

Wilhelmiina Aaltonen

SOVELTAVAA LIIKUNTAA ASUMISYKSIKÖN ASUKKAILLE

Sosiaalialan koulutusohjelma

2019

## SOVELTAVAN LIIKUNNAN MAHDOLLISUUDET

Aaltonen, Wilhelmiina  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-alan koulutusohjelma  
Lokakuu 2019  
Sivumäärä: 34  
Liitteitä: 4

Asiasanat: kehitysvammaisuus, erityisryhmät, soveltava liikunta

---

Tämän opinnäytetyön aiheena oli selvittää soveltavan liikunnan eri mahdollisuuksia KVPS Tukenan asumisyksikössä. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli ohjata soveltavaa liikuntaa kehitysvammaisille asumisyksikön lähimaastossa. Sovelsin toimintaa niin, että se oli mahdollista kaikille halukkaille osallistujille. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää ja ylläpitää kehitysvammaisten fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia. Tärkeintä minulle oli luoda onnistumisen ja ilon kokemuksia soveltavan liikunnan kautta.

Pyrin huomioimaan toimintaa suunniteltaessa liikkujien erityistarpeet, kuten vammat ja sairaudet. Eri teorian tiedon sekä tutkimusmenetelmien pohjalta pystyin suunnittelemaan soveltavan liikunnan toimintaa asukkaille. Opinnäytetyön tutkimusmenetelminä käytin 1) osallistuvaa havainnointia selvittämään asukkaiden toimintakykyä; 2) avointa haastattelua selvittämään asukkaiden toiveita sekä aiempia liikuntakokemuksia; 3) kyselyä selvittämään työntekijöiden toiveita ja ideoita toiminnan suhteen.

Opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta, toiminnallisesta osuudesta sekä raporttiosasta. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään kehitysvammaisuuden ja soveltavan liikunnan käsitteitä, jotka ovat tämän opinnäytetyön keskeisimmät käsitteet. Teoreettinen viitekehys luo pohjan tälle opinnäytetyölle. Toiminnallisessa osuudessa raportoin soveltavan liikunnan tuokioista, jotka järjestin kesän (2019) aikana.

Työn tuotoksena suunnittelin pienimuotoisen soveltavan liikunnan oppaan. Opaan on tiivistelmä opinnäytetyöstä ja se sisältää vinkkejä soveltavan liikunnan ohjaamiseen erityisryhmille. Oppaan avulla henkilökunta voisi myös jatkossa järjestää soveltavan liikunnan toimintaa asumisyksikön asukkaille.

## POSSIBILITIES OF ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY

Aaltonen, Wilhelmiina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

October 2019

Number of pages: 34

Appendices: 4

Keywords: developmental disability, special group, adapted physical activity

---

The purpose of this thesis was to conclude what kind of activity possibilities KVPS Tukena has in their supported accommodation. My purpose was to plan and guide different physical activities for a special group which consist of people who have a health problem or otherwise lower functional capacity that makes it difficult for them to participate in ordinary physical activities. The aim of the thesis was to maintain and promote health of the group members, keeping the key focus in creating positive and successful experiences.

In the beginning I needed to clarify this special group's different special needs, as disabilities and wishes. Research methods used in this thesis were 1) Participant observation to figure out this focus group's functional ability; 2) Interview to find out focus group's wishes and previous sport experiences and 3; Questionnaire to figure out employees wishes and ideas. With these different research methods, I gathered enough information, so I could design different activities for this special group.

This thesis is comprehended from theory, functional and report parts. In the theory section I write about developmental disability and adapted physical activity. The theory section sets the foundation for this thesis. In the functional section I report about different activities, which I guided during the summer (2019).

The guide, which I created is especially designed for this organization's employees. The guide contains a small theory section and an exercise section. This guide gives different ideas to organize physical activities for this special group.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TYÖELÄMÄYHTEYS.....	6
3	KEHITYSVAMMAISUUS.....	7
3.1	Kehitysvamman määritelmä.....	7
3.2	Kommunikoinnin vaikeudet.....	9
3.3	Kehitysvammaisuuden syyt ja tuen tarve.....	10
4	SOVELTAVA LIIKUNTA.....	11
4.1	Liikunnan vaikutus hyvinvointiin.....	11
4.2	Soveltavan liikunnan määritelmä.....	12
4.2.1	Soveltavan liikunnan tavoitteet.....	14
4.2.2	Soveltavan liikunnan suunnittelu ja toteutus.....	14
5	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	16
5.1	Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät.....	17
5.2	Tutkimusmenetelmien tulokset.....	19
5.3	Toiminnan suunnittelu.....	20
5.4	Toiminnan toteutus.....	21
5.4.1	Ensimmäinen ohjauskerta.....	22
5.4.2	Toinen ohjauskerta.....	23
5.4.3	Kolmas ohjauskerta.....	24
5.4.4	Neljäs ohjauskerta.....	25
5.4.5	Viides ohjauskerta.....	26
5.5	Opas.....	26
6	POHDINTA.....	27
6.1	Opinnäytetyö prosessina.....	27
6.2	Eettisyys.....	29
6.3	Oma ammatillinen kehittyminen.....	29
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on edistää ja ylläpitää erityistä tukea tarvitsevien asukkaiden fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä KVPS Tukena Oy:n asumisyksikössä. Autetussa asumisessa asiakkaiden tuen tarve on ympärivuorokautista. Tarkoitus asumisyksikössä on ylläpitää ja edistää asukkaan kokonaisvaltaista toimintakykyä. Tarkoituksena on laadukkaiden palveluiden avulla mahdollistaa täyden kansalaisuuden ja osallisuuden toteutuminen. Toiminnassa huomioidaan asukkaiden itsemääräämisoikeus ja lähtökohtana toiminnalle onkin asiakkaan elämän kokonaisvaltainen huomiointi sekä osallisuus itseään koskevien palveluiden suunnittelussa. (KVPS Tukenan www-sivut 2019.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on ohjata soveltavan liikunnan toimintaa asumisyksikön asukkaille. Samalla pyritään antamaan henkilökunnalle uusia ideoita liikunnan soveltamiseen. Liikunnallisten toimintatuokioiden pohjalta teen henkilökunnalle oppaan, joka toimii käsikirjana liikunnan soveltamiseen.

Soveltava liikunta on terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa, jossa otetaan huomioon yksilölliset valmiudet, tarpeet ja mielenkiinnon kohteet (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 196). Soveltavan liikunnan käsitteellä korostetaan avointa liikuntatoimintaa ja sen mahdollisuutta kaikille. Avoimella liikunnalla tarkoitetaan että, jokaisella on mahdollisuus osallistua liikuntaan omista kyvyistä tai haasteista riippumatta (Rintala ym. 2012, 13). Lähtökohtana avoimelle liikunnalle on esteetön pääsy sekä tasa-arvoisuus osallistujien välillä.

Liikunnan on todettu vähentävän ja ennaltaehkäisevän sairauksia sekä toimintakyvyn rajoitteita, jonka vuoksi onkin tärkeää kannustaa erityisesti erityisryhmiin kuuluvien henkilöiden motivaatiota aktiiviseen elämään. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 38.) Toimintani avulla pyrin lisäämään asukkaiden liikuntamahdollisuuksia ja innostamaan asukkaita liikunnan pariin. Ihanteellista olisi, jos eri liikuntamuotojen kokeilujen kautta asukkaalle heräisi kiinnostus pysyväänkin liikkumiseen.

*Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset:*

1. Mitä tarkoitetaan kehitysvammaisuudella ja mitä soveltava liikunta on?
2. Miten liikuntaa voidaan soveltaa ja mitä sen suunnittelussa sekä toteutuksessa tulee ottaa huomioon?
3. Miten edistää asukkaiden osallisuutta ja hyvinvointia?

## 2 TYÖELÄMÄYHTEYS

Opinnäytetyöni yhteistyökumppanina toimii KVPS Tukena Oy:n asumisyksikkö. KVPS Tukenan asumispalvelut tarjoavat asukkaille kokonaisvaltaisen tuen ja ohjauksen siten, että asukkaille mahdollistuu mahdollisimman toimiva ja omannäköinen arki (KVPS Tukenan www-sivut, 2019). “Asumispalveluja tulee järjestää henkilöille, jotka erityisestä syystä tarvitsevat apua tai tukea asumisessa tai asumisensa järjestämisessä” (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 3 luku 21§).

Sosiaalihuoltolain 21§ mukaan palveluasumisella tarkoitetaan palveluasunnossa järjestettävää asumista ja palveluja. Esimerkiksi hoito ja puolenpito, toimintakykyä edistävä ja ylläpitävä toiminta, ateria-, vaatehuolto-, peseytymis- ja siivouspalvelut sisältyvät palveluasumisen palveluihin. Sosiaalihuoltolain 21§ mukaan asumispalveluja toteuttaessa tulee ottaa huomioon yksilön yksityisyys sekä itsemääräämisoikeuden toteutuminen. Itsemääräämisoikeudella tarkoitetaan oikeutta vaikuttaa itse omaan elämään sekä omiin valintoihin (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000, luku 2 8§).

Esitin erilaisia ideoita ja aiheita tulevalle yhteistyökumppanille. Aiheista valikoitui mielenkiintoisimmaksi soveltava liikunta ja sen mahdollisuudet organisaatiossa. Sovimme, että järjestän liikunnallista toimintaa asukkaille kesän (2019) aikana. Ennen opinnäytetyötä tarkoitukseni oli tutustua asumisyksikön asukkaisiin sekä heidän tarpeisiinsa, joiden pohjalta pystyisin suunnittelemaan liikuntaa juuri heille sopivaksi. Tutustuin asukkaisiin kuitenkin luonnollisesti työelämän kautta, sillä työskentelin

kesän (2019) KVPS Tukenan asumisyksikössä ohjaajana. Kun aloin suunnittelemaan toiminnan sisältöä, minulla oli entuudestaan jo niin sanottua hiljaista tietoa. Hiljaisella tiedolla tarkoitetaan yleisesti ei-sanallista tietämystä, joka karttuu ihmisille toiminnallisen kokemuksen kautta. Hiljainen tieto on henkilökohtaista tietoa, joka ohjaa ammattilaisen tekemistä. Hiljaisen tiedon avulla ammattilainen pystyy esimerkiksi arvioimaan kuinka seuraavassa hetkessä tulisi reagoida ja toimia. (Alastalo 2014, 9.)

Tämä ei kuitenkaan tarkoittanut sitä, että asukkaiden toiveet ja liikuntarajoitteet olivat minulle itsestäänselvyyksiä. En ollut työelämässä järjestänyt asukkaille liikunnallista toimintaa, joten minun tuli kuitenkin havainnoida ja haastatella asukkaita yksilöllisesti ennen toiminnan aloittamista, jotta pystyisin järjestämään sellaista toimintaa, mikä palvelisi osallistujia mahdollisimman hyvin. Järjestin opinnäytetyöni toiminnan työajan ulkopuolella, elo-syyskuun (2019) aikana. Raportoin toiminnasta tarkemmin luvussa 5. Opinnäytetyö on raportoitu siten, ettei yksittäinen KVPS Tukena Oy:n palveluyksikkö, asiakas tai työntekijä ole tunnistettavissa.

### 3 KEHITYSVAMMAISUUS

#### 3.1 Kehitysvamman määritelmä

“Vammaisella henkilöllä tarkoitetaan tässä laissa henkilöä, jolla vamman tai sairauden johdosta on pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista” (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987 2§). Käsitys vammaisuudesta on monialainen ja käsite on muuttunut vähitellen yhteiskunnan mukana. Lääketieteellisestä ajattelutavasta on vähitellen siirrytty sosiaaliseen mallin ajattelutapaan. Lääketieteellisellä ajattelutavassa korostuu henkilön diagnoosi, vamma ja sen kuntouttaminen, kun taas sosiaalisessa mallissa vammaisuus ymmärretään henkilön suhteena yhteiskuntaan. Sosiaalinen malli muistuttaa, että kehitysvammainen henkilö on yhdenvertainen yhteiskunnan jäsen. Kehitysvammainen henkilö on pohjimmiltaan samanlainen ihminen kuin kaikki muutkin ja kehitysvammaisille kuuluu samat oikeudet kuin muillekin yhteiskunnan jäsenille. (Vammaispalvelujen käsikirja 2019.)

Vammaisuus liitetään usein sairauteen, mutta on tärkeää muistaa, että vamma ei ole sama asia kuin sairaus. Vammainen on henkilö, jolla on vaikeuksia suoriutua elämän eri osa-aleista. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 9.) Kehitysvammaisuudelle on ominaista keskimääräistä heikompi älyllinen toimintakyky (Sillman 1995, 15). Tämä tarkoittaa, että kehitysvammaisella on yleensä vaikeuksia oppia sekä ymmärtää uusia asioita. On kuitenkin tärkeää muistaa, että kehitysvammaisuus rajoittaa vain osaa ihmisen toiminnoista. Jokaiselta yksilöltä löytyy myös erilaisia vahvuuksia, mahdollisuuksia sekä kykyjä, joita on mahdollista löytää ja ylläpitää riittävän tuen avulla. (Rintala ym. 2012, 209.)

