

# KAIKKI YHDESSÄ JÄÄLLE

Luistelutunteja sovellettuna inklusion näkökulmasta

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö AMK  
Katja Koskenranta, Essi Louhi  
Kevät 2010

Lahden ammattikorkeakoulu  
Liikunnan laitos  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Koskenranta, Katja & Louhi, Essi: Kaikki yhdessä jälle  
Luistelutunteja sovellettuna inklusion  
näkökulmasta

Opinnäytetyö 68 sivua, 56 liitesivua

Kevät 2010

## TIIVISTELMÄ

---

Tässä opinnäytetyössä on sovellettu valmiita luistelu- ja oheisharjoittelutunteja sellaisille ryhmille, joissa on mukana erityistukea tarvitsevia lapsia. Sovellukset on tehty Suomen Taitoluisteluliitolle aiemman kerhopakettimateriaalin tueksi ja ne julkaistaan internetissä osana varsinaista kerhopakettimateriaalia.

Alkuperäinen kerhopakettimateriaali sisältää kymmenen luistelutuntia ja viisi oheisharjoittelutuntia. Se on suunnattu alakouluikäisten lasten opettajille ja ohjaajille. Materiaalin avulla kannustetaan opettajia ja ohjaajia pitämään mielekkäitä ja innostavia luistelutunteja lapsille. Kerhopaketin sovelluksissa keskitytään pääasiassa liikunta- ja näkövammaisiin henkilöihin, mutta sovelluksia löytyy myös kuulo- ja kehitysvammaisille sekä autistisille ja motorisesti kömpelöille lapsille.

Tuntisuunnitelmien sovellukset on tehty inklusion näkökulmasta. Inklusio tarkoittaa vapaasti suomennettuna mukaan kuulumista. Siinä toiminta suunnitellaan aina osallistujalähtöisesti, ja erilaisuus on lähtökohta. Jos toiminta suunnitellaan oikein, on se kaikille haastavaa ja mielekästä. Tällöin kaikenlaiset lapset pystyvät osallistumaan toimintaan yhtäläisesti vammoista huolimatta.

Työssä perehdytään inklusioon ja sen tilaan Suomessa ja maailmalla. Erilaiset vammaryhmät ja niiden huomioiminen liikunnassa, erityisesti luistelun näkökulmasta, on keskeinen osa työtä. Näiden tietojen pohjalta on luotu tuntisuunnitelmasovellukset ja niihin liittyvät yleisohjeet. Palautteen pohjalta voidaan todeta, että valmistunut materiaali on hyvin tarpeellinen ja onnistunut kokonaisuus, josta tulevaisuudessa on hyötyä sekä koulu- että harrastuspuolella.

Avainsanat: inklusio, luistelu, soveltava liikunta

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Sports and Leisure

Koskenranta, Katja & Louhi, Essi:      Everyone on Ice Together  
Ice Skating Lessons for adaptive sports

Bachelor's Thesis                              68 pages, 56 appendices

Spring 2010

## ABSTRACT

---

The purpose of this thesis was to adapt ice skating exercises on and off ice for groups that include youngsters who are disabled, and need adaptive sports instruction. We based the adapted exercises on existing material of the Finnish Figure Skating Association. The finished lessons will be posted on the Internet.

The original material includes ten ice skating exercises and five off ice exercises. The material is designed for primary school teachers. The objective of the material is to motivate teachers to teach skating in a new fun way. We hope that they will be encouraged to take all kinds of children to the ice. These exercises are especially adapted youngsters with physical disabilities, and who are visually impaired. There are also adaptations for hearing impaired, mentally disabled, autistic, and for those who suffer from attention deficit hyperactivity disorder and coordination disorders.

The exercises are inclusive. The dictionary definition of inclusion is: to have as part of, to contain, and to be incorporated in. Inclusion enables everyone to participate in sports along with their peers, in spite of their disabilities. Well planned exercising will be fun, and challenging for everyone. Inclusion is not looking at differences; it is searching for a ways to get everyone involved.

This thesis discusses inclusion and the state of it in Finland and abroad. A large part of the work focuses on different groups of people with special needs and how to take them into account when planning physical activities, especially from the perspective of ice-skating. On the basis of this information, we have created adapted exercises and general instructions related to them. According to the feedback received, the material forms a very needed and successful entity, which will be of use in the future in both schools and leisure sports.

Key words: inclusion, ice-skating, adapted physical activity

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	INKLUUSIO	3
2.1	Inklusion määritelmä	3
2.2	Inklusion ja integraation erot	4
2.3	Inklusio liikunnassa	6
2.4	Koululiikunnan soveltaminen	8
2.5	Inklusio liikunta- ja järjestötoiminnassa	9
2.6	Inklusio koulumaailmassa	11
2.6.1	Inklusio Suomessa	11
2.6.2	Inklusio ulkomailla	12
2.6.3	Erityisopetukseen liittyvät lait	14
2.6.4	Inklusion ajankohtaisuus Suomessa	15
3	SOVELTAMISTA TARVITSEVAT RYHMÄT	18
3.1	Näkövamma	18
3.1.1	Liikunnan merkitys näkövammaisille	19
3.1.2	Näkövammaisten liikunnassa huomioitavaa	19
3.2	Kuulovamma	21
3.2.1	Liikunnan merkitys kuulovammaisille	21
3.2.2	Kuulovammaisten liikunnassa huomioitavaa	22
3.3	Liikuntavamma	23
3.3.1	Liikunnan merkitys liikuntavammaisille	24
3.3.2	Liikuntavammaisten liikunnassa huomioitavaa	25
3.4	Kehitysvamma	26
3.4.1	Liikunnan merkitys kehitysvammaisille	27
3.4.2	Kehitysvammaisten liikunnassa huomioitavaa	27
3.5	Motorinen kömpelyys	28
3.5.1	Liikunnan merkitys motorisesti kömpelöille lapsille	29
3.5.2	Motorisesti kömpelöiden liikunnassa huomioitavaa	29
3.6	ADHD	30
3.6.1	Liikunnan merkitys ADHD:sta kärsiville	30
3.6.2	ADHD-lasten liikunnassa huomioitavaa	31

3.7	Autismin kirjo	31
3.7.1	Liikunnan merkitys autisteille	32
3.7.2	Autististen liikunnassa huomioitavaa	33
4	LUISTELU HARRASTUKSENA	34
4.1	Luistelussa kehittyvät taidot	34
4.2	Luistelun merkitys erityistukea tarvitseville	35
4.3	Luistelussa tarvittavat apuvälineet	37
5	KEHITTÄMISTYÖN TAUSTAT	39
5.1	Luistelun kerhopaketti kehittämistyön kohteena	39
5.2	Kehittämistyön kohderyhmät ja tavoitteet	39
6	KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT	41
7	KEHITTÄMISTYÖN KULKU	43
8	MATERIAALIN ARVIOINTI	46
9	POHDINTA	51
9.1	Palautteen arvionti ja luotettavuus	53
9.2	Työn ajankohtaisuus	57
9.3	Oppiminen opinnäytetyöprosessin aikana	58
9.4	Jatkokehitysehdotukset	60
	LÄHTEET	61
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Vammattomien ja erityistukea tarvitsevien ihmisten yhdessä toimimisen lisääminen on tällä hetkellä ajankohtainen aihe niin maailmalla kun meillä Suomessa. Ilmiöstä puhutaan yleisesti nimellä inklusio. Inklusiolla tarkoitetaan sitä, että kaikenlaiset ihmiset voivat toimia yhdessä, jolloin toiminta suunnitellaan aina osallistujalähtöisesti. Tällöin syrjinnän vastustaminen ja ihmisten erilaisuus on lähtökohdana kaikelle toiminnalle. (Murto, Naukkarinen & Saloviita 2001, 16.) Suomessa on vireillä lakimuutos, jonka tavoitteena on, että koulussa mahdollisimman moni lapsi voisi opiskella normaaliluokassa. Yhdessä toimimisesta on tutkitusti hyötyä niin erityistukea tarvitsevalle lapselle kuin normaalilapsellekin. Niin sanotut normaalit lapset oppivat toimimaan kaikenlaisten ihmisten kanssa ja erityistukea tarvitsevat lapset taas tuntevat olevansa tasa-arvoisia ryhmän jäseniä ja saavat ystäviä ikäisistään lapsista.

Inklusiota on tutkittu paljon koulun näkökulmasta ja se on yleistynyt myös liikunnan parissa muun muassa Liikuntaa kaikille lapsille –hankkeen myötä. Tämän vuoksi me teimme työmme juuri inklusion näkökulmasta. Jos vireillä oleva lakimuutosehdotus erityisoppilaiden siirtämisestä tavallisiin luokkiin toteutuu, tulee työstämme olemaan hyötyä monelle liikuntatunteja pitävälle opettajalle. Luistelu kuuluu jokaisen suomalaisen perustaitoihin, mikä tarkoittaa sitä, että lähes poikkeuksetta luistelua opetellaan jo alakoulussa. On tärkeää, että jokainen oppilas pystyy osallistumaan luistelutunneille ja nauttimaan niistä.

Työn tarkoituksena on tuottaa Suomen Taitoluisteluliiton tekemän kerhopaketin pohjalta sovelletut tuntisuunnitelmat inklusion näkökulmasta. Kerhopaketti on suunnattu alakoulujen opettajille, mutta sitä voivat käyttää myös muut luisteluohjaajat. Kerhopakettiin sisältyy kymmenen erilaista jäätuntia ja viisi erilaista oheisharjoittelutuntia. Tuntimallit ovat kaikkien luettavissa opetushallituksen sivustolla (Edu.fi 2009). Sovellusten rinnalle on tehty yleisohjeet, joiden tarkoitus on toimia sovellusten tukena.

Työ sisältää yleiset toimintaohjeet sellaisille ryhmille, joissa on kaikenlaisia lapsia. Esimerkiksi näkövammaisia, kuulovammaisia, liikuntavammaisia, kehitysvammaisia, tarkkavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöisiä, eli ADHD- henkilöitä, tai autismin kirjoon kuuluvia. Tuntisuunnitelmien sovelluksissa keskityttiin pääosin näkövammaisiin ja sellaisiin liikuntavammaisiin henkilöihin, jotka tarvitsevat apuvälinettä luisteluun. Sovelluksissa on otettu huomioon myös muita ryhmiä, jos se on koettu oleelliseksi tunnin sujuvuuden kannalta. Työssä on keskitytty näkö- ja liikuntavammaisiin henkilöihin, sillä totesimme heidän tarvitsevan eniten konkreettista soveltamista. Muiden ryhmien kanssa selviää hyvin pitkälle perusohjeiden kanssa varsinkin, jos on muuten ollut tekemisissä kyseisten ryhmien kanssa. Usein alakoulun opettajat opettavat liikunnan lisäksi myös luokkahuoneissa, joten voidaan olettaa, että heillä on perustiedot ja toimintatavat tiedossa niiden ryhmien tai oppilaiden osalta, joita he itse opettavat.

Toisella tekijöistä on luistelutaustaa ja myös syvempää tietoa soveltavasta liikunnasta. Toisen vahvuudet ovat puolestaan valmennuksen puolella. Tämä nähdään vahvuutena. Toisen oli helpompi samaistua opettajan rooliin, jolle luistelu ja soveltava liikunta eivät ole niin tuttua ja näin ollen työtä kehitettiin ja arviotiin kahdesta eri näkökulmasta.

Alussa perehdytään inklusion teoriaan ja sen tilaan nykysuomessa. Sitten syvennytään eri vammaryhmiin sekä luistelun vaikutuksiin. Tuntisuunnitelmat on sovellettu teoriaosuuden tietoja ja tekijöiden ammattitaitoa hyväksikäyttäen. Yleisohjeet ja tuntisuunnitelmat löytyvät työn lopusta (Liite 1) ja (Liite 2). Näiden materiaalien avulla opettajat ja ohjaajat voivat ottaa kaikentasoiset oppijat jälle ja pitää innostavan ja monipuolisen luistelutunnin.

## 2 INKLUUSIO

### 2.1 Inklusion määritelmä

Inklusio-sana tarkoittaa vapaasti suomennettuna mukaan kuulumista (Murto ym. 2001, 16). Laajassa merkityksessä inklusio tarkastelee henkilön ja hänen ympäristönsä vuorovaikutusta siitä näkökulmasta, miten osallistumisen ja oppimisen esteitä voidaan vähentää tai poistaa. Näitä esteitä voivat olla esimerkiksi henkilön alkuperä, sosiaalinen status, sukupuoli, sosioekonominen tilanne, uskonto, vammaisuus tai kieli. Este voi olla myös järjestelmä itsessään, jos se ei ota erilaisuutta riittävästi huomioon. (Murto ym. 2001, 18.)

Inklusion luonteeseen ei kuulu erityistukea tarvitsevien laskeminen, koska onnistuessaan inklusiosta tulee näkymätöntä. (Saari, Rautio & Remahl 2008, 7.) Jokainen ihminen on yksilö, erilainen toiseen ihmiseen nähden. Erilaisuus on inklusiossa lähtökohta. Ihmisiä ei jaotella ryhmiin, vaan heidät nähdään jokainen omana itsenään, heikkouksineen ja vahvuuksineen. Yksilön ei tule muokkautua tiettyyn toimintaan sopivaksi, vaan toiminta muokataan sellaiseksi, että jokainen pystyy siihen osallistumaan. (Murto ym. 2001, 16.)

Inklusio on toimintatapa ja filosofia, joka vastustaa syrjintää kaikilla tasoilla. YK, UNESCO ja UNICEF korostavat inklusion periaatteen mukaisesti sitä, että kaikilla lapsilla on oikeus käydä lähikouluun älylliseen, fyysiseen, sosiaaliseen, emotionaaliseen, kielelliseen tai muuhun seikkaan katsomatta (Murto ym. 2001, 15). Inklusion tarkoitus on luoda tasa-arvoa. Se edistää ihmisoikeuksia ja oikeudenmukaisuutta sekä pyrkii edistämään myönteisten asenteiden syntymistä erilaisuutta kohtaan. Inklusio edesauttaa siten myös sosiaalista kanssakäymistä. (Murto ym. 2001, 19.) Inklusion perusajatuksena on, että kaikki voivat oppia erilaisuudesta huolimatta. Kaikki ihmiset ovat yhteisön jäseniä ja jokaisella on tärkeä rooli tässä joukossa. Erilaisuus on normaalia ja sitä tulee arvostaa. Inklusiivisessa ajattelussa toimintatavat ja kokemukset voivat muuttaa arvomaailmaamme ja uskomuksiamme. (Murto ym. 2001, 19.)



Koulumaailmassa inklusion ajatuksena on, että kaikki voivat käydä samaa koulua. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että erityisopetus tai pienluokkaopetus häviäisi kokonaan. Inklusiivisessa koulussa on myös ryhmiä, joissa erilaiset tarpeet voidaan ottaa huomioon kaikissa opetustilanteissa. Jos pienryhmäopetus katsotaan järkeväksi, se voidaan toteuttaa myös inklusion sisällä. (Murto 1999, 64.) Inklusio on taloudellisesti ja inhimillisesti järkevää, sillä sitä kautta erityiskouluja ei tarvita, vaan kaikki opetus voidaan järjestää samassa paikassa. On tärkeää luoda hyvä perusopetus, jossa kaikki voivat toimia yhdessä ja voida hyvin. (Ikonen & Krogerus 2009, 211.) Opetuksen toteutuksessa ja suunnittelussa tulee keskittyä siihen, mitä henkilö pystyy tekemään eikä siihen, mitä hän ei vammansa tai erityispiirteensä vuoksi voi tehdä. Kyse on siis ominaisuuksista, ei rajoituksista. Erilaisuus on luonnollista ja se tulee nähdä oppimista rikastuttavana eikä rajoittavana tekijänä. (Rintala 1997, 5.)

## 2.2 Inklusion ja integraation erot

Inklusio ja integraatiota käytetään usein toistensa synonyymeinä. Sakari Moberg kirjoitti vuonna 2001, että integraation syvin olemus on niin lähellä inklusiivisen kasvatuksen tavoitteita, että inklusio-termin käyttö on turhaa. (Jahnukainen 2001, 43.) Nämä kaksi sanaa eivät kuitenkaan tarkoita täysin samaa asiaa. Integraatiossa nähdään selvästi erityisryhmät ja näitä henkilöitä pyritään liittämään osaksi niin sanottua tavallista ryhmää. Yksilön puutteita tai erilaisuutta korostetaan herkemmin, ja tämä johtaa helposti ajatukseen, että heissä olisi jokin vika. (Saari 2005b, 9).

Integraatiolla tarkoitetaan erillisen sijoittamista yhteiseen. Integraatio voidaan jakaa fyysiseen, toiminnalliseen, sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen integraatioon. Fyysinen integraatio kuvaa konkreettista yhdessäoloa ja toiminnallinen integraatio puolestaan siitä syntyvää toimintaa ja yhteistyötä. Yhteiskunnallinen ja sosiaalinen integraatio ovat onnistuessaan hyvin lähellä inklusiota, sillä ne kuvaavat hyväksyntää, sosiaalisia suhteita ja tasa-arvoa. (Jahnukainen 2001, 38–39.) Integraatiossa erityistukea tarvitsevat lapset usein vain sijoitetaan yleiseen ryhmään, eikä huo-

lehdita heidän yksilöllisistä tarpeistaan, esimerkiksi avustajista tai apuvälineistä. Tämä näyttäytyy ulospäin usein ongelmana. Se vaikeuttaa huomattavasti koko ryhmän toimintaa ja tällöin erityistukea tarvitseva, ohjaaja tai opettaja ja muu ryhmä kärsivät kaikki tilanteesta. (Saari 2005a, 52.)

Integraation vastakohtana on segregatio. Segregatiolla tarkoitetaan erojen korostamista ja toiminnan erottelua yksilöllisten erojen mukaan. Segregatio erottaa henkilöitä yhteisestä toiminnasta heidän erityistuen tarpeensa vuoksi. (Peterson & Hittie 2003, 4-5.) Inklusiossa ei ole tarkoitus puristaa kaikkia samaan muottiin. Samanlaisuuden tavoittelusta tulisi siirtyä erilaisuuden huomioonottamiseen. (Ikonen ym. 2009, 211.) Integraatio ei sisällä segregation mahdollisuutta, mutta inklusio puolestaan tekee niin. Inklusiossa puhutaan erillisestä toiminnasta, mikä on sama asia kuin segregatio. Tässä osa ryhmästä voi muodostaa erillisen ryhmän, erityistarpeiden mukaan. (Alanko, Remahl & Saari 2004, 16.) Inklusio ajaa aina yksilön etua, ja joskus on tarpeen esimerkiksi koulumaailmassa käyttää pienryhmiä opetuksen tukena (Murto 1999, 15). Muita esimerkkejä erillisestä toiminnasta löytyy vammaisurheilusta. Siellä kilpailijat luokitellaan joko vamman aiheuttaman haitta-asteen tai toimintakyvyn mukaisesti eri luokkiin, mutta perustointi on samaa. (Alanko ym. 2004, 16.)

Inklusio on laajempi käsite kuin integraatio. Inklusiossa huomioidaan myös sosiaaliset suhteet ja ympäristö. Kaikilla on oikeus samaan kohteluun ominaisuuksiinsa katsomatta. Henkilön ei siis tarvitse sopeutua ympäristöön ja toimintaan, vaan ympäristö ja toiminta muokataan niin, että jokainen voi toimia siinä tasavertaisesti. Esimerkiksi koulumaailmassa, koulun ja sen ympäristön, opettajien ja muun henkilökunnan sekä koko yhteisön tulee olla vastaanottavainen. Jokaisen yksilön tulee voida tuntea olevansa osa tätä kokonaisuutta. Inklusio on toteutuessaan tasa-arvoa, moniarvoisuutta ja suvaitsevaisuutta. (Saari 2005b, 9). Integraatiossa erityislapsi siirretään yleisopetukseen, kun taas inklusio lähtee ajatuksesta, että kaikki ovat jo samassa koulussa. Jos ongelmia tulee, ympäristöä ja toimintatapoja tulee muokata yhteisölle sopivaksi. (Murto 1999, 6).

### 2.3 Inkluisio liikunnassa

Liikunta on hyvä tapa opettaa lapsia toimimaan yhdessä. Tämän takia on tärkeää, että myös erityistukea tarvitsevilla on mahdollisuus osallistua liikuntaan yhdessä muiden lasten kanssa. Näin suvaitsevaisuus ja ymmärrys erilaisuutta kohtaan kehittyvät jo lapsena. Inkluisioajatuksella toteutettu liikunta on hyvä tapa opettaa lapsia toimimaan kaikenlaisten ihmisten kanssa. (Davis 2002, ix.)

Inklusiossa ajatellaan, että toiminnan ei tarvitse aina edetä samalla tavalla. Jokainen on yksilö ja jokainen tilanne on erilainen. Inkluisio on laaja käsite ja sen sisällä voidaan toimia monin eri tavoin. Inklusiossa haluttuun lopputulokseen ei siis ole vain yhtä oikeaa tietä. Toiminta voi olla kaikille avointa tai erillistä toimintaa. Puhutaankin inkuusiopiirakasta (Kuvio 1), jossa toiminta jaetaan viiteen osaan: avoin toiminta, soveltava toiminta, rinnakkainen toiminta, käänteinen integraatio ja erillinen toiminta. (Alanko ym. 2004, 6.)



Kuvio 1 Liikuntapiirakka

(Liikuntaa kaikille lapsille – hanke 2006-2008c, kuvaa muokattu alkuperäisestä.)

Avoimessa toiminnassa tehtävät suunnitellaan niin, että kaikki voivat niihin osallistua. Välineet ja ympäristö ovat kaikille samat ja tehtävät suunnitellaan osallistu-

jalähtöisesti. (Van Coppenolle 2006, 25.) Tärkeintä on, että kaikilla on tunne kuuluvansa ryhmään. Avoimia harjoitteita voi hyvin käyttää esimerkiksi alku- ja loppuleikeissä. (Alanko ym. 2004, 7-8.)

Soveltava toiminta soveltaa tilanteita nimensä mukaisesti. Sovelluksen kohteena voi olla säännöt, välineet tai esimerkiksi tila. (Van Coppenolle 2006, 25.) Näitä muuttamalla voidaan esimerkiksi pelin tempoon vaikuttaa helposti. Soveltamisen tulisi olla tilapäistä ja toimia apukeinona tavoitteiden saavuttamiseksi. Soveltaminen voi koskea koko ryhmää, osaa siitä tai yksilöä. Tärkeää on, että toiminta on haastavaa kaikille. (Alanko ym. 2004, 10–11.)

Rinnakkaisessa toiminnassa kaikkein tehtävien teema on sama, mutta tehtävät suoritetaan jokaisen osallistujan omalla tasolla. Jokaisella on mahdollisuus valita itselleen sopiva vaihtoehto. Toiminta- ja tempuradat ovat hyviä esimerkkejä rinnakkaisesta toiminnasta, mutta myös peleissä voidaan käyttää rinnakkaista toimintaa. (Alanko ym. 2004, 12–13.)

Käänteinen integraatio tarkoittaa sitä, että vammattomat kokeilevat vammaisurheilun pelejä, lajeja ja välineitä. Tämä on hyvää asennekasvatusta, mutta samalla kehittävää myös liikunnallisesti. Muun muassa maalipallo, istumalentopallo, pyörätuolikoripallo, sokkopingis ja boccia ovat hyviä lajeja tähän. (Alanko, ym. 2004, 14.)

Erillinen toiminta on myös mahdollista inkluusiossa. Siinä toiminta jaetaan erillisiin ryhmiin. Aina ei voida toimia isoissa ryhmissä ja joskus on perusteltua liikkua muiden vastaavan toimintakyvyn omaavien kanssa. Hetkellinen erikseen toimiminen saattaa olla avain siihen, että kyseinen henkilö pääsee harjoittelun jälkeen liittymään osaksi pääryhmää. (Alanko, ym. 2004, 16.) Erillisestä toiminnasta hyviä esimerkkejä ovat urheiluseuroissa toimivat vammaisjoukkueet tai ryhmät. Näillä ryhmillä on usein omia kilpailuja ja sarjoja, joissa he kilpailevat. (Van Coppenolle 2006, 25.)

## 2.4 Koululiikunnan soveltaminen

Soveltava liikuntakasvatus on koululiikunnan soveltamista siten, että jokaisen oppilaan tarpeet huomioidaan. Erityistarpeita liikunnassa voivat luoda muun muassa oppilaan pitkäaikaissairaus, vammaisuus, taidot, kyvyt, kehitys- ja kuntotaso tai etninen tausta. Laaja-alaisesti ajatellen soveltavan liikunnan pariin kuuluvat suurin osa oppilaista. Lähes jokaisella on jokin ominaisuus, joka vaatii soveltamista. Se voi olla taitamattomuutta tai lahjakkuutta. Kaikkien lasten tasa-arvoinen osallistumismahdollisuus on lähtökohta soveltavassa liikunnassa. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 30–34)

Koulumaailmassa soveltavaa liikunnanopetusta tarvitseville oppilaille tulisi aina laatia henkilökohtainen opetussuunnitelma liikuntaan. Tämä on jokaisen oppilaan oikeus. Suunnitelma voi sisältyä oppilaan henkilökohtaiseen opetuksen järjestämisestä koskevaan suunnitelmaan HOJKS tai se voi olla yleisopetuksen opetussuunnitelman mukainen henkilökohtainen oppimissuunnitelma. Molemmista näistä voidaan käyttää lyhennettä HOPS-LI, mikä taas tarkoittaa henkilökohtaista opetussuunnitelmaa liikuntaan. (Huovinen & Rintala 2003, 342–360.)

Henkilökohtaisen opetussuunnitelman avulla voidaan määritellä lapsen liikunnanopetuksen tavoitteet ja mahdollinen tukitarve. HOPS-LI perustuu valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteisiin ja oppilaan kyvyt tulee arvioida säännöllisesti. Se toimii pitkántähtäimen suunnitelmana siitä, millaista liikunnanopetusta oppilas saa tai ainakin tulisi saada. Samalla voidaan arvioida oppilaan kehitystä ja sitä, miten opetussuunnitelman tavoitteet saavutetaan. (Huovinen ym. 2003, 342–360.)

Liikunnan opetuksesta saatetaan joskus vapauttaa oppilaita, joko pysyvästi tai tilapäisesti. Tähän päätökseen tulisi ajautua vain äärimmäisissä tapauksissa, sillä liikunta on vähintään yhtä tärkeää myös vammaisille ja pitkäaikaissairaille. Usein päätös vapautuksesta onkin oppilaan oman edun vastaista. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 67–68.) Jos muillakin tunneilla vammaiset ja vammattomat opiskelijat

olisivat samalla luokalla inkluusioajatuksen mukaisesti, toimisi yhdessäolo myös liikuntatunneilla. Tällöin muut oppilaat osaisivat auttaa toisiaan jo normaaleissa arkitilanteissa, jolloin auttaminen ja yhdessäolo olisi luontevaa myös liikuntatilanteissa. Opettajan tulisi tällöin suunnitella liikuntatunnit osallistujalähtöisesti inkluusiopiirakkaa apuna käyttäen. (Alanko ym. 2004, 6.)

## 2.5 Inklusio liikunta- ja järjestötoiminnassa

Liikuntasektori on ainoana sektorina hyväksynyt yhteisen eettisen normiston, Reilun Pelin. Reilu Peli pitää sisällään laaja-alaisen tasa-arvon, jolla tarkoitetaan kaikkien tasa-arvoista mahdollisuutta osallistua sekä liikuntatoimintaan että kaikkeen muuhun liikuntaan liittyvään kansalaistoimintaan. Tämä tarkoittaa sitä, että liikuntajärjestelmä tulisi kehittää sellaiseksi, että eri tavoin vammaiset, pitkäaikaisraajat tai muut erityistukea tarvitsevat henkilöt voivat itse valita tapansa harrastaa liikuntaa omien kykyjensä, halujensa ja tavoitteidensa mukaisesti samoin kuin muutkin kansalaiset. (Laasonen & Saari 2006, 20.) Nuoren Suomen toimintaja taloussuunnitelmaan vuodelle 2009 on kirjattu tavoitteeksi, että urheiluseuroissa olevat lapset ja nuoret kokisivat olevansa tärkeitä ja nauttivat toiminnasta. Suunnitelman mukaan jokaiselle toiminnasta kiinnostuneelle tulisi löytyä paikka urheiluseurasta, jossa toiminnan tulisi olla innostavaa, kehittävää ja moniarvoista. (Nuori Suomi 2008.)

Liikuntaa kaikille lapsille –hanke aloitettiin vuonna 2002 Nuoren Suomen tukeamana. Hankkeen käynnisti Suomen Invalidien Urheiluliitto (SIU) ja Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu (SKLU). Vuotta myöhemmin mukaan liittyi Näkövammaisten keskusliiton (NKL) liikuntatoimi. (Saari 2008, 2.) Hankkeen tavoitteena oli luoda Suomeen lasten liikunnan toimintaympäristö ja muokata palvelut sellaisiksi, että kukaan ei jää ulkopuoliseksi yhteisestä liikunnasta. Lähtökohdiana oli lapsi, jolla olisi tasa-arvoinen mahdollisuus valita sellainen harrastuspaikka ja -muoto, jonka hän itse haluaa. (Liikuntaa kaikille lapsille – hanke 2006–2008a.)

Hanke koostui kahdesta eri osiosta, eettisestä lajiliittohankkeesta ja inklusiohankkeesta. (Liikuntaa kaikille lapsille –hanke 2006–2008a.) Eettisen lajiliittohankkeen taustalla on Nuoren Suomen vuonna 2001 julkaisema Unelma Hyvästä Urheilusta –vihkonen, joka laittoi monet lajiliitot miettimään omia käytäntöjään. (Liikuntaa kaikille lapsille –hanke 2006–2008b.) Hankkeen käynnistäjät SIU ja SKLU aloittivat yhteistyön ensin Suomen Palloliiton, Suomen Urheiluliiton, Suomen Judoliiton ja Suomen Voimisteluliitto Svolin kanssa. Myöhemmin mukaan tuli myös Suomen Salibandyliitto, Suomen Latu ja Suomen Taitoluisteluliitto. Hankkeen viimeisenä vuotena tuli mukaan myös Suomen Uimaliitto. Suurin osa yhteistyöstä liittojen kanssa oli sellaisten käytäntöjen etsimistä, joilla valtakunnallinen toiminta sekä alue- ja paikallistason toiminta saataisiin kaikkien ulottuville. (Liikuntaa kaikille lapsille –hanke 2006–2008b.) Inklusiohankkeessa painotettiin koulutusta ja sitä tukevien materiaalien tekemistä. Tämän lisäksi hankkeen aikana järjestettiin paljon erilaisia tilaisuuksia ja leirejä, joissa sulautettiin yhteen erilaiset vamma ryhmät ja järjestöt. (Liikuntaa kaikille lapsille –hanke 2006–2008a.)

Hankkeen aikana liittojen kanssa tuotettiin erilaisia koulutusmateriaaleja ja oppaita (Saari 2005, 8). Vaikka eettinen kehitystyö on loppunut jo vuonna 2005, jatkuu yhteistyö Nuoren Suomen ja lajiliittojen kanssa edelleen. Yhä useammasta lajiliitosta tai paikallisseurasta kysellään neuvoja ja opastusta uusien erityisryhmien käynnistykseen tai ohjeita jo käynnissä olevien ryhmien avaamiseksi kaikille. Myös koulut ja päiväkodit ovat kiinnostuneita toiminnasta. Hanke on johtanut siihen, että vammaisurheilujärjestöt ovat haluttuja yhteistyökumppaneita erilaisiin täydennyskoulutuksiin, tiedottamiseen, leiritoimintaan ja yleiseen laadun nostamiseen liikunnan alueella. (Liikuntaa kaikille lapsille –hanke 2006–2008b.)

Vuoden 2010 alussa uusi vammaisurheilu ja -liikuntajärjestö VAU aloittaa toimintansa. VAU:hun yhdistyy Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ry, Näkövammaisten Keskusliitto ry, Suomen Invalidien Urheiluliitto sekä Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry. Järjestön ensimmäinen tavoite on vahvistaa vammaisliikunnan ja -urheilun toimintaedellytyksiä yhdessä ja erikseen. Tavoitteellinen toiminta mahdollistaa vammaisurheilun kehityksen jatkamisen sekä laajan integraatio- ja in-

klusiotyön jatkumisen. Uuden järjestön tavoitteena on lisätä yli vamma rajojen menevää toimintaa. Tämän koetaan parhaiten edistävän liikunnan ja urheilun integraatio- ja inklusiiokehitystä kohti kaikille avointa liikuntaa. (Liikunnan ja Urheilun Maailma 2009.)

## 2.6 Inklusio koulumaailmassa

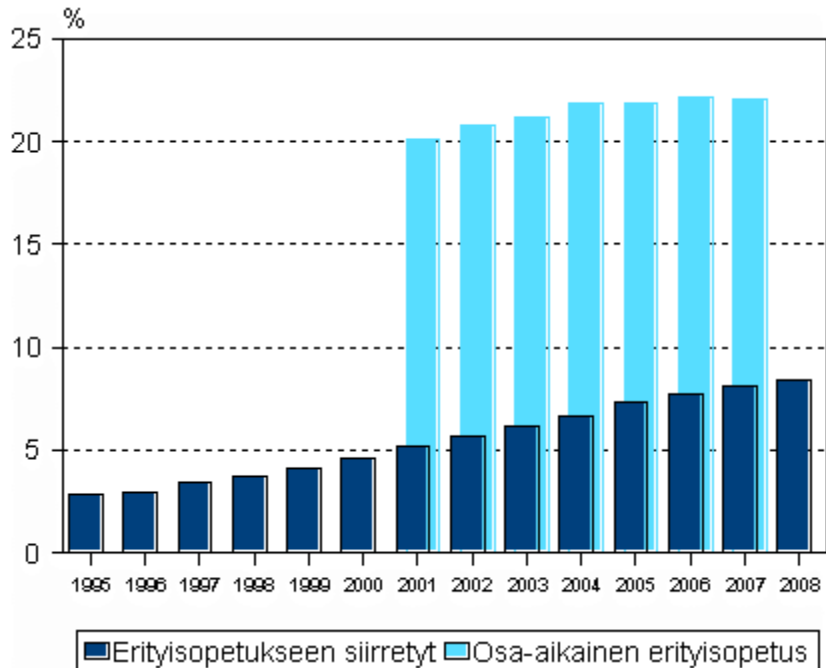
Espanjan Salamancassa hyväksyttiin toimintasuunnitelma erityisopetusta varten vuonna 1994. Samaisessa kokoontumisessa otettiin käyttöön käsite ”inclusive education”. (Saloviita 2009, 1.) Salamancan julistuksessa todetaan, että jokaisella lapsella on ainutlaatuiset luonteenpiirteet, kiinnostuksen kohteet, kyvyt ja oppimistarpeet, minkä vuoksi koulutusohjelmat tulisi toteuttaa niin, että kyseiset eroavuudet otettaisiin huomioon. Julistuksen mukaan erityisopetusta tarvitsevien pääsy tavallisiin kouluihin pitäisi taata, ellei löydy pakottavaa tarvetta johonkin muuhun menettelyyn. Näin muodostettaisiin yhteisöjä, joihin kaikki ovat tervetulleita ja voitettaisiin syrjivät asenteet. (Linna 2004.)

### 2.6.1 Inklusio Suomessa

Syksyllä 2008 yli kahdeksan prosenttia Suomen peruskoulun oppilaista oli siirretty erityisopetukseen. Siirrettyjen määrä nousi edellisvuodesta 1 200:lla, vaikka peruskoululaisten määrä väheni. Osa-aikaista erityisopetusta sai 22 % oppilaista lukuvuonna 2007–2008. Viimeisen kymmenen vuoden aikana erityisopetuksen oppilasmäärät ovat vain kasvaneet, vaikka lakeja ja sopimuksia katsoen niiden olisi pitänyt vähentyä. Erityisopetuksessa olleista oppilaista hieman yli puolet oli integroitu kokonaan tai osittain yleisopetuksen ryhmiin ja loput sai opetusta peruskoulujen erityisryhmissä ja erityiskouluissa. (Tilastokeskus 2009.) Muuhun Eurooppaan verrattuna erityisopetukseen siirrettyjen luku on hyvin suuri, sillä useimmissa Euroopan maissa prosenttiluku erityisluokille siirretyistä oppilaista on alle kaksi (Saloviita 2009, 6).



Oheisessa taulukossa esitetään prosentteina erityisopetukseen siirrettyjen ja osa-aikaista erityisopetusta saavien peruskoululaisten osuus kaikista peruskoululaisista 1995-2008. Vuodelta 2008 ei ole vertailukelpoista tietoa osa-aikaista erityisopetusta saavista peruskoululaisista, jonka vuoksi viimeinen vaaleansininen pylväs puuttuu. (Tilastokeskus 2009).



Kuvio 2. Erityisopetukseen siirrettyjen ja osa-aikaista erityisopetusta saavien peruskoululaisten osuus kaikista peruskoululaisista 1995-2008, % (Tilastokeskus 2009.)

### 2.6.2 Inkluisio ulkomailla

Norjan malli on ollut hyvin samanlainen kuin Suomessa koulutuksen puitteissa, sillä molemmissa maissa erityispedagogiikka on ollut erillisenä kokonaisuutena kasvatustieteen opinnoissa. Ruotsissa ja Tanskassa puolestaan erityispedagogiikka on yhdistetty yleiseen kasvatustieteeseen. (Fischbein ym. 2009, 20.)

