



Useassa urheilulajissa panostuksen vuodet alkavat yläkouluiässä, jolloin harjoittelun määrä ja laatu kasvaa. Koulun, seuran, lajiliiton, urheiluakatemiaan sekä muiden toimijoiden tehtävänä on tukea nuorta urheilun ja koulun yhdistämisessä ja sitä kautta kasvamisessa tasapainoiseksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi.

Koulut on jaoteltu toimintamallin mukaan kolmeen eri kategoriaan. Urheiluyläkouluilla on Suomen Olympiakomitean myöntämä urheiluoppilaitos status.

- Urheiluyläkoulut (urheiluluokat)
- Liikuntapainotteiset koulut (liikuntaluokat)
- Liikuntalähikoulut (oman oppilaaksiottoalueen oppilaat, toimintaan sitoudutaan mukaan ilman soveltuvuuskoetta)

Kesämäen koululla on Suomen Olympiakomitean virallinen urheiluyläkoulustatus. Uudistettu koulurakennus tarjoaa loistavat puitteet harjoitteluun koulun tiloissa. Koululla on tilava liikuntasali, moderni kuntosali, erinomaiset liikuntaolosuhteet koulun välittömässä läheisyydessä ja esim. Urheilutalolle ja uimahallille vain 2,2 km matka.

Kouluun voidaan valita maksimissaan 24 urheilijaa vuosittain.



Kesämäen urheiluluokalla kouluajan harjoittelu on kiinteä osa lajien harjoittelukokonaisuutta. Kasva Urheilijaksi yleisvalmennuksen tavoitteena on auttaa oppilasta ymmärtämään ja kehittämään tärkeitä monipuolisia ominaisuuksia ja liikuntataitoja sekä oivaltamaan omatoimisen harjoittelun merkitys. Kasva Urheilijaksi oppisisältö on osaltaan integroitu muihin oppiaineisiin.

Urheiluyläkoulun tarkoituksena on mahdollistaa suositettu 20 tunnin viikoittainen liikkumisen, harjoittelun ja urheilun kokonaismäärä. Urheiluyläkoulu ja liikuntapainotteinen mahdollistaa tästä kokonaismäärästä 6-10 tuntia liikuntaa ja harjoittelua koululiikunnan yhteydessä urheiluseurojen ja EKLU:n Akatemian kanssa tiiviissä yhteistyössä. Kesämäessä mahdollistuu Urheiluluokan oppilaalla tästä määrästä 7-10 tuntia hieman oppilaan omasta halusta ja innosta riippuen.

Urheiluyläkoulutoimintaa toteutetaan Kesämäessä lukujärjestysteknisin keinoin.

Urheiluluokan liikunta- ja valmennustunnit on sijoitettu lukujärjestyksen aamupäiville, jolloin

palautuminen illan harjoituksiin tulkitsi lajiharjoittelua. Samalla Urheiluluokan oppilaan harjoittelua voi helpottaa jakamalla oheis- ja lajiharjoittelua järkevästi. Koulun liikunta- ja valmennustunneilla on kaikkien lajien urheilijoille sopivaa yleisvalmennusta sekä painotettujen lajien lajiharjoittelua. 7. Luokkalaisilla valmennus koostuu liikunnanopettajan pitämästä yleisvalmennuksesta, 8. ja 9. luokkalaisilla on mahdollisesti seuran järjestämää lajiharjoittelua 2 tuntia viikossa EKLU:n Akatemiatoiminnan lisäksi. Pitkällä välitunneilla on mahdollisuus tehdä yksilöllisiä ”mikro-ohjelmia”.

Tässä esimerkki 9. Urheiluluokan lukujärjestyksestä liikunta- ja valmennustuntien osalta:

	Ma 11.10.	Ti 12.10.	Ke 13.10.	To 14.10.	Pe 15.10.
08:00	LI.9U MI LI2	pLI.8U MI LI2	LI.9cd MI LI2	UA.1 MI LI1	LI.9U MI LI2
09:00	LI.9U MI LI2	pLI.8U MI LI2	wLI.9valinnainen MI LI2	UA.1 MI LI1	vLI81.8lyhyt MI LI2
09:55	LI.7ab MI LI2	pLI.9U MI LI2	wLI.9valinnainen MI LI2	LI.9cd MI LI2	vLI81.8lyhyt MI LI2
11:05	LI.7ab MI LI2	pLI.9U MI LI2	wLI.8valinnainen MH MI LI2	LI.9cd MI LI2	LI.9bk MI LI2
	Ruokailu	Ruokailu		Ruokailu	
12:15	LI.9ag MI LI2	LI.7gk MI LI2	wLI.8valinnainen MH MI LI2	LI.9bk MI LI2	LI.9bk MI LI2
13:15	LI.9ag MI LI2	LI.7gk MI LI2		LI.8ab MI LI2	LI.9ag MI LI2
14:15				LI.8ab MI LI2	

Koulun painotetut lajit ovat tulevina vuosina **salibandy, koripallo, pesäpallo, jääpallo ja yksilö mailapelit**. Kyseisten lajien osalta oheis- ja lajiharjoittelua rakennetaan yhdessä seurojen kanssa. Nämä lajit painottuvat myös pääsykokeissa. Koulussa on kuitenkin hyvin monen muunkin lajin urheilijoita. **Kaikkien lajien urheilijat voivat hakea kouluunne.**

Tässä ikävaiheessa kaikki eivät edes tiedä omaa päälajiaan – eikä tarvitse tietääkään.

Pääsykoe järjestetään tiistaina 1.2.2022 ja haku luokalle päättyy torstaina 27.1.2022. Pääsykokeen perusosaan voi tutustua ja harjoitella www.soveltuvuusko.fi sivuston avulla. Kokeessa on myös koulun oma osuus palloilutestin muodossa ja Kesämäkeen hakevat tuovat pääsykoetilaisuuteen oman valmentajan täyttämän kaavakkeen mukanaan. Linkki ladattavaan kaavakkeeseen www.kesamaki.fi sivuston Urheiluluokat sivulta.

Tervetuloa uuteen hienoon kouluunne!