gradia.fi

SCHILDTIN LUKION URHEILULINJA

”URHEILULUKIO”

URHEILUOPPILAITOS

Schildtin lukio

Urheilulinjalla on urheiluvalmennusta kolme kertaa viikossa.

Valmennuksen opintojakso
= 3 opintopistettä

Lukion aikana valmennuksesta kertyy 24-40 opintopistettä (lukion oppimäärä kaikkiaan on vähintään150 op).

Treenaaminen kouluaikana aamupäivisin mahdollistaa harjoittelun kaksi kertaa päivässä.

MA	TI	KE	TO	PE

Urheilulinjalainen voi jättää eri oppiaineista yhteensä
16 opintopistettä pakollisia opintojaksoja suorittamatta

(vähintään
puolet oppiaineiden pakollisista opintojaksoista on suoritettava)

-> mahdollistaa panostamisen sekä urheiluun että yo-kirjoitusten ja jatko-opintojen kannalta tärkeisiin opintojaksoihin

Kurssitarjottimessa huomioidaan urheiluvalmennus -> muiden aineiden pakollisia opintojaksoja on sijoitettu mahdollisimman paljon valmennusaikojen ulkopuolelle.

Urlu-opot auttavat urheilun ja opiskelun yhteen sovittamisessa ja yksilöllisten opintosuunnitelmien teossa.

Joitakin opintojaksoja on mahdollista suorittaa verkkokursseina.

Urheilijan oma aktiivisuus ja vastuunotto opinnoista on tärkeää.

Urheilu ja opintojen suunnittelu

gradia.fi

Esimerkki erään ykkösvuoden opiskelijan 3. jaksosta

	Ma 15.01.	Ti 16.01.	Ke 17.01.	To 18.01.	Pe 19.01.	
08:15	URVA/LIV: URVA13.LP FLYJ PIET S21H/S22F/S23F/S23I	URVA/LIV: URVA13.LP FLYJ PIET S21H/S22F/S23F/S23I	6: RUB101.+RUB102.23I KAPM VN.F.246 S22I/S23D/S23I	URVA/LIV: URVA13.LP FLYJ PIET S21H/S22F/S23F/S23I	4: MU01.23I TUOA VN.F.144 VN.F.146 S22I/S23I	
09:45	URVA/LIV: URVA13.LP FLYJ PIET S21H/S22F/S23F/S23I 3: ENA01.+ENA02.23I VAIM VN.B1.217 S22I/S23I/S23M	URVA/LIV: URVA13.LP FLYJ PIET S21H/S22F/S23F/S23I	3: ENA01.+ENA02.23I VAIM VN.B1.217 S22I/S23I/S23M	URVA/LIV: URVA13.LP FLYJ PIET S21H/S22F/S23F/S23I	5: MAA02.23IJK1 5: MAA03.23IJK1 POKT WOHS VN.B1.325 S22I/S23I/S23J/S23K	
11:15		5: MAA02.23IJK1 5: MAA03.23IJK1 POKT WOHS VN.B1.325 S22I/S23I/S23J/S23K	4: MU01.23I TUOA VN.F.144 VN.F.146 S22I/S23I	7: BI01.23I SIHT VN.F.246 S20Sc/S22A/S23G/S23H/S23I	6: RUB101.+RUB102.23I KAPM VN.F.246 S22I/S23D/S23I	
	RO klo 12.45: OP03.23I POKT WOHS					
13:15	4: MU01.23I TUOA VN.F.144 VN.F.146 S22I/S23I	6: RUB101.+RUB102.23I KAPM VN.F.246 S22I/S23D/S23I	7: BI01.23I SIHT VN.F.246 S20Sc/S22A/S23G/S23H/S23I	3: ENA01.+ENA02.23I VAIM VN.B1.217 S22I/S23I/S23M	1: perjantai (kevät): VAO01.23I haj LIEM VN.F.201	1: perjantai (syksy): LI01.23I haj RämMa VN.B2.114 oik
14:45	7: BI01.23I SIHT VN.F.246 S20Sc/S22A/S23G/S23H/S23I		5: MAA02.23IJK1 5: MAA03.23IJK1 POKT WOHS VN.B1.325 S22I/S23I/S23J/S23K	OP01.23I SALL VN.B1.127 S23I		

