



# KUORTANEEN LUKIO



URHEILUOPPILAITOS  
Kuortaneen lukio



# Lukio-opiskelu

Opiskelu lukiossa?



- Kesto yleensä 3 vuotta
  - Voi käydä 3 1/2–4 vuodessa
- Luokaton opiskelu
- Lukuvuodessa viisi periodia
  - Periodin päätteeksi koeviikko!
- Yhden aineen oppitunnit viisi kertaa viikossa
- Oppitunnit 45 minuuttia pitkiä

# Lukioon siirtyminen

Mikä muuttuu yläkoulusta lukioon **siirryttäessä?**

- Vastuu omasta opiskelusta kasvaa – opiskelet itsesi vuoksi – enemmän vapauksia
- Koeviikko – laajojen kokonaisuuksien opiskelu (suunnittelu!)
- Opiskelun sähköistyminen
  - Oma läppäri, kokeita, ylioppilaskokeita ja jokapäiväistä opiskelua varten
- Teet lukujärjestyksesi itse
  - Lukujärjestyksessä voi olla myös hyppytunteja
  - Opo auttaa tarvittaessa
- Uudet oppiaineet: filosofia ja psykologia
- Tietokone, oppikirjat, vihkot, yms. koululta



# Ainevalinnat

Mitä on hyvä ottaa huomioon oppiainevalintoja **pohtiessa?**

- On hyvä pohtia ajoissa, mitä haluaa opiskella ja mistä valitsee laajempia opintoja
  - Pitkä/lyhyt matikka/fysiikka/kemia yms...
- Kielivaihtoehtoja
  - Saksa, venäjä, ranska ...
- Pakollisia 94–102 opintopistettä, valinnaisia väh. 20, loput koulukohtaisia tai muita valinnaisia
  - Yhteensä **150** opintopistettä
  - Suositeltu vuosittain: n. 60 ensimmäisenä ja toisena opintovuonna, 30 viimeisenä vuonna
- Paljon valinnaisia opintojaksoja
- Voi kerätä opintopisteitä muista oppilaitoksista
  - eURLU, väyläopinnot, avoin yliopisto



## OPINTOPISTEKERTYMÄN SEURANTA

Lukion oppimäärä on 150 opintopistettä. Kyseessä on ohjeellinen taulukko; opintopistekertymään vaikuttaa merkittävästi henkilökohtainen opiskelusuunnitelmasi.

### LOPS21:

**3 vuoden opinto-ohjelmassa ohjeellinen opintopistemäärä on noin 12 opintopistettä / periodi**

3 vuoden ohjelma	1. periodi	2. periodi	3. periodi	4. periodi	5. periodi
1. opiskeluvuosi	12	24	36	48	60
2. opiskeluvuosi	72	84	96	108	120
3. opiskeluvuosi	130	140	150-		

**3,5 vuoden opinto-ohjelmassa ohjeellinen opintopistemäärä on noin 10 opintopistettä / periodi**

3,5 vuoden ohjelma	1. periodi	2. periodi	3. periodi	4. periodi	5. periodi
1. opiskeluvuosi	10	20	30	40	50
2. opiskeluvuosi	60	70	80	90	100
3. opiskeluvuosi	110	120	130		140
4. opiskeluvuosi	150-				

**4 vuoden opinto-ohjelmassa ohjeellinen opintopistemäärä on noin 8-9 opintopistettä / periodi**

4 vuoden ohjelma	1. periodi	2. periodi	3. periodi	4. periodi	5. periodi
1. opiskeluvuosi	8	16	24	34	44
2. opiskeluvuosi	52	60	68	78	88
3. opiskeluvuosi	96	106	116		126
4. opiskeluvuosi	134	142	150-		



- Kuortaneen lukio on yleislukio ja yksi Suomen 15 virallisesta urheilulukioista
- Yleislukiossa on noin 60 ja urheilulukiossa noin 240 opiskelijaa
- Kuortaneen lukio on E-P:n suurimpia lukioita
- Kiinteä osa Etelä-Pohjanmaan urheiluakatemiaa sekä Kuortaneen olympiavalmennuskeskusta.



# Kuortaneen kampus ja Kuortaneen lukio

- Urheilija keskiössä
- Turvallinen toimintaympäristö
- Vahva panostus nuoren urheilijan kokonaisvaltaiseen kehittämiseen
- Kaikki urheilijat ohjatussa harjoittelussa
- Kansainvälisen tason kampus
- Ainutlaatuinen urheiluyhteisö;  
eri lajien urheilijat ja valmentajat, eri alojen asiantuntijat
- Viikkorytmi rakennettu urheilun ehdoilla



# OPISKELU URHEILULUKIOSSA

- Lukio-opiskelu on keskiössä
- Urheilulukio mahdollistaa urheilijan kaksoisuran.
- Kannustava ja opiskelua tukeva ilmapiiri.
- opiskelija voi suunnitella opintonsa joustavasti omien aikataulujensa mukaan.
- Luokattomuus toteutuu käytännössä: opiskelija valitsee itse opintonsa.
- Opintojaksoja voi suorittaa myös itsenäisesti
- Laajennettu ja laajeneva sekä uudistettu koulu on monipuolinen ja moderni oppimisympäristö.





# Urheilulukion hyödyt

Urheilulukiolaiselle kertyy valmennuksen opintojaksoja 40 opintopistettä lukiossa suoritettavista vähintään 150 opintopisteestä, eli opintoihin sisältyy merkittävä määrä urheiluharjoittelua.

Urheilulukiolainen voi jättää eri oppiaineista yhteensä 16 opintopistettä pakollisia opintojaksoja suorittamatta.

Mahdollistaa keskittymisen sekä urheiluun että niihin oppiaineisiin, jotka ovat opiskelijalle tärkeitä yo-kirjoitusten ja jatko-opintojen kannalta.

Treenaaminen kouluaikana mahdollistaa harjoittelun kaksi kertaa päivässä ympäri lukuvuoden.

Valmennustunteja 8-10 työjärjestyksessä/viikko + akatemia-ajat optimaalisesti.

Aika	Ma	Ti	Ke	To	Pe
8-9	koulua	koulua	koulua	koulua	Urheiluvalmennus 2
9-10	koulua	Urheiluvalmennus 1	koulua	Urheiluvalmennus 1	Urheiluvalmennus 1
10-11	Urheiluvalmennus 2	Urheiluvalmennus 1	Urheiluvalmennus 2	Urheiluvalmennus 1	Urheiluvalmennus 1
11-12	Urheiluvalmennus 2	Urheiluvalmennus 1	Urheiluvalmennus 2	Urheiluvalmennus 1	Urheiluvalmennus 1
12-13	koulua	koulua	koulua	koulua	koulua
13-14	koulua	koulua	koulua	koulua	koulua
14-15	koulua	Urheiluvalmennus 2	Urheiluvalmennus 1	Urheiluvalmennus 2	koulua
15-16	koulua	Urheiluvalmennus 2	Urheiluvalmennus 1	Urheiluvalmennus 2	koulua
16-17					
17-18					
18-19					



OTC/asiantuntijapalvelut

Muut valmennusta tukevat opintojaksot vo, ravitseminen, psyykkiset taidot, urheilu ammattina

Monipuoliset harjoitustilat urheiluopistolla

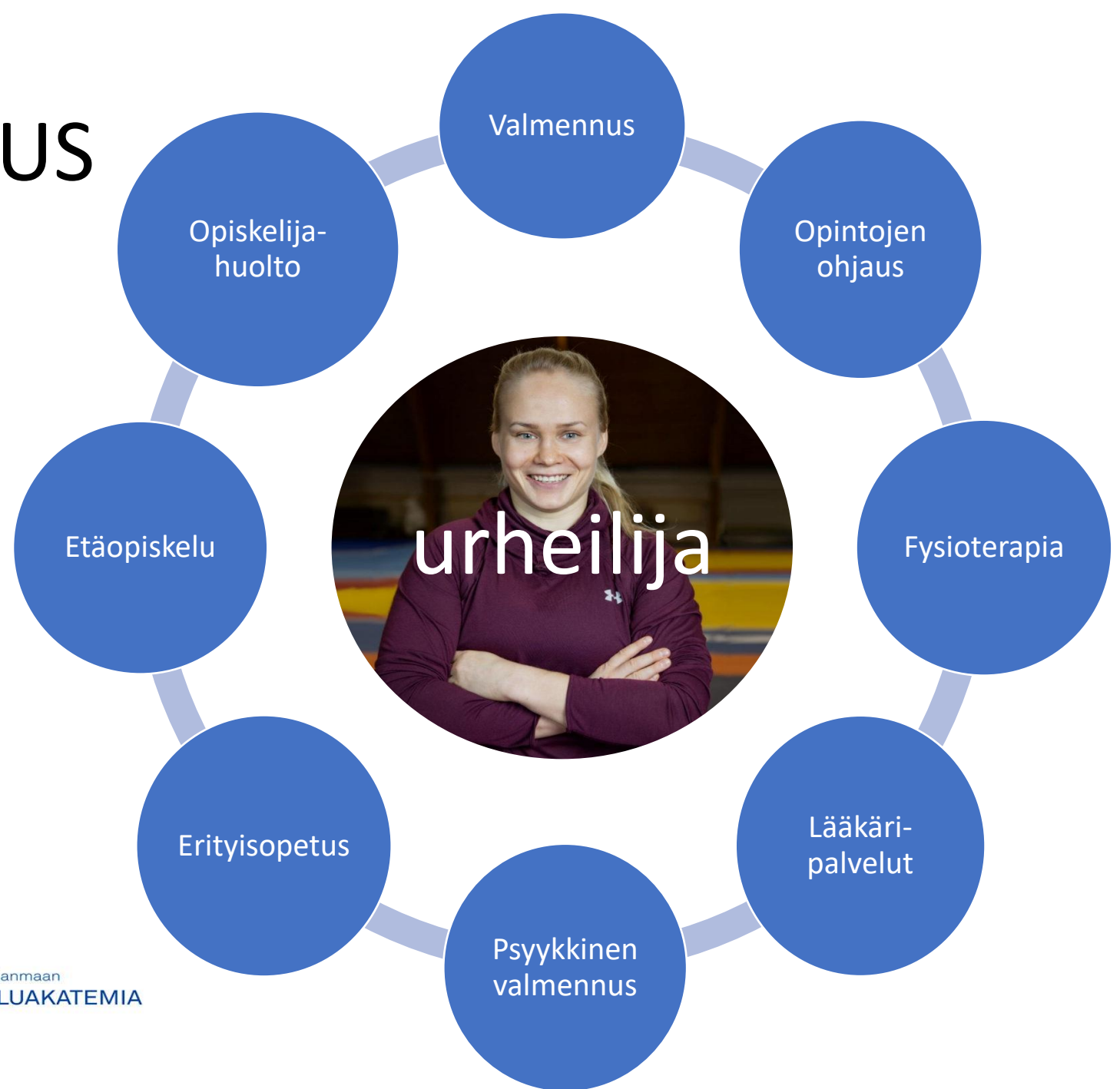
lyhyet välimatkat, ajankäyttö

Yhteistyö eri lajien kanssa

Ammatti- / maajoukkueetason valmentajat

# KIJOPTANEEN LUKIO

# KUORTANEEN KAMPUS TUKIPALVELUT



URHEILUOPPILAITOS  
Kuortaneen lukio



Finland  
**Kuortane**  
OLYMPIC TRAINING CENTER



Etelä-Pohjanmaan  
URHEILUAKATEMIA

# Urheilulukioon hakeminen

Miten haen urheilulukioon yhteishaussa?

- Yhteishaun kautta + täytä siellä myös urheilijahakemus ja sekä alustava ainevalintalomake
- Maksimipistemäärä 20 pistettä
  - Lukuaineiden keskiarvo max. 10 pistettä (lukuaineet ja liikunta)
  - Soveltuvuus pisteet max. 5 pistettä
    - Haastattelu, urheilullinen potentiaali (testit) ja motivaatio kehittyä urheilijana, sitoutuneisuus tehdä pitkäjänteistä työtä urheilun ja koulun parissa, Painopistelajit
  - Lajiliitto max. 5 pistettä



# Lajiliittopisteiden kriteerit

- 4,2-5,0 PISTETTÄ: lajinsa huippulahjakuus
- 3,1-4,1 PISTETTÄ: SM –mitalitaso, ikäluokkamaajoukkue
- 2,1-3,0 PISTETTÄ: SM –pistesija, Maajoukkue-ehdoka, aluejoukkueen kärkeä, seurajoukkueen kärkipäätä.
- 1,1-2,0 PISTETTÄ: Lähellä SM-pistesijaa, Aluejoukkueen keskitasoa, seurajoukkueen runkopelaaja
- 0,1-1,0 PISTETTÄ Seuratason aktiivi
- 0 ei tunneta



# Seuraa meitä somessa

Kuortaneen lukio somessa



<https://www.instagram.com/kuortaneenlukio/>



<https://www.facebook.com/Kuortaneenurheilulukio/>

# Kiitos!

 KUORTANEEN LUKIO

# MIKSI KUORTANEELLE?

- Hyvät oppimistulokset
- Monipuolinen koulu, paljon muutakin kuin urheilua
- Joustavat opiskelumahdollisuudet
- Kannustava ilmapiiri
- Mahdollisuus yhdistää lukio-opinnot ja urheilu parhaalla mahdollisella tavalla
- Saat hyvät jatko-opiskeluvalmiudet



# ODOTAMME OPISKELIJOILTA

- Otat kokonaisvaltaisesti vastuuta omasta toiminnastasi.
- Hoidat vastuullisesti saamasi opiskelutehtävät.
- Mikäli tarvitset joustoa opiskeluihin, neuvottelet asiasta opettajan kanssa riittävän ajoissa ja sovit aikatauluista sekä korvaavista tehtävistä.
- Käyttäydyt rakentavasti koulussa ja omassa harjoitusryhmässäsi ja kunnioitat muitakin ympärilläsi toimivia.
- Osallistut opetukseen ja valmennustunneille, mikäli sinulla ei ole terveysperusteista syytä olla poissa
- Tulet harjoitukseen ja oppitunneille ajoissa ja hyvin valmistautuneena.



**URHEILUOPPILAITOS**

Kuortaneen lukio





# RTANE

LUKIO LÄHELLÄ ASUNTOJA JA  
HARJOITUSTILOJA



**KUORTANEEN LUKIO**

# MAKSUT

---

- Opiskelu (oppimateriaalit ja tietokone) ja kouluruokailu ovat lukiossa ilmaisia (ei urheiluvälineet)
- Asumisesta lukuvuonna 2024-2025 aiheutuu seuraavat kustannukset:
- Koulumajat  
vuokra 2 hengen huoneessa n. 195 euroa/kk  
vuokra 1 hengen huoneessa n. 245 -310 euroa/kk
- Koulumajan rakennukset 1-5 sijaitsevat urheiluopiston alueella, rakennukset 6 – 8 Kortesmäen asuntoalueella n. 1 km päässä lukiolta sekä Koulumaja 9 Kirkkotiellä.
- [Kuortaneenlukio.fi/asuminen/](https://kuortaneenlukio.fi/asuminen/) -sivulla kuvat huoneistoista.
- ruokailu urheiluopiston ruokalassa  
aamupala 5,30 euroa  
päivällinen 7 euroa

