



**PHYK**  
**YLÄASTE**  
**2019**



Pietari Hannikaisen tie 6

00400 Helsinki

phyk@phyk.fi

www.phyk.fi

kanslia 09 4777 530

**yleiset hakua koskevat kysymykset: yahaku@phyk.fi**

Rehtori Tuomas Raja

tuomas.raja@phyk.fi

Apulaisrehtori (urheilu) Lea Hakala

lea.hakala@phyk.fi

Opinto-ohjaajat Nina Sanivarapu ja Tuomo Sutinen

opo@phyk.fi

Yhteystietoja lisää osoitteessa [www.phyk.fi/yhteystiedot](http://www.phyk.fi/yhteystiedot)

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.



## PHYK:SSA VOIT OPISKELLA

- Liikuntalinjalla
- Matematiikkalinjalla
- Liikunnan ja matematiikan voi myös yhdistää, jolloin opiskelet ns. liikunta-matematiikkalinjalla
- Urheiluyläkoulun kokeiluluokalla
- Yleislinjalla

Liikuntalinjalle, matematiikkalinjalle, liikunnan ja matematiikan yhdistelmälinjalle sekä urheiluyläkoulun kokeiluluokalle oppilaat valitaan soveltuvuuskokeella. Yhdistelmälinjalle haettaessa tulee osallistua molempien aineiden soveltuvuuskokeisiin.

Yleislinjalle pääsevät kaikki halukkaat oman kouluupiirin oppilaat ja muiden osalta valinnan ratkaisee vapaiden oppilaspaiikkojen määrä. Myös yleislinjalaisilla ja matematiikkalinjalaisilla on mahdollisuus valita ylimääräisiä liikunnan kursseja.

Kielitarjontamme kuuluu:

A1: englanti, ruotsi, saksa

A2: englanti, ruotsi, saksa, ranska

B1: ruotsi

B2: ranska, saksa

PHYK tarjoaa sinulle hyvät mahdollisuudet osallistua myös kerhotoimintaan. Kerhoja perustetaan kysynnän mukaan. Vakiintuneita kerhoja on ollut mm. liikunnassa, musiikissa ja kuvataiteessa.

PHYK:N YLÄÄSTE

## LIIKUNTAPAINOTUS JA URHEILUYLÄKOU- LUN KOKEILULUOKKA

Pohjois-Haagan yhteiskoulussa on toiminut 26 vuotta urheil- ja liikuntapainotteinen yläaste. PHYK on Suomen Olympiakomitean hyväksymä urheiluyläkoulu, joka on osa Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaa (Urhea). Kiinnostus toimintaa kohtaan on ollut hyvin laajaa. Pyrkijöitä on ollut runsaasti eri puolilta pääkaupunkiseutua. Urheilua ja valmentautumista voi luontevasti jatkaa samassa rakennuksessa toimivassa PHYK:n urheilulukiossa.

### Liikuntapainotuksen yleinen kuvaus

PHYK:ssa voit olla mukana painotetussa liikunnan opetuksessa joko liikuntalinjalla, liikunta-matematiikkalinjalla tai urheiluyläkoulun kokeiluluokalla. Koulun liikuntatoiminta on järjestetty osin koulun omin voimin ja osin yhteistyössä lajiliittojen ja seurojen kanssa. Kurssimäärä kaikilla linjoilla ylittää vähintään kuudella kurssilla normaalin oppimäärän.

Liikuntapainotus on tarkoitettu kilpaurheilijoille, kilpaurheilijoiksi aikoville sekä iloisille liikkujille, jotka yksinkertaisesti pitävät runsaasta liikunnasta. Kaikkien lajien harrastajat ovat tervetulleita kouluunne ja välttämättä ei tarvitse harrastaa mitään lajia. Ainoastaan Olympiakomitean koordinoima urheiluyläkoulun kokeiluluokka on suunnattu pääsääntöisesti tiettyjen lajien urheilijoille (kts. erillinen esittely myöhemmin).