Esimerkki erään kakkosvuoden opiskelijan 3. jaksosta

	Ma 15.01.	Ti 16.01.	Ke 17.01.	To 18.01.	Pe 19.01.
08:15	URVA/LIV: URVA13.SB KAJO KOTE PIET S22F/S22H/S22I/S22J/S22L/S23F/S23	URVA/LIV: URVA13.SB KAJO KOTE PIET S22F/S22H/S22I/S22J/S22L/S23F/S23	6: BI04.3 PUTK VN.F.267 S20Sa/S22A/S22B/S22E/S22F/S22G/S	URVA/LIV: URVA13.SB KAJO KOTE PIET S22F/S22H/S22I/S22J/S22L/S23F/S23	4: LI08.2 JALS PIET VN.B2.114 oik VN.B2.114 vas S21I/S22A/S22B/S22C/S22D/S22E/S2
09:45	URVA/LIV: URVA13.SB KAJO KOTE PIET S22F/S22H/S22I/S22J/S22L/S23F/S23H	URVA/LIV: URVA13.SB KAJO KOTE PIET S22F/S22H/S22I/S22J/S22L/S23F/S23		URVA/LIV: URVA13.SB KAJO KOTE PIET S22F/S22H/S22I/S22J/S22L/S23F/S23	5: ENA05.22H SILK VN.B1.214 S22D/S22H/S22H/S22J/S22K
11:15	RO klo 12.15: OP03.22H PIET	5: ENA05.22H SILK VN.B1.214 S22D/S22H/S22H/S22J/S22K	4: LI08.2 JALS PIET VN.B2.114 oik VN.B2.114 vas S21I/S22A/S22B/S22C/S22D/S22E/S2	7: MAA06.F-K4 7: MAA09.F-K4 POKT WOHS VN.B1.322 S22A/S22B/S22C/S22F/S22G/S22H/S	6: BI04.3 PUTK VN.F.267 S20Sa/S22A/S22B/S22E/S22F/S22G/S
13:15	4: LI08.2 JALS PIET VN.B2.114 oik VN.B2.114 vas S21I/S22A/S22B/S22C/S22D/S22E/S2	6: BI04.3 PUTK VN.F.267 S20Sa/S22A/S22B/S22E/S22F/S22G/S	7: MAA06.F-K4 7: MAA09.F-K4 POKT WOHS VN.B1.322 S22A/S22B/S22C/S22F/S22G/S22H/S		
14:45	7: MAA06.F-K4 7: MAA09.F-K4 POKT WOHS VN.B1.322 S22A/S22B/S22C/S22F/S22G/S22H/S		5: ENA05.22H SILK VN.B1.214 S22D/S22H/S22H/S22J/S22K		

SCHILDTIN URHEILULINJAN PAINOPISTELAJIT

- Freestyle & kumparelasku
- Jalkapallo
- Joukkuevoimistelu
- Jääkiekko
- Koripallo
- Lentopallo
- Maastohiihto
- Uinti
- Salibandy
- Telinevoimistelu
- Yleisurheilu

Painopistelajeissa valmennus tapahtuu pääosin valmentajan johdolla.

Muissa lajeissa harjoittelu on joko omatoimista laji- ja oheisharjoittelua, tai valmennus on järjestetty yhteistyössä Jyväskylän Urheiluakatemian ja seurojen kanssa.

Yksilöllisesti harjoittelevat urheilijat osallistuvat torstaisin fysioterapeutin ohjaamaan vammojen ennaltaehkäisyyn tähtäävään fysioharjoitukseen.

gradia.fi

Fysio- ja lääkäripalvelut aamutreeneissä

MAANANTAI: OIREKLINIKKA
- non-stop periaatteella oireiden tai vaivojen tsekkaus, arvio hoidon tarpeesta ja kiireellisyydestä
- paikalla lääkäri ja fysioterapeutti

TIISTAI: REHAB –VAMMAKUNTOUTUS
- Vamman jälkeistä kuntoutusta oman lajiin paluu-suunnitelman mukaan lääkärin ja fysioterapeutin seurannassa ja ohjauksessa

TORSTAI: FYSIOHARJOITTELU
- Fysioterapeutin ohjaamaa harjoitettavuuden lisäämiseen ja vammojen ennaltaehkäisyn tähtäävää harjoittelua..

Valtakunnalliset valintakriteerit

Valinta urheilu-linjalle

Sähköinen haku opintopolussa, jossa täytetään myös urheilijan lisäkysymykset

1. Peruskoulun päättötodistuksen lukuaineiden ja liikunnan arvosanoista laskettu keskiarvo, max 10p

2. Lajiliiton pisteet, max 5p
Lajiliitto arvioi urheilijan tason ja potentiaalin

3. Oppilaitospisteet, max 5p
Nojautuvat lajiliiton pisteisiin, huomioidaan myös laji (painopistelaji/muu laji)

Keskiarvoraja Schildtin urheilulinjalle 7,5 (lukuaineiden ka)

Yhteispistemäärän perusteella urheilulinjalle valitaan 60 eniten pisteitä saanutta opiskelijaa

Lajiliitto-pisteytyksen kriteerit

4,2 – 5

Joukkuelaji + yksilölaji: Lajin huippulahjakkuus, ikäluokan kansainvälisellä tasolla, maajoukkueen johtavan tason urheilija.

3,1 – 4,1
Joukkuelaji: Ikäluokan maajoukkueurheilija - Yksilölaji: SM-mitalitaso.

2,1 – 3,0
Joukkuelaji: Aluejoukkueen kärkeä, seurajoukkueen kärkipäätä.
Yksilölaji: SM-pistesijataso, SM-mitalitason viestijoukkueen jäsen.

1,1 – 2,0
Joukkuelaji: Aluejoukkueen keskitasoa, seurajoukkueen runkopelaaja.
Yksilölaji: Lähellä SM-pistesijaa, SM-pistesijatason viestijoukkueessa.

0,1 – 1,0
Seuratason aktiivi.

Sekä yksilö- että joukkuelajeissa pisteytyksessä arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa, sekä maajoukkueeseen pääsyn vaatimustasoa.

Viime vuosien alimmat hyväksytyt pistemäärät Schildtin urheilulukioon

2020: 14,28
2021: 13,25
2022: 14,12
2023: 12,92

gradia.fi

Schildtin yleislinjalta urheiluvalmennukseen

Schildtin lukiossa **osa urheilulinjalle hakeneista**, mutta yleislinjalle jääneistä urheilijoista sijoitetaan yleislinjan urheilijoiden ryhmään/ryhmiin, joiden opiskelijat voivat osallistua aamutreeneihin. **Valinta tapahtuu urheilullisen tason perusteella**.

Valmennukseen valitut yleislinjan urheilijat:
Osallistuvat valmennukseen normaalisti urheilulinjalaisten kanssa.
Saavat urva- opintojaksoista opintopisteitä.
Eivät voi jättää pakollisia opintojaksoja suorittamatta.

Lukion aikana voi anoa siirtoa yleislinjalta urheilulinjalle.

gradia.fi

Urheilijan polku toisella asteella Jyväskylässä

Lukioon hakeutuva urheilija →
Schildtin lukio urheilulinja (hakutoive 1), Schildtin lukio yleislinja (hakutoive 2)

Ammattikoulutukseen hakeutuva urheilija →
Gradia ammatillinen Jyväskylä
Haluamalleen alalle hakeminen, ja haun yhteydessä rastitetaan kohta: ”olen kiinnostunut suorittamaan ammatillisen perustutkinnon urheilijana”

TERVETULOA URHEILULUKIOON!

Yhteystietoja:
Urheilulukion koordinaattori Tuulevi Piesanen
(tuulevi.piesanen@gradia.fi)

Urheiluamiksen + urheilulukion koordinaattori Markus Rämä
(markus.rama@gradia.fi)

Urheilijoiden opinto-ohjaajat
Markku Leskelä (markku.leskela@gradia.fi)
Laura Sallinen (laura.sallinen@gradia.fi)
Anne Venemies (anne.venemies@gradia.fi)