

Liikkumisen ohjaaminen -kurssin suunnittelu Koulutuskeskus Salpaukselle

Ville Laine



Tekijä Ville Laine	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Liikkumisen ohjaaminen -kurssin suunnittelu Koulutuskeskus salpaukselle	Sivu- ja liitesivumäärä 36
<p>Koulutuskeskus Salpaus on Päijät-Hämeen alueella toimiva koulutuskeskus, joka tarjoaa palveluinaan ammatillista koulutusta, sekä erikois- ja täydennyskoulutuksia. Oppilaitoksessa on alkamassa uusi liikkumisen ohjaamisen kurssi. Nuorten päivittäinen liikkuminen on Kouluterveyskyselyn perusteella vähentynyt. Toisaalta UKK-instituutin tekemät liikuntasuosituksot antavat kaikille ikäryhmille kriteerit monipuoliseen ja riittävään liikuntaan.</p> <p>Opinnäytetyön ensisijaisena tavoitteena on laadukkaasti kurssisuunnitelman tekeminen liikkumisen ohjaaminen -kurssille. Toinen tavoite on liikkumisen lisääminen ja omaehtoinen liikunta kurssille osallistuvilla opiskelijoilla sekä heidän tulevilla asiakkailleen. Tavoitteena pitkällä aikavälillä vaikuttaa positiivisesti liikunnallisen elämäntavan muodostumisessa ja ylläpidossa. Konkreettisena tavoitteena on, että kurssin jälkeen opiskelijoilla on kaikki työkalut omaehtoisen liikunnan lisääjinä, sekä liikkumiseen innostavina henkilöinä.</p> <p>Koska kyseessä on uusi kurssi, tavoitteena on luoda kurssista onnistunut kokonaisuus, jolla on markkina-arvoa Koulutuskeskus Salpauksessa jatkossa.</p> <p>Opinnäytetyö koostuu liikuntakurssin teoriapohjasta ja kurssin suunnittelun yksityiskohtaisesta kuvauksesta. Kurssisuunnittelulle antoi pohjan ennalta määritellyt osaamistavoitteet ja arvoinnin kriteerit. Kurssin toteutusta ohjaa tiimioppimisen teoria. Tähän opinnäytetyöhön ei sisälly kurssin toteutuksen arviointi.</p> <p>Opinnäytetyön tulos, kurssisuunnitelma pitää sisällään aikataulutetun viikko-ohjelman, tavoitteet, sekä päiväkohtaisen toimintasuunnitelman.</p> <p>Jatkossa yksityiskohtaista kurssisuunnitelmaa käytetään Koulutuskeskus Salpauksessa liikkumisen ohjaaminen -kurssin ohjaamiseen. Tulevaisuudessa kurssia kehitetään ja tästä saadaan pohja tuleville vuosille, koko ajan kehittyvää kurssikokonaisuutta ajatellen.</p>	
Asiasanat Liikunta, Ohjaajat, erityisliikunta, kasvatusala	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Viitekehys, ympäristö ja sisältö.....	2
2.1	Kurssin osaamistavoitteet	3
2.2	Opiskelija toimii liikuntaa ohjaavien suositusten, asiakirjojen ja tavoitteiden mukaisesti	4
2.3	Opiskelija edistää ohjattavien liikunnallista elämäntapaa, hyvinvointia ja liikunnallisia taitoja	4
2.4	Opiskelija luo liikkumista edistävän ympäristön	5
2.5	Opiskelija suunnittelee ja toteuttaa liikuntaa ja liikkumista	6
2.6	Opiskelija huomioi ohjattavien kehityksen, tuen tarpeen sekä osallisuuden	6
2.7	Opiskelija arvioi ja kehittää toimintaansa	7
3	Terveysliikuntasuositukset	8
3.1	Terveysliikuntasuositukset nuorille	9
3.2	Kouluterveyskysely	10
3.3	Liikunnallisen elämäntavan edistäminen Suomessa	11
4	Oppimiseen vaikuttavat tekijät: itsemääräämisteoria, motivaatio ja tiimioppiminen	13
4.1	Itsemääräämisteoria.....	13
4.2	Motivaatio oppimisessa.....	14
4.3	Tiimioppiminen.....	15
5	Projektin tavoite.....	19
6	Projektin vaiheet.....	20
6.1	Osaamistavoitteet	20
6.2	Teoriatausta.....	20
6.3	Aikataulu	21
6.4	Konkretia.....	21
6.5	Kurssi.....	21
7	Projektin tulos	22
7.1	Osaamistavoitteet	22
7.2	Teoriatausta.....	23
7.3	Aikataulu	23
7.4	Konkretia.....	25
7.5	Kurssi.....	26
7.5.1	Ma - Tutustuminen, liikunta asiakirjat ja ohjeet	27
7.5.2	Ti – Liikunnan ohjaamisen turvallisuus ja lähiliikuntapaikat	28
7.5.3	Ke – Liikunnallinen elämäntapa ja sen rakentaminen	28
7.5.4	To – Ohjausharjoittelut	29
7.5.5	Pe – Palaute ja motivointi. Uuteen liikuntalajiin tutustuminen	29

7.5.6	Ma – Liikuntataidot ja soveltavaan liikuntaan tutustuminen	29
7.5.7	Ti – Soveltava liikunta ja soveltava toiminnan suunnittelu	30
7.5.8	Ke – Kaarisillan ohjauksen suunnittelu	30
7.5.9	To – Kaarisillan ohjaukset	31
7.5.10	Pe – Kurssin palaute, arviointi ja itsearviointi.....	31
8	Pohdinta.....	32
9	Lähteet.....	34

1 Johdanto

Koulutuskeskus Salpauksessa kasvatus ja ohjausalan opintoihin on lisätty vapaavalintaiseksi kurssiksi ”liikkumisen ohjaaminen” nimellä kulkeva kurssi. Kurssi on suhteellisen tuore kokonaisuus ja siihen haetaankin tukea Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen kampukselta. Tiimissä toimii tuleva liikunta-alan ammattilainen Ville Laine, sekä kasvatus ja ohjausalan opettaja Anna Lappalainen. Kurssin tarkoituksena on antaa opiskelijalle valmiuksia toimia liikunnallista elämäntapaa edistävänä henkilönä ohjattavien arjessa. Tavoitteena opiskelijoilla on oppia kurssin aikana liikunnan hyödyntämisestä ohjauksessa, osata ohjata toimintaa suositusten mukaisesti, auttaa liikuntavälineiden käytössä, sekä olla monipuolinen apu liikunnan parissa.

Tavoitteena kurssin suunnittelussa on käyttää monipuolisia, sekä sellaisia menetelmiä, jotka tukevat ammattikoulun ajatusta tekemällä oppimisesta. Suunnittelussa on tarkoitus käyttää muun muassa tiimipedagogiikkaa ja oivaltavaa oppimista, sekä luoda kurssista mahdollisimman osallistava. Kurssin suunnittelussa teen yhteistyötä Koulutuskeskus Salpauksen kasvatus- ja ohjausalan opettajan Anna Lappalaisen kanssa, joka toimiikin kurssin virallisena opettajana. Koulussa on käytössä jo valmiina tiimipedagogiikka ja sen kautta lähestytäänkin kurssisuunnitelmaa.

2 Viitekehys, ympäristö ja sisältö

Liikkumisen ohjaaminen -kurssi on osa kasvatus- ja ohjausalan perustutkintoa. Kasvatus ja ohjausalan perustutkinto koostuu 140-145 pakollisten opintojen osaamispisteistä (osp), sekä 35-40 valinnaisista osaamispisteistä. Liikkumisen ohjaaminen -kurssi on opiskelijoille valittavissa osana vapaavalintaisia opintoja, jotka määräytyvät osaamisalan mukaisesti. Kurssi on 15 osp:n laajuinen. Nuoriso ja yhteisöohjaaja -osaamisalan opiskelijalla vapaa- valintaisia tutkinnon osia on valittavissa 35 osp:n verran, kommunikaation ja viittomakielen ohjauksen osaamisalan opiskelijalla 35 osp:n verran ja varhaiskasvatuksen ja perhetoi- minnan osaamisalan opiskelijalla 35-40 osp:n verran. (eperusteet 2020)

Liikkumisen ohjaaminen -kurssin opettaja Anna Lappalainen toimii myös Nuoriso ja yhteisöohjaaja -osaamisalan opettajana, sekä tiimivalmentajana koulutuskeskus Salpauksessa. Suurin osa liikkumisen ohjaaminen -kurssille osallistujista on myös Lappalaisen opiskelijoita nuoriso ja yhteisöohjaajan osaamisalalta, joten samoja oppimismenetelmiä pyritään hyödyntämään, niiden ollessa tuttuja opiskelijoille jo entuudestaan. Nuoriso ja yhteisöohjaajien opinnoissa onkin käytetty tiimioppimista työkaluna jo pitkään (Salpaus 2020).

Koulutuskeskus Salpaus on Päijät-Hämeen alueella toimiva koulutuskeskus, joka tarjoaa palveluinaan ammatillista koulutusta, sekä erikois- ja täydennyskoulutuksia. Salpaus toimii opetus- ja kulttuuriministeriön asettamien toisen asteen tutkinnolle asettamien tavoitteiden mukaisesti. Salpaus on perustettu vuonna 2001 ja tarjoaa koulutusta vuosittain n. 14 000 henkilölle. (Salpaus 2020)

Toisena taustatoimijana projektille toimii Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, jonka juuret ovat alun perin Helsingissä jo 1800- luvulta. Haaga-Helia on kulkenut nykyisellä nimellään ja toiminnaltaan vuodesta 2007. Vierumäen kampus on Suomen Urheiluopisto Vierumäen alueella toimintaa pyörittävä kampus, jossa pääsee opiskelemaan ammattikorkeakoulu tutkintoa ja ylempää ammattikorkeakoulu tutkintoa liikunnan parissa. (Haaga-Helia 2020)

Liikkumisen ohjaaminen -kurssi tarjoaa tukea kasvatus ja ohjausalan opiskelijoille tuleviin ammatteihinsa ohjaajina varhaiskasvatuksen, yhteisöohjaamisen, kansalaistoiminnan tai lapsien ohjauksen parissa (eperusteet 2020).

Liikkumisen ohjaaminen -kurssi on yksi työkalu, joka auttaa tulevaisuudessa taistelussa liikunnan jatkuvaa vähenemistä vastaan. Varsinkin nuorten keskuudessa liikunta on suu- resti vähenemässä, joka on huolestuttava merkki ihan kansanterveyden kannalta (Hämylä

ja Kokko 2015, 15-17.). Kurssin on tarkoitus vaikuttaa nuoriin opiskelijoihin suoraan liikunnan lisääjänä, sekä mahdollistaa heidän liikuntatietojensa ja -taitojensa karttumista ja sitä kautta vaikuttaa heidän tulevaisuutensa työssä, sekä lähipiirissä. THL:n kouluterveyskyselyn mukaan liikkuminen ammattikoululais- ikäisillä opiskelijoilla on vähentynyt viimeisen kahden vuoden aikana merkittävästi (THL 2019). Esimerkiksi kerran viikossa yhden tunnin hengästyttävää liikuntaa harrastavien määrä on pudonnut Lahden alueen ammattikouluissa hurjat 7,5% yksikköä. Tilastoja on avattu enemmän opinnäytetyön kohdassa 3.2.

On todistettu siis tärkeää tehdä töitä sen eteen, että saadaan liikuntakulttuuriin muutos, sekä nykyisissä ammattikoululaisissa, että heidän tulevaisuuden ympäristöissään. Tulevaisuudessa pelkästään liikunnan opettajat ja -ohjaajat eivät voi olla ainoita, jotka kannustavat liikuntaan. Tulevaisuudessa liikuntaan tarvitaan kannustajia monipuolisesti ja laajasti. Varsinkin liikunnallisen elämäntavan luomiseen tarvitaan apuja myös muilta aloilta, kuin pelkästään liikunnanopettajilta.

Tämä onkin yksi syistä, miksi kasvatusta ja ohjausta alan ammattilaisen, sekä liikunta ja vapaa-ajan tulevan ammattilaisen voimat yhdistetään. Tällä yhteistyöllä on tarkoitus taata mahdollisimman hyvät lähtökohdat liikkumisen ohjaamiselle, omaehtoisen liikunnan lisäämiselle, sekä monipuolisen, että innostavan kurssikokonaisuuden luomiselle.

2.1 Kurssin osaamistavoitteet

Liikkumisen ohjaaminen vapaavalintainen kurssi on suunnattu sellaisille nuorisolle ja vapaa-ajan ohjaajille, joita kiinnostaa liikunta ohjaamistilanteessa. Teemoina on mm. liikunnan yhteiskunnallinen merkitys. Kurssi on kahden viikon mittainen ja osaamispisteiltään 15 arvoisen. Opiskelijoille tarjotaan kahden viikon aikana lyhyt kokemus liikkumisen ohjaamisesta. Ennen kahden viikon toteutusta on mahdollista myös antaa ennakkotehtäviä esimerkiksi lukuprojektien merkeissä. Tähän kahteen viikkoon pitää mahtua myös ohjaamistilanne, sekä palaute kurssista ja sen arviointi. Kurssi on siis hyvinkin tiivis ja siinä korostuu myös ennakkoon tehty suunnittelutyö.

Liikkumisen ohjaaminen -kurssin suunnittelu aloitettiin osaamistavoitteiden huolellisella läpikäynnillä. Osaamistavoitteet on kategorisoitu kuuteen isompaan kokonaisuuteen, jotka ovat:

- Liikuntasuosituksien ja asiakirjat
- Liikuntaa edistävä ympäristö
- Kehittyminen ja tuen tarve liikunnassa
- Liikunnallisen elämäntavan edistäminen
- Liikkumisen suunnittelu ja toteutus

Toiminnan arviointi.

Kurssi on vapaavalintainen, joten voidaan olettaa opiskelijoiden olevan sisäisesti motivoituneita oppimaan kurssin asiat. Kyse on kuitenkin monelle vielä ensimmäisestä tutkinosta oppivelvollisuuden ulkopuolella, joten suunnittelussa täytyy myös ottaa huomioon opiskelijoiden motivointi kurssin tehtäviin.

Jokainen osaamistavoite käsiteltiin yksitellen. Samalla mietittiin tarkemmat aihepiirit, mitkä ovat tärkeimmät juuri nuoriso ja yhteisö ohjaajan näkökulmasta. Tässä suurena apuna oli Lappalaisen ammattitaito kurssin kohderyhmästä. Tarkastelussa on aina osaamistavoitteista arvosanaan 3 = hyvä vaadittava osaaminen. Jos haluaa saavuttaa 5 = erinomainen arvosanan, on opiskelijan näytettävä erityistä osaamista, sekä ottaa itse selvää asioista, sekä olla kiinnostunut aiheesta.

2.2 Opiskelija toimii liikuntaa ohjaavien suositusten, asiakirjojen ja tavoitteiden mukaisesti

Tyydyttävä T1	Hyvä H3	Kiitettävä K5
tuntee työympäristönsä keskeiset liikuntaa ohjaavat suositukset ja asiakirjat	tuntee monipuolisesti liikuntaa ohjaavia suosituksia ja asiakirjoja	tuntee monipuolisesti liikuntaa ohjaavia suosituksia ja asiakirjoja sekä perustelee niillä toimintaansa
toteuttaa työssään liikuntaa ja liikkumista huomioiden suositusten ja asiakirjojen keskeisiä periaatteita sekä liikuntakasvatuksen tavoitteita	toteuttaa työssään liikuntaa ja liikkumista suositusten, asiakirjojen ja liikuntakasvatuksen tavoitteiden mukaisesti	toteuttaa työssään monipuolista liikuntaa ja liikkumista suositusten, asiakirjojen ja liikuntakasvatuksen tavoitteiden mukaisesti
noudattaa työympäristön turvallisuusohjetta ja huolehtii asiakkaiden turvallisuudesta	noudattaa työympäristön turvallisuusohjetta, huolehtii asiakkaiden turvallisuudesta ja ennakoi vaaroja	noudattaa työympäristön turvallisuusohjetta, huolehtii asiakkaiden turvallisuudesta, ennakoi vaaroja ja luo turvallista ympäristöä.

2.3 Opiskelija edistää ohjattavien liikunnallista elämäntapaa, hyvinvointia ja liikunnallisia taitoja

Tyydyttävä T1	Hyvä H3	Kiitettävä K5
tarjoaa myönteisiä kokemuksia liikkumisesta	tarjoaa monipuolisia ja myönteisiä kokemuksia liikkumisesta ja liikunnasta erilaisille ohjattaville	tarjoaa monipuolisia ja myönteisiä kokemuksia liikkumisesta ja liikunnasta erilaisille yksilöille ohjaten heitä löytämään oman tapansa liikkua ja nauttia liikkumisesta

kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan	ohjaa yhdessä työyhteisön kanssa liikunnallisen elämäntavan kehittymistä	ohjaa liikunnallisen elämäntavan kehittymistä sekä tunnistaa vaikuttamismahdollisuutensa
kannustaa omaehtoiseen liikkumiseen	kannustaa ja antaa mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen	kannustaa omaehtoiseen liikkumiseen ja tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia omaehtoiselle liikkumiselle
opastaa turvalliseen liikkumiseen	opastaa turvalliseen liikkumiseen eri ympäristöissä	opastaa turvalliseen liikkumiseen eri ympäristöissä sekä kannustaa haastamaan omia liikunnallisia taitoja ja kykyjä
osaa kertoa työyhteisösään liikunnan merkityksestä yksilön kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille	huomioi liikunnan tarjoamia mahdollisuuksia yksilön kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja hyvinvoinnissa	hyödyntää monipuolisesti liikunnan tarjoamia mahdollisuuksia yksilön kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja hyvinvoinnissa
kertoo kohderyhmälle ohjeiden mukaisesti liikunnan terveysvaikutuksista	kertoo liikunnan terveysvaikutuksista kohderyhmälle sopivalla tavalla	kertoo liikunnan terveysvaikutuksista kohderyhmälle sopivalla tavalla sekä ymmärtää liikunnan merkityksen kohderyhmälle
ohjaa liikuntaa hyödyntäen ohjeiden mukaisesti perustietoa liikuntataidoista ja liikunnallista perustaidoista	ohjaa tavoitteellista liikuntaa hyödyntäen perustietoa liikuntataidoista ja liikunnallista perustaidoista	ohjaa tavoitteellista ja monipuolista liikuntaa perustelujen toimintaansa tiedolla liikuntataidoista ja liikunnallista perustaidoista
tuntee keskeisiä lähiympäristön liikuntapalveluita	tuntee monipuolisesti lähiympäristön liikuntapalveluita	tuntee monipuolisesti lähiympäristön liikuntapalveluita sekä osaa ohjata liikuntapalveluiden käytössä.

2.4 Opiskelija luo liikkumista edistävän ympäristön

Tyydyttävä T1	Hyvä H3	Kiitettävä K5
tarjoaa tavallisimpia välineitä omaehtoisen liikkumisen tueksi	hyödyntää liikuntavälineitä omaehtoisen liikkumisen innoittajana	hyödyntää monipuolisesti ja luovasti liikuntavälineitä omaehtoisen liikkumisen innoittajana huomioiden kohderyhmän tarpeita ja kiinnostuksen kohteita
järjestää yhteistyössä työyhteisön kanssa tiloja liikuntaan houkuttelevaksi	järjestää yhteistyössä työyhteisön kanssa tiloja liikuntaan houkuttelevaksi ja osaa hyödyntää tiloja ja eri ympäristöjä liikunnan toteuttamisessa	järjestää yhteistyössä työyhteisön ja asiakkaiden kanssa tiloja liikuntaan houkuttelevaksi sekä hyödyntää monipuolisesti tiloja ja eri ympäristöjä liikunnan toteuttamisessa
toimii liikuntaan innostavana mallina	toimii liikuntaan innostavana mallina sekä ohjaa liikunnan ilon kokemiseen	toimii monipuolisena liikuntaan innostavana mallina,

		ohjaa liikunnan ilon kokemi- seen sekä kehittää omaa lii- kunnallista osaamistaan
kannustaa liikkumaan ja antaa myönteistä pa- lautetta	kannustaa liikkumaan ja antaa myönteistä pa- lautetta sekä mahdollistaa onnistumisen kokemuksia erilaisille liikkujille	kannustaa liikkumaan, an- taa myönteistä palautetta, mahdollistaa onnistumisen kokemuksia erilaisille liikku- jille sekä ohjaa yksilöitä ha- vaitsemaan liikunnallisia vahvuuksiaan
selvittää työyhteisön liikun- taa edistävät ja liikuntaa ra- joittavat tekijät	selvittää työyhteisön liikun- taa edistävät ja liikuntaa ra- joittavat tekijät sekä osallis- tuu liikuntaan rajoittavien esteiden poistamiseen	selvittää työyhteisön liikun- taa edistävät ja liikuntaa ra- joittavat tekijät, osallistuu lii- kuntaa rajoittavien esteiden poistamiseen sekä kehittää työyhteisön liikuntaa edistä- viä käytäntöjä.

2.5 Opiskelija suunnittelee ja toteuttaa liikuntaa ja liikkumista

Tyydyttävä T1	Hyvä H3	Kiitettävä K5
osallistuu liikunnan ja liikku- misen suunnitteluun ja val- misteluun työyhteisön peri- aatteiden mukaisesti	suunnittelee ja valmistelee tavoitteellista liikuntaa ja liikkumista työyhteisön peri- aatteiden mukaisesti	suunnittelee ja valmistelee tavoitteellisia liikunnallisia kokonaisuuksia erilaisille kohderyhmille
toteuttaa liikuntaa ja liikku- mista yhteistyössä työyhtei- sön kanssa	toteuttaa liikuntaa ja liikku- mista kohderyhmän tar- peita huomioiden sekä yh- teisöllisyyttä edistäen	toteuttaa liikuntaa ja liikku- mista monipuolisesti koh- deryhmän tarpeita ja osalli- suutta huomioiden sekä yh- teisöllisyyttä edistäen
käyttää keskeisiä liikunnan ja liikkumisen ohjaamiseen soveltuvia ohjausmenetel- miä	käyttää monipuolisia ja vaihtelevia liikunnan ja liik- kumisen ohjaamiseen so- veltuvia ohjausmenetelmiä	käyttää monipuolisia ja vaihtelevia liikunnan ja liik- kumisen ohjaamiseen so- veltuvia ohjausmenetelmiä joustavasti tilanteen ja koh- deryhmän edellyttämällä ta- valla
käyttää keskeisiä liikuntavä- lineitä	käyttää monipuolisesti lii- kuntavälineitä sekä opas- taa liikuntavälineiden käy- tössä	käyttää monipuolisesti lii- kuntavälineitä, opastaa kohderyhmää liikuntaväli- neiden käytössä sekä hyö- dyntää mediavälineitä ja sovelluksia liikunnan ja liik- kumisen ohjaamisessa.

2.6 Opiskelija huomioi ohjattavien kehityksen, tuen tarpeen sekä osallisuuden

Tyydyttävä T1	Hyvä H3	Kiitettävä K5
---------------	---------	---------------

huomioi toiminnassaan ohjeiden mukaisesti ohjattavien kehityksen ja tuen tarpeita	tunnistaa itsenäisesti ohjattavien kehityksen ja tuen tarpeita sekä huomioi niitä toiminnassaan	tunnistaa itsenäisesti ohjattavien kehityksen, tuen tarpeita ja liikkumiseen liittyviä rajoitteita sekä huomioi niitä toiminnassaan
varmistaa ohjattavien mahdollisuuden osallistua toimintaa tarjoamalla joitakin vaihtoehtoisia toimintamuotoja	varmistaa ohjattavien mahdollisuuden osallistua toimintaa tarjoamalla erilaisia vaihtoehtoisia toimintamuotoja	varmistaa ohjattavien mahdollisuuden osallistua toimintaa tarjoamalla luovasti ja tilanteen edellyttämällä tavalla vaihtoehtoisia toimintamuotoja
kuulee ohjattavien toiveita ja huomioi niitä toiminnassaan	selvittää aktiivisesti ohjattavien toiveita ja kiinnostuksen kohteita, pyytää palautetta sekä huomioi niitä toiminnassaan	huomioi ohjattavien toiveet ja palautteet toiminnassaan sekä suunnittelee ja toteuttaa toimintaa yhteistyössä ohjattavien kanssa.

2.7 Opiskelija arvioi ja kehittää toimintaansa

Tyydyttävä T1	Hyvä H3	Kiitettävä K5
arvioi omaa toimintaansa	arvioi omaa toimintaansa ja muuttaa sitä tarvittaessa palautteen pohjalta	arvioi omaa toimintaansa, hakee aktiivisesti palautetta sekä kehittää toimintaansa palautteen pohjalta
tunnistaa vahvuuksiaan ja kehittämishaasteitaan	tunnistaa monipuolisesti vahvuuksiaan ja kehittämishaasteitaan	tunnistaa monipuolisesti ja realistisesti vahvuuksiaan ja kehittämishaasteitaan sekä pyrkii itsensä kehittämiseen
ohjaa liikuntaa hyödyntäen liikunnallisia vahvuuksiaan	ohjaa liikuntaa hyödyntäen monipuolisesti liikunnallisia vahvuuksiaan	ohjaa liikuntaa hyödyntäen monipuolisesti liikunnallisia vahvuuksiaan sekä kehittää omaa liikunnallista osaamistaan.

3 Terveysliikuntasuositukset

UKK instituutti julkaisi ensimmäiset suomalaiset terveystuokantasuositukset, liikuntapiirakan muodossa vuonna 2004. Terveystuokantasuositukset pohjautuivat 1970-luvulla Yhdysvalloissa American College of Sports Medicinen (ACSM) julkaisemaan kirjaan. Suomessa julkaistiin omat, päivitettyt versiot terveystuokantasuositukset perustuen tähän teokseen. (Suni 2019, 10-13.) UKK instituutti on päivittänyt tuoreimmat terveystuokantasuositukset vuonna 2019 ja suositukset eri ikäisille lapsille ja nuorille, sekä vanhuksille julkaistiin vuonna 2020. Myös soveltavan liikunnan suositukset julkaistiin kesäkuussa 2020. (UKK-Instituutti 2020)

Terveystuokanta on monipuolista liikuntaa, joka ylläpitää terveyttä. Kuntoliikunta taas kohottaa ja ylläpitää kuntoa eri tavoin. Ihmiskeho tarvitsee erilaisia ärsykykeitä, jotta kunto kehittyy monipuolisesti. Monipuolinen liikkuminen, sekä arkiaskareiden hoitaminen ylläpitää ja kehittää terveyttä ja omaa fyysistä kuntoa. (UKK-instituutti 2019)

Aikuisen (18-64v.) tulisi harrastaa kohtuukuormitteista kestävyystuokuntaa vähintään 2h 30min tai raskasta kestävyystuokuntaa vähintään 1h 15min viikossa terveyshyötyjen saavuttamiseksi. Tämän lisäksi tulisi harrastaa lihaskuntaa ja liikehallintaa ylläpitävää liikuntaa vähintään 2h viikossa. (THL 2019)



Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuva 1 Terveystuokunnan suositukset aikuisille, UKK instituutti 2019

Raskas ja kohtuukuormitteinen liikunta on määritelty sykealueiden mukaan. Maksimisykkeen arvio voidaan laskea kaavalla $220 - \text{oma ikä}$ (Polar 2020). Esimerkiksi 17-vuotiaalla nuorella arvioitu maksimisyke olisi $220 - 17 = 203$. Kohtuukuormitteinen liikunta on sykealueella 64-76% maksimisykkeestä ja raskas liikunta on yli 77% maksimisykkeestä (THL 2020).

Liikunnan tarve on jokaisella yksilöllistä ja sen takia terveystieteiden suositukset ovatkin suhteellisia. Viimeisimmissä suosituksissa on myös otettu huomioon lyhyemmät liikkumisen jaksot, sekä yhdistelmäharjoittelun, jossa liikunta voi olla samalla esimerkiksi liikkeenhallintaa ja kestävyyttä, kuten tanssi tai golf. (Suni 2019 10-13.)

Päivitettyissä suosituksissa on myös kiinnitetty huomiota istumisen määrään ja sen tauottamiseen. Kevyt liikkuminen ja istumisen tauottaminen tuottaa jo itsessään terveyshyötyjä huonokuntoisille. Se voi muun muassa laskea rasva-arvoja ja verensokeria ja kevyt liikkuminen vetreyttää lihaksia ja niveliä, sekä vilkastuttaa verenkiertoa. (UKK instituutti 2019)

3.1 Terveystieteiden suositukset nuorille

Lapsille ja nuorille on luotu omat terveystieteiden suositukset, joissa painottuu hieman aikuisia enemmän monipuolinen liikkuminen, sekä toistot motoristen perustaitojen oppimisen edellytyksenä. Nuorille, eli 13-18 vuotiaalle on suositeltava liikuntamäärä päivittäin 1-1,5h. Liikunnan tulisi sisältää vähintään 10 minuutin reipasta liikuntaa sisältäviä jaksoja jolloin hengitys ja verenkiertoelämä saavat myös vastetta. Yli kahden tunnin istumisjaksoja pitäisi myös välttää, sekä ruutuaika pitäisi minimoida, maksimissaan kahteen tuntiin päivässä. (THL 2020)



Kuva 2 UKK-instituutti lasten ja nuorten liikkumisen suositukset (UKK-instituutti 2019)

3.2 Kouluterveyskysely

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) julkaisi loppuvuodesta 2019 Kouluterveyskyselyn tulokset. Tuloksia on kerätty jo vuodesta 1996 asti, kuitenkin porrastaen niin, että ammatilliset oppilaitokset ovat tulleet mukaan 2008 (alle 21-vuotiaat opiskelijat) ja viimeisimpänä 4. ja 5. luokkalaiset vuonna 2017. Kyselyssä on kerätty seurantatietoa muun muassa eri ikäisten koulunkäynnistä, hyvinvoinnista, terveydestä ja opiskeluista. Seurantatietoa on kerätty kahden vuoden välein, jatkossa kuitenkin väliä hieman harvennetaan. (THL 2019)

Tuloksia on mahdollista tarkastella alueellisesti, luokkatasokohtaisesti ja vuositasolla, esimerkiksi Lahden ammatillisista oppilaitoksista. Ammatillisista oppilaitoksista on otettu huomioon vain alle 21-vuotiaiden tulokset, koska aikuisopiskelijoita on myös paljon. (THL 2019)

Kuten ammatillisen oppilaitosten koulukyselyn tuloksista ilmenee, kysely on laaja ja siinä otetaan huomioon monia eri elämän osa alueita. Suoraan liikuntaan viittaavia on vain muutama kysymys. Elintavoissa on normaalia liikuntamäärästä 3 kysymystä ja yksi ylipainoon liittyvä kysymys. Hyvinvoinnin, osallisuuden ja harrastusten alta löytyy myös kolme kysymystä liittyen aiheeseen. On vaikea saada validia ja tarkkaa dataa vain muutamalla kysymyksellä. Kohderyhmä on näissä hyvinkin rajattu, jos tarkastelee puhtaasti Lahden ammatillisten oppilaitosten tuloksia. Erityisesti huomionarvoista ovat vastaukset kysymyksiin: *"Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1h viikossa, %"*, sekä *"Harrastaa liikuntaa tai urheilee vähintään kuukausittain, %"*. Ensimmäisessä näistä kahden vuoden aikana, vuodesta 2017 vuoteen 2019, vapaa-ajan liikkujien määrä on laskenut merkittävästi. Vuonna 2017 34,2 % vastaajista hengästyy korkeintaan tunnin viikossa, kun taas vuonna 2019 jopa 41,7 % korkeintaan tunnin viikossa.

Taulukko 1. Kouluterveyskyselyn tulokset: elintavat, 2019

Elintavat – liikkuminen ja paino	2017 (%)	2019 (%)
Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa	34,2	41,7
Vähintään tunnin päivässä liikkuvat	15,9	15,6
Liikkuu korkeintaan yhtenä päivänä viikossa vähintään tunnin päivässä	18,0	19,8
Ylipainoisuus	21,5	23,2

Taulukko 2. Kouluterveyskyselyn tulokset: hyvinvointi, osallisuus ja vapaa-aika, 2019

Hyvinvointi, osallisuus ja vapaa-aika – Harrastukset ja vapaa-aika	2019 (%)
Harrastaa liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla vähintään viikoittain	24,2

Harrastaa liikuntaa omatoimisesti vapaa-ajalla vähintään viikoittain	66,5
Harrastaa liikuntaa tai urheilee vähintään kuukausittain	77,2

3.3 Liikunnallisen elämäntavan edistäminen Suomessa

Opetus ja Kulttuuriministeriö (OKM) on vastuussa suomalaisten omaehtoisen liikunnan lisäämisestä ja ylläpidosta. Liikuntalaissa määritellyt tavoitteet ohjaavat OKM:n toimintaa, kohti omaehtoisia liikkujia. Tavoitteisiin kuuluu liikuntamahdollisuuksien ylläpito ja lisääminen eri väestöryhmillä, hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, fyysisen toimintakyvyn ylläpitoa ja parantamista, sekä lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen edistämistä. Lähtökohdina näille tavoitteille on tasa-arvo sukupuolten, kulttuurien ja yhteisöjen välillä, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys. (OKM 2020)

Valtio pyrkii edistämään suomalaisten liikkumista eri keinoin. Liikunta onkin Suomen suosituin harrastus ja valtio tukee sitä toimenpiteillä, linjauksilla ja rahoituksella. Kunnat ovatkin yksi suurimmista liikuntaa edistävästä tahoista. Kunnan liikuntapalvelut on mahdollistettava kaikille kuntalaisille, ja ne ovat tärkeä osa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä.

Liikkuvat -ohjelmat ovat opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamia hankkeita, joiden tarkoitus on lisätä liikuntaa eri ikäryhmissä. Eri hankkeita ovat liikkuva perhe, -varhaiskasvatus, -koulu, -opiskelu, -aikuinen, sekä ikiliikkuja. Yksi esimerkki pyrkimyksestä lisätä liikuntaa arkisissa toimintaympäristöissä on Lappeenrannan lukioitten liikkuva opiskelija-hanke. (Ahtiainen 2020)

Hanke on Karoliina Ahtiaisen kehittämistyö Lappeenrannan Liikkuva opiskelu hankkeeseen. Hankkeen tavoitteena oli kehittää Lappeenrannan lukioiden liikkuva opiskelu ohjelman toimintaa, kyselytutkimuksella, suunnittelulla ja kokeilulla. Lappeenrannan lukiot olivat yhteistuumin hakeneet liikkuva opiskelu ohjelmalleen tukea opetus ja-kulttuuriministeriöltä ja saivat sitä hankekaudelle 2019-2020.

Kehittämistyön lopputuotoksena Lappeenrannan lukioille luotiin Liikkuva opiskelu – malli. Malli oli monien kyselyjen, sekä haastattelujen ja lukiolaisten mielipiteiden pohjalta luotu vastaamaan niitä asioita, jotka saisi juuri heidät liikkeelle. Hankkeessa oli otettu huomioon myös terveyden ja hyvinvoinnin lisääminen, eikä pelkästään liikunta. Yhtenä hankkeen toimenä oli esimerkiksi SaiPan jääkiekkopeliin jaettavat liput, joka varmasti lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta nuorissa. Opiskelijat olivat toivoneet liikuntana muun muassa Pallopelejä, joogaa, kiipeilyä, keilausta ja kuntosalia. (Ahtiainen 2020, 40.)

Mallin pohjalta luotiin liikkuva opiskelu hankkeen työntekijän vuosikello, jota jatkossa käytetään liikkuvan toiminnan toteutuksessa Lappeenrannan lukioissa. Malli on luotu hankkeen pohjalta tulevaisuutta ajatellen, mutta malli vaatii ylläpitoa ja kehittämistä myös tulevaisuudessa. (Ahtiainen 2020, 65.)

4 Oppimiseen vaikuttavat tekijät: itsemääräämisteoria, motivaatio ja tiimioppiminen

Kirsti Lonka kiteyttää oppimista hyvin teoksessaan *Oivaltava Oppiminen*. Lonka kertoo heti johdannossa, ettei kehittänyt mitään uutta oppimismenetelmää. Tarkoituksena oli vain luoda uusi lähestymistapa oppimiseen ja sitä kautta löytää oivalluksien ilo (Lonka 2014, 7.).

Oppimisessa omien sisäisten mallien välille muodostuu yhteyksiä ja mallit muuttuvat, eli aivoissa tapahtuu hermosolujen synapsiyhteyksien muutosta. Oppimista voi tapahtua kaikkien aistien kautta ja se voi olla tietoista tai tiedostamatonta. Tietoisessa oppimisessa käytännössä opetellaan tiettyä asiaa, kun taas tiedostamattomassa oppimisessa jonkun toisen asian opettelu tai tekeminen lomassa opit jotain muuta samalla. *”Olennaista oppimisessa on ihmisen oma aktiivinen panos, kun hän pyrkii rakentamaan oppimastaan merkityksellisiä kokonaisuuksia.”* (Lonka 2014, 13.). Oppimisessa on tärkeää pystyä avaamaan omia sisäisiä malleja muutoksille. Siinä auttaa metakognitio, eli itsearviointi. Sen avulla pystyy havainnoimaan omaa tiedollista ja tiedostamatonta ajattelua. Ilman meta-kognitiivisia taitoja ajattelee olevansa oikeassa, eikä osaa kyseenalaistaa omia sisäisiä malleja, eikä näin kehittymistä tapahdu.

Oppimisen kehittymiseen on Ericssonin (Lonka. 2014, 35) teorian mukaan kolme vaihetta. Kognitiivinen, assosiativinen ja autonominen vaihe. Kognitiivinen vaihe on hyvin alkuvaiheen oppimista, jolloin mitään taitoja asiaan ei ole. Silloin joutuu keskittymään suoritukseen todella paljon, eikä voi havainnoida ympäristöä laisinkaan. Assosiativisessa vaiheessa (harjoitteluvaihe) harjoiteltu suoritus on jo sujuvampaa, mutta häiriötekijät vaikuttavat vielä suoritukseen. Hyvänä esimerkkinä autolla peruuttaminen ja musiikin kuuntelu tai puhelimeen puhuminen. Autonomisessa vaiheessa (automaatiovaihe) suoritus on jo täysin sujuvaa ja pystyy suoritusta tehdessä keskittymään muihin asioihin samalla. Kuten autolla ajo ja samalla navigointi, juominen ja puhuminen.

4.1 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria ei suoranaisesti liity oppimiseen, mutta on sitäkin tärkeämmässä roolissa, kun tarkastelee motivaatiota ja ylipäätään tekemistä. Itsemääräämisteoriassa käsitellään psykologisia perustarpeita, eli autonomiaa, pystyvyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Lähelläkohta ajatuksessa on, että ihminen vaistomaisesti hakeutuu paikkoihin ja tekemään asioita, jossa nämä perustarpeet täyttyvät. Esimerkiksi jalkapalloharjoitukset, jossa et onnistu missään, joudut käyttäytymään tietyllä tapaa tai tunnet olevasi silti yksin, vaikka ihmisiä on ympärillä.

Autonomia tarkoittaa tunnetta, että voit vaikuttaa tekemiseen. Se ei tarkoita sitä, että täytyy olla päätäntävalta kaikista ympärillä tapahtuvista asioista, mutta sinulla on päätäntävalta omasta itsestä. Kuinka reagoit tilanteisiin ja voit itse määritellä oman kokemuksen ja toiminnan, sekä käyttäytymisen. (Deci ja Ryan 2017, 97-98.)

Pystyvyys on yksinkertaisesti tunne siitä, että onnistut tai olet hyvä jossain. Tämä on tärkeä tunne puhtaasti hyvän mielen kannalta. Tämä on jopa yksi perustarpeista, jonka ihmiset tunnistavat huomioimatta sitä sen enempää. Pystyvyyden tunne luonnollisesti kaikkoo, jos haaste on liian iso tai koet epäonnistuvasi koko ajan. (Deci ja Ryan 2017, 95-96.)

Yhteenkuuluvuus tarkoittaa tunnetta siitä, että koetaan sosiaalista yhteyttä muihin. Käytännössä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi huolenpitoa muista. Yhteenkuuluvuus merkitsee myös sitä, että henkilö kokee olevansa tärkeä osa yhteisöä tai porukkaa. Yhteenkuuluvuus ja sosiaaliset suhteet ovat perustarpeita ja niiden toteutuminen lisää hyvinvointia. (Deci ja Ryan 2017, 11 & 96-97.)

Niin kuin psykologiset perustarpeet määrittävät ihmisen käyttäytymistä, niin tarkemmalla motivaation tarkastelulla on taas mahdollisuus vaikuttaa tehtäviin asioihin. Motivaatio liikuttaa ihmistä, se kertoo, miksi liikumme tai mikä meitä liikuttaa. Monet motivaatioteoriat keskittyvätkin siihen mikä antaa energiaa ja mikä ohjaa käytöstämme tiettyyn suuntaan. Lähtökohta teorialle on, että ihminen on luonnostaan motivoitunut, aktiivinen, sekä itseään ohjaava. Motivaation laatu korvaa motivaation määrän. Motivaation eri osat voidaan jaoella joko autonomiseen tai kontrolloituun säätelyyn. (Deci ja Ryan 2017, 13-14)

4.2 Motivaatio oppimisessa

Motivaatiota on itsemääräämisteorian mukaan viittä eri mallia. Sisäinen motivaatio, integroitu säätely, kiinnittynyt säätely, sisään kääntynyt ulkoinen säätely, sekä täysin ulkoinen säätely (Vasalampi 2017, 57.). Tämä jako helpottaa motivaation eri tasojen ymmärtämistä. Oheinen kaavio selkeyttää motivaatioteoriaa.



Kuva 3. Ulkoisen motivaation sisäistyminen (mukaillen Deci ja Ryan, 2000) (Vasalampi 2007, 57.).

Ulkoisen motivaatio on ulkoapäin säädeltyä ja ”pakotettua”. Sisäinen motivaatio on itsestä lähtevää, sekä ei kenenkään muun säätelemää motivaatiota. Muut motivaation muodot asettuvat janelle siihen välille

Sisään kääntynyt ulkoinen säätely on ulkoapäin säädeltyä ja kontrolloitua motivaatiota. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että toimii vain välttääkseen häpän tunteen tai naurunalaiseksi tulemisen. Kiinnittynyt säätely on ulkoisten motiivien vaikutuspiirissä, mutta henkilö ymmärtää niiden arvon ja voi toimia sen perusteella, esimerkiksi hyötyä tavoitellen tai arvostusta hakien. Integroitu säätely tarkoittaa, kun yksilö on sisäistänyt toiminnan tavoitteet osaksi omia tavoitteitaan ja toimiikin niiden mukaan. Toimii niiden mukaan, vaikka kyseessä ei aina olisikaan niin mielekästä tai motivoivaa hommaa. (Vasalampi 2017, 56-57.)

4.3 Tiimioppiminen

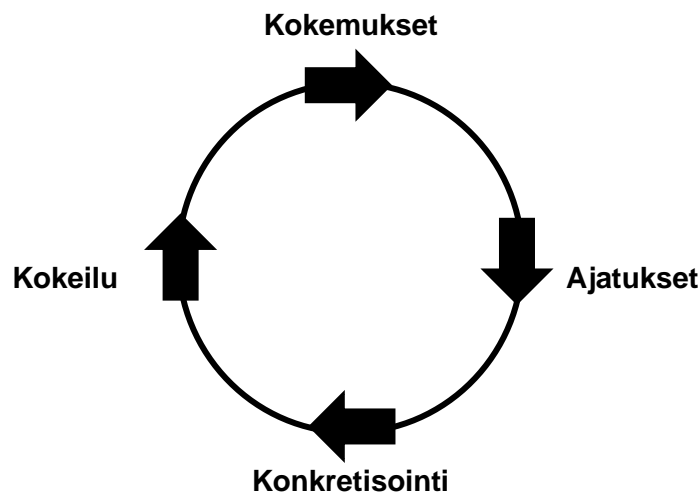
Tiimioppiminen on tiimiakatemia kehittämä oppimistyyli. Kyseessä on yhteistyöllä ja kokeilemalla oppimisella höystetty yrittäjähenkkinen suuntaus. Tarkoituksena on tiimeinä hallita ja ratkaista työelämälähtöisiä ongelmia ja oppia tekemisen kautta. Tiimioppiminen on alun perin ammattikorkeakoulumaailmasta lähtöisin, vuonna 1993 Timo Partasen kehittämä oppimistyyli. (Leinonen ym. 2002, 18; Tiimiakatemia 2018)

Tiimioppiminen tarkoittaa käytännössä sitä, että rakennetaan kurssin (tai koulutuksen) alussa tiimi, joka toimii yhteistuumin kohti tavoitteita. Tiimi toimii yhtenäisesti dialogia hyödyntäen ja hakee tietoa itsenäisesti. ”Ideana on *olla yhdessä, tehdä yhdessä ja oppia yhdessä*” (Tiimiakatemia 2018). Toiminnan on tarkoitus olla täysin työelämälähtöistä ja ko-

keilemällä oppimista. Tällainen oppimistyyli soveltuu loistavasti ammattikouluihin ja ammattikorkeakouluihin, jossa tarkoituksena onkin akateemisen oppimisen sijaan oppia tekemällä, työelämälähtöisesti.

Timo Partanen kehitti tiimioppimisen teoriaa avaavan mallin, *Aivoteollisen mallin*. Se juontaa juurensa Peter Sengen ajatuksista oppivasta organisaatiosta, sekä Ikujiro Nonakan ja Hirotaka Takeuchin ajatuksista tiedon luonteesta ja uuden tiedon synnyttämisestä. Aivoteollisen mallin on tarkoituksena olla teoria tiimioppimisen taustalla, mutta sitä on myös tarkoitus kehittää ja arvioida jatkuvasti. (Leinonen ym. 2002, 23.)

Aivoteollisen mallin kehittämisen vaiheena oli oppimisen kehän luominen. Oppimisen kehä on luotu osittain Kolben ajatusten mukaisesti ja mallin tarkoituksena on kuvastaa Partasen ajatuksia juuri tekemällä oppimisesta. Oppimisen kehä ei ole jokapäiväinen prosessi, vaan siinä tarkastellaan oppimista laajempänä prosessina, eikä päivittäin käydä koko kehää läpi. Kokeilemalla erilaisia asioita ja teorioita saadaan kokemuksia, joista keskustelemalla ja ajatuksia vaihtamalla voidaan päästä johtopäätöksiin. Niitä konkretisoimalla, eli kokeilemalla ollaankin taas alkupisteessä. (Leinonen ym. 2002, 23-24.)



Kuva 4. Timo Partasen oppimisen kehä (Mukaillen, Leinonen ym. 2002, 23.)

Toinen osa Aivoteollista mallia on käsitys tiedosta. Partanen käytti Nonakan ja Takeuchin tunnetuksi tekemää tietoteoriaa ja käsitystä erilaisista tietomuodoista. Tieto jakautuu lähtökohtaisesti kahteen muotoon. Hiljaiseen tietoon, eli tacit tietoon, sekä eksplisiittiseen tietoon. Hiljainen tieto on subjektiivista, tarkoittaen jokaisen henkilökohtaista tietoa, joka perustuu omiin kokemuksiin ja on kontekstisidonnaista, eli tietoa jota on opittu elämän varrella ja sitä on hankala toiselle selittää. Eksplisiittinen tieto taas on objektiivista eli kirjatietaa, joka

muotoutuu järkeilyn ja seurauksien mukaan, sitä on myös huomattavasti helpompi selittää. (Nonaka & Takeuchi 1995, 59-61.)

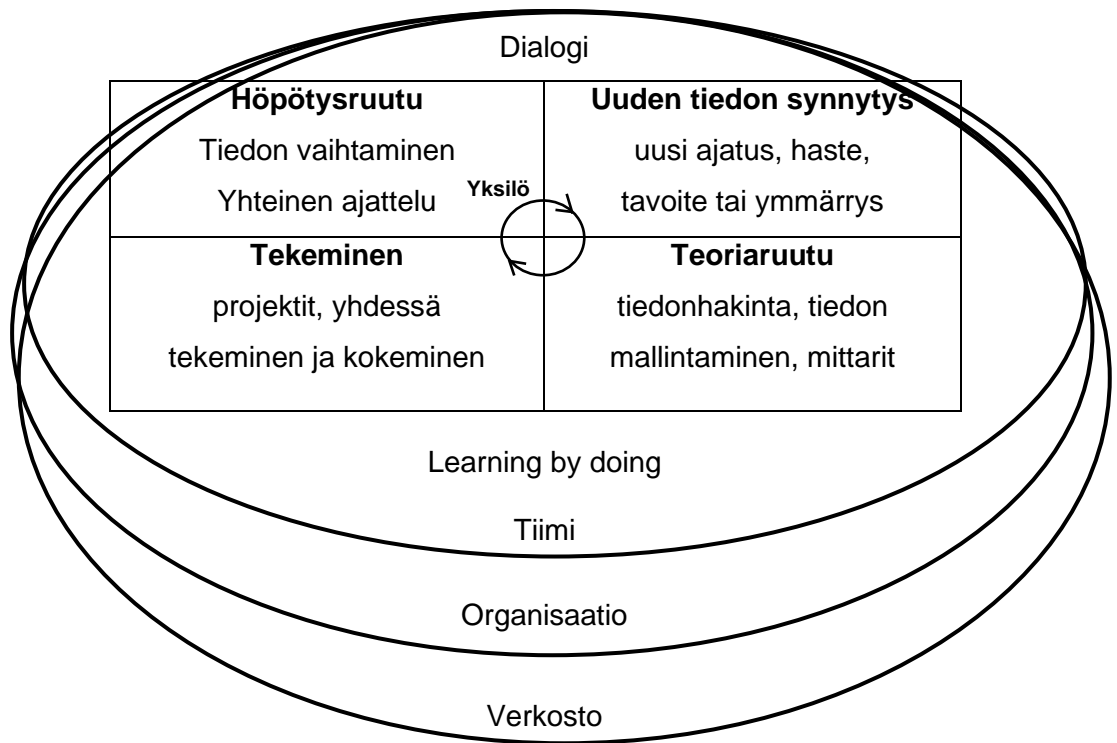
Two Types of Knowledge	
Tacit Knowledge (Subjective)	Explicit Knowledge (Objective)
Knowledge of experience (body)	Knowledge of rationality (mind)
Simultaneous knowledge (here and now)	Sequential knowledge (there and then)
Analog knowledge (practice)	Digital knowledge (theory)

Kuva 5. Tiedon kaksi muotoa (mukaillen, Nonaka & Takeuchi, 1995, 61.)

Pelkästään tämä tieto ei riitä, vaan uutta tietoa täytyy luoda niin kehittymisen, kun myös oppimisen edellytyksenä. On kyse sitten henkilökohtaisesta kehittymisestä, organisaation kehittymisestä tai lyhyen tai pitkän tähtäimen oppimisesta. Tiedon luomisessa yksi tärkeimmistä elementeistä on saada vuorovaikutusta näiden tietomuotojen välille. Eksplisiittistä vuorovaikutusta, eksplisiittisen ja hiljaisen tiedon vuorovaikutusta, sekä hiljaisen tiedon vuorovaikutusta. Tiedon luominen on yhteisöllistä, joten tällainen tiedon vuorovaikutus on välttämätöntä uuden tiedon luomisprosessissa. (Leinonen ym. 2002, 24-25.)

Aivoteollinen malli muovautui lopulliseen muotoonsa, kun yhdistettiin tiedonluomisprosessi, sekä oppimisen kehä yhdeksi malliksi, lautasteoriaksi. Niin saatiin samaan malliin sisäinen kehittyminen ja tiedonluomisprosessi, sekä niiden tasot, yksilö, tiimi, organisaatio ja asiakasverkosto. (Leinonen ym. 2002, 27.)

Malli koostuu tiedon eri muotojen ikkunoista, höpötysruutu, uuden tiedon synnytyks, tekeminen, sekä teoriaruutu. Toinen osa kuvastaa aivoteollisen mallin menetelmiä, learning by doing, sekä dialogi. Molemmat ovat tärkeitä, onhan tiedon vuorovaikutus lähtökohtaisesti aina dialogia, eli keskustelua. Tekemällä oppiminen on myös teorian kokeilua, virheitä ja niistä oppimista. Nämä kaksi menetelmää yhdistämällä lopputulos voi olla hedelmällinen ja tätä tiimiakatemiassa haetaan takaa. Kolmas osa aivoteollista mallia kuvastaa toiminnan tasoa tiimiakatemiassa. Oppivaa yhteisöä luodessa tarvitaan oppivat yksilöt. Oppivat yksilöt taas tukevat tiimin, organisaation ja verkoston oppimisilmapiiriä. (Leinonen ym. 2002, 28-32.)



Kuva 6. Aivoteollisen mallin rekenne © Timo Partanen 2000 (mukaillen, Leinonen ym. 2002, 32.)

5 Projektin tavoite

Opinnäytetyön ensisijaisena tavoitteena on laadukkaan kurssisuunnitelman luominen. Toinen tavoite on liikkumisen lisääminen ja omaehtoinen liikunta kurssin opiskelijoilla ja heidän tulevilla asiakkailleen. Tavoitteena pitkällä aikavälillä kannustaa positiivisesti liikunnallisen elämän tavan luomisessa ja ylläpitämisessä. Konkreettisena tavoitteena kurssin jälkeen opiskelijoilla on työkalut omaehtoisen liikunnan lisääjinä ja liikkumiseen innostavina henkilöinä.

Tavoitteena on luoda kurssista laadukas ja onnistunut kokonaisuus, jolla sen markkina-arvoa Koulutuskeskus Salpauksessa voidaan kasvattaa jatkossa.

Omaehtoisena oppimistavoitteena on suunnitella oikeassa koulu ympäristössä kurssi, jossa käytetään monipuolisia ja osallistavia menetelmiä.

6 Projektin vaiheet

Projekti alkoi osaamistavoitteiden tarkastelulla, jonka pohjalta pystyttiin rakentamaan teoriatausta. Teorian jälkeen suunniteltiin aikataulut, sekä konkreettiset toimenpiteet ja lopulta koottiin kurssi ehjäksi kokonaisuudeksi.

6.1 Osaamistavoitteet

Kurssin suunnittelun ensimmäisenä vaiheena oli syytä tutustua osaamistavoitteisiin, jotta osaa suunnitella niiden mukaista kurssia. Osaamistavoitteet määrittelevät käytännössä koko kurssin kulun. Millaisia asioita on tarkoitus osata kurssin jälkeen ja millaisia tavoitteita kohti kurssia työstetään? Vaikka osaamistavoitteet määrittelevät kurssin suuntaa on kuitenkin tärkeää huomioida useat eri oppimistyyliä kurssin suunnittelussa. Opeteltava asia pysyy samana, se ei kuitenkaan millään lailla sitouta käyttämään tiettyjä opetusmenetelmiä. Osaamistavoitteet ovat opetushallituksen määrittämät tavoitteet kurssin suorittamiselle, joita käytiin jo tarkemmin läpi luvussa 2. Osaamistavoitteita tarkasteltiin Lappalaisen kanssa yhdessä, jotta molemmilla kurssin vetäjillä on selkeä käsitys kurssikokonaisuudesta. Tavoitteena tällä oli yhdessä keskustellen löytää kurssitavoitteista keskeisimmät, sekä verrata tavoitteista myös kasvatus- ja ohjausalan tavoitteisiin. Siten pystyimme luomaan tärkeimmistä tavoitteista runkoa kurssille ja siirtyä käytännön toteutukseen.

6.2 Teoriatausta

Teoriataustassa tutustutaan osaamistavoitteissa esiintyneisiin kohtiin tarkemmin. Tavoitteena löytää teoriaa kurssin suunnittelulle ja käytännön toteutukselle. Teoriatausta luo pohjan ja perustan kaikille tehdyille päätöksille kurssin osalta. Teoriataustaan kuuluu toisaalta myös osaamistavoitteet, jotka määrittävät kurssin suuntaa. Siinä tutustutaan niin opetusmenetelmiin, kuin myös kurssilla käytäviin asioihin. Tavoitteena laadukkaassa teoriataustassa on luoda siitä dokumentti, josta voi tarkistaa tehtäviä toimenpiteitä kurssiin liittyen. On myös tärkeää laajentaa omaa osaamista, ennen kuin pääsee vetämään kursseja.

Teoriataustan luominen kurssille tapahtui kesän yli ja alkusyksystä. Loin itse teoriataustan, jota pystyttiin Lappalaisen ammattitaidon kanssa yhdistämällä käyttämään konkreettisiin tarkoituksiin. Tavoitteena tässä oli luoda pohja koko kurssille, sekä keskittyä pääsääntöisesti oppimismenetelmiin, jotka tukevat osaamistavoitteita.

6.3 Aikataulu

Aikataulua suunnitellessa otettiin ensin huomioon normaali koulunkäynti Salpauksessa. Lappalaisen kanssa suunnitellessa kävi ilmi, että aikataulu kurssin suhteen on määritelty toisaalta jo kurssin laajuudessa, kuin myös lukuvuotta suunnitellessa. Liikkumisen ohjaaminen -kurssille on varattu kaksi viikkoa aikaa, viikoille 47 ja 48. Kurssi on verrattain laaja ja toteutusaikataulu on tiukka, joten osaamistavoitteiden toteutuminen on suunniteltava tarkasti. Mitkä osaamistavoitteet voidaan oppia samaa tehtävää tehdessä. Opiskelua on päivittäin klo 9:00-14:30, mutta siitä voidaan tarvittaessa joustaa, jos tilanne sen vaatii. Muun muassa kurssin lopussa oleva ohjaus voi mennä tämän aikataulun ulkopuolelle.

Tarkoitus on kahdeksassa arkipäivässä käydä osaamistavoitteiden asiat läpi, koska kahdena viimeisenä päivänä päästään ohjaamaan liikuntatuokio ja viimeinen päivä on varattu arviointiin ja reflektointiin koko kurssin osalta. Aikatauluun piti mahduttaa valtavasti asiaa ja siksi olikin tärkeää, että teimme aikataulua Lappalaisen kanssa yhteistuumin, reflektoiden osaamistavoitteita, joista keskustelimme aiemmin. Osaamistavoitteita täytyi tiivistää samoille sessioille, jotta saamme kaikki tavoitteet mahtumaan kurssiikatauluun. Tämä olikin lopulta pitkien keskustelujen ja kompromissien tulos, jotta tämä saatiin aikaan.

6.4 Konkretia

Isossa osassa konkreettisia menetelmiä suunnitellessa on teoriatausta, sekä selvittelyt oppimistyyleistä ja tavoitteista. Kaikki lähti koostumaan teorian ja aikataulun yhdistelemisestä ja keskustelun omaisesti suunnittelemisesta. Kaikki aikaisemmat vaiheet rupeavat kiteytymään tässä vaiheessa. Tehdään konkreettiset päätökset mitä tehtäviä ja projekteja kurssilla tehdään. Millaisia oppimismenetelmiä käytetään ja millainen loppukurssin ohjaus tulee olemaan. Konkreettiset päätökset tehdään Lappalaisen kanssa yhteistuumin, jossa hyödynnetään isosti Lappalaisen pedagogista osaamista, sekä tuntemusta opiskelijoista, sekä tiloista. Tavoitteena tässä vaiheessa on määritellä joka päivälle suunnitelma, mitä itse kurssilla tapahtuu.

6.5 Kurssi

Kurssin pitäminen ei varsinaisesti kuulu enää opinnäytetyöhön, mutta haluan olla mukana myös kurssin vetämisessä oman ammattitaidon kehittämiseksi. Kaikki suunnittelutyössä keskittyy siihen, että itse kurssin pystyisi käytännössä vetämään kuka tahansa, vaikka ammattitaitoinen opettaja onkin isossa osassa opettamisessa.

7 Projektin tulos

Projektin tavoitteita lähdettiin toteuttamaan viisivaiheisena prosessina. Osaamistavoitteet ovat koko kurssin pohja, johon yhdistettiin tietoperusta. Aikataulut on näkyvä osa kurssia, joka täytyi suunnitella liikkumista lisääväksi ja osallistavaksi, tavoitteiden mukaiseksi kokonaisuudeksi. Konkreettiset vaiheet nousevat lopussa esiin kurssisuunnitelman muodossa.

7.1 Osaamistavoitteet

Kurssin suunnittelu alkoi osaamistavoitteiden huolellisella tarkastelulla. Osaamistavoitteet ovat opetushallituksen luomat tavoitteet, jotka opiskelijan kuuluu täyttää kurssin lopussa päästääkseen siitä läpi. Osaamistavoitteet on jaettu kuuteen isompaan osa-alueeseen, joista löytyy myös tarkennetut tavoitteet. Alla kuusi osa-aluetta

- Liikuntasuosituksat ja asiakirjat
- Liikuntaa edistävä ympäristö
- Kehittyminen ja tuen tarve liikunnassa
- Liikunnallisen elämäntavan edistäminen
- Liikkumisen suunnittelu ja toteutus
- Toiminnan arviointi.

Suunnittelussa täytyy myös ottaa huomioon ammatillisen perusopetuksen tavoitteet. Tavoitteet on tarkoitettu näkyväksi ammatillisessa perusopetuksessa kokonaisuudessaan, mutta ne täytyy ottaa huomioon myös tätä kurssia suunnitelleessa, joka on pieni osa kokonaisuutta. Ainakin mukaillaan niitä, vaikkei keskityttäisikään kaikkien niiden täyttämiseen. Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998. 1 luku 5 §:

*”Ammatillisen peruskoulutuksen tavoitteena on antaa opiskelijoille ammattitaidon saavuttamiseksi tarpeellisia tietoja ja taitoja sekä valmiuksia itsenäisen ammatin harjoittamiseen.
Koulutuksen tavoitteena on lisäksi tukea opiskelijoiden kehitystä hyväksi ja tasapainoisiksi ihmisiksi ja yhteiskunnan jäseniksi sekä antaa opiskelijoille jatko-opintojen, harrastusten sekä persoonallisuuden monipuolisen kehittämisen kannalta tarpeellisia tietoja ja taitoja sekä tukea elinikäistä oppimista.”*

Ammatillisessa opetuksessa on tarkoitus luoda avoin ja oppimista tukeva ympäristö, jossa huomioidaan elämäntaitojen opettelu ja opiskelijasta kehittyvä vastuuntuntoinen kansalainen ja työyhteisön jäsen, joka huolehtii velvollisuuksistaan (Ikonen ja Virtanen 2007, 107.).

Osaamistavoitteiden tarkastelussa Lappalaisen kanssa kiinnitimme erityisesti huomiota siihen, miten pystymme yhdistämään eri osaamistavoitteet samaan kokonaisuuteen. Eli

toisin sanoen, mitkä osaamistavoitteet voimme oppia samalla projektilla tai tunnilla. Kiinnitimme myös paljon huomiota opiskelijoiden tulevaisuuden työhön ja siihen, millaisia taitoja he tulevat tarvitsemaan niissä. Mitkä taidot tulevat korostumaan ja niitä kokonaisuuksia painotetaan kurssilla.

7.2 Teoriatausta

Kurssilla käytetään opetusmenetelmänä tiimipedagogiikkaa, samaa menetelmää, joka kasvatusta ja ohjausalalla Koulutuskeskus Salpauksessa on käytössä jo entuudestaan (Salpaus 2020). Kurssin alussa opiskelijat jaetaan tiimeihin. Tiimit pysyvät samana kurssin läpi ja tarkoituksena onkin seurata myös tiimityön kehittymistä jakson aikana. Tiimioppimisessä tärkeässä roolissa on jäsenten välinen vuorovaikutus, joten siihen kiinnitetään kurssin alussa huomiota ja käytetäänkin ensimmäisenä päivänä hieman aikaa siihen. Kurssi on kuitenkin niin lyhyt, että pelkästään vuorovaikutuksen kehittämiseen ei voi käyttää liikaa aikaa, vaan lähetään työskentelemään ja siinä sivussa vuorovaikutus kehittyy. (kuva 7)

Suunnitteluvaiheessa Lappalaisen tietämyksestä nuorisosta ja yhteisöohjaajaopiskelijoiden opintokokonaisuudesta oli suuri apu. Myös siitä mihin osaamistavoitteisiin täytyy kiinnittää erityisesti huomiota ja mitkä osaamistavoitteet tulee esille myös muissa opinnoissa tai on jo tullut aiemmin esiin. Opiskelijoiden taitotason täytyy myös ilmetä kurssin aikana, eikä vain luottaa siihen, että muiden kurssien osaamistavoitteissa on samoja asioita. Kuten muun muassa oman toiminnan arvioimista tai omien vahvuuksien tunnistamista.

Terveysliikuntasuositukset ovat yksi liikkumista määrittävistä tekijöistä Suomessa ja niitä käymmekin kurssilla läpi. Tavoitteena on saada kurssin opiskelijat liikkumaan niiden mukaisesti ja saada heidät tarkkailemaan miten se vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Siten heidän on myös mahdollista tulevaisuudessa käyttää sitä innostavana tekijänä asiakkaiden liikuttamisessa. Jos saamme opiskelijat motivoituneeksi liikunnan pariin, se voi vaikuttaa läpi elämän positiivisesti heidän elämänlaatuunsa ja terveyteen.

7.3 Aikataulu

Kurssilla on aikaa 2 viikkoa, eli 10 arkipäivää opetella opetussuunnitelman tavoitteet. Tähän kuuluu myös näyttö, jossa opiskelijat pääsevät näyttämään taitonsa liikunnanohjaustilanteessa. ”Oppitunteja” suunniteltaessa jaoteltiin jokainen päivä aamu- ja iltapäivään, jossa käydään yhtä aihetta tai osa-aluetta läpi. Alle kolmessa tunnissa yhden osa-alueen läpikäynti projektiluontoisesti on itsessään jo tiukka aikataulu, joten mahdollisuuksien mukaan osaamistavoitteista yhdistetään saman projektin/session alle. Koulupäivät pidetään

”normaali” mittaisina opiskelijoille eli n. 9-14:30. Tämä tarkoittaa, että aamupäivän tunti on 9:00-11:30 ja iltapäivän tunti 12:15-14:30 (Kuva 7). Näin päivässä olisi hieman alle 5 tuntia opiskelua, sekä sen lisäksi itsenäiset tehtävät, joita jaetaan kotitehtävinä.

Kurssisuunnitelmaa luodessa, keskustelimme Lappalaisen kanssa jälleen kerran osaamistavoitteista ja niiden mahdollistamisesta kahteen viikkoon. Paljon aikaa käytettiin niiden tarkasteluun ja yhdistelyyn, kuinka samalle päivälle saadaan mahtumaan niitä useampi. Yksi merkittävä tekijä aikataulutuksessa on myös liikunnan lisääminen koulupäivän aikana. Liikunnan lisääminen on nykymuotoisessa koulujärjestelmässä pitkälti opettajan vastuulla ja se on tärkeä osa oppimisprosessia, jonka liiallinen istuminen tappaa.

Tämänhetkisen tiedon mukaan voidaan olettaa, että opetuksen liikunnallistamisella ja aktiivisella toiminnalla on vaikutuksia muun muassa oppimismotivaation parantumiseen, aisti- ja tiedonkäsittelytoimintojen kehittymiseen, aivojen aineenvaihdunnan vilkastumiseen, sekä tiedollisten asioiden oppimisen tehostumiseen (Moilanen & Salakka 2016, 45.).

Suunnittelutyössä koettiin erityisen tärkeäksi saada opiskelijat liikkeelle juuri liikuntaan liittyvällä kurssilla. Tavoitteena pitää opiskelijat virkeinä, sekä aktiivisina koko kurssin läpi, niin projektityössä, kun muissakin tavoitteessa ja opiskelijoiden yksi tehtävistä onkin käydä kokeilemassa jotain uutta liikuntamuotoa itselleen. Vaikka aikataulu on tiukka kurssin suhteen, koemme että on tärkeämpää, sekä tehokkaampaa pysyä virkeänä, jotta kaikesta opiskeluaajasta saadaan parhaiten oppimista irti.

vko 47	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
AP	9-11:30	9-11:30	9-11:30	9-11:30	9-11:30
	Tutustuminen, ryhmäjako ja tavoitteet	Liikunnan ohjaamisen turvallisuus	Liikunnallinen elämäntapa	Ohjausharjoittelujen suunnittelu	Palaute ja motivointi Päivän oppimistaulu
IP	12:15-14:30	12:15-14:30	12:15-14:30	12:15-14:30	12:15-14:30
	Liikunta asiakirjat ja ohjeet	Lähiliikuntapaikat	Liikunnallisen elämäntavan rakentaminen	Ohjausharjoittelut	Uuteen lajiin tutustuminen
	Päivän oppimistaulu		Päivän oppimistaulu	Päivän oppimistaulu	
Läksyt					
	Kahden viikon liikuntasuositus haaste	Löydä liikuntapaikka/palvelu josta muut eivät tiedä			
vko 48	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
AP	9-11:30	9-11:30	9-11:30	9-11:30	9-11:30
	Liikuntataidot	Soveltava liikunta, tiedonhaku	Kaarisillan ohjausten suunniteelu	Kaarisillan ohjaus klo 9:20-10:30, 12:00-13:15 ja 14:00-15:10	Palaute, tunnelmat, arviointi ja oppiminen
IP	12:15-14:30	12:15-14:30	12:15-14:30	12:15-14:30	12:15-14:30
	Soveltavaan liikuntaan tutustuminen	Soveltava liikunta, toiminnan suunnittelu	Ohjausten viimeistely	Oppimistaulujen visualisointi	Kurssipalaute ja itsearviointi
	Päivän oppimistaulu	Päivän oppimistaulu	Päivän oppimistaulu		

Kuva 7. Kurssin aikataulu

7.4 Konkretia

Yksi asia, jonka halusimme nostaa esille heti alussa, on reflektointi. Halusimme, että jokaisen päivän jälkeen jotenkin käymme läpi päivällä tekemiämme asioita. Tiimioppimisessa on projektityöskentelyyn käytössä esimotorola, sekä motorola, joka tehdään projektin purkuvaiheessa. Esimotorola on hyvä työkalu käydä tavoitteet läpi projektille, sekä muodostaa budjetti ja aikataulu. (Partanen 2012, 56.) Liikkumisen ohjaaminen -kurssin tapauksessa kyseessä on kuitenkin hyvinkin tarkkaan laadittu projektikokonaisuus, johon aikataulu on laadittu etukäteen ja budjettiakaan ei tarvitse pohtia, joten esimotorolan voi tehdä hieman supistetusti. Tavoitteiden läpikäyminen kurssia kohtaan on kuitenkin tärkeää ja se kannattaakin tehdä heti ensimmäisenä, kun saadaan tiimit jaettua kurssille.

Motorola, eli kurssin jälkeen reflektointi ja peilaus esimotorolassa käytyihin asioihin, sekä kurssiin itsessään on tärkeä ammatillisen kehittymisen työkalu. Tarkoituksena on kurssin jälkeen vastata viiteen kysymykseen, jotka osa keskittyy omaan kehittymiseen ja reflektointiin ja osa antaa tiimivalmentajalle, tässä tilanteessa kurssin vetäjille, palautetta seuraavaa kurssia, sekä valmentajan ammatillista osaamista ajatellen. (Partanen 2012, 66.)

Motorolan viisi kysymystä:

Mikä meni hyvin?

Mikä ei mennyt kovin hyvin?

Mitä opimme?

Mitä teemme seuraavalla kerralla paremmin?

Mitä panemme käytäntöön, että etenemme kohti visiotamme?

Emme voi olettaa, että reflektointi, sekä oman ja tiimin tekemisen arviointi ja peilaaminen tehtyihin asioihin tulisi ammattikoululaiselta jo itsessään. Tarkoituksena siis tukea tätä koko kurssin ajan, jonka vuoksi kehiteltiin oppimistaulut. Oppimistauluja täytetään lähes päivittäin, viimeisenä työnä ennen kotiinlähtöä. Oppimistauluun tiimit saavat kirjoittaa vapaasti ajatuksia päivästä, sekä mitä on tullut opituksi tai mikä asia on ollut uusi tänään. Oppimistaulujen on tarkoitus helpottaa kurssin loppuksi käytävää motorolaa, jolloin opiskelijat voivat muistella paremmin mitä kaikkea kahteen viikkoon onkaan sisältynyt. Motorolan tarkoitus on reflektoida oman tiimin, sekä oman itsensä tekemistä lähtökohtiin nähden, eli luotuun kurssikokonaisuuteen.

Oman oppimisen edellytyksenä täytän myös itse motorolan. Tavoitteena peilata kurssin suunnitelmaa tehtyihin asioihin ja kurssiin kokonaisuudessaan. Yksi iso palautteen keruu menetelmä on myös oppimistaulut. Jokaiselle päivälle on asetettu tietyt osaamistavoitteet,

jotka halutaan täyttää sinä päivänä. Jos nämä osaamistavoitteet eivät tule missään vaiheessa kurssia esille päivän oppimistauluissa, voidaan olettaa, että ainakaan huomattavaa oppimista asian suhteen ei olla saavutettu. Toki opiskelijoita ja heidän tekemistään täytyy myös seurata, kuinka kehittymistä on tapahtunut. Monesti oppimista näkyy ulospäin, mutta henkilö ei itse välttämättä huomaa käyttäytymisensä muuttuneen. Kurssin päätteeksi opiskelijat täyttävät myös motorolan koko kurssikokonaisuudesta, joka on käytännössä palautetta suunnittelijan suuntaan. Saatua palautetta voidaan verrata omaan motorolaan, sekä lopussa käytävään keskusteluun Lappalaisen kanssa kurssin kulusta ja vertaamme saatuun palautteeseen.

Opetusmenetelmänä kurssilla käytetään tiimioppimista suurimmassa osassa tehtäviä. Tiimioppimisen hyvä puoli on keskustelunomaisuus, sekä projektityöskentely. Opiskelijat ovat myös tottuneet tiimioppimiseen, joten sen sisäistäminen kurssikokonaisuuteen on huomattavasti helpompaa. Tiimioppimisen ryhmäjako on koko kurssin ajan sama, joka huipentuu viimeisen torstain Kaarisilta toimintakeskuksen liikunnanohjaukseen. Opiskelijat pääsevät siis tiimeittäin ohjaamaan liikuntatunnin toimintakeskuksen asiakkaille.

7.5 Kurssi

Kurssin alussa haluamme haastaa opiskelijat kahden viikon mittaiseen liikuntahaasteeseen. Kuten THL:n kouluterveyskyselystä (THL 2019) ilmeni, ammattikouluopiskelijoilla Lahdessa liikunta on vähentynyt viimeisen kahden vuoden aikana, osalla jopa hyvin radikaalisti. Voidaan toki olettaa, että liikkumisen ohjaaminen -kurssille tulee ainakin jossain määrin liikunnallisia opiskelijoita. Haluamme kuitenkin antaa opiskelijoille käsityksen, millaista terveystuotesuosituksen mukaan eläminen on. Kurssin ensimmäisenä päivänä yksi aiheista on terveystuotesuosituksiin tutustuminen, ja sitä kautta haastamme opiskelijat toimimaan niiden mukaisesti kurssin ajan ja seuraamaan millaisen vaikutuksen se tekee heidän opiskeluunsa, sekä arkeen. Tämän haasteen on tarkoitus näyttää opiskelijoille millaista omaehtoisen liikunnan tukeminen tulevassa työssä voi olla. Tai millaista tukea he olisivat tarvinneet tavoitteiden mukaan liikkumiseen.

Kurssin jokaisena päivänä on oma teema, jonka aihetta käydään läpi päivän aikana (kuva 7). Teemat ovat:

Vko 47

Ma – Tutustuminen, liikunta asiakirjat ja ohjeet

Ti – Liikunnan ohjaamisen turvallisuus ja lähiliikuntapaikat

Ke – Liikunnallinen elämäntapa ja sen rakentaminen

To – Ohjausharjoittelut

Pe – Palaute ja motivointi. Uuteen liikuntalajiin tutustuminen

Vko 48

Ma – Liikuntataidot ja soveltavaan liikuntaan tutustuminen

Ti – Soveltava liikunta ja soveltava toiminnan suunnittelu

Ke – Kaarisillan ohjauksen suunnittelu

To – Kaarisillan ohjaukset

Pe – Kurssin palaute, arviointi ja itsearviointi

7.5.1 Ma - Tutustuminen, liikunta asiakirjat ja ohjeet.

Tunnilla on tavoitteena tutustua kurssin runkoon, sekä tavoitteisiin. Käydään läpi ennakkokäsitykset kurssille ja annetaan opiskelijoille aikataulu, kuinka kurssi vie heidän aikaansa. Opiskelijat myös jaetaan ryhmiin, joihin on tarkoitus jakaa erilaisia persoonia. Yksi asia mikä otetaan huomioon ryhmiä jakaessa, on ajokortit ja autolliset ihmiset. Ryhmistä tulee viisi henkiset ja on tärkeää, että joka ryhmässä on vähintään yksi autollinen, jotta kaarisillan pääsee helpommin, sinne julkiset kulkuyhteydet ovat hankalat.

Ryhmiin tutustuessa he suorittavat myös esimotorolan kurssia varten. Ensin henkilökohtaisesti, jonka jälkeen pienryhmässään keskustelevat ryhmänsä tavoitteista. Supistettu esimotorola keskustellaan kysymyksillä:

- Mitkä ovat tavoitteesi kurssille
- Mitä odotat kurssilta
- Kuinka päästään tavoitteisiin

Liikunta asiakirjat ja ohjeet – osuudessa tutustutaan UKK-instituutin julkaisemiin liikuntasuositukseen. Käytetään tiimioppimista työkaluna ja tehdään projektiluontoinen selvitys aiheesta ”kuinka eri ikäryhmiä suositellaan liikkumaan suomessa. Ketkä liikuntasuosituksia ohjaa ja mitkä ovat niiden vaikutukset psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen terveyteen”. Jaetaan joka ryhmälle oma ikäryhmä, eli aikuiset, lapset ja seniorit. Tunnin lopuksi esitellään tunnin tuotos, visuaalisesti ja verbaalisesti.

Tunnin lopulla tehdään vielä oppimistaulu. Oppimistaulun tarkoitus on auttaa opiskelijoita refleктоimaan kurssin asioita loppukurssista. Taulu on vapaamuotoinen taulu, johon opiskelijat saavat post-it lapuille vapaasti kirjoittaa oppimiaan asioita tai asioita, jotka jäivät mietityttämään tai muutan vain mieleen kurssista. Oppimistauluja tehdään kurssin aikana 6 kappaletta, eli ei ihan joka päivä. Ohjauspäivänä toisen viikon torstaina ryhmille jaetaan kaksi oppimistaulua, jotka heidän täytyy puhtaaksikirjoittaa perjantaita varten siistiin ja visuaaliseen muotoon.

Päivän päätteeksi haastetaan opiskelijat liikkumaan nuorten liikuntasuosittelun mukaisesti. Kurssin viimeisenä päivänä katsotaan, onko se muuttanut heidän arkeaan ja onko liikettä tullut lisää.

7.5.2 Ti – Liikunnan ohjaamisen turvallisuus ja lähiliikuntapaikat

Aamu alkaa porinatuokiolla ympyrässä, jossa saa vierustoverin kanssa jutella nopeat kuulumiset. Lähetään yhdessä keskustelemaan liikuntatuokiosta, jolla ihmiset ovat olleet. Mitä ohjaaja on ottanut huomioon turvallisuuden sitä järjestäessä.

Ryhmätyönä etsitään lisää tietoa turvallisuustekijöistä. Muistetaan etsiä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta.

Kootaan ennen lounasta vielä yhdessä taululle kaikki liikuntapaikat lahdessa, jotka tulevat opiskelijoille mieleen. Tämän on tarkoitus pohjustaa iltapäivää, sekä perjantain tehtävää.

Iltapäivällä lähdetään tutustumaan lähiliikuntapaikkaan. Salpauksen liikuntatilat ovat ihan koulutuskeskuksen vieressä ja sinne lähdetään tutustumaan ryhmässä.

Yksilötehtävä kotiin. Etsikää netistä liikuntapaikka/laji/ryhmä, josta muut eivät tiedä

7.5.3 Ke – Liikunnallinen elämäntapa ja sen rakentaminen

Aamulla tehdään tiistain annista oppimistaulu.

Jakaudutaan ryhmiin ja tutustutaan opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnallinen elämäntapa sivustoon internetissä ja surffataan konkreettisia tekijöitä, jotka edistävät liikunnallista elämäntapaa. Pohditaan mitkä asiat kasvatuksessa vaikuttavat aikuisiän liikuntaan. Annetaan tehtäväksi soittakaa vanhemmillenne ja kysykää ovatko he tietoisesti tehneet päätöksiä, jotta teidät saisi liikkumaan enemmän. Projekti kestää koko päivän ja tarkoitus ryhmittäin tehdä produkti, esim. räppi, maalaus tai musikaali, joka avaa ryhmän ajatuksia ja löytöjä liikunnallisen elämäntavan edistämisestä.

Päivän aikana ryhmä päättää heidän löydöksistään yhden liikuntapaikan ja keskustelevat missä niistä haluavat käydä tutustumiskäynnillä perjantai iltapäivällä.

Iltapäivän päätteeksi esitellään päivän produktit ja tehdään päivän oppimistaulutaulu.

7.5.4 To – Ohjausharjoittelut

Herätellään ajatuksia liikuntatunnin organisoinnista avaamalla taululla Daviesin ym. (2008) liikuntataitojen oppimisen ekologista teoriaa, jonka mukaan liikuntatuntia ja oppimista voi muokata muokkaamalla yhtä kolmesta tekijästä: oppija, tehtävä ja ympäristö. Tämä on nykyään paljon käytetty liikuntataitojen oppimiseen liittyvä teoria. (Jaakkola ym. 2017)

Päivän teemana on pienen herättelyn jälkeen suunnitella liikuntatuokio 20-30min, jossa näkyisi järkevästi suunniteltu kokonaisuus. Suunnittelu lähtee tavoitteiden asettamisesta tunnille, josta lähetään vasta luomaan kokonaisuutta. Suunnittelu tapahtuu ryhmissä itsenäisesti, mutta opettajat ovat tavoitettavissa luokassa, jos apua kaivataan.

Iltapäivällä liikkumistuokiot vedetään omalle ryhmälle liikuntasalissa. Jokainen ryhmä on kerran vetämässä, kerran tiiviisti seuraa ohjausta ja kerran on vain ohjauksessa mukana. Joka tuokion jälkeen pidetään pieni palaute tauko, jossa tuokion vetänyt ryhmä saa ensin antaa palautetta itselleen. Sen jälkeen tiiviit seuraajat antavat palautetta ja lopussa vapaa sana ja opettajien palaute, jos jotain on vielä sanomatta.

Iltapäivällä täytetään vielä oppimistaulu päivän annista.

7.5.5 Pe – Palaute ja motivointi. Uuteen liikuntalajiin tutustuminen

Aamu alkaa powerpoint luennolla, jossa avataan opiskelijoille palautteen antamisen sensitiivisyydestä, sekä motivaatiosta. Luento on maksimissaan tunnin mittainen, missä pidetään aktiivista otetta yllä.

Luennon jälkeen ryhmille kerrotaan tehtävänanto iltapäivälle, jolloin he menevät siis kokeilemaan jotain uutta lajia tai liikuntapaikkaa. Ennen kokeilua he miettivät teeman tunnille. Esim. palautteen anto kaverille tai miten ohjaaja motivoi tunnilla. Liikuntatunnista heillä on viikonloppu aikaa tehdä lyhyt noin 3 minuutin traileri maanantaiksi tunnista, jolla kävivät.

7.5.6 Ma – Liikuntataidot ja soveltavaan liikuntaan tutustuminen

Maanantai aamu alkaa perjantain liikuntasessioista tehdyillä trailereilla ja kuulumisten juttelulla, rennoissa merkeissä. Perjantain tunneista kerrotaan koko luokalle, kuinka valittu teema näkyi tunnilla.

Aamun aloituksen jälkeen mennään leikkimään lapsuuden leikkejä opettajien johdolla, vaikka otetaan ehdotuksia leikkeihin opiskelijoilta vastaan. Leikkimisen jälkeen avataan sanallisesi perus liikuntataitoja, jotka ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot.

Lounaan jälkeen näytetään pari tunnelmaa nostattavaa teaser-videota soveltavasta liikunnasta, jotta päästään virittymään tunnelmaan. Avataan torstain ohjausta ja Kaarisiltaa: millainen paikka on ja millaisia asiakkaita päästään torstaina ohjaamaan. Luetaan itsenäisesti blogeja ja kirjoituksia soveltavasta liikunnasta, jonka jälkeen keskustellaan koko ryhmässä. Keskustelun jälkeen jakaudutaan pienryhmiin ja mietitään ydinkysymyksiä soveltavasta liikunnasta seuraavalle päivälle.

Viimeisenä vielä oppimistaulun teko päivästä

7.5.7 Ti – Soveltava liikunta ja soveltava toiminnan suunnittelu

Päivän tavoitteena on ydinkysymysten kautta ottaa selvää soveltavasta liikunnasta ja sen ohjaamisesta. Mitä soveltava liikunta tarkoittaa ja mitä soveltavan liikunnan ohjaamisessa täytyy ottaa huomioon.

Tähän myös opettajien puolelta annetaan hyväksi todettuja lähteitä, jotta informaatiota on tarpeeksi saatavilla.

Viimeisenä vielä oppimistaulun tekeminen.

7.5.8 Ke – Kaarisillan ohjauksen suunnittelu

Päivän tavoitteena on tavoitteiden kautta suunnitella Kaarisillan ryhmälle sopiva liikuntatunti. Kaarisillan ohjauksesta käydään perustiedot läpi, millaisia välineitä, millaisia henkilöitä ja millainen tila. Kuinka suuri on ryhmäkoko ja mihin kellonaikaan oman ryhmän ohjaus on. Ohjaukset ovat 9.20-10.30, 12.00 - 13.15 ja 14.00 - 15.10. Opettajat ovat toki koajan läsnä ja auttavat tunnin suunnittelussa aina kun tarve on.

Iltapäivällä viimeistellään tunnit ja annetaan toisten suunnitelmista palautetta. Haastetaan toisemme ja keskustellaan mitä asioita pitää vielä ottaa huomioon ennen huomista ohjausta.

Tehdään viimeinen oppimistaulu

7.5.9 To – Kaarisillan ohjaukset

Opiskelijat pääsevät ohjaamaan yhtä ryhmää Kaarisillan toimintakeskuksessa. Jokaiselle on aikaisemmin jaettu aika, jolloin tulevat ohjaamaan. Ohjauksessa on myös mukana Kaarisillan liikunnanohjaaja ja yksi avustaja, sekä Lappalainen ja minä.

Ohjauksen jälkeen jäädään vielä refleктоimaan, mikä meni hyvin ja mikä huonosti. Annetaan myös palautetta opiskelijoille heidän toiminnastaan tuokion aikana.

Päivän aikana opiskelijoilla on myös aikaa koota heille jaetuista oppimistauluista puhtaaksikirjoitetut ja visuaaliset versiot, jotka esitellään perjantaina.

7.5.10 Pe – Kurssin palaute, arviointi ja itsearviointi

Istutaan ringissä ja kerrotaan kuulumiset ja päällimmäiset fiilikset viikosta. Ryhmissä käydään syvällisemmin läpi, kuinka liikuntasuosituksen mukaan liikkuminen vaikutti viikkoon. Oppimistaulut esitellään ja käydään kurssi päivä kerrallaan läpi. Keskustelun jälkeen niistä koostetaan koko kurssin oppimistaulu.

Motorola ryhmissä: (Kävellen ulkona)

Mikä meni hyvin?

Mikä ei mennyt kovin hyvin?

Mitä opimme?

Mitä teemme seuraavalla kerralla paremmin?

Mitä panemme käytäntöön, että etenemme kohti visiotamme

Ilmapäivällä käydään vielä yhteistä keskustelua, jossa arvioidaan kurssikokonaisuutta, jotta seuraavan kurssin suunnitteluvaiheessa voidaan tehdä asioita toisin. Tavoitteena kehittää kurssia vuosi vuodelta ja ketkä olisivatkaan parempia antamaan kurssista rehellistä ja kehittävää palautetta, kun opiskelijat itse.

8 Pohdinta

Kurssisuunnitelman valmistuttua voidaan arvioida, että suunnitelmassa on pyritty ottamaan huomioon monipuolisesti laadukkaan kurssisuunnitelman luomisen teoriaa, liikunnallisuuden ja omaehtoisen liikkumisen lisäämiseen liittyviä asioita ja kurssin markkina-arvon kasvattamista. Mielestäni kurssisuunnitelma on laadukas, niin osaamistavoitteiden kuin konkreettisten vaiheiden puolesta. Suunnittelussa huomioitiin myös se, että opiskelijat antavat kurssin lopussa palautetta omasta oppimisestaan. Tämä auttaa kurssin kehittämisessä jatkossa. Kurssisuunnitelmasta olisi voinut luoda vielä tarkemman päivittäisen aikataulun, jossa ilmenisivät muun muassa ryhmittöihin ja keskusteluihin varatut ajat. Tämä on kuitenkin ennen kurssia hieman irrelevanttia, kun ei vielä tässä vaiheessa tiedetä, kuinka puheliaita opiskelijoita kurssille on saatu.

Kurssi tukee kuitenkin lähes päivittäisellä liikunnalla ja liikkumisella omaehtoista liikuntaa, sekä liikkumista kurssilla. Kurssin alussa asetettu haaste liikuntasuosituksen mukaisesti liikkumisesta haastaa opiskelijat miettimään omaa liikkumista entistä enemmän.

Yhtenä tavoitteena projektille oli liikkumisen ohjaaminen -kurssin markkina-arvon nostaminen tuleville vuosille. Uskon vakaasti siihen, että kurssi on opiskelijoille mielenkiintoinen ja monipuolinen ja seuraavaan toteutukseen löytyy vielä isompi osallistujamäärä. Tässä kuitenkin korostuu opettajien toiminta ja se millaista itse kurssilla on. Ryhmäjako kurssin alussa voi määrittää paljonkin sitä, millaiseksi opiskelijat kokevat kurssin. Hyvällä ryhmällä tekeminen ei tunnu opiskelulta laisinkaan. Jos ryhmään sattuu muutamia henkilöitä, joiden kemia ei kohtaa voi kurssi tuntua silloin raskaammalta.

Tiimioppiminen on koko kurssin kantava teema, joka näkyy kaikissa ryhmittöissä. Ryhmätyöskentely toimiikin pääsääntöisesti aivoteollista mallia hyödyntämällä (Partanen 2000). Sitä hyödynnetään projektin kaikissa osa-alueessa, sekä kurssikokonaisuudessa itsessään. Tiimioppimisen hyvä puoli onkin keskustelunomaisuus, joka ei puuduta samalla tavalla, kun luennot ja muistiinpanojen tekeminen. Tämä soveltuu hyvin käytettäväksi ammattikouluissa, jossa oppimista lähestytäänkin tekemisen kautta. Tiimioppiminen on toki hankala sellaisille, joiden on vaikea ilmaista itseään ja omia ajatuksia verbaalisesti. Kun oppiminen koostuu dialogista, on osalla varmasti vaikeuksia tämän kanssa. Peruskoulussa opetus on kuitenkin pääsääntöisesti luentomaisempaa. Mallia hyödynnetään liikkumisen ohjaaminen -kurssilla niin päiväkohtaisissa projekteissa, kuin myös koko kurssin yli kestävien ryhmien oppimisessa.

Mielestäni kurssin aiheet ovat hyviä ja tiimioppimista käyttämällä opiskelijat saavat paljon siitä irti. Tavoitteena kuitenkin on auttaa opiskelijoiden ammattitaidon kehittämisessä tämän kurssin kautta. Toki tässä vaiheessa, kun kurssia kerkeää vielä viilaamaan maailmantilanteen mukaan, on ilmassa pientä jännitystä, kuinka kurssi itsessään tulee meneään. Tässä vaiheessa tuntuu, että on mietitty kaikki mitä mahdollista kurssista, mutta varmasti viimeinkin ja kurssia toteuttaessa tulee ilmi paljon asioita, joita tekisi toisin. ”Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” pätee tässäkin tilanteessa, mutta puolikas on vielä jäljellä. Luotan kuitenkin Lappalaisen ja minun kokemukseeni siinä vaiheessa, kun kurssia vedetään ja ilmenee jotain ongelmia.

Liikunnan näkyminen kurssilla oli yksi teema, jota halusimme Lappalaisen kanssa alusta alkaen toteuttaa. Liikunta itsessään aktivoi aivoja ja pitää virkeänä, sekä edesauttaa oppimista. (Liikkuvakoulu 2020) Koimme myös velvoitteen aktivoida opiskelijoita ja edesauttaa heidän liikunnallisen elämäntapansa edistämistä ja ylläpitoa. Toivon hartaasti, että liikunta suositusten mukaan liikkuminen kahden viikon ajan avaa heidän silmiään ja auttaa liikunnallisen elämäntavan rakentamisessa. Tämä voi myös edesauttaa heidän tulevia asiakkaita ja läheisiä.

Tuntuu haastavalta reflektoida omalla tavallaan keskeneräistä projektia. Opinnäytetyö itsessään keskittyy liikkumisen ohjaaminen -kurssin suunnitteluun. Kurssi pidetään vasta tulevaisuudessa, vaikka suunnitteluprojekti rupeaa olemaan ohi. Kun pohtii kurssin suunnittelun kokonaisuutta tähän mennessä, niin mielestäni kurssista on saatu aktiivinen, tavoitteiden mukainen ja ehjä kokonaisuus. Suurin haaste työssä on kuitenkin ollut se, kuinka olen lähtenyt tekemään kurssia ja opinnäytetyötä liian erillisinä kokonaisuuksina. Vaikka kaikki opinnäytetyössä keskittyykin onnistuneen ja tavoitteiden mukaisen kurssin suunnitteluun, on silti projekti ollut hieman kaksijakoinen.

Olen kurssin toteutuksesta innoissani ja omalta osalta tämä suunnittelutyö on oppimisen kehästä vasta ensimmäiset kaksi vaihetta, kokemukset ja ajatukset. Konkretiaa ja kokeilua kohti kyllä mennään kuitenkin kovaa vauhtia. Koen kurssin suunnitelman vasta ensimmäisenä osana omaa oppimista, jonka takia onkin outoa miettiä sitä omana projektinaan. Suunnitteluvaihe oli kuitenkin kokonaisuudessaan onnistunut, mutta myöhemmin näemme, kuinka paljon hyötyä siitä on ollut.

9 Lähteet

Ahtiainen Karoliina. Lukiolaisen hyvinvointi keskiöön: Lappeenrannan Liikkuva opiskelu – malli hankekaudella 2019-2020. Theseus, 2020. Luettavissa:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336359/Ahtiainen%20Karoliina.pdf?sequence=2&isAllowed=y> Luettu 13.10.2020

Deci Edward L., Ryan Richard M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness. The Guilford Press. 2017

Haaga-Helian historia. Luettavissa:

<https://www.haaga-helia.fi/fi/haaga-heliasta/haaga-helia-10-vuotta/haaga-helian-juuret?userLang=fi> Luettu 30.6.2020

Hämälä Riikka (toim.) ja Kokko Sami. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.

Ikonen Oiva ja Virtanen Pirkko. Erilainen Oppija – Yhteiseen Kouluun. PS-Kustannus. 2007.

Jaakkola Timo, Liukkonen Jarmo, Sääkslahti Arja. Liikuntapedagogiikka. PS-Kustannus, 2017.

Koulutuskeskus Salpaus Luettavissa: <https://www.salpaus.fi/info/tutustu-salpaukseen/> Luettu 28.9.2020

Koulutuskeskus Salpaus. Nuoriso ja yhteisöohjaaja koulutuksen esittely. Luettavissa: <https://www.salpaus.fi/koulutusesittely/nuoriso-ja-yhteisohjaaja/> Luettu 30.9.2020.

Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998 1 luku 5 §.

Leinonen Niina, Partanen Timo ja Palviainen Petri. Tiimiakatemia, tositarina tekemällä op-pivasta yhteisöstä. PS-Kustannus. 2002.

Liikkuva koulu. Miksi liikkuminen on tärkeää oppimiselle. Luettavissa: <https://www.liikkuva-koulu.fi/tarinat/miksi-liikkuminen-t%C3%A4rke%C3%A4oppimiselle> Luettu 19.10.2020.

Lonka Kirsti. Oivaltava oppiminen. Otava, 2015.

Moilanen Harri ja Salakka Helena. Aivot liikkeelle! – Tehosta oppimista yläkoulussa ja toisella asteella. PS-kustannus. 2016.

Nonaka Ikujiro ja Takeuchi Hirotaka. The Knowledge-Creating Company. How Japanese Companies Create the Dynamics of Innovation. Oxford University Press. 1995.

Opettajasta tiimivalmentajaksi: KOKEILE TIIMIOPPIMISTA! Tiimiakatemia Global (Partaus oy); Suomi. 2018. Luettavissa <https://tiimiakatemia.com/valmennukset-ja-palvelut/ladattavat-materiaalit/> Luettu 30.6.2020

Opetus ja kulttuuriministeriö – Liikunnallinen elämäntapa. Luettavissa: <https://minedu.fi/liikunnan-edistaminen> Luettu 12.10.2020.

Opintopolku. Kasvatus ja ohjausalan perustutkinnon rakenne. Luettavissa: <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/4038054/reformi/rakenne> Luettu 28.9.2020

Partanen Johannes. Tiimivalmentajan parhaat työkalut. Partus, 2012.

Polar. Maksimisykkeen laskeminen juoksemista varten. Luettavissa: <https://www.polar.com/fi/running-academy/calculate-maximum-heart-rate-running> Luettu 18.7.2020.

Suni Jaana. Liikkumisen suositukset eilen, tänään ja huomenna. Liikunta ja tiede 6/2019. Luettavissa: https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/6_2019/lt_6_19_8-14_lowres.pdf Luettu 20.7.2020

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskysely. Luettavissa <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely> Luettu 21.7.2020

UKK-Instituutti. Aikuisen terveysliikuntasuositukset. Luettavissa <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus> Luettu 20.7.2020

UKK-Instituutti. Liikkumisen suositukset. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus> Luettu 20.10.2020

UKK-Instituutti. Nuoren terveysliikuntasuositukset. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset> Luettu 20.7.2020

UKK-Instituutti. Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. Luettavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ ja_kuntoliikuntaa Luettu 12.7.2020.

Vasalampi Kati 2007. Itsemääräämisteoria. Teoksessa: Salmela-Aro Katariina, Nurmi Jari-Erik. Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. PS-Kustannus, 2017.