

Marja-Elina Aerila & Niina Mäkivirta

KAIKILLE AVOIN LIIKUNTATUNTI
– YKSILÖN HUOMIOIMINEN RYHMÄSSÄ

Sosiaalialan koulutusohjelma

2016

KAIKILLE AVOIN LIIKUNTATUNTI – YKSILÖN HUOMIOIMINEN RYHMÄSSÄ

Aerila, Marja-Elina, Mäkivirta Niina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Joulukuu 2016
Ohjaaja: Karinharju, Kati
Sivumäärä: 53
Liitteitä: 5

Asiasanat: kaikille avoin toiminta, osallisuus, soveltava liikunnanopetus, heterogeeninen ryhmä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana oli lisätä ja vahvistaa apuvälinettä käyttävän oppilaan osallisuutta koululiikuntatunneilla ja näin vahvistaa hänen vuorovaikutustaan toisten oppilaiden kanssa sekä antaa opettajalle voimavaroja, esimerkkejä ja malleja, miten liikuntatunteja voidaan soveltaa niin, että kaikki voivat osallistua yhteiseen tekemiseen. Tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa viisi liikuntatuntia erityiskoulun oppilaille, lähtökohtana koko ryhmän monipuolinen ja tasavertainen liikuminen huomioiden samanaikaisesti sekä apuvälinettä käyttävän että muun ryhmän tarpeet. Tavoitteena oli, että voidaan puhua vain liikuntaryhmästä sen sijaan, että puhuttaisiin liikuntaryhmästä, jossa on apuvälinettä käyttävä oppilas. Opinnäytetyön raportin teoriaosuus käsittelee yleisesti kaikille avointa toimintaa, esteettömyyttä ja inklusiota sekä niiden yhteyttä toisiinsa. Koulun näkökulmasta keskiössä ovat soveltava liikuntakasvatus, soveltavan liikunnan opetus sekä ohjaaminen ja osallistujien näkökulmasta perehdytään tukea tarvitsevaan lapseen sekä ryhmäytymiseen.

Opinnäytetyössä käytettiin kolmea eri tutkimusmenetelmää, joita olivat havainnointi, haastattelu sekä opinnäytetyöpäiväkirja. Kävimme tutustumassa etukäteen ryhmän liikuntatunteihin sekä haastattelimme opettajaa ja apuvälinettä käyttävän oppilaan äitiä. Liikuntatunteja varten tehtiin selkeät suunnitelmat, jotka ovat opinnäytetyön liitteenä.

Liikuntatuntien tärkeimmiksi asioiksi nousivat opetuksen, sääntöjen, tilojen sekä välineiden soveltaminen. Opinnäytetyön tuloksena voidaan todeta, että yksilöistä muodostui tasavertainen ryhmä, jossa kaikki otettiin huomioon. Oppilaat löysivät liikunnan ilon.

Tästä opinnäytetyöstä Koivulan koulu sai valmiit liikuntatunti-suunnitelmat sekä tunneilla käytetyt, itsevalmistetut, materiaalit. Palkitsevinta oli nähdä oppilaiden kasvoilta paistava liikunnan riemu. Tulevina sosiaali-alan ammattilaisina saimme varmuutta ohjaajana toimimiseen. Opinnäytetyötä voidaan käyttää jatkossa liikuntatuntien suunnittelun apuna niin erityisopetuksessa kuin yleisopetuksessakin.

PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR ALL – CONCERNING THE INDIVIDUAL IN THE GROUP

Aerila, Marja-Elina, Mäkivirta Niina
Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in social services
December 2016
Supervisor: Karinharju, Kati
Number of pages: 53
Appendices: 5

Keywords: all inclusive activities, participation, applied physical activity, heterogeneous group

The purpose of this thesis was to advance inclusion by planning and creating physical education lessons for all. The primary aim was to increase the participation of the pupil with assistive devices in the physical education lessons. The secondary aims were to improve the social interaction and co-operation among the pupils and to give extra ideas and working tools for the teachers to create physical education lessons for all.

The starting point of this thesis was to plan and carry out five physical education lessons for local special school students. The base for the lesson was to create activities that take same time in consideration both, the needs of the individual using the assistive devices and the needs of the group. The idea was that everyone could participate and join all the activities with their own abilities.

The theory of the theses addresses the activities for all, inclusion and accessibility and their connection to each other's. From physical education point of view, the focus will be on adapted physical education, teaching adapted physical activities and instructing, whereas from participant point of view the theory will concentrate on individual with special needs and working as a group.

In this theses, three methods to collect the data were used: observation, interview and diary. In the beginning of the research, both writers visited the physical education lessons to get more familiar with the youngsters, environment and facilities of the class. Also the teacher of the class and the mother of the youngster using the assistive devices were interviewed. Based on the information of the observations and the interviews, researchers developed a plan for five different physical education lessons.

As a result, adapting the teaching, rules, environment and equipment created the main framework for these five inclusive physical education lessons. These lessons succeed to take in account different individual needs, but managed also improve the co-operation among the group at the same time. The joy of being active was achieved and it could be seen from the smile of the participants face.

This theses offered ready plans and self-made equipment for the co-operation partner. As a future professionals in social and health care, this research gave us confidence to work as a adapted physical activity instructors and the content of this theses can be utilized in future work in the field of physical education.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	KAIKILLE AVOIN TOIMINTA.....	8
2.1	Kaikille avoin toiminta liikunnassa	8
2.2	Inklusioajattelu kaikille avoimen toiminnan lähtökohtana	9
2.3	Inklusio liikunnassa	10
2.4	Esteettömyys kaikille avoimen toiminnan edellytyksenä.....	10
3	SOVELTAVA LIIKUNTA	13
3.1	Soveltava liikuntakasvatus.....	13
3.2	Soveltava liikunnanopetus	14
3.3	Soveltavan liikunnan ohjaaminen	16
4	TUKEA TARVITSEVA YKSIÖ LIIKUNNASSA.....	17
4.1	CP-vamma.....	17
4.2	CP-vamma ja liikunta	18
5	RYHMÄNÄ TOIMIMINEN LIIKUNNASSA.....	20
5.1	Heterogeeninen ryhmä	20
5.2	Ryhmäytyminen.....	21
5.3	Vuorovaikutuksen ja ryhmätoiminnan edistäminen	22
5.4	Ryhmässä yksilönä.....	23
6	TUTKIMUSOSA	25
6.1	Opinnäytetyön tavoitteet	25
6.2	Tutkimusote	25
6.3	Menetelmät	26
6.4	Yhteistyökumppanit.....	27
6.5	Aikataulu.....	28
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	29
7.1	Ensimmäinen liikuntatunti: Ryhmään tutustuminen.....	29
7.2	Toinen liikuntatunti: Uinti	31
7.3	Kolmas liikuntatunti: Bingoa ja Uno-peliä.....	33
7.4	Neljäs liikuntatunti: Sovellettu pesäpallo eli kananlento.....	36
7.5	Viides liikuntatunti: Luontopolku.....	38
8	YHTEENVETO OPINNÄYTETYÖN TULOKSISTA.....	41
9	POHDINTA.....	43
9.1	Aiheen valinta ja teoria	43
9.2	Liikuntatuntien suunnittelu ja toteutus.....	44
9.3	Oma ammatillinen kasvu ja tulevaisuus	46
	LÄHTEET	50
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Miltä sinusta tuntuisi, jos sinulla olisi jokin vamma tai toimintakyvyn rajoite ja käyttäisit liikkumiseesi apuvälinettä, mutta tuo apuväline estäisi sinua kuitenkin osallistumasta aktiivisesti oman luokkasi liikuntatunnille? Miltä tuntuisi seurata kavereiden peliä ulkopuolisena?

Laadukkaaseen liikunnanopetukseen osallistuminen on jokaisen oppilaan oikeus. Soveltavan liikuntakasvatuksen tavoitteena onkin mahdollistaa kaikkien lasten ja nuorten osallistuminen liikuntaan. (Huovinen 2016.) Kun kaikilla on mahdollisuus osallistua, syntyy Kaikille avointa toimintaa. Koululiikunnassa tämä tarkoittaa sitä, että kaikki oppilaat voivat osallistua samalle liikuntatunnille huolimatta siitä, käyttävätkö esimerkiksi jotakin apuvälinettä.

Perusopetuksen lähtökohdat ovat muuttuneet yhteisöllisempään ja lapsia osallistavampaan suuntaan; kouluissa lapset otetaan enemmän huomioon esimerkiksi tuntien suunnittelussa. Uuden perusopetuksen opetussuunnitelman yhtenä tärkeänä lähtökohdانا on koulutyön järjestäminen niin, että sen perustana on oppilaiden osallisuus ja kuulluksi tuleminen. (Peda.net 2016; Opetushallitus 2014, 35.) Osallisuus toteutuu, kun oppilaat otetaan mukaan tuntien suunnitteluun ja toteutukseen. Näin oppilaat kokevat, että heidän mielipiteillään on merkitystä ja että ne otetaan huomioon. Osallisuudessa kyse on ennen kaikkea yhteisöllisyydestä ja yhteisön täysivaltaisesta jäsenyydestä. Oppilaiden osallisuus ei kuitenkaan tarkoita sitä, että aikuisen vastuu vähenisi. Aikuinen vastaa pedagogiikan laadusta: hänen tehtävänä on järjestää innostava ja aktivoiva toiminta- ja oppimisympäristö, jossa lapsilla on mahdollisuus olla aloitteellisia ja valita käyttöönsä esimerkiksi liikkumaan innostavia välineitä ja tiloja. (Opetushallitus 2014, 35; Muutosta liikkeellä [www-sivut](#) 2016.)

Liikunta on tärkeää kaikille, mutta erityisen tärkeää se on henkilöille, joilla on terveydentilaan tai toimintakykyyn liittyviä haasteita. Liikunta ylläpitää ja kehittää olemassa olevaa toimintakykyä sekä ehkäisee monia toimintakyvyn rajoitteita. (Rin-

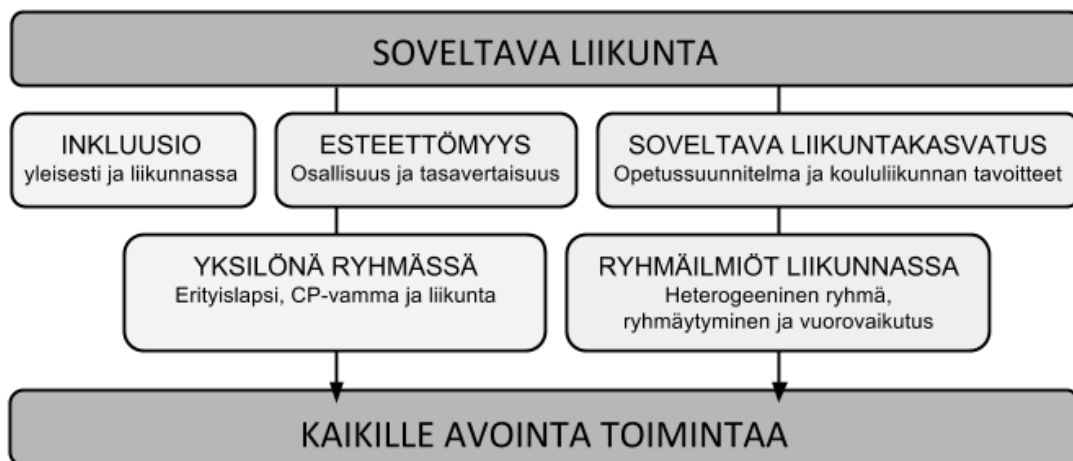
tala, Huovinen & Niemelä 2012, 38.) Arvioiden mukaan nykyisin joka viidennellä kouluikäisellä lapsella tai nuorella katsotaan olevan tarvetta jonkinlaiseen erityiseen tukeen. Keskimäärin siis jokaisessa yleisopetuksen liikuntaryhmässä on noin kolme erityisen tuen tarpeessa olevaa lasta. Lisäksi noin 70 %:lla kaikista erityistä tukea tarvitsevista lapsista on vaikeuksia useammalla kuin yhdellä oppimisen osa-alueella. (Huovinen 2016.) Erilaiset tarkkaavaisuuden häiriöt, vaikeudet tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen alueella sekä kielelliset häiriöt ovat yleisimpiä tuen tarvetta aiheuttavia tekijöitä, mutta myös motoriikan alueen ongelmat ovat yleisiä. Tuen tarpeen on todettu kasaantuvan, sillä näiden edellä mainittujen tekijöiden lisäksi liikunnanopetusta on sovellettava myös oppilaiden erilaisten vammojen, pitkäaikaissairauksien tai muun toimintakyvyn heikkenemisen johdosta.

Kaikkien osallistumisen mahdollistamiseksi tulee huomioida muun muassa tilojen, välineiden sekä ympäristön esteettömyys. (Rintala ym. 2012, 229.) Liikuntatuntien erilaisten harjoitteiden soveltaminen sekä monipuoliset harjoitteet auttavat lasta parantamaan omatoimisuutta, joka puolestaan lisää hänen osallisuuttaan ryhmässä. Erilaisissa ryhmäytymisharjoituksissa lapsi toimii erilaisten ryhmien kanssa eri tilanteissa ja näin lapselle annetaan mahdollisuus kasvattaa samalla itsetuntemustaan sekä itseluottamustaan. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana on lisätä ja vahvistaa apuvälinettä käyttävän oppilaan osallisuutta koululiikuntatunneilla ja näin vahvistaa hänen vuorovaikutustaan toisten oppilaiden kanssa sekä antaa opettajalle voimavaroja, esimerkkejä ja malleja, miten liikuntatunteja voidaan soveltaa niin, että kaikki voivat osallistua yhteiseen tekemiseen. Tarve tähän toiminnalliseen opinnäytetyöhön nousi erityiskoulusta, jossa koulun liikuntatunneille osallistuu yhtä aikaa sekä apuvälineen kanssa että ilman liikkuvia oppilaita. Työn lähtökohtana on pyörätuolia ja kyynärsauvaa käyttävä poika, jolla on CP-vamma. Sekä pojan vanhemmat, että opettajat esittivät toiveen saada konkreettisia ideoita tukea tarvitseva oppilaan huomioimiseen liikuntatunneilla. Tässä opinnäytetyössä suunnitellaan ja toteutetaan viisi liikuntatuntia, joissa lähtökohtana on koko ryhmän monipuolinen ja tasavertainen liikkuminen, jossa huomioidaan samanaikaisesti sekä apuvälinettä käyttävän lapsen, että muun ryhmän tarpeet. Tavoitteena on, että voidaan puhua vain liikuntaryhmästä sen sijaan, että puhuttaisiin liikuntaryhmästä, jossa on apuvälinettä käyttävä oppilas. Opinnäyte-

työn tarkoitus on auttaa ja tukea koulun opettajia ja oppilaita tarjoamalla opettajille välineitä kaikille avoimien liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen. Liikuntatunnit suunnitellaan ja toteutetaan niin, että kaikki oppilaat voivat osallistua tunnille itsellensä soveltuvalla tavalla, sillä jokaisella on oikeus olla osa yhteisöä. (Alanko, Remahl & Saari 2004, 6.)

Opinnäytetyömme raportin teoreettinen osuus etenee niin, että ensin kerromme yleisesti kaikille avoimesta toiminnasta, esteettömyydestä ja inklusiosta sekä siitä, miten ne liittyvät toisiinsa. Koulun näkökulmasta keskiössä ovat soveltava liikuntakasvatus, soveltavan liikunnan opetus sekä ohjaaminen ja osallistujien näkökulmasta perehdymme tukea tarvitsevaan lapseen ja ryhmäytymiseen. (Kuvio 1)



Kuvio 1. Opinnäytetyön teoriaosuuden eteneminen.

2 KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Lähtökohtaisesti kaikille avoin toiminta on sellaista, johon jokainen voi osallistua iästä, sukupuolesta tai toimintakyvystä, alueesta, koulutuksesta tai kulttuurista huolimatta – se takaa tasa-arvoisen ja syrjimättömän liikuntaelämyksen sekä henkilökohtaisen valinnanvapauden. (Rintala ym. 2012, 218.) Kaikille avoin liikunta lisää osallisuuden kokemuksia ja auttaa näin myös yhteiskuntaan integroitumisessa (Kuntoutussäätiön www-sivut 2016). Kaikille avoin toiminta perustuu siihen, että toimintatavat, ympäristö ja ohjelmat on suunniteltu siten, että ne mahdollistavat kaikenlaisten ihmisten osallistumisen (Suomen Vammaisurheilu ja –liikunta VAU ry:n www-sivut 2016.) Toiminnan ongelmana ei siis nähdä yksilön sairautta tai vammaa vaan ympäristö (Rintala ym. 2012, 215).

2.1 Kaikille avoin toiminta liikunnassa

Usein ympäristö rajoittaa sairaiden tai vammaisten ihmisten mahdollisuuksia toimia yhteisössään tasavertaisesti. Tämä on lisännyt kaikille avoimia liikuntapalveluita, josta jokainen liikkuja voi valita itsellensä sopivan harrastusmuodon omien voimavarojen mukaisesti. (Saari 2009, 22 - 25; Rintala ym. 2012, 215.)

