteistyössä Vaasan toisen asteen urheilupainotuksen kanssa.  Opinnot vastaavat Vaasan toisen asteen urheilupainotuksen <i>Valmennus 1</i> - sisältöjä. Oppilaitos päättää näiden opintojen hyväksiluvusta Lajivalmennus 1, <i>lajin nimi</i> – opintoihin.	-	Oppimateriaalit - Lajin mukaiset oppimateriaalit  Opetusmenetelmät - Lajin mukaiseen valmennus- ja kilpailutoimintaan osallistuminen  Oppimisympäristöt - Lajin mukaiset valmennus- ja kilpailutoiminnan ympäristöt
Opintojen arvioinnista päättää oppilaitoksen arvioinnista vastuussa oleva henkilö.			

## Tavoitteet

Opiskelija

- ymmärtää fyysisen ominaisuusharjoittelun perusasiat
- hahmottaa harjoitusvuoden kokonaisuutena ja suunnitella opintojaan sen mukaisesti
- osallistuu urheilupainotuksen harjoituksiin ja harjoittelee näin määrällisesti riittävästi
- ymmärtää ravinnon ja unen merkityksen

## Arviointi

Taulukkoon on koottu arviointikriteerit kolmelle eri osaamisen tasolle sekä arvioinnin kohteet. Arvioinnin kohteet ovat samalla opintojen keskeinen sisältö.

Arvioinnin kohteet	Arviointikriteerit		
	Tyydyttävä T1	Hyvä H2	Kiitettävä K3
Osallistuminen harjoituksiin ja muuhun toimintaan	<b>Opiskelija</b> - on osallistunut harjoituksiin, mutta hänellä ei ole selkeitä tavoitteita	<b>Opiskelija</b> - on osallistunut harjoituksiin ja hänellä on selkeät tavoitteet	<b>Opiskelija</b> - on osallistunut harjoituksiin ja muuhun toimintaan päämäärätietoisesti ja hänellä on selkeät tavoitteet
Suunnittelu, yhteydenpito ja ohjaustapaamisiin osallistuminen	- Vähintään kolme suunnittelu- ja seurantatapaamista opinto-ohjaajan kanssa  - tulee pyydettyä tapaamiseen	- Vähintään kolme suunnittelu- ja seurantatapaamista opinto-ohjaajan kanssa  - tulee oma-aloitteisesti tapaamiseen	- Vähintään kolme suunnittelu- ja seurantatapaamista opinto-ohjaajan kanssa  - tulee oma-aloitteisesti tapaamiseen ja ottaa vastuuta etenemisestään ja pitää aktiivisesti yhteyttä ohjaajiin ja valmentajiin
Henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman (hops) toteuttaminen	- etenee hopsin mukaan ja tarvitsee tukea sen toteuttamisessa, jatkuvaa ohjausta muutoksiin ja päivityksiin	- etenee hopsin mukaan ja pystyy seuraamaan hopsiaan	- etenee hopsin mukaan ja pystyy seuraamaan ja arvioimaan muutoksia, reagoimaan niihin ja päivittämään hopsiaan



Arvioinnin kohteet	Arviointikriteerit		
	Tyydyttävä T1	Hyvä H2	Kiitettävä K3
Harjoituspäiväkirjan pitäminen ja toimiminen suunnittelu pohjana	- on täyttänyt ohjatusti harjoituspäiväkirjaa, mutta se ei toimi selkeästi suunnittelun pohjana	- on täyttänyt huolellisesti harjoituspäiväkirjan siten, että siitä selviää kokonaisuus ja se toimii suunnittelun pohjana	- on täyttänyt huolellisesti harjoituspäiväkirjan ja se toimii suunnittelun pohjana, siitä selviää kokonaisuus ja siitä voi tehdä analysointia,  - opiskelija analysoi omaa harjoituspäiväkirjaansa

### Oppimisen arviointi

Opiskelijalle annetaan oppimisen etenemisestä palautetta niin, että opiskelija tietää mitä hän osaa ja mitä hänen on vielä opittava. Oppimista arvioidaan antamalla opiskelijalle suullista ja kirjallista palautetta oppimisen etenemisestä. Opiskelija täyttää ja käyttää harjoituspäiväkirjaa. Opiskelija täyttää itse harjoituspäiväkirjan, jota valmentaja seuraa.

Ammattiopistossa oppimisen arviointia seurataan jatkuvasti. Käytössä on tähän tarkoitukseen seurantalomake. Arviointi kirjataan opintokorttiin merkinnällä suoritettu (S).

