



Tohmajärven koulukeskuksen  
talviliikuntapäivän järjestäminen ja  
kehittäminen

**Juha Heiskanen**

**Kehittämishankeraportti**



JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Ammatillinen opettajakorkeakoulu*

Tekijä(t) HEISKANEN, Juha	Julkaisun laji Kehittämishankeraportti	
	Sivumäärä 26	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus Salainen saakka	
Työn nimi Tohmajärven koulukeskuksen talviliikuntapäivän järjestäminen ja kehittäminen		
Koulutusohjelma Ammatillinen opettajakorkeakoulu		
Työn ohjaaja(t) PYLKKÄ, Outi		
Toimeksiantaja(t) Tohmajärven koulukeskus		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Työn tavoitteena oli kehittää Tohmajärven koulukeskuksen talviliikuntapäivästä monipuolisempi ja paremmin kaikille soveltuva. Koulukeskuksen liikuntapäivä on aikaisemmin toteutettu saman vanhan kaavan mukaisesti. Oppilailta on ollut valittavana joko 20:km:n laturetki tai vaihtoehtoisesti lasketteluretki Mustavaaran laskettelukeskukseen. Tästä järjestelystä on tullut sekä oppilailta että opettajilta negatiivista palautetta.</p> <p>Talviliikuntapäivällä ensimmäistä kertaa mukana olleesta lajista curlingista tein opetusvideon.</p> <p>Kohderyhmänä olivat koulukeskuksesta yläkoulu, lukio ja erityisluokat opettajineen. Yhteensä päivään osallistui n. 350 henkilöä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) curling, motorinen oppiminen		
Muut tiedot Curling-dvd liitteenä		

Author(s) HEISKANEN, Juha	Type of Publication Development project report	
	Pages 26	Language
	Confidential Until <input type="checkbox"/>	
Title Organizing and Developing of the Winter Sports day in Tohmajärvi School Centre		
Degree Programme Vocational Teacher Education College		
Tutor(s) PYLKKÄ, Outi		
Assigned by Tohmajärvi School Centre		
<p>Abstract</p> <p>The aim of this work was to improve the winter sports day in Tohmajärvi school centre to be more varied and more satisfying to all its participants. The winter sports activity day has always been planned in the same way: the pupils had to choose between a day's cross-country skiing trip of 20 kilometres or a day's downhill skiing on the slopes of Mustavaara skiing centre. This system has been criticised both by students and the teachers.</p> <p>A video was made of curling, a sport which was available for the first time on the winter sports activity day.</p> <p>The target group of the winter sports activity day consisted of about 350 persons. They were both the students and the teachers of the junior high, senior high and the special school classes of Tohmajärvi.</p>		
Keywords Curling, Motoric learning		
Miscellaneous Includes teaching video of curling		

# SISÄLTÖ

1 <u>JOHDANTO</u> .....	3
2 <u>KOULULIIKUNTA</u> .....	3
3 <u>LIIKUNTAPÄIVÄT</u> .....	4
4 <u>MOTORINEN OPPIMINEN</u> .....	5
4.1 <u>Varhainen eli kognitiivinen vaihe</u> .....	5
4.2 <u>Väli- eli assosiativinen vaihe</u> .....	5
4.3 <u>Lopullinen eli autonominen vaihe</u> .....	5
5 <u>TOTEUTUS</u> .....	6
5.1 <u>Toimet ennen talviliikuntapäivää</u> .....	6
5.2 <u>Toiminta itse talviliikuntapäivänä</u> .....	7
5.2.1 <u>Curling</u> .....	8
5.2.2 <u>Laskettelu</u> .....	9
5.2.3 <u>Laturetki</u> .....	10
5.2.4 <u>Ratsastus</u> .....	10
5.2.5 <u>Palloilu / kuntosali / uinti</u> .....	10
5.3 <u>Toiminta talviliikuntapäivän jälkeen</u> .....	11
6 <u>LIIKUNNAN PEDAGOGIikka</u> .....	11
6.1 <u>Yleistä</u> .....	11
6.2 <u>Liikunnallinen kehitys</u> .....	12
6.3 <u>Taitojen oppimisen perusmalli</u> .....	13
6.4 <u>Luistelu ja jääpelit</u> .....	15
7 <u>PALAUTE</u> .....	16
7.1 <u>Curling</u> .....	17
7.2 <u>Laskettelu</u> .....	18
7.3 <u>Laturetki</u> .....	18
7.4 <u>Ratsastus/palloilu/kuntosali/uinti/kävely</u> .....	19
7.5 <u>Kokonaispalaute</u> .....	20
7.6 <u>Kommentteja</u> .....	20
8 <u>JATKOTOIMENPITEET</u> .....	20

Liite1 Talviliikuntapäivan kyselylomake .....	22
Liite2 Talviliikuntapäivan palautelomake .....	23
LÄHTEET.....	24

## **1 JOHDANTO**

Kehittämishankkeeni tarkoituksena oli kehittää ja toteuttaa vuoden 2007 talviliikuntapäivää Tohmajärven koulukeskukselle. Aikaisemmin talviliikuntapäivät ovat olleet hyvin perinteisiä ja lajivalikoimaltaan suppeita. Ennen kehittämiprojektiani vaihtoehtoisina valintoina on ollut joko laturetki tai laskettelupäivä. Oppilaat ja opettajat ovat ilmaisseet, että monipuolisempi lajivalikoima olisi tervetullut. Kokonainen, ehjä liikuntapäivä verrattuna normaaliin koulun liikuntatuntiin antaa oppilaalle paremman mahdollisuuden perehtyä uusiin liikuntamuotoihin. Liikuntapäivien kattava idea ja tarkoitus on kehittää koulun liikuntatunteja nykynuorille mielekkäämmäksi sekä näin tarjota heille uusia harrastusmahdollisuuksia.

Päivään osallistuivat Tietäväisen koulun, Tohmajärven lukion ja erityisluokkien oppilaat opettajineen. Osallistujia oli yhteensä noin 350. Uutena lajina oli mukana mm. curling, josta tehtiin opetusvideo myöhempää käyttöä varten. Keskitynkkin työssä käsittelemään uuden lajin opettamista ja oppimista.

## **2 KOULULIIKUNTA**

Koululiikunnan merkitys on lasten ja nuorten liikuttajana suuri. Nykyinen teknologiakehitys, erilaiset tietokonepelit, internet ja muut vastaavat passivoivat lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunnan harrastamista. Myös hyötyliikunnan osuus on vähentynyt; yhä useammin koulu- ja harrastusmatkat tehdään linja-autolla tai vanhempien kyyditseminä. Koululiikunnan merkitys onkin korostunut nuorison liikuttajana. Koulumaailman on herättävä tähän ajoissa ja rummutettava liikunnan tärkeyttä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lähteenä. Liikunta vahvistaa oppilaan itsetuntoa ja oppimista sekä opettaa toimimaan ryhmässä. Resurssien vähentäminen tuntimäärien supistamisen ja luokkakokojen kasvattamisen kautta heikentää koulun mahdollisuuksia innostaa ja evästää lapsia liikunnan tärkeyden ymmärtämiseen. Liikunnanopettajana koen tärkeänä, että saan tähdennettyä liikkumisen tärkeyttä myös päättäjille.