“Kysymys siitä, kuka on vammainen henkilö, on viime kädessä aina yksilön itsensä määriteltävissä oleva asia” (Vammaispalvelujen käsikirja 2019). Vammaisuutta kuitenkin määritellään ja arvioidaan esimerkiksi erilaisten tukien ja palveluiden myöntämisen yhteydessä. Suomessa on käytössä WHO:n ICD-10-tautiluokitus (Vernerin www-sivut 2019). Älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan WHO:n tautiluokituksen mukaan tilaa, jossa henkinen toimintakyky on jollain tapaa estynyt tai on epätäydellinen (Mälkiä & Rintala 2002, 33). Terveysjärjestön WHO:n mukaan älyllinen kehitysvammaisuus voi esiintyä joko yksinään tai yhdessä fyysisen tai psyykkisen tilan kanssa. (Kaski, Manninen & Pihko 2009, 16.) Luokitus luokittelee kehitysvammaisuuden neljään asteeseen: lievään, keskivaikeaan, vaikeaan sekä syvään kehitysvammaan.

### *Lievä kehitysvamma*

Lievän kehitysvamman havaitseminen on yleensä hankalaa. Lievä kehitysvamma voi ilmetä erilaisina oppimisvaikeuksina, jolloin lapsi tarvitsee usein koulussa erityisopetusta. Riittävällä ohjauksella ja tuella lapsi oppii omatoimiseksi, mitä taas auttaa häntä selviytymään aikuisena itsenäisesti. (Malm ym. 2004, 176; Kaski ym. 2009, 20-21.) Useimmiten lievästi kehitysvammainen pystyy ymmärtämään puhetta ja kykenee ilmaisemaan itseään puhumalla. Puheessa voi kuitenkin esiintyä esimerkiksi lieviä kielipillisiä virheitä. (Malm ym. 2004, 194.)



### *Keskivaikea kehitysvamma*

Keskivaikea kehitysvammaisuus aiheuttaa viiveitä lapsen kehityksessä. Keskivaikeasti kehitysvammaiset voivat oppia lukemaan ja kirjoittamaan, mutta usein esimerkiksi puheen kehitys viivästyy (Malm ym. 2004, 194). Riittävän tuen avulla on kuitenkin mahdollista kehittyä monella tapaa. Aikuisena yksilö tarvitsee usein eriasteista tukea, jotta yksilö pystyy elämään itsenäisesti ja työskentelemään yhteiskunnassa. Tuen tarve vaihtelee kuitenkin yksilöillä suuresti. (Malm ym. 2004, 176; Kaski ym. 2009, 21.)

### *Vaikea kehitysvamma*

Vaikeasti kehitysvammainen on riippuvainen muista ihmisistä. Yksilö vaatii jatkuvaa tukea ja ohjausta. Vaikeasti kehitysvammaiset tarvitsevat jatkuvaa hoitoa, mutta voivat kuitenkin oppia erilaisia työtehtäviä riittävällä kuntoutuksella. (Malm ym. 2004, 176; Kaski ym. 2009, 21.) Osa vaikeasti kehitysvammaisista oppii ilmaisemaan itseään jonkin verran, mutta kommunikaatio voi olla hankalaa ja usein vaikeasti ymmärrettävää (Malm ym. 2004, 193).

### *Syvä kehitysvamma*

Syvästi kehitysvammaisella henkilöllä on usein vakavia puutteita kommunikoinnissa, liikunnassa sekä muissa elämän eri osa-alueissa. Tuen tarve asumisessa on ympärivuorokautista. Jonkin yksinkertaisen taidon, kuten syömisen oppiminen ei ole kuitenkaan pois suljettu, vaan myös syvästi kehitysvammainen henkilö voi oppia omatoimiseksi jossakin toiminnoissa. (Malm ym. 2004, 176; Kaski ym. 2009, 21-22.)

## 3.2 Kommunikoinnin vaikeudet

Kehitysvammaisella ihmisellä ei välttämättä ole lainkaan kielen tai puheen erityisvaikeuksia, mutta kehitysvammaisuuteen liittyy kuitenkin usein vaikeuksia kommunikoinnissa, kuten puheen ymmärtämisessä tai puheen tuotossa. Esimerkiksi epäselvä puhe tai sananlöytämisen vaikeudet ovat tyypillisiä piirteitä puheen tuottamisen

vaikeuksissa. Se, miten viesteihin vastataan, vaikuttaa ihmisen minäkuvaan ja itsetunnon kehitykseen. Tämän vuoksi on tärkeää suhtautua toiseen osapuoleen kaikissa tilanteissa aidosti ja kannustavasti, sillä onnistumiset kommunikoinnissa kannustavat tuottamaan ja vastaanottamaan viestejä vaikeuksista huolimatta. (Launonen & Korpijaakko-Huuhka 2003, 150-153.)

Kommunikointi voi olla myös muuta kuin sanallista viestintää. Esimerkiksi puhetta tukevalla ja korvaavalla kommunikoinnilla tarkoitetaan viestintää, jossa käytetään tukiviittomia, kuvia tai blisskieltä. Blisskielellä tarkoitetaan kommunikointitapaa, jossa käsitteet ja kieliopilliset muodot ilmaistaan graafisena kielenä – bliss-symboleina. Viestinnässä, jossa käytetään kuvia tai blisskieltä, tarvitaan apuvälineitä. Apuväline voi olla kommunikointikansio, -taulu tai -ohjelma. Eri keinot ja apuvälineet helpottavat yksilöiden kommunikaatiota. On tärkeä muistaa, että jokaisella on tarve olla vuorovaikutuksessa. Kommunikoinnin keinoja on monia ja jokaiselle yksilölle löytyy oma keino kommunikoida. (Papunet [www-sivut](http://www.papunet.fi).)

### 3.3 Kehitysvammaisuuden syyt ja tuen tarve

Syitä kehitysvammaisuuteen löytyy paljon. “Vammaisuutta on esiintynyt ja tulee esiintymään kaikkina aikoina kaikissa yhteiskunnissa” (Malm ym. 2004, 9). Kehitysvamma havaitaan usein jo lapsuudessa, mutta vamma saatetaan havaita vasta lapsen aloitettua koulunkäynnin (Malm ym. 2004, 166). Kehitysvammaisuus voi johtaa juurensa perintötekijöistä, ongelmista raskausaikana, ongelmista synnytyksessä tai esimerkiksi onnettomuudesta tai erilaisista lapsuusiän sairauksista. Kehon muuttunut toiminta tai rakenteellinen vaurio vaikuttavat siihen, minkälaiseksi ihmisen toimintakyky kehittyy elämän aikana. (Kaski ym. 2009, 3.)

Kehitysvammainen henkilö tarvitsee elämässään paljon erilaista tukea, jolloin palvelut ja tukitoimet ovat usein laajoja. Aluksi apu painottuu lääketieteelliseen tutkimukseen ja hoitoon. Vähitellen tuen tarpeet kuitenkin laajenevat käytännön kysymyksiin, kuten elämän ja asioinnin onnistumiseen, sosiaaliturvaan sekä eri mahdollisuuksien etsimiseen. Sosiaaliturva koostuu erilaisista etuuksista ja palveluista, joiden tavoitteena

on edistää kokonaisvaltaisesti kehitysvammaisen henkilön suoriutumista elämän eri osa-alueissa. (Kaski ym. 2009, 9-10, 13.)

Sosiaalipalvelut järjestetään vammaisen henkilön kohdalla ensisijaisesti sosiaalihuoltolain mukaisesti. Sosiaalihuoltolain tarkoituksena on edistää ja ylläpitää hyvinvointia sekä turvata tarpeenmukaiset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut yhdenvertaisesti yhteiskunnan jäsenille (Sosiaalihuoltolaki 1 luku 1§). Sosiaalipalveluja järjestetään tueksi jokapäiväiseen elämään, kuten asumiseen ja taloudelliseen selviytymiseen. (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017, 38.) Sosiaalihuoltolain mukaan viranomaisten tulee seurata ja edistää erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden hyvinvointia sekä poistaa ja ennaltaehkäistä mahdollisia epäkohtia (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 2 luku 8§). Jos sosiaalihuollon palvelut eivät kuitenkaan ole riittäviä, vammaisella henkilöllä on oikeus vammaispalvelulain mukaisiin palveluihin ja tukitoimiin. (Invalidiliiton www-sivut 2019.)

## 4 SOVELTAVA LIIKUNTA

### 4.1 Liikunnan vaikutus hyvinvointiin.

Säännöllisen liikunnan avulla pyritään edistämään yksilön toimintakykyä ja terveyttä (Mälkiä & Rintala 2002, 202). Liikunnan on todettu vähentävän ja ennaltaehkäisevän sairauksia sekä toimintakyvyn rajoitteita, jonka vuoksi onkin tärkeää kannustaa erityisesti erityisryhmiin kuuluvien henkilöiden motivaatiota aktiiviseen elämään. (Rintala ym. 2012, 38.) On olemassa erilaisia suosituksia siitä, kuinka paljon liikuntaa tulisi harrastaa. Liikuntavammaisille henkilöille ei kuitenkaan ole määritelty tarkkaa erillistä liikuntasuosituksia. Tärkeää ei siis niinkään ole liikunnan määrä, vaan sen säännöllisyys. Liikuntaa tulisi toteuttaa oman liikuntakyvyn ja liikuntamahdollisuuksien mukaan. (Teiska 2008, 9-10.)

Kukin hyötyy liikunnasta eri tavoin. Hyödyt voivat näkyä esimerkiksi yhteiskunnallisena tasavertaisuutena tai kansantaloudellisena säästönä, sillä liikunnan myönteiset vaikutukset voivat vähentää kalliiden hoitojen tarvetta (Heikinaro-Johansson &

Huovinen 2007, 186). Liikunnan merkitys on kuitenkin samanlainen kehitysvammaiselle kuin muillekin väestöryhmille (Miettinen 2000, 145).

*“Liikunnalla on tärkeä ja oleellinen merkitys vammaisen lapsen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitymiselle sekä vammaisen aikuisen yleiselle terveydelle, kunnolle ja liikuntakykyisyydelle, vapaa-ajan harrastamiselle, työkykyisyydelle sekä elämänlaadulle” (Miettinen 2000, 159).*

Liikunta tarjoaa monia mahdollisuuksia, kuten sosiaalisen kanssakäymisen ja usein jo se, että henkilö edes ilmaantuu paikalle, luo hyvinvointia sekä sisältöä päivään (Miettinen, 2000, 154). Sosiaalinen vuorovaikutus on liikunnassa tärkeää ja sen merkitystä tulisi korostaa etenkin silloin, kuin on kyse psyykkisestä hyvinvoinnista. Liikunnan vaikutuksia tulisikin tarkastella aina fyysisten, psyykkisten kuin myös sosiaalisten vaikutusten kautta. Huomattava määrä ihmisistä syrjäytyy liikunnasta, jos leikinomaisuus ja vaihtelu unohtuu liikunnasta. Liikunnan tuleekin olla mahdollisimman mielekästä, jotta se edistäisi psyykkistä hyvinvointia. (Teiska 2008, 9; Mälkiä & Rintala 2002, 121.)

#### 4.2 Soveltavan liikunnan määritelmä

Soveltava liikunta on terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa, jossa otetaan huomioon yksilölliset valmiudet, tarpeet ja mielenkiinnon kohteet (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 196). Soveltavan liikunnan käsitteellä korostetaan avointa liikuntatoimintaa ja sen mahdollisuutta kaikille. Soveltavaa liikuntaa sovelletaan aina toimintakyvyn mukaan, mikä taas voi vaatia erityisosaamista. Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on heikentyneen toimintakyvyn tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua liikuntaan. Heikentynyt toimintakyky voi johtua vammasta tai sairaudesta. Joidenkin henkilöiden vamma ei välttämättä näy ulospäin, kun taas osalla liikkujista voi olla hyvinkin vaikea toimintakyvyn rajoite. (Korkiala 2015, 12; Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 191.)

Suomessa soveltavaa liikuntaa järjestävä etenkin kunnat, erilaiset liikuntajärjestöt, sosiaali- ja terveydenhuollonlaitokset sekä koulut. Suomen liikuntalain tavoitteena on edistää esimerkiksi eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa sekä edistää kokonaisvaltaisesti väestön hyvinvointia ja terveyttä. Liikuntalaki korostaa erityisryhmien huomioon ottamista kunnan liikuntatoiminnan järjestämisessä. Esimerkiksi kunnalla on keskeinen rooli liikuntapalveluiden esteettömyyden varmistamiselle. (Liikuntalaki 390/2015, luku 1 §2, §5.) Esteettömyydellä tarkoitetaan sitä, että se sopii kaikille. Esteettömyyden ympäristöön on tällöin helppo päästä ja siellä liikkuminen on turvallista (Kauravaara ym. 2006, 11). Esimerkiksi liikkumisen apuvälineiden, kuten pyörätuolin käyttö on mahdollista esteettömässä ympäristössä (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 205).

