



Vänskap

– Friendship

Finlands Olympiska Akademi
publikation Rent spel mot Rio 1/4, januari 2016





Det här är den första av fyra nätpublikationer på temat Rent spel mot Rio. De olympiska och paralympiska spelen i Rio de Janeiro 2016 sporrar skolor, daghem och idrottsföreningar att ordna roliga idrottsevenemang, olympiadagar, som präglas av de starka olympiska värderingarna: vänskap, respekt, tolerans och att göra sitt bästa.

Rent spel mot Rio-publikationerna

1. Vänskap – Friendship, januari 2016
2. Respekt – Respect, mars 2016
3. Tolerans – Tolerance, maj 2016
4. Att göra sitt bästa – Excellence, november 2016

Temaåret Rent spel mot Rio arrangeras av **Finlands Olympiska Kommitté**, **Finlands Paralympiska Kommitté**, **Valo** och **projektet Skolan i rörelse**.

Arbetsgrupp för publikationerna:

Oskar Breilin	Finlands Olympiska Akademi
Jukka Karvinen	Valo
Leena Kumm	Paralympiska kommittén
Nina Luukkainen	Urheiluopistojen yhdistys / Finlands Olympiska Akademi
Sanna Mönkkönen	Voltimedia Oy
Kirsi Naukkarinen	Programmet Skolan i rörelse



Framsidas foto: Jari Mönkkönen



Sisälllys:

Förord	4
Rent spel mot Rio	5
Vi reser tillsammans!	6
Idrottarhälsningar	7
Morgonsamlingstext – Vänskap	8
Sambakarneval på alla hjärtans dag	9
Samba – livsglädje från Brasilien	10
Att göra tillsammans, vi-anda och vänskap	11
Gemenskap – lektionsplan	12
Det olympiska idealet	13
Den olympiska rörelsens grundprinciper	14
Olympisk fostran enligt den nya läroplanen	15
De paralympiska spelen	16
Elever, studerande och personal med i planeringen och genomförandet	17
Olympiska spel på dagis, varför?	19
Kom med i Rent spel mot Rio – men hur?	20
Idrottsinstitutens studerande kan arrangera olympiadagar	21



Förord

Vi har glädjen att bjuda in dig och dina elever till temaåret Rent spel mot Rio, som kulminerar i de olympiska och paralympiska spelen i Rio de Janeiro den 5–21 augusti respektive 7–18 september 2016.

Rent spel mot Rio – resan till idrottsåret 2016 kan börja

Kom med och planera och genomför er egen resa till sommarspelen i Rio.

Idrottsåret kulminerar i de olympiska och paralympiska spelen i Rio i augusti–september. Via programmet Rent spel mot Rio får också barnen ta del av den stora idrottsfesten. Planera och genomför ett alternativ som passar ditt daghem eller din skola.

Under temaåret Rent spel mot Rio publiceras fyra olika nätpublikationer. I dem betonas mycket aktuella och viktiga pedagogiska värderingar. Dessa är vänskap (**friendship**), respekt (**respect**), tolerans (**tolerance**) och att göra sitt bästa (**excellence**). Du kan välja lämpliga teman ur publikationerna och genomföra dem när det passar er bäst.

Den olympiska fostran kan utgöra ett mångvetenskapligt lärområde enligt den nya läroplanen, en temadag eller en helhet av flera läroämnen. Jag vill betona elevernas delaktighet redan i planeringsskedet – låt detta bli barnens egna olympiska spel.



Mer motion via samarbete

Finlands Olympiska Akademi har i uppgift att sprida den olympiska fostran till daghem och skolor. Samtidigt som elitidrottarna idrottar på sin arena i Rio bör vi komma ihåg att vi alla har rätt att motionera och idrotta, ”var och en av oss kan känna sig som en olympisk segrare”.

Via programmet Rent spel mot Rio kan vi effektivisera vårt fostringsarbete, få nya impulser, öka den fysiska aktiviteten och på så sätt främja barns och ungas välbefinnande.

Jag vill tacka arbetsgruppen och våra samarbetspartner Valo, Finlands paralympiska kommitté, Skolan i rörelse, de regionala idrottsorganisationerna och Urheiluoipistojen Yhdistys för ett utmärkt samarbete. Ett varmt tack också till alla er lärare som har bidragit till det här materialet.

Jag önskar er fina upplevelser och samarbetsglädje med Rent spel mot Rio.



Petri Haapanen

ordförande, Finlands Olympiska Akademi
rektor, Aurinkovuoren koulu

Finlands Olympiska Kommittés expertgrupp inom olympisk fostran:

Finlands Olympiska Akademi

olympic.academy@noc.fi

www.sport.fi/olympiakomitea/olympia-akatemia

Facebook: Olympic Academy Finland



Rent spel mot Rio

Tack för att ni deltar i temaåret Rent spel mot Rio!

Vi erbjuder er följande material
avgiftsfritt:

- Idéer och tips för arrangemangen i fyra närtidningar
- Deltagardiplom
- Skoldiplom
- Rent spel-diplom
- OS-lagets "Rent spel mot Rio"-postkort från Brasilien per post
- Paralympialagets "Rent spel mot Rio"-postkort från Brasilien per post

Till självkostnadspris kan ni också beställa OS-materialet Citius–Altius–Fortius, som levereras med en olympisk flagga.

Rutten till Rio 2016 har öppnat!



Suomen
Paralympia-
komitea





Vi reser tillsammans!

I drottensvärlden har inlett slutspurten mot OS i Rio. I skolorna närmar sig värterminen. Skolorna kan kombinera de här två till en gemensam resa som uppmanar eleverna att röra på sig tillsammans. Temat Rent spel mot Rio ger skolorna många möjligheter att ta upp ett flertal viktiga frågor med eleverna – utöver att främja fysisk aktivitet.

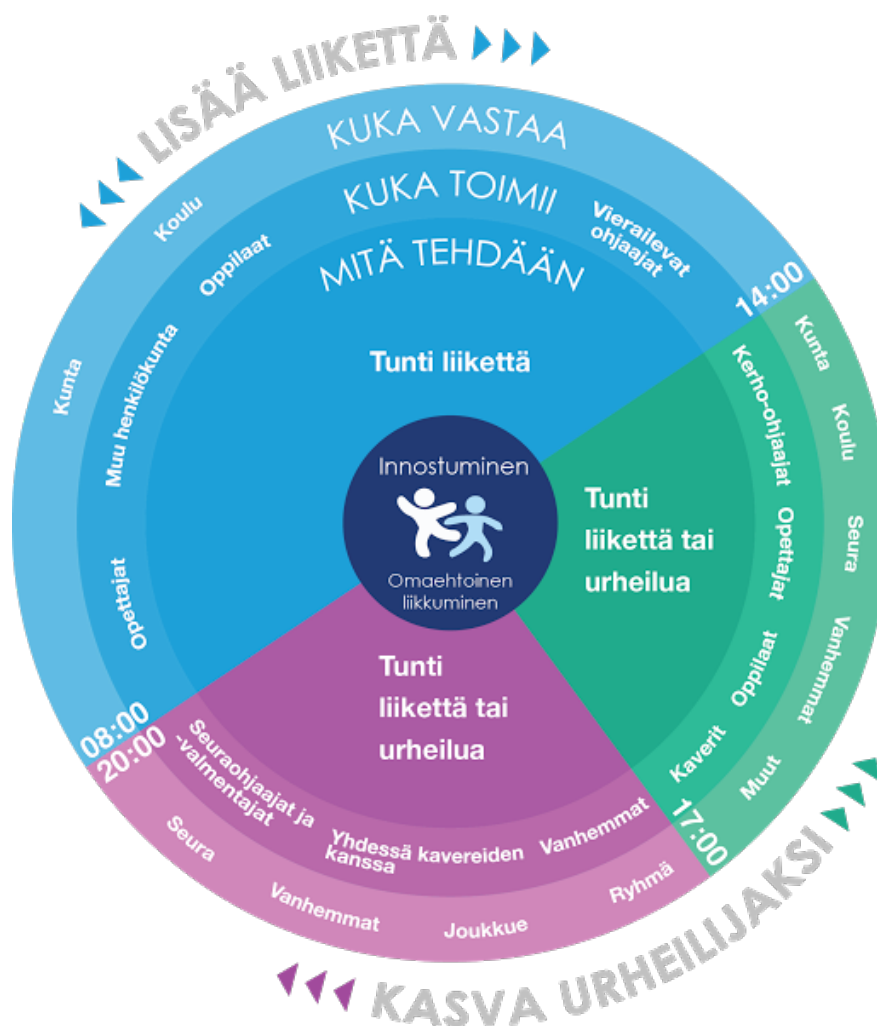
Temat för det här brevet, vänskap, har ett nära samband med fysisk aktivitet. När eleverna gör saker tillsammans ökar samspelet mellan dem – via såväl ord som rörelser. Därför är fysisk aktivitet ett slagkraftigt sätt att främja gemenskap.

Bland den oändliga mängden spel och lekar finns många som kräver samarbete och som kan användas för att stödja utvecklingen av elevernas sociala färdigheter och interaktionsfärdigheter. Problemlösning som metod lämpar sig också för att lära sig röra på sig och lära sig via rörelse.

I våras gjorde vi tillsammans med idrottsorganisationerna en vägkarta med rubriken ”Lupa liikkua ja urheilla koulussa” för att effektivisera skolsamarbetet. Utgångspunkten var att hitta gemensamma åtgärder och gemensam kommunikation till skolorna – att hjälpa dem i vardagen. Målet för ett av regeringens spetsprojekt, att eleverna får röra på sig en timme per skoldag, är en stor utmaning som vi vill hjälpa kommunerna, skolorna, lärarna och eleverna med. En aktiv skoldag och eftermiddag är våra gemensamma mål.

Låt oss tillsammans jobba för att eleverna ska må bra varje dag!

Jukka Karvinen
Specialsakkunnig
Valo





Idrottshälsningar

I filmerna berättar de idrottare som siktar på OS i Rio om sig själva, om sin resa mot Rio och om vänskap och gemenskap.

I Rent spel mot Rio-publikationerna deltar rullstolsåkaren **Amanda Kotaja**, beachvolleyspelaren **Taru Lahti**, häcklöparen **Nooralotta Neziri**, släggkastaren **David Söderberg** och **landslaget i rytmisk gymnastik**.





Morgonsamlingstext – Vänskap

Vad är vänskap? Vad kräver den? Vad ger den? Vad består den av?

Det finns vänskap på många nivåer. I dagens läge, när sociala medier såsom Facebook har fått en stor roll i våra liv, har också definitionen av vänskap förändrats. Om du är vän med någon på Facebook, betyder det inte att ni är bästa vänner. Det kan vara tidigare klasskamrater, avlägsna bekanta eller personer som du har träffat en gång eller två. I det här fallet kan vänskapen vara ett sätt att hålla kontakt.

För mig har vänskap inom motion och idrott inneburit likasinnade personer med samma intressen och gemensamma samtalsämnen, som andra inte har någon uppfattning om eller inte förstår – ett slags meningsfränder. Det finaste med idrotten är att de hårdaste motståndarna också kan vara de bästa vännerna utanför tävlingen. Då står vi på samma linje och har mycket gemensamt.

Verklig vänskap, de bästa vännerna, hjärtevännerna är viktiga resurser för människan. Med dem kan du dela livets sorger och glädjeämnen och de stöder dig vad som än händer. Det är bra för vårt välbefinnande och vår mentala hälsa att vi kan tala om kriser i vårt liv med våra vänner och inte behöver hålla allting inom oss.



Men vad kräver verklig vänskap? Den kräver ärlighet, förtroende, förlåtelse och respekt. Utan ärlighet och förlåtelse är det svårt att skapa trofast vänskap. Respekt ger en känsla av välbefinnande och uppskattning och vännen kan känna sig betydelsefull. Respekt och förtroende är också det att känsliga frågor stannar vännerna emellan och inte sprids ut till andra medmänniskor.

Slutligen vill jag dela med mig en berättelse som är ett slags gruppbrev. Jag har själv fått den per e-post, men jag känner inte till dess ursprung.

”Berättelsen handlar om två vänner som vandrade i öknen. Under resans gång började vännerna gräla och blev osams. Grälet slutade med att den ena vännen slog till den andra. Vännen som blev slagen blev ledsen. Utan att säga ett ord skrev hen i sanden: ”I dag slog min bästa vän mig.” Den andra var också mycket ledsen. Vännerna blev sams igen och fortsatte sin vandring tills de kom till en oas. Där fanns en källa där de bestämde sig för att bada. Den som hade blivit slagen halkade på en sten och höll på att drunkna i källan, men vännen hann rädda hen. När hen som hade varit nära att drunkna hade hämtat sig från händelsen ristade hen i stenen: ”I dag räddade min bästa vän mitt liv.” Vännen som hade slagit den andra och senare räddat hen frågade: ”När jag slog dig skrev du i sanden och nu ristade du i sten. Varför?” Den andra svarade: ”När någon gör oss illa, ska vi skriva det i sanden, så att förlåtelsens vindar kan ta med sig orden. Men när någon gör oss något gott, ska vi rista det i sten, så att ingen kan stryka ut det och glömma det.” Lär dig att skriva dina sorger i sanden och rista dina glädjeämnen i sten.”

God fortsättning på dagen!

Oskar Breilin

Ordförande för Rent spel mot Rio-arbetsgruppen
Medlem i Finlands Olympiska Akademi
Lektor i gymnastik och hälsokunskap i Vääksyn Yhteiskoulu





Sambakarneval på alla hjärtans dag

Rio de Janeiro i Brasilien är känt för samban och sambakarnevalen. Världens största fem dagar långa karneval är fylld av dans och glädje. I Rio de Janeiro, som har sex miljoner invånare, samlas hundratusentals utländska gäster och miljontals brasilianare för att fira och följa med de färgglada och storslagna sambatågen.

Sambakarnevalen i Rio de Janeiro ordnas varje år i februari i fastlagsveckan, fyrtio dagar före påsk och strax före fastan. I år hålls festen den 5–9.2.2016.

Alla hjärtans dag den 14 februari firas strax efter sambakarnevalen. Rent spel mot Rio-temaåret till ära kan ni fira alla hjärtans dag med en sambakarneval. Alla hjärtans dag infaller på en söndag, men på arbetsplatser och i skolor kan man fira till exempel redan på fredagen.



Tips för skolor:

Håll en färgdag

- Varje årskurs klär sig i en egen färg. I lågstadieskolor med sex klasser kan man till exempel utnyttja den olympiska flaggans färger: vitt + ringarnas färger. Lärarna kan också få en egen färg.

eller

- Eleverna och lärarna klär sig färgglatt enligt eget önskemål.

Ordna

- **en dansstund** på rasten eller under en lektion och lär er samba
- **disko**
- **en parad**, där musiken spelas av t.ex. skolans eget band eller egen musikgrupp
- **en konststund** eller konstlektion, där ni gör färgglad konst och kanske också färgglad gatukonst eller graffiti.

Lek väntafatt

Väntafatt är en klassisk tafattlek. Den som har blivit tagen står stilla med armarna utåt (som den berömda Kristusstatyn i Rio de Janeiro). De andra kan rädda de tagna genom att ge dem en kram.





Hälsningar från Rio

Samba – livsglädje från Brasilien

Rio de Janeiro är en smältdegel för olika folk och världens sambahuvudstad. Man kan höra samba överallt: i sambaskolor, i kaféer och till och med på terrasserna vid kioskerna på strandgatorna. På hundra år har kombinationen av afrikanska rytmer och europeiska hovfester vuxit till ett nöjesindustrins ymnighetshorn som sysselsätter hundratusentals människor och framför allt skänker glädje och gemenskap till alla 200 miljoner brasilianare.

I vår sambaskola Mangueira spelar, dansar och sjunger småbarn och pensionärer som åldras med värdighet tillsammans. I sambaskolan överförs traditionen och kunskapen från generation till generation. Sambaskolan är en gemenskap där man växer. Alla är en del av en stor familj, en sambasläkt. Olikhet accepteras och respekteras. De äldres erfarenhet värdesätts.

Samban är ett brasilianskt visitkort ute i världen. Hundratal miljoner tittare över hela världen, från Finland till Japan, följer med sambatågen via tv och internet.

Slagverksgruppen, bateria, är sambaskolans hjärta och får hela karnevalståget med tusentals deltagare och hundratusen åskådare att sjunga, dansa och heja på gruppen som uppträder.

De workshoppar om samba och afrobrasiliansk rytmik som vi har hållit i grundskolor och daghem runt om i

Finland har visat hur enkla rytmer som man spelar tillsammans skapar en avspänd stämning och framkallar leenden hos såväl elever som lärare.

Min dröm är att hålla rytmworkshoppar i alla skolor och daghem i Finland. Om du och din skola vill höra till de första lyckliga, ta kontakt!

sami.kontola@gmail.com

040 739 3116 (GSM och WhatsApp)



Sami har spelat i sambaskolan Mangueiras bateria sedan 2011.

Lektionsplan och lektionstips

Att göra tillsammans, vi-anda och vänskap

Det kan låta svårt att prata om gemenskap. Fundera först på vad det betyder för dig själv, innan du tar upp ämnet med barnet och ungdomarna. Fundera dessutom på vad gemenskap innebär i just den miljö (skola, förening e.d.) där barnen och ungdomarna befinner sig.

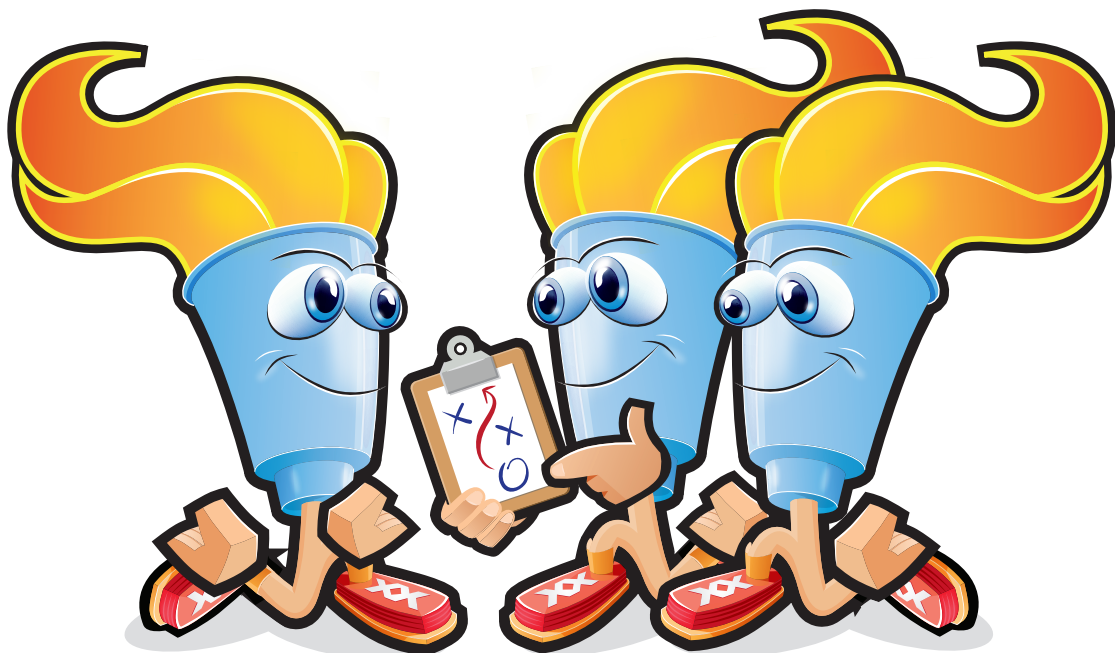
Gemenskap är

- vi-anda (lag-, grupp-, klassanda), att höra till en grupp
→ à fundera på hur gemenskapen skiljer sig i en grupp, ett lag, ett samhälle eller en större gemenskap (t.ex. kompisgäng/grupp inom laget, klass/lag, skola/förening, kommun/stad, nationalitet)
- gemensamma koder: stil, klädsel, tillvägagångssätt, ritualer, symboler (logo, maskot osv.), regler (grenens regler, skolans ordningsregler, lagen)
- att göra tillsammans för att nå ett gemensamt mål
- att låta alla vara med (tolerans)
- att jobba för att alla ska fortsätta vara med – att förbättra sammanhållningen (gruppbyggnad/integration, gemensamma evenemang, i arbetslivet friskvårdsdagar)

För att gemenskap ska uppstå (ny klass, nytt lag, invandrare) är det mycket viktigt att komma ihåg gruppbyggnadens kraft – ju bättre medlemmarna i gruppen lär känna varandra, desto starkare blir gemenskapen och vi-andan. Det är viktigt att ta hand om nya medlemmar och önska dem välkomna, så att de inte känner sig utanför. Ju bättre nykomlingarna lär känna gruppens regler och andra koder, desto bättre kan de agera inom gruppen och känna sig som medlemmar i gruppen.

Det lönar sig att värna om gemenskapen också i en bekant grupp – att göra något roligt tillsammans som avviker från de dagliga rutinerna (temadagar, klassutfärder, spel, filmkväll osv.). Det bästa alternativet är att man kan planera och genomföra det här tillsammans eller åtminstone så att medlemmarna har haft möjlighet att påverka vad gruppen ska göra.

Olympiska spel, olympiadagar eller OS-veckor med den egna gruppen ger goda möjligheter att utveckla gruppan dan och förbättra gemenskapen.





Gemenskap – lektionsplan

Här ett exempel på hur gemenskap kan behandlas med barn och unga.

1. Inledning:

X-break om gemenskap

- Vad innebär gemenskap?
- Eleverna svarar parvis eller tre och tre.

2. Behandling av temat

- Vilka konstiga ord fanns det i x-breaken och hur hade de med gemenskap att göra? Svarade barnen olika på vissa ord – varför?
 - *Gräl* – i en gemenskap försöker man undvika gräl, men om och när de uppstår, försöker man reda ut dem.
 - *Sorg* – glädje och sorg kan delas i en gemenskap. Gemenskapens storlek påverkar ändå hur man kan dela med sig. Man måste ha förtroende för varandra.
 - *Olikhet* – i en gemenskap är vi överens om många saker och kan ha gemensamma symboler, ett gemensamt motto och till och med likadana kläder, men vi kan ändå vara och är olika som personer (godkännande/tolerans).
 - *Motståndare och konkurrens* – inom en gemenskap borde det inte finnas konkurrens och motståndare, men kan dessa ha med gemenskap att göra om man tänker på tävlingsidrott?
- Vad är gemenskap?

3. Praktiska övningar för vi-andan

Människopyramid – gruppakrobatik

- Bilda pyramiden på bilderna i grupper på 2–6 personer. [Se exempel på pyramider.](#)
- Hela gruppen med – bilda ordet RIO eller en Kristusstaty (en av Rio de Janeiros mest kända sevärdheter) av er själva.
- Övningarna ovan kan också utföras som små tävlingar. Exempelpyramiderna kan till exempel finnas på motstående vägg. Ledaren säger numret på den pyramid som grupperna ska bilda och en ur varje grupp får gå och titta på bilden. Hens uppgift är att vägleda gruppen att bilda pyramiden, antingen så att hen själv

är med eller så att hen bara ger anvisningar. Uppgiften kan anpassas så att den som har sett bilden

- inte får prata alls eller
- bara får prata engelska.

Dragkamp

Lakansvolleyboll

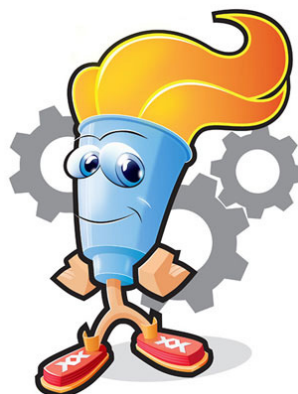
Bilda grupper på 4–6 personer och ge varje grupp ett stort lakan och en boll. Gruppernas uppgift är att få två bollar att flyga från ett lakan till ett annat på samma gång. Börja med att studsa bollen på det egna lakanet. Enligt samma princip kan två lag spela lakansvolleyboll över ett nät.

”Happy Hippous”

Förberedelser:

- I den här leken behövs underlag på hjul (t.ex. rullbrädor med en jämn skiva i faner eller motsvarande material eller skateboardar).
- Kontrollera och testa redskapen på förhand (bl.a. hållbarhet och viktgränser).
- Av säkerhetsskäl är det viktigt att tänka på de andra – leken är snabb och fartfylld och deltagarna är nära varandra.
- Lek på ett plant underlag.
- Bilda 3–4 lag.
- Varje lag ska ha en rullbräda och ett kärl, t.ex. en skopa eller ett litet tvättfat.
- Lägg ett stort antal tennis- eller innebandybollar på några meters avstånd från lagen.
- En av lagmedlemmarna lägger sig på mage på brädan med kärlet i handen.
- En annan lagmedlem tar tag i hens fötter och skjuter hen framåt.

Målet är att tillsammans samla så många bollar till laget som möjligt (en poäng per boll). Spela tills bollarna tar slut. Eftersom bara två spelare per lag deltar åt gången, kan man spela flera omgångar och också byta roller. Räkna ihop poängen från varje omgång.





Det olympiska idealet

Olympismen, det olympiska idealet, förenas idrott, kultur och fostran. Dess mål är att utveckla en livsstil där glädje är att försöka sitt bästa, där pedagogiska värderingar förmedlas via goda förebilder och där alla visar respekt för världsomspännande etiska principer.

Olympismen grundar sig på den franske baronen, pedagogen och historikern Pierre de Coubertins (1863–1937) pedagogiska synpunkter och tankar. Han ansåg att moderna olympiska spel med rötter i de antika olympiska spelen skulle vara en bra metod för att främja dessa mål.

Pierre de Coubertin hoppades att internationell idrott skulle kunna främja individuell och samhällelig välvilja och fred i världen.

