

Soveltaen liikkeelle:

Soveltavan liikunnan lajikokeilutunti Skandinaavisen koulun
oppilaille Espanjassa

Anna Virtanen

Tekijä(t) Anna Virtanen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Soveltaen liikkeelle: Soveltavan liikunnan lajikokeilutunti Skandinaavisen koulun oppilaille Espanjassa	Sivu- ja liitesivumäärä 31+3
Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida soveltavan liikunnan lajikokeilutunti. Tunnin tavoitteena oli opettaa Espanjassa sijaitsevan Skandinaavisen koulun oppilaille soveltavan liikunnan lajeja liikuntatunnin aikana. Työn tavoitteena oli saada kaikki ryhmän oppilaat osallistumaan liikkumiseen liikuntatunnin aikana sekä vaikuttaa heidän mielipiteisiinsä soveltavasta liikunnasta ja sen harrastajista. Työn yksi tavoitteista oli myös saada kaikki oppilaat toimimaan yhdessä ryhmänä ketään ulkopuolelle jättämättä. Opinnäytetyön suunnittelu käynnistyi syyskuussa 2015. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa varmistui lokakuussa, jonka jälkeen alkoi laji-sekä teoriaosuuden suunnittelemisen. Soveltavan liikunnan lajikokeilutunti sekä teoriaosuus järjestettiin joulukuussa 2015 Espanjassa. Tämä opinnäytetyö on projekti, joka piti sisällään soveltavan liikunnan lajikokeilutunnin sekä lyhyen teoriaosuuden. Lajikokeilutunti piti sisällään neljä erilaista sovellettua peliä sekä lyhyen teoriaosuuden pohjustamaan lajeja. Toimeksiantajana tässä työssä toimi Espanjassa sijaitseva Skandinaavinen koulu ja kohderyhmänä sen 4-6 luokkalaiset oppilaat. Opetus ja ohjaus pidettiin englanniksi sillä oppilaat olivat kotoisin eri maista ja näin ollen heillä ei ollut yhtä yhteistä äidinkieltä. Lajikokeilutunnista oli lyhyt palautekyselylomake englanniksi, mutta oppilailla oli mahdollisuus vastata palautteeseen omalla äidinkielellään. Palautteista kävi ilmi, että soveltavan liikunnan lajikokeilutunti oli onnistunut ja lajit koettiin mukavaksi tavaksi liikkua yhdessä muiden kanssa. Lisäksi palautteista ilmeni, että oppilaat olivat oppineet uutta sekä haluavat jatkossakin soveltaa liikuntalajeja. Opinnäytetyön lajikokeilutunti onnistui hyvin tavoitteisiin verraten. Palaute oppilailta sekä mukana olleilta opettajilta oli positiivista. Oppilaat kokivat oppineensa uutta sekä jokainen mukana olleista osallistui lajitunnin aktiviteetteihin. Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet täyttyivät hyvin ja lajikokeilutunti yhdisti mukana olleet oppilaat hienosti yhdeksi ryhmäksi.	
Asiasanat Soveltava liikunta, kohderyhmä, inkluusio, integraatio	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Soveltavan liikunnan perusteet.....	3
2.1	Soveltavan liikunnan historia Suomessa	4
2.2	Kohderyhmät	5
2.3	Soveltavan liikunnan merkitys	6
2.3.1	Soveltavan liikunnan merkitys terveydelle	7
2.4	Lajiesimerkkejä soveltavasta liikunnasta.....	7
2.4.1	Istumalentopallo	8
2.4.2	Musiikkiliikunta ja tanssi	8
2.4.3	Keilaus	9
2.4.4	Pyörätuolikoripallo.....	9
2.5	Soveltavan liikunnan apuvälineitä	10
2.5.1	Koripallotuoli	10
2.5.2	Hiihtokelkka.....	10
2.5.3	Nojapyörä	11
3	Inklusio.....	12
3.1	Integraatio.....	12
3.2	Mitä inklusio tarkoittaa koululle?.....	13
3.2.1	Vaiheittain kohti inklusiota	13
3.3	Inklusio osana koululiikuntaa.....	15
4	Projekti.....	16
4.1	Projektin tavoitteet	16
4.2	Toimeksiantajan esittely.....	17
4.3	Työn aikataulu ja suunnittelu.....	18
4.4	Projektin teoriaosuus.....	19
4.4.1	Projektin lajikoikeilutunti	20
4.5	Projektin palaute	22
5	Pohdinta.....	26
	Lähteet	29
	Liite 1. Palautekyselylomake oppilaille	32
	Liite 2. Toimeksiantajan palautelomake.....	33

1 Johdanto

Soveltava liikunta on nimitys erityisryhmien liikunnalle. Erityisryhmien liikuntaa tarjotaan henkilöille, jotka heikentyneen toimintakyvyn, sairauden, vamman tai sosiaalisen tilanteen vuoksi eivät voi osallistua normaaliin tarjolla olevaan liikuntaan. Soveltavan liikunnan tavoitteita ovat esimerkiksi: kuntoutus, terveyden edistäminen ja sosiaalisten tarpeiden ylläpitäminen. (Mälkiä 1993,14.)

Soveltavassa liikunnassa käytettävät sovellukset voivat olla rakenteellisia: pelien ja leikkien sääntöjen muuttamista ja soveltamista. Ne voivat olla teknisiä: apuna käytetään apuvälineitä ja tilojen muokkausta. Lisäksi käytettävät sovellukset voivat olla kasvatuksellisia, eli opetus, valmennus- ja harjoitusmenetelmien muuttamista ja soveltamista. (Mälkiä & Rintala 2002, 6.)

Inklusio-opetus tarkoittaa, että kaikki oppilaat käyvät koulua yhdessä ja yhteinen opetus on suunniteltu jokaisen oppilaan erityistarpeet huomioiden (Opettajan verkkopalvelu 2010). Useissa maissa inklusiivinen opetus on otettu käyttöön osaksi opetussuunnitelmaa. On ymmärretty, että erityistarpeisiin vastaaminen normaalissa ympäristössä on tärkeää oppimisen kannalta. Inklusion toteutumisen kannalta on tärkeää, että henkilön kaipaama erityisapu osataan tuoda normaaliin ympäristöön. (Saloviita 2011, 1.)

Liikuntakasvatuksessa lasten inklusio-opetus on tuottanut positiivisia tuloksia. Erityistukea tarvitsevien oppilaiden fyysinen aktiivisuus on korkeampi yleisopetuksen parissa, kuin erityisopetuksen. Lasten yleinen asenne erityistukea tarvitsevia oppilaita kohtaan on hyvä; tytöillä tutkitusti hieman positiivisempi, kuin pojilla. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 237.)

Toimeksiantajana tässä opinnäytetyössä toimi Skandinaavinen koulu Costa Blancan alueella, joka sijaitsee kaakkoisEspanjassa. Koulussa opiskelee suomalaisia, norjalaisia sekä ruotsalaisia oppilaita 1-6 luokilla. Lukuvuoden aikana koulussa opiskelee, noin 70 oppilasta vuosittain. Skandinaavinen koulu toimii ruotsin opetuslain alaisena, mutta jokaiselle oppilaalle tarjotaan perusopetus heidän äidinkielellään. Koulussa kaikki oppilaat opiskelevat yleisopetuksen parissa, joka tukee inklusion ajattelumallia. Tämä on mahdollistettu sillä, että jokaisen oppilaan yksilölliset erityistarpeet on otettu huomioon opetuksen suunnittelussa sekä toteutuksessa.

Tämä opinnäytetyö on projekti, joka piti sisällään lyhyen teorian tunnin soveltavasta liikunnasta sekä liikuntatapahtuman, jossa käytiin läpi neljä erilaista soveltavan liikunnan peliä.

Opetus ja ohjaus tapahtuivat englanniksi, koska projektiin osallistui oppilaita kolmesta eri maasta.

Tässä opinnäytetyössä tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida soveltavan liikunnan lajikokeilutunti. Tunnin päätavoitteena oli opettaa kohderyhmälle uusia tapoja liikkua sekä opettaa heitä soveltamaan pelejä ja leikkejä. Tunnin tarkoituksena oli myös saada kaikki oppilaat liikkumaan yhdessä, ketään ulkopuolelle jättämättä, sekä vaikuttaa heidän mielipiteisiinsä soveltavasta liikunnasta ja sen harrastajista.

Päiväprojektin aikana opituista peleistä ja leikeistä tehtiin etukäteen tuntisuunnitelman joka jaettiin koulun opettajille. Tuntisuunnitelmasta näkyi lajien kuvaukset ja suuntaa-antavat peliohjeet, jotta pelien soveltamista käytettäisiin jatkossakin liikuntatunneilla.

2 Soveltavan liikunnan perusteet

Soveltava liikunta tarkoittaa sellaisten henkilöiden liikuntaa, jotka eivät pysty osallistumaan tavalliseen tarjolla olevaan liikuntaan. Näiden henkilöiden liikunnan harrastaminen vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Soveltavan liikunnan tavoitteena on muuntaa liikunta sellaiseksi, että liikkujan vamma tai sairaus huomioidaan ohjauksessa. Soveltava liikunta on useimmiten terveyttä edistävää kunto- ja virkistysliikuntaa. (Kilpelä 2012, 7.)

Käsitteitä erityisryhmä sekä erityisliikunta on totuttu käyttämään, kun tarkoitetaan vammaisten tai pitkäaikaissairaiden henkilöiden liikuntaa (Rintala, Huovinen, Niemelä 2012, 10). Nykyisin erityisliikunta tunnetaan myös käsitteenä soveltava liikunta. Käsite soveltava liikunta on lainaus englanninkielien käsitteestä adapted physical activity jonka suora käännös suomenkielelle on soveltava liikuntatoimi. (Aaltonen 2016, 73- 74.) Käsitteellä erityisliikunta korostetaan henkilön sairaus- tai vammaeräistä erityistarvetta liikunnassa. Soveltava liikunta taas käsitteenä pyrkii korostamaan liikkumisen eri sovelluksia, jotka mahdollistavat kaikkien osallistumisen kyseiseen aktiviteettiin. Tästä johtuen soveltava liikunta nimitys on otettu vanhan erityisliikunta käsitteen rinnalle. (Liikuntatieteellinen Seura 2015)

Suorituskyky kertoo terveytemme tilasta. Liikunta ja sen toteuttaminen arjessa johdetaan usein terveytemme lähteeksi. Terveytemme jaetaan osiin ja fyysinen suorituskykymme on suoraan riippuvainen liikunnasta, mutta myös perintötekijöistämme. Perintötekijät vaikuttavat suorituskykyymme ja kehitysvammainen tai heikot liikunnalliset perintötekijät saanut henkilö ei kykene saavuttamaan samanlaista suorituskykyä tai liikunnallista lahjakkuutta, kuin täysin terve henkilö. Syntymästään saakka sairaan tai kehitysvammaisen henkilön terveyden ylläpitäminen ja vamman tai sairauden poistaminen ovat ensisijaisia tavoitteita. Mikäli tässä ei onnistuta, niin pyritään henkilön toimintakyky ylläpitämään mahdollisimman hyvänä. (Mälkiä 1993, 11.)