Lukiossa arviointia seurataan jatkuvasti ja urheilupainotuksen opettaja (valmentaja, koordinaattorit, opinto-ohjaajat) kirjaa tapahtumat seurantalomakkeeseen.

Opiskelijan itsearviointitaitoja kehitetään siten, että valmentaja, oppilaitoksen huippu-urheiluväylän ohjaaja ja tarvittaessa koordinaattori käyvät kehityskeskusteluja opiskelijan ja/tai huoltajan kanssa. Opiskelija arvioi oppimistaan tavoitteiden, arvioinnin kohteiden ja arviointikriteereiden perusteella.

Lajivalmennus 2, *lajin nimi* 0 - 5 ov/lukiokurssi

Lajivalmennus 2, *lajin nimi* -opintojen laajuudeksi tulee päättötodistukseen 0 - 5 ov riippuen opiskelijan suorituksista.

Osaamisen arvioinnin toteutus		Opetusjärjestelyt	
Opintojen arviointi	Yhteistyö Vaasan toisen asteen urheilupainotuksen kanssa	Opintojaksojen nimi ja laajuus (ov)	Toteutustapoja
<p>Opinnot arvioidaan arviointiasteikolla 1 – 3 käyttäen määriteltyjä arvioinnin kohteita ja arviointikriteereitä.</p> <p>Arviointimenetelmät</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kokonaisvaltaisen valmennusympäristön luominen ja dokumentointi</li> </ul>	<p>Opinnot on suunniteltu väylään yhteistyössä Vaasan toisen asteen urheilupainotuksen kanssa.</p> <p>Opinnot vastaavat Vaasan toisen asteen urheilupainotuksen <i>Valmennus 2</i> -sisältöjä. Oppilaitos päättää näiden opintojen hyväksiluvusta Lajivalmennus 2, <i>lajin nimi</i> -opintoihin.</p>	-	<p>Oppimateriaalit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lajin mukaiset oppimateriaalit</li> </ul> <p>Opetusmenetelmät</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lajin mukaiseen valmennus- ja kilpailutoimintaan osallistuminen</li> </ul> <p>Oppimisympäristöt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lajin mukaiset valmennus- ja kilpailutoiminnan ympäristöt</li> </ul>
Opintojen arvioinnista päättää oppilaitoksen arvioinnista vastuussa oleva henkilö.			

**Tavoitteet**

Opiskelija

- osaa luoda oman kokonaisvaltaisen harjoitusympäristönsä
- vastaa itsenäisesti opintojen suunnittelusta
- ymmärtää lihaskuormituksen merkityksen osana palautumista
- osaa henkisen valmennuksen perusteita

## Arviointi

Taulukkoon on koottu arviointikriteerit kolmelle eri osaamisen tasolle sekä arvioinnin kohteet. Arvioinnin kohteet ovat samalla opintojen keskeinen sisältö.

Arvioinnin kohteet	Arviointikriteerit		
	Tyydyttävä T1	Hyvä H2	Kiitettävä K3
Osallistuminen harjoituksiin ja muuhun toimintaan	<b>Opiskelija</b> - on osallistunut harjoituksiin, mutta hänellä ei ole selkeitä tavoitteita	<b>Opiskelija</b> - on osallistunut harjoituksiin ja hänellä on selkeät tavoitteet	<b>Opiskelija</b> - on osallistunut harjoituksiin ja muuhun toimintaan päämäärätietoisesti ja hänellä on selkeät tavoitteet
Suunnittelu, yhteydenpito ja ohjaustapaamisiin osallistuminen	- Vähintään yksi suunnittelu- ja seurantatapaamista opinto-ohjaajan kanssa - tulee pyydettyä tapaamiseen	- Vähintään yksi suunnittelu- ja seurantatapaamista opinto-ohjaajan kanssa - tulee oma-aloitteisesti tapaamiseen	- Vähintään yksi suunnittelu- ja seurantatapaamista opinto-ohjaajan kanssa - tulee oma-aloitteisesti tapaamiseen ja ottaa vastuuta etenemisestään ja pitää aktiivisesti yhteyttä ohjaajiin ja valmentajiin
Henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman (hops) toteuttaminen	- etenee hopsin mukaan ja tarvitsee tukea sen toteuttamisessa, jatkuvaa ohjausta muutoksiin ja päivityksiin	- etenee hopsin mukaan ja pystyy seuraamaan hopsiaan	- etenee hopsin mukaan ja pystyy seuraamaan ja arvioimaan muutoksia, reagoimaan niihin ja päivittämään hopsiaan
Harjoituspäiväkirjan pitäminen ja toimiminen suunnittelu pohjana	- on täyttänyt ohjatusti harjoituspäiväkirjaa, mutta se ei toimi selkeästi suunnittelun pohjana	- on täyttänyt huolellisesti harjoituspäiväkirjan siten, että siitä selviää kokonaisuus ja se toimii suunnittelun pohjana	- on täyttänyt huolellisesti harjoituspäiväkirjan ja se toimii suunnittelun pohjana, siitä selviää kokonaisuus ja siitä voi tehdä analysointia, - opiskelija analysoi omaa harjoituspäiväkirjaansa

Arvioinnin kohteet	Arviointikriteerit		
	Tyydyttävä T1	Hyvä H2	Kiitettävä K3
Oman valmennusympäristön dokumentointi	- osaa avustettuna dokumentoida valmennusympäristönsä, mutta siitä puuttuu joitakin osa-alueita -	- osaa dokumentoida valmennusympäristönsä	- osaa itsenäisesti ja aktiivisesti dokumentoida valmennusympäristönsä ja soveltaa sitä omassa valmennusohjelmassaan

### Oppimisen arviointi

Opiskelijalle annetaan oppimisen etenemisestä palautetta niin, että opiskelija tietää mitä hän osaa ja mitä hänen on vielä opittava. Oppimista arvioidaan antamalla opiskelijalle suullista ja kirjallista palautetta oppimisen etenemisestä. Opiskelija täyttää ja käyttää harjoituspäiväkirjaa. Opiskelija täyttää itse harjoituspäiväkirjan, jota valmentaja seuraa.

Ammattiopistossa oppimisen arviointia seurataan jatkuvasti. Käytössä on tähän tarkoitukseen seurantalomake. Arviointi kirjataan opintokorttiin merkinnällä suoritettu (S).

Lukiossa arviointia seurataan jatkuvasti ja urheilupainotuksen opettaja (valmentaja, koordinaattorit, opinto-ohjaajat) kirjaa tapahtumat seurantalomakkeeseen.

Opiskelijan itsearviointitaitoja kehitetään siten, että valmentaja, oppilaitoksen huippu-urheiluväylän ohjaaja ja tarvittaessa koordinaattori käyvät kehityskeskusteluja opiskelijan ja/tai huoltajan kanssa. Opiskelija arvioi oppimistaan tavoitteiden, arvioinnin kohteiden ja arviointikriteereiden perusteella.

### Lajivalmennus 3, *lajin nimi* 0 - 4 ov/lukiokurssi

Lajivalmennus 3, *lajin nimi* -opintojen laajuudeksi tulee päättötodistukseen 0 - 4 ov riippuen opiskelijan suorituksista.

Osaamisen arvioinnin toteutus		Opetusjärjestelyt	
Opintojen arviointi	Yhteistyö Vaasan toisen asteen urheilupainotuksen kanssa	Opintojaksojen nimi ja laajuus (ov)	Toteutustapoja
<p>Tutkinnon osa arvioidaan arviointiasteikolla 1 – 3 käyttäen määriteltyjä arvioinnin kohteita ja arviointikriteereitä.</p> <p>Arviointimenetelmät</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oman urheilu- ja siviiliuran suunnitelma</li> </ul>	<p>Opinnot on suunniteltu väylään yhteistyössä Vaasan toisen asteen Vaasan toisen asteen urheilupainotuksen kanssa.</p> <p>Opinnot vastaavat Vaasan toisen asteen urheilupainotuksen <i>Valmennus 3</i> -sisältöä. Oppilaitos päättää näiden opintojen hyväksiluvusta Lajivalmennus 3, <i>lajin nimi</i> –opintoihin.</p>	-	<p>Oppimateriaalit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lajin mukaiset oppimateriaalit</li> </ul> <p>Opetusmenetelmät</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lajin mukaiseen valmennus- ja kilpailutoimintaan osallistuminen</li> </ul> <p>Oppimisympäristöt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lajin mukaiset valmennus- ja kilpailutoiminnan ympäristöt</li> </ul>
Opintojen arvioinnista päättää oppilaitoksen arvioinnista vastuussa oleva henkilö.			

### Tavoitteet

#### Opiskelija

- osaa käydä keskusteluja tukihenkilöidensä kanssa oman urheilu-uran tavoitteista
- osaa käydä keskusteluja tukihenkilöidensä kanssa oman urheilu-uran vaihtoehdoista
- osaa laatia pitkäjänteisen siviili- ja urheilu-urasuunnitelman
- osaa tehdä itsenäisiä ratkaisuja oman harjoittelun sisällön suhteen ja keskustella niistä valmentajan kanssa

## Arviointi

Taulukkoon on koottu arviointikriteerit kolmelle eri osaamisen tasolle sekä arvioinnin kohteet. Arvioinnin kohteet ovat samalla opintojen keskeinen sisältö.

Arvioinnin kohteet	Arviointikriteerit		
	Tyydyttävä T1	Hyvä H2	Kiitettävä K3
Osallistuminen harjoituksiin ja muuhun toimintaan	<b>Opiskelija</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- on osallistunut harjoituksiin, mutta hänellä ei ole selkeitä tavoitteita</li> </ul>	<b>Opiskelija</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- on osallistunut harjoituksiin ja hänellä on selkeät tavoitteet</li> </ul>	<b>Opiskelija</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- on osallistunut harjoituksiin ja muuhun toimintaan päämäärätietoisesti ja hänellä on selkeät tavoitteet</li> </ul>
Suunnittelu, yhteydenpito ja ohjaustapaamisiin osallistuminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarvittava määrä suunnittelu- ja seurantatapaamista opinto-ohjaajan kanssa</li> <li>- tulee pyydettyä tapaamiseen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarvittava määrä suunnittelu- ja seurantatapaamista opinto-ohjaajan kanssa</li> <li>- tulee oma-aloitteisesti tapaamiseen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarvittava määrä suunnittelu- ja seurantatapaamista opinto-ohjaajan kanssa</li> <li>- tulee oma-aloitteisesti tapaamiseen ja ottaa vastuuta etenemisestään ja pitää aktiivisesti yhteyttä ohjaajiin ja valmentajiin</li> </ul>
Harjoituspäiväkirjan pitäminen ja toimiminen suunnittelu pohjana	<ul style="list-style-type: none"> <li>- on täyttänyt ohjatusti harjoituspäiväkirjaa, mutta se ei toimi selkeästi suunnittelun pohjana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- on täyttänyt huolellisesti harjoituspäiväkirjan siten, että siitä selviää kokonaisuus ja se toimii suunnittelun pohjana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- on täyttänyt huolellisesti harjoituspäiväkirjan ja se toimii suunnittelun pohjana, siitä selviää kokonaisuus ja siitä voi tehdä analysointia,</li> <li>- opiskelija analysoi omaa harjoituspäiväkirjaansa</li> </ul>
Suunnitelma omasta urheilu- ja siviiliurasta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- osaa tehdä lyhyen tähtäimen suunnitelman omasta urheilu- ja siviiliurastaan ja toimia osittain sen mukaisesti eikä hänellä ole selkeää jatkosuunnitelmaa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- osaa tehdä suunnitelman omasta urheilu- ja siviiliurastaan ja toimia sen mukaisesti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- osaa tehdä selkeän ja tavoitteellisen suunnitelman omasta urheilu- ja siviiliurastaan ja toimia sen mukaisesti sekä muuttamaan suunnitelmaa tilanteiden mukaan</li> </ul>

## Oppimisen arviointi

Opiskelijalle annetaan oppimisen etenemisestä palautetta niin, että opiskelija tietää mitä hän osaa ja mitä hänen on vielä opittava. Oppimista arvioidaan antamalla opiskelijalle suullista ja kirjallista palautetta oppimisen etenemisestä. Opiskelija täyttää ja käyttää harjoituspäiväkirjaa. Opiskelija täyttää itse harjoituspäiväkirjan, jota valmentaja seuraa.

Ammattiopistossa oppimisen arviointia seurataan jatkuvasti. Käytössä on tähän tarkoitukseen seurantalomake. Arviointi kirjataan opintokorttiin merkinnällä suoritettu (S).

Lukiossa arviointia seurataan jatkuvasti ja urheilupainotuksen opettaja (valmentaja, koordinaattorit, opinto-ohjaajat) kirjaa tapahtumat seurantalomakkeeseen.

Opiskelijan itsearviointitaitoja kehitetään siten, että valmentaja, oppilaitoksen huippu-urheiluväylän ohjaaja ja tarvittaessa koordinaattori käyvät kehityskeskusteluja opiskelijan ja/tai huoltajan kanssa. Opiskelija arvioi oppimistaan tavoitteiden, arvioinnin kohteiden ja arviointikriteereiden perusteella