

OPISKELEMINEN MUONION LUKIOSSA URHEILIJANA

Muonion lukiossa voit yhdistää urheilemisen ja lukio-opinnot joustavasti. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen sopii niin tavoitteellisille urheilijoille kuin elämäntapaliikkujille. Muonion ympäristö antaa lukemattomat mahdollisuudet luonnossa liikkumiselle ja alueen olosuhteet mm. hiihto- ja luontolajien harjoitteluun ovat maailman huippua!

Urheilijan opinnot koostuvat urheilijan omasta päivittäisestä harjoittelusta sekä ohjatusta valmennuksesta, joka on sisällytetty lukion kurssitarjontaan. Urheiluopintojen kurssitarjonta jakautuu teoriaopetukseen sekä valmennettuihin käytännön harjoituksiin. Käytännön harjoittelu tapahtuu säännöllisesti 2krt/viikossa koko lukuvuoden ajan ja sillä voi kerryttää opintoja yhteensä kymmenen opintopisteen (10op) verran. Valmennuksen tarkoituksena on kehittää urheilijan osaamista monipuolisesti kaikilla suorituskyvyn osa-alueilla. Harjoituksissa painottuu kestävyys, nopeus, voima ja kehonhallinta. Harjoittelu sopii kaikille urheilijoille lajista riippumatta. Lisäksi SM-tason urheilija saa päivittäisestä valmentautumisesta ja kilpailutoiminnasta neljä opintopistettä (4op) lukuvuosittain, kuitenkin maksimissaan kymmenen opintopisteen (10op) verran. Edellä mainittujen lisäksi lukiossa on mahdollisuus suorittaa pakollisten ja syventävien liikunnan kurssien lisäksi liikunnan lukiodiplomi sekä monipuolisesti erilaisia luontoliikuntakursseja.

Teoriaopetus:

1. **Valmennusoppi** (2op)
 - valmennuksen ja harjoittelun perusteet
 - kestävyys-, voima- ja nopeusharjoittelun perusteet
2. **Harjoittelun suunnittelu, ohjelmointi ja analysointi** (2op)
 - viikko-, jakso-, kausi- ja urasuunnitelman teon perusteet
 - harjoittelun kirjaamisen ja analysoinnin perusteet
 - oman harjoitussuunnitelman ja -analyysin teko yhdessä henkilökohtaisen- ja urheilulinjan valmentajan kanssa sekä oman harjoittelun kirjaus
3. **Harjoittelun ja urheilijana kehittymisen tukitoimet** (2op)
 - urheilijan terveys
 - urheilijan ravinto
 - lihashuolto ja palautuminen
 - psykykinen valmentautuminen

Käytännön harjoittelu:

4. **Yleisvalmennus** (2-10op, 4op/vuosi, maksimissaan 10op)
Harjoittelu tapahtuu 2krt/viikossa koko lukuvuoden ajan. Harjoituksissa painottuvat erityisesti tukilihaksiston harjoittaminen, lihashuolto ja liikkuvuuden kehittäminen sekä nopeuden ja koordinaation harjoittaminen.

Lisätietoja: Lukion rehtori
Priitta Pöyhtäri-Troen
0404895133
priitta.poyhtari-troen@muonio.fi

MUONIO
onnellisia luonnostaan