Soveltavan liikunnan tavoitteena on tukea jokaisen yksilön henkilökohtaista toimintakykyä ja sen ylläpitämistä. Liikunnan avulla pyritään tukemaan henkilön kasvamista ja kehittymistä. Soveltavassa liikunnassa tulee huomioida toiminnalliset, tiedolliset, sosiaaliset sekä tunnealueen tavoitteet. Soveltavassa liikunnassa on tärkeää, että keskitytään siihen mitä voidaan tehdä, eikä siihen mitä ei voida tehdä. Tavoitteiden laatiminen yhdessä harjoittelijan kanssa on myös tärkeää, sillä se tekee harjoittelusta yhtenäisemmän kokonaisuuden. (Mälkiä 1992, 12- 13.)

Soveltava liikunta on vakiinnuttanut asemansa suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Liikunnan ja vapaa-ajan aktiivisuuden merkitys on ymmärretty jokaisen ihmisen toimintakyvyn ylläpitäjänä. (Mälkiä & Rintala 2002, 1.)

2.1 Soveltavan liikunnan historia Suomessa

Soveltavan liikunnan historia ulottuu 1800-luvun puolivälin tienoille, jolloin koululiikunta sai alkunsa. Koululiikunnan tavoitteena oli terveyden edistäminen ja sairauksien ennaltaehkäisy. Vaikuttaminen lasten ja nuorten huonoon terveydentilaan antoi sen aikaisille voimistelunopettajille vastuuta terveydenhoidosta ja sen edistämisestä. Tavoitteena silloin oli huonokuntoisten lasten ja nuorten terveyden parantaminen, joka lähtökohtaisesti on johdatusta erityisliikunnalle. (Rintala ym. 2012, 11.)

Yleisen urheilutoiminnan kehittyminen Suomessa 1900-luvulla antoi esimerkin vammaisurheilutoiminnan kehittymiselle. Tuolloin saivat alkunsa myös ensimmäiset vammaisurheilujärjestöt. (Rintala ym. 2012, 11-12.) Suomen ensimmäinen vammaisurheilujärjestö perustettiin vuonna 1920 ja se sai nimekseen Kuuromyökkäin urheiluliitto. (Suomen kuurojen urheiluliitto ry 2014.)

Soveltavan liikunnan syntyyn vaikutti sotien jälkeinen kuntouttamistarve. Sodissa loukaantuneet ja vammautuneet sotilaat tarvitsivat kuntoutusta ja tämä loi tarpeen liiketerialle. Liiketerapian myötä Suomeen kehitettiin ainutlaatuinen kuntoutuslaitostenverkosto tukemaan laadukasta kuntoutusta. (Rintala ym. 2012, 11.)

Kiinnostuminen liikunnan terveyttä edistävästä hyötyvaikutuksista 1960- ja 1970-luvuilla lisäsivät soveltavan liikunnan kehittymistä. Liikunta otettiin osaksi sairauksien hoitoa, sillä liikuntatieteellinen ja liikuntalääketieteellinen tutkimus alkoivat tuottaa tulosta. Näiden myötä tietämys liikunnan merkityksestä eri sairasyhmille alkoi lisätä tarvetta erityisryhmien liikunnalle. (Rintala ym. 2012, 11-12.)

Suomessa soveltava liikunta vakiinnutti lopullisesti asemansa vasta 1980-luvulla, jolloin valtio ja kunnat ottivat vastuun soveltavan liikunnan tuottamisesta kansalaisille. (Mälkiä 1993, 16.) Kun ensimmäisen liikuntalaki säädettiin 1980-luvulla, todettiin tarve selvittää kuntien erityisryhmien liikunnan tuottamisen mahdollisuuksia ja ongelmia. Tämän seurauksena vuonna 1983 tehtiin liikuntalain muutos joka mahdollisti erityisliikunnanohjaajien koulutuksen ja työllistämisen kunnissa. (Aaltonen 2012, 72-73.)

Nykyisin erityisliikunta kuuluu suomalaiseen liikuntakulttuuriin ja on oma liikunnan osa-alue, jonka tavoitteena on kaikille avoin liikunta (Rintala ym. 2012, 12). Vuoden 2015 liikuntalain tavoitteena on pyrkiä tarjoamaan kaikille väestöryhmille mahdollisuus harrastaa liikuntaa. Kuntien tehtävänä on tuottaa palveluja jotka huomioivat eri kohderyhmät tasavertaisesti. (Aaltonen 2016, 74–76.)

2.2 Kohderyhmät

Soveltavan liikunnan piiriin kuuluvat ne henkilöt, joilla on vamman tai sairauden aiheuttama toiminnan vajavuutta tai haittaa. Tästä johtuen he eivät pysty osallistumaan normaaliin tarjolla olevaan liikuntaan, vaan tarvitsevat sovelluksia. (Mälkiä 1993, 16-17.)

Soveltaminen on yksilön tarpeisiin vastaamista. Osalla soveltamisen tarve on jatkuvaa ja tavallista suurempaa. (Hölsömäki 2008, 14.) Käytännössä soveltavan liikunnan piiriin kuuluvat henkilöt ovat erilailla vammaisia, pitkäaikaissairaita tai iäkkäitä henkilöitä. Iäkkäät henkilöt jotka kuuluvat soveltavan liikunnan harrastajiin ovat useasti yli 65-vuotiaita ja korkean iän takia heidän toimintakykynsä on heikentynyt sairauden tai vamman vuoksi. (Aaltonen 2016, 73-74.)

Sosiaalisten syiden takia voidaan myös tarvita liikunnan sovelluksia. Syynä tähän voi olla esimerkiksi vankilassa oleminen tai asuminen laitoksessa. Henkilöt jotka jäävät yleisen liikuntatarjonnan ulkopuolelle, tarvitsevat myös mahdollisuuden harrastaa liikuntaa. (Kilpelä 2013, 7.)

Suomessa soveltavan liikunnan piiriin kuuluu noin miljoona suomalaista eli noin viidennes väestöstämme. Osa heistä käyttää yleisiä liikuntapalveluja ja osa tarvitsee kohderyhmän tarpeet huomioivaa soveltavaa liikuntaa, jossa vaaditaan erityisosaamista. Kyseessä on siis suuri liikuntapalveluiden kohderyhmä. Väestömme ikääntyy myös vauhdilla mikä lisää soveltavan liikunnan palveluiden merkitystä sekä kysyntää tulevaisuudessa. (Liikuntatieteellinen Seura 2015.)

Väestön nopea ikääntyminen Suomessa on suuri haaste. Se tuo paljon haasteita sosiaali- ja terveydenhuollolle. Kansantaloudellisesti on erittäin tärkeää huolehtia ikäihmisten kunnosta ja toimintakyvystä, sillä hoito- ja laitospalveluiden tuottaminen on kallista. Ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää, sillä se tukee täysipainoista ja itsenäisen elämää mahdollisimman pitkään. Säännöllinen liikunta harrastuksena on yksi tekijä, joka ylläpitää hyvää yleiskuntoa ja itsenäistä toimeen tulemistä. Ikäihmisten liikuttaminen vaatii suunnittelua. Liikuntamuodon tulee olla suunnattu juuri heille ja palvella heidän tarpeitaan.

Ikäihmisille tarjotuissa liikuntapalveluissa tulee huomioida jokaisen henkilökohtainen toimintakyky ja se, että aktiviteetti on sovellettavissa jokaisen henkilökohtaisia tavoitteita ja tarpeita tukien. (Suominen, Rantanen, Hirvensalo & Era 2000, 167-179.) Liikunnan avulla pyritään tukemaan hyvää vanhenemista. Liikunta nähdään myös elämänsisältönä joka tuo iloa ja virkistää. Liikunta on myös hyvä väline sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. (Karvinen 1994, 11-12.)

2.3 Soveltavan liikunnan merkitys

Liikunnan merkitys on paljon muutakin kuin pelkkä harrastus. Liikunnan avulla voidaan edistää hyvinvointia, terveyttä sekä kokonaisvaltaista elämänlaatua elämänkaaremmen eri vaiheissa. (Hölsömäki 2008, 20.) Liikkumalla vaikutamme positiivisesti terveyteemme sekä toimintakykyymme. Liikunnan harrastaminen vaikuttaa merkittävästi elämänlaatuun sekä sen avulla ehkäisemme syrjäytymistä. (Kilpelä 2013, 7.)

Soveltavan liikunnan suurimpia tavoitteita on luoda edellytykset selviämiseen normaalista arjesta mahdollisimman hyvin ja itsenäisesti. Erityisryhmille ohjattu liikunta on pääosin tavallista terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö erityisliikuntaa.)

Liikunnan ja aktiivisen elämäntavan ylläpitäminen erityisryhmiin kuuluvien elämässä on hyvinkin tärkeää. Liikunnan avulla voidaan ylläpitää näiden henkilöiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, sekä edesauttaa toiminta- ja työkyvyn ylläpitämistä. Monelle erityisryhmiin kuuluvalla henkilöllä soveltava liikunta mahdollistaa osallistumisen ja sitä kautta iloisten elämyksien kokemisen liikunnan parissa. (Rintala & Mälikä 2000, 151.)

Liikunta ja harrastaminen tukevat hienosti henkilön sosiaalista kanssakäymistä. Pelkäämään jo liikuntapaikalle meneminen ja muiden ihmisten tapaaminen tuo hyvinvointia, sekä sisältöä päivään. Liikunnan harrastaminen edesauttaa hyvinvointia, poistaa stressiä sekä kohottaa itsetuntoa ja vahvistaa minäkuvaamme. (Suomen cp-liitto ry 2008.)

Liikunnan tulisi aina olla omaehtoista ja mielekästä. Silloin jokainen liikkuja voi asettaa itsellensä omat tavoitteet ja harjoitella omalla tahdillaan saavuttaaksensa ne. Tärkeää on kokea liikunnan harrastaminen omana projektina. Omaehtoisen liikunnan harrastaminen edistää hallinnan kokemista, mikä vaikuttaa positiivisesti henkilön itseluottamukseen. Liikunta usein tuottaa meille hyvänolon tunnetta, joka on tulosta mielekkästä kokemuksesta liikunnan parissa. (Mälikä & Rintala 2002, 121.)

2.3.1 Soveltavan liikunnan merkitys terveydelle

Jokainen erityisryhmiin kuuluva henkilö kokee todennäköisesti säännöllisen liikunnan harastamisen ja aktiivisen elämäntyylin eritavoin, mutta jokaiselle liikunnalla on terveyttä edistäviä vaikutuksia. Säännöllinen liikkuminen edistää terveyttä, sillä se ennaltaehkäisee ja toimii hoitona eräille sairauksille. Liikunnalla ja terveellisillä elämäntavoilla ennaltaehkäisemme liikalihavuutta, jolla on yhteyksiä useiden sairauksien syntyyn lapsuusiästä lähtien. Kohtuullisella liikunnalla ja aktiivisella elämäntyyliä voimme myös ennaltaehkäistä verenkiertoelinten sairauksia, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja jopa syöpäsairauksien syntymä. (Mälkiä & Rintala 2002, 7.)

Ikääntyessä kehossamme tapahtuu paljon muutoksia esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimiemme muuttuu. Oikeanlaisella ja säännöllisellä liikunnalla voimme hidastaa ikääntymisen tuomia muutoksia. Liikunta kehittää lihasten, jänteiden, nivelten ja luuston lujuutta, joka tukee selän, niskan, hartioiden ja raajojen hyvää kuntoa. (Mälkiä 1993, 12.)