Pierre de Coubertins tankar om olympismen kan sammanfattas i fyra principer:

1. Fysisk kondition och hälsa ger bättre moral.
2. Idrottaren ska vara amatör för att dra den största nyttan av sina idrottsupplevelser.
3. Det internationella samarbetet inom idrotten ökar förståelsen mellan människor och nationer.
4. Idrott och estetik ska sammanföras via konst och litteratur.



Vid invigningen av alla olympiska spel förkunnas Pierre de Coubertins olympiska valspråk: Det viktigaste med de olympiska spelen är inte att vinna utan att delta, ty det väsentliga i livet är inte att segra utan att kämpa väl.



Den olympiska rörelsens grundprinciper

1. Den moderna olympiska rörelsen grundades på initiativ av fransmannen Pierre de Coubertin i samband med en internationell idrottskongress 1894. Internationella Olympiska Kommittén (IOK) grundades 23 juni 1894.
2. Det olympiska idealet är en livsfilosofi som innebär att människans kropp, vilja och själ utvecklas i balans.
3. Tanken med det olympiska idealet är att människor världen över ska utvecklas i harmoni via idrotten och att därmed främja fred inom och mellan olika grupper och bevara respekten för människovärdet. På det sättet försöker den olympiska rörelsen på egen hand och i samarbete med andra organisationer arbeta för fred i världen.
4. Den olympiska rörelsen, med IOK i spetsen, har sitt ursprung i den moderna olympismen.
5. Den olympiska rörelsen, som styrs av IOK, omfattar alla de organisationer, idrottare och andra personer som godtar reglerna i den olympiska charter. Kriterierna för medlemskap i den olympiska rörelsen fastställs av IOK.
6. Målet för den olympiska rörelsen är att bidra till byggandet av en fredlig och bättre värld genom utbildning av ungdom genom idrott utan diskriminering av någon och i den olympiska andan, vilket kräver ömsesidig förståelse med en anda av vänskap, solidaritet och rent spel.
7. Den olympiska rörelsens verksamhet, som symboliseras av de fem sammanflätade olympiska ringarna, är världsomfattande och beständig. Verksamheten omfattar alla fem världsdelar och når sin kulmen när alla världens idrottsnationer samlas till en stor idrottsfest, de olympiska spelen.
8. Att utöva idrott är en mänsklig rättighet. Varje människa ska ha rätt att utöva idrott enligt sina egna behov.
9. Den olympiska charter innefattar den olympiska rörelsens grundprinciper, regler och preciseringar och har godkänts av IOK. Den gäller den olympiska rörelsens organisation och verksamhet och drar upp de yttre ramarna för de olympiska spelen.

Källa: IOK:s charter (Olympic Charter 2006), grundprinciperna





Olympisk fostran enligt den nya läroplanen

Målet för den olympiska fostran är psykiskt och fysiskt balanserade, samarbetsvilliga, toleranta och fredssträvande ungdomar med god kondition och insikt om rent spel.

Olympisk fostran kan bedrivas regelbundet vartannat år. Erfarenheten visar att **olika OS-evenemang är precis det som barnen på daghem och i skolor önskar sig.**

Målet med temaåret Rent spel mot Rio är att skapa en öppen och interaktiv verksamhetskultur och att stödja samarbetet såväl i skolan som med hemmen och samhället i övrigt. Också eleven ska ha möjlighet att vara med om att skapa och utveckla skolans verksamhetskultur.

Materialet Rent spel mot Rio erbjuder ämnesöverskridande temahelheter och tyngdpunktsområden för fostran och undervisning vilkas mål och innehåll ingår i flera läroämnen. De är teman som kännetecknar helhetskapande fostran och undervisning. De motsvarar också de mångvetenskapliga lärområdena i LP 2016.

Mångvetenskapliga lärområden kan innebära att

- samma tema studeras parallellt i två eller flera läroämnen samtidigt
- innehåll som hör till samma tema delas in i perioder som följer på varandra
- ordna aktiverande evenemang såsom temadagar och olika tillställningar
- planera lärområden som omfattar en längre period och flera läroämnen
- skapa helheter där många läroämnen samverkar
- erbjuda samordnad undervisning så att all undervisning är helhetsbaserad.

Några exempel på hur den olympiska fostran och temaåret Rent spel mot Rio uppfyller de mångvetenskapliga lärområdena och målen för dem:

- Eleverna lär sig basfakta **om Brasilien och Rio de Janeiro**
 - ✓ var ligger de, avståndet från Finland till Rio
 - årskurs 3–6, omgivningslära: ”M16 handleda eleven i geografiskt tänkande och att iakttäta sin omgivning och hela världen”
 - årskurs 7–9, geografi: ”M1 stödja eleven att skapa en strukturerad kartbild av jordklotet”
- ✓ klimat

- årskurs 7–9, geografi: ”M2 vägleda eleven att undersöka naturgeografiska fenomen samt att jämföra naturlandskap i Finland och på andra håll i världen”
- ✓ hälsomässiga och kulturella skillnader
- årskurs 3–6, omgivningslära: ”M19 vägleda eleven att förstå delområdena inom hälsa, betydelsen av sunda vanor”
- årskurs 3–6, samhällslära: ”M3 stödja eleven att uppfatta sig själv som en individ och medlem i olika grupper och handleda eleven att förstå betydelsen av de mänskliga rättigheterna och jämlikhet”
- årskurs 7–9, hälsokunskap: ”M9 vägleda eleven att förstå samhällets, omgivningens, kulturens och den digitala utvecklingens betydelse för hälsa och välfärd”
- årskurs 7–9, religion: ”M7 hjälpa eleven att reflektera kring religioners och livsåskådningars globala betydelse som grund och rättesnöre för människors val”

- Eleverna gör **ett eget ackrediteringskort**, väljer vilket land de ska representera och bekantar sig med landet. De kan välja en existerande stat eller hitta på en egen.
 - ✓ årskurs 3–6, svenska och litteratur: ”M7 handleda eleven i att söka information, använda många olika slag av informationskällor” samt
 - ✓ ”M15 stärka elevens språkliga och kulturella identitet(er), handleda eleven att lära känna och värdesätta olika kulturer och språk, väcka elevens intresse för de nordiska grannspråken och erbjuda eleven möjlighet att bekanta sig med ett mångsidigt medie- och kulturutbud och att själv medverka i kulturproduktioner”
- **Att tillverka maskotar**
 - ✓ egen maskot – årskurs 3–6, handarbete: ”M3 handleda eleven att på egen hand eller tillsammans med andra planera och framställa en slöjdprodukt eller ett alster genom att lita på sina egna estetiska och tekniska lösningar”