### Mitä tehdään?

- Voidaan harrastaa normaalia enemmän tuttuja liikuntalajeja
- Valmentaudutaan eri lajien parissa
- Eri lajeissa on erilaisia valmennussovelluksia. Oleellista on monipuolisten urheilullisten ominaisuuksien kehittäminen
- Tutustutaan uusiin lajeihin
- Osallistutaan aktiivisesti koulujenvälisiin turnauksiin ja kilpailuihin
- Tehdään liikuntaretkiä
- Tehdään laajaa seura- ja lajiliittoyhteistyötä
- Erillisenä projektina yhteistyössä Koripalloliiton ja Olympiakomitean kanssa Helsinki Basketball Academyyn (HBA) kuuluvan PHYK Cadets –joukkueen valmennustoimintaa ja kansainvälistä kilpailutoimintaa olympiavalmentajien johdolla. Tässä ohjelmassa kouluviikon aikana urheilua voi olla ajoittain jopa 12 tuntia viikossa.



## Mitä edellytetään?

- Pääasian eli varsinaisen koulutyön huolellista hoitamista
- Urheilu- ja liikunta-asioista huolehtimista
- Esimerkillistä ja hyvää käytöstä
- Tupakoimattomuutta ja päihteettömyyttä

## Miksi hyvä urheilu- ja liikuntakoulu?

PHYK:n vahvuudet urheilukouluna ovat sen erinomainen sijainti, hyvät liikuntapaikat sekä tasokkaat liikunnanopettajat ja valmentajat. Myös urheiluun ja opiskeluun kannustava ilmapiiri on merkityksellinen asia arjessa.

Pirkkolan urheilupuisto sijaitsee koulun tuntumassa ja on hyödynnettävissä kaikkine palveluineen. Pirkkolassa on mm. neljä palloilukenttää (myös tekonurmi), kaksi jäähallia (hallit uusitaan - korvaavina halleina rakentamisen ajan käytämme Kaarelan jäähalleja), palloiluhalli, uimahalli, yleisurheilukenttä, kuntosali, runsaasti hyvin hoidettuja lenkipolkuja ja hiihtolatuja. Urheilupuisto liittyy saumattomasti Keskuspuistoon.

Talin urheilupuisto, Laajasuon urheilupuisto, Mäntynurmen urheiluhallit, Paloheinän ja Malmin jäähallit, Töölön kisahalli ja pallokentät, Ruskeasuon salibandykeskus sekä Oulunkylän ja Lassilan tekojää ja muut suorituspaikat ovat nekin sopivan matkan päässä. Myös muita Helsingin seudun liikuntapaikkoja käytetään ahkerasti.

Koulun omassa rakennuksessa on kaksi liikuntasalia.

**PHYK:N LIIKUNTA JA URHEILU**

## Ketkä opettavat ja valmentavat?

Liikunnanopettajamme ja valmentajamme ovat alojensa tunnettuja edustajia myös koululiikunnan ulkopuolella:

### **Tuomas Raja, rehtori**

Raja on arvostettu yleisurheiluvalmentaja Suomen Urheiluliiton ja Helsingin Kisa-Veikkojen parista. Raja seuraa tiiviisti PHYK:n urheilutoimintaa ja pyrkii mahdollisuuksiensa mukaan osallistumaan myös valmennustehtäviin.

### **Lea Hakala, urheilun apulaisrehtori, liikunnanopettaja ja valmentaja**

Hakala on Suomen kaikkien aikojen menestynein naiskoripalloilija. PHYK:ssa hän vastaa urheilutoiminnasta kokonaisuudessaan, valmentaa tyttökoripalloilijoita sekä toimii HBA-ohjelman joukkueenjohtajana.

### **Harri Jokela, liikunnanopettaja ja valmentaja**

Jokela toimii Koripalloliiton (All Stars/tytöt) ja Hongan valmentajana. PHYK:ssa hän valmentaa koripalloilijoita ja on mukana myös Helsinki Basketball Academyn (HBA) valmennuksessa.

### **Koripallovalmennus**

Koulussamme toimii koripalloliiton ja Olympiakomitean yhteistyössä kehittämä Helsinki Basketball Academy (HBA) -ohjelma. Valmentajina toimivat olympiavalmentaja **Jari Nykänen**, HNMKY:n valmennuspäällikkö **Juuso Milen** sekä koripalloliiton (All Stars/pojat) valmentaja ja Urhean koripallosehtori **Timo Parviainen**. HBA-ohjelman lisäksi PHYK:ssa on tarjolla myös muuta koripallovalmennusta, jossa toiminnassa on em. valmentajien ohella mukana myös **Martti Kuisma**.

### **Jalkapallovalmennus**

Valmennus toteutetaan koulun omien valmentajien johdolla sekä seurayhteistyönä.

### **Jaakko Nevanlinna, liikunnanopettaja ja valmentaja**

Nevanlinnalla on kokemusta monien eri jalkapallojoukkueiden valmennustehtävistä (esim. Veikkausliigassa HJK:n, SJK:n ja Jaron fyysinen valmentaja). Nevanlinna vastaa PHYK:n poikien jalkapallovalmennuksesta.

### **Juska Savolainen, valmentaja**

Savolainen on mittavan jalkapallon ammattilaisuransa päätettyään palannut entiseen opinahjoonsa takaisin. Hän toimii PHYK:n poikien ja tyttöjen jalkapallovalmentajana ja liikunnanopettajana sekä on vastuussa urheilijaksi kasvaminen -oppiaineesta.

### **Päivi Lehto, valmentaja**

Lehto on valittu vuoden helsinkiläiseksi valmentajaksi. Siihen yhtenä tekijänä vaikutti PHYK:n

tyttöjen voittama jalkapallon koululaisten maailmanmestaruus. PHYK:ssa hän vastaa tyttöjen jalkapallovalmennuksesta.

### **Mika Johansson, valmentaja**

Johansson valmentaa jalkapallomaalivahteja.

### **Jääkiekkovalmennus**

PHYK tekee tiiviistä valmennusyhteistyötä Suomen Jääkiekkoliiton kanssa. Liiton ja seurojen valmentajat aluevalmentaja **Pyry Lukkarilan johdolla** toimivat koulun jääkiekkovalmentajina. **Antti Meriläinen** valmentaa jääkiekkomaalivahteja.

### **Juha Stark, valmentaja**

Stark toimii monipuolisesti PHYK:n eri valmennustehtävissä osallistuen mm. jäälajien valmennukseen.

### **Merja Huttunen, valmentaja**

Huttunen toimii Suomen Taitoluisteluliiton valmentajana sekä teknisenä arvostelijana. PHYK:ssa hän valmentaa yksinluistelijoita.

### **Nina Sandsund ja Henriikka Latva, valmentajat**

Sandsund ja Latva vastaavat PHYK:ssa muodostelmaluistelijoiden valmennuksesta.

### **Joonas Naava, valmentaja**

Naava toimii Erä-Viikinkien urheilujohtajana ja vastaa PHYK:n salibandyvalmennuksesta yhdessä **Jukka Lehdon** ja **Lauri Kapasen** kanssa.

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

Sipiläisen erikoisaloja ovat on tanssi, aerobic ja telinevoimistelu.

### **Anu Kuusela, valmentaja**

Kuusela on Vantaan Voimisteluseuran toiminnanjohtaja ja vastaa PHYK:n joukkuevoimisteluvallinnuksesta.

### **Anna Mustonen, valmentaja**

Mustonen on tanssitaiteen maisteri ja toimii PHYK:n tanssivalmentajana sekä pitää kehonhuollollisia oheisharjoitteita eri lajien urheilijoille.

### **Eren Gürler, valmentaja**

Gürler toimii PHYK:n yleisurheiluvalmentajana.

### **Krista Puhakka, fysioterapeutti**

Puhakka toimii PHYK:n fysioterapeuttina ja osallistuu fyysiseen valmennukseen.

**Opetukseen osallistuu myös urheilulukiomme valmentajia sekä eri lajien vierailevia asiantuntijoita valmentajina ja kouluttajina. Tutustu kaikkiin urheilukoulumme liikunnanopettajiin ja valmentajiin kotisivuillamme [www.phyk.fi](http://www.phyk.fi).**

**Vaikka kaikkia lajeja ei ole tässä erikseen esiin tuotu, niin oleellista on tietää, että minkä tahansa lajin harrastajat ovat tervetulleita kouluumme. Valmennus järjestetään tarpeen mukaan.**

## Olympiakomitean koordinoima urheiluyhdistyksen kokeiluluokka PHYK:ssa

PHYK on mukana myös Olympiakomitean koordinoimassa valtakunnallisessa urheiluyhdistyksen kokeiluhankkeessa. Tässä kokeilussa käynnistyy nyt kolmas vuosi ja siinä on mukana 25 koulua eri puolilta Suomea.

Yksi PHYK:n syksyllä aloittavista erikoisluokista tulee olemaan kyseinen kokeiluluokka. Kokeilun rinnalla jatkuu edelleen jo tutuksi tullut PHYK:n liikunta- ja matematiikkapainotteinen toiminta. Oppilas voi hakea valitsemassaan järjestyksessä ensisijaisesti joko perinteisille liikunta- tai liikunta-matematiikkalinjalle tai tälle uudelle kokeiluluokalle.

Tuossa kokeilussa kehitetään kolmen vuoden aikana valtakunnallista toimintamallia Olympiakomitean kriteereiden ja ohjauksen mukaisesti. Liikunnan määrä koulupäivän aikana on normaalia liikuntapainotteista toimintaa suurempi (jopa 10 tuntia viikossa). Kokeilu toteutetaan yhteistyössä seurojen ja lajiliittojen kanssa. Kokeilussa oppilaat opiskelevat myös uutta ”urheilijaksi kasvaminen” -oppikokonaisuutta, jossa noudatetaan Olympiakomitean laatimia sisältösuosituksia. Niihin kuuluu paitsi monipuolista ominaisuuksia kehittävää liikuntatoimintaa, niin myös muita urheiluun liittyviä tärkeitä elämäntaitoja, tukitoimia ja psyykkisiä taitoja (kuten ajankäyttö, ravinto, lihahuolto, reilu peli, lepo/uni/palautuminen yms.). Lisäksi kyseisellä luokalla digitaalisuus ja osittainen etäopetus korostuvat.

PHYK:n kohdalla ensi vuonna oppilaat ko. luokalle valitaan pääsääntöisesti **jalkapalloilijoista, koripalloilijoista, jääkiekkoilijoista, yksinluistelijoista ja voimistelijoista. Yksittäisiä oppilaspaikkoja voi saada myös muiden lajien urheilijat.** Oleellista on tiedostaa, että edellä mainittujen lajien urheilijoita voidaan valita kokeiluluokan ohella myös perinteiselle liikuntalinjalle tai liikunta-matematiikkalinjalle. Kokeiluluokan oppilas ei ensi vuonna voi ottaa urheilun rinnalle matematiikan painotusta. Myös muu valinnaisainetarjonta on hieman suppeampaa kuin muilla painotusluokilla.

Uudesta urheiluyhdistyksen kokeiluluokasta on kerrottu tarkemmin Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia ja Olympiakomitean sivuilla.

### Miten pääsee?

Liikuntapainotuksen oppilaaksiotto tapahtuu soveltuvuuskokeiden perusteella.

PHYK noudattaa uutta yhteistä Olympiakomitean suosittamaa valtakunnallista soveltuvuuskokeita,



jota käytetään suuressa osassa Suomen urheiluy-läkouluja. Se poikkeaa verraten paljon PHYK:n aikaisempien vuosien kokeesta. Soveltuvuuskoe on esitelty koulumme kotisivuilla ja Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia sivuilla. Sivuilta löytyy myös kokeen esittelyvideo.

Kokeen ns. yleinen osa on sama pyrittäessä liikuntalinjalle, liikunta-matematiikkalinjalle tai urheiluy-läkoulun kokeiluluokalle. Soveltuvuuskokeessa heikoiten sujunut osio jätetään ottamatta huomioon.

### **Vuoden 2019 yleisen osan soveltuvuuskoe pidetään Maunulan liikuntahallilla**

**keskiviikkona 23.1.2019  
klo 8.30 - n. 16.00.**

Kokoontuminen Maunulan liikuntahallilla (Maunulanmäki 3—5) klo 8.15. Koe päättyy noin klo 16.

**Jos pyrit yhtenä vaihtoehtona urheiluy-läkoulun kokeiluluokalle, niin osallistut myös lajiosaan, joka pidetään**

**perjantaina 25.1.2019**

Nämä eri lajiosien koepaikat ja tarkat suoritusajankohdat selviävät myöhemmin (kts. koulun kotisivut ja Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia sivut). Lajiosan pisteet lasketaan yleisen osan päälle ja saavutetun yhteispistemäärän perusteella valitaan oppilaat kokeiluluokalle.

Perinteiselle liikuntalinjalle ja liikunta-matematiikkalinjalle valintaan vaikuttaa vain yleisen osan testimenestys. Perinteiselle liikuntalinjalle ja liikunta-matematiikkalinjalle voivat hakea minkä tahansa lajin harrastajat. Oppilas merkitsee hakulomakkeeseen eri linjojen oman hakutoivejärjestyksensä.

Urheiluy-läkoulujen kokeiluluokalle hakiessaan oppilas merkitsee hakulomakkeeseen myös oman lajinsa. Jos oma laji ei ole mikään em. "päälajeista", niin oppilas osallistuu ns. muiden lajien lajiosaan. Kyseinen koe on yleistä liikunnallisuutta mittaava jatkotesti varsinaisen yleisosan jatkoksi. Oppilas voi hakea vain yhden lajin kokeiluun.

Kokeessa on lisäksi yhtenä osana kirjoitus- ja haastatteluosio, jossa on mahdollisuus luonnehtia itseään, kuvata suhtautumistaan liikuntaan ja kertoa liikuntaharrastuksistaan. Tämä osio ei kuitenkaan vaikuta pisteytykseen.

Soveltuvuuskokeen yleisosassa tarvitet mukaan ainoastaan sisäliikuntavarustuksen (myös sisäken-gät), pyyhkeen sekä eväät pitkän päivän varalle.





## MATEMATIIKKALINJA

Koulumme tarjoaa matemaattisesti suuntautuneille nuorille mahdollisuuden aloittaa matematiikan syventävät opinnot jo yläasteella. Soveltuvuuskokeella valitut oppilaat opiskelevat kaikki matematiikan tuntinsa omina ryhminään. Ryhmi-  
en innostuneilla opettajilla on ylin yliopistollinen arvosana matematiikassa.

Valikoitunut oppilasjoukko luo edellytykset yhteisten perustehtävien joutuisaan käsittelyyn. Näin opetusta voidaan merkittävästi laajentaa ja syventää. Siihen sisällytetään enemmän vaativia, erityisesti soveltavia tehtäviä. Ne antavat samalla oppilaille runsaasti kannustavia onnistumisen kokemuksia ja oppimiselämyksiä sekä niiden myötä yhä kasvavaa kiinnostusta matemaattiseen ajatteluun, tietoon ja taitoon. Linjan kurssimäärä koko peruskoulun aikana ylittää kolmella kurssilla normaalin oppimäärän.

Matematiikkalinjan oppilaaksiotto tapahtuu soveltuvuuskokeen perusteella.

**Vuoden 2019 soveltuvuuskoe pidetään koululla**

**keskiviikkona 30.1.2019  
klo 13.00-15.00.**

Ota mukaan kynä, kumi ja viivain.

Kokeen tehtävillä arvioidaan matemaattista taitumusta: päättelykykyä, ongelmanratkaisutaitoa sekä kykyä omaksua uusia asioita.



## LIIKUNTA-MATEMATIKKALINJA

Liikuntalinjan ja matematiikkalinjan voi myös yhdistää. Tällöin tulee osallistua molempien aineiden soveltuvuuskokeisiin, jotka ovat samat kuin erikseen hakevillakin.

**Tämä yhdistelmä, jossa fyysinen ja matemaattinen ponnistelu täydentävät toisiaan, onkin osoittautunut erityisen suosituksi vaihtoehdoksi.**

Matematiikan kokeen menestys on ensisijainen kriteeri valinnoissa tälle linjalle.

Urheiluyläkoulun kokeiluluokalla ei voi ensi vuonna yhdistää mukaan matematiikkaa.

*PHYK:n entinen oppilas Teuvo Teräväinen toi voittamansa Stanley Cup -pokaalin koululle ihailtavaksi.*



PHYK:N LIIKUNTA-MATEMATIikka

## HUOMAA VIELÄ:

### Soveltuvuuskokeisiin ei tule erillistä kutsua.

Monipuoliset soveltuvuuskokeet liikunnassa ja matematiikassa ovat joskus hieman säikäyttäneet hakijoita. Liikunnassa heikoiten sujunut osio jätetään ottamatta huomioon. Matematiikan soveltuvuuskokeen läpäisy ei edellytä virheetöntä suoritusta. Siispä kaikki rohkeasti mukaan — tytöt ja pojat!

Painotetun opetuksen soveltuvuuskokeisiin ilmoittautuminen vaihtelee jonkin verran kouluittain. Pohjois-Haagan yhteiskouluun ilmoitaudutaan sähköisellä lomakkeella osoitteessa

<http://bit.ly/phyk-yahaku>

Mikäli sähköisen lomakkeen käyttö ei ole mitenkään mahdollista, voit ilmoittutua myös paperilomaketta käyttäen. Lomakkeen voit tilata koululta osoitteesta yahaku@phyk.fi tai soittamalla 09 4777 530.

**Sähköinen ilmoittautuminen tulee tehdä tai paperiset lomakkeet tulee palauttaa Pohjois-Haagan yhteiskoululle keskiviikkoon 16.1.2019 mennessä.**

Helsinkiläisissä kouluissa saat ala-asteen opettajalta yleisen yläasteelle siirtyvän valintakortin. Se on aina täytettävä, vaikka hakisitkin painotettuun opetukseen (vrt. aikaisemmat ohjeet).

Myös ulkopaikkakuntalaiset voivat hakea kouluumme. Kotikunta ei vaikuta valintaan.

Sairaustapausten varalta järjestetään liikunnan yleisen osan uusintakoe maanantaina 11.2.2019 klo 8.00 Maunulan liikuntahallilla. Kokoontuminen klo 7.45. Lajiosan uusintakoe pidetään keskiviikkona 13.2.2019. Ajat ja paikat selviävät myöhemmin (kts. koulun kotisivut ja Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian sivut). Matematiikan uusintakoe järjestetään torstaina 14.2.2019 klo 12.30 koululamme.

**Uusintakokeisiin osallistuminen edellyttää lääkärintodistusta.** Jokaisella hakijalla on kuitenkin vain yksi koepäivä käytettävissä. Näin ollen päätös siitä, osallistuuko varsinaisen koepäivän testiin vai uusintakokeeseen, on tehtävä etukäteen.

**Nimilista kouluumme hyväksytyistä oppilaista julkaistaan koulun ikkunassa pe 22.3.2019. Samana päivänä lähetetään myös kirje kotiin kaikille soveltuvuuskokeisiin osallistuneille.**

**Nimilista hyväksytyistä julkaistaan lisäksi koulun kotisivuilla niiden oppilaiden osalta, jotka ovat antaneet siihen luvan hakulomakkeessa.**



# KUTSU

Tervetuloa  
hyvät  
kuudesluokkalaiset  
sekä vanhemmat  
tiedotustilaisuuteen  
koulullemme

**KESKIVIKKONA**

**9.1.2019**

**kello 18.00**

**(kahvit 17.30)**



Pietari Hannikaisen tie 6, 00400 HELSINKI  
yahaku@phyk.fi



[hakulomake](#)



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