



## **Materiaalipankki Nokian kaupungin uimaopetuksen kehittämiseen**

Niina Moisio

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja AMK

Opinnäytetyö

Syksy 2023

## Tiivistelmä

<b>Tekijä(t)</b> Niina Moisio
<b>Tutkinto</b> Liikunnanohjaaja AMK
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Materiaalipankki Nokian kaupungin uimaopetuksen kehittämiseen
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 23 + 8
<p>Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Nokian kaupungin liikuntapalvelut. Opinnäytetyön laatiminen ajoittui kevästä 2023 syksyyn 2023. Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen pääta-voite oli luoda materiaalipankki uuteen toimintamalliin Nokian kaupungille helpottamaan uimaopettajien työtä. Koska uimaopettajien työolosuhteisiin toivottiin parannusta sekä helpotusta työolosuhteiden vaativuuden vuoksi, materiaalipankille oli tarve. Nokian kaupunki toivoi myös koulu- lujen käytäntöjen yhtenäistämistä sekä uimaan oppimisen herkkyyksikauden hyödyntämistä.</p> <p>Uimaopetus kuuluu peruskoulun liikunnan opetussuunnitelmaan ja koska sitä arvostetaan tärkeänä liikunnantaitona, se on mainittu opetussuunnitelman perusteissa. Uimaopetuksen tavoitteena on esimerkiksi, että oppija oppii perusuimataidon ja osaa vedestä pelastamisen taitoja. Oppimisessa oppijalla on aktiivinen tehtävä ja jokainen oppii eri tavalla. Oppiminen voidaan varmistaa sitä paremmin, mitä monipuolisemmin opettaja osaa käyttää erilaisia lähestymistapoja.</p> <p>Kuudesluokkalaisten uimataito on tutkimusten perusteella heikentynyt merkittävästi, noin viidesosalla vuodesta 2016 vuoteen 2022. Uimataitotutkimuksen (2022) mukaan kaikista kuudesluokkalaisista 55 prosenttia oli uimataitoisia pohjoismaisen uimataitomääritelmän mukaan. Vuonna 2016 tehdyssä tutkimuksessa uimataitoisten kuudesluokkalaisten osuus oli 76 prosenttia.</p> <p>Nokian kaupunki yhdessä Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton edustajan kanssa keskusteli mahdollisuuksista järjestää uimaopetusta ja tämän jälkeen muodosti Nokian uimaopetukseen sopivan mallin. Uusi toimintamalli esiteltiin ja hyväksytettiin rehtoreilla, opettajilla, johtajilla sekä suunnittelijalla. Materiaalipankki liitteineen on luotu uuden toimintamallin pohjalta. Sen luomiseen on käytetty lisäksi kyselyitä. Kyselyiden kohderyhmänä toimi toimeksiantaja. Materiaalipankki sisältää kaksi liitettä, uintiaapiset. Ne on tehty erikseen esi- ja alkuopetukseen sekä 3.–4. vuosiluokille.</p>
<b>Asiasanat</b> Uimataito, uinninopetus, opetussuunnitelma, materiaalipankki

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto .....	2
2.1	Uimataito .....	2
2.2	Uimataidon ja vesiturvallisuuden edistäjä .....	2
2.3	Pinnalla 2025 -strategia .....	3
2.4	Uimakoulutoiminta .....	3
2.4.1	Uimaopetus kouluissa .....	4
2.4.2	Uimataitotutkimus 2022 .....	5
3	Uimaopetuksen suunnittelu .....	7
3.1	Oppiminen ja opettaminen .....	7
3.2	Oppija .....	9
3.3	Opetustyyli ja opetusmenetelmät .....	10
3.3.1	Komentotyyli .....	10
3.3.2	Harjoitustyyli .....	10
3.3.3	Vuorovaikutustyyli .....	11
3.3.4	Itsearviointityyli ja yksilölliset tehtävät .....	11
3.3.5	Ohjattu oivaltaminen ja erilaisten ratkaisujen tuottaminen .....	11
4	Empiirinen osa .....	13
4.1	Toimeksiantajan esittely .....	13
4.2	Lähtötilanteen kuvaus ja suunnittelun esittely .....	13
4.3	Tuotoksen tuottamisen kuvaus .....	14
4.4	Uusi toimintamalli .....	16
4.5	Materiaalipankki .....	18
5	Pohdinta .....	21
	Lähteet .....	22
	Liitteet .....	24
	Liite 1. Materiaalipankki .....	24
	Liite 2. Uintiaapinen 3.–4. luokille .....	30
	Liite 3. Uintiaapinen esi- ja alkuopetus .....	31

## 1 Johdanto

Uimaopetus kuuluu peruskoulun liikunnan opetussuunnitelmaan ja koska sitä arvostetaan tärkeänä liikunnantaitona, se on mainittu opetussuunnitelman perusteissa. Uimaopetuksen tavoitteena kouluissa on muun muassa, että oppija oppii hyvinvointia edistäviä ja turvallisia liikuntatapoja, oppii perusuimataidon, osaa vedestä pelastamisen taitoja ja osaa liikkua turvallisesti vesillä. Nämä mainitaan opetussuunnitelman perusteissa. (Hakamäki 2018, 53.)

Vuoden 2022 uimataitotutkimuksen mukaan kaikista kuudesluokkalaisista 55 prosenttia oli uimataitoisia pohjoismaisen uimataitomääritelmän mukaan. Kuudesluokkalaisten uimataito on tutkimusten perusteella heikentynyt merkittävästi, noin viidesosalla vuodesta 2016 vuoteen 2022. Vuonna 2016 tehdyssä tutkimuksessa uimataitoisten kuudesluokkalaisten osuus oli 76 prosenttia. (Lehtimäki ym. 2022, 10 & 11.)

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton missio on, että yksikään ei huku. Kun jokaisella on mahdollisuus oppia uimaan sekä riittävät tiedot ja taidot itsensä tai toisen pelastamiseen veden varasta, saadaan hukkumistilastojen luvut pieneneeseen, vältetään ikäviltä tilanteilta sekä tarjotaan jokaiselle mahdollisuus nauttia vedestä. Henkilö on pohjoismaisen uimataitomääritelmän mukaan uimataitoinen, jos pudottuaan syvään veteen, niin että pää käy veden alla, hän pystyy pinnalle päästyään uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto).

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Nokian kaupungin liikuntapalvelut. Nokian kaupunki toivoi omaa koululaisuintien opetussuunnitelmaa, sekä sitä, että koulujen käytännöt olisivat yhtenäisemmät ja, että allasaikaa lisättäisiin esi- ja alkuopetukseen. Näillä tavoin pystytään hyödyntämään uimaan oppimisen herkkyyskausi sekä vahvistamaan alkeisuimataitoa. Tämän opinnäytetyön kehittämistyönä on tehty materiaalipankki liitteineen Nokian kaupungin uuteen toimintamalliin pohjaten. Materiaalipankki tulee helpottamaan uimaopettajien työtä. Siitä pystyy seuraamaan opetustuntien sisältöjä esi- ja alkuopetuksesta 9. vuosiluokkaan saakka sekä se sisältää erilaisia leikki- ja pelivinkkejä opetustuntien sisältöihin liittyen. Uintiaapiset, jotka on tehty materiaalipankin liitteiksi, sisältävät itsearviointikohtia oppilaan uimaan oppimisessa.

## 2 Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH) on vuonna 1956 perustettu koulutus- ja valitusorganisaatio. Sen tehtävänä on uimataidon, vesi- ja jääturvallisuuden sekä niihin liittyvien olosuhteiden edistäminen. Se ohjaa valtakunnallisesti yleistä uimaopetus- ja hengenpelastustyötä tehden siihen liittyvää neuvontaa, koulutusta ja tiedotustyötä. SUH kehittää uinnin olosuhteita, erityisesti uimarantojen ja uimahallien turvallisuutta. SUH toteuttaa tätä edellä mainittua tehtävää muun muassa yhteistyössä 11 jäsenjärjestön, kuten Suomen Punaisen Ristin, Suomen Työväen Urheiluliitto Ry:n, Suomen Uimaliitto Ry:n sekä Suomen Latu Ry:n kanssa. Yhteistyössä on mukana myös uimahalli- ja kylpyläala, kunnat, viranomaiset, alan oppilaitokset sekä muut sidosryhmät. Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämällä veikkausvoittorahoilla sekä oman varainhankinnan tuotoilla rahoitetaan Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton toimintaa. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto & Läärä 2018, 231.)

### 2.1 Uimataito

Jokainen Suomessa asuva joutuu kosketuksiin veden kanssa, sillä Suomessa on 300 000 kilometriä rantaviivaa. On tärkeää, että koulut järjestävät riittävästi uimaopetusta, sillä uimataidon oppiminen on jokaisen Suomessa asuvan lapsen perusoikeus. Tällä tavalla myös ne, joilla ei ole muutoin mahdollisuutta harjoitella uintia, oppivat uimaan. Tämän taidon oppimisella luodaan pohja vesillä ja turvalliseen veden ääressä olemiseen. Perusuimataitoinen on silloin, jos pystyy uimaan 50 metrin matkan kahta uintitapaa käyttäen, kun taas alkeisuimataitoon vaaditaan 10 metrin uintimatka yhdellä uintitavalla sekä kastautuminen. Vesitaidoiksi kutsutaan taitoja, jotka edistävät lapsen taitojen menemistä veteen, kastautua, kellua, liukua ja sukeltaa vedessä. Nämä taidot mahdollistavat alkeisuimataidon saavuttamisen. Henkilö on pohjoismaisen uimataitomääritelmän mukaan uimataitoinen, jos pudottuaan syvään veteen, niin että pää käy veden alla, hän pystyy pinnalle päästyään uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto; Lehtimäki, P-L., Savolainen, T., Heinonen, K., Sääkslahti, A., Haapala, H., Saari, S & Pietilä, M., 46.)

### 2.2 Uimataidon ja vesiturvallisuuden edistäjä

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto on uimataidon ja vesiturvallisuuden edistäjä, jotta jokainen voisi liikkua turvallisesti vedessä, vesillä ja veden äärellä. SUH tekee töitä sen mahdollistamiseksi, että jokaisella olisi oikeus nauttia vedestä. SUH ohjaa yleistä uimaopetus- ja hengenpelastustyötä, neuvoo ja valistaa aiheeseen liittyen, järjestää koulutusta alan ammattilaisille sekä kehittää uimahallien, uimarantojen ja muiden uimapaikkojen turvallisuutta.

Kaiken näiden lisäksi, SUH myöntää hengenpelastusmerkkejä, tilastoi hukkumistapauksia ja myy uintimerkkejä. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto.)

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton missio on, että yksikään ei huku. Kun jokaisella on mahdollisuus oppia uimaan sekä riittävät tiedot ja taidot itsensä tai toisen pelastamiseen veden varasta, saadaan hukkumistilastojen luvut pieneneen, välttään ikäviltä tilanteilta sekä tarjotaan jokaiselle mahdollisuus nauttia vedestä. Jotta Suomen uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton missio toteutuu, se on valinnut kolme toimenpidettä, jotka auttavat pääsemään tavoitteeseen. Toimenpiteet ovat uimataidon edistäminen elämänkulussa, vesiturvallisuuden parantaminen sekä vaikuttamistyön vahvistaminen. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto.)

### **2.3 Pinnalla 2025 -strategia**

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton keskeiset tavoitteet vuoteen 2025 mennessä uimataidon edistämässä ovat: uimaopetusta esikoululaisille ja alakoulun kaikille luokka-asteille yhä useamman kunnan järjestettäväksi sekä hukkumiskuolemien laskeva trendi jatkuu strategiakauden aikana ja samalla uimataitoisten osuus väestöstä kasvaa. Uimahalleissa, kylpylöissä, uimarannoilla ja talviuintipaikoilla on lakien, ohjeiden ja suositusten vaatimat turvallisuusasiat kunnossa ja ne ovat yhdenvertaisesti saavutettavissa ja niiden määrä pysyy samana. Viisaasti vesillä -kampanjalla on pysyvä rahoitus sekä niin naskalien kuin pelastusliivienkin käyttö lisääntyy, sillä ihmisillä on tietoa veteen liittyvistä riskeistä. Vesiliikunnan olosuhteita ja palveluja rakentavat ja ylläpitävät kunnat ja muut toimijat huomioivat eri kohderyhmien tarpeet, esteettömyyden ja turvallisuuden sekä kestävä kehityksen periaatteet. Eri-ikäisten uimataitoa ja turvallista vesillä liikkumista vedessä ja veden äärellä edistämässä on Suomessa Suomen Uimaopetus- ja hengenpelastusliiton kouluttamia ammattialaisia. Näiden tavoitteiden mittareina käytetään muun muassa uimataidosta tehtyjä tutkimuksia, uimataidon kehitystrendiä sekä uimaopetuksen määrää että laatua esi- ja alakouluissa eri kunnissa. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto.)

