

Niina Sinko ja Satu Tuomaala

TAHMEA POPCORNIN VAI JUOKSEVA TUHATJALKAINEN?

– Liikuntaleikkiopas alkuopetukseen motoristen perustaitojen kehittämiseksi

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Syksy 2010



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijät Niina Sinko & Satu Tuomaala	
Työn nimi Tahmea popcorni vai juokseva tuhatjalkainen? – Liikuntaleikkiopas alkuopetukseen motoristen perustaitojen kehittämiseksi	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Terveysliikunta	Ohjaaja Katri Takala Toimeksiantaja Pietari Brahen Lehtikankaan koulu
Aika Syksy 2010	Sivumäärä ja liitteet 43 + 6
<p>Opinnäytetyön aiheena oli alkuopetusikäisten motoristen perustaitojen kehittäminen liikuntaleikkien avulla. Työ toteutettiin toimeksiantajalle Kajaanin kaupungin Pietari Brahen Lehtikankaan koululle. Siellä opetetaan vuosiluokkia 1-5 sekä esiopetusryhmää. Alkuopetusluokkia on viisi, joiden lisäksi yksi erityisopetuksen yhdysluokka.</p> <p>Valtakunnallisten Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan alkuopetuksen liikunnanopetus tulee toteuttaa leikinomaisesti motorisia perustaitoja harjoitellen. Motoristen perustaitojen eli tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitojen hallinta on edellytys myöhemmin opittaville liikunnan lajitaidoille. Leikki on lapsen liikunnallisten taitojen erinomainen oppimisväline. Lapsi oppii ja kertaa oppimaansa leikkimällä. Leikki yhdistää lapsen kehityksen eri piirteet eli motorisen, kognitiivisen ja sosioemotionaalisen kehityksen.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa tuote, joka sisältää liikuntaleikkejä alkuopetukseen motoristen perustaitojen kehittämiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena opettajien näkökulmasta oli saada uusia leikki-ideoita alkuopetuksen liikuntatunneille. Oppilaiden kannalta tavoitteena oli kehittää heidän motorisia perustaitojaan mielekkäällä tavalla. Opinnäytetyön tekijöiden näkökulmasta tavoitteena oli kehittää asiantuntijuutta lasten liikunnanohjaajina. Kehittämistehtävänä oli selvittää, millaiset liikuntaleikit kehittävät alkuopetusikäisten motorisia perustaitoja ja millainen tuote auttaa opettajia alkuopetusikäisten liikunnanopetuksessa.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena oli liikuntaleikkiopas Tahmea popcorni vai juokseva tuhatjalkainen? -Liikuntaleikkejä alkuopetukseen motoristen perustaitojen kehittämiseksi. Oppaassa on 76 sivua ja se on koottu rengaskansioon. Opas sisältää 60 liikuntaleikkiä, jotka on jaettu tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoleikkeihin. Oppaassa on myös alkusanat lukijalle, taustatietoa liikuntaleikin merkityksestä sekä huomioitavia asioita liikuntaleikkitunnin suunnittelussa ja toteutuksessa. Toimeksiantaja voi käyttää opasta myös ohjatussa välituntiliikunnassa ja koulun kerhotoiminnassa.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Alkuopetus, liikuntaleikki ja motoriset perustaidot
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School School of Health and Sports	Degree Programme Sports and Leisure Management
Authors Sinko Niina & Tuomaala Satu	
Title Sticky Popcorn or Running Millipede? – a guide on physical exercise games for primary education to improve pupils' basic motor skills	
Optional Professional Studies Health-Promoting Physical Activity	Instructor Takala Katri
	Commissioned by Pietari Brahe's Lehtikangas elementary school
Date Autumn 2010	Total Number of Pages and Appendices 43 + 6
<p>The subject of the thesis was the development of primary pupils' basic motor skills by using physical exercise games. The commission was given by Pietari Brahe's Lehtikangas elementary school in the city of Kajaani. Education is given there to grades 1-5 and one preschool class. There are five primary education classes and one special education class in the school.</p> <p>According to the National Core Curriculum for Basic Education physical education in primary education should include exercises by playing. To improve basic motor skills is the main goal in primary education. Basic motor skills are divided into balance, locomotor and handling skills, and they create the basis for sport-specific skills. A child learns by playing, and that is why physical exercise games are a great way to improve sport skills. By playing it is possible to combine motor, cognitive and socioemotional development.</p> <p>The purpose of the thesis was to plan and produce a guide including physical exercise games to improve basic motor skills. The objective from the commissioner's point of view was to get new ideas to physical education in primary education. The objective from the pupils' perspective was to improve their basic motor skills through joy. From the authors' point of view the objective was to develop competence in instruction sports for children. The research questions were to find out what kind of physical exercise games would improve pupils' basic motor skills, and what kind of guide would help physical education teachers in primary education.</p> <p>The result of the thesis was a guide, Tahmea popcorn vai juokseva tuhatjalkainen? - Liikuntaleikkejä alkuopetuksen motoristen perustaitojen kehittämiseksi (Sticky Popcorn or Running Millipede? - physical exercise games for primary education to improve pupils' basic motor skills). The guide has 76 pages and a table of contents. The guide includes 60 physical exercise games, which are divided into balance, locomotor and handling skills games. The guide also includes forewords, background information and list of issues that should be considered while teaching physical exercise games. The commissioner can use the guide also in instructed playtime activities and schools clubs.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Primary education, physical exercise games and basic motor skills
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 ALKUOPETUSIKÄISEN LAPSEN KEHITYSVAIHEET	2
2.1 Motorinen kehitys	2
2.1.1 Motoriset perustaidot	3
2.1.2 Motorinen oppiminen	5
2.2 Kognitiivinen kehitys	6
2.3 Sosioemotionaalinen kehitys	7
3 LIIKUNTAKASVATUS ALKUOPETUSIKÄISILLÄ	10
3.1 Opetussuunnitelma	10
3.1.1 Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet	11
3.1.2 Kajaanin kaupunki ja Lehtikankaan koulu	11
3.2 Leikin merkitys liikuntakasvatuksessa	13
3.3 Opettaja liikuntakasvattajana	14
4 LIIKUNTALEIKKIOPPAAN TUOTTEISTAMINEN	16
4.1 Toimeksiantajamme Lehtikankaan koulu	16
4.2 Tarkoitus ja tavoitteet	17
4.3 Suunnittelu	18
4.4 Toteutus	19
4.4.1 Leikkien valinta	19
4.4.2 Leikkien testaus	20
4.4.3 Oppaan ulkoasu	21
5 LIIKUNTALEIKKIOPPAAN SISÄLTÖ	24
5.1 Alkusanat	24
5.2 Taustatietoa liikuntaleikeistä	25
5.3 Liikuntaleikit	25
6 POHDINTA	28
6.1 Tuotteistamisprosessi	28
6.2 Arviointi ja kehittäminen	30

6.3 Eettisyys	31
6.4 Luotettavuus	32
6.5 Ammatillinen kasvu	35

LÄHTEET	38
---------	----

LIITTEET

1 JOHDANTO

Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta on tärkeää riittävä päivittäinen liikunta. Fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan lapsen tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia joka päivä. Nykyään yhä useampi koululainen liikkuu liian vähän. Koululiikunnan määrä ei riitä täyttämään fyysisen aktiivisuuden suosituksia, mutta sen sisällöllä voidaan tukea lapsen motorista, kognitiivista ja sosioemotionaalista kehitystä. Koululiikunta voi tarjota lapselle kokemuksia, tietoja ja taitoja, jotka edesauttavat liikunnallisen elämäntavan omaksumista. (Tammelin 2008, 12.)

Opetushallituksen laatiman Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan liikunnanopetuksen tavoitteena on vaikuttaa positiivisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Liikunnanopetuksessa eteneminen tapahtuu leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastamista liikunnallisen elämäntavan omaksumiseksi. Liikunnanopetus vuosiluokilla 1-2 eli alkuopetusluokilla toteutetaan leikinomaisesti edeten motorisista perustaidoista kohti lajitaitoja. Opetus tapahtuu kannustavassa ilmapiirissä hyödyntäen oppilaiden mielikuvitusta ja omia oivalluksia. (Opetushallitus 2004, 248.) Lapselle on luontaista oppia leikkimällä uusia taitoja ja harjoitella aiemmin opittua. Leikki yhdistää lapsen kehityksen kaikki piirteet; motoriikan, ajattelun, tunteet ja sosiaaliset suhteet. (Ranto 1999, 78, 86.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa tuote, joka sisältää liikuntaleikkejä alkuopetukseen motoristen perustaitojen kehittämiseksi. Opinnäytetyö toteutetaan toimeksiantajallemme Pietari Brahen koulun Lehtikankaan yksikölle. Tarve opinnäytetyölle tuli alkuopetuksen opettajilta, jotka totesivat liikuntatunneilla leikittävän usein samoja vanhoja leikkejä. He halusivat uusia ideoita liikuntatunneille. Kouluvaiheet, joissa käytetään oppikirjoja ja niiden opettajanoppaita tarjoavat opettajille laajasti erilaisia tehtävämalleja ja jopa kokonaisia tuntisuunnitelmia. Liikunnanopetuksessa ei käytetä oppikirjoja, joten opettajat joutuvat etsimään ideoita opetussisältöihin useista eri lähteistä.

Opinnäytetyön tavoitteena opettajien näkökulmasta on saada uusia leikki-ideoita alkuopetuksen liikuntatunneille. Oppilaiden kannalta tavoitteena on kehittää heidän motorisia perustaitojaan mielekkäällä tavalla. Opinnäytetyön tekijöiden näkökulmasta tavoitteena on kehittää asiantuntijuutta lasten liikunnanohjaajina. Opinnäytetyön tulos on liikuntaleikkiopas nimel-

tään Tahmea popcorni vai juokseva tuhatjalkainen? – Liikuntaleikkejä alkuopetukseen motoristen perustaitojen kehittämiseksi. Toimeksiantaja voi käyttää opasta liikuntatuntien lisäksi myös ohjatussa välituntiliikunnassa ja koulun kerhotoiminnassa.

Meillä opinnäytetyöntekijöinä on mahdollisuus kehittyä lasten liikunnan suunnittelussa ja ohjaamisessa opinnäytetyöprosessin aikana. Nämä taidot kuuluvat koulutusalamme osaamisen tavoitteisiin, erityisesti liikuntaosaamisen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisen sekä pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen alueilla. Sovellamme lasten ohjauksessa yleisimpien liikuntamuotojen perustietojen- ja taitojen osaamistamme. Opinnäytetyöprosessi lisää ymmärrystämme, kuinka monipuolinen liikunta mahdollistaa motoristen taitojen kehittämisen. Perehdymme alkuopetusikäisen lapsen kasvuun, kehitykseen ja sosiaaliseen käyttäytymiseen vaikuttaviin tekijöihin. Valitsemme liikuntaleikkioppaaseen sellaisia leikkejä, jotka ovat kohderyhmän kehitystasolle sopivia. Pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen vahvistuvat oman ohjaajaidentiteetin kehittyessä opinnäytetyöprosessin aikana.

2 ALKUOPETUSIKÄISEN LAPSEN KEHITYSVAIHEET

Alkuopetuksella tarkoitetaan 1. ja 2. luokan opetusta kouluopetuksen kokonaisuuden osana (Brotherus, Hytönen & Krokfors 1999, 29). Kouluun siirtyminen on tärkeä vaihe lapsen elämässä hänen siirtyessään varhaiskasvatuksesta koululaiseksi (Opetushallitus 2002, 8). Ompivelvollisuutensa aloittava lapsi on iältään keskimäärin 6–7-vuotias (Sääkslahti & Cantell 2001, 7). Lapsen kehitys on erityisesti iän ja kypsymisen seurauksena tapahtuvia toiminnan muutoksia (Numminen 1996, 11). Gallahue (1996, 29–32) jakaa lapsen kehitysvaiheet motoriseen, kognitiiviseen ja emotionaaliseen kehitykseen. Numminen (1996, 11; 2005, 60) sen sijaan käsittelee teoksissaan motorista ja kognitiivista kehitystä. Sosiaalista ja emotionaalista kehitystä hän käsittelee rinnakkain puhuessaan sosioemotionaalisesta kehityksestä. Valitsimme tarkasteltavaksemme lapsen kehityksen motorisen, kognitiivisen ja sosioemotionaalisen jaon näkökulmasta. Tämä näkökulma huomioi kehityksen kaikki osa-alueet, jolloin lapsen kehitystä tarkastellaan kattavasti. Lapsen kehitys on kokonaisvaltaista, jolloin kehityksen eri osa-alueet motorinen, kognitiivinen ja sosioemotionaalinen ovat kietoutuneena toisiinsa (Numminen 1996, 11). Toteuttamamme liikuntaleikkiopas on tarkoitettu alkuopetuksen liikuntatunneille. Tarkastelemme seuraavaksi alkuopetusikäisen lapsen kehitysvaihteita, jotta osamme valita liikuntaleikkioppaaseemme heidän motoriseen, kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen sopivan tasoisia liikuntaleikkejä.

2.1 Motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan jatkuvia ja edistyksellisiä muutoksia liiketoiminnoissa sekä motorisessa käyttäytymisessä (Ahonen & Viholainen 2006, 268; Gallahue 1996, 24; Numminen 1996, 11). Motorinen kehitys voidaan nähdä olevan seurausta kypsymisestä ja oppimisesta (Ahonen & Viholainen 2006, 268; Sääkslahti & Cantell 2001, 11). Kypsyminen on biologisen perimän määräämää, kun taas oppimisessa ympäristön vaikutus on merkittävä (Numminen 1996, 95–96).

Sääkslahden väitöstutkimuksen (2005, 94) tutkimustulokset osoittavat, että motoristen taitojen kehittyminen on vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ympäristön tarjoamien liikkumis-

mahdollisuuksien kanssa. Motoriset taidot kehittyvät myös iän lisääntyessä. (Sääkslahti 2005, 93.) Motoristen taitojen kehittymiseen vaikuttaa siis sekä ikä että oppiminen.

6–8 -vuotiaat lapset elävät voimakkaan fyysisen kasvun aikaa. Tässä iässä yksilölliset erot motorisissa taidoissa ovat suuret. (Luukko & Huisman 2002, 197.) Ensimmäisinä kouluvuosina lapsi liikkuu luontaisesti paljon ja hänet on helppo saada innostumaan haasteista ja liikkeiden hallinnan oppimisesta. Alkuopetusikäisen lapsen liikkuminen painottuu suurten lihasryhmien harjoittamiseen, kuten juoksuun, hyppäämiseen, heittämiseen ja potkimiseen. Suurten lihasryhmien harjoittamisen myötä on mahdollista edetä perustaitojen yhdistelemiseen. Koordinaatio on vasta kehittymässä, joten monimutkaisten liikesarjojen suorittaminen ei vielä onnistu. (Sääkslahti & Cantell 2001, 7.) Lapsen ollessa päiväkotikäinen ja alakoulun alussa on huomattavan tärkeää saada monipuolista liikuntaa, sillä lapsi on kriittisimmässä iässä liikuntataitojen, liikkuvuuden ja liikehallintataitojen kehittymisessä (Fogelholm 2005, 167).

Motorinen kehitys etenee kokonaisvaltaisuudesta eriytyneisyyteen. Se voidaan jakaa karkeaa ja hienomotoriseen kehitykseen. Karkeamotorinen on suurten ja hienomotorinen pienten lihasryhmien hallintaa ja kehitystä. Motorisesta kehityksestä voidaan erottaa kehityssuuntia. Kehitys voi tapahtua kefalokaudaalisesti eli päästä jalkoihin ja proksimodistaalisesti eli kehon keskeltä ääreisosiin. Kefalokaudaalinen kehitys alkaa pään, niskan ja hartian liikkeistä kehittyen aina varpaiden liikkeisiin saakka. Proksimodistaalisen kehityksen ensimmäiset vaiheet ovat vartalon taivutukset edeten raajojen liikkeisiin. (Numminen 1996, 22; Sääkslahti & Cantell 2001, 11.)

2.1.1 Motoriset perustaidot

Perusliikkuminen eli kehon asentojen, liikkeiden ja siirtymien muodostama kokonaisuus rakentaa pohjan motorisille perustaidoille (Numminen 2005, 109). Motoriset perustaidot jaetaan tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin (TAULUKKO 1). Motoristen perustaitojen hallinta on edellytys lajitaitojen oppimiselle. (Gallahue 1996, 38, 257–353; Karvonen, Sireni-Tiusanen & Vuorinen 2003, 47; Luukko & Huisman 2002, 198–199; Numminen 1996, 24.)

Tasapainotaidot ovat liikkumis- ja käsittelytaitojen edellytys. Tasapainotaitoja on sekä staattisia että dynaamisia. Staattinen tasapaino tarkoittaa tasapainon säilyttämistä, kun kehon painopiste pysyy samana. Dynaaminen tasapaino sen sijaan merkitsee tasapainon säilyttämistä

kehon painopisteen siirtyessä. (Gallahue 1996, 261.) Staattisiin tasapainotaitoihin kuuluu esimerkiksi seisominen yhdellä jalalla. Dynaamista tasapainoa ovat muun muassa erilaiset kierimis- ja pyörimisliikkeet kuten kuperkeikka (Gallahue 1996, 260). Ennen dynaamisia tasapainotaitoja kehittyvät staattiset tasapainotaidot. Vähitellen staattinen tasapaino alkaa kehittyä dynaamiseksi. Tasapainotaito kehittyy erityisesti 5–7 –vuotiailla. (Numminen 2005, 115–119.) Liikkumistaidot ovat kehon liikettä paikasta toiseen. Liikkumistaitoihin luetaan esimerkiksi kävely, liukuminen, juokseminen, hyppy, hyppely ja laukka. (Gallahue 1996, 279; Numminen 1996, 26.) Tyttöjen ja poikien juoksunopeudessa ei ole suuria eroja ennen seitsemää ikävuotta (Numminen 2005, 127). Muissakaan liikkumistaidoissa ei ole merkittäviä sukupuolten välisiä eroja alle 8 -vuotiailla lapsilla (Sääkslahti 2005, 93). Käsittelytaitoja harjoittaessa subjekti eli lapsi on kosketuksissa objektin kuten pallon kanssa (Gallahue 1996, 316). Taidot mahdollistavat erilaisten välineiden, esineiden ja telineiden käsittelyn (Numminen 1996, 26). Käsittelytaitoja ovat muun muassa kuljetus, heitto, kiinniotto, potku ja lyönti (Numminen 2005, 137–143).

TAULUKKO 1. Motoriset perustaidot (Gallahue 1996, 11, mukailten)

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
<ul style="list-style-type: none"> • staattinen <ul style="list-style-type: none"> - vaaka - kukkoseisonta • dynaaminen <ul style="list-style-type: none"> - pyöriminen - väistäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • käveleminen • juokseminen • liukuminen • hyppy • hyppely • laukka 	<ul style="list-style-type: none"> • heittäminen • kiinniottaminen • potku • kuljettaminen

Alkuopetusikäinen lapsi on keskimäärin oppinut perusteet motorisista perustaidoista. Koulun tullessaan lapsi osaa muun muassa juosta, hypätä, heittää ja tasapainotella sekä kehon

painopisteen muuttuessa että pysyessä samana. Viiden vuoden ikäisen lapsen juoksu on kehittynyttä ja vauhti on lisääntynyt. Kuusivuotias lapsi pystyy keskimäärin heittämään palloa käyttäen hyväksi koko vartaloa huomioiden jalkojen asennon. Tasapainotaidot alkuopetusikäisellä mahdollistavat pää alaspäin asennot. (Gallahue 1996, 26–28.) Perimästä huolimatta motoriset perustaidot eivät kehity automaattisesti. Päästäkseen edistyneeseen suoritukseen on ympäristön tarjottava lapselle edellytykset monipuoliseen liikkumiseen. Esimerkiksi kannustus, harjoitusmahdollisuudet ja ohjaus ovat suuressa roolissa taitojen kehittämisessä. (Gallahue 1996, 259, 279, 316; Numminen 2005, 147.) Lehtikankaan koulun alkuopetusikäisten oppilaiden motorisia perustaitoja voidaan harjoittaa liikuntaleikkioppaamme avulla, sillä liikuntaleikit tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen. Oppaan leikeissä on runsaasti esimerkiksi juoksua, hyppelyä, heittämistä, potkimista, pyörimistä ja paikallaan pysyvää tasapainoilua, joiden harjoittaminen edesauttaa edistyneen suorituksen saavuttamista motorisissa perustaidoissa.

2.1.2 Motorinen oppiminen

Oppiminen on kokemuksellinen tapahtuma, joka ilmenee tietoisesti tai tiedostamatta. Oppimisessa kokemus aiheuttaa ihmisen tiedoissa, taidoissa ja asenteissa pysyviä tai suhteellisen pysyviä muutoksia. (Numminen & Laakso 2008, 18.) Liikuntataitojen oppimisessa kyse on motorisesta oppimisesta (Eloranta 2007, 216). Motorinen oppiminen on vaiheittainen harjoituksen ja kokemuksen yhdentämä tapahtumasarja. Kokemuksista ja harjoituksista syntyvien sisäisten mallien eli skeemojen avulla pystytään ohjaamaan ulkoista toimintaa tarkoituksenmukaisesti, taloudellisesti ja tarkasti. (Numminen 1996, 98; Schmidt 1991, 153.) Motorinen oppiminen edellyttää tiettyjen kognitiivisten ja fyysisten toimintojen yhdistymistä hermostossa harjoituksen avulla sosiaalisessa ympäristössä (Numminen & Laakso 2008, 26). Motoristen taitojen oppimiseksi lapsi tarvitsee harjoittelua ja toistoja runsaasti joka päivä (Sääkslahti 2008, 61).

Numminen ja Laakso (2008, 24–26) esittelevät motorisen oppimisen viisi eri vaihetta. Oppimisprosessi alkaa motivoitumisella. Motivaatioilmaston tulee olla turvallinen ja luonteva oppimisen onnistumiseksi. Toinen vaihe on varhainen eli kognitiivinen vaihe. Opeteltavista taidoista ja oppimismenetelmistä luodaan kuva, jonka kautta mietitään yksilön tehokkain tapa oppia. Oppilaan aikaisemmat tiedot yhdistetään uuden oppimiseen tavalla, joka on edullisin

oppilaalle. Yksilö voi oppia parhaiten näkemällä, kuulemalla tai tuntemalla. Aistien monipuolinen käyttö tukee oppimista. Kolmantena esiintyy väli- eli assosiatiivinen vaihe, jossa tarkistetaan mielenkiinnon säilyminen taidon oppimiseen ja rohkaistaan oppijaa pohtimaan oppimistaan. Assosiatiivisessa vaiheessa liikkeiden toistot ovat olennainen osa taidon oppimista. Oppimisen kehittyessä suoritus alkaa tuntua helpolta ja oppilas kokee hyvänolon tunteen onnistumisen kokemuksen seurauksena. Autonomisessa eli lopullisessa vaiheessa taitosuoritus on kokonaisuus, jonka suorittamista ei tarvitse juuri ajatella. Voiman käytön säätely on hallittua ja samalla voidaan siirtää tarkkaavaisuutta uusiin asioihin. Oppija voi ennakoida eli lukea tilannetta, reagoida nopeasti ja olla luova. Oppimisprosessin päättää arviointivaihe. Oppija antaa palautetta itselleen. Lisäksi voidaan keskustella oppimisprosessin kokemisesta ja palauttaa mieleen oppimisprosessin keskeiset osat. (Numminen & Laakso 2008, 24–26.)

Motorisen taidon oppiminen voidaan luokitella kolmeen laadullisesti erilaiseen kehitysmalliin: alkeis-, perus- ja kehittyneeseen malliin (Gallahue 1996, 54; Karvonen ym. 2003, 44; Sääkslahti & Cantell 2001, 11). Alkeismallin vaiheessa oppijalla on vain vähän kokemuksia opeteltavasta taidosta, jolloin liikkeen toistamiseen käytetään paljon aikaa ja voimaa. Turvallisen oppimisympäristön merkitys on tärkeää erityisesti tässä vaiheessa. Oppijan edetessä perusvaiheeseen liike on sujuvaa, ja yksittäisiä suorituksia pystytään yhdistämään peräkkäisiksi liikesarjoiksi. Tässä vaiheessa taitoa tulisi soveltaa esimerkiksi yhdistelemällä eri perustaitoja leikkeihin. (Sääkslahti & Cantell 2001, 11.) Opeteltaessa motorisia taitoja tavoitteena olisi päästä kehittyneeseen malliin, mikä ei ole kuitenkaan itsestäänselvyys. Taitojen pysyessä perustasolla on liikuntataidoissa kehittyminen vaikeaa. (Karvonen ym. 2003, 48.) Kehittyneessä mallissa taidot ovat automatisoituneet oppijan toimintakykyyn (Karvonen ym. 2003, 48) ja voimankäyttö on tarkoituksenmukaista (Sääkslahti & Cantell 2001, 12). Liikuntaleikkioppaamme leikeissä on eri motoristen perustaitojen yhdistelmiä, kuten juoksua ja hyppyä tai heittämistä ja kiinniottamista yhdistettynä juoksuun.

2.2 Kognitiivinen kehitys

Havaitsemisen, ajattelun, kielen ja muistin kehityksellä viitataan kognitiiviseen eli tiedolliseen kehitykseen (Numminen 1996, 64). Kognitiivisten taitojen kehittyessä opitaan hahmottamaan ympäröivää maailmaa (Gallahue 1996, 73), ymmärtämään sitä sekä sopeutumaan siihen (Ahonen 2008, 59). Kehityksen eteneminen tapahtuu vaiheittain siten, että seuraavaan vai-

heeseen siirrytään kun edellinen vaihe on sisäistetty (Numminen 1996, 64). Noin seitsemänvuotiaana lapsen kognitiivinen ja biologinen kehitys mahdollistavat siirtymävaiheen kohti entistä itsenäisempää toimintaa. Lapsi liikkuu itsenäisesti kouluun ja kavereiden luokse sekä pitää yhteyttä aktiivisesti ikätovereihinsa. Lapsen ajattelu kehittyy ja hän pystyy irtautumaan välittömistä aistihavainnoista. Lapsi ymmärtää esimerkiksi, ettei kaikki ole sitä miltä näyttää ja ajattelee laajemmin kuin pelkän näköhavainnon pohjalta. Saduista ja muista uskomuksista luopuminen tapahtuu elämän erilaisten konkreettisten ilmiöiden ymmärtämisen myötä. (Ahonen 2008, 60.) Alkuopetusikäisen lapsen kognitiivisen kehityksen yhtenä huomattavimpana edistysnäkökohtana voidaan pitää lukemaan oppimista kohtuullisella tasolla (Gallahue 1996, 31).

Kognitiivinen ja motorinen kehitys ovat vastavuoroisessa suhteessa keskenään (Gallahue 1996, 73). Lapsi sekä ”havaitsee liikkuakseen” että ”liikkuu havaitakseen”. Motorinen toiminta liikunnassa edellyttää myös kognitiivista toimintaa, kuten toiminnan suunnittelua ja tarkkaavaisuuden suuntaamista. Liikkuessa lapsi kehittää täten motoristen taitojen lisäksi kognitiivisia toimintoja. (Ahonen 2008, 59–60.) Motorisilla taidoilla ja oppimisvalmiuksilla on havaittu olevan yhteys. Motoristen taitojen harjoittelu vaikuttaa positiivisesti kognitiivisiin valmiuksiin, toteaa Lepistö (2009, 83–84) Pro gradu -tutkielmassaan. Alkuopetusikäisen oppilaan on mahdollista ymmärtää valitsemiemme liikuntaleikkien säännöt, sillä ne on suunniteltu kyseiselle ikäryhmälle. Leikeissä lapsi oppii motoristen taitojen lisäksi esimerkiksi kehonosien nimiä, laskemista sekä strategista ajattelua ryhmässä ja yksin.

2.3 Sosioemotionaalinen kehitys

Sosioemotionaalinen käsite koostuu käsitteistä sosialisatio ja emotionaalisuus. Sosialisatiolla tarkoitetaan ihmisen kehitystä yksilöstä yhteiskunnan sosiaalisesti jäseneksi. Yksilö pyrkii pääsemään yhteisön jäseneksi ja vastavuoroisesti yhteisö pyrkii liittämään yksilön jäsenekseen. Emotionaalisuus on emootioita eli tunteita, joilla ymmärretään kokemuksia, kuten surua ja iloa. (Niemelä 1998, 3-4.) Sosioemotionaalinen kehitys viittaa tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen (Numminen 2005, 172).

Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) -tutkimusorganisaation tutkijat Zins, Bloodworth, Weissberg ja Walberg (2004, 7) jakavat

koululaisen sosioemotionaaliset taidot seuraavasti: ihmissuhteiden hallinta, itsehallinta, itsetietoisuus, sosiaalinen tietoisuus ja vastuullinen päätöksenteko. Ihmissuhteiden hallinnalla tarkoitetaan keskustelutaitoja, ihmissuhteiden huomista, yhteistyökykyisyyttä ja avun antamista sekä pyytämistä. Itsehallintaan sisältyy äkkipikaisuuden säätely, motivointi, stressin sietokyky, järjestelykyky sekä tavoitteiden asettelu. Lapsen itsetietoisuudella kuvataan tunteiden ja omien vahvuuksien sekä heikkouksien tunnistamista ja omiin kykyihin uskomista. Toisten kunnioittaminen ja empaattisuus kuuluvat sosiaaliseen tietoisuuteen. Vastuullisessa päätöksenteossa lapsi osaa ratkaista ongelmia, arvioida muita ja itseään sekä ymmärtää eettisen ja moraalisen vastuun toiminnassaan. (Zins ym. 2004, 7.) Liikuntaleikkioppaamme leikit kehittävät sosioemotionaalisisista taidoista erityisesti yhteistyökykyisyyttä ja toisten kunnioittamista ryhmäleikeillä sääntöjä noudattamalla. Leikeissä kehitetään omiin kykyihin uskomista positiivisten liikuntakokemusten ja onnistumisen elämysten kautta.

Koulun alkaessa lapsi kokee mahdollisesti ensimmäisen kerran olevansa ryhmässä, jossa hän ei ole huomion keskipiste (Gallahue 1996, 31). Piaget (1953) kutsuu alkuopetusikäisen kehitysvaihetta konkreettisten operaatioiden vaiheeksi. Kyseisessä kehitysvaiheessa lapset ymmärtävät, että jonkin tehtävän ratkaiseminen vaatii kahden asian huomioimista, mikä onnistuu noin 8-vuotiailta lapsilta. Egosentrisyydestä eli itsekeskeisyydestä vapautuminen on pitkäaikainen prosessi, jossa lapsi oppii ymmärtämään asioita myös toisen ihmisen näkökulmasta. Kouluikään tultaessa lapsi saattaa jo ymmärtää, että toiset ihmiset voivat ajatella asioista eri tavalla kuin hän itse. Kyky arvioida toisen tunteita asettamalla itsensä toisen asemaan kehittyi kuitenkin vasta myöhemmällä iällä. (Nurmi ym. 2006, 81, 83.)

Eriksonin (Niemelä 1998, 8–9) mukaan 4–7-vuotiaat ovat aloitteellisuuden ja syyllisyyden tunteiden kehitysvaiheessa. Kehittyneet motoriset kyvyt sallivat yhä enemmän oma-aloitteisuutta. Ympäristön mahdollistaessa lapselle toiminnallisuuden lapsi kokee tekemisensä merkityksellisenä. Lapsi kokee syyllisyyttä rajojen rikkomisesta, mikäli asetetaan tiukat rajoitukset ja käskyt. Tässä vaiheessa lapsi muodostaa eettismoraalisia sääntöjä ja käsityksen omasta sukupuolesta. 8–12-vuotiaat kokevat ahkeruuden ja alemmuuden tunteita. Lapsen kokemat onnistumiset koulutehtävissä lisäävät pätevyyden tunnetta. Onnistumisen elämyksien jäädessä vähemmälle lapsi voi tuntea riittämättömyyttä ja alemmuutta. (Niemelä 1998, 8–9.) Käsittelimme edellä mainitut kaksi kehitysvaihetta, sillä alkuopetusikäinen sijoittuu näiden vaiheiden välille.

Sosioemotionaalisen kehityksen erottaminen muista kehityksen osa-alueista on käytännössä mahdotonta, sillä se on läheisessä yhteydessä motoriseen ja kognitiiviseen kehitykseen. Sosioemotionaalinen kehitys on muita kehityksen osa-alueita enemmän sidoksissa ympäristöön, koska se on sidoksissa aina tietyn yhteisön eettisiin periaatteisiin ja moraalisiin arvostuksiin. (Niemelä 1998, 3, 5-6.) Liikunnanopetuksen tavoitteena on auttaa lasta tulemaan itsetietoiseksi ja yhteistyökykyiseksi oppijaksi (Gallahue 1996, 84). Motoristen perustaitojen ja kognitiivisen kehityksen lisäksi liikuntakasvatuksen tavoitteena on sosioemotionaalisen oppimisen tukeminen (Numminen 1996, 13). Takala, Kokkonen ja Liukkonen (2009, 22) toteavatkin, että liikuntatunneilla tulisi kiinnittää nykyistä enemmän huomiota sosioemotionaalisten taitojen oppimiseen.

3 LIIKUNTAKASVATUS ALKUOPETUSIKÄISILLÄ

Liikuntakasvatus on toimintaa, jossa kasvatuksen näkökulmasta tarkastellaan liikuntailmiöitä. Liikuntakasvatuksella pyritään kasvattamaan liikuntaan ja liikunnan avulla. Kasvattaminen liikuntaan on liikuntamotivaation edistämistä tarjoamalla myönteisiä emotionaalisia kokemuksia liikunnasta. Liikunnan avulla kasvattamisessa sen sijaan käytetään liikuntaa välineenä lasten kehityksen ja persoonallisuuden kasvun tukemisessa. (Liukkonen 2009, 34.)

Alkuopetusikäisillä liikuntakasvatuksen lähtökohtana on edetä leikinomaisesta liikunnasta kohti lajitaitoja (Luukko & Huisman 2002, 198). Liikuntakasvatuksen tehtävänä on kehittää oppilaan motorisia, sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja sekä fyysistä kuntoa ja yleisiä oppimisedellytyksiä (Opetushallitus 2002, 38). Oppilaan kehitys, yksilölliset edellytykset, paikalliset olosuhteet sekä ulko- ja sisäliikunnan mahdollisuudet otetaan huomioon (Luukko & Huisman 2002, 198). Liikuntakasvatusta koulussa ohjaavat valtakunnallinen ja kuntakohtainen opetussuunnitelma, joita käsittelemme seuraavaksi. Tarkastelemme lisäksi leikin merkitystä liikuntakasvatuksessa. Opettaja vaikuttaa persoonallaan ja valinnoillaan oppilaan liikuntataitojen ja -asenteen kehittämiseen. Siksi on tärkeää pohtia liikuntakasvatusta huomioiden myös opettajan toiminnan.

3.1 Opetussuunnitelma

Opetussuunnitelma on koulun toimintaa ohjaava asiakirja, joka toimii hallinnoinnin välineenä ja opetuksen päämääriä osoittavana dokumenttina. Opetussuunnitelma kuvastaa yhteiskunnallista näkemystä koulutuksesta, toteavat Korhonen ja Högström (2001, 14). Opetuksen tulee edetä opetussuunnitelman mukaisesti. Opetussuunnitelma toimii opetuksen tavoitteiden, sisällön ja opetusmenetelmien ennakkosuunnitelmana. Kasvattaja pyrkii toteuttamaan opetussuunnitelmaa ammatillisen toimintansa puitteissa. (Brotherus, Helinmäki & Hytönen 1994, 50.) Opetussuunnitelma on tarkoitettu opettajan ja oppilaan tueksi, ja se on joustava antaen tilaa oppilaiden yksilölliselle oppimiselle ja opettamiselle, korostavat Heikinaro-Johansson ja Hirvensalo (2007, 95).

3.1.1 Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet

Peruskoulun opetussuunnitelma pohjautuu peruskoululakien sekä asetusten pohjalta tehtyihin valtakunnallisiin opetussuunnitelman perusteisiin (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 95). Valtakunnallisessa Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa liikunnan opetuksen sisällöt ja tavoitteet on jaettu vuosiluokkiin 1–4 ja 5–9. Liikunnanopetuksen lähtökohtana vuosiluokilla 1–4 on oppilaiden aktiivisuus, mielikuvitus ja omat oivallukset. Opetus toteutetaan leikinomaisesti motoristen perustaitojen harjoittelusta kohti lajitaitoja. Tavoitteena on kehittää lasten itsenäistä työskentelyä ja yhteistyötaitoja. Keskinäistä kilpailua ei korosteta ja toiminta tapahtuu sovittujen ohjeiden mukaan reilun pelin hengessä. (Opetushallitus 2004, 248.)

Alkuopetusikäisten liikunnan opetuksen tavoitteena on kehittää aistihavaintoja käyttämällä näkö-, kuulo- ja tuntoaisteja. Yhteisaistimuksia vahvistetaan kehonosien yhteistyöllä ja suuruussuhteiden arvioinnilla. Alkuopetusikäisten kognitiivisia taitoja kehitetään muun muassa keskittymistä, kuuntelemista ja ongelmanratkaisua vaativien tehtävien avulla. Liikunnan tavoitteena alkuopetuksessa on oppilaan minäkuvan ja itsetunnon vahvistaminen, mikä mahdollistuu onnistumisen kokemuksen seurauksena. (Luukko & Huisman 2002, 198–200.) Perusopetuksen ensimmäisillä luokilla liikunnanopetukseen sisältyy juoksusta, heitoista ja hyppyistä koostuvaa perusliikuntaa sekä voimistelua, talviliikuntaa, uintia ja musiikkiliikuntaa. Yhtenä sisältöalueena ovat myös liikunnalliset leikit. (Opetushallitus 2004, 248; Luukko & Huisman 2002, 198–202.) Oppaamme leikkien suunnittelussa ja toteutuksessa on otettu huomioon ensimmäisten luokkien liikunnanopetuksen tavoite- ja sisältövaatimukset. Leikeissä on vaikutteita musiikkiliikunnasta, talviliikunnasta, voimistelusta ja perusliikunnasta.

3.1.2 Kajaanin kaupunki ja Lehtikankaan koulu

Opetuksen järjestäjällä eli useimmiten kunnalla on vastuu opetussuunnitelman laadinnasta ja kehittämisestä. Koulussa noudatettava opetussuunnitelma pohjautuu sekä valtakunnallisiin perusteisiin että kuntakohtaiseen opetussuunnitelmaan. Opetussuunnitelmassa näkyvät koulukohtaiset erityispiirteet ja painotusalueet. Luokka- ja tuntikohtaiset opetussuunnitelmat laatii opettaja ja ne tukevat opettajan työn lisäksi oppilaiden opiskelua. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 95–96.)

Kajaanin kaupungin perusopetuksen liikunnan vuosiluokkien 1–4 opetussuunnitelma pohjautuu valtakunnallisiin Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin. Tavoitteet ja keskeiset sisällöt liikunnanopetukselle ovat samat kuin valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa. Toimeksiantajamme Pietari Brahen koulun Lehtikankaan yksikön opetussuunnitelma jäljittelee myös valtakunnallista opetussuunnitelmaa. Kajaanin kaupungin ja Lehtikankaan koulun opetussuunnitelmissa on taulukko liikunnanopetuksen tarkemmista sisältöalueista (TAULUKKO 2). Olemme käyttäneet taulukkoa apuna liikuntaleikkien valinnassa, joten liikuntaleikkiopas sisältää Kajaanin kaupungin ja Lehtikankaan koulun opetussuunnitelmien sisältövaatimuksia, kuten leikkejä erikokoisilla palloilla, juoksuliikuntaleikkejä ja sisäpalloilun alkeita.

TAULUKKO 2. Kajaanin kaupungin ja Lehtikankaan koulun liikunnan sisältöalueet 0–2 - luokilla Kajaanin kaupungin (2007, 202–203) perusopetuksen opetussuunnitelmaa mukaillen

Yleisurheilu	Juoksuliikuntaleikkejä rytmiä ja suuntaa muutellen Ponnistaminen vauhdista ja vauhdista
Maasto/ luontoliikunta	Maastossa liikkumiseen totuttautuminen ja pihasuunnistus
Salibandy	Sählypelin alkeet
Lentopallo	Sisäpalloilun alkeet
Koripallo	Sisäpalloilun alkeet
Jalkapallo	Erilaisiin palloihin tutustuminen Potku Viitepelit
Pesäpallo	Leikkejä ja pelejä erikokoisilla palloilla Heitto ja kiinniotto Viitepelit
Hiihto	Hiihtoasento, sauvoitta hiihto Mäenlasku
Luistelu	Luisteluasento, tasapaino
Uinti	Uinnin opetus 3. luokalta lähtien

Musiikkiliikunta- ja voimistelu	Valmiuksien kehittäminen leikinomaisesti Telineisiin ja välineisiin tutustuminen Laululeikit, musiikkiliikunta ja satujumppa
---------------------------------	--

3.2 Leikin merkitys liikuntakasvatuksessa

Leikki on lapsen luontaista toimintaa kymmenvuotiaaksi saakka. Lapsen leikki muuttuu iän mukaan. Alkuopetusikäinen lapsi on sääntöleikkivaiheessa, johon kuuluvat erilaiset yhteis-, perinne- ja liikuntaleikit sekä didaktiset leikit ja pelit. Kuusivuotiaan lapsen leikki on kehittyntä. Tällöin lapsi on kiinnostunut peleistä, erilaisista leikeistä, sääntöihin pohjautuvista tehtävistä sekä luovista toiminnoista. Leikin onnistumiseksi lapselta vaaditaan hyviä sosiaalisia taitoja sekä sisäistä halua ja innostusta. (Korhonen 2001, 37–38.) Lapsi oppii ja kertailee oppimaansa leikkimällä. Leikki on lapsen liikunnallisten taitojen erinomainen oppimisväline. Leikki yhdistää kehityksen eri piirteet eli motorisen, kognitiivisen ja sosioemotionaalisen kehityksen. Leikillä on myös suuri merkitys lapselle tuottaessaan iloa ja vaihtelua, lisätessään yhteenkuuluvuuden tunnetta, rentouttaessaan ilmapiiriä ja tasoittaessaan taitoeroja. (Ranto 1999, 78, 86, 88.) Liikuntaleikit ja -pelit opettavat lasta ottamaan toiset huomioon sekä noudattamaan ohjeita ja sääntöjä (Numminen 1996, 13).

Liikuntataitojen edistymiseksi tarvitaan esimerkiksi palloleikkejä sekä juoksua että hyppyjä vaativia leikkejä ja pelejä. Taidot eivät edisty pelkällä rauhallisella liikunnalla. (Fogelholm 2005, 167.) 7–8-vuotiaan lapsen liikunnan tulisi olla kohtuullisen kuormittavaa, mutta on vältettävä liian yksipuolista ja pitkäkestoista rasitusta. Luonnollisesti lapsi osaa liikkua säädellessä rasituksen ja levon määrää. (Nuori Suomi ry:n lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18–19.) Erityisesti liikuntaleikeissä ja -peleissä rasitus ja lepo vaihtelevat automaattisesti (Miettinen 1999, 14).

Laakso (2008, 64) toteaa, että liiallisella kilpailullisuuden korostamisella voidaan vaikeuttaa yhteistyöskentelyyn liittyvien tavoitteiden saavuttamista. On tärkeää työskennellä useiden eri henkilöiden kanssa, eikä vain parhaan kaverin, jotta auttamiskäyttäytyminen edistyy ja sosiaa-

liset taidot paranevat. (Laakso 2008, 64–65.) Liikuntatunneilla tulisikin korostaa leikkimielistä kisailua liiallisen kilpailun suosimisen sijaan (Luukko & Huisman 2002, 198).

3.3 Opettaja liikuntakasvattajana

Oppilaiden kannalta opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää heidän motorisia perustaitojaan mielekkäällä tavalla. Opettajalla on suuri vaikutus tämän tavoitteen saavuttamiseksi, sillä hän ohjaa liikuntaleikkioppaamme leikit. Opettaja luo liikuntatunnille fyysisen ja psyykkisen ympäristön, joka voi joko vahvistaa tai heikentää tavoitteen saavuttamista. Seuraavaksi esittelemme opettajan kohtaamia valintoja liikuntaa opettaessa, jotka mahdollistanevat oppilaiden motoristen perustaitojen kehittämisen mielekkäällä tavalla.

Liikunnanopetuksessa olennaista on opettajan tietoinen tarkoitus opettaa oppilaalle liikuntaitoja ja siten edistää oppilaan oppimista. Liikunnanopetuksessa on olemassa erilaisia opetusmenetelmäluokituksia. Mosstonin (1994) kehittelemä luokitus perustuu siihen, missä määrin opettaja ja oppilaat tekevät keskeisiä päätöksiä liittyen opetukseen. (Varstala 2007, 134.) Opetustyyli voi olla opettaja- tai oppijakeskeisiä. Kyseessä on opettajakeskeinen opetus, jos opettaja vastaa valintojen ja päätösten tekemisestä tehtävän suunnittelun, toteutuksen ja palautteen osalta. Oppijakeskeisessä tyylissä oppilas ottaa enemmän vastuuta oman oppimisprosessin kulusta ja arvioinnista joko itsenäisesti tai osana ryhmää. Lisäksi oppija voi ottaa vastuuta toisen oppilaan oppimisesta. Opettajan on hyvä osata sovittaa opetustyyliä oppijakeskeisiin lähtökohtiin peilaten. Kuitenkin toiminnan ollessa pääosin oppijakeskeistä toisiinsa voidaan käyttää myös opettajakeskeistä opetustyyliä. Erilaisten opetustyylien avulla opettaja kohtaa vastuunottokyvyiltään erilaisia oppijoita ja voi tukea heidän kasvuaan itseohjautuvaksi. (Hakala 1999, 131–132.)

Opettaja luo valitsemillaan didaktisilla ratkaisuilla liikuntatunnille joko tehtävä- tai kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston. Kilpailu- eli minäorientoituneessa motivaatioilmastossa oppilaiden suorituksia vertaillaan sekä toisiinsa että normitaulukoihin. Tällöin kilpailullisuus ryhmässä korostuu. Tehtäväorientoituneessa motivaatioilmastossa tarkoituksena on oppilaiden kehittyminen omissa taidoissaan, kova yrittäminen sekä yhteistyössä toimiminen toisten oppilaiden kanssa. Oppilas asettaa itse tavoitteensa, jolloin sisäinen motivaatio kasvaa. Tehtäväorientoituneessa motivaatioilmastossa ryhmittely on heterogeenistä eikä taitotason mukaan. Oppilaiden välillä ei synny näin ollen sosiaalista vertailua. Positiivisten kokemusten ja

liikuntatunnilla viihtymisen kannalta tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on kannattava. Tehtävä- ja kilpailuorientaatio eivät kuitenkaan sulje toisiaan pois ja kaikilla ihmisillä on piirteitä molemmista orientaatioista. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162–166.) Liikuntaleikkioppaamme leikeissä painotetaan tehtäväorientoituneen motivaatioilmaston käyttöä, sillä oppilaita ei ole tarkoitus jakaa taitotason mukaisiin ryhmiin tai paremmuusjärjestykseen eikä tiputtaa leikistä pois. Leikeissä korostuu yhteistyö toisten oppilaiden kanssa sekä kehittyminen omilla taidoilla.

Ohjatun leikin tarkoituksena on olla oppilaille mielekästä ja iloa tuottavaa. Tämä asettaa vaatimuksia oppimisympäristölle. Fyysistä oppimisympäristöä luodessaan opettaja voi rikastuttaa liikuntaleikkejä erilaisilla välineillä, joita meidänkin leikeissä käytetään. Opettajan odotetaan toimivan lasten viireys- ja innostustilaa kuunnellen. Opettajan on tiedostettava, milloin leikissä mukana oleminen on tarpeellista ja sopivaa. On osoitettu tarpeelliseksi, että opettaja osallistuu leikkiin sopivissa tilanteissa. Liikuntaleikkiin tulee antaa riittävästi aikaa leikin sisällön ja kehitettävien taitojen oppimiseksi. (Korhonen 2001, 39–40.)

Opettajan tehtävänä on haastaa oppilaan ajattelukykyä ja fyysistä toimintaa (Nielsen 1990, 35), mikä tapahtuu alkuopetuksessa liikuntatunneilla liikuntaleikkien varjolla. Palautteenanto kuuluu osaksi liikuntatuntien opetusta. Liukkonen ym. (2007, 161) toteavat, että oikeanlainen palaute on erinomainen motivointikeino. Opettaja pyrkii suuntaamaan palautteen yksilölle henkilökohtaisesti. (Liukkonen ym. 2007, 165–166.) Positiivista palautetta tulee antaa riittävästi usein, mutta jatkuva palautteen antaminen vähentää sen merkitystä (Numminen & Laakso 2008, 68). Liikuntaleikkioppaassamme kehoitamme opettajia antamaan positiivista palautetta oppilaille leikkejä ohjatessaan.

4 LIIKUNTALEIKKIOPPAAN TUOTTEISTAMINEN

Opinnäytetyön lähtökohta ammattikorkeakoulussa tulisi olla riittävän konkreettinen niin toimeksiantajan kuin tekijöidenkin kannalta (Hakala 1998, 18). Toiminnallisen eli tuotteistetun opinnäytetyön lopputuloksena on aina jokin konkreettinen tuote, esimerkiksi kirja, ohjeistus, opas tai tapahtuma. Tuotteen toteutustapaa mietittäessä on huomioitava millainen tuote palvelee sen kohderyhmää parhaiten. Käytännössä vaihtoehtoja ovat painotuote, kansion kokoaminen ja sähköinen muoto. (Airaksinen & Vilka 2003, 51–55.)

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapa tarkoittaa keinoja, joilla oppaan sisältö hankitaan, mutta myös oppaan valmistustapoja. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. (Airaksinen & Vilka 2003, 56.) Tuotteistamisprosessin tavoitteena on tuottaa ja kehittää uutta ja aikaisemmasta poikkeavaa. Tuotteistetun opinnäytetyön yhteydessä puhutaankin monesti suunnittelu- ja kehittämishankkeesta. Opinnäytetyöprosessin tuloksena syntyvän tuotteen ja dokumentin tulee perustua kriittiseen pohdintaan ja valittuun tietoperustaan, jolloin on otettava huomioon myös sen käytännöllisyys ja työelämään perehtyneisyys. (Leinonen, 2008.)

Tämä osio esittelee toimeksiantajamme ja käsittelee liikuntaleikkioppaamme tuotteistamisprosessia. Olemme määritelleet opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteet sekä kehittämistehävät. Tuotteistamisprosessimme on edennyt suunnittelusta toteutukseen sisältäen useita eri työvaiheita, jotka myös käsittelemme tässä osiossa.

4.1 Toimeksiantajamme Lehtikankaan koulu

Pietari Brahen koulu toimii kahdessa kiinteistössä: Soidinsuolla ja Lehtikankaalla. Meidän toimeksiantajamme on Pietari Brahen Lehtikankaan koulu. Siellä opetetaan vuosiluokkia 1-5 sekä esiopetusryhmää. Alkuopetusluokkia on viisi, joiden lisäksi on yksi erityisopetuksen yhdysluokka. Koulun rehtori on Pertti Määttä ja toimeksiantajan edustaja 2A-luokan opettaja Helena Alanko. Lehtikankaalla koulutyötä ohjaa seuraava toiminta-ajatus: *”Koulussamme annetaan hyvää perusopetusta turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä.”* (Kajaanin kaupunki.)

Lehtikankaan koulun liikuntaympäristönä toimii liikuntasali, pihalla oleva kenttä sekä koulun välittömässä läheisyydessä oleva hiihtomaa Ellin kukkuloilla ja metsä lenkkipolkuineen. Suorittaessamme kahden kuukauden kestoisen syventävän harjoittelun Lehtikankaan koululla kevättalvella 2010 tutustuimme koulun liikuntavälineistöön. Sisäliikuntavälineet ja -telineet olivat hyvin monipuoliset kattaen muun muassa erilaisia palloja, telinevoimistelutarvikkeita, hernepusseja, keiloja, vanteita, hypinnaruja, liivejä. Ulkoliikuntavälineistä käytimme harjoittelun aikana hiihtovälineitä, pulkkia ja liukureita.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa painottui syventävän harjoittelun ajalle kevättalvelle 2010. Olemme olleet ennen ja jälkeen harjoittelua yhteydessä toimeksiantajaan, jotta olemme voineet suunnitella, toteuttaa ja kehittää liikuntaleikkiopasta toimeksiantajan toiveiden pohjalta. Toimeksiantaja on antanut meille paljon vapauksia, mutta toisaalta myös vastuuta liikuntaleikkioppaan teossa. Esimerkiksi aiheenrajoituksen muodostimme itse teoriasta kerätyn tiedon pohjalta, mikä hyväksyttiin toimeksiantajan puolesta. Yhteyttä toimeksiantajan edustajan kanssa on pidetty sähköpostitse ja tapaamisissa Lehtikankaan koululla.

4.2 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa tuote, joka sisältää liikuntaleikkejä alkuopetukseen motoristen perustaitojen kehittämiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena opettajien näkökulmasta oli saada uusia leikki-ideoita alkuopetuksen liikuntatunneille. Oppilaiden kannalta tavoitteena oli kehittää heidän motorisia perustaitojaan mielekkäällä tavalla. Opinnäytetyön tekijöiden näkökulmasta tavoitteena oli kehittää asiantuntijuutta lasten liikunnanohjaajina.

Tuotteemme kehittämistehtävät ovat:

- Millaiset liikuntaleikit kehittävät alkuopetusikäisten motorisia perustaitoja?
- Millainen tuote auttaa opettajia alkuopetusikäisten liikunnanopetuksessa?

4.3 Suunnittelu

Opinnäytetyöprosessin suunnittelu käynnistyi keväällä 2009, jolloin saimme työmme aiheen. Toimeksiantajamme Lehtikankaan koulun opettajien toiveet ohjasivat suunnitteluamme alusta asti. Alkuopetuksen opettajilta oli tullut pyyntö liikuntaleikkioppaan kokoamisesta. Opettajat toivoivat uusia ideoita liikuntatuntien leikeiksi, koska useimmiten tunneilla kuulemma “tulee leikittyä vanhoja samoja leikkejä”, totesi toimeksiantajan edustaja Helena Alanko (2009). Opinnäytetyömme aiheena oli alun perin tehdä liikuntaleikkiopas alkuopetukseen terveystiikunnan näkökulmasta. Aiheanalyysivaiheessa syksyllä 2009 olimme aikeissa toteuttaa tuntisuunnitelmia sisältävän liikuntakasvatusohjelman terveystiikunnan näkökulmasta. Koimme aiherajauksen kuitenkin liian laajaksi ja ongelmalliseksi, koska lähes kaikki fyysinen aktiivisuus on terveyttä edistävää liikuntaa. Lisäksi koululiikunnalla ei ole mahdollisuutta määrällisesti täyttää terveystiikunnan suosituksia.

Aihe muokkautui opinnäytetyösuunnitelmaan, jonka teimme keväällä 2010. Päädyimme rajaamaan aiheen motoristen perustaitojen kehittämiseksi, sillä olimme eri lähteitä tutkiessamme saaneet selville niiden harjoittelun tärkeyden alkuopetusikäisillä. Rajauksesta huolimatta terveystiikunta kulkee työmme mukana, sillä liikuntaleikit ovat terveystiikuntaa. Laadimme raakaversioiden leikkioppaan sisällöstä, josta muodostui lähtökohta oppaan kehittämiseksi. Opinnäytetyösuunnitelmaan teimme alustavan työskentelysuunnitelman, mikä antoi raamit työskentelymme aikataulutukselle.

Rajattuumme aiheen aloimme luonnostella oppaan nimeä, sisältöä ja ulkoasua. Tuotteemme nimeä pohiessamme pyrimme keksimään mahdollisimman kuvaavan ja mielenkiintoisen nimen, joka muokkaantui useaan kertaan prosessin aikana. Halusimme oppaamme tarjoavan monipuolisia leikkejä runsaasti, jotta oppaasta olisi mahdollisimman suuri hyöty. Näimme oppaan ulkonäön värikkäänä ja kuvitettuna, koska itsekin tarttuaisimme sellaiseen. Oppaan käyttöä ajatellen olemme omien kokemusiemme pohjalta havainneet kansion käytännölliseksi. Kansiota ei myöskään tulisi isoja kustannuksia.

4.4 Toteutus

Liikuntaleikkioppaan toteutukseen kuului leikkien valinta, testaus ja tarvittava muokkaaminen sekä ulkoasun ja oppaan muun sisällön työstäminen. Opas on ollut työn alla syksystä 2009 lähtien, mutta pääosa toteutuksesta painottui syksyyn 2010. Olemme toteuttaneet oppaan tiiviissä yhteistyössä parina, jolloin molempien ammattitaito ja näkemykset ovat tulleet huomioiduksi. Työskentely-ympäristönämme olemme käyttäneet ammattikorkeakoulun tiloja, Lehtikankaan koulua sekä kotejamme.

4.4.1 Leikkien valinta

Aloimme kerätä leikkejä syksyllä 2009. Haastattelimme muutamaa kokenutta liikuntakasvatustajaa ja -ohjaajaa, ja pyysimme heitä kertomaan hyväksi kokemiaan leikkejä alkuopetusikäisille. Haastattelujen lisäksi etsimme hyviä leikkejä erilaisista leikkikirjoista, nettisivuilta ja koulutusmateriaaleista. Keräsimme suuren osan leikeistä ollessamme syventävässä harjoittelusamme Lehtikankaan koululla keväällä 2010. Loput leikeistä oppaaseen keräsimme kesän ja syksyn 2010 aikana.

Valitessamme leikkejä tuotteeseemme seuloimme leikeistä meidän työmme tavoitteisiin sopivia leikkejä. Karsimme pois vanhat tutut leikit, sillä opettajat olivat toivoneet uusia tuoreita ideoita. Valitut leikit on mahdollista toteuttaa toimeksiantajamme Lehtikankaan koulun ympäristössä ja heidän välineistöllään. Leikkivalinnoissa kiinnitettiin huomiota myös siihen, että ne sopivat alkuopetusikäisten kehitysvaiheisiin liikkeiltään ja ohjeistuksiltaan. Leikkien tuli myös selkeästi harjoittaa jotain motorisen perustaidon osa-alueita. Leikkien valinnassa huomioimme myös leikin tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston, sillä teoretiedon mukaan suurin osa oppilaista motivoituu ei-kilpailulliseen liikuntaan. Valitsemissamme leikeissä ei ole tarkoituksena tiputtaa oppilaita pelistä pois eikä korostaa yksittäistä häviäjää. Mukana on kuitenkin myös osaa oppilaista motivoivia kisailuja ja pelejä, joissa ryhmän ja sattuman merkitys on suurempi yksilön taitotason sijaan.

Valitsimme jokaisen motorisen perustaidon alle 20 kutakin perustaitoa kehittävää leikkiä. 60 leikistä riittää ideoita useille liikuntatunneille alkuopetusvuosien aikana. Jokaisessa osa-alueessa on leikkejä yhtä paljon, sillä tasapaino- käsittely- ja liikkumistaitojen kehittäminen

ovat yhtä tärkeitä. Leikit kehittävät useampaa kuin yhtä motorista perustaitoa. Olemme valinneet leikin sen perustaidon alle, jota leikki mielestämme erityisesti harjoittaa. Leikkien kehittelyehdotukset on suunniteltu haastamaan eniten kyseessä olevaa perustaitoa.

Oppaaseen valitsimme paljon hippaleikkejä, sillä niiden avulla voidaan motoristen perustaitojen lisäksi oppia sääntöjä sekä kokea jännitystä ja mukavaa yhdessäoloa (Taipale-Oiva 2006, 4). Hippaleikeissä tulee esille motoristen perustaitojen kehittämisen lisäksi hyvin myös fyysisen kunnon kehittäminen sekä kognitiivisten ja sosioemotionaalisen taitojen kehittäminen. Hippaleikkejä voidaan myös kehitellä ja muokata helposti liikkumisen, kiinnioton ja pelastustavan mukaan.

Valitessamme leikkejä peilasimme niitä Kajaanin kaupungin ja Lehtikankaan koulun opetussuunnitelmien sisältövaatimuksiin alkuopetuksen liikunnan osalta. Leikit sisältävät esimerkiksi juoksuliikuntaleikkejä, sisäpalloilun alkeita, musiikkiliikuntaa ja sauvoitta hiihtoa (TAULUKKO 2). Olemme lainanneet käyttämistämme lähteistä leikkien perusideat, mutta muokkasimme itse valtaosaa leikeistä valintakriteereihimme sopivammiksi.

4.4.2 Leikkien testaus

Osa liikuntaleikkioppaan leikeistä testasimme Lehtikankaan koulun alkuopetusluokkien liikuntatunneilla syventävän harjoittelun aikana. Testasimme leikkien toimivuutta, organisointia ja mielekkyyttä. Liikuntatieteiden tohtori Anneli Pönkkö (1999, 57) on väitöstudkimuksessaan testannut jumppatuokioiden mielekkyyttä 5–7 -vuotiailla lapsilla. Testaustilanteessa lapsi sai piirtää kasvopohjalle surullisen tai iloisen suun kuvaamaan tuntemustaan jumppatunnista. Pönkkö on soveltanut Cheffersin, Mancinin ja Zaichkowskyn (1975) kehittämää nonverbaalista mittaria testauksessaan, jossa lapsen tulee piirtää kasvokuvapaperiin naurava, suora tai alaspäin oleva suu. Mittarin esitestauksessa havaittiin, että 5–7 -lapsi koki tilanteen joko positiivisena tai negatiivisena. Tämän ikäisen lapsen oli vaikea arvioida välimuotoa eli neutraalia tunnetta, minkä vuoksi Pönkkö käytti mittarissaan ainoastaan surullista ja iloista suuta.

Liikuntaleikkioppaamme testausta varten teimme kolme erilaista hymiökorttia (LIITE 1) jaettavaksi jokaiselle lapsille. Hymiökortit olivat ilmeiltään hymyileviä, neutraaleja ja surullisia, koska syventävässä harjoittelussa lasten ohjauksen kautta saamamme ymmärryksen mukaan kouluikäinen lapsi pystyy jo käsittämään myös välimuodon eli suoran suun merkityksen. Pyy-

simme luvan kirjallisesti jokaisen liikuntaleikkitestauksissa mukana olevan lapsen huoltajalta (LIITE 2). Ohjattuamme testatun leikin kokoonnuimme oppilaiden kanssa liikuntasalin keskiympyrään ja kävimme läpi erilaisten hymiönaamojen tarkoituksen. Tämän jälkeen jaoimme jokaiselle lapselle kolme erilaista hymiökorttia. Oppilaat näyttivät mielipidettään leikistä parhaiten kuvastavan kortin. Kirjatessamme ylös erilaisten hymiönaamojen määrän huomioimme vain lupalapun palauttaneiden oppilaiden mielipiteet. Mikäli usea oppilas antoi leikistä surullisen hymiön, tiesimme että leikkiä tulisi muuttaa. Liikuntatunnin jälkeen pyysimme tunnilla olleelta opettajalta vapaamuotoisen palautteen leikistä. Lisäksi arvioimme keskenämme leikin onnistumista. Testauksesta eri näkökulmista tulleiden palautteiden avulla pystyimme tarvittaessa muokkaamaan leikkiä paremmaksi esimerkiksi välineiden osalta.

4.4.3 Oppaan ulkoasu

Valittaessa tuotteen toteutustapaa tulisi miettiä, millainen muoto palvelee tuotteen kohdeyhmää parhaiten. Suurin osa tuotteen ulkoasuun liittyvistä kysymyksistä koskee mielikuvia, joita tuotteella halutaan viestittää. Tavoitteena on tehdä tuotteesta yksilöllinen ja persoonallinen, jotta se erottuu edukseen muiden vastaavanlaisten tuotteiden joukosta. (Airaksinen & Vilka 2003, 51–52.)

Päädyimme toteuttamaan tuotteemme A5 -kokoisena kansiona. Jokainen leikki on omalla sivullaan, jotta opettajan on mahdollista irrottaa haluamansa leikkisivu rengaskansiosta ja ottaa se mukaan liikuntatunnille. A5 -arkki on sopivan kokoinen mukana pidettäväksi. Jokainen leikkisivu on laminoitu, jotta tuote kestäisi käytössä pidempään. Leikit on tulostettu kolmelle eri värille motoristen perustaitojen mukaan, jotta kansio olisi helppo pitää järjestyksessä ja jotta tiettyä perustaitoa harjoittavat leikit olisi helppo löytää. Oppaassa on opettajien toiveesta leikkiosoiden välissä ulkonevat välilehdet, joihin on kirjattu leikkiosion leikkien nimet. Tasapainotaitoleikit on tulostettu vaaleankeltaisille papereille, liikkumistaitoleikit vaaleansinisille papereille ja käsittelytaitoleikit vaaleanpunaisille papereille. Valitsimme sivujen värit vaaleiksi, jotta teksti ja kuvat näkyvät selvästi.

Ulkoasun laadinnassa tärkeintä on fontin valinta. Lopputuloksen selkeyden kannalta on hyvä, jos tuotteessa käytetään vain muutamaa fonttia. Fontin valinnalla on suuri merkitys tuotteen kiinnostavuuteen sekä sen herättämiin mielikuviiin. (Loiri & Juholin 2002, 32, 34.) Olemme käyttäneet oppaan perustekstissä fonttia Calibri koolla 16 sekä fonttia Kristen ITC

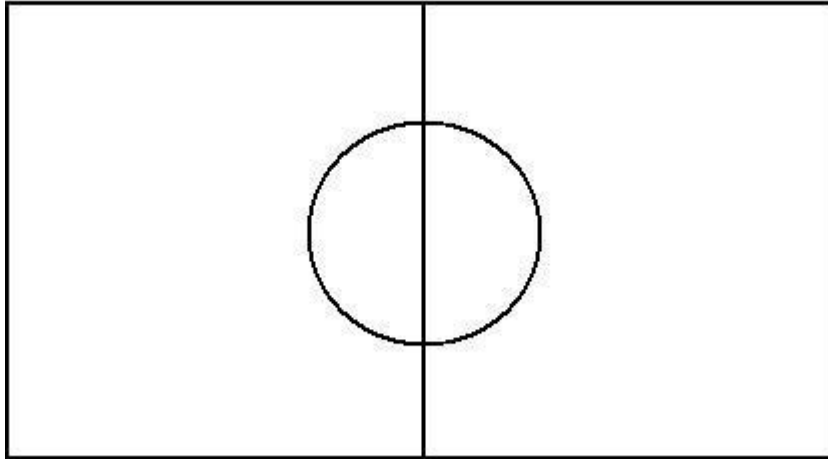
lihavoituna pääotsikoissa koossa 20 ja väliotsikoissa koossa 18. Lähteet ovat koossa 11 tilan säästämiseksi. Liikuntaleikkioppaan testiversiossa fontin koko oli perustekstissä 14, joka oli opettajien mielestä luettavuuden kannalta liian pieni. A5 -kokoisessa leikkiopassivussa fonttikoko 14 näyttää melko pieneltä, koska tulostettaessa kaksi sivua yhdelle A4 -kokoiselle arkille fontti on paljon pienempi verrattuna A4 -kokoiseen sivun samankokoiseen fonttiin. Palautteen pohjalta suurensimme fontin kokoon 16. Otsikkotekstimme fontti on epävirallisemmän näköinen, mikä luo mielikuvan hieman vapaamuotoisemmasta sisällöstä ja se sopii hyvin aiheeseemme. Perustekstin halusimme pitää selkeänä Calibrina, jotta teksti olisi helposti luettavissa. Fontti on kirjoitettu mustalla, jotta teksti erottuisi värilliseltä taustalta hyvin.

Marginaalien tarkoitus on erottaa painotuote muusta ympäristöstä. Painotuotteen koko vaikuttaa marginaalien sijoitteluun, mutta marginaalien koolle ei ole olemassa yhtä oikeaa mitta. On syytä kuitenkin välttää ylisuuria ja -pieniä marginaaleja, sillä ne voivat tuntua keinotekoisilta. (Loiri & Juholin 2002, 68–69.) Leikkioppaan leikkiosissa marginaalit ovat molemmissa reunoissa samankokoisia, 2,5 cm, sillä leikkisivuja tarkastellaan ottamalla tietty lehti irti kansioista. Leikkisivuissamme on reunukset, jotka kehystävät tekstin. Muualla oppaassa vasen marginaali on 4 cm leveä, jotta teksti on helposti luettavissa sivujen ollessa kansiossa kiinni. Oikea marginaali on 1,5 cm.

Liikuntaleikkioppaassamme riviväli on pitkien perustekstien kohdalla 1,5 tekstin luettavuuden vuoksi. Joissain leikkiohjeistuksissa olemme joutuneet pienentämään riviväliä perustekstissä 1,15, sillä muuten leikkiohjeistus ei olisi mahtunut yhdelle sivulle. Lyhyissä otsikoinneissa riviväli on ollut vain yksi. Loiri & Juholin (2002, 41) toteavatkin, että pitkää perustekstiä on helpompi lukea rivivälin ollessa enemmän kuin yksi.

Viesti saadaan perille usein parhaiten kuvan ja tekstin yhteisvaikutuksena, jossa kuva selittää tekstiä tai teksti kuvaa. Vastaanottajan on helpompi tavoittaa kuvan kuin tekstin viesti, sillä vastaanottaja saa kuvan viestin pienemmällä aktiivisuudella. (Loiri & Juholin 2002, 52.) Olemme piirtäneet Paint -piirto-ohjelmalla havainnollistavan kuvan leikin toiminnasta vaikeammin ymmärrettäviin leikkeihin, jotta opettajan olisi helppo ymmärtää leikin säännöt ja alkuasetelma. Olemme käyttäneet leikkiohjeistuksia helpottavien kuvien pohjana aina samantyyppistä liikuntasalimallia (KUVIO 1), johon olemme lisänneet tarvittavat symbolit. Oppilaat on kuvattu hymynaamoilla hyväntuulisuuksien lisäämiseksi ja selkeyden korostamiseksi, sillä samoja asioita kuvataan samoilla symboleilla. Jokaisen kuvan vierellä on selitys kuvan symboleista. Olemme tehneet aluerajaukset ja symbolit liikuntasalimalliin tietokoneella Microsoft

Officen Wordin muototyökalulla. Olemme käyttäneet oppaamme elävöittämiseen myös Microsoft Officen Clip Artin kuvia.



KUVIO 1. Liikuntasali leikkiohjeissa

Kuvan tehtävä painotuotteessa on täydentää tai korostaa aihetta (Loiri & Juholin 2002, 53). Oppaan käsin piirretyistä kuvista (LIITE 3) on vastannut vuosikurssimme opiskelija Katariina Nieminen, jota pyysimme tehtävään hänen kuvataiteellisten lahjojen vuoksi. Katariina on piirtänyt oppaaseemme värillisen kansikuvan, sekä värilliset logot jokaiselle motoriselle perustaidolle. Loiri & Juholin (2002, 47) mukaan värikontrastia voidaan rakentaa sijoittamalla voimakkaan värinen kuva mustavalkoiseen ympäristöön. Värikkäät kuvat herättävät lukijan mielenkiinnon oppaaseen. Logoilla saimme lisäksi työllemme omaperäisyyttä ja ilmeikkyyttä. Logot näkyvät välilehtien ulkonevissa osissa, joten logojen perusteella käyttäjä voi nopeasti löytää tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoleikit. Välilehdet lisäsimme liikuntaleikkioppaaseen opettajien toiveesta.

5 LIIKUNTALEIKKIOPPAAN SISÄLTÖ

Valitsimme liikuntaleikkioppaan nimeksi Tahmea popcorni vai juokseva tuhatjalkainen? - Liikuntaleikkejä alkuopetukseen motoristen perustaitojen kehittämiseksi. Päädyimme valitsemaan nimen, koska se on hauska ja kutsuva sekä kuvastaa motoristen taitojen kehittymistä kömpelöstä tahmeudesta ketterään tuhatjalkamaiseen juoksuun. Nimessä yhdistyy liikuntaleikkioppaan kahden leikin nimi, joten oppaan nimi on yhteydessä oppaan sisältöön. Tarkentavassa nimessä näkyvät työmme asiasanat eli motoriset perustaidot, liikuntaleikki ja alkuopetus, jotka olivat lähtökohtana koko opinnäytetyöprosessissa.

Opas sisältää kansisivun, jossa on otsikko ja kansikuva. Kansisivun jälkeen tulevat alkusanat ja sisällysluettelo (LIITE 5), jossa on oppaan osioiden otsikot. Laitimamme teoriaosa toimii perusteluna leikkiosaan. Olemme listanneet leikkien opetuksessa huomioitavia asioita käytännön esimerkein opettajien avuksi. Liikuntaleikkejä on 60 sivua ja ne muodostavat laajimman kokonaisuuden oppaasta. Liikuntaleikkisivut ovat nimeltään Tasapainotaidot tarkoiksi, Liikkumistaitotaidot liukkaiksi ja Käsittelytaidot käteviksi. Liikuntaleikkioppaan lopussa ovat leikeissä sekä teoriaosissa käytetyt lähteet. Lähteiden näkyvyys antaa käsityksen käyttämämme monipuolisesta tietoperustasta leikkien valinnassa sekä teorian muodostamisessa. Lisäksi leikkien lähteet toimivat opettajien apuvälineenä uusien leikkien hankinnassa. Leikkioppaassa on yhteensä 76 sivua.

5.1 Alkusanat

Liikuntaleikkioppaan alkusanat johdattavat lukijan sisältöön. Alkusanoina on yleisesti kerrottu motoristen perustaitojen kehittämistä liikuntaleikkien avulla. Alkusanoina kerromme myös, millaista työn tekeminen oli meille. Yleensä alkusanoina kuvataan työn etenemistä, lähtökohtia ja työn tarpeellisuuteen vaikuttavia seikkoja (Atjonen 2000, 6). Olemme esitelleet oppaan sisällön yhdessä kappaleessa. Lisäksi olemme määrittäneet tavoitteet opettajien, oppilaiden ja meidän näkökulmastamme. Viimeisessä kappaleessa kiitämme työn tekemisen apuna olleita ihmisiä. Lopussa toivotamme lukijalle vauhdikkaita ja liikunnanilon täyteisiä hetkiä leikkien parissa. Alkusanat päättää päiväys, paikka ja nimemme.

5.2 Taustatietoa liikuntaleikeistä

Oppaassamme on yleistietoa leikkiin liittyen ja huomioitavia asioita niiden opettamisesta. Olemme kirjoittaneet oppaan ensimmäiseen lukuun Liikuntaleikit motoristen perustaitojen kehittäjänä teoriatietoa motorisista perustaidoista ja liikuntaleikeistä. Lihavointia käytetään korostamaan jotain tekstin osaa (Loiri & Juholin 2002, 43) ja siksi olemme lihavoineet luvun tekstistä tärkeimpiä virkkeitä. Arkitilanteissa käyttäjällä ei ole välttämättä aikaa lukea koko kappaletta. Lukija näkee lihavoidut tekstit jo ensisilmäyksellä, jolloin kappaleen ydinasia tulee selville.

Lukuun Liikuntaleikit motoristen perustaitojen kehittäjänä on lisätty kuvio motoristen perustaitojen jaon hahmottamiseksi. Kuviossa on vaaleankeltainen ovaali tasapainotaidoista, vaaleansininen liikkumistaidoista ja vaaleanpunainen käsittelytaidoista. Värit kuvastavat tiettyä motorista perustaitoa, mikä näkyy leikkisivujen värissä. Motoristen perustaitojen kuvio toistuu jokaisen leikkiosion alkusivulla, mutta kuvioista on väritetty vain se osa, joka kuvaa otsikona olevaa perustaitoa. Lisäksi ovaalissa on eritelty taitoon sisältyviä liikkeitä. Esimerkiksi liikkumistaito-osiossa liikkumistaidon ovaali on ainoastaan väritetty ja siihen on kirjattu liikkumistaidon liikkeitä (LIITE 4).

Oppaan toinen luku on nimeltään Huomioitavia asioita. Listasimme luetelmapalloon liikuntaleikkien opetukseen ja organisointiin liittyviä asioita opetustyön avuksi. Huomioitavat asiat on esitelty konkreettisin esimerkein, jotta niitä on helppo soveltaa käytäntöön. Olemme esimerkiksi kehottaneet opettajia huomioimaan lapsilta tulevat ideat opetuksessaan, jolloin korostuu oppijakeskeinen opetus. Olemme myös antaneet erilaisia ehdotuksia ryhmien muodostamiseen ja muistuttaneet positiivisen palautteen motivoivasta vaikutuksesta tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston aikaansaamiseksi.

5.3 Liikuntaleikit

Ennen leikkejä on luku Leikit, jossa esitellään lyhyesti oppaan leikkiosio ja leikkien valintaa ohjanneet tekijät. Tässä luvussa on logot kaikista motorisista perustaidoista. Liikuntaleikit on jaettu kolmeen osaan: tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin. Jokaisesta kolmesta motorisen perustaidon osa-alueesta on 20 kappaletta leikkejä. Ennen jokaista leikkiosaa on esitelty

kyseinen motorinen perustaito esimerkkeineen ja logoineen välilehdessä. Välilehdissä on myös leikkiluettelot opettajien pyynnöstä. Leikit on helppo löytää luettelon perusteella. Tasapainotaitoa erityisesti kehittävät leikit ovat ensimmäisenä vaaleankeltaisilla sivuilla. Liikkumistaitoleikit ovat vaaleansinisillä sivuilla ja käsittelytaitoleikit tunnistaa vaaleanpunaisesta väristä. Suurin osa leikeistä kehittää luonnollisesti useampaakin motorista perustaitoa. Leikki on valittu tietyn motorisen perustaidon alle sen mukaan, mitä taitoa siinä erityisesti kehitetään.

Yhdellä sivulla on yksi liikuntaleikki. Sivun alussa on leikin nimi, jonka perässä on lähdeviite pienellä numerolla. Nimen jälkeen jokaisessa leikissä on kerrottu, mitä motorisen perustaidon osa-aluetta se kehittää. Alussa on kerrottu myös liikuntaleikkipaikka sekä mahdollisesti tarvittavat välineet. Sisällössä on kerrottu leikin kulku, jonka jälkeen on esitelty kehittelyehdotukset. Sivun alaosaan on lisätty tarvittaessa leikkiä selventävä kuvio tai ulkoasua piristävä kuva. Liitteenä löytyy yksi esimerkki oppaamme liikuntaleikeistä (LIITE 6).

Tasapainotaidot tarkoiksi

Ensimmäinen leikkiosa vaaleankeltaisilla sivuilla on nimeltään Tasapainotaidot tarkoiksi. Pyrkimyksenämme oli keksiä osuva nimi kuvastamaan tasapaino-ominaisuutta. Tasapainotaitojen harjoittelu vaatii tarkkuutta ja keskittymistä, joten nimi Tasapainotaidot tarkoiksi on toimiva. Tasapainotaito-osiossa leikit on jaoteltu staattisen ja dynaamisen tasapainon harjoitteluun. Staattinen tasapaino on kehon liikettä painopisteen pysyessä samana (Gallahue 1996, 261). Staattista tasapainoa kehittäviä leikkejä ovat muun muassa Hiirihaukka ja Maatilahippa, joissa tehtävänä on tehdä staattisia tasapainoasentoja. Dynaaminen tasapaino sen sijaan merkitsee tasapainon säilyttämistä kehon painopisteen siirtyessä (Gallahue 1996, 261). Dynaamista tasapainoa harjoitetaan esimerkiksi leikeissä Kiinalainen hippa ja Sauvaviesti, joissa liikkuesssa muutetaan kehon painopistettä.

Liikkumistaidot liukkaiksi

Liukasliikkeinen mielletään sujuvasti liikkuvaksi. Liikkumistaidot liukkaiksi nimi rimmaa sanaparina ja siinä näkyy tavoitteemme liikkumistaitojen kehittämisessä. Liikkumistaitoleikit löytää vaaleansiniltä sivuilta. Lähes kaikki liikuntaleikit kehittävät liikkumistaitoja, joten tähän

osioon löytyi runsaasti leikkejä. Valikoimme leikkejä, joissa esiintyy monipuolisesti liikkumistaitoja, kuten laukkaa, juoksemista ja loikkimista. Esimerkiksi loikkahipassa oppilaiden tehtävänä on loikkia ja juosta. Keijut ja lima leikissä harjoitellaan kierimistä, hyppäämistä ja juoksemista.

Käsittelytaidot käteviksi

Viimeisen leikkiosan nimi on Käsittelytaidot käteviksi. Sana kätevä on johdettu sanasta käsi, joka viittaa käsittelytaitoihin. Osa käsittelytaidoista tehdään käsillä, kuten heittäminen, kiinniottaminen ja lyöminen. Sanapari sopii yhteen ja luo jatkumon edellisten leikkiosoiden otsikoille. Vaaleanpunasivuisen käsittelytaito-osion leikeissä on mukana aina jokin käsiteltävä väline, useimmiten pallo. Osassa leikeistä käsitellään välinettä myös jaloilla potkien ja kiinniottaen. Esimerkiksi Linnanvartija -leikissä yhden oppilaan on tarkoituksena suojata ringin keskellä olevaa keilaa oppilaiden potkimalta pallolta. Pommitusleikissä ryhmät pommittavat pienillä palloilla isoa palloa yrittäen vierittää iso pallo toisen ryhmän alueelle.

6 POHDINTA

Opinnäytetyönämme valmistui liikuntaleikkiopas alkuopetukseen motoristen perustaitojen kehittämiseksi. Opas tulee toimeksiantajamme Lehtikankaan koulun opettajien käyttöön alkuopetuksen liikuntatuntien suunnittelun ja toteutuksen tueksi. Tässä osiossa pohdimme opinnäytetyömme suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Aloitamme käsittelemällä tuotteistamisprosessia jatkaen pohdintaan opinnäytetyömme arvioinnista ja kehittämisestä. Lisäksi tarkastelemme luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyviä ratkaisuja. Pohdinnan päättää kuvaus ammatillisesta kasvustamme koko prosessin ajalta.

6.1 Tuotteistamisprosessi

Opinnäytetyö kuuluu osaksi ammattikorkeakoulututkintoon johtavia opintoja (Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 2003/352 4§). Opinnäytetyö on tärkeä osa ammattikorkeakouluopiskelua sen osoittaessa opiskelijan valmius työelämään. Ensimmäisenä opiskeluvuotena opinnäytetyö tuntui vielä kaukaiselta ja epärealistiselta prosessilta. Opinnäytetyön teko konkretisoitui toisena vuotena tutkimustoiminnan opintojaksoilla, joilla tutustuimme tutkimuksen tekoon ja tuotteistamiseen. Halusimme toteuttaa opinnäytetyön tuotteena, sillä sen kautta on mahdollisuus käsitellä valittua aihetta käytännöllisesti ja maanläheisesti. Liikunnanohjaajan työhön kuuluukin usein projektiluonteinen työskentely tuotettavan palvelun tai käyttötuotteen parissa. Opiskelemme myös yliopistossa ja siellä opinnäytteet on toteutettava tutkimuksena, joten koemme olevamme etuoikeutettuja saadessamme tehdä opinnäytteitä eri lähtökohdista käsin. Näin ollen meillä on mahdollisuus saada monipuoliset lähtökohdat korkeakoulutasoisten julkaisujen laatimiseen. Toisen vuoden keväällä meille tarjottiin mahdollisuutta tehdä opinnäytetyö tuotteistettuna toimeksiantajan tilaamasta aiheesta. Kolmantena opiskeluvuotena teimme aiheanalyysin ja opinnäytetyösuunnitelman, joiden aikana rajautui lopullinen aihe. Neljäntenä eli viimeisenä vuotena opinnäytetyöprosessi jatkui tiiviisti kirjoituksella, esityksellä, viimeistelyllä ja palautuksella. Prosessi päättyi lopulliseen arviointiin ja työn julkaisuun Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjastossa ja Theseus -tietokannassa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa tuote, joka sisältää liikuntaleikkejä alkuopetukseen motoristen perustaitojen kehittämiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena opettaji-

en näkökulmasta oli saada uusia leikki-ideoita alkuopetuksen liikuntatunneille. Oppilaiden kannalta tavoitteena oli kehittää heidän motorisia perustaitojaan mielekkäällä tavalla. Opin- näytetyön tekijöiden näkökulmasta tavoitteena oli kehittää asiantuntijuutta lasten liikun- nanohjaajina.

Kehittämistehtävinämme oli selvittää millaiset liikuntaleikit kehittävät alkuopetusikäisten motorisia perustaitoja ja millainen tuote auttaa opettajia alkuopetusikäisten liikunnanopetuk- sessa. Lähteistä muodostetun teorian taustalta olemme muodostaneet johtopäätöksen, jonka mukaan alkuopetusikäisten motoristen perustaitoja kehittävien liikuntaleikkien tulee sisältää monipuolisesti tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoliikkeitä. Esimerkiksi juoksemista, hyp- pimistä, heittämistä, potkimista, pyörimistä, kierimistä ja staattista tasapainottelua sisältävät leikit kehittävät motorisia perustaitoja. Motoristen perustaitojen kehittämiseksi myös toistoja tulee tehdä paljon (Sääkslahti 2008, 61), joten liikuntaleikkioppaan leikeissä on pyritty vält- tämään pitkiä jonotusaikoja ja paikallaan seisomista.

Opettajia parhaiten auttava tuote alkuopetusikäisten liikunnanopetuksessa on helposti otet- tavissa käyttöön arkitilanteissa. Hyvä opas palvelee käytännön työtä, jolloin sisällöstä löytyy konkreettisia ideoita. Oppaan testiversiosta saatujen palautteiden avulla muokkasimme tuot- teesta mahdollisimman selkeän ja käytettävän kokonaisuuden. Laminoimme sivut käyttöön pidentämiseksi. Liikuntaleikkisivuja säilytetään rengaskansiossa, josta ne on kätevä irrottaa liikunnanopetustilanteisiin mukaan. Tuotteessa on selkeitä kuvia sekä värierottelua hahmot- tamisen avuksi. Jokaisessa leikissä on eritelty, mitä motorista perustaitoa se erityisesti kehit- tää, mitä varusteita siihen tarvitaan ja missä liikkumisympäristöissä sitä voidaan leikkiä. Lei- kin sisältö on selitetty mahdollisimman lyhyesti, mutta kuitenkin tarkasti. Kehittelyehdotuk- set antavat mahdollisuuksia leikin soveltamiseen. Oppaamme tarjoaa opettajille mahdollisuu- den etsiä lisää leikkejä hyödyntäen linkkivinkeiksi laittamiamme leikeissä käyttämiämme läh- teitä. Huomioitavat asiat -osiossa on selkein luetelmalla listattu ehdotuksia liikuntaleikki- en organisoinnin toteutukseen. Opettaja saa mahdollisesti lisää tietoa liikuntaleikeistä ja mo- torisista perustaidoista, koska leikkien lisäksi oppaasta löytyy taustatietoa liikuntaleikeistä. Opettaja voi soveltaa käytäntöön liikuntaleikkioppaan teoriatietoa. Leikit ovat oppijälähtöisiä ja motivaatioilmastoltaan tehtäväorientoituneita, joten leikkejä ohjaamalla opettajan on mah- dollista tehdä liikuntatunneille nykykäsityksen mukaan oppimisen kannalta toimivin ympäris- tö. Leikkejä valitessamme olemme pyrkineet välttämään oppilaiden välisen kilpailun synty- mistä, mutta kilpailun kokonaan poissulkeminen on tuskin koskaan mahdollista. Oppaan

lopputuloksesta voidaan päätellä, että se palvelee alkuopetusikäisten liikunnanopetusta antaen konkreettisia vinkkejä liikuntaleikkien toteutukseen ja organisointiin.

Opinnäytetyömme tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät ohjasivat laatimaamme teoriatie-toa. Etsimme lähteistä tietoa, jonka kautta pystyimme vastaamaan kehittämistehtäviin. Opin-näytetyön raportin teoriaosassa käsittelemme alkuopetusikäisen kehitysvaiheita ja liikunta-kasvatusta. Kappaleessa Liikuntakasvatus alkuopetusikäisillä olemme halunneet perehtyä ko-ko työtämme perusteleviin opetussuunnitelmiin, leikin merkitykseen alkuopetusikäisiä ope-tettaessa sekä opettajaan liikuntakasvattajana. Nämä aiheet näkyvät vahvasti liikuntaleikkiop-paamme suunnittelussa ja toteutuksessa.

6.2 Arviointi ja kehittäminen

Liikuntaleikkioppaassamme on kokonaisuudessaan 76 sivua. Oppaan alussa on alkusanat lukijalle, taustatietoa liikuntaleikin merkityksestä sekä huomioitavia asioita liikuntaleikkitun-nin suunnittelussa ja toteutuksessa. Leikkejä sisältävät sivut kattavat laajimman osan oppaas-ta, 60 sivua. Leikit on jaettu motoristen perustaitojen mukaan tasapaino-, käsittely- ja liikku-mistaitoihin. Luettelo käyttämistämme lähteistä päättää oppaan.

Liikuntaleikkiopasta ovat prosessin aikana arvioineet toimeksiantajaa edustavat luokanopet-tajat, opinnäytetyömme ohjaava opettaja Katri Takala sekä työn kannalta ulkopuoliset henki-löt lähipiiristämme. Lisäksi oppaan sisältöön kuuluvia leikkejä ovat arvioineet opinnäyte-työmme testausryhmässä mukana olleet Lehtikankaan koulun alkuopetusluokkien oppilaat hymynaamoin (LIITE 1) ja sanallisesti. Opinnäytetyön raportin prosessia ja lopputulosta ovat arvioineet ohjaava ja koordinoiva opettaja sekä vertaisarvioijamme.

Liikuntaleikkioppaan raakaversio oli viikon toimeksiantajalla arvioitavana. Pyysimme opetta-jia antamaan palautetta oppaan ulkoasusta, luettavuudesta ja sisällöstä. Saamamme palautteen pohjalta muutimme fonttikokoa isommaksi koosta 14 kokoon 16. Lisäsimme opettajien toi-veesta oppaaseen välilehdet, joissa on eritelty tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoleikit. Vä-lilehtiin laitoimme leikkien nimet, jolloin leikin löytäminen on helpompaa. Opettajat kokeili-ivat liikuntaleikkioppaan leikkejä arviointiviikon aikana liikuntatunneilla, eivätkä toivoneet leikkien sisältöön muutoksia.

Tutkimusta tarkasteltaessa pohditaan, millaisia jatkotutkimusaiheita tutkimus on tuottanut (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 264–265). Opinnäytetyönämme valmistunutta tuotetta voidaan myös kehittää jatkossa. Käyttäjät voivat laajentaa liikuntaleikkiopasta lisäämällä rengaskansioon uusia liikuntaleikkejä. Toimeksiantajan käytännön kokemuksen myötä valmiisiin leikkeihin voi lisätä kehittelyehdotuksia. Jatkossa aihetta voi kehittää käsittelemällä vain yhtä motorista perustaitoa laajemmin ja yksityiskohtaisemmin. Voidaan esimerkiksi suunnitella liikuntaleikkiopas, joka kehittää nimenomaan tasapainotaitoja. Samantyyllisen oppaan voi toteuttaa ylemmille luokka-asteille, jolloin leikkien näkökulma muuttuu motoristen perustaitojen kehittämisestä kohti monimutkaisempia motoristen perustaitojen yhdistelmiä sekä lajitaitoja. Tekemämme oppaan toimivuutta voidaan testata käytännössä tutkimalla, kehittävätkö oppaan leikit alkuopetusikäisten lasten motorisia perustaitoja esimerkiksi tietyllä aikavälillä.

6.3 Eettisyys

Eettinen ajattelu on kykyä pohtia omien ja yhteisöarvojen kautta sitä, mikä tietyssä tilanteessa on oikein tai väärin. Eettisyys on läsnä etenkin sellaisissa tilanteissa, joista selviytymiseen ei pystytä antamaan yhtä yksiselitteistä ratkaisua. Jokaisessa valinnassa on sekä myönteisiä että kielteisiä piirteitä riippuen siitä, mistä näkökulmasta asiaa katsotaan. (Kuula 2006, 21.) Tutkijan tulee olla tietoinen eettisistä periaatteista ja niiden noudattaminen on tutkijan omalla vastuulla. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää hyvän tieteellisen käytännön noudattamista, kuten tiedonhankintaan ja julkistamiseen liittyviä periaatteita. Tutkijan tulee käyttää kriteerien mukaisia tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä. Tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan vaatimusten edellyttämällä tavalla yksityiskohtaisesti. Tutkimustyön kaikissa vaiheissa on vältettävä epärehellisyyttä, kuten toisen tekstin plagioimista eli kopioimista ja harhaanjohtavaa tai puutteellista raportointia. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–26.)

Olemme kunnioittaneet muiden tutkijoiden töitä, sillä emme ole plagioineet ja olemme pyrkineet raportoimaan käyttämäämme tietoa muuttamatta sen alkuperäistä merkitystä. Opinnäytetyöprosessin suunnittelu, toteutus ja raportointi on toteutettu Kajaanin ammattikorkeakoulun vaatimusten mukaisesti. Prosessi on edennyt aiheanalyysistä opinnäyteyösuunnitelman kautta raportin ja liikuntaleikkioppaan raakaversioon ja siitä lopulliseen raporttiin ja oppaaseen.

Yhteistyönä syntyvissä julkaisuissa tulee olla esillä molempien tekijöiden nimet (Hirsjärvi ym. 2009, 27.) Eettisesti on oikein, että molemmat tekijät ottavat yhtä suuren vastuun opinnäytetyöstä, sillä lopputulos julkistetaan molempien nimissä. Vastuu onkin jakautunut tasaisesti prosessimme aikana ja olemme suhtautuneet siihen samanarvoisella panostuksella ja vakaavuudella. Olemme kunnioittaneet toistemme mielipiteitä ja työskentelytapoja sekä joustaneet päätöksiä tehdessämme.

Testatessamme opinnäytetyöhömmä tulevia leikkejä pyysimme oppilailta palautetta hymiönaamoin. Lapsilla ei ole täysivaltaista itsemääräämisoikeutta, joten tutkimukseen osallistumiseen tarvitaan huoltajan lupa (Kuula 2006, 147). Pyysimme huoltajilta kirjallisesti luvan siihen, että lapsi saa olla mukana leikkitestauksessa (LIITE 2). Lupalappu jäi palauttamatta kahdelta lapselta, joiden palautetta emme huomioineet hymiöitä laskiessa. Luvan pyytäminen vanhemmilta on osoitus eettisyyden huomioimisesta opinnäytetyössämme.

6.4 Luotettavuus

Tutkimusten luotettavuus vaihtelee, vaikka virheiden syntymistä pyritään välttämään. Tämän vuoksi kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan luotettavuutta. Tutkimuksen luotettavuutta kuvattaessa voidaan käyttää monia erilaisia tutkimustapoja. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Tuotetistetun prosessin luotettavuuden arvioinnissa sovelletaan tieteellisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerejä. Seuraavaksi käsittelemme opinnäytetyömmä luotettavuuteen vaikuttaneita asioita, kuten lähdekritiikkiä, liikuntaleikkioppaan toistettavuutta ja siirrettävyyttä sekä leikkien testaukseen liittyneitä havainnointitilanteita. Tuomme esiin myös oppaan pätevyyden ja oman ammatillisen osaamisen vaikutuksen opinnäytetyön luotettavuuteen.

Lähteisiin tulee suhtautua kriittisesti esimerkiksi pohtimalla lähteen auktoriteettia ja tunnettuutta, ikää, laatua ja uskottavuuden astetta. Jonkun tekijän toistuessa julkaisujen lähdeviiteissä, on hänellä todennäköisemmin auktoriteettia ja tunnettuutta kyseisellä alalla. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 72–73; Hirsjärvi ym. 2009, 113–114.) Opinnäytetyössämme olemme käyttäneet monipuolisia lähteitä, joista suurin osa on 2000 -luvulta. Vältimme lähteitä, joissa ei ole tekijää ja nettilähteitä niiden mahdollisen epäluotettavuuden vuoksi. Käyttämämme lähteet ovat suurelta osalta tutkijoiden julkaisuja. Muutama tutkija on tehnyt lukuisia julkaisuja tarkastelemastamme aiheesta, sillä he ovat liikuntatieteen auktoriteetteja omalla erikoistumisalueellaan. Gallahuen teoria on mainittu työtämme ohjaavassa Perusopetuksen opetus-

suunnitelman perusteissa. Olemme käyttäneet Gallahuen lisäksi etenkin Nummisen ja Sääkslahden julkaisuja, sillä myös he ovat auktoriteetteja tutkimassamme aiheessa ja heitä lainataan useissa julkaisuissa.

Tutkimuksen luotettavuuden arviointiin kuuluu reliabelius eli mittaustulosten toistettavuus (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Tuotteistetussa työssämme toistettavuutta voidaan arvioida sillä, miten tuote sopii useille eri opettajille ja alkuopetusluokille. Liikuntaleikkiopastamme voidaan käyttää liikunnanopetuksessa alkuopetusluokilla, joten tuote on toistettavissa. Opas on toistettavissa erilaisissa toimintaympäristöissä. Sitä voidaan hyödyntää alkuopetuksen liikuntatuntien lisäksi iltapäiväkerhotoiminnassa ja muissa koulun kerhoissa sekä ohjatussa välitunti liikunnassa. Opasta voidaan hyödyntää myös Lehtikankaan koulun toisessa yksikössä Soidinsuolla. Toivomme, että lasten ohjaajat tai opettajat käyttävät opasta paljon, jolloin tuotteesta hyötyy mahdollisimman moni motorisissa perustaidoissaan harjoitusta tarvitseva lapsi.

Testasimme osan leikeistä kolmella alkuopetusluokalla ja muokkaisimme niitä tarvittaessa toimivammiksi opettajilta, oppilaita ja omien kokemusten pohjalta saatujen palautteiden avulla, mikä lisää merkittävästi luotettavuutta opinnäytetyössämme. Jokaisen leikin toimivuutta emme pystyneet testaamaan, mikä heikentää oppaan leikkien toimivuuden luotettavuutta. Kahdeksan viikon harjoittelun aikana Lehtikankaan koululla meille muodostui esiymmärrys alkuopetusikäisille toimivista leikeistä. Luotettavuutta voi heikentää myös neutraalin hymiönaaman käyttö testaustilanteessa. Oletimme kouluikäisten ymmärtävän neutraalin hymiönaaman merkityksen ja selitimme sen mahdollisimman tarkasti esimerkein. Uskomme kuitenkin, että osa lapsista ei ymmärtänyt neutraalin hymiönaaman merkitystä ristiriitaisten sanallisten kommenttien perusteella. Hymiönaamakorttien esitestauksella olisimme voineet joko jättää neutraalin hymiönaaman kokonaan pois tai mahdollisesti opetella sen merkitys huolellisemmin. Martinezin ja Zaichkowskyn (1977) mukaan lapsi pystyy tekemään vain kahden vaihtoehdon välillä (Pönkkö 1999, 45), mikä meidän olisi ollut hyvä huomioida. Muiden lasten näyttämät kortit saattoivat vaikuttaa toisten valintaan, joten luotettavamman tuntemuksen saamiseksi olisimme voineet kysyä tuntemuksia leikistä lapsilta henkilökohtaisesti.

Testatessamme leikkejä havainnoimme oppilaiden käyttäytymistä ja innostuneisuutta. Sitä kautta saimme palautetta leikkien toimivuudesta oppilaiden näyttämien hymiönaamojen lisäksi. Havainnoinnin avulla saadaan tietoa, toimivatko ihmiset ennalta odotetulla tavalla. Uusitalon (1995) mukaan tieteellinen havainnointi on tarkkailua, ei vain näkemistä. Havain-

noinnin etuna on saada välitöntä tietoa yksilöiden ja ryhmien toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnointi sopii tutkittaessa lapsia, sillä lapset eivät välttämättä osaa ilmaista asioita selkeästi kielellisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 212–213.) Päädyimme pyytämään palautetta oppilailta hymiönaamoin, jolloin lapsen ei tarvinnut muotoilla palautettaan sanallisesti. Pyysimme kuitenkin oppilaita halutessaan perustelemaan hymiövalintoja sanallisesti. Havaitimme, että valittu hymiönaama ei aina vastannut todellista tunnetta leikistä. Esimerkiksi oppilas antoi iloisesta osallistumisestaan huolimatta neutraalin hymiön, koska tuli myöhässä leikkimään. Eräs oppilas näytti surullista hymiönaamaa, koska kertoi inhoavansa yhtä luokkansa oppilasta. Näissä tapauksissa leikin varsinainen sisältö ei toiminut lasten arvioinnin pohjana, vaan ulkoiset tekijät ohjasivat hymiönaamavalintoja. Ristiriitaisista palautteista huolimatta saimme myös leikkien toimivuutta vahvistavaa palautetta. Yhden oppilaan mielestä iloisen hymiönaaman ansaitsi leikki, joka tarjosi kivoja liikkumistyylejä. Useamman hymyilevän naaman valinnut oppilas perusteli valintaa sillä, että leikki oli uusi ja erilainen verrattuna yleensä leikittäviin liikuntaleikkeihin.

Havainnointitilanteessa oppilaiden käyttäytymisen on havaittu muuttuvan uuden havainnoijan tullessa tilanteeseen. Tätä havainnoinnin haittaa pyritään vähentämään havainnoijan useilla vierailukerroilla ennen havaintojen keräämistä. (Hirsjärvi ym. 2009, 212–213.) Ennen kuin aloimme testata leikkejä, oppilaat tottuivat läsnäolomme seurattessamme viikon verran heidän oppituntejaan. Ohjaustilanteissa olimme molemmat läsnä, joten muistiin tukeutuminen oli luotettavampaa. Kahden ihmisen havainnoidessa objektiivinen tulkinta on helpompaa, sillä pystymme keskustellessamme miettimään näkemysten eroja ja yhtenäisyyksiä.

Luotettavuutta tarkasteltaessa voidaan puhua käsitteestä validius eli pätevyys (Airaksinen & Vilka 2003, 100). Se tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä on tarkoitus mitata (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Tuotteessamme pätevyyttä voidaan arvioida sillä, kehittävätkö leikit lasten motorisia perustaitoja ja palveleeko opas käyttäjiään tarkoituksenmukaisesti. Leikkien liikkeet ovat motorisia perustaitoja kehittäviä ja toistoja tulee paljon, joten lasten taidot kehittyvät säännöllisesti leikkimällä liikuntaleikkejä. Opas on suunniteltu ja toteutettu käyttäjien eli opettajien toiveiden pohjalta, jotta se palvelee mahdollisimman hyvin käyttäjien tarpeita.

Opinnäyteyömme luotettavuutta lisää perehtyminen aiheeseemme työkokemuksen ja koulutuksen kautta. Suoritimme liikunnanohjaajakoulutuksen syventävän harjoittelun toimeksiantajalla Lehtikankaan koululla, jolloin pääsimme suunnittelemaan ja ohjaamaan alkuopetus-

luokkien liikuntatunteja. Etenkin terveysliikunnan vaihtoehtoiset ammattiopinnot ovat antaneet laajan ymmärryksen terveyttä edistävän liikunnan merkityksestä yksilön kehitykseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Vapaasti valittavat opintojaksot, kuten Liikunnan eri muodot pienillä lapsilla ja Liikunta varhaisvuosien aikana ovat vahvistaneet tietojamme lasten ohjauksesta. Koulutuksen ulkopuolelta olemme saaneet käytännön kokemuksia peruskoulun opetustyöstä ja lasten liikunnan ohjaamisesta.

6.5 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyö on antanut valmiuksia työelämään, sillä se on ollut projektiluonteinen prosessi. Liikunnanohjaajan ammattiin kuuluu usein projektityö, jossa suunnitellaan, toteutetaan, kehitetään ja arvioidaan erilaisia kokonaisuuksia yhteistyössä eri tahojen kanssa. Projektit vaativat pitkäjänteistä työskentelytapaa, joka on kehittynyt meillä opinnäytetyöprosessin aikana. Tekstin tuottaminen on helpottunut kirjoitusrutiinin karttuessa, mikä palvelee ammatissa tarvittavaa kirjallista ilmaisua. Pohdimme seuraavaksi ammatillista kasvuamme liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman tavoitteiden saavuttamisen ja koulutuksen tuoman tietotaidon näkökulmasta.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmaan on laadittu tavoitteet osaamiselle (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2010, 57). Tavoitteet on jaettu neljään osaan: liikuntaosaamiseen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamiseen, pedagogiseen ja liikuntadidaktiseen osaamiseen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamiseen. Liikuntaosaamisen tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää liikuntalajit mahdollisuutena ja välineenä motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä ja itseilmaisun edistäjänä. Opinnäytetyössämme käsittelemme alkuopetusikäisten motoristen perustaitojen kehittämistä liikuntaleikkien avulla. Opinnäytetyöprosessi on lisännyt ymmärrystämme monipuolisen liikunnan mahdollisuudesta motoristen taitojen kehittämisessä. Ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikunta osaamisalueen kuvauksena on tuntee ihmisen kasvuun, kehitykseen ja sosiaaliseen käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät ja osata ottaa ne huomioon liikunnan ohjauksessa. Olemme perehtyneet alkuopetusikäisen lapsen kehitysvaiheisiin ja valinneet liikuntaleikkioppaaseen sellaisia leikkejä, jotka ovat kohderyhmän kehitystasolle sopivia. Olemme yleisellä tasolla tietoisempia ihmisen kehitykseen vaikuttavista motorisista, kognitiivisista ja sosioemotionaalisista tekijöistä.

Pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisalueen tavoitteena on osata hyödyntää liikunnan mahdollisuuksia ihmisen kasvun ja kehityksen tukemisessa sekä kasvatustyössä. Liikuntaleikkioppaamme antaa mahdollisuuden lapsen kehityksen tukemiseen huomioiden motorisen, kognitiivisen ja sosioemotionaalisen kehityksen. Liikuntaleikit tukevat kasvatustyötä opettaen lapsille esimerkiksi yhteistyötaitoja, reilua peliä, tila ja aika käsitteiden ymmärtämistä sekä liikkumistaitoja. Osaamistavoitteena opiskelijan tulee muodostaa omiin arvoihinsa ja tietorakenteisiinsa perustuva ohjaus- ja oppimiskäsitys liikunnanohjaajana. Haluamme korostaa liikunnanohjaajana pehmeitä arvoja, kuten rehellisyyttä, oikeudenmukaisuutta ja tasavertaisuutta. Liikuntaleikkien näkökulmia valitessamme pyrimme painottamaan oppilaiden osallisuutta leikkien kehittämisessä, sillä koemme oppimisen olevan sisäisesti motivoivaa palkkioiden ollessa jotain muuta kuin ulkoisia. Lapset innostuvat esimerkiksi yrittämisen, yhteistyön ja onnistumisen kokemusten myötä.

Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosan tavoitteiden mukaan liikunnanohjaajan tulee tuntea liikuntakulttuurin ja -palvelujen kehitysnäkymiä sekä osata edistää liikunnan asemaa yhteiskunnassa. Kouluympäristö koskee jokaista yhteiskunnan jäsentä lapsesta lähtien. Motoristen perustaitojen kehittäminen sekä positiivisen liikuntakäyttämisen omaksuminen on voimakkaasti yhteydessä koululiikuntakokemuksiin. Liikunnan määrän jatkuva väheneminen näkyy yhteiskunnan kasvavissa terveysmennoissa. Näkökulman siirtyminen elintapasairauksien hoitamisesta niiden ennaltaehkäisyyn on yksi kehitysnäkymä liikunta-alalle, sillä liikunta on tärkeä tekijä sairauksien ennaltaehkäisyssä. Lapsena omaksuttu liikuntakäyttämisen edesauttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumista (Tammelin & Telama 2008, 51) eli lasten liikuntaan kannattaa käyttää yhteiskunnan resursseja. Olemme kehittäneet asiantuntijuuttamme kasvavan asiakasryhmän eli lasten liikunnanohjauksessa, ja voimme osaltamme vastata yhteiskunnan tarpeeseen.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman opintojaksojen ja harjoitteluiden tiedot sekä taidot ovat syventyneet ja jäsentyneet opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyötä tehdessä olemme soveltaneet ammattikorkeakoulussa oppimiamme ATK-, vuorovaikutus-, viestintä- ja liikuntataitoja. Tutkimusopintojen hyödynnettävyys on konkretisoitunut opinnäytetyössä. Olemme oppineet tutkimuskäytäntöjä, kuten tutkimuseettisiä asioita ja valintojen perustelua. Lähteiden etsiminen ja lähdekriittisyys ovat kehittyneet opintojen ja varsinkin opinnäytetyöprosessin aikana. Olemme myös oppineet kyseenalaistamaan eri lähteiden tietoja, koska oma tietämys liikunta-alasta on lisääntynyt.

Olemme toteuttaneet opinnäytetyön yhteistyössä. Vastuu on jakautunut tasapuolisesti, mutta vältimme tietoisesti tehtävien jakamista itsenäisesti toteutettaviin työtehtäviin. Halusimme tehdä opinnäytetyötä mahdollisimman paljon tiimityönä, sillä yhdessä pohiessa on muodostunut laaja näkökulma aiheesta. Monet epäselvät asiat ovat selkeytyneet, kun asiasta on saanut keskustella yhdessä. Liikunnanohjaajan työ on usein yhdessä toimimista. Koemme opinnäytetyön kehittäneen meitä ryhmätyöskentelijöinä. Parityöskentelymme oli palkitsevaa ja kasvattavaa. Molemmat olemme olleet motivoituneita tekemään opinnäytetyötä parhaalla mahdollisella tietotaidolla ja ajankäytöllä. Opinnäytetyöaiheemme on lisäksi kasvattanut asiantuntijuuttamme lasten liikunnanohjaajina. Osaamme suunnitella, toteuttaa ja arvioida lapsille entistä tavoitteellisempaa liikuntaa. Ohjaajaidentiteettimme on löytynyt koulutuksen aikana, mutta identiteettityö on jatkuva prosessi. Liikunnanohjaaja ei ole ikinä valmis, vaan tiedot, taidot ja ohjaajaidentiteetti muokkautuvat jatkuvasti kokemusten ja arvojen vaikutuksesta.

LÄHTEET

- Ahonen, T. & Viholainen, H. 2006. Motorinen kehitys. Teoksessa Hämäläinen, H., Laine, M., Aaltonen, O. & Revonsuo, A. (toim.) *Mieli ja Aivot: kognitiivisen neurotieteen oppikirja*. Turku. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus, Turun yliopisto, 268–274.
- Ahonen, T. 2008. Kognitiivinen kehitys. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) *Fyysisien aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille*. Helsinki. Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 59–61.
- Airaksinen, T. & Vilka, H. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä. Gummerus.
- Alanko, H. 2009. *Asiantuntijalausunto*. Lehtikankaan koulu.
- Atjonen, P. 2000. *Raportin laadinnan perus- ja nyrkkisääntöjä*. 3. korjattu painos. Kajaanin opettajankoulutusyksikön julkaisuja.
- Brotherus, A., Helimäki, E & Hytönen, J. 1994. *Opetus varhaiskasvatuksessa*. Juva. WSOY.
- Brotherus, A, Hytönen, J. & Krokfors, L. 1999. *Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka*. Juva. WSOY.
- Eloranta, V. 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki. WSOY, 216–231.
- Fogelholm, M. 2005 *Lapset ja nuoret*. Teoksessa Fogelholm M. & Vuori I. (toim.) *Terveysliikunta. Lapset ja nuoret*. Helsinki. Duodecim, 159–170.
- Gallahue, D. 1996. *Developmental Physical Education for Today's Children*. 3. ed. Madison (WI). Brown & Benchmark.

- Hakala, J. 1998. Opinnäyte luovasti: Kehittämisen- ja tutkimustyön opas. Helsinki. Gaudeamus.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen: Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä. Gummerus.
- Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki. WSOY, 94–113.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2010. Opinto-opas. Iisalmi. Painotalo Seiska Oy.
- Kajaanin kaupunki. 2007. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet.
- Kajaanin kaupunki. Pietari Brahen koulu.
Saatavilla: <http://www.kajaani.fi/Koulutus/Perusopetus/Perusopetuksen-koulut/Pietari-Brahe/> (Luettu 28.10.2010).
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä. Gummerus.
- Korhonen, R. & Högström, B. 2001. Opetussuunnitelma opettajan työvälineenä. Teoksessa Högström, B. & Saloranta, O. (toim.) Esiopetus tavoitteellisen oppimispolun alkuna. Helsinki. Opetushallitus, 14–26.
- Korhonen, R. 2001. Leikki kuusivuotiaiden lasten esiopetuksessa. Teoksessa Högström, B. & Saloranta, O. (toim.) Esiopetus tavoitteellisen oppimispolun alkuna. Helsinki. Opetushallitus, 37–42.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere. Vastapaino.

Laakso, L. 2008. Sosiaalinen ja eettinen kehitys. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) Fyysisien aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Helsinki. Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 64–66.

Leinonen, R. 2008. Tuotteistettu kehittämisprosessi. Kajaanin ammattikorkeakoulun sivusto. Saatavilla: <http://193.167.122.14/Opari/ontTukiToim.aspx> (Luettu 29.10.2010).

Lepistö, T. 2009. Motoristen taitojen ja oppimisvaikeuksien välinen yhteys esikouluikäisillä lapsilla ja liikuntaintervention vaikutus lasten motorisiin taitoihin peruskoulun ensimmäisellä luokalla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Liukkonen, J., Jaakkola, T., & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiaan. Helsinki. WSOY, 157–170.

Liukkonen, J. 2009. Liikuntakasvatuksen haasteena: Kasvaminen liikuntaan ja kasvaminen liikunnan avulla. *Liikunta & Tiede* 4/09, 34–36.

Loiri, P & Juholin, E. 2002. HUOM! Visuaalisen viestinnän käsikirja. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus.

Luukko, T & Huisman, T. 2002. Liikuntaa leikkien ja oppien. Teoksessa Saloranta, O (toim.) Ensimmäiset kouluvuodet: perusopetuksen vuosiluokkien 1–2 opetus. Opetushallitus. Vammala. Vammalan kirjapaino Oy, 197–204.

Miettinen, P. 1999. Kasvun yleispiirteet. Teoksessa Miettinen, P. (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä. Gummerrus, 12–17.

Nielsen, H. 1990. Öva – leka – lära: Motorisk träning för alla. Örebro. Motorika.

Niemelä, E. 1998. Sosioemotionaalinen kehitys ja sen häiriöt. Jyväskylä. Kopijyvä Oy.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka: Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi. Gummerus.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere. Pilot –kustannus.

Numminen, P. & Laakso, L. 2008. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5. 8. Painos. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Vammala. Vammalan kirjapaino.

Nuori Suomi ry:n lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) Fyysisien aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Helsinki. Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 18–19.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki. WSOY.

Opetushallitus. 2002. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2002: vuosiluokat 1-2. Jyväskylä. Gummerus.

Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy.

Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden tiedekunta. Väitöstutkimus.

Ranto, S. 1999. Lasten liikuntaleikit. Teoksessa Miettinen, P. (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä. Gummerrus, 86–93.

Ranto, S. 1999. Lasten ohjauksen periaatteet. Teoksessa Miettinen, P. (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä. Gummerus, 77–81.

Schmidt, R. A. 1991. Motor learning and performance: From principles to practice. Champaign (IL). Human Kinetics.

Sääkslahti, A. & Cantell, M. 2001. MOTO -kerho: Motoristen perustaitojen harjaannuttaminen koulun kerhossa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 4. Jyväskylä. Kopyjyvä Oy.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Väitöstudium.

Sääkslahti, A. 2008. Motorinen kehitys. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Helsinki. Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 61–64.

Taipale-Oiva, S. 2006. Hippa, litta, natta: hippaleikki havaintomotorisena kokemuksena. Jyväskylä. Kirjapaino Oma Oy.

Takala, K., Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2009. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. Liikunta & Tiede 1/09, 22–29.

Tammelin, T. 2008. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Helsinki. Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 12–15.

Tammelin, T. & Telama, R. 2008. Tuleeko liikkuvasta ja terveestä koululaisesta liikkuva ja terve aikuinen? Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Helsinki. Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 51–54.

Valtioneuvoksen asetus ammattikorkeakouluista (352/2003)

Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki. WSOY, 94–113.

Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weisberg, R. P. & Walberg, H. J. 2004 *The Scientific Base Linkin Social and Emotional Learning to School Success*. Teoksessa Zins, J. E., Weisberg, R. P., Wang, M. C. & Walberg, H. J. (toim) *Building Academic Success on Social and Emotional Learning. What Does the Research Say?* New York: Teachers College Press.

LIITTEET

LIITE 1: Hymiöt

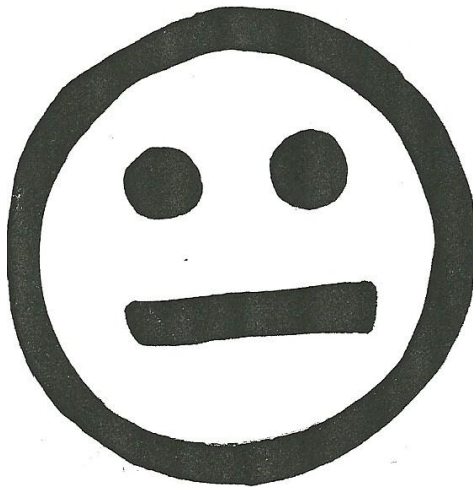
LIITE 2: Lupa-anomus vanhemmille

LIITE 3: Piirretyt kuvat

LIITE 4: Kuviot motorisista perustaidoista

LIITE 5: Liikuntaleikkioppaan sisällysluettelo

LIITE 6: Liikuntaleikkiesimerkki



HYVÄ HUOLTAJA

Olemme Kajaanin ammattikorkeakoulun kolmannen vuosikurssin liikunnanohjaajaopiskelijoi-
ta. Teemme opinnäytetyötä aiheenamme Liikuntaleikkejä alkuopetukseen motoristen perustai-
tojen kehittämiseksi.

Opinnäytetyönämme valmistuu liikuntaleikkiopas Lehtikankaan koulun alkuopetuksen opetta-
jille. Kokeilemme leikkien toimivuutta lapsenne liikuntatunneilla, jotta voimme tarvittaessa
muokata leikkejä sopivimmiksi.

Oppaamme tavoitteena on antaa liikuntatunneille uusia leikki-ideoita, joiden avulla kehitetään
motorisia perustaitoja eli liikkumis-, käsittely- ja tasapainotaitoja. Opiskelijoina meillä on mah-
dollisuus opinnäytetyömme kautta tutustua tarkemmin leikin avulla kasvattamiseen ja motoris-
ten taitojen kehittämiseen.

Valmis opas ei sisällä leikkien kokeiluun osallistuneiden oppilaiden nimiä. Kaikki kokeiluun
liittyvä tapahtuu luottamuksellisesti. Meitä opinnäytetyöntekijöinä sitoo vaitiolovelvollisuus.
Pyydämme teitä ilmoittamaan oheisella lomakkeella **to 25.2** mennessä, mikäli lapsenne saa
osallistua oppaamme sisältämien liikuntaleikkien kokeiluun. Teillä on oikeus kysyä lisätietoja
koskien ohjaamiamme liikuntaleikkejä. Vastaamme kysymyksiinne mielellämme.

Ystävällisin terveisin,

Niina Sinko ja Satu Tuomaala
050-0000 000 040-0000 000

LUPA LIIKUNTALEIKKIKOKEILUUN OSALLISTUMISESTA

Olen saanut riittävästi tietoa opinnäytetyöstänne Liikuntaleikkivinkkejä alkuopetukseen motoristen perustaitojen kehittämiseksi. Lapseni saa luvan osallistua liikuntaleikkien kokeiluun liikuntatunneilla.

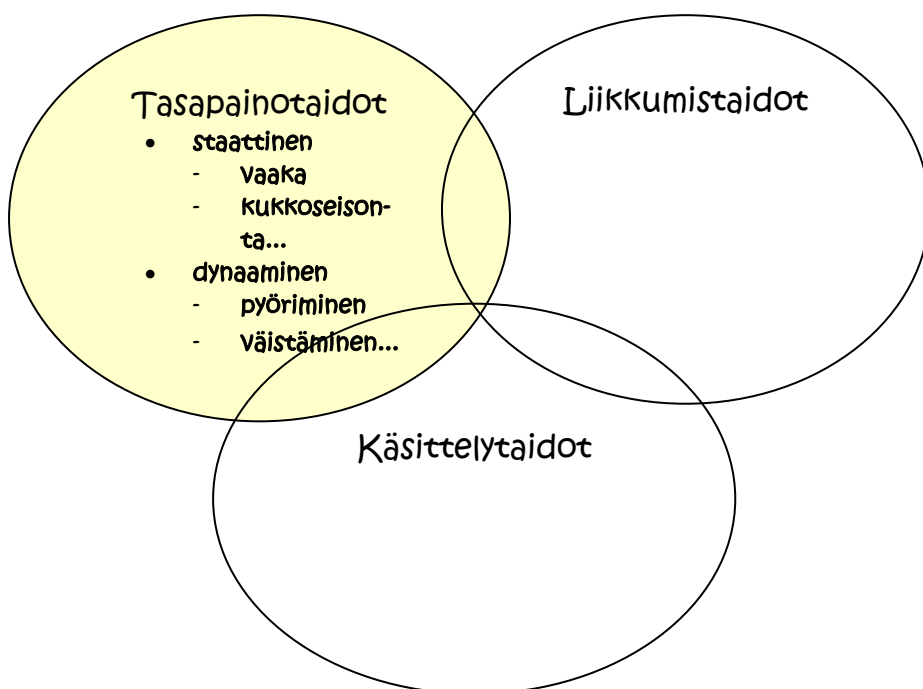
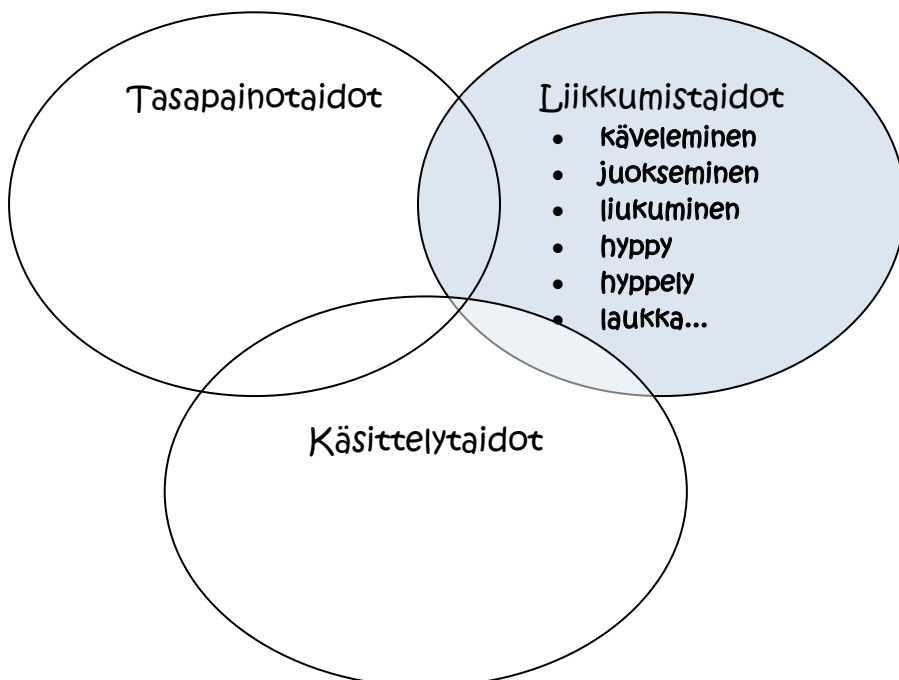
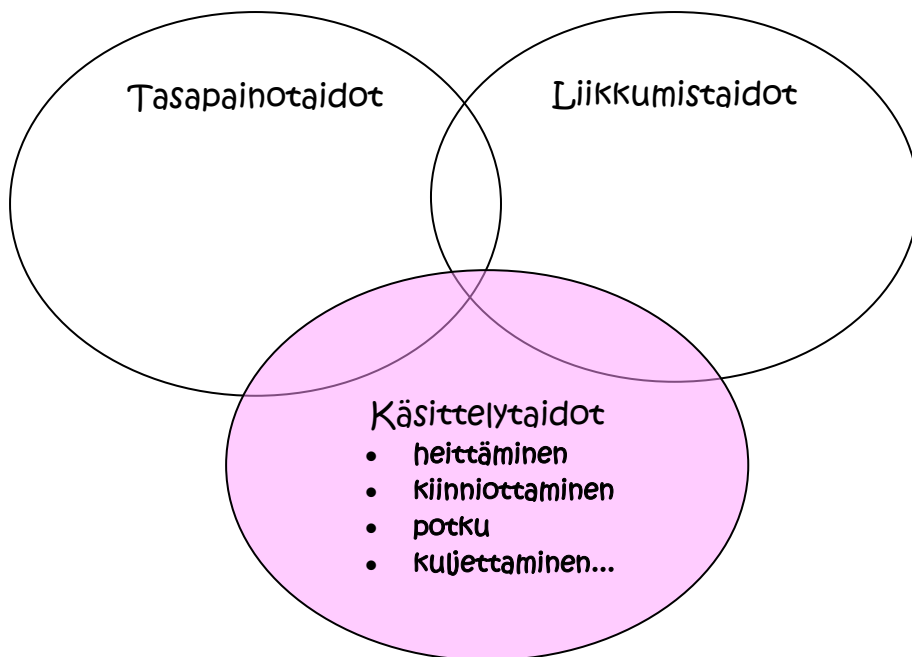
Paikka ja päiväys _____

Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____

Oppilaan nimi _____





SISÄLLYS

1	LIIKUNTALEIKIT MOTORISTEN PERUSTAITOJEN KEHITTÄJÄNÄ	1
2	HUOMIOITAVIA ASIOITA	4
3	LEIKIT	5
	Tasapainotaidot tarkoiksi	6 – 26
	Liikkumistaidot liukkaiksi	27–48
	Käsittelytaidot käteviksi	49–70
	LÄHTEET LINKKIVINKKEINÄ LEIKKIEN METSÄSTYKSEEN	71
	Leikkien lähteet	71
	Muut oppaassa käytetyt lähteet	73

Kalastaja, verkko ja kalat₈₎

Liikkumistaito: juokseminen, pysähtyminen ja suunnanvaihtaminen liikkuesssa

Paiikka: liikuntasali

Välineet: ei välineitä

Sisältö:

Valitaan kaksi oppilasta kalastajiksi. Muut menevät toiseen päähän salia määrätyle rajalle. Kalastajat keskellä salia huutavat "loiskis" käsi kädessä. Kalat eli muut oppilaat lähtevät "uimaan" salin poikki yrittäen välttää kalastajien kosketusta.

Kalastajan saadessa kalan kiinni ennen salin päädyssä olevaa määrätyle rajaa tulee oppilas seuraavalla kierroksella käsikäteen kalastajien kanssa. Kiinnijääneet menevät verkon päihin. Vain verkon päädyt toimivat kalastajina. Muut eivät saa ottaa kiinni, mutta he toimivat verkkona vaikeuttaakseen kalojen läpipääsyä. Leikki loppuu, kun kaikki kalat on saatu kiinni.

Kehittelyehdotus:

Voidaan ottaa erilaisia liikkumistylejä, kuten uintiliike käsillä tai erilaisia oppilaiden ehdottamia tylejä. On mahdollista muodostaa esimerkiksi kaksi erillistä verkkoa.



