



SUORITUSKORTTI OPETTAJALLE

Liikunnan lukiodiplomi / Opiskelijan suoritukset

Opiskelija:

1 Liikuntakykyisyys

Osio	Pvm	Tulos	Pisteet (1-3)
20 metrin viivajuoksu	_____	_____	()
Vauhditon 5-loikka	_____	_____	()
Ylävartalon kohotus	_____	_____	()
Etunojapunnerrus	_____	_____	()
Heitto-kiinniottoyhdistelmä	_____	_____	()

Kehon liikkuvuus-mittausosio	Pvm	Tulos	Pisteet (0-1)
• kyykistys	_____	_____	()
• alaselän ojennus istunnassa	_____	_____	()
• oikean olkapään liikkuvuus	_____	_____	()
• vasemman olkapään liikkuvuus	_____	_____	()

Move!-mittausten yhteispistemäärä (5-19 pistettä): _____

Uimataito

Hyväksytty _____ / Päivämäärä _____

Liikuntakykyisyys-osion arvosana ()



2 Liikuntatiedot (liikunnan tutkielma)

Tutkielma aiheesta:

Liikuntatiedot-osion arvosana ()

3 Harrastuneisuus tai Erityisosaaminen

Harrastuneisuus on arvioitu:

- opiskelijan monipuolinen ja pitkäjänteinen liikunnan harrastaminen ()

Erityisosaaminen on arvioitu: ()

Kuvaus opiskelijan tasosta, jolla hän urheilee tai kilpailee

Harrastuneisuus tai Erityisosaaminen -osion arvosana ()

4 Yhteistyötaidot

Kuvaus opiskelijan yhteistyö- ja työskentelytaidoista:

Yhteistyötaidot-osion arvosana ()

5 Portfolio

Laadukkaalla portfolioilla voi vaikuttaa lopulliseen yleisarvosanaan korottavasti.

Portfolio Hyväksytty _____ Päivämäärä _____

Liikunnan lukiodiplomi Hyväksytty _____ Päivämäärä _____

Liikunnan lukiodiplomin arvosana ()