### **2.4 Uimakoulutoiminta**

Maamme kunnat järjestävät pääosin uimakouluja: koulutoimi koulujen uimaopetuksen ja liikunta-toimi muuta kunnan järjestämää uimakoulutoimintaa. Uimakoulun opettajan tulee olla tehtävään koulutettu. Uimakoulutoiminta jakautuu useissa kunnissa vuodenaikojen mukaan sekä uimakouluja järjestetään eri-ikäisille ja eritasoisille asiakkaille. Uimakoulut pidetään syksy- ja talvikaudella useimmiten parin kolmen viikon jaksoina uimahalleissa. Alkeis- ja jatkouimakouluja tarjotaan alkukesästä sekä joissakin kunnissa myös rantauimakouluja heinä-elokuussa. (Hakamäki 2018, 49 & 50.)

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton suositusten mukaan alkeisuimakoulua tulisi olla vähintään 10 opetuskertaa. Näillä 10 opetuskerralla päätavoitteena on alkeisuintimerkin suorittaminen. Jaksosuunnitelmassa ensimmäisellä ja toisella kerralla totuttaudutaan veteen ja kastaudutaan, jolloin tavoitteina ovat osata liikkua monella eri tavalla vedessä sekä pitää silmät auki veden alla. Kolmannella ja neljännellä kerralla harjoitellaan kellumista sekä päin- ja selin liukua. Tavoitteena näillä tunneilla on osata meritähtikellunta, selin liukuasento sekä osata liukua. Hypyt, pomput, sukellukset ja potkut tulevat viidennellä ja kuudennella kerralla ja tavoitteena on uskaltaa pudottautua altaan reunalta jalat edellä ja sukeltaa vanteen läpi sekä ostata koirauinnin potkut. Seuraavalla kolmella kerralla harjoitellaan myyräuintia, alkeisselkäuintia sekä vesipelastusta. Tavoitteena on osata uida myyräuintia ja alkeisselkäuintia 10 metrin matkan sekä osata heittää kanisterin ja vetää kaverin luokseen. Viimeisellä kerralla on uimakoulun päätös eli jaetaan todistukset. (Hakamäki 2018, 50 & 84.)

#### **2.4.1 Uimaopetus kouluissa**

Uimaopetus kuuluu peruskoulun liikunnan opetussuunnitelmaan. Huhtikuussa vuonna 2012 julkaistu tutkimus osoittaa, että 95 prosenttia Suomen alakouluista järjestää uinnin opetusta. Tutkimus on Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton, LIKES- tutkimuskeskuksen ja opetushallituksen yhteistyönä tekemä. Uinninopetusta ovat monin paikoin vähentäneet kuntien säästötoimet ja joissakin se on loppunut kokonaan. On myös kuntia, joissa uinnin opetukseen on satsattu varoja. Nämä erot järjestelyissä johtuvat siitä, että opetushallituksen laatima opetussuunnitelma ei velvoita kuntia uinnin opetuksen järjestämiseen. Opetussuunnitelman perusteissa uimataito on mainittu, sillä sitä arvostetaan tärkeänä liikunnantaitona. (Hakamäki 2018, 53.)

Jotta opetuksen vaikutus on tehokasta, uimaopetus järjestetään yleensä tiiviinä jaksoina. Uintia on kerran tai kaksi viikossa muutaman viikon ajan. 6–10 tuntia uintia on suositus, joka tulisi olla jokaisella vuosiluokalla. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton suositus uimaopetuksen tuntimääräksi on: 4. vuosiluokan päätyttyä uimaopetusta on saatu yhteensä 24 tuntia, 6. vuosiluokan päätyttyä yhteensä 36 tuntia sekä 9. vuosiluokan päätyttyä yhteensä 54 tuntia. (Hakamäki 2018, 53, 54 & 56.)

Luokkakohtaisina sisältötavoitteina mainitaan esiopetuksen osalta veteen tutustuminen. 1. vuosiluokalla veteen totuttelu, kuten kellunnat, liu'ut, vesileikit ja pinnan alle painautuminen. 2. vuosiluokalla painopiste on uintitekniikoiden alkeissa: myyräuinti, alkeisselkäuinti ja alkeisrintauinti. 3–5. vuosiluokilla harjoitellaan selkäkroolia, rintauintia sekä krooliuintia, mutta myös vesipelastusta. Uimataidon vahvistaminen ja vesipelastustaidot ovat 6–9. vuosiluokilla. Näillä vuosiluokilla keskitytään vedenpoljentaan, kylkiuintiin, sukeltamiseen sekä pelastusvälineen käyttöön. (Hakamäki 2018, 56.)

Vaikka Nokialla uimaopetuksen suositukset eivät aivan täyty, niin Nokian kaupunki pitää kuitenkin huolen siitä, että jokaisella luokka-asteella on mahdollista päästä uimaan. Uimaopetus- ja hengenpelastusliiton suositukset ovat: 4. vuosiluokan päätyttyä uimaopetusta on saatu yhteensä 24 tuntia, 6. vuosiluokan päätyttyä yhteensä 36 tuntia sekä 9. vuosiluokan päätyttyä yhteensä 54 tuntia. Nokialla 4. vuosiluokan päätyttyä uimaopetusta on saatu 22 tuntia, 6. vuosiluokan päätyttyä 26 tuntia ja 9. vuosiluokan päätyttyä 34 tuntia. Nokian kaupungilla uimaopetuksesta vastaa altailla työskentelevät liikunnanohjaajat. Liikunnanohjaajia Nokialla on viisi. Koululaisuintien uimaopetukseen osallistuu kaikki nokialaiset peruskoululaiset. 31.12.2022 Nokialla on ollut 1–6. vuosiluokan oppilaita yhteensä 2607. Näiden lisäksi noin 250 eskaria kävi uimaopetuksessa tänä keväänä.

#### **2.4.2 Uimataitotutkimus 2022**

Tutkimus toteutettiin sähköisenä kyselynä. Oppilaat vastasivat kyselyyn opettajan ohjeistamana oppitunnin aikana. Kuudesluokkalaisille tehdyssä kyselyssä selvitettiin uimataitoa, uimataidon oppimista, vapaa-ajan uintiharrastuneisuutta, koulujen uintitunneille osallistumista, uintitunneille osallistumiseen innostavia ja estäviä tekijöitä sekä koronarajoitusten vaikutuksia oppilaiden uimataitoon. Tavoitteena oli kerätä 5000 oppilaan satunnaistettu otanta, mutta vastauksia saatiin vain 1798 oppilaalta. (Lehtimäki, Savolainen, Heinonen, Sääkslahti, Haapala, Saari & Pietilä 2022, 7.)

Uimataitotutkimuksen mukaan kaikista kuudesluokkalaisista 55 prosenttia oli uimataitoisia pohjoismaisen uimataitomääritelmän mukaan. Sukupuolten välillä oli eroja, sillä 51 prosenttia tytöistä ja 60 prosenttia pojista ilmoitti osaavansa uida. Kuudesluokkalaisista reilut kaksi prosenttia oli uimataidottomia. Kuudesluokkalaisten uimataito on tutkimusten perusteella heikentynyt merkittävästi, noin viidesosalla vuodesta 2016 vuoteen 2022. Vuonna 2016 tehdyssä tutkimuksessa uimataitoisten kuudesluokkalaisten osuus oli 76 prosenttia. Tutkimukseen vastanneet olivat oppineet uimataidon keskimäärin 9 vuoden iässä, kuitenkin mediaanin ollessa 10 vuotta. Kuitenkin ne oppilaat, jotka olivat oppineet uimataidon hieman myöhemmässä iässä (yli 10-vuotiaana), osallistuivat koulun järjestämiin uintitunteihin hieman useammin kuin ne, jotka olivat oppineet uimataidon varhaisemmassa iässä. Uimataidon oppimisikä oli pysynyt samana vuodesta 2016 vuoteen 2022. (Lehtimäki ym. 2022, 10, 11, 13 & 21.) Myös Nokian kaupungin uimaopetuksessa uimataidon heikkeneminen on huomattu. Vuonna 2022 kuudesluokkalaisista 84,6 % läpäisi testiinnin, kun taas vuonna 2016 osuus oli 89,8 %.

Oppilailta kysyttäessä, missä he olivat oppineet alkeisuimataidon yli puolet eli 64 prosenttia ilmoitti, että vapaa-ajalla ja 22 prosenttia, että uimakoulussa. Uimataito, joka oli opittu vapaa-ajalla, oli yhteydessä myös varhaisempaan uimataidon oppimisikään. Tulosten perusteella, alle 10 metrin uimataitoiset eivät innostu uimisesta, sillä he eivät löytäneet myönteisiä kokemuksia uinnista tai

uintitunneille osallistumisesta. Oppilaan osatessa uida, hän haluaa myös uida vapaa-ajalla, mikä johtaa taitojen kehittymiseen. (Lehtimäki ym. 2022, 13 & 32).

Ennen koronapandemian alkua, ensimmäisen vuosiluokan oppilaille reilut 90 prosenttia kouluista järjesti uinninopetusta, 90 prosenttia toisen vuosiluokan oppilaille, 82 prosenttia kolmannen vuosiluokan oppilaille, 77 prosenttia neljännen vuosiluokan oppilaille, 74 prosenttia viidennen vuosiluokan oppilaille ja 75 kuudennen vuosiluokan oppilaille. Kuitenkin koronapandemian jälkeen, kevääseen 2022 mennessä uinninopetusta ei järjestetty enää samoja määriä millään vuosiluokalla.

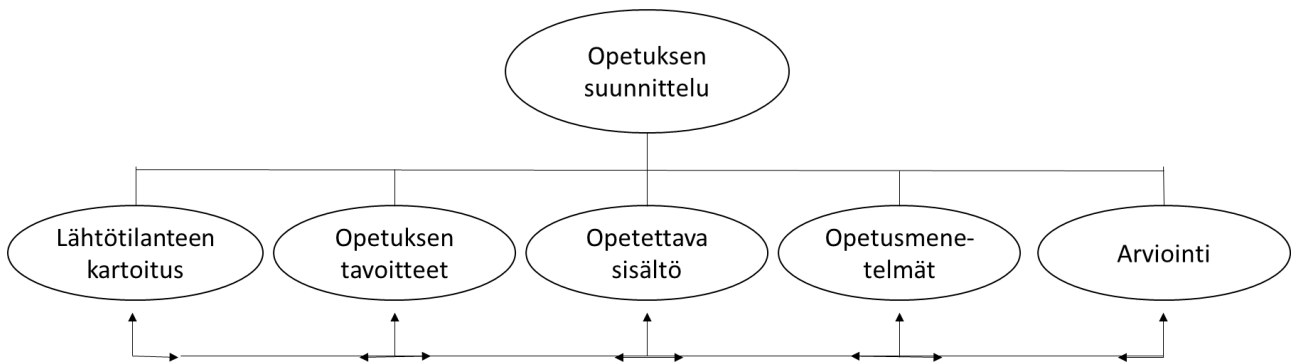
Osassa kouluja uinninopetusta ei järjestetty lainkaan ja tähän syyksi rehtorit ilmoittivat muun muassa uimahallin puuttumisen paikkakunnalta sekä pitkät kuljetusmatkat. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton suosittelemaan kuuden tunnin uintimäärään ennen koronapandemiaa ylsi vain pieni osa kouluista, keskimäärin noin 20 prosenttia. Ensimmäisellä ja toisella vuosiluokalla saavutettiin parhaiten suositusmäärä, 28 prosenttia, kun taas heikoiten suosituksiin ylsi viidennes ja kuudennes vuosiluokka noin 18 prosentilla. Koronapandemian jälkeen keväällä 2022 aiempaa suositusten tasoa ei ollut saavutettu. (Lehtimäki ym. 2022, 40, 41 & 42).

Koska kuudennen vuosiluokan oppilaiden vastauksista käy ilmi, että ennen koulun aloitusta olevilla vapaa-ajan uintikokemuksilla on suuri merkitys uimataidolla, haluttiin tutkimuksessa ulottaa uimataidon arviointi 6-vuotiaisiin esikoululaisiin. Myös tämä tutkimus toteutettiin sähköisenä ja siihen vastattiin esikoululaisen kotona. Kyselyajan päättymiseen mennessä tutkimukseen saatiin vastaukset 222 esikoululaiselta. (Lehtimäki ym. 2022, 46).

Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneista esikoululaisista olivat käyneet uimassa (98 %). Neljä esikoululaista ilmoitti, että ei ollut käynyt uimassa, mutta kuitenkin kaikki ilmaisivat haluavansa käydä. 53 prosenttia oli osallistunut uimakouluun sekä 45 prosenttia oli käynyt uimassa esikoulussa. 55 prosenttia esikoululaisista arvioi olevansa hyvä uimaan, siten ettei tarvinnut kellukkeita ja vähän alle puolet (45 %) käytti kellukkeita apunaan uimisessa. Ne esikoululaiset, jotka olivat osallistuneet uimakouluun, arvioivat uimataitonsa paremmaksi, kuin ne, jotka eivät olleet osallistuneet. (Lehtimäki ym. 2022, 47, 48, 49 & 50).

### 3 Uimaopetuksen suunnittelu

Suunnittelun tavoitteena on jäsentää ja suunnitella opetus tavoitteiden suuntaisesti siten, että oppija oppii. Se koostuu lähtötilanteen ja tarpeen kartoituksesta, tavoitteiden asettamisesta, opetusmenetelmien ja työskentelytapojen valinnasta, opetettavan asian eli sisällön määrittelystä sekä opetuksen ja oppimisen arviointitavan suunnittelusta sekä arvioinnista. Suunnittelu on oppimisprosessin suunnittelua, joka edellyttää menetelmien ja keinojen valintaa sekä jatkuvaa opetuksen ja oppimisen arviointia. Se ohjaa varsinaisesti opettajan opetustyötä. (Kuva 1.) (Hakamäki 2018, 82.)



Kuva 1. Opetuksen suunnitteluun kuuluvat osa-alueet (mukailen Hakamäki, 82)

Nokian kaupungilla uimaopetuksen suunnittelu alkaa uintiviikkojen jaoilla. Ensiksi varataan valmiiksi 2.lk uinnit syksyn osalta ja 1.lk uinnit kevään osalta. Tämän jälkeen koulut saavat itse täyttää tunnit omille viikoilleen. Seuraavan lukuvuoden uintiviikot koulut saavat tietää keväällä. Uimaopettajilta löytyy suunnitelma uintituntien sisällöistä eri luokka-asteille. Siitä pystyy katsomaan mikä on teemana kyseisellä luokka-asteella sillä tunnilla. Jokainen uimaopettaja saa itse suunnitella opetuksensa kyseisen teeman mukaisesti ja tunnin jälkeen kirjataan ylös mitä harjoitteita on tehty sekä mahdollisesti muita huomioita, jotta seuraavalla kerralla uimaopettajan on helpompi suunnitella tuntia.

#### 3.1 Oppiminen ja opettaminen

Opettaminen on vuorovaikutusta oppijan ja opettajan välillä, sillä siihen prosessiin osallistuvat molemmat, opettaja ja oppija. Vuorovaikutus tuottaa erilaisia oppimistuloksia. Opettaja ei ole ainoa toimija, joka jakaa tietoa ja tuottaa oppimistuloksia, vaan opettaja oppii prosessissa myös itse. Suuri vaikutus toiminnan määrään on opettajan oppimiskäsityksellä, sillä behavioristisesti ajatteleva ja toimiva etenee seuraavasti. Ohjeiden antaminen- mallisuorituksen näyttäminen- oppijoiden ohjaus harjoittelemaan- palautteen antaminen. Koska tällä tavoin opettamisella oppijat kuuntelevat, katselevat ja siirtyvät, niin harjoittelu-aika jää vähiin ja tunnille tulee paljon passiivista aikaa.

Toisena ohjeena toiminnan maksimointiin on käyttää opettajan toimintaan niin vähän aikaa kuin mahdollista. (Jaakkola & Sääkslahti, 2017, 304 & 305; Jaakkola 2017, 353.)

Oppimistapahtuma elää koko ajan oppijoiden ja opetustilanteen muutosten edellyttämällä tavalla, se ei siis ole pysyvä, ennakkosuunnitelmaan sidottu. Oppimista tapahtuu tiedostetusti ja tavoitteellisesti, mutta suuri osa tapahtuu tiedostamatta, ikään kuin huomaamatta ja tahtomatta. Tietoisesta oppimisesta käytetään käsitettä eksplisiittinen oppiminen ja tiedostamattomasta, implisiittinen oppiminen. (Hakamäki & Lauritsalo 2018, 11 & 82; Schmidt & Wrisberg 2008, 158; Jaakkola 2017, 158.)

Didaktisesta näkökulmasta tarkasteltuna motivaation synnyttämistä perinteinen opetus-oppimisprosessi etenee opettajan asettamien tavoitteiden mukaan. Tämä malli ei huomioi oppijan motivaatiota, mieltymyksiä tai toiveita toimintaa kohtaan. Lähtökohtaisesti perinteisestä opetus-oppimisprosessista puuttuu oppijan motiivi osallistua toimintaan. Suunniteltaessa toimintaa, tuleekin miettiä tavoitteita ja motiiveja sekä opettajan että oppijan kannalta. (Eloranta & Jaakkola 2007; Jaakkola 2017, 352.)

Liikuntasuorituksen oppimista kutsutaan motoriseksi oppimiseksi. Se on fysiologisesti tarkasteltuna monisäikeinen aivojen ja hermoston välisen yhteistoiminnan tulos, jonka seurauksena ihminen oppii säätelemään liikunnallista toimintaansa tarkoituksenmukaisesti. Taidon oppimisessa on eroteltavissa kolme vaihetta, ensimmäistä vaihetta kutsutaan kognitiiviseksi eli tiedolliseksi vaiheeksi. Siinä opitaan ymmärtämään, mitä tehdään. Toista vaihetta kutsutaan assosiativiseksi vaiheeksi. Tässä vaiheessa opitaan yhdistelemään liikkeitä eli koordinoimaan, miten tehdään. Kolmas vaihe on automatisoitunut vaihe ja siinä liikettä tai liikesuoritusta ei tarvitse enää ajatella. Taitojen opettamistilanteessa, pitää pystyä maksimoimaan toiminnan määrä, sillä liikuntataitoja opitaan tekemällä. Lähtökohtaisesti pitää edetä tilanne- ja opetusryhmäkohtaisesti, sillä nykykoulussa opetusryhmät ovat suuria, välineitä ei ole käytettävissä paljoo sekä tilatkaan eivät aina tue kovin hyvin toiminnan määrän maksimointia. (Lauritsalo 2018, 11 & 12; Jaakkola 2017, 353.)

Ohjeet tulee antaa mahdollisimman selkeästi ja lyhyesti, sillä oppija ei jaksaa keskittyä kuuntelemaan liian kauaksi aikaa eikä pysty sisäistämään liian montaa ohjetta yhdellä kertaa. Vedessä ehtii tulla kylmä, jos ohjeet ovat pitkiä. Mieluummin yksi tai kaksi ohjetta kerrallaan ja sen jälkeen harjoittelemaan. Opettajan tulisi sijoittua ohjeita antaessa niin, että hän näkee koko ryhmän. Uimaopetuksen aikana uimahallissa on myös muuta taustahälyä, kuten muita ryhmiä tai kovaa veden kohinaa, joten äänenkäyttö on oleellinen asia veden ääressä toimittaessa. Hyvä yleisohje on, että ”puhu melko hitaasti ja matalalla äänellä”, sillä normaalilla puhenopeudella ääni kaikuu ja puuroutuu isossa tilassa. (Lauritsalo 2018, 43, 44 & 45.)

### 3.2 Oppija

Oppimisessa oppijalla on aktiivinen tehtävä ja jokainen oppii eri tavalla. Oppiminen voidaan varmistaa sitä paremmin, mitä monipuolisemmin opettaja osaa käyttää erilaisia lähestymistapoja. Ei ole yhtä ainoaa tapaa ohjata sekä ”sama menetelmä kaikille” ei sovi opetukseen. Kun opettaja tuntee itsensä, omat vahvuutensa ja heikkoutensa sekä omat oppimis- ja työskentelytapansa, hän pystyy paremmin ymmärtämään oppijoiden tarpeet ja tukemaan yksilöllistä oppimista. Erilaisuutta voidaan tarkastella monesta näkökulmasta, kun otetaan huomioon esimerkiksi oppimistyyli, temperamentti- ja miellejärjestelmät. Myös visuaalisesta, auditiivisesta tai kinesteettisestä tai esimerkiksi herkkyykskausista ja sukupuolisista eroavaisuuksista, erilaisista kulttuureista, fyysisistä ja psyykkisistä ominaisuuksista tai erilaisista liikkumistavoista voidaan näkökulmia tarkastella. (Lauritsalo 2018, 14, 18 & 19.)

Konstruktivistisen käsityksen mukaan oppiminen on oppijan oma aktiivinen prosessi. Se on oppija-keskeinen tapahtuma ja oppimistuloksen kannalta oleellista on, mitä oppija itse tekee oppimistilanteessa. Siinä uusi tieto tai taito rakennetaan aiemmin osatun päälle. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen hyödyntämisen mahdollistaa virikkeellinen ja konkreettinen ympäristö. Tässä oppimiskäsityksessä toiminnan pääpaino on oppimisessa eikä opettamisessa ja se vapauttaa opettajan toiminnan kontrolloijasta tarkkailijaksi. Näin opettaja pystyy havainnoimaan toimintaa ulkoapäin ja pystyy puuttumaan tarvittaessa antamalla yksilöllisiä ohjeita tai palautetta. Uintikokemuksista puhuttaessa, aikaisemmat positiiviset kokemukset luovat positiivisia odotuksia uimakoulua kohtaan. Nämä puolestaan auttavat keskittymään toimintaan. (Lauritsalo 2018, 14; Jaakkola 2017, 355.)

Liikuntataitojen oppimisen lähtökohta on motivaatio ja se liittyy aina siihen, että oppija osallistuu tavoitteelliseen toimintaan, jossa hän on arvioinnin kohteena ja yrittää saavuttaa tietyn haasteellisen suoritusstandardin. Opettajan ensimmäinen ja keskeisin haaste onkin pystyä luomaan ympäristöjä ja tilanteita, jotka motivoivat oppijoita. Motivaatio ohjaa toimintaamme tavoitteemme suuntaan, kun pyrimme saavuttamaan jonkin tavoitteen. Varsinkin, jos uusien taitojen oppiminen tuntuu miellyttävältä ja palkitsevalta, lapsi on yleensä luonnostaan motivoitunut. Motivaation puute kuitenkin saa leikinkin tuntumaan työltä ja se voidaan tuhota tehokkaasti, kun esimerkiksi korostetaan liikaa ulkoisia palkkioita ja suorituksia. Uuden taidon omaksuminen on kehitysaskel, joka lisää lapsen itsenäisyyttä, avaa uusia maailmoja ja mahdollistaa askel askeleelta aktiivisemmän osallistumisen yhteisiin toimintoihin. Uimataidon oppimiseen liittyy vanhemman näkökulmasta lisääntynyt turvallisuus, sillä uimataitoinen voi nauttia uimisesta ilman vanhempien jatkuvaa seurantaa. (Eloranta & Jaakkola 2007; Jaakkola 2017, 351; Liukkonen & Jaakkola viitannut Robertsia mukaan (2012) 2017; Liukkonen & Jaakkola, 131; Lauritsalo 2018, 16; Lonka 2014, 167.)

### 3.3 Opetustyyli ja opetusmenetelmät

Opetusmenetelmien valinta tarkoittaa erilaisten opetustyylien, työskentelymuotojen ja harjoitteiden valintaa. Menetelmillä tarkoitetaan toimenpiteitä, joilla opettaja organisoii opetustaan ja pyrkii edistämään oppijan oppimista. Oppijaa ohjataan kohti lopullista tavoitetta harjoitteita tekemällä. Oppimistilanne voi olla jaettu siten, että opiskelija ja opettaja vastavuoroisesti säätelevät oppimista. Kontrollin ollessa ainoastaan opiskelijalla, hän ei välttämättä saa ulkoista tukea oppimiselleen, jolloin voi syntyä turhautumista sekä kokemista, että jää heitteille. Tämä oppimistilanne ei sovi henkilölle, jolla ei ole vielä riittäviä itsesäätelyn taitoja. Jotta kaikilla on kuitenkin mahdollista suoriutua tehtävistä omien taitojensa ja edellytystensä mukaisesti, opettajan on tärkeää luoda tällaisia opetustilanteita. (Lauritsalo 2018, 15 & 42; Hakamäki 2018, 83; Lonka 2014, 80.)

Opetustyyli edustavat jatkumoa opettajakeskeisistä tavoista oppijakeskeisiin tapoihin opettaa liikuntaa. Kun käytetään erilaisia opetustyyliä, voidaan korostaa vuorovaikutusta oppijoiden kesken, oman onnistumisen sisäistä tuntemista, erilaisia luovia ratkaisuja, yhdessä ja erikseen keksimistä sekä ongelmanratkaisua. Yleisimmin käytettyjä opetustyyliä sovellettuna uimaopetukseen ovat: komentotyyli, harjoitustyyli, vuorovaikutustyyli, itsearviointityyli, yksilölliset tehtävät, ohjattu oivaltaaminen sekä erilaisten ratkaisujen tuottaminen. (Lauritsalo 2018, 42; Hakamäki 2018, 83.)

#### 3.3.1 Komentotyyli

Uinninopetuksessa on alussa tarpeellista, että opetus on opettajajohtoista. Tällöin käytetään komentotyyliä. Komentotyyliissä opettajan tehtävä on suunnitella ja ohjata toimintaa, hän määrää suoritustahdin ja ohjaa toimintojen etenemistä. Palaute sekä toiminnan arviointi ovat kaikille yhteistä palautetta. Tämä soveltuu tilanteisiin, joissa käytettävissä oleva tila on hyvin pieni, oppijoiden määrä hyvin suuri, tehtävässä on suuria turvallisuusriskejä tai opettaja ei vielä tunne oppijoita. (Lauritsalo 2018, 42; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 306.)

#### 3.3.2 Harjoitustyyli

Harjoitustyylistä on käytetty myös nimitystä tehtäväopetus. Harjoitustyyliissä oppijat harjoittelevat enemmän omaan tahtiin kuin komentotyyliissä. Opettaja suunnittelee muutamia suorituspisteitä, joita oppijat kiertävät, käynnistää harjoituksen, antaa palautetta ja arvioi toimintaa. Palautteenanto on usein henkilökohtaisempaa kuin komentotyyliissä, sillä opettaja ei ole sidoksissa samalla tavalla suoritusten aikatauluttamiseen. Tämä tyyli on kaikkein käytetyin opetustyyli ja se soveltuu käytettäväksi, kun opettaja tuntee oppijat hyvin. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 306 & 307.)

### 3.3.3 Vuorovaikutustyyli

Vuorovaikutustyylistä on käytetty myös nimitystä pariohjaus. Vuorovaikutustyyllissä opettajan tehtävä on suunnitella, käynnistää toiminta, seurata ja arvioida parien työskentelyä. Tehtävät suoritetaan omaan tahtiin parin kanssa niin, että toinen suorittaa ja toinen antaa palautetta ja arvioi suoritusta. Opettaja sen sijaan antaa palautetta erityisesti parien työskentelystä ja yhteistyöstä. Tämä tyyli soveltuu taitoharjoitteluun, jossa tavoitteena on vuorovaikutustaitojen harjoittelu ja on tärkeää saada yksilöllistä palautetta. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 307.)

### 3.3.4 Itsearviointityyli ja yksilölliset tehtävät

Itsearviointityylissä, opettajan tehtävä on suunnitella, esitellä toiminta ja sen arviointi kriteerit, käynnistää toiminta ja arvioida oppijan tekemiä arviointeja omista suorituksistaan. Tehtävät tehdään omaan tahtiin sekä arvioidaan itsenäisesti suoritusta. Palautetta annetaan siitä, miten hyvin oppijan itsearviointi onnistuu. Itsearviointityyli sopii taitotehtäviin, joissa tavoitteena on kehonhahmotuksen ja sisäisen palautteen hyödyntämisen opettelu. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 307.)

Yksilölliset tehtävät ovat vanhempi nimitys nykyään käytetylle eriytyvälle opetukselle. Opettajan tehtävä on suunnitella eritasoisia tehtäviä vaatavuudeltaan, käynnistää toiminta, havainnoida ja arvioida. Havainnointi ja arviointi kohdistuvat siihen, osaavatko oppijat valita itselleen sopivimman vaatimustason. Opettaja voi myös ohjata oppijaa suorittamaan tasolle soveltuvaa tehtävää, jolloin palaute suhteutetaan tehtävään ja siihen, milloin oppijalla on edellytyksiä siirtyä vaativammalle tasolle. Tehtävät tehdään omaan tahtiin ja niitä saa muuttaa myös helpommaksi tai vaikeammaksi toiminnan edetessä. Tämä soveltuu tilanteisiin, joissa oppijoiden ikä, kehitysvaihe ja taitotaso ovat hyvin erilaisia. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 307 & 308.)

### 3.3.5 Ohjattu oivaltaminen ja erilaisten ratkaisujen tuottaminen

Ohjatussa oivaltamisessa, opettajan tehtävä on määritellä toiminnan tavoite ja esittää kysymyksiä, jotka ohjaavat vähitellen oivaltamaan halutun suorituksen. Opettajan tehtävä on siis antaa tehtävä, johon oppijat etsivät oikeaa ratkaisua. Opettaja tekee uusia ohjaavia kysymyksiä arvioinnin pohjalta ja nämä kysymykset toimivat myös palautteena. Tämä tyyli sopii tehtäviin ja tilanteisiin, joilla halutaan vahvistaa oppijan pätevyyden kokemuksia. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 308.)

Erilaisten ratkaisujen tuottamisessa opettajan tehtävä on määritellä tehtävä, jota oppijat pyrkivät ratkaisemaan mahdollisimman monella eri tavalla joko yksin tai osana ryhmää. Ratkaisut ovat oikein, jos ne ovat ohjeiden mukaiset. Palautetta annetaan erityisesti siitä, miten luova ja erilainen ratkaisu on. Tämä opetustyyli soveltuu tehtäviin, joissa oppijat ovat lähtötasoltaan hyvin erilaisia

sekä halutaan vahvistaa luovuutta ja ennakkoluulotonta kokeilumieltä. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 308.)

## 4 Empiirinen osa

### 4.1 Toimeksiantajan esittely

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Nokian kaupungin liikuntapalvelut. Liikuntapalvelut toimivat hyvinvointi- ja vapaa-aika palveluiden alla. Liikuntapalvelut järjestävät monipuolista ohjattua liikuntaa kaikenikäisille sekä liikunta- ja elintapaneuvontaa. Ohjattua liikuntaa järjestetään niin lapsille, nuorille, perheille, aikuisille kuin ikääntyneillekin. Ikäihmisille on tarjolla vesijumppaa, kuntosalia, venyttelyä ja kuntojumppaa sekä perheille liikuntapalvelut järjestävät yhdessä paikallisten toimijoiden kanssa koko perheen pallokoulua, perhetemppu kuperkeikkaa, perheliikuntaa ja perheunteja. Lapsille ja nuorille suurin osa ohjatusta viikoittaisesta liikuntatoiminnasta on osa Harrastamisen Nokian mallia. Sen tarkoituksena on tukea 1.–9. vuosiluokkalaisten hyvinvointia, aktiivista elämäntapaa sekä harrastamista. Nokia sijaitsee Pirkanmaalla, Tampereen kaupunkiseudulla. Se on kasvava, 35 000 asukkaan kaupunki. Nokia on lapsiystävällinen kaupunki ja se on saanut vuonna 2021 ensimmäisenä Pirkanmaalaisena kuntana Unicefin Lapsiystävällinen kunta -tunnustuksen. Nokian kaupungin slogan on ”Täällä syntyy uutta”. (Nokian kaupunki 2023.)

Nokian uimahalli sijaitsee keskeisellä paikalla Nokiaa, Välikadulla. Se palvelee kaikenikäisiä kuntalaisia, seuroja, harrastajia sekä terveysliikkuja. Uimahallissa liikuntapalvelut järjestävät alkeisuimakouluja 5 vuotta täyttäneille sekä perheunteja 2–5-vuotiaille lapsille vanhempineen. Uimahallissa on 25 metrin kuntoallas, jossa on 6 rataa, terapia-allas, lasten allas, kylmäallas sekä kahluuallas. Uimahallissa on hyppytorni, jossa on hyppypaikat kolmen ja viiden metrin korkeudessa sekä ponnahduslauta. Nämä sijaitsevat kuntoaltaan yhteydessä. (Nokian kaupunki 2023.)

### 4.2 Lähtötilanteen kuvaus ja suunnittelun esittely

Nokian kaupungin liikuntapalvelut toivoivat muutoksia uimaopetukseensa sekä päivitystä opetussuunnitelmaansa. Näitä muutoksia toivottiin osittain siksi, että Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton uimataito 2022 tutkimus osoitti, että koululaisten uimataito on heikentynyt vuosi vuodelta (Lehtimäki ym. 2022, 11.)

Nokian kaupunki toivoi myös, että koulujen käytännöt olisivat yhtenäisemmät sekä, että allasaikaa lisättäisiin esi- ja alkuopetukseen. Tällöin pystytään hyödyntämään uimaan oppimisen herkkyyksikausi sekä vahvistamaan alkeisuimataitoa. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton tutkimuksen tulosten perusteella ennen koulun aloitusta olevilla vapaa-ajan uintikokemuksilla on suuri merkitys lasten uimataidoille (Lehtimäki ym. 2022, 46.) Koulujen käytäntöjen yhdistämisessä tulisi kuitenkin mukailla Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton suosituksia sekä valtakunnallista opetussuunnitelmaa.

Toiveena oli myös, että liikunnanohjaajien työtä pystyttäisiin helpottamaan ja parantamaan jollakin tavalla, sillä työolosuhteet ovat vaativat ja vuorotöiden vuoksi uimaopettaja vaihtuu usein. Tähän toivottiin esimerkiksi jotakin konkreettista, josta pystyy helposti näkemään esimerkiksi seuraavan tunnin aiheen sekä erilaisia materiaaleja opetuksen tueksi. Tämä konkreettinen asia on materiaali-pankki, joka tulee helpottamaan uimaopettajien työtä jatkossa. Materiaalipankista vuorossa oleva uimaopettaja näkee opetustuntien sisällöt eli mitä edellisen tunnin aihe on koskenut, ja mitä seuraavien tuntien sisällöt tulevat koskemaan. Uimaopettajat saavat itse päättää harjoitteet, mutta sisällöt ovat valmiita. Materiaalipankki sisältää kaksi liitettä, uintiaapiset. Uintiaapiset on tarkoitettu uimakoululaisten itsearviointiin tueksi uimaan oppimisessa.

### 4.3 Tuotoksen tuottamisen kuvaus

Koululaisuintien kehittämistyö aloitettiin jo varsinaisesti syksyllä 2022. Aluksi vertailtiin muiden kaupunkien esimerkiksi Jyväskylän tapoja järjestää koululaisuinteja ja sen jälkeen muodostettiin näkemyksiä Nokialle sopivista malleista. Tämän jälkeen Nokian kaupunki tapasi Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton edustajien kanssa ja he yhdessä miettivät mihin suuntaan koululaisuinnit ovat menossa ja miten niitä kannattaisi tulevaisuudessa järjestää, jotta uimaan oppimiselle olisi parhaat mahdolliset edellytykset. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton koulutussuunnittelija vieraili myös Nokialla tutustumassa heidän malliinsa sekä mahdollisuuksiin järjestää koululaisuinteja.

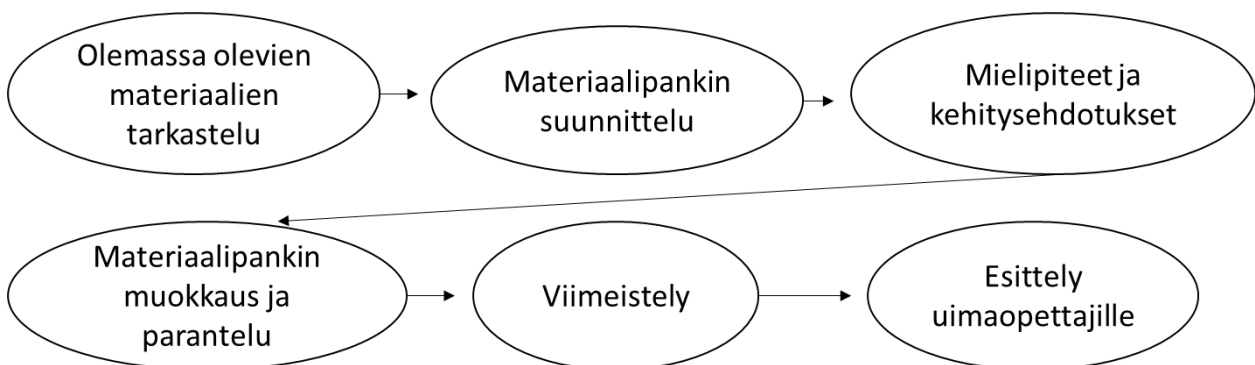
Näiden jälkeen Nokian kaupunki muodosti oman näkemyksensä siitä, miten koululaisten uintitaitoja heidän nykyisillä allasmäärillensä pystytään kehittämään ja tukemaan nykytiedon valossa. Nokian kaupunki halusi kuitenkin pitää kiinni siitä, että kaikilla peruskoulun oppilaille on mahdollisuus päästä uimahalliin joka vuosi, jotta kynnys ei nousisi liian suureksi. Jotta uimaan oppimisen herkkyykskausi pystytään hyödyntämään, he kokivat tarpeelliseksi lisätä allasaikaa esi- ja alkuopetuksen oppilaille. 4–7 ikävuoden välillä on uimaan oppimisen herkkyykskausi (Autio 2007, 2019). Myös kohtuullisen kokoiset ryhmät sekä opetus uimataidon kehittymistä tukevassa altaassa ovat tärkeitä taata kaikille yhdenvertaisuuden näkökulmasta. 30 §:n 2 momenttiin uimaopetuksen järjestämisessä on syytä kiinnittää huomiota. Sen mukaan opetusryhmät tulee muodostaa sellaisiksi, että opetuksessa voidaan saavuttaa opetussuunnitelmassa asetetut tavoitteet. (Läärä 2018, 252.)

Nokian kaupungin liikuntapalveluiden työntekijät lähtivät esittelemään uutta suunnitelmaa ensimmäiseksi opettajille. Samalla he saivat kuulla opettajien ajatuksia koululaisuintien tulevaisuudesta. Opettajat olivat huomanneet uimataidon heikkenemisen ja halusivat edistää sen oppimista. Dialogisuus on tasavertaista keskustelua ja ohjausta sekä prosessia, jossa annetaan, tuotetaan ja saadaan yhdessä jotain arvokasta. Sillä tarkoitetaan pyrkimystä yhteisen ymmärryksen rakentamiseen ja taitoa edesauttaa vuorovaikutuksen kulkua siihen suuntaan. (Peda.net; Mönkkönen, 2018, 108.)

Liikuntapalveluiden työntekijät kertoivat keskustelun olleen aktiivista ja he saivat hyviä näkökulmia aiheeseen liittyen. Tämän jälkeen he esittelivät uuden suunnitelman sivistysjohtajalle, johtavalle rehtorille ja varahaiskasvatuksen suunnittelijalle. Uuteen suunnitelmaan oltiin tyytyväisiä sekä oltiin yksimielisiä siitä, että koululaisuintien järjestämisessä tärkeintä on uimataidon kehittyminen ja oppilaiden yhdenvertaisuus.

Viimeiseksi he esittelivät uuden suunnitelman varhaiskasvatuksen johtajille ja rehtoreille. Rehtoreilla oli paljon kysymyksiä ja pohdintoja käytännönjärjestelyistä, mutta varhaiskasvatuksen puolella suunnitelma otettiin ilolla vastaan, sillä se turvaa kaikille esiopetusryhmille mahdollisuuden päästä uimaan kaksi kertaa kevätkaudella. Suunnitelma koettiin kuitenkin hyväksi ja mahdolliseksi toteuttaa. Johtavan rehtorin päätöksellä uuteen suunnitelmaan siirtyminen hyväksyttiin. Uusi suunnitelma otetaan käyttöön syksyllä 2023.

Tämän uuden suunnitelman pohjalta loin materiaalipankin (liite 1), jonka tarkoituksena on selvittää, helpottaa ja auttaa uimaopettajien työtä jatkossa. Materiaalipankki sisältää kaksi liitettä, uintiaapiset. Nämä on tarkoitettu oppilaiden uimaan oppimisen itsearviointin tueksi. (Liite 1 & Liite 2.) Aloitin materiaalipankin suunnittelun tarkastelemalla muiden koulujen-, valtakunnallisen opetussuunnitelman sekä Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton materiaaleja uimaopetuksen sisältöjen sekä tavoitteiden pohjalta, sillä Nokian kaupungilla oli toive, että koulujen käytännöt olisivat yhtenäisemmät. Uintiaapisten suunnitteluun tarkastelin eri uintitekniikoita ja niiden perusteita. Näiden pohjalta lähdin toteuttamaan ja suunnittelemaan Nokian kaupungille omaa koululaisuintien opetussuunnitelmaa sekä uintiaapisia mukaillen ja hyödyntäen edellä mainittuja materiaaleja. Seuraavaksi kysyin mielipiteitä sekä kehitysehdotuksia Nokian kaupungin uimaopettajilta kyselyillä sähköpostitse. Kehitysehdotukset saatuani lähdin muokkaamaan ja parantelemaan tuotoksia. Lopuksi viimeistelin materiaalipankin liitteineen sekä esittelin lopulliset tuotokset Nokian kaupungin liikunnanohjaajille. (Kuva 2.)



Kuva 2. Materiaalipankin luominen

Yksi tapa hahmottaa palvelun kehittämismallia on yleinen palvelumuotoiluprosessi. Se on luovan ongelmanratkaisun periaatteita noudatteleva prosessi. Se on aina luonteeltaan uuden luomista ja sitä kautta ainutkertaista. (Tuulaniemi 2011, osa 3.) Tässä tapauksessa luotiin materiaalipankki, jollaista Nokian kaupungilla ei vielä ollut, mutta jolle oli tarve. Tämä prosessi koostuu seuraavista osista: määrittely, tutkimus, suunnittelu, tuotanto ja arviointi. Määrittely eli aloittaminen, siinä organisaatio määrittelee tavoitteensa ja tarpeensa kehitystyölle. Tutkimus kohdassa huomioidaan organisaation toiveet ja tarpeet. Rakennetaan yhteinen ymmärrys kehittämiskohteesta. Seuraavaksi on suunnittelu ja ideointi, joiden tavoitteena on kehittää mahdollisimman paljon ratkaisuehdotuksia kehittämisen kohteena olevaan ongelmaan. Palveluntuotannossa konsepti viedään markkinoille asiakkaiden kehitettäväksi ja testattavaksi. Viimeisenä arviointi. Siinä kehitysprosessin onnistumista arvioidaan ja palvelun tuottamista mitataan sekä hienosäädetään. (Tuulaniemi 2011, osa 3.)

Koulujen uintiviikkojen järjestykset suunniteltiin tarkemmin keväällä 2023 ja välitettiin kouluille. Opilaiden uimataitoa tullaan tilastoimaan jatkossa sekä 3. luokan että 6. luokan päätteeksi. 3. luokalla tavoitteena on uida 25 m ja 6.luokalla tavoite on uida pohjoismainen uimataitotesti (200 m). Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton materiaaleissa uimataitoa arvioidaan 2. luokan päättyessä sekä 6. luokan päättyessä. 2. luokan päättyessä tulisi hallita alkeisuimataito: kastautuminen ja 10 metriä yhdellä uintitavalla. 6. luokan päättyessä hallitsee perusuimataidon: 50 metrin matkaa uiden, kahta uintitapaa käyttäen sekä erillisenä tehtävänä 5 metrin sukellus pinnan alla. Hallitsee myös riittävät tiedot ja taidot vedestä pelastautumiseen. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto).

#### **4.4 Uusi toimintamalli**

Uusi toimintamalli uinninopetuksen saralta otetaan käyttöön syksyllä 2023, kun koululaisuinnit alkavat. Uuden toimintamallin mukaan kouluilla on omat kahden viikon jaksot, jotka tullaan mahdollisesti jakamaan toisen/toisten koulujen kanssa yhdessä sopimalla, niin ettei päällekkäisyyksiä kuitenkaan tule. Koulut tulevat merkkamaan omat uintinsa Google Drivestä löytyvään lukujärjestykseen. Uudessa toimintamallissa (taulukko 3) syksyllä 6. luokat eivät käy uimassa ollenkaan. Keväällä taas 5. luokat eivät ui koulujen omilla viikoilla. 5. luokille järjestetään toukokuussa Wibit-päivät ja 6. luokille viikolla 10 Vesisankarit-päivät, joista tiedotetaan lähempänä erikseen. Syksyllä 2. luokat käyvät uimassa 4 kertaa, neljän viikon jaksoissa. Keväällä 1.luokat käyvät uimassa 4 kertaa, samalla tyylillä kuin kakkoset syksyllä. (Poikkeuksena Taivalkunnan ja Vahalahden 1.–2. luokkalaiset, jotka uivat yhdessä 4 kertaa keväällä, joten syksyllä he ovat koulun mukana normaalisti). Yläkoulut uivat vain syksyllä kaksi kertaa (lukuun ottamatta Harjuniittyä, jossa tytöt ja pojat on jaettu syksylle ja keväälle vanhalla tyylillä). Taivalkunnan ja Vahalahden koulut tulevat uimaan yläkoulun poikien kanssa yhtä aikaa.

Vanhassa toimintamallissa (taulukko 4) kaikista kouluista luokat kävivät uimassa kaksi kertaa keväällä sekä kaksi kertaa syksyllä omilla uintiviikoillaan. Näin ollen 1.–6. luokat kävivät koko lukuvuoden aikana yhteensä neljä uintikertaa. Vanhaan toimintamalliin verrattuna, uudessa toimintamallissa uimaopetusta on painotettu enemmän esi- ja alkuopetukseen, sillä uimaan oppimisen herkkyyskausi halutaan hyödyntää.

Taulukko 3. Luokkakohtaiset uintitunnit taulukkona, uusi toimintamalli (Nokian kaupunki)

Luokka	Syksy	Kevät	Yhteensä
Eskarit	0	2	2
1.lk	2	4	6
2.lk	4	2	6
3.lk	2	2	4
4.lk	2	2	4
5.lk	2	0	2
6.lk	0	2	2
7.lk	2	0	2
8.lk	2	0	2
9.lk	2	0	2
Yhteensä	18	16 + eskarit	32 + eskarit

Taulukko 4. Luokkakohtaiset uintitunnit taulukkona, vanha toimintamalli (Nokian kaupunki)

Luokka	Syksy	Kevät	Yhteensä
Eskarit	0	1	1
1.lk	2	2	4
2.lk	2	2	4
3.lk	2	2	4
4.lk	2	2	4
5.lk	2	2 + wibit	5
6.lk	2	2	4
7.lk	2	2	4
8.lk	2	2	4
9.lk	2	2	4
Yhteensä	18	19 + eskarit	37 + eskarit

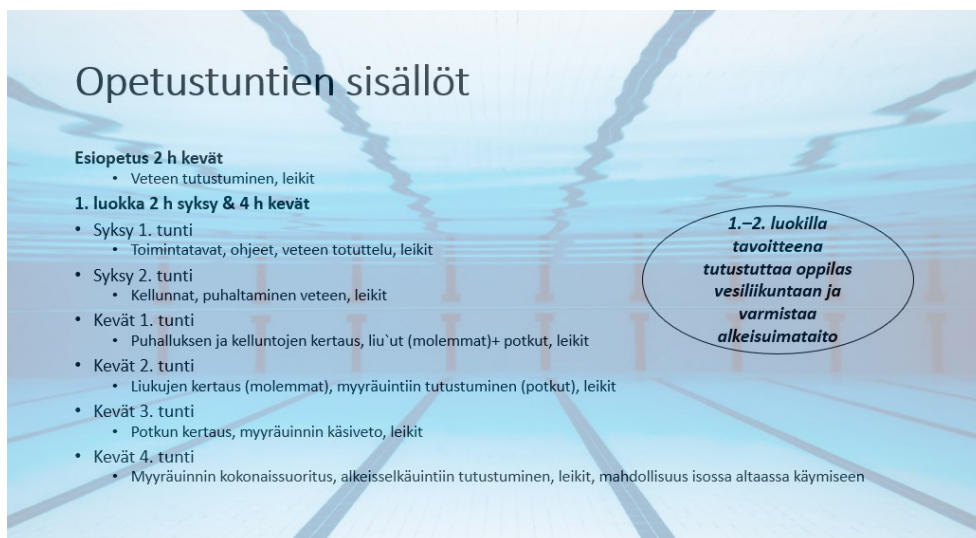
Opinnäytetyöstä syntyvää materiaalipankkia liitteineen tullaan uimaopettajien toimesta hyödyntämään syksystä 2023 alkaen koululaisuintien alettua. Materiaalipankki on tehty Powerpoint-tiedostoksi ja liitteet on tehty Word-tiedostoiksi. Nämä tulen jakamaan Nokian kaupungin uimaopettajille. Uimaopettajat voivat halutessaan tulostaa materiaalipankin. Liitteet tulostetaan, sillä niin niitä

pystytään hyödyntämään parhaiten. Liitteet ovat tarkoitettu oppilaiden itsearviointia varten. Esimerkiksi Uintiaapinen tai Uintikirja ovat hyviä oppijan oman edistymisen seurantaan soveltuvia, sillä oppijan tulee saada tietoa edistymisestään (Hakamäki 2018, 83).

#### 4.5 Materiaalipankki

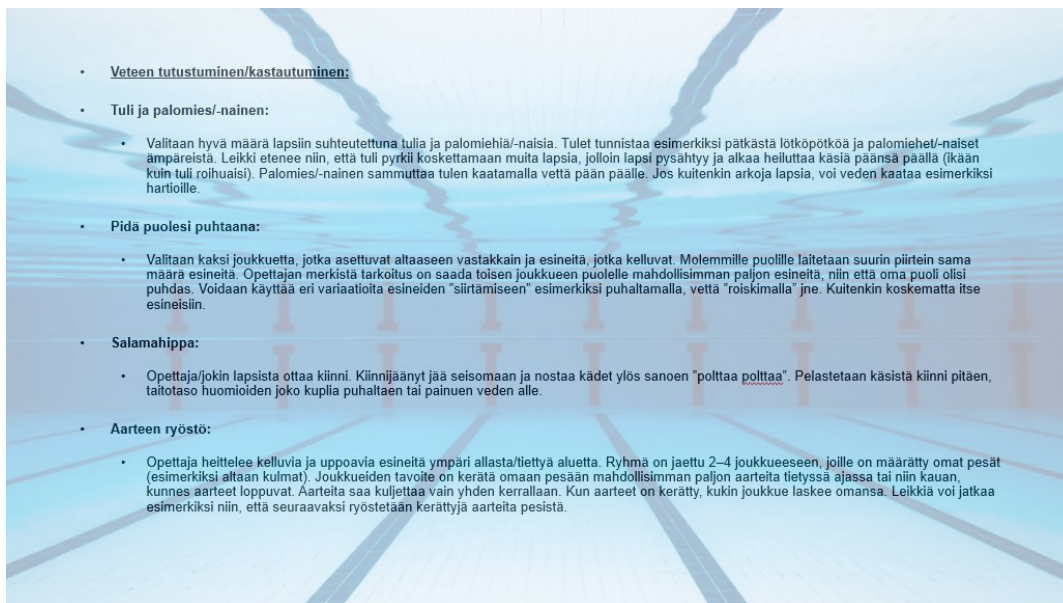
Materiaalipankki luotiin siksi, että Nokian kaupunki toivoi koulujen käytäntöjen tulevan yhtenäisemmiksi uimaopetuksen osalta. Toiveena oli myös, että liikunnanohjaajien työtä pystyttäisiin helpottamaan ja parantamaan jollakin tavalla, sillä työolosuhteet ovat vaativat ja vuorotöiden vuoksi uimaopettaja vaihtuu usein. Tähän Nokian kaupunki toivoi esimerkiksi jotakin konkreettista, josta pystyisi helposti näkemään esimerkiksi seuraavan tunnin aiheen sekä erilaisia materiaaleja opetuksen tueksi. Näiden toiveiden perusteella luotiin yllä mainittu materiaalipankki. Materiaalipankki on Powerpoint-tiedostona, sillä siinä muodossa se on selkeälukuisin. Materiaalipankki sisältää opetustuntien sisällöt sekä erilaisia peli- ja leikki-ideoita opetustuntien sisältöihin liittyen. Se sisältää lisäksi kaksi liitettä, uintiaapiset. Uintiaapiset ovat Word-tiedostoina, josta ne on helppo tulostaa oppilaille täytettäväksi. (Liite 1 & Liite 2.)

Materiaalipankissa ensimmäisenä on opetustuntien sisällöt luokka-asteittain esiopetuksesta 9. vuosiluokalle saakka. Opetustuntien sisällöissä on mukailtu Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton suosituksia sekä valtakunnallista opetussuunnitelmaa. Opetustuntien sisällöt ovat jaoteltu niin, että jokaiselle tunnille on oma aiheensa. Jokaiselle vuosiluokalle asetetut tavoitteet on mainittu opetustuntien sisällöissä. Nämä tavoitteet ovat Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton asettamat tavoitteet. (Kuva 5.)



Kuva 5. Opetustuntien sisällöt

Viimeisenä materiaalipankissa on erilaisia peli- ja leikki-ideoita opetustuntien sisältöihin liittyen. Peli- ja leikki-ideoiden tarkoitus on helpottaa uimaopettajien työtä esimerkiksi, silloin kun uusi työntekijä on aloittamassa tai itseltä on ideat vähissä. Peli- ja leikki-ideat suunnittelin niin, että niissä pystyy hyödyntämään mahdollisesti erilaisia opetustyyliä, sillä Lauritsalon (2018, 42) mukaan, kun käytetään erilaisia opetustyyliä, voidaan korostaa vuorovaikutusta oppijoiden kesken, oman onnistumisen sisäistä tuntemista, erilaisia luovia ratkaisuja, yhdessä ja erikseen keksimistä sekä ongelmanratkaisua. (Kuva 6.) Lauritsalo (2018, 19) korostaa myös, että oppiminen voidaan varmistaa sitä paremmin, mitä monipuolisemmin opettaja osaa käyttää erilaisia lähestymistapoja.



Kuva 6. Peli- ja leikki-ideat, veteen tutustuminen/kastautuminen

Materiaalipankin uintiaapiset tein erikseen esi- ja alkuopetukseen sekä 3-4. vuosiluokille. Näistä uintiaapisista löytyy itsearviointi kohtia eri uintitekniikoille sekä uimaan oppimiselle. Uintitekniikat luokka-asteittain on jaettu materiaalipankista löytyvien opetustuntien sisältöjen mukaisesti. 3-4. vuosiluokilla uintiaapisesta löytyy selkäkrooli, alkeiskrooli sekä rintauinti ja esi- ja alkuopetuksen uintiaapisesta veteen tutustuminen, kellunnat, liu`ut, myyräuinti, alkeisselkä. Uintiaapinen helpottaa oppilasta arvioimaan omaa uimataitoaan sekä vedessä olemistaan. (Taulukko 7.) Nämä uintiaapiset tuovat motivaatiota oppilaiden uimaan oppimisessa sekä niiden avulla oppilaat pystyvät havainnoimaan omaa kehitystään. Liukkosen ja Jaakkolan (2017, 131) mukaan liikuntataitojen oppimisen lähtökohta on motivaatio ja se liittyy aina siihen, että oppija osallistuu tavoitteelliseen toimintaan, jossa hän on arvioinnin kohteena ja yrittää saavuttaa tietyn haasteellisen suoritusstandardin.

## Taulukko 7. Uintiaapinen, 3.–4. vuosiluokat

**UINTIAAPINEN**

3.–4.luokat

Selkäkrooli, alkeiskrooli, rintauinti

Nimi:

**Selkäkrooli****Kyllä****Ei**

	<b>Kyllä</b>	<b>Ei</b>
Käteni ovat kuin tuulimylly?		
Sormeni ovat yhdessä?		
Vartaloni kiertyy ja käsi menee veteen pikkurilli edellä?		
Asentoni on hyvä: katse katossa, napa pinnassa, korvat vedessä?		
Jalkani ovat suorat?		
Nilkkani ovat rennot?		
Asentoni on virtaviivainen?		

## 5 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tuotoksena luotiin materiaalipankki liitteineen sekä uusi toimintamalli Nokian kaupungin uimaopetukseen. Tavoitteena oli parantaa liikunnanohjaajien työolosuhteita sekä helpottaa heidän työtään materiaalipankilla, sillä työolosuhteet ovat vaativat ja vuorotöiden vuoksi uimaopettaja vaihtuu usein. Materiaalipankki sisältää opetusmateriaaleja uimaopettajien työn tueksi sekä opetussuunnitelman mukaiset uimaopetuksen tuntijaot esiopetuksesta 9- vuosiasteelle asti. Uuden toimintamallin tavoitteena oli yhtenäistää koulujen käytännöt sekä lisätä allasaikaa esi- ja alkuopetuksen oppilaille hyödyntäen uimaan oppimisen herkkyyksikautta. Aution (2007, 2019) mukaan 4–7 ikävuoden välillä on uimaan oppimisen herkkyyksikausi.

Materiaalipankin sekä uuden toimintamallin luomisessa, että kehittämisessä on osallistettu Nokian kaupungin uimaopettajia sekä muita yhteistyökumppaneita kyselyillä ja keskusteluilla. Kyselyt toteutettiin sähköpostitse. Dialogisuus on tasavertaista keskustelua ja ohjausta, prosessia, jossa annetaan, saadaan ja tuotetaan jotain arvokasta yhdessä. Uusi yhteinen ymmärrys saavutetaan käsiteltävästä asiasta. (Peda.net.)

Materiaalipankin luominen liitteineen onnistui omalta osaltani melko suunnitellusti ja aikataulullisesti. Mennyt kesä oli hieman haastava kehittämistyön etenemisen kannalta, sillä opettajilla oli loma eikä esimerkiksi päässyt kysymään neuvoja. Kuitenkin alkusyksystä pääsin hyvin jatkamaan. Toimeksiantajan kanssa kyselyt etenivät ja sujuivat hyvin sekä suunnitellusti. Tavoitteet saavutin kokonaisuudessaan mielestäni hyvin, vaikka materiaalipankin leikki- ja peli-ideoita olisi voinut olla monipuolisemmin sekä enemmän. Tavoitteiden saavuttamista osittain edesauttoi helppo ja vaivaton yhteydenpito toimeksiantajan kanssa. Kehittämistyö valmistui ajallaan sekä materiaalipankin sisältö vastaa toimeksiantajan toiveita.

Uskon, että materiaalipankkia liitteineen pystytään jollain tavalla hyödyntämään tulevaisuudessa Nokian kaupungin uimaopettajien toimesta, sillä ne on tehty mahdollisimman helppolukuisiksi sekä mahdollisimman helpoiksi hyödyntää. Materiaalipankin luomisessa kysyin mielipiteitä toimeksiantajalta ja pyrin tekemään sen niitä kuunnellen.

Valmiista tuotoksesta kysyin myös mielipiteitä ja toimeksiantaja kommentoi materiaalipankkia sanoen: materiaalipankista löydämme leikki ja harjoitusideoita eri teemoilla, voimme itse lisäksi sinne vielä omia harjoitteita ja niistä pystyy kaikki saamaan uusia ideoita omiin ohjauksiinsa ja se auttaa esim. sijaisia, kun ei tarvitse tyhjästä keksiä mitään tekemistä tai jonkun muun tehdä suunnitelmaa toisen puolesta (Palonen 21.9.2023).

Materiaalipankkia pystyy jatkojalostamaan esimerkiksi lisäämällä monipuolisemmin ja enemmän materiaaleja leikki- ja peli-ideoihin.

## Lähteet

Arola, T. & Töyrylä T. Dialogisuus. Luettavissa: [Dialogisuus \(peda.net\)](#). Luettu 3.7.2023.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita. Helsinki.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.

Karsa, S. 6.2.2023. Terveysliikuntakoordinaattori. Nokian kaupunki. Haastattelu. Teams.

Karsa, S. 3.2.2023. Terveysliikuntakoordinaattori. Nokian kaupunki. Sähköposti. Nokia.

Karsa, S. 24.4.2023. Terveysliikuntakoordinaattori. Nokian kaupunki. Sähköposti. Nokia.

Keskinen, I., Hakamäki, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J., Pantzar, T. & Savolainen, T. 2018. Uimaopetuksen käsikirja. Docendo Oy. Jyväskylä.

Lauritsalo, K. 2018. Oppimisen osatekijät. Teoksessa Keskinen, I., Hakamäki, J., Hotti, K., Liinpää, S., Läärä, J., Pantzar T. & Savolainen, T. Uimaopetuksen käsikirja, s. 11–47. Docendo Oy. Jyväskylä.

Lehtimäki, P-L., Savolainen, T., Heinonen, K., Sääkslahti, A., Haapala, H., Saari, S & Pietilä, M 2022. Selvitys kuudesluokkalaisten ja esikoululaisten uimataidosta sekä koronapandemian vaikutuksista koulujen uinninopetukseen. Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto. Helsinki. Luettavissa: [Uimataitotutkimus 2022 Selvitys kuudesluokkalaisten ja esikoululaisten uimataidosta seka koronapandemian vaikutuksista koulujen uinninopetukseen.pdf \(suh.fi\)](#). Luettu 2.5.2023.

Lonka, K. & Luoto. P. (toim.). 2014. Oivaltava oppiminen. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.

Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä. Gaudeamus Oy. Tallinna.

Nokian kaupunki 2023. Altainen ja tilojen esittely ja varaukset. Luettavissa: [Altainen ja tilojen esittely ja varaukset - Nokian kaupunki](#). Luettu 16.5.2023.

Nokian kaupunki 2023. Hyvinvointi ja vapaa-aika. Luettavissa: [Liikunta - Nokian kaupunki](#). Luettu 16.5.2023.

Nokian kaupunki 2023. Nokia on lapsiystävällinen kaupunki. Luettavissa: [Tervetuloa Nokialle - Nokian kaupunki](#). Luettu 16.5.2023.

Nokian kaupunki 2023. Ohjattu liikunta. Luettavissa: [Ohjattu liikunta - Nokian kaupunki](#). Luettu 22.8.2023.

Nokian kaupunki 2023. Tervetuloa Nokialle. Luettavissa: [Tervetuloa Nokialle - Nokian kaupunki](#). Luettu 16.5.2023.

Nokian kaupunki 2023. Uimahalli. Luettavissa: [Uimahalli - Nokian kaupunki](#). Luettu 16.5.2023.

Palonen, E. 7.6.2023. Liikunnanohjaaja. Nokian kaupunki. Sähköposti. Nokia.

Palonen, E. 2.8.2023. Liikunnanohjaaja. Nokian kaupunki. Sähköposti. Nokia.

Palonen, E. 16.8.2024. Liikunnanohjaaja. Nokian kaupunki. Sähköposti. Nokia.

Palonen, E. 17.8.2023. Liikunnanohjaaja. Nokian kaupunki. Sähköposti. Nokia.

Palonen, E. 21.9.2022. Liikunnanohjaaja. Nokian kaupunki. Sähköposti. Nokia.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2020. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton (SUH) strategia 2021–2025. Luettavissa: [Pinnalla 2025 -strategia.pdf \(suh.fi\)](#). Luettu 21.4.2023.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto. Uimataidon ja vesiturvallisuuden edistäjä. Luettavissa: [Toiminta - Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto \(suh.fi\)](#). Luettu 21.4.2023.

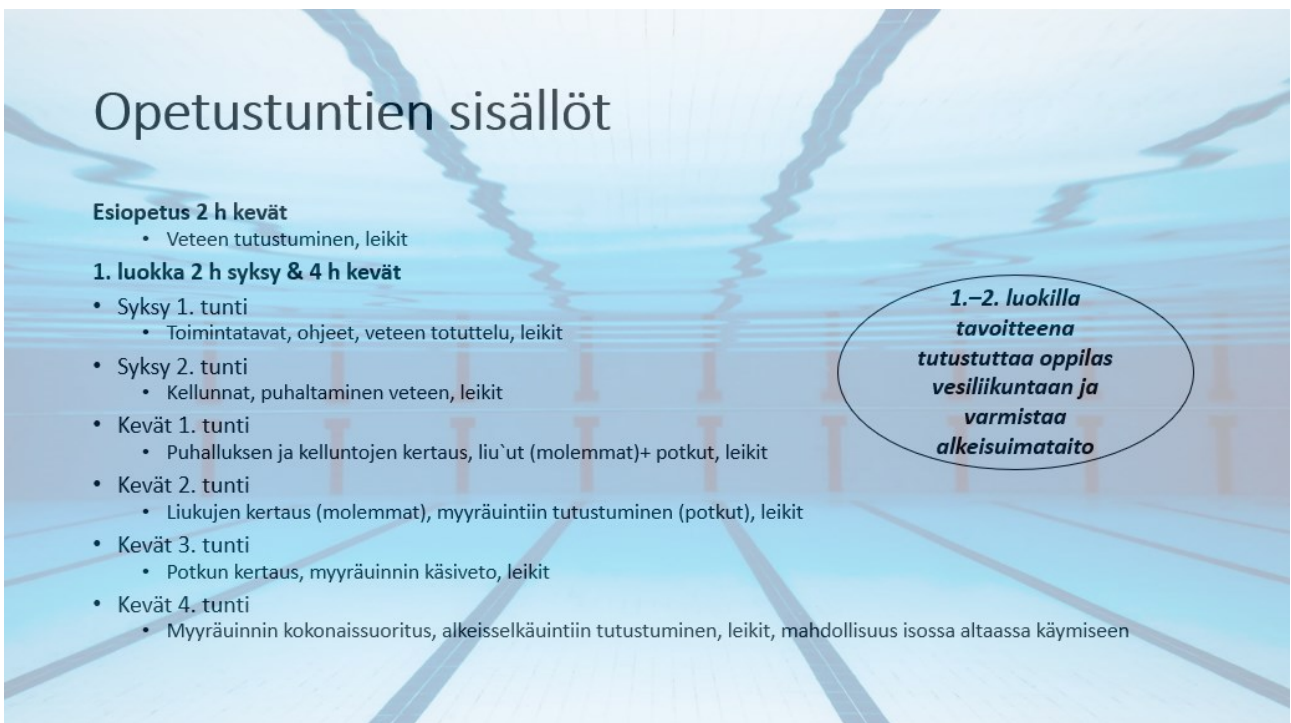
Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2023. Uimataito. Luettavissa: [Uimataito - Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto \(viisaastivesilla.fi\)](#). Luettu 2.5.2023.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto. Uinnin arviointi. Luettavissa: [Luokkakohtaiset tavoitteet - Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto \(suh.fi\)](#). Luettu 6.6.2023.

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Talentum Media Oy. Hämeenlinna. E-kirja. Luettu 11.8.2023.

## Liitteet

### Liite 1. Materiaalipankki



## 2. luokka 4 h syksy & 2 h kevät

### Syksy 1. tunti

- Kelluntojen ja liukujen kertaus + potkut, leikit

### • Syksy 2. tunti

- Puhalluksen ja myyräinnin kertaus/harjoittelu, leikit

### • Syksy 3. tunti

- Alkeisselkäynnin harjoittelu, leikit

### • Syksy 4. tunti

- Alkeisselkäynnin kertaus, leikit, mahdollisuus isossa altaassa käymiseen

### • Kevät 1. tunti

- Myyräinnin kertaus, alkeisrintauinnin käsiveto, leikit

### • Kevät 2. tunti

- Alkeisrintauinnin kertaus/alkeisselkäynnin kertaus, leikit, mahdollisuus isossa altaassa käymiseen

**1.–2. luokilla  
tavoitteena  
tutustuttaa oppilas  
vesiliikuntaan ja  
varmistaa  
alkeisuimataito**

## 3. luokka 2 h syksy & 2 h kevät

### • Syksy 1. tunti

- Alkeisselkäynnin kertaus, selkäkrooliin tutustuminen, leikit

### • Syksy 2. tunti

- Selkäkroolin harjoittelu, leikit

### • Kevät 1. tunti

- Alkeiskrooliintiin/krooliintiin tutustuminen, leikit

### • Kevät 2. tunti

- Alkeiskroolin/krooliinnin harjoittelu, uintitesti 25 metriä

## 4. luokka 2 h syksy ja 2 h kevät

### • Syksy 1. tunti

- Alkeiskrooliinnin ja krooliinnin kertaus, rintauntiin tutustuminen (potkut), leikit ja pelit

### • Syksy 2. tunti

- Rintauinnin käsiveto ja hengitys. leikit ja pelit

### • Kevät 1. tunti

- Rintauinnin kokonaissuoritus, erilaiset hyppyt

### • Kevät 2. tunti

- Sukellukset, vedenpoljenta

**3.–6.luokilla  
tavoitteena opettaa  
uimataito  
(perusuimataito),  
jotta oppilas pystyy  
liikkumaan vedessä  
ja pelastautumaan  
vedestä**

**5. luokka 2 h syksy**

- Syksy 1. tunti
  - Rintauinnin kertaus, krooliuinnin kertaus (kokonaissuoritus)
- Syksy 2. tunti
  - Matkauinnin harjoittelua, pelastautumis- ja vesipelastustaidot, pelit

**6. luokka 2 h kevät**

- Kevät 1.tunti
  - Matkauinnin harjoittelu aluksi (oman hyvän uintitavan löytäminen, selkäuintitavan kertaus), pohjoismainen uimataitotesti
- Kevät 2. tunti
  - Pelastautumis- ja vesipelastustaidot: pelastushyppy, pelastus-uinninharjoittelu, kokonaissuoritus, vedenpoljenta

**7. luokka 2 h syksy** } uintitaidon ja vesipelastustaitojen kehittäminen

**8. luokka 2 h syksy** } vedenpoljenta, kylkiuinti

**9. luokka 2 h syksy** } sukeltaminen, pelastusvälineiden käyttö

**3.–6.luokilla tavoitteena opettaa uimataito (perusuimataito), jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä**

**7.–9.-luokilla tavoitteena vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä.**

## Leikit ja pelit

- Hyviä ideoita miten valmiiden kuvien avulla voi lapsen totuttaa veteen, kuvat voi tulostaa ja esimerkiksi laminoida [Totuttele veteen\\_kuvat.pdf \(suh.fi\)](#)



Poimi esine pohjasta vyötärön syvisestä vedestä.

Esimerkki kuva Totuttele veteen-materiaalista

- **Erilaiset hipat:**
- **Merihevoshippa:**
  - Valitaan hippa/hippoja. Kaikki ovat merihevosia (kaikilla lötköpötköt), lötköpötköt laitetaan jalkojen väliin, niin että edessä ja takana on lötköpötkön päät. Hippa yrittää laittaa jonkun esineen esimerkiksi renkaan merihevosien häntään, eli oppilaan takapuolelle. Hippa vaihtuu aina, kun esine saadaan laitettua tyhjään häntään. Esineen laittamista ei saa estää muulla tavalla, kun uiden/pomppien pakoon.
- **Vaihtuva hippa:**
  - Normaali hippa. Hippa vaihtuu kosketuksesta.
- **Kaikki hipat, joita voi leikkiä myös maalla**
  - Esimerkiksi banaanihippa, X-hippa, ketjuhippa
- **Vankilahippa:**
  - Valituilla hipoilla/hipalla on lötköpötkö, jolla yritetään saada vankilaan. Hippa pitää lötköpötkön molemmista päistä kiinni muodostaen melkein ympyrän eteensä. Kun hippa saa kiinni vankilaan (eli oppilaan lötköpötkön sisään), vankilasta vapaudutaan sukeltamalla lötköpötkön ali, vaihtoehtoisesti puhaltamalla kuplia tai niin, että hippa vaihtuu joka kerta.

- **Veteen tutustuminen/kastautuminen:**
- **Tuli ja palomies/-nainen:**
  - Valitaan hyvä määrä lapsiin suhteutettuna tulia ja palomiehiä/-naisia. Tulet tunnistaa esimerkiksi pätkästä lötköpötköä ja palomiehet/-naiset ämpäreistä. Leikki etenee niin, että tuli pyrkii koskettamaan muita lapsia, jolloin lapsi pysähtyy ja alkaa heiluttaa käsiä päänsä päällä (ikään kuin tuli roihuaisi). Palomies/-nainen sammuttaa tulen kaatamalla vettä pään päälle. Jos kuitenkin arkoja lapsia, voi veden kaataa esimerkiksi hartioille.
- **Pidä puolesi puhtaana:**
  - Valitaan kaksi joukkuetta, jotka asettuvat altaaseen vastakkain ja esineitä, jotka kelluvat. Molemmille puolille laitetaan suurin piirtein sama määrä esineitä. Opettajan merkistä tarkoitus on saada toisen joukkueen puolelle mahdollisimman paljon esineitä, niin että oma puoli olisi puhtas. Voidaan käyttää eri variaatioita esineiden "siirtämiseen" esimerkiksi puhaltamalla, vettä "roiskimalla" jne. Kuitenkin koskematta itse esineisiin.
- **Salamahippa:**
  - Opettaja/jokin lapsista ottaa kiinni. Kiinnijäänyt jää seisomaan ja nostaa kädet ylös sanoen "polttaa polttaa". Pelastetaan käsistä kiinni pitäen, taitotaso huomioiden joko kuplia puhaltamalla tai painuen veden alle.
- **Aarten ryöstö:**
  - Opettaja heittelee kelluvia ja uppoavia esineitä ympäri allasta/tiettyä aluetta. Ryhmä on jaettu 2–4 joukkueeseen, joille on määrätty omat pesät (esimerkiksi altaan kulmat). Joukkueiden tavoite on kerätä omaan pesään mahdollisimman paljon aarteita tiettyssä ajassa tai niin kauan, kunnes aarteet loppuvat. Aarteita saa kuljettaa vain yhden kerrallaan. Kun aarteet on kerätty, kukin joukkue laskee omansa. Leikkiä voi jatkaa esimerkiksi niin, että seuraavaksi ryöstetään kerättyjä aarteita pesistä.

- **Puhallusharjoituksia/-leikkejä:**
- **Ufojen puhallus:**
  - Valitaan kelluvia esineitä esimerkiksi ufoja ja pyritään puhaltamaan oma esine jonkun tietyn matkan eteenpäin.
- **Vankilahippa:**
  - Valituilla hipoilla/hipalla on lötköpötkö, jolla yritetään saada vankilaan. Hippa pitää lötköpötkön molemmista päistä kiinni muodostaen melkein ympyrän eteensä. Kun hippa saa kiinni vankilaan (eli oppilaan lötköpötkön sisään), vankilasta vapaudutaan sukeltamalla lötköpötkön ali, vaihtoehtoisesti puhaltamalla kuplia tai niin, että hippa vaihtuu joka kerta.
- **Vesiputous:**
  - Otetaan omiin käsiin vettä ja puhalletaan vesi pois lujaa.

- **Kastautumis-/sukellusleikkejä:**
- **Uppoavat esineet:**
  - Opettaja heittelee uppovia esineitä ympäri allasta oppilaiden uskallus ja taito huomioiden. Tarkoituksena pyrkiä kastamaan/laittamaan kasvot veteen. Esinettä ei saa nostaa/siirtää jalalla sekä esine pitää nostaa yksi kerrallaan palauttaen opettajalle. Ei heittämällä vaan tuomalla. Uskaliaimmat voivat hakea esineen sukeltamalla syvältä.
- **Vanteen läpi:**
  - Opettaja tai jokin lapsista pitää vannetta esimerkiksi pareittain ja harjoitellaan liukua/sukellusta vanteen läpi. Vanteen paikkaa voi vaihtaa alemmas/ylemmäs.
- **Vankilahippa:**
  - Valituilla hipoilla/hipalla on lötköpötkö, jolla yritetään saada vankilaan. Hippa pitää lötköpötkön molemmista päistä kiinni muodostaen melkein ympyrän eteensä. Kun hippa saa kiinni vankilaan (eli oppilaan lötköpötkön sisään), vankilasta vapaudutaan sukeltamalla lötköpötkön ali, vaihtoehtoisesti puhaltamalla kuplia tai niin, että hippa vaihtuu joka kerta.
- **X-hippa:**
  - Valitaan hipat/hippa. Kun hippa saa kiinni, asetetaan jalat X asentoon (leveään haaraan) ja pelastaa voi sukeltamalla jalkojen välistä. Sovitaan ennen hipan alkua kummalta puolelta voi pelastaa, edestä vai takaa, jotta ei tule törmäyksiä.

- **Kellumisleikkejä:**
- **Lötköpötköjen avulla:**
  - Kellumiseen apuna voi käyttää lötköpötköjä, mutta myös esimerkiksi opetusaltaan portaat/reuna sopivat hyvin. Meritähtikellunta, jolloin lapsen pää on portaiden/reunan päällä ja arka lapsi voi ottaa tukea käsillä portaista.
- **Villivirta:**
  - Tehdään piiri käsistä pitäen ja valitaan ennen leikin aloitusta kellujat (esimerkiksi joka toinen). Piiri lähtee kävelemään/juoksemaan ympyrää ja opettajan merkistä valitut kellujat irrottavat jalat maasta ja yrittävät kellua piirin mukana.
- **Kelluvat kirjaimet**
  - Tehdään kirjaimia. Esimerkiksi X-kellunta, I-kellunta tai oman nimen kirjaimet kellumalla.
- **Pohja on laavaa**
  - Lapset liikkuvat altaassa omaan tahtiin ja kun opettaja huutaa pohja on laavaa, tehdään kellunta. Kellumisasennon saa valita itse, mutta jalat pitää nousta pohjasta. Opettajan merkistä leikki jatkuu.

- **Potkut:**
- **Delfiini- ja vapaauintipotkut:**
  - Kädet altaan reunalla suorina, potkitaan opettajan ohjeiden mukaan joko isoja, pieniä tai hiljaisia. Pyritään totuttautumaan kasvot veteen päin asentoon sekä harjoittelemaan leikin kautta potkuja/oikeaa asentoa/virtaviivaista asentoa.
- **Kaveri laudalla:**
  - Laudasta käsillä kiinni pitäen ja eteneminen altaan päästä päähän. Lautaan voi esimerkiksi laittaa esineen, jolloin tarkoitus on saada pidettyä esine laudan päällä. Jos kuitenkin esine tippuu, on se laitettava nopeasti takaisin ja jatkettava matkaa. Tällä tyylillä lapsi hoksaa helpommin, kuinka lautaa tulisi pitää, että se ei uppoa tai esine uppoa.

**Liite 2. Uintiaapinen 3.–4. luokille****UINTIAAPINEN**

3.–4.luokat

Selkäkrooli, alkeiskrooli, rintauinti

Nimi:

**Selkäkrooli****Kyllä****Ei**

Käteni ovat kuin tuulimyly?		
Sormeni ovat yhdessä?		
Vartaloni kiertyy ja käsi menee veteen pikkurilli edellä?		
Asentoni on hyvä: katse katossa, napa pinnassa, korvat vedessä?		
Jalkani ovat suorat?		
Nilkkani ovat rennot?		
Asentoni on virtaviivainen?		

**Krooliuinti****Kyllä****Ei**

Osaan puhaltaa veteen? Saan aikaan kuplia?		
Onnistun ottamaan happea ennen veteen puhaltamista?		
Vartaloni kiertyy?		
Liu`utan kättäni?		
Polveni ovat suorassa?		
Palautan käden rauhallisesti veteen?		
Asentoni on virtaviivainen?		

**Rintauinti****Kyllä****Ei**

Pääni on käsien välissä liu`ussa?		
Pystyn liukumaan ainakin 2 sekuntia?		
Osaan puhaltaa veteen? Saan aikaan kuplia?		
Sormeni ovat yhdessä?		
Sisään pyyhkäisyssä käteni pysyvät hartialinjan edessä?		
Nilkkani ovat koukussa potkuvaiheen ajan?		
Kantapäni menevät lähelle pakaroitani?		
Sisään pyyhkäisyssä vien jalat napakasti yhteen?		
Liu`ussa nilkkani ovat rennot?		
Minulla on virtaviivainen asento?		
Rintauintini etenee käsiveto, potku, liuku tahdissa?		

### Liite 3. Uintiaapinen esi- ja alkuopetus

#### UINTIAAPINEN

Esi- ja alkuopetus

Veteen tutustuminen, kellunnat, liu`ut, myyräuinti, alkeisselkä

Nimi:

#### Veteen tutustuminen

Kyllä

En

Tykkään olla vedessä?		
Uskallan kastella polveni?		
Uskallan kastella napani?		
Uskallan kastella kaulani?		
Uskallan kastella itseni kokonaan?		
Uskallan puhalttaa veteen? Saan aikaan kuplia puhaltamalla?		

#### Kelluminen ja liukuminen

Kyllä

Ei

Uskallan kastaa korvani veteen?		
Tiedän, miten kellutaan?		
Olen rento kellunta asennossa?		
Minulta onnistuu selin kellunta apuvälineen kanssa?		
Minulta onnistuu selin kellunta ilman apuvälinettä?		
Minulta onnistuu päin kellunta apuvälineellä?		
Minulta onnistuu päin kellunta ilman apuvälinettä?		
Minulta onnistuu kilpikonnakellunta?		
Minulla on suora asento liu`ussa?		
Onnistun puhaltamaan veteen? Saan aikaan kuplia puhaltamalla?		
Osaan liukua selin?		
Osaan liukua vatsalleen?		

#### Myyräuinti

Kyllä

Ei

Napani osoittaa kohti pohjaa?		
Uskallan kastaa kasvot veteen?		
Pääsen eteenpäin?		
Minulla on jalat suorina ja nilkat rentoina?		
Käteni kauhovat taaksepäin?		
Sormeni ovat yhdessä ja pienessä kupissa?		

#### Alkeisselkäuinti

Kyllä

Ei

Onnistun katsomaan kattoa?		
Uskallan kastaa korvat veteen?		
Napani on melkein pinnassa? Osoittaa kohti kattoa?		
Varpaani näkyvät veden alta?		
Minulla on jalat suorina?		
Pääsen eteenpäin?		