Italiassa kaikki erityisluokat lopetettiin jo vuonna 1977 (Saloviita 2009, 6). Italiassa säädettiin vuonna 1971 laki, jonka mukaan erityistukea tarvitsevat lapset olivat

oikeutettuja käymään koulua normaaleissa luokissa. Uudistuksessa mukana olleet Dr. Franco Basaglia ja Dr. Adriano Milani Comparetti halusivat eniten sitä, että jokaisella ihmisellä olisi yhtä lailla oikeus osallistua ja olla mukana yhteiskunnassa. He näkivät etuja siinä, että vammaiset ja vammattomat lapset oppivat yhdessä. Segregaation he näkivät pelkästään tuhoavan yksilön, joten he sulkiivat hoitolaitoksia ja kehottivat vanhempia viemään lapsensa lähiökouluihin. Myöhemmin Comparetti sanoi, että kun he kuusikymmentäluvun loppupuolella aloittivat uudistuksen, he tajusivat, että paras tapa saavuttaa hyväksyntää, on tuoda vammaiset opiskelijat lähikouluihin muiden joukkoon. Uudistus on lisänyt huomattavasti ystävyys-suhteita vammattomien ja vammaisten välillä. Ystävyys-suhteet puolestaan nostavat jokaisen itsetuntoa ja tuovat elämään sisältöä ja pysyvyyttä. Täysi inklusio on siis selvästi tärkeää, jotta saavutetaan vammojen ylittäviä ystävyys-suhteita. (Berrigan & Taylor 2009.)

Italian ohella Uusi-Seelanti on ollut edelläkävijämaa inklusiivisessa opetuksessa, sillä myös siellä on ollut perinteenä, että kaikki lapset käyvät samaa koulua. Uusi Seelanti on levittänyt tietoa muihin Aasian maihin edellytyksistä, joita vaaditaan kaikkien lapsien yhteiseen kouluun. Yhdysvalloissa on ollut perinteenä eritellä poikkeuslapset, joille järjestetään erityisopetusta esimerkiksi matemaattisesti lahjakkaille lapsille. Pikkuhiljaa sielläkin on siirrytty kohti kaikille avointa opetusta. Yhdysvaltojen lainsäädäntö edellyttää kouluissa olevan pätevää henkilökuntaa erityistukea tarvitsevia lapsia varten. Itä-Euroopan tilanne on parantunut, kun yhteistyö on onnistunut Länsi-Euroopan kanssa. Aikaisemmin siellä keskityttiin erilaisien menetelmien ja apuvälineiden kehittelyyn, jolloin lapset helposti eristettiin, mutta nykyään kohdistetaan jo huomiota kaikkiin lapsiin ja heihin kohdistuviin työmuotoihin sekä pedagogiikkaan. Etelä-Afrikassa erityispedagogiikan suurimpana haasteena on yhdistää erilaiset kulttuurit ja etniset taustat omaavat lapset keskenään. (Fischbein & Österberg 2009, 17–18.)

### 2.6.3 Erityisopetukseen liittyvät lait

Suomen perustuslain mukaan ketään ihmistä ei saa asettaa eriarvoiseen asemaan, vaan kaikki ovat yhdenvertaisia (Perustuslaki 731/1999, 6§). Vammaispalvelulain mukaan kunnan tulisi huolehtia siitä, että yleiset palvelut soveltuvat myös vammaiselle henkilölle ja että henkilölle järjestetään tarvittavat tukitoimet, jotta tämä voi toimia ja elää mahdollisimman normaalisti (Vammaispalvelulaki 380/1987, 7§). Erityisopetuksen professori Timo Saloviita on vastikään julkaissut tutkimuksen inkluusiosta. Hän toteaa tekstissään kuntien rikkovan lakia. Saloviita kirjoittaa, että yleisopetuksen kouluja ei varusteta riittävillä tukitoimilla, mikä johtaa siihen, että tukitoimien puutetta käytetään tekosyynä siirtää lapsi erityisluokalle. Hänen mukaansa lakiin nojaten erityisluokkasiirtoa ei saisi tehdä esimerkiksi suuriin luokkakokoihin tai vähäisiin tukitoimiin vedoten. (Saloviita 2009, 5.)

Vammaisten oikeuksien sopimuksen artikla 24 painottaa inkluusiivista koulutusjärjestelmää. Sen mukaan lasta ei saa poistaa tavalliselta luokalta vammaisuuden vuoksi. Jotta kaikki lapset pystyvät osallistumaan yhtenäiseen opetukseen, tulee apua tarvitseville tarjota riittävästi tukitoimia. (United Nations 2007.) Perusopetuslain 17§ mukaan erityisopetusta järjestetään mahdollisuuksien mukaan muun opetuksen yhteydessä (Perusopetuslaki 628/1998, 17§). Tämä antaa opettajille mahdollisuuden tehdä päätöksen kunkin oppilaan kohdalla. Saloviidan mielipide on, että mahdollisuuksien mukaan tarkoittaa käytännössä sitä, että oppilas integroidaan, ellei siitä synny kenellekään turhaa vaivaa. (Saloviita 2009, 5.) Suomessa ei ole vielä tällä hetkellä täysin selviä lakeja inkluusiosta, minkä vuoksi kouluilla ja opettajilla on liikkumavaraa asian suhteen. Saloviita perää tutkimuksessaan opettajien vastuuta ja miettii, mennäänkö maassamme sieltä missä aita on matalin ja niin sanotusti poistetaan ongelmat erityisluokille. (Saloviita 2009, 6-7.)

Tällä hetkellä Suomeen ajetaan lakimuutosta erityisopetuksen suhteen. Lakimuutoksen tavoitteena on, että mahdollisimman moni lapsi voisi opiskella tavallisella luokalla. Muutoksen myötä kaikenlaiset ja kaikentasoiset oppilaat opiskelisivat

samalla luokalla, joka toisi erityistukea tarvitsevien lasten ohella myös erittäin lahjakkaiden lapsien opetukseen laatua. (STT 2009.) Lain olisi tarkoitus astua voimaan vuoden 2010 syyslukukauden alussa. Kesäkuussa 2009 lakimuutos esitys perusopetuslain muuttamisesta annettiin eduskunnan käsiteltäväksi. Saman vuoden syyskuussa asia siirrettiin sivistysvaliokuntaan. Syyskuusta saakka on valiokunnassa kuultu kymmeniä eri asiantuntijoita aiheeseen liittyen. Päätöstä lakimuutoksesta ei ole vielä tehty. (Eduskunta 2009.)

#### 2.6.4 Inklusion ajankohtaisuus Suomessa

Lakimuutosehdotuksen lisäksi inklusion ajankohtaisuudesta kertoo paljon myös vuonna 2009 perustettu yhdistys Salamancan lapset ry. Yhdistys avasi vuoden 2010 alussa kotisivut, joiden päätehtävänä on tiedottaa kouluinklusion ja -integraatioon liittyvistä asioista. Kotisivujen tekstin perusteella yhdistykselle on ollut tarvetta jo paljon ennen sen perustamista. (Salamancan lapset ry 2010.)

Myös tämän päivän suosituissa yhteydenpitovälineissä facebookissa käydään keskustelua inklusiivisesta koulusta. Facebookista löytyy ryhmä nimeltä: ”Kaikille lapsille samat mahdollisuudet oppimiseen”. Ryhmän on perustanut lääkäri Petri Mustonen ja hän ylläpitää sivustoa yhdessä erityispedagogiikan professori Timo Saloviidan, psykologi ja terveydenhuollon lisensiaatti Esko Rinnevuoren sekä Mari Kohon kanssa. Ryhmän erityisjäsenenä on useita lääkäreitä, kansanedustajia ja europarlamentaarikkoja. Ryhmän jäsenmäärä on tällä hetkellä yli 4100 henkilöä. Ryhmän sivustolla käydään kiivaana keskustelua liittyen erityistukea tarvitsevien lasten koulunkäyntiin. Keskustelua käyvät ihmiset, joilla on mielipiteitä asioihin työnsä kautta tai jotka ovat oman lapsensa kautta joutuneet kasvotusten kyseisten asioiden kanssa. Osa pyrkii selvästi herättämään keskustelua ja osa etsii neuvoja ja vastauksia mieltään askartaviin kysymyksiin. Keskustelua lukiessa huomaa, kuinka paljon ihmisillä on sanottavaa inklusion nykytilasta ja kuinka kova tarve inklusiiviselle koulujärjestelmälle olisi. (Facebook 2010.)

Opetusministeriö myönsi vuoden 2008 helmikuussa Kelpo-kehittämistoiminnan kautta 233 kunnalle erityisavustusta esi- ja perusopetuksen sekä lisäopetuksen tehostetun ja erityisen tuen kehittämiseen. Tehostetulla tuella tarkoitetaan ennaltaehkäisevien yleisten tukitoimenpiteiden tehostamista määrällisesti ja laadullisesti sekä opetuksen järjestämistä riittävän pienissä ryhmissä. Avustuksen avulla kunta on koonnut Kelpo-tiimin, joka on ryhtynyt pohtimaan sitä, mihin suuntaan ja miten perusopetuksen erityisopetuksen strategiaa tulisi kunnissa viedä. Kelpo-hanke on osa Perusopetus paremmaksi -ohjelmaa, jonka tarkoituksena on ollut, että jokaisen oppilaan oikeus saada erityistä tukea opiskeluissaan toteutuisi entistä tehokkaammin. (Peda.net 2010.) Mahdollista lakimuutoksen voimaantulemista on siis opetusministeriön toimesta ennakoitu erityisopetusstrategialla, jonka tuotos Perusopetus paremmaksi -ohjelma on.

Suvi Lakkala sai selville väitöskirjatutkimuksessaan vuonna 2009, että inklusiivinen koulu vaatii enemmän resursseja kuin tavallinen koulu. Inklusio vaatii opettajalta paljon, sillä tunnit tulee suunnitella hyvin etukäteen ja hänen tulee ottaa jokaisen oppilaan tarpeet huomioon. Tavallisessa koulussa tunnit on suunniteltu niin, että ne palvelevat suurinta osaa luokan oppilaista. Heikommat ja lahjakkaat jäävät usein vähemmälle huomiolle suunnittelun osalta. (Ikonen ym. 2009, 212.) Inklusiivinen koulu edellyttää selkeästi enemmän suunnittelua, yhteistyötä, koulutautumista ja yleisesti opettajan roolin monipuolistamista. Usein opettajat ja koulut turvautuvat resurssivaatimusten taakse. Harva on valmis tähän haasteeseen, varsinkin kun se teettää lisää työtä. Kukaan ei ota vastuuta ja tätä kautta inklusio ei voi onnistua. Inklusio vaatii toteutuakseen ennen kaikkea halua onnistua siinä. (Murto 1999, 6).

Juulia Ahonen on vastavalmistunut erityisopettaja ja toimii tällä hetkellä luokanopettajan sijaisena Taipalsaarella. Hän on sitä mieltä, että onnistuakseen inklusio vaatii ehdottomasti lisäresursseja. Niillä resurreilla, joiden puitteissa koulut tällä hetkellä toimivat, eivät riitä inklusiiviseen koulujärjestelmän synnyttämiseen. Hän tukee kuitenkin inklusio-ajatusta ja voisi kuvitella opettavansa tällaista luokkaa. Vaikka Ahonen on perehtynyt laajasti erityispedagogiikkaan, hänen mielestään lisäkoulutus on tervetullutta, jos inklusiiviseen koulutusjärjestelmään tulevaisuu-

dessa siirrytään. (Ahonen 2010.) Hanna Paatos valmistui kasvatustieteiden maisteriksi vuonna 2002 ja on toiminut luokanopettajana vuodesta 2003. Hän on inklusiosta samaa mieltä Ahosen kanssa. Ajatuksena hyvä, mutta vaatii onnistuakseen resursseja. Opettajat tulisi saada ajatuksen puolelle, jotta se voisi onnistua käytännössä. Tällä hetkellä Paatoksen mukaan ajatusta vastustetaan liikaa. (Paatos 2010.)

### 3 SOVELTAMISTA TARVITSEVAT RYHMÄT

#### 3.1 Näkövamma

Näkövammaisena ihmisenä pidetään sellaista, jolla näön puute aiheuttaa haittaa jokapäiväisessä elämässä (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 97). Näkövammaisen voi olla sokea tai heikkonäköinen. Sellaista ihmistä, jonka näkökyky voidaan korjata normaaliksi laseilla tai jonka toisen silmän näkökyky on normaali, ei luokitella näkövammaiseksi. Suomessa on noin 10 000 sokeaa ja noin 70 000 heikkonäköistä ihmistä. Heistä 5 % on lapsia ja 80 % yli 65-vuotiaita. (Näkövammaisten keskusliitto ry 2009.)

Lasten näkövammaisuus on yleensä synnynäinen tai hyvin varhain vamman aiheuttama. Syitä voi olla monia, muun muassa verenkiertohäiriöiden aiheuttama näköratojen vaurio; periytyvä verkkokalvon toimintahäiriö; silmän takaosan, verkkokalvon tai näköratojen kehityshäiriö tai synnynäinen kaihi. Tietysti näkövamma voi myös aiheutua myöhemmin tapaturmaisesti tai jonkin sairauden seurauksena. (Jahnukainen 2001, 277.)

Näkövamma ei ole välttämättä ainut vamma, joka vaikuttaa henkilön elämään. Noin 60 % näkövammaisista on niin sanottuja monivammaisia eli heillä on myös jokin muu vamma tai krooninen sairaus. (Jahnukainen 2001, 275.) Näkövammaisia lapsia on integroituina sekä peruskouluissa että lukioissa. Osa heistä suorittaa yleistä opetussuunnitelmaa muiden oppilaiden kanssa, mutta monivammaiset sijoitetaan lähes poikkeuksetta erityiskouluihin. (Jahnukainen 2001, 276.)

### 3.1.1 Liikunnan merkitys näkövammaisille

Sellaiset lapset, jotka ovat vammautuneet ennen kuudetta ikävuotta, ovat heikompia motorisilta ja fyysisiltä kyvyiltään kuin ne, jotka ovat vammautuneet kuudennen ikävuoden jälkeen. Mitä myöhemmin näkönsä menettää, sitä paremmin on luultavasti ehtinyt oppia motoriset perustaidot. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 98.) Useimmiten motorisen taitojen viivästyminen tulee esiin karkeamotoriikkaa tarvittavissa tehtävissä. Myös lihaskunto on usein alhaisempi kuin näkevillä ikätovereilla. (Poussu-Olli & Keto 1999, 73.)

Lapset korvaavat heikon näkökykynsä muilla aisteilla. He käyttävät lämpöherkkyyttä, tasapaino-, kuulo-, haju- ja tuntoaistia, minkä lisäksi heillä on kyky aistia esteet. Sokeat saattavat pystyä paikallistamaan oman olinpaikkansa kuuntelemalla askeleidensa ääniä. Tästä huolimatta heikkonäköisten tai sokeiden kognitiivinen havainnointi ei ole normaalilla tasolla, minkä vuoksi he useimmiten tarvitsevat avustajaa. (Van Coppenolle 2006, 55.)

Näkövammaiset lapset kokevat usein, että heillä on vähemmän mahdollisuuksia liikkua, mikä voi johtaa esimerkiksi alhaiseen fyysiseen suorituskykyyn, poikkeavaan ryhtiin, puutteelliseen kävelyyn tai tasapainon ongelmiin. Liikuntaan osallistuminen on paras tapa ehkäistä edellä mainitut ongelmat. (Van Coppenolle 2006, 55.)

### 3.1.2 Näkövammaisten liikunnassa huomioitavaa

Alkuun on tärkeä selvittää, mitä ja miten lapsi näkee. Aiempi liikuntatausta on hyvä tietää etukäteen, kuten onko lapsi aiemmin luistellut ja miten hän kokee osaavansa luistimilla liikkua. Ennen liikuntahetkeä tulee varmistaa, että kulku pukuhuoneesta jälle tai liikuntatilaan on esteetön. Liikuntahetken alussa täytyy lapselle kuvailla tarkasti ympäristö ja antaa hänelle aikaa rauhassa tutustua siihen. Jos liikuntatilassa on välineitä, pyritään niitä siirtämään mahdollisimman vähän tun-



nin aikana. Jos tavaroita joudutaan siirtämään, tulee siitä muistaa kertoa näkövammaiselle oppilaalle. Ylimääräinen taustahäly tulee minimoida liikuntatilasta. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 99.)

Alueiden rajaamisessa tulee käyttää selkeitä värejä. Sisätiloissa apuna voidaan käyttää mattoja, joita asetellaan rajojen ulkopuolelle, mutta jäällä parhaita rajamerkkejä ovat värikkäät kartiot. (Kasser & Lytle. 2005, 223.) Erilaiset äänilähteet ovat myös hyviä tapoja merkata eri paikkoja, kuten esimerkiksi maalialue. Välineissä suositetaan myös värejä, jotka erottuvat parhaiten. Kulkuspallot ovat hyvä esimerkki välineestä, joka on erittäin toimiva näkövammaisten liikunnassa. (Van Coppenolle 2006, 56.)

Ohjeita antaessa tulee käyttää selkeää ja täsmällistä kieltä. Suunnista ja välineistä on paras käyttää konkreettisia esimerkkejä. Suunnat on helppo kertoa kellotaulun avulla ja mittasuhteiden määrittelyssä on hyvä käyttää lapsen omaa kehoa lähtökohtana. (Näkövammaisten keskusliitto Ry. 2009.) Liikkeitä opeteltaessa on hyvä ohjata lasta fyysisesti ja antaa lapsen tunnustella liikkeen tekotapaa. Muita lapsia voidaan käyttää vuorollaan avustajina, jos avustajalle on tarvetta. Oppaalla on hyvä olla liivi, joka erottuu selkeästi. (Van Coppenolle 2006, 56.) Ulkona ollessa tulee ottaa huomioon valon suunta. Kun ohjaaja on kasvot kohti aurinkoa, on näkövammaisen helpompi erottaa hänet, sillä tällöin hän ei sokaistu itse auringosta. Hämärä vaikeuttaa usein heikkonäköisen liikkumista entisestään, jolloin kontrastivärien ja oppaan merkitys korostuu. (Huovinen 2003, 34.)

Lapsia tulee aina puhutella nimillä, jolloin ohjeiden vastaanottaminen ja niiden noudattaminen on huomattavasti helpompaa (Näkövammaisten keskusliitto Ry. 2009). Lapsen rohkaiseminen ja kannustaminen itsenäiseen tekemiseen on tärkeää. Hänet on hyvä opettaa siihen, että hän voi itse hakea ja palauttaa tavarat paikalleen sekä etsiä pudottamansa tavarat itse. (Heikinaro-Johansson, ym. 1998, 99.) Lapselle täytyy antaa aikaa onnistua, häntä täytyy motivoida, kiittää ja kannustaa. Tärkeintä on luoda lapsille turvallinen oppimisympäristö. (Näkövammaisten keskusliitto ry 2009.)

### 3.2 Kuulovamma

Kuulovammainen on sellainen henkilö, jolle heikentyneestä kuulosta tai kuuroudesta on haittaa jokapäiväisessä sosiaalisessa kanssakäymisessä. Vamma voi joutua vauriosta joko sisä-, väli- tai ulkokorvan alueella. Kuulovamma voi olla osittainen tai täydellinen. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 100.) Kuulovamma itsessään ei vaikuta lapsen kehitykseen muuten kuin puheen osalta. Kielen kehitys riippuu kuulovamman asteesta, siitä onko kuurous synnynnäistä ja siitä, miten vanhemmat kuulevat. Mitä suurempi kuulovaje on, sitä vaikeampaa on oppia puhumaan. (Jahnukainen 2001, 271.) Kuurot ja vaikeasti huonokuuloiset lapset menevät kouluun jo kuusivuotiaina ja heidän oppivelvollisuutensa on 11-vuotinen. Esiasteen voi käydä päiväkodissa tai koulussa. Erilaisten kommunikointi- ja kielenoppimistapansa vuoksi kuulovammaiset lapset ovat usein erityisopetuksessa. Mikäli lapsella ei ole muita oppimisen esteitä, voi hän opiskella myös normaali-ryhmässä tukitoimien avulla. (Takala 2001)

Konduktiivinen kuulovamma tarkoittaa sitä, että äänen johtuminen tärykalvon ja kuuloluuketjun kautta sisäkorvaan on estynyt. Tähän voi olla syynä korvakäytävän rakenteelliset muutokset tai kuuloluiden jäykistyminen, myös toistuvat tulehdukset ovat riski. Sensorineuraalinen kuulovamma puolestaan on vakavampi ja usein synnynnäinen tai perinnöllinen. Tämän tyyppistä vammaa on vaikea korjata, toisin kuin konduktiivisia kuulovammoja. (Kasser ym. 2005, 224.) Kuulovammaisia oli vuonna 1999 Suomessa 744 000, joista kuuroja 8 000. Kuntoutusta vaativia kuulovammaisia lapsia syntyy Suomessa vuosittain noin 1/1 000 synnytystä kohti. (Takala 2001.)

#### 3.2.1 Liikunnan merkitys kuulovammaisille

Kuulovamma ei ole este liikunnalle, se on lähinnä kommunikaatiovamma (Mälkiä & Rintala 2002, 64). Kuulovammaisilla liikuntakyky on hyvin samantasoinen kuin

muilla ihmisillä. On siis tärkeää, ettei kuulovammaisia eristetä kuulevien kanssa eri ryhmiin liikuntatilantessa. (Van Coppenolle 2006, 56.)

Jos kuulo on heikentynyt sisäkorvan vaurioiden vuoksi, se saattaa vaikuttaa henkilön motoriikkaan ja tasapainoaistiin, sillä muun muassa tasapainoelimet sijaitsevat korvassa. Tämän takia on erityisen tärkeää, että näitä osa-alueita harjoitetaan kuulovammaisten kanssa. Kuulovammainen kykenee saavuttamaan samat motoriset taidot kuin kuuleva, mutta se vaatii hieman enemmän harjoittelua ja saavutettujen taitojen ylläpitoa. Jos motoriikan eri osa-alueita ei harjoiteta tarpeeksi, on suuri todennäköisyys, että kuulovammainen jää jälkeen näissä taidoissa. (Winnick 2005, 226.)

Kuulovammaiset ihmiset saattavat toimia liikuntatilanteessa epävarmasti, sillä kuuloärsykkeen puuttuminen aiheuttaa ongelmia tilanteen hahmottamisessa. Rytmien ja ajan tajun hahmottaminen on perusta myös motoriselle kehittymiselle. Tämän takia kuulovammaisia saattaa leimata tietynlainen rytmittömyys ja koor-dinoimattomuus. (Mälkiä ym. 2002, 65.)

### 3.2.2 Kuulovammaisten liikunnassa huomioitavaa

Kuulovammaiselle tulee puhua aina suoraan ja taustamelu on hyvä minimoida. Selkeä ja rauhallinen puhe on tärkeää, mutta sanojen korostaminen ja yliartikulointi on turhaa. Slangia, sanontoja ja vieraskielisiä sanoja tulee välttää, sillä niitä saattaa olla vaikea ymmärtää. Jos kuulovammainen käyttää tulkkia, tulee puhe kohdistaa aina silti suoraan kuulovammaiselle tulkin sijasta. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 100–101.)

Ohjaajan tulee asettua niin, että hänet on helppo nähdä. Ohjaajan kannattaa ulkona varmistaa, ettei aurinko paista hänen selkensä takaa, sillä se vaikeuttaa oppilaiden puolelta ohjaajan näkemistä. (Huovinen 2003, 36.) Näytöt ovat suuressa asemassa kuulovammaisten kanssa työskennellessä. Näyttöjen tulee olla selkeitä ja niitä kannattaa käyttää paljon. Kaikki ohjeet tulee antaa ennen suoristusta, sillä lisäoh-

jeiden antaminen kesken suorituksen voi olla vaikeaa. Jos tilanne sitä kuitenkin vaatii, helpoin tapa kiinnittää henkilön huomio on kosketus olkapäähän. (Mälkiä ym. 2002, 66–67.) Jos tunnilla käytetään välineitä, kannattaa ne jakaa vasta ohjeiden jälkeen. Käsissä oleva väline saattaa viedä huomion pois ohjeiden annosta. (Van Coppenolle 2006, 56.)

Viittomakielen hallitseminen ei ole välttämätöntä, mutta ohjaajan olisi hyvä osata muutamia apuviittomia. Näistä yhteisistä merkeistä voidaan myös sopia. Esimerkiksi joukkueista ja pelialueista kannattaa käyttää selkeitä merkkejä, jotta ne on helppo erottaa. Yleisesti kannattaa hyödyntää mahdollisimman monipuolisesti näköastia, mutta muitakaan aisteja ei saa unohtaa. (Van Coppenolle 2006, 56.)

### 3.3 Liikuntavamma

Liikuntavammaisuus voi aiheutua tapaturman, synnynnäisen vamman tai sairauden seurauksena. Tapaturman seurauksena vamma voi olla pysyvä tai tilapäinen. Yleisempiä tapaturmasta aiheutuvia pysyviä vammoja ovat selkäydinvauriot, joskus myös amputaatiot. Reumasairaudet luetaan myös mukaan tuki- ja liikuntaelin-sairauksiin ja vammoihin. (Jahnukainen 2001, 285.) Yleisin synnynnäinen liikuntavamman aiheuttaja on CP (cerebral palsy) -oireyhtymä. (Nuutinen 1998, 3.)

CP- oireyhtymä ei ole perinnöllinen, mutta se voi silti olla synnynnäinen. CP- oireyhtymää esiintyy eri asteisina. Osalla se on hyvin vaikea-asteinen ja aiheuttaa paljon toiminnallisia ongelmia ja avustuksen tarvetta. Toisaalta se voi ilmetä, lievänä ontumisena ja liikkeiden epätarkkuutena. (Jahnukainen 2001, 287–289.)

Yleistä kaikille CP-vammaisille on vaikeus lihasten ja lihasryhmien kontrolloimisessa. Tasapainossa ja koordinaatiokyvyssä on yleensä häiriöitä, mikä ilmenee liikkeiden hapuilevuutena. (Nuutinen 1998, 3-4.) Harvoin se on kuitenkin pelkästään motorinen vamma, vaan usein siihen liittyy muitakin vammoja, muun muassa näkövammoja, tuntohäiriöitä, epilepsiaa tai älyllistä kehitysvammaa. (Jahnukainen 2001, 287–289.)

Selkäydinvaurion voi aiheuttaa erilaiset tulehdukset, mutta myös rappeutumat saattavat johtaa siihen. Selkäydinvaurio tarkoittaa sitä, että yhteys selkäytimen terveiltä alueilta kehon eri osiin ja sieltä takaisin ovat poikki. Vaurion alapuolelle syntyy halvaus. Paraplegia tarkoittaa alaraajojen halvaantumista, kun taas tetraplegia neliraajahalvausta. (Heikinaro-Johansson, ym. 1998, 71–72.)

Amputaatio, eli kehon ulokkeen poistaminen, joudutaan suorittamaan yleensä sairauden, kasvaimen, tapaturman, diabeteksen tai muun verenkiertoon vaikuttavan tekijän johdosta. Raaja saattaa olla myös synnynnäisesti vaurioittunut. (Kasser, ym. 2005, 219). Jos henkilöllä on raajapuutoksia, hänellä on mahdollisuus käyttää proteesia. Se on henkilökohtainen apuväline, jonka suunnittelussa otetaan huomioon sen käyttötarpeet. Henkilön liikunnalliset taidot riippuvat paljon siitä, miten tutuksi hän on tullut proteesin kanssa. Tasapaino ja koordinaatiossa saattaa olla ongelmia sekä motorisissa taidoissa. On kuitenkin lajeja, joita voi hyvin pelata sovelletusti vaikka esimerkiksi alaraaja puuttuisi. Näitä on esimerkiksi istumalentopallo. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 69–70.)

Liikuntavammaisia on integroituina perusopetukseen laajalti. Osalla liikuntavammaisista ei ole mitään ongelmia älyllisessä kehityksessä. Näitä oppilaita on helppo integroida tavalliseen kouluun, mutta esimerkiksi vaikeasti CP-vammaisen oppilas on yleensä erityiskoulussa. (Jahnukainen 2001, 284.)

### 3.3.1 Liikunnan merkitys liikuntavammaisille

Liikuntavammaisen liikkuminen on aina jollain tavalla puutteellista, minkä vuoksi liikunta on heille erityisen tärkeää ja tarpeellista. Tasapainon ja liikeratojen hallitseminen on haasteellista ja koordinaatiokyvyssä on häiriöitä. Liikuntavammaisilla on poikkeavia liikemalleja ja näitä on hyvin tärkeä pyrkiä oikomaan. Fysioterapia on tärkeä osa liikuntavammaisen arkea. Oikeisiin liikemalleihin tulee aina liikuntavammaisen kanssa pyrkiä, mutta tarpeen tullen vääriäkin malleja on hyvä sallia. On tärkeää, että liikunnasta tulee osa arkea jo lapsuudesta, tätä kautta lapsen itsensä

ja myös muiden lasten on helpompi hyväksyä omaa ja toisen erilaisuutta. (Nuutinen 1998, 11-12.)

Liikuntavammaisella on hankaluuksia oman kehon hahmottamisessa, joten esimerkiksi oman kehon hahmottamiseen liittyvät ”body imagen” harjoitukset ovat tärkeitä. On tärkeää tietää, missä raaja on, missä asennossa se on ja mihin suuntaan se liikkuu. Tätä kautta oman kehon hahmotus paranee, mikä edesauttaa liikumista ja helpottaa jokapäiväistä elämää. (Nuutinen 1998, 15.)

### 3.3.2 Liikuntavammaisten liikunnassa huomioitavaa

Liikuntaa suunniteltaessa tulee ensimmäisenä ottaa huomioon esteettömyys. Ryhmässä saattaa olla henkilöitä, jotka tarvitsevat apuvälineitä liikkueessaan ja tämän takia esteettömyys on avainasemassa. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 72.) Apuvälineiden ja avustajan tarve tulee tietysti huomioida heti alussa. Jos henkilö on pyörätuolissa, hän voi mahdollisesti joissakin tapauksissa käyttää muitakin apuvälineitä tai kulkea avustajan kanssa ilman pyörätuolia. Monia pelejä ja leikkejä voidaan soveltaa, jotta kaikki voivat osallistua. Tähän voidaan apuna käyttää sääntömuutoksia tai apuvälineitä. (Van Coppenolle 2006, 57–58.)

Se, mikä vamma tai sairaus on kyseessä ja miten se vaikuttaa liikuntakykyyn, on kaikkien tärkein asia. Tämä vaikuttaa suuresti siihen, miten paljon kehoa voidaan kuormittaa. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 69–76.) Se, mitä vammasta näkyy ulospäin, ei kerro aina kaikkea. Tulee myös ottaa huomioon mahdolliset ihovauriot tai ihontunnon puute, virtsa- ja sukupuolielinten toimintahäiriöt, ulostusongelmat, spastisuus eli lihasjäykkyyden lisääntyminen, lihasatrofia eli lihasten surkastuminen sekä hidastunut verenkierto. Kaikki nämä asiat vaikuttavat itse liikuntatilanteeseen ja siellä toimimiseen. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 72.)

Ulkona kylmyys aiheuttaa lisää huomioitavaa. Lapselle, jolla on CP-vamma kylmyys lisää spastisuutta eli jäykkyyttä. Avustajan olisi hyvä tukea olkapäästä, lantiosta tai selkärangasta, sillä tukeminen näistä avainpisteistä auttaa usein rentoutu-

maan ja suorittamaan tandonalaisia liikkeitä. Muutenkin rauhoittuminen ja rentoutuminen ennen liikkeitä auttavat motoriikan hallitsemisessa. Myös selkäydinvammaiselle tulee herkästi kylmä. Tämä lisää spastisuutta, joka saattaa vaikeuttaa liikkumista. Ihon tunnottomuus saattaa taas johtaa paleltumisvammoihin, jollei riittävästä pukeutumisesta huolehdi. Varmista myös, ettei mahdollinen kelkka ole liian pieni, sillä jatkuva paine tai hankaus voi aiheuttaa ihoärsytystä tai pahimmillaan painehaavoja. (Huovinen 2003, 28.) Liikuntavammaisilla on yleensä heikompi lihastaso ja liikuntasuoritukset rasittavat heitä nopeammin. On tärkeää muistaa riittävät tauot, joilloin on hyvä saada rentouttaa lihaksia. Paikallaan olevassa, tuetussa asennossa se onnistuu parhaiten. (Nuutinen 1998, 15-16.)

### 3.4 Kehitysvamma

Kehitysvamman tarkoittaa tämänhetkisen toimintakyvyn huomattavaa rajoitusta. Kehitysvammaisella ihmisellä on keskimääräistä heikompi älyllinen toimintakyky, minkä lisäksi kahdessa tai useammassa seuraavista adaptiivisten taitojen yksilöllisesti sovellettavissa osa-alueissa on rajoituksia: kommunikaatio, itsestä huolehtiminen, kotona asuminen, sosiaaliset taidot, yhteisössä toimiminen, terveys ja turvallisuus, itsehallinta, oppimiskyky, vapaa-aika ja työ. (Heikinaro-Johansson, ym. 1998, 89.) Kehitysvammaa on eritasoista ja usein siihen liittyy myös liitännäisvammoja kuten puhe- tai kuulovamma, epilepsia, sokeritauti, psyykinen häiriö tai näkövamma. Lisäksi down-lapsilla esiintyy usein nivelten yliliikkuvuutta ja sydämen toimintahäiriöitä. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 89–90.)

Suomessa on noin 30 000 kehitysvammaista (Mälkiä & Rintala 2002, 33). Kehitysvammainen lapsi käy koulua usein erityisluokalla tai erityiskoulussa. Hänen oppivelvollisuutensa alkaa 6-vuotiaana ja kestää 11 vuotta. Vamman asteesta riippuen osa kehitysvammaisista saatetaan vapauttaa oppivelvollisuuden piiristä kokonaan. Kaikille erityislapsille laaditaan henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma. Suunnitelma laaditaan yhdessä lapsen huoltajien, opettajien ja avustajien kanssa. Erityisopetusta voidaan antaa yleisopetusluokassa tai pien-

ryhmässä, mutta valitettavan usein päädytään pienryhmään vanhempien tahdon vastaisesti. (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2010.)

#### 3.4.1 Liikunnan merkitys kehitysvammaisille

Kehitysvammaisten motorinen kehitys voi olla muutamaa vuotta muita ikätovereita jäljessä, mutta oikeanlaisella liikunnalla kyseistä eroa voidaan kuroa kiinni. Liikunnan tavoitteet ovat täsmälleen samat kuin vammattomilla lapsilla. Kehitysvammaisilla lapsilla on ongelmia varsinkin kehon hahmotuksen kanssa, johon he saavat apua liikunnasta. Kehon hahmotuksen parantuessa myös motoriikka kehittyy. (Mälkiä ym. 2002, 34).

Kehitysvammaisilla oppiminen saattaa kestää hieman normaalia kauemmin ja heidän oppimistapansa saattaa poiketa normaalista. Useat kehitysvammaiset saattavat turhautua helposti, minkä vuoksi onnistuminen on mahdollistettava heti alussa. Onnistumisien kautta minäkuva vahvistuu ja motivaatio liikuntaan voi kasvaa. Kehitysvammaiset toimivat parhaiten selkeissä ja yksinkertaisissa toiminnoissa. Opitun taidon yleistäminen toiseen ympäristöön voi olla vaikeaa, minkä vuoksi opittua tulee kerrata säännöllisesti. Yhteiset pelit ja leikit ovat hyvä mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen, mutta turhaa kilpailua tulee välttää. (Mälkiä ym. 2002, 35.) Nuorempien kehitysvammaisten lasten kanssa tulee panostaa havainto-, tunto- ja motorisia taitoja kehittäviin harjoitteisiin, kun taas vanhempien kanssa tärkein päämäärä on löytää koko elämän kestävä harrastus ja liikunnan kipinä (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 91).

#### 3.4.2 Kehitysvammaisten liikunnassa huomioitavaa

Alussa täytyy selvittää lapsen mahdolliset liitännäisvammat, jotta ne osataan ottaa huomioon tunnin suunnittelussa. Tunnilla olevien tehtävien tulee vastata lasten liikunnallisia taitoja, mutta myös heidän kronologista ikäänsä. Tehtävät on hyvä jakaa pienempiin osiin ja varata hyvin aikaa uuden opetteluun. On erityisen tärkeää, että tehtävissä edetään loogisessa järjestyksessä. (Kasser ym. 2005, 231.) Kehi-



tysvammaiset lapset eivät yleensä jaksakaan keskittyä samaan asiaan kovin pitkään, minkä vuoksi tunnille on hyvä suunnitella paljon toimintaa. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 91.)

Ohjeistuksen tulee olla selkeää ja yksinkertaista. Suullisten ohjeiden lisäksi kannattaa käyttää esimerkkisuoritusta. Tarvittaessa voidaan käyttää myös fyysistä ohjausta. Tärkeintä on pyrkiä löytämään tapa, jolla ohjeet saadaan perille mahdollisimman hyvin. Lähtö- ja maalipaikat sekä rajat täytyy merkitä selkeästi. Kuitenkin ylimääräistä tavaraa liikuntatilassa tulee välttää. (Heikinaro-Johansson, ym. 1998, 91.) Rutiineja on hyvä pitää yllä. Esimerkiksi tunnin rakenne olisi hyvä olla samanlainen joka kerta. (Kasser ym. 2005, 231.) Erityisesti down-lapset nauttivat musiikista suunnattomasti, joten sitä kannattaa käyttää hyväksi mahdollisuuksien puitteissa (Mälkiä ym. 2002, 35).

Yksittäisiä tehtäviä tulisi teettää eri ympäristöissä, jolloin taidot yleistyvät. Jokaisella tunnilla olisi tärkeää opetella myös vuorovaikutustaitoja, sillä lapsi hyötyy niistä myös arkielämässään. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 91.) Ohjeita voi kerata kysymällä niitä lapselta kertauksenomaisesti: ”Mitä tavaroita sinun tulee käyttää seuraavassa tehtävässä?” (Infokortit 2007). Kannustaminen ja yllyttäminen on sallittua, mutta pikkuhiljaa lasta tulisi rohkaista itsenäiseen tekemiseen. Päämääränä on saada liikunnasta lapselle elämäntapa. (Kasser ym. 2005, 231.)

### 3.5 Motorinen kömpelyys

Lievistä motorisista ongelmista voidaan käyttää myös nimityksiä kömpelyys, kehityksellinen dyspraksia tai kehityksellinen koordinaatiohäiriö. Lievät motoriset häiriöt tulevat esiin jälkeenjääneisyytenä koordinaatiota vaativissa tehtävissä, kun verrataan lasta ikätovereihin. Jälkeenjääneisyys voi ilmetä motorisen kehityksen hitautena, kömpelyytenä, vaikeutena liikuntasuorituksessa tai kirjoittamisessa. (Mälkiä, ym. 2002, 144).

