



SEINÄJOEN YHTEISKOULUN LIIKUNTALUOKKATOIMINTA

Yhteiskoulussa on ollut liikuntaluokkatoimintaa vuodesta 1993 ja joka vuosi kouluumme valitaan n. 40 liikuntaluokkalaista, joista muodostetaan kaksi liikuntaluokkaa.

Mitä eroa liikuntaluokilla ja muilla luokilla?

Opiskelu liikuntaluokilla ei juurikaan eroa tavallisista luokista. Erona on se, että liikuntaa on hieman enemmän kuin muilla. Seitsemännellä luokalla kolme tuntia kuten muillakin, mutta kahdeksannella ja yhdeksännellä luokilla tuplasti muihin verrattuna (neljä tuntia viikossa). Kahdeksannella ja yhdeksännellä voi valita lisäksi vielä muitakin liikunnan valinnaiskursseja.

Liikuntaluokilla on mahdollisuus saada samanhenkisiä, aktiivisia liikkujia luokkatovereiksi.

Millaista liikuntaa liikuntaluokilla?

Suurimmaksi osaksi samanlaista kuin muillakin luokilla. Lisäliikunta mahdollistaa lisäharjoittelun jokaisessa lajissa – on mahdollisuus oppia enemmän. Lisäksi pystytään tutustumaan sellaisiin lajeihin, joihin ei aina aika riitä normaalituntien puitteissa. Lisäksi vuosittain tehtävät liikunnalliset retket tai leirikoulut mahdollistavat vielä monipuolisemman liikunnan harrastamisen.

Miten liikuntaluokkalaiset valitaan?

Valintaan vaikuttavat liikuntatestit sekä oppilaan haastattelu.

Tänä vuonna Yhteiskoulun liikuntaluokkatestit järjestetään koulullamme:

Pojille TIISTAINA 8.2.2022 kello 13.15–15.30 ja tytöille TORSTAINA 10.2.2022 kello 13.15-15.30

Mikäli haet liikuntaluokalle, merkkää kouluun hakulomakkeeseen rasti liikuntaluokkahaun kohtaan ja tule kyseisenä päivänä testeihin. Testien sisällöt ovat tämän tiedotteen liitteenä sekä niitä on saatavilla koululta sekä liikunnanopettajilta.

Nurmon yläasteella toimii myös liikuntaluokat. Oppilas ei voi hakea kuin yhden koulun liikuntaluokille ja aina mieluiten omaan lähikouluun.

Koulumme hakulomakkeet jaetaan lähikoulujemme; Lintuviidan, Kivistön, Pajuloman koulujen oppilaille. Muiden koulujen oppilaat voivat saada nämä tulostamalla huoltajille lähetetystä viestistä, koulumme kotisivuilta tai Yhteiskoululta.

Vastaamme mielellämme kysymyksiin. Terveisin Yhteiskoulun liikunnanopettajat:

Tuula Sarajärvi p. 050 302 9615

Tommy Koponen p. 0500 54 8646

rehtori Jari Noponen p. 040-7748377

Sähköposti: etunimi.sukunimi@seinajoki.fi

SEINÄJOEN YHTEISKOULUN LIIKUNTALUOKKATESTIEN SISÄLTÖ 2022

Liikuntatellit:

Rekki:

Pojat sekä tytöt:

- Kieppi
- Kiintopyörähdys

Permanto:

Pojat

- Päälläseisonta
- Käsilläseisonnasta kuperkeikka
- Päähyppy
- Liike, joka annetaan testeissä
- 30 sekunnin istumaan nousutesti

Tytöt

- Vaaka
- Kuperkeikka + jännehyppe
- Kärrynpyörä
- Liike, joka annetaan testeissä
- 30 sekunnin istumaan nousutesti

Palloilu: (arvotaan kaksi seuraavista)

- Salibandyn kuoletustesti (pojat) / tekniikkarata (tytöt)
- Pesäpallon näpy
- Jalkapallon kuljetusrata
- Koripallon lay up
- Lentopallon sormilyöntitesti

Muut:

- Luistelutesti
- Vauhditon 5-loikka
- Rytmikka
- Haastattelu

Varustus: sisäliikuntavarustus (sisäkengät + kevyt vaatetus) sekä luistimet ja luisteluun sopiva vaatetus kyseisen päivän sään mukaan.