Seinäjoki 19.11.2024

**NURMON YLÄASTEEN LIIKUNTALUOKALLE HAKEMINEN**

Nurmon yläasteelle on suunnitteilla kaksi liikuntaluokkaa syksyksi 2025.

**Pyydämme teitä ystävällisesti tekemään hakemuksen sähköisesti 13.1.2025 mennessä. Haku tehdään Nurmon yläasteen sivulla olevasta linkistä. Haku aukeaa 19.12.2025. Hakulomakkeessa kysytään joulutodistuksen numeroita.**

**Soveltuvuustestit järjestetään kaikille hakijoille. Soveltuvuustestit järjestetään 21.-22.1.2025 Nurmohallissa. Tyttöjen testit pidetään ti 21.1. klo 8–13 ja poikien ke 22.1. 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 koululta eväspaketin. Erityisruokavaliosta ilmoitus maanantaihin 13.1.2025 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 28.1.2025 klo 10–13.

Lääkärintodistus tai kirjallinen selvitys esteestä toimitetaan sähköpostilla liikunnanopettajalle

perjantaina 24.1.2025 mennessä!

**Valinnoista ilmoitamme huoltajan sähköpostiin 14.3.2025 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 2025

**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!**