

POHJOIS-HAAGAN

YHTEISKOULU



# PHYK

URHEILULUKIO  
YLEISLUKIO

## 2017



Pietari Hannikaisen tie 6

00400 Helsinki

puh. 4777 530

phyk@phyk.fi

www.phyk.fi

**yleiset hakua koskevat kysymykset:**

**lukiohaku@phyk.fi**

Rehtori Tuomas Raja

puh. 4777 5327

tuomas.raja@phyk.fi

Apulaisrehtori (urheilu) Lea Hakala

puh. 4777 5321

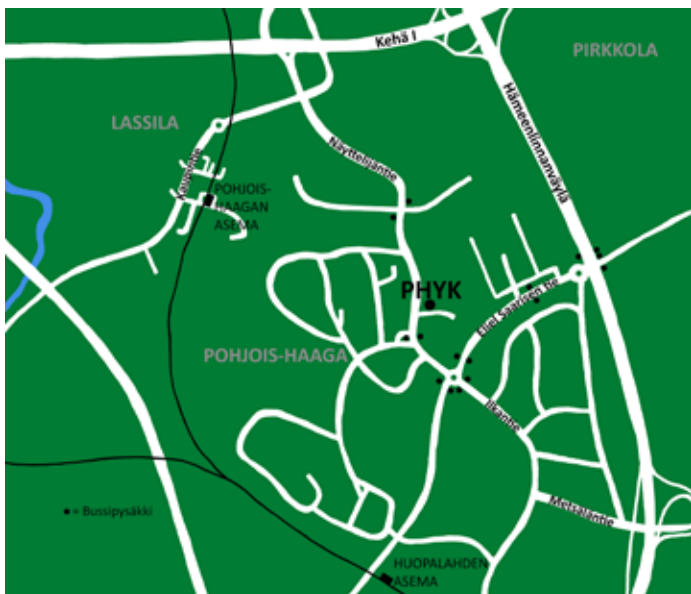
lea.hakala@phyk.fi

Opinto-ohjaajat Elina Rintala ja Kari Jokinen

puh. 4777 5314

lopo@phyk.fi

Pohjois-Haagan yhteiskoulu sijaitsee liikenteellisesti keskeisellä paikalla Pirkkolan urheilupuiston läheisyydessä. Kouluun pääsee vaivattomasti kaikkialta suur-Helsingin alueelta mm. busseilla 40, 41, 43, 51, 52, 56 ja 63. Itä- ja Länsi-Helsingin yhdistävä Jokeri-linja 550 kulkee aivan koulun sivuitse ja Hämeenlinnanväylän bussipysäkki on lähellä. Kouluun pääsee myös junalla: Huopalahden ja Pohjois-Haagan asemat ovat kävelymatkan päässä.



**”Elämäsi kunnossa” on koulumme toiminta-ajatus. PHYK:ssa voit opiskella joko urheilulukiossa tai yleislukiossa.**

**Urheilulukion urheilulinjalla** opiskelu ja urheilu täydentävät sujuvasti toisiaan. Koulumme on yksi Suomen kolmestatoista virallisesta urheilulukioista. Tutustu urheilulukiomme toimintaan tämän esitteen sisäsivuilla.

**Yleislukiomme** on hyvästä työskentelyilmapiiristään tunnettu laadukas lukio, jossa jokainen voi rakentaa oman yksilöllisen opinto-ohjelmansa. Tutustu yleislukiomme toimintaan tämän esitteen sisäsivuilla.

**Tervetuloa myös käymään koulullamme paikan päällä!**



*Myös Antti Niemi kävi PHYK:n yläasteen liikunta- ja matematiikkalinjan ja urheilulukion.*

## **YHTEISTYÖ**

Koulumme kuuluu Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemiaan (URHEA). Teemme tiivistä yhteistyötä Olympiakomitean, eri lajiliittojen ja muiden pääkaupunkiseudun urheiluoppilaitosten kanssa. Käytännön valmennusyhteistyötä on Mäkelänrinteen lukion ja Haukilahden lukion kanssa. Koulujen välisessä kilpailutoiminnassa on laajaa kansainvälistä yhteistyötä. Lisäksi toimimme yhteistyössä Haagan autokoulun ja Helsingin yliopiston fysiikan laitoksen kanssa.

## PHYK:N YLEISLUKIO

YLEISLUKION ALOITUSPAIKKOJA n. 50 – 60

Opiskelijat voivat rakentaa oman yksilöllisen opinto-ohjelmansa yleislukiossamme. PHYK:n yläkoulussa arvostettu matemaattisten aineitten opetus jatkuu tasokkaana myös PHYK:n lukiossa. Tervehenkisyys, liikunnallisuus ja hyvä työskentelyilmapiiri leimaavat yleislukion toimintaa.

### SEURAAVASSA JOITAKIN ESIMERKKEJÄ ERI AINE- RYHMIEN KURSSEISTA:

#### Äidinkieli ja kirjallisuus:

Koulussamme voi suorittaa puheviestintätaitojen päättökokeen.

#### Kielet:

Lukion aloittaville on tarjolla niveltäviä kursseja ja yo-kokeeseen valmistautuville abikursseja. Kielten opinnoissa toteutetaan opintomatkoja ulkomaille.

A englanti, ruotsi, saksa

B1 ruotsi

B2 ranska, saksa

B3 espanja, ranska, saksa

#### Matematiikka ja luonnontieteet:

”Ällä” –kerhot kaikkein korkeimpiin matematiikan arvosanoihin tähtäville, matematiikan tekniset apuvälineet -kurssi, talousmatematiikka, kemian, fysiikan ja biologian työkurssit sekä biologian retkeily- ja erätaitokurssi. Matematiikassa, fysiikassa ja kemiassa ylioppilaskirjoituksiin valmistavat kurssit.

#### Humanistis-yhteiskunnalliset aineet:

Psyykinen valmentautuminen, yhteiskuntaopin eheyttävä kurssi sekä vuosittain koulukohtaisia kursseja kuten media- ja ajankohtaiskurssi, empatiakurssi, yrittäjyyskurssi ja urheiluhistorian kurssi.

#### Liikunta (yleislukiossa):

Erilaisia liikuntakursseja tarjolla yhteensä 18, esim. uusiin lajeihin tutustuttavat kurssit, retkeily- ja erätaitokurssi, esiintymiskurssit, golfin Green Card –kurssi ja talviliikuntakurssi.

#### Muut taito- ja taideaineet:

Bändikurssit, studiotekniikka ja äänitys, valokuva- ja lyhytelokuvakurssi, kotitalouden kursseja: kunnan eväät opiskeluun, urheilijan ruokavalio ja kansainväliset keittiöt. Koulussamme voi suorittaa kuvataidediplomin, musiikkidiplomin, liikuntadiplomin ja kotitalousdiplomin.

#### Muita koulun kursseja:

Teemaopintokurssit, erotuomari-, toimitsija- ja ohjaajakurssit. Liäksi toteutetaan ulkomaille suuntautuvia opintomatkoja eri oppiaineiden yhteydessä.

Yleislukion opiskelija voi pyrkiä myös urheilulukion valmennustoimintaan mukaan, jos lajiryhmissä on tilaa. Toisaalta urheilulukion opiskelija voi valita myös yleislukion valinnaista liikuntaa, jos se sopii hänen opiskeluohjelmaansa.

## PHYK:N URHEILULUKIO

URHEILULUKION ALOITUSPAIKKOJA n. 70

Urheilulukion valmennuslinjalle hyväksytyt oppilaat valmentautuvat oman lajinsa parissa kolmena aamuna tai muuna ajankohtana viikossa.

Koulussa on urheilijoita kaiken kaikkiaan yli 30 eri lajista. Suosituimpia lajeja ovat **jalkapallo, jääkiekko, koripallo, salibandy, tennis, golf, maastohiihto, yleisurheilu, muodostelma- ja taitoluistelu, voimistelu eri muodoissaan, tanssi, kamppailulajit, ringette, jääpallo, mailapelit, uintilajit ja eri kestävyysurheilulajit**. Valmentajamme ovat lajiensa huippuasiantuntijoita. Heidät on esitelty toisaalla tässä esitteessä.

Myös uusia ns. päälajeja voi syntyä, jos hakijoiden määrä ja taso on riittävän korkea. Koulumme on osa Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemiaa (Urhea). Urhean toimintaperiaatteisiin nojautuen joissain lajeissa valmentaudutaan yhteistyössä Mäkelänrinteen lukion, Haukilahden lukion ja muiden Urheaan kuuluvien oppilaitosten kanssa. Golfissa koulumme kuuluu pääkaupunkiseudun golfakatemiaan, jossa valmentaudutaan golfliiton valmentajien johdolla. Ryhmä harjoittelee niin kotimaassa kuin ulkomaan valmennusleireilläkin. Vuonna 2011 käynnistyneeseen Jarkko Nieminen Tennisakatemiaan (JNTA) valittavat pelaajat harjoittelevat Talin tenniskeskuksessa ja opiskelevat koulussamme.

Joissain lajeissa opiskelijat hyödyntävät valmennustunteja itsenäisesti tai oman valmentajan johdolla harjoitellen. Näiden ns. **yksilöllisten lajien urheilijoiden** harjoitussuunnitelmat tulee hyväksyttää etukäteen.

Urheilulukion valmennuslinjalle hyväksytyt oppilaat valitaan valmennusryhmiin lukuvuoden alkaessa. Ryhmiin voi päästä mukaan kesken lukuvuodenkin, jos ryhmissä on tilaa. Vastaavasti sieltä voi pudota pois, jos asetetut vaatimukset eivät täyty. Koululla on oma valmennuskiintiö kullekin lajille sen mukaan mitä toimintaedellytykset ja valmentajien määrä mahdollistavat.

Urheilulukiolaisille kuuluu myös valmennusopin kurssi, jossa perehdytään urheiluvalmennuksen perusteisiin ja tukitoimiin, kuten teippaus, lihashuolto ja urheiluravitsemus. Myös esim. erotuomari-, ohjaaja- ja toimitsijakursseilla voi täydentää urheilulinjan opintoja.

Valmennuskursseja voi lukion aikana suorittaa 18. Jos osallistut valmennukseen säännöllisesti koko lukuvuoden, saat valmennuksesta viisi kurssia vuosittain.

PHYK:N URHEILULUKIO

## LIIKUNTAOLOSUHTEET JA KILPAILUTOIMINTA

Tehokkaaseen liikuntatoimintaan vaadittavat ulkoiset olosuhteet ovat erittäin hyvät. Koululla on kaksi omaa liikuntasalia ja kuntosali. Pirkkolan urheilupuisto sijaitsee koulun tuntumassa ja on hyödynnettävissä kaikkine palveluineen. Oulunkylän ja Talin urheilupuistot sekä Ruskeasuon salibandykeskus sijaitsevat myös lähellä koulua. Töölön Kisahalliin, Sonera Stadionille, Myyrmäen jalkapallohalliin, Liikuntamylyyn ja muille Myllypuron urheiluhalleille on sujuvat yhteydet. Käytämme runsaasti myös muita Helsingin seudun liikuntapaikkoja.

PHYK osallistuu erittäin aktiivisesti koulujenväliseen kilpailutoimintaan. Mitaleita ja mestaruuksia on kertynyt huima määrä, vaikka pääasia kisaamisessa ei olekaan menestys vaan reipas terveellinen osanotto. Kansainväliset kilpailutapahtumat esim. koululaisten MM-kisoihin osallistumisen muodossa ovat tärkeä osa kilpailutoimintaa. Vuonna 2013 tyttöjen jalkapallojoukkue voitti koululaisten maailmanmestaruuden.

Kokemuksemme mukaan PHYK on onnistunut valinta joko kilpaurheilijoille tai niille liikunnan harrastajille, jotka lukuaineiden vastapainoksi haluavat välillä fyysistä ponnistelua.

PHYK:n liikuntatoiminnasta vastaa kokonaisuudessaan apulaisrehtori Lea Hakala.

## LOMAKKEET

Tämän esitteen keskiaukeamalta löydät keltaisen urheilulukion hakulomakkeen. Tämä tulee palauttaa haettaessa urheilulinjalle. Valkoisen taustatietolomakkeen täyttävät kaikki Pohjois-Haagan yhteiskouluun, niin urheilulinjalle kuin yleislinjalle, hakevat oppilaat.

Sähköisen opintopolku.fi -haun yhteydessä joudut urheilulinjalle hakiessasi vastaamaan uudestaan joihinkin samoihin kysymyksiin mihin vastasit jo hakulomakkeessa. Pyydämme kuitenkin toimitamaan koululle tämän kaksipuolisen lomakkeen, joka löytyy myös opintopolku.fi -sivuilta sekä koulumme kotisivuilta [www.phyk.fi](http://www.phyk.fi). Järkevää on täyttää ensin hakulomake ja tehdä sitten sähköinen haku hakulomakkeen tietojia apuna käyttäen.

Lomakkeet tulee palauttaa tiistaihin 14.3.2017 klo 15.00 mennessä Pohjois-Haagan yhteiskouluun.

Liitteenä tulee olla kopio yhteishaun hakemukselta (sähköisen haun opintopolku.fi -tuloste) sekä kopio välitodistuksesta tai viimeisimmästä todistuksesta.



## **Tuomas Raja, rehtori ja valmentaja**

Raja on arvostettu yleisurheiluvalmentaja Suomen Urheiluliiton ja Helsingin Kisa-Veikkojen parista. Hän on valmentanut useita urheilijoita nuorten ja aikuisten arvokisoihin sekä Suomen mestaruuksiin. Raja seuraa tiiviisti PHYK:n urheilutoimintaa ja pyrkii mahdollisuuksiensa mukaan myös osallistumaan valmennustoimintaan.

## **Lea Hakala, apulaisrehtori, urheiluvastaava, liikunnanopettaja ja koripallovalmentaja**

Hakala on Suomen kaikkien aikojen menestynein naiskoripalloilija ja maamme ensimmäinen koripalloammattilainen. PHYK:ssa hän vastaa koulun urheilutoiminnasta kokonaisuudessaan ja erikseen myös tyttöjen koripallovalmennuksesta.

## **Harri Jokela, liikunnanopettaja ja koripallovalmentaja**

Jokela valmentaa Hongan junioreita sekä toimii Koripalloliiton All Stars valmentajana. Hänet on valittu Suomen valmentajat ry:n vuoden valmentajaksi. Hän toimii PHYK:n poikien koripallovalmentajana.

## **Martti Kuisma, koripallovalmentaja**

Kuisma on tehnyt mittavan uran koripalloammattilaisena ja pelannut pitkään Suomen maajoukkueessa. Tällä hetkellä hän toimii koripallovalmentajana HNMKY:ssä ja PHYK:ssa.

## **Jari Nykänen, koripallovalmentaja**

Nykänen on Suomen Koripalloliiton olympiavalmentaja ja nuorten maajoukkueen valmentaja, joka toimii PHYK:ssa koripallovalmentajana.

## **Juuso Milen, koripallovalmentaja**

Milen on HNMKY:n valmennuspäällikkö ja nuorten maajoukkuevalmentaja. Hän on palannut vanhaan kouluunsa takaisin vahvistamaan PHYK:n koripallovalmennuskaartia.

## **Jaakko Nevanlinna, liikunnanopettaja ja jalkapallovalmentaja**

Nevanlinnalla on kokemusta monien eri joukkueiden valmennustehtävistä. Veikkausliigajoukkueiden fyysisenä valmentajana hän on toiminut HJK:ssa, Jarossa ja tällä hetkellä SJK:ssa. Nevanlinna vastaa PHYK:n poikien jalkapallovalmennuksesta.

## **Juska Savolainen, jalkapallovalmentaja**

Savolainen on mittavan ammattilaisuransa päättyään palannut entiseen opinahjoonsa takaisin. Hän toimii yhtenä PHYK:n poikien ja tyttöjen jalkapallovalmentajana.

## **Ville Wallen, jalkapallon maalivahtivalmentaja**

Wallen on monikertainen Suomenmestari HJK:n menestyneen edustusjoukkueen maalin suulta. Nykyään hän toimii HJK:n ja PHYK:n maalivahtivalmentajana.



### **Pyry Lukkarila, jääkiekkovalmentaja**

Lukkarila toimii Suomen jääkiekkoliiton aluevalmentajana Etelä-Suomessa. Hän valmentaa PHYK:n jääkiekkoilijoita lukiossa ja yläasteella.

### **Toni Nenonen, jääkiekkovalmentaja**

Nenonen toimii mm. Suomen jääkiekkoliiton tukikouluttajana ja on toiminut valmennuspäällikkönä eri seuraorganisaatioissa. Nenonen valmentaa PHYK:n jääkiekkoilijoita.

### **Juuso Riksmann, jääkiekon maalivahtivalmentaja**

Riksmann on tehnyt ansiokkaan maalivahtituran niin kansainvälisissä kuin kotimaisissakin kaukaloissa. Hänet on mm. valittu SM-liigan runkosarjan parhaaksi pelaajaksi ja SM-liigan parhaaksi maalivahdiksi. PHYK:ssa Riksmann valmentaa jääkiekkomaalivahteja.

### **Jarmo Matikainen, jalkapallovalmentaja**

Matikainen toimii Uudenmaan piirin valmennuspäällikkönä. Hän on valmentanut Walesin ja Kanadan naisten maajoukkueita ja tyttöjen maajoukkueita. PHYK:ssa hän toimii tyttöjen jalkapallovalmentajana.

### **Päivi Lehto, jalkapallovalmentaja**

Lehto valittiin toissa vuonna vuoden helsinkiläiseksi valmentajaksi. Siihen yhtenä tekijänä vaikutti PHYK:n tyttöjen voittama jalkapallon koululaisten maailmanmestaruus. PHYK:ssa hän valmentaa tyttöjalkapalloilijoita.

### **Joonas Naava, salibandyvalmentaja**

Naava toimii nuorten maajoukkueen valmentajana ja EräViikinkien urheilujohtajana. Hän vastaa PHYK:n lukion salibandyvalmennuksesta.

### **Jyri Korsman, salibandyvalmentaja ja fyysinen valmentaja**

Korsman toimii EräViikinkien miesten edustusjoukkueen päävalmentajana ja nuorten maajoukkueen valmentajana. PHYK:ssa hän toimii salibandyvalmentajana ja eri lajien fyysisenä valmentajana.

### **Esa Määttä, jääpallovalmentaja**

Määttä on takanaan pitkä ura Suomen jääpallomaajoukkueen avainpelaajana ja ammattilaisena Ruotsin pääsarjassa. Tällä hetkellä hän valmentaa Botniassa ja toimii PHYK:n jääpallovalmentajana.

### **Juha Stark, yksilöllisten lajien valmentaja**

Stark toimii monipuolisesti PHYK:n eri valmennustehtävissä. Hän organisoii yksilöllisten lajien valmennustoimintaa ja toimii tämän ryhmän valmentajana. Lisäksi hän osallistuu esim. jäälajien valmennukseen.

### **Kirsi Sipiläinen, liikunnanopettaja ja valmentaja**

Sipiläinen on yksi tyttöjen pääliikunnanopettajista. Tanssi, aerobic ja telinevoimistelu ovat hänen erikoisalaansa.

## **Nina Sandsund, muodostelmaluisteluvallmentaja**

Sandsund (os. Kaartinen) on voittanut muodostelmaluistelun maailmanmestaruuden Marigold IceUnityn joukkueessa. Hän työskentelee HSK:n valmennustiimissä ja vastaa PHYK:ssa muodostelmaluistelijoiden valmennuksesta.

## **Merja Huttunen, taitoluisteluvallmentaja**

Huttunen toimii taitoluisteluliiton vallmentajana sekä teknisenä arvostelijana. PHYK:ssa hän vallmentaa taitoluistelijaita.

## **Eren Gürler, yleisurheiluvallmentaja**

Gürler vallmentaa PHYK:ssa yleisurheilijaita.

## **Pasi Purhonen, golfvallmentaja**

PHYK on osa Pääkapunkiseudun golfakatemiaa. Purhonen on nuorten maajoukkuevallmentaja, joka vastaa myös golfakatemian ja PHYK:n golfvallmennuksesta.

## **Matti Virtanen, ringettevallmentaja**

Virtanen on Suomen Ringeteliiton valmennus- ja koulutuspäällikkö. Virtanen toimii PHYK:n ringettevallmentajana.

## **Emma Saarelainen, tanssi- ja kehonhuoltovallmentaja**

Saarelainen toimii PHYK:n tanssivallmentajana sekä pitää kehonhuollollisia oheisharjoituksia eri lajien urheilijaita.

## **Saku Siivonen, tennisvallmentaja**

Saku Siivonen vastaa Jarkko Nieminen Tennisakatemiaan (JNTA) pelaajien ja muiden tennispelaajien valmennusjärjestelyistä.

## **Krista Puhakka, fysioterapeutti ja fyysinen vallmentaja**

Puhakka toimii PHYK:n fysioterapeutina ja osallistuu fyysiseen valmennukseen.

**Edellä mainittujen vallmentajien ohella PHYK:ssa toimii myös muita vallmentajaita Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemiaan (URHEA) kautta. Tällöin vallmentaudutaan yhteistyössä muiden pääkaupunkiseudun urheiluoppilaitosten kanssa.**

**Tarpeen mukaan muitakin vallmentajaita työskentelee PHYK:ssa lyhytkestoisemmissa tehtävissä. Lisäksi opetukseen ja valmennukseen osallistuu eri lajien vierailevia asiantuntijaita luennoitsijoina ja kouluttajina.**

**Lisäksi PHYK tekee tiivistä valmennusyhteistyötä monien seurojen kanssa. Kaikkein eniten seurayhteistyötä on jääkiekossa ja jalkapallossa.**

## YLEISLUKION VALINTAPERUSTEET

Opiskelijat valitaan suoraan lukuaineiden keskiarvon perusteella. **Hakijat täyttävät tässä esitteessä olevan taustatietoja -lomakkeen ja palauttavat sen koululle tiistaihin 14.3.2017 mennessä.**

## URHEILULUKION VALINTAPERUSTEET

**Hakijat pisteytetään seuraavasti:**

- **Lukuaineiden ja liikunnan arvosanojen keskiarvosta saa enintään 10 pistettä.** Haettaessa ilmoitetaan välitodistuksen keskiarvo tai mukaan liitetään vastaavien yläasteen jaksoarvostelujen kopiot. Lopulliset keskiarvopisteet lasketaan kevään päättötodistuksen arvosanoista.
- **Liiton tai urheiluseuran lausunnon tai hakijan selvityksen perusteella saa 1 - 6 pistettä.** Urheilupisteisiin vaikuttavat urheilusaavutukset, liikunnalliset tavoitteet, harrastuneisuus sekä esimerkiksi ohjaustoiminta. Pisteiden antamista varten tarvitaan lausunto liitolta (PHYK hankkii), seuralta ja valmentajalta (hakija itse hankkii). Hakija voi myös itse selvittää liikunnan harrastustaan, lajeja ja säännöllistä harjoitteluaan.
- **Pohjois-Haagan yhteiskoulun lukio voi antaa koulun lajiohjelman tai jonkin muun merkityksellisen syyn perusteella 0 - 4 lisäpistettä.**

**Tämän esitteen keskiaukeamalta löydät keltaisen urheilulukion hakulomakkeen. Tämä tulee palauttaa haettaessa urheilulinjalle. Valkoisen taustatietolomakkeen täyttävät kaikki Pohjois-Haagan yhteiskouluun, niin urheilulinjalle kuin yleislinjalle, hakevat oppilaat.**

**Sähköisen opintopolku.fi -haun yhteydessä joudut urheilulinjalle hakiessasi vastaamaan uudestaan joihinkin samoihin kysymyksiin mihin vastasit jo hakulomakkeessa. Pyydämme kuitenkin toimittamaan koululle tämän kaksipuolisen lomakkeen, joka löytyy myös opintopolku.fi -sivuilta sekä koulumme kotisivuilta [www.phyk.fi](http://www.phyk.fi). Järkevää on täyttää ensin hakulomake ja tehdä sitten sähköinen haku hakulomakkeen tietoja apuna käyttäen.**

**Lomakkeet tulee palauttaa tiistaihin 14.3.2017 klo 15.00 mennessä Pohjois-Haagan yhteiskouluun.**

**Liitteenä tulee olla kopio yhteishaun hakemuksesta (sähköisen haun opintopolku.fi -tuloste) sekä kopio välitodistuksesta tai viimeisimmästä todistuksesta.**

## **AVOIMET OVET**

**to 8.12.2016 klo 13.30**

**to 12.1.2017 klo 13.30**

**ke 18.1.2017 klo 13.30**

**ti 31.1.2017 klo 13.30**

**ma 6.2.2017 klo 13.30**

**sekä**

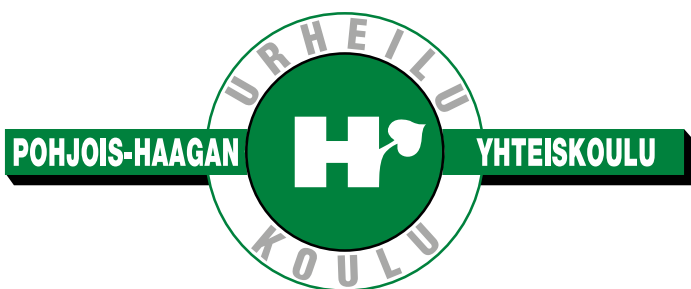
**erityisesti vanhemmille**

**suunnattu tilaisuus**

**ke 18.1.2017 klo 18.30**

**(myös oppilaat**

**tervetulleita)**



Pietari Hannikaisen tie 6, 00400 HELSINKI

puh. (09) 4777 530

[www.phyk.fi](http://www.phyk.fi)