Edellämainitut vaikeudet haittaavat lapsen jokapäiväistä elämää ja saattavat vaikuttaa myös lapsen minäkuvan kehittymiseen (Mälkiä, ym. 2002, 144). Noin 6 %:lla 5-11 -vuotiailla lapsilla esiintyy motorisia häiriöitä. Hieman useammin häiriöitä esiintyy pojilla kuin tytöillä. Näillä lapsilla esiintyy usein myös kielikyvyn häiriötä eli dysfasiaa. (Encyclopedia of Mental Disorders 2009.)

### 3.5.1 Liikunnan merkitys motorisesti kömpelöille lapsille

Motorisista ongelmista kärsivät lapset saattavat oppia selvästi muita ikätovereitaan hitaammin perustaitoja, kuten kävelyn, juoksun ja kiipeämisen. Heidän on vaikeaa käyttää samanaikaisesti pieniä ja isoja lihasryhmiä, jolloin lihasvoimaa on vaikea säädellä oikein. (Encyclopedia of Mental Disorders 2009.) Lapsen on myös vaikea ajoittaa ja rytmittää liikkeitä. Usein myös avaruudellisen hahmottamisen kanssa esiintyy ongelmia. Tämä tarkoittaa sitä, että erityisesti tarkkuutta vaativat tehtävät aiheuttavat vaikeuksia. Esimerkiksi pallon kiinni saaminen voi olla todella haastavaa. (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 12.) Usein lapsi osaa suunnitella ja hahmottaa liikkeen, mutta ei silti onnistu sen toteuttamisessa. Tällöin lapsi huomaa usein itse epäonnistuvansa. (Peda.net 2006).

Varhainen motorinen kuntoutus auttaa näitä lapsia pääsemään helpommin ikäistensä lasten tasolle. Kuntoutuksessa saadut onnistumisen kokemukset kannustavat osallistumaan myös muuhun liikuntatoimintaan. Lapsen on helpompaa osallistua yhteisiin liikuntahetkiin silloin, kun hän ei tunne olevansa kehityksessään liian kaukana ikätovereistaan. Mitä enemmän lapsi liikkuu, sitä nopeammin hän luultavasti oppii perustaidot. (Mälkiä ym. 2002, 145.)

### 3.5.2 Motorisesti kömpelöiden liikunnassa huomioitavaa

Lasta tulisi rohkaista osallistumaan yhteiseen toimintaan. Lapsella saattaa olla kielteisiä kokemuksia liikunnasta, joten tasonmukaisten tehtävien tarjoaminen on tärkeää, jotta onnistumisen kokemuksia tulee mahdollisimman paljon. Ohjaaja ei saa olettaa lapsen hallitsevan perustaitoja, vaan aina tulisi lähteä perusteista.

Usein konkreettinen esimerkki auttaa lasta hahmottamaan liikkeen tai tehtävän.

Myös fyysinen ohjaaminen saattaa helpottaa oppimista. Tilanteita, jossa lapsi voi joutua vertailun kohteeksi, tulee välttää.

Aina tulisi jaksaa kannustaa lasta yrittämään uudelleen, vaikkei hän ensimmäisellä kerralla vielä tehtävässä onnistuisikaan. Tehtävistä suoriutumisiin tulee antaa riittävästi aikaa, jolloin onnistumisia ehtii tapahtua. Todellisesta yrittämisestä palkitseminen ja realistisen palauteen antaminen on ensiarvoisen tärkeää. Tehtävien kohdalla on hyvä miettiä, onko tärkeintä oikea suoritustapa vai ylipäänsä liikkuminen. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 97.)

### 3.6 ADHD

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö on ADHD:n kliininen diagnoosi. ADHD on kirjainlyhennös sanoista Attention Deficit Hyperactivity Disorder. ADHD tarkoittaa, että henkilöllä on tarkkaavuushäiriö, impulsiivisuutta ja ylivilkkautta. Oireet voivat esiintyä yhdessä tai erikseen. (ADHD-liitto ry 2009). ADHD johtuu aivosolujen välittäjäaineiden toimintahäiriöistä hermoimpulssin siirtyessä aivosolusta toiseen. 80 % tapauksista johtuu perintotekijöitä, mutta 20 % raskauteen ja synnytykseen liittyvistä tekijöistä. (ADHD-liitto ry 2010).

ADHD:n oireet ilmenevät yleensä ennen seitsemättä ikävuotta, mutta on tapauksia, missä oireita on alkanut ilmetä selkeästi vasta myöhemmin. Oireet saattavat heikentyä tai ne voivat jatkua aikuisuuteen asti. (Kasser ym. 2005, 222). Noin 3-5 % kouluikäisellä lapsella on ADHD-oireyhtymä. Aikuisväestön luku on 2-4 %. (ADHD-liitto ry 2010.)

#### 3.6.1 Liikunnan merkitys ADHD:sta kärsiville

Liikunta on hyvä tapa purkaa energiaa, kun se tehdään oikealla tavalla. ADHD-lapsen liikkuminen on yhtä tärkeää kuin muiden lasten. Motoriset taidot ovat usein samalla tasolla kuin normaaliväestöllä, mutta satunnaisesti saattaa esiintyä motorisen koordinaation häiriöitä. Ongelmat eivät ole niinkään liikunnallisia, vaan käy-

tännön asiat nousevat suuremmiksi häiritseviksi näiden lasten kohdalla. Esimerkiksi oman vuoron odottaminen saattaa olla ADHD-lapselle mahdotonta. (Van Coppenolle 2006, 59–60.)

### 3.6.2 ADHD-lasten liikunnassa huomioitavaa

Ohjaajan tulee olla kärsivällinen ja ymmärtää, ettei lapsi kykene hallitsemaan itseään (Kasser ym. 2005, 222). Hyvästä käytöksestä tulee palkita ja ei-toivottu käytös tulee jättää huomioimatta. Tehtävänannon tulee olla selkeä ja tunnin rakenne looginen. Tehtävien tulee olla hauskoja ja palkitsevia, mikä edesauttaa lapsen mielenkiinnon pysymisen sen hetkessä toiminnassa. Kaikki ylimääräiset ärsykkeet tulee minimoida, jolloin keskittyminen on helpompaa. Suorituksia ei tule verrata toisiinsa, vaan niitä tulee verrata aina lapsen omaan kehitykseen nähden. (Van Coppenolle 2006, 60.) ADHD-lapselle ei tule antaa liikaa vapauksia, sillä se voi johtaa ylireagointiin. Tunnilla tulee olla selkeät säännöt ja niistä tulee myös pitää kiinni. Selkeys ja loogisuus ovat kaikkein tärkeintä. (Rintala 2010, 10-12.)

### 3.7 Autismin kirjo

Autismin kirjon oireyhtymät ovat keskushermoston kehityshäiriöitä. Tähän kirjoon kuuluvat, autistinen oireyhtymä, Aspergerin oireyhtymä, Rettin oireyhtymä, disintegratiivinen kehityshäiriö ja laaja-alainen kehityshäiriö. (Autismiliitto 2009.) Autismin kirjoon kuuluvissa oireyhtymissä on kyse neurologisen kehityksen häiriöistä. Kirjoon kuuluvat oireyhtymät vaikuttavat eri tavalla älylliseen tai toiminnalliseen kapasiteettiin. Yhdistävinä oireina ovat sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon liittyvät ongelmat sekä oudot käyttäytymismuodot. (Jahnukainen 2001, 309.)

Autistiselta henkilöltä puuttuu kyky ymmärtää, mitä toiset ajattelevat ja tuntevat. Myös puhekielen tuottaminen ja ymmärtäminen on usein puutteellista. Autistiset lapset eristäytyvät helposti ja ovat passiivisia. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 87.) Autismin kirjoon liittyy myös poikkeava reagointi aistiärsykkeisiin. Kuulo- ja

tuntoaisti ovat yleensä häiriintyneempiä kuin näkö- ja hajuaisti. Itse asiassa on havaittu, että näköaisti on usein kehittyneempi, kuin tavallisilla lapsilla. Esimerkiksi muotojen hahmottaminen on usein erittäin hyvää ja vaikkapa palapelien kokoamisen taito on ylivertainen. (Gillberg 2000, 25–26.)

Kaikilla autismikirjoon kuuluvilla oireyhtymillä on paljon yhtäläisyyksiä, mutta autismi on näistä niin sanotusti vakavin. Jos lapsella todetaan autismi, sosiaalinen kanssakäyminen on silloin hyvin vaikeaa. Kielen tuottaminen ja ymmärtäminen on puutteellista, käyttäytyminen rajoittunutta ja henkilöllä on usein monimutkaisia rituaaleja ja outoja tapoja. Asperger on samantapainen, mutta oireet ovat lievempiä. Tämä oireyhtymä sotketaan usein lapsuusiän autismiin. Autismia ja muita kirjoon kuuluvia häiriöitä on 4-11 ihmisellä 10 000 ihmistä kohden. Autistisia piirteitä löytyy kuitenkin 5-10 kertaa enemmän. Aspergerin oireyhtymä on todennäköisesti paljon yleisempi kuin autismi. (Gillberg 2000.)

### 3.7.1 Liikunnan merkitys autisteille

Autismin kirjoon liittyy usein motorista kömpelyyttä, esimerkiksi Asperger-lapsen tunnistaa poikkeavasta motoriikasta. Liikkeet ovat usein hitaita, kömpelöitä, harppovia ja huonon koordinaation omaavia. (Asunta & Nissinen 2004, 13.) Karkea- ja hienomotoriikassa on puutteita ja se näkyy muun muassa pallonkäsittelytaidoissa. Tasapaino on yleensä heikko, mikä vaikuttaa taas lähes kaikkeen liikumiseen. Rytmikyky on vaihteleva. Autistinen kykenee pysymään rytmissä kohdallisesti, jos saa suorittaa tehtävää yksin, mutta ryhmässä marssiminen samaan tahtiin on haastavaa. (Attwood 2005, 122–127.) Autistiset lapset ovat liikuntasuorituksissa muita väestöä heikompia. Se johtuu osaksi harjoituksen puutteesta. Autistinen lapsi tuntee harvoin kiinnostusta liikuntaan, joten lapsi ei ole luonnostaan liikunnallinen. Tämän takia on tärkeää, että liikunta tuodaan lapsen elämään. Lapsi ei opi katselemalla muita, vaan itsetekemisen ja leikkimisen kautta. (Asunta ym. 2004, 14.)

### 3.7.2 Autististen liikunnassa huomioitavaa

Autistinen lapsi ei aina kykene toimimaan ryhmässä ja tämä tulee myös sallia hänelle. Autistista lasta ei saa kuitenkaan jättää huomioimatta näissä tilanteissa, vaan häntä tulee yrittää innostaa mukaan, kuitenkaan painostamatta. Selkeät ohjeet ja rakenteet tunnilla ovat peruspilareita ja tehtäviä tulee olla riittävästi. Motorisen kömpelyyden takia liikunnassa tulisi keskittyä perustaitojen kehittämiseen. Näitä on muun muassa kävely, juoksu, konttaaminen, ryömiminen, hyppääminen ja kiipeäminen. (Gillberg 2000, 25–26.) Ryhmässä toiminen ja ryhmään kuulumisen tunteen saavuttaminen on oleellisia tavoitteita liikunnassa, näistä tulee pitää kiinni myös autistien kanssa. Heille vuorovaikutustaitojen oppiminen on erityisen tärkeää, koska autistisilla henkilöillä on taipumusta hakeutua omiin oloihin. Liikunta on luonnollinen tapa harjoittaa vuorovaikutustaitoja, sillä se kuuluu luonnollisena osana moniin peleihin ja leikkeihin. Lasta ei saa kuitenkaan pakottaa ryhmässä toimimiseen. (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 88.) Palautteen antaminen on tärkeää ja se on hyvä tapa motivoida lapsia. Palautteen tulee olla henkilökohtaista ja tarkkaa. On tärkeää, että lapsi oppii arvioimaan omaa suoritustaan. Tätä kautta oppiminen nopeutuu ja tehtävissä voidaan siirtyä sujuvammin eteenpäin. (Asunta ym. 2004, 26.)

## 4 LUISTELU HARRASTUKSENA

### 4.1 Luistelussa kehittyvät taidot

Koordinaatiokykyä kutsutaan myös taidoksi. Sen avulla ihminen pystyy hallitsemaan toimintojaan sekä tavallisissa tilanteissa että yllättävissä olosuhteissa. Jotta liikkeet pystytään suorittamaan mahdollisimman taloudellisesti, on koordinaatiokyky erityisen tärkeä. Koordinaatiokyky voidaan jakaa yleiseen ja lajikohtaiseen koordinaatioon. Koordinaatiokyky kehittyy pienellä lapsella samaan aikaan keskushermoston kanssa kun kuulo- ja näköaistin informaationkäsittelykyky paranee. (Liikuntalääketieteen perusteita 1996-2000.) Jos halutaan kehittää erityisesti jotain koordinaatiokykyä, tulee sitä harjoittaa erityisesti 6-10 vuoden iässä aktiivisesti. (Nieminen 2009, 24.)

Luistelussa tarvitaan monipuolista koordinaatiokykyä. Koska meidän aiheemme käsittelee monia luistelulajeja, keskitymme luistelussa tarvittavaan yleiseen koordinaatioon. Luistelussa tarvittaviin koordinaatiivisiin kykyihin kuuluu reaktiokyky, suuntautumiskyky, rytmittämiskyky, tasapainokyky, erottelukyky ja yhdistelykyky (Nieminen 2009, 24).

Tasapainokyky tarkoittaa kehon asennon hallitsemista liikkeessä ja paikallaan. Luistelussa hallinta tarkoittaa tasapainoisen asennon löytämistä terän eri osilla. Terä on vain noin puoli senttiä leveä, jonka vuoksi sen päällä tasapainoileminen on erityisen haastavaa. Suurimmaksi osaksi tasapainon löytämiseen vaikuttaa näköaisti, jonka avulla ihminen voi hahmottaa omaa asentoa tilaan nähden ja pystyy suuntaamaan keskittymisen helposti yhteen kohteeseen. Reaktiokyvyn avulla reagoidaan eri aistikanavien kautta tuleviin ärsykkeisiin. Reagoida voi kuulon, näön ja tunnon kautta. Reaktiokyky on hyvin läheisessä yhteydessä tasapainokyvyn kanssa, sillä pyrimme palauttamaan tasapainon heti kun reagoimme kehomme asennon muuttuvan. Myös suuntautumiskyky on yhteydessä näkö- ja tasapainoaistiin, mutta myös kinesteettiseen aistiin. (Jääskeläinen 1995, 70-71) Se on kykyä

ymmärtää oman vartalon ja raajojen asentoja ja niiden muutoksia suhteessa tilaan ja aikaan. Tämä on tärkeää varsinkin erilaisissa liikkumistilanteissa. (Liinamaa 2004.)

Rytmikyky on tärkeä, jotta osataan tehdä oikeat asiat oikea-aikaisesti. Se on oleellinen taito, jotta lihastyö osataan ajoittaa oikein. Rytmiiä tarvitaan, jotta liikkeet osataan suorittaa teknisesti oikein ja mahdollisimman taloudellisesti. (Jääskeläinen 1995, 71.) Erottelukyky tarkoittaa taitoa erotella lihasten erilainen voimankäyttö. Tällöin osataan tuottaa oikea määrä voimaa oikeaan aikaan, jota edellytetään onnistuneessa suorituksessa. (Liinamaa 2004.) Yhdistelykyky auttaa yhdistämään osaliikkeet sujuvaksi kokonaisuudeksi. Yhdistelykyvyn taso riippuu edellä olevien kykyjen hallinnasta. Sitä tarvitaan yksilöllisten liikekokonaisuuksien oppimisessa sekä erilaisten liikesarjojen opettelussa. (Jääskeläinen 1995, 71).

#### 4.2 Luistelun merkitys erityistukea tarvitseville

Kuten edellä mainittiin, luistelu kehittää erityisesti koordinaatiokykyä. Monilla erityistukea tarvitsevilla on puutteita juuri koordinaatiokyvyssä ja tämän takia luistelu on hyvä laji harjoittaa sitä. Erityisesti tasapainokyky on heikko lähes kaikilla erityistukea tarvitsevilla ryhmillä. Luistelu harjoittaa tasapainokykyä erityisen tehokkaasti ja jo pystyssä pysyminen vaatii hyvää tasapainoa. Tämän takia jää on loistava elementti harjoittaa tasapainoa. (Liikuntalääketieteen perusteita 1996–2000.)

Näkövammaisilla tasapainokyky voi olla erityisen huono, sillä näköaisti auttaa suhteuttamaan omaa asentoa ympäristöön nähden. Yleensä katse kohdistetaan tiettyyn pisteeseen, jotta on helpompi pitää tasapainoa yllä. Tämä ei onnistu näkövammaisilla, joten näkövammaisen joutuu tasapainoillessaan turvautumaan lähinnä tuntoaistiinsa. Näkövammaiset lapset ovat usein motorisessa kehityksessä muita ikätovereitaan jäljessä. Tämä selittyy huonommalla tasapainolla, sillä tasapaino on edellytys moneen muuhun taitoon. Luistelu on siis erinomainen laji näkövam-



maisille, koska se parantaa lapsen tasapainoa. Tasapainon parantuminen näkyy varmasti lapsen muussakin liikkumisessa. (Van Coppenolle 2006, 55.)

Myös suuntautumiskyky on heikko useilla ryhmillä. Esimerkiksi näkövammaisten ohella liikuntavammaisilla on suuria vaikeuksia hahmottaa omaa kehoaan ja raajojensa liikesuuntia. Tämä johtuu siitä, että osa kehosta saattaa olla halvaantunut, puuttua kokonaan tai olla muuten toiminnaltaan vajavainen. Suuntautumiskyky on yhteydessä näkö- ja tasapainoaistiin, joten oman kehon ja liikesuuntien hahmottaminen paranee samalla kun tasapainokyky kehittyy. Luistelun avulla myös rytmi- ja yhdistelykyky paranee, ja tätä kautta koko kehon hallinta kehittyy. (Nuutinen 1998, 15.)

Kehitysvammaisia on mukana luistelun parissa niin harrastus- kuin kilpatasolla. Vuoden 2009 Special Olympics -talvimaailmankisoista suomalaisilla oli tuomisiina neljä mitalia. (Suomen Taitoluisteluliitto 2010.) Kehitysvammaiset lapset ovat motorisissa taidoissa jäljessä ikätovereitaan. Kehon hahmottamisessa on ongelmia, mikä puolestaan vaikuttaa esimerkiksi tasapainoon ja kehon hallintaan. Luistelu on oiva laji harjoittamaan juuri näitä taitoja. Luisteluun on myös helppo yhdistää musiikkia, josta kehitysvammaiset yleensä suuresti nauttivat. (Mälkiä ym. 2002, 34.) Lapset, joilla on motorista kömpelyyttä, kärsivät hyvin samantapaisista motorisista ongelmista kuin kehitysvammaisetkin. Luistelua voi siis suositella samoin perustein myös heille. (Encyclopedia of Mental Disorders 2009.)

ADHD-lapset ovat vilkkaita ja eläväisiä. Heille on hyvä asettaa selkeät rajat jo tilankin suhteen. Tämän vuoksi esimerkiksi jääkaukalo on tilana sopivan rajattu. Hyvin organisoidulla tunnilla toimintaa on paljon ja näin lapsi pääsee valvotusti purkamaan energiaansa. Jää elementtinä vaatii keskittymistä, jotta tehtävät onnistuisivat, joten se tuo positiivisen haasteen ADHD-lapsille. (Van Coppenolle 2006, 59–60.) Autistinen lapsi puolestaan on hyvin sisäänpäin kääntynyt, lähes vastakohta ADHD-lapselle, mutta luistelu voi silti tarjota paljon hyvää. Oman kehon hallitseminen, tasapaino ja rytmikyky paranevat jäällä tehokkaasti ja tätä kautta se näkyy varmasti myös lapsen muussa liikkumisessa. (Attwood 2005, 122–127.)

### 4.3 Luistelussa tarvittavat apuvälineet

Erityistä tukea tarvitsevilla oppilaille on oikeus saada maksutta käyttöönsä sellaiset apuvälineet, jotka hän tarvitsee voidakseen osallistua normaaliin opetukseen. Liikuntatunneilla tämä tarkoittaa liikuntavälineitä, joiden avulla hän pystyy osallistumaan liikuntatunneille oman opetussuunnitelmansa mukaisesti. Opettajalla on mahdollisuus vuokrata tai lainata erilaisia apuvälineitä liikuntatunteja varten. (Saari & Keskinen 2002, 17.) Liikuntavälineitä pystyy vuokraamaan SOLIA:n, eli soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta, tai Malike:n, eli matkalle- liikkeelle- keskelle elämää, vuokraamoista (Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta VAU Ry 2009).

Päämääränä on, että jokainen tunnille osallistuva pystyisi itsenäisesti osallistumaan tunnille sopivan apuvälineen avulla. Jos tämä ei onnistu, pyritään siihen, että oppilas pääsee joka tapauksessa jälle. Tämä tapahtuu avustajan kanssa esimerkiksi tuolissa tai kelkassa istuen. Vaikka oppilas ei itse tekisikään mitään liikumisensa eteen, pääsee hän tuntemaan jään liukkauden ja siitä saatavan vauhdin. Hän pystyy myös osallistumaan tunnille muiden mukana, kun avustaja on aktiivinen ja hyvin ohjeistettu opettajan taholta.

Luistellessa käytännöllisimmät apuvälineet omien kokemustemme mukaan ovat pystyluistelun tuki ja luistelukelkka. Pystyluistelun tukea käytetään nimensä mukaisesti silloin, kun luistelija pysyy seisomaan luistimet jalassa, mutta tarvitsee avukseen tukea. Kelkka taas sopii sellaisille, joiden alaraajat eivät toimi, mutta ylävartalossa on voimaa. Tuki on paras apu oppia erilaisia luistelutaitoja, sillä se on kevyt ja sen kanssa on helppo liikkua. Tuen avulla voidaan tehdä lähes kaikki peruluisteluliikkeet. Pelaaminen onnistuu tuen kanssa, jos pallo on isokokoinen tai sitä on tarkoitus potkia. Jos kuitenkin pelataan kiekkoa tai muuta jääpeliä, jossa pelivälinettä käsitellään mailalla, on mielestämme parempi valita kyseiselle tunnille luistelukelkka. Tällöin voidaan opetella mailan käyttöä ja toisaalta tutustutaan uuteen apuvälineeseen.

Pystyluistelun tukea voivat käyttää kaiken kokoiset luistelijat, sillä sen korkeutta voidaan säätää 60–105 senttimetrin välillä. Jos luisteliija tarvitsee enemmän tukea, voidaan tuki varustaa lisäkyynärtoimilla ja käsikahvoihin, joiden varaan voi nojata ja varata enemmän painoa kuin normaaleihin käsikahvoihin. Lisätuet antavat tukea erityisesti ylävartalolle, mikä mahdollistaa luistelun taspainovaikeuksista tai alaraajojen lihasten heikkouksista kärsiville. Tukeen on mahdollisuus lisätä tukikahvat myös avustajille. (Malike 2010.)

Kelkkoja löytyy jääkiekkokelkkoja, taitoluistelukelkkoja, jääratapelkkoja sekä hiihtokelkkoja, joihin voidaan vaihtaa luistinten terät. Jääratapelkoissa ja hiihtokelkoissa käytetään usein retkiluistinten tai pikaluistinten teriä. Jääkiekkokelkoissa käytetään nimen mukaisesti hokkareiden teriä ja taitoluistelukelkoissa taitoluistinten teriä. Taitoluistelukelkoissa terät ovat väärin päin, jolloin taakse nojaamalla kelkan vauhti saadaan pysähtymään piikkien ottaessa vastaan. Kelkkaluistelussa käytetään lyhyitä sauvoja, joiden päässä on useampi piikkinen terävä kruunu, joka estää jään lohkeamisen työntöaikaan. Myös jäänaskaleita voidaan käyttää sauvoina matalassa kelkassa. Kelkkajääkiekossa käytetään lyhyitä, maksimissaan 100 senttimetriä pitkiä mailoja, joiden toisessa päässä on vauhdinottoon tarkoitettuja kuusi piikkisiä kruunut. Maila eroaa normaalista jääkiekkomailasta loivemmalla kulmalla varren ja lavan välillä. (Kuutamo & Hölsömäki 2005, 115.)

On olemassa erityisiä tartuntahanskoja, joita voidaan käyttää silloin, kun lapsen on vaikea tarttua ja pitää kiinni pelivälineestä, kuten mailasta. Hanskaan on kiinnitetty kämmenpuolelle tarranauha, joka auttaa otteen pysymistä. (Jaatinen 2008.) Tällaisen hanskan voi tarvittaessa tehdä itsekin, ompelemalla tarranauhaa kiinni rukaseen. Vastaavasti oppilaan mailan varteeseen tulee liimata tarranauhaa. Tarranauha on tärkeää liimata oikealle kohdalle, jotta oppilas saa mahdollisimman oikean otteen mailasta.

## 5 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTAT

### 5.1 Luistelun kerhopaketti kehittämistyön kohteena

Suomen Taitoluisteluliittoliitto julkaisi vuonna 2009 luistelun kerhopaketin. Kerhopaketti sisältää kymmenen jääharjoittelutuntia ja viisi oheisharjoittelutuntia. Sen tarkoituksena on antaa ohjaajille ja opettajille työvälineet järjestää laadukkaita ja innostavia luistelutunteja eri sisällöin. Taitoluisteluliiton yhteistyökumppaneina paketin julkaisemisessa on toiminut eri jäälajiliitot. Vuonna 2009 julkaistun kerhopaketin tekemiseen saatiin Nuori Suomi ry:ltä taloudellista tukea. (edu.fi. 2009.)

Taitoluisteluliitto ehdotti opinnäytetyön aiheeksi kerhopaketin kehittämistä, jotta siinä huomioitaisiin myös erityistukea tarvitsevat lapset ja nuoret. Heidän mielestään oli tarve tehdä tunneista sellaisia sovelluksia, että niitä voidaan käyttää erityisryhmien kanssa. Opettaja Jyrki Vilhu ehdotti työn tekemistä inklusion näkökulmasta, sillä inklusio on tällä hetkellä ajankohtainen käsite erityisliikunnan parissa.

### 5.2 Kehittämistyön kohderyhmät ja tavoitteet

Kerhopaketin sisältö on suunnattu alakouluikäisille, 6-12 – vuotiaille lapsille ja nuorille (edu.fi. 2009). Sovelletut tuntimallit sekä yleisohjeet on suunnattu erityisryhmien opettajille ja ohjaajille. Tuntisuunnitelmia voivat käyttää myös sellaiset opettajat ja ohjaajat, joiden ryhmässä on sekä erityistukea tarvitsevia lapsia että vammattomia lapsia. Koska tunneilla käydään läpi erilaisia luistelumuotoja, on suunnitelmista apua monen eri jäälajin parissa toimiville. Tuntimallit on tehty helpottamaan kiireisten opettajien arkea ja lisäämään luistelun opettamisen ja oppimisen iloa

Tavoitteena oli luoda toimivia ja käytännöllisiä sovelluksia vuonna 2009 julkaistun kerhopakettimateriaalin oheen. Sovelluksia voidaan käyttää osana tuntia tai ne voivat toimia koko tunnin pohjana. Niiden ei ole tarkoitus olla kaiken kattavia,

vaan ne toimivat yhdenlaisina malleina tunneista. Olisi loistavaa, jos ohjaajat itse jatkaisivat tuntien soveltamista omalle ryhmälleen esimerkkisovellusten pohjalta. Tätä kautta ohjaajien oma taito tuntien suunnittelussa kehittyisi. Lisäksi harvoin voidaan etukäteen varautua kaikkeen, mitä tunnilla tulee eteen, vaan aina joudutaan soveltamaan tuntien sisältöä. Vammaryhmille ei myöskään pystytä luomaan kaikkiin tilanteisiin sopivia ohjeistuksia, sillä jokaisen ihmisen vamma on yksilöllinen ja siihen saattaa liittyä myös muita liitännäisvammoja.

Sovellusten tarkoituksena on, että kuka tahansa pystyisi niiden avulla viemään läpi onnistuneen ja mielekkään luistelutunnin. Toiveena on, että sovellukset tarjoavat ohjaajille ja opettajille työkaluja ja tätä kautta varmuutta viedä jälle kaiken tasoisia lapsia. Tärkeintä on, että jokainen lapsi taitotasoon, fyysiseen tai henkiseen erityispiirteeseen katsomatta voisi nauttia liikunnan ja luistelun riemusta.

## 6 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT

Tarkoituksena oli luoda toimiva sovellus valmiista kerhopakettimateriaalista inklusioperiaatteella. Työssä on sovellettu toimintatutkimusta menetelmänä. Toimintatutkimuksessa pyritään kehittämään toiminnan avulla vaihtoehtoja ongelmien ratkaisemiseksi ja tavoitteiden saavuttamiseksi. Toimintatutkimuksen päämääränä ei ole tutkiminen vaan toiminnan kehittäminen. (Aaltola & Valli 2001, 177.) Tässä tapauksessa toiminnan kehittämisellä tarkoitetaan materiaalin luomista ja sen kehittämistä.

Tavoitteena oli luoda toimivia tuntisuunnitelmia opettajille ja ohjaajille. Tuntisuunnitelmien tulisi huomioida kaikenlaiset oppijat inklusiivisen ajattelun mukaisesti. Inklusio-käsitteen sisällä puhutaan inklusiopiirakasta, jossa toiminta jaetaan viiteen osaan: avoin toiminta, soveltava toiminta, rinnakkainen toiminta, käännteinen integraatio ja erillinen toiminta. Tuntisuunnitelmien tueksi luotiin yleisohjeet, joiden avulla sovelluksia on helppo lukea ja ymmärtää. Suunnitelmis- sa eri vammaryhmät on eroteltu väreillä, jolloin on helpompaa löytää etsimänsä sovellukset suunnitelmista. Sovellusten tarkoitus on helpottaa ja antaa vinkkejä opettajille, jotta heidän työnsä monitasoisessa ryhmässä olisi helpompaa. Tarkoituksena oli antaa malleja ja herättää samalla ajatuksia.

Tuntisuunnitelmien ja yleisohjeiden lisäksi erityistukea tarvitsevista ryhmistä on laadittu taulukko, josta selviää, mitä tulee ottaa huomioon liikuntatilanteessa kunkin erityisryhmän kanssa. Taulukossa on huomioitu seuraavat seikat: visualisointi, ohjeistaminen, sijoittuminen, tunnin rakenne sekä esteettömyys. Tämän lisäksi on huomiokohta, jossa ilmenee muita erityishuomioita. Liitolle menevästä materiaalista löytyy myös kuvia ja vinkkejä avustusotteista ja apuvälineistä sekä jokaiselle tunnille varustelista. Tarkoituksena oli luoda apupaketti tuntisuunnitelmien tueksi, jotta opettajan työ olisi tätä kautta helpompaa.

Työtä kehitettiin koko prosessin ajan saadun palautteen pohjalta. Tuntisuunnitelmiä arvioi Tea Järvinen, Virve Noiva-Lehto, Juulia Ahonen, Hanna Paatos, Taneli Tenhunen, Tuomas Törrönen ja Merja Laakkonen. Tea Järvinen toimii Turun Bovallius ammattiopistossa liikunnan ja terveystiedon lehtorina. Hänellä on takana 16 vuoden kokemus luistelun ohjaamisesta ja valmentamisesta, niin yksinluistelun kuin muodostelmaluistelunkin puolelta. Järvinen toimii taitoluisteluliitossa asiantuntijana koulutuspuolella sekä lasten, nuorten ja harrasteen toimialassa. Tea Järvinen toimi apunamme tuntisuunnitelmien soveltamisessa, sillä saimme häneltä paljon palautetta matkan varrella.

Virve Noiva-Lehto on ammatiltaan fysioterapeutti ja työskentelee tällä hetkellä lasten ja nuorten sairaalassa. Virve on erikoistunut erityisryhmien liikuntaan ja hän on pitänyt koulutuksia soveltavasta liikunnasta. Hän on toiminut taitoluisteluvalmentajana 15 vuotta ja ohjannut soveltavan liikunnan ryhmiä niin jäällä kuin sen ulkopuolella.

Juulia Ahonen on kasvatustieteiden maisteri. Hänellä on luokan opettajan ja erityisopettajan pätevyudet. Hän toimii tällä hetkellä luokanopettajana Taipalsaarella. Hanna Paatos on myös kasvatustieteiden maisteri ja toimii luokanopettajana Ihanlan koulussa, Raisiossa. He antoivat palautetta opettajan näkökulmasta.

Taneli Tenhunen on koulutukseltaan liikunnanohjaaja. Hän pelaa lähes amatikseen pyörätuolitennistä ja hänellä on myös kokemusta kelkkajääkiekosta. Tämän takia hän antoi palautetta erityisesti liikuntavammaisten osuuksista.

Tuomas Törrönen toimii nuorisoliikunnan suunnittelijana Suomen vammaisurheilu ja – liikunta VAU ry:ssä. Hänellä on kokemusta myös erityisoppilaitoksen liikunnanopetuksesta, vammaishuippu-urheilun valmentamisesta ja työstä vammaisjärjestöissä. Hän on ollut mukana muun muassa liikuntaa kaikille lapsille – hankeessa. Hän arvioi työtämme vammaisliikunnan asiantuntijan näkökulmasta.

## 7 KEHITTÄMISTYÖN KULKU

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2008 yhteydenotolla Suomen Taitoluistelu-liittoon. Liitolla oli tarjolla muutamia opinnäytetyöaiheita, joista valittua aihetta lähdettiin työstämään. Ajatus inklusion liittämistä työhön tuli opettaja Jyrki Vilhulta. Kun liitto hyväksyi aiheen, päästiin työstämään tutkimussuunnitelmaa. Tutkimussuunnitelma hyväksyttiin toukokuussa 2009, ja kesän aikana oli edessä aineiston keruu ja siihen tutustuminen.

Teorian kirjoitus alkoi syyskuussa 2009. Suurin osa teoriasta oli valmiina joulukuussa 2009. Tässä vaiheessa siirryttiin tuntisuunnitelmien soveltamiseen. Ajatuksena oli soveltaa tuntisuunnitelmat inklusio-periaatteen mukaisesti, ja liittää teoriaosuus ja itse suunnitelmat yhdeksi kokonaisuudeksi. Heti alkuun päätettiin tehdä sovellusohjeet varsinaisiin tuntisuunnitelmiin, jolloin sovellusohjeet ovat helposti saatavilla. Toivomuksena oli, että alkuperäisistä suunnitelmista luovuttaisiin, jolloin jokaisen opettajan ja ohjaajan saatavilla olisi heti normaalien tuntisuunnitelmien lisäksi sovellus mahdollisuuksia. Tuntisuunnitelmien lisäksi tehtiin yleiset ohjeet, jotta kaikkea tietoa ei tarvinnut laittaa tuntisuunnitelmiin. Yleisten ohjeiden avulla tuntisuunnitelmat saatiin pysymään selkeinä. Ensimmäiset versiot tuntisuunnitelmista valmistui tammikuun 2010 aikana, jonka jälkeen ne lähetettiin tarkastettaviksi ja kommentoitaviksi Tea Järviselle. Häneltä saatiin todella hyödyllisiä vinkkejä ja kommentteja, jonka avulla materiaalia kehitettiin toimivammaksi ja sisällöltään paremmaksi. Kesken jäänyttä teoriaosuutta hiottiin lopulliseen muotoon maaliskuu- huhtikuun aikana.

Työn tekeminen oli koko ajan hyvin katkonaista, mikä johti siihen, että aika kului oletettua nopeammin. Ajatuksena oli, että tuntisuunnitelmapaketti tehdään kokonaisuudessa valmiiksi, ennen kuin se annetaan testattavaksi, mutta näin ei olisi pitänyt tehdä. Testaus ei onnistunut niin kuin oli suunniteltu. Tarkoituksena oli, että Tea Järvinen testaisi sekä luistelu- että oheistunteja omilla ryhmillään. Luistelu-jakso piti toteuttaa helmikuussa 2010, mutta kovat pakkaset pilasivat testijakson.



Luistelutunteja ei täten päästy testaamaan ollenkaan, mutta oheistunteja testattiin. Testiryhmässä oli eritasoisia kehitysvammaisia, ja tunnit toimivat Järvisen mukaan hyvin. Palautteen avulla tehtiin tarkennuksia suunnitelmien sisältöön ja joidakin muutoksia suunnitelmien ulkoasuun.

Oli sovittu, että tunteja testaavat myös Lahden ammattikorkeakoulun soveltavan liikunnan suuntautumisopintojen oppilaat järjestämällään inkluusio-leirillä. Tämä leiri jouduttiin kuitenkin peruuttamaan vähäisen osallistujamäärän takia. Tämä oli suuri pettymys, sillä kohderyhmä olisi ollut täydellinen. Yhteydessä oltiin myös Kiveriön kouluun Lahdessa. Aluksi ajatus sai positiivisen vastaanoton rehtorin taholta, mutta lopulta opettajat eivät kuitenkaan lähteneet toteutukseen mukaan. Viimeisenä oljenkortena otettiin yhteyttä Vihdin Taitoluistelijoiden erityisryhmän ohjaajaan. Testaus sai ohjaajan mielenkiinnon heräämään, mutta kokeilu ei kuitenkaan toteutunut, sillä ohjaajan mukaan ryhmä ei ikäjakaumaltaan sopinut kohderyhmään.

Ennen työn esitarkastusta materiaalin ja arviointilomakkeen (Liite 3) lähetettiin Tea Järviselle, Merja Laakkoselle ja Virve Noiva-Lehdolle. Toiveena oli saada arviota työn onnistumisesta. Palaute ehdittiin saamaan ainoastaan Tea Järviseltä ennen työn palauttamista. Esitarkastuksessa saadun palautteen pohjalta otettiin yhteyttä eri alan asiantuntijoihin, jotta saataisiin laajempaa arviointia materiaalin onnistumisesta. Materiaali on suunnattu ohjaajille ja opettajille, joiden koulutustausta voi olla hyvin vaihteleva. Tämän takia koettiin tärkeäksi, että työtä arvioidaan monesta eri näkökulmasta. Apua pyydettiin eri alojen ammattilaisilta ja tarvittavaa palautetta saatiin materiaalin kehittämiseksi. Uusina henkilöinä tässä vaiheessa työtä arvioi Juulia Ahonen, Hanna Paatos, Taneli Tenhunen ja Tuomas Törrönen. Tässä vaiheessa palautetta saatiin myös Virve Noiva-Lehdolta ja Merja Laakkoselta.

Koko opinnäytetyön prosessi sujui ilman suurempia ristiriitoja, ja työ eteni tasaisesti eteenpäin, vaikkakin verkkaisesti. Parityöskentelyn hyvänä puolena oli ehdottomasti se, että pystyttiin kannustamaan toinen toistaan. Epätoivon ja laiskouden hetket harvoin iskivät samaan aikaan, ja toiselta pystyi saamaan näinä hetkinä

korvaamatonta tukea ja kannustusta. Omalle tekstille tulee helposti sokeaksi, joten toisen tekstejä luettiin ja yritettiin työstää tätä kautta tekstiä mahdollisimman ehjäksi kokonaisuudeksi. Ongelmia oli mukavampaa ratkoa yhdessä ja oli huojentavaa, että joku toinen kävi läpi samat ilon ja epätoivon hetket.

Yhteistyö Suomen Taitoluisteluliiton kanssa sujui vaihtelevasti. Suurin ongelma projektin aikana oli se, että yhteyshenkilö vaihtui useasti projektin aikana. Yhteistyö jouduttiin ikään kuin aloittamaan aina alusta uuden henkilön tullessa mukaan. Missään vaiheessa ei ollut tarkkaan tiedossa, kuka vastasi mistäkin ja keneen tulisi olla yhteydessä missäkin asiassa. Ehkä tämän takia liittoon ei oltu kovinkaan aktiivisesti yhteydessä. Liitto tarjosi Tea Järvisen asiantuntijaksi arvioimaan liitolle tulevaa materiaalia. Hänestä oli suuri apu työn aikana.

Yhdeksi huoleksi matkan varella muodostuivat alkuperäiset tuntisuunnitelmat, joista oli tarkoitus tehdä sovellukset. Ne olivat vielä hieman keskeneräisen oloiset ja joiltain kohdin epäselvät. Suunnitelmat sisälsivät ohjeita, joista ei aina saanut selvää, mitä harjoituksessa pitäisi tehdä. Myöskään suunnitelmien ulkoasut eivät olleet kovin yhdenmukaisia. Liitto ehdotti, että tekisimme paketin tueksi tehtävistä piirroksia ja tehtäväkarttoja. Nämä olisivat helpottaneet huomattavasti opettajan työtä, kun visuaalinen malli esimerkiksi temppuradasta olisi nähtävissä.

## 8 MATERIAALIN ARVIOINTI

Tutkimussuunnitelmaan on kirjattu, ettei tuntisuunnitelmia testata ollenkaan, vaan tyydytään asiantuntijalausuntoihin. Tämä suunnitelma muuttui heti alkumetreillä, sillä suunnitelmien toimivuutta ei voida konkreettisesti arvioida ilman käytännön testausta. Tämän takia päätettiin hankkia testausryhmät, joiden oli tarkoitus kokeilla tunteja käytännössä. Testaus kuitenkin epäonnistui, jonka vuoksi jouduttiin palaamaan alkuperäiseen suunnitelmaan.

Prosessin aikana Tea Järvinen arvioi materiaalia useasti. Ensimmäisellä tapaamisella Tea Järvinen painotti, että sovellusten ja ohjeiden tulisi olla mahdollisimman selkeitä ja konkreettisia. Hän toi esiin opettajan näkökulman siitä, että ohjeiden pitää olla helposti käytettävät ja nopeasti luettavat. Tea Järvinen antoi paljon konkreettisia neuvoja sekä tuntisuunnitelmiin että yleisohjeisiin. Yksi hyvistä neuvoista oli värikoodit eri vammoille, jotta ohjeet ovat mahdollisimman helppolukuiset. Hän toivoi visualisuutta materiaaliin, kuvia avustusotteista, tehtäväradoista ja apuvälineistä. Hän ehdotti myös taulukon tekemistä, jossa tulisi ilmi tärkeimmät asiat, jotka eri vammaryhmien kanssa tulisi ottaa huomioon. Tea Järvisen oli tarkoitus testata sekä jää- että oheistunteja käytännössä, mutta vain oheistunteja päästiin testaamaan. Palaute niistä oli positiivista. Ryhmässä oli lähinnä kehitysvammaisia, eli ryhmä ei ollut inklusiivinen, mutta se osui kohderyhmään. Tehtävät olivat toimineet ja koko tunti oli sujunut hyvin.

Sen lisäksi, että Tea Järvinen arvioi ja antoi kehitysehdotuksia matkan varrella, hän myös arvioi työtä arviointilomakkeen avulla (liite 3). Hänen mielestä sovellukset ovat hyviä ja vinkkejä antavia. Osa tunneista on kuitenkin liian pitkiä erityisryhmien käyttöön, sillä aikaa tehtäviin kuluu näiden ryhmien kanssa tavallista enemmän. Tea Järvinen olisi toivonut materiaalin sisältävän enemmän kuvia ja konkreettista materiaalia, muun muassa piirroksia tehtäväradoista. Hänen mielestä sovellukset ovat kokonaisuutena selkeitä, mutta osa tehtävistä saattaa olla sovellettuinkin hieman vaikeita joillekin ryhmille. Kritiikkiä saa myös tehtävien oh-

jeistus. Monet säännöt ja ohjeet ovat hänen mielestään monimutkaisia. Tämä kriittikki kohdistui alkuperäisiin ohjeisiin, ei niinkään sovelluksiin. Yleisohjeet olivat Tea Järvisen mielestä onnistuneet ja erittäin hyödylliset, ne myös sisälsivät tarvittavat tiedot. Ainut asia, minkä hän olisi voinut lisätä yleisohjeisiin, oli tukiviittomat. Tea Järvinen oli valittu arvioimaan työtä myös Taitoluisteluliiton puolesta. Hän uskoo, että työ on sitä mitä liitto on tilannut. Hän kuitenkin painottaa, että olisi ollut hienoa, jos tuntien toimivuutta olisi voinut käytännössä testata.

Tea Järvinen arvioi työtä myös liiton puolesta. Hänen mielestään materiaali oli sitä, mitä liitto tilasi, sillä siellä oli paljon vinkkejä tuntien pitoon. Vähän liitto jäi kaipailemaan kuvamateriaaleja kuvakorttien, tukiviittomien ja tehtävien konkretisoinnin merkeissä.

Hanna Paatos on kasvatustieteiden maisteri ja toimii tällä hetkellä luokanopettajana Ihalan koulussa Raisiossa. Hän arvosteli materiaalia opettajan näkökulmasta. Hanna Paatoksen mielestä tuntisuunnitelmat ovat selkeitä ja tehtävät monipuolisia. Hän koki värikoodien helpottavan lukemista ja oikeiden asioiden löytämistä. Erityisesti uusista ideoista tuli kiitosta. Tuntisuunnitelmissa on paljon sisältöä, ehkä liiankin paljon Hanna Paatoksen mielestä. Hän painotti, että harvoin ehditään luistella edes 45 minuuttia, kun siirtymiseen, luistinten jalkaan laittamiseen ja pois ottamiseen menee yllättävän paljon aikaa. Tehtävien tulisi siis olla mahdollisimman yksinkertaisia ja selitysten lyhyitä, jotta toimintaa ehtii tulla riittävästi. Hän miettii myös, että onko näin tarkan tuntisuunnitelman läpivieminen oikeasti mahdollista. Hanna Paatoksen mielestä sovellukset ja vinkit ovat hyvin kirjoitettuja, lyhyitä ja ytimekkäitä, mutta leikkien ohjeet välillä liian pitkiä. Yleisohjeet saavat paljon kiitosta Hanna Paatokselta. Erityisoppilaita koskevien tuntien pitäisi olla hänen mielestään selkeästi ohjeistettuja ja hän kiittelee sen osalta materiaalia. Ohjeet ovat hänen mielestään osittain liian pikkutarkkoja. Opettajille riittäisi hänen mielestään karkeammatkin ohjeet. Hanna Paatos oli kokonaisuuteen tyytyväinen ja voisi kuvitella vievänsä näiden ohjeiden pohjalta kaikentasoisia lapsia jälle, jos vain avustajia olisi riittävästi. Tuntisuunnitelmat ottavat hänen mielestään hyvin kaikentasoiset oppijat huomioon.

Juulia Ahonen on myös kasvatustieteiden maisteri. Hän on sekä luokanopettaja että erityisopettaja ja toimii tällä hetkellä luokanopettajana Taipalsaarella. Hänen mielestään tuntisuunnitelmat ovat hyvin selkeät. Myös hänen mielestään harjoitteita on liikaa yhdelle tunnille, mutta parempi niin päin, jotta on valinnanvaraa. Juulia Ahosen mielestä sovellukset ovat hyviä ja antoivat uusia vinkkejä. Hän kuitenkin kritisoi tehtävien vaatimustasoa. Monille lapsille tehtävät ovat hyvin haastavia, joten helpotuksia olisi hyvä olla lisää myös tavallisille lapsille. Juulia Ahonen kiitteli sitä, että tunnit on sovellettu yksinkertaisesti ja ne eivät vaadi suurta valmistelua opettajalta.

Yleisohjeet ovat Juulia Ahosen mielestä erittäin onnistuneet. Hän uskoo, että ohjeet ovat selkeitä ja helppolukuisia myös henkilölle, jolla ei ole kokemusta erityispedagogiikasta tai inklusiosta. Yleisohjeet on Juulia Ahosen mukaan hyvä olla olemassa, sillä niihin on hyvä palata, jos jokin asia on opettajalle epäselvä. Yleisohjeiden sisältö on Juulia Ahoselle suurimmaksi osaksi tuttua. Toisaalta monet pienet asiat ovat hyvin tärkeitä ja ne meinaavat helposti unohtua, kuten auringon sijainti ohjeistuksen aikana, hän muistuttaa. Kuvat selkeyttävät avustusotteita hyvin ja tiedot apuvälineistä ovat Juulia Ahoselle uusia ja tarpeellisia. Hän voisi hyvin kuvitella vievänsä inklusiivisen luokan jälle materiaalin pohjalta. Tosin tässä vaiheessa hän vielä muistuttaa tehtävien vaikeustason olevan haastava myös tavallisille lapsille ja toivoo lisää yleisiä helpotuksia tehtäviin. Juulia Ahosen mielestä olisi hyvä, että jos on tarkoitus käydä tehtävät järjestyksessä läpi, niin seuraavalla tunnilla kerrattaisiin edellisen tunnin sisältöjä. Näin oppiminen ja kehittyminen olisivat tehokkaampaa.

Taneli Tenhunen kommentoi materiaalia liikuntavammaisten sovelluksiin keskittyen. Hänellä on itsellään jonkin verran kokemusta kelkkajääkiekosta, jonka vuoksi kysyimme häneltä vinkkejä kelkan kanssa liikkumiseen. Häneltä saatiin muutamia tärkeitä ohjeita välineistä ja kelkan käytöstä. Kelkan säädöt täytyy säätää mahdollisimman sopiviksi, jotta kyydissä istujalla on riittävän tukeva olo. Myös terien etäisyyttä voidaan säätää kyydissä olijan tasapainon mukaan. Mailat tai sauvat tulee valita aina pelaajan pituuden mukaan. Taneli Tenhunen painotti, että kaatumista ja omatoimisesti ylösnousemista kelkan kanssa tulisi harjoitella

mahdollisimman paljon alkuvaiheessa. Näin kaikkien leikkien ja muiden harjoitteiden tekeminen onnistuu mukavammin, kun luistelija pääsee omatoimisesti pystyyn.

Virve Noiva-Lehto arvioi työtä asiantuntijanäkökulmasta, sillä hänellä on paljon kokemusta soveltavasta luistelusta. Hänen mielestään sovellutukset ovat selkeitä, mutta haluaa muistuttaa, että erityisryhmät ovat aina hyvin heterogeenisiä. Tämän vuoksi tunnin aikana on usein sovellettava jo sovellettua. Hänen mielestään vinkit ovat hyviä. Hän muistuttaa, että vinkkejä voisi olla loputtomasti lisää. Koskaan ei voida varautua kaikkeen ja ohjeita ei joka tilanteeseen voi luoda etukäteen. Yleisohjeet ovat Virve Noiva-Lehdon mielestä erityisen hyvät. Asia, jonka hän kuitenkin toivoo niihin lisättävän, on lepopaikka ja turvallisuusnäkökulma. Esimerkiksi tasapainon menettäminen voi tulla yllättäen, joten erilaiset työntämiset ja parin lähellä liikkumiset voivat aiheuttaa tasapainon menetyksen. Kaatuminen voi olla hurjankin näköistä ja siinä voi sattua pahasti. Luistelija voi myös pelästyä ja satuttaa itsensä, joka voi aiheuttaa pelkoa. Pelko on suuri este oppimisella ja erityisesti osallistumiselle. Hän painotta, että ohjaajien ja avustajien on hyvä tällaisissa tilanteissa olla erityisen valppaina ja ennakoida tilanteita esimerkiksi omalla sijoittumisellaan. Virve Noiva-Lehto tuo esille myös tunto- ja kuuloaistin yliherkkyyden huomioimisen.

Virve Noiva-Lehdon mielestä tuntuunittelmat ovat mielenkiintoisia ja hauskoja. Hän uskoo, että niistä on paljon hyötyä opettajille ja ohjaajille. Hän kokeilee tulevaisuudessa tunteja mielellään myös itse. Hän kuitenkin muistuttaa vielä, että kun mukana on erityistukea tarvitsevia, on tunnin aikanakin pystyttävä muutamaaan tuntuunittelmaa ja tehtäviä tilanteen mukaan, jotta lasten mielenkiinto pysyy yllä ja liiallista paikallaoloa vältetään. Virve Noiva-Lehto toteaa lopuksi, että tällaiselle materiaalille on tilausta ja toivookin, että se tulisi aktiiviseen käyttöön.

Tuomas Törrösen mielestä materiaali sisältämät pelit ja leikit ovat pääasiassa mukavia ja käyttökelpoisia. Aineisto on hänen mielestään selkeä ja helppolukuinen. Lisäksi se on laaja ja siitä on varmasti hyötyä luistelukoulujen toteutuksessa. Hänen mielestään diagnoosipohjaisia sovelluksia on tehty tuntuunitelmiin jopa lii-

an tarkasti ja haluaa muistuttaa, että diagnoosin pohjalta annetut sovellusehdotukset ovat aina suuntaa antavia. Hän varoittaa ylisoveltamisen vaarasta, eli sovellusta tulisi käyttää aina vain sen verran, että lapsi pystyy osallistumaan. Esimerkkinä ylisoveltamisesta hän muistuttaa, ettei näkövammaisella aina tarvitse olla pelivälineenä kulkuspallo. Tuomas Törrönen kiinnitti huomiota muutamiin termeihin sekä asioihin, joita voisi yleisohjeiden taulukkoon vielä lisätä. Yleisohjeista löytyy hänen mielestään riittävästi tietoa. Hänen mielestään materiaalista on hyötyä luistelukoulujen ohjaajille, kunhan he eivät pelästy suurta diagnoosien määrää.

## 9 POHDINTA

Alusta asti halusimme tehdä opinnäytetyön sellaisesta aiheesta, että sitä voisi joku joskus hyödyntää. Tämän ajatuksen pohjalta lähdimme etsimään sopivaa aihetta. Otimme yhteyttä Suomen Taitoluisteluliittoon ja kysyimme heiltä sopivaa opinnäytetyömahdollisuutta. Yhteistyö Suomen Taitoluisteluliiton kanssa alkoi keväällä 2008. Taitoluisteluliitolla oli valmistumassa kerhopakettimateriaali, mikä sisältää kymmen jätuntia ja viisi oheistuntia. Materiaali on suunnattu alakouluikäisten opettajille ja ohjaajille. Alkuun taitoluisteluliitto pyysi meitä soveltamaan valmiit tuntisuunnitelmat suoraan erityisryhmille. Ajatus kuulosti meistä hyvälle, mutta juteltuamme soveltavan liikunnan opettajamme kanssa, päätimme hieman muokata aihetta. Päädyimme opettajan ehdotuksesta soveltamaan tunnit inklusioajatuksen mukaisesti. Inklusioajatuksen mukaan kaikki ihmiset voivat toimia yhdessä riippumatta sukupuolesta, alkuperästä, uskonnosta, vammaisuudesta, kielestä tai muusta seikasta (Murto ym. 2001, 18). Kysyimme liitolta heidän mielipidettään siihen, jos tekisimme suunnitelmat inklusioperiaatteen mukaisesti. Liiton mielestä idea oli oikein hyvä ja he kannattivat sen toteuttamista. Tavoitteenamme työn alusta saakka oli luoda sellainen materiaali, että siitä hyötyisi mahdollisimman moni ihminen. Toivoimme, että materiaali olisi kaikkien halukkaiden saatavilla ja liitto pystyisi hyödyntämään sitä omaan käyttöönsä mahdollisimman hyvin.

Teimme kaikkiin kymmeneen jätuntiin ja viiteen oheistuntiin sovellukset. Keskityimme sovelluksissa erityisesti liikunta- ja näkövammaisiin. Ryhmät eivät olleet meille alusta asti täysin selviä. Pohdimme pitkään mihin ryhmiin olisi hyvä syventyä ja mitkä ryhmät tarvitsivat sovellusta eniten. Alkuperäinen suunnitelma oli, että tekisimme sovelluksia myös ylipainoisille ja motorisesti kömpelöille. Nämä ryhmät jäivät kuitenkin pois sovelluksista ja ylipainoisia ei otettu työhön mukaan ollenkaan. Olemme tyytyväisiä tekemäämme valintaan, sillä huomasimme konkreettisesti tuntisuunnitelmia tehdessä, että näkövammaiset ja liikuntavammaiset tarvitsevat eniten soveltamista. Materiaalista löytyy sovelluksia myös muille vammaryhmille. Moniin tehtäviin ja leikeihin olemme antaneet helpomman vaih-



toehdon alkuperäisen rinnalle, jos varsinaiset tehtävänannot tuntuvat liian haastavilta. Näitä helpotuksia voidaan käyttää esimerkiksi motorisesti kömpelöille.

Tuntisuunnitelmien oheen teimme yleisohjeet. Ne sisältävät monipuolisesti asioita, joita ohjaajan on hyvä ottaa huomioon pitäessään tuntia inklusiiviselle ryhmälle. Yleisohjeiden tekeminen ei kuulunut alkuperäiseen suunnitelmaamme. Huomasimme sovelluksia tehdessämme, että samat asiat toistuivat tunnista toiseen. Nämä asiat olivat todella olennaisia asioita tunnin onnistumisen kannalta, mutta suunnitelmista olisi tullut liian sekavia ja itseään toistavia, jos olisimme kirjoittaneet kaikki huomiot itse suunnitelmiin. Tämän takia päätimme koota huomiot yhdeksi materiaaliksi. Materiaali muokkautui matkan varrella, sitä mukaa kun huomioimme uusia tärkeitä asioita. Muutamia osioita yleisohjeisiin olemme lisänneet palautteiden pohjalta.

Teoriaosuudessa käsitelimme eri vamma-ryhmiä, luistelussa kehittyviä taitoja ja niiden merkitystä erityistukea tarvitseville, sekä inklusiota monesta eri näkökulmasta. Olemme teoriaosuuteen tyytyväisiä. Se sisältää mielestämme kaiken tarvittavan tiedon luomamme materiaalin pohjalle. Mielestämme oli erityisen tärkeää ymmärtää ensin inklusion merkitys ja kartoittaa erityistukea tarvitsevien ryhmien tarpeet liikunnassa. Näitä tietoja hyväksi käyttäen meillä oli mahdollisuus luoda toimiva inklusiivinen materiaali varsinaisen kerhopaketin tueksi. Inklusiosta olisimme voineet kirjoittaa vielä paljon lajeemin, sillä uutta tietoa löytyi jatkuvasti. Jossain vaiheessa oli kuitenkin tehtävä raja ja päättää mitä työhön otamme. Keskityimme siihen, mitä inklusio on ja mitä se käytännössä tarkoittaa. Toimme esille miten se toteutuu Suomessa ja muualla maailmassa ja mitä uutta asian tiimoilta on luvassa tulevaisuudessa. Inklusion ajankohtaisuus sai mielenkiintomme heräämään ja asia synnytti välillämme paljon keskustelua. Pohdimme asiaa liikunnanohjaajan näkökulmasta, mutta mietimme paljon miltä asia näyttää opettajan ammatista katsottuna. Välillä uppouduimme pohtimaan inklusiota ja sen vaikutuksia tulevaisuuden kouluihin turhankin paljon. Tällöin jouduimme muistuttamaan itseämme työmme päätavoitteesta, eli materiaalin valmiiksi saamisesta.

Suomen taitoluisteluliitto aikoo käyttää materiaalia koulutusissaan, jonka lisäksi he laittavat sen liiton sisäiseen extranettiin. He tarjoavat sitä myös Vammaisurheilu liitto VAU:n ja edu.fi:n käyttöön. Tältä osin tavoitteemme materiaalin käytettävyydestä täyttyy. Materiaali tulee olemaan monen ihmisen saatavilla, jolloin siitä voi hyötyä kaikki halukkaat. Tämä on meille tärkeää, sillä koemme, että olemme saaneet aikaan työkalun, josta olis varmasti monelle opettajalle ja ohjaajalle hyötyä tulevaisuudessa. Tietysti emme voi olla varmoja, että materiaali varmasti menee käyttöön kaikkiin edellämainittuihin paikkoihin, mutta tiedämme sen, ettei sitä ole tarkoitus jättää hyllyyn pölyyntymään.

### 9.1 Palautteen arvionti ja luotettavuus

Testaus epäonnistui suurimmaksi osaksi meistä riippumattomista syistä. Olisi kuitenkin ollut hyvä, jos olisimme kartoittaneet testausmahdollisuuksia laajemmin jo syksyllä 2009, heti kun päätimme, että tunteja tullaan testaamaan käytännössä. Tämä olisi saattanut pelastaa ainakin joltain osin nyt lähes täydellisesti epäonnistunutta testausta. Meidän olisi pitänyt aiemmin ottaa yhteyttä kouluihin ja ihmisiin. Nyt tuudittauduimme siihen, että meillä on valmiina ryhmät, joilla testaus onnistuu. Olisi pitänyt alun alkaen huomioida epäonnistumisen mahdollisuudet ja tehdä varasuunnitelma. Olisimme esimerkiksi voineet itse varautua testaamaan suunnitelmia jollain tietyllä ryhmällä. Vaikka suunnitelmissa olleet testaukset olisivat toteutuneet, ei ylimääräinen itse tehty testaus olisi ollut yhtään pahitteeksi.

Palautteen ja arviointien kautta kehitimme työtämme parempaan suuntaan. Tärkein palautteenantajamme oli Tea Järvinen. Häneltä saimme idean yleisohjeisiin lisätyn taulukon tekemisestä. Hän toivoi materiaaliin muitakin visuaalisia lisäyksiä, esimerkiksi kuvakortteja, tukiviittomia ja kuvia tehtäväradoista. Hän vahvisti ajatustamme siitä, että värikoodit selkeyttäisivät tuntisuunnitelmien lukemista. Lisäsimme tuntisuunnitelmiin värikoodit, mutta aikamme ei riittänyt kuvakorttien ja tukiviittomien tekemiseen. Tehtäväratoja puolestaan emme tehneet sen takia, että ne eivät meidän mielestä kuuluneet tehtäviimme. Mielestämme kuvat tehtävära-

doista olisi pitänyt sisältyä alkuperäiseen materiaaliin. Kyselimme asiaa liitolta, mutta emme koskaan saaneet asiaan vastausta..

Tea Järvinen testasi oheistunteja ja antoi niistä hyvää palautetta. Olisimme kuitenkin toivoneet kritiikkiä, jotta olisimme voineet kehittää suunnitelmia parempaan suuntaan. Näin jälkikäteen ajateltuna olisimme halunneet konkreetisempaa ja yksityiskohtaisempaa palautetta tehtävistä. Esimerkiksi miksi hänen mielestään tunti onnistui hyvin ja olisiko tunti voinut onnistua vielä paremmin, jos tehtäviä olisi sovellettu laajemmin. Tietysti tulokseen saattaa vaikuttaa se, että testiluokka ei ollut varsinaisesti inklusiivinen, vaan kaikki oppilaat olivat jollain tasolla kehitysvammaisia. Toisaalta voidaan miettiä, onko luokka sittenkin inklusiivinen, sillä ovathan oppilaat keskenään erilaisia ja eritasoisia. Saimme Tea Järviseltä muissa tilanteissa hyvin yksityiskohtaista palautetta, joka auttoi kehittämään materiaalia. Ohjeet liittyivät usein yksittäisiin harjoitteisiin, mutta pyrimme muokkaamaan niiden perusteella myös muita materiaalin osioita.

Tea Järvinen arvioi työtä myös liiton kannalta. Tuntui siltä, ettei liitolla ollut missään vaiheessa oikein selkeää tietoa siitä, millaisen materiaalin he meiltä haluaisivat. Teimme itse aika vapaasti päätöksiä, mitä teimme ja mitä emme. Tiesimme, että tukimateriaalista oli toiveita, mutta ajanpuutteen vuoksi ja epäselvyydestä työnjaon suhteen meidän ja alkuperäisen materiaalin välillä, emme tehneet tukimateriaaleja ollenkaan.

Hanna Paatokselta ja Juulia Ahoselta saimme palautetta materiaalista ja kyselimme myös heidän mielipiteitään inklusioon liittyen. Inklusioon liittyvät mielipiteet löytyvät kohdasta 2.6.4. Juulia Ahonen kritisoi tehtävien vaikeustasoa. Hänen mielestään osa tehtävistä saattaa olla liian haastavia jo ihan tavallisille lapsille. Hän toivoi, että sovelluksien lisäksi voisi olla enemmän yleisiä helpotuksia leikkeihin ja peleihin. Palautteen pohjalta lisäsimme helpotuksia materiaaliin. Juulia Ahosen mielestä sovellukset ottivat hyvin huomioon eri vamma-ryhmät ja niiden avulla opettajan on helpompaa huomioida olennaiset seikat ohjaustilanteessa. Hanna Paatos piti materiaalista paljon ja totesikin, että voisi materiaalin pohjalta viedä inklusiivisen luokan jälle, jos vain avustajia olisi riittävästi. Tämä on mie-

lestämme hyvä esimerkki siitä, että kun opettajilla olisi oikeat työkalut ja riittäviä resursseja myös motivaatiota inklusion toteuttamiselle löytyy.

Taneli Tenhuselta saimme erittäin hyödyllisiä ohjeita kelkan käyttöön liittyen. Lisäsimme häneltä saamamme neuvot suoraan yleisohjeisiin. Uskomme, että neuvoista on paljon apua opettajille ja ohjaajille. Luistelukelkka on varmasti välineenä monille tuntematon ja kokeneen käyttäjän vinkit ovat varmasti korvaamattomia kaikille välineeseen tutustuville. Saimme Taneli Tenhuselta myös joitain vinkkejä kelkan kanssa tehtäviin harjoitteisiin, mutta lisäsimme niitä vain muutaman, sillä ne olivat aika haastellisia. Luultavasti ne lapset, jotka pääsevät kelkkaa kokeilemaan tai ovat sillä muutaman kerran luistelleet, eivät tarvitse vielä kovin haastellisia tehtäviä. Toisaalta ne, jotka ovat jo enemmän kelkan kanssa liikuneet, tietävät varmasti itse paljon erillaisia harjoitteita, joita voivat tehdä.

Tuomas Törrösen palautteen pohjalta teimme joitakin sovelluksia tuntisuunnitelmiin. Muutimme sokko sanan sokeaksi ja laitoimme ehdottoman ohjeen kulkuspallon käytön tarpeellisuudesta siihen muotoon, että ohjaaja voi oman harkinnan mukaan käyttää sitä apuna. Laitoimme yleisohjeiden taulukkoon lisäyksiä kuulovammaisten esteettömyydestä sekä induktiosilmukan saatavuudesta. Tuomas Törrösen painotti sitä, että on turha soveltaa liikaa. Olemme asiasta samaa mieltä, sillä usein erityistukea tarvitsevia kohdellaan kuin särkyviä lasiesineitä. Heidän puolestaan halutaan tehdä mahdollisimman paljon, jotta tekeminen helpottuisi, mutta se ei ole kuitenkaan lapsen etu. Heille tulee sallia epäonnistumisien kautta oppiminen samoin kuin muillekin lapsille.

Kaikki materiaalista palautetta antaneet kritisoivat tuntien olevan liian täynnä ohjelmaa. Heidän mielestään ainakaan erityisryhmien kanssa ei ehdittäisi käydä läpi koko tunnin sisältöä. Olimme tiedostaneet tämän itsekin, mutta lisäsimme palautteen vuoksi ison huomiolauseen yleisohjeiden alkuun. Nyt lukija näkee heti, ettei kaikkia harjoitteita ehditä luultavasti käymään läpi, vaan joukosta täytyy etsiä sopivimmat. Mietimme, että kaikkien harjoitteiden läpi käyminen voi olla vaikeaa tavallisellekin ryhmälle, sillä usein luistelu-aika jää hyvin lyhyeksi alakoulun liikuntatunneilla, kun aikaa menee siirtymisiin ja luistinten jalkaan laittamiseen.

Moni mainitsi tehtävänantojen olevan hieman liian pitkiä ja monimutkaisia. Olisi hyvä, jos tehtävät olisivat nopeasti luettavissa ja helposti ymmärrettävissä. Itse olimme asiasta samaa mieltä. Moni tehtävä täytyi lukea moneen kertaan, jotta ymmärsi, mitä siinä oli tarkoitus tehdä. Alkuperäinen materiaali oli kuitenkin toisen ihmisen tekemä työ, joten emme kokeneet oikeudeksemme alkaa muokkamaan tekstiä. Tosin selkeät kirjoitusvirheet korjasimme. Usein törmätessämme epäselviin kohtiin tai kirjoitusvirheisiin alkuperäisessä materiaalissa, meille heräsi kysymys siitä, minkälaisen tarkastuksen alkuperäinen materiaali on käynyt läpi. Vaikka alkuperäisen materiaalin laatu heijastuu tietysti myös meidän soveltamaan materiaaliin, päätimme keskittyä tekemään omasta materiaalistamme mahdollisimman selkeän ja helposti luettavan.

Saimme materiaalista paljon palautetta eri alojen asiantuntijoilta. Asiantuntijat olivat sellaisia, jotka voisivat omassa työssään tarvita kyseistä materiaalia. Palaute oli pääpiirteissään erittäin hyvää. Palautteiden perusteella voisimme päätellä materiaalin olevan toimiva kokonaisuus. Emme voi kuitenkaan tietää, kuinka paljon palautetta antaneet henkilöt ovat materiaaliin ja palautteen antamiseen paneutuneet. Mietimmekin, johtuuko kritiikin vähyys siitä, että materiaali on oikeasti hyvä vai siitä, etteivät palautteenantajat ole ehtineet tutustua materiaaliin riittävästi. Itse uskomme, että palautteen mukaisesti tuntisuunnitelmissa ja yleisohjeissa on paljon hyviä ja tarpeellisia asioita. Koska emme päässeet itse tunteja testaamaan, emme pysty kuitenkaan sanomaan mitään varmasti. Meillä ei ole siis varmaa konkreettista näyttöä materiaalin toimivuudesta. Osaltaan palautteiden luotettavuudesta kertoo se, että Suomen Taitoluisteluliitto on viemässä materiaalia eteenpäin. Uskomme, että huonoa materiaalia he eivät haluaisi omissa nimissään muille tarjota.

Koska konkreettista testausta ei ole tehty, emme pysty aukottomasti todistamaan materiaalin laadukkuutta. Meidän täytyy luottaa omaan ja palautetta antaneiden ammattitaitoon ja todeta, että materiaali on hyvä. Emme väitä, että materiaali on kaiken kattava tai ettei siinä olisi kehittämisen varaa, mutta voiko sellaista materiaalia kukaan koskaan tehdä? Luultavasti jos materiaalissa olisi suurempia virheitä tai puutteita, olisi joku palautteen antajista huomauttanut asiasta.

## 9.2 Työn ajankohtaisuus

Vaikka tiesimme jo aloittaessamme inklusioaiheen olevan ajankohtainen, vasta vuotta myöhemmin meille todellisuudessa selvisi kuinka ajankohtaisen aiheen kanssa oikein olimme tekemisissä. Inklusion ajankohtaisuudesta kertoo paljon vuonna 2009 perustettu yhdistys Salamancan lapset ry, josta kerroimme luvussa 2.5.4. Kyseisen yhdistyksen kotisivuille löysimme linkin välityksellä, joka löytyi nuorten ja aikuisten suosimalta facebook sivustolta. Facebookissa on ryhmä, joka kannattaa ajatusta siitä, että kaikilla lapsilla olisi samat mahdollisuudet oppimiseen. Sivustolla käydään kiivasta keskustelua muun muassa lakimuutoksesta ja sen tarpeellisuudesta.

Vuoden 2009 kesäkuussa eduskunnan käsiteltäväksi annettiin lakiesitys perusopetuslain muuttamisesta. Lakimuutoksen tavoitteena on, että kaikenlaiset ja kaiken-  
tasoiset oppilaat opiskelisivat samalla luokalla. Tällä hetkellä, eli vuoden 2010 huhtikuussa, laki on sivistysvaliokunnan käsiteltävänä. Vielä ei ole tehty päätöstä lain voimaan tulemisesta. (Eduskunta 2009.) Perusopetuslain muutoksen voimaantulo johtaisi siihen, että vuoden 2010 syyslukukauden alusta lähtien yhä useammalla luokalla olisi erityistukea tarvitsevia lapsia. Tämä toisi opettajille haasteita kaikilla tunneilla, mutta erityisesti liikuntatuntien soveltaminen saattaisi muodostua monelle suureksi haasteeksi. Mietimme, kuinka monella alakoulun opettajalla olisi valmiudet pitää laadukas liikuntatunti, jos mukana olisi erityistukea tarvitsevia lapsia? Riittäisivätkö koulun ja opettajien resurssit ja tietotaito? Tällaisessa tapauksessa tekemämme materiaali olisi varmasti suuri apu opettajille. Materiaalin avulla he selviäisivät luistelun opetuksesta helpommin ja oheistuntien sovelluksista he saisivat vinkkejä muille liikuntatunneille.

Uskomme, että tämän tyylliselle materiaalille on suurta kysyntää varsinkin, jos uusi laki tulee voimaan. Lakimuutos tuo mukanaan muitakin haasteita, kuin haastavat liikuntatunnit. Mielestämme tällä hetkellä kouluilla ei ole riittävästi resursseja muuttua inklusiiviseen suuntaan. Resursseilla tarkoitamme esimerkiksi opettajia ja avustajia. Luokassa tulisi olla enemmän aikuisia monitasoisten oppijoiden tukena, jotta oppiminen olisi laadukasta. Tämä puolestaan johtaisi siihen, että työtilojen

tulisi olla riittäviä. Koulun tulisi mahdollistaa samat oppimismahdollisuudet kaikille lapsille, mikä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi liikuntavälineitä tulee hankkia myös erityistukea tarvitseville. Onko kunnilla varaa tähän kaikkeen ja vielä hyvin lyhyellä varoitusaajalla? Jos ja kun laki astuu voimaan syksyllä 2010, siirtymäaika tulisi olemaan pitkä ja se vaatii kaikilta kärsivällisyyttä. Uskomme kuitenkin, että inkluusio on mahdollista, kunhan jokainen ottaa siitä vastuuta. Opettajille tulee tarjota tarvittavaa lisäkoulutusta ja konkreettisia työkaluja tunneille. Materiaalimme on mielestämme juuri sellainen työkalu, josta opettajat hyötyisivät.

Kaikki mikä poikkeaa normaalista, koetaan usein negatiivisena ja sitä yritetään peitellä. Jos toinen ihminen on jollain tavalla poikkeava, sitä ei saa jäädä katsomaan tai ottaa puheeksi. Erilaisuus ja vammaisuus ovat tabuja. Ihmisten asenteita on mielestämme hyvin vaikea muuttaa pelkillä sanoilla, vaan konkreettinen esimerkki toimii paremmin. Tämän takia inklusiivinen koulujärjestelmä olisi loistava tapa muuttaa ihmisten käsityksiä normaalista. Lapset oppisivat jo nuorena, että kaikki ovat samanarvoisia eroistaan huolimatta. Kaikki ihmiset ovat erilaisia toisiinsa nähden. Voimmeko siis edes sanoa, että normaalia lasta tai ihmistä on olemassa. Mikä edes on normaalia?

### 9.3 Oppiminen opinnäytetyöprosessin aikana

Opinnäytetyöprosessi on ollut kasvunpaikka meille molemmille. Olemme oppineet ottamaan vastuuta yhteisestä asiasta ja toimimaan sen hyväksi. Tällaisen prosessin aikana oppii uusia asioita niin itsestä kuin toisestakin. Yhteinen etu on laitettava etusijalle ja sovitusta aikatauluista on pidettävä kiinni, muuten asiat eivät etene halutulla tavalla.