Vuonna 2002 järjestettiin erityisryhmien liikunnan 5. valtakunnalliset neuvottelupäivät, jossa annettiin suosituksia, miten edesauttaa kaikille avointa liikuntatoimintaa. Suosituksilla haluttiin lähentää erityisliikunnan ja kaiken muun liikuntatoiminnan yhteistyötä. Positiiviset kokemukset edesauttavat yhteistyötä tulevaisuudessa erityisliikunnan toiminnan edistämiseksi. (Koivumäki 2002, 16 - 17.)

Diagnooseihin perustuva vammaisurheilu sekä erityisliikunta muuttuvat, kun sen rinnalle luodaan kaikille avointa toimintaa ja se luodaan toimintakykyihin pohjautuvaksi. Tarjotaan mahdollisuuksia valita, johdatetaan yhteiselle polulle ja ehkäistään eristäytymistä erityisliikunnasta. Tärkeää siis olisi, että kaikki asiantuntijat vammaisurheilusta sekä erityisryhmistä muuttuvat kaikille avoimen toiminnan oppaiksi, kehityskumppaneiksi ja konsulteiksi. Nämä entiset erityisosajat tukisivat ja auttaisivat prosessissa, erityiskysymyksissä sekä toimisivat siltana uuden ja vanhan välissä.

Kaikki opettelisivat täysin uudenlaisen työasenteen, jossa neuvotaan, opastetaan sekä arvioidaan ja raportoidaan. (Saari 2013.)

2.2 Inklusioajattelu kaikille avoimen toiminnan lähtökohtana

Kaikille avoimen toiminnan lähtökohtana on inklusio ajattelu, jossa on kyse tasa-arvosta, suvaitsevaisuudesta sekä moniarvoisuudesta. Huomiota kiinnitetään ympäristöihin, toimenpiteisiin ja olosuhteisiin, jotka sulkevat jonkun yhteiskunnasta pois. Erilainen hahmottaminen, näkeminen, ymmärtäminen, liikkuminen ja kommunikointi ovat normaalia moninaisuuden kirjoa. Me kaikki olemme osa tätä yhteiskuntaa, myös vammaiset, jotka ovat oikeutettuja täysin samoihin palveluihin kuin muutkin. (Saari 2005, 9 - 10.)

Ennen inklusiota puhuttiin integraatiosta. Integraation ja inklusion erona on, että kun integraatio tarkoittaa joidenkin mukaan pääsemistä niin inklusio tarkoittaa osallistumista, kaikkien mukana olemista. Inklusion ajatus on, että jokainen ihminen hyväksytään ainutlaatuisena yksilönä, jolla on oikeus olla osa sitä yhteisöä, johon on syntynyt. (Rintala ym. 2012, 218.)

Inklusioajattelun mukaan sen sijaan, että vammaisille henkilöille määrättäisiin erilisiä palvelujärjestelmiä, heillä tulee olla oikeus osallistua täysivaltaisesti yhteiskunnan yleisiin palveluihin (Rintala ym. 2012, 217). Se siis korostaa sitä, että yhteisöön kuuluminen on jokaisen yksilön oikeus, jota ei erikseen tarvitse ansaita. Palveluita mietittäessä vammaisen henkilö on suunnittelun keskiössä ja tukitoimet rakennetaan hänen ympärilleen. (Saloviita 2012, 4.)

Inklusion ideologiaa ei tule nähdä kuitenkaan mustavalkoisena. Koulumaailmassa on aina oppilaita, joiden inklusiotavoitteet eivät toteudu tai niitä ei voi täysin saavuttaa. Suureen ryhmään sopeutuminen muodostuu osalle oppilaista esteeksi ja näin ollen inklusiivinen opetus ei toteudu. Syvästi kehitysvammaiset tai vaikeasti sairaat oppilaat saattavat tarvita huomattavasti enemmän tukipalveluita ja opetuksen järjestäminen on tällöin helpompi järjestää tukipalveluiden avulla pienluokissa tai sairaalakouluissa. (Hietaniemi 2012, 13.)

Inklusion edistäminen on kuitenkin tärkeää ja jotta siitä tulisi ihmisen elämänkulun kattava ajattelutapa, vaatii se koulutusjärjestelmän kehittämistä monella eri tasolla. Opetusryhmien, koulujen ja kuntien tulisi osallistua osallistavaan kasvatukseen ja koulutukseen valtakunnallisesti. (Naukkarinen, Ladonlahti & Saloviita 2010.)

2.3 Inklusio liikunnassa

Liikunta on erityisryhmille tärkeää, koska kyseessä on suuri määrä ihmisiä, joilla tulisi olla tasavertaiset mahdollisuudet liikkua ja saavuttaa liikunnan antama hyöty (Mälkiä & Rintala 2002, 6). Liikunnassa inklusio tarkoittaa osallistumista liikuntaan ja korostaa sen merkitystä. Liikunnan avulla yksilö pääsee osallistumaan yhteiskuntaan ja tuo mahdollisesti yksilöstä esiin taitoja, joita voi hyödyntää myös elämän muilla osa-alueilla. Kaikkein tärkeimpiä asioita inklusiossa liikunnan näkökulmasta ovat kohtaamiset ja tuttuus. Kaikkien pitäisi tutustua erilaisiin liikkujiin sekä liikkua yhdessä, sillä yhdessä tekeminen vie liikkujat suuntaan, jossa vammaiset ja vammaisuus muuttuvat tutuksi, normaaliksi, ”me”iksi, näkymättömäksi. (Saari 2013).

Menestyäkseen koulumaailmassa, lapsi tarvitsee yhteistyötaitoja. Yksi hyvä tapa opettaa lapsille yhdessä toimimista on liikunta – erityisesti inklusioajatuksella toteutettu liikunta. Tärkeää onkin, että myös erityistukea tarvitsevat pääsevät osallistumaan muiden lasten kanssa yhteiseen liikuntaan - näin saadaan ymmärrys ja suvaitsevaisuus kehittymään pienestä asti. (Koskenranta & Louhi 2010, 6.)

2.4 Esteettömyys kaikille avoimen toiminnan edellytyksenä

Kaikille avoimen toiminnan ja inklusion edellytyksenä puolestaan on esteettömyys, joka on erittäin laaja kokonaisuus. Esteettömyys mahdollistaa esimerkiksi ihmisten asumisen omassa kodissaan, sujuvan osallistumisen työntekoon, harrastuksiin, kulttuuriin ja opiskeluun. Esteettömyys takaa ihmisille mahdollisuuden osallistua itseään koskeviin päätöksentekoihin ja se tuo palvelut kaikkien saataville. (Esteettömyystiedon keskuksen [www-sivut](http://www.sivut) 2016.)

Esteettömyydestä puhuttaessa helposti mieleen nousee ajatus paikasta tai tilasta, jonne on helppo saapua myös apuvälineen, esimerkiksi pyörätuolin kanssa. Esteettömyydessä pitäisi kuitenkin huomioida liikkumisen esteettömyyden lisäksi myös esimerkiksi näkemiseen, kuulemiseen ja kommunikaatioon liittyvä esteettömyys. Esteettömyys voidaan jakaa fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen esteettömyyteen. (Kilpelä 2013, 7.)

Esteettömyys kertoo ajattelutavasta, oikeista asenteista ja erilaisuuden huomioon ottamisesta – se merkitsee turvallisuutta ja laatua. Yksinkertaistettuna kyse on ihmisten erilaisuudesta ja sen huomioinnista rakennetun ympäristön suunnittelussa ja toteutamisessa. (Esteettömyystiedon keskuksen www-sivut 2016.)

2.4.1 Esteettömyys liikunnassa

Liikuntapaikkarakentamisessa on viime vuosikymmenien aikana kiinnitetty huomiota kaikille soveltuvien, esteettömien, tilojen toteuttamiseen (Kilpelä 2013, 6). Liikunnan tulisi olla esteetöntä liikuntasaleissa ja uimahalleissa mutta myös kevyenliikenteen väylillä, luonnossa ja vesillä. Ympäristön ja rakennusten ollessa toimivia, turvallisia ja käytännöllisiä käyttäjilleen, toteutuu fyysinen esteettömyys (Esteettömyystiedon keskuksen www-sivut, 2016; Suomen CP-liiton www-sivut 2016.)

Sosiaalinen esteettömyys näkyy liikunnassa yhteisenä kielenä, tarkoittaen esimerkiksi ohjeiden selkeyttä. Ohjeistuksissa tulisi siis huomioida erilaiset oppimistyyliä, joita ovat auditiivinen eli kuuloaistilla oppiva, visuaalinen eli näkemällä oppiva sekä kinesteettinen eli tuntoaistilla oppiva. Ohjeet pitäisi siis kertoa, näyttää mitä odotetaan ja antaa mahdollisuus myös osallistujien kokeilla toimintaa. (Autismiliiton www-sivut, 2016.) Selkokieli lisää tiedon ymmärrettävyyttä ja mahdollisuus apuvälineiden saatavuuteen kuuluu perusoikeuksiin (Esteettömyystiedon keskuksen www-sivut 2016).

Psyykinen esteettömyys liikunnassa voi olla itsenäiseen selviytymiseen kannustamista. Esteitä aiheuttavat tilanteet ja ympäristöt pyritään minimoimaan, sillä pienilläkin muutoksilla saadaan aikaan esteettömyyttä. Tämä tarkoittaa sitä, että tavoitellaan

esimerkiksi liikkujan asenteeseen vaikuttamista siten, että hän saa liikunnasta positiivisia kokemuksia. (Autismiliiton www-sivut, 2016.)

Edellä mainitut esteettömyyden muodot saavutetaan muun muassa käyttämällä oikeanlaisia apuvälineitä ja huomioiden liikuntatuntien suunnittelussa nämä edellä mainitut esteettömyyden muodot. Henkilökohtaiset apuvälineet ovat kuitenkin jo yksi askel esteettömyyteen.

2.4.2 Osallisuus ja tasavertaisuus kaikille avoimen toiminnan tuloksena

Yksi tärkeimpiä YK:n Lasten oikeuksien sopimuksen velvoitteista on lasten oikeus osallisuuteen (Korppi & Latvala 2010, 9). Toiminnan ollessa kaikille avointa eli huomioon on otettu niin inkluusio kuin esteettömyyskin, pitäisi kaikilla olla mahdollisuus osallistua toimintaan, mikä puolestaan lisää osallisuutta. Osallisuus on siis enemmän kuin osallistumista. Se on tunne siitä, että kuuluu joukkoon ja voi vaikuttaa asioihin. (Rouvinen-Wilenius 2013, 10.) Korppi & Latvala (2010, 10) kirjoittavat pro-gradussaan, että osallisuus nähdään ryhmätoimintana, jonka keskellä lapsi on aktiivinen, tasavertainen, jäsen – yksin kukaan ei voi olla osallinen.

Osallisuus puolestaan edistää tasavertaisuutta ja tasavertaisuus on yksi tärkeimmistä ihmisoikeuksista. (Suomen YK-liiton www-sivut 2016.) Suomessa tasavertaisuuden periaatteet ja syrjinnän kielto on kirjattu perustuslakiin, esimerkiksi perustuslain 2 luvun 6 artikla toteaa, että ”ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä. Ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella.”(Suomen perustuslaki 731/1999, 6§.) Tasavertaisuutta tukemaan, ja syrjintää poistamaan on laadittu myös yhdenvertaisuuslaki, jonka tarkoitus on edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjintää (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014, 1 §).

3 SOVELTAVA LIIKUNTA

Erityisliikunta ja soveltava liikunta tarkoittavat lähes samaa. Niiden välinen ero syntyy painotuksista: soveltavassa liikunnassa painopiste on itse liikunnassa, kun taas erityisliikunnassa painopiste on liikkujissa eli erityistä tukea tarvitsevissa henkilöissä. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry www-sivut 2016.) Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joiden toimintakyky on alentunut vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi ja heidän on sen takia vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Erityisliikunta on yleensä suurimmalta osin kuntoutusta tai kuntouttavaa liikuntaa, mutta muitakin erityisliikunnan muotoja on olemassa, esimerkiksi soveltava liikuntakasvatus, kunto- ja virkistysliikunta, kilpa- ja tulosurheilu sekä huippu-urheilu. (Liikuntatieteellisen seuran www-sivut 2016.)

Soveltavan liikunnan tulisi ratkoa arkeen liittyviä haasteita, esimerkiksi ylläpitämällä toiminta kykyä muun muassa virkistystä ja elämyksiä tuottamalla. Soveltava liikunta voi olla esimerkiksi luonto- ja pihaliikuntaa ja arki- ja hyötyliikuntaa. (Rintala ym. 2012, 206.)

3.1 Soveltava liikuntakasvatus

Aina kun liikuntaa toteutetaan kasvatuksen näkökulmasta, puhutaan liikuntakasvatuksesta. Liikuntakasvatukseen kuuluvat kaikki kasvatusta edistävät toimenpiteet, joissa liikunta on osallisena. Tällaisia voivat olla esimerkiksi sosiaaliseen kasvatukseen liittyvät asiat. Liikuntakasvatus ei siis rajoitu vain kysymyksiin siitä, miten liikuntaa opetetaan tai miten liikuntaan kasvatetaan. (Laakso 2016.)

Soveltava liikuntakasvatus viittaa erityisesti liikunnan opetusmenetelmien soveltamiseen. Soveltava liikuntakasvatus on asenteiden ja kokonaisvaltaisen palveluntarjontajärjestelmän yhdistelmä, jolla tarkoitetaan liikunnanopetusta, jossa pyritään huomioimaan jokaisen oppilaan yksilölliset tarpeet, kehitysvaihe, valmiudet ja kiinnostuksen kohteet. Soveltava liikuntakasvatus koskee kaikkia – sekä yleisopetuksessa että erityisopetuksessa opetettavia oppilaita. (Heikinaro-Johansson & Kolikka 1998, 12; Huovinen & Rintala 2007, 196 -198.)

Soveltavan liikuntakasvatuksen tarpeessa olevalle oppilaalle voidaan tarvittaessa laatia henkilökohtainen opetussuunnitelma liikuntaan. Erityistarpeita liikunnassa voivat aiheuttaa muun muassa oppilaan pitkäaikaissairaus, vammaisuus, kyvyt, taidot, kehitys- ja kuntotaso sekä etninen tausta. Laaja-alaisesti ajatellen soveltavan liikuntakasvatuksen piiriin kuuluvat niin vammaiset ja pitkäaikaissairaavat kuin liikunnallisesti lahjakkaatkin oppilaat. Kaikkien lasten tasa-arvoinen osallistumismahdollisuus erilaisiin ja monipuolisiin liikuntamuotoihin on olennainen osa soveltavaa liikunnanopetusta. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 12; Huovinen & Rintala 2007, 196 - 198.)

Oppimista varten toiminnalle tulee asettaa tavoitteet. Liikuntakasvatuksen tärkein tehtävä on ”tukea lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä ja hyvinvointia sekä ohjata terveelliseen liikunnalliseen elämäntapaan.” (Huovinen 2007, 445.) Nämä tehtävät on jaettu tavoitealueisiin, jotka ovat psykomotorinen, kognitiivinen ja sosiaalis-affektiivinen tavoitealue.

3.2 Soveltava liikunnanopetus

Soveltavasta liikuntakasvatuksesta käytetään usein rinnakkain termiä soveltava liikunnanopetus, jossa huomioidaan jokaisen oppilaan yksilölliset tarpeet, kehitysvaihe, valmiudet ja kiinnostuksen kohteet. Soveltava liikunnanopetus siis arvostaa jokaista oppilasta omana itsenään ja se antaa kaikille oppilaille mahdollisuuden monipuolisiin ja vaihteleviin suunnitelmiin sekä toimintoihin – tasapuolisesti. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 12.)

Soveltavan liikunnanopetuksen perusajatuksena on, että opetussuunnitelmaan tehdään sovelluksia vammaisia oppilaita varten vain niihin tehtäviin, joita hän ei voi suorittaa. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 23.) Soveltamisen tarve voi olla vähäistä, jolloin soveltaminen vaikuttaa vain vähän liikuntatunnin kulkuun, esimerkiksi pesäpallossa voi räpylän sijaan käyttää kiinniottovälineenä lippalakkia. Vähäiset muutokset eivät aina riitä ja joskus soveltaminen vaikuttaa sekä osallistujien rooleihin että peleissä käytettäviin sääntöihin, esimerkiksi pyörätuolia käyttävälle oppilaalle tulee syöttää ennen kuin joukkue voi tehdä maalin. Siihen, miten paljon liikunnanopetusta

pitää soveltaa vaikuttavat osallistujien kykyjen ja ominaisuuksien lisäksi se, millainen itse liikuntatilanne on: mitä liikuntavälineitä on käytössä, onko käytössä apuvälineitä, millainen on liikuntatila sekä minkä kokoinen ryhmä on. (Huovinen & Rintala 2007, 197.)

Soveltavan liikunnanopetuksen tavoitteet ovat pääosin samat kuin yleisen liikunnanopetuksenkin tavoitteet; liikunnallisten ja terveiden elämäntapojen omaksuminen, oman fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn tunteminen, kehittäminen ja ylläpito, yhteistyötaitojen kehittyminen, itsetunnon ja itseluottamuksen kohottaminen sekä kansalliseen liikuntakulttuuriin tutustuminen. (Huovinen & Rintala 2007, 199.) Taulukossa 1 on kirjattu koululiikunnan tavoitteet liikuntakasvatuksen tavoitealueiden mukaisesti.

TAVOITEALUEET
Psikomotoriset
<ul style="list-style-type: none"> • Taitojen kehittäminen eri perusliikemuodoissa • Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen • Motoristentaitojen kehittäminen • Esimerkkejä: tasapaino, juoksu, liikuntavälineiden käsittely, pallon potkiminen, pallon heittäminen, esineiden kiinniottaminen
Kognitiiviset
<ul style="list-style-type: none"> • Havainnointitoiminnan-, ja ajattelun kehittäminen • Oman kehon toimintakykyyn tutustuminen ja sen havainnointi • Sääntöjen ymmärtäminen • Yhdessä toimiminen peleissä
Sosiaalis-affektiiviset
<ul style="list-style-type: none"> • Onnistumisen ja oppimisen kokemukset • Ryhmätoiminnan vahvistaminen • Vastuun ottaminen • Liikunnallisen aktiivisuuden lisääminen • Omien kykyjen ja ominaisuuksien kokeileminen

Taulukko 1. Koululiikunnan tavoitteet liikuntakasvatuksen tavoitealueiden mukaisesti (Opetushallitus 2014, 434 - 437).

3.3 Soveltavan liikunnan ohjaaminen

Soveltavan liikunnan ohjauksessa noudatetaan samoja periaatteita kuin muussakin laadukkaassa liikunnan opetuksessa. Ensin tutustutaan osallistujiin ja heidän tarpeisiinsa, näin saadaan tietoa osallistujien yksilöllisistä tarpeista, joita vastaavaksi opetusta tulee soveltaa. Ennakkotietojen pohjalta voidaan siis suunnitella opetuksen tavoitteet, sisällöt, tilat ja välineet, sekä opetus- ja arviointimenetelmät osallistujille soveltuviksi. (Rintala ym. 2012, 53.)

Tärkeä osa soveltavan liikunnan ohjaukselta on struktuuri. Struktuuri tarkoittaa sitä, että liikunnanopetus toteutetaan selkeästi, tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti. Selkeä rakenne auttaa liikkujia suuntaamaan tarkkaavaisuutensa opetuksen sisältöön, havainnoimaan liikuntasuorituksen kannalta oleellisia asioita sekä jäsentämään omaa oppimistaan. Suunnitelmaa tehdessä onkin tärkeää miettiä tekemisen lisäksi, miksi jotakin asiaa tehdään. (Rintala ym. 2012, 53.)

Kaiken toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa voi käyttää apuna Australian Sports Commissionin kehittämää TREE-mallia, joka on suomeksi OSAT-kaavio. TREE-malli jakautuu neljään ulottuvuuteen, jotka ovat Teaching, Rules, Equipment, Environments eli Opetus, Säännöt ja ohjeet, Asianmukaiset välineet sekä Tila ja ympäristö. TREE-malli on yksinkertainen ja tehokas malli, joka muuttaa urheilun ja liikunnan avoimemmaksi ja soveltuvammaksi kaikille. TREE-mallin ulottuvuudet ovat keskeisiä tekijöitä missä tahansa toiminnassa ja ne ovat yhteisiä kaiken tyyppisten aktiviteettien kanssa - on sitten kyse urheilusta tai pelistä. Ulottuvuudet ovat helppo ymmärtää ja muistaa sekä niitä voidaan helposti muuttaa ja mukauttaa. (The Inclusion Club [www-sivut](http://www.inclusionclub.com).) Tässä työssä käytämme OSAT-kaaviota työvälineenä niin tunteiden suunnittelussa, arvioinnissa kuin raportoinnissakin.

Soveltavan liikunnan ohjauksessa korostuvat osallistujien yksilölliset tarpeet; erityisesti huomiota tulee kiinnittää liikunnan sosiaalis-affektiivisiin tavoitteisiin kuten esimerkiksi myönteisten liikuntakokemusten ja onnistumisen elämysten saamiseen, sillä nämä lisäävät motivaatiota liikuntaan ja vahvistavat myönteistä minäkäsitystä. (Rintala ym. 2012, 55.)

4 TUKEA TARVITSEVA YKSILÖ LIIKUNNASSA

Lapsista, joilla on jokin vamma, pitkäaikaissairaus, oppimis- tai sopeutumisvaikeuksia, käytetään yleisesti termiä erityislapsi. Koulussa erityislapsista puhutaan tukea tarvitsevina tai erityistä tukea tarvitsevina oppilaina. (Rintala ym. 2012, 232.)

Opinnäytetyömme keskiössä oli CP-vammainen oppilas, joten tästä kappaleesta löytyy myös teoriaa CP-vammasta yleisesti sekä miten liikunta siihen vaikuttaa.

4.1 CP-vamma

CP-vamma eli Cerebral Palsy, määritellään ei-eteneväksi neurologiseksi sairaudeksi – kehittyvissä aivoissa on tapahtunut kertavaurio liikettä säätelevillä alueilla. CP-vamma on syntynyt raskauden aikana, synnytyksen aikana tai varhaislapsuudessa ennen kolmatta ikävuotta. CP-vamma vaikuttaa pääasiassa vartalon liikkeisiin ja lihaskoordinaatioon aiheuttaen liikkumiskyvyn sekä tasapainon ja asennon ylläpidon rajoittumista. Lapsen kasvaessa, hermosto kehittyy vaurion pysyessä ennallaan ja näin muuttaa epänormaaleja asentoja ja liikkeitä. Koska aivot eivät ole pelkästään lihashallinnan keskus, noin 80 % CP-vammaisista on usein myös liitännäisvammoja, yleisimpänä puhevamma. Mahdollisia liitännäisvammoja ovat myös hahmotushäiriöt, jotka voivat liittyä näköön tai kuuloon. (Rintala ym. 2012, 96; Cerebral Palsy www-sivut 2015; Heikinaro-Johansson ym. 1998, 77.)

CP-vamman ilmenemismuoto on yksilöllinen. Spastinen, dyskineettinen ja ataktinen ovat termit, joiden mukaan Suomessa ja muissa pohjoismaissa oireyhtymä luokitellaan. Spastinen kuvataan usein jäykkänä ja supistusherkinä lihaksina, jotka haittaavat tai estävät normaalin liikkeen. Spastiset lihakset, joissa lihasjänteys on kohonnut, aiheuttavat liikkeiden hidastumista ja epätarkkuutta esimerkiksi esineeseen tarttuminen ja irti päästäminen voi olla vaikeaa. Vaikeimmissa tapauksissa lihasjänteys on niin suuresti kohonnut, että omaehtoinen liikkuminen on mahdotonta. (Rintala ym. 2012, 96; Suomen CP-liitto ry www-sivut 2016; Heikinaro-Johansson ym. 1998, 78.)

Dyskineettisissä muodoissa lihasjänteys vaihtelee; lihakset ovat välillä veltot, välillä liikaa jännittyneet tätä kutsutaan dystoniseksi tetraplegiaksi. Sen saa esiin esimerkik-

si tahdonalaisen liikkeen yrittäminen tai tunne-elämys. Atetoosi on toinen dyskinesia ryhmään kuuluva muoto. Siinä henkilöllä esiintyy nopeita, tahattomia liikkeitä päässä, käsissä ja vartalossa. Ne ilmenevät etenkin puhuessa, syödessä tai esimerkiksi tavoittellessa jotakin esinettä, toisin sanoen tilanteissa, joissa liikkeiden koordinoiminen on välttämätöntä. (Rintala ym. 2012, 97; Suomen CP-liitto ry www-sivut 2016; Heikinaro-Johansson ym. 1998, 78.)

Kolmannen CP-vamman muodon, ataktisen, pääpiirteet ovat alentunut lihasjänteys ja koordinoimattomuus, joka johtuu tasapainoainin häiriöstä. Kävely on heiluvaa, horjuvaa ja kompastelevaa. (Rintala ym. 2012, 97; Suomen CP-liitto ry www-sivut 2016; Heikinaro-Johansson ym. 1998, 78.)

4.2 CP-vamma ja liikunta

Lapsen kokonaiskehityksen ja elämänlaadun kannalta, riittävän hyvä fyysinen toimintakyky on hyvin tärkeä. Myöhemmässä elämänvaiheessa hyvä fyysinen toimintakyky voi poistaa myös vamman aiheuttamia rajoituksia sekä luoda edellytyksiä mahdollisimman täysipainoiselle osallistumiselle. Kaikki CP-lapset, nuoret ja –aikuiset siis hyötyvät säännöllisestä liikunnasta, mutta se, mitä liikuntaa voidaan harrastaa, riippuu liikuntavamman tyypistä ja vaikeusasteesta, motoriikan kehittymisen mahdollisuuksista sekä henkilön kiinnostuksen kohteista ja tavoitteista. (Rintala ym. 2012, 97.)

Tehdäkseen liikkeitä tai ylipäätään liikkua kseen, vaikeimmin vammaiset tarvitsevat apuvälineitä kuten kyynärsauvoja, seisomatelineitä ja erilaisia tukia. Monilla on vaikeuksia säilyttää pystyasento tarpeeksi kauan, joten erilaiset pelit ja leikit makuu- ja istuma-asennoissa edistävät vaikeimmin vammaisten osallistumista. Liikkeiden tahdonalainen hallinta on monelle CP-vammaiselle henkilölle haastavaa epänormaalin lihastonuksen ja rajoittuneen liikkuvuuden takia. (Rintala ym. 2012, 98.)

Lapsen mennessä kouluun, tavoitteellisen ja etukäteen suunnitellun liikunnan merkitys korostuu. Varhaiskuntoutuksen edesauttamaa liikkumiskykyä ei saisi päästää tässä vaiheessa heikkenemään. Kuntoutuksen näkökulma on, että vääriäkin liikemalleja

tulisi sallia, jos se edesauttaa lapsen omatoimisuutta. Kaiken liikunnan tulee kuitenkin olla turvallista ja tapahtua mieluiten rauhallisessa ympäristössä, jossa lapsi uskaltaa kokeilla kehonsa sallimia rajoja. (Rintala ym. 2012, 98.) Liikunnan hyödyt eivät kuitenkaan ole pelkästään fyysisiä. Onnistuneet liikuntakokemukset myös kohottavat lapsen itsetuntoa sekä vahvistavat hänen käsitystä itsestään, mikä puolestaan voi olla hyvä alku sille, että lapsi selviytyy nuorena ja aikuisena erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa (Rintala & Huovinen 2007, 187).

Lapsilla ja nuorilla liikunnassa pärjääminen on iso juttu. Fyysinen pätevyyden ja motorinen taitavuuden kokemisella on minäkäsityksen muodostumisen lisäksi merkitystä myös sosiaaliseen suosioon ja useisiin psyykkisiin ominaisuuksiin ja siten koko persoonallisuuden kehittymiseen. Henkilöillä, joilla on jokin liikkumista rajoittava vamma tai sairaus, on usein tavallista enemmän epäonnistumisen kokemuksia liikunnassa. Epäonnistumisen kokemukset, varsinkin jos niitä on useita ja perättäisiä, herättävät usein ajatuksen ja tunteen ”minä en osaa”, ”en pysty tähän”, ”olen huono”, ja kun ei pysty yrityksistä huolimatta, passivoituu, joka taas johtaa helposti siihen, että jää ryhmässä ulkopuoliseksi. (Huovinen & Rintala 2007, 200.)

Liikunnan avulla voidaan siis muun muassa vahvistaa lapsen fyysistä kuntoa, motorisia taitoja, minäkäsitystä sekä edistää sosiaalisia suhteita. Opettajan ja ohjaajan pitää kuitenkin muistaa, että onnistumisen kokemuksia saadakseen, liikuntatehtävien tulisi olla oppilaan taito- ja kehitystasoa vastaavia – sopivasti haastetta, mutta mahdollisuus onnistua. (Huovinen & Rintala 2007, 200 - 201.)

5 RYHMÄNÄ TOIMIMINEN LIIKUNNASSA

Ryhmässä on kolme tai useamman ihmisen muodostama joukko. Ryhmän tärkein ominaisuus on vuorovaikutus jota ilman ryhmä ei voi kehittyä. Vuorovaikutuksen avulla ryhmäläiset ovat tekemisissä toistensa kanssa sekä kielellisesti että ei-kielellisesti. Tyypillistä ryhmälle on myös, että sen jäsenet ymmärtävät olevansa ryhmässä jossa on yhteiset säännöt, päämäärä tai tehtävä jonka mukaan ryhmä toimii. Toiminta yhdessä kohti päämäärää määrittelee myös ryhmän. Ei voi kuitenkaan yleistää mikä määrittelee ryhmän vaan osakin edellä mainituista kriteereistä, kun täyttyy niin joukko yksilöitä voi muodostaa ryhmän. (Jyväskylän yliopiston www-sivut 2016.)

Ryhmät vaikuttavat yksilöihin ja yksilöt vaikuttavat ryhmään. (Rovio ym. 2009, 23). Ryhmää voi tarkastella eri näkökulmista ja ryhmä on monipuolinen sekä vaikeasti hallittavissa oleva kokonaisuus. Pienemmässäkin ryhmässä tapahtuu uskomaton määrä erilaisia asioita esimerkiksi vuorovaikutussuhteita olla lukemattomia määriä. Tätä toimintaa voidaan ajatella vaikka jäävuorena: jäävuoren pinnan yläpuolella kelluu ryhmän näkyvät osat kuten tavoitteet, taidot, kyvyt, säännöt, hallittu vuorovaikutus kun taas pinnan alla näkymätön osa eli asenteet, arvot, tunteet, mielikuvat ja henkilökohtaiset tunteet. (Rovio ym. 2009, 17 - 18.)

5.1 Heterogeeninen ryhmä

Haasteena meillä on heterogeeninen ryhmä, joka on myös luova. Yleensä heterogeeninen ryhmä on paras, vaikka haasteita riittää esimerkiksi jos yksilöissä esiintyy joko aistivammaa, kömpelyyttä, älyllistä rajoitetta tai tarkkaavaisuuden ongelmia. Haasteita myös tuo erilaiset taidot, vahvuudet, innokkuustaso, fyysisen kunnon rajoitteet, kielelliset ongelmat tai käyttäytymisen ongelmat. Nämä kaikki yhdessä, niin kysymys kuuluukin, miten ryhmä saadaan toimimaan mahdollisimman hyvin (Huovinen 2006). Heterogeenisyys siis lyhykäisyydessään tarkoittaa epätasalaatuista tai yhtenäistä eli ryhmä sisältää erilaisia yksilöitä erilaisilla ominaisuuksilla. (Vilka 2007, 173.)

Kun haasteena on heterogeeninen ryhmä, on tärkeää muistaa millä vinkeillä tämä ryhmä saadaan toimimaan mahdollisimman sujuvasti yhdessä. Kiinnitetään huomiota opetukseen ja ohjaukseen selkeillä toimintaohjeilla; yksi ohje kerrallaan. Strukturoitu tuntisuunnitelma auttaa ohjauksessa kuten myös kuvalliset ohjeet. Rytmitetty tunti sopivilla tauoilla, rutiinit ja johdonmukaiset säännöt siihen päälle sekä kannustusta, motivaation ylläpitoa sekä yksilön huomioonottamista auttaa haastavan ryhmän kanssa toimiessa. (Huovinen 2006.)

Opetusmenetelmiin kiinnitetään huomiota, on kyseessä sitten pien- tai suuryhmä. Vertailussa näiden kahden ryhmäkoon välillä pienryhmä työskentely voittaa. Pienryhmässä jokainen yksilö pystyy olemaan paremmassa vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten kanssa. Pienryhmässä jäsenten on helpompi tuoda oma mielipiteensä esiin, mahdollistaa paremmin jokaisen osallistumisen ja se pakottaa osallistumaan, kun ei ole sitä suuryhmän tuomaa muuria, jonka taakse voi piiloutua. (Rovio ym. 2009, 32 - 33.)

5.2 Ryhmäytyminen

Ryhmäytyminen on tapa tutustua uusiin ihmisiin, se on prosessi. Liikunta on yksi hyvä keino ryhmäytymisen edistämiseksi. Ryhmäytymisessä on oleellista jäsenten vuorovaikutus, luottamus ja viihtyminen ja tietenkin se tutustuminen toisiinsa. Pelkkä tutustuminen ja toisten nimien oppiminen ei riitä, vaikka alkua se on ryhmäytymiselle. Prosessi vie aikaa ja tarkoituksena tuottaa luottamuksellinen ilmapiiri jossa sujuva yhteistyö on arkea. Kun halutaan vaikka luoda kannustava oppimisympäristö niin ryhmäytyminen näyttelee pääroolia. Tärkeät ainekset hyvän ryhmäytymisen syntymiseen on yhdessä tekeminen, turvallinen ilmapiiri ja ryhmä jossa ketään ei nolata tai saateta naurunalaiseksi. Hyvässä ryhmäytymisessä ohjaajan rooli on tärkeä ja se että hän ymmärtää harjoitusten tarkoituksen sekä tärkeyden. Toimivassa ryhmässä jokaisen ryhmän jäsenen henkilökohtainen panos on tärkeä ja se varmistaa ryhmäläisen keskittymisen itse tehtävään. Virheiden tekeminen ja niiden salliminen, vastuunottaminen ja -antaminen kuuluvat hyvin toimivaan ryhmään, jossa ohjaaja kuuluu joukkoon motivoituneiden ryhmää. Ohjaajan tehtävä ryhmätoiminnassa on tarjota uusia

haasteita, kunhan hän muistaa avoimuuden sekä yhteenkuuluvuuden. (Ryhmäyttämispas 2016, 4-5.)

Tavoitteellinen ryhmätoiminta ja tavoitteenasettelu muun muassa liikunnassa on yksi suosituimmista motivaatiota edistävästä menetelmästä. Tavoite tarkoittaa päämäärää, asiaa toiminnassa, jota ryhmä yrittää saavuttaa. Motivaatio ajaa meitä yksilöitä tavoitteisiin ja tavoitteet lisäävät yritteliäisyyttä suorituksen aikana ja sinnikkyyttä tavoitteen saavuttamiseen. Tavoitetietoisuus vaatii esimerkiksi kykyä ottaa vastuuta, aloitteiden tekemistä ja ongelmanratkaisutaitoa. (Rovio ym. 2009, 128 - 129.)

5.3 Vuorovaikutuksen ja ryhmätoiminnan edistäminen

Vuorovaikutusta esiintyy joka paikassa ja se voi olla kielellistä että ei-kielellistä. Vuorovaikutus edellyttää toisten toimintoihin suuntautumista ja vaatii osapuolilta aloitteiden tekemistä ja vastaamista niihin. Ilmeet, eleet, liikkeet, kieli ja katsekontaktit ovat keinoja erilaiseen vuorovaikutukseen. (Alijoki 1998, 9). Ilman vuorovaikutusta ei muodostu ryhmää. Ryhmän toiminnan käynnistää vuorovaikutus sekä ylläpitää myös sitä. Seuraamalla ryhmän jäsenten vuorovaikutusta voimme analysoida ryhmätoimintaa tarkemmin. Erilaisissa ryhmätilanteissa aiemmin opitut taidot sekä tiedot vaikuttavat tuleviin ryhmätilanteisiin. (Jyväskylän yliopiston www-sivut 2016.)

Kaikille avoimien liikuntatuntien tarkoitus on parantaa vuorovaikutustaitoja ryhmässä. Taitojen lisääminen liikuntatuntien aikana on osa ryhmäytymistä ja sen edistämistä.

Psykomotoriikka on käytössä lähestymistapana, jossa sovelletaan eri menetelmiä. Kysymys on siis mielen ja kehon yhteydestä. Liikunnan avulla pystytään tukemaan sekä edistämään ihmisen koko persoonallisuutta. Liikunnassa ei ole tärkeintä urheilutai suorituskeskeisyys vaan se koetaan tietoisena sekä tavoitteellisena kokonaisvaltaisen toimintakyvyn, kehittymisen sekä terveyden tukemisen ja edistämisen välineenä. Keskeistä liikunnassa on elämyksellisyys, luovuus sekä ilo. Mahdollisuus osallistua on jokaisella. (Suomen Psykomotoriikka ry www-sivut 2016.)

Psykomotoriikan tukijana tuntien aikana on myös taustavaikuttajana Sherborne-harjoitusmenetelmät. Menetelmän tavoitteena on luoda tilanteita lapselle, jossa hän oppii erottelamaan ja yhdistelemään aistihavaintoja sekä toimimaan samalla hallitusti. Lapsen sosiaalisten taitojen kehittäminen turvallisessa ympäristössä itsetunnon edistämiseksi ja parantaa oppimisvalmiuksia sekä kyky toimia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Lasta myös ohjataan ja autetaan kehittymään niin, että hän hakee itseohjautuvasti tarvitsemiaan kokemuksia. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry www-sivut 2016.)

Ryhmätöiminnassa keskeistä on jo aikaisemmin mainitut sosiaalis-affektiivisiin tavoitteet (SA). Näitä ovat minäkäsitykseen, tunteiden ilmaisemiseen ja säätelyyn, motivaatioon, yhteistoimintaan, arvoihin ja asenteisiin liittyvät tavoitteet. On kyseessä sitten ryhmä tai yksilö niin SA-tavoitteet ovat samat.

5.4 Ryhmässä yksilönä

Ryhmän toimintaa tarkastellaan kahdesta näkökulmasta - ryhmän ja yksilön. Tarkastellaan ryhmän osallistumista ja vaikuttamista yksilön toimintaan ja toisinpäin. Eri-laisten osallistumistapojen avulla voimme seurata ja tehdä päätelmiä esimerkiksi vuorovaikutustaitojen tasosta ja millaisia rooleja yksilöllä esiintyy ryhmässä. Yksilön osallistumistavat muodostuvat yksilön omista ominaisuuksista, kuten persoonallisuudesta, asenteista, arvoista, tunteista ja siitä miten yksilö ajattelee tai millaiset vuorovaikutustaidot hänellä on. Ryhmän toimintaan yksilö voi osallistua aina samalla tavalla joten ne voidaan myös tulkita rooleiksi. Ryhmä itsessään myös vaikuttaa yksilön toimintaa. Ryhmässä kun annetaan puheenvuorot, on se yksi osallistumistapa, esitetään kysymyksiä tai täsmennetään asiaa sekä kannustetaan toisia. Taitava yksilö osallistuu ryhmätilanteeseen tarpeen mukaan. (Jyväskylän yliopiston www-sivut 2016.)

Monien tutkimusten aiheena on ollut juuri se, miten ryhmä vaikuttaa yksilöön ja hänen toimintaansa sekä mielipiteisiin. Kun olemme ryhmän jäsenenä, luullaan yleisesti, että menetämme osan yksilöllisyyttämme – näin ei kuitenkaan ole. Ryhmän ja yk-

silön suhde on monipuolinen tarjoten samalla myös positiivisia mahdollisuuksia sosiaalisella tasolla. (Tampereen yliopiston www-sivut 2016.)

6 TUTKIMUSOSA

6.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on liikuntatuntien toteutuksen myötä seuraavat kohdat:

1. **Tukea tarvitsevan oppilaan osallisuuden lisääminen;** harjoitteiden soveltaminen, monipuoliset harjoitteet, omatoimisuus
2. **Oppilaiden välisen vuorovaikutuksen edistäminen:** opetusmuodot, järjestelyt, ryhmien jako
3. **Ryhmäytymisen edistäminen;** toimiminen erityyppisten ryhmien kanssa eri tilanteissa, yksilön oman itsetuntemuksen ja luottamuksen kasvattaminen
4. **Kaikille avoimien harjoitteiden suunnitteleminen ja toteuttaminen** OSAT-kaavion kautta.

6.2 Tutkimusote

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännöllistä opettelua, ohjaamista, toiminnan järjestämistä sekä uusien tai vanhojen ohjeistuksien sisäistämistä työelämässä. Tärkeimmät ominaisuudet toiminnallisessa opinnäytetyössä on käytännön toteutus ja oikeanlainen raportointi (Vilkka & Airaksinen 2003, 9). Opinnäytetyö, jonka aihe on syntynyt työelämän tarpeista, tukee ammatillista kasvua. Se voi myös antaa suuntaa ammatilliselle kehitymiselle ja työllistymiselle. Toimeksi annetun opinnäytetyön avulla tutkija kokeilee ja kehittää omia taitojaan, jolloin myös oma luovuus ja ideat harjaantuvat. Työn kautta on mahdollista näyttää laajemmin osaamistaan sekä herättämään kiinnostusta työelämässä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 16 - 17.)

Toiminnallisesta opinnäytetyöstä tehdään raportti, josta tulee selvittää miksi, mitä ja miten opiskelija on opinnäytetyönsä tehnyt. Raportissa kuvataan, millainen työprosessi opinnäytetyö on ollut ja millaisiin tuloksiin on päädytty. Opinnäytetyön rapor-

tista ilmenee myös opiskelijan arviointi prosessia, tuotosta ja omaa oppimista kohtaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

Tästä opinnäytetyöstä toiminnallisen tekee se, että työelämästä, Koivulan koulusta, ilmeni tarve saada apuja liikuntatuntien suunnitteluun, jotta apuvälinettä käyttävä oppilas saataisiin aktiivisemmin mukaan tunneille. Tämän tarpeen pohjalta suunnitella ja toteuttaa viisi kaikille avointa liikuntatuntia. Opinnoissamme olemme käyneet läpi soveltamisen ja liikunnan ohjauksen perusteita ja tämän opinnäytetyön myötä perehdymme jo opittuihin asioihin syvemmin ja laaja-alaisemmin.

6.3 Menetelmät

Opinnäytetyön tutkimusmenetelminä käytetään observointia eli havainnointia ja haastatteluita, joiden pohjalta suunnitellaan kaikille avoimet liikuntatunnit. Havainnointi on tietoista tarkkailua, eikä vain asioiden ja ilmiöiden näkemistä. Havainnoinnilla voidaan saada tietoa muun muassa siitä, toimivatko ihmiset samalla tavalla he kuin sanovat toimivansa. (Vilka 2006, 37.)

Yksi useimmin käytetty tapa kerätä tietoa on haastattelu, siinä tutkija ja haastateltava juttelevat keskenään joko enemmän tai vähemmän tietyn kaavan mukaan. Haastattelumuoto ratkaisee, miten haastattelu etenee, joko avoimesti puhuen tai erittäinkin järjestelmällisesti aiheesta keskustellen tutkimuksen aiheesta. Ihmiseltä itseltään kun kysyy niin saa parhaimman tiedon hänen elämästään. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2015.)

Haastattelussa tulee aina olla tavoite, johon pyritään ja valmistaudutaan ennakkoon suunniteltujen kysymysten avulla. Haastateltava vastaa ja samalla pääsemme tutkimaan ihmistä kasvotusten kun haastateltava itse kertoo häneen liittyviä asioita. Haastattelut voidaan pitää kahden kesken tai ryhmähaastatteluna. (Kajaanin Ammattikorkeakoulun www-sivut 2016.)

Ennakkoon tutustuminen oppilaisiin ja liikuntatuntien seuraamiset ovat iso osa opinnäytetyön liikuntatuntien suunnittelussa. Suunnittelua ja raportointia tukee myös päi-

väkirjan pito jokaisesta liikuntatunnista. Päiväkirjan avulla kaikki kerätty tieto auttaa meitä muistamaan raporttia kirjoittaessa mihin olemme kiinnittäneet huomiota, paljonko aikaa on mennyt mihinkin osioon tuntien aikana. Päiväkirjaan kirjataan omia pohdintoja sekä havainnointeja, jotka on sitten helppo tiivistää loppuraporttiin. Päiväkirjan avulla pystymme tuomaan tuntien tapahtumat myöhemminkin mieleen ja löydämme nopeasti tarvittavan tiedon. Yksityiskohdat sekä yleishuomiot löytyvät myös päiväkirjasta helposti. (Vääräniemi 2012, 34.)

6.4 Yhteistyökumppanit

Tämä opinnäytetyö toteutetaan osana Satakunnan ammattikorkeakoulun Esteettömyys ja saavutettavuus tutkimusryhmän hanketoimintaa. Tarve tähän toiminnalliseen opinnäytetyöhön nousi Porin Koivulan koulusta, jossa koulun liikuntatunneille osallistuu yhtä aikaa sekä apuvälineen kanssa, että ilman liikkuvia oppilaita. Työn lähtökohtana on pyörätuolia ja kyynärsauvaa käyttävä poika, jolla on CP-vamma. Sekä pojan vanhemmat, että opettajat esittivät toiveen saada konkreettisia ideoita tukea tarvitseva oppilaan huomioimiseen liikuntatunneilla. Toiveena oli, että toimiminen liikunta tunneilla olisi sekä apuvälinettä käyttävän lapsen, että muun ryhmän näkökulmasta mielekästä ja samalla kaikkia liikkujia monipuolisesti kehittävää.

6.4.1 SAMK esteettömyys ja saavutettavuus

Vuosien tuloksellisen tutkimus - ja kehittämistyön myötä Satakunnan ammattikorkeakouluun on muodostunut oma esteettömyystyötä kuvaava käsite: ”SAMK esteettömyys ja saavutettavuus”, joka on saanut vaikutteita eri esteettömyyskäsitteistä ja -teorioista sekä muotoutunut vähitellen käytännön työn kautta omanlaisekseen. SAMK esteettömyys ja saavutettavuus tarkoittavat aiheen lähestymistä laajasti eri käyttäjäkunnat huomioiden, ja sen ensisijaisena tavoitteena on saavutettavuuden edistäminen jo olemassa olevissa rakenteissa ja palveluissa. Teemana SAMK esteettömyys ja saavutettavuustyölle on ollut: ”pienet teot – suuret arvot” jossa teeman ideana on keskittyä pieniin yksittäisiin asioihin ja selkeisiin tuotoksiin samalla kun pidetään asetetuista tavoitteista kiinni sekä arvomaailmasta päästään viemään yhteiskuntaa kohti parempaa esteetöntä huomista. (Karinharju & Tupala 2014, 7.)

Yksi SAMKin esteettömyys ja saavutettavuus hanke on KAISLA eli Kaikille avoimet liikuntamahdollisuudet Satakunnassa. KAISLA-hankkeen tavoite on edistää erityisryhmien liikuntamahdollisuuksia ja siinä samalla kaikkien mahdollisuutta harrastaa sekä liikkua. Samalla lisätään ja annetaan mahdollisuus yleisesti Satakunnan alueella toimivien liikuntapalveluiden ylläpitäjiä parantaa osaamistaan avoimen liikunnan järjestämisessä. Hankkeen tarkoitus on myös saada liikuntapalveluihin pysyväksi ajatukseksi kaikille avoin toiminta. Mukana myös korkeakouluopiskelijat joille myös annetaan mahdollisuus parantaa osaamistaan liikunnan ohjaamiseen sekä järjestämiseen. (Satakunnan Ammattikorkea korkeakoulun www-sivut 2016.)

6.4.2 Koivulan koulu

Koivula koulu on yksi Porin kaupungin neljästä erityiskoulusta, jonka oppilaat ovat porilaisia mutta myös muualta lähialueilta tulleita. Koulu tarjoaa opetusta yksilöille. Oppilaina on eriasteisesti kehitysvammaisia ja/tai neurologisia kehityshäiriöllisiä lapsia iältään 5-15-vuotiaita. Koivulan koulussa opetus ja oppimäärä yksilöllistetään oppilaan edellytyksiä vastaaviksi, jokainen oppilas kohdataan yksilönä, myös liikunnassa. (Koivulan koulun www-sivut 2016.)

6.5 Aikataulu

Elo – syyskuu 2015	<ul style="list-style-type: none"> - opinnäytetyön idea ja näkökulmien valinnat - yhteydenotto yhteistyökumppaniin - kohderyhmään tutustuminen
Lokakuu 2015	<ul style="list-style-type: none"> - liikuntatuntien seuraaminen
Tammi – maaliskuu 2016	<ul style="list-style-type: none"> - teorian hankintaa ja kirjoittamista
Huhtikuu 2016	<ul style="list-style-type: none"> - liikuntatuntien suunnittelu - liikuntatuntien aloitus - haastattelu
Toukokuu 2016	<ul style="list-style-type: none"> - liikuntatuntien toteutus ja arviointi
Kesäkuu 2016	<ul style="list-style-type: none"> - teorian muokkaaminen
Elokuu - lokakuu 2016	<ul style="list-style-type: none"> - raportointi
Marraskuu 2016	<ul style="list-style-type: none"> - opinnäytetyön valmistuminen - opinnäytetyön esittäminen
Joulukuu 2016	<ul style="list-style-type: none"> - valmistuminen

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Toteutimme viisi kaikille avointa liikuntatuntia Porin alueella. Liikuntatuntien pääta-voitteina olivat:

1. Osallisuuden lisääminen; harjoitteiden soveltaminen, monipuoliset harjoitteet, omatoimisuus
2. Vuorovaikutus toisten oppilaiden kanssa; opetusmuodot, järjestelyt, ryhmien jako
3. Ryhmytymisen edistäminen; toimiminen erityyppisten ryhmien kanssa eri tilanteissa, yksilön oman itsetuntemuksen ja luottamuksen kasvattaminen
4. Konkreettisten ideoiden suunnitteleminen ja toteuttaminen; OSAT-kaavion kautta

Jokaisella liikuntatunnilla oli myös liikuntakasvatuksen tavoitealueiden mukaiset tavoitteet, jotka tukivat näitä neljää päätavoitettamme.

7.1 Ensimmäinen liikuntatunti: Ryhmään tutustuminen

7.1.1 Tavoitteet

Ensimmäisen tunnin päätavoitteena oli tutustua ryhmään. Liikuntakasvatuksen tavoitealueiden mukaiset tavoitteet olivat;

Psikomotoriset
<ul style="list-style-type: none"> • kiinniottaminen • heittäminen • juoksu • kelaaminen • koordinaatio
Kognitiiviset
<ul style="list-style-type: none"> • pelialueen hahmottaminen • laskeminen
Sosiaalis-affektiiviset
<ul style="list-style-type: none"> • parityöskentely • joukkuepelaaminen • kannustaminen

7.1.2 Harjoitteet

Ensimmäisen tunnin aloitimme jakamalla oppilaille nimilaput, josta jatkoimme hernepusin heittelyyn. Hernepusseja oli aluksi pelissä vain yksi, mutta pelin edetessä lisäsimme niitä, jotta saimme jaettua kaksi joukkuetta seuraavia pelejä varten, jotka olivat pidä puolesi puhtaana ja ristinolla. Lopuksi kokoonnuimme piiriin jakamaan kokemuksia liikuntatunnista. Tarkemmat tehtäväkuvaukset löytyvät liitteenä olevasta tuntisuunnitelmasta (LIITE 1).

7.1.3 Havainnot OSAT-kaavion kautta

Ohjaajajohtoinen opetus toimi, selkeytti tunnin kulkua. Ohjaajajohtoisesta opetuksesta huolimatta, huomioimme kuitenkin oppilaiden osallistamisen antamalla heidän kertoa pelien ohjeet, jos ne olivat heille entuudestaan tuttuja.

Pelien säännöt kerrottiin vaiheittain ja tarkennettiin tarvittaessa, sääntöjen kertomiseen meni kuitenkin hetkittäin liikaa aikaa ja oppilaille tuli turhaa odottelua. Pelialueita suurennettiin ja pienennettiin tarvittaessa sekä tässäkin oppilaiden ehdotuksia otettiin huomioon ja käytettiin niitä myös mahdollisuuksien mukaan.

Apuvälinettä käyttävä oppilas pääsi osallistumaan tunnin harjoitteisiin hyvin, koska välineet ja liikkumismuodot oli suunnittelussa mietitty hänen osallistumismahdollisuuksien mukaan. Apuvälineitä käyttävä oppilas oli tasavertainen joukkueen jäsen, kun kaikki liikkuvat pidä puolesi puhtaana-pelissä peppu maassa ja ristinollassa ensin kävellen ja sitten mahalautojen avulla. Peleissä heitettävät ja vieritettävät välineet oli valittu sen mukaan, että niihin on helppo tarttua.

Liikuntasali tilana toimi hyvin. Rajasimme liikuntasaliin erivärisillä kartioilla pienempiä pelialueita, jotka selkiyttivät pelien kulkua.

7.2 Toinen liikuntatunti: Uinti

7.2.1 Tavoitteet

Toisen tunnin päätavoitteena olivat kaverin kannustaminen. Liikuntakasvatuksen tavoitealueiden mukaiset tavoitteet olivat;

Psykomotoriset
<ul style="list-style-type: none"> • uintiliikkeiden oppiminen veden alla • uintiliikkeiden hyödyntäminen veden alla liikumiseen ja esineiden hakemiseen • oman kehon hahmottaminen, oikean suunnan ottaminen
Kognitiiviset
<ul style="list-style-type: none"> • muistaminen mihin ryhmään kuuluu uida • päätöksen teko: sukellus vai pelkkä uinti
Sosiaalis-affektiiviset
<ul style="list-style-type: none"> • ryhmien muodostaminen • pienryhmäyöskentely • uskallus sukeltaa silmät auki • kannustaminen

7.2.2 Harjoitteet

Tunnin alkuun kokosimme oppilaat altaan reunalle kuulemaan, mitkä ovat tunnin tavoitteet. Tämän jälkeen jaoin oppilaat pienryhmiin, joissa harjoiteltiin sukeltamista tai uimista hulavanteen läpi. Tässä harjoitteessa oli tärkeää huomioida kaveri; haluaako hän uida vai sukeltaa vanteen läpi ja toimia sen mukaisesti. Vanneuinnin jälkeen vuorossa oli uppoavien esineiden sukeltaminen altaan pohjasta tai vaihtoehtoisesti kelluvien esineiden kerääminen uimalla. Tunnin loppuksi oli vapaata uintia. Tarkemmat tehtäväkuvaukset löytyvät liitteenä olevasta tuntisuunnitelmasta (LIITE 2).

7.2.3 Havainnot OSAT-kaavion kautta

Uimahalli tilana oli ohjaajalle haastava, sillä ääni hukkuu sinne helposti. Oppilaiden erilaiset kehitysvaiheet ja osaamisalueet huomioitiin tarjoamalla vaihtoehtoisia suoritustapoja: sukellus tai uinti: sukeltaako vai uiko vanteen läpi sekä sukeltaako esineitä pohjasta vai kerääkö kelluvia esineitä.

Esineiden sukellus tehtävässä kaikki sukelsivat aluksi samaan aikaan esineitä altaan pohjasta, sen seurauksena kävi niin, että nopeimmat keräsivät kaikki esineet ja ottivat monta esinettä kerralla. Toisella kierroksella sääntöä muutettiin niin, että jokainen sukeltaa vain yhden esineen – näin kaikille riitti sukellettavaa.

Kelluvien esineiden keräämisessä oli vain muutama oppilas. Tavarointa kerättiin ja lisättiin oppilaiden uinti- ja keräysnopeuden mukaan, näin saatiin lisää haastetta vaikka jokainen ui omaa tahtiaan. Suuremmassa ryhmässä olisi sääntönä ollut myöskin se, että jokainen kerää kerrallaan vain yhden esineen.

Apuvälinettä käyttävän oppilaan uinti oli aluksi hankalaa, koska hän ei huomannut pyytää räpylöitä avuksi. Räpylät saatuaan hän oli tasavertainen uimari muiden kanssa. Oppilaille jaettiin myös uimalasit. Erikokoiset hulavanteet toisivat haasteita eritasoisille uimareille ja sukeltajille. Sukellus ja keräys tehtävissä esineet olivat erikokoisia ja erivärisiä.

Uintitunti pidettiin Porin uimahallissa, josta Koivulan koulun uintitunteja ohjaava opettaja oli varannut meille kuntouintialtaasta radan. Rata oli rajattu, joten erillistä tilan rajausta ei tarvittu. Harjoitteissa oppilaat saivat itse ottaa tilansa.

7.3 Kolmas liikuntatunti: Bingoa ja Uno-peliä

7.3.1 Tavoitteet

Kolmannen tunnin päätavoitteena olivat kaverin kannustaminen sekä pienryhmässä toimiminen. Liikuntakasvatuksen tavoitealueiden mukaiset tavoitteet olivat;

Psykomotoriset
<ul style="list-style-type: none"> • juoksu • kelaus • pallon heitto • ”tähtäys” • kiinniotto • kehonhallinta • lihaskunto
Kognitiiviset
<ul style="list-style-type: none"> • kuvan muistaminen • alueen ja kehon hahmottaminen • toistojen laskeminen • pistemäärän laskeminen • ongelmanratkaisu (pallon kuljetus) • havainnointi
Sosiaalis-affektiiviset
<ul style="list-style-type: none"> • ryhmä- ja parityöskentely • huomio myös omassa tekemisessä • kannustaminen

7.3.2 Harjoitteet

Aloitimme tunnin jo tutuksi tulleella tyylillä – jakamalla oppilaille nimilaput ja kertomalla, mitkä ovat tunnin tavoitteet. Tavoitteiden kertomisen jälkeen jaoin oppilaille eläinkuvan, joiden mukaan he muodostivat parin ja parin kanssa valitsivat maassa valmiina olevista bingo-pelialustoista omansa bingo-peliä varten. Bingopelin jälkeen yhdistimme pareja neljän hengen joukkueiksi, joissa pelattiin Unoa. Tarkemmat tehtäväkuvaukset löytyvät liitteenä olevasta tuntisuunnitelmasta (LIITE 3).

7.3.3 Havainnot OSAT-kaavion kautta

Selvitimme ennen tunnin suunnittelua, onko apuvälinettä käyttävällä oppilaalla oma pyörätuoli käytössä, joka sopii paremmin hiekkakentälle. Toiminnot ja pelivälineet oli lähtökohtaisesti suunniteltu niin, että niihin voi osallistua myös pyörätuolilla.

Oppilaiden tarpeet, kehitysvaiheet ja osaamisalueet huomioitiin antamalla erilaisia vaihtoehtoja tehtävien suorittamiseen. Uno-pelissä jokaisella pisteellä oli avustaja seuraamassa ja tarvittaessa tarkentamassa ohjeistusta.

Ohjeistuksissa painotetut pari- ja ryhmätyöskentely toimivat hyvin. Bingossa välillä unohtui, että kerrallaan katsotaan vain yhden kartion alle. Pyörätuolillisen oli mahdollista nähdä kuvat myös kartion päällä olevasta reiästä.

Uno-pelissä vain taivas ja mielikuvitus ovat rajana sille, mitä eri pisteillä voi tehdä. Meillä oli pallon heitto, jumppapallon kuljetus, kyykyt sekä tarrapallo-peli. Haastetta sai esimerkiksi etäisyyksiä muuttamalla; heittääkö kauempaa vai läheltä. Jumppapallon kuljetuksessa nähtiin luovia ratkaisuja. Kyykkyjä tehtiin joko pareittain tai ryhmässä ringissä.

Ensimmäinen kierros pelattiin 21 pisteeseen asti, mutta koska se tuli nopeasti täyteen, pelattiin toinen kierros 30 pisteeseen. Uno-korteista poistettiin suurimpia lukuja tietyistä väreistä, esimerkiksi pallon heitossa oli vain luvut 1-5 kun taas kyykyissä 1-9. Pisteelaskun kannalta tämä ei ollut paras mahdollinen ratkaisu, koska ei ollut tasapuolista, mutta suoritusten kannalta toimi hyvin, koska kyykyt ovat nopeampi tehdä. Pallonheitto pisteellä laskettiin vain ne pallot, jotka menivät koriin, tämän voisi muuttaa niinkin, että yrityskin lasketaan.

Bingopelin apuvälinettä käyttävä oppilas meinasi ensin aloittaa kyynärsauvan kanssa kävellen, mutta vaihtoi pyörätuoliin, kun kuuli mistä pelissä on kyse. Ajatus apuvälineen vaihtoon tuli kuitenkin tällä kertaa ohjaajalta eikä häneltä itseltään.

Uno-pelissä kaikkien kohteiden välineet ja harjoitteet olivat sellaisia, että niihin pystyi osallistumaan pyörätuolin kanssa. Haasteena asetettiin kyykky-piste, koska tie-

simme että hän on kykenevä tekemään kyykkyjä. Pallonheitto paikalla oli erilaisia palloja sekä muutama frisbee, lisäksi voisi laittaa esimerkiksi hernepusseja, kiekkoja tai sählypalloja. Jumppapallot toimivat kuljetuksessa, sillä niissä oli tarpeeksi tarttumapintaa.

Lähtökohtaisesti Uno-pelissä voi tehtävinä olla mitä vain. Tehtäviä voi muokata esimerkiksi kohderyhmän ja toimintakyvyn mukaan sopiviksi. Peliä voi myös pelata niin, että asettaa peliajan esimerkiksi 15 minuuttia, jonka jälkeen lasketaan mikä ryhmä keräsi eniten pisteitä.

Pelialueena oli rajattu alue, kaukalo, jonka keskelle valmistelimme ennen tunnin alkua bingo-pelin. Valmistellessa siirsimme bingon aloituspisteitä lähemmäs pelialuetta, mutta ne olisi kannattanut ehkä sittenkin jättää kauemmas jolloin pelistä olisi tullut vielä liikunnallisempi. Selkeyden vuoksi myös parien lähtöpisteet olisi voinut sijoittaa etäämmälle toisistaan.

Uno-pelin tehtäväpisteet sijoitettiin kaukaloon niin, että niihin kaikkiin oli keskeltä suurin piirtein yhtä pitkä matka, sillä kaukalon keskellä ohjaaja jakoi ryhmille Unokortteja. Kaukalossa oli hyvin tilaa isollekin ryhmälle ja erityisryhmälle tällainen rajattualue oli todella hyvä.

Tunnin päätavoitteiden mukaisesti tunnilla toimittiin niin parin kanssa kuin pienryhmässäkin. Bingoa pelattiin parin kanssa ja Unoon jaettiin neljän hengen ryhmät. Kannustamista oli mukavasti varsinkin Uno-pelissä; ryhmä tsemppasi ja aina siirryttiin ryhmänä hakemaan uusi kortti.

7.4 Neljäs liikuntatunti: Sovellettu pesäpallo eli kananlento

7.4.1 Tavoitteet

Päätavoitteena neljännellä tunnilla oli joukkuepelaaminen. Liikuntakasvatuksen tavoitealueiden mukaiset tavoitteet olivat;

Psykomotoriset
<ul style="list-style-type: none"> • kiinniottaminen • heittäminen • juoksu • kelaaminen • koordinaatio
Kognitiiviset
<ul style="list-style-type: none"> • pelialueen ja pelivälineiden hahmottaminen • laskeminen
Sosiaalis-affektiiviset
<ul style="list-style-type: none"> • parityöskentely • joukkuepelaaminen • kannustaminen

7.4.2 Harjoitteet

Aluksi kokoontuimme kaukalon keskelle nimilappujen jakoon ja kerroimme tunnin tavoitteet. Tämän jälkeen jaoimme hernepussit puolelle ryhmästä ja kehoitimme hakemaan parin itselle sellaisesta, jolla ei ole pussia. Lämmittelynä oli hernepussin heittoa, jonka jälkeen jaoimme parit pienryhmiksi, joissa harjoiteltiin kuminauhalla ”ampumista”. Harjoittelun jälkeen jaoimme ryhmän vielä kahteen pienryhmään, joissa pelattiin sovellettua pesäpalloa eli kananlentoa. Tarkemmat tehtäväkuvaukset löytyvät liitteenä olevasta tuntisuunnitelmasta.

7.4.3 Havainnot OSAT-kaavion kautta

Kuten edellisinkin, tämänkin tunnin suunnittelussa oli jo otettu huomioon osallistujien tarpeet. Apuvälinettä käyttävä oppilas huomasi itse, mitä välineitä pystyy käyt-

tämään ja mitä apuvälineitä tarvitsee. Hän esimerkiksi käytti kopittelussa ensin apuvälineenä kyynärsauvaa ja oli jopa hetken ilman sitäkin, mutta kun alkoi väsyä, pyysi itse ohjaajalta pyörätuolia. Hän myös hoksasi itse, ettei hänen kannata kopittelussa hakea räpylää vaan käyttää omaa lippistään, koska se on helpompi hänelle. Ryhmä jaettiin pienempiin ryhmiin, ettei tulisi liikaa seisomista ja odottelua. Ryhmäjaossa huomioitiin myös se, että joukkueista tulee suhteellisen tasavertaiset vaikka vain yhdellä oli käytössä pyörätuoli.

Lämmittelyssä kopiteltiin aluksi ilman välineitä, sitten toiselle pareista räpylä ja lopuksi toinen pari otti myös räpylän tai vaihtoehtoisesti sai käyttää lippalakkia, jos sellainen oli. Varsinaisessa pelissä ulkokentällä oleville voi ehdottaa erilaisia välineen kuljetusvaihtoehtoja, esimerkiksi jalkojen välistä tai pään yli tai että väline palautetaan kotipesään heittämällä, juoksemalla, viestiketjuna. Juoksumatkan pituutta, reittiä ja pisteenlaskua voi muuttaa, esimerkiksi voidaan juosta niin sanottua viiva-juoksua tai sitten kiertää merkityt pisteet. Piste voi tulla edestakaisesta matkasta tai yhdensuuntaisesta matkasta. ”Lyönti” määriä voi myös muuttaa ajanpuitteissa; jos on aikaa voi ottaa kolme lyöntiä per oppilas tai sitten vain yksi kerta per oppilas.

Normaalissa pesäpallossa käytetään mailaa ja palloa, meillä kuitenkin niiden tilalla oli jumppakuminauha sekä kumikana, jota käytetään koiran leluna. Kuminauhaan ja kumikanaan on helpompi tarttua ja tähdätä, kynnyks osallistumiselle laskee ja kaikki pääsevät osallistumaan. Tavallisen pesäpallon ja kumikanan sijasta voi käyttää mitä tahansa turvallista, ääntä pitävää esinettä esimerkiksi hernepussia tai pehmeää kilinäpalloa. Peliä voi pelata myös erikokoisilla ja –mallisilla mailoilla. Juoksu matkaa voi pidentää tai lyhentää osallistujien kunnon mukaan.

