



LIIKUNTA- JA URHEILUPAINOTUS LAPPEENRANNAN YLÄKOULUISSA

Yleistä yläkoulujen liikunta- ja urheilupainotuksista

Liikunta- tai urheilupainotuksen valitseva oppilas saa perusopetuksen lisäksi vahvat liikunnalliset perustaidot, innostuksen liikuntaan sekä eväät liikkujan ja urheilijan polulle, joiden varaan nuori voi rakentaa myöhempiä liikunta- ja urheilukokemuksiaan.

Painotukset ovat tarkoitettu iloisille liikkujille, jotka pitävät runsaasta liikunnasta, kilpaurheilijoiksi aikoville sekä kilpaurheilijoille. Hakijan ei tarvitse harrastaa mitään lajia ja kaikkien lajien harrastajat voivat hakea painotusopetukseen.

Liikunta- ja urheilupainotteista opetussuunnitelmaa tarjotaan Kimpisen, Kesämäen, Lauritsalan ja Sammonlahden kouluissa. Koulut mahdollistavat 6-12 tuntia liikuntaa ja urheilua kouluviikon yhteydessä sekä tekevät yhteistyötä urheiluseurojen ja Etelä-Karjalan Urheiluakatemian kanssa.

Liikunta- ja urheilupainotus rakentuu kouluviikkoon liikuntatunneista, valinnaisaineista, kerhotunneista ja urheiluseurayhteistyöstä. Kouluilla on tarjota sisältöä innokkaille liikkujille sekä tavoitteellisemmin harrastaville. Liikunta- ja urheilupainotuksien sisällöistä ja toteutumisesta eri kouluissa voit lukea tarkemmin koulukohtaisista esittelyistä.

URHEILUYLÄKOULUT

- KIMPINEN
- KESÄMÄKI
- Liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä väh.10h/vko

- ☐ Tarkemmat tiedot koulukohtaisissa esitteissä

LIIKUNTAPAINOTTEISET YLÄKOULUT

- SAMMONLAHTI
- LAURITSALA
- Liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä väh. 6h/vko

Kesämäen koulu



URHEILUOPPILAITOS
Kesämäen koulu

- Kesämäen koulu on Olympiakomitean Urheiluyläkoulu, jossa oppilaalla voi olla jopa 10 tuntia liikuntaa ja valmennusta kouluviikon sisällä.
- Kakkien urheilulajien urheilijat ovat tervetulleita. Lajivalmentaja painotusta on seuraavissa lajeissa: salibandy, pesäpallo, koripallo, jääpallo ja yksilö mailapelit.
- Kasva Urheilijaksi -oppisisältö on integroitu eri oppiaineisiin
- Tarkemmat tiedot:
 - <https://www.kesamaenkoulu.fi/painotukset/urheilulokat/>
 - Markus Iitiä 041-4561191

Päivämäärä 13.01.2022 Valitse jakso 2. jakso

	Ma 10.01.	Ti 11.01.	Ke 12.01.	To 13.01.	Pe 14.01.
08:00	LI.9U MI LI2	YH.9U ANS 162	ET.9Ik AS 041	UE.9U MK	UA.1 MI
	Liikuntatunti	Valkkä Kielikadulla tai ala-	Valkkä Kielikadulla tai ala-	Akatemia	Liikuntatunti
09:00	LI.9U MI LI2	ENA.9U TUR 169	wKO.9valinnainen1 wKU.9valinnainen	UA.1 MI	YH.9U ANS 162
	Valkkä Kielikadulla tai ala-	Valkkä Kielikadulla tai ala-	Valkkä Kielikadulla tai ala-	Valkkä Kielikadulla tai ala-	Valkkä Kielikadulla tai ala-
09:55	GE.9U ES 223	sKO.9syventävä sLI.9syventävä sMU.9syventävä	pLI.9U MI LI2	MA.9U KHS 224	FY.9U HMK 230
	Valkkä Kielikadulla tai ala-	Valmennus	Valmennus	Valkkä Kielikadulla tai ala-	Valkkä Kielikadulla tai ala-
11:05	GE.9U ES 223	pLI.9U MI LI2	Ruokailu	Ruokailu	Ruokailu
	Ruokailu	Valmennus	Ruokailu	Ruokailu	Ruokailu
12:15	MA.9U KHS 230	S2.Teija9 TUR 046	ÄI.9U ML 208	GE.9U ES 223	ENA.9U TUR 169
	Valkkä Kielikadulla tai ala-	Valkkä Kielikadulla tai ala-	Valkkä Kielikadulla tai ala-	Valkkä Kielikadulla tai ala-	Valkkä Kielikadulla tai ala-
13:15	MA.9U KHS 230	TE.9U ML 208	ÄI.9U ML 208	OP.9U TKI 208	
	Valkkä Kielikadulla tai ala-		Valkkä Kielikadulla tai ala-		
14:15	ENA.9U TUR 169		MA.9U KHS 224		
15:15					

Kimpisen koulu



URHEILUOPPILAITOS
Kimpisen koulu

- Kimpisen koulu on Urheiluyläkoulu, jonne voi hakeutua joko liikuntapainotteiseen tai jääkiekkopainotteiseen opetukseen.
- **Liikuntapainotus** sopii kaikille runsaasta ja monipuolisesta liikunnasta pitäville.
- **Jääkiekkopainotuksen** tavoitteena on yhdistää opiskelu ja jääkiekon harrastaminen nuoren arkea tukevaksi kokonaisuudeksi.
- Lisäksi oppilaille on mahdollisuus valita liikunnan valinnaiskursseja ja osallistua kerho-, Urheiluakatemia- sekä urheiluyläkoulutoimintaan.
- Oppilaiden valintojen mukaan liikuntaa voi olla 6-12 viikkotuntia.
- Tarkemmat tiedot [Liikunta - Kimpisen koulu](#)
 - Jari Innanen 0405509073
 - Jussi Huhtala 0505919351

	Ma 15.11.	Ti 16.11.	Ke 17.11.	To 18.11.	Pe 19.11.
08:00			MA MEN 113 116 9A	Akatemia	pLj.1 JIN 9A/B
08:30		pLj.1 JIN 9A/B Jääkiekkopainotus	MA MEN 113 116 9A		Jääkiekkopainotus pLj.1 JIN 9A/B
09:30	GE PVU A010 9A	pLj.1 JIN 9A/B Jääkiekkopainotus	ENA SIH A223 9A	OP MKO A118 9A	
10:30	Lip JHU 9A/B Liikunta	FY.1 MSK 115 9A	ÄI MRY Äidinkieli 3 9A	MA MEN 113 114 9A	RUB ALE A004 9A
11:45		ruokailu klo 11:25 tai 12:00	UE MRI A002 9A	YH TME A003 9A	ENA SIH A223 9A
12:35	ÄI MRY Äidinkieli 3 9A	YH TME A003 9A	RUB ALE A004 9A	ENA SIH A223 9A	BI PVU A010 9A
13:35	ÄI MRY Äidinkieli 3 9A	YH TME A003 9A	wLpa.1 TIN 9A/B/C/D Palloilu	GE PVU A010 9A	BI PVU A010 9A
14:25	MA MEN 116 9A	LIKU.1 JHU 9A/B/C Kasva urheilijaksi LIKU.1 JHU 9A/B/C	wLpa.1 TIN 9A/B/C/D		UE MRI A002 9A
15:10					

Sammonlahden koulu

- **Liikuntapainotuslinja** sopii kaikille liikunnasta ja urheilusta kiinnostuneille tai urheiluharrastukseensa tavoitteellisemmin suhtautuville nuorille.
- Mahdollisuus yhdistää liikunta-/urheiluharrastus osaksi koulupäivää
- Mahdollisuus olla mukana **urheiluakatemiatoiminnassa**
- Ohessa esim. 8 lk oppilaan kouluviikosta joka voi sisältää 6-9h liikuntaa viikossa, oman valinnan mukaan.
- Tarkemmat tiedot [Liikuntapainotteinen opintolinja – Sammonlahden koulu](#)

	Ma 15.11.	Ti 16.11.	Ke 17.11.	To 18.11.	Pe 19.11.
08:00	KE yMARS y211 8E	S2 ÄI yLATL y027 8E	RUB yLESS ySUNT y244 8E	Etelä-Karjalan urheiluakatemia yleisvalmennus 8E	1.VEB2 3.sKO 1.SAA yLAJA yMIKS yKAIH y221 y022 y223
09:00	KE yMARS y211 8E	HI yLAJY y220 8E	S2 ÄI yLATL y027 8E		1.VEB2 3.sKO 1.SAA yLAJA yMIKS yKAIH y221 y022 y223
10:00	bep.LI bet.LI yTAIM ySUOS yLI3 yLI1	xLIP yTAIM yLI1 8E	HI yLAJY y220 8E	ENA yIHAM y224 8E	GE yKORJ y033 8E
11:00	bep.LI bet.LI yTAIM ySUOS yLI3 yLI1	xLIP yTAIM yLI1 8E	TE yTAIM y218 8E	RUB yLESS ySUNT y244 8E	GE yKORJ y033 8E
12:25	UE yHÄMJ y030 8E	MA yTURE y239 8E	MA yTURE y239 8E	KE yMARS y211 8E	OP yLAJU y003 8E
13:15	HI yLAJY y220 8E	1.sKO 4.sKO 1.sKU 2.sTN 8A/B/C/D/E/F/G/H	2.sKO 1.sLI 1.sTN y015 yLI2 y093 8A/B/D/E/F/G/C/H	MA yTURE y217 8E	S2 ÄI yLATL y027 8E
14:15	ENA yIHAM y224 8E	1.sKO 4.sKO 1.sKU 2.sTN 8A/B/C/D/E/F/G/H	2.sKO 1.sLI 1.sTN y015 yLI2 y093 8A/B/D/E/F/G/C/H	MA yTURE y217 8E	bep.LI bet.LI yTAIM ySUOS yLI3 yLI1
15:00				ET yTIAT y027 8A/B/C/E/F/G/H	

Lauritsalan koulu

- Lauritsalan koulussa on mahdollista valita liikuntapainotteinen linja, jossa pääset kokeilemaan uusia lajeja ja syventämään osaamistasi jo tutuissa lajeissa.
- Meillä on myös mahdollista hakea urheiluakatemiaan, jossa pääset harjoittelemaan omaa lajiasi seurasi aamu-treeneissä tai muuten valmentajasi ohjeiden mukaan.
- Sinulla on siis mahdollista liikkua vähintään 6 tuntia kouluviikon aikana. Tervetuloa!
- Lisätietoa [Lappeenranta - Liikuntapainotteinen linja](#)

	Maanantai 28.03.	Tiistai 29.03.	Keskiviikko 30.03.	Torstai 31.03.	Perjantai 01.04.
08:00	YH JSI 8-9.yhd4	ENA KKO 8-9.db	KE.c.4 RKA FYKE 2	sGYM92.1 VAA	ÄI SMI 8-9.db
08:45				AKATEMIA	
08:50	YH JSI 8-9.yhd4	ENA KKO 8-9.db	KE.c.4 RKA FYKE 2	VAA LIKUNTASALI 3	ÄI SMI 8-9.db
09:35					
10:00	BI MVE BG 2	MA EHE 8-9.yhd2	ÄI SMI 8-9.db	KE.c.4 RKA FYKE 2	sGYM92.1
11:00					PAINOTUS LIIKUNTA
11:00	BI MVE BG 2	MA EHE 8-9.yhd2	ÄI SMI 8-9.db	KE.c.4 RKA BG 2	LIKUNTASALI 3
12:00					
12:15	MA EHE 8-9.yhd2	VEA92.1 AVO 8-9.db	LI LKA	TE NRU KOTITALOUS 2	YH JSI 8-9.yhd4
13:00			LIIKUNTA		
13:05	MA EHE 8-9.yhd2	VEA92.1 AVO 8-9.db	LKA LIKUNTASALI 2	TE NRU KOTITALOUS 2	YH JSI 8-9.yhd4
13:50					
14:00					
14:45					
14:50					
15:35					



Etelä-Karjalan Urheiluakatemia

- Etelä-Karjalan Urheiluakatemia on Suomen Olympiakomitean hyväksymä urheiluakatemia. Urheiluakatemia on oppilaitosten, urheiluseurojen ja eri yhteistyötahojen verkosto, joka yhteistyöllä mahdollistaa sen, että nuoret pystyvät yhdistämään harrastamisen ja koulunkäynnin arkea tukevaksi kokonaisuudeksi.
- Kimpisen, Kesämäen, Lauritsalan ja Sammonlahden koulut ovat urheiluakatemianverkoston yläkouluja. Toiminta rakentuu liikunta- ja urheilupainotuksesta kouluissa sekä koulu-urheiluseura yhteistyöstä. Tavoitteena on, että niin koulun liikuntatuntien, aamuharjoittelun kuin iltaharjoittelunkin sisällöt tarjoavat nuorelle monipuolisen harjoittelukokonaisuuden.
- Etelä-Karjalan Urheiluakatemian hallinnoi Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry. Painotusluokille haetaan kaupungin ohjeiden mukaisesti Wilman kautta ja seurayhteistyötoimintaan haetaan EKLUn nettisivujen kautta. Aamuvalmennuksen osalta urheiluseura tekee omat päätöksensä siitä pystyykö tarjoamaan lajiharjoituksia seurayhteistyöaamussa. Oppilaat, jotka eivät osallistu seurojen lajiharjoituksiin osallistuvat fysiikka-aamuihin, jossa harjoitellaan liikunnallisia taitoja monipuolisesti.



Kotisivut: <https://www.eklu.fi/urheiluakatemia/>

Hakeminen

- Hakuohjeet löytyvät 6. luokkalaisten kotiin jaettavasta oppaasta.
- Erityispainotteiseen opetukseen otetaan ensisijaisesti oppilaita, joiden asuinpaikka on Lappeenranta. Mikäli perustettavassa ryhmässä on tilaa, voidaan erityispainotteiseen opetukseen ottaa myös muiden kuntien valintakriteerit täyttäviä oppilaita lappeenrantalaisten valintakriteerit täyttävien oppilaiden ottamisen jälkeen.
- Erityispainotteiseen opetusryhmään hakeminen tapahtuu sähköisesti Wilmassa. Hakulomake löytyy Wilman yläreunan linkkipalkista kohdasta hakemukset ja päätökset -> tee uusi hakemus
- Soveltuvuuskokeisiin ei tule erillistä kutsua, vaan kaikki oppilaat osallistuvat hakemiensa painotteisen opetuksen testeihin
- Hakuprosessissa käytetään valtakunnallista Olympiakomitean soveltuvuuskoetta yläkouluille, johon voi tutustua www.soveltuvuuskoefi
- Kimpisen liikunta- ja jääkiekkoluokan sekä Kesämäen urheiluluokan soveltuvuuskoee järjestetään yhteisenä Lappeenrannan Urheilutalolla. Lauritsalan ja Sammonlahden koulujen liikuntapainotteisen opetuksen soveltuvuuskoee järjestetään koulujen liikuntasaleissa. Soveltuvuuskoeeiden ajankohdat ilmenevät hakuoppaasta.
- Urheiluseurayhteistyöaamuun haetaan maaliskuun loppuun mennessä Etelä-Karjalan Urheiluakatemia nettisivujen kautta <https://www.eklu.fi/urheiluakatemia/hakeminen/ylakoulut-lappeenranta/>

Yhteystiedot:

- **Kimpisen koulu**
Liikunnan lehtori Jari Innanen 040 550 9073
Liikunnan lehtori Jussi Huhtala 050 591 9351
Rehtori Tomi Valkeapää 040 538 7665
Sähköpostit muotoa: etunimi.sukunimi@edu.lappeenranta.fi
- **Kesämäen koulu**
Liikunnan lehtori Markus Iitiä 041 456 1191
Rehtori Petri Huovila 040 723 0464
Sähköpostit muotoa: etunimi.sukunimi@edu.lappeenranta.fi
- **Lauritsalan Koulu**
Rehtori Jukka Mielikäinen
0400 753 489, jukka.mielikainen@edu.lappeenranta.fi
- **Sammonlahden koulu**
Rehtori Vesa Raasumaa 040 513 2840
Liikunnan lehtori Mikko Taipale 040 7072 344
Sähköpostit muotoa: etunimi.sukunimi@edu.lappeenranta.fi
- **Urheiluakatemian koordinaattori**
Elina Sinisalo
040 952 4843
elina.sinisalo@eklu.fi

Käsitteitä

Liikuntatunti	Opetussuunnitelman mukainen liikuntatunti
Valinnaisaine	Liikunnan valinnaisaine, esimerkiksi palloilukurssi
Kerhotunti	Liikunnallinen kerho koulupäivän yhteydessä
Seurayhteistyöaamu	Torstiaaamu. Oppilas voi osallistua urheiluseuran järjestämiin lajiharjoituksiin tai liikunnan opettajien pitämiin fysiikka-aamuihin. Lukujärjestysmallissa "akatemia". Haku EKLUn kautta.
Kasva urheilijaksi	Yläkoulutoiminnan kokonaisuus, jonka tavoitteena on tukea nuoren urheilijan tervettä kasvua ihmisenä ja urheilijana. Kasva Urheilijaksi sisältöön kuuluvat Kasva urheilijaksi -oppikirjat sekä Kasva urheilijaksi yleisvalmennus.
Fysiikka-aamu	Vaihtoehto seurayhteistyöaamujen urheiluseurojen järjestämälle lajivalmennukselle. Fysiikka-aamuissa kehitetään nuorten urheilijoiden perusliikuntataitoja monipuolisesti. Haku EKLUn kautta.
Soveltuvuuskoe	Valtakunnallinen yläkoulujen valintakoe. www.soveltuvuuskoe.fi
Urheiluyläkoulu	Olympiakomitean urheiluyläkouluohjeiston mukaan toimiva painotuskoulu
Liikuntapainotteinen yläkoulu	Olympiakomitean liikuntapainotteisen koulunohjeiston mukaan toimiva painotuskoulu