



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Pidetään hauskaa yhdessä liikkuen

Liikuntaleikkejä ja –pelejä autismikirjon lapsiryhmille

Joni Suominen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 11 / 2017

www.humak.fi

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Joni Suominen	Sivumäärä 32 ja 33 liitesivua
Työn nimi Pidetään hauskaa yhdessä liikkuen	
Ohjaava opettaja Tero Lämsä	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Eteläsuomalaisen peruskoulun iltapäivätoiminta kehitysvammaisilla ja autistisille lapsille	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tilaajana toimii eteläsuomalaisen peruskoulun iltapäivätoiminta kehitysvammaisille ja autistisille lapsille. Opinnäytetyö keskittyi kehittämään erityisryhmien, erityisesti autismikirjon lapsiryhmien liikuntakasvatusta.</p> <p>Opinnäytetyöprojektin osana järjestettiin yhteensä viisi liikuntatuokioita. Ohjasin tuokiosta neljä ja suunnittelin niihin sisällöt ja struktuurin. Tuokioiden tavoitteena oli havainnoida erilaisten pelien ja leikkien toimivuutta ryhmän sisällä. Havainnoinnin lisäksi keräsin aineistoa haastattelemalla sekä lapsia, että heidän avustajiaan ja lyhyiden kyselylomakkeiden avulla lasten avustajilta. Aineiston pohjalta kokosin liikuntaoppaan. Opas on helppokäyttöinen ja sen avulla on helppoa järjestää liikuntaa erityisryhmille. Tilaajalla ei ollut aikaisemmin käytössään vastaavaa opasta, joten sen tuottaminen oli ajankohtaista ja perusteltua.</p> <p>Opinnäytetyö ja sen produktina syntynyt liikuntaopas on työn tilaajalle hyödyllinen työkalu ja sitä voi hyödyntää myös muut erityisryhmien kanssa toimivat henkilöt.</p>	
Asiasanat autismikirjon häiriöt, liikunta, erityisliikunta, iltapäivätoiminta	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Joni Suominen	Number of Pages 32 and 33 attachment pages
Title Let's have fun playing together	
Supervisor Tero Lämsä	
Subscriber and/or Mentor South Finnish elementary school's afternoon activities for mentally handicapped and autistic children	
Abstract <p>My thesis has been ordered by one south Finnish elementary school's afternoon activities for mentally handicapped and autistic children. The thesis focused on the development of sport activities for special groups, especially for the children with autism.</p> <p>A total of five fitness classes were organized as part of the thesis project. I guided four of them and planned the content and structure of them. The purpose of the classes was to discover the functionality of various games and games within the group. In addition to observation, I collected the material by interviewing both the children and their assistants and short questionnaires from the children's assistants. Based on the material I summarized the exercise guide. The guide is easy to use and makes it easy to organize exercise for special groups. The customer did not have a corresponding guide at the time, so its production was timely and justified.</p> <p>The thesis and the exercise guide created as a product are a useful tools for the job subscriber and can be utilized also by others working with special groups.</p>	
Keywords autism spectrum disorders, physical training, adapted physical activity, afternoon activities	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 LIIKUNNAN VAIKUTUS YKSILÖN KEHITYKSEEN JA HYVINVOINTIIN	7
2.1 Liikuntasuositukset	7
2.2 Liikunnan vaikutus oppimiseen	8
2.3 Liikunnan terveyshyödyt ja vaikutus kehitykseen	9
3 ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVAT LAPSET	10
3.1 Erityisryhmä	10
3.2 Opinnäytetyön kohteena olevien lasten tuen tarve	11
3.3 Strukturointi	14
4 SOVELTAVA LIIKUNTA	15
4.1 Lainsäädäntö	15
4.2 Liikkumisympäristöt	16
5 LIIKUNTAPELIT JA -LEIKIT	17
5.1 Pelien ja leikkien soveltaminen erityisryhmille	17
5.2 Pelien ja leikkien valintaprosessi	19
6 LIIKUNTATUOKIOT	19
6.1 Ensimmäinen liikuntatuokio – Pariharjoitteet	20
6.2 Toinen liikuntatuokio – Eläinten liikkeet ja ohjeiden noudatus	22
6.3 Kolmas liikuntatuokio – Pallonkäsittely	24
6.4 Neljäs liikuntatuokio – Pihaleikit	25
6.5 Viides liikuntatuokio – Liikuntaoppaan jalkauttaminen	26
6.6 Liikuntatuokioista kerätyn aineiston hyödyntäminen	27
7 POHDINTA	28
LÄHTEET	30
LIITTEET	33
Liite 1 – Kirje lasten kotiin	33
Liite 2 – Kirje tilaajalle	34
Liite 3 – Palautelomake	35
Liite 4 – Liikuntaopas (30 sivua)	36

1 JOHDANTO

Ensimmäiset kymmenen ikävuotta ovat kriittisiä lapsen liikunnallisuuden kehitymisessä. Tänä aikana liikehallinta, liikkuvuus ja liikuntataidot sekä luusto kehittyvät. Pallopelit, kiipeily, hyyt ja juoksut kehittävät liikuntataitoja, ja lapsuuden lisäksi juuri luuston kehittymisen kannalta myös murrosikään siirryessä liikunta näyttelee suurta osaa kehityksen tukemisessa. (Fogelholm 2012, 76-87.) Juuri tämä peilaantuu opinnäytetyöni aiheen ajankohtaisuutena ja tärkeytenä. On hyvä muistaa, että lasten leikeissä yhdistyvät usein monet eri kehityksen osa-alueet. Lapsen leikkiessä leikki on tavoitteellista ja aktiivista. Siinä yhdistyvät niin liikkuminen, kuin myös tunteet, ajattelu ja sosiaaliset suhteet. (Autio 2007, 15.) Siksi on tärkeää kehittää lasten ja nuorten liikunnallisuutta useissa elinympäristöissä, esimerkiksi koulussa ja iltapäivätoiminnassa.

On siis selvää, että liikkuminen on tärkeä osa lapsen kehitystä. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tilaaja (eräs eteläsuomalaisen peruskoulun iltapäivätoiminta kehitysvammaisille ja autistisille lapsille) kokee kuitenkin haastavaksi järjestää ohjattua, tavoitteellista liikuntaa. Tämä johtuu siitä, ettei erityistä tukea vaativille lapsille ole olemassa samanlaisia valmiita liikuntaoppaita kuin esimerkiksi perusopetuksen puolella on. Siksi tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa konkreettinen opas sisältäen erilaisia liikuntaleikkejä ja -pelejä erityisryhmille. Opas on suunnattu erityisryhmien ohjaajille. Opinnäytetyön tilaajana toimii eteläsuomalaisen peruskoulun kehitysvammaisten ja autististen lasten iltapäivätoiminta. Päädyin olemaan tuomatta tilaajan nimeä julki opinnäytetyössäni lasten yksityisyydensuojan vuoksi. Jos tilaajan nimi mainittaisiin opinnäytetyössäni, olisivat osa liikuntatuokioihin osallistuneista lapsista tunnistettavissa kuvailujeni perusteella. Koin siis kaikin puolin parhaaksi vaihtoehdoksi jättää mainitsematta tilaajaa sen tarkemmin, eikä tilaajan nimen mainitsemisen toisi mielestäni yhtään lisäarvoa työlleni.

Kyseessä olevan oppaan kehittäminen on ajankohtaista ja perusteltua, koska liikuntahetkien järjestäminen on koettu haastavaksi, eikä vastaavaa opasta ei ole vielä olemassa. Liikuntaohjeita ja erilaisia pelioppaita on toki jo tehty aiemminkin, mutta niiden soveltaminen erityisryhmille on joko erittäin haastavaa tai se vaatii kohtuutto-

masti työaika. Siksi onkin tärkeää ja ajankohtaista tuottaa opas, jonka avulla voi liikuntahetken järjestää erityisryhmälle ilman suurempaa valmistelua.

Tavoitteena on siis tuottaa opas, jonka avulla periaatteessa kuka tahansa pystyy vetämään erityisryhmälle mielekkään liikuntatuokion, joka myös tukee kasvua ja kehitystä sekä on tavoitteellista. Opinnäytetyön konkreettisena tuloksena syntyi opasvihkonen, johon on koottu eri pelejä ja leikkejä, niiden tavoitteet ja kuinka ne vedetään erityisryhmiä silmällä pitäen. Jo olemassa olevaa tietoa tutkiessani sain selville, että juurikin erityisryhmille järjestettävään liikuntaan suunnattuja oppaita on ainakin Suomessa melko niukasti. Opinnäytetyössäni sovellan jo olemassa olevia liikuntamuotoja ja lisään niihin erityislapsien kehitystä edistäviä toiminoja, kuten erilaisia aistiärsykeitä. Opasvihkonen jää tilaajan käyttöön ja sen avulla voidaan järjestää entistä mielekkäämpiä ja tavoitteellisia liikuntatuokioita helpommin.

Erityisryhmien ohjaaminen ja osallistaminen toimintaan on tärkeää myös yhteisöpedagogien työkentällä. Diagnosoitujen lasten määrä on alati kasvamassa, koska oireet huomataan entistä herkemmin tutkimustiedon lisääntyessä. Tästä johtuen yhä useammassa ryhmässä on diagnoosin saaneita yksilöitä. (Laakso 2016.) Taito ohjata erityislapsia on omien kokemuksieni mukaan ja erityisen tuen tarpeessa olevien lasten ja nuorten lisääntyneen määrän vuoksi lähes välttämätön taito tämän päivän ja tulevaisuuden yhteisöpedagogien työelämässä.

2 LIIKUNNAN VAIKUTUS YKSILÖN KEHITYKSEEN JA HYVINVOINTIIN

Liikunnalla on tutkitusti merkittävä vaikutus hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta. Terveystieteiden kannalta liikunta nähdään välttämättömyytenä ja se ehkäisee useita sairauksia ja esimerkiksi mielenterveysongelmia. Tämän lisäksi liikunta tukee toimintakykyä ja oppimista sekä luo pohjaa ja kehittää sosiaalisia taitoja. (Liikuntaneuvosto 2017.)

2.1 Liikuntasuositukset

Kouluikäisille suositellaan liikuntaa osaksi päivittäistä elämää. Opinnäytetyöni kohde-ryhmällä, eli 7 – 12-vuotiailla suositus on 1.5 – 2 tuntia liikuntaa päivittäin. 13 – 18-vuotiailla suositus tippuu 30 minuuttia. Lapsuusiässä lapsen luonnollista liikkumista ei ole järkevää rajoittaa, koska yleisesti ottaen lapset osaavat pitää taukoja silloin kun niitä tarvitsevat. Liikkumisen tulee kuitenkin olla monipuolista ja sen tulee sisältää myös reippaampia jaksoja. Liian pitkiä ja raskaita harjoituksia tulee kuitenkin välttää. Liikkumisen suositusmäärien lisäksi ohjeistus koskee myös paikallaan olemista ja ruudun edessä vietettyä aikaa. Suositus ohjeistaa, että yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja tulee välttää, ja päivittäinen ruutuaika tulisi rajata korkeintaan kahteen tuntiin. (Nuori Suomi ry:n lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.) Liikuntasuositusten täyttämiseksi on tärkeää, että liikuntaa tapahtuu muuallakin kuin ainoastaan vapaa-ajalla. Tästä syystä koulut ja iltapäivätoiminnan järjestäjät ovat isossa roolissa lasten ja nuorten aktivoinnissa. Kun liikuntaa on mahdollista harrastaa muutenkin kuin kotona, on suositusmäärät helpompi täyttää. Erityislapsien liikuttaminen on epäilemättä haastavaa esimerkiksi iltapäivätoiminnan työntekijälle, mutta niin se on varmasti myös vanhemmille.

Sen lisäksi, että liikuntaa on päivittäin tarpeeksi, tulee sen olla myös monipuolista. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) mukaan monipuolinen liikunta tukee jatkuvasti kasvavan alakouluikäisen lapsen kehitystä ja vaihtelevuus tuo liikuntaan mielekkyyttä.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) suositukset määrittävät lapsille oikeuden liikkua päivittäin. Päivittäinen liikunta on lapselle yhtä tärkeää kuin monipuolinen ravinto. Liikkuminen on lapselle luonteenomaista ja lapsi oppiikin asioita eri toimintojen kautta. Opetus- ja kulttuuriministeriöllä on myös linjaus lapsien ohjatusta liikunnasta. Sen mukaan ohjattu liikuntahetki tulee suunnitella niin, että lapset saavat vaikuttaa myös itse siihen, mitä ja miten tehdään. Jokaisella osallistujalla täytyy olla mahdollisuus mielekkääseen ja nautinnolliseen liikuntahetkeen, eivätkä mitkään yhdenvertaisuustekijät saa olla sille esteenä. On siis selvää, että myös erityislapsille on järjestettävä liikuntaa.

