

VANCOUVER 2010



OLYMPIALAISET JA PARALYMPIALAISET



OPETUSMINISTERIÖ



SISÄLLYS

ESIPUHE	S. 3
✧ KOULUN HYVINYINTI - OLYMPIAKASYVATUS VASTAA KOULUN HAASTEISIIN	S. 4
✧ TOIMINTAOHJEITA JA ESIMERKKEJÄ	S. 6
✧ OLYMPIAKASYVATUSVIIKON KUNTOILUSUUNNITELMA: LIIKUNTA, RUOKAKALENTERI JA YÖUNEN SEURANTA	S. 10
✧ CHEF DE MISSIONIEN KARI NIEMI-NIKKOLAN JA KIMMO MUSTOSEN TERVEHDYKSET	S. 12
✧ KANADA	S. 14
VANCOUVER	S. 16
VANCOUVER-KISAMASKOTIT	S. 17
✧ KISAKAUPUNKI JYRKI LUMPEEN SILMIN	S. 23
✧ LUOKAN OMA KISAVALTIO	S. 24
OMAN VALTION SEURAAMINEN	
✧ TALVIKISAT: OLYMPIA- JA PARALYMPIALAJIT	S. 27
URHEILIJAESITTELYT: TANJA POUTIAINEN JA ILKKA TUOMISTO	S. 29
✧ OMAN KOULUN TALVIKISAT	S. 31
KOKEILE ERI LAJEJA!	
VINKKEJÄ OPPITUNNEILLE	
✧ REILU PELI JA LASTEN OIKEUDET URHEILUSSA	S. 41
✧ REILUN PELIN URHEILIJÄÄNESTYS	S. 46
✧ ANTIDOPING	S. 47

Taitto:
Tiina Piispanen

Kuvitus:
Kaisa Leka

YANCOUVER 2010 - SUOMALAISEN URHEILUN JUHLAA MYÖS KOULUISSA



Kansainvälinen Olympiakomitea – KOK – on asettanut kansallisten olympiakomiteoiden tehtäväksi kehittää ja suojata olympialiikettä omissa maissaan. Suomessa tämä valtuutus on Suomen Olympiakomitealla, jonka KOK hyväksyi jäsenekseen yli 100 vuotta sitten. Olympialiikkeen kehittämisellä KOK tarkoittaa olympia-aatteen tunnetuksi tekemistä, sen perusarvojen – reilun pelin, yhteishengen ja suvaitsevaisuuden – toteuttamista kaikilla elämän aloilla sekä urheilun ja liikunnan kasvatuksellisten arvojen edistämistä. Tämän kasvatustehtävän Suomen Olympiakomitea on antanut vuonna 1987 perustamalleen Suomen Olympia-Akatemialle.

Urheilu tulee olla kaikkien oikeus. Tätä oikeutta turvaamaan Suomen Olympia-Akatemia ja Suomen Paralympiakomitea ovat yhdessä työstäneet kouluille ja päiväkodeille Vancouver 2010 –materiaalin. Tätä materiaalia ovat olleet kehittämässä parhaat mahdolliset tahot, olympiaviikkoja aikaisemmin järjestäneet koulut ja opettajat.

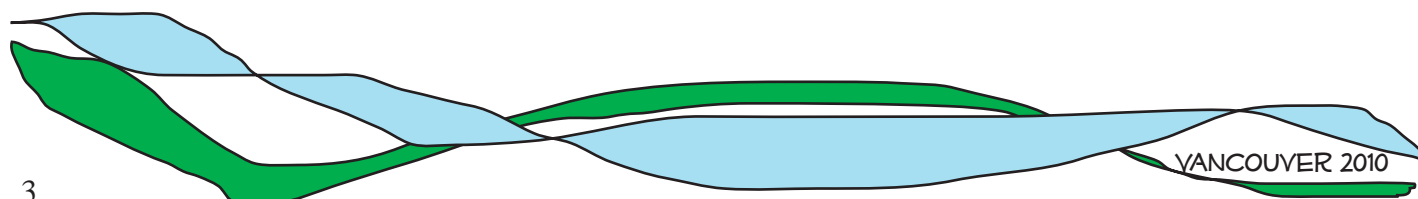
Lapsen ja nuoren tulee oppia tekemään, olemaan ja toimimaan yhdessä. Olympiakasvatusprojektien aikana opitaan asioita, jotka liittyvät fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen, siihen miten oppilas toimii ryhmän jäsenenä. Se on normaalia kasvatustyötä, mutta olympiakasvatuksen myötä sitä voidaan tehdä tehostetusti ja toistojen kautta pitkällä aikajänteellä. Vaikka Vancouver 2010 -projekti on loistava tapa tuoda esille kansainvälisyyttä ja suvaitsevaisuutta, on se myös keino nostaa suomalaisuutta ja erityisesti sen liikuntakulttuuria. Tällä tavoin voimme vahvistaa omaa identiteettiämme, sitä perustaa joka pohjaa hyvinvointiamme.

Haluan kiittää opetusministeriötä ja Opetushallitusta siitä tuesta, jota olemme saaneet materiaalin valmistuksen yhteydessä ja pyrkiessämme kohti yhteistä tavoitetta: lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämistä.

Elämyksellistä Vancouver 2010 –projektiä ja yhdessä tekemisen riemua.

Petri Haapanen

Petri Haapanen
Suomen Olympia-Akatemia
puheenjohtaja





Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004:

Tavoitteena on luoda toimintakulttuuri, joka on avoin ja vuorovaikutteinen sekä tukee yhteistyötä niin koulun sisällä kuin kotien ja muun yhteiskunnan kanssa. Kaikilla oppilailla tulee olla mahdollisuus osallistua koulun toimintakulttuurin luomiseen ja sen kehittämiseen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004). Olympiakasvatuksella voidaan edistää osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja toiminnallisuutta niin yksittäisen lapsen ja nuoren, luokan kuin koko koulun osalta. Olympiakasvatus toimii välineenä koulun yhteishengen luojana.

Olympiakasvatusmateriaali sisältää monipuolisesti eri oppiaineita ja aihekokonaisuuksia, joita voidaan hyödyntää kaikilla tunneilla. Materiaalissa korostuu erityisesti liikunnan ja oppilashuollon (välittäminen ja huolenpito) opetussuunnitelma. Aihekokonaisuudet ”ylittävät” oppirajat ja ovat sellaisia kasvatus- ja opetustyön keskeisiä painoalueita, joiden tavoitteet ja sisällöt sisältyvät useisiin oppiaineisiin. Ne ovat kasvatusta ja opetusta eheyttäviä teemoja. Myös niiden kautta vastataan ajan koulutushaasteisiin.

1. IHMISENÄ KASYMINEN

Fyysinen

oppilas

- tutustuu eri liikuntalajeihin
- liikkuu aktiivisesti kouluvuoden aikana ja välitunneilla ja tehostetusti olympiakasvatusviikolla
- harjoittaa eri liikuntakykyjä ja -taitoja
- nauttii liikkumisesta

Psyykinen

oppilas

- oppii yrittämään parhaansa ja kestämaan pettymyksiä
- ottamaan vastuuta omista teoista
- asettaa itselleen tavoitteita
- tunnistaa itsessään eri puolia

Sosiaalinen kehitys

- toimiminen ryhmän jäsenenä
- opetetaan oikeudenmukaisuutta, tasa-arvoa, pitkäjänteisyyttä ja toisten huomioimista.
- erilaisuuden hyväksyminen
- tasavertainen mahdollisuus osallistua kisoihin kokeilemalla paralympialajeja

2. KULTTUURI-IDENTITEETTI JA KANSAINVÄLISYYS

- tutustuminen olympia- ja paralympiakisat järjestävään kaupunkiin ja kisat järjestävään valtioon
- luokat tutustuvat olympiakasvatusviikon aikana eri valtioihin
- suomalaisen liikuntakulttuurin korostaminen

3. VIESTINTÄ JA MEDIATAITO

- kisojen aikana tutustutaan eri tiedotusvälineiden käyttöön
- kisojen aikana otetaan yhteyttä paikallis- ja/tai maakuntalehdistöön
- tuotetaan itse oma kisalehti, kisavideo
- seurataan eri medioiden tapaa käsitellä olympia- ja paralympiakisoja, menestys contra reilu peli

4. OSALLISTUVA KANSALAIKUUS JA YRITTÄJYYS

- oppilaiden hyödyntäminen koulun olympia- ja paralympiakisojen suunnittelussa ja käytännön toteutuksessa
- oman koulun ja varsinaisten olympia- ja paralympiakisojen reilun pelin urheilijan äänestys koulussa
- vanhempien ja urheiluseurojen osallistuminen olympiakasvatusviikon tapahtumiin

5. VASTUU YMPÄRISTÖSTÄ, HYVINVOINNISTA JA KESTÄVÄSTÄ TULEVAISUUDESTA

- pohditaan kisojen merkitystä kyseiselle kaupungille ja valtiolle, sen ihmisille ja ympäristölle,
- pohditaan suorituspaikkojen rakentamisen merkitystä ja vaikutuksia
- koulun yhteishengen kehittäminen

6. TURVALLISUUS JA LIIKENNE

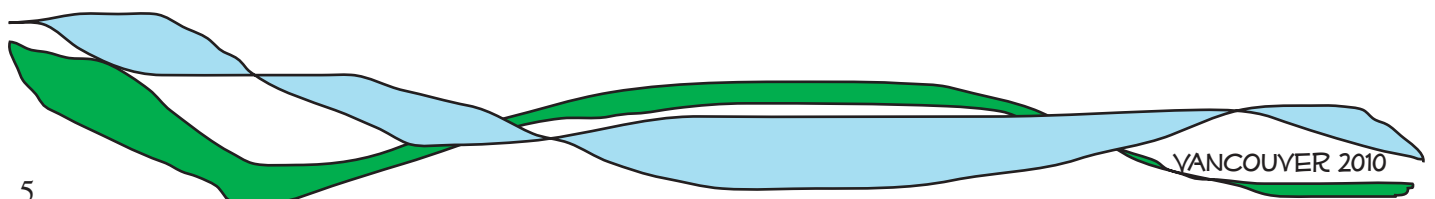
OLYMPIAKASVATUKSELLA SISÄLTÖJÄ TOTEUTETAAN:

- opetetaan eri lajien sääntöjä ja turvallisuusohjeita
- viikon aikana seurataan ja kannustetaan oppilaita liikuntaan, riittävään yöuneen ja terveelliseen ravintoon

7. IHMINEN JA TEKNOLOGIA

OLYMPIAKASVATUKSELLA SISÄLTÖJÄ TOTEUTETAAN:

- liikuntavälineiden kehitys, paralympia urheilijoiden varusteet ja välineet



TOIMINTAOHJEITA JA ESIMERKKEJÄ



Vancouver 2010 -materiaali antaa toimintaohjeita siitä, mitä koulut / päiväkodit voivat joko samanaikaisesti olympialaisten ja paralympialaisten, 12.2.- 21.3., aikana tai niiden jälkeen aina huhtikuun loppuun asti toteuttaa. Materiaali on vapaasti monistettavissa koulujen käyttöön. Muussa käyttötarkoituksessa on aina mainittava, että käytössä on Suomen Olympia-Akatemian materiaali.

Vancouver 2010 –projektissa on kouluilla /päiväkodeilla toimintavapaus niin sisällön kuin aikataulun suhteen. Olympiakasvatusprojektin onnistumisen kannalta haluamme kuitenkin tarjota erilaisia näkökulmia ja vaihtoehtoja, jotka on hyvä ottaa huomioon. Osa näistä vaihtoehdoista on helposti järjestettävissä, osa vaatii enemmän ennakovalmistelua ja aikaa.

Suomen Olympia-Akatemian Citius – Altius – Fortius koulujen olympiakasvatusmateriaali (päivitetty) ja nyt myös Suomen Paralympiakomitean Paralympialaiset tutuksi -materiaalit sisältävät olympialiikkeen historiaa antiikin kisoista nykyaikaan ja tarjoavat tukea myös kisakohtaisiin osioihin.

KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ:

Ottakaa oppilaat ja huoltajat mukaan olympiakasvatusprojektin toteutukseen. Olympiakasvatusviikon materiaalia voi kerätä oppilaan omaan kisavihkoon tai luokan yhteiseen kisavihkoon.

Ennakovalmistelut: Joukkueiden valinta ja sen mukaan pienoislippujen ja maskotin valmistaminen, palkinnot ja käytäväkoristelu.

Kaikille yhteiset tapahtumat: Avajaiset, luokan reilun pelin säännöt, lasten oikeudet urheilussa, talvikisat, päättäjaiset, seurantalomakkeet ja Vancouver 2010 suomalaisen reilun pelin urheilijan äänestys.

Esimerkkiohjelmat päivän tai viikon osalta: Perusopetus, päiväkodit, Liikkuva koulu-hanke.

VANCOUVER 2010 OHEISMATERIAALI:

- Vancouver 2010 -kisamateriaali (ladattavissa netistä, kansion tilanneille toimitetaan myös postitse)
- Paralympialaiset tutuksi -materiaali
- Reilun pelin –oppilaan diplomi (ladattavissa netistä)
- Osallistujadiplomit (ladattavissa netistä)
- Kouludiplomi (ladattavissa netistä)
- Olympiajoukkueen tervehdys –postikortti
- Paralympiakisajoukkueen tervehdys –postikortti
- Olympialippu (postitetaan tammikuussa)
- Olympiasoihtu (postitetaan tammikuussa)
- Opettajien koulutusmatka syyskuussa 2010 Kreikan Olympiaan (info huhtikuussa Vancouver 2010 projektiin osallistuville kouluille)
- Otamme kiitollisina vastaan niin kuvia kuin videoesityksiä Vancouver 2010 –projektien järjestämisestä. Lähetysten yhteydessä tulee olla maininta, että ko.materiaali on Suomen Olympiakomitean ja Paralympiakomitean käyttöön.

ESIMERKKEJÄ OLYMPIAKASYTÄSVEIKON KULUSTA



PERUSOPETUS:

Viikkoseuranta: liikunta, uni ja ravinto, reilun pelin urheilijan seuranta kisaviikoilla

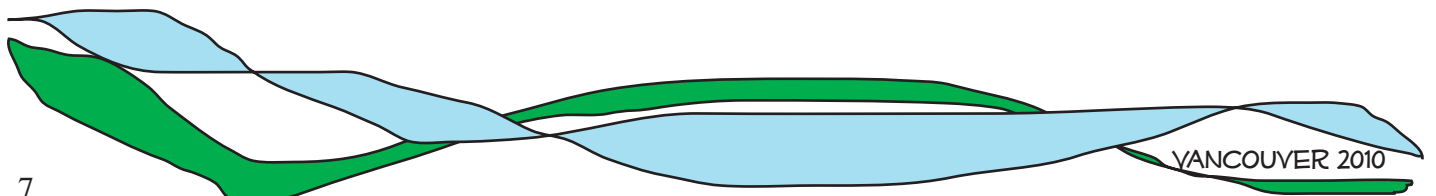
	ma	ti	ke	to	pe
8-9	Avajais- valmistelut		Oman koulun kisat		
9-10	Avajaiset	Vancouver Kanada	Oman koulun kisat	Suomalaiset urheilijat talvikisoissa	"Vahvuuspokeri"
10-11	Reilupeli ja lasten oikeudet urheilussa	Maskotit	Oman koulun kisat	Reilun pelin urheilijan vaalikeskustelu	Luokan kisalehti
11-12	Reilu peli omassa luokassa	Maskotit	Oman koulun kisat		Reilun pelin urheilijan äänestys
12-13	Luokan kisalehti	Luokan kisalehti	Luokan kisalehti	Luokan kisalehti	Päättäjät

HUOM! Päättäjät voidaan järjestää myös lauantaina, jolloin vanhemmat pääsevät mukaan osallistumaan koulun olympia- ja paralympiatunnelmaan.