Kaukalo toimi taas hyvin pelialueena, sinne sai hyvin rajattua kaksi erillistä pelikenttää. Riippuen pelivälineestä ja osallistujien määrästä, pelialuetta voi suurentaa. Juoksuradan pituutta voi muuttaa tai tehdä siitä vaikka kiemurtelevan. Tärkeää on rajata alueet selkeästi esimerkiksi erivärisillä kartioilla.

Kopittelut tehtiin parin kanssa, jonka jälkeen siirryttiin harjoittelemaan kuminauhalla ja kumikanalla pelattavaa pesäpalloa neljän hengen pienryhmiin. Harjoittelun jälkeen jaettiin ryhmä kahteen kymmenen hengen ryhmään, joista edelleen jaettiin kaksi vii-

den hengen joukkuetta. Ryhmän jako oli perusteltua, sillä pienemmässä ryhmässä on helpompi aktivoita kaikki liikkumaan – passiivisuus jää vähemmäksi.

7.5 Viides liikuntatunti: Luontopolku

7.5.1 Tavoitteet

Viidennen tunnin päätavoitteena oli pienryhmätyöskentely. Liikuntakasvatuksen tavoitealueiden mukaiset tavoitteet olivat;

Psykomotoriset
<ul style="list-style-type: none"> • lihaskunto • kävely ja kelaus (liikkuminen pisteeltä pisteelle) • avaruudellinen hahmottaminen (suunnistus)
Kognitiiviset
<ul style="list-style-type: none"> • kuvien yhdistäminen • samanlaisuuden tunnistaminen • ongelmanratkaisu • päässälasku • kirjoitus / piirtäminen
Sosiaalis-affektiiviset
<ul style="list-style-type: none"> • vuorovaikutus • ryhmätoiminta • kannustaminen

7.5.2 Harjoitteet

Viidennen tunnin aiheen, luontopolku, mukaisesti rakensimme Porin Tiedepuiston kampuksen läheisyydessä olevalle lenkkipolulle erilaisia tehtävapistettä. Tehtävapistettä oli viisi ja ne oli merkitty kaikki eri värikoodilla sekä nimetty tehtävän teeman mukaisesti. Pisteet olivat ”Luonnon omat materiaalit”, ”Hyvä meidän joukkue”, ”Kuinka monta?”, ”Paperireitti” sekä ”Yhdistä kuvat”. Luontopolku kierrettiin pienryhmissä ja jokaisen pisteen tehtävissä piti enemmän tai vähemmän huomioida ryh-

män muita jäseniä. Tarkemmat tehtäväkuvaukset löytyvät liitteenä olevasta tuntisuunnitelmasta.

7.5.3 Havainnot OSAT-kaavion kautta

Jokaisella tehtäväpisteellä oli mahdollista tehdä harjoitteet omien taitojen mukaan. OSAT-kaavion mukaan tehdyt tuntisuunnitelmat mahdollistivat kaikkien osallistumisen ilman ongelmia.

Jokaisella tehtäväpisteellä oli ohjeistus, jonka yksi ryhmäläisistä luki ääneen kuuluvasti. Karttaan oli merkitty reitti ja tehtäväpisteet sekä kiertojärjestys, näin välttyttiin ruuhkilta pisteillä. Luontopolun tai muun vastaavan tehtäväpisteille voi suunnitella monenlaisia tehtäviä, kunhan huomioi kohderyhmän tiedot ja taidot.

Jotta kaikki pääsevät osallistumaan, käytimme välineitä, jotka ovat helppo hahmottaa ja joihin on helppo tarttua. Välineet riippuvat tehtävistä, mutta esimerkiksi lihaskuntopisteellä ei ole pakko olla käsipainoja vaan voi hyödyntää esimerkiksi tyhjiä limsapulloja täyttämällä ne hiekalla tai vedellä. Ongelmanratkaisukykyä vaativia tehtäviä voisi tehdä myös eritasoisiksi, joista oppilaat saisivat valita, minkä ratkaisevat. Onnistumisenkokemusten takaamiseksi, tehtävät pitää kuitenkin miettiä kohderyhmän taitojen mukaisesti.

Selkeä polku, josta olimme tehneet kartan ja merkinneet siihen tehtäväpisteiden sijainnit. Riippuen miten paljon aikaa on käytettävissä, voisi reittiä mahdollisesti pidentääkin. Maasto ja reitin pituus pitää kuitenkin valita sen mukaan, mikä on ryhmäläisten kunnon taso ja huomioida mahdolliset apuvälineillä liikkuvat.

Varmistimme maaston ennen liikuntatuntia ja mietimme pisteiden sijoitukset. Jokaisessa ryhmässä oli avustaja mukana, joten apua oli tarvittaessa saatavilla. Apuvälineitä käyttävällä oppilaalla oli myös oma avustaja mukana, mutta hänen poistuttuaan tauolle, ryhmän oppilas auttoi työntämällä pyörätuolia loppuajan. Jälkeenpäin ajateltuna, näin olisi voinut olla alusta astikin.

Ryhmäjaot oli mietitty jo etukäteen, koska joidenkin oppilaiden henkilökemiat eivät kohdanneet ja heitä ei voinut laittaa samaan ryhmään. Samalla pystyimme vaikuttamaan myös siihen, että oppilaat eivät olisi aina samojen kavereiden kanssa vaan syntyy vuorovaikutusta eri oppilaiden välille. Pienryhmänä liikkuminen toimi myös siksi, että isommassa ryhmässä joku jää helposti passiiviseksi, nyt kaikkien oli osallistuttava.

8 YHTEENVETO OPINNÄYTETYÖN TULOKSISTA

Tässä kappaleessa kerromme, mitkä olivat meidän mielestämme tärkeimmät ja toimivimmat keinot liikuntatunneilla. Tulokset avaamme OSAT-kaavion mukaisesti, eli tuloksissa näkyvät toimivimmat keinot liittyen opettamiseen, sääntöihin, välineisiin ja tilaan.

Jokaiselle liikuntatunnille on tärkeää luoda avoin ja turvallinen ilmapiiri. Aloitimme jokaisen tunnin samalla tavalla, joten jokaisella tunnilla oli jotakin tuttua, mikä puolestaan edisti turvallisuuden tunnetta. Turvallisuuden tunnetta lisää myös ohjaajien selkeä roolijako siitä kumpi selittää ja kumpi havainnollistaa ohjeet. Hyvä suunnitelu on kaiken toiminnan perusta. Tunteja ei kuitenkaan kannata suunnitella liian täyteen, jotta jää tilaa muutoksille, joita usein tulee. Tunnit kannattaa myös suunnitella siten, että sen voi toteuttaa sekä sisällä että ulkona. Ehdottoman tärkeää on huomioida liikkujien taitotasot. Tunteja suunnitellessa mietimme minkä verran varaamme aikaa per harjoite sekä mietimme myös lisäharjoitteita, jos aikaa jää yli.

Säännöt on hyvä kertoa lyhyesti ja yksinkertaisesti sekä vaiheittain, ei siis kertoa koko pelin kulkua kerralla. Pelien ja leikkien säännöt kannattaa miettiä niin, että ne vaikeutuvat asteittain tunnin tavoitteiden mukaisesti. Harjoitteiden tulisi olla sellaisia, että niitä pystyy tekemään omien liikunnallisten lähtökohtien mukaisesti, mutta niiden tulee myös tarjota mahdollisuuksia itsensä ylittämiseen. Esimerkiksi kanalenossa aloitettiin kopittelulla, josta siirryttiin harjoittelemaan kuminauhalla kumikanan ”ampumista”, jonka jälkeen jaettiin joukkueet ja aloitettiin varsinainen peli.

Välineiden valinnassa tulee huomioida osallistujien määrä ja motoriset taidot sekä välineiden käyttöturvallisuus. Vaihtoehtoisia välineitä on hyvä varata ja pitää esillä, jotta oppilas voi itse tunnin aikana kokeilla eri vaihtoehtoja ja näin mahdollisesti haastaa itsensä. Lasta voi myös rohkaista kokeilemaan erilaisia välineitä, esimerkiksi Uno-pelissä kävimme heittopisteellä ehdottamalla lapselle, että voisi kokeilla heittää pallon sijaan frisbeetä. Välineitä valittaessa kannattaa käyttää mielikuvitusta, esimerkiksi käsipainoina toimivat myös tyhjät muovipullot, jotka voi täyttää vedellä tai hiekalla. Kaikkia välineitä pitää varata riittävästi.

Kaikki esteettömät tilat sopivat liikuntatuntien pitämiseen, kunhan se on rajattu selkeästi. Rajoina ei tarvitse aina olla seinät, vaan pelialueita voi rajata esimerkiksi kartioilla, myös liikuntasalien valmiita lattiamerkintöjä kannattaa hyödyntää. Ulkoliikuntatuntia ei aina tarvitse pitää hiekka- tai nurmikentällä, vaan liikunnan voi toteuttaa myös puistossa tai metsässä, kunhan muistaa esteettömyyden. Tiloihin ja alueisiin on syytä tutustua etukäteen esteiden välttämiseksi. Pidimme viidennen liikuntatunnin koulun läheisyydessä sijaitsevalla luontopolulla, johon olimme käyneet tutustumassa etukäteen, jotta varmistuimme siitä, että kaikki pystyvät siellä kulkemaan. Samalla tutustumiskierroksella mietimme, minne olisi hyvä mikäkin toimintapiste sijoittaa.

9 POHDINTA

Tässä kappaleessa kokoamme yhteen ajatuksiamme liittyen opinnäytetyöprosessin toteuttamiseen. Alussa käsittelemme yhteisesti molempien tutkijoiden ajatuksia aiheen valinnasta ja teoriasta sekä kaikille avoimien liikuntatuokioiden suunnittelusta ja toteutuksesta. Tämän jälkeen kumpikin tutkija pohtii omaa ammatillista kasvuaan ja tulevaisuuttaan erikseen omissa kappaleissaan.

9.1 Aiheen valinta ja teoria

Opinnäytetyön ideointi käynnistyi elokuussa 2015. Ohjaajamme ehdotti, että tekisimme opinnäytetyön yhdessä, kumpikin omasta näkökulmasta; toinen yksilön ja toinen ryhmän näkökulmasta. Tutkimussuunnitelmat teimme heti elokuussa ja kävimme Koivulan koululla seuraamassa heidän liikuntatuntejaan, tutustumassa oppilaisiin ja henkilökuntaan sekä samalla havainnoimassa, mihin erityisesti tulevissa suunnitelmissa tulisi kiinnittää huomiota. Alun perin suunnitelmana oli myös syksyn aikana tutustua teorian tietoon, mutta erinäisten opiskelukiireiden vuoksi kummallakaan ei siihen jaksaminen riittänyt.

Tammikuussa 2016 pidimme palaverin ohjaajamme kanssa siitä, miten lähdemme opinnäytetyön teoriaosuutta kasaamaan. Kirjoittaminen oli aluksi haastavaa, kun tuntui, ettei sitä niin sanottua punaista lankaa tahtonut lainkaan löytyä ohjaajan hyvistä neuvoista huolimatta. ”Alku aina hankalaa” pitänee paikkansa tässäkin asiassa, sillä alkuun päästyä kirjoittaminen ei tuntunut enää niin tuskalliselta, joskaan ei vielä helpoltakaan. Teoriatietoa oli paljon ja piti kokoajan olla tarkkana, että onko juuri tämä tieto oleellista tässä työssä. Molemmat olimme sitä mieltä, että yksin tekeminen olisi ollut haasteellisempaa – nyt pystyi vaihtamaan ajatuksia toisen kanssa ja sai tukea toiselta aina tarvittaessa. Opintojemme aikana olemme tutustuneet opinnäytetyösämme tarvittuun teorian tietoon yleisesti ja tämän prosessin aikana pääsimme syventämään tietouttamme.

Opinnäytetyöprosessissa pääsimme hyvin hyödyntämään omia vahvuksiamme niin kirjoittamisessa kuin käytännön toteutuksessakin, esimerkiksi kun toisella syntyi idea

tai ajatus jostakin aiheesta, osasi toinen muokata sanallisen tiedon kirjoitettavaan muotoon. Tunneilla kiinnitimme huomiota erilaisiin asioihin, toki jo pelkästään näkökulmien puolesta, mutta myös muuten. Saimmekin aikaan hyviä keskusteluja aina tuntien jälkeen, kun kävimme läpi mitä havaintoja kumpikin oli tunnilla tehnyt - molemmat oppivat varmasti toiselta paljon.

9.2 Liikuntatuntien suunnittelu ja toteutus

Suunnittelimme tunnit aina yhdessä. Suunnitelmia tehdessä keskustelimme paljon siitä, miten tunnin harjoitteissa tulee huomioida sekä yksilön että ryhmän näkökulma. OSAT-kaavio selkeytti suunnittelutyötä, sillä sen avulla oli helppo huomioida tarvittavat asiat eli soveltamisen neljä ulottuvuutta.

Jokaisen liikuntatunnin jälkeen istuimme alas keskustelemaan ja kirjaamaan ylös asioita, joita olimme tunnilla havainneet. Purimme havainnot myös OSAT-kaavion kautta. Mietimme, mikä toimi ja mitä pitäisi tulevilla liikuntatunneilla huomioida, parantaa tai tehdä toisin. Suurimmat muutostarpeet huomasimme heti ensimmäisen tunnin aikana, huomioimme ne seuraavia tunteja suunnitellessa ja näin ollen seuraavilla tunneilla ei muutostarpeita juuri enää noussut esille.

Ensimmäisellä tunnilla huomioituja muutostarpeita olivat: ohjeiden antaminen kesti liian kauan, joten asetimme itsellemme tavoitteeksi saada seuraavilla tunneilla oppilaat nopeammin liikkeelle eli toisin sanoen ohjeet piti saada ytimekkäimmiksi. Oma äänenkäyttöä pitää lisätä sekä meidän pitää jakaa ohjaustehtävät selkeästi. Harjoitteiden välissä oli tarpeeksi keskeytyksiä, mutta seuraaviin harjoituksiin siirtyminen pitää saada jouhevammaksi. Välineiden kohdalla pitää varautua useampiin välineisiin sekä välinevaihtoehtoihin. Ensimmäisellä tunnilla emme vielä osanneet hyödyntää ryhmän avustajia oppilaiden ohjaamisessa, mutta jatkossa mietimme myös heille omat roolinsa tuntien aikana. Seuraavilla tunneilla saimme lapset nopeammin liikkeelle, sillä olimme selkeyttäneet ohjeita. Joillakin tunneilla myös jaoimme molemmille omat pienryhmät, jotta saadaan aktivoitua passiivisemmatkin yksilöt ja myös ohjaaminen helpottui, kun ryhmä oli pienempi.

Tuntien teemojen sekä sisältöjen miettiminen tuntui aluksi haastavalta, mutta kun teemat saatiin päätettyä, niin sisältöjen suunnittelukin sujui mukavasti. Vaikka kävimme seuraamassa ryhmän liikuntatunteja ja meillä oli ennakkotietoja heidän motorisista kyvyistä, niin siitä huolimatta useasti mietimme, että pitävätkö lapset tuntien harjoitteita liian helppoina tai lapsellisina. Tässäkin asiassa suurimpia kriitikoita olimme kuitenkin me itse, sillä lapset selkeästi nauttivat liikuntatunneistamme ja heidän kasvoiltaan näkyi liikunnanriemu. Opettajalta saadun palautteen mukaan myös sellaiset oppilaat, jotka eivät ole olleet innostuneita liikunnasta, odottivat meidän ohjaamia tunteja innoissaan. Tämä kertoo meille, että olemme onnistuneet täyttämään tavoitteemme.

9.2.1 Yksilön huomiointi koulun liikuntatunnilla

Yksilön huomioidussa lähdin liikkeelle siitä, että selvitin oppilaan liikunnalliset mahdollisuudet ja rajoitteet; mitä apuvälineitä hänellä on käytössä, mistä liikuntalajeista pitää erityisesti ja onko jotakin, mitä hän ei saa tehdä.

Näiden tietojen pohjalta lähdin miettimään liikuntatuntien aiheita, ajatuksena, että jokaisella tunnilla olisi jotakin mielekästä ja tuttua sekä jotakin uutta ja haasteellisempaa. Liikuntatuntien sisältöjä suunnitellessani pidin mielessä kokoajan miten, missä ja millä välineillä tuntien harjoitteet toteutan, jotta apuvälinettä käyttävän oppilaan ei tarvitse miettiä miten tämän teen tai pystynkö tekemään tätä vaan hän voi osallistua kaikkeen tasavertaisesti muiden kanssa.

9.2.2 Ryhmänä toimiminen

Ryhmä oli toisilleen melko vieraita oppilaita yhteisellä liikuntatunnilla, haasteita ja onnistumisia heterogeenisessä ryhmässä. Iso ryhmä, joka jaettiin pienempiin ryhmiin tuntien aikana, helpotti ohjausta, yksilön osallisuutta ja paransi oppilaiden vuorovaikutussuhteita. Itselleni haasteita muodosti alussa ajatella niin paljon erilaisia oppilaita eri ominaisuuksilla, joista tiesin vain pinnallisesti. Kyseinen ryhmä ei ollut aikaisemmin ollut yhteisillä liikuntatunneilla, vaan ainoastaan omien luokkien kesken.

Aikaisemmin tehdyt havainnot auttoivat näkemään, miten yksilöt vaikuttavat ryhmätoimintaan ja toisinpäin. Soveltaminen ja strukturointi korostuivat entisestään, mutta auttoi ryhmän toiminnan ohjaamisessa. Tarkoituksella tehdyt ryhmäjaot rikkoivat mahdollisesti muodostumassa olevia kuppikuntia ja näin ollen pakotti oppilaat toimimaan erilaisissa ryhmäkoonpanoissa. Oppilaat kohtasivat haasteita pienryhmissä mutta haasteista päästiin yli muiden ryhmäläisten kannustuksella.

Ryhmät toimivat pääasiallisesti hyvin ja yhteistyö kasvoi joka tunnilla. Kahden ohjaajan ja avustajien avulla iso ryhmä pysyi hallinnassa sekä auttoi haastavien tilanteiden rauhoittamisessa. Ryhmänä toimimisesta ei tullut oppilaille ylitsepääsemätöntä vaan sopivasti tarjosi heille kokeilla rajojaan sekä kehittää omia vahvuuksiaan. Kai-kilta viideltä tunnilta jäi olo, että ketään ei jäänyt ulkopuoliseksi, vaan oppilaat muodostivat hyvin tasavertaisen ryhmän unohtamatta liikunnan iloa ja toisiaan.

9.3 Oma ammatillinen kasvu ja tulevaisuus

9.3.1 Marja-Elina Aerila

Henkilökohtaisina tavoitteinani oli kehittyä ohjaajana sekä saada käytännön kokemusta erityisryhmien ohjaamisesta sekä liikuntatuntien suunnittelusta.

Liikuntatuntien suunnittelu tuntui aluksi todella haastavalta ja isolta asialta. En aluksi täysin uskonut ja luottanut omaan osaamiseeni. Ohjaajan ja parin kannustuksella ja tuella kuitenkin yllätin itseni tai jälkikäteen mietittynä oikeastaan vahvistin itselleni sen, että voin luottaa omaan osaamiseeni. Erityisryhmän ohjaaminen oli minulle uutta ja sain toteuttaa koulutuksessa saamaani teoriaosaamista käytännössä.

Liikuntatuntien suunnittelussa tuntui aluksi haastavimmalta liikuntakasvatuksen tavoitealueiden mukaisten tavoitteiden miettiminen harjoituskohtaisesti. Ensimmäisiä ajatuksiani suunnittelusta oli, että miten ihmeessä muka osaan huomioida suunnittelussa ja ohjauksessa kaiken tarvittavan, jotta tunneista tulee sellaiset, että niihin pysyvät kaikki osallistumaan. OSAT-kaavion käyttö tuntien suunnittelussa oli kuitenkin todella kannattavaa, sillä sen avulla muisti huomioida kaikki soveltamisen osa-alueet.

Tässä työssä OSAT-kaaviota käytettiin liikuntatuntien suunnittelun työvälineenä, mutta mielestäni se soveltuu minkä tahansa toiminnan suunnittelun työvälineeksi.

Välillä prosessin aikana heräsi epäily, että opinko tässä prosessissa mitään uutta, mutta kuten useimmiten, opitut asiat huomaa vasta jälkikäteen. Huomaan kiinnittäväni tilojen esteettömyyteen huomiota eritavalla, ohjeiden selkiyttämistä on tullut tapa; kerron vain välttämättömimmät asiat, joilla päästään aloittamaan työskentely. Tämän työn ja opintojeni puitteissa osaan myös paremmin huomioida yksilölliset oppimistavat sekä minulla on enemmän työvälineitä auttaa ihmisiä erilaisissa tilanteissa. Koen saaneeni niin opintojen kuin tämän prosessinkin aikana huomasti lisää varmuutta omaan ohjaamiseen. Luotan paremmin omiin ajatuksiini ja tapoihini toimia sekä kykyyni suunnitella tuokioita ja kokonaisia liikuntatunteja.

Sosionomin ammattiin valmistuminen on vahvistanut minua työskentelemään erikäisten ihmisten parissa. Olen oppinut ohjaamaan ja suunnittelemaan toimintaa, joka vastaa kohderyhmänsä tarpeita. Kohta valmistuneena sosionomina ymmärrän sosiaalisen ja eettisen näkökulman kasvatustyössä. Pyrin kaikessa toiminnassani edistämään tasa-arvoa, suvaitsevaisuutta sekä antamaan mahdollisuuksia aktiiviseen osallistumiseen, oli kyseessä mikä toiminta tahansa.

Tämän opinnäytetyön tekeminen vahvisti ajatukseni myös siitä, että tulevaisuudessa haluaisin tehdä jotakin ryhmän ohjaukseen liittyvää – luokanopettajankin opinnot kiinnostaisivat. Toivon, että tulevaisuudessa soveltamisen kulttuuri näkyisi vielä enemmän kouluissa ja olisi upeaa päästä tähän asiaan itse vaikuttamaan, vaikkapa esimerkkinä. Tätä olenkin jo päässyt vähän tekemään, kun olen nykyisessä koulunkäynnin ohjaajan työssäni jakanut omia kokemuksiani ja vinkkejäni työkavereille.

9.3.2 Niina Mäkivirta

Työ tekijäänsä opettaa - tuolla lauseella lähdin toteuttamaan toiminnallista opinnäytetyötä, koska koin, että en muuta halua tehdä. Ennen aiheen valintaa minua jo mietitytti ajatus, miten pystyn kirjoittamaan kaiken sen paperille mitä olen tekemässä, miksi ja mikä lopputulos. Tieteellinen kirjoittaminen kun ei ole mitenkään vahvin laji, mutta onneksi sain toveriksi Marja-Elinan. Ajattelin, että kaksin pystymme saa-

maan kokoon teoksen missä molemmat pääsevät tuomaan tasapuolisesti omat vahvuudet esiin. Parityöskentely ei siis pelottanut vaan helpotti työn aloittamista.

Katin tunnit ja tuntimateriaali oli yksi kivijalka kirjoittamiselle. Opinnäytetyön teoriaosuuden kirjoittaminen oli alussa helpompaa, kun piti löytää vaan aihetta tukevaa materiaalia. Marja-Elinan kanssa, kun yhdessä aloitettiin kirjoittaminen, oli tekstien sovittaminen yhteen melkoinen projekti. Tieteellinen kirjoittaminen aiheutti minulle haasteita, koska ohjeistusten mukaan kirjoittaminen sekä lähdemerkintöjen oikea kirjoitusasu olivat aiheena vieraita. Kaikki käyttämäni lähteet ja sivunumerot koitin kyllä merkata ylös, mutta virheitä tapahtui, joiden jälkeenpäin korjaaminen oli haasteellista, mutta opettavaista. Seuraavaksi kun vastaavanlaista kirjoitusta teen, olen jo toivottavasti viisaampi näinkin isoa kirjoitustyötä ajatellen.

Koulusta saadut opetukset, neuvot ja vinkit auttoivat minua sisäistämään ajatusta “minä ohjaajana liikuntatunnilla”. Olinhan toki suorittanut opiskelujen aikana yli vuoden kestävä kurssin ala-asteikäisten yksilö- ja ryhmäohjauksessa, joka toi varmuutta tulevien tuntien ohjauksiin. Tutustumiset oppilaisiin ennen tuntien vetämistä toivat varmuutta, että kyllä tästä selvitään. Oppilaista näkyvä liikunnan riemu ja positiiviset palautteet saivat minut uskomaan, että olen onnistunut ohjaajan roolissa. Näkyviin tuloksiin keskittyminen liikuntatunneilla sekä niiden jälkeen, auttoivat minua huomaamaan, miten ammattitaitoni on kehittynyt. Kokemukset noista viidestä ohjauksesta lisäsi itsevarmuutta tarttua tuleviin koitoksiin. Tuntisuunnitelmien valmistelu, toteutus ja havainnot minua kasvattivat eniten. Usein kun puhuin ystäväilleni tämän opinnäytetyön tekemisestä ja toteutuksesta, niin he huomasivat, miten käytän puheessani erilaista sanastoa. Sitä sanastoa mitä alan julkaisuissa käytetään, tulee esille jo melko luontevasti puhuessani työstäni sosionomina.

Tätä pohdintaa kirjoittaessani ymmärsin, kuinka laajasti kaikkea tuli tehtyä ja tutkittua. Valokuvia liikuntatunneista piti oikein katsella läpi ja palauttaa ne kaikki onnistuneet kokemukset mieleen. Kuvissa näkyvä tekemisen meno, nauravat ilmeet ovat paras palaute minulle, olin päässyt tavoitteeseeni. Tekemisen ohella saatu taito vie minua varmasti eteenpäin.

Haluan tulevaisuudessa oppia vielä paremmin soveltamaan eri menetelmiä sekä hankkimaan tietoa ja taitoa vahvistamaan ammattitaitoani. Tarkoitukseni on tutustua ja osallistua enemmän eri liikuntatapahtumiin ja -tunneille, jotta niistä muodostuisi minulle selkeä näkemys. Toivoisin, että voisin mennä, vaikka päivän varoitusajalla toteuttamaan oman paikkakuntani kouluihin kaikille avoimen liikuntatunnin. Kokeemus tuo varmuutta ja sitä haluan kasvattaa kokeilemalla kaikkea uutta.

9.4 Opinnäytetyön johtopäätökset

Kaiken kaikkiaan tämä opinnäytetyöprosessi on ollut mielenkiintoinen ja opettavainen. Toimeksiantaja sai tästä työstä hyviä vinkkejä tuleviin liikuntatunteihin ja lapset saivat kokea liikunnan iloa. Tämä toiminnallinen opinnäytetyö saatiin valmiiksi hyvällä yhteistyöllä, kannustamisella sekä molempien tekijöiden vahvuuksia hyödyntämällä.

LÄHTEET

Alanko, R., Remahl, V. & Saari, A. 2004. Ota minut mukaan – Erityistukea tarvitseva lapsi leikki- ja liikuntaryhmässä. Espoo: Frenckellin Kirjapaino Oy.

Alijoki, E. 1998. Pesästä pieni ponnistaa – Lasten varhaisten vuorovaikutustaitojen tukeminen. Rauma: Kirjayhtymä Oy.

Autismi- ja Aspergerliitto ry. n.d. Esteettömyys asenteeksi. Viitattu 18.3.2016. http://www.autismiliitto.fi/toimintaa_ja_tukea/esteettomyys

Esteettömyystiedon keskus. n.d. Esteettömyys. Viitattu 19.9.2016. <http://www.esteeton.fi/portal/fi/esteettomyys/>

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

Hietaniemi, P. 2012. Inklusio Suomessa – liikunnanopetus osallistavan opetuksen tukijana. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Liikuntakasvatuksen laitos. Viitattu 18.3.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/40671>

Huovinen, T. & Rintala, P. 2007. Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen. Teoksessa. Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uu. Porvoo: WS Bookwell Oy, 196 – 214.

Huovinen, T. 2006. Haasteena heterogeeninen ryhmä. Erityisryhmien liikuntakasvatustilantarkastusluento. Jyväskylän yliopisto: Liikuntatieteiden laitos.

Huovinen, T. 2016. Soveltava liikuntakasvatus. Viitattu 8.9.2016. http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/soveltava_liikuntakasvatus

Jyväskylän yliopiston www-sivut. 2016. Viitattu 12.8.2016. <https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/vuorovaikutus.html>

Kajaanin Ammattikorkeakoulun www-sivut. Viitattu 19.9.2016. <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Aineiston-keruumenetelmat/Haastattelu>

Karinharju, K. & Tupala, R. 2014. Tietoa, taitoa ja tulosta. SAMK esteettömyys ja saavutettavuus 2013 –raportti. Sarja B, Raportit 5/2014. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Pori.

Kaurala, O. & Väärälä, A. 2008. Erityisestä kaikille avoimeen liikuntaan. Suomalaisen erityisliikunnan muutos julkishallinnon näkökulmasta. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Liikuntatieteiden laitos. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/19181>

Kilpelä, N. 2013. Esteettömät sisäliikuntatilat. Opetus- ja kulttuuriministeriö: Liikuntapaikkajulkaisu 106. Helsinki: Rakennustieto Oy.

- Koivulan koulun www-sivut, viitattu 13.8.2016.
<http://www.pori.fi/sivistyskeskus/koulut/koulut/koivulankoulu>
- Koivumäki, K. 2002. Erityisryhmien liikunnan kehityshaasteita. *Liikunta&Tiede* 6, 16-17.
- Korppi, M. & Latvala, J. 2010. Osallistava vuorovaikutuksen malli lasten osallisuuden mahdollistajana. Pro-gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Kasvatustieteiden laitos. Viitattu 28.9.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/25307>
- Koskenranta, K. & Louhi, E. 2010. KAIKKI YHDESSÄ JÄÄLLE. Luistelutunteja sovellettuna inklusion näkökulmasta. AMK-opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.3.2016. <http://theseus.fi/handle/10024/21606>
- Kuntoutussäätiön www-sivut. 2015. Kuntoutussäätiön selvitys: Kaikille avoin liikunta lisää osallisuuden kokemuksia. Viitattu 18.3.2016.
<http://hankkeet.kuntoutussaatio.fi/liikuntajaosallisuus/kuntoutussaation-selvitys-kaikille-avoin-liikunta-lisaa-osallisuuden-kokemuksia/>
- Liikuntatieteellisen Seuran www-sivut. 2015. Viitattu 23.8.2015.
<http://www.lts.fi/soveltava-liikunta>
- Muutosta liikkeellä www-sivut. 2016. Viitattu 18.3.2016.
<http://www.muutostaliikkeella.fi/liikkuminen-ja-osallisuus-lapsen-oikeuksina/>
- Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi Erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Naukkarinen, A., Ladonlahti, T. & Saloviita, T. 2010. Miten edistää inklusiota?. Viitattu 8.9.2016.
http://www.edu.fi/erityinen_tuki/yhteinen_koulu_kaikille/miten_edistaa_inklusiota.
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Viitattu 28.3.2016.
http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Peda.net. 2016. Lukuvuosisuunnitelma 2015 -2016 (Kuopio). Asiakkuudet ja kumppanuudet. Osallisuus ja yhteisöllisyys. Viitattu 19.10.2016.
<https://peda.net/kuopio/p/1222/5akjs>
- Rintala, P. & Huovinen, T. 2007. Erityisryhmien liikunnasta erityisliikuntaan. Teoksessa. Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikunta-pedagogiikkaan. 2. uu. Porvoo: WS Bookwell Oy, 186 – 195.
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Tammerprint Oy.
- Rouvinen-Wilenius, P. 2013. Voidaanko yhdenvertaista osallisuutta ja yhteisöllisyyttä mitata? Luento: PowerPoint -esitys.

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Tampere: Esa Print Oy.

Ryhmäyttämisosas. 2016. MAST-maakunnallinen ohjausmalli. Viitattu 21.10.2016. <http://www.mastohjaus.fi/pdf/Ryhmayttamisopas.pdf>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Haastattelu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 29.8.2016. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3.html

Saari, A. 2005. Yhdessä ja erikseen. Tarinoita lasten urheilusta. Suomen Invalidien Urheiluliitto.

Saari, A. 2009. Vammaisurheilun integraatiotyössä haetaan tasa-arvoa ja tuloksia. Liikunta & Tiede 46 (4)m 22 - 25.

Saari, A. 2013. Inklusion edistäminen liikunnassa ja urheilussa. Luento kansainvälisessä erityisliikuntaseminaarissa Joensuussa 5.-6.6.2013

Saloviita, T. 2012. Inklusio eli ”osallistava kasvatus”. <http://users.jyu.fi/~saloviit/tutkimus/INKLUUSIO.20.3.2012.pdf>

Suomen CP-liitto ry. n.d. Esteetön liikunta. Viitattu 18.3.2016. http://www.cp-liitto.fi/liiton_toiminta/liikunta/esteeton_liikunta

Suomen perustuslaki. 1999. L 11.6.1999/731.

Suomen Psykomotoriikka ry www-sivut 2016. Viitattu 12.8.2016. http://www.psykomotoriikka.org/?page_id=2

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry www-sivut. Viitattu 12.8.2016. <http://www.vammaisurheilu.fi/palvelut/koulutus/sherborne>

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. n.d. Integraatioprosessit. Viitattu 8.9.2016. <http://www.vammaisurheilu.fi/mika-on-vau/yleisesti-vausta/integraatioprosessit>

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. n.d. Terminologiaa. Viitattu 14.9.2016. <http://www.vammaisurheilu.fi/mika-on-vau/medialle/terminologiaa>

Tampereen yliopiston www-sivut. 2016. Viitattu 2.10.2016. <http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/ryhmat.html>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 12.8.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

The Inclusion Club www-sivut. Viitattu 12.8.2016. http://inclusionclub.s3.amazonaws.com/Introduction_TREE.pdf

The Inclusion Club www-sivut. Viitattu 12.8.2016. <http://theinclusionclub.com/project/e12-introduction-to-the-tree-framework/>

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilkkä, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi.

Vääräniemi, A. 2012. ”NYT MEILLÄ ON JO HESARIA IKÄVÄ” Mediankäytön arkiset merkitykset ja rutiinit etnografisesta näkökulmasta. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto: Viestinnän, median ja teatterin yksikkö. Viitattu 5.11.2016. <https://tampub.uta.fi/handle/10024/83419>

Yhdenvertaisuuslaki. 2014. L 30.12.2014/1325.

LIITE 1

1. liikuntatunti, RYHMÄÄN TUTUSTUMINEN

Tavoitteet: Psykomotorinen = PM Kognitiivinen = KO Sosiaalis- affektiivinen = SA	Harjoitteet:	O petus	S äännöt ja ohjeet	A sianmukaiset välineet	T ila ja ympäristö
PM: heittäminen, kiinnittäminen, peppumaassa vatsalaudalla liikkuminen, tähtäys, vierittäminen KO: Sääntöjen ja ohjeiden muistaminen, pelialueen hahmottaminen SA: kannustaminen, tutustuminen, ryhmätyöskentely, vuorovaikutus	Tutustuminen ryhmään	Ohjaajajohtoinen	Jaetaan oppilaille nimilaput	Nimilaput ja kynät	Liikuntasalissa, oppilaat piirissä
	Hernepussin heitto	Ohjaajajohtoinen, jossa 3.kierroksella tavoite saada oppilaat muodostamaan kaksi eri joukkuetta hernepussien avulla. 3.kierros aloitetaan kahdella hernepussilla ja lopuksi pelissä on mukana yhteensä 10 hernepussia jolloin näistä muodostuu kaksi joukkuetta ne keillä ei ole hernepussia ja kellä on. -jaetaan loppuillekin hernepussit -> oltava eri väriset Joukkue muodostuu oppilaiden tiedostamatta	1. kierros: Ojenna hernepussi vieruskaverille ja sano oma nimi 2. kierros: Ojenna hernepussi ja sano omanimi sekä vieruskaverin nimi 3. kierros: Sano kaverin nimi kenelle olet heittämässä ja kaverin pitää pysähtyä nimensä kuultua ja kiinniottaa heitetty hernepussi Haaste: Lisätään hernepussien määrää 3.kierroksella.	20 hernepusseja 10/väri, kartiot	1. ja 2. kierros piirissä. 3. kierros kävellen rajatulla alueella
	Pidä puolesi puhtaana	Jos käytössä on pyörätuoleja, tarvitaan esim. sulkapallomailoja -> voi tämän avulla vierittää välineitä toiselle puolelle. Peppumaassa liikkuminen mahdollistaa kaikkien osallistumisen	Joukkueet omilla puolillaan, liikutaan peppu maassa. Merkitä pelaajat putsaavat välineitä vastapuolelle vierittämällä, heittämällä, potkaisemalla jne. Sovitun ajan jälkeen esim. 1min, katsotaan kumpi puoli onnistui paremmin putsamaan alueensa välineistä.	Kartioilla rajattu pelialue, hernepusseja, palloja. Jos käytössä pyörätuoleja, tarvitaan myös esim. sulkapallomailoja	
	Ristinolla	1. kierros: seistään lähellä pelialuetta 2. kierros: siirrytään kauemmas pelialueesta, liikutaan kävellen	2. joukkuetta asetuttavat pelialueen molemmin puolin. Jonon ensimmäinen heittää pelivälineen haluamansa hulavanteen keskelle -> vuoro	hulavanteet (9kpl), hernepussit (3x2 eri väriä), vatsalaudat (2kpl)	
		3. kierros: liikutaan vatsalautoilla pareittain -> toinen laudalla, toinen työntää Pelataan ainakin niin monta kierrosta, että kaikki ehtivät heittää	siirtyä toiselle joukkueelle. Tavoite: saada 3 omaa pelivälinettä pystyvuoraan, vaakasuoraan tai vinottain.		

LIITE 2

2. liikuntatunti, UINTI

Tavoitteet: Psykomotorinen = PM Kognitiivinen = KO Sosiaalis-affektiivinen = SA	Harjoitteet:	O petus	S äännöt ja ohjeet	A sianmukaiset välineet	T ila ja ympäristö
PM: uintiliikkeiden oppiminen veden alla, oman kehon hahmottaminen, oikeasuunnan ottaminen, uintiliikkeiden hyödyntäminen veden alla liikkumiseen ja esineiden hakemiseen KO: Muistaminen mihin ryhmää kuuluu uida, päätöksen teko: sukellus vai pelkkä uinti SA: Ryhmien muodostaminen, pienryhmätyöskentely, kannustaminen, uskallus sukeltaa silmät auki	Pienryhmiin jako	Ohjaajajohtoinen	Jaetaan oppilaat seitsemään ryhmään viikonpäivien mukaan	Pilli	Uimahallissa, altaan reunalla
	Hulavanteen läpi sukeltaminen tai uiminen	Ohjaajajohtoinen,	Jaetaan ryhmille hulavanteet 1. kierros - 2 pitää hulavanteesta kiinni ja 1 sukeltaa tai ui vanteen läpi - Vuoro vaihtuu aina yhden sukelluksen/uinnin jälkeen - Järjestyksen päättävät ryhmäläiset itse 2. kierros - Muutetaan uintitekniikkaa - Uidaan vanteen läpi selällään	Hulavanteita 7 kpl	Allas, ryhmät saavat valita paikan
	Esineiden sukeltaminen tai kerääminen	Ohjaaja- ja lapsilähtöinen	1. Kysytään oppilailta ketkä haluavat sukeltaa ja ketkä uiden kerätä esineitä 2. Ohjaaja heittää sukeltettavia esineitä altaan pohjaan ja oppilaat sukeltavat niitä TAI Oppilaat keräävät uimalla esineitä	Sukeltettavia esineitä, kerättäviä esineitä, pilli	Allas, sukeltajat toisessa päässä ja uijat toisessa päässä

LIITE 3

3. liikuntatunti, BINGO ja UNO-PELI LIIKKUEN

Tavoitteet: Psykomotorinen = PM Kognitiivinen = KO Sosiaalis- affektiivinen = SA	Harjoitteet:	O petus	S äännöt ja ohjeet	A sianmukaiset välineet	T ila ja ympäristö
PM: juoksu, kelaus, pallon heitto, "tähtäys", kiinniotto, kehonhallinta, lihaskunto KO: kuvan muistaminen, alueen ja kehon hahmottaminen, toistojen laskeminen, pistemäärän laskeminen, ongelmanratkaisu (pallon kuljetus), havainnointi SA: ryhmä- ja parityöskentely, huomio myös omassa tekemisessä, kannustaminen	Tunnin aloitus, nimilappujen jako	Ohjaajaajohtoinen	Jaetaan oppilaille nimilaput ja kerrotaan tunnin sisältö	Nimilaput	Kaukalo
	Parien jako bingo peliä varten	Ohjaajaajohtoinen	Jaetaan oppilaille eläinkuvat, joista muodostuvat parit. - Ne joilla on sama eläin, muodostavat parin - Parit valitsevat itselleen lähtöpisteen	Eläinkuvat	Kaukalo
	Bingo		- Parit seisovat lähtöpisteillään ja tutustuvat bingoruudukkoonsa - Parin kanssa käydään katsomassa kartion alta kuva ja palataan omalle paikalle merkitsemään löytö, jos se on omassa ruudukossa - Kerrallaan katsotaan vain yhden kartion alle - Kun muodostuu 3 kuvan suora, huuda BINGO!	hulavanteet x10, kartiot x18, bingo-pelialustat x10, bingo-kuvat x18, tusseja x10	Kaukalo sekä valmiiksi laitetut kartiot ja lähtöpisteet määrittelevät pelialueen
	Uno-peli	Avustajia pisteillä seuraamassa ja tarvittaessa tarkentamassa ohjeistusta	Neljä pistettä, jotka on merkitty Uno-korttien väreihin - Pisteellä oleva tehtävä tehdään niin monesti, kuin kortissa oleva luku osoittaa - Jokainen ryhmän jäsen tekee kortin osoittaman määrän toistoja. Kun kaikki ovat tehneet, ryhmä hakee uuden kortin ohjaajalta - Tavoitteena kerätä 21 pistettä Oppilaat jaetaan 4 hengen ryhmiin		Kaukalo, 4 tehtäväpistettä, jotka merkitty väreihin ja numeroin
Pallon heitto saaviin	Avustaja seuraamassa	Heitä pallo saaviin niin monta kertaa, kuin kortissa oleva luku osoittaa	saavi, palloja, kartiot	Heitto piste merkitty kartiolla – lyhyempi ja pidempi heittomatka	
Jumppapallon kuljetus pisteestä A pisteeseen B	Avustaja seuraamassa	Jumppapallo kuljetetaan merkitty matka, niin että jokainen ryhmäläinen koskettaa palloa.	kartiota, jumppapallo x4	Kuljetettava matka merkitty kartioin ja	
		Tavoitteena kuljettaa pallo niin, ettei se putoa maahan.		hiekkään piirretty avuksi kulkureitti	
Tarrapallo-peli	Avustaja seuraamassa	Heitetään parin kanssa palloa niin monta kertaa, kuin kortissa oleva luku osoittaa. (A heittää B:lle = yksi heitto)	tarrapallo-peli x4, kartiota	Kartiolla ja hiekkään piirretyillä viivoilla rajattu/merkitty pelialue	
Kyykyt	Avustaja seuraamassa	Tehdään kyykyjä kortissa olevan luvun osoittama määrä. - kyykyyn syvyysaste oman kunnan ja liikkuvuuden mukaan - Tukea voi ottaa kaverista	Kartio	Kartiolla merkitty piste	

LIITE 4

4. liikuntatunti, KANANLENTO

Tavoitteet: Psykomotorinen = PM Kognitiivinen = KO Sosiaalis- affektiivinen = SA	Harjoitteet:	O petus	S äännöt ja ohjeet	A sianmukaiset välineet	T ila ja ympäristö
PM: kiinniottaminen, heittäminen, juoksu, kelaaminen, koordinaatio KO: pelialueen ja pelivälineiden hahmottaminen, laskeminen SA: parityöskentely, joukkuepelaaminen, kannustaminen	Tunnin aloitus, nimilappujen jako	Ohjaajajohtoinen	Jaetaan oppilaille nimilaput ja kerrotaan tunnin sisältö	Nimilaput	Kaukalo
	Lämmittely: kopittelu	Ohjaajajohtoinen	<ul style="list-style-type: none"> - Jaetaan puolelle porukasta hernepusit - Haetaan pari sellaisesta, jolla ei ole hernepusia - Kopitellaan pareittain - Kopinottovälineenä räpylä tai lippis 	hernepusseja	Kaukalo
	Kuminauhalla "ampumisen" harjoittelu	Ohjaajajohtoinen pienryhmiin jako	<ul style="list-style-type: none"> - 2 pitää kuminauhasta kiinni, 1 "ampuu" ja 1 on ottamassa kiinni - "Ampuja" vaihtuu kerran jälkeen -> vaihdetaan myötäpäivää - "ampuja" pitämään kiinni kuminauhasta, kuminauhasta kentälle, kentältä kuminauhalle ja kuminauhasta "ampujaksi" 	hernepusseja, kuminauhoja, kartioita, räpylät	Kaukalo, oppilaat saavat sijoittua vapaasti harjoittelemaan
	Sovellettu pesäpallo eli kananlento				2 eri väriä liivejä, räpylät, kuminauhat, isoja ja pieniä kartioita, kumikanat
	Jaetaan ryhmä kahtia	1 ryhmä / ohjaaja	Ohjaajat jakavat ryhmänsä 2 joukkueeseen, toiset kotipesään ja toiset ulkokentälle	peliliivit	
	Ulkokenttä		Ulkokentällä oleva joukkue muodostaa jonon sen pelaajan taakse, joka saa välineen kiinni <ul style="list-style-type: none"> - välineen kanssa ei liikuta - väline kuljetetaan jonon viimeiselle - viimeinen nostaa välineen ylös ja huutaa: SEIS! - Muunnos: viimeinen pelaaja juoksee/kelaa välineen kotipesään 		
	Kotipesä		Yksi "ampuja", 2 pitämään kuminauhaa, 2 juoksijaa	kumikana, kuminauha	Kartioin ja hiekkaan piirrettyin viivoin

			<ul style="list-style-type: none"> - 3 "ammuntaa" / pelaaja - Kotipesässä oleva juoksija juoksee/kelaa merkittyä reittiä niin kauan kunnes ulkopelaaja on huutanut SEIS! - Jonossa oleva juoksija laskee juoksut ja ilmoittaa luvun ohjaajalle - Ohjaaja merkitsee juoksut ylös <p>3 "ammunnan" jälkeen "ampujasta" tulee kuminauhanpitäjä, kuminauhanpitäjistä juoksija, toisesta kuminauhanpitäjistä "ampuja" ja viimeiseksi juosseesta kuminauhanpitäjä</p> <ul style="list-style-type: none"> - uusi juoksija menee siis laskemaan pisteet ja pisteet laskeut juoksee seuraavaksi <p>(Tästä on kaavio)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kun kaikki ovat päässeet "ampumaan" vaihdetaan ulkokenttä sisälle ja toisin päin 	merkitty pelialue kaukalossa
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

LIITE 5

5. liikuntatunti, LUONTOPOLKU

Tavoitteet: Psykomotorinen = PM Kognitiivinen = KO Sosiaalis-affektiivinen = SA	Harjoitteet:	O petus	S äännöt ja ohjeet	A sianmukaiset välineet	T ila ja ympäristö	
PM: liihaskunto, liikkuminen pisteeltä pisteelle (kävely/kelaus), avaruudellinen hahmottaminen (suunnistus) KO: Kuvien yhdistäminen, samanlaisuuden tunnistaminen, ongelmanratkaisu, päässäalasku, kirjoitus / piirtäminen SA: Vuorovaikutus, ryhmätoiminta, kannustaminen	Pienryhmiin jako	Ohjaajaohjoinen jolloin pienryhmien kokoonpanot jaetaan etukäteen - Oppilaille välittyy kuitenkin viesti, että ryhmät on jaettu sattumanvaraisesti	Jaetaan oppilaille nimilaput ja suunnistuskartat	Nimilaput ja suunnistuskartat	Ulkona	
	PISTEITÄ 5, merkitty eri väreillä (sininen, punainen, vihreä, keltainen ja valkoinen)	Jokaisessa ryhmässä ainakin yksi avustaja mukana. Pisteet pääasiassa lapsijohtoisia mutta ohjaaja auttaa tarvittaessa	<u>Ryhmät kiertävät pisteitä eri järjestyksessä:</u> 1. Ryhmä kiertää 5,1,2,3,4 2. Ryhmä kiertää 4,5,1,2,3 3. Ryhmä kiertää 3,4,5,1,2 4. Ryhmä kiertää 2,3,4,5,1 5. Ryhmä kiertää 1,2,3,4,5	Suunnistuskartat, numeroidut ja värikoodatut paperit pisteille, erilaisia kiinnitysvälineitä ja tulostetut ohjeet		
	SININEN PISTE: Luonnon omat materiaalit		- Jokainen ryhmäläinen kerää luonnosta jonkin asian - Käydään läpi, mitä on löytynyt - Kaikilla oltava erilaiset			
	PUNAINEN PISTE: Hyvä meidän joukkue		Pohditaan yhdessä: - Mitä kannustaminen on? - Miten itse kannustan? - Miltä kannustus tuntuu? - Jokainen kirjoittaa tai piirtää kartongille kannustavan asian	Iso kartonki, kyniä, kiinnitysvälineet		
	VIHREÄ PISTE: Kuinka monta		Heitetään noppia, lasketaan luvut yhteen -> tehdään summan osoittama määrä harjoitteita. Harjoitteet: - Kyykyt - Hauiskääntö - Kahvakuulan nosto ryhmänä - Kahvakuulan vieressä jumppakeppi (helpottaa ryhmänä nostamista)	Kolme kahvakuulaa, kahdeksan 1,5l muovipulloa joissa vettä tai hiekkaa, jumppakeppi		
	VALKOINEN PISTE Paperireitti	(Vihe (takimmainen siirtyä edessä olevan kanssa samalle paperille ja viimeinen paperi siirretään etummaisena eteen)	- 4 A4-paperia, jokainen oppilas seisoo yhden paperin päällä	Paljon A4 paperia ja töttsät merkkamaan alku- ja loppupisteen reitille		
KELTAINEN PISTE Yhdistä kuvat		- Tehtävänä liikkua merkitty reitti niin, että seistäään kokoajan paperin päällä - Pöydällä peli alusta, jossa kuvia - Nosta pussukasta kuva ja yhdistä se oikeaan kuvaan (esim. avain ja lukko) - Jokainen nostaa 2 kuvaa	Kuvapohjat, pöytä, kuville joku pussukka			