Seinäjoki 21.11.2023

**NURMON YLÄASTEEN LIIKUNTALUOKALLE HAKEMINEN**

Nurmon yläasteelle on suunnitteilla kaksi liikuntaluokkaa syksyksi 2024.

**Pyydämme teitä ystävällisesti tekemään hakemuksen sähköisesti 12.1.2024 mennessä. Haku tehdään Nurmon yläasteen sivulla olevasta linkistä. Haku aukeaa ma 18.12.2023.**

**Soveltuvuustestit järjestetään kaikille hakijoille. Soveltuvuustestit järjestetään 23.-24.1.2024 Nurmohallissa. Tyttöjen testit pidetään ti 23.1. klo 8-13 ja poikien ke 24.1. klo 8-13. Testipäivien tarkemmat ohjeet ja soveltuvuustestien sisältö ovat nähtävissä koulun sivuilla viikosta 49 alkaen.**

Testipäivän varustus: sisäliikuntavarusteet, sisäkengät tai lenkkarit, juomapullo, riittävästi omaa evästä. Mahdollinen henkilökohtainen lääkitys. Oppilaat saavat lisäksi eväspaketin (mehu, leipä, 2 banaania). Erityisruokavaliosta ilmoitus sunnuntaihin 14.1.2024 mennessä: [mari.mansikka@seinajoki.fi](mailto:mari.mansikka@seinajoki.fi).  Päivän aikataulun vuoksi yläasteen ruokalaan ei pääse syömään.

Testiin saa osallistua vain terveenä.

Uusinta sairauden tai muun pätevän esteen vuoksi poissaolleille keskiviikkona 31.1.2024 klo 11-14.

Lääkärintodistus tai kirjallinen selvitys esteestä toimitetaan sähköpostilla liikunnanopettajalle

perjantaina 26.1.2024 mennessä!

**Valinnoista ilmoitamme huoltajan sähköpostiin 8.3.2024 mennessä.**

**Huom! Voit hakea ainoastaan yhden Seinäjoen yläkoulun liikuntaluokalle.**

Hae rohkeasti liikuntaluokalle!

Yläasteen liikunnanopettajat

Mari Mansikka p. 0503306462

mari.mansikka@seinajoki.fi

Matti Kaappola p. 0414342688

matti.kaappola@seinajoki.fi

NURMON YLÄASTEEN LIIKUNTALUOKAT 2024

**Mitä liikuntaluokkalaiselta vaaditaan?**

• Myönteistä ja reilua asennetta

• Yhteistyökykyä

• Parhaansa yrittämistä

• Sääntöjen noudattamista

• Halua kehittää omia taitoja monipuolisesti

• Vastuun kantamista omasta toiminnasta sekä opiskelusta

• Ei tupakkaa, eikä nuuskaa!

**Liikuntatuntien määrä:**

• 7. luokalla kolme tuntia viikossa liikuntaa liikuntaluokkaryhmässä.

• 8. ja 9. luokilla neljä tuntia viikossa liikuntaluokkaryhmässä.

• Lisäksi 8. ja 9. luokille on mahdollista valita 1-2 tuntia lisäliikuntaa.

**Liikunta Nurmon yläasteen liikuntaluokilla:**

• Monipuolista liikuntaa motivoituneessa ryhmässä

• Tavoitteena kannustava ja innostava ilmapiiri

• Taitojen harjoittelu

* peruslajit
* uudet lajitaidot

• Fyysisten ominaisuuksien harjoittelu

- kestävyys

- nopeus

- voima (lihaskunto)

- liikkuvuus (kehonhuolto)

• Yhteistyötaitojen harjoittelu

**Liikuntaluokka tukee liikunnallista elämäntapaa yläasteen aikana!**

**Liikuntaluokalla tärkeää: perustyö tehdään kunnolla!**