

Riikka Sormunen

Liikunnanohjauksen osaamispaja Riverian nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen opiskelijoille



Liikunnanohjaaja AMK
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutus
Syksy 2018



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä: Sormunen Riikka Maria

Työn nimi: Liikunnanohjauksen osaamispaaja Riverian nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen opiskelijoille

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: liikunnanohjaus, terveystoiminta, nuoriso- ja vapaa-ajanohjaus, ammatillinen koulutus

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajana on Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymän monialainen ammatillinen oppilaitos Riveria. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää liikunta-alan asiantuntijuutta ja ammatillista osaamista opetusalan työtehtävissä ammatillisessa koulutuksessa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa osa Riverian nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto-opiskelijoiden Liikunnanohjauksen osaamispaajasta. Osaamispaaja toteutettiin toukokuussa 2018 ja se koostui kaiken kaikkiaan 60 oppitunnista. Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus kattoi osaamispaajasta 36 oppituntia, jotka toteutettiin kahdeksan lähiopetuspäivän aikana. Loput osaamispaajaan varatut 24 oppituntia oli resursoitu toiselle opettajalle, jonka oli osaamispaajan terveys- ja liikuntaneuvonnan perusteiden opetus.

Osaamispaajan suunnittelua ohjasivat Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinnon Ohjauksen menetelmät- tutkinnonosan perusteet. Lisäksi suunnittelussa huomioitiin 1.8.2018 voimaantulleen uuden Kasvatus- ja ohjausalan perustutkinnon Liikkumisen ohjaaminen- tutkinnonosan perusteet. Osaamispaajan tavoitteena oli, että opiskelijat omaksuvat perustiedot- ja taidot terveystieteen edistävän liikunnanohjaustoiminnan organisoimiseksi eri kohderyhmille. Opiskelijat perehtyivät osaamispaajan aikana liikunnanohjauksen perusteisiin ammattiteorian ja käytännön harjoitteiden avulla.

Opinnäytetyössä selvitettiin mitä liikunnanohjauksen menetelmäalueesta on määritelty Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinnon Ohjauksen menetelmät- tutkinnonosan perusteissa ja Kasvatus- ja ohjausalan perustutkinnon Liikkumisen ohjaaminen- tutkinnonosan perusteissa. Lisäksi teoriaosuudessa perehdyttiin toimeksiantajan pedagogiseen toimintamalliin ja ammatilliseen koulutukseen.

Osaamispaajaan osallistuneilta opiskelijoilta kerätyn kirjallisen palautteen ja itsearvioinnin perusteella arvioitiin osaamispaajan onnistumista ja kehittymiskohteita. Saadun palautteen perusteella opiskelijat olivat pääosin tyytyväisiä osaamispaajan sisältöihin ja toteutukseen. Yksittäisiä kehittämisideoita nousi esiin opiskelijapalautteesta ja ne tullaan huomioimaan syyslukukauden 2018 lopulla järjestettävässä seuraavassa Liikunnanohjauksen osaamispaajassa.

Opinnäytetyön aiheen jatkokehittämisideana voisi selvittää, kehittykö ohjausalan opiskelijoiden ammatillinen osaaminen liikunnanohjauksen menetelmäalueella liikunnan ohjauksen opintojen aikana.

Abstract

Author: Sormunen Riikka Maria

Title of the Publication: Sports Instruction Workshop for Youth and Leisure Instructor Students

Degree Title: Bachelor's Degree in Sports and Leisure Management

Keywords: sports instruction, health enhancing physical activity, youth and leisure instruction, vocational education

The North Karelia Municipal Education and Training Consortium by which this functional bachelor's thesis was commissioned, is one of the largest vocational education and training provider in Finland. The Consortium operates in the entire region of North Karelia. Riveria, the vocational school of the Consortium, has training centers located in Joensuu, Kitee, Lieksa, Nurmes, Outokumpu and Valtimo.

The purpose of the functional part of the thesis was to organize a sports instruction workshop for Youth and leisure instruction students of Riveria vocational school. The aim of the workshop was to achieve general competence in planning and instructing health enhancing physical activity for different target groups. The workshop was arranged on May 2018 and it consisted of 60 lessons. This thesis consisted of 32 lessons and 28 lessons were taught by another teacher.

During the workshop, the students studied the theoretical and practical methodologies of the field of sports instruction. The aim was that the students become familiar with the possibilities of sports instruction methods in community-orientated instruction.

The basis for designing the content of the workshop consisted of the Curriculum of the Vocational Upper Secondary Qualification in Youth and Leisure Instruction and the Curriculum of the Vocational Upper Secondary Qualification in Education and Instruction. The evaluation of the workshop was carried out with a student questionnaire. The content and the implementation of the workshop were evaluated by student feedback and self-assessment. Mainly the participants were satisfied with the workshop, but several development ideas were announced.

In addition, the purpose was also to orientate oneself with the pedagogical model of the North Karelia Municipal Education and Training Consortium and vocational education in Finland. The aim of the thesis was to develop expertise in the field of sports instruction and in the field of vocational education.

A further development of the topic of the thesis could be a survey of whether the vocational competence of instruction students evolve during the sports instruction studies, or not.

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Opinnäytetyön tausta.....	2
1.2	Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset.....	3
1.3	Opinnäytetyön työelämäyhteys.....	5
1.3.1	Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymän pedagoginen toimintamalli.....	6
1.3.2	Valmentava työote.....	7
2	Ammatillinen koulutus	9
2.1	Ammatillinen koulutus	9
2.2	Ammatillisen koulutuksen reformi.....	9
2.3	Ammatillinen perustutkinto	11
2.3.1	Tutkinnon muodostuminen nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinnossa	11
2.3.2	Tutkinnon muodostuminen kasvatus- ja ohjausalan perustutkinnossa	13
3	Liikunta ohjausmenetelmänä nuoriso- ja vapaa-aikatyössä	15
3.1	Nuoriso- ja vapaa-aika-ala.....	15
3.1.1	Liikunta ohjausmenetelmänä	16
3.2	Terveyttä edistävä liikunta	17
3.2.1	Lasten ja nuorten terveyttä edistävä liikunta	20
3.2.2	Motorinen kehitys.....	20
3.2.3	Työikäisten terveyttä edistävä liikunta	22
3.2.4	Ikääntyvien terveyttä edistävä liikunta	23
3.2.5	Liikunnallisen elämäntavan muodostuminen	24
3.3	Liikunnanohjaustoiminnan organisointi.....	26
3.3.1	Tavoitteen asettelu ja suunnittelu	27
3.3.2	Liikuntatuokion rakenne ja käytännön toteutus.....	28
3.3.3	Turvallisuus.....	30
3.4	Opetus ja oppiminen liikunnassa	31
3.4.1	Mosstonin opetusmenetelmien spektri.....	32
3.4.2	Opettajakeskeiset opetusmenetelmät.....	33
3.4.3	Oppijakeskeiset opetusmenetelmät	34
3.4.4	Erilaiset oppimistyylit	35

3.4.5	Erilaiset roolit oppimistilanteessa	38
4	Liikunnanohjauksen osaamispaja	40
4.1	Tavoite ja suunnittelu	42
4.2	Toteutus	45
4.3	Opiskelijapalautte	49
4.4	Liikunnanohjauksen osaamispajan arviointi ja kehittämisideat	51
5	Pohdinta	54
5.1	Opinnäytetyöprosessin päättäminen ja arviointi	54
5.2	Opinnäytetyöprosessin haasteet	54
5.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	55
5.4	Tavoitteiden saavuttaminen	56
5.5	Johtopäätökset	58
5.6	Ammatillinen kehittyminen	59
	Lähteet	62
	Liitteet	
	Liite 1. Opinnäytetyön prosessi kuvaus	
	Liite 2. Tuokiosuunnitelmamalli	
	Liite 3. Osaamispajan toteutussuunnitelmarunko	
	Liite 4. Opiskelijan palautelomake	

1 Johdanto

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantaja on Riveria, joka on Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymän monialaista ammatillista koulutusta tarjoava oppilaitos. Riveriassa järjestetään ammatillista ja ammatilliseen koulutukseen valmentavaa koulutusta, työvoimakoulutusta, tutkintoon johtamatonta kansanopistokoulutusta, täydennyskoulutusta, avointa yliopisto-opetusta sekä leiri- ja kerhotoimintaa lapsille ja nuorille. Opetusta järjestetään Joensuussa, Kiteellä, Lieksassa, Nurmeksessa, Outokummussa ja Valtimolla. (Riveria. Organisaatio.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen toteutustapa ammattikorkeakoulujen tutkimuksellisille opinnäytetöille. Sen tavoitteena on kehittää työelämän toimintaa ja toteutustapa voi olla opinnäytetyön aiheesta riippuen esimerkiksi opas, portfolio tai jonkin tapahtuman järjestäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen sisältäen työn toiminnallisen osuuden sekä kirjallisen raportoinnin. Kirjallisessa osuudessa luodaan työn teoreettinen viitekehys sekä arvioidaan ja dokumentoidaan työn toiminnallinen osuus tutkimusviestinnän keinoin. Opinnäytetyön aihevalinnassa on tärkeää, että aihe motivoi opinnäytetyöntekijää ja hän kokee voivansa syventää tietämystään ja osaamistaan. Hyvä opinnäytetyön aihe luo opiskelijalle mahdollisuuden verkostoitua työelämän toimijoiden kanssa, syventää tietojaan ja taitojaan itseään kiinnostavasta aiheesta sekä osoittaa alakohtaista osaamistaan. Työelämälähtöisesti toteutettu opinnäytetyö tukee opiskelijan ammatillista kasvua ja kehittää vastuuntuntoa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 16 – 18, 23 – 24.)

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida osa Riverian nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto-opiskelijoiden Liikunnanohjauksen osaamispajasta. Ohjauksen menetelmät- tutkinnonosassa opiskelija perehtyy osaamispajoissa kulttuuriohjauksen, liikunnanohjauksen, luonto- ja elämystoiminnan, nuorten tieto- ja neuvontapalveluiden, media- ja verkko-ohjauksen sekä teknisten ja käden taitojen ohjaamisen perusteisiin ja ohjausmenetelmien soveltuvuuteen nuoriso- ja vapaa-aika-alalle. Osaamispajatoiminta on nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkintoon kuuluvan Ohjauksen menetelmät- tutkinnonosan toteutustapa Riveriassa. Tutustuttuaan eri ohjausmenetelmiin, opiskelija valitsee yhden kuudesta ohjausmenetelmävaihtoehdoista ja syventyy siihen myöhemmin opintojensa aikana ja suorittaa tutkinnonosasta ammattiosaamisen näytön. (Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto. Ohjauksen menetelmät.)

1.1 Opinnäytetyön tausta

Liikunnanohjauksen osaamispaja toteutettiin toukokuussa 2018 ja se koostui kokonaisuudessaan 60 oppitunnista lähiopetusta. Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus kattoi osaamispajasta 36 oppituntia kahdeksan lähiopetuspäivän aikana. Loput 24 oppituntia oli resursoitu toiselle opettajalle ja hän vastasi osaamispajan liikunta- ja terveysneuvonnan teoriaopetuksesta. Tavoitteena oli, että opiskelijat saavuttavat osaamispajan aikana perustiedot ja -taidot eri kohderyhmien terveyttä edistävän liikunnanohjaustoiminnan organisoinnista. Opiskelijat perehtyivät liikunnanohjauksen perusteisiin ammattiteorian ja käytännön harjoitteiden kautta. Toimeksiantajan näkökulmasta tavoitteena oli suunnitella osaamispaja, joka kehittää opiskelijoiden liikunnanohjauksen menetelmäalueen osaamista ja sitä kautta ammatillista osaamista.

Opinnäytetyön raportissa kuvataan työn taustalla oleva teoria sekä raportoidaan ja arvioidaan toiminnallisen osuuden prosessi. Teoreettisen tietoperustan opinnäytetylle muodostavat teoria ammatillisesta koulutuksesta ja liikunnasta ohjausmenetelmänä. Tarkastelen ammatillista koulutusta pääasiassa nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinnon sekä nuoriso- ja vapaa-aika-alan näkökulmasta. Lisäksi käsittelen teoriaosuudessa liikuntaa ohjausmenetelmänä – pääteemoina eri kohderyhmien terveyttä edistävä liikunta, liikunnan ohjaustoiminnan organisointi sekä erilaiset opetusmenetelmät ja oppimistyyli liikunnanohjauksessa. Osaamispajan aihealueet valittiin niin, että opiskelijat saisivat yleiskuvan liikunnanohjauksen menetelmäalueesta.

Liikunnanohjauksen osaamispajaan ei ole vakiintuneita sisältöjä tai toteutustapaa Riveriassa. Kukin osaamispajasta vuorollaan vastuussa ollut opettaja on tulkinnut tutkinnon perusteita ja organisoinut osaamispajan parhaaksi katsomallaan tavalla. Osaamispajan sisältöjen suunnittelua ohjasivat nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinnon Ohjauksen menetelmät- tutkinnon osan perusteet. Lisäksi suunnittelussa huomioitiin uuden Kasvatus- ja ohjausalan perustutkinnon Liikunnan ohjaaminen- tutkinnon osan perusteet. Uuden tutkinnon perusteiden huomioiminen suunnitteluvaiheessa mahdollistaa toteutussuunnitelmarungon ja opetusmateriaalien hyödyntämisen jatkossa Riverian kasvatus- ja ohjausalan liikunnanohjauksen valinnaisen tutkinnon osan opetuksessa.

Ammatillisen koulutuksen reformin myötä ammatillisten tutkintojen perusteet uudistuvat vuoden 2019 mennessä. Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinnon perusteiden voimassaolo

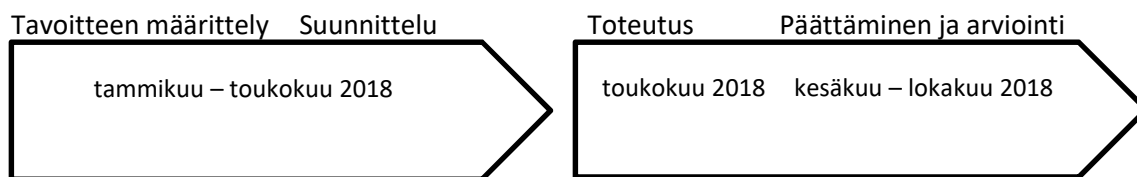
päätyi 31.7.2018 ja meneillään on siirtymäaika 31.12.2021 saakka. Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto korvautui 1.8.2018 alkaen Kasvatus- ja ohjausalan perustutkinnolla. Vielä tällä hetkellä Niittylahdessa opiskelee rinnakkain nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen sekä kasvatus- ja ohjausalan opiskelijoita, kunnes viimeiset nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajat valmistuvat siirtymäajan loppuun mennessä.

Toiminnallisen osuuden arviointi tapahtui opiskelijoilta kerätyn kirjallisen palautteen ja oman arvioinnin pohjalta. Palautteen kerääminen tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää oman arvion tukena arvioidessa opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden saavuttamista (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157 – 158). Osaamispajan palautelomakkeessa opiskelijoita pyydettiin kommentoimaan omin sanoin osaamispajan onnistumisia ja kehittämisideoita sekä arvioimaan osaamispajaa arviointiasteikolla yhdestä kolmeen (T1 = tyydyttävä, H2 = hyvä, K3 = kiitettävä).

1.2 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Henkilökohtaisena tavoitteenani oli löytää opinnäytetyölle työelämälähtöinen ja toiminnallinen aihe. Olen työskennellyt Riveriassa liikunta-alan opetustehtävissä 1.8.2017 lähtien ja Liikunnanohjauksen osaamispaja kuului työsuunnitelmaani kevätlukukaudella 2018. Osaamispaja valikoitui opinnäytetyön aiheeksi, koska se täytti molemmat opinnäytetyölle asettamani henkilökohtaiset tavoitteet ja lisäksi aihe tukee tulevaisuuden ammatillisia tavoitteitani koskien jatko-opintoja ja työllistymistä liikunta-alan opetustehtäviin.

Pohjana opinnäytetyön prosessille oli kehittämistyön lineaarinen malli (kuvio 1), joka etenee tavoitteen asettelusta, suunnitteluun, käytännön toteutukseen, toiminnan päättämiseen ja lopulta työn arviointiin (Toikko & Rantanen 2009, 64). Sekä opinnäytetyöprosessi, että osaamispajan organisointi etenivät lineaarisen mallin mukaisesti. Liitteessä 1 on kuvattu opinnäytetyön eteneminen taulukkomuodossa aikajanana ylhäältä alaspäin opinnäytetyön lineaarista mallia mukailien. Taulukon vasemmassa laidassa on kuvattu opinnäytetyön eri vaiheet tavoitteen määrittelystä työn päättämiseen ja arviointiin. Ensimmäisessä sarakkeessa vasemmalta kuvataan ajankohta, jolloin opinnäytetyön vaihe toteutui ja toisessa sarakkeessa kuvataan käytetyt menetelmät. Kolmanteen sarakkeeseen on kirjattu menetelmiin osallistuneet toimijat ja oikeanpuolimmaisessa on kuvattu opinnäytetyöprosessin aikaiset tuotokset.



Kuvio 1. Opinnäytetyöprosessin lineaarinen malli. (Toikko & Rantanen 2009, 64.)

Toiminnallisissa opinnäytetyöissä tulee säilyttää tutkimuksellinen ote, vaikka työstä ei tehtäisikään selvitystä. Tutkimuksellisella otteella viitataan tehtyihin valintoihin, niiden tarkasteluun ja perusteluun opinnäytetyön tietoperustaan peilaten. Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana voi olla halu ymmärtää opinnäytetyön taustalla olevaa ilmiötä ja aihetta voidaan lähestyä mitä, miten ja miksi kysymyksillä. (Vilka & Airaksinen 2003, 63 – 64.)

Osaamispajan tavoitteena oli, että opiskelijat saavuttavat perustiedot ja -taidot terveyttä edistävän liikunnanohjauksen suunnitteluun ja toteuttamiseen eri kohderyhmille. Opiskelijat perehtyivät liikunnanohjaukseen ammattiteorian ja käytännön harjoittelun kautta. Toimeksiantajan näkökulmasta tavoitteena oli organisoida teoriaa ja käytäntöä vuorotteleva opintokokonaisuus, joka kehittäisi opiskelijoiden liikunnanohjauksen menetelmälueen osaamista.

Opinnäytetyön raportissa selvitän, mitä liikunnanohjauksen menetelmälueesta on määritelty Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinnon perusteissa ja mitä liikunnanohjauksen valinnaisesta tutkinnonosasta on määritelty Kasvatus- ja ohjauksen perustutkinnon perusteissa. Osaamispajan arvioinnin apuna käytettiin opiskelijoilta kerättyä kirjallista palautetta. Opiskelijat arvioivat palautteessa osaamispajan onnistumista ja kehittämideoita sisällön ja toteutustavan näkökulmasta. Opinnäytetyössä etsitään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitä liikunnanohjauksen menetelmälueesta on määritelty Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinnon Ohjauksen menetelmät- tutkinnonosan perusteissa?
2. Mitä liikunnanohjauksen menetelmälueesta on määritelty Kasvatus- ja ohjauksen perustutkinnon Liikkumisen ohjaaminen- tutkinnonosan perusteissa?
3. Mitä sisältöjä ja toteutustapoja onnistunut liikunnanohjauksen osaamispaja pitää sisällään?

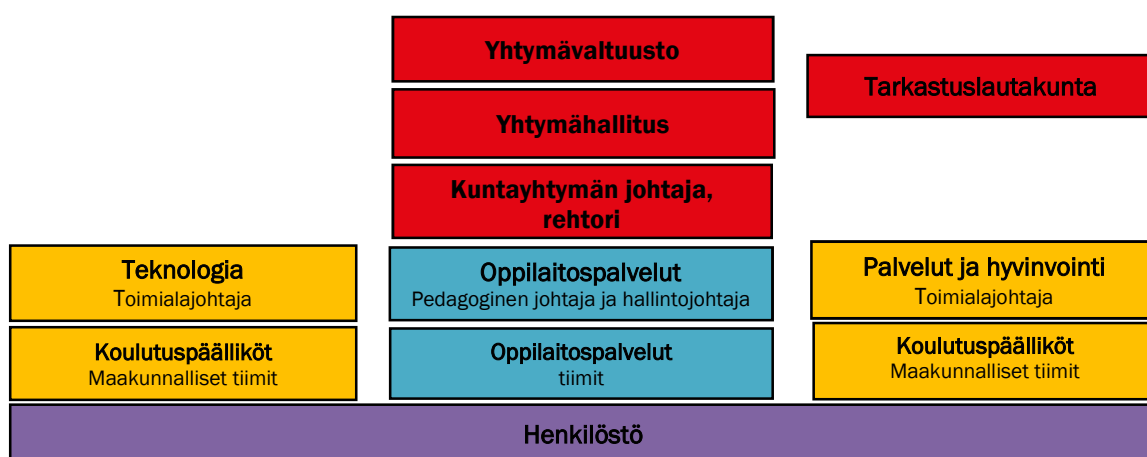
Opinnäytetyö on merkityksellinen ennen kaikkea oman työni näkökulmasta. Olen työskennellyt Riveriassa 1.8.2017 alkaen ja opinnäytetyötä tehdessä ensisijainen tavoite oli kehittää omaa osaamista opetusalan työtehtävissä Riveriassa. Kehittääkseni ammatillista osaamistani perehdyin opinnäytetyön teoriaosuudessa toimeksiantajan pedagogiseen toimintamalliin sekä ammatilliseen koulutukseen. Näihin sisältöihin perehtyminen auttaa ymmärtämään paremmin ammatillisen koulutuksen vaatimuksia ja työnantajan pedagogisia linjauksia. Oma ammatillisena tavoitteenani on hakeutua jatko-opiskelemaan joko ammatilliseen opettajakorkeakouluun tai Jyväskylän yliopistoon liikuntapedagogiikan maisteriohjelmaan kehittääkseni liikuntapedagogista ja -daktista osaamistani vielä lisää. Lisäksi tavoitteenani on jatkaa liikunta-alan opetustehtävissä mahdollisuuksien mukaan.

1.3 Opinnäytetyön työelämäyhteys

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymän monialaista ammatillista koulutusta tarjoava oppilaitos Riveria. Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä on maakunnallinen koulutus- ja kehittämisorganisaatio ja sen omistajia ovat kaikki 13 maakunnan kuntaa. Koulutuskuntayhtymän strategiassa määritelty perustehtävä on valmentaa tulevaisuuden osaajia yhdessä työelämän kanssa. Koulutuskuntayhtymä tekee tiivistä työelämäyhteistyötä maakunnassa ja oppilaitoksen koulutustarjonnalla pyritään vastaamaan ensisijaisesti Pohjois-Karjalan maakunnan elinkeinoelämän tarpeisiin. (Riveria. Organisaatio.)

Koulutusmuotoja Riveriassa ovat ammatilliset tutkinnot, täydennyskoulutus, oppisopimus, vapaan sivistystyön kansanopistokoulutus sekä kesäyliopistotoiminta. Ammatillista koulutusta järjestetään kahdeksalla eri koulutusalueella, joita ovat hyvinvointi ja terveys, kasvatus ja kulttuuri, liikenne, liiketoiminta, luonto ja ympäristö, palvelutoiminta, rakentaminen ja teollisuus. Ammatillisia perustutkintoja on tarjolla noin 50 eri alalta ja ammatti- ja erikoisammattitutkintoja yli 300. Lisäksi koulutuskuntayhtymässä järjestetään työelämän täydennyskoulutusta, avointa yliopistopetusta, tutkintoon johtamatonta kansanopistokoulutusta sekä ammatilliseen koulutukseen valmistavaa Valma-koulutusta. Koulutusyksiköt toimivat Joensuussa, Kiteellä, Lieksassa, Nurmeksessa, Outokummussa ja Valtimolla. Vuosittain Riveriassa opiskelee yli 17 000 nuorta ja aikuista. Henkilökuntaa oppilaitoksessa on noin 800. (Riveria. Esittely.)

Kuviossa 2 on esitelty Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymän organisaatiokaavio. Koulutuskuntayhtymässä ylin päätäntävalta on yhtymävaltuustolla, joka koostuu jäsenkuntien edustajista. Jokaisesta jäsenkunnasta on yksi edustaja jokaista alkavaa 3500 kuntalaista kohtaan. Yhtymävaltuusto valitsee hallituksen sekä tarkastuslautakunnan aina toimikautensa ajaksi. Oppilaitoksen rehtorina ja kuntayhtymän johtajana toimii Esa Karvinen. (Riveria. Esittely.)



Kuvio 2. Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymän organisaatiokaaviota mukaillen. (Riveria. Esittely.)

