

JYNKÄNLAHTI

19.11.2019

URHEILULUOKALLE HAKEMINEN

- huoltaja hakee koulupaikkaa Wilmassa 12.1.2020 mennessä
- kaikki urheilu- tai liikuntaluokille hakijat osallistuvat yhteisiin valintakokeisiin
- valintakoe ti 21.1.2020 Kuopio-hallissa
- soveltuvuuskokeen sisältöihin voi tutustua tarkemmin www.soveltuvuuskoe.fi

SOVELTUVUUSKOE

Pisteytys:

- | | |
|----------------------------|--------------|
| • liikkumistaidot | 0–8 pistettä |
| • kestävyys | 0–8 pistettä |
| • voimakestävyys | 0–8 pistettä |
| • tasapainotaidot | 0–8 pistettä |
| • liikkuvuus | 0–8 pistettä |
| • välineen käsittelytaidot | 0–8 pistettä |
| • kaupunkikohtainen osio | 0–8 pistettä |
| • maksimipisteet | 48 pistettä |

SOVELTUVUUSKOE

1. Liikkumistaidot

1.1. sivuttaissiirtyminen, max 4p

1.2. tähtirata, max 4p

2. Kestävyys

2.1. 20m viivajuoksu (piip-testi) max 8p

SOVELTUVUUSKOE

3. Voimakestävyys

3.1. leuanveto, max 2p

3.2. etunojapunnerrus, max 3p

3.3. vauhditon 5-loikka, max 3p

4. Tasapainotaidot

4.1. voimistelusarja 1 (kuperkeikat ja kierrehypyt), max 3p

4.2. voimistelusarja 2 (kärrynpyörät ja tasapaino), max 3p

4.3. käsilläseisonta seinää vasten, max 2p

SOVELTUVUUSKOE

5. Liikkuvuus

5.1. alaselän ojennus täysistunnassa, max 2p

5.2. tempausvala kepillä, max 3p

5.3. selinmakuulta siltaan nousu, max 3p

6. Välineen käsittelytaito

6.1. heitto-kiinniottoyhdistelmä, max 8p

7. Koulukohtainen osa, max 8p

SOVELTUVUUSKOE

Pisteytys:

• liikkumistaidot	0–8 pistettä
• kestävyys	0–8 pistettä
• voimakestävyys	0–8 pistettä
• tasapainotaidot	0–8 pistettä
• liikkuvuus	0–8 pistettä
• välineen käsittelytaidot	0–8 pistettä
• kaupunkikohtainen osio	0–8 pistettä
• maksimipisteet	48 pistettä

SOVELTUVUUSKOE

Tiistaina 21.1.2020 klo 8.00-15.00
Kuopio-hallissa (Opistotie 4).

Valintakokeeseen osallistuvat kaikki hakijat ilman erillistä kutsua.

Kokoontuminen Kuopio-hallin pääkatsomoon klo 8.00. Ota mukaan sisäliikunta-asu ja juomapullo. Ruokailu tapahtuu lähikoululla päivän ohjelman mukaan

(halutessaan voi ottaa mukaan myös pientä evästä päivän aikana syötäväksi).

AAMUVALMENNUKSET

- 7lk tiistai aamuisin, 8-9lk tiistai & torstai
- Urheiluseurojen aamuvalmennukset liikuntapaikoilla
- Urheiluakatemian taitovalmennus
Kuopio-halli / Jynkänlahti
harjoitusten sisältö koostuu motoristen taitojen harjoittamisesta: mm.kehonhallinta, vammojen ennaltaehkäisy, yleistaitojen kehittäminen, rytmiikka, suunnanmuutos, liikkuvuuden kehittäminen sekä kehonpainoharjoittelu.

PALAUTE OPPILAILTA

- aamutreeneissa on kehittynyt
- liikuntatunteja on paljon
- luokalla on saman henkisiä kavereita
- liikuntatunnit ovat monipuolisia ja niissä syvennyttään asioihin paremmin
- joustavuus poissaoloissa leiritysten ja kilpailujen suhteen
- hyvä luokkahenki

WWW.KUOPIONALUEENURHEILUAKATEMIA.FI

Toiminnanjohtaja Johanna Tikkanen

johanna.tikkanen@kuopio.fi

044 718 1790

Projektipäällikkö Marika Makkonen

marika.makkonen@kuopio.fi

044 718 1795

Koululiikunnan koordinaattori Lari Kilpeläinen

lari.kilpelainen@kuopio.fi

044 718 1439

