



OPETUSHALLITUS

Liikunnan lukiodiplomi  
Suorituskortti opettajalle

2008–2009



## Suorituskortti opettajalle

## Liikunnan lukiodiplomi / Opiskelijan suoritukset

Opiskelija: \_\_\_\_\_

## 1 Liikuntakykyisyys ( )

Osio	Pvm/tulos	% -pisteet	Arvosana
<b>Yleiskestävyys</b>			
1 a) Kestävyysuskulajuoksu -----	-----	-----	
1 b) Cooperin testi -----	-----	-----	
1 c) 2000m(p)/1500m(t) -----	-----	-----	
<b>Lihaskunto</b>			
2 a) Istumaannousu vaiheittain -----	-----	-----	
2 b) 30 sekunnin istumaannousu -----	-----	-----	
3 Käsipainonnosto -----	-----	-----	
<b>Nopeus</b>			
4 a) 50 m:n juoksu -----	-----	-----	
4 b) 4 x 10m:n sukkulajuoksu			
<b>Notkeus</b>			
5 Eteentaivutus istuen			
<b>Liikehallinta</b>			
6 Edestakaisinhyppely -----	-----	-----	
7 8-kuljetus -----	-----	-----	
8 Flamingoseisonta -----	-----	-----	
9 Vauhditon 5 –loikka -----	-----	-----	



## Suoritusohjeet ja arvioinnin perustelut

Uimataito Hyväksytty \_ / Päivämäärä \_\_\_\_\_

2 Liikuntatiedot ( )

Tutkielma aiheesta:

---

---

3 Erityisosaaminen ( )

Erityisosaaminen on arvioitu: \_\_\_\_\_

---

Kuvaus opiskelijan tasosta, jolla hän urheilee tai kilpailee \_\_\_\_\_

---

---

4 Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot ( )

Kuvaus opiskelijan harrastuneisuudesta ja yhteistyötaidoista \_\_\_\_\_

---

---

---

5 Portfolio

Laadukkaalla porfoliolla voi vaikuttaa lopulliseen yleisarvosanaan korottavasti.

Yleisarvosana ( )

Liikunnan lukiodiplomi

Hyväksytty \_ / Päivämäärä \_\_\_\_\_