

SPORTFOLIO-OPINNOT
KORKEAKOULUOPISKELIJOILLE

PHUra

SPORTFOLIO 15 OP

	Sisältö	Suoritustapa
Sportfolio 1, 5 op		Urheilevien opiskelijoiden startti-info, tapaaminen urheiluakatemia edustajan kanssa, HOPS, osallistuminen oman lajin akatemiavalmennukseen / itsenäinen valmentautuminen
Sportfolio 2, 5 op		Seuratoimintaprojekti, osallistuminen akatemiavalmennukseen / itsenäinen valmentautuminen
Sportfolio 3, 5 op		Oma urasuunnittelu, osallistuminen akatemiavalmennukseen / itsenäinen valmentautuminen

SPORTFOLIO 1, 5 OP



- Urheilevien opiskelijoiden startti-infoon osallistuminen opintojen alussa
- Urheiluakatemiaan edustajan tapaamiskäynti
- HOPUSin laatiminen opintojen ajalle yhteistyössä valmentajan kanssa
- Tapaaminen LAMKin urheiluväylä edustajan kanssa
- Osallistuminen oman lajin akatemiavalmennukseen / itsenäinen valmentautuminen
- Harjoituspäiväkirjan perusteella 81h

SPORTFOLIO 2, 5 OP



- Urheiluakatemian edustajan tapaamiskäynti
- Seuratoimintaprojekti 2 op
- Osallistuminen oman lajin akatemiavalmennukseen / itsenäinen valmentautuminen 3 op
- Harjoituspäiväkirjan perusteella 81h
- Harjoituspäiväkirjan palautus tulee sisältää analyysin harjoittelun kehittämisestä ja kokonaiskuormituksesta

SPORTFOLIO 3, 5 OP



- Urheiluakatemian edustajan tapaamiskäynti
- Oma urasuunnittelu
- Reflektiivisen raportin palautus (sis. Urheilu-uran myötä syntyneet verkostot, työllistymismahdollisuudet, urheilu-uran myötä syntyneet vahvuustekijät työelämässä)
- Osallistuminen oman lajin akatemiavalmennukseen / itsenäinen valmentautuminen 3 op
- Harjoituspäiväkirjan perusteella 81h