1.3.1 Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymän pedagoginen toimintamalli

Pedagogiset linjaukset koskettavat tutkintoon johtavaa ammatillista koulutusta sekä ammatilliseen koulutukseen valmentavaa koulutusta. Koulutuksen toteuttamisen kulmakiviä ovat työelämä- ja opiskelijälähtöisyys. Perustehtävänä on valmentaa osaavaa työvoimaa maakunnan elinkeinoelämän tarpeisiin huomioimalla myös opiskelijoiden tarpeet ja tavoitteet koulutuksessa. Tämän lisäksi koulutuksen toteuttamisen lähtökohtana on osaamisperusteisuus, jonka periaatteena on huomioida yksilöllisesti opiskelijan tavoitteet sekä aiemmin hankittu osaaminen. Opiskelija hankkii ammattialan edellyttämät tiedot ja taidot työskentelemällä erilaisissa toimintaympäristöissä sekä arvioimalla omaa ja muiden toimintaa alan työtehtävissä. Opetushenkilöstön ensisijaisena tehtävänä on luoda mahdollisuuksia ammatilliselle kehittymiselle. (Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä. Pedagogiset linjaukset tutkintoon johtavassa koulutuksessa 1.8.2018 alkaen.)

Pedagogiset linjaukset ohjaavat koulutuskuntayhtymän henkilökuntaa työssään opiskelijoiden valmentajina sekä elinikäisen oppimisen mahdollistajina. Lisäksi ne määrittelevät koulutuksen järjestämisen periaatteet ja painopistealueet ammatilliseen tutkintoon johtavassa ja siihen valmistavassa koulutuksessa. (Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä. Pedagoginen strategia 2015; Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä. Pedagogiset linjaukset tutkintoon johtavassa koulutuksessa 1.8.2018 alkaen.) Koulutuksen laatua ja tuloksellisuutta seurataan vuosittain mittareilla, jotka on laadittu ammatillisen koulutuksen reformiin ja kuntayhtymän strategisiin linjauksiin pohjautuen. (Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä. Pedagogiset linjaukset tutkintoon johtavassa koulutuksessa 1.8.2018 alkaen.)

Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymän pedagogista toimintamallia on uudistettu päämäärätietoisesti valmentavan työotteen mukaiseksi vuodesta 2013 lähtien. Prosessi alkoi opetuksen ja ohjauksen nykytilan selvityksellä, jonka pohjalta laadittiin yhteiset toimintaperiaatteet sekä opetushenkilöstön valmennusohjelma. Vuonna 2016 tehdyn väliarvioinnin myötä opetuksen innovointia on jatkettu osana arjen työtehtäviä. (Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä. Esimerkki ammatillisen koulutuksen pedagogiikan uudistamisesta.)

Tuula Harisen (2016, 36, 39) tekemän selvityksen mukaan Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymän opetushenkilöstön pedagogisia kehittämiskohteita olivat työelämäyhteistyön lisääminen, opiskelijoiden henkilökohtaistamisprosessi, vuorovaikutustaitojen sekä digiosaamisen parantaminen. Opetushenkilöstö koki useimmiten toimivansa valmentavan työotteen ideologian mukaisesti kehittämiskohteista huolimatta. Selvityksen mukaan Niittylahden kampuksen opiskelijat kokivat valmentavan opetuksen toteutuvat paremmin, kuin opettajat olivat arvioineet.

1.3.2 Valmentava työote

Valmentaminen-termi on alun perin lähtöisin urheilumaailmasta, mutta on nykyisin käytössä laajemmin kaikilla elämän osa-alueilla. Valmentamisella pyritään yksilön ja yhteisöjen kehittämiseen ja muun muassa työelämässä valmentava johtaminen on yksi johtavista trendeistä. Valmentava työote tarkoittaa työtapaa, jossa pyritään löytämään joko yksittäisen opiskelijan tai opiskelijaryhmän voimavarat ja vahvistamaan niitä asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Valmentavaa toi-

mintakulttuuria pyritään luomaan vuorovaikutteisella toiminnalla, jonka keskiössä ovat opiskelijan tarve kehittyä ja opettajan toiminta kehittymisen mahdollistajana. Vanhan mallin mukaisesta työskentelystä, jossa opettaja siirtää tietoa opiskelijalle ja tarjoaa valmiit vastaukset, pyritään eroon. Opettajan tehtävänä on mahdollistaa oppiminen, jolloin opiskelijalla on mahdollisuus keskittyä oppimiseen ja pyytää apua silloin, kun koee sitä. (Kallio 2016, 52 – 55.)

Valmentavan työtteen neljä peruselementtiä (kuva 1) ovat tavoitteellisuus, tuki, tekeminen ja toiminnallisuus. Tavoitteena on tukea ja ohjata opiskelijaa kehittymään oman alansa ammattilaiseksi ja mahdollistaa elinikäinen oppiminen sekä ammatillisen osaamisen kehittyminen. Ammatillisella osaamisella tarkoitetaan ammattiteorian ja käytännön osaamisen kokonaisuutta. Valmentavan työtteen lähtökohtana on keskusteleva ja osallistava henkilökohtaistamisprosessi, jossa opiskelija asettaa omalle oppimiselleen ja opiskelulle tavoitteita, tekee suunnitelmia ja valintoja sekä arvioi oman osaamisensa ja opintojensa edistymistä. Henkilökohtaistamisprosessin sekä vaihtoehtoisten opintopolkujen avulla opiskelijaa tuetaan tekemään vastuullisia valintoja niin opinnoissa, työelämässä kuin elämässä yleensäkin. Vastuullisten valintojen edellytys on luotamuksellinen vuorovaikutus opetushenkilöstön ja opiskelijoiden välillä. Opetus ja ohjaus pohjautuvat käytännön ja mielekkään oppimisen malleille. Opiskelijoilla on koulutuksen aikana mahdollisuus kehittää ammattiosaamistaan opiskelemalla erilaisissa oppimisympäristöissä. (Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä. Pedagoginen strategia 2015; Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä. Pedagogiset linjaukset tutkintoon johtavassa koulutuksessa 1.8.2018 alkaen.)



Kuva 1. Valmentavan työtteen peruselementit. (Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä. Pedagogiset linjaukset tutkintoon johtavassa koulutuksessa 1.8.2018 alkaen.)

2 Ammatillinen koulutus

2.1 Ammatillinen koulutus

Ammatillinen koulutus on suunnattu työelämässä oleville aikuisille ja niille nuorille, joilla ei ole toisen asteen tutkintoa suoritettuna. Ammatillista koulutusta ovat perus-, ammatti- ja erikoisammattitutkinnot. Kaikissa ammatillisissa tutkinnoissa opiskelija hankkii osaamista sen verran kuin tarvitsee. Kun tutkinnon perusteissa määritelty ammattitaito on hankittu, opiskelija osoittaa osaamisensa näytöillä. Osaamisen osoittaminen tapahtuu pääsääntöisesti työpaikoilla käytännön työtehtävissä, joissa opiskelijan osaamista ovat arvioimassa sekä opettaja, että työelämän edustaja. Ammatillisessa peruskoulutuksessa tutkinnonsuorittaja osoittaa saavuttamansa perusvalmiudet alan työtehtäviin sekä erikoisosaamisensa vähintään yhdellä työelämän toimintakokonaisuuden osa-alueella. Ammattitutkinto edellyttää tutkinnonsuorittajalta perustutkintoa syvällisempää osaamista ja alan työtehtävät ovat rajatumpia. Erikoisammattitutkinnossa tutkinnonsuorittaja osoittaa työelämän tarpeita vastaavan kohdennetumman ammattitaidon, joka edellyttää ammattitutkintoa syvällisempää tai monialaisempaa osaamista. (Opetushallitus. Tutkinnot.)

Ammatillisen koulutuksen ensisijaisena tavoitteena on kehittää väestön ammatillista osaamista, kouluttaa työvoimaa työelämän tarpeisiin, edistää yrittäjyyttä sekä luoda mahdollisuuksia elinikäiselle oppimiselle. Ammatillisen koulutuksen järjestämiseksi oppilaitokset tarvitsevat järjestämisluvan, jossa määritellään muun muassa tutkinnot, joihin oppilaitoksella on oikeus järjestää tutkintokoulutusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö. Ammatillisen koulutuksen tutkinnot uudistuvat - "tulevaisuuden työelämä vaatii laaja-alaisempaa osaamista".)

2.2 Ammatillisen koulutuksen reformi

Koko ammatillinen koulutuskenttä uudistuu reformin myötä niin lainsäädännön, rahoituksen kuin koulutusrakenteenkin osalta. Lainsäädäntö uudistui 1.1.2018 alkaen ja koulutusrakenne muuttuu vaiheittain vuoteen 2019 mennessä. Koulutusrakenteen muutoksen myötä ammatillisten tutkinnojen määrä laskee noin puoleen nykyisestä noin 360 tutkinnosta (kuva 2). Koulutusrakenteen

uudistuminen mahdollistaa entistä laaja-alaisempien tutkintojen suorittamisen, jotka vastaavat paremmin yksilöllisiin ja työelämän tarpeisiin. (Opetushallitus. Tutkintorakenne.)

	1.8.2017	1.1.2018	1.8.2018	1.1.2019
Ammatilliset perustutkinnot	51	50	43	43
Ammattitutkinnot	172	166	143	65
Erikoisammattitutkinnot	121	118	110	56

Kuva 2. Tutkintojen määrän kehittyminen. (Opetushallitus. Tutkintorakenne.)

Reformin ensisijaisena tavoitteena on lisätä opiskelijoiden yksilöllisiä oppimispolkuja ja työpaikalla tapahtuvaa oppimista sekä kehittää ammatillisen koulutuksen osaamisperusteisuutta. Jokaiselle 1.8.2018 jälkeen opintonsa aloittavalle tutkintoon johtavassa koulutuksessa opiskelevalle laaditaan henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma (HOKS), jossa tunnistetaan opiskelijan aiemmin hankkima osaaminen. Lisäksi henkilökohtaistamisprosessissa suunnitellaan tarvittavan uuden osaamisen hankkimisen sisällöt ja tavat sekä opiskelijan ohjauksen ja tuen tarpeet. Henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma laaditaan yhdessä opiskelijan kanssa ja sitä päivitetään opintojen aikana. Jos opiskelija suorittaa tutkinnon oppisopimuskoulutuksena, henkilökohtaistamisprosessissa on opettajan ja opiskelijan lisäksi myös työpaikan edustaja. (Opetushallitus. Reformin tuki. Koulutuksen järjestäminen. Henkilökohtaistaminen.) Niiden opiskelijoiden osalta, jotka ovat aloittaneet opintonsa ennen 1.8.2018, käytössä on vanhojen tutkinnonperusteiden mukaiset henkilökohtaistamisen toimintamallit eli hopsaus ja kolmivaiheinen henkilökohtaistaminen. (Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä. Pedagogiset linjaukset tutkintoon johtavassa koulutuksessa 1.8.2018 alkaen.)

Ammatillisen koulutuksen uusi rahoitusmalli koostuu perusrahoituksesta, suoritusrahoituksesta, vaikuttavuusrahoituksesta ja strategiarahoituksesta. Rahoituksen uudistumisen myötä painopiste on toiminnan vaikuttavuudessa ja tehokkuudessa. Perusrahoituksen perusteena ovat koulutuksen järjestäjille myönnettävät tavoitteelliset opiskelijavuodet sekä järjestäjäkohtaiset painotetut opiskelijavuodet. Opiskelijavuosi koostuu 365 päivästä, jonka aikana opiskelija huomioidaan rahoituksen perusteena. Suoritusrahoitukseen puolestaan vaikuttaa suoritettujen tutkintojen ja

tutkinnonosien määrä. Vaikuttavuusrahoituksen perusteena ovat tutkinnon suorittaneiden työllistyminen, opiskelija- ja työelämäpalaute sekä korkeakouluihin tähtääviin jatko-opintoihin siirtyminen. Lisäksi koulutuksen järjestäjälle myönnettävään rahoitukseen vaikuttavat tutkintojen sijoittuminen kustannusryhmiin (kuva 3) sekä järjestetyn koulutuksen tutkintotyyppi, majoituksen ja erityisen tuen järjestäminen. (Opetushallitus. Rahoitustiedot.)

Rahoitus (varainhoitovuosi)	Perusrahoitus % osuus	Tiedot vuodelta	Suoritusrahoitus % osuus	Tiedot v.	Vaikuttavuusrahoitus % osuus (suluisissa työllistymisen ja jatko-opintojen tarkvuodet)		
2018	95%	2016	5%	2016	0%		
2019	95%	2017	5%	2017	0%		
2020	70%	2018	20%	2018	10% (2016 tutkinnon suorittaneet/2017 lopun tilanne)	7,5% työll+jatko-opisk, 2,5 % opiskelijapalaute	+Tutkinnon osat suoritusrahoituksessa, +Erityisen tuen lisät suoritusrahoituksessa, +Vaikuttavuusrahoitus (+opiskelijapalaute)
2021	60%	2019	30%	2019	10% (2017 tutkinnon suorittaneet/2018 lopun tilanne)	7,5%/ 2,5%	
2022	50%	2020	35%	2020	15%(2018 tutkinnon tai osan suorittaneet/2019 lopun tilanne)	10%/2,5%/2,5%	+Tutkinnon osia suorittaneiden työllistyminen vaikuttavuusrahoituksessa +Työelämäpalaute vaikuttavuusrahoituksessa

Kuva 3. Rahoituksen määräytymisen tietopohja siirtymän aikana. (Opetushallitus. Rahoitustiedot.)

2.3 Ammatillinen perustutkinto

Ammatillinen perustutkinto on mahdollista suorittaa joko tutkintoon johtavassa ammatillisessa peruskoulutuksessa tai näyttötutkintona. Koulutusta järjestetään sekä oppisopimuskoulutuksena, että oppilaitoksissa. Opetus- ja kulttuuriministeriössä ammatillisesta koulutuksesta vastaa ammatillisen koulutuksen osasto. (Opetus- ja kulttuuriministeriö. Ammatillinen koulutus.)

2.3.1 Tutkinnon muodostuminen nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinnossa

Nuoriso- ja vapaa-aikatyössä tuotetaan monipuolista ja yhteisöllistä vapaa-ajan toimintaa eri kohderyhmille. Ohjaaja organisoii vapaaehtoista kansalais-, kulttuuri- ja liikunnanohjaustoimintaa eri-

ikäisille ihmisille. Alan keskeisenä tavoitteena on ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja eriarvoisuutta, tukea ihmisen kasvua ja kehitystä, edistää yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia sekä mahdollistaa eri kohderyhmien kansalaistoimintaan osallistuminen monipuolisten ohjaus-, opastus- ja tukitoimintojen avulla. Ohjaustoiminnan toteuttaminen edellyttää ohjaajalta eri kohderyhmien erityispiirteiden, tarpeiden ja tavoitteiden sekä yhteiskunnan rakenteiden ja toiminnan rahoitusmuotojen tuntemista. (Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto. Ammattialan kuvaus.)

Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen ammatillisen koulutuksen tavoitteena on tukea opiskelijan kehittymistä tasapainoiseksi ihmiseksi ja yhteiskunnan jäseneksi. Koulutus luo edellytykset jatkoopintoihin hakeutumiselle ja mahdollistaa tietojen ja taitojen oppimisen, joita tarvitaan työelämässä sekä erilaisissa tulevaisuuden haasteissa. Lisäksi koulutus antaa opiskelijalle valmiudet yrittäjänä toimimiseen. Nuorisotyö- ja kasvatus ovat tutkinnon peruseriaatteita, mutta opiskelijan tekemien ammatillisten valintojen myötä on mahdollista suunnata osaamista myös muihin kohderyhmiin. (Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto. Tutkinnon tavoitteet.)

Ammatillisena perustutkintona suoritettava nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto on 180 osaamispisteen laajuinen ja koostuu seuraavista tutkinnon osista: ammatilliset tutkinnon osat 135 osaamispistettä, kaikille yhteiset tutkinnon osat 35 osaamispistettä ja vapaasti valittavat tutkinnon osat 10 osaamispistettä. Ammatillisista tutkinnon osista 105 osaamispistettä on pakollisia ja ne muodostuvat seuraavista osa-alueista: ohjaajuus 35 osaamispistettä, ohjaus eri toimintaympäristöissä 40 osaamispistettä sekä ohjauksen menetelmät 30 osaamispistettä. Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinnon suorittanut voi käyttää tutkintonimikettä nuoriso- ja vapaa-ajanohjaaja. Koulutusrakenteen uudistumisen myötä nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto ja tutkintonimikkeen voimassaolo päättyi 31.7.2018 alkaen. (Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto. Tutkinnon muodostuminen.)

Opiskelija osoittaa hankkimansa osaamisen ammattiosaamisen näytössä tai tutkintotilaisuudessa käytännön ohjaustehtävissä ohjaamalla ryhmää valitsemaansa ohjausmenetelmää käyttäen. Hän toimii ryhmän tai useampien ryhmien kanssa ja pyrkii hyödyntämään ohjausmenetelmän erityispiirteitä yhteisöllisyyden edistämiseksi. Opiskelijan tulee tehdä työtä siinä laajuudessa, että näytössä tai tutkintotilaisuudessa osoitettava osaaminen vastaa tutkinnon perusteissa määriteltyjä ammattitaitovaatimuksia, arvioinnin osa-alueita ja arviointikriteereitä. Tarvittaessa näyttöä tai tutkintotilaisuutta voidaan jatkaa niin, että osaamisen osoittamisen riittävän kattavasti on varmistettavissa. Jos tutkinnon osassa vaadittavaa osaamista ei ole mahdollista osoittaa näytössä tai

tutkintotilaisuudessa, sitä voidaan täydentää muulla osaamisen arvioinnilla. (Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto. Tutkinnon muodostuminen.)

2.3.2 Tutkinnon muodostuminen kasvatusta ja ohjausalan perustutkinnossa

Reformin myötä Nuoriso- ja vapaa-ajaohjauksen perustutkinto korvautui uudella Kasvatusta ja ohjausalan perustutkinnolla 1.8.2018 alkaen. Perustutkinto on laajuudeltaan 180 osaamispistettä ja tutkinto koostuu ammatillisista tutkinnoista sekä yhteisistä tutkinnoista, joihin kuuluvat viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen, matemaattisluonnontieteellinen osaaminen ja yhteiskunta- ja työelämäosaaminen. Tutkintojen perusteiden uudistuessa myös ammattitaidon arviointiin käytettävä arviointiasteikko muuttui viisiportaiseksi entisen kolmiportaisen arviointiasteikon sijaan. (Opetushallitus. Uudistuvat tutkintojen perusteet.)

Kasvatusta ja ohjausalan perustutkinto on 180 osaamispisteen laajuinen ja se koostuu kolmesta osaamisalasta, joita ovat Nuoriso- ja yhteisöohjauksen osaamisala, Kommunikaation ja viittomakielisen ohjauksen osaamisala sekä Varhaiskasvatusta ja perhetoiminnan osaamisala. (Kasvatusta ja ohjausalan perustutkinto. Tutkinnon muodostuminen.) Riveriassa voi opiskella joko Nuoriso- ja yhteisöohjauksen osaamisalaa tai Varhaiskasvatusta ja perhetoiminnan osaamisalaa. Kommunikaation ja viittomakielisen ohjauksen osaamisalan opetusta ei tällä hetkellä järjestetä.

Perustutkinto muodostuu osaamisalasta riippuen 140 – 145 osaamispisteestä ammatillisia tutkinnoista ja 35 – 40 osaamispisteestä valinnaisia tutkinnoista. Kommunikaation ja viittomakielisen ohjauksen osaamisalaan sekä Varhaiskasvatusta ja perhetoiminnan osaamisalaan kuuluu pakollinen 40 osaamispisteen laajuinen Lapsen kasvun, hyvinvoinnin ja oppimisen edistämisen tutkinnoista. Kyseinen tutkinnoista on sama kuin Sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon vastaava tutkinnoista. Kasvatusta ja ohjausalan perustutkinnon suorittanut voi käyttää osaamisalasta riippuen tutkintonimikettä nuoriso- ja yhteisöohjaaja, lastenohjaaja tai kommunikaation ja viittomakielenohjaaja. (Kasvatusta ja ohjausalan perustutkinto. Tutkinnon muodostuminen.)

Nuoriso- ja yhteisöohjauksen osaamisalan valinnut suorittaa neljä pakollista tutkinnoista, joita ovat 15 osaamispisteen laajuinen Ammatillinen kohtaaminen, kasvatusta ja ohjaaminen- tutkinnoista, 35 osaamispisteen laajuinen Yksilön, ryhmän ja yhteisön ohjaaminen- tutkinnoista, 30 osaa-

mispisteen laajuinen Nuoren kasvun ja hyvinvoinnin edistäminen- tutkinnonosa sekä 30 osaamispisteen laajuinen Osallisuuden tukeminen ja sosiaalinen vahvistaminen- tutkinnonosa. Tämän lisäksi opiskelija suorittaa 35 osaamispistettä valinnaisia tutkinnonosia. (Kasvatus- ja ohjausalan perustutkinto. Tutkinnon muodostuminen.)

Kommunikaation ja viittomakielisen ohjauksen osaamisalan valinnut suorittaa neljä pakollista tutkinnonosaa, joita ovat 30 osaamispisteen laajuinen Suomalaisella viittomakielellä toimiminen- tutkinnonosa, 20 osaamispisteen laajuinen Kommunikointikeinojen käyttö vuorovaikutuksen edistämisessä- tutkinnonosa, 40 osaamispisteen laajuinen Lapsen kasvun, hyvinvoinnin ja oppimisen edistämisen- tutkinnonosa ja 20 osaamispisteen laajuinen Kommunikoinnissa tukea tarvitsevan oppilaan tai opiskelijan oppimisen edistäminen- tutkinnonosa. Lisäksi osaamisalaan kuuluu kolme kommunikaation ja viittomakielisen ohjauksen osaamista syventävää ja laajentavaa valinnaisia tutkinnonosaa. (Kasvatus- ja ohjausalan perustutkinto. Tutkinnon muodostuminen.)

Varhaiskasvatuksen ja perhetoiminnan osaamisalan valinnut suorittaa neljä pakollista tutkinnonosaa, joita ovat 15 osaamispisteen laajuinen Ammatillinen kohtaaminen, kasvatus ja ohjaaminen- tutkinnonosa, 40 osaamispisteen laajuinen Lapsen kasvun, hyvinvoinnin ja oppimisen edistämisen- tutkinnonosa, 30 osaamispisteen laajuinen Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan toteuttaminen- tutkinnonosa. Lisäksi opiskelija valitsee joko 20 osaamispisteen laajuisen Perheiden kanssa toimiminen ja monialainen yhteistyö- tutkinnonosan tai 25 osaamispisteen laajuisen Perheiden kanssa toimiminen ja monialainen yhteistyö Suomen evankelisluterilaisen kirkon seurakuntien työympäristöissä- tutkinnonosan. Kaksi viimeistä ovat sisällöiltään muutoin samanlaiset, mutta jälkimmäinen sisältää Suomen evankelisluterilaisen kirkon lastenohjaajan tehtävissä vaadittavan erityisosaamisen. (Kasvatus- ja ohjausalan perustutkinto. Tutkinnon muodostuminen.)

3 Liikunta ohjausmenetelmänä nuoriso- ja vapaa-aikatyössä

3.1 Nuoriso- ja vapaa-aika-ala

Nuoriso- ja vapaa-aika-alan arvoperustan muodostaa humanistinen ihmiskäsitys, jonka keskeisiä elementtejä ovat inhimillisuus, oikeudenmukaisuus, solidaarisuus, sosiaalisuus, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys ja väkivallattomuus. Nuoriso- ja vapaa-aika-alan ammattilainen pyrkii omalla toiminnallaan huolehtimaan ohjattaviensa turvallisuudesta sekä henkisestä kasvusta. Ohjaustoimintaa ohjaavina periaatteina ovat ystävällisyys, luotettavuus, rehellisyys sekä avarakatseinen suhtautuminen erilaisuuteen. Ohjaustoiminnalla pyritään edistämään yksilön henkistä, sosiaalista ja fyysistä hyvinvointia sekä lisäämään kulttuurista ja sosiaalista pääomaa. (Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto. Ammattialan arvoperusta.) Nuoriso- ja vapaa-aika-alalla työskentely edellyttää hyviä ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja sekä valmiuksia moniammatilliseen yhteistyöhön eri sidosryhmien kanssa. Nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajat voivat työskennellä erilaisissa ohjaus- ja kasvatustyötehtävissä niin julkisella kuin yksityisellä sektorilla sekä yksityisenä palveluntarjoajana. (Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto. Ammattialan kuvaus.)

Nuoriso- ja vapaa-ajanohjaaja suunnittelee ja ohjaa eri kohderyhmille suunnattua vapaa-ajan toimintaa. Hän osaa hyödyntää monipuolisesti eri toimintaympäristöjä ja ohjausmenetelmiä työssään ja osallistaa ohjattavia kansalais-, kulttuuri- ja liikuntatoimintaan. Hän motivoi ohjattavia toimintaan mukaan yksilölliset tarpeet ja tavoitteet huomioiden. Ohjaaja toimii alan ammattietiikan ja työhön liittyvien ohjeiden ja määräysten mukaisesti. Hän pyrkii ennaltaehkäisemään ohjaustoimintaan liittyviä riskejä ja vaaroja ja huolehtimaan näin ohjattaviensa turvallisuudesta ja terveydestä. Ohjaaja pyrkii omalla toiminnallaan edistämään tasa-arvoisuutta ja tekemään oikeudenmukaisia ratkaisuja kohdatessaan ongelmia työelämässä. Hän huomioi suunnittelutyössään ja ohjaustoiminnan toteutuksessa toiminnan ympäristövaikutukset ja osaa toimia kestävä kehityksen periaatteiden mukaisesti. Tutkinnon suorittanut ymmärtää aktiivisen kansalaisuuden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden merkityksen yksilön hyvinvoinnille. (Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto. Tutkinnon tavoitteet.)

Ammatillisessa peruskoulutuksessa tavoitteena on saavuttaa valmiudet ohjaajuuteen tietoja ja taitoja syventämällä. Ohjaajana kehittyminen on oppimisprosessi, joka ei pääty tutkinnon suorittamiseen vaan jatkuu läpi elämän. Kehittymisen edellytys on halu oppia ja kehittyä, uskallus riskien ottoon sekä epäonnistumisista oppiminen ja epävarmuuden tunteiden sietäminen. Kehittyäkseen paremmaksi ohjaajaksi, tulee välillä poistua omalta mukavuusalueelta. Käytännön työssä tämä tarkoittaa sitä, että tekee myös niitä asioita, joissa kokee epävarmuutta tai joutuu haastamaan itseään. Opinnoissa kehitetään itsearviointi-, yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, harjoitellaan erilaisten toimintakokonaisuuksien suunnittelua, toteuttamista ja arviointia sekä eri menetelmien käyttämistä ohjaustyön välineenä. Perusvalmiuksien saavuttaminen on perusta ammatilliselle kasvulle ja kehitymiselle ja se edellyttää käytännön harjoittelun lisäksi myös ammattiteoriaan perehtymistä. Oma tapa tehdä ohjaustyötä kehittyy opintojen, ajan ja kokemuksen myötä. Tutkinnon suorittaminen antaa perusvalmiudet ohjaajuuteen, mutta kehittyminen jatkuu läpi koko elämän. (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 12 – 13, 30, 32 – 33.)

3.1.1 Liikunta ohjausmenetelmänä

Ohjaaminen on yksinkertaisimmillaan määriteltynä yksittäisen ohjaustilanteen ohjaamista. Kokonaisvaltaisemmin tarkasteltuna ohjaustyö on ihmissuhdetyötä, jossa kohdataan, keskustellaan ja kuunnellaan, siis ollaan vuorovaikutuksessa yksilöiden ja ryhmien kanssa. Ohjaaminen voi olla sisällöltään, tavoitteiltaan ja toimintaympäristöiltään muuttuvaa toimintaa. Ohjaamista tehdään omalla persoonalla ja näin ollen jokaisen ohjaustyötä tekevän on tärkeää huolehtia itsestään ja omasta jaksamisestaan. Omien rajojen tunnistaminen, omasta työhyvinvoinnin sekä toiminta- ja työkyvyn edistäminen ja terveellisten elintapojen ylläpitäminen on syytä opetella jo opiskeluaikana. (Kalliola ym. 2010, 11.)

Eri ohjausmenetelmien perusteiden tuntemisen lisäksi ohjaajan tulee tuntee eri kohderyhmien erityispiirteitä sekä tarpeita ja tavoitteita, jotta voidaan organisoida turvallista, tavoitteellista ja kohderyhmälle sopivaa ohjaustoimintaa. Ohjauksen menetelmät- tutkinnonosan perusteissa määriteltyjen ammattitaitovaatimusten mukaan opiskelija tai tutkinnon suorittaja tuntee eri ohjausmenetelmien peruseriaatteita ja niiden soveltumista nuoriso- ja vapaa-aika-alalle. (Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto. Ohjauksen menetelmät.)

Opiskelija tutustuu tutkinnonosaa suorittaessaan kulttuuriohjauksen, liikunnanohjauksen, luonto- ja elämystoiminnan, nuorten tieto- ja neuvontapalveluiden, media- ja verkko-ohjauksen sekä teknisten ja käden taitojen ohjauksen perusteisiin. Tutustuttuaan eri ohjausmenetelmiin, opiskelija valitsee yhden ohjausmenetelmistä, johon perehtyy myöhemmin opintojensa aikana. Opiskelija osaa suunnitella ja ohjata tavoitteellista, virikkeellistä ja vuorovaikutteista toimintaa eri kohderyhmille käyttäen valittua ohjausmenetelmää. Hän huomioi eri kohderyhmien erityispiirteet sekä erityistä tukea tarvitsevien ohjattavien odotukset ja valmiudet osallistua ohjaustoimintaan. Opiskelija ymmärtää yhteisöllisyyden ja yhteisöohjauksen merkityksen ja osaa hyödyntää eri ohjausmenetelmiä yhteisöllisessä ohjauksessa. (Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto. Ohjauksen menetelmät.)

Opiskelija perehtyy liikunnanohjauksen menetelmäalueeseen ammattiteorian ja käytännön harjoitteiden avulla. Hän harjoittelee toimintakokonaisuuksien suunnittelua ja arvioimista sekä toimintaan liittyvien riskien ennaltaehkäisyä. Hän perehtyy teoriaan terveyden, toimintakyvyn ja turvallisuuden taustalla ja osaa siten perustella liikunnan merkitystä. Opiskelija perehtyy miten soveltaa ja eriyttää toimintaa tarpeen vaatiessa. (Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto. Ohjauksen menetelmät.)

Ohjauksen menetelmät- tutkinnonosan ammattitaitovaatimusten näkökulmasta on tärkeää ymmärtää, miten liikunta vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Tämän lisäksi on tärkeää perehtyä eri kohderyhmien terveyttä edistävän liikunnan suosituksiin ja ohjaustoiminnan organisoinnin perusteisiin, jotta voidaan suunnitella ja toteuttaa tavoitteellista sekä turvallista terveyttä edistävää liikunnanohjaustoimintaa. Liikunnanohjauksen perusteiden hallitseminen teoriassa ja käytännössä kehittää opiskelijan ammatillista osaamista ja mahdollistaa laadukkaan liikunnanohjaustoiminnan organisoinnin eri kohderyhmille nuoriso- ja vapaa-aika-alan työtehtävissä.

3.2 Terveyttä edistävä liikunta

Liikunta on täsmäase terveyden edistämisessä. Jo pelkästään yksittäisen ihmisen päivittäisellä fyysisellä aktiivisuudella saadaan aikaan merkittäviä terveyshyötyjä väestötasolla. Liikunnan terveyttä edistävä vaikutus näkyy yksilön kokemassa hyvässä olossa. (Paronen & Nupponen 2011,

188.) Fyysisellä aktiivisuudella viitataan pääosin fysiologisiin ja fyysisiin toimintoihin. Fyysinen aktiivisuus on lihasten aikaansaamaa kehonliikettä, jonka myötä yksilön energiankulutus kasvaa. Liikunnalla viitataan suunnitelmalliseen, toistuvasti tapahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen, jolla tavoitellaan fyysisen kunnon ja terveyden kehittämistä tai ylläpitämistä. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta ja pitää sisällään kaiken liikkumisen arkiaskareista kilpaurheiluun. (Fogelholm 2011, 27.) Sopiva liikuntamäärä ylläpitää ja liikkumattomuus puolestaan heikentää terveyttä ja toimintakykyä (Tammelin 2013, 63 – 65).

Terveystottumusten yhteydessä hyvinvoinnilla viitataan psykofyysiseen tilaan, jossa mieliala on tyyni ja keho tuntuu elinvoimaiselta ja toimintakykyiseltä (Nupponen 2011, 43 – 44). Hyvinvoinnilla tarkoitetaan sekä yksilö- että väestötasolla koettua hyvinvointia. Yksilötason hyvinvoinnin osatekijöitä ovat yksilön sosiaaliset suhteet, mahdollisuus itsensä toteuttamiseen, koettu onnellisuus sekä sosiaalinen pääoma. Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan luottamusta herättäviä vuorovaikutussuhteita eri yksilöiden tai ryhmien välillä. Sosiaalisesti aktiiviset henkilöt kokevat terveytensä paremmaksi, kuin ne, joiden osallistuminen erilaisiin sosiaalisiin toimintaympäristöihin ja toimintoihin on vähäisempää. Väestötason hyvinvoinnin osatekijöitä puolestaan ovat työllisyys, työolot sekä toimeentulo. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Hyvinvoinnin mittaaminen.)

Säännöllinen liikunta vaikuttaa myönteisesti yksilön toimintakykyyn ja on merkityksellinen monien kansansairauksien, oireyhtymien ja oireiden ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Tutkimusten mukaan säännöllisesti liikkuvilla on matalampi riski sairastua yli 20 sairauteen tai niiden esiasteisiin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin, lievään masennukseen sekä rinta- ja pakusuolisyöpään. (Vuori 2011, 12; Suni & Husu 2012, 14 – 15.)

Liikunta voidaan jakaa kuntoliikuntaan ja terveyttä edistävään eli terveysluiikuntaan tavoitteiden ja hyötysuhteen mukaan. Kuntoliikunnalla tavoitellaan päämäärätietoista ja järjestelmällistä fyysisen kunnon ja suorituskyvyn kehittämistä, kun taas terveysluiikunnan ensisijaisena tavoitteena on terveyden ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen. Terveysluiikunnan vaikutukset ovat terveydelle edullisia ja aiheuttaa vain vähän haittoja ja riskejä. Terveysluiikuntaa voidaan toteuttaa monin eri tavoin ja sen tunnusmerkkejä ovat säännöllisyys, jatkuvuus ja kohtuukuormitteisuus. (Vuori 1996, Sunin ja Husun 2012, 18 mukaan; Vuori 2015, 540 – 541.) Terveysluiikunta vaikuttaa terveyskuntoon joko ylläpitäen tai parantaen sitä. Terveyskunnan osa-alueita ovat hengitys- ja verenkierto-

toelimistön kunto, tuki- ja liikuntaelimistön kunto, motorinen kunto ja liikehallinta sekä kehonkoostumus. Myös yleinen terveys, kuten hyvä vastustuskyky, on osa terveystuntoa. (Fogelholm & Oja 2011, 73.)

Terveyttä edistävästä liikunnasta on laadittu liikuntasuositus, joka pohjautuu asiantuntijoiden näkemykseen tieteellisestä näytöstä liikunnan ja terveyden välisten annos-vastesuhteiden taustalla. Tämän lisäksi liikuntasuositukseen vaikuttavat kansanterveyden näkökulmasta keskeiset sairaudet ja niihin liittyvä tutkimusnäyttö. Tieteellisen taustan lisäksi liikuntasuositusten tulee olla myös käyttäjien näkökulmasta selkokuiset sekä helposti ymmärrettävissä ja toteutettavissa. (Fogelholm & Oja 2011, 67.) Fogelholmin ja Ojan (2011, 73) mukaan UKK-instituutissa on haluttu kehittää terveysliikuntasuosituksista kuvallinen malli, liikuntapiirakka, liikuntaneuvontaa varten. Liikuntapiirakassa kuvataan suurimpien terveysriskien välttämiseksi suositeltava liikunnan vähimmäismäärä ja -laatu.

Tammelin (2013, 63) kuvaa, kuinka ensimmäinen liikuntapiirakka on ilmestynyt vuonna 2004 ja uusien vuonna 2008 julkaistujen amerikkalaisten tutkimustulosten pohjalta liikuntapiirakka päivitettiin nykyisenlaiseksi vuonna 2009. Tammelinin (2013, 63) mukaan yleistäen voidaan määrittellä, että alle kouluikäisten lasten tulisi terveyden näkökulmasta liikkua vähintään kolme tuntia, 7-18-vuotiaiden vähintään 1-2 tuntia ja yli 18-vuotiaiden vähintään ½ päivässä. Liikuntasuositukset ovat muuttuneet vuosien varrella fyysistä kokonaisaktiivisuutta korostavaksi ja suositusten liikuntamäärissä tulee huomioida yksilölliset erot liikunnan vasteissa. Suositusten tavoitteena on kannustaa tavallisia ihmisiä liikkumaan sekä ohjaamaan liikunta-alan ammattilaisia työssään.

Muuan muassa Helsingin Sanomat uutisoi huhtikuussa 2018 kuinka suomalaiset liikuntasuositukset ovat todennäköisesti uudistumassa vuoden 2018 aikana. Tämä johtuu kansainvälisistä tutkimuksista, jonka johdosta Yhdysvallat ovat muuttamassa omia kansallisia suosituksiaan terveyttä edistävästä liikunnasta. UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari toteaa artikkelissa, että uudet tutkimustulokset tulevat vaikuttamaan myös suomalaisiin liikuntasuositukseen. (Ala-Risku 2018. Jo parin minuutin liikunta-pätkät riittävät terveys-hyötyihin – liikunta-suositukset menevät uusiksi Suomessa.)

3.2.1 Lasten ja nuorten terveyttä edistävä liikunta

Lapsilla on luontainen tarve ja oikeus liikkumiseen ja päivittäinen fyysinen aktiivisuus on lapsille aivan yhtä tärkeää kuin riittävä lepo ja terveellinen ruoka. Liikunta on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle ja suositusten mukaan jokaisen alle kouluikäisen lapsen päivään tulisi sisältyä vähintään kolme tuntia kuormitukseltaan vaihtelevaa ja monipuolista liikuntaa. Lasten fyysisen aktiivisuuden suositusten peruslähtökohtina ovat ilo, leikinomaisuus ja yhdessä tekeminen ja liikkumista ovat mahdollistamassa kaikki lapsen arjessa mukana olevat aikuiset. Päivittäinen aktiivinen touhuaminen kehittää monipuolisesti lapsen motorisia taitoja ja auttaa lasta kehittymään taitavaksi liikkujaksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 9.)

Kun lapsi oppii liikkumaan, pystyy hän ottamaan paremmin kontaktia niin fyysiseen kuin sosiaaliseenkin ympäristöönsä. Vuorovaikutuksen kehittyminen ympäröivän maailman kanssa luo uusia mahdollisuuksia ja virikkeitä motoristen taitojen oppimiselle. Hedelmällisin aika uusien taitojen oppimiselle on lapsen ensimmäiset elinvuodet. Tuolloin aisti- ja liiketoiminnat kehittyvät vauhdikkaasti ja lapsi tulee tietoisemmaksi omasta kehostaan sekä ympäröivästä maailmasta liikkeen ja aistien kautta. (Nuori Suomi ry 2005, 11; Jaakkola 2013, 173.)

3.2.2 Motorinen kehitys

Ensimmäinen motorisen kehityksen vaihe sijoittuu lapsen ensimmäiseen elinvuoteen. Vastasyntyneen liikkuminen tapahtuu synnynäisten refleksien avulla, jotka aktivoituvat eri aistikanavista tulevista ärsykkeistä. Ensimmäisiä refleksejä ovat muun muassa imemis-, hakemis- ja sukellusrefleksi, jotka turvaavat hengissä pysymisen ensimmäisten kuukausien aikana. Toinen, alkeellisten taitojen kehittymisen vaihe sijoittuu ensimmäisen ja toisen ikävuoden tienoille. Tuolloin lapsi oppii liikuttamaan kehoaan tahdonalaisesti ja yksinkertaiset juoksun, heittäminen ja hyppäämisen alkeet ovat tunnistettavissa. Tässä vaiheessa yksittäisissä suorituksissa on vielä taidollisesti suurta vaihtelua. Kolmas motorisen kehityksen vaihe eli motoristen perustaitojen oppiminen, sijoittuu kolmannen ikävuoden alusta seitsemännen ikävuoden loppuun. Tuolloin lapsi omaksuu suurimman osan motorisista perustaidoista, jotka ovat perusta liikunta- ja lajitaitojen kehittymiselle. Motoriset perustaidot voidaan jakaa tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin (kuva 5). (Gallahue & Donnelly 2003, Jaakkolan 2013, 174 – 176 mukaan.)

Neljäs vaihe on erikoistuneiden taitojen oppimisen vaihe, joka alkaa 7-8- ikävuoden alussa. Tuolloin lapset ovat omaksuneet valtaosan motorisista perustaidoista ja kykenevät harjoittelemaan ja oppimaan haastavampia lajitaitoja. Myös kiinnostus eri urheilulajeja ja niissä tarvittavia erikoistuneita lajitaitoja kohtaan herää. Lajitaitojen oppimiselle on edellytys, että lapsi hallitsee motoriset perustaidot riittävän hyvin. Viimeinen motorisen kehityksen vaihe on opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe, joka alkaa noin 15-16-vuotiaana ja jatkuu koko loppuelämän ajan. (Donnelly 2003, Jaakkolan 2013, 174 – 175 mukaan.) Lapsen kehitys on kuitenkin yksilöllistä eivätkä näin ollen motorisen kehityksen vaiheet ole välttämättä paikkaansa pitäviä. Motorisia perustaitoja on mahdollista oppia myös myöhemmin, mikäli elinympäristö on kannustava ja tukee harjoittelemaan. Taulukossa 1 on kuvattu motoriset perustaidot. (Gallahue ja Donnelly 2003, Jaakkolan 2013, 175 mukaan.)

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
– Kääntyminen	– Käveleminen	– Heittäminen
– Venyttäminen	– Juokseminen	– Kiinniottaminen
– Taivuttaminen	– Ponnistaminen	– Potkaiseminen
– Pyörähtäminen	– Loikkaaminen	– Kauhaiseminen
– Heiluminen	– Hyppääminen	– Iskeminen
– Kieriminen	– Laukkaaminen	– Lyöminen ilmasta
– Pysähtyminen	– Liukuminen	– Pomputteleminen
– Väistäminen	– Harppaaminen	– Kierittäminen
– Tasapainoilu	– kiipeäminen	– Potkaiseminen ilmasta

Taulukko 1. Motoriset perustaidot. (Gallahue 2008, Jaakkolan 2013, 175 mukaan.)

Kouluikäisille on laadittu fyysisen aktiivisuuden yleissuositus, jota voidaan soveltaa kaikille 7-18-vuotiaille lapsille ja nuorille. Kouluikäisten lasten ja nuorten päivään tulisi sisältyä vähintään 1-2 tuntia kuormitukseltaan vaihtelevaa ja monipuolista liikuntaa. Terveystieteiden näkökulmasta on aivan

yhtä tärkeää harjoittaa niin hengitys- ja verenkierto- kuin tuki- ja liikuntaelimistöäkin. Päivittäinen liikunta-annos voi koostua lyhyemmistä vähintään 10 minuutin mittaisista aktiivisista hetkistä. Lisäksi tulee välttää yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja ja rajoittaa päivittäinen ruutuaika ja viihdemedian käyttö korkeintaan kahteen tuntiin. (Fogelholm & Oja 2011, 82 – 87; Nuori Suomi ry 2008, 17 – 20.)

3.2.3 Työikäisten terveyttä edistävä liikunta

Terveyden näkökulmasta riittävä fyysisen aktiivisuuden viikoittainen vähimmäismäärä on vähintään kaksi ja puoli tuntia kuormitukseltaan reipasta kävelyä vastaavaa kestävyysliikuntaa. Vaihtoehtoisesti kestävyysliikunta voi olla kuormitukseltaan rasittavampaa ”hikiliikuntaa”, jolloin vähimmäismääräksi riittää 1 tunti ja 15 minuuttia. Liikunta-annos voidaan jakaa pienempiin vähintään 10 minuutin mittaisiin aktiivisiin hetkiin kerrallaan. Reipasta ja rasittavaa fyysistä aktiivisuutta voidaan myös yhdistellä, mutta suositus olisi liikkua useampana päivänä viikossa. Tämän lisäksi liikuntaviikkoon tulisi sisällyttää lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittäviä liikuntamuotoja tulisi harjoittaa vähintään kahdesti viikossa. (Fogelholm & Oja 2011, 70 – 75; UKK-instituutti 2018. Liikuntapiirakka aikuisille; 2008 Physical Activity Guidelines for Americans, 7.) Lisäksi aikuisille, joilla on eriasteisia toimintakyvyn alenemia tai sairaus, joka vaikeuttaa liikkumista, on laadittu omat fyysisen aktiivisuuden suosituksensa. Suositellut liikuntamäärät mukailevat aikuisille suunnattua liikuntasuosituksia, mutta ehdotetut liikuntamuodot on huomioitu alentuneen toimintakyvyn näkökulmasta. (UKK-instituutti 2018. Soveltavat viikoittaiset liikuntapiirakat.)

Vuonna 2018 tehty päivitys yhdysvaltalaisiin kansallisiin fyysisen aktiivisuuden suosituksiin kumoaa vuonna 2008 julkaistuissa suosituksissa mainitun 10 minuutin mittaisen kestävyysliikunnan vähimmäismäärän. Päivitetyissä suosituksissa todetaan, että kestävyysliikunnan kokonaismäärän täyttyminen viikkotasolla on tärkeämpää kuin yksittäisen aktiivisen hetken pituus. Jopa viiden minuutin mittaisella fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan terveyshyötyjä. Uusien päivitettyjen suositusten taustalla on vuonna 2016 Yhdysvalloissa perustettu asiantuntijakomitea, jonka tehtävänä on ollut laatia fyysisen aktiivisuuden suositusten uudet suuntaviivat. Päivitetyt suositukset pohjautuvat tuoreimpiin tutkimustuloksiin ja tieteelliseen kirjallisuuteen fyysisestä aktiivisuudesta ja terveydestä. (Physical Activity Guidelines for Americans 2nd Edition 2018, 6-8, 11.) UKK-

instituutin verkkosivuilla mainitaan, että lokakuussa 2019 Tampereella järjestettävässä Terveysliikuntapäivät- seminaarissa tullaan käsittelemään uudistettuja suomalaisia liikuntasuosituksia. (UKK-instituutti. Terveysliikuntapäivät.)

Terveyttä edistävä ja kuntoa kohottava liikunta sekä liikkumattomuuden välttäminen ylläpitävät työkykyä ja työhyvinvointia ammatista riippumatta. Erityisesti fyysisesti raskaissa ammateissa, joissa työnkuvaan kuuluu raskasta dynaamista lihastyötä, työtehtävät edellyttävät staattista voimaa tai hyvää liikehallintaa, on riittävä fyysinen toimintakyky edellytys työssä jaksamiselle. Työn fyysistä kuormitusta lisäävät varsinaisten työtehtävien lisäksi työskentely-ympäristö sekä käytettävät työkalut ja suojavarusteet. Fyysisen toimintakyvyn tulee vastata työn asettamia vaatimuksia, jottei työntekijä ylikuormitu työstä. (Punakallio 2012, 26.)

3.2.4 Ikääntyvien terveyttä edistävä liikunta

Terveysliikunnalla tuetaan ikääntyvän toimintakykyä, itsenäisyyttä ja osallisuutta. Eriasteiset liikkumisongelmat ja sairaudet vähentävät fyysistä aktiivisuutta arjessa, jonka myötä fyysinen toimintakyky heikkenee ja myös elämänlaatu laskee. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6, 13.) Fyysisen toimintakyvyn osa-alueita ovat lihasvoima, havaintomotoriikka sekä kestävyys ja se ilmenee kykynä liikkua, ylläpitää tasapainoa sekä tuottaa tarkoituksenmukaisia liikkeitä. Säännöllisellä liikunnalla voidaan vaikuttaa myönteisesti ikääntyvien ihmisten fyysiseen toimintakykyyn ja edesauttaa päivittäisistä toiminnoista ja erilaisista kotitöistä selviytymistä. (Vuori 2011, 96.)

Ikääntyvien terveysliikunnan ohjaamisen tavoitteena on fyysisen toimintakyvyn harjoittamisen lisäksi vahvistaa myös psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Liikunta harjoittaa muistia, kohottaa mielialaa ja mahdollistaa vuorovaikutuksen ihmisten välillä ja näin vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ikääntyvän ihmisen toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Onnistumisen kokemukset, kannustava ja liikkumaan innostava ilmapiiri sekä liikunnassa koettu ilo ja nautinto tukevat ikääntyvän fyysisen minäkuvan kehittymistä. Fyysinen minäkuva on osa persoonallisuutta ja luo perustan mielenterveydelle. Toimintakyvyn edistämiseksi liikunnan tulee olla säännöllistä, usein toistuvaa sekä kohderyhmälle sopivaa kuormitukseltaan ja määrältään. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6, 13, 31)

Yli 65-vuotiaiden aikuisten terveysliikuntasuosituksissa korostetaan lihasvoiman sekä ketteryyden ja tasapainon kehittämisen tärkeyttä kaatumisten ehkäisemiseksi. Tasapainon harjoittaminen on erityisen suositeltavaa yli 80-vuotiaille sekä niille, joilla liikkumiskyky on heikentynyt tai joilla taustalla kaatumisia. Säännöllinen liikunta ylläpitää ikääntyvän terveyttä ja toimintakykyä. Lihaskuntoa, liikehallintaa ja notkeutta tulisi suositusten mukaan harjoittaa vähintään kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Tämän lisäksi liikuntaviikkoon tulisi suositusten mukaan sisältyä reipasta kestävyysliikuntaa vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa tai vastaavasti rasittavaa kestävyysliikuntaa vähintään tunti ja viisitoista minuuttia viikossa. Reippaan kestävyysliikunnan aikana hieman hengästyy, mutta pystyy puhumaan kokonaisia lauseita vaivatta. Reipas vauhtinen liikuntamuoto on esimerkiksi kävely. Rasittavan kestävyysliikunnan aikana hengästyy selvästi ja pystyy puhumaan vain yksittäisiä sanoja kerrallaan. Sopivia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi hiihto ja vesijuoksu. (UKK-instituutti. Viikoittainen Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille.)

3.2.5 Liikunnallisen elämäntavan muodostuminen

Perusta liikunnalliselle elämäntavalle luodaan jo lapsena ja lapsuuden tärkein liikuntavaikuttaja on perhe. Vanhemmat vaikuttavat omalla esimerkillään ja asenteillaan lapsen käsitykseen fyysisestä aktiivisuudesta. Moni nykylapsi liikkuu terveytensä ja kehityksensä kannalta liian vähän ja lapsuuden inaktiivisuudella on kauaskantoisia vaikutuksia niin terveyden ja hyvinvoinnin kuin kansantaloudenkin näkökulmasta. Fyysisellä inaktiivisuudella on yhteys lihavuuteen ja näin ollen vaikutus terveydenhuollon lisäkustannuksiin. (Laukkanen 2016, 19.)

Liikkuminen yhdessä perheenjäsenten kanssa lisää perheen sisäistä vuorovaikutusta ja kehittää lapsen vuorovaikutustaitoja. Lisäksi yhdessä liikkuminen ja touhuaminen antavat lapselle esimerkiksi myönteisestä suhtautumisesta liikuntaan ja näin lapsi oppii liikkumisen kuuluvan luontevasti osaksi jokapäiväistä elämää. Liikkumaan innostava ja kannustava aikuinen voi omalla esimerkillään tukea lapsen kasvua liikunnallisesti aktiiviseksi nuoreksi ja aikuiseksi sekä tukea lapsen myönteisen minäkuvan kehittymistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 9; Sääkslahti 2016, 14 – 15.)

Ohjatussa lasten ja nuorten liikunnassa päätehtävänä on herättää kiinnostus liikuntaa kohtaan, tarjota elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia sekä mahdollistaa liikunnallisten taitojen kehittyminen ikätasolle sopivien harjoitteiden avulla. Tietojen, taitojen ja asenteiden opettaminen mahdollistaa liikunnallisen elämäntavan omaksumisen, joka todennäköisesti kantaa läpi elämän. Fyysisesti aktiivinen ihminen on terveempi, voi ja jaksaa paremmin niin arjessa kuin työelämässäänkin. (Autio & Kaski 2005, 56 – 57.)

Tutkimusten mukaan liikunta-aktiivisuus lapsena ja nuorena luo edellytykset liikunnan harrastamiselle myös aikuisiällä. Mitä kauemmin liikuntaa harrastetaan, sitä todennäköisemmin liikunta on osa arkea myös aikuisena. Haasteellisin ikävaihe liikunta-aktiivisuuden säilyttämiseksi on murrosikä, jolloin arkiaktiivisuus muuttuu muotoaan. Leikkimisestä ja touhuamisesta kertyvä liikunnan määrä pienenee ja tilalle tulee ystävien tapaamiseen sekä koulumatkoihin liittyvää arkiaktiivisuutta ja mahdollisesti myös ohjattua liikuntatoimintaa. (Fogelholm 2011, 79, 82, 84.)

Varhain omaksuttu liikunnallinen elämäntapa tukee lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Liikunta auttaa hahmottamaan omaa kehoa ja saamaan kokemuksen oman kehon toiminnasta ja suorituskyvystä. Keholliset kokemukset edistävät lapsen itsetuntemuksen ja minäkäsityksen muodostumista. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42 – 43.) Ohjatut liikuntatuokiot ovat lasten ja nuorten liikunnan näkökulmasta oivallisia ympäristöjä oppia uusia taitoja ja liikkua innostavassa ja turvallisessa ympäristössä. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:21, 10.)

Keskeisintä liikunnallisen elämäntavan herättämisessä on motivaatio ja sen edistäminen. Motivaatio pohjautuu latinankielen sanasta *movere*, joka tarkoittaa 'liikkua'. Motivaatio saa meidät toimimaan innokkaasti ja ohjaa käyttäytymistämme niin, että suuntaamme toimintaamme tavoitteen saavuttamiseksi. Motivaatio näyttäytyy yrittämisellä, toimintaan sitoutumisella ja riittävän haasteellisten tehtävien valintana. (Roberts 2012, Liukosen ja Jaakkolan 2013, 145 mukaan.) Motivaatiosta voidaan arkipuheessa käyttää termiä tahdonvoima. Motivaatio koostuu sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta. Sisäinen motivaatio saa ihmisen tekemään valintoja vapaaehtoisesti esimerkiksi hakeutumaan itselle mielekkäisiin harrastuksiin. Sisäinen motivaatio on kestävä ja voimakasta. Ulkoiseen motivaatioon vaikuttavat ulkoiset kannustimet, kuten hyvä arviointi tai ohjaajan hyväksynnän saaminen. Ulkoinen motivaatio voi käynnistää toiminnan, mutta pysyvien muutosten tekeminen vaatii usein sisäisen motivaation syntymistä. (Kalliola 2010, 55; Kangasniemi & Kauravaara 2016, 18.)

3.3 Liikunnanohjaustoiminnan organisointi

Tavoitteen asettelu ja toiminnan tarkoituksen määrittelemine ovat liikunnanohjauksen suunnittelun perusta. Tavoitteella ilmaistaan toiminnan päämäärää, johon valituilla menetelmillä pyritään pääsemään. Selkeät tavoitteet luovat perustan sille, millaisia sisältöjä, menetelmiä ja välineitä ohjattuun toimintaan valitaan. Myös toiminnan arvioinnin tulee perustua asetettuihin tavoitteisiin. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 104.)

Kalliola ym. (2010, 7 – 9, 77 – 78) kuvaavat ohjaamista prosessiksi, joka etenee vaiheittain samalla tapaa niin yksilö- kuin ryhmäohjauksessakin. Ohjaaminen kattaa koko ohjaustoiminnan tavoitteen asettelusta palautteenantoon ja arviointiin. Ohjaaminen voi tapahtua myös spontaanisti ilman etukäteissuunnittelua erilaisissa arjen työ- ja vuorovaikutustilanteissa. Ryhmän jäsenten väliset suhteet tuovat omat haasteensa ohjaustoiminnan organisointiin ja esimerkiksi suunnitteluvaiheessa ohjaajan tulee esimerkiksi arvioida, tarvitseeko tuntiin sisällyttää tutustumisharjoitteita ja millä tavoin ryhmää voidaan tarvittaessa jakaa pareihin tai pienryhmiin tuokion aikana. Lisäksi ohjaajan tulee miettiä, millaisilla sisällöillä ja menetelmillä saavutetaan liikuntatuokiolle asetetut tavoitteet.

Ohjaustoimintaan huolellisesti valmistautuminen varmistaa toiminnan laadun ja ennaltaehkäisee monia vaaratilanteita ja loukkaantumisia toiminnan aikana. Suunnittelulla pyritään myös toiminnan kohderyhmälähtöisyyteen, tavoitteellisuuteen sekä sisältöjen monipuolisuuteen. (Nuori Suomi ry. Suunnittelen liikuntaa. Suunnittelu.) Hyvin suunniteltu ohjaustuokio vähentää turhia siirtymiä ja jättää riittävästi aikaa aktiiviselle tekemiselle. Liikuntatuokion suunnittelun ensisijainen tehtävä on auttaa liikunnanohjaajaa tai -opettajaa varautumaan ohjaustilanteeseen parhaalla mahdollisella tavalla. Kun ohjaustuokion onnistumiseen vaikuttavat osatekijät huomioidaan jo suunnitteluvaiheessa, edesautetaan turvallisuuden tunteen ja luottamuksen syntymistä ryhmässä. (Sääkslahti 2013, 288, 294; Kuusela & Kaski 2013, 345.)

3.3.1 Tavoitteen asettelu ja suunnittelu

Ensimmäinen vaihe liikuntatuokion organisoinnissa on tavoitteen asettelu, jonka pohjalta varsinainen toiminnan sisällön suunnittelutyö aloitetaan. Yksilöohjauksessa tavoitteet ovat aina yksilöllisiä ja niihin vaikuttavat ihmisen omat tarpeet ja elämäntilanne. Ryhmäohjauksessa tavoitteeseen vaikuttaa ohjattavan ryhmän koko, ikä- ja sukupuolijakauma sekä kohderyhmän taitotaso. Tavoitteet määrittävät mihin toiminnalla pyritään. Tavoitteenasettelun jälkeen suunnitteluun ohjauksen sisällöt ja menetelmät, joilla asetetut tavoitteet pyritään saavuttamaan. (Kalliola ym. 2010, 77, 79, 84 - 88.)

Tavoitteen tulisi olla realistinen, mutta riittävän haastava, jotta se kehittää yksilön tai ryhmän toimintaa. Liian helppo tavoite voi heikentää motivaatiota ja suoritusta sekä johtaa alentuneeseen käsitykseen omista taidoista. Tavoitteen tulee olla määritelty niin, että sen saavuttamista voidaan seurata ja käytettävistä menetelmistä voidaan antaa tavoitteen mukaista palautetta. Selkeästi ja täsmällisesti määritelty tavoite helpottaa toiminnan suunnittelua ja arviointia. Selkeästi ja tarkoituksenmukaisesti asetetut tavoitteet voivat parantaa suoritusta toiminnan aikana. (Rovio 2009, 127 – 131.)

Ohjaustuokiosta laaditaan kirjallinen suunnitelma ohjaajan työn avuksi. Suunnitelman muodosta ei ole yleispätevää rakennevaatimusta ja se vaihtelee ohjaajan kokemuksen ja tarpeen mukaan. Aloittelevan ohjaajan on hyvä laatia yksityiskohtainen suunnitelma oman työskentelyn tueksi. Liitteessä 2 on kuvattu ohjaustuokion tuokiosuunnitelmamalli liikunnanopetuksen tuntisuunnitelmalomaketta mukaillen. Suunnitelmaan kirjataan ohjauksen yleistiedot, joista käy ilmi tuokion ohjaaja, aika, toimintaympäristö ja toiminnalle määritelty yleistavoite. Lisäksi suunnitelmaan kirjataan toiminnan eri osioiden tavoitteet, sisällöt ja harjoitteet, arvion ajankäytöstä, toiminnassa käytettävät välineet ja muu tunnin toteutukseen liittyvä organisointi, kuten ryhmän asettuminen tilaan sekä tuokion arviointi ja palaute. (Sääkslahti 2013, 292 – 297.)

Suunnitelman tavoitteet- sarakkeeseen kirjataan mahdollisimman tarkasti yksittäisten harjoitteiden konkreettiset tavoitteet. Tuokion liikuntasisällöt kuvataan sisältö ja harjoitteet- sarakkeeseen. Harjoitteet kuvataan niin, että niiden toteutustapa on ymmärrettävissä. Esimerkiksi yleisesti tunnettu hippaleikki voidaan kuvata sarakkeessa vain nimellä ”Haarahippa”. Jos sisällöksi on va-

littu esimerkiksi nopeusharjoittelu, tulee se kuvata lomakkeeseen niin, että suorituksen toteuttaminen on ymmärrettävässä muodossa. Esimerkiksi kirjataan ”Polvennostojuoksua mahdollisimman nopeasti eteenpäin liikkuen”. (Sääkslahti 2013, 293.)

Sekä tavoitteet, että sisällöt voivat olla ohjaajan itsensä asettamia tai ulkopuolelta määriteltyjä, jolloin ohjaaja toimii asetettujen tavoitteiden ja niitä tukevien sisältöjen mukaan. Sisältöön vaikuttavat kohderyhmä sekä ohjauksen toimintaympäristö, ja erityisesti lasten ja nuorten kanssa työskennellessä ohjaamisessa on vahvasti mukana kasvatuksellinen ote. Ohjaustoiminnan tavoitteena on tukea yksilön kasvua ja kehitystä. Kun on tavoitteellista ja päämäärätietoista, voidaan katsoa sisältävän kasvatuksellisia piirteitä. Kasvatuksellinen ote koskee kaikkia kohderyhmiä ohjatessa vauvasta vaariin. (Kalliola ym. 2010, 7 – 9, 77, 79.)

Välineet ja organisointi- sarakkeeseen kirjataan muistiin tuokion käytettävät välineet. Samaan sarakkeeseen voidaan kuvata kussakin harjoitteessa käytettävä opetustyyli sekä organisointi, kuten ryhmän asettuminen tilaan tai pelialueen rajat. Aika- sarakkeessa arvioidaan kuhunkin harjoitteeseen tai tuokion osioon käytettävä aika. Aika-arvio on vain suuntaa antava eikä ole sidoksissa toiminnan onnistumiseen. Tuokiosuunnitelman arviointi ja palaute- sarakkeeseen kirjataan kutakin harjoitetta vastaavat seurantakysymykset. Esimerkiksi, jos hippaleikin tavoitteeksi on asetettu sykkeennosto ja sääntöjen ymmärtäminen, voidaan tavoitetta seurata ”Nousiko ohjattavien syke? Hengästyivätkö ohjattavat?” sekä ”Osasivatko ohjattavat leikkiä sääntöjen mukaan? Oliko toiminnan aikana sääntöepäselvyyksiä?”- kysymysten avulla. Ohjauksen arvioinnin ja palautteen tulee aina pohjautua ohjaukselle asetettuihin tavoitteisiin. (Sääkslahti 2013, 294 – 295.)

Säännöllisestä toteutettavasta liikunnan ohjaustoiminnasta on hyvä laatia myös pidemmän ajanjakson suunnitelma monipuolisen toiminnan varmistamiseksi. Suunnitelma voi toimia motiivitikeinona ohjattaville sekä kehittymisen seurannan apuvälineenä. Kausisuunnitelma laaditaan koko toimintakauden tapahtumista ja kuukausisuunnitelmaan kirjataan esimerkiksi neljän viikon tai kuukauden toiminnot. (Nuori Suomi ry. Kausisuunnitelma.)

3.3.2 Liikuntatuokion rakenne ja käytännön toteutus

Liikuntatuokion perusrakenne koostuu tuokion aloituksesta ja teemaan virittäytymisestä, alku- lämmittelystä, harjoitusosiesta sekä tuokion lopetuksesta. Rakenteen peruskaavaa voidaan

muuttaa tarpeen ja tilanteen mukaan (Sääkslahti 2013, 291, 295). Liikuntatuokion alussa selvitetään paikallaolijat ja virittäydytään ohjaustuokion teemaan esimerkiksi kertomalla tuokion sisältö pääpiirteissään. Ohjaaja voi myös perustella toimintaa tuokion alussa – miksi kyseistä asiaa harjoitellaan tänään. Liikuntatuokion aloitus samalla kaavalla lisää turvallisuuden tuntua, erityisesti lasten ohjatussa liikunnassa. (Nuori Suomi ry. Liikuntatuokion suunnittelu.)

Ohjaustuokion selkeällä ja rutiininomaisella aloituksella tehdään ohjattaville selväksi, että toiminta alkaa ja varmistetaan, että kaikki ovat kuulolla ohjeiden antoa varten. Ohjeistamisen jälkeen on hyvä vielä tarkistaa, että kaikki ymmärsivät annetut ohjeet ja tarvittaessa ohjaaja voi täsmentää ohjeita turvallisen ja onnistuneen tekemisen mahdollistamiseksi. Ohjaustuokio on hyvä päättää yhteiseen lopetukseen, jossa voidaan tehdä yhteenveto ja kysyä palautetta ohjaustuokiosta sekä muistuttaa seuraavaan kertaan liittyvistä asioista. (Kalliola ym. 2010, 88 – 89.)

Ohjaamiseen on hyvä valmistautua kartoittamalla ohjattavien taustatiedot, ryhmäkoko, ikäkauma, ryhmän tarpeet ja tavoitteet sekä tutustua ohjauksen toimintaympäristöön etukäteen (Kalliola ym. 2010, 7 – 9). Ohjaustoiminnassa tulee huomioida myös mahdollinen tarve toiminnan eriyttämiseksi ja soveltamiseksi. Jo suunnittelutyön aikana arvioidaan osallistujien yksilölliset tarpeet ja tarve toiminnan eriyttämiseen esimerkiksi valitsemalla erilaisia harjoitteita eri tasoille liikkujille. Eriyttäminen on tietoista ja tarkoituksenmukaista *erilaista ohjaamista* normaalin ohjaustuokion aikana. (Heikinaro-Johansson & Telama 2004, Heikinaro-Johanssonin & Hirvensalon 2007, 104 – 105 mukaan.)

Eriyttämällä pyritään tarjoamaan kaikille osallistujille mahdollisuus kokea onnistumisen elämyksiä ohjattuun liikuntaan osallistuessa. Tehtäväsuuntautuneessa toiminnassa tehtävät, varusteet ja toimintaympäristö voidaan valita kunkin taitotaso vastavaksi, kuten pieni koripallo ison sijaan tai korkea koripallokorin matalan sijaan. Minäsuuntautuneessa toiminnassa puolestaan käytettävät resurssit ovat kaikille osallistujille samanlaiset, kuten saman korkuinen lentopalloverkko tai samanpituisen uintimatka. Toiminnan eriyttämällä tuetaan osallistujan pätevyyden kokemuksia, jolloin jokaisella on mahdollisuus osallistua toimintaan oman taitotasonsa mukaisesti. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 301 – 302.)

Nuoriso- ja vapaa-ajanohjaaja organisoii vapaaehtoisuuteen perustuvaa ohjaustoimintaa eri ohjausmenetelmiä hyödyntäen ja näin ollen liikunnanohjauksen perusteiden hallitseminen luo edel-

lytykset toteuttaa liikunnanohjausta eri kohderyhmille. Ammattitaitoinen ohjaaja hallitsee eri ohjausmenetelmien käyttämisen omassa työssään, mutta pelkkä ohjausmenetelmäosaaminen ei vielä tee ammattilaista. Ohjausmenetelmä on työväline, jota soveltamalla todennetaan oma ammattitaito käytännössä. (Kalliola ym. 2010, 12.) Toiminnan eriyttäminen ja soveltaminen osoittaa, että ohjaaja kykenee kohderyhmälähtöiseen ja yksilölliseen ohjaamiseen.

Ohjaaminen on ihmissuhdetyötä, jonka keskiössä ovat ohjattavat. Ohjaajan arvomaailma ja asenteet sekä käsitys ihmisyydestä ja oman toiminnan lähtökohdista näkyvät käytännön ohjaustoiminnassa niin oman esimerkin kuin puheenkin kautta. On tärkeää miettiä, millaista viestiä ohjaaja haluaa omista arvoistaan ja asenteistaan ulospäin viestittää. Voi olla, että ohjaaja arvostaa asioita, joita ei kuitenkaan itse omassa ohjaustyössään pysty toteuttamaan. Jos ohjaajan oma asenne terveyttä ja liikuntaa kohtaan on välinpitämätön, on vaikeaa antaa liikkumaan innostavaa esimerkkiä tai luoda liikkumisen mahdollisuuksia myöskään ohjattaville. (Autio & Kaski 2005, 56 – 57, 68 – 70.)

3.3.3 Turvallisuus

Ohjaajan tehtävänä on ennaltaehkäistä ja minimoida toimintaan liittyviä riskejä ja varmistaa näin ohjattavien turvallisuus. Ohjaustoiminnassa turvallisuudella viitataan niin, fyysiseen kuin psykososiaaliseen turvallisuuteen, ja molemmat tulee ottaa huomioon ohjaustoimintaa suunnitellessa, toteuttaessa ja arvioidessa. (Kalliola ym. 2010, 92 – 95; Autio & Kaski 2005, 123 – 122.) Jokaisesta ohjaustoimintakokonaisuudesta laaditaan erikseen turvallisuussuunnitelma, joka pitää sisällään kyseisen tapahtuman, leirin tai toimintapäivän turvallisuuteen liittyviä asioita. Suunnitelmasta tulee käydä ilmi työnjako, jos ohjaajia on useampia, riskien kartoitus ja niihin varautuminen sekä toiminta mahdollisen onnettomuuden sattuessa. Etukäteen mietityt turvallisuuden riskitekijät auttavat ohjaajaa minimoimaan ja ennakoimaan tapaturmia sekä opastamaan ohjattavia turvalliseen toimintaan. Jo pelkkä suunnitelman laatiminen itsessään voi ennaltaehkäistä monia toimintaan liittyviä riskejä ja ohjaa toimimaan myös silloin, jos jotain tapahtuu. Suunnitelmassa kartoitetaan kaikki mahdolliset fyysiset ja psyykkiset riskitekijät sekä toimet niiden ennaltaehkäisemiseksi. Lisäksi arvioidaan, kuinka todennäköisiä listatut riskit ovat sekä mikä on tarvittava hoito ja ensiapu kunkin riskitekijän kohdalla. (Kalliola ym. 2010, 92 – 95.)

Fyysisellä turvallisuudella tarkoitetaan henkeen ja terveyteen kohdistuvia riskejä, kuten tapaturmia ja sairauskohtauksia. Lisäksi fyysinen turvallisuus pitää sisällään turvallisen toimintaympäristön, kohderyhmälle sopivat toiminnot sekä asianmukaiset välineet, jotta ohjattavat voivat osallistua toimintaan loukkaamatta itseään tai muita. Psykososiaalisella turvallisuudella viitataan puolestaan siihen, että osallistuja kokee olonsa turvalliseksi eikä joudu tekemään asioita vasten tahtoaan tai joudu nolatuksi toiminnan aikana. (Kalliola ym. 2010, 95 – 96.)

Ohjaaja voi edistää turvallisuudentunteen syntyä huolellisella etukäteissuunnittelulla ja valitsemalla harjoitteita, jotka ovat kohderyhmälle sopivia ja joissa mahdollisimman moni voi olla mukana mahdollisimman kauan. Turvallisuutta voidaan ylläpitää toiminnan aikana välttämällä yksittäiseen ohjattavaan kohdistuvaa nolaamista sekä pelejä ja leikkejä, joissa osallistuja joutuu ryhmän ulkopuolelle. Ohjaajan on suositeltavaa valita harjoitteita, joihin mahdollisimman moni pystyy osallistumaan ja olemaan mukana mahdollisimman pitkään. Ohjattavia tulee kannustaa ja houkutella mukaan toimintaan ilman painostamista. (Kalliola ym. 2010, 95 – 96.)

3.4 Opetus ja oppiminen liikunnassa

Opetus on vuorovaikutteinen tapahtuma oppilaan ja opettajan välillä ja sillä pyritään kehittämään jonkin tiedon tai taidon oppimista. Opetus on kolmivaiheinen prosessi, joka koostuu suunnittelusta, käytännön toteutuksesta sekä arviointivaiheesta. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 315; Hirsjärvi 1983 ja Lahdes 1997, Varstalan 2007, 125 – 126 mukaan.) Erilaisilla työtavoilla ja opetusmuodoilla edistetään oppimista, kuten esimerkiksi uusien liikuntataitojen oppiminen. Käytännön taitojen oppiminen ja niiden automatisoituminen osaksi yksilön toimintaa vaatii pitkäjänteistä harjoittelua ja tuhansia yksittäisiä suorituskertoja. Taidon oppimisessa voidaan erottaa kolme vaihetta kognitiivinen, assosiativinen ja autonominen vaihe, joiden aikana opetettava taito kehitty tavoitteellisen harjoittelun myötä. (Lonka 2015, 35 – 36; Varstala 2007, 125 – 126.)

Opetuksessa käytettävillä työskentelymuodoilla viitataan käytännön toimiin, jolla pyritään edistämään oppimista ja opiskeltavan asian syvällisempää ymmärtämistä. Eri opetusmenetelmien hyödyntäminen mahdollistaa liikunnanohjauksen menetelmäl alueen tarkastelun eri näkökulmista. (Hyppönen & Linden 2009, 18; Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 104 – 107.) Opetusmenetelmän valintaan vaikuttaa muun muassa opetettavan aineksen sisältö ja toiminnalle

asetetut tavoitteet. Lisäksi valintaa ohjaa ryhmäläisten ikä ja aiemmat kokemukset, toimintaympäristö ja aika sekä opettajan persoonallisuus ja valmiudet eri opetusmenetelmien käyttämiseen. Hyvin valittu opetusmenetelmä kehittää toimintaa ja tekee oppimisesta hauskeempaa. Eri opetusmenetelmiä voi yhdistellä jopa yksittäisen opetustuokion aikana käyttämällä sekä oppilaslähtöisiä, että opettajajohtoisia työtapoja. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 104 – 107.)

3.4.1 Mosstonin opetusmenetelmien spektri

Mosstonin ja Asworthin (2008) opetustyylien spektri on yksi liikunnanopetuksessa käytetyistä opetusmenetelmäluokituksista. Kyseinen luokittelu pitää sisällään 11 opetustyyliä, jotka ovat kommentotyyli (A), tehtäväopetus (B), pariohjaus (C), itsearviointi (D), eriytyvä opetus (E), ohjattu oivaltaminen (F), ongelmanratkaisu (G), erilaisten ratkaisujen tuottaminen (H), yksilöllinen ohjelma (I), yksilöllinen opetusohjelma (J) ja itseopetus (K). (Mosston & Ashworth 1994; Numminen & Laakso 2001; Varstalan 2007, 134 mukaan.) Opetustyylit voidaan jakaa opettajakeskeisiin opetustyyliihin ja oppijakeskeisiin opetustyyliihin opettaa tai ohjata liikuntaa. Opettajakeskeisissä opetustyyliissä A – E opettaja tekee kaikki opetus–oppimisprosessia koskevat päätökset ja oppijakeskeisissä opetustyyliissä F – K opiskelijan rooli päätöksenteossa on suurempi. (Mosston & Ashworth 2008, Jaakkolan & Sääkslahden 2013, 319 – 321 mukaan.)

Mosstonin ja Asworthin (2008) teorian mukaan opetus voidaan jakaa kolmeen päätöksenteon vaiheeseen, joita ovat opetusta edeltävä, opetuksen aikainen sekä opetuksen jälkeinen vaihe. Opetusta edeltävässä vaiheessa tehdään päätökset koskien opetukselle asetettavia tavoitteita, opetustyylien valintaa, opetuksen sisältöä, ajan- ja tilankäyttöä, vuorovaikutusta ja tunnin organisointia. Opetuksen aikaisia päätöksiä ovat esimerkiksi se, kuinka opettaja seuraa opetukselle asetettujen tavoitteiden toteutumista ja suunnitelmia sekä kuinka hän soveltaa toimintaa. Viimeisessä vaiheessa päätökset koskevat palautteenantoa sekä opetuksen ja oppimisen arviointia. (Jaakkolan & Sääkslahden 2013, 320 mukaan.)

3.4.2 Opettajakeskeiset opetusmenetelmät

Alla on kuvattu Mosstonin ja Asworthin (2008) opetusmenetelmäluokittelun opettajakeskeiset opetusmenetelmät A – E (Jaakkolan 2013, 316 – 318 mukaan). Komentotyylisessä opetuksessa (A) opettaja tai ohjaaja suunnittelee opettavan sisällön ja tehtävät sekä näyttää mallisuorituksen oppijoille. Komentotyylillä voidaan käyttää, jos ryhmä on ohjaajalle ennalta tuntematon, opetetaan uutta asiaa, aikaa on vähän tai halutaan mahdollistaa nopea oppiminen, kuten esimerkiksi alkulämmittelyssä tai paritanssissa. Ohjaaja antaa ohjeet, joiden mukaan toimitaan ja suoritus aloitetaan ja lopetetaan yhtä aikaa ohjaajan johdolla. Ohjaaja arvioi ja antaa palautetta koko ryhmälle tai yksittäiselle oppilaalle koko ryhmän kuullen.

Tehtäväopetustyylin (B) mukaista opetusta ovat esimerkiksi erilaiset kiertoharjoitteluradat. Opettaja tai ohjaaja valitsee harjoitteet, järjestää suorituspaikat ja asettaa aikarajan tehtävän suorittamiselle. Ohjaamisen tukena voidaan käyttää tehtävä- tai kuvakortteja, joissa on kuvattu harjoitteiden ydinasiat. Oppija voi valita tehtävien suoritusjärjestyksen, -vauhdin ja -rytmin sekä toiminnan aloituksen ja lopetuksen itsenäisesti. Ohjaaja antaa täsmällistä ja tavoitteiden mukaista palautetta. Palautteenanto tehtäväopetuksessa on henkilökohtaisempaa kuin esimerkiksi komentotyylissä. Tehtäväopetusta voidaan käyttää paljon toistoja vaativissa suorituksissa sekä tehokkaan ajankäytön varmistamiseksi. Menetelmä jättää aikaa oppijan itsenäiselle harjoittelulle ja mahdollistaa yksilöllisemmän palautteenannon suorituksista, jolloin vuorovaikutus oppijan ja ohjattavan välillä kasvaa.

Pariohjauksen (C) toisena määritelmänä voidaan käyttää vuorovaikutustyyliä. Opettaja tai ohjaaja valitsee harjoitteet, joita ohjattavat suorittavat pareittain. Ohjaamisen tukena voidaan käyttää tehtävä- tai kuvakortteja, joissa on kuvattu harjoitteiden ydinasiat. Annettu tehtävä suoritetaan oppilaspareittain niin, että toinen parista toimii ohjaajana ja toinen ohjattavana. Ohjaava osapuoli tarkkailee parinsa toimintaa ja antaa palautetta saamiensa ohjeiden ja arviointikriteereiden mukaan. Ohjaaja voi vielä täsmentää, mihin asioihin harjoitteessa tulee kiinnittää huomiota ja mistä ohjattavalle tulee antaa palautetta. Pariohjausta voidaan käyttää ohjattaessa säännöllistä harjoittelua vaativia taitoja, kuten rintauinnin käsivetoa sekä lisäämään vuorovaikutusta ohjattavien välillä.

Itsearvioinnin (D) tavoitteena on oppia tarkkailemaan ja arvioimaan omaa toimintaa. Opettaja tai ohjaaja valitsee harjoitteet, jotka ohjattava suorittaa itsenäisesti. Ohjaamisen tukena voidaan

käyttää tehtävä- tai kuvakortteja, joissa on kuvattu harjoitteiden ydinasiat. Ohjaaja ei arvioi, vaan ohjaa oppijaa arvioimaan omaa suoritustaan. Oppija suorittaa harjoitteen annettujen ohjeiden mukaan, peilaa tekemistään arviointikriteereihin, antaa palautetta itselleen ja korjaa omaa toimintaansa arviointikriteereiden mukaisesti. Itsearviointia voidaan käyttää itsenäisen työn ja itsearviointin opetteluun sekä harjoitellessa taitoja, joissa palaute tulee tekemisestä. Esimerkkinä jalkapallon sisäsyrypotkun harjoittelu itsenäisesti annettujen ohjeiden ja arviointikriteereiden mukaan.

Eriytyvässä opetuksessa (E) opettaja tai ohjaaja valitsee eri tasoiset harjoitteet, joista oppija voi valita oman taitotasonsa mukaisen suoritustavan. Esimerkiksi ohjaaja voi valita kolme vaikeustasoltaan eri tasoista käsillä seisontaan tähtävää harjoitetta. Oppija arvioi omaa suoritustaan annettuihin ohjeisiin ja arviointikriteereihin peilaten. Hän päättää itsenäisesti siirtykö seuraavaan eli haastavampaan harjoitteeseen. Eriytyvä opetus mahdollistaa onnistumisen kokemukset eri tasoille liikkujille ja menetelmää voidaan käyttää asteittain vaikeutuviissa harjoitteissa. Menetelmä jättää aikaa ohjaajalle tarkkailla ohjattavien taitotasoerojen. Eriytyvä opetus auttaa valitsemaan omaa taitotasoa vastaavia harjoitteita ja kehittää itsearviointitaitoa.

3.4.3 Oppijakeskeiset opetusmenetelmät

Opetusmenetelmät F – K ovat Mosstonin ja Asworthin (2008) opetusmenetelmäluokittelussa niin sanotut oppijakeskeiset opetusmenetelmät. (Jaakkolan 2013, 318 – 320) mukaan).

Ohjattu oivaltaminen- opetusmenetelmää (F) käyttäessään ohjaaja tai opettaja antaa kysymysmuotoisen ongelman, jonka ratkaisemiseksi on vain yksi tai muutama erilainen ratkaisu. Annetun ongelman tulee olla sellainen, että siihen on löydettävissä oikea ratkaisu. Esimerkiksi, ”Millainen rintauinnin käsivedon tulee olla, että eteenpäin vievä voima on mahdollisimman suuri?” Oppijaa voidaan ohjata kysymyksillä ja vihjeillä kohti oikeaa ratkaisua. Hän pohtii ja ratkaisee annetun ongelman oivaltamalla vastaukset ohjaajan esittämiin kysymyksiin tai vihjeisiin. Ohjattu oivaltaminen jättää tilaa itsenäiselle pohdinnalle, kehittää päättelykykyä sekä loogista ajattelua.

Ongelmanratkaisu- menetelmässä (G) opettaja tai ohjaaja määrittelee ongelman, johon ohjattavien tulee itsenäisesti löytää oikea ratkaisu. Ohjattavien tulee esimerkiksi miettiä tasapainon säi-

lyttämisen kannalta tärkeimmät ydinasiat. Ohjaaja tarkkailee ongelmanratkaisun aikana ohjattavien toimintaa. Ohjattavat arvioivat tekemänsä ratkaisun pätevyyttä ja myös ohjaaja voi olla mukana arvioimassa tehtyä ratkaisua.

Erilaisten ratkaisujen tuottaminen- menetelmää (H) käyttäessä opettaja tai ohjaaja antaa ongelman, johon ei ole olemassa vain yhtä ainoa oikeaa ratkaisua. Esimerkiksi ”Miten eri tavoin voit harjoittaa pakaralihaksia kuntosalilla?” Oppija voi tuottaa erilaisia ratkaisuja annettuun ongelmaan joko itsenäisesti tai ryhmän jäsenenä. Kaikki tehdyt ratkaisut ovat yhtä oikeita ja ohjaaja voi antaa palautetta ratkaisun luovuudesta ja erilaisuudesta. Opetusmenetelmä kehittää luovuutta ja ennakkoluulottomuutta ja sopii tehtäviin, joissa osallistujat ovat hyvin eritasoisia.

Yksilöllinen ohjelma (I) on oppijälähtöinen menetelmä. Siinä opettaja tai ohjaaja määrittelee teeman tai opeteltavan aiheen, esimerkiksi ”Suunnittele harjoitusohjelma ponnistusvoiman kehittämiseen.” Oppija suunnittelee tarkat sisällöt ohjaajan antaman teeman mukaan. Ohjaaja ei puutu tehtyihin ratkaisuihin koskien sisältöä ja arviointia, mutta voi antaa palautetta ja ohjata parempiin ratkaisuihin kysymysten avulla. Yksilöllinen ohjelma motivoi oppijaa, koska se mahdollistaa yksilöllisen etenemisen eikä opetusmenetelmän käyttö synnytä vertailua muihin. Vastuukysymysten vuoksi opetusmenetelmä soveltuu parhaiten aikuisille ja ohjaajan hyvin tunteville oppijoille.

Itseopetus (J) pohjautuu täysin oppijan itsenäiseen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Hän päättää opeteltavan asian, suunnittelee käytettävät menetelmät oppimisen edistämiseksi sekä arvioi omaa toimintaansa itsenäisesti. Päättäntävalta on täysin oppijalla itsellään. Hän voi, niin halutessaan, pyytää opettajalta tai ohjaajalta apua oppimisprosessin aikana. Itseopetus sopii vastuukysymysten vuoksi opetusmenetelmänä parhaiten aikuisille oppijoille tai hyvin motivoituille ja vastuuntuntoisille liikkujille.

3.4.4 Erilaiset oppimistyylit

Ohjaamisen näkökulmasta on tärkeää tiedostaa myös erilaiset oppimistyylit oppimistilanteissa. Oppimistyylyillä viitataan keinoihin hankkia ja käsitellä saatua tietoa. Oppimiseen vaikuttavat useat eri osatekijät, kuten oppijan ja oppimisympäristön taustatekijät sekä sosiaaliset, fysiologiset ja emotionaaliset vaikuttimet. (Dunn & Dunn 1992, Jaakkolan 2010, 16; 2013, 165 mukaan.)

Vastaanotamme tietoa oppimistilanteessa näköaistin, kuuloaistin ja lihas- ja jänneaistin välityksellä ja joku näistä aistikanavista on yleensä vallitsevana havaintokanavana. (Dunn, Dunn & Price 2000, Jaakkolan 2013, 165 mukaan; Huisman & Nissinen 2005, Jaakkolan 2010, 18 – 19 mukaan.) Visuaalinen oppijatyypin oppii katselemalla ja hänen oppimistaan tehostavat näytöt ja kokonaisuudet opeteltavasta asiasta. Hän mieluusti tarkkailee puhumisen ja toimimisen sijaa ja saattaa muistaa asiat mielikuvina valokuvamuistinsa vuoksi. Sanallisten ohjeiden ymmärtäminen voi olla visuaalisesti suuntautuneelle oppijalle haasteellista.

Auditiivinen oppija omaksuu tietoa parhaiten kuuntelemalla ja nauttii vuoropuhelusta sekä puhumisesta. Hän voi ohjata omaa oppimistaan puhumalla ääneen opeteltavan taidon ydinasiat. Hän kiinnittää huomioita ympärillä kuuluviin ääniin, kuten rytmiin, ääneen ja puheeseen ja saattaa taitoa opetellessa huomata ohjaajan mallisuorituksesta ohjaajan kehosta tai kehonosasta esiin tulevan rytmin. Auditiivisesti suuntautunut oppijan oppimista voidaan tukea selittämällä asiat perusteellisesti ja ohjaamalla häntä ongelmanratkaisuun itsepuhelun avulla. Kinesteettiselle oppijalle toiminnallisuus on tärkeää. Hän oppii tehokkaimmin itse konkreettisesti kokeilemalla liikkuen ja yrittäen. Hän kokee tärkeäksi miltä harjoitteet ja liikkeet tuntuvat ja analysoi omasta kehosta tulevaa palautetta. Ongelmanratkaisua hän lähestyy tekemisen kautta eikä juurikaan mieti erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja etukäteen. Kinesteettiselle oppijatyypille oppimisen ja motiivituksen kannalta on tärkeää, että hän innostuu opeteltavasta asiasta. (Dunn, Dunn & Price 2000, Jaakkolan 2013, 165 mukaan; Huisman & Nissinen 2005, Jaakkolan 2010, 18 – 19 mukaan.) Edellä mainittujen kolmen oppijatyypin rinnalla on nähtävissä vielä neljäs, analyttinen oppija. Hän analysoi omaa ja ohjaajan tekemistä ja nauttii ongelmanratkaisusta. (Coker 2009, Jaakkolan 2010, 20; 2013, 165 mukaan.) Alla olevassa taulukossa (taulukko 2) on kuvattu Jaakkolaa (2010, 20) mukaillen ohjausta helpottavia strategioita ja vihjesanoja erilaisten oppijoiden ohjaamiseksi.

Ohjaaminen	Visuaalinen oppija	Kinesteettinen oppija	Auditiivinen oppija	Analyttinen oppija
Vihjesanoja ohjaamisen avuksi	– Katso – Seuraa – Tarkkaile	– Tunne – Kosketa – Aisti	– Kuule – Kuuntele – Havaitse	– Analysoi – Ajattele – Tutki

	– Kuvittele	– Liikuta	– Tarkkaile rytmiä	– Vertaa
Apuvälineitä ja strategioita ohjaamisen tueksi	– Näyttämi- nen – Kuvat – Videot	– Jäljittely – Ohjaaminen – Yritä ja erehdy	– Taputta- minen – Musiikki – Äänen- käyttö	– Perustele- minen – Kokeilemi- nen – Ongel- manrat- kaisu

Taulukko 2. Vihjesanoja ja strategioita erilaisten oppijoiden ohjaamisen tueksi. (Jaakkola 2010, 20.)

Edellä kuvattujen oppijatyyppien lisäksi on niin sanottuja yleisoppijoita sekä pohdiskelevia oppijoita. Yleisoppijoille mikään aistikanavista ei ylikorostu vaan he saavat parhaan oppimistuloksen, kun saavat kokonaisvaltaisen kuvan opeteltavasta asiasta. Kokonaiskuvan saatuaan he voivat keskittyä opeteltavan asian yksityiskohtiin. Pohdiskeleva oppijatyyppi puolestaan suosii loogisesti etenevää harjoittelua. Hän kokee periaatteet, ohjeet ja suoritusjärjestyksen tärkeiksi oman oppimisensa kannalta. (Coker 2009, Jaakkola 2010, 20 mukaan.)

3.4.5 Erilaiset roolit oppimistilanteessa

Oppijoita voidaan määritellä myös erilaisten roolien kautta sen mukaan, miten he toimivat sosiaalisessa tilanteissa harjoitellessaan uusia taitoja. *Osallistuja* haluaa kerryttää uusia kokemuksia. Hän toimii mieluusti ensin ja miettii vasta sen jälkeen. Osallistuja on rohkea aloittamaan ongelman ratkaisua eikä epäröi tarttua haastaviinkaan tehtäviin. Hän pitkästyttää herkästi, jos asiat etenevät hitaasti. *Päätelijä* puolestaan pyrkii ratkaisemaan ongelman loogisesti ajattelemalla ja muodostamaan saamistaan tiedoista kokonaisuuksia ennen päätöksentekoa. Ongelmanratkaisun apuna hän käyttää saamiaan ohjeita ja malleja sekä omia käytännönläheisiä kokemuksia ja tekee ratkaisun niiden pohjalta. *Tarkkailija* pohtii saamiaan kokemuksia ja haluaa kerätä mahdollisimman paljon tietoa päätöksentekonsa tueksi. Hän saattaa jättäytyä toiminnan ulkopuolelle havainnoidakseen muita samassa tilanteessa olevia oppijoita. Tarkkailija käyttää aikaa ja harkintaa päätöksentekoon. *Toteuttaja* toimii saamiensa ohjeiden mukaan ja kokeilee innokkaasti, miten annetut ohjeet ja mallit toimivat käytännössä. Hän ryhtyy tuumasta toimeen ja pyrkii löytämään uusia ja parempia ratkaisuja käytännössä kokeilemisen kautta. (Kolb 1984, Jaakkolan 2010, 20; 2013, 165 mukaan.) Taulukossa 3 on kuvattu menetelmiä ohjaajan työn avuksi erilaisten roolien huomioimiseksi ohjaustilanteissa Jaakkolaa (2010, 20) mukaillen.

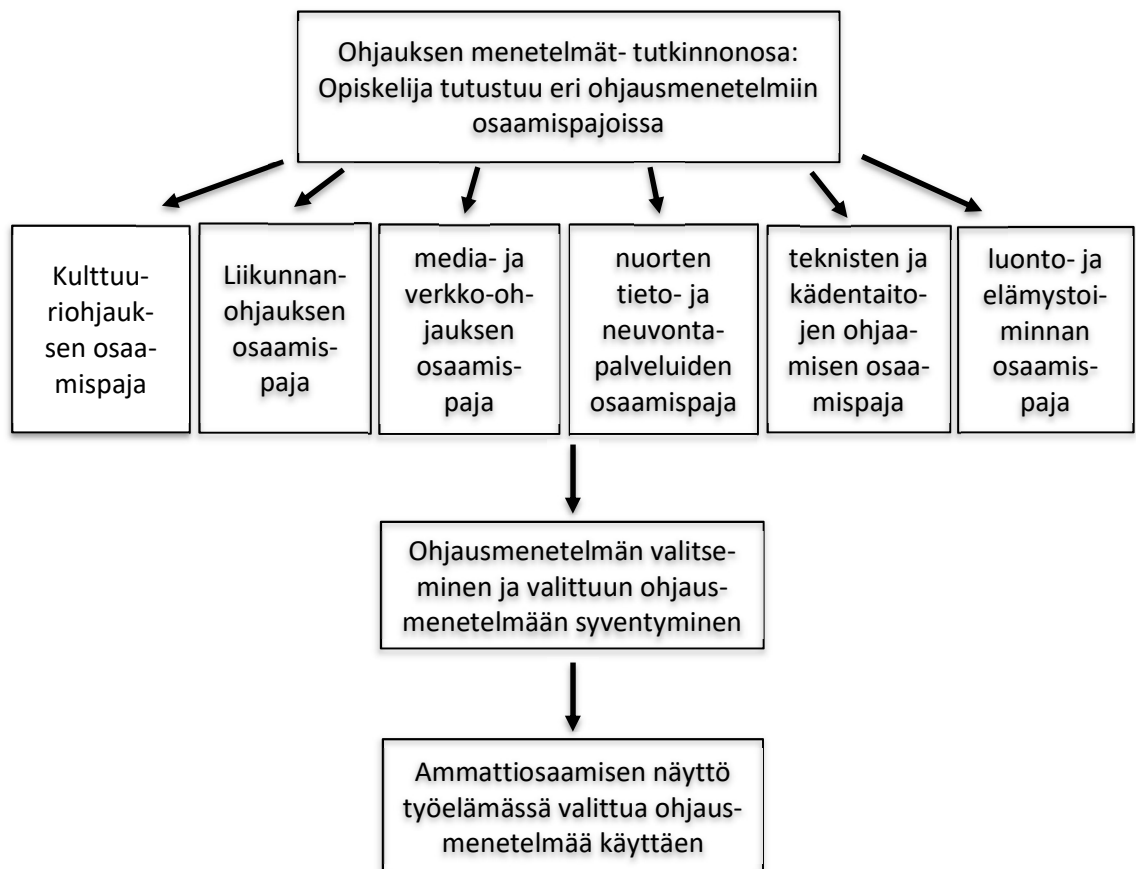
Osallistuja	Tarkkailija
<ul style="list-style-type: none"> – Mahdollistetaan uusia kokemuksia. – Mahdollistetaan uusien asioiden oppimisen. – Reagoidaan ohjaajana nopeasti tilanteisiin. – Jaetaan vastuullisia rooleja ryhmän sisällä. – Mahdollistetaan suoraan asiaan pääseminen. – Luodaan tilanteita yhdessä toimimiseen. 	<ul style="list-style-type: none"> – Tarjotaan riittävästi aikaa tehtävien pohdiskeluun. – Annetaan mahdollisuus pysytellä takalalla osallistujan niin halutessa. – Kannustetaan osallistujia pohtimaan erilaisia suoritustapoja. – Luodaan vuorovaikutustilanteita, jossa mahdollista ajatusten vaihtoon. – Mahdollistetaan joustava aikataulu harjoittelemiseen ja kokeilemiseen. – Annetaan vapauksia tehdä asioita omalla tavalla.
Toteuttaja	Päätelijä
<ul style="list-style-type: none"> – Annetaan runsaasti ohjeita suoritustekniikoiden suorittamiseksi. – Annetaan palautetta suorittamisen aikana tai heti sen jälkeen. – Annetaan mahdollisuus soveltamiseen. – Luodaan harjoitustilanteista mahdollisimman käytännönläheisiä. 	<ul style="list-style-type: none"> – Luodaan loogisesti eteneviä harjoitustilanteita. – Tarjotaan haastavia harjoitteluympäristöjä liikkumiseen. – Kannustetaan analysoimaan onnistuneita ja epäonnistuneita suorituksia omalla tavalla. – Annetaan aikaa suoritustekniikoiden miettimiseen ja järjestykseen. – Perustellaan, miksi harjoitteita tehdään.

Taulukko 3. Menetelmiä ohjaajan työn avuksi erilaisten roolien huomioimiseksi ohjaustilanteissa.

(Jaakkola 2010, 20.)

4 Liikunnanohjauksen osaamispaaja

Liikunnanohjauksen osaamispaajan kohderyhmänä oli Riverian nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen opiskelijaryhmä. Osaamispaajatoiminta on nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinnon pakollisen Ohjauksen menetelmät- tutkinnonosan toteutustapa Riveriassa. Liikunnanohjauksen osaamispaajan toteutus oli aikataulutettu opiskelijaryhmän lukujärjestykseen kevätlukukaudelle 2018. Tutkinnonosaa suorittaessaan opiskelija tutustuu tutkinnonosan perusteissa määriteltyihin kuuteen eri ohjausmenetelmään osaamispaajoissa. Kaikkiin osaamispaajoihin tutustuttuaan opiskelija valitsee yhden ohjausmenetelmän, johon hän syventyy myöhemmin opintojensa aikana ja suorittaa ammattiosaamisen näytön työelämässä valittua ohjausmenetelmää käyttäen. Opiskelijoiden ammatillisen osaamisen näkökulmasta useiden eri ohjausmenetelmien perusteiden hallitseminen voi olla merkittävä etu työelämään siirtyessä. Tutkinnonosan eteneminen on esitelty kuviossa 3.



Kuvio 3. Ohjauksen menetelmät tutkinnonosan eteneminen.

Opinnäytetyön etenemisessä oli haasteita toteutuksen suunnitteluvaiheen aikana osaamispajaan varatun aikaresurssin muuttuessa. Minulle oltiin resursoitu osaamispajaan 36 lähiopetustuntia, kun taas opiskelijoilla osaamispaja näkyi lukujärjestyksissä 60 lähiopetustunnin suuruisena. Päälekkäisen opetuksen vuoksi osaamispajaan palkattiin toinen opettaja, joka toteutti osaamispa- jasta 24 lähiopetustuntia neljänä lähiopetuspäivänä. Minun osuuteni osaamispa- jasta toteutui kahdeksan lähiopetuspäivän aikana toukokuussa 2018. Osaamispajan lähiopetuspäivien jakautu- minen vastuuopettajien kesken on kuvattu taulukossa 4. Opetusresurssin jakautuessa piti myös opetussisältöjen vastuita jakaa. Päädyimme yhteisestä sopimuksesta jakamaan työt niin, että toi- nen opettaja otti vastuulleen liikunta- ja terveysneuvonnan opetuksen ja minun osuudessa käsi- teltiin terveyttä edistävä liikuntaa, opetusta ja oppimista sekä liikunnanohjauksen organisointia. Aihealueisiin perehdyttiin teoriassa ja käytännössä luentojen sekä erilaisten yhteistoiminnallisten työskentelymenetelmien ja liikunnanohjausharjoitteiden avulla. Tämän opinnäytetyön toiminnal- lisen osuuden toteutussuunnitelmarunko on kuvattu liitteessä 3.

Päivämäärä	Opetuksesta vastaava opettaja
Ma 14.5.	Opinnäytetyön tekijä
Ti 15.5.	Osaamispajan toinen vastuuopettaja
Ke 16.5.	Osaamispajan toinen vastuuopettaja
To 17.5.	Osaamispajan toinen vastuuopettaja
Pe 18.5.	Opinnäytetyön tekijä
Ti 22.5.	Osaamispajan toinen vastuuopettaja
Ke 23.5.	Opinnäytetyön tekijä
To 24.5.	Opinnäytetyön tekijä
Pe 25.5.	Opinnäytetyön tekijä
Ma 28.5.	Opinnäytetyön tekijä
Ti 29.5.	Opinnäytetyön tekijä
Ke 30.5.	Opinnäytetyön tekijä

Taulukko 4. Osaamispajan lähiopetuspäivien jakautuminen vastuuopettajien kesken.

4.1 Tavoite ja suunnittelu

Osaamispajan päätavoitteena oli, että ammattiteoriaan perehtymisen ja käytännön harjoittelun avulla opiskelijat omaksuvat perustiedot ja -taidot organisoida terveyttä edistävää liikuntaa eri kohderyhmille ja kehittävät näin ammatillista osaamistaan. Kalliola ym. (2013, 13) määrittelevät ammatillisen osaamisen ammattiteorian hallitsemisen sekä käytännön osaamisen kokonaisuudeksi. Osaamispajan lopullinen sisältö ja aikataulu muotoutuivat kevään 2018 aikana osaamispaikalle asetettujen tavoitteiden ja tutkinnon perusteiden pohjalta. Opinnäytetyön teoreettinen tietoperusta, jonka muodostavat teoria ammatillisesta koulutuksesta ja liikunnasta ohjausmenetelmänä, on kuvattu opinnäytetyön kappaleissa kaksi ja kolme.

Osaamispajan tavoitteet ja suunnittelu pohjautuivat 1.8.2016 voimaanastuneisiin nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinnon Ohjauksen menetelmät- tutkinnonosan perusteisiin. Ohjauksen menetelmät- tutkinnonosassa opiskelija perehtyy eri ohjausmenetelmien peruseriaatteisiin ja soveltuvuuteen nuoriso- ja vapaa-aika-alan työtehtävissä ja toiminnoissa. Opiskelija tuntee ja osaa käyttää eri ohjausmenetelmiä, joita ovat kulttuuriohjaus, liikunnanohjaus, luonto- ja elämäntoiminta, nuorten tieto- ja neuvontapalvelu, media- ja verkko-ohjaus sekä teknisten ja kädentaitojen ohjaaminen. Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa tavoitteellisia ja virikkeellisiä ohjaustuokioita. Hän huomioi eri kohderyhmien erityispiirteet, tavoitteet ja odotukset sekä tukea tarvitsevien ohjattavien valmiudet toiminnassaan. Hän tuntee yhteisohjauksen sekä yhteisöllisyyden merkityksen ja osaa ohjattaessa hyödyntää eri menetelmiä kohtaamisen ja vuorovaikutuksen mahdollistamiseksi ohjattaviensa välillä. Hän kiinnittää huomiota toimintaympäristön viihtyvyyteen ja kulttuuriarvoihin. (Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto. Ohjauksen menetelmät.)

Opiskelija osoittaa tutkinnonosakohtaisen osaamisensa joko ammattiosaamisen näytössä tai tutkintotilaisuudessa ohjaten asiakasryhmää tai -ryhmiä valittua ohjausmenetelmää käyttäen. Tarvittaessa opiskelijan osaaminen voidaan arvioida yksilöllisesti myös muulla tavoin. Osaamisen tulee vastata tutkinnonosassa määriteltyjä ammattitaitovaatimuksia, arvioinnin kohteita ja kriteereitä. Opiskelijan osaamista arvioidaan kolmiportaisella asteikolla neljällä eri ohjausmenetelmän osa-alueella. (Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto. Ohjauksen menetelmät.)

Alla on kuvattu Ohjauksen menetelmät- tutkinnonosan liikunnanohjauksen menetelmäalueen arviointikriteerit. Kriteerit ovat ajankohtaisia siinä vaiheessa, kun opiskelija on valinnut syventävänsä nimenomaan liikunnanohjaukseen. Arviointikriteerit huomioitiin kuitenkin suunnittelu-työssä, koska kriteereistä oli nostettavissa esiin aihealueita, kuten terveyttä edistävä liikunta, joita voitiin käsitellä osaamisajan aikana. Näin pystyttiin luomaan tieto- ja osaamisperustaa tutkinnonosan osaamistavoitteisiin ja arviointikriteereihin pohjautuen jo ennen varsinaista ohjausmenetelmän valintaa. Arvioinnin osa-alueet liikunnanohjauksen menetelmäalueesta on määritelty nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinnon perusteissa (2016) seuraavalla tavalla:

1. Työprosessin hallinta

- Toimintakokonaisuuksien suunnittelu
- Menetelmän soveltaminen
- Toimintakokonaisuuksien arviointi
- Riskien ja vaarojen arviointi
- Kestävän kehityksen mukainen toiminta
- Terveyttä edistävän liikunnan tukeminen

2. Työmenetelmien, välineiden ja materiaalin hallinta

- Yhteisöllisyyden edistäminen
- Estetiikan huomioon ottaminen työssä
- Terveyden, turvallisuuden ja toimintakyvyn huomioon ottaminen
- Välineiden ja menetelmien tunteminen

3. Työn perustana olevan tiedon hallinta

- Ohjausmenetelmien tuntemus ja valinta
- Kohderyhmän tunteminen

- Menetelmäalueen erityispiirteiden tunteminen
- Liikunnan merkityksen hyödyntäminen

4. Elinikäisen oppimisen avaintaidot

- Terveys, turvallisuus ja toimintakyky

Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinnon Ohjauksen menetelmät- tutkinnonosan perusteiden lisäksi osaamispujan suunnittelussa huomioitiin 1.8.2018 voimaanastuneen Kasvatus- ja ohjausalan perustutkinnon Liikkumisen ohjaaminen- tutkinnonosan perusteet. Näin osaamispujaa varten koottua materiaalipakettia olisi mahdollista hyödyntää jatkossa kasvatus- ja ohjausalan opiskelijoiden liikunnanohjauksen opinnoissa.

Liikkumisen ohjaaminen- tutkinnonosan ammattitaitovaatimusten mukaan opiskelijan tulee osata toimia liikuntaa ohjaavien suositusten, asiakirjojen ja tavoitteiden mukaisesti, edistää ohjattavien liikunnallista elämäntapaa, hyvinvointia ja liikunnallisia taitoja, luoda liikkumista edistävä toimintaympäristö, suunnitella ja toteuttaa liikuntaa ja liikkumista eri kohderyhmille, huomioida ohjattavien kehitys, tuen tarve ja osallisuus sekä arvioida ja kehittää omaa työskentelyään. (Kasvatus- ja ohjausalan perustutkinto. Liikkumisen ohjaaminen.)

Tutkinnon perusteiden uudistuessa myös osaamisen arviointiin käytettävä arviointiasteikko uudistui. Jatkossa opiskelijan osaamista arvioidaan viisiportaisella arviointiasteikolla kuudella eri osa-alueella. Opiskelija osoittaa tutkinnon-osakohtaisen osaamisensa liikuntaa ja liikkumista kehittävässä ohjaus- ja kasvatustalantyytehtävissä. Tarvittaessa opiskelijan osaaminen voidaan arvioida ja osaamista täydentää yksilöllisesti myös muulla tavoin. Liikkumisen ohjaaminen- tutkinnonosan arvioinnin osa-alueista on määritelty kasvatus- ja ohjausala perustutkinnon perusteissa (2018) seuraavaa:

1. Opiskelija toimii liikuntaa ohjaavien suositusten, asiakirjojen ja tavoitteiden mukaisesti.
2. Opiskelija edistää ohjattavien liikunnallista elämäntapaa, hyvinvointia ja liikunnallisia taitoja.
3. Opiskelija luo liikkumista edistävän ympäristön.
4. Opiskelija suunnittelee ja toteuttaa liikuntaa ja liikkumista.

5. Opiskelija huomioi ohjattavien kehityksen, tuen tarpeen sekä osallisuuden.
6. Opiskelija arvioi ja kehittää toimintaansa.

Ohjauksen menetelmät- ja Liikkumisen ohjaaminen- tutkinnonosien ammattitaitovaatimusten välillä ei ole merkittävää eroa, joten osaamispajaa varten suunniteltuja sisältöjä ja materiaaleja voidaan hyödyntää sekä syksyllä 2018 alkavassa Liikkumisen ohjaaminen- tutkinnonosan opinnoissa, että syyslukukauden lopulla toistettavassa Liikunnanohjauksen osaamispajassa. Molempien perustutkintojen liikunnanohjauksen menetelmäalueen osaamistavoitteissa korostetaan terveyttä edistävän liikunnan suunnittelua ja ohjaamista, eri kohderyhmien erityispiirteiden tunnistamista ja ohjausmenetelmän soveltamista kohderyhmille sopivaksi, toimintaympäristön ja liikuntavälineiden hyödyntämistä monipuolisesti, oman osaamisen arviointi- ja kehittämisosaamista, toimintaa ohjaavien säädösten, suositusten ja ohjeiden noudattamista sekä toiminnan riskien kartoittamista.

4.2 Toteutus

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin toukokuussa 2018 Riverian Niittylahden kampuksella. Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus kattoi osaamispajasta 36 oppituntia kahdeksan lähiovetuspäivän aikana. Neljä ensimmäistä lähiovetuspäivää opiskelijat perehtyivät osaamispajan aihealueisiin luentojen, oppimistehtävien, ryhmä- ja parityöskentelyn sekä käytännön ohjausharjoitteiden avulla. Neljä viimeistä lähiovetuspäivää oli varattu kahden ulkopuolisen asiakasryhmän ohjaustuokioiden suunnitteluun ja toteuttamiseen. Osaamispajan aikana opetuksessa käytettiin Mosstonin opetusmenetelmäluokittelun mukaisesti sekä opettajakeskeisiä (A-E) että oppijakeskeisiä (F-K) opetusmenetelmiä. Luento-opetuksessa ja liikuntalajikokeiluissa hyödynnettiin komentotyyliä (A), tehtäväopetusta (B) sekä ongelmanratkaisua (G). Lisäksi opiskelijat syvensivät tietojaan ja taitojaan vuorovaikutustyylin (C) mukaisesti erilaisilla pari- ja pienryhmätehtävillä sekä itsenäisillä oppimistehtävillä, joissa hyödynnettiin itsearviointia (D) ja ongelmanratkaisua (G). Osaamispajan aikana toteutetuissa opiskelijoiden ohjausharjoitteissa opetustyylinä käytettiin tehtäväopetusta (B), itsearviointia (D), eriytyvää opetusta (E), ohjattua oivaltamista (F) sekä erilaisten ratkaisujen tuottamista (H).

Oman haasteensa käytännön toteutukseen toi opiskelija, joka liikkui pyörätuolilla. Jännitin etukäteen, pystynkö ja osaanko tarjota opiskelijalle tasavertaisen kokemuksen osaamis pajasta muihin opiskelijoihin nähden. Päätin suunnitteluvaiheessa kääntää haasteen hyödyksi ja pyysin häntä kertomaan omia kokemuksiaan sekä hyviksi havaitsemiaan keinoja liikuntaan osallistumisesta ja liikunnan soveltamisesta. Suunnittelin lähiovetuspäivien käytännön osuudet niin, että myös hän pystyi osallistumaan kaikkeen toimintaan. Neljä ensimmäistä lähiovetuspäivää oli rakennettu päiväkohtaisten teemojen ympärille, joita olivat orientoituminen, opetus ja oppiminen, terveyttä edistävä liikunta ja liikunnanohjauksen organisointi. Aihealueita käsiteltiin osaamis pajan aikana sekä teoriassa, että käytännössä.

Ensimmäisen lähiovetuspäivän teemana oli orientoituminen. Päivä aloitettiin liikuntasalissa esittelemällä ensimmäisen lähiovetuspäivän ohjelma. Tämän jälkeen päivää jatkettiin liikunnallisilla tutustumis- ja ryhmäytymisharjoitteilla, joiden tavoitteena oli rentouttaa tunnelmaa, tutustua ryhmään paremmin ja kerryttää harjoitepankkia, jota opiskelijat voisivat hyödyntää ohjauksissaan. Kahvitauon jälkeen opiskelijoille esiteltiin osaamis pajan tavoitteet, toteutus suunnitelma runko, osaamis pajaan sisältyvät tehtävät sekä Moodle- oppimisympäristö. Moodleen ladattiin kaikki opintojakson aikana käytetty opetusmateriaali.

Osaamis pajan esittelyn jälkeen opiskelijat laativat SWOT- analyysin itsestään teemalla ”Minä liikunnanohjaajana nuoriso- ja vapaa-aikatyössä”. SWOT on lyhenne englanninkielien sanoista strengths (vahvuudet), weaknesses (heikkoudet), opportunities (mahdollisuudet) ja threats (uhat). Opiskelijat tarkastelivat analyysissä omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan sekä haasteitaan ja mahdollisuuksiaan liikunnanohjaajana nuoriso- ja vapaa-aikatyössä. Apukysymyksiä analyysin tekemisessä käytettiin ”Millainen minä olen ohjaajana? Missä olen hyvä? Mitkä ovat omat vahvuuteni? Millaiset asiat jännittävät minua ohjaustilanteissa? Mitä puolia haluan kehittää itsessäni ohjaajana?”- kysymyksiä. Päivän lopuksi opiskelijat jaettiin pienryhmiin, joissa heidän tehtävänä oli pohtia hyvän liikunnanohjaajan ominaisuuksia. Päivän aikana toteutettujen ryhmä- ja yksilötehtävien tavoitteena oli johdatella opiskelijoita orientoitumaan ohjausmenetelmäalueeseen sekä pohtimaan ohjaajan roolia liikunnanohjauksen näkökulmasta.

Toisen lähiovetuspäivän teemana oli opetus ja oppiminen. Päivän teeman mukaisesti opiskelijat perehtyivät liikunnanohjauksessa käytettäviin opetusmenetelmiin sekä erilaisiin oppimistyyliihin

ja rooleihin oppimistilanteissa. Päivän aihealueita käsiteltiin ensin teoriassa ja myöhemmin päivän aikana tutustuttiin käytännössä Mosstonin opetusmenetelmien spektriin erilaisten liikunnallisten pelien ja leikkien sekä ohjausharjoitteiden avulla.

Kolmannen lähiovetuspäivän teemana oli terveyttä edistävä liikunta. Päivä alkoi teoriaopetuksella, jossa käsiteltiin eri kohderyhmien liikuntasuosituksia, terveysliikuntaa, terveystuntien osia alueita ja tutustuttiin motorisen kehityksen vaiheisiin sekä motorisiin perustaitoihin. Päivän aikana toteutettiin myös ensimmäinen ohjausharjoite, joka oli 10-15 minuutin mittaisen tuolijumpan suunnitteleminen ja ohjaaminen pienryhmissä.

Oppituntien aikana opiskelijat jaettiin kolmeen pienryhmään ja he saivat tehtäväkseen pohtia liikunnan merkitystä eri kohderyhmille. Ensimmäisen ryhmän tehtävänä oli pohtia, mitä merkitystä liikunnalla on lapsille ja nuorille, toinen ryhmä sai tehtäväkseen pohtia, mitä merkitystä liikunnalla on työikäisille ja kolmas ryhmä puolestaan käsittelee liikunnan merkitystä ikääntyville. Opiskelijat kirjasivat ajatuksia ylös paperille ja esittelivät ne muulle ryhmälle. Ryhmätehtävän yhteydessä kävimme spontaania keskustelua opiskelijoiden kokemuksista liikunnan vaikutuksesta heidän omaan hyvinvointiinsa ja terveyteensä.

Iltapäivän oppituntien aikana opiskelijat kokeilivat ohjatusti lihaskuntoharjoittelua ja venyttelyä sekä pallohierontaa pareittain. Tuolijumpalla ja pareittain toteutetuilla lihaskunto- ja kehonhuoltoharjoitteilla tavoiteltiin vuorovaikutusta liikuntaa hyödyntäen. Nuoriso- ja vapaa-aika-alalla yhteisöllisyyden edistäminen on yksi perusperiaatteista ja vuorovaikutteiset liikuntaharjoitteet ovat omiaan lisäämään vuorovaikutusta yksilöiden välillä.

Opiskelijat saivat kotitehtäväksi osallistua Moodlen opintojaksoalustalla keskusteluun lasten liikunnan ohjaamisesta. Ohjeena oli kirjoittaa ajatuksia ohjaajan roolista ja tehtävistä lasten liikunnassa sekä pohtia, miten nuoriso- ja vapaa-aikatyössä voitaisiin edistää liikunnallisen elämäntavan syntymistä. Itsenäisen tehtävän tavoitteena oli johdatella opiskelijoita tarkastelemaan liikunnan merkitystä lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin sekä pohtimaan omaa rooliaan ohjaajana ja kasvattajana liikunnan menetelmäalueella. Kolmannen lähiovetuspäivän aihealueen teemana oli tutustuttaa opiskelijat teoriaan terveyttä edistävästä liikunnasta sekä pohtia mitä merkitystä liikunnalla on yksilön terveyteen ja hyvinvointiin.

Neljäntenä lähiopetuspäivänä syvennyttiin tarkemmin liikunnanohjauksen organisointiin. Päivän aikana käsiteltiin liikunnanohjauksen suunnittelua, toteutusta, arviointia ja turvallisuutta teoriassa luento-opetuksen ja ryhmätehtävien avulla. Ryhmätehtävänä opiskelijat määrittivät turvallisuuden osa-alueita. Lisäksi he pohtivat miten ohjaajana voi vaikuttaa turvallisuuteen liikunnanohjauksessa. Lisäksi tutustuttiin liikuntatuokion perusrakenteeseen ja kirjallisen tuokiosuunnitelman laatimiseen. Päivän lopulla orientoiduttiin ja suunniteltiin tulevien asiakasryhmien ohjauksia ja käsiteltiin päivän teemaa siis myös käytännössä.

Neljä viimeistä osaamispajan lähiopetuspäivää oli varattu asiakasryhmien ohjaustuokioiden suunnitteluun ja käytännön toteutukseen. Opiskelijat jaettiin kahteen suunnittelutyöryhmään asiakasryhmien mukaan. Toinen ryhmistä keskittyi esikoululaisryhmän ohjaustoiminnan suunnitteluun ja toinen ryhmä puolestaan otti vastuulleen hyvinvointivalmentajaopiskelijoiden ohjaustoiminnan suunnittelun. Kaikki opiskelijat osallistuivat molempien asiakasryhmien ohjauksiin, mutta työnjaolla pyrittiin selkeyttämään ja nopeuttamaan suunnittelutyötä. Opiskelijat määrittivät ohjaustoiminnan tavoitteet, sisällöt ja menetelmät itsenäisesti. Tällä pyrittiin valmentavan työotteen mukaiseen työskentelyyn, jossa tavoitteena on lisätä opiskelijoiden aktiivisuutta ja vastuunottoa.

Asiakasryhmiksi saimme Joensuun Karhunmäessä sijaitsevan liikuntapäiväkotin Aarresaaren esikoululaiset opettajineen sekä Riverian kansanopiston Hyvinvointivalmentajankoulutuksen opiskelijat. Opiskelijat toteuttivat 22 esikoululaiselle liikunnallisen aamupäivän teemalla ”Merirosvo-seikkailu”. Esikouluryhmän ohjaustoiminnan suunnittelussa ja ohjauksessa oli mukana myös Hyvinvointivalmentajankoulutuksen opiskelijat.

Esikouluryhmän ohjaustoiminnan toimeksianto tuli Niittylahden kampuksella toimivan ohjelmapalvelujen Tuotantotallin kautta. Tuotantotalli tuottaa opiskelijatyönä hyvinvointi- ja ryhmäytyspalveluja työyhteisöille, järjestöille ja koululaisryhmille. Palvelutoiminnassa hyödynnetään Niittylahden kampuksen erä- ja luonto-opas-, nuoriso- ja vapaa-ajanohjaaja-, kasvatus- ja ohjausalan sekä hyvinvointivalmentajankoulutuksen opiskelijoiden osaamista. (Riveria. Työhyvinvointi ja ryhmäytys.) Hyvinvointivalmentajankoulutuksen opiskelijoille suunnatun ohjaustoiminnan toimeksianto puolestaan tuli minun kauttani. Toimin lukuvuonna 2017 – 2018 Hyvinvointivalmentajankoulutuksen ryhmänohjaajana ja halusin järjestää opiskelijoille mukavan kevätlukukauden päätöspäivän ja mahdollisuuden juhlistaa lukuvuoden mittaisen kansanopistonkoulutuksen päättymistä.

Päivään sisältyi Liikunnanohjauksen osaamispajan opiskelijoiden järjestämä puolentoista tunnin mittainen toiminnallinen osuus.

Osaamispajan opetuksessa pyrittiin hyödyntämään Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymän pedagogisen toimintamallin eli valmentavan työtteen mukaisesti opiskelijoita osallistavia monipuolisia työskentelymenetelmiä, joissa yhdistyivät ammattiteoria ja käytännön osaamisen harjoittelu. Osaamispajan aikana hyödynnettiin itsenäistä ja yhteistoiminnallista työskentelyä, verkko-oppimista ja lähiopetusta. Yhteistoiminnallisilla työskentelymenetelmillä pyrittiin edistämään opiskelijoiden välistä vuorovaikusta, vertaisoppimista sekä lisäämään opiskelijoiden vaikuttamismahdollisuuksia oman oppimisensa edistämiseksi.

4.3 Opiskelijapalaute

Osaamispajan arvioinnin tueksi opiskelijoilta kerättiin palautetta kirjallisella lomakkeella (liite 4) osaamispajan viimeisenä lähiopetuspäivänä. Opiskelijoita pyydettiin peilaamaan vastauksiaan osaamispajan tavoitteeseen. Osaamispajan tavoitteena oli, että opiskelijat saavuttavat perustiedot ja -taidot liikunnanohjaustoiminnan organisoinnista eri kohderyhmille. Näin saavutettaisiin myös toimeksiantajan määrittelemä tavoite opiskelijoiden ammatillisen osaamisen kehittämistä liikunnanohjauksen menetelmäalueella. Palautelomakkeessa opiskelijoita pyydettiin arvioimaan osaamispajan sisältöjen ja toteutuksen onnistumisia ja kehittämiskohteita *minun osuuteeni* liittyen. Taulukossa 5 on kooste opiskelijapalautteen tuloksista. Saatua palautetta hyödynnettiin arvioidessa osaamispajan onnistumista ja kehittämideoita.

Palautekysely koostui kolmesta kysymyksestä, joista kaksi ensimmäistä oli avoimia kysymyksiä ja kolmas numeraalisesti arvioitava. Avoimissa kysymyksissä opiskelijaa pyydettiin arvioimaan omin sanoin osaamispajan onnistumisia ja kehittämiskohteita. Kolmannessa kysymyksessä opiskelijaa pyydettiin antamaan osaamispajalle yleisarvosana asteikolla yhdestä kolmeen (T1=tyytyttävä, H2=hyvä, K3=kiitettävä). Arviointiasteikko pohjautui nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinnossa käytettävään arviointiasteikkoon.

Opiskelijat vastasivat palautteeseen osaamispajan viimeisenä lähiopetuspäivänä. Olin paikalla opiskelijoiden vastatessa lomakkeeseen, jolloin pystyin täsmentämään vastausohjeita ja ohjaa-

maan opiskelijoita huomioimaan palautteessa vain minun osuuteni osaamispajasta. Osaamispaajaan osallistui 11 opiskelijaa, joista kymmenen oli paikalla viimeisenä lähiopetuspäivänä ja vastasi palautteeseen. Kaikki kymmenen opiskelijaa vastasivat kysymyksiin yksi ja kolme. Seitsemältä opiskelijalta kymmenestä sain kehittämisideoita osaamispajan toteutukseen ja sisältöihin kysymyksessä kaksi.

Kysymys 1. Mitä hyvää osaamispajan toteutuksessa ja sisällöissä mielestäsi oli?	Kysymys 2. Mitä kehitettävää osaamispajan toteutuksessa ja sisällöissä mielestäsi oli?
<ul style="list-style-type: none"> – ”Selkeä ja käytännönläheinen kurssi. Ammattitaitoinen opetus.” – ”Monipuolista liikuntaa. Hyviä ohjeita liikkumiseen.” – ”Opetus oli hyvää ja mielenkiintoista. Uusia asioita opin ja opittuihin sai kertausta. Mukava oli päästä ulos tekemään asioita ihan käytännössä. Lihastenvenyttelyt ja akupallo olivat uutta ja mukava lisä.” – ”Tää kurssi oli tosi hyvä, etenkin kun pidän liikunnasta. Ohjaamiseen sai lisää kokemusta ja myös itseluottamusta. Oli hauska kurssi.” – ”Kivoja erilaisia ohjausharjoitteita. Monipuolisesti eri aktiviteetteja. Hyvä teoriapohja.” – ”Hyvin opetettu. Hyvä ja rento asenne. Uutta sisältöä.” – ”Kiva kurssi, monipuolinen. Oppi paljon uusia asioita.” 	<ul style="list-style-type: none"> – No ehkä sen huomaa tulevaisuudessa.” – ”En kyllä löydä mitään kehitettävää.” – ”Varastonkäytön ohjeistus, koska keikan jälkeen tavarat eivät löytäneet omille paikoilleen.” – ”Ei kehitettävää.” – ”Olisin tahtonut pelata pallopelejä, esim. sähly, jalkapallo, sillä en osaa edes niiden sääntöjä kunnolla, joten olisi aika hankala ohjata niitä.” – ”Pallopeleihin/joukkuelajeihin olisi halunnut myös vähän ohjausapua.” – ”Enemmän tunteja, enemmän asiaa. Useampia lajeja olisi ollut kiva kokeilla.”

<ul style="list-style-type: none"> – ”Motivoitunut ryhmä. Asiakkaat oli tyytyväisiä. Paketti kasassa.” – ”Kaikki oli kivaa ja kun saatiin ryhmässä suorittaa ohjauksia ja sain kertoa omasta näkökulmasta liikkeitä ja miten voisi soveltaa.” – Käytännönläheisyys. Oli huippua päästä ohjaamaan oikeita asiakkaita.” 	
--	--

Kysymys 3. Anna osaamispajalle arvosana asteikolla T1 – K3. Arvioi vain minun osuuteni osaamispajasta.	Tyydyttävä T1 0 vastausta	Hyvä H2 2 vastausta	Kiitettävä K3 8 vastausta
--	------------------------------	------------------------	------------------------------

Taulukko 5. Opiskelijapalautteen yhteenveto.

4.4 Liikunnanohjauksen osaamispajan arviointi ja kehittämisasiat

Usein on tarpeen kerätä palautetta kohderyhmältä oman arvioinnin tueksi arvioitaessa tavoitteiden saavuttamista. Palautteessa on hyvä pyytää kommentoimaan tapahtuman onnistumista osallistujan näkökulmasta. Opinnäytetyön tulee olla jollain tapaa merkityksellinen ja ammatillisesti kiinnostava myös kohderyhmälle ja tämä on hyvä huomioida palautetta kerätessä. (Vilkkä & Airaksinen 2010, 157.) Kyselyn tulisi antaa mahdollisimman paljon tietoa siitä, miten onnistunut toteutus oli ja kuinka hyvin se vastasi toiminnalle asetettuihin tavoitteisiin. Saadun palautteen avulla voidaan kehittää seuraavaa toteutusta vastaamaan vieläkin paremmin osallistujien odotuksia. (Vallo & Häyrinen 2016, 224 – 225).

Osaamispajan onnistumista arvioitiin opiskelijoilta kerätyn palautteen ja itsearvioinnin pohjalta. Oman arvion ja opiskelijapalautteesta nousseiden kehittämisasioiden perusteella pohdin osaamispajan kehittämistä tulevaisuudessa ja saadun palautteen perusteella opiskelijat olivat pääosin tyytyväisiä osaamispajaan. Kymmenestä vastaaja kahdeksan antoi osaamispajalle arvosanan 3 eli kiitettävä ja kaksi vastaavista puolestaan arvioi osaamispajan 2 eli hyvän arvoiseksi. Opiskelijat

antoivat myönteistä palautetta osaamispajan monipuolisuudesta, käytännönläheisyydestä ja erilaisista ohjausharjoitteista. Muutama vastaajista koki oppineensa uutta osaamispajan aikana ja yksi vastaajista antoi myönteistä palautetta, koska oli pystynyt kertomaan omiaan kokemuksiin ja näkemyksiään liikunnan soveltamisesta.

Palautteista nousi esiin joitakin kehittämisideoita, jotka koskivat pallopelejä, välinevaraston käytön ohjeistamista, osaamispajan tuntimäärää sekä liikuntalajikokeiluja. Kaksi vastaajista olisi kaivannut apua pallopelien ohjaamiseen ja myös käytännön harjoitteita eri palloilulajeista. Yhden vastaajan mielestä osaamispajassa olisi saanut olla enemmän oppitunteja, samoin liikuntalajikokeiluja. Yhdessä vastauksessa mainittiin, että välinevaraston käytöstä ja tavaroiden paikalleen laittamisesta olisi pitänyt olla selkeämpi ohjeistus. Aion huomioida kehittämisideat syyslukukauden seuraavassa liikunnanohjauksen osaamispajassa. Osaamispajaan käytettävään tuntiresursssiin en pysty itse vaikuttamaan ja osaamispajan tarkoitus olikin olla pintaraapaisu liikunnanohjauksen menetelmäalueeseen. Liikunnanohjaukseen syvennyttään perusteellisemmin niiden opiskelijoiden kanssa, jotka ovat valinneet liikunnanohjauksen ohjausmenetelmäkseen ja tekevät siitä ammattiosaamisen näytön.

Syyslukukauden 2018 lopulla järjestettävä seuraava osaamispaja on kokonaan minun vastuullani, joten aion sisällyttää toteutukseen monipuolisemmin erilaisia liikuntalajikokeiluja, kuten opiskelijapalautteessa mainittuja pallopelejä. Pallopelit ovat myös terveystieteiden näkökulmasta oiva liikuntamuoto niin liikehallinnan kuin kestävyyskunnan harjoittamiseen. Varastonkäytön ohjeistamisen puuttuminen oli opiskelijalta erittäin hyvä huomio ja aion jatkossa muistaa ohjeistaa varaston käytöstä selkeästi, jotta yhteiskäytössä olevat tavarat säilytetään asianmukaisesti ja niille kuuluvilla paikoilla.

Olen pääosin tyytyväinen osaamispajan sisältöihin ja toteutukseen. Osaamispaja jäi hieman vajaaksi mielestäni, koska käytössä oli vain 36 lähiopetustuntia ja jouduin priorisoimaan mitä aihealueita osaamispajaan valitaan. Toki tiedossa oli, että osaamispajan tulee olla vain pintaraapaisu liikunnanohjauksen menetelmäalueeseen eikä näin ollen yksittäisiin liikuntalajeihin perehtymiseen ollut juurikaan aikaa. Koska tavoitteena oli, että opiskelijat saavuttavat perustiedot ja taidot liikunnanohjauksen organisoinnista eri kohderyhmille, koin tärkeäksi lähestyä menetelmäaluetta nimenomaan ohjaamisen näkökulmasta. Ohjatakseen terveyttä edistävää liikuntaa, opiskelijan tulee ymmärtää teoriassa mitä terveystieteiden liikunta on ja mitä eri kohderyhmien terveyttä edis-

tävän liikunnan määrästä ja laadusta on suositeltu. Lisäksi on tärkeää ymmärtää ohjausmenetelmän soveltamisen ja eriyttämisen merkitys eri kohderyhmien ohjauksessa, ja tätä tavoiteltiin eri opetusmenetelmiin, oppimistyyliin ja rooleihin perehtymällä liikunnan näkökulmasta. Jatkossa aion myös kehittää omaa pedagogista osaamista ja pyrkiä huomioimaan omassa työskentelyssä entistä paremmin toimeksiantajan pedagogisten linjausten mukaisen valmentavan työtteen.

Parhaan palautteen keväisestä osaamispajasta sain kuitenkin tänä syksynä heti syyslukukauden 2018 alussa. Keväällä 2018 osaamispajaan osallistunut opiskelija tuli pilke silmäkulmassa torumaan minua liikuntainnon sytyttämisestä ja pyytämään minua osallistumaan vaatekaapin uusimistalkoisiin. Opiskelija oli innostunut kevään osaamispajan aikana liikunnasta niin, että oli aloittanut säännöllisen lenkkeilyn kesän aikana ja omien sanojensa mukaan ”Riikka, teit miusta ihan keppikerjäläisen näköisen”. Tämä lyhyt keskustelu oli hyvä muistutus itselle oman työn merkityksestä ja siitä, ettei työn tuloksia tai vaikutusta voi mitata vain numeroin. Työn merkityksellisyys korostuu ennen kaikkea silloin, kun on pystynyt vaikuttamaan myönteisesti omalla toiminnallaan toisen ihmisen käyttäytymiseen. Koen vaikuttamismahdollisuuden opetustyön suolaksi. Opitaan ja opetetaan elämää, ei koulua varten.

5 Pohdinta

5.1 Opinnäytetyöprosessin päättäminen ja arviointi

Työn arviointi ja lopetus ovat opinnäytetyöprosessin viimeinen vaihe. Työn lopputuloksena syntyy opinnäytetyöraportti, josta selviää toteutunut prosessi ja onko työlle asetetut tavoitteet saavutettu. Toiminnallisen opinnäytetyön raportista tulee käydä ilmi mitä, miksi ja miten on tehty. Raportissa kuvataan opinnäytetyöprosessi, toiminnan tulokset ja johtopäätökset. Lisäksi tehty työ arvioidaan, jotta lukija ymmärtää miten opinnäytetyö on onnistunut. Raportointi tulee tehdä tutkimusviestinnän keinoin niin, että kirjoittaja osoittaa hallitsevansa lähteiden käytön ja lähdeviite-merkinnät, pystyy perustelemaan tekemänsä valinnat ja osaa käyttää asiatekstiä raportissaan. (Toikko & Rantanen 2009, 65.)

Vilkan ja Airaksisen (2003, 154 – 155) mukaan omaa opinnäytetyöprosessia tulee arvioida kokonaisuutena kriittisellä ja tutkivalla otteella. Toiminnallisissa opinnäytetyöissä arvioidaan työn ideaa, joka muodostuu työlle asetetuista tavoitteista, teoriasta työn taustalla sekä kohderyhmästä.

5.2 Opinnäytetyöprosessin haasteet

Opinnäytetyö oli kokonaisuutena itselleni haastava prosessi. Vaikka toiminnallinen osuus kuului-kin työnkuvaani ja pystyin suunnittelemaan osaamispajaa työajalla, on täysipäiväisen työn, perheen ja opintojen yhdistäminen ollut välillä työlästä. Opinnäytetyöprosessille laatimani aikataulusuunnitelma ei täysin pitänyt. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus, osaamispaja, toteutettiin ja sisällöt valmistuivat suunnitelman mukaisesti toukokuussa 2018. Raportin olisi pitänyt alkuperäisen suunnitelman mukaan olla valmis ja palautuskunnossa elokuun 2018 loppuun mennessä. Osaamispajan keväisen toteutuksen jälkeen oli kuitenkin vaikeaa motivoitua kirjoittamaan ja lopullisen raportin kirjoittamisen aloitus venyi. Opinnäytetyöni ohjaaja oli kuitenkin joustava, kun ilmoitin, ettei opinnäytetyö tule valmistumaan alkuperäisen suunnitelman mukaisesti.

Raportin valmiiksi saattamisessa ongelmaksi muodostui itselleni tyypilliseen tapaan asioiden jättäminen viime tinkaankin eikä opinnäytetyön tekemisenkään tehnyt tässä poikkeusta. Tyyliini on aina kuulunut asioiden viimeisteleminen paineen alla ja toimeen tarttuminen tapahtuu siinä vaiheessa, kun on jo hieman kiire. Opinnäytetyön raporttia hahmottelin itselleni tuttuun tapaan hyvässä ajoin, mutta varsinainen kirjoitustyö käynnistyi kunnolla vasta syksyn 2018 alussa. Opinnäytetyön palautuspäivämäärän lähestyessä on kirjoittaminen tapahtunut yövuorossa työpäivän päätteeksi ja usko työn valmistumiseen on ollut koetuksella. Olen erittäin tyytyväinen, että prosessi on nyt tulossa päätökseen ja äärettömän ylpeä itsestäni, että valmistuminen ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneeksi liikunnanohjaajaksi on lähellä.

5.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tieteellistä tutkimusta ohjaavat tutkimuseettiset periaatteet ja arvot, jotka pätevät myös muun tyyppisten opinnäytetöiden tekemiseen. Näitä periaatteita on myös tämän opinnäytetyön tekemisessä pyritty noudattamaan. Aihevalintaa tehdessä tulee selvittää mitä hyötyä opinnäytetyön tekemisestä on ja onko aihe riittävän merkityksellinen toteutettavaksi. (Opinnäytetyön eettiset suositukset.)

Koska valitsemani aihe oli sidoksissa työtehtäviini, oli opinnäytetyö merkityksellinen ennen kaikkea oman työn ja työssä kehittymisen näkökulmasta. Toimeksiantajan pedagogiseen toimintamalliin ja ammatilliseen koulutukseen perehtyminen toivat selkeämmäksi opetustyön tavoitteet ja merkityksen sekä odotukset opetusta ja opetushenkilöstöä kohtaan. Koen tärkeäksi, että osaan toimia työnantajan periaatteiden mukaisesti ja tästä syystä toimeksiantajan pedagogiseen toimintamalliin perehtyminen oli avainasemassa niin opinnäytetyön kuin työtehtävienkin kannalta.

Opiskelijoilta kerättiin kirjallista palautetta osaamisapajan arvioimiseksi. Vastaaminen oli opiskelijoille vapaaehtoista ja heille kerrottiin, miksi palautetta kerätään ja mihin saatuja tietoja tullaan käyttämään. Opiskelijat täyttivät lomakkeet nimettömästi, jolla pyrittiin turvaamaan vastaajien yksityisyys. Palautelomakkeet hävitettiin tulosten käsittelyn ja raporttiin kirjaamisen jälkeen. Saadut vastaukset esitettiin totuudenmukaisesti ja täsmällisesti, kuten ne oli palautelomakkeeseen kirjattu ja numeraalisesti arvioitu.

Raportissa käytetty lähdekirjallisuus on merkitty lähdeviittein alkuperäisiä kirjoittajia kunnioittaen. Teoreettisen tietoperustan luomiseksi on valittu luotettavaa ja työn kannalta tarkoituksenmukaista lähdekirjallisuutta. Opinnäytetyön prosessi ja arviointi on pyritty esittämään omaa työtä kriittisesti tarkastellen ja lähdekirjallisuuteen pohjautuen.

5.4 Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyön päätavoitteena oli kehittää omaa liikunta-alan asiantuntijuutta ja ammatillista osaamista opetusalan työtehtävissä. Kokonaisuutena opinnäytetyöprosessi on mielestäni ollut osaamistani kehittävä ja yhdistänyt ammattiteorian ja käytännön osaamisen yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Koen, että olen pystynyt työssäni soveltamaan teoretietoa käytäntöön ja harjaantunut opetuskokonaisuuksien suunnittelussa ja toteutuksessa. Vaikka osaamispajan suunnittelu ja toteutus tapahtuivatkin hyvin itsenäisesti toimien, olen pyrkinyt lopullisessa toteutuksessa huomioimaan opinnäytetyösuunnitelmasta saamani palautteen opettajalta ja vertaisarvioijalta.

Toiminnallisen osuuden tavoitteena oli mahdollistaa opiskelijoiden ammatillisen osaamisen ja liikunnanohjauksen menetelmäalueen osaamisen kehittyminen. Ohjauksen menetelmät- tutkimuksen perusteisiin pohjautuen täsmensin tavoitteeksi, että opiskelijat saavuttavat perustiedot ja -taidot organisoida eri kohderyhmien terveyttä edistävää liikunnanohjaustoimintaa. Opiskelijoilta kerätyn palautteen tarkoituksena oli saada kohderyhmältä palautetta osaamispajan arvioinnin tueksi. Lisäksi opiskelijapalautteen avulla pyrittiin selvittämään millaisia toteutustapoja ja sisältöjä onnistunut liikunnanohjauksen osaamispaja pitää sisällään. Tavoitteen saavuttamisen arvioimiseksi ja tutkimuskysymykseen vastaamiseksi palautelomakkeessa olisi voinut hyödyntää opiskelijoiden tekemää SWOT-analyysia ja selvittää kokoko opiskelija kehittäneensä osaamispajan aikana tietojaan ja taitojaan liikunnanohjauksen menetelmäalueella. Palautelomakkeen laatimiseen ja kysymysten muotoiluun olisin voinut käyttää enemmän aikaa ja pohtia tarkemmin, millainen kysymyksen asettelu antaa haluttua tietoa arvioinnin tueksi. Nyt ohjeistin opiskelijoita sanallisesti palautelomakkeen täyttämisen aikana, mutta sanalliset ohjeet eivät tule ilmi lomakkeen kirjallisessa muodossa (liite 4).

Kun luin opinnäytetyösuunnitelmaani jälkikäteen, huomasin olleeni suunnitelmavaiheessa vielä täysin eksyksissä opinnäytetyön tavoitteen ja tutkimuskysymysten suhteen. Koska osaamispaja

kuului työsuunnitelmaani Riveriassa ja se olisi toteutunut opinnäytetyöstä riippumatta, lähestyin opinnäytetyötä toiminta edellä tavoitteen sijaan. Tästä syystä tutkimuskysymykset jäivät vielä opinnäytetyösuunnitelmassa irrallisiksi ja ne täsmentyivät vasta myöhemmin vastaamaan sitä, mitä todellisuudessa tehtiin ja selvitettiin. Tutkimuskysymysten asettelu helpottui, kun sekä opinnäytetyön tarkoitus, että tavoite olivat selvillä ja pystyin tarkastelemaan opinnäytetyötä kokonaisuutena eikä pelkästään toiminnallisen osuuden näkökulmasta.

Tavoitteet *osaamispajaa* koskien olivat selvillä, koska ne perustuivat nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen tutkinnonperusteiden ammattitaitovaatimuksiin, mutta *opinnäytetyön* tavoite oli vielä sumea. Opinnäytetyölleni asettamat alkuperäiset tutkimuskysymykset olivat ”Mitkä työskentelytavat ovat toimivia liikunnanohjauksen osaamispajan toteutuksessa?” ja ”Ovatko valitut työskentelytavat hyödynnettävissä jatkossa liikunnanohjauksen opinnoissa?”. Alkuperäiset tutkimuskysymykset täsmentyivät opinnäytetyösuunnitelman palauttamisen jälkeen ja samalla tavoitteiden määrittelykin helpottui. Ymmärsin kunnolla vasta työn tekemisen aikana, että tutkimuskysymykset ja aihe tulee rajata paljon tarkemmin, jotta työskentely on johdonmukaista ja tavoitteet voidaan määritellä konkreettisemmiksi. Merkityksellisintä ei ole se *mitä* tehdään vaan *miksi* tehdään.

Koska opinnäytetyö eteni toiminta edellä, perehdyin teoriaan kunnolla vasta osaamispajan suunnittelun aikana sekä kirjoittaessani opinnäytetyöraporttia. Osaamispajan suunnittelu ja oppimateriaalien laatiminen perustuivat lähdekirjallisuuteen, mutta huomio oli kokonaan työn toiminnallisessa osuudessa, ei opinnäytetyössä kokonaisuutena. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen laatimiseen olisin voinut käyttää jo suunnitelmavaiheessa enemmän aikaa. Suunnitelman ja myös opinnäytetyöraportin kirjoitusvaiheessa teoria meinasi rönsyillä ja työn punainen lanka kadota. Viikka ja Airaksinen (2003, 43) kuvaavat kuinka opiskelijat vähättelevät teoreettisen tietoperustan ja sen muodostaman viitekehyksen merkitystä opinnäytetyöprosessissa. Jos tekisin opinnäytetyön nyt alusta alkaen uudestaan, syventyisin myös lähdekirjallisuuteen ja lähdemateriaalin rajaamiseen paremmin.

Lopulliseen opinnäytetyöraporttiin tutkimuskysymykset muovautuivat lopulta tehdyn työn mukaisiksi. Raportissa selvitin, mitä liikunnanohjauksen menetelmäalueesta on määritelty Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinnon Ohjauksen menetelmät- tutkinnonosan perusteissa sekä Kasvatus- ja ohjausalan perustutkinnon Liikkumisen ohjaaminen- tutkinnonosan perusteissa. Jotta pystyin suunnittelemaan ja toteuttamaan Liikunnanohjauksen osaamispajan, tuli minun olla

selvillä Ohjauksen menetelmät- tutkinnonosan ammattitaitovaatimuksista ja arvioinnin kohteista. Tästä syystä tutkimuskysymykset muovautuivat vielä opinnäytetyösuunnitelman palauttamisen jälkeen ja vastaavat lopullisessa muodossaan paremmin siihen mitä opinnäytetyössä todellisuudessa selvitettiin.

Olen pyrkinyt opinnäytetyön raportissa muokkaamaan tekstin loogisesti eteneväksi ja rakenteeltaan vaihtelevaksi, jotta raporttia olisi miellyttävä lukea. Välillä on ollut hetkiä, jolloin olen vain siirtänyt virkkeitä ja lauseita, sillä hetkellä mielestäni sopivampaan kohtaan kappaleiden sisällä. Toisinaan oman ajatuksen pukeminen virkkeeksi ei ole meinannut onnistua ja raportti on vilisnyt punaisella merkittyä tekstinpätkiä, joihin olen palannut myöhemmin uudestaan.

5.5 Johtopäätökset

Opinnäytetyössä selvitettiin mitä liikunnanohjauksen menetelmäalueesta on määritelty Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinnon perusteissa ja mitä liikunnanohjauksen valinnaisesta tutkinnonosasta on määritelty Kasvatus- ja ohjausalan perustutkinnon perusteissa. Lisäksi opiskelijoilta kerätyn palautteen ja itsearvioinnin avulla selvitettiin mitä sisältöjä ja toteutustapoja onnistunut liikunnanohjauksen osaamispaja pitää sisällään. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat:

1. Mitä liikunnanohjauksen menetelmäalueesta on määritelty Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinnon Ohjauksen menetelmät- tutkinnonosan perusteissa?
2. Mitä liikunnanohjauksen menetelmäalueesta on määritelty Kasvatus- ja ohjausalan perustutkinnon Liikkumisen ohjaaminen- tutkinnonosan perusteissa?
3. Mitä sisältöjä ja toteutustapoja onnistunut liikunnanohjauksen osaamispaja pitää sisällään?

Kahteen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen saatiin vastaus perehtymällä Ohjauksen menetelmät- tutkinnonosan ja Liikkumisen ohjaaminen- tutkinnonosan perusteisiin. Kolmannen tutkimuskysymyksen vastaus pohjautui opiskelijoilta kerättyyn palautteeseen ja siitä tehtyyn yhteenvetoon. Saadun palautteen perusteella voitiin todeta, että Liikunnanohjauksen osaamispajan toteutussuunnitelmassa oli paljon hyvää, jota voidaan hyödyntää sellaisenaan syyslukukauden 2018 lopulla alkavassa seuraavassa Liikunnanohjauksen osaamispajassa. Opiskelijapalautteista nousseita kehittämisideoita voidaan puolestaan hyödyntää osaamispajan kehittämisessä.

Osaamisrajatyöskentely on Riverian Niittylahden kampuksen toimintatapa. Vastaavaa työskentelymuotoa voitaisiin kuitenkin hyödyntää myös muissa koulutuskuntayhtymän perustutkinnoissa sekä vastaavaa koulutusta tarjoavissa oppilaitoksissa. Vaikka opinnäytetyö on merkityksellinen ennen kaikkea minulle itselleni ohjausalan opiskelijoiden opettajana Riveriassa, on osaamisrajaa varten tehtyä toteutussuunnitelmarunkoa mahdollista hyödyntää sellaisenaan tai sovelletusti myös muissa ohjausalan tutkintoa tarjoavissa oppilaitoksissa.

Osaamisrajassa hyödynnettiin monipuolisesti eri työskentelymenetelmiä ja oppimisympäristöjä, joilla pyrittiin mahdollistamaan opiskelijoiden ammatillisen osaamisen kehittyminen. Eri työskentelymenetelmien ja oppimisympäristöjen käyttäminen huomioi opiskelijoiden yksilölliset oppimistavat ja näin opetus on myös valmentavan työotteen ideologian mukaista. Opinnäytetyön aiheen jatkokehittämissideana voisi selvittää, kehittykö opiskelijoiden ammatillinen osaaminen liikunnanohjauksen menetelmäalueella osaamisrajan aikana. Aihetta voisi tutkia järjestämällä kyselyn osaamisrajaan osallistuvilla opiskelijoilla ennen ja jälkeen osaamisrajan. Kyselyllä voitaisiin selvittää, mitä tietoja ja taitoja opiskelijalla oli ennen osaamisrajaa ja mitä uusia tietoja ja taitoja hän saavutti osaamisrajan aikana.

5.6 Ammatillinen kehittyminen

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuskuvauksessa mainitaan, että yleistavoitteena on opiskelijan kehittyminen liikunta-alan asiantuntijaksi koulutuksen aikana. Opintojen aikana opiskelija kehittää omaa liikuntaosaamistaan, ihmisten hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamistaan, pedagogista ja liikuntadidaktista osaamistaan, aktiviteettimatkaileuosaamistaan sekä liikunta-alan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamistaan. Liikunnanohjaaja (AMK) voi työskennellä terveydenedistämisen ja liikuntapalveluiden kehittämisen, johtamisen ja hanketyön asiantuntijatehtävissä. Tutkinnon suorittaneella on hyvät vuorovaikutustaidot ja hän kykenee toimimaan moniammatillisissa työryhmissä ja verkostoissa. Tutkinnon suorittaneen osaaminen perustuu vahvaan tietoperustaan ja käytännönosaamiseen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus.)

Hakeuduin alun perin opiskelemaan liikunta-alaa ammattikorkeakouluun, koska silloinen liikunta-alan työ ei täyttänyt ammatillisia tavoitteitani ja työssä eteneminen oli epätodennäköistä. Tavoitteenani oli hankkia ammatillinen pätevyys suorittamalla liikunta-alan korkeakoulututkinto ja

päästä työtehtäviin, joissa voisin hyödyntää vankkaa ohjauskokemustani liikunta-alalta. Olen työskennellyt liikunnanohjauksen parissa vuodesta 2004 lähtien ja koen päässeeni ohjaustyössä sille tasolle, että voin ammentaa oppia myös muille esimerkiksi kouluttajana tai opetustyössä. Onnekseni voin todeta ammatillisten tavoitteiden täytyneen siltä osin, että olen päässyt jo opiskelujen aikana tavoitteitani vastaaviin työtehtäviin.

Koen, että kulunut kalenterivuosi on ollut minulle ammatillisen kehittymisen näkökulmasta vauhdikkain ajanjakso. Vaikka olen epäillyt omaa osaamista useampaan otteeseen ja ollut valmis siirtymään takaisin omalle mukavuusalueelle, on opetustyöstä saamani palaute valanut uskoa siihen, että osaan ja pystyn tähän. Ammatillista itsevarmuutta on tullut roppakaupalla lisää ja osaan hyödyntää vahvuuksiani omassa työssä entistä paremmin. Olen pystynyt hyödyntämään pitkää työkokemusta liikunnanohjauksen parista ja kehittynyt myös pedagogisesti nykyisessä työssä toimiessani.

Mielestäni olen saavuttanut Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen (2015) opinnäytetyön osaamistavoitteet ammatillisen osaamisen kehittämisen ja tietojen ja taitojen soveltamisen sekä työllistymisen osalta. Olen työllistynyt jo ammattikorkeakouluopintojen aikana ammatillisia tavoitteitani vastaaviin työtehtäviin. Vaikka mielestäni tutkinnon suorittaminen ei takaa asiantuntijuutta koen, että opintojen ja oman alan työtehtävissä toimimisen yhdistäminen ovat luoneet hyvän pohjan kehittyä tulevaisuudessa oman alan asiantuntijaksi.

Osaamispajan jälkeen sain tietää, että jatkan Riveriassa työskentelyä syksyllä 2018. Tieto työn jatkumisesta nykyisen työnantajan palveluksessa loi mahdollisuuden kehittää omaa työtä ja kehittyä omassa työssä entistä paremmaksi. Tällä hetkellä vastuualueenani on uuden Kasvatus- ja ohjausalan perustutkinnon Liikkumisen ohjaaminen- valinnainen tutkinnonosa. Lisäksi työhöni kuuluu yksittäisten opintojaksojen opetus Riverian kansanopiston Hyvinvointivalmentajankoulutuksen opiskelijoille. Olen pystynyt hyödyntämään osaamispajaa varten tekemääni suunnittelutyötä syyslukukauden aikana opettaessani Liikkumisen ohjaaminen- tutkinnonosaa suorittavia ja Hyvinvointivalmentajankoulutuksen opiskelijoita.

Tulevaisuuden ammatilliset tavoitteet ovat selkeytyneet opintojen päättymisen lähestyessä ja halu kehittyä vahvistunut. Haluan kehittää pedagogista ja liikuntadidaktista osaamistani lisää ja

tästä syystä aion hakeutua jatko-opiskelemaan joko ammatilliseen opettajakorkeakouluun tai liikuntapedagogiikan maisteriohjelmaan. Toivon, että asiantuntijuuteni kehittämiseksi minun on tulevaisuudessa mahdollista jatkaa opiskelua sekä tehdä opetus- tai koulutustyötä.

Lähteet

Ala-Risku, P. (2018.) *Jo parin minuutin liikuntapätkät riittävät terveyshyötyihin – liikuntasuositukset menevät uusiksi Suomessa.* Helsingin Sanomat 3.4.2018. Saatavilla 25.11.2018. <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005627288.html>

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki. Edita.

Duodecim Terveyskirjasto. Mitä terveys on. Saatavilla 16.3.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

Fogelholm, M. 2011. Fyysinen aktiivisuus ja energiantarve. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta.* (27). Helsinki. Duodecim.

Fogelholm, M. & Oja, P. 2011. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta.* (70 – 75). Helsinki. Duodecim.

Fogelholm, M. & Oja, P. 2011. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta.* (67). Helsinki. Duodecim.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta.* (79 – 87). Helsinki. Duodecim.

Harinen, T. (2016). Valmentava työote. Valmentavan työotteen nykytila ja kehittäminen Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymässä. Ylempi AMK-opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201702122308>

Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan.* (101 - 108). Jyväskylä. WSOY.

Hyppönen, O. & Linden, S. (2009). Opettajan käsikirja – opintojaksojen rakenteet, opetusmenetelmät ja arviointi. Teknillisen korkeakoulun Opetuksen ja opiskelun tuen julkaisu 4/2009. Espoo. Saatavilla 20.3.2018. <http://lib.tkk.fi/Reports/2009/isbn9789622480637.pdf>

- Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (173 - 176). Jyväskylä. PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2010. Oppimisesta ja oppijoista yleisesti. Teoksessa Jaakkola, T. *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. (16 – 20). Juva. Bookwell Oy.
- Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2013. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (315 – 320). Jyväskylä. PS-kustannus.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2015. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus. Opinnäytetyö. Saatavilla 30.10.2018. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68147/fi/68090/ALM16K/year/2015>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyön eettiset suositukset. Saatavilla 3.11.2018. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Eettiset-suositukset>
- Kallio, J. 2016. Opettamisen vallankumous. Helsinki. Tietosanoma.
- Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki. Kirjapaja.
- Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. Kohti muutosta. Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämässä. Vantaa. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia Oy.
- Kasvatus- ja ohjausalan perustutkinto. 2018. Liikkumisen ohjaaminen. Saatavilla 20.1.2018. <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/2335751>
- Kasvatus- ja ohjausalan perustutkinto. 2018. Tutkinnon muodostuminen. Saatavilla 21.1.2018. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/4038054/reformi/rakenne>
- Kuusela, M. & Kaski, S. 2013. Organisointi ja järjestyksen ylläpito liikuntatunneilla. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (345). Jyväskylä. PS-kustannus.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. (42 - 43). Jyväskylä. WSOY.

Laukkanen, A. 2016. Perhe kohteena – lapsen fyysinen aktiivisuus tavoitteena. *Liikunta ja tiede* 5/2016. (19).

Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (145 – 146). Jyväskylä. PS-kustannus.

Lonka, K. 2015. Oivaltava oppiminen. Helsinki. Otava.

Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto. 2016. Ammattialan kuvaus. Saatavilla 20.1.2018. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/1721194/ops/sisalto/1722092>

Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto. 2016. Ammattialan arvoperusta. Saatavilla 14.10.2018. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/1721194/ops/sisalto/1722093>

Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto. 2016. Ohjauksen menetelmät. Saatavilla 14.10.2018. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/1721194/naytto/tutkinnon-osat/1722141>

Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto. 2016. Tutkinnon muodostuminen. Saatavilla 20.1.2018. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/1721194/ops/rakenne>

Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto. 2016. Tutkinnon tavoitteet. Saatavilla 20.1.2018. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/1721194/ops/sisalto/1722094>

Nuori Suomi ry. Suunnittelen liikuntaa. Kausisuunnitelma. Saatavilla 26.10.2018. http://suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Suunnittelu/Kausisuunnitelma.htm

Nuori Suomi ry. Suunnittelen liikuntaa. Suunnittelu. Saatavilla 25.10.2018. http://suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Suunnittelu/

Nuori Suomi ry. Suunnittelen liikuntaa. Liikuntatuokion suunnittelu. Saatavilla 25.10.2018. http://suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Suunnittelu/Liikuntatuokion+suunnittelu.htm

Nuori Suomi ry. 2005. Vekaravipellys – kurssimateriaali alle kolmevuotiaiden liikuntaan. Helsinki. SLU-paino.

Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18- vuotiaille. Saatavilla 20.3.2018. https://www.tervekoululainen.fi/wp-content/uploads/sites/2/2017/08/Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M. Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta*. (43 - 44). Helsinki. Duodecim.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Ammatillisen koulutuksen tutkinnot uudistuvat - "tulevaisuuden työelämä vaatii laaja-alaisempaa osaamista". Saatavilla 20.3.2018. https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/ammatillisen-koulutuksen-tutkinnot-uudistuvat-tulevaisuuden-tyoelama-vaatii-laaja-alaisempaa-osaamista-

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Ammatillinen koulutus. Saatavilla 29.10.2018. <https://minedu.fi/ammatillinen-koulutus>

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Saatavilla 20.3.2018. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Opetushallitus. Reformin tuki. Rahoitus ja tiedonkeruu. Rahoitustiedot. Saatavilla 19.10.2018 http://www.oph.fi/reformintuki/rahoitus_ja_tiedonkeruu/rahoitustiedot

Opetushallitus. Reformin tuki. Tutkintojen perusteet. Tutkintorakenne. 2018. Saatavilla 14.10.2018. <https://www.oph.fi/reformintuki/tutkinnot/tutkintorakenne>

Opetushallitus. Reformin tuki. Tutkintojen perusteet. Uudistuvat tutkintojen perusteet. 2018. Saatavilla 13.10.2018. https://www.oph.fi/reformintuki/tutkinnot/uudistuvat_tutkintojen_perusteet

Opetushallitus. Tutkinnot. Saatavilla 13.10.2018. https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/ammatikoulutus/tutkinnot

Opintopolku. Ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Saatavilla 27.10.2018. <https://opintopolku.fi/app/#!/korkeakoulu/1.2.246.562.17.41609037027>

Paronen, O. & Nupponen, R. 2011. Liikunta terveyden edistämässä. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta*. (187 - 188). Helsinki. Duodecim.

Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä. 2016. Valmentava työote ammatillisessa koulutuksessa. Esimerkki ammatillisen koulutuksen pedagogiikan uudistamisesta. Saatavilla 10.10.2018. http://www.oph.fi/download/179239_Herranen_Polonen_UUSI.pdf

Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä. 2018. Pedagogiset linjaukset Tutkintoon johtavassa koulutuksessa 1.8.2018 alkaen. Sisäinen lähde. Viitattu 9.10.2018. https://stp.pkky.fi/materiaalipankki/Documents/Kehitt%C3%A4minen/Opetussuunnitelmaty%C3%B6/Opsin%20yhteinen%20osa/Pedalinjaukset_1.8.2018_alkaen.pdf

Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä. 2015. Pedagoginen strategia. Yhteinen osa. Sisäinen lähde. Viitattu 6.3.2018. <https://stp.pkky.fi/materiaalipankki/Documents/Kehittäminen/Opetussuunnitelmatyö/Tutkinon%20Operusteet/Pedagoginen%20strategia%20liiteineen/Pedagoginen%20strategia.pdf>

Punakallio, A. 2012. Fyysisen aktiivisuuden ja kunnon merkitys työkyvylle. Teoksessa Suni, J. & Taulaniemi, A (toim.) *Terveyskunnan testaus – menetelmä terveysliikunnan edistämiseen*. (26). Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Riveria. 2018. Esittely. Sisäinen lähde. Viitattu 14.10.2018.

Riveria. Organisaatio. Saatavilla 25.1.2018. <https://www.riveria.fi/riveria/organisaatio/>

Riveria. Palvelut. Asiakastyöt ja palvelut. Työhyvinvointi ja ryhmäytytys. Saatavilla 20.10.2018 <https://www.riveria.fi/palvelut/asiakastyot-ja-palvelut/tyohyvinvointi-ja-ryhmaytys/>

Riveria. 2018. Strategia 2018-2021. Saatavilla 9.10.2018. https://www.riveria.fi/files/Riveria-Strategia_2018-21.pdf

Rovio, E. 2009. Tavoitteellinen ryhmätoiminta. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Sallinen, O. (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. (131). Helsinki. Liikuntatieteellinen seura ry.

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuositukset. Helsinki. Edita Prima oy.

- Suni, J. & Husu, P. 2012. Toimintakyky ja terveystoimintasuositukset. Teoksessa Suni, J. & Taulaniemi, A (toim.) *Terveystoiminnan testaus – menetelmä terveystoiminnan edistämiseen*. (14 – 15, 18). Helsinki. Sanoma Pro Oy.
- Sääkslahti, A. 2013. Liikunnan opetuksen suunnittelu. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (288 – 297). Helsinki. PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. (32 - 38). Jyväskylä. WSOY.
- Sääkslahti, A. 2016. Kolme tuntia päivittäin - uudet suositukset varhaisvuosien fyysiselle aktiivisuudelle korostavat iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. *Liikunta & Tiede* 5/2016. (14 – 15).
- Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämiseksi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (63). Jyväskylä. PS-kustannus.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvoinnin mittaaminen. Saatavilla 9.2.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen>
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- UKK-instituutti. 2018. Liikuntapiirakka aikuisille. Saatavilla 6.3.2018. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>
- UKK-instituutti 2018. Soveltavat viikoittaiset liikuntapiirakat. Saatavilla 6.3.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/soveltavat_liikuntapiirakat
- UKK-instituutti 2018. Terveystoimintapäivät. Saatavilla 25.11.2018. <http://www.ukkinstituutti.fi/terveystoimintapaivat>
- UKK-instituutti. 2017. Viikoittainen Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. Saatavilla 6.3.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille
- U.S. Department of Health and Human Services. 2008. *2008 Physical Activity Guidelines for Americans*. Saatavilla 25.11.2018. <https://health.gov/paguidelines/2008/pdf/paguide.pdf>

U.S. Department of Health and Human Services. 2018. *Physical Activity Guidelines for Americans 2nd edition*. Saatavilla 25.11.2018. https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Vallo, H. & Häyrinen, E. Tapahtuma on tilaisuus. Helsinki. Tietosanoma.

Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. (125 - 126). Jyväskylä. WSOY.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuori, I. 2011. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta*. (96). Helsinki. Duodecim.

Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta*. (12). Helsinki. Duodecim.

Vuori, I. 2015. Liikuntaa lääkkeeksi. Helsinki. Readme.fi Oy.

Liitteet

Opinnäytetyö prosessikuvaus

	Aika	Menetelmä	Toimijat	Tuotos
TAVOITTEEN MÄÄRITTELY	Tammikuu 2018	Yhteys toimeksiantajaan	Toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä	Toimeksianto
SUUNNITTELU	Tammikuu 2018	Tapaaminen	Toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä	Toimeksiantosopimus ja raamit opinnäytetyölle
	Tammikuu – huhtikuu 2018	Suunnittelu ja lähdekirjallisuuden perehtyminen	Opinnäytetyön tekijä	Opinnäytetyösuunnitelma, osaamispajan toteutus-suunnitelmatyö
	Huhtikuu 2018	ryhmähaastattelu	Opiskelijat ja opinnäytetyön tekijä	Kartoitus opiskelijoiden toiveista koskien osaamispajan sisältöjä
TOTEUTUS	Toukokuu 2018	Osaamispajan toteutus ja opiskelijapalautteen kerääminen	Opiskelijat ja opinnäytetyön tekijä	Nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajaopiskelijoiden osaamispaja (32 tuntia), opiskelijapalautte
ARVIOINTI JA PALAUTE	Toukokuu 2018 – lokakuu 2018	raportointi	Opinnäytetyön tekijä	Opinnäytetyön kirjallinen raportti
	Marraskuu 2018	Opinnäytetyön esittäminen	Opinnäytetyön tekijä	Opinnäytetyön kirjallisen raportin lopullinen esittäminen

Tuokiosuunnitelmamalli

OHJAAJA	RYHMÄ	AIKA JA PAIKKA	YLEISTAVOITE
TAVOITTEET	SISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO/ARVIOINTI	AIKA

Osaamispajan toteutussuunnitelmarunko

Päivä / klo	Sisältö	Tila / paikka
Ma 14.5.2018	ORIENTOITUMINEN:	
12.00-13.45	Käytäntö: Liikunnalliset ryhmäytymis- ja tutustumisharjoitteet	Liikuntasali ja piha-alue
13.45-14.00	Kahvitauko	
14.00-15.30	Teoria Luentodiat: Osaamispajan aikataulun, sisältöjen, tehtävien ja Moodle- kurssialustan esittely – itsenäinen tehtävä: SWOT-analyysi: ”Minä liikunnan-ohjaajana nuoriso- ja vapaa-aikatyössä” – Ryhmätehtävä: Millainen on hyvä ohjaaja? – Toiminnallinen yksilötehtävä: Minä ohjaajana	Ruokalaluokka
Pe 18.5.2018	OPETUS JA OPPIMINEN LIIKUNNASSA	
8.30-9.45	Teoria: Luentodiat: Mosstonin opetusmenetelmien spektri, erilaiset oppijatyyppit ja roolit oppimistilanteissa	Ruokalaluokka
10.00-12.00	Käytäntö: – Liikunnalliset pelit ja leikit sekä ohjausharjoitteet eri opetustyyliä käyttäen	Piha-alue ja liikuntasali

<p>Ke 23.5.2018</p> <p>8.30-11.30</p> <p>11.30-12.00</p> <p>12.00-13.45</p>	<p>TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ LIIKUNTA</p> <p>Teoria:</p> <p>Luentodiat: Liikuntasuosituksset, Motorinen kehitys</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ryhmätehtävä: Liikunnan merkitys eri kohderyhmille – Kotitehtävä: Keskusteluun osallistuminen Moodle-kurssialustalla teemalla lasten liikunta <p>Käytäntö:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ohjausharjoitus: 10-15min tuolijumppa <p>Ruokailu</p> <p>Käytäntö:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lihaskuntoharjoittelu parin kanssa – Parivenyttely ja pallohieronta 	<p>Ruokalaluokka</p> <p>Liikuntasali</p>
<p>To 24.5.2018</p> <p>8.30-11.30</p>	<p>LIIKUNNANOHJAUKSEN ORGANISOINTI</p> <p>Teoria:</p> <p>Luentodiat: Liikuntatuokion rakenne, liikunnanohjauksen suunnittelu, toteutus, arviointi, soveltaminen ja eriyttäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ryhmätehtävä: Mitä on 1. fyysinen turvallisuus, 2. psyykinen turvallisuus, 2. sosiaalinen turvallisuus liikunnassa. Miten voitte ohjaajina edistää turvallisuutta? <p>Käytäntö:</p> <p>Pallopelisovellukset</p>	<p>Ruokalaluokka</p> <p>Liikuntasali</p>

11.30-12.00	Ruokailu	
12.00-13.45	Käytäntö: Tiistain ja keskiviikon asiakasryhmien esittely sekä ohjaustuokioiden suunnittelun aloitus	Ruokalaluokka
Pe 25.5.2018	LIKUNNANOHJAUKSEN ORGANISOINTI	
8.30-12.00	Tiistain ja keskiviikon asiakasryhmien ohjausten suunnittelu	Ruokalaluokka
Ma 28.5.2018	LIKUNNANOHJAUKSEN ORGANISOINTI KÄYTÄNNÖSSÄ	
12.00-15.30	Tiistain ja keskiviikon asiakasryhmien ohjausten suunnittelu (Harjoitusohjaukset, esivalmistelu)	Ruokalaluokka, piha-alue ja liikuntasali
Ti 29.5.2018	LIKUNNANOHJAUKSEN ORGANISOINTI	
	"Merirosvoseikkailu" - esikouluryhmän ohjaustuokio	Piha-alue
8.30-9.00	Valmistelu	
9.00-11.30	Aarresaari- päiväkodin esikoululaisten ohjaustuokio	
11.30-12.00	Ruokailu	Ruokalaluokka
12.00-12.30	Ohjaustuokion arviointi ryhmän kesken	
12.30-13.45	Keskiviikon asiakasryhmän ohjausten suunnittelu (harjoitusohjaukset, esivalmistelu)	

Ke 30.5.2018	LIIKUNNANOHJAUKSEN ORGANISOINTI	
8.30-9.00	Hyvinvointivalmentajankoulutuksen opiskelijoiden ohjaustuokio	Oppilaitoksen piha-alue
9.00-11.30	Valmistelu	
11.30-12.00	Ohjaustuokio	
11.30-12.00	Ruokailu	
	Ohjaustuokion arviointi ryhmän kesken	Ruokalaluokka
	Osaamispajan palaute	

Opiskelijan palautelomake

Arvioi minun osuuteni osaamispajasta alla olevien kysymysten avulla peilaten vastauksiasi osaamispajan tavoitteeseen.

1. Mitä hyvää osaamispajan toteutuksessa ja sisällöissä mielestäsi oli?

2. Mitä kehitettävää osaamispajan toteutuksessa ja sisällöissä mielestäsi oli?

3. Arvioi minun osuuteni osaamispajasta asteikolla 1 – 3. Ympyröi valintasi.

1 = tyydyttävä

2 = hyvä

3 = kiitettävä