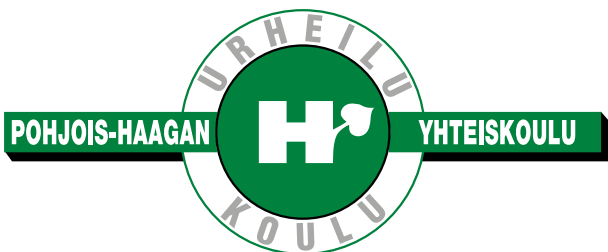




PHYK
URHEILULUKIO
YLEISLUKIO

2023



Pietari Hannikaisen tie 6

00400 Helsinki

kanslia@phyk.fi

www.phyk.fi

kanslia 09 4777 530

yleiset hakua koskevat kysymykset:

lukiohaku@phyk.fi

Hausta lisää ja ilmoittautumisohjeet:

phyk.fi/lukio

Rehtori Tuomas Raja

tuomas.raja@phyk.fi

Apulaisrehtori (urheilu) Lea Hakala

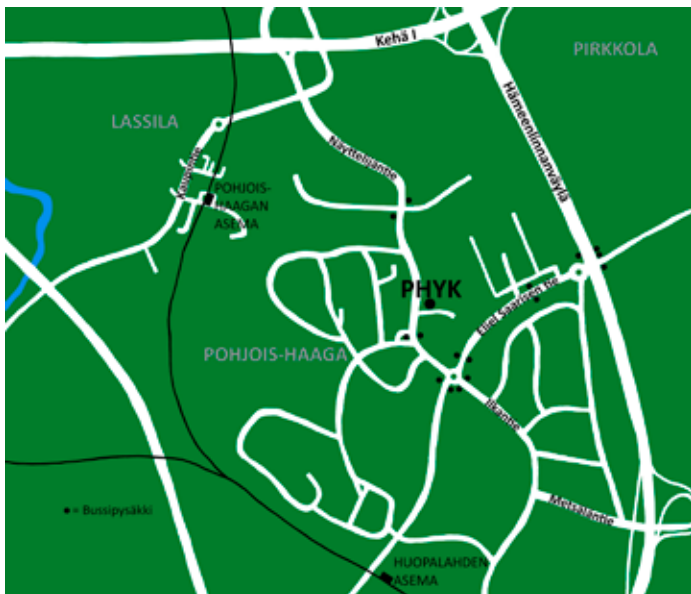
lea.hakala@phyk.fi

Opinto-ohjaajat Elina Rintala ja Kari Jokinen

lopo@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.



”Elämäsi kunnossa - hymy huulessa mutta täysillä” on koulumme toiminta-ajatus. PHYK:ssa voit opiskella joko urheilulukiossa tai yleislukiossa.

Urheilulukion urheilulinjalla opiskelu ja urheilu täydentävät sujuvasti toisiaan. Koulumme on yksi Suomen viidestätoista virallisesta urheilulukioista. Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi lukiollemme erinomaisin arvioin urheilun erityisen koulutustustehtävän jatkoluvan lokakuussa 2017. Tutustu urheilulukiomme toimintaan tämän esitteen sisäisivuilla.

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



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

Koulumme kuuluu Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemiaan (Urhea). Teemme tiivistä yhteistyötä Olympiakomitean, eri lajiliittojen ja muiden pääkaupunkiseudun urheiluoppilaitosten kanssa. Käytännön valmennusyhteistyötä on muiden Urheaan kuuluvien oppilaitosten kanssa. Koulujen välisessä kilpailutoiminnassa on laajaa kansainvälistä yhteistyötä. Lisäksi toimimme yhteistyössä CAP-Autokoulun sekä paikallisten korkeakoulujen kanssa.

PHYK:N YLEISLUKIO

YLEISLUKION ALOITUSPAIKKOJA n. 40

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 OPINNOISTA:

Äidinkieli ja kirjallisuus:

Koulussamme voi suorittaa puheviestintätaitojen päättökokeen ja syventäviä luku- ja kirjoitustaidon opintoja.

