

Puistolan peruskoulu - liikuntalähikoulu



- 649 oppilaan yhtenäinen peruskoulu
- Puistolan liikuntapuisto ja -halli koulun yhteydessä
- Ei soveltuvuuskoepainotuksia
- Liikunta sisäisenä painotuksena kouluun jo otetuille oppilaille





Lisää liikkumista
koulussa **kaikille
oppilaille!**

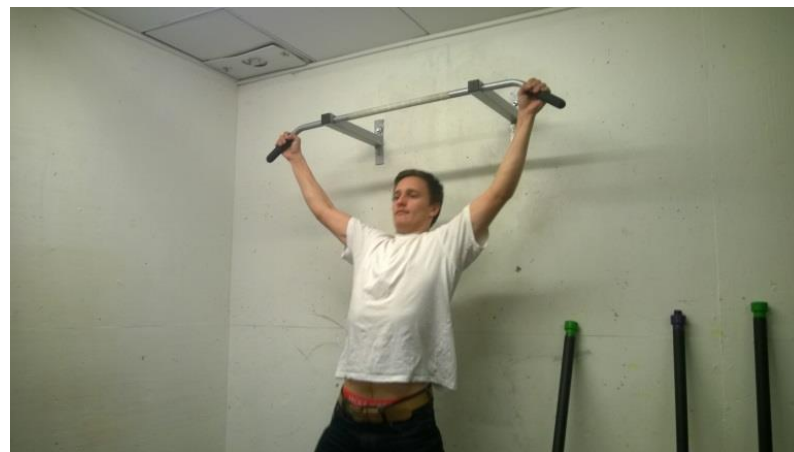


Lisävalmennusta ja
tukea **tavoitteellisesti
liikkuville oppilaille!**

Liikuntalähikoulun tavoitteita



- Tukea niiden urheilevien nuorien harrastusta, jotka eivät pääse tai halua hakea liikuntapainotteiseen yläkouluun
- Olla mukana koulujen ja seurojen yhteistyöverkostossa ja mahdollistaa työjärjestyssuunnittelulla osallistuminen seurojen pitämiin lajiharjoituksiin.
- Koulu järjestää yleisvalmennusta yksin tai yhteistyössä urheiluseurojen kanssa.
- Koulu on liikkuva koulu ja kehittää välituntiliikkumista, toiminnallisia opetusmenetelmiä ja oppituntien liikunnallistamista.



7. –luokan liikuntapainotus



- 2 seitsemännen luokan liikuntaluokkaa – 4 tuntia liikuntaa viikossa
- Kirjallinen hakemus luokille ja valmentajan lausunto – kaikki hakijat pääsivät
- Paikallisten urheiluseurojen tuella toteutetut aamuharjoitukset torstaisin klo 8-10 koululla – mukana koulun opettajavalmentaja
- Harjoittelu on kaikkia lajiryhmiä palvelevaa
- Yhteistyökumppanit ovat Puistolän Urheilijat, PuMa –volley ja Tapanilan Erä
- Jaksojen teemat:
 1. Kestävyys PuiU
 2. Tasapaino ja voima Erä
 3. Nopeus, ketteryys taitavuus PuMa
 4. Lajinomainen harjoittelu yhdessä





8.- ja 9. –luokkien liikuntapainotus

- **Urhea liikunta valinnaisaineena 8 ja 9 – luokilla 2 tuntia viikossa**
- **Tiistain alueelliset aamuharjoitukset, joita koordinoi liikunnan opetuksen osaamiskeskus Pukinmäen peruskoulu 2 tuntia viikossa**
- **Aamuharjoitusten lajiryhmät ovat jalkapallo, salibandy, jääkiekko, koripallo, yleisvalmennus ja kestävyys / yksilölajit**
- **Liikunnan valinnaisaineiden vapaa valinta**
- **6-10 tuntia liikuntaa viikossa**



Alueellinen urheiluylläkouluvision

Liikuntalähikoulu
Hiidenkivi



Liikuntalähikoulu
Suutarila



Osaamiskeskus
Pukinmäki



Liikuntalähikoulu
Ylä-Malmi



Liikuntalähikoulu
Puistola