

TAPIOLAN LUKIO

Liikuntakurssin itsenäinen suorittaminen lv _____, L113.

Tapiolan lukion opiskelija on oikeutettu suorittamaan joka lukuvuosi yhden liikuntakurssin itsenäisesti. Itsenäisesti ei voi suorittaa pakollisia tai syventäviä liikuntakursseja eikä melonta-, retkeily- tai Lapin lumo -kurssia. Yksi liikuntasuoritus on 45 min kestoaltaan. Yhtenä päivänä voi tehdä enintään 3 suoritusta. Km-nielentäkurssin suoritustilasta on hyvä neuvotella liikunnanopettajan kanssa. Juoksulenkillä 5 km on yksi suoritus. Urheiluseurassa tehdystä liikunnasta tulee saada valmentajan allekirjoittama tilitys. Maajoukkueetasoisesta liikuntavalmennuksesta voi saada kaksi kurssi/lukuvuosi, tällöin on tehtävä seuraharjoittelusta erillinen anomus lomakkeella, jonka saa liikunnanopettajalta. Kysy aina opettajalta epäselvissä tilanteissa.

nro	pvm	klo	suorituksen kuvaus	paikka	allekirjoitus
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.					
32.					
33.					
34.					
35.					

Päiväys, allekirjoitus, nimenselvennys

Valmentajan allekirjoitus