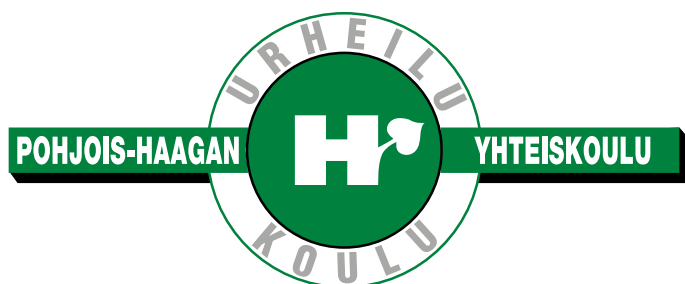




PHYK
YLÄASTE
2023



Pietari Hannikaisen tie 6
00400 Helsinki
phyk@phyk.fi
www.phyk.fi
Kanslia 09 4777 530

Yleiset hakua koskevat kysymykset: yahaku@phyk.fi

**Hausta lisää ja ilmoittautumisohjeet:
phyk.fi/ylaaste**

Rehtori Tuomas Raja
tuomas.raja@phyk.fi

Apulaisrehtori (urheilu) Lea Hakala
lea.hakala@phyk.fi

Opinto-ohjaajat Nina Matikainen ja Sanni Ollila
opo@phyk.fi

Yhteystietoja lisää osoitteessa phyk.fi/yhteystiedot

Pohjois-Haagan yhteiskoulu sijaitsee liikenteellisesti keskeisellä paikalla Pirkkolan urheilupuiston läheisyydessä. Kouluun pääsee vaivattomasti kaikkialta suur-Helsingin alueelta mm. busseilla 40, 41, 52, 53 ja 56. 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

- Yleislinjalla
- Urheiluyläkoulun urheilulinjoilla
- Matematiikkalinjalla

Urheiluyläkoulun eri urheilulinjat (URHEA)

- Urheilulinja
- Urheilun ja matematiikan yhdistelmälinja

Molempien urheiluyläkoulun urheilulinjojen toiminta on keskenään hyvin pitkälle samanlaista toimintaa ja eri linjojen urheilijat liikkuvat ja valmentautuvat paljon keskenään sekoitetuissa kokoonpanoissa esim. lajijakoa noudattaen.

Urheilulinjoille ja matematiikkalinjalle oppilaat valitaan soveltuvuuskokeella. Yhdistelmälinjalle haettaessa tulee osallistua sekä urheilun että matematiikan soveltuvuuskokeisiin.

Yleislinjalle pääsevät kaikki halukkaat oman koulupiirin oppilaat ja muiden osalta valinnan ratkaisee vapaiden oppilaspaikkojen määrä. Myös yleislinjalaisilla ja matematiikkalinjaisilla 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, käsitöissä, musiikissa ja kuvataiteessa.

URHEILU- JA LIIKUNTAPAINOTUS

Pohjois-Haagan yhteiskoulussa on toiminut 30 vuotta urheilu- 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.

Urheilupainotuksen yleinen kuvaus

PHYK:ssa voit olla mukana painotetussa urheilussa joko urheiluyläkoulun urheilulinjalla tai urheilun ja matematiikan yhdistelmälinjalla. Koulun liikuntatoiminta on järjestetty osin koulun omin voimin ja osin yhteistyössä lajiliittojen ja seurojen kanssa.

Urheilupainotus on tarkoitettu kilpaurheilijoille, kilpaurheilijoiksi aikoville sekä iloisille liikkujille, jotka yksinkertaisesti pitävät runsaasta liikunnasta. Kaikkein lajien harrastajat ovat tervetulleita kouluumme ja välttämättä ei tarvitse harrastaa mitään lajia.

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 tasokkaiden valmentajien johdolla.

Mitä edellytetään?

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



Miksi hyvä urheilukoulu?

