

# Tervetuloa Mäkelänrinteen lukion esittelyyn!

Helsinki



# Helsingin kaupungin lukiot tarjoavat

- Joustava opiskelumahdollisuudet
  - mahdollisuus opiskella useita kieliä
  - käytössä verkko-opinnot
  - kesälukio aikuislukion järjestämänä
- Kaikissa hyvät opiskelijahuoltopalvelut
  - erityisopettaja
  - kuraattori
  - koulupsykologi
  - terveydenhoitaja
  - koululääkäri
- 12 suomenkielistä lukiota: kuudessa erityistehtävä, kuudella painotus ja tarjolla noin 3000 aloituspaikkaa!

# Märsky lukuina

- Opiskelijoita n. 1000
- Henkilökuntaa 150
  - Opettajia 60
  - Valmentajia ja asiantuntijoita 90
- Urheilulajeja 50

Helsinki







# Mäkelänrinteen lukio

- Märsky on yleislukio ja yksi Suomen 15 virallisesta urheilulukioista.
- Yleislukiossa on yli 350 ja urheilulukiossa noin 650 opiskelijaa.
- Mäkelänrinteen lukio on Helsingin suurimpia lukioita.
- Märsky on kiinteä osa Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaa Urheaa sekä Olympiavalmennuskeskus Helsinkiä.



OLYMPIAVALMENNUSKESKUS  
Helsinki



Pääkaupunkiseudun  
URHEILUAKATEMIA



URHEILUOPPILAITOS  
Mäkelänrinteen lukio

Helsinki

# Opiskelu

Helsinki



- Lukio-opiskelu on keskiössä Märskyssä.
- Urheilulukio mahdollistaa urheilijan kaksoisuran.
- Kannustava ja opiskelua tukeva ilmapiiri.
- Isossa lukiossa opiskelija voi suunnitella opintonsa joustavasti omien aikataulujensa mukaan.
- Luokattomuus toteutuu käytännössä: opiskelija valitsee itse opintonsa.
- Laajennettu ja uudistettu koulu on monipuolinen ja moderni oppimisympäristö, jossa on hyvä sisäilma.



# Opetuksen toteutus

- maksuton toinen aste
  - ei koske täysin erityistehtävää
- laaja opetustarjonta
- lukuvuodessa viisi jaksoa
- tuntikiertokaavio mahdollistaa erilaiset ratkaisut
  - aamu- ja iltapäivässä omat tuntinumerot
  - peräkkäiset tuntinumerot iltapäivässä
  - koulun valmennus pääosin aamupäivällä

	MA		TI	KE	TO	PE
8.15-9.30	7	8.45-10.00	1	1	2	1
9.45- 11.00	6	10.10-11.55	2	2	3	3
11.05-12.50	5	12.00-13.15	6	4	6	4
12.55-14.10	4	13.30-14.45	7	5	7	5
14.15-15.20	3	15.00-16.00	8	8	8	
15.25-16.00	8					

# Oppimisen tukeminen

- Opiskelija voi suorittaa kursseja eri tavalla
  - kurssin suorittaminen osin tai kokonaan itsenäisesti
  - eri aineissa vastuopettajia, jotka hoitavat esim. ulkomailta käsin kokonaan opiskelevat nuoret
- Kesäopiskelu
  - opiskelu perustuu oppimispolkuihin ja opiskelijat tekevät itsenäisesti
- Opiskelua tukevat pajat: äidinkielessä, matematiikassa, englannissa ja toisessa kotimaisessa sekä läksypaja.

# Märskyssä on paljon mahdollisuuksia!

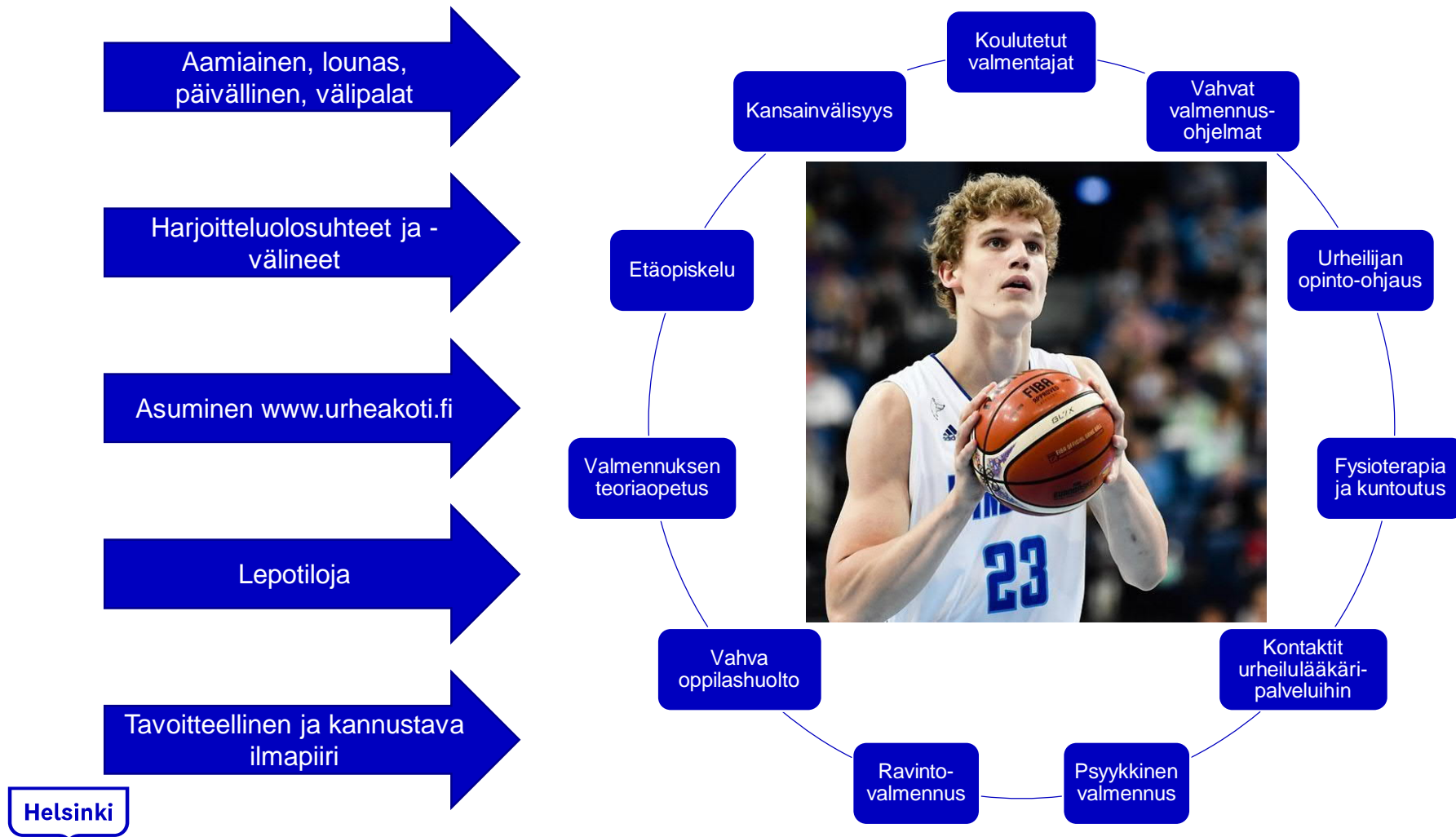
- Laaja opintotarjonta; voit painottaa valitsemiasi aineita
- Erilaisia mahdollisuuksia suorittaa opintoja; kesäopinnot, verkko-opinnot, itsenäiset opintojaksot
- Paljon kansainvälistä toimintaa; Erasmus-akkreditointi ja kumppanikouluja
- Unesco-koulu
- Opiskelijat mukana koulun päätöksenteossa ja toiminnassa; opiskelijakunta, tutorit, lajikapteenit, Unesco-lähettiläät
- Hyvät oheispalvelut; Urheiluakatemia Urhea, Urhea-kampus, ja ruokapalvelut

# Urheilu ja valmennus Märskyssä

Helsinki




# Matkallasi tavoitteisiisi tarjoamme paljon tukea



# Hyvä päivärytmi kehittymisen perustana

Ma	Ti	Ke	To	Pe
7	1	1	2	1
6	2	2	3	3
5	6	3	6	4
RO	7	4	7	5
4	8	5	8	8

 = kouluruoka

# Märskyn erityispiirteitä

- Urheilijamyönteisyys
- Vahva panostus nuoren urheilijan kokonaisvaltaiseen kehittämiseen
- Kaikki urheilijat ohjatussa harjoittelussa
- Kansainvälisen tason kampus
- Ainutlaatuinen urheiluyhteisö; eri lajien urheilijat ja valmentajat, eri alojen asiantuntijat
- Viikkorytmi rakennettu urheilun ehdoilla

Helsinki



# Erikoisohjelmat eri lajeissa

Perinteisen urheilulukiovalmennuksen rinnalla eri lajeissa on erikoisohjelmia

- Koripallon HBA-ohjelmat ja "normaali" urheilulukiovalmennus seurajoukkueiden kanssa
- Jalkapallo poikien seurajoukkueyhteistyö HJK, Käpa, Honka ja "normaali" urheilulukion aamuvalmennus
- Jalkapallo tyttöjen HFA-ohjelma ja "normaali" urheilulukiovalmennusryhmä
- Yleisurheilun HAA-ohjelma ja "normaali" urheilulukiovalmennusryhmä
- Uinnin Urhea-ryhmä ja "normaali" urheilulukiovalmennus
- Käsipallon käsipallolukio-ohjelma

Helsinki





# Märskyn valmennuslajit

painopistelaji = PPL

lajivalikoimalaji = LVL

muut lajit = ML

PALLOILU	YKSILÖLAJIT	TALVILAJIT	VESIURHEILU	KAMPPAILULAJIT JA MOOTTORIURHEILU	VOIMISTELU JA TANSSI
Jalkapallo (PPL)	Yleisurheilu (PPL)	Hiihto (LVL)	Uinti (PPL)	Moottoriurheilu (LVL)	Telinevoimistelu (PPL)
Pesäpallo (LVL)	Suunnistus (PPL)	Ampumahiihto (LVL)	Taitouinti (LVL)	Triathlon (LVL)	Team Gym (LVL)
Lentopallo (PPL)	Pyöräily (LVL)	Alppilajit (LVL)	Sukellus (ML)	Nyrkkeily (LVL)	Trampoliinivoimistelu (LVL)
Beach volley (PPL)	Ratsastus (LVL)	Freestyle (LVL)	Uimahypyt (PPL)	Paini (PPL)	Rytminen voimistelu (PPL)
Koripallo (PPL)	Miekkailu (LVL)	Lumilautailu (LVL)	Vesipallo (ML)	Painonnosto (LVL)	Joukkuevoimistelu (PPL)
Käsipallo (PPL)	Jousiammunta (LVL)	Mäkihyppy (ML)	Soutu (LVL)	Judo (PPL)	Baletti (LVL)
Jääkiekko (PPL)	Golf (PPL)	Taitoluistelu (PPL)	Melonta (LVL)	Karate (LVL)	Kilpa-aerobic (LVL)
Jääpallo (ML)	Keilailu (ML)	Muodostelmaluistelu (PPL)	Purjehdus (PPL)	Taekwondo (LVL)	Tanssiurheilu (PPL)
Salibandy (PPL)	Ammunta (LVL)	Pikaluistelu (PPL)		Aikido (LVL)	Modernitanssi (LVL)
Am. jalkapallo (LVL)	Shakki (ML)	Curling (ML)		Muut <u>budolajit</u> (ML)	Cheerleading (LVL)
Ringette (LVL)	Kiipeily (LVL)				Muu tanssi ja voimistelu (ML)
	<u>Sulkapallo</u> (PPL)				
	Squash (LVL)				
	Tennis (LVL)				
	Pöytätennis (LVL)				

# Valmentajat

**Sulkapallo**

**Ville Lång**

**Yleisurheilu  
ja para-yleisurheilu**

**Harri Laiho  
Mikael Ylöstalo  
Diari Sharifi  
Reijo Siitonen  
Olli Pulkkanen  
Olli-Pekka Mykkänen**

**Suunnistus**

**Artu Syrjäläinen  
Noora Hyyrynen**

**Kiipeily**

**Enni Bertling  
Santeri Turkulainen**

**Golf**

**Minea Blomqvist-Kakko**

**Helsinki**



# Valmentajat

Taitoluistelu

Sirkka Kaipio

Pikaluistelu

Janne Hänninen

Uinti

Matti Mäki  
Kristiina Mäkinen  
Petri Heikkilä  
Roope Rissanen (fyys.valm)

Uimahypyt

Salla Sofieva

Purjehdus

Kimmo Kourunen  
Tapio Nirrko

Paini

Niko Kettunen  
Veli-Karri Suominen

Judo

Eetu Laamanen  
Alain Calderin

Helsinki



# Valmentajat

Telinevoimistelu (pojat)

Timo Holopainen  
Mati Kirmes  
Riku Koivunen

Team Gym

Janniina Väänänen

Rytminen voimistelu

Larisa Gryadunova  
Irina Klymenko  
Klara Kodra

Tanssiurheilu

Harri Antikainen

Squash

Tommi Lind

Yksilöllinen valmennus

Kati Suomela  
Pasi Koivukari  
Asla Jääskeläinen  
Marika Viiri

Helsinki



# Valmentajat

## Jalkapallo pojat

Sami Helenius & HJK:n valmentajat  
Lari Lummepero & KäPan valmentajat  
Janne Ukkonen (UEFA akatemia fyys. valm)  
Jesse Laajaranta  
Petteri Jaatinen

## Jalkapallo tytöt

Pekko Söderström  
Tommy Nordenswan  
Maria Virolainen  
Niklas Pippingsköld  
Janne Ukkonen (HFA fyys.valm)

## Lentopallo

Jouko Lindberg  
Heikki Torkkeli

## Beach volley

Kai Liukkonen

Helsinki



# Valmentajat

## Koripallo

Antti Koskelainen HBA  
Janne Hänninen HBA  
Mirka Dettmann HBA  
Jari Nykänen HBA  
Hanno Möttölä HBA  
Petteri Koponen HBA  
Eero Levä  
Tuomas Rahkonen  
Juhani Hirvonen HBA pojat fyysinen valmennus

## Käsipallo

Björn Monnberg  
Nils Kühn  
Roope Rissanen  
John Hollfast

Helsinki



# Valmentajat

Jääkiekko pojat

Mikko Rantala  
Simo Mälkiä  
Joni Töykkälä  
Markus Nordlund  
Joni Petrell  
Janne Laine  
Timo Kuuluvainen  
Lennart Petrell  
Mika Rouhiainen  
Olli-Pekka Yrjänheikki  
Niko Halttunen  
Niko Söderqvist  
Samuli Agarth  
Teemu Mielonen  
Johan Lahti  
Jaakko Nevanlinna (fysiikka)  
Roope Rissanen (fysiikka)

Helsinki



# Valmentajat

**Jääkiekko tytöt**

**Saara Niemi  
Martin Andler  
Joonas Lahtinen**

**Muodostelmaluistelu**

**Ari Nurmenkari  
Pasi Koivukari (fyysinen valmennus)**

**Joukkuevoimistelu**

**Virve Arjanne**

**Salibandy**

**Kati Suomela  
Jere Oksanen**

**Am. Jalkapallo**

**Heikki Halttunen**

**Pesäpallo**

**Sasu Toikka**

**Helsinki**





# Asiantuntijat

Lääkäripalvelut

Helsingin urheilulääkäriasema

Psyykkinen valmennus

Kim Forsblom  
Janica Järvenpää  
Tatja Holm

Fyysinen valmennus

Erik Piispa ja lajien fysiikkavalmentajat

Ravintovalmennus

Vili Jaakola

Fysioterapia

Juha Koistinen  
Leeni Kauppinen  
Niklas Hamnström  
Emil Njuschin

Helsinki



# Hakeminen Märskyyn



Helsinki

## Yleislukio:

- täytä hakemus Opintopolussa
- keskiarvoraja keväällä 2023 oli 9.00

## Urheilulukio

- täytä hakemus Opintopolussa
- täytä huolellisesti vastaukset urheilijalomakkeen kysymyksiin
- ilmoittaudu vapaaehtoiseen urheilulukiotestiin koulun kotisivujen kautta
- pisteraja keväällä 2023 oli 16.15

Helsinki

# Urheilulukion pisteytys

Pistemäärä on korkeintaan 20 pistettä.

- Lukuaineiden ja pakollisen liikunnan keskiarvo 4–10 pistettä
- urheilupisteet lajiliiton lausunnon perusteella 0–5 pistettä
- koulun pisteet 0–5 pistettä: **lähtökohtana on tukea lajiliiton pisteytystä potentiaalisimpien urheilijoiden sisäänpääsyn varmistamiseksi.**
  - voidaan huomioida esimerkiksi: koulun painopistelajit, lajin harjoittelu- ja/tai valmennusolosuhteet, hakijan opiskelumotivaatio, hakijan urheilulliset tavoitteet ja koulun käyttämä testi
  - urheiluoppilaitoshaun ensisijaisuusjärjestys ei saa vaikuttaa oppilaitospisteytykseen.

# Miksi Märskyyn?

- hyvät oppimistulokset
- monipuolinen koulu
- joustavat opiskelumahdollisuudet
- kannustava ilmapiiri
- mahdollisuus yhdistää lukio-opinnot ja urheilu
- saat hyvät jatko-opiskeluvalmiudet

Helsinki

