

## Vuoden liikunnanopettaja 2023

## Lapset liikkeelle

Teksti: Ari Siikanen

Kuva: Juha Wikström

Olen 54-vuotias espoolainen liikunnanopettaja. Minulla on kaksi upeaa täysi-ikäistä lasta Patrik ja Ronja. Lapset asuvat jo omillaan, ja asumme puolisoni Anun kanssa Vanttilassa vain muutaman sadan metrin päässä työpaikastani Vanttilan yhtenäisestä peruskoulusta.

## Opettajuuden opiskelua

Opiskelin liikunnalla vuonna 1991 aloittaneella kurssilla ja valmistuin liikunnan maisteriksi vuonna 1996. Työt aloitin Espoossa Niittykummun ja Toppelundin alakouluissa syksyllä 1996. Niittykummussa jaoin myös rehtori Hannele Tarvon kanssa luokanopettajuuden. Sain opettaa Niittykummun koulussa kahta hienoa ikäluokkaa kolmannesta kuudenteen luokkaan saakka. Toppelundin koulussa kävin yhtenä päivänä viikossa opettamassa liikuntaa.

## Liikunta osaksi koulupäivää

Olen saanut työskennellä koko urani ajan kouluissa, joissa koulun johto on arvostanut liikuntaa ja joka on nähnyt myös liikunnan kasvattavan merkityksen. Liikunnasta pyrittiin Niittykummun koulussa tekemään osa lasten jokaisesta koulupäivästä. Yhtenä toimivana mallina oli koulupäivän välituntien muuttaminen kahdeksi pitkäksi puolen tunnin välitunniksi viisitoista minuuttia kestävien lyhyiden välituntien sijaan. Näillä pidemmällä välitunneilla ehti jo hyvin liikkua. Nyt oli koulupäiviin järjestetty kunnollinen aika liikkumiselle, leikille ja pelaamiselle, tarvittiin vielä välineet. Välituntitoiminnan kehittämiseksi aloitimmekin välituntilainauksen, välituntileikittämisen ja välitun-

tisarjat. Samalla kun saimme lapset liikkeelle välitunneilla, koko koulun yhteisöllisyys parani, ja oppilaat pääsivät harjoittelemaan samalla myös monia muita tärkeitä taitoja, kuten kaveritaitoja ja tunnetaitoja.

## Pihat liikuttaviksi

Espoon kaupungin liikuntatoimi on aina tukenut mahdollisuuksien mukaan kouluja liikunnallisten pihapiirien kehittämisessä. Liikuntatoimelta saimme Niittykummun koulun pihalle ministadionin sekä Panna-areenan. Tämä lisäsi huomattavasti liikkumisen mahdollisuuksia koulun pihalla. Ministadioniin ja arenaan laadittiin vuorot eri luokille, näin kaikki halukkaat pääsivät tasapuolisesti pelaamaan.

## Liikunnan kasvattava vaikutus

Jo Niittykummussa näimme, että liikunnan kautta on mahdollisuus kehittää oppilaiden vastuunottoa ja sitouttaa oppilaita pitämään hyvää huolta paitsi varausvuorojen toimivuudesta, myös liikuntapaikoista ja -välineistä. Isommat oppilaat toimivat välitunneilla myös pienempien leikittäjinä. Oman luokkamme kanssa valmensimme koulumme 1.-2.-luokkalaisten salibandyssä ja järjestimme turnauksen paikallisessa salibandyhallissa alueen seurakuntien salibandykerhoja vastaan.

## Lisärahoitusta etsimässä

Resurssien puute on aina iso kysymys, kun järjestetään toimintaa ja hankitaan välineitä. Jo tuolloin Niittykummun koulussa työskennellessäni yksi osa rahoitusta tuli Opetus- ja Kulttuuriministeriöl-



Ari Siikanen

tä. Tuolloin avustusta hakivat yksittäiset koulut. Koulullemme myönnettyllä hankerahalla ostimme muun muassa varusteita koulun välituntilainaukseen.

## Toiminta Espoon liikunnan konsultoivana opettajana

Toimin vuosituhaten vaihteessa yli viisi vuotta Espoon alakoulujen liikunnan konsultoivana opettajana. Pääasiallisena tehtävänäni oli järjestää kisoja Espoon alakoulujen oppilaille. Tuolloin kisoja järjes-

tettiin todella laajasti ja Espoossa osallistuminen oli innokasta. Yleisurheilukisoissa oli parhaimmillaan yli 800 osallistujaa ja jalkapallosarjassa yli 30 joukkuetta. Tuolloin järjestettiin myös yhteisiä kisoja Espoon, Helsingin ja Vantaan oppilaille. Järjestimme Espoossa pääkaupunkiseudun kolmen lajin (jalkapallo, koripallo ja salibandy) lopputurnauksen Espoon, Helsingin ja Vantaan kahdelle parhaalle joukkueelle. Helsinki järjesti Brahen kentällä lyhyen radan luistelukisat. Noista kisoista on jäänyt monta hauskaa muistoa, paitsi minulle, varmasti myös oppilaille.

