

Hakanen Taru

Latvaala Heidi

SOVELTAVAA LIIKUNTAA KANGASMETSÄN KOULUN 5.-6.
LUOKALLE

Sosiaalialan koulutusohjelma
Erityisryhmien ohjauksen suuntautumisvaihtoehto
2009



SOVELLETTUA LIIKUNTAA KANGASMETSÄN KOULUN 5.-6.
LUOKALLE

Hakanen, Taru
Latvaala, Heidi
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Pori
Sosiaalialan koulutusohjelma
Erityisryhmien ohjauksen suuntautumisvaihtoehto
Joulukuu 2009
Kumpulainen Pasi
YKL 79.6
Sivumäärä 42

Avainsanat: erityisliikunta, erityistä tukea tarvitsevat lapset, ohjaaminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda ajatusta sovelletusta liikunnasta ja uusia näkökulmia koululiikuntaan erityistä tukea tarvitseville lapsille. Koululta puuttuessa erityisliikunnanopettaja jää liikunta vähemmälle huomiolle.

Opinnäytetyö on laadultaan toiminnallinen, ja tarkoituksena oli järjestää erityistä tukea tarvitseville lapsille sovellettua liikuntaa. Liikuntatoteutuksia järjestettiin kymmenen kertaa, joista tehdyt tarkat tuntisuunnitelmat ovat liitteenä. Tuntisuunnitelmista selviää jokaisen toteutuskerran sisältö ja tavoitteet.

Opinnäytetyön teoriaosuus muodostuu soveltavan liikunnan selvityksestä, erityistä tukea tarvitsevien ohjaamisesta, liikunnan fyysistä ja psyykkisiä merkityksistä ja vaikutuksista.

Opinnäytetyö mahdollisti luokanopettajalle tilaisuuden havainnoida oppilaita uudesta näkökulmasta pitkällä aikavälillä, sekä tehdä niistä omia johtopäätöksiään. Opinnäytetyö antoi opettajalle uusia ideoita liikuntatuntien kehittämiseksi erityistä tukea tarvitsevien lasten tarpeita ajatellen. Opinnäytetyömme tuotteena annamme koulun käyttöön materiaalipaketin, joka sisältää jokaisen toteutuksen tuntisuunnitelmat.

APPLIED SPORTS FOR THE CLASS 5.-6. IN SCHOOL OF KANGASMETSÄ

Hakanen, Taru
Latvaala, Heidi
Satakunta Polytechnic
School of Social Services and Health Care in Pori
Degree Programme in Social Services for Special Groups
December 2009
Kumpulainen, Pasi
PLC: 79.6
Pages 42

Keywords: special sports, children with special needs, guiding

The objective was to bring the idea as applied to new perspectives on physical activity and sport in schools with special needs children. Because in the school there were no specific teacher in sports, the time teacher uses to plan lessons is scarce.

The main characteristic feature of this thesis is activity. The purpose was to organize applied sports to children with special needs. There were ten executions with individual plans of action. They can be found in the attachments.

The theory part of the thesis is composed of the definition of applied sports, guidance of children with special needs and the meanings and implications of physical and mental influences.

The thesis enabled the class teacher the opportunity to observe the students a new perspective in the long term, and do her own conclusions. The thesis gave the teacher new ideas for sports with special educational needs of children with needs. As a product of our thesis we give the school the use of materials package, which includes lesson plans for each execution.

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	5
2 SOVELTAVA LIIKUNTA.....	6
2.1 Motoriikka.....	6
2.2 Havaintomotoriikka.....	7
2.3 Kehon hallinta	8
2.4 Koordinaatio.....	9
3 TOTEUTUKSESSA KÄYTTÄMÄMME MENETELMÄT	10
3.1 Hyvän ohjauksen merkitys.....	10
3.2 Palautteen merkitys	10
3.3 Struktuointi	11
4 KOHTAAMAMME ERITYISVAIKEUDET OHJAUSRYHMÄSSÄMME ...	12
4.1 Dysfasia.....	12
4.2 ADHD	13
4.3 Lievä kehitysvamma	14
5 KÄYTTÄMÄMME VUOROVAIKUTUSTAITOJAT	14
5.1 Sosiaaliset taidot	14
5.2 Sanallinen viestintä	16
5.3 Kognitiiviset taidot.....	16
5.4 Ryhmädynamiikka	17
6 TOTEUTUSTEN RAPORTOINTI.....	17
6.1 Luistelu.....	18
6.1.1 I- toteutuskerta 2.3.2009	18
6.1.2 II-toteutuskerta 9.3.2009	20
6.2 Sisäliikunta.....	21
6.2.1 III-toteutuskerta 16.3.2009.....	21
6.2.2 IV-toteutuskerta 23.3.2009.....	24
6.2.3 VIII-toteutuskerta 27.4.2009.....	26
6.2.4 IX-toteutuskerta 4.5. 2009.....	29
6.3 Uinti	30
6.3.1 V-toteutuskerta 30.3.2009.....	30
6.3.2 VI-toteutuskerta 6.4.2009.....	32
6.3.3 VII-toteutuskerta 20.4.2009	34
6.4 Ulkoliikunta X-toteutuskerta 11.5.2009.....	36
7 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLISEN OSUUDEN TAUSTA.....	39
8 TULOSTEN ARVIOINTI JA REFLEKTOINTI.....	40
LÄHTEET	42
LITTEET	

1. JOHDANTO

Teimme opinnäytetyömme Kankaanpään Kangasmetsän koulun 5.-6. erityisluokalle. Ryhmämme koostui yhdestätoista erityislapsesta, joilla oli erilaisia erityistarpeita ja -vaikeuksia. Lasten erityisvaikeudet olivat pääosin dysfasiaa, ADHD:tä sekä lievää kehitysvammaa.

Koulun rehtorin Kari Kähkösen toiveena oli lasten motoristen taitojen harjoittaminen sekä mahdollinen kehittyminen. Kähkönen valitsi meille luokan, jonka koki hyötyvän ja tarvitsevan eniten sovellettua liikuntaa.

Opinnäytetyömme päätavoitteena oli tuoda liikunnan soveltamisen ideoita ja uusia näkökulmia opettajille. Halusimme näyttää kuinka koululiikunta monipuolistuu pelejä ja leikkejä soveltamalla niin, että kaikki lapset pystyvät osallistumaan kykyjensä mukaan. Tavoitteenamme oli myös antaa opettajalle mahdollisuus havainnoida lapsia eri näkökulmasta, koska hänen ei tarvinnut keskittyä ohjaamiseen.

Henkilökohtaisina tavoitteinamme oli kehittyä erityisryhmien ohjaajina ja saada käytännön kokemusta erityislapsiryhmän ohjauksesta.

2 SOVELTAVA LIIKUNTA

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on ensisijaisesti edistää lapsen motorista ja fyysistä kehitystä ja lisäksi tukea muuta oppimista ja kehitystä. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa moniin eri osa-alueisiin lapsen kehityksessä. Lapsen minäkuva ja itsetunto vahvistuvat hyvin onnistuneesta liikuntasuorituksesta. Liikunta auttaa myös sosiaalisuuden kehittymisessä sekä ajattelutoimintojen tukemisessa. Tavoitteena on kokonaispersoonallisuuden kehittäminen.

Liikuntaharjoitteiden puitteissa on paljon mahdollisuuksia luoda tilanteita, joissa voidaan käyttää kasvatuksellisia menetelmiä. Tilanteet ohjaavat lapsen sosiaalisen- ja tunnealueen kehitystä. (Karvonen, 2000.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteet ovat lähes samankaltaiset kuin soveltavassa liikunnassa. Tavoitteet ovat yksilölliset, joihin vaikuttavat erityisryhmiin kuuluvien terveydentila ja toimintakyky. Liikunnassa tavoitteet voidaan jakaa toiminnallisiin, tiedollisiin ja sosiaalisiin sekä tunnealueen tavoitteisiin. (Mälkiä & Rintala 2002, 202-203.)

2.1 Motoriikka

Nähdessämme lapsen liikkuvan, hyppivän tai juoksevan, kykenemme melko nopeasti tekemään karkean arvion lapsen mahdollisesta kömpelyydestä tai taitavuudesta. Tärkeämpää kuin se, miten pitkälle lapsi heittää tai kuinka kauan jaksaa juosta on se, **miten** lapsi liikkuu, millä tavalla kävelee, juoksee, hyppää, heittää ja ottaa kiinni. Tärkeintä on havaita mahdolliset puutteet, jotta niitä voidaan kehittää. Motoriikan arvioinnissa tulee siis kiinnittää huomiota liikkumisen **laatuun**. (Karvonen, 2000.)

Motorisen kehityksen ja motoristen taitojen oppimisten häiriöt voivat vaikuttaa monella tavalla lapsen kehitykseen. Ne voivat tulla esille eriasteisina ja

-tyyppisinä liikunnallisina häiriöinä. Motoristen häiriöiden muotoja ovat motoristen toimintojen suunnittelun ja ohjailun vaikeudet, vaikeudet uusien motoristen taitojen ja erityisesti liikesarjojen oppimisessa sekä motoristen suoritusten kömpelyys ja koordinaation vaikeus. (Ahonen & Aro, 1999. 78-79.)

Motoriikka jaetaan kahteen luokkaan: karkea- ja hienomotoriikkaan. Karkeamotoriikalla tarkoitetaan suurten lihasryhmien hallintaa ja liikkumiseen tarvittavien lihastoimintojen koordinaatiota. Karkeamotorisia taitoja ovat esimerkiksi kävely ja polkupyörällä ajo. Hienomotoriikalla taas tarkoitetaan pienten lihasten hallintaa, kuten käden toimintoja ja liikkeiden sujuvuutta. Hienomotorisia taitoja ovat esimerkiksi piirtäminen ja kengännauhojen sitominen. (Koponen, 2008.)

2.2 Havaintomotoriikka

Havaintomotoriikan kanavista tärkeimmät ovat: näkö-, kuulo- ja kinesteettinen- eli syvätuntokanava. Kinesteettisen aistin harjoittaminen ja stimulointi ovat tärkeitä lapsen kehonhallinnan ja -tuntemuksen kehittymisen kannalta, koska se auttaa tunnistamaan kehonosien asennot sekä lihasjännityksen vaihtelut. Havaintomotoriset taidot kehittyvät seuraavissa liikuntamuodoissa: luistelu, uinti, liikuntaleikit sekä seikkailuliikunta. (Karvonen, 2000.)

Havaintomotorisia osatekijöitä ovat kehontuntemus, avaruudellinen-, suunnan- ja ajanhahmottaminen. Kehontuntemus tarkoittaa kehonosien sijainnin, nimien, suhteiden ja tärkeyden ymmärtämistä. Se on myös kehon osien liikuttamisen tiedostamista sekä kykyä rentouttaa lihakset. (Karvonen, 2000.)

Esineiden ja asioiden hahmottamista suhteessa ihmiseen kutsutaan avaruudelliseksi hahmottamiseksi. Avaruudellisen hahmottamiskyvyn harjoittelu auttaa lapsia ymmärtämään kuinka paljon tilaa keho tarvitsee. Avaruudellinen hahmottaminen mahdollistaa kehonhallinnan tietyssä tilassa ja se myös kehittää olennaisia liikuntataitoja. Harjoittelemalla avaruudellista hahmottamista on mahdollista lisätä liikkeiden tehokkuutta. (Karvonen, 2000.)

Suunnan hahmottaminen sisältää lateraalisuuden ja suuntatietoisuuden kehittymistä sekä kykyä liikkua tilassa tehokkaasti. Lateraalisuudella tarkoitetaan sisäistä tietoutta oikeasta ja vasemmasta puolesta. Suunnan hahmottamiseen sisältyy myös mittasuhteiden ymmärtäminen sekä käsitteet esimerkiksi ylhäällä, alhaalla, vasen, oikea. (Karvonen, 2000.)

Karvosen mukaan ajanhahmottamiseen sisältyvät samanaikaisuuden, rytmin ja järjestyksen oppiminen. Sisäisen aikarakenteen kehittyminen on yhteydessä silmä-jalka/käsikoordinaatio taitoon. Monipuolisen liikunnan avulla lapsi saa runsaasti kehontuntemusta sekä oppii kehonosiensa käyttötarkoituksen luonnollisessa toiminnassa.

Lasten tulisi saada paljon kokemuksia eri tasoissa sekä eri suunnissa liikkumisesta, sekä kokea aikaa, tilaa ja voimaa liikkeissään. Liikkuminen voi tapahtua eri suunnissa eli eteen, taakse ja kummallekin sivulle. Tasot vaihtelevat alhaalta keskitasoon ja ylhäällä liikkumiseen. Liikkumisen nopeus vaihtelee hitaasta nopeaan. Lapset liikkuvat tyypillisesti hyvin nopeasti, mutta tärkeää olisi muistaa hitaan ja hallitun liikkumisen kokemusten luominen. Musiikki ja mielikuvat auttavat asian kokemista ja ymmärtämistä. (Karvonen, 2000.)

2.3 Kehon hallinta

Kehon hallinnalla tarkoitetaan tasapainon hallintaa ja liikehallintataitoja, jotka vaikuttavat muun muassa liikkumisen sujuvuuteen, nopeuteen, voimakkuuteen, rytmikkyYTEEN ja estetiikkaan. (Live, 2009.) Kehon hallintaa harjoitimme lähes jokaisella toteutuskerralla. On tärkeää, että lapsi tuntee kehonsa rajat ja osaa käyttää kehoaan mahdollisimman ergonomisesti ja monipuolisesti. Kehon hallintaa harjoitimme muun muassa seuraavissa harjoitteissa: trampoliinilla hyppely, renkailla roikkuminen, yhdellä jalalla hyppiminen, perushaara-hyppy ja estejuoksu.

2.4 Koordinaatio

Liikuntaa voidaan ajatella kokemuksellisessa, elämyksiin pohjautuvassa lähestymistavassa elämysten antajana, itsetuntemuksen lisääjänä ja ilmaisun välineenä. Lasten liikunnassa tärkeintä on koordinaatiivisten ja havaintomotoristen toimintojen harjoittaminen. Koordinaatiolla tarkoitetaan kykyä yhdistää eri kehonosien liikkeitä sujuvaksi kokonaissuoritukseksi. Tällöin liikkeen tilan, voiman ja ajan käyttö on suhteutettu toisiinsa täsmällisesti. Mitä monimutkaisemmasta liikesuorituksesta on kyse, sitä parempaa koordinaatiota tarvitaan. (Karvonen, 2000.)

Koordinaation kehittäminen ja harjoittaminen tuli toteutuksissamme esille lähes jokaisella toteutuskerralla. Koordinaatio kehittyy pallon heitossa ja kiinniottossa, rytmin tahtiin liikkumisessa ja hyppelyssä sekä erilaisissa vartalon ja sen osien liikeyhdistelmissä.

Silmä-käsikoordinaation kehittäminen nähdään keskeiseksi alueeksi etenkin koulun alkaessa. Kirjoittaminen, saksilla leikkaaminen ja piirtäminen vaativat hyvää silmän ja käden yhteistyötä. Karkeamotorisilla harjoituksilla maila-pallopeleillä tai yleensä mailalla ja pallolla leikkimisellä tuetaan hienomotorista toimintaa. Tiettyjen kehitysvaiheiden puutteellinen kehittyminen vaikeuttaa seuraavien vaiheiden kehittymistä, sen vuoksi perusta olisi saatava mahdollisimman vahvaksi. (Karvonen, 2000.)

3 TOTEUTUKSESSA KÄYTTÄMÄMME MENETELMÄT

3.1 Hyvän ohjauksen merkitys

Ohjauksen tulee olla yksilöllisistä tavoitteista ja tarpeista lähtevää, yksilöä kunnioittavaa, omaehtoisuuteen ja valinnan mahdollisuuksiin pyrkivää. Yksilöinnissä huomioidaan ja tunnustetaan lasten yksilölliset erot sekä hyväksytään ne. Yksilöinnin tavoitteena on tasavertaisten oppimistilanteiden luominen kaikille lapsille, eli soveltaa liikuntaa kaikille sopivaksi. Opetuksen vastatessa lapsen kehitysvaihetta ja taitotasoa lapsi motivoituu työskentelemään ja saa myönteistä vahvistusta itsetunnolleen. (Karvonen, 2000.)

Ohjeiden anto on hyvin tärkeää, jotta voidaan oppia uusia asioita oikealla tavalla. Ohjeiden mukaisella järjestyksellä on olennainen osa kaikkien taitojen kehittämisessä päästäksemme mahdollisimman hyvään lopputulokseen. Muun muassa yhteiskunnan normit, tavat ja tottumukset lapset oppivat ohjeita seuraamalla. (Kalliopuska, 1995.)

Erityislapsia ohjattaessa tulee ottaa huomioon lasten vaikeudet ja erityisesti kielelliset ongelmakohdat. On kiinnitettävä huomiota lasten keskittymiskykyyn ja näin eliminoida mahdolliset kiinnostuksen kohteet, jotka voivat vaikeuttaa kuuntelua ja keskittymistä. Ohjeiden anto tulee tapahtua selkokielellä erityisesti lasten ikätasoon sovelletulla sanavarastolla. Ohjeiden tulee olla lyhyitä ja ytimekkäitä ja on osattava poimia ohjeesta tärkein asia. On annettava vain yksi ohje kerrallaan ja odotettava kunnes se on suoritettu ennen uuden ohjeen antoa. On kuitenkin hyvä käydä yhdessä läpi tunnin kulku, jotta lapset hahmottavat ajan struktuurin ja jaksavat keskittyä, koska tietävät mitä seuraavaksi tapahtuu.

3.2 Palautteen merkitys

Jokainen toteutuskerta päättyi loppupalautepiiriin, jossa lapset nimesivät jonkin tietyn asian, joka oli heidän mielestään toteutuskerrassa parasta sekä huonointa.

Näin he joutuivat harjoittelemaan tehtyjen asioiden muistelua, lauseiden muodostamista sekä ulosantia.

Palaute ei tarkoita pelkästään kehumista ja muuta positiivista toimintaa, vaan se voi olla myös ilmaus siitä, että jokin asia ei sujunutkaan parhaalla mahdollisella tavalla. Epäonnistuminen on osa elämää ja sitäkin tulee opetella. (Ahonen & Aro, 1999. 201-216.)

Lapselle tulisi aina antaa negatiivinen palaute kahden kesken ja positiivinen palaute muiden läsnä ollessa, varsinkin lapsille, joilla on huono itsetunto. Palautetta ei aina tarvitse antaa lapsen suorituksesta, vaan sitä pitää antaa myös lapsen työskentelytavoista ja keskittymisestä. (Ahonen & Aro, 1999. 201-216.)

Palautetta tulisi antaa jatkuvasti ja välittömästi. On tärkeää antaa täsmäpalautetta, eli lapsen työskentelystä etsitään yksityiskohta, josta palautetta annetaan. Lapsella voi olla käytössä hymynaamoja, joilla he voivat kuvata kokemustaan oppimistilanteesta. (Ahonen & Aro, 1999. 201-216.) Me käytimme naamoja muutamalla toteutuskerralla.

Lasten kielellisen kehityksen kannalta on hyvin tärkeää, että he saavat myös antaa palautetta ohjaajille. Lapset joutuvat itse miettimään mitä sanovat ja millä tavalla. He joutuvat myös kertaamaan käytyä tuntia läpi sekä luomaan omia mielipiteitä hyvistä ja huonoista asioista. Tämä taas vahvistaa lasten omanarvon ja itsetunnon vahvistumista, koska he tuntevat mielipiteidensä arvon.

3.3 Strukturointi

Fyysisen tilan strukturoinnin avulla voidaan eliminoida lapsen havaintokentästä ylimääräisiä, keskittymistä ja oppimista häiritseviä ärsykeitä. Sitä kutsutaan riisutuksi oppimisympäristöksi. Käytännössä fyysisen tilan strukturointi merkitsee varsinkin neljää järjestelytehtävää.

- On järjestettävä tietty samana pysyvä paikka kullekin toiminnalle.
- Käytettävillä esineillä ja työtarvikkeilla tulee olla omat paikkansa.

- On selkiinnyttävä visuaalisesti tilaa ja sen käyttöä.
- Tilojen tarkoituksenmukaisuus ja esteettisyys vaikuttaa oppimiseen.

Valot, kirkkaus, himmeys, värit, pintamateriaalit, lämpötila, äänieristys tai kaikuvuus ja kalustus ovat oppimisympäristön tärkeitä osatekijöitä. (Ahonen & Aro, 1999. 131-132.)

Koimme strukturissa ongelmia esimerkiksi, kun olimme luistelemassa jäähallilla, jossa äänen kaikuminen vaikeutti ohjeiden antoa sekä ymmärtämistä. Hyödynsimme strukturia ohjatessamme muun muassa värillisillä paikkamerkeillä, erivärisillä kartioilla sekä järjestimme eri toiminnot selkeästi omilla paikoillaan ja muista toiminnoista erillään. Pidimme vain ne esineet esillä, joita käytimme. Annoimme ohjeet aina lasten ollessa joko rivissä tai istuen omilla paikkamerkeillään, jolloin ohjeidenantotilanne oli rauhallinen ja selkeä. Strukturoimme toteutuskertaa myös kertomalla ohjeet vaiheittain. Annoimme lasten tutustua sekä uuteen tilaan että välineisiin, joilloin toiminnon aloitettaessa väline oli jo tuttu.

4 KOHTAAMAMME ERITYISVAIKEUDET OHJAUSRYHMÄSSÄMME

4.1 Dysfasia

Dysfasia on kielenkehityksen häiriö, joka ilmenee erityisesti puheen tuottamisen ja/tai ymmärtämisen vaikeutena. Sanaston, lauseiden, käsitteiden ja kieliopin oppiminen on hidasta. Dysfasiassa on kysymys keskushermoston vauriosta tai toimintahäiriöstä. (Kerola, 2001. 23-25)

Dysfaattinen lapsi voi olla kömpelö, hahmotushäiriöinen sekä hänellä voi olla vaikeuksia sosiaalisissa taidoissa. Dysfaatikolla voi olla liitännäisoireita esimerkiksi seuraavissa taidoissa: puheilmaisu ja kuullun ymmärtäminen,

sosiaaliset taidot, lukemaan ja kirjoittamaan oppiminen, luetun ymmärtäminen, luetun ja kuullun mieleen painaminen, vieraan kielen oppiminen, matematiikka, ongelmanratkaisu, motoriiikka ja tarkkaavaisuus. (Kerola, 2001. 23-25)

Sananlöytämisen vaikeudet liittyvät dysfasiaan vahvasti. Joillakin ne ilmenevät vain esimerkiksi stressaavissa tai uusissa tilanteissa. Sananlöytämisiongelmillä voi olla vakavia ja kauaskantoisia vaikutuksia muun muassa sosiaaliseen ja ammatilliseen kehitykseen. (Ahonen & Aro, 1999. 254.)

Ryhmässämme suurella osalla lapsista oli dysfasiaa. Dysfasia ilmeni lapsilla sanaston hallinnan vaikeudessa eli leksikaalisena häiriönä, joka tarkoittaa sitä, että puhe on yleensä ymmärrettävää, mutta lapsen on vaikeaa löytää sanoja ja kerronta on siksi niukkaa. Tämä ilmeni sekä alkupiirissä että loppupalautteessa, joissa tarkoituksena oli kertoa omia kokemuksia omin sanoin.

Sanallisten ohjeiden ja puheen ymmärtämisessä lapsilla oli myös paljon vaikeuksia. Dysfaattisen lapsen on huomattavan vaikea erottaa sanoja kuulemastaan puheesta. Tätä kutsutaan verbaalis-auditiiviseksi agnosiaksi. Huomioimme tämän ohjatessamme ja käytimme lyhyitä ja selkokieliisiä ohjeita sekä vältimme sanojen toistamista. (Kerola, 2001. 23-25)

4.2 ADHD

Attention deficit hyperactivity disorder eli tarkkaavaisuushäiriö, ylivilkkaus ja impulssien kontrollin puuttuminen. Lapsella voi olla tarkkaavaisuushäiriö eli ADD tai vain impulsiivis-hyperaktiivisuutta tai yhdistelmä molempia. Tarkkaamattomuuden ja impulsiivisuus-hyperaktiivisuuden erottaminen toisistaan on perusteltua sikäli, että tarkkaamattomuuteen on havaittu liittyvän usein oppimisen ongelmia, kun taas impulsiivisuus-hyperaktiivisuus näyttää liittyvän käytöshäiriöihin. Tarkkaavaisuushäiriöistä seuraa usein sosiaalisia vaikeuksia, jotka voivat lisääntyä iän myötä. ADHD:n syyt vaihtelevat eikä niitä aina lääketieteellisin tutkimuksin voida selvittää. Oireet voivat johtua perintätekijöistä. (Kerola, 2001. 26-27.)

Muutamalla lapsella ryhmässämme oli ADHD:ta, joka ilmeni ohjeiden ymmärtämisen ja kuuntelemisen vaikeutena, keskittymisen ja asiaan paneutumisen ongelmana. Keskittymiskyvyn puute aiheutti ylivilkkautta, joka loi yleistä rauhattomuutta. Selkeiden, lyhyiden ohjeiden anto sekä valvonta helpottivat ADHD lapsen käytöstä.

4.3 Lievä kehitysvamma

Yleinen käsitys on kehitysvammaisten oppilaiden oppimiskyvyn olevan heikompi kaikilla oppimisen alueilla kuin vammattomien oppilaiden. Oppimiserot ovat silti aina yksilöllisiä ja niihin vaikuttavat erityisesti psyykkisen kehitysvamman aste ja laatu sekä mahdolliset lisävammat. Kehitysvamman liitännäisvammoja voivat olla esimerkiksi puhe- ja äänihäiriöt, psyykkiset häiriöt sekä dysfasia. (Kerola, 2001. 34-35.)

Ryhmässämme yhdellä lapsella oli lievää kehitysvammaa, joka ilmeni ohjeiden ymmärtämisen vaikeutena, haastavana käyttäytymisenä sekä kommunikaatio-ongelmina.

5 KÄYTTÄMÄMME VUOROVAIKUTUSTAITOT

5.1 Sosiaaliset taidot

Sosiaaliset taidot ovat erilaisia vuorovaikutuksen muotoja. Ne ovat ihmisten kognitiivisia- ja yhteistoimintataitoja, jotka liittyvät sosiaalisten tilanteiden tiedolliseen hallintaan. Sosiaaliset taidot ovat sosiaalisesti hyväksytyä opittua

käyttäytymistä, joka luo edellytyksiä ihmisen rakentavaan vuorovaikutukseen toisten kanssa. (Kalliopuska, 1995.)

Sosiaaliset taidot olivat tärkeässä asemassa toteutuskerroillamme ja harjoittelimmekin niitä lähes jokaisessa harjoitteessa. Sosiaalisia taitoja opitaan koko ajan ryhmänä toimiessa. Rentoutukset, joukkueiden muodostamiset, ryhmässä työskentely ja kaikki mikä liittyy ryhmässä toimimiseen kehittävät sosiaalisia taitoja ja ryhmädynamiikkaa.

Muuttuvassa yhteiskunnassa tarvitaan entistä enemmän sosiaalisia taitoja. Sosiaalisesti pätevä henkilö pärjää sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaalista pätevyyttä voidaan arvioida tunnistamalla henkilön aloitteellisuus tai vetäytyminen, kuuntelukyky tai muista piittaamattomuus sekä tunneilmaisun suppeudella tai laajuudella. On luontevaa ajatella sosiaalisen pätevyyden olevan erilaista erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, koska sosiaaliset tilanteet ovat hyvin vaihtelevia. (Lahikainen & Pirttilä-Bakman, 2001.)

Lapset oppivat erilaisia sosiaalisia taitoja pääasiassa jäljittelemällä muiden käyttäytymistä. Sosiaaliset taidot vaativat sanallista vahvistusta muilta, jotta niistä tulee pysyviä. Joskus vahvistaminen voi ilmetä käyttäytymismallin palkitsemisella, jolloin lapsi käyttää palkittua käyttäytymismallia. (Kalliopuska, 1995.)

Tarkkailimme lasten toimintaa ja sanallista ulosantia sosiaalisissa tilanteissa esimerkiksi alkupiirissä ja huomasimme alun jännityksen ja niukan ulosannin olleen yhteydessä toisiinsa. Lasten sanallinen ulosanti parantui, mitä useammin olimme tavanneet. Johtuiko se siitä, että harjoittelimme sosiaalisia tilanteita jokaisella kerralla, vai siitä, että lapset kokivat olonsa turvallisiksi meidän kanssamme?

5.2 Sanallinen viestintä

Sanat, käsitteet ja symbolit on tarkoitettu kuvaamaan asioita, joita haluamme ilmaista. Sanojen merkitykset eivät ole kuitenkaan samat kaikille, vaan ne vaihtelevat jopa saman kielen ja kulttuurin piirissä. Murteet ja tyyli antavat samoille käsitteille erilaisia nimiä. Näin puhujan tausta, ikä, koulutus ja muut tekijät vaikuttavat siihen, miten hän käyttää kieltä ja kuinka hän ilmaisee itseänsä. (Virta, 1996.)

Sanallista ilmaisua harjoitimme alkupiirissä. Lapset kertoivat lauseen muodossa viikonlopustaan ja millaisella mielellä ovat. Lasten piti tunnistaa sillä hetkellä kokemansa tunnetila. Loppupiirissä lapset harjoittivat sanallista ilmaisua antamalla palautetta tunnin kulusta.

5.3 Kognitiiviset taidot

Kognitiivisten taitojen oppimisen tavoitteena on aktivoita oppilasta käyttämään aistejaan ympäristönsä hahmottamisessa. Oppimisen osa-alueiden tulee sisältää aistien herkistämistä ja harjoittamista, valinnan, luokittelun, ongelmanratkaisun sekä syy-seuraussuhteen oppimisen harjoituksia. Keskeistä on jäljittelytaitojen kehittyminen ja mallista oppiminen. Kognitiivisten taitojen tavoitteena on se, että oppilas kykenee toimimaan ympäristössään johdonmukaisesti, on aktiivinen vuorovaikutustilanteissa, oppii oman toimintansa kautta jäsentämään hankkimiansa tietoja ja taitoja sekä osaa yhdistää asioita ja tapahtumia mielekkäällä tavalla. (Sarlin, 2009.)

Pyrimme harjoittelemaan kognitiivisia taitoja jokaisella toteutuskerralla. Alkupiirissä lapset käyttivät kognitiivisia taitojaan muistelemalla aikaisemmin tapahtuneita asioita, muodostamalla loogisia kertomuksia ja jäsentämällä aikaa. Sääntöjen jäsentäminen ja noudattaminen kuuluvat kognitiivisiin taitoihin. Pyrimmekin opettelemaan jokaisella kerralla uuden pelin, näin ollen lapset joutuivat pohtimaan sääntöjen merkityksen lisäksi sen tarkoitusta.

5.4 Ryhmädynamiikka

Ryhmäksi kutsutaan ihmisten joukkoa, jossa jäsenet tunnistavat toisensa ryhmänsä jäseniksi. Kaikki ryhmän jäsenet ovat keskenään vuorovaikutuksessa ja jokaiselle ryhmän jäsenelle on tärkeää tuntea kuuluvansa ryhmään. Ryhmäläisillä on yhteinen tavoite tai tehtävä, johon he pyrkivät. Tunne ryhmään kuulumisesta on lapselle ja nuorelle tärkeä. Onnistuneet kokemukset ryhmässä ovat positiivisia vaikuttajia elämässä. (Suomen partiolaiset, 2009.)

Huomasimme ryhmädynamiikan muuttuneen kahden uuden oppilaan tultua ryhmään. Seurasimme ryhmän uudelleenjärjestäytymistä yhdeksän viikon ajan. Ryhmässä näkyi selkeitä muutoksia uusien oppilaiden tultua. Aluksi lapset ottivat uudet tulokkaat hyvin vastaan ja huomioivat heitä paljon. Kuitenkin jo lyhyen ajan kuluttua usean lapsen reagointi muuttui. Lapset olivat tottuneet saamaan huomiota opettajalta ja avustajalta tietyin keinoin. Uudet oppilaat alkoivat käyttää näitä keinoja, jolloin muiden oppilaiden käytös muuttui.

Kun ryhmä muodostuu uudelleen esimerkiksi uuden jäsenen myötä, käynnistyy ryhmäytyminen. Ryhmäytymisellä tarkoitetaan prosessia, jossa ryhmän jäsenten välistä keskinäistä luottamusta ja viestintäkykyä pyritään kehittämään. Ryhmäytyminen on prosessina aikaa vievä ja tähtää luottamukselliseen ilmapiiriin ja yhteistoiminnan aikaan saamiseen. (Suomen partiolaiset, 2009.)

6 TOTEUTUSTEN RAPORTOINTI

Kirjasimme jokaisen toteutuskerran jälkeen mitä teimme, miten toteutus sujui sekä havainnoimme oppimistuloksia. Aloitimme toteutukset luistelulla, jota oli kaksi kertaa. Sisäliikuntaa ohjasimme neljä kertaa, uimassa olimme kolmesti sekä viimeisellä kerralla pidimme ulkoliikuntaa.

6.1 Luistelu

6.1.1 I- toteutuskerta 2.3.2009

Kävimme ensin koululla tutustumassa luokan oppilaisiin ja luokan toimintaan. Esittäydymme oppilaiden kanssa. Oppilailla alkoi tunti, jota he kutsuivat hauskaksi tunniksi.

Ensimmäisellä kerralla aloitimme luistelulla. Valitsimme luistelun yhdeksi lajiksi, koska se kehittää motoriikan lisäksi tasapainoa, kehon hallintaa ja keskittymistä. Yleistavoitteenamme olikin juuri motoriikan kehittäminen ja vahvistaminen, joka oli rehtorin toiveena. Apuvälineinä luistelussa käytimme kahta maitokoria päällekkäin, joiden kanssa on helpompi pitää tasapaino luistellessa.

Lämmittelyn jälkeen asetuimme piiriin ja tutustuimme toiseen välineeseen: ringettemailaan ja -rinkulaan. Ringettemailan käytön harjoittelu kehittää silmäkäsikoordinaatiota, jossa monella lapsella oli vaikeuksia. Valitsimme helposti käsiteltävät ringetterinkulat, koska ryhmässämme olevilla erityislapsilla on vaikeuksia motoriikassa ja hahmottamisessa. Tarkoituksena oli syöttää rinkula ja ottaa se kiinni. Tämän jälkeen tuli kertoa oma nimi. Toisella kierroksella sanottiin ikä ja kolmannella lempikouluaine. Tavoitteenamme oli tutustua toisiimme.



Kuva 1. Tekniikkaharjoittelua apuvälineen kanssa.

Tutustumisen jälkeen aloitimme luistelun tekniikkaharjoitukset apuvälineellä eli maitokorilla. Opettajan toiveena oli perustekniikan opettelu. Aluksi jokainen luisteli kykyjensä ja taitojensa mukaan. Harjoittelimme sen jälkeen yhdellä jalalla liukumista ja makkaratekniikalla luistelua. Opettelimme myös kaatumista ja jarruttamista. Tasa-arvoistimme lasten luistelutaidot käyttäen maitokoreja, koska osa lapsista on hyvinkin kömpelöitä jäällä. Näin lapset eivät kiinnitä huomiota toisten puutteisiin tai luistelutyylisiin, vaan kaikki voivat nauttia luistelusta omien taitojensa mukaan. Saimme maitokorien käytöstä hyvää palautetta, koska osa lapsista ei olisi muuten voinut osallistua jokaiseen harjoitteeseen. Halusimme myös vähentää lasten eriarvoisuutta luistelutaidoissa, jonka vuoksi jokaisen lapsen tuli käyttää maitokoria luistelutaidoista huolimatta.

Tekniikkaharjoitusten jälkeen pelasimme ”pidä puolesi puhtaana”-peliä (Liite 1). Lapset valitsivat itse omat joukkueensa. Välineenä käytimme ringgettemailoja ja –rinkuloita. Pelasimme kaksi noin viiden minuutin peliä. Huomattuamme lasten pitävän maitokorilla luistelusta, päätimme ottaa loppuun ”parin kuljetuksen” maitokorilla, jossa lapset kuljettivat koreilla toisiaan. Pelin tarkoituksena oli luistelu välineen kanssa, välineen hallinta, sekä motoriset taidot.

Yllätyimme kuitenkin lasten niinkin hyvistä luistelutaidoista. Tunti meni toiveidemme ja suunnitelmiamme mukaisesti. Jäälle saapumiseen ja varusteiden vaihtamiseen kului paljon aikaa, joten aktiivinen jäälläoloaika jäi paljon lyhyemmäksi kuin olimme ajatelleet. Ehdimme kuitenkin tehdä kaikki suunnitellut harjoitukset.

Tunnin lopuksi pidimme palautekierroksen, jossa lapset kertoivat, mikä tunnissa oli parasta ja mikä tylsintä. Eniten lapset pitivät pelistä ja maitokorilla kuljettamisesta. Vähiten kiva juttu oli jarrutuksen harjoittelu, koska se tuotti ongelmia.

Yleisesti lapset olivat todella innokkaita ja avoimia meidän ohjaamastamme liikunnasta ja siitä, että se jatkuu pitkälle kevääseen. He toimivat hienosti ohjeiden mukaan ja odottivat aina innolla uusia ohjeita.

Oli myös hienoa huomata, että lapset käyttäytyivät koko tunnin ajan pitäen meitä auktoriteettina, vaikka heidän oma opettajansa osallistui myös tunnille.

6.1.2 II-toteutuskerta 9.3.2009

Jotta näkisimme lasten mahdollisen kehityksen ja edelliskerran harjoitteiden oppimisen, toteutimme toisenkin tunnin jäällä. Aktiivista jäälläoloaikaa jäi ainoastaan 35 minuuttia, kun olimme suunnitelleet toimintaa 90 minuutiksi. Jouduimme tiivistämään valtavasti.

Aloitimme lämmittelyllä kaukalon ympäri luistellen. Kaikki hakivat mailan, jonka jälkeen asetuimme rinkiin. Alkupiirissä syötettiin rinkulaa osallistujalta toiselle ja kerrottiin samalla muille mitä olimme tehneet viikonloppuna. Siitä jatkettiin pareittain ringetterinkulan syöttelyihin. Asetuttiin sopivan välimatkan päähän parista ja syötettiin rinkulaa parille. Kaikki saivat harjoitella syöttämistä ja kiinniottoa. Valitsimme taas ringettemailan ja –rinkulan, koska olimme tutustuneet niihin edellisellä kerralla, joten harjoittelu oli tuttua ja lapset pystyivät keskittymään enemmän syöttötarkkuuteen. Tavoitteena oli silmäkäsikoordinaation kehittäminen ja parityöskentelyn harjoittelu.

Syöttelyiden jälkeen kertosimme luistelutekniikkaa. (Liite 2). Tälläkin kerralla lähes kaikki harjoitteet tehtiin maitokoreilla.

Lasten luisteluvarmuus oli toisella toteutuksella vahvempaa kuin ensimmäisellä kerralla. Tekniikkaharjoitukset sujuivat kaikilta paremmin kuin edellisellä kerralla.

Seuraavaksi pelattiin ”maa-meri-laivaa” (Liite 2). Pelialueet strukturoimme käyttäen värikoodattuja merkkikartioita. Punaiset kartiot merkitsivät laivaa, siniset merta ja valkoisilla kartioilla tarkoitettiin maata. Strukturointi parantaa erityislasten hahmottamiskykyä sekä helpottaa lasta hahmottamaan pelialueen. Pelissä käytimme apuvälineinä maitokoreja. Pelatessa harjoiteltiin luisteluun lähtöä, luistelua, hyvää luisteluasentoa, pysähtymistä ja muiden huomioonottoa.

Muutaman kierroksen jälkeen luisteltiin makkaratekniikalla, jolloin vauhti hidastui ja keskittyminen luisteluun kasvoi.

Rauhoitimme tunnin ”parin kuljetuksella! . Palautekierroksella lapset kertoivat pitäneensä parin kuljetuksesta, makkaraluistelusta, jarruttamisen ja kaatumisen opettelusta. Lapsille oli uutta, että tavallisesti sisällä tai ulkona pelattavaa peliä voitiin pelata myös jäällä luistellen. Koimme tämän ajatuksen onnistumisena, koska yksi tavoitteista oli juuri soveltamisajatuksen jakaminen.

Huomasimme lasten suhtautuvan meihin eri tavalla, koska olimme jo tuttuja heille. Heidän käytöksensä ei ollut niin pidättyväistä kuin se oli ollut edellisellä kerralla ja tämä näkyi kärsimättömyytenä ja huolimattomuutena. Viimeksi lapset jaksoivat hienosti odottaa, että annoimme heille luvan tehdä juuri näytetyn liikkeen. Tällä kerralla lapset olivat jo kovasti tekemässä liikkeitä ennen luvan antamista. Meillä oli käytössä pilli, joka helpotti lasten hallintaa kaikuvassa tilassa, jossa on huono akustiikka.

Kaikki lapset pystyivät osallistumaan jokaiseen harjoitteeseen ja kehittivät huomaamattaan motorisia taitojaan, luistelun teknistä osaamista, ryhmätaitoja ja välineen hallintaa. Huolella valitut välineet ja apuväline mahdollistivat jokaisen lapsen osallistumisen.

6.2 Sisäliikunta

6.2.1 III-toteutuskerta 16.3.2009

Kolmannella toteutuskerralla oli vuorossa sisäliikuntaa. Tarkoituksena oli harjoituttaa sekä karkea- että hienomotorisia taitoja motoriikkaradan avulla (Liite 3).

Aloitimme alkupiirillä heittäen palloa osallistujalta toiselle ja kertosimme nimet, koska ryhmään oli tullut kaksi uutta oppilasta. On mielenkiintoista seurata ryhmän

uudelleen järjestymistä ja ryhmäytymistä juuri uusien oppilaiden takia, jotka olivat tänään ensimmäistä päivää ryhmän kanssa. Uusilla oppilailla on erilainen kulttuuritausta, joka näkyy myös heidän käyttäytymisessään.



Kuva 2. Kuva motoriikkaradasta.

Ensimmäisenä harjoiteltiin tasapainoa, josta oli kolme eri vaikeustasoa: leveä sekä kapea penkki ja köysi. Seuraavana harjoiteltiin karkeamotoriikkaa ja oman kehon hallintaa kiipeämällä patjakasan päälle sekä tekemällä kuperkeikkoja tai kierien permannolla. Voimistelurenkailla oli tarkoitus roikkua, jonka jälkeen heilauttaa itsensä merkitylle alueelle. Tämä harjoittaa oman kehon hallintaa, lihasvoimaa ja hahmotusta kuten trampoliinilla hyppiminenkin. Karkeaa motoriikkaa harjoiteltiin tasa-, yhdenjalan- ja haaraperushypyillä. Tarkkuusheitossa tarkoituksena oli saada pallo pysymään rajatun alueen sisällä. Tämä harjoitus kehittää silmäkäsikoordinaatiota ja hahmotusta. Esineen yli meneminen voitiin suorittaa juoksemalla tai hyppien. Tavoitteena oli hahmotuksen kehittyminen ja oman kehon hallinta.

Halusimme energianpurun jälkeen rauhoittaa lapsia pelillä nimeltä ”kuljeta minua” (Liite 3). Kahdelle lapselle tuli riitaa parin valitsemisesta. Selvitettyämme riidan lasten kanssa, opettaja tuli tilanteeseen ja aloitti selvittämään riitaa uudelleen. Koimme asian kiusalliseksi ja tunsimme opettajan vievän auktoriteettiamme.

Harjoituksen tarkoituksena oli luottamuksen kehittäminen. Uusien oppilaiden olisi harjoituksen tavoitteiden toteutumisen vuoksi pitänyt suorittaa harjoite yhdessä. Opettaja oli eri mieltä ja sisarukset suorittivat harjoitteen erikseen, eivätkä siis päässeet tavoitteeseen.

Rentoutuksessa tarvittiin taas pariin keskinäistä luottamusta. Tämä sujui toisilta paremmin kuin toisilta. Rentoutuksen tavoitteena oli rauhoittua, harjoitella luottamista ja keskittymistä.

Lopuksi käytiin taas palautekierros, jossa lapset sanoivat mistä pitivät eniten ja mistä vähiten. Eniten pidettiin renkaista, trampoliinista ja tarkkuusheitosta. Vähiten lapset pitivät kuperkeikoista ja hyppimisestä.

Toteutuskerta oli kovin erilainen ja hämmentävä. Tunsimme, että saavuttamamme auktoriteetti heikkeni tällä toteutuskerralla. Ryhmä on muutostilassa uusien oppilaiden liittyttyä ryhmään. Oppilaat hakevat uusia rooleja, mikä näkyy rauhattomuutena.

Alkupiiri sujui hyvin, vaikkakin toisella kierroksella tuntui lapsilla olevan vaikeuksia kertoa päivästänsä. Alkupiirin jälkeen aloitimme motoriikkaradan. Annoimme selkeät ohjeet jokaiselle pisteelle, sekä näytimme mitä jokaisella pisteellä kuuluu tehdä. Lapsilla tuntui olevan vaikeuksia tasapainossa. He pystyivät kävelemään penkit päästä päähän, mutta horjuivat paljon. Lasten karkeamotoriset taidot ovat hienomotorisia taitoja kehittyneemmät. Uudet oppilaat ovat motorisesti lahjakkaampia ja heille rata taisikin olla liian helppo. He myös itse mainitsivat siitä. Uusien oppilaiden motoristen taitojen taso luo meille haastetta suunnitellessamme seuraavia toteutuksia. Meidän on otettava silti myös huomioon lapset, joiden motoriset taidot ovat heikommat.

”Kuljeta minua”- pelissä ongelmaksi nousi se, etteivät uudet oppilaat saaneet olla pari. He olivat tavanneet muun ryhmän vasta tänään, eikä heitä meidän mielestämme voida vaatia luottamaan vielä toisiin. Meidän olisi pitänyt käyttää enemmän aikaa toisiin tutustumiseen.

Loppurentoutuksessa huomasimme muutaman lapsen kokevan kosketuksen epämiellyttäväksi. Varsinkin uudet oppilaat kokivat vieraan kosketuksen epämiellyttävänä. Olisimme taas halunneet, että kaikki olisivat saaneet olla sen parin kanssa, jonka kanssa kokevat olonsa mukavaksi. Näin ollen he olisivat pystyneet rentoutumaan kunnolla ja rauhoittumaan.

6.2.2 IV-toteutuskerta 23.3.2009

Haimme lapset koululta, joten pääsimme aloittamaan tunnin edelliskertaa aikaisemmin. Olimme strukturoineet salin paikkamerkeillä, joille lasten tuli istua. Aloitimme tunnin tavalliseen tapaan alkupiirillä. Ensin kuiskattiin yksi sana vierustoverin korvaan, joka muodosti sanasta lauseen ja kertoi sen muulle ryhmälle (Liite 4). Kertoja taas kuiskasi seuraavalle jotain viikonlopustaan ja niin edelleen. Viikonloppukuulumisien jälkeen muistelimme miten leikitään ”kivi-paperi-sakset” –leikkiä. Harjoittelimme sitä vierustoverin kanssa. Halusimme kerrata leikkiä jo tässä vaiheessa, vaikka tarvitsemme sitä vasta myöhemmin, koska lapset olivat paikoillaan, tilanne oli rauhallinen ja he pystyivät keskittymään paremmin.

Alkupiirin tarkoituksena oli kehittää kognitiivisia taitoja esimerkiksi muistamista, lauseiden muodostusta, spontaania ajattelua ja sanojen ulosantia. Alkupiiri sujui erittäin hyvin. ”Kivi-paperi-sakset” –leikki oli kaikille ennestään tuttu ja sen harjoittelu olikin helppoa.

Yksi lapsista käyttäytyi huonosti ohjeita annettaessa. Hän sai ensin kaksi varoitusta, jonka jälkeen hänet poistettiin tunnilta ja hän joutui katsomaan sivusta muiden osallistumista.

Paikkamerkit oli aseteltu vastakkain pienen matkan päähän toisistaan. Rivit muodostivat joukkueet. Seuraavaksi pelattiin peliä nimeltä ”kipot ja kupit” (Liite 4). Peli oli lapsille aivan uusi ja he tuntuivatkin jännittyneiltä odottaessaan lisää ohjeita. Pelin tavoitteena oli sosiaalisten taitojen kehitys, ryhmähenki, kehon hallinta sekä kognitiiviset taidot, esimerkiksi muistaminen.

Peli sujui hienosti ja kaikki osallistuivat täysillä. Osalla unohtui miten päin kartio piti kääntää. Totesimmekin tunnin päätyttyä, että pelin nimeä olisi kannattanut vaihtaa konkreettisempiin ja selkeästi toisistaan erottuviin nimiin. Esimerkiksi kuppi olisi voinut olla muki ja kippo olisi voinut olla hattu. Näin nimet olisivat olleet selkeästi erilaiset ja helpommin erotettavissa.

Seuraavassa pelissä lapset pääsivät käyttämään harjoittelemaansa ”kivi-paperi-sakset” –leikkiä pelatessamme ”evoluutiopeliä” (Liite 4). Pienelle osalle lapsista peli oli tuttu. Selostimme ohjeet esimerkkejä näyttäen ja kertosimme lasten kanssa vielä evoluutiotasot ennen peliä. Pelin tavoitteina olivat kognitiiviset taidot ja erityisesti pelisääntöjen muistaminen. Peli sujui hienosti ja kaikki lapset osasivat pelata sääntöjen mukaan ja olivat täysillä mukana.

Seuraavaksi pelasimme juoksuviestiä (Liite 4), jossa ryhmä jaettiin kahteen joukkueeseen. Aluksi viestirata toteutettiin juosten ja toisella kierroksella kävellen. Jos toisella kierroksella juoksi, joutui sakkokierrokselle. Viestin tavoitteena oli energianpurku, kehon hallinta, sosiaaliset taidot, ryhmähengen kasvatusta sekä motoriikka. Kaikki osallistuivat täysillä viestiin ja kannustivat omaa joukkuettaan voittoon.

Halusimme rankan tunnin jälkeen rentouttaa lapset ja rauhoittaa tilannetta, joten olimme suunnitelleet ”rentouta kaveri” – rentoutuksen (Liite 4). Käytimme taas paikkamerkkejä tilan strukturointiin. Rauhallinen musiikki soi taustalla, kun rentoutimme toisiamme.

Rentoutuksen jälkeen asetimme paikkamerkeille ja lapset saivat taas kertoa mitä mieltä olivat tunnista, mikä oli kivointa ja mikä vähiten kivaa. Yleinen mielipide tunnista oli positiivinen ja jännittävä. Olimme todella tyytyväisiä tuntiimme ja toteutuskerta oli paras tähänastisista. Saimme myös luokanopettajalta hyvää palautetta ohjauksestamme. Toinen uusista oppilaista suoritti liikuntatunnin katselemalla epäsovivan käytöksen vuoksi, mutta toinen sisaruksista osallistui todella innokkaasti ja olikin hyvin positiivinen yllätys! Tämä olikin mielestämme tunnin suurin anti meille ohjaajille. Oli ihana huomata, miten edellisellä kerralla

negatiivinen ja hankala lapsi osallistui reippaasti ja noudatti ohjeitamme. Hänestä näki, miten hän nautti peleistä ja olikin harmissaan sisaruksensa pois jäännistä.

6.2.3 VIII-toteutuskerta 27.4.2009

Haimme lapset koululta ja kävelimme yhdessä palloiluhallille. Matkalla kyselimme lapsilta, mitä he olivat viikonloppuna tehneet ja millaisella mielellä he olivat. Osalla lapsista oli ollut huono päivä, jonka vuoksi olivat apealla tuulella. Pyrimme kuitenkin piristämään heitä ja saamaan heidät osallistumaan reippaasti toimintaan. Tämänkertaisen tunnin teemana oli kehon ilmaisu, kehon hallinta ja tunteiden tunnistaminen ja tarkastelu.

Alkupiirin tavoitteina olivat kognitiiviset taidot, sanallinen ilmaisu ja omien tunteiden tarkastelu. Alkupiirissä käytimme Naulan autismiluokkien opettajan Petri Ekrothin tekemiä mielialapiirroksia kartoittamaan lasten sen hetkistä tunnetilaa. Lasten piti valita viidestä kuvasta yksi tunnetila, joka kuvasi heitä parhaiten sillä hetkellä. Kuvissa olivat ilo, suru, kiukku, raivo, apeus. Lapset valitsivat omaa mielialaansa kuvaavan tunteen ja osasivat kertoa muille miksi olivat valinneet sen. Suurin osa lapsista valitsi ”ilon” saatuaan tutustua tunnilla käytettävään välineeseen, jättipalloon. Osa lapsista valitsi ”kiukun” ja syyksi kertoivat, etteivät olleet saaneet leikkiä jättipallon kanssa kuten olisivat halunneet. Lapset eivät osanneet huomioida tunnetilansa tunnistamisessa koko päivää, vaan valitsivat sen hetkisen tunteensa. Jäimmekin miettimään minkälaisia tunteita he olisivat valinneet, ilman jättipalloon tutustumista.



Kuva 3. Alkulämmittelyä jättipallon kanssa.

Olimme valinneet energianpurkuleikiksi jättipolttiksen (Liite 8). Peli oli liian hidastempoinen lapsille, eivätkä he pitäneet siitä. Pienensimme pelialuetta, mutta sekään ei tehnyt pelistä mielenkiintoisempaa ja päätimme lopettaa pelin siihen.

Lapset tuntuivat tarvitsevan energianpurkua, joten sovelsimme siihen kohtaan viestin (Liite 8). Lapset nauttivat, kun saivat juosta paljon. Käytössämme oli kaksi solua, joten juoksumatka oli pitkä. Koska seuraavaksi vuorossa oli keskittymistä vaativia, rauhallisia harjoitteita halusimme vielä purkaa lasten energiaa rappusviestillä (Liite 8). Tämä viesti harjoitti myös kognitiivisia taitoja ja ketteryyttä.

Energianpurun jälkeen pääsimme tunnin varsinaiseen teemaan, keholliseen ilmaisuun. Lapset valitsivat itselleen parin, jonka kanssa alkoivat harjoitella leikkiä nimeltä taikakäsi (Liite 8). Lapset kokivat harjoituksen mukavaksi, mutta vaikeaksi. Yhdellä pareista oli keskittymisen kanssa ongelmia, joten päätimme jakaa heidät pareiksi meidän ohjaajien kanssa. Näin heiltä sujui harjoittelu paljon paremmin. He ruokkivat toinen toisensa levottomuutta ja huonoa käytöstä. Harjoituksen tavoitteena oli kehon hallinta, keskittyminen ja toiselta ohjeiden ottaminen.

Jatkoimme kehon hallintaa leikillä nimeltä pyramiditanssi (Liite 8). Suurin osa lapsista ymmärsi leikin tarkoituksen nopeasti ja käyttikin mielikuvitustaan

liikkeitä keksiessään. Osalle lapsista tuotti vaikeuksia keksiä tapoja liikuttaa kehoaan. Heidän liikeratansa olivat muutenkin muita kapeammat.

Näytimme lapsille muutamia tapoja liikkua ennen leikin aloittamista. Näin jälkikäteen ajattelimme, että olisi pitänyt näyttää useampi tapoja joilla voi liikuttaa kehoaan. Lapset käyttivät suurimmaksi osaksi vain käsiään, muutamat käyttivät jalkojaan, mutta kukaan ei käyttänyt keskikehoa.



Kuva 4. Pyramiditanssia kolmen hengen ryhmissä.

Rentoutuksena käytimme mielikuvitustarinaa (Liite 11). Lapset nauttivat rentoutuksesta todella paljon ja sanoivatkin tämän olleen paras kaikista rentoutuksista. Kaikki osasivat keskittyä kuuntelemaan tarinaa musiikin soidessa taustalla.

Tuttuun tapaan lopetimme tunnin palautekierrokseen. Yleisesti tunnista jäi hyvä mieli ja lapset pitivät harjoitteista. Yksi oppilas jäi opettajan ja meidän kanssamme tunnin jälkeen puhutteluun huonon käytöksen vuoksi. Saimme asian selvitettyä ja oppilas pyysi meiltä anteeksi huonoa käytöstään.

6.2.4 IX-toteutuskerta 4.5.2009

Tämä kerta piti toteuttaa ulkona, mutta sateen vuoksi siirsimme toteutuksen palloiluhallille. Saimme kuitenkin toteutettua kaikki suunnitellut pelit ja harjoitteet sisätiloissa.

Aloitimme tavalliseen tapaan alkupiirillä. Pitkän viikonlopun vuoksi, lapsilla oli paljon kerrottavaa vapusta ja viikonlopusta muutenkin. He ovat kehittyneet ilmaisemaan itseään sanallisesti paljon aikaisemmista toteutuskerroista. He osaavat poimia tarinoistaan tärkeimmät asiat, joita kertovat muille.

Alkutunnista saimme käyttää kahta solua palloiluhallissa, joten meillä oli paljon tilaa pelata ”hoppupesistä” (Liite 9). Osa lapsista oli pelannut peliä aiemmin ja heille pelin säännöt olivat tuttuja. Peli sujui todella hienosti! Kaikki osallistuivat peliin innolla ja suurella mielenkiinnolla. Joukkueena lapset toimivat hienosti ja pelasivat hyvin yhteen. Kaikki tuntuivat nauttivan pelistä paljon.

Seuraavaksi pelasimme uinnistakin tuttua ”vaihda lautta”- peliä sisätiloihin sovellettuna (Liite 9). Lapset olivat ”hoppupesiksestä” todella väsyneitä ja uupuneita, mutta jaksoivat silti keskittyä toiseenkin juoksupeliin. Halusimme näyttää lapsille kuinka samaa peliä voidaan soveltaa eri ympäristöissä.

Olemme pelanneet ”maa-meri-laivaa” (Liite 9) jäällä, vedessä ja nyt halusimme pelata sitä vielä maalla. Halusimme keksiä jotain erilaista peliin ja siksi pelissä oli juoksukielto. Piti liikkua jollakin muulla tavalla kuin juosten. Lapset keksivätkin hienosti erilaisia tapoja, vaikka väsymys painoi heitä.

Luokanopettaja on toivonut paljon energianpurkua tunneille ja tällä tunnilla toive toteutuikin todella hyvin! Pelasimme ”hoppupesistä” kaksi kierrosta, jolloin juoksemista tuli jokaiselle lapselle paljon. Salin kokokin lisäsi juoksumatkaa.

Rentoutuksena käytimme aikaisemminkin harjoitettua ”rentouta minut”-rentoutusta (Liite 9). Lapset pitivät rentoutuksesta todella paljon ja kyselivätkin jo aiemmin onko meillä tällä kerralla rentoutusta. Yleisesti lapset ovat odottaneet

rentoutusta ja nauttineet siitä kovasti joka kerta. Lapset ovat oppineet tunninkulun ja tietävätkin tuntien rakenteen. He osaavat odottaa aloitusta, energianpurkua, pelaamista ja lopuksi rentoutusta.

6.3 Uinti

6.3.1 V-toteutuskerta 30.3.2009

Tämänpäiväinen liikuntatuntimme olikin jo aamupäivällä opettajien kokouksen ja lasten koulupäivän loppumisen vuoksi. Haimme lapset koululta ja siirryimme uimahallille. Tunnille osallistui yhdeksän lasta.

Veteen päästyämme aloitimme kuten aina ennenkin alkupiirillä, jossa keskustelimme viikonlopusta. Tavoitteena oli taas kognitiivisten taitojen kehittyminen, mikä olikin parantunut huomattavasti jokaisen lapsen kohdalla. Osa lapsista ei alun toteutuksissa keksinyt mitään, mitä olisi voinut viikonlopustaan kertoa eikä osannut muodostaa ajatuksistaan lauseita. Toinen tavoite alkupiirissä oli lasten oppiminen tapaan, jolla aloitamme jokaisen toteutuskerran. Tämänkin tavoite toteutui ja oli hienoa huomata, että lapset ovat laittaneet merkille aloitustapamme. Selkeällä aloituksella, keskiosalla ja lopetuksella haluamme strukturoida aikaa ja näin helpottaa lasten tunnin kulun ymmärtämistä.

Kun kaikki olivat saaneet kerrottua viikonlopustaan, jaoinme ryhmän kahtia jako kahteen - menetelmällä. Olimme altaan matalassa päässä leveyssuunnassa. Pelasimme ”aartenetsintää” (Liite 5). Havainnoimme lasten uintitaitoja ja huomasimmekin, että suurin osa lapsista osaa uida hyvin. Osalla oli joitain vaikeuksia, mutta kaikki pystyvät uimaan ilman apuvälineitä ja avustusta. ”Aartenetsintä” sujui hyvin ja lapset tuntuivat nauttivan, koska esineet olivat erivärisiä, erikokoisia, erilaisia ja – muotoisia. Lapset saivat kilpailla joukkueina ja kannustaa omaa joukkuettaan voittoon. Tavoitteina ”aartenetsintä”- pelissä olivat liikkumisvarmuuden katsastaminen, sääntöjen noudattaminen ja ymmärtäminen, ryhmädynamiikka ja sosiaaliset taidot, hahmottaminen sekä veteen tutustuminen.



Kuva 5. ”Aartenetsintää”

Pelin jälkeen harjoittelimme liukuja ja potkuja laudan kanssa sekä vapaata uintia (Liite 5). Halusimme käyttää lautoja aluksi, koska emme tieneet lasten uintitaitoja ja halusimme varmistaa jokaisen lapsen osallistumisen. Liu’ut sujuivat hienosti lähes kaikilla. Osalla ongelmana oli potkutekniikan hallinta. Heitä avustettiin potkuissa, joka auttoikin tekniikan hallinnassa.

Vapaassa uinnissa lähes kaikki lapset käyttivät kroolitekniikkaa. Kaikilta sujui uinti hienosti, vaikkakin osalla ongelmaksi muodostui matkan pituus ja he pitivät taukoja välillä. Tavoitteena oli uintitekniikan kehittäminen.

Tekniikkaosuuden jälkeen pelasimme luistelustakin tuttua ”maa-meri-laivaa” (Liite 5). Sisällytimme peliin uintitekniikan ja hengityksen harjoittelua, sääntöjen noudattamista, ohjeiden kuuntelua ja keskittymistä. Valitsimme tämän pelin siksi, koska olimme pelanneet sitä jo luistellessa ja halusimmekin näyttää lapsille miten samaa peliä voidaan soveltaa eri ympäristöissä. Näin he oppivat soveltavan liikunnan ajattelun perustan.

Lopuksi otimme tuttuun tapaan rentoutumisen (Liite 5), jonka tarkoituksena oli rauhoittuminen oppitunnin päättymisen merkiksi. Rentoutuminen sujui mukavasti, vaikkakin vesi oli siihen vähän liian kylmää.

Yleisesti tunti sujui hienosti. Opettaja antoi meidän rauhassa pitää tunnin, mutta oli silti seuraamassa altaan reunalta. Hän ei puuttunut ohjauksen sisältöön. Huomasimme, että lapset, jotka olivat aiemmilla toteutuskerroilla olleet heikompia motorisesti, olivat sitä myös tällä kerralla. Heidän uintitekniikassaan oli selkeästi puutteita.

Kahden lapsen poissaolo helpotti ryhmän hallintaa ja poisti jännittyneisyyttä meiltä ohjaajilta, koska heidän hallintansa ja ohjaamisensa on haasteellisempaa. Pohdimme lasten uintitaitoja aiempien toteutusten pohjalta ja oletimme heidän olevan huonompia kuin he olivatkaan. Seuraavan toteutuksen suunnittelu tulee olemaan helpompaa.

6.3.2 VI-toteutuskerta 6.4.2009

Jotta osaisimme arvioida lasten uintitaitojen kehittymistä, oli meillä seuraavallakin kerralla vuorossa uinti. Tällä kerralla kaikki yksitoista oppilasta osallistuivat tunnille. Koulun rehtori osallistui tunnille poikien pukuhuonevalvojana.

Aloitimme taas kuten aina ennenkin kognitiivisten taitojen harjoittelulla, eli lapset kertoivat viikonlopustaan. Lapset muistivat hyvin tälläkin kerralla, miten aloitamme toteutuksen ja kertoivat mielellään tekemisistään.

Tällä kerralla emme saaneet koko puolikasta allasta käyttöömme, joka vaikeutti useita harjoitteita sekä yleistä ohjeidenantoa. Uimahallissa oli paljon enemmän väkeä kuin edellisellä kerralla, joka vaikutti ohjaustehokkuuteen, ohjeiden ymmärtämiseen sekä lasten keskittymiseen.

Pelasimme viimekerrastakin tuttua ”aartenetsintää”, joka sujui kohtalaisesti, koska jouduimme pelaamaan puolet pienemmässä tilassa kuin edellisellä kerralla. Tavoitteina meillä oli sääntöjen noudattaminen sekä niiden ymmärtäminen, ryhmädynamiikka ja sosiaalisten taitojen kehittyminen, hahmotuskyvyn

parantaminen sekä veteen tutustuminen ja totuttelu. Kaikki asettamamme tavoitteet onnistuivat pienestä tilasta huolimatta.

Pelin jälkeen tutustuimme toteutuskertamme päävälineeseen eli lötköpötköön. Lapset saivat tutustua ja käsitellä välinettä hetken aikaa itsekseen. Tämän jälkeen ohjasimme lapsia harjoittelemaan muutamia erilaisia tapoja käyttää välinettä.

Tutustumisen jälkeen aloitimme eri uintitekniikoiden harjoittelun. Aluksi lapset uivat selkäuintia puoleen väliin rataa käyttäen apuvälinettä. Koska tilaa oli vähän, jaoimme lapset kahteen ryhmään. Seuraavaksi uimme apuvälinettä käyttäen rintauintia. Lapset osasivat uida suhteellisen hyvin. Apuväline oli osalle lapsista tuki, jonka turvin he uskalsivat lähteä uimaan syvään päähän asti sekä myös konkreettinen apu oikean uintitekniikan oivaltamiseen. Muutamat lapset eivät välittäneet apuvälineestä, vaan olisivat halunneet uida ilman sitä. Mutta koska ryhmässämme on kuitenkin eritasoisia uimareita, ohjasimme kaikkia käyttämään apuvälinettä, jotta kukaan ei tuntisi itseään huonommaksi uimariksi.



Kuva 6. Matkauintia apuvälineellä ja ilman.

Seuraavaksi kokosimme lapset takaisin matalaan päähän ja teimme vatsa- ja kylkilihaksia. Lapset saivat vielä tempuilla lötköpötköllä ja koska tämän jälkeen aikaa oli vielä jäljellä, otimme selkä/rintauinti harjoituksen vielä uudelleen. Tällä kertaa lasten piti uida altaan päähän asti. He olivatkin mielissään, kun saivat uida

lisää. Kaikki uskalsivat uida koko altaanmitan, vaikka osaa se vähän pelottikin. Tavoitteidemme kannalta tämä olikin erittäin tärkeää ja tiesimme, että olimme ohjanneet oikein ja edenneet riittävällä vauhdilla eteenpäin.

Energianpurun jälkeen rentouduimme kuten viimekerrallakin. Lapset pitivät rentoutuksesta paljon. Rentoutumisella saimme rauhoitettua lapset ennen tunnin loppumista. Siitä heidän on hyvä jatkaa päiväänsä ja lapset oppivat rauhoittumaan ja rentoutumaan.

Yleisesti viimekerta meni paremmin kuin nyt. Suurimmat syyt siihen olivat tilan puute ja melun voimakkuus. Kuitenkin tämäkin toteutus sujui hyvin. Jännitimme edelliskerralla poissaolleiden lasten reagointia uintiin ja harjoitteisiin sekä heidän käyttäytymistään. He osallistuivat kuitenkin kaikkiin harjoitteisiin innolla ja käyttäytyivät erittäin mallikkaasti. Arvelimme silti, että yleistä kohellusta ja levottomuutta rauhoitti rehtorin mukanaolo tunnilla.

Olemme huomanneet, että ryhmä on ottanut meidät ilolla vastaan joka kerralla, ja lapset pitävät toteutuksista, joita heille teemme.

6.3.3 VII-toteutuskerta 20.4.2009

Toteutustemme eteneminen riippui paljolti siitä, mitä oppilaiden opetussuunnitelma kertoi meille. Ja koska meillä oli mahdollisuus käyttää uintiin vielä kolmaskin kerta, toteutimme sen mielellämme.

Tällä kerralla kolme lapsista ei osallistunut tunnille, joten ryhmämme koostui kahdeksasta lapsesta.

Allas oli tällä toteutuskerralla kokonaan meidän käytössämme ja uimahallissa oli muutenkin vähän väkeä, mikä helpotti ohjeidenantoa ja ymmärtämistä ja auttoi lapsia keskittymään tuntiin ja harjoitteisiin.

Aloitimme kognitiivisten taitojen harjoittelulla alkupiirissä kertoen viikonlopusta. Jokainen osasi kertoa selkeästi, mitä oli viikonloppuna tehnyt. Huomasimme lasten miettivän jo uimahallille tullessaan, mitä kertoisivat alkupiirissä.

Alkupiirin jälkeen pelasimme uutta peliä nimeltä ”vaihda lauttaa” (Liite 7). Peli sujui hienosti ja lapset ymmärsivät pelin idean helposti. Pelin tarkoituksena oli energian purku, veteen totuttautuminen ja sääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen. Pyrimme siihen, että samat tavoitteet toistuisivat joka kerralla, jotta osaisimme arvioida lasten kehittymistä parhaiten.

Seuraavaksi harjoittelimme uinti- ja hengitystekniikkaa sekä matkauintia pelissä nimeltä ”matkaviesti” (Liite 7). ”Matkaviesti” sujui lapsilta vaihtelevasti. Annoimme yhdelle lapsista apuvälineeksi lötköpötkön, koska hänelle tuotti vaikeuksia pitkän matkan uiminen. Huomioimme, että tälle lapselle on vaikeaa rytmittää uintia, mutta apuväline helpottaa hänen uimistaan huomattavasti.

Halusimme näyttää lapsille, miten samasta pelistä voidaan helposti soveltaa täysin erilainen peli. Uudessa harjoitteessa oli kaksi tehtävää uimaradalla. Ensin molemmista joukkueista ensimmäinen uimari sukelsi pohjasta esineen, jonka jälkeen ui pienen matkan, jossa oli lötköpötkö veden pinnalla. Tarkoituksena oli uida lötköpötkön yli ja jatkaa uintia merkille asti. Merkille uituaan uimari lähti takaisin joukkueensa luokse, josta lähetti seuraavan matkaan. Annoimme harjoitukselle nimen ”seikkailuviesti”. Lapset tuntuivat nauttivan tästä harjoitteesta todella paljon ja pitivät tehtäviä tarpeeksi haasteellisina. He kannustivat omaa joukkueettaan ja näin vahvistivat ryhädynamiikkaa ja -henkeä. Lapset harjoittivat uintitekniikkaansa huomaamatta sitä itse, sillä heidän tavoitteensa oli uida merkille esteiden kautta ja takaisin. Pyrimmekin suunnittelemaan harjoitteet niin, että lapset ajattelevat harjoitteiden olevan vain hauskaa ja kivaa tekemistä ja toisaalta me pääsemme piilotavoitteisiimme.

Opettaja arvioi lasten uimataittoa molempien viestien aikana. Hänen mielestään viestien aikana oli helppo arvioida jokaisen lapsen yksilöllistä uintitaitoa, heidän keskittyessään viestin suorittamiseen.

Jatkoimme uinnin, sääntöjen ymmärtämisen ja noudattamisen harjoittelua ”maameri-laiva”-pelin muodossa (Liite 7). Peli oli kaikille lapsille tuttu ja he pelasivatkin sitä hienosti ja nauttivat siitä. Tässäkin pelissä uintitekniikkaa harjoitellaan piilotavoitteena. Yhdellä lapsista oli taas apuväline mukana pelissä, mikä vahvisti hänen luottamustaan hyvänä pelaajana.

Rentoutuksena otimme kelluntaharjoituksen lötköpötköllä, jonka tarkoituksena oli taas rauhoittaa lapset tunnin päättymisen merkiksi. Osa tavoitteena oli myös harjoittaa kehonhallintaa ja keskittymistä.

Kahden viimeksi tulleen lapsen ryhmäytyminen on alkanut sujua. Muut lapset ottavat heidät hyvin mukaan toimintaan, mutta huomaamme pienen varautuneisuuden uusia lapsia kohtaan. Toisaalta uudet lapset käyttäytyvät toisinaan huonosti koulussa, joka vaikuttaa muiden lasten asenteisiin heitä kohtaan. He käyttäytyvät välillä muita luokkalaisia kohtaan epäkunnioittavasti ja yrittävät ärsyttää näitä. Tämä tietenkin vaikeuttaa ryhmähengen kehittymistä.

Yleisesti toteutuskerta meni hyvin ja edellistä kertaa paljon paremmin. Huomasimme selkeää kehitystä lapsien uintitaidoissa ensimmäisen ja tämän viimeisen uintikerran välillä. Oli myös hienoa huomata, että jos lapsi kokee jonkin tehtävän vaikeaksi, uskaltaa hän pyytää apuvälinettä tueksi. On tärkeää ymmärtää omat taidot ja heikkoudet sekä uskaltaa olla erilainen, pyytää ja käyttää apuvälineitä tarpeen vaatiessa, tätä kaikkea soveltava liikuntahan on.

6.4 Ulkoliikunta X-toteutuskerta 11.5.2009

Toteutusten suunnittelun tavoitteena oli toteuttaa tunnit mahdollisimman erilaisissa ympäristöissä. Olimme tähän saakka olleet jäällä, sisällä ja vedessä, joten nyt oli vuorossa ulkoliikunta. Menimme koululle ja osallistuimme lasten välituntiin, koska pidimme tuntimme läheisellä kentällä.

Yksi lapsista puuttui joukostamme, koska oli vaihtanut koulua. Tämän tietyn lapsen poissaolo vaikutti ryhmän toimintaan ja keskittymiseen positiivisesti. Tämä

puuttuva lapsi oli joukon motorisesti lahjakkain, joten hänen poissaolonsa poisti paineita harjoitteiden vaativuuden kannalta.

Aloitimme tuttuun tapaan alkupiirillä. Lapset kertoivat reippaasti viikonlopustaan. Sanallista kehitystä on tapahtunut paljon kaikkien lasten kohdalla. Varsinkin ujoimmat ovat uskaltaneet kertoa enemmän itsestään ja tekemisistään. Tämä voi myös osittain johtua siitä, että lapset tuntevat meidät jo todella hyvin ja uskaltavat luottaa meihin. Kuitenkin sanallisen ilmaisun harjoitteiden jatkuminen jokaisella kerralla on varmasti edesauttanut lasten mielikuvituksen kehittymistä ja ajatusten pukemista sanoiksi.

Lapset olivat tavallista levottomampia. Saimme kuitenkin pidettyä ryhmän hyvin kasassa, vaikka heillä olikin keskittymisvaikeuksia. Toteutus meni suunnitelmien mukaisesti yleisestä rauhattomuudesta riippumatta.

Alkupiirin jälkeen aloitimme harjoitteen nimeltä: Idols- hipa (Liite 10). Tämä leikki oli kaikille lapsille uusi ja monet pitivätkin siitä paljon. Hipan tarkoituksena oli energianpurku, uskallus laittaa itsensä peliin ja eläytyminen. Ohjeistimme alussa, että kiinnijäänyt jää paikoilleen ja esiintyy mielikuvitusmikrofoni kädessään. Lapset saivat valita laulavatko oikeasti vai liikuttelevatko vain huuliaan. Kaikki lapset laittoivat itsensä peliin ja lauloivat todella äänekkäästi. Tässä harjoitteessa tuli selkeästi ilmi lasten luonteenpiirteet ja luovuus.

Energianpurkua jatkettiin juoksuviestillä (Liite 10). Lapset jaettiin kahteen joukkueeseen housujen värin mukaan. Olimme suunnitelleet motoriikkaradan, jonka lapset suorittivat joukkueittain. Rata oli strukturoitu erivärisin kartioin. Kartioiden kiertämisessä lapsilla oli vaikeuksia hahmottaa kierrettävä reitti. Helpotimme hahmottamista piirtämällä maahan reitin, jota pitkin piti pujotella kartiot. Viimeiseksi pisteeksi valitsimme hyppynarulla hyppimisen, koska se kehittää hahmottamista, keskittymistä ja keuhonhallintaa. Muistimme lapsilla olleen aiemmin ongelmia hyppyjen ja varsinkin haaraperushypyn kanssa. Hyppynarulla hyppiminen harjoittaa käsien ja jalkojen yhteistoimintaa samanaikaisesti.



Kuva 7. Juoksuviestissä suoritettava motoriikkarata.

Halusimme lasten harjoittelevan ongelmanratkaisukykyä ja kärsivällisyyttä valitsemalla melko pitkät hyppynarut. Näin lapset joutuivat miettimään, miten hyppivät liian pitkällä narulla. Osa lapsista jaksoi kerätä narua käsiensä ympärille, mutta osalla kärsivällisyys ei riittänyt ja he yrittivätkin hyppiä liian pitkällä narulla.

Halusimme lapsille pienen hengähdystauon viestin jälkeen ja pelasimme ”evoluutiopeliä” (Liite 10), jota olemme pelanneet aiemminkin. Lapset muistivat hienosti pelin säännöt ja pelasivatkin sitä innolla. Lasten kognitiiviset taidot ovat kehittyneet huomasti. Optimaalisessa tilanteessa, jossa lapset jaksavat keskittyä hyvin, he oppivat ja omaksuvat paljon alkua nopeammin uusia ohjeita.

Seuraavaksi pelasimme luistelustakin tuttua ”pidä puolesi puhtaana”-peliä (Liite 10). Lapset olivat jo jonkin verran väsyneitä aiemmista peleistä, mutta jaksoivat kuitenkin pelata ja keskittyä.

Loppurentoutukseksi otimme ”ystäväpiirin” (Liite 10) kahdessa eri ryhmässä. Toisessa ryhmässä oli vain yksi, jolla oli suuria vaikeuksia luottamisen suhteen, mutta rohkeni loppua kohden ja alkoi nauttia rentoutuksesta. Toisessa ryhmässä

oli useampikin lapsi, jotka eivät uskaltaneet antautua piirin kuljetettavaksi. Yleisesti lapset pitivät rentoutuksesta ja tuntuivat nauttivan siitä.



Kuva 8. Kangasmetsän koulun 5.-6. luokka

7 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLISEN OSUUDEN TAUSTA

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus sijoittui kevääseen 2009, jonka aikana kaikki kymmenen kertaa toteutettiin. Taustatutkimuksen aloitimme joulukuussa 2008, jolloin tapasimme Kangasmetsän koulun rehtorin Kari Kähkösen. Hän esitti toiveita tuntien tavoitteisiin muun muassa motoriikan kehittämisen. Rehtori valitsi myös erityisluokan, jolle teimme toteutukset. Pidimme palaverin erityisluokanopettaja Sirpa Hautamäen kanssa helmikuussa 2009, jolloin suunnittelimme toteutusten sisältöä.

Liikunnan merkitys erityislapsen oppimiseen, keskittymiseen ja hallintaan usein unohtuu erityisliikunnanopettajan puuttuessa koulusta. Antaessamme uusia ideoita ja materiaalipaketin koululle tuomme soveltavan liikunnan ajatusta koko koululle.

8 TULOSTEN ARVIOINTI JA REFLEKTOINTI

Viimeisellä toteutuskerralla varasimme tunnin lopuksi edellisiä kertoja enemmän aikaa kertaamiseen ja loppupalautteeseen. Kertasimme lasten kanssa yhdessä, mitä olimme aiemmilla toteutuksilla tehneet ja he saivat kertoa mistä toteutuksista pitivät eniten. Suurimman suosion saivat uintikerrat ja uintikerralla toteutettu ”seikkailuviesti” oli jäänyt lasten mieleen vauhdikkaana kokemuksena.

Kymmenen toteutusta menivät todella nopeasti. Jokaisella toteutuskerralla meillä on ollut tavoitteita ja näissä olemme onnistuneet. Lapset ovat oppineet ilmaisemaan itseään selkeämmin sanallisesti, ryhmähenki on parantunut ja he ovat oppineet hallitsemaan kehoaan paremmin, joka näkyy tasapainoharjoituksissa. Sisällytimme myös jokaiseen toteutuskertaan rehtorin meille asettaman tavoitteen, motoriiikan harjoittamisen.

Olemme toisinaan pohtineet olemmeko suunnitelleet tarpeeksi sovellettua liikuntaa lapsille. Nähtyämme muutamien yleisopetusryhmien liikuntatunteja, joita on pidetty samaan aikaan meidän tuntiemme kanssa, olemme tulleet siihen tulokseen, että tavoitteemme sovellettua liikuntaa kohtaan on toteutunut hienosti ja monipuolisesti. Olemme halunneet tuoda opettajalle uusia ideoita ja uusia näkökulmia liikunnan ohjaamiseen. Esimerkiksi uintia voidaan harjoittaa leikein ja pelein, eikä pelkästään matkauintina. Lapset harjoittelevat uintitekniikkaa huomaamattaan ja nauttivat siitä.

Olemme koonneet tunnit ja harjoitteet tiettyjä tavoitteita ajatellen. Esimerkiksi motoriikkarata on lapsille vain suorite, jossa pidetään hauskaa. Kuitenkin samalla

he harjoittelevat tasapainoa, keskittymistä, kehon hallintaa, ketteryyttä ja ryhmähenkeä. Tätä kaikkea ei voida harjoittaa yhdellä harjoitteella, ellei liikuntaa sovelleta. Siksi haluaisimmekin tuoda sovellettua liikuntaa enemmän kaikkien saataville. Haluammekin korostaa, ettei liikuntaa tarvitse soveltaa vain erityisryhmien kanssa toimiessa, vaan kaikkien lapsi/nuori ryhmien kanssa olisi hyvä toisinaan harrastaa sovellettua liikuntaa.

Toteutusten aikana pohdimme paljon normalisaatiota käsitteenä ja sen toteutumista koululla. Huomasimme puutteita normalisaation toteutumisessa mielestämme tärkeissä asioissa. Koimme opettajalla olleen ennakkokäsityksiä oppilaiden liikuntataidoista, vastuunottokyvystä ja yleisestä suoriutumisesta.

Opettaja poimi toteutuksilta useita keinoja, tapoja ja välineitä liikuntatunneilleen. Jotta koululla jatkettaisiin liikunnan soveltamista, annamme heille käytettäväksi tuntisuunnitelmamateriaalit, jotka ovat myös liitteenä.

Opimme paljon toteutuksista, kun saimme soveltaa teoriaa käytäntöön. Ohjaaminen ja suunnittelutaitomme kehittyivät projektin aikana valtavasti ja koemme kasvaneemme ammatillisesti paremmiksi erityisryhmien ohjaajiksi.

LÄHTEET

- Ahonen, T. Aro, T. (toim.) 1999. Oppimisvaikeudet kuntoutus ja opetus yksilöllisen kehityksen tukena. Juva. Atena.
- Alahuhta, E. 1995. Leikin ja puhun, liikun ja luen. Keuruu. Otava.
- Kalliopuska, M. 1995. Sosiaaliset taidot. Helsinki. Painatuskeskus.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki. Tammi.
- Kerola, K. (toim.) 2001. Struktuuria opetukseen selkeys ja rakenteet opetuksen edistäjänä. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Koponen, T. 2008. Hienomotoriikka. [online]. [Viitattu: 23.7.2009.] Saatavissa: <http://www.lukimat.fi/sanasto/lukimat-sanasto/hienomotoriikka>
- Koponen, T. 2008. Karkeamotoriikka. [online]. [Viitattu: 23.7.2009.] Saatavissa: <http://www.lukimat.fi/sanasto/lukimat-sanasto/karkeamotoriikka>
- Lahikainen, A. Pirttilä-Bakman, A-M. 2001. Sosiaalipsykologian perusteet. Keuruu. Otava.
- Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma. 2009. Kehon hallinta. [online]. [Viitattu:7.8.2009]. Saatavissa:<http://www.terveliikkuja.fi/index.php?id=98>
- Mälkiä, E. Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta liikunnan sovellukset erityisryhmille. Tampere. Liikuntatieteellinen seura ry.
- Sarlin, H-M. 2007. Kognitiiviset taidot. [online]. [Viitattu:7.8.2009.] Saatavissa:<http://www.edu.fi/pageLast.asp?path=498,527,6980,33197,67674,67681>
- Suomen partiolaiset ry. 2009. Ryhmähenki, ryhmäytyminen. [online]. [Viitattu: 26.10.2009]. Saatavissa:http://ohjelma.partio.fi/index.php?title=1.6.2._Ryhm%C3%A4henki%2C_ryhm%C3%A4ytt%C3%A4minen
- Virta, T. 1996. Potilaan ja hoitajan välisen vuorovaikutuksen parantamisesta – feuersteinin ohjattu oppimiskokemus. [online]. [Viitattu:10.8.2009]. Saatavissa:<http://www.tiedonpuu.fi/lehti/lehti.php?sivu=aihe&juttu=1996b6&kode>

Tunnin pitäjät: Taru Hakanen, Heidi Latvaala

LIITE 1

PVM: 2.3.2009

Kohderyhmä: Kangasmetsän koulun erityisluokka 5-6.

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Luistelu, tasapaino, välineen hallinta

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
Tutustuminen, motoriikan kehittyminen, tasapaino ja välineen hallinta	Maitokorilla luistellaan pari kierrosta kaukalossa.	Vapaa tila. Vapaa liikkuminen.	Huomio turvallisuuteen. Törmäysten estäminen.	18 maitokoria.	5 min.
	Tutustumisrinki: asettaudutaan piiriin, jokaisella lapsella maila. Syötetään ringetterinkula kaverille ja vastaanottaja kertoo ensimmäisellä kierroksella nimensä, toisella ikänsä ja kolmannella lempikouluaineensa.	Lapset piirissä.	Rinkula syötetään jokaiselle lapselle ja kaikki saavat aikaa kertoa omat juttunsa.	9 mailaa, 1 rinkula.	5min.
Luistelun tekniikka	Maitokoria apuna käyttäen laidasta laitaan luistelu eri tavoin: vapaasti, toista jalkaa välillä ylös nostaen ja makkaratekniikalla.	Lapset asettuvat laitaan ja ottavat riittävästi tilaa itselleen.	Pidetään huolta, että kaikki pystyvät osallistumaan ja avustetaan niitä, joilla on ongelmia.	18 maitokoria.	10 min.
Luistelun tekniikka	Kaatumisten ja jarrutusten harjoittelu. Opetellaan kaatumaan vauhdista pyllähtäen. Opetellaan sekä vino- että aurajarrutuksia.	Lapset asettuvat laitaan ja ottavat riittävästi tilaa itselleen.	Pidetään huoli, etteivät lapset kaadu toistensa päälle ja että kaikki osallistuvat.	Ei välineitä.	5min

Välineen hallinta, luistelu välineen kanssa, suuntaaminen, tasapaino, sääntöjen ymmärtäminen, tiedostaminen ja muistaminen	Pidä puolesi puhtaana: Jaetaan ryhmä kahtia ja erotetaan heidät jäässä olevalla keskiviivalla. Viivalle laitetaan n. 20 rinkulaa. Tarkoituksena on ringettemailalla siirtää rinkulat toisen joukkueen puolelle mahdollisimman nopeasti. Sovitaan tietty aika, jonka aikana saa siirtää rinkuloita. Pelin päätyttyä tuodaan kaikki rinkulat takaisin keskiviivalle ja pelataan toinen kierros. Omalle puolelle jääneet rinkulat voidaan myös laskea, jolloin joukkue jolla on vähiten rinkuloita omalla puolella, voittaa.	Kaukalo jaetaan puoliksi. Lapset liikkuvat oman joukkueensa puolella.	Pidetään huoli, että kaikki lapset osallistuvat ja luistelevat omien kykyjensä mukaan. kannustetaan.	9 mailaa, n. 20 ringette-rinkulaa.	15min
Lopettaa liikuntatunti rauhoittumisella.	Parit kuljettavat toisiaan vuorotellen maitokorilla.	Vapaa tila.	Jokainen kuljettaa rauhallisesti paria, eikä törmäillä.	19 maitokoria	10 min.
Palautekierros	Lapset kertovat mistä pitivät ja mikä oli heidän mielestään vaikeaa tunnilla.	Lapset saavat huilata maitokoreilla.	Kaikki saavat sanoa mielipiteensä rauhassa ja omaan tahtiin.	Ei välineitä.	10 min.

Tunnin pitäjät: Taru Hakanen, Heidi Latvaala

LIITE 2

PVM: 9.3.2009

Kohderyhmä: Kangasmetsän koulun erityisluokka 5-6.

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Luistelu, tasapaino, välineen hallinta

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
Tutustuminen, motoriikan kehittyminen, tasapaino ja välineen hallinta	Maitokorilla luistellaan pari kierrosta kaukalossa.	Vapaa tila. Vapaa liikkuminen.	Huomio turvallisuuteen. Törmäysten estäminen.	18 maitokoria.	5 min.
Silmä-käsikoordinaatio, parityöskentely	Alkupiiri: asettaudutaan piiriin, jokaisella lapsella maila. Syötetään ringetterinkula kaverille ja vastaanottaja kertoo mitä on tehnyt viikonloppuna.	Lapset piirissä.	Rinkula syötetään jokaiselle lapselle ja kaikki saavat aikaa kertoa omat juttunsa.	9 mailaa, 1 rinkula.	5min.
Luistelun tekniikka	Maitokoria apuna käyttäen laidasta laitaan luistelu eri tavoin: vapaasti, toista jalkaa välillä ylös nostaen ja makkaratekniikalla.	Lapset asettuvat laitaan ja ottavat riittävästi tilaa itselleen.	Pidetään huolta, että kaikki pystyvät osallistumaan ja avustetaan niitä, joilla on ongelmia.	18 maitokoria.	10 min.
Luistelun tekniikka	Kaatumisten ja jarrutusten harjoittelu. Opetellaan kaatumaan vauhdista pyllähtäen. Opetellaan sekä vino- että aurajarrutuksia.	Lapset asettuvat laitaan ja ottavat riittävästi tilaa itselleen.	Pidetään huoli, etteivät lapset kaadu toistensa päälle ja että kaikki osallistuvat.	Ei välineitä.	5min

Luistelun lähtöä, luistelua, keskittymistä, hyvää luisteluasentoa, pysähtymistä ja muiden huomioon ottoa.	Maa-meri-laiva. Pelin tarkoituksena on luistella siihen kohteeseen, jonka ohjaaja sanoo. Jokainen paikka on rajattu kartioilla, jotta ne on helpompi erottaa jäästä. Mennään pyydetyllä tyylillä (luistellen, makkaroilla yms.)maitokoria apuna käyttäen huudettuun paikkaan. On kuunneltava tarkasti, jotta osaa mennä oikeaan paikkaan. Ohjaaja voi hämätä lapsia sanomalla kaksi kertaa peräkkäin saman paikan.	Maa, meri ja laiva rajataan eri värisillä kartioilla. Liikutaan vapaasti huudettuun paikkaan.	Pidetään huoli, että kaikki lapset osallistuvat ja luistelevat omien kykyjensä mukaan, eikä tule törmäyksiä. Kannustetaan.	18 maitokoria, 3:n värisiä kartioita	15min
Lopettaa liikuntatunti rauhoittumisella.	Parit kuljettavat toisiaan vuorotellen maitokorilla.	Vapaa tila.	Jokainen kuljettaa rauhallisesti paria, eikä törmäillä.	19 maitokoria	10 min.
Palautekierros	Lapset kertovat mistä pitivät ja mikä oli heille uutta.	Lapset saavat huilata maitokoreilla.	Kaikki saavat sanoa mielipiteensä rauhassa ja omaan tahtiin.	Ei välineitä.	10 min.

Tunnin pitäjät: Taru Hakanen, Heidi Latvaala

LIITE 3

PVM: 16.3.2009

Kohderyhmä: Kangasmetsän koulun erityisluokka 5-6.

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Motoristen taitojen harjoittaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
Tutustuminen	Tutustumisrinki: asettaudutaan piiriin, jossa heitetään välinettä. Sanotaan oma nimi heitettäessä. Toisella kierroksella kerrotaan muille jotain, mitä on tänään tehnyt. Esim. olen syönyt lounasta, olen laulanut yms.	Vapaa tila. Lapset piirissä.	Rauhallinen tila, kaikki saavat rauhan kertoa.	Pallo.	5 min.
Motoriikkarata	Tasapainokävely, ryömiminen/kiipeäminen, kieriminen/kuperkeikka, hyppiminen trampoliinilla, roikkuminen, perushaarahyppy, tarkkuusheitto, loikkiminen	Jokaisella pisteellä on oma tilansa.	Turvallisuuteen ja rauhallisuuteen		20min.
Tasapainon harjoittaminen	Kävellään leveällä ja kapealla penkillä sekä köyden päällä.	Penkit asetetaan sopivan välimatkanpähän toisistaan. Yksi lapsi kerrallaan suorittaa.	Kiireettömyyteen ja siihen, että kaikki saavat suorittaa pisteen rauhassa.	2 penkkiä, köysi	
Karkeamotoriikan harjoittaminen	Ryömitään ison patjakasan yli patjan päälle.	Patjan ympärillä runsaasti tilaa.	Turvallisuuteen	Paljon patjoja	
Karkeamotoriikan harjoittaminen	Tehdään kuperkeikkoja/kieritään permannolla. Voidaan käyttää apuna koroketta ja hernepussia.	Yksi lapsi kerrallaan suorittaa tehtävää permannolla.	Turvallisuuteen, ettei kieritä toisten päälle.	Permanto	

Oman kehon hallinta, hahmottaminen, lihasvoiman kehittyminen	Trampoliinilta hyppääminen patjalle. Renkailla roikkuminen, itsensä heijaaminen ja määrätyle alueille tähtääminen.	Yksi lapsi kerrallaan suorittaa tehtävää. Tarpeeksi tilaa heijata, selkeästi strukturoidut alueet.	Turvallisuuteen Turvallisuuteen, yksi lapsi kerrallaan suorittaa. Jos lapsi ei yllä renkaisiin, eikä niitä voida laskea, avustetaan hänet niihin.	Trampoliini, paksu patja Renkaat, merkityt alueet	
Kognitiivisten taitojen harjoittaminen, hienomotoriikka, oman kehon hallinta, laskeminen	Heitetään suurta pehmeää noppaa. Ensimmäisellä kerralla hypätään tasajalkaa nopan osoittaman lukumäärän mukaisesti. Seuraavaksi hypitään yhdellä jalalla ja lopuksi hypitään haaraperushyppyjä.	Tarpeeksi tilaa hyppiä.	Jokainen tekee ohjeen mukaisesti. Hyppii kunnolla ilmaan.	Iso noppa.	
Silmä-käsikoordinaatio, hahmotus	Tarkkuusheitto: Heitetään välinettä (hernepussi, pallo) lattiaan rajatuille alueille. Tavoitteena heittää mahdollisimman lähelle keskipistettä.	Tarpeeksi tilaa heittää.	Jokainen saa rauhassa heittää omalla vuorollaan. Ei kilpailla kaverin kanssa.	Heitettävä väline, esim. maalarinteippiä alueen rajaukseen.	
Oman kehon hallinta, hahmotus	Juostaan tai hypitään esteiden yli. Jokaisen esteen välissä on otettava askel.	Riittävästi tilaa.	Jokainen hyppää/ nostaa jalkojaan kunnolla ylös, jotta tehtävästä on hyötyä.	Esteitä	

<p>Sosiaalisten taitojen harjoittaminen, viestintä, luottamuksen harjoittaminen</p>	<p>Kuljeta minua: Parit kulkevat peräkkäin salissa. Takana oleva pari antaa etumaiselle merkkejä selkään. Kosketus oikeaan olkapäähän on käänös oikealle, kosketus vasempaan olkapäähän on käänös vasemmalle. Kun pari laskee molemmat kädet parinhartioille, pari pysähtyy. Aluksi edessä olevalla silmät auki. Jonkin ajan kuluttua silmät kiinni. Harjoitteen aikana ei puhuta.</p>	<p>Vapaa tila. Vapaa rauhallinen ja hidas liikkuminen.</p>	<p>Vältetään törmäyksiä, jokainen kuljettaja kuljettaa kuljetettavan haluamaa tahtia. Ei anneta kuljetettavalle syytä olla luottamatta kuljettajaan. Eli pidetään huoli turvallisuudesta.</p>	<p>Ei välineitä.</p>	
<p>Rauhoittuminen, rentoutuminen, sosiaaliset taidot</p>	<p>Pari asettuu patjalle päinmakuulle Toinen asettaa sanomalehtisuikaleita tämän päälle yksi kerrallaan. Jokaisen suikaleen kohdalla rentouttaja painaa kevyesti kädellään lehden päälle. Kun rentoutettava on sanomalehtien peitossa päästä varpaisiin, otetaan sanomalehdet pois rauhallisesti päinvastaisessa järjestyksessä</p>	<p>Parit asettuvat patjan päälle. Vapaa tila.</p>	<p>Ei puhuta rentoutuksen aikana. Annetaan jokaiselle rauha rentoutua. Rentoutetaan rauhallisesti, eikä paineta liikaa.</p>	<p>Sanomalehtisuikaleita, patja.</p> <p>Mahdollisesti rauhallista musiikkia.</p>	

Tunnin pitäjät: Taru Hakanen, Heidi Latvaala

LIITE 4

PVM: 23.3.2009

Kohderyhmä: Kangasmetsän koulun erityisluokka 5-6.

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Motoristen taitojen harjoittaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
Kognitiiviset taidot, sanallinen ilmaisu	Alkupiiri: ensimmäinen kuiskaa jonkin sanan viikonlopustaan (kiva, mukava, tyhmä yms.) vierustoverille, joka kertoo sen muille lauseen muodossa. Esim. kuiskataan sana ”kiva”. Pirkolla oli kiva viikonloppu.	Vapaa tila. Lapset piirissä.	Rauhallinen tila, kaikki saavat sanoa rauhassa.	Ei välinettä.	5 min.
Sosiaaliset taidot, kognitiiviset taidot, kehon hallinta	Kipot ja kupit: Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen: kippoihin ja kuppeihin. Kuppien pelialueelle laitetaan kartiot kipoiksi ja kippojen pelialueelle kupeiksi. Pelin tarkoituksena on kääntää mahdollisimman paljon kartioita joko kipoiksi tai kupeiksi annetussa ajassa. Liikutaan peppukävelyllä.	Pelialue rajataan. Lapset liikkuvat peppukävelyllä.	Kaikki liikkuvat kuten on ohjeistettu.	Kartioita ja peliliivit	10min.

<p>Kognitiiviset taidot (MUISTAMINEN),</p>	<p>Evoluutiopeli: lapset vaeltavat vapaasti rajatulla alueella. Kaikki ovat aluksi <u>ameeboja</u> ja liikkuvat kädet uintiliikettä tehden. Osuessaan kohdakkain jonkun kanssa he ottavat kisa:”kivi-paperi-sakset”-menetelmällä. Voittaja pääsee yhden asteen evoluutiossa ylöspäin, jolloin hänestä tulee <u>sirkkaeläin</u> (sormet pääläella saksaten). Sirkkaeläin voi ottaa kisa toisen sirkkaeläimen kanssa, jolloin voittaja etenee yhden evoluutiotason ylöspäin -> <u>gorilla</u> ja hävinnyt taas tippuu yhden alaspäin: ameeba. Leikki jatkuu niin kauan, että kaikki pelaajat ovat ylenneet evoluutiossa ameeba – sirkkaeläin – gorilla ja supermies.</p>	<p>Pelialue rajataan.</p>	<p>Lapset pelaavat annetuilla säännöillä.</p>	<p>Ei välineitä.</p>	<p>20min.</p>
<p>Energian purku, sosiaaliset taidot, ryhmähenki, motoriikka</p>	<p>Viesti: Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen. Joukkueet muodostavat jonot, joista ensimmäisenä olevat aloittavat viestin. Pelaajat suorittavat viestissä olevat tehtävä ja palaavat jonon viimeiseksi. He lähettävät seuraavat pelaajat jonostaan koskettamalla tätä olkapäähän. Viesti sisältää: patja johon täytyy istua, pehmeät pötkylät, joiden yli tulee mennä, kartiot, jotka tulee pujotella, puolapuut, joihin tulee kiivetä ja koskettaa niissä olevaa nauhaa. Pelaajat kävelevät takaisin.</p>	<p>Asetetaan tehtävät sopivin välimatkoin toisistaan.</p>	<p>Turvallisuuteen ja siihen, että jokainen pelaaja tekee tehtävät kunnolla.</p>	<p>2 patjaa, 10 pehmeää pötkylää, 12 kartiota, 2 nauhaa puolapuulle</p>	<p>15min.</p>

Rauhoittuminen ja rentoutus	Rentouta kaveri: kaikki kävelevät rauhallisesti vapaasti tilassa. Jos kaveri pysähtyy toisen eteen, alkaa toinen rauhallisesti rentouttaa kaveriaan niin, että laskee kämmenensä parin takaraivolla. Rentoutettava laskee vähitellen leuan rintaan ja sitä kautta kun rentouttaja kuljettaa kämmentään pitkin parin selkärankaa, alkaa rentoutettava viedä ylävartaloaan kohti lattiaa. Kun rentoutettavan ylävartalo roikkuu rentona kohti lattiaa, tekee rentouttaja muutaman pitkän vedon raajojen suuntaisesti. Tämän jälkeen toimitaan päinvastaiseen suuntaan, jolloin kaveri nousee vähitellen ylös.	Vapaa tila.	Jokainen tekee rentoutuksen rauhallisesti. Ei puhetta rentoutuksen aikana.	Rauhallista musiikkia	10min
-----------------------------	---	-------------	--	-----------------------	-------

Tunnin pitäjät: Taru Hakanen, Heidi Latvaala

LIITE 5

PVM: 30.3.2009

Kohderyhmä: Kangasmetsän koulun erityisluokka 5-6.

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Uintitekniikan harjoittaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
Kognitiiviset taidot, sanallinen ilmaisu	Alkupiiri: Asetutaan vedessä piiriin. Kerrotaan jotain viikonlopusta.	Vapaa tila. Lapset piirissä.	Rauhallinen tila, kaikki saavat sanoa rauhassa.	Ei välinettä.	n. 5 min.
Veteen tutustuminen, sääntöjen tiedostaminen, liikkumisvarmuuden katsastaminen	Aartenetsintä: Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka asettuivat altaan päihin leveysuunnassa. Allas on täynnä erilaisia esineitä, sekä pinnalla että pohjassa. Lasten tehtävänä on kerätä allas tyhjäksi mahdollisimman nopeasti. Sääntönä on yksi esine kerrallaan. Kaikki joukkueessa lähtevät samaan aikaan. Voidaan myös pelata viestinä. Silloinkin sääntönä yksi esine kerrallaan.	Joukkueet altaan päissä. Esineet keskellä allasta.	Yksi kerrallaan sääntöä noudatetaan, hakevatko lapset sekä pinnalta että pohjalta? Turvallisuuteen.	Esineitä, jotka kelluvat ja jotka painuvat pohjaan.	n. 15min.
Uinti- ja hengitystekniikan harjoittelu, energian purku	Laudalla liukuminen: potku päädyistä ja pitkä liuku, loppumatka uintia. Potkujen harjoittelu: päädyistä kiinni ja potkitaan kovaa (energian purku). Seuraavaksi potkitaan altaan päästä päähen laudalla. Lopuksi uidaan laudalla tai ilman omalla tekniikalla muutamia kertoja päästä päähen.	Vapaa tila.	Jaetaan ryhmä kahtia. Liu'ut, potkut ja uinti puolet ryhmästä kerrallaan.	Lautoja.	15min.

<p>Uinti- ja hengitystekniikan harjoittelu, sääntöjen noudattaminen, ohjeiden kuuntelua ja keskittyminen</p>	<p>Maa-meri-laiva: Pelin tarkoituksena on uida siihen kohteeseen, jonka ohjaaja sanoo. Jokainen paikka on merkitty laudalla. Laiva ja meri ovat altaan reunoilla ja maa on päädyssä keskellä. On kuunneltava tarkasti, jotta osaa mennä oikeaan paikkaan. Ohjaaja voi hämätä lapsia sanomalla kaksi kertaa peräkkäin saman paikan.</p>	<p>Paikat merkitty laudoilla. Uidaan huudettuun paikkaan.</p>	<p>Jokainen ui huudettuun paikkaan, ei kävelyä.</p>	<p>3 lautaa strukturointiin</p>	<p>15min.</p>
<p>Rentoutuminen oppitunnin päättymisen merkiksi, kehonhuolto</p>	<p>Meduusa: ryhmä jakautuu pareiksi ja asettuu altaaseen niin, että jalat yltyvät hyvin pohjaan. Toinen parista kannattelee toista käsivarsillaan. Toinen rentoutuu vedessä. Vaihdetaan.</p>	<p>Vapaa tila.</p>	<p>Jokainen tekee rentoutuksen rauhallisesti ja turvallisesti.</p>	<p>Ei välineitä.</p>	<p>10min</p>

Tunnin pitäjät: Taru Hakanen, Heidi Latvaala

LIITE 6

PVM: 6.4.2009

Kohderyhmä: Kangasmetsän koulun erityisluokka 5-6.

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Uintiteknikan harjoittaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
Kognitiiviset taidot, sanallinen ilmaisu	Alkupiiri: Asetutaan vedessä piiriin. Kerrotaan jotain viikonlopusta.	Vapaa tila. Lapset piirissä.	Rauhallinen tila, kaikki saavat sanoa rauhassa.	Ei välinettä.	5 min.
Veteen tutustuminen, sääntöjen tiedostaminen, liikkumisvarmuuden katsastaminen	Aartenetsintä: Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka asettuivat altaan päihin leveysuunnassa. Allas on täynnä erilaisia esineitä, sekä pinnalla että pohjassa. Lasten tehtävänä on kerätä allas tyhjäksi mahdollisimman nopeasti. Sääntönä on yksi esine kerrallaan. Kaikki joukkueessa lähtevät samaan aikaan. Voidaan myös pelata viestinä. Silloinkin sääntönä yksi esine kerrallaan.	Joukkueet altaan päissä. Esineet keskellä allasta.	Yksi kerrallaan sääntöä noudatetaan, hakevatko lapset sekä pinnalta että pohjalta? Turvallisuuteen.	Esineitä, jotka kelluvat ja jotka painuvat pohjaan.	15min.

<p>Uinti- ja hengitystekniikan harjoittelu, potkujen harjoittelu</p>	<p>Hauki: ohjaaja on hauki ja lapset pikkukaloja. Hauki yrittää tavoittaa pikkukaloja, jotka pakenevat uiden. Hauen kiinni saama pikkukala pääsee vapaaksi esim. roiskuttamalla vettä hauen päälle, jolloin tämä säikähtää ja lähtee etsimään muita pikkukaloja.</p>	<p>Vapaa tila.</p>	<p>Liikkuminen tapahtuu uimalla, ei juosten.</p>	<p>Ei välineitä, voidaan liikkua pötköllä.</p>	<p>10min.</p>
<p>Rentoutuminen ja rauhoittuminen</p>	<p>Piirikellunta: tehdään piiri ja jaetaan osallistujat ykkösiin ja kakkosiin. Piiri lähtee liikkeelle käsi kädessä, lisäten vauhtia. Merkistä ykköset ponnistavat kelluntaan ja kakkoset pitävät vauhtia yllä. Pyritään pitämään kädet suorina. Kakkoset kelluvat seuraavaksi.</p>	<p>Lapset piirissä.</p>	<p>Korostetaan tasaista vauhtia. Kellujat yrittävät pitää navan pinnalla.</p>	<p>Ei välineitä.</p>	<p>10min.</p>

Tunnin pitäjät: Taru Hakanen, Heidi Latvaala

LIITE 7

PVM: 20.4.2009

Kohderyhmä: Kangasmetsän koulun erityisluokka 5-6.

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Uintitekniikan harjoittaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	JA	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
Kognitiiviset taidot, sanallinen ilmaisu	Alkupiiri: Asetutaan vedessä piiriin. Kerrotaan jotain viikonlopusta.	Vapaa tila. Lapset piirissä.		Rauhallinen tila, kaikki saavat sanoa rauhassa.	Ei välinettä.	5 min.
Veteen totuttautuminen, energian purku, sääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen	Vaihda lauttaa: uima-altaaseen laitetaan kellumaan uimalautoja yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Jokaisen laudan luokse menee yksi leikkijä ja ilman lauttaa jäänyt leikkijä ottaa lötköpötkön käteensä. Lötköpötkön kanssa oleva huutaa: "Vaihda lautta!" Lautojen luona olevat leikkijät uivat uuden laudan luokse ja lötköpötkön kanssa oleva leikkijä yrittää koskettaa lötköpötköllä jotain leikkijöistä. Se joka saadaan kiinni, muuttuu huutajaksi ja aiempi huutaja pääsee tyhjän laudan luokse.	Vapaa tila. Laudat ripoteltu altaaseen uintitaitojen mukaan (mitä parempia uimareita, sitä kauempana laudat toisistaan.)		Sääntöjen noudattaminen: jokainen menee eri laudalle, missä on juuri ollut. Lasten kanssa sovitaan siitä, miten lötköpötkön kanssa otetaan kiinni, ettei tule vahinkoja. Laudan kanssa ei liikuta.	Lötköpötkö ja uimalautoja	10min.

<p>Ryhmädynamiikka, joukkuehengen kasvatus, uinti- ja hengitystekniikan harjoittelu, ohjeiden kuuntelu ja noudattaminen</p>	<p>Matkaviesti: Ryhmä jaetaan 2 tai 3 joukkueeseen. Puolet joukkueesta asetetaan toiseen päähän allasta ja puolet toiseen päähän. Vuorossa oleva joukkueen jäsen ui altaan matkan ja lähettää joukkueoverinsa toiseen suuntaan. Näin menetellään niin kauan kunnes kaikki ovat uineet altaan päästä päähän. Uintityyli on vapaa ja on mahdollista käyttää välineitä oman maun mukaan.</p>	<p>Uidaan uintiradoilla.</p>	<p>Kaikilla tilaa uida rauhassa omalla tyylillään. Tarkoituksena ei ole olla nopea, vaan uida teknisesti oikein.</p>	<p>Ei välineitä.</p>	<p>10min.</p>
	<p>Seikkailuviesti: Ryhmä jaetaan 2 tai 3 joukkueeseen. Joukkueet asetetaan leveysuunnassa toiseen päähän allasta. Matkalla on tehtäviä: lötköpötkön ali sukellus, esineen sukellus pohjasta ja esineen kuljetus altaan toiselle reunalle, josta uinti takaisin ja joukkueoverin lähetys matkaan.</p>	<p>Uimarit uivat seikkailuradan suuntaisesti.</p>	<p>Jokainen tekee tehtävät kykynsä mukaan.</p>	<p>Uppoavia esineitä, lötköpötköjä</p>	<p>10min.</p>

<p>Uinti- ja hengitystekniikan harjoittelu, sääntöjen noudattaminen, ohjeiden kuuntelua ja keskittyminen</p>	<p>Maa-meri-laiva: Pelin tarkoituksena on uida siihen kohteeseen, jonka ohjaaja sanoo. Jokainen paikka on merkitty laudalla. Laiva ja meri ovat altaan reunoilla ja maa on päädyssä keskellä. On kuunneltava tarkasti, jotta osaa mennä oikeaan paikkaan. Ohjaaja voi hämätä lapsia sanomalla kaksi kertaa peräkkäin saman paikan.</p>	<p>Paikat merkitty laudoilla. Uidaan huudettuun paikkaan</p>	<p>Jokainen ui huudettuun paikkaan, ei kävelyä</p>	<p>3 lautta strukturointiin.</p>	<p>15min.</p>
<p>Rauhoittuminen ja rentoutuminen tunnin päätteksi</p>	<p>Kellunta lötköpötö tukena. Lapset kelluvat selällään lötköpötö selän alla tukemassa.</p>	<p>Vapaa tila.</p>	<p>Rauhallinen ilmapiiri.</p>	<p>lötköpötö</p>	<p>5min.</p>

Tunnin pitäjät: Taru Hakanen, Heidi Latvaala

LIITE 8

PVM: 27.4.2009

Kohderyhmä: Kangasmetsän koulun erityisluokka 5-6.

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Motoristen taitojen harjoittaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	JA	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
Kognitiiviset taidot, sanallinen ilmaisu	Alkupiiri: ensimmäinen kuiskaa jonkin sanan viikonlopustaan (kiva, mukava, tyhmä yms.) vierustoverille, joka kertoo sen muille lauseen muodossa. Esim. kuiskataan sana ”kiva”. Pirkolla oli kiva viikonloppu.	Vapaa tila. Lapset piirissä.		Rauhallinen tila, kaikki saavat sanoa rauhassa.	Ei välinettä.	5 min.
Energian purku, ketteryys, hahmotus, sääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen.	Jättipoltis: yksi pelaaja on ringin ulkopuolella polttajana ja muut ringin sisäpuolella. Polttaja heittää jättipallolla pelaajia yrittäen ”polttaa” mahdollisimman monta kerrallaan. Kaikki pelaajat, joihin osuu siirtyvät ringin ulkopuolelle polttajiksi. Polttaja(t) vaihtuvat joka kerta.	Pelaajat ringissä.		Ei heitetä liian lujaa, eikä heitetä kasvoihin.	Jättipallo	10min.
Kehon hallinta, hahmotus, johtovastuun luovuttaminen	Taikakäsi: lapset jaetaan pareittain. Toinen parista on johtaja, jolla on ”taikakäsi”. Johtaja asettaa oikean kätensä eteensä ja hänen parinsa laittaa oman kätensä sitä vasten jättämällä muutaman sentin raon käsien väliin. Johtaja liikuttelee kättään ja toinen parista seuraa sen liikkeitä. Vaihdetaan tietyn ajan kuluttua. Taustalla soi rauhallinen ja	Vapaa tila. Lapset vastakkain.		Rauhallinen tila.	Ei välineitä.	10min.

<p>Kehon hallinta, keskittyminen, mielikuvituksen kehittyminen. luovuus,</p>	<p>taianomainen musiikki. Pyramiditanssi: Jaetaan lapset 3 hengen ryhmiin. Ryhmä asettuu kolmiokuvioon. Kuvion kärjessä oleva alkaa tehdä rauhallisia liikkeitä musiikin tahdissa. Muut ryhmäläiset toistavat perässä. Kun johtohahmo kääntyy, siirtyy johtajan rooli sille joka nyt on kuvion kärjessä. Näin toimitaan kunnes kaikki ovat johtaneet ja olleet johdettavana. Lopuksi kaikki ryhmä asettuvat yhdeksi suureksi kolmioksi omissa kolmioissaan ja tekevät johtajan perässä.</p>	<p>Asetutaan kolmion muotoon.</p>	<p>Rauhallinen tila. Ei puhetta. Musiikki on rauhallista ja hidasta.</p>	<p>Musiikkia</p>	<p>15min</p>
<p>Rentoutuminen, rauhoittuminen, ymmärtäminen keskittyminen</p>	<p>Mielikuvitusmatka: lapset asettuvat makuulle patjoille. He sulkevat silmänsä ja alkavat kuunnella tarinaa.</p>	<p>Vapaa tila.</p>	<p>Rauhallinen tila.</p>	<p>Patjoja.</p>	<p>15min.</p>

Tunnin pitäjät: Taru Hakanen, Heidi Latvaala

LIITE 9

PVM: 4.5.2009

Kohderyhmä: Kangasmetsän koulun erityisluokka 5-6.

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Motoristen taitojen harjoittaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	JA ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
Kognitiiviset taidot, sanallinen ilmaisu	Alkupiiri: ensimmäinen kuiskaa jonkin sanan viikonlopustaan (kiva, mukava, tyhmä yms.) vierustoverille, joka kertoo sen muille lauseen muodossa. Esim. kuiskataan sana ”kiva”. Pirkolla oli kiva viikonloppu.	Vapaa tila.	Rauhallinen tila, kaikki saavat sanoa rauhassa.	Ei välinettä.	5 min.
Hahmottaminen, energian purku, reagointi, ryhmähenki,	Hoppupesis: Ohjaaja on koko ajan syöttäjä. Jokainen oppilas lyö vuorollaan yksi kerrallaan ja kaikki muut ovat ulkokentällä. Lyöntivuorossa oleva pelaaja saa yrittää osumaa 3 kertaa, jonka jälkeen hän lähtee kiertämään kartiota. Ulkokentälle lentänyt pallo pyritään ottamaan kiinni mahdollisimman nopeasti. Kun joku ulkopelaajista saa pallon kiinni, muut ulkopelaajat juoksevat jonoon hänen taakseen. Sen jälkeen pallo vieritetään solasta, eli kaikkien jalkojen läpi jonon viimeiselle. Kun pallo on viimeisellä kädessä, hän huutaa SEIS! Lyöjä on koko tämän ajan kiertänyt kartiolla merkittyä lenkkiä mahdollisimman nopeasti. Juoksut lasketaan siten, että	Rajataan pelialue ja merkitään syöttörinki.	Pelataan annettujen ohjeiden mukaan.	Maila, pallo	15min.

<p>Energian purku, ohjeiden ymmärtäminen ja noudattaminen, leikin soveltamismahdollisuuksien ymmärtäminen</p>	<p>yksi kierros on yksi piste. Kun kaikki pelaajat ovat lyöneet, peli päättyy ja voittaja on hän, jolla on eniten pisteitä.</p> <p>Vaihda rinkiä: Maahan piirretään ympyröitä yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Jokaisen ympyrän luokse menee yksi leikkijä ja ilman ympyrää jäänyt leikkijä on huutaja. Keskellä oleva huutaa: ”Vaihda rinkiä!” Ympäroiden luona olevat leikkijät juoksevat uuden ringin luokse ja huutaja yrittää koskettaa jotain leikkijöistä. Se joka saadaan kiinni, muuttuu huutajaksi ja aiempi huutaja pääsee tyhjän ympyrän luokse.</p>	<p>Maahan piirretään ympyröitä laajalle alueelle. Ympyrän keskelle asetetaan kartio merkiksi ympyrän sijainnista.</p>	<p>Pelataan annettujen ohjeiden mukaan.</p>	<p>Kartiot</p>	<p>10min</p>
<p>Energian purku, ohjeiden ymmärtäminen ja noudattaminen, leikin soveltamismahdollisuuksien ymmärtäminen</p>	<p>Maa-meri-laiva: Pelin tarkoituksena on juosta siihen kohteeseen, jonka ohjaaja sanoo. Jokainen paikka on merkitty. On kuunneltava tarkasti, jotta osaa mennä oikeaan paikkaan. Ohjaaja voi hämätä lapsia sanomalla kaksi kertaa peräkkäin saman paikan. Muutaman juostun kierroksen jälkeen tapa liikkua paikasta toiseen muuttuu. Esim. yhdellä jalalla, hyppien, kyykyssä yms.</p>	<p>Merkityt alueet.</p>	<p>Turvallisuus ja ohjeiden noudattaminen.</p>	<p>Ei välineitä.</p>	<p>10min.</p>

Rentoutuminen tunnin lopettamisen merkiksi	Ystäväpiiri: Jaetaan ryhmä kahteen osaan. Muodostetaan tiivis piiri yhden leikkijän ympärille. Keskellä olija kallistuu puolelta toiselle eteen ja taaksepäin ja piiri tukee häntä niin, ettei hän pääse kaatumaan ja voi luottaa piiriläisiin.	Asetutaan tiiviiseen piiriin. Molemmilla piireillä ohjaaja.	Turvallisuuteen ja rauhallisiin liikkeisiin.	Ei välineitä.	7min.
--	---	---	--	---------------	-------

Tunnin pitäjät: Taru Hakanen, Heidi Latvaala

LIITE 10

PVM: 11.5.2009

Kohderyhmä: Kangasmetsän koulun erityisluokka 5-6.

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Motoristen taitojen harjoittaminen, ulkoliikunta

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	JA	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
Kognitiiviset taidot, sanallinen ilmaisu	Alkupiiri: ensimmäinen kuiskaa jonkin sanan viikonlopustaan (kiva, mukava, tyhmä yms.) vierustoverille, joka kertoo sen muille lauseen muodossa. Esim. kuiskataan sana ”kiva”. Pirkolla oli kiva viikonloppu.	Vapaa tila.		Rauhallinen tila, kaikki saavat sanoa rauhassa.	Ei välinettä.	5 min.
Energian purku, mielikuvituksen kehittyminen, kehon hallinta	Idolshippa: Yksi on hippa ja ottaa muita kiinni. Kiinnijäätyään pelaaja alkaa laulaa mielikuvitusmikkiin. Kiinnijäänyt pelastuu, kun hänen eteensä kokoontuu kaksi pelaajaa fanittamaan laulajaa.	Vapaa tila.		Sääntöjen noudattaminen.	Ei välineitä.	10min.
Energian purku, joukkuehenki, motoriikka, keskittyminen	Viesti: Jaetaan pelaajat kahteen joukkueeseen. Radalla suoritetaan tehtäviä: kartioiden kiertäminen, narun/viivan päällä kävely, ympyrästä ympyrään hyppely, hyppynartulla hyppely.	Joukkueet jonoissa omilla radoillaan.		Reilu peli ja turvallisuus	Kartioita, hyppynaruja	15min.

<p>Kognitiiviset taidot (MUISTAMINEN),</p>	<p>Evoluutiopeli: lapset vaeltavat vapaasti rajatulla alueella. Kaikki ovat aluksi <u>ameeboja</u> ja liikkuvat kädet uintiliikettä tehden. Osuessaan kohdakkain jonkun kanssa he ottavat kisaan: ”kivi-paperi-sakset”-menetelmällä. Voittaja pääsee yhden asteen evoluutiossa ylöspäin, jolloin hänestä tulee <u>sirkkaeläin</u> (sormet pääläällä saksaten). Sirkkaeläin voi ottaa kisaan toisen sirkkaeläimen kanssa, jolloin voittaja etenee yhden evoluutiotason ylöspäin -> <u>gorilla</u> ja hävinnyt taas tippuu yhden alaspäin: ameeba. Leikki jatkuu niin kauan, että kaikki pelaajat ovat ylenneet evoluutiossa ameeba – sirkkaeläin – gorilla ja supermies.</p>	<p>Pelialue rajataan.</p>	<p>Lapset pelaavat oikeilla säännöillä.</p>	<p>Ei välineitä.</p>	<p>10min</p>
<p>Rentoutuminen, luottaminen ja rauhoittuminen</p>	<p>Ystäväpiiri: Jaetaan ryhmä kahteen osaan. Muodostetaan tiivis piiri yhden leikkijän ympärille. Keskellä olija kallistuu puolelta toiselle eteen ja taaksepäin ja piiri tukee häntä niin, ettei hän pääse kaatumaan ja voi luottaa piiriläisiin.</p>	<p>Asettaudutaan piiriin.</p>	<p>Luodaan rentoutettavalle miellyttävä olo ja ollaan luottamuksen arvoisia. Turvallisuus.</p>	<p>Ei välineitä.</p>	<p>7min.</p>

Mielikuvitustarina

Ota rento asento, jossa sinun on hyvä olla. Tuntuu hyvältä ja rauhalliselta. Kuulet erilaisia ääniä taustalta. Suljet hiljalleen silmäsi ja alat rentoutua. Hengitä viisi kertaa oikein syvään sisään ja ulos. Äänet taustalla alkavat pikkuhiljaa hiljetä. Tunnet kuinka jalkasi alkavat tuntua raskailta. Jalkasi muuttuvat aina vain raskaimmiksi ja raskaimmiksi. Jalaksi tuntuvat hyvin raskailta. Jalkasi rentoutuvat. Olet täysin tietoinen, että voi koska vain rentoutuksen aikana avata silmäsi ja lopettaa rentoutuksen. Jalkojesi rentous alkaa pikkuhiljaa kivuta yhä ylemmäs kehossasi. Tunnet kuinka se alkaa vallata eri osia kehossasi. Tunne valtaa vatsasi, rintakehäsi... Kädetkin alkavat tuntua aina vain raskaimmilta ja raskaimmilta. Lopulta tunne saavuttaa myös niskasi ja pääsi. Tunnet olosi raskaaksi ja samalla tunne rentouttaa kehoasi. Sinulla on hyvä ja rauhallinen olo. Voit ajatella sitä, ettet ajattele yhtään mitään. Makaan vain hyvässä asennossa ja olet tässä hetkessä.

On kaunis ja hiljainen kesäpäivä. Kävelet vanhaa kesäistä tietä pitkin. Kesäinen luonto tuoksuu ympärilläsi ja nautit tuosta ihanasta tuoksusta. Auringon säteet lämmittävät sinua ja sinun on hyvä olla. Poikkeat tieltä pienelle polulle. Polkua reunustavat kauniit, hennot koivut. Kuulet lehtien hennon suhinan korvissasi, kun lämmin kesätuuli puhalttaa niihin. On niin ihanan hiljaista ja rauhallista. Vain kesäisen luonnon äänet kantautuvat korviisi.

Näet edessäsi pienet puiset portaat, jotka johtavat alas kauniille, pienelle hiekkarannalle. Portaissa on tasan kymmenen askelmaa. Astut ensimmäiselle askelmalle ja alat hiljalleen kävellä alas askelmia. Yksi, kaksi, kolme. Jokaisella askelmalla hyvä olo sisälläsi kasvaa kasvamistaan. Neljä, viisi, kuusi. Hyvä olo valtaa mielesi jokaisella askelmalla, mitä kuljet alaspäin. Seitsemän, kahdeksan. Laskeudut aina vain alaspäin ja hyvä olo valtaa kehosi ja mielesi. Yhdeksän, kymmenen. Lasket jalkasi lämpimän hiekan sekaan. Lämmin tuuli puhalttaa

kasvoillesi järveltä. Täällä sinun on hyvä olla ja voit levähtää. Jatkat matkaasi kuumalla rantahietikolla. Suuri järvi avautuu eteesi ja katselet kuinka auringon säteet kimaltelevat sen pinnalla. On niin hiljaista ja kaunista. Järvi kutsuu sinua luokseen ja otat ensimmäisen askeleen. Vesi on lämmintä ja kirkasta. Kahlaat yhä syvemmälle lämpimään veteen. Lopulta sukellat veteen ja tunnet kuinka kaikki mieltäsi vaivaavat asiat huuhtoutuvat puhdistavaan veteen. Veden alla näyttää niin kauniilta. Palaat takaisin pintaan ja näet rannan takanasi. Nautit olostasi ja uit hiljalleen. Alat uida takaisin kohti rantaa. Jalkasi koskettavat pehmeää hiekkapohjaa. Nouse vedestä ja tunnet kuinka puhdistava ja lämmin vesi valuu iholtasi pois. Käyt makaamaan lämpimälle hiekkarannalle. Aurinko lämmittää sinua. Olosi on rento ja rauhallinen. Kaikki mieltäsi painaneet asiat ovat poissa mielestäsi ja keskityt vain hyvään oloon.

On aika nousta ylös lämpimästä hiekasta. Voit koska tahansa palata mielessäsi salaiselle, rauhalliselle hiekkarannallesi. Alat kivuta puisia portaita ylöspäin. Jokaisella askelmalla tunnet itsesi virkeämmäksi ja voimakkaammaksi. Kymmenen, yhdeksän, kahdeksan. Jokaisella askelmalla olosi kevenee ja mielesi kirkastuu. Seitsemän, kuusi. Alat huomioida ympäristöäsi uudestaan ja kuulemaan ääniä, jotka ovat ympärilläsi. Viisi, neljä. Olet koko ajan pirteämpi ja pirteämpi. Kolme, kaksi, yksi. Olet täysin hereillä ja voit avata silmäsi. Olosi on rentoutunut ja pirteä.