

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Fysioterapian koulutusohjelma

Minna Hakojo
Maria Jeskanen
Hanne Tuomisto

10-VUOTIAAN LAPSEN MOTORISEN KEHITYKSEN JA OPPIMI-
SEN TUKEMINEN
Ryhmätuokiot kouluympäristössä fysioterapian näkökulmasta

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2020



OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2020
Fysioterapian koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät

Hakojoki Minna, Jeskanen Maria, Tuomisto Hanne

Nimeke

10-VUOTIAAN LAPSEN MOTORISEN KEHITYKSEN JA OPPIMISEN TUKEMINEN
Ryhmätuokit kouluympäristössä fysioterapian näkökulmasta

Toimeksiantaja

Joensuulainen alakoulu

Tiivistelmä

Motorinen kehitys kuvaa koko eliniän kestävästä prosessista, jolloin taitoja opitaan jatkumona. Fyysinen aktiivisuus kehittää lasten liikunta- ja motorisia taitoja sekä tukee lasten hermostollista kehitystä. Motoriseen kehitykseen ja fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa merkittävästi myös motorinen oppiminen. Motorinen oppiminen on harjoittelun ja kokemuksen aikaansaama sisäinen prosessi, josta seuraa pysyviä muutoksia motorisissa taidoissa sekä niitä vaativissa toiminnoissa.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää kolme monipuolista motorista kehitystä tukevaa ja fyysiseen aktiivisuuteen motivoivaa ryhmätuokioita 10-vuotiaille koululaisille fysioterapian näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli, että toimeksiantajakoulun opettajat saavat lisätietoa lasten motorisen kehityksen tukemisesta ja he voivat myöhemmin hyödyntää suunnittelemissaan ryhmätuokioita tai niiden osioita opetuksessa.

Ryhmätuokioiden teemoiksi valittiin teorian perusteella tasapaino-, liikkumis-, sekä väli-neenkäsittelytaidot. Lisäksi jokaisen teeman alle suunniteltiin aihe, minkä pohjalta näitä taitoja harjoitettiin. Ohjaustyyleinä ryhmätuokioissa käytettiin tehtävähajausta, pariohjausta sekä komentotyylä. Ryhmätuokioiden aikana sekä kotitehtävien avulla lisättiin myös lasten oman fyysisen aktiivisuuden havainnointia. Toimeksiantajalta saadun palautteen mukaan tuokit olivat lapsia innostavia ja niistä koettiin olevan hyötyä sekä lapsille että koululle. Jatkokehittämisideana esitämme oppaan luomista lasten kanssa työskenteleville fysioterapiaopiskelijoille ja opettajille. Oppaassa voitaisiin esimerkiksi tarjota työkaluja opetuksen monipuolistamiseen ja lasten motorisen kehityksen tukemiseen.

Kieli

suomi

Sivuja 58

Liitteet 6

Liitesivumäärä 14

Asiasanat

lapset, motorinen kehitys, motorinen oppiminen, fyysinen aktiivisuus



THESIS
April 2020
Degree Programme in Physiotherapy

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Authors

Hakojoki Minna, Jeskanen Maria, Tuomisto Hanne

Title

Supporting Motor Development and Learning in 10-Year-Old Children - Group Sessions in School Environment from the Perspective of Physiotherapy

Commissioned by

A Lower Comprehensive School in Joensuu

Abstract

Motor development is a lifelong process where skills are learned continuously. Physical activity develops exercise and motor skills in children and supports the development of their nervous system. Motor development and physical activity are significantly affected by motor learning. Motor learning is an internal process brought about by training and experience, which results in permanent changes in motor skills and activities that require them.

The aim of this practice-based thesis was to organize three versatile group sessions that support motor development and motivate physical activity in 10-year-old schoolchildren from the perspective of physiotherapy. The purpose of this thesis was that the teachers of the commissioning organisation would receive more information about supporting the motor development in children and could later use these group sessions or parts of them in teaching.

Balance, movement and instrument handling skills were chosen as the group session themes. In addition, a subject was designed under each theme to practise the aforementioned skills. Tasks, one-on-two guidance and commands style were used as instructing styles. During these sessions and through homework, children's competence to observe their own physical activity was also enhanced. According to the feedback from the commissioning organisation, the group sessions were inspiring for the children and considered beneficial. A further development idea is to create a guide for physiotherapy students and schoolteachers. For example, the guide could provide tools for diversifying teaching and supporting motor development in children.

Language

Finnish

Pages 58

Appendices 6

Pages of Appendices 14

Keywords

children, motor development, motor learning, physical activity

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja lähtökohdat	6
3	Motorinen kehitys ja oppiminen	6
3.1	Motorinen kehitys.....	6
3.2	Motorisen kehityksen tiimalasimalli.....	8
3.3	Motoristen perustaitojen vaihe	9
3.4	Erikoistuneiden liiketaitojen vaihe	12
3.5	Motorinen oppiminen	14
3.6	Motoriset oppimisvaikeudet	17
4	Motoriseen kehitykseen ja oppimiseen vaikuttavat tekijät.....	18
4.1	Fyysinen aktiivisuus ja passiivisuus.....	18
4.2	Liikuntamotivaatio	20
4.3	Kolmiportaisen tuen malli.....	22
4.4	Koulufysioterapia	22
5	Ryhmän ohjaaminen.....	24
5.1	Ohjaus	24
5.2	Liikuntapedagoginen toimintatuokio.....	24
5.3	Ohjaustyylit	26
6	Opinnäytetyön toteutus	28
6.1	Aloitusvaihe	29
6.2	Suunnitteluvaihe	30
6.3	Käytännön toteutus: esivaihe.....	32
6.4	Käytännön toteutus: työstö- ja tarkistusvaihe.....	33
6.5	Käytännön toteutus: viimeistelyvaihe.....	37
7	Ryhmätuokit 10-vuotiaille koululaisille.....	39
8	Pohdinta.....	40
8.1	Opinnäytetyön tuotoksen arviointi.....	40
8.2	Opinnäytetyöprosessin arviointi	49
8.3	Eettisyys ja luotettavuus	51
8.4	Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu	52
8.5	Jatkotutkimus- ja kehittämisideat	53
	Lähteet.....	55

Liitteet

Liite 1 Osallistumislupa

Liite 2 Tutustumiskerran tuntisuunnitelma

Liite 3 Ensimmäisen ryhmätuokion tuntisuunnitelma

Liite 4 Toisen ryhmätuokion tuntisuunnitelma

Liite 5 Kolmannen ryhmätuokion tuntisuunnitelma

Liite 6 Palautteita ryhmätuokioista

1 Johdanto

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkastelemme 10-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen vaihetta ja sen tukemista koulufysioterapian näkökulmasta. Toimeksiantajana toimii eräs joensuulainen alakoulu ja opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen osallistujat ovat 4. luokan oppilaita. Toimeksiantajan toiveesta emme julkaise tässä opinnäytetyössämme tarkempia tietoja koulusta tunnistettavuuden vuoksi. Valitsimme tämän aiheen, koska meitä kiinnosti lasten motoristen taitojen kehittyminen sekä koulufysioterapia. Aihe on ajankohtainen, sillä koulufysioterapian mallia ollaan Suomessa ottamassa yhä laajemmin käyttöön ja Suomen Fysioterapeuttien (2019, 5) mukaan fyysistä aktiivisuutta lisäämällä pystytään vaikuttamaan lasten motorisiin taitoihin sekä yleiseen hyvinvointiin. Fysioterapia olisi hyödyllisintä etenkin niille, jotka liikkuvat vähän, ovat toimintarajoitteisia tai joiden fyysinen kunto on heikentynyt. Fysioterapialla voidaan vaikuttaa myös keskittymisvaikeuksiin sekä psykofyysisiin oireisiin. (Suomen Fysioterapeutit 2019, 5.)

Perussuositus kouluikäisten liikuntamääräksi on vähintään 1–2 tuntia päivässä. Tämän lisäksi tulisi välttää yli kahden tunnin istumista ja rajata ruutu-aika maksimissaan kahteen tuntiin päivässä (Ahonen, Hakkarainen, Hienonen, Kannas, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lintunen, Lähdesmäki, Mäenpää, Pekkarinen, Sääkslahti, Stigman, Tammelin, Telama, Vasankari & Vuori 2008, 6.) Vuonna 2018 tehdyn kyselyn mukaan 6–41 % peruskoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista liikkui liian vähän. Vuonna 2017 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan niskahartiaseudun sekä alaselän kipuja on 8–25 % koululaisista. (Suomen Fysioterapeutit 2019, 5.)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä, liikunta-aktiivisuutta ja passiivista ajankäyttöä Suomessa selvittävän LIITU-tutkimuksen mukaan liikuntasuosituksen saavuttaa vain kolmasosa. Vastaavasti passiivinen ajanvietto ja ruutu-aika ylittävät suositukset. Erityishuomiota tämän pohjalta tulisi kohdistaa vähän liikkuviin, liikkumisen esteiden purkamiseen ja ruutuajan kriittiseen tarkasteluun. (Kokko & Martin 2019, 145.)

2 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja lähtökohdat

Opinnäytetyön tavoitteena on järjestää kolme monipuolista motorista kehitystä tukevaa ja fyysiseen aktiivisuuteen motivoivaa ryhmätuokioita 10-vuotiaille koululaisille fysioterapian näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena on, että toimeksiantajakoulun opettajat saavat lisätietoa lasten motorisen kehityksen tukemisesta ja voivat myöhemmin hyödyntää suunnittelemissamme ryhmätuokioita tai niiden osioita opetuksessa.

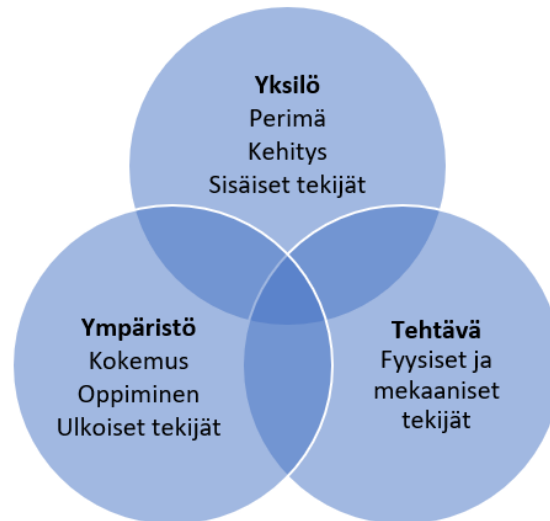
Opinnäytetyömme lähtökohdana on koulun vanhemmilta tullut viesti lasten runsaasta ruutuajan käytöstä sekä koulun opettajien mielenkiinnosta ruutuajan vaikutuksista fyysiseen aktiivisuuteen. Opinnäytetyömme toimeksiantaja on eräs jousulainen alakoulu, josta kohderyhmäksemme valikoitui ryhmä 4. luokan oppilaita. Koulussa liikuntaa on 2 tuntia viikossa, joista opettajat pyrkivät tekemään mahdollisimman monipuolisia. Koulu panostaa tavallista enemmän koulupäivän aikaiseen aktiivisuuteen, muun muassa laajalla liikuntavälinevalikoimalla. Tämän lisäksi opettajat pyrkivät pitämään mahdollisimman paljon toiminnallisia tunteja, joten liikettä oppilaille tulee muillakin oppitunneilla. Luokissa on lisäksi huomioitu lasten työskentely hankkimalla ergonomisia jakkaroita lasten käyttöön. Koulussa oppitunnit kestävät 90 minuuttia ja välitunti 30 minuuttia. Välitunneilla piha-alueen lisäksi lapsilla on mahdollista hyödyntää koulun liikuntasalia pelien pelaamiseen ja koulun lattioissa on toimintaa tukevia tarroja.

3 Motorinen kehitys ja oppiminen

3.1 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys on koko eliniän kattava prosessi, jonka aikana taitoja opitaan jatkumona. Lapsilla tämä kehitys tapahtuu geenien säätelämän järjestyksen mukaan, mutta kehitys on kuitenkin yksilöllistä. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat yksilötekijät, ympäristö sekä suoritettavan tehtävän vaatimukset. Kuvassa 1 on

avattu tarkemmin näitä osatekijöitä. Motorisessa kehityksessä hermo-lihasjärjestelmä kypsyy ja lapsen rakenne muuttuu. (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 4, 49; Hämäläinen, Danskanen, Hakkarainen, Lintunen, Forsblom, Pulkkinen, Jaakkola, Pasanen, Kalaja, Arajärvi, Lehtoviita & Riski 2015, 195.)



Kuva 1. Motorisen kehityksen osatekijät (mukaillen Gallahue ym. 2012, 4).

Motorinen kehitys etenee noudattaen tiettyä kaavaa, jonka tarkoituksena on, että kaikki opitut taidot rakentuvat päällekkäin. Tämä tarkoittaa sitä, että mikäli jotakin taitoa ei opita, keskeytyy kehitys siihen saakka, kunnes taito on opittu. Eli uuden taidon voi oppia vasta sen jälkeen, kun aiempi taito on opittu. Esimerkiksi tasapainon kehittymisen jälkeen opetellaan seisomaan ja kävelemään. Edelliset taidot opittua opetellaan juoksemaan ja hyppimään. Motorisessa kehityksessä ensimmäisenä kehittyvät suurten lihasten motoriikka eli karkeamotoriikka. Hienomotoriikan kehittymisen myötä liikkuminen on täsmällistä sekä tarkoituksenmukaista. (Aaltonen, Lehtinen, Leppänen, Peltonen, Tarvo, Tuunainen, & Viherä-Toivonen 2008, 29.)

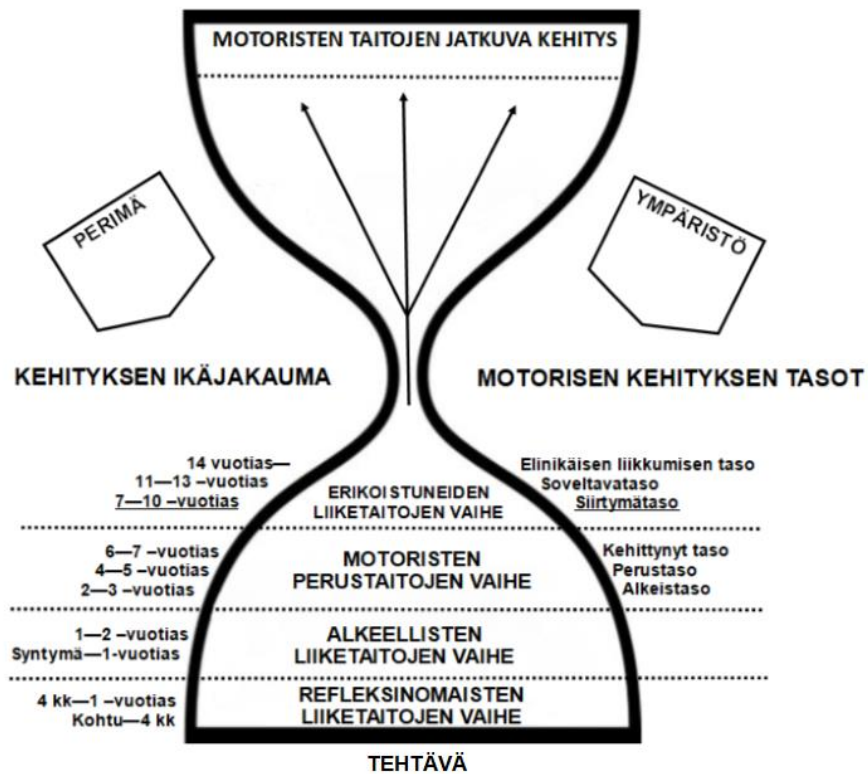
Motorinen kehitys esiintyy kaikilla lapsilla myös tiettyjen suuntien mukaan. Ensimmäinen suunta on kefalokaudaalinen eli motorinen kehitys alkaa päästä ja etenee jalkoihin. Pää kehittyä ennen raajoja ja vartaloa, mikä näkyy jo sikiöaikana kohdussa. Liikkeiden hallinta alkaa päästä ja jatkuu sitten vartalon liikkeiden hallintaan syntymän jälkeen. Toinen suunta on proksimodistaalinen, jolloin motorinen kehitys etenee vartalon keskiosista ääriosiin. Proksimaaliset eli vartalon

keskilinjaa lähempänä olevat nivelet kehittyvät ennen distaalisia niveliä sikiöaikana ja lapsi heiluttelee ensin proksimaalisia niveliä, kuten lonkkia ja olkapäitä. Viimeisimpänä ilmaantuvat tahdonalaiset ja hallitut liikkeet raajojen distaalsiin osiin. Kolmas kehityssuunta on kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin hallittuihin liikkeisiin. Ensimmäiset liikkeet ovat isojen lihasten karkeamotorisia liikkeitä ja vasta niiden kehittymisen jälkeen liikkeen hallinta siirtyy myös hienomotorisiin pienempiin lihaksiin. (Kauranen 2011, 346.)

3.2 Motorisen kehityksen tiimalasimalli

Tämän opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä motorisesta kehitymisestä käytimme Gallahuen ym. (2012, 50) tiimalasimallia. Tämän mallin mukaan motorisen kehityksen prosessin havainnoitava liike voidaan jakaa kolmeen toiminnalliseen kategoriaan: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin tai näiden kolmen yhdistelmään. Näitä taitoja havainnoimalla päästään näkemään meneillään olevan kehitysprosessin vaihe ja taso. (Gallahue ym. 2012, 48–49.)

Tiimalasimallin mukaan (kuva 2) ensimmäinen motorisen kehityksen vaihe on refleksinomaisten liiketaitojen vaihe (sikiöstä 4 kk ikään ja 1 ikävuoteen saakka). Tämän päälle rakentuvat alkeellisten liiketaitojen vaihe (syntymästä 1 vuoden ikään ja 2 ikävuoteen saakka), motoristen perustaitojen vaihe (2–3 vuoden ikään, 3–5 vuoden ikään ja 5–7 ikävuoteen saakka) ja erikoistuneiden liiketaitojen vaihe (7–10 vuoden ikään, 11–13 vuoden ikään ja 14 ikävuodesta aikuisuuteen). Jokaisessa vaiheessa on kaksi tai kolme tasoa, joilla taidot kehittyvät. Refleksinomaiset liiketaidot ovat tahattomia, aivokuorenalaisia liikkeitä, jotka luovat pohjan motorisen kehityksen eri vaiheille. Tämän vaiheen kehitystasot ovat tiedon kerääminen ja tiedon tulkinta. Alkeellisten liiketaitojen vaihe sisältää tahdonalaisia perusliikkeitä, jotka ovat kehitystasosta riippuvaisia sekä selviytymisen kannalta tarpeellisia. Niissä on kaksi tasoa: refleksin estotaso ja ennakoititaso. (Gallahue ym. 2012, 49–51.)



Kuva 2. Motorisen kehityksen tiimalasimalli (mukaillen Gallahue ym. 2012, 57).

3.3 Motoristen perustaitojen vaihe

Motoristen perustaitojen vaiheessa lapset tutkivat ja kokeilevat aktiivisesti omaa liikkumispotentiaaliaan. Tämän myötä lapset harjoittavat kolmea perustaitoa (taulukko 1): tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaito. Tässä vaiheessa kehitystasoja on kolme: alkeistaso, perustaso ja kehittynyt taso. (Gallahue ym. 2012, 52–54; Hämäläinen ym. 2015, 196–197.) Lapsuudessa hankitut motoriset perustaidot ja niiden harjoittaminen muodostavat pohjan kaikelle liikkumiselle ja kokonaisaktiivisuudelle. Ne ennakoivat myös korkeampaa fyysistä aktiivisuutta iän karttuessa. Tutkimusten mukaan motorisilla taidoilla on myös yhteys kognitiivisiin taitoihin, yleiseen terveydentilaan sekä psyykkiseen hyvinvointiin. (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 49.)

Motoriset perustaidot ovat 10-vuotiailla jo suurimmaksi osaksi opittu ja taitojen kehittyminen ja automatisoituminen on käynnissä. Erikoistuneiden liiketaitojen vaiheen edellytyksenä on motoristen perustaitojen osaaminen. Jos lapsi ei ole oppinut motorisia perustaitoja seitsemään ikävuoteen mennessä, voi hän oppia

ne erikoistuneiden liiketaitojen opetteluvaiheessa. Silloin kehitys on hieman hitaampaa kuin motoristen perustaitojen oppimisvaiheessa. (Hämäläinen ym. 2015, 196–197.)

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (mukaillen Gallahue & Donnelly 2003, 54).

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittely- taidot
<ul style="list-style-type: none"> •Kääntyminen •Ojentaminen •Taivuttaminen •Pyörähtäminen •Heiluminen •Kieriminen •Pysähtyminen •Väistyminen •Tasapainoilu 	<ul style="list-style-type: none"> •Käveleminen •Juokseminen •Ponnistaminen •Loikkaaminen •Hyppääminen esteen yli •Laukkaaminen •Liukuminen •Harppaaminen •Kiipeäminen 	<ul style="list-style-type: none"> •Heittäminen •Kiinnittäminen •Potkaiseminen •Kauhaiseminen •Iskeminen •Lyöminen ilmasta •Pomputteleminen •Kierittäminen •Potkaiseminen ilmasta

Tasapainotaitoihin luetaan kaikki karkeamotoriset taidot, joita ei kuitenkaan voida määritellä liikkumis- tai välineenkäsittelytaidoiksi. Tasapainotaidoilla viitataan mihiin tahansa tasapainon, ryhdin tai asennon saavuttamista tai ylläpitämistä vaativaan liikkeeseen. (Gallahue ym. 2012, 48–49.)

Liikkumistaidoilla tarkoitetaan kehon liikettä suhteessa muuttumattomana pysyvään alustaan eli liikkumista paikasta A paikkaan B kävelemällä, juoksemalla, hyppimällä, pomppimalla tai loikkimalla. (Gallahue ym. 2012, 49.) Karkeamotorisia liikkumistaitoja ovat kaikki kehon suurilla lihasryhmillä tehdyt liikkeet (Innostun liikkumaan 2005). Lihaskuntoa kehittävät sekä istumisen ja fyysisen inaktiivisuuden aiheuttamaa staattista lihasjännitystä vähentävät erityisesti suurten lihasryhmien käyttäminen. (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 485.)

Välineenkäsittelytaidot ovat puolestaan karkea- ja hienomotorista käsittelyä ja ne opitaan 3–8 vuoden iässä. Karkeamotorista käsittelytaitoa on voiman kohdistaminen esineen liikuttamiseen. Karkeamotoristen perustaitojen oppiminen luo pohjaa myös lajitaidoille. Esimerkiksi olan yli heittäminen on todettu auttavan mailapelissä peruslyönnin oppimista. Hienomotoriset käsittelytaidot vaativat

monimutkaista, tarkkaa ja kontrolloitua käden ja ranteen lihasten käyttöä, kuten ompeleminen, saksilla leikkaaminen ja kirjoittaminen. (Gallahue ym. 2012, 49; Jaakkola 2014, 13–14; Jaakkola 2017, 160–162.)

Suurin osa liikkumisesta on yhdistelmä tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Esimerkiksi naruhyppely yhdistää tasapainon ylläpitämisen (tasapainotaito), hyppimisen (liikkumistaito) ja narun pyörittämisen (välineenkäsittelytaito). Jalkapallo yhdistää niin ikään kaikkia kolmea: väistäminen, kurottaminen, kääntyminen, kiertyminen (tasapaino), juokseminen ja hyppiminen (liikkuminen) sekä kuljettaminen, syöttäminen, potkiminen ja tähtääminen (välineenkäsittelytaito). (Gallahue ym. 2012, 49.)

Motorisiin perustaitoihin liittyy läheisesti myös havaintomotoriset taidot eli aistihavainnot. Näiden tekijöiden yhdistämisestä kontrolloiduksi ja hallituiksi taidoiksi muodostuu motorinen koordinaatio. Havaintomotoriikkaan kuuluvat kehontunteus sekä avaruudellinen suunnan ja ajan hahmottaminen (rytmiikka). Erilaiset sensoriset kokemukset ovat tärkeitä yllä mainittujen taitojen muodostumiselle. Aistien avulla lapsi vastaanottaa ja käsittelee ympäristön ärsykeitä ja soveltaa omaa toimintaansa niiden mukaisesti. (Karvonen 2000, 19–20.) Lobo, Harbourne, Dusing ja McCoy (2013, 100) korostavat fysioterapeuttien roolia tietoisuuden lisäämisessä omalla ammattitietämyksellään havaintomotoristen taitojen merkityksestä kokonaiskehityksen kannalta.

Motoriset perustaidot varmentuvat sekä automatisoituvat 8–12 vuoden iässä, johon opinnäytetyön kohderyhmän lapset kuuluvat. Uusien liikkeiden oppimiskyky on tehokasta ja opitaan uusia liikesuorituksia, jotka eivät kuulu perusliikkeisiin. Tästä esimerkkinä on rullaluistelu. Hermostollinen kehitys on avaintekijänä tässä ikäkaudessa, sillä lihasvoiman kehitys ei ole vielä huipussaan. Lisäksi 8–12-vuotiailla luontainen notkeus ja liikkuvuus alkavat laskea, ellei niitä harjoita säännöllisesti. (Kauranen 2011, 354.) Liikkuvuuteen vaikuttavat anatomiset rakenteet: nivelten liikelaaajuudet, nivelsiteiden kireys ja niveltä ympäröivien lihasten kireys sekä liikuntatottumukset. Alakouluikäisillä luonnollinen anatominen liikkuvuus on parhaimmillaan, jolloin sen ylläpitämiseen ja kehittämiseen on otollisinta käyttää aikaa osana liikuntatunteja. (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 485.)

Motorisia perustaitoja opetetaan alakoulussa, sillä ne ovat keskeisiä taitoja fyysisen toimintakyvyn osalta ja edellytys myöhempien taitojen oppimiselle (Jaakkola 2017, 160–162). Vuosiluokilla 3–6 liikuntatuntien käsittelytaidot ovat yleensä painottuneet karkeamotorisiin taitoihin, kuten pomputtaminen, pallon kuljetus käsillä ja jaloilla, laukaiseminen, lyöminen, heittäminen sekä kiinniottaminen (Opetushallitus 2019).

Aluksi tulee harjaannuttaa kehon molemmilla puolilla tehtäviä liikkeitä, esimerkiksi pallon vierittäminen kahdella kädellä. Vasta tämän jälkeen tulisi harjoitella kehon toisella puolella tehtäviä harjoitteita, esimerkiksi pallon vierittäminen yhdellä kädellä. Silmä-käsi-koordinaatiota tulisi harjoitella myös ensin helpommilla harjoitteilla ja asteittain nostaa vaikeusastetta. Esimerkiksi pallon lyönti omalla kädellä, jonka jälkeen pallon lyönti lyhytvartisella mailalla ja sen jälkeen pallon lyöminen pidempivartisella mailalla. (Opetushallitus 2019.)

Kotimaisten ja kansainvälisten tutkimusten perusteella vertailtaessa tasapainotaitoja ja koordinaatiota vaativia taitoja 1970-luvulta 2010-luvulle taso on heikentynyt. Alaraajojen voimaa edellyttävät taidot ovat puolestaan parantuneet. (Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo 2016, 33.) Perustaidoista liikkumistaidot vaikuttavat välineenkäsittelytaitoja helpommilta. Käsittelytaidoissa haasteita vaikuttaa olevan enemmän tytöillä kuin pojilla. (Iivonen ym. 2016, 33; Rintala ym. 2016, 49, 53–54.)

3.4 Erikoistuneiden liiketaitojen vaihe

Gallahuen ym. (2012, 50, 54) tiimalasimallin mukaan 10-vuotiaan lapsen motori- nen kehitys sijoittuu erikoistuneiden liiketaitojen vaiheeseen. Tässä vaiheessa ta- sapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot hioutuvat, yhdistyvät ja kehittyvät asteittain yhä vaativimmissa tilanteissa sovellettaviksi. Esimerkiksi eri urheilula- jeihin liittyvät taidot pohjautuvat perusliikemalleihin, jolloin niiden hallinnan voi- daan ajatella helpottavan tarkempien taitojen oppimista. Tämä vaihe jaetaan kol- meen tasoon: siirtymätaso, soveltava taso ja elinikäisen liikkumisen taso. (Gal- lahue ym. 2012, 54–55.) Tämän opinnäytetyön kohderyhmä on ikänsä puolesta

siirtymätason ja soveltavan tason kohdalla, jolloin meidän on suunnitelmissamme huomioitava näiden kehitystasojen erityispiirteet.

Siirtymätaso osuu noin 7–10 ikävuoden välille, ja sen aikana perustaitoja sovelletaan ja yhdistetään tarkempina, monimuotoisempina ja kontrolloidumpina arkielämän eri tilanteisiin sekä esimerkiksi erilaisiin urheilulajeihin ja harrastustoimintaan. Yleisiä siirtymistaitoja ovat muun muassa kävely köysisillä, naruhyppy, ja pallopelit. Lapselle siirtymätaso on jännittävää aikaa nopeasti laajenevien liikumiskykyjen kehittyessä, jolloin vanhempien, opettajien ja valmentajien olisi tärkeää tukea motorisen kontrollin ja liikkumiskyvyn kehitystä mahdollisimman laaja-alaisesti eri toiminnoissa. Liian kapea-alainen keskittyminen tiettyihin taitoihin tässä kehitysvaiheessa on todennäköisesti haitallisempaa erikoistuneiden liiketaitojen vaiheen kahta viimeistä tasoa silmällä pitäen. (Gallahue ym. 2012, 54–55.)

Soveltava taso puolestaan osuu 11–13 vuoden ikään, jolloin oppimis- ja osallistumisvalintoja ohjaavat enenevästi kognitiivinen kehitys ja laajentunut kokemuspohja. Edellisessä vaiheessa näkyvämmiin vaikutti vielä yleinen innostus kaikenlaista toimintaa kohtaan. Valinnat perustuvat kokemukseen omista heikkouksista, vahvuuksista, mahdollisuuksista ja rajoitteista. Soveltavan tason aikana yksilö alkaa etsiä tai välttää osallistumista tiettyihin aktiviteetteihin. Liikesuorituksen laadulliset näkökulmat (muoto, taito, tarkkuus) saavat enemmän painoarvoa. Tällä tasolla monimutkaisempia taitoja sovelletaan edistyneempiin peleihin, harrastuksiin ja urheilulajeihin. (Gallahue ym. 2012, 55.)

Elinikäisen liikkumisen taso alkaa noin 14 vuoden iässä ja jatkuu kohti aikuisikää. Taso edustaa motorisen kehityksen prosessin huippua ja sille ominaista on oman saavutetun liikerepertuaarin käyttöä läpi elämän. Kiinnostuksen kohteet, osaaminen ja edellisen vaiheen valinnat kantavat, tarkentuvat ja soveltuvat arkipäivän eloon sekä harrastus- ja urheilutoimintaan. Lisäksi käytettävissä oleva aika ja raha, välineet ja tilat sekä fyysiset ja psyykkiset rajoitukset vaikuttavat tähän vaiheeseen. Henkilön aktiivisuuden taso riippuu myös lahjakkuudesta, mahdollisuuksista, fyysisestä kunnosta ja henkilökohtaisesta motivaatiosta. (Gallahue ym. 2012, 55.)

3.5 Motorinen oppiminen

Motorisella oppimisella tarkoitetaan harjoittelun ja kokemuksen aikaansaamaa sisäistä prosessia, josta seuraa pysyviä muutoksia motorisissa taidoissa sekä niitä vaativissa harjoitteissa. Motorinen oppiminen vaikuttaa ihmisen sopeutumiseen ympäristöönsä ja sen vaatimuksiin. Sen avulla ihminen toimii motorisessa ympäristössään. Ihminen tarvitsee motorista oppimista uusien motoristen taitojen sisäistämiseen sekä vanhojen taitojen uudelleenoppimiseen, esimerkiksi loukkaantumisen jälkeen. Motorinen oppiminen vaikuttaa keskushermoston hermoyhteyksiin, aiheuttaen pysyviä rakenteellisia muutoksia. Tämän takia ihmiselle jää jälkiä motoriikkaan sekä suorituskyykyyn. (Kauranen 2011, 291.)

Lapsuudessa keskushermostoon ja motoriseen säätelyjärjestelmään rakentuu niin sanottu neurologinen edustus erilaisten harjoitteiden myötä. Lapsen motoriseen oppimiseen vaikuttaa hermosolujen rakentuminen keskushermostossa hermostolliseksi perustaksi, jonka päälle motorinen toiminta muodostuu. Motorinen oppiminen on tilannesidonnaista eli jossakin tilanteessa opittu taito ei siirry automaattisesti seuraavaan tilanteeseen. Motorisia taitoja harjoiteltaessa tulisi kiinnittää huomiota ympäristöön sekä taidon yhdistämiseen oikeaan toimintaan. (Kauranen 2011, 292.)

Motorinen oppiminen jaetaan kahteen osioon: eksplisiittiseen ja implisiittiseen. Eksplisiittinen oppiminen tarkoittaa tiedostettua oppimista, joka tapahtuu aivo-kuorella. Implisiittinen oppiminen on puolestaan tiedostamatonta tyvitumakkeissa tapahtuvaa oppimista, joka kattaa yli puolet uusien motoristen taitojen oppimisesta. Tiedostamaton oppiminen on tehokkaampaa kuin tiedostettu oppiminen, sillä tyvitumakkeet vaikuttavat motoriikan lisäksi myös liikkeiden tarkkuuteen, suunnitteluun sekä ajoitukseen. (Kauranen 2011, 293.) Opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa toteutamme tämän vuoksi enemmän implisiittistä oppimista pelien ja leikkien kautta.

Shumway-Cookin ja Woollacottin (2017, 22) mukaan motorinen oppiminen keskittyy taitojen hankkimisen ja/tai muuttamisen ymmärtämiseen. Tässä motorisen oppimisen määritelmässä heijastuu neljä erilaista käsitettä: 1. oppiminen on

prosessi, jossa saavutetaan harjaantunut toiminta, 2. oppimisen tulokset kokemuksesta tai käytännöstä, 3. oppimista ei voida suoranaisesti mitata, vaan se johdetaan käyttäytymisestä sekä 4. oppiminen aiheuttaa pysyviä muutoksia toiminnassa ja käyttäytymisessä. Motorisen oppimisen määritelmää on laajennettu kattamaan monia näkökulmia, joita ei perinteisesti pidetä osana motorista oppimista. Motorinen oppiminen käsittää enemmän kuin motorisen prosessin, siihen sisältyy oppimisstrategioita kattaen sekä aistimisen että liikkumisen. Motorisen oppimisen prosessia voidaan kuvata tehtäväratkaisun etsimisenä, joka syntyy yksilön vuorovaikutuksesta tehtävän ja ympäristön välillä. (Shumway-Cook & Woollacott 2017, 22.)

Plastisuus on yleinen termi, joka kuvaa muutoskykyä. Plastisuus voidaan käsittää jatkumona synaptisten yhteyksien tehokkuuden tai voiman lyhytaikaisista muutoksista neuronien järjestyksen tai määrän pitkäaikaisiin rakenteellisiin muutoksiin. Oppiminen voidaan nähdä myös taitojen lyhytaikaisten muutosten kehittymisenä pitkäaikaisiksi muutoksiksi. Asteittainen siirtyminen lyhytaikaisesta oppimisesta pitkäaikaiseen oppimiseen heijastaa siirtymistä hermojen muokattavuuden jatkumossa, koska lisääntynyt synapsien tehokkuus aiheuttaa rakenteellisia muutoksia, jotka ovat käyttäytymisen pitkäaikaisen muutoksen perustana. (Shumway-Cook & Woollacott 2017, 84.)

Paul Fittsin ja Michael Posnerin teoriassa motorinen oppiminen on jaettu kolmeen eri vaiheeseen. Nämä ovat taitojen oppimisen alkuvaihe, harjoitteluvaihe ja lopullisten taitojen oppimisen vaihe. Ensimmäisessä vaiheessa eli taitojen oppimisen alkuvaiheessa huomiokykyä tarvitaan paljon toiminnan suorittamiseksi, jolloin ympäristön havainnointi on toissijaista. Ensimmäiset suoritukset kannattaakin suorittaa tutussa, mahdollisimman stabiilissa ympäristössä. Liikkeet ovat jäykkiä ja hitaita ja liikesuoritus kannattaa pilkkoa pienempiin osiin, mikä saa liikkeen näyttämään hammasratasmaiselta. Tässä vaiheessa edistyminen on nopeaa ja palautteen saaminen on tärkeää kehityksen kannalta. Motoriselle toiminnolle ei ole kehittynyt vielä lihassynergioita, jolloin liikkeet ovat epätarkkoja ja -varmoja, sisältävät virheitä ja suoritusten välillä on paljon vaihtelua. Sisäisen palautteen lisäksi ulkoisella palautteella on suuri merkitys. Verbaalinen ja visuaalinen palaute ja ohjeet sekä liikkeen demonstroiminen ovat tärkeitä. Harjoittelussa

kannattaa käyttää jo opittuja taitoja sekä motivoida harjoittelijaa. Kestoltaan tämä vaihe on muutamasta päivästä muutamaan viikkoon, riippuen harjoittelumäärästä, tehtävän vaikeusasteesta ja yksilöllisistä tekijöistä. (Kauranen 2011, 356–357.)

Harjoitteluvaiheessa toiminta muutetaan tehokkaiksi motorisiksi liikkeiksi ja liikekaavoiksi. Liikesuoritukset varmentuvat muodostuneiden neuronikehien ja lihas-synergioiden myötä. Motorisessa toiminnassa suorituskyky kasvaa edelleen nopeasti, vaikkakin hitaammin kuin ensimmäisessä vaiheessa. Toiminnassa liikkeiden ennakointi ja ajoitus paranevat ja liikkeet ovat tarkempia, tehokkaampia sekä varmempia. Huomiokykyä ei tarvitse enää toiminnan suorittamisessa niin paljoa, jolloin ympäristön huomiointi onnistuu. Palautteen antaminen on hyödyllisempää, kuin varsinaisten ohjeiden antaminen. Harjoittelija korjaa toimintaansa ulkoisen ja sisäisen palautteen perusteella itsenäisesti ja tarkkailee aktiivisesti omaa toimintaansa. Tämä vaihe kestää muutamasta kuukaudesta muutamaan vuoteen, riippuen toiminnan vaikeudesta. (Kauranen 2011, 357–358.)

Kolmannessa vaiheessa eli lopullisessa taitojen oppimisen vaiheessa harjoittelijan liikkeet ja palaute toimivat automaattisesti, jolloin huomiokykyä ei vaadita paljoa. Tätä vaihetta kutsutaan myös automaatiovaiheeksi, koska liikkeet automatisoituvat ja huomiokykyä pystytään suuntaamaan ympäristön vaatimuksiin. Esimerkiksi joukkuelajeissa ympäristön havainnointi on tärkeää toiminnan ennakoinnin kannalta. Keskushermostotasolla tässä vaiheessa on muodostunut jo vahvoja neuroniketjuja, jotka ohjaavat liikkeiden lihassynergioita ja liikkeet toimivat yhtenä kokonaisuutena. Liikkeet ovat tehokkaita, tarkkoja, oikea-aikaisia ja vakioituneita, eikä niissä ole suoritusvirheitä. Liikkeiden automatisoitumisen on arvioitu vievän 10 000 harjoittelutuntia tai keskimäärin 10 vuotta. (Kauranen 2011, 358–359.) Tutkimusten mukaan motorisen oppimisen automatisoituessa oppimisen myöhemmissä vaiheissa, taidot vaativat vähemmän huomiota. Itse asiassa liiallinen huomion kiinnittäminen tehtävän toimintaan voi jopa heikentää suorituskykyä. (Shumway-Cook & Woollacott 2017, 30.)

Magillin (2011, 249–250) mukaan havaitaan viittä erilaista ominaispiirrettä motorisia taitoja oppiessamme. Näitä ominaispiirteitä ovat kehittyminen,

yhdenmukaistuminen, vakaus, pysyvyys ja sovellettavuus. Kehittymisellä tarkoitetaan henkilön taidon kehittymistä harjoittelun myötä. Yhdenmukaistumisella tarkoitetaan suorituksen ominaisuuden muuttumista samankaltaiseksi. Vakaudella tarkoitetaan ulkoisia ja sisäisiä häiriötekijöitä, jotka eivät kuitenkaan vaikuta tietyn taidon suorittamiseen. Ulkoisia häiriötekijöitä on muun muassa huono sää ja sisäisiä esimerkiksi stressi. Pysyvyydellä tarkoitetaan opittujen taitojen säilyttämistä ja palauttamista pitkänkin ajan kuluttua, esimerkiksi loukkaantumisen jälkeen. Sovellettavuudella tarkoitetaan motorisen taidon suorittamista riippumatta ympäristöstä ja sen tekijöistä. (Magill 2011, 249–250.)

3.6 Motoriset oppimisvaikeudet

Motorinen kehittyminen on prosessi, jossa lapsi oppii uusia motorisia taitoja. Taitojen oppiminen vaatii tahdonalaisia liikkeitä ja kontrollia. Lapsen motorinen kehitys on jaoteltu eri ikäkausiin, jota pidetään niin sanotusti normaalina kehityksenä. Jos motorinen kehitys ei etene kuin muilla, heillä on tyypillisesti hankaluuksia oppia taitoja, eivätkä liikkeet ole yhtä automatisoituja ja sulavia. Motorisia oppimisvaikeuksia sanotaan kehitykselliseksi koordinaatiohäiriöksi. (Ahonen, Aro, Aro, Lerkkanen & Siiskonen 2019, 392.)

Motorinen oppiminen on uusien motoristen taitojen oppimista, motoristen taitojen käyttämistä tai motoristen taitojen palauttamista esimerkiksi vammautumisen jälkeen. Motorisella kontrollilla taas tarkoitetaan liikkeen sujuvuutta. Motorisessa kontrollissa hermo-lihasjärjestelmä sovittaa yhteen lihasten ja raajojen toimintaa, jolloin liike on hallittua, riippuen kuinka automatisoitunut liike on. Motoriset taidot ovat syntyneet vuorovaikutuksessa yksilön ja ympäristön välillä ja uudet taidot kehittyvät liikemalleissa tapahtuvien muutosten seurauksena. Motoristen taitojen oppimiseen vaikuttavat kehon eri aistijärjestelmät kuten näkö, proprioseptiikka, tasapaino, tarkkaavaisuus ja muisti. (Ahonen ym. 2019, 392–393.)

Motorisissa oppimisvaikeuksissa vaikeuksien haitta-aste vaihtelee häiriön vakavuusasteen mukaisesti ja haasteet voivat ilmetä joko hieno- tai karkeamotoriikan alueella tai niissä molemmissa. Tyypillistä näille häiriöille on motoristen taitojen

haasteellisuus muihin ikätovereihin nähden, vaikka lapsella olisi mahdollisuus taitojen harjoitteluun. Motorisen oppimisen vaikeudet ovat kokonaisvaltaisia, sillä tarvitsemme motoriikkaa lähes kaikissa toiminnoissamme. Heikot motoriset taidot voivat olla yhteydessä käyttäytymishäiriöihin, tarkkaavuuden ongelmiin, oppimiseen sekä fyysiseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin. (Ahonen ym. 2019, 394–395.)

Motoristen toimintojen heikkous voi ilmetä lapsella kömpelyytenä, törmäilynä, liikkeelle lähdön vaikeutena ja uusien taitojen oppiminen voi olla hankalaa. Lapset, joilla on motorisen oppimisen vaikeuksia, jäävät helposti syrjään erilaisista leikeistä ja liikunnasta. Heikommat motoriset taidot voivat ennustaa heikompaa fyysistä kuntoa ja liikkumattomuutta aikuisiällä. Motorisen oppimisen vaikeus voi johtaa myös ylipainoon, sydän- ja verenkiertoelimistön huonokuntoisuuteen, fyysiseen inaktiivisuuteen ja lihasvoiman puutteeseen sekä heikkoon aerobiseen kuntoon. Jos uusien motoristen taitojen oppiminen on hankalaa, liikkumista helposti vältellään, jolloin motoriset taidot eivät kehity. (Ahonen ym. 2019, 395–396.)

Lapsilla, joilla on liikuntataitojen oppimisvaikeuksia, on hankaluuksia oppia ja suorittaa perusliikuntataitoja. Tällöin lasten on hankala osallistua esimerkiksi liikuntatunneilla yhteisiin peleihin taitojen puutteen takia. Tämä voi johtaa fyysisen kunnan heikentymiseen, joka pitkällä aikavälillä voi vaikuttaa lihas-, tuki- ja liikuntaelimistön sekä sydän- ja hengityselimistön kehitykseen sekä myöhäisempiin ongelmiin. (Hands & Larkin 2006.)

4 Motoriseen kehitykseen ja oppimiseen vaikuttavat tekijät

4.1 Fyysinen aktiivisuus ja passiivisuus

UKK-instituutti määrittelee fyysisen aktiivisuuden toiminnaksi, joka kuluttaa enemmän kuin paikallaan oleminen. Fyysiseen aktiivisuuteen luetaan liikunnalliset harrastukset, arkiliikunta ja hyötyliikunta. Tarpeeksi monipuolinen ja kuormittava fyysinen aktiivisuus ehkäisee tapaturmia sekä tukee kasvua ja kehitystä.

Liikunnan avulla lapsi oppii motorisia taitoja ja liikuntataitoja. Liikunta tukee myös lapsen hermostollista kehitystä. (UKK-instituutti 2019a.)

Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan jokaisen 7–12-vuotiaan tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1½–2 tuntia päivässä. Suurempien hyötyjen saavuttamiseksi liikuntaa tulisi olla kuitenkin useita tunteja päivittäin. Tulee kuitenkin huomioida, että lapsi tarvitsee myös riittävästi palautumisaikaa ja unta, eikä liikunnan tule olla liian yksipuolista ja jatkuvaa. Päivän aikana liikunnan tulisi olla ripeää sekä raskasta, jolloin syke nousee ja hengitys kiihtyy. Esimerkiksi vauhdikkaat pelit, pyöräily, uinti sekä hiihto ovat hyviä liikuntamuotoja kouluikäiselle. (Ahonen ym. 2008, 18–20.) Lapsuudessa harrastettu liikunta on merkittävä tekijä myös pitkällä tähtäimellä, sillä se on yhteydessä liikunnan harrastamiseen aikuisena. Sillä voidaan myös saavuttaa positiivisia vaikutuksia terveyden kaikille osaluille ja ylläpitää liikuntakykyä tulevaisuudessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Fyysisestä aktiivisuudesta ja sen vaikutuksesta koulumenestykseen on tehty jonkin verran tutkimuksia, mutta tulokset ovat olleet vaihtelevia. Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan jonkin verran merkitystä kognitiivisten toimintojen ja oppimistuloksien edistämisessä. Joidenkin tutkimusten mukaan etenkin koulupäivän aikana tapahtuva liikunta sekä hyvä kestävyyskunto vaikuttavat positiivisesti koulumenestykseen. Fyysinen aktiivisuus parantaa lisäksi tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä, muistin toimintaa sekä tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoja. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhälto & Tammelin 2012, 11–17.)

Fyysinen passiivisuus eli fyysinen inaktiivisuus tarkoittaa päinvastaista kuin fyysinen aktiivisuus. Fyysisesti inaktiivinen henkilö käyttää lihaksistoaan vähän ja kulutus perustuu pääosin henkilön perusaineenvaihduntaan. (Duodecim 2015.) Ruutuajalla tarkoitetaan puhelimen, tabletin, pelikonsolien ja television ääressä vietettyä aikaa. Runsas ruutu-aika voi vaikuttaa uneen ja liikuntaan. Nuorilla 1–2 tunnin ruutu-aika voi aiheuttaa niska-hartiakipuja ja 4–5 tunnin ruutu-aika päivässä voi aiheuttaa silmäoireita, päänsärkyä ja selkäkipuja. (UKK-instituutti 2019a.)

Älylaitteiden käytöllä on vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja keskittymiskykyyn. Lapsi voi ylivirittyä liiallisella ruutuajalla, jonka voi huomata lapsen käytöksestä ja voinnista. Lapsella voi olla päänsärkyä, levottomuutta, ärtyneisyyttä ja esimerkiksi kiukkukohtauksia, kun pelaaminen tai puhelimen käyttö pitäisi lopettaa. (Suomen sydänliitto ry 2019.) Tämän lisäksi älypuhelimien lisääntynyt käyttö aiheuttaa hankalan staattisen asennon, jossa pienen ruudun tuijottaminen altistaa yllä mainittujen lisäksi kiputiloja olkapäissä, ranteissa ja sormissa. (UKK-instituutti 2019b.)

4.2 Liikuntamotivaatio

Motivaation perustana on motiivit, jotka ovat yksilön tarpeita ja haluja. Motivaatiota voi ohjata pelko rangaistuksesta tai tehdystä asiasta saatava palkkio. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisessä motivaatiossa henkilö toimii oman tahtonsa mukaan ja nauttii tekemästään asiasta ilman palkkiota tai pelkoa rangaistuksesta. Yleensä sisäinen motivaatio on pitkäkestoinen. Ulkoisessa motivaatiossa tehtävän tekemisen tarve tulee ympäristöstä, eikä henkilöstä itsestään. Tällöin tekemistä ohjaa ulkoinen palkkio, esimerkiksi hyvä arvosana kokeesta. (Suomen terveystieteiden tutkimuskeskus Oy 2019.)

Mitä enemmän kokemuksia jonkin asian eteen ponnistelusta ja oppimisesta henkilöllä on, sitä helpommin motivaatio löytyy uusien asioiden oppimiseen. Jos tällaisia kokemuksia on vähän, on motivaation löytäminen vaikeampaa. Ulkoisilla motivaatiokeinoilla pyritään usein opetuksessakin auttamaan sisäisen motivaation löytymistä. Ulkoinen motivaatio voi kuitenkin vähentää sisäistä motivaatiota, aivojen luonnollista mielihyvän tunnetta. Ulkoisten motivaatiokeinojen käyttö voi olla avuksi herättämään oppilaan kiinnostusta ja sen myötä sisäistä motivaatiota, erityisesti, jos oppiminen yhdistetään hänelle itselleen merkityksellisiin asioihin, arkeen tai tulevaisuuteen. (Huutilainen 2019, 73–75.)

Liikunnan opetuksessa motivaation kehittymistä on tutkittu sosiaaliskognitiivisesta näkökulmasta, jonka myötä on syntynyt käsite motivaatioilmasto. Motivaatioilmastolla tarkoitetaan yksilön kokemusta oppimisen, psyykkisen hyvinvoinnin

ja sisäisen motivaation näkökulmasta. Myönteiset kokemukset, kuten onnistumisen ilo ja uusien taitojen harjoittaminen edistävät halua kehittää omaa toimintaa. Motivaatioilmastolla ja oppilaan omalla kokemuksella on vaikutusta oppilaan motivaatiotekijöihin ja siihen, kuinka oppilas suhtautuu epäonnistumisiin ja onnistumisiin ja kokee oman kyvykkyytensä. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 290–291.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ohjaajan tarkoituksena on kannustaa oppilaita kehittämään uusia taitoja, uuden oppimisen yrityksen jatkamiseen ja uuden oppimiseen. On havaittu, että tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on yhteys sisäiseen motivaatioon, tehtäväorientaatioon, vähäisempiin suorituspainaisiin, fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntataitojen oppimiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 291–292.)

Ohjaaja ei suoranaisesti voi vaikuttaa oppilaiden motivaatioon liikkuu, mutta liikuntatunneille on mahdollista muokata sisäistä motivaatiota edistävä ilmapiiri. Epstein (1989) onkin kehittänyt TARGET-mallin, jolla havainnoidaan motivaatiota edistäviä tekijöitä. Näitä tekijöitä ovat tehtävien toteuttamistapa, auktoriteetti, palautteen antaminen, oppilaiden ryhmittely, toiminnan arviointi ja ajankäytön joustavuus. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 293.)

Motivoinnin tukemisessa ja edistämisessä keskeistä on yksilöllinen ulkoinen palaute oppimisen edistymisestä. Palaute voi olla lapsen suoritukseen, työskenteelyyn tai käyttäytymiseen kohdistuvaa. Hyvä palaute onkin vuorovaikutusta esimerkiksi ohjaajan ja oppilaan välillä. Palaute voi olla myös konkreettista, kuten merkintä korttiin. Palaute voi sisältää tunneviestejä, minkä vuoksi onkin tärkeää antaa rehellistä palautetta sekä kuunnella ja havainnoida palautteen vastaanottajan reaktioita. (Aro & Nurmi 2019, 139–140.)

Oppilaan itsearviointiin vaikuttavat sisäinen ja ulkoinen palaute. Ulkoisen palautteen avulla oppilas oppii huomioimaan myös omaa toimintaansa ja käyttämään näin sisäistä palautetta hyödykseen. Tilanteet, joissa yhdistyvät havainnon tekeminen ja toiminta ovat oiva keino harjoittaa sisäistä palautetta. Ohjaaja voi tukea sisäisen palautteen käyttämistä kysymyksillä, esimerkiksi miltä sinusta tuntui, kun

suorittit liikkeen. Kun oppilas osaa käyttää sisäistä palautetta, hän ei tarvitse niin paljon ohjaajan antamaa ulkoista palautetta. (Jaakkola & Mononen 2017, 329.)

4.3 Kolmiportaisen tuen malli

Vuodesta 2011 saakka Suomessa on ollut käytössä kolmiportaisen tuen malli, jolla turvataan apua oppimisvaikeuksiin yleisen, tehostetun ja erityisen tuen keinoin. Tämän opinnäytetyön ryhmätuokit pyrkivät osaltaan tarjoamaan ajatuksia erityisesti tehostetun ja erityisen tuen keinoihin. Tavoitteena on huomioida tuen tarve mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja ennaltaehkäistä vaikeuksia tulevaisuudessa. Opetushallituksen Liikkuva koulu -hankkeeseen sovellettuna kolmiportaisen tukimallin avulla apua voidaan tarjota myös motorisen oppimisen haasteisiin. (Finlex 2010; Liikkuva koulu 2016a; Asunta 2018, 47.)

Tuen tarjoaminen kaikilla tasoilla on tärkeää; yleisesti eriyttämällä ja muokkamalla tehtäviä, jakamalla kokonaisuudet pienempiin osiin ja ohjaamalla lapsen omaa ongelmanratkaisukykyä. Tehostettuun ja erityiseen tukeen hyviä vaihtoehtoja ovat esimerkiksi pienryhmissä toteutettavat tehtäväsuuntautuneet motoriikkakerhot. Lapsen oma kognitio, osallistaminen ja itsetunnon vahvistaminen kannustamalla ovat tukemisen keskeisiä tekijöitä. (Asunta 2018, 91.)

4.4 Koulufysioterapia

Koulufysioterapiassa fysioterapeutin tavoitteena on liikunta- ja toimintakyvyn ongelmien ennaltaehkäisy. Hyvinvointia edistävien tuokioiden ja ohjauksien järjestäminen kuuluu myös koulussa työskentelevän fysioterapeutin työnkuvaan. Koulufysioterapeutti antaa tarvittaessa myös yksilöllistä ohjausta ja harjoittelua sekä ohjaa psykofyysisen kehityksen tukemista. Taulukossa 2 on listattu koulufysioterapeutin työtehtäviä. (Suomen Fysioterapeutit 2019, 10.) Koulufysioterapeutin tehtävänä on tukea oppilaan liikkumis- ja toimintakykyä sekä edistää tällä tavalla heidän hyvinvointiaan. Koulufysioterapeutin merkittävin rooli on oppilaiden motoristen taitojen kehityksessä sekä liikunnan avulla tapahtuvassa oppimisessä.

Fysioterapeutit järjestävät lisäksi erilaisia tietoiskuja sekä tuokioita, joiden avulla lisätään tietoutta tuki- ja liikuntaelinten merkityksestä. (Liikkuva koulu, 2016b.)

Taulukko 2. Peruskoulussa työskentelevän fysioterapeutin työtehtäviä (Suomen Fysioterapeutit 2019, 10).

Fysioterapeutin vastaanotto tuki- ja liikuntaelinoireisille koululaisille
Koululaisten fyysisen toimintakyvyn testaus (esimerkiksi Move!-mittaukset) yhteistyössä opettajan kanssa
Vähän liikkuvien koululaisten yksilöllisen liikuntaharjoittelun suunnittelu, ohjaus ja seuranta
Ylipainoisten koululaisten liikuntaneuvonta ja harjoittelun ohjaus
Fysioterapeutin ohjaamat pienryhmät (esim. lihasvoimaharjoittelu, kehon- ja mielenhallinta) koululaisten tarpeiden mukaan
Opetustiloissa tapahtuva ergonomiohjaus
Yhteistyö terveydenhuollon ammattilaisten sekä opetushenkilöstön kanssa
Fysioterapeutin osaamisen hyödyntäminen erilaisten tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa
Kouluympäristön suunnittelu liikkumista tukevaksi yhteistyössä koululaisten kanssa

Vuonna 2016 yhteispohjoismaiset fysioterapialiitot tekivät suosituksen, jonka mukaan jokaisessa koulussa tulisi olla fysioterapeutti. Tällä hetkellä koulufysioterapeutteja on jo ainakin Raahessa, Lappeenrannassa sekä Kangasalla. Osaava koulufysioterapeutti pystyy havainnoimaan lapsen fyysistä sekä tuki- ja liikuntaelimestön kehitystä. Näiden lisäksi fysioterapeutin tehtävänä on tukea liikunnallisia valmiuksia kehon ja ruumiintoimintojen tasolla sekä havainnoida oppilaan tarpeet eri suorituksissa. (Suomen Fysioterapeutit 2017.)

5 Ryhmän ohjaaminen

5.1 Ohjaus

Ohjauksessa ohjaajalla ja ohjattavalla on yhteinen tavoite, jotka liittyvät ohjattavan oppimiseen, elämäntilanteen kohenemiseen ja päätösten tekemiseen. Ihmisten kohtaaminen, kuuleminen sekä kunnioittaminen ovat merkittäviä asioita ohjauksessa. Ohjauksessa ohjattava opettelee käsittelemään tuntemuksiaan sekä ratkaisemaan ongelmia ja suuntaamaan omaa oppimistaan. Ohjaustilanteeseen vaikuttavat yksilön oma aktiivisuus ja aloitteellisuus sekä ohjaajan ja ohjattavan välinen vuorovaikutus. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 6, 16–17.)

Fysioterapeuttisella ohjaamisella tarkoitetaan asiakkaiden, ryhmien ja yhteisöjen toimintakykyä parantavaa toimintaa. Ohjausmenetelminä voidaan käyttää esimerkiksi manuaalista, verbaalista tai digitaalista ohjaamista. Fysioterapeuttisessa ohjauksessa motorisella oppimisella on suuri rooli, sillä ohjauksen tarkoituksena on vaikuttaa asiakkaan liikkeisiin, liikkumiseen sekä toimintakykyyn. (Suomen Fysioterapeutit 2016, 16.)

5.2 Liikuntapedagoginen toimintatuokio

Liikuntataitojen opettamisessa lasta tulee auttaa tunnistamaan liikkeen kannalta tärkeä tieto, sillä motorisen oppimisvaikeuden taustalla voi olla ongelma aistitiedon prosessoinnissa. Motoriseen oppimiseen tähtäävässä harjoittelussa fysioterapeutti ohjaa asiakkaan huomiota oikeaan suuntaan. Tällä tarkoitetaan eri mallintamiskeinojen käyttämistä, joita ovat visuaalinen, verbaalinen ja manuaalinen ohjaaminen. (Suomen Fysioterapeutit 2016, 16.)

Kognitiiviset toiminnot ovat liikkeiden säätelyn ja aistitiedon kannalta tärkeitä, ja tärkeimpiä niistä ovat tarkkaavuus ja muisti. Ohjaaja voi tukea muistia näyttämällä mallisuorituksen tai kuvien ja kielellisten muistisääntöjen avulla. Motoriseen

säätelyyn vaikuttavat yksilön sisäisten toimintojen lisäksi ympäristö ja tehtävä. Ympäristön arvioinnissa tulee kiinnittää huomiota sen vaativuuteen, esimerkiksi ympäristön muutokset liikkeen aikana. Jos ympäristössä tapahtuu muutosta, pitää oma toiminta mukauttaa muuttuvan ympäristön vaatimuksiin. Ympäristössä tapahtuvat muutokset voivat vaikeuttaa liikkeen suoritusta, joten ohjaajan tulisi ottaa huomioon ympäristön helpottaminen, esimerkiksi muokata ympäristöä yksilön taitotasolle sopivaksi. Esineen käsittely samanaikaisesti jonkin liikesuorituksen aikana vaikeuttaa tehtävää, joten ohjaajan on otettava huomioon tehtävien vaikeudet ja yksilölliset erot taidoissa, kun suunnitellaan toimintaa liikuntataitojen oppimiseksi. (Asunta, Viholainen & Ahonen 2017, 428–429.)

Tutkimustietoa motorisen oppimisen tukemisesta koulussa on vielä toistaiseksi vähän. Tämän takia motorisen oppimisen suunnittelussa joudutaan turvautumaan kuntoutustutkimuksista saatuun tietoon. Näiden tutkimusten mukaan motorisen oppimisen keinot voidaan jakaa kahteen eri ryhmään: prosessorientoituneissa menetelmissä painotus on taustataidoissa ja niiden puutteissa, kun taas tehtäväsuuntautuneessa menetelmissä keskitytään varsinaisten taitojen harjoitteluun. Nykytutkimusten perusteella on saatu selville, että tehtäväorientoitunut menetelmä on motorisen oppimisen kannalta tehokkaampi kuin prosessorientoitunut menetelmä. Tehtäväorientoituneessa menetelmässä otetaan huomioon yksilön sisäiset tekijät, ympäristö ja tehtävä. Taitojen harjoittelussa onkin tärkeää ottaa huomioon oppimisstrategioiden opettelu, tehtävän pilkkominen ja kognitiivinen ohjaus, jonka avulla opittua taitoa voidaan käyttää myös uusissa tilanteissa. (Asunta ym. 2017, 429–430.)

Liikuntakasvatus alakouluissa tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, kasvua ja oppimista. Liikunnassa näkyvät erilaisten motoristen taitojen harjoittaminen sekä pelien ja leikkien soveltaminen kullekin ikäkaudelle sopiviksi. Alakoululaisilla lihakset ja jänteet tarvitsevat monipuolista ja sopivan kuormittavaa liikuntaa kehittyäkseen ja etenkin isojen lihasryhmien aktivointi kehittää lihaksistoa, mutta myös vähentää staattista lihasjännitystä. Tällaista kehittävää liikuntaa ovat erilaiset leikit ja pelit, joissa tulee hyppelyä, juoksua ja äkillisiä suunnanmuutoksia sekä lyönnejä ja potkuja. Fysioterapeutin ammattitaitoon kuuluukin toimintakyvyn havainnointi erilaisissa ympäristöissä ja suorituksissa. Erityisesti havainnoidaan

liikettä, asennonhallintaa ja tasapainoa. (Suomen Fysioterapeutit 2019, 14.) Alakouluikäisillä liikkuvuus on parhaassa vaiheessa, sillä lasten monipuolinen liikkuminen tukee luonnollista liikkuvuutta. Alakoululaisille tulisikin ohjeistaa venyttelyä jokaisella liikuntatunnilla notkeuden ylläpitämiseksi. Fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä motivoivalla kouluympäristöllä ja liikuntaan soveltuvilla välineillä. (Sääkslahti & Lauritsalo 2017, 506–508.)

Sopiva liikuntaryhmän koko 9–12-vuotiailla on 10–20 lasta. Fysioterapian näkökulmasta ryhmäkoko tulee miettiä niin, että jokaisella lapsella on mahdollisuus saada yksilöllistä fysioterapeuttista ohjausta. Sopivan ryhmätuokion pituus 9–12-vuotiailla vaihtelee 45–90 minuutin välillä. Lasten tulisi saada työskennellä myös ryhmässä tai pareittain, sillä yleisesti lapset pitävät yhdessä tekemisestä. (Nuori Suomi 2019.) Palautteen antaminen suorituksen eri vaiheissa on myös tärkeää oppimisen ja ohjaamisen kannalta (Suomen Fysioterapeutit 2019, 16). On havaittu, että palaute onnistuneiden liikuntasuoritusten jälkeen edistää oppimista tehokkaammin kuin palaute epäonnistuneiden suoritusten jälkeen (Jaakkola & Mononen 2017, 328).

Ryhmätuokion järjestämisessä on otettava huomioon turvallisuus ja hyvä ilmapiiri. Tilojen ja välineiden tulisi olla kunnossa, jotta loukkaantumisriski olisi pienempi. Ohjaajan tulee asettaa heti selkeät rajat ja sopia yhteiset pelisäännöt, jotta ympäristö on turvallinen ja mieluisa kaikille. Hyvin organisoitu tunti voi vähentää liikuntatunnilla järjestyksen ylläpitoon kuluvaan aikaan. Tuokiossa olisi hyvä olla selkeä aloitus ja lopetus. Esimerkiksi tunnin alussa oppilaat voivat ilmaista itseään verbaalisesti piirimuodostelmassa istuen ja tunnin lopuksi voidaan käydä vielä jokaisen ajatukset ja mietteet tuokiosta. (Rantalainen & Kaski 2017, 334, 338.)

5.3 Ohjaustyylit

Mosstonin ja Ashworthin (2008) mallin mukaan ohjaustyyliä on olemassa 11 kappaletta. Jokaisella ohjaustyylillä on tavoite ja niiden tarkoituksena onkin tarjota vaihtoehtoja oppimiselle ja harjoittelulle sekä luoda yhtenäinen malli liikunnan opettamiseen. Nämä ohjaustyylit ovat komentotyyli, tehtävähjaus,

pariohjaus, itsearviointi, eriytyvä opetus, ohjattu oivaltaminen, ongelmanratkaisu, erilaisten ratkaisujen tuottaminen, yksilöllinen ohjelma, yksilöllinen opetusohjelma ja itseopetus. (Jaakkola & Sääkslahti 2017, 306.)

Jaakkolan & Sääkslahden (2017, 306–307) teorian pohjalta valitsimme tutustumiskerran ohjaustyyliksi komentotyylin ja ryhmätuokioihin tehtävöohjauksen, pariohjauksen ja komentotyylin. Komentotyylin valitsimme tutustumiskerralle sopivimpana ohjaajille tuntemattoman ryhmän ohjaukseen. Tehtävöohjauksen valitsimme rastipisteenä toteutettuun ryhmätuokioon, että ohjaajilla olisi enemmän aikaa antaa palautetta ja tarkkailla ryhmän toimintaa. Pariohjauksen valitsimme edistämään oppilaiden keskinäisten vuorovaikutustaitojen harjoittamista. Komentotyylin valitsimme viimeiseen ryhmätuokioon siksi, että ohjaaja määrää suoritus-tahdin sekä antaa kaikille yleistä palautetta.

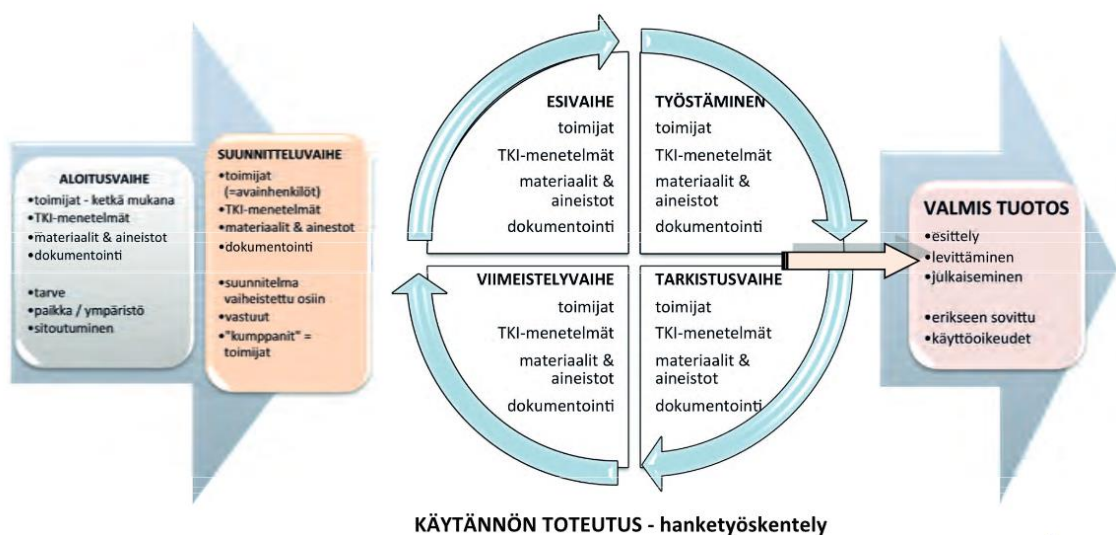
Tehtävöohjauksessa eli harjoitustyyliissä oppilaat harjoittelevat annettua suoritusta omaan tahtiinsa. Tehtävien käynnistäminen, suunnittelu, palautteen antaminen ja aikataulutukset ovat kuitenkin ohjaajan tehtäviä. Tehtävöohjauksessa tuokio on rakennettu yleensä rastimaiseksi toiminnaksi, joissa on eri tehtävöpisteitä. Näin ohjaaja ei ole niin kiinni ohjaamisessa ja pystyy antamaan henkilökohtaisempaa palautetta oppilaille. Tätä opetustyyliä käytetäänkin paljon, etenkin silloin, kun ohjaaja tuntee oppilaat ennestään (Jaakkola & Sääkslahti 2017, 306–307.)

Pariohjauksesta käytetään myös nimeä vuorovaikutustyyli, jossa ohjaaja käynnistää ja suunnittelee toiminnan ja seuraa parien vuorovaikutusta keskenään sekä antaa palautetta parityöskentelystä. Oppilaat tekevät annettuja tehtäviä pareittain omaan tahtiinsa, toinen parista suorittaa tehtävää ja toinen antaa palautetta, jonka jälkeen vuorot vaihtuvat päikseen. Ohjauksessa voi käyttää apuna muistilistaa tai tehtäväkortteja, jotka helpottavat palautteen antamista. Tällainen ohjaustyyli soveltuu loistavasti taitoharjoitteluun sekä vuorovaikutustaitoja harjoit-taviin liikuntatuokioihin, joissa tarvitaan yksilöllistä palautetta, kun ohjaajan aika ei mene koko ryhmän ohjaamiseen (Jaakkola & Sääkslahti 2017, 307, 311.)

Komentotyylissä tehtävän suunnittelusta ja ohjauksesta vastaa ohjaaja. Liikesuoritus jaetaan osiin ja ohjaaja näyttää mallisuorituksen liikkeestä. Ohjaaja myös aikatauluttaa ja ohjaa tuokion etenemistä. Palaute ja arviointi toiminnasta annetaan kaikille yhteisesti. Oppilaan tehtäväksi jää suorittaa annettu tehtävä mallin mukaisesti. Komentotyyli sopii hyvin esimerkiksi silloin, kun oppilaat ovat tunteuttomia ohjaajalle, tila on hyvin pieni tai liikkujia on paljon. Komentotyyli sopii myös lapsille, joilla on oppimisen vaikeuksia, koska tässä tyylissä toistetaan annettua mallia ja tehdään synkronisoituja suorituksia (Jaakkola & Sääkslahti 2017, 306, 311.)

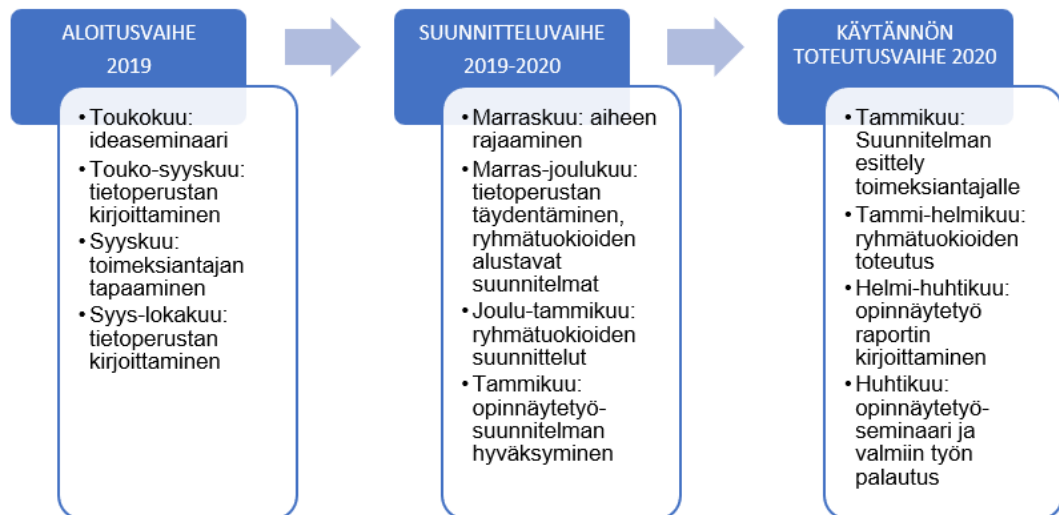
6 Opinnäytetyön toteutus

Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on järjestää käytännön toimintaa ohjeistuksien, ohjaamisen tai toiminnan järjestämisen kautta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Valitsimme opinnäytetyömme viitekehikseksi Kari Salosen (2013) konstruktivistisen kehittämistyön mallin (kuva 3).



Kuva 3. Konstruktivistinen kehittämistyön malli (Salonen 2013, 20).

Malli sisältää seitsemän eri vaihetta, jotka ovat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe sekä käytännön toteutumisen esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos. (Salonen 2013, 20.) Mielestämme tämä malli sopii opinnäytetyöhömme parhaiten, sillä tässä mallissa käytännön toteutusvaiheessa sovelletaan useampaa eri vaihetta. Kuviossa 1 on esitetty tarkemmin tämän opinnäytetyöprosessin eteneminen.



Kuvio 1. Opinnäytetyöprosessi.

6.1 Aloitusvaihe

Aloitusvaiheessa muodostuu kehittämistarve, alustava kehittämistehtävä, toimintaympäristö sekä yhteistyökumppaneiden mukana olo ja heidän roolinsa projektin aikana. Aloitusvaiheen ideana on antaa suunta tulevalle prosessille sekä sopia yhteiset ja selkeät säännöt kaikkien toimijoiden kanssa. Tässä vaiheessa on tärkeää, että aihe saadaan rajattua. (Salonen 2013, 17.)

Aloitimme opinnäytetyön ideoinnin maaliskuussa 2019, jolloin osallistuimme opinnäytetyön opparistarttiin. Siellä esiteltiin ajankohtaisena aiheena alakouluikäiset lapset ja ruutu-aika. Innostuimme aiheesta, sillä olimme kaikki kiinnostuneet tekemään opinnäytetyömme lasten ja nuorten parissa. Aluksi opinnäytetyön idea liikkui ruutuajan parissa ja kuinka motivoida lapsia aktiivisempaan elämään. Opinnäytetyön toiminnalliseen osioon hahmottelimme iltapäivätoimintaa tai

toimintatuokioita. Idea aiheesta oli tullut Karelia-ammattikorkeakoulun opettajan kautta, joka toimi erään joensuulaisen alakoulun vanhempaintoimikunnassa.

Huhtikuussa esittelimme opinnäytetyön alustavan ideapaperin ja toukokuussa valmiin ideapaperin, jolloin meille nimettiin ohjaava opettaja. Tässä vaiheessa otimme yhteyttä toimeksiantajaan ja kerroimme alustavasta ideastamme. Sovimme tapaamisen koulujen alkuun syksyille 2019, jolloin tarkentaisimme toteutusta. Tapasimme opinnäytetyöohjaajamme kesäkuussa ja saimme vinkkejä opinnäytetyön suunnitelman tekemiseen. Kesän aikana pyrimme keräämään tietoa aiheesta lukemalla aiemmin tehtyjä opinnäytetöitä, artikkeleita ja kirjallisuutta ruutuajasta sekä alakouluikäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta. Tiedonhankinnasta jäi olo, että aiheen rajausta ja selkiyttämistä yhdessä toimeksiantajan kanssa tarvitaan, jotta pystymme aloittamaan suunnitelman kirjoittamisen kunnolla.

Syyskuussa otimme sovitusti yhteyttä toimeksiantajakouluun, joka oli valinnut koulun kaksi 4. luokkaa sopivaksi kohderyhmäksi aihealueeseen. Kävimme syyskuun lopulla koululla tutustumiskäynnillä keskustelemassa 4. luokkien opettajien kanssa. Opettajat toivat esille muun muassa ristiriitaisuuden ruutuajan määrästä, sillä opetussuunnitelmassa vaaditaan käyttämään tablettia tietyn verran ja alakouluikäiset työskentelevät tietokoneella viikoittain. Opettajat kertoivat myös, että ruutuajan vaikutukset näkyvät valoherkkyytenä, lyhytjänteisyytenä, väsymyksenä ja jaksamattomuutena liikuntatunneilla. Lisäksi lapsilla on huomattavissa hienoja karkeamotorista kömpelyyttä. Liikunnallisesti aktiiviset lapset ovat yleensä jonkin lajin harrastajia; jos perhe liikkuu, myös lapsi liikkuu. Tutustumiskäynnin pohjalta ryhdyimme miettimään, miten voisimme hyödyntää fysioterapian näkökulmaa yllä mainittuihin asioihin, erityisesti huomioiden motorinen kehitys ja sen tukeminen kouluympäristössä.

6.2 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallista suunnitelmaa, jossa ilmenevät tavoitteet, kehittämistehtävät, toimintaympäristö, vaiheet, prosessiin osallistuvat henkilöt

sekä suunnittelussa käytetyt materiaalit ja aineistot (Salonen 2013, 17). Loka-kuussa jatkoimme tietoperustan kirjoittamista etsimällä teoriatietoa eri tietokannoista sekä kirja- ja lehtimateriaaleista liittyen motoriseen kehitykseen ja oppimiseen sekä fyysiseen aktiivisuuteen. Tapasimme ohjaavan opettajamme marras-kuussa, jolloin keskustelimme aiheestamme ja hankaluuksista, joita meillä oli ollut koota teoriaosuudesta looginen kokonaisuus. Tämän keskustelun pohjalta rajasimme aiheitamme vielä marraskuun aikana ja otimme pääteemaksi motorisen kehityksen tukemisen koulufysioterapian näkökulman huomioiden. Keskustelun pohjalta aloimme suunnittelemaan tuotokseksi ryhmätuokioita. Tämä tarkoitti ruutuajan jättämistä pienempään rooliin opinnäytetyössämme, mikä selkeytti huomattavasti teoreettisen kokonaisuuden hahmottamista.

Marras-joulukuussa kirjoitimme tietoperustaa yhdessä koululla sekä suunnitelimme jo alustavasti ryhmätuokioiden teemoja tietoperustan pohjalta. Tässä vaiheessa päätimme, että toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena toteutamme tutustumiskerran sekä kolme motorisiin perustaitoihin perustuvaa ryhmätuokiota. Ryhmätuokioiden aiheet muotoutuivat tietoperustasta nousseista teemoista: tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot (Gallahue & Donnelly 2003, 54). Suunnitelimme vanhemmille suostumuslomakkeen (liite 1), jolla oli samalla tarkoitus selvittää lapsen liikuntatottumuksia sekä mahdollisia tuki- ja liikuntaelinvai-voja viimeisen puolen vuoden ajalta. Motorisen kehityksen perustaitojen pohjalta ryhdyimme miettimään kolmea ohjauskertaa, josta jokainen meistä olisi vuorol- laan päävastuussa.

Joulukuussa 2019 valikoimme satunnaistetusti toimeksiantajakoulun opettajien kanssa opinnäytetyömme toiminnalliseen osuuteen 10 lasta. Saman kuukauden aikana lähetimme huoltajien allekirjoitettavaksi oppilaiden luvat osallistua opin- näytetyömme toiminnalliseen toteutukseen. Tällä varmistimme, että kaikki opin- näytetyöprosessiin osallistujat ovat tietoisia siihen liittyvistä asioista. Joulukuussa tapasimme vielä uudelleen ohjaavan opettajamme ja kävimme läpi tietoperustaa sekä laadimme tarkan aikataulun koko kevään ajaksi. Ohjauskeskustelun avulla aiheen toteutus selkeytyi lisää ja suunnitelman teoriaosuuden kirjoittaminen sai selkeämmät raamit. Joului-tammikuun vaihteessa jatkoimme ryhmätuokioiden suunnittelua ja valitsimme teemoihin liittyen harjoitteita. Tämän opinnäytetyön

ryhmätuokit suunniteltiin ryhmätuokion tuntisuunnitelmapohjaan (Numminen & Laakso 2001), johon kuvattiin tuokioiden tavoitteet, sisältö, välineet sekä turvallisuussuunnitelma. Suunnitelmien perustana käytettiin teoreettista tietopohjaa sekä huomioitiin koulun opettajien ja oppilaiden näkökulmia ja toiveita. Tuntisuunnitelmapohjat ovat liitteenä työmme lopussa (liitteet 2–5).

Tammikuussa 2020 opinnäytetyömme suunnitelma hyväksyttiin ja allekirjoitimme toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen. Tämän vaiheen haasteena oli yhteisen ajan löytäminen sekä opiskelijoiden että toimeksiantajan välillä sekä kommunikointi sähköpostin välityksellä. Lisäksi sisällön rajaaminen toi myös haasteita suunnitelman teoriaosuuteen.

6.3 Käytännön toteutus: esivaihe

Esivaiheessa käydään läpi tehty suunnitelma kaikkien osapuolten kanssa, jonka jälkeen toteutetaan varsinainen työ sille suunnittelussa ympäristössä. Esivaiheesta siirtyminen työstövaiheeseen on ajallisesti lyhyt, joten tässä vaiheessa ei tarvita suurempia toimenpiteitä. Kyseisessä vaiheessa käydään myös läpi tulevaa ja organisoidaan työtehtävät. (Salonen 2013, 17.)

Pidimme heti tammikuun 2020 alussa ohjaavan opettajamme kanssa Skype-palaverin, jossa kävimme läpi suunnitelmamme sekä ryhmätuokioiden sisältöjä. Tapasimme 9.1. toimeksiantajakoulun opettajat, jolloin kävimme läpi suunnitelmamme sekä tarkensimme kevään aikataulua ryhmätuokioiden osalta. Esitelimme toimeksiantajalle myös alustavat ryhmätuokioiden suunnitelmat, jolloin heillä oli myös mahdollisuus vaikuttaa tuokioiden sisältöihin. Jaoimme tässä vaiheessa myös ohjauskertojen vastuualueita keskenämme niin, että jokaisella kerralla oli kaksi päävastuussa ohjaamisesta sekä yksi tarkkaili ja antoi yksilöllisempää palautetta lapsille ja ohjaajille. Sovimme myös, että jokaisen ohjauskerran suunnitelma on valmiina kaksi päivää ennen ohjausta, jotta ehdimme käydä ne vielä valmiina läpi. Lisäksi sovimme, että jokaisen ohjauskerran jälkeen kirjoitetaan ylös siltä kerralta tehdyt huomiot ja havainnot. Ennen ohjausten alkamista kävimme esittämässä rikosrekisteriotteen ohjaavalle opettajallemme.

6.4 Käytännön toteutus: työstö- ja tarkistusvaihe

Työstövaihe on suunnitteluvaiheen jälkeen toiseksi tärkein vaihe prosessin aikana. Työstövaiheessa yhteistyö kaikkien osapuolten kesken on tiivistä ja työskentely laadittuja tavoitteita kohti on jokapäiväistä tai viikoittaista. Kestoltaan työstövaihe on pisin ja siinä realisoituvat kaikki aiemmin suunnitellut osatekijät. (Salonen 2013, 18.) Tarkistusvaihe ei varsinaisesti ole oma erillinen vaiheensa, vaan se kuuluu kaikkiin muihin vaiheisiin ja kulkee mukana koko prosessin ajan. Tarkistusvaiheesta voi palata edelliseen työstövaiheeseen tai siirtyä viimeistelyvaiheeseen. Tarkistusvaiheessa tarkastellaan jo syntynyttä tuotosta kaikkien osapuolien kanssa. (Salonen 2013, 18.)

Tietoperustan pohjalta kerätyn tiedon lisäksi kuuntelimme myös toimeksiantajan sekä ryhmään osallistuvien oppilaiden toiveita tuokioiden sisältöön ja toteutukseen liittyen. Tapaamisessa 9.1. toimeksiantajakoulun opettajien kanssa keskustelimme suunnitelmien sisällöistä. Yhteisymmärryksessä päätimme, etteivät lasten opettajat ole tuokioissa mukana aikataulullisista syistä sekä mahdollisten ylimääräisten häiriötekijöiden välttämiseksi. Selvisi myös, ettei lapsille ole vielä tehty Move! -mittauksia vastaavia motorisia taitoja mittaavia testejä. Koska valmiita testituloksia ei ollut hyödynnettävissä ryhmätuokioiden suunnitteluun, valitsimme tutustumiskerralle toiminnallisia harjoitteita, joiden aikana pystyimme havainnoimaan lasten motorisia taitoja ryhmätuokioiden suunnitelmien tueksi. Tapaamisen yhteydessä tutustuimme ryhmätuokioissa käytettyyn liikuntasalin ja sen lähellä sijainneeseen välinevarastoon. Huomioimme turvallisuuden kannalta tilaan liittyvät riskitekijät, selvitimme ensiapulaukun saatavuuden ja lisätäksemme turvallisuutta päätimme, että ohjaajat hakevat tuokioihin tarvittavat välineet valmiiksi saliin varastosta. Näin pyrimme välttämään ylimääräistä liikkumista liikuntasalin ulkopuolella.

Tutustumiskerralla (14.1.2020) lapsia oli paikalla kaikki kymmenen, joilta oli ennakoon saatu täytettynä huoltajien suostumuslomake. Tavoitteena tällä kerralla oli tutustua toisiimme sekä havainnoida lasten motoriikkaa. Tuokion alussa kävimme läpi tulevien kertojen teemat. Teimme myös yhdessä ryhmälle yhteiset säännöt ja rajat turvallisen ja mieluisan ympäristön mahdollistamiseksi. Lapset

keksivät aktiivisesti sääntöjä, jotka heidän mielestään vaikuttavat ryhmän toimintaan. Näin saimme koko ryhmän osallistumaan heti ensimmäisellä tapaamisella. Lapset saivat ehdottaa ryhmäkertoihin pelejä/leikkejä post-it-lapulle, minkä he tekivät innokkaasti. Tuokion loppuun keräsimme lapsilta palautetta anonyymisti post-it-lapulle. Liitteenä 2 on tutustumiskerran tuntisuunnitelma. Ryhmässä oli havaittavissa ylivilkkautta sekä eroja motorisissa taidoissa. Tuokion lopussa pidetty rentoutusharjoitus toimi hyvin ja myös vilkkaimmat maltoivat rauhoittua.

Tutustumiskerran jälkeen meillä oli hyvin aikaa tarkentaa tulevien ryhmätuokioiden sisältöjä parhaiten juuri tälle ryhmälle sopiviksi. Lasten energisyyden ja innokkuuden huomioimme suunnitelmissa muokkaamalla aloitusleikiksi hipan tai muun hengästyttäen aiheuttavan leikin. Tällöin lapset saivat purkaa ylimääräistä energiaa ennen varsinaisia spesifisempiä harjoitteita ja keskittyminen harjoitteisiin olisi helpompaa. Samalla pystyimme lisäämään ryhmätuokioihin lasten äänen, sillä suuri osa toiveista oli hippoja tai muuten alkulämmittelyyn sopivia leikkejä. Pieneenkin ryhmään kuitenkin mahtui vilkkaampia ja rauhallisempia lapsia, ja kaikille sopivan toiminnan suunnitteleminen oli paikoin haasteellista. Harjoitteisiin tarkensimme eri tasoja, jotta jokaiselle löytyisi mielekäs tapa toimia. Ennen ensimmäistä ryhmätuokiota 4.2. lähetimme opettajille suunnittelemamme tuokiot hyväksyttäväksi. Kommenttien ja toiveiden perusteella täydensimme teorian tiedon pohjalle tehtyjen suunnitelmien sisältöjä.

Ensimmäisen ryhmätuokion (4.2.2020) teemana olivat tasapainotaidot ja aiheena tempurata (liite 3). Tutustumiskerran perusteella pidimme alkukeskustelun lyhyempänä, ja oppilaat jaksoivat paremmin keskittyä hetken, kun toiminta oli jo tutumpaa edellisestä kerrasta. Tähän tuokioon olimme suunnitelleet alkulämmittelyksi lasten ehdottamaa hippaa hieman muokatuilla säännöllä. Pääosiona ohjelmassa oli tempurata, jota oppilaat kiersivät meidän jakamissa pienryhmissä. Tällä tavoin harjoiteltiin myös toimimista muidenkin kuin parhaan kaverin kanssa ja ottamaan huomioon toisen toimintatavat. Tutustumiskerran palautteessa osa oli kokenut melun häiritseväksi tekijäksi, joten pienryhmäjoolla pyrittiin rauhoittamaan ilmapiiriä myös äänenkäytön osalta. Rasteja radalla oli kaikkiaan seitsemän huomioiden ikäluokan motoristen taitojen kehityksen. Motorisissa perustaidoissa havaitsimme paljon eroja lasten keskuudessa. Esimerkiksi

pyörimistehtävässä tukkiäpyörintä aiheutti hankaluuksia ja kehonhallinta harjoitteessa oli haastavaa.

Motivoimalla ja kannustamalla onnistumisia lasten suoritukset paranivat ja olivat huolellisimpia. Onnistumisten kautta lapset innostuivat myös kokeilemaan erilaisia variaatioita harjoitteista. Huomiota kehoitettiin kiinnittämään keskittymiseen ja rauhallisesti tekemiseen, jotta harjoitteiden tarkoitus tulisi parhaiten hyödynnettyä. Tehtävät eivät olleet nopeuteen liittyviä, vaan keskittyivät motorisiin taitoihin. Lapsille annettiin kotiin täytettäväksi aktiivisuuskalenteri, johon väritettiin sovitulla värillä päivän eri aktiviteetteja. Lopuksi keräsimme jälleen post-it-lapuille oppilaiden ajatukset siitä, mikä oli ollut mukavinta ja mikä kenties ei niin mieluisaa. Suurin osa kirjallisesta palautteesta oli positiivista ja liittyi usein yksittäiseen leikkiin tai harjoitteeseen. Kirjallisten palautteiden lisäksi kysyimme lapsilta myös suullista palautetta, jossa korostuivat mukavana pidetyt harjoitteet.

Ensimmäisen ryhmätuokion perusteella muokkasimme seuraavan kerran ohjauksesta harjoitteiden osalta. Erityisesti keskustelimme, kuinka omalla ohjauksellamme pystymme vaikuttamaan toiminnan rauhallisuuteen ja toisaalta motivoimaan lapset keskittymään harjoitteisiin. Tässä vaiheessa mietimme jo mahdollisimman pitkälle viimeisenkin ryhmätuokion suunnitelman, sillä sen ajankohta oli myös lähellä.

Toisen ryhmätuokion (18.2.2020) teemana olivat liikkumistaidot ja aiheena älylaitteiden hyödyntämisen liikkumisessa (liite 4). Alkuleikkinä oli lasten toivepeli polttopallo, jossa pallon osuessa pelaajaan kaikki tekivät etukäteen määrätyn harjoitteen. Alkulämmittelyksi otimme viestin, jossa täytyi liikkua joko juosten etu- tai takaperin sekä sivulaukka-askelin. Toiminnalliseen osioon lapset jaettiin pareiksi, joissa he kiersivät neljä rastipistettä. Rastipisteillä lapset avasivat tabletilla liikkumistaitotehtävän sisältävän QR-koodin ja suorittivat harjoitteen. Tämän osion jälkeen pelasimme ”kaikki polttaa kaikkia” -peliä sekä teimme lopuksi veyntelyt pareittain. Tuokio oli kokonaisuudessaan melko onnistunut. Lapset ovat hyvin eloisia ja kaipaavat aktiviteettiä, joten pyrimme muokkaamaan tämän päivän suunnitelmaa entistä aktiivisemmaksi alkuperäisestä. Kotitehtäväksi tältä

kerralta annoimme sateenkaaren kuvan, johon tuli värittää eri väreillä eri liikunta-
muotoja viikon aikana ja samalla pohtia, miten paljon arjessa liikkuu.

Tämän ryhmätuokion jälkeen viimeiseen tuokioon oli vain vajaa viikko aikaa, jo-
ten olimme jo tehneet viimeisen ryhmätuokion suunnitelman melko valmiiksi. Vii-
meisen kerran peliaihetta varten pohdimme paljon sitä, kuinka saisimme osallis-
tettua kaikki, joilla kilpailuvietti ei ole niin suuri ja toisaalta rauhoitettua niitä, joilla
kilpailuvietti on suurempi. Päädyimme jakamaan jälleen joukkueet omien havain-
tojemme pohjalta mahdollisimman tasapuolisiksi.

Kolmannen ryhmätuokion (27.2.2020) teemana olivat välineenkäsittelytaidot ja
aiheena pelit ja leikit (liite 5). Alkulämmittelynä oli lapsien toivoma ”oma puoli puh-
das” -leikki, jossa oma kenttäpuolisko täytyi puhdistaa hernepusseista ja pal-
loista. Pääaiheena tällä kerralla oli peliralli, joka sisälsi viisi eri lajia (koripallo,
jalkapallo, sähly, tunnelipallo sekä sulkapallo) normaalista poikkeavilla peliväli-
neillä ja säännöillä. Jokaista peliä pelattiin noin viisi minuuttia, jonka jälkeen peli
vaihtui ohjaajan pillin vihellyksestä. Loppuun otimme vielä loppurentoutuksena
pallohieronnan, sillä lapset tykkäsivät siitä ja saimme näin rauhoitettua viimeisen
tuokion ja päätettyä toiminnallisen osuuden lasten kanssa. Keskustelimme aiem-
pien kertojen kotitehtävistä ja kommentoimme tuli esille, kuinka lapset olivat kiin-
nittäneet huomiota istumisen ja paikoillaan olon melko suureen määrään arjessa.
Mietimme yhdessä, mistä se johtuu ja mitä asialle voisi tehdä. Lopuksi jaoimme
lapsille vielä kiitokseksi todistuksen sekä pienen muiston osallistumisesta opin-
näytetyömme toiminnalliseen osuuteen.

Ryhmätuokioihin osallistui 7–10 lasta sekä 2–3 ohjaajaa, sairaustapauksien
vuoksi tutustumiskerta oli ainoa, jolloin kaikki lapset olivat paikalla. Ryhmässä
kaikki olivat omanlaisia persoonia, jolloin tietyt persoonat korostuvat enemmän ja
näin myös vaikuttavat jonkin verran koko ryhmän toimintaan. Tuokioiden yhtey-
dessä huomasimme, kuinka koulussa järjestettävä normaalista poikkeava oh-
jelma vaikutti lasten keskittymiseen, jolloin jännitys purkautui tuokiossa levotto-
muutena. Toiminnallisen osuuden edetessä osasimme kiinnittää huomiota lasten
voittamisen ja häviämisen tunteisiin sekä niiden käsittelyyn. Huomasimme myös,
kuinka motivoinnilla on merkittävä rooli lasten liikunnassa ja suorituksissa.

Onnistuimme huomioimaan ennalta määritellyt riskitekijät jokaisella ryhmätuokiokerralla, jolloin välttyimme tapaturmilta. Sukkien poisottaminen ja tuokion rajaaminen liikuntasaliin mahdollistivat turvallisen toteutuksen ja ympäristön.

Palautteen annossa huomioimme, että tämän ryhmän kohdalla kehitettävän palautteen antaminen oli haastavaa, ja lapset keksivätkin helpommin positiivista palautetta. Toteutimme tuntien seurannan ja vertaispalautteen ohjaajien kesken. Toimeksiantajan suoraa palautetta erillisistä kerroista emme saaneet, mutta käytimme hyväksi alkuun saatua palautetta suunnitelmista sekä lasten antamia palautteita tuokioista. Ohjauskertojen jälkeen kävimme tuokion lyhyesti läpi toimeksiantajakoulun opettajien kanssa sekä refleктоimme tuokion keskenämme.

Opinnäytetyön suunnitelma tarkistutettiin ohjaavalla opettajallamme pari kertaa syksyn 2019 aikana. Toiminnallisen osuuden jälkeen raportointivaiheessa otimme yhteyttä ohjaavaan opettajaamme, jolloin varmistimme oikean raportointityylin. Saamiemme palautteiden pohjalta muokkasimme opinnäytetyötämme koko opinnäytetyöprosessin ajan.

6.5 Käytännön toteutus: viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaiheen ideana on viimeistellä tuotos lopulliseen muotoonsa. Vaihe on kestoltaan melko pitkä. Viimeistelyvaiheessa tuotos voidaan esitellä prosessissa mukana olleille henkilöille tai ulkopuolisillekin. Näin tuotoksesta saadaan kerättyä palautetta. (Salonen 2013, 18.)

Viimeistelyvaiheessa opinnäytetyöraporttimme oli lähipiirillä luettavissa, jolloin he antoivat palautetta ulkopuolisen roolissa työn sisällöstä sekä huomioitavista asioista. Lisäksi opinnäytetyöraportin arvioi vertaisarvioijat eli opinnäytetyövaiheessa olevat opiskelijakollegamme. Loppupalaute ryhmäläisiltä kerättiin viimeisen ryhmätuokion lopussa samalla tavalla post-it-lapuille kuin aikaisemminkin kerroilla. Pyysimme lapsia kirjoittamaan yhdelle lapulle asiat, mitkä olivat kaikilla kerroilla olleet heille mieleisiä ja toiselle lapulle ne, mitkä olivat vähemmän mieleisiä. Samalla kysyimme heiltä ajatuksia koskien kotitehtäviä, joissa he olivat

seuranneet omaa fyysistä aktiivisuuttaan. Post-it -lapuilla saadun palautteen kokosimme yhteen tiedostoon (liite 6) ja teimme sen avulla niistä analyysin.

Lasten palautteen perusteella tärkeitä asioita heille olivat olleet kaverin mukana olo, pääosin mielekkääksi koetut harjoitteet ja tuokioiden sisällöt. Erityisesti lapset olivat pitäneet loppurentoutuksista ja peleistä, joihin he olivat saaneet vaikuttaa. Vähemmän miellyttäviä olivat lasten mielestä ollut tylsäksi koetut harjoitteet, haastavat harjoitteet ja erityisesti ensimmäisellä kerralla meteli. Viimeisen kerran palautekeskustelussa lasten kanssa nousi esille, kuinka tuokioiden teemojen ja erityisesti kotitehtävien myötä lapset huomasivat, kuinka paljon aikaa he viettävät istuen, maaten ja ylipäätään paikoillaan.

Palautekeskustelu toimeksiantajan kanssa oli sovittu 26.3., mutta poikkeustilanteen vuoksi sovimme palautteiden vaihdon sähköpostin välityksellä. Toimeksiantajan palautteen perusteella opinnäytetyön teoria- ja toiminnallinen osuus olivat onnistuneita ja teorian pohjalta koottu tuotos vastasi heidän odotuksiaan. He myös kokivat pystyvänsä hyödyntämään ryhmätuokioita opetuksessa. Sisällöissä oli samankaltaisuuksia heidän aiempaan toimintaansa, mutta merkittävänä toimeksiantaja piti muistutusta palata perustaitojen pariin silloin, kun esimerkiksi lajitaitojen opettelussa on haasteita. Siihen erityisesti tämä tuotos antoi hyviä työkaluja. Toimeksiantajakoulun opettajat pitivät yhteistyötä onnistuneena ja erityisesti lasten osallistamista tuokioiden sisällön suunnitteluun pidettiin positiivisena asiana, tuokioiden rakenteet olivat toimivat ja lasten oman ajattelun herättely hyödyllistä kokonaiskehityksen kannalta.

Opinnäytetyöraportin viimeistelyssä käytimme eniten aikaa opinnäytetyöprosessin kulun loogisuuteen sekä pohdinta-osion rakenteen miettimiseen. Pyrimme saamaan asiat sellaiseen järjestykseen, että ulkopuolinenkin lukija pystyy eteneään tekstin kanssa ongelmitta. Ennen seminaaria lähetimme opinnäytetyön luettavaksi äidinkielen opettajalle ja ohjaavalle opettajalle, vertaisarvioijille sekä toimeksiantajakoulun 4. luokan opettajille. Esitimme opinnäytetyömme seminaarissa 24.4.2020. Tämän jälkeen teimme vielä tarvittavat korjaukset toimeksiantajan, ohjaavan opettajan sekä vertaisarvioijien antaman palautteen perusteella. Kypsyysnäytteet ja opinnäytetyön lopullisen version palautuksen teimme

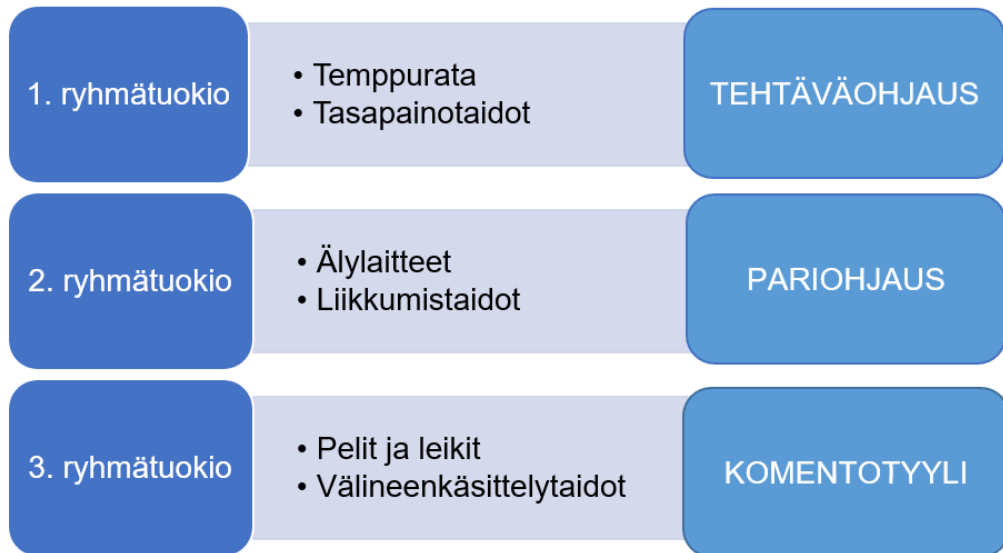
huhtikuun lopussa. Valmiin opinnäytetyömme julkaisimme Theseuksessa. Lisäksi esittelimme ja lähetimme työn koulufysioterapiaharjoittelua koordinoivalle opettajalle sekä syksyllä 2021 kouluharjoitteluun osallistuville opiskelijoille.

7 Ryhmätuokit 10-vuotiaille koululaisille

Ryhmätuokioiden pohjana oli motoristen perustaitojen kehityksen tukeminen, fyysiseen aktiivisuuteen motivointi, positiivisten liikuntakokemusten tarjoaminen ja motivoivan ryhmäilmapiirin luominen. Ryhmätuokioilla halusimme tuoda motorisen kehityksen tukemiseen ajatuksia kolmiportaisen tuen mallin tehostetun ja erityisen tuen vaiheisiin ikäryhmälle, joka useissa tutkimuksissa jää ikään kuin väliinputoajaksi. Motoristen perustaitojen oletetaan olevan 10-vuotiailla tietyllä tasolla, eikä isoissa kouluryhmissä välttämättä ole mahdollisuutta tarjota tarpeeksi yksilöllistä tukea. Erona liikuntatuntien ohjelmaan, ryhmätuokioihin tuotiin mukaan fysioterapian näkökulmaa harjoitteiden ja ohjauksen suunnittelussa.

Ryhmä koostui kymmenestä oppilaasta. Suunnittelemamme ryhmä kokoontui kaikkiaan neljä kertaa, ensimmäinen kerta oli tutustumistapaaminen ja kolme muuta tapaamista olivat varsinaista ryhmätuokiota. Ryhmätuokit olivat kestoltaan 50 minuuttia–1 tunti 30 minuuttia ja tapaamiset toteutettiin toimeksiantajakoulun tiloissa 14.1., 4.2., 18.2. ja 27.2.

Valitsimme ryhmätuokioiden pääteemoiksi teorian tiedon pohjalta tasapainotaidot (asennonhallinta), liikkumistaidot (karkeamotoriset taidot; juoksu, hyppely) ja välineenkäsittelytaidot (havaintomotoriset taidot; heittäminen, pomputtaminen) ja aiheiksi tempuradan, älylaitteiden hyödyntämisen liikkumisessa sekä peli- ja leikkiteeman. Jokaisessa toimintatuokiossa harjoitettiin pääteeman lisäksi muitakin motorisia perustaitoja. Ryhmätuokioissa sovelsimme myös kolmea eri ohjaustyyliä selvittääksemme, onko jokin niistä eniten lapsia motivoiva. Valitsemamme tyylit olivat tehtäväohjaus, pariohjaus ja komentotyyli. Kuviossa 2 on esitelty ryhmätuokioiden teemat, aiheet sekä ohjaustyyli.



Kuvio 2. Ryhmätuokiot.

Tuokioissa annettiin kotitehtävät, joilla pyrimme herättämään lasten ajattelua fyysisestä aktiivisuudesta ja levon määrästä omassa arjessa. Kotitehtävien pohjalta saimme aikaan hyvää keskustelua lasten kanssa ja pohdimme fyysistä aktiivisuutta sekä sen tekijöitä yhdessä.

8 Pohdinta

8.1 Opinnäytetyön tuotoksen arviointi

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää kolme monipuolista motorista kehitystä tukevaa ja fyysiseen aktiivisuuteen motivoivaa ryhmätuokioita 10-vuotiaille koululaisille fysioterapian näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli, että toimeksiantaja saa lisätietoa lasten motorisen kehityksen tukemisesta ja voi myöhemmin hyödyntää suunnittelemissamme ryhmätuokioita tai niiden osioita opetuksessa. Työllämme pyrimme vaikuttamaan koulufysioterapian näkökulmasta lasten liikuntakäyttäytymiseen ja siihen liittyviin ajatusmalleihin sekä antamaan työkaluja lapsille. Tälle on jatkossakin tarvetta, sillä tutkimusten mukaan suomalaisen liikuntasuosituksen saavuttaa vain kolmasosa ja passiivinen ajanvietto ja ruutu-aika ylittävät suositukset (Kokko & Martin 2019, 145).

Ryhmätuokioiden suunnittelun pohjana käytimme Jaakkolan ja Monosen (2017, 328) teoriaa, jonka mukaan sopiva ryhmäkoko 9–12-vuotiailla on 10–20 lasta ja tuokion kesto 45–90 minuuttia. Tämän teorian sekä toimeksiantajan kanssa käytöjen keskusteluiden pohjalta määrittelimme ryhmäkooksi 10 lasta, jotka valittiin satunnaisesti 4. luokan oppilaista. Ryhmäkoko oli toimiva ja pystyimme antamaan kolmen ohjaajan voimin jokaiselle lapselle mahdollisuuden yksilöllisempään fysioterapeuttiseen ohjaukseen. Lisäksi lapsien määrä mahdollisti tarvittaessa tehokkaan pienryhmä- ja parityöskentelyn. Ryhmätuokioiden kestot olivat 50–90 minuuttia, mikä määräytyi toimeksiantajakoulun muun opetuksen perusteella. Parhaiten ryhmätuokion rakenteen toteuttaminen sopi 90 minuutin tuokioon.

Tärkeänä ajatuksena ryhmätuokioiden suunnittelun taustalla oli se, kuinka lapsuudessa hankitut motoriset perustaidot ja niiden harjoittaminen muodostavat pohjan kaikelle liikkumiselle, kokonaisaktiivisuudelle ja hyvinvoinnille (Rintala ym. 2016, 49). Valitsimme ryhmätuokioiden pääteemat Gallahuen ym. (2012, 48–49) teorian pohjalta, jonka mukaan motorisiin perustaitoihin luetaan tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. Valintaa tukivat myös opettajien kanssa käydyt keskustelut heidän havainnoistaan koskien lasten motorisen kehityksen tasoa. Pääteemojen mukaisesti valitsimme harjoitteet jokaiselle kerralle, painottaen valittua pääteemaa. Pääteeman lisäksi jokaisella kerralla yhdistimme kaikkia kolmea perustaitoa, jotta saisimme muutamillakin tuokioilla mahdollisimman paljon toistoa, ja koska suurin osa liikkumisesta yhdistää tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja (Gallahue ym. 2012, 49).

Jotta ryhmätuokioiden rakenne ja harjoitteet vastaisivat mahdollisimman hyvin tämän ryhmän tarpeita, pidimme ennen varsinaisia ryhmätuokioita yhden tutustumiskerran. Teimme tutustumiskerralla ryhmätuokioiden suunnittelun ja toteutuksen kannalta tarpeellisia havaintoja, sillä ryhmä oli taidoiltaan hyvin eritasoinen. Vieläkin paremman esikäsitteilyksen saamiseksi olisimme voineet tehdä laajemman esitietokyselyn lasten vanhemmille ja opettajille. Lisäksi olisimme voineet käydä seuraamassa koulun liikuntatunteja ennen järjestämiämme ryhmätuokioita. Kuitenkin ammatillisen oppimisemme kannalta vähäisemmät esitiedot

ryhmäläisistä haastoi meidät tekemään enemmän havaintoja alusta alkaen lasten motoristisista taidoista, keskinäisistä suhteista ja käytöksestä. Suomen Fysioterapeuttienkin (2019, 14) mukaan suoritusten havainnointi erityisesti asennonhallinnan ja tasapainon osalta on osa fysioterapeutin perusammattitaitoa.

Päätimme ottaa ensimmäiseen tuokioon pääteemaksi tasapainotaidot tutustumiskerran havaintojen pohjalta ja koska niitä vaaditaan kaikissa muissakin perustaidossa kehohallinnassa, ryhdissä ja asennossa (Gallahue ym. 2012, 48–49). Toisessa tuokiossa pääteemana olivat liikkumistaidot ja kolmannessa välineenkäsittelytaidot, jotka ovat tutkimusten mukaan perustaidoista haastavimmat oppia (Iivonen ym. 2016, 33; Rintala ym. 2016, 49, 53–54). Tällä teemojen järjestyksellä saimme tuokiosta rakennettua nousujohteiset kokonaisuudet. Havainnoimme kuitenkin, että vaikka asennonhallinta tai liikkumistaidot aiheuttivat haasteita joillekin oppilaille, saattoivat välineenkäsittelyharjoitteet olla heille huomattavasti helpompia. Vaatisi tarkempaa tutkimusta pitävätkö havaintomme paikkaansa ja mistä erot teorian kanssa johtuivat.

Motoriset perustaidot ovat 10-vuotiailla jo suurimmaksi osaksi opittu ja taitojen kehittyminen ja automatisoituminen ovat käynnissä sekä tiimalasimallin mukaan motorinen kehitys on erikoistuneiden liiketaitojen vaiheessa (Hämäläinen ym. 2015, 196–197; Gallahuen ym. 2012, 50, 54). Perustaidot hioutuvat tässä vaiheessa yhtenäisemmiksi liikemalleiksi, joita voidaan soveltaa vaativampiin tilanteisiin, kuten eri urheilulajeihin. Kaikki tulevat taidot pohjautuvat perusliikemalleihin. (Gallahue ym. 2012, 54–55.) Mahdollisten motoristen taitojen haasteiden vuoksi keskityimme toiminnallisessa osuudessa nimenomaan perusliikemallien vahvistamiseen, jotta tukisimme parhaiten lasten motoristen taitojen kehittymistä seuraaville tasoille.

Tuokioiden rakenteen pyrimme pitämään jokaisella kerralla samanlaisena; yhteinen aloitus piirissä, lasten toiveista valittu alkuleikki, pääteeman mukainen ohjelma, loppuleikki, rauhoittuminen ja loppupalaute piirissä. Tätä tukee myös Rantalaisen ja Kasken (2017, 334, 338) teoria tuokiossa huomioonotettavista seikoista. Halusimme, että lasten olisi mukava tulla tuokioihin ja että he kokisivat ilmapiirin kannustavana. Liukkosen & Jaakkolan (2017, 290–291) mukaan

motivaatioilmasto viittaa yksilön kokemukseen oppimisesta, psyykkiseen hyvinvointiin ja sisäiseen motivaatioon. Monipuolisten harjoitteiden, yksilöllisen ohjauksen ja kannustavan palautteen avulla pyrimme tarjoamaan Liukkosen ja Jaakkolan (2017, 290–291) kuvailemia myönteisiä kokemuksia, onnistumisen iloa ja halua harjoittaa uusia taitoja, joihin motivaatioilmastolla tähdätään. Opettajien kommenttien ja lapsilta saatujen palautteiden mukaan osallistujat tulivat tuokioihin mielellään ja jälkeinpäin tunteista oli puhuttu positiiviseen sävyyn.

Ryhmätuokioissa annoimme yleiset ohjeet ennen leikkiä tai harjoitetta, sekä tarpeen mukaan lisäohjeita sanallisesti, malliesimerkein tai manuaalisesti avustaen. Näin pyrimme tuomaan jokaisessa tuokiossa näkyviin fysioterapeuttisen näkökulman ja antamaan jokaiselle lapselle ryhmätuokioiden aikana henkilökohtaista ohjausta. Suomen Fysioterapeutit (2016, 16) suosittelevat osana motoristen taitojen opetteluun hyvää ohjaamista lapsen huomion suuntaamisen liikkeen kannalta keskiin seikkoihin visuaalisten, verbaalisten ja manuaalisten mallintamiskeinojen avulla. Ryhmätuokioiden määrän ja ajan puitteissa emme pystyneet kuitenkaan puuttumaan ohjauksella niin perusteellisesti kaikkiin suoritustekniikoihin kuin olimme halunneet tai seuraamaan antamamme ohjauksen vaikutusta pidemmällä aikavälillä.

Palautetta annoimme lapsille ryhmätuokioiden aikana yksilöllisesti ja lopussa vielä yhteisesti koko ryhmälle. Pyrimme antamaan jokaiselle positiivista palautetta onnistumisista ja korjaavan palautteen pyrimme kohdentamaan nimenomaan toimintaan ja suoritukseen, ei henkilöön. Myös Aron ja Nurmen (2019, 139–140) mukaan motivoinnin tukemisessa ja edistämisessä keskeistä on yksilöllinen ulkoinen palaute. Toiminnan ohessa ja erityisesti lisäohjauksen yhteydessä rohkaisimme lapsia miettimään, huomasivatko he, mistä erilainen suoritus johtui tai miltä se tuntu. Näin pyrimme ohjaamaan myös sisäisen palautteen harjoittamista (Jaakkola & Mononen 2017, 329).

Pyrimme kannustamaan myös lapsia itsearviointiin sekä palautteen antamiseen meidän suuntaamme. Osalle erityisesti kriittisen palautteen antaminen oli välillä haastavaa, jolloin helpompi olisi saattanut olla täyttää valmiiseen lomakkeeseen vastaukset esimerkiksi kyllä/ei -kysymyksiin. Myös palautteen seuranta ja

analysointi olisi ollut lomakkeiden myötä helpompaa. Post-it -lappujen kautta kuitenkin haastoimme lapsia keskittymään sekä miettimään enemmän. Todennäköisesti saimme näin enemmän keskustelua aikaiseksi. Toimeksiantajan palautteen mukaan juuri lasten oman ajattelun aktivoinnin ja mielekkyyden kannalta post-it -laput olivat hyvä valinta.

Ensimmäisen ryhmätuokion ohjaustyyliksi valitsimme tehtävöhdjauksen (Jaakkola & Sääkslahti 2017, 306–307). Jaoin ryhmän pienempiin ryhmiin ja yhteistyö toimi alusta alkaen hyvin, vaikka harjoitteita ei tehtykään parhaan kaverin kanssa. Kenties se teki myös tekemisestä rauhallisempaa, sillä kaverin kanssa olisi voinut keskittyminen herpaantua helpommin. Tehtävöhdjaus antoi meille toivomaamme aikaa yksilöllisemmän palautteen antamiseen ja lisäohjaukseen, sekä ryhmän toiminnan tarkkailuun pienryhmien toimiessa rastipisteillä. Tämä myös mahdollisti pienryhmien omatoimisen työskentelyn. Oli selkeästi huomattavissa, kuinka rohkeammat osapuolet innostivat muita ryhmäläisiä toimintaan ja lapset motivoivat hienosti toisiaan harjoitteita suorittaessaan.

Ensimmäisen tuokion temppurata-aiheeseen suunnittelimme kattavasti eri motorisia taitoja harjoittavia tehtäviä, joissa huomio kiinnitettiin erityisesti asennonhallintaan ja tasapainoon. Erilaiset tasapainotaitoja vaativat harjoitteet valittiin perustuen Gallahuen ym. (2012, 48–49) teoriaan, jossa tasapainotaitoihin luetaan kaikki tasapainoa, ryhtiä ja asennonhallintaa vaativat liikkeet. Muun muassa hernepussin heitossa yhdistyivät tasapaino, koordinaatio ja lihasvoima. Tässä tarkoituksena oli harjoittaa ei-dominoivan käden käyttöä ja hallita tasapainoa ja asentoa yhdellä jalalla seisten. Tukkipyörinnässä keskityimme ohjaamaan keskivartalon ja raajojen hallintaa, minkä haasteet ilmenivät hankaluutena pitää raajoja suorana tai ylhäällä suorituksen aikana. Lisäohjauksella ja kaverin avustuksella harjoitteet lähtivät sujumaan toistojen myötä.

Ensimmäisen ryhmätuokion toteutuksessa temppuradan rastipisteillä suoritettiin tehtävää aina tietty aika. Tuokion sujuvuuden kannalta mietimme, olisiko parempi vaihtoehto ollut kiertää rasteja sitä mukaa, kun tietty piste oli tehty. Rantalainen ja Kaski (2017, 334, 338) myös tuovat esille hyvän organisoinnin merkityksen, jotta aika voidaan hyödyntää ohjauksen aiheeseen mahdollisimman kattavasti.

Toisaalta pisteiden tehtävät kuitenkin olivat erilaisia, joten tämä olisi saattanut aiheuttaa jonottamista ja keskittymisen herpaantumista, sekä radan läpi juoksemista ilman keskittymistä tehtäviin. Koimme, että tällä tavalla saimme rauhoitettua tilanteen ja lapset paremmin ohjeistettua tehtäviin. Radalla haastoimme sekä itseämme että lapsia keksimään pisteillä lisäsovelluksia tehtävistä, jos lapset tekivät nopeasti suunnitellun tehtävän. Jotta tuokio olisi harjoitteiden osalta mahdollisimman motivoiva, pyrimme pohtimaan tehtävien sujuvinta toteuttamistapaa ja ajankäyttöä Epsteinin (1989) TARGET-mallin pohjalta (Liukkonen & Jaakkola 2017, 293).

Toisen ryhmätuokion ohjaustyyliseksi valitsimme pariohjauksen (Jaakkola & Säkslahti 2017, 307, 311) lasten sosiaalisen toiminnan lisäämiseksi ja myös sen varmistamiseksi, ettei kukaan jää ilman paria. Pariohjaus onnistui lasten keskittyessä tutkimaan tehtävän sisältöä tableteilta ja me ohjaajina pystyimme keskittymään fysioterapeuttiseen ohjaukseen. Oppilaiden ryhmittely on myös yksi Epsteinin (1989) TARGET-mallin motivointikeinoista (Liukkonen & Jaakkola 2017, 293).

Toisen ryhmätuokion aiheeksi valitsimme älylaitteiden hyödyntämisen liikkumisessa. Näin halusimme tuoda esille tapoja yhdistää fyysinen aktiivisuus lasten paljon käyttämiin laitteisiin ja kavereiden kanssa vietettyyn aikaan. Näytimme mallisuorituksen jokaisesta harjoitteesta tai pyysimme vapaaehtoista lapsista näyttämään oikean suoritustekniikan. Mallisuoritukset ja QR-koodit toimivat myös tukena kognitiivisille toiminnoille, erityisesti muistille, joka on yksi liikkeiden säätelyn ja aistitiedon kannalta keskeisiä toimintoja (Asunta, Viholainen & Ahonen 2017, 428–429). Pyrimme näin myös osallistamaan ja motivoimaan lapsia heti alusta alkaen. Oletimme kuitenkin älylaitteiden ja käytettyjen QR-koodien motivoivan paremmin lapsia, mutta havaintojemme mukaan käytetty sovellus oli heille tuttu ja helppo, eikä tämän vuoksi innostanut niin paljoa kuin olimme ajatelleet.

Toisen ryhmätuokion harjoitteissa pääteemana olivat liikkumistaidot. Alkulämmittelyksi olimme valinneet viestiharjoituksen, jossa liikkumistaitojen erot tulivat selkeästi esille. Harjoitus yhdisti monipuolisesti Gallahuen ym. (2012, 49) määritelmän mukaisia liikkumistaitoja. Erityisesti sivulaukka oli haastavaa ja juoksu välillä hyvin varovaista. Kehonhallintaa, liikkeen hahmottamista sekä liikkuvuutta ja

lihasvoimaa harjoitettiin karhu-, rapu- ja kissakävelyn avulla. Harjoitteessa oli haavoittavissa haasteita lihasvoiman ja liikkuvuuden osalta. Nopeutta, ketteryyttä ja koordinaatiota vaativia harjoitteita tehtiin koordinaatiotikkaiden avulla. Koordinaatiotikkaat olivat monelle uusi harjoittelumuoto, joten niiden parissa työskentelyyn meni odotettua pidempi aika. Koordinaatiotikkailla tehdyt tehtävät harjoittivat erityisesti suuria lihasryhmiä, jotka Sääkslahden ja Lauritsalon (2013, 485) mukaan erityisesti vähentävät paikallaan olon aiheuttamaa staattista lihasjännitystä. Tuokion lopuksi ohjasimme pareittain venyttelyä, jota olisi voinut sisällyttää tuokioihin enemmän. Venyttely olisi tärkeää notkeuden ylläpitämiseksi etenkin tällä ikäluokalla (Sääkslahti & Lauritsalo 2017, 506–508).

Toisen ryhmätuokion päivänä koulussa oli poikkeava ohjelma, mikä toi ilmapiiriin levottomuutta ja jännitys näkyi lapsilla tavallista voimakkaampina reaktioina esimerkiksi häviämiseen. Tämän myötä jouduimme kiinnittämään erityisen paljon huomiota motivointiin ja lasten keskittymiseen. Tämän tuokion yhteydessä korostui ajatuksemme pyrkiä yksilöllisen ohjaamisen avulla tarjoamaan lapsille edes pienessä mittakaavassa kokemuksia liikunnallisen taidon oppimisen eteen työskentelystä ja siinä onnistumisesta. Pohdimme, miten paljon motoristen perustaitojen haasteisiin liittyy kokemusten puute ja halusimme näiden tuokioiden kautta tuoda lisäkokemuksia edistämään myös oppimismotivaatiota. Huotilaisen (2019, 73–75) mukaan juuri oppimiskokemukset jonkin asian eteen ponnistelusta motivoivat uusien asioiden oppimista ja ilman niitä motivaatio voi olla vaikeampi löytää.

Kolmannen ryhmätuokion ohjaustyylillä oli komentotyyli, jossa Jaakkolan & Sääkslahden (2017, 306, 311) mukaan korostuu ohjaajan rooli tuokion aikataulutuksen ja etenemisen koordinoijana. Tuokion aiheena olleen pelirallin vaihtuvien lajien ja tiiviin aikataulun vuoksi komentotyyli oli tuokion onnistumisen vuoksi toimiva valinta. Tahti pysyi yllä ja palaute annettiin pääosin yhteisesti. Toisaalta lapset eivät päässeet itse vaikuttamaan tuokion etenemiseen yhtä paljon kuin muilla kerroilla.

Kolmannen ryhmätuokion aiheena olivat pelit ja leikit pelirallin muodossa, minkä avulla harjoitettiin erityisesti välineenkäsittelytaitoja. Suomen Fysioterapeuttien (2019, 14) mukaan alakouluikäisten lihasten ja jänteiden kehitykselle toimivat

tehokkaasti etenkin isoja lihasryhmiä aktivoivat leikit ja pelit. Alkulämmittelyksi tähän tuokioon valitsimmekin oma puoli puhdas -leikin, missä kaksi joukkuetta pyrki pitämään oman pelialueen mahdollisimman tyhjänä palloista ja hernepusseista. Tähän yhdistyivät välineenkäsittelytaidot ja koko kehon ja hengityselimistön aktiivointi. Tunnelipesiksessä yhdistyi silmä-käsi-koordinaatiota ja voimankäyttöä haastava pallon lyönti yhdellä kädellä. Sisäjoukkueen syöttäjän tehtävänä oli heittää pehmopalloa suoraan ylöspäin, jotta toinen parista pystyi lyömään palloa ulkokentällä olevalle joukkueelle. Pelissä harjoitettiin eri suuntien hahmottamista, mikä on tärkeä osa motoristen perustaitojen oppimista. Avaruudellinen suunnan ja ajan hahmottaminen ovat kehontuntemuksen ohella osa havaintomotoriikkaa, jonka avulla lapsi käsittelee ympäristön ärsykeitä (Karvonen 2000, 19–20). Tällä myös toimme ohjaukseen fysioterapeutin roolia, jota Lobo ym. (2013, 100) korostavat havaintomotoristen taitojen merkityksen lisäämisessä kehityksessä.

Kolmannen ryhmätuokion yhteydessä kiinnitimme huomiota, kuinka tuttujen välineiden erilainen käyttö aiheutti haasteita tehtävän toteutuksen omaksumiseen. Kun harjoite tai sääntö ei ollut tuttu tai pelivälineen käyttö ei onnistunut heti, se näkyi ryhmäläisten motivaatiossa. Lasten hahmottamisen kannalta aikaa olisi pitänyt varata tutustua välineisiin ja niiden uudelleenlaiseen käyttöön. Tällöin heidän ei pelin aikana olisi tarvinnut enää miettiä, miten ja miksi näin toimitaan. Tästä meidän ohjaustaitomme saivat jälleen haastetta. Harjoitteina muunnellut tutuista peleistä tukivat motorisen kehityksen harjoittamista, sillä ne sisälsivät hyppelyä, juoksua, äkillisiä suunnanmuutoksia, lyöntejä ja potkuja (Suomen Fysioterapeutit 2019, 14).

Kokonaisuudessaan onnistuimme suunnittelemaan tuokioihin monipuolisesti harjoitteita jokaiselta taitoalueelta ja ohjaamaan yksilöllisesti jokaista osallistujaa heitä eniten haastavissa harjoitteissa. Ohjaustyylit toimivat hyvin riippuen tuokion sisällöstä, mutta tehtävä- ja pariohjaus motivoivat lapsia komentotyyliä enemmän. Lasten eri taitotasojen takia olisi osalle voinut ollut hyödyllistä saada enemmän yksilöohjausta perustaitojen kehittämiseen. Painottamalla enemmän yksilöohjausta olisi ryhmätoiminnan ja sosiaalisen kanssakäymisen harjoittelu jäänyt kuitenkin vähemmälle. Halusimme aktivoida ja herätellä lasten ajatuksia antamalla heille kotitehtäviä tuokioiden väliin. Kotitehtävän ajanjakso oli kuitenkin

hieman hankala, sillä sääolosuhteet eivät olleet parhaat mahdolliset ja useampi kommentoi, että ulkoilua tulee enemmän kesäisin. Kotitehtävien motivointia olisimme voineet miettiä pidemmälle esimerkiksi tarkemmalla seurannalla ja palkitsemisella. Tarkoituksemme oli kuitenkin saada lapset pohtimaan ja palautekeskustelujen perusteella onnistuimme siinä.

Tavoitteen saavuttamisen mittariksi emme neljän tapaamiskerran perusteella voineet ottaa näkyvän muutoksen aikaansaamista fyysisessä kehityksessä. Sen sijaan tavoitteena oli järjestää fyysiseen aktiivisuuteen motivoivia tuokioita. Lasten palautteissa toistuivat teoriaosuudessakin esille tulleet teemat, kuten kaverin kanssa yhdessä toimiminen (Nuori Suomi 2019). Lasten osallistamisen merkitystä korostaa positiivinen palaute ryhmätuokioiden osioista, joihin he olivat itse saaneet vaikuttaa. Yksittäisissä palautteissa lapset pitivät osaa harjoitteista tylsinä. Emme saaneet selville mitä harjoitetta palaute tarkalleen tarkoitti, mutta analysoimme palautteiden tulleen haastavimmista harjoitteista, joissa mahdollisesti oli hankaluuksia suoriutua. Fyysisen passiivisuuden ja ruutuajan merkityksen nostaminen toteutukseen mukaan onnistui ainakin siinä määrin, että se sai viimeisen ryhmätuokion palautekeskustelussa lapset pohtimaan oman passiivisen ajankäytön suurta määrää. Jotta lapset saisivat työkaluja passiivisen ajankäytön vähentämiseen, tarvittaisiin jatkumoa fyysisesti aktiivisempaan arkeen aktivoivalle toiminnalle.

Tarkoituksena tällä opinnäytetyöllä oli tarjota opettajille lisätietoa motorisen kehityksen tukemisesta. Toimeksiantajalta saadun palautteen mukaan tuotos antoi hyviä työkaluja perustaitoihin palaamiseen, esimerkiksi silloin kun lajitaitojen oppimelussa on haasteita. Tämä oli merkittävä huomio, sillä Jaakkolan (2014, 13–14; 2017, 160–162) mukaan motoriset perustaidot toimivat pohjana lajitaitojen oppimiselle. Vaikka motorisissa taidoissa olisi 10-vuotiaana haasteita, voidaan taitoja oppia tässäkin vaiheessa. Kehitys on tällöin hieman hitaampaa ja tuen tarve on merkittävä. (Hämäläinen ym. 2015, 196–197.) Tämä on hyvä huomioida isoissa ryhmissä juuri kolmiportaisen tuen mallin mukaisella tehtävien eriyttämisellä ja muokkaamisella (Asunta 2018, 91).

8.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi kesti kokonaisuudessaan noin vuoden. Opinnäytetyöprosessin viitekehyksenä käytimme Kari Salosen (2013, 20) konstruktivistisen kehittämistyön mallia, jossa on seitsemän eri vaihetta: aloitusvaihe, suunnittelu- ja käytännön toteutumisen esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe sekä valmis tuotos. Pitkän prosessin mallina tämä toimi hyvin, sillä siinä pilkottiin iso kokonaisuus pienemmiksi, helpommin hallittaviksi palasiksi.

Prosessin aloitusvaiheeseen sijoittuminen kesäajan molemmin puolin teki vaiheesta kestoaltaan suhteellisen pitkän, mikä toi oman haasteensa prosessin järjestelmälliseen aloittamiseen. Aiheen tarkentaminen, tietoperustan rajaaminen ja tavoitteen asettelu vaativat paljon työstämistä. Salosen mallin pohjalta (2013, 17) onnistuimme kuitenkin kokoamaan yhdessä kaikkien osapuolten kanssa raamit opinnäytetyölle ja sopimaan yhteisistä rooleista prosessissa. Opinnäytetyön viitekehys ja tärkeät teoria-alueet muotoutuivat tähän opinnäytetyöhön sopiviksi keskustelemalla ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan kanssa sekä miettimällä, mitä haluamme tällä opinnäytetyöllä saavuttaa. Tarkan työskentelyaikataulunkin tekeminen helpottui, kun saimme työlle ääriviivat ja sisällölle punaisen langan.

Suunnitteluvaiheessa Salosen mallin (2012, 17) mukaisesti siirrytään kirjallisen suunnitelman pariin, mikä onnistui jo huomattavasti sujuvammin edellisessä vaiheessa tehtyjen rajausten avulla. Eri tietokannoista ja koulumme kirjastosta materiaalia etsiessämme jonkin verran haasteita aiheutti sopivien lähteiden löytäminen juuri valitulle kohderyhmälle. Motorisen kehityksen tutkimukset käsittelivät suurimmaksi osaksi vauva-, leikki- tai päiväkotikäisiä lapsia. Löytämiemme lähteiden avulla saimme muotoiltua pääteemaksi motorisen kehityksen tukemisen kouluympäristössä fysioterapeutin näkökulmasta. Tietoperustan selkiytyminen auttoi käytännön toteutuksen suunnittelussa. Tässä vaiheessa huomasimme, että vastuunjakoon emme olleet kiinnittäneet tarpeeksi huomiota. Asia saatiin selvitettyä käymällä tavoite, aikataulu ja tehtävien jako tarkemmin läpi. Jos tekisimme opinnäytetyöprosessin uudelleen, kiinnittäisimme heti alussa huomiota tarkan aikataulun tekemiseen ja selkeään tehtävänjakoon.

Salosen mukaan (2012, 17) käytännön toteutuksen esivaihe on ajallisesti lyhyt, jolloin siirrytään suunnittelusta toiminnalliseen ympäristöön. Tämän vaiheen napakka aikataulu auttoi tehostamaan työskentelyä. Suunnitelmamme hyväksymisen jälkeen pidimme samalla viikolla palaverin toimeksiantajan kanssa, jossa kävimme läpi suunnitelmamme. Seuraavalla viikolla toteutimme jo tutustumiskerran toimeksiantajakoululla.

Käytännön toteutuksen työstö- ja tarkistusvaihe oli helppo aloittaa, sillä suunnitelman hyväksymisestä oli niin lyhyt aika ja se oli hyvin mielessä. Tämä oli prosessin kokonaisuuden kannalta hyvä asia, koska Salosen (2013, 18) mukaan työstövaihe on prosessin pisin ja intensiivisin vaihe kaikkien osapuolten kesken. Toiminnallisen osuuden toteutusta helpotti myös ennakkoon kattavasti tehty tietoperusta. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli tässä vaiheessa sujuvaa ja tiivistä. Aikataulut ja siinä pysyminen oli nyt helpompaa kenties vaiheen konkreettisuuden vuoksi. Kaikkien suunnitelmien alustavat versiot olivat hyvissä ajoin valmiina, jolloin niihin ei tarvinnut tehdä kuin tarvittavat muutokset edellisten tuokioiden perusteella. Ohjauksemme parani prosessin edetessä, ja jokaisesta tuokiosta teimme itse havaintoja, joita muokkasimme seuraavaan kertaan. Tämän ryhmän kanssa toimi hyvin, että ohjaajia oli kolme, jolloin yksi meistä pystyi havainnoimaan tarkemmin sekä ohjausta että lasten toimintaa.

Salosen (2013, 18) mallin mukaan käytännön toteutuksen kohtuullisen pitkässä viimeistelyvaiheessa opinnäytetyö muokataan kokonaisuutena valmiiksi. Ohjaajan ja toimeksiantajan, sekä ulkopuolisten lukijoiden palaute tässä vaiheessa vei itse toiminnallisen osuuden jälkeen tätä työtä kenties eniten eteenpäin. Ulkopuolisten kommentit auttoivat näkemään puutteita ja korostettavia seikkoja, mihin ei kirjoittajana välttämättä osannut kiinnittää huomiota. Viimeistelyvaiheessa prosessin palaset ikään kuin loksahdivat paikoilleen, minkä vuoksi osaltaan tämä vaihe tuntui erityisen onnistuneelta.

Teimme tekijöiden kesken tiivistä yhteistyötä prosessin eri vaiheissa. Mahdollisuuksien mukaan kokoontuimme yhteen ja teimme opinnäytetyötämme tiiviisti muutaman tunnin ajan yhdessä. Käytimme muutoin OneDriveä, jossa muokkasimme yhteistä tuotosta itsenäisesti. Loimme prosessin alussa WhatsApp -

ryhmän, jonka avulla pidimme yhteyttä. Toimeksiantajan kanssa työskentely sujui aikatauluhaasteista huolimatta hyvin.

8.3 Eettisyys ja luotettavuus

Fysioterapeuttisen ammattietiikan pohjana on ammatillinen tieto ja osaaminen sekä arvojen ja elämäkokemuksen sisäistäminen. Edellä mainitut asiat mahdollistavat eettisen pohdinnan, päätöksenteon sekä seurausten kriittisen arvioinnin. (Kulju, Lähteenmäki, Mesiäinen, Myyryläinen & Rautonen 2014.) Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia ovat muun muassa rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus ja vastuullisuus tutkimustyössä sekä tulosten taltioinnissa ja arvioinnissa sekä kunnioitus muita osapuolia ja heidän työtään kohtaan viittaamalla muiden tekemiin julkaisuihin asianmukaisesti. Lisäksi tarvittava tutkimuslupa tulee olla hankittu. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Opinnäytetyössämme kunnioitimme muita osapuolia ja viittasimme tekstissä asianmukaisesti muiden tekemiin julkaisuihin ja noudatimme viittauksissa opinnäytetyön ohjeita. Kohtasimme kaikki ryhmässä olevat lapset yksilöinä ja tasavertaisina taustatekijöistä huolimatta. Ryhmään osallistuminen oli vapaaehtoista ja kaikilta lapsilta oli pyydetty etukäteen huoltajan allekirjoittama suostumus ryhmään osallistumisesta. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että yhteistyökumppanit eivät olleet meille ennestään tuttuja. Meillä ei ollut heihin liittyen ennakoasetelmia tai -mielikuvia, jotka olisivat voineet vaikuttaa työskentelyyn.

Opinnäytetyöhömmme osallistuvan koulun sekä sen oppilaiden tunnistettavuuden vuoksi kaikki kouluun liittyvät tiedot julkaistiin tässä opinnäytetyössä anonymisti. Huoltajilta saadut kirjalliset luvat säilytettiin huolellisesti ja asianmukaisesti salassa opinnäytetyöprosessin ajan, jonka jälkeen ne hävitettiin asianmukaisesti. Kaikilla opinnäytetyön tekijöillä on lisäksi todistettavissa voimassa oleva rikosrekisteriote lasten kanssa työskentelyä varten. Toimeksiantosopimus kirjoitettiin tammikuussa 2020 toimeksiantajan kanssa. Sopimuksia on kolme kappaletta, joista yksi jäi opinnäytetyön tekijöille, yksi toimeksiantajalle ja yksi Karelia-ammattikorkeakoululle.

Opinnäytetyössämme pyrimme käyttämään mahdollisimman tuoreita ja luotettavia lähteitä tietoperustaa kirjoittaessa. Suurin osa valitsemistamme lähteistä on alle 10 vuotta vanhoja, mutta muutama lähde on kuitenkin yli 10 vuoden takaa. Näiden lähteiden osalta katsoimme sisältöä kriittisemmin. Suurin osa lähteistä on suomenkielisiä, mutta käytimme jonkin verran myös englanninkielisiä lähteitä. Opinnäytetyön lähdeviittaukset on tehty Karelia-ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Luotettavuutta lisääväksi tekijäksi voidaan huomioida tarkka suunnittelu ja aikataulut sekä suunnitelmien ja toiminnan perusteltavuus teorian tiedolla.

Opinnäytetyön luonteen vuoksi lopputuloksen arviointi ei ollut perinteisesti fyysioterapeuttisesti mitattavissa, vaan arvio perustui yhteistyökumppaneilta saatuun palautteeseen ja omaan kokemukseemme prosessista. Lisäksi osallistujatonta 10 henkilöä on pieni ryhmä, joten laajempia johtopäätöksiä sen perusteella ei voi tehdä. Näiden tekijöiden voidaan nähdä laajemmassa mittakaavassa heikentävän tutkimuksen luotettavuutta. Opinnäytetyön tavoitteiden ja tarkoituksen tarpeisiin tuotos kuitenkin vastaa kaikkien osapuolten odotuksia.

8.4 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu

Aiempaa kokemusta toiminnallisen opinnäytetyön tekemisestä ei ollut kenelläkään meistä, joten tämä oli kaikille uusi asia. Tietoperustan tekemisessä yllätti, kuinka pitkä ja haastava prosessi se pelkästään oli. Alkuun emme löytäneet punaista lankaa työllemme ja junnasimme paljon paikallamme pääsemättä kunnolla työssämme eteenpäin. Aikataulullisista syistä kirjoitimme tietoperustaa melko paljon itsenäisesti, mutta pidimme yhteyttä viestein ja kokoonnuimme säännöllisesti työstämään työtä yhdessä. Opinnäytetyöprosessin aikana opimme aikatauluttamaan tekemistä paremmin. Huomasimme, kuinka suuri merkitys aikataulutamisella on etenkin, kun tekijöitä on useampi ja kaikilla omat aikataulut. Alun vaikeuksien jälkeen työskentely alkoi parantua loppua kohti, kun keskusteluyhteys ryhmäläisten välillä parani huomattavasti. Prosessin aikana opimme myös ottamaan enemmän vastuuta omasta työskentelystä sekä jakamaan työmäärää kaikille tasapuoliseksi.

Tiedonhankintataidot sekä lähdekriittisyys kehittyivät opinnäytetyöprosessin aikana merkittävästi. Luotettavia lähteitä oli välillä hankala löytää niiden vähyyden vuoksi ja kohdennettuna opinnäytetyötämme koskevaan ikäryhmään. Opinnäytetyön raportointi opetti tekstinkäsittelytaitoja. Ryhmätuokioiden suunnittelussa täytyi huomioida lasten kehitys, etteivät harjoitteet ole liian helppoja, muttei myöskään liian vaikeita. Käytäntö opetti myös, kuinka tärkeitä on suunnitella niin tuokioiden rakenteet kunnolla, kuten myös erilaiset kysely- ja palautelomakkeet, jotta niiden avulla saadaan toivottuja vastauksia ja tuloksia.

Lasten fysioterapeuttinen ryhmänohjaus oli meille myös uusi asia. Vaikka aiempaa kokemusta lasten kanssa työskentelystä löytyi kaikilta, oli fysioterapeuttisen näkökulman tuominen ryhmänohjaukseen erilaista. Opinnäytetyön aikana kasvoi itsevarmuus työskennellä lapsiryhmän kanssa ja ohjata lapsia myös yksilöllisesti. Lasten kanssa työskennellessä aikuisen rooli korostui ja vaikka ohjelma oli etukäteen suunniteltu, täytyi sitä osata soveltaa tilanteeseen ja lapselle sopivaksi. Tekemisen ohella täytyi myös muistaa kuunnella lasta ja olla itse läsnä ohjaustilanteessa. Tämä oli työn suurin anti meille ammatillisesti.

8.5 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat

Tämän alan tutkimuksia pystyisi tekemään koululaisille monesta näkökulmasta. Tietoperustaa kirjoittaessamme huomasimme, että suurin osa tutkimuksista ja aineistoista kohdistui varhaiskasvatukseen tai reilusti alle 10-vuotiaisiin lapsiin. Koulufysioterapia on Suomessa vielä uusi aihealue, eikä koulufysioterapian vaikutuksia motoriseen kehitykseen ole vielä paljoa tutkittu. Koulufysioterapian vaikuttavuutta motoriseen kehitykseen olisi sen ajankohtaisuuden vuoksi tärkeää selvittää laajemman tutkimuksen avulla. Tulosten avulla ymmärrettäisiin paremmin motorisen kehityksen nykytila ja sillä voisi tavoitella opetuksen monipuolisuuden lisäämistä sekä eri taitotasojen parempaa huomioimista.

Havaitsimme opinnäytetyön toteutuksen aikana yhteyksiä sosiaalisen ja fyysisen aktiivisuuden välillä. Tämän myötä jatkotutkimuksella olisi mielenkiintoista selvittää pitääkö havaintomme paikkansa eli vaikuttaako sosiaalinen aktiivisuus fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen kehitykseen. Jos tulokset tukisivat

havaintoamme, lisäksi se ryhmämuotoisen toiminnan merkitystä motorisen kehityksen tukemisessa.

Jatkokehittämissideana voisi olla oppaan luominen koulufysioterapeuttiharjoittelijoille ja opettajille, jotka työskentelevät lasten kanssa. Oppaassa voisi hyödyntää tämän ja saman aihepiirin opinnäytetöiden havaintoja ja suunniteltuja ryhmätuokioita. Tiiviin oppaan avulla fysioterapiaharjoittelija tai opettaja saisi suoraan työkaluja opetuksen monipuolistamiseen ja lasten motorisen kehityksen tukemiseen.

Lähteet

- Aaltonen, R., Lehtinen, T., Leppänen, K., Peltonen T., Tarvo, M-T., Tuunainen, P & Viherä-Toivonen, A. 2008. Havainnointi ja pedagoginen tuki 3–5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Helsingin kaupungin sosiaalivirasto.
- Ahonen, T., Aro, M., Aro, T., Lerkkanen, M-K. & Siiskonen, T. 2019. Oppimisen vaikeudet. Helsinki: Otava.
- Ahonen, T., Hakkarainen, H., Hienonen, O., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, M. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. 4.12.2019.
- Aro, T. & Nurmi, J-E. 2019. Motivaatio, tunteet ja oppiminen. Teoksessa Ahonen, T., Aro, M., Aro, T., Lerkkanen, M-K. & Siiskonen, T. (toim.) Oppimisen vaikeudet. Keuruu: Otava.
- Asunta, P. Motorisen oppimisen vaikeuden tunnistaminen ja tukeminen kouluympäristössä. 2018. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59850/Piritta_Asunta_screen_korjattu.pdf?sequence=4&isAllowed=y. 1.1.2020.
- Asunta, P., Viholainen, H. & Ahonen, T. 2017. Motorisen oppimisen vaikeudet liikuntapedagogiikan arjessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 422–436.
- Duodecim. 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. <https://www.kaypa-hoito.fi/nix01203>. 23.8.2019.
- Finlex. 2010. Laki perusopetuslain muuttamisesta. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20100642>. 1.1.2020.
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi terveempi aikuinen. Lahti: Fitra.
- Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. 2003. Developmental Physical Education for All Children. 4th edition. Human kinetics. https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=Emx7EjURqpcC&oi=fnd&pg=PR1&dq=developmental+physical+education+for+all+children&ots=xWV-ukvxln&sig=r-wnOGJtji0_bkWQHR7YPyvs7M&redir_esc=y#v=onepage&q=developmental%20physical%20education%20for%20all%20children&f=false. 20.12.2019.
- Gallahue, D., Ozmun, J. & Goodway, J. 2012. Understanding motor development. Singapore: McGraw Hill.
- Hands, B. P., & Larkin, D. 2006. Physical fitness of children with motor learning difficulties. The University of Notre Dame Australia. https://researchonline.nd.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1016&context=health_article. 28.12.2019
- Huotilainen, M. 2019. Näin aivot oppivat. Jyväskylä: PS-Kustannus Oy.
- Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy.

- livonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. 2016. Motoristen taitojen kehitys. Teoksessa: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. 32–37. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?s#page=34>. 4.1.2020.
- Innostun liikkumaan. 2005. Motorinen kehitys osana lapsen kasvua. <https://www.innostunliikkumaan.fi/tiedosta/motorinen-kehitys>. 19.12.2019.
- Innostun liikkumaan. 2020. Skillilataamo. <http://www.skillilataamo.fi/>. 8.1.2020
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus Oy.
- Jaakkola, T. 2017. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 147–170.
- Jaakkola, T. & Mononen, K. 2017. Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 320–332.
- Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2017. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 304–319.
- Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Helsinki: Koululiikuntaliitto KLL ry.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura Oy.
- Kokko, S. & Martin, L. (toim.). 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtioneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Kulju, K., Lähteenmäki, M-L., Mesiäinen, H., Myyryläinen R. & Rautonen, A. 2014. Fysioterapeuttien eettiset ohjeet. Suomen Fysioterapeutit. https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2018/01/Fysioterapeutin_Eettiset_Ohjeet_2014.pdf. 3.1.2019.
- Liikkuva koulu. 2016a. Kerhomalli motoristen taitojen tukemiseen. <https://liikkuvakoulu.fi/ideat/kerhomalli-motoristen-taitojen-tukemiseen?kouluaste=null&kategoria=null>. 1.1.2020.
- Liikkuva koulu. 2016b. Koulufysioterapeutti tukee arjen hyvinvointia. <https://liikkuvakoulu.fi/ideat/koulufysioterapeutti-tukee-arjen-hyvinvointia>. 4.12.2019.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 290–303.
- Lobo, M.A., Harbourne R.T., Dusing S.C. & McCoy S.W. 2013. Grounding early intervention: physical therapy cannot just be about motor skills anymore. *Physical Therapy*. 93: 94–103.
- Magill, R.A. 2011. Motor learning and control: concepts and applications. New York. McGraw-Hill companies.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2020. Tietoinen keho: pallohieronta. <https://www.mll.fi/tehtavat/tietoinen-keho-pallohieronta/>. 10.1.2020.

- Numminen, P. & Laakso, L. 2001. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen julkaisuja 5.
- Nuori Suomi. 2019. Suunnittelen liikuntaa. http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/voimistelu/Lapsi/Lapsi+ohjattavana.htm. 17.12.2019
- Nuori Suomi ry. 2020. Yksittäisten liikuntatuokioiden suunnittelu. http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Suunnittelu/Liikuntatuokion+suunnittelu.htm. 8.1.2020.
- Opetushallitus. 2019. Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tavoitteisiin-liittyvat-keskeiset-sisaltoalueet-vuosiluokilla-1-2-3>. 23.12.2019
- Rinta, T., Lipponen, H., Lind, P. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa: motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti oy.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 23.8.2019.
- Shumway-Cook, A. & Woollacott, M. 2017. Motor Control- Translating research into clinical practice. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Suomen Fysioterapeutit. 2016. Fysioterapeutin ydinosaaminen. <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/FysioterapeutinYdinosaaminen.pdf>. 5.3.2020
- Suomen Fysioterapeutit. 2017. Fysioterapeutti koululaisten hyvinvoinnin tueksi. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/2018/10/fysioterapeutti-koululaisten-hyvinvoinnin-tueksi/>. 4.12.2019.
- Suomen Fysioterapeutit. 2019. Suositus koululaisten ja opiskelijoiden fysioterapiasta kouluympäristössä. Helsinki. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2019/06/Fysioterapeutit-kouluilla.pdf>. 4.12.2019.
- Suomen sydänliitto ry. 2019. Ruutu aika. <https://neuvokasperhe.fi/perhearki/ruutu aika>. 23.8.2019.
- Suomen Terveysliikuntainstituutti Oy. 2019. Motivaatio. <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/>. 18.12.2019
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhälto, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus. Muistiot 2012:5. Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf. 5.3.2020.
- Sääkslahti, A. & Lauritsala, K. 2013. Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 482–496.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Liikunta. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>. 23.8.2019.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 6.1.2020.
- UKK-instituutti. 2019a. Fyysinen aktiivisuus. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/>. 15.7.2019.
- UKK-instituutti. 2019b. Someniska ja muita mobiililaitteiden runsaan käytön haittoja. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/terveydenhoito/someniska/>. 5.11.2019.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima.

Hei!

Olemme kolmannen vuoden fysioterapeuttipiskelijoita Karelia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä [REDACTED] koulun kanssa 10-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen tukemisesta koulufysioterapian näkökulmasta. Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus sisältää kolme toimintatuokiota, jotka sisältyvät oppilaiden liikuntatunteihin. Opinnäytetyön tarkoituksena on toimintatuokioiden avulla motivoida ja tukea lasten liikkumista sekä antaa vaihtoehtoja staattiselle toiminnalle (istuminen, ruutuaika). Toiminta järjestetään alkukeväästä 2020, ja ryhmään valitaan 10–15 lasta 4. luokkien oppilaista. Tämän osallistumisluvan tiedot pysyvät salassa ja tiedot säilytetään luottamuksellisesti vain opinnäytetyön prosessin ajan, jonka jälkeen paperit hävitetään asianmukaisesti. Opinnäytetyössämme tiedot ovat anonyymeinä.

Pyydämme teitä täyttämään lastanne koskevat tiedot

Lapseni _____
saa osallistua__ ei saa osallistua__ opinnäytetyöprosessiin.

Mikäli lapsenne saa osallistua opinnäytetyömme toiminnalliseen osuuteen, vastaisitteko alla oleviin kysymyksiin viimeistään 20.12.2019.

1. Kuinka monta tuntia lapsenne liikkuu keskimäärin viikossa:

Alle 1 h 1–2 h 3–4 h 5–6h 7 h tai yli

2. Onko lapsellanne ollut jotain seuraavista vaivoista viimeisen vuoden aikana:

Päänsärkyä Niska-hartiaseudun vaivoja Polvivaivoja Selkävaivoja

Jotain muuta, mitä? _____

3. Muuta tärkeää huomioitavaa?

Kiitos vastauksistanne!

Paikka ja aika

Huoltajan allekirjoitus

Terveisin: Maria Jeskanen, Minna Hakojoiki & Hanne Tuomisto

<p>RYHMÄTUOKION TUNTISUUNNITELMA Aika ja paikka: 14.1.2020 Toimeksiantaja koulu Osallistujaryhmä: 10 4.luokan oppilasta Ohjaajat: Minna Hakojoiki, Maria Jeskanen & Hanne Tuomisto</p>					
<p>TUOKION TEEMA: Tutustuminen</p> <p>KOKONAISTAVOITTEET: Oppilaat ja ohjaajat tutustuvat toisiinsa sekä saadaan luotua hyvä ryhmähenki.</p> <p>OSATAVOITTEET M: Hengitys- ja verenkiertoelimistö (peruskestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys sekä nopeuskestävyys): Oppilas harjoittaa peruskestävyyttään. M: TuLe (lihasvoima, notkeus): Oppilas harjoittaa lihasvoimaansa sekä notkeuttaan erilaisten kävelytyylien kautta. M: Liikehallintakyky (tasapaino, reaktiokyky ja ketteryys, koordinaatio, rytmikyky, liikeaistisyky ja suuntautumiskyky): Oppilas harjoittaa monipuolisesti liikehallintakykyjään tuokion aikana. SE: Sosio-emotionaalinen kokemus / tunne: Oppilas kokee onnistumisen sekä ryhmään kuuluvuuden tunnetta. SA: Sosiaalis-affektiivinen kokemus / käytös: Oppilas osallistuu tuokioon aktiivisesti. K: Kognitiivinen oppiminen: Oppilaat ja ohjaajat tutustuvat toisiinsa.</p> <p>Opiskelijan tärkein omaan toimintaan liittyvä tavoite: Opiskelijat tutustuvat ryhmäläisiin ja tekevät havaintoja ryhmän motorisista taidoista.</p>					
<p>Turvallisuussuunnitelma Riskiärvio ja toimenpiteet: Selvitetään hätäpoistumistiet. Pyritään tekemään harjoitteet rauhallisesti ja huomioidaan tila. Mikäli vauhti kasvaa, pyritään rauhoittamaan tilanne. Ensiapulaukku: Tarkastetaan ea-laukun sijainti ja sisältö ennen tuokiota. Ensiaputilanteessa toimiminen: Hanne aloittaa ensiavun ja soittaa tarvittaessa 112. Minna ottaa muun ryhmän haltuun. Maria ilmoittaa henkilökunnalle ja menee ovelle hoitohenkilökuntaa vastaan. Tilojen ja välineiden puutteista ja vaurioista ilmoittaminen: Ilmoitetaan huomioista koulun opettajille.</p>					
<p>Tuokiossa tarvittavat välineet: Selkärankamalli, nimilaput, kartonki/paperi, tusseja, kotitehtävälaput, kaiutin</p>					
TAVOITTEET	HARJOITTEEN KUVAUS	OHJAUSMENETELMÄ	RYHMITTELYT, VÄLINEET, MUSIIKKI	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA (Min)
Mitä ominaisuuksia harjoitetaan? Tavoitteet M, SA, SE ja K:	Miten harjoitetaan eri harjoitteet? Eriyttäminen? Annos?	Ohjaustyylit Mosstonia mukailten:	Millä tavoin toiminta organisoidaan?	Miten tavoitteen saavuttamista seurataan? Mitkä ovat harjoitteen ydinkohdat?	
SE: Oppilas tuntee olonsa mukavaksi ryhmässä.	Aloitus - Ohjaajien esittely - Ryhmätuokioiden esittely - Yhteisten sääntöjen luominen paperille - Motivoivan ilmapii- rin luominen	Kertovatyyli	Välineet: paperia Hanne ohjaa	Tiedätkö mitä on fysioterapia?	15 min
K: Oppilaat ja ohjaajat tutustuvat toisiinsa.	Tutustumisleikki Piirissä palloa heitetään tai vieritetään vuorotellen oppilaille ja ohjaajille. Jokainen sanoo oman nimensä ja mitä tykkää tehdä vapaa-ajalla Nimikierroksen jälkeen ohjaajat yrittävät muistaa jokaisen nimen ja jakaa nimilaput kaikille.	Komentotyyli	Välineet: pallo, kaiutin Hanne ohjaa	Muistaako oppilaat ohjaajien nimet? Muistaako ohjaajat oppilaiden nimet?	10 min

<p>K: Oppilas saa tietoa ihmiskehon toiminnosta sekä rakenteesta. K: Oppilas osaa yhdistää teorian tietoa omaan elämään.</p>	<p>Ihmiskehon toiminta -Selkärankamalli koululta -Pään paino eri asennoissa (havainnollistaminen eri painoisilla palloilla) -Ryhti, ranka ja pään asento, niiden huomioiminen istuessa, käveltäessä, seistessä, käytettäessä älylaitteita -Toisen ryhdin tarkkailu -Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys</p>	Kertovatyyli	<p>Välineet: selkärankamalli, pallo, paino</p> <p>Hanne ohjaa</p>	<p>Tiedätkö, monta luuta ihmiskehossa on? Tiedätkö, monta lihasta ihmiskehossa on? Miksi ihmisen kannattaa liikkuu?</p>	5 min
<p>M: Oppilas pystyy liikkumaan erilaisilla tyyleillä. M: Oppilas pystyy tekemään eri liikkeitä K: Oppilas muistaa liikkomistyylit ja liikkeitä. SE: Oppilas tekee liikkeitä muiden mukana.</p>	<p>Liikkumistyyljen harjoittelu - Rapukävelyä etu sekä takaperin - Karhukävelyä, karhukävelyä myös hitaasti ja rauhallisesti - Kävelyä hernepusi pään päällä - Kävelyä hernepusi pään päällä samalla nostellen polvia ylös - Kävelyä hernepusi pään päällä jalat peppuun vuorotellen - Mittarimato</p>	Komentotyyli	<p>Välineet: hernepusseja</p> <p>Maria ohjaa</p>	<p>Kuka tietää, miten rapu/karhu/mittarimato liikkuu? Onnistuuko eri tyyleillä liikkuminen? Kokeilevatko kaikki eri liikkomistyylejä?</p>	5 min
<p>M: Oppilas pystyy liikkumaan erilaisilla tyyleillä. M: Oppilas pystyy tekemään eri liikkeitä M: Oppilas harjoittaa ketteryyttä sekä koordinaatiota K: Oppilas muistaa liikkomistyylit ja liikkeitä SE: Oppilas tekee liikkeitä muiden mukana</p>	<p>Liikkumisleikki Musiikin soidessa liikutaan eri tavoilla. Kun musiikki loppuu, tehdään sovittu liike yhteisesti - <u>Rapukävelyä</u> etu sekä takaperin -> eteentaivutus - <u>Karhukävelyä</u>, karhukävelyä myös hitaasti ja rauhallisesti -> 3x kyykkyy - <u>Mittarimato</u> -> 3x punnerrus - <u>Kävelyä hernepusi pään päällä</u> -> sivutaivutus - <u>Kävelyä hernepusi pään päällä samalla</u> nostellen polvia ylös -> 3x jännehyppy - <u>Kävelyä hernepusi pään päällä jalat</u> peppuun vuorotellen -> kissa-lehmä</p>	Komentotyyli	<p>Välineet: kaiutin</p> <p>Maria ohjaa</p>	<p>Muistaako kaikki liikkomistyylit? Osaako kaikki liikkumistyylit? Onnistuuko liikkuminen eri tyyleillä?</p>	20 min

	Lopuksi hernepus-sien heitto koriin/hu-lavanteen rajaa-malle alueelle. (Finne 2017, 71, 73; Kalaja & Sääkslahti 2009, 26.)				
SE: Oppilas kokee, että saa vaikuttaa ja häntä kuunnellaan tuokioiden suunnittelussa.	Suunnitellaan lasten kanssa yhdessä tulevia ryhmätuokioita. Lapset kirjoittavat ehdotuksia paperille.	Kertovatyö	Välineet: post-it-laput, kyniä	Mitä haluaisitte tehdä? Onko joku taito mitä kehittää?	10 min
SA: Oppilas rauhoittuu paikalleen. SE: Oppilas kokee olonsa rentoutuneeksi. K: Oppilas havainnoi kosketusta ja liikkeitä.	Rentoutuminen Pareittain, toinen parista makaa tai istuu lattialla. Toinen parista pyörittelee pallolla parin selkää, käsiä ja jalkoja. (MLL 2020.)	Kertovatyö	Välineet: kaitutin, pallot Hanne ohjaa	Tuntuuko olo rentoutuneelta? Miltä hieronta tuntui?	10 min
SE: Oppilas lähtee hyvillä mielin tuokiosta.	Lopetus Pyydetään tuokiosta palautetta joko anonyymisti paperille tai suullisesti. Kerrotaan seuraavan tuokion ajankohta sekä teema.	Kertovatyö	Välineet: paperia, kyniä Hanne ohjaa	Jäikö kaikille positiivinen mieli? Opiteko jotain uutta?	5 min

(Mukaillen Numminen & Laakso 2001.)

<p>RYHMÄTUOKION TUNTISUUNNITELMA Aika ja paikka: 4.2.2020 Toimeksiantajakoulu Osallistujaryhmä: 10 4.luokan oppilasta Ohjaajat: Maria Jeskanen, Hanne Tuomisto & Minna Hakojoiki</p>					
<p>TUOKION TEEMA: Tasapainotaidot (tempurata)</p> <p>KOKONAISTAVOITTEET: Motoriikan harjoittaminen eri pisteillä.</p> <p>OSATAVOITTEET M: Hengitys- ja verenkiertoelimistö (peruskestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys sekä nopeuskestävyys): Oppilas harjoittaa peruskestävyyttä. M: TuLe (lihastoiminta, notkeus): Oppilas osaa hahmottaa tarvitsemaansa voimaa suorituksissa. M: Liikehallintakyky (tasapaino, reaktiokyky ja ketteryys, koordinaatio, rytmikyky, liikeaistinkyky ja suuntautumiskyky): Oppilas harjoittaa tasapainoa, asennon- ja keskivartalonhallintaa, koordinaatiota ja rytmikykyä. SE: Sosio-emotionaalinen kokemus / tunne: Oppilas kokee onnistumisen tunteita. SA: Sosiaalis-affektiivinen kokemus /käytös: Oppilas osaa ottaa muut ryhmäläiset huomioon. K: Kognitiivinen oppiminen: Oppilas muistaa ensimmäisellä kerralla sovitut yhteiset säännöt ja noudattaa niitä.</p> <p>Opiskelijan tärkein omaan toimintaan liittyvä tavoite: Opiskelija osaa toimia ohjaustilanteessa sekä osaa soveltaa harjoitteita yksilöllisesti.</p>					
<p>Turvallisuussuunnitelma Riskiarvio ja toimenpiteet: Selvitetään hätäpoistumistiet. Pyritään tekemään harjoitteet rauhallisesti ja huomioidaan tila. Mikäli vauhti kasvaa, pyritään rauhoittamaan tilanne. Ensiapulaukku: Tarkastetaan ea-laukun sijainti ja sisältö ennen tuokiota. Ensiaputilanteessa toimiminen: Hanne aloittaa ensiavun ja soittaa tarvittaessa 112. Minna ottaa muun ryhmän haltuun. Maria ilmoittaa henkilökunnalle ja menee ovelle hoitohenkilökuntaa vastaan. Tilojen ja välineiden puutteista ja vaurioista ilmoittaminen: Ilmoitetaan huomioista koulun opettajille.</p>					
<p>Tuokiossa tarvittavat välineet: Vatsalautoja, kartioita, hernepusseja, "laattoja", palloja, hulavanteita, jumppamattoja, numerolaput, pilli, mototiles ja kaiutin</p>					
TAVOITTEET	HARJOITTEEN KUVAUS	OHJAUSMENETELMÄ	RYHMITTELYT, VÄLINEET, MUSIIKKI	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA (Min)
Mitä ominaisuuksia harjoitetaan? Tavoitteet M, SA, SE ja K:	Miten harjoitetaan eli harjoitteet? Eriyttäminen? Annos?	Ohjaustyylit Mosstonia mukailen:	Millä tavoin toiminta organisoidaan?	Miten tavoitteen saavuttamista seurataan? Mitkä ovat harjoitteen ydinkohdat? Esitys kysymysmuodossa!	
SE: Oppilas tuntee olevansa osa ryhmää. SA: Oppilas osaa rauhoittua kuuntelemaan ohjaajia. K: Oppilas muistaa ohjaajien nimet.	Aloitustunti ja tuokion esittely - Nimi- ja kuulumiskierros - Yhteisten sääntöjen kertaus - Päivän ohjelman esittely	Kertovatyylillä	Istutaan piirissä Minna ohjaa	Muistatko ohjaajien nimet? Mitä jäi mieleen edellisestä kerrasta?	5 min

M: Oppilas hengästyy alkulämmittelyssä. K: Oppilas noudattaa sääntöjä. SA: Oppilas osaa toimia osana ketjua	Oppilaiden toive: Viivakethippa Juostaan salin viivoilla. Hippa yrittää saada kiinni muita leikkijöitä. Kun hippa koskettaa toista leikkijää tämä ottaa hippaa kädestä ja aloittaa ketjun muodostamisen (Rinta, Lipponen, Lind & Tamminen 2008, 72.)	Komentotyylä	Minna ohjaa	Muistaako kaikki säännöt? Hengästytäkö? Onko lämmin?	10 min
	TEMPPURATA Kierretään 2-3 hengen ryhmissä rasteja (Kalaja & Sääkslahti 2009, 20-24; Rinta ym. 2008, 57.)	Tehtävöohjaus	Maria ohjaa	Onko rastipisteet kaikille selvät?	40 min
M: Oppilas harjoittaa varjalan hallintaa. SA: Oppilas pujottelee kartioiden välistä kaatamatta niitä.	1. Pujottelu vatsalautoilla - Pujotellaan kartioiden välistä istuen, maaten. etuperin, takaperin		Välineet: vatsalaudat, kartioita	Pysyikö kartiot pystyssä? Kumpi tyyli vaikeampi?	
M: Oppilas harjoittaa silmä-käsi-koordinaatiota M: Oppilas hahmottaa etäisyyden. SE: Oppilas kokee onnistumisen tunteen SA: Oppilas yrittää osua kartioihin hernepusseilla	2. Hernepussein heitto - Yritetään osua keiloihin - Seisten kahdella jalalla/yhdellä jalalla, silmät auki/kiinni, vahvempi/heikompi käsi		Välineet: keiloja, hernepusseja	Kaatuiko monta keilaa? Kummalla kädellä helpompi?	
M: Oppilas osaa kulkea erilaisilla alustoilla eri tyyleillä SE: Oppilas kokee onnistumisen tunteen	3. Lattia on laavaa - Lattiaan ei saa osua, vaan on kuljettava "laattojen" päällä ja ohitettava esteet - Etuperin, sivuittain, takaperin, yhdellä jalalla, pomppien		Välineet: erilaisia alustoja, naruja, patjoja	Osuitko kaikkiin laattoihin? Millä tyylillä helpoin/vaikein?	
M: Oppilas harjoittaa silmä-käsi-koordinaatiota SA: Oppilas ottaa muut oppilaat huomioon	4. Pallon lyönti kädellä - Yritetään osua seinällä olevaan maalitaluun -pari heittää pallon ja toinen		Välineet: palloja, maalarinteippi, ilmapallo	Osuitko palloon kädellä? Osuitko pallo maalitaluun? Katsoitko ettei muita oppilaita	

lyödessään palloa	yrittää lyödä palloa maalitauluun -Eri kokoisia palloja, ensin isommalla ja sitten pienemällä pallolla -oikealla ja vasemmalla kädellä			ole maalitaulun läheisyydessä?	
M: Oppilas harjoittaa alaraajojen lihaksia M: Oppilas harjoittaa tasapainoa sekä koordinaatiota	5. Renkaiisiin hyppiminen - Hypitään lattialla oleviin hula-vanteisiin -Tasajalkaa, yhdellä jalalla, takaperin, hyppy pyörähtämällä		Välineet: hula-vanteita	Pääsitkö hyppäämään kaikkien hula-vanteiden sisään?	
M: Oppilas harjoittaa keskivartaloon ja asennonhallintaa M: Oppilas saa pidettyä kädet ja jalat ilmassa tukkipyörinässä SA: Oppilas kokee onnistumisen tunteita	6. Pyöriminen Tukkipyörintä, kuperkeikka eteen- ja taaksepäin, lumipallona sivuttain		Välineet: jump-pamattoja, patjoja	Pysyykö kädet ja jalat ilmassa tukkipyörinässä? Onnistuuko kuperkeikka? Pysyykö kuperkeikassa leuka rinnassa? Keksitkö uusia pyörimistylejä?	
M: Oppilas harjoittaa vartalonhallintaa ja lihasvoimaa SE: Oppilas uskaltaa kii- vetä puolapuilla	7. Puolapuut -Puolapuilla liik- kuminen ylös, alas ja sivuttain väistään puola- puilla olevat merkit		Välineet: patjoja	Miltä liikkuminen puolapuilla tun- tui? Jaksoitko mennä ilman py- sähdyksiä?	
M: Oppilas harjoittaa liike- hallintakykyä ja koordinaatiota. K: Oppilas muistaa pelin säännöt.	Mototiles - Jaetaan ryhmä kahteen osaan ja pidetään pie- nimuotoinen kil- pailu.		Välineet: mototi- les Maria ohjaa	Onko mototiles tuttu? Muistaako kaikki säännöt?	15 min
M: Oppilas osaa rauhoit- tua ja rentou- tua. SE: Oppilas kokee olonsa rentoutu- neeksi. K: Oppilas ha- vainnoi koske- tusta ja liik- keitä.	Rentoutuminen - Pari hieroo pal- lolla toisen sel- kää, käsiä tai jal- koja rauhallisen musiikin soi- dessa taustalla (MLL 2020.)		Välineet: kaiutin, pallot, jumppa- mattoja Minna ohjaa	Pystyitkö rentou- tumaan? Miltä hieronta tuntui?	10 min
SE: Oppilas lähtee hyvillä mielin tuoki- osta.	Lopetus Palaute. Seu- raavan kerran teema.	Kertova tyylä	Välineet: post-it-lappuja kyniä Minna ohjaa		5 min

(Mukaillen Numminen & Laakso 2001.)

<p>RYHMÄTUOKION TUNTISUUNNITELMA Aika ja paikka: 18.2.2020 Toimeksiantajakoulu Osallistujaryhmä: 10 4. luokan oppilasta Ohjaajat: Minna Hakojo, Maria Jeskanen & Hanne Tuomisto</p>					
<p>TUOKION TEEMA: Liikkumistaidot (Älylaitteet mukana liikkumisessa)</p> <p>KOKONAISTAVOITTEET: Oppilas osaa käyttää älylaitetta osana liikuntaa.</p> <p>OSATAVOITTEET M: Hengitys- ja verenkiertoelimistö (peruskestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys sekä nopeuskestävyys): Oppilas harjoittaa peruskestävyyttä. M: TuLe (lihasvoima, notkeus): Oppilas harjoittaa monipuolisesti koko vartalon lihaksia. M: Liikehallintakyky (tasapaino, reaktiokyky ja ketteruus, koordinaatio, rytmikyky, liikeaistisyky ja suuntautumiskyky): Oppilas harjoittavat liikeaistisykyä ja suuntautumiskykyä. SE: Sosio-emotionaalinen kokemus / tunne: Oppilas saa kokemusta parin kanssa työskentelystä. SA: Sosiaalis-affektiivinen kokemus /käytös: Oppilas saa ideoita, kuinka hyödyntää älylaitteita liikkumisessa. K: Kognitiivinen oppiminen: Oppilas osaa hyödyntää älylaitetta liikunnassa.</p> <p>Opiskelijan tärkein omaan toimintaan liittyvä tavoite: Opiskelija osaa toimia ohjaustilanteissa tilanteen mukaisesti sekä osaa soveltaa harjoitteita yksilöllisesti.</p>					
<p>Turvallisuudesta vastaaminen Riskiärvio ja toimenpiteet: Selvitetään hätäpoistumistiet. Pyritään tekemään harjoitteet rauhallisesti ja huomioidaan tila. Mikäli vauhti kasvaa, pyritään rauhoittamaan tilanne. Ensiapulaukku: Tarkastetaan ea-laukun sijainti ja sisältö ennen tuokiota. Ensiaputilanteessa toimiminen: Hanne aloittaa ensiavun ja soittaa tarvittaessa 112. Minna ottaa muun ryhmän haltuun. Maria ilmoittaa henkilökunnalle ja menee ovelle hoitohenkilökuntaa vastaan. Tilojen ja välineiden puutteista ja vaurioista ilmoittaminen: Ilmoitetaan huomioista koulun opettajille.</p>					
<p>Tuokiossa tarvittavat välineet: ipadit, penkki, hulavanteita & hernepusseja</p>					
<p>TAVOITTEET</p> <p>Mitä ominaisuutta harjoitetaan? Tavoitteet M, SA, SE ja K:</p>	<p>HARJOITTEEN KULVAUS</p> <p>Miten harjoitetaan eli harjoitteet? Eriyttäminen? Annos?</p>	<p>OHJAUSMENETELMÄ</p> <p>Ohjaustyylit Mosstonia mukailen:</p>	<p>RYHMITTELYT, VÄLINEET, MUSIIKKI</p> <p>Millä tavoin toiminta organisoidaan?</p>	<p>YDINKOHDAT JA ARVIOINTI</p> <p>Miten tavoitteen saavuttamista seurataan? Mitkä ovat harjoitteen ydinkohdat? Esitys kysymysmuodossa!</p>	<p>AIKA</p> <p>(Min)</p>
<p>K: Oppilas oppii yhdistämään liikkeen ja keskittymisen. SE: Oppilas tuntee olevansa osa ryhmää. SA: Oppilas osaa rauhoittua kuuntelemaan.</p>	<p>Aloitustuokion esittely</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kuulumiset edellisen tapaamisen jälkeen - Kotitehtävistä keskustelua - Päivän ohjelman läpikäyminen 	<p>Kertovatyyli</p>	<p>Piirissä:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Syväkyykky 2. Yhdellä jalalla seisominen 3. Karhukäyntiasennossavenytys takareisille ja kosketus kädellä nilkkaan. <p>Minna ohjaa</p>	<p>Muistaako kaikki kaikkien nimet? Mitä jäi edellisestä kerrasta mieleen? Muistaako joku tämän tuokion teemaa?</p>	<p>5 min</p>
<p>M: Oppilas harjoittaa hengityselimistöään. M: Oppilas harjoittaa keuhkohalintaa. M: Oppilas harjoittaa välineenkäsittelytaitoja sekä silmä-käsikoordinaatiota.</p>	<p>Alkulämmittely</p> <p>Polttopallo</p> <p>Leikkijät ovat rajatun alueen sisällä ja yksi leikkijöistä seisoo polttajana alueen ulkopuolella. Polttaja yrittää osua pallolla muihin. Ne, joihin osuu joutuvat myös polttajiksi. Viimeiseksi ympyrään jäänyt on voittaja.</p>	<p>Pallon osuessa kaikki tekee joko 2x kyykky, 2x jännehypy tai 2x yhdellä jalalla hyppiminen</p>	<p>Välineet: Pallo 1-2</p> <p>Minna ohjaa</p>	<p>Onko säännöt selvät? Onko lämmin?</p>	<p>15 min</p>

<p>K: Oppilas muistaa välineiden oikean järjestyksen. M: Oppilas harjoittaa erilaisia liikkumistyylejä. M: Oppilas harjoittaa keuhkohahmotusta liikumalla sivusuunnassa. SA: Oppilas toimii osana joukkuetta. SE: Oppilas kokee kuuluvansa joukkueeseen.</p>	<p>Viesti Jaetaan ryhmä kahdeksan joukkueeseen. Jonon ensimmäinen vie yhden hula-vanteen merkittävään kohtaan, jonosta seuraava lähtee läpsystä ja vie toisen vanteen merkittävään paikkaan. Kun kaikki viisi vannetta on paikallaan, jonon ensimmäinen vie hernepussin lähimmän hula-vanteen sisään, josta seuraava toisen hula-vanteen sisään jne. Kun hernepussi on käynyt kaikkien hula-vanteiden sisällä, lähdetään tuomaan hernepussi samalla tavalla takaisin. Kun hernepussi on kotipesässä, lähdetään hakemaan hula-vanteita yksitellen lähimmästä vanteesta lähtien.</p>		<p>Välineet: - Hulavanteita 5 kpl/joukkue - Hernepussi 1kpl/joukkue</p> <p>Kuljetustyylit Hernepussi: laukka-askelin.</p> <p>Hulavanne: etuperin juoksu mennessä, takaperin pois tullessa</p> <p>Hanne ohjaa</p>	<p>Onko säännöt ymmärretty?</p>	<p>10 min</p>
<p>K: Oppilas harjoittaa älylaitteen hyödyntämistä liikunnassa. K: Oppilas harjoittaa muistiaan yhdistämällä QR-koodin takaa kuvaa alussa käytyihin ohjeisiin.</p>	<p>QR-koodi rastit Käydään yhdessä läpi harjoitteet, joita koodien avulla tehdään.</p> <p>Harjoitteet tehdään pareittain.</p> <p>(Kalaja & Sääkslahti 2009, 25-28.)</p>	<p>Pariohjaus</p>	<p>Hanne ohjaa</p>		<p>30 min</p>
<p>M: Oppilas harjoittaa keskivartalon hallintaa sekä alaraajojen lihasvoimaa.</p>	<p>1. Nojahyppy penkin yli - Nojahyppy puolelta toiselle vaihtaen etuperin - Nojahyppy jalat molemmin puolin penkkiä etuperin - Nojahyppy puolelta toiselle vaihtaen takaperin - Nojahyppy jalat molemmin puolin penkkiä takaperin</p>		<p>QR-koodin takana kuva nojahyppyistä. Välineet: - Penkki</p>		
<p>M: Oppilas harjoittaa keuhkohahmotusta ja -hahmotusta. M: Oppilas harjoittaa lihasvoimaansa. K: Oppilas osaa yhdistää eläimen kuvan liikkumistyylisiin.</p>	<p>2. Erilaiset kävelytyylit - <u>Karhu</u>: Kädet ja jalat maassa, takamus ilmassa. Vuoron perään liikutetaan saman puolen kättä ja jalkaa. Jalat leveällä / jalat kapealla. - <u>Kissa</u>: Nelinkontin kissamaisesti varpailla kulkemalla</p>		<p>QR-koodin takana karhun, kissan ja ravun kuvat.</p>	<p>Onko kävelytyylit tuttuja? Mikä tyyli helppo/haastava?</p>	

	- <u>Rapu</u> : Nelinkontin vatsapuoli ylöspäin, takamus irti alustasta (Finne 2017, 73)				
M: Oppilas harjoittaa alaraajojen lihasvoimaa. K: Oppilas osaa hahmottaa tilankäyttöä.	3. Loikkaaminen - Jänisloikka - Hyppy korokkeelle sivuttain - Luisteluhyppy sivulta toiselle yhden jalan varaan (Finne 2017, 72) (Innostun liikkumaan 2020)		QR-koodin takana kuva jäniksestä, korokkeesta ja luistimesta. Välineet: penkki	Onko kaikki liikkeet tuttuja?	
M: Oppilas harjoittaa keskivartalon hallintaa. M: Oppilas harjoittaa yläraajojen lihasvoimaa.	4. Kiipeäminen puoluille - Jalat edellä, paino käsien varassa, ylös ja alas - Jalat edellä siksakliikkeellä - Parin "ohitus" selän puolelta		QR-koodin takana kuva puoluista ja niille kiipeämisestä		
M: Oppilas harjoittaa nopeutta, ketteryyttä sekä koordinaatiota. K: Oppilas hahmottaa harjoitteet tikkailla. SE: Oppilas kokee onnistumisen tunteen tikkailla harjoittellessa.	5. Koordinaatiotikkaat - Etu- ja takaperin, molemmat jalat käyvät jokaisessa ruudussa - kylki edellä -ristiaskleet - 2 eteen 1 taakse - eteen ja sivulle (Kalaja & Sääkslahti 2009, 25)				
SE: Oppilas rauhoittuu tuokion jälkeen. SA: Oppilas harjoittaa parin kanssa toimimista ja parin huomioimista. M: Oppilas harjoittaa omaa notkeuttaan.	Venyttely parin kanssa - <u>Takareidet</u> : Oppilaat istuvat lattialla jalkapohjat vastakkain ja pitävät käsistä kiinni. Vuorotellen edestakaisin liike. - <u>Rintalihas</u> : Pari seisoo sivuttain katsoen eri suuntiin, kämmenet vastakkain, käsi 90° kulmassa. - <u>Kyljet</u> : Parin kanssa vierekkäin seisaallaan. Otetaan kädestä kiinni ja venytetään toista kylkeä. - <u>Etureisi</u> : Yhdellä jalalla seisten, toisesta nilkasta kiinni pitäen. Tarvittaessa parista tukea ottamalla.	Komentotyyli	Minna ohjaa	Onko rauhallinen olo? Tuntuuko venytys oikeassa paikassa? Onnistuuko venyttelyt parin kanssa?	10 min
SE: Oppilas lähtee hyvillä mielin tuokiosta.	Lopetus - Kotitehtävä - Palaute (1 hyvä ja 1 kehitettävä) - Seuraavan kerran aihe	Kertova-tyyli	Minna ohjaa		10 min

(Mukaillen Numminen & Laakso 2001.)

<p>RYHMÄTUOKION TUNTISUUNNITELMA Aika ja paikka: 27.2.2020 Toimeksiantajakoulu Osallistujaryhmä: 10 4.luokan oppilasta Ohjaajat: Minna Hakojoiki, Maria Jeskanen & Hanne Tuomisto</p>					
<p>TUOKION TEEMA: Välineenkäsittelytaidot (pelit & leikit)</p> <p>KOKONAISTAVOITTEET: Oppilas osaa soveltaa eri pelien välineitä uudella tavalla.</p> <p>OSATAVOITTEET M: Hengitys- ja verenkiertoelimistö (peruskestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys sekä nopeuskestävyys): Oppilas harjoittaa perus- ja vauhtikestävyystään. M: TuLe (lihasvoima, notkeus): Oppilas harjoittaa välineenkäsittelytaitoja sekä voimanhallintaa. M: Liikehallintakyky (tasapaino, reaktiokyky ja ketteryys, koordinaatio, rytmikyky, liikeaistisyys ja suuntautumiskyky): Oppilas harjoittaa reaktiokykyä ja ketteryyttä, koordinaatiota ja suuntautumiskykyä. SE: Sosio-emotionaalinen kokemus / tunne: Oppilas kokee voittoja ja häviöitä. SA: Sosiaalis-affektiivinen kokemus / käytös: Oppilas harjoittaa joukkuetaitoja. K: Kognitiivinen oppiminen: Oppilas osaa soveltaa eri motorisia taitoja leikkeihin sekä osaa pelata tuttuja pelejä eri säännöillä ja välineillä.</p> <p>Opiskelijan tärkein omaan toimintaan liittyvä tavoite: Saada motivoitua lapsia ja osallistettua kaikki peleihin mukaan.</p>					
<p>Turvallisuudesta vastaaminen Riskiarvio ja toimenpiteet: Selvitetään hätäpoistumistiet. Pyritään tekemään harjoitteet rauhallisesti ja huomioidaan tila. Mikäli vauhti kasvaa, pyritään rauhoittamaan tilanne. Ensiapulaukku: Tarkastetaan ea-laukun sijainti ja sisältö ennen tuokiota. Ensiaputilanteessa toimiminen: Hanne aloittaa ensiavun ja soittaa tarvittaessa 112. Minna ottaa muun ryhmän haltuun. Maria ilmoittaa henkilökunnalle ja menee ovelle hoitohenkilökuntaa vastaan. Tilojen ja välineiden puutteista ja vaurioista ilmoittaminen: Ilmoitetaan huomioista koulun opettajille.</p>					
<p>Tuokiossa tarvittavat välineet: Palloja, mailoja, kartioita, pehmonoppa, vatsalautoja, penkki, kaiutin</p>					
<p>TAVOITTEET</p> <p>Mitä ominaisuuksia harjoitetaan? Tavoitteet M, SA, SE ja K:</p>	<p>HARJOITTEEN KUVAAUS</p> <p>Miten harjoitetaan eli harjoitteet? Eriyttäminen? Annos?</p>	<p>OHJAUSMENETELMÄ</p> <p>Ohjaustyylit Mosstonia muokailen:</p>	<p>RYHMITTELYT, VÄLINEET, MUSIIKKI</p> <p>Millä tavoin toiminta organisoidaan?</p>	<p>YDINKOHDAT JA ARVIOINTI</p> <p>Miten tavoitteen saavuttamista seurataan? Mitkä ovat harjoitteen ydinkohdat? Esitys kysymysmuodossa!</p>	<p>AIKA</p> <p>(Min)</p>
<p>M: Oppilas harjoittaa lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. K: Oppilas oppii yhdistämään liikkeen ja keskittymisen. SE: Oppilas tuntee olevansa osa ryhmää. SA: Oppilas osaa rauhoittua kuuntelemaan.</p>	<p>Aloitustuokion esittely - Kuulumiset edellisen tapaamisen jälkeen - Kotitehtävistä keskustelua - Päivän ohjelman läpikäyminen</p>	<p>Kertovatyylit</p>	<p>Piirissä eri asennoissa 1. Syväkyyky 2. Yhdellä jalalla seisominen 3. Lankku</p> <p>Maria ohjaa</p>	<p>Muistaako joku mikä aihe tänään? Tuliko kotitehtävää tehtyä?</p>	<p>5 min</p>
<p>M: Oppilas harjoittaa reaktiokykyään. SA: Oppilas noudattaa annettuja sääntöjä. SE: Oppilas osallistuu aktiivisesti peliin.</p>	<p>Aikulämmittely <u>Oma puoli puhdas</u> Jaetaan ryhmä kahtia, rajataan alue, jolla pelataan ja pyritään nakkelemaan vastustajajoukkueen puolelle hernepusseja ja eri kokoisia palloja. Kun peli puhalletaan</p>	<p>Komentotyyli</p>	<p>Hernepusseja ja palloja</p> <p>Maria ohjaa</p>	<p>Osaako kaikki säännöt?</p>	<p>5 min</p>

	poikki, niin se joukkue voittaa kumman puolella on vähemmän hernepusseja.				
<p>M: Oppilas harjoittaa pallon käsittelytaitojaan.</p> <p>M: Oppilas harjoittaa suunnan ja tilan hahmotamista.</p> <p>M: Oppilas harjoittaa vartalon hahmottamista sekä koordinaatiotaan.</p> <p>M: Oppilas harjoittaa perus- ja vauhtikestävyytään ja lihaskuntoaan.</p> <p>SA: Oppilas osaa toimia yhteistyössä muiden oppilaiden kanssa.</p> <p>SE: Oppilas ymmärtää pelissä tulleet tunnereaktiot.</p> <p>K: Oppilas omaksuu jokaisen lajin välineet ja tyyli.</p>	<p>Peliralli</p> <p>Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Pelataan noin 5 minuuttia, jonka jälkeen laji vaihtuu vihellyksestä.</p> <p>1. Kori- / käsipallo - Vatsalaudalla istuen. Pallollinen pelaaja nousee seisomaan ja pomputtaa palloa kaksi kertaa (muut pelaajat eivät häiritse), jonka jälkeen istuutuu vatsalaudalle ja syöttää vapaana olevalle pelaajalle.</p> <p>2. Sähly - Maila väärin päin isolla pallolla.</p> <p>3. Jalkapallo - Pelivälineenä pehmonoppa, liikumainen rapukävelyllä ja takapuoli maassa</p> <p>4. Tunnelipesis - Alue rajataan kartioilla. Sisäjoukkueen pelaaja lyö pallon kädellä kentälle. Ulkojoukkue ottaa sen kiinni ja muodostaa tunnelin asetumalla johon haara-asennossa. Pallo vieritetään ensimmäisen ulkopelaajan jalkojen välistä viimeiselle, joka huutaa "seis". Tällä välin sisäjoukkue tekee x-hyppyjä siihen saakka, kunnes kuuluu "seis". Joukkue saa niin monta pistettä, kuinka monta hyppyä he ovat tehneet. Ulko- ja sisäjoukkue vaihtavat tehtäviä, kun kaikki sisäpelaajat ovat lyöneet.</p>	Komentotyylä	<p>Yleiset säännöt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pallon tulee käydä kaikilla joukkueen pelaajilla - Pallollinen pelaaja ei saa liikua <p>Välineet: Palloja, mailoja, pehmonoppa, vatsalautoja, penkki,</p> <p>Hanne ohjaa</p>	<p>Onko säännöt selvät? Mikä oli haastavaa? Mikä helppoa? Onnistuiko kaikki lajit?</p>	30 min

	<p>5. Istuma sulka-pallo - Verkkona penkki yms. välineinä sulkapallo ja maila.</p> <p>(Innostun liikku- maan 2020)</p>				
<p>M: Oppilas osaa rauhoittua ja rentoutua. SE: Oppilas kokee olonsa rentoutuneeksi. K: Oppilas havainnoi kosketusta ja liikkeitä.</p>	<p>Loppurentoutus Pallohieronta -Pari hieroo pallolla toisen selkää, käsiä tai jalkoja rauhallisen musiikin soudessa taustalla</p>	Kertovatyö	<p>Välineet: kaiutin, pallot, jumppamattoja</p> <p>Maria ohjaa</p>	<p>Pystytkö rentoutumaan? Miltä hieronta tuntui?</p>	5 min
<p>SE: Oppilas lähtee hyvillä mielin tuokiosta.</p>	<p>Lopetus - Palaute (1 positiivinen + 1 kehitettävä) - Diplomien jako</p>	Kertovatyö	Hanne ohjaa	<p>Opitko jotain uutta?</p>	5 min

(Mukaillen Numminen & Laakso 2001.)

POIMINTOJA SAADUISTA PALAUTTEISTA

Tutustumiskerta

Plussaa

Kaikki oli kivaa
Oli mukavaa, koska kaveri mukana
Pallohieronta
Hippa

Miinusta

Meteli

1. ryhmätuokio

Plussaa

Muistipeli
Puu, kivi, silta -hippa
Kiitos tästä kerrasta, tää oli tosi kiva! <3
Mototiles
OK

2. ryhmätuokio

Plussaa

Juoksuviesti
Kaveri mukana
Polttopallo

Miinusta

Venyttely, enemmän leikkejä
Pallo hierontaa ei ollut

3. ryhmätuokio

Plussaa

Oli sairaan kivaa!
Tää on ollut sairaan mukavaa
Kaikki meni hyvin
Hipat ihan jees
Kaikki oli kivaa
Tulin toistekin
Pallohieronta
Oma puoli puhdas

Miinusta

Jalkapallo ja koripallo
Little boring
Ei ollut yhtään huonoa puolta