Liikunnan konsultointia tein yhdessä yläkoulun ja lukion kisoja hoitaneen Heikki Salorannan kanssa. Kiitos Heikki tuestasi nuorelle opettajalle! Meidän jälkeen toiminnan ottivat haltuunsa Petri Stranden, Miska Haverila, Ville Hieta, Vesa Puro, Janne Ahonen. Kiitos teille aivan upeasta työstä! Oppilaillani on monta upeaa muistoa kisoista sekä alasta yläkoulun puolelta. Harmillista, ettei yhteisiä Espoon koulujen välisiä kisoja enää järjestetä.

## Opettajaksi yhtenäiseen peruskouluun

2009 valmistui Vanttilan yhtenäinen peruskoulu. Aloitin työt koulussa heti sen valmistuttua ja sain osallistua koulun liikuntavarusteiden hankintaan ja liikuttavan koulupäivän kehittämiseen koulusamme. Tässäkin koulussa koulun johdosta arvosti liikunnan kasvattavaa vaikutusta ja rehtori Olli Poutiainen on tukenut liikunnan kehittämistä koulussa aina mahdollisuuksien mukaan. Kun koulun liikunnan opetusta suunniteltiin, päätettiin yhdestä koulun väestönsuojasta tehdä kuntosali. Sinne saatiin hankittua välineet koulun perustamisrahoituksella. Kuntosalista on tullut luonteva osa koulun liikuntakulttuuria oppitunneilla sekä kouluajan ulkopuolella kerhotoiminnan merkeissä. Myös koulun henkilökunta käyttää kuntosalia, joten sillä on myös työterveyttä edistävä vaikutus.

Koulumme lähialueella on loistavat ulkoliikuntamahdollisuudet ja koulumme välituntialue on liikkumista edistävä. Espoon kaupungin liikuntatoimi on ollut kanssamme kehittämässä koulupihaa, kuunnellut toiveitamme ja toteuttanut niitä. Pihaltamme löytyy hyvien

leikkittelineiden lisäksi koripallokenttä ja beachvolley-kenttä, myös tekonurmikenttä on välitunneilla oppilaiden käytössä. Keväällä 2023 liikuntatoimi rakensi alueen asukkaiden ja koulun väen iloksi hienon ulkokuntosalin tekonurmikentän pätyyn. Kuntosali on ollut alueen asukkaiden aktiivisessa käytössä aamusta iltaan ja yläkoulun oppilaille on mahdollisuus käyttää salia koulupäivien aikana liikuntatunneilla ja pitkällä välitunneilla.

## Keinomme lasten koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiseen

Myös Vanttilan koulussa olemme pyrkineet lisäämään oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa. Järjestämme koulun oppilaille luokkien ja luokkatasojen välisiä välituntisarjoja pitkällä välitunneilla. Tänä syksynä on pelattu 5.- 6. -luokkien ja yläkoulun jalkapallosarjat, juostu alakoulun sukkelaviestit ja yläkoulun kenttäviestit. Seuraavaksi on vuorossa lentopalloviikko, jolloin pelataan välitunneilla yläkoulun oppilaiden ja opettajien sekä luokkien väliset lentopallotarjat. Alakoulun oppilaat pitävät pitkällä välitunneilla toisilleen liikunnallisia kerhoja välituntikerhotoimintana. Yläkoulun oppilaille on mahdollisuus liikkua pitkällä välitunneilla tiistaista torstaihin höntsäsalissa. Höntsäsalin tullessaan oppilaat voivat tulla liikuntasaliin liikkumaan haluamallaan tavalla. Höntsäsalille olisi kysyntää myös maanantaina ja tiistaina, mutta nuo ajat on varattu koulun esiopetuksen käyttöön.

Lasten liikuntaa tulisi lisätä. Asia tiedetään yleisesti, siitä puhutaan, mutta miten se saadaan aikaan. Koulu olisi lasten liikunnan lisäämiseen luonnollinen paikka, koska se tavoittaa kaikki ikäluokat. Jotta oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa voidaan lisätä, tulee jo koulun suunnitteluvaiheessa huolehtia siitä, että koulu ja liikuntasali ovat tiloiltaan riittävän suuria koulun oppilasmäärään nähden. Näin opetusryhmien koot eivät pääse kasvamaan liian suuriksi, ja liikuntasalia voidaan käyttää liikkumiseen myös liikuntatuntien ulkopuolella, kuten välitunneilla. Myös muiden koulun tilojen ja koulupihaan tulee olla liikkumiseen ja leikkiin kannustavia. Jo yhden pitkän välitunnin liikkuminen lisää oppilaan päivän aikaisesta liikkumisesta tunnilta tunnilla.

## Vanttilan koulu mahdollistaa treenaamisen myös iltaisin

Tiistai-iltaisin koulun sali on varattuna oman koulun käyttöön. Tällöin 6.- 9.-luokan oppilaille, heidän sisaruksilleen ja huoltajille on mahdollisuus tulla pelaamaan sulkapalloa koululle. Kerhossa saa halutessaan ohjausta, mutta saliin voi tulla myös vain nauttimaan sulkapallon pelaamisesta vaikka koko perheen kanssa. Kerhoja on kaksi, toinen on klo 17-18 ja toinen klo 18 - 19. Sulkapallokerhojen jälkeen salissa pelataa loppuilta salibandyä. Salibandy on tarkoitettu yläkoulun oppilaille, huoltajille, koulun entisille oppilaille, opettajille ja muulle henkilökunnalle. Tällä hetkellä suurin osa pelaajista koostuu koulumme entisistä oppilaista.