Itse opinnäytetyön tekemisestä olemme oppineet paljon jälkiviisauden kautta. Jos alkaisimme nyt tehdä opinnäytetyötä, tekisimme sen hyvin eri tavalla. Tutkimussuunnitelman hyvin tekeminen on kaiken perusta. Kun tutkimussuunnitelmaan on tehty hyvä aikataulutus, pitäisi työn eteneminen sujua helposti ja loogisesti suunnitelmaa seuraamalla. Aikataulutus pitäisi tehdä niin, että varaa jää epäonnistumi-

sille. Mitä aiemmin kaiken aloittaa ja hoitaa, sitä enemmän jää varaa loppupäähän, josta voidaan nipistää, jos odottamattomia yllätyksiä tulee. Aika menee myös yllättävän nopeasti, jos työtä tekee esimerkiksi kerran viikossa. Työn tekoa ei saisi jättää niin pitkäksi aikaa, sillä välissä ehtii unohtamaan edellisellä kerralla tehdyt asiat ja tekemisen joutuu aloittamaan aina uudelleen. Työtä täytyisi tehdä koko ajan vähän, jolloin ajatukset pysyvät paremmin sen ympärillä ja hyvät ideat eivät unohdu.

Yhteydenpidosta liiton kanssa olemme oppineet sen, että puhelin on aina parempi ja varmempi yhteydenpitoväline kuin sähköposti. Meillä jäi useaan sähköpostiin vastaus saamatta, mutta puhelimen välityksellä kaikki asiat hoituivat. Teimme yhteistyötä Suomen Taitoluisteluliiton kanssa ja saimme huomata, ettei yhteistyö suuren organisaation kanssa ole mutkatonta. Työntekijöillä oli kädet täynnä töitä muutenkin ja sen lisäksi heidän täytyi ehtiä ohjaamaan meitä opinnäytetyön parissa. Huomasimme, että vaikka työ oli meille prioriteetti numero yksi, ei se sitä ollut liitolle. Tämä on ymmärrettävää, mutta sekin olisi hyvä tiedostaa alusta alkaen. Myös liitolle täytyy antaa aikaa, eikä olettaa, että he vastaavat sähköpostiin heti seuraavana päivänä.

Jossain vaiheessa on osattava lopettaa ja päättää työn olevan valmis. Meillä meni turhaa aikaa sen kanssa, että tartuimme pieniin ja epäolellisiin asioihin. Kun tekemisen osaa lopettaa ja luottaa kaiken tarvittavan olevan paperilla, jää aikaa paremmin käytännön asioiden hoitamiseen. Meille suureksi kompastuskiveksi meinasimuodostua liitteiden liittäminen itse työhön. Tällaisiin käytännön asioihin tietokoneen parissa meni luvattoman paljon aikaa. Loppuun täytyisi osata jättää tyhjää juuri tällaisille odottamattomille, aikaa vieville asioille.

Mielestämme suurin oppiminen tapahtui työn loppuvaiheilla. Esitarkastusvaiheessa työmme oli vielä todella keskeneräinen ja olimme tehneet monia asioita väärin. Vasta tässä vaiheessa ymmärsimme opinnäytetyön oikean rakenteen ja sen mitä tulisi käsitellä missäkin osuudessa. Työmäärä oli melkoinen, mutta onnistuimme kuitenkin löytämään aikaa työn tekemiselle. Tämä todistaa mielestämme juuri sitä, että kyllä yhteistä aikaa löytyy, jos siihen näkee vain hieman enemmän vaivaa ja



on valmis asettamaan yhteisen edun tärkeimmäksi. Työmme muuttui mielestämme huomattavasti paremmaksi esitarkastusversion jälkeen, ja olemme tyytyväisiä, että näimme tämän vaivan.

Olemme oppineet prosessin aikana yhteydenpidon tärkeyden, aikataulutuksen ja asioiden sääntillisen hoitamisen merkityksen. Jos joskus lähdemme uutta opinnäytetyötä tekemään, osaamme varmasti keskittyä näihin asioihin, jotta oma työmäärämme ja stressi pienenee. Asiat on yleensä helpompi tehdä oikeassa järjestyksessä ja loogisesti, kuin yrittää selviytyä kaaoksen keskellä.

#### 9.4 Jatkokehitysehdotukset

Jotta materiaalista tulisi vielä toimivampi, sitä voitaisiin kehittää eteenpäin tekeillä oheismateriaaliksi kuvakortteja ja ohjeistukset tarvittavista tukiviittomista. Myös tuntien sisältöä voitaisiin muokata selkeämmäksi ja tehdä eri leikeistä ja radoista havainnollistavia piirustuksia. Tämä materiaali voi toimia tulevaisuudessa esimerkkinä muille lajiliitoille inklusiivisten suunnitelmien tekemisessä. Olisi hienoa, jos muistakin lajeista olisi saatavilla vastaavia paketteja. Varsinkin niistä lajeista, joissa ollaan tekemisissä eri elementtien kanssa. Näitä lajeja voisi olla muun muassa hiihto ja uinti. Uskomme, että juuri näissä lajeissa, joissa ollaan tekemisissä vieraiden elementtien kanssa, kynnys kaiken tasoisten oppijoiden mukaan ottamiselle on suuri.

Sivuten aiheitamme, mielestämme olisi mielenkiintoista selvittää opettajien asenteita inklusiota kohtaan. Tutkimuksessa voitaisiin kartoittaa opettajien asenteita, toiveita ja pelkoja inklusioon liittyen. Tämän tutkimuksen kautta opettajat saisivat äänensä kuuluviin ja heillä olisi mahdollisuus vaikuttaa. Opettajien esimerkki on lapsille erittäin tärkeää ja he ovat suuressa roolissa inklusion toteutumisen kannalta. Tämän takia olisi hyvin tärkeää, että opettajat olisivat inklusioajatuksen takana, jos laki toteutuu.

## LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Cydenius-instituutin julkaisu. Jyväskylä: PS-Kustannus.

ADHD-liitto ry. 2009. ADHD [viitattu 28.9.2009]. Saatavissa: <http://www.adhd-liitto.fi/ADHD.htm>

ADHD-liitto ry. 2010. AD/HD oireet, diagnosointi ja hoito [viitattu 22.2.2010]. Saatavissa: <http://www.adhd-liitto.fi/oireesite.pdf>

Ahonen, J. 2010. Kasvatustieteiden maisteri. Haastattelu 26.4.2010.

Alanko, R., Remahl, V. & Saari, A. 2004. Ota minut mukaan. Espoo: Frenckellin Kirjapaino Oy.

Asunta, P. & Nissinen, A. 2004. Liikuntakerho Asperger-lapsen oppimis- ja opetusympäristönä. Helsinki: Hakapaino Oy.

Attwood, T. 2005. Aspergerin oireyhtymä. Opas vanhemmille ja asiantuntijoille. Jyväskylä: Kopijyvä.

Autismiliitto 2009. Autismin kirjo. Autismiliitto [viitattu 1.12.2009]. Saatavissa: [http://www.autismiliitto.fi/autismin\\_kirjo/](http://www.autismiliitto.fi/autismin_kirjo/).

Berrigan, C. & Taylor, D. 2009. Everyone belongs: school inclusion and social relationships in Italy [viitattu 8.12.2009]. Saatavissa: <http://thechp.syr.edu/italy2.htm>.

Davis, R. 2002. Inclusion trough sports. United States of America: Human Kinetics.

Edu.fi. 2009. Jääliikunta: Jääläjien tuntimalleja alakoululaisten luistelunopetukseen (pdf). Opetushallitus [viitattu 19.3.2010]. Saatavissa: [http://www.edu.fi/peruskoulu/liikunta/jaalajien\\_tuntimallit\\_luistelunopetukseen.pdf](http://www.edu.fi/peruskoulu/liikunta/jaalajien_tuntimallit_luistelunopetukseen.pdf).

Eduskunta. 2009. HE 109/2009 vp. Eduskunta [viitattu 29.3.2010]. Saatavissa: <http://www.eduskunta.fi/valtiopaivaasiat/he+109/2009>.

Encyclopedia of Mental Disorders. 2009. Developmental coordination disorder [viitattu 18.11.2009]. Saatavissa: <http://www.minddisorders.com/Del-Fi/Developmental-coordination-disorder.html>.

Facebook. 2010. Kaikille lapsille samat mahdollisuudet oppimiseen. Facebook [viitattu 9.4.2010]. Saatavissa: <http://www.facebook.com/group.php?v=info&gid=44596980521#!/group.php?gid=44596980521>.

Fischbein, S. & Österberg, O. 2009. Kaikkien lasten koulu, Erityispedagoginen näkökulma lasten kohtaamiseen. Juva: WS Bookwell.

Gillberg, C. 2000. Autismi ja autismin sukuiset häiriöt. Helsinki: Hakapaino Oy.

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

Huovinen, T. 2003. Talviliikuntaa kaikille. Soveltavan talviliikunnan käsikirja. Helsinki: Edita.

Huovinen, T., Hämäläinen, H. & Karjalainen, S. 2003. Soveltava liikuntakasvatus. Liikuntakasvi- verkkomateriaali. Jyväskylän Yliopisto [viitattu 9.10.2009]. Saatavissa: <http://users.jyu.fi/~tehuovin/soveltavaliikunta/kasitteet2.htm#inkluisio>.

Huovinen, T. & Rintala, P. 2003. Soveltava liikunnanopetus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY.

Ikonen, O. & Krogerus, A. (toim.) 2009. Ainutkertainen Oppija, Erilaisuuden ymmärtäminen ja kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Infokortit. 2007. Työelämä Starat-prjokekti. AURA-intituutin oppimateriaali.

Jaatinen - vammaisperheiden monitoimikeskus. 2008. Pienet apuvälineet. Jaatinen [viitattu 22.2.2010]. Saatavissa: <http://www.jaatinen.info/maja/ppp.html#peli>.

Jahnukainen, M. 2001. Lasten erityishuolto ja – opetus Suomessa. Juva. WS Bookwell Oy.

Jääskeläinen, A. 1995. Muodostelmaluistelu, opas ohjaajille ja opettajille. Espoo: ED SPORT Oy.

Kasser, S & Lytle, R. 2005. Inclusive physical activity: a lifetime of opportunities. United States of America: Human Kinetics.

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2010. Koulunkäynti. Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. [viitattu 10.4.2010]. Saatavissa: <http://www.kvtl.fi/perhe/koulu>.

Keskinen, A. & Saari, A. 2002. Liikun ja kuntoilen – palvelut ja tukimuodot tuuksi. Invalidiliiton julkaisuja O. 14. Invalidipaino.

Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. (toim.) 2005. Soveltavan liikunnan apuvälineet. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laasonen, K. 2006. Motoriset ongelmat ja oppimisvaikeudet. Peda.net Verkkovertäjä [viitattu 18.11.2009]. Saatavissa:

[http://www.peda.net/veraja/vep/tietoveraja/erilainenoppija/oppimisvaikeudet/motoriset\\_ongelmat\\_ja\\_oppimisvaikeudet](http://www.peda.net/veraja/vep/tietoveraja/erilainenoppija/oppimisvaikeudet/motoriset_ongelmat_ja_oppimisvaikeudet).

Laaksonen, K. & Saari, A. 2006. Yhteiseen ja kaikille avoimeen liikuntaan. Liikunta & Tiede 4/2006, 20–23.

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987. Annettu 3.4.1987.

Liikunnan ja Urheilun Maailma. 2009. Vammaisurheilu järjestöt yhdistyivät ja syntyi VAU ry. LUM [viitattu 17.11.2009]. Saatavissa:

[http://www.slu.fi/lum/numero\\_12\\_2009/jarjestot\\_toimivat/vammaisurheilujarjestot\\_yhdistyi/](http://www.slu.fi/lum/numero_12_2009/jarjestot_toimivat/vammaisurheilujarjestot_yhdistyi/).

Liikuntaa kaikille lapsille – hanke. 2006–2008a. Taustaa. [viitattu 26.10.2009].

Saatavissa: <http://lkl.sporttisaitti.com/taustaa/>.

Liikuntaa kaikille lapsille – hanke. 2006–2008b. Yhteistyö [viitattu 26.10.2009].

Saatavissa: <http://lkl.sporttisaitti.com/yhteistyo/>.

Liikuntaa kaikille lapsille – hanke. 2006-2008c. Tidotearkisto: LKL materiaalit nyt täällä! [viitattu 10.4.2010]. Saatavissa:

[http://lkl.sporttisaitti.com/mp/db/tiedotteet/foo/IMG/12213/kuva0\\_kk/794345](http://lkl.sporttisaitti.com/mp/db/tiedotteet/foo/IMG/12213/kuva0_kk/794345).

Liikuntalääketieteen perusteita. 1996–2000. Fyysinen suorituskyky: koordinaatio-kyky. Kuopion yliopisto: Avoin yliopisto [1.12.2009]. Saatavissa:

<http://ffp.uku.fi/intro/koordina.html>.

Liinamaa, A. 2004. SLU: Liikunnan ja urheilun maailma 10/04 [viitattu 27.3.2010]. Saatavissa:

[http://www.slu.fi/lum/10\\_04/uutiset/lapsen\\_herkkyyskaudet\\_huomioon/](http://www.slu.fi/lum/10_04/uutiset/lapsen_herkkyyskaudet_huomioon/).

Linna, J. 2004. Salamancan julistus [viitattu 27.10.2009]. Saatavissa:

<http://www.vane.to/salamanca.htm#SALAMANCAN%20JULISTUS>.

Malike. 2010. Vuokrattavat välineet. Malike [viitattu 22.2.2010]. Saatavissa:

[http://www.malike.fi/vuokrattavat\\_valineet/kaikki/124](http://www.malike.fi/vuokrattavat_valineet/kaikki/124).

Murto, P. 1999. Yhteinen koulu kaikille- Onko inklusio totta vai tarua? Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Murto, P., Naukkarinen, A. & Saloviita, T. 2001. Inklusion haaste kouluille: Oikeus yhdessä oppimiseen. Jyväskylä: PS- Kustannus

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

Nieminen, R. 2009. Taitoluistelun lajiansalyysi.

Nuori Suomi. 2008. Nuori Suomi, Toiminta- ja taloussuunnitelma vuodelle 2009 [viitattu 26.10.2009]. Saatavissa:

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi\\_PDF/081117\\_TS\\_2009.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi_PDF/081117_TS_2009.pdf).

Nuutinen, J. 1998. Liikuntavammaisen oppilas. Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus. Jyväskylä: Kopijyvä.

Näkövammaisten keskusliitto Ry. 2009. Tietoa näkövammaisuudesta. Näkövammaisten keskusliitto [viitattu 17.9.2009]. Saatavissa:

<http://www.nkl.fi/tietoa/index.htm>.

Paatos, H. 2010. Luokanopettaja. Ihanlan Koulu. Haastattelu 1.5.2010.

Peda.net. 2010. Kelpo –kehittämistoiminta, Kelpo –esite [viitattu 10.4.2010]. Saatavissa:

[http://www.peda.net/img/portal/1372050/Kelpo\\_nettiesite.pdf?cs=1222259177](http://www.peda.net/img/portal/1372050/Kelpo_nettiesite.pdf?cs=1222259177).

Perusopetuslaki 628/1998. Annettu 21.8.1998

Peterson, J. M. & Hittie, M. M. 2003. Inclusive teaching. Creating effective schools for all learners. United States of America.

Poussu-Olli, H-S & Keto, L. 1999. Näkövammaisuus. Turun yliopiston kasvatus-tieteiden tiedekunnan julkaisusarja B:66. Turku: Painosalama Oy.

Reumaliitto 2009. Reuma-aapinen. Reumaliitto [viitattu 28.9.2009]. Saatavissa: <http://www.reumaliitto.fi/reuma-aapinen/hyvatietaa/liikunta.htm>

Rintala, P. 1997. Grunderna i anpassad fysik aktivitet för barn. En arbetsbok. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektöri.

Rintala, P. 2010. Liikunnan mahdollisuudet oppimisvaikeuksien tukemisessa Jyväskylän yliopisto: liikuntatieteiden laitos [viitattu 2010]. Saatavissa: [http://vanha.edu.utu.fi/rokl/liiter/\\_symposium/Esitelmät/Rintala%20Pauli%2018.5.06.pdf](http://vanha.edu.utu.fi/rokl/liiter/_symposium/Esitelmät/Rintala%20Pauli%2018.5.06.pdf).

Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. 2005. Liiku ja opi – Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. PS –kustannus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Saari, A. 2005a. Integraatiosta inklusioon – Ollisiko aika katsoa erityisliikuntaa uudesta perspektiivistä? Liikunta ja tiede 1-2/2005. 51–53.

Saari, A. (toim.) 2005b. Yhdessä ja erikseen -tarinoita lasten urheilusta. Espoo: Frenckellin kirjapaino.

Saari, A. (toim.), Rautio, S. & Remahl, V. 2008. Kohtaamisia lasten liikunnassa, Liikuntaa kaikille lapsille –hanke 2002-2008. Oulu: Kalevaprint.

Salamancan lapset Ry. 2010. [viitattu 29.3.2010]. Saatavissa: <http://salamancanlapset.julkaisee.fi/>.

Saloviita, T. 2009. Inkluisio eli ”osallistuva kasvatus” – lähteitä sekä 13 perustetta inklusiota vastaan. [viitattu 27.10.2009]. Saatavissa:

<http://users.jyu.fi/~saloviit/tutkimus/inclusion.html>.

Suomen perustuslaki 731/1999. Annettu 11.6.1999.

Suomen Taitoluisteluliitto. 2010. Special Olympics. STLL [viitattu 10.4.2010].

Saatavissa: [http://www.stll.fi/kilpaurheilu/kilpaurheilutoiminta/special\\_olympics/](http://www.stll.fi/kilpaurheilu/kilpaurheilutoiminta/special_olympics/).

Suomen tietotoimisto. 2009. Kunnat valmistautuvat tuomaan erityisoppilaita tavallisiin luokkiin. STT [viitattu 29.3.2010]. Saatavissa:

[http://www.iltalehti.fi/uutiset/2009102510486409\\_uu.shtml](http://www.iltalehti.fi/uutiset/2009102510486409_uu.shtml).

Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta VAU Ry. 2009. Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA [viitattu 22.2.2010]. Saatavissa:

<http://www.vammaisurheilu.fi/fin/harrasteliikunta/solia/>.

Takala, M. 2001. Lasten erityishuolto ja -opetus Suomessa, 2001, toim. Markku Jahnukainen. [viitattu 25.2.2010]. Saatavissa:

<http://www.peda.net/veraja/vep/tietoveraja/opetus/perusteita/tukimuodot/opetuserytisyopetuksenryhmassa/kuulovammaisten>.

Tenhunen, T. 2010. Liikunnanohjaaja. Haastattelu 3.5.2010.

Tilastokeskus. 2009. Erityisopetukseen siirrettyjä enemmän, osa-aikaista erityisopetusta saaneita vähemmän. Tilastokeskus [viitattu 28.10.2009]. Saatavissa:

[http://www.stat.fi/til/erop/2008/erop\\_2008\\_2009-06-10\\_tie\\_001.html](http://www.stat.fi/til/erop/2008/erop_2008_2009-06-10_tie_001.html).

United Nations. 2007. Final report of the Ad Hoc Committee on a Comprehensive and Integral International Convention on the Protection and Promotion of the Rights and Dignity of Persons with Disabilities [viitattu 27.10.2009]. Saatavissa:

<http://www.un.org/esa/socdev/enable/rights/ahcfinalrepe.htm>.



Valtakunnallinen vammaisneuvosto. 1993. Vammaisten henkilöiden mahdollisuuksien yhdenvertaistamista vaativat yleisohjeet [viitattu 27.10.2009]. Saatavissa: [http://www.vane.to/kirjasto\\_yk.html#6.%20ohje](http://www.vane.to/kirjasto_yk.html#6.%20ohje).

Van Coppenolle, H. 2006. Count me in - a guide to inclusive physical activity, sport and leisure for children with a disability. Belgium: Acco.

Winnick, J. 2005. Adapted physical education and sport. United States of America: Human Kinetics



## **YLEISOHJEET SOVELLETUISTA TUNNEISTA**

Sovelletut tuntisuunnitelmat on tehty sellaisille ryhmille, joissa on mukana yksi tai useampia erityistukea tarvitseva lapsi. Näiden suunnitelmien avulla pitäisi olla mahdollista pitää sellainen liikuntatunti, johon ryhmän kaikki lapset voivat yhtäläisesti osallistua. Sovellukset on tehty inklusion näkökulmasta. (Inklusio-termiä avataan ohjeiden alussa.)

Näitä sovelluksia voidaan käyttää myös ”normaaleille” ryhmille tuomaan vaihtelua ja osaltaan haastetta normaaliin luistelutuntiin. Ohjeiden avulla voi saada ideoita myös muille liikuntatunneille.

Materiaali on sovellettu valmiista kouluille suunnatuista tuntisuunnitelmista, jotka ovat luettavissa:

[http://www.edu.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/oph/embeds/114987\\_jaalajien\\_tuntimallit\\_luistelunopetukseen.pdf](http://www.edu.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/oph/embeds/114987_jaalajien_tuntimallit_luistelunopetukseen.pdf)

**Valitse ne tehtävät, jotka haluat tunnin aikana ehdottomasti tehdä. Luultavasti et ehdi tehdä kaikkea yhdellä kertaa!!!**

### **SISÄLTÖ**

Inklusio.....	2
Alueiden rajaaminen.....	3
Ryhmän tai parin muodostaminen.....	3
Pelivälineen valinta.....	4
Hippaleikeissä huomioitavaa.....	4
Lepopaikka.....	4
Avustusotteet.....	5 – 6
Luistelussa tarvittavat apuvälineet.....	7 – 8
Turvallisuuden huomioiminen.....	8
Liikunnan soveltamisen taulukko.....	9 – 10
Liikunnan soveltaminen eri vammaryhmille.....	11 – 13
Tunneilla tarvittavat välineet.....	14 – 16
Lähteet.....	16 – 17

# Inkluusio

Tuntisuunnitelmat on sovellettu inklusioperiaatteen mukaisesti. Inklusio-sana tarkoittaa vapaasti suomennettuna mukaan kuulumista. Laajassa merkityksessä inklusio tarkastelee henkilön ja hänen ympäristönsä vuorovaikutusta siitä näkökulmasta, miten osallistumisen ja oppimisen esteitä voidaan vähentää tai poistaa.

Inklusiossa toiminta jaetaan viiteen osaan: avoin toiminta, soveltava toiminta, rinnakkainen toiminta, käännteinen integraatio ja erillinen toiminta.

- **Avoimessa toiminnassa** tehtävät suunnitellaan niin, että kaikki voivat osallistua. Välineet ja ympäristö on kaikille samat ja tehtävät suunnitellaan osallistujalähtöisesti.
- **Soveltava toiminta** soveltaa tilanteita nimensä mukaisesti. Sovelluksen kohteena voi olla säännöt, välineet tai esimerkiksi tila. Näitä muuttamalla voidaan esimerkiksi pelin tempoon vaikuttaa helposti.
- **Rinnakkaisessa toiminnassa** kaikkein tehtävien teema on sama, mutta tehtävät suoritetaan jokaisen omalla tasolla. Jokaisella on mahdollisuus valita itselleen sopiva vaihtoehto. Toiminta- ja tempuradat ovat hyvä esimerkkejä rinnakkaisesta toiminnasta, mutta myös peleissä voidaan käyttää rinnakkaista toimintaa.
- **Käännteinen integraatio** tarkoittaa sitä, että vammattomat kokeilevat vammaisurheilun pelejä ja välineitä. Tämä on hyvää asennekasvatusta, mutta samalla kehittävää myös liikunnallisesti.
- **Erillinen toiminta** on myös mahdollista inklusiossa. Siinä toiminta jaetaan kokonaan erillisiin ryhmiin. Aina ei voida toimia isoissa ryhmissä ja joskus on perusteltua liikkua muiden vastaavan toimintakyvyn omaavien kanssa. Hetkellinen erikseen toimiminen saattaa olla avain siihen, että kyseinen henkilö pääsee harjoittelun jälkeen liittymään osaksi pääryhmää. Kaukalossa reunat toimivat rajoina, ulkona taas lumipenkka.

## Alueenrajaus jääkentällä

- Kaukalossa reunat toimivat rajoina, ulkona taas lumipenkka.
- Muuhun rajaamiseen käytetään värikkäitä, kevyitä ja helposti siirtyviä kartioita.
- Rajat on hyvä käydä lasten kanssa läpi ennen tuntia tai peliä/leikkiä.
- Erotta selkeästi esimerkiksi maalit rajoista joko erilaisin tai erivärisin kartioin.

## Alueenrajaus sisätiloissa

- Rajat voidaan merkitä samalla tavalla kartioin kuten jäälläkin.
- Varsinkin näkövammaisten kanssa on hyvä käyttää rajaamiseen mattoja, jolloin he voivat tuntoaistinsa avulla tietää, missä on maali tai milloin on menossa rajan ylitse. Myös rypyttettyä teippiä voidaan käyttää rajana.

## Ryhmän tai parin muodostaminen

- **Samantasoiset samassa ryhmässä:** Tällöin toiminta on kaikille osallistujille riittävän haastavaa. Taitavammalle ryhmälle/parille voidaan antaa haastavampia tehtäviä.
- **Eritasoisia samassa ryhmässä:** Tällöin oppilaat joutuvat huomioimaan eritasoiset kaverinsa ja oppivat ottamaan vastuun koko ryhmän tekemisestä ja onnistumisesta. Tämä edistää myös suvaitsevaisuuden ilmapiiriä.
- **Eritasoiset luistelijat parina:** Myös heikompi luistelija voi avustaa taitavampaa esimerkiksi pyörimisessä, jolloin hänen on mahdollisuus saada onnistumisen elämys onnistuneesta auttamisesta. Taitavampi luistelija voi olla apuna heikommalle, mikä edistää molemminpuolista turvallisuuden tunnetta.
- **Avustajana toimiminen:** Ryhmän jäsenet voivat toimia vuorollaan toistensa avustajina, jolloin he pystyvät helpommin samaistumaan kaverinsa avustustarpeisiin.

## Pelivälineen valinta

Pelivälineen valinnalla voidaan vaikuttaa pelin nopeuteen ja vaikeustasoon. Mitä suurempaa pelivälinettä käytetään, sitä helpompi välinettä on käsitellä. Tämä pienentää tasoeroja, jotka yleensä syntyvät välineenkäsittelytaidoista.

- **Kiekko:** Helppo pitää hallussa, mutta raskas syöttää.
- **Jääpallo:** Kevyempi syöttää kuin kiekko, mutta karkailee helpommin.
- **Pehmopallo:** Löytyy erikokoisia. Saadaan hidastettua peliä verrattuna oikeisiin pelivälineisiin.
- **Ringettekiekko:** Helppo pitää hallussa ja kuljettaa. Syöttäminenkin on helppoa, kunhan pystyy nostamaan mailaa jäädästä.
- **Reikäpallo:** Helppo tarttua kiinni. Käytetään sellaisissa peleissä/leikeissä, joissa tarvitsee heittää palloa.
- **Iso jumppapallo:** Sopii parhaiten tasoittamaan taitoeroja. Voidaan pelata käsin tai jaloin.
- **Kulkuspallo:** Voidaan käyttää näkövammaisten kanssa. Löytyy monenkokoisia ja -näköisiä.

## Hippaleikeissä muistettavaa

- **Näkövammaisille** on hyvä erotella leikkijöiden roolit selkeästi
  - heikkonäköisille riittävät kirkkaat eriväriset liivit
  - sokkojen kanssa mukaan tulee ottaa äännet erottamaan eri rooleja
- **Kelkassa tai tuolissa istuvan** on vaikeaa ottaa kiinni, joten hänellä on hyvä olla sylissään jotain pehmeitä esineitä, joita heittämällä hän voi ottaa kiinni.

## Lepopaikka

- Jokaisella tunnilla olisi hyvä olla erikseen määrätty lepopaikka, johon oppilas voi mennä, jos rasitus alkaa käydä liian suureksi. Tällöin oppilas ei jää levätessään kenenkään tielle. Näin vältetään vaaratilanteilta.

## Avustusotteet

**Lantio-ote:** Avustaja seisoo luistelijan takana. Avustaja ohjaa lantiosta, jolloin luistelijan on helpompi löytää tasapaino. Avustaja voi tarpeen mukaan kyykistyä, jotta luistelijan selkä pysyy paremmin suorana. Avustaja voi ohjata tarvittaessa käsin luistelijan jalkoja. Otetta kevennetään vähitellen. Avustus onnistuu vaikka avustaja ja luisteliija olisivat samankokoisia.



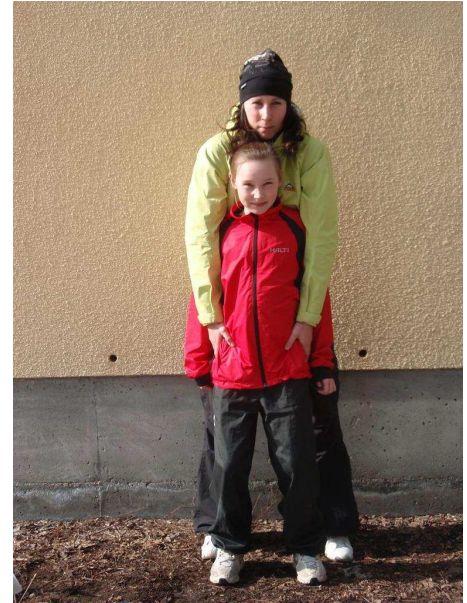
**Vyötäröote:** Avustaja seisoo luistelijan vieressä ja laittaa toisen käden luistelijan selän puolelta tämän vyötärölle. Ympäri menevä käsi on kiinni avustettavan selässä, jolloin avustettavaa on helppo ohjailla. Tässä otteessa avustajan tulee olla hieman luistelijaa pidempi.

**Käsi-kädessä ote:** Luisteliija laittaa kätensä avustajan kämmenten päälle. Avustajan on helppo ohjailla luistelijaa eteenpäin tai taaksepäin mentäessä. Saman avustuksen voi tehdä yhdellä kädellä. Tämä onnistuu vaikka avustaja ja luisteliija olisivat samankokoisia.





**Lantio-ote yläkautta:** Avustaja on luistelijan takana ja vie kädet tämän hartioiden yli lanteille asti. Avustajan käden ovat luistelijan etupuolella, jotta luistelijä voi tukeutua taaksepäin avustajaan. Tämä ote on hyvin tukeva, mutta avustajan tulee olla huomattavasti pidempi kuin avustettava, jotta kädet ylettyvät lantiolle.



**Kainalo-käsiote:** Avustaja ottaa toisella kädellä kiinni luistelijan kainalon alta ja toisella kädellä kämmenestä tai käsivarresta. Tässä otteessa luistelijalla on hyvin tilaa toimia itsenäisesti. Avustajan tulee olla hieman luistelijaa pidempi, jotta avustus on tukeva.

**Kyynärvarsiote:** Avustaja pujottaa kätensä luistelijan kainaloiden alta ja kädet ojennetaan eteenpäin. Avustajan tulee olla luistelijaa hieman pidempi.

**Kyynärvarsiote edestä:** Samanlainen ote voidaan ottaa edestä päin, jolloin avustaja asettaa kätensä samalla tavalla luistelijan käsien alle ja ottaa kiinni luistelijan kyynärpäistä. Luistelijä tarttuu avustajan käsivarsista tai kyynärtaipeesta. Tätä otetta voidaan käyttää esimerkiksi tasahyppöjen avustamisessa.





## Luistelussa tarvittavat apuvälineet

Päämääränä on, että jokainen tunnille osallistuva pystyisi itsenäisesti osallistumaan tunnille sopivan apuvälineen avulla. Jos tämä ei onnistu, pyritään siihen, että oppilas pääsee joka tapauksessa jälle. Tämä tapahtuu avustajan kanssa esimerkiksi tuolissa tai kelkassa istuen. Vaikka oppilas ei itse tekisikään mitään liikkumisensa eteen, pääsee hän tuntemaan jään liukkauden ja siitä saatavan vauhdin. Hän pystyy myös osallistumaan tunnille muiden mukana, kun avustaja on aktiivinen ja hyvin ohjeistettu opettajan taholta.

Erityistä tukea tarvitsevilla oppilailta on oikeus saada maksutta käyttöönsä sellaiset apuvälineet, jotka hän tarvitsee voidakseen osallistua normaaliin opetukseen. Liikuntatunneilla tämä tarkoittaa liikuntavälineitä, joiden avulla hän pystyy osallistumaan liikuntatunneille oman opetussuunnitelmansa mukaisesti. Opettajalla on mahdollisuus vuokrata tai lainata erilaisia apuvälineitä liikuntatunteja varten. Liikuntavälineitä pystyy vuokraamaan SOLIA:n tai Malikkeen vuokraamoista.

<http://www.solia.info/>

<http://www.malike.fi/>

**Pystyluistelun tuki:** Lapselle, joka pystyy seisomaan luistimilla, mutta tarvitsee avukseen tukea. Tuen kanssa voidaan tehdä lähes kaikki perusluisteluliikkeet, sillä se on kevyt ja sen kanssa on helppo liikkua. Tuen kanssa voidaan pelata, jos pelivälineenä on suurikokoinen pallo, mutta mailapelit sen kanssa vaativat ohjaajalta enemmän kekseliäisyyttä. Pystyluistelun tukea voidaan säätää 60–105 senttimetrin välillä, joten se soveltuu kaiken kokoisille luistelijoille.



**Luistelukelkka:** Lapselle, jonka alaraajat eivät toimi, mutta ylävartalossa on voimaa. Kelkka on erinomainen väline pelaamiseen myös sellaisille, jotka pystyvät luistelemaan tuen kanssa. Kelkalla päästään eteenpäin lyhyiden sauvojen avulla, joiden toisessa päässä on pelaamiseen tarkoitettut mailat. Kelkkoja on olemassa pelaamisen ohella taitoluisteluun, mutta Suomen vuokraamoissa niitä ei ole ainakaan tällä hetkellä saatavilla.



**Luistelukelkan käyttäminen:** Säädä kelkka käyttäjälle sopivaksi ennen tunnin alkaa. Säätäminen on tärkeää, jotta kelkka tukee mahdollisimman hyvin käyttäjän vammaa. Sitä enemmän remmejä käyttöön, mitä enemmän käyttäjä niitä tarvitsee pysyäkseen tukevasti kelkassa. Mailat/ sauvat tulee valita kelkassa olijan mukaan, eli lyhyemmälle kelkkailijalle lyhyemmät sauvat. Kelkan alla olevat terät tulee säätää käyttäjän tasapainon mukaan. Mitä huonompi tasapaino, sitä leveämmälle terät voi laittaa.

**Tartuntahanskat:** Lapselle, jonka on vaikea pitää mailasta kiinni. Hanskan kämmenpuolella on tarranauhaa, joka auttaa otteen pysymisessä. Tällöin myös mailan varteen täytyy kiinnittää tarranauhaa, jotta ote pysyy mailassa. Tarranauhan oikeaan kiinnityskohtaan täytyy kiinnittää huomiota.

**Jos ei käytettävissä kelkkaa tai tukea:** Voidaan käyttää normaalia selkänöjallista tuolia, joka liukuu jäällä. Tuolia voidaan käyttää tukena tai sinä voidaan istua, jolloin tarvitaan avustaja liikuttamaan tuolia. Välineitä pystyy kohtalaisen helposti rakentamaan myös itse kun käyttää mielikuvitusta. Esimerkiksi juomapullokorista voi rakentaa nippusiteiden avulla oivan pystyluistelutuen. Oppilaat ovat varmasti innolla mukana kehittelemässä uusia välineitä.

(Kuvat: [www.solia.info](http://www.solia.info))

## Turvallisuus

- Ryhmissä voi olla suuret **tasoerot**, jonka vuoksi vauhtierot ovat myös suuria → Painota vauhdikkaammille lapsille jarrituksen tärkeyttä tai mieti voiko vaaralliseksi muodostuvissa peleissä käyttää erillistä tai soveltavaa toimintaa.
- Jos jollain lapsella on erityisen huono tasapaino, voi **pystyssä pysyminen** vaikeutua paritehtävissä. → Valitse parit niin, että toinen pystyy avustamaan toista.
- **Kaatuminen** saattaa näyttää ja tuntua hurjemmalta mitä se todellisuudessa onkaan. → Opetelkaa kaatuminen myös apuvälineen kanssa. Harjoitelkaa myös avustamaan ylös nousussa kaveria, joka käyttää apuvälinettä.
- Muista ottaa huomioon **tunto- tai kuulon yliherkkyydestä** kärsivät lapset. → Kerro muille lapsille tästä, jotta jokainen osaa välttää turhaa koskettamista ja huutamista.

## Liikunnan soveltamisen taulukko

Ohessa taulukot, joissa näkyy tärkeimmät asiat, jotka kunkin vammaryhmän kanssa tulee ottaa huomioon liikuntatilanteessa. Kohdasta liikunnan soveltaminen eri vammaryhmille löytyy tarkempaa tietoa tunneilla huomioitavista asioista kunkin vammaryhmän kohdalla.

	<b>Näkövamma</b>	<b>Kuulovamma</b>	<b>Kehitysvamma</b>	<b>Liikuntavamma</b> (apuvälinettä käyttävä)
<b>Visualisointi</b>	<b>Käytä</b> selkeitä värejä jättä vasten. <b>Oppilaat</b> ja ohjaajat on hyvä erottaa erivärisillä liiveillä (ei punaista ja vihreää samanaikaisesti)	<b>Käytä</b> visuaalisia apukeinoja mahdollisimman monipuolisesti ohjauksessa. <b>Käytä</b> tarvittaessa kuvia ja apuviittomia.	<b>Rajaa</b> alueet selkeästi. <b>Käytä</b> kuvia ohjeiden tukena.	
<b>Ohjeistaminen</b>	<b>Konkreettiset ohjeet</b> selkeällä ja kuuluvalla äänellä. <b>Käytä</b> tarvittaessa fyysistä ohjausta.	<b>Selkeä</b> ja kuuluva puhe. <b>Tukiviittomat</b> ohjeistuksen tukena. <b>Näytä</b> aina mallisuoritus	<b>Lyhyet</b> ja selkeät ohjeet. <b>Näytä</b> konkreettinen mallisuoritus.	<b>Muista</b> antaa tarvittaessa erilliset ohjeet.
<b>Sijoittuminen</b>	<b>Ohjaajan</b> tulee näkyä selvästi (esim. ohjaajan kasvot kohti aurinkoa, oppilaat eivät sokaistu).	<b>Ohjaajan</b> eleet, ilmeet ja erityisesti suu tulee näkyä selkeästi (esim. ohjaajan kasvot kohti aurinkoa, oppilaat eivät sokaistu)	<b>Ohjaajan</b> tulee sijoittua niin, että vältetään tehtävänannon ajaksi muut häiriötekijät.	<b>Ohjaajan</b> tulee sijoittua niin, että vältetään tehtävänannon ajaksi muut häiriötekijät.
<b>Tunnin rakenne</b>	<b>Merkin anto</b> äänen avulla tehtävän alkaessa ja päättyessä.	<b>Merkin anto</b> tehtävän alkaessa ja päättyessä, samoin pelitilanteissa (esim. punaisen lipun heilautus)	<b>Varaa</b> riittävästi aikaa tehtäviin. <b>Tunnin rakenne</b> aina mahdollisimman samanlainen.	<b>Varaa</b> riittävästi aikaa tehtäviin.
<b>Esteettömyys</b>	<b>Varmista</b> , että kulku liikuntapaikalle on esteetön. <b>Pidä</b> ylimääräiset välineet pois liikunta-alueelta.	<b>Varmista</b> , ettei tilassa ole turhaa taustamelua tai kaikua. <b>Induktiosilmukka</b> voi olla ratkaisu kuulo-ongelmaan	<b>Varmista</b> tilan turvallisuus. <b>Turhat esineet</b> pois liikuntatilasta.	<b>Varmista</b> , että kulku liikuntapaikalle on esteetön.
<b>HUOM!</b>	<b>Puhuttele</b> ohjattavia aina nimillä. <b>Hyödynnä</b> ohjauksessa ääntä (esim. kulkuspallo, musiikki)	<b>Minimoi</b> taustamelu. <b>Kiinnitä</b> oppilaan huomio koskettamalla.	<b>Muista</b> tutut rutiinit	<b>Tarkista</b> oppilaat riittävä vaatetus. <b>Varmista</b> sopivan apuvälineen löytyminen.

	<b>Motorinen kömpelyys</b>	<b>ADHD</b>	<b>Autismikirjo</b>
<b>Visualisointi</b>	<b>K</b> äytä kuvia apuna ohjeiden annossa.		<b>K</b> äytä värejä ja muotoja apuna opetuksessa. tarvittaessa myös tukiviittomia.
<b>Ohjeistaminen</b>	Selkeät mallisuoritukset. <b>K</b> äytä tarvittaessa fyysistä ohjausta.	Lyhyet ja selkeät ohjeet. Näytä samalla kun ohjeistat.	<b>K</b> onkreettiset ja selkeät ohjeet, vältä kielikuvia.
<b>Sijoittuminen</b>	Ohjaajan tulee sijoittua niin, että vältetään tehtävän annanjaksi muut häiriötekijät.	Ohjaajan tulee sijoittua niin, että vältetään tehtävänannon ajaksi muut häiriötekijät	Ohjaajan tulee sijoittua niin, että vältetään tehtävänannon ajaksi muut häiriötekijät
<b>Tunnin rakenne</b>	Varaa riittävästi aikaa tehtäviin.	Selkeä ja looginen eteneminen tunnilla. <b>R</b> iittävästi toimintaa. <b>K</b> iireetön ilmapiiri.	Selkeä ja rutiininomainen tunnin rakenne ja riittävästi toimintaa. <b>K</b> iireetön ilmapiiri.
<b>HUOM!</b>	Vältä vertailua muiden oppilaiden suorituksiin. <b>K</b> annusta yrittämään yhä uudelleen.	<b>M</b> inimoi ylimääräiset ärsykkeet. <b>P</b> alkitse hyvästä käytöksestä, jätä huomioimatta epätoivottu käytös. <b>P</b> idä kiinni sovitusta säännöistä.	<b>K</b> annusta oppilasta toimimaan ryhmässä, mutta älä pakota siihen. <b>M</b> uista palautteen tärkeys. <b>V</b> ältä yllättäviä ääniä ja kosketuksia.

# Liikunnan soveltaminen eri vammaryhmille

## Näkövammaiset

- Selvitä mitä ja miten lapsi näkee
- Kuvaile ympäristö ja välineet tarkasti ja anna lapselle aikaa tutustua niihin ennen tuntia
- Älä siirtele tavaroita turhaan tai kertomatta siitä oppilaalle
- Varmista, että kulku pukuhuoneista liikuntatilaan on mahdollisimman esteetön
- Vältä turhaa taustahälyä
- Käytä alueiden merkkauttamiseen kirkkaita ja selkeitä värejä. Vältä käyttämästä samanaikaisesti punaista ja vihreää
- Sisätiloissa voit merkata rajat ohuilla matoilla, jolloin rajan ylityksen tuntee alustan muuttuessa
- Käytä selkeää ja täsmällistä kieltä antaessasi ohjeita. Ohjaa tarvittaessa fyysisesti
- Sijoitu itse kasvot kohti aurinkoa, jotta oppilaat eivät sokaistu valosta
- Voit käyttää kellotaulua havainnollistamiskeinona puhuessasi suunnista
- Puhuttele oppilaita aina nimillä
- Käytä ääniä ohjauksessasi, esim. kulkuspalloja tai erilaisia äänilaitteita
- Anna muiden lapsien toimia vuorollaan avustajan roolissa. Avustaja on usein onnistuneen liikuntahetken avain.
- Rohkaise ja kannusta, mutta älä auta turhaan. Rohkaise omatoimiseen tekemiseen.

## Kuulovammaiset

- Minimoi taustamelu ja kaikuminen
- Puhu selkeästi ja rauhallisesti
- Puhu aina suoraan kuulovammaiselle, älä mahdolliselle tulkille
- Vältä sanontoja, vieraskielisiä sanoja ja slangia
- Asetu aina ohjeita antaessasi niin, että sinut on helppo nähdä
- Näytä aina mallisuoritus
- Anna aina ohjeet ennen suoristusta, lisäohjeiden antaminen kesken suorituksen voi olla vaikeaa
- Jaa mahdolliset välineet ohjeistuksen jälkeen, jottei keskittyminen kiinnity niihin
- Käytä selkeitä merkkejä erottamaan esim. joukkueita toisistaan (pelipaidat, nauhat ym.)
- Pyri hyödyntämään mahdollisimman monipuolisesti näkö- ja tuntoaistia
- Henkilön huomion kiinnittäminen on helpointa koskettamalla

- On hyvä osata muutamia viittomia, mutta yhteisistä merkeistä voidaan myös sopia
- Pelitilanteissa yhdistä pillin ääneen myös visuaalinen merkki, esim. lipun heilautus
- Kuulovammaisten liikuntatilanteessa voidaan käyttää induktiosilmukkaa

### **Liikuntavammaiset**

- Varmista kulkureittien esteettömyys
- Selvitä mikä vamma tai sairaus on kyseessä ja miten se vaikuttaa liikuntakykyyn
- Selvitä apuvälineen tarpeellisuus. Varmista, että apuväline on sopivan kokoinen, jotta välttyään hankaumilta ja vääriä asennoilta
- Käytä avustajaa tarpeen vaatiessa. Käytä avustajana mahdollisuuksien mukaan muita ryhmän jäseniä
- Suoritusta edeltävä rentoutuminen helpottaa usein motoriikan hallitsemista
- Olkapäästä, lantiosta tai selkärangasta tukeminen voi auttaa rentoutumisessa
- Määrittele rasituksen taso yksilöllisesti. Ota huomioon riittävä lepo suoritusten välillä
- Jos henkilöllä on joltain osin halvaantunut, on kehon lämpötasosta pidettävä huolta kylmässä ilmassa

### **Kehitysvammaiset**

- Ohjeista lyhyesti ja selkeästi
- Jaa tehtävät pienempiin osiin ja etene loogisessa järjestyksessä
- Näytä mallisuoritus, ohjaa kädestä pitäen, etsi ne tavat joilla saat ohjeet perille saakka, kokeile myös kuvia
- Valitse tehtäviä, jotka vastaavat kohderyhmän taitotasoa, mutta älä unohda ohjattavien kronologista ikää
- Opetta yksittäiset taidot eri ympäristöissä, jolloin taidot yleistyvät
- Ota tunnille paljon erilaisia tehtäviä, sillä yhteen asiaan ei jakseta keskittyä kauaa
- Älä pidä turhia tavaroita esillä
- Merkitse rajat selkeästi
- Käytä visuaalisia (kuvat) ja auditiivisia merkkejä
- Erilaiset esimerkit ja ohjeet sekä kannustus ja yllytys ovat tärkeitä, mutta rohkaise vähitellen itsenäiseen tekemiseen
- Harjoita vuorovaikutustaitoja, jotta niiden käyttö helpottuu myös arkielämässä
- Käytä paljon musiikkia
- Pidä yllä tiettyjä rutiineja

### **Motorisesti kömpelöt**

- Rohkaise lasta osallistumaan
- Tarjoa tasonmukaisia tehtäviä, jotta onnistumisia tulisi mahdollisimman paljon
- Näytä konkreettinen mallisuoritus tai käytä kuvia
- Auta tarvittaessa kädestä pitäen, jotta lapsi oppii oikeat liikeradat
- Vältä tilanteita, joissa lapset joutuvat vertailemaan itseään toisiinsa
- Kannusta lasta yrittämään yhä uudelleen epäonnistumisista huolimatta
- Anna riittävästi aikaa tehtävien suorittamiseen
- Anna realistista palautetta, palkitse todellisesta yrittämisestä
- Mieti milloin on tärkeämpää oikea suoritustapa, milloin itse liikkuminen

### **ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö)**

- Palkitse hyvästä käytöksestä ja jätä huomioimatta ei toivottua käytöstä
- Muista selkeät tehtävänannot ja looginen eteneminen tunnin aikana
- Minimoi ylimääräiset ärsykkeet
- Älä vertaa lapsen suorituksia muiden lasten tekemisiin, vaan korosta yksilöllistä kehittymistä
- Tunnilla tulee olla selkeät säännöt ja niistä tulee pitää kiinni

### **Autismikirjo**

- Keskity tunnilla perusasioihin, mm. kävely, juoksu, konttaaminen, ryömiminen, hyppääminen ja kiipeäminen
- Ryhmään kuulumisen tunteen saavuttaminen ja ryhmässä toimiminen on erityisen tärkeää
- Tunnin rakenteen tulee olla selkeä ja toimintaa tulee olla riittävästi
- Vuorovaikutustaitojen opettaminen on tärkeää, jotta taitoja voitaisiin hyödyntää muussa elämässä
- Vetäytyvää lasta ei saa painostaa ryhmätilanteisiin
- Palautteen anto on tärkeää ja sen tulee olla henkilökohtaista ja tarkkaa
- Tavoitteena on, että lapsi oppii arvioimaan omia suorituksiaan
- Käytä tarvittaessa myös tukiviittomia

# Tunneilla tarvittavat välineet

*Vihreällä on kirjoitettu ne välineet, joita tarvitaan normaalivälineiden lisäksi sovellettuja tunteja käytettäessä.*

*Punaisella kirjoitettuja välineitä tarvitaan näkövammaisten kanssa.*

*Violetilla kirjoitettuja välineitä tarvitaan apuvälineillä liikkuvien kanssa.*

## JÄÄTUNNIT

### Tunti 1:

- pahville liimattuja erilaisia kuvia
- kartioita
- eriväriset (vihreä ja punainen) kartiot, kortit tai muut vastaavat
- liukuvia esineitä minicurlingiin (hernepussit, kiekot...)
- *Eri väreisiä liivejä*

### Tunti 2:

- paksu tussi
- kartioita
- hernepusseja
- *eri väreisiä liivejä*

### Tunti 3:

- pallo
- sekuntikello
- kepit / mailat
- *huiveja*

### Tunti 4:

- paperille / pahville piirretyt kuviot (ympyrä, neliö, viiva, tähti, aura, parijono...)
- opettajalla mielessä laulut / tarinat oppilaille esitettäväksi
- *huiveja*

### Tunti 5:

- kartioita
- mahdollisesti pitkä hyppynaru
- jalkapallo (valitse ryhmälle sopiva pallo)
- mahdollisesti luistinsuojat lipuiksi lipunryöstöön
- *huiveja*
- *kulkuspallo*



**Tunnit 6 – 9:**

- vähintään jokaiselle oma maila ja parille yksi syötettävä väline
- \* jääkiekkomailat ja kiekot
- \* jääpallomailat ja jääpallot
- \* kaukalopallomailat ja kaukalopallot
- \* ringettemailat ja ringetterenkaat
- *eri värisiä liivejä*
- *erilaisia palloja/kieikkoja*
- *kulkuspallot*
- *äänimajakat*

**Tunti 10:**

- naskaleita
- pehmoleluja
- turvavälineitä (heittoköysi, vesitiivispussi, kartta, sauva, reppu...)
- eväitä
- *lämmittäviä vilttejä*
- *kulkuspallo*

**OHEISTUNNIT****Oheisharjoittelutunti 1:**

- sanomalehtiä
- hernepussit
- keppejä / mailoja / kartioita
- ilmapalloja
- *pieniä kulkusia*

**Oheisharjoittelutunti 2:**

- pilli
- punainen lippu
- paperille / pahville tehtyjä kirjaimia + teippiä
- hernepusseja
- *vatsalauta*

**Oheisharjoittelutunti 3:**

- pilli
- papereita, joissa kuvioita tai kirjaimia
- pitkiä hyppynaruja
- hernepusseja
- (musiikkia)
- *vatsalauta*

**Oheisharjoittelutunti 4:**

- sählymailat ja pallot
- erilaisia mailoja tai palloja, esim:
  - koripalloja
  - jalkapalloja
  - sulkapalloja ja –mailoja

- *kulkuspalloja*

- *vatsalauta*

**Oheisharjoittelutunti 5:**

- iso pallo (esim. fysiopallo)
- voimistelupalloja tms.
- sählymailat ja –pallot
- pieniä maaleja tai tötsiä

- *kulkuspalloja*

- *vatsalauta*

**Lisäksi jokaiselle tunnille tarvitaan huiveja tai hernepusseja, joilla voidaan erottaa hippa muista leikkijöistä.**

**Lähteet:**

Alanko, R., Remahl, V. & Saari, A. 2004. Ota minut mukaan. Espoo: Frenckellin Kirjapaino Oy.

Edu.fi 2009. Jääliikunta: Jääläjien tuntimalleja alakoululaisten luistelunopetukseen (pdf).

Opetushallitus [viitattu 19.3.2010]. Saatavissa:

[http://www.edu.fi/peruskoulu/liikunta/jaalajien\\_tuntimallit\\_luistelunopetukseen.pdf](http://www.edu.fi/peruskoulu/liikunta/jaalajien_tuntimallit_luistelunopetukseen.pdf)

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

Huovinen, T. 2003. Talviliikuntaa kaikille. Soveltavan talviliikunnan käsikirja. Helsinki: Edita.

Huovinen, T. & Rintala, P. 2003. Soveltava liikunnanopetus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY.

Ikonen, O. & Krogerus, A. (toim.) 2009. Ainutkertainen Oppija, Erilaisuuden ymmärtäminen ja kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Infokortit 2007. Työelämä Starat-prjokekti. AURA-intituutin oppimateriaali

Jääskeläinen, A. 1995. Muodostelmaluistelu, opas ohjaajille ja opettajille. Espoo: ED SPORT Oy.

Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. (toim.) 2005. Soveltavan liikunnan apuvälineet. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laaksonen, K. & Saari, A. 2006. Yhteiseen ja kaikille avoimeen liikuntaan. Liikunta & Tiede 4/2006, 20–23.

Malike 2010. Vuokrattavat välineet. Malike [viitattu 22.2.2010]. Saatavissa: [http://www.malike.fi/vuokrattavat\\_valineet/kaikki/124](http://www.malike.fi/vuokrattavat_valineet/kaikki/124)

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

Nieminen, R. 2009. Taitoluistelun lajiansalyysi.

Nuutinen, J. 1998. Liikuntavammaisen oppilas. Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus. Jyväskylä: Kopijyvä.

Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta VAU ry. 2009. Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA [viitattu 22.2.2010]. Saatavissa: <http://www.vammaisurheilu.fi/fin/harrasteliikunta/solia/>

Tenhunen, T. 2010. Liikunnanohjaaja. Haastattelu 3.5.2010.

Van Coppenolle, H. 2006. Count me in - a guide to inclusive pysical activity, sport and leisure for children with a disability. Belgium: Acco.

## Yleisohjeiden tekijät:

Liikunnanohjaajat

Koskenranta Katja & Louhi Essi

Lahden ammattikorkeakoulu

## LIITE 2

### **Tuntisuunnitelmien sovellukset:**

Liikunnanohjaajat

Koskenranta Katja & Louhi Essi

Lahden ammattikorkeakoulu

Alkuperäinen materiaali: Siru Kallio

### **JÄÄTUNNIT**

1. Vauhtia ja vilinää jäälle (*perusluistelua*)
2. Taitoja ja temppuja (*perusluistelua*)
3. Kunto kovaksi (*kuntoluistelua*)
4. Team Ice - joukkueena jäälle (*muodostelmaluistelua*)
5. Kokeillaan kuvioita (*muodostelmaluistelua*)
6. Syöttö ja haltuunotto (*jääpelejä*)
7. Kuljetus ja poisotto (*jääpelejä*)
8. Laukaisu ja pienpeli (*jääpelejä*)
9. Ison pelin viiletystä (*jääpelejä*)
10. Retkeile luistellen (*retkiluistelua*)

### **OHEISTUNNIT**

1. Vauhtia ja vilinää
2. Temppuja ja taitoja
3. Ryhmässä rymyten ja rauhoittuen
4. Pelivälineen käsittelyä
5. Pelikäsitystä pienpeleinä

# VAUHTIA JA VIKKELYYYTTÄ LUISTIMILLA

Tunnin tavoite: Tutustua jäähän uudella tavalla, nauttia vauhdista, liukumisesta ja opetella pysähtymään luistimilla

## OLETHAN LUKENUT YLEISOHJEET!

*Yleistä sovellusta*

*Näkövammaisille*

*Apuvälineen kanssa liikkuvalla*

**ALKULÄMMITTELY:** "Mitä kuuluu?" n. 5 min

Opettajan täytyy valmistella leikki keräämällä pahveille erilaisia kuvia. Kuvat voivat olla mitä vain: hauskoja, surullisia, iloisia, vihaisia... (aurinko, maisema, muutama väri, urheiluvälineitä, leluja, vaatteita, sade-kuva, yksinäinen ihminen...) Ideana on, että kuvat ovat eripuolilla jäätä ja opettajan kysyessä jotain, oppilas luistelee sen kuvan luo, joka parhaiten kuvaa hänen vastaustaan. Kysymyksiä opettajalle: Mitä kuuluu tänään? Mitä kuului eilen? Mitä haluaisit huomenna tehdä? Mitä odotat tältä tunnilta? Miltä ystävästäsi mahtaa juuri nyt tuntua? Miltä luulet äidistä / isästä töissä tuntuvan? Lopuksi kuvat voidaan hakea pois esim. valiten yksi omasta mielestä kaunein / pelottavin tms. kuva tai vaikkapa vain yksinkertaisena kisana kuvia keräten. Voidaan purkaa kysellen oppilaiden tunteja. Leikitään jonkun aikaa, jotta saadaan luisteltua ja lämmiteltyä.

- *Leikkiä voidaan yksinkertaistaa siten, että tila jaetaan kolmeen osaan:*

- o *Oikealla on positiivinen, iloinen tila, vasemmalla negatiivinen, surullinen tila ja keskelle jää en tiedä -tila. Hymiöitä voidaan käyttää tuomaan konkreettisuutta tehtävään.*
- o *Tällöin kysymyksiä tulee muokata niin, että vastaaminen kolmella vaihtoehdolla on mahdollista.*
- o *Näkövammaisen tarvitsee joko avustaja tai äänilähteen*

## ILO IRTI JÄÄSTÄ

n. 30 min

1. Miltä jää tuntuu?

- Kysellään oppilailta, miltä jää tuntuu (kokeillaan paljaalla kädellä) → jää on kylmää, liukasta, märkää, kovaa...
- Mitä sillä sitten voi tehdä, kun se on vaikkapa
  - o kylmää? (Antaa ensiapua vammoihin...)
  - o liukasta? (Liukua, vierittää, heittää jotakin, )
  - o märkää? (kastella vaatteensa, sulattaa vaikka vedeksi luisteluretkellä...)
  - o kovaa? (satuttaa...auts!, mutta myös hypätä, "hakata", kolistella, tömistää...)
  - o lumista? (aurata, tehdä kuvia, kerätä lunta ja tehdä lumipallon...)

## 2. Jää – lumi – vesi -leikki

- Luistelualue jaetaan kolmeen osaan esim. tötsillä rajaten. Yhdellä alueella luistellaan kuin jässä eli hyvin jäykkänä tikkuna, toisella alueella kuin lumihutaleet eli käsiä (ja jalkoja) heilutellen, kolmannella alueella ollaan vettä eli nestemäisiä velttoja luistelihoita. Oppilaista valitaan kolme ”komentajaa”: yksi jääkarhu, yksi metsästäjä ja yksi jäänmurtaja. Jääkarhu räiskii vettä pois alueeltaan eli jahtaa luistelihoita pois vesi-alueelta kohti lumi- ja jääalueita. Metsästäjä vaeltaa lumen seassa ja yrittää saada lumihutaleet pois omalta alueeltaan sulattamalla niitä vedeksi tai jäädyttämällä jääksi. Jäänmurtaja luistelee jää-alueella poistaen jäätä (lähettäen luistelijat takaisin lumi-alueelle). Kun joku ”komentajista koskettaa luistelijaa, hänen täytyy siirtyä alueelta pois ja jatkaa leikkiä seuraavalla alueella. Metsästäjän lumi-alue on keskellä, jolta metsästäjä voi siirtää kiinni saamansa luistelijan kummalle puolelle tahansa. Jos opettaja voi olla leikissä mukana, tässä voisi hyvin olla tasaamassa eri alueilla leikkijöitä.

- ***Komentajat on hyvä erottaa erivärisin liivein.***
- ***Leikki voidaan toteuttaa myös sovelletulla toiminnalla, niin että kaikki liikkuvat pareina. Näin saadaan varmistettua, että kaikki erityistukea tarvitsevat pystyvät olemaan leikissä täysillä mukana.***
- ***Helpotettu leikki:***
  - o ***Jos hippa-asetelma on hanakala, oppilaat voivat luistella tilassa vapaasti ja muuttavat luistelutyylä vaihtaessaan aluetta.***
  - o ***Jos rajojen hahmottamisessa on ongelmia, voidaan liikkumistyyliä vaihtaa äänimerkistä tai lipun heilautuksesta***
- ***Jos joukossa on näkövammaisia, komentajien täytyy pitää ääntä. Näkövamma-asteesta riippuen voidaan käyttää myös avustajaa.***
- ***Apuvälineen kanssa liikkuva voi hyödyntää tarvittaessa avustajaa.***

## 3. Lumiveistoskilpailu ryhmien kesken

- Pienissä ryhmissä tehdään jäätä lumiveistos (aikaa esim. 5 min)
- Ideana saada jäätä irti lunta (ei siis kentän reunoilta!) jarruttamalla ja hiomalla jäätä luistimella ja tehdä tästä lumesta pienimuotoinen veistos
- Veistos nimetään ja esitetään muille ryhmille

## 4. ”Short track”-kilpailu

- jaetaan joukko kahteen tai useampaan joukkueeseen. Viestikilpailun pituutta voi soveltaa oppilaiden määrän ja taitotason mukaan.
- Viestin vaihto tapahtuu vauhdissa ”pukaten” lähtijää takapuoleen (vaihtoa tulisi kokeilla ennen kilpailua). Harjoittelu voidaan aloittaa hiljaisesta liukuvauhdista, lähtevä luistelija voi tukea käsillään polviin vaihtotilanteessa. Pienimmät voivat huoletta vaihtaa käsikosketuksella.
- Vaihdon voi suorittaa missä vain ja milloin vain (on hyvä kuitenkin sopia että esim. viimeisellä tai kahdella viimeisellä kierroksella ei enää saa vaihtaa). Paras vaihto paikka on suoran alkupäässä.
- Vaihtoa ennen vauhti kannattaa sovittaa jo kaarteeseen aikana viestin tuojan vauhtia vastaavaksi. Vaihdon tulisi tapahtua sujuvasti ja mahdollisimman kovassa vauhdissa. Hyvillä vaihdoilla myös

- hitaammin luistelevat voivat voittaa. Viestivaihtoon riittää kosketus, mutta vauhdikkaasti tapahtuva ”pukkaus” on eduksi.
- Joukkueen jäsenet sopivat ennen kilpailun alkua luistelujärjestyksen, lisäksi voivat sopia luisteltavan osuuden matkan. (Normaalisti tämä voisi olla 1-2 kierrosta, riippuen tietysti käytettävän radan pituudesta)
  - Rata merkataan käyttämällä esim. keiloja tai kartioita.
  - Jos viestinviejä sattuu kaatumaan, voi kuka tahansa joukkueesta käydä koskettamassa kaatunutta ja jatkaa siten viestiä (= tämä on nopeampi tapa jatkaa kilpailua, kuin odottaa että kaatunut luistelija kömpii ylös ja kiihdyttää uuteen vauhtiin
  - ***Vaihdetaan koskettamalla kaveria tai vaihtamalla ”viestikapula”, joka voi olla esim. hernepussi***
  - ***Leikkiä voi selkeyttää niin, että jokainen oppilas luistelee yhtä monta kierrosta.***
  - ***Viesti voidaan toteuttaa myös sovelletulla toiminnalla niin, että kaikki liikkuvat pareina. Näin saadaan varmistettua, että kaikki erityistukea tarvitsevat pystyvät olemaan leikissä täysillä mukana.***
  - ***Jos mukana on näkövammaisia, tulee heillä olla avustaja, joka luistelee edellä pitäen koko ajan ääntä.***
  - ***Voidaan käyttää käänteistä integraatiota niin, että kaikki menevät pareittain, joista toisella on silmät sidottuna.***

## 5. Minicurling

- Oppilaat jaetaan esim. neljään ryhmään, joista aina kaksi ryhmää kisaa vastakkain
- Molemmille pelipaikoille laitetaan tötsä maaliksi ja oppilaille annetaan kullekin yksi kiekko / hernepussi (mikä tahansa liukuva esine). Jäähän tehdään tussilla heittoviiva tai käytetään olemassa olevia viivoja.
- Jokainen saa heittää kerran kohti maalia. Vauhtia pitää ottaa ja viimeistään heittoviivan kohdalla pitää päästää kiekosta irti. Lähimmäs maalia saanut joukkue saa pisteen. Jos samalla joukkueella on myös toiseksi lähin, he saavat kaksi pistettä. Pelataan, kunnes toinen joukkue saa kokoon esim. 5 pistettä.
- ***Heitto voidaan toteuttaa myös ilman vauhtia.***
- ***Heitto etäisyyksiä voi olla muutamia. Jos joukkueessa on esim. 8 pelaajaa, niin puolet voi heittää kauempaa ja puolet lähemmältä viivalta. Näin joukkue voi itse valita kuka heittää mistäkin. (rinnakkainen toiminta)***
- ***Peli voidaan toteuttaa myös käänteisen integraation avulla. Jos ryhmässä on esimerkiksi näkövammaisen, tällöin kaikki oppilaat voivat heittää sokkoina.***
- ***Jos mukana on näkövammaisia, joku pitää ääntä maalin kohdalla.***

## LOPPULEIKKI / -PELI "PUJOTTELUVIESTI"

n. 10 min

Viestissä oppilaat liikkuvat kentän päästä päähän siten, että lähdössä otetaan toisia käsistä kiinni ja tehdään mahdollisimman pitkä jono (kyljet menosuuntaan). Jonon viimeinen pitää kättään laidassa kiinni. Viestin alkaessa viimeinen jonossa lähtee pujottelemaan muiden käsien alta ja huutaa "hep" päästyään jonon ensimmäiseksi, jolloin taas viimeinen saa lähteä liikkeelle. Voittaja on se, joka koskettaa ensimmäisenä vastalaitaa kädellään.

- ***Näkövammaisen voi toimia yksin tai avustajan kanssa.***
- ***Apuvälineellä liikkuva voi toimia yksin tai avustajan kanssa.***
- ***Jos esim. kelkan kanssa on ahdasta mennä väleistä, voidaan kädet irrottaa toisistaan, jolloin pujottelutila suurenee,***



## 2. TEMPPUJA JA TAITOJA

Tunnin tavoite: Pyöriminen eri muodoissaan ja hyppääminen eri muodoissaan jäällä

### OLETHAN LUKENUT YLEISOHJEET!

*Yleistä sovellusta*

*Näkövammaisille*

*Kuulovammaisille*

*Apuvälineen kanssa liikkuvalla*

**ALKULÄMMITTELY:** "LENTOKONEET MYRSKYSSÄ" n. 5 min

Valitaan 1 – 3 lasta myrskyiksi, jotka ottavat lentokoneita kiinni. Lentokoneet kaartelevat jäällä siivet suurina ja suorina sivuilla. Myrskyt ottavat koneita kiinni. Myrskyn saadessa jonkun kiinni, hän joutuu myrskyn silmään eli lentokone jää odottamaan tyyntä siivet sivuilla T-asennossa. Muut koneet voivat pelastaa koneen tarttumalla tätä siivistä ja pyöräyttämällä konetta kierroksen ympäri. Pelastajia tarvitaan siis kaksi, yksi kumpaankin siipeen eli käteen. (Leikki on muunnelma x-hipasta / t-hipasta)

#### **Roolien erottelu:**

- *Myrskyt ja lentokoneet on hyvä erottaa erivärisin liivein. Myrskylle jokin tehokas väri, esim. punainen.*
- *Jos joukossa on näkövammaisia, on roolit hyvä erotella myös äänin*
  - o *lentokoneet sanovat esim. put put menessään eteenpäin*
  - o *myrskynsilmissä huudetaan esim. auttakaa auttakaa*
  - o *myrsky hokee "myrsky myrsky" tai pitää myrskymäistä ääntä.*
  - o *Jos mukana näkövammaisten lisäksi kuulovammaisia, on ääniä hyvä vähentää. Tällöin liikkujat, eli lentokoneet ja myrskyt pitävät ääntä.*

#### **Pelastusvaihtoehdot:**

- *Apuvälineen kanssa liikkuva voidaan pelastaa pyörittämällä apuvälineestä kiinni pitäen.*
- *Jos pyörittäminen tuntuu vaikealta, voi myrskynsilmissä joutuneen lentokoneen pelastaa myös kiertämällä sen ympäri.*

#### **TEMPPUILE TAITAVAKSI:**

n. 30 min

1. Pyörivät sukkulat (3 hengen tai useamman ryhmässä):

- Yksi keskellä, muut antavat vauhtia käsistä pyörittäen
- Ensin vauhtia koko ajan, sitten vain alkuvauhti, jonka jälkeen kädet suljetaan pyörivän sukkulan sisään eli syliin ristiin

- Pyöritetään ja pyöritään molempiin suuntiin
- Lopuksi voidaan kokeilla, saisiko vauhtia itse kädet avaamalla ja sulkemalla tai jalkojen avulla (esim. puolikkailla piparkakuilla)
- **Ryhmien jako niin, että kaikissa ryhmissä on sekä heikompia että taitavampia luistelijoita. Ryhmän jäsenet pyörittävät toisiaan.**
- **Avustusote tulee valita pyöritettävän taidon mukaisesti, mutta esim. kainalo-käsiote kahdella pyörittäjällä on tukeva pyöritystapa. Tähän voidaan lisätä tarvittaessa tuki vielä lantioon. (katso yleisohjeet: avustusotteet)**
- **Kelkkaa käyttävää voidaan pyörittää kelkasta kiinni pitäen. Luistelutukea käyttävää voidaan pyörittää tuesta tai luistelijasta kiinni pitäen. Jos tukea käyttävästä saadaan riittävän tukeva avustusote, voidaan häntä pyörittää myös ilman tukea.**

## 2. "Kengännauhat"

- Parit luistelevat toisiaan kohti (kengännauhoina) ja kohdatessaan toisensa solmivat nauhat yhteen eli pyörivät ympyrän käsikynkkäotteessa
- Parit voivat keksiä erilaisia tapoja pyörähtää ympäri tai pitää toisistaan kiinni
- **Pyöriminen voidaan aloittaa ilman vauhtia ja vaihdella otteita taitotason mukaisesti (käsikynkkäote, molemmista käsistä kiinni, yhdellä kädellä käsi suorana jne.)**
- **Pareja on hyvä vaihtaa välillä.**
- **Apuvälineen käyttäjät etsivät parinsa kanssa eri tapoja pyöriä.**

## 3. Temppurata

- Jäälle tehdään rata, jossa kokeillaan mahdollisimman paljon erilaisia hyppyjä, liukuja ja jarrutuksia jäällä.
- Käytetään hyväksi valmiita viivoja, tusseja, tötsiä, hernelpusseja, luistinsuojia...
- Esimerkkinä formula/hevos-rata (kierrellään merkkejä formuloita /hevosia ohjaillen, otetaan vauhti ja liu'utaan, kunnes yhtäkkiä formulasta irtoaa rengas / hevonen kaatuu ja luistelija tekee varovaisen kaatumisen jäähän. Formula joutuu varikolle / hevonen eläinlääkärille eli ope tai ryhmä oppilaita varikkomiehinä / eläinlääkärinä pyörittää renkaan paikoilleen tai siteen hevosen kavioon esim. pyöräyttämällä oppilasta muutaman kierroksen ympäri luistimilla. Nyt formula / hevonen on niin hyvässä kunnossa, että se oikein hypähtelee muutamien töyssyjen / esteiden yli.
- **Temppurata täytyy rakentaa ryhmän osallistujien mukaan. Siinä tulisi olla riittävästi haastetta kaikille. Hyvä tapa on käyttää rinnakkaista toimintaa (= kaikki tekevät samaa**

*tehtävää, mutta omalla tasollaan, eri vaihtoehtoja tehtävien suorittamiseen). Näin taataan kaikille mielekkäitä harjoitteita.*

- *Mieti onko parempi edetä perinteisellä rata periaatteella, vain ns. kiertoharjoitteluna, jossa tietyssä pisteessä harjoitellaan määrätty aika.*
- **Näkövammaisen liikkuu avustajan kanssa.**
- *Kelkan tai luistelutuen kanssa huomioitavaa:*
  - o *Pujotteluissa suuremmat välit*
  - o *luistelutuen kanssa hyppyjä voi toteuttaa, mutta kelkassa se ei onnistu. Hypyn tilalle voi kehittää jotain aivan muuta, esimerkiksi harjoitella jarruttamista (erillinen toiminta), sillä se on erityisen tärkeä taito.*

#### 4. parin kanssa hyppely

- Keksitään pareittain erilaisia tapoja tehdä hyppyjä yhdessä
  - Toinen tekee ja toinen auttaa tai molemmat tekevät yhtä aikaa
  - Kiinni pitäen tai ilman
  - Lopuksi opettaja voi neuvoa tekemään valssihypyn (yhden jalan eteenpäin ulkokaaren liu'usta puolen kierroksen hyppy liukuun taaksepäin ulkokaarelle) niin, että pidetään paria käsistä kiinni kädet ristissä, seistään nenät vastakkain, toinen hyppää ja toinen antaa vauhtia käsistä varovaisesti vetämällä. Hypätään aina vuorotellen.
  - **Hypyn tekeminen vaiheittain ja vaikeuttaen:**
    - o **niiamista**
    - o **tasajalkahyppy (laidasta voi ottaa tarvittaessa tukea)**
- **Avustusotteena voi käyttää esim. kyynärvarsiotetta edestä (katso yleisohjeet).**
- o **tasajalkahyppyjä viivojen yli (voi tehdä tussilla jäähän).**
  - o **puolen kierroksen hyppy tasajalkaa (vasen käsi edessä, oikea takana, hypyn ponnistuksen aikana oikea käsi taputtaa vasempaan käteen)**
  - o **kierroshyppy samoin kuin edellinen**
  - o **valssihypyssä on hyvä kerrata ulko- ja sisäkaaren käyttöä ennen varsinaisen hypyn harjoittelua.**
- **Kelkan kanssa harjoitellaan jarruttamista tai pyörimistä (erillinen toiminta)**

## 5. Pariluistelu

- Luistellaan parin kanssa keksien pariluisteluliikkeitä
- Liikkeet voivat olla liukuja eri asennoissa, hyppyjä, vauhdikasta luistelua eri suuntiin, pyörähdyksiä
- Jokainen pari saa näyttää jonkun keksimänsä liikkeen
- ***Mieti tarkasti parivalinnat. Taitavampi luistelija voi tukea heikompa, mutta haasteita kaivatessa tasonmukaiset parit toimivat parhaiten.***
- ***Pareja kannattaa vaihdella välillä.***

### **LOPPULEIKKI / -PELI** "VIESTI ERI TYYLEILLÄ EDETEN" n. 10 min

Oppilaat saavat keksiä neljä (määrä riippuu ryhmäläisten määrästä) eri tapaa liikkua luistimilla. Sitten oppilaat riviin hiustenpituuden perusteella: pisimmät hiukset toiseen päähän, lyhimmat toiseen. Jaetaan tästä oppilaat 4 hengen joukkueisiin. Kisaillaan sukulaviesti tietyllä välimatkalla niin, että jokainen joukkueesta liikkuu eri tavalla. Oppilaat saavat päättää, kuka liikkuu milläkin tavalla. Opettaja määrää, missä järjestyksessä liikutaan (esim. etuperin kiemurtelevat ensimmäisenä), jotta voidaan kontrolloida oikea liikkumistapa samanaikaisesti.