LIKKUYA KOULU -HANKE:

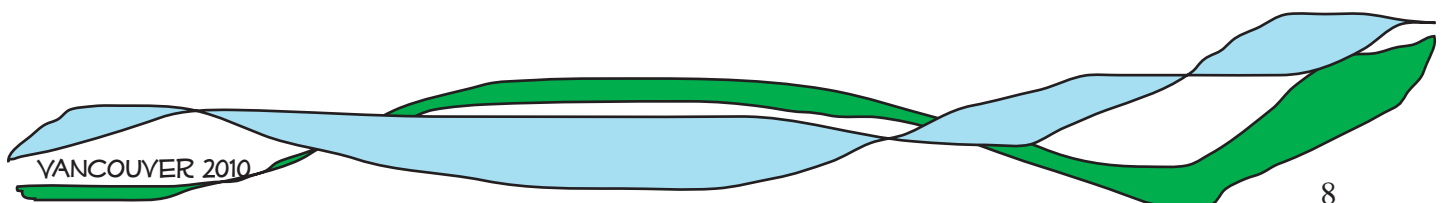
Liikkuvat välitunnit

	ma	ti	ke	to	pe
8.45- 9.00	Oppilaat vastaavat ohjelmasta	Teemaväli- tunti	Oppilaat vastaavat ohjelmasta	Teemaväli- tunti	Oppilaat vastaavat ohjelmasta
10.45- 11.15	Yksi pidempi välitunti				
13.00- 13.15	Välitunti- kisailut	Välitunti- kisailut	Välitunti- kisailut	Välitunti- kisailut	Välitunti- kisailut



	ma	ti	ke	to	pe
8-9	Oman valtion lippu, kieli	Kanada-päivä: Lippu	Omat talvikisat		
9-10	Avajaiset	Vancouver	Omat talvikisat		Päätäjaiset
10-11	Avajaiset	Kisamaskotit	Omat talvikisat	Suomalaiset urheilijat kisoissa	Päätäjaiset
11-12	Reilupeli ja lasten oikeudet urheilussa	Oman ryhmän maskotti	Omat talvikisat	Kortti suomalaisille urheilijoille	
12-13	Oman ryhmän reilunpelin säännöt				
13-14					

HUOM! Päätäjaiset voidaan järjestää myös lauantaina, jolloin vanhemmat pääsevät mukaan osallistumaan päiväkodin olympia- ja paralympiatunnelmaan.



YHDESSÄ TEKEMINEN NÄKY YKOULLA



Yhtenäinen koristelu koulun käytävillä, ruokalassa, luokkien edustalla ja luokissa



Valtioiden liput, Vääksyn koulu



Villan koulu, Kokkola

Yhdessä tekemistä avajaisissa ja päättäjäisissä



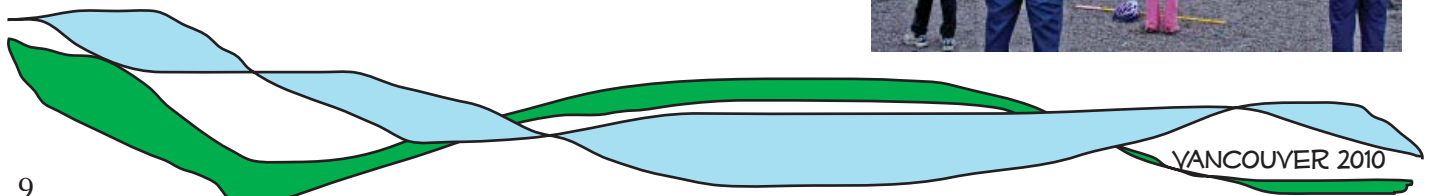
Vääksyn koulu, Avajaiset, joukkueiden esittely

Vääksyn koulu oman luokan valtioon tutustumista



Nastolan Kirkonkylän koulun Olympiaviikon perheiden ilta

Perheiden illan tavoitteena oli toimia avoimena vanhempainiltana, missä myös lapset olisivat mukana. Mukaan oli tarkoitus ottaa myös muut sisarukset. Iltaa markkinoitiin, että se sopii vauvasta vaariin. Illan ohjelmassa oli liikuntaesityksiä, oppilaiden pitämä alkujumppa yleisölle sekä seurojen ja koulun toiminta- ja infopisteitä.



OLYMPIAKASYATUSVIIKON KUNTOILUSUUNNITELMA



www.nuorisuomi.fi / liikuntasuositus

OLYMPIAKASYATUSVIIKON KUNTOPÄIVYRI

1. Mitä fyysisiä harrastuksia luokan oppilailta löytyy?
2. Miksi jotkut eivät harrasta liikuntaa?
3. Mikä merkitys on hyvällä esimerkillä tai kotitaustalla?
4. Kuinka paljon sinun tulisi liikkua vuorokaudessa?
5. Mitä tarkoitetaan hyötyliikunnalla?

Todetaan, kuinka tärkeää liikkuminen on ihmiselle. Kouluikäisten tulisi liikkua monipuolisesti 1-2 tuntia päivässä. Tästä kokonaisajasta tulee osan olla reipasta ja tehokasta liikkumista, jossa hengästyään ja sydämen syke nousee.

TIESITKÖ, ETTÄ...

- Sydän, keuhkot ja verisuonet kuljettavat enemmän happea, kun hengästyit ja hikoilet liikkuessasi.
- Lihavoima kertoo siitä, kuinka kovaa tai lujaa pystyt tekemään jonkun suorituksen.
- Lihaskestävyys on sitä, että jaksat toistaa samaa suoritusta mahdollisimman pitkään.
- Koordinaatio (ketteryys ja notkeus) kertovat siitä, kuinka hyvin eri lihakset työskentelevät yhdessä.
- Nauru on hyvää lääketta. Liikuntasuorituksen aikana nauru virkistää, poistaa jännitystä ja auttaa pysymään terveenä.

Riittäväällä liikunnalla saat

- Enemmän energiaa
- Paremman unirytmän
- Vähemmän tarvetta lääkkeisiin
- Paremman ihon ja verenkierron
- Yksistään riittävä liikunta ei riitä vaan syö viisi kertaa päivässä ja nuku riittävästi

Mitä väliä?

- Pohtikaa mitä hyötyä runsaasta liikkumisesta on?
- Voiko ihminen liikkua liian paljon?

Kuinka kauan käytät aikaasi tietokoneen tai television äärellä?

- Keskustelkaa ja miettikää mikä voisi olla sopiva aika istua tietokoneen tai television äärellä?
- Pohtikaa miten voisi vähitellen vähentää istumista ja lisätä vastaavasti liikkumista.
- Asettakaa rajat tietokoneelle.

LIIKUNTAKALENTERI



Asettakaa sekä henkilökohtainen että luokkakohtainen tavoite siitä, kuinka paljon aiotte liikkua viikon aikana.

Miettikää, miten voisitte palkita itsenne onnistuneen suorituksen jälkeen.

Merkatkaa viikon ajan kalenteriin liikuntasuorituksenne sekä kesto, esim. hiihto 45 min.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI

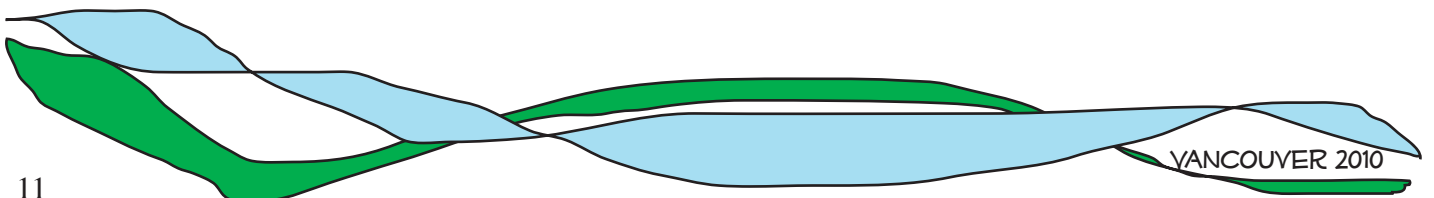
YÖUNEN SEURANTA

Merkitse itse nukkumaanmeno- ja heräämisajat viikon jokaiselta päivältä.

VIIKONPÄIVÄ	NUKKUMAAN KLO	HERÄTYS KLO	UNEN PITUUS TUNTEINA
MAANANTAI			
TIISTAI			
KESKIVIIKKO			
TORSTAI			
PERJANTAI			
LAUANTAI			
SUNNUNTAI			

Vuorokaudessa on 24 tuntia, viikossa on 7x24 eli yhteensä 148 tuntia, joista nukkumiseen sinä käytit __ tuntia.

Kasvava lapsi ja nuori tarvitsee unta 8 – 10 tuntia vuorokaudessa.



OLYMPIALAISET 12. - 28.2. JA PARALYMPIALAISET

12. - 21.3.2010 VANCOUVERISSA



Järjestyksessään kahdennetkymmenennetensimmäiset, eli XXI Olympialaiset talvikisat järjestää Suomesta katsottuna kaukainen Vancouver, Kanadan läntisimmän osavaltion Brittiläisen Kolumbian suurin Tyynen valtameren rannikkokaupunki. Vancouver jo kisakaupunkina on monella tavalla eksoottinen ja kiinnostava paikka, jossa suurimman väestönosan muodostavat aasialaistaustaiset asukkaat ja jossa alkuperäiskansa, eli useat intiaaniheimot ovat kiinteä osa kulttuuria ja arkipäivää.



Myös ohessa näkyvä Vancouverin kisojen logo, Ilanaaq on perinteinen intiaanisymboli, alun perin preerioille pystytetty suuntaviitta ja rauhan symboli. Samaisia monumentteja näkyy kisa-paikoilla luonnollisessa koossaan lukuisia. Myös alueen luonto on rikas ja monipuolinen, mm. kotkat ja karhut ovat tavallinen näky kaupungin liepeillä ja läheisillä vuorilla.

Suomen olympiajoukkue talvikisoissa on yksi suurimpia, urheilijamäärän noustessa yli sadan ja talvilajien isomman huoltotarpeen edellyttäessä lähes samankokoista taustajoukkuetta. Suomen joukkueen lajikirjo on myös hyvin laaja, joskin yksi edellisten kisojen mitalilajeistamme, curling, ei saavuttanutkaan tällä kertaa olympiapaikkaa. Lähes kaikissa mukana olevissa lajeissa Suomi on kuitenkin taas mitalitavoitteella mukana, ja joukkueessamme on urheilijoita yhdestätoista eri lajista. Vahvimpien lajiemme lista on pitkä; maastohiihto, mäkihyppy, freestyle, jääkiekko,... Torinossa 2006 Suomi saavutti mitalin peräti kahdeksassa eri lajissa, useammassa kuin yksikään muu eurooppalainen maa.

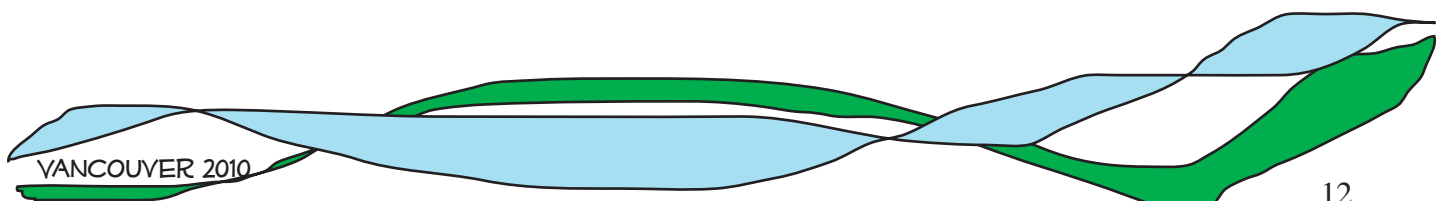
Suurimman huomion paikallisesti tulee Vancouverissa takuuvarmasti viemään miesten jääkiekko. Vancouver on yksi kanadalaisen jääkiekon perinteisimmistä kaupungeista ja jääkiekko on kanadalaisille lähes yhtä pyhää kuin uskonto. Voi myös olla että NHL-pelaajat ovat tällä erää viimeistä kertaa mukana talvikisoissa NHL-liigan pitäessä taukoa kisojen ajan.

Vancouverin kisaolosuhteet ovat kaksijakoiset. Jäälajeissa kilpaillaan kaupungin lähialueilla, missä lumi on harvinainen näky, johtuen meren tuomasta ympärivuotisesta lämmöstä. Lumilajeissa kilpailut käydään ylempänä vuorilla, freestyle ja lumilautailu Vancouverin lähistöllä, muut lajit n. 120 km:n etäisyydellä Whistlerin alppikeskuksessa. Olosuhteet vuorilla ovat lumivarmat, mutta lunta saattaakin siellä tulla jopa päivä- ja metritolkulla, mikä voi aiheuttaa omat ongelmansa.

Molemmilla kisapaikoilla on myös omat kisakylänsä, jossa kisajoukkueet asuvat. Tämä on olympiakisoilla leimallista; vaikka suorituspaikoilla kamppaillaan viimeiseen hikipisaraan, kisakylässä on hyvin kansainvälinen ja ystävällinen tunnelma. Suomen joukkue jakaantuu kahteen kisakylään kutakuinkin tasan.

Vancouver aiheuttaa urheilijoille kaksi ylimääräistä haastetta; Vancouverin pitkä etäisyys Suomesta tarkoittaa myös 10 tunnin aikaeroa, johon sopeutuminen vaatii lähes kahden viikon oleskelun lähialueella ennen kisa-aikaa, jotta elimistö olisi parhaassa terässä kilpailuissa. Kestävyyslajien osalta lisähaasteena ovat vuoristo-olosuhteet.

Ohuen ilman vaikutuksiin on myös tärkeää toteutella ja sopeutua etukäteen. Näistä syistä suomalaiset urheilijat saapuvat Pohjois-Amerikkaan jo hyvissä ajoin, ja viimeistelyleirien paikat on sovittu ja varattu lajikohtaisesti jo viime talven aikana.



Suomalainen urheiluväki pystyy seuraamaan ja jännittämään suomalaisten suosikkiensa suorituksia hyvin YLEn lähetysten kautta. Aikaeron vuoksi iltapahtumia voi seurata varhain aamulla Suomessa, ja aamupäivien lajeja parhaaseen katselu aikaan illalla. Toivottavasti sinäkin elät joukkueen hengessä mukana ja kannustat osaltasi suomalaisurheilijoita menestykseen! Hyvään menestykseen tarvitaan paljon harjoittelua, hitunen onnea oikealla hetkellä, ja tietysti kaikkien suomalaisten tuki!

Antoisia kisakokemuksia talvilajien parissa!



Kari Niemi-Nikkola,
Suomen Vancouver 2010 -olympiajoukkueen johtaja



PARALYMPIALAISET KISATAAN HETI OLYMPIALAISTEN JÄLKEEN

Kaksi viikkoa olympialaisten päättymisestä Vancouverissa kilpaillaan järjestyksessään kymmenen talviparalympialaiset 12–21.3.2010. Kilpailuihin odotetaan 600 urheilijaa yhteensä 45 maasta. Kaikissa viidessä paralympialajissa - maastohiihto, alppihiihto, ampumahiihto, kelkkajääkiekko ja pyörätuolcurling - kilpaillaan pääosin samoissa suorituspaikoissa kuin olympialaisissakin. Kisajärjestäjänä toimiva VANOC vastaa sekä olympialaisten että paralympialaisten järjestelyistä.



Suomen joukkueessa Vancouverissa on viisi urheilijaa ja kaksi opashihtäjää. Valmennus- ja huoltohenkilöstöä joukkueeseen kuuluu kahdeksan henkilöä. Suomalaiset osallistuvat pääosin maasto- ja ampumahiihtoon, joiden lisäksi yksi naisurheilija kilpailee alppihiihdossa, joten joukkueen toiminta tulee keskittymään Whistlerin kisakylään ja kilpailupaikkoihin. Joukkueen yksi suurimmista tavoitteista on palauttaa Suomi jälleen mitalikantaan Torinon 2006 paralympialaisten hienoisen epäonnistumisen jälkeen.