Keskiviikkoisin yläkoulun oppilaille on mahdollisuus tulla klo 16.30 - 17.45 kuntosalille treenaamaan. Kerho on ollut suosittu, syyslukukaudella kerhossa on käynyt keskimäärin 15 oppilasta kerrallaan. Oppilaat ovat toivoneet mahdollisuutta toiseen treenipäivään, ja se luultavasti saadaan toteutettua.

## Opetusfilosofiani

Pyrin liikunnan opetuksessa siihen, että lapsella on turvallinen olo oppitunneilla. Liikunnassa harjoitellaan ja harjoitetaan omaa kehoa toisten nähden. Tällöin oppimisilmapiiriin tulee olla mahdollisimman mukava, turvallinen ja kannustava. Oppilaan tulee saada onnistumisia mutta myös riittävästi haasteita. Tehtäviä tuleekin eriyttää niin, että jokainen oppilas saa oppitunneilla oman tasoistaan harjoitusta. Liikunnan opetuksen tulee mielestäni olla myös riittävän monipuolista ja tarjota edellytykset harrastaa ja kokeilla eri lajeja myös koulun alueen ulkopuolella. Kun liikuntatuntien tarjonta on monipuolista, on hyvä mahdollisuus sille, että jokaiselle lapselle tulee eteen laji, josta juuri hän pitää ja josta hän saa onnistumisia. Oppilaalta tulee kannustaa ja lempeästi vaatiakin yrittämään parhaansa. Liikunnassa arvioidaan yrittämistä ja tekemistä, ei oppilaan persoonaa. Oppilaiden tulisi saada haasteita ja onnistumisia myös joukkuelajeissa. Ryhmät tuleekin jakaa niin, että oppilaille tarjoutuu mahdollisuus kokeilla lajeja ja samantasoisten liikkujien kanssa.

## Oma toiminta opettajana

Olen ilokseni saanut opettaa kouluissa, joissa opettajilla on korkea työmoraa- li. Tälläkin hetkellä ihailen niitä koulu- ni kollegoja, jotka tunnista toiseen luo- vat oppilaille oppimisen mahdollisuuksia ja iloa oppimisesta eri oppiaineissa. Tuo työmoraa- li on opetettu minulle jo lapsuu- den kodissani ja tunnistan sen myös puo- lisossani. Onko se niin, että hakeudum- me niiden ihmisten pariin, jotka jakavat samat arvot kuin me? Vihaan ohitunte- ja, niitä oppitunteja, joiden jälkeen tun- tuu siltä, että homma ei tavalla tai toisel- la toiminut. Tämä saa minut miettimään, mikä oli vialla, miten toimia jatkossa toi- sin. Haluan oppia näistä ohitunneista, eikä oppiminen onneksi katso ikää.

## Toiminta valmentajana

Itselläni on nuoruudesta vahva peli- tausta jalkapallosta, jääkiekosta ja lento- pallosta. Noista ajoista on muistona säi- lynyt joukkueiden hyvä yhteishenki, kova työ tavoitteiden eteen ja itsensä haastami- nen sekä itsensä ylittäminen. 2000-luvun lopusta olen saanut valmentaa molempia lapsiani jalkapallossa ja Patrikia jääkiekos- sa. Jääkiekkoa valmensin EPS:n -99 syn- tyneiden ikäluokassa. Valmennettavana- ni oli iloinen, aktiivinen ja erittäin tai- tava ryhmä. Tuo ikäluokka pelasi myös kesäisin jalkapalloa. Pojat pelasivat jalka- palloa KaPy:ssä, jota sain myös valmen- taä kesäisin. Näistä ajoista on jäänyt ystä- viä sekä pelaajista että vanhemmista. Ron- ja pelasi jalkapalloa EPS:n -01 upeassa ikä-

luokassa. Tuo joukkue oli hyvä esimerk- ki siitä, mihin kova treenaaminen ja hyvä yhteishenki voi johtaa. Myös tuolta ajal- ta on monia upeita muistoja. Tämän jäl- keen pidin valmennuksessa taukoa, mutta nuorten into oppimiseen, oma halu opet- tamiseen ja valmentamiseen sai minut vie- lä valmennuksen pariin. Valmensin vielä muutaman vuoden jääkiekkoa sekä EPS:s- sä että EKS:ssä. Vieläkin silloin tällöin veri vetää valmennuksen pariin. Onko se opettamisen halu, valmennettavien kovan työn tulosten näkeminen, nuorten tuke- minen, ilo nähdä nuorten onnistumisia, joukkueiden yhteishenki vai kaikki nämä yhdessä, mene ja tiedä.

Onneksi saan kokea kaikkia näitä asioi- ta työssäni liikunnanopettajana!