2.2 Liikunnan vaikutus oppimiseen

Oppiminen on yksi tärkeimmistä prosesseista kasvun ja kehittymisen kannalta. Liikunta puolestaan on eräänlainen oppimisväylä. Liikkumisella on useita terveyttä edistäviä vaikutuksia. Liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti niin psyykkiseen, sosiaaliseen ja henkiseen hyvinvointiin, mutta myös oppimiseen. (TEKO 2017.) Liikunnan ja oppimisen välisiä yhteyksiä on tutkittu, ja voidaan pitää todennäköisenä, että liikunta vaikuttaa oppimiseen myönteisesti monen eri tekijän kautta. Liikunta muokkaa aivoja, niiden toimintaa ja rakennetta. Säännöllisen liikunnan ansiosta aivojen aineenvaihdunta lisääntyy, jonka seurauksena muisti- ja oppimistoiminnot vahvistuvat. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhälto & Tammelin 2012, 20.) Aivoliitto (2017) nostaa esille liikuntamuotoja jotka ovat aivoille hyvää harjoitusta. Näitä ovat erilaiset liikuntamuodot joissa tarvitsee keskittymiskykyä, koordinaatiokykyä sekä rytmittäjää.

Liikunnan ja motoristen taitojen kehityksen yhteyttä selittää vahvasti se, että samat alueet keskushermostossa säätelevät niin motorisia taitoja, kuin myös tiedollisia taitoja. Liikunnan on tutkittu lisäävän myös vuorovaikutustaitoja. Ohjeiden ja pelin sääntöjen kuunteleminen, ryhmätyötaitot ja tunteiden purkaminen ovat osa liikuntaa. Tämän vuoksi vuorovaikutustaidot korostuvat etenkin joukkuepeleissä. (Syväoja ym. 2012, 20-22.)

Tutkimusten pohjalta on selvää, että aivot tarvitsevat kehittyäkseen sopivasti ravintoa ja vettä, lepoa sekä liikuntaa. Rateyn (2008) mukaan yhä useampi tutkija pitää näistä

kaikista liikuntaa hyvin merkittävänä osana aivojen kehitystä. (Jaakkola 2012, 53-63.) Suomen koulujärjestelmä pitää huolen kyllä monipuolisesta ravinnosta, mutta onko päivittäisiä liikuntasuosituksia otettu tarpeeksi huomioon lukujärjestyksiä suunniteltaessa?

2.3 Liikunnan terveyshyödyt ja vaikutus kehitykseen

Lasten ja nuorten liikunta luo pohjaa sille, miten aikuisena liikkuu. Jos lapsena harrastaa liikuntaa ja pitää siitä, mitä luultavammin liikunnallinen elämäntapa jatkuu myös aikuisuudessa. Tutkimusten mukaan myös lapsena harrastettava liikunta ennaltaehkäisee monia sairauksia. Liikunnan avulla lapsuudessa ja nuoruudessa voi ehkäistä muun muassa sydän- ja verisuonisairauksia sekä kohonnutta verenpainetta myöhemmässä elämässä. Näiden lisäksi lapsuusajan liikunta vahvistaa ja kehittää tuki- ja liikuntaelimestöä, liikuntataitoja ja edistää painonhallintaa. (UKK-instituutti 2017; Fogelholm 2011, 76.) Leikkiminen ja liikunta ovat lapsille ilmaisumuotoja joiden avulla pystytään niin ilmaisemaan itseään kuin myös liittymään joukkoon. Itsensä ilmaiseminen lasten leikeissä ja peleissä tapahtuu useimmiten oman kehon kautta, mutta leikkeihin liitetään myös kielellisiä ilmaisumuotoja. (Zimmer 2011, 75.)

Ehkäpä tärkeimpinä lapsen liikkumisesta seuraavista hyödyistä voidaan pitää tuki- ja liikuntaelimestön kehittymistä, liikunnan psykososiaalisia vaikutuksia sekä hyvien liikuntatottumuksien kehittymistä. Luuston vahvistuminen ehkäisee osteoporoosin eli luukadon mahdollisuutta tulevaisuudessa. Erilaiset hyppyt ja suunnanvaihdokset liikumisen yhteydessä lapsuudessa ovat avainasemassa kun tarkastellaan luuston kehittymistä ja vahvistumista. Esimerkiksi pallopelit ovat oiva keino lisätä tällaisia liikeratoja liikuntahetkiin. Myös minäkuvan vahvistaminen onnistuu hyvin suunnitellun liikuntahetken avulla. Ohjaajan on osattava antaa lapsille positiivista palautetta onnistumisista. Pahimmillaan liikuntahetket voivat olla lapselle hyvin negatiivisia tilanteita. Aikuisella on tärkeä rooli negatiivisen kierteen katkaisemisessa ja positiivisten mallien antamisessa liikunnan suhteen. Kuten jo aiemmin mainitsin, lapsena aloitettu liikunta ja positiiviset kokemukset auttavat liikunnallisen elämäntavan jatkumista yksilön koko elämänkaaren läpi. Tämä puolestaan ehkäisee useita sairauksia ja vaivoja

aikuisuudessa sekä auttaa muun muassa painonhallinnassa ja pitää kolesterolin kurissa, vain muutamia esimerkkejä mainitakseni. (Fogelholm 2011, 76.)

3 ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVAT LAPSET

Syitä lapsen erityisen tuen tarpeelle on erilaisia. Eri kehityksen haasteet ja ongelmat fyysisen kehityksen tai motoriikan alueilla, kielellisen kehityksen ongelmat, tarkkaavaisuuteen liitettävät haasteet, oppimisvalmiuden ongelmat tai jokin vamma/synnyinäinen sairaus. Kun lapsella on jokin näistä tai useampi, tarvitsee hän erityistä tukea, ja tällöin puhutaan erityiskasvatuksesta. (Pihlaja 2006, 13.)

Gibson (2011) toteaa, etteivät toimintarajoitteiset ihmiset ole yksi iso homogeeninen ryhmä, vaan jokainen heistä oppii ja käyttäytyy erilailla, oli diagnoosi mikä hyvänsä. Hänen mukaansa toimintarajoitteet voidaan jakaa kahteen pääryhmään, fyysisiin ja kognitiivisiin toimintarajoitteisiin. (Marttila 2016, 59.) On tärkeää kohdata jokainen henkilö yksilönä ja erilaisena persoonana. Erityistä tukea tarvitsevien lasten kanssa työskentelyä helpottaa ihmisarvoinen lähestymistapa, huumorintaju, hyvät hermot ja erityisesti kiinnostus autismia kohtaan sekä halu nähdä autisikirjon henkilöt mielenkiintoisina ihmisinä. (Markkula 2009, 5.)

3.1 Erityisryhmä

Erityisryhmä on useamman erityistä tukea tarvitsevan lapsen ryhmä (Pihlaja 2006, 15). Opinnäytetyöni tilaajan toiminnassa ryhmät ovat kaikki erityisryhmiä, koska jokaisella lapsella on lausunto erityisen tuen tarpeesta. Kun kaikilla ryhmän lapsilla on kyseinen lausunto, puhutaan erillisestä erityisryhmästä. Jos vain pienellä osalla ryhmää olisi lausunto, ja muut tavanomaisesti kehittyneitä, puhuttaisiin integroidusta erityisryhmästä. Erityisryhmillä on useita eri tunnusmerkkejä. Ensimmäinen ja selkein niistä on se, että ryhmässä on erityisen tuen tarpeessa olevia lapsia. Tämän lisäksi erityisryhmät ovat usein pienempiä tavallisiin ryhmiin verrattuna. Erityisryhmän tarkoitus on sama kuin muilla lapsiryhmillä, eli tukea lapsen kehitystä ja kasvua. (Pihlaja

2006, 15.) Yhteneväisyyksien lisäksi on kuitenkin myös niin kutsuttuja erityisiä tavoitteita, jotka on otettava erityisesti huomioon erityisryhmän kanssa työskentelyssä. On otettava huomioon lapsen ikä ja kehitysvaihe, kuten myös henkilökohtaiset tarpeet ja tavoitteet. Lapsen sosiaalinen kasvu ja itsenäistyminen, onnistumisen kokemukset ja itsetunnon kehitys erityislapsilla ovat tärkeitä teemoja. Toimintaa suunnitellessa on muistettava myös se, että aamu- ja iltapäivätoiminta ovat lapsen vapaa-aikaa, vastapainoa opiskelulle ja muille koulutöille. Toiminnan on oltava siis mielekästä ja lapsille annettava mahdollisuus osallistua suunnitteluun. Myös levolle ja rauhoittumiselle on jätettävä tilaa. (Rajala 2007, 6.)

Koulun sekä aamu- ja iltapäivätoiminnan toimiva yhteistyö on tärkeää. Tiedonkulku näiden toimijoiden välillä on oltava luotettavaa ja aukotonta, jotta lapsen turvallisuus on taattu. Tämä myös helpottaa molempien osapuolien työtä, kun tiedetään mitä missäkin on tapahtunut tai tulee tapahtumaan. Kuten Rajalakin toteaa, ja olen tämän itsekkin huomannut, ”koulunkäyntiavustajat ovat luonteva linkki aamu- ja iltapäivätoiminnasta koulumaailmaan”. (Rajala 2007, 10.) Monet opinnäytetyöni tilaajan iltapäivätoiminnassa työskentelevät avustajat siirtyvät iltapäivätoimintaan oppitunneilta lasten kanssa, jolloin lapsilla pysyvät tutut ja turvalliset aikuiset koko päivän ajan. Avustajat tietävät mitä päivän aikana on tapahtunut ja heidän on myös helppoa ja luontevaa kertoa iltapäivätoiminnassa työskenteleville aikuisille päivän tapahtumista. Näin tiedetään, tai ainakin osataan arvioida, lapsen jaksamista ja mielialaa iltapäivän toimintoja silmällä pitäen.

3.2 Opinnäytetyön kohteena olevien lasten tuen tarve

Autismikirjon häiriö ilmenee jokaisella yksilöllisesti. Se on kuitenkin aivojen neurobiologinen kehityshäiriö, ja se vaikuttaa vuorovaikutukseen sekä asioiden kokemiseen. Tyypillisiä piirteitä ovat aistien yli- ja/tai aliherkkyydet, yksityiskohtien noteeraaminen ja kanssakäymisen vaikeudet. Kuitenkin jokaisella kirjon henkilöllä autismikirjon oireyhtymä ilmenee hyvinkin yksilöllisesti; osa elää hyvinkin itsenäisesti, kun taas osa tarvitsee tukea koko elinikänsä ajan. (Autismi- ja aspergerliitto 2017.)

Nykyään autismin kirjoon katsotaan kuuluvan autismi, Aspergerin oireyhtymä, Rettin oireyhtymä, disintegratiivinen kehityshäiriö sekä epätyypillinen autismi. Kirjon diagnoosit ovat kuitenkin muuttumassa vuonna 2018. Tämän hetken tiedon mukaan yksittäiset diagnoosit poistuvat ja tilalle tulee vain yksi diagnoosi, ”autismikirjon häiriö”. (Autismi- ja aspergerliitto 2017; WHO 2017.)

Kuten jo aikaisemmin mainitsin, autismin kirjon oireyhtymä esiintyy jokaisella yksilöllisesti, mutta kaikilla kirjon henkilöillä on jonkin asteisia haasteita näillä osa-alueilla: sosiaalinen vuorovaikutus, sosiaalinen kommunikointi sekä sosiaalinen mielikuvitus. Vuorovaikutus on autismin kirjon henkilöille haastavaa, koska toisten ihmisten tunteiden ymmärtäminen ja tulkitseminen on heille hankalaa. Esimerkiksi katsekontaktin luominen on monille vaikeaa. Kommunikaatiossa ongelmia tuottaa muun muassa se, että kirjon henkilö usein tulkitsee puhutun ja kirjoitetun asian erittäin kirjaimellisesti. Tämän vuoksi esimerkiksi sarkasmi ei välttämättä toimi heidän kanssaan. Yleistä on myös se, että kirjon henkilön on lähes mahdotonta ”hypätä toisen ihmisen kenkiin”, eli hän ei pysty kuvittelemaan miltä toisista tuntuu. Kirjon henkilö usein pystyy kokemaan asiat vain oman kokemuspäivänsä sisältä. (Autismi- ja aspergerliitto 2016, 4.)

ADHD on tarkkaavaisuuden häiriö ja nimi on lyhenne englanninkielisestä termistä Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Se on neuropsykiatrinen häiriö, jonka oireita ovat muun muassa tarkkaamattomuus, impulsiivisuus ja ylivilkkaus. (*Adhd tutuksi 2017.*) Szalavitzin (2016) osoittaa, että ADHD ja autismi esiintyvät usein yhdessä. Leikki-ikäisen lapsen ADHD ilmenee tyypillisesti vaikeutena keskittyä yhteen asiaan, ja huomio helposti siirtyy aistiärsykkeestä toiseen nopealla vauhdilla. Kouluikäinen lapsi puolestaan osaa useimmiten jo hallita käyttäytymistään ja osaa toimia tavoitekeskeisemmin. On kuitenkin muistettava, että tässäkin asiassa yksilölliset erot ovat huomattavan suuria. Koulumaailmassa ADHD ilmenee muun muassa niin, että oppilas häiriintyy herkästi ulkoisista ärsykkeistä. Myös ohjeiden kuuntelu ja noudattaminen on haastavaa ja tehtäviin eksyy helposti huolimattomuusvirheitä. Näiden lisäksi yksi näkyvä, ja usein ADHD:n yhteyteen liitettävä piirre, on vaikeus pysyä paikallaan. Tehtävät suoritetaan kiireellä läpi, ei jakseta odottaa omaa vuoroaan tai ollaan muulla tavoin impulsiivisia. Kuten muutkin erityispiirteet, myös nämäkin ilmenevät eri yksilöillä eri tavoin. (ADHD-liitto 2017).

Eriyisten piirteiden ja käyttäytymismallien vuoksi ADHD-lapsilla on usein ongelmia sosiaalisessa kanssakäymisessä. Michelsson ym. osoittavat muun muassa kömpelyyden, hahmottamisvaikeuksien ja sääntöjen ymmärtämättömyyden sekä – noudattamattomuuden olevan syitä miksi ADHD-lapset saattavat jäädä ulkopuolelle leikeissä ja peleissä. Epäonnistumisesta seuraavat pettymykset ja mahdollinen mallin menettäminen tai jopa raivostuminen eivät ole harvinaisia. Nämä osaltaan vaikeuttavat yhdessä pelaamista ja leikkimistä. (Sandelin, 2011.)

Kehitysvamma ei ole sairaus. Vamma voi johtua erinäisistä syistä, eikä aiheuttajaa aina saada edes selville. Vamma voi johtua jo syntymää ennen tapahtuvista asioista, itse syntymässä sattuneista tapahtumista tai lapsuuden sairauksista tai tapaturmista. Kehitysvammaisuus voi myös tarkoittaa eri asioita ja vammoja on eri asteisia. (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2017; Rinnekoti-säätiö 2017.) Kehitysvammaisuus vaikuttaa yksilöön monella eri elämän osa-alueella. Se vaikuttaa toiminta- ja hahmottamiskykyyn, tarkkaavaisuuteen, kielelliseen osaamiseen sekä motorisiin, sosiaalisiin ja älyllisiin taitoihin. (Rinnekoti-säätiö, 2017). Kehitysvammaisuutta useimmiten määritellään kolmelta eri näkökulmalta, jotka ovat lääketieteellinen näkökulma, toiminnallinen näkökulma ja sosiaalinen näkökulma. Pisimpään näistä lähestymiskulmista on käytetty lääketieteellistä lähestymistapaa, mutta sen rinnalle ovat nousseet myös nämä kaksi uudempaa näkökantaa, joista sosiaalinen näkökulma on ollut vahva viime vuosina. (Verner, 2017.)

Lääketieteellinen näkökulma katsoo kehitysvammaisuutta sen pohjalta, mikä on lääketieteellisesti normaalia. Lääketiedettä kiinnostaa vamman syyt ja vaikutus yksilön kehitykseen ja hyvinvointiin. Suomessa käytetään WHO:n ICD-10 tautiluokitusta ja kehitysvammaisuus määritellään siinä seuraavasti:

Älyllinen kehitysvammaisuus on tila, jossa mielen kehitys on estynyt tai epätäydellinen. Heikosti kehittyneitä ovat erityisesti kehitysiässä ilmaantuvat taidot eli yleiseen älykkyytasoon vaikuttavat älylliset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset kyvyt. Älylliseen kehitysvammaisuuteen saattaa liittyä tai olla liittymättä mitä tahansa muita henkisiä tai ruumiillisia häiriöitä. (Verner 2017.)

Toimintakyvyn näkökulmasta katsottuna kehitysvammaisuutta verrataan eri toimintaympäristöihin. Ihmisen kyky toimia voi olla hyvinkin erilainen kun ollaan esimerkiksi

kotona versus töissä. Haasteet nousevat esiin silloin kun kehitysvammaisen henkilön toimintakyky ei riitä tilanteessa vaadittaviin toimiin. Toimintakyky on käsitteenä melko laaja ja se voidaan edelleen jakaa kolmeen tarkentavaan alakategoriaan. Näitä ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. (Vernerinen 2017.)

Sosiaalisesta näkökulmasta kehitysvammaisuus näyttäytyy vammaisen henkilön vuorovaikutuksena muiden kanssa ja yhteisössä toimimisessa. Tämä näkökulma painottaa sitä, että vammaisen henkilö on pohjimmiltaan samanlainen kuin muutkin ihmiset ja hän peilaa itseään paljon muiden ominaisuuksien kuin vammaisuuden kautta. Näitä ovat esimerkiksi sukupuoli, ikä tai kieli. Ihmisiä lähdetään helposti lokeroimaan diagnoosien perusteella. Sosiaalinen lähestymistapa vammaisuuteen muistuttaa juurikin tästä seikasta ja korostaa yksilön omaa kokemusta vammaisuudestaan. Tämän lisäksi näkökulma kritisoi vahvasti lääketieteellistä näkökulmaa jonka mukaan vammaisen henkilön vamma on hänen ongelmansa jota yritetään korjata. Sosiaalinen näkökulma taas näkee asian toisella tavalla: muiden ihmisten tulisi toimia ennemminkin niin, että vammaiset henkilöt kykenisivät elämään mahdollisimman tavallista ja mielekästä elämää. (Vernerinen 2017.)

Oman haasteensa liikunnan järjestämiseen (ja muuhunkin toimintaan) tilaajan tapauksessa tuo se, että vain harvalla tilaajan asiakkaana olevista lapsista on yksi diagnoosi. Monilla lapsista on useita eri diagnooseja, esimerkiksi kaikki kolme edellä mainittua ja niiden lisäksi voi esiintyä sopeutumishäiriöitä, epilepsiaa sekä muita diagnooseja.

3.3 Strukturointi

Strukturointi on autismin kirjon henkilöiden kuntoutuksen perusmenetelmä (Alho-Näveri, Ikonen, Karjala, Kortelainen, Ruotsalainen, Salmi & Sauna-aho 2011, 18). Strukturoinnin tarkoitus on jäsentää toiminta osiin, ja näin toiminnasta tulee hiljattain rutiini (Vernerinen 2014). Strukturointia käytetään autismitkirjon henkilöiden kanssa siksi, että heillä on usein vaikeuksia jäsentää ajatuksiaan, ympäröivää maailmaa ja aistihavaintojaan kokonaisuuksiksi. Strukturointi antaa turvalliset ja selkeät puitteet toiminnalle. Struktuurit on järkevää luoda visuaalisesti koska silloin esimerkiksi abstraktit

asiat tulevat helpommin ymmärrettäviksi. Päivittäisessä toiminnassa voidaan suhteellisen helposti strukturoida tilaa, aikaa sekä toimintaa. Tilaa voidaan jäsentää esimerkiksi kuvien avulla ja ylimääräisten aistiärsykkeiden poistamisella. Ajan jäsentämiselle on olemassa useita erilaisia apuvälineitä. Voidaan käyttää esimerkiksi päiväjärjestystä, kalenteria tai munakelloa. Toimintaa puolestaan strukturoidaan esimerkiksi siksi, että tiedetään milloin tietty toiminta alkaa, miten alun jälkeen jatketaan ja milloin toiminta loppuu. (Uudenmaan Vammaispalvelusäätiö 2017; Markkula 2009, 12-13.)

Liikuntatuokioiden järjestämisessä strukturointi on myös suuressa osassa. Strukturoinnin avulla kaikki tietävät mitä tehdään, koska tehdään, miten tehdään ja kuka tekee. Hyvin strukturoitu tekeminen tuntuu osallistujista turvallisesta ja näin on myös helpompi ennakoida tilanteita. Autismikirjon henkilöt ovat herkkiä reagoimaan muutoksiin ja alttiita stressille jos eivät ole tietoisia tulevista tapahtumista. Hyvin strukturoitu opetus on rakenteeltaan selkeä ja siitä on helppo saada selville kaikki opetushetken tärkeät tiedot, esimerkiksi aika, paikka ja osallistuvat henkilöt. (Asunta, Nissinen 2004, 19.)

4 SOVELTAVA LIIKUNTA

Soveltavan liikunnan piiriin lukeutuu arvioiden mukaan noin miljoona suomalaista (Liikuntatieteellinen seura 2017). Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikuntaa, kun liikuntaa on sovellettu toimintakyvyn mukaan. Liikuntaa voidaan soveltaa monella tapaa, mutta yleisimpiä muotoja ovat tekniset sovellukset, esimerkiksi apuvälineet, rakenteelliset sovellukset kuten pelien sääntöjen muokkaaminen sekä kasvatukselliset sovellukset, eli esimerkiksi erilaiset opetusmenetelmät. (Korkiala 2015, 12.)

4.1 Lainsäädäntö

Suomessa soveltavaa liikuntaa määrittelevät useat eri lait. Suomalainen lainsäädännölle pohjana toimii kansainvälisestäikin hyväksytty periaate siitä, että kaikki ihmiset

ovat oikeutettuja tasavertaiseen, ihmisarvoiseen elämään. Tämän lisäksi muun muassa liikuntalaki, koululait, vammaispalvelulaki ja sosiaalihuollon asiakaslaki määrittelevät soveltavan liikunnan toimintaa. Tämän opinnäytetyön aihepiiristä liikuntalaki sanoo, että sen ”tarkoitus on tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla”. Tämän lisäksi laki määrää, että kuntien on otettava huomioon myös erityisryhmät liikunnan suunnittelussa. (Liikuntalaki 390/2015.)

Koululaeista perusopetuslaki ja opetussuunnitelman perusteet kertovat, että liikunnan opetukseen osallistutaan yhdessä ja kaikilla on oikeus osallistua, riippumatta vammaisuudesta tai muista tekijöistä. Myös yksilöllisten tarpeiden huomioiminen ja erilaiset tukipalvelut (avustajat, apuvälineet) kuuluvat näiden säädösten alle. (Perusopetuslaki 628/1998; Opetushallitus 2014, 74.)

Vammaispalvelulain mukaan kunnalla on velvollisuus järjestää palvelut niin, että kunnassa esiintyvä tarve täyttyy. Lain tarkoitus on ”edistää vammaisen henkilön yhdenvertaista osallistumista yhteiskunnalliseen toimintaan sekä poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä”. (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987.)

Sosiaalihuollon asiakaslaki puolestaan pyrkii lisäämään asiakaslähtöisyyttä ja luotamuksellisuutta. Sosiaalihuollon asiakaslaki määrää asiakkaille oikeuden hyvään palveluun ja kohteluun. Myös osallistuminen ja itsemääräämisoikeus kuuluu tämän lain alle. Muut toimintaa määrittelevät lait määräävät henkilötietojen salassapidon ja esteettömyyden. Lisäksi YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja Euroopan vammaisstrategia edistävät vammaisten henkilöiden asemaa ja osallisuutta Suomessa. (EIPET 2017; Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000.)

4.2 Liikkumisympäristöt

Soveltavaa liikuntaa suunniteltaessa pitää ottaa huomioon se, että liikuntaympäristön tulee olla mahdollistaja, eikä este liikkumiselle (Korkiala 2015, 41). Soveltavassa liikunnassa on otettava huomioon se, että järjestetty toiminta on fyysisesti, sosiaalisesti

ja taloudellisesti esteetöntä. Usein esteettömyys liitetään vain liikuntarajoitteisiin, esimerkiksi pyörätuolilla liikkuviin henkilöihin. Toki heidän huomioimisensa on myös tärkeää, mutta esteettömyys tarkoittaa paljon muutakin, kuin vain liikuntarajoitteiden huomioimista. Autismin kirjon henkilöillä voi esiintyä esimerkiksi aistiyliherkkyyttä, jolloin tilojen akustiikalla on iso merkitys. Tällöin ei iso ja kaikuva liikuntasali ole välttämättä ideaali tila järjestää liikuntaa. Astmaatikolla hyvä sisäilma on tärkeää ja näkövammaisilla hyvä valaistus sekä tilan värien käyttö nousee avaintekijäksi liikuntaympäristöjä miettiessä. (Korkiala 2015, 20.)

Uusia rakennuksia rakentaessa erityisryhmät otetaan yleensä huomioon, koska tilojen rakentaminen heille sopivaksi ei yleisesti ottaen tuo lisäkustannuksia. Suomessa kuitenkin koulut ja rakennukset joissa liikuntaa järjestetään ovat pääosin jo vanhempia ja niiden remontoiminen on hintavaa. (Korkiala 2015, 20.)

5 LIIKUNTAPELIT JA -LEIKIT

Liikuntaleikkejä ja –pelejä järjestettäessä ja suunnitellessa on valittava toiminta niin, että se on osallistujalle sopivan haastavaa. Liian helppoa tai vaikeaa tehtävää suorittaessa mielenkiinto lopahtaa helposti. Zimmer (2011) huomauttaa, että juuri liikuntatilanteet ovat hyvä paikka mahdollistaa lapsille ja nuorille tasapainoilua oman osaamisen ja avun tarvitsemisen välillä. Aikuisen rooliksi jää omatoimisuuden tukeminen.

Leikki- ja pelitilanteissa myös lapsen sisäinen motivaatio näyttelee suurta osaa onnistumisen kannalta. Kun henkilö on sisäisesti motivoitunut suorittamaan tehtävää, niin toimintakin tapahtuu tällöin omaehtoisesti.

5.1 Pelien ja leikkien soveltaminen erityisryhmille

Jo olemassa olevat liikunnalliset pelit ja leikit harvoin sopivat suoraan erityisryhmille. Siksi tärkeä osa tätä opinnäytetyötä on valita sellaisia pelejä ja leikkejä, jotka soveltamisen kautta ovat sopivia ohjattavaksi erityisryhmille. Tarkoituksena on, että jokai-

nen pystyy osallistumaan ryhmän toimintaan omien taitojensa mukaan. Sovellukset on siis tehtävä niin, että toiminta on tarpeeksi haastavaa, mutta ei liian vaativaa. Opinnäytetyöni tilaajan iltapäivätoiminnan ryhmät koostuvat hyvin eritasoisista liikkujista, ja tämä tuo haastetta pelien ja leikkien soveltamiseen.

Erilaisten opetusmenetelmien käyttö on ensimmäinen asia mistä lähdin liikkeelle. Ohjeiden ja sääntöjen opettaminen erityisryhmälle voi vaatia erilaisia menetelmiä. Sannallisten ohjeiden lisäksi on käytettävä visuaalisia apuvälineitä, kuten esimerkiksi kuvakortteja tai malliesimerkkejä. Tämän lisäksi sääntöjä voidaan muunnella tarpeen mukaan. Sääntöjen muutoksia voivat olla esimerkiksi erilaiset liikkumisen rajoitukset tai muutokset. Voidaan esimerkiksi pelata jalkapalloa, mutta jokaisen pelaajan on istuttava maassa tai pysyttävä paikoillaan. (Huovinen, Remahl & Turunen 2009, 5-6; Alanko, Remahl, Saari 2004, 10-11.)

Pelivälineiden soveltaminen on myös yksi keino edistää peleihin ja leikkeihin osallistuvien lasten kykyä osallistua. Ilmapalloilla voi pelata sulkapalloa, jolloin myös hitaammat ehtivät lyömään palloa ennen kuin se tippuu maahan. Sääntöjen ja pelivälineiden lisäksi myös ympäristöä voidaan soveltaa. Pienemmän ryhmät antavat usein enemmän mahdollisuuksia osallistua ja jos polttopalloa pelataan liikuntasalin sijasta lumihangessa, ei kenelläkään ole mahdollisuuksia liikkua rivakasti. (Huovinen ym. 2009, 5-6; Alanko ym. 2004, 10-11.)

Pelien ja leikkien soveltaminen on myös hyvä keino tasapainottaa osallistujien välistä taitotasojen vaihtelua. Jos mukana on näkövammainen, voitaisiin kaikkien osallistujien silmät sitoa. Toki täytyy pitää mielessä osallistujien turvallisuus, mutta tällä tavoin soveltamalla voitaisiin yhdistää erityisryhmien ja neurotyypillisten henkilöiden (neurotyypillinen henkilö on henkilö jolla ei ole aivoissa neurologista poikkeavuutta) liikunta-hetkiä. Kun pelit sovelletaan niin, että kaikilla on periaatteessa samat mahdollisuudet lähtökohdista riippumatta, puhutaan käänteisestä integraatiosta (Alanko ym. 2004, 14-15).

5.2 Pelien ja leikkien valintaprosessi

Lähdin pelien ja leikkien valintaprosessiin työn tilaajan toiveiden ja omien kokemusieni pohjalta. Tavoitteena oli vahvistaa erityisesti autismikirjon lasten yhdessä pelaamista ja liikkumista. Ensimmäisenä ja suurimpana haasteena koin sellaisten pelien ja leikkien löytämisen, mitkä sopisivat sovellettuna näin heterogeeniselle ryhmälle.

Lähdin rakentamaan opasvihon rakennetta niin, että alussa on lämmittelyleikit joita seuraavat sitten itse pelit ja viimeisenä vihosta löytyvät rentoutumisharjoitukset. Lämmittelyleikki liikuntatuokion alussa on tärkeä osa orientoitumista liikuntahetkeen ja jännityksen poistoa tulevalta toiminnalta. Kontaktin ottaminen toisiin ja ryhmähengen kasvattaminen ovat oleellisia tehtäviä kun mietitään tulevia joukkue- ja paritehtäviä. (MAST-ohjaus 2017.)

Liikuntaoppaan lopussa olevat rentoutumisharjoitukset tuovat useita etuja lapsen elämään ja loppupäivään. Rentoutumisella on tutkitusti useita positiivisia vaikutuksia, joista muutamia ovat muun muassa mielen ja kehon rauhoittuminen, stressihormonien tason vähentyminen ja mielihyvää tuottavien hormonien lisääntyminen sekä negatiivisten tunteiden lieventyminen. Rentoutumisen avulla keho palautuu rasituksesta jota liikunta on tuottanut. (Mielenterveysseura 2017.)

Hyödynsin oppaan rakentamisessa myös keräämääni aineistoa. Aineiston hyödyntämisestä kerron enemmän kappaleessa 6.6.

6 LIIKUNTATUOKIOT

Järjestin yhteensä viisi puolen tunnin liikuntatuokiota autismikirjon oppilaiden iltapäivätoiminnan ryhmille. Aloitin tuokioiden suunnittelun miettimällä organisointia ja struktuuria. Ohjatun toiminnan toimimattomuuden syy saattaa löytyä ohjaajan antamista huonoista tai epäselvistä ohjeista, väärin arvioidusta ajankäytöstä, liian ahtaista tiloista tai ohjaajien välisestä kommunikaation puutteesta (Asunta, Nissinen 2004,

25). Myös oman kokemuksen puolesta voin allekirjoittaa edellä mainitut huomiot. Hyvin suunniteltu ja organisoitu ohjaustapahtuma antaa myös tilaa soveltamiselle.

6.1 Ensimmäinen liikuntatuokio – Pariharjoitteet

Järjestin ensimmäisen liikuntatuokion 18.9.2017. Liikuntatuokioon osallistui ensimmäisellä kerralla seitsemän lasta. Aloitimme muodostamalla ringin salin keskelle. Ensimmäiset haasteet ilmenivät jo tässä vaiheessa, koska osa lapsista ei suoraan halunneet tulla ringiin ja ne lapset jotka jo olivat ringissä kyllästyivät odottamaan. Lopulta kuitenkin kaikki saatiin ringiin ja pääsimme aloittamaan. Myös lasten avustajat osallistuivat. Kaikki osallistujat olivat minulle ja toisilleen jo entuudestaan tuttuja, joten pääsimme heti aloittamaan pienellä lämmittelyleikillä (kä-det, pol-vet, ka-ve-rin pol-vet, liite 4, 5), eikä sen suurempaa esittelykierrosta tarvittu. Näytin malliksi miten leikki toimii ja sen jälkeen teimme yhdessä. Leikki toimi erittäin hyvin, ja vaikka kyseessä oli ensimmäinen kerta, kaikki osallistuivat omien kykyjensä mukaan. Tämä vahvisti sen, että leikki toimii ryhmän kanssa ja tulee varmasti jäämään oppaaseen lämmittelyleikiksi.

Tätä seurasi parilämmittelyt. Lapset jaettiin pareihin liikunnallisuuden ja koon mukaan. Parien muodostamisessa minua auttoivat lasten avustajat, ja heidän avulla saimme muodostettua mielestäni hyvin tasavertaiset parit. Ensimmäinen parin kanssa tehtävä harjoitus oli Pumppaus (liite 4, 15). Tarkoituksena oli mennä kyykkyyhin ja nousta seisomaan vuorotellen, mutta osa lapsista kyykistyi yhtäaikaaisesti. Tämä ei kuitenkaan ollut pettymys tai epäonnistuminen, koska jokainen lapsi osallistui. En ollut huomionnut suunnittelussa sitä seikkaa, että kaikki eivät välttämättä pääse kyykistymään omien rajoitteidensa vuoksi. Se, että harjoituksessa pidetään kiinni kaverin käsistä helpottaa, mutta ei poista ongelmaa. Erään lapsen kanssa teimme niin, että minä ja yksi avustaja autoimme fyysisesti kyykistymisessä ja nousemisessa, jolloin harjoitus onnistui.

Pumppauksen jälkeen oli vuorossa Parikonttaus (liite 4, 14), johon näytin ensiksi mallia, mitä konttaus on. Konttasimme ensin yksinämme pienet pätkät. Tämän jälkeen pyysin pareja menemään peräkkäin ja takana oleva otti edessä olevan nilkoista kiin-

ni. Ainoastaan yksi pari onnistui tässä aluksi, ja jouduin miettimään kuinka saan muutkin parit mukaan. Sitten yksi lapsista liittyi tämän edellä mainitun parin jatkoksi ja parikonttaus muuttuikin ryhmäkonttauksiksi. Sitten pyysin muitakin lapsia liittymään jonon jatkoksi, ja sitten olikin jo viisi lasta jonossa konttaamassa. Tämä on hyvä esimerkki siitä, että vaikka suunnittelemani harjoitus ei mene juuri niin kuin olin suunnitellut, niin muokkaamalla tehtäviä ryhmän mukaan, saattavat ne toimia jopa paremmin kuin oli tarkoitus. Konttausharjoitteen aikana oli helppoa huomata kuinka lapset nauttivat tehtävästä. Osa myös kertoi harjoitteen olleen hauska, osa nosti peukalon ylös onnistumisen merkiksi.

Kolmantena ja viimeisenä pariharjoituksena oli Parikierintä (liite 4, 14). Tämäkin toimi hyvin. Ensiksi kierimme yksittäin ja tämän jälkeen napattiin parin käsistä kiinni ja yritettiin pyöriä samaan tahtiin. Kaikki eivät tässä onnistuneet, mutta kaksi paria toimivat esimerkillisesti. Se, että kaikki eivät osallistuneet aivan niin kuin olin suunnitellut ei ole mielestäni merkki epäonnistumisesta, varsinkaan kun kyse oli vasta ensimmäisestä kerrasta. Kukaan ei kuitenkaan halunnut lähteä kokonaan pois, vaan kaikki vaikuttivat kiinnostuneilta ja osallistuivat omien kykyjensä mukaan.

Viimeisenä vetämänäni harjoituksena oli Liikkeen pysäyttämisen harjoitus (liite 4, 9). Harjoituksen tavoitteena on opetella sitä, kuinka tärkeää on joukkuepeleissä noudattaa yhteisiä sääntöjä, mutta myös energian purkamiseen tämä on hyvä harjoitus. Olin etukäteen tulostanut kuvia, joissa oli eri asentoja (kyykistyminen, maassa makaaminen ja yhdellä jalalla seisominen). Kävimme läpi liikkeet ja varmistin, että kaikki ymmärtävät ne. Sitten sai alkaa juosta ympäri liikuntasalia. Väliin huusin ”seis” ja nostin ylös yhden tulostamistani kuvista. Lapset pysähtyivät ja tekivät lapussa olevan asennon. Kun kaikki olivat asennossa, sai jatkaa juoksua kunnes annoin merkin ja piti taas pysähtyä johonkin tiettyyn asentoon. Harjoitus toimi hyvin, ja lapset toimivat niin kuin olin suunnitellutkin. Merkin antaminen oli kuitenkin hieman hankalaa suuressa salissa niin, että kaikki huomaavat sen. Aion käyttää tulevaisuudessa musiikkia apuna. Kun juostessa soi musiikki, niin musiikin pysähtyessä on helppo tajuta kohdistaa katse ohjaajaa kohti ja katsoa mikä on seuraava ohje. Haastavaa saattaa olla oikean kappaleen valinta. Myös aistiherkät lapset eivät välttämättä kestä musiikkia, joten tämäkin on otettava huomioon suunnittelussa. Lopuksi keräännytettiin vielä piiriin ja kysyin lasten kommentteja järjestetystä liikunnasta.

Ensimmäinen liikuntatuokio onnistui palautteiden mukaan hyvin. Jokainen lapsi osoitti pitävänsä toiminnasta. Aikuisten palautteet olivat myös positiivisia. Strukturointi, toiminnan kulku, ohjeistus ja pariharjoitukset saivat kehuja. Kehitysideana nousi esille musiikin käyttäminen liikkeen pysäyttämisen harjoituksessa. Olin itsekin huomannut, että musiikin käyttäminen voisi helpottaa toiminnan hahmottamisessa.

6.2 Toinen liikuntatuokio – Eläinten liikkeet ja ohjeiden noudatus

Toisen 30 minuutin liikuntatuokion järjestin 22.9.2017. Tällä kertaa mukana oli vain neljä lasta. En ollut huomionnut tätä tarpeeksi suunnitelmassani, mutta päätin jatkaa jo tekemäni suunnitelmani mukaan. Sen lisäksi, että lapsia oli aiempaa kertaa vähemmän, mukana oli myös uusia lapsia. Aloitimme samoilla harjoituksilla kuin ensimmäiselläkin kerralla. Eli lämmittelimme taputusleikillä (kä-det, pol-vet, ka-ve-rin pol-vet, liite 4, 5). Näytin aluksi mallia ja teimme ringissä yhdessä lämmittelyn. Kuten ensimmäiselläkin kerralla, tämä leikki toimi taas hyvin. Sitten siirryimme parilämmittelyihin, joista ensimmäisenä oli vuorossa Pumpsaus (liite 4, 15). Huomasin jo kuitenkin tässä vaiheessa, että parin kanssa tehtävät harjoitukset eivät tule tällä kertaa toimimaan. Tunnelma oli hyvin levoton lasten keskuudessa. Tämä saattoi johtua liikuntatuokion ajankohdasta, joka oli juuri ennen välipalaa. Lapset olivat luonnollisesti nälkäisiä ja väsyneitä. He olivat myös edellisenä päivänä osallistuneet koulun järjestämään liikuntapäivään, joka saattoi osaltaan edelleen vaikuttaa mielentilaan. Kaiken tämän lisäksi ryhmästä puuttuivat edistyneimmät lapset, jotka ovat hyviä esimerkin näyttäjiä muille. Jouduin siis hieman soveltamaan suunnitelmaani, ja jättämään pariharjoitukset välistä ja siirtymään seuraavaan leikkiin.

Pyysin lapset salin keskelle, josta aloitin Eläinten liikkeiden matkiminen –leikin (liite 4, 11) ohjauksen. Olin tulostanut eri eläinten kuvia, joita näytin lapsille ja kysyin, tietävätkö he miten aina kyseessä oleva eläin liikkuu tai äänтелеe. Leikin voi ohjata myös ilman kuvia, mutta otin huomioon lasten taitotason sekä mielentilan, joten päätin ottaa kuvat käyttöön. Huomasin, että lapset olivat hyvin kiinnostuneita kuvista ja eläinten liikkumisen matkimisesta. Näytin ensimmäisen eläimen kohdalla esimerkkiä, ja lapset seurasivat perässä. Annoin heidän liikkua oman aikansa kunnes pyysin taas

salin keskelle katsomaan ja kuuntelemaan mikä eläin on seuraava vuorossa. Annoin lasten taas aikansa kulkea salia edes takaisin ja pyysin taas salin keskelle katsomaan seuraavan eläimen. En ollut määritellyt etukäteen tiettyä aikaa, vaan katsoin aina tilanteen mukaan kauanko yhden eläimen liikkumisen imitointia jatkettiin. Tämä on mielestäni hyvä vaihtoehto ennalta määrätylelle ajalle, etenkin erityislasten kanssa työskennellessä. On hyvin vaikea ennalta arvioida kuinka kauan lapset jaksavat keskittyä yhteen asiaan, joten on parempi lukea tilannetta parhaansa mukaan ja soveltaa tilanteen mukaan.

Tässä vaiheessa tunnelma kävi taas hieman levottomaksi, joten koin parhaaksi siirtyä seuraavaan leikkiin, vaikka emme olleet käyneet kaikki tulostamiani eläimiä vielä läpi. Olin suunnitellut pareittain tehtäviä pallonkäsittelyn harjoitteita (liite 4, 16), mutta vallitsevan mielentilan johdosta muutin suunnitelmaa ja ohjasin Liikkeen pysäyttämisen harjoituksen (liite 4, 9). Lapset pääsivät purkamaan energiaa juoksemalla salissa, mutta samalla opeteltiin kuuntelemista ja sääntöjen noudattamista. Ensimmäisellä liikuntatuokiolla minulla ei ollut käytössä musiikkia, mutta nyt olin varautunut siihen ja annoin musiikin soida kun juostiin, ja kun musiikki loppui, annoin tietyn suoritettavan liikkeen. Tunnelma lasten keskuudessa oli kuitenkin edelleen levoton, joten koin parhaaksi lopettaa tämän leikin suhteellisen pian ja pitää loppuun pienen rentoutumisen. Sammutin salista valot ja laitoin klassista musiikkia soimaan. Ohjasin lapset maakaamaan maahan kuvan avulla ja olin itsekin yllätynyt kuinka hyvin harjoitus toimi, vaikka vedin sen niin sanotusti ”hatusta”.

Rentoutuksen jälkeen pyysin lapset vielä salin keskelle istumaan ja kyselin heidän mielipidettään järjestämästäni liikuntatuokiosta. Jokainen kertoi, että heillä oli mukavaa ja nauttivat tuokiosta. Levottomasta ilmapiiristä huolimatta siis lapset nauttivat järjestämästäni liikuntatuokiosta. Aikuisten palaute oli tästä tuokiosta erittäin rakentavaa ja sain hyviä vinkkejä. Aion lisätä palautteen pohjalta opasvihkoon myös pienen osan struktuurin tärkeydestä liikuntahetkien järjestämisessä sekä vinkkejä selkeään strukturointiin.

6.3 Kolmas liikuntatuokio – Pallonkäsittely

Kolmas liikuntatuokio järjestettiin 25.9.2017, ja edellisistä kerroista poiketen olimme ulkona koulun läheisellä hiekkakentällä. Tällä kertaa mukana oli kahdeksan lasta. Aloitimme tutuilla lämmittelyleikeillä. Lapset tulivat hienosti lähelleni ja olivat orientoituneita liikuntatuokioon, mutta jostain syystä piirin muodostaminen ei oikein onnistunut. Aikuisilta saamani palautteen mukaan piirin muodostaminen olisi voinut olla helpompaa, jos olisin piirtänyt hiekkiaan ympyrän, jonka päälle olisimme voineet asettua. Teimme kuitenkin tutun taputusleikin (kä-det, pol-vet, ka-ve-rin pol-vet, liite 4, 5) heti alkuun ja tämän jälkeen paripumppauksen (liite 4, 15). Tutut alkuleikit onnistuivat hyvin ja tuttu struktuuri auttaa lapsia osallistumaan, vaikka olimmekin uudessa paikassa.

Lämmittelyjen jälkeen oli vuorossa pallon käsittelyä parin kanssa. Lapset jaettiin pareihin taitotason mukaan. Jokaiselle parille annettiin pallo ja ohjeistettiin erilaisia syöttelyharjoitteita (liite 4, 16). Kopittelut ja potkusyöttelyt sujuivat hyvin, vaikka tietenkin eroja taitotasoissa ilmeni. Eri jalan osilla potkaiseminen oli osalle haastavaa, ja siksi osalla lapsista saattoi näkyä hieman turhautumista. Osalle taas syöttelyt olivat helpoja, ja he puolestaan kyllästyivät nopeammin liian helppoihin tehtäviin. Vaihdoin heittely- ja potkuharjoitteita aina sen mukaan, kun aistin ryhmässä turhautumista. Jälkeenpäin sain ryhmän aikuisilta palautetta siitä, kuinka osa lapsista oli vasta päässyt kunnolla mukaan suoritettavaan liikkeeseen, kun jo vaihdettiin liikettä. En ollut huomionnut osallistujia tarpeeksi yksilöinä, vaan ohjasin enemmänkin koko ryhmää. Tämän tyyliässä harjoituksessa olisin voinut yhtä hyvin antaa osalle ryhmästä seuraavan harjoitteen ja antaa osan vielä pysyä edellisessä ja edetä omaan tahtiinsa.

Kun pallonkäsittelyn harjoitukset olivat tehty, oli vuorossa polttopallo (liite 4, 18). Piirsimme maahan ympyrän lasten kanssa yhdessä. Yhdessä tekeminen auttaa hahmottamaan pelin rajat. Pyysin lapsia ringin sisään ja kävin läpi pelin säännöt. Sitten aloimme pelaamaan, minä ensiksi polttajana. Yllätyksekseni lähes kaikki ryhmän lapsista ymmärsivät pelin tarkoituksen heti aluksi ja pääsimmekin pelaamaan nopeasti. Peli sujui ja lapset osallistuivat mielellään sekä poltettavina, että polttajina.

Neljäs liikuntatuokio oli onnistunut minun, ryhmän aikuisten ja lastenkin mielestä. Kaikki lapset osallistuivat, mikä ei ole aina itsestään selvyyttä autismikirjon henkilöiden kohdalla. Lopuksi vielä kiitin lapsia ja kyselin mielipiteitä tuokiosta. Kaikki osoittivat nauttivansa liikuntahetkestä ja kertoivat, että heillä on hauskaa.

6.4 Neljäs liikuntatuokio – Pihaleikit

29.9.2017 järjestettiin neljäs 30 minuutin liikuntatuokio. Kuten kolmannellakin kerralla, olimme jälleen koulun läheisellä hiekkakentällä. Liikuntatuokioon osallistui tällä kertaa viisi lasta. Aloitimme tutuilla alkuleikeillä (kädet, polvet, kaverin polvet, liite 4, 5 ja paripumppaus, liite 4, 15). Edellisellä kerralla huomasin, että piirin muodostuminen oli hankalaa, joten olin valmiiksi piirtänyt maahan ringin jonka päälle asetuimme. Tämä helpotti huomattavasti piirin hahmottamista ja sen muodostamista.

Lämmittelyjen jälkeen vuorossa oli leikki nimeltään Kuka pelkää krokotiilia (liite 4, 11). Piirsimme maahan turvapaikat ja niiden keskelle viivan, jonka molempiin päihin laitoimme värikkäät kartiot helpottamaan alueen hahmottamista. Ohjasin lapset toiseen turvapaikoista ja asetuin itse keskelle krokotiiliksi. Kävin läpi pelin säännöt ja näytin vielä havainnollistamiseksi kuvaa krokotiilista. Annoin lähtömerkin ja lapset koittivat päästä ohitseni toiselle turvapaikalle. Osalle lapsista oli selvästi hankalaa hahmottaa leikin kulkua, mutta ryhmän aikuisten avulla hekin pääsivät mukaan leikkiin. Jatkoimme niin kauan kun kaikki lapset olivat jääneet kiinni. Kysyin, tahtovatko he jatkaa vielä, ja vastaus oli myöntävä. Nyt yksi lapsista oli vapaaehtoinen jäämään krokotiiliksi ja pelasimme vielä yhden erän. Leikki sujui muuten hyvin mallikkaasti, mutta lasten vireystaso oli silminnähden jo hyvin matalalla. Tämän johdosta syntyi pientä nahistelua lasten keskuudessa.

Viimeisenä leikkinä tälle liikuntakerralle oli valikoitunut Maa-Meri-Laiva (liite 4, 13). Minulla oli mukana kolme eriväristä kartiota ja kävin ryhmän kanssa aluksi läpi kartioiden värit ja varmistin, että lapset tunnistavat värit. Sitten kävimme yhdessä asettelemassa kartiot eri puolille hiekkakenttää ja piirsimme ympyrät jokaisen kartion ympärille. Leikin tarkoituksena on siis kuunnella ohjaajan sanoma väri ja juosta mahdollisimman nopeasti kyseisen värisen kartion luokse. Koska edellisessä leikissä oli il-

maantunut jo pientä nahistelua ja kilpailuhenkisyttä, päätin muokata tämän pelin niin, että jokaisen ryhmäläisen on päästävä kartion luo. Jos joku ryhmästä jää jälkeeseen, on muiden autettava hänet perille. Leikki sujui hyvin, mutta edelleen oli aistittavissa kilpailuhenkisyttä lasten välillä, eikä ryhmä kannustanut toisiaan toivomallani tavalla. Se, että ryhmä yrittäisi saada kaikki ryhmäläiset maaliin, tarvitsee ehkä jonkin suuremman houkuttimen.

Maa-Meri-Laiva –leikin jälkeen kokoonnuimme vielä rinkiin ja kysyin lasten mielipiteitä tuokiosta. Edellisillä kerroilla kaikilta on tullut positiivista palautetta, mutta tällä kertaa oli enemmän hajontaa. En kuitenkaan ryhmän aikuisten palautteen pohjalta usko, että kyse olisi ollut niinkään valitsemisani leikeissä, vaan lasten yleisessä vireystilassa. Yksi ryhmän lapsista sanoi lopuksi, että häntä väsyttää ja hän haluaisi nukkumaan. Tulevaisuudessa, jos huomaan vireystilan olevan alhainen, yritän leikkien ja pelien sijaan rentoutumisharjoitusta tuokion lopuksi.

6.5 Viides liikuntatuokio – Liikuntaoppaan jalkauttaminen

2.10.2017 järjestetyssä tuokiossa oli edellisiin kertoihin poiketen ohjaajana eräs ryhmän aikuisista. Päädyin tähän ratkaisuun siksi, että voin itse paremmin havainnoida leikkien toimivuutta, ja siksi, että voin kysyä mielipidettä jo kokoamistani leikeistä ja peleistä. Vapaaehtoiseksi ilmoittautunut aikuinen oli ollut mukana kaikilla aikaisemmillakin liikuntatuokiolla, joten hänellä oli myös käsitys siitä, miten liikuntahetket ovat aikaisemmin toimineet. Koska tuotoksena syntyvän oppaan tarkoituksena on toimia niin, että ohjaajan ei tarvitse etukäteen valmistella tai hirveästi suunnitella liikuntaa, annoin raakaversiosta oppaasta 15 minuuttia ennen tuokion alkamista hänelle. Ohjaajalla oli hetki aikaa tutustua oppaaseen ja valita sieltä mieluisat leikit ja pelit. Lapsia tuokioon osallistui kuusi kappaletta.

Kuten minäkin, hän aloitti tuokion tutuilla lämmittelyillä. Kä-det, pol-vet, ka-ve-rin pol-vet –leikki sujui lapsilta jo erittäin hyvin. Tämä osoittaa sen, että toistolla ja struktuurilla on suuri merkitys erityisesti autismikirjon lasten kanssa työskennellessä. Tämän jälkeen oli vuorossa Kuka pelkää krokotiilia (liite 4, 11), joka oli ollut lasten toive viime kerralta. Tuokio oli tällä kertaa liikuntasalissa, ja turvapaikoiksi leikissä toimivat siniiset patjat salin molemmissa päissä. Jokin tietty rajattu alue on toimiva keino havain-

nollistaa leikissä ja peleissä toimivia rajoja. Ohjaaja kävi läpi leikin säännöt, jonka jälkeen leikki alkoi. Viime kerrasta poiketen lapset ymmärsivät leikin tarkoituksen ja juoksivat parhaansa mukaan turvapaikalta toiselle. Toiston merkitys oli taas näkyvillä, ja leikin toimivuus varmasti paranee toistojen myötä. Ensimmäisen erän jälkeen pelattiin vielä toinen kerta, ja tällä kertaa ohjaajan sijasta taas yksi lapsista oli vapaaehtoisena olemaan krokotiili. Seuraavana vuorossa oli Maa-Meri-Laiva –tyylinen leikki (liite 4, 13). Ohjaaja asetti eri puolille salia kolme eri väristä kartiota ja aina kun hän sanoi yhden värin, piti koko ryhmän päästä yhdessä sinne. Leikki oli lapsille jo tuttu, ja toimi paremmin kuin edellisellä kerralla. Tämän jälkeen oli vuorossa vielä polttopallo. Tämä oli lasten toive, ja selvästi mieluisa leikki.

6.6 Liikuntatuokioista kerätyn aineiston hyödyntäminen

Keräsin liikuntatuokiosta aineistoa havainnoimalla, haastattelemalla ja lyhyillä kyselylomakkeilla. Kerätyn aineiston avulla pystyin valitsemaan oppaaseen toimivimmat ja mielekkäimmät pelit ja leikit niin aikuisten kuin lapsienkin kannalta.

Parin kanssa tehtävät harjoitukset eivät havaintojeni perusteella olleet kenellekään niitä mieluisampia tehtäviä. Päätin kuitenkin sisällyttää ne lopulliseen oppaaseen, koska niiden toistuva harjoittelu on hyvä tapa harjoittaa yhdessä toimimista. Tämä oli myös haastattelemieni lasten avustajien mielipide.

Rakentavan palautteen pohjalta oli helppoa kehittää opasvihkoa eteenpäin. Saamani palautteen vuoksi lisäsin oppaaseen osioita strukturoinnin tärkeydestä ja liikuntatuokion aloittamisesta. Vaikka liikuntatuokioiden palaute oli pääosin positiivista, rakentava palaute auttoi oppaan työstämistä. Strukturointia ja ohjauksen selkeyttä sekä ymmärrettävyyttä kehitettiin, mutta ainakin ensimmäisellä kerralla olisi ollut hyvä aloittaa selkokuvasarjalla tai antaa lapsille tulostettu sosiaalinen tarina tulevasta liikuntahetkestä. Itse strukturointi ja toiminnan kulku olivat kuitenkin palautteen perusteella selkeitä. Liikuntatuokioihin osallistuneet aikuiset myös pitivät harjoitteita hyödyllisinä. Kuten jo aiemmin mainitsin, erityisesti parin kanssa tehdyt harjoitteet koettiin hyödyllisiksi. Leikit olivat heidän mielestään myös helposti muunneltavissa erilaisiin ohjaustilanteisiin ja he uskovat käyttävänsä niitä myös omassa ohjauksessaan.

7 POHDINTA

Kokonaisuudessaan liikuntatuokiot olivat mielestäni onnistuneita. Kaikki ei mennyt aivan kuten olin suunnitellut, mutta tämä oli tiedossa kun tehdään töitä autismin kirjon henkilöiden kanssa. Hyvää oli kuitenkin se, että jokainen lapsi vaikutti kiinnostuneelta ja tuokioiden jälkeen sain lapsilta hyvää palautetta.

Järjestämäni tuokiot olivat pituudeltaan 30 minuuttia. Tämä on hyvin lyhyt aika, jonka huomasi jo ensimmäisellä liikuntatuokiolla. Jouduin jättämään kaksi suunnittelemani leikkiä pois ohjelmasta pelkästään ajankäytön takia. Otin ajankäytön paremmin huomioon seuraavilla kerroilla, ja sain rakennettua melko kattavat liikuntatuokiot alkuleikkeineen ja rentoutumisineen. Mietin myös sitä vaihtoehtoa, jos voisin pidentää tuokioiden kestoa. Tämä on kuitenkin hankalaa jo pelkästään lasten iltapäivätoiminnan aikataulujen vuoksi, mutta myös lasten keskittymiskyky on autismitutkimuksen vuoksi verrattain lyhyt. Jo kolmekymmentä minuuttia ohjattua toimintaa on osalle lapsista ääriarjoilla.

Tämän opinnäytetyön tuloksena syntyneen opasvihkosen on tarkoitus jäädä säännölliseen käyttöön työn tilaajalle. Viimeisellä vetämälläni liikuntakerralla pyysin yhden vapaaehtoisen vetämään liikuntatuokion kokoamani liikuntaoppaan raakaversiosta pohjalta. Aikataulullisista syistä tämä oli ainoa jalkauttaminen jonka pystyin tekemään.

Palaute oppaasta oli positiivista ja ohjeistuksien selkeys sai kehuja. Leikkien ja pelien ohjeiden yhteydessä olevat sovellusideat olivat myös tilaajan mielestä tärkeä osa opasta, koska työ erityisryhmien kanssa vaatii jatkuvaa soveltamista. Näiden valmiiden sovelluksien avulla on helppoa muokata ohjattu liikuntatuokio vastaamaan osallistujien tarvetta ja taitotasoa. Tilaajan edustaja nosti esiin sen, että ryhmänä tehtävät harjoitteet eivät toimineet hänen ohjaamana hirveän hyvin. Hän kehotti miettimään ideoita ryhmänä toimimisen edistämiseksi. Tiedostan kyllä ongelman hyvin ja allekirjoitan hänen tekemänsä huomioit. En pysty kuitenkaan tämän opinnäytetyön puitteissa selvittämään ja ideoimaan enempää harjoitteita ryhmätoimimisen edistämiseksi.

Uskon kuitenkin, että liikuntaoppaassa esiteltyjen pariharjoitteiden toistoilla voidaan kehittää ryhmänä ja pareina toimimista.

Testattavien leikkien ja pelien valinnassa olisin voinut tehdä valintoja hieman rohkeamminkin. Johtuen ehkä työkokemuksestani alalla valitsin liian varmoja ja toimivia leikkejä. Tietoinen valinta tämä ei kuitenkaan ollut. Olin saanut varmasti lisää aineistoa jos epäonnistumisia olisi tullut enemmän.

Opinnäytetyöni tuotoksena syntynyt liikuntaopas jäi aikataulullisista tekijöistä johtuen harmittavan lyhyeksi, ja tahtoisin lisätä siihen myöhemmin vielä lisää sisältöä. Jätin oppaaseen myös tyhjiä sivuja joihin käyttäjä voi itse lisätä hyväksi havaitsemiaan leikkejä ja pelejä. Jos minulla olisi ollut enemmän aikaa testata pelejä ja leikkejä, olisin voinut koota vielä kattavamman oppaan. En kuitenkaan tahtonut lisätä valmiiseen tuotokseen yhtäkään harjoitetta joiden toiminnasta minulla ei ole varmuutta.

Jos tilaajan toimesta halutaan lähteä kehittämään erityisryhmien liikuntaa vielä eteenpäin, suosittelen ideoimaan ryhmätehtäviä ja joukkuelajeja edistäviä harjoitteita vielä lisää. Toinen kehitysidea on kehittää tilaajan ja muiden alueella toimivien ryhmien välistä liikuntaan liitännäistä yhteisiä tapahtumia. Autismikirjon henkilöiden ja neurotyypillisten henkilöiden välisten liikuntatuokioiden järjestäminen on omien kokemuksieni ja haastattelemieni tilaajan työntekijöiden mukaan haastavaa. Tällaisen toiminnan kehittäminen olisi mielestäni tärkeää ja tuokiot olisi helppo yhdistää esimerkiksi suvaitsevaisuuskasvatukseen.

LÄHTEET

- Adhd-liitto 2017. Adhd-tietoa. Lapset. Viitattu 25.10.2017. <http://www.adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/lapset>
- Adhd tutuksi 2017. Mikä on adhd? Viitattu 24.10.2017. <https://adhd-tutuksi.fi/mika-on-adhd/>
- Aivoliitto 2017. Millaisesta liikunnasta aivot pitävät. Viitattu 28.8.2017. https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/liikunta/millaisesta_liikunnasta_aivot_pitavat
- Alanko Rea, Remahl Virpi & Saari Aija 2004. Ota minut mukaan. Erityistukea tarvitseva lapsi leikissä ja liikunnassa. Ohjaajan opas.
- Alho-Näveri, Leena & Ikonen, Toni & Karjala, Marjatta & Kortelainen, Susanna & Ruotsalainen, Tarja & Salmi, Katja & Sauna-aho, Oili 2011. Autismikäsikirja 1.0. Mäntsälä: Eteva kuntaryhmä
- Asunta, Piritta & Nissinen, Anu 2004. Liikuntakerho Asperger-lapsen oppimis- ja opetusympäristönä. Helsinki: Autismi- ja Aspergerliitto ry.
- Autio, Tuire 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Autismi ja aspergerliitto 2016. Joka sadas meistä on autismin kirjoilla. Opasvihko.
- Autismi- ja aspergerliitto 2017. Autismikirjon diagnosointi muuttuu. Viitattu 8.9.2017. <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/diagnosointi/diagnoosimuutos>
- Autismi- ja aspergerliitto 2017. Autismikirjo – mistä on kysymys? Viitattu 24.8.2017. <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo>
- EIPET 2017. Lainsäädäntö. Kansallinen politiikka. Eurooppalainen politiikka. Diasarja. Suom. Jenni Vuorela.
- Fogelholm, Mikael 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, Mikael & Vuori Ilkka & Vasankari, Tommi (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Ducoteim, 76-87.
- Huovinen, Terhi & Remahl, Virpi & Turunen, Sari 2009. Pallopelejä ja pelisovelluksia. Opetushallitus ja koulukuntaliitto.
- Jaakkola, Timo 2012. Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa Kujala, Teija & Krause, Christina M. & Sajaniemi, Nina & Silvén, Maarit & Jaakkola, Timo & Nyyssölä, Kari (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Tilannekatsaus tammikuu 2012. Opetushallitus. 53-63.
- Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2017. Viitattu 8.9.2017. <http://www.kvtl.fi/fi/kehitysvamma->
- Korkiala, Terhi 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta. Selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä. Kuntoutussäätiö.
- Laakso, Hanna 2016. Autismin kirjo tutuksi –koulutussarja. 13.4-18.5.2016. Helsinki: Autismi- ja aspergerliitto.
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000
- Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987

Liikuntalaki 390/2015

Liikuntaneuvosto 2017. Liikunnan hyödyt. Viitattu 30.8.2017.

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/353/sivu_2.pdf

Liikuntatieteellinen seura 2017. Soveltava liikunta. Viitattu 4.9.2017.

<http://www.lts.fi/soveltava-liikunta>

Markkula, Heidi 2009. Autistinen oppija. Opaskansio autististen lasten kanssa työskenteleville. Laurea-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelman opinnäytetyö.

Marttila, Maarit 2016. Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta opetussuunnitelman toteutuksessa. Etnografinen tutkimus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

MAST-ohjaus 2017. Ryhmäyttämisosas. Viitattu 28.10.2017.

<http://www.mastohjaus.fi/pdf/Ryhmayttamisopas.pdf>

Mielenterveysseura 2017. Rentoutuminen palauttaa voimia. Viitattu 28.10.2017.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>

Nuori Suomi ry:n lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 31.10.2017

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Perusopetuslaki 628/1998

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Viitattu 3.11.2017.

http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Pihlaja, Päivi 2006. Varhaiskasvatuksen lähtökohtia. Teoksessa Elina Kontu (toim.) Arjen moninaisuutta. Stakes.

Rajala, Riitta 2007. Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta. Erityistä tukea tarvitsevat oppilaat aamu- ja iltapäivätoiminnassa. Viitattu 8.9.2017.

http://www.oph.fi/download/124246_apip_eryista_tukea_tarvitsevat.pdf

Rinnekoti-säätiö 2017. Kehitysvammaisuus. Viitattu 25.10.2017.

<http://www.kvtietopankki.fi/kehitysvammaisuus>

Sandelin, Emma 2011. Liikunta ADHD-lasten sosiaalisten taitojen edistäjänä. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Laurea-ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyö.

Szalavitzin, Maia 2016. Autism--It's Different in Girls. Viitattu 24.10.2017.

<https://www.scientificamerican.com/article/autism-it-s-different-in-girls/>

Syvöja, Heidi & Kantomaa, Marko & Laine, Kaarlo & Jaakkola, Timo & Pyhältö, Kirsi & Tammelin Tuija 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallitus.

TEKO 2017. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 28.8.2017.

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>

- Uudenmaan Vammaispalvelusäätiö 2017. Jäsentäminen tukee arkea. Viitattu 1.11.2017. <https://www.uvps.fi/51>
- Vernerit 2017. Autismikuntoutus. Viitattu 22.8.2017. <http://verneri.net/yleis/autismikuntoutus>
- Vernerit 2017. Mitä kehitysvammaisuus on? Viitattu 20.10.2017. <http://verneri.net/yleis/mita-kehitysvammaisuus-on>
- Vernerit 2017. Lääketieteellinen näkökulma. Viitattu 24.10.2017. <http://verneri.net/yleis/laaketieteellinen-nakokulma>
- Vernerit 2017. Toimintakyvyn näkökulma. Viitattu 24.10.2017. <http://verneri.net/yleis/toimintakyvyn-nakokulma>
- Vernerit 2017. Sosiaalinen näkökulma. Viitattu 24.10.2017. <http://verneri.net/yleis/toimintakyvyn-nakokulma>
- World Health Organisation (WHO) 2017. Viitattu 8.9.2017. <http://apps.who.int/classifications/icd11/browse/f/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2f%2fentity%2f437815624>
- Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VK-Kustannus Oy. 82-84.

LIITTEET

Liite 1 – Kirje lasten kotiin

Moi!

Opiskelen Humanistisessa ammattikorkeakoulussa ja teen opinnäytetyötä [REDACTED] peruskoulun iltapäivätoiminnassa. Tarkoitukseni on tuottaa liikuntaopas autismikirjon oppilaiden kanssa työskenteleville aikuisille.

Tulen järjestämään liikuntatuokioita iltapäivätoiminnan aikana ja sovitut päivämäärät tuokioille ovat: 18.9, 22.9, 25.9, 29.9, 2.10 ja 6.10. Liikuntatuokioihin ei tarvitse erityisesti valmistautua, mutta kannattaa pukeutua mukavasti. Jos säät sallivat, pidämme 25.9 ja 29.9 liikuntatuokiot pihalla, joten mielellään sään mukainen pukeutuminen näinä päivinä.

Lapsien nimiä, kuvia tai koulua ei tulla opinnäytetyössäni julkaisemaan.

Terveisin,

Joni Suominen
joni.suominen@humak.edu

Liite 2 – Kirje tilaajalle

Moikka!

Teen opinnäytetyötäni [REDACTED] peruskoulun iltapäivätoiminnassa ja tarkoitukseni on tuottaa liikuntaopas autismikirjon lasten kanssa työskenteleville aikuisille. Tulen vetämään liikuntatuokioita salissa ja ulkona.

Päivämäärät ja ajat tuokioille ovat :

Ma 18.9 klo 14:30 - 15:00 (Salissa)

Pe 22.9 klo 13:30 - 14:00 (Salissa)

Ma 25.9 klo 14:30 - 15:00 (Sään salliessa ulkona)

Pe 29.9 klo 13:30 - 14:00 (Sään salliessa ulkona)

Ma 2.10 klo 14:30 - 15:00

Viimeiselle kerralle toivoisin, että joku muu kuin minä voisi vetää tuokiot kokoamani oppaan avulla. Eli jos vastuulapsesi osallistuu kyseiselle liikuntatuokiolle (tai pystyt muuten osallistumaan) ja olisit halukas vetämään tuokion, kerro siitä minulle.

Valmiin liikuntaoppaan tarkoituksena on, että periaatteessa kuka tahansa voisi sen avulla vetää liikuntahetken. Haluaisin tuokioista myös palautetta, ja aion jakaa aikuisille pienet lomakkeet joihin toivon vastauksia 😊

Työn iloa!

- Joni

Liite 3 – Palautelomake

Palautelomake liikuntatuokiosta

Tässä on palautelomake juuri järjestetystä liikuntatuokiosta. Toivon numeerisen arvioinnin lisäksi lyhyttä kirjallista palautetta. Numeroarviossa 1 = todella huono ja 5 = todella hyvä. Tarvittaessa voit jatkaa kääntöpuolelle ja kirjoittaa halutessasi muita huomioita.

1) Kuinka hyvin tuokio oli strukturoitu?

1 2 3 4 5

Toimiko strukturointi? Miksi? Miksi ei?

2) Tuokion ohjauksen selkeys ja ohjeiden ymmärrettävyys

1 2 3 4 5

Mikä oli hyvää ohjauksessa? Missä on parannettavaa?

3) Arvioisi tuokion mielekkyydestä lapsille

1 2 3 4 5

4) Voisitko hyödyntää tuokiossa esiintyviä leikkejä ja pelejä omassa ohjauksessasi?
Miksi? Miksi et?

Liite 4 – Liikuntaopas (30 sivua)



Sisällys

Johdanto	3
Liikuntatuokion aloitus ja strukturointi	3
Lämmittely ja orientaatio	4
Liikuntapelit ja -leikit	8
Pariharjoitteet	14
Pallonkäsittely	15
Rentoutuminen	19
Linkkejä	22
Omat leikit	23
Lähteet	29

Tämä liikuntaopas autismikirjon lapsiryhmille on osa opinnäytetyötäni. Opas sisältää leikkejä ja pelejä joita voi hyödyntää erityisryhmien liikuntahetkien järjestämisessä. Mukavia liikuntatuokioita!

- Joni Suominen



Liikuntatuokion aloitus & strukturointi

Liikuntatuokio kannattaa kokemuksieni mukaan aloittaa aina samalla leikillä. Näin osallistujat pystyvät orientoitumaan tulevaan ja tietävät, että nyt on taas mukavan liikuntahetken aika.

Liikuntatuokioiden strukturointi on tärkeää, koska se auttaa osallistujia hahmottamaan tapahtumia ja selkeyttämään toiminnan kulkua. Kun toiminta on strukturoitu ja suunniteltu hyvin, on mahdollinen soveltaminenkin helpompaa.

Lämmittely ja orientaatio

Miksi kannattaa aloittaa liikuntatuokio lämmittelyllä? Mielestäni tähän on kaksi hyvää selitystä. Ensinnäkin lämmittely ennen liikuntaa nimensä mukaisesti lämmittää lihakset. Se vilkastaa verenkiertoa ja keho alkaa virittäytyä tulevaa suoritusta varten. Lämmittelyllä voi ehkäistä mahdollisia vammoja ja turhia rasisitiloja.

Toinen hyvä syy lämmittelyyn on se, että tutujen lämmittelyleikkien avulla lapset pystyvät orientoitumaan tulevaan liikuntahetkeen. Suosittelen ottamaan lämmittelyn osaksi jokaista järjestettyä liikuntatuokiota!

Seuraavilla sivuilla on esitelty muutamia vaihtoehtoja lämmittelyleikeiksi



Kä-det, pol-vet, ka-ve-rin pol-vet

Asetutaan rinkiin niin, että jokainen osallistuja kosketusetäisyydellä vieressä seisoviin. Aloitetaan taputtamalla tavujen mukaisesti ensin käsiä yhteen, sitten polvet ja lopuksi taputetaan molemmilla puolilla seisovan kaverin polvia.

Sovelluksia: Voidaan ottaa mukaan myös muita kehonosia, esimerkiksi vatsa, olkapäät, jne.

Liikkeen keksiminen ja matkiminen

Asetutaan rinkiin. Ohjaaja voi olla ensimmäisenä keskellä ja näyttää jonkin liikkeen jonka ympärillä oleva ryhmä matkii. Liike voi olla melkein minkäläinen tahansa, vain mielikuvitus on rajana.

Kun ensimmäinen liike on tehty, vaihdetaan ringin keskellä olevaa liikkeen keksijää. Leikkiä voidaan jatkaa niin kauan, kun jokainen halukas on saanut näyttää oman liikkeensä.

Perusliikkeiden harjoittelu

Tämän harjoituksen tavoitteena on kehittää perusliikkeitä. Harjoitukset voi tehdä salissa tai ulkona. Ohjaaja voi näyttää malliesimerkin, jonka jälkeen ryhmä tekee perässä. Voidaan myös kulkea jonossa ennalta valittua reittiä pitkin. Tarvittaessa käytä kuvakortteja liikkeiden havainnollistamiseksi! Hyviä perusliikkeiden harjoitteita ovat esimerkiksi:

- kävely maassa olevaa narua pitkin
- kävely takaperin
- kävely sivuttain
- kävely maastossa
- kävely ylämäkeen, alamäkeen
- kävely hitaasti, nopeasti
- kävely kyykyssä, kävely varpaillaan jne.

- hyppy yhdellä jalalla, kahdella jalalla
- eteen, sivulle, taakse
- voimakkaasti
- kevyesti
- korkealle
- esteiden yli jne.



Pyrstötähti

Kehittää: Visuaalista havaintokykyä, koordinaatiokykyä

Kevyt sifonkihuivi sidotaan ilmapalloon. Ilmapallon lentäessä, se muistuttaa pyrstötähteä. Jokainen voi aluksi testaila omia temppujaan ja tutustua palloon. Erilaisia ideoita voivat olla esimerkiksi mahdollisimman korkealle heittäminen, mahdollisimman pitkälle heittäminen, syöttely toisen kanssa jne.



Liikuntapelit ja -leikit

Liikunnalla on tutkitusti merkittävä vaikutus hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta. Terveystieteiden kannalta liikunta nähdään välttämättömyytenä ja se ehkäisee useita sairauksia ja esimerkiksi mielenterveysongelmia. Tämän lisäksi liikunta tukee toimintakykyä ja oppimista sekä luo pohjaa ja kehittää sosiaalisia taitoja. (Liikuntaneuvosto 2017.)

Päivittäinen liikunta on parhaimmillaan monipuolista ja sitä on tarpeeksi. Alakouluikäinen tarvitsee suositusten mukaan vähintään kaksi tuntia liikuntaa päivittäin. Seuraavilla sivuilla on esitelty pelejä ja leikkejä, joita voit käyttää hyödyksesi liikuntaa suunnitellessa.



Liikkeen pysäyttäminen

Tavoitteet: Tämä harjoituksen tavoitteena on oppia noudattamaan annettuja ohjeita ja pelin sääntöjä. Palautetta annetaan sääntöjen noudattamisesta, eikä niinkään hyvästä suorituksesta. Tämä on tärkeää, koska pelatessa ja leikkiessä yhteisten sääntöjen noudattaminen on tärkeää toiminnan onnistumisen kannalta.

Välineet: Väline merkin antamiseksi. Esimerkiksi pilli tai radio.

Ryhmä liikkuu vapaasti tilassa. Kun ohjaaja antaa merkin, on kaikkien pysähdyttävä ja hiljennettävä. Ryhmä on hetken paikallaan ja jatkavat liikkumistaan uudestaan ohjaajan merkistä. Ohjaajan merkki voi olla esimerkiksi pillin puhallus tai soivan musiikin pysäyttäminen. Tärkeää on, että merkki on tarpeeksi selkeä ja kaikki voivat kuulla/nähdä/tuntea sen.

Kaikkien pysähtyttyä annetaan positiivinen palaute sääntöjen noudattamisesta.

Sovelluksia: Ohjaajan antaessa merkin, voidaan pyytää ryhmää tekemään myös jotain muuta kuin vain pysähtymään. Esimerkiksi mahalleen makaamaan, kyykkyy, seisomaan yhdellä jalalla. Ohjeet voidaan antaa esimerkiksi nostamalla lappu ilmaan, jossa on kuva suoritettavasta liikkeestä.

Liikennevaloralli

Tavoitteet: Harjoituksen tavoitteena sääntöjen noudattaminen. Opitaan myös liikennevalojen toimintaa ja värejä.

Välineet: Punainen, keltainen ja vihreä ympyrä leikattuna esimerkiksi kartongista.

Ryhmä liikkuu joko vapaasti tai vaihtoehtoisesti ennalta määrättyä rataa. Ohjaajalla tai yhdellä ryhmän lapsista on käytössään liikennevalot (punainen, keltainen ja vihreä ympyrä). Se, jolla on käytössään liikennevalot, saa päättää milloin liikutaan ja milloin pysähdytään. Ennen leikin aloittamista on hyvä käydä läpi ryhmän kanssa liikennevalojen toimintaperiaatteet.

Sovelluksia: Voidaan sopia jokin tietty liikkumistyyli, esimerkiksi mahallaan ryömiminen, yhdellä jalalla pomppiminen, varpailla kävely jne.



Eläinten liikkeiden matkiminen

Tavoitteet: Liiketaitojen kehittäminen

Ohjaaja antaa ryhmälle jonkun eläimen, jonka liikettä on tarkoitus imitoida. Ohje voidaan antaa suullisesti sekä myös kuvakortin avulla. Liikkeitä ei tarvitse sitoa tiettyyn tapaan, vaan lapsi voi itse liikkua niin kuin kuvittelee eläimen liikkuvan. Ohjaaja voi myös antaa malliesimerkin, jota lapsi voi matkia.



Esimerkkiliikkeitä:
Alligaattorin ryömintä,
kengurun hyppely,
koiran juoksu, karhun
kävely, pupun loikinta,
elefantin kävely...

Kuka pelkää krokotiilia?

Yksi leikkijöistä valitaan ensin krokotiiliksi. Krokotiili on nälkäinen ja yrittää saada kiinni ohi uivia pikku kaloja. Kaloilla on kaksi turvapaikkaa molemmilla puolilla leikkialuetta ja krokotiili saalistaa niiden keskellä. Kun krokotiili saa napattua kalan, jää kala auttamaan krokotiilia nappaamaan muita kaloja.

Seuraa johtajaa

Tavoitteet: Leikki kehittää mielikuvitusta ja taitoja matkia muita leikkijöitä. Vertaisoppiminen.

Yksi leikkijöistä (ensimmäisenä ohjaaja voi toimia johtajana) valitaan letkan johtajaksi. Muut asettuvat jonoon johtajan taakse. Johtaja alkaa kuljettamaan letkaa perässään tehden samalla liikkeitä tai temppuja, joita muut matkivat. Ohjaajan merkistä letkan toisena kulkeva lapsi siirtyy johtajaksi, ja edellinen johtaja siirtyy jonon perään.

Magneettileikki

Kehittää: Kehonhallintaa ja –tuntemusta. Lapsi oppii kehonosia ja oppii liikuttamaan kehoaan rajatuissa asennoissa.

Välineet: Musiikin soittamiseen radio tai vastaava.

Nimetään jokin kehonosa jota ”magneetti” vetää kiinni lattiaan. Tätä osaa ei saa irrottaa lattiasta. Laitetaan musiikki soimaan ja lapset tanssivat musiikin tahtiin edelleen irrottamatta määrättyä kehonosaa lattiasta.

Musiikki pysäytetään ja määrätään uusi kehonosa jota ”magneetti” vetää lattiaan. Kehonosia voivat olla esimerkiksi jalat, kädet, polvet jne. Annetaan lasten ehdottaa kehonosia ja yritetään myös mahdottomilta tuntuvia liikkeitä.

Maa-meri-laiva

Tavoitteet: Alueiden nimeämisen johdosta voidaan opetella erilaisia asioita ryhmän taitotason mukaan, esimerkiksi värejä ja numeroita.

Määritetään kolme aluetta. Alueet nimetään niin, että yksi on nimeltään maa, toinen meri ja kolmas laiva. Ohjaaja sanoo yhden alueen nimen, ja lasten on juostava mahdollisimman nopeasti kyseiselle alueelle. Lasten päästyä tälle alueella, sanoo ohjaaja toisen alueen, jolle lapset juoksevat seuraavaksi. Leikkiä voidaan jatkaa niin pitkään kun se on mielekästä. Kilpailuhenkeä voidaan lisätä niin, että esimerkiksi väärälle paikalle juossut tippuu pelistä. Jos ohjaaja sanoo sen paikan, jossa lapset jo ovat, ja sieltä poistutaan, niin tippuu pelistä.

Sovelluksia: Alueet voidaan esimerkiksi värikoodata, jolloin sanotaan väri jolle pitää juosta. Koodaus voidaan tehdä myös esimerkiksi numeroilla, muodoilla yms. Alueita voi olla myös enemmän lapsien taitotason mukaan. Yhteishenkeä voidaan luoda niin, että ryhmän täytyy saada jokainen jäsen oikealle paikalle, jolloin kilpailuhenki leikistä poistuu, ja tilalle tulee kannustava ilmapiiri ja muiden auttaminen.

Pariharjoitteita

Näiden harjoitusten tarkoituksena on edistää lasten yhdessä toimimista ja yhteisiin tavoitteisiin pääsemistä. Voidaan käyttää hyvin myös lämmittelynä.

Ylitys alitus

Toinen parista käy lattialle konttausasentoon niin, että toinen parista pääsee ryömimään alitse.

Parikierintä

Pari käy makuulle lattialle niin, että ovat kädet suorina ja pitävät toisiaan käsistä kiinni. Aletaan kierimään samalla pitäen käsistä kiinni ja yritetään löytää yhteinen kierimistahti.

Sovellus: kieritään niin, että jalkapohjat koskettavat toisiaan käsien sijasta.

Parikonttaus

Mennään lattialle konttausasentoon niin, että toinen parista on takana ja pitää kiinni edessä olevan nilkoista/pohkeista/kantapäistä. Lähdetään konttaamaan ja yritetään löytää yhteinen rytmi.

Sovelluksia: Kontataan takaperin. Voidaan myös kontata pidemmissä kuin kahden osallistujan jonoissa.

Pumppaus

Pari seisoo vastakkain pitäen toistensa käsistä kiinni. Mennään vuorotellen kyykkyyiin niin, että toinen seisoo kun toinen on kyykyssä.

Tiikerin kaato

Toinen parista asettuu konttausasentoon ja yrittää pysyä pystyssä. Toinen taas yrittää kaataa tiikerin kyljelleen. Kun tiikeri on kaatunut, osat vaihtuvat.

Sovelluksia: Voi asettua myös vatsalleen ja pari koittaa kääntää selälleen.



Ota huomioon parien muodostamisessa osallistujien liikunnallisuus ja koko. Liian kaukana toisistaan olevat taitotasot saattavat olla esteenä harjoitteen onnistumiselle. Toisaalta sopiva eroavaisuus saattaa olla vertaisoppimisen kannalta jopa positiivinen asia.



Pallonkäsittelyn harjoituksia

Syöttely

Voidaan harjoitella parin kanssa tai pienessä ryhmässä. Lapset syöttelevät toisilleen eri tyyleillä, joita voivat olla esimerkiksi:

- Sisäsyrjä
- Ulkosyrjä
- Kantapää
- Kärki
- Jalkapöytä

Jos syöttely sujuu hyvin, voi haastetta lisätä esimerkiksi syöttöjalan vaihdolla. Oikeajalkaiset käyttävät vasenta jalkaa ja toisin päin.

Potkuharjoitusten lisäksi syöttelyä voidaan harjoitella heittämällä. Erilaisia heittelytyylejä voivat olla esimerkiksi:

- Alakautta
- Yläkautta
- Yhdellä kädellä
- Silmät kiinni
- Jalkojen välistä

Tärkeää näissä harjoituksissa on painottaa syöttelyvoimakkuutta. Palloa ei tietenkään ole tarkoitus heittää tai potkaista täysiä, vaan niin, että parin on mahdollista saada syöttö kiinni.

Tunnelipallo

Välineet: Pallo

Ryhmä asettuu seisomaan haara-asennossa jonoon noin puolen metrin päähän toisistaan. Ryhmän seisoessa haara-asennossa, muodostuu jalkojen väliin tunneli. Jonon ensimmäiselle annetaan pallo ja hänen on tarkoitus kierittää pallo jalkojensa välistä jonon viimeisenä seisovalle. Jos pallo jää matkalle tai kierii pois tunnelista, voi muut jonossa seisovat auttaa pallon taas matkaan. Kun pallo saavuttaa viimeisenä jonossa seisovan, siirtyy hän ensimmäiseksi ja laittaa pallon taas vierimään kohti viimeisenä seisovaa.

Sovelluksia: Leikin haastavuutta voi varioida jakamalla ryhmää pienemmäksi, jolloin pallon vieritys tunnelin läpi on helpompaa. Jos tahtoo lisätä kilpailuhenkeä, niin voi ryhmän jakaa kahteen osaan, jotka sitten kilpailevat siitä, kumpi joukkue saa ensin kierrätettyä kaikki osallistujat jonon ensimmäisenä.



Polttopallo

Kehittää: Reagointia ja nopeutta

Välineet: Pallo

Leikkialue rajataan piirtämällä esimerkiksi ympyrä maahan tai valitsemalla liikuntasalista tietty alue. Yksi valitaan polttajaksi (aluksi ohjaaja voi toimia polttajana) ja muut pysyvät leikkialueen sisällä. Polttajan yrittää pallolla heittäen osua leikkialueen sisällä oleviin pelaajiin. Kun pallo osuu johonkuhun, hän poistuu leikkialueelta ja hänestä tulee myös polttaja. Leikkiä voi jatkaa niin pitkään, että viimeinenkin pelaaja on saatu poltettua.

Sovelluksia: Pelin helpottamiseksi voidaan sopia, että esimerkiksi pelialueella saa liikkua vain istuma-asennossa, tai että palloa saa ainoastaan vierittää maata pitkin, ei heittää.



Rentoutuminen

Rentoutumisella on useita tutkittuja positiivisia vaikutuksia. Liikuntasuorituksen jälkeen rentoutuminen auttaa lihasten palautumisessa ja ravinteet sekä happi pääsevät kulkemaan kehoon tehokkaammin. Rentoutumisen avulla myös stressihormonin erityys vähenee. Pelko, ahdistuneisuus ja levottomuus purkautuvat joskus käytöshäiriöinä. Rentoutuminen tuo helpotusta myös näihin tunteisiin.

Suosittelen liittämään liikuntatuokioiden loppuun rentoutumishetken. Se saattaa lieventää levottomuutta ja näin loppupäiväkin sujuu kaikkien kannalta mukavammin. Seuraavilla sivuilla on muutamia esimerkkejä toimivista rentoutumisharjoituksista.



Spagetti - rautakanki

Pyydä lapset makaamaan lattialle. Ensiksi jännitetään koko kehoa tiukaksi rautakangeksi (tai näkkileiväksi jne. minkä tahansa asian lapsi osaa yhdistää kehon jännittämiseen). Asennossa pysytään sopiva hetki ja sitten rentoutetaan keho löysäksi spagetiksi. Voidaan rentouttaa myös kasvoja tai vain yhtä kehonosaa (yksi käsi, yksi jalka).



Rentoutumisen ei tarvitse välttämättä olla mitään sen kummallisempaa. Rauhallinen musiikki, valojen himmentäminen ja lattialla makoilu on joskus jo riittävä rentoutumisharjoitus.



Säätiedote

Kehittää: Kehotuntemusta

Voidaan tehdä joko pareittain tai aikuisen kanssa. Lapsi asettuu makaamaan lattialle tai patjan päälle mahalleen.

Toinen lapsi (tai aikuinen) on hänen vieressään lattialla istumassa tai polvillaan. Ohjaaja kertoo, millaista säätä on tulossa, ja säätiedotus toteutetaan lattialla makaavan selkään.

- Huomenna sataa kevyesti (naputellaan sormenpäillä kevyesti selkään)
- Sitten alkaa paistaa aurinko (sivellään käsin selkää)
- Iltapäivällä tulee sadekuuro (rummutetaan kämmenellä)
- Tulee kylmempää ja raekuuro (rummutetaan sormilla)
- Sitten tulee ukkosilma ja alkaa jyristä (koputellaan nyrkillä)
- Ukkosen aikana salamoit (vedetään yhdellä sormella pitkin selkää)
- Ukkonen menee ohi ja aurinko alkaa jälleen paistaa (sivellään selkää)
- Illalla sataa kevyesti lunta (pehmeitä painalluksia sormilla)
- Yöllä kuu loistaa ja on aivan hiljaista (asetetaan kädet rauhallisesti selän päälle)

Jos joku lapsista ei tahdo olla mukana tai ei pidä kosketuksesta, hän voi olla ohjaajan apuna lukemassa säätiedotusta, tai rentoutua yksin makoilemalla.

Eikö sopivaa leikkiä löytynyt? Onko sinulla hyvä peli joka jäi oppaasta uupumaan? Seuraavilla sivuilla on tilaa listata muistiin omia, hyväksi havaittuja leikkejä.



Tarvitsetko materiaalia liikuntatuokioihin?
Tässä muutamia esimerkkejä nettisivuista
joilta voit tulostaa kuvia ja etsiä materiaalia:

Papunetin kuvapankki:

<http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>

Papunetin kuvapankista voit etsiä kuvia hakusanoilla.
Täältä voit tulostaa kuvat esimerkiksi eläinten liikkeiden
matkimiseen tai liikkeen pysäyttämisen harjoitukseen.

Koululiikuntaliitto:

<http://www.kll.fi/materiaalit>

Koululiikuntaliiton nettisivuilta löytyy paljon
käyttökelpoista materiaalia liikuntahetkien suunnitteluun
ja monipuolistamiseen.

Nimi:

A large rounded rectangular box with a thick orange border. Inside the box, there are 12 horizontal black lines for writing, spaced evenly from top to bottom.

Nimi:

A large, rounded rectangular box with a thick orange border. Inside the box, there are 12 horizontal black lines spaced evenly, providing a template for writing.

Nimi:

A large, vertically oriented rounded rectangle with a thick orange border. Inside the rectangle, there are 12 horizontal black lines spaced evenly, providing a template for writing.

Nimi:

A large rounded rectangular box with a thick orange border. Inside the box, there are 12 horizontal black lines for writing, spaced evenly from top to bottom.

Nimi:

A large rounded rectangular box with a thick orange border. Inside the box, there are 12 horizontal black lines for writing, spaced evenly from top to bottom.

Nimi:

A large rounded rectangular box with a thick orange border. Inside the box, there are 12 horizontal black lines for writing, spaced evenly from top to bottom.

Lähteet:

Liikkeen pysäyttäminen ja eläinten liikkeiden matkiminen Tuire Aution kirjasta *Liiku ja leiki - motorisia perusharjoitteita lapsille*. Sivut 84 & 191.

Liikennevaloralli ja magneettileikki ovat sovellettu Nuori Suomi - järjestön suunnitellenliikuntaa.fi -sivustolta.

Pariharjoitteet sovellettu Minna Kullströmin ja Satu-Maria Ruotsalaisen *Lasten liikuntakirjasta, paitsi Tiikerin kaato* Jutta Hautamäen *Ota kiinni jos saat! - Liikunta autistisen lapsen sosiaalistajana opaslehtisestä*.

Spagetti-rautakanki Marleena Wallénin opinnäytetyöstä *Rentoutusharjoituksia erityistä tukea tarvitseville lapsille*.

Säätiedote ja Pyrstötähti Renate Zimmerin kirjasta *Psykomotoriikan käsikirja -teoriaa ja käytäntöä lasten psykomoriseen tukemiseen*. Sivu 241 & 183.