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 uutta jäähallia, palloiluhalli, uimahalli, yleisurheilukenttä, kuntosali, runsaasti hyvin hoidettuja lenkkipolkuja ja hiihtolatuja. Syksyllä avatusta 10 000 m²:n Pirkkolahallista löytyy useita palloilusaleja, juoksusuora, voimistelukanveeseja, tanssisaleja, kunto- ja taitosalit jne. Halli on kokonaisuudessaan PHYK:n käytössä kaikkina arkipäivinä klo 7-16. Urheilupuisto liittyy saumattomasti Keskuspuistoon.

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

Olympiakomitean koordinoima urheiluyläkoulutoiminta PHYK:ssa

PHYK on ollut mukana Olympiakomitean koordinoimassa valtakunnallisessa yläkouluhankkeessa sen alusta alkaen. Tällä hetkellä toiminnassa on mukana yli 30 koulua eri puolilta Suomea.

PHYK:ssa tullaan ensi syksynä muodostamaan kaksi urheiluluokkaa ja 1-2 urheilun ja matematiikan yhdistelmäluokkaa, joihin oppilaat valitaan urheilun ja matematiikan soveltuvuuskokeiden perusteella. Valinnassa huomioidaan sekä liikunnan yleistestin että lajitestin suoritukset.

Näiden luokkien urheilutoiminta on hyvin pitkälle täysin samanlaista ja oppilaat toimivat usein myös yhteisissä liikunta- ja valmennusryhmissä. Välillä jakaudutaan lajeittain harjoittelemaan ja välillä harjoitellaan monipuolisesti sekaryhmissä lajista riippumatta.

PHYK:N LIIKUNTA JA URHEILU

Urheilun ja matematiikan yhdistelmäluokalle oppilaita valittaessa matematiikan soveltuvuuskoe on ensisijainen kriteeri. Tämä linja on koulun oma sisäinen painotus.

Hakija voi hakea kaikille koulumme linjoille valitsemassaan järjestyksessä. Hakija voi tulla huomioonotetuksi myös muiden koulujen valinnoissa meidän kokeiden perusteella siinä tapauksessa, että paikka PHYK:sta ei aukeaisi. Hakijan tulee osallistua sen koulun kokeisiin, johon hän ensisijaisesti pyrkii.

Urheiluyläkoulun eri luokilla toimitaan Olympiakomitean kriteereiden ja ohjeistuksen mukaisesti. Yhteistyö lajiliittojen ja seurojen kanssa korostuu. Liikunnan määrä kasvaa asteittain yläasteen aikana. Opetusohjelmaan sisältyy myös ”urheilijaksi kasvamiseen” liittyviä oppisisältöjä, joita ovat monipuolisen ominaisuuksia kehittävän liikuntatoiminnan ohella muita urheiluun liittyviä tärkeitä elämäntaitoja, tukitoimia ja psyykkisiä taitoja (kuten ravinto, lepo/uni/palautuminen, lihashuolto, reilu peli, ajankäytön suunnittelu yms.)

Urheilun ja matematiikan yhdistelmälinjalla matematiikka on toinen etukäteen valittu valinnaisaine, joten muita valinnaisaineita ei tarvitse valita niin paljon kuin muilla luokilla.

Kaikilla näillä painotetun opetuksen luokilla valinnaisaineita ei juurikaan tarvitse valita lisää, koska liikunta ja matematiikka ovat jo etukäteen valittuja valinnaisaineita.

Miten pääsee?

Liikuntapainotuksen oppilaaksiotto tapahtuu soveltuvuuskokeiden perusteella.

PHYK noudattaa yhteistä Olympiakomitean suosittelemaa valtakunnallista soveltuvuuskoetta, jota käytetään suuressa osassa Suomen urheiluyläkouluja. Soveltuvuuskoe on esitelty osoitteessa soveltuvuuskoe.fi. Lisätietoja voi lukea myös koulumme kotisivuilla phyk.fi ja Pääkaupunkiseudun urheilakatemian sivuilla urhea.fi.

Kokeen ns. perusosa on sama kaikille. Soveltuvuuskokeessa heikoiten sujunut osio jätetään ottamatta huomioon.

Vuoden 2023 soveltuvuuskokeen perusosa pidetään Pirkkolahallilla

**keskiviikkona 18.1.2023
klo 8.00 - n. 16.00.**

Kokoontuminen Pirkkolahallilla osoitteessa Pirkkolan metsätie 8 klo 8.00. Koe päättyy noin klo 16. Ajo hallille Kehä 1:n kautta yläparkkipaikalle.

Kaikki hakijat osallistuvat myös erilliseen lajiosaan, joka pidetään

perjantaina 20.1.2023

Lajitestejä järjestetään seuraavissa lajeissa: koripallo, jalkapallo, jääkiekko, voimistelu, yksinluistelu, muodostelmaluistelu, salibandy, tanssi, uinti ja uimahyppy.

Jos oma laji ei ole mikään edellä mainituista lajeista, oppilas osallistuu ns. muiden lajien yhteiseen lajiosaan. Koe on yleistä liikunnallisuutta mittaava jatkotesti varsinaisen yleisosan lisäksi.

Oppilas voi hakea vain yhden lajin kautta.

Näiden eri lajiosien sisältö, koepaikat, tarkat suorituskohdat ja tarvittava varustus selviävät myöhemmin (kts. koulun kotisivut ja Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia sivut). Lajiosan pisteet lasketaan perusosan päälle ja saavutetun yhteispistemäärän perusteella tehdään lopullinen valinta.

Koulun valmennustoiminnassa painottuu paljon koripallo, jalkapallo, jääkiekko, yksinluistelu, yleisurheilu ja voimistelu. Näin ollen valituiksikin tulee näiden lajien urheilijoita. Kuitenkin minkä tahansa lajin urheilijoita voi hakeutua ja päästä kouluumme.

Voit tehdä niinkin, että pyrit molemmillekin linjoille. Tällöin merkitset hakulomakkeeseen oman hakutoivejärjestyksesi.

Kokeessa on lisäksi yhtenä osana kirjoitus- ja haastatteluosio, jossa on mahdollisuus luonnehtia itseään, kuvata suhtautumistaan liikuntaan ja kertoa liikuntaharrastuksistaan.

Soveltuvuuskokeen perusosassa tarvitset mukaan ainoastaan sisäliikuntavarustuksen (myös sisäkenkät), pyyhkeen sekä eväät pitkän päivän varalle. Lajiosan varusteet ja paikat kerrotaan myöhemmin erikseen kotisivuillamme.

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 18-vuotiaiden tyttöjen maajoukkueorganisaatiossa 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. Ohjelmaa johtaa **Jyri Lohikoski**. Hän on 16 v. poikien maajoukkueen päävalmentaja ja koripallon osaamiskeskuksen johtaja. Hän vastaa urheiluyläkoulujen koripallotoiminnan kehitystyöstä, jossa PHYK:lla on valtakunnallinen kehittämistehtävä. Valmentajina Lohikosken ohella toimivat maajoukkuevalmentaja/HNMKY:n valmennuspäällikkö **Juuso Milen**, maajoukkuevalmentaja **Henri Clement**, nuorten maajoukkueen ja Hongan valmentaja **Ville Neva** ja aiemmin mainittu **Harri Jokela**. HBA-ohjelman lisäksi PHYK:ssa on tarjolla myös muuta koripallovalmennusta. Edellä mainittujen valmentajien lisäksi valmennustyössä ovat mukana myös **Tuomas Oja**, **Martti Kuisma** ja **Teijo Sandvik**.

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 -oppisällöistä.

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 toimivat koulun jääkiekkovalmentajina. Valmentajina toimivat mm. **Teemu Poussa**, **Tomi Stahlhammar**, **Sami Kaartinen** kenttäpelaajien ja **Antti Heikkinen** maalivahtien osalta.

Voimisteluvalmennus

Voimisteluvalmennus toteutetaan yhteistyössä voimisteluliiton ja voimistelu-seurojen kanssa. Uusi **Pirkkolahalli** tarjoaa valmennustoiminnalle erinomaiset puitteet.

Hanna Korjus, valmentaja

Korjuksella on balettitaanssijan tausta ja nykyään hän toimii voimisteluvalmentajana. Hän vastaa lukiomme joukkuevoimistelijoiden valmennuksesta ja osallistuu myös yläasteen valmennustoimintaan.

Jenna Laukia, liikunnanopettaja ja valmentaja

Laukia on tyttöjen pääliikunnaopettaja ja valmentaa yleisurheilijoita sekä osallistuu muidenkin lajien valmennustoimintaan, kuten voimistelu, keuhonhuolto ja tanssi.

Hillaelina Hamnström, liikunnanopettaja ja valmentaja

Hamnström toimii terveystiedon opetuksen ohella liikunnanopettajana ja osallistuu monipuolisesti myös valmennustoimintaan. Hamnström on valittu 2010-luvun parhaaksi naislentopalloilijaksi Suomessa.

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.

Krista Puhakka, fysioterapeutti ja valmentaja

Puhakka toimii PHYK:n fysioterapeuttina ja osallistuu monipuolisesti mukaan valmennustoimintaan.

Emma Virtanen, fysioterapeutti ja valmentaja

Virtanen toimii PHYK:n fysioterapeuttina ja osallistuu monipuolisesti mukaan valmennustoimintaan ja työskentelee liikunnallisena kasvatusohjaajana.

Opetukseen osallistuu myös urheilulukiomme valmentajia sekä eri lajien vierailevia asiantuntijoita valmentajina ja kouluttajina. Tutustu kaikkiin urheilukoulumme liikunnanopettajiin ja valmentajiin kotisivuillamme 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.





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 joutuiseaan 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 2023 soveltuvuuskoe pidetään koululla

**torstaina 19.1.2023
klo 8.00-10.00.**

Ota mukaan kynä, kumi ja viivain.

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



URHEILU-MATEMATIIKKALINJA

Urheilulinjan 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.

PHYK:n urheilu-matematiikkalinjan käynyt 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. Tähän vaikuttaa erilaiset oppilashallinto-ohjelmat koulujen välillä ja niiden toimiva käyttö.

Pohjois-Haagan yhteiskouluun ilmoittaudutaan sähköisellä lomakkeella. Sen täyttävät kaikki hakijat.

Lomakkeelle pääsee osoitteesta:

phyk.fi/ylaaste

Tämän lisäksi kaikki helsinkiläisistä kouluista hakevat oppilaat täyttävät MYÖS Helsingin kaupungin sähköisen lomakkeen (ohjeet ala-asteelta). Se on aina täytettävä, vaikka hakisitkin painotettuun opetukseen.

Sähköinen ilmoittautuminen tulee tehdä ma 14.11.- ke 7.12.2022 välisenä aikana.

Myös ulkopaikkakuntalaiset voivat hakea koulumme. Kotikunta ei vaikuta valintaan.

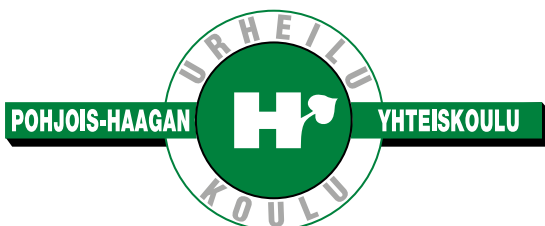
Sairaustapausten varalta järjestetään liikunnan perusosan uusintakoe maanantaina 6.2.2023 klo 8.00 Pirkkolahallilla. Kokoontuminen klo 7.45. Lajiosan uusintakoe pidetään keskiviikkona 8.2.2023. Ajat ja paikat selviävät myöhemmin (kts. koulun kotisivut ja Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian sivut). Matematiikan uusintakoe järjestetään torstaina 26.1.2023 klo 13.00 - 15.00 koulullamme.

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. Ilmoita sairastumisestasi osoitteeseen kanslia@phyk.fi.

Oppilasvalinnat julkaistaan perjantaina 24.3.2023.



**Tervetuloa
hyvät
kuudesluokkalaiset
sekä vanhemmat
tiedotustilaisuuteen
koulullemme
TORSTAINA
10.11.2022
kello 18.00
(kahvit 17.30)**



Pietari Hannikaisen tie 6, 00400 HELSINKI
yahaku@phyk.fi, (09) 4777 530



phyk.fi/ylaaste