

Krista Päkärä
Marjaana Seppälä

LIKUNNAN STRUKTUROINTI MOTORIIKKARADALLA.
Koulutusmateriaali Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutukseen.

Sosiaalialan koulutusohjelma

2008



LIKUNNAN STRUKTUROINTI MOTORIIKKARADALLA. KOULUTUS- MATERIAALI LIKUNTAA KAIKILLE LAPSILLE -KOULUTUKSEEN.

Päkärä Krista
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Erityisryhmien ohjauksen suuntautumisvaihtoehto

Seppälä Marjaana
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagogiikan suuntautumisvaihtoehto

Joulukuu 2008
Pasi Kumpulainen
YKL: 79.6
Sivumäärä: 76

Asiasanat: strukturointi, lasten liikunta, kaikille avoin liikunta, erityistä tukea tarvitseva lapsi

Tämän Suomen Invalidien Urheiluliiton tilaaman opinnäytetyön tarkoituksena oli valmistaa liikunnan strukturointia motoriikkaradalla käsittelevä koulutusmateriaali osaksi Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutusta. Koulutusmateriaalin avulla pyrittiin kasvattamaan yleistä tietoutta strukturoinnista kaikille avoimen liikunnan edistäjänä ja erityistä tukea tarvitsevien lasten liikkumisen helpottajana. Tavoitteena oli näin ollen myös kehittää erityistä tukea tarvitsevien lasten liikkumismahdollisuuksia ja siten edistää heidän sosiaalista hyvinvointiaan.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa perehdyttiin strukturointiin, liikunnan tavoitteisiin ja yleissuosituksiin, lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen sekä soveltavaan liikuntaan ja sen tavoitteisiin. Teoriaosuus nojautui paitsi aiheeseen liittyvään ammattikirjallisuuteen, mutta aihepiirin tuntemattomuuden vuoksi myös opinnäytetyön tekijöiden omaan tietoon asiasta.

Koulutusmateriaali valmistettiin suunnitteleamalla materiaaliin soveltuva strukturoitu mallimotoriikkarata, joka toteutettiin ja testattiin kolmella erityistä tukea tarvitsevien lasten ryhmällä. Toteutuskertojen havaintojen pohjalta koottiin PowerPoint-esitykseen koulutusmateriaali, joka koostui teorian tiedosta, havainnollistavista valokuvista ja toteutuskertojen havainnoista. Koulutusmateriaali luovutettiin Suomen Invalidien Urheiluliitolle, joka antoi materiaalista palautetta.

Koulutusmateriaaliin oltiin pääosin tyytyväisiä. Materiaalin valokuvia pidettiin havainnollistavina ja teoriaa sekä havaintoja selkokielisinä. PowerPoint-esityksen todettiin kuitenkin olevan liian pitkä ja sisältävän liikaa informaatiota kerralla koulutettaville esitettäväksi. Myös koulutusmateriaalin sisällössä oli pieniä epäselvyyksiä. Materiaalille kuitenkin ajateltiin olevan varmasti käyttöä Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutuksessa.

STRUCTURING PHYSICAL ACTIVITY. AN EDUCATIONAL MATERIAL FOR SPORTS FOR ALL CHILDREN –EDUCATION.

Päkärä Krista

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services Studies

Specialisation in Counselling Groups with Special Needs

Seppälä Marjaana

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services Studies

Specialisation in Social Pedagogy

December 2008

Pasi Kumpulainen

PLC : 79.6

Pages : 76

Key words: structuring, children with special needs, children's physical activity, all inclusive physical activity

The purpose of this study was to produce an educational material on structuring physical activity in a motor track. The material was ordered by the Finnish Association of Sports for the Disabled (FASD) and it was planned to be a part of Sports for All Children -education. The purpose of the material was to make structuring known as a meaningful way to advance all inclusive physical activity and to facilitate disabled children's possibilities to participate in physical activity. One of the goals of the study was to develop the possibilities of physical activity for children with special needs and therefore to enhance their social well-being.

The theoretical part of the thesis is focused on structuring, goals and recommendations for physical activity, children's overall development and adapted physical activity and its goals. Because the theme of the study is generally still quite unknown, the theoretical part relies on professional literature and information that the makers of the study had about the subject.

The educational material was produced by planning and testing a structured motor track. The motor track was tested with three different groups consisting of children with special needs. The observations made during the testing of the motor track were gathered in a PowerPoint presentation with multiple photographs and brief theoretical information about structuring and its benefits. The educational material was sent to the Finnish Association of Sports for the Disabled, which gave us feedback about the material.

The FASD was mainly very pleased with the educational material. The photographs were thought to be illustrative and the written part clearly represented. They did, however, consider the PowerPoint presentation to be too long and to contain too much information. There also appeared to be some vagueness in the content of the material. Nevertheless, the FASD was convinced and pleased to use the educational material in Sports for All Children -education.

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	5
2. KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ.....	6
2.1 Erityisliikunta ja erityistä tukea tarvitseva henkilö.....	6
2.2 Soveltava liikunta.....	8
2.3 Integraatio ja inklusio.....	9
2.4 Yhteisen toiminnan erilaiset keinot.....	10
2.5 Strukturointi	12
3. LASTEN LIIKUNNAN TAVOITTEET JA SUOSITUKSET	17
3.1 Soveltavan liikunnan tavoitteet.....	19
4. LAPSEN KOKONAISVALTAINEN KEHITYS	20
4.2 Psyykkinen kehitys	23
4.3 Fyysinen kehitys	25
4.3.1 Motorinen kehitys	27
4.3.2 Motoriset perustaidot	28
5. SUOMEN INVALIDIEN URHEILULIITTO	30
5.1 Liikuntaa Kaikille Lapsille -hanke.....	30
5.2 Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutus.....	31
5.3 Vammaisurheilun koulutustarjotin (VUK)	32
6. OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET	33
7. SUUNNITTELUVAIHE	35
7.1 Motoriikkaradan pisteiden suunnittelu.....	35
7.2 Suunnitelman muokkaaminen ja motoriikkaradan strukturointi.....	40
7.3 Koulutusmateriaalin suunnitteleminen	45
8. TOTEUTUSVAIHE.....	47
8.1 Ensimmäinen pilotti	50
8.2 Pisteiden muokkaus ensimmäisen pilotin havaintojen perusteella	55
8.3 Toinen pilotti.....	56
8.4 Koulutusmateriaalin toteuttaminen	63
9. PALAUTE KOULUTUSMATERIAALISTA.....	66
10. POHDINTA	71
LÄHTEET.....	74
LIITTEET	

1. JOHDANTO

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli valmistaa Suomen Invalidien Urheiluliitolle koulutusmateriaali liikunnan strukturoimisesta motoriikkaradalla Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutukseen. Koulutusmateriaali luotiin osoittamaan strukturoinnin merkitys erityistä tukea tarvitsevien lasten liikkumisen mahdollistajana ja siten sosiaalisen hyvinvoinnin edistäjänä. Koulutusmateriaalin tarkoituksena on myös lisätä kaikille avoimen liikunnan järjestämistä strukturoinnin keinoin. Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisäksi osoittaa strukturoinnin toteuttamisen helppous.

Koulutuksen aikana syntyneen kiinnostuksen vuoksi halusimme opinnäytetyömme käsittelevän erityisliikuntaa toiminnallisina menetelmin toteutettuna. Koska toinen meistä on opinnoissaan suuntautunut erityisryhmien ohjaukseen ja toinen sosiaalipedagogiikkaan, halusimme opinnäytetyön aiheen yhdistävän molempien suuntautumisvaihtoehtojen vahvuudet ja siksi käsittelevän erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunnan edistämistä.

Alkuvuodesta 2008 Suomen Invalidien Urheiluliitto kertoi tarpeestaan saada strukturointia käsittelevä koulutusmateriaali osaksi Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutusta. Koska aihe vastasi omaa kiinnostustamme, päätimme tarttua tilaisuuteen. Saatuamme aiheesta ja koulutusmateriaalin käyttötarkoituksesta lisätietoa aloimme suunnitella materiaalin toteuttamista eräänlaisena kehittämisprojektina Suomen Invalidien Urheiluliitolle.

Suunnittelimme koulutusmateriaalia varten strukturoidun motoriikkaradan, jonka toteutimme kolmella erityistä tukea tarvitsevien lasten ryhmällä. Toteutuskerroilla havainnoimme motoriikkaradan ja sen strukturointien toimivuutta ja otimme valokuvia lasten toiminnasta radalla. Koulutusmateriaalin kokosimme PowerPointesitykseksi, johon sisällytimme teoretietoa strukturoinnista, tekemiämme

huomioita radan toimivuudesta sekä paljon käytännön toimintaa havainnollistavia valokuvia lapsista.

Oli mielenkiintoista tuottaa opinnäytetyönä koulutusmateriaali, jonka tiesimme työn valmistumisen jälkeen jäävän oikeasti koulutuskäyttöön. Strukturoinnin teoria aiheena oli itsellemme melko vieras, mutta siihen perehdyttyämme koimme aiheen mielenkiintoiseksi ja alallamme erityisen tärkeäksi. Varsinaisesti liikunnan strukturoinnista ei suomenkielistä lähdemateriaalia ole saatavilla, joten jouduimme soveltamaan yleisesti strukturoinnista löytyvää teoretietoa liikunnan ja oman työmme tarpeita vastaaviksi.

2. KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ

2.1 Erityisliikunta ja erityistä tukea tarvitseva henkilö

On arvioitu, että noin miljoona suomalaista kuuluu sairauden, vamman tai korkean iän perusteella erityisliikunnan piiriin. Vaikka osa heistä pystyy hyödyntämään yleisesti tarjolla olevaa liikuntaa, toiset kuitenkin tarvitsevat erityistarpeidensa mukaan muokattuja liikuntapalveluja. (Heiskanen.) Erityisryhmien liikunta 2000 -toimikunta määritteli vuodesta 1981 saakka käytössä olleen erityisryhmien liikunta -käsitteen uudelleen vuonna 1996 seuraavasti:

Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista.

Uudesta määritelmästä on huomattavissa erityisliikuntaan liittyvien asenteiden muuttuminen kuntouttamisen näkökulmasta osallisuuden ja soveltamisen korostamiseen. Erityisryhmä-käsite eroaa erityis- ja soveltava liikunta -käsitteistä siten,

että ensimmäinen käsite edellyttää lääketieteellisen perusteen, kun taas kaksi jälkimmäistä termiä viittaavat puhtaasti liikuntaan. (Mälkiä & Rintala 2002, 6-7.) Samoin kuin erityisliikunta-käsitteen käyttämisestä on ajan myötä yhä enemmän siirrytty käyttämään soveltava liikunta -käsitettä, kokemuksemme mukaan myös soveltavaan liikuntaan osallistuvien henkilöiden yleisnimitys on muuttunut, sillä nykyään mielestämme puhutaan yhä enenevässä määrin erityistä tukea tarvitsevista henkilöistä.

Erityistä tukea tarvitsevilla henkilöllä tarkoitetaan sellaista ihmistä, joka tarvitsee enemmän yksilöllistä huomiota, tukea ja suunnittelua oppiakseen, kasvaakseen ja kehittyäkseen (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 88). Esimerkiksi kehityksessään viivästynyt lapsi ei ole saavuttanut luvussa neljä esiteltävän lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen mukaista kehitystasoa. Tämän seurauksena lapsi saattaa tarvita erityistä tukea fyysisissä, psyykkisissä ja sosiaalisissa toiminnoissaan. (Pöyhtäri & Vuontisjärvi 2000.) Erityisen tuen tarve saattaa olla kehitysviivästymän lisäksi seurausta myös esimerkiksi vammasta tai sairaudesta, muttei kuitenkaan edellytä kummankaan olemassaoloa (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 88). Kunkin erityistä tukea tarvitsevan henkilön tarpeet ovat hyvin yksilöllisiä, eikä tiettyä toimintatapaa tai -muotoa voi yleistää kaikille saman vamman tai sairauden kanssa eläville sopivaksi. Ei voi esimerkiksi yleistäen väittää, että kaikki vammaiset käyttävät pyörätuolia, koska kaikkiin vammoihin ei suinkaan automaattisesti liity liikuntavammaa. Todellisuudessa pyörätuolin käyttämisen tarve on kovin yksilöllistä. Erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden kanssa toimiessa tulisikin muistaa, ettei liikkujan mahdollinen vamma tai sairaus tai hänen käyttämänsä apuvälineet määrittele hänen luonnettaan tai persoonaansa, vaan esimerkiksi erityistä tukea tarvitseva lapsi on aina ensisijaisesti lapsi (Alanko, Remahl & Saari 2004, 2).

Opinnäytetyömme kannalta koemme erityistä tukea tarvitsevien lasten osallisuuden ja liikunnan soveltamisen näkökulmat todella tärkeiksi. Uskomme vakaasti, että erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden osallistuminen ylipäätään ryhmään, esimerkiksi liikuntaryhmään, saattaisi fyysisen kunnon paranemisen ohella myös edistää heidän sosiaalista hyvinvointiaan. Uskomme, että kokemus ryhmään kulumisesta ja itselle tärkeän toiminnan löytämisestä edistää omanarvontunnon ke-

hittymistä, hyväksytyksi tulemisen tunnetta ja helpottaa siten sosiaalista kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa. Tämä taas edistää sosiaalista hyvinvointia.

2.2 Soveltava liikunta

Soveltavaa liikuntaa, josta käytetään kansainvälisesti termiä Adapted Physical Activity, pidetään Suomessa erityisliikunnan alakäsitteenä (Mälkiä ym. 2002, 7). Toisin kuin erityisryhmä-käsitteen, soveltavan liikunnan lähtökohtana ei ole sairaus tai sen aiheuttamat vauriot, vaan liikunnan edellyttämät erityistarpeet ja sovellukset (Mälkiä 1991, 15).

On olemassa kolme erilaista tapaa soveltaa liikuntaa: tekninen, rakenteellinen ja kasvatuksellinen. Teknisiä sovelluksia ovat esimerkiksi liikunnassa käytettävät apuvälineet, joista itse käytämme motoriikkaradalla esimerkiksi vatsalautoja, helisevää äänipalloa sekä värillisiä paikkamerkkejä selkiyttämään pisteiden aloitus- ja lopetuskohtia. Rakenteellisia sovelluksia taas ovat esimerkiksi erilaiset leikkien ja pelien sääntömuutokset. (Mälkiä ym. 2002, 7-8.) Suunnittelemaamme motoriikkaradalla ei ole vastaavia sääntöjä kuin peleissä ja leikeissä yleensä, vaikka osallistujien liikkumista radan eri pisteillä kontrolloidaankin. Pisteiden soveltuminen kaikille osallistujille voidaan motoriikkaradalla kuitenkin mahdollistaa joustamalla eri pisteiden suoritustavoissa muuttamalla vaikeustasoa ja ohjeistusta lasten yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Kasvatuksellisia sovelluksia voidaan tehdä muun muassa harjoitus- ja valmennustavoissa sekä opetusmenetelmissä (Mälkiä ym. 2002, 7-8). Koska suunnittelemaamme motoriikkaradan testiryhminä oli kolme lapsiryhmää, käytimme radan kasvatuksellisenä sovelluksena mielikuvia synnyttäviä pisteiden nimityksiä. Uskoimme tämän helpottavan ohjeiden ymmärtämistä ja tekevän lisäksi toiminnasta lapsille mielekkäämpää. Soveltavan liikunnan päämäärä voi olla terapeuttinen, kasvatuksellinen, viihteellinen tai kilpailullinen (Mälkiä ym.2002, 7-8).

2.3 Integraatio ja inkluusio

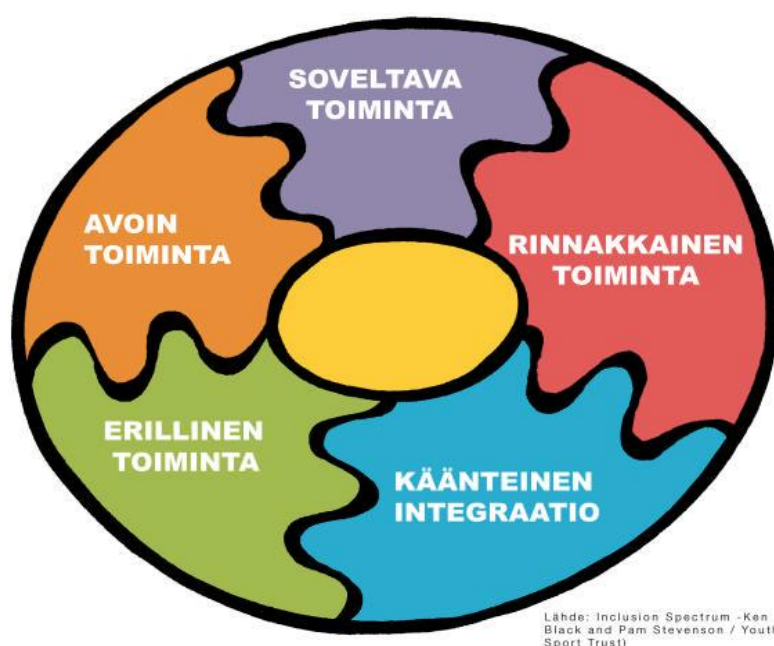
Integraatiolla tarkoitetaan erityistä tukea tarvitsevan lapsen sijoittamista johonkin yleiseen ryhmään, kuten esimerkiksi tavalliseen koululuokkaan tai harrastusryhmään. Vaikka erityistä tukea tarvitseva lapsi fyysisesti sijoitetaankin vammattomien lasten ryhmään, ei häntä kuitenkaan välttämättä automaattisesti hyväksytä yhteisön tasavertaiseksi jäseneksi. Integraation ongelmana saattaa myös olla se, ettei ryhmään integroitu lapsi saa tarvitsemiaan tukipalveluja, kuten avustajaa, apuvälineitä tai soveltamista. (Alanko, Remahl & Saari 2004, 17.) Integraation toimimattomuuden vuoksi nykyään esimerkiksi erityisliikunnan tavoitteena on keskittyä integraation hyödyntämisen sijaan inklusion toteutumiseen.

Inklusion tarkoituksena on, että vammattomien ryhmään sijoitettu erityistä tukea tarvitseva lapsi on osa yhteisöä. Inklusion käsitettä käytetään myös puhuttaessa kaikille avoimesta liikunnasta sekä yhteisen toiminnan käsitteestä. (Alanko, Remahl & Saari 2004, 17.) Inklusion perusteina toimivat tasa-arvon, demokratian ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden edistäminen (Hautamäki, Lahtinen, Moberg, Tuunainen 2001, 185). Toisin kuin integraatiossa, inklusiossa ajatuksena on tarjota kaikille ryhmän jäsenille heidän tarvitsemansa tukipalvelut niin, että jokainen yksilö pystyy toimimaan osana yhteisöä omalla tasollaan (Alanko ym. 2004, 17). Inklusiota voidaankin pitää integraation pidemmälle vietynä versiona (Hautamäki ym. 2001, 181-190).

Oman työmme motoriikkaradan strukturoinnissa olemme pyrkineet ottamaan huomioon jokaisen osallistujan erityisen tuen tarpeen, muun muassa eri pisteiden ohjeistustapojen monipuolisuudella. Keskittymällä integraation sijasta enemmän inklusioon toivomme muiden liikunnan tavoitteiden toteutumisen lisäksi voivamme vaikuttaa myös erityistä tukea tarvitsevien lasten ryhmään kuulumisen tunteen kehittymiseen.

2.4 Yhteisen toiminnan erilaiset keinot

Inklusioon liittyvä yhteinen toiminta voidaan jakaa erilaisiin toimintatapoihin, joita käytetään liikunnan ohjauksessa vaihtelevasti. Erilaisia toimintatapoja kuvaa hyvin niin kutsuttu inklusiopiirakka (Kuva 1). Inklusiopiirakka koostuu viidestä eri osa-alueesta, joita ovat avoin, soveltava, rinnakkainen ja erillinen toiminta sekä käänteinen integraatio. (Alanko ym. 2004, 6.)



Kuva 1. Inklusiopiirakka (Alanko ym. 2004, 6).

Avoimella toiminnalla tarkoitetaan kaikille soveltuvia harjoitteita, jotka kaikki ryhmän jäsenet pystyvät toteuttamaan samassa tilassa ja samoilla välineillä. Avoimessa toiminnassa tavoitteena on, että jokaisella osallistujalla olisi tunne ryhmään kuulumisesta, eikä ketään suljettaisi toiminnan ulkopuolelle. Liikunta-tuokion ei ole hyvä koostua pelkästään avoimista harjoitteista, vaan vain esimerkiksi alku- ja loppuleikki voivat olla kaikille yhteisiä. (Alanko ym. 2004, 7.)

Soveltavan toiminnan tarkoituksena on muokata ohjatun liikunnan sääntöjä, välineitä ja ympäristöä kunkin liikkujan tarpeiden mukaisiksi. Soveltavan liikunnan tavoitteet ovat koko ryhmälle yhteiset, vaikka tavoitteiden saavuttamiseksi voidaan käyttää erilaisia, yksilöllisiä menetelmiä. (Alanko ym. 2004, 7.) Soveltavasta toiminnasta esimerkkinä toimii muun muassa jonkin pelin pelaaminen sovelletuilla säännöillä, jolloin jokainen ryhmän jäsen pystyy kuitenkin osallistumaan.

Rinnakkaisessa toiminnassa kaikki osallistujat tekevät samoja harjoitteita samassa ympäristössä, mutta jokainen suorittaa harjoituksensa oman osaamistasonsa mukaisesti (Alanko ym. 2004, 7). Rinnakkaista toimintaa voidaan esimerkiksi motoriikkaradan eri pisteillä hyödyntää sellaisten lasten kanssa, jotka eivät uskalla, kykene tai halua varsinaista toimintaa harjoitella. Hyvänä esimerkkinä tästä on motoriikkaradalla toteutettava kiipeämistä harjoittava piste, jossa lapsi voi halutessaan harjoitella taitoa ryömimällä lattialle rakennetun kasan yli.

Käänteinen integraatio on toimintaa, jossa vammattomille osallistujille opetetaan erilaisia vammaisurheilulajeja. Kokemus esimerkiksi koripallon pelaamisesta pyörätuolilla voi olla vammattomille samalla tietämystä kasvattava ja hauska tilanne. (Alanko ym. 2004, 7.) Kokemuksemme mukaan vammattomien kannattaa kuitenkin kokeilla esimerkiksi pyörätuolikoripalloa vammattomien ryhmässä, koska pelin tiimellyksessä vammattomat saattavat huomaamattaan nousta pyörätuolista seisomaan. Vaikka vammattomien keskuudessa tällainen tilanne saattaa tuntua koomiselta, pyörätuolia käyttävä saattaa kuitenkin kokea tilanteen liikaa omaa vammaisuuttaan korostavaksi.

Erillinen toiminta tarkoittaa vammaisten ja vammattomien harrastamista erillisissä ryhmissä, mutta kuitenkin samassa seurassa. Erillisessä toiminnassa korostuu vertaistuen positiivinen vaikutus. (Alanko ym. 2004, 7.) Jonkun kunnan koripalloseurassa voi olla oma erillinen joukkueensa pyörätuolikoripalloilijoille. Koripalloharjoituksissa voi kuitenkin olla esimerkiksi kaikille osallistujille yhteiset alku- ja loppuverryttelyt sekä tekniikkaharjoitukset, joita sovelletaan kaikille sopiviksi. Itse pelit pelataan kuitenkin erillisesti vain oman, joko vammaisurheilujoukkueen tai vammattoman joukkueen kesken.

Omassa työssämme käytämme toimintamuotona soveltavaa toimintaa, koska kaikki motoriikkaradan pisteet, niissä käytettävät välineet ja pisteiden ohjeistukset on suunniteltu vastaamaan jokaisen liikkujan yksilöllisiä tarpeita. Joissakin motoriikkaradan pisteissä käytetään samanaikaisesti myös useampia yhteisen toiminnan keinoja, kuten soveltavaa ja rinnakkaista toimintaa. Esimerkkinä tällaisesta pisteestä on Riippusillan ylitys -piste, jossa kävelemään kykenevät osallistujat tasapainoilevat penkin päällä, kun taas pyörätuolia käyttävät osallistujat harjoittavat tasapainoaan ylittämällä pyörätuolin kanssa ohuita rimoja.

2.5 Strukturointi

Struktuureja eli rakenteita voidaan havaita kaikenlaisissa elämänilmiöissä, sillä kaikki ilmiöt toimivat erilaisten rakenteiden varassa. Esimerkiksi luontoa voidaan pitää yhtenä suurena järjestelmänä, jonka osat muodostavat tiettyjä rakenteita noudattavan eheän kokonaisuuden. Toisaalta myös jokaisella ihmisellä on taipumus jäsentää ja suunnitella omaa toimintaansa erilaisia ajan ja paikan struktuureja hyödyntäen. (Kerola 2001, 14.) Toiminnan strukturoiminen on siis ihmisille hyvin luonnollista eikä vaikeaselkoisesta nimityksestään huolimatta edellytä valtavaa vaivannäköä tai suuria taloudellisia resursseja. Strukturointia voidaan hyödyntää paitsi kenen tahansa vammaisen tai vammattoman henkilön arkielämän helpottajana, mutta myös jonkin tietyn vamma- tai sairausryhmän edustajan hahmottamisen helpottajana, paikasta tai tilanteesta riippumatta.

Strukturoidulla opetuksella tarkoitetaan sellaista opetusta, mikä on rakenteiltaan suunniteltu mahdollisimman selkeäksi ja jäsennellyksi (Kerola, K. 2001, 14). Strukturoinnin tavoitteena on suunnitella toiminnasta sellaista, että kuka tahansa, vammasta tai sairaudesta riippumatta, voi siihen osallistua. Strukturoitu opetus suomalaisen kasvatuskentän käytäntönä ja käsitteenä on otettu käyttöön autististen henkilöiden kanssa käytetyn TEACCH (Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children)-kuntoutusmallin kautta. TEACCH-malli korostaa erityisesti ympäristön visualisointia, jotta esimerkiksi kuuloaistiin perustuvaan havaitsemiseen tai erilaisten toimintojen aloittamiseen ja

ylläpitämiseen liittyvistä ongelmista kärsivä henkilö voi vaikeuksistaan huolimatta keskittyä mahdollisimman hyvin omaan oppimiseensa. Myös tarkkaan suunniteltu yksilöllinen toiminta ja sen ohjaus on osa TEACCH-ohjelmaa. (Kerola 2001, 16.)

TEACCH-mallista johdetulla strukturoinnilla tarkoitetaan ajan, toiminnan ja tilan jakamista selkeiksi erilaisiksi kokonaisuuksiksi. Autistisen henkilön arkielämää voidaan strukturoida erilaisten käytettävien tilojen toiminnallisella erittelyllä niin, että esimerkiksi ruokaileminen, työnteko ja tauon viettäminen tapahtuvat fyysisesti eri paikoissa. Tärkeää on, että jokaisella tilalla on selkeä käyttötarkoitus ja käytäytymismalli. (Autismisäätiö 2008.) Pitkäaikaisemman, arkielämään keskittyvän toiminnan lisäksi strukturointi soveltuu erinomaisen hyvin käytettäväksi myös lyhytkestoisemmassa, yksilöllistä suunnittelua edellyttävässä toiminnassa, kuten esimerkiksi liikuntaharrastuksessa.

Koska liikunnan strukturoinnista ei juurikaan ole saatavilla suomenkielistä materiaalia, hyödynsimme yleisesti strukturoinnista tarjolla olevaa tietoa myös liikunnan strukturointia pohtiessamme. Mielestämme liikunnan strukturoiminen on esimerkiksi oivallinen keino edistää kaikille avoimen liikunnan tavoitteiden toteutumista. Strukturoimalla liikunnan aikaa, paikkaa ja tapaa voidaan tehokkaasti varmistaa kunkin liikkujan tasapuoliset, vammasta tai sairaudesta riippumattomat liikkumismahdollisuudet ja siten myös kehittää kaikkien liikkujien tasa-arvoista asemaa suhteessa toisiinsa. Strukturoimalla voidaan varmistaa, ettei kenenkään tarvitse jäädä liikunnan synnyttämän ilon ulkopuolelle.

Mielestämme strukturoidun liikunnan tarkoituksena on edistää liikkumisen tavoitteiden ja menetelmien hahmottamista mahdollisimman moniin eri aisteihin vetoavin keinoin. Hahmottamista voidaan mielestämme helpottaa muun muassa huomioimalla osallistujien näkö-, kuulo- ja liikeaistiin perustuvat tarpeet, kuten esimerkiksi kirkkaat värit, mielikuvia synnyttävät toiminnan nimitykset, tuntoaistiin vetoavat materiaalit sekä oikeaan suuntaan johdattavat äänilähteet. Strukturoinnin tarkoituksena on siis oman kokemuksemme mukaan mahdollistaa kunkin liikkujan mahdollisimman itsenäinen liikkuminen tämän omien, yksilöllisten tarpeiden mukaisesti niin, ettei yhdenkään liikkujan tarvitse vammansa tai sairautensa vuok-

si jäädä liikkumisen ulkopuolelle. Liikunnan strukturointia suunnitellessa on tärkeää muistaa, että vammaisenkin lapsi on aina ensisijaisesti lapsi eikä vamma ole hänen tärkein ominaisuutensa (Alanko ym. 2004, 2). Strukturoinnin tarkoituksena on mielestämme pääasiallisesti ottaa huomioon kunkin lapsen yksilölliset taidot ja tarpeet.

Strukturoitu opetus voidaan jakaa yhteentoista erilaiseen osatekijään, opetuksen rakenteeseen, jotka huomioonottamalla voidaan selkeyttää opetusta huomattavasti jo suunnitteluvaiheessa, oli kyse sitten minkälaisesta opetuksesta tahansa. Nämä opetuksen rakenteet ovat yhteistyö, henkilöt, opetuksen sisältö, menetelmä, kommunikointi, fyysinen tila, aika, välineet ja toiminta, seuranta ja palaute, emotionaalinen ilmapiiri sekä itseohjautuvuus. Opetuksen strukturoinnin suunnittelu olisi hyvä aloittaa pohtimalla, keiden on tarkoitus osallistua oppimisen suunnitteluun ja toteuttamiseen. (Kerola 2001, 14.) Kun on kyse esimerkiksi liikunnan opettamisen strukturoinnista, kannattaa alusta alkaen tarkkaan miettiä, mitä toimintaan tarvitaan mukaan, jotta se saataisiin toteutettua mahdollisimman sujuvasti ja hyvin. Ajattelimme huolehtia motoriikkaradan suunnittelusta pääasiassa itse, mutta hyödyntää kuitenkin tarpeen tullen liikunnan lehtori Kati Karinharjun sekä Suomen Invalidien Urheiluliiton kehityspäällikkö Aija Saaren neuvoja. Radan toteuttamiseen uskoimme tarvitsevamme paitsi joukon avustajia, mutta myös ulkopuolisen valokuvaajan sekä lapsiryhmän ohjaajan. Toteutusvaiheissa mukana olisi tietenkin myös itse lapsiryhmät.

Kun yhteistyökumppaneista ja oppimistilanteeseen osallistuvista henkilöistä on päästy selvyyteen, voi strukturoinnin suunnittelua jatkaa miettimällä opetettavan toiminnan oppimistavoitteita ja -menetelmiä. Mitkä ovat toiminnan tavoitteet? Miten oppija saadaan oppimaan, jotta tavoitteet toteutuisivat? (Kerola 2001, 14.) Motoriikkarataa suunnitellessamme tavoitteenamme oli ottaa mahdollisimman monipuolisesti huomioon kaikkien radan toteutukseen osallistuvien, erityistä tukea tarvitsevien lasten yksilölliset tarpeet, jotta he voisivat liikkumisestaan saada onnistumisen ja ilon kokemuksia ja harjoittaa samalla perusmotorisia taitojaan. Kullekin motoriikkaradan pisteelle suunnittelimme erikseen mahdollisimman monipuoliset keinot, joilla lapset voisivat pyrkiä toteuttamaan asettamiimme tavoitteita.

Opetuksen strukturointia pohdittaessa on myös tärkeää pohtia oppijan kommunikointimenetelmiä. Miten oppija viestii muille ihmisille ja kuinka hän ymmärtää muiden viestimisen? (Kerola 2001, 14.) Koska me itse emme vielä motoriikkarataa suunnitellessamme tienneet, keitä ja minkälaisia lapsia radan toteutuskerroille oli tulossa, koetimme suunnitella hallittavat kommunikointitavat mahdollisimman laajasti ja monipuolisesti. Pyrimme suunnitelmissamme ottamaan huomioon merkittävimmät, eniten etukäteissuunnittelua edellyttävät erityistä tukea tarvitsevien lasten ryhmät.

Kun kommunikointimenetelmät on suunniteltu, voi jatkaa miettimällä opetuksen fyysistä tilaa ja sen edellyttämää aikaa. Etukäteen tulisi miettiä, missä paikassa opetus järjestetään, milloin se alkaa, milloin se loppuu ja miten usein opetus toistuu. (Kerola 2001, 14.) Itse tiesimme järjestävämme motoriikkaratamme toteutuskerrat Satakunnan ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden Porin yksikön liikuntasalissa. Koska toteutuskertojen tarkemmat ajankohdat selvisivät meille vasta joitakin viikkoja ennen h-hetkeä, keskityimme lähinnä yksittäisten toteutuskertojen ajan suunnitteluun. Tarkoituksenamme oli toteuttaa motoriikkarata kummallakin toteutuskerralla kunkin ryhmän omien aikataulujen mukaisesti. Ajattelimme, että kummallakin kerralla radan läpikäyminen kestäisi korkeintaan tunnin, riippuen paljolti lasten omasta innosta ja jaksamisesta. Tuon tunnin aikana lapset olisivat kussakin pisteessä tietyn ajan, esimerkiksi kolme minuuttia, minkä jälkeen he kaikki vaihtaisivat samaan aikaan seuraavaan pisteeseen.

Kun ajan ja fyysisen tilan määreet on selvitetty, voi suunnittelussa siirtyä pohtimaan toiminnassa tarvittavia välineitä ja oppimistilanteen toteuttamista (Kerola 2001, 14). Koska meillä oli mahdollisuus hyödyntää oppilaitoksemme liikuntaan soveltuvia välineitä, päätimme käyttää niitä toteutuksessamme. Kuitenkin vasta koottuamme motoriikkaradan mallivalokuvien ottamista varten syyskuun 2008 alussa, pääsimme selvyyteen siitä, minkälaisia välineitä radan toteuttamisessa tarvitsisimme ja kuinka paljon. Samoihin aikoihin suunnittelimme tarkemmin myös avustamistavat kullekin motoriikkaradan pisteelle.

Opetuksen strukturointia suunnitellessa on myös tärkeää pohtia, miten oppimisesta annetaan oppijalle palautetta ja kuinka oppimista on tarkoitus arvioida (Kerola

2001, 14). Itse keskityimme palautteen antamista ajatellessamme kenties liiaksikin miettimään motoriikkaradan pisteillä tapahtuvia, hyvin hetkellisiä onnistumisia. Uskoimme, että motoriikkaradan pisteillä toimivat avustajat ymmärtäisivät antaa positiivista palautetta lasten onnistumisista ja toisaalta myös kannustaa näitä jatkamaan, mikäli jonkin taidon oppimisessa olisi ongelmia. Minkäänlaista strukturoitua menetelmää tai tapaa emme palautteen antamiseen olleet suunnitelleet.

Lopuksi opetuksen strukturointia suunnitellessa tulisi pohtia myös oppimistilanteen ilmapiiriä ja oppijan itseohjautuvuutta. Miten oppija innostetaan oppimaan ja kuinka innostusta saadaan pidettyä yllä? Miten oppija itse voisi olla tietoinen oppimistaan kehittävästä apukeinoista ja niiden hyödyntämisestä? (Kerola 2001, 14.) Ajattelimme liikkuvan lapsen innostamisen olevan kiinni paljolti toteutuskerroilla läsnä olevien ohjaajien ja avustajien omasta asenteesta. Mikäli ohjaajat ja avustajat kykenisivät aidosti olemaan asiasta innostuneita, se tarttuisi osittain myös lapsiin. Mikäli taas joku lapsista kokisi jonkin taidon opettelemisen liian haastavaksi, olimme suunnitelleet motoriikkaradan kaikille pisteille myös taidon opettelemista helpottavan mahdollisuuden, josta lapsi voisi paremmin päästä alkuun.

Liikunnan strukturointiin sisältyy myös ajatus rinnakkaisen toiminnan hyödyntämisestä kaikille avoimen liikunnan edistäjänä. Rinnakkaista toimintaa voidaan toteuttaa erityisen hyvin erilaisilla motoriikka- ja temppuradoilla, joissa lapsilla on mahdollisuus valita kunkin pisteen kohdalla itselleen sopivin vaihtoehto. Tällöin motoriikka- tai temppuradan teema on kaikille liikkujille täysin sama: jokainen lapsi miettii itse, uskaltaako, haluaako tai kykeneekö koettamaan pisteen haastavampaa vaihtoehtoa vai koettaako mieluummin pisteen rinnakkaista toimintaa. Rinnakkaista toimintaa voidaan toteuttaa myös erilaisissa peleissä ja leikeissä. (Alanko ym. 2004, 12-13.)

Strukturoimalla mitä tahansa opetusta tai oppimista voidaan varmistaa, että kaikki opetukseen osallistuvat henkilöt ovat oppimisen suhteen tasa-arvoisessa asemassa eikä kenenkään tarvitse jäädä oppimisen ulkopuolelle esimerkiksi vammansa tai sairautensa takia. Näin ollen kaikenlaista opetusta voi ja tulee strukturoida ainakin jossain määrin (Kerola 2001, 16). Mielestämme strukturoinnilla voidaan tehokkaasti edistää kaikille avoimen liikunnan suunnittelemista ja toteuttamista ja siten

myös erityistä tukea tarvitsevien lasten sosiaalista kanssakäymistä ja hyvinvointia. Strukturoimalla liikuntaa voidaan myös edistää sellaisten ryhmien liikkumista, jotka eivät tavallisesti voi – vammansa tai sairautensa takia - osallistua kaikenlaiseen liikuntaan

Toisin kuin strukturointi-sanalla perusteella voisi kuvitella, strukturoiminen ei edellytä opetuksen suunnittelijalta erityisen vaativia taitoja tai valtavien teoriakokonaisuuksien hallintaa. Riittää, että suunnittelijalla on jonkin verran tietoa erilaisten sairauksien ja vammojen kanssa elävistä ihmisistä, joiden oppimista ja toimintaa strukturoinnilla pyritään helpottamaan. Strukturoinnin suunnittelijan olisi hyvä osata asettaa itsensä opetettavien ihmisten asemaan ja haluta vilpittömästi edistää erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden oppimisen helpottamista. Ennen kaikkea opetuksen suunnittelija tarvitsee kuitenkin hitusen mielikuvitusta ja kourallisen käytännön järkeilytaitoa, joilla strukturoinnin suunnittelussa pääsee jo pitkälle.

3. LASTEN LIIKUNNAN TAVOITTEET JA SUOSITUKSET

Ajan ja teknologian kehittymisen myötä maailma on muuttunut entistä istumiskeskeisemmäksi, mikä on johtanut myös arkiliikunnan merkittävään vähenemiseen. Vaikka varsinainen liikunnan harrastaminen ei tutkimusten mukaan olekaan vähentynyt, ei koululaisten elämään enää luonnostaan kuulu niin paljon hyödyllistä arkiliikuntaa kuin ennen. Vapaa-aikaa kuluu entistä enemmän television ja tietokoneen ääressä. Tämä taas on vaikuttanut merkittävästi lasten ja nuorten lihomiseen sekä heidän fyysisen kuntonsa selkeään heikkenemiseen. Pitkällä aikavälillä katsottuna tämä vaikuttaa negatiivisesti myös näiden tulevien työikäisten ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 10-12.)

Yleisesti lasten liikunnan tavoitteina voidaan pitää virikkeiden tarjoamista, monipuolisten liikuntataitojen opettamista sekä hyvän olon tunteen mahdollistamista

liikunnan avulla. Lisäksi liikunnan tavoitteena on saada lapsi huomaamaan liikunnan terveysvaikutusten sekä motoristen perustaitojen kehittymisen hyödyt hänelle itselleen. Liikuntakasvatuksessa taas lapselle on tarkoitus luoda mahdollisuus kokea monipuolista liikuntaa vapaaehtoisesti ilman painostusta ja siten innostaa hänet liikkumaan läpi elämän. Esimerkiksi koululiikunnan vuosisuunnitelman tulisi olla monipuolinen ja ottaa huomioon erilaiset liikkumisympäristöt ja -välineet sekä vuodenaajat. (Autio 2005, 25.)

Liikunnalla on suuret mahdollisuudet edistää kouluikäisten terveyttä ja hyvinvointia (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 17). Vaikka koulun opetussuunnitelman mukaisten liikuntatuntien avulla onkin mahdollista vaikuttaa myönteisesti kouluikäisten fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn, eivät ne yksin riitä lasten ja nuorten liikunnaksi (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 13). Myös lapsen ja nuoren perheellä on voimakas vaikutus tämän liikunnallisen aktiivisuuden edistämiseen. Vanhempien osoittama kiinnostus lapsen liikunnallista harrastusta kohtaan motivoi lasta pysymään harrastuksensa parissa. Myös vanhempien omalla esimerkillä on merkitystä: liikkuminen yhdessä lapsen kanssa paitsi rohkaisee lasta liikkumaan, mutta tuo myös hauskoja kokemuksia perheen yhdessä viettämisestä ajasta. Vanhempien tulisi kyyditsemisen sijasta myös kannustaa lapsiaan esimerkiksi koulumatkojen kulkemiseen kävellen tai pyörällä, jolloin hyötyliikunnankin kriteerit täytyisivät. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 42.)

Pelien ja leikkien muodossa toteutettua liikuntaa pidetään yleisesti todella tehokkaana sosiaalisen kasvun edistäjänä. Aktiivisen, liikunnallisen toiminnan kautta lapsille ja nuorille tarjoutuu mahdollisuuksia ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen. Esimerkiksi pareittain tai ryhmässä toimiminen edistää liikunnan kautta luonnollisesti lasten auttamiskäyttäytymistä ja parantaa heidän sosiaalisia suhteitaan. Peleissä ja leikeissä syntyvien ristiriitailanteiden kautta lapset voivat oppia myös moraalisen ajattelun merkityksen. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 64-65.)

Tutkimusten mukaan lasten ja nuorten liikunnan vaikutukset heidän terveyteensä ovat hyvin moninaiset. Liikunnan määrän tarve vaihtelee paljolti sen mukaan,

mitä hyvinvoinnin ja terveyden osa-alueita tarkastellaan. Liikkumisen määrästä tehty yleissuositus pohjautuukin sekä erilaisiin tieteellisiin tutkimuksiin että asiantuntijajoukon mielipiteeseen asiasta. Yleissuosituksen mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikäkauteen sopivalla tavalla. Yleissuositus on laadittu soveltumaan kaikille 7-18-vuotiaille, niin aktiivisesti urheileville kuin erityistä tukea tarvitsevillekin lapsille ja nuorille. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 17-18.)

Jokaiselle lapsella on sisäsyntyinen tarve liikkua. Jokainen lapsi myös tarvitsee liikuntaa kasvaakseen ja kehittyäkseen normaalisti. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005.) Näin ollen jokaisella lapsella on myös oikeus tarpeitaan vastaavaan liikuntaan. Vaikka ohjattua liikuntaa suunniteltaisiin jollekin yhdelle ryhmälle, suunnittelussa tulisi huomioida kaikki liikkujat myös yksilöinä. Koko ryhmää koskevien tavoitteiden lisäksi ohjaajan tulisi asettaa jokaiselle osallistujalle myös henkilökohtaiset tavoitteet, jotka huomioivat kunkin osallistujan kehitystason. (Autio 2005, 25.) Itse emme voineet testiryhmiemme lapsille laajoja henkilökohtaisia tavoitteita asettaa, koska kyse oli kertaluontoisesta liikuntatuokiosta emmekä me etukäteen tunteneet tai tienneet lasten kehitys- ja osaamistasoa. Pyrimme kuitenkin motoriikkarataa suunnitellessamme ottamaan huomioon osallistujien liikunnallisten taitojen vaihtelevuuden ja niiden myötä tarjoamaan jokaiselle lapselle tasavertaisen mahdollisuuden osallistua liikkumiseen motoriikkaradallamme. Rataa suunnitellessamme pyrimme myös huomioimaan kunkin lapsen yksilölliset tarpeet.

3.1 Soveltavan liikunnan tavoitteet

Soveltavan liikunnan tavoitteet ovat pääosin samoja kuin liikunnan tavoitteet yleensä, mutta ne huomioivat osallistujat yksilöllisemmin. Soveltavan liikunnan tavoitteena on edistää osallistujan terveyttä ja toimintakykyä sekä kehittymistä sopeutumiskykyiseksi ja tasapainoiseksi yksilöksi. Osallistujien olisi hyvä saada olla mukana tavoitteiden asettamisessa. Soveltavan liikunnan tavoitteet jaetaan

sosiaalisiin, toiminnallisiin, tiedollisiin ja tunnealueen tavoitteisiin. (Mälkiä ym. 2002, 202-204.)

Sosiaalisiksi tavoitteiksi luetaan yhteistyökyvyn, toisten huomioimisen sekä tuen ja kannustuksen vastaanottamisen kehittyminen. Oleellista on myös synnyttää tunne tiettyyn sosiaaliseen ryhmään kuulumisesta ja kehittää osallistujan vuorovaikutustaitoja niin vammaisten kuin vammattomienkin ihmisten kanssa. (Mälkiä ym. 2002, 204.) Toiminnallisia tavoitteita taas ovat liikunnan perustaitojen oppimisen lisäksi omien liikuntamahdollisuuksien tunteminen sekä toimintakyvyn ja terveyden ylläpitäminen ja parantaminen siten, että itsenäinen selviytyminen arjessa on mahdollisimman helppoa. Myös liikunnan säännöllinen harrastaminen ja fyysisen kunnon ylläpitäminen on tärkeää. (Mälkiä ym. 2002, 203.)

Soveltavan liikunnan tiedollisiin tavoitteisiin kuuluu oman vartalon toiminnan tunteminen, liikunnan ja terveyden välisen yhteyden hahmottaminen sekä se, että tunnistaa liikunnan vaikutukset omaan vammaan tai sairauteen. Lisäksi on tärkeää tietää itselleen sopivat liikuntamuodot ja löytää niihin tarvittavat apuvälineet. (Mälkiä ym. 2002, 203.) Tunnealueen tavoitteita taas ovat onnistumisten kokeminen, itseluottamuksen kasvaminen sekä oman kehonsa tunteminen ja sen hyväksyminen. On myös tärkeää kokea liikuntatuokiot mielihyvää tuottaviksi ja virkistäviksi sekä haluta omaehtoisesti harrastaa liikuntaa. (Mälkiä ym. 2002, 203.)

4. LAPSEN KOKONAISVALTAINEN KEHITYS

Heti synnyttyään lapsi ei kykene vielä liikkumaan eikä hallitsemaan liikkeitään, sillä hänen luustonsa ja lihaksistonsa ovat vielä hyvin heikot. Vastasyntynyt lapsi ei myöskään kykene ajatteluun tai pysty muistamaan asioita. (Dorothy 2001, 62.) Lapsen kokonaisvaltainen kehitys tarkoittaa sitä, että lapsi kehittyy lapsuudessaan sekä fyysisesti, psyykkisesti että henkisesti. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen välillä on yhteys, joka aiheuttaa sen, että jos jollakin kehityksen alu-

eella tulee ongelmia, saattaa se helposti vaikuttaa myös muihin kehitysalueisiin taannuttavasti. (Tukiasema.net 2000.) Lapsen kehittyminen on yksilöllistä ja tapahtuu eri-ikäisenä, mutta useimmat lapset kehittyvät kuitenkin jokseenkin samassa järjestyksessä. Lapset esimerkiksi pyrkivät kommunikoimaan toisten ihmisten kanssa ensin toimintansa avulla ennen kuin kykenevät kommunikoimaan puhumalla. (Dorothy 2001, 62.)

4.1 Sosiaalinen kehitys

Lapsen sosiaalisessa kehityksessä ensimmäisinä ikävuosina on suuressa osassa puheen kehitys. Lapsen puheen kehitys on kuitenkin hyvin yksilöllistä ja toinen lapsi saattaa oppia puhumaan hyvinkin paljon aikaisemmin kuin toinen. Aluksi lapsi pyrkii kommunikoimaan ympäristönsä kanssa erilaisten eleiden avulla ja vasta noin vuoden ikäisenä lapsi pystyy tuottamaan yksittäisiä sanoja. Vielä tällöin lapsi ei usein kuitenkaan ole varma, käyttääkö hän tiettyä sanaa oikeassa merkityksessään. Tästä johtuen lapsi saattaa esimerkiksi kutsua kaikkia tapaamiinsa miehiä isiksi, kunnes ymmärtää isä-sanana oikean merkityksen. Sanojen oppimisesta lapsen puheen kehitys etenee sanavaraston karttuessa noin kahden sanan lauseisiin, joita lapsi alkaa tuottaa yleensä noin kahden vuoden iässä. Kahden sanan lauseilla lapsi kykenee ydinsanoja käyttämällä ilmaisemaan monia asioita niin, että aikuiset ymmärtävät hänen tarkoituksena. (Dorothy 2001, 96-97.)

Lapsi oppii oman äidinkielen peruskieliopin tavallisesti muutaman vuoden aikana. Kehitys etenee sähkösanomakielestä kuulostavasta puheesta aina pidempiin lauseisiin, joissa esiintyy joitain erilaisia sanojen taivutuksia sekä kielto- ja kysymyssanoja. Monimutkaisempia ja useamman sanan sisältäviä lauseita lapsi alkaa tuottaa yleensä noin kolmivuotiaasta lähtien ja näin hän pystyy olemaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa yhä helpommin ja tulee useammin oikeinymmärretyksi. Kieliopillisesti lähes oikeanlaisia lauseita lapsi oppii tuottamaan kouluikänsä mennessä ja taito kehittyy vielä kouluikäisenäkin. (Dorothy 2001, 100-101.)

Lapsen sosiaalisessa kehityksessä kävelemään oppiminen mahdollistaa lapsen pääsyn uusiin paikkoihin ja lähestymään muita ihmisiä itsenäisesti. Aluksi lapsi on kiinnostunut muista lapsista, mutta kohtelee heitä kuten leluja esimerkiksi tönnimällä. Tällöin lapsi ei myöskään kykene leikkimään yhteistä leikkiä toisten kanssa, vaan leikkii omia leikkejään samanaikaisesti kun muut lapset leikkivät omiaan. Usein tässä sosiaalisen kehityksen vaiheessa lapsella saattaa myös olla jokin mielikuvituskaveri, jonka kanssa hän haluaa leikkiä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

Useimmiten noin neljävuotiaat lapset alkavat kaivata itsensä ikäisiä leikkikavereita. Tällöin suosiossa ovat erilaiset roolileikit sekä yksinkertaiset sääntöleikit ja -pelit. Lapsen on hyvä tässä kehitysvaiheessa saada olla ikäistensä seurassa ja kehittää omia sosiaalisia taitojaan ryhmässä. 5 – 6-vuotiaalle kaverit ovat jo hyvin tärkeitä ja kaverisuhteetkin ovat usein jo paljon kestävämpiä kuin aikaisemmin. Sääntöleikit ja -pelit ovat tässä ikävaiheessa mielekkäitä ja niiden myötä lapset myös oppivat esimerkiksi neuvottelemaan asioista. Häviäminen on kuitenkin usein lapselle hyvin vaikeaa vielä tämänkin ikäisenä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

Kouluikäisellä lapsella kavereiden merkitys korostuu ja lapsi kokee itselleen tärkeäksi kuulua ja tulla hyväksytyksi ikäistensä ryhmään. Aluksi kouluiässä tytöt ja pojat saattavat leikkiä yhdessä, mutta vähitellen tyttöjen ja poikien ryhmät alkavat erota toisistaan ja usein tytöt leikkivät tämän jälkeen huomattavasti pienemmissä porukoissa kuin pojat. Kuudennella ja seitsemännellä luokalla oleville lapsille ystävyysuhteet ovat erittäin tärkeitä ja ystävykset pyrkivät usein samaistumaan esimerkiksi toistensa pukeutumistyyliihin. Tässä vaiheessa ystävyysuhteet muuttuvat entistä syvemmiksi ja ovat usein myös melko pysyviä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

Pieni lapsi ei ymmärrä, että muiden ihmisten ajatukset ja tunteet ovat erilaisia kuin hänen omansa, eikä hän siksi pysty asettumaan toisen asemaan. Noin 4-vuotiaana lapsen empatiakyky kehittyy ja hän pystyy huomioimaan jonkin verran myös muiden ihmisten tunteita ja ajatuksia. Tämä kehitysvaihe tulee hyvin esille lapsen leikkiessä roolileikkejä, koska lapsi alkaa ymmärtää, etteivät muut ajattele-

kaan välttämättä samoin kuin hän itse. Siksi lapsi selittää mitä hän leikkiessään ajattelee. (Dorothy 2001, 110-111). Noin nelivuotiaana lapsi alkaa usein myös vertailla itseään ja omia taitojaan muihin ikäisiinsä ja kokee merkittäväksi asiaksi sen, miten hän pärjää muiden lasten joukossa. Kouluikäisenä lapsen empatiakyky kehittyy entisestään ja hän oppii ymmärtämään ja ottamaan huomioon myös toisten ihmisten tarpeita. Noin neljännellä luokalla lapsi pystyy myös kuvailemaan jonkin verran ystävänsä luonteenpiirteitä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

Lapsen sosiaaliseen kehitykseen liittyy myös moraalinen kehitys, jonka myötä lapsi oppii ymmärtämään oikean ja väärän eroja. Pienet lapset eivät pysty sisäistämään yhteiskunnan sääntöjä, eivätkä ymmärrä, mikä on oikein ja mikä väärin. (Dorothy 2001, 111.) Ennen koulunalkua lapsi yleensä kykenee ymmärtämään oikean ja väärän eron, mutta arvioi pahuutta enemmän teon pohjalta kuin tarkoituksen. Tässä iässä on tyypillistä, että lapsen mielestä on vähemmän väärin rikkoa tahallaan yksi astia kuin pudottaa vahingossa useampi astia lattialle. Ennen kouluikää lapselle kehittyy myös omatunto, jonka pohjana ovat aikuisten hänelle aiemmin opettamat säännöt ja käytöstavat. Ensimmäisten kouluvuosien aikana lapselle kehittyy melko hyvä käsitys oikeasta ja väärästä. Lapsi oppii arvioimaan teon pahuutta tekijän tarkoituksen perusteella. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto.)

4.2 Psykkinen kehitys

Noin kahden vuoden iässä lapsi ymmärtää olevansa isästä ja äidistä erillinen ihminen ja tällöin myös lapsen yksilöllinen temperamentti tulee jo jonkin verran esiin. Edellisen seurauksena lapsi alkaa haluta itse harjoitella arjen taitoja, kuten esimerkiksi vaatteiden pukemista, sillä hän kokee olevansa hyvinkin taitava. Tämä tarkoittaa lapsen oman tahdon heräämistä ja alkavaa uhmaikää. Uhmaiässä on tyypillistä, että lapsen tunteet ja mielialat vaihtelevat nopeasti ja hän myös ilmaisee tunteensa hyvin voimakkaasti. Vaikein uhmaikä on useimpien lasten kohdalla ohi jo noin kolmevuotiaana, jolloin edessä on lapselle tärkeä psykkinen kehitysvaihe omaksi itsenäiseksi persoonakseen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto.)

Useimmiten noin 4-vuotias lapsi osaa kuvailla omia tunteitaan ja 5-vuotiaana lapsesta saattaa kehittyä jo hyvinkin itsekriittinen, jolloin hän kaipaa paljon kannustusta kasvattaakseen itselleen vahvan minäkuvan itsestään. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto.) Lapsen minäkuva kehittyy sen mukaan millaiseksi hän kokee oman käytöksensä. Aluksi lapsen minäkuva on hyvin jyrkkä ja hän on mielestään joko kiltti tai tuhma. Myöhemmin lapsi kuitenkin oppii arvioimaan minäkuvaansa myös laajemmin ja ottamaan huomioon myös aikuisten antaman palautteen hänestä itsestään. (Dorothy 2001, 125.)

Lapsen tärkeä itsenäistymisen vaihe noin kuusivuotiaana auttaa lasta kasvamaan itsenäiseksi omaksi minäkseen. Tämän ikäisenä lapsen omat luonteenpiirteet ja persoonallisuus tulevat esiin aikaisempaa enemmän. Esikouluikäisenä lapselle on myös hyvin tyypillistä verrata itseään ja omia taitojaan muihin lapsiin arvioidakseen, onko hän yhtä taitava kuin on pienempänä kuvitellut olevansa. Vertaileminen saattaa aiheuttaa lapselle alemmuudentunnetta ja epäonnistumisen pelkoa. Tässä vaiheessa lapsi tarvitseekin paljon kannustusta ja hyväksyntää aikuisilta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto.)

Kouluikäinen lapsi tarvitsee psyykkisen kehityksensä tueksi paljon onnistumisen kokemuksia ja kannustusta. Ekaluokkalainen on usein aiempaa sopeutuvaisempi lapsi ja hänen kanssaan on usein helppo tehdä yhteistyötä ja sopia asioista. Kolmasluokkalainen lapsi taas saattaa olla jo hyvinkin kriittinen esimerkiksi vanhempiaan kohtaan, sillä lapsi kehittyy ja kokee tällöin vahvemmin olevansa omia mielipiteitä omaava yksilö. Yli kymmenenvuotiailla lapsilla saattaa olla esimurrosikään liittyviä piirteitä, jolloin lapsi haluaa etäisyyttä vanhemmistaan ja kaipaa enemmän yksityisyyttä kuin aikaisemmin. Myös mielialan vaihtelut saattavat jo kuulua tähän esimurrosiän psyykkiseen kehitykseen. Murrosiän kynnyksellä lapselle useimmiten kasvaa tarve saada kokea olevansa samanlainen kuin muut lapset. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto.)

Lapsen psyykkiseen kehitykseen liittyy myös ajattelun ja keskittymiskyvyn kehittyminen. Alle kouluikäisten lasten ajatusmaailma on erilainen kuin aikuisten eikä heillä ole vielä samanlaisia ongelmanratkaisutaitoja. Aluksi lapsen ajatuksia hallitsee vain se, mitä hän näkee, eikä hän kykene keskittymään samanaikaisesti

muihin asioihin. Lapsen kehittyessä hän kykenee keskittymään jonkin aikaa myös vaikka ympärillä olisi joitain häiriötekijöitäkin. Ennen koulun aloittamista lapsen olisi hyvä pystyä keskittymään yhteen asiaan jonkin aikaa ja seitsemävuotiaana lasten keskittymiskyky yleensä kehittyikin paljon melko nopeasti. (Dorothy 2001, 104-105, 108.)

Alle kaksivuotiaan ajattelu ei perustu millään tavalla sanoihin, kuten aikuisilla, vaan ajattelun perustana ovat toimiminen ja aistihavainnot. Muutamien ensimmäisten elinvuosien aikana lapsi kehittyy niin, että hän pystyy ajattelemaan maailmaa aikaisemman toiminnan lisäksi myös kielellisesti, esimerkiksi vertailemalla ja kuvailemalla asioita sanoin. Suhteiden ja erilaisten riippuvuussuhteiden ymmärtäminen asioiden tai ihmisten välillä taas onnistuu lapselta 4 – 7-vuotiaana. Hän ei kuitenkaan tällöin vielä ajattele loogisesti, vaan keskittyy johonkin suppeaan alueeseen laajemman kokonaisuuden sijaan. Alle kouluikäiselle esimerkiksi määrien ymmärtäminen on vaikeaa. Jos esimerkiksi kahteen riviin laitetaan yhtä monta nappia, mutta toiset on asetettu harvempaan kuin toiset, niin alle kouluikäinen lapsi on luultavimmin sitä mieltä, että harvemmassa nappirivistössä on enemmän nappeja, koska se on pidempi. (Dorothy 2001, 106-107.)

4.3 Fyysinen kehitys

Lapsen fyysinen kehitys on hyvin nopeaa hänen ensimmäisen elinvuotensa aikana. Jokaisen uuden taidon oppiminen edellyttää kuitenkin, että lapsi on saavuttanut kypsyystason, jolloin taidon oppiminen on ylipäättään fyysisesti mahdollista. Ensimmäisinä ikävuosinaan lapsi kasvaa pituutta hyvin nopeasti, minkä jälkeen pituuskasvu hieman rauhoittuu. Myös esikoulu- tai kouluikäisenä ja murrosikäisenä lapsen pituuskasvu on nopeaa, jolloin lapsi saattaa muuttua hieman tavallista kömpelömmäksi, koska pitkiä raajoja saattaa olla vaikea hallita. Esimurrosiässä noin 9 – 11-vuotiailla tytöillä ja pojilla saattaa jo esiintyä murrosikään liittyviä kehitysvaiheita. Tytöillä saattaa esiintyä rintojen kasvua ja karvoituksen lisääntymistä ja pojilla taas kivesten kasvua. Kaiken kaikkiaan fyysinen kehitys lapsesta

aikuiseksi on todella yksilöllistä ja se käsittää monipuolisen rakenteellisen kasvun. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto.)

Vastasyntyneellä on vasta osittain kehittyneet aivot. Lapsen aivoista on hänen syntyessään kehittynyt vain alaosa, joka säätelee refleksiomaisia toimintoja. Tahdonalaista toimintaa säätelevät aivolohkot ovat kehittyneet lapselle kahden vuoden ikään mennessä, jolloin aivot ovat jo lähes täysikokoiset. Aivan pienenä myös vauvan lihakset ovat heikot ja luut vielä taipuisia ja pehmeitä. Luiden ja lihasten vahvistuminen alkaa heti lapsen synnyttyä ja jatkuu aina lapsen nuoruusvuosiin asti. Lapsen liikkumisen kehitys etenee useimmiten ryömimisen ja konttaamisen kautta kävelyyn. Vauva oppii ryömimään noin puolen vuoden ikäisenä ja konttaamaan noin 9 kuukauden ikäisenä. Kävelemään jotkut lapset oppivat jo noin vuoden ikäisenä, kun taas toisilla saattaa kestää huomattavasti pidempään. (Dorothy 2001, 72, 82-84, 90.)

Ensimmäisen elinvuoden aikana lapsi oppii hallitsemaan ensin päänsä sekä keskivartalonsa liikkeitä, mitä seuraa käsien sekä jalkojen liikkeiden hallitseminen. Liikkumisen ja kehonhallinnan perustaitojen oppimisen jälkeen noin kolmevuotiaasta aina kouluikään asti lapsen liikkumisen perustaidot kehittyvät ja hän oppii lisäksi yhdistämään esimerkiksi kaksi perustaitoa toisiinsa. Kouluikässä lapsi yleensä osaa jo esimerkiksi juosta ja samanaikaisesti heittää palloa pysähtymättä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto.)

Ennen kuin lapsi oppii hallitsemaan jalkojaan, osaa hän jo jollakin tasolla käyttää käsiään. Vuoden ikäinen lapsi on jo kehittynyt käsiensä käyttämisessä huomasti syntymästään. Lapsi osaa esimerkiksi taputtaa, silittää ja tarttua kiinni esineisiin. Kaiken edellä mainitun oppimiseen vaaditaan kuitenkin monta erilaista vaihetta. Aluksi lapsi vain näkee kätensä ymmärtämättä niiden edes olevan osa hänen vartalostaan, mutta vähitellen lapsi hahmottaa yhä paremmin kätensä osaksi itseään. Kun lapsi tunnistaa omat kätensä, hän oppii pian myös vähitellen hallitsemaan niitä ja tarttumaan kiinni esineisiin. Lapsen tartuntaote on ensin koko kämmenellä esineeseen tarttuva, kunnes lapsi kehittyy edelleen ja lopulta kykenee tarttumaan esineeseen peukalolla ja etusormella eli niin sanotulla pinsettiotteella. (Dorothy 2001, 94-95.)

Lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana hänelle alkaa puhjeta hampaita. Ensimmäisen hampaan jälkeen seuraavat puhkeavat yleensä hyvinkin tiuhaan. Lapsen kaikki kaksikymmentä maitohammasta ovat yleensä puhjenneet kun lapsi on 2 – 3-vuotias. Lapsen hampaat ovat jo heti puhjettuaan hyvin herkkiä reikiintymiselle ja siksi lapsi tulisi totuttaa hampaiden pesemiseen jo mieluiten ennen kuin hänellä vielä on hampaita. (Dorothy 2001, 85.) Lapsen kehityksen myötä maitohampaat alkavat vaihtua pysyviksi hampaiksi. Ensimmäiset maitohampaat irtoavat lapselta yleensä noin 5 – 6 vuoden ikäisenä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto.)

4.3.1 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys alkaa jo heti lapsen syntymästä ja jatkuu aikuisikään asti (Mälkiä 1991, 91). Motorinen kehitys ilmenee vartalon ja sen eri osien toiminnallisina muutoksina ja etenee karkeamotoriikasta hienomotoriikkaan (Numminen 1996, 22). Kaikilla lapsilla on herkkyys oppia motoriseen kehitykseen liittyvät perusliikkeet tietyssä kehitysvaiheessa, joka saattaa eri lasten kohdalla sijoittua eri ikävuosille. Vaikka kehitysvaiheen kesto voi olla eri lasten kohdalla hyvinkin eripituinen, kehitys kuitenkin etenee kaikkien lasten kohdalla samassa järjestyksessä. (Autio 2005, 30.)

Motorinen kehitys koostuu tahdosta riippumattomista automaattisista reflekseistä, motorisista perustaidoista ja niiden laadusta sekä fyysisestä kunnosta. Tavallisesti lapsen motorinen kehitys kulkee kehitysvaiheesta toiseen määrättyssä järjestyksessä. (Numminen 1996, 22-23.) Toisinaan lapsen motorisessa kehityksessä saattaa kuitenkin ilmetä poikkeavuuksia, jotka saattavat näkyä esimerkiksi kömpelyytenä tai vaikeuksina koordinaatiota vaativissa tehtävissä (Mälkiä 1991, 91). Mikäli kaikki tarvittavat tukitoimet ovat saatavilla, jokainen erityistä tukea tarvitseva henkilö voi osallistua liikuntaan ja kehittää motorisia taitojaan (Mälkiä & Rintala 2002, 11.)

4.3.2 Motoriset perustaidot

Lapsen motorinen kehitys seuraa hermostollista kehitystä. Ensimmäisenä kehittyvät motoriset perustaidot, jotka koostuvat kahden tai useamman vartalon osan järjestäytyneistä liikkeistä. (Numminen 1996, 24.) Liikkeiden oppimisessa on tavallisesti kolme päävaihetta: Karkean hallinnan vaihe, taloudellisen hallinnan vaihe sekä vakiintumisen ja mukautumisen vaihe. Ensimmäisessä vaiheessa opitaan hallitsemaan karkeakoordinaatio, jolloin liike opitaan vain pääpiirteittäin ja sen toteuttamisessa tehdään paljon virheitä. Toisessa vaiheessa liikettä on toistettu jo useita kertoja, sen tekeminen helpottuu ja hienokoordinaatio kehittyy. Kolmannessa vaiheessa liikkeen nopeus, tarkkuus ja varmuus paranevat lukuisten toistojen seurauksena ja liike automatisoituu. (Autio 2005, 30.) Mielestämme hyvänä esimerkkinä motorisen kehityksen etenemisestä voisi olla käveleminen, joka kehittyy alun kömpelöstä askeltamisesta aina laajaa kehon hallintaa vaativaan, automatisoituneeseen kävelemiseen.

Jotta motorisia perustaitoja voisi käyttää jokapäiväisissä toiminnoissa ja myöhemmin lajitaitojen oppimisessa, ne tulisi oppia mahdollisimman oikein (Numminen 1996, 24). Gallahuen luokittelun mukaan motoriset perustaidot voidaan jakaa tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaitoihin (Edu.fi peruskoulu 2004). Tasapainotaidot taas jaetaan staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Ensimmäisten elinkautien aikana kehittyvää staattista tasapainoa harjoitellaan pystyasennossa paikalla pysyen, esimerkiksi kääntymällä tai raajoja koukistamalla. Dynaaminen tasapaino taas kehittyy liikkumalla paikasta toiseen, eteen- ja taaksepäin, esimerkiksi kierimällä tai pyörimällä. (Numminen 1996, 24-26.) Esimerkki suunnittelemallamme motoriikkaradalla toteutettavasta dynaamisen tasapainon harjoittamisesta voisi olla esimerkiksi Kivivyöry-piste, jossa lapset harjoittelevat joko kierimistä tai kuperkeikan tekemistä oman taitotasonsa mukaan.

Liikkumistaidoiksi kutsutaan taitoja, joiden avulla lapsi siirtyy paikasta toiseen, kuten esimerkiksi käveleminen, hyppiminen ja kiipeäminen. Itse käytämme edellä mainittuja liikkumistapoja suunnittelemallamme motoriikkaradalla muun muassa Vuorenvalloitus-pisteellä, jossa lapset harjoittavat kiipeämistaitojaan. Jotkut liikkumistaidot edellyttävät tasapainotaitojen osittaista kehittyneisyyttä. Lapsen on

esimerkiksi osattava tietyllä asteella seisoa yhdellä jalalla ennen kuin hän pystyy kävelemään itse määräämäänsä suuntaan, koska määrätietoinen käveleminen edellyttää kykyä siirtää painopiste jalalta toiselle. Lapsen olisi hyvä oppia liikkumistaidot ennen seitsemättä ikävuottaan. (Numminen 1996, 26.)

Edellytyksenä lapsen käsittelytaitojen kehittymiselle on kyky yhdistää havaitsemis- ja motoriset toiminnot. Käsittelytaidot jakautuvat karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin, joista liikunnanohjauksessa keskitytään pääasiassa karkeamotoriikan käsittelytaitojen opettamiseen ja kehittämiseen. Karkeamotorisia käsittelytaitoja ovat esimerkiksi heittäminen, potkaiseminen ja kiinniottaminen, kun taas hienomotorisiin käsittelytaitoihin kuuluvat muun muassa saksilla leikkaaminen ja kengännauhojen solmiminen. Hienomotoriikan kehittyminen edellyttää karkeamotoristen taitojen oppimista. (Numminen 1996, 26-31.)

Motoriset perustaidot voidaan määritellä useilla toisistaan hieman eroavilla tavoilla. Liikuntaa kaikille lapsille – hankkeen projektikoordinaattori Sari Rautiolta saamassamme sähköpostiviestissä perusliikkumistaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kieriminen, kiipeäminen, työntäminen ja vetäminen, riippuminen ja keinuminen, pallon potkiminen ja lyöminen sekä heittäminen, kiinniottaminen ja vierittäminen (S. Rautio, sähköpostiviesti 13.3.2008). Suomen Invalidien Urheiluliiton kehityspäällikkö Aija Saarelta saamassamme sähköpostissa motoriikkaradan opetussisällöt taas jaetaan kierimiseen ja pyörimiseen, tasapainoon, esteiden ylittämiseen ja alittamiseen, kiipeämiseen, tilanhahmotukseen sekä riipuntaan ja reilaamiseen (A. Saari, sähköpostiviesti 13.3.2008). Kirjalähteiden sijaan päätimmekin käyttää suunnittelemaamme motoriikkaradalla edellisiltä listoilta valikoimiamme perusmotorisia taitoja, jotta malliratamme tukisi mahdollisimman paljon aiempaa Liikuntaa kaikille lapsille -koulutuksen sisältöä.

5. SUOMEN INVALIDIDIEN URHEILULIITTO

Suomen Invalidien Urheiluliitto eli SIU on vuonna 1964 perustettu valtakunnallinen liikunta- ja urheilujärjestö liikuntavammaisille. SIU järjestää harraste- ja kilpailutason toimintaa esimerkiksi selkäydinvammaisille, amputoiduille, CP-vammaisille ja lyhytkasvuisille henkilöille, joilla on jonkinlainen lihassairaus. (Suomen Invalidien Urheiluliitto. a. 2007.) Lisäksi toimintaa järjestetään myös henkilöille, joiden sairaus edellyttää liikunnan soveltamista. SI:n valtakunnalliseen kilpaurheilutoimintaan voivat osallistua ainoastaan henkilöt, joilla on jokin fyysinen vamma tai sairaus. (Suomen Invalidien Urheiluliitto. b. 2007.)

Vuoden 2007 keväällä käynnistyi Opetusministeriön aloitteesta vammaisurheilujärjestöjen yhdistymisprosessi, jonka tavoitteena on siis yhdistää neljä urheiluliittoa yhdeksi suureksi vammaisurheiluliitoksi. Yhdistymisprosessissa ovat mukana Suomen Invalidien Urheiluliitto, Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu, Näkövammaisten Keskusliiton liikuntatoimi sekä Elinsiirtoväen Liikuntaliitto, joista erityisesti kolmella ensimmäisellä on taustallaan vankkaa kokemusta vammaisurheilusta. Yhdistyneen vammaisurheiluliiton on suunniteltu syntyvän jo vuonna 2010, joten prosessissa on edetty nopeasti kohti uutta merkittävää järjestöä. (Saari 2008, 4-5.)

5.1 Liikuntaa Kaikille Lapsille -hanke

Liikuntaa Kaikille Lapsille -hanke käynnistyi vuonna 2002 ja oli aluksi Suomen Invalidien Urheiluliiton ja Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry:n koulutushanke. Vuonna 2003 joukkoon kuitenkin liittyi myös Näkövammaisten Keskusliiton liikuntatoimi. LKL -hanke syntyi vastaamaan lasten liikunnan uusiin haasteisiin. Hanke oli alun perin Nuori Suomen tukema, mutta myöhemmin se sai rahoitusta myös Opetusministeriöltä, mikä mahdollisti esimerkiksi puolipäiväisen projektikoordinaattorin palkkaamisen. (Saari, Rautio & Remahl 2008, 2-3).

LKL -hanke koostui vuonna 2005 päättyneestä lajiliittohankkeesta sekä vuoden 2008 keväällä päättyneestä inklusiohankkeesta. Hankkeen tavoitteena oli luoda lasten liikunnalle toimintaympäristö ja palvelut, jotka ovat avoimia kaikille harrastajille. Projektin lähtökohtana oli jokaisen lapsen tasa-arvoinen mahdollisuus harrastuspaikan ja -muodon valitsemiseen. (Liikuntaa Kaikille Lapsille.) LKL -hankkeen tavoitteisiin pyrittiin muun muassa kehittämällä mallia koulutuksesta, joka madaltaisi erityistä tukea tarvitsevan lapsen kynnystä osallistua yleiseen liikuntaan (Saari 2008, 6).

Liikuntaa Kaikille Lapsille -hanke on toimintansa aikana herättänyt paljon kiinnostusta ja sen myötä saanut useita uusia yhteistyökumppaneita esimerkiksi erilaisista valtakunnallisista lajiliitoista. Lisäksi yhteistyötahoiksi ovat ryhtyneet useat päiväkodit, koulut ja kolmannen sektorin toimijat. (Liikuntaa Kaikille Lapsille.) Nykyään esimerkiksi Suomen Liikunta ja Urheilun aluejärjestöt käyttävät lapsiryhmien ohjaajakoulutuksissaan Liikuntaa Kaikille Lapsille -mallia. Liikuntaa Kaikille Lapsille -hanke on ollut vammaisurheilujärjestöjen suurin yhteistyöhanke. (Saari 2008, 6.)

5.2 Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutus

Liikuntaa Kaikille Lapsille -hankkeen puitteissa moniammatillinen työryhmä teki matkan Englantiin Youth Sport Trustin kouluttajakoulutukseen. Englannissa pidetyn koulutuksen ajatukset kaikille soveltuvista peleistä, pelien kehittämisestä, lasten perusliikunnasta sekä inklusion erilaisista toteutustavoista tuotiin Suomeen ja niiden pohjalta LKL -hankkeen vetäjät yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa alkoivat kehittää omaa koulutussisältöä luoden Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutuksen. (Saari (toim.), Rautio & Remahl 2008, 16.)

Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutuksen haluttiin alusta alkaen tarjoavan koulutusmallin kaikille avoimen liikunnan järjestämisestä. Suunnitelman taustalla toimi aiemmin opinnäytetyössämme esiteltävä inklusiopiirakka (Kuva 1). Kaikille avoimen toiminnan järjestämisen työkaluksi LKL -koulutukseen haluttiin jäsen-

tämistä eli strukturointia, mikä näkyy koulutuksessa esimerkiksi ohjeistusten antamisena myös kuvilla sekä toiminnan selkiyttämisenä muotojen ja värien avulla. (Saari (toim.) ym. 2008, 16-18.)

LKL -koulutuksen keskeisenä kohderyhmänä ovat alusta asti olleet eri urheiluseurojen ohjaajat, mutta myös esimerkiksi opettajille pidetyissä täydennyskoulutuksissa LKL -koulutus on ollut erittäin haluttu. LKL -koulutuksen vieminen koulu-maailmaan onnistui, koska koulutuksen vetovastuuta saatiin ajan myötä siirrettyä LKL -hankkeelta eri aluejärjestöille ja tällöin hankkeen puitteissa pidettyä koulutuksia opettajille. Alun perin LKL -koulutuksen kesto oli kaksi päivää, mutta myöhemmin edellisen rinnalle tehtiin noin kolmen tunnin pituisia koulutuspaketteja, joihin myös kiireisimmät seurojen avaintoimijat ehtivät osallistua esimerkiksi arki-iltaisina. Nykyään, LKL -hankkeen päätyttyä, ohjaajakoulutukset toteutetaan pääosin eri seurojen aluejärjestöjen organisoimina. (Saari (toim.) ym. 2008, 19-21.)

5.3 Vammaisurheilun koulutustarjotin (VUK)

VUK on vammaisurheilujärjestöjen Liikuntaa Kaikille Lapsille -hankkeen pohjalta luoma yhteinen koulutustarjotin, johon sisältyy yhteensä kuusi kolmen tunnin mittaista työpajaa, jotka käsittelevät soveltavan liikunnan ohjaamista edeten aina vammaisurheilun erityispiirteisiin asti (Suomen Invalidien Urheiluliitto). Kuuden työpajan sijasta koulutuksesta voidaan myös järjestää kaksi päivää kestävä kurssi ja se voidaan räätälöidä kunkin koulutettavan ryhmän tarpeiden mukaan. VUK-koulutuksia järjestetään muun muassa opettajille sekä seura- ja yhdistystoimijoille. (K. Karinharju, sähköpostiviesti 13.8.2008.)

Vammaisurheilun koulutustarjottimen taustalla on Liikuntaa Kaikille Lapsille -hanke sekä pyrkimys yhdistää Suomen Invalidien Urheiluliiton, Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilun sekä Näkövammaisten Keskusliiton liikuntatoimen kurssitarjontaa. Vammaisurheilun koulutustarjotin pohjautuu neljään arvoon, joita ovat osallisuus, yhteisöllisyys, esteettömyys ja saavutettavuus sekä oikeu-

denmukaisuus. (K. Karinharju, sähköpostiviesti 13.8.2008.) Edelliset arvot tulevat esille kussakin kuudessa koulutuksen osassa, joita ovat: Valmentamisen ja ohjaamisen työkalut/ Soveltavan liikunnan ohjaaminen, Avoimet Ovet – ratkaisuja kaikille yhteiseen seuratoimintaan, Liikuntaa Kaikille Lapsille – lasten liikunnan inklusion toteuttaminen, Liikunnan ja liikkujan tukipalvelut, Vammaisurheilu tutuksi sekä Vammaisurheilun erityispiirteet. (Juntunen.) Opinnäytetyönämme teemme koulutusmateriaalin liikunnan strukturoinnista Liikuntaa Kaikille Lapsille -osioon.

6. OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

Opinnäytetyössämme aihetta miettiessämme tiesimme alusta alkaen, että halusimme työn jollakin tavalla liittyvän erityistä tukea tarvitseville lapsille järjestettävään soveltavaan liikuntaan ja olevan jollakin tavalla toiminnallinen. Opiskeluvuosiemme aikana olemme paitsi päässeet useaan otteeseen seuraamaan erityistä tukea tarvitsevien lasten liikkumista, mutta myös oppineet huomaamaan liikunnan positiivisen merkityksen lapsille. Vuosien varrella meille on valitettavasti kuitenkin myös selvinnyt, ettei soveltavan liikunnan järjestäminen pienissä kunnissa ja kaupungeissa suinkaan ole itsestäänselvyys. Soveltavan liikunnan järjestäminen ja kehittäminen edellyttää varsin aktiivista toimimista niin kuntien, urheiluseurojen ja -järjestöjen kuin kaikkien muidenkin asian tärkeiksi kokevien ihmisten osalta. Liikuntalain 18.12.1998/1054 ensimmäisen luvun toisen pykälän mukaan kunnilla on velvollisuus luoda kuntalaisten liikkumiselle edellytyksiä muun muassa kehittämällä terveyttä edistävää liikuntaa ja järjestämällä liikuntaa myös erityisryhmät huomioon ottaen.

Keskusteltuamme ajatuksistamme lehtori Kati Karinharjun kanssa saimme häneltä asiaan liittyvien tietojemme ja taitojemme perusteella suostumuksen liikuntaan liittyvän opinnäytetyön tekemiselle. Hän lupasi lisäksi kysellä Suomen Invalidien Urheiluliitolta ja Näkövammaisten keskusliitolta, olisiko heillä tarvetta aiheeseen

liittyvälle opinnäytetyölle. Alun perin ajattelimme keskittää osaamisemme jonkinlaisen soveltavaan liikuntaan liittyvän oppaan valmistamiseen. Saimme kuitenkin pian lehtori Karinharjulta tiedon, että Suomen Invalidien Urheiluliitolla olisi tarve saada jonkinlainen liikunnallisen motoriikkaradan strukturoimiseen liittyvä koulutusmateriaali osaksi Liikuntaa Kaikille Lapsille -hankkeen koulutustaan. Vaikka aihe ja termistö oli meille alkujaan täysin vieras, päätimme kuitenkin tarttua haasteeseen ja alkaa työstää aihetta. Toteuttamalla SIU:n tilaaman opinnäytetyön saisimme myös toteuttaa toivomamme toiminnallisen osuuden, jonka tuotoksena olisi valmistamamme koulutusmateriaali.

Aiheen teoriapohjaan alustavasti tutustuttuamme aloimme pohtia myös opinnäytetyön tavoitteita. Asiaa mietittyämme tulimme siihen tulokseen, että merkittävimpänä tavoitteenamme olisi toimivan koulutusmateriaalin valmistaminen. Tavoitteenamme olisi tuottaa mahdollisimman havainnollistava ja helppokäyttöinen koulutusmateriaali. Halusimme myös tehdä materiaalista niin hyödyllisen ja käytökelpoisen, että sitä voitaisiin oikeasti käyttää Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutuksessa.

Koulutusmateriaalin avulla pyrkisimme edistämään ja lisäämään kaikille avoimen liikunnan suunnittelemista ja toteuttamista. Koska tarkoituksenamme oli suunnitella koulutusmateriaalia varten jonkinlainen motoriikkarata ja perehtyä sen strukturointimenetelmiin, ajattelimme alun alkaen myös toteuttaa radan jonkinlaisella erityistä tukea tarvitsevien lasten ryhmällä. Näin pystyisimme prosessin aikana kehittämään alkuperäistä suunnitelmaamme motoriikkaradasta ja sen strukturoinnista. Lisäksi saisimme koulutusmateriaaliin kirjattua käytännössä hyviksi ja huonoiksi havaitsemamme ideat.

Luovuttamalla koulutusmateriaalin Suomen Invalidien Urheiluliiton ja Satakunnan ammattikorkeakoulun käyttöön saisimme levitettyä tietoa liikunnan strukturoinnista kaikille avoimen liikunnan kehittäjänä. Koulutusmateriaalin avulla voisimme myös osoittaa strukturoinnin olevan toteutettavissa hyvin yksinkertaisilla ja vaivattomilla menetelmillä, mikä itsessään voisi jo alentaa eri tahojen halua strukturoida järjestämäänsä liikuntaa. Näin myös erityistä tukea tarvitsevien lasten liikkumismahdollisuudet saattaisivat lisääntyä ja monipuolistua.

Sosiaalialan näkökulmasta päädyimme tarkastelemaan kaikille avoimen liikunnan merkitystä erityistä tukea tarvitsevien lasten sosiaalisen kanssakäymisen ja hyvinvoinnin edistäjänä. Asiaan perehdyttyämme opimme, että liikunnalla on todella suuri merkitys kenen tahansa ihmisen täysvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja siten myös sosiaalisen hyvinvoinnin edistäjänä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 10). Esimerkiksi CP-vammaisen lapsi tarvitsee mahdollisimman paljon yleiskuntoa ja motoriikkaa kehittävää liikunnallista harjoittelua, koska liikuntatuokioiden fyysisen kunnon kehittymisen lisäksi erittäin tärkeitä myös sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. (Kerola 2001, 77). Mikäli erityistä tukea tarvitseville lapsille ei ole riittävästi tarjolla osaavaa, monipuolista liikuntaa, myös heidän sosiaalinen hyvinvointinsa kärsii. Kehittämällä kaikille avoimen liikunnan suunnittelemista ja toteuttamista uskoimme siis voivamme osaltamme myös vaikuttaa myönteisesti erityistä tukea tarvitsevien lasten sosiaaliseen kanssakäymiseen ja hyvinvointiin.

7. SUUNNITTELUVAIHE

7.1 Motoriikkaradan pisteiden suunnittelu

Aiheeseen liittyvään teoriaan perehdyttyämme aloimme suunnitella motoriikkaradalla ja miettiä sitä, minkä motoristen taitojen pohjalta suunnittelisimme pisteet. Motoristen taitojen valitsemisen tukena käytimme listaa Liikuntaa kaikille lapsille -koulutuksessa käytettävistä perusmotorisista taidoista. Koska mielestämme ei ole mitenkään ehdotonta, että kaikki motoriset perustaidot tulevat harjoitetuiksi yhdellä motoriikkaradalla erillisillä pisteillä, valitsimme koulutuksessa käytettävistä taidoista suunnittelemalemme radalle vain haluamamme. Alun perin ajattelimme myös, että varsinaisten pisteiden ohella motorisia perustaitoja voitaisiin harjoittaa myös joidenkin pisteiden välillä, liikkuen pisteeltä toiselle jollakin tietyllä tavalla, kuten esimerkiksi hyppien. Näin radalla olisi mahdollisuus harjoittaa mahdollisimman monia erilaisia perusmotorisia taitoja.

Motoriikkarataa varten ajattelimme myös valmistaa kohokartan, jota näkövammaiset lapset voisivat käyttää apuvälineenään eri pisteiden hahmottamisessa ja pisteille suunnistautuessa. Kohokartalla tarkoitetaan käsin tunnusteltavaa kuvausta pohjapiirroksesta, ja sen tarkoituksena on antaa tunto- tai näköaistin tai molempien kautta tietoa tilasta, jossa näkövammaisen on määrä liikkua. Kohokartasta voi olla erityisen suuri apu näkövammaisen suunnistautuessa uusissa tai monimutkaisissa tiloissa. Mikäli kohokartassa on sekä tunto- että näköaistiin perustuvia osia, sitä voi apunaan hyödyntää niin sokea kuin heikkonäköinenkin henkilö. Kohokartassa on erilaisia värejä ja erituntuisia pintoja, pistekirjoitusta ja isokirjoitusta. Täysin tuntoaistiin perustuvaan kohokarttaan on aina liitettävä myös kartan eri osuuksia selittävä piste- tai isokirjoitusteksti. (Hirn 2006, 173.) Itse ajattelimme valmistaa kohokarttamme motoriikkarataa varten kaikenlaisesta ylimääräisestä askartelutarpeesta, jota kotoamme sattuisi löytymään, tarkoituksenamme osoittaa kohokartan valmistamisen helppous ja yksinkertaisuus. Kunkin pisteen kohdalle ajattelimme liittää pisteen nimen niin suuraakkosilla kuin pistekirjoituksellakin kirjoitettuna.

Suunnittelimme kunkin motoriikkaradan pisteen miettimällä ensin pisteessä harjoitettavaa perusmotorista taitoa ja vasta sitten tapaa, jolla kyseistä taitoa voisi radalla harjoitella. Ensimmäisellä suunnittelukerralla keksimme radalle seitsemän erilaista pistettä, joista kustakin kirjassimme aluksi itsellemme selkeimmät strukturointimenetelmät ja rinnakkaistoiminnan muodot. Kunkin pisteen alkuun suunnittelimme valmistavamme mahdollisimman kattavat ja monipuoliset ohjeistuslapukset, joihin ajattelimme laittaa ainakin valo- ja piirroskuvan pisteessä harjoitettavasta liikkeestä sekä pisteen nimen pistekirjoituksella. Lisäksi suunnittelimme keksivämme koko motoriikkaradan ja sen pisteiden ympärille jonkinlaisen yhtenäisen, mielikuvia synnyttävän tarinan, joka auttaisi lapsia paremmin hahmottamaan kunkin pisteen ja harjoitteen tavoitteita. Ensimmäisessä suunnitelmassamme tarkoituksenamme oli myös numeroida pisteet.

Alkuperäisessä suunnitelmassamme motoriikkaratamme ensimmäisenä pisteenä oli kuperkeikka-piste, jossa motorisina perustaitoina oli tarkoitus harjoittaa pyörimistä ja kierimistä. Suunnittelimme, että kuperkeikka tehtäisiin tarvittaessa avustettuna noin 25 senttimetriä korkean, päältä pehmustetun puukorokkeen pääl-

tä kirkkaanväriselle permannolle. Puukorokkeen eteen ajattelimme kiinnittää kaksi kädenkuvaa osoittamaan lähtöasennon oikeita käsien paikkoja ja korokkeen päälle kaksi jalankuvaa osoittamaan lähtöasennon oikeita jalkojen paikkoja. Lisäksi pohdimme, että tarvittaessa liikettä harjoittavan lapsen leuan alle voisi asettaa hernelpussin helpottamaan leuan pitämistä kiinni rinnassa kuperkeikkaa tehtäessä. Kuperkeikka-harjoituksen rinnakkaistoiminnaksi kehitimme permannolla kierimisen. Motoriikkarataa ympäröivää, mielikuvia synnyttävää tarinaa emme vielä juurikaan pohtineet, mutta alustavasti suunnittelimme kuperkeikka-pisteen nimeksi Vierivät kivet.

Toisessa pisteessä halusimme harjoitettavan motorisista perustaidoista tasapainoa, jota kehitettäisiin kävelemällä erilaisten kapeiden alustojen päällä. Jottei piste olisi liian yksinkertainen ja helppo, ajattelimme alun perin, että erilaisia tasapainoilualustoja voisi olla yhteensä neljä: leveämpi jumppapenkki, kapeampi jumppapenkki, lattialle asetettu hyppynaru sekä muutama lattialle asetettu rima tai naru, joita ylittämällä pyörätuoliakin käyttävät lapset voisivat saada kokemuksen tasapainon horjumisesta. Käyttämällä useampaa tasapainoilualustaa saisimme täytettyä myös pisteen rinnakkaistoiminnan kriteerit. Toiminnan hahmottamista suunnittelimme ensisijaisesti helpottavamme asettamalla paikkamerkin kunkin tasapainoilukohdan alku- ja loppukohtaan. Lisäksi päätimme solmia kaikkien penkkien päihin hyppynarut, jotta näkövammaiset lapset voisivat tuntoaistinsa avulla hahmottaa, mistä penkki alkaa ja mihin se päättyy. Tarvittaessa avustaja voisi auttaa lasta tasapainoilussa pitämällä tätä vaihtoehtoisesti kiinni molemmista käsistä, toisesta kädestä tai vain esimerkiksi yhdestä sormesta. Tasapainoilu-pisteen mielikuvia synnyttäväksi nimeksi ajattelimme alustavasti Riippusillan ylitystä.

Kolmannen pisteen harjoitteeksi suunnittelimme puolapuilla kiipeilemisen, jonka tarkoituksena olisi harjoittaa perusmotorisista taidoista juuri kiipeämistä. Koska totesimme, että mielivaltainen ja päämäärätön kiipeileminen puolapuilla ei olisi mielekäästä, suunnittelimme asettelevamme värikkäitä kädenkuvia puolapuiden eri tasoille. Näin lapsilla olisi pisteellä selvä tavoite: mahdollisimman monen kädenkuvan koskettaminen. Kädenkuvat ajattelimme leikata esimerkiksi pesuhuoneisiin tarkoitettuun liukuestematosta, joka tuntuisi kädellä koskettaessa hieman erilaiselta. Tarkoituksenamme oli kiinnittää kädenkuvia myös puolapuiden alatasoille,

jotta pyörätuolia käyttävät lapset voisivat niitä kurotella koskemaan. Turvallisuussyistä oli mielestämme tärkeää, että kiipeilypisteessä olisi jatkuvasti avustaja ja puolapuiden alla jonkinlainen patja. Lattialle, pisteen alku- ja loppukohtaan suunnittelimme selvyuden vuoksi jälleen laittavamme paikkamerkit. Pisteen yhtenä nimivaihtoehtona oli alun perin Vuorikiipeily.

Suunnitelmamme neljäntenä pisteenä oli vierittämisen, heittämisen ja kiinniottamisen harjoittaminen kaatamalla ensin palloa vierittäen keiloja kumoon ja sen jälkeen heittämällä palloa seinään, yrittäen ottaa se palautuessa kiinni. Tarkoituksenamme oli merkitä keilarata selkeästi lattiasta erottuvilla, kirkkaanvärisillä kiinanhatuilla ja laittaa lisäksi vierityskohtaan paikkamerkki helpottamaan oikean aloituspaikan hahmottamista. Ajattelimme tässä pisteessä käyttää helisevää äänipalloa, jonka sijainnin näkövammaisetkin lapset pystyisivät kuuloaistinsa avulla hahmottamaan. Pallon kiinniottamista suoraan seinään heittämisen jälkeen oli tarkoitus käyttää harjoitetta vaikeuttavana tekijänä, kun taas harjoituksen helpommaksi vaihtoehdoksi ajattelimme yksinkertaisesti pallon noutamista takaisin heittopaikalle. Keilauspisteelle, kuten viimeisille kolmelle muullekaan pisteelle, emme alun perin suunnitelleet minkäänlaista alustavaa nimeä.

Viidenneksi pisteeksi suunnittelimme kuvitteellisen esteen ylittämisen köyden varassa heiluen. Tällöin harjoitettavat motoriset perustaidot olisivat riippuminen, heiluminen ja keinuminen. Suunnittelimme riippumisen alku- ja loppupisteiksi jonkinlaisia korokkeita, joilta heilumiseen saisi paremman vauhdin. Korokkeille ajattelimme asettaa paikkamerkit osoittamaan kohtia, joista lasten tulisi köyden varassa riippuminen aloittaa ja lopettaa. Lisäksi päätimme asettaa helpottavaksi vaihtoehdoksi myös lattialle yhden paikkamerkin, jonka päälle lapset voisivat halutessaan köydeltä laskeutua, mikäli heiluminen toiselle korokkeelle asti tuntuisi liian haastavalta. Tarvittaessa avustaja voisi myös helpottaa lapsen köyden varassa riippumista kulkemalla tämän rinnalla, pitämällä köydestä kiinni ja hidastamalla lapsen vauhtia. Rinnakkaistoiminnaksi tämän pisteen harjoitteelle suunnittelimme pyörätuolissa istuvan lapsen vetämisen irtoköydellä avustajan avulla tietyn matkan verran. Rinnakkaistoiminnan ajattelimme soveltuvan hyvin vaihtoehdoksi myös muille kuin pyörätuolia käyttäville lapsille ja siten tuovan radalle myös hitusen käänteisen integraation merkkejä.

Kuudennessa pisteessä tarkoitus oli harjoitella tilanhahmotuskykyä ja heittämistä vatsalautaradalla, jossa ensin vatsalaudalla merkkitötsien välissä pujotellen kerätäisiin hernelpussuja ja lopuksi kerätyt pussit voitaisiin yrittää heittää suuren renkaan läpi. Ajattelimme esimerkiksi merkata vatsalautaradan lähtöpisteen lattiaan kiinnitetyllä teipillä ja heittopaikan paikkamerkillä. Vatsalautaradalla tarkoituksenamme oli käyttää värikkäitä, selkeästi lattiasta erottuvia merkkitötsiä, joiden ohi radalla voisi pujotella.

Viimeisenä pisteenä suunnittelimme trampoliini-pisteen, jonka tavoitteeksi asetimme motoristen perustaitojen harjoittamisesta luonnollisestikin hyppimisen. Pisteessä oli tarkoituksena heittää ensin jättinoppaa ja siirtyä sitten trampoliinille hyppimään yhtä monta kertaa kuin jättinopalla heitetty silmäluku osoitti. Lopuksi trampoliinilta oli tarkoitus hypätä paksulle jumppapatjalle asetetun paikkamerkin päälle. Tarkoituksenamme oli asettaa trampoliini puolapuiden viereen, jotta lapset voisivat tarvittaessa pitää puolapuista kiinni opetellessaan oikeaa hyppytekniikkaa ja -rytmiä. Ajattelimme myös, että tarvittaessa avustaja voisi pitää lapsen käsistä kiinni ja auttaa siten lasta hakemaan hyppimiseen oikeaa rytmiä.

Varsinaisten harjoituspisteiden lisäksi mietimme, että tilasta riippuen radalla voisi myös käyttää erilaisia siirtymispisteitä, joiden avulla saataisiin hyödynnettyä kahden pisteen väliin jäävä siirtymiseen varattu tila jonkinlaisten motoristen harjoitteiden muodossa. Tällaisiksi siirtymispisteiksi suunnittelimme esimerkiksi kahden pisteen välille rakennettua tunnelia, tuntoaistin varassa seurattavaa, lattiaan tai seinään kiinnitettyä narua tai köyhtä tai kahden pisteen välillä leviteltyjä paikkamerkkejä, renkaita ja merkkitötsiä, joita hyödyntäen lasten tulisi hyppiä merkiltä toiselle, kiertää eri merkkejä tai koskettaa mahdollisimman montaa merkkiä pisteestä toiseen siirryttäessä. Vaihtoehtoisesti motoriikkaradan ympärille rakennettua, mielikuvia synnyttävää tarinaa voisi kertoa myös pisteestä toiseen siirryttäessä, etenkin jos kaikki lapset kulkisivat radalla yhdessä suuressa ryhmässä.

Tämän alkuperäisen suunnitelmamme kirjasimme lyhyesti ranskalaisin viivoin ylös ja lähetimme sen sähköpostin liitteenä Suomen Invalidien Urheiluliiton kehityspäällikkö Aija Saarelle. Pyysimme Saarelta suunnitelmamme perusteella kaikenlaisia vinkkejä, kommentteja ja kehittämisehdotuksia. Saari oli välittänyt

suunnitelmamme Kaikille avoin- ohjelman projektipäällikkö Riikka Juntuselle, joka taas välitti kommenttinsa suunnitelmastamme takaisin Aija Saarelle ja sitä kautta sähköpostitse takaisin meille.

7.2 Suunnitelman muokkaaminen ja motoriikkaradan strukturointi

Riikka Juntunen kommentoi motoriikkaratamme suunnitelmaa pisteittäin. Toisten pisteiden kehittämisessä otimme Juntusen kommentit hyvin tarkasti huomioon, toiset taas jätimme huomioimatta, koska koimme ne suunnittelemaamme motoriikkarataan sopimattomiksi. Keskustelimme motoriikkaratamme pisteiden kehittämisestä sekä koko motoriikkaradan strukturoinnista myös lehtori Kati Karinharjun kanssa ja näiden keskustelujen perusteella lähdimme kehittämään osaa pisteistä jopa täysin uuteen suuntaan. Hahmotellessamme radan toteuttamista käytännössä, saimme myös itse uusia ideoita radan kehittämisestä ja pisteiden strukturoinnista. Kaikkien edellä mainittujen huomioiden perusteella muokkasimme suunnitelmamme lopulliseen muotoonsa.

Kaikille pisteille yhteisenä strukturointimenetelmänä päätimme toteuttaa pisteiden mielikuvia synnyttävät nimet ja pisteillä käytettävät ohjeistukset. Päätimme keksiä radalle jonkin yhtenäisen teeman, koska tulimme siihen tulokseen, että tietynlaisessa tarinamuodossa toteutettu motoriikkarata synnyttäisi mielikuvia, jolloin pisteiden hahmottaminen saattaisi olla toisille lapsille selkeämpää kuin pelkän motorisen taidon ymmärtäminen sanana. Lisäksi päätimme valmistaa jokaiselle pisteelle kirjallisen ja kuvallisen ohjeistuksen, joka olisi esillä aina kyseisen pisteen aloituskohdassa. Pisteiden ohjeistuksiin suunnittelimme laittavamme pisteen nimen suuraakkosin ja pistekirjoituksella, valokuvan pisteen suorittamisesta sekä yksinkertaistetun, selventävän piirroskuvan pisteen sisällöstä.

Riikka Juntunen aloittikin motoriikkaratamme kommentoinnin ehdottamalla yhtenäisten nimien keksimistä kaikille radan pisteille. Juntusen mielestä olisi tärkeää, että mielikuvia synnyttävien nimien avulla autettaisiin myös näkövammaisia lapsia hahmottamaan, mitä missäkin pisteessä on tarkoitus tehdä. (A. Saari, sähkö-

postiviesti 8.8.2008). Koska tällaisen yhtenäisen teeman ja mielikuvituksekkaiden nimien keksiminen oli strukturoinnin nimissä ollut mielessämme jo aikaisemmin, aloimme pyöritellä erilaisia ideoita mielessämme, koettaen keksiä radalle sellaisen teeman, joka ei olisi esimerkiksi vuodenajasta riippuvainen. Lopulta tulimme yhteismielin siihen tulokseen, että motoriikkaradastamme tulisi Viidakkoseikkailu ja aloimme kehittää radan pisteille mielikuvia synnyttäviä nimiä yksi piste kerrallaan.

Kuperkeikka-pisteen päätimme lopulta nimetä Kivivyöryksi. Tätä pistettä kommentoidessaan Riikka Juntunen muistutti meitä harjoitteiden vaikeuttamisen tärkeydestä ja puukorokkeen eteen asetettavien kädenkuvien kontrastista suhteessa kirkkaanväriseen permantoon, jolle kädenkuvat asetettaisiin (A. Saari, sähköpostiviesti 8.8.2008). Koska Kivivyöryssä käyttämämme permanto sattui olemaan punainen, hankimme oranssinruskeaa pesutilojen liukuestemattoa, josta leikkasimme kädenkuvat kuperkeikka-pistettä varten. Lisäksi päätimme laittaa puukorokkeen päälle myös kaksi oranssinruskeaa jalankuvaa osoittamaan jalkojen oikeaa paikkaa lähtöasennossa. Soveltavaa liikuntaa käsitteleviltä oppitunneilta olemme myös oppineet, että leuan alle asetettu hernepussi auttaa lasta pitämään leuan kiinni rinnassa kuperkeikkaa tehdessä. Niinpä lisäsimme Kivivyöry-pisteen tarvikelistaan myös yhden hernepussin.

Riippusillan ylittämiseksi nimeämämme tasapaino-pisteen kohdalla Juntunen ehdotti lattiaan teipatun narun sijaan pelkän lattiaan kiinnitetyn teipin tai liikuntasalin lattioiden omien viivojen hyödyntämistä tasapainoilussa (A. Saari, sähköpostiviesti 8.8.2008). Itse kuitenkin koimme, että näkövammaisten lasten kannalta olisi parempi, jos tasapainoilualustan voisi selvästi tuntea jalkojensa alla, joten päätimme pysytellä alkuperäisessä ideassamme. Juntunen ehdotti myös kahden jumppapenkin kääntämistä nurinpäin ja niiden asettamista rinnakkain, jolloin penkeillä tasapainoileva lapsi tekisi harjoitteessa Juntusen mukaan paljon keski-viivan ylityksiä. (A. Saari, sähköpostiviesti 8.8.2008). Koska emme täysin päässeet yhteisymmärrykseen siitä, mitä Juntunen ehdotuksellaan tarkoitti, päätimme olla toteuttamatta hänen ehdotustaan omalla radallamme. Päätimme kuitenkin lisätä Riippusillan ylittämiseen vielä yhden tasapainoilun muodon motorisesti taitavia lapsia silmällä pitäen: leveän penkin, jota tulisi ajoittain koskea myös kä-

dellä. Tälle penkille päätimme kiinnittää mintunvihreästä pesutilojen liukuestematasta leikattuja käden- ja jalankuvia, joita lapset voisivat tasapainoillessaan mahdollisimman tarkkaan seurata ja pyrkiä siten hahmottamaan myös penkin ajoittaista koskettamista kädellä.

Vuorenavloituksesi nimeämässämme kiipeilypisteessä Juntunen kiinnitti huomiomme asiaan, jota emme itse olleet millään tavalla huomioineet: mikäli pisteen nimenä olisi kiipeäminen, ei rinnakkaistoimintana toteutettava, pyörätuolista käsin tapahtuva puolapuilla asetettujen kädenkuvien kurottaminen vastaisi saman perusmotorisen taidon harjoittamista (A. Saari, sähköpostiviesti 8.8.2008). Juntusen kommentista saimme sellaisen käsityksen, että kiipeilypisteessä meidän tulisi joko muokata pisteen nimeä tai harjoitetta. Pohdittuamme vaihtoehtoa kurottelulle päädyimme toteuttamaan lattialle koottavan kasan, jonka yli pyörätuolia käyttäväkin lapsi voisi ryömiä. Kiipeilyn esiasteena toimiva ryömiminen kehittäisi lapsen käsien ja jalkojen vuoroittaista työskentelyä samoin kuin puolapuilla kiipeäminen. Lisäksi kasa toimisi hyvin rinnakkaistoimintana sellaisille lapsille, joilla ei riittäisi uskallusta puolapuilla kiipeilemiseen.

Vuorenavloitus-pisteen suunnitelmasta Juntunen myös muistutti, että monelle lapselle puolapuilta alas laskeutuminen on huomattavasti vaikeampaa kuin ylös kiipeäminen ja hänen mielestään asiaan kannatti kiinnittää huomiota jo suunnitteluvaiheessa (A. Saari, sähköpostiviesti 8.8.2008). Niinpä tulimme siihen tulokseen, että laittaisimme joka tapauksessa kädenkuvia myös puolapuiden alemmille tasoille. Näin puolapuilla kiipeilevät lapset voisivat harjoitella vuoroin ylös kiipeämistä ja vuoroin alas laskeutumista ja samalla meillä olisi mahdollisuus tarvittaessa hyödyntää alemmille puolille kiinnitettyjä kädenkuvia sellaisten pyörätuolia käyttävien lasten kanssa, joilta kasan ylittäminen ei jostakin syystä onnistuisi. Koska Vuorenavloitus-pisteeseen tuli uuden suunnitelmamme myötä useampi erilainen harjoite, päätimme lisätä pisteen opeteltaviin taitoihin kiipeämisen lisäksi myös kurottelun ja ryömimisen.

Saaliinmetsästyksesi nimeämässämme keilauspisteessä Juntunen ehdotti, että ottaisimme osaksi harjoitetta myös keilojen nostamisen pystyyn. Juntusen mukaan keilojen paikat kannattaisi tällöin jotenkin merkata lattiaan, jotta lapset tietäisivät,

mihin kohtiin keilat tarkalleen ottaen kuuluvat. (A. Saari, sähköpostiviesti 8.8.2008). Juntusen neuvojen perusteella päätimme ottaa keilojen pystyyn nostamisen osaksi harjoitetta ja merkata keilojen paikat lattiaan teipatuilla kirkkaanpunaisilla, pyöreillä kartonginpalasilla. Päätimme lisäksi yhteismielin jättää pisteestä pallon seinään heittämisen ja kiinniottamisen pois, koska Saaliinmetsästys oli mielestämme jo aiemmin tuntunut kovin monivaiheiselta ja sekavalta pisteeltä.. Niinpä uutena suunnitelmanamme oli, että kukin lapsi voisi vierittää tai heittää pallon kohti keiloja kolme kertaa, minkä jälkeen hän laskisi kaatuneet keilat avustajan kanssa ja nostaisi ne sitten pystyyn. Tällöin Saaliinmetsästys harjoittaisi paitsi vierittämistä ja heittämistä, mutta myös lapsen koordinaatiota.

Riippumista, heilumista ja keinumista harjoittavalle annoimme nimen Liaanilla joen yli. Pistettä kommentoidessaan Juntunen kiinnitti huomionsa pisteen rinnakkaistoimintaan liittämäämme ajatukseen käänteisen integraation mahdollisuudesta: hänen mielestään meidän kannattaisi laittaa rinnakkaistoiminnan välineeksi vatsalautaa sellaisia lapsia varten, jotka eivät käytä pyörätuolia (A. Saari, sähköpostiviesti 8.8.2008). Koska tämä ajatus ei ollut aiemmin tullut mieleemme, päätimme hyödyntää Juntusen ehdotuksen ja käyttää rinnakkaistoiminnassa vaihtoehtona myös vatsalautaa. Näin Liaani-piste soveltuisi pyörätuolia käyttävien lasten lisäksi myös sellaisille lapsille, joita köyden varassa riippuminen pelottaisi. Rinnakkaistoiminnan välineiden lisäksi päätimme kuitenkin tarkentaa myös sen tavoitetta. Harjoitteen tarkoituksena ei mielestämme alun perinkään ollut se, että avustaja vetää lasta irtonaisen köyden avulla luokseen, vaan nimenomaan se, että lapsi vetää itse itseään kohti irtonaisen narun toisesta päästä kiinni pitävää avustajaa. Tämän tarkennuksen myötä lisäsimme Liaani-pisteen opeteltaviin taitoihin riippumisen, heilumisen ja keinumisen lisäksi myös vetämisen.

Vatsalautaradan päätimme nimetä Helmien sukeltamiseksi. Tämän pisteen kohdalla Juntunen mietti, onko pyörätuolia käyttävien lasten tarkoitus valita, käyttävätkö he pisteellä omaa pyörätuoliaan vai vatsalautaa (A. Saari, sähköpostiviesti 8.8.2008). Itse olimme alun perinkin ajatelleet asian riippuvan paljolti pyörätuolia käyttävän lapsen käsivoimista, joten päätimme säilyttää pisteen vaihtoehtoisuuden: riippuisi lapsesta, sukeltaisiko hän helmiä vatsalaudalta vai pyörätuolista käsin. Aloimme myös miettiä merkkitötsien ja pujottelun tarpeellisuutta Helmien

sukeltamisessa: Tulisiko kokonaiskuvasta turhan sekava, jos lattialla olisi sekaisin sekä erivärisiä hernepusseja että kirkkaanvärisiä merkkitötsiä? Tulimme siihen tulokseen, että mikäli hernepusseja levitettäisiin riittävän laajalle alueelle, lasten tulisi joka tapauksessa liikuttua vatsalautaradalla paljon eikä pujottelua tarvittaisi. Niinpä päätimme jättää merkkitötsät Helmien sukeltamisesta kokonaan pois ja suunnittelimme lasten keräävän alueelta neljä keltaista hernepussia haluamassaan järjestyksessä.

Päätimme myös käytännön syistä vaihtaa helmien heittokohteeksi ajattelemamme suuren renkaan aarrearkkuun eli lattialle asetettavaan laatikkoon: Totesimme, että aarrearkku pysyisi itsellään lattialla paikoillaan, kun taas rengasta jonkun pitäisi kannatella koko ajan ilmassa. Iloksemme huomasimme vaihdoksen tuovan uuden ulottuvuuden myös Helmien sukeltamista ympäröivään tarinaan, sillä olisihan lasten huomattavasti mielekkäämpää heittää keräämänsä helmet talteen aarrearkkuun kuin viskoa ne kummallisen renkaan läpi. Heittämisen vaikeuttavaksi vaihtoehdoksi päätimme lisätä tasapainolaudan paikkamerkin viereen, jolloin lapsi voisi omien taitojensa mukaan valita, heittääkö helmiä aarrearkkuun tasaiselta maalta vai heiluvalla alustalta.

Trampoliini-pisteen toteuttamisesta päätimme käytännön syistä luopua kokonaan. Jo alkuperäistä suunnitelmaa tehdessämme olimme alkaneet miettiä kunkin pisteen sijaintia Satakunnan ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan Porin yksikön liikuntasalissa, lähinnä motoriikkaratamme testaamiskertoja silmälläpitäen. Tiesimme, että käytössämme tulisi olemaan vain kaksi salinosaa ja siten myös vain kahdet puolapuut. Kun sitten huomasimme, että tarvitsisimme puolapuut sekä trampoliini- että Vuorenvalloitus-pistettä varten ja tajusimme Liaani-pisteen olevan aivan liian lähellä toisia puolapuita, päätimme luopua trampoliini-pisteestä kokonaan. Vuorenvalloituksen olimme suunnitelleet jo monin tavoin valmiiksi, kun taas trampoliini-pisteen rinnakkaistoiminnan toteuttamisesta emme olleet päässeet yhteisymmärrykseen, joten trampoliini-pisteen pois jättäminen tuntui hyvin luontevalta vaihtoehdolta.

Ehdottamiemme siirtymispisteiden vaihtoehdoksi Juntunen suositteli hyvin suunniteltua tarinaa, joka johdattaisi lapset luontevasti pisteestä toiseen (A. Saari, säh-

köpostiviesti 8.8.2008). Ajattelimme Juntusen ehdottaman, läpi radan jatkuvan tarinan toimivan hyvin pienen lapsiryhmän kanssa, mutta koska emme halunneet sulkea suuremman lapsiryhmän kanssa toteutettavaa ratamuotoa pois suunnitelmistamme, emme lähteneet toteuttamaan jatkuvamuotoista tarinaa. Sen sijaan päätimme kuitenkin luopua kaikista suunnittelemistamme siirtymispisteistä keskusteltuamme lehtori Kati Karinharjun kanssa asiasta. Hän muistutti meitä strukturoinnin merkityksestä liikunnan jäsentävänä ja selkiyttävänä tekijänä ja tuolloin ymmärsimmekin siirtymispisteiden tekevän radasta vain entistä sekavamman ja monimutkaisemman näköisen.

Kommenteissaan Juntunen muistutti meitä myös motorisesti lahjakkaiden lasten huomioimisesta pisteiden suunnittelemisessa. Hän kertoi tavanneensa monia lapsia, jotka kykenevät tekemään kuperkeikan käsinseisonnasta, mutta joilla on todellisia kommunikointivaikeuksia. Juntusen mukaan tällaisten lasten kanssa kannattaisi hyödyntää erilaisten kuvien käyttömahdollisuuksia esimerkiksi pisteiden ohjeistamisessa. (A. Saari, sähköpostiviesti 8.8.2008). Koska olimme jo alun perinkin ajatelleet valmistaa mahdollisimman monipuoliset ja kattavat ohjeistukset jokaisen pisteen alkuun, aloimme miettiä, mikä olisi valokuvien lisäksi paras mahdollinen kuvavaihtoehto ohjeistuksiin. Koska aihealue olisi sen verran erityinen ja suppea, ajattelimme perehtyä tarkemmin pcs-kuvaohjelman tarjoamiin kuviin sekä Microsoft Office Word-ohjelman ClipArt -tarjontaan.

7.3 Koulutusmateriaalin suunnitteleminen

Opinnäytetyömme yhtenä tavoitteena on lähes alusta asti ollut jonkinlaisen koulutusmateriaalin tuottaminen osaksi Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutuksen moduulia. Minkäänlaista tarkkaa aihetta tai esitysmuotoa koulutusmateriaalille ei kuitenkaan ollut määritelty, joten lähtökohtanamme oli aluksi vain perehtyä mahdollisimman hyvin liikunnan ja motoriikkaradan strukturointiin ja vasta sen jälkeen miettiä, miten haluaisimme asian koulutusmateriaalissa esittää. Keväällä 2008 saimme Aija Saarelta tiedon, että kaiken kaikkiaan kolme tuntia kestävä Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutuksen olisi tarkoitus olla mahdollisimman tiivis

kooste koulutuksen keskeisistä asioista. Koulutuksen tarkoituksena olisi antaa osallistujille asiasta tärkein ydintieto ja innostaa sen kautta osallistujia etsimään aiheesta myös lisäinformaatiota. Meidän tuottamamme koulutusmateriaalin osuuden Saari taas toivoi koostuvan toimivasta strukturoidun motoriikkaradan mallista, joka esitettäisiin havainnollistavilla kuvilla ja selostuksilla sekä mahdollisesti korkeintaan viisi minuuttia kestäväällä videolla. (A. Saari, sähköpostiviesti 13.3.2008.)

Ensitöiksemme aloimme suunnitella mahdollisimman hyvin toimivaa ja strukturoitua motoriikkarataa, jonka voisimme koulutusmateriaalia varten testata jonkinlaisella erityistä tukea tarvitsevien lasten ryhmällä. Motoriikkaradan suunnittelun ohella pohdiskelimme myös mielekkäintä tapaa toteuttaa koulutusmateriaali. Koska materiaali koostuisi pääasiassa valokuvista ja niiden selostuksista, totesimme PowerPoint-esityksen olevan ehdottomasti paras mahdollinen tapa esittää aikaansaamamme koulutusmateriaali.

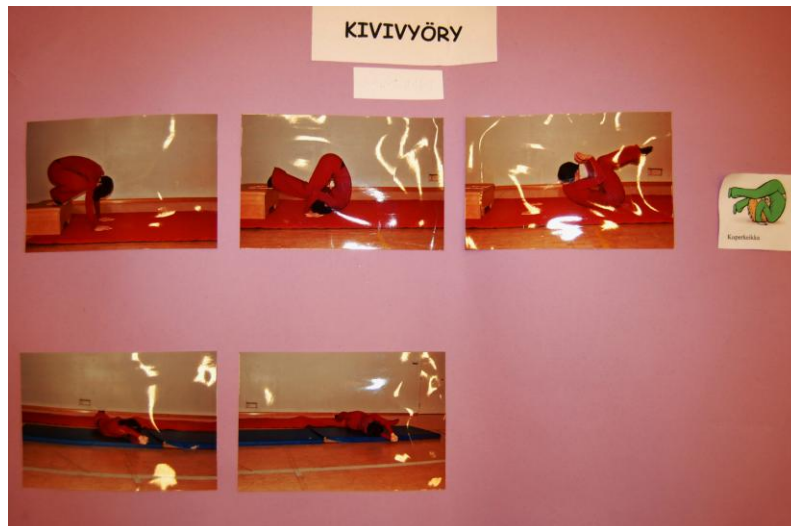
Tiesimme rataa testaavan lapsiryhmän valokuvaamisen onnistuvan suhteellisen helposti, joten kuvantamisessa ongelmaksi muodostui lähinnä videon valmistaminen. Tiesimme kyllä, että saisimme käyttööme jonkinlaisen videokameran, mutta silti mietimme, saisimmeko itse mitenkään kuvattua riittävän hyvälaatuisia videoita. Lisäksi ongelmaksi videon valmistamisessa muodostui myös sen käsitteleminen lopulliseen muotoonsa: itse emme videoita osaisi esimerkiksi leikata, vaan tarvitsisimme siihen ammattitaitoisen henkilön apua. Niinpä päätimmekin lopulta luopua videon valmistamisesta ja keskittää kaiken energiamme mahdollisimman hyviin, tarkkoihin ja havainnollistaviin valokuviin suunnittelemaamme motoriikkarataa testaavasta lapsiryhmästä. Suunnittelimme, että PowerPoint-esityksen voisimme rakentaa valmistamalla kustakin motoriikkaradan pisteestä oman pienen diasarjansa, johon liittäisimme valokuvien lisäksi myös lyhyen selostuksen pisteen tavoitteista, toteuttamisesta ja sen strukturoinnista. Lisäksi voisimme jossakin vaiheessa esitystä selostaa strukturoinnin määritelmän ja merkityksen pääpiirteet.

Koulutusmateriaalin alustavan suunnitelman lähetimme motoriikkaradan pisteistä tekemämme suunnitelman mukana Aija Saarelle. Vastauksessaan Saari kertoi, että Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutuksesta oli toteutettu toistaiseksi vain pilotti-

versio, jossa oli noussut esiin tarve toteuttaa jollakin tavalla tulevissa LKL-koulutuksissa motoriikkarata. Esimerkkinä motoriikkaradan toteuttamisesta Saari oli maininnut motoristen perustaitojen listan jakamisen pienryhmille, joissa voitaisiin suunnitella ja rakentaa omat motoriikkaradat. Koulutuksen lopussa pienryhmien suunnitelmat voitaisiin purkaa koko ryhmän kesken. Saari kuitenkin uskoi, että mikäli pystyisimme dokumentoimaan suunnittelemaamme motoriikkaradan toteuttamisen havainnollisina lapsi-kuvina ja siten kuvaamaan radan jäsentämisen ajassa, tilassa ja ohjauksessa, valmistamaamme koulutusmateriaalia voitaisiin tulevissa LKL-koulutuksissa hyödyntää joko pienryhmätöiden korvaajana tai erilaisten strukturointimenetelmien havainnollistamiskeinona ryhmätöiden purku-tilanteissa. (A. Saari, sähköpostiviesti 9.7.2008). Koska meidän suunnitelmamme sopi Aija Saarelle ja hänen suunnitelmansa sopi meille, lähdimme viemään suunnitelman toteuttamista eteenpäin.

8. TOTEUTUSVAIHE

Olimme suunnitelleet tekevämme jokaiselle motoriikkaradan pisteelle oman monipuolisen ohjeistuslappusen, josta selviäisi mitä kyseisessä pisteessä tehdään. Toteutimme ohjeistukset kartongille, jonka yläreunaan liimasimme aina kunkin pisteen nimen sekä suuraakkosin että pistekirjoituksella. Lisäksi jokaisessa ohjeistuksessa oli yksi tai useampi valokuva sekä piirroskuvat pisteessä harjoitettavista taidoista sekä niiden mahdollisista rinnakkaistoiminnoista. Ohjeistuksiin tarvittavia valokuvia varten kokosimme radan koulumme liikuntasaliin jo ennen radan varsinaista testaamista. Saimme malliksi valokuviin pisteitä suorittamaan erään tuttavamme, jolloin pystyimme itse keskittymään kuvaukseen ja tarvittaessa avustamiseen liikkeiden suorittamisessa.



Kuva 2. Kivivyöry-pisteen ohjeistus (kuvannut Noora Aaltonen).

Ennen koulutusmateriaalin tekoa halusimme testata suunnittelemaamme strukturoitua motoriikkarataa käytännössä, jotta tietäisimme miten suunnitelmamme toimii käytännössä. Testasimme motoriikkarataa ensimmäisen kerran 23.9.2008 kahdella erityislasten Futuuri-liikuntakerhon ryhmällä. Futuurikerhot ovat Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Porin vapaa-aikaviraston yhteistyössä toteuttamia erityislasten liikuntakerhoja. Lapset kokoontuvat kerhoissa viikoittain harjoittelemaan erilaisia liikuntataitoja monissa eri muodoissa. (Aho 2008.)

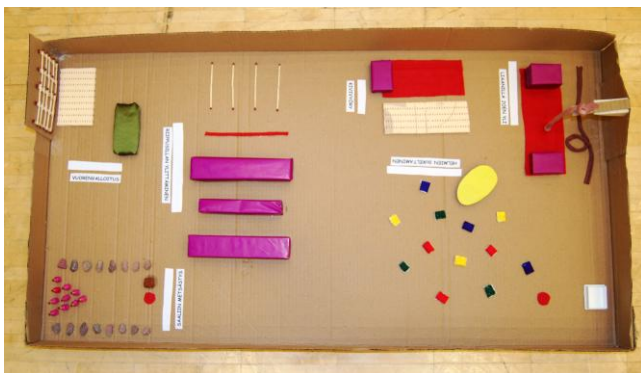
Kumpikin Futuurikerhon ryhmä koostui noin kymmenestä erityistä tukea tarvitsevasta lapsesta. Ryhmät olivat jaettu niin, että ensimmäisessä ryhmässä olivat nuoremmat, 3-7-vuotiaat lapset ja toisessa 8-14-vuotiaat lapset (Aho 2008). Toisella kerralla 7.10.2008 saimme mahdollisuuden testata motoriikkarataa kahdeksasta näkövammaisesta lapsesta koostuvalla ryhmällä. Pilottikerroilla käyttämämme ryhmät järjestyivät meille koulumme liikunnan lehtori Kati Karinharjun avulla.

Teimme suunnittelemaamme motoriikkaradasta myös kohokartan, jonka avulla näkövammaiset pystyisivät havainnoimaan motoriikkaradan pisteitä kokonaisuuksina. Tarkoitus oli myös, että kartan avulla täysin sokeakin lapsi olisi pystynyt suunnistautumaan salissa pisteeltä toiselle melko itsenäisesti. Huomasimme kuitenkin vasta näkövammaisten lasten ryhmälle motoriikkarataa ohjatessamme kartassa olevan pienen virheen, joten karttaa ei voinut käyttää suunnistautumiseen,

vaan ainoastaan jokaisen pisteen hahmottamiseen erikseen. Mielestämme kartan käyttäminen tässäkin muodossa oli kuitenkin toimiva vaihtoehto ja selkiytti pisteen kokonaisuutta kartan käyttäjälle.

Teimme käyttämämme kohokartan pahvilaatikon pohjaan ja jätimme siihen noin 5cm korkeat reunat kuvastamaan liikuntasalin seiniä. Hahmottelimme ensin pahville kaikille motoriikkaradan pisteille oikeat paikat ja sen jälkeen aloimme miettiä, mitä materiaaleja kartalla olevien pisteiden rakentamiseen käyttäisimme. Tavoitteenamme kohokartan rakentamisessa oli käyttää tarvikkeita, joita meiltä löytyi itseltämme, osoittaaksemme kohokartan tekemisen olevan mahdollista aivan yksinkertaisilla välineillä.

Pyrimme käyttämään kohokartassa materiaaleina erilaiselta tuntuvia tarvikkeita, jotta ne olisi helppo erottaa tuntoaistin avulla pahvisesta alustasta. Kohokarttaa tehdessämme kiinnitimme kuitenkin huomiota myös eri tarvikkeiden väritykseen, jotta kartta olisi käyttökelpoinen myös heikkonäköiselle, eikä vain täysin sokeille. Lisäksi pyrimme kohokartan monikäyttöisyyteen liimaamalla kunkin pisteen kohdalle pisteen nimen sekä pistekirjoituksella että myös suuraakkosilla. Testaamisemme ryhmissä ei kuitenkaan ollut kuin yksi lapsi, täysin sokea poika, joka pystyi käyttämään kohokarttaamme. Muut kohokartan mahdolliset käyttäjät joko pystyivät toimimaan radalla näköaistinsa varassa tai olivat niin syvästi kehitysvammaisia, etteivät he olisi avustajiensa mukaan hyötyneet kartan käyttämisestä.



Kuva 3. Kohokartta suunnittelemastamme strukturoidusta moriikkaradasta (kuvannut Noora Aaltonen).

Kohokartan käyttäminen motoriikkaradalla toteutui käytännössä niin, että ennen kunkin pisteen suorittamista sokea poika tutustui kohokartan avulla pisteeseen avustajan opastamana. Poika luki ensin pisteen nimen pistekirjoituksesta ja muisteli, mitä esittelykierroksella pisteen toiminnasta oli kerrottu. Lopuksi poika tunnusteli pisteen kartalta sekä hahmotti itselleen, mitä mikäkin kohta kartassa kuvasi. Tämän jälkeen hän lähti suorittamaan pistettä avustajan opastamana tai itsenäisesti.

8.1 Ensimmäinen pilotti

Ensimmäisellä pilottikerralla 23.9.2008 testiryhminä olivat kaksi eri-ikäisten ryhmää erityislasten Futuurikerhosta. Tässä pilotissa ryhmän ohjaajana oli Kati Karinharju, joka tavallisestikin toimii Futuurikerhon ohjaajajana. Ohjaajan selostaessa pisteitä meidän tehtävänäme oli näyttää lapsille, mitä kussakin motoriikkaradan pisteessä tehdään. Kun olimme näyttäneet jokaisen pisteen kohdalla siihen liittyvän toiminnan, saimme koko lopun kerhoajan keskittyä lasten havainnoimiseen ja ylipäätään koko radan toimivuuden arvioimiseen.

Lasten toimintaa motoriikkaradalla oli valokuvaamassa Noora Aaltonen. Avustajina radalla taas oli muutamia Futuurikerhossa vakituisesti toimivia apuohjaajia ja avustajia, sekä koulumme opiskelijoita, joiden liikunnankurssiin oli liitetty osallistuminen Futuurikerhoon avustajana. Toiset avustajista olivat ensimmäistä kertaa tekemisissä erityistä tukea tarvitsevien lasten kanssa.

Ensimmäisestä pilotista teimme paljon hyviä havaintoja radan kehittämiseksi. Kivivyöry-pisteessä tehtävänä oli joko kuperkeikka korokkeelta tai lattialta tai rinnakkaistoimintana kieriminen. Tässä pisteessä kuperkeikka oli tarkoitus tehdä korokkeelta polviltaan lähtien. Huomasimme kuitenkin ohjeistuslapuissa olevan mallikuvan olevan virheellinen, sillä kuvassa kuperkeikka tehdään korokkeelta kyykystä. Virheellinen mallikuva sekoitti joitain lapsia. Sekaannusta mielestämme lisäsi se, että olimme laittaneet korokkeen päälle jalankuvat kuvaamaan lähtöpaikkaa. Ajattelimme jalankuvien selkiyttävän korokkeelle asettumista, mutta

lapset pyrkivätkin polviensa sijaan laittamaan jalkapohjansa merkkien kohdalle. Erittäin monet lapsista pystyivät tekemään pisteellä kuperkeikan joko itsenäisesti tai avustettuna ja jokainen pystyi ainakin kierimään. Pisteiden vaikeustaso oli mielestämme sopiva.

Liaanilla joen yli –pisteessä heiluttiin köyden varassa korokkeelta toiselle kuvittelun joen ylitse. Rinnakkaistoimintana pisteellä oli vetää itsensä vatsalaudan kanssa köyden avulla kuvittelun vesialueen yli. Tämä piste oli lasten suosiossa, mistä johtuen oman vuoron odottaminen oli osalle lapsista hyvin vaikeaa. Turvallisuussyistä oli mielestämme kuitenkin erittäin tärkeää, että pisteellä toimii vain yksi lapsi kerrallaan.

Ensimmäisen Futuurikerhon ryhmän kohdalla Liaanilla joen yli -pisteellä oli vain yksi avustaja, mikä oli liian vähän, kun pisteellä toteutettiin toisinaan samanaikaisesti köyden varassa heiluntaa sekä rinnakkaistoimintaa vatsalaudalla. Toisen ryhmän kohdalla pisteeseen saatiin kaksi avustajaa, jolloin piste toimi paremmin. Tässä pisteessä huomasimme, että laskeutuminen korokkeelle oli monille lapsille haasteellista ja monet itsenäisestikin toimivat lapset tarvitsivat avustajaa ottamaan heidät kiinni. Lisäksi korostimme toiminnan ohella avustajille, että vatsalaudalla liikuttaessa on lapsen tarkoitus vetää itse itseään köyden avulla eteenpäin, eikä avustajan vetää lasta tämän pitäessä vain köydestä kiinni.

Helmien sukeltaminen -pisteessä lapsi keräsi vatsalaudalla liikkuen pisteen alueelta kaikki neljä keltaista hernepussia. Kerättyään hernepussit lapsi yritti heittää ne aarrearkkuun talteen. Lopuksi lapsi vielä levitti kaikki keräämänsä pussit takaisin vatsalautaradalle seuraavien lasten kerättäväksi. Helmien sukeltaminen -piste oli aikaa vievä, koska lapsilla kului hernepussien keräämiseen melko paljon aikaa. Ensimmäisen pilottikerran ryhmien toimiessa piste muokkautuikin sen verran, että pisteelle laitettiin kaksi vatsalautaa toiminnan nopeuttamiseksi. Tämän seurauksena keltaisia hernepusseja ei enää riittänyt kahdelle lapselle samanaikaisesti, joten lapset saivat valita ja kertoa pisteen avustajalle ennen liikkeelle lähtöä, minkä värisiä hernepusseja he aikovat kerätä. Hernepussien heittäminen aarrearkkuun onnistui lapsilta ja taitavat heittäjät testasivat heittämistä myös tasapainotyynyllä seisoen.

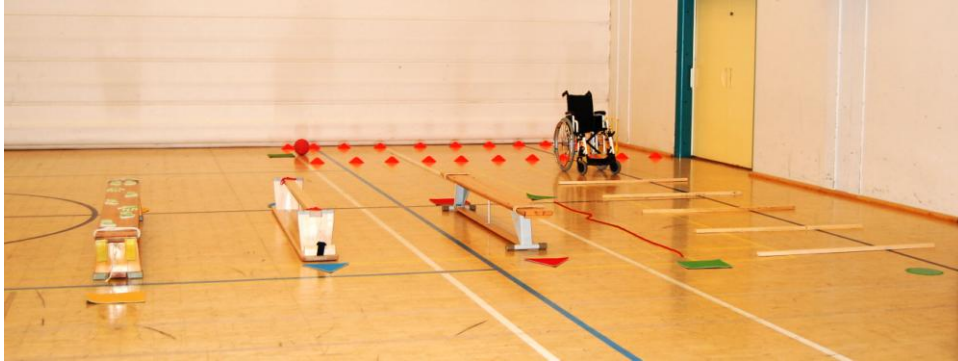


Kuva 4. Hernepussien keräämistä vatsalaudalta Helmien sukeltaminen -pisteessä (kuvannut Noora Aaltonen).

Saaliinmetsästyksessä lapset vierittivät palloa kolme kertaa kaataakseen mahdollisimman monta keilaa. Lopuksi kaadetut keilat laskettiin ja nostettiin pystyyn merkityille paikoille. Huomasimme tässä pisteessä, että lapset heittivät palloa useammin kuin vierittivät, mutta mikäli lapsia ohjattiin vierittämään, he onnistuivat kaatamaan enemmän keiloja. Keilojen takaisin pystyyn nostaminen oli monelle lapselle haasteellista, koska keilat olivat melko kapeita ja helposti kaatuvia. Keilojen paikoille lattiaan teipatut merkit helpottivat lapsia kuitenkin hahmottamaan mihin kohtaan keilat tuli nostaa. Matka keilauspaikalta keiloihin oli mielestämme sopiva, sillä jokainen sai kaadettua ainakin joitakin keiloja. Piste ei kuitenkaan ollut mielestämme liian helppo.

Tasapainoilupisteen nimi oli Riippusillan ylittäminen ja siinä oli neljä eri alustavaihtoehtoa, joilla lapset tasapainoilivat. Tasapainoilualustoina olivat lattiaan teipattu naru, leveä penkki, kapeampi penkki ja penkki johon oli kiinnitetty käden ja jalankuvat, joita pitkin kulkea. Lisäksi pisteen rinnakkaistoimintana pyörätuolia käyttäville oli rimat, joiden yli oli tarkoitus kulkea. Mielestämme tässä pisteessä oli hyvin eri vaihtoehtoja ja lapset tekivät ne, joihin kykenivät. Monet lapsista pystyivät suorittamaan kaikki eri vaihtoehdot tasapainoilla, mutta yllätykseksemme huomasimme lattiaan teipatun narun päällä tasapainoilun yllättävän vaikeaksi verrattuna penkkeihin. Joillakin pienemmällä lapsilla oli myös vaikeuksia astua penkillä olevien jalankuvien päälle, koska askelpituudet olivat niin pitkiä. Tässä pisteessä oli kuitenkin hauska huomata, että lapset keksivät omia tapoja tasapai-

noilla pyörätuolia käyttäville tarkoitetuilla rimoilla, koska ryhmissä ei ollut pyörätuolinkäyttäjiä, mutta rimat oli kuitenkin asetettu lattialle.



Kuva 5. Viisi eri tasapainoilualustaa Riippusillan ylittäminen -pisteessä (kuvannut Noora Aaltonen).

Vuorenvalloitus-pisteessä oli tarkoitus kiivetä koskettamaan mahdollisimman montaa puolapuuhin kiinnitettyä kädenjälkeä. Rinnakkaistoimintana tässä pisteessä oli kasa, jonka ylitse lapsen tuli kiivetä ryömimällä. Mielestämme tässä pisteessä oli erittäin tärkeää, että puolapuilla oli vain yksi lapsi kerrallaan. Avustajan oli turvallisuussyistä tärkeää olla lähellä varmistamassa lapsen laskeutumista alas. Lisäksi huomasimme ensimmäisellä pilottikerralla, että mikäli pisteessä toimii samanaikaisesti kaksi lasta ja myös rinnakkaistoimintaa suorittava lapsi tarvitsee avustajan, tarvitaan pisteellä kaksi avustajaa.



Kuva 6. Kiipeilemistä ja kädenkuvien koskettamista Vuorenvalloitus-pisteessä (kuvannut Noora Aaltonen).

Havaitsimme ensimmäisen pilottikerran aikana myös, että olimme laittaneet paljon kädenjälkiä puolapuiden yläosaan, mutta kaikki lapset eivät uskaltaneet kiivettä korkealle, vaan kiipesivät koskettamaan vain alempana olevia jälkiä. Huomasimme lasten toimiessa pisteellä myös sen, että he pyrkivät koskettamaan kädenkuvaa lähes aina sillä kädellä kumpi käsi kuvassa oli. Olimme kuitenkin teipanneet kädenkuvat loogisesti reitin varrelle, jolloin edellä mainittu tapa koskettaa käsiä onnistui ihan hyvin. Rinnakkaistoimintaa lapset kokeilivat jonkin verran, mutta osa lapsista konttasi kasan yli ryömimisen sijaan. Kasan koossa pitäminen oli myös melko vaikeaa, koska rakentamamme kasa ei ollut tehty kovin liukkaasta materiaalista. Mikäli lapsella oli esimerkiksi collegehousut jalassa, vaatteet ottivat kiinni kasan päällä oleviin jumppamattoihin liikuttaen niitä pois paikoiltaan.

Yleisiä havaintoja suunnittelemastamme motoriikkaradasta ensimmäisen pilotin jälkeen oli esimerkiksi se, etteivät pisteillä olleet avustajat ohjanneet lapsia juuri lainkaan tutkimaan pisteiden ohjeistuslappusia. Emme kuitenkaan huomanneet tai ehtineet sanoa ohjeistuslappujen käytöstä avustajille ennen radan alkua, joten avustajat eivät ehkä osanneet käyttää ohjeistuksia apunaan. Jonkin verran haittaa oli myös siitä, etteivät kaikki avustajat olleet koulussa vielä ehtineet käydä läpi erilaisia avustusotteita. Tämä oli mielestämme osasyynä siihen, että esimerkiksi avustettu kuperkeikka onnistui osalta lapsista hieman huonosti.

Ensimmäisen pilotin jälkeen mietimme, olisiko kuitenkin järkevämpää toimia seuraavalla kerralla suunnitelmamme mukaan niin, että lapset vaihtavat pisteeltä toiselle jostakin tietyistä merkistä. Ensimmäisellä kerralla lasten oli tarkoitus vaihtaa pisteestä toiseen yhteisestä merkistä, mutta lasten vaihtelevien taitojen vuoksi radalla kuitenkin päädyttiin etenemään omaan tahtiin. Välillä lapsia ohjattiin sivuuttamaan jokin ruuhkainen piste ja palaamaan siihen taas myöhemmin. Ensimmäinen pilottikerta antoi meille paljon vihjeitä radan parantamiseksi ja pidimme tärkeänä saada testata rataa vielä kerran sen jälkeen kun olisimme tehneet siihen parannuksia.

8.2 Pisteiden muokkaus ensimmäisen pilotin havaintojen perusteella

Päätimme hieman muokata joitakin motoriikkaradan pisteitä mielestämme paremmiksi ensimmäisen pilotin havaintojen pohjalta. Kaikkiin pisteisiin emme kuitenkaan tehneet muutoksia. Kivivyöry-pisteessä päätimme poistaa kuperkeikan tekemistä häirinneet jalankuvat korokkeen päältä. Kivivyöryssä päätimme toisella pilottikerralla pisteitä esitellessämme näyttää myös oikein avustetun kuperkeikan. Tällä pyrimme siihen, että pisteen avustajat näkisivät, miten kuperkeikassa kannattaa lasta avustaa. Myös Liaanilla joen yli -pisteestä päätimme toisessa pilotissa näyttää avustetun version, koska myös tämän pisteen avustuksissa oli ollut avustajien mielestä joitain hankaluuksia.

Helmien sukeltamista muokattiin jonkin verran jo ensimmäisen pilotin aikana, jotta toiminta pisteellä oli sujuvampaa. Toisessa pilotissa päätimme käyttää vatsalautaradalla edelleen kahta vatsalautaa, jolloin kaksi lasta pystyisi keräämään hernepusseja samanaikaisesti. Lisäksi päätimme, että toisessakin pilotissa lapsi kertoisi pisteen avustajalle ennen aloittamista, minkä värisiä hernepusseja hän aikoo radalta kerätä ja sen jälkeen keräisi kaikki päättämänsä väriset hernepusset, yhden ennalta määrätyn värin sijaan. Edellisen suunnitelman toimivuuden parantamiseksi laitoimme radalle kaikkia erivärisiä hernepusseja yhtä paljon. Tässä pisteessä voisi tarvittaessa olla kaksi avustajaa.

Saaliinmetsästyksessä keilaaminen toimi mielestämme hyvin, emmekä halunneet muokata pistettä ensimmäisen pilotin jälkeen lainkaan. Riippusillan ylittämisesä halusimme laittaa toisessa pilotissa hieman suuremmat välit penkkeihin, jotta lapsilla olisi riittävästi tilaa tasapainoilla. Toisella pilottikerralla lyhensimme jalanjälkien väliä penkillä, jolloin pisteen suorittaminen onnistuisi paremmin myös pienemmiltä lapsilta.

Vuorenvalloitus-pisteeseen lisäsimme kädenkuvia enemmän myös alemmille puolille, jotta myös lapset, jotka eivät uskalla kiivetä ylös asti saisivat kosketetuksi useampaa kädenjälkeä. Koska alas laskeutuminen oli lähes kaikille lapsille vaikeampaa kuin ylöspäin kiipeäminen, ajattelimme, että useampi kädenjälki alhaalla kehittäisi myös motorisesti taitavien lasten taitoa laskeutua puolapuilla alaspäin.

Vuorenavalloituksessa rinnakkaistoimintana olleen kasan kestävyyttä yritimme parantaa kokoamalla radan päällä olevat jumppamatot hieman eri tavalla kuin ensimmäisessä pilotissa. Olisimme mielellämme halunneet vaihtaa kasan päälle jotakin liukkaampaa materiaalia, mutta sopivaa materiaalia ei ollut myöskään toisessa pilotissa käytettävissämme.

Ensimmäisen pilotin jälkeen tulimme siihen tulokseen, että mikäli ryhmässä on hyvin eritasoisia lapsia, on hyvä kiertää rataa omaan tahtiin. Lisäksi omaan tahtiin kiertäminen toimii myös sen vuoksi, että toisten pisteiden suorittaminen käy huomattavasti nopeammin kuin toisten. Esimerkiksi Helmien sukeltaminen kestää selvästi kauemmin kuin Riippusillan ylittäminen ja, jotta kaikki ehtisivät tehdä pisteet rauhassa ja toiset vastaavasti eivät tylsistyisi omalla pisteellään, saisi pisteeltä toiselle vaihtaa omassa tahdissa myös toisella pilottikerralla.

8.3 Toinen pilotti

Toinen pilottikerta toteutettiin Näkövammaisten Keskusliiton järjestämälle Erilaiseen koulupäivään osallistuvalla näkövammaisten lasten ryhmälle 7.10.2008. Lasten päivään koulullamme kuului erilaista ohjelmaa, josta suunnittelemamme motoriikkarata oli yksi osa. Saimme tietoa ryhmästä vasta pari päivää ennen toisen pilotin toteuttamista ja olimmekin aluksi hieman epäuskoisia radan toimivuudesta niinkin haasteellisella ryhmällä. Tavoitteenamme oli ollut suunnitella kaikille avoin motoriikkarata ja toisessa pilotissa saimme todella testata, onko suunniteltu rata avoin kaikille lapsille. Näkövammaisten ryhmässä oli kahdeksan lasta, joista kolme oli kehitysvammaisia pyörätuolia käyttäviä. Heistä kaksi oli sokkoja ja yksi syvästi heikkonäköinen. Lisäksi ryhmään kuului neljä heikkonäköistä ja yksi täysin sokea lapsi. Näkövammaisten ryhmän ikähaitari oli hyvin laaja, sillä nuorin lapsista oli ensimmäisellä luokalla ja vanhin kahdeksannella. Ryhmän mukana tuli yhdeksän aikuista, joista osa osallistui motoriikkarataan avustajina tai toimintaa seuraamalla ja osa lähti pitämään keskustelupajaa keskenään.

Toisessa pilotissa toimimme itse sekä radan esittelijöinä että pisteiden toiminnan näyttäjinä. Ohjaajaa ryhmälle ei varsinaisen toiminnan aikana juurikaan tarvittu, koska mukana oli paljon aikuisia. Jouduimme kuitenkin välillä rauhoittelemaan vilkkaimpia lapsia ja pitämään yllä jonkinlaista järjestystä. Pyrimme myös keskittymään radan toimivuuden havainnointiin ja siihen, miten tekemämme muutokset vaikuttivat rataan. Toisella pilottikerralla saimme myös paljon uusia ideoita muun muassa ryhmässä olleiden lasten henkilökohtaisilta avustajilta.

Koulumme puolesta avustajina toisella pilottikerralla oli ensimmäisen vuoden fysioterapeuttiopiskelijoita, joista varmasti suurin osa oli ensimmäistä kertaa tekemisissä näkövammaisten kanssa. Jaoimme avustajat niin, että jokaisella pisteellä oli omat avustajansa. Lisäksi haastavimmilla lapsilla oli mukanaan joko oma henkilökohtainen avustaja tai sama opiskelija koko radan ajan. Pääasiallisena valokuvaajana myös toisessa pilotissa toimi Noora Aaltonen, minkä lisäksi otimme myös itse joitain kuvia toisella kameralla.

Kivivyöry pisteessä jätimme toisella pilottikerralla jalankuvat pois korokkeelta eikä väärinymmärryksiä lähtöasennosta juurikaan enää tullut. Kierimisessä apuvälineenä käytettiin ringette-rengasta, josta lapsi piti käsillään kiinni päänsä yläpuolella. Tällöin oikeanlainen asento oli helpompi säilyttää. Pyörätuolia käyttävien kohdalla kokeiltiin kierimistä niin, että avustajat kierittävät lasta patjalla käsistä ja jaloista auttaen, koska lapset eivät kyenneet liikkumaan itsenäisesti juuri lainkaan. Mielestämme edellinen toiminta antaa lapselle kuitenkin hyvin kokemuksen siitä, millaiselta kieriminen tuntuu.



Kuva 7. Pyörätuolia käyttävän lapsen avustettua kierimistä Kivivyöry-pisteessä (kuvannut Noora Aaltonen).

Liaanilla joen yli -pisteessä tarvittiin sokealle lapselle jokin ääni, kuten avustajan taputus päätepisteen kohdalle, jolloin lapsi osasi pysähtyä oikeaan kohtaan. Heikonäköiselle äänilähde päätepisteellä saatetaan tarvita, mikäli ei ole käytössä yhtä värikästä laskeutumiskoroketta, kuin koulullamme oli. Pyörätuolia käyttävien lasten kohdalla kokeiltiin kolmea erilaista heiluntamuotoa. Yksi lapsista makasi peiton päällä ja avustajat nostivat peiton ilmaan molemmista päistä ja heiluttelivat lasta. Tällainen muoto on mielestämme hyvä keinumisen kokemiseksi, mikäli oman vartalon hallitseminen on muuten lähes mahdotonta. Toinen pyörätuolia käyttävistä lapsista makasi vatsalaudalla selällään ja piti köydestä kiinni avustajan vetäessä häntä eteenpäin, koska hän ei itse kyennyt vetämään itseään. Tässä tapauksessa tarvittiin myös toisen avustajan apua, sillä lapsen omat käsivoimat eivät kunnolla riittäneet köydestä kiinni pitämiseen. Kolmas pyörätuolissa oleva lapsi nostettiin kahden avustajan avulla köydelle ja häntä liikutettiin kannateltuna korokkeelta toiselle ja takaisin korkeammalle korokkeelle. Tämä kokemus oli selvästi lähimpänä alkuperäistä liikettä Liaanilla joen yli -pisteellä ja lapsesta oli selvästi nähtävissä miten hän nautti kokemuksesta.



Kuva 8. Pyörätuolia käyttävän lapsen avustettua heilumista köyden varassa Liaanilla joen yli -pisteessä (kuvannut Noora Aaltonen).

Helmien sukeltamisessa tekemämme muutokset olivat toimivia. Toiminnan aikana pistettä muokattiin vielä vähän lisää, jotta kaikki pystyivät osallistumaan. Laitoimme vatsalautaradalle maitokoreja ja kunkin maitokorin päälle laitettiin punainen hernepusi. Pyrimme maitokoreilla siihen, että pyörätuolissa oleva lapsi pysyy korokkeelta keräämään hernepusit ilman apua. Yksi maitokori oli kuitenkin vielä korokkeeksi liian matala, jotta lapsi olisi ylettynyt tarttumaan hernepusiin, joten lopulta laitoimme kaksi maitokoria päällekkäin, josta hernepusin ottaminen onnistui lapselta itsenäisesti.



Kuva 9. Hernepusien keräämistä itsenäisesti kahden maitokorin päältä Helmien sukeltaminen -pisteessä (kuvannut Noora Aaltonen).

Yksi pyörätuolia käyttävistä lapsista nostettiin vatsalaudalle ja hänelle annettiin keppi, johon lapsi tarttui molemmilla käsillä. Kepin molemmissa päissä oli avustajat, jotka kepin avulla liikuttivat lasta vetämällä aina seuraavan hernepussin luo. Avustajien on huomattavasti helpompi liikuttaa lasta kepin avulla kuin esimerkiksi työntämällä suoraan vatsalaudasta. Lisäksi oli hyvä, että lapsen tarvitsi kuitenkin käyttää käsiään kepeistä kiinni pitämiseen, jolloin hän ei voinut olla täysin passiivinen osapuoli.

Sokea lapsi etsi hernepussit avustajansa vihjeiden perusteella ja onnistui siinä hyvin. Jälkikäteen kuitenkin mietimme, että olisimme voineet laittaa hernepussit esimerkiksi hyppynaruilla merkityn linjan varrelle, jolloin sokeakin lapsi olisi pystynyt toimimaan pisteellä itsenäisemmin. Tämä tuli kuitenkin mieleemme vasta toisen pilottikerran jälkeen. Kun sokea lapsi oli heittämässä hernepusseja aarrearkkuun, oli avustajan hyvä olla tuottamassa ääntä aarrearkun lähellä, jotta sokea tiesi, mihin tähtäsi heitoillaan. Esimerkiksi taputtaminen aarrearkulla toimii tehokkaana äänilähteenä myös heikkonäköisellä.

Saaliinmetsästyksen emme tehneet muutoksia ensimmäisen pilotin jälkeen ja se toimi jokseenkin hyvin jokaisen lapsen kohdalla. Ryhmässä oli vain muutama lapsi, joka kykeni nostamaan keilat takaisin pystyyn ne kaadettuaan. Mielestämme keilojen nostaminen ei kuitenkaan ole oleellisinta tällä pisteellä. Pyörätuolia käyttävät lapset pystyivät keilaamaan kun he olivat lähempänä keiloja ja vierittivät pallon keiloja kohti kourua pitkin. Taputus oli tässäkin pisteessä äänilähteenä sokealle, jotta tämä osasi tähdätä oikeaan suuntaan. Äänipallolla keilaaminen auttoi sokeaa lasta havainnoimaan, mihin suuntaan pallo meni hänen vieritettyään. Totesimme myös, että keilat olisivat voineet olla selvemmin lattiasta ja seinästä erotuvia, jotta heikkonäköisten olisi helpompi erottaa keilat seinästä.



Kuva 10. Pallon vieritys kohti keiloja kourua pitkin Saalinmetsästys-pisteessä (kuvannut Noora Aaltonen).

Riippusillan ylittämisessä muutimme jalanjalkien välimatkoja pienemmiksi viimeisellä tasapainoilupenkillä, jotta pienemmätkin lapset ylettyisivät astumaan jalanjäljeltä toiselle. Tekemämme muutos helpotti lasten toimintaa penkillä ja jopa sokea poika pystyi tasapainoilemaan kaikki eri alustat itsenäisesti. Penkkien päihin solmimamme hyppynarut olivat hyvänä merkinä penkin päättymisestä eikä vaaratilanteita ollut. Pyörätuolia käyttäville oli rinnakkaistoimintana lattiaan teipattujen puurimojen ylittäminen. Kukaan lapsista ei kuitenkaan pystynyt itsenäisesti liikkumaan pyörätuolilla, joten tasapainoilun kokemus pyrittiin toteuttamaan niin, että avustaja työnsi lasta pyörätuolissa hitaasti rimojen yli.

Vuorenvalloituksessa laitoimme nyt toisessa pilotissa hieman enemmän kädenjalkia puolapuiden alaosaan. Huomasimme kuitenkin lasten olevan vaikea laskeutua puolapuuta pitkin, joten ehkä ensimmäisen pilottikerran versio tästä pisteestä oli kuitenkin parempi. Sokealle lapselle olisi ollut hyvä, että kädenjalkien välillä olisi ollut esimerkiksi jokin naru kiinnitettynä, jolloin hän olisi itsenäisesti narua seuraamalla löytänyt aina seuraavalle kädenjäljelle.

Lapsille, jotka eivät uskalla tai kykene kiivetä puolapuulle on rinnakkaistoimintana ryömimällä ylitettävä kasa. Toisessa pilotissa kokosimme kasan vähän eri tavalla kuin ensimmäisessä ja se myös pysyi hieman paremmin koossa. Koska pyörätuolia käyttäneillä lapsilla oli hyvin vähän käsivoimia, he eivät kyenneet ylittä-

mään kasaa. Mikäli kasan olisi pystynyt rakentamaan liukkaammasta materiaalista, olisi sen ylittäminen saattanut onnistua myös heikommilla käsivoimilla. Pyörätuolia käyttäville lapsille kädenjalkien kurottelu oli hyvin hankalaa ja epämiellyttävää, koska käsien liikkuvuus oli kovin vähäistä. Heitä varten puolapuille solmittiinkin löyhästi muutama kirkkaan värinen huivi, joita lapset yrittivät irrottaa ja kerätä syliinsä. Huivien kerääminen oli lasten mielestä selvästi mielekkäämpää kuin kädenjalkien kurottelu.



Kuva 11. Sokea lapsi ryömi kasan yli Vuorevalloitus-pisteessä (kuvannut Noora Aaltonen).

Teimme myös yleisiä havaintoja esimerkiksi ohjeistuslappujen tarpeellisuudesta. Esitellessämme alussa pisteitä lapset seurasivat toimintaa läheltä ja jotkut tutkivat jopa yllättävän tarkasti ohjeistuksia. Osa kävelemään kykenevistä lapsista myös toisti pisteet heti meidän näyttämisen jälkeen. Lähes koko radan itsenäisesti suorittaneet lapset eivät tarvinneet ohjeistuslappuja enää esittelykierroksen jälkeen. Sokean pojan ohjeistuksena käytettiin kohokarttaa ja hän olikin kartan käyttämisessä hyvin taitava. Pyörätuolia käyttäville lapsille käytettiin ohjeistusmuotona sanallisia ohjeistuksia.



Kuva 12. Sokea lapsi käyttää kohokarttaa ennen Riippusillan ylittämisen – pisteelle siirtymistä (kuvannut Noora Aaltonen).

8.4 Koulutusmateriaalin toteuttaminen

Koulutusmateriaalin toteuttamisen varhaisessa vaiheessa kohtasimme pienimuotoisen vastoinikäymisen koettaessamme saada valokuvaajaa kuvaamaan 23.9.2008 ja 7.10.2008 toteutettavat motoriikkaradan testauskerrat. Olimme suunnitelleet, että pysyttelisimme itse testauskerroilla puhtaasti tarkkailijan ja havainnoitsijan roolissa, jotta saisimme kirjattua mahdollisimman tarkasti ylös radan toimivat osuudet ja ennen kaikkea sen puutteet. Tästä syystä totesimme tarvitsevamme testauskerroille jonkun ulkopuolisen valokuvaajan, joka osaisi ottaa riittävän laadukkaita kuvia oikeista tilanteista. Koska tavoitteenamme oli selviytyä koko opinäytetyön toteuttamisesta mahdollisimman pienin kuluin, ammattivalokuvaajan palkkaaminen ei tullut kysymykseenkään. Niinpä päätimme lopulta pyytää erästä tuttua harrastajakuvaajaa testauskertoja valokuvaamaan. Harmiksemme hän ei kuitenkaan päässyt meitä auttamaan, joten olimme palanneet takaisin alkupisteeseen. Vielä viikko ennen ensimmäistä testauskertaa emme edelleenkään olleet löytäneet toista valokuvaajaa. Niinpä suunnittelimme hätäpäissämme toteuttavamme ensimmäisen testikerran siten, että vain toinen meistä tarkkailisi radan toimivuutta ja kirjaisi havaintojaan ylös, kun taas toinen keskittyisi täysin rataa testaavien lasten valokuvaamiseen. Vaikka tämä olisi äärimmäisen huono vaihto-

ehto ja havaintojemme monimuotoisuus kärsisi siitä merkittävästi, se oli kuitenkin sillä hetkellä ainoa vaihtoehtomme. Onneksemme onnistuimme saamaan käyttöömmä digitaalisen järjestelmäkameran, jolla voisimme varmistaa mahdollisimman hyvälaatuisten ja tarkkojen kuvien aikaansaamisen.

Iloksemme eräs toinen valokuvaamista vapaa-ajallaan harrastava tuttumme, Noora Aaltonen, tarjoutui viime hetkellä tulemaan valokuvaamaan molemmat motoriikkaradan testauskerrat, mikäli vain saisi kunnan kameras käyttöön. Koska meillä jo oli käytössämme kunnan järjestelmäkamera, otimme Aaltosen avun vastaan ilomielin. Motoriikkaradan testauskertoja valokuvatessaan Aaltonen teki erinomaista työtä keskittäen huomionsa tärkeimpiin ja merkityksellisimpiin tilanteisiin. Kolmen eri lapsiryhmän liikkumiskerroista saimme koulutusmateriaaliamme varten digitaalisessa muodossa olevia valokuvia yhteensä noin 900 kappaletta. Koska jo testiryhmien lasten vanhempien allekirjoittamassa valokuvauslupaanomuksessa (Liite 1 ja Liite 2) ilmoitimme, että valokuvia käytettäisiin opinnäytetyömme lisäksi Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Suomen Invalidien Urheiluliiton opetuskäytössä näimme parhaaksi solmia Noora Aaltosen kanssa valokuvien tekijänoikeuksista virallisen sopimuksen (Liite 3). Sopimuksessa Aaltonen luovuttaa kaikkien 23.9.2008 ja 7.10.2008 ottamiensa valokuvien tekijänoikeudet Marjaana Seppälälle ja Krista Päkärälle. Valokuvien tekijänoikeuksien luovuttamisella helpotimme huomattavasti paitsi oman opinnäytetyömme tekemistä, mutta myös SAMK:n ja SIU:n mahdollisuutta hyödyntää valokuvia opetuskäytössään.

Koulutusmateriaalin toteutimme melko tarkkaan alkuperäisen suunnitelman mukaan. Kirjasimme PowerPoint-esityksen alkudioihin perustietoa strukturoinnista ja sen merkityksestä liikunnassa. Samalla kerroimme lyhyesti esimerkkitapaukseksi liittämästämme motoriikkaradasta ja sen testaamisesta kolmella eri lapsiryhmällä. Tämän jälkeen kirjasimme esitykseen pisteittäin tietoa suunnittelemastamme ja toteuttamastamme motoriikkaradasta. Kerroimme kunkin pisteen nimen, siinä opeteltavat taidot ja pisteessä käyttämämme strukturointimenetelmät. Jokaisen pisteen viimeiseen diaan kokosimme vielä toteutuskerroilla esiin nousseita uusia ideoita ja ehdotuksia, joita pisteen strukturoinnissa voisi käyttää. Esiteltyämme kaikki motoriikkaratamme pisteet liitimme vielä PowerPoint-esityksen loppuun muutaman dian kohokartan käyttämisestä ja sen merkityksestä näkövammaisen

lapsen liikkumisessa. Kaikkiin dioihin liitimme mahdollisimman paljon valokuvia konkretisoimaan ja selventämään kirjallista selostusta. (Liite 4)

Ongelmaksi koulutusmateriaalin valmistamisessa muodostui valokuvien määrän rajaaminen. Alusta alkaen oli selvää, ettemme mitenkään voisi liittää kaikkia 900 valokuvaa koulutusmateriaaliin, vaikka kaikki kuvat olisivatkin erinomaisia. Koska koko motoriikkaradalla oli pisteitä yhteensä vain kuusi, ei myöskään yhdestä pisteestä voitu laittaa loputtomasti valokuvia, vaan niitä piti olla tasaisesti kaikista pisteistä. Halusimme kuitenkin keskittyä koulutusmateriaalissa nimenomaan havainnollistavien valokuvien esittämiseen, joten päätimme liittää PowerPointesitykseen kustakin motoriikkaradan pisteestä riittävän monta diaa. Dioihin liitimme kaikki parhaat ja havainnollisimmat valokuvat, jotka pyrimme yhdistämään kussakin diassa sanallisesti kuvattavaan opeteltavaan perusmotoriseen taitoon tai sen strukturointimenetelmään.

Suurimmaksi ongelmaksi koulutusmateriaalin valmistamisessa muodostui todella tiukka aikataulu. Laskeskelimme alun perin, että tarvitsisimme Aija Saaren palautteen koulutusmateriaalistamme viimeistään lokakuun viimeisellä viikolla. Koska meidän piti koulutusmateriaalin valmistamista varten odottaa myös jälkimmäisen motoriikkaradan testauskerran toteutumista, emme päässeet edistymään työssämme vasta kuin 7.10.2008 jälkeen, kun saimme viimeisetkin valokuvat ja havainnot haalittua kasaan. Niinpä meille jäi vain noin viikko aikaa saada koko koulutusmateriaali valmiiksi, koska halusimme saada sen riittävän ajoissa lähetettyä Aija Saarelle, jotta hänkin ehtisi aikataulumme mukaisesti lähettämään meille palautteensa esityksestä. Vaikka olimmekin valmistamaamme koulutusmateriaaliin kovin tyytyväisiä, jäi siihen väkisinkin muutamia kohtia, joita olisimme vielä halunneet parannella ja muokata ennen materiaalin lähettämistä Aija Saarelle. Koska aikaraja kuitenkin tuli vastaan, päädyimme lähettämään materiaalin sen hetkisessä muodossaan Saarelle 13.10.2008. Koska PowerPoint-esityksestä tuli paitsi melko pitkä, mutta myös paljon tilaa vievä, emme voineet sitä Saarelle lähettää sähköpostitse, joten poltimme esityksen cd-levylle ja postitimme sen. Cd-levyn oheen liitimme pyynnön avoimesta palautteesta, jonka toivoimme Aija Saaren lähettävän meille sähköpostitse 21.10.2008 mennessä.

9. PALAUTE KOULUTUSMATERIAALISTA

Saimme palautteen koulutusmateriaalista Aija Saarelta 20.10.2008. Hän oli käynyt koulutusmateriaalia läpi pyörätuolia käyttävien kokoneiden ohjaajien Tiina Siivosen ja Outi Lindroosin kanssa ja lisäksi välittänyt materiaalin myös Kaikille Avoin-ohjelman projektipäällikkö Riikka Juntuselle. Aija Saari oli Tiina Siivosen ja Outi Lindroosin kanssa jakanut palautteen kolmeen osaan: PowerPoint-esityksen teknisen toteutuksen arviointiin, esityksen ja motoriikkaradan sisällön arviointiin sekä pohdintaan materiaalin soveltuvuudesta osaksi Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutusta. Riikka Juntusen palautteen koulutusmateriaalista saimme erillisenä, lyhyenä kokonaisuutena.

Saaren, Siivosen ja Lindroosin palaute materiaalin teknisestä toteutuksesta oli pääasiassa positiivista. Palautteen antajien mielestä esityksen valokuvat olivat erinomaisen havainnollisia ja monipuolisia. Lisäksi kohokartan ja motoriikkaradan oheisohjeet olivat heidän mielestään hyvät. PowerPoint-esityksessä oli kuitenkin palautteen antajien mielestä liikaa tekstiä ja he olisivat vaihtoehtoisesti kaivanneet esitykseen vain olennaisimpia ydinsanoja ja lisäksi koulutuksen vetäjälle omaa materiaalia, josta voisi kertoa koulutuksen osallistujille aiheesta lisää. (A. Saari, sähköpostiviesti 20.10.2008.) Tämä suunnitelma oli alun perin myös meidän mielessämme, mutta unohtui, kun aloimme valmistaa PowerPoint-esitystä. Saatuaamme koulutusmateriaalin valmiiksi, meillä taas ei ollut enää aikaa alkaa muokata esitystä täysin uuteen muotoon.

Esityksen sisältöä kommentoidessaan Saari, Siivonen ja Lindroos olivat lisänneet mukaan monia uusia ehdotuksiaan ja ideoitaan. Pyörätuolia käyttävä Tiina Siivonen esimerkiksi oli kommentissaan pohtinut, että Riippusillan ylityksessä myös pyörätuolia käyttävä lapsi voisi tasapainoilla lattiaan teipatun narun avulla, yrittämällä pitää narun pyörätuolin etupyörien välissä (A. Saari, sähköpostiviesti 20.10.2008). Tämä oli itsellemme täysin uusi ajatus eikä varmasti olisi tullut lainkaan mieleemme, ellei asiaa olisi palautteessa ehdotettu. Meille käyttökelpoinen uusi idea oli myös se, että Saaliinmetsästyksen keilaradan voisi rajata kyljilleen käännetyillä jumppapenkeillä siten, ettei helisevä äänipallo pääsisi lainkaan kar-

kaamaan keilausalueelta. Näin pallo itsessään ilmaisisi näkövammaiselle lapselle sijaintinsa, ohjaajan osuus avustamisessa vähentyisi ja näkövammaisen lapsen itsenäinen liikkuminen edistyisi. (A. Saari, sähköpostiviesti 20.10.2008.)

Lisäksi palautteessa pohdittiin äänilähteiden käytön tarvetta näkövammaisen lapsen liikkumisen helpottajana jo valmiiksi äänekkäässä liikuntasalissa. Palautteen antajat olivat pohtineet, voisiko osan äänilähteistä korvata jollakin muulla tavalla, esimerkiksi Liaani-pisteen pysähtymiskohdan äänilähteen paksulla, pehmeällä patjalla, joka pysäyttäisi näkövammaisen lapsen riippumisen hellästi, mutta varmasti. (A. Saari, sähköpostiviesti 20.10.2008.) Myös tämä oli itsellemme uusi ehdotus ja pidimme sitä käyttökelpoisena ideana. Käytännön toteuttaminen olisi mielestämme kuitenkin hyvin hankalaa, sillä patja pitäisi saada seinää vasten nojaamaan. Oman kokemuksemme mukaan liikuntasalien köysiä ei kuitenkaan yleensä ole sijoitettu riittävän lähelle seinää edellisen idean toteuttamiseksi. Mielestämme ideaa voisi kuitenkin hyödyntää esimerkiksi Kivivyöry-pisteessä permannon loppukohdan merkitsijänä äänilähteen sijaan.

Toiset koulutusmateriaalin valokuvat herättivät palautteen antajien keskuudessa lievää epäselvyyttä. Helmien sukeltamisen kohdalla he esimerkiksi toivoivat, että myös koulutusmateriaalin valokuvissa aarrearkku olisi nostettu ylös, jottei pyörätuolia käyttävä lapsi tarvitsisi avustajan apua hernepusmien tiputtamisessa aarrearkkuun (A. Saari, sähköpostiviesti 20.10.2008). Tämä olisi omastakin mielestämme ollut hyvä vaihtoehto, mutta emme valitettavasti huomanneet sitä ajoissa toteuttaa. Meillä oli vasta jälkimmäisellä testauskerralla mukana pyörätuolia käyttäviä lapsia, joten emme päässeet ensimmäisen testauskerran kahden lapsiryhmän lasten kanssa lainkaan kokeilemaan pyörätuolia käyttäville lapsille tarkoitettujen rinnakkaistoimintojen toimivuutta käytännössä. Jälkimmäisellä testauskerralla uusia ideoita alkoi sadella toiminnan lomassa paljon ja pyrimme toteuttamaan niistä toimivimman tuntuksia mahdollisimman pian, jotta pystyisimme havainnoimaan myös uusien ideoiden toimivuutta käytännössä. Yksi näistä ideoista oli kahden maitokorin nostaminen päällekkäin, jotta pyörätuolia käyttävät lapset saisivat poimittua hernepusseja mahdollisimman vähällä avustamisella. Tästä ideasta saimme myös oikein hyvää palautetta Siivoselta ja Saarelta. Tätä ideaa toteuttaessamme meidän oli tarkoitus nostaa myös aarrearkkua ylemmäs, mutta toiminnan

keskellä tämä yksinkertaisesti unohtui. Niinpä emme valitettavasti myöskään saaneet minkäänlaista valokuvaa pyörätuolia käyttävän lapsen hernepussien tiputtamisesta aarrearkkuun ilman avustajan apua.

Koulutusmateriaalin sisällön rakenteesta saimme oikein hyvää palautetta. Palautteen antajien mielestä suunnittelemaamme pisteet sekä niiden rinnakkaistoiminnot olivat hyviä ja kirjoitettu teksti pääasiassa selkokielistä. Outi Lindroosin mielestä kunkin koulutusmateriaaliin kirjatun motoriikkaradan pisteen kautta selviää hyvin myös strukturoinnin merkitys. Siksi hänen mielestään joka pisteen kohdalla ei enää tarvittaisi erillistä diaa motoriikkaradan pisteiden alussa olleista ohjeistuslapuista. Lindroos myös ehdotti, että koulutuskäytössä materiaalin strukturoinnista kertovien alkudiojen paikat voisi vaihtaa siten, että ensin koulutukseen osallistujat pohtisivat miksi strukturointia pitäisi käyttää ja vasta sitten mitä sillä tarkoitetaan. (A. Saari, sähköpostiviesti 20.10.2008.) Koska saimme alun perin Aija Saarelta tiedon, että Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutukseen saattaa osallistua paljon sellaisia ihmisiä, jotka eivät ole milloinkaan olleet edes tekemisissä erityistä tukea tarvitsevien lasten kanssa (A. Saari, sähköpostiviesti 9.7.2008), koimme tarpeelliseksi ensin selittää koulutusmateriaalissa mahdollisimman selkeästi, mitä strukturoinnilla tarkoitetaan ja vasta sen jälkeen, miksi sitä tulisi liikunnassa käyttää.

Palautteen antajat olivat pohtineet myös valmistamamme koulutusmateriaalin soveltuvuutta Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutuksen käyttöön. Heidän mielestään suunnittelemaamme motoriikkaradalla oli liian monta pistettä käytäväksi läpi osana yhtä koulutusta (A. Saari, sähköpostiviesti 20.10.2008). Toisaalta tämä tuli itsellemme pienenä yllätyksenä, koska omasta mielestämme kuudesta eri pisteestä koostuvaa motoriikkarataa ei vielä voida pitää erityisen suurena. Toisaalta kuitenkin järkeilimme edellä mainitun kommentin syntyneen sen perusteella, että kustakin motoriikkaradan pisteestä oli loppujen lopuksi syntynyt aika monta diaa, koska kirjasimme tarkasti ylös paitsi eri pisteiden rinnakkaistoiminnot, mutta myös pisteillä käytettävät strukturointimenetelmät. Mielestämme onkin täysin ymmärrettävää, ettei kaikkien diojen pikainen läpikäyminen koulutuksessa tunnu palautteen antajista erityisen mielekkäältä. Onneksemme palautteen antajat olivat loppujen lopuksi kuitenkin sitä mieltä, että koulutusmateriaali voisi toimia hyvin palautekeskustelun virittäjänä sen jälkeen, kun koulutuksessa olisi toteutettu jon-

kinlainen pienimuotoinen motoriikkarata. Olimme myös tyytyväisiä siihen, että palautteen antajat kokivat koulutusmateriaalin ja motoriikkaradan monet yksittäistapaukset, kuten valmistamamme kohokartan sekä eri pisteiden strukturoinnit, Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutuksen kannalta erinomaisina ja merkittävinä. (A. Saari, sähköpostiviesti 20.10.2008.)

Riikka Juntunen kommentoi palautteessaan strukturoinnin kaikkien osuuksien eli tilan, ajan ja paikan huomioimista myös koulutusmateriaalissa. Juntunen kaipasi materiaaliin tarkempaa tietoa motoriikkaradan pisteiden kestosta ja sen strukturoinnista: harjoiteltiinko yhden pisteen taitoa kerran, kolmella toistolla vai esimerkiksi viisi minuuttia kerrallaan, koko ryhmän yhtäaikaisilla pistenvaihdolla. (A. Saari, sähköpostiviesti 20.10.2008.) Vasta palautteen saatuamme huomasimme, että tämä asia todellakin oli koulutusmateriaalista unohtunut täysin. Tämä saattaa osittain johtua myös oman motoriikkaratamme testikertojen pisteiden keston epäjohdonmukaisuudesta. Tarkoituksenamme nimittäin oli toteuttaa rata testauskerroilla siten, että tietyille pisteille jaetut lapset harjoittelisivat pisteen motorista taitoa tietyn ajan, esimerkiksi kolme minuuttia, minkä jälkeen kaikki lapset vaihtaisivat samaan aikaan seuraavalle pisteelle. Näin oli määrä mennä läpi koko motoriikkarata molemmilla testauskerroilla. Ensimmäisellä testauskerralla saimme kuitenkin jo hyvin pian huomata, että ryhmän lapset olivat motorisilta taidoiltaan todella eritasoisia ja liikkuvat radalla eri tahtiin. Niinpä koimme parhaaksi antaa lasten vaihtaa pistettä, kun olivat yhden pisteen harjoitukset käyneet kunnolla läpi. Toisinaan lapset saivat myös käydä pisteitä läpi epämääräisessä järjestyksessä, koska joillekin pisteille kertyi ruuhkaa ja toisille taas ei. Lopulta vastasimme palautteeseen kertomalla, että motoriikkaradan ja sen pisteiden kesto kannattaa mielestämme määrittää paljolti lapsiryhmän perusteella.

Juntunen myös muistutti meitä palautteessaan mahdollisimman monien aistien käyttämisen hyödyntämisestä motoriikkaradalla. Juntusen mielestä oli tärkeää, että radalla käytettäisiin erilaisten äänilähteiden lisäksi myös esimerkiksi tuntoaistiin vetoavia, vaihtuvia materiaaleja. (A. Saari, sähköpostiviesti 20.10.2008.) Tätä tekniikkaa olimmekin motoriikkaradallamme hyödyntäneet esimerkiksi käden- ja jalankuvien kanssa. Ehdotus tuntoaistiin vetoavien materiaalien käyttämisestä kuulosti mielestämme oikein hyvältä, mutta emme oikein päässeet yhteisymmär-

rykseen siitä, missä ja miten tekniikkaa voisi radalla käyttää. Olisimme ehdottomasti kaivanneet asiasta lisätietoa ja tarkkoja esimerkkejä, jotta olisimme ne voineet kirjata myös koulutusmateriaaliin.

Lopuksi Juntunen kyseli palautteessaan, miten olimme ajatelleet motoriikkaradan toteuttamisen jälkeisen palautteen antamisen. Hän mietti, miten rataan osallistunut lapsi voisi mielestämme kertoa, millaista motoriikkaradalla liikkuminen hänen mielestään oli ja kuinka hän radalla onnistui. Sopiviksi palautteen antamisen menetelmiksi Juntunen ehdotti esimerkiksi hymynaamojen tai liikennevalojen käyttämistä. (A. Saari, sähköpostiviesti 20.10.2008.) Koska emme olleet rataa suunnitellussamme tai toteuttaessamme edes miettineet palautteen antamista tai siinä käytettäviä, lapsille soveltuvia menetelmiä, ehdotus oli mielestämme todella tärkeä ja huomioonotettava. Olisimme kuitenkin jälleen kaivanneet lisätietoa Juntunen mainitsemista esimerkkimenetelmistä, koska käytännössä katsoen niistä kumpikaan ei ollut meille entuudestaan tuttu.

Kaikkien palautteiden loppuun Aija Saari oli vielä lisännyt jokusen yleisen kommentin ja kysymyksen. Hänen mielestään olimme tehneet koulutusmateriaalin kanssa perusteellista työtä ja miettineet ohjeistusten antamista tosissamme. Saari myös totesi mielellään käyttävänsä valmistamaamme materiaalia Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutuksen lisämateriaalina. Lopuksi hän kysyi, saisiko materiaalia tarvittaessa koulutusta varten muokata, esimerkiksi poistamalla PowerPointesityksestä muutaman dian tai osan tekstipaljoudesta. Saari piti tärkeänä, että materiaalin saisi mahdollisista muokkauksista huolimatta esittää meidän nimellämme. (A. Saari, sähköpostiviesti 20.10.2008.) Koska opinnäytetyössämme on kuitenkin kyse projektiluontoisesta, väliaikaisesta työskentelystä, olisi mielestämme lähes mahdotonta toteuttaa koulutusmateriaali monena eri versiona, jolloin se soveltuisi sellaisenaan erilaisiin LKL-koulutuksiin. Ajattelimmekin, että olisi parempi tarjota työn tilaajalle koulutusmateriaalin runko, jota saisi tarpeen mukaan muokata. Niinpä annoimme Saarelle valtuudet tarvittaessa muokata koulutusmateriaalin rakennetta Suomen Invalidien Urheiluliiton ja Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutuksen kulloistenkin tarpeiden mukaan. Edellytimme kuitenkin omien nimiemme säilyvän koulutusmateriaalin tekijöinä mahdollisista muokkauksista huolimatta, mitä myös Saari ehdotti.

10. POHDINTA

Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekeminen on ollut hyvin mielenkiintoinen ja haastava prosessi. Mielenkiintomme opinnäytetyön tekemiseen on säilynyt koko prosessin ajan. Uskomme tämän johtuvan siitä, että työskentelymme tuloksena on kirjallisen raportin lisäksi selkeä tuotos, koulutusmateriaali Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutukseen. Motivaatiotamme on myös lisännyt prosessin toiminnallisuus: itse motoriikkaradan suunnittelu, toteutuskertojen valmistelu sekä motoriikkaradan testauskertoihin osallistuminen. Opinnäytetyön tekemisessä haasteellisenä taas olemme kokeneet muun muassa itsellemme täysin vieraaseen aiheeseen perehtymisen sekä aikataulujen yhteensovittamisen.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut hyvin opettavainen kokemus. On ollut hienoa huomata, että strukturoinnin määritelmä ja merkitys on selkiytynyt itsellemme koko prosessin ajan. Myös motoriikkaradan strukturointimenetelmien oppiminen on ollut hyödyllistä ja olemmekin todenneet, että strukturointia voi ja kannattaa hyödyntää myös vammattomien ihmisten kanssa toimiessa. Tämä on madaltanut kynnystämme käyttää strukturointia välineenä myös muussa ammatillisessa toiminnassamme. Uskomme, että jopa toiminnan osittainen strukturointi, kuten mielikuvia herättävien tarinoiden keksiminen, voi merkittävästi helpottaa myös esimerkiksi päiväkotilasten liikuntatuokion hahmottamista. Mielestämme on tärkeää huomata, ettei strukturoinnista voi milloinkaan olla haittaa kenellekään.

Suunnittelemamme motoriikkaradan testauskerroilla huomasimme lasten yksilöllisyyden ja ohjaajan joustavuuden merkityksen toiminnan onnistumisen kannalta. Itse pyrimme motoriikkarataa suunnitellessamme huomioimaan mahdollisimman hyvin eri lasten tuen tarpeen, mutta toteutuskerroilla tuli esiin entistä yksilöllisemmän suunnittelun tarve. Toiminnan suunnittelu yleisesti esimerkiksi näkövammaisille ei riitä, vaan toteutushetkellä on pystyttävä muokkaamaan alkupeleistä suunnitelmaa jokaisen näkövammaisen lapsen yksilöllisten tarpeiden mukaisesti.

Tavoitteenamme oli alusta asti saada työ valmiiksi niin, että voisimme valmistua

joulukuussa 2008. Mielestämme olemme saaneet tehtyä opinnäytetyön kirjallisen raportin sekä koulutusmateriaalin sovitussa aikataulussa. Aikataulussa pysymistä on helpottanut motoriikkaradan toteutuskertojen ennalta sovitut ajankohdat, joiden puitteissa työn on pitänyt edetä.

Mielestämme opinnäytetyöllemme asettamamme, arvioitavissa olevat tavoitteet ovat toteutuneet todella hyvin. Olemme onnistuneet valmistamaan havainnollistavan ja toimivan koulutusmateriaalin, jota on mielestämme helppo käyttää. Tärkeintä mielestämme kuitenkin on, että saamamme palautteen mukaan koulutusmateriaali on pääosin sopiva Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutukseen ja sitä tul-laankin käyttämään koulutuksen lisämateriaalina.

Muiden opinnäytetyöllemme asettamiemme tavoitteiden olemme todenneet olevan hyvin vaikeasti arvioitavia ja siten näin lyhytaikaiselle prosessille liian suuria. Olemme esimerkiksi huomanneet, ettei koulutusmateriaalin mahdollinen vaikutus kaikille avoimen liikunnan edistäjänä tule esille näin lyhyessä ajassa, koska itse koulutusmateriaali on vasta valmistunut eikä sitä ole vielä Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutuksessa lainkaan käytetty. Näin ollen emme ole mitenkään voineet arvioida koulutusmateriaalin vaikutusta kaikille avoimen liikunnan järjestämiseen, erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntaan osallistumiseen tai heidän sosiaalisen hyvinvointinsa kehittymiseen.

Vaikka emme olekaan voineet tavoitteiden toteutumista mitenkään arvioida tai mitata, uskomme kuitenkin edelleen, että tavoitteet toteutuvat aikanaan. Olemme kuitenkin varmoja siitä, että kaikki pilottikertoihin osallistuneet lapset ovat saaneet kokemuksen johonkin ryhmään kuulumisesta, liikuntaan osallistumisesta ja motoristen taitojen harjoittelemisesta. Koska jokainen lapsi pystyi suorittamaan kaikki suunnittelemamme motoriikkaradan pisteet oman taitotasonsa mukaisesti, kukin lapsi myös sai itsetuntoaan kohentavia onnistumisen ja liikunnan ilon kokemuksia.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön tekeminen parityönä on ollut opettavainen ja rikastuttava kokemus. Mielestämme keskinäinen yhteistyömme on toiminut hienosti ja olemme pystyneet hyödyntämään työssämme tasapuolisesti molempien

tietoja ja taitoja. On ollut hienoa huomata, että olemme molemmat opinnäytetyötä tehdessämme kehittyneet ja oppineet paljon uutta. Vaikka työskentelyn alussa ajatus kaikille avoimesta liikunnasta tuntui lähes mahdottomalta, oman oppimisemme myötä ymmärrämme nyt, että mikäli liikuntatuokio on hyvin strukturoitu, voi siihen osallistua kuka tahansa.

LÄHTEET

Aho, J. 2008. Futuurikerho antaa elinkaaren erityislapsille. Porin Sanomat. [Verkkolehti]. N:o 5. [Viitattu 4.11.2008]. Saatavissa: <http://porinsanomat.netpaper.fi/5265>

Alanko, R., Remahl, V. & Saari, A. 2004. Erityistukea tarvitseva lapsi leikissä ja liikunnassa. Ota minut mukaan. Frenckellin kirjapaino Oy.

Autio, T. 2005. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti. VK-Kustannus Oy.

Autismisäätiö. Elämänlaatua ja omien kykyjen kunnioitusta. 2008. Toimintakeskuspalvelut. TEACCH. [Verkkodokumentti]. Autismisäätiö. [Viitattu 8.9.2008]. Saatavissa: <http://www.autismisaatio.fi/?s1=4&s2=23#teacch>

Dorothy, E. 2001. Lapsen hoito ja kehitys. Terve, tyytyväinen ja tasapainoinen lapsi. Jyväskylä. Otava.

Edu.fi peruskoulu. 2.9.2004. Liikunnan opetussuunnitelman taustaa. [Verkkodokumentti]. Opetushallitus. [Viitattu 15.5.2008]. Saatavissa: <http://www.edu.fi/page.asp?path=498,1329,1528,33276,33285>

Hautamäki, J., Lahtinen, U., Moberg, S. & Tuunainen, K. 2001. Erityispedagogiikan perusteet. Juva. WSOY.

Heiskanen, H. Erityisliikuntaa kuntiin. Kehittämisen- ja konsultointiprojekti 2007 – 2009. Akaan kaupunki peruskartoitus. [Verkkodokumentti]. Liikuntatieteellinen Seura. [Viitattu 20.5.2008]. Saatavissa: www.erityisliikunta.fi/filearc/98_PERUSKARTOITUS%20Akaa.pdf

Hirn, H. Liikkumistaito. Teoksessa: Takala, M. & Kontu, E. (toim.) Näkökulmia näkövammaisen opetukseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 2006. s. 159–180.

Juntunen, R. (Tulossa). Lisää koulutusta valmentajille – vammaisurheilujärjestöjen yhteinen koulutustarjotin tuo lisää tarjontaa ohjaajille ja valmentajille. Linssi. 2. 2/2008.

Karinharju, K. Lähdemateriaalia opinnäytetyöhön joka koskee VUK-koulutusta?. [Sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: krista.pakara@student.samk.fi. Lähetetty: 13.8.2008 klo. 13:14. [Viitattu: 21.10.2008].

Karinharju, K. Opinnäytetyö. [Sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: krista.pakara@student.samk.fi. Lähetetty 8.9.2008 klo 13.22. [Viitattu: 12.9.2008].

Kerola, K. (toim.) 2001. Struktuuria opetukseen. Selkeys ja rakenteet oppimisen edistäjänä. Jyväskylä. PS-kustannus.

L 18.12.1998/1054. Liikuntalaki.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Liikuntaa Kaikille Lapsille. Kehityshanke 2002–2007. Taustaa – Liikuntaa Kaikille Lapsille-hanke. [Verkkodokumentti]. 2006–2008 Liikuntaa Kaikille Lapsille-hanke. [Viitattu 18.4.2008]. Saatavissa: <http://lkl.sporttisaitti.com/taustaa/>

Liikuntaa Kaikille Lapsille. Kehityshanke 2002-2007. Yhteistyö – Yhteistyötä verkostossa. [Verkkodokumentti]. 2006–2008 Liikuntaa Kaikille Lapsille -hanke. [Viitattu 18.4.2008]. Saatavissa: <http://lkl.sporttisaitti.com/yhteistyö/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsi kasvaa ja kehittyy. [Verkkodokumentti]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu: 22.10.2008]. Saatavissa: http://vanhemmat.mll.fi/lapsi_kasvaa_ja_kehittyy_intro.php?dir=/lapsi_kasvaa_ja_kehittyy

Mälkiä, E. (toim.) 1991. Erityisliikunta 1. Soveltavan liikunnan perusteet. Jyväskylä. Liikuntatieteellinen Seura.

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

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki. Lasten Keskus Oy.

Pöytäri, M. & Vuontisjärvi, R. 2000. Oppimisvaikeudet ja moniammatillinen yhteistyö. 2. Lapsen normaali kehitys ja oppimisvaikeudet. Oulun kasvatustieteiden yksikkö. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. [Viitattu: 5.11.2008]. Saatavissa: <http://www.lapland.fi/oppiva/gradu/etusivu.html>

Rautio, S. Lopputyönne & motoriset taidot. [Sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: aija.saari@siu.fi, krista.pakara@student.samk.fi, marjaana.seppala@student.samk.fi, kati.karinharju@samk.fi, tiina.siiivonen@siu.fi. Lähetetty 13.3.2008 klo 13.24. [Viitattu 15.5.2008].

Saari, A. (toim.) Rautio, S & Remahl, V. 2008. Kohtaamisia lasten liikunnassa. Liikuntaa Kaikille Lapsille -hanke 2002 – 2008. Oulu.

Saari, A. Lisäyksiä. [Sähköpostiviesti.] Vastaanottaja: marjaana.seppala@student.samk.fi, krista.pakara@student.samk.fi. Lähetetty 20.10.2008 klo 15.24.[Viitattu 24.10.2008.]

Saari, A. Lopputyönne & motoriset taidot. [Sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: krista.pakara@student.samk.fi, marjaana.seppala@student.samk.fi, kati.karinharju@samk.fi, sari.rautio@sklu.fi. Lähetetty 13.3.2008 klo 10.08. [Viitattu 15.5.2008].

Saari, A. Palautetta opinnäytetyöstä. [Sähköpostiviesti.] Vastaanottaja: kris-

ta.pakara@student.samk.fi, marjaana.seppala@student.samk.fi. Lähetetty 20.10.2008 klo14.36. [Viitattu 22.10.2008.]

Saari, A. Opinnäytetyö. [Sähköpostiviesti.] Vastaanottaja: marjaana.seppala@student.samk.fi. Lähetetty 9.7.2008 klo 18.10. [Viitattu 20.10.2008.]

Saari, A. Opinnäytetyö. [Sähköpostiviesti.] Vastaanottaja: marjaana.seppala@student.samk.fi. Lähetetty 8.8.2008 klo 11.50. [Viitattu 19.10.2008.]

Saari, A. 2008. Toimiva yhteistyö luo yhdistymiseen pohjaa. SIU Sportti 4(1), 4 – 6.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. [Verkkodokumentti]. Helsinki. [Viitattu 25.10.2008]. Saatavissa: <http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2005/10/pr1129182557550/passthru.pdf>

Suomen Invalidien Urheiluliitto - SIU. a. 2007. Suomen Invalidien Urheiluliitto. [Verkkodokumentti]. Helsinki. Verkkovaraani 2007. [Viitattu 18.4.2008]. Saatavissa: <http://www.siu.fi/fin/etusivu/>

Suomen Invalidien Urheiluliitto – SIU. b. 2007. Suomen Invalidien Urheiluliitto ry. [Verkkodokumentti]. Helsinki. Verkkovaraani 2007. [Viitattu 18.4.2008]. Saatavissa: <http://www.siu.fi/fin/siu/>

Suomen Invalidien Urheiluliitto – SIU. Vammaisurheilun kurssitarjotin. [Verkkodokumentti]. [Viitattu 21.10.2008]. Saatavissa: www.siu.fi/templates/print.php?ID=80

Tukiasema.net. Lapsen kehityksen tukeminen. [Verkkodokumentti]. Tukiasema.net. 2000. [Viitattu: 22.10.2008]. Saatavissa: <http://www.tukiasema.net/teemat/artikkeli.asp?docID=184>

LIITTEET

- LIITE 1 Tutkimuslupa-anomus ja valokuvauslupa Futuurikerhon lasten vanhemmille
- LIITE 2 Tutkimuslupa-anomus ja valokuvauslupa Näkövammaisten Keskusliiton Erilaiseen koulupäivään osallistuvien lasten vanhemmille
- LIITE 3 Sopimus valokuvien tekijänoikeuksien luovuttamisesta
- LIITE 4 Koulutusmateriaali liikunnan strukturoinnista motoriikkaradalla

Krista Päkärä
XXXXXXXXXXXX

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Marjaana Seppälä
XXXXXXXXXXXX

Hyvät futuurikerholaisten vanhemmat

Olemme kaksi Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) sosiaalialan opiskelijaa. Opiskelemme sosionomi (AMK) -tutkintoa, suuntautumisvaihtoehtona toisella on erityisryhmien ohjaus ja toisella sosiaalipedagogiikka.

Opintoihimme kuuluu opinnäytetyö, jonka laajuus on 15 opintopistettä. Opinnäytetyönämme toteutamme Suomen Invalidien Urheiluliitolle (SIU) liikunnan jäsentämistä eli strukturointia käsittelevän koulutusmateriaalin Liikuntaa Kaikille Lapille -koulutukseen. Koulutusmateriaalia varten olemme suunnitelleet strukturoidun motoriikkaradan, jonka toteutamme syksyn 2008 aikana kahdelle lapsiryhmälle.

Tavoitteenamme on havainnollistaa jäsentämistä motoriikkaradan eri pisteissä. Jotta radan eri pisteiden toimivuuden havainnollistaminen olisi mahdollisimman todenmukaista, valokuvaamme lasten toimintaa radan yhteydessä. Käytämme valokuvia osana opinnäytetyömme kirjallisuusosiota sekä SIU:lle tuottamaamme koulutusmateriaalia varten. Näin ollen kuvat ovat myös SIU:n ja SAMK:n opeuskäytössä.

Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää ja lisätä koulutusmateriaalin avulla kaikille avoimen liikunnan suunnittelemista ja toteuttamista. Näemme kaikille avoimen liikunnan merkittävänä osana erityistä tukea tarvitsevien lasten sosiaalista kanssakäymistä ja hyvinvointia. Pyrimme opinnäytetyömme avulla myös osoittamaan liikunnan strukturoinnin olevan toteutettavissa yksinkertaisilla välineillä. Opinnäytetyömme arvioitu valmistumisaika on vuoden 2008 loppuun mennessä.

Opinnäytetyömme ohjaajana toimii lehtori Pasi Kumpulainen, xxxxxxxxxxxx@samk.fi, ja erityisasantuntijana lehtori Kati Karinharju, xxxxxxxxxxxx@samk.fi.

Ohessa lapsenne valokuvaamisen lupa-anomus, jonka toivomme teidän täyttävän ja palauttavan allekirjoitettuna futuurikerhon ohjaaja Kati Karinharjulle tai allekirjoittaneille viimeistään kuvauspäivänä **23.9.2008**.

Yhteistyöterveisin

Krista Päkärä

Marjaana Seppälä

VALOKUVAUSLUPA

Rastita valitsemasi vaihtoehto. Palauta allekirjoitettuna futuurikerhoon viimeistään 23.9.–08.

Lastani _____ (nimi) saa valokuvata 23.9.2008 futuurikerhossa. Valokuvia saa käyttää Krista Päkärän ja Marjaana Seppälän opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa, siihen liittyvässä koulutusmateriaalissa sekä Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Suomen Invalidien Urheiluliiton opetuskäytössä.

Lastani _____ (nimi) ei saa valokuvata.

Aika ja paikka

Vanhemman allekirjoitus ja nimen selvennys

Krista Päkärä
xxxxxxxxxxxx

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Marjaana Seppälä
xxxxxxxxxxxx

Hyvät vanhemmat

Olemme kaksi Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) sosiaalialan opiskelijaa. Opiskelemme sosionomi (AMK) -tutkintoa, suuntautumisvaihtoehtona toisella on erityisryhmien ohjaus ja toisella sosiaalipedagogiikka.

Opintoihimme kuuluu opinnäytetyö, jonka laajuus on 15 opintopistettä. Opinnäytetyönämme toteutamme Suomen Invalidien Urheiluliitolle (SIU) liikunnan jäsentämistä eli strukturointia käsittelevän koulutusmateriaalin Liikuntaa Kaikille Lapsille -koulutukseen. Koulutusmateriaalia varten olemme suunnitelleet strukturoidun motoriikkaradan, jonka toteutamme syksyn 2008 aikana kolmelle lapsiryhmälle.

Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää ja lisätä koulutusmateriaalin avulla kaikille avoimen liikunnan suunnittelemista ja toteuttamista. Näemme kaikille avoimen liikunnan merkittävänä osana erityistä tukea tarvitsevien lasten sosiaalista kanssakäymistä ja hyvinvointia. Pyrimme opinnäytetyömme avulla myös osoittamaan liikunnan strukturoinnin olevan toteutettavissa yksinkertaisilla välineillä. Opinnäytetyömme arvioitu valmistumisaika on vuoden 2008 loppuun mennessä.

Tavoitteenamme on havainnollistaa jäsentämistä motoriikkaradan eri pisteissä. Jotta radan eri pisteiden toimivuuden havainnollistaminen olisi mahdollisimman todenmukaista, valokuvaamme lasten toimintaa radan yhteydessä. Käytämme valokuvia osana opinnäytetyömme kirjallisuusosiota sekä SIU:lle tuottamaamme koulutusmateriaalia varten. Näin ollen kuvat ovat myös SIU:n ja SAMK:n opeuskäytössä.

Ohessa lapsenne valokuvaamisen lupa-anomus, jonka toivomme teidän täyttävän ja palauttavan allekirjoitettuna lapsenne opettajalle **viimeistään ti 7.10.2008**, jolloin lapsenne on lähdössä vierailulle Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin yksikköön.

Opinnäytetyömme ohjaajana toimii lehtori Pasi Kumpulainen, xxxxxxxxxxx@samk.fi, ja erityisasiantuntijana lehtori Kati Karinharju, xxxxxxxxxxx@samk.fi.

Yhteistyöterveisin,

Krista Päkärä ja Marjaana Seppälä

VALOKUVAUSLUPA

Rastita valitsemasi vaihtoehto. Palauta opettajalle allekirjoitettuna viimeistään ti 7.10.2008.

Lastani _____ (nimi) saa valokuvata vierailulla Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin yksikköön 7.10.2008. Valokuvia saa käyttää Krista Päkärän ja Marjaana Seppälän opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa, siihen liittyvässä koulutusmateriaalissa sekä Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Suomen Invalidien Urheiluliiton opetuskäytössä.

Lastani _____ (nimi) ei saa valokuvata.

Aika ja paikka

Vanhemman allekirjoitus ja nimen selvennys

TEKIJÄNOIKEUKSIEN LUOVUTUS

Täten minä Noora Aaltonen luovutan kaikkien Marjaana Seppälän ja Krista Päkärän opinnäytetyötä 23.9.2008 ja 7.10.2008 varten motoriiKKaradalta ottamieni valokuvien täydet tekijänoikeudet opinnäytetyön tekijöille Marjaana Seppälälle ja Krista Päkärälle.

Tekijänoikeuksien luovuttaja

13.10.2008
Päiväys

Adleen AALTONEN NOORA
Allekirjoitus ja nimenselvennys



**LIKUNNAN STRUKTUROINTI
MOTORIKKARADALLA**

**LIKUNTA KAIKILLE LAPSILLE -
KOULUTUS**

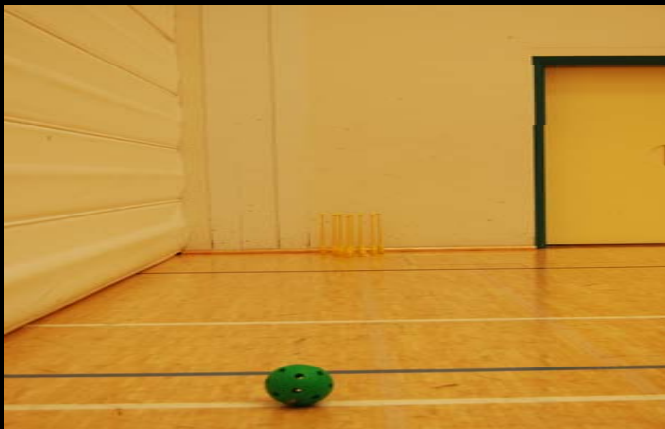
KRISTA PÄKÄRÄ

MARJAANA SEPPÄLÄ

Satakunnan ammattikorkeakoulu

MITÄ LIIKUNNAN STRUKTUROINTI ON?

- ✘ Strukturoitu liikunta on rakenteiltaan suunniteltu mahdollisimman jäsenllyksi ja selkeäksi ja sen tarkoituksena on edistää liikkumisen tavoitteiden hahmottamista
- ✘ Liikunnan strukturoinnin tavoitteena on ottaa huomioon kaikkien osallistujien erityistarpeet ja edistää ajatusta kaikille avoimesta liikunnasta



Strukturoimaton keilarata



Strukturoitu keilarata

MITÄ LIIKUNNAN STRUKTUROINTI ON?

- ✘ Liikkumisen tavoitteiden hahmottamista voidaan helpottaa huomioimalla lasten näkö-, kuulo- ja liikeaistiin perustuvat tarpeet, esim. kirkkaat värit ohjeistuksissa ja apuvälineissä, liikunnalliseen toimintaan liittyvät mielikuvia synnyttävät nimitykset ja näkövammaisia oikeaan suuntaan johdattavat äänet sekä liikkumisen mahdollistaminen lapsen yksilöllisten tarpeiden mukaisesti
- ✘ Liikunnan strukturointiin sisältyy myös ajatus rinnakkaistoiminnasta: mikäli joku osallistujista ei halua, uskalla tai pysty jotakin liikunnallista osuutta käymään läpi samalla tavalla kuin muut osallistujat, on tarjolla jonkinlainen varsinaista toimintamuotoa mahdollisimman lähellä oleva vaihtoehto, rinnakkaistoiminta
- ✘ Rinnakkaistoimintaa suunnitellessa tulee ottaa huomioon varsinaisen toiminnan perusmotorisiin taitoihin perustuva liikunnallinen tavoite (esim. käveleminen, heittäminen, vetäminen tms.), joka pyritään mahdollisimman hyvin toteuttamaan myös rinnakkaistoiminnassa

MIKSI LIIKUNTAA KANNATTAA STRUKTUROIDA?

- ✘ Liikuntaa strukturoimalla voidaan varmistaa, että kaikki osallistujat ovat liikkumisensa suhteen tasarvoisessa asemassa
- ✘ Liikunnan strukturoinnilla voidaan edistää myös sellaisten ryhmien liikkumista, jotka eivät tavallisesti, esim. vammansa tai sairautensa takia, voi kaikenlaiseen liikuntaan osallistua

MITÄ STRUKTUROINTI VAATII?

- ✘ Tietoa erilaisista vammoista ja sairauksista
- ✘ Kykyä ja halua asettua toisen ihmisen asemaan
- ✘ Ennen kaikkea kuitenkin vain mielikuvitusta ja käytännön järkeilyä

- ✘ Mieti, miten voisit auttaa esim. näkövammaista tai pyörätuolia käyttävää lasta liikkumaan? Voisitko jotenkin rohkaista pyörätuolia käyttävää lasta liikkumaan ilman pyörätuolia tai näkövammaista lasta ilman henkilökohtaista avustajaa?

LIKUNNAN STRUKTUROINTI MOTORIIKKARADALLA

- ✘ Esimerkkinä kuuden pisteen motoriikkarata, Viidakkoseikkailu, jossa on pyritty huomioimaan mahdollisimman monien perusmotoristen taitojen kehittäminen sekä kaikille avoimen liikunnan edistäminen strukturoinnin avulla
- ✘ Rata toteutettiin 23.9.2008 kahdella futuurikerhon lapsiryhmällä ja 7.10.2008 yhdellä näkövammaisten lasten ryhmällä

KIVIVYÖRY



MITÄ PISTEESSÄ TEHDÄÄN?

- ✘ Tehdään kuperkeikka joko korokkeelta polviltaan tai ilman koroketta suoraan permannolta
- ✘ Opeteltava taito: kuperkeikka, kieriminen, pyöriminen



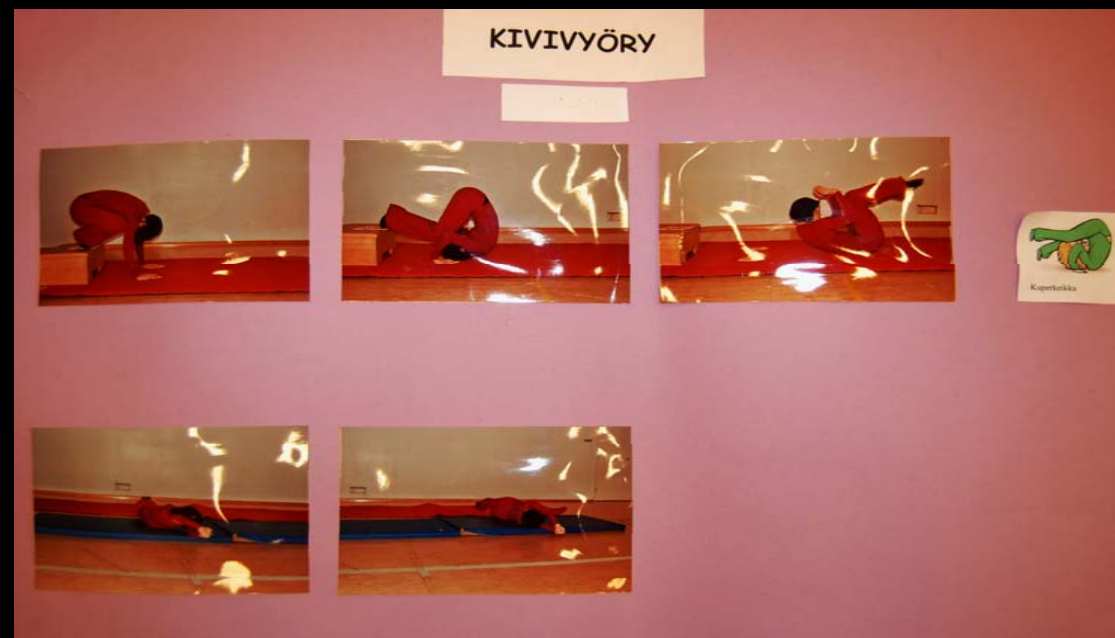
RINNAKKAISTOIMINTA



- ✘ Kieriminen sille erikseen varatulla permannolla, joko avustettuna tai ilman

PISTEEN STRUKTUROINTI

- ✘ Aloituskohdassa ohjeistuspaperi, jossa pisteen nimi suuraakkosin ja pistekirjoituksella sekä valo- ja piirroskuva pisteessä tehtävästä harjoitteesta ja sen rinnakkaistoiminnasta





- ✘ Paikkamerkit molempien permantojen alussa ja lopussa helpottamassa pisteen aloitus- ja lopetuskohdan hahmottamista
- ✘ Kuperkeikan tekemisen oikean aloitusasennon hahmottamista helpottamassa kädenkuvat korokkeen edessä
- ✘ Kuperkeikkaa tehdessä leuan alle asetettu hernepussi auttaa pitämään leuan kiinni rinnassa
- ✘ Kierimisessä oikean suunnan ja asennon hahmottamista helpottaa käsien välissä pidettävä esine, esim. hernepussi tai ringette-rengas

HUOMIOITA JA UUSIA IDEOITA

- ✘ Näkövammaisten lasten itsenäisen liikkumisen edistämiseksi permannon loppupäässä voisi olla jonkinlainen äänilähde tai pehmuste, joka ilmaisisi, milloin tulee pysähtyä



LIAANILLA JOEN YLI



MITÄ PISTEESSÄ TEHDÄÄN?

- ✘ Heilutaan köyden varassa korokkeelta toiselle, joko avustettuna tai ilman
- ✘ Opeteltava taito: heiluminen, keinuminen, vetäminen



RINNAKKAISTOIMINTA



- ✘ Itsensä vetäminen eteenpäin köyden avulla, joko vatsalaudalla maaten tai pyörätuolissa istuen

PISTEEN STRUKTUROINTI

- ✘ Aloituskohdassa ohjeistuspaperi, jossa pisteen nimi suuraakkosin ja pistekirjoituksella sekä valo- ja piirroskuva pisteessä tehtävästä harjoitteesta ja sen rinnakkaistoiminnasta



- ✘ Paikkamerkki sekä lähtöpaikassa korkeammalla korokkeella että laskeutumiskohdassa matalammalla korokkeella
- ✘ Paikkamerkki myös vaihtoehtoisella laskeutumispaikalla, permannolla
- ✘ Rinnakkaistoiminnassa köysi auttaa hahmottamaan oikean suunnan



HUOMIOITA JA UUSIA IDEOITA

- ✘ Näkövammaiselle lapselle köyden varassa heilumisen päätepisteeseen jonkinlainen äänilähde, esim. äänekäs taputtaminen, jotta lapsi tietää, milloin pysähtyä
- ✘ Vaihtoehtoisesti rinnakkaistoiminta voidaan toteuttaa myös niin, että lapsi istuu tai makaa selällään vatsalaudalla



HUOMIOITA JA UUSIA IDEOITA

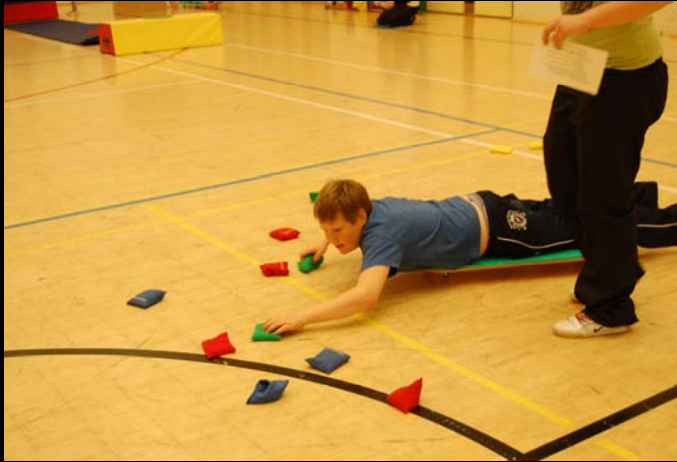


- ✘ Monivammaisten lasten osallistumisen edistämiseksi voi lapsen esim. nostaa viltin sisään ja kahden avustajan voimin heilutella tai kuljettaa lasta viltin sisällä ympäri rataa

HELMIEN SUKELTAMINEN



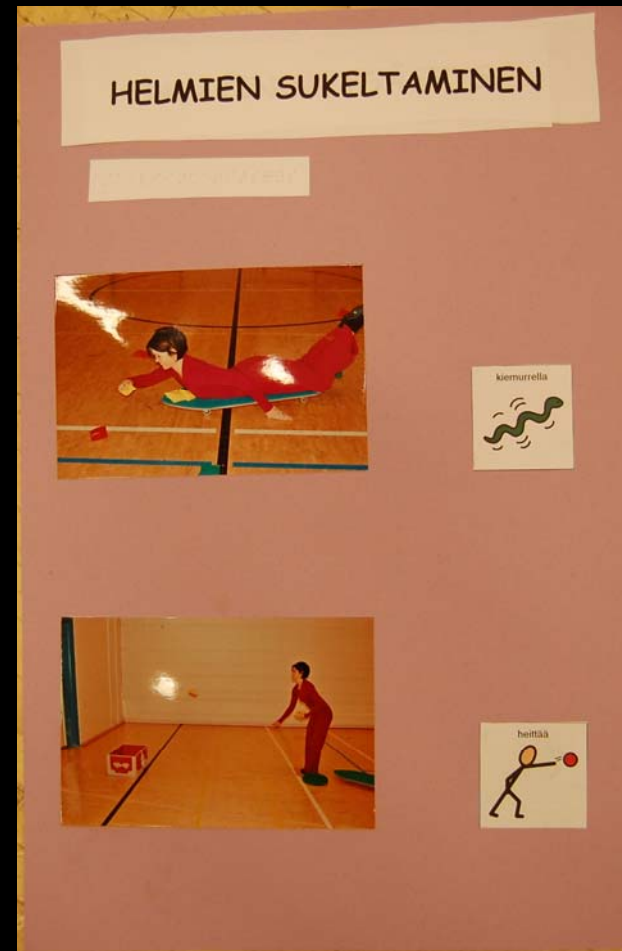
MITÄ PISTEESSÄ TEHDÄÄN?



- ✘ Vatsalaudalla liikkuen kerätään viisi tietyn väristä hernepussia, jotka keräämisen jälkeen heitetään arkkuun
- ✘ Lopuksi hernepussit heitetään sekaisin ympäri rataa seuraavan kerättäviksi
- ✘ Opeteltava taito: tilanhahmotus, työntäminen, heittäminen

PISTEEN STRUKTUROINTI

- ✘ Aloituskohdassa ohjeistuspaperi, jossa pisteen nimi seuraakkosin ja pistekirjoituksella sekä valo- ja piirroskuva pisteessä tehtävästä harjoitteesta





- ✘ Paikkamerkki aloituspaikassa ja heittokohdassa
- ✘ Heittokohdassa vaikeutuksena tasapainolaudalta heittäminen, helpotuksena heittäminen lähempää
- ✘ Hernepusseja voi vaikeutuksena kerätä myös esim. oman selän päälle
- ✘ Näkövammaisen voi kerätä esim. viisi minkä tahansa väristä hernepusssia
- ✘ Radalle asetettu maitokoreja, joiden päältä esim. pyörätuolia käyttävien ja täysin sokeiden on helpompi kerätä hernepusseja



- ✘ Äänilähde, esim. äänekäs taputtaminen, aarrearkun päällä tai aarrearkussa auttaa näkövammaista hahmottamaan, mihin hernepusseja tulisi heittää



- ✘ Mikäli lapsella ei ole riittävästi voimia työntää itseään vatsalaudalla eteenpäin, voi avuksi ottaa kepin, josta lapsi pitää kiinni avustajien vetäessä häntä eteenpäin radalla



- ✘ Hernepusseja voidaan myös pudottaa aarrearkkuun, jos heittäminen on liian haastavaa

HUOMIOITA JA UUSIA IDEOITA

- ✘ Maitokoreja kannattaa laittaa kaksi päällekkäin, jotta pyörätuolia käyttävä lapsi ylettyy paremmin keräämään hernepussit itse
- ✘ Maitokoreilla olisi hyvä olla jonkinlainen äänilähde, esim. äänekäs taputus, jotta näkövammainen lapsi tietäisi ilman avustajansa sanallista selostustakin, mihin suunnistaa

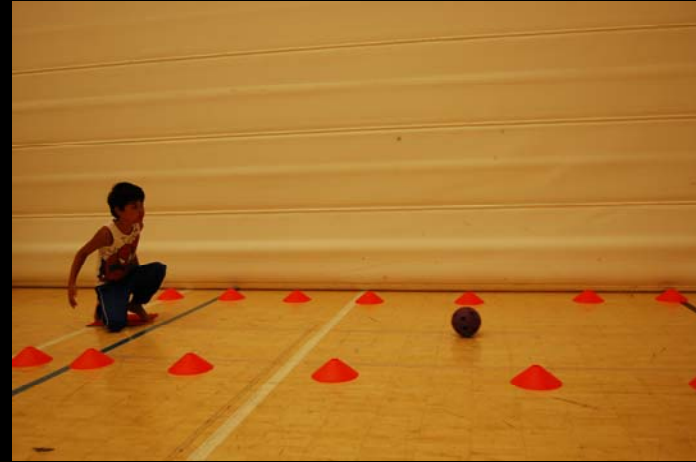


SAALIINMETSÄSTYS



MITÄ PISTEESSÄ TEHDÄÄN?

- ✘ Keilataan kolmella heitolla mahdollisimman monta keilaa kumoon
- ✘ Lopuksi lasketaan avustajan kanssa kaatuneet keilat ja nostetaan ne pystyyn
- ✘ Opeteltava taito: vierittäminen, heittäminen, koordinaatio

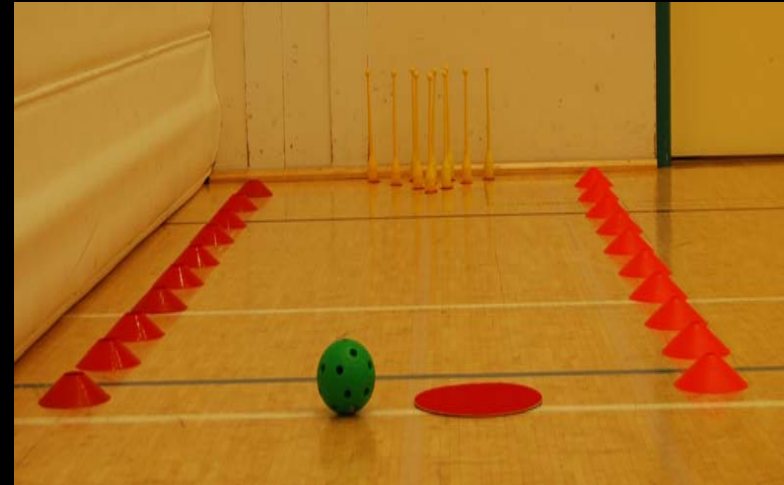


PISTEEN STRUKTUROINTI



- ✘ Aloituskohdassa ohjeistuspaperi, jossa pisteen nimi suuraakkosin ja pistekirjoituksella sekä valo- ja piirroskuva pisteessä tehtävästä harjoitteesta

- ✘ Heittokohdassa paikkamerkki
- ✘ Keilarata rajattu kirkkaanoransseilla kiinanhatuilla
- ✘ Näkövammaisten pallonhallintaa ja sen sijainnin hahmottamista helpotettu helisevällä äänipallolla
- ✘ Keilojen nostamista takaisin oikeille paikoilleen helpotettu merkkaamalla niiden paikat lattiaan teipatuilla, punaisilla kartonginpalasilla





- ✘ Pyörätuolia käyttävän keilaamista helpottaa kouru, jota pitkin pallon voi liu'uttaa kohti keiloja
- ✘ Äänilähde, esim. äänekäs taputtaminen, keilojen päällä tai takana, auttaa näkövammaista hahmottamaan, mihin suuntaan pallo tulisi vierittää

HUOMIOITA JA UUSIA IDEOITA

- ✘ Ohuiden, helposti kaatuvien keilojen sijasta keiloina voisi käyttää myös esim. helpommin nostettavia 1,5 litran tyhjiä limsapulloja tai tyhjiä Pringles-purkkeja
- ✘ Myös avustaja voi tarvittaessa nostaa keilat pystyyn

RIIPPUSILLAN YLITTÄMINEN



MITÄ PISTEESSÄ TEHDÄÄN?

✘ Tasapainoillaan avustettuna tai ilman neljällä erilaisella alustalla:

1. lattiaan teipatun narun päällä
2. leveän penkin päällä
3. kapean penkin päällä
4. sellaisen leveän penkin päällä, jota kosketetaan kävellessä myös kädellä

✘ Opeteltava taito: tasapaino



RINNAKKAISTOIMINTA

✘ Pyörätuolia käyttäville lattiaan teipattu puisia rimoja, jotka ylittämällä saa jonkinlaisen tasapainoa horjuttavan kokemuksen

✘ Tarvittaessa avustaja työntää pyörätuolia käyttävän lapsen rimojen yli



PISTEEN STRUKTUROINTI



- ✘ Aloituskohdassa ohjeistuspaperi, jossa pisteen nimi suuraakkosin ja pistekirjoituksella sekä valo- ja piirroskuva pisteessä tehtävästä harjoitteesta ja sen rinnakkaistoiminnasta

- ✘ Paikkamerkit jokaisen tasapainoilukohdan alussa ja lopussa
- ✘ Penkkien päihin kiinnitetyt kirkkaanväriset hyppynarut antavat näkövammaiselle näkö- ja tuntoaistilla merkin, mistä tasapainoilu alkaa ja mihin se loppuu
- ✘ Penkille, jota kosketaan myös käsin, on asetettu selkeästi tunto- ja näköaistilla havaittavat käden- ja jalanjäljet, jotka auttavat hahmottamaan, milloin penkkiä on tarkoitus koskea jalalla ja milloin kädellä



HUOMIOITA JA UUSIA IDEOITA

- ✘ Penkillä, jossa on käden- ja jalankuvia, ei ole oleellisinta, kummalla kädellä tai jalalla mitään kuvaa koskettaa
- ✘ Mikäli ryhmässä on monta lasta ja pisteessä useampi avustaja, kannattaa penkkien välit jättää riittävän suuriksi, jotta avustajat mahtuvat tarvittaessa ohittamaan toisensa
- ✘ Pyörätuolia käyttäville suunnitelluilla rimoilla voivat liikkua myös pyörätuolia käyttämättömät lapset, esim. tasapainoilemalla rimojen päällä tai hyppimällä niiden yli

VUORENVALLOITUS



MITÄ PISTEESSÄ TEHDÄÄN?



✘ Kiivetään puolapuilla, koskettaen niihin kiinnitettyjä kädenkuvia järjestyksessä



✘ Opeteltava taito: kiipeäminen, kurottelu, ryömiminen, tavoittelu

RINNAKKAISTOIMINTA



✘ Pehmeähkö kasa, joka ylitetään ryömimällä

PISTEEN STRUKTUROINTI

- ✘ Aloituskohdassa ohjeistuspaperi, jossa pisteen nimi suuraakkosin ja pistekirjoituksella sekä valo- ja piirroskuva pisteessä tehtävästä harjoitteesta ja sen rinnakkaistoiminnasta





✘ Paikkamerkit pisteen molempien kohtien alussa ja lopussa auttavat hahmottamaan, mistä piste alkaa ja mihin se päättyy



✘ Selkeästi puolapuista näkö- ja tuntoaistilla erottuvat kädenkuvat auttavat hahmottamaan, mihin milloinkin pitäisi koskea



- ✘ Pyörätuolia käyttävät voivat kasan yli ryömimisen sijaan myös kurotella koskettamaan alemmille puolapuille asetettuja kädenkuvia
- ✘ Puolapuiden alemmille puolille voidaan myös kiinnittää esim. kirkkaanvärisiä huiveja, joita pyörätuolia käyttävät lapset voivat irrottaa ja kerätä syliinsä

HUOMIOITA JA UUSIA IDEOITA



- ✘ Jottei näkövammaisen lapsi olisi kiipeillessään täysin riippuvainen avustajansa sanallisesta selostuksesta, voisi kädenjäljet puolapuilla yhdistää toisiinsa esim. narulla, jota lapsi voisi tuntoaistinsa avulla seurata
- ✘ Selkeät aloitus- ja lopetusmerkit myös puolapuille, ei ainoastaan lattialle



KOHOKARTTA NÄKÖVAMMAISEN APUVÄLINEENÄ

MITÄ KOHOKARTAN TEKEMISEEN TARVITAAN?

- ✘ Harrastekäyttöön tulevan kohokartan tekeminen vaatii ainoastaan mielikuvitusta ja askarteluhalua
- ✘ Viidakoseikkailu-motoriikkarataa varten valmistamassamme kohokartassa käytimme seuraavia tarvikkeita:

vanha pahvilaatikko, tulitikkuja, pala kylpyhuoneen liukuestemattoa, huopaa, kaksi hammastahnatuubin pakkausta, kaksi lamppupakkausta, neljä tulitikkuaskia, narua, lahjapaperia, hiekkapaperia, talouspaperia, vanha korurasia, puuhelmiä, pikkukiviä, koiran kuivamuonaraksu, kangaspala, liimaa ja teippiä.

Lisäksi eri pisteiden nimet oli merkitty karttaan sekä suuraakkosin että pistekirjoituksella.

MITEN KOHOKARTTAA KÄYTETÄÄN?

- ✘ Motoriikkaradasta rakennettua kohokarttaa voidaan käyttää joko koko radasta kerrallaan tai erikseen joka pisteen kohdalla, ennen kunkin pisteen toteuttamista
- ✘ Kohokarttaa voi myös käyttää joko ennen koko radan aloittamista tai vasta esim. ensimmäisen kierroksen jälkeen, kun radan pisteet ovat käyttäjälle jo jokseenkin tuttuja

