



Järvenpään
LUKIO

URHEILU
LINJA



YHTEISHAKU 19.2. - 12.3.2019

AVOIMET OVET

Huoltajille to 29.11. klo 18 - 20

Hakijoille ma 21.1. klo 9 -14 ja ti 22.1. klo 9 -14

Tervetuloa tutustumaan lukioomme

Urheiluvalmennus

Järvenpään lukio on noin tuhannella opiskelijallaan yksi Suomen suurimmista lukioista. Iso lukio pystyy tarjoamaan runsaasti valinnan mahdollisuuksia kaikissa lukion oppiaineissa ja myös ottamaan huomioon opiskelijoiden henkilökohtaisia opiskelutarpeita. Oppilaitoksemme vahvuus on laaja kurssitarjonta liikunnassa sekä toimiva yhteistyö urheiluseurojen kanssa.

Urheilulinjan painopistelajeina ovat lukuvuonna 2019 - 2020 jalkapallo, jääkiekko, ringette, lentopallo, koripallo, salibandy, taekwondo, uinti, yleisurheilu, voimistelu sekä taitoluistelu.

Urheiluvalmennuksen yleiset tavoitteet

- Opiskelija omaksuu urheilullisen elämäntavan ja oikeat elämäntaitotaidot, joiden kautta hän ymmärtää harjoittelun, levon ja ravinnon merkityksen omassa kehittämisessään.
- Opiskelija kehittyy urheilijana sekä suorittaa lukio-opinnot ja ylioppilastutkinnon sekä kykenee arvioimaan ja suunnittelemaan jatko-opintomahdollisuuksia.
- Opiskelijan oma ajattelu ja päätöksentekokyky kehittyvät.
- Valmennus painottaa taidon kehittymistä niin lajiharjoittelussa kuin fyysisessä oheisharjoittelussakin.
- Opiskelija ymmärtää systemaattisen harjoittelun periaatteet ja sitoutuu määrätietoiseen harjoitteluun.
- Yhdistää kilpaurheilua tukevan harjoittelun ja lukio-opinnot.



Järvenpään lukio

Urheiluvalmennus lukiossa

Urheilulinjan aamuvalmennuksia on kolme kertaa viikossa. Järvenpään lukion urheilulinjan valmentajina toimivat ammattitaitoiset urheiluseurojen valmentajat. Lajivalmennuksen lisäksi järjestetään mahdollisuuksien mukaan yleisvalmennusta. Valmennus voidaan hyväksyä osaksi pakollisia ja/tai valinnaisia opintoja.

Aamuvalmennukset ja muu lukion opetustarjonta on suunniteltu niin, että urheiluharrastuksesta huolimatta opiskelija voi hyödyntää laajasti koko koulun muuta opetustarjontaa.

Urheilulinjalle hyväksytyt suorittavat yhteisesti terveystiedon ja liikunnan pakolliset kurssit. Urheilulinjalaisen tulee suorittaa vähintään 8 lajikohtaista valmennuskurssia opiskelunsa aikana. Nämä urheiluvalmennuksen kurssit lasketaan opiskelijan kokonaiskurssimäärään, minkä lisäksi urheilulinjalainen voi valita liikunnan syventäviä kursseja.



Urheilulinja

JÄRVENPÄÄN LUKION LIKUNNAN KURSSIT

LI01 Energiaa liikunnasta	LI09 Palloilu
LI02 Aktiivinen elämäntapa	LI10 Kuntosalikurssi
LI03 Terveysttä liikkuen	LI11 Golf-kurssi pojille ja tytöille
LI04 Yhdessä liikkuen	LI12 Uudet lajit
LI05 Hyvinvointia liikkuen	LI13 Salibandykurssi pojille
LI06 Keho kuntoon - aerobinen kuntokurssi tytöille	LI14 Valmennusoppi
LI07 Uintitekniikka- ja vesiliikunta-kurssi	LI15 Extremelajit
LI08 Mailapelikurssi	LI16 Liikunnan ohjauskurssi
	LI17 Laskettelu- ja lautailukurssi
	LI20-LI22 Huippu-urheilukurssit

Hakeminen

Urheilulinjalle haetaan yhteishaussa 19.2. - 12.3.2019. Hakijoiden on lisäksi toimitettava erillinen hakulomake Järvenpään lukiolle yhteishaun päättymiseen mennessä. Hakijan pisteet koostuvat keskiarvosta, lajikohtaisista ansioista sekä koulukohtaisesta painopistelajista.

Hakulomake ja lisätietoa Järvenpään lukion ja urheilulinjan verkkosivuilta

jarvenpaanlukio.fi

juk.sporttisaitti.com

Lisätietoa

Ari Jalovaara

ari.jalovaara@edu.jarvenpaa.fi



Lukionkatu 1 04410 Järvenpää
jarvenpaanlukio.fi