Soveltavan liikunnan terveyttä edistävien vaikutusten tukeminen on tärkeää kansanterveyden edistämisessä. Monissa suomalaisissa kansansairauksissa liikkumattomuus on syynä sairauksien syntyyn tai etenemiseen. Oikein suunnitellulla ja järjestetyllä soveltavalla liikunnalla tehdään myös kansantaloudellista etua. Liikunnan seurauksena sairaanhoidon palveluiden tarve vähenee, laitoshoidon tarve siirtyy ja lääkehoidon kulut pienenevät. (Aaltonen 2016, 76.)

2.4 Lajiesimerkkejä soveltavasta liikunnasta

Pelien ja leikkien soveltaminen erityisryhmille vaatii suunnittelua ja luovuutta. Soveltamisen tavoitteena on, että kaikki osallistujat voivat osallistua samaan harjoitteeseen, saaden siitä iloa ja elämyksiä. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 295.) Soveltavan liikunnan tarkoituksena on löytää mahdollisuudet pelin tai leikin toteuttamiseen käyttämällä sovelluksia, jotka voivat olla esimerkiksi teknisiä, rakenteellisia tai kasvatuksellisia. (Mälkiä & Rintala 2002, 6-7.)

Soveltavaa liikuntaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon kohderyhmän taustatiedot ja osallistumisen kannalta oleelliset seikat. Suunnittelu vaiheessa tulee myös selvittää liikuntatilanteen soveltuvuus sekä turvallisuustekijät. (Rintala ym. 2012, 296.)

2.4.1 Istumalentopallo

Istumalentopallo on kehitetty henkilöille, joilla pystylentopallon pelaaminen tuottaa ongelmia. Laji on alun perin kehitetty sotaveteraaneille, mutta nykysinkin peliä pelaavat niin vammaiset kuin vammattomatkin. (Mälkiä & Rintala 2002, 261- 262.)

Istumalentopallon säännöt noudattavat pääsääntöisesti tavallisen lentopallon sääntöjä. Pelin pelaaminen tapahtuu istuma-asennossa, jonka takia hyvästä tasapainosta on hyötyä. (Mälkiä 1992, 151.) Istumalentopallossa on ehdottomasti kiellettyä seisomaan nousu, askelten ottaminen sekä vartalon nostaminen käsillä (Rintala ym. 2012, 305). Lentopalloa lyödessä pelaaja saa koskettaa millä tahansa ruumiinosallansa palloa. Lyödessään pelaajan tulee olla kosketuksissa kenttään jollakin ruumiinosalla pakaroista olkapäihin. (Mälkiä & Rintala 2002, 262.)

Istumalentopallossa kenttä on kooltaan 10m x 6m. Verkko jakaa kentän kahteen 6m x 5m suuruiseen alueeseen. Miehillä verkonkorkeus on 115cm ja naisilla 105cm. Pelaajia kentällä saa olla kuusi kerrallaan kummastakin joukkueesta. (Rintala ym. 2012, 305.)

2.4.2 Musiikkiliikunta ja tanssi

Musiikkiliikunta ja tanssi ovat monipuolisia harrastuksia ja sopivat kaikille ryhmille. Niiden harrastamiselle ei ole esteitä tai rajoittavia tekijöitä. Kaikkia tanssityylejä voidaan soveltaa, joten vamma tai sairaus ei ole este tanssin harrastamiselle. (Mälkiä & Rintala 2002, 236.)

Musiikkiliikunta on musiikin opettamista liikkeen avulla. Musiikkiliikunnan opettamisen tavoitteena voi esimerkiksi olla liikkeen harjoittelu, rytmikyky, luova ilmaisu tai liikkujan itse-tunnon kehittäminen. (Mälkiä 1992, 47- 49.) Musiikkiliikunnan opettamisessa kannattaa keskittyä yhden asian harjoittamiseen kerralla ja opetteluun kannattaa sisällyttää soitto sekä liikeharjoituksia. (Rintala ym. 2012, 282- 283.)

Välineiden käyttäminen musiikkiliikunnassa voi olla hyvä tapa lisätä liikkujan motivaatiota. Esimerkiksi eriväriset ja erilaiset huivit ovat helppo ja hauska tapa tuoda jotain uutta musiikkiliikunnan oppimiseen. Välineiden käyttäminen voi myös helpottaa liikkeen tuottamista sekä lisätä tietoisuutta omasta kehosta. (Rintala ym. 2012, 283.)

Uuden tanssin opetteleminen kannattaa aloittaa musiikkiin tutustumalla, näin tanssijat saavat tunteen musiikista. Tanssin askeleiden opettelemisessa tulee edetä hitaasti ja johdonmukaisesti. Askeleista opettelemisessa on tärkeää näyttää liikkeet selkeästi ja tehdä useita toistoja. Tanssia opettelevan ryhmän taitotaso tulee ottaa huomioon, sillä liian vai-

kea opittava asia voi heikentää osallistujien motivaatiota. (Mälkiä & Rintala 2002, 238.)
Tanssissa tärkeää on, että tanssijat liikkuvat juuri heille ominaisella tavalla ilmaista itseään (Rintala ym. 2012, 284).

Tanssi harrastuksena on erinomainen liikuntamuoto erityisryhmille. Peruskunnan ylläpitämisen lisäksi tanssi tarjoaa harrastajilleen sosiaalisia kontakteja sekä ryhmään kuulumisen tunnetta. (Rintala ym. 2012, 286.)

2.4.3 Keilaus

Keilaus onnistuu kaikilta, sillä sen mahdollistavat tarvittaessa apuvälineet. Keilauksen sovellukset tapahtuvat apuvälinein, ei niinkään säännöin. Keilauksen apuvälineiden täytyy olla keilaradan hyväksymiä. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 335.) Keilauksessa käytettäviä apuvälineitä avustajan lisäksi ovat keilakaide, keilamatto, keilaramppi, keilakouru, sekä keilapumperit (Kuutamo & Hölsömäki 2005, 92- 93).

2.4.4 Pyörätuolikoripallo

Pyörätuolikoripallon säännöt ovat melkein samat, kuin tavallisenkin koripallon. Pelikenttä on normaalikokoinen ja korien korkeus on sama, kuin pystykoripallossa. Kentällä pelaajia on samanaikaisesti viisi molemmista joukkueista. (Rintala ym. 2012, 302.)

Pelipallona käytetään tavallista koripalloa. Palloa saa kuljettaa kädessä tai sylissä, mutta ei polvien välissä. Palloa pitää pompauttaa maassa tai syöttää pois kahden kelauksen välein, muuten tulee virhe. Virheestä vastapuolen joukkue saa sivurajaheiton. (Mälkiä & Rintala 2002, 255- 256.) Pallollinen pelaaja ei saa koskettaa lattiaa, eikä hänen takapuolensa saa nousta pyörätuolista (Mälkiä 1992, 148).

Pyörätuolikoripallo on suunnattu pyörätuolinkäyttäjälle, joilla on hyvä käsien ja ylävartalon toimintakyky. Pelin tempo on nopea ja se vaatii pelaajalta ketterää liikkumista, jonka vuoksi ylävartalon toimintakyky on tärkeä. Pelaajan vammanaste ja toimintakyky määrittävät pääosin pelaajan pelipaikan. (Rintala ym. 2012, 302- 304.)

Pyörätuolikoripallossa pelaajat pisteytetään vammanasteen sekä toimintakyvyn mukaan 1-4,5 pisteeseen. Pienemmät pisteet saanut pelaaja on toimintakyvyltään heikompi, kuin isommat pisteet saanut pelaaja. Kentällä olevien viiden pelaajan yhteispistemäärä ei saa ylittää 14 pistettä. (Mälkiä & Rintala 2002, 258.)

2.5 Soveltavan liikunnan apuvälineitä

Liikuntavälineellä tarkoitetaan juuri liikuntaan tarkoitettua apuvälinettä, joka mahdollistaa liikunnan harrastamisen. Liikuntavälineiden suunnittelussa huomioidaan lajeille ominainen liikkuminen. Esimerkiksi pyörätuolikoripallon harrastajille on suunniteltu lajin ominaisuudet huomioon ottava pelituoli, joka mahdollistaa lajinomaisen liikkumisen kentällä. (Rintala ym. 2012, 78- 79.)

Soveltavan liikunnan opetuksessa voidaan käyttää tavallisia normaaliin liikuntaan tarkoitettuja välineitä. Apuvälineiden tarve määräytyy pitkälti sen mukaan, että mitä opeteltavalta harjoitteelta halutaan. Soveltavassa liikunnassa käytettävien apuvälineiden tehtävänä on helpottaa, tehostaa ja jopa tuoda lisähaastetta liikuntasuoritukselle. (Mälkiä 1992, 21.) Liikuntaan suunnattujen apuvälineiden käyttäminen mahdollistaa tasavertaisen osallistumisen henkilölle, jolla on vamman tai sairauden aiheuttamaa toimintakyvyn alenema. (Rintala ym. 2012, 78).

Liikuntaharrastuksen mahdollistamiseksi voidaan ottaa käyttöön sovellettuja liikuntavälineitä. Sovellettu liikuntaväline helpottaa liikkumista ja voi mahdollistaa jopa uuden tavan harrastaa urheilua. Tavoitteena on poistaa tai vähentää alentuneesta toimintakyvystä johtuvia haittoja. (Kuutamo & Hölmömäki 2005, 10.)

2.5.1 Koripallotuoli

Hyvä ja toimiva koripallotuoli on valmistettu pelaajan mittojen mukaisesti. Näin pelaaja löytää tuolissa hyvän ja tukevan istuma-asennon, sekä tasapainon. Koripallotuoli on rakenteeltaan kevyt ja ketterä. Tuolissa on isojen kuljetuspyörien lisäksi pienet eturenkaat sekä pyörän takana sijaitsevan kaatumaesteen pyörä. Tuoleissa ei ole ollenkaan jarruja. Koripallo ei ole kontaktilaji, mutta tuoleissa on törmäyskaari jalkoja suojaamassa. (Kuutamo & Hölsömäki 2005, 47-49.) Pyörätuolin istumakorkeus määräytyy pelaajan ominaisuuksien mukaisesti, mutta enimmäiskorkeus tuolissa saa olla 53cm ja istuintyynyn paksuus enintään 10cm (Mälkiä 1992, 150).

2.5.2 Hiihtokelkka

Hiihtokelkka mahdollistaa talviurheilulajien harrastamisen niille, jotka eivät pysty hiihtämään pystyasennossa. Kelkkoja on saatavilla moneen tarkoitukseen, mutta osa kelkoista soveltuu vain maastohiihtoon, kun taas osaan on yhdistetty myös muita ominaisuuksia. (Kuutamo & Hölsömäki 2005, 106.)

Hiihtokelkka muodostuu suksista ja istuinosan rungosta, joka sijaitsee suksien päällä. Hiihtokelkan valinnassa on tärkeää huomioida istuinosaa, sillä hyvä istuin tukee vartalonhallintaa. Hiihtokelkkaan on saatavilla kuppi-istuimia sekä tavallisia istuimia, jotka yleensä ovat selkänojallisia, sekä pehmustettuja malleja. Hiihtäjä kiinnitetään istuinoosaan turvavyöllä, joka estää tippumisen kelkan kyydistä. (Kuutamo & Hölsömäki 2005, 104-106.) Hiihtokelkkoja on erikokoisia ja mallisia, mutta kelkkoja voi muokata käyttäjälleen sopivammaksi erilaisin istuinratkaisuin (Rintala ym. 2012, 83).