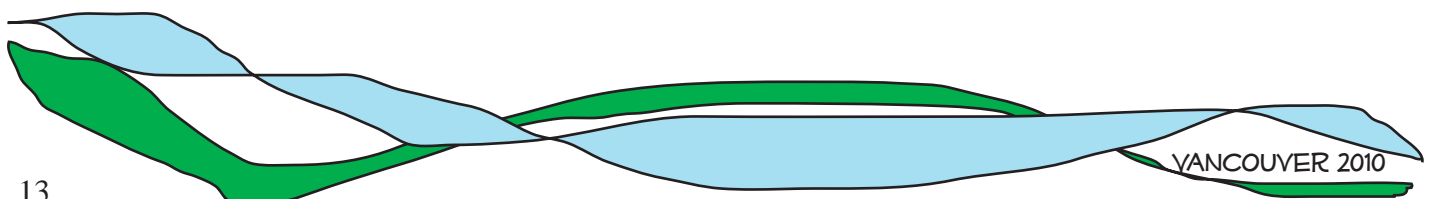
Urheilijat ja valmentajat ovat päässeet tutustumaan suorituspaikkoihin vuoden 2009 keväällä järjestetyissä maailmancupin osakilpailuissa. Kokemukset olivat kauttaaltaan positiivisia ja antavat uskoa kisojen onnistumiseen myös paralympialaisissa. Olosuhteet maaliskuussa saattavat vaihdella auringonpaisteesta vesisateeseen ja olla kaikkea siltä väliltä, mikä aiheuttaa päänvaivaa etenkin suksihuollon suhteen. Kaikkeen on varauduttava.

YLE on mukana myös Vancouverin paralympialaisissa, joten kisatunnelmaan pääsee hyvin mukaan ja jännitettävää riittää myös olympialaisten jälkeen.

Ole sinäkin kannustamassa suomalaiset voittoon!



Kimmo Mustonen
Suomen Vancouver 2010 -paralympiajoukkueen johtaja





Pinta-alaltaan maailman toiseksi suurin valtio

Pääkaupunki: Ottawa

Muita kaupunkeja: Calgary, Edmonton, Montreal, Quebec, Toronto, Winnipeg ja Vancouver

Korkein kohta: Mount Logan 5 959m

Suurin järvi: Karhujärvi 31 153 km²

Pisin joki: Mackenzie 4 241 km

Raja-alueet: etelässä Yhdysvallat, idässä Atlantin valtameri, pohjoisessa Jäämeri ja lännessä Tyyni valtameri.

Kanada on perustuslaillinen monarkia. Se on yksi Kansainyhteisön jäsenvaltioista, joten sen valtionpäämiehenä toimii virallisesti Ison-Britannian kuningatar Elisabet II.

Muodollisia, seremoniaalisia ja symbolisia tapahtumia Kanadassa hoitaa kenraalikuvernööri.

Hallinnollinen valta on pääministerillä ja kabinetilla.

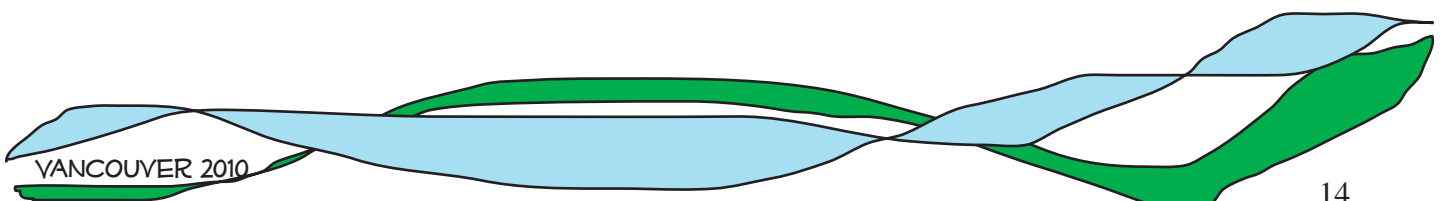
Kanada koostuu kymmenestä provinssista ja kolmesta territoriosta. Provinssilla on melko suuri itsensä määräämisoikeus.

Kanadan koulutusjärjestelmä on korkeatasoista. Järjestelmä vaihtelee eri puolilla maata, riippuen missä provinssissa lapsi asuu. Julkisella puolella koulunkäynti alkaa viisivuotiaana Kindergartnissa ja jatkuu siitä 12. vuosiasteelle saakka. Lasten täytyy osallistua opetukseen 16. ikävuoteen saakka. Kahdeksan prosenttia oppilaista käy yksityistä koulua. Koulut alkavat syyskuussa ja loppuvat kesäkuussa.

KASVILLISUUS JA ILMASTO

Kanadassa sijaitsee yksi maailman suurimmista havupuualueista. Alueen tyypillisiä puulajeja ovat palsamipihta, valko-, douglas- ja mustakuusi. Havupuuvyöhykkeen eteläpuolella kasvaa lehti- ja sekametsää monine puulajineen.

Ilmasto on vaihtelevaa Kanadan eri osissa. Talvet ovat erityisen ankaria preeria-alueilla, Ontariosta länteen Kalliovuorille asti. Länsiosissa sijaitsevalla Brittiläisen Kolumbian alueella talvet ovat leutoja ja sateisia. Havupuuvyöhykkeen pohjoispuolella sijaitsevat tundra ja ikuisen lumen jään alue, napaseutu. Pohjoisessa talvet ovat ankaria, pakkasta voi olla jopa -50 astetta. Kesäisin rannikkoalueen lämpötila on noin 20 astetta, sisämaassa 25-30 astetta ja pohjoisosissa 15 astetta.



Pohjoinen vesistö ja jääalue: valaat, mursut, hylkeet ja jääkarhu

Tundra: sopuli, myskihärkä, naali, susi ja karibu

Pohjoisen metsäalueella: karibu, hirvi, ilvekset, musta- ja ruskeakarhu, majavat (Kanadan kansalliseläin), näävät ja piisamit

Preeria: taskurotta, biisonit ja hanka-antiloopit

Etelässä: saksanhirvi, mustelot, puu- ja maaoravat ja saukot

Tärkeimmät nähtävyydet: suurkaupungit, Kalliovuoret, kansallispuistot ja Niagaran putoukset

Kanadan kansallissymboleja ovat vaahteranlehti, majava, vaahterasiirappi ja ratsupoliisi.

Kansallisurheilulajeja ovat jääkiekko ja haavipallo (lacrosse). Muita seurattuja urheilulajeja ovat curling, kanadalainen jalkapallo, golf, hiihto, lentopallo ja koripallo ja baseball.

TEHTÄVÄ: MIELIKUVISTA ASIATEKSTIÄ

Ideointi: Kootkaa miellekarttaan seuraavia asioita

taskurotta: ulkonäkö, elinpiiri, ravinto, pesintä, viholliset, taskurottien olympialaiset

karibu: ulkonäkö, elinpiiri, ravinto, pesintä, viholliset

haavipallo: pelialue, pelaajat, varusteet, pelisäännöt,

inukshuk: sijainti, rakentajat, rakennusohjeet, käyttötarkoitus

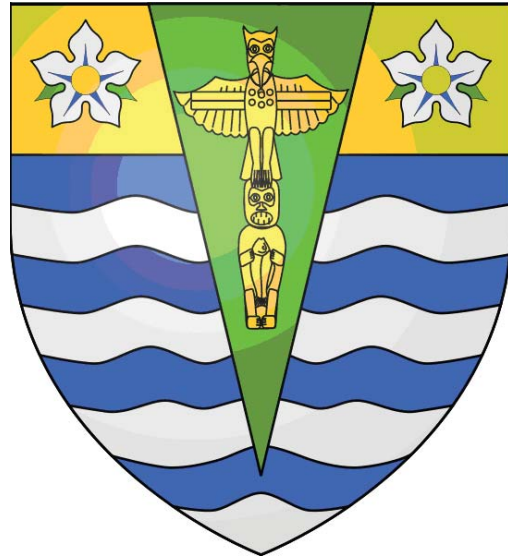


Kirjoitkaa tai piirtäkää yhdestä aihealueesta joko mielikuviutus tai asiapitoinen kirjoitus tai piirros.

Vancouver esikaupunkeineen muodostaa Kanadan kolmanneksi suurimman taajamavyöhykkeen. Suur-Vancouverin alueella on asukkaita 2,1 miljoonaa, Vancouverin kaupungissa itsessään noin 580 000.

Vancouverin keskilämpötila

tammikuu	3,3 °
helmikuu	4,8 °
maaliskuu	6,6 °
huhtikuu	9,2 °
toukokuu	12,5 °
kesäkuu	15,2 °
heinäkuu	17,5 °
elokuu	17,6 °
syyskuu	14,6 °
lokakuu	10,1 °
marraskuu	6,0 °
joulukuu	3,5 °



TEHTÄVÄ

Kerää oman asuinpaikkasi ja sen valtion, jota luokkasi edustaa keskilämpötilat ja vertaile niitä keskenään.



QUATCHI

Quatchi asustaa Kanadan salaperäisissä metsissä. Hän on ujo, mutta tykkää tutustua uusiin paikkoihin ja uusiin ystäviin.

Harrastukset: Jääkiekko, valokuvaus ja matkustaminen
Suosikkiruoka: Kaikkiruokainen

Lempiväri: **Kylmänsininen**

Unelmana: Tulla maailmankuuluksi jääkiekkomaalivahdiksi. Siihen päästäkseen hän harjoittelee paljon ja yrittää aina parhaansa.



MIGA

Miga on nuori "merikarhu", joka on osaksi miekkavalas ja osaksi karhu. Asustaa Vancouver saaren rannikolla.

Harrastukset: kesällä surffausta ja talvella lumilautailua. Itse asiassa kaikkea sitä mikä on jännittävää ja hauskaa.

Suosikkiruoka: Lohi eri muodoissa

Lempiväri: **Metsän vihreä**

Unelmana: hypätä 720 half-pipessä



SUMI:

Sumilla on miekkavalashattu, mytologisen ukkoslinnun siivet and voimakkaat ja karvaiset mustankarhun jalat. Sumi fanittaa erityisesti paralympialaisia

Harrastukset: Laskettelu ja lentäminen vuorilla

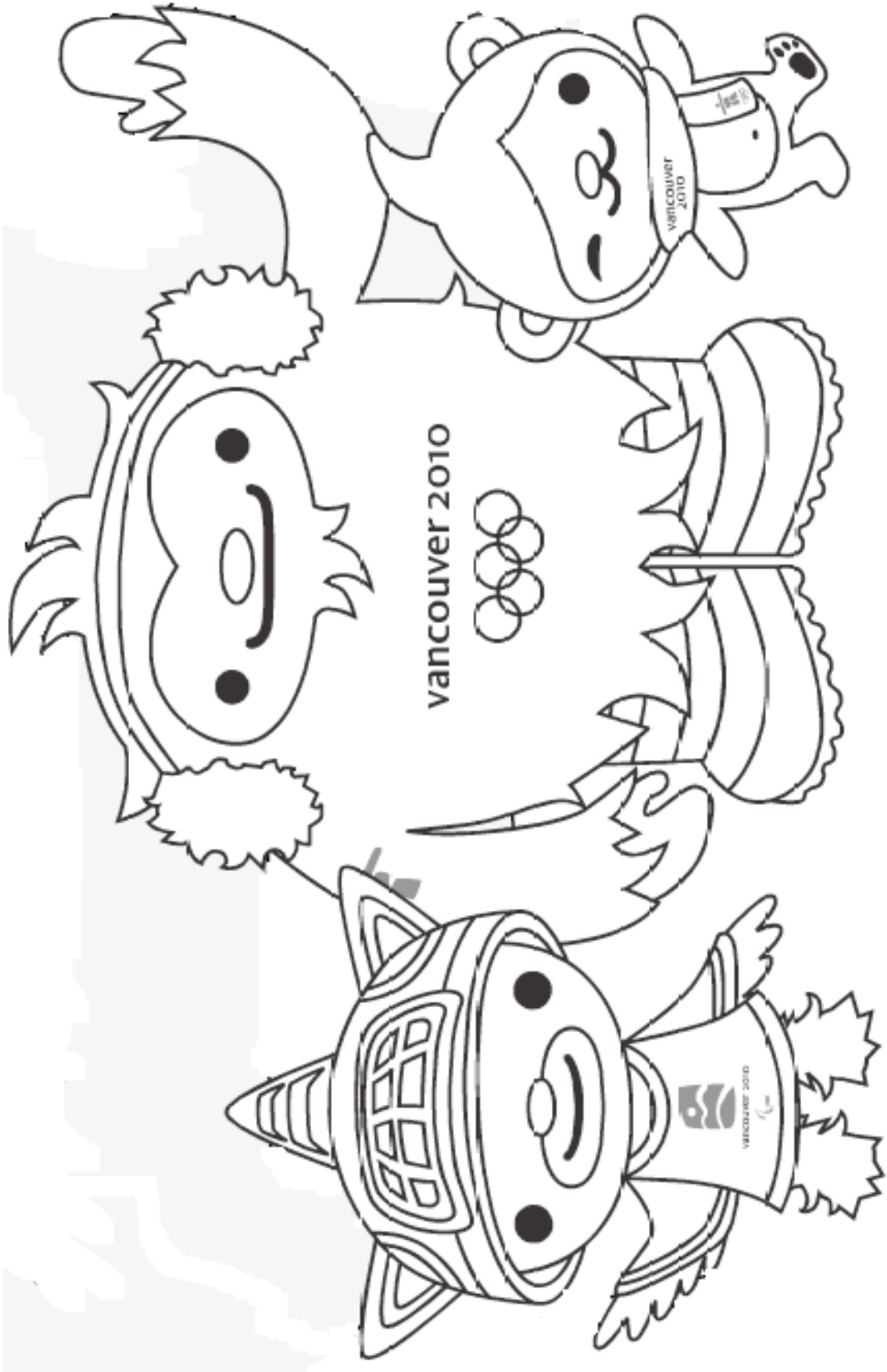
Suosikkiruoka: Kuuma kaakao

Lempiväri: **saniaisen vihreä**

Unelmana: Luonto on kaikkien yhteistä omaisuutta ja siksi kaikkien tulee huolehtia siitä. Sumi haluaa itse olla esimerkki.

TEHTÄVÄ

Miettikää oman paikkakunnan eläimistä maskotit omalle luokalle / ryhmälle. Kuvailkaa maskotin ulkonäköä, harrastuksia, lempiväriä, suosikkiruokaa ja tulevaisuuden haavetta.