Yksilön vamman tai sairauden ei tulisi olla este liikunnalle. Useimmiten onkin kyse ympäristöstä, joka rajoittaa henkilön mahdollisuuksia tasavertaiseen toimimiseen yhteisössä. Nykyään onkin pyritty huomioimaan entistä paremmin ympäristön esteettömyys ja kehitetty erilaisia soveltavan liikunnan palveluita, jotka toimivat kaikille avoimina liikuntapalveluina. Tarkoituksena on, ettei ketään suljettaisi ulkopuolelle vamman tai sairauden vuoksi, vaan kaikilla olisi yhtäläiset mahdollisuudet harrastaa monipuolista liikuntaa. Lähtökohtana soveltavalle liikunnalle on turvallinen ilmapiiri ja ympäristö, jossa yksilö voi oppia uusia taitoja, epäonnistua, näyttää tunteita ja kannustaa muita ilman syrjintää. (Korkiala 2015, 13.)

Soveltamisella tarkoitetaan useimmiten teknisiä, rakenteellisia ja kasvatuksellisia sovelluksia. Teknisillä sovelluksilla tarkoitetaan esimerkiksi erilaisia apuvälineitä, rakenteellisilla sovelluksilla pelien ja leikkien muunnoksia ja kasvatuksellisilla taas tarkoitetaan erilaisia opetus- ja harjoitustapoja. (Mälkiä & Rintala 2002, 7.) Vaarana liikunnan soveltamiseen saattaa olla esimerkiksi liikunnan yksipuolisuus, kuten aina saman liikuntalajin harrastaminen. Tällöin voi seurata välinpitämättömyyttä liikuntaa kohtaan ja mahdollisesti liikuntaharrastuksen lopettaminen. Monipuolinen liikunta pitää liikunnan mielenkiintoisena. Muutos liikuntatottumuksissa usein etenee vaiheittain piittaamattomuudesta kiinnostukseen, muutoksen vaikutuksen tiedostamiseen, liikuntapäätöksen tekemiseen, sopivien liikuntamuotojen kokeiluun sekä lopulta säännölliseen harrastamiseen. (Korkiala 2015, 24-25.)

#### 4.2.1 Soveltavan liikunnan tavoitteet

Soveltavan liikunnan tavoitteet vaihtelevat yksilöllisesti. Liikunnan tavoitteita voi olla esimerkiksi terveiden elämäntapojen omaksuminen, oman toimintakyvyn tunteminen, toimintakyvyn kehittäminen ja ylläpito, itseluottamuksen kohottaminen tai yhteistyötaitojen kehittäminen (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 199). Kehitysvammaisen fyysinen kunto ja motorinen suoriutuminen ovat usein huonompia kuin muilla väestöryhmillä. Jokainen voi kuitenkin vammastaan riippumatta oppia, vaikka edistyminen voikin näyttää vähäiseltä. Henkilö kuitenkin hyötyy ohjelmasta ja edistyy, jos kehitystä on vähänkin havaittavissa. Tärkeä tavoite soveltavassa liikunnassa on taata onnistumisen kokemus. (Mälkiä & Rintala 2002, 34, 159.)

Kehitysvammaisten liikunnan tavoitteisiin vaikuttavat ikä, ympäristö, kokemus ja terveydentila. Tavoitteet voidaan jakaa toiminnallisiin, kognitiivisiin, tunnealueen ja sosiaalisiin tavoitteisiin. Toiminnallisen alueen tavoitteisiin kuuluu esimerkiksi perustaitojen, kuten tasapainon ja koordinaatiokyvyn kehittäminen. Kognitiivisen alueen tavoitteena on esimerkiksi oppia tuntemaan itselle sopivat liikuntamuodot. Tunnealueen tavoitteisiin kuuluu onnistumisien lisääntyminen, joiden kautta taas itseluottamuksen kasvaminen. Sosiaalisen alueen tavoitteina voidaan pitää yhteistyökyvyn ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. (Mälkiä & Rintala 2002, 203-204; Korkiala, 2015, 13.)

#### 4.2.2 Soveltavan liikunnan suunnittelu ja toteutus

Soveltavan liikunnan lähtökohtana on avoimuus, jolla tarkoitetaan sitä, että toiminta on suunniteltu siten, ettei se sulje ketään pois. Tärkeää on yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa ja valita itselleen sopiva liikuntamuoto. (Kauravaara, Lakkasuo & Luona-Helminen 2006, 7-8.) Suunniteltaessa soveltavaa liikuntaa, ohjaajan tulisi muun muassa tietää ohjattavien toimintakyky ja toimintakyvyn rajoitteet, ikä sekä yleinen terveydentila. Suunnittelussa tulee myös ottaa huomioon tila ja sen esteettömyys, välineet, käytettävissä oleva aika sekä mahdolliset avustajat. Tavoitteiden asettamisen ja lähtötason kartoittamisen pohjalta voidaan aloittaa luomaan sellaista toimintaa, joka palvelisi osallistujia mahdollisimman hyvin. (Mälkiä & Rintala 2002, 204.)

Soveltavan liikunnan suunnittelussa ja sen ohjaamisessa voidaan hyödyntää strukturoidun opetuksen periaatetta. Tällä tarkoitetaan sitä, että opetus on rakenteeltaan selkeää. Toiminnan ja sen ohjaamisen tulisi olla strukturoitua, eli ohjaamisessa otettaisiin huomioon toiminnan selkeys, sen vaiheet sekä sen tavoitteet. Strukturoitu toiminta sopii erityisesti sellaisille henkilöille, joilla on tarkkaavaisuuden sekä havainnoinnin ongelmia. (Rintala ym. 2012, 53; Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 197.)

Ohjaajalla on tärkeä rooli ryhmän ilmapiirin luomisessa. Kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri luo turvallisuutta osallistujien välille, mikä edesauttaa ryhmähengen muodostumista. (Kauravaara ym. 2006, 10). Ohjaajan onkin tärkeä löytää eri motivoinnin keinot. Motivoivia tekijöitä voi olla monenlaisia. Esimerkiksi innostava liikuntaryhmä, kannustava ohjaaja, onnistumisen ja ilon kokemukset, liikunnan tuoma hyvä olo sekä itsearvostuksen paraneminen ovat tekijöitä, jotka voivat motivoida osallistujia (Korkiala 2015, 24).

Motivoitumisen kannalta on tärkeää kuunnella osallistujien ajatuksia, toiveita ja palautteita. Palaute voi olla arvioivaa tai korjaavaa. Kannustava palaute motivoi osallistujaa harjoittelemaan lisää ja luo onnistumisen kokemuksia. (Mälkiä & Rintala 2002, 206.) Liikuntatoiminnan suunnittelussa kannattaakin ottaa mukaan kaikki osallistujat, sillä tämä helpottaa toiminnan suunnittelua ja antaa osallistujille mahdollisuuden vaikuttaa toimintaan, mikä myös voi parantaa liikkujien motivaatiota (Teiska 2008, 23). Välillä myös parhaat ratkaisut voivat syntyä yhdessä liikkujien kanssa keskustellen (Kauravaara ym. 2006, 7). Motivaatio on kuitenkin hyvin yksilöllinen asia, se mikä motivoi yhtä ei välttämättä motivoi toista. (Teiska 2008, 23.)

## 5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Yleisesti ammattikorkeakoulun opinnäytetyöllä tarkoitetaan tutkimusta, kehittämistä tai suunnitteluhanketta, jonka opiskelija työstää opintojensa loppuvaiheessa osoittaakseen, että on ymmärtänyt oman koulutusohjelmansa keskeisimmät työmenetelmät (Hakala 1998, 22; Viinamäki & Saari 2007, 3). Opinnäytetyö on tehokas ammatillisen kasvun väline ja se antaa tekijälle erilaisia valmiuksia. Parhaimmillaan opinnäytetyöstä hyötyvät sekä työn tilaaja että työn tekijä. (Hakala 1998, 8.) Opinnäytetyön hyödyt voivat ilmetä välittömästi, mutta myös myöhemmän elämän varrella (Nummi 1997, 10).

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ammatillisen toiminnan kehittäminen. Työ sisältää toiminnallisen osuuden ja opinnäytetyöraportin. (Taijala 2007, 15.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tekee tuotoksen, joka voi olla esimerkiksi opas, malli, portfolio, yleisötaapahtuma tai perehdytyskansio (Hakala 1998, 3). Tämän opinnäytetyön tuotos on soveltavan liikunnan opas. Toiminta edellyttää eri vaiheissa mukana olevia toimijoita, joiden avulla opinnäytetyön eri toiminnan tai kehittämisen vaiheet etenevät dialogisessa vuorovaikutuksessa kohti lopullista tuotosta. Tämä tarkoittaa, että toimijoiden ja opinnäytetyötä tekevän välille syntyy keskustelua, arviointia, palautteen antoa ja sen vastaanottamista sekä vertaistukea. (Salonen 2013, 6.) Tässä opinnäytetyössä toimijoilla tarkoitetaan työntekijöitä sekä toimintaan osallistuvia henkilöitä.

Salonen esittelee kirjassaan opinnäytetyön kaksi ideaalimallia, lineaarinen malli sekä spiraalimalli. Opinnäytetyöni toteuttaa spiraalimallia, jolla tarkoitetaan sitä, että toiminnassa tapahtuu jatkuvasti arviointia, paluuta ja pysähtymistä sekä toiminnan uudelleensuuntaamista ja rakentamista. Mallin mukaan kaikkea ei voida suunnitella täydellisesti ennen toiminnan alkua, vaan asioilla on mahdollisuus muuttua ja tarkentua työskentelyn edetessä. (Salonen 2013, 14.) Toiminnallinen opinnäytetyö edellyttääkin tutkivaa ja kehittävää otetta, mikä näkyy esimerkiksi työn toteuttamisen aikana tehtyjen valintojen ja ratkaisujen perusteluina sekä kriittisenä suhtautumisena omaan tekemiseen (Taijala 2007, 15).



Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulu

ETENEMINEN	AIKATAULU
Yhteydenotto yhteistyökumppaniin	Maaliskuu 2019
Suunnitelman teko	Huhtikuu 2019
Teoriaosuus	Toukokuu 2019
Kysely, havainnointi ja haastattelu	Kesäkuu 2019
Toiminnan suunnittelu	Heinäkuu 2019
Toiminnan järjestäminen	Elokuu-Syyskuu 2019
Toiminnan raportointi	Syyskuu 2019
Opinnäytetyön viimeistely ja oppaan teko	Lokakuu 2019
Opinnäytetyön palautus	Lokakuu 2019

### 5.1 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät

Soveltavan liikunnan toimintaa suunniteltaessa otetaan huomioon niin työntekijöiden kuin kohderyhmän toiveet. Tämän opinnäytetyön kohderyhmä on erityisryhmä. Erityisryhmä viittaa käsitteenä ryhmään, jossa on jotain erityistä. “Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista” (Mälkiä & Rintala 2002, 6). Mälkiän ja Rintalan mukaan erityisliikunnan tehtävänä on nimenomaan löytää eri mahdollisuudet liikunnan toteuttamiseksi.

Opinnäytetyössä voi esiintyä sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Menetelmät valitaan sen perusteella, millaista tietoa tutkimuksella tavoitetaan. (Vilka, 2005, 41.) Tässä opinnäytetyössä yhdistyy määrällisen ja laadullisen tutkimuksen piirteet. Määrällisessä ja laadullisessa tutkimuksessa esiintyy kolme peruskysymystä, joita opinnäytetyöntekijä kohtaa: 1) millä menetelmällä tietoa kerätään, 2) paljonko tietoa tarvitaan ja 3) kuinka monta kohdetta/osallistujaa tarvitaan (Kananen 2008, 33). Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimusmenetelmässä tutkimusaineistoa voi kerätä monella eri tavalla (Vilka 2005, 80). Tässä opinnäytetyössä käytän laadullisen tutkimuksen menetelmiä, eli osallistavaa havainnointia sekä avointa haastattelua.

Luon myös kirjallisen kyselyn, joka on tarkoitettu henkilökunnalle. Kyselylomake on yksi kvantitatiivisen, eli määrällisen tutkimusmenetelmän muoto (Vilka 2005, 62).

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on osallistuvan havainnoinnin, avoimen haastattelun ja kyselyn avulla selvittää, millainen toiminta vastaisi kohderyhmän tarpeita parhaiten. Havainnoinnin avulla pystyn huomioimaan esimerkiksi erilaiset liikuntarajoitteet. Suullisen haastattelun avulla pystyn selvittämään erityisryhmän tarpeita ja toiveita liittyen toimintaani. Kyselyn avulla saan tietoa myös työntekijöiden toiveista ja ideoista. Näiden tutkimusmetodien avulla pystyn kartoittamaan lähtötilanteen ja saamaan riittävän määrän tietoa esimerkiksi siitä, mistä asukkaat pitävät, mistä taas eivät ja millaisia toiminnanrajoitteita osallistujilla mahdollisesti on.

### *Osallistuva havainnointi*

Havainnointi on yksi tiedonhankinnan keino. Havainnoinnin alussa tulee pohtia, ketä ja miten havainnoidaan. Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan tapaa havainnoida ihmisten toimintaa. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkittavan arkielämään, niin että tutkija saa tietoa tutkittavasta niin yksilönä, yhteisönsä jäsenenä kuin suhteessa tutkijaan. Metodista voidaan pitää toimivana, kun toimijoista on ennestään vähän tietoa tai tieto ilmenee hiljaisena tietona. (Vilka 2015, luku 5; Koivula ym. 1999, 38-39.)

### *Avoim haastattelu*

Osallistujien kanssa on tärkeää keskustella avoimesti esimerkiksi siitä, millaisia toiveita, tavoitteita ja osallistumisen esteitä heillä on. Lähtötilanteen selvitys on hyvä tehdä osallistujille joko keskustellen tai lomakkeen avulla. (Kauravaara ym. 2006, 9.) Avoimella haastattelulla tarkoitetaan sitä, ettei tutkimushaastattelua rakenneta kysymysten tai tiettyjen teemojen ympärille. Haastattelu ja siitä pohjautuva vuorovaikutus on vapaamuotoista (Koivula ym. 1999, 42). Haastateltava voi halutessaan puhua aiheesta vapaasti omista näkökulmistaan. Avoimen haastattelun tunnistaa siitä, että se toteutetaan yksilöllisesti ja se perustuu vuorovaikutukseen. (Vilka 2015, luku 5.)

### *Kysely työntekijöille*

Kyselyn avulla, jonka tulostan toimiston ilmoitustaululle, saan tietoa myös työntekijöiden toiveista (LIITE 1). Kyselystä ilmenee, mitä olen tekemässä ja millaisia toiveita työntekijöillä mahdollisesti on toimintaani liittyen. Käytän opinnäytetyössäni informoivaa kyselyä, jolla tarkoitetaan sitä, että kysely on lomakkeen tai henkilökohtaisen haastattelun välimuoto, jossa tutkijana saatan kysyä mahdollisesti myös tarkentavia lisäkysymyksiä kuten silloin, kun minä tutkijana kohtaan vastaajan esimerkiksi kyselyä jakaessa tai sitä noutaessa. (Vilka 2015, luku 4.)

### 5.2 Tutkimusmenetelmien tulokset

Vaikka olin työskennellyt kohderyhmän kanssa ennen varsinaisia liikuntatuokioita ja kohderyhmä oli entuudestaan minulle tuttu, havainnoin kuitenkin asukkaita ja heidän toimintakykyään ennen toiminnan suunnittelua. Havainnoin kohderyhmää nyt kuitenkin toisesta näkökulmasta - liikunnan ohjaajan näkökulmasta. Kiinnitin huomiota erityisesti siihen, millaisia liikuntarajoitteita kohderyhmässä on. Jotta liikuntaa voidaan soveltaa niin, että se palvelisi osallistujia mahdollisimman hyvin ja olisi turvallista, tulee ohjaajan tietää erityisryhmien terveydelliset rajoitukset, kuten vammat ja sairaudet (Mälkiä & Rintala 2002, 8). Havainnoin opinnäytetyössä osallistujien toimintakykyä päivittäisessä arjessa. Toimintakyvyllä tarkoitan toimijoiden fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia kykyjä selviytyä jokapäiväisen elämän toiminnoista.

Keskustelin avoimesti asukkaiden kanssa siitä, millaisia toiveita heillä on toiminnan suhteen ja minkälaista liikuntaa he ovat mahdollisesti aiemmin harrastaneet. Toiveita tuli vähän, mutta otin toiveet huomioon toimintaa suunniteltaessa. Ohjaajana olen vaitiolovelvollinen osallistujan kanssa käydyistä keskusteluista. Liikkuja päättää aina itse, mitä tietoja haluaa itsestään kertoa. Voi olla, ettei osallistuja halua tai osaa kertoa liikkumiseensa vaikuttavista asioista, jolloin osallistujan valintaa tulee aina kunnioittaa. (Kauravaara ym. 2006, 9.) Kyselyn avulla sain selville myös henkilökunnan toiveita. Vaikka kysely oli kirjallisessa muodossa, vastaukset tulivat minulle suullisesti, jolloin minulla oli mahdollisuus esittää tarkentavia lisäkysymyksiä. Henkilökunnan

toiveina esille nousi ulkoliikunta, parijumppa sekä erilaiset pallopelit, joita voisi mahdollisuuksien mukaan soveltaa.

### 5.3 Toiminnan suunnittelu

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus suunniteltiin ja toteutettiin teoriatietoon perustuen sekä eri toimijoiden toiveet huomioiden. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa soveltavan liikunnan toimintaa elo-syyskuun (2019) aikana. Selvitin, mitkä päivät ja ajat sopivat asukkaille parhaiten ja ajankohdat sovittiin etukäteen kalenteriin. Jokaisen toimintakerran tarkoituksena oli näyttää osallistujille erilaisia sovelluksia yksinkertaisista harjoitteista sekä peleistä. Toiminnan tavoitteena oli luoda myönteisiä liikunnan kokemuksia sekä mahdollistaa osallistuminen toimintaan.

Ennen varsinaista toimintaa, suunnittelin liikuntatoiminnan sisällön. Tuntisuunnitelmaa tehdessä, tulee aina ottaa huomioon kohderyhmä sekä toiminnan tavoite (Teiska 2008, 19). Sovelsin toimintaani kohderyhmän toiveiden, taitojen ja liikuntarajoitteiden mukaan. Suunnitelman tekoon vaikuttivat myös käytettävissä olevat resurssit sekä oma tietotaito. Suunnittelemani liikuntatuokiot muuttuivat aina hieman ohjausten edetessä. Palautteen avulla pystyin arvioimaan toimintani toteutumista ja palautteen avulla minulla oli mahdollisuus saada esimerkiksi kehittämisideoita toimintaani. Toiminnallisessa opinnäytetyössä toiminnan eri vaiheet kohti lopullista tuotosta etenevät eri toimijoiden kanssa, eli toiminnasta keskustellaan avoimesti, sitä arvioidaan ja siitä annetaan palautetta. (Salonen 2013, 6.) Saamani palaute ja omat havaintoni vaikuttivat siihen, miten liikuntatuokiot muotoutuivat. Vaikka hyvän työn pohjana onkin yleensä hyvä suunnitelma (Taijala 2007, 16) en suunnitellut toimintaa liian tarkasti, sillä koen, että liian tarkan suunnitelman teko ei jätä improvisoinnille varaa.

#### 5.4 Toiminnan toteutus

Järjestin liikuntatuokioita asumisyksikön lähimaastossa, sillä asumisyksikön lähimaasto tarjoaa erilaisia vaihtoehtoja liikunnan harrastamiselle. Kävelimme jokaisella toimintakerralla yhdessä osallistujien ja pelivälineiden kanssa asumisyksikön lähellä sijaitsevalle kentälle. Lähimaasto oli esteetöntä, jolloin myös liikuntarajoitteiset pystyivät saapumaan paikalle ongelmitta.

Vaikka toimintakerrat eivät olleet fyysisesti raskaita harjoitteita, jokainen harjoituskerta aloitettiin kevyellä alkuverryttelyllä ja lopetettiin loppuverryttelyyn. Alku- ja loppulämmittely pitävät lihakset joustavina ja ovat tärkeä osa vammojen ennaltaehkäisyä (Penttilä 2010, 24; Anderson 2001, 9). Alkulämmittelyn tarkoituksena oli lämmittää hieman kehoa tulevaan toimintaan, kun taas loppuverryttelyn tehtävänä oli rauhoittaa ja palauttaa kehoa. Verryttelyyn sisältyi kevyitä venytyksiä sekä esimerkiksi jalkojen ja käsien pyörittelyä omien mahdollisuuksien mukaan. Loppuverryttelyn aikana osallistujilla oli myös mahdollisuus palautteen antoon. Jokaisen toimintakerran runko on pysynyt sama, jonka vuoksi en käy vaiheita erikseen läpi jokaisessa toimintakerran raportissa. Toimintakertojen runko on pysynyt samana, sillä tutut rutiinit esimerkiksi tunnin alussa ja lopussa, kuten alkuverryttely ja loppuverryttely, edistävät oppimista ja helpottavat siirtymistä tehtävästä toiseen (Rintala ym. 2012, 56).

Etenkin erilaiset pallopelit kehittävät monipuolisesti ihmisen perustaitoja (Huovinen, Remahl & Turunen 2009, 3), jonka vuoksi olenkin hyödyntänyt jokaisella toimintakerralla pelivälineinä palloja. Pallopelit nousivat esille myös osallistujien toiveissa. Pallopelejä on olemassa useita ja niitä voidaankin soveltaa monella eri tapaa. Pallopeleiden avulla voidaan kehittää erilaisia motorisia perustaitoja, kuten heittoa ja kiinniottoa, pomputteluta, potkaisua, lyöntiä sekä esimerkiksi pysähtymistä (Juutila & Turppa 2003, 20).

### 5.4.1 Ensimmäinen ohjauskerta

Tämän toimintakerran tarkoituksena oli kehittää etenkin osallistujien heitto- ja tarkkaavaisuustaitoja, joten ensimmäiselle toimintatuokiolle valitsin sovelletun Boccia pelin. Boccia on yksi suosituimpia liikuntavammaisten harraste- ja kilpaurheilulajeja Suomessa, mikä vaatii pelaajalta tarkkuutta sekä keskittymiskykyä. Boccia on oiva peli eritasoisille pelaajille. Alkuperäisessä versiossa heittopalloja on 12 ja tarkoituksena on osua mahdollisimman lähelle maalipalloa, joka sijaitsee tietyn heittomatkan päässä. Bocciaa voidaan kuitenkin soveltaa monella eri tapaa ja sitä voidaan pelata sekä henkilö-, pari- että joukkuekilpailuna. Pelipallo voidaan heittää, vierittää, työntää tai esimerkiksi potkaista kentälle. Pelin voittaa se, kenen pelipallo tai pelipallot ovat lähimpänä maalipalloa. (VAU www-sivut 2019).

Pelasimme Bocciaa ulkona, jolloin on tärkeää, että pelialue on tasainen. Alueena toimi aluksi leveydeltään ja pituudeltaan neljä (4) metrinen alue. Maalipallona toimi jalkapallo, sillä suurempi kohde helpottaa heiton onnistumista. Toiminnassa onkin aina tärkeää, että osallistujat saavat onnistumisen kokemuksia. Pelasimme Bocciaa kahdessa (2) joukkueessa. Suunnittelin joukkuejaon ja nimesin pelaajat joukkueisiin. Jokaisella osallistujalla oli kaksi (2) heittovuoroa vuorotellen. Pelipallon sai kukin pelaaja heittää omalla tavallaan. Osaa pelaajista helpotti se, että heillä oli käytössään hieman suuremmat pallot, joita heittää.

Kun kaikki 12 palloa oli heitetty, siirryttiin maalipallon ympärille selvittämään, kumman joukkueen pallot olivat lähempänä maalipalloa. Yksi pelaajista toimi tuomarina, joten hän kertoi tuloksen. Toisella kierroksella suurensin aluetta neljä (4) x kuusi (6) metriseksi ja kolmannella kierroksella neljä (4) x kahdeksan (8) metriseksi, jolloin heittoetäisyys maalipalloon suureni. Tämä lisäsi haastetta pelaajien välillä.

Pelaajat kannustivat toisiaan, kilpailusta huolimatta. Jokainen osallistuja pyrki mahdollisimman hyvään suoritukseen. Lopuksi ei myöskään keskitytty siihen, kumpi joukkue sai eniten pisteitä, sillä sovelletuissa peleissä pisteitä ei tarvitse aina laskea (Björklund 2001, 5). Sen sijaan keskityimme siihen, kuinka jokainen pelaaja oli tehnyt onnistuneen suorituksen.

#### 5.4.2 Toinen ohjauskerta

Toisella tapaamiskerralla pelasimme sovelletusti keilausta. Keilailu on pallopelejä, jossa tavoitteena on rataa pitkin vierittämällä kaataa keiloja. Keilausta voidaan kuitenkin soveltaa monella eri tapaa, kuten välineitä ja heittotapaa muunnellen. Yleisesti pallopelejä sovellettaessa tavoitteena on joko pelin helpottaminen tai vaikeuttaminen riippuen ryhmän kyvyistä (Huovinen ym. 2009, 5).