Toisaalta kunnille on annettu entistä enemmän valtaa tehdä omia koulukohtaisia ratkaisuja. Päättäevallan vastuun siirtyminen kouluille onkin ollut pienem-

millä paikkakunnilla myös hyvä asia, koska koululiikuntaa suunniteltaessa on voitu paremmin ottaa huomioon paikkakunnan oma liikuntapaikkatarjonta ja etsiä näin erilaisia lajeja kokeiltavaksi.

Koululiikunta ei kuitenkaan yksin riitä ylläpitämään nuorten fyysistä kuntoa, heidän tulisikin harrastaa liikuntaa myös vapaa-ajallaan. Yksi liikuntatunti viikossa ei riitä ylläpitämään saati sitten edistämään fyysistä kuntoa. Asiasta onkin jo kuultu huolestuttavia signaaleita esimerkiksi puolustusvoimien taholta varusmiehille suoritettavien fyysisten testien tuloksista. Koululiikunnalla pyritään myös muokkaamaan asenteita liikkumiseen ja tutustuttaa opiskelijoita uusiin lajeihin. Liikuntapäivillä on tässä uuden innostavan etsinnässä ja kehittämisessä tärkeä sijansa.

### **3 LIIKUNTAPÄIVÄT**

Liikuntapäivien ideana on yhtenä päivänä tarjota oppilaille mahdollisuutta virkistyä liikunnan parissa ja tutustua uusiin lajeihin. Tavoitteena on järjestää opiskelijoille mahdollisuus kokeilla laajemmin erilaisia liikuntamuotoja, joita paikkakunnalla voi harrastaa. Laajasta kirjosta jokainen voi löytää juuri sen itseä miellyttävän lajin ja mahdollisesti innostua harrastamaan sitä vapaa-aikanaankin.

Usein liikuntapäiviä pyritään järjestämään yhteistyössä paikkakunnalla toimivien urheiluseurojen kanssa. Tämän kaltaisella yhteistyöllä saadaan ammattitaitoisimmat ohjaajat opastamaan uusien lajien saloihin. Samalla kynnyks aloittaa harrastus madaltuu, koska seurassa toimiva vetäjä tulee tutuksi ja häneltä voi kysyä aivan peruskysymyksiä tarvitsematta ujustella. Tällainen yhteistyö onkin kaikille osapuolille hyödyllistä. Osallistujamäärillä mitaten seuratoiminnan tärkein mahdollistaja ja ylläpitäjä on vapaaehtoisten tekemä työ lasten ja nuorten hyväksi. Liikkumaan innostaminen ja sen

tärkeyden tähdentäminen on myös koululaitoksen tehtävä. Uuden lajin oppiminen perustuu **motoriseen oppimiseen**.

6

## **4 MOTORINEN OPPIMINEN**

Perustana motoriselle oppimiselle käytetään Fitts ja Posnerin (1967) luomaa mallia motorisen oppimisen tasoista. Fitts-Posnerin mallissa motorisen oppimisen tasot jaetaan kolmeen vaiheeseen, jotka ovat kognitiivinen vaihe, assosiatiivinen vaihe ja autonominen vaihe.

### **4.1 Varhainen eli kognitiivinen vaihe**

Motorinen oppiminen on alkuvaiheessa kognitiivinen prosessi, jossa uutta tietoa otetaan vastaan havainnointia ja tarkkaavaisuutta käyttämällä. Tätä motorisen oppimisen ensimmäistä tasoa kutsutaankin varhaiseksi eli kognitiiviseksi vaiheeksi, koska tässä vaiheessa luodaan motorisen taidon tiedollinen perusta. Koska uuden taidon opetteluvaiheessa käytetään näköaistia liikkeen kontrolloijana, on tärkeää, että opittava taito esitetään visuaalisessa muodossa malliesimerkkien avulla. Opetuksessa keskitytään opittavan taidon kannalta keskeiseen asiaan. Kognitiivisella tasolla liikkeet ovat vielä kömpelöitä ja kontrolloimattomia, koska päähuomio tällä kiinnittyy ohjeiden ymmärtämiseen. Uuden lajin oppimisen kykyyn liittyy olennaisena osana oman kehon kontrollointi sekä oikean suorituksen näkeminen ja sitä kautta sisäistäminen. Yksilötasolla tässä vaiheessa on suuria eroja. (Tuomi Anu, 2004), (Fitts ja Posner, 1967)

Osalla ihmisistä on luonnostaan fyysisyyden lahja ja hän kykenee omaksumaan ja suorittamaan uutta lajia hyvinkin oikeaoppisesti jo ensimmäisen näkökerran jälkeen. Yleisemmin kuitenkin kehohallinta vaatii huomattavasti useampia toistokertoja oikeaoppisen suorituksen oppimiseen.

### **4.2 Väli- eli assosiatiivinen vaihe**



Motorisen oppimisen toista eli assosiatiivista vaihetta kuvaa se, että itse toiminta on tärkeää, sillä kontrolloivina aisteina ovat nivel-, lihas- ja tuntoaisti. Assosiatiivisessa vaiheessa opittava taito nopeutuu ja sen suorittaminen muuttuu luonnollisemmaksi. Tässä vaiheessa oppijan taitojen ymmärrys on jo kehittyneempää. Liikuntasuorituksessa tehtävän tietoinen ajattelu vähenee.

Palautteen antaminen tässä vaiheessa on hyvin tärkeää.  
(Tuomi Anu, 2004), (Fitts ja Posner, 1967 )

Tämä on se tilanne, jossa liikuntailtapäivää järjestettäessä tulee suureen rooliin paikallisten lajien asiantuntijoiden ammattitaito. Yleensä paikallisten urheiluseurojen aktiiviset jäsenet tulevat mielellään opastamaan uuden lajin saloihin. Tämä toimintatapa hyödyntää kaikkia osapuolia niin, että parhaassa tapauksessa nuori löytää uuden liikuntaharrastuksen, seura saa lisää jäseniä ja sitä kautta myös kyseinen laji pääsee kehittymään. Eikä liikunnanopettajan tarvitse hallita täydellisesti joka lajia.

#### **4.3 Lopullinen eli autonominen vaihe**

Motorisen oppimisen kolmannessa eli autonomisessa vaiheessa taitosuoritus on kokonaisuus, eikä yksilön tarvitse enää kiinnittää huomiota varsinaiseen suoritukseen. Tämän vaiheen lopussa motorinen taito alkaa olla saavutettu. Suorituksessa osataidot nivELYVÄT saumattomasti toisiinsa. Monesti motorisen oppimisen autonomisessa vaiheessa yksilön on vaikea sanallisesti kuvailla taitosuorituksen vaiheita. Suoritus on sujuva ja koordinoitu. (Tuomi Anu, 2004), (Fitts ja Posner, 1967), Suoritus on siis hioutunut automaattiselle tasolle, vrt. polkupyörällä ajaminen. Kerran opittua uutta lajia onkin helpompi suorittaa myös pidemmän ajan jälkeen.

## **5 TOTEUTUS**

### **5.1 Toimet ennen talviliikuntapäivää**

Ensimmäisessä vaiheessa valitsin mahdolliset talviliikuntapäivänä järjestettävät lajit. Tämä tapahtui yhteistyössä tukioppilaiden ja liikunnanopettajien kanssa. Kaikille oppilaille jaettiin kyselylomake ( liite 1.).

