



Suvaitsevaisuus

- Tolerance

Suomen Olympia-Akatemian
Reilusti Rioon -julkaisu 3/4, toukokuu 2016





Tämä on kolmas neljästä verkkajulkaisusta, jotka johtavat Reilusti Rioon. Rion 2016 olympialaiset ja paralympialaiset innostavat koulut, päiväkodit ja liikuntaseurat iloisein liikuntatapahtumiin, olympiapäiviin. Mukana kulkevat vahvat olympia-arvot: ystävyys, kunnioitus, suvaitsevaisuus ja parhaansa tekeminen.

Reilusti Rioon -julkaisut

1. Ystävyys – Friendship / tammikuu 2016
2. Kunnioitus – Respect / maaliskuu 2016
3. Suvaitsevaisuus – Tolerance / toukokuu 2016
4. Parhaansa tekeminen – Excellence / marraskuu 2016

Reilusti Rioon -teemavuotta järjestävät **Suomen Olympiakomitea, Suomen Paralympiakomitea, Valo ja Liikkuva koulu -ohjelma.**

Julkaisujen työryhmä:

Oskar Breilin	Suomen Olympia-Akatemia (SOA)
Jukka Karvinen	Valo
Leena Kummu	Paralympiakomitea
Nina Luukkainen	Urheiluopistojen yhdistys / SOA
Sanna Mönkkönen	Volttimedia Oy
Kirsi Naukkarinen	Liikkuva Koulu -ohjelma



Kannen kuva: Aurinkovuoren koulu, Jari Mönkkönen/Volttimedia



Sisällys:

Pääkirjoitus	4
Muista suomalainen sisu – sinä pystyt!	5
Ideoita oppitunneille	6
Paralympiapäivä omalla koululla	8
Kuinka esteetön koulusi on?	9
Capoeira sopii kaikille	10
Mitä olympiakasvatustapahtuma, -päivä tai –viikko voisi pitää sisällään?	12
Kisailuvinkkejä	14
Erilaisia välipaloja tunneille	17
Näin järjestetään olympiapäivä	18
Avajaiset käynnistävät päivän juhlallisesti	18
Tapahtumien taltiointi ja palautekysely	19
Urheilijaterveiset	20
Brasilia ja Rio de Janeiro	21



Pääkirjoitus

Suvaitsevaisuus syntyy kohtaamisilla ja kokemuksilla

Urheilu on yksi parhaista tavoista edistää suvaitsevaisuutta ja yhdenvertaisuutta. Se tarjoaa yhteistä tekemistä eri taustois- ta tuleville ihmisille ilman yhteistä kieltä. Se tarjoaa mahdollisuuden käsitellä tunteita ja tärkeitä onnistumisen kokemuk- sia. Urheilu antaa esimerkiksi maahanmuuttajille hyvän mahdollisuuden tutustua uuteen kotimaahan ja kotoutua.

Paralympiakomiteassa teemme töitä nimenomaan yhdenvertaisen urheilun puolesta. Meille on tärkeää, että kaikilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet kilpaurheilla ja tavoitella menestystä rakastamassaan lajissa.

Koululiikunnalla on olennainen merkitys liikkujaksi ja urheilijaksi kasvamisessa. Monen vammaisen ja vammattoman urheilijan kipinä urheiluun on sytyttänyt juurikin kannustava ja innostava liikunnanopettaja. Silti kuulemme edelleen liian usein, että vammaisen lapsen liikuntatunti korvataan fysioterapialla tai hän saa vapautuksen liikunnasta. Tämä on yksi asia, johon pyrimme vaikuttamaan.

Olemme huomanneet, että paras tapa saada lapsi tai aikuinen ymmärtämään vammaisurheilua, on oma kokemus. Päittä- jät, jotka ovat päässeet seuraamaan paralympialaisia tai kuuntelemaan vammaisurheilijan tarinaa, ymmärtävät paremmin, mistä on kyse. Tavoitamme puolestamme keväisin noin 3000 koululaista Para School Day -kiertueella. Koululaiset saavat kokeilla päivän aikana useita paralympialajeja ja tavata paralympiaurheilijoita. Palaute tulee välittömästi ja suoraan: paras koulupäivä ikinä! Kuudes kiertue starttaa muutaman viikon kuluttua ja innoissamme jo odotamme kohtaamisia koulu- laisten kanssa!

Koska koulukiertueemme ei kata kuin murto-osan Suomen kouluista, voit tämän julkaisun kahden oppituntiesimerkin avulla järjestää koulun oman Para School Day -tapahtuman. Syyskuussa järjestettävät Rion paralympialaiset antavat siihen hyvän pohjan!

Tämän julkaisun sivuille on kerätty liuta hyviä sisältöjä kouluille suvaitsevaisuuden käsittelyyn. Toivottavasti saat sisällös- tä paljon irti!



Tiina Kivisaari
pääsihteeri
Suomen Paralympiakomitea



Muista suomalainen sisu – sinä pystyt!

Urheilu on viihdettä, terveyttä, kohtaamisfoorumi, kommunikaation väline sekä kansainvälinen kieli. Urheilua voi harrastaa joko kilpa- tai harrastetasolla ilman erilaisia syrjintää – tasa-arvoisesti. Urheilun tärkein merkitys on, että ihminen viihtyy ja saa iloa ja hyvää fiilistä harrastamastaan lajista sekä terveyttä.

Urheilua voi harrastaa kaikkien kanssa, jotka ovat kiinnostuneita samasta lajista ja joilla on samanlaisia tavoitteita. Useimmiten lapset pitävät esikuvina joko omaa vanhempaansa tai heitä kiinnostavan lajin tähtiurheilijaa.

Urheilu vaatii neljää tärkeää asiaa: fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia sekä teknistä ja taktista taitoa. Nämä asiat eivät vaadi samaa kansallisuutta, kieltä tai muuta henkilöön liittyvää ominaisuutta.

Suomen Monikulttuurinen liikuntaliitto FIMU ry edistää monikulttuurisia tasa-arvoisia mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa Suomessa. FIMU käyttää hyväksi liikuntaa välineenä ja tukee tärkeällä tavalla monikulttuuristen ihmisten kotoutumista ja integroitumista Suomeen. FIMU pitää liikuntaa erinomaisena kotoutumis- ja kohtaamisväylänä sekä kansainvälisenä kielenä.

Paljain jaloin juosten 42,195 kilometriä

Vuonna 1960 Rooman olympiakisoissa kirjoitettiin yksi uskomaton tarina olympialaisten historiassa. Etiopialainen **Abebe Bikila** (syntynyt 7.8.1932) juoksi maratonin paljain jaloin uudella maailmanennätysajalla 2:15:16,2. Abebe Bikilan valmentaja oli Ruotsissa asuva suomalainen **Onni Niskanen**.

Vaikka Bikila juoksi maratonin paljain jaloin, hän ei koskaan tuntenut halua lopettaa, vaan pystyi uskomattomaan tekoonsa sitkeydellä. Hän voitti ensimmäisenä afrikkalaisena olympiakultaa ja vielä maailmanennätysajalla. Kilpailun jälkeen Bikilalta kysyttiin, miksi hän juoksi paljain jaloin ja hän totesi: ”Halusin koko maailman tietävän, että Etiopia on aina voittanut määrätietoisesti ja sankarillisesti”.

Olympiamaraton vaatii lajina todella kovaa valmistautumista ja harjoittelua. Bikila oli kotoisin Etiopiasta, jossa olosuhteet ovat köyhät. Mutta se ei estänyt häntä harjoittelemasta kovaa ja voittamasta kultaa.



Urheilukisan voi voittaa kuka tahansa, joka tekee tarpeeksi työtä tavoitteidensa eteen. Jos sinulla on intohimoa, uskot itseesi ja teet sen, mitä haluat, niin pystyt saavuttamaan uskomattomiakin asioita ja olemaan muillekin esikuvana.

Jos Afrikan köyhistä oloista kotoisin oleva Abebe Bikila pystyi paljain jaloin juoksemaan olympiavoittoon, niin sinäkin pystyt mihin vain uskot. Saat asua maassa, joka on maailmassa hyvinvoinnin edelläkävijä ja sinulla on mahdollisuus harrastaa lähes mitä tahansa liikuntalajia. Pystyt tekemään vielä parempia suorituksia kuin Abebe Bikila.

Älä koskaan sano, ettei jaks! Kyllä sinä pystyt!

Muista suomalainen sisu ja ole reilu. Hyväksy erilaisuutta ja torju eriarvoisuutta!

Yhdenvertaisuusterveisin,

Tewodros Guday
puheenjohtaja
FIMU Ry



Ideoita oppitunneille

SUVAITSEVAISUUS käsitteenä

Suvaitsevaisuus on laaja käsite, johon kuuluu kaikenlainen tasapuolisuus, ei vain erot eri kansallisuuksien ja seksuaalivähemmistöjen välillä, vaan suvaitsevaisuus jokaista ihmistä, hänen ainutlaatuisuuttaan, erilaisia tapoja, ilmiöitä ja kulttuureita kohtaan.

Olympiavuoden lisäksi esimerkiksi kansainvälinen suvaitsevaisuuden päivä 18.11. tai siirtolaisten päivä 18.12. ovat hyviä ajankohtia nostaa suvaitsevaisuuden vaaliminen ja siirtolaisuuteen liittyvät haasteet korokkeelle.

Kukaan ei synny suvaitsemattomaksi. Media, ympäristö, perhe ja koulu vaikuttavat käsityksiimme ja asenteisiimme niin hyvässä kuin pahassa. Kouluilla ja seuroilla on hyvä mahdollisuus kasvattaa nuorista reiluja ja suvaitsevaisia. Opittujen asenteiden muuttaminen on paljon vaikeampi ja monimutkaisempi prosessi. Lapsia ja nuoria tulee rohkaista näkemään omaa elämäänsä kauemmaksi. Kansainvälisessä maailmassa on hyvä tietää erilaisuudesta ja sietää erilaisuutta. Nuorten suvaitseva maailmankuva vaikuttaa positiivisesti kaikkien ihmisten elämään.

Termit selviksi

Maailmassa on noin 43 miljoonaa **pakolaista**. Vastuu pakolaisten suojelusta kuuluu koko kansainväliselle yhteisölle, sillä pakolaisten lähtömaiden naapurimaat, joissa yli 80 prosenttia koko maailman pakolaisista asuu väliaikaisilla leireillä, eivät pysty huolehtimaan heistä kaikista. Pakolainen on maahanmuuttaja, joka on joutunut jättämään kotimaansa sodan, levottomuuksien tai ihmisoikeusvainojen ja -loukkausten takia. Pakolaisella on aina perusteltu syy pelätä joutuvansa vainotuksi rotunsa, kansallisuutensa, uskontonsa, yhteiskuntaryhmänsä tai poliittisen mielipiteensä perusteella. Pakolaisaseman saaneelle henkilölle on myönnetty turvapaikka pakolaisten oikeusasemaa määrittävän yleissopimuksen mukaisesti.

Turvapaikanhakija on henkilö, joka hakee turvaa vierasta maasta, koska hän on kotimaassaan tai edellisessä asuinmaassaan kokenut epäinhimillistä kohtelua, vainoja tai väkivaltaa. Myös turvapaikanhakija voi siis saada pakolaisstatuksen, jonka Suomessa määrittelee maahanmuuttovirasto. Pakolaisaseman saavat siis ne, joille myönnetään turvapaikka tai jotka otetaan Suomeen pakolaiskiintiössä.



Suomeen otetaan pakolaiskiintiössä henkilöitä, jotka ovat UNCHR:n mukaan katsottu pakolaisiksi. Suomessa eduskunta päättää vuosittain valtion talousarvion hyväksymisen yhteydessä, kuinka monta kiintiöpakolaista Suomi sitoutuu ottamaan.

Maahanmuuttajia ovat kaikki henkilöt, jotka oleskelevat maassa muuta kuin matkailua tai siihen verrattavaa lyhytaikaista oleskelua varten myönnettyllä luvalla. Maahanmuuttaja voi olla vaikka henkilö, joka on löytänyt suomalaisen puolison, työ- tai opiskelupaikan, ja on tämän takia muuttanut maahan.

Maahanmuuttajan kotouttamisen tarkoituksena on antaa hänelle suomalaisessa yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavia tietoja ja taitoja, kuten perustietoa yhteiskunnan rakenteista ja järjestelmistä, palveluista, oikeuksista ja velvollisuuksista. Maahanmuuttajan tukeminen oman kielen ja kulttuurin ylläpidossa ovat myös osa kotouttamista. Jokaiselle maahanmuuttajalle laaditaan yksilöllinen kotouttamissuunnitelma, jonka laatimiseen osallistuvat maahanmuuttaja, asuinkunta sekä työ- ja elinkeinotoimisto. Liikunta on yksi toimiva ja tehokas kotouttamisen keino. Maahanmuuttajanuori, joka liittyy paikalliseen jalkapalloseuraan, tutustuu luonnollisesti ja turvallisessa ympäristössä ikätovereihinsä. Yhdessä pelaaminen ja leikkiminen opettavat samalla tärkeitä taitoja reilun pelin hengessä. Myös aikuisten kotouttamisessa liikunnan ja urheilun kautta voidaan luoda tärkeitä ystävyysuhteita kantaväestöön, kohentaa niin fyysistä kuin henkistäkin hyvinvointia ja ennen kaikkea luoda rentoutumisen ja ”irrottelun” tunteita muuten mahdollisesti hyvin painostavassa ja stressaavassa tilanteessa. Monet musliminaiset ovat esimerkiksi löytäneet liikunnan ilon erityisesti naisille



tarkoitetuilta kuntosaleilta ja -klubeilta, jossa he voivat tuntea olonsa kotoisaksi ja kohentaa kuntoaan yhdessä muiden naisten kanssa.

Kulttuurikasvatuksen päämääränä on tutustuttaa ihmisiä toisenlaisiin kulttuureihin, mutta toisaalta tehdä heidät myös tietoisemmaksi omasta kulttuuristaan. Peruslähtökohtana on ajatus, jossa ihmisen ollessa vuorovaikutuksessa toisen kulttuurin edustajan kanssa, ennakkoluulot vähenevät ja ajatusmaailma rakentuu moniarvoisemmaksi. Yhdessä muiden osa-alueiden kanssa kulttuurikasvatus lisää suvaitsevuutta.

Kokemuksellinen oppiminen on hyvä tapa tuoda kulttuurikasvatusta esille.

1. Kysymyksiä oppilaille

Tavoite: ymmärtää, että suvaitsevaisuus koskee meitä kaikkia ja katsella sitä omasta näkökulmasta

1. Mitä muiden pitäisi minusta tietää, että suvaitsevaisuus lisääntyisi?
2. Mitä haluaisin, että muut suvaitsisivat minussa enemmän ja siten ymmärtäisivät minua paremmin?
3. Mistä erilaisuus ryhmämme oppilaiden välillä johtuu?



2. Toiminnallinen ryhmätehtävä

Tavoite: suvaitsevaisuuden lisääminen monikulttuurisessa ryhmässä, ryhmäytyminen ja eri kulttuureihin tutustuminen. Ellei ryhmässä ole eri kulttuuritaustan omaavia oppilaita, voidaan samalla tapaa kääntää kaikki ryhmäläisten erityispiirteet positiivisiksi.

Alkuvalmistelu: opettaja tai oppilaat tekevät kysymyksiä, joihin vain itse ja joku tietty henkilö luokassa tietää vastauksen. Kysymykset liittyvät ryhmäläisten kulttuuritaustaan, kieleen, tai mihin tahansa erityispiirteisiin, esim. liikuntarajoitteet, diabeetikot, oppimisvaikeudet ja miksikä ei myös erityiset osaamiset kuten harrastukset ja musiikki. Kysymykset laitetaan ohjertaululle.

Oppilaat voidaan jakaa pienempiin ryhmiin, joissa on edustajia eri kulttuuritaustoista ja/tai mahdollisimman erilaisia ryhmäläisiä keskenään tai toteuttaa tehtävä koko luokan kanssa.

Ryhmästä yksi käy valitsemassa haluamansa kysymyksen ohjertaululta ja esittää sen omalle ryhmälleen tai pienryhmälle. Ne, jotka kokevat, että kysymys koskee heidän omaa asiantuntemustaan saavat vastata kysymykseen. Ryhmä voi esittää myös jatkokysymyksiä. Tehtävä vaatii luottamusta ja ohjausta, mutta edistää avointa vuorovaikutusta ja antaa jokaiselle tunteen siitä, että he ovat erityisiä ja arvostettuja.

Liikunnallisiksi harjoitteiksi sopivat esim. paralympialajit ja niiden sovellukset.

Juoksusankarit: Luottamusjuoksu, KLL ja Suomen Paralympiakomitea ry



Teksti suvaitsevaisuudesta: Liike ry
Työryhmä: **Heli Valkama, Olli Kelhä, Marja Pennanen, Heikki Turunen, Minna Närhi**

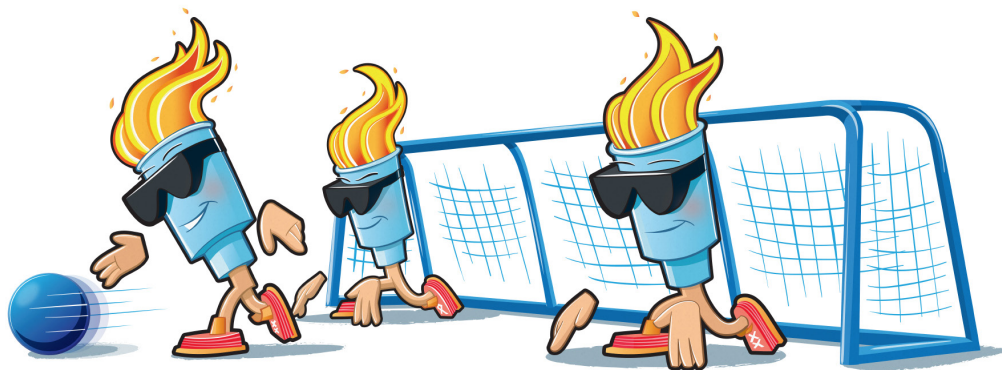
Paralympiapäivä omalla koululla

- Aamunavaus
 - Onko paikkakunnalla vammaisurheilijaa? Onko koulun käynyt joku vammaisurheilija? Kutsukaa hänet kertomaan omasta urheilijanurastaan koko koululle.
 - Paralympiakomitea on tehnyt monta videota paralympiaurheilusta. Ne löytyvät YouTubesta esim. Para School Day -aamunavausvideo, paranuoret, paralympiahistoria ja Tie Tähtiin -urheilijapooli sopivat hyvin päivän aloitukseksi.
 - Rion paralympialaisten aikana syyskuussa Yle tekee päiväkoosteita Riosta – katsokaa yhdessä koulun tai luokan kanssa.
 - Pantomiimiesityksiä eri paralympialajeista – muut yrittävät arvata.
- Välineiden vuokraus
 - Apuvälineitä kuten pyörätuoleja voi vuokrata www.valineet.fi kautta edullisesti.
- Helposti sovellettavia paralympialajeja ovat muun muassa
 - näkövammaisten juoksu (katso video edelliseltä sivulta)
 - maalipallo (ohjeet vieressä)
 - istumalentopallo (ohjeet seuraavalla sivulla)
 - boccia – petanquen kaltainen tarkkuusheittokilpailu
 - näkövammaisten jalkapallo (ohjeet olivat 2. julkaisussa)

Maalipallo

Maalipallo on nopeampainen joukkuepeli, joka on alun perin suunniteltu näkövammaisille. Peliä voi kuitenkin pelata kuka tahansa. Lapsille maalipallo on erittäin hyvä peli kehittää kuuloaistia, kommunikaatiota sekä ryhmätyöskentelyä. Pelin säännöt on helppo oppia ja sokkoliinoja käyttämällä kaikki pelaajat, näkökyvystä huolimatta, voivat pelata tasavertaisina. Kaksi kolmen pelaajan joukkuetta pelaavat toisiaan vastaan ja tavoitteena on tehdä mahdollisimman monta maalia. Maali syntyy, kun pallo heitetään lattiaa pitkin ja se ylittää kokonaan vastustajan maalilinjan.

- Pelissä käytetään kulkusia sisältävää palloa, jotta pelaajat voivat kuulla ja arvioida pallon liikkeen äänen perusteella.
- Pelikenttänä voi käyttää lentopallo-, tai tarvittaessa mitä tahansa kenttää (kentän koko yleensä 9 x 18 m).
- Pelipaikan merkinä voi hyvin käyttää myös ohuita jumppamattoja.
- Pelin aikana täytyy olla hiljaista, jotta pelaajat kuulevat pallon.
- Palloa heitetään lattiaa pitkin, jotta vastustaja kuulee pallon liikkeen.
- Maali syntyy, kun pallo ylittää kokonaan vastustajan maalilinjan.
- Jos pallo heitetään sivurajalta ulos, pallo annetaan vastustajajoukkueelle.
- Jos pallo jää paikoilleen, eivätkä pelaajat pysty löytämään sitä, palautetaan pallo lähimmälle pelaajalle.
- Peliä voi pelata johonkin tiettyyn maalimäärään tai aikarajaan asti.





Viitepeli: aartenetsintä

- Muodostetaan kahden hengen joukkueita, jotka pelaavat toisiaan vastaan.
- Vuorotellen toinen parista käyttää sokkoliinaa.
- Minuutin ajan yksi pelaaja jokaisesta joukkueesta yrittää kerätä niin monta palloa kuin mahdollista ja kuljettaa ne omaan kotipesään.
- Joukkueen toinen pelaaja voi antaa äänimerkkejä, joiden avulla pelaaja löytää takaisin kotipesään.
- Jos keskialueella ei ole enää palloja, pelaajat voivat metsästä palloja toisten joukkueiden kotipesistä.
- Palloja saa metsästä vain yhden kerrallaan.

Istumalentopallo

Istumalentopallo on perinteinen liikuntavammaisten laji. Se soveltuu pelaajille, joilla on hyvä ylävartalon hallinta ja istumatasapaino sekä hyvä käsien toimintakyky. Yleisin istumalentopalloilijan vamma on alaraajan vamma, esimer-

kiksi amputaatio. Istumalentopallo sopii hyvin koulujen liikuntatunneille, sillä se rauhoittaa peliä ja rajoittaa sääntäilyä pallon perässä.

Istumalentopalloa pelataan istuen siten, että jompikumpi pakara on koko ajan maassa. Verkon voi laskea ihan alas. Jos koululla on käytössä jättikuutio tai ilmalla täytettävä jättipallo, ne soveltuvat hyvin palloiksi. Tavallisella lentopallolla voi kokeilla ainakin koppipalloa ja syöttöharjoituksia.

Harjoituksia:

- Liikkuminen kentällä eteen, taakse ja sivulle siten, että peppu on koko ajan maassa.
- Koppipallo: oppilas lyö sormilyönnillä pallon toiselle puolelle, jossa sen voi ottaa kopiksi ja jatkaa sormilyönnillä toiselle puolelle.

Lisätietoja verkossa:

<http://www.sport.fi/paralympiakomitea/para-school-day/opetus-ja-ohjausmateriaaleja>

Kuinka esteetön koulusi on?

Taustatietoa esteettömyydestä

Esteettömyys merkitsee sitä, että erilaiset ihmiset voivat esimerkiksi asua kotonaan, käydä töissä, harrastaa ja osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan. Se merkitsee palvelujen saatavuutta, välineiden käytettävyyttä, tiedon ymmärtävyyttä ja mahdollisuutta osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon. Esteettömyys on yhdenvertaisuutta ja osa kestävästä kehityksestä.

Testatkaa oman koulunne esteettömyys!

Tutkikaa oman koulun sisäänkäyntiä, ulko-ovea ja sen ympäristöä. Tarvitset tähän tehtävään mittanauhan ja muistiinpanovälineet.

1. Selvitä, pääsisikö koulusi ulko-ovesta kulkemaan esimerkiksi rollaattorin, pyörätuolin tai lastenrattaiden kanssa vastaamalla seuraaviin kysymyksiin.

Onko ulko-oven edustalla portaita? _____ kyllä/ei
Jos ulko-ovella on portaita, onko niiden vieressä myös luiska? _____ kyllä/ei
Onko portaiden tai luiskan vieressä kaide, josta voi pitää kiinni? _____ kyllä/ei
Kuinka leveä oviaukko on? Mittaa mittanauhalla ja kirjaa lukema ylös.
Kuinka korkea kynnyks on? Mittaa mittanauhalla ja kirjaa lukema ylös.

2. Pääsisikö koulusi wc-tilaan pyörätuolin tai rollaattorin kanssa?

Kuinka leveä wc:n ovi on? Mittaa mittanauhalla ja kirjaa lukema ylös.

Kuinka korkea kynnyks on? Mittaa mittanauhalla ja kirjaa lukema ylös.

Jotta pyörätuoli tai muu apuväline mahtuisi oviaukosta, ulko-oven aukon leveyden tulee olla vähintään 90 cm. Silloin jää tilaa myös pyörätuolin sivuille, jotta sen käyttäjä saa kelattua läpi oviaukosta ilman ulkopuolista apua. Wc-tilojen oven leveyden tulee olla vähintään 85 cm.

Jos kynnyks oviaukolla on liian korkea, sen yli on mahdotonta päästä pyörätuolin tai rollaattorin kanssa. Kynnyksen korkeus saa tästä syystä olla enintään 2 cm. Sekin voi tuntua aika korkealta, jos liikkumista pyörätuolilla pääsee itse testaamaan.

Esteettömyystietoa: esteeton.fi, helppoliikkua.fi



Capoeira sopii kaikille

Capoeira syntyi Brasiliassa orjuuden aikana osana afro-brasilialaista kulttuuria. Se muodostui eri kansojen perinteistä ja siinä yhdistyvät seuraavat elementit: 1) liikekieli Afrikasta 2) laulut ja historia portugalinkielellä 3) soittimet Etelä-Amerikasta ja Afrikasta. Capoeira oli alusta alkaen alempien yhteiskuntaluokkien kulttuuria, joka edusti kulttuurillista vastarintaa ja omien perinteiden säilyttämistä vihamielisessä ympäristössä. Capoeira oli laitonta orjuuden lakkauttamisen jälkeen ja tuli lailliseksi vuonna 1935. Ensimmäinen capoeirakoulu perustettiin 1932. Sen jälkeen capoeira on levinnyt kaikkiin maihin ja yhteiskuntaluokkiin.

Yhteisöjen rakentamista capoeiran kautta

Capoeira oli pitkään alempien yhteiskuntaluokkien ajanvietettä, sen harrastajat useimmiten afro-brasilialaisia ja entisten orjien jälkeläisiä. Poikkeuksiakin oli, mutta tilanne alkoi muuttua vasta 1930-luvulla capoeiran tultua lailliseksi ja alkaessa hitaasti muuttua myös hyväosaistenkin harrastukseksi.

Capoeira alkoi kansainvälistyä voimakkaasti 1980-luvulta alkaen. Maailmanlaajuisen leviämisen seurauksena se alkoi kiinnostaa hyvin erilaisia ihmisryhmiä eri yhteiskuntaluokissa. Syntyi uusia capoeiraryhmiä ympäri maailmaa jotka vetosivat erilaisiin ihmisryhmiin. Yhteistä näille oli kuitenkin erilaisten ihmisten hyväksyminen, yhteisöjen rakentaminen ja kommunikaatio capoeiran yhteisen kielen kautta.

Koska capoeira on aina ollut ”sekoitusta” eri vaikutteiden yhdistymisestä, se on aina hyväksynyt erilaisia ihmisiä ja korostanut rasmin vastaisuutta ja yhteisöllisyyttä. ”Capoeira on miehille, naisille ja lapsille” ja ”Capoeira sopii kaikille, mutta kaikki eivät sovi capoeiraan” ovat sanontoja, jotka lähestyvät samaa asiaa eri näkökulmista. Capoeira on tarkoitettu kaikille ihmisille ikään katsomatta, mutta samalla kaikki ihmiset eivät ehkä sovi capoeiraan tai eivät löydä capoeirasta etsimäänsä.

Capoeirassa erilaisuus on vahvuus

Capoeiraa tehdään yhdessä ryhmänä, osan soittaessa ja laulaessa samaan aikaan kun kaksi capoeiristia pelaa piirin keskellä. Capoeiran harrastaminen yksin on mahdotonta ja se vaatii ympärilleen ryhmän, joka oppii yhdessä. Tämä osaltaan vahvistaa ihmisten välisiä siteitä ja luo ryhmähenkeä.

Capoeiran kansainvälistyessä on syntynyt myös uusia suvaitsevaisuutta ja ihmisten välisiä yhteyksiä lisääviä tapahtumia. Erilaiset tapahtumat, leirit ja festivaalit keräävät yhteen ihmisiä eri puolilta maailmaa ja hyvin erilaisista oloista. Capoeira tarjoaa väylän uusille ystävyysuhteille ja kulttuurien kohtaamisille.

Viime aikoina capoeiran parissa on syntynyt uusia sosiaalisen yhteisöllisyyden projekteja. Hyvänä esimerkkinä tästä ovat pakolaisleireillä aloitetut projektit, jotka pyrkivät aktivoimaan leireillä asuvia nuoria ja lapsia. Projektien tarkoituksena on käyttää hyväksi capoeiran luomaa yhteisöllisyyttä, joka syntyy capoeiran harjoittelun ja capoeirarodan (rinki, jossa capoeiraa harjoitetaan) kautta.

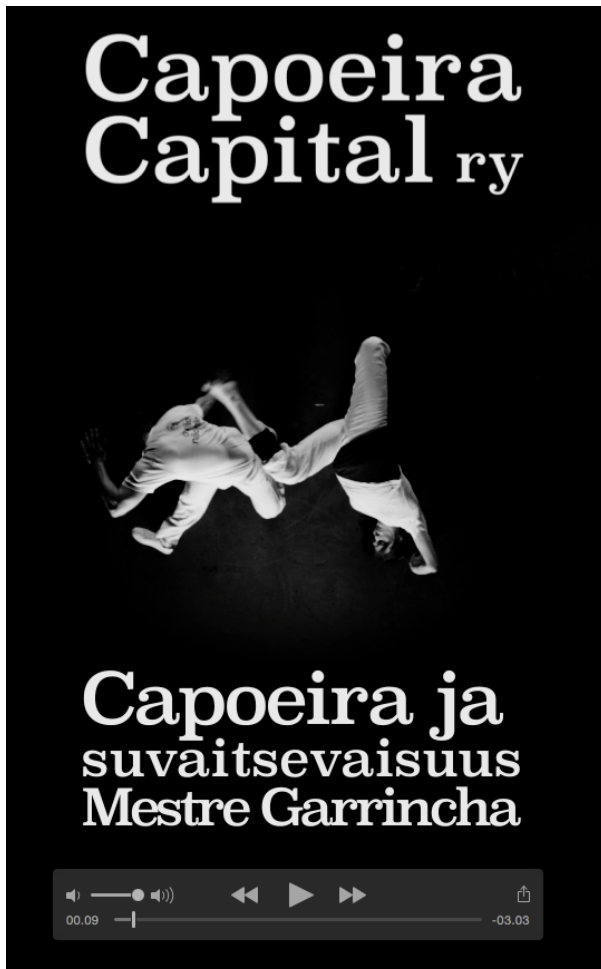
Erilaiset projektit ovat myös lisänneet capoeiran suuntautumista erityisryhmien tarpeisiin. Viime vuosien kokemukset osoittavat, että capoeira pystyy tarjoamaan sisältöjä erityisryhmille ja tuomaan heidät mukaan samaan yhteisöön tasavertaisina osallistujina. Lapsille suuntautunut capoeiraopetus on kasvanut voimakkaasti ja sitä on alettu tarjota osana koululiikuntaa eri maissa. Capoeiran perusta on yhteisöllisyydessä, jossa erilaisuus on vahvuus. Capoeirassa yhdistyy liikunta ja tanssillinen liikekieli, tilannetaju, heittäytyminen, musiikki sekä yhteisöllisyys. Erilaiset lahjakkuudet ja kyvyt erilaisilla ihmisillä vievät capoeiraryhmää aina eteenpäin.



Capoeira Capital ja capoeiran harjoittelu

Seuramme on osa Escola Senzala de Capoeira koulua, joka on Mestre Garrinchan oppilaista koostuva haara Grupo Senzala. Grupo Senzala on vuonna 1963 Rio de Janeirossa perustettu capoeiraryhmä, joka vaikuttaa maailmanlaajuisesti. Teemme yhteistyötä koulun opettajien **Mestre Samaran** ja **Mestre Garrinchan** kanssa, jotka vierailevat luonamme vuosittain. Meillä on ilo jakaa kanssanne arvostetun Mestre Garrinchan mietteitä capoeirasta ja suvaitsevaisuudesta.

Capoeiraa voi harjoitella yksin, mutta vasta rodassa capoeira tapahtuu. Musiikin tuoma energia antaa capoeiristalle siivet. Muiden rodassa olevien ihmisten osallistuminen peliin jakamalla oma energiansa laulamalla ja taputtamalla kannustaa capoeiristoja pelaamaan hyvää peliä. Capoeiran perusliikkeitä voi kuitenkin harjoitella yksin tai yhdessä. Capoeiran treenaaminen onnistuu niin sisällä kuin ulkona, eikä capoeiran harjoittelu vaadi varsinaisesti muita välineitä kuin soittimet.



Silta

Silta liikkeenä lisää notkeutta ja toimii väistönä sekä hienona akrobatialiikkeenä. Siltaa voi treenata parin kanssa.

1. Mene pariisi kanssa konttausasentoon vierä vieren.
2. Toinen pareista lähtee tekemään siltaa kääntämällä lantiot kattoa kohti ja samanaikaisesti irrottamalla toisen käden maasta.
3. Kun selät ovat vastakkain tuo menosuuntaan olevan käden kämmen parin käden vieren lattialle.
4. Palaa konttausasentoon ja toinen pari voi lähteä siltaan.



Käsilläseisonta

Jos käsilläseisonta tuntuu seinää vasten liian helpolta, niin on aika lisätä haastetta. Parin kanssa käsilläseisontaa voi harjoitella niin, että toinen pareista toimii ”pöytänä”. Käsillä seisoja pitää toista jalkaa ”pöydän päällä” ja toista kattoa kohti. Jalkoja voi vaihdella siksakkaamalla tai vaihtamalla rauhallisesti tukea apuna käyttäen.

Capoeira Capital tarjoaa capoeiraopetusta Helsingissä ja Espoossa. Seuran opettajat ovat vierailleet paljon koulujen liikuntatunneilla opettamassa capoeiraa. Seuran viralliset sivut ja yhteystiedot: www.capoeiracapital.fi

Capoeira Capitalin tuntitarjonta:

Lapsi-aikuisryhmä (lapset 5-9 -vuotiaat sekä vanhemmat tai tuttu aikuinen)

Lasten capoeira (7-10 -vuotiaat)

Nuorten capoeira (11-15 -vuotiaat)

Alkeiskurssit (yli 16 -vuotiaille)

Capoeiratreenit kaiken tasoille (yli 16 -vuotiaille)

Jos kiinnostuitte enemmän Capoeirasta, niin ottakaa yhteyttä alueellanne toimivaan capoeirayhdistykseen ja keskustelkaa yhteistyöstä.



Mitä olympiakasvatustapahtuma, -päivä tai -viikko voisi pitää sisällään?

Kaikille yhteisiä tapahtumia voivat olla mm.

- olympiapäivä
- paralympiapäivä
- ryhmäytymispäivä
- Kuntokampanja – Kohti Rioa!

Koko koulu kerää sekä koulumatkoiltaan että tunti-, välitunti- ja vapaa-ajan liikunnastaan kilometrejä, jotka on edetty esim. kävellen, juosten, pyöräillen tai rullaluistellen. Koulun tavoitteena on päästä yhteisesti sovitussa ajassa Helsingistä Rioon – 11089km.

(Lähde <http://www.napsu.fi/matkailu/matkakohteet/latinalainen-amerikka/brasiliala-rio-de-janeiro>)

1-2h kokonaisuuksia

- avajaiset
- tietokilpailu Riosta / olympialaisista/ paralympialaisista luokassa
- buffet
- päättäjäiset
- kisakaupunki Rioon ja Brasiliaan tutustuminen
- oman luokan edustusmaan valinta ja siihen tutustuminen
- kisapassien ja -lippujen (valtion lippu, pienoislippu, olympialippu) askartelua sekä mieltä yhtenäistä vaate-tusta oman koulun kisoihin
- kisamaskottien tai muiden olympia-aiheisten tuotteiden askartelua ([Katso esimerkkejä 2. Reilusti Rioon-julkaisusta](#))

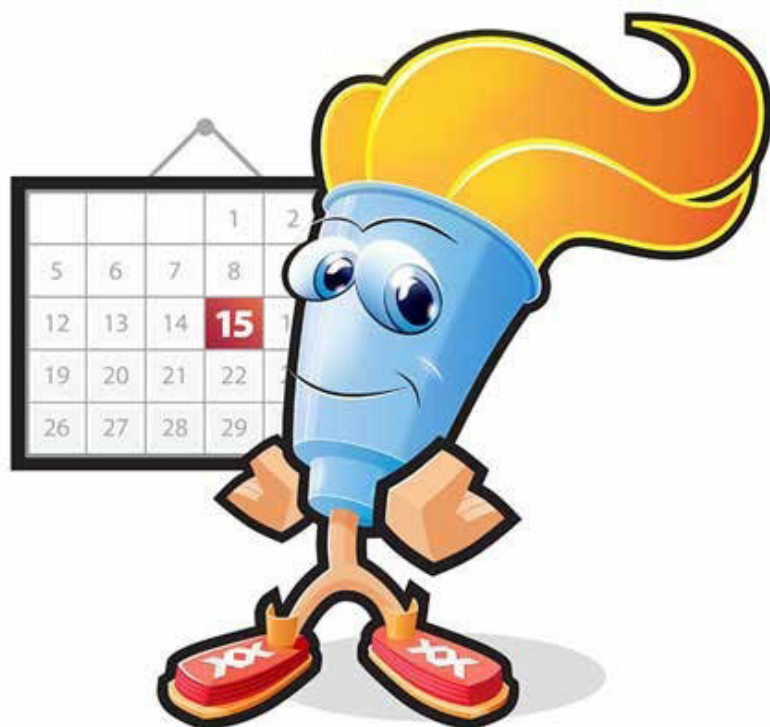
Tässä esimerkki, miten alakouluissa oman edustusmaan valinta voisi tapahtua: 3.lk ja 4.lk – Suomi ja Pohjoismaat, 5.lk – Eurooppa, 6.lk – muu maailma

4h asti

- oman koulun kisat (yksilö-, pari- tai ryhmätehtäviä)
- kulttuuriolympialaiset
- harrastus- ja välinemessu yhteistyössä oppilaiden ja/tai paikallisten seurojen kanssa

Pienempiä kokonaisuuksia luokka- tai ryhmäkohtaisesti

- välituntiolympialaiset mm.
 - köydenvetoa
 - sukkulaviestejä
 - Indiacaa (kts. s. 15)
 - jalkapalloa
 - frisbeegolfia
- reilun pelin oppilaan valinta
- asetetaan tavoite ruutuajan ja liikkumisen suhteen viikossa
- seurata Rion kisatapahtumia etenkin, jos suomalaisia urheilijoita on mukana
- seurata oman edustusvaltion urheilijoita tai muita suosikkiurheilijoita
- koristella omaa luokkaa





Tähän lukujärjestyspohjaan voitte kerätä ja suunnitella oman yhteisönne viikko-ohjelman. Muistakaa, että jokainen yhteisö voi järjestää olympiakasvatukseen liittyviä tapahtumia itselleen sopivassa laajuudessa.

	Aiheet
Ma	
Ti	
Ke	
To	
Pe	

Tässä esimerkki päivän mittaisen ohjelman aikataulusta:

Klo	Rion Olympiapäivän aikataulu
8.10	KOTILUOKKAAN (tavarat jätetään luokkaan)
8.30	Aamunavaus – Lipunnosto ja avajaiset
9.10	Siirtyminen suorituspaikoille
9.20 -	Kymmenen suorituspaikkaa á 20 min. + 40 min. ruokailu
13.20	
13.20	Välitunti
13.30	KOTILUOKKAAN + Reilun pelaajan äänestys
13.50	PÄÄTTÄJÄISET
14.15	Päivä päättyy



Kisailuvinkkejä

Esineiden poiminta

(40 sokkoliinaa ja 40 erilaista esinettä mm. pikkukartioita)

Muodostetaan 4–6 hengen joukkueita.

Joukkueen tehtävänä on poimia mahdollisimman monta esinettä maasta.

Joukkueen tulee edetä yhdessä jonossa, kädet toistensa hartioilla.

Kaikilla muilla joukkueen jäsenillä on liina silmillä paitsi opastajalla, joka on jonon viimeisenä. Hän pysyy sillä paikalla, kun jono on liikkeessä ja esineitä poimitaan.

Ainoastaan jonon ensimmäinen saa poimia esineen.

Kun esine on poimittu, opastaja pysäyttää jonon ja käy hakemassa jonon ensimmäisen jonon perälle opastajan eteen. Näin saadaan uusi esineen poimija.

Opastaja EI saa käyttää sanoja eteenpäin, taaksepäin, oikealle ja vasemmalle, vaan joukkueiden täytyy keksiä /sopia oma kieli. SEIS on ainoa sana, jota saa ja tulee käyttää, jos on vaara satuttaa itseä tai muita.

Kun opastaja on valittu, kieli on sovittu ja joukkueet ovat jonossa liinat silmillä sekä opastaja viimeisenä, niin joukkueiden välinen kisa voi alkaa.

Jos on aikaa, niin kisa voidaan uusida ja opastajaa voidaan vaihtaa.

Pituushyppy antiikin olympialaisten tapaan

(joukkuekisa)

Vauhditon pituus painojen kanssa

2 hyppyä (parempi lasketaan mukaan luokan tulokseen)

Lopputulokset on luokan keskiarvo.

Painoina voidaan käyttää mm. käsipainoja, kiviä, vedellä tai hiekalla täytettyjä kahvallisia mehukannuja.

Antiikin aikana urheilija hyppäsi vauhditta ja hänellä oli molemmissa käsissään painot, jotka auttoivat viemään hypyn pidemmälle. Urheilija heitti painot pois ilmalennon aikana (ylimääräinen paino pois). Painojen käyttö pituushyppyssä kiellettiin kansainvälisissä yleisurheilusäännöissä vuonna 1898.

Keihäänheitto

(joukkuekisa)

Heitetään sekä vasemmalla että oikealla kädellä.

Lasketaan heitot yhteen.

Luokan lopputulos on oppilaiden yhteistulosten keskiarvo.

Tasatassut keilat kädessä

(joukkuekisa)

Koulu voi vapaasti miettiä kuinka monta jäsentä joukkueen muodostaa.

Tavoite on hyppiä tasahyppyjä keilat kädessä.

Seuraava hyppääjä jatkaa aina siitä mihin edellinen hyppääjä pääsi.

Kaksi hyppykierrosta.

Sukkulaviesti

(joukkuekisa)

Normaali vastakkaisina jonoina toteutettu juoksuviesti. Perussukkulaviestiä voidaan muuntaa mielikuvituksen mukaan mm.

- radassa mukana pujottelua, esteitä tms.
- pukeutumisviestinä, jossa joku löysä vaate toimii viestikapulana
- juoksun sijaan edetään pyörätuoleilla



Oppilaan kanto

(pari- tai joukkuekisa)

Viesti voidaan toteuttaa parikilpailuna tai joukkuekisana sukkulaviestinä.

Tavoitteena on kuljettaa toista oppilasta kyydissä tietty matka ilman esteitä tai esteiden kanssa

Indiaca

(joukkue-, pari- tai yksilökisa)

Saksalainen Karl Hans Krohn löysi vuonna 1936 brasilialaisen pelin nimeltä Peteca. Petecalla on Brasiliassa pitkä historia – sitä ovat pelanneet jo alkuasukkaatkin. Krohn kehitti peliä eteenpäin ja tuodessaan sen Aasiaan sekä Eurooppaan, hän antoi sille uuden nimen - Indiaca. Nimi on yhdistelmä termeistä ”Indian” ja ”Peteca”. Nykyään indiaca pelataan lentopallon säännöin sillä poikkeuksella, että palloon (sulkaan) saa koskea vain yhdellä kädellä (poislukien torjunta) ja kentällä on joukkueesta viisi pelaajaa.

Toki tätä peliä on helppo soveltaa tilan ja pelaajien mukaan – voi pelata ihan hyvin 1vs1- tai 2vs2 peliä sulkapallokentällä. Säännöissä on määritelty verkon normikorkeudeksi 205-235cm, riippuen iästä, sukupuolesta tai siitä, onko kyseessä sekasarja. (Lähde: [International Indiaca Association](http://InternationalIndiacaAssociation))



Futevólei (footvolley)

(pari- tai joukkuekisa)

Futevólei on saanut alkunsa Rio de Janeiron Cobacabanailla vuonna 1965. Rannoille tulleet ihmiset eivät voineet pelata jalkapalloa siellä, koska rannat olivat niin täynnä. He siirtyivät beachvolleykentillä pelaamaan ja näin syntyi futevólei. Ensimmäinen virallinen futevólei-turnaus järjestettiin vuonna 1990 Rio de Janeiron rannoilla. Futevóleissa yhdistyvät beachvolley ja jalkapallo. Yksinkertaisuudessaan idea on siis pelata beachvolleyta (tai sovellettuna lentopalloa) jalkapallolla ja jalkapallon ottein - päällä, rinnalla, jalalla. Alunperin peliä pelattiin viisihenkisin joukkuein, mutta vähitellen pelaajien määrä väheni ja nykyään se on vakiintunut kahteen pelaajaan, kuten beachvolleyssakin. Monet ammattijalkapalloilijatkin ovat innostuneet futevóleista. (Lähde: <http://footvolley.com/>)

Harjoitusesimerkkejä:

- Sisällä tai yleensä kovalla alustalla pelatessa valitaan sopiva pomppaava pallo esim. lento- tai jalkapallo
- Aluksi syötellen pareittain/porukassa, jotta tuntuma palloon löytyy - pallo voi pomppata vaikka kerran joka kosketuksen välissä
- Seuraavaksi voidaan pallotella sulkapalloverkon yli. Jälleen pallo saa pomppata kerran joka kosketuksen välissä
- Sitten voidaan kokeilla peliä
 - Sovitaan rajat esim. sulka- tai lentopallokenttä
 - Pelaajia 4-6 per puoli (tai tilan mukaan)
 - Sovitaan kosketusten määrä per puoli - aluksi vaikka viisi ja pyritään loppujen lopuksi pääsemään kolmeen kosketukseen
 - Pallo saa pomppata joka kosketuksen välissä kerran maahan
 - Voi myös kokeilla, ettei pomppuja sallita vaan pidetään pallo ilmassa. Tällöin peliä voi helpottaa pelaamalla esim. ilmapallossa
 - jos ryhmä on taitava, niin tällöin pallokin voi olla erilainen - pehmeämpi ja vähemmän pomppaava esim. joku ryhmä voisi halutessaan pelata vaikka footbagilla. Tosin silloin pystyy pelaamaan lähinnä jaloilla.



Katso lisää videoita osoitteessa footvolley.com/category/videos

Amazing Race –suunnistus

(pari tai joukkuekisa)

IDEA ja TOTEUTUS

Suunnistuksen ideana on, että rasteilla on jokin vihje/arvoitus, jonka ratkaisemalla löytää seuraavalle rastille. Rasteilla on vihjeiden lisäksi aina joku kirjain, joka tarvitaan pääarvoituksen ratkomiseen. Kirjaimet voivat olla järjestyksessä rasteilla tai sitten niin, että kun on löytänyt kaikki rastit, niin niistä pitää muodostaa sana. Rasteja voi olla esim. yksitoista tai kahdeksan, jolloin pääarvoituksena voisi olla vaikka ”Rion olympialaisten ja paralympialaisten maskotit” tai ”olympialaisten maskotti” – Vinicius ja Tom. Tai sitten joku muu joka liittyy Rio de Janeiroon, kuten ”Yksi Rion kuuluisista nähtävyyksistä” – Kristus-patsas ja tällöin rasteja olisi seitsemän (kaksi merkkiä per rasti, väliviiva mukaan luettuna).

Suunnistus voidaan toteuttaa myös viuhkasuunnistuksena joko niin, että joka viuhkassa on 2–4 rastia ja välissä käydään opettajan luona hakemassa seuraavan viuhkan ensimmäinen vihje tai sitten niin, että opettaja antaa aina uuden vihjeen eli haetaan rasti kerrallaan.

ESIMERKKEJÄ VIHJEVAIHTOEHDOSTA

- Vihje voi liittyä johonkin paikkaan joko koulussa, koulun läheisyydessä tai sillä alueella, missä ikinä suunnitetaan. Nämä vihjeet pitää muodostaa paikallistietämyksen mukaan ja miettiä, että vihje olisi mahdollista myös oppilaiden tietää.

TÄSSÄ MUUTAMIA ESIMERKKEJÄ:

- ”Tällä paikalla voi nykyään paistaa makkaraa, mutta aikoinaan täältä on lähdetty huimaa vauhtia ja hypätty pitkälle.”
→ vihje viittaa koulun läheisyydessä olevaan laavuun, joka sijaitsee mäen päällä, jossa on aikoinaan ollut mäkihyppytorni
- ”Alueella sijaitsevan rakennuksen pohjoisena (tai vaikka pääovi, jos kompasveja ei ole käytettävissä) – tätä rakennusta käyttävät ne henkilöt, jotka harrastavat lajia, jonka nuoret voittivat MM-kultaa 2016 vuoden alussa.”
→ vihje johtaa jäähallin pohjoiselle (tai pääovelle).
- Vihjeenä voi toimia mm. valokuva paikasta, jossa on seuraava rasti
- ”Vihje” voi olla ihan normaali suunnistustehtävä
- Rastiväli voidaan liikkua vaikka kompassin avulla astesuunnalla muutaman etapin kautta, jolloin joka etapin päätepisteessä on uusi suunta
 - ”Ota suunta 120° ja kävele noin 40m”
 - Kun saapuu seuraavalle etapille, niin siellä voi lukea ”ota suunta 300° ja kävele noin 70m”

- Tällä tavalla voi jatkaa muutaman etapin kautta ja ohjeita noudattamalla löytää seuraavalle rastille
- Etappien pituudet kannattaa kuitenkin pitää mahdollisimman lyhyehköinä, koska kompassisuunnalla kuljettaessa pienikin virhesuunta voi muodostua loppupäässä melko suureksi – varsinkin pitkällä etäisyyksillä
- Tietysti myös maasto sanelee miten pitkiä etäisyydet voivat olla

- Edellisen kanssa saman tyyppinen vihje, jossa tarvitaan myös kompassia voi olla mm., että ”Kävele itään 30 askelta, jonka jälkeen käännyt etelään ja kävele 50 askelta. Sen jälkeen kävele vielä 15 askelta lounaaseen”. Jos haluaa pitää vihjeen mahdollisimman helppona, niin kannattaa käyttää vain päälmansuuntia – päätös oppilaiden taitojen mukaan.

Ennen rastivihjetä voi olla alkutehtävä suoritettavana, joka on edellytys saadakseen vihjeen. Tehtävänannon perässä voi lukea ”Suoriuduttuanne tehtävästä tulkaa hakemaan rastivihje opettajalta” tai edellisen lisäksi voidaan pyytää näyttämään video opettajalle suorituksesta.

ESIMERKKEJÄ ALKUTEHTÄVISTÄ:

- Ottakaa lentopallo ja pallotelkaa parin kanssa niin kauan, että saatte yhteensä 15 peräkkäistä sormilyöntiä (tai 40 kosketusta). Etäisyys toisistanne pitää olla vähintään kolme metriä.
- Ottakaa parinne kanssa pesäpalloräpylät ja -pallo. Edetkää syötellen yleisurheilukentän ympäri. Pallo kädessä ette saa liikkua – ainoastaan syötellen edetään. HUOM! Jos pallo tippuu, niin se on palautettava takaisin tippuneen syötön heittäneelle pelaajalle ja heitto on heitettävä uudestaan.
- Ottakaa yksi frisbee ja heittäkää vuorotellen kohti frisbeegolf-koria. Toinen siis jatkaa siitä, mihin toisen heitto putoaa. Videoikaa korin teko.
- Valitkaa teistä toinen, joka suorittaa tämän tehtävän. Toinen kuvaa suorituksen. Ota jalkapallo ja ala pompottamaan sitä jaloillasi. Tehtävä on valmis, kun olet saanut yhteensä 20 pompotusta. Suorituksen ei tarvitse olla yhtäjaksoinen, mutta kuitenkin vähintään kahden pompotuksen sarjoissa. Suorituksen jälkeen tulkaa näyttämään video opettajalle ja saatte rastivihjeen.



Erilaisia välipaloja tunneille

Tee mitä sanon ja toista sanomani

(Kristian Åbacka, AVI)

Tehkää luokkaan iso piiri käsikkäin.

Tehtävässä on 6 eri liikettä, jotka ohjaaja kertoo sattumanvaraisesti, kokeilkaa liikkeet ensin:

Hyppää eteen - Hyppää taakse - Hyppää oikealle - Hyppää vasemmalle - Mene ylös (kädet ylös)- Mene alas (mene kyykkyyn)

1. Tehkää kuten ohjaaja käskee ja toistakaa mitä ohjaaja sanoo
2. Tehkää kuten ohjaaja käskee, mutta sanokaa vastakohta mitä ohjaaja sanoo
3. Tehkää vastakohta mitä ohjaaja käskee, mutta toistakaa mitä ohjaaja sanoo
4. Tehkää vastakohta mitä ohjaaja käskee ja sanokaa vastakohta mitä ohjaaja sanoo

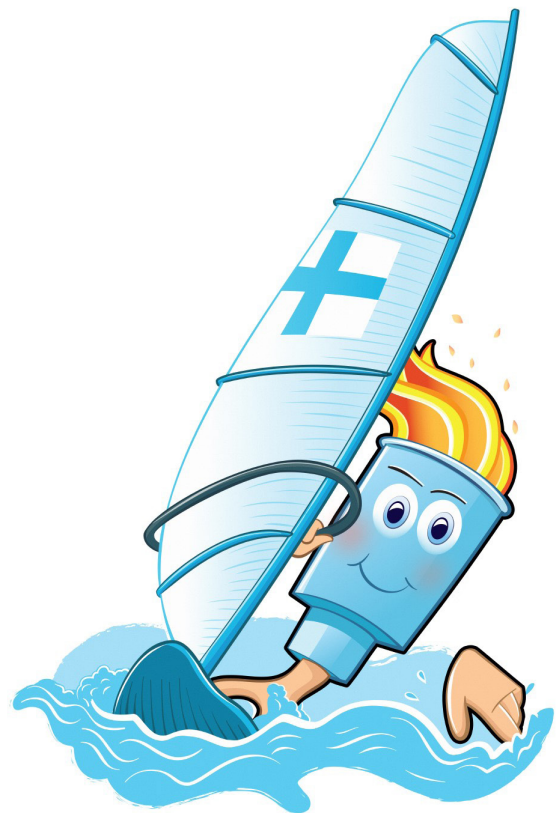
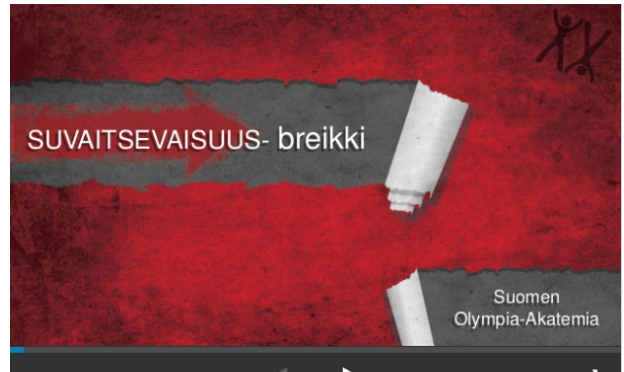
Hartiahieronta

Muodostakaa piiri siten, että kaikilla on kasvot myötäpäivään. Kaikki aloittavat hieromaan edessä olevan henkilön hartioita. Hetken kuluttua käännytään ympäri, vastapäivään ja uusi hierontahetki.

Patsaan veisto

Valitkaa itsellenne pari. Toinen on patsaan materiaali ja toinen kuvanveistäjä. Annetaan joku teema esim. olympialaji tai antiikin historia, jolloin kuvanveistäjä alkaa ”veistää” toisesta patsasta. Samainen tehtävä voidaan toki suorittaa pienissä ryhmissäkin, jolloin yksi on kuvanveistäjä ja muut materiaalia.

X-breikki suvaitsevaisuudesta





Näin järjestetään olympiapäivä

1. Valitaan järjestelytoimikunta, jossa on mukana myös oppilaita.
2. Päätetään kisapäivä ja myös varapäivä.
3. Päätetään lajit ja kisa-aikataulu.
4. Mietitään kislajit; periaatteella jokaiselle jotakin, yksilö- ja joukkuelajeja, toteutetaanko kisat suoritusperiaatteen mukaisesti vai kilpailemalla.
5. Mietitään henkilöt avajaisiin.
6. Mietitään henkilöt päättäjäisiin: Puhe, palkinnot, olympiatuli sammuu ja olympialippu poistuu.
7. Päätetään palkinnoista, valmistetaanko itse vai tilataanko?
8. Esitetään ruokailutoiveet ruokapalvelulle.

Avajaiset käynnistävät päivän juhlallisesti

Olympiakisojen avajaiset ovat tilaisuus, joka arvokkain juhlamenoin avaa kisat virallisesti. Nykyisin avajaisiin kuuluu muun muassa seuraavia asioita:

- Kisojen tervehdys sanat.
- Joukkueiden sisäänmarssi, mahdollisuuksien mukaan oma joukkue on pukeutunut oman valtion väreihin, valtion lippu ja maskotti. Joukkueet marssivat avajaisiin järjestävän maan kielen määrittelemässä aakkosjärjestyksessä, kuitenkin niin, että Kreikka marssii ensimmäisenä ja isäntämaa viimeisenä.
- Kisojen avaaminen "Julistan avatuiksi ... Olympiakisat, jotka juhlistavat nykyajan ... olympiadia."
- Olympialippu nostetaan kentälle pystytettyyn salkoon olympiahymnin soidessa.
- Olympiatuli tuodaan olympiasoihdussa avajaisiin ja se jää palamaan kisojen ajaksi olympiastadionilla olevaan tulimaljaan.
- Olympiavala, tuomari- ja toimitsijavala.
- Joukkueiden ulosmarssi.





Tapahtumien taltiointi ja palautekysely



Suomen Olympia-Akatemia ja Reilusti Rioon -työryhmä ovat todella kiinnostuneita kuulemaan ja näkemään teidän tarinoitanne sekä toimivia ideoita olympiakasvatus-tapahtumistanne.

Toivomuksemme on, että taltioisitte niitä kuvin ja videoin sekä kirjoittaisitte tapahtumakertomuksia, joita voisimme sitten jakaa muille asiasta kiinnostuneille joko marraskuun julkaisussamme tai sitten [Facebook-sivustomme](#) kautta. Tarinat ja taltiointit voivat olla opettajien tai oppilaiden tekemiä. Voitte esimerkiksi muodostaa oppilaista tapahtumien aikaisen lehdistön, joka huolehtii taltioinnista. Jos lähetätte meille kuvia tai videoita, niin varmistakaa niissä esiintyviltä henkilöiltä kuvausluvut ja se, että materiaalia saa käyttää tämäntyyppisessä tarkoituksessa.

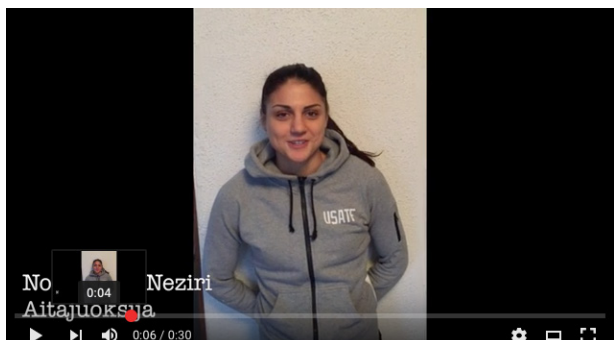
Palautekysely teemavuodesta ja materiaaleista lähetetään kaikille mukana olleille yhteisöille heti paralympiakisojen päätyttyä.

Kaikkien ideoiden ja tapahtumatarinoiden lähettäjiä sekä palautekyselyyn vastanneiden kesken arvotaan muutamia olympia-aiheisiä tuotepalkintoja.



Urheilijaterveiset

Reilusti Rioon -kummiurheilijat, **Nooralotta Neziri**, **Taru Lahti** ja **Amanda Kotaja**, kertovat parhaan koulumuistonsa ja ajatuksiaan suvaitsevaisuudesta.



Brasilia ja Rio de Janeiro

Brasilian liittotasavalta República Federativa do Brasil

Pinta-ala: 8 515 767 km²
Asukasluku: 205 miljoonaa
Pääkaupunki: Brasília
Bkt/asukas (arvio): 15 893 \$ (Suomi: 40 676)
Rahayksikkö: real
Virallinen kieli: portugali
Valtionpää: presidentti

Etelän jättiläinen

Brasilia on sekä pinta-alaltaan että asukasluvultaan maailman viidenneksi suurin maa. Laajuudessa sen voittavat vain Venäjä, Kanada, Kiina ja Yhdysvallat, väkimäärässä Kiina, Intia, USA ja Indonesia. Valtio kattaa lähes puolet Etelä-Amerikan pinta-alasta.

Hallitusmuodoltaan Brasilia on liittotasavalta, jossa on 26 osavaltiota. Laajaan maahan mahtuu monta ilmastoaluetta Amazonin trooppisesta sademetsästä koillisen kuiviin savanneihin ja maan eteläosien lauhkeaan havumetsävyöhykkeeseen. Valtaosa brasilialaisista asuu maan kaakkoisosan suurkaupungeissa. São Paulossa on 12 miljoonaa asukasta, Rio de Janeirossa 6,5 miljoonaa. Yli kahden miljoonan väkilukuun yltävät myös Salvador, pääkaupunki Brasília, Fortaleza, Belo Horizonte ja Manaus.

Brasilian talous on kasvanut viime vuosina voimakkaasti: sen ostovoimaan suhteutettu bruttokansantuote on maailman seitsemänneksi suurin. Varallisuus jakautuu kuitenkin edelleen hyvin epätasaisesti. Talouden selkärangan muodostaa kone- ja elintarviketeollisuus. Maan tunnetuin vientituote on silti yhä kahvi: Brasilia tuottaa kolmasosan koko maailman sadosta.

Brasilialainen kulttuuri yhdistelee luovasti eurooppalaisia ja afrikkalaisia perinteitä. Sen kuuluisimpia tuotteita ovat samba, bossa nova, capoeira ja tietenkin brasilialainen jalkapallo.



Historiaa

Portugalilainen merenkävijä Pedro Cabral osui Etelä-Amerikan itärannikolle matkallaan Intiaan vuonna 1500. Portugali otti rannikon haltuunsa 1500-luvun mittaan työntäen intiaaniheimoja syvemmälle sisämaahan. Siirtomaata ryhdyttiin kutsumaan Brasiliaksi paikallisen puulajin (*brasil*) mukaan. Rikkauksia emämaalle tuottivat aluksi sokeriruokoviljelmät, 1700-luvulta lähtien rikkaat kulta- ja timanttikaivokset, joiden työvoimaksi tuotiin orjia Afrikasta.

Brasilia kasvoi ennen pitkää rikkaammaksi kuin pieni emämaa Portugali. Maan itsenäistyminen tapahtui lopulta rauhanomaisesti. Napoleonin valloittettua Portugalin vuonna 1807 maan hovi ja hallitus pakenivat Brasiliaan. Kun emämaa vapautui, kuningas palasi Portugaliin mutta jätti poikansa Pedron edustajakseen Brasiliaan. Vuonna 1822 prinssi Pedro sai käskyn palata myös emämaahan, mutta brasilialaisten vetoamuksesta hän kieltäytyi ja julistautui Brasilian keisariksi.

Oma monarkia onnistui kukistamaan paikalliset kapinat ja pitämään maan koossa. Brasiliasta tuli tasavalta 1889, vasta kun viimeinen keisari Pedro II syrjäytettiin sotilasvallankaappauksella. Vain vuotta aikaisemmin Brasilia oli lakkauttanut orjuuden viimeisenä maana läntisessä maailmassa.

1900-luvun alkuvuosikymmeninä Brasiliaan muutti miljoonia siirtolaisia eritoten Italiasta ja muista Välimeren maista mutta myös Saksasta ja Itä-Euroopasta. Poliittiset olot pysyivät pitkään epävakaina: vuosina 1964–85 maassa vallitsi sotilasdiktatuuri. Brasilian talouden vahva nousukausi osui 2000-luvun alkuun. Lula da Silvan presidenttikaudella (2003–11) käynnistetyt sosiaaliohjelmat ovat lievittäneet köyhyyttä. Lulalla oli merkittävä rooli myös, kun KOK vuonna 2009 myönsi olympiakisat Rio de Janeiroille. Olympiakisojen lähestyessä Brasilia on kuitenkin ajautunut poliittiseen kriisiin valtion öljy-yhtiöön liittyvän korrup-tioskandaalin myötä.

Urheilumaa Brasilia

Brasilia tunnetaan parhaiten jalkapallosta. Se on voittanut viisi maailmanmestaruutta (1958, 1962, 1970, 1994, 2002) ja esiintynyt ainoana maana kaikissa miesten MM-turnauksissa vuodesta 1930 lähtien. Brasilia on järjestänyt MM-kisat kahdesti, ja molemmat kerrat tuottivat kansallisen trauman: vuonna 1950 isännät hävisivät mestaruusottelun Uruguaylle ja 2014 välierän Saksalle peräti 1–7.

Lentopallossa Brasilia on voittanut kaksi miesten ja kaksi naisten olympiakultaa, ja myös koripallossa maalla on vahvoja perinteitä. Brasilian parhaita mitalilajeja olympia-





kisoissa ovat olleet purjehdus, uinti ja judo. Yleisurheilusakin maa on tuottanut yksittäisiä tähtiä, kuten kolmiolikkaajat Adhemar Ferreira da Silva ja João Carlos de Oliveira sekä 800 metrin juoksija Joaquim Cruz.

Autourheilu on myös lähellä brasilialaisten sydäntä. F1-luokan maailmanmestaruuksia ovat voittaneet Emerson Fittipaldi, Nelson Piquet ja kolarissa vuonna 1994 menehtynyt Ayrton Senna.

Rio de Janeiro

Rio de Janeiro (6,5 miljoonaa asukasta) on Brasilian toiseksi suurin kaupunki ja maan entinen pääkaupunki. Se sijaitsee samannimisessä osavaltiossa maan etelärannikolla Guanabara-lahden suulla. Kaupunkikuvaa hallitsevat lukuisat vuoret ja kukkulat, joista kuuluisimpia ovat Sokerritoppavuori (*Pão de Açúcar*) ja Corcovado, jonka huipulta kaupunkia vartioi vuonna 1931 valmistunut Kristus Vapahtajan patsas (*Cristo Redentor*). Maailmankuuluja ovat myös Copacabanan ja Ipaneman uimarannat, vuorenrinteille kohoavat slummikaupunginosat, (favelat) ja laskiaisena kaupungin villitsevä Rion sambakarnevaali.

Ensimmäisenä eurooppalaisena maisemia ihaili portugalilainen merikapteeni Gaspar de Lemos, joka purjehti Guanabara-lahdelle uudenvuodenpäivänä 1502. Hän erheilyi luulemaan lahtea suuren joen suuksi ja antoi löydönsä nimeksi Rio de Janeiro ("tammikuun joki"). Rio de Janeiron kaupunki perustettiin 1565, kun portugalilaiset ryhtyivät häätämään lahdelle hieman aiemmin asettuneita ranskalaisia.

Kaupunki alkoi kasvaa 1700-luvulla, kun siitä tuli sisämaan kulta- ja timanttikaivosten tärkein laivaussatama. Vuonna 1763 Riosta tuli koko Brasilian siirtomaan pääkaupunki ja vuosina 1808–21 se toimi Portugalin valtakunnan väliaikaisena keskuksena. Brasilian pääkaupungin aseman Rio de Janeiro menetti vuonna 1960, kun kauas sisämaahan valmistui uusi hallintokaupunki Brasília.

Olympia-areenat

Rio de Janeiron kuuluisin urheiluareena on Maracanã-stadion, joka valmistui vuoden 1950 jalkapallon MM-kisoja varten. Tuolloin stadion veti lähes 200 000 katsojaa, nykyisessä muodossaan noin 75 000. Maracanã toimi jalkapallon MM-kisojen päänäyttämönä 1950 ja 2014. Rion neljästä suurseurasta siellä pelaavat Flamengo ja Fluminense. Vasco da Gamalla on oma São Januario -stadioninsa, ja Botafogo pelaa Estádio João Havelangella (kapasiteetti 50 000), joka valmistui 2007 ja isännöi samana vuonna Pan-Amerikan kisoja. Olympiakisoissa Maracanällä nähdään avajaiset ja päättäjäiset sekä jalkapallon ratkaisut, Havelangella yleisurheilukilpailut.

Lentopallon olympiamitalit ratkotaan Maracanãn vieressä sijaitsevalla sisäareenalla (Maracanãzinho), joka on aiemmin isännöinyt MM-kisoja niin koripallossa (1954, 1963) kuin lentopallossakin (1960, 1990). Valtaosa sisälajien suorituspaikoista samoin kuin olympiakylä ja mediakeskus on rakennettu kaupungin lounaislaidalle Barra de Tijucan alueelle Jacarepaguá-järven rannalle. Olympiarakennelmien alta purettiin moottorirata, jolla ajettiin F1-sarjan Brasilian osakilpailuja vuosina 1977–89.





[Tutustu Reilusti Rioon 2016 -sivustoon!](#)

Suomen Olympia-Akatemia
toteuttaa olympiakasvatusta Suomessa

Seuraava Reilusti Rioon -julkaisu ilmestyy marraskuussa!

Yhteistyössä:

