

**Mitä väliä on sillä heitetäänkö vai työnnetäänkö kuulaa? – liikun-
taopas Keskuspuiston ammattiopiston valmentavaan koulutus-
seen**

Tiia Kantanen

HAAGA-HELIA

Vierumäen yksikkö

Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutus-
ohjelma, 2013



Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma

<p>Tekijä tai tekijät Tiia Kantanen</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi 2011</p>
<p>Raportin nimi Mitä väliä on sillä, heitetäänkö vai työnnetäänkö kuulaa? – liikuntaopas Keskuspuiston ammattiopiston valmentavaan koulutukseen.</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 30+26</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Jyrki Vilhu</p>	
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä liikunnanopetuksen arvostusta Keskuspuiston ammattiopiston valmentavassa koulutuksessa. Tavoitteena oli luoda yksinkertainen ja käytännönläheinen liikuntaopas opetushenkilöstölle, jota hyödynnetään työkaluna liikunnanopetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.</p> <p>Oppaassa on otettu huomioon opiskelijoiden erityistarpeet liikunnassa ja siinä on tuotu esiin liikunnan merkitystä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä. Oppaassa korostetaan liikuntapedagogisia ajatuksia osana kokonaisvaltaista erityispedagogiikkaa Keskuspuiston ammattiopiston valmentavassa koulutuksessa.</p> <p>Liikuntaopas tarjoaa ideoita liikuntasuunnitelman laadintaan lukuvuosi- ja tuntikohtaisesti. Oppaassa on käyty läpi ohjaajan roolia liikuntatunneilla, sekä motivoinnin ja kannustamisen merkitystä erityisopiskelijalle. Opas tarjoaa vinkkejä –poistettu- tavoitteiden asetteluun ja soveltamiseen lajikohtaisesti.</p> <p>Opas on suunnattu erityisesti Keskuspuiston Ammattiopiston valmentavan koulutuksen etätoimipisteiden käyttöön. Uskon oppaan olevan tarpeellinen niille monille liikuntavastaaville, joilla ei tyypillisesti ole liikunta-alan koulutusta ja myös vähän ohjauskemusta erityisliikunnassa.</p>	
<p>Asiasanat erityisliikunta, ammatillinen erityisopetus, koululiikunta, opas</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p>Authors</p> <p>Tiia Kantanen</p>	<p>Group or year of entry</p> <p>2011</p>
<p>The title of thesis</p> <p>DOES IT MATTER IF YOU THROW OR PUT THE SHOT? – ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY GUIDE FOR KESKUSPUISTO VOCATIONAL COLLEGE</p>	<p>Number of pages and appendices</p> <p>30+26</p>
<p>Supervisor(s)</p> <p>Jyrki Vilhu</p>	
<p>The aim of the thesis was to increase the appreciation of physical education in preparatory training in Keskuspuisto Vocational College. The goal was to create a simple and practical guide for teaching staff, which can be utilized as a tool in the planning and implementation of physical education.</p> <p>The guide takes into account the special needs of students in physical education and has highlighted the importance of physical activity in promoting overall well-being. The guide emphasizes the pedagogical ideas as part of a comprehensive special education in Keskuspuisto Vocational College’s preparatory training.</p> <p>This exercise guide offers guidelines for preparing the physical activity plan for the academic year and ideas for lesson planning. The handbook deals with the role of assisting personnel in physical education classes, as well as the importance of motivating and encouraging the special student. Guide offers tips on setting goals, and the application of some individual physical activities.</p> <p>The guide is aimed specifically at Keskuspuisto Vocational College’s preparatory training learning units. Hopefully this is a useful guide for the personnel in charge of executing physical education, who typically do not have any education in sports pedagogy and also little experience in instructing physical activities.</p>	
<p>Key words</p> <p>adapted physical education, vocational special education, physical education, guide</p>	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus ammatillisessa koulutuksessa	2
2.1 Ammatillisen erityisopetuksen järjestäminen.....	3
2.2 Ammatillisen erityisopetuksen tavoitteet	4
2.3 Opetuksen ja ohjauksen taustalla olevat lait ja asetukset	4
2.4 Valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteet	5
2.5 Oppilaitoskohtaiset opetussuunnitelmat	5
2.6 Henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma (HOJKS).....	5
2.6.1 Tavoitteiden asettaminen	6
2.6.2 Tavoitteiden arviointi	7
3 Soveltava liikuntakasvatus.....	8
3.1 Erityisliikunnasta soveltavaan liikuntaan	9
3.2 Kaikille avoin ja yhteinen liikunta	9
3.3 Opiskelijoiden yksilölliset erityistarpeet liikunnanopetuksessa	11
3.3.1 Kehitysvamma.....	11
3.3.2 Autismi	12
3.3.3 CP-vamma	13
3.3.4 Aistivammat.....	14
4 Soveltava liikunnanopetus	17
4.1 Suunnittelu	19
4.2 Tavoitteet	20
4.2.1 Fyysis-motoriset	20
4.2.2 Sosio-emotionaaliset.....	21
4.2.3 Kognitiiviset.....	22
4.3 Soveltaminen	22
4.3.1 Tekninen	22
4.3.2 Didaktinen	22
4.3.3 Pedagoginen.....	23
4.4 Strukturoitu liikunnanopetus.....	23
4.5 Liikunnanopetuksen tukitoimet	24
5 Työn tavoite.....	25

6 Työn vaiheet	26
6.1 Lähtökohdat	26
6.2 Keskustelu ja ohjaus	26
6.3 Toteutus	27
7 Työn tuotos	28
8 Pohdinta	29
LÄHTEET.....	30
LIITTEET	31
Liite 1. Liikuntaopas Keskuspuiston ammattiopiston valmentavaan koulutukseen .	31

1 Johdanto

”Koululiikunta kuuluu kaikille ja liikunta on kaikkien lasten ja nuorten oikeus”. Kaikille avoimen toiminnan tavoitteena on antaa jokaiselle mahdollisuus osallistua ja lähtökoh- tana on tasavertaisuus ja oikeudenmukaisuus. (Kaikille avoin ohjelma 2006 – 2010.)

Liikkuminen ja motorinen kehitys ovat olennainen osa ihmisen kokonaiskehitystä. Liik- kuntataitojen oppiminen heijastuu itsetunnon ja pätevyyden kokemiseen. Liikkuminen itsessään luo mahdollisuuksia oppia monia eri taitoja. Hyvät liikuntataidot ovat usein yhteydessä koettuun pätevyYTEEN, jonka vuoksi niiden puute tai heikkous voi johtaa syrjäytymiseen sosiaalisista verkostoista. (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 4 – 5).

Liikunnan merkitys erityistä tukea tarvitsevalle oppijalle on tärkeää. Liikunta tarjoaa monipuolisia kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä, jotka edistävät positiivisen minä- kuvan kehittymistä. Onnistuneiden liikuntakokemusten myötä itsetunto kohoaa ja käsi- tys itsestä vahvistuu. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 76). Liikunta edistää kokonaisvaltaista toimintakykyä (fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista). Liikunnan sosiaalinen merkitys erityistä tukea tarvitsevalle oppijalle on tärkeä. Liikunnan harras- taminen on monille mielekäs tapa viettää vapaa-aikaa ja siellä voi luoda sosiaalisia suh- teita ja saada onnistumisen kokemuksia. Erityisryhmiin kuuluvien liikunnan harrastami- sen motiiveista on erityisesti noussut esiin autonomian ja pätevyyden kokemusten saa- minen ja sitä kautta itsearvostuksen parantuminen. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 38 – 41).

Opinnäytetyön tavoitteena on edistää valmentavan koulutuksen liikunnanopetuksen arvostamista luomalla liikuntaopas, joka tuo esiin tärkeitä arvo- ja ajatusmalleja sovelta- van liikunnan ideologiasta. Opas tarjoaa käytännönvinkkejä liikunnan suunnitteluun, tavoitteiden asetteluun sekä vinkkejä liikunnan soveltamiseen.

2 Valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus ammatillisessa koulutuksessa

Valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus ammatillisessa koulutuksessa on tarkoitettu opiskelijoille, jotka vammaisuuden, sairauden, kehityksessä viivästymisen, tunne-elämän häiriön tai muun syyn vuoksi tarvitsevat erityisiä opetus- tai opiskelijahuollon palveluja. (Laki ammatillisesta koulutuksesta 20 § 21.8.1998/630; Jahnukainen 2002, 143).

Vammaisten opiskelijoiden valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus ammatillisesta koulutuksesta annetun lain 630/1998, 3 §:n mukaan ammatillisen peruskoulutuksen yhteydessä järjestettävää, ei tutkintoon johtavaa koulutusta. Valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus jakaantuu kahteen eri koulutuslinjaan: ammatillisiin opintoihin valmentava koulutus ja työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus. Ammatilliseen peruskoulutukseen valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus ja työhön ja itsenäiseen elämään valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus, jotka eroavat toisistaan tavoitteiden osalta. Koulutuksen järjestäjä päättää kumpaan koulutuslinjaan hakija kuuluu. Päätös tehdään asiantuntijaselvitysten perusteella ja kun on kuultu hakijaa itseään. (Jahnukainen 2002, 143).

Ammatilliseen peruskoulutukseen valmentavassa ja kuntouttavassa opetuksessa ja ohjauksessa (Valmentava1) opiskelijan keskeisenä tavoitteena on suuntautua koulutuksen jälkeen kiinnostustaan ja edellytyksiään vastaavaan koulutukseen ja työelämään. Koulutus on suunnattu sellaisille henkilöille, jotka aikovat hakeutua ammatilliseen perustutkintokoulutukseen. (Opetushallitus 2010; Jahnukainen 2002, 143).

Työhön ja itsenäiseen elämään valmentavassa ja kuntouttavassa opetuksessa ja ohjauksessa (Valmentava2) opiskelijan keskeisenä tavoitteena on itsenäistyä elämän eri osa-alueilla ja valmentautua työhön. Koulutus on suunnattu sellaisille henkilöille, jotka eivät voi vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi siirtyä ammatilliseen perustutkintokoulutukseen (Opetushallitus, 2000; Jahnukainen 2002, 143).

2.1 Ammatillisen erityisopetuksen järjestäminen

Ammatillista erityisopetusta voidaan toteuttaa yleisissä ammattioppilaitoksissa tai ammatillisissa erityisoppilaitoksissa. Suomen kaikissa ammatillisissa oppilaitoksissa voidaan järjestää erityisopetusta niillä perustutkintoaloilla, joihin oppilaitos on saanut opetusministeriön järjestämisluvan. Valmentavaa ja kuntouttavaa opetusta ja ohjausta voidaan järjestää ammatillisissa oppilaitoksissa, joille opetusministeriö on myöntänyt erityiseksi koulutustehtäväksi tämän koulutuksen järjestämisen. (Opetushallitus 2010; Jahnukainen 2002, 140).

Vammaisten opiskelijoiden valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus toteutetaan kokonaisuudessaan erityisopetuksena. Ammatilliset erityisoppilaitokset huolehtivat ensisijaisesti vaikeavammaisten koulutuksesta sekä vammaisten opiskelijoiden valmentavasta ja kuntouttavasta opetuksesta ja ohjauksesta. Koulutuksen tarjoaminen edistää erityistä tukea tarvitsevien nuorten mahdollisuuksia osallistua perusopetuksen jälkeiseen koulutukseen. Koulutuksellisen tasa-arvon toteutumiseksi jokaisella opiskelijalla tulee olla oppimisedellytyksistä riippumatta yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua ammatilliseen koulutukseen sekä sijoittua koulutuksen jälkeen työhön ja yhteiskuntaan. (Opetushallitus, 2010; Jahnukainen 138 – 139).

Erityistä tukea tarvitsevan opiskelijan ammatillinen koulutus toteutetaan ensisijaisesti tavallisessa ammatillisessa oppilaitoksessa samoissa opetusryhmissä muiden opiskelijoiden kanssa. Ammatillista perustutkintokoulutusta järjestetään seuraavilla aloilla: luonnonvara-ala, tekniikan- ja liikenteenala, kaupan- ja hallinnonala, ravitsemus- ja talousala, sosiaali- ja terveysala, kulttuuriala, vapaa-aika ja liikunta-ala (Asetus ammatillisesta koulutuksesta 1998; Jahnukainen 2002, 139).

2.2 Valmentavan ja kuntouttavan opetuksen ja ohjauksen tavoitteet

Ammatillisen erityisopetuksen päätavoitteet liittyvät työllistymiseen ja opiskelijan oman elämänhallinnan taitojen kehittymiseen. Koulutuksessa tärkeitä asioita ovat sen lisäksi aikuistuminen ja siihen liittyvät siirtymäprosessit (Jahnukainen 2002, 147). Tavoitteena on, että opetusjärjestelyt ja –menetelmät tukevat opiskelijan autonomian ja itsenäisen toimintakyvyn kehittymistä (Jahnukainen 2002, 144). Opiskelijalla on useita vaihtoehtoisia opintopolkuja, jotka perustuvat yksilöllisiin ratkaisuihin henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskevan suunnitelman (HOJKS) mukaisesti. (Opetushallitus, 2010).

2.3 Opetuksen ja ohjauksen taustalla olevat lait ja asetukset

Valmentavan ja kuntouttavan opetuksen ja ohjauksen taustalla ovat lait ammatillisesta koulutuksesta, opetushallituksen laatima valtakunnallinen opetussuunnitelma (2010) ja koulukohtaiset opetussuunnitelmat.

Vammaisten opiskelijoiden valmentavan ja kuntouttavan opetuksen ja ohjauksen asetuksen 8 § (9.12.1999/1139) mukaan koulutuksen laajuus on vähintään 20 ja enintään 40 opintoviikkoa, erityisten syiden perusteella koulutuksen laajuus voi kuitenkin olla enintään 80 opintoviikkoa. Koulutuksen tavoitteena on valmentaa ja kuntouttaa ammatilliseen peruskoulutukseen siirtymistä varten. Valmentavassa ja kuntouttavassa opetuksessa ja ohjauksessa tulee noudattaa opetushallituksen vahvistamia opetussuunnitelman perusteita. (Opetushallitus 2010).

Mikäli opiskelijan ei vammaisuuden tai sairauden vuoksi ole mahdollista siirtyä ammatilliseen perustutkintoon johtavaan koulutukseen, voi silloin valmentavan ja kuntouttavan opetuksen laajuus olla vähintään 40 opintoviikkoa ja enintään 120 opintoviikkoa. Koulutuksen tavoitteena on tällöin valmentaa ja kuntouttaa työhön ja itsenäiseen elämään. (Asetus vammaisten opiskelijoiden valmentavasta ja kuntouttavasta opetuksesta ja ohjauksesta 8 § 9.12.1999/1139).

2.4 Valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteet

Opetushallituksen vahvistamat opetussuunnitelman perusteet ovat määräys, jota koulutuksen järjestäjän tulee noudattaa opetussuunnitelmassaan ja koulutusta järjestäessään. Opetussuunnitelman yhteisessä osassa määritellään koulutuksen järjestäjien yhteiset periaatteet, menettelytavat ja arvot. Vammaisten opiskelijoiden opetusta ja ohjausta varten ei laadita erillistä yhteistä osaa, vaan koulutuksen järjestäjän yhteisen opetussuunnitelman osan laadinnan määräykset koskevat myös vammaisten opiskelijoiden valmentavaa ja kuntouttavaa opetusta ja ohjausta. (Opetushallitus, 2010).

2.5 Oppilaitoskohtaiset opetussuunnitelmat

Koulutuksen järjestäjä määrittelee erityisopetuksen periaatteet: tavoitteet, toteutuksen, opetusmenetelmät, tuki- ja erityispalvelut, asiantuntijatahot, yhteistyötahot ja vastuut (Opetushallitus, 2010). Erityisopetuksen tarve on määriteltävä ammatillisen koulutuksen lain 20 §:n ja opetussuunnitelman perusteiden pohjalta jokaiselle opiskelijalle yksilöllisesti.

2.6 Henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma (HOJKS)

”Vammaisten opiskelijoiden valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus on tarkoitettu erityisopetusta tarvitseville opiskelijoille, joille on laadittava aina kirjallinen henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma (HOJKS)” (L 630/1998, 20 §).

HOJKS:in sisältö määräytyy A 811/1998, 8 § mukaan.

HOJKS on erityistä tukea tarvitsevan opiskelijan oppimisen, oppimaan ohjaamisen ja tukipalveluiden kokonaissuunnitelma. HOJKS-asiakirja laaditaan yhteistyössä opiskelija, huoltajan, opettajan ja mahdollisten muiden tukipalveluhenkilöiden kanssa. HOJKS:ta

käy ilmi opiskelijan oppimistavoitteet, opetusmenetelmät, tavoitteiden seuranta ja arviointi. HOJKS-prosessi edellyttää tavoitteiden seurantaa ja niiden muokkaamista mikäli asetetut tavoitteet eivät osoittaudu sopiviksi. Oppijalle laaditaan yksilölliset tavoitteet ja sisällöt, valitaan keskeiset menetelmät ja oppimisympäristöt, oppimiseen käytettävä aika sekä edistymisen seuranta ja arviointi. (Ikonen & Virtanen, 7 – 9; Jahnukainen 2002, 139).

Opiskelijoille ja kaikille arviointiin osallistuville on tiedotettava ennen opintojen alkamista arvioinnin periaatteista ja niiden soveltamisesta (A 603/2005, 3 §). HOJK:siin kirjattujen tavoitteiden toteutumista tulee arvioida ja seurata säännöllisesti (Ikonen & Virtanen 2000, 44).

2.6.1 Tavoitteiden asettaminen

Ennalta kerätyistä arviointitiedoista laaditaan HOJKS-luonnos, josta ilmenee 1) opiskelijan sen hetkinen osaaminen, 2) vuosittaiset tavoitteet tärkeysjärjestyksessä, 3) lyhyen aikavälin tavoitteet, 4) tarvittavat tukipalvelut, 5) arviointikriteerien määrittely. (Ikonen & Virtanen 2000, 61; Jahnukainen 2002, 139).

Tavoitteiden asettamisessa on hyvä valita muutama päätavoite kerrallaan. Oppimista tapahtuu jatkuvasti kaikilla osa-alueilla, siksi opettajan on tärkeää pohtia, että mitkä ovat ensisijaisia tavoitteita (Ikonen & Virtanen 2000, 63). Tavoitteiden asettamisen taustalla voidaan nähdä myös erityispedagoginen tehtävä, kuten oppimisvaikeuksien ennaltaehkäisy ja korjaaminen (Ladonlahti, Naukkarinen & Vehmas 2003, 220).

Tavoitteiden valinnassa ja sisältöjen muodostamisessa on opiskelijan oma osuus tärkeä. Mitä opiskelija haluaa oppia, mikä häntä motivoi ja mikä on tärkeää. Tärkeintä on saavuttaa onnistumisen kokemuksia, jotta onnistumisen ilo motivoisi kohti uusia tavoitteita. (Kerola 2001, 78).

2.6.2 Tavoitteiden arviointi

”Erityisestä tuesta hyötyvä opiskelija tarvitsee kasvatuksellisen kuntoutuksen mukaista kannustavaa opetusta, ohjausta ja tukea” (Ikonen & Virtanen 2000, 240).

Arvioinnin arvoperustan muodostaa myös arvioijan ihmiskäsitys ja näkemys erilaisuudesta. Täten arvioija kykenee miettimään opiskelijan vahvuuksista lähtien humaaneja opetus- ja oppimiseräilyratkaisuja. (Ikonen & Virtanen 2000, 240; Koppinen, Korpinen & Pollari 1999, 46.) Arviointi on osa opetus- ja kuntoutumisprosessia, joka alkaa tuen tarpeen määrittelystä ja toteutuu opetuksena ja kokonaisvaltaisena kuntoutuksena. Oppilaslähtöisen arvioinnin prosessissa pyritään siihen, että opiskelija otetaan huomioon kuntoutujana eikä pelkästään opintojen suorittajana. (Ikonen & Virtanen 2000, 241).

Arviointi tulisi nähdä osana oppimista ja opettamista, sillä se on mukana kaikissa opettamisen vaiheissa. Arvioinnin tärkein tehtävä on opiskelijan oppimisen tukeminen ja edistäminen. Arviointi mahdollistaa oppimistapojen tehostumisen ja opetuksen kehittämisen. (Koppinen ym. 1999, 8 – 9).

Arvioinnin lähtökohtana on HOJKS, joka on laadittu opiskelijan, perheen ja tarvittavien tukipalveluhenkilöiden kanssa yhteistyössä. Opiskelijaa ohjataan itsenäisyyteen ja omatoimisuuteen, siksi on tärkeää arvioida myös opiskelijan psyykkisiä ja sosiaalisia valmiuksia. (Ikonen & Virtanen 2000, 241).

3 Soveltava liikuntakasvatus

Soveltava liikuntakasvatus –termiä on käytetty jo pitkään erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunnanopetuksessa. Soveltavassa liikuntakasvatuksessa pyritään huomioimaan oppilaiden yksilölliset erityistarpeet, kehitysvaihe, valmiudet ja kiinnostuksen kohteet. Oppilaiden erityistarpeita voi aiheuttaa mm. vammaisuus, pitkäaikaissairaudet, kehitys- ja kuntotaso, kyvyt, taidot sekä etninen tausta (Rintala ym. 2012, 10).

Liikuntakasvatuksen tärkein tehtävä on tukea nuoren kokonaisvaltaista (fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista) kehitystä ja hyvinvointia sekä tukea liikunnallisen elämäntavan löytämisessä. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on sekä kasvattaa liikunnan avulla että liikuntaan. Liikunnanopetuksen avulla voidaan kehittää fyysistä kuntoa, edistetään sosio-emotionaalisia ja kognitiivisia taitoja. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 108 – 109). Soveltavassa liikuntakasvatuksessa tulee erityisesti kiinnittää huomiota sosio-emotionaalisiin tavoitteisiin, kuten onnistumisten elämykset ja myönteiset liikuntakokemukset (Rintala ym. 2012, 55.) Itsetunnon tukeminen myönteisen palautteen, onnistumisen kokemusten, vastuun antamisen myötä on osoittautunut tärkeäksi oppilaan oppimisen ja tavoitteelliseen toimintaan osallistumisen kannalta (Rintala ym. 2012, 238).

Jokaisen opiskelijan huomioiminen ja arvostamisen ilmaiseminen ovat tärkeitä, jotta opiskelija kokee arvostusta. Soveltavassa liikuntakasvatuksessa arvostetaan jokaista suoritusta ilman vertailua muihin ja aina tekeminen on kannustamisen arvoista. Keinoja kannustamiseen on monenlaisia: katse, kosketus, sanallinen kannustus, säännöistä huolehtiminen, ilme tai ele. (Rintala ym. 2005, 219). Heikinaro-Johansson ym. 2003, 45 toteavatkin, että liikuntakasvatuksen suurin haaste on tarjota monipuolisia liikuntamahdollisuuksia ja hyviä kokemuksia kaikille lapsille ja nuorille.

3.1 Erityisliikunnasta soveltavaan liikuntaan

”Erityisliikunta lähti tilanteesta, jossa se oli piiloteltua toimintaa, eriytyi ajan kuluessa omaksi liikunnan osa-alueeksi ja lähestyi lopuksi yleistä liikuntakulttuuria, jossa liikuntaa pyritään soveltamaan kaikille” (Rintala ym. 2012, 12.)

”Erityisryhmien liikunnalla (erityisliikunta, soveltava liikunta) tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista” (Erityisryhmien liikunta 2000 – toimikunnan mietintö 1996). Erityisliikuntatermi viittaa sellaiseen liikuntaan, joka on sovellettu ja suunniteltu erityisiä tarpeita vastaavaksi. Soveltava liikunta –termi kattaa erityisliikuntatermin, mutta ”adapted sport (soveltava liikunta) mielletään suositumaksi termiksi kuin ”disability sport”, koska se rohkaisee ja kehottaa osallistujia ikään kuin erilaisessa ympäristössä. (Winnick 2000, 5 – 6).

Erityisliikuntatermillä on Suomessa pitkät perinteet ja sitä on totuttu käyttämään puhuttaessa vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikunnasta. Kunnissa toimivat erityisnimekkeellä esimerkiksi erityisliikunnanohjaajat ja erityisopettajat. Mälkiän & Rintalan (2002, 6) mukaan Suomessa erityisliikunta (Adapted Physical Activity) mielletään katto-termiksi ja soveltava liikunnanopetus tai –kasvatus (Adapted Physical Education) pääasiassa kouluissa tapahtuvaksi liikunnaksi. Termi ”soveltava liikunta” on puolestaan jo vakiintunut englanninkielisissä maissa (Adapted Physical Activity) sekä kansainvälisiin järjestöihin (”International Federation of Adapted Physical Activity”) ja tutkimusjulkaisuihin. (Rintala ym. 2012, 10 – 11).

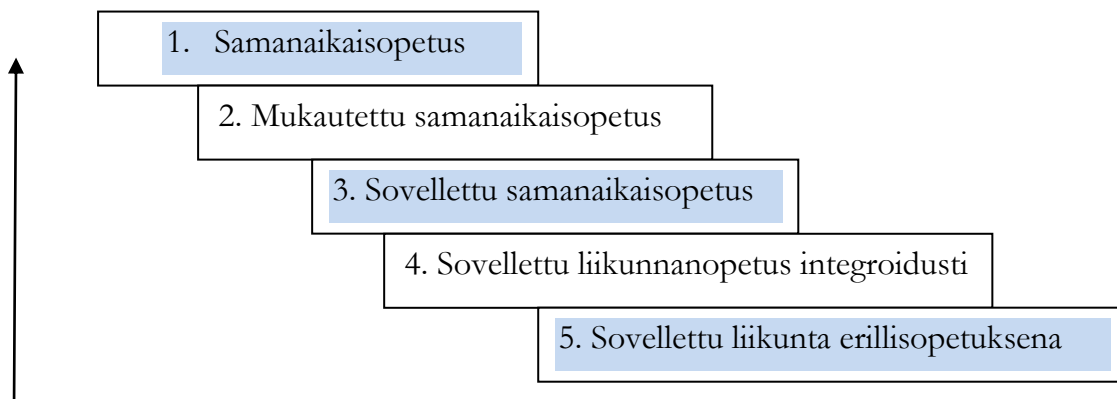
3.2 Kaikille avoin ja yhteinen liikunta

”Kaikille avoin” –käsite syntyi 2000-luvulla, joka tarkoittaa sitä, että kaikilla tulee olla mahdollisuus olla osallisena liikunnassa haluamallaan tavalla. Osallisuus voi olla myös vapaa-aikana tapahtuvaa liikkumista yksin tai ryhmässä aina jopa huippu-urheilijaksi asti – jokaiselle kuuluu vapaus valita (Rintala ym. 2012, 13).

Kaikille avoin liikunta on tasa-arvoa liikuntakulttuurissa. Liikunnallisen tasa-arvon toteutumiseen on koko yhteiskunnan ja liikunnan ja urheilun eri toimijoiden opittava tunnistamaan syrjäytymisen tekijöitä ja avaamaan ovia kaikenlaiselle erilaisuudelle (Rintala 2012, 216).

Termit inklusio ja integraatio liittyvät olennaisena osana ”kaikille avoin” –käsitteeseen. Murto, Naukkarinen & Saloviita (2000, 15) toteavat inklusion olevan filosofia ja toimintamalli, jolla vastustetaan syrjintää niin periaatteiden kuin käytännönkin tasolla. Inklusio on yksi isoimmista toimintamuutoksista koulutusjärjestelmässä. Inklusiossa toiminta-ajatus perustuu siihen, että kaikki opiskelijat (vammat ja vammattomat) opiskelevat yhdessä (Winnick 2000, 22). Laajassa merkityksessä inklusio tarkastelee sitä, että miten osallistumisen ja oppimisen esteitä voitaisiin poistaa tai vähentää (Murto ym. 2000, 18.) Koululiikunnassa inklusiosta voidaan käyttää myös osallistavan liikuntakasvatuksen käsitettä (Rintala ym. 218.)

Integraatiolla tarkoitetaan liikunnassa erityistä tukea tarvitsevien liikkujien siirtämistä yleisiin liikuntapalveluihin tai yleisopetuksen liikuntatunneille (Kuvio 1). Integraatio voidaan jakaa fyysiseen, toiminnalliseen, sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen integraatioon. (Winnick 2000, 34 – 35; Rintala ym. 2012, 216.)



Kuvio 1. Integraation jatkumo (Winnick 2000, 35) kuvaa integraation eri vaihteita ja mahdollisuuksia, joka lähtee samanaikaisopetuksesta ja päättyy segregatioon (erillistämiseen).

3.3 Opiskelijoiden yksilölliset erityistarpeet liikunnanopetuksessa

3.3.1 Kehitysvamma

Kehitysvammalain mukaan (1977/519) kehitysvammaiseksi luokitellaan henkilö, jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden tai vamman vuoksi. Kehitysvammaisen oppimis- ja toimintakyky vaihtelee vamman vaikeusasteen (lievä, keskiaste, vaikea ja syvä) mukaan. Siinä missä lievästi kehitysvammaisella henkilöllä on vain lieviä puheen tuottamisen ja oppimisen vaikeuksia, niin syvästi kehitysvammaisen henkilö tarvitsee apua kaikissa elämän perustoiminnoissa. (Mash & Wolfe 2002, 237 – 238).

Kehitysvammaisuus tarkoittaa hermoston toimintakyvyn laaja-alaista rajoittuneisuutta. Kehitysvamma ilmenee älyllisessä sekä adaptiivisessa käyttäytymisessä. Adaptiiviseen käyttäytymiseen sisältyy sosiaalisten taitojen puutteellinen kyky sekä käsitteellisten ja käytännöllisten taitojen problematiikkaa. (Kaski, Manninen, Mölsä & Pihko 1998, 18 – 19).

Liikunnan tavoitteet ovat kehitysvammaisille henkilöille samat kuin vammattomillakin, joskin terveydentila ja taitotaso voivat vaikuttaa asetettaviin tavoitteisiin (Rintala ym. 2012, 68). Kehitysvammaisille sopii kaikenlainen liikunta ja lähtökohtana onkin onnistumisten kokemusten luominen ja kannustava toimintatapa (Rintala ym. 2012, 88 – 89).

Selkeys ja konkreettisuus ovat avainasioita kehitysvammaisten liikunnanopetuksessa. Itse tekeminen ja kokeileminen edistävät oppimista parhaiten. Oppitunnin pilkkominen pienempiin osiin helpottaa kokonaisuuden oppimista. Säännöllinen kertaus opituista asioista ylläpitää opittujen taitojen säilymistä. (Rintala ym. 2012, 88 – 89).

3.3.2 Autismi

Autismi on vaikea kehityshäiriö, jonka tyypillisinä piirteinä ovat vaikeudet sosiaaliseen toimintaan, kielelliseen ilmaisuun ja kommunikointiin. Autismiin liittyy myös epätavallisia ja stereotyyppisiä kiinnostuksen kohteita ja käyttäytymistapoja. Autismin kirjoon kuuluvat 1) autistinen oireyhtymä, 2) Aspergerin oireyhtymä, 3) Rettin oireyhtymä, 4) disgraniivinen oireyhtymä ja 5) laaja-alainen kehityshäiriö (Mash & Wolfe 2002, 257; Kontu 2004, 10).

Autistisella henkilöllä on tyypillisesti pakonomainen tarve noudattaa tiettyä omaa päivärutiinia, jossa toistuvat samat rutiinit ja aktiviteetit, joita ulkopuolinen ei saisi keskeyttää. Tavallista on myös aistien yliherkkyys, kuten voimakas reagointi kosketukseen tai ääniin. Autistisen henkilön kognitiivinen, kielellinen ja sosiaalinen toimintakyky on hyvin yksilöllistä. Autistinen henkilö voi olla myös erityislahjakas jollain kapealla osa-alueella. (Mash & Wolfe 2002, 258 – 262).

Autistinen henkilö tarvitsee rakennetta, eli struktuuria jäsentämään ja selkeyttämään tilanteita, aikaa, paikkoja ja henkilöitä. Strukturointi luo turvalliset ja selkeät puitteet toiminnalle ja mahdollistaa oppimiskokemuksien saavuttamisen ja itsenäisen toiminnan (Kerola, Kujanpää & Timonen 2009, 167). Uusien asioiden ja tilanteiden toistuva harjoittelu edistää opittujen taitojen siirtämistä uusiin tilanteisiin ja ympäristöihin. Toistuvaan harjoitteluun kuuluu mm. oman kehon hahmottamista, yli- ja aliherkkyysien huomioimista sekä erilaisten aistiviestien tunnistamista (Ikonen 1999, 164; Rintala ym. 2012, 90).

Liikunnanopetuksessa on hyvä lähteä liikkeelle autistisen henkilön vahvuuksista, jotka auttavat onnistumisen kokemusten saavuttamisessa ja minäkuvan vahvistumisessa. Eri-laisista liikuntamuodoista ja vapaa-ajan toiminnoista tulisi saada monipuolisia kokemuksia, jotta autistinen henkilö oppisi valitsemaan itselleen mielekästä tekemistä. (Rintala ym. 2012, 90.)

Liikuntatunti tulisi olla hyvin suunniteltu, selkeä, strukturoitu ja vain hyvin vähän muuttuva. Liikuntatunnit, joissa on selkeä alku ja loppu, ennalta määriteltävä selkeä tavoite

soveltuvat parhaiten autistisille henkilöille (Rintala ym. 2012, 92). Erityisliikunnanopettaja Markku Honkavaaran (2013) mukaan ”toisaalta voidaan pedagogisesti ajatella, että kun on saavutettu selkeät toimintatavat ja turvallinen suhde autistiseen henkilöön strukturoidussa ympäristössä, niin toimintaa voi ohjata pois kaavamaisesta toiminnasta. Tämä edesauttaa integroitumista yhteiskuntaan, joka ei ole strukturoitu.”

3.3.3 CP-vamma

CP-vamma (Cerebral Palsy) kuuluu ei-eteneviin neurologisiin häiriöihin. Termi ”cerebral” viittaa aivoihin ja ”palsy” kuvaa liikkeen tai asennon häiriötä. CP-vammaa voidaan kuvata oireyhtymänä, joka ilmenee erilaisina häiriöinä, jotka näyttäytyvät eri tavalla riippuen aivovaurion laadusta (Winnick 2000, 182).

Cerebral Palsy (CP) on keskushermoston vamma joka aiheuttaa pysyvän liikuntavamman. Se ei ole etenevä, mutta motorisessa toiminnassa voi tapahtua muutoksia eri ikävaiheissa. Päädiagnoosit ovat spastinen, dyskineettinen (tyypillisimmin atetoosi) tai ataksinen CP, joista spastinen muoto on yleisin. CP-vamman eri muodoissa ja asteissa neuromotoriset piirteet vaihtelevat suuresti. Liikkumista vaikeuttavat esimerkiksi epänormaali lihasten supistuminen tai rentoutuminen (tonus), vauvalle tyypillisten primitiivirefleksien pysyminen, sekä pystyasennon hallinnan heikkous ja automaattisten reaktioiden puute. (Scherzer & Tscharnuter 1982, 8 – 11).

CP:n spastinen muoto kuvataan usein jäykkänä ja supistusherkinä lihaksina, jotka haittaavat tai estävät normaalin liikkeen. *Dyskineettisissä* muodoissa tonus vaihtelee, lihakset ovat välillä veltot ja välillä liikaa jännittyneet. *Ataksian* pääpiirteet ovat heikko kinestesia ja koordioimattomuus. Ataksia-tyyppinen CP vaikuttaa kävelyyn ja tekee siitä heiluvaa, horjuvaa ja kompastelevaa tasapainoistihäiriön vuoksi. (Rintala ym. 2012, 97).

Liikunnan tulisi olla motivoivaa, minäkuva parantavaa ja mahdollistaa onnistumisen kokemuksia. Oman harrastuksen tai ajanvietteen löytäminen on yksi tärkeimmistä liikuntatavoitteista CP-vammaiselle, jonka elämänpiiri saattaa olla suppeampi kuin muilla saman ikäisillä vammattomilla henkilöillä (Kerola 2001, 77).

On tärkeää, että CP-vammaisen opiskelija saa tehdä liikuntasuoritukset mahdollisimman itsenäisesti, omiin mahdollisuuksiin luottaen (Rintala ym. 2012, 100.) Avustajaa voi tarvita liikuntatunnilla tukemaan asentoja liikuntasuorituksen aikana tai auttamaan itse liikuntasuorituksessa. Avustamisessa on kuitenkin tärkeä muistaa, että tavoitteena on mahdollisimman itsenäinen suoritus ja rohkaisu. (Rintala ym. 2012, 99). Honkavaaran (2013) mukaan erityisen tärkeää CP-vammaisen liikunnanopetuksessa on tuntee hyvin CP-vamman patologia.

3.3.4 Aistivammat

Näkövammaisuuden määrittelyyn vaikuttaa yhteiskunnan arvomaailma ja sen asettamat vaatimukset. Maailman terveysjärjestö WHO luokittelee näkövammat näön tarkkuuden ja näkökentän mukaan viiteen luokkaan: heikkonäköinen, vaikeasti heikkonäköinen, syvästi heikkonäköinen, lähes sokea ja täysin sokea. Näkövammaisuuden yhteydessä esiintyy usein diabetesta, liikunta-, kuulo-, kehitys- ja CP-vammaisuutta sekä pitkäaikaisairauksia (Rintala ym. 2012, 133)

Näkövamma luo joitakin rajoitteita liikkumiselle, mutta mahdollistamalla liikkuminen turvallisesti näkövamma huomioiden, pystyvät näkövammaiset itsenäiseen liikkumiseen ja vaativiinkin liikuntasuorituksiin. Näkövammaiselle henkilölle kannattaa luoda monipuolisia kokemuksia liikkumisesta ja liikunnasta ja mahdollisuuksia käyttää omaa kehoaan. Liikunnassa on hyvä kiinnittää huomiota ryhtiin, kehonhahmotukseen, tasapainoon, oikeisiin suoritustekniikoihin ja seurata fyysisen suorituskyvyn kehittymistä (Rintala ym. 2012, 134).

Liikunnan mahdollisuudet ja tavoitteet ovat näkevien henkilöiden kanssa samankaltaiset. Suurin osa tavallisista liikuntalajeista sopii myös näkövammaiselle henkilölle. Soveltamalla liikuntalajeja ja avustajan tai oppaan käyttäminen liikuntatilanteessa mahdollistaa osallistumisen muun ryhmän mukana (Rintala ym. 2012, 138).

Hyviä keinoja auttaa näkövammaista henkilöä hahmottamaan tilaa, tekemistä ja toimintoja on toiminnan kuvailu. Toiminnan kuvailu antaa tietoa ja selkeyttää. Opetettaessa liikuntaa olisi hyvä käyttää useita eri aistialueita (fyysinen, sanallinen, verbaalinen) (Rintala ym. 2012, 138).

Kuulovammaisuus määritellään lääketieteen näkökulmasta kuulon poikkeavuudeksi. Luokittelu tapahtuu vaikeusasteen perusteella (vähäinen, lievä, kohtalainen, vaikea, erittäin vaikea) (Rintala ym. 2012, 146.) Kuurouden ollessa synnynnäistä tai kuulo on menetetty ennen kahden vuoden ikää, tulee kielellisistä kommunikaatio-ongelmista suurempia, kuin silloin, kun kuulovamma on syntynyt puheen ja kielenoppimisiän jälkeen (Rintala ym. 2012, 147.)

Kuulovamman haasteet liikunnassa ovat pääosin kielellisiä ja sosiaalisia ja kuulovammaa voidaankin kutsua kommunikaatiovammaksi (Rintala ym. 2012, 147.) *”Kuulovammaisten liikuntakasvatuksen oleellisen tavoite on sosiaalisten taitojen tukeminen, koska vamma on luonteensa mukaan sosiaalisesti rajoittava”*. (Rintala ym. 2012, 148.) Toinen tärkeä tavoite on seuraavien fyysis-motoristen osa-alueiden kehittäminen: tasapaino, spatiaalinen orientoituminen, reaktio- ja liikenoisuus sekä rytmi (Rintala ym. 2012, 149).

Tietoisuus oman kehon rakenteesta ja kehon toimunnoista, liikunnan fyysistä vaikutuksista elimistöön ovat tärkeitä asioita kuulovammaiselle henkilölle tärkeitä. Tiedonpuutteen vuoksi ei ole helppo ymmärtää miksi pitää venyttää, miksi hikoilla tai toistaa erilaisia liikkeitä. Tietoisuus eri pelien ja leikkien säännöistä saattaa myös olla heikolla pohjalla, joten tietoisuuden lisääminen on kolmas tärkeä liikuntakasvatuksellinen tavoite (Rintala ym. 2012, 149.)

Kuurosokea on henkilö, jolla on vakava-asteinen näkö- ja kuulovamman yhdistelmä. Kuurosokeus vaikeuttaa osallistumista koulunkäyntiin ja vapaa-ajan harrastuksiin. Kuurosokeat ovat lisäksi usein monivammaisia, joka lisää rajoituksia suoriutua arjen päivittäistoiminnoissa (Rintala ym. 2012, 152.)

Kuurosokean motoriikan kehitys on hitaampaa kuin vammattomamman lapsen, koska aistikanavien puutteellisuus rajoittaa tiedon ja kokemusten välittymistä. Suurimpia haasteita on löytää yksilöllinen kommunikaatioperusta. Oppimisen tukena voidaan käyttää haju-, maku-, kosketus- ja liikeaisteja luomaan kokemuksia. Kokemusten saaminen puolestaan luo pohjaa motoriikan kehittymiselle (Rintala ym. 2012, 152).

Tarkoituksenmukaisen toiminnan järjestämistä voidaan pitää kuurosokean liikunnallisen kuntoutuksen lähtökohtana. Erityisesti tasapainoainin harjaannuttaminen on tärkeää, koska sen avulla voidaan stimuloida muita aisteja. Liikunnan suunnittelussa on lähdettävä liikkeelle yksilöstä ja hänen tarpeistaan. Kontaktin luominen liikuntaa opettavaan tai ohjaavaan henkilöön on tehtävä huolella. Kuurosokea tarvitsee yleensä myös oman ohjaajan, joka auttaa häntä ymmärtämään vaaditun tehtävän. (Rintala ym. 2012, 152 – 153).

Liikuntatilaan ja mahdollisiin välineisiin on hyvä tutustua ennen liikuntatunnin aloitusta. Liikuntatunti käydään läpi ennen liikuntasuoritusta, jotta kuurosokea henkilö pystyy ennakoimaan tulevan toiminnan. Jos kuurosokeuteen ei liity muita vammoja, henkilö voi osallistua lähes kaikkeen liikuntaan. Hyviä liikuntalajeja ovat esimerkiksi peruskävelyä kehittävät uinti, hiihto ja luistelu. Suosittuja lajeja ovat myös kuntosali, keilailu ja ratsastus. (Rintala ym. 2012, 154).

4 Soveltava liikunnanopetus

Soveltavassa liikunnanopetuksessa tulee noudattaa samoja periaatteita kuin tavallisessa laadukkaassa liikunnanopetuksessa. Opetuksessa tulee huomioida kunkin osallistujan yksilölliset erityistarpeet ja soveltaa opetus tarpeita vastaavaksi (Rintala 2012, 53).

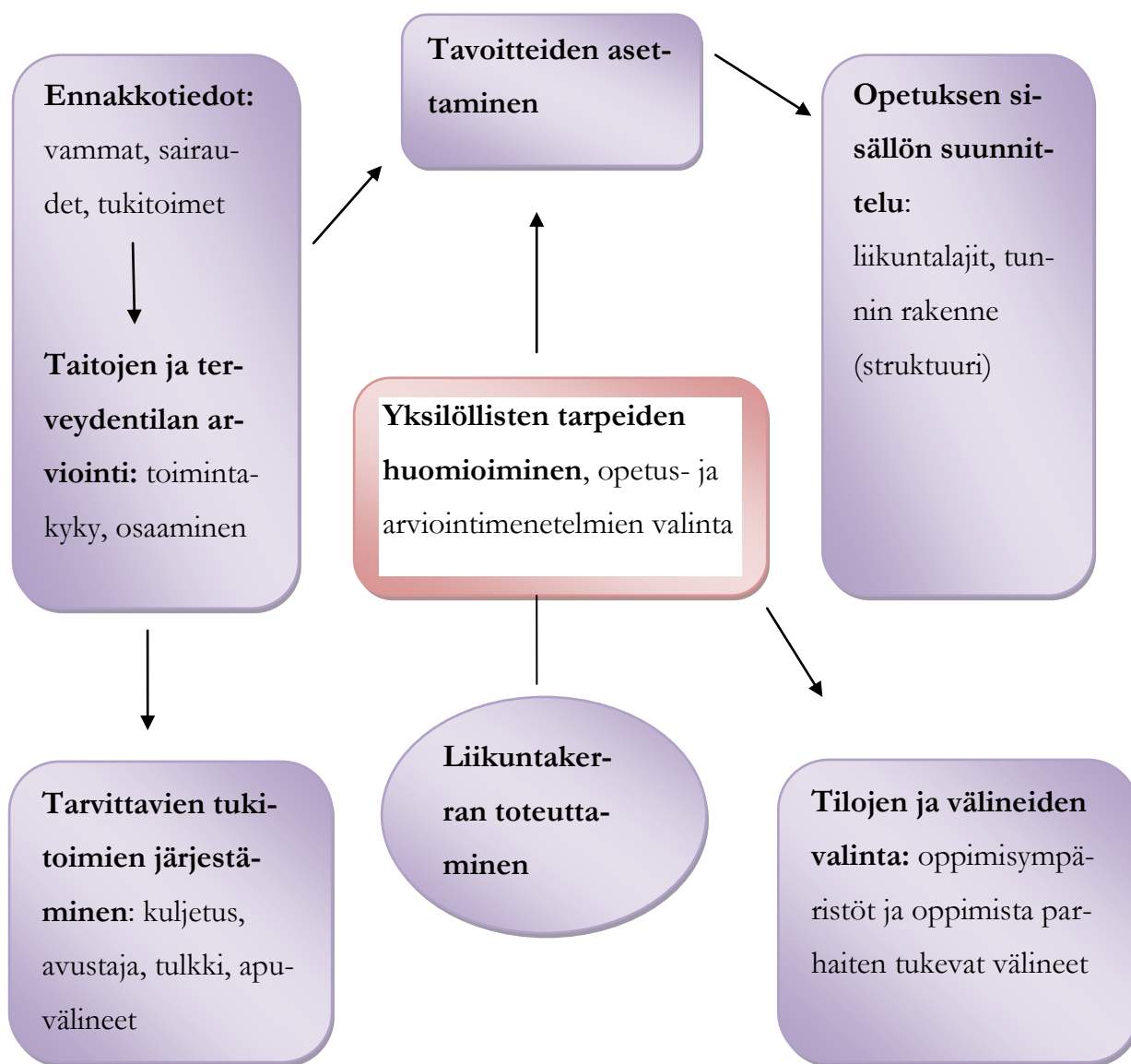
Liikunnanopetus sisältää laajan kokonaisuuden erilaisia tietoja, taitoja, asenteita ja harrastuksia. Liikunnanopetus poikkeaa muista oppiaineista monipuolisella tavoitteistolla. Kun opetusjärjestelyt on tehty toimiviksi, voi liikunnanopetuksen avulla voidaan edistää monia kasvatustavoitteita. Liikunta edistää terveen itsetunnon kehittymistä ja tarjoaa mahdollisuuksia kognitiivisten taitojen oppimiseen. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 16).

Liikunta tulisi nähdä toiminnallisena opetusmenetelmänä, laaja-alaisena oppimisen välineenä. Erilaiset liikuntaleikit ja –harjoitukset toimivat oppimisvalmiuksien kehittäjinä ja menetelminä opettaessa eri kouluaineita. Liikunnan avulla opiskelija oppii itsetuntemuksena lisäksi monenlaisia käsitteitä, suuntia, sijaintia, kokoja, rajoja, määriä, muotoja ja värejä. Edellä mainitut kehittävät muun muassa kielellistä ja matemaattista kykyä. (Rintala ym. 2005, 32 – 33).

Heikinaro-Johansson ym. (2012, 112) mukaan liikunnanopetus on suunnittelu tarkoituksenmukaiseksi ja mielekkääksi, kun seuraavat tekijät on huomioitu suunnitteluprosessissa:

1. tavoitteet, tarkoitus
2. opiskelijat
3. liikuntamuodot
4. opetusjärjestelyt ja työtavat
5. tilat ja välineet
6. arviointi (tulosten ja käytänteiden arviointi)

Soveltava liikunnanopetus on prosessi, joka lähtee yksilöllisten erityistarpeiden kartoittamisesta (Kuvio2.) Opetukselle tulee suunnitella tavoitteelliset sisällöt, käytettävät suorituspaikat sekä miettiä ennalta opetus- ja arviointimenetelmät. (Rintala ym. 2012, 53).



Kuvio 2. Soveltavan liikunnanopetuksen prosessi (Rintala ym. 2012, 53).

4.1 Suunnittelu

Liikunnanopetuksen suunnittelua ohjaavat koulun yleiset arvot ja liikuntakasvatuksen arvot. Soveltavan liikunnanopetuksen suunnittelu on prosessi, joka sisältää etukäteissuunnittelun, toiminnan aikaisen suunnittelun ja toiminnan jälkeen tehtävän arvioinnin. Huolellinen liikunnanopetuksen suunnittelu on tavoitteellisen toiminnan lähtökohta. Toimintakyky ja terveydentila vaihtelevat erityisryhmiin kuuluvilla liikkujilla, jonka vuoksi tavoitteet voivat olla yksilöllisiä (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 112; Mälkiä & Rintala 2002, 202.)

Toimintakyvyn yksilöllisyys, liikkumisen mahdolliset rajoitukset, apuvälineiden käyttö ja muut terveydentilaan liittyvät tekijät on hyvä selvittää lähtötasokartoituksella. Lähtötasokartoituksen ja tavoitteiden asettamisen pohjalta suunnitellaan liikuntamuodot ja –lajit (sisältö) sekä yksittäiset harjoitukset ja opetusmenetelmät. Toiminnan arviointimenetelmä tulee miettiä ja suunnitella etukäteen (Mälkiä & Rintala 2002, 204).

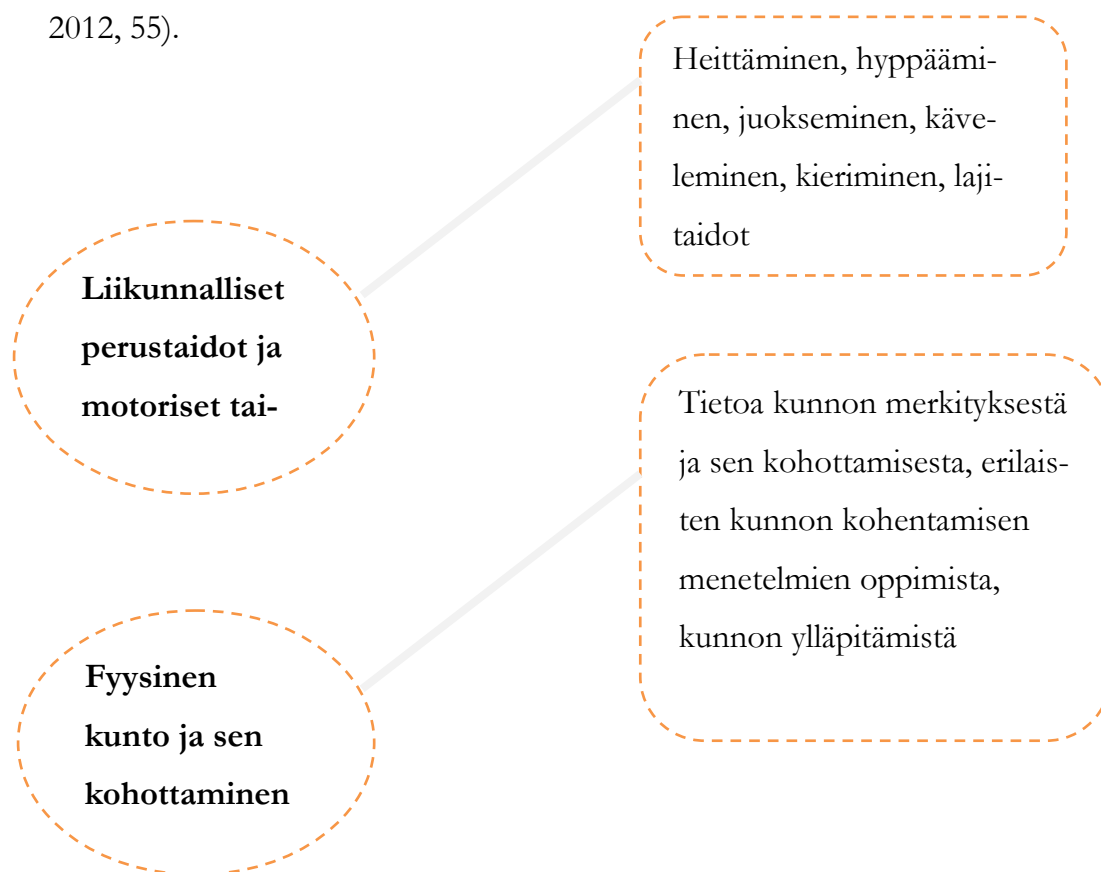
Soveltavan liikunnan tavoitteet ovat pääosin samat kuin liikuntakasvatuksen tavoitteet yleensäkin. Liikunnan avulla pyritään edistämään yksilön kokonaisvaltaista (fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista) toimintakykyä, terveyttä ja sopeutumiskykyä. Tavoitteiden asettelussa tulisi ottaa huomioon tasapuolisesti toiminnalliset (fyysis-motoriset), tunnealueen (sosio-emotionaaliset ja tiedolliset (kognitiiviset) tavoitteet (Mälkiä & Rintala 2002, 202 – 203).

4.2 Tavoitteet

4.2.1 Fyysis-motoriset

Fyysis-motoriset tavoitteet osana liikunnanopetusta ovat monimerkityksellisiä. Kuntoa ei voida mieltää tai määritellä samanlaiseksi tavoitteeksi, kuin muita oppiaineita. Kuntoa ei voi opettaa, vaan opiskelija voi oppia erilaisia tapoja kohottaa ja ylläpitää kuntoaan. Liikunnan harrastamiselle on selkeä yhteiskunnallinen perustelu ja näin ollen kasvattaminen liikuntaan on tärkeä liikuntakasvatuksen tavoite. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 18).

Fyysis-motoriset tavoitteet koostuvat fyysisistä toimintakyvyn tavoitteista, kuntoon ja liikuntaan liittyvät tavoitteet. Fyysis-motorisiin tavoitteisiin kuuluu motoriset taidot (karkea- ja hienomotoriset taidot) ja liikunnallisesti perustaidot (Kuvio 3). (Rintala 2012, 55).

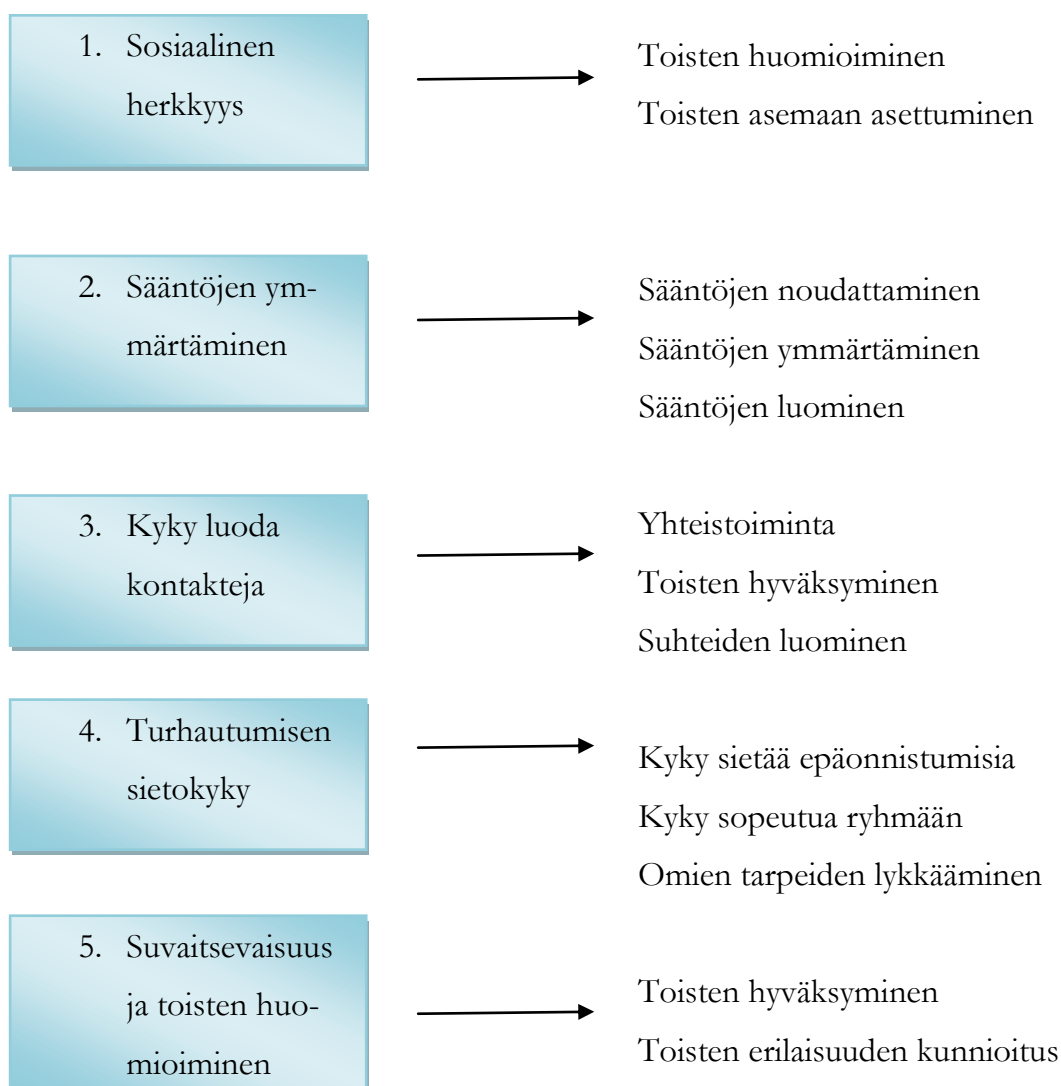


Kuvio 3. Fyysis-motoriset tavoitteet liikunnanopetuksessa (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 18; Rintala ym. 2012, 55.)

4.2.2 Sosio-emotinaaliset

Sosio-emotionaaliset tavoitteet liittyvät tunteisiin, kokemuksiin, toimimiseen vuorovaikutuksessa toisten kanssa, esimerkiksi: ”saa onnistumisen kokemuksia”, ”osaa työskennellä parin kanssa”. (Rintala ym. 2012, 55). Heikinaro-Johansson ym. 2003, 109 mukaan liikunta tarjoaa erinomaisen välineen sosio-emotionaalisten taitojen harjaannuttamiseen, tällaisia taitoja ovat esimerkiksi ilo ja virkistys, yhteistoiminnallisuus, tasa-arvoisuus ja toisten huomioon ottaminen.

Zimmer 2001, 28 määrittelee sosiaalisen toiminnan perusvalmiudet viiteen eri osaan: sosiaalinen herkkyys, sääntöjen ymmärtäminen, kyky luoda kontakteja ja olla yhteistyössä, turhautumisen sietokyky, suvaitsevaisuus ja huomioonottaminen (Kuvio 4).



Kuvio 4. Sosiaalisen toiminnan perusvalmiudet (Zimmer 2001, 28 – 29).

4.2.3 Kognitiiviset

Liikunnan tavoitealueisiin kuuluu tärkeänä osana myös opettaa opiskelijalle liikuntaan liittyviä tietoja, kuten esimerkiksi lajikohtaisia sääntöjä sekä ohjata heitä liikunnalliseen elämäntapaan. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 108.) Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia kognitiivisen oppimisen edistämiseen. Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jonka avulla erityisesti opiskelijat, jotka eivät jaksakaan keskittyä teoreettiseen opiskeluun, oppivat tietoja ja oppimistottumuksia, esimerkiksi pitkäjänteisyyttä. Tutkimuksissa on todettu, että liikunnalla on aivotoimintaa aktivoiva vaikutus, jolla on merkitystä oppimisvireeseen. (Heikinaro-Johansson 2003, 20).

Kognitiivisiin tavoitteisiin liittyvät liikunnan tiedolliset tavoitteet, esimerkiksi siihen kuuluvat tietoisuus erilaisten pelien, leikkien ja liikuntalajien sääntöjä ja kyky noudattaa niitä. Kognitiiviseen osa-alueeseen kuuluu myös tietoisuus siitä, miten kuntoa kehitetään ja ymmärtää sen tärkeyden itselleen. (Rintala ym. 2012, 55).

4.3 Soveltaminen

4.3.1 Tekninen

Teknisellä soveltamisella tarkoitetaan apuvälineiden hyödyntämistä, jolla mahdollistetaan osallistuminen liikuntatunnille. Teknisestä soveltamisesta puhutaan myös sovellettaessa pelivälineitä kaikille soveltuviksi. Pelivälineitä esimerkiksi palloa tai maalialuetta voi suurentaa tai pienentää, jotta osallistuminen peliin helpottuu. Välineiden soveltamisen tavoitteena on auttaa, helpottaa ja tehostaa liikuntasuoritusta. (Rintala ym. 2012, 273).

4.3.2 Didaktinen

Didaktisella soveltamisella tarkoitetaan erilaisten opetusmenetelmien ja -ympäristöjen hyödyntämistä opetuksessa. Kun kyse on liikuntakasvatuksen tavoitteista ja sisällöistä,

on tärkeää miettiä myös tapa, jolla niitä opetetaan. (Zimmer 2001, 127). Opetusmenetelmät määrittelevät miten ja mitä opitaan. Miten liikuntaleikit järjestetään, miten osallistujilla on mahdollisuus vaikuttaa liikuntatilanteiden hallintaan, vaikuttavat siihen, mitä osallistujat oppivat ja kokevat (Zimmer 2001, 127.)

Liikunnanopetusta soveltaessa on hyvä ottaa huomioon myös erilaiset oppimistyylit (kinesteettinen, audittiivinen ja visuaalinen). Oppimistyylit on suoraan yhteydessä kykyyn oppia ja ne vaikuttavat myös kykyyn prosessoida ja palauttaa mieleen asioita. (Emes & Velde, 2005, 66)

4.3.3 Pedagoginen

Liikunnan pedagogisella soveltamisella tarkoitetaan pelien tai leikkien sääntöjen muuttamista, vähentämistä tai lisäämistä. Tavoitteena on, että sovelletaan toiminta kaikille soveltuvaksi yksinkertaistamalla sääntöjä tai vähentämällä vaihtoehtoja, kuitenkin niin, että toiminta on soveltamisen jälkeenkin ryhmälle sopivaa ja riittävän haastavaa. (Rintala ym. 2012, 271 – 273).

4.4 Strukturoitu liikunnanopetus

Struktuuri tarkoittaa rakennetta ja strukturoidulla opetuksella tarkoitetaan rakenteeltaan selkeäksi suunniteltua opetusta. Oppitunti on suunniteltu ja toteutettu selkeästi ja toiminnan rakenne ja tavoitteet hahmottuvat oppijalle helposti. Strukturoitu toimintatapa ovat avuksi monelle erityistä tukea tarvitsevalle oppijalle. On kuitenkin tärkeää miettiä, mistä opetuksen kokonaisuus muodostuu ja mitä niistä osa-alueista on tarpeen strukturoida kullekin opiskelijalle. (Kerola 2001, 14 – 16).

Puhuttaessa strukturoidusta liikunnanopetuksesta on kyse siitä, että opetus toteutetaan selkeästi, tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti. Strukturointi voi kohdistua opetusmenetelmiin, tavoitteisiin ja sisältöihin, liikuntatilaan, ajankäyttöön, kommunikointiin, välineisiin, arviointiin, palautteeseen sekä motivaation ylläpitoon. Tavoitteena on auttaa liikkujia suuntaamaan tarkkaavaisuuttaan opetuksen sisältöön, jäsentää omaa oppimistaan ja havainnoimaan oleellisia asioita (Rintala ym. 2012, 53).

Tutut rutiinit luovat struktuuria ja helpottavat siirtymistä tehtävästä toiseen, niitä voivat esimerkiksi olla tunnin aloitukset ja lopetukset. Rutiineilla pyritään luomaan turvallisuuden tuntua tekemällä oppitunnista ennakoitavaa ja antamalla mahdollisuuden opitun kertaamiseen (Rintala ym. 2012, 56).

Strukturoidussa liikunnanopetuksessa käytetään monikanavaista opetusviestintää; sanallista ohjetta voidaan havainnollistaa näyttämällä suoritus, ymmärtämisen tueksi voidaan käyttää kuvia ja piirroksia sekä aktivoimalla eri aisteja. Strukturoidussa opetuksessa keskeisenä osana ovat oppijan vahvuuksia tukevat sisällöt, koska se ylläpitää motivaatiota liikunnan harrastamista kohtaan (Rintala ym. 2012, 55 – 56).

4.5 Liikunnanopetuksen tukitoimet

Liikunnanopetuksessa tarvita saatetaan yksilöllisesti valittujen tavoitteiden ja sisältöjen lisäksi erityisiä tukitoimia. Tukitoimia voivat olla kuljetus liikuntapaikalle, avustajan käyttäminen liikuntatilanteissa, tulkin käyttäminen tai liikunnan apuvälineiden hyödyntäminen (Rintala ym. 2012, 58).

Rintala ym. 2012, 69 kirjassa kerrotaan liikuntapalveluiden saavutettavuuden ja esteettömyyden olevan pohjimmiltaan ihmisoikeus- ja tasa-arvokysymys. Opettajan ja ohjaajan tehtävänä onkin yhteistyössä osallistujien ja heidän huoltajien kanssa varmistaa, että liikkujien tarvitsemat tukitoimet ovat saatavilla (Rintala ym. 2012, 58).

Avustajan käyttäminen liikuntatilanteissa on tärkeä mahdollisuus sitä tarvitsevalle liikkujalle (Rintala ym. 2012, 58.) On tärkeää, että olipa avustajana kuka tahansa, hänen roolinsa on avustaa ja opettaja vastaa opetuksesta. Avustaja voi toimia yksilön henkilökohtaisena avustajana tai liikuntaryhmän kanssa. Avustajan tehtävä on tukea osallistujaa mahdollisimman itsenäiseen osallistumiseen ja toimintaan. (Rintala ym. 2012, 58).

Avustajan rooli ja avustamisen määrä voi vaihdella liikuntalajien ja avustettavien henkilöiden tarpeen mukaan. Avustaminen voi olla fyysistä avustamista, mallin näyttämistä

tai ohjeiden selventämistä. Tärkeintä on se, että avustettava henkilö määrittelee itse tuen tarpeensa ja kertoo millaista apua hän kaipaa liikuntatilanteessa (Rintala ym. 2012, 58).

5 Työn tavoite

Opinnäytetyön erityisenä tavoitteena on edistää valmentavan koulutuksen liikunnanopetuksen arvostamista tuomalla esiin sellaisia eettisiä ajatuksia ja näkökulmia, jotka johdattelevat lukijan soveltavan liikunnan arvo- ja ajatusmaailmaan. Tavoitteena on nostaa liikunnan arvostusta lisäämällä tietoisuutta liikunnan tuomista moninaisista mahdollisuuksista. Tavoitteena on tarjota liikunnanopetuksen suunnittelun ja toteutuksen käytännön työkaluja Keskuspuiston ammattiopiston opetushenkilöstölle, jotka vastaavat liikunnanopetuksesta.

Tarkoituksena oli luoda liikuntaopas Keskuspuiston ammattiopiston valmentavaan koulutukseen. Liikuntaoppaan tavoitteena on antaa käytännön vinkkejä liikunnanopettamiseen ja -ohjaamiseen. Oppaan tarkoituksena on antaa perustietoa liikunnan tuomista mahdollisuuksista ja johdatella soveltavan liikunnan perusasioiden äärelle Keskuspuiston ammattiopiston valmentavassa koulutuksessa.

Keskuspuiston ammattiopisto

Keskuspuiston ammattiopisto on ORTON Invalidisäätiön ylläpitämä toiseen asteen ammatillinen erityisoppilaitos ja erityisopetuksen kehittämiskeskus. Keskuspuiston ammattiopisto on Suomen toiseksi suurin ammatillinen erityisoppilaitos. Koulutuksen on tarkoitettu ensisijaisesti niille, jotka vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi ovat erityisopetuksen, yksilöllisen tuen tai oppimista tukevien oppimisympäristöjen tarpeessa.

Keskuspuiston ammattiopisto tarjoaa ammatillista perustutkintokoulutusta, ammatillista aikuiskoulutusta sekä valmentavaa ja kuntouttavaa koulutusta. Keskuspuiston am-

mattiopistolla opiskelee vuosittain n. 1200 opiskelijaa ja henkilöstömäärä on noin 460. Keskuspuiston ammattiopistolla on kaiken kaikkiaan 14 toimipaikkaa pääkaupunkiseudulla ja muualla Uudellamaalla.

6 Työn vaiheet

Opinnäytetyön vaiheet sisälsivät keskustelua, ohjausta, aineiston keruun ja opinnäytetyön toteutuksen. Liikuntaoppaan tarve syntyi työelämästä käsin ja työstäminen alkoi talvella 2012. Työ sisälsi aineiston keruun lisäksi keskustelua liikuntaoppaan hyödyllisyydestä ja tarpeellisuudesta Keskuspuiston ammattiopiston henkilöstön kanssa.

6.1 Lähtökohdat

Idea liikuntaoppaan tarpeesta syntyi työelämälähtöisesti oman käytännön työkokemukseni kautta sekä kentältä tulleen palautteen myötä. Lähtökohtaisesti ongelma on se, että Keskuspuiston ammattiopiston valmentavassa koulutuksessa on 14 etätoimipistettä, joissa ei ole liikunnanopettajaa ja liikunnanopetus on opetushenkilöstön vastuulla, joilla vaihtelevasti on tai ei ole liikunnanohjaus ja –opetuskokemusta.

Haasteita lisää opiskelijoiden erityistarpeet liikunnanopetuksessa ja opetushenkilöstön tietämättömyys soveltavan liikunnanopetuksen perusasioista. Liikunnanopetuksen järjestäminen on vaihtelevaa riippuen toimipisteen olemassa olevista liikunnanopetus- ja ohjausresursseista.

Toimipisteiden vastuulla on suunnitella ja toteuttaa liikuntasuunnitelmat ja niihin asioihin liikuntaopas pyrkii antamaan vinkkejä. Liikunta ja motoriset taidot on osa valtakunnallista opetussuunnitelmaa ja Keskuspuiston ammattiopiston oppilaitoskohtaista suunnitelmaa ja näin ollen soveltavan liikunnan perustietojen välittäminen oppaan avulla on tärkeää ja hyödyllistä.

6.2 Keskustelut ja ohjaus

Ajatus liikuntaoppaasta lähti liikkeelle syksyllä 2012 ja oman käytännön työkokemukseni kautta tiesin sellaisesta olevan hyötyä. Konsultoin Keskuspuiston ammattiopiston erityisliikunnanopettaja Markku Honkavaaraa asian tiimoilta syksyllä 2012 ja hän vahvisti oppaan hyödyllisyyden.

Vein ajatukset ja ideat Haaga-Helia ammattikorkeakoulun soveltavan liikunnan lehtori Jyrki Vilhulle, joka totesi oppaan olevan hyvä ja ennen kaikkea työelämälähtöinen opinnäytetyö, jota voisin alkaa ideoimaan ja työstämään paremmin. Vilhu antoi kommentteja ja ehdotuksia opinnäytetyön sisältöihin prosessin aikana.

Honkavaara toimi opinnäytetyöohjaajana työelämän puolelta. Honkavaara ohjasi opinnäytetyötä sen koko sen prosessin ajan. Honkavaara kehotti hyödyntämään omaa osaamistani ja kokemustani liikuntaoppaan työstämisessä ja tekemään siitä mahdollisimman käytännönläheisen.

6.3 Toteutus

Opas on toteutettu suurimmalta osin oman soveltavan liikunnan osaamisen ja kokemukseni pohjalta, jossa on hyödynnetty muutamia alan avaintekijöitä. Toteutuksen kannalta on ollut oleellista saamani ohjaus Honkavaaralta, joka on työskennellyt yli 20 vuotta erityisliikunnan parissa, joista viimeiset neljä vuotta Keskuspuiston ammattiopistossa. Liikuntaopas toteutettiin yhteistyössä Keskuspuiston ammattiopiston oppimateriaalikeskuksen kanssa, joka tuotti oppaan julkaisuversioksi.

Liikuntaopasta on arvioitu koko opinnäytetyöprosessin ajan. Arviointiin on osallistunut Keskuspuiston ammattiopiston opetushenkilöstö. Oppaan varsinaista sisältöä on ollut arvioimassa erityisliikunnanopettaja Markku Honkavaara ja hän on antanut näkemyksiään liikuntaopasta tuotettaessa.

7 Työn tuotos

Liikuntaopas on tuotettu Keskuspuiston ammattiopiston opetus- ja ohjaushenkilöstölle ja erityisesti heille, jotka työskentelevät valmentava 2 –opetussuunnitelmaa noudattavien opiskelijoiden kanssa. Liikuntaoppaan erityisenä tavoitteena on pyrkiä edistämään liikunnan arvostamista Keskuspuiston ammattiopiston valmentavassa koulutuksessa. Oppaan on tarkoitus olla yksinkertainen ja käytännönläheinen opas, jota voi käyttää liikunnanopetuksen työkaluna.

Liikuntaopas sisältää tietoa liikunnan kokonaisvaltaisista vaikutuksista toimintakykyyn ja sen edistämiseen. Oppaan tarkoitus on lisätä tietoa liikunnan kognitiivista ja sosio-emotionaalisista vaikutuksista ja havainnollistaa esimerkein mahdollisia tavoitteita, joita sisältyy yhden liikuntatunnin sisälle. Tavoitteena on antaa perustietoa ja ideoita liikunnan suunnittelusta ja toteutuksesta sekä herättää ajatuksia liikunnan tärkeydestä. Liikuntaoppaassa käydään läpi liikuntasuunnitelman laadintaa sisältäen tavoitteet, sisällön, jaksotuksen ja tuntikohtaisen soveltamisen.

Oppaassa käydään läpi ohjaajan roolia liikuntatunneilla sen merkitystä liikuntailmapiiriin. Tavoitteena on tietoisuutta avustamisen perusasioista, kuten, että opiskelija tekee mahdollisimman itsenäisesti liikkeitä ja päättää milloin ja millaista apua tarvitsee (Rintala ym. 2012, 58). Opas antaa käytännön vinkkejä soveltamiseen sekä lajitaidollisten tavoitteiden asetteluun lajikohtaisesti. Oppaassa on eritelty lajikohtaisesti tärkeimpiä lajitaidollisia tavoitteita erityisopiskelijan näkökulmasta.

Oppaasta on jätetty tarkoituksella eri vammojen ja sairauksien läpikäynti ja niiden vaikutukset erityisopiskelijan liikkumiseen. Opetushenkilöstöllä on olemassa oleva ammattitaito erityispedagogiikan palvelun tuottajina ja tieto eri vammoista ja niiden tuomista erityistarpeista yksilöllisesti.

8 Pohdinta

Liikuntaopas on käytännönläheinen ja helppolukuinen, jonka tavoitteena on herätellä ajatuksia valmentavan koulutuksen liikunnanopetuksen arvostamisesta. Liikuntaopas herättelee lukijan pohtimaan erityisopiskelijan liikunnanopetuksen arvokysymyksiä – onko sillä väliä, että opetetaan esimerkiksi kehitysvammaiselle opiskelijalle oikeita asioita liikunnassa? Liikuntapas pyrkii vastaamaan siihen kysymykseen, että ”mitä väliä sillä on heitetäänkö vai työnnetäänkö kuulaa”? Onko sillä väliä puhutaanko asioista niiden oikeilla nimillä ja mitä väliä sillä on – ja kenelle?

Oppaassa tarkastellaan liikunnan moninaisia vaikutuksia kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn. Erityisopiskelijalle toimintakyky ja hyvinvointi ovat avainasioita ja liikunta on oivallinen menetelmä näiden edistämiseksi. Oppaassa tuodaan esiin liikunnan avulla saavutettavat sosio-emotionaaliset sekä kognitiiviset tavoitteet, joita ei tule helposti ajateltua. Liikunta saatetaan nähdä vain fyysisenä suorituksena, joten liikunnan mahdollistamien moninaisten tavoitteiden esiintuominen on tärkeää. Erityisesti nostaisin esiin sosio-emotionaalisten taitojen oppimisen liikunnan avulla ja sen, mikä merkitys niiden taitojen harjaantumisella on erityisopiskelijalle. Oppaassa on mainittu esimerkkinä se, että yhden liikuntatunnin aikana opetellaan monenlaisia sosiaalisia taitoja pelien ja leikkien avulla, kuten oman vuoron odottaminen, pari- ja ryhmätyöskentely ja muiden huomioon ottaminen. Näitä taitoja tarvitaan päivittäin elämän eri vuorovaikutustilanteissa ja konteksteissa.

Opas toimii liikunnan suunnittelun ja toteutuksen apuna ja herättelee ajatuksia liikunnan arvostamisesta. Oppaasta saa ideoita liikunnan vuosisuunnitelman laadintaan ja sen jaksotukseen. Oppaassa annetaan ideoita lajitaitokohtaisten tavoitteiden asetteluun opituntikohtaisesti. Oppaassa käydään läpi ohjaajan roolia ja avustamisen perusasioita. Oppaassa käsitellään motivoinnin ja kannustamisen merkitystä erityisopiskelijalle sekä onnistumisen ja pätevyyden kokemisen merkityksiä.

Opinnäytetyöprosessin aikana oli mielenkiintoista pohtia liikunnan laajempaa kokonaisvaltaista merkitystä erityistä tukea tarvitsevan henkilön näkökulmasta ja peilata sitä

omaan käytännön työkokemukseen sekä alan kirjallisuuteen. Oman kokemukseni kautta nostaisin liikunnan moninaisen merkityksellisyyden esiin ja liikunnan tuomat mahdollisuudet oppimisen ja kasvun tukena. Liikuntaopasta tehdessäni todella mietin, että on tärkeää arvostaa erityisliikunnanopetusta ja ymmärtää sen merkitys opiskelijalle. Kaikilla opiskelijoilla, riippumatta tuen tarpeista, tulisi olla yhdenvertaiset oikeudet laadukkaaseen liikunnanopetukseen. Kysymys ei ole pelkästään tasa-arvon toteutumisesta vaan myös siitä, että todella arvostettaisiin erityistä tukea tarvitsevien liikunnanopetusta ja toteutettaisiin se yhtä laadukkaasti kuin muukin opetus.

Liikuntaoppaan sisältöä olisi voinut kehittää siltä osin, että sisällön valinnan tueksi olisi voinut tehdä opetushenkilöstölle kartoitusta, että miten he kokevat liikunnanopetuksen suunnittelun ja järjestämisen ilman ammatillista pätevyyttä. Kartoituksessa olisi kysytty myös asioita, joihin he kaipaavat lisää ideoita, tietoa ja tukea. Kartoituksen pohjalta olisi myös saanut oleellista tietoa, että mihin opetushenkilöstö kaipaa eniten tietoa. Kehittämiskohteenä voisi olla myös opetushenkilöstön (niiden henkilöiden, jotka liikuntaa suunnittelevat ja kartoittavat) osaamiskartoitus sekä luoda liikunnanopetuksen konsultointimalli valmentavaan koulutukseen.

Laajempaa jatkokehitysideana olisi mielenkiintoista tehdä kartoitusta kaikkien Suomen erityisammattioppilaitosten valmentavan koulutuksen liikunnanopetuksen toteuttamisesta ja sen kehitystarpeista. Tämän kaltainen kartoitus antaisi laajempaa tietoa valmentavan koulutuksen liikunnanopetuksen nykytilasta ja herättelisi arvokkaita ajatuksia erityisliikunnanopetuksen arvostamisesta yhteiskunnassa.

Lähteet

Asetus vammaisten opiskelijoiden valmentavasta ja kuntouttavasta opetuksesta ja ohjauksesta 8 § (9.12.1999/1139).

Emes, C. & Velde, B. 2005. Practicum in Adapted Physical Activity. United Graphics. United States of America.

Erityisryhmien liikunta 2000-toimikunnan mietintö. 1996. Opetusministeriö. Oy Edita AB. Helsinki.

Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Honkavaara, M. 20.2.2013a. Erityisliikunnanopettaja. Keskuspuiston ammattiopisto. Keskustelu.

Honkavaara, M. 4.3.2013b. Erityisliikunnanopettaja. Keskuspuiston ammattiopisto. Keskustelu.

Ikonen, O. 1999. Autismi. Teoriasta käytäntöön. WSOY-kirjapainoyksikkö. Juva.

Ikonen, O. & Virtanen, P. 2000. HOJKS. Erilaisia oppijoita, erilaisia lähestymistapoja. 2001. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jahnukainen, M. 2002. Lasten erityishuolto ja -opetus Suomessa. WS Bookwell Oy. Juva.

Kaikille avoin ohjelma 2006 – 2010.

Kehitysvammalaki (1977/519).

Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. PS-kustannus. Juva.

Kerola, K. 2001. Struktuuria opetukseen. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Kontu, E. 2004. Mielen ja musiikin ikkunat autismiin. Mielen teoria ja kommunikatio-suhde – tapaustutkimuksia. Väitöskirja. Helsinki.

Koppinen, M., Korpinen, E. & Pollari, J. 1999. Arviointi oppimisen tukena. WSOY. Juva.

Ladonlahti, T., Naukkarinen, A. & Vehmas, S. 2003. Poikkeava vai erityinen. Erityispedagogiikan monet ulottuvuudet. WS Bookwell Oy. Juva.

Laki ammatillisesta koulutuksesta 21.8.1998/630.

Mash, E. & Wolfe, D.A. 2002. Abnormal Child Psychology. Wadsworth. Belmont. CA.

Murto, P., Naukkarinen, A. & Saloviita, T. 2001. Inklusion haaste kouluille. PS-kustannus. Jyväskylä.

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Tammer-paino. Helsinki.

Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.). 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Otavan kirjapaino OY. Keuruu.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Tammerprint Oy. Tampere.

Selvitys ammatillisesta erityisopetuksesta 2012:7.

Scherzer, A. L. & Tscharnuter, I. 1982. Early Diagnosis and Therapy in Cerebral Palsy: A Primer on Infant Developmental Problems. Marcel Dekker. New York.

Vammaisten valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus. Valtakunnallinen opetus-suunnitelma 2010.

Winnick, J. 2000. Adapted Physical Education and Sport. Third edition. Human Kinetics. United States of America.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. LK-kirjat. Helsinki.

Mitä väliä sillä on heitetäänkö vai työnnetäänkö kuulaa? – Liikuntaopas Keskuspuiston ammattiopiston valmentavaan koulutukseen



Erityisesti Sinulle

SISÄLLYS

Lukijalle

1 Liikuntatunnit opiskelijan hyvinvoinnin edistäjänä	1
1.1 Fyysinen toimintakyky	1
1.2 Psykkinen toimintakyky	2
1.3 Sosiaalinen toimintakyky	3
2 Soveltava liikunnanopetus	4
2.1 Oikeita asioita, oikeilla termeillä	5
2.2 Opiskelijoiden yksilölliset erityistarpeet	6
2.3 Ohjaajan rooli	6
3 Liikuntasuunnitelman laadinta	10
3.1 OPS: liikunta ja motoriset taidot	11
3.2 Jaksotus	12
3.3 Sisältöjen valinta	12
3.3.1 esimerkkejä kevät- ja kesälajeista	12
3.3.2 esimerkkejä syksy- ja talvilajeista	13
3.4 Tuntisuunnitelman laadinta	14
3.5 Lajitaidollisten tavoitteet	14
3.6 Opiskelijan osallistuminen liikuntasuunnitelman laadintaan	15
4 Soveltaminen	17
5 Kokonaisvaltaisen liikuntakokemuksen luominen	18
5.1 Ennakointi, valmistautuminen	18
5.2 Harjoittelu, osallistunen	19
5.3 Liikuntakokemuksen läpikäynti	19
6 Lisätietoja ja kirjallisuutta	20
7 Lopuksi	21
Lähteet	

Lukijalle

Kädessäsi on liikuntaopas Keskuspuiston ammattiopiston valmentavaan koulutukseen. Toivon, että opas johdattelee sinut soveltavan liikunnan perusasioiden äärelle ja saat siitä käytännön vinkkejä liikunnan suunnitteluun. Käytännön työ on osoittanut, että tämän kaltaisesta oppaasta voisi olla hyötyä teille, jotka oman toimipisteenne liikuntaa suunnittelette ja toteutate. Olen toteuttanut oppaan oman soveltavan liikunnan ohjaamis- ja koulutuskokemukseni kautta sekä hyödyntänyt oppaassa muutamaa alan avainteosta. Tärkeimmät asiat, jotka toivon tämän oppaan kautta välittyvän ovat liikunnanopetuksen arvostus opetuksen arjessa ja sen merkitys meidän opiskelijoille. Helposti tulee ajateltua, että ei se niin tarkkaa ole, että mitä siellä liikuntatunnilla tehdään, vai onko sillä?

Kysyin liikuntaryhmäni opiskelijalta ”työnnetäänkö vai heitetäänkö kuulaa?” Opiskelija vastaa: ”Ei ei, ei sitä kyl heitetä”. Niinhän se on, ei sitä kuulaa” kyl hei heitetä”. Opetetaan opiskelijoille myös liikunnassa oikeita asioita ja puhutaan niiden oikeilla nimillä, koska *sillä on väliä*.

Ja koska liikunnalla on väliä meidän opiskelijoille, on tämä opaskin tehty.

Espoossa huhtikuussa 2013

Tiia Kantanen

1 Liikuntatunnit opiskelijan hyvinvoinnin edistäjänä

Liikunnan tiedetään lisäävän ja edistävän niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin hyvinvointia. Liikunnalla pyritään saavuttamaan iloa ja virkistystä ja edistämään hyvinvointia. Liikunnan avulla voidaan ylläpitää ja edistää terveyttä.

Liikunnan tulisi olla mielekästä, tuottaa onnistumisen ja pätevyyskokemuksia, jotta liikunnan moninaiset vaikutukset tulisi hyödynnettyä. Yksittäisen liikuntatunnin sisälle mahtuu monenlaisia tavoitteita, niin kunnon kohentaminen kuin sosiaalisten taitojen harjaannuttaminen. Liikuntaa voidaan hyödyntää myös välineenä opiskelijan tavoitteiden saavuttamisessa.

Liikunta itsessään tuottaa mielihyvää ja liikuntatunnit voidaankin nähdä opiskelijan kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevana menetelmänä.

1.1 Fyysinen toimintakyky

Liikunta lisää fyysistä toimintakykyä monin eri tavoin. Liikunnan tulisi olla tärkeä osa opiskelijoidemme opetusta monessa eri muodossa. Opiskelijan peruskunto kohenee, elimistön energia-aineenvaihdunta lisääntyy ja hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta tehostuu. Jaksaminen arjen ja opiskelupäivän eri toiminnoissa helpottuu, kun fyysinen toimintakyky on riittävällä tasolla.

Liikunnan fyysiset vaikutukset ovat moninaiset:

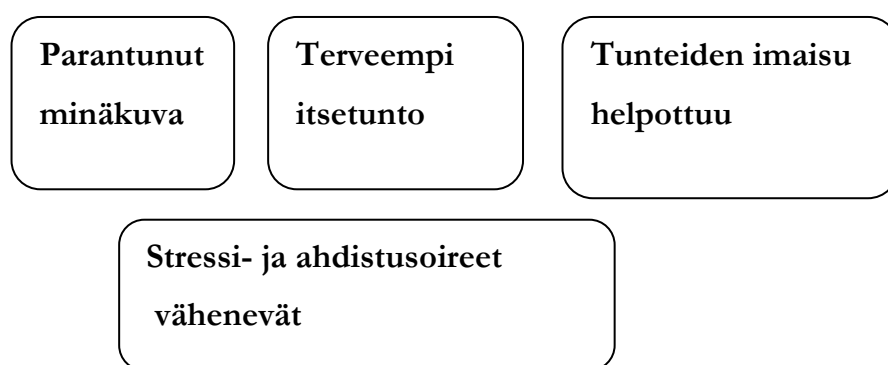
- lihakset ja luusto vahvistuvat
- hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta tehostuu: sydän pumppaa verta paremmin, keuhkojen toiminta tehostuu, verenkierto vilkastuu
- positiiviset vaikutukset painonhallintaan: energiankulutus kasvaa, paino pysyy paremmin tasapainossa
- riski pienenee sairastua esimerkiksi: diabetekseen, osteoporoosiin, syöpään ja sydän- ja verenkiertosairauksiin

1.2 Psykkinen toimintakyky

Liikunta edistää mielen hyvinvointia ja jaksamista tuottamalla mielihyvähormoneja. Liikunnan tuomien onnistumisen kokemusten kautta opiskelijoiden minäkuva vahvistuu ja heille syntyy pätevyyden tunteita.

Liikunta koetaan usein mielekkäänä toimintana, joten liikunnan avulla voidaan helposti vahvistaa opiskelijan itsetuntoa, minäkuvaa ja lisätä pystyvyyden kokemuksia.

Esimerkkejä liikunnan avulla saavutettavista vaikutuksista psykkinen toimintakykyyn:



Liikunnasta saadun ilon ja virkistyneen kokemuksen edistävät mielen hyvinvointia ja positiivista ajattelua.

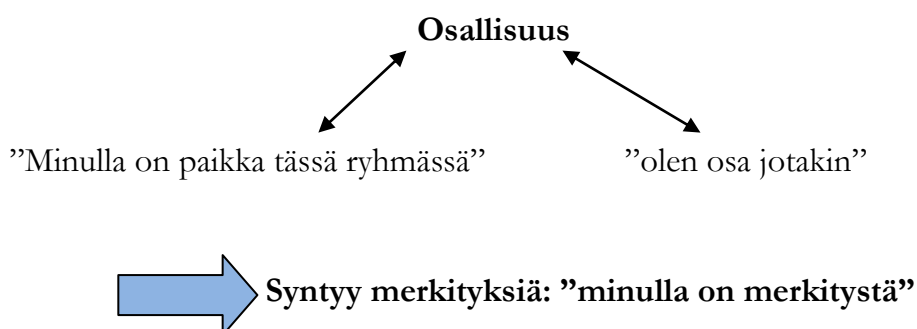


1.3 Sosiaalinen toimintakyky

Liikunnan avulla voidaan rakentaa sosiaalisia suhteita, harjoitella toimimista erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja näin ollen vahvistetaan laaja-alaisesti opiskelijan sosiaalista toimintakykyä. Sosiaalisen toimintakyvyn kehittyminen tulisi nähdä tärkeänä osa liikuntatuntien tavoitteita. On tärkeää ymmärtää liikunnan sosiaalinen merkitys erityisopiskelijalle. Liikunta luo mahdollisuuksia luoda sosiaalisia suhteita, saada autonomia ja pätevyyden kokemuksia.

Liikunta edistää osallisuuden kokemuksia

”Osallistuminen, kuuluminen johonkin ryhmään, olla osa jotakin” ovat erityisen tärkeitä asioita erityisopiskelijalle. Liikunnan avulla voidaan luoda osallisuuden kokemuksia:



Esimerkkejä liikunnan avulla harjoitettavia sosiaaliseen toimintakyvyn tavoitteita:

- Sääntöjen ja ohjeiden noudattaminen
- Yhteistoiminnallisten taitojen kehittyminen
- Sosiaalisten suhteiden luominen helpottuu
- Oman vuoron odottaminen
- Pari- ja ryhmätyöskentelytaitojen harjaantuminen

2 Soveltava liikunnanopetus

Liikunnanopetus itsessään sisältää niin moninaisia tavoitteita ja sitä pystyy soveltamaan tavoitteita vastaavaksi. Liikunnanopetuksen ydinasia on luoda onnistumisen ja elämysten kokemuksia opiskelijoille. Vaikka onnistuminen ja elämykset kulkevat edellä, tulisi liikuntatunti nähdä tärkeänä osana opetusta ja opettaa oikeita asioita liikuntatunneilla.

Kun liikuntatunti on ennalta suunniteltu ja hyvin toteutettu, on sen vaikutukset opiskelijan kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn huomattavat. Suunnittelussa voi miettiä yksinkertaisia tavoitteita yhtä liikuntatuntia varten. Liikunta itsessään sisältää fyysistä toimintaa ja näin ollen jokaiseen tuntiin sisältyy liikunnan fyysisiä tavoitteita kuten: perusliikuntataidot (heittäminen, hyppääminen, juokseminen, potkaiseminen, käveleminen jne.), kunnon kohentuminen, lajitaitojen oppiminen. Sen lisäksi yksittäisten liikuntatuntien sisälle mahtuu monenlaisia tavoitteita:

Sosio-emotionaaliset tavoitteet: oman vuoron odottaminen, ryhmässä toimiminen, parin kanssa toimiminen, joukkuepelaaminen/yhteistoiminta, kannustaminen, vastuunkantaminen, erilaisten tunteiden käsittely (häviö, voitto, tasapeli) yhteiskunnassa toimiminen (ja palveluiden käyttäminen), bussilla kulkeminen

Fyysis-motoriset tavoitteet: kunnon kohentaminen, toimintakyvyn edistäminen, liikunnallisten perustaitojen harjaannuttaminen (heittäminen, juokseminen, potkaiseminen, käveleminen, hyppääminen jne.), liikunnallisten lajitaitojen harjaantuminen (erilaiset lajikokeilut)

Kognitiiviset tavoitteet: sääntöjen ja ohjeiden ymmärtäminen sekä niiden noudattaminen, lajiterminologian kasvattaminen (oikeita asioita, oikeilla nimillä) vapaa-ajan toimintojen kartoittaminen, aikataulujen suunnittelu ja noudattaminen (julkiset kulkuvälineet), omista tavaroista huolehtiminen, lähiympäristön tunteminen

”Onko siis tärkeää, että opiskelija oppii salibandyn rystysötön, vai se, että hänestä tulee sosiaalisesti kykenevä liittymään salibandykerhoon vapaa-ajallaan”...

– Tärkeää liikuntakasvatuksessa on ensinnäkin opettaa oikeita asioita ja lisäksi liikunnan avulla voidaan opettaa sellaisia taitoja, joita opiskelija tarvitsee saavuttaakseen mahdollisimman itsenäisen ja laadukkaan elämän.

2.1 Oikeita asioita, oikeilla termeillä

”Jokaisella opiskelijalla on oikeus laadukkaaseen liikunnanopetukseen”

Oli yksittäisen liikuntatunnin tavoite mikä tahansa tulisi opetuksen perustua oikeaan tekemiseen oikeilla termeillä. On tärkeää, että opetetaan opiskelijoille samoja oikeita asioita, riippumatta erityisopetuksen tarpeista. Oikeille asioille, oikeilla nimillä on tärkeä sosiaalinen peruste, joka helpottaa liikuntaryhmiin ja sosiaalisiin vuorovaikutustilanteisiin osallistumista. Kun opiskelija esimerkiksi oppii salibandyn muutaman säännön, hänellä on mahdollisuus osallistua siihen liittyvään keskusteluun niin halutessaan.

Oikeiden asioiden harjoittelu lisää opiskelijan itsearvotusta ”minäkin osaan hiihtää, ”minäkin tiedän salibandyn säännöt, ”hei, minäkin olen käynyt uimassa”...

– Oikeiden asioiden avulla madalletaan erityisesti sosiaalisen toiminnan kynnyksiä erilaisiin liikuntaryhmiin liittymisessä sekä erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin osallistumista.

Oikeita asioita tulisi myös perustella sillä, että jokaisella (myös erityisryhmiin kuuluvilla) henkilöllä on oikeus laadukkaaseen liikunnanopetukseen. Erityisryhmillä on oikeus oppia, osallistua ja tehdä niitä aivan samoja asioita kuin vammattomillakin. Liikunta tulee vaan pedagogisesti, teknisesti tai didaktisesti soveltaa siltä osin, että se soveltuu kaikille.

2.2 Opiskelijoiden yksilölliset erityistarpeet

Opiskelijoilla on yksilöllisiä erityistarpeita, joita voivat luoda vammat, sairaudet ja esimerkiksi oppimisvaikeudet. Liikuntatuntien tulisi kuitenkin soveltua kaikille opiskelijoille vammasta riippumatta. Toimintaa voi eriyttää tai soveltaa, mutta kaikilla tulisi olla yhdenvertainen osallistumismahdollisuus liikuntatunneille. Opiskelijalla voi olla tarvittaessa liikuntatunnilla oma avustaja tai hänellä voi olla yksilöllinen suunnitelma tai tavoite liikunnassa riippuen tarpeista.

Opiskelijoiden tarpeet ovat erilaiset ja näin ollen näyttäytyvät liikunnanopetuksessa-kin hyvin yksilöllisesti. Siinä missä toinen opiskelija tarvitsee vain selkeät toiminta-ohjeet, toinen saattaa tarvita riittävän ennakointi- ja valmistautumisajan tulevaan liikuntasuoritukseen. Opiskelijoiden kanssa voi tehdä myös liikuntapedagogisia ratkaisuja yksilöllisesti esimerkiksi motivoinnin tueksi:

Esimerkkinä liikuntaan passiivinen ja haluton opiskelija (palloilujakso)

1. keskustelu opiskelijan kanssa

- mikä liikuntaa kiinnostaa, mistä tykkää
- mitä kokemuksia ko.lajista, mihin ei halua osallistua/mikä pelottaa

2. opiskelijan mahdollisuus vaikuttaa osallistumisen tasoon

- opiskelijan kerrotaan, että hänellä on mahdollisuus valita tunnin sisällä tehtävistä toiminnoista yksi ja tarjotaan tauko sen jälkeen
- opiskelijalle tarjotaan kolmea vaihtoehtoa (mitä ko. tunnilla on)
- opiskelija valitsee lajin
- valinta voidaan tehdä kuvien ja tehtävien avulla

3. Osallistuminen

- opiskelijan kanssa on sovittu, että hän osallistuu ainakin yhteen toimintoon, jonka jälkeen hänellä on tauko

- motivoidaan toimintaan osallistumiseen ja muistutetaan sovitusta

4. Opiskelijan kannustaminen ja ”läpikäynti”

- kannustetaan ja kehuaan osallistunutta opiskelijaa
- käydään läpi toimintaan osallistumista keskustelemalla tai kuvien avulla, opiskelija saa arvioida esimerkiksi symbolein 😊 ☹️

Liikuntatunnit voi jakaa eri päiville ja opiskelijoita eri ryhmiin tarpeen mukaan tai eriyttää liikuntatunnin sisällä. Kuitenkin niin, että opiskelija saisi tunnista mahdollisimman paljon hyötyä ja kokemuksia.

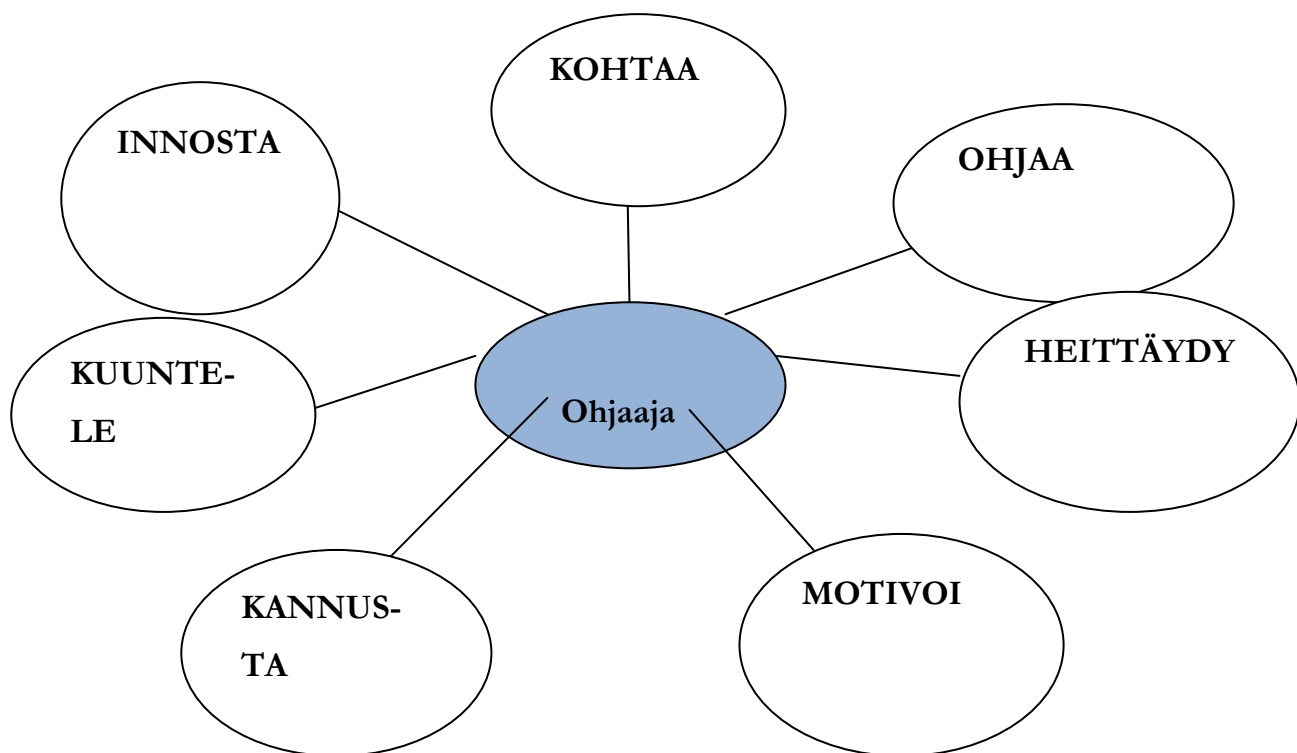
2.3 Ohjaajan rooli

Ohjaajan oma esimerkki liikuntatunneilla on opiskelijalle tärkeä motiivintekijä. On tärkeää, että ohjaaja osallistuu liikuntatunnin toimintoihin ja näyttää mallia. On tärkeää uskaltaa heittäytyä liikuntatilanteen viemäksi, innostaa, kannustaa ja olla läsnä aidosti. Tärkeää on myös olla itse esimerkkinä, pukeutua tilanteeseen soveltuvasti (liikuntatunnilla liikuntavaatteet ja –varusteet).

Motiivointi, kannustaminen

Erityisopiskelijoiden liikunnanopetuksessa tulee kiinnittää erityishuomiota motiivoinnin ja kannustamisen merkitykseen. Opiskelijoille on tärkeää, että liikuntatilanteissa kannustetaan ja tsemptataan. Fyysiset kannustamiset onnistumisten ja hyvän yrittämisen jälkeen lisäävät innostusta, tällaisia ovat esimerkiksi ”läpsyt” tai muut rituaalit. Kannustaminen liikuntatilanteissa lisää huomattavasti opiskelijan motivaatiota osallistua liikuntatunnin toimintoihin. Ohjaajan tehtävänä onkin luoda positiivinen ilmapiiri, jossa mahdollistetaan onnistumisia ja jossa epäonnistumiset eivät haittaa.

Ohjaajan rooli liikuntatunneilla



Avustaminen

Avustamisen tarve ja taso riippuu opiskelijan toimintakyvystä suhteessa liikuntasuoritukseen. Toimintakyvystä riippuen opiskelija voi tarvita fyysistä avustamista liikuntasuorituksen tekemiseen tai esimerkiksi asennon ylläpitämiseen. Tärkeintä on kuitenkin se, että opiskelija tekee mahdollisimman itsenäisesti liikkeit.

Avustamisen perusasioita ovat myös se, että opiskelija saa itse päättää tarvitseeko hän apua ja millaista apua. Avustamisella on erilaisia tehtäviä riippuen opiskelijan tarpeista, se voi lähteä motivoinnista tunnin aikana aina fyysiseen avustamiseen.

Avustamisen tärkein tehtävä on kannustaa ja motivoida opiskelijaa liikuntasuorituksen aikana. Avustajaa saatetaan myös tarvita toiminnan aloitukseen, sen jatkamiseen ja toiminnan päättämiseen.

Avustamisen tarkoitus ei ole

tehdä opiskelijoista avustettavia

tehdä heistä toimintakyvyttömiä

luoda ennakkoluuloja (opiskelija ei pysty, ei osaa, ei tätä kannata)

3 Liikuntasuunnitelman laadinta

Liikuntasuunnitelmaa laatiessa on hyvä tutustua oppilaitoskohtaiseen opetussuunnitelman kohtaan ”*liikunta ja motoriset taidot*” ja katsoa sieltä opetuksen kannalta oleellisia asioita ja miettiä niitä suhteessa opiskelijoihin olemassa oleviin ohjaus- ja tilaresursseihin.

Oleellisia kysymyksiä liikuntasuunnitelmaa laadittaessa:

- millaisia opiskelijoita meillä on ja mikä on heidän tuen tarpeensa liikunnassa
- mitä resursseja ja osaamista meillä on käytettävissä (ohjaus, liikuntapaikat)
- millaisesta liikunnasta opiskelijat hyötyisivät/mitä oleellisia liikuntataitoja heille voisi opettaa

Lähes kaikki liikuntalajit sopivat sellaisenaan myös erityisryhmille. Liikuntasuunnitelmaan voikin laittaa monipuolisesti eri lajien opettelua ja lajikokeiluja. Erityisopiskelijoiden liikunnanopetuksessa on huomioitava toistamisen merkitys oppimisprosessissa, tarkoittaen sitä, että yhtä liikuntalajia kohden olisi hyvä olla vähintään kolme harjoituskertaa liikuntalajia kohden. Suunnitelmassa on hyvä hyödyntää vuodenajan vaihtelut ja niiden tuomat liikuntamahdollisuudet, kuten perinteiset talvilajit hiihto, lumikenkäily ja mäenlasku.

Tapahumat

Liikuntasuunnitelmaan voi sisällyttää lukuvuoden ”kohokohtia”, kuten perinteiset säilyturnaukset ja yleisurheilukilpailut, mutta niitä voi myös luoda pienempien kokonaisuuksien ympärille, kuten vaikkapa keilauskisat, suunnistuspäivä, palloilupäivä.

Liikunnan suunnittelussa luovuus on sallittua ja suotavaa!

3.1 Opetussuunnitelma: *liikunta ja motoriset taidot*

Keskuspuiston ammattiopiston valmentava 2 –koulutuksen opetussuunnitelma:

liikunta ja motoriset taidot

Tavoitteet

”Opiskelija edistää liikunnan avulla terveellistä ja aktiivista elämäntapaa sekä ymmärtää liikunnan merkityksen toiminta- ja työkyvylle. Hän selviytyy jokapäiväisistä karkea- ja hienomotorista toiminnoista itselle soveltuvalla tavalla. Opiskelija hyödyntää liikkumisessaan erilaisia apuvälineitä ja avustajapalveluita henkilökohtaisen tarpeen mukaan.”

Opiskelija

- tutustuu monipuolisesti terveyttä, psyykkistä vireystilaa ja hyvinvointia edistävään liikuntaan
- lisää fyysistä kehittymistä, terveyden edistämistä ja ylläpitämistä sekä motoristen taitojen kehittymistä: kuten käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen ja potkaiseminen.
- ylläpitää ja kohottaa fyysistä toimintakykyään liikunnan avulla
- kehittää sosiaalisia taitojaan
- ymmärtää ergonomian merkityksen omalle terveydelleen
- valitsee itselleen sopivia liikuntalajeja, joiden kautta hän saa elämyksiä ja myönteisiä onnistumisen kokemuksia
- omaksuu liikunnan osaksi elämäntapaansa
- hahmottaa ja hallitsee kehonsa eri osat ja niiden toiminnan.
- osaa tarvittaessa hyödyntää apuvälineitä motorisissa taidoissa ja liikkumisissa

3.2 Jaksotus

Liikuntajaksotuksen voi tehdä esimerkiksi vuodenaikojen tarjoaminen mahdollisuuksi-
en mukaan. Alla esimerkki jaksotuksesta vuodenaikojen mukaan:

Syksy: palloilu, suunnistus, luontoliikunta

Talvi: hiihto, luistelu, lumikenkäily

Kevät: uinti, yleisurheilu, keilaus/muu vapaamuotoisempi laji

Vuodenaikojen hyödyntäminen liikunnanopetuksessa mahdollistaa opiskelijoille tavan-
omaisten liikuntalajien kokeilun, joihin he eivät välttämättä saa vapaa-ajallaan mahdol-
suutta. Saattaa olla opiskelijoita, jotka eivät koskaan ole esimerkiksi hiihtäneet, vaikka se
on osa suomalaista liikuntakulttuuria.

3.3 Sisältöjen valinta

3.3.1 Esimerkkejä kevät- ja kesälajeista

Kevätkauden liikuntatuntien esimerkkilajit

- pallopelit sisällä tai ulkona
- kuntosali
- keilaus
- uinti
- tanssi
- yleisurheilu
- erikoislajit ja kokeilut: kuntonyrk-
keily

Pallopelit voivat sisältää monipuolisesti eri lajeja niiden sovelluksia, esimerkiksi saliban-

jalkapallo, lentopallo, koripallo ja sulkapallo. Sovelluksia voi olla vaikkapa jättikuu-
tiolentopallo, polttopallo, erilaiset tehtäväradat, yhteistoiminnalliset joukkuekisailut
(”putsaa puolesi” –peli ym. leikkimieliset pelit).

3.3.2 Esimerkkejä syksy- ja talvilajeista

Syksy- ja talvilajiesimerkkejä

- palloilu
- luontoliikunta
- hiihto
- luistelu
- mäenlasku
- lumikenkäily
- suunnistus
- viitepelit: mölkky, frisbee,
pihapelit

Luontoliikunta voi olla esimerkiksi kuvasuunnistusta lähialueella (samalla tutustuu lähi-
ympäristöön). Hiihto, lumikenkäily, luistelu ja mäenlasku kuuluvat perinteisiin suo-
malaisiin talvilajeihin ja ne ovat usein mielekkäitä liikuntamuotoja talvisin.

Tärkeintä on se, että opiskelija pääsee kokeilemaan mahdollisimman monipuolisesti
erilaisia liikuntamuotoja ja näin ollen saa tietoa ja kokemuksia eri lajeista. Tavoitteena
on, että lajeista saadun kokemuksen ja tiedon kautta opiskelija valitsisi itselleen mielek-
käitä vapaa-ajan toimintoja ja löytäisi mahdollisesti itselleen elinikäisen liikuntaharras-
tuksen.

3.4 Tuntisuunnitelman laadinta

Tuntisuunnitelmassa on hyvä ottaa huomioon ryhmän koko, erityistarpeet, käytettävissä oleva tila ja välineet. Oleellista on tietää perusasiat opettavasta asiasta ja valita 1-3 päätaavoitetta yhtä oppituntia kohden. Tavoitteita voi olla niin motoristen taitojen osalta, kuin kognitiivisten että sosiaalisten taitojen osalta, kuten aiemmin käytiin kohdassa 1 ”*liikuntatunnit opiskelijan kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistäjänä*”.

Liikuntatunnin perusrakenteeseen kuuluvat selkeä aloitus, tutun kertaus/uuden opettelu, harjoittelu ja tunnin lopetus. Tärkeintä on se, että tunti on alustavasti suunniteltu ja se toteutetaan tekemällä oikeita asioita, oikeilla nimillä.

3.5 Lajitaidolliset tavoitteet

Tavoitteita voi olla fyysis-motorisia, kognitiivisia ja sosio-emotionaalisia ja ne voivat määräytyä yksilöllisesti opiskelijan erityistarpeista riippuen. Alla näet esimerkkejä lajitaidollisista tavoitteista. Esimerkkien tavoitteet ovat perusasioita lajikohtaisesti, joita on hyvä opettaa erityisopiskelijalle.

Esimerkkejä liikuntatuntien tavoitteista oppituntikohtaisesti

Salibandy

Salibandyn harjoittelu 5 kertaa; käydään läpi perusasiat (**HUOM! myös termit**):

- ote mailasta: harjoitellaan oikea ote ja opiskelija valitsee, että pelaako right/left
- kämmen- ja rystysyöttö: harjoitellaan syöttöjä molemmin puolin
- muutama sääntö: pelialue, mailan korkeus, käyttäytyminen: käydään säännöt läpi ja harjoitellaan niitä pelin aikana
- tehdään kuljetusharjoituksia, niin sanottuja ”trillejä”: opiskelijat harjoittelevat pallon kuljettamista yksin/parin kanssa ja esteenä voi olla esimerkiksi kartioita

Jalkapallo

- pelialue
- pallon pysäytys, sisä- ja ulkosyrjäsyöttö (harjoitellaan esim. parin kanssa vastakkain jalkapallon syöttämistä ja pysäyttämistä)
- kuljetus (tehdään erilaisia kuljetustrillejä)

Sulkapallo

- pelialue
- ote mailasta
- syötön harjoittelu (yksin tai parin kanssa)

Uinti

- sukeltaminen
- oman uintityylin vahvistaminen
- mikäli ei osaa uida olisi tavoitteena, että opiskelija osaisi valita itselleen sopivan apuvälineen ennen altaaseen menoa (esim. juoksuvyö, kellukkeet, pötkylä jne.)
- turvallisuusasiat

Keilaus

- toimintamalli (keilauskenkien vuokraaminen, pallojen palauttaminen)
- ote keilapallosta (mitkä sormet ja miten)
- tarvittaessa apuvälineiden käyttö (kouru vaikeavammaisille, ”laidat”)

Kuntosali

- miksi käydään, mitä ja miten voi harjoitella
- mitä kuuluu kuntosaliharjoittelun perusrakenteeseen: lämmittely, harjoittelu, lopetus
- oikeat liikeradat muutamassa yksinkertaisessa laitteessa

Viitepelit (mölkkö, frisbee ym.)

- lähinnä tiedolliset tavoitteet: mitä erilaisia viitepelejä on, kokeillaan ja pelaillaan
- sääntöjen ymmärtäminen omalla tasolla

Hiihto

- kaksi hiihtotyyliä: perinteinen ja luistelu (mikä ero jne)
- opiskelija valitsee oman hiihtotyyliinsä (perinteinen, luistelu, riippuen motorisista taidoista)
- **suksien laittaminen mahdollisimman itsenäisesti (miten monet kiinnittään suksiin)**
- perusasiat: polvien jousto, lykkimisrytmi, hiihtosuunta

Lumikenkäily

- lumikenkien laittaminen mahdollisimman itsenäisesti
- mitkä ihmeen lumikengät? ja missä voi lumikenkäillä
- opastaa kävelemään lumikengillä mahdollisimman normaalisti

Mäenlasku

- tietää mäenlaskun yhtenä mielekkäänä vaihtoehtona talvipäivän ulkoilulle

Luistelu

- luistimien laitto mahdollisimman itsenäisesti
- peruspotkun harjoittelu ja jarruttaminen
- mitä luistimilla voi pelata?

3.6 Opiskelijan osallistuminen liikuntasuunnitelman laadintaan

Opiskelijoita voi osallistuttaa liikuntasuunnitelman laadintaan keräämällä heiltä palautetta liikunta-tunneista ja kertomalla esimerkiksi lajitoiveita. Opiskelijoiden mahdollisuus vaikuttaa suunnitelman sisältöihin lisää heidän motivaatiotaan liikunnassa. Palautekysely voidaan toteuttaa eri menetelmin, mikä opiskelijalle parhaiten soveltuu. Apuna voi käyttää kuvia, videoita tai kognitiivisista taidoista riippuen opiskelija voi kirjoittaa vastaukset palautelomakkeeseen. Kyselyn tukena voidaan käyttää kuvia liikuntatunneista ja -lajeista ja katsoa vaikkapa videota opiskelijoiden liikuntatunneista.

Liikunta

lv. 2013-2014

Arviointi ja suunnittelu

Nimi _____

1. Mitä liikuntalajeja opettelit lukuvuoden aikana?

2. Mitkä lajit olivat sinusta kivoimmat?

3. Mitä liikuntalajeja toivoisit liikuntasuunnitelmaan?

{ ..muistellaan.
apuna kuvat
ym. }

{ ..mistä tykkäsit
eniten?.. }

4 Soveltaminen

Liikuntaa voi soveltaa teknisesti (välineiden avulla: iso pallo, pieni pallo, pehmeä pallo/kova pallo jne), pedagogisesti (muuttamalla esimerkiksi sääntöjä kaikille soveltuvaksi) tai didaktisesti (valitsemalla ryhmälle sopivia opetusmenetelmiä). Soveltaa voi siis monelta osin, tavoitteena kuitenkin on, että soveltamisella saavutetaan asetetut tavoitteet tai mahdollisestaan kaikkien osallistumiseen liikuntatuokioon.

Miten, missä ja mitä voi soveltaa

Liikunnan tekninen soveltaminen – sovelletaan välineiden avulla pelit ja toiminnot sellaisiksi, jotta kaikki pystyvät osallistumaan:

- eri kokoiset pallot (isot, pienet)
- eri materiaalit (pehmeä, kova)
- erilaiset tarttumapinnat (sileä, tarra, huokoinen)
- välineiden ominaisuudet (pomppaa/ei pomppaa, nopea/hidas)

Liikunnan pedagoginen soveltaminen – sovelletaan säännöt ja toiminnot kaikille soveltuviksi:

- lisätään sääntöjä (vaikeutetaan peliä)
- vähennetään sääntöjä (helpotetaan peliä)
- muokataan sääntöjä (pelataan istuen, palloon ei saa koskea jalalla)

Liikunnan didaktinen soveltaminen – sovelletaan toimintaa opetusmenetelmien avulla:

- erilaisten opetusmenetelmien käyttäminen
- eriyttäminen

5 Kokonaisvaltaisen liikuntakokemuksen luominen

Pienistä asioista voi tehdä merkityksellisiä – niin myös liikunnassa. Luomalla kokemuksia syntyy merkityksiä. Liikuntatapahtuman ja jopa yksittäisen liikuntatunnin lisäarvoa voi hetkessä nostaa ennakoimalla, osallistumalla ja lopuksi vielä kokemuksen läpikäynnillä. *Kokonaisvaltainen liikuntakokemus syntyy yksittäisen liikuntahetken ympärille rakennetuista pedagogisista menetelmistä.*

Tehdään liikuntatapahtumista ja –tunneista tärkeitä, nostetaan niiden arvoa arvostamalla niitä. Kokonaisvaltaisuuden taustalla on ennen kaikkea arvotus liikuntaa kohtaan. Tehdään liikunnasta merkityksellistä opiskelijoille.

5.1 Ennakointi, valmistautuminen

Kuten muutakin päivittäistä erityisopetusta, niin strukturoidaan myös liikunnanopetus ja ennakoitaan tulevia tapahtumia tai tunteja. Kun tulee muutoksia tai liikuntalaji vaihtuu, niin on hyvä käydä se opiskelijoiden kanssa läpi, jotta he voivat valmistautua ja heillä on jotakin ”mukavaa” odotettavaa. Opiskelijoilla saattaa myös olla kysymyksiä lajiin, tapahtumaan tai tuntiin liittyen, joten annetaan heille mahdollisuus myös rauhassa orientoitua tulevaan.

Puhuttaessa isosta liikuntakokonaisuudesta, kuten esimerkiksi yleisurheilukilpailut, joka sisältää ennakoinnin, harjoittelun, osallistumisen ja kokemusten reflektoinnin, niin ennakoinnin merkitys kasvaa. Ennakoinnilla saamme luotua tapahtumasta jo ennalta merkityksellisen (puhumalla positiivisesti, jättämällä jännitystä, keskustelemalla jne.).

Useassa yhteydessä sanotaan, että koulutuksen aloitus on tärkein tai, että ensivaikutelma määrittelee hyvin paljon, niin myös liikunnassa – *panosta ennakointiin positiivisesti!*

5.2 Harjoittelu, osallistuminen

Tärkeintä tietysti on opiskelijan mahdollisuus osallistua liikuntatapahtumaan. Mahdollistetaan osallistuminen positiivisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Ollaan mukana motivoimassa ja innostamassa.

5.3 Liikuntakokemuksen läpikäynti

Kun liikuntapäivä on koettu, niin päätetään ”kokonaisuus” tapahtuman läpikäynnillä. Opiskelija saavat muistella päivän tapahtumia, katsella kuvia ja keskustella päivästä. Läpikäynnin avulla edistetään muistin toimintaa ja ikään kuin kerrataan opittua. Positiivisten kokemusten syntyminen ja niiden muistaminen edistää positiivisen minäkuvan kehittymistä.

5.4 Esimerkkinä yleisurheilukilpailut

1. Ennakointi:

- kisat tulossa, kuka järjestää ja missä
- ketä osallistuu, mitä lajeja
- opiskelijan aiemmat kokemukset: käydään edellisvuoden kisakuvia läpi
- odotukset
- miten etenee: milloin harjoitellaan, aikataulu ym.

2. Osallistuminen

Osallistuminen on tärkein juttu, arvostetaan sitä, että päivä on opiskelijalle tärkeä. Ollaan itse esimerkkinä ja eläydytään aidosti. Luodaan päivän aikana positiivinen ja kannustava ilmapiiri.

3. Läpikäynti

- missä oltiin, mitkä kisat
- ketä osallistui, miten meni, nähtiinkö tuttuja
- mikä oli kivointa
- katsotaan kisakuvat, mahdolliset videot
- mahdollinen tehtävä: valitse itsestäsi kuva kisoista ja liimaa se vihkoon/paperille, liitä portfolioon tms.

Lisätietoja ja kirjallisuutta

Liikuntamuotojen soveltamisesta, erilaisista peleistä ja leikistä löytyy paljon teoksia ja oppaita ja niistä voi hakea lisävirikkeitä ohjaamiseen. **Pääasia on kuitenkin, ettei tehdä välineistä ”sitä juttua”, vaan, että sovelletaan liikuntatunteja tarpeen mukaan – siltä osin, että kaikki voivat osallistua ja toiminta on mielekästä, mutta tarpeeksi haastavaa!**

Virkkeitä ohjaamiseen:

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Tammerprint Oy. Tampere.

- uusin soveltavan liikunnan teos, siitä löytyy monipuolisesti eri liikuntamuotojen soveltamisesta eri vamma ryhmille ja niiden merkityksestä liikunta- ja toimintakykyyn

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Tammer-paino Oy. Tampere.

- vuonna 2002 painettu ”Uusi erityisliikunta” tarjoaa myös tietoa liikuntamuotojen soveltamisesta ja tietoa esimerkiksi tuki- ja liikuntaelämistön sairauksista

Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. 2005. Soveltavan liikunnan apuvälineet. Edita. Helsinki.

- teoksesta löytyy monipuolisesti vinkkejä eri soveltavan liikunnan apuvälineistä esimerkiksi vaikeavammaiselle liikkujalle

Heikinaro-Johansson, P., & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Soveltavan liikunnanopetuksen opas. Opetushallitus. Gummerus. Helsinki.

- teoksessa käydään läpi mm. liikunnanopetuksen suunnittelua, järjestämistä ja arviointia

6 Lopuksi

Liikunnan merkitys meille kaikille, ennen kaikkea erityisopiskelijalle on valtava. Liikunta vaikuttaa niin monipuolisesti kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn ja myös mahdollistaa toimintakyvyn säilymisen koko elämänkaaren ajan.

....”ja koska liikunnalla on väliä”

Nähdään liikunta tärkeänä osana opetusta, osana opiskelijan toimintakyvyn edistymistä, kokonaisvaltaista hyvinvointia ja mielekkäänä tapana olla, liikkua ja toimia. Siirretään liikunnan avulla niitä tärkeitä taitoja (sosio-emotionaaliset taidot, kognitiiviset taidot ja karkea- ja hienomotoriset taidot) arjen toimintoihin, jotta niistä selviytyminen olisi helppompaa.

Arvostetaan liikuntaa ja liikunnan merkitystä opiskelijoille. Oikeiden asioiden opettaminen on arvostamista. Kannustaminen ja innostaminen on arvostamista. Arvostamista on myös se, että suunnitellaan ja sovelletaan tarpeen mukaan.

Toivon, että opas herätti arvokkaita ajatuksia siitä, mitä liikuntaa erityisopiskelijalle merkitsee ja miksi on tärkeää tarkastella liikunnanopetuksen arvostusta valmentavassa koulutuksessa.

Lähteet

Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Honkavaara Markku. 2013. Keskuspuiston ammattiopiston erityisliikunnan opettaja. Keskustelu. Espoo.

Keskuspuiston ammattiopisto. 2011. Koulukohtainen opetussuunnitelma, valmentava 2 –koulutus. Helsinki.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Tammerprint Oy. Tampere.

Winnick, J. 2000. Adapted Physical Education and Sport. Third edition. Human Kinetics. United States of America.