Lajeiksi valitsin hiihtoretken, lumikenkäkävelyn, pilkkimisen, moottorikelkkailun, laskettelun, curlingin sekä kuntoilusali-uintiyhdistelmän.

Kyselyn perusteella jaoin oppilaat ja opettajat mahdollisuuksien mukaan heidän haluamiinsa lajeihin. Tämän jälkeen nimesin kuhunkin lajiin vastaavan opettajan, joka huolehti oman ryhmänsä ruokailuista, kuljetuksista ja muusta päivän vaatimasta organisoinnista.

Ennen varsinaista talviliikuntapäivää suunnittelin aikataulutuksen ja varasin tarvittavat suorituspaikat. Kaikkiaan toimien mittavuus ennen varsinaista liikuntapäivää yllätti minut täydellisesti. Nyt kun pohja on luotu seuraava kerta käy sujuvammin.

## **5.2 Toiminta itse talviliikuntapäivänä**

Talviliikunta päivä järjestettiin 19.3.2007. Päivä ei alkanut hyvin. Ajaessani kohti Tohmajärveä, lämpöä oli jo kolmatta päivää yli 10 astetta plussan puolella ja vettä vihmoi. Ajattelin, että ”siinä menivät suunnitelmat”. Ja niin ne kyllä osittain menivätkin; kelkkareitit olivat sulaneet, lumikenkäkävelystä ei saa kangasmetsässä oikeaa tuntumaa ja kun jään päällä oli enemmän vettä kuin sen alapuolella oli laji poissa valikoimasta.

Tokihan kaikki ”talviurheilemaan” tulleet osallistujat asian ymmärsivät, mikä vähensi omaa pettymystäni. Tämän tapaiset ympäristötekijöiden aiheuttamat muutoksethan ovat aina mahdollisia ja ne on otettava huomioon myös liikuntatuntien suunnittelussa niin, että varavaihtoehto on jo valmiiksi mielessä.

Ryhmäjako meni luonnollisesti aivan uusiksi. Laskettelun ja curlingin ryhmäkoot kasvoivat hieman suunniteltua suuremmiksi. Onneksi latupohjat oli niin hyvin hoidettu, että hiihtäjät pääsivät hiihtonsa hiihtämään. Siitä kiitos Tohmajärven kunnalle. Lisäksi aivan uusi laji tuli mukaan eli ratsastus, mistä lisää palautteissa.

### 5.2.1 Curling



**KUVA 1 Kiven kulkua kontrolloidaan harjaamalla jäätä**

Itse olin Kiteen jäähallilla, koska opetusvideo curlingista oli yksi hankeeni päätavoitteista. Curlingiin osallistui noin 100 oppilasta, mikä olikin odotettua lajin uutuuden ja Suomen olympia-menestyksen ansiosta. Koska oppilaita oli paljon, jouduin jakamaan heidät useampaan ryhmään. Opetus oli kuitenkin erinomaista ja näyttikin siltä, että muutamat löysivät itselleen uuden harrastuksen. Curlingin kouluttajana toimi Jyrki Renvall, joten oppilaat kuten myös me opettajat saimme ammattitaitoista opetusta uudesta lajista.



**KUVA 2 Heittoon lähtö**

Haastatellut ja kyselyn kautta lajiin osallistuneet oppilaat olivat tyytyväisiä opetuksen antiin (vrt. palautteet). Curlingin videointiin sain ammattiapua Matias Valoaholta, joten tehtäväkseni jäi noin 120 oppilaan paimentaminen.

### **5.2.2 Laskettelu**

Laskettelu oli toinen suosittu liikuntamuoto curlingin ohella. Se toteutettiin Mustavaaran laskettelukeskuksessa hyvissä olosuhteissa. Mustavaaralle siirryttiin linja-autokyydityksellä Tohmajärven koulukeskuksesta. Osallistujia lasketteluretkeen oli noin 115.



**KUVA 3 Lautailua Mustavaaralla**



**KUVA 4 Osa oppilaista on todella taitavia lautailijoita**

### **5.2.3 Laturetki**

Perinteiselle noin 20 kilometrin laturetkelle osallistui noin 20 henkeä. Hiihtäjät joutuivat hiihtelemään olosuhteiden pakosta noin 2 kilometrin valaistulla ladulla, joka oli ainoana latuna hiihdettävässä kunnossa koko talven jatkuneen kunnossapidon ansiosta.

### **5.2.4 Ratsastus**

Koska usealla oppilaalla on oma hevonen / hevosia, yhdeksi korvaavaksi lajiksi sain mukaan ratsastuksen. Ratsastamassa kävi noin 25 opiskelijaa. Oppilaat ratsastivat kukin omilla tahoillaan omatoimisesti.

### **5.2.5 Palloilu / kuntosali / uinti**

Olosuhteista johtuen kaikki lajit eivät siis toteutuneet. Osa osallistujista valitsikin korvaavaksi lajiksi erilaisia pallopelejä kuten sählyn tai sisäjalkapallon. Toiset taas kävivät päivän aikana kuntosalilla ja uimassa.

### **5.3 Toiminta talviliikuntapäivän jälkeen**

Jaoin sekä oppilaille että opettajille palautelomakkeet (liite 2.), jonka perusteella selvitin heidän tyytyväisyyttään talviliikuntapäivään ja sen järjestelyihin. Palautelomaketta muutin yksinkertaisemmaksi ja helpommin analysoitavaksi. Lomake oli sikäli huono, etten ehtinyt ennen kopiointia ja jakoa työstää sitä luonnon aiheuttamaa uutta tilannetta varten. Saadun palautteen perusteella kehitetään talviliikuntapäivää edelleen. Myös uusia lajeja tulee palautteen perusteella tulevaisuudessa ottaa mukaan talviliikuntapäivän ohjelmaan.

## **6 LIKUNNAN PEDAGOGIIKKA**

### **6.1 Yleistä**

Koululiikunta on ainoa organisoidun liikunnan muoto, johon kutakuinkin kaikki kansalaiset osallistuvat. Vertailun vuoksi voidaan todeta, että ohjattu urheiluseuratoiminta tavoittaa vain runsaan kolmanneksen 8-18 vuotiaista pojista ja neljänneksen samanikäisistä tytöistä.

Määrällisesti valtaosa ohjatusta oppivelvollisuusajan liikunnasta ajoittuu perusopetuksen luokille 1-6. Opetuksesta vastaavat tällöin pääsääntöisesti peruskoulun luokanopettajat. Luokilla 1-6 tapahtuvan liikuntakasvatuksen merkitystä lisää tieto siitä, että lasten taitojen oppimisen ja liikehallinnan kehityksen herkkyysvaihe ajoittuu ikävälille 7-12 vuotta.

Liikuntaa opettavaksi opettajaksi kehittyminen alkaa jo omien kouluvuosien aikana. Opettajankoulutukseen tulevalla nuorella on takanaan keskimäärin 12 vuoden omakohtaiset koulukokemukset. Tähän sisältyvät koululiikuntakokemukset saattavat parhaimmillaan sisältää positiivisia ja innostavia tunteita ja muistoja. Pahimmillaan muistoksi ovat jääneet vastenmielisyyden, pelon ja jopa inhon reaktiot. Oman liikkumisensa ohella jokainen oppilas on voinut seurata yli tuhannella liikuntatunnilla oman liikuntaa opettavan opettajansa toimintaa. Olen itse saanut onnekseni olla sekä yläkoulun, että lukion aikaan erinomaisten liikunnanopettajien oppilaana ja uskon heidän vaikutuksensa olleen suuri vaikutus ammatinvalintaani.

Näistä on todennäköisesti omaksuttu joko tietoisia tai tiedostamattomia opetustyön malleja. Vastaavia toimintamalleja on voitu omaksua myös ohjatusta valmennus- tai harrastustoiminnasta. Olen pelannut useita vuosia ammattilaisena jääkiekkoa hyvinkin erilaisten valmentajien valmennusmetodien piirissä, mikä on antanut paljon näkökulmaa ja valmiuksia myös liikunnanopettajan työhön.

Peruskoulutusaika yliopistoissa kestää keskimäärin viisi vuotta. Tänä aikana tulisi kyetä etsimään perusteita sille itsensä kehittämistyölle, jota luokanopettaja jatkaa tutkintonsa suorittamisen jälkeen. Laaja-alaisesti tämä merkitsee näkökulman etsimistä siitä tiede-, ihmis- ja ammattikuvasta, jota opettaja joutuu soveltamaan jopa lähes 40-vuotisella ammattiurallaan. Pohdittaessa näkökulmaa koululiikunnan kannalta saadaan tuloksia, jotka kanavoituvat aikanaan lasten kohtaamana liikuntakasvatuksena.

Olivatpa aikaisemmat liikunnan opetuksesta saadut kokemukset minkä suuntaiset tahansa, on todennäköistä, että jokainen luokanopettajakoulutuksen läpikäynyt tulee opettamaan ammatissaan myös liikuntaa. Ammatillisen kasvun peruskysymyksinä on pidettävä, että liikuntaa opettava luokanopettaja ymmärtää

1. Lapsen kasvun ja kehityksen kokonaisvaltaisesti
2. Taitojen oppimisen perusteet
3. Liikunnan oppimis- ja opettamisprosessin perusteet
4. Koulukohtaisen opetussuunnitelman merkityksen
5. Omat opettamiskäsityksensä ja – pyrkimyksensä (Sportfolio, 2003)

Koululiikunnassa otan erityisen tärkeänä haasteena saada liikuntaan vastahakoisesti suhtautuvat innostumaan ja ymmärtämään liikunnan merkityksen niin, että he ymmärtäisivät sen kokonaisvaltaisen merkityksen yleisen hyvinvoinnin ( psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen) kannalta.

## **6.2 Liikunnallinen kehitys**

Liikunnalliseen kehitykseen yhteydessä olevat tekijät voidaan luokitella monin eri perustein. Kehityksen elämänkaarimallissa voidaan erottaa yksilöön



ja hänen perimäänsä liittyvät tekijät, ympäristötekijät sekä liiketehtäviin liittyvät tekijät. Liikuntakasvatuksesta vastuussa olevien opettajien vaikutusmahdollisuudet rajoittuvat kahteen viimeksi mainittuun osa-alueeseen. Koulu kaikkine toimineen muodostaa erään merkittävän ympäristöllisen tekijän lapsen liikuntakykyjen kehittämisessä.

Liikunnallinen kehitys etenee päästä jalkoihin ja kehon keskiosista ääriosiin. Kasvuun ja kehitykseen liittyvä normaali vaihtelu on suurta. Tämä synnyttää jo sellaisenaan tarpeen opetuksen yksilöllistämiseen.

Opettajan kasvatustoimintojen merkittävimmät haasteet liittyvät usein niihin lapsiin, joilla esiintyy häiriöitä tai viivästyksiä liikunnallisessa kehityksessä. Lievimmillään ne voivat ilmetä eri asteisena kömpelyytenä. Oppilasjoukossa on usein myös lapsia, jotka ovat viettäneet varhaislapsuutensa liikunnallisen kehityksen kannalta yksipuolisessa tai virikkeettömässä ympäristössä. Heidän kehityksensä tukeminen on merkittävästi kiinni opettajan kyvystä tunnistaa ja auttaa kyseisiä lapsia. Aikuisen rohkaisevaa otetta tarvitsevat myös arat, ylipainoiset ja keskittymiskyvyttömät lapset. Unohtaa ei sovi myöskään liikunnallisesti lahjakkaita, jotta he eivät kyllästyisi keskinkertaisuuden tavoittelussa. (Sportfolio, 2003)

Oppilaani ovat yläkouluikäisiä eli 13 – 16-vuotiaita. Tässä otannassa lahjakkaimman ja heikoimman välinen tasoero on erittäin suuri ja se vaatii opetustilanteessa oppilaiden eriyttämistä tason mukaisiin pienryhmiin. Järjestely vaatii opettajalta organisointia jota on suuressa ryhmässä yksin vaikea hallita. Että näin saadaan opetus toimimaan, tarvitaan avuksi kouluavustaja tai toinen opettaja (mikä on liian usein nykyään toiveen asteelle).

### **6.3 Taitojen oppimisen perusmalli**

Erilaiset oppimiskäsitykset korostavat oppimisprosessissa eri asioita. Behavioristinen oppimiskäsitys korostaa välittömän palautteen, opetusaineksen osittamisen ja oppilaiden aktiivisuuden merkitystä. Kognitiivinen oppimiskäsitys keskittyy oppimisen perusmallissa prosessin eli tiedonkäsittelyjärjestelmän toiminnan selittämiseen. Sen mukaan uuden oppiminen on aina aiemmin opitun varassa. Konstruktivistisen

oppimiskäsityksen mukaan oppimisessa on ratkaisevaa opetusympäristön järjestäminen.

Taitojen oppiminen etenee erilaisten vaiheiden kautta. Oppimisen alkeisvaiheessa taidon ohjaaminen tapahtuu tiedollisten prosessien avulla.

Oppijan täytyy ajatella ja suunnitella tarkasti, mitä hän tekee. Ensimmäiset yritykset ovat kömpelöitä ja kulmikkaita. Tätä vaihetta kutsutaan myös karkeamotoriseksi vaiheeksi. Koska oppilas ei tällöin välttämättä itse pysty erottamaan, missä hän teki teknisesti oikein ja missä väärin, hän tarvitsee täsmällistä palautetta tekemisestään. (Sportfolio, 2003)

Välitön palaute omassa työssäni on hyvin tärkeää siksi, että virheelliset suoritukset tulee oikaista mahdollisimman varhaisessa vaiheessa (pieni tekniikkapuute voi aiheuttaa lumipalloilmiön). Palaute lisää liikunnan mielekkyyttä ja mahdollistaa lisäkehityksen (et voi pelata jääkiekkoa ellet osaa luistella), se myös motivoi henkisesti opettajan välittämisen kautta.

Harjoittelun myötä suurimmat virheet katoavat ja opittava liikemalli tallentuu keskushermostoon liikekuvaksi. Liiketehtävän suoritus on sujuvampaa kuin alkeisvaiheessa. Tästä oppimisen vaiheesta käytetään myös nimitystä hienomotorinen vaihe. Oppijan sisäiset palautejärjestelmät kehittyvät ja hän kykenee osin tunnistamaan, mitä hänen tulisi suorituksessaan korjata. Ulkoinen palaute on kuitenkin vielä tärkeää. (Sportfolio, 2003).

Opettajan tulee valvoa, että useiden oikeaoppisten toistojen kauttiharjoitus muodostaa automaation, joka mahdollistaa, että esimerkiksi koripallon pelaaminen sujuu luontevasti ja näin peli pääsee etenemään. Eli jollei osaa heittää palloa ei voi pelata koripalloa tyydyttävästi.

Kun liiketehtävä on toistojen ja palautteen avulla yliopittu, se siirtyy pitkäaikaiseen muistiin. Tällöin se säilyy muistissa lähes ikuisesti ja se voidaan toistaa sujuvasti tekemistä suuremmin miettimättä. Tällaisella automatisoituneella liikkeellä on lähes sama olemus kuin varhaislapsuuden reflekseillä. Tästä oppimisen vaiheesta käytetäänkin nimitystä autonominen vaihe. Liiketehtävän ylioppiminen mahdollistaa myös liikkeen muuntelun ja siirtämisen toisiin yhteyksiin.

Liikuntataitojen oppiminen konkretisoituu tavallisimmin oppilaan tasolla erilaisten lajitaitojen hallintana. Tämä ilmenee mm. uimataitona sekä palloilu- ja voimistelutaitoina. Taitojen opettelu ja harjoittelu kehittää myös erilaisia liikehallintatekijöitä, joita ovat mm. reaktio-, tasapaino-, suuntautumis-, rytmi-, erottelu-, yhdistely- ja muuntelukyky. (Sportfolio, 2003) Koululiikunta ei kaikin osin mahdollista näin pitkälle vietyä harjoittelua, mutta tavoite on innostaa nuoria seuratoimintaa, jossa tähän on valmiudet.

Vaikka taitokäsitteellä onkin edellä viitattu lähinnä liikuntataitoihin, ei sovi unohtaa muita elämässä tarpeellisia taitoja, joiden edistämiseen koulun liikuntatunnit tarjoavat luontaisia mahdollisuuksia. Esimerkkejä näistä ovat yhteistyö- ja ilmaisutaidot. Kaikille näille on luonteenomaista, että ne kehittyvät harjoittelun, toistojen ja tekemisestä saadun palautteen kautta.

#### **6.4 Luistelu ja jääpelit**

Oppilaiden tulee hallita luistelun perusvalmiudet ennen kuin jääpelikoulutus voidaan aloittaa. Toisaalta erilaisten viitepelien pelaaminen on erittäin motivoiva tapa myös perusluistelutaidon opetteluun. Luisteluharjoittelussa tuleekin hyödyntää monipuolisesti erilaisia leikkejä ja pelejä. Harjoitteet valitaan siten, että mahdollisimman moni on koko ajan liikkeessä. Liukuminen ja tasapaino yhdellä luistimella on tärkein opittava taito perusopetuksen luokkien 1 - 6 koululiikunnassa.

Alkuopetusluokkien luisteluopetus on opettajalle haasteellista. Suuri osa oppitunnin ajasta menee luistimien nauhojen solmimiseen. Vanhempia oppilaita (kummioppilaita) kannattaa käyttää sekä solmimis- että opettamisapuna. Luistelutunti tulee jaksottaa lyhyisiin jaksoihin, sillä luistimet painavat helposti jalkoja ja jalat väsyvät. On tärkeää, että luistelukerroista jää päällimmäiseksi mieleen myönteisiä asioita.

Heti, kun perustaidot (eteenpäin luistelu ja pysähtyminen) hallitaan, voidaan aloittaa monipuolinen jääliikuntakoulutus. Kaikki ilman luistimia leikittävät leikit ja pelit soveltuvat erinomaisesti jäällekin. Hipat, seuraa johtajaa -leikit ja

erilaiset viestit vievät huomaamatta luistelutaitoa eteenpäin. Pelikoulutus on hyvä aloittaa koppipallolla tai muulla pelillä, jossa väline on tuttu, mutta ympäristö outo (jää ja luistimet).

Varsinainen jääpelikoulutus aloitetaan tutustumalla mailaan. Kuljettamalla saadaan suuri määrä kosketuksia palloon, jolloin välineen hallinta kehittyy. Syöttämisen ja syötön vastaanoton harjoittelu on erilaista jäällä kuin salissa. Pelikoulutuksessa kannattaa hyödyntää erilaisia viitepelejä sekä siirtovaikutusta muiden lajien pelimuodoista (esim. 1-korin koulukoris). Pelissä kuljettamista tulee rajoittaa. Näin oppilaat pakotetaan syöttelemään ja heikommatkin oppilaat pääsevät osallistumaan peliin. Maalintekoakin voi rajoittaa; maaleja voi tehdä vain suoraan syötöstä tai sama pelaaja saa tehdä vain yhden maalin.

Pelikoulutuksessakin pääpainon tulee olla luistelutaidon kehittämisessä. (Sportfolio, 2003)

Opettamassani 13 – 16-vuotiaiden ryhmässä osaamisen hajonta on suuri. Esimerkiksi varsinkin jäälajien harrastajat pystyvät dominoimaan peliä niin, etteivät heikoimmat pääse peliin mukaan lainkaan. Tämä taas pakottaa eriyttämään oppilaat tasoryhmiin, että heikoimmat saavat mahdollisuuden kehittyä. Myös lahjakkaiden täytyy saada pelata tasoistensa kanssa etteivät he turhaudu vaan myös he kokisivat koululiikunnan mielekkääksi.

Jokaiseen luistelukertaan kuuluu perusluistelua sekä harjoitteita mailan käsittelyssä. Turvallisuuteen tulee kiinnittää erityishuomiota. Kypärän käyttäminen niin opettajalla kuin oppilaillakin on pakollista. Lisäksi säännöt ja välineet tulee sovittaa koululiikuntaan sopiviksi.