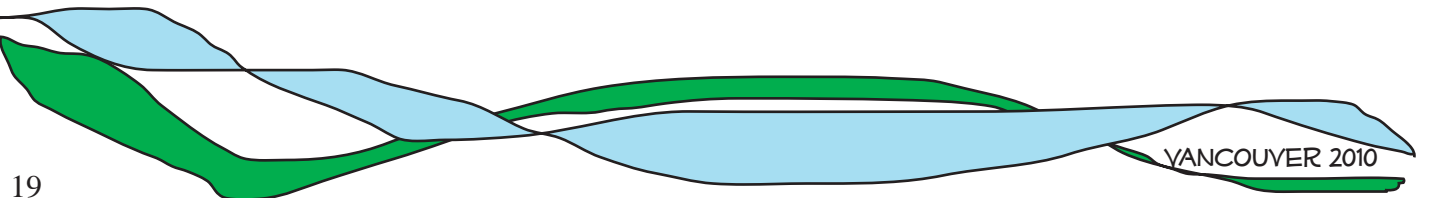
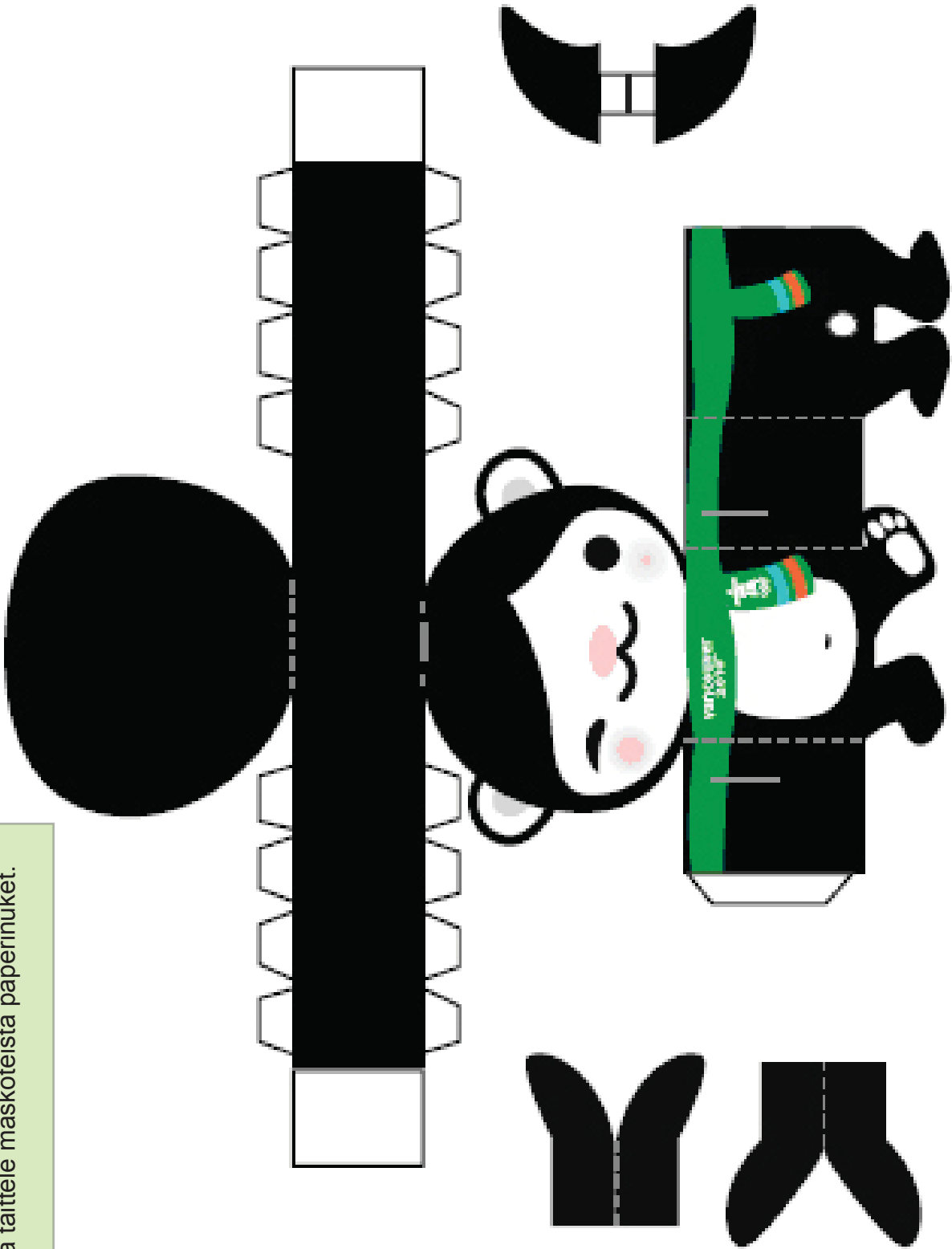


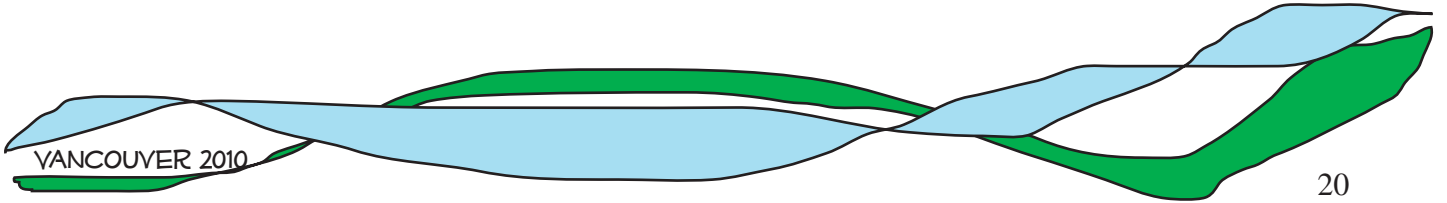
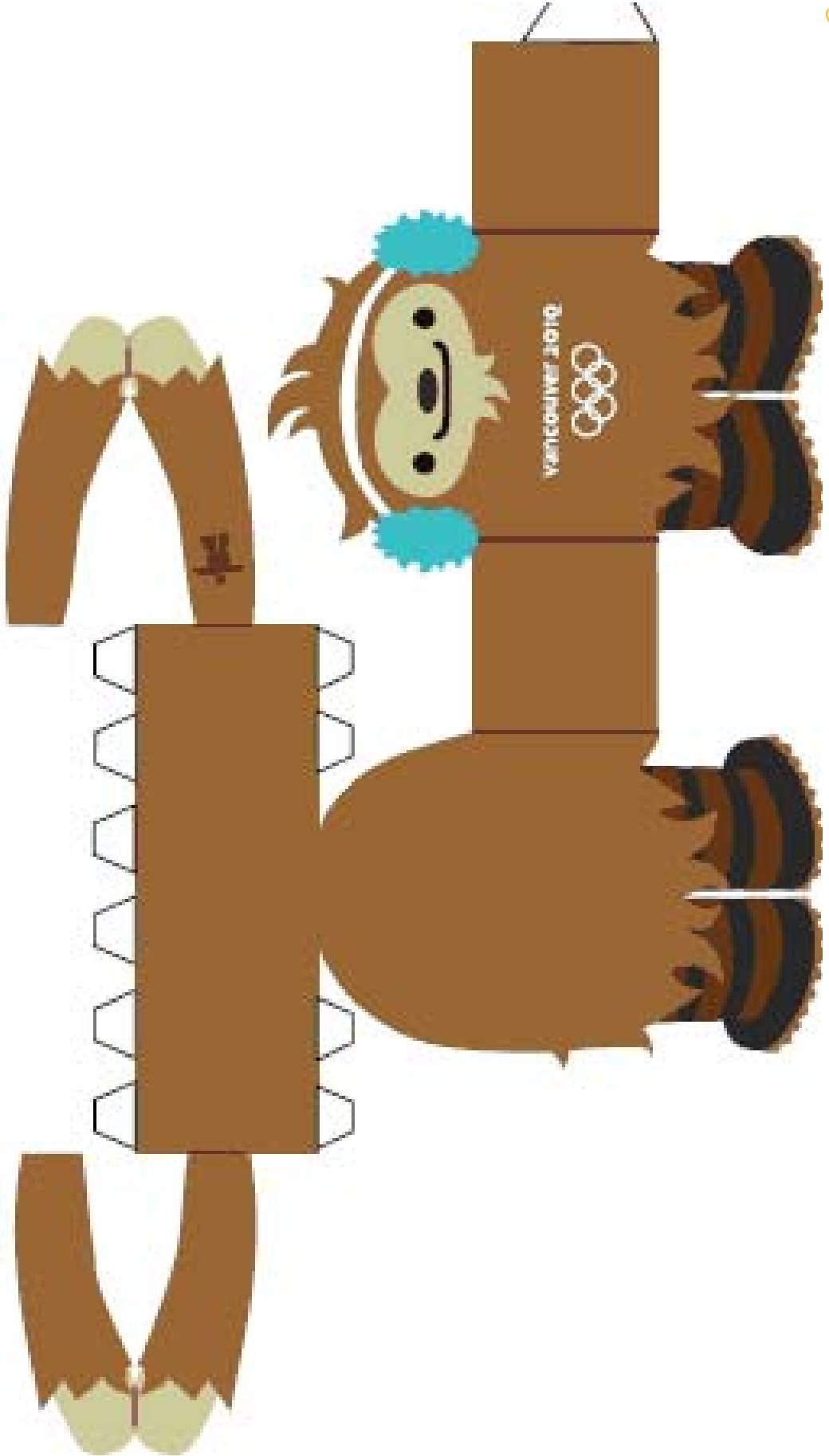
TEHTÄVÄ

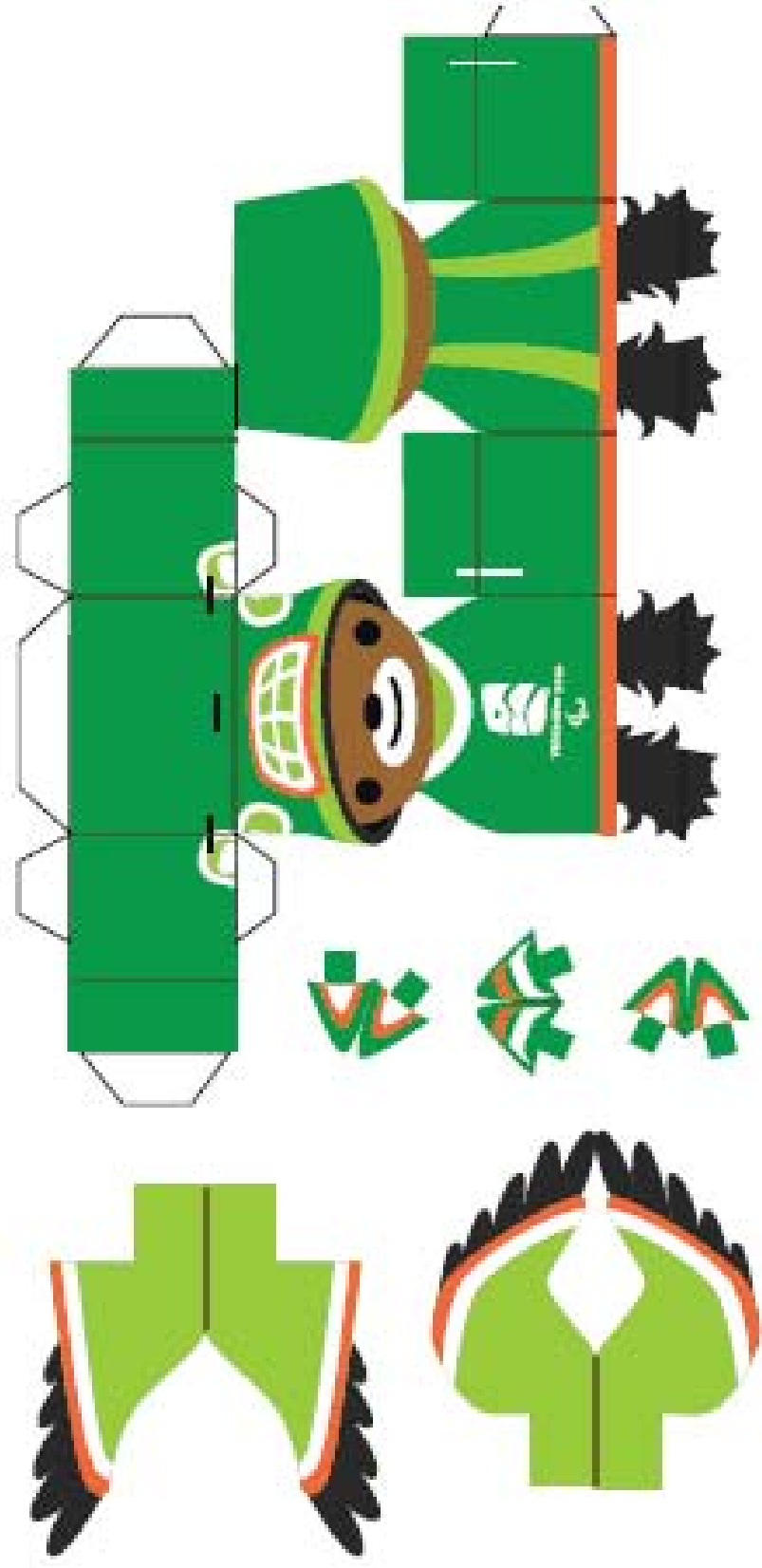
Väritä Vancouverin kisamaskotit

TEHTÄVÄ

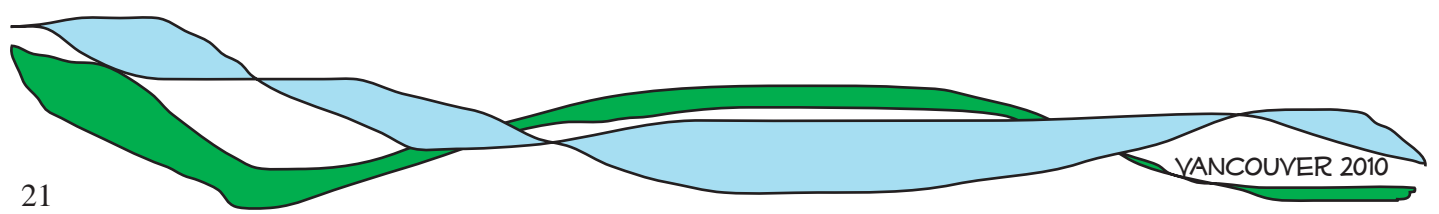
Leikkaa ja taittele maskoteista paperinuket.







VANCOUVER2010.COM



VANCOUVERIN OLYMPIALAISTEN JA PARALYMPIALAISTEN KARTTA

22 Venue Maps

Olympic and Paralympic System



Olympiajoukkueen attaseana toimii jääkiekkolegenda, urheilijana kolmissa Olympialaisissa ollut Jyrki Lumme, joka on asunut kisakaupunki Vancouverissa suuren osan elämästään. Hän pelasi NHL-jääkiekkjoukkue Vancouver Canucksissa pitkän ammattilaisuran. Viime aikoina hän on asunut pitkästä ajasta Suomessa Tampereella, mutta käy yhä tiheästi toisessa kotikaupungissaan Vancouverissa, Kanadassa. Lumme kertoo, millainen paikka Vancouver hänen mielestään on.



-Vancouver on hieno paikka, joka sijoittuu vuosittaisissa maailman parhaiden kaupunkien äänestyksissä aina kärkisijoille. Alueen kulttuuri on mielenkiintoinen. Sen takaavat intiaanien ja muiden alkuperäiskansojen kulttuurit. Myös muutenkin todella monikulttuurinen paikka on kyseessä.

-Parasta Vancouverissa on maisemat, ystävälliset ihmiset ja monipuolisuus. Kaupunki tarjoaa varmasti jotakin jokaiselle.

Vaikka Vancouver on suurkaupunki, pitää Lumme sitä varsin turvallisena paikkana. Kaupungin nopeaa kasvuvauhtia ja liikennettä Lumme pitää kaupungin huonoimpana asiana.

-Kyllä Vancouver on turvallinen paikka asua. Kaupunki on kasvanut liian nopeasti ja liian isoksi, mikä tuo ongelmia muun muassa liikenteen kasvuna.

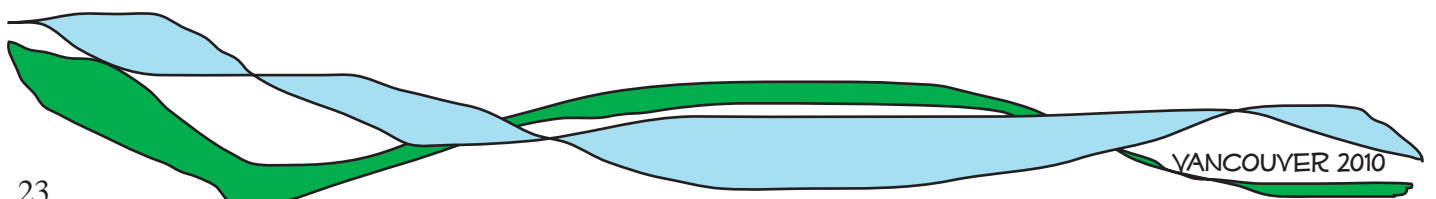
Kanadalaisten ja suomalaisten välillä Lumme näkee paljon yhtäläisyyksiä, mutta myös hieman eroja.

-Paljon on yhtäläisyyksiä, mutta olen huomannut, että kanadalaiset ovat usein avoimempia ja huomaavaisempia kuin suomalaiset.

Suurimpana haasteena kisojen onnistumiselle Lumme pitää sään mahdollisesti aiheuttamia yllätyksiä.

-Talvella voi sataa yhtäjaksoisesti jopa kymmenen päivää vettä Vancouverin kaupungissa. Vuorilla Whistlerissä puolestaan voi tulla kerralla todella paljon lunta. Sää vaihtelee talvella todella paljon.

-Kisajärjestäjät ovat kyllä pyrkineet kaikin keinoin varautumaan yllätyksiin. Muun muassa Vancouverin ja Whistlerin välillä kulkevaa tietä on parannettu, koska aiemmin sateiden aiheuttamat mutavyöryt saattoivat jopa estää liikkumisen näiden kahden alueen välillä, jotka ovat kisojen kaksi pääpaikkaa.



Valitkaa luokassanne oma valtio, jonka menestymistä seuraatte Vancouver 2010 Olympialaisissa sekä Paralympialaisissa.

VALTION NIMI:

Lippu:

Lipun värit edustavat: _____

Maanosa, johon valtioni kuuluu: _____

Rajanaapurit: _____

Mitä jokia, meriä tai järviä valtioni rajoilla on: _____

Tunnetuimmat kaupungit: _____

Mitä vuoristoja: _____

Mitä jokia, järviä: _____

Kesät ovat yleensä: _____

Talvet ovat yleensä: _____

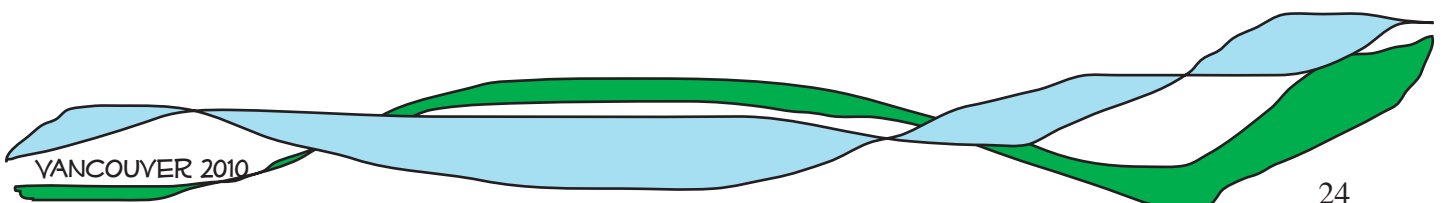
Mitä tuotteita tässä valtiossa tuotetaan? _____

Valtion on kuuluisa: _____

Kuinka moni urheilija osallistuu Vancouverin olympia- ja paralympiakisoihin?
(ks. www.vancouver2010.com)

Urheilijoiden lukumäärä: _____

Tunnetuimpien urheilijoiden nimet ja lajit: _____



1) Miten säätila vaihtelee kisojen aikana? Tarkkailekaa kisaviikkojen aikana lämpötilan muutoksia omalla paikkakunnalla, kisapaikalla ja edustamanne valtion osalta.

Piirtäkää omat säämerkkinne seuraaville säätiloille:

aurinkoinen:

puolipilvinen:

pilvinen:

sateinen:

Samalla on hyvä nostaa mieleen lyhenteet:

Celsius: C

aste: °

Fahrenheit: F

Celsius vai Fahrenheit?

$$C = (F - 32) \times 5/9$$

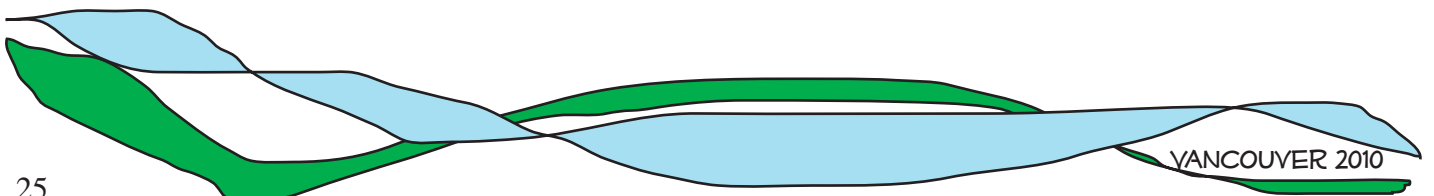
$$F = (C \times 9/5) + 32$$

Esim.	Fahrenheit	Celsius
	0	-18
	10	-12
	20	-7
	30	-1
	40	+4
	50	+10
	51	

viikonpäivät: ma, ti, ke, to, pe

2) Tarkkailekaa kisaviikkojen aikana valoisan ajan pituutta samoilla paikkakunnilla.

3) Kootkaa tiedot yhteen esim. pylväsdiagrammin avulla ja laskekaa paikkakuntien keskilämpötila



KAUPUNKI, VALTIO VAI MAANOSA?



Merkitse, mihin näistä kolmesta seuraavat paikat kuuluvat.

ITÄVALTA:

EUROOPPA:

TOKIO:

MOSKOVA:

RUOTSI:

AASIA:

SVEITSI:

ROOMA:

AFRIKKA:

NEW YORK:

UUSI-SEELANTI:

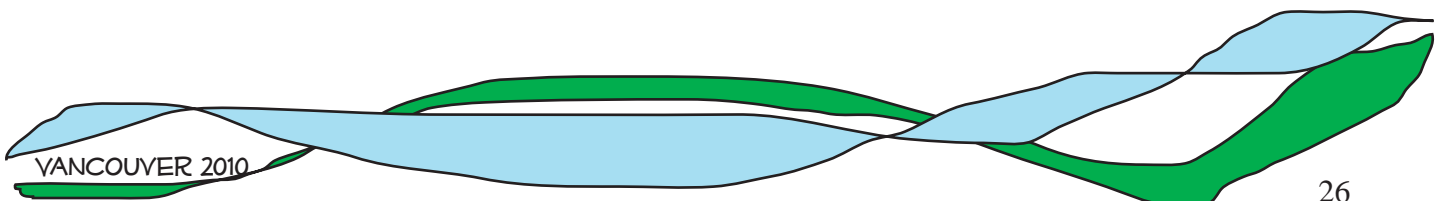
OTTAWA:

AUSTRALIA:

POHJOIS-AMERIKKA:

Tarkistus:

Itävalta: valtio, Eurooppa: maanosa, Tokio: kaupunki, Moskova: kaupunki, Ruotsi: valtio
Aasia: maanosa, Sveitsi: valtio, Rooma: kaupunki, Afrikka: maanosa, New York: kaupunki,
Uusi-Seelanti: valtio, Ottawa: kaupunki, Australia: maanosa, Pohjois-Amerikka: maanosa



TALVIOLYMPIALAISTEN JA -PARALYMPIALAISTEN LAJIT



Vancouverin Olympialaisissa ja Paralympialaisissa kilpaillaan yhteensä 20 eri lajissa. Yhdistä lajit ja lajipiktogrammit.

ALPPIHIIHTO

ALPPIHIIHTO (PARALYMPIA)

AMPUMAHIIHTO

AMPUMAHIIHTO (PARALYMPIA)

CURLING

FREESTYLEHIIHTO

JÄÄKIEKKO

KELKKAJÄÄKIEKKO

LUMILAUTAILU

MAASTOHIIHTO

SUURPUJOTTELU (LUMILAUTAILU)

FREESTYLEHYPYT

SKICROSS

KUMPARELASKU



MAASTOHIIHTO (PARALYMPIA)

MÄKIHYPY

OHJASKELKKAILU

PIKALUISTELU

PYÖRATUOLICURLING

RATTIKELKKAILU

SHORT TRACK -LUISTELU

SKELETON

TAITOLUISTELU

HALFPIPE

YHDISTETTY HIIHTO

LUMILAUTACROSS

Kuvaukset talviolympialajeista löydät Olympiakomitean Vancouver-kisasivuilta: <http://www.noc.fi/olympiahistoria/kisasivut/vancouver-kisasivut/> ja Olympiakasvatus -perusmateriaalista. Paralympialajeista löydät lisätietoa osoitteesta: www.paralympia.fi ja Paralympialaiset tutuksi -materiaalista.

TEHTÄVÄ

TALVIKISALAJIEN MIELLEKARTTA

Tutustu sekä olympia- että paralympialajeihin ja poimi alla olevaan miellekarttaan lajit, joita voidaan harrastaa seuraavin ehdoin:

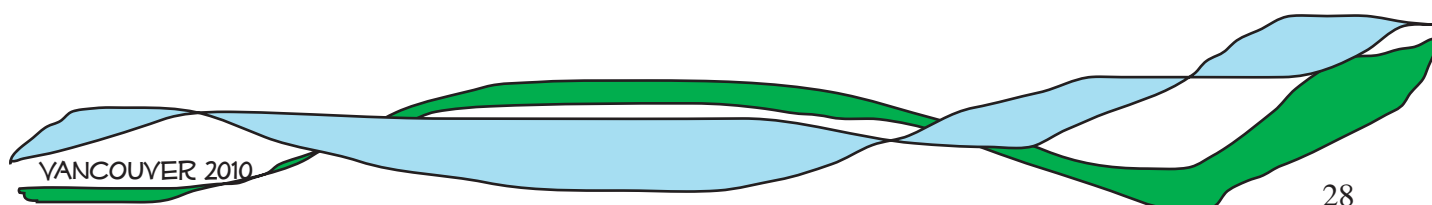


JÄÄLLÄ LUISTIMILLA

LUMESSA SUKSILLA

LAUDALLA

KELKALLA





Tanja Poutiainen hakee menestystä neljänsissä Olympialaisissaan

Tanja Poutiainen on yksi Suomen joukkueen kokeneista olympiaki-sakävijöistä Vancouver 2010 -talvikisoissa. Ensimmäistä kertaa Poutiainen oli kisajoukkueessa 1998 Naganossa. Aiemmista kisoista paras tulos on edellisistä kisoista Torinosta, joissa Poutiainen voitti Suomen alppihiihtohistorian ensimmäisen olympiamitalin, hopeaa suurpujottelussa.

Olympiakisojen ulkopuolella menestystä on tullut usean vuoden ajan. Viime kaudella, vuoden 2009 maailmanmestaruuskisoissa Val d'Isèressä rovaniemeläinen saavutti kaksi pronssimitalia aiempien MM-kisojen kahden hopean jatkeeksi. Ensimmäisen maailmancup-voittonsa Poutiainen otti Levillä 2004. Viime kauden meriitteihin lukeutuu myös suurpujottelun maailmancupin voittajan kristallipokaali.

Seuratasolla Tanja Poutiainen edustaa rovaniemeläistä Santa Claus Ski Teamiä.

Aiemmat Olympiakisat:

1998 pujottelu 18:s, suurpujottelu 26:s.

2002 suurpujottelu 11:s, pujottelu keskeytys.

2006 suurpujottelu hopeaa, pujottelu 6:s.

Alppihiihdon Poutiainen valitsi lajikseen jo hyvin nuorena. Muutenkin hänen aikansa kuluu pitkälti urheilun parissa.

-Isoveljeni harrastivat alppihiihtoa ja sitä kautta se oli koko perheen harrastus. Minullekin oli luonnollista mennä muiden perässä mäkeen heti kun mahdollista eli kolmen vanhana.

-Pienestä asti toinen rakas laji on ollut jalkapallo. Edelleen pelaan sitä kesäisin RoPSin naisten kakkosdivarijoukkueessa. Tykkään siitä, mutta se käy myös hyvästä treenistä. Urheilun merkeissä suurin osa ajastani kuluu.

Vancouverin Olympialaisissa Poutiainen laskee pujottelu- ja suurpujottelukilpailut. Tavoitteet on asetettu korkealle.

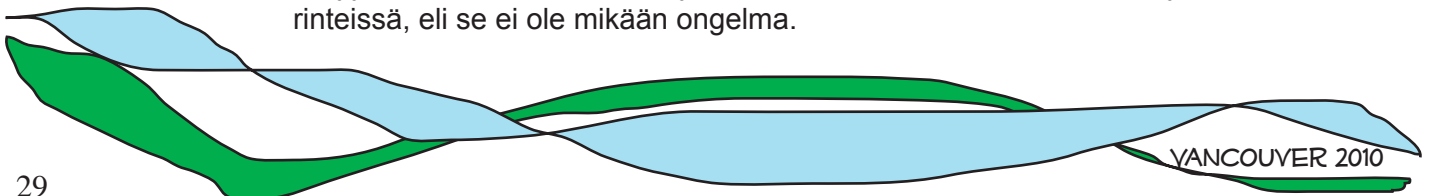
-Mitaleista lähden molemmissa lajeissani laskemaan. Vielä puuttuu se kultainen arvokisamitali...

Töitä tavoitteiden saavuttamiseksi tehdään viimeiseen saakka. Lokakuussa 2009 Tanja kertoi kisavalmistautumisen menneen hyvin.

-Treenikausi on mennyt hyvin ja mikä tärkeintä terveenä! Olen pyrkinyt tekemään kaikki pienetkin yksityiskohdat entistäkin paremmin. Valmistautunut olen hyvillä mielin ja kisakautta odotellen.

Olympialaisten alppihiihdon kilpailut käydään Whistler Creeksidessä. Rinteet eivät ole Poutiaiselle entuudestaan tutut.

-En ole koskaan ennen käynyt tulevilla olympiarinteissä. Olen kuullut, että ne ovat varsin loivat, joten sen mukaan haemme samantyyppistä rinnettä viimeistelytreeneihin. Ennenkin olen laskenut hyvin uusissa rinteissä, eli se ei ole mikään ongelma.



Ilkka Tuomisto mitalitavoittein Whistlerin paralympialaduille

Maastohiittäjä Ilkka Tuomisto, 25, valmistautuu uransa toisiin paralympialaisiin mitalitavoittein. Lopputyötä vaille rakennusinsinööri on noussut hiihtäjänä sille tasolle, että mitaleja voi kaiken onnistuessa tulla useimmiltakin matkoilta ja molemmilla hiihtotavoilla. Toistaiseksi Tuomiston vahvempi hiihtotapa on ollut perinteinen, jolla hän sivakoi 20 kilometrillä maailmanmestariksi viime talvena Vuokatissa.



- Se oli tosi hieno kisa hiihtää. Lähes kaikilla osa-alueilla se oli nappihiihto, Tuomisto muistelee uransa tähänastista kohokohtaa.

Valmistautuminen paralympiatalveen on sujunut hyvin. Tuomisto kuuluu Hiihtoliiton maajoukkuevalmennukseen ja on leireillyt B-maajoukkueen mukana muun muassa Norjan Sognefjelletissä ja Itävallan Ramsaussa. Valmentaja Mikko Virtasen opein valmistautuminen talveen etenee aikataulussa ja suunnitelmien mukaan.

- Kisat ovat silloin tällöin mielessä, kun mietin latuja. En jokapäiväisesti kuitenkaan, Tuomisto kuvaili puoli vuotta ennen kisoja.

Ennen paralympialaisia tärkeitä kisoja ja suunnannäyttäjiä ovat maailmancupit, joissa Tuomisto toivoo näkevänsä tuloksia eteenpäin menneestä vapaan hiihdostaan.

HUIPPUSUORITUKSIA RENTOUDEN KAUTTA

Hämeenkyröläinen maatilan poika on urheillut aina monipuolisesti. Synnynnäinen vamma vasemmassa kädessä ei ole ikinä menoa haitannut tai edes hidastanut. Liikunnallisella lapsella tekemistä riitti monen muunkin lajin kuin alle kouluikäisenä aloitetun hiihdon parissa.

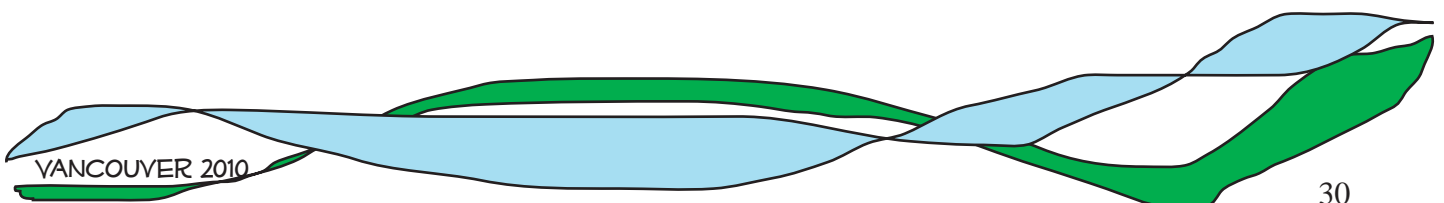
- Suunnistus ja yleisurheilu, talvella hiihto ja hiihtosuunnistus. Olen tykännyt liikkua paljon, pelaillut ja muuta, varsinaisen hiihtoharjoittelun 16-vuotiaana aloittanut Tuomisto sanoo.

Jo neljä vuotta sitten Torinossa Tuomistolla oli edellytykset hiihtää mitaleille. Mitaleiden sijaan salkoksi tuli neljäs ja kuudes sija sekä arvokasta kokemusta paralympialaisista.

- Siellä näki kuviot, joten nyt tietää mitä tuleman pitää.

Paralympiamitaleista hiihdetään Whistlerissä radoilla, joista Tuomisto pitää. Eteen tulee selkeitä ja hiihdettäviä nousuja sekä vauhdikkaita ja mutkaisia laskuja. Urheilu on jo tuonut Tuomistolle paljon hienoja elämyksiä ja muistoja. Niitä hän hakee lisää Whistlerissäkin.

- Lähden tekemään hyviä suorituksia, hakemaan mitaleita rentouden kautta, Tuomisto sanoo eikä ota paineita.



1. Valitaan järjestelytoimikunta, jossa on mukana myös oppilaita
2. Valitaan ryhmä: koko koulu oppilaat, opettajat ja huoltajat, päiväkoti, luokka
3. Päätetään kisapäivä ja myös varapäivä
4. Päätetään lajit ja kisa-aikataulu:
 - Mietitään kisalajit; jokaiselle jotakin, yksilö- ja joukkuelajeja (sekä olympia- että paralympialajit)
 - Toteutetaanko kisat suoritusperiaatteen mukaisesti vai kilpailemalla
5. Mietitään henkilöt avajaisiin:
 - Olympialipun nostaminen, olympiatulen sytyttäminen ja toimitsija- ja urheilijavalan vannominen
 - Oppilaat voivat tutustua olympialaisten ja paralympialaisten avajaisiin muun muassa televisiosta.
6. Mietitään henkilöt päättäjäisiin:
 - Puhe, palkinnot, olympiatuli sammuu ja olympialippu poistuu
6. Päätetään säännöistä
 - aika ratkaisee
 - pisteet ratkaisevat jne.
7. Päätetään palkinnoista
 - Valmistetaan itse tai tilataan
8. Sovitaan ruokailuajat kisojen lomassa

TSEKKAUSLISTA:

- Neuvotaan toimitsijoita tehtävissään
- Tarkistetaan välineet ja palkinnot
- Valmistele ennakkoon suorituspaikat. Muistuta myös suorituspaikkojen siivoamisesta kisapäivän loppuksi
- Valmistellaan kilpailupöytäkirjat
- Mitä välineitä tarvitaan suorituspaikoilla, ketkä ovat toimitsijoita (oppilaat, vanhemmat, opettajat)
- Kutsuvieraiden kutsuminen (lehdistö, paikkakunnan päättäjät, huippu-urheilijat)

PÄIVÄN OHJELMAN RAKENNE:



AVAJAISET:

joukkueiden marssiminen, olympialipun saapuminen, olympiatulen saapuminen ja sytyttäminen, toimitsija- ja urheilijavala, alkulämmittely / esityksiä

ESIMERKKEJÄ KISALAJEIKSI:

EXTREME

(vaihtoehtoina voivat olla esim. lumikenkäjuoksu, lumihangessa juoksu)

HYLJEKISA

Makaa vatsallasi esim. pulkalla ja työnnä itseäsi käsillä eteenpäin (jalat sidottuna)

TU NU MIU DUNNUMIK

Asetu istumaan selät vastakkain. Yritä työntää parisi yli sovitun rajan käyttäen apuna jalkojasi ja käsiäsi, takamus koko ajan kiinni maassa. Suoritusjärjestys ja vastustajat arvotaan

SPRINTTI-HIIHTO

Sprintti hiihdetään kahdella suksella ja yhdellä sauvalla lyhyellä hiihtolenkillä.

TANDEM-HIIHTO

Maiden välinen tandemhiihtoviesti. Parit vierekkäin, suksi vain toisessa jalassa, ulompi jalka potkaisee vauhtia.

PYÖRÄTUOLICURLING

Joukkueessa on neljä pelaajaa. Pelin tarkoituksena on heittää kivi istuma-asennosta jäistä rataa pitkin mahdollisimman lähelle pesän keskipistettä eli teetä. Joukkue saa yhden pisteen joka kivistä, joka on lähempänä teetä kuin lähinnä teetä oleva vastustajan kivi. Pisteitä saa kuitenkin vain kivistä, jotka koskettavat pesää.

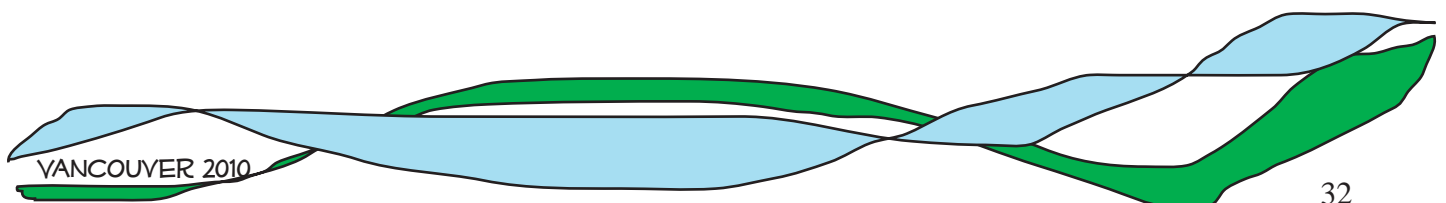
MÄKIHYPY

Hyppy suoritetaan omilla suksilla. Pituus mitataan suksen kannasta / monosta. Hyppääjän tulee pysyä pystyssä kaatumisrajaan asti. Hyppääjällä on kaksi suoritusta, joiden yhteispituus ratkaisee.

YHDISTETTY (MÄKIHYPY JA SPRINTTIHIIHTO)

PIKALUISTELU

Luistelija luistelee kaksi kierrosta jäällä. Jokaisessa erässä on 3-4 luistelijaa. Ajat ratkaisevat. Kahdeksan parasta pääsevät B- (sijat 5.-8.) ja A- (sijat 1.-4.) finaaliin



MAALIPALLO

Maalipalloa pelataan lentopallokentän kokoisella alueella. Kentällä on kummastakin joukkueesta kolme pelaajaa. Pelipallona on koripallon kokoinen pallo, jonka sisällä on kulkusia. Pelaajilla on silmäsuojina mustat lasit tai sokkonauha, jolloin kuuloaistin merkitys korostuu. Hyökkäävän joukkueen tavoitteena on heittää pallo maaliin.

BOCCIA

Pelin kulku: Kaikki pelaajat asettuvat heittoviivan taakse riviin ja heittävät omalta paikaltaan. Pelin aloittava pelaaja yrittää saada pallonsa mahdollisimman lähelle lattialle merkittyä maalitalun keskustaa tai maalipalloa. Sen joukkueen pelaaja, jonka pallo on kauimpana keskustasta, on heittovuorossa. Pelaaja voi pelata palloa heittämällä, potkaisemalla tai vierittämällä. Pistelaskussa joukkue saa pisteitä jokaisesta pelipallosta, joka on lähempänä maalipalloa kuin vastustajan lähin pallo.

ISTUMALENTOPALLO ELI SITTI

Joukkueet ovat omilla kenttäpuoliskoillaan. Syöttö tapahtuu sovitulta paikalta vapaavalintaisella tavalla. Tavoitteena on saada pallo vastustajan puolelle niin, että vastustaja ei saa palautettua sitä enää takaisin. Verkkona voidaan käyttää penkkiä tai tennisverkkoa. Huom! Istumalentopallossa miesten peleissä verkon korkeus on 115 cm ja naisten 105 cm. Erät pelataan normaalisti 25 pisteeseen, mahdollinen viiden erä 15 pisteeseen. Istumalentopallokentän koko on 10 x 6 metriä.

MUITA ESMERKKEJÄ:

- Lumiveistoskisa / Lumiukko
- Ampumahiihto
- Tarkkuuskisa jäällä: laukaus maaliin
- Lumipallon pituusheitto
- Pulkkaviesti / Pallot kyydissä
- Pujottelu / Tasahypyt sukset jalassa

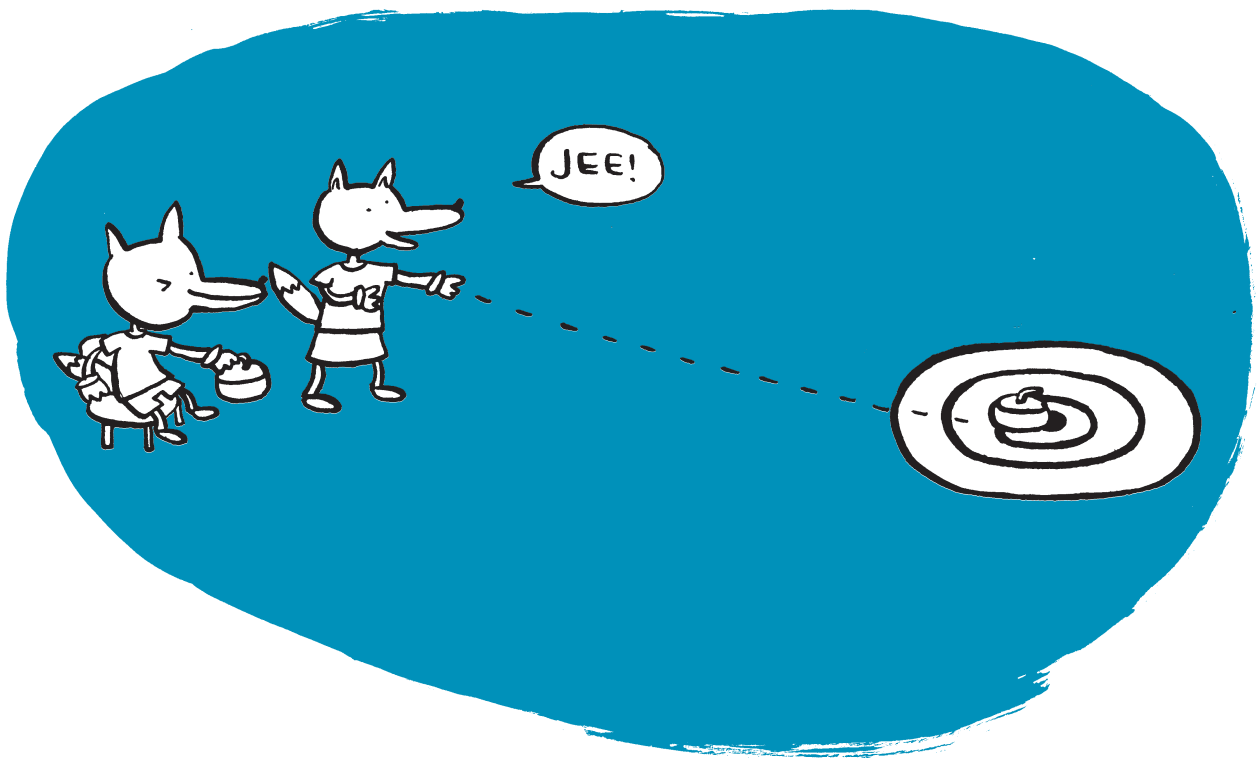
Pelivälineet ja -alue: Asfaltticurling-peli, jossa on kuusi liukukiveä. Lisäksi tarvitaan liitua. Pelialueena toimii sovitun pituinen rata asfaltilla. Radan päähän piirretään liidulla pesä, jossa on kolme kehää sekä niiden keskelle kehien keskipiste.

Peli-idea:

Peliä voidaan pelata yksilö- tai joukkuepelinä. Kiviä liutetaan vuorotellen. Tarkoituksena on saada mahdollisimman monta kiveä jäämään lähemmäksi keskipistettä kuin vastustajan kivet. Vastustajan kiviä voi yrittää siirtää kauemmaksi. Se pelaaja tai joukkue, jonka kivet ovat lähempänä keskipistettä, on voittaja. Hävinnyt joukkue jää pisteittä ja voittaja saa niin monta pistettä, kuinka monta kiveä on lähempänä keskipistettä. Peliä pelataan sovittuun pistemäärään asti.

Kokeile peliä seisaaltaan sekä istualtaan. Oliko toinen tapa toista vaikeampi?

- peliä voi pelata paripelinä, esim. toinen seisten ja toinen istuen



JÄNIS JA KETTU



Nopeaan reagointiin perustuva hippaleikki.

Liikuntataidot: Pelit ja leikit

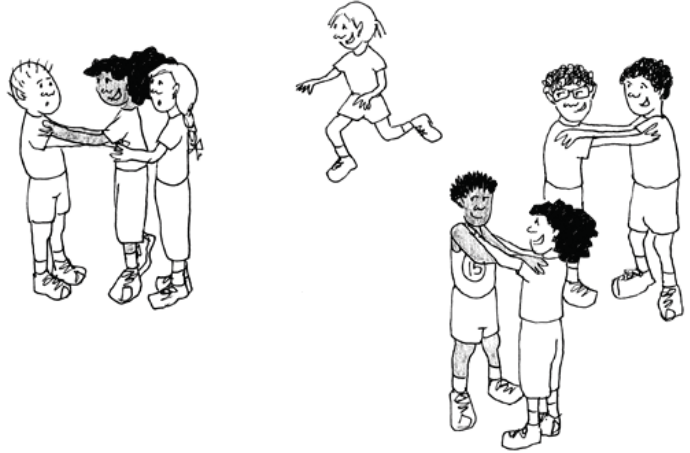
Välineet: Ei välineitä

Kesto: vähintään 10 min.

Eteneminen:

Valitaan ryhmästä yksi hippa ketuksi ja yksi kiinni otettava jänikseksi. Muut ryhmän jäsenet asettuvat alueelle pareittain puskiksi ja seisovat vastakkain kädet toisten harteilla.

Jänis pelastautuu siten, että se menee puskaan kasvokkain toisen puskan jäsenen kanssa, jolloin selän taakse jäänyt puskanosa muuttuu uudeksi jänikseksi. Ketun tavoittama jänis muuttuu aina uudeksi ketuksi eli osat vaihtuvat "lennossa".



NUMEROSPURTTIT

Harjoite yhdistää nopeusharjoituksen ja pelaajan matemaattista laskutaitoa.

Liikuntataidot: Juokseminen, koukistaminen-ojentaminen, nopeus, pallon hallinta jalat maassa/ilmassa, käveleminen, kiertyminen, kääntyminen

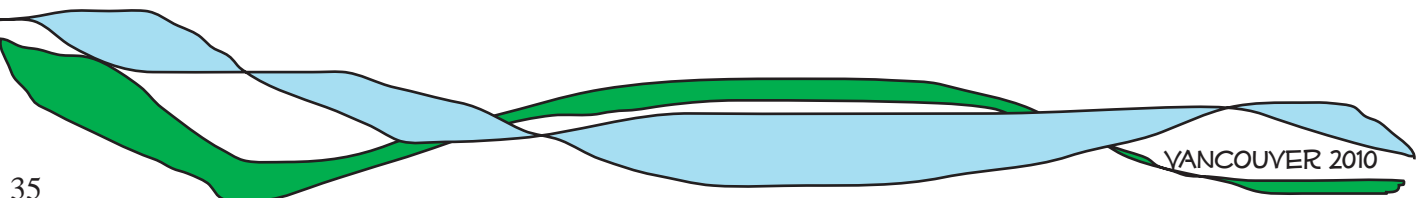
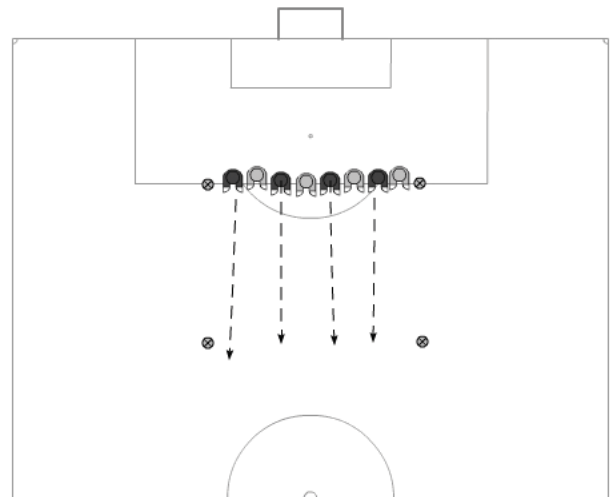
Välineet: merkkikartiot, (pallot)

Kesto: vähintään 10 min

Eteneminen:

Pelaajat seisovat rivissä. Heidät on jaettu kahteen ryhmään: parillisiin ja parittomiin.

Valmentaja huutaa kerto-, vähennys- tai yhteenlaskun, ja jos sen tulo, erotus tai summa on parillinen, parilliset pelaajat spurtaavat merkille asti. Jos tulo, erotus tai summa on pariton, parittomat pelaajat spurtaavat merkille asti.