Pelialueena toimi suorakaiteen muotoinen kenttä. Joukkueet asettuivat vastakkain kentän päätyihin. Molemmilla joukkueilla oli kolme (3) keilaa. Tavoitteena oli kaataa vastustajan keilat. Vastustaja joukkueen kaatoyrityksiä ei saanut estää ja heitot tuli tapahtua keilojen takaa. Pelivälineenä toimi suuret puhalletut keilat sekä kaksi (2) jumppapalloa. Suurempi tai kevyempi pallo antaa pelaajalle enemmän aikaa reagoida ja helpottaa esimerkiksi pallon käsittelyä (Teiska 2008, 20).

Toisella kierroksella suurensin pelialuetta, jotta etäisyys keiloihin kasvoi. Tarkoitus oli edelleen kaataa vastapuolen keilat, mutta samalla sai estää vastapuolen kaatoyritykset. Tämä lisäsi hieman haastetta pelaajille. Vaikka toinen joukkue olisi saanut kaadettua vastapuolen keilat, ohjasin pelin kestävän niin kauan, kunnes kaikki keilat olivat kaatuneet.

Toisena pelinä pelasimme keilapolttopalloa. Alueena toimi suorakaiteen muotoinen pelialue. Keilapolttopallossa ideana on, että jokaisella pelaajalla on oma keila, jota tulee suojella. Henkilön, kenellä oli pallo, tuli yrittää kaataa osallistujien keiloja. Pelistä siirrytään polttajaksi, jos pallo onnistuu kaatamaan oman keilan. Pelin toisella kierroksella pienensin pelialuetta, muutoin idea pysyi samana.

Lopuksi keilaaminen oli vapaamuotoista ja osallistujien toiveesta teimme kentälle kaksi pientä keilarataa.

### 5.4.3 Kolmas ohjauskerta

Leikkivarjo on monelle tuttu etenkin lapsuudesta. Leikkivarjo on suuri ja värikäs varjo, jonka avulla voi keksiä rajattomasti erilaisia leikkejä. Leikkivarjon avulla voidaan kehittää karkeamotorisia taitoja, yhteistyökykyä sekä esimerkiksi sosiaalisuutta. (Rintala ym. 2012, 279.)

Kokoonnuimme varjon ympärille. Teimme aluksi pieniä harjoitteita, kuten varjon nosto ylös ja varjon lasku maahan sekä ravistelimme varjoa muodostaen ”aaltoja”. Ideana oli tehdä suuria ja hitaita liikkeitä sekä pieniä ja nopeita liikkeitä. Kun olimme saaneet leikkivarjoon hieman tuntumaa, lisäsin mukaan ensin yhden pallon. Tarkoitus oli pompauttaa pallo niin korkealle kuin mahdollista. Lisäsin ajan kuluessa mukaan vielä toisen ja kolmannen pallon. Tarkoitus oli ravistella varjoa, mutta kuitenkin siten, että pallot pysyisivät varjon sisällä. Lopuksi ideana kuitenkin oli, että pallot yritetään saada pompautettua varjosta ulos.

Seuraavan leikin ideana oli, että osallistujat vaihtavat paikkaa leikkivarjon alla. Kun osallistuja kuulee oman nimensä, tarkoitus on vaihtaa toisen osallistujan kanssa paikkaa niin, että liikutaan varjon alla. Kun jokainen oli vaihtanut paikan, tarkoitus oli muodostaa suuri kupu, jonka alle osallistujat menivät istumaan. Tässä onnistuttiin muutaman yrityksen jälkeen. Kovan tuulen vuoksi leikkivarjoleikit osoittautuivat kuitenkin hieman haastaviksi, joten laskimme varjon maahan ja asetuiimme sen päälle istumaan. Jokainen osallistuja sai valita, minkä värin kohdalla haluaa olla. Kopittelimme ensin palloilla, jonka jälkeen leikimme pallohippaa. Pallohippassa ideana on, että osallistujat ovat piirissä. Piirissä liikutetaan käsillä kahta (2) palloa, joiden tehtävä on saada toinen toisensa kiinni. Tarkoitus on, että pallot liikkuvat samaan suuntaan mahdollisimman nopeasti.

Lopuksi annoin ohjeistukseksi, että osallistujat kertoivat vuoron perään jonkin venytyksen. Tarkoitukseni oli, että osallistujat saisivat itse määrittää, mitä venytellään ja minkälaisia venytyksiä he itse tietävät. Venyttelyn tarkoituksena oli rentouttaa kehoa. Venytyksellä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Venyttelyn avulla voidaankin vähentää lihasjännitystä ja parantaa koordinaatiokykyä sekä ehkäistä liikuntavammoja. (Anderson 2001, 12.) Pyrin siihen, että pysyimme yhdessä



venytyksessä 10-15 sekuntia. Huomasin, että tilanteessa syntyi hieman kilpailua siitä, kuka venyy eniten. On kuitenkin tärkeää aina muistuttaa, että venyttely on täysin yksilöllinen asia ja kyseessä ei ole kilpailu (Anderson 2001, 198).

#### 5.4.4 Neljäs ohjauskerta

Neljännellä toimintakerralla teemana oli pallopelit. Vaikka pelit ja harjoitteet olivat osallistujille entuudestaan tuttuja, osallistujat tarvitsivat paljon ohjeistusta. Jokainen harjoite saatiin kuitenkin onnistumaan. Teimme osallistujien kanssa aluksi perusharjoitteita, kuten heittoja ja potkuja. Perusharjoitteet toteutettiin ensin lähietäisyydeltä, jonka jälkeen etäisyyttä lisättiin vähitellen. Tämän jälkeen siirryimme koripallokentälle. Tarkoitus oli heittää palloja vuorotellen koriin. Korin vaihtoehtona oli myös pienen matkan päässä oleva maalitaulu, joka helpotti osan osallistujien onnistumista, sillä pallo oli mahdollista myös vierittää. Ideana oli osua pallolla mahdollisimman lähelle maalitaulun keskustaa.

Heittojen jälkeen aloimme pelaamaan vyörypalloa. Vyörypallossa osallistujat jaetaan kahteen osaan. Pelialueena toimii suorakaiteen muotoinen kenttä, esimerkiksi neljä (4) metriä leveä ja kuusi (6) metriä pitkä kenttä. Molemmilla joukkueilla on aloitustilanteessa yhtä paljon palloja. Pelikentän keskelle asetetaan jumppapallo. Tavoitteena on saada jumppapallo vieritettyä pallojen avulla vastapuolen joukkueen puolelle. Toisessa erässä suurensimme pelialuetta, jolloin peli vaikeutui.

Toisena pelinä pelasimme sovellettua lentopalloa. Lentopallo on joukkue peli, johon tarvitaan kaksi (2) joukkuetta. Tässä sovelletussa lentopallossa pelivälineenä toimi suuri puhallettava pallo, joka helpotti pallon kiinniotta. Tarkoitus oli kopitella vastapuolen joukkueen kanssa. Pelialueena toimi pienennetty tenniskenttä. Tenniskentässä verkko on tavallista alempana, joka helpottaa pallon heittoa. Tavoitteena oli pitää pallo ilmassa mahdollisimman kauan. Pallon koskiessa maata, aloitimme uuden erän. Pelasimme kolme (3) erää, joiden jälkeen mukaan lisättiin toinen pallo, joka oli kooltaan pienempi. Pelin idea pysyi muutoin samana. Peli tuntui aluksi hankalalta, jonka vuoksi pelialuetta pienennettiin, jolloin pallon käsittely oli helpompaa.

#### 5.4.5 Viides ohjauskerta

Yhtenä toiveena nousi esille, että suunnittelisin ja järjestäisin parijumpan kahdelle osallistujalle. Suunnittelin viiden (5) vaiheen parijumpan (LIITE 3), jonka toteutin kolmesti (3) kahdelle osallistujalle. Pyrin pitämään jumppaliikkeet mahdollisimman yksinkertaisena ja helppoina. Toteutin jumpat asumisyksikön lähimaastossa, mutta kyseistä jumppaa voi soveltaa jatkossa myös sisätiloissa.

Jumppavälineenä toimi jumppapallo, jonka avulla tehtiin perusliikkeitä kuten kyykyä, vatsalihaksia ja heittoja. Jumppapallon avulla voidaan kehittää esimerkiksi tasapainoa ja koordinaatiota. Kun jumpataan pallon kanssa, joutuu kiinnittämään erityistä huomiota keskivartalon asentoon ja eri liikkeiden hallintaan. (Rintala ym. 2012, 261.)

Musiikkia pidetään usein liikunnassa motivoivana tekijänä (Rintala ym. 2012, 283). Käytimmekin taustalla musiikkia osallistujien toiveesta ja huomasin, että musiikilla oli positiivisia vaikutuksia liikuntatilanteessa. Osallistujat olivat selvästi motivoituneita myös siitä, että tilanteessa oli ohjaaja ohjeistamassa sekä kannustamassa. Kiinnitin jokaisella ohjauskerralla huomiota siihen, miten jumppa palvelee osallistujia parhaiten. Muutin alkuperäistä jumppasuunnitelmaani muutamaan otteeseen, mutta lopuksi saimme yhteistyössä osallistujien kanssa suunniteltua sellaisen jumpan, mikä sopi juuri heille parhaiten. Jumpan sisältämiä liikkeitä ja toistojen määriä voi jatkossa halutessaan muunnella omaa tasoaan vastaaviksi.

#### 5.5 Opas

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena kehittyi sähköinen soveltavan liikunnan opas (LIITE 4), joka on tarkoitettu asumisyksikön työntekijöille. Suunnittelin ja toteutin oppaan PowerPoint pohjaan. Oppaan kuvakkeet ja kansikuva ovat peräisin PowerPointistä. Oppaan on tarkoitus antaa lukijalle uusia ideoita ja vinkkejä liikunnan soveltamiseen. Oppaassa olen hyödyntänyt tämän opinnäytetyön teoretietoa sekä omia henkilökohtaisia kokemuksia, joita olen saanut omista ohjauskerroista. Opas sisältää pienen teoriaosuuden siitä, mitä soveltava liikunta on ja kuinka liikuntaa voi

soveltaa. Oppaassa on erilaisia harjoitteita, joita työntyöntekijät voivat hyödyntää tulevaisuudessa.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Opinnäytetyö prosessina

Kun aihe oli sovittu yhteistyössä KVPS Tukena Oy:n kanssa, aloin kirjoittamaan tutkimussuunnitelmaa. Tutkimussuunnitelmasta käy ilmi, mitä aiotaan tehdä, miten sekä millä aikataululla (Kananen 2008, 49). Määritin opinnäytetyölleni tarkoituksen ja tavoitteen, jonka jälkeen selvitin, mitkä tutkimusmenetelmät palvelisivat tämän opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitteita mahdollisimman hyvin. Tämän perusteella päädyin osallistavaan havainnointiin, avoimeen haastatteluun sekä pienimuotoiseen kyselyyn, mitkä toteutin kesäkuun (2019) aikana.

Koen, että tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmät, osallistuva havainnointi, avoin haastattelu sekä kysely olivat toimivia välineitä opinnäytetyötä tehdessä. Kun olin näiden tutkimusmenetelmien avulla saanut kerättyä riittävästi tietoa kohderyhmän tarpeista ja toiveista, sekä kasvattanut riittävästi omaa tietotaitoa soveltavasta liikunnasta, aloin suunnittelemaan soveltavan liikunnan toimintaa.

Keräsin tietoa opinnäytetyön keskeisimmistä käsitteistä, kuten soveltavasta liikunnasta, kehitysvammaisuudesta sekä erityisryhmistä. Koen, että löysin tietoa helposti, kunhan osasin käyttää oikeita käsitteitä tiedon hankinnassa. Huomasin tiedonhankinnan aikana osan käsitteistä olevan vanhentuneita etenkin vanhemmissa aineistoissa. Esimerkiksi erityisliikunta -käsitteestä on siirrytty soveltavan liikunnan käsitteeseen, mikä korostaa liikuntatoiminnan sovellettavuutta kaikille, kun taas erityisliikunta -käsite korostaa liikkujaa ja liikkujan vammaperusteisia erityistarpeita. Erityisliikunta -käsite saattaaakin joissain tilanteissa eristää yksilöä yhteisöstä. (Liiku [www-sivut](#).) Myös kehitysvammaisuus on käsitteenä hyvin laaja, mikä hankaloitti teorian rajaaamista. Pyrin kuitenkin keskittymään tämän opinnäytetyön kannalta keskeisiin asioihin.

