



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Riemua ja terveyttä liikunnasta Liikuntapäivä Hakalan koulussa

Halonen, Sari

Lindroos, Suvi

2012 Hyvinkää

Laurea-ammattikorkeakoulu
Hyvinkää

Riemua ja terveyttä liikunnasta
Liikuntapäivä Hakalan koulussa

Halonen Sari & Lindroos Suvi
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Lokakuu 2012

Sari Halonen & Suvi Lindroos

Liikuntapäivä Hakalan koulussa

Vuosi 2012 Sivumäärä 44

Tutkimusten mukaan lapset liikkuvat suosituksiin nähden liian vähän. Lapsien tulisi liikkua päivittäin. Lapsena opitut terveelliset tavat ja tottumukset kantavat pitkälle tulevaisuuteen, ja näin ollen myös aikuisena niitä toteutetaan. Liikunta on tärkeää lapsen itseilmmaiselle. Liikunnan tulisi olla mielekästä, iloa ja elämyksiä tuottavaa, mutta myös hieman haastavaa, jolloin mielenkiinto liikkumiseen säilyy. Normaaliin kehitykseen lapsi tarvitsee säännöllistä ja monipuolista liikuntaa. Ihmisen kyky liikkua kehittyy syntymästä saakka. Alakouluikäisillä eli 7-12-vuotiailla lapsilla hermo-lihasjärjestelmän, luuston ja lihaksiston kehitys vaikuttavat kykyyn liikkua ja oppia liikkumaan. Fyysis-motorinen kehitys on yksilöllistä ja harjoitteiden monipuolisuus on tärkeää taitojen muodostumisen kannalta.

Tämän työn tarkoituksena oli järjestää mukava ja liikuntaan innostava päivä koulun oppilaille. Liikuntapäivällä tavoittelimme positiivisen luokkahengen tukemista ja yhdessä onnistumisen kokemista. Tavoitteena oli tarjota lapsille virikkeellistä liikuntaa, joka kannustaisi lapsia liikkumaan myös jatkossa. Loimme jatkossa kouluille käytettäväksi valmiin liikuntapäivän toimintamallin. Samalla kehitimme omia ohjaustaitojamme. Aloitimme opinnäytetyömme rakentamisen teoriatiedon keruulla. Keräsimme monipuolisesti tietoa kouluikäisen kehityksestä, motorisista, liikuntasuosituksista ja terveydestä. Liikuntapäivän toteuttamisen tueksi haimme tietoa lapsen motivoinnista liikkumiseen, sekä lapsiryhmän ohjaamisesta. Liikuntatapahtuma järjestettiin Hyvinkään Hakalan koululaisille. Oppilaat olivat iältään 7-12-vuotiaita.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena ja arvioinnissa käytettiin kyselylomaketta. Teoriatiedon pohjalta muodostimme rastit niin, että ne tukevat lasten liikkumista mahdollisimman monipuolisesti ikätasoinen kehitys huomioon ottaen. Liikuntapäivään suunnittelimme ja rakensimme rasteja, joissa harjoitettiin monipuolisesti liikuntataitoja. Rastien suorittamiseen tarvittiin nopeutta, ketteryyttä ja tarkkuutta. Liikuntapäivä suunniteltiin niin, ettei oppilaiden välille muodostu kilpailuhenkisyyttä. Jokaisen luokan mukana kulki oma luokanopettaja. Opettajien läsnäolo edisti turvallisuutta ja auttoi pitämään järjestystä yllä.

Päivän päätteeksi keräsimme oppilailta palautteen kyselylomakkeiden avulla. Kokonaisuutena saamamme palaute liikuntapäivästä oli hyvää. Palautteen avulla selvitimme oppilaiden mielihoidettua rastien määrästä, mielekkyydestä, kestosta ja ohjeiden selkeydestä. Opettajilta keräsimme vapaasanaisen palautteen.

Sari Halonen & Suvi Lindroos

Sports day at Hakala school

Year	2012	Pages	44
------	------	-------	----

According to researches children take too little exercise in relation to recommendations. Healthy habits and customs learned in childhood carry on to the future and are also carried out in adulthood. Exercise is an important way of self-expression to the child. Exercising should be meaningful, produce joy and experiences but also a bit challenging so that interest in physical activity remains. A child needs regular and varied exercise to develop normally. A person's ability to move develops from birth. The development of neuromuscular system, bones and muscles of children at 7 to 12 years of age or at primary school age, affect the ability to move and learn to move. Physical and motor development are individual and variety of exercises are needed for forming various skills.

The purpose of this thesis was to organize the pupils of a school a pleasant day that would motivate them to exercise. The aim of the sports day was to support a positive class spirit and experiencing success together. Our objective was to offer the pupils stimulating exercise which would encourage them to move also in the future. We created a complete schema of a sports day for schools to be used in the future. At the same time we improved our own guiding skills. We started by studying theory. We collected a wide range of knowledge on the growth of a primary school aged child, its motor skills, exercise recommendations for children and children's health. In order to support the organizing of the sports day we searched information about motivating a child to exercise and about guiding a group of children. THE Sport events were targeted to the pupils of the school in Hakala in Hyvinkää. The Pupils were 7- to 12-year-olds.

The thesis was functional. A questionnaire was used in evaluating the results. Based on the theory we planned the exercise points so that they would support children's physical training as many-sidedly as possible considering the development of their age. We planned and built the control points in order to practice a wide range of exercising skills. Speed, agility and precision were needed to come through the points. The sports day was planned so that there would not emerge competitive spirit between the pupils. Every class went with their own teacher. Presence of the teachers promoted safety and helped to maintain order.

At the end of the day we collected feedback from the pupils using questionnaires. Taken as a whole, the feedback we got was good. Through this feedback we found out pupils' opinions on the number, meaningfulness and duration of the exercise points and clarity of instructions. Teachers were asked to give a free-word feedback.

Keywords: children's exercise, health promoting, sports day

Sisällys

1	Työn tausta ja tarve	6
2	Työn tarkoitus ja tavoite	7
3	Työn teoreettinen perusta	7
3.1	Kouluikäisen fyysinen ja motorinen kehitys	7
3.2	Havaintomotoriikka ja motorinen liikemuisti	10
3.3	Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet	10
3.4	Liikuntasuositukset ja liikunnan hyödyt	13
3.5	Liikunnan terveysvaikutukset	15
4	Työssä käytetyt menetelmät	17
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	17
4.2	Lapsen motivointi liikkumiseen	17
4.3	Lapsen ja lapsiryhmän ohjaaminen	18
5	Liikuntatapahtuman toteutus	19
5.1	Tiedottaminen ja aikataulu	19
5.2	Rastit	19
5.3	Välineet ja riskeihin valmistautuminen	21
5.4	Tapahtuman kulku	22
5.5	Palautteet	22
6	Pohdinta	25
6.1	Luotettavuus ja eettisyys	25
6.2	Lopuksi	26
	Lähteet	308
	Taulukko	30
	Kuvio	31
	Liitteet	Error! Bookmark not defined.

1 Työn tausta ja tarve

Opinnäytetyömme kohdeyhteisönä oli Hyvinkään Hakalan alakoulu. Tutkimusten mukaan lapset liikkuvat suosituksiin nähden liian vähän. Lapsille ja nuorille suositellaan fyysistä aktiivisuutta päivittäin, vähintään tunti päivässä. Valtaosan tästä tulisi olla kohtalaista tai voimakkaasti kuormittavaa aerobista liikuntaa. Kolmena päivänä viikossa fyysisen aktiivisuuden pitäisi olla voimakkaasti kuormittavaa ja lihaksistoa sekä luustoa vahvistavaa. Mikäli liikkuu suositusten mukaan, on todettu olevan parempi kestävyys- ja lihaskunto sekä parempi luuston terveys. Masennusoireita on huomattu olevan vähemmän niillä, jotka harrastavat liikuntaa suositusten mukaan, kuin niillä jotka eivät harrasta. (Vuori, 2008.) Opinnäytetyömme oli liikuntapäivän järjestäminen Hyvinkään Hakalan alakoululle. Aihe kiinnosti meitä molempia ja tulevana terveydenhoitajina koimme aiheen hyödylliseksi tulevan ammattimme kannalta, ovathan terveydenhoitajat terveellisten elämäntapojen edistäjiä. Liikuntapäivän aikana ohjasimme lapsia paljon ja tulevaisuudessa tarvitsemme päivittäisessä työssämme hyviä ohjaamistaitoja. Lapselle liikunnan tulisi olla luonnollinen tapa ilmaista itseään. Lihavuus ja erilaiset muut liikumattomuuteen liittyvät sairaudet lisääntyvät lasten ja nuorten keskuudessa. Jo lapsena opittu liikunnallinen elämäntapa kantaa aikuisikään saakka, mikä taas edistää väestön terveyttä. Jatkuvasti lisääntyvä tietokone- ja konsolipelaaminen pitävät lapset sisällä pelaamassa, jolloin perinteiset ulkoleikit ja -pelit jäävät syrjään.

Terveyden edistäminen sisältää preventiivisen eli ehkäisevän toiminnan sekä promotiivisen eli edistävän toiminnan. Preventiivinen toiminta on yksilöön kohdistuvaa tautien ja sairauksien ehkäisyä ja laajemmin myös olosuhteisiin kohdistuvaa terveysriskien ehkäisyä. Promotiivinen toiminta on voimavaroja säilyttävää ja sen tarkoitus on yleinen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja terveyden lisääminen. Terveyden edistämisen tavoitteena on nostaa ihmisten terveys parhaalle mahdolliselle tasolle, jonka heidän omat biologiset kyvyt ja elinolot sallivat. (Perttilä 2002.)

Liikunta kuuluu lasten ja nuorten elämään luonnollisena osana. Lapsi liikkuu, kun liikunta tuottaa hänelle iloa ja elämyksiä. Lapselle mielekäs liikunta on hauskaa ja myös sopivasti haastavaa. Liikunnan mielekkyys saavutetaan, kun liikunta toteutuu lasten näkökulmasta ja heidän ehdoillaan. Lasten liikunnan ohjaamisessa ei saa korostaa liikaa kilpailun merkitystä, vaan ohjauksessa tulisi keskittyä yhdessä työskentelyyn ja omatoimisuuteen. Liikuntahetkeä suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon monipuolisuus ja lasten ikätaso. Motoriset perus- ja erityistaidot vaativat kehittyäkseen runsaasti liikuntaa ja toistoja. Alakouluikäisen fyysinen kasvu on jatkuvaa ja tasaista. Tämä ikäluokka kehittyy liikunnassa nopeasti ja oppii hyvin uusia taitoja. Kuitenkin taitojen oppimisen pohjalle vaaditaan hyvät perustaidot. Lapsen elimistö tarvitsee päivittäin monipuolista liikuntaa kehittyäkseen. Hermostollisen kehityksen on myös katsottu hyötyvän monipuolisesta liikunnasta. Perustaitojen oppimisen kautta tulee taitojen

automatisointi. Se on pitkä prosessi, joka vaatii tuhansia toistoja. Kuitenkin automatisoinnin jälkeen lapsi voi kohdistaa aistit uuden asian havainnointiin ja uusien haastavampien taitojen oppimiseen. Näin lapselle mahdollistuu kehittyminen jossakin tietyssä lajissa. Perustaitoja voidaan vahvistaa erilaisissa ympäristöissä sisällä tai ulkona, erilaisilla alustoilla tai maastoissa, kuten lumella, jäällä, hiekalla, vedessä tai nurmella. Koululiikunnassa tulisi opetella eri perustaitoja, liikkeiden yhdistelmiä ja eri lajien perustaitoja. Koululiikunnan tulisi olla kattava ja monipuolinen liikunnan tarjoaja, joka hyödyntää vuodenaikoja liikunnan tarjoamiseen. Lapselle voi tarjota harrastusta liikunnan tueksi esimerkiksi 1-2 kertaa viikossa, mutta se ei vielä riitä turvaamaan tarvittavaa liikunnan määrää. Harrastus voi kuitenkin opettaa lasta liikunnalliseen elämäntapaan. (Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2008, 21-22.)

2 Työn tarkoitus ja tavoite

Tämän työn tarkoituksena oli järjestää mukava ja liikuntaan innostava päivä Hakalan koulun oppilaille. Liikuntapäivän tarkoituksena oli positiivisen luokkahengen tukeminen ja yhdessä onnistumisen kokeminen. Tarkoituksena oli tarjota lapsille virikkeellistä liikuntaa, jonka tavoitteena oli kannustaa lapsia liikkumaan myös jatkossa. Loimme valmiin liikuntapäivän toimintamallin, jota alakoulut tai liikuntaryhmät voivat käyttää liikuntahetkien järjestämiseen. Näin liikuntapäivä voidaan toteuttaa samoilla ohjeilla myös jatkossa. Samalla kehitimme omia ohjaustaitojamme.

3 Työn teoreettinen perusta

3.1 Kouluikäisen fyysinen ja motorinen kehitys

Alakouluikä tarkoittaa ikäkautta koulunkäynnin aloittamisen ja murrosiän alkamisen välillä. 7-12-vuotiaan kehitysvaihetta kutsutaan latenssiksi. Lapsen kasvamisella tarkoitetaan fyysisiä nähtäviä muutoksia, kuten pituuskasvua. Ihmisen pituuskasvu määräytyy lähinnä perimän mukaan, jolloin vanhempien pituudesta voidaan jossain määrin ennustaa lapsen tuleva pituus. Latenssissa lapsen pituus, paino, luusto, lihaksisto ja elimet kasvavat melko tasaisesti. Yhden vuoden aikana koululainen kasvaa keskimäärin 5 cm ja painoa kertyy lisää noin 2,5 kg. Fyysinen kehitys vaikuttaa paljon lapsen minäkuvan rakentumiseen. Mikäli lapsi tuntee kehonsa vieraaksi, eikä hyväksy muutoksia jotka tapahtuvat, voi minäkuva kehittyä negatiiviseksi. On huomattu etenkin hyvin varhain murrosikään tulevien minäkuvan olleen rikkonainen. Lapsi muodostaa minäkuvaa vielä lähes täysin ulkoisen olemuksen perusteella, joten myös vartalon epäsuhdut voivat muuttaa minäkuvaa negatiiviseksi (Hartikainen & Holopainen 2009, 7.) Minäkuva on ihmisen oma käsitys siitä, millainen hän on, toisin sanoen käsitys omasta persoonastaan. Minäkuva on sellaisten ominaisuuksien, toimintojen ja päämäärien kokonaisuus, joilla ihminen kuvaa itseään, eikä sitä muuta hetkittäiset mielialanvaihtelut. Minäkuva ohjaa ihmi-

sen toimintaa ja lapsen minäkuvassa tapahtuu merkittäviä muutoksia koko hänen kehityksensä ajan. (Keltikangas-Järvinen 2008, 30,97,115.)

Fyysis-motorisella kehityksellä tarkoitetaan muutoksia, jotka tapahtuvat yksilön kyvyissä liikua, motorisissa perustaidoissa ja liikunnan lajitaidoissa. Motorinen kehitys on aina yksilöllistä, vaikka yksittäiset taidot opitaan yleensä samassa iässä ja samassa järjestyksessä toisten kanssa (Salpa 2007, 9.) Motorisen kehitykseen vaikuttavat genetiikka, rakenteelliset muutokset, harjoitukset ja yksilöllinen oppimiskyky. Näiden lisäksi kehitykseen on huomattu vaikuttavan ympäristö, virikkeellisyys, sekä lapsen persoonallisuus (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 123). Motorisen kehityksen kuvataan olevan myös vartalon ja sen osien toiminnallista muutosta. 7-12-vuotiailla hermo-lihasjärjestelmän, luuston ja lihaksiston kehitys vaikuttavat kykyyn liikkua ja oppia liikkumaan. Kasvun aikana oma keho voi ajoittain tuntua oudolta ja jalat kömpelöiltä. Ihmisen kyky liikkua kehittyy syntymästä saakka. (Koponen 2000, 20-21.) Vastasyntyneellä lapsella esiintyy primitiiviheijasteita eli refleksejä, kuten imemisheijaste ja tarttumisheijaste, jotka kuuluvat keskushermoston normaaliin kehitykseen. Nämä varhaisen kehityksen primitiiviheijasteet häiritsevät motoriikan oppimista, joten niiden poistaminen on tärkeää. Heijasteet häviävät yleensä noin kolmen kuukauden iässä, jonka jälkeen lapsi alkaa opetella liikkumista ryömimisen kautta konttaamiseen ja edelleen kävelyyn. (Haa-ra 1999.) 1-2-vuotiaalla lapsella liikkumisen alkeistaidot kehittyvät, esimerkiksi kävely kehittyy juoksuksi. 7-vuotiaaksi asti opetellaan liikunnan perustaitoja, eli pohjaa jolle tulevat kyvyt nivoutuvat. 7-vuotiaasta eteenpäin alkavat kehittyä lajitaidot. Lapsi voi harrastaa useita erityyppisiä liikuntalajeja, mutta yleensä murrosiässä korostuu yksi laji, jossa nuori pärjää paremmin kuin muissa. (Koponen 2000, 20-21.)

Perusliikkeet ovat kaikkien liikkeiden perusta, eli yksittäisten lajien vaatimat taidot sovelletaan niistä (Miettinen 1999, 56). Perusliikkeet ovat jokapäiväisiä käytännön taitoja. Lapsen motorinen kehitys, kehonhahmotus ja perusliikuntataitojen oppiminen ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Lapsen tulisi luonnostaan pyrkiä kohti uusia haasteita, kuten juoksemaan yhä kovempaa tai hyppäämään entistä korkeammalle. Tekemällä ja kokeilemalla lapsi oppii hallitsemaan kehoaan ja suoriutuu haastavistakin motorisista harjoitteista ja erilaisista harjoitteiden yhdistelmistä. Monipuolinen harjoittelu kehittää tasapainoa, liikkuvuutta, silmäkäsi yhteistyötä ja silmä-jalka yhteistyötä. Motorisia perusliikkeitä ovat: ryömiminen, konttaaminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, heiluminen, keinuminen, kieriminen, pyöriminen, työntäminen, vetäminen, heittäminen ja kiinniotto. Nämä liikkeet luokitellaan kolmeen eri kategoriaan, jotka ovat liikkumis-, liikunta- ja esineen käsittelyliikkeet. Liikkumisliike tarkoittaa kehon siirtämistä paikasta toiseen esimerkiksi ryömimällä, juoksemalla tai liukumalla. Liikuntaliikkeet suoritetaan paikallaan. Liike vaatii lihasvoimaa ylläpitämään asento ja säilyttämään tasapaino liikkeen aikana, esimerkiksi taivutukset ja ravistelut. Esineen käsittelytaidot tarkoittavat lapsen kykyä käsitellä esineitä ja välineitä. Tai-

don kehittyminen edellyttää motoristen toimintojen yhteistyötä. Esineen käsittelyliikkeitä ovat mm. heitto, vieritys ja potku. (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 47-48.) Lapselle on ominaista, että toinen puoli kehosta on vahvempi kuin toinen. Niin sanottu vahvempi puoli oppii uudet liikkeet nopeammin kuin heikompi puoli. Uutta asiaa harjoiteltaessa voidaan ensin keskittyä vahvempaan puoleen ja liikkeen oppimisen jälkeen harjoittaa sitä myös heikommalta puolella. (Autio 2001, 54-55.)

1. Karkeamotoriikan vaihe - karkean hallinnan vaihe	2. Hienomotoriikan vaihe - taloudellisen hallinnan vaihe	3. Automatisoituminen - vakiintumisen ja muokautumisen vaihe
<ul style="list-style-type: none"> - Opitaan liikkeen peruskaava - Liike ei vielä sujuvaa - Liikkeen rytmi usein virheellinen - Liikeala tarpeettoman suuri - Voimankäyttö liian suurta tai pientä - Väsyttään nopeasti 	<ul style="list-style-type: none"> - Toistojen kautta liikkeen tarkkuus, varmuus ja nopeus lisääntyy - Edetään kohti liikkeen ja kehon hallintaa 	<ul style="list-style-type: none"> - Tahdonalainen ohjaus vähenee - Perusliikkeen soveltaminen erilaisiin olosuhteisiin ja lajeihin onnistuu - Perusvalmius liikkeiden soveltamiseen kehittynyt - Perusliike kehittynyt yleiseksi liikevalmiudeksi

KUVIO 1. Perusliikkeiden oppimisvaiheet (Mukaillen Rinta ym. 2008, 49.)

Oppimisen kannalta harjoittelun tulisi olla säännöllistä ja jatkuvaa. Näin liike kehittyy ja automatisoituu. Perusliikkeet opitaan kolmen vaiheen kautta (kuvio 1). Liikkeen oppiminen alkaa karkeamotoriikan, eli karkean hallinnan vaiheesta, jossa opitaan liikkeen peruskaava. Tässä vaiheessa liike ei vielä ole sujuvaa, mutta liike alkaa muotoutua oikeaan suuntaan. Karkean hallinnan vaiheessa ei vielä osata hallita liikkeeseen vaadittavaa voimankäyttöä, joka saattaa johtaa nopeaan väsymiseen. Toisena askeleena liikkeen oppimisessa on hienomotoriikan vaihe. Tässä vaiheessa tehdään useita toistoja, joiden kautta liikkeen tarkkuus, nopeus ja varmuus lisääntyvät. Liikkeen opettelussa toistojen tekeminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta liikkeestä tulee sujuvaa. Hienomotoriikan vaiheessa kehon hallintaa harjoitetaan. Liikkeen oppimisessa kolmas vaihe on automatisoituminen. Tässä vaiheessa liikkeestä tulee hallittu. Harjoittelijan ei enää tarvitse niin paljon keskittyä liikkeen suorittamiseen, vaan se tulee automaattisesti. Opittua liikettä voidaan hyödyntää eri tilanteissa tai lajeissa. Automatisoitumisen jälkeen myös liikkeen kehittäminen on mahdollista. (Rinta ym. 2008, 49-50.)

3.2 Havaintomotoriikka ja motorinen liikemuisti

Havaintomotorisia osatekijöitä on neljä. Kaikkia osatekijöitä tarvitaan. Ne ovat kehontuntemus, avaruudellinen hahmottaminen, suunnan hahmottaminen sekä ajan hahmottaminen. Kehontuntemuksella tarkoitetaan tietoisuutta eri kehonosien nimistä ja sijainneista. Lapsen tulee tietää miten kehoa tai sen osia liikutetaan halutulla tavalla tai kuinka lihakset rentoutetaan. Kehontuntemusta tarvitaan esimerkiksi ohjeiden ymmärtämisessä: ”Juokse siten, että kantapäät koskettavat takapuolta.” Avaruudellisella hahmottamisella tarkoitetaan esineiden ja asioiden sijainnin sekä koon hahmottamista suhteessa lapseen. Taitoa tarvitaan kun arvioidaan esimerkiksi miten mahdutaan menemään esteiden läpi, ryömien vai seisten. Taito mahdollistaa myös erilaisten sääntöjen noudattamisen peleissä, kuten polttopallossa, jossa lasten tulee pysyä ringin sisäpuolella. Suunnan hahmottaminen sisältää lateraalisuuden ja suuntatietoisuuden kehittymistä, mittasuhteiden ja käsitteiden ymmärtämistä, sekä kykyä liikkua erilaisissa tiloissa mahdollisimman tehokkaasti. Käsitteillä tarkoitetaan esimerkiksi oikea, vasen, ylös ja alas. Lateraalisuudella taas tarkoitetaan sisäistä tietoutta oikeasta ja vasemmasta puolesta. Ajan hahmottamiseen kuuluu samanaikainen tekeminen, rytmi ja oikeassa toimintajärjestyksessä tekeminen. (Karvonen 2000, 19-23.) Motorinen kehitys on hierarkkista. Tällä tarkoitetaan alemmanasteisten erillistaitojen ja kykyjen yhdistymistä korkeammanasteisiksi kokonaisuuksiksi. Tällainen kehitys on ominaista jo aivan varhaisissa lapsen motorisen kehityksen vaiheissa, kuten kävelyn oppimisessa, jossa yhdistyvät ryömimisen, konttaamisen ja pystyasennon hallinta. (Karvonen ym. 2003, 36.)

Aistikanavien välityksellä aivoihin tallentuu erilaisia liikemalleja ja mielikuvia. Tätä kutsutaan motoriseksi liikemuistiksi. Erilaisia liikkeitä harjoiteltaessa tarvitaan useita taitoja, kuten koordinaatiota, ketteryyttä, tasapainoa ja voimaa. Liikkeiden oppiminen perustuu siis lihasmuistiin. Samaa liikettä tai lajia harjoiteltaessa hermoston toiminta aktivoituu ja kehittyy. On arvioitu, että yksittäisen liikkeen oppiminen karkeamotoriikasta automatisoitumiseen kestää noin kolme kuukautta. Tämän aikana keho oppii uuden taidon, joka on helpompi tehdä jatkossa, mutta harjoittelulla on pidettävä taitoa yllä. (Kemppinen & Luhtanen 2008, 25.)

3.3 Fyysisten ominaisuuksien herkkyykskaudet

Lapsen kehitys on aina yksilöllistä, joten fyysiseen kehitykseen liittyvät ikäjaksolliset herkkyykskaudet ovat vain suuntaa antavia. Harjoittelun avulla lapsi voi saavuttaa tietyn taidon jo ennen herkkyykskautta, tai toisaalta oppia uuden taidon vasta herkkyykskauden jälkeen. Tosin herkkyykskauden jälkeen uuden taidon opettelu voi olla haastavampaa kuin jos sitä olisi harjoiteltu herkkyykskaudella, esimerkiksi uimataidon oppiminen vasta aikuisiällä. (Autio 2001, 53.) Kouluiän lähestyessä lapsi elää ensimmäistä liikunnallista herkkyykskauttaan. Hänen hermostonsa kypsyy ja verenkierron ja hengityselimistön rasitusvaste kasvaa. Kestävyyttä voi tässä

iässä jo harjoittaa, mutta varhaiskoulukäisen lapsen spontaani tapa liikkua on intervallityyppistä harjoittelua. Erilaiset leikit ja pelit ovat sopivia liikuntamuotoja, koska niissä vuorottelevat lepo ja rasitus. Opitut perustaidot kehittyvät tässä iässä yleisemmiksi liikemalleiksi ja lapsi osaa erilaisten perusliikkeiden yhdistelmiä, esimerkiksi vauhdinotto ja ponnistus. Oman kehon tuntemusta ja hallintaa lisäävien tehtävien teettäminen on hyväksi. (Miettinen 1999, 14.) Liikunnalla on myös merkitystä lapsen psyykkiselle kehitykselle ja sosiaaliselle kasvulle. Liikuntatilanteiden tulisi olla miellyttäviä ja innostavia, koska asenteet ja motiivit perustuvat liikunnasta saatuihin kokemuksiin. Liikunta tarjoaa lapselle myös tärkeän sosiaalisen kanavan ystävyysuhteiden luomiselle ja toisen huomioon ottamisen ja yhteistyötaitojen oppimiselle. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42-43.) Lapsen oppimiskyky tässä iässä (6-9 vuotta) on erittäin suuri ja lapsi saa hyvän mielen onnistumisistaan. Oppimisen into on valtava, mutta lapsi on lyhytjänteinen. Jotta lapsen saisi motivoitua ja innostumaan, liikunnan tulisi olla monipuolista ja vaihtelevaa ja sen pitäisi olla tarpeeksi vapaamuotoista. Vaikka lapsi on vielä melko itsekeskeinen, ryhmään kuuluminen tuottaa iloa. Ohjaajan tulisi kuitenkin suosia vapaamuotoista ryhmittymistä ja yksinkertaisia ryhmätyömuotoja, koska lapsi ei täysin hallitse ryhmässä työskentelyä. Tämän ikäinen lapsi on tarkka siitä, että kaikki noudattavat sääntöjä. On annettava selkeät säännöt ja oltava johdonmukainen niiden noudattamisessa. Hyvä keino on myös yhteisten sääntöjen laatiminen yhdessä lapsen kanssa. Lapsi pyrkii olemaan tasavertainen kavereiden kanssa ja saamaan heidän hyväksyntänsä, joka kannustaa sääntöjen noudattamiseen. Sääntöleikkeihin siirryttäessä mielikuvitusleikit vähenevät. Oppiminen tapahtuu samaistumalla, joten ohjaajan tulisi näyttää enemmän ja selittää vähemmän. (Miettinen 1999, 15-16.)

Toinen liikunnallinen herkkyykskausi ajoittuu 10-12-vuoden ikään ja se on lajitaitojen oppimisen kannalta merkittävä ajanjakso. Oppimisvalmius ja suoritusteho ovat selvästi kohonneet ja on tärkeää, että lapselle tarjotaan tarpeeksi uusia asioita ja haasteita. Liikunnalliset lahjakkuuserot tulevat lasten välillä voimakkaasti esille ja erot voivat olla suuriakin. Tämä asettaa ohjaajalle isoja vaatimuksia suunnitella toiminta niin, että jokainen lapsi saa mahdollisuuden kehittyä omien lähtökohtiensa mukaisesti. Oppiminen tapahtuu usein ensimmäisillä yrityskerroilla, joten lapsen pitäisi saada kokeilla paljon ja palaute tulisi antaa välittömästi, toisin sanoen korjata mahdolliset virheelliset liikkeet heti. Vaikka lapset harjoittelevatkin tässä iässä mielellään tosissaan ja ovat tarmokkaita, niin leikkimielisyyttä ei saa unohtaa. Lapsi oppii ottamaan vastuuta ryhmän jäsenenä ja yhdessä sovitusta säännöistä pidetään kiinni. Jännitys ja vauhdikkaat leikit ja pelit ovat lapsen mieleen. Ohjeita noudatetaan varmemmin, jos niiden merkitys ymmärretään, joten ohjaajan tulisi kysyä lapsen mielipiteitä ja jakaa vastuuta ennemmin kuin kohdella häntä pikkulapsena. Ohjaajan pitäisi olla esimerkillinen, koska tämän ikäiselle lapselle esikuvien merkitys on suuri. Myönteisellä palautteella on suuri vaikutus, koska lapsen aktiivisuus ja motivaatio saattavat vaihdella. Kiitos ja kehuminen tukevat heikkoa itsetuntoa ja antavat varmuutta. (Miettinen 1999, 16-17.)

Taidot voidaan jakaa yleistaitoihin ja lajitaitoihin. Yleistaito on kykyä hallita ja oppia erilaisen suorituksen vaatimia taitoja, hyvän kehonhallinnan omaamista ja kykyä tehdä suunnanmuutoksia. Lajitaito puolestaan keskittyy tietyn lajin tekniikkaan. Lajitaidon kehittyessä kytetään mukautumaan erilaisiin olosuhteisiin ja opitaan uusia lajitekniikoita. Taidot karttuvat hitaasti ja kehittyminen voi vaatia vuosienkin työn. 7-12-vuotiaana yleistaitoja vakiinnutetaan ja lajitaitoja kartutetaan oppimisen kautta. Nopeus tulee pääosin periytyvänä, mutta sitäkin voidaan kehittää harjoituksilla. Ennen murrosikää eri harjoitusten tulisi sisältää monipuolisesti liiketiheyttä, reaktiokykyä sekä rytmittäjää. Lapsen sydämen toimintakyky kehittyy tasaisesti aina murrosiän lopulle saakka. Eniten kehittyvät sydänlihassolut, jotka vahvistuvat ja samalla sydämen iskutilavuus lisääntyy. Kehittymisen kannalta onkin tärkeää, että jo lapsena saadaan aerobista kuormitusta. On kuitenkin tärkeää huomioida, ettei aerobinen osuus ole yhtä pitkäkestoinen kuin aikuisilla. Liikkuvuuden maksimaalisuus saavutetaan yleensä 11-14 -vuoden iässä. Saavutettu liikkuvuus tulisi pyrkiä säilyttämään monipuolisella harjoittelulla. Liikkuvuutta on sekä aktiivista, että passiivista. Passiivisella liikkuvuudella tarkoitetaan ulkoisen voiman aiheuttamaa nivelten liikelaajuutta, jolloin ihminen ei itse liiku vaan liike tapahtuu esimerkiksi jonkin laitteen avulla. Aktiivinen liikkuvuus saavutetaan omalla lihasvoimalla liikkeen aikana. Liikunnassa aktiivisella liikkuvuudella on suurempi merkitys. (Rinta, ym. 2008, 39-43.)

Jokainen liike vaatii vähintään yhden tai useamman seuraavista tekijöistä: voima, kestävyys, nopeus ja liikkuvuus. Voima on lihasten kykyä tuottaa liikettä, jolloin voidaan siirtää, vetää tai työntää esimerkiksi esine paikasta toiseen. Perimä vaikuttaa lihasvoimaan, joka lisääntyy leikin ja harjoittelun avulla. Kouluikäisen harjoitusvastukseksi riittää oma paino, eikä voimaa tarvitse erikseen harjoittaa, vaan harjoittelun tulisi sisältyä leikkimielisesti peleihin ja leikkeihin. Kestävyyden eri lajit jaetaan aerobiseen peruskestävyyteen, vauhtikestävyyteen, maksimikestävyyteen ja nopeuskestävyyteen. Kestävyyden kehittäminen on erityisen tärkeää lapsuus- ja nuoruusiässä. Hip- ja juoksuleikit erilaisissa olosuhteissa ovat hyvä tapa kehittää kestävyttä. Nopeus perustuu hermo-lihasjärjestelmään ja se voidaan jakaa kolmeen: reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen sekä liikkumisnopeuteen. Reaktionopeudella tarkoitetaan nopeutta, jolla vaihtuvissa tilanteissa pystytään toimimaan mahdollisimman nopeasti. Räjähtävällä nopeudella tarkoitetaan lähtönopeutta ja liikkumisnopeudella viitataan pitkäkestoisempaan nopeuteen. Liikkuvuudella tarkoitetaan nivelten kykyä liikelaajuuteen ja se jaetaan yleisliikkuvuuteen ja lajiliikkuvuuteen. Liikkuvuus on parhaimmillaan ennen kouluikää ja sitä pitää kehittää kouluikäisenä jatkuvasti. Harjoitteet eivät saa olla liian rajuja, ettei tuki- ja liikuntaelimistön kehitys häiriinny. Liian kova harjoittelu voi esimerkiksi häiritä pituuskasvua tai vääristää selkärangan normaalia kehitystä. (Rinta, ym. 2008, 44-45.)

3.4 Liikuntasuositukset ja liikunnan hyödyt

Kouluikäisen päivittäinen liikkuminen on lapsen terveen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edellytys. Lasten liikuntasuositukset ottavat kantaa liikunnan määrään, laatuun ja toteuttamistapoihin. Lisäksi kantaa otetaan lasten liikkumattomuuteen ja paikallaan olon määrään. Suositukset on tehty 6-17-vuotiaille. Suositusten mukaan pienikin määrä liikuntaa on parempi, kuin liikkumattomuus. (Vuori 2008.) Kuitenkin voidaan osoittaa liikunnan kaikkien terveydellisten hyötyjen täyttyvän vasta kun liikutaan suositusten mukainen määrä päivittäin. Liikkumiselle ei ole asetettu ajallista ylärajaa. Rajaa voidaan harkita yksilöllisesti, mikäli lapsen liikuntamuoto kuormittaa reilusti, mutta yksipuolisesti. Liikunnan tarjoaminen ja liikunnallisten perustaitojen oppiminen on jokaisen lapsen perusoikeus. Oppiminen tulisi tapahtua lapsen omista lähtökohdista. Liikuntataitojen on verrattu olevan lapsen paras turvavarustus arjessa. (Nuori Suomi ry 2012, 17-21.)

Lapsille ja nuorille suositellaan fyysistä aktiivisuutta päivittäin, vähintään tunti päivässä. Valtaosan tästä tulisi olla kohtalaista tai voimakkaasti kuormittavaa aerobista liikuntaa. Kolmena päivänä viikossa fyysisen aktiivisuuden tulisi olla voimakkaasti kuormittavaa ja lihaksistoa sekä luustoa vahvistavaa. Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa on todettu suositusten mukaisen liikunnan vaikuttavan moniin eri osa-alueisiin. Suositusten mukaan liikkuvilla lapsilla on tutkitusti vähemmän masennusoireita. Hyötyliikunnalla voi kattaa osan päivittäisestä liikuntasuosituksesta, lapsi voi liikkua esimerkiksi pyöräilemällä tai kävelemällä koulumatkat. Myös välituntiliikunta katsotaan olevan suositusten mukaista liikuntaa. Liikunnan määrän voi saada kaasan, vaikka liikuntatuokiot toisina päivinä olisivatkin lyhyempikestoisia. (Vuori 2008.)

Suomessa tehdyissä tutkimuksissa lasten liikunnan määrät ovat suurempia verrattuna esimerkiksi yhdysvaltalaisen lasten liikuntamääriin. Koululaisten suositukset on jaettu kahteen ikäkauteen: 7-12- ja 13-18-vuotiaat. Suomalaisten suositusten mukaan 7-12-vuotiaan koululaisen tulisi liikkua 1½-2 tuntia päivässä. Lapsi oppii tekemällä ja kokeilemalla, on siis tarjottava riittävästi mahdollisuuksia ja aikaa erilaisten liikuntamuotojen kokeiluihin. Liikunta on myös keino oppia. Lapsen liikkumista ei tule rajoittaa, koska lapsi osaa itse säädellä omaa jaksamistaan pitämällä tauon silloin kun hän sen tarvitsee. Uni ja lepo ovat tärkeitä tukemaan liikkumista. Riittävän unen ja levon turvaaminen auttavat palautumaan, niiden aikana opitut asiat tallentuvat muistiin, jolloin ohjeet ja säännöt jäävät mieleen. Television, internetin ja erilaisten pelien parissa vietetty aika voi viedä aikaa liikkumiselta. Alakouluikäisen lapsen ns. ruutuaikaa olisi hyvä rajoittaa kahteen tuntiin päivässä ja muistuttaa liikkumisesta etenkin pihalla. (Opetusministeriö & Nuori Suomi 2008, 18-19.)

Liikunnan tulisi päivittäin sisältää runsaasti reipasta liikkumista. Sen aikana sydämen sykkeen ja hengityksen tulisi kiihtyä. Reipas kävely ja pyöräily ovat esimerkkejä reippaasta, pitkäkes-

toisesta liikunnasta. Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kertyy vuorokaudessa valvellaoloaikana. Valtaosa suorituksista on kerrallaan lyhytkestoisia, matalalla teholla suoritettavia hetkiä. Yhtäjaksoisesta liikuntatuokiosta voidaan puhua silloin, kun lapsi on tuokion ajan enemmän liikkeessä kuin paikallaan. Matalalla sykkeellä tehtävien hetkien lisäksi lapsella tulisi olla päivittäin rasittavaa liikuntaa, jolloin hengästyminen ja sydämen sykkeen nousu ovat huomattavia. Tehokas liikunta saa elimistössä aikaan voimakkaita edullisia vaikutuksia, kuten kestävyyskunnan kehittyminen ja sydämen terveyden paraneminen. Tehokkaat liikuntajaksot olisi hyvä toteuttaa intervallityyppisesti. (Opetusministeriö & Nuori Suomi 2008, 19-20.) Nuori Suomi ry esittää lapsille sopivia esimerkkejä liikunnasta (taulukko 1). Liikuntaa jäsenetään fyysisen aktiivisuuden tehon ja keston mukaan. Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää teholtaan molempia, sekä kohtuullista että korkeaa tehoa vaativaa liikuntaa.

TAULUKKO 1.

Lasten ja nuorten liikunnan jaottelua fyysisen aktiivisuuden tehon ja keston mukaan. (Nuori Suomi ry 2012, 20.)

Teho	Lyhytkestoiset	Pitkäkestoiset
Reipas liikunta, kohtuullinen teho	Monet pihaleikit, esim. ruutuhyppely, monet pelit esim. pesäpallo, monet arkiaskareet ja pihatyöt	Ripeä kävely kouluun (yli 15 min.), pyöräily, uinti, hiihto ja luonnossa liikkuminen (yli 15 min.)
Tehokas liikunta, korkea teho	Vauhdikkaat pelit ja leikit, pallopelit, juoksupyrähdys kovalla vauhdilla	Kovavauhtinen hiihto ja juoksu

Kuten taulukosta ilmenee, kohtuullisen tehon reipasta lyhytkestoista liikuntaa ovat pihaleikit ja -pelit sekä arkiaskareet ja pihatyöt, esimerkiksi haravointi tai lumityöt. Pitkäkestoista kohtuullisen tehoista liikuntaa on ripeä kävely ja luonnossa liikkuminen, pyöräily, uinti ja hiihto. Tällöin liikunnan tulisi olla kestoltaan yli 15 minuuttia. Lyhytkestoista korkeatehoista liikuntaa ovat vauhdikkaat pelit ja leikit, pallopelit ja muu toiminta, jossa tulee kovavauhtisia juoksupyrähdyksiä. Pitkäkestoinen kovavauhtinen hiihto ja juoksu ovat myös tehokasta liikuntaa. Vähintään kolme kertaa viikossa liikunnan tulisi olla lihaskuntoa ja luiden terveyttä edistävää. Tällöin liikunnan tulisi kuormittaa lihaksistoa monipuolisesti. Lapsen ei tulisi käyttää isoja painoja lihaskunnan harjoittamiseen, etteivät lihakset vaurioidu. Oma paino, vastustuskumia tai kevyitä painoja voi käyttää apuna. Lihaksiston harjoittamisen tekniikkaa olisi hyvä harjoitella jo ennen murrosikää, jolloin murrosiässä perustekniikka olisi jo hallussa. Lihaskuntoa kehittävää liikuntaa ovat esimerkiksi jumppa ja kuntopiiri. Lihaksiston lisäksi luuston vahvistaminen on tärkeää. Liikunnallisesti aktiivisten lasten luuston mineraalimäärä on

suurempi ja rakenne vahvempi vähän liikkuviin verrattuna. Luustoa vahvistavaa liikuntaa ovat erilaiset hyppyt ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävät pelit ja leikit. Koululiikunnasta luustoa tukevia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi telinevoimistelu, yleisurheilu ja vauhdikkaat pallopelit. Liikkuvuuteen ja nivelten liikelaajuuksiin tulisi myös kiinnittää huomiota, vaikka niihin kohdistuu vaikutus muun liikkumisen ohella. Nivelä tulisi kuormittaa koko liikelaajuudeltaan esimerkiksi venyttelemällä ja voimistelemalla. (Opetusministeriö & Nuori Suomi 2008, 22-23.)

Valtaosa suomalaisista lapsista voi hyvin. Kuitenkin terveyserot hyvin ja huonosti voivien lasten välillä ovat kasvaneet paljon viime vuosikymmenten aikana. Liikkuminen on lapselle välttämätöntä terveen kasvun ja kehityksen kannalta. Riittävä liikunta ennaltaehkäisee riskiä sairastua useisiin sairauksiin, esimerkiksi 2-tyypin diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin, sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. (Karvinen, Rätty & Rautio, 2010.)

3.5 Liikunnan terveysvaikutukset

Pitkäaikaissairaudet ovat lapsilla ja nuorilla erittäin harvinaisia, joten liikunnan ehkäisevää vaikutusta näihin sairauksiin on vaikeaa todeta väestötason tutkimuksissa. Liikunnan edulliset terveysvaikutukset pitkäaikaissairauksien riskitekijöihin voidaan kuitenkin huomata lapsillakin, vaikka ne eivät näy yhtä selvästi kuin aikuisilla. Nuorilla on havaittu kasautuvan sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä, joita ovat matala HDL- eli ”hyvän” kolesterolin pitoisuus, kohonnut LDL- eli ”pahan” kolesterolin pitoisuus, kohonnut verenpaine ja heikentynyt glukoosinsieto. Nämä riskitekijät ovat yhteydessä liikkumattomuuteen, väärin ruokatottumuksiin ja lihavuuteen. Lihavuus jo itsessään lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä ja liikunnan voidaan siten katsoa ehkäisevän näitä tauteja auttamalla painonhallinnassa. Liikunta vaikuttaa terveyteen monen muunkin tekijän kautta, kuten kehittämällä tuki- ja liikuntaelimestä, auttamalla oppimaan vuorovaikutustaitoja ja reilun pelin henkeä, kehittämällä liikuntataitoja ja luomaan sosiaalisia suhteita. Hyvin suunniteltu ja mielekäs liikunta vahvistaa lapsen minäkuvaa ja positiiviset kokemukset liikunnasta ovat avainasemassa. (UKK-instituutti 2011b.)

Säännöllinen liikunta parantaa unen laatua ja kestoa nopeuttamalla nukahtamista, pidentämällä syvän univaiheen kestoa ja lyhentämällä vilke- eli REM-unen vaihetta, jossa nähdään suurin osa unista. Liikunnan ajankohta tulisi valita niin, että jää riittävästi aikaa rauhoittumiselle ja palautumiselle. Rauhallinen liikunta, kuten kävely, sopii myöhäisempäänkin ajankohtaan. Hyvä uni on tärkeää oppimisen, aivojen energiatasapainon ja lihasväsymyksen säätelyn kannalta. Liikunta parantaa myös päiväaikaista vireyttä ja vähäinen liikunta on yhteydessä unihäiriöihin, kuten unettomuuteen ja uniapneaan eli unen aikana ilmeneviin tahattomiin hengityskatkoksiin. Univaje aiheuttaa haitallisia hormonien ja aineenvaihdunnan muutoksia. Toistaiseksi ei osata tarkalleen sanoa, millä mekanismilla liikunta vaikuttaa uneen, eikä myöskään sitä, mitkä liikunnan lajit olisivat suotuisimpia unen kannalta. Unta edistäviksi teki-

jöiksi on arveltu lihasten väsymistä, liikunnan aiheuttamia hormonaalisia muutoksia ja muutoksia elimistön lämpötilassa sekä siitä seuraavaa rentoutumista. Liikunnan jälkeinen kehon ja aivojen lämpötilan palautuminen saa aikaan väsymyksen tunteen ja auttaa nukahtamisessa. Myös mielekkään liikunnan tuomat myönteiset tuntemukset voivat auttaa ahdistuksesta johtuvassa unettomuudessa vähentämällä stressiä ja vahvistamalla itsetuntoa, jolloin nukahtaminen helpottuu. Kohtuullisesti kuormittava, jonkin verran hengästyistä ja hikoilua aiheuttava, säännöllinen liikunta voi vähentää unihäiriöistä johtuvia oireita jo muutamassa kuukaudessa. Päivävireys kohoaa ja nuutuneisuus vähenee. (UKK-instituutti 2011a.)

Ennen kuin voidaan puuttua vähän liikkuvien lapsien liikuntatottumuksiin, on tunnistettava riskiryhmät. Mitään yksiselitteisiä liikkumattomuuden syitä ei ole, mutta on olemassa ryhmiä joissa on tavallista enemmän liikkumattomia lapsia. Riskitekijöitä liikunnasta syrjäytymiselle ovat esimerkiksi epäedulliset ravitsemustottumukset, pitkäaikaissairaus, neurologiset häiriöt, vähemmistöön kuuluminen, nuorten päihteiden käyttö ja tupakan poltto, alhainen sosioekonominen asema, kouluttamattomat vanhemmat, ei liikkumisen mallia läheisiltä aikuisilta tai toisilta lapsilta tai nuorilta, syrjäseudulla asuminen, sekä puutteelliset liikuntapaikat. (Karvinen ym. 2010.)

Kahdenkymmenen vuoden aikana liikuntaseurojen suosio on kasvanut. Samaan aikaan lapset ovat kuitenkin lihonneet, heidän fyysinen kuntonsa on heikentynyt ja tuki- ja liikuntaelimistön ongelmat ovat lisääntyneet. Terveysliikuntasuosituksen alittaa jopa puolet urheiluvista lapsista. Puolet kaikista lapsista ei liiku tarpeeksi suositukseen nähden. Erittäin vähän tai ei lainkaan liikkuvia poikia on viidesosa, tyttöjä neljäsosa. Liikkumattomuus heikentää elämän laatua, aiheuttaa terveyshaittoja ja lisää terveysriskejä. Liian vähäinen liikunta voi nivoutua yhteen muunkin huono-osaisuuden kanssa. Vanhempien syrjäytyneisyys voi vaikuttaa lasten liikkumiseen, koska vanhemmilla ei välttämättä ole varaa urheiluseuroihin. Vaikka seurojen suosio on kasvussa, olisi hyvä muistaa myös liikunnan harrastamisen mahdollisuus ilman seuroja tai merkkivarusteita. Lapsen katsotaan liikkuvan vähän silloin, kun liikuntasuosituksen mukainen määrä liikuntaa ei täyty. Liikkumaton elämäntapa katsotaan olevan, kun liikunta jää alle 15 minuuttiin päivässä ja merkittävä terveysriski on mahdollinen jos liikkuu alle 30 minuuttia päivässä. Näillä lapsilla liikkumattomuus voi aiheuttaa oppimisvaikeuksia, sekä ongelmia sosio-ekonomisessa kehityksessä. (Karvinen ym. 2010.)

Vanhemmat, koulu, harrastukset ja muut arkiympäristön teot tukevat kaikki omalta osaltaan lasta kohti liikkuvampaa elämäntapaa. Kuitenkin vanhemmilla on päävastuu lapsen liikkumisesta. Liikuntatottumukset kehittyvät perheen tottumusten mukana, eli vanhemmat antavat mallin liikkumiseen. Kotoa tulevia riskitekijöitä liikkumattomuuteen ovat vanhempien tuen puute, vanhemmat eivät itse liiku tai eivät liiku lasten kanssa yhdessä, asuinympäristö on turvaton tai perheellä on passiivinen elämäntapa. Vanhemmille tulisi jo ennen lapsen syntymää

tarjota tietoa liikkumattomuuden riskeistä, näin he pystyvät muuttamaan tarvittaessa omia liikuntatottumuksia parempaan jo ennen lapsen syntymää. Vanhemmille tulisi myös tiedottaa suosituksista, sillä monet vanhemmat eivät niistä tiedä. Lisäksi perheitä tulisi tukea liikkumaan yhdessä, esimerkiksi talvella pulkkamaässä ja kesällä uimarannoilla. (Karvinen ym. 2010.)

Puolet alakouluikäisistä lapsista liikkuu liian vähän. Liikunta vaikuttaa koululaisten terveyteen, oppimiseen, vireystilaan, työrauhaan ja keskittymiskykyyn. Myös koulun tulisi tarjota lapsille mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen. Välitunneilla tulisi olla mahdollisuus liikkumiseen ja koulun ympäristön tulisi olla turvallinen ja liikuntaan kannustava. Opetuksessa voitaisiin nykyistä enemmän hyödyntää liikunnan mahdollisuutta. Jokaisen koulun tulisi luoda oma malli liikunnan tukemiseen omien resurssien puitteissa. Liikuntakerhot, liikuntatuntien määrä ja liikuntatapahtumat ovat keinoja liikunnan lisäämiseen. Liikunnan tukeminen vaatii opettajilta täydennyskoulutusta, jota työnantajan tulisi tarjota. Oppilaat voidaan ottaa mukaan liikunnan suunnitteluun. Liikkuminen tulee mielekkääksi kun asioihin pääsee itse vaikuttamaan. Ainakin osaan liikuntapaikoista tulisi päästä, vaikka ei kuuluisi mihinkään seuraan. Se tukee lasten omaehtoista liikkumista. (Karvinen ym. 2010.) Opinnäytetyömme on suunnattu alakouluikäisille lapsille. Pyrimme tarjoamaan kohderyhmänä olevalle lapsiryhmälle yhtäläisen mahdollisuuden liikkumiseen. Liikkumisen ilo voi kannustaa lasta liikkumaan myös jatkossa.

4 Työssä käytetyt menetelmät

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja promotiivinen. Vilkan (2010) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistetään toiminnallisuus, teoreettisuus, tutkimuksellisuus ja raportointi. Toiminnallisuus näkyy konkreettisina, arjen ammatillisina töinä, kehittämistyönä ja projektityönä. Se tähtää aina tuotokseen. Opinnäytetyössä käytettävää tutkimustietoa ei sellaisenaan siirretä käytäntöön, vaan tiedon käyttäjät tulkitsevat tutkimustiedon haluamallaan ja tarpeelliseksi kokemallaan tavalla. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimustieto kerätään toiminnallisen osuuden kehittämistä varten. Teoria ohjaa suunniteltua toimintaa. Toiminnallinen opinnäytetyö rajataan tuotoksen laadun, kohderyhmän, ympäristön ja ammatillisen näkökulman perusteella.

4.2 Lapsen motivointi liikkumiseen

Omaehtoisuus motivoi lasta käyttämään omia kykyjään. Leikki on lapsen luonnollinen itseilmaisun tapa ja siihen on annettava riittävästi aikaa. Leikeissä lapsi voi antaa omalle toiminnalleen uusia sääntöjä ja päättää itse mikä leikissä on merkityksellistä. Leikki yhdessä liikun-

nan kanssa antaa mahdollisuuksia pedagogisiin ja terapeuttisiin keinoihin ja leikkiminen jo pelkästään puuhasteluna voi auttaa ongelmien ratkaisussa. Lasten leikki ei ole sattumanvaraista, vaan liikuntaleikkeihin valitaan aiheita omasta mielikuvituksesta tai todellisessa elämässä koetuista asioista. Leikki on oiva keino käsitellä muuten avoimiksi jääviä tai vaikeita asioita ja tilanteita. Leikeissä lapsi voi käsitellä esimerkiksi televisiosta ja muista viestimistä näkemiään asioita ja toisaalta elää uudelleen senhetkisen elämänsä erilaisia mieleenpainuneita tilanteitaan. (Zimmer 2011, 73, 76.)

Liikuntahetken motivaatioilmasto, eli toiminnan koettu ilmapiiri, vaikuttaa lapsen hyvinvointiin ja motivaatioon liikkua. Ohjaajan ratkaisuilla ja tavoitteilla on suuri merkitys motivaatioilmastoon, esimerkiksi ohjaajan ollessa kilpailullinen muodostuu ilmapiiristä helposti minäsuuntautunut. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa lasten sosiaalinen vertailu toistensa kesken ja suoritusten lopputulokset korostuvat. Minäilmastossa tehtävät ovat samanlaisia kaikille ja lapsi jää helposti vaille innostavaa haastetta harjoitteiden ollessa joko liian helppoja tai liian vaikeita. Tällaisen ilmapiirin on todettu olevan yhteydessä huonoon liikuntamotivaatioon, ahdistuneisuuteen liikuntatilanteissa, huonoon viihtyvyyteen ja alhaiseksi koettuun liikunnan tärkeyteen terveydelle. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on suositeltavampi vaihtoehto kaikenlaisessa lasten liikunnanohjauksessa. Tehtäväilmastossa harjoitteet ovat monipuolisempia ja vaihtelevampia. Ohjaaja ryhmittelee lapsia henkilökohtaisten taitotasojen mukaan ja lapsi pystyy itse kontrolloimaan ja asettamaan tavoitteitaan, jolloin motivaatio toimintaa kohtaan kasvaa. Liikunnan tulisi tarjota ennen kaikkea positiivisia kokemuksia ja tehtäväilmasto edistää minäsuuntautumista paremmin liikunnallisen elämäntavan jatkumista myös myöhemmällä iällä. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162-164.) Liikuntapäivän aikana pyrimme välttämään kilpailutilanteita. Rastit rakennettiin siten, ettei niiden suorittaminen johda kilpailutilanteeseen, vaan jokainen oppilas suorittaa rastin omien taitojen mukaisesti. Ohjaajina olimme iloisia, positiivisia ja kannustavia, jolloin annoimme lapsille nonverbaalisen viestin liikunnan mukavuudesta.

4.3 Lapsen ja lapsiryhmän ohjaaminen

6-8-vuotiaat ovat vielä varsin uteliaita tutustumaan ympäröivään tilaan. Ohjaamisen aikana on varmistuttava, etteivät lapset pääse katseen ulottumattomiin. Turvallinen sovittu alue on oltava lasten tiedossa ja sitä voi tehostaa erilaisin merkein, kuten kepein tai kartioin. Lapsilla on suuria yksilöllisiä eroja, kuinka hyvin he ymmärtävät sanojen merkityksen. Ohjattaessa tulee välttää vaikeita sanoja ja pitkiä ohjeita. Sanojen tueksi on vielä hyvä näyttää mitä ohjeet tarkoittavat, eli näyttää suoritus itse tai kuvista. Ohjeista olisi hyvä tehdä innostavat ja pyrkiä saamaan sisältö houkuttelevaksi. Sopiva liikuntatuokio vaihtelee 30-60 minuutin välillä, riippuen mitä tehdään. 9-12 -vuotias lapsi kiinnostuu ja jaksaa keskittyä pitkiäkin aikoja, mikäli tekeminen tuntuu mielekkäältä. Lapselle on hyvä perustella missä tilanteissa kyseistä tai-

toa tarvitaan ja mitä hyötyä taidosta on, kun sen osaa. Lapsen kielellinen kehitys on jo pitkällä, mutta puheen tueksi on hyvä myös näyttää. Lapset pitävät parityöskentelystä, joten joissakin tehtävissä olisi hyvä antaa mahdollisuus myös parityöskentelyyn. Lapset auttavat hyvin toisiaan ja osaavat antaa palautetta toisilleen. Palautteen anto tulee luonnollisesti eikä siihen juurikaan tarvitse kehottaa. Sopiva liikuntatuokio voi kestää noin 45 minuutista jopa 1½ tuntiin. (Nuori Suomi 2012.) Liikuntatapahtumassa huomioimme kouluikäisten lasten ohjausmenetelmät, joiden pohjalta toimimme. Tapahtuma toteutettiin Hakalan koulun kentällä, joka oli oppilaille tuttu muun muassa liikuntatunneista. Kenttä rajasi tilan selkeästi, eikä sieltä saanut kukaan poistua ilman lupaa. Kerroimme yhteiset pelisäännöt lapsille tapahtuman alussa. Jokaisella luokanopettajalla oli vastuu omista oppilaistaan, joka lisäsi turvallisuutta. Opettajat auttoivat myös ohjauksessa. Ohjeet rastien suorittamiseen annettiin suullisesti ja kirjallisesti, lisäksi myös näytimme itse miten kukin rasti suoritetaan. Kirjalliset ohjeet olivat lyhyitä, helposti ymmärrettäviä ja yksiselitteisiä. Korostimme lapsille ohjeistuksen yhteydessä toisen auttamista ja reilun pelin periaatetta.

5 Liikuntatapahtuman toteutus

5.1 Tiedottaminen ja aikataulu

Päätimme opinnäytetyömme aiheen lokakuun alussa 2011, jonka jälkeen kävimme Hakalan koululla tapaamassa luokanopettaja Taru Anttilaa ja teimme suullisen sopimuksen opinnäytetyöstä. Aiheanalyysin palautimme tammikuussa 2012. Tapahtuman toteutuspäivä oli 16.5.2012. Pääyhteistyökumppanimme toimi Hyvinkään Hakalan koulu, jossa on 205 oppilasta ja 11 luokanopettajaa, 1.-6. luokalla. Kohderyhmämme oli siis 7-12-vuotiaat lapset. Kutsumme paikallislehti Aamupostin tekemään jutun päivästä, mutta lehden edustaja ei saapunut. Laadimme etukäteen tiedotteen (liite 12) lasten huoltajille, josta kävi ilmi keitä olemme, miksi järjestämme liikuntapäivän, liikuntapäivän ohjelma ja tarvittava vaatetus.

5.2 Rastit

Rastien suunnittelussa otimme huomioon lasten iän ja kehitystason. Rastit suunniteltiin riittävän yksinkertaisiksi, mutta sopivaa haastetta tarjoaviksi, jotta lapset jaksaisivat keskittyä niiden suorittamiseen. Pyrimme luomaan mahdollisimman innostavan ilmapiirin olemalla itsekin kiinnostuneita tapahtumasta. Rastien ohjeista teimme selkeät ja olimme toiminnassamme johdonmukaisia. Rastit olivat kestoiltaan melko lyhyitä, 10 minuuttia, joka edesauttoi lasten mielenkiinnon ylläpitoa. Ilmapiiri pyrittiin luomaan leikkimieliseksi, eikä niinkään kilpailuhenkiseksi. Jokainen lapsi sai liikkua omien edellytystensä mukaan, eikä virheellisiä suorituksia ollut. Jokainen suoritus oli yksilöllinen ja yhtä arvokas.

Pussihyppely. Jokainen oppilas suoritti yksin. Hulavanteita ja kartioita apuna käyttäen muodostettiin rata, joka oli tarkoituksena kiertää. Rata kierrettiin hyppien jätessäkin sisällä. Ennen radalle menoa oppilas laittoi molemmat jalat jätessäkkiin ja kannatteli säkkiä ylhäällä, vyötärön korkeudella käsien avulla. Pussihyppely kehitti koordinaatiotaitoja ja siinä tehtiin luustolle hyviä hyppyjä. Radan suoritti yksi oppilas kerrallaan, jolloin mahdollisilta törmäyksiltä vältyttiin.

Hernepusin taitoheitto. Hulavanteet asetettiin maahan ja niihin kiinnitettiin paperi, jossa luki pistemäärä, esimerkiksi pisteet 1-5. Oppilas sai hernepusseja jotka oli tarkoitus heittää hulavanteiden sisään. Jokaisesta hulavanteen sisälle jääneestä hernepusista sai paperin osoittaman määrän pisteitä. Lähimmistä vanteista sai vähemmän pisteitä ja kauemmista enemmän. Pisteet laskettiin yhteen. Muut oppilaat auttoivat tarvittaessa yhteenlaskussa ja opettaja tarkasti pisteet. Pisteitä ei kirjattu ylös. Rasti kehitti lapsen silmän ja käden koordinaatiota sekä laskutaitoa.

Keilaus. Tyhjä 1½ litran muovipullot asetettiin kolmion mallisesti. Jalkapalloa heittämällä tai vierittämällä maata pitkin yritettiin keilat saada kaatumaan. Pisteitä kertyi niin paljon kuin keiloja kaatui. Muut oppilaat auttoivat tarvittaessa yhteenlaskussa ja opettaja tarkasti pisteet. Jokaisella oppilaalla oli kaksi palloa käytettävissään. Rasti kehitti lapsen tarkkuutta ja laskutaitoa.

Pallon kuljetus pareittain. Rasti suoritettiin pareittain. Oppilaat yrittivät kuljettaa jalkapalloa pareittain radan läpi. Pallon tuli pysyä koko radan ajan oppilaiden vatsojen tai selkien välissä. Mikäli pallo tippui kesken matkan, se nostettiin ja pari palasi alkuun. Rata oli suora. Tehtävä kehitti parityöskentelyä ja ketteryyttä.

Pallon kuljetus. 1.-3.-luokkalaiset suorittivat. Rata suoritettiin potkimalla jalkapalloa keilaradan läpi. Radassa oli pujottelua ja tiukkoja kurveja. Oppilaat suorittivat tehtävän yksi kerrallaan, näin yhteentörmäyksiä vältyttiin.

Juoksuhiikka. 4.-6.-luokkalaiset suorittivat. Luokka jaettiin viiden hengen ryhmiin. Jokaisen ryhmän tavoitteena oli ylittää annettu välimatka pahvialustoja apuna käyttäen, siten ettei kukaan ryhmäläisistä koske maahan matkan aikana. Mikäli luokka ei mennyt tasan viiden hengen ryhmiin, olivat ryhmät pienempiä tai suurempia. Pahveja annettiin käytettäväksi yksi vähemmän, kuin ryhmässä oli henkilöitä. Esimerkiksi viiden hengen ryhmälle annettiin neljä pahvia, neljän hengen ryhmälle kolme pahvia jne. Maaliin tullessa oli tarkoituksena saada myös kaikki pahvit maaliin. Rasti kehitti lapsen yhteistyötaitoja, tasapainoa, koordinaatiokykyä ja ryhmässä toimimista.

Polttopallo. Oppilaat asettuivat kaikki maahan piirretyn ympyrän sisäpuolelle. Opettajalle annettiin kevyt pallo, jolloin hän oli polttaja. Polttaja yritti heittämällä polttaa, eli osua pallolla ringin sisäpuolella olijoihin. Polttaja ei saanut mennä rajojen sisäpuolelle. Pallon osuessa oppilaaseen tuli myös hänestä polttaja. Näin väki väheni ringin sisäpuolella ja viimeiseksi sisäpuolelle jäänyt oli rastin voittaja. Palloa ei saanut heittää reisien tason yläpuolelle. Mikäli pallo osui esimerkiksi selkään, ei ”palanut”. Näin vältettiin pään alueelle kohdistuvia tapaturmia. Rasti kehitti silmän ja käden koordinaatiota sekä nopeutta. Pelissä tuli luustolle tärkeitä hyppyjä palloa väistettäessä.

Vinksin-vonksin-hippa. Loppuleikki. 1.-3.-luokkalaiset suorittivat. 1-3 oppilasta aloitti hippoina. Opettaja antoi ohjeen miten liikutaan, esimerkiksi laukkaamalla, hyppimällä, hiipimällä, varpailla kävelemällä, polvet korkealle eteen juoksemalla ja niin edelleen. Kaikki liikkuvat samalla tavalla hipan ottaessa toisia kiinni. Hippa vaihtui kun hippa kosketti toista. Opettaja vaihtoi pienin väliajoin liikkumistyyliä. Näin oppilaat käyttivät monipuolisesti liikuntataitojaan, jolloin liikunta kuormitti koko kehoa.

Solmu. Loppuleikki. 4.-6.-luokkalaiset suorittivat. Oppilaat tarttuivat toisiaan käsistä kiinni muodostaen piirin. Koko tehtävän ajan käsistä tuli pitää kiinni, eivätkä kädet saaneet irrota. Kun piiri oli muodostettu, aloitettiin solmun tekeminen. Ryhmäläiset menivät toistensa käsien ali ja/tai yli. Tätä jatkettiin kunnes kukaan ei voinut enää mennä toisten käsien yli tai ali. Solmua lähdettiin avaamaan samalla tekniikalla kuin solmuun menemälläkin. Tehtävä päättyi kun ryhmä oli jälleen samanlaisessa piirissä kuin tehtävän aloituksessa. Tehtävä vaati fyysistä kontaktia toisiin ryhmäläisiin ja yhteistyö- sekä ryhmätaitoja. Tehtävää helpotettiin tarvittaessa avaamalla kädet yhdestä solmukohdasta, mikäli solmun avaaminen ei edennyt.

5.3 Välineet ja riskeihin valmistautuminen

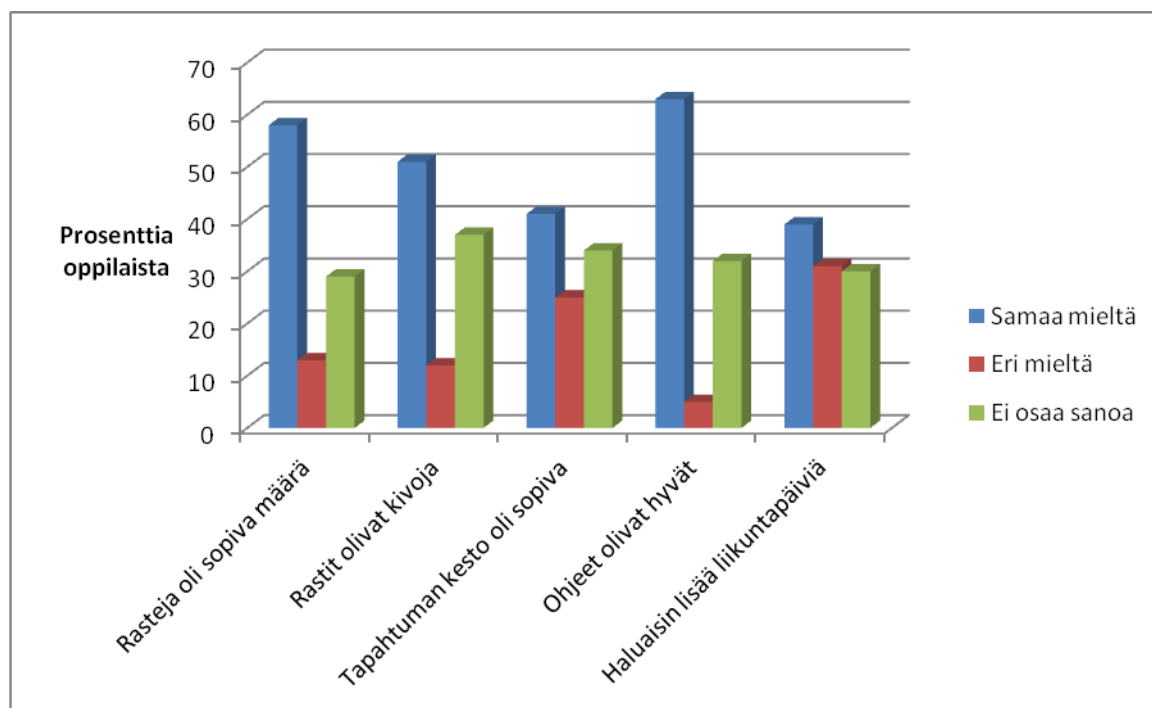
Tapahtuman järjestämiseen varasimme erilaisia välineitä rasteille. Varasimme 40 jätessäkkiä, 20 hernepussia, 10 hulavannetta, 18 isoa tyhjää juomapulloa, 8 jalkapalloa, 20 pahvilevyä, kartioita, pillin ja sekuntikellon. Hakalan koululta saimme hulavanteet, jalkapallot, kartiot, ja sekuntikellon. Itse hankimme pillin, hernepussit, jätessäkit, juomapullot ja pahvit. Tapahtumaa varten teimme laminoidut ohjeet rastien suorittamiseen ja tiedotteen (liite 3), joka jaettiin huoltajille viikko ennen tapahtumaa. Teimme myös arviointilomakkeen oppilaiden (liite 1) ja opettajien (liite 2) täytettäväksi. Lasten huoltajille jaetussa tiedotteessa kehoitimme varautumaan olemaan ulkona ja pukeutumaan sään mukaisesti. Näin ollen kevyt sade tai viileä ilma eivät olisi olleet este tapahtumapäivälle.

5.4 Tapahtuman kulku

Liikuntatapahtuma järjestettiin 16.5.2012 Hakalan koulun ulkokentällä. Oppilaat oli jaettu kahteen ryhmään, 1.-3. luokkalaisiin ja 4.-6. luokkalaisiin. Nuoremmat oppilaat osallistuivat klo 9-10.30 ja vanhemmat klo 12.15-13.45. Olimme suunnitelleet oppilaille kuusi rastia, joissa harjoitettiin monipuolisesti liikuntataitoja, kuten hyppimistä, juoksemista ja heittämistä. Lisäksi olimme suunnitelleet kaksi loppuleikkiä. 1.-3. luokkalaisille pidimme lopuksi yhteishetken, jossa oppilaat ja opettajat tekivät aallon. 4.-6. luokkalaiset tekivät loppuleikkinä solmun, joka toteutettiin luokittain. Olimme varanneet aikaa kunkin rastin toteuttamiseen 10 minuuttia sekä alkuesittelyyn ja loppuleikkiin 15 minuuttia. Aikataulu piti hyvin. Oppilaat saapuivat kentälle oman luokan opettajien johdolla. Aluksi esittelimme itseemme ja kerroimme kaikille yhteisesti tapahtuman kulun. Näytimme, miten rastit toteutetaan ja ohjasimme rastilta toiselle siirtymisen. Ryhmät siirtyivät kukin antamillemme aloitusrastille. Jokainen luokka liikkui omana ryhmänään oman opettajansa johdolla. Kussakin tehtäväpisteessä oli yksi luokka kerrallaan ja luokkakoot olivat keskimäärin 20 oppilasta. Pisteeltä toiselle siirryttiin pillin vihellyksestä. Annoimme ohjeita rasteilla, seurasimme rastien suoritusta ja annoimme tarvittaessa apua ja kannustimme lapsia. Jokainen luokka suoritti jokaisen rastin. Rasteja olivat pussihyppely, hernepussin taitoheitto, keilaus, pallon kuljetus pareittain, pallon kuljetus, juoksuhiikka sekä polttopallo.

5.5 Palautteet

Laadimme oppilaille palautelomakkeen, jolla saimme kerättyä myös heidän mielipiteensä päivän tapahtumasta. Halusimme jokaiselta oppilaalta henkilökohtaisen palautteen. Palautelomaketta laatiessamme pohdimme miten saamme luotua lomakkeen, johon pystyvät vastaamaan hyvin eritasoiset lukijat ja kirjoittajat, ikähaitarin ollessa 7-12 vuotta. Päädyimme yksinkertaistettuun väittämälomakkeeseen (liite 1). Valitsimme arvioitavia kohtia viisi, jotka olivat rastien määrä, rastien mukavuus, tapahtuman kesto, ohjeet, sekä mielenkiinto jatkossa toteutettaville liikuntapäiville. Väittämiin oli valittavana kolme kohtaa, joista oppilas valitsi omaa mielipidettään parhaiten kuvaavan vaihtoehdon. Vaihtoehdot olivat samaa mieltä, en osaa sanoa ja eri mieltä. Kaikki päivään osallistuneet täyttivät lomakkeen. Oppilaat täyttivät palautteen luokassa oman opettajansa kanssa tapahtuman jälkeen ja näin ollen vastausprosentti oli 100.



KUVIO 2. Oppilaiden palaute

Kuviosta ilmenee hajontaa liikuntapäivän herättämistä mielipiteistä. Yli puolet (59 %) liikuntapäivään osallistuneista koki rastien määrän olleen sopiva. Noin kolmasosa vastaajista (29 %) olivat eri mieltä rastien määrän sopivuudesta. Palautteesta ei käy ilmi halusivatko he enemmän vai vähemmän rasteja. Halusimme pitää palautelomakkeen mahdollisimman yksinkertaisena, koska nuorimmat vastaajat olivat 1.-luokkalaisia. Tästä syystä emme laittaneet palautelomakkeeseen täydentäviä avokysymyksiä. Puolet vastaajista (51 %) koki rastien olleen kivoja. Tapahtuman kesto jakoi mielipiteet melko tasaisesti. Tyytyväisiä tapahtuman kestoan oli alle puolet (41 %) oppilaista, tyytymättömiä kestoan oli kolmasosa (34 %) oppilaista ja neljäsosa (25 %) oppilaista ei osannut sanoa mielipidettään. Ohjeiden ymmärrettävyys oli palautteiden perusteella onnistunut. Reilusti yli puolet (63 %) oppilaista koki ohjeiden olleen hyviä. 50 vastaajaa (32 %) kokivat ohjeet huonoiksi, loput vastauksista (5 %) sijoittui ”en osaa sanoa” -kohtaan. Eniten hajontaa syntyi viimeisessä kohdassa, jossa tiedusteltiin haluavatko oppilaat lisää liikuntapäiviä. Kolmasosa oppilaista (30 %) ei halunnut lisää liikuntapäiviä, kun taas kaksi viidesosaa (39 %) halusi niitä lisää. Yhden palautteen reunaan oli käsin kirjoitettu:

”Haluaisin lisää liikuntapäiviä mutta välillä erilaisia.”

Seuraavaa liikuntapäivää järjestettäessä tämä olisi hyvä ottaa huomioon. Kokonaisuutena palautelomakkeissa oli yllättävän paljon ”en osaa sanoa” -vastauksia. Pohdimme syytä tähän ja ajattelimme sen voivan johtua useastakin tekijästä, esimerkiksi vastausvaihtoehtojen vähyy-

destä. Oli kuitenkin hyvä pitää vastauslomake mahdollisimman yksinkertaisena, koska nuorimmat vastaajista ovat vasta opetelleet tänä lukuvuonna lukemaan. Palautelomakkeisiin olisi kuitenkin kannattanut lisätä kohta vapaalle tekstille, jossa oppilas olisi halutessaan saanut perustella tai kirjoittaa lisää palautetta.

Laadimme palautelomakkeen myös opettajien täytettäväksi. Lomakkeella olimme antaneet esimerkkejä arvioitavista asioista, mutta vastaukset saivat olla vapaasanaisia. Tapahtumasta saamamme palaute oli pääosin positiivista, mutta sisälsi myös ehdotuksia mitä olisi voinut tehdä toisin. Opettajien mielestä tapahtuman kesto oli onnistunut.

”Kesto ok, ei ainakaan pidempään olisi oppilaat jaksaneet.”

”1 ½ tuntia sopivan pituinen 1.-2. luokkalaisille.”

Tehtävärastit arvioitiin onnistuneiksi. Opettajien arvioinnin mukaan osalle oppilaista olisi saanut olla kuitenkin enemmän haastetta ja jonotusaikaa oli joidenkin opettajien mielestä liikaa. Oppilaat kuitenkin jakoivat keskittyä hyvin ja innostuivat jokaisen rastin toiminnasta. Kohde-ryhmän ikähaitarin kehitystasojen erot voivat olla suuria, joten kaikille sopivan haasteellisuuden saavuttaminen on vaikeaa. Jonotusaikoja olisi saatu lyhennettyä, jos rastien suorituspaikkoja olisi ollut enemmän. Omat resurssimme ja välineistö ei kuitenkaan antanut siihen mahdollisuutta.

”Yllättävän hyvin oppilaat jaksoivat, vaikka pisteissä oli aika paljon jonottamista pienelläkin luokalla.”

”Jatkossa voisi suunnittelussa kiinnittää huomiota, että taitorastit ja hikirastit olisivat vuorotellen. Nyt esim. keilaus ja tarkkuusheitto olivat peräkkäin.”

”Rasteilla (jotka sinänsä olivat onnistuneita) olisi voinut olla vähemmän aikaa tai rastilla olisi voinut olla vaikeampi tehtävä.”

”Pisteitä oli sopiva määrä, polttopallo kivoin, sillä muissa rasteissa enimmäkseen jonotusta.”

Ohjausta ja ohjeiden selkeyttä kiiteltiin. Osa opettajista koki, että ulkokentällä ääni hävisi osittain tuulen mukana, mutta ohjeistus oli kuitenkin tarpeeksi hyvä rastien suorittamiseen. Opettajan läsnäolo luokkansa kanssa kunkin rastin kohdalla oli jo alun perin suunniteltu asia, mutta se oli jäänyt ilmeisesti epäselväksi osalle opettajista. Laminoidut ohjelaput jokaisen rastin kohdalla saivat kiitosta ja olivat opettajien mielestä onnistuneita ja tarpeellisia.

”Ohjaus oli ok, ope oli kuitenkin mukana rasteilla.”

”Selkeät ohjeet.”

”Ohjaus melko selkeää, ääni katosi kuitenkin tuulessa, osin annettiin ohjeet selin ja liian kaukana oppilaista → ei nähty ja kuultu.”

Tapahtuman ajankohdan ei katsottu olevan paras mahdollinen oppilaiden motivaation ollessa huono tähän aikaan kevättä. Yleisesti ottaen tapahtuman järjestämistä kiiteltiin, päivää keuhuttiin ja pidettiin kaiken kaikkiaan onnistuneena. Loppuleikkinä tehdystä aallosta pidettiin paljon.

”Rastin vaihto merkki selkeä. Kiva loppuleikki, aalto!”

”Onnistuitte hienosti improvisoimaan pussihypylle uuden tehtävän.”

”Kokonaisuudessaan hyvä tapahtuma. Loppukevät ei ehkä ole oppilaiden motivaation kannalta otollisin ajankohta.”

”Kiitos kivasta päivästä!”

6 Pohdinta

6.1 Luotettavuus ja eettisyys

Teoriatietoa keräsimme monipuolisesti kirjoista, tutkimuksista ja internetin sähköisistä versioista. Tietoa oli hyvin tarjolla. Tosin osa saatavilla olleista lähteistä oli vanhoja. Halusimme työssämme käyttää maksimissaan 15 vuotta vanhoja lähteitä. Pyrimme kuitenkin valitsemaan mahdollisimman tuoreita lähteitä. Suuri osa lasten liikuntaan liittyvistä lähteistä oli kaupallisia. Kaupallisia lähteitä emme käyttäneet työssämme ollenkaan, koska emme kokeneet niiden olevan riittävän luotettavia. Toiminnallinen osuus suunniteltiin keräämämme teoriatiedon pohjalta. Otimme suunnittelussa huomioon lasten ikätason mukaisen osaamisen. Osa opettajista oli toivonut rasteihin lisää haastavuutta, mutta jo suunnitteluvaiheessa halusimme, että jokainen oppilas pystyy rastiin suorittamaan. Rastien toteuttamisessa ei myöskään ollut kilpailuhenkisyyttä, koska halusimme jokaisen oppilaan saavan onnistumisen kokemuksia. Emme ottaneet päivään mukaan Hakalanpolun erityiskoulun oppilaita, koska omat resurssimme eivät olisi riittäneet liikuntarajoitteisten oppilaiden ohjaamiseen. Turvallisuutta pohdimme päivää suunniteltaessa. Yleisen järjestyksen ja turvallisuuden vuoksi oli hyvä, että luokka liikkui oman opettajansa johdolla. Käytettävissämme oli koulunkäyntiavustaja, joka olisi tapaturman sattuessa vienyt oppilaan terveydenhoitajalle. Olimme varanneet mukaan myös ensiapulaukun pienten haaverien varalta. Keräsimme opettajilta ja oppilailta päivän päätteeksi palautteen oman suorituksemme arvioimiseksi. Palautteet olivat nimettömiä.

Eettisesti hyvän opinnäytetyön tekeminen edellyttää hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Tieteelliset käytännöt koskevat koko prosessia, aiheen valintaa, tietojen keruuta, tapahtuman suunnittelua ja toteutusta, palautteiden kokoamista, sekä työn kokoamista. Tiedonhankintaan sekä

arviointimenetelmien toteutukseen kuuluu olennaisena osana avoin ja totuutta vääristelemättömän työtapa. Työn laatijat eivät voi muokata saatuja tuloksia tai jättää raporttia puutteelliseksi, vaan ne on esitettävä todenmukaisesti. Hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluu ihmisarvon kunnioittaminen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008. 23-27.) Omassa työssä toteutimme tämän siten, että jokainen oppilas pystyi osallistumaan liikuntatapahtumaan.

6.2 Lopuksi

Liikuntatapahtumaan osallistui päivän aikana yhteensä 157 oppilasta ja 15 opettajaa. Saamiemme tietojen mukaan oppilaita on Hakalan koulussa 205. Emme saaneet tietoja miksi 48 oppilasta ei osallistunut tapahtumaan. Tosin kesäloman kynnyksellä osa luokista saattoi olla luokkarekillä. Oppilaiden määrä ei vaikuttanut liikuntatapahtuman kulkuun, osa rasteista oli vain tyhjänä välillä. Liikuntatapahtuman tavoitteena oli järjestää mukava ja liikuntaan innostava tapahtuma, Tapahtuman oli tarkoitus tuottaa liikkumisen iloa, saavuttaa yhdessä onnistumisen kokemuksia ja tukea luokkahenkeä. Yksin suoritettavilla rasteilla kannustimme jokaista tekemään ilman kilpailutilannetta. Keskustelimme yhden opettajan kanssa tapahtuman jälkeen. Häneltä saamamme palautteen perusteella oli hyvä, ettei järjestettyä kilpailutilannetta ollut. Näin ollen jokainen oppilas, taidoista riippumatta, sai onnistumisen kokemuksia. Tavoitteenamme oli kehittää omia ohjaustaitojamme. Ohjaus sujui suunnitellusti. Ohjausta tuli päivän aikana melko paljon, sekä ryhmä- että yksilöohjausta. Tapahtuma järjestettiin ulkona ja saamiemme palautteiden mukaan ääni hukkuu tuuleen. Yhden opettajan ehdottama megafonia emme kokeneet itsellemme sopivaksi tavaksi toimia. Meidän olisi pitänyt antaa yhteiset ohjeet pienemmälle porukalle, jolloin ääni olisi kuulunut paremmin. Suullisen ohjauksen ja konkreettisen näyttämisen tueksi olimme tehneet myös kirjalliset ohjeet jokaiselle rastille, joten jokainen ryhmä pystyi tarkistamaan ohjeet. Totesimme kirjallisten ohjeiden olleen tärkeässä roolissa. Vanhempien oppilaiden (4.-6. - luokkalaisten) välillä oli havaittavissa pientä keskinäistä kilpailua joillakin rasteilla. Kilpailuhenkisyys keskittyi kuitenkin lähinnä tiettyjen oppilaiden välille, kaveriporukkaan, eikä siitä ollut haittaa. Sivusta seuraneena voimme uskoa sen kuuluvan normaaliin ikätasoon.

Rastit, joissa koko luokka toimi yhdessä, koettiin kaikista mieleisimmiksi. Näin ollen yhdessä tekemisen tavoite saavutettiin, oli mahtavaa huomata kuinka hyvin luokat ”puhalsivat yhteen hiileen”. Nuoremmille oppilaille rastit olivat vaikeustasoltaan sopivia, osa vanhemmista oppilasta olisi ehkä kaivannut lisää haastetta. Jo rasteja suunniteltaessa pyrimme tekemään niistä riittävän yksinkertaisia, jotta jokainen saisi myönteisen onnistumisen kokemuksen. Saimme myös välitöntä suullista palautetta oppilailta heti tapahtuman päätyttyä. Nuoremmat oppilaat toivoivat jatkossa lisää liikuntapäiviä. Tapahtuman aikana kiinnitimme huomiota oppilaiden nonverbaaliseen viestintään. Ilmapiiri oli positiivinen, innostunut ja kannustava muutamaa pientä mielenpahoittamista lukuun ottamatta. Koulunkäyntiavustaja tai luokanopettaja kes-

kusteli mielensä pahoittaneiden oppilaiden kanssa. Meidän korviimme ei kantautunut tietoa mistä paha mieli johtui.

Liikuntatapahtumaa oli mukava järjestää ja se kehitti omia organisointitaitojamme, joita varmasti tulemme tarvitsemaan tulevina terveydenhoitajina. Järjestämisessä oli otettava huomioon muun muassa välineiden riittävyys ja saatavuus, turvallisuustekijät, ajankohta ja sääolosuhteet. Aiheeseen liittyviä laadukkaita lähteitä oli melko helppo löytää. Lasten liikunnasta ja liikkumattomuudesta on tutkittu paljon ja siitä on kirjoitettu useita hyviä teoksia. Useissa teoksissa havaitsimme esiintyvän päällekkäistä tietoa.

Lähteet

Autio, T. 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus.

Haara, M. 1999. Lapsen fyysinen ja motorinen kehitys syntymästä leikki-ian alkuun. Viitattu 19.1.2012. <http://ffp.uku.fi/intro/motorkeh.htm>.

Hartikainen, L. & Holopainen, N. 2009. 7-12-vuotiaiden lasten käytöshäiriöt ja varhaisen puutumisen merkitys. Diakonia ammattikorkeakoulu ja Savonia ammattikorkeakoulu.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otava.

Karling, M. Ojanen, T. Sivén, T. Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.

Karvinen, J. Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki: Lauttasaaren Reprotalo.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer-Paino.

Karvonen, P. Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kemppinen, P. & Luhtanen, P. 2008. Taidon kehittäminen, kehon toiminta ja liikemekaniikka. Vantaa: Hakapaino.

Koponen, T. 2000. Pelikeskeisesti salibandya 7-12-vuotiaille. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikka. Pro gradu tutkielma.

Laakso, L. Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisen liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Toim. Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Helsinki: WSOY.

Miettinen, M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi - Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-Kustannus.

Nuori Suomi. Lapsi ohjattavana. 2012. Nuoren Suomen verkkojulkaisu. Viitattu 25.1.2012.
http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Kirjallisuutta/.

Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisellä 7-18-vuotiaille.

Perttilä, K. 2002. Terveyden edistämisen laatusuosituksen valmistelu. Stakes.

Rinta, T. Lind, P. Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Helsinki: Spurtti.

Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Ensimmäinen ikävuosi. Jyväskylä: Tammi.

UKK-instituutti. 2011a. Hyvä uni liikkumalla. Viitattu 19.3.2012.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta.

UKK-istituutti. 2011b. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. Viitattu 19.3.2012.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen.

Vilka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 28.2.2012.
http://vilka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf.

Vuori, I. 2008. Uudet terveyssuositukset Yhdysvalloista. Liikunnan ja urheilun maailma 14/08. Viitattu 25.1.2012.
http://www.slu.fi/lum/numero_14_2008/tutkittua/uudet_terveysliikuntasuositukset/.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Keuruu: Otava.

Taulukko

Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille.

Oppilaiden palaute.

Kuvio

Rinta , T. Lind, P. Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motoristia harjoitteita lapsille ja nuorille. Helsinki: Spurtti.

Liitteet

Liite 1. Oppilaiden palautelomake	33
Liite 2. Opettajien palautelomake	34
Liite 3. Tiedote huoltajille	35
Liite 4. Pussihyppelyohje	36
Liite 5. Hernepussin taitoheitto-ohje	37
Liite 6. Keilausohje	38
Liite 7. Pallon kuljetus pareittain ohje	39
Liite 8. Pallon kuljetusohje	40
Liite 9. Juoksuhiikkaohje	41
Liite 10. Polttopallo-ohje.....	42
Liite 11. Vinksin-vonksin-hippaohje	43
Liite 12. Solmuohje	44

Liite 1. Oppilaiden palautelomake

Ympyröi mielipidettäsi parhaiten vastaava vaihtoehto.

☺ = samaa mieltä

☹ = en osaa sanoa

☹ = eri mieltä

RASTEJA OLI SOPIVA MÄÄRÄ



RASTIT OLIVAT KIVOJA



TAPAHTUMAN KESTO OLI SOPIVA



OHJEET OLIVAT HYVÄT



HALUAISIN LISÄÄ LIIKUNTAPÄIVIÄ



Liite 2. Opettajien palautelomake



Arvoisat opettajat,

pyydämme ystävällisesti antamaan palautetta tällä lomakkeella liikuntapäivästä, jonka järjestimme koulullanne. Arvioitavia asioita ovat:

- liikuntapäivän kesto
- tehtävärastien onnistuneisuus
- ohjauksen onnistuneisuus
- ohjeiden selkeys
- jotain muuta, mikä onnistunutta/epäonnistunutta

Palaute on vapaasanainen. Palautteella on suuri arvo oman toimintamme arvioinnissa.

Kiitos vaivannäöstänne!

Liite 3. Tiedote huoltajille

Hyvät vanhemmat,

olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa Hyvinkään Laureasta. Järjestämme keski-
viikkona 16.5. liikuntapäivän Hakalan koulussa, joka on ensi syksynä valmistuvan
opinnäytetyömme toiminnallinen osuus. Päivän aikana oppilaat osallistuvat luokittain
liikuntahetkeen, jossa on erilaisia leikkimielisiä liikuntarasteja. Tapahtuma toteute-
taan koulun läheisyydessä olevalla ulkokentällä. Toivomme oppilaiden varustautuvan
päivään liikuntaan sopivalla vaatetuksella sään mukaisesti. Sadekelin sattuessa lii-
kumme koulun omassa salissa.

Keväisin terveisin,

Suvi Lindroos ja Sari Halonen

Liite 4. Pussihyppelyohje

PUSSIHYPPELY

Suoritetaan yksin.

Kierrä rata hyppimäl-
lä pussin sisällä.

Liite 5. Hernepussin taitoheitto-ohje

HERNEPUSSIN TAITO- HEITTO

Suoritetaan yksin.

Heitä yksi hernepussi kerrallaan ja yritä osua vanteen sisään. Pisteitä saat vanteessa olevan määrän mukaan. Osaatko laskea pisteet yhteen?

Liite 6. Keilausohje

KEILAUS

Suoritetaan yksin.

Yritä kaataa mahdollisimman monta keilaa pallon avulla.

Liite 7. Pallon kuljetus pareittain ohje

PALLON KULJETUS PAREITTAIN

Suoritetaan pareittain.

Kuljettakaa pallo radan läpi pitämällä pallo vatsojenne välissä. Palloon ei kuljetuksen aikana saa koskea käsin. Mikäli pallo tippuu, nostakaa pallo käsin ja palatkaa alkuun. Jos pallo tippuu vielä uudelleen, voitte nostaa pallon takaisin vatsojenne väliin ja jatkaa maaliin palaamatta alkuun.

Mikäli aikaa jää, voitte kuljettaa palloa myös selkienne välissä.

Liite 8. Pallon kuljetusohje

PALLON KULJETUS

Suoritetaan yksin.

Kuljeta pallo radan
läpi palloa potkimal-
la. Varo kaatamasta
keiloja.

Liite 9. Juoksuhiikkaohje

JUOKSUHIEKKA

Suoritetaan 5 oppilaan ryhmissä (mikäli luokka ei mene tasan viiden hengen ryhmiin, voivat ryhmät olla pienempiä tai suurempia).

Ryhmän tavoitteena on ylittää annettu välimatka pahveja apuna käyttäen, siten ettei kukaan ryhmäläisistä koske maahan matkan aikana. Pahveja annetaan käytettäväksi yksi vähemmän, kuin ryhmässä olevien henkilöiden määrä.

Liite 10. Polttopallo-ohje

POLTTOPALLO

Koko luokka suorittaa yhdessä.

Polttaja yrittää heittämällä polttaa eli osua pallolla ringin sisäpuolella olijoihin. Polttaja ei saa mennä rajojen sisäpuolelle. Pallon osuessa oppilaaseen tulee myös hänestä polttaja. Näin väki vähenee ringin sisäpuolella ja viimeiseksi sisäpuolelle jäänyt on voittaja. Palloa ei saa heittää reisien tason yläpuolelle. Mikäli pallo osuu esimerkiksi selkään, ei pelaaja ”pala”.

Liite 11. Vinksin-vonksin-hippaohje

VINKSIN-VONKSIN-HIPPA

Koko luokka suorittaa yhdessä. Opettaja antaa ohjeen miten liikutaan, esimerkiksi laukkaamalla, hyppimällä, hiipimällä, varpailla kävelemällä, polvet korkealle eteen juoksemalla jne. Kaikki liikkuvat samalla tavalla hipan ottaessa toisia kiinni. Hippa vaihtuu kun hippa koskettaa toista. Opettaja voi pienin väliajoin vaihtaa liikkumistyyliä.

SOLMU

Koko luokka suorittaa yhdessä.

Valitkaa luokasta yksi solmija ja yksi avaaja. Muut oppilaat tarttuvat toisiaan käsistä kiinni muodostaen piirin. Koko tehtävän ajan käsistä tulee pitää kiinni, eivätkä kädet saa irrota. Kun piiri on muodostettu, aloitetaan solmun tekeminen. Solmija ohjaa ryhmäläisiä menemään toistensa käsien ali ja/tai yli. Tätä jatketaan kunnes kukaan ei voi enää mennä toisten käsien yli tai ali. Avaaja alkaa avata solmua samalla tekniikalla kuin solmuun menemälläkin. Tehtävä päättyy kun ryhmä on jälleen samanlaisessa piirissä kuin tehtävän aloituksessa.