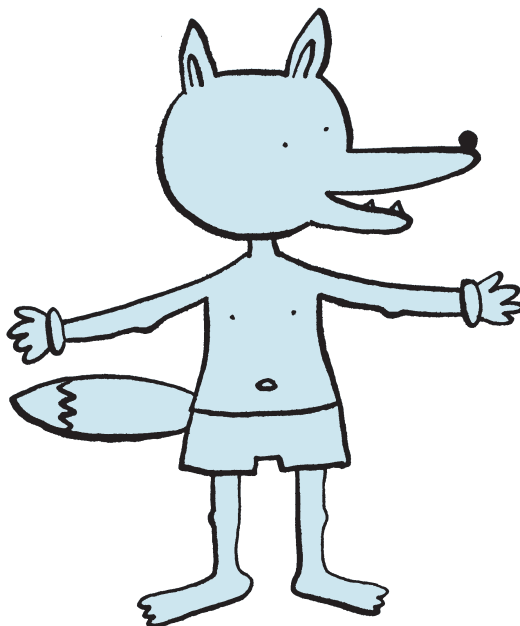


VINKKEJÄ ERI OPPITUNNEILLE



ENGLANTI:

1) Kehonosat:



MATEMATIIKKA:

1) Pikaluistelun matematiikkaa

Eric Heiden voitti viisi kultamitalia vuoden 1980 talvikisoissa. Hän voitti 500m, 1 000m, 1 500m, 5 000m ja 10 000m. Kuinka monta kilometriä hänen tuli luistella voittaakseen kaikki finaalityöt?

Tulos: $0,5+1,0+1,5+5,0+10,0= 18,0$ km

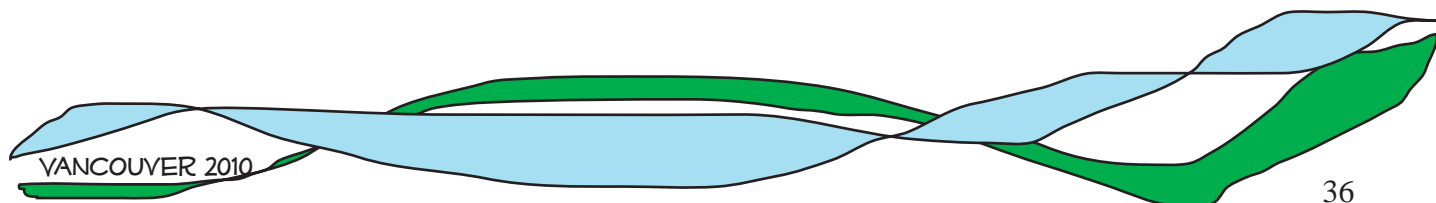
Seuraavassa on Heidenin luistelujen voittoajat. Laske tulokset yhteensä.
38,03, 7 min 02,29, 1 min 15,18 , 1 min 56,58 ja 14 min 28,13

Tarkistus:

14 min	28 s 13
7 min	2 s 29
1 min	56 s 58
1 min	15 s 18
	38 s 03

yht. 25 min 20,21

Vertaile Eric Heidenin aikoja Pekka Koskelan parhaisiin tuloksiin



1) Kuinka paljon laskettelijan tai kelkkailijan paino (massa) vaikuttaa siihen kuinka nopeasti hän tulee rinnettä alas?

Taustaa: Galileo Galilein kokeet osoittivat, että eri painoiset esineet putoavat maahan samalta korkeudelta samaan aikaan. Samasta syystä voisi olettaa, että kaikkien kilpailijoiden tulisi saapua maaliin samaan aikaan. Kuitenkin monet eri asiat vaikuttavat urheilijan lopputulokseen esim. laskuasento ja välineet.

Yhteisesti toteutettu koe

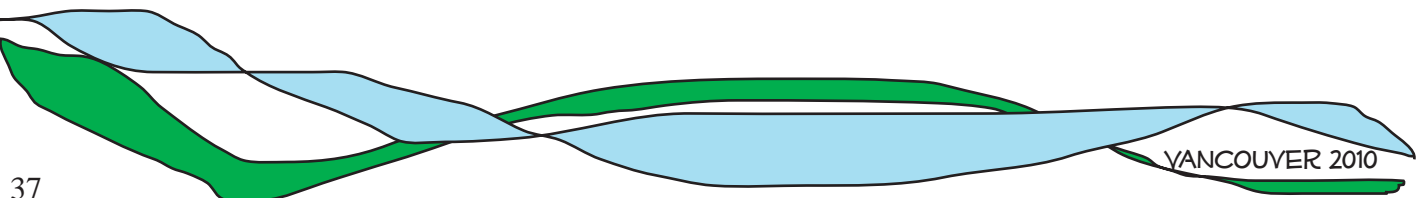
Materiaalit: Kynä, rypistetty paperi ja vaaka

Määrittele kynän ja paperin massat. Ennusta kumpi esineistä putoaa maahan ensimmäisenä.

Pudota molemmat esineet samalta korkeudelta samanaikaisesti. Tarkkaile ja ilmoita havainnoistasi (Molempien esineiden tulisi pudota maahan samanaikaisesti).

Toista sama koe aukaisemalla rypistetty paperi. Tarkkaile ja ilmoita havainnoistasi. Paperin laajentunut pinta hidastaa paperimassan putoamista.

Ilmanvastus vaikuttaa urheilijan menestykseen oleellisesti. Ilmanvastusta voidaan vähentää laskijan asennolla, välineillä jne.



Ennuste:	
Kokeen suorittaminen:	
Tutkimuksen tulokset:	
Johtopäätösten tekeminen:	

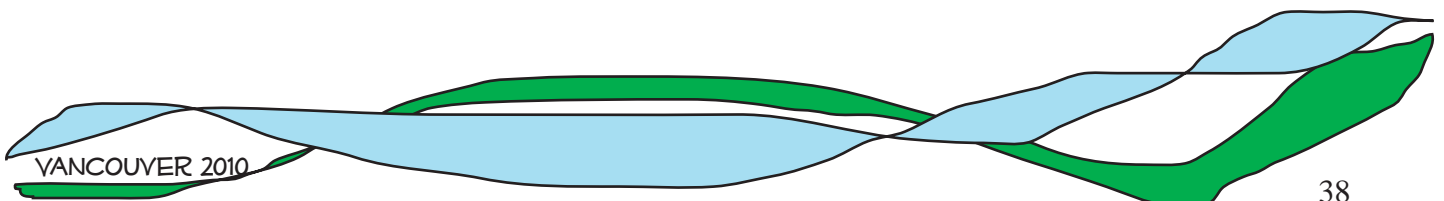
2) Mikä materiaali pitää parhaiten tuulta? Mikä materiaali eristää kylmää parhaiten?
 Välineet: samankokoisia kangaspaloja: villa, puuvilla, nylon, muovi, neljä höyhentä, metrin mittainen keppi, johon kangaspalat kiinnitetään ja puhallin

Ennuste:	
Kokeen suorittaminen:	
Tutkimuksen tulokset:	
Johtopäätösten tekeminen:	

3) Tuokaa kouluun pulkka / kelkka
 Jokainen oppilas arvioi ennakkoon seuraavia asioita:

- Kuinka paljon väline painaa?
- Kuinka pitkä se on?
- Kuinka leveä se on?
- Kuinka moni oppilas mahtuu istumaan sen kyytiin?
- Kuinka moni oppilas mahtuu seisomaan sen kyytiin?
- Oma kysymys:
- Kootkaa oppilaiden vastaukset yhteen esim. pylväsdiagrammeina

Tarkistakaa vastaukset



1) Jääkiekko maalivahdin maski

Suunnittele ja väritä maalivahdin maski joko Suomen joukkueen tai sen valtion, jota luokkasi edustaa.

2) Lumentekokone

Talvilajien toteuttaminen ei ole mahdollista kaikilla maailman ihmisillä lumen puutteen takia. Suunnittele oma pienoismalli (piirros ja käyttöohjeet) lumen tekemiseen.

3) Mäkihyppääjä

Tee oma mäkihyppääjä. Kokeilkaa, kenen tekemä mäkihyppääjä hyppää kaikkein pisimmälle?

4) "Children's Favorite Sports," PIIRRUSTUSKILPAILU

Kisa on tarkoitettu 8 – 12 –vuotiaille tytöille ja pojille.

Kilpailussa on kaksi sarjaa työn toteutustavan mukaan. Työ voidaan toteuttaa piirtämällä käsin tai tietokoneella.

Työt tulee olla lähettää 15.huhtikuuta mennessä osoitteeseen:

Suomen Olympiakomitea, Inari Raitala, Radiokatu 20, Helsinki.

Kaikki lähetetyt työt ovat esillä Suomen Olympia-Akatemian istunnossa Lahdessa lokakuussa 2010. Samassa tilaisuudessa palkitaan kolme parasta työtä. Molempien sarjojen parhaimmat työt lähetetään World Children's Festival, joka pidetään Washingtonissa kesäkuussa 2011.
www.icafe.org

ÄIDINKIELI

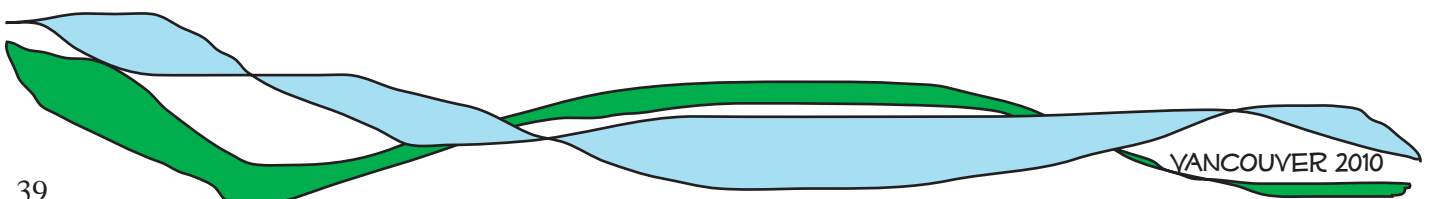
1) Kirjoitakaa tai piirtäkää luokan yhteinen tai ryhmissä kirje / postikortti urheilijalle tai joukkueelle.

2) Kisalehti

Tehkää oman luokan kisalehti. Suunnitelkaa kisalehden sisältö. Lehti voi sisältää mm. seuraavia aihealueita: Urheilu-uutiset, kisamaan esittely ja historia, laji- ja urheilijaesittelyt, luokan reilun pelin säännöt, olympia- ja paralympialiikkeen historiaa (lippu, motto ja tuli).

3) Seuraa suomalaisten tai sen valtion, jota luokkasi edustaa menestystä olympia- ja paralympiakisoissa ja kirjoita siitä raportti

4) Sanaselityspeli paralympiamateriaalista seuraavalla sivulla



Pelin tarkoituksena on tutustua paralympialaisiin.

Ennen pelin aloitusta ryhmien kannattaa tutustua esimerkiksi netissä paralympialaisiin, lajeihin, urheilijoihin ja historiaan.

Tarvikkeet: aihekortit, kirjoitusvälineet, kello ajanottoa varten.

Opettaja tai pelin järjestävä ryhmä kirjoittaa sanat paperilapuille. Ryhmä voi keksiä myös lisää sanoja.

- Valitaan kilpailevat ryhmät ja ryhmä, joka järjestää pelin.
- Sovitaan yhdessä aika, kuinka kauan sanaa saa arvuutella. Järjestävä ryhmä ottaa aikaa.
- Jokainen ryhmän jäsen on vuoronperään selitysvuorossa. Selittäjä valitsee yhden kortin. Kortti valitaan silmät kiinni.
- Tehtävänä on saada muut ryhmäläiset tietämään, mikä sana on kyseessä. Sanaa ei saa sanoa ääneen.
- Ryhmä saa 1 pisteen oikein arvatusta sanasta.
- Voittajaryhmä on se, joka saa eniten pisteitä.
- Pelin järjestävä ryhmä laskee pisteet ja julistaa voittajan.

SELITETTÄVIÄ SANOJA:

Talviparalympialaiset	Vancouver	Kelkkajääkiekko
Pyörätuolicurling	Kivi (pyörätuolicurling)	Työntövarsi
Maastohiihto	Ilkka Tuomisto	Ampumahiihto
Ääniase	Opashiihtäjä	Paralympiamitali
Kelkkajääkiekko	Alppihiihto	
Katja Saarinen		
Suomen joukkue		
Kisamaskotti		
Tukisauva		
Hiihtokelkka		
Joukkuelaji		



Mitä sanalla oikeus tarkoitetaan? Entä mitä sanalla vastuu?

UNICEF LASTEN OIKEUDET

Periaate 1 Lapsen tulee saada nauttia kaikkia tässä julistuksessa määriteltyjä oikeuksia. Nämä oikeudet kuuluvat poikkeuksetta jokaiselle lapselle yhtäläisesti ja erottamatta katsomatta hänen tai hänen perheensä rotuun, ihonväriin, sukupuoleen, kieleen, uskontoon, poliittiseen vakaumukseen, kansalliseen tai sosiaaliseen alkuperään, varallisuuteen tai syntyperästä taikka muusta johtuvaan asemaan.

Periaate 2 Lapsen tulee saada nauttia erityistä suojelua ja hänelle tulee lainsäädännöllä tai muulla tavoin suoda edellytykset ruumiillisesti, henkisesti, moraalisesti, sielullisesti ja sosiaalisesti terveeseen ja normaaliin kehitykseen vapaissa ja ihmisarvon mukaisissa oloissa. Säädetessä tätä tarkoittavia lakeja lapsen etujen tulee olla tärkeimpänä näkökohtana.

Periaate 3 Lapsella tulee syntymästään lähtien olla oikeus nimeen ja kansalaisuuteen.

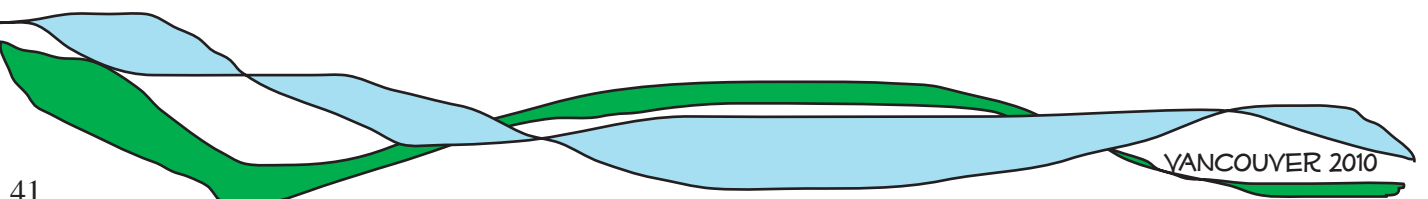
Periaate 4 Lapsen tulee saada nauttia sosiaalista turvaa. Hänen tulee saada kasvaa ja kehittyä terveenä. Lapsen ja hänen äitinsä on sen vuoksi saatava erityistä hoitoa ja huolenpitoa siihen luetuna asianmukainen hoito ennen ja jälkeen synnytyksen. Lapsella tulee olla oikeus asianmukaiseen ravintoon, asumiseen, virkistykseen ja lääkintähuoltoon.

Periaate 5 Lapsen, joka on ruumiillisesti, henkisesti tai sosiaalisesti vajaakykyinen, tulee saada erityistä tilansa edellyttämää erikoishoitoa, -kasvatusta ja -huolenpitoa.

Periaate 6 Lapsi tarvitsee kehittyäkseen tasapainoiseksi yksilöksi rakkautta ja ymmärtämystä. Hänen tulee saada kasvaa, mikäli mahdollista, vanhempiensa huolenpidon ja vastuun alaisena, ja joka tapauksessa ilmapiirissä, jossa hän saa tuntea hellyyttä sekä moraalista ja siveellistä turvallisuutta; varhaisiässä olevaa lasta ei saa erottaa äidistään kuin poikkeustapauksessa. Yhteiskunnan ja viranomaisten velvollisuutena on osoittaa erityistä huolenpitoa niille lapsille, jotka ovat vailla perheensä turvaa ja riittäviä toimeentulomahdollisuuksia. On suotava, että suurten perheiden lasten ylläpitoa helpotetaan valtion avustuksin ja muulla avustustoiminnalla.