Toiminta, jota ohjasin, oli minun ja osallistujien mielestä onnistunutta ja mielekästä. Toimintakerrat olivat kestoaltaan noin 45 minuuttia. Pääosin keskittyminen säilyi, mutta välillä liian pitkä toiminta aiheutti keskittymisvaikeuksia, jolloin minun tulikin muuttaa toimintaa. Pyrin antamaan ohjeet toimintakertojen aikana yksinkertaisesti ja lyhyesti. Kerroin aina yhden ohjeen kerrallaan, jonka jälkeen näytin vielä konkreettisesti, kuinka osallistujien tulisi toimia. Liikuntatuokioiden edetessä annoin vähitellen lisäohjeistuksia. Parhaiten kehitysvammaisen oppiikin tekemällä. Kun oppii ensin yhden taidon, on helpompi oppia seuraava. Tehtävät ovatkin usein helpompi oppia, kun ne opetellaan osissa (Mälkiä & Rintala 2002, 35).

Koin kohderyhmän osallistujien määrältä sopivaksi. Toimijoiden määrä vaihteli liikuntatuokioissa, useimmiten tuokioihin osallistui 6-9 henkilöä. Jos liikuntaryhmä olisi suuri, osallistuja voisi kokea itsensä unohdetuksi ja ohjaus saattaisi jäädä puutteelliseksi (Korkiala 2015. 25). Pystyin kuitenkin huomioimaan osallistujat tasavertaisesti. Kohderyhmän liikuntarajoitteet ja taidot olivat erilaisia. Osa osallistujista tarvitsi avustajaa voidakseen osallistua toimintaan, jolloin avustajista oli suuri apu. Tässä opinnäytetyössä avustajat olivat vapaaehtoisia työntekijöitä. Avustajat tukevat liikkujaan liikukumaan ja tarvittaessa esimerkiksi kommunikoidaan. Avustajat voivat toimia ryhmässä yleisavustajina tai henkilökohtaisina avustajina. (Kauravaara ym. 2006, 10.) Avustamisen tulee olla riittävää, muttei liiallista, jotta avustettava voi toimia mahdollisimman omatoimisesti (Teiska 2008, 28).

Haastattelin osallistujia jokaisen toimintakerran jälkeen, jolloin heillä oli mahdollisuus palautteen antoon. Palautteen anto oli vapaaehtoista, mutta kannustin osallistujia sanomaan rehellisesti mielipiteitään. Palaute oli osallistujilta jokaisen toiminnan jälkeen ainoastaan positiivista. Osallistujat kokivat sovelletut leikit ja pelit mieluisiksi ja toivoivat samankaltaista toimintaa jatkossakin. Suosituimmaksi toiminnaksi nousi osallistujien kesken sovellettu keilaus. Näin ohjaajan näkökulmasta koin myös itse, että keilaus tuotti eniten iloa ja onnistumisen kokemuksia. Pystyin myös havaitsemaan, kuinka onnistumiset loivat lisää motivaatiota liikunnan suhteen.

## 6.2 Eettisyys

Silloin kuin käsitellään arkaluontoisia asioita, tulisi kiinnittää erityistä huomiota tutkimuseetiikkaan. Arkaluontoisia asioita ovat esimerkiksi henkilön terveydentila, kuten sairaus tai vamma. (Vilkkä 2005, 55). Tämä opinnäytetyö on kirjoitettu siten, että osallistujien henkilötiedot ovat pysyneet salassa. Henkilötiedoilla tarkoitetaan henkilöä, hänen ominaisuuksiaan ja elinolosuhteitaan kuvaavia merkintöjä, joiden avulla henkilön voi tunnistaa (Vilkkä 2005, 55).

Ennen toimintaani tein osallistujille suostumuslomakkeen (LIITE 2), sillä opinnäytetyön tavoite tulee aina ilmaista selkeästi ja julkisesti. Myös tiedonkeruun tulee olla avointa ja julkista. Tiedonantajien tulee tietää, mitä ja miksi tietoja kerätään sekä missä tulokset julkaistaan. (Koivula, Suihku & Tyrväinen 1999, 49.) Opinnäytetyöni luottamuksellisuus koskee niin yksittäisiä henkilöitä kuin myös organisaatiota. Suostumuslomakkeesta käy ilmi opinnäytetyön tavoite sekä salassapito- ja vaitiolovelvollisuuteni. Kävin suostumuslomakkeen jokaisen osallistujan kanssa erikseen läpi. Pyysin osallistujan nimen ja nimenselvennyksen lomakkeen loppuun. Henkilöt, joilla oli kommunikoinnin vaikeuksia, pyysin suostumuksen osallistujan lailliselta edustajalta, huoltajalta tai muulta läheiseltä.

## 6.3 Oma ammatillinen kehittyminen

Mielestäni soveltavaa liikuntaa voi ohjata kuka tahansa siitä kiinnostunut. Haasteita ohjaamisessa voi esiintyä kuitenkin eri ohjauksen vaiheissa. Itse huomasin toiminnan aikana esimerkiksi erilaisia kehonhahmotuksen, koordinaatiokyvyn sekä ymmärtämisen vaikeuksia. Ohjaajan tulisikin varautua etukäteen mahdollisiin haastaviin tilanteisiin ja pohtia erilaisia toimintaideoita tilanteiden varalle. Tilanteita ei pysty kuitenkaan ennustamaan, jolloin ohjaajalta vaaditaan luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä.

Lähtötilanteessa jokaisella yksilöllä on omat tarpeet ja haasteensa, jotka luovat haastetta myös liikunnan ohjaajalle. Haasteita voivat olla esimerkiksi erilaiset liikuntarajoitteet tai ohjeiden ymmärtämisen vaikeudet. Riittävä tietotaito ja kokemus luonnollisesti helpottavat ohjaustilannetta. Itselleni haasteita tuotti odottamattomat tilanteet ja

oma kokemattomuus liikunnan ohjaamisesta erityisryhmille. Haasteet eivät kuitenkaan ollut ylitsepääsemättömiä. Kuten aiemmin mainitsin, en suunnitellut toimintaani liian tarkasti, jotta improvisoinnille jäi tarvittaessa tilaa. Eri tekijöiden vuoksi suuntaisin ja sovelsin toimintaani uudelleen tilanteen vaatimalla tasolla. Improvisointi tapahtui luonnostaan, enkä edes jälkeen päin muista kaikkia niitä keinoja, joita hyödynsin haastavissa tilanteissa. Sain itsevarmuutta liikunnan ohjaamiseen toimintakertojen edetessä ja huomasin miten suuri vaikutus minulla oli ohjaajana osallistujien motivaatioon.

Opinnäytetyön teko yhdessä liikunnan ja erityisryhmän kanssa vahvistivat omaa tunnettani siitä, että haluan tulevaisuudessa työskennellä henkilöiden kanssa, jotka tarvitsevat erityistä tukea. Koen opinnäytetyön aiheen ajankohtaiseksi ja tärkeäksi. Mielestäni edelleen nykypäivänä ”tavallisen kansan” ja vammaisten välillä on kuilu, jota tulisi kurota umpeen. Tärkeää olisi yhä enemmän korostaa, että kehitysvammainen ihminen on pohjimmiltaan samanlainen kuin kaikki muutkin ja olemme kaikki yhdenvertaisia yhteiskunnan jäseniä. Kehitysvammaisten palveluita kehitetäänkin jatkuvalla tahdilla ja päätöksien teossa korostetaan yhä enemmän yksilön itsemääräämisoikeutta ja osallisuutta. Esimerkiksi laitoshuollosta on lähivuosien aikana siirrytty yksilölliseen asumiseen, jossa ajatuksena on rakentaa asuntoja, joissa kehitysvammaiset henkilöt voisivat asua mahdollisimman pitkään. (Eriksson 2008, 7.)

Koen tärkeäksi, että kehitysvammaisille tarjottaisiin entistä enemmän mahdollisuuksia liikuntaan. Liikkumattomuuteen saattaa vaikeuttaa käytettävissä olevat resurssit, motivaatio, oma toimintakyky tai esimerkiksi informaation puute. Kaikilla ei välttämättä ole sosiaalista elämää juuri lainkaan, jonka vuoksi liikunta voisi tarjota väylän sosiaaliseen unohtamatta tietenkään myös muita liikunnan tuomia positiivisia vaikutuksia.

Koen oppineeni paljon uutta opinnäytetyötä tehdessäni esimerkiksi teoriaosuuden aiheista sekä liikunnan ohjauksesta. Opinnäytetyöt tehdessä opin myös tiedonhankintaa ja tarkastelemaan lähteitä myös kriittisesti. Halusin tämän opinnäytetyön avulla kehittyä erityisryhmien ohjaajana ja ohjata matalankynnyksen toimintaa erityisryhmälle, johon jokainen halukas voisi toimintakyvystään riippumatta osallistua. Mielestäni

onnistuin siinä, mitä lähdin alun perin työstämään. Tämän opinnäytetyön avulla olen saanut lisää vahvuutta työskennellä sosionomina tulevaisuudessa.

## LÄHTEET

Anderson, B. 2001. Venyttely. Uudistettu 20-vuotisjuhlapainos. Helsinki: Oy Wrangle Ab.

Alastalo, A. 2014. Asiantuntijuus ja hiljainen tieto. AMK-opinnäytetyö. Metropolian ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.10.2019. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/77237/Asiantuntijuus+ja+hiljainen+tieto.+Menetelmia+ja+mahdollisuuksia+hiljaisen+tiedon+jakamiseen.pdf?sequence=1>

Björklund, I. 2001. Sovelletusti palloillen – pelejä liikuntavammaisille. Helsinki: I-print. [https://www.vammaisurheilu.fi/images/sovelletusti\\_palloillen\\_2001.pdf](https://www.vammaisurheilu.fi/images/sovelletusti_palloillen_2001.pdf)

Eriksson, S. 2008. Erot, erilaisuus ja elinolot – vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen. Helsinki: Kehitysvammaliitto Ry.

Hakala, T. 1998. Opinnäytetyö luovasti. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Huovinen, T., Remahl V. & Turunen, S. 2009. Pallopelejä ja pelisovelluksia. Koulu-liikuntaliitto. Viitattu 8.5.2019. [https://www.kll.fi/filebank/66-pallopeleja\\_ja\\_pelisovelluksia.pdf](https://www.kll.fi/filebank/66-pallopeleja_ja_pelisovelluksia.pdf)

Invalidi liiton www-sivut. 2019. Viitattu 18.9.2019. <https://www.invalidiliitto.fi/tietoa/vammaisten-oikeudet/vammaispalvelut-ja-sosiaalihuoltolaki>

Juutila, R. & Turppa, H. 2003. Sovellettu lentopallo koulupelinä. Pro - gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 7.10.2019. <https://docplayer.fi/12671097-Sovellettu-lentopallo-koulupelina-rauli-juutila-harri-turppa-liikuntapedagogiikka-pro-gradu-tutkielma-syksy-2003-jyvaskylan-yliopisto.html>

Kananen, J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2009. Kehitysvammaisuus. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kauravaara, K. Lakkasuo, T. & Luona-Helminen, R. 2006. Liikunta sopii kaikille – Soveltavan liikunnan opas vertaisohjaajille. Jyväskylä: PunaMusta Oy 2006.

Koivula, U., Suihko, K. & Tyrväinen, J. 1999. Mission: Possible – Opas opinnäytteen tekijälle. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

Korkiala, T. 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta. Selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä. Helsinki: Kuntoutussäätiö. Viitattu 23.9.2019. [https://kuntoutussaatio.fi/files/2130/Liikunta\\_ja\\_osallisuus\\_tyose-loste\\_50.pdf](https://kuntoutussaatio.fi/files/2130/Liikunta_ja_osallisuus_tyose-loste_50.pdf)



KVPS Tukena Oy www-sivut 2019. Viitattu 15.4.2019 [www.tukena.fi/](http://www.tukena.fi/)

Malm, M., Matero, M., Repo, M. & Talvela, E. 2004. Esteistä mahdollisuuksiin - vammaistyön perusteet. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Mietinen, M. 2000. Haasteena huominen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES).

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Nummi, J. 1997. Opinnäytteellä ammattiin – opinnäytetyöohje. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu.

Launonen, K & Korpijaakko-Huuhka, A. 2003. Kommunikoinnin häiriöt – syitä, ilmenemismuotoja ja kuntoutuksen perusteita. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812 muutoksineen.

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987 muutoksineen.

Liikuntalaki 10.4.2015/390 muutoksineen.

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu Ry:n www-sivut. 2019. Viitattu 23.9.2019. [www.liiku.fi](http://www.liiku.fi)

Papunetin www-sivut. 2019. Viitattu 4.10.2019. <https://papunet.net/tietoa/puhetta-korvaava-kommunikointi-eli-aac>

Penttilä, K. 2010. Kartoitus 8–18 -vuotiaiden taitoluistelijoiden alku- ja loppuverryttelykäytännöistä. Lahden ammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö. Viitattu 7.10.2019. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12281/Penttila\\_Katri.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12281/Penttila_Katri.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.9.2019. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sillman, K. 1995. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Kehitysvammaliitto Ry.

Sosiaalihuoltolaki 2014/1301 muutoksineen.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. Viitattu 20.7.2019. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05\\_17\\_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05_17_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf)

Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta VAA ry:n www-sivut. 2019. Viitattu 6.10.2019. <https://www.vammaisurheilu.fi/liikunta-ja-urheilu/lajit/boccia>

- Taijala, B. 2007. Näkökulmia toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.10.2019. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/8232/pohjannoro.hannu.taijala.beata.pdf?sequence=2>
- Teiska, M. 2008. Liikuntaa liikkujille – soveltaen sopivaksi. Forssa: Suomen CP-liitto ry. [https://www.cp-liitto.fi/files/760/liikuntaa\\_080109\\_low.pdf](https://www.cp-liitto.fi/files/760/liikuntaa_080109_low.pdf)
- Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut. 2019. Viitattu 19.9.2019. [www.thl.fi](http://www.thl.fi)
- Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut. 2019. Vammaispalvelujen käsikirja. Viitattu 2.10.2019. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja>
- Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. 2019. Viitattu 18.9.2019. [www.verneri.net](http://www.verneri.net)
- Vilkka, H. 2005. Tutkimusmetodeja ammattilaisille kentälle. Lahti. Viitattu 4.10.2019. <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-kehita-C3%A4.pdf>
- Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi. Viitattu 9.10.2019. <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-havainnoi.pdf>
- Vilkka, H. Tutki ja kehitä. 2015. PS-kustannus. Viitattu 1.6.2019.
- Viinämäki, L. & Saari, E. 2007. Polkuja soveltavaan yhteiskunnalliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vuoristo, S. 2015. Kehitysvammaisen vuorovaikutuksen ja kommunikaation tukeminen. AMK-opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.9.2019. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/101866/Vuoristo\\_Sallamari.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/101866/Vuoristo_Sallamari.pdf?sequence=1)

Heippa!

Tarkoitukseni on järjestää kesän aikana erilaista liikunnallista toimintaa asumisyksikön asukkaille. Toiminta on osa syksyllä valmistuvaa opinnäytetyötäni.

Osallistuminen on kaikille asukkaille **avointa, esteetöntä sekä tietenkin vapaaehtoista**. Mukaan voi liittyä oman innokkuuden mukaan.

Ottaisin mielelläni myös teidän työntekijöiden toiveet huomioon toimintaa suunniteltaessa. Jos tiedätte, millaisesta toiminnasta asukkaat erityisesti pitävät tai muita ideoita sekä toiveita toiminnan suhteen mahdollisesti syntyy, niin niitä voi kirjata tähän alle:

Aurinkoisin terveisin,  
Sosionomiopiskelija Wilhelmiina

**Hei!**

Olen kohta valmistuva sosionomi ja tarkoitukseni on tehdä opinnäytetyö KVPS Tukena Oy:n asumisyksikössä. Opinnäytetyöni tavoitteena on edistää ja ylläpitää erityistä tukea tarvitsevien asukkaiden liikunnallisuutta sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Tarkoituksena on ohjata soveltavaa liikuntaa asumisyksikön asukkaille ja antaa erilaisia valmiuksia yksikön henkilökunnalle esimerkiksi pelien ja leikkien soveltamiseen. Toiminnallisen opinnäytetyön osana toteutetaan liikunnallisia toimintatuokioita, joita järjestetään kesän (2019) aikana.

Toimintaan osallistuminen on kaikille asukkaille vapaaehtoista. Toimintaan osallistuminen ei vaadi erityistä osaamista eikä taitoja, vaan pyrin soveltamaan toimintaa kaikille osallistujille sopivaksi. Osallistujalla on myös oikeus peruuttaa tai keskeyttää toimintaan osallistuminen milloin tahansa.

### **Salassapito- ja vaitiolovelvollisuus**

Opinnäytetyössäni ei mainita nimiä eikä käsitellä osallistujien henkilökohtaisia tietoja missään vaiheessa. Tutkimus raportoidaan siten, ettei yksittäinen KVPS Tukena OY:n palveluyksikkö, asiakas tai työntekijä ole tunnistettavissa. Vaitiolovelvollisuus jatkuu senkin jälkeen, kun opinnäytetyö on valmistunut.

Havainnoin opinnäytetyössäni osallistujia siten, että saan selville heidän fyysiset ja sosiaaliset taidot, kuten mahdolliset toiminnan ja kommunikaation rajoitteet. Näin pystyn suunnittelemaan toimintaa yksilöllisesti, osallistujan tarpeet huomioiden. Tietoja ei kerätä laajemmin kuin käyttötarkoituksen kannalta on tarpeen.

Haastattelisin mielelläni asukkaita mahdollisista toiveista liittyen toimintaani. Haastattelut ovat luottamuksellisia. Kerätty tieto käsitellään aina luottamuksellisesti ja vaadittavaa salassapitovelvollisuutta sekä henkilötietolakia noudatetaan.

\_\_\_\_\_ Olen kiinnostunut toimintaan osallistumisesta

\_\_\_\_\_ Minua saa haastatella ja havainnoida, jotta toimintaa pystytään suunnittelemaan yksilöllisesti

\_\_\_\_\_ Minua saa valokuvata toiminnan aikana. Valokuvia ei julkaista opinnäytetyössä, vaan ne jäävät asumisyksikön omaan käyttöön

Allekirjoitus

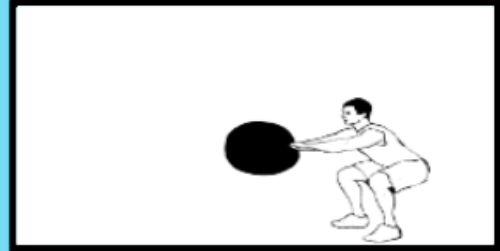
Nimenselvennys

Aika ja paikka

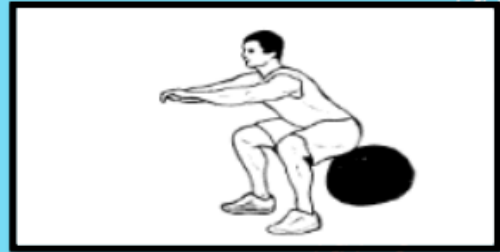
Ystävällisin terveisin, Wilhelmiina Aaltonen  
wilhelmiina.aaltonen@student.samk.fi

# JUMPPAOHJEET

- 1.** Ota jumppapallo syliin. Tee 1 kyykky, jonka jälkeen heitto pompun kautta parille. Toistakaa 10 kertaa.



- 2.** Tee 3 kyykkyä jumppapallon päällä, jonka jälkeen ojenna pallo parille. Toistakaa 3 kierrosta.



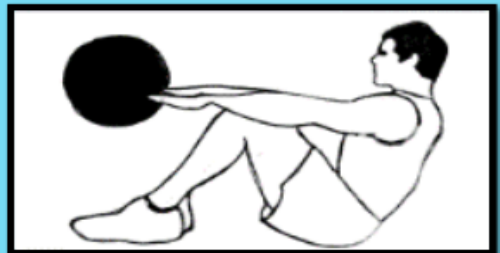
- 3.** Ota jumppapallo syliin. Kosketa jumppapallon kanssa maata, jonka jälkeen nosta jumppapallo käsillä kohti kattoa. Toistakaa 5 kertaa. 2 kierrosta.



- 4.** Laita selät vastakkain. Kierrä vartaloa ja ojenna pallo parille. Toistakaa 10 kertaa, jonka jälkeen suunnan vaihto




- 5.** Nojaa taaksepäin pitäen jumppapallosta kiinni, nouse istumaan ja ojenna pallo parille. Toistakaa 5 kertaa. 2 kierrosta.



# SOVELTAVAN LIIKUNNAN OPAS

*- Opas erityisryhmien liikuntaa ohjaavalle*

 Liikunnan soveltaminen

 Huomioitavat asiat

 Harjoitteet



# *Sisällysluettelo*

Lukijalle.....	3
Mitä on soveltava liikunta.....	4
Soveltavan liikunnan suunnittelu.....	5
Liikunnan soveltaminen.....	6
Liikunnan ohjauksen muistilista.....	7
Perusharjoitteet.....	8
Joukkuetarkkuuspelit.....	9
Pallopelit.....	12
Lopuksi.....	14
Lähteet.....	15

# Lukijalle

- ▶ Tämä opas on osa toiminnallista opinnäytetyötä. Ohjasin ja suunnittelin opinnäytetyössä soveltavan liikunnan toimintaa erityisryhmälle. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi soveltavan liikunnan opas, jonka loin oman henkilökohtaisen kokemukseen ja teoretietoon perustuen.
- ▶ Oppaan tarkoituksena on antaa henkilökunnalle ohjeita ja vinkkejä soveltavan liikunnan suunnitteluun sekä ohjaamiseen. Opas sisältää teoretietoa soveltavasta liikunnasta sekä muutamia käytännön harjoitteita. Oppaasta on hyötyä kaikille, jotka kaipaavat vinkkejä liikunnan järjestämiseen sekä erilaisten liikuntapeliin soveltamiseen.
- ▶ Liikunnan ilo voi olla osa fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista hyvinvointia ja haluankin korostaa, että liikunnan ilot kuuluvat jokaiselle omasta toimintakyvystä riippumatta. Liikuntaa voidaan soveltavaa siten, että se vastaa yksilön eri tarpeita, jolloin vain mielikuvitus on rajana. Soveltavassa liikunnassa osallistujilta ei vaadita erityistä osaamista, vaan toiminta on matalan kynnyksen toimintaa, mikä soveltuu kaikille.

*Hauskoja soveltavan liikunnanhetkiä toivottaen,*

Wilhelmiina Aaltonen

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala

Lokakuu, 2019



## Mitä on soveltava liikunta?



- ▶ Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on heikentyneen toimintakyvyn tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua liikuntaan.
- ▶ Soveltava liikunta on **esteetöntä** toimintaa, jonka avulla voidaan löytää eri mahdollisuudet liikunnan toteuttamiseksi.
- ▶ Tarkoituksena on, ettei ketään suljettaisi ulkopuolelle vaan kaikille tarjottaisiin **yhdenvertaiset** mahdollisuudet liikuntaan osallistumiseen.
- ▶ Yksilön vamman tai sairauden ei tulisi olla este liikunnalle. **Jokainen voi toimintakyvystään riippumatta oppia**, vaikka edistyminen voikin näyttää vähäiseltä.

### ” Miksi liikunta on tärkeää?

Liikunnalla on useita positiivisia vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunnan avulla voidaan vähentää ja ennaltaehkäistä sairauksia sekä toimintakyvyn rajoitteita, jonka vuoksi onkin **tärkeää kannustaa etenkin erityisryhmiin** kuuluvien henkilöiden motivaatiota aktiiviseen elämään.

Tärkeintä liikunnassa ei ole liikunnan määrä, vaan sen säännöllisyys ja myönteiset vaikutukset hyvinvointiin. Liikuntaa tulisi toteuttaa oman liikuntakyvyn ja liikuntamahdollisuuksien mukaan.



## Soveltavan liikunnan suunnittelu



- ▶ Suunniteltaessa soveltavaa liikuntaa, ohjaajan tulisi tietää kohderyhmän toimintakyky ja toimintakyvyn rajoitteet, ikä sekä yleinen terveydentila.
- ▶ Suunnittelussa tulee myös ottaa huomioon ympäristö ja sen esteettömyys, välineet, käytettävissä oleva aika, ohjaajan tietotaito, tavoitteet sekä mahdolliset avustajat.
- ▶ Soveltavan liikunnan tavoitteet vaihtelevat yksilöllisesti. Liikunnan tavoitteita voivat olla esimerkiksi terveiden elämäntapojen omaksuminen, oman toimintakyvyn kehittäminen ja ylläpito, itseluottamuksen kohottaminen tai yhteistyötaitojen kehittäminen.
- ▶ Tavoitteiden asettamisen ja lähtötason kartoittamisen pohjalta voidaan suunnitella sellaista toimintaa, joka palvelee osallistujia mahdollisimman hyvin.



### Huomioon otettavat asiat

- Kohderyhmä
- Toiminnan tavoite
- Esteetön ympäristö
- Resurssit
- Välineet
- Aika
- Alku- ja loppuverryttelyt
- Ohjaajan rooli
- Ohjaajan tietotaito
- Avustajat

## Liikunnan soveltaminen

- Liikuntaa voidaan soveltaa monella tapaa. Teknisillä sovelluksilla tarkoitetaan esimerkiksi erilaisia apuvälineitä, rakenteellisilla sovelluksilla pelien ja leikkien muunnoksia ja kasvatuksellisilla erilaisia opetus- ja harjoitustapoja. Esimerkkejä:



## Liikunnan ohjauksen muistilista



- ▶ **Pyri kannustavaan ja hyväksyvään ilmapiiriin.** Kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri luo turvallisuutta osallistujien välille, mikä edesauttaa ryhmähengen muodostumista. Turvallisessa ilmapiirissä yksilö voi oppia uusia taitoja, epäonnistua sekä näyttää tunteita ilman syrjintää.
- ▶ **Löydä eri motivaation keinot.** Ohjaajan on tärkeä löytää eri motivoinnin keinot. Esimerkiksi innostava liikuntaryhmä, kannustava ohjaaja, onnistumisen ja ilon kokemukset, liikunnan tuoma hyvä olo sekä itsearvostuksen paraneminen ovat tekijöitä, jotka voivat motivoida osallistujia.
- ▶ **Liikunnan selkeys.** Toiminta ja sen ohjaaminen on strukturoitua, eli huomioon otetaan toiminnan selkeys, vaiheet ja tavoitteet. Selkeä toiminta auttaa osallistujia ymmärtämään ja oppimaan uutta.
- ▶ **Huolellinen ohjeistus.** Kerro ohjeet vaihe vaiheelta ja selkeästi. Käytä apunasi kuvia ja näytä tarvittaessa esimerkki tilanne. Ohjeita ja tehtäviä voi lisätä vähitellen toiminnan edetessä. Tehtävät ovat usein helpompi oppia, kun ne opetellaan osissa ja vaihe kerrallaan.
- ▶ **Älä unohda leikinomaisuutta.** Huomattava määrä ihmisistä syrjäytyy liikunnasta, jos leikinomaisuus ja vaihtelu unohtuu liikunnasta. Liikunnan tulee olla mahdollisimman mielekäästä, jotta se edistäisi psyykkistä hyvinvointia ja ylläpitäisi motivaatiota.

# Perusharjoitteet

- ▶ Perusharjoitteiden avulla voidaan kehittää esimerkiksi koordinaatiokykyä, tarkkaavaisuutta sekä kehonhallintaa.



## Esimerkki

### ▶ Idea:

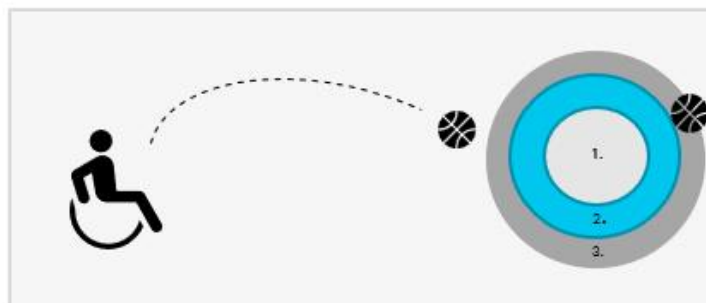
Muodostetaan maahan "tikkataulu". Tavoitteena on osua mahdollisimman keskelle taulua.

### ▶ Välineet:

Hernepussit

## Soveltaminen

- Käytä välineinä esimerkiksi hernepusseja, palloja, kiviä
- Heitot ylä- tai alakautta
- Muuta etäisyyttä
- Kohde voi olla esimerkiksi ämpäri, maalitaulu tai maahan piirretty ympyrä



# Joukkue tarkkuuspelit

## Joukkuekeilaus

### ► Idea:

Tavoitteena on kaataa vastapuolen keilat

### ► Välineet:

Keilat, pallot

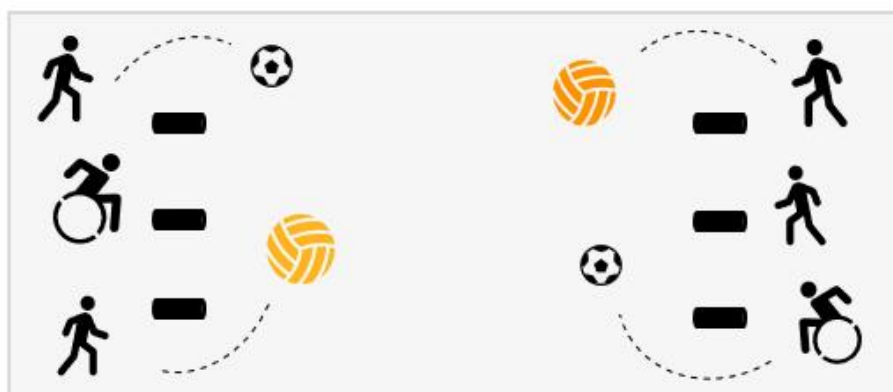
### ► Pelin kulku:

Jaa pelaajat kahteen (2) osaan. Pelaajat asettuvat vastakkain kentän pätyihin ja keilat asetetaan pelaajien eteen. Tarkoituksena on kaataa vastapuolen keilat.

## Pelin soveltaminen



- Suurena tai pienennä pelialuetta
- Lisää tai vähennä pelivälineiden määrää
- Käytä erilaisia välineitä: keiloina esimerkiksi maitotölkkejä, pulloja
- Keilapalloina esimerkiksi jumppapalloja, jalkapalloja, rantapalloja
- Muunna keilaustapaa: heitot, potkut tai vieritys keiloiden takaa tai keiloiden edestä



# Joukkuetarkkuuspelit

## Joukkuepolttopallo

### ► Idea:

Tavoitteena on kaataa toisten pelaajien keilat.

### ► Välineet:

Keilat, pallot

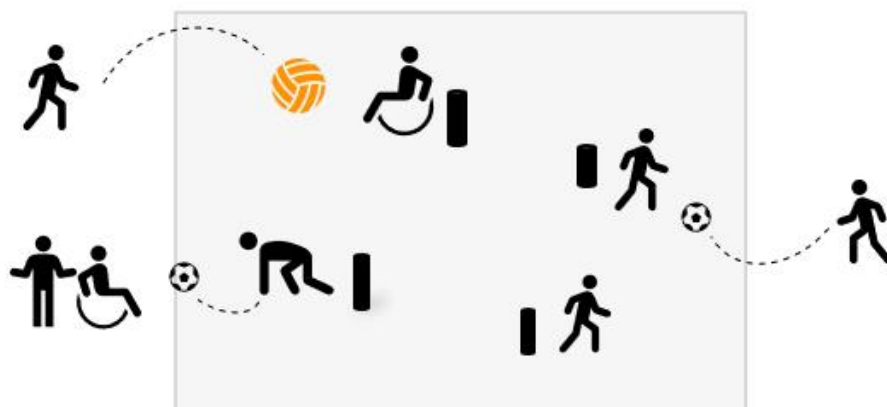
### ► Pelin kulku:

Pelaajat asettuvat kentälle. Keilat asetetaan pelaajien taakse. Pelaajien tulee suojella omaa keilaansa. Pelistä siirtyy polttajaksi, jos oma keila kaatuu.

## Pelin soveltaminen



- Suurena tai pienennä aluetta
- Muunna pelivälineiden kokoa ja määrää
- Muunna pelityylejä: polttopallon torjunta käsillä, jaloilla
- Muunna sääntöjä: polttajia voivat olla myös pelikentällä olevat pelaajat



# Joukkuetarkkuuspelit

## Boccia

### ► Idea:

Tavoitteena osua mahdollisimman lähelle maalipalloa

### ► Välineet:

Pallot

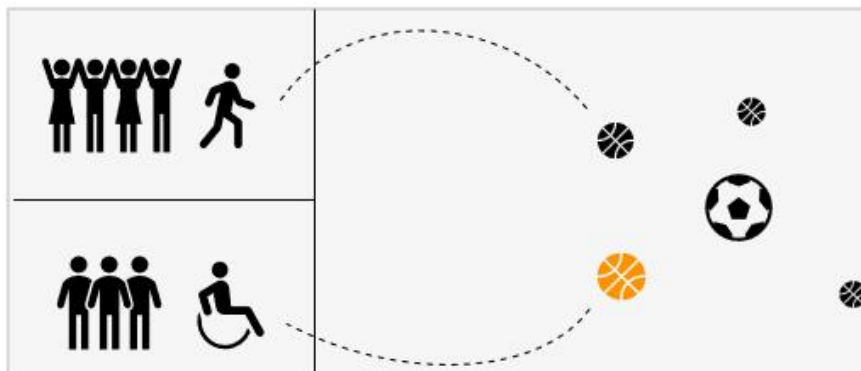
### ► Pelin kulku:

Pelaajat asettuvat heittoviivan taakse. Jokaiselle pelaajalle annetaan pallot. Tarkoitus on osua mahdollisimman lähelle maalipalloa. Pelin voittaja selviää, kun kaikki pallot on heitetty.

### Pelin soveltaminen



- Peliä voidaan pelata pareittain tai joukkueina
- Etäisyyttä maalipalloon voidaan lisätä vähitellen
- Maalipallona toimii paremmin suuri pallo, joka helpottaa tähtäämistä
- Boccian kuulat ovat usein painavia, mutta palloina voidaan käyttää esimerkiksi tennispalloja
- Pallo on mahdollista vierittää, heittää tai potkaista kentälle





# Pallopelit

## Sovellettu lentopallo

### ► Idea:

Tavoitteena on pitää pallo ilmassa mahdollisimman kauan

### ► Välineet:

Rantapallo, mahdollinen verkko

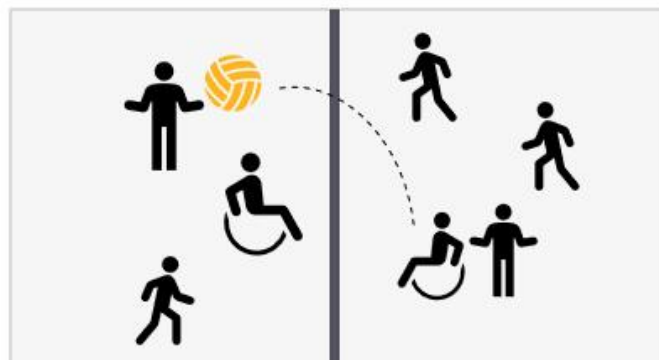
### ► Pelin kulku:

Pelaajat asettuvat vastakkain. Tarkoitus on kopitella rantapallon kanssa. Jos pallo tippuu maahan, aloitetaan uusi erä.

## Pelin soveltaminen



- Pelaa peliä esimerkiksi tenniskentällä. Matalampi verkko helpottaa heittoja.
- Sisätiloissa pelissä voi käyttää ilmapalloa ja pienempää aluetta.
- Muunna kentän kokoa, pienempi kenttä helpottaa kopin ottoa
- Pelaa istuen tai seisten



# Pallopelit

## Vyörypallo

### ► Idea:

Tavoitteena saada pallo vastapuolelle

### ► Välineet

Pallot

### ► Pelin kulku:

Pelaajat asettuvat vastakkain. Keskelle pelikenttää sijoitetaan jumppapallo. Pelaajien tulee heittää pallot kohti jumppapalloa, jotta jumppapallo pyörii vastapuolelle.

## Pelin soveltaminen



- Muunna etäisyyttä
- Lisää pallojen määrää
- Käytä eri kokoisia pelivälineitä
- Muunna tyylejä: heitot, potkut, vieritys, istuen, seisten
- Käytä mailoja
- Mailat voidaan tehdä itse esimerkiksi sanomalehdistä tai pahvista



## Lopuksi



Tämän oppaan pelit ja harjoitteet ovat esimerkkejä, joita voi soveltaa. Esimerkit on todettu toimiviksi tietyn erityisryhmän kanssa. Esimerkkien tehtävänä on herättää lukijalle uusia ideoita siitä, miten tuttujakin leikkejä ja pelejä voi soveltaa.



Ohjaajan tulee muistaa, että jokainen liikkuja on yksilö. Yksilön toimintakyky ja henkilökohtainen kiinnostus määrittelevät, millaista liikuntaa harrastetaan ja millä keinoin.



Tärkeintä ei ole fyysinen suoritus, vaan jo pelkästään läsnäolo luo sisältöä osallistujan päivään.



Tärkein tavoite soveltavassa liikunnassa on taata onnistumisen kokemus!



Lisätietoa soveltavasta liikunnasta löydät osoitteesta:

- [https://www.cp-liitto.fi/files/760/liikuntaa\\_080109\\_low.pdf](https://www.cp-liitto.fi/files/760/liikuntaa_080109_low.pdf)

## Lähteet

- ▶ Tarkemmat lähdeviitteet on merkattu opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön löytää Theseus- verkkosivuilta nimellä Soveltavaa liikuntaa asumisyksikön asukkaille

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura

Teiska, M. 2008. Liikuntaa liikkujille – soveltaen sopivaksi. Forssa: Suomen CP-liitto  
[https://www.cpliitto.fi/files/760/liikuntaa\\_080109\\_low.pdf](https://www.cpliitto.fi/files/760/liikuntaa_080109_low.pdf)

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy