



SEINÄJOEN YHTEISKOULUN LIIKUNTALUOKKATOIMINTA

Yhteiskoulussa on ollut liikuntaluokkatoimintaa vuodesta 1993 ja joka vuosi kouluumme valitaan n. 40 liikuntaluokan oppilasta, joista muodostetaan kaksi liikuntaluokkaa. Tänä vuonna koulullemme myönnettiin Olympiakomitean Urheiluyläkoulu-status. Teemme yhteistyötä Etelä-Pohjanmaan Urheiluakatemian, muiden Urheilukoulujen sekä seurojen kanssa.

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 saman henkisiä, aktiivisia liikkujia luokkakavereiksi.

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 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 4.2.2025 kello 12.15–15.30 ja tytöille KESKIVIIKKONA 5.2.2025 kello 12.15-15.30

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

Nurmon yläasteella toimii myös liikuntaluokat. Oppilas ei voi hakea kuin yhden koulun liikuntaluokille ja omaan lähikouluun. Koulun rehtori sekä opot käyvät tiedottamassa kouluun hakeutumisesta lähikoulujamme; Lintuviidan, Kivistön, Pajuloman koulut. Muiden koulujen oppilaat voivat saada vastaavat tiedot koulumme kotisivuilta sekä **tutustumisillassa tiistaina 21.1. kello 18.00**. Tervetuloa.

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 2025

Liikuntatestit:

Rekki:

- Pojat & tytöt * kieppi
- * kiintopyörähdys eteen- ja taaksepäin
- Pojat: * leuanveto, maksimisuoritus

Permanto:

- Pojat * päälläseisonta
- * käsilläseisonnasta kuperkeikka
- * päähyppy
- * liike, joka annetaan testeissä
- Tytöt * voimistelutarja: [Voimistelutarja \(kierrehyppy, kärrynpyörät, kuperkeikat, vaaka\) - YouTube](#)
- * liike, joka annetaan testeissä

Palloilu:

- Pojat & tytöt: * palloilurata: (koripallo lay up, lentopallo sormilyönti, salibandy & jalkapallo kuljettaminen/pallonheitto)

Pojat & tytöt:

- Luistelutesti
- Vauhditon 5-loikka
- Rytmikka
- Haastattelu
- 30 sekunnin istumaannousutesti
- 20m viivajuoksutesti: [20 m viivajuoksu - YouTube](#)

Varustus:

- Sisäliikuntavarustus (sisäkengät + kevyt vaatetus) sekä luistimet ja luisteluun sopiva vaatetus kyseisen päivän sään mukaan.

