



## KILPAURHEILU JA VALKEALAN YLÄKOULU

Lukuvuonna 2011-2012 koulumme 8-9-luokkalaisilla kilpaurheilua harrastavilla oppilailla on mahdollisuus peruskuntoharjoitteluun koulun toteuttamana tai laji-harjoitteluun urheiluakatemiaa kautta Kouvolassa.

Tavoitteena on mahdollistaa yksi harjoituskerta lisää harjoittelussa osittain koulutyöhön sovittaen. Harjoitusryhmään osallistuminen edellyttää koulutyöhön liittyvien asioiden oma-aloitteista hoitamista.

### **Aikataulu**

Tiistaisin klo 8.10-10.00 Valkeala talolla alkaen 13.9.2011 tai urheiluakatemiaa ilmoittamalla aikataululla maanantai-aamuna Valkealassa tai tiistai-aamuna laji-harjoituksen järjestämispaikassa.

### **Info oppilaille to 25.8. klo 10.15 auditoriossa**

Lomakkeet tulee palauttaa kansliaan tiistaihin 30.8. mennessä.

Valinnat ke 7.9. mennessä. Tiedotus keskusradiossa.

### **Harjoitukseen osallistumisen periaatteet**

Valkealan yläkoulun harjoitusryhmään voi osallistua yhteensä enintään 30 koulumme 8-9-luokkien oppilasta. Harjoitusryhmään pääsee huoltajan allekirjoittaman lomakkeen ja oppilaan sitoutumisen perusteella.

Urheiluakatemiaa harjoitus maanantaisin klo 8-9 ja/tai tiistaisin klo 8-10 on tarkoitettu oman ikäluokansa alueen tai valtakunnan tason valioille. Valkealan yläkoulun oppilaista näihin urheiluakatemian ryhmiin kuuluisi arviolta 1-5 oppilasta. Osallistumismahdollisuuden harjoitusryhmiin päättää koulun rehtori seuraavien kriteerien perusteella:

1. paras urheilusaavutus
2. kaikkien aineiden keskiarvo
3. joustava valinta erityisperustein

Oppilas sitoutuu itsenäisesti huolehtimaan tehtävistä ja opiskelemaan uudet asiat, joita on käsitelty tiistaina harjoituksen aikana luokan oppitunnilla. Toisilla oppilailla harjoituksen aikana on kaksi oppituntia klo 8-10, toisilla yksi klo 9-10 riippuen koulun alkamisajasta. Oppilaan oikeus osallistua harjoitukseen peruutetaan rehtorin ratkaisulla mikäli koulutehtäviä ei hoideta. Mikäli oppilaalla on yksittäisessä jaksossa harjoitusryhmän aikaan oppiainetta, jossa olisi tarvetta tukiopeutukseen, oppilas ei osallistu kyseisessä jaksossa harjoitusryhmään. Kokeisiin tulee osallistua harjoituksista huolimatta.

Oppilas ei voi osallistua peruskuntoharjoitukseen ja oppitunneille satunnaisesti jompaan kumpaan. Poikkeuksena on loukkaantuminen tai koe oppiaineessa harjoituksen aikana.

### **Kuvaus harjoituksista**

1. Peruskuntoharjoitus + lihashuolto on Valkealan yläkoulun toteuttamaa. Harjoitus sopii kaikkiin urheilulajeihin. Sen vetäjänä toimii opettaja Matti Liiri, joka kontrolloi oppilaiden osallistumisen harjoitukseen. Matille ilmoitetaan suoraan mikäli oppilas on sairas tai muun syyn takia estynyt osallistumasta harjoitukseen. Harjoitus toteutetaan viikottain vuodenaikaan soveltuvalla tavalla. Peruskuntoharjoi-

tuksessa tehdään myös motoriikkaa ja kehonkoordinaatiota kehittäviä harjoituksia.

2. Urheiluakatemia harjoitus tiistai-aamupäivällä. Urheiluakatemia ei ole koulun toteuttamaa, mutta siihen annetaan mahdollisuus osallistua. Oppilas vastaa itse liikkumisista kotoa harjoituksiin ja sieltä kouluun. Oppilaan tulee olla itse selvillä urheiluakatemia tarjonnasta ja hänen tulee itse seuransa/urheiluakatemia kautta saada harjoituspaikka ryhmään. **Urheiluakatemia harjoitukseen osallistuminen ei ole koulun järjestämää opetusta, joten koulun vakuutukset eivät kata liikkumista eikä harjoitusta. Oppilaalla tulee olla oma tapaturmavakuutus tai lajilisenssi.**

3. Urheiluakatemia harjoitus Valkeala-talolla maanantaisin klo 8-9 yhdessä toisen asteen (Valkealan lukio) kanssa. Harjoituksen pitäjänä Petri Pätäri. Petri Pätäri pitää harjoituksen Urheiluakatemia palkkaamana valmentajana. **Urheiluakatemia harjoitukseen osallistuminen ei ole koulun järjestämää opetusta, joten koulun vakuutukset eivät kata liikkumista eikä harjoitusta. Oppilaalla tulee olla oma tapaturmavakuutus tai lajilisenssi.**

Lisätietoja Valkealan yläkoulusta antaa allekirjoittanut Wilman tai sähköpostin [pauli.polonen@kouvola.fi](mailto:pauli.polonen@kouvola.fi) kautta. Lisätietoja Urheiluakatemista koordinaattori Timo Pahkala [timo.pahkala@kymli.net](mailto:timo.pahkala@kymli.net), Petri Pätäri puhelin 02061 57500 tai [www.kouvolanurheiluakatemia.fi](http://www.kouvolanurheiluakatemia.fi)

terveisin Pauli Pölönen, rehtori