Periaate 7 Lapsella on oikeus saada koulutusta, jonka ainakin alkeisasteella tulee olla maksuton ja pakollinen. Hänen tulee saada koulutusta, joka edistää hänen yleissivistystään ja suo jokaiselle yhtäläisen mahdollisuuden kehittää kykyjään, yksilöllistä arvostelukykyään sekä moraalista ja sosiaalista vastuuntuntoaan tullakseen hyödylliseksi yhteiskunnan jäseneksi. Lapsen koulutuksesta ja ohjauksesta vastuussa olevien on johtavana periaatteena pidettävä lapsen parasta; ensisijaisesti tämä vastuu kuuluu lapsen vanhemmille. Lapsella tulee olla riittävät mahdollisuudet leikkiin ja virkistykseen, jotka olisi ohjattava palvelemaan samoja päämääriä kuin koulutuskin. Yhteiskunnan ja viranomaisten tulee pyrkiä edistämään mahdollisuuksia tämän oikeuden nauttimiseen.

Periaate 8 Lapsen tulee aina ja kaikissa olosuhteissa olla ensisijalla suojelua ja apua annettaessa.



Periaate 9 Lasta on suojeltava kaikelta laiminlyönneiltä, julmuudelta ja väärinkäytöltä. Häntä ei saa missään muodossa saattaa kaupankäynnin kohteeksi. Lasta ei saa ottaa työhön ennen asianmukaista minimi-ikää, missään tapauksessa häntä ei saa panna työhön eikä sallia hänen ryhtyä työhön, joka saattaisi olla hänen terveydelleen tai koulutukselleen vaaraksi taikka haitata hänen ruumiillista, henkistä tai moraalista kehitystään.



Periaate 10 Lasta tulee suojella sellaisilta toiminnoilta, jotka saattavat kasvattaa hänessä taipumuksia rodulliseen, uskonnolliseen tai muunlaiseen syrjintään. Häntä on kasvatettava ymmärtämykseen, suvaitsevaisuuteen, kansojen välisen ystävyuden, rauhan ja yleismaailmallisen veljeyden hengessä sekä täysin tietäen, että hänen tarmonsä ja kykynsä olisi saatettava palvelemaan hänen lähimmäisiään.

hyväksytty Yhdistyneiden kansakuntien yleiskokouksessa 20. marraskuuta 1959.

Lähde: www.unicef.fi

TEHTÄVÄ

REILU PELI

"VAHYUUS/ LUONNEPOKERI"

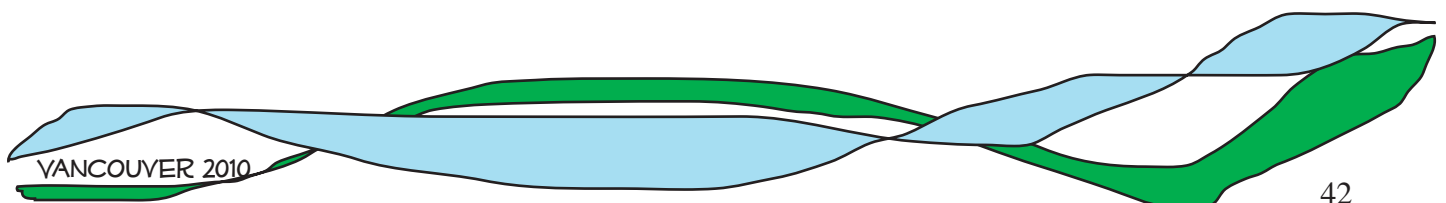
Erillisille lapuille on kirjoitettu erilaisia arvoja.

Jokaiselle oppilaalle jaetaan satunnaisesti kolme arvoa.

Tämän jälkeen oppilaat alkavat tehdä vaihtokauppaa keskenään ja yrittävät saada itselleen mahdollisimman sopivat arvot.

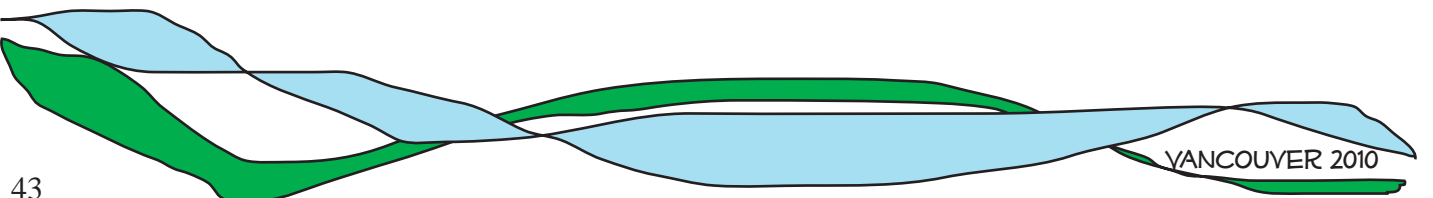
Harjoituksessa jokainen joutuu miettimään, mitkä arvot ovat hänelle tärkeitä. Lopuksi kaikki voisivat valita arvoistaan vähintään yhden (riippuen aikatilanteesta), joka on itselleen tärkeä.

Mitkä arvot näkyvät koulumaailmassa?





OSAAN KERTOA MIELIPITEENI	KUNNIOITAN OPETTAJIA JA HEIDÄN TEKEMIÄ RATKAISUJA
OLEN HYVÄ KUUNTELIJA	OLEN LUOYA
OSAAN ANTAA ANTEEKSI ITSELLENI JA MUILLE	OLEN LUOTETTAVA
OLEN HYVÄ URHEILUSSA	OSAAN PITÄÄ SALAISUUKSIA
OLEN HYVÄ KIELISSÄ	OLEN HYVÄ MATEMATIIKASSA
OLEN REHELLINEN	OLEN TÄSMÄLLINEN
OTAN MUUT HUOMIOON JOUKKUEPELEISSÄ	OSAAN NÄYTTÄÄ TUNTEENI
PYSTYN HILLITSEMÄÄN ITSENI	OSAAN ODOTTA VUOROANI
SUORITAN MINULLE ANNETUT TEHTÄVÄT	KÄYN SUIHKUSSA LIIKUNTATUNNIN JÄLKEEN





TERVEHDIN AAMULLA TAVATTAESSA	PESEN KÄDET ENNEN RUOKAILUA
KUNNIOITAN MUIDEN MIELIPITEITÄ	YRITÄN PARHAANI
KIELENKÄYTTÖNI ON ASIALLISTA	TUEN JA KANNUSTAN OMAN RYHMÄNI KAIKKIA JÄSENIÄ
KUNNIOITAN ITSEÄNI	KEHUN JA ANNAN MYÖNTEISTÄ PALAUTETTA MUILLE
MYÖNNÄN OMAT VIRHEENI	OSAAN SANOA EI TARVITTAESSA
HYVÄKSYN KAIKKI TYÖSKENTELEMÄÄN KANSSANI	OSAAN PYYTÄÄ ANTEEKSI
ANNAN MUILLE TYÖRAUHAN	

MITÄ OIKEUKSIA LAPSELLA TULISI OLLA LIIKUNNASSA?



Liikunnallisia oikeuksia voidaan määritellä esimerkiksi seuraavalla tavalla:

- Lapsella tulee olla oikeus oppia liikunnallisia perustaitoja.
- Liikunnan tulee olla hauskaa, kivaa, mukavaa, ikätason mukaisesti suunnattua ja omista kiinnostuksenkohteista lähtevää – myös huipulle tähdättäessä.

TEHKÄÄ LUOKALLE LISTA OIKEUKSISTA JA VASTUUSTA

Minulla on oikeus, että minua kohdellaan puolueettomasti.

Tällöin myös minun tulee käyttäytyä _____

Se tarkoittaa _____

Minulla on oikeus omaan tilaan ja omiin henkilökohtaisiin tavaroihin.

Tällöin minun tulee _____

Se tarkoittaa _____

Minulla on oikeus, että minua kohdellaan ystävällisesti ja reilusti.

Siksi myös minun tulee käyttäytyä _____

Se tarkoittaa _____

Minulla on oikeus turvalliseen ympäristöön ja siihen, ettei kukaan loukkaa minua. Siksi myös

minun tulee käyttäytyä _____

Se tarkoittaa _____

KANSALAISTOIMINTA: REILUN PELIN URHEILIJÄÄNESTYS



Suomen Olympia-Akatemia järjestää Vancouver 2010 –kisojen aikana Reilun Pelin urheilijäänenestyksen.

Toimintaohjeet:

- ☼ Seuratkaa kisoja 12.2.-21.3.2010 välisenä aikana eri tiedotusvälineiden kautta.
- ☼ Laittakaa esille Suomen Olympia-Akatemian reilun pelin urheilijan kriteerit.

Huom! Reilun pelin urheilijan tulee osoittaa reilua käytöstä tai toimintaa sillä pelkkä menestyminen kisoissa ei riitä.

- ☼ Kirjatkaa luokassa / ryhmässä reilun pelin urheilijat perusteluineen. Mikäli toteutatte äänenestyksen koko koulussa kootkaa eniten kannatusta saaneet urheilijat
- ☼ Suorittakaa luokassa tai koko koulussa reilun urheilijan äänestys. Määritellä vaalin ehdokkaat ja äänestysnumerot.
- ☼ Työstäkää vaalimainokset ja mahdollinen vaalitulaisuus, jossa puhutaan oman ehdokkaan puolesta.
- ☼ Sopikaa vaalipäivä
- ☼ Nimetkää vaalitoimitsijat, mieluiten oppilaita

- ☼ ilmoittautuminen ja äänioikeuden tarkistaminen
- ☼ äänestyslipun ojentaminen
- ☼ äänestäminen
- ☼ leimaus ja merkintä vaaliluetteloon
- ☼ lippu vaaliurna
- ☼ äänten laskeminen
- ☼ tulosten julkaiseminen

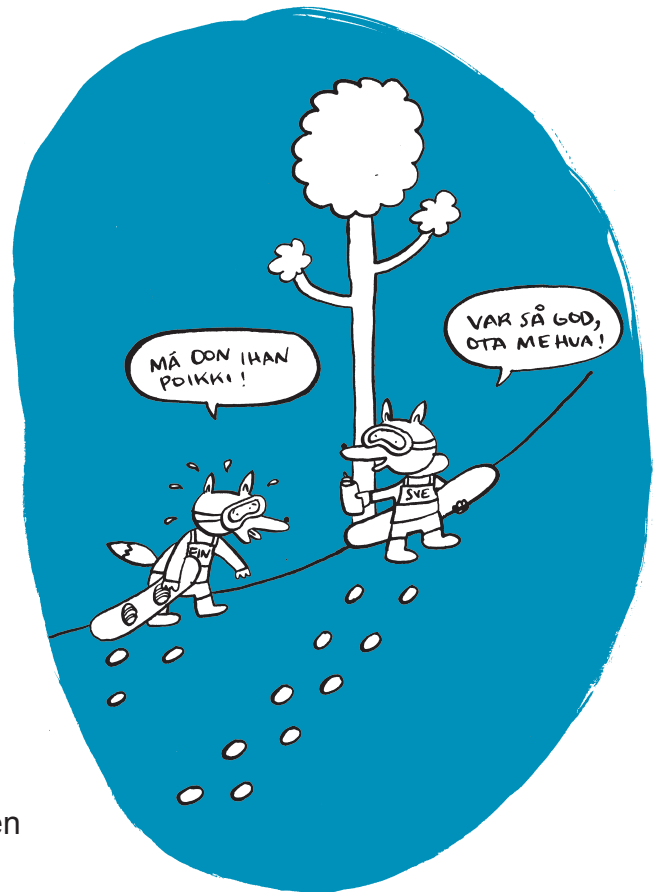
Suorittakaa ääntenlasku 23.3. mennessä ja ilmoittakaa tulokset Petri Haapaselle sähköpostitse osoitteeseen: petri.haap@gmail.com.

Koulujen valitsema reilun pelin urheilija palkitaan diplomilla. Diplomissa mainitaan kaikki äänestykseen osallistuneet koulut ja urheilijaa äänestäneet koulut. Reilun pelin urheilija julkistetaan www.noc.fi ja www.paralympiakomitea.fi -sivustoilla.

Linkejä:

www.edu.fi

www.nuorisuomi.fi/liikuntasuosituksset



OPETTAJALLE

Doping saa media-aiheena paljon tilaa urheilun uutisoinnissa. Yksi dopingtapaus saa tilaa mediassa enemmän tilaa kuin kymmenien urheilijoiden loistavat suoritukset. Myös lapset ja nuoret törmäävät dopinguutisointiin ja ovat kiinnostuneita aiheesta. Aiheen käsittely antaa laajat mahdollisuudet keskustella reilusta pelistä, terveistä elämäntavoista, vilpistä urheilussa ja muussa elämässä sekä siitä, miten jokainen itse voi valinnoillaan vaikuttaa reiluun peliin. Reilun pelin pohtimista voi tehdä Olympiaviikolla/-päivänä useissa eri yhteyksissä.

Isompien oppilaiden kanssa mediassa olleiden dopinguutisten kriittinen tarkastelu opettaa vertailemaan tietolähteitä ja arvioimaan niitä kriittisesti. Pohdintatehtävät (ohessa) laittavat oppilaat kuviteltuihin tilanteisiin, joissa heidän tulee pohtia eri rooleista, miltä vilppi tuntuu.

OPPILAALLE

Reilu peli on yksi kilpaurheilun perusta. Kun kaikki urheilijat kunnioittavat toisiaan ja osallistuvat kilpailuun reilun pelin hengessä, voidaan kilpailun jälkeen olla varmoja, että paras urheilija voitti. Valitettavasti kilpaurheilussa esiintyy monenlaista vilppiä. Vilppiä voidaan tehdä käyttämällä vääränlaisia välineitä, häviämällä kilpailu tahallaan esimerkiksi vedonlyönnin takia tai tekemällä jollain tapaa sääntöjen vastainen suoritus. Myös dopingin käyttö on vilppiä ja tämän takia tietyt suoritusta parantavat aineet ja menetelmät on kielletty urheilussa.

Kiellolla ja sen valvomisella dopingtestein pyritään estämään terveydelle vaarallisten ja/tai suorituskykyä parantavien aineiden ja menetelmien käyttö sekä turvaamaan urheilijoiden oikeus reiluun ja puhtaaseen kilpailuun. Lisäksi halutaan kunnioittaa urheilun ja lääketieteen etiikkaa. Kaikki henkilöt, jotka osallistuvat järjestäytyneeseen urheilutoimintaan sitoutuvat yhteisiin sääntöihin, jotka kieltävät dopingaineiden käytön tai sen edistämisen. Myös urheilussa mukana olevilla valmentajilla, vanhemmilla, managereilla, huoltajilla sekä muilla toimijoilla on vastuunsa puhtaasta urheilusta. Jokaisella urheilutoimintaan osallistuvalla on mahdollisuus vaikuttaa asenneilmapiiriin sekä reilun pelin toteutumiseen urheilussa.

Koululiikunnassa jokainen osallistuja törmää varmasti reilun pelin haasteisiin ja jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa siihen, miten reilua peliä toteutetaan.

Pohdittavaa oppilaalle:

- ☀ Millaisia tilanteita koululiikuntatunneilla tulee, jossa reilun pelin sääntöjä rikotaan?
- ☀ Miten nämä tilanteet voidaan ratkaista?
- ☀ Miten sinä itse voit vaikuttaa reilun pelin henkeen?
- ☀ Millaisen kilpakumppanin kanssa haluaisit kilpailla? Oletko sellainen kilpakumppani muille kilpailijoille?
- ☀ Millainen joukkueenjäsen olet? Kannustatko kaveria myös epäonnistumisen hetkellä?
- ☀ Miksi välituntipeleissä ei tarvita erotuomaria?
- ☀ Miltä tuntuisi voittaa, jos tietäisit rikkoneesi sääntöjä kilpailun aikana?
- ☀ Miltä tuntuisi hävitä, jos tietäisit kilpakumppanisi rikkoneen sääntöjä kilpailun aikana?
- ☀ Mitä ajattelet, jos kuulisit, että ihailemasi urheilija on käyttänyt dopingaineita suoritusensa parantamiseen?
- ☀ Miten vilppiä tehneitä urheilijoita tulisi rangaista?