



Liikunnan lukiodiplomi
Suorituskortti opettajalle

2009–2010



Suorituskortti opettajalle

Liikunnan lukiodiplomi / Opiskelijan suoritukset

Opiskelija: _____

1 Liikuntakykyisyys ()

Osio	Pvm/tulos	% -pisteet	Arvosana
Yleiskestävyys			
1 a) Kestävyysuokkuluokitus	-----	-----	
1 b) Cooperin testi	-----	-----	
1 c) 2000m(p)/1500m(t)	-----	-----	
Lihaskunto			
2 a) Istumaannousu vaiheittain	-----	-----	
2 b) 30 sekunnin istumaannousu	-----	-----	
3 Käsipainonnosto	-----	-----	
Nopeus			
4 a) 50 m:n juoksu	-----	-----	
4 b) 4 x 10m:n sukkulajuoksu	-----	-----	
Notkeus			
5 Eteentaivutus istuen	-----	-----	
Liikehallinta			
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 _____