



URHEILUOPPILAITOS

Kuopion klassillinen lukio



KUOPION KLASSILLINEN URHEILULUKIO

Anna-Maija Tiilikainen

rehtori

URHEILULUKIO

Mikä on urheilulukio?

- Opiskelun ja urheilun yhdistäminen
- Ikäluokkansa kansallista huipputasoa edustaville urheilijoille
- Saatavilla korkeatasoinen valmentajien ja lajiliittojen ammattitieto ja -taito
- Loistavat harjoituspaikat koulun läheisyydessä



OPISKELU URHEILULUKIOSSA

Urheilulukion ja opiskelun yhdistäminen

- Urheilija suorittaa valmennusopintojaksoja vähintään 24 opintopistettä
- Mahdollisuus jättää tekemättä jopa 16 opintopistettä pakollisia opintojaksoja
 - jokaisesta aineesta pakko käydä vähintään puolet pakollisista opintojaksoista
- Yo-kirjoitusaineista on tehtävä kaikki pakolliset
- Opintopisteitä tulee olla vähintään 150 op



URHEILULUKION HYÖDYT

Mitä hyötyä on [urheilulukiosta](#)?

- Harjoittelu koulu-aikaan, aamutreenit
- Urheilumyönteinen ilmapiiri.
- Oppituntitallenteiden ja e-URLU-tarjottimen käyttömahdollisuus mm. kisamatkoja ja leirejä ajatellen.
- Halliranneke; vapaa pääsy kaupungin halleihin ark. Klo 8–16
- Myös teorian tietoa
 - Ravitsemuskurssi, urheilupsykologian kurssi, valmennuksen perusteet -kurssi
- Käytännössä väh. 40 (jopa 60) urheilu-/liikuntaopintopistettä lukion aikana (oppimäärä 150 opintopistettä)
- Erillinen taitovalmentaja
- Urheilijan Lääkärintarkastus
- Mahdollisuus kehittyä huippu-urheilijaksi

Tuntikiertokaavio					
tunti	MA	TI	KE	TO	PE
1. 8.10-9.25	8	1	1	7	1
2. 9.40-10.55	7	3	2	6	7
3. 11.30-12.45	6	4	5	4	5
11.05-12.45 (sis. ruoka)					
11.05-12.20					
4. 13.05 - 14.20	3	5	6	3	4
5. 14.35-15.50	2	8	8	2	
- jn 8 ys-aika					

HAKU JA PISTEYTYS

- Opiskelijat urheilulukioon valitaan yhteishaussa (21.2.-21.3.), mutta valintakriteerit poikkeavat tavallisen lukion valintakriteereistä. Opiskelupaikkoja 46.
- Urheilijan lisäkysymykset avautuvat valittaessa hakukohteeksi valitaan Kuopion klassillinen lukio, Lukion urheilulinja. Paperilomake ei ole enää käytössä.
- Urheilulukioon pyrkivälle annetaan pisteitä urheilusaavutuksista, koulumenestyksestä ja soveltuvuudesta urheilulukioon seuraavasti (**max 20p**):
 - Urheilusuoritukset pisteyttää valtakunnallinen lajiliitto, maksimi **5 pistettä**.
 - Keskiarvo pisteytetään sadasosan tarkkuudella, maksimi **10 pistettä**. Pisteytyksen keskiarvoon otetaan mukaan lukuaineet ja liikunta.
 - Koulun pisteytys max. **5 pistettä**
 - Koulun painopistelajit (luettelo seuraavalla dialla) **2 pistettä**
 - Haastattelu- ja harkinnanvaraiset pisteet, **max. 3 pistettä**

PAINOPISTELAJIT

- jääkiekko
- jalkapallo (pojat ja tytöt)
- lentopallo (pojat ja tytöt)
- Salibandy
- Yleisurheilu
- Maastohiihto
- Mäkihyppy
- Yhdistetty
- Uintiurheilu (uinti, taitouinti ja vesipallo)
- Telinevoimistelu
- Taitoluistelu
- Pesäpallo.

LUKIOON SIIRTYMINEN

Mikä muuttuu yläkoulusta lukioon **siirryttäessä?**

- **Vastuu omasta opiskelusta kasvaa** – opiskelet itsesi vuoksi – enemmän vapauksia
- **Päättöviikot** – laajojen kokonaisuuksien opiskelu (suunnittelu!)
- **Opiskelun sähköistyminen**
 - Oma läppäri kurssikokeita, ylioppilaskokeita ja jokapäiväistä opiskelua varten
 - Kaupunki kustantaa opiskeluvälineet koko lukion ajaksi (oppivelvollisuus)
- Teet lukujärjestyksesi itse
 - Voit pyrkiä välttämään esimerkiksi aamutunnit
 - Lukujärjestyksessä voi olla myös hyppytunteja
 - Opot ja tutorit auttavat tarvittaessa





URHEILUOPPILAITOS

Kuopion klassillinen lukio