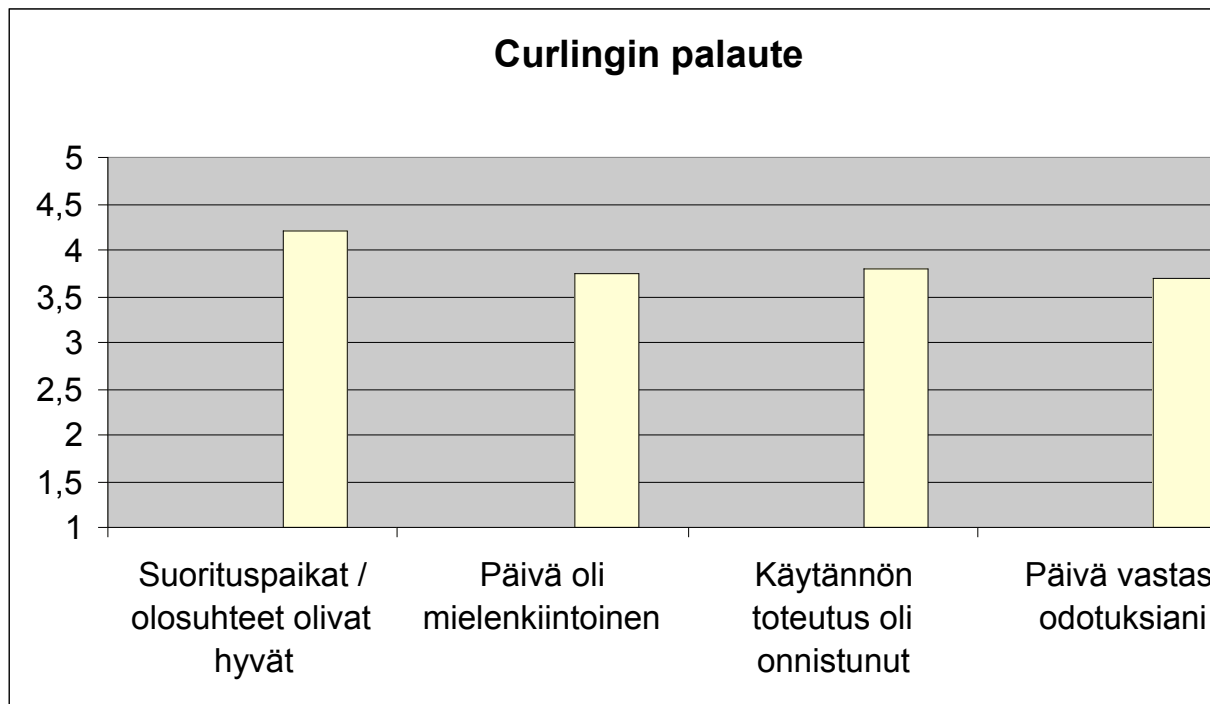
## **7 PALAUTE**

Palautelomakkeiden perusteella tein lajikohtaiset sekä kokonaisarvion. Arviointiasteikkona kaikissa lajeissa oli 1=Täysin eri mieltä 2=osittain eri mieltä 3=En osaa sanoa 4=Osittain samaa mieltä 5=Täysin samaa mieltä. Palautteista poistin heti epäasiallisesti täytetyt sekä sellaiset, joissa ei ollut lajia valittu tai se ei muuten selvinnyt. Lomakkeiden palautusprosentti jäi hieman yli

50 prosenttiin. Jatkossa palautteen keräämistä pitää kehittää palautusprosentin nostamiseksi. Seuraavalla kerralla palautteet tulee kerätä opettajajohtoisesti kaikilta liikuntapäivään osallistuneilta.

### 7.1 Curling

Curling saavutti uutuutena suurimman suosion lajeista. Palautteessa otanta oli 62 asiallisesti täytettyä ja palautettua lomaketta.



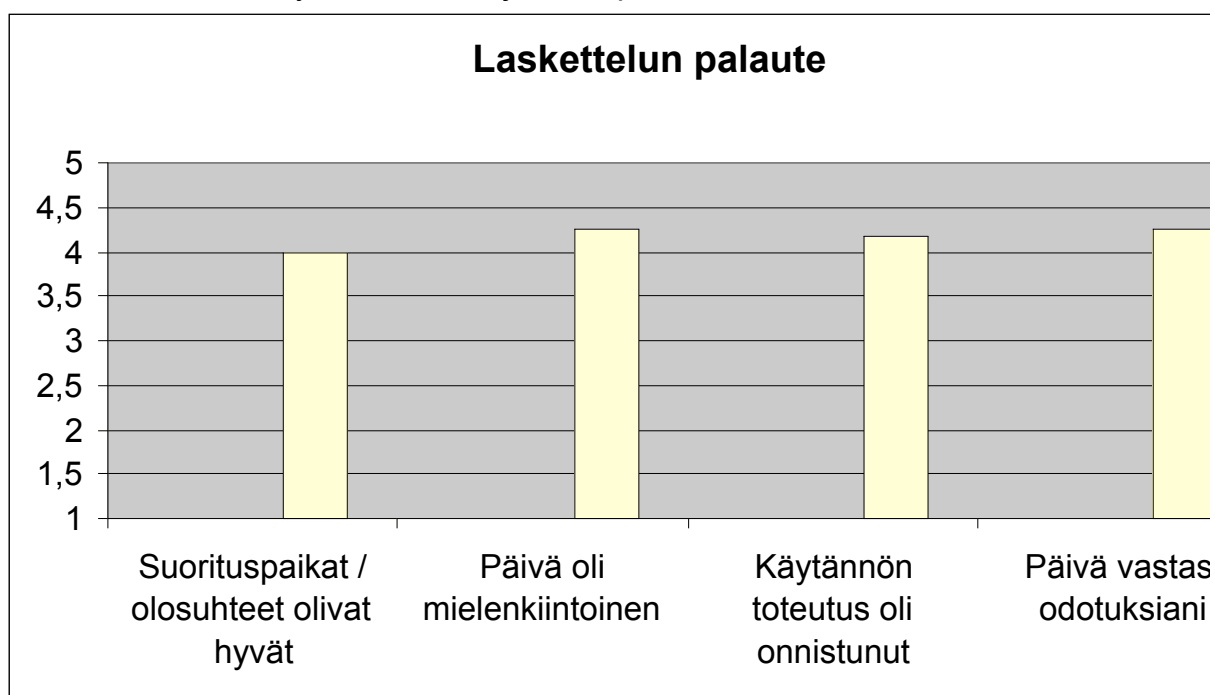
#### KAAVIO 1 Curlingin palaute

Oppilaat olivat hyvin tyytyväisiä curlingiin liikuntapäivälajina. Ryhmäkoko olisi saanut olla pienempi, jotta yksilöllisempi opastus olisi toiminut paremmin. Ainoastaan kaksi oppilasta oli aikaisemmin tutustunut lajiin.

Oppilaat toivoivatkin lajia yhdeksi liikuntamuodoksi myös varsinaisen koululiikunnan puitteisiin. Asiasta olen jo alustavasti sopinut Jyrki Renvalin kanssa ja hän on lupautunut konsultoimaan lajista jatkossakin.

## 7.2 Laskettelu

laskettelu oli toinen hyvin suosittu laji. Siinä palautteen otanta oli 57 lomaketta

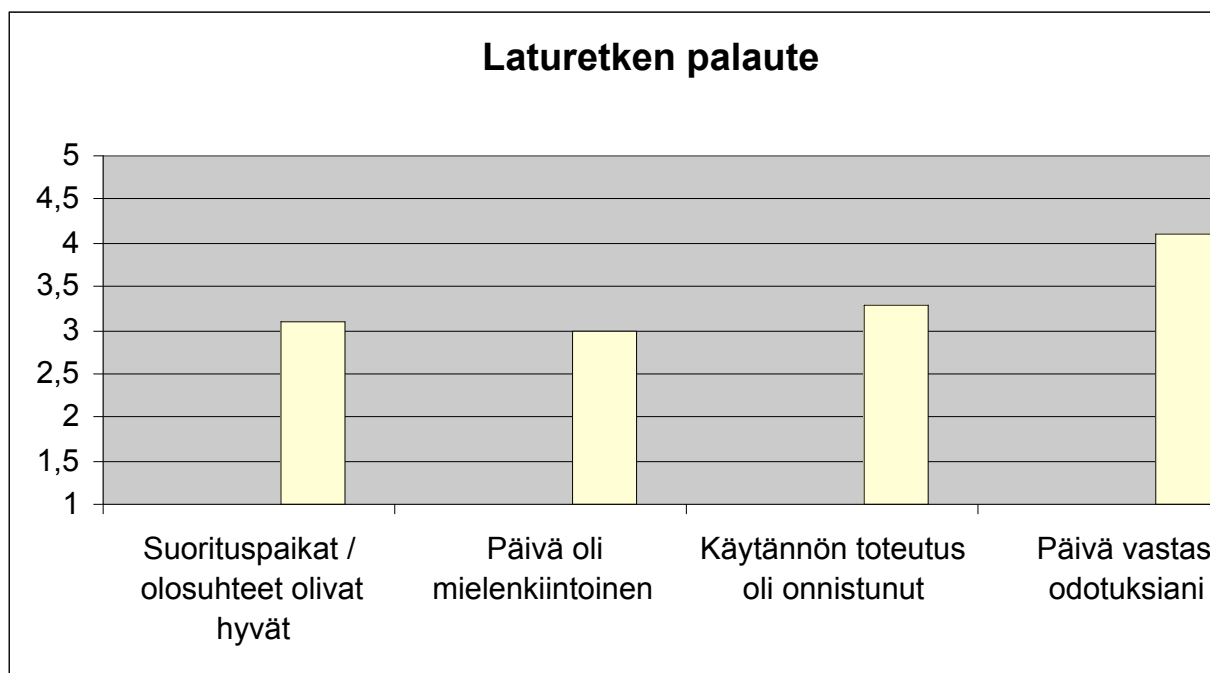


### KAAVIO 2 Laskettelun palaute

Laskettelu oli kaikille osallistujille entuudestaan tuttu laji. Laskettelun palaute oli pääsääntöisesti positiivista. Palautteissa toivottiin pitempää laskettelu-aikaa ja mahdollisuutta käydä jossain toisessa laskettelukeskuksessa, mikä onkin harkinnassa resurssien puitteissa.

## 7.3 Laturetki

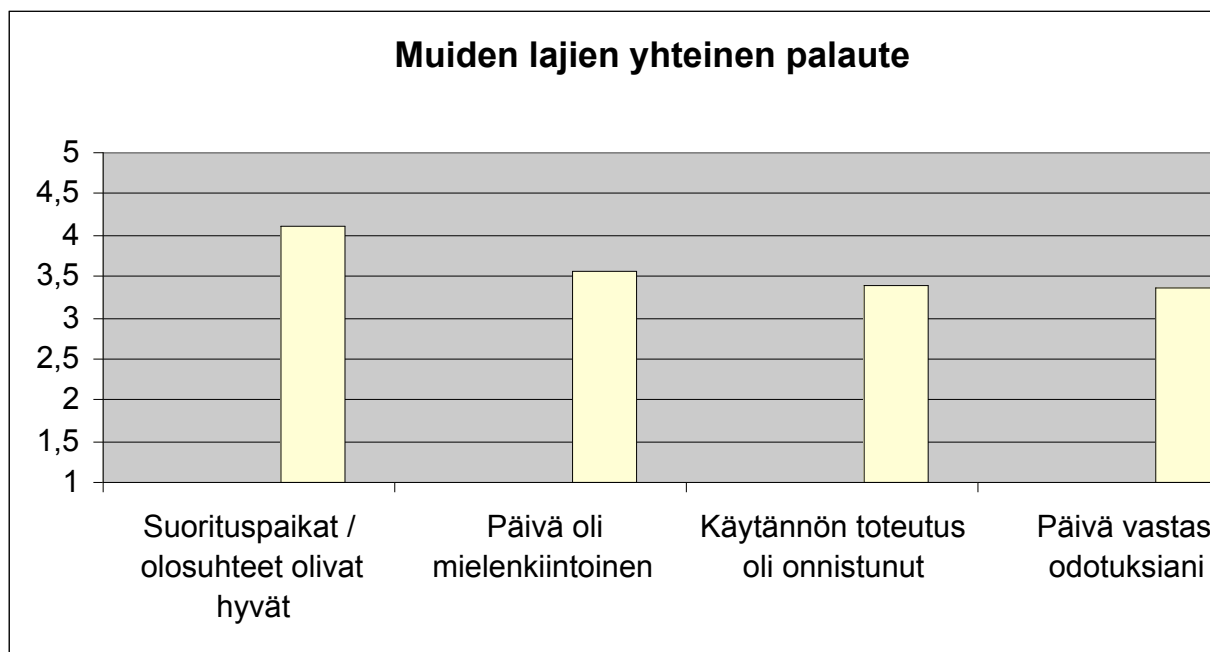
Laturetkelle osallistuneilta sain palautteita 14 kappaletta.



**KAAVIO 3 Laturetken palaute**

Laturetkeläisiä eivät sääolot suosineet. Laji oli luonnollisesti kaikille osallistuneille entuudestaan tuttu. Laturetkeläisten palautteissa oli eniten toiveita talviliikuntapäivän ajankohdan aikaistamiseksi. Hiihtäjät joutuivat kiertämään kahden kilometrin pituista latua, sillä se oli ainoa hiihtokunnossa ollut latu. Olenkin käynyt rehtorin kanssa keskustelua mahdollisuudesta talviliikuntapäivän ajankohdan muuttamisesta.

## 7.4 Ratsastus/palloilu/kuntosali/uinti/kävely



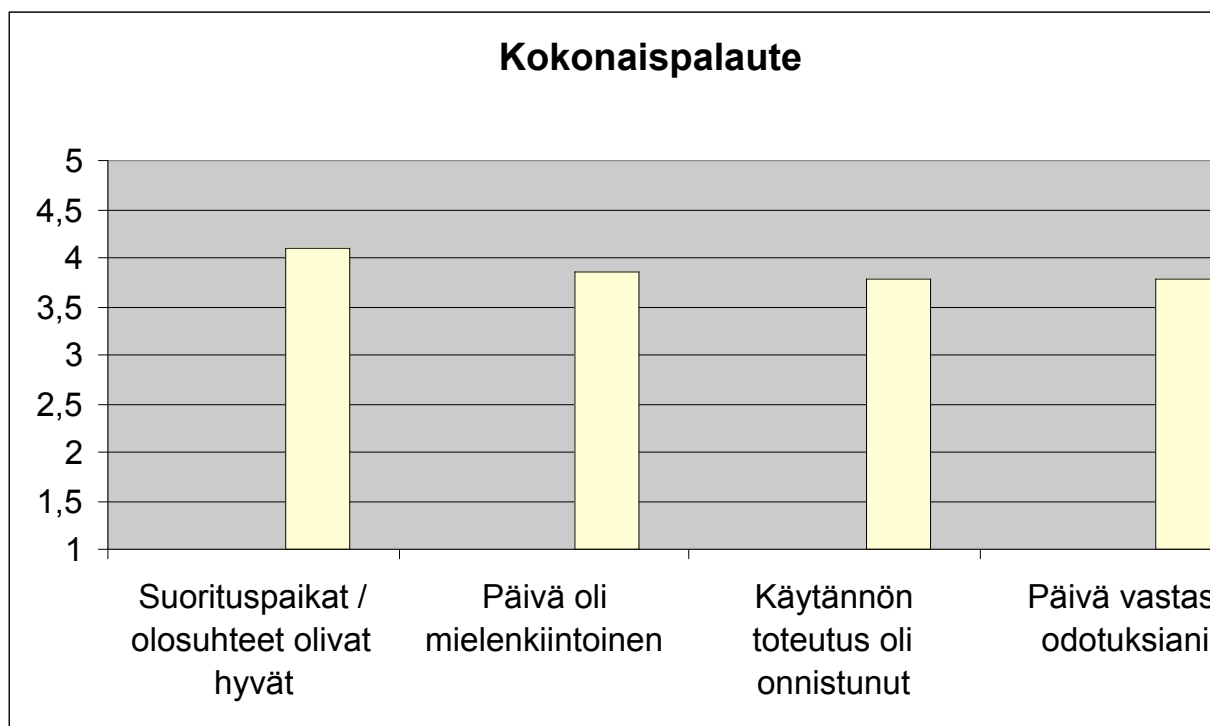
### **KAAVIO 4 Muiden lajien yhteinen palaute**

Muiden lajien palautteissa on ratsastukseen, palloiluun, uintiin, kävelyyn ja kuntosaliharjoitteluun osallistuneiden palautteet. Eli kyseessä ovat ns. korvaavat lajit, joita sain järjestettyä peruuntuneiden tilalle.

## 7.5 Kokonaispalaute

Kokonaispalautteeseen on laskettu kaikkien palautteiden keskiarvo.





#### **KAAVIO 5 Kokonaispalaute talviliikuntapäivästä**

Kokonaispalaute talviliikuntapäivästä oli mielestäni varsin hyvä. Saatujen palautteiden perusteella liikuntapäivän kehittäminen koettiin tarpeelliseksi sekä oppilaiden että opettajien keskuudessa. Kehittämistyötä jatketaan edelleen.

#### **7.6 Kommentteja**

Kommenteissa ja ehdotuksissa oli joitakin ihan varteenotettavia uusia lajeja. Tällaisia olivat mm. tanssi, mikroautoilu, sulkapalloilu, uiminen, tennis, ratsastus, umpihankijalkapallo ja kuntosali. Nämä lajit ovatkin mahdollisia järjestää koulun resurssien puitteissa, joten tulevaisuudessa ainakin selvitän niiden toteuttamisen mahdollisuuden. Useassa palautteessa toivottiin myös talviliikuntapäivän aikaistamista sekä ainakin laskettelon osalta rinteessä olo ajan jatkamista.

### **8 JATKOTOIMENPITEET**

Joitakin uusia lajeja tullaan ottamaan mukaan lajivalikoimaan. Tällaisia ovat ainakin ratsastus (mahdollisesti maastoratsastus) ja tanssi. Olen kehittämishankkeen palautteen perusteella ehdottanut myös

talviliikuntapäivän ajan-

kohdan aikaistamista, curlingin ottamista opetusohjelmaan sekä laskettelu-  
osalta rinteessä olo ajan jatkamista ja mahdollisesti retken suuntautumista  
jonnekin muualle kuin oppilaiden tuttuun kotirinteeseen.

**Talviliikuntapäivä 19.3.2007 klo 9.00 - 15.00****Liite 1**

Koulukeskuksemme järjestää talviliikuntapäivän 19.3.2007. Päivälle on suunniteltu enemmän lajeja kuin aikaisemmin. Toivoisimmekin teitä paneutumaan lajitarjontaan ja valitsemaan mieleisen lajin/lajit. Koulun puolesta on järjestetty kuljetukset ja ruokailu kyseiselle päivälle. Lisäksi Curlingista on tarkoitus tehdä opetusvideo koulun käyttöön. Alaikäisten oppilaiden kuvaamiseen tarvitaan huoltajan lupa, joten tässä lomakkeessa on kohta myös kuvaamisluvulle. Koko päivän kestäviä lajeja ovat laturetki, moottorikelkkailu, pilkkiminen, laskettelu ja lumikenkäily. Mikäli valitsette jonkin edellä mainituista lajeista, laittakaa rasti sekä aamu- että iltapäivän kohdalle. Punttisali, curling ja uinti valitaan siten, että rasti laitetaan joko aamu- tai iltapäivän kohdalle. Tavoitteena on, että jokaiselle on ohjelmaa koko päiväksi. Lajeista muut ovat maksuttomia, paitsi laskettelulippu, joka Mustavaaralla maksaa 8€ sekä mahdollinen välinevuokraus 8€.

**Curling:**

Saa kuvata: \_\_\_\_\_

Ei saa kuvata: \_\_\_\_\_

Oppilaan nimi: \_\_\_\_\_

Luokka: \_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus: \_\_\_\_\_

LAJI	AAMUPÄIVÄ	ILTAPÄIVÄ
LATURETKI		
KELKKAILU		
PUNTTISALI		
UINTI		
CURLING		
PILKKIMINEN		
LASKETTELU		

<b>LUMIKENKÄILY</b>		
---------------------	--	--

# Palaute talviliikuntapäivästä 19.3.2007

Liite 2

..aji johan osallistuin:

Curling	<input type="checkbox"/>	Laji oli minulle ennestään tuttu	<input type="checkbox"/>
Laskettelu	<input type="checkbox"/>	Laji oli minulle uusi	<input type="checkbox"/>
Laturetki	<input type="checkbox"/>		

## Arviointi

1=Täysin eri mieltä 2=Osittain eri mieltä 3=En osaa sanoa 4=Osittain samaa mieltä 5=Täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Suorituspaikat / olosuhteet olivat hyvät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päivä oli mielenkiintoinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käytännön toteutus oli onnistunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päivä vastasi odotuksiani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kehitysehdotuksia, uusia lajeja yms. \_\_\_\_\_

---

---

---

# Palaute talviliikuntapäivästä 19.3.2007

..aji johan osallistuin:

Curling	<input type="checkbox"/>	Laji oli minulle ennestään tuttu	<input type="checkbox"/>
Laskettelu	<input type="checkbox"/>	Laji oli minulle uusi	<input type="checkbox"/>
Laturetki	<input type="checkbox"/>		

## Arviointi

1=Täysin eri mieltä 2=Osittain eri mieltä 3=En osaa sanoa 4=Osittain samaa mieltä 5=Täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Suorituspaikat / olosuhteet olivat hyvät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päivä oli mielenkiintoinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käytännön toteutus oli onnistunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päivä vastasi odotuksiani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Parannusehdotuksia, uusia lajeja yms. \_\_\_\_\_

---

---

---

LÄHTEET:

Fitts, P. & Posner, M. 1967. Human performance. Belmont, CA: Brooks/ Cole.

Ojanaho, M. Pehkonen, M. ja Penttinen, S. 2003. Sportfolio.

Liikunnan opettamisen aapinen. Rovaniemi.

Tuomi, A. 2004. Suunnitelmallisen perusluisteluopetuksen yhteydet juniorijääkiekkoilijoiden luistelutaidon kehittymiseen.

Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylä. Liikuntakasvatuksen laitos.