Santasport Lapin Urheiluopistolle

Ehdotus alle 12-vuotiaiden lasten palvelukokonaisuudesta

Henna Hellsten

Sisällysluettelo

Taustatiedot ja tarkoitus 2

Yhteenveto 0–12-vuotiaiden viikkotunneista 3
Eritelty viikkotoiminnan palvelut 4

Yhteenveto leireistä ja kursseista 8
Eritelty leirit ja kurssit 9

Vuosikello palvelukokonaisuudesta 10

Taustatiedot ja tarkoitus

Tämä dokumentti on lopputuotos opinnäytetyöstä, jonka tarkoitus on tuottaa Santasport Lapin Urheiluopistolle ehdotus alle 12-vuotiaiden lasten palvelukokonaisuudesta.

Muodostettu ehdotus pohjautuu opinnäytetyöraporttiin peilaten siihen nykyisiä alle 12-vuotiaiden lasten palveluita. Ehdotuksen tarkoitus on myös tuoda palvelukokonaisuuteen perustellusti uusia ideoita, jotka pohjautuvat raporttini sekä tutustumieni muiden Suomen Urheiluopistojen palveluihin. Uudet palvelut on otsikoitu vihreällä ja nykyiset sinisellä.

Palveluita tarkastellessa niiden tarkoituksen näkökulmasta:

- Mitä kyseinen palvelu kehittää tässä ikävaiheessa?
- Minkä valintojen ja teorian pohjalta palvelu on syntynyt?

OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

VIIKKOTUNTIEN YHTEENVETO

Alkeellisten taitojen omaksuminen 1–2-v

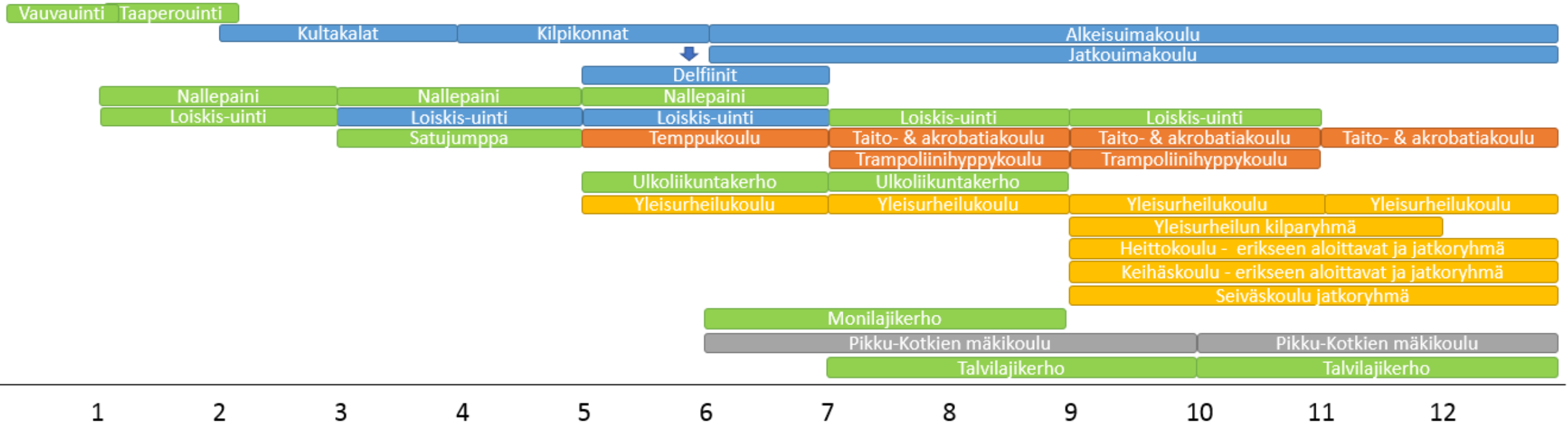
Esim. kävely, juokseminen, välineen käsittely

Motoriset perustaidot 3–7-v

Tasapaino-, liikkumis ja välineen käsittelytaidot

Erikoistuneet taidot 8–15-v

Perustaitojen varioiminen ja vahvistaminen sekä lajitaitojen oppiminen



- Nykyinen palvelu – uinti
- Nykyinen palvelu – voimistelu
- Nykyinen palvelu – yleisurheilu
- Nykyinen palvelu – mäkihyppy
- Uusi palvelu

Nopeusharjoittelu pääasiassa hermostollista lihaskoordinaatioiden opettelua
Kestävyys monipuolisesti kaikissa ikäluokissa painottaen anaerobisten ominaisuuksien kehittämistä

Voimaharjoittelu osana muuta liikuntaa painottaen motorisia taitoja eli hallintaa
Liikkuvuuden parantamiseksi venyttely alkaen 7-v

OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

Vauvauinti 3kk – 12kk ja Taaperouinti 1–2-v

- Lapsi-vanhempi-liikunnan hyödyt, kuten
  - → Turvallinen liikuntamuoto aikuisen koko ajan tukiessa lasta ja säädellessä onnistumisen kokemuksia
  - → Virikkeitä ja yhteisiä kokemuksia
  - → Keino tavata muita lapsiperheitä
- Mahdollisuus tutustua veteen ja hankkia pohja vesitaitojen oppimiselle
- Edistää lapsen vedessä liikkumisen rohkeutta ja kehittää motorisia taitoja

- Vesi ympäristönä tässä iässä:
  - Luonnollinen pienelle vauvalle hänen oltua lapsiveden ympäröimänä
  - Erinomainen kehon liikkeiden harjoitteluun, sillä motoristen taitojen vajaus ei haittaa
  - Toimii hyvänä kuntoliikuntana

2–3-vuotiaat – Kultakalat

- Lapsi-vanhempi-liikunnan hyödyt, kuten
  - → Turvallinen liikuntamuoto aikuisen koko ajan tukiessa lasta ja säädellessä onnistumisen kokemuksia
  - → Virikkeitä ja yhteisiä kokemuksia
  - → Keino tavata muita lapsiperheitä
- Mahdollisuus tutustua veteen ja hankkia pohja vesitaitojen oppimiselle
- Tukea lapsen omatoimista liikkumista vedessä
- Hyvää kuntoliikuntaa lapselle

Kehitysehdotus:
- Tuo ryhmän kuvauksessa esille:
  - Toiminnan vaikutukset lapsen psykologiseen ja sosiaaliseen kehitykseen
  - Aikuisen hyödyt perheliikunnasta

Loiskis-uinti 3–4-v ja 5–6-v

- Viikkotunti tukee harrastuksen säännöllisyyttä pitkällä aikavälillä
- 3-vuotiaan hyvä saada myös muita aikuiskontakteja kuin oma vanhempi
- Mieluisan toiminnan kautta vedestä turvallinen elementti
  - → Toiminta ei niin tavoitteellista, mutta etenee ryhmän tason mukaan uinnin alkeisiin
  - → Jokaisen taitotasolle harjoitteita yhteisten teemojen sisällä

Kehitysehdotus:
- Sama palvelu myös yli 6-vuotiaille lapsille ja alle 3-vuotiaille lapsi-vanhempi-liikunnan muodossa
  - → Viikkotunti tukemaan harrastamiseen säännöllisyyttä

Lasten uimakoulut alkaen 4-v

- Tukee ja ylläpitää uintitaitoa
  - Selkeä Suomen uinti- ja hengenpelastusliittoon pohjautuva uintipolku
  - Käytössä sähköinen Learn to Swim log oppimistulosten havainnollistaja
  - Opetus etenee alkeista edeten yksilöllisesti ryhmän teemojen sisällä
    - → Yksilöllinen oppimispolku

OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

Nallepaini 1–2-v, 3–4-v ja 5–6-v

- Lapsi-vanhempi-liikunnan hyödyt, kuten
  → Turvallinen liikuntamuoto aikuisen koko ajan tukiessa lasta ja säädellessä onnistumisen kokemuksia
  → Virikkeitä ja yhteisiä kokemuksia
  → Keino tavata muita lapsiperheitä
- Kehittää lapsen motorisia taitoja
  → Ohjaaja tukemassa lapsen taidon oppimista sekä opastamassa vanhempaa

Satujumppa 3–4-v

- Liikkumista lapselle luontaisessa leikin maailmassa
  - Keskittymiskyky paranee seuraamalla juonta
    → Toiminnan tavoitteet piilotettuna satuun
  - Keino kehittää mm. eläytymiskykyä, mielikuvitusta ja vuorovaikutustaitoja
- Muitakin aikuiskontakteja kuin oma vanhempi
  → 3-vuotias pärjää ilman omaa vanhempaa ja hänen olisi hyvä luoda suhteita myös muihin aikuisiin

Temppukoulu 5-6-v

- Leikin maailmassa monipuolisen, hauskan toiminnan kautta motoristen perustaitojen kehittäminen
  → Tämän ikäisten harjoittelun pohja
- Sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen kehittäminen, kuten häviämisen käsittely sekä pari- tai ryhmätyöskentely
  → Lapsia kiinnostaa kisailu ja he hahmottavat jo paremmin muut lapset

Kehitysehdotuksia:
- Leikin maailma yhä vahvemmin mukaan
- Tehtäväpassi, johon lapsi saisi tarran osatessan tietyn tehtävän
  → Tuo konkretiaa
  → Mahdollisuus seurata kehittymistä
  → Toiminnasta enemmän tavoitteellista
- Liikunnallisia muistipelejä
  → Enemmän kognitiivisten taitojen kehittämistä

OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

Ulkoliikuntakerho 5–6-v ja 7–8-v

- Tukea lapsen luontosuhdetta
  - → Myönteinen luontosuhde tukee luonnosta saatavien terveyshyötyjen saavuttamista jopa vuosikymmeniä
- Tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä
  - Sosiaalinen (mm. vuorovaikutustaitojen kehittyminen)
  - Kognitiivinen (mm. havainnointikyky)
  - Fyysinen (mm. liikuntataitojen kehittyminen)
- Tuoda lapsille ideoita ja innostaa omatoimiseen luonnossa liikkumiseen eri vuodenaikoina
- Erinomainen lähitoimintaympäristö valmiina
- Luonto tarjoaa mahdollisuuden joka kerta erilaiseen seikkailuun hyödyntäen erilaisia aktiviteetteja, kuten
  - → Tehtävien ratkaisua
  - → Temppurata
  - → Ympäristöä tutkiva retki
  - → Liikuntaleikkejä
- Katso ideoita Metsähallituksen posterista (Raportin liite 2)

Monilajikerho 6–8-v

- Mahdollisuus
  - Harrastaa monipuolisesti
  - Päästä kokeilemaan eri lajeja ja oppia alkeita
    - → Keino löytää laji, jota haluaisi harrastaa enemmänkin
- Kyseinen ikäryhmä, koska
  - Taitojen oppimisen vaiheessa aletaan siirtyä lajitaitoihin
  - Kouluun siirtyminen on monelle ajankohta, jolloin siirrytään lajipohjaiseen harrastamiseen

Talvilajikerho 7–9-v ja 10–12-v

- Rovaniemellä lunta maassa lähes koko kevätkauden
  - → Lähiympäristössä mahdollisuus harrastaa erilaisia talvilajeja, kuten
    - Hiihto
    - Luistelu
    - Jääkiekko
- Mahdollisuus oppia yhden kauden aikana esim. kolmen eri lajin lajitaitoja
  - → Jos kiinnostus useampaan lajiin, muttei rahkeita harrastaa jokaista viikoittain
  - → Keino tutustua eri lajeihin

Uudet laji-ideat

Toimintaympäristöstä löytyisi tilat esimerkiksi lajeihin

- Tanssi
- Kiipeily
- Kuntonyrkkeily/kamppailulajit
- Kuntosali/kehonpainoharjoittelu

OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

Pikku-Kotkien mäkikoulu 6–9-v ja 10–12-v

- Vahvistaa yhteistyöseuran ammattitaitoa
  → Laadukkaampi toiminta ja enemmän harrastajia
    → Tukee Santasport Lapin Urheiluopiston tavoitetta tukea lasten liikuntaa

Voimistelun lajiryhmät 7–13-v

- Motoristen perustaitojen ja erityisesti kehonhallinnan kehittäminen
  → Säilyvät pitkälle aikuisuuteen
- Eri voimistelun välineitä ja lajivaihtoja
  → Harjoittelun monipuolisuus tuottaa parhaimmat liikunnan hyödyt ja ehkäisee myös esim. liikuntavammoja
- Erinomaiset harjoittelutilat toimintaympäristön puolesta

Kehitysideoita:
- Muiden tilojen kuin voimistelupäädyn hyödyntäminen
- Ryhmien yhdistäminen (Nykyiset palvelut hyvin samankaltaiset)
  - Sisältö yhdistämällä molempien ryhmien suosituimmat tekijät

Yleisurheilun lajiryhmät alkaen 5-v

- 5–6-vuotiaiden harjoittelun pääpaino motoristen perustaitojen harjoittaminen
  → Tämän ikäisten harjoittelun pohja
- Iän karttuessa lisää lajeja
  → Lajitaidot rakentuvat yleisen liikunnallisuuden ympärille
  → Tukee toiminnan monimuotoisuutta
- Lajitaitojen lisäksi kehitetään fyysisiä omaisuuksia herkkyyskausien näkökulmasta
- Erinomaiset harjoittelutilat toimintaympäristön puolesta

Kehitysideoita:
- Ryhmät pienemmällä ikähaarukalla

OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

LEIRIT JA KURSSIT

- Tarjoavat lisätoimintaa jo viikkotoiminnassa mukana oleville lapsille
- Houkuttelevat uusia lapsia mukaan
- Irrallinen palvelu tai linkittynyt viikkotoimintaan

Uinti kurssi ja/tai leiri

Voimistelu kurssi ja/tai leiri

Yleisurheilu kurssi ja/tai leiri

Action Summer Camp

Action Winter Camp

Metsäseikkailu

Monilajikurssi

OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

Viikkotuntien lajien kurssi ja/tai leiritoiminta

- Viikkotoiminnan tukeminen keskeinen leirien ja kurssien tavoite
  → Leiri ja/tai kurssi jokaisesta lajista, jotka ovat osa viikkotoiminta
- Lisätoimintaa jos viikkotoiminnassa mukana oleville lapsille
- Mainosta viikkoryhmille ja mahdollisesti uusia lapsia innostumaan lajista

Metsäseikkailu

- Luonnossa liikkumisen merkityksiä
  - Psykologisia ja fyysisiä terveysvaikutuksia
  - Monipuolinen ympäristö luontaisen monimuotoiseen vuoksi
  - Tuottaa elämyksiä ja kokemuksia
- Luontosuhteen vahvistaminen

- Kokonaan ulkona tapahtuva seikkailu eri tavoin edeten erilaisten tehtävien kera
  - Kävely, melonta, kiipeily, lumikenkäily jne…
- Kerran syksyllä ja kerran keväällä
  → Erilaisten olosuhteiden hyödyntäminen

Action Camp

- Kokoaa eri ikäisiä ja taustaisia lapsia yhteen
- Mahdollisuus päästä kokeilemaan eri lajeja ja mahdollisesti innostua niistä

Kehitysideoita koskien Action Winter Camp -leiriä:
- Mahdollisuus valita, mihin lajeihin tai leiripäiviin osallistuu
- Uusien lajien ja ajankohdan kokeilu

Monilajikurssi

- Kurssi täynnä eri lajeja ja yhdessä liikkumista
- Koulun loma-aikoina

- Tukemaan Action Camp –leirejä
- Koululaisille toimintaa lomapäiviin
  → Lapsille ”hoitopaikka”
  → Fyysistä aktiviteettia

OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

VUOSIKELLO PALVELUKOKONAISUUDESTA

Vuosikelloon on sisällytetty palvelukokonaisuuden leirit ja kurssit sekä viikkotunnit ilmaistuna syys-, kevät- ja kesäkautena.

OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

SANTA SPORT

OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI