



## URHEILIJAN HENKILÖKOHTAINEN OPINTO- JA VALMENNUSUUNNITELMA (HOVS)

Opiskelija/yksikkö \_\_\_\_\_ Puhelinnumero \_\_\_\_\_  
Ryhmä/ryhmäohjaaja \_\_\_\_\_ jakso/lukuvuosi \_\_\_\_\_  
OSUA- valmentaja \_\_\_\_\_ puh. \_\_\_\_\_  
Seura-/henk. koht valmentaja \_\_\_\_\_ puh. \_\_\_\_\_

- lukujärjestyksessä on opetustunteja keskimäärin \_\_\_tuntia/viikko
- harjoitukset keskimäärin \_\_\_krt/viikko
- OSUA:n aamuharjoitukset \_\_\_krt/viikko.

### OPISKELU (rasti ruutuun)

Opiskelen ryhmäni lukujärjestyksen mukaan jakson aikana

Minulla on tiedossa urheiluun liittyviä tai muista pakollisista syistä johtuvia poissaoloja koulusta jakson aikana.  
(täytä alla olevat taulukot)

### Urheiluun liittyvät tiedossa olevat poissaolot jakson aikana

Viikonpäivä	Klo	Poissaolon syy (esim. OSUA-harj., seuran harj., peli-/kisamatka, leiri)

### Kurssit, joiden suorittamiseksi tarvitaan erityisjärjestelyjä

Kurssi/opetusjakso	Järjestelyt (opettaja täyttää)	Opettajan kuittaus

Mikä on sinulle paras henkilökohtainen tapa saada ohjausta, jotta kurssit tulevat suoritettua poissaoloista huolimatta (mitä OPO ja opettajat voivat tehdä, mitä voit tehdä itse):

---

---

---

\_\_\_/\_\_\_ 20\_\_\_

Päiväys

Ryhmäohjaajan allekirjoitus/nimen selvennys

Urheilijan tulee palauttaa lomake täytettynä VIIMEISTÄÄN jakson ensimmäisen viikon aikana ryhmäohjaajalle kopioitavaksi, alkuperäinen suunnitelma jää urheilijalle. Mahdollisista muutoksista tulee ilmoittaa VÄLITTÖMÄSTI ryhmäohjaajalle ja opettajille.