

European School Sports Day

- savolainen sovellus

Teksti: Leena Paldanius

Suunnitellessani lukuvuoden liikunnan opetuksen toteutusta syksyllä 2019 huomasin LIITO-lehdessä ilmoituksen European School Sports Daysta. Selailtuani ilmoituksessa mainittua nettisivua toteutin esitellyn toiminnan olevan juuri kouluani varten: kaikille sopivaa liikuntaa yhdessä, kansainvälisyyttä ja hyvää mieltä. Suunnitelma muodostui nopeasti pohjoissavolaisen luonnon ja sen mahdollisuuksien huomaamisen kautta.

Yhdessä Huuhkajankierrokselle

Tiilikkaojen varressa Lapinlahden ja Rautavaaran kuntien rajalla noin 25 kilometrin päässä Varpaisjärven koululta kulkee noin kahdeksan kilometrin mittainen vaellusreitti Huuhkajankierros tyyppillisessä pohjoissavolaisessa maastossa. Päätimme lähteä kiertämään sen koulun oppilaiden, opettajien ja oppilaiden perheiden kanssa yhdessä. Mukana oli kaiken kaikkiaan liki 200 henkeä – ja muutama karvainen perheenjäsen, koirat saivat lenkkiseuraa varmasti enemmän kuin milloinkaan aiemmin. Pienimmät oppilaat ja pikkusisarukset vaelsivat vain osan reitistä, mutta suurin osa teki koko kierroksen. Kodin ja koulun päivä tuli toteutettua samalla rennossa ja liikunnallisessa hengessä.

Kansainvälisyys motivoi

Onneksi sää suosi, emmekä saaneet niskaamme sadetta tai tuulta, vaikkei aurinko paistanutkaan. Aurinkoiset hymyt kyllä levisivät meidän opettajien kasvoille huomattavamme oppilaiden positiivisen asenteen vaellukseen: teinitkin kulivat metsässä mukisematta. Näytti siltä, heitä kannusti ohje ottaa matkalta valokuvia ja jakaa niitä asianmukaisesti lupsuksi kysyen Facebookissa sekä Instagramissa #ESSD ja #Be Active-tunnuksilla. Ennen vaellusta oppilaille kerrottiin European School Sports Dayn kansainvälisyydestä ja tutkittiin ESSD:n nettisivulta, mitkä Euroopan maat ovat aiempina vuosina päivään osallistuneet. Oppilaat tarttuivat innokkaasti mahdollisuuteen kertoa omasta osallistumisesta sosiaalisen median kautta. Heräsi halu näyttää erilaista liikuntaympäristöä muun Euroopan koululaisille. Meille tuttu ympäristö saattoi näyttää perin eksoottiselta Euroopan toisella laidalla. Ajatus pienen savolaiskoulun oppilaan osallisuudesta eurooppalaisessa yhteisessä päivässä motivoi selvästi.

Pandemia heitti haasteen ESSD:n toteuttamiselle

Vuoden 2019 hyvien kokemusten innostamana halusimme toteuttaa myös syksyllä 2020 ESSD -päivän koulussamme. Kuitenkin COVID-19 pandemia pakotti suunnittelemaan sen täysin uudella tavalla. Koko koulun yhteistä tilaisuutta ei voitu järjestää, ryhmiä ei saanut sekoittaa keskenään, kaiken liikunnan tuli tapahtua ulkona, korkeat hygieniavaatimukset ja turvavälien noudattaminen loivat toiminnan suunnittelulle rajat. Mutta liikkuu me halusimme, keinot piti vain keksiä!

Näillä reunaehdoilla rytmitimme syksyn liikuntapäivän toiminnot välituntien ja lukujärjestyksen mukaisilla liikunta-



Huuhkajankierros kulkee pohjoissavolaisessa maastossa.

tunneilla tapahtuviksi parin koulupäivän aikana. Oppitunnit alkoivat käsien pesulla. Käsisidesä kului paljon oppilaiden desinfioidessa kätensä ennen liikuntavälineisiin koskemista. Peli- ja liikuntavälineitä puhdistettiin päivän aikana pyyhkimällä niitä puhdistusaineilla – melkoinen rullanssi!

Niinpä oppilaat pääsivät pelaamaan valintansa mukaan välituntien jalkapalloa, koripalloa, katusählyä, sulkapalloa, tennistä tai lentopalloa ja lippupalloa nimenomaan 5.-9.-luokkien liikuntatunneilla. Frisbeen heittäminen oli yläkoulussa suosittu välituntiaktiiviteetti sulkapallon, koripallon ja tenniksen ohella. Turvavälit säilyivät oppilaiden hajaantuessa liikumaan oman valintansa mukaan ympäri koulun piha-alueita. Tilaa toi se, että välitunnit oli porrastettu siten, että samaan aikaan pihalla oli vain muutama ryhmä.

Alakoululaiset saivat luokka kerrallaan ajalla skuuteilla, potkupyörillä, koulun pihassa rajatulla alueella. Osa oppilaista kokeili sirkusvälineitä tai vain pallotteli pihalla. Koulun pihan kaksi kiipeilytelinettä oli varattu vuorollaan aina jollekin alakoulun luokalle. Kuitenkin jalkapallo oli alakoulun suosituin välituntipeli, parhaimmillaan koulun pihalla oli useita eri pelejä käynnissä samaan aikaan. Tilaa oli jakaa joukkueita eri puolille pihaa, ja yksi ryhmä vuorollaan pääsi palloiluareenalle.

Ilahduttavaa oli, ettei välituntiliikunta tyrehtynyt ESSD – päivän jälkeen, vaan aktiivisuus säilyi vähintään kohtuullisena aina talven tuloon asti. Yläkoululaisen kunto tosin taisi loppua pienempiä oppilaita aiemmin. Meidän onneksemme korona- pandemia pysyi Pohjois-Savossa ja Lapinlahdella hyvin kurissa koko syksyn ajan, emmekä joutuneet muuttamaan toi-

mintatapaamme merkittävästi. Kuitenkin tunnustettakoon, että jatkuva hygieniata-
stosta huolehtiminen alkoi ottaa voimille.

Toinen ilon aihe oli koulumme ESSD-
päivään osallistumisesta palkinnoksi saa-
ma 200 euron lahjakortti liikuntavälinei-
den ostoon. Mukava yllätys!

ESSD -päivän tavoitteet palvelevat nykypäivän koululiikuntaa

Varpaisjärven koulussa on järjestetty lii-
kuntapäiviä säännöllisesti vuosittain syk-
syllä, talvella ja keväällä koko 2000-luvun
ajan. Liikuntapäivien sisällöt ovat muut-
tuneet viime vuosina kilpailutapahtumis-
ta liikuntatapahtumiksi. Vielä kuusi vuot-
ta sitten syksyn liikuntapäivänä oli koulun
yleisurheilukilpailut, jossa jokainen oppi-
las osallistui vähintään yhteen ja maksii-
missaan kolmeen lajiin. Huomasimme
tuolloin, ettei kilpaileminen enää moti-

voi oppilaita. Oli siis aika muuttaa päivän
teema toiminnaksi, jossa tärkeintä on lii-
kuu, osallistua ja tehdä yhdessä.

Edes jossain määrin kilpailullisista
tapahtumistamme on enää jäljellä luok-
ka-asteiden 6.-9.-välinen joulukuus-
sa pelattava sähköturnaus, mutta siinä-
kään tärkeintä ei ole voitto, vaan joukkue-
ena pelaaminen ja oman tiimin kannus-
taminen – sekä turnauksen voittajajouk-
kueen tilaisuus päästä pelaamaan opet-
tajien joukkuetta vastaan, ja voittaa hei-
dät! ESSD -päivän tavoitteita ovat tuot-
taa nuorille iloa ja nautintoa fyysisistä
aktiviteeteistä, edistää terveyttä ja hyvin-
vointia sekä parantaa oppilaiden sosiaali-
sia taitoja ja vuorovaikutusta – nämä ovat
myös koulumme liikuntapäivien keskeiset
tavoitteet.

Kokemuksemme mukaan erityises-
ti yläkoulun oppilaat tarvitsevat opetta-
jilta vähän enemmän tsemppausta lii-
kuakseen välituntisin. Suosituinta välk-
käliikuntaa näyttäisi olevan kaverien

kanssa höntsäily, rento pelailu tai vastaa-
va ilman kisaamista. Kisaamisesta kiin-
nostuneet kyllä löytävät toisensa ja pistä-
vät matsin pystyyn ilman opettajan hou-
kutteluakin. Välkäliikunnan tarjonnan
kannattaa olla vaihtelevaa, jotta motivaat-
tio herää aina kokeilemaan jotain uutta.
Liikunta on edelleen yksi suosituimmista
oppiaineista koulussamme. Sekä ala- että
yläkoulun valinnaisaineryhmistä liikunta-
ryhmät ovat erittäin usein täynnä. Liikun-
ta on kivaa ja siitä voi nauttia, vaikkei mes-
tari tai kilpaileva urheilija olisikaan.

*Kirjoittaja Leena Paldanius, Varpaisjärven
koulu Lapinlahti. Liikunnan ja terveystie-
don opettaja yhtenäiskoulussa luokilla 5.-9.*

**Osallistu vuoden 2021
European School Sport Day
tapahtumaan. Katso lisätietoa
lehden takakannesta.**



*Savolainen sovellus
lentopallosta: fris-
beepallo!*



*Tenniksen pelailu oli
yksi yläkoulun välk-
käaktiviteetti.*



Koulun pihalla on tilaa pelata lippupalloa.



Palloilla pelaaminen ja leikkiminen motivoi pienimpiäkin oppilaita.