Kielet:

Lukion aloittaville on tarjolla niveltäviä opintoja ja yo-kokeeseen valmistautuville abeille kertaavia opintoja. 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 tähtääville, matematiikan tekniset apuvälineet, talousmatematiikka sekä biologiaa laboratoriossa sekä biologian retkeily- ja erätaito-opintojaksot. Matematiikassa, fysiikassa, kemiasa, biologiassa ja maantieteessä ylioppilaskirjoi-
tuksiin valmistavia opintoja.

Humanistis-yhteiskunnalliset aineet:

Psyykkinen valmentautuminen, yhteiskuntaopin media- ja ajankohtaisopintojaksot sekä empatia-, yrittäjyys- ja urheiluhistorian opintojaksot. Lisäksi yo-kirjoituksiin valmistavia opintoja.

Liikunta (yleislukiossa):

Erilaisia liikunnan opintojaksoja on tarjolla runsaasti, esim. uusiin lajeihin tutustuttavat opintojaksot, retkeily- ja erätaito-opintojakso, esiintymisopintoja, golfin Green Card –kurssi ja talviliikuntakurssi.

Muut taito- ja taideaineet:

Bänditoiminta, studiotekniikka ja äänitys, valokuva- ja lyhytelokuvaopinnot, kotitalouden opintoja: kunnan eväät opiskeluun, urheilijan ruokavalio ja kansainväliset keittiöt. Koulussamme voi suorittaa kuvataidediplomin, musiikkidiplomin, liikuntadiplomin ja kotitalousdiplomin.

Muita koulun opintoja:

Erotuomari-, toimitsija- ja ohjaajakurssit. Lisäksi toteutetaan ulkomaille suuntautuvia opintomatkoi-
ja 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. 80

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, maastohiihto, yleisurheilu, muodostelma- ja taitoluistelu, voimistelu eri muodoissaan, tanssi, kamppailulajit, ringette, jääpallo, mailapelit, golf, uintilajit ja eri kestävyysurheilulajit**. Voimisteluliiton toimesta **joukkuevoimistelu** on nostettu uudeksi merkittäväksi painopistelajiksi koulussamme. **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 muiden Urheaan kuuluvien oppilaitosten kanssa. **Tenniksessä** maamme kärkipelaajia harjoittelee Talin tenniskeskuksessa ja opiskelee koulussamme.

Joissain lajeissa opiskelijat hyödyntävät valmennustunteja itsenäisesti tai oman valmentajan johdolla harjoitellen. Näiden ns. **yksilöllisten lajien urheilijoiden** harjoitus suunnitelmat tulee hyväksyttää etukäteen. Yksilöllisten lajien urheilijoille järjestetään viikoittain myös yhteisiä ominaisuusharjoituksia. Opiskelijat osallistuvat niihin, jos se on valmentautumisen kokonaissuunnittelun kannalta järkevää.

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.

Urheilulukiolaisen opinto-ohjelmaan voidaan liittää myös muita urheiluun liittyviä tukio-pintoja. Tällaisia ovat mm. valmennusoppi, psyykinen valmennus, ravintovalmennus, lihashuolto ja urheilu ensimmäisenä ammattina -opintojakso. Myös esim. erotuomari-, ohjaaja- ja toimitsijakursseilla voi täydentää urheilulinjan opintoja.

Valmennusta voi lukion aikana suorittaa uuden opetussuunnitelman mukaan 36 opintopistettä ja joissain tapauksissa enemmänkin. Jos osallistut valmennukseen säännöllisesti koko lukuvuoden, saat valmennuksesta pääsääntöisesti 10 opintopistettä vuosittain.

PHYK:N URHEILULUKIO

LIIKUNTAOLOSUHTEET JA KILPAILUTOIMINTA

Tehokkaaseen liikuntatoimintaan vaadittavat ulkoiset olosuhteet ovat erittäin hyvät.

Pirkkolan urheilupuisto sijaitsee koulun tuntumassa ja on hyödynnettävissä kaikkine palveluineen. Pirkkolassa on mm. neljä palloilukenttää (myös tekonormi), 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 tekojää ja muut suorituspaikat ovat nekin sopivan matkan päässä. Myös muita Helsingin seudun liikuntapaikkoja käytetään ahkerasti.

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.

HAKEUTUMINEN

Urheiluoppilaitoshaku on uudistunut ja entisestä paperisesta urheiluoppilaitosten hakulomakkeesta luovutaan on luovuttu.

Yhteishaussa paperinen hakulomake on korvattu ”Urheilijan lisäkysymyksillä”, jotka sinun tulee täyttää opintopolku -palvelussa yhteishaun yhteydessä. Kysymykset aukeavat, kun valitset haku-kohteeksi urheilulukion urheilulinjan. **Näihin kysymyksiin vastaaminen on erittäin tärkeää!**

Lisäksi **PHYK:n oman sähköisen taustatietolomakkeen bit.ly/phyk-haku täyttävät** kaikki Pohjois-Haagan yhteiskouluun, niin urheilulinjalle kuin yleislinjalle, hakevat oppilaat. Täytä myös tämä taustatietolomake yhteishaun loppuun **21.3.2023** mennessä.



LIIKUNNANOPETTAJAT JA VALMENTAJAT

Tuomas Raja, rehtori ja valmentaja

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

Lea Hakala, urheilutoiminnasta vastaava apulaisrehtori, liikunnanopettaja ja koripallovalmentaja

Hakala on Suomen kaikkien aikojen menestynein naiskoripalloilija. PHYK:ssa hän vastaa koulun urheilutoiminnasta kokonaisuudessaan ja on mukana myös tyttöjen koripallovalmennuksessa.

Koripallovalmennus

Lea Hakalan ohella PHYK:ssa toimivat seuraavat poikien ja tyttöjen koripallovalmentajat:

Harri Jokela, liikunnanopettaja ja koripallovalmentaja

Jokela valmentaa Hongan junioreita ja hänet on valittu Suomen valmentajat ry:n vuoden valmentajaksi.

Tuomas Oja, koripallovalmentaja

Oja on toiminut miesten ja naisten korisliigan päävalmentajana ja maajoukkue tehtävissä. Tällä hetkellä hän valmentaa PHYK:ssa ja EBT:ssä.

Teijo Sandvik, koripallovalmentaja

Sandvik toimii Koripalloliiton All Stars valmentajana ja HNMKY:n valmennustehtävissä.

Timo Saukkola, koripallovalmentaja

Saukkola toimii HNMKY:n miesten edustusjoukkueen päävalmentajana ja juniorijoukkueiden valmentajana.

Martti Kuisma, koripallovalmentaja

Kuisma on tehnyt mittavan uran koripalloammattilaisena ulkomailla ja pelannut pitkään Suomen maajoukkueessa.

Jalkapallovalmennus

Valmennus toteutetaan koulun omien valmentajien johdolla sekä seurayhteistyönä.

Jaakko Nevanlinna, liikunnanopettaja ja jalkapallovalmentaja

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

Juska Savolainen, jalkapallovalmentaja

Savolainen on mittavan ammattilaisuransa päätettyään palannut entiseen opinahjoonsa takaisin. Hän toimii yhtenä PHYK:n jalkapallovalmentajana niin luki-ossa kuin yläasteellakin.

Tommi Niittylä, jalkapallon fyysinen valmentaja

Niittylä vastaa PHYK:n jalkapalloilijoiden fyysisestä valmennuksesta.

Mika Johansson, jalkapallon maalivahtivalmentaja

Johansson vastaa PHYK:n maalivahtivalmennuksesta.

Päivi Lehto, jalkapallovalmentaja

Lehto valittiin vuonna 2013 vuoden helsinkiläiseksi valmentajaksi. Siihen yhtenä tekijänä vaikutti PHYK:n tyttöjen voittama jalkapallon koululaisten maailmanmestaruus. PHYK:ssa hän valmentaa tyttöjalkapalloilijoita.

Jääkiekkovalmennus

Valmennus toteutetaan liittojohtoisesti koulun omien valmentajien johdolla ja seurayhteistyönä.

Pyry Lukkarila, jääkiekkovalmentaja

Lukkarila toimii Suomen jääkiekkoliiton aluevalmentajana Etelä-Suomessa. Hän vastaa PHYK:n jääkiekkoilijoiden valmennuksesta lukiossa ja yläasteella.

Teemu Poussa, jääkiekkovalmentaja

Poussa on ansioitunut taitovalmentaja, joka on toiminut mm. Jypin ja Jokereiden palveluksessa. PHYK:ssa hän toimii jääkiekkovalmentajana.

Antti Heikkinen, jääkiekon maalivahtivalmentaja

Heikkinen on Suomen jääkiekkoliiton eteläisen alueen maalivahtikouluttaja. PHYK:ssa hän valmentaa jääkiekkomaalivahteja.

Joonas Naava, salibandyvalmentaja

Naava toimii Tsekin maajoukkueen valmentajana ja EräViikinkien valmennuksen johtajana. Hän vastaa PHYK:n lukion salibandyvalmennuksesta.

Jukka Lehto, salibandyvalmentaja ja fyysinen valmentaja

Lehto toimii EräViikinkien fysiikkavalmennusvastaavana niin miesten edustusjoukkueessa kuin juniorijoukkueissakin. PHYK:ssa hän toimii salibandyn fyysisenä valmentajana.

Miro Mäkelä, salibandyvalmentaja

Mäkelä toimii EräViikinkien miesten edustusjoukkueen päävalmentajana ja poikien U19-maajoukkueen valmentajana.

Jan Bazdera, salibandyvalmentaja

Bazdera valmentaa EräViikinkien juniorijoukkueita ja Tsekin nuorten maajoukkuetta.

Tero Määttälä ja Esa Määttä, jääpallovalmentajat

Määttälä on pelannut pitkään ja ansiokkaasti niin Suomen kuin Ruotsinkin pääsarjoissa ja on toiminut Botnian edustusjoukkueen valmennustehtävissä. PHYK:ssa hän valmentaa jääpalloilijoita. Kokenut jääpallovalmentaja Esa Määttä koordinoi valmennusta.

Juha Stark, yksilöllisten lajien valmentaja

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

Jenna Laukia, liikunnanopettaja ja valmentaja

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

LIIKUNNANOPETTAJAT JA VALMENTAJAT

Hillaelina Hamnström, liikunnanopettaja ja valmentaja

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

Nina Sandsund ja Henriikka Latva, muodostelmaluistelvalmentajat

Sandsund ja Latva ovat ansioituneita muodostelmaluistelvalmentajia ja vastaavat yhdessä PHYK:n muodostelmaluistelvalmennuksesta.

Merja Huttunen, taitoluistelvalmentaja

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

Voimisteluvalmennus

Voimisteluvalmennus toteutetaan yhteistyössä voimisteluliiton ja voimisteluseurojen kanssa.

Hanna Korjus, valmentaja

Korjuksella on balettitanssijan tausta ja nykyään hän toimii voimisteluvalmentajana. Hän vastaa lukionme joukkuevoimistelijoiden valmennuksesta yhdessä **Timo Korjuksen** kanssa.

Matti Virtanen, ringettevalmentaja

Virtanen on Suomen Ringetteliiton valmennus- ja koulutuspäällikkö. Virtanen toimii PHYK:n ringettevalmentajana.

Saku Siivonen, tennisvalmentaja

Saku Siivonen on HVS:n valmennuspäällikkö ja organisoii PHYK:n tennispelaajien valmentautumista.

Krista Puhakka, fysioterapeutti ja fyysinen valmentaja

Puhakka toimii PHYK:n fysioterapeuttina ja yksilöllisten lajien valmentajana.

Emma Virtanen, fysioterapeutti ja fyysinen valmentaja

Virtanen toimii PHYK:n fysioterapeuttina ja fyysisenä valmentajana etenkin tyttöjalkapalloilijoiden parissa.

Edellä mainittujen valmentajien ohella PHYK:ssa toimii myös muita valmentajia Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia (Urhea) kautta. Tällöin valmentaudutaan yhteistyössä muiden pääkaupunkiseudun urheiluoppilaitosten kanssa.

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

Lisäksi PHYK tekee tiivistä valmennusyhteistyötä monien seurojen kanssa. Kaikkein eniten seurayhteistyötä on jääkiekossa, jalkapallossa, taitoluistelussa ja tenniksessä. Kouluun pääseminen ei kuitenkaan missään lajissa edellytä johonkin tiettyyn seuraan kuulumista. Seurayhteistyö ainostaan tehostaa ja tukee koulun omaa valmennustyötä.

YLEISLUKION VALINTAPERUSTEET

Opiskelijat valitaan suoraan lukuaineiden keskiarvon perusteella. Hakijat täyttävät PHYK:n oman sähköisen taustatietolomakkeen bit.ly/phyk-haku tiistaihin 21.3.2023 mennessä. Erillistä ainevalintakorttia koulullamme ei ole.

URHEILULUKION VALINTAPERUSTEET

Hakijat pisteytetään seuraavasti:

- **Lukuaineiden ja liikunnan arvosanojen keskiarvosta saa enintään 10 pistettä.** Haettaessa ilmoitetaan viimeisimmän todistuksen lukuaineiden keskiarvo. Lopulliset keskiarvopisteet lasketaan kevään päättötodistuksen arvosanoista.
- **Lajiliiton ja hakijan selvityksen perusteella saa 0 - 5 pistettä.** Urheilupisteisiin vaikuttavat urheilusaavutukset ja muut erillisessä kyselyssä esille tulleet seikat.
- **Pohjois-Haagan yhteiskoulun lukio voi antaa koulun lajiohjelman tai jonkin muun merkityksellisen syyn perusteella 0 - 5 lisäpistettä. Ei erillistä valintakoetta.**

Yhteishaussa paperinen hakulomake on korvattu Urheilijan lisäkysymyksillä, jotka sinun tulee täyttää opintopolku -palvelussa yhteishaun yhteydessä. Kysymykset aukeavat, kun valitset haku-kohteeksi urheilulukion urheilulinjan. **Näihin kysymyksiin vastaaminen on erittäin tärkeää!**

Lisäksi **sähköisen taustatietolomakkeen bit.ly/phyk-haku täyttävät kaikki Pohjois-Haagan yhteiskouluun, niin urheilulinjalle kuin yleislinjalle, hakevat oppilaat.** Täytä myös tämä taustatietolomake yhteishaun loppuun 21.3.2023 mennessä.



Kuva: Suomen Tennisliitto

VALINTAPERUSTEET

AVOIMET OVET

ti 13.12.2022 klo 13.30

pe 13.1.2023 klo 13.00

ke 25.1.2023 klo 13.30

ma 30.1.2023 klo 13.30

ti 7.2.2023 klo 13.30

sekä

erityisesti vanhemmille

suunnattu tilaisuus

ke 25.1.2023 klo 18.00

**(myös oppilaat
tervetulleita)**



Pietari Hannikaisen tie 6, 00400 HELSINKI



**taustatietoja-
lomake**

Tiedustelut:
lukiohaku@phyk.fi
(09) 4777 530



www.phyk.fi/lukio