



MUNKKA

Peruskoulu
Academics and Sports

HEI URHEILEVA 6.-LUOKKALAINEN!

Kannattaa hakea Munkkaan, jos olet määrätietoinen opiskelija ja urheilija sekä tähtääät urheilurallasi eteenpäin. Munkka on koulu, jossa myös vaalitaan urheiluperintettä.

Kuulumme Pääkaupunkiseudun urheilukaatemian (Urhea) yläkouluverkostoon, ja koulussamme saat mahdollisuuden **lajiharjoitteluun** koulupäivien aikana. **Lajivalmennus** toteutetaan joko omien seurojen, lajiliittojen tai Urhean yhteistyöverkoston järjestämissä harjoituksissa koulun ulkopuolella.

Tarjoamme valinnaisaineena myös **yleisvalmennusta** motivoituneille urheilijanaluille.

Yleisvalmennus tukee lajiharjoittelua ja kehittää fyysisiä ominaisuuksia. Harjoituksista vastaavat koulumme liikunnanopettajat.

Kaikille yhteisten liikuntatuntien lisäksi voit valita sekä laji- että yleisvalmennusta eri luokilla 1–2 vuosiwiikkotuntia seuraavassa taulukossa esitetyllä tavalla:

lk.	lajivalmennus	yleisvalmennus
7	1	1
8	2	2
9	2	2

Lisätietoa:

munkka.fi/koulu-elamaa/munkka-urheilee/urhea.fi

Nähdään Munkassa!



Jari Kolehmainen, p. 050 595 6383 Mika Ruusanen, p. 040 553 8765



NUORI URHEILIJA!

**MUISTATHAN, ETTÄ
MÜNKAN HAKUAIKA
PÄÄTTYY 18.1.2018!**