- ***Kun kaikki liikkuvat samalla tavoin, on leikkiä helpompi seurata.***
- ***Vaihtoalueet merkitään selkeästi kartioilla.***
- ***Käytetään viestikapulana hernepussia tai vastaavaa, jotta viestin vaihtotilanne selkiytyy.***
- ***Jos mukana näkövammaisia, niin vaihtopaikalla joku pitää ääntä, jotta viestinviejä löytää oikeaan paikkaan.***
- ***Helpotuksia, jos viesti ei onnistu***
  - o ***seuraa johtajaa -leikki, jossa ensimmäinen näyttää mallia miten tehdään, muut matkivat perässä***
  - o ***vapaata luistelua musiikin mukana (aluksi on mietitty erilaisia liikkumistyyliä, joita tässä toteutetaan)***

### 3. KUNTO KOVAKSI LUISTELLEN

Tunnin tavoite: Tutustua luisteluun kunnan kohottamismuotona, kehittää oppilaan lihas- ja kestävyyskuntoa.

#### OLETHAN LUKENUT YLEISOHJEET!

*Yleistä sovellusta*

*Näkövammaisille*

*Apuvälineen kanssa liikkuvalla*

**ALKULÄMMITTELY:** "Kuntohippa" n. 5 min

Valitaan hipat, jotka ottavat jäällä luistelevia kuntoilijoita kiinni. Kun hippa saa kiinni kuntoilijat pelastuvat tekemällä sovitussa paikassa (esim. joku jään nurkka) sovitun kuntoiluliikkeen (10 kyykkyä, 5 x-hyppyä, 5 painonsiirtoa...) ja voivat tämän jälkeen jatkaa leikkiä.

- *Kun hippa saa kiinni, hippa vie kiinni otetun sovittuun paikkaan suorittamaan kuntoiluliikkeitä. Ryhmästä riippuen liikkeet voivat olla lapuilla, tai sitten paikalla on ohjaaja, joka kertoo mitä pitää tehdä.*
- *Valitse kulmassa tehtävät liikkeet luistelijoiden taitotason ja tasapainon mukaan. Tässä tehtävässä voi soveltaa myös rinnakkaista toimintaa. (katso yleisohjeet)*
- *Näkövammaisia mukana: hippa ja kiinniotettavat pitävät ääntä.*
- *Kelkan kanssa suoritettavia liikkeitä:*
  - o *painon vaihtelut sivulta sivulle mailojen ollessa tukena jäässä*
  - o *sivulle kaatuminen ja itsensä ylösnostaminen*
  - o *kelkalla pyöriminen molempiin suuntiin*
  - o *pystypunnerrus sauvojen kanssa*
  - o *ylävartalon kierrot, sauvat edessä*

#### KUNTOILUA JA KIKKAILUA

n. 30 min

##### 1. Alkuvenyttelyä liukuen

- Opettaja näyttää aluksi muistutuksena muutamia venyttelyliikkeitä, joita on helppo soveltaa jäälle (kylkivenytykset, etureiden venytys, takareiden venytys, yläselän ja –vartalon venytykset...)
- Oppilaat kokeilevat pareittain luistellen ja toisiaan hieman tukien erilaisia venytyksiä siten, että vauhtia otetaan kentän päissä ja venytykset tehdään liukumalla kentän sivuilla

## 2. "Hinauspalvelu"

- Leikitään "hinauspalvelua" parin kanssa:
  - o Jokaisella parilla on kaksi mailaa tai muuta keppiä.
  - o Toinen parista luistelee edessä hinaten pariaan mailoilla (pitäen mailoja takanaan käsissä)
  - o Toinen ottaa mailoista käsillään kiinni ja liukuu varovasti jarruttaen perässä. Jarrutuksella voidaan siis lisätä parin vastusta luistellessa.
  - o Tehdään esim. minuutin verran ja opettajan merkistä vaihdetaan rooleja. Toistetaan useamman kerran.
- ***Apuvälineellä kulkeva voi hinata kaveria köyden avulla tai siten, että mailojen toiset päät sidotaan kahdella huivilla toisiinsa kiinni. Näin huivit tai köysi voidaan laittaa lantion ympärille, jolloin niistä ei tarvitse pitää käsin kiinni. Vedettävä sijoittuu vetäjän taakse ja pitää köydestä/mailoista kiinni.***
- ***Kelkalla liikkuvan taakse voi asettautua myös pitämällä kelkan takaosasta kiinni.***

## 3. Pienimuotoinen kuntopiiri-harjoitus

- Tehdään pieni kolmen harjoitteen kuntopiiri käyttäen apuna keppejä ja palloja. Aikaa harjoitteeseen 1 min, reipas vaihto, kaksi kierrosta. Samaa harjoitetta tekee useampi luistelija siis kerrallaan tietyllä alueella.
  - o Luistelu etuperin kiemurrellen viivalta viivalle meloen kepillä samalla käsillä, paluu takaperin auton rattia reilusti käännellen (leveä ote kepeistä)
  - o Pallon anto parille ylhäältä pään päältä ja alhaalta jalkojen välistä. Toisella kierroksella vaihdetaan roolit toisinpäin.
  - o Pieni vauhti, liuku ja liu'un aikana kyykkyyyn ylös tietylle viivalle asti, takaisin samalla tavalla liukuen, mutta nyt liu'un aikana oikea polvi ja vasen kyynärpää yhteen ja toisinpäin

### ***Helpotuksia:***

- ***Jos takaperin luistelu ei onnistu, voidaan tehtävät suorittaa etuperin***
- ***Jos pallon anto on liian haastavaa ylä-/alakautta, voidaan pallo antaa sivukautta. Liikkeestä haastavamman tekee se, jos palloa annetaan kaverille eteen tai taaksepäin luistelun aikana.***
- ***Jokainen menee omaa tasoaan vastaavaan kyykkyyyn ja myös muut liikkeet muokataan taitotason mukaan. Esim. liu'un aikana nostellaan pelkästään polvia vuorotellen.***

#### 4. Intervalliharjoitus isommille oppilaille

- Jakaannutaan pieniin ryhmiin ympyröille, jos sellaisia löytyy tai tehdään muutama töttsien avulla
- Harjoitus tehdään ympyrällä luistellen joko ulkojalan potkuilla tai sirklaten
  - o Luistelu ympyrällä mahdollisimman nopeasti 1 min
  - o Luistelu ympyrällä rauhallisesti 30 s
  - o Sama toiseen suuntaan luistellen
  - o Toistetaan 2 – 3 krt
- ***Tärkeää on mennä tehokkaasti eteenpäin. Tyyli on toisarvoinen asia!***
- ***Näkövammaisen tarvitsee avustajan.***

#### **LOPPULEIKKI / -PELI** "Personal trainer" n. 10 min

Muodostetaan n. Kolmen hengen ryhmiä. Ryhmät liikkuvat vapaasti jäällä matkien jonossa ensimmäisenä olevan eli personal trainerin keksimiä kuntoiluliikkeitä. Pillin vihellyksestä tai muusta merkistä vaihdetaan jonon ensimmäinen viimeiseksi ja näin personal trainer vaihtuu. Pyritään mahdollisimman nopeisiin vaihtoihin, jotta liikkeiden keksiminen ei muodostu liian hankalaksi. Isommilla oppilaille voidaan antaa lisäohjeeksi keksiä esim. erilaisia jumppaliikkeitä kuin tunnilla tehdyt käsille tai jaloille tai heille voidaan antaa apuvälineeksi esim. maila, jota käytetään kuntoilukeppinä siitä molemmilla käsillä kiinni pitäen. Viimeisten pillin vihellysten aikana annetaan ohjeeksi keksiä jäällä tehtäviä venyttelyliikkeitä

***- Leikissä on hyvä painottaa, että kaikki tulee ottaa huomioon. Liikkeet tulisi olla sellaisia, että ryhmän kaikki jäsenet voivat suorittaa ne. Heikommat tulee siis ottaa huomioon.***

## 4. MUODOSTELMALUISTELU 1 ”Team Ice” – joukkueena jäälle

Tunnin tavoite: Tutustua muodostelmaluistelun alkeisiin ja yhdenaikaiseen luistelemiseen parin tai pienen ryhmän kanssa.

### OLETHAN LUKENUT YLEISOHJEET!

**ALKULÄMMITTELY:** ”AMEEBAHIPPA”

n. 5 min

Hipat ottavat kiinni muita luistelijoita ja saadessaan jonkun kiinni hipat ”ketjuuntuvat” ja jatkavat kiinniottamista, kunnes 4 luistelijan ketju jakaantuu keskeltä kahtia ja jatkaa näin kiinniottamista. Hippa voidaan aloittaa käsi kädessä liikkuen ja edetä erilaisiin tapoihin pysyä yhtenä ketjuna (esim. olkapääote tai juna)

- *Jos jakaantuminen tuottaa ongelmia, voidaan leikki toteuttaa myös perinteisenä ketjuhippana, eli letka ei jakaannu, vaan kasvaa koko ajan.*

### MUODOSTELMALUISTELUHARJOITTEITA:

- *Huomioi oppilaiden sijoittuminen muodostelmassa. Heikommat ja apua tarvitsevat luistelijat aina vahvempien väliin.*
- *Heikompia saattaa olla vaikea pitää kiinni toisista luisteliijoista, joten apuna voi käyttää narua tai huiveja. Tätä kautta myös luistelutila kasvaa.*

Otteita muodostelmaluistelussa n. 30 min.

- Luistellaan 3 – 4 hengen ryhmissä riveinä ympäri kenttää yhdenaikaisesti
- Opettaja huutaa erilaisia otteita (käsiote, hartiaote, kyynärkoukku, ristiote (kuva ?) ja oppilaat vaihtavat otetta huudon kuullessaan
- Jos otteita ei osata, pysähdytään ja opetellaan
- Kun opettaja huutaa ”RIITA”, ryhmät hajoavat ja etsivät uudet ryhmät itselleen
- *Ensin ryhmä voi miettiä mitä erilaisia tapoja on pitää kiinni ja mitkä otteet sopivat kenellekin. Opettaja voi auttaa tässä tehtävässä. Kaikkien ei tarvitse välttämättä pitää samaa otetta.*

### 1. Blokki (eli peräkkäiset rivit –muodostelma)

- Pysytään pienissä riveissä, mutta yhdistetään useampi rivi peräkkäin liikkuviksi eli blokiksi (esim. kolme neljän hengen riviä liikkuu yhtä aikaa)
- Harjoitellaan tässä muodostelmassa muutama erilainen askel:
  - o Potku oikea, potku oikea, potku vasen, potku vasen...
  - o Potku oikea, piikki oikea(tai hokkarin kärjellä napsautus), potku vasen, piikki vasen...
  - o Potku oikea, PÖÖ-huuto, potku vasen, PÖÖ-huuto...



## 2. Yhtäaikainen eteneminen

- Jakaannutaan pareihin ja otetaan joku/jotkut äsken kokeilluista liikkumistavoista kokeiltavaksi.
- Liikutaan tällä tavalla parin kanssa mahdollisimman yhtäaikaisesti ja vauhtia aina mahdollisuuksien mukaan lisäten
- Keksitään uusia ideoita parin kanssa liikkumiseen (Opettaja voi antaa vinkkejä: liukuminen, eteen- ja taaksepäin liikkuminen, piirin kehällä liikkuminen, peräkkäin, vastakkain, vierekkäin...)

## 3. Kuviosta toiseen tehtäväkorteilla

- Opettajalla on kortteja/papereita, joissa on kuvioita (piiri, rivi, aura, jono, kolmio, neliö...)
- Ryhmät saavat jokainen vetää opettajan kädestä kaksi korttia
- Ryhmät keksivät miten siirrytään kuviosta toiseen (esim. ympyrästä eli piiristä vaikkapa tähteen)
- Lisätään korttien eli kuvioiden määrää
- ***Ensin olisi hyvä käydä kuviot läpi ja kokeilla onnistuvatko ne. Tämän jälkeen voidaan alkaa siirtyä kuviosta toiseen.***

## 4. Tarina ryhmässä

- Opettaja antaa ryhmille (kaksi ryhmää) laulun, joka heidän tulee esittää luistelemalla. Laulun tulee olla kaikille tuttu ja yksinkertainen esitettävä esim. hämä-hämähäkki, merirosvolaulu, mörrimöykky... Laulun voi korvata myös kaikille tutulla tarinalla, vaikkapa juuri aiemmilla tunneilla käsitelyihin aiheisiin liittyen.
- Laulu yritetään esittää toiselle ryhmälle niin, että he arvaavat, mistä laulusta on kyse. Mukana voi hyräillä, mutta sanoja ei saa laulaa ääneen.
- Koko ryhmän tulee olla koko ajan esillä esityksessä, myös lavasteita esitetään siis luistelemalla (miten sade ropisee taustalla, miten metsä huojuu tai meri myrskyää...)

## **LOPPULEIKKI / -PELI**

### **"NARUKERÄ"**

N. 10 min

Oppilaat ovat yhtenä pitkänä rivinä ja ottavat toisiaan käsistä kiinni. Toinen pää rivistä määrätään keräksi ja toinen naruksi. "Keräpää" lähtee luistelemaan vetäen koko ryhmän luistelemaan. Luistellaan hetki ja sovitusta merkistä (esim. opettajan pilli) "keräpää" pysähtyy ja jää paikalleen keräten koko letkan mahdollisimman tiiviiksi keräksi ympärilleen. Lopuksi "keräpää" yrittää päästä pois kerän sisältä ja avata kerän pujottelemalla käsien alitse ulos päästämättä kättään irti kaverin kädestä. Tehdään sama useamman kerran, jotta mahdollisimman moni pääsee kokemaan vauhdin hurmaa "narupäänä" ja kokemaan läheisyyden lämpöä kerän keskellä ja ratkaisemisen riemua "keräpäänä".

## 5. MUODOSTELMALUISTELU 2: ”Kokeillaan kuvioita”

Tunnin tavoite: Tutustua edelleen muodostelmaluistelun alkeisiin: otteet, kuviot ja kuviosta toiseen siirtymisiin, yhteistoiminta yhteisen rytmien löytämiseksi.

### OLETHAN LUKENUT YLEISOHJEET!

*Yleistä sovellusta*

*Näkövammaisille*

*Apuvälineen kanssa liikkuvalla*

**ALKULÄMMITTELY:** ”PARIJALKAPALLO” n. 10 min

Pelataan jalkapalloa pareittain käsikädessä. Molemmat saavat potkia, mutta vain koko ajan käsikädessä liikkuen. Maali tehdään tietyn rajaviivan takaa esim. tötsään osuen, jolloin ei tarvita maalivahteja.

#### *Helpotuksia:*

- *Jos luistelijat tarvitsevat lisätilaa, käytetään apuna narua tai huivia.*
- *Pelin hidastamiseksi ja helpottamiseksi valitaan sopiva pallo. (Katso yleisohjeet!)*
  - o *isoa jumppapalloa käytettäessä, voidaan pelata myös käsin.*
- *Jos pelaaminen tuntuu vaikealta, jokaiselle parille voidaan antaa oma pallo. Jokainen pari pelaa keskenään ja yrittää yhdessä tehdä niin monta maalia kuin tietyssä ajassa ehtivät.*
- *Näkövammaisia mukana: käytetään kulkuspalloa.*

#### **MUODOSTETAAN KUVIOITA:**

n. 20 min

##### 1. Piirikuvioita

- Mennään ryhmässä piiriin (voidaan käyttää myös hyppynarua hahmottamaan piiriä) ja keksitään miten tätä kuviota voisi muunnella
- Esimerkkeinä vaikkapa osa vetäytyy neliön tai kolmion kulmiksi
- Voidaan mennä pienemmiksi ryhmiksi tai jatkaa tässä ja miettiä itse lisää kuvioita, joita ryhmässä voisi muodostaa

##### 2. Liikkuvia kuvioita

- Pysytään pienissä ryhmissä ja mietitään nyt miten voitaisiin liikkua, jotta ryhmän tekemä kuvio pysyisi samanlaisena liikkumisen aikana
- Keksitään liikkumistapoja ja erilaisia käsiotteita
- Kehotetaan oppilaita liikkumaan ryhmässä kuviona esim. laidalta toiselle

### 3. Läpimeno

- Oppilaat seisovat vastakkain kahdessa rivissä. Otteena ensin käsiote. Molemmat rivit lähtevät liikkeelle yhtäaikaaisesti ja etenevät välimatkasta riippuen esim. 10 potkun verran. Tämän jälkeen ote irrotetaan ja jäädään liukumaan puuliuku-asentoon (kahden jalan liuku, kädet kiinni kyljissä tai kädet suorina ylhäällä) liukuen tässä asennossa vastaan tulevan rivin luistelijoiden välistä. Lopuksi ote takaisin ja yritetään luistella mahdollisimman suorana rivinä toisen rivin aloituspaikalle. Sama voidaan tehdä niin, että toinen rivi säilyttää otteensa ja toinen rivi liukuu kyykkyliuku-asennossa käsien ali. Kokeillaan sama myös eri otteilla.
- **Sovitaan yhteinen merkki, jolloin ote irrotetaan.**
- **Kuulovammaisia mukana: annetaan merkki äänen lisäksi esimerkiksi lippua heilauttamalla.**

### 4. Sisäkkäiset piirit

- Oppilaat muodostavat kahdessa ryhmässä (esim. 12 ja 8) ulko- ja sisäpiirin. Otteena hartiaote.
- Kokeillaan erilaisia tapoja liikkua piirissä kuvioita muunnellen:
  - o piirit liikkuvat potkuilla samaan suuntaan
  - o erisuuntiin liikkuvat piirit
  - o potkuttelut + liukuminen (esim. toinen jalka sivulla alas menen tai yhden jalan liuku kädet otteessa kohottaen)
  - o potkut ja liukuminen eri suuntiin pyörien ja esim. ulkopiiri ylhäällä liukuen ja sisäpiiri alhaalla liukuen
  - o keksitään omia versioita
- **Otetta voi muunnella omalle ryhmälle sopivaksi. Esim. käsikynkkää, käsikädessä, huivi käsien välissä, ym.**

### LOPPULEIKKI / -PELI

### " LIPUNRYÖSTÖ "

N. 15 min

Oppilaat jaetaan kahteen ryhmään (esim. sama jako kuin alkupelissä). Kentän molempiin päihin laitetaan "lippu", joka voi olla esim. värikäs luistinsuoja. Joukkueiden tehtävänä on suojella omaa lippuaan, mutta myös yrittää hakea toisen joukkueen lippu omalle puolelleen. Keskiviiva (tai esim. töttsillä merkattu rajaviiva) on alueraja niin, että omalla puolella on turvassa, mutta toisen joukkueen puolella oppilas voidaan ottaa kiinni ja hän joutuu "vankilaan". Molemmilla puolilla pitää siis olla myös jotenkin merkattu "vankila". Muut joukkueen jäsenet voivat pelastaa vankilasta koskettamalla. Jos joku saa ryöstettyä "lipun" ja jää matkalla omalle puolelleen kiinni. Hän jättää lipun siihen kohtaan jälle, jossa hänet saatiin kiinni.

#### **Helpotuksia:**

- **Jos leikki on liian vaikea, leikin voi korvata pesänryöstöleikillä. Pesänryöstössä on kaksi joukkuetta ja molemmilla joukkueilla yhtä monta aarretta pesässään. Kun leikki alkaa, molemmat joukkueet lähtevät ryöstämään toisen joukkueen aarteita ja tuovat ne omaan pesäänsä. Aarteita saa ryöstää vain yhden kerrallaan. Kun leikki vihelletään poikki, voittaja joukkue on se, jonka pesässä on enemmän aarteita.**
- **Näkövammaisen tarvitsee avustajakseen toisen oppilaan.**

## 6. SYÖTTÖ JA SYÖTÖN VASTAANOTTO

Tunnin tavoite: Harjoitella mailaotetta, syöttämistä ja syötön vastaanottamista erilaisilla välineillä jäällä

### OLETHAN LUKENUT YLEISOHJEET!

#### *Yleistä sovellusta*

#### *Näkövammaisille*

#### **ALKULÄMMITTELY: ”Pakkasukko ja Päivänsäde” n. 5 min**

Pakkasukko ja auringonsäde: Valitaan ryhmästä kaksi pakkasukkoa eli hippaa ja kaksi auringonsädettä eli pelastajaa. Pakkasukon saadessa leikkijän kiinni tämä pysähtyy ja jäätyy paikalleen. Auringonsäde sulattaa jäätyneen leikkijän koskettamalla. Sulatuksen jälkeen leikkijä on jälleen mukana leikissä. Vaihdetaan rooleja usein, jotta kaikki saisivat olla näissä rooleissa. Pakkasukoille ja auringonsäteille merkiksi esim. jääpallo, huivi, rinkula, kiekko, hernepussi tms.

#### **Roolien erottelu:**

- *Erivärisillä liiveillä on hyvä erotella roolit.*
- *Kiinnijäänyt nostaa kätensä ylös.*
- *Jos joukossa on näkövammaisia, roolit tulisi erottaa myös äänin*
  - o *Pakkasukko voi sanoa esim. ”kylmää kylmää”*
  - o *kiinniotettavat sanovat: ”lämpöä, lämpöä..”*

#### **SYÖTELLÄÄN**

**n. 20 min**

1. Miten mailasta pidetään kiinni?
    - Kysellään oppilailta ja pyydetään näyttämään, miten he pitävät mailaa kädessään.
    - Kysytään mitä hyötyä on pitää mailasta yhdellä kädellä kiinni ja mitä hyötyä on pitää siitä kahdella kädellä kiinni.  
Opettaja voi vielä näyttää mailaotteen, ylempi käsi ja alempi käsi. (Mailasta pidetään syötettäessä kahdella kädellä kiinni. Käsien etäisyys toisistaan on oppilaan hartioiden väli.)
  2. Syöttely kaverin kanssa paikalla
    - Pari valitaan, niin että se jolla on eniten samanväriset vaatteet.
    - Syötellään paikallaan pareittain niin kauan, että saadaan hieman tuntumaa.  
Merkitään jääalueelle kolme eri linjaa. Aloitetaan lyhimmällä välimatkalla ja aina, kun on saanut 10 onnistunutta syöttöä, toinen parista siirtyy seuraavalle linjalle.
    - Kokeillaan kisanomaisesti lyhimmällä matkalla ”parienkkaa”, siitä kuinka tarkasti onnistuu peräkkäin samaan syötön kiinni. Syötellään noin 5 min tarkoituksena on saada aikaan mahd. hyvät ”enkat”. Lopuksi kysellään kuka pareista sai esim. yli 2, yli 4, yli 6, yli 10 tai yli 15 ja sitten taputetaan hurjasti. Kyseleminen aloitetaan tarpeeksi alhaalta, että kaikki saavat jossain vaiheessa nostaa kättä.
- *Käsien paikat voi merkitä värikkäällä teipillä, tai jos oppilaan on vaikea pitää mailasta kiinni voi myös käyttää tarrateippejä (katso yleisohjeet).*
  - *On hyvä olla erilaisia pelivälineitä taitotason mukaan, pallot, kiekot, jne. (Katso yleisohjeet!)*
  - *Merkataan syöttölinjat kartioilla.*
  - *Näkövammaisia mukana: Voidaan käyttää äänipalloja.*

## LOPPUPELIT

## ”PIENPELEINÄ”

n. 20 min

Pelataan yhtä lajia tai sitten, jos on käytetty eri lajien välineitä, voidaan laittaa eri lajien pienpelejä pystyyn.

### 3. Syöttöpelejä

Pienaluepelejä 3-4 pelaajan joukkuein. Lajia voidaan välillä myös vaihtaa esim. niin, että käynnistetään kolmen lajin pelit yhtä aikaa ja vähän ajan kuluttua oppilaat vaihtavat keskenään paikkoja. Alueet merkitään ja rajataan töttsillä. Alueen sisällä liikkuminen on vapaata. Pelin tarkoituksena on saada 3 -5 (määrä valitaan oppilaiden osaamisen mukaan) perättäistä syöttöä ilman, että vastustajat koskevat välillä pelivälineeseen. Pelivälinettä saa kuljettaa syöttöjen välillä. Maalin (=3- 5 syöttöä) jälkeen luovutetaan peliväline vastustajille.

#### **Helpotuksia:**

- **Harjoitellaan ryhmän kesken vapaata syöttelyä kartioin merkityllä alueella. Tätä voidaan vaikeuttaa siten, että joukossa on yksi palloton, joka yrittää saada ryöstettyä palloa itselleen. Tästä on helppoa siirtyä pienpeleihin.**

### 4. Pienpelejä (ilman kuljetusta)

Pelataan 3-3 tai 4-4 pienpelejä. Lajia voidaan välillä myös vaihtaa esim. niin, että käynnistetään kolmen lajin pelit yhtä aikaa ja vähän ajan kuluttua oppilaat vaihtavat keskenään paikkoja. Maaleina voidaan käyttää lumikokkareita tai merkkikartioita. Jotta kaikki lapset saavat osallistua peliin, on sääntönä se, että välineen pitää käydä kaikilla ennen kuin joukkue saa yrittää tehdä maalia. Toisena sääntönä on, että rengasta ei saa kuljettaa vaan maalia kohden edetään syötellen.

#### **Helpotuksia:**

- **Ryhmän alueelle lisätään maali. Ryhmän jäsenet syöttelevät keskenään, kunnes ohjaaja antaa merkin/äänet, jolloin se jolla peliväline on hallussa, tekee maalin.**
- **Muodostetaan maali kartioista, jos oikeaa maalia ei ole saatavilla.**

## 7. KULJETUS JA POISOTTO

Tunnin tavoite: Harjoitella pelivälineen kuljetusta jäällä ja kokeilla myös eri pelivälineiden poisottoa toisen kuljettaessa.

### OLETHAN LUKENUT YLEISOHJEET!

#### *Yleistä sovellusta Näkövammaisille*

#### **ALKULÄMMITTELY: ”ROKKIHIPPA” n. 5 min**

Valitaan tarvittava määrä ryhmän kokoon nähden hippoja, jotka ottavat kiinni muita osallistujia. Kiinnijäänyt keksii liikkeen tanssiliikkeen ja tekee sitä (rokkaa) omalla paikallaan niin kauan, kunnes joku toistaa saman liikkeen hänen edessään kolme kertaa. Näin kiinnijäänyt pelastuu ja on valmis jatkamaan leikkiä. Silloin, kun pelastaminen on käynnissä, ei hippa saa ottaa kiinni kumpaakaan.

- **Näkövammaisia mukana: roolien erottelu liivein ja/tai äänin.**
  - o **kiinni jääneen tulee kuvailla liikettä näkövammaiselle.**

#### **KULJETELLAAN: n. 25 min**

**Kerrataan miten mailasta pidetään kiinni.** Mailasta pidetään kuljettaessa useimmiten kahdella kädellä kiinni. Käsien etäisyys toisistaan on oppilaan hartioiden väli. Alemman käden kohtaa mailassa voi vaihdella tarvittaessa. Mitä alempana alempi käsi on, sitä enemmän pelaajalla on voimaa pitää kamppailutilanteessa rengas itsellään, mutta taas toisaalta sitä vaikeampi pelaajan on kuljettaa ja harhauttaa. Poisottotilanteessa voi mailaa pitää myös yhdessä kädessä, jotta yletetään pidemmälle. Silloin ei kuitenkaan saada niin paljon voimaa mailaan.

- **Käsien paikat voidaan merkitä värikkäällä teipillä, jotta otekohdat eivät unohdu.**
- **Jos oppilaan on vaikea pitää mailasta kiinni, voidaan käyttää tarrateippejä (katso yleisohjeet).**

#### 1. Kuljetus- ja syöttökisa (syöttöjoukkue ja kuljetusjoukkue)

Oppilaat jaetaan kahteen samankokoiseen joukkueeseen noin 3-4 lasta per joukkue. Toinen joukkue asettuu syöttöpiiriin (tai kolmioon) ja heille annetaan joku peliväline. toinen asettuu jonoon pienen matkan päähän piiristä. Tässä joukkueessa tehtävänä on yhden oppilaan vuorotellen luistella pelivälinettä kuljettaen syöttöpiiriin ympäri. Syöttöjoukkue syöttää piirissä pelivälinettä eteenpäin ja laskee montako kertaa ehtivät syöttää sillä aikaa kun toisen joukkueen jokainen oppilas on luistellut kuljettaen piiriin ympäri. Ryhmät vaihtavat rooleja ja sama toistetaan. Näin voidaan katsoa kumpi joukkue sai enemmän syöttöjä. Joukkueita muodostetaan niin paljon, että kaikki lapset pääsevät tekemään yhtä aikaa! Yhden kisan jälkeen voidaan vaihtaa lajia ja välineitä.

- **Turvallisuuden vuoksi kuljetusreitti voidaan tehdä erilliselle alueelle, jolloin syöttäjiltä karkaileva pallo tai kiekko ei häiritse etenijää.**
- **Näkövammaisia mukana: voidaan käyttää kulkuspalloa ja/tai avustajaa.**

## 2. Kuljetus ja poisotto

Kenttä jaetaan tötsillä pieniin alueisiin. Jokaisella alueella kaksi pelivälineellistä (renkaallista, pallollista, ja/tai kiekollista) ja kuusi pelivälineetöntä oppilasta. Pelivälineettömät yrittävät riistää itselleen pelivälineen. Välineen haltuunsa saanut yrittää vuorostaan suojata pelivälinettä, niin etteivät muut oppilaat saa sitä pois.

Sovitaan oppilaiden kanssa miten pelivälineen saa ottaa pois. Ringetessä toisen mailaa saa nostaa omalla mailalla, mutta oman mailan pään on mentävä jäätä pitkin toisen mailan alle lyötäessä. Näin vältetään siltä, ettei mailan kärki nouse vaarallisesti ylöspäin.

- ***Näkövammaisia mukana: voidaan käyttää kulkuspalloa ja/tai avustajaa.***

## LOPPUPELI

"Pienpelinä"

n. 15 min

Pelataan 3-3 tai 4-4 pienpelejä. Maaleina voidaan käyttää lumikokkareita tai merkkikartioita. Jotta kaikki lapset saavat osallistua peliin, on sääntönä se, että välineen pitää käydä kaikilla ennen kuin joukkue saa yrittää tehdä maalia.

- ***Joukkueet tulee erottaa liiveillä.***
- ***Peliä voi pelata myös niin, että syöttöjä tulee olla vaikka vähintään 5, ennen kuin saa yrittää maalin tekoa.***
- ***Näkövammaisia mukana: voidaan käyttää kulkuspalloa ja/tai avustajaa.***

## 8. LAUKAISU JA PIENPELEJÄ

Tunnin tavoite: Harjoitella laukaisua eri pelivälineillä jäällä ja soveltaa taitoja (kuljetus, syöttö, laukaisu...) pelitilanteisiin pienpeleissä.

### OLETHAN LUKENUT YLEISOHJEET!

#### *Yleistä sovellusta* *Näkövammaisille*

**ALKULÄMMITTELY: ”Pommittaja” n. 5 min**

Leikin alussa opettaja toimii pommittajana, kun lapset yrittävät luistella karkuun kentän päästä päähän ilman, että opettaja osuu kentän reunasta heidän luistimiin jollain pelivälineellä (jääpallolla, kaukalopallolla, renkaalla tai kiekolla). Niistä, joihin opettaja osuu, tulee jatkossa pommittajia. Leikki loppuu kun viimeinenkin luistelija on pommitettu. Leikkiä voidaan toistaa muutaman kerran.

- ***Jos ryhmässä on näkövammaisia, tulee molemmissa päissä olla äänilähde.***
- ***Pallojen tulee olla sen verran isoja, ettei niihin kompastu.***

#### **LAUKAISTEN JA PELATEN** **n. 40 min**

##### 1. Laukaisun harjoittelua

- Harjoitellaan laukaisua paikaltaan yksi yritys kerralla ja kolme pistettä eteenpäin edeten.
- Kun kaikki kolme pistettä on suoritettu, palataan takaisin jonoon.
- Peliväline luovutetaan tarvittaessa jonossa seuraavalle sitä tarvitsevalle.
- Ensimmäisessä pisteessä yritetään laukaista peliväline edempänä olevien tötien välistä. Toisella pisteellä yritetään osua tötseen ja kolmannella yritetään kohottaa peliväline esteen yli.
- ***Luokan voisi jakaa kolmeen ryhmään: yhdessä pisteessä ollaan tietty aika. Näin on helpompi kestettyä yhteen harjoitukseen kerrallaan***
- ***Peliväline tulee valita oppilaan taitojen mukaan. (katso yleisohjeet)***
- ***Näkövammaisia mukana: Käytetään kulkuspalloja ja laitetaan joku oppilaista vuorollaan antamaan ääntä maalin suuntaan.***

##### 2. Käsipalloa tai jalkapalloa

- Pelataan 3-3 tai 4-4 pienpelejä joko käsipallon tai jalkapallon tapaan.
- ”Käsipallossa” edetään palloa heitellen eteenpäin ja maali tulee, kun saadaan syötettyä maalilinjan taakse omalle pelaajalle. jos pallo tippuu jäähän, vastustaja saa aloittaa.
- ”Jalkapallossa” potkitaan palloa luistimilla eteenpäin. Maaleina maalit, tötteröt tai lumikokkareet.
- ***Jalkapallossa voidaan käyttää myös muita palloja, esim. jumppapalloa. Jumppapallolla voidaan pelata myös käsien kanssa.***
- ***Näkövammaisia mukana: voidaan käyttää kulkuspalloa ja mahdollisesti avustajaa. Joukkueet tulee myös erottaa selkeästi liivein.***



### 3. Pari pienpeleä mailalla

- Muodostetaan parit.
- Etumaisella parilla on maila, jolla hän saa pelata. Takimmaisella ei ole mailaa, vaan hänen tehtävänsä on työntää ja ohjailla etummaista pelaajaa pitämällä häntä käsillä lantiosta kiinni. Etummainen pelaaja ei saa luistella.
- Pelataan ringetteä esim. 2-2 tai 3-3 joukkueilla tai koko kentällä 5-5.
- ***Opettajan on hyvä jakaa parit, jotta hän voi sijoittaa avustusta tarvitsevat itsenäisesti luistelevien pariiksi.***

### 4. Yhden käden pienpeleä

- Pelataan 3-3 tai 4-4 pienpelejä.
- Sääntönä on, että kuljettaja saa niin, että vain toinen käsi on mailassa.
- Maaleina voidaan käyttää lumikokkareita tai merkkikartioita.
- ***Tarraa voidaan käyttää apuna niiden oppilaiden kanssa, joiden on vaikea pitää mailaa yhdellä kädellä.***

## 9. ISON PELIN VIILETYSTÄ

Tunnin tavoite: Tutustua jääpelien ”oikeisiin sääntöihin” ja saada tuntumaa isolla kentällä pelattavaan ns. Isoon peliin.

### OLETHAN LUKENUT YLEISOHJEET!

*Yleistä sovellusta*

*Näkövammaisille*

*Apuvälineen kanssa liikkuvalla*

Tällä tunnilla pelataan isolla kentällä ”oikeilla säännöillä”. Tunnin aikana voi pelata yhtä peliä tai sitten useita.

Lajit: Jääkiekko, Jääpallo, Kaukalopallo ja Ringette

**ALKULÄMMITTELY: ”Töpselihippa”**

**n. 5 min**

Valitaan tarvittava määrä ryhmän kokoon nähden hippoja, jotka ottavat kiinni muita osallistujia. Kiinnijäänyt pysähtyy paikalle, nostaa kädet koukkuun kämmenpohjat kiinni lanteille ja jää odottamaan pelastajaa. Kuka tahansa ei kiinnijäänyt lapsi voi pelastaa hänet työntämällä omat kätensä kiinnijääneiden kainalon alta hänen käsien muodostamaan koloon (töpseli pistorasiaan). Pelastaa voi vain kiinnijääneen etupuolelta (turvallisuustekijä). Näin kiinnijäänyt pelastuu ja on valmis jatkamaan leikkiä. Silloin, kun pelastaminen on käynnissä, ei hippa saa ottaa kiinni kumpaakaan.

- *Näkövammaisia mukana: erotetaan roolit erivärisin liivein ja/tai äänin.*
- *Kelkalla liikkuva pelastaa: kiinnijäänyt jää haaraseisontaan → pelastus tapahtuu viemällä kelkan etupuoli jalkojen väliin (jos mahtuu) tai kiertämällä kädet pelastettavan jalan ympärille.*

**Peliä isolla kentällä**

**n. 40 min**

#### 1. Aluepeliä

Valitaan laji mitä pelataan. Aluepelissä pelataan 1-1, 2-2 tai 3-3 / alue. Alueita on kolme; puolustusalue, keskialue ja hyökkäysalue. Kaukalossa alueet muodostuu päädyn ja siniviivan välistä (molemmissa päissä = 2 aluetta) ja siniviivojen välisestä alueesta (keskialue). Molemmilla ”joukkueilla” on oma hyökkäyssuunta. Maalit ovat normaalisti omilla paikoillaan. Omalla alueella pelivälineen riiston jälkeen pitää syöttää seuraavalle alueelle (puolustusalue → keskialue, keskialue → hyökkäysalue ja päinvastoin) ja hyökkäysalueella saatuaan pelivälineen pelaaja yrittää tehdä maalin. Eli peliväline kulkee viivojen (kaukalossa siniset viivat) yli ja pelaajat liikkuvat vain yhdellä alueella.

Huom. Jos ei pelata kaukalossa merkitään alueet tötteröillä.

- *Joukkueilla tulee olla liivit*
  - o *maalit voidaan merkitä myös erivärisin liivein, jotta jokainen joukkue tietää mihin maaliin he pelaavat*
- *Näkövammaiselle avustaja*

2. Jääkiekkoa isolla kentällä  
Koko kentällä (iso avoin kenttä tai kaukalo) 5 vs. 5. Otetaan mukaan jääkiekon paitsiosääntö. Eli hyökkääväpelaaja ei saa ylittää hyökkäyssiniviivaa ennen kiekkoa. Kaikki muut säännöt (pitkä kiekko, kahden viivan syöttö jne.) voidaan unohtaa.

### **Helpotuksia**

- **Aloitetaan ilman paitsiosääntöä**
- **Sopiva peliväline on hyvä miettiä ryhmän tason mukaan. (katso yleisohjeet)**

3. Ringetteä isolla kentällä  
Pelataan isolla kentällä, helpoiten se onnistuu kaukalossa. Kentällä on molemmilta joukkueilta 5 pelaajaa ja yksi maalivahti (maalivahtia ei ole pakko käyttää). Jos joukkueilla on maalivahtit maaleissa, niin on hyvä ottaa lisäsäännöksi se, että rengasta ei saa kohottaa laukaistaessa vaan maali on tehtävä jäätä pitkin.

Ringettesäännöistä kannattaa käyttää seuraavia:

- Siniviivan yli syöttösääntöä
  - Siniviivan yli voi edetä vain syöttämällä rengas pelikaverille. Tämä koskee molempia siniviivoja ja kumpaan suuntaan tahansa pelattaessa eli aina.
  - Jos ei ole käytössä siniviivoja, voidaan viivat merkitä kahdella tötteröllä, jotka muodostavat jäälle syöttölinjan.
- Kolme pelaajaa alueella
  - Hyökkäys- ja puolustusalueella saa molemmilta joukkueilta olla vain kolme pelaajaa
  - Hyökkäysalue on päädyn ja siniviivan välinen alue ja vastaavasti puolustusalue sama toisessa päädyssä.

Jos kaukalo on piirretty ringetteviivat (ohuet punaiset viivat aloitusympyröiden reunalla), voidaan niitä käyttää puolustus- ja hyökkäysalueen rajoina (näitä käytetään ringeten virallisissa peleissä).

## 10. RETKELLE LUISTELLEN

Tunnin tavoite: Tutustua turvalliseen retkeilyyn jäällä tai tutustua retkiluisteluun ja turvaohjeisiin luonnonolosuhteita mukaillen (esim. aurattu mutkitteluva reitti ulkokentällä)

### OLETHAN LUKENUT YLEISOHJEET!

#### *Näkövammaisille Apuvälineen kanssa liikkuvalla*

**ALKULÄMMITTELY:** ”rukkashippa” n. 5 min.

Yhdellä luistelijalla aina kerrallaan rukkanen, joka heittää ja jättää seuraavan. Näin hippavuoro siirtyy uudelle henkilölle.

- ***Näkövammaisia mukana: käytetään pehmeää kulkuspalloa rukkasan sijaan.***

**JÄÄ TUTUKSI JA TURVALLISEKSI – NAUTI LUONNOSTA** n. 25 min

1. Erilaisia jäitä tutkaillen

- Luistellaan opettajaa seuraten, joka katsoo sopivat luistelukohtat jäitä tunnustellen, mikäli ollaan luonnonjäillä.
- Jos ollaan auratulla luonnon jääradalla, niin edetään ”seuraa johtajaa leikkiä” vaihdellen aina liikkeen näyttäjää.
- Käytetään myös ääniä edetessä, esimerkiksi eläinten ääntelyitä

2. Naskali - liukua

- Kaikilla oppilailla on naskalit kaulassa, harjoitellaan kuinka naskaleita käytetään.
- Kokeillaan naskaleiden pitävyyttä jään pintassa ja edetään mahalleen luikerrellen kuin käärme.

3. Tutustumisleikki

- Retkiluistelijan turvavälineet on laitettu eri kohtiin jäällä.
- Opettaja sanoo vuorotellen, esimerkiksi reppu, heittoköysi, vesitiivispussi, kartta jne.. Lapset luistelevat aina hyvin nopeasti sanotun turvavälineen luo ja kuuntelevat seuraavan tavaran, johon luistelevat. Näin he tutustuvat retkiluistelussa tarvittaviin välineisiin.

- ***Näkövammaisen tutustuu välineisiin tunnustelemalla niitä.***

- ***Luisteluun näkövammaisen tarvitsee parin oppaaksi.***

4. Eläinrata

- Auratulle radalle tai opettajan varmistamalle jääalueelle sijoitellaan eläinmaskotteja.
- Lapset luistelevat omassa tahdissa maskotilta toiselle.
- Matkalla voi myös rekisteröidä, jos näkee oikeasti metsäneläimiä tai niiden jälkiä.

5. Loppuvenyttelyt

- Otetaan parin hartioilta kiinni ja tehdään pöytämuodostelma. Annetaan näin selän, käsien ja alaraajojen lihasten venyä.
- Seuraavaksi jääsauva pamautetaan jäähän ja otetaan siitä tukea pakaralihaksia venyttäessä.

- ***Kelkassa olijan on tärkeä venyttää hartiaseudun ja käsivarren lihakset***

**LOPPUHUIPPENUS** ”eväshetki” n. 15 min.

Otetaan repusta istuin alustat ja asetutaan istumaan luonnonmukaisille jakkaroille eli kiville tai puun runkojen päälle. Nautitaan eväistä ja raittiista ilmasta!

- ***Kelkalla liikkujalle tulee varata ylimääräistä peittoa alaraajojen lämmikkeeksi.***

# 1. OHEISHARJOITTELUTUNTI: Vauhtia ja vilinää

Tunnin tavoite: Nopeus, ketteryys, vauhtileikkelyt

## OLETHAN LUKENUT YLEISOHJEET!

*Yleistä sovellusta*

*Näkövammaisille*

*Kuulovammaisille*

**ALKULÄMMITTELY:** "Robotit" n. 5 min

Oppilaat liikkuvat salissa roboteina eli kulmikkaasti juoksennellen (ja äännellen). Yksi tai useampi valitaan hipaksi eli ukkosmyrskyksi, joka saa koskettamalla aikaan oikosulun roboteissa. Tällöin robotit jäävät paikalleen sätkimään ja odottamaan mekaanikkoa. Yksi oppilaista tai useampi valitaan mekaanikoksi, joka käy korjaamassa robotit taputtamalla heidän kätensä muutaman kerran kevyesti yhteen ja auttamalla heidät ylös.

- ***Näkövammaisia mukana: Robotit äännelevät robottimaisesti ja ukkosmyrsky pauhaa kuin ukkonen.***

**VAUHTIA VARPAISIIN:** n. 30 min

1. Reaktioleikki

(erilaisista merkeistä pysäytys ja asento esim. pilli, valomerkki, punainen lippu, taputus, tömistys \_ asentoina selälleen, mahalleen, kädet yhteen parin kanssa

- ***Näkövammaisia mukana: tehdään kaikki merkit erilaisin äänin.***
- ***Kuulovammaisia mukana: annetaan äänen tueksi selkeä merkki, esim. punainen lippu.***
- ***Varaa tehtäviin riittävästi aikaa, jolloin kaikki ehtivät suorittaa ne rauhassa.***
- ***Voidaan hyödyntää käänteistä integraatiota ja kaikki liikkuvat esim. sokkoina. ( Katso yleisohjeet!)***

2. Kirjainjuoksukilpailu

Sijoitetaan ympäri salia paperille tehtyjä kirjaimia (teipataan kiinni salin lattiaan tai seiniin), joista pitää mahdollisimman nopeasti juosta esim. oma nimensä (eri pituisia, eri arvoisia, eri aika -\_ ei siis haittaa) tai lempivärinsä, kaverin nimi, äidin nimi... Sama voidaan tehdä esim. hyppimällä tasahyppyjä, laukkaamalla, kinkkaamalla vaikka

- ***Koko ryhmää voidaan ohjata samaan paikkaan.***
- ***Kirjainten tilalla voi olla esimerkiksi värejä.***
- ***Näkövammaisen tarvitsee itselleen parin. TAI jos kirjaimia/värejä on vain muutamia, voidaan näkövammaisille tehdä "kartta" lattiaan laittamalla lattiaan rypytyt maalarinteipit tai hyppynarut ohjaamaan oikeaan paikkaan. Tällöin kartan keskellä, reittien alussa, tulee olla kohokuvioidut merkit vastaavina kuin määränpäässä.***

### 3. Hernepussirohmu hernepusset varpailla kinkaten kantaen

Hernepusset laitetaan keskelle salia. Joukkueet / parit keräävät merkin saatuaan hernepusseja omaan pesäänsä juosten salin keskelle ja tuoden hernepusset varpaissaan kinkaten takaisin.

- **Hernepusseja voidaan kuljettaa myös muilla tavoin, esim. pään päällä.**
- **Jonkun täytyy antaa ääntä näkövammaiselle sekä kotipesässä että hernepusset luona.**

### 4. Esterata

Toteutetaan oppilaiden suunnittelemana niin, että edellisen kisan voittaja saa keksiä kaksi liikettä ja muut yhden

Sisältää juoksua, esteitä yli ja ali, kapeita kohtia, siksakkia...

Voidaan ottaa esim. kisa, kuka saa kaksi kertaa lähemmäs saman tuloksen!

- **Esterata voidaan toteuttaa rinnakkaisen toiminnan kautta. Saliin muodostetaan esterata, jossa on mahdollisuus suorittaa eritasoisia tehtäviä, näin kaikki löytävät itselleen haastavan vaihtoehdon. (Katso yleisohjeet!)**

### **Esimerkiksi:**

- **kuperkeikka ja sen eri muodot haastavana tehtävänä ja kieriminen helpompana.**
- **pujottelua esteiden välistä, haastetta saa sillä, että samanaikaisesti kuljettaa pelivälinettä**

### 5. Sokkona kotipesään

Oppilaat toimivat pareittain. Toinen pareista on sokko eli silmät peitetään esim. kaulaliinalla tai pipolla. Toinen pareista yrittää auttaa parinsa kotipesään, joka on joku tietty opettajan määräämä paikka salissa (voi olla useampia eri puolilla salia). Sokko ja hänen parinsa sopivat koodikielen keskenään. Koodikielen avulla pari auttaa sokkoa liikkumaan salissa. Koodikieli ei saa olla puhuttua kieltä, vaan esim. taputus tarkoittaa eteenpäin, vihellys on seis ja olkapäälle taputus tarkoittaa, että käännetään sinne suuntaan. Koskettaa siis saa, muttei taluttaa perille. Puhuminen on myös kiellettyä. Pari taluttaa sokon ensin aloituspaikalle ja leikki alkaa opettajan annettua aloitusmerkin. Kun sokko on päässyt perille, voidaan katsoa, mistä hän lähti ja vaihdetaan sama tehdään toisinpäin.

- **Talutetaan ensin käsistä/kädestä pitäen.**
- **Mietitään yhdessä mahdollisimman selkeät merkit (esim. kosketus oikeaan olkapäähän → käänös oikealle 45°; kosketus vasempaan olkapäähä n → käänös vasemmalle 45°; kosketus molempiin olkapäihin → pysähdys.)**

## **LOPPULEIKKI / -PELI "ILMAPALLOPELI" n. 10 min**

Kaksi joukkuetta kuljettaa ilmapalloa käsin koskettamalla kohti maalia. Maali on esim. tietty alue seinällä, johon ilmapallon tulee koskea. Palloa ei saa ottaa käteen, vain pompauttaa sormilla. Jos pallo putoaa, se tulee nostaa sieltä sormilla tökkien. Tarkoitus on yrittää tehdä maali syöttelemällä palloa oman joukkueen kesken kohti maalialuetta. Aloitus keskeltä opettajan heittämällä pallon ilmaan. Pelejä muodostetaan mahdollisuuksien mukaan useampi, jotta joukkueet ovat pienemmän ja kaikki saavat juosta ja hyppiä pallon perässä!

### **Helpotuksia:**

- ***Voidaan pelata ilman joukkueita, yrittäen pitää palloa mahdollisimman pitkään ilmassa. Voidaan laskea peräkkäisiä kosketuksia ilman maakosketusta ja yrittää saada pallo käymään kaikilla osanottajilla.***
- ***Mitä isompi ilmapallo, sitä hitaammin pallo kulkee ja sitä helpompaa pallon käsittely on. (katso yleisohjeet)***
- ***Pallon sisään voidaan laittaa kulkunen, mutta mahdollisimman pieni, jottei se tuo turhaa painoa.***
- ***Käänteistä integraatiota voidaan hyödyntää niin, että kaikki pelaavat istuen. (Katso yleisohjeet!)***

## 2. OHEISHARJOITTELUTUNTI: Temppuja ja taitoja

Tunnin tavoite: Monipuolinen motoristen taitojen kehittäminen tasapainoon keskittyen.

### OLETHAN LUKENUT YLEISOHJEET!

*Yleistä sovellusta*

*Näkövammaisille*

*Apuvälineen kanssa liikkuvalla*

**ALKULÄMMITTELY:** "TOIMITTAJAT" n. 5 min

Oppilaat levittävät ensin eri puolille salia sanomalehden palasia. Sitten oppilaat eli toimittajat saavat vapaasti juosta jutun aiheita etsimässä, kunnes pilli soi. Pillin soidessa pitää jokaisen etsiä sanomalehti, jossa hänen juttunsa voitaisiin julkaista. Päätoimittaja antaa kuitenkin aina pillin soidessa myös ohjeita, miten jutut tällä kertaa voidaan julkaista esim. Yhdellä jalalla seisten, vain peppu lehteä koskien, kaksi kättä ja yksi jalka lattiassa...

- *Tehtävät valitaan ryhmän tason mukaan.*
- *Näkövammaisia mukana: liikutaan parin kanssa.*
- *Pyörätuolilla liikkuva voi liikkua vaihtoehtoisesti vatsalaudalla tai vaihtoehtoisesti voidaan muuttaa liikkumistapaa heikoimman mukaan, esim. kaikki ryömivät. (käänteinen integraatio)*

**TASAPAINOILUA:** n. 30 min

5. Temppurata

- *Tarpeen mukaan otetaan avustaja mukaan.*
- *Näkövammaisen avustajana voi toimia vuorollaan joku näkevä lapsi.*
- tasapainoilu voimistelupenkillä hernelussit pään päällä / käsivarsilla kävellen ja kyykyssä
- käyden, yhdellä jalalla seisten, vaakaa tehden
- *Penkillä voi liikkua myös istualleen tai vatsalleen. Tällöin käsiä käytetään eteenpäin menossa.*
- kuperkeikkamatto (alamäkeen tehty kuperkeikka + tavallisia)
- *Kieritään vartalo tiukkana alas mäkeä (avustaja(t) auttavat käsistä ja jaloista).*
- *Tehdään kuperkeikka isolta palikalta avun kanssa. (Oppilas makaa palikalla vatsallaan ja laittaa kädet maahan ja otsan kiinni palikan alareunaan, avustaja auttaa oppilaan lantiosta kiinni pitäen kuperkeikan kautta maahan. Avustajan tulee muistuttaa oppilasta pitämään otsa kiinni palikassa.)*
- kiipeäminen puolapuilla kokeillen nostaa ilmaan joko yksi jalka tai käsi tai molemmat
- *Kiivetään erilaisten esteiden ylitse lattiatasossa.*



- viivaa pitkin kyykkykävely ja / tai viivaa pitkin varpailla kävely
- **Pujotellaan vatsalaudalla, pyörätuolilla tai ryömien kartioita.**
- loikat esim. hernepussilta toiselle
- **tukea tarvitseville avustaja auttamaan hyppäämistä**
  - o **voidaan kokeilla erilaisia avustusotteita (katso yleisohjeet!)**
- **avustaja voi hyppyyttää sellaista oppilasta, joka ei itse siihen pysty. Tällöin oppilas saa tunteen ilmassa olosta.**
- hyppy esim. arkun päältä pehmeälle patjalle
- **Avustaja auttaa tarvittaessa kyynärvarsiotteella (katso yleisohjeet!)**

## 6. Pariakrobatiaa

- **Pyörätuolilla kulkeva pois tuolista ja tarvittaessa avustaja auttaa liikkeissä.**
- parin kanssa käsi kädessä vastakkain, varpaat yhteen ja kädet ihan suoriksi
- **Voidaan tehdä myös istuen. Koetetaan saada käsistä kiinni ja suoristaa jalkoja.**
- sama irrottaen jommat kummat kädet / yhdellä jalalla / yhdellä jalalla ja yhdellä kädellä
- **Jos saadaan käsistä kiinni, tehdään sahausliikettä niin, että vuorotellen kumpikin vetää toista käsistä itseään kohden.**
- parin kanssa selät vastakkain, yhdessä käynti kyykyssä ja paluu takaisin seisomaan
- **Kokeillaan liikkumista tässä asennossa sekä istuen että seisten.**
- selät vastakkain istuminen ja toinen jalka eteen
- **Toista jalkaa voi yrittää pitää myös ilmassa**
- parin kanssa otsat vastakkain, jalat mahdollisimman kauas toisistaan
- **Laitetaan otsat yhteen vatsallaan maaten. Nostetaan ylävartaloa mahdollisuuksien mukaan käsien avulla.**

## 7. Kisailu yhden jalan seisonnassa silmät kiinni

- toinen jalka ylös, siitä kädellä kiinni ja silmät kiinni. Ensin kisa oman parin kanssa, sitten
- naapurin parin (ja vaikka vielä seuraavankin naapurin)
- **Pyörätuolissa istuva koettaa tasapainoilla takapyörien varassa. Jos tämä ei onnistu niin voidaan tasapainoilla pepun tai jalkojen varassa seinästä kiinni pitäen.**

#### 8. Viivalla kukkotappelu

- Jatketaan ed. Kisasta jääneen parin kanssa kisailua etsien jokaiselle oma viivan pätkä salista
- Molemmat asettuvat viivalle kyljittäin eli varpaat eri suuntiin leveään asentoon ja yrittävät horjuttaa toista viivalta pienillä tönäisyyillä, harhautuksilla, työntämällä.
- **Kaksi pyörätuolissa istuvaa voi ottaa kisaa keskenään. (Kumpi saa toisen liikkumaan pois viivalta tai tietyltä alueelta)**
- **Voidaan kokeilla kaikki silmät sidottuina, eli sokkoina.(käänteinen integraatio)**
- **Maassa esim. istualtaan tai vatsallaan voidaan yrittää vuorotellen työntää kaveria pois tietyltä alueelta.(käänteinen integraatio)**

#### 9. Parin kanssa asento ja saa naurattaa, kumpi ensin koskee maahan

- valitaan parin kanssa yhdessä joku vaikea asento, jossa ollaan kasvot vastakkain
- Molemmat saavat naurattaa toisiaan, mutta se kumpi ei pysy asennossa, häviää kisan
- **Etsitään asento, johon molemmat pystyvät.**

#### 10. Kepin / kartion tasapainoilu käden / jalan päällä

- keppi tai kartio nurinpäin tms. asetetaan kämmenelle ja yritetään saada se pysymään
- mahdollisimman pitkään siinä pystyssä oman kehon liikkeitä säätelemällä.
- Samaa voidaan kokeilla myös jalkapöydän päällä
- **Voidaan käyttää myös hernepusseja → helpottaa tasapainottelua.**

#### **LOPPULEIKKI / -PELI** "valokuvaushippa" n. 10 min

1 - 3 oppilasta valitaan (esim. Punapaitaiset) valokuvaajiksi, jotka kuvaavat lehteen kuvia. Muut juoksevat karkuun tietyllä alueella. Kun valokuvaaja saa kiinni, tulee jähmettyä johonkin oma keksimäänsä asentoon, jossa tulee pysyä täysin liikkumatta niin kauan, kunnes joku toinen tulee eteen ja tekee täsmälleen samanlaisen asennon ja pelastaa näin jähmettyneen.

- **Näkövammaiset: valokuvaaja sanoo "klik, klik, ...". Pelastettavan täytyy kuvailla mahdollisimman tarkasti asentonsa, jotta sokkokin pystyy sen tekemään.**

### 3. OHEISHARJOITTELUTUNTI: Ryhmässä rymyten ja rauhoittuen

Tunnin tavoite: Ryhmässä liikkuminen ja ryhmänä liikkuminen eri tavoin (pohjustaen osin muodostelmaluistelutunteja jäällä)

#### OLETHAN LUKENUT YLEISOHJEET!

*Yleistä sovellusta*

*Näkövammaisille*

*Apuvälineen kanssa liikkuvalla*

**ALKULÄMMITTELY:** "Sammakot suolla" n. 5 min

Kaikki oppilaat eli sammakot hyppivät tai liikkuvat sovitulla tavalla ympäri salia eli suota. Eri puolille salin lattiaa on laitettu paperilappuja mättäiksi, joissa on esim. kirjaimia tai muita kuvioita. Opettajan annettua merkin (vihellys tai musiikin loppuminen) kaikki sammakot etsivät itselleen kuivan mättään ja muodostavat siellä olevan kuvion tai kirjaimen yhdessä muiden samalle mättäälle tulleiden sammakoiden kanssa. Tämän jälkeen jatketaan liikkumista ympäri salia. Lopuksi mättäät kerätään opettajalle niin, että oppilaat, jotka jäävät mättäälle kuljettavat paperilapun opettajan luokse kaikki yhdessä koskematta siihen käsillä.

- *Pyörätuolilla liikkuva voi ottaa alleen vatsalaudan. Vaihtoehtoisesti kaikki liikkuvat heikoimman mukaan, esim. ryömien tai pepullaan. (käänteinen integraatio)*
- *Näkövammaisen ollessa mukana voidaan kulkea pareittain.*

**RYHMÄSSÄ JA RYHMÄNÄ:** n. 30 min

1. Parihippa

Muodostetaan pareja esim. valiten samalle mättäälle viimeisellä kerralla saapuneista joku pariksi. Yksi tai useampi pari valitaan hippapariksi, joka ottaa toisia kiinni. Muut juoksevat karkuun. Kiinnijäänyt pari pysähtyy ja tekee kolmen kierroksen pyörähdyksen vastakkain molemmista käsistä kiinnipitäen (varpaat lähes vastakkain, kädet suorina) ja saa jatkaa tämän jälkeen leikkiä. Kaikki parit – myös hippaparit - liikkuvat sovitulla tavalla hipan aikana (esim. käsi kädessä, peräkkäin juosten).

Hippaa voidaan soveltaa vaikeampana myös isompina ryhminä liikkuen.

- *Ohjaaja miettii liikkumistavat ryhmän mukaan (ryömien käsikädessä, pepullaan perätysten, hyppien käsikädessä)*
- *Näkövammaisella tulee olla näkevä parina.*

2. Hyppynarukuviot

Muodostetaan n. 4 – 5 hengen ryhmiä ja jokaiselle ryhmälle annetaan pitkä hyppynaru. Hyppynarusta otetaan käsillä kiinni ja yritetään keksiä mahdollisimman monta erilaista kuviota (ympyrä, kolmio, neliö, tähti...) , joka voidaan yhdessä muodostaa hyppynarun avulla. Kokeillaan onnistuuko kuvio pysymään ehjänä, jos ryhmä yrittää liikkua salin toiseen päähän. Onnistuuko sama juosten?

- *Pyörätuolilla liikkuva voi pysyä tuolissa tai vaihtoehtoisesti kaikki voivat liikkua lattianrajassa istuen, kontaten tai ryömien*

### 3. Hernepussiviesti

Samat ryhmät jatkavat. Opettaja antaa joka ryhmälle hernepusseja joukkueen jäsenten lukumäärän + 3 verran. Esimerkiksi 4 hengen ryhmälle siis 7 hernepussia. Oppilaiden tehtävänä on kuljettaa hernepussit tietyn viivan taakse niin, että hernepusseihin ei saa kuljettaa käsin, vain pussin laittamisessa paikoilleen voi käsin auttaa, ja jokaisen kuljetustavan täytyy olla erilainen. Pusseja saa kuljettaa useamman kerralla, mutta jokaisen ryhmäläisen täytyy kuljettaa ainakin yksi pussi. Nopeimmin hernepussit viivan taakse saanut joukkue voittaa. Hernepusseja ei saa heittää!

- ***Näkövammaiselle tarvitaan ääni pussien vientipaikkaan. Voidaan kokeilla käänteistä integraatiota niin, että kaikki menevät sokeina ääntä apuna käyttäen.***

### 4. Paripeili

Parit valitaan vaikkapa viereisestä joukkueesta. Parit asettuvat lähekkäin vastakkain ja nostavat kämmenet eteensä. Parien kämmenet ovat vastakkain, mutta kämmenten väliin jätetään n. 10 – 15 cm ilmarako. Toinen pareista johtaa ja toinen seuraa. Tarkoituksena on liikuttaa kämmeniä rauhallisesti ikään kuin peilin pinnalla ja nähdä oma liikkeensä peilinä parin tekemänä. Opettaja antaa aloitusmerkin tai laittaa taustalle rauhallista musiikkia. Opettaja myös määrittelee kumpi pareista aloittaa johtajana ja antaa merkin, kun rooleja vaihdetaan. Parit kannattaa sijoittaa samansuuntaisesti salissa.

- ***Näkövammaisen kanssa kädet hyvin lähekkäin, jotta seuraaminen onnistuu.***

### **LOPPULEIKKI / -PELI** "Rauhoittuminen ja rentoutuminen" n. 10 min

Tehdään oppilaista kaksi piiriä. Edellisen harjoituksen pareista toinen asettuu sisäpiiriin ja toinen ulkopiiriin. Sisäpiiriläiset istuvat lattialle ja laittavat silmät kiinni. Ulkopiiri kävelee sisäpiirin ympärillä opettajan antaman merkin mukaisesti tai kunnes musiikki loppuu. He pysähtyvät ja piirtävät jotain mukavaa kohdalle sattuneen parin selkään. Lopuksi piirros pyyhitään pois eli sivellään koko kämmenellä selkä ylhäältä alas. Samaa toistetaan muutaman kerran ja osia vaihdetaan.

- ***Pyörätuolilla liikkuva voi ottaa vatsalaudan tai vaihtoehtoisesti kaikki voivat liikkua kontaten tai ryömien (käänteinen integraatio).***

## 4. OHEISHARJOITTELUTUNTI - Pelivälineen käsittelyä

Tunnin tavoite: Harjoitella syöttämistä ja syötön vastaanottamista erilaisilla välineillä. Harjoitella myös pelivälineen kuljetusta ja kokeilla myös eri pelivälineiden poisottoa toisen kuljettaessa.

### OLETHAN LUKENUT YLEISOHJEET!

#### *Yleistä sovellusta* *Näkövammaisille*

**ALKULÄMMITTELY:** "Pallohai" n. 5 min  
Saliin otetaan paljon sählypalloja. Jokainen yrittää etsiä itselleen pallon. Ne oppilaista, jotka eivät löydä omaa palloa, jäävät pallohaiksi, eli yrittävät ryöstää palloja muilta. Pallon saa ottaa vain sählyn sääntöjen mukaisesti eli esim. toisen pelaajan mailan lyöminen tai toisen pelaajan töniminen ei ole sallittua. Kaikki muut oppilaat yrittävät kuljettaa palloaan ympäri salia pitäen samalla silmällä "pallohaita".

- *Jos ryhmän taso on heikko, voidaan ensin hakea tuntumaa sillä, että jokainen saa hetken kuljettaa omaa palloa*
- *Näkövammaisia mukana: voidaan käyttää kulkuspalloja ja mahdollisesti avustajaa.*

#### SYÖTELLÄÄN

n. 30 min

1. Miten mailasta pidetään kiinni?
  - Kysellään oppilailta ja pyydetään näyttämään, miten he pitävät mailaa kädessään.
  - Kysytään mitä hyötyä on pitää mailasta yhdellä kädellä kiinni ja mitä hyötyä on pitää siitä kahdella kädellä kiinni.  
Opettaja voi vielä näyttää mailaotteen, ylempi käsi ja alempi käsi. (Mailasta pidetään syötettäessä kahdella kädellä kiinni. Käsien etäisyys on oppilaan hartioiden väli.)
  - *Käsien paikat voidaan merkitä värikkäällä teipillä.*
  - *Jos oppilaan on vaikea pitää mailasta kiinni, voidaan käyttää tarrateippejä. (katso yleisohjeet)*
2. Syöttely kaverin kanssa paikalla
  - Syötellään ensin paikallaan pareittain opettajan kerratessa syöttelyn perussääntöjä (kaksi kättä, syötön saatto, vastaanotto mailalla mukaillen pallon liikettä).
  - Syöttelyä parin kanssa siten, että syötettyään pallon pari yrittää ehtiä tehdä välissä jonkun open antaman tempun. Tarkoitus pidentää välimatkaa oppilaiden tuntuman mukaisesti, että tempun ehtisi tehdä.
    - Syöttö + kyykyssä käynti
    - Syöttö + istuminen lattialle
    - Syöttö + pyörähdys ympäri
    - Syöttö + mailan heitto ilmaan
  - Syöttelyä toinen käsi yläkätenä eli heikommalta puolelta
  - Jokaisen syöttelyharjoituksen väleissä vaihdetaan pareja esim. pyörittämällä toista puolta yhden askeleen eteenpäin
  - *Mietitään tempujen vaikeustaso ryhmän ja parien mukaan.*
  - *Näkövammaisia mukana: voidaan käyttää kulkuspalloja ja tarvittaessa avustajaa.*

### 3. Viesti erilaisilla välineillä kuljettaen

- Oppilaat jaetaan 4 – 5 hengen joukkueisiin
- Otetaan 4 tai 5 erilaista pelivälinettä / joukkue
  - Esim. sulkapallomaila, - pallo, sählymaila, -pallo, kori-, jalka-, lentopallo
- Oppilaat saavat valita kuka kuljettaa mitäkin, mutta kaikki pelivälineet tulee kuljettaa viestialueen toiseen päähän ja juosta sitten takaisin
- Sama viesti toistetaan niin, että oppilaiden tulee keksiä uusia tapoja kuljettaa samat välineet eli sählypalloa ei saa kuljettaa sählymailalla eikä jalkapalloa jaloilla.

#### **Helpotuksia:**

- ***Pelivälineenä voi käyttää myös jumppapalloa, ringettekiekkoa tai hernepusia, jos palloja on vaikea hallita.***
- ***Voidaan heti käyttää vapaata tyyliä pelivälineen kuljetuksessa.***

### 4. Syöttöpelii

Pienaluepelii 3-4 pelaajan joukkuein. Lajia voidaan välillä myös vaihtaa esim. niin, että käynnistetään kolmen lajin (sähly, jalkapallo, koripallo) pelit yhtä aikaa ja vähän ajan kuluttua oppilaat vaihtavat keskenään paikkoja. Alueet merkitään ja rajataan tötillä. Alueen sisällä liikkuminen on vapaata. Pelin tarkoituksena on saada 3 -5 (määrä valitaan oppilaiden osaamisen mukaan) perättäistä syöttöä ilman, että vastustajat koskevat välillä pelivälineeseen. Muistutetaan oppilaita eri pelien syöttötavoista. Isompien oppilaiden pelissä pelivälinettä saa kuljettaa syöttöjen välillä, pienemmät voivat pelata ilman kuljetusta. Maalin (=3- 5 syöttöä) jälkeen luovutetaan peliväline vastustajille.

- ***Pelivälineiden vaihtelulla voidaan tarvittaessa vaikeuttaa tai helpottaa pelii. (katso yleisohjeet)***
- ***Näkövammaisia mukana: voidaan käyttää kulkuspalloa.***

### **LOPPULEIKKI**

”loppurauhoittuminen”

**n. 10 min**

Kaikki menevät makaamaan lattialle selälleen ja sulkevat silmänsä. Ensin nostetaan kädet kohti kattoa. Mietitään joku tosi kiva juttu, mistä on tänään tullut hyvä mieli ja kirjoitetaan se sitten käsillä ilmaan. Ensin kirjoitetaan normaalisti, sitten mahdollisimman suurin kirjaimin ja lopuksi mahdollisimman pienin kirjaimin mahdollisimman nopeasti. Sama tehdään nostaen jalat ilmaan ja kirjoittaen jaloilla. Nyt vain mietitään, miltä tuntui tällä tunnilla ja kirjoitetaan se samalla tavalla kuin käsilläkin. (Harjoitusta voidaan varioida ja vaikeuttaa esim. kirjoittamalla kantapäillä, varpailla, kyynärpäillä...)

- ***Oppilaat voivat yhdessä mieltii millä kaikilla ruumiinosilla voi ylipäätään kirjoittaa?***
- ***Jos ei voi nostaa käsiä tai jalkoja niin voi käyttää esimerkiksi nenää tai pelkästään sormia.***

## 5. OHEISHARJOITTELUTUNTI: Pelikäsitystä pienpeleinä

Tunnin tavoite: Soveltaa opittuja pelivälineen hallintataitoja (kuljetus, syöttö...) pelitilanteisiin pienpeleissä.

### OLETHAN LUKENUT YLEISOHJEET!

*Yleistä sovellusta*

*Näkövammaisille*

*Apuvälineen kanssa liikkuvalla*

**ALKULÄMMITTELY:** "Pallosota" n. 5 min

Salin (tai viivojen) keskelle asetaan iso pallo (jumppapallo toimii hyvin). Oppilaat jaetaan kahteen ryhmään eri puolille palloa viivojen taakse. Matkaa isoon palloon 5 – 15 metriä oppilaiden taidoista riippuen. Oppilaille annetaan palloja, joilla he saavat heittämällä yrittää liikuttaa keskellä olevaa isoa palloa. Palloja molemmille joukkueille yhtä paljon. Vihellyksestä oppilaat saavat alkaa pommittaa isoa palloa ja tarkoituksena on saada iso pallo siirtymään vastapuolen joukkueen viivan taakse. Pommituspalloja voi hakea viivan etupuoleltakin, mutta tällöin ei saa olla heittojen tiellä eikä sieltä saa heittää eikä koskea muihin kuin hakemaansa palloon. Pommituspalloina toimivat hyvin esim. pehmeät voimistelupallot.

- ***Jos ryhmässä on näkövammaisen, tulee ison pallon olla kulkuspallo. Tämän lisäksi oppilas tarvitsee suullista opastusta heittosuunnasta.***
- ***Pyörätuolissa liikkuvat voivat olla halutessaan vatsalaudalla tai vaihtoehtoisesti kaikki kulkevat ryömien tai istuen (käänteinen integraatio).***

**PELAILLAAN:**

n. 30 min

5. Ryöstäjä-leikki (syötön kertaus)

Oppilaat ovat 3 – 4 hengen ryhmissä. Yksi oppilaista jää ryöstäjäksi ja yrittää katkaista muiden syöttämän pallon. Muut syöttelevät piirissä tai pareittain toisilleen. Kun ryöstäjä saa katkaistua syötön osumalla palloon (ei tarvitse saada haltuun), pallon syöttäjä tulee ryöstäjäksi.

- ***Pelin helpottamiseksi tai vaikeuttamiseksi voidaan käyttää erilaisia pelivälineitä. (katso yleisohjeet)***
- ***Näkövammaisia mukana: voidaan käyttää kulkuspalloa.***

2. Sähly-pienpeli 3 vs. 3 tai 4 vs. 4s

Jatketaan samoissa ryhmissä, jos mahdollista. Muodostetaan muutama pienpelialue saliin esim. rajaamalla alueet kumolleen käännettyillä voimistelupenkeillä.

Pelataan sählyn säännöin pienpeliä pieniin maaleihin tai tötisiin. Poikkeussääntönä se, että palloa ei saa tällä kertaa kuljettaa lainkaan.

Samanlainen pienpeli, mutta poikkeussääntöä muutetaan niin, että nyt pallon on käytävä jokaisella pelaajalla ennen kuin maali voidaan hyväksyä. Nyt palloa saa kuitenkin kuljettaa. Isommille oppilaille peliä voidaan vaikeuttaa siten, että maali pitää tehdä tämän lisäksi vielä suoraan syötöstä.

### 3. Yhden käden peli

Joukkueita voidaan vaihtaa välillä esim. joukkueen vanhimman pelaajan siirtämisellä vastapuolen joukkueeseen. Jatketaan periaatteessa samanlaista peliä, mutta nyt poikkeussääntönä on, että kuljettaa saa vain niin, että vain toinen käsi mailassa. Varotaan kuitenkin korkeita mailoja!! Edellisiä poikkeussääntöjäkin voidaan pitää voimassa pelaajien taitotasosta riippuen.

- ***Jos tämä on osalle liian vaikeaa, voidaan sopia että tietty osa joukkueesta saa käyttää myös toista kättä.***

#### **LOPPULEIKKI / -PELI** "Mailavenyttely ja limbokisa" n. 10 min

Otetaan mailat käteen ja keksitään yhdessä erilaisia venyttelyliikkeitä mailaa hyväksikäyttäen. (kylkivenyttely maila ylhäällä, selän venyttely mailaan edessä nojaten...)

Lopuksi notkeat pelaajat voivat limboilla mailojen alitse. Opettaja ja mahdollisesti joku avustajaoppilas pitävät mailaa porttina, jonka alitse halukkaiden osallistujien tulee limboilla eli kulkea mailan alitse siihen osumatta ja etuperin liikkuen pää viimeisenä. Mailaa lasketaan joka kierroksella alemmas. Opettaja voi ilmoittaa, mikä on alin korkeus ja kaikki sen alittaneet ovat kisan voittajia yhteistuloksella, jottei kisa veny liian pitkäksi.

- ***Limbo-asennon tilalla tai lisäksi voidaan käyttää myös muista tapoja alittaa maila, esim. ryömiminen.***
- ***Näkövammaisen täytyy ensin antaa kokeilla, millä korkeudella maila on.***



## LIITE 3

### TUNTISUUNNITELMIEN ARVIOINTILOMAKE

1. Nimi ja työnkuva:
2. Vastaajan oma tausta liittyen taitoluisteluun ja/tai soveltavaan liikuntaan:
3. Onko sovellukset mielestäsi selkeitä ja helposti luettavia?
4. Onko yleisohjepaketti mielestäsi selkeä ja helposti käytettävä?
5. Löytyykö yleisohjeista kaikki tarvittava tieto?
6. Voiko opettajat/ohjaajat mielestäsi oikeasti hyötyä suunnitelmien sovelluksista?
7. Parannusehdotuksia:
8. Vastaako materiaalin sisältö sitä, mitä taitoluisteluliitto alun perin halusi?

Opettajille esitetyt lisäkysymykset:

9. Voisitko kuvitella vieväsi inklusiivisen luokan jälle materiaalimme pohjalta?
10. Miten paljon koulutuksessasi käsiteltiin erityispedagogiikkaa?
11. Mitä mieltä olet inklusiosta?
12. Oletko kuullut uudesta mahdollisesta laista, joka poistaisi lähes kaikki erityisluokat ja opetus siirtyisi inklusiiviseen malliin?
13. Jos, niin mitä mieltä olet ajatuksesta?
14. Voisitko kuvitella itsesi inklusiiviseen kouluun?
15. Koetko, että voisit nykyisellä koulutuksellasi pärjätä inklusiivisen luokan kanssa, vai haluaisitko tueksi lisäkoulutusta?