2.5.3 Nojapyörä

Nojapyörä kehitettiin alun perin pitkien matkojen pyöräilijöille sekä tavaralaheteille. Nykyisin nojapyörällä pyöräily on suosittu harrastus pyörätuolinkäyttäjien keskuudessa. Nojapyöräily kehittää hyvin alaraajojen lihasvoimaa sekä tukee keskivartalon hallinnan ja tasapainon harjoittamista. (Kuutamo & Hölsömäki 2005, 29-30.)

Nojapyörästä puuttuu perinteinen satula. Tavallinen satula on korvattu leveällä satulalla, jossa istutaan kuin nojatuolissa. Istuma-asennon vuoksi nojapyörään on helppo siirtyä pyörätuolista ja sen hallittavuus on helppoa. (Rintala ym. 2012, 450.) Nojapyörän polkimet sijaitsevat pyörän etuosassa, joten jalat ovat polkijan näkyvissä kokoajan. Pyörää ohjataan tavallisella ohjaustangolla tai sivuille asennettavilla ohjauskahvoilla. Ohjauskahvat mahdollistavat vakaamman ohjauksen, sillä näin saadaan parempi tasapaino vartalon molemmiin puoliin. (Kuutamo & Hölsömäki 2005, 29-30.)

3 Inkluisio

Täydellinen inkluisio merkitsee jokaisen ihmisen tasavertaisuutta yhteiskunnassa (Hyytiäinen, Kokko, Mäki, Pietiläinen & Virtanen 2009, 15). Tasavertaisuus tarkoittaa kaikkien henkilöiden arvokasta kohtelua vammasta tai erityistuen tarpeesta huolimatta. Erityistukea tarvitsevia henkilöitä ei tule sulkea erityispalveluihin, vaan heillä on oikeus kuulua tavalliseen yhteiskuntaan. Tämä tarkoittaa sitä, että erityistukea tarvitsevan henkilön kuntoutus ja muut palvelut voidaan tuoda hänen luokseen tavalliseen ympäristöön. (Saloviita 1999, 84- 85.) Tasavertaisuutta on myös oikeus tuoda omia mielipiteitä esille ja kommunikoida niistä muiden henkilöiden kanssa (Fischbein & Österberg 2009, 33).

Inkluisio koskettaa meitä jokaista. Se opettaa meitä elämään kaikki henkilöt hyväksyvinä yksilöinä yhteisessä yhteiskunnassa. Inklusiolla pyritään yksilöllisyyden tunnistamiseen ja hyväksymiseen. Inklusion toteutuessa kaikki saatavilla olevat palvelut ovat kaikille avoimia ja mahdollisia. (Shafik Asante, Inclusion network 2016.)

Inklusion tavoitteena on erilaisten tarpeiden tunnistaminen ja niihin vastaaminen. Inklusion avulla ehkäistään myös ryhmästä ulkopuolelle jäämistä ja syrjäytymistä. (Elliot, Doxey & Stephenson 2012, 4-7.) Inkluisio pyrkii edistämään ihmisoikeuksia, oikeudenmukaisuutta sekä tasa-arvoa. Inklusion avulla edistetään myönteisiä asenteita sekä sosiaalista kanssakäymistä yhteisöissä. (Murto & Naukkarinen 2011, 19.)

3.1 Integraatio

Integraatiolla tarkoitetaan erityistukea tarvitsevan henkilön sijoittamista yleisten palveluiden pariin. Integraation periaatteena on erilaisen siirtäminen yleiseen. (Rintala ym. 2012, 216.) Integraation tavoitteena on taata kaikille henkilöille täysi osallistumisoikeus sekä tasa-arvo, joka huomioi yksilölliset erityistarpeet sekä vastaa niihin (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 16).

Opetuksessa inkluisio ja integraatio eroavat siinä, että inkluisio merkitsee kokoaikaista mukanaoloa yleisopetuksessa, toisin kuin Integraatio tarkoittaa oppilaan osallistumista yleisopetukseen osa-aikaisesti. Integraation toteutuessa oppilas siis opiskelee erityisopetuksessa, mutta osallistuu myös yleisopetukseen. (Takala 2006, 127.) Käytännössä tämä tarkoittaa erityistarpeita omaavan oppilaan opettamista tavallisessa opetusryhmässä aina kun se on mahdollista (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 17).

Tämä opinnäytetyö perehtyy tarkemmin inklusioon ja sen toteutumiseen kouluympäristössä ja opetuksessa. Inklusion ja integraation ero ei ole kovin selkeä, joten tämä opinnäytetyö käsittelee inklusion tarkemmin, etteivät käsitteet sekoittuisi keskenään.

3.2 Mitä inklusio tarkoittaa koululle?

Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus opiskella ja käydä koulua lähikoulussaan. Oppimisen esteenä ei saa olla se, että kuka hän on, mistä hän tulee ja millainen hän on. Erilaisuus ei ole syy eristämiseen ja jokaisella oppilaalla on oikeus tasavertaiseen kohteluun. (Hyytiäinen ym. 2014, 14, 25.) Lähikoululla tarkoitetaan, että jokainen oppivelvollisuusikäinen lapsi saa käydä koulua asuinkunnassaan lähellä kotiaan erityistuen tarpeesta huolimatta. Lähikouluperiaatteen tarkoituksena on muokata oppimisympäristö niin, että se tukee kunkin oppilaan oppimisprosessia. (Ikonen 2007, 197-198.) Lähikouluperiaatteen tavoitteena on jakaa kaikki oppilaat tasaisesti alueen kouluihin. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kaikki erityisopetuksenpiiriin siirretyt oppilaat tuodaan yleisopetuksen pariin. Erityistukea tarvitsevat oppilaat sijoitetaan tasapuolisesti alueen kouluihin, noin 0-2 oppilasta opetusryhmää kohden. (Opettajan verkkopalvelu 2010.)

Inklusio on jatkuva prosessi kouluissa. Inklusio on tavoite, joka pyrkii vastaamaan lapsen ja nuoren yksilöllisiin tarpeisiin yleisopetuksessa. Kasvatuksella, kuntoutuksella ja opetuksella yhdessä mahdollistetaan toimivan inklusioprosessin jatkumo. Kouluyhteisön myönteinen asenne, toimivat resurssit sekä hyvin suunniteltu ja toteutettu opetussuunnitelma ovat keskeisiä asioita inklusion toteutumiseksi. (From & Koppinen 2012, 101-103.)

Inklusio on valtava haaste koulutukselle. Sillä inklusiomallia noudattavilla kouluilla tavoitteena on tasa-arvoinen, oikeudenmukainen ja kaikki oppilaat hyväksyvä opetus. Prosessin tavoitteena on luoda kaikista kouluista ja luokista inklusion ajattelumallin mukainen kaikille oppilaille yhteinen ja avoin koulu. (Elliot ym. 2012, 14-20.) Inklusion toteutusta vaikeuttaa myös koulujen riittämättömät taloudelliset resurssit sekä arkkitehtuuri, oppimisympäristö ja henkilökunnan vähäinen koulutus. Myös liian suuret luokkakoot koetaan esteenä inklusion toteutumiselle. (Ikonen 2007, 18-20.)

3.2.1 Vaiheittain kohti inklusiota

Suomen oppilaitoksissa on edetty hitaasti kohti inklusiota, joka merkitsee yleisopetuksen ja erityisluokkien yhdistämistä toisiinsa. Käytännössä tämä tarkoittaa erityisluokkien ja koulujen purkamista, jolloin kaikki oppilaat käyvät yhdessä koulua, mutta jokaisen yksilön erityistarpeet huomioiden. Yhteinen koulu kaikille merkitsee oppilaiden kasvamista kaikki

yksilöt hyväksyviksi ja ennakkoluulottomiksi aikuisiksi. Yhteisellä koululla tarkoitetaan lasten ja nuorten opettamista samoissa ryhmissä jokaisen omien lähtökohtien mukaisesti. Tämän mahdollistaa se, että oppilaan tarvitsemat tukitoimet voidaan tuoda tavalliseen luokkaan, niin että oppiminen tapahtuu samassa ympäristössä muiden kanssa. Tarkoituksena on poistaa ennakkoluuloja, joka ennaltaehkäisee syrjintää ja yksin jäämistä. Inklusio luo edellytykset ystävyydelle ilman rajoja ja se auttaa rakentamaan tasa-arvoista yhteiskuntaa, joka kunnioittaa erilaisuutta. (Opettajan verkkopalvelu 2010.)

Toimivan inklusion toteutuminen yleisopetuksessa vaatii koulutusta, konsultaatiota, moniammatillista yhteistyötä, tukipalveluja sekä joustavuutta. Myös opetusryhmien koko pitää huomioida suunnittelussa. (Oja 2012, 152.)

Osa uskoo, että jotkut lapset tarvitsevat erityisluokkia. Tämä perustellaan sillä, että heidän oppimistuloksensa ovat siellä parempia kuin yleisopetuksen parissa. Useiden tutkimusten ja kokemusten perusteella näin ei ole. Erityistukea tarvitsevien oppilaiden siirtämien yleisopetuksen pariin on tehokkaampaa kuin eristäminen erityisluokille. (Saloviita 1999, 27.)

Suomessa peruskoulun oppilaista noin 5 % kävi erityisluokkia vuonna 2011. Erityisluokat ovat kuuluneet suomalaiseen opetuskulttuuriin jo yli sadan vuoden ajan ja niiden kasvu on jatkunut vuoteen 2010 asti. Erityisluokkien olemassaoloa perustellaan siten, että koulussa ollaan oppimista varten ja erityistukea tarvitsevat oppilaat oppivat parhaiten saadessaan erityisopetusta pienissä ryhmissä. Erityisluokkien tuloksellisuutta on tutkittu jo vuosikymmeniä ja huonojen tulosten varjolla erityisluokkajärjestelmää on pyritty purkamaan kaikkialla maailmassa. Erityisluokkajärjestelmän purkaminen on edellytys inklusion toteutumiselle kouluissa. (Saloviita 2013, 31-37.)

Suomen vammaispalvelulain määritelmän mukaan jokaisen kunnan on huolehdittava siitä, että yleisesti tarjolla olevat palvelut ovat kaikkien saatavilla. Kunnan tehtävänä on siis mahdollistaa erityistukea tarvitsevan oppilaan tukitoimet tavalliseen luokkaan. (Saloviita 2008, 14.) Jokainen oppija on ainutlaatuinen yksilö ja opetuksen tulee edistää yksilön oikeuksia sekä tasa-arvoa. Opetuksen tulee siis huomioida kaikki yksilöt sekä taata jokaiselle oppijalle tasavertaiset mahdollisuudet oppimiseen sekä kehittymiseen. (Merimaa & Virtanen 2007, 78.)

3.3 Inklusio osana koululiikuntaa

Koulupäivän aikana osallistuminen ohjattuun liikuntaan on osalla lapsista ainut liikunta-aktiviteetti päivän aikana. Koululiikunnan merkitys on erittäin suuri niille lapsille, jotka eivät vapaa-ajallaan harrasta liikuntaa. (Aaltonen 2016, 65- 66.) Liikuntatuntien tärkeimpänä tavoitteena on tukea oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 7).

Liikunta on kouluissa yleisin oppiaine, jossa erityistukea tarvitsevat oppilaat ovat mukana yleisopetuksen ryhmässä. On havaittu, että kaikille yhteisellä koululiikunnalla on positiivisia vaikutuksia vammaisten sekä vammattomien oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen. Kaikille avoimet ja yhteiset liikuntatunnit myös tuottavat oppilaille enemmän onnistumisen kokemuksia, sillä soveltamalla liikuntalajeja huomioidaan paremmin oppilaiden yksilölliset taidot ja tavoitteet. Inklusion toteutuessa kaikki oppilaat voivat osallistua liikuntaan oman lähtötasonsa mukaisesti ja silti tuntea yhteenkuuluvuutta muun ryhmän kanssa. (Rintala ym. 2012, 235-239.) Liikunnanopetuksen tulisi huomioida jokaisen oppilaan lähtötaso sekä toimintakyky. Liikunnanopetus tulisi suunnitella niin, että jokaisen oppilas kykenisi osallistumaan liikuntatunnin aikana. (Heikinaro-Johansson & Kolkka, 1998, 23.)

Inklusiivisen koululiikunnan haasteena on liikunnanopettajien riittämätön koulutus opettaa oppilaita, jotka tarvitsevat erityistukea. Haasteita opetukselle tuovat myös puutteelliset liikuntavälineet, sekä huonot tilat. Liikunnanopetuksessa on tärkeää huomioida ryhmän koko, sekä tarvittavien avustajien määrä. (Rintala ym. 2012, 237-238.)

4 Projekti

Tämä opinnäytetyö oli projekti, joka sisälsi soveltavan liikunnan lajikokeilutunnin sekä lyhyen teoriaosuuden. Opinnäytetyöllä oli toimeksiantaja, joka oli mukana opinnäytetyön suunnittelussa sekä toteutuksessa.

Opinnäytetyön tapahtumaosuus piti sisällään kaksi osiota: lyhyen teoriaosuuden soveltavasta liikunnasta ja sen ydinkohdista, sekä pidemmän soveltavan liikunnan lajikokeilutunnin. Molempiin osioihin osallistui kaikki 21 oppilasta, kaksi suomenkielistä työharjoittelijaa sekä kaksi suomenkielistä opettajaa koulusta. Molemmissa osioissa opetus ja puhekielenä oli englanninkieli.

Ennen teoriaosuuden pitämistä kerroin minua avustaville opettajille ja työharjoittelijoille heidän tehtävänsä lajikokeilutunnin aikana. Olimme sopineet, että opettajat toimivat yksin lajipisteillä ja työharjoittelijat kahdestaan yhdellä pisteellä. Näin saimme järjestettyä jokaiselle lajipisteelle yhden aikuisen ohjaamaan lajia.

Pidin teoriaosuuden ennen soveltavan liikunnan lajikokeilutuntia, jotta oppilailla olisi jonkinlainen näkemys siitä, mitä tulemme tunnilla tekemään ja miksi. Kerroin teoriaosuuden päätteeksi lajikokeilutunnin lajit ja ydinkohdat.

Lajikokeilutunnilla pelasimme ja leikimme neljää erilaista soveltavan liikunnan lajia. Lajit olivat: istumalentopallo, sovellettu polttopallo, tarkkuusheitto hernepusseilla sekä sokean ohjausta erilaisissa tilanteissa. Valitsin nämä lajit tunnille, sillä ne olivat kaikki erilaisia ja helposti sovellettavissa jokaiselle osallistujalle juuri sopivaksi. Lajeihin tarvittavat välineet olivat myös helposti saatavilla.

Lajit projektiin valittiin sen perusteella, että uudenoppimisen tavoite täyttyisi ja kaikki voisivat osallistua jokaiselle lajikokeilupisteelle oman taitotasonsa mukaisesti. Uuden asian oppimisessa on se hyvä puoli, että kaikki oppilaat ovat samassa lähtöpisteessä, eivätkä tasoerot ole niin huomattavia. Kaikki mukana olevat lajit ovat myös sovellettuja, mikä edesauttaa kaikkien oppilaiden osallistumista lajipisteillä oman taitotasonsa mukaistesti.

4.1 Projektin tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida soveltavan liikunnan lajikokeilutunti yhteistyössä projektin toimeksiantajan kanssa. Tunnin tavoitteena oli innostaa Skandinaavisen koulun oppilaita liikkumaan enemmän koulussa sekä opettaa heille soveltavan liikunnan perusteita. Työn tarkoituksena oli lisätä soveltavan liikunnan tietämystä

koulun opettajille ja oppilaille sekä vaikuttaa mielipiteisiin ja asenteisiin soveltavasta liikunnasta. Soveltavan liikunnan lajikokeilujen tarkoituksena oli myös saada kaikki oppilaat toimimaan yhdessä ryhmänä ketään ulkopuolelle jättämättä. Lajikokeilujen tarkoituksena oli tuoda oppilaiden päivään mukavaa vaihtelua ja lisätä intoa liikkuu muutenkin, kuin ohjatusti liikuntatunneilla. Onnistuin tavoitteissani, sillä kaikki mukana olleet oppilaat osallistuivat ennakkoluulottomasti kaikkiin lajeihin ryhmänä ja olivat lajikokeilujen jälkeen positiivisesti yllättyneitä sovelletuista lajeista.

Tavoitteena oli myös antaa koulun opettajille valmiudet ohjata sovellettuja lajeja liikuntatunneilla ja tauoilla. Tämän mahdollisti tuntisuunnitelma lajeista, jonka lähetin koululle hyväksyttäväksi ennen produktin toteutumista. Tuntisuunnitelmasta ilmeni lajien kuvaukset sekä ohjeet, kuinka lähteä toteuttamaan lajeja. Soveltavassa liikunnassa pääasiana on vapaus tehdä ja tuottaa jotain erilaista, jotta kynnys lähteä kokeilemaan lajeja olisi matala.

4.2 Toimeksiantajan esittely

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Costa Blancan Skandinaavinen koulu kaakkoisEspanjan rannikolla. Koulu on perustettu vuonna 2000 ja se tarjoaa opetusta suomalaisille, ruotsalaisille, sekä norjalaisille oppilaille vuosiluokilla 1-6. Koulussa on noin 70 oppilasta, mutta lukumäärä vaihtelee vuosittain. (Costa Blancan Skandinaavinen koulu 2016.)

Koulu on yksityiskoulu, joka toimii Ruotsin perusopetuslain alaisena, jossa opiskellaan ruotsalaisen opetussuunnitelman mukaisesti. Koululuokat on jaettu kansallisuuden perusteella ja jokainen oppilas saa perusopetuksen omalla äidinkielellään. Yhteisillä oppitunneilla käytetään suomea, ruotsia, englantia, sekä espanjaa. Englannin ja espanjankielen opinnot kuuluvat koulun opetussuunnitelmaan jo esiasteen opetuksesta lähtien. (Costa Blancan Skandinaavinen koulu 2016.)

Skandinaavisen koulun periaatteena on tarjota jokaiselle oppilaalle yksilöllistä opetusta jokaisen oppilaan erityistarpeet huomioiden; oli kyseessä sitten lisäapu tai lisähaaste opiskelussa. Koulussa huomioidaan jokaisen oppilaan yksilölliset ominaisuudet ja tarjotaan mahdollisuudet yksilölliseen opetukseen ja ohjaukseen. (Costa Blancan Skandinaavinen koulu 2016.)

Koulu työskentelee terveys- ja hyvinvointiteemaa noudattaen. Ohjattua liikuntaa on päivittäin ja oppiminen terveellisiin elämäntapoihin aloitetaan jo nuorena. Koulu tarjoaa oppilailleen myös terveystieteistä, joka tukee terveellisiä ja tasapainoisia elämäntapoja. Kou-

lun periaatteena on, että jokainen lapsi ja aikuinen saa olla oma itsensä. (Costa Blancan Skandinaavinen koulu 2016.)

Valitsin Skandinaavisen koulun toimeksiantajaksi, sillä halusin toteuttaa produktini kansainvälisessä ympäristössä. Produktini kohdemaaksi valitsin Espanjan, koska siellä asuu lukuisia suomenkielisiä perheitä ympärivuotisesti. Skandinaaviseen kouluun olin tutustunut jo aikaisemmin heidän internetsivujensa avulla ja tiesin koulussa olevan suomenkielisiä opettajia ja henkilökuntaa. Tämä ratkaisi pääosin toimeksiantajan valitsemisen. Olin myös kuullut paljon positiivista palautetta koulun toiminnasta ja henkilökunnasta.

4.3 Työn aikataulu ja suunnittelu

Aloitin opinnäytetyön suunnittelun syyskuussa 2015. Suunnittelin ja pohdin aihetta, jonka jälkeen otin yhteyttä Espanjassa sijaitsevaan Skandinaaviseen kouluun sähköpostitse. Melko nopeasti yhteydenottamisen jälkeen sovimme yhteistyöstä koulun kanssa. Tämän jälkeen alkoi suunnittelu opinnäytetyön toteutuksesta ja tavoitteista. Koululta sain suunnitteluun melko vapaat kädet. Ainut toive heiltä oli, että projekti pitäisi sisällään ohjattua liikuntaa oppilaille.

Opinnäytetyön kirjallinen suunnitelma valmistui lokakuussa 2015. Koululta osallistuttiin opinnäytetyön suunnitteluun aktiivisesti. Vaihdoin useita sähköpostiviestejä suomenkielisen opettajan ja vararehtorin kanssa. Heidät myös tapasin opinnäytetyön suunnittelu-palaverissa, jonka pidimme koululla 16.10.2015. Ensitapaamisella kirjoitettiin Haaga–helian virallinen toimeksiantosopimus. Palaverin aikana käytiin läpi opinnäytetyön sisältö, tavoitteet, ydinkohdat sekä aikataulu. Kohderyhmäksi valittiin koulun 4-6 luokkalaiset oppilaat ja projektin ajankohdaksi varmistui keskiviikko 2.12.2015.

Marraskuussa 2015 suunnittelin liikuntatunnin neljä eri lajipistettä sekä lyhyen teoriaosuu- den lajikokeilujen tueksi. Tein lajeista suunnitelmat ja tunnista yhteenvedon ja lähetin ne koululle hyväksyttäväksi. Hyväksyvän vastauksen jälkeen selvitin, mitä välineitä tulen tarvitsemaan produktin toteutuksessa. Sovimme koulun kanssa tarvittavien välineiden hankinnasta ja missä päiväprojekti järjestetään. Ennen liikuntatunnin pitämistä oppilaiden vanhemmille lähetettiin sähköpostissa info, jonka tarkoituksena oli tiedottaa projektista. Info piti sisällään lyhyen esittelyn opinnäytetyöstä ja sen tavoitteista. Infon mukana oli lupakyselylomake, jossa kysyttiin lupaa kuvata oppilasta liikuntatunnin aikana. Oppilaiden vanhemmista kaikki vastasivat myöntävästi kuvauslupaun.

Valitsimme opettajien kanssa liikuntatunnin paikaksi koulun lähistöllä olevan liikuntapuis-
ton, joka tarjosi hyvät puitteet lajien toteuttamiseen. Paikan valintaan vaikutti koulun lähei-
nen sijainti, joten näin matkoihin ei kuluisi turhaa aikaa.

Joulukuussa 2015 järjestettiin projektin teoria-ja liikuntatunti. Lajikokeilutunnin jälkeen
oppilaat saivat lyhyet palautekyselylomakkeet, jossa kysymykset olivat englanniksi. Palau-
tekyselelylomakkeet oppilaat palauttivat samana päivänä. Mukana olleet opettajat saivat
täytettäväksi Haaga-Helien virallisen arviointilomakkeen, joka myöhemmin lähetettiin säh-
köpostitse.

Joulukuussa 2015 analysoin saadut palautteet sekä kirjoitin tapahtuman raportin. Tämän
jälkeen valitsin opinnäytetyöni kirjallisuuskatsauksen sisällön ja etsin lähdemateriaalia
työtäni varten. Kirjallisuuskatsauksen kirjoittaminen ajoittui syksyyn 2016, jonka jälkeen
viimeistelin opinnäytetyöni. Lopullinen työ palautettiin marraskuussa 2016. Koko projektin
tekemiseen kului noin vuosi.

Taulukko 1. Projektin vaiheet.

Aiheen suunnitleminen ja valinta	syys.2015
Toimeksiantajaan yhteydenottaminen	syys.2015
Toimeksiantajan tapaaminen	loka.2015
Toimeksiantosopimuksen kirjoittaminen	loka.2015
Tapahtuman suunnittelu	marras.2015
Tapahtuman järjestäminen	joulu.2015
Tapahtuman raportointi	joulu.2015
Palautteiden analysointi	joulu.2015
Opinnäytetyön kirjoittaminen	syys.2016
Työn viimeistely	loka.2016
Opinnäytetyön palautus	marras.2016

4.4 Projektin teoriaosuus

Teoriaosuuden ajankohtana oli keskiviikko 2.12.2015 klo: 9:00-9:45. Aloitin teoriaosuuden
kertomalla lyhyesti soveltavan liikunnan harrastajista, ydinkohdista sekä tavoitteista. Tä-
män jälkeen keskustelimme oppilaiden sekä opettajien kanssa soveltavaan liikuntaan
kohdistuvista asenteista ja mielipiteistä. Keskustelun aikana ilmeni, että osalle soveltava
liikunta ja sen harrastajat olivat jo ennestään tuttu aihe.

Keskustelun ja kysymysten loputtua näytin vielä lyhyen videopätkän vuoden 2015 Special Olympics kesäkisoista. Videon tarkoituksena oli esittää oppilaille konkreettisesti mitä soveltava liikunta pitää sisällään.

Teoriaosuuden tavoitteena oli luoda oppilaille mielikuva soveltavasta liikunnasta sekä siitä miksi osa henkilöistä tarvitsee sovelluksia ja apuvälineitä liikkuaakseen. Halusin pitää teoriaosuuden melko lyhyenä ja ytimekkäänä säilyttääkseni oppilaiden mielenkiinnon koko teoriaosuuden ajan. Teoriaosuuden haasteena oli se, että opetuskielenä oli englanti, sillä osa oppilaista arasteli puhumista vieraalla kielellä.

4.4.1 Projektin lajikokeilutunti

Projektin lajiosuus pidettiin keskiviikkona 2.12.2015 heti teoriaosuuden jälkeen klo.10:00-12:00. Lajiosuuteen osallistui kaikki 21 oppilasta, jotka olivat mukana myös teoriatunnilla. Lajikokeilutunnilla oli mukana neljä erilaista soveltavan liikunnan lajia ja peliä. Lajeina olivat: istumalentopallo, sovellettu polttopallo, tarkkuusheitto sekä sokkoparin ohjaus.

Aloitimme lajikokeilutunnin siirtymällä yhdessä koululta tapahtumapaikalle, joka sijaitsi kävelymatkan etäisyydellä koulusta. Tapahtumapaikalla kokosin kaikki lapset ringiin ja pidimme esittelykierroksen, jossa jokainen oppilas ja aikuinen sai kertoa oman nimensä, luokkansa ja mieluisimman urheilulajinsa. Tämän jälkeen jaoin oppilaat neljään ryhmään yhdessä kahden opettajan kanssa, jotta luokkajaot menisivät sekaisin. Kolmessa ryhmässä oli viisi oppilasta ja yhdessä ryhmässä kuusi. Ryhmiin jakamisen jälkeen kertasin oppilaiden kanssa pisteiden lajit ja samalla opettajat laitoivat pisteet valmiiksi. Jokaiselle lajipisteelle olin antanut kirjalliset ohjeet lajin ohjaamisen helpottamiseksi. Jokaisella lajipisteellä oli aikaa noin 20 minuuttia kyseiselle lajille.

Istumalentopallossa ryhmä jaettiin kahtia verkon molemmille puolille. Pelaajat ohjattiin istumaan maahan verkon lähelle. Verkon ympärille oli levitty vilttejä, jotta istuminen maassa olisi mukavampaa. Pelipallona toimi puhallettava rantapallo. Istumalentopallon pääasiana oli takapuolen pitäminen maassa pelin aikana sekä muiden pelaajien kanssa kommunikointi.

Istumalentopallon harjoittelu alkoi totuttelulla peliasentoon ja siihen, kuinka saada pallo verkon yli istuen. Lyhyen harjoittelun jälkeen pelaajat aloittivat pelin. Pelaaminen onnistui kaikilta ryhmiltä hyvin. Osalla ryhmistä oli ongelmia saada palloa verkon yli ilman, että pallo karkasi kentän ulkopuolelle. Helpotimme peliä lisäämällä säännön, että pallon sai

ottaa kiinni ennen syöttöä vastakkaiselle puolelle. Istumalentopallossa kaikki ryhmät olivat tasavertaisia ja kaikki osallistuivat hienosti lajiin.

Sovellettu polttopallo noudatti tavallisen polttopallon sääntöjä muuten, mutta polttajat eivät saaneet käyttää käsiä polttaakseen ringin sisällä olevia pelaajia. Ringin sisällä olevat pelaajat saivat liikkua vapaasti, mutta ulkopuolella olevat polttajat saivat ainoastaan käyttää jalkojaan polttamiseen.

Polttopallona oli tavallinen jalkapallo, mikä helpotti jalkatyöskentelyä. Pelissä oli sovittu säännöksi, että jalkapallon potkaiseminen toiselle polttajalle tapahtui vain maan kautta. Mikäli pallo kohosi ja osui ringin sisällä olevaan henkilöön, niin tätä ei laskettu paloksi. Myöskään pelipalloa ei saanut potkaista liian kovaa, sillä pallo ei saanut ylittää etukäteen sovittuja rajoja. Pelipallon ylittäessä sovitut rajat saivat kaikki poltetut pelaajat mennä takaisin ringin sisään poltettaviksi ja peli alkoi alusta.

Tarkkuusheitto hernepusseilla oli oppilaiden mielestä haastavin laji. Siinä istuttiin maassa viltin päällä ja yritettiin heittää hernepusseilla eriarvoisiin maaleihin. Maaleina toimivat erikokoiset ja muotoiset vanerilevyt. Levyt olivat asetettu heittopisteestä katsoen eri etäisyyksille. Mitä kauemmas sai heitettyä ja osuttua levyyn, sitä enemmän heitosta sai kerrytettyä pisteitä. Osa oppilaista halusi kokeilla tarkkuusheittoa silmät sidottuina niin, että lajipisteen ohjaaja oli pistelevyn takana ja taputti käsiään. Näin heittäjä tiesi heittää kuulemansa äänen suuntaan.

Sokkoparin ohjauksessa oppilaat ottivat itsellensä parin samasta ryhmästä. Vuorotellen parit peittivät silmänsä huivikankaalla. Näkevän parin tuli ohjata sokkopariaan ympäri kenttää pelkästään puhetta käyttäen. Annettuja ohjausohjeita oli suoraan käveleminen, tavaroiden väisteleminen, istuminen, sekä parit saivat itse keksiä ohjeita. Osa ryhmistä halusi kokeilla, että yksi oppilaista jäi ohjaamaan muita sokkona olevia oppilaita. Usean sokon ohjaaminen osoittautui melko hankalaksi ja oppilaat palasivat ohjaamaan pareittain. Lisähaastetta puhumalla ohjaamiseen toi vieras kieli, mutta tämä ei oppilaita näyttänyt hidastavan.

Oppilaiden kierrettyä kaikki neljä lajikokeilupistettä kokosin heidät isoon piiriin. Piirissä jaoin heille palautekyselyt, jotka he täyttivät sillä aikaa, kun purimme lajipisteitä. Oppilaiden täytettyä palautteet istuimme vielä hetkeksi ja keskustelimme lajeista sekä soveltavasta liikunnasta.

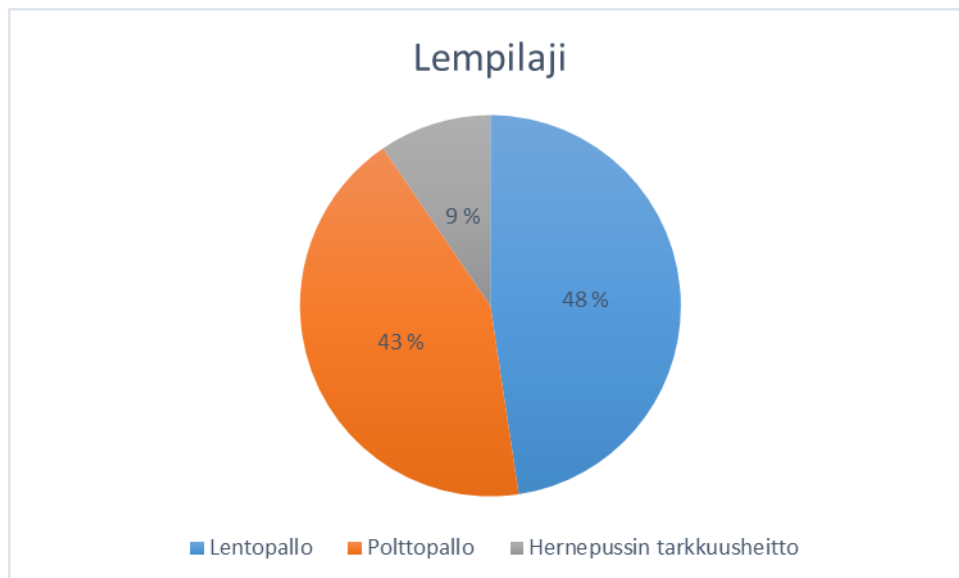
4.5 Projektin palaute

Projektin palautteen keräsin kaikilta 21 oppilaalta, jotka osallistuivat päivän aktiviteetteihin. Palautekyselylomake oli lyhyt ja ytimekäs, vain neljä kysymystä. (Liite 1.) Oppilaille suunnatussa palautekyselyssä kysymykset olivat englanniksi. Käänsimme kysymykset ennen palautteen antamista jokaisen oppilaan äidinkielelle. Oppilaat saivat myös vastata palautteeseen omalla äidinkielellään. Oppilaiden täyttämät kirjalliset palautteet keräsin tapahtuman päätteeksi itselleni.

Projektiin osallistuneille opettajille lähetin jälkeinpäin sähköisesti täytettävän Haaga-Helian virallisen toimeksiantajan palautelomakkeen (Liite 2.) Vain toinen opettajista palautti sen täytettynä minulle sähköpostitse.

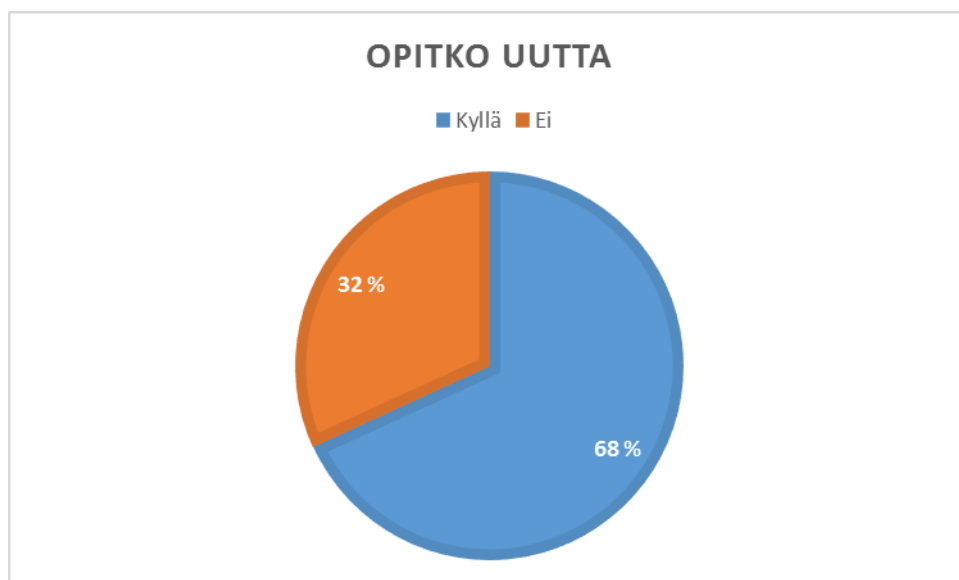
Ensimmäisenä kysymyksenä oppilaiden piti kertoa, että mistä piti liikuntaosuuden aikana eniten. Kysymys oli avoin ja antoi mahdollisuuden vastata laajasti. Suurin osa oppilaista 18/ 21 oli sitä mieltä, että parasta liikuntaosuudessa oli yhdessä tekeminen ja uudet lajit: ”Pidin eniten lentopallosta ja siitä, että pelasimme yhdessä.” ”Kaikki oli kivaa, etenkin lentopallo.” ”Oli kiva kokeilla uusia lajeja ja tietää miten vammaiset harrastavat urheilua.” Yksi palautteeseen vastanneista oli sitä mieltä, että koulusta pois pääseminen oli ehdottomasti parasta lajiosuudessa: ”Puistoon pääseminen oli kivaa. Ei tarvinnut istua koulussa. Se on parasta.”

Palautelomakkeen toinen kysymys selvitti, että mikä oli oppilaiden mielestä paras peli lajikokeiluosuuden aikana. Kysymykseen vastasi 21 oppilasta, joista 10 oli sitä mieltä, että lentopallo oli paras laji. Oppilaista yhdeksän vastasi polttopallon ja kaksi tarkkuusheiton. Sokkoparin ohjaamista yksikään oppilas ei maininnut lempilajikseen. (Kuvio 1).



Kuvio 1. Vastauksien jakautuminen kysymykseen, mikä oli hausointa?

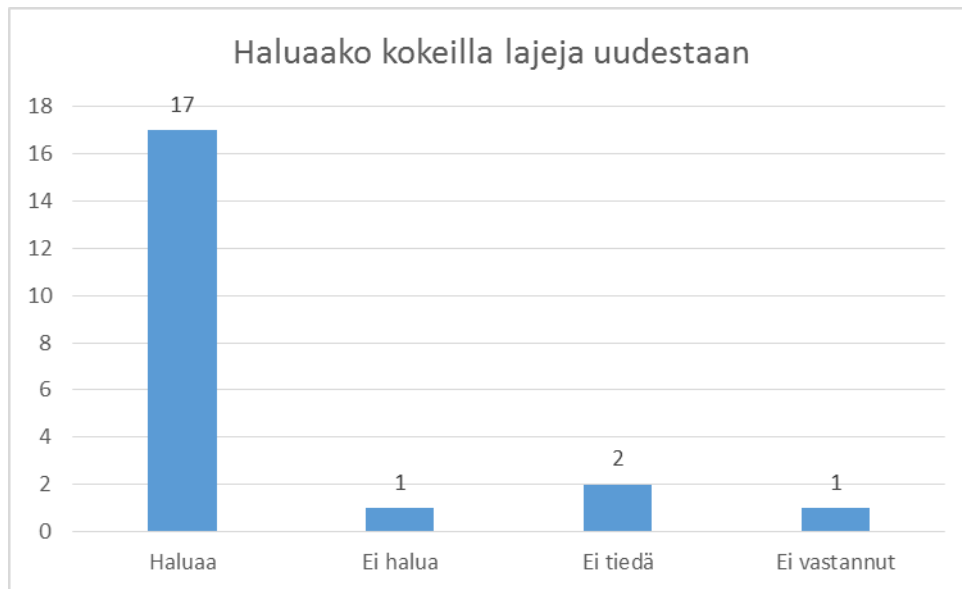
Lomakkeen kolmas kysymys selvitti, että oppiko oppilaat lajiosuuden aikana mitään uutta ja jos oppivat, niin mitä? Kaikki 21 oppilasta vastasivat kysymykseen, joko kyllä tai ei. Oppilaista 15 vastasi oppineensa jotain uutta ja 7 vastasi, että eivät olleet oppineet uutta. Kysymykseen, kyllä opin uutta vastanneet oppilaat olivat kirjoittaneet palautteeseen mitä he olivat lajiosuuden aikana oppineet: "Uusia pelejä." "Kehitysvammaiset ovat liikunnallisia." "Kaikkia kivoja pelejä ja sovelluksia." "En tiennyt, että pyörätuolissa istuvat voivat urheilla." (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Vastauksien jakaantuminen kysymykseen, opitko uutta?

Neljäs ja palautekyselyn viimeinen kysymys selvitti sen, että haluavatko oppilaat jatkossa pelata lajiosuuden aikana opittuja pelejä. Oppilaista 20 vastasi tähän kysymykseen ja yksi

jätti vastaamatta. Oppilaista 17 oli sitä mieltä, että haluaa pelata lajeja uudestaan. Yksi vastasi kieltävästi ja kaksi oppilaista ei tiennyt, että haluavatko vai eivät. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Vastauksien jakaantuminen kysymykseen, haluatko kokeilla lajeja uudestaan?

Kirjallisen palautekyselyn jälkeen oppilaat antoivat vielä suullisesti palautetta soveltavan liikunnan lajikokeilupäivästä. Oppilaiden mielestä päivän aikana oli kiva pelata ja leikkiä uusia pelejä. Oppilaat myös kehuivat ihanaa ja lämmintä säätä, sekä puistoa.

Osa oppilaista oli sitä mieltä, että lajikokeiluusuuus olisi voinut olla pidempi. Heidän mielestään 20 minuuttia yhdellä pisteellä oli liian vähän aikaa. Heidän mielestään juuri, kun peli oli saatu hyvin käyntiin, niin se piti jo lopettaa ja vaihtaa seuraavalle pisteelle.

Oppilaat myös antoivat palautetta, että aikovat pelata lajiosuuden aikana opittuja lajeja välitunneilla, sekä vapaa-ajallaan.

Lajiosuuden jälkeen sain kahdelta mukana olleelta opettajalta heti palautetta suullisesti. Heidän mielestään päivä oli sujunut erittäin hyvin ja olin osannut innostaa oppilaita liikku-
maan todella hyvin. Opettajien mielestä teoria ja lajiosuus olivat onnistuneita ja juuri sopi-
vanpituisia säilyttämään oppilaiden mielenkiinto itse tapahtumassa. Jälkeenpäin saamani
kirjallinen palaute oli myös positiivinen. Opettajat olivat yhdessä miettineet ja täyttäneet
arvioinnin. Tämän takia vain toinen opettajista palautti kyselyn minulle. Opettajilta saa-
mastani palautteesta ilmeni, että lajiosuuden aikana opittuja lajeja ei oltu vielä otettu käyt-
töön liikunnanopetuksessa, mutta tulevaisuudessa kyllä. Palautteen mukaan opinnäyte-
työni aihe oli erittäin mielenkiintoinen ja inspiroiva sekä aiheeni oli hyödyllinen. Palaut-

teessa luki myös: ”Opinnäytetyö oli mielenkiintoinen. Lapset olivat innostuneesti mukana. Pisteet olivat erilaisia ja vaihtelevia. Ohjaus oli selkeää ja motivoivaa. Ryhmänohjaus englanniksi sujui kiitettävästi.”

5 Pohdinta

Pääasiallisena tavoitteena tässä opinnäytetyössä oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida soveltavan liikunnan lajikokeilutunti. Tunnin tavoitteena oli opettaa soveltavan liikunnan lajeja ja saada kaikki mukana olleet oppilaat osallistumaan lajeihin yhdessä ryhmänä. Tärkeänä tavoitteena oli yhdessä ryhmänä toimiminen sekä vaikuttaminen oppilaiden asenteisiin soveltavasta liikunnasta. Oppilailta sekä opettajilta saamani palautteen perusteella asetetut tavoitteet täyttyivät. Jokainen mukana olleista oppilaista osallistui hienosti keskusteluun teoriaosuuden aikana sekä liikuntatunnin aikana pelattuihin lajeihin. Oppilaista 68% vastasi palautteeseen, että he olivat oppineet päivän aikana jotakin uutta soveltavasta liikunnasta. Palautteen perusteella 17/21 oppilaasta haluaa jatkossakin pelata sovellettuja lajeja.

Opinnäytetyön suunnitteluvaihe eteni hyvin sujuvasti sekä nopeasti. Suunnittelun alkuvaiheessa oli jo selvää, että haluan tehdä opinnäytetyöni soveltavasta liikunnasta. Aiheen valinta oli helppo, mutta sen toteuttamisympäristö ja ajankohta hidastivat työni etenemistä. Olen kuitenkin erittäin tyytyväinen, että toteutin työni Espanjassa, sillä ulkomaille tehty työ opetti paljon suunnittelun tärkeydestä sekä ajankäytöstä. Suunnitteluvaihe opetti sen, että mitä tarkemmin suunniteltu, sitä helpompi toteuttaa. Tämä varsinkin korostui siinä, että asiat koulun kanssa hoidettiin sähköpostitse ja välillä vastausaika saattoi pitkittyä. Tästä johtuen lajipisteiden suunnittelu sekä välineiden valinta oli aluksi haastavaa. Onneksi koululta löytyi kaikki tarvittavat välineet lajipisteiden toteuttamiseen.

Teoriaosuus ennen soveltavan liikunnan lajikokeiluja sujui hyvin. Kaikki oppilaat olivat hyvin mukana ja jaksoivat keskittyä, kun kerroin aiheesta. Aihe oli mielenkiintoinen ja se herätti keskustelua ja kysymyksiä oppilaissa. Olin positiivisesti yllätynyt miten moni oppilas otti osaa keskusteluun soveltavasta liikunnasta ja sen harrastajista. Vieraalla kielellä puhuminen ujostutti selvästi osaa oppilaista. Teoriaosuuden aikana osa oppilaista kertoi omia kokemuksiaan soveltavasta liikunnasta ja siitä missä he olivat siihen tutustuneet ja miten. Esimerkiksi osa oppilaista tunsikin henkilöitä jotka tarvitsevat sovelluksia ja apuvälineitä selviytyäkseen arjesta. Mielestäni teoriaosuus oli toimiva yhteenveto siitä, mitä tulemme myöhemmin päivän aikana tekemään.

Lajikokeiluosuus alkoi pienellä sekasorrolla. Oppilaat olivat todella innoissaan päästessään puistoon ja osa heistä lähtikin juoksemaan ja leikkimään keskenään ympäri puistoaluetta jossa tunti pidettiin. Olisin voinut organisoida puistoon siirtymisen paremmin ja suunnitella alkuun jonkun aiheita tukevan yhteisen leikin tai pelin. Alun sekasorron jälkeen oppilaat asettuivat kuitenkin nopeasti ja pääsimme aloittamaan tunnin aktiviteetit.

Lajipisteillä jokainen laji käynnistyi erittäin hyvin. Jokaisen lajipisteen ohjaaja oli tietoinen siitä, mitä piti tehdä ja se helpotti ohjausta ja neuvontaa paljon. Itse toimin sokkoparinohjauspisteellä, joten en voinut koko ajan tarkkailla mitä muilla pisteillä tapahtui. Mielestäni jokainen neljästä ryhmästä toimi hyvin yhdessä, vaikka oppilaat olivatkin eri luokilta. Oppilaiden välinen vuorovaikutus oli erittäin hyvää ja se ilmeni positiivisena kanssakäymisenä ja toisesta välittämisenä. Myöhemmin keskustelin tästä opettajien kanssa ja he kertoivat, että koulussa opetetaan kaikki oppilaat alusta-asti toimimaan muiden kanssa iästä, kotimaasta tai sukupuolesta riippumatta. Koulun yksi tärkeimmistä periaatteista onkin kaikkien hyväksyminen sekä yhdessä toimiminen.

Lajipisteiden suunnitteluun olisin voinut käyttää enemmän aikaa ja tehdä lajeista vielä parempia, sekä mielenkiintoisempia. Välineiden käyttämisestä sekä valintaa olisin myös voinut miettiä tarkemmin. Haasteen lajien suunnitteluun toi se, että olin itse Suomessa suunnitteluvaiheen aikana enkä tiennyt mistä saan välineet hankittua lajipisteille. Onneksi koululta löytyi kaikki tarvittavat välineet ja pystyimme sovelletusti käyttämään niitä jokaisella lajipisteellä.

Kirjallisen ja suullisen palautteen pohjalta opinnäytetyön konkreettinen osuus oli onnistunut. Palautteista ilmeni, että suurin osa oppilaista piti lajeista ja haluaa niitä jatkossakin toteuttaa. Palautteiden perusteella istumalentopallo oli oppilaiden suosikkilaji ja suurin osa oppi jotain uutta päivän aikana. Oli myös hienoa lukea opettajien palautteesta, että he aikovat käyttää lajiosuudessa opittuja lajeja hyväksi liikunnanopetuksessa.

Kirjallista palautetta sain mielestäni heikosti, mikä hankaloitti lopputuloksen arviointia ja yhteenvetoa. En tiedä vaikuttiko oppilaiden niukkaan kirjalliseen palautteeseen se, että jaoin palautelomakkeet heti lajikokeilujen jälkeen. Olisinko saanut laajempaa palautetta kirjallisesti, jos oppilaat olisivat täyttäneet palautteet itsenäisesti koulussa tai koulun jälkeen. Uskon myös, että aamupäivän keskittyminen vaikutti siihen, että oppilailla ei ollut enää mielenkiintoa vastata palautelomakkeeseen ajatuksen kanssa.

Oppilaiden palautelomakkeissa kysymykset olivat esitetty englanniksi. En usko, että tämä seikka vaikutti palautteen saantiin. Keskimäärin oppilaiden englannin kielen taito oli todella hyvä ja kysymykset lomakkeessa erittäin yksinkertaisia ja helppoja. Ennen palautelomakkeiden antamista kysymykset käännettiin jokaisen oppilaan äidinkielelle ja annettiin vaihtoehto vastata jokaisen omalla äidinkielellä kysymyksiin. Suurin osa oppilaista vastasi omalla äidinkielellä palautteeseen.

Opinnäytetyössä mukana olleilta kahdelta opettajalta saatu kirjallinen palaute oli hyvää. Palaute oli positiivista eikä siitä ilmennyt mitään kehitettävää tai negatiivista. Palautteen vastaukset olivat jääneet lyhyiksi, eikä niistä ilmennyt kehitysehdotuksia tai parannuksia päivän suhteen. Palautteen vähäisyyden vuoksi sitä ei ole tässä työssä tarkemmin analysoitu.

Työni toimeksiantaja oli hienosti mukana opinnäytetyöni suunnittelussa sekä toteutuksessa ja oli todella hienoa, että opettajat halusivat olla mukana toteutuksessa ohjaamassa oppilaita lajipisteillä. Tämä mahdollisti sen, että neljä lajia pystyi toteutumaan samanaikaisesti. Oppilaiden ja opettajien kommunikointi sekä vuorovaikutus toimivat hienosto. Opettajan puhuessa oppilaat kuuntelivat ja sen jälkeen vasta toimivat. Koulun oppilaiden kanssa oli todella helppo ja hauska olla päivän ajan. Näkemykseni mukaan pieni ja tiivis koulu-yhteisö on vaikuttanut hyvän ilmapiiriin syntymiseen. Jokainen henkilö saa olla koulussa omana itsenään, eikä syrjimiselle ole tilaa tai tarvetta oppilaiden keskuudessa.

Aikataulullisesti opinnäytetyöni ei toteutunut. Ensimmäisen työsuunnitelman mukaan opinnäytetyön piti olla valmiina keväällä 2016, mutta opinnäytetyön kirjallisen osion kirjoittaminen venyi syksylle 2016. Olisin myös voinut käyttää enemmän aikaa lähdeaineiston etsimiseen ja perehtyä siihen vielä tarkemmin. Näin olisin saanut kirjallisuuskatsauksesta-
ni laajemman.

Tämä opinnäytetyöprosessi opetti minulle paljon pitkäjänteisyyttä ja sen, että asiat eivät aina tapahdu heti. Työ myös selkeytti sen, että tulevaisuudessa haluan työskennellä ulkomailla monikulttuurisessa työyhteisössä ja soveltavan liikunnan parissa.

Lähteet

Aaltonen K. 2016. Liikunta lakiopas. Tietosanoma Oy. Helsinki.

Costa Blancan Skandinaavinen koulu. Etusivu. Luettavissa:
<http://www.skandinaviskaskolan.com/page-fin/index-finsk.htm> Luettu:1.9.2016

Elliot N., Doxey E. & Stephenson V. 2012. Inklusio. Soler palvelut Oy. Kouvola.

Fischbein S. & Österberg O. 2009. Kaikkien lasten koulu. WS Bookwell. Juva.

From K. & Koppinen M. 2012. Menossa mukana. Bookwell Oy. Juva.

Heikinaro- Johansson P. & Kolkka T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Hyytiäinen M., Kokko L., Mäki M., Pietiläinen E. & Virtanen P. 2014. Vaikeavammaisten oppilaiden opetus. Hansaprint Oy. Helsinki.

Hölsömäki H. 2008. Yhdessä liikkeelle. Edita Prima Oy. Helsinki.

Ikonen O. 2007. Erilainen oppija yhteiseen kouluun. WS Bookwell Oy. Juva.

Inclusion network. What is inclusion? Luettavissa:
<http://inclusion.com/inclusion.html#whatis> Luettu:10.10.2016.

Karvinen E. 1994. Iloisesti ikääntyen. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kilpelä N. 20013. Esteettömät sisäliikuntatilat. Tammerprint Oy. Tampere

Kuutamo O. & Hölsömäki H. 2005. Soveltavan liikunnan apuvälineet. Edita Prima Oy. Helsinki.

Liikuntatieteellinen Seura 2015 | Rekisteriseloste. Soveltava liikunta. Luettavissa:
<http://www.lts.fi/soveltava-liikunta> Luettu:3.9.2016

Merimaa E. & Virtanen P. 2007. Koulunkäyntiavustajan kirja. WS Bookwell Oy. Juva.

Miettinen M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi. PainoPorras Oy. Jyväskylä.

Murto M. & Naukkarinen A. 2001. Inklusion haaste koululle. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Mälkiä E. 1993. Erityisliikuntaa 1. Gummerus Oy. Jyväskylä.

Mälkiä E. 1992. Erityisliikuntaa 2. Gummerus Oy. Jyväskylä.

Mälkiä E. & Rintala P. 2002. Uusi erityisliikunta. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Oja S. 2012. Kaikille kelpo koulu. Bookwell Oy. Juva.

Rintala P., Huovinen T. & Niemelä S. 2012. Soveltava liikunta. Tammerprint Oy. Tampere.

Saloviita T. 2008. Kaikille avoimeen kouluun. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä.

Saloviita T. 1999. Kaikille avoimeen kouluun. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Saloviita T. 2013. Luokka Haltuun. Bookwell Oy. Juva.

Suomen cp- liitto ry 2008. Luettavissa:

http://www.cpliitto.fi/files/760/liikuntaa_080109_low.pdf Luettu: 10.9.2016

Suomen kuurojen urheiluliitto Ry. Historia 2014. Luettavissa:

<http://www.skul.org/liitto/materiaalisalkku/skul-multimedia-cd/liitto/historia/> Luettu:4.9.2016

Takala. M. 2006. Näkökulmia näkövammaisen opetukseen. Bookwell Oy. Juva

Timo Saloviita 12.1.2011. Inklusio eli osallistava kasvatus, lähteitä sekä 13 perustetta inklusiota vastaan. Luettavissa: <http://users.jyu.fi/~saloviit/tutkimus/Inklusio.pdf>
Luettu: 1.9.2016

Opettajan verkkopalvelu 2010. Kunnallinen lähikouluperiaate. Luettavissa:

http://www.edu.fi/erityinen_tuki/yhteinen_koulu_kaikille/miten_edistaa_inklusiota/kunnassa Luettu:10.10.2016.

Opettajan verkkopalvelu 2010. Yhteinen koulu kaikille. Luettavissa:
http://www.edu.fi/erityinen_tuki/yhteinen_koulu_kaikille Luettu:9.9.2016.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Erityisliikuntaa. Luettavissa:
<http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/erityisliikunta/?lang=fi> Luettu:5.9.2016

Liitteet

Liite 1. Palautekyselylomake oppilaille

Feedback from students

What did you like the most?

What was your favourite game?

Did you learn anything new?

If Yes, What?

Do you want play these games again?

Liite 2. Toimeksiantajan palautelomake



Xxx koulutusohjelma

Xxx toimipiste

Opinnäytetyön tekijä(t)

Opinnäytetyön otsikko

Toimeksiantajayritys tai -yhteisö

Toimeksiantajan yhteyshenkilö
ja yhteystiedot

Ohjaavan opettajan nimi
ja sähköpostiosoite

1. Oletteko jo nyt hyödyntäneet opinnäytetyön tuloksia/tuotoksia jollain tavoin?

2. Millä tavoin aiotte hyödyntää opinnäytetyön tuloksia/tuotoksia toiminnassanne?

3. Arvioikaa, missä määrin opinnäytetyö on teille hyödyllinen:

Erittäin vähän ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Erittäin paljon
Merkitse laatikkoon x

4. Arvioikaa, missä määrin opinnäytetyö on hyödyllinen antaen lisäarvoa toimialalle (esim. tuottamalla uuden innovaation, toimintatavan, produktin tai uutta tietoa).

Erittäin vähän ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Erittäin paljon
Merkitse laatikkoon x

5. Vapaamuotoista palautetta opinnäytetyöprosessista:

6. Muuta vapaamuotoista palautetta opiskelijalle tai HAAGA-HELIALle:

Lomake palautetaan sähköpostitse opinnäytetyön ohjaajalle.
Sähköpostin muoto on etunimi.sukunimi@haaga-helia.fi

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu, puh. (09) 229 611,
www.haaga-helia.fi