

UINNINOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMA
ÄÄNEKOSKEN KAUPUNGIN ESIKOULUILLE JA
ALAKOULUILLE

Maria Heikkinen

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Terveystiedon edistämisen koulutus
Liikunnanohjaaja (ylempi AMK)

2015

Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala
Terveyden edistämisen koulutus

Tekijä	Maria Heikkinen	Vuosi	2015
Ohjaaja	Heikki Hannola		
Toimeksiantaja	Äänekosken kaupunki		
Työn nimi	Uinninopetuksen opetussuunnitelma Äänekosken kaupungin esikouluille ja alakouluille		
Sivu- ja liitemäärä	57 + 23		

Tämä opinnäytetyö tehtiin Äänekosken kaupungin liikuntapalveluille, joka vastaa esikoululaisten ja alakoululaisen uinninopetuksesta kunnassa. Alakoulun aikana uinninopetusta annetaan yhteensä 24 tuntia. Opetukselle on määritelty aikaisemmin erilaisia tavoitteita, mutta näissä määritelmissä ei ole huomioitu esikoululaisille järjestettävää kahdeksan kerran uimakoulua, joka on merkittävässä roolissa uinnin alkeisopetuksessa Äänekoskella. Tämän työn tarkoituksena oli määrittellä esikoulun uimakoululle tavoitteet ja oppisisällöt. Niiden pohjalta oli tarkoituksena muokata alakoulun uinnin tavoitteita niin, että esikoulun ja alakoulun uinninopetus muodostavat jatkumon uinnin alkeisopetuksesta uintitekniikoiden ja muiden vesitaitojen opettamiseen asti.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena työnä, joka tavoittelee käytännön työn ohjeistamista konkreettisen tuotoksen kautta. Tämän työn tavoitteena oli tehdä konkreettisenä tuotoksena uinninopetuksen opetussuunnitelma. Raporttiosassa määrittelen työlle teoriapohjan, joka rakentuu 6-12-vuotiaiden oppimiseen ja uinninopettamiseen liittyvistä ydinasioista. Opetussuunnitelman teossa hyödynsin Heikinaro-Johanssonin & Hirvensalon liikunnan opetussuunnitelman laadintaprosessin mallia. Lisäksi keräsin lomakehaastatteluilla tietoa asioista, joita uimaopettajat pitävät tärkeänä opetuksessa. Näiden pohjalta tein uinninopetuksen opetussuunnitelmasta ensimmäisen version, jota testattiin opetusryhmissä. Testauksella saatiin selville, mihin oppimistavoitteisiin uintituntien aikana voidaan päästä ja millaisia muutoksia lopulliseen opetussuunnitelmaan on tarpeen tehdä.

Uinninopetuksen opetussuunnitelma tehtiin tämän opinnäytetyön liitteeksi kirjalliseen muotoon. Jokaiselle vuosiluokalle on siinä määritelty kokonaisoppimistavoite, joka on jaettu tuntikohtaisiin tavoitteisiin. Ne on esitetty vuosiluokittain taulukoissa, joissa on lisäksi niihin liittyvät oppisisällöt sekä esimerkkejä motivointikeinoista ja opetustyyleistä, joita uimaopettajat voivat hyödyntää opetuksessa. Lasten uimataitoa testataan vuosittain, jotta saadaan selville onko vuosiluokan kokonaistavoitteeseen päästy. Sopivat testaustavat on myös esitetty taulukoissa. Uinninopetus tullaan jatkossa järjestämään Äänekoskella esikoululaisille ja alakoululaisille tämän uinninopetuksen opetussuunnitelman pohjalta.

Avainsanat

uinninopetus, opetussuunnitelma, esikoulu, alakoulu

School of Social Services, Health and Sport
Master's Degree Programme in Health Promotion

Author	Maria Heikkinen	Year	2015
Supervisor(s)	Heikki Hannola		
Commissioned by	City of Äänekoski		
Subject of thesis	A Curriculum for Teaching Aquatics in Preschool and Primary School in the City of Äänekoski		
Number of pages	57 + 23		

This thesis was commissioned by Äänekoski city Sport services that organizes teaching aquatics for preschoolers and primary school children. Preschoolers' swimming school lasts eight hours and it is in a big role in teaching early swimming skills. There are some definitions for learning objectives only for primary school swimming lessons. The purpose of this thesis was to define learning objectives for preschoolers' swimming school. On the basis of those objectives the purpose was also to modify learning objectives for primary school swimming lessons.

This thesis was made as a functional thesis. Information about children's ability to learn and the ways for teaching aquatics was searched for this thesis. Heikinaro-Johansson's & Hirvensalo's model of planning sport curriculum was used as a source. Also, swimming teachers were interviewed. All the information was gathered together and the curriculum for teaching aquatics was made on the basis of it. The curriculum was tested in the swimming lessons and it was found out what changes needed to be done.

The curriculum was made in written form. The learning objectives of each class are presented in the tables. There are also lesson contents, examples of how to motivate children and teaching styles. It is important to test swimming skills every year to make sure that children have learnt the main things. Test methods are presented in the curriculum. Teaching aquatics in the preschool and in the primary school will be organized in the city of Äänekoski by using this curriculum in the future.

Key words

teaching aquatics, curriculum, preschool, primary school

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
	2.1 TYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	3
	2.2 TYÖN TOIMEKSIANTAJA.....	4
3	OPETUSSUUNNITELMA	5
	3.1 MÄÄRITELMÄ	5
	3.2 ESIOPETUKSEN JA PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEET ..	5
	3.3 PAIKALLINEN OPETUSSUUNNITELMA.....	7
	3.4 UINNINOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAN LAADINTAPROSESSI.....	9
4	LAPSEN KEHITYS JA OPPIMINEN	11
	4.1 MOTORINEN KEHITYS ERI IKÄKAUSINA	11
	4.2 LIIKUNTATAITOJEN OPPIMINEN.....	12
	4.2.1 Taitojen oppimisen kolme vaihetta.....	12
	4.2.2 Uimataidon oppiminen	13
	4.3 ERI-ikäiset oppijoina	14
5	UINNINOPETTAMINEN	16
	5.1 ALKEISOPETUS	16
	5.2 UINTITEKNIIKAT.....	18
	5.3 PELASTUSTAITOT.....	19
	5.4 MUUT VESITAITOT	20
	5.5 UIMATAIDON TESTAAMINEN	21
	5.6 MOTIVOINTI UINNINOPETUKSESSA.....	22
	5.7 OPETUSTYYLIT	23
6	OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLISEN OSUUDEN SUUNNITTELU	26
	6.1 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	26
	6.2 KIRJALLISUUSKATSAUS.....	27