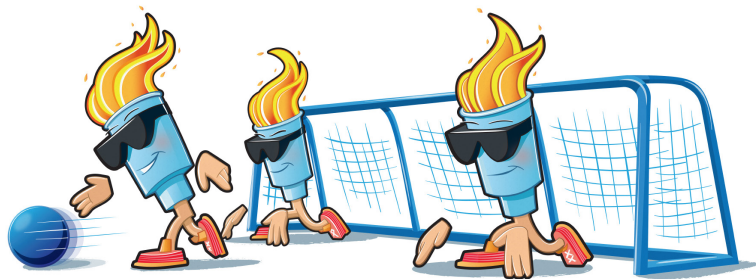


- ✓ officiella maskotar – årskurs 3–6, slöjd: ”M6 handleda eleven att använda informations- och kommunikationsteknik för att planera och tillverka slöjdprodukter samt för att dokumentera slöjdprocessen”
- Att bekanta sig med sambakarnevalen och **lära sig samba**
 - ✓ årskurs 3–6, musik: ”M1 uppmuntra eleven att delta i gemensamt musicerande och att medverka till att skapa en positiv sammanhållning i sin grupp” samt
 - ✓ ”M6 handleda eleven att analysera sina musikaliska upplevelser och musikens estetiska, kulturella och historiska mångfald”

- **Tävlingsgrenarna som pantomimer**

- ✓ årskurs 3–6, gymnastik: ”M1 uppmuntra eleven att röra på sig, att pröva på olika gymnastikuppgifter och att träna enligt bästa förmåga” samt
- ✓ ”M9 handleda eleven att delta i aktiviteterna enligt principen om rent spel och bära ansvar för gemensamma aktiviteter”

Olympisk fostran kan införas i skolans årliga arbetsplan eller program för kulturfostran, till exempel så här: ”Årligen återkommande evenemang kan vara till exempel temadagar eller mångvetenskapliga lärområden i samband med idrottsevenemang, såsom VM eller OS.”



De paralympiska spelen

- Den organiserade handikappidrotten kom i gång efter andra världskriget när tusentals sårade unga män återvände från kriget.
- Initiativet till rehabiliteringsverksamheten togs av doktor **Ludwig Guttman**. Han drömde om ett världsomfattande evenemang för rörelsehindrade personer.
- De första idrottstävlingarna för rörelsehindrade idrottare ordnades i Stoke Mandeville 1948.
- De första paralympiska spelen arrangerades i Rom 1960. I tävlingarna deltog 400 idrottare från 23 länder. På programmet stod då åtta grenar, av vilka sex fortfarande är paralympiska grenar (bågskytte, simning, fäktning, basket, bordtennis och friidrott).
- De paralympiska vinterspelen arrangerades för första gången 1976. Namnet ”paralympiska spel” godkändes officiellt av Internationella olympiska kommittén 1983.
- I de paralympiska spelen tävlar rörelsehindrade och synskadade idrottare.
- Det finns 22 paralympiska sommarengrenar och 6 vintergrenar.
- I de paralympiska sommarspelen deltar över 4 200 idrottare från ungefär 165 länder och i de paralympiska vinterspelen ungefär 600 idrottare från över 50 länder.
- Finland har nått framgång i de paralympiska sommarspelen framför allt i goalball, friidrott och bågskytte. Starka vintergrenar är längdåkning, snowboard och rullstolscurling.
- [Tips: En paralympisk X-break passar som pausmotion.](#)



Elever, studerande och personal med i planeringen och genomförandet

Tidtabell

På nästa elevrådsmöte informeras eleverna om deras möjlighet att delta i planeringen av evenemangen under temaåret Rent spel mot Rio, ”av unga för unga”.

Anvisningar och innehåll

Info om olympisk fostran till arrangörsgruppen:

- Arrangörsgruppen kan vara t.ex. elevrådet, väneleverna eller andra intresserade elever. Skolor som finns i samband med eller nära ett gymnasium kan be gymnasieeleverna om hjälp. Kan gymnasieeleverna få en kurs eller en del av en kurs om de arrangerar evenemanget? Kom ihåg att också idrottsinstitutet kan hjälpa till med arrangemangen!
- Gruppen kan få inspiration av till exempel Olympiska Akademiens film från skolprojektet Full fart till London 2012. <https://www.youtube.com/watch?v=Ks48WY-2Q7Gs>



- [På Finlands Olympiska Akademiens webbsida](#)
 - kan man på undersidan Materiaalit se [Prezi-presentationen Olympiahuumaa](#) om OS och olympisk fostran
 - finns Rent spel mot Rio-sidor med publikationer, material och en tipsbank för temaårets/temadagens innehåll.
- Gruppen eller en del av den kan tillsammans med en lärare delta i Olympiska Akademiens utbildning i mars 2016.

- Gruppen fungerar som lärarnas ”vänstra hand” och är en förebild för hela skolan.

Bestäm hur gruppen ska arbeta:

- När ska elevgruppen arbeta med det här projektet?
- Hur kan elevgruppen belönas för sitt arbete (diplom, glass, gemensam måltid, programkväll, t.ex. bowling, eller för gymnasieelever en kurs eller en del av en kurs)?

Ordna en elevenkät:

- Eleverna kan besvara en enkät om olympiadagens program (vilka aktiviteter vill de ha?).
- Bestäm på förhand om enkäten ska innehålla färdiga förslag som eleverna får välja mellan och om det också ska finnas plats för fria kommentarer.

Planering av temaåret

- tidtabell
- program för varje årskurs
- gemensamma evenemang
- ansvarspersoner
- utrustning

Ett elevpar kan informera föräldraföreningen om projektet

- Hur kan föräldraföreningen stödja verksamheten (i form av pengar eller praktisk hjälp)?

Inspirera personalen genom en friskvårdsdag med mini-OS

- Friskvårdsdagen kan ordnas med Rent spel mot Rio som tema. Arrangörsggruppen (elever, studerande e.d.) kan ordna ett 1–2 timmar långt mini-OS för att höja gruppandan och introducera temat för personalen. Arbetsgruppen får samtidigt tillfälle att testa de kommande gruppövningarna och tävlingsgrenarna. Därefter kan gruppen fundera på vad som eventuellt behöver utvecklas inför det egentliga OS-evenemanget.
- Utöver mini-OS kan friskvårdsdagen innehålla till exempel ett grekiskt gudaskådespel, brasiliansk mat och sambaundervisning.

Uppföljning

Uppföljning under kampanjen

- Elevgruppens ledare är gruppens vuxna stödperson.

Uppföljning efter kampanjen

- Elevgruppen kan diskutera inom sig vad som gick bra och vad som kunde ha gjorts bättre.
- Elevrådet kan låta hela skolan besvara en kort enkät om hur dagen gick, vad som fungerade bra och vad som kan göras bättre nästa gång.



Dialog mellan antikens gudar

(Källa: Citius-Altius-Fortius koulujen olympiakasvatusmateriaali. Red. Finlands Olympiska Komitté)

1) ZEUS:

Nu har det igen gått en olympiad, fyra år. Det är dags att fundera på arrangemangen. Du, min hustru Hera, får se till att de tävlandes anhöriga trivs.

2) HERA:

Jo, vi sätter upp försäljningsstånd, kiosker och inkvartering utanför tävlingsarenan. Kan jag ta Afrodite till min hjälp? Hennes skönhet kan underhålla folket.

3) AFRODITE:

Det talas mycket om min skönhet, men glöm inte bort att jag också är kärlekens gudinna. Att ingjuta vänskap och rent spel hör också till mina uppgifter.

4) HERMES:

Jag är gudarnas budbärare. Jag låter pojarna se till att tävlingsinbjudningarna har gått fram som de ska. Vid själva spelen kan jag kontrollera att tävlingsfordonerna följer reglerna.

5) APOLLON:

Jag är ju musiker så jag sköter fanfarerna. Jag ordnar också populärmusik för folket, så att de trivs utmärkt på inkvarteringsområdet.

6) HEFAISTOS:

Jag, smeden och eldens gud, tänder den olympiska elden och tar hand om den under spelen.

7) PALLAS ATHENE:

Eftersom jag också är Atens skyddsgudinna är jag den självskrivna beskyddaren av spelen. Under spelen avbryts krigen, och fred och vänskap råder mellan folken.

8) ZEUS:

Jag ser att ni känner era uppdrag. Jag kan alltså lita på att spelen blir lyckade.
Leve spelen i Olympia i Grekland,
leve spelen!



Olympiska spel på dagis, varför?

Daghemmet Pikku-Muotialan päiväkoti i Tammerfors ordnade i våras två dagar långa olympiska spel tillsammans med granndaghemmet Muotialan päiväkoti.

”Vi ville lära barnen att ta varandra i beaktande, bemöta kamraterna vänligt, heja på alla, skapa vi-anda, vänta på sin tur, lyssna på anvisningar och följa regler”, berättar barnskötaren **Elina Kovalainen**, som arrangerade de olympiska spelen.

Man ville framför allt bjuda barnen på idrottsglädje och möjligheter att lyckas. Ett mål var också att öva på att tåla besvikelser.

Barnen indelades i grupper för barn under respektive över tre år, och idrottsgrenarna planerades enligt barnens motoriska färdigheter. Förberedelserna inleddes redan veckan innan i form av pyssel och undervisning om ländernas flaggor och kulturer. Föräldrarna inkluderades genom att barnen fick ta hem ett papper med de olympiska ringarna. Föräldrarna ombads skriva i ringarna vilka idrottsgrenar barnet hade utövat under veckan eller vilken vardagsmotion familjen hade ägnat sig åt tillsammans.

”Motion och idrott är hela familjens gemensamma sak”, berättar Elina om daghemmets motionsstrategi.

Långa vänrelationer via motion och idrott

Det är ytterst viktigt för barnets motivation att föräldrarna uppmuntrar barnet att röra på sig. Då känner barnet att föräldrarna bryr sig om det och är intresserade av det. I bästa fall kan motion och idrott också sammanföra familjer och ge sociala kontakter.

Avsikten med daghemmets olympiska spel var att varje barn skulle bli på gott humör, få känna att det lyckas och märka betydelsen av att de andra barnen hejar. Man ville att alla skulle tycka att det är roligt att röra på sig – och ännu roligare tillsammans. Man kan göra sitt bästa tillsammans och det är roligt att heja på kompisarna. Det är också lättare att dela besvikelserna med andra.

”Under de olympiska spelen prövade barnen ivrigt på nya idrottsgrenar och fick träna också på svåra motoriska färdigheter. De yngre barnen lärde sig av de äldre barnen genom modellinläring”, sammanfattar Elina erfarenheterna.

OS i Rio nästa år

År 2016 tänker daghemmet ordna olympiska spel med Rio-tema. Man har tänkt be idrottsföreningar eller studerande på idrottsinstitutet om hjälp med arrangemangen. Samtidigt får föreningarna bidra med sina kunskaper i olika grenar och kanske locka nya utövare.

Text och bilder: Nina Luukkainen





Delta i utbildningen!

Kom med i Rent spel mot Rio – men hur?

Kom med och lyssna och diskutera vad temaåret Rent spel mot Rio kan innehålla, hur den olympiska fostran stöder de mångvetenskapliga lärområdena i den nya läroplanen och hur du kan ordna ett eget OS på din arbetsplats.

Innehåll:

Utbildningen ger dig svar på följande frågor:

- Hur stöder den olympiska fostran de mångvetenskapliga lärområdena?
- Hur inspirerar du arbetskamraterna att delta i OS-festen?
- Hur kan barnen och ungdomarna tas med i planeringen?
- Vad kan temaåret Rent spel mot Rio och skolans eget OS innehålla?

Vi rekommenderar att flera personer från samma skola, daghem eller annan arbetsplats deltar.

Utbildningen är gratis och räcker 2,5–3 timmar (1 timme teori + praktisk del).

Utbildningarna hålls efter sportlovet enligt följande:

- Helsingfors onsdag 2.3 kl. 13–16
- Åbo torsdag 3.3 kl. 13–16
- Lahtis tisdag 8.3 kl. 13–16
- Seinäjoki torsdag 10.3 kl. 13–16
- Kuopio tisdag 15.3 kl. 13–16
- Rovaniemi torsdag 17.3 kl. 13–16

[Anmäl dig på temaårets webbsida](#)

”Var och en av oss kan lyckas och känna sig som en olympisk segrare.”

Kom med på OS-äventyr!

I vår bjuder Motionsäventyret Muuvit utöver det traditionella äventyret också på ett temaäventyr med OS-tema. Det är ett intressant komplement till Rent spel mot Rio-kampanjen.

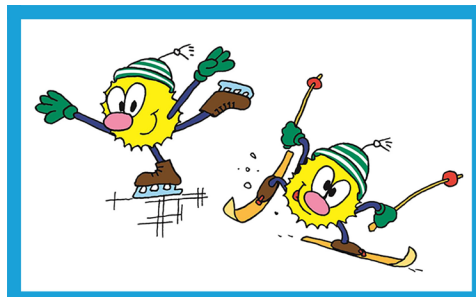
Du hinner ännu anmäla er: den sista anmälningdagen till vårens äventyr är **den 5 februari 2016**. Materialet skickas till skolorna vecka 8.

Rastmotion som leds av andra elever är ett lätt sätt att öka elevernas fysiska aktivitet under skoldagen. I väntan på Motionsäventyret Muuvit kan ni utbilda fler rastledare.

[Se ett videotips om verksamheten](#)

[Fler idéer för rasterna](#)

[Information om utbildningar](#)



Vi finns med också på Educa-mässan!

Välkommen på mässan och diskutera mer om Rent spel mot Rio-materialet!

Educa-mässan, Helsingfors Mässcentrum 29–30.1.2016, fredag 10–18 och lördag 10–17



Idrottsinstitutens studerande kan arrangera olympiadagar

Idrottsinstitutet deltar i den olympiska fostran inom Rent spel mot Rio 2016!

Varalan Urheiluopisto och Suomen Urheiluopisto har genomfört flera OS-projekt där idrottsstuderande har arbetat med olympisk fostran under sina perioder av lärande på arbetsplatsen inom grundexamen i idrott och i sina yrkesprov för examensdelen Arrangerande av idrottsevenemang.

Vi har uppmanat också de andra idrottsinstitutet och idrottsstuderandena att delta i skolprojektet Rent spel mot Rio, i äkta olympisk anda!

I praktiken innebär det att studerandena planerar och arrangerar en olympiadag eller en hel OS-vecka inom ramarna för Rent spel mot Rio i det daghem, den skola eller den idrottsförening där de genomför lärandet på arbetsplatsen. Målgruppen kan också vara en annan läroanstalt eller grupp eller ett enskilt evenemang.

De olympiska spelen grundar sig på det olympiska idealet: respekt, vänskap, tolerans och att göra sitt bästa – med inlevelse, tillsammans, tolerant.

Tveka inte att kontakta ditt närmaste idrottsinstitut och fråga i god tid om möjligheterna att ordna en olympiadag hos er! Studerandena vid idrottsinstitutet kommer från

olika håll i Finland och många av dem avlägger gärna sin period av lärande på arbetsplatsen nära sin hemort.

Mer information:

Urheiluopistojen Yhdistys, Nina Luukkainen

nina.luukkainen@urheiluopistot.fi

Varalan Urheiluopisto, Heli Valkama

heli.valkama@varala.fi

Idrottsinstitutet är center för idrottsutbildning, elitträning samt motion och idrott för hela folket. Idrottsinstitutet ordnar yrkesinriktad grundutbildning och fortbildning inom idrott samt fritidskurser. Urheiluopistojen Yhdistys ry är en paraplyorganisation för elva idrottsinstitut och har hand om intressebevakning, utveckling av verksamheten och koordinering av gemensamma ärenden. Föreningens kontor finns på Varalan Urheiluopisto i Tammerfors.





Hitta det lämpligaste idrottsinstituten för dig och njut av motion och lärande:
www.urheiluopistot.fi

IDROTTSINSTITUTEN OCH KONTAKTUPPGIFTER

Folkhälsan Utbildning Ab/Solvalla idrottsinstitut
Stefan Backman, rektor (040 567 7070)

Eerikkilän Urheiluopisto
Olli-Pekka Hakala, rektor (040 072 5213)

Kisakallion Urheiluopisto
Pauliina Hyvönen, biträdande rektor (044 771 6997)

Kuortaneen Urheiluopisto
Atte Hotti, direktör för utbildningscentret (040 779 1630)

Lapin Urheiluopisto
Ritva Pekkala, rektor (020 798 4259)
Timo Kalmakoski, koordinering av lärande på arbetsplatsen (020 798 4226)

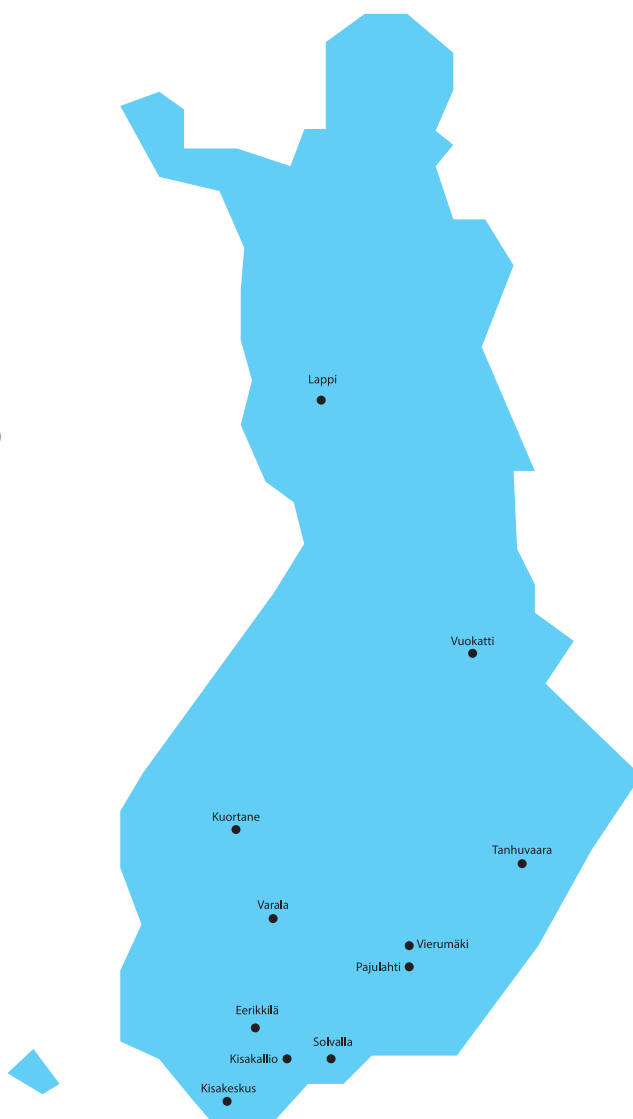
Liikuntakeskus Pajulahti
Marjukka Tiainen, utbildningschef (044 7755 336)
Hanna Junes, yrkesprov och lärande på arbetsplatsen (044 77 55 331)

Suomen Urheiluopisto, Vierumäki
Jukka Leivo, rektor (010 5777 250)

Tanhuvaaran Urheiluopisto
Niina Uronen, utbildningschef (040 742 8470)

Varalan Urheiluopisto
Marjaana Eskelinen, utbildningschef (050 566 3313)

Vuokatin Urheiluopisto
Mika Tuononen, utbildningschef (050 5272 507)





[Bekanta dig med Rent spel mot Rio -webbsidor](#)

Finlands Olympiska Akademi bedriver
olympisk fostran i Finland

Nästa Rent spel mot Rio-publikation ges ut i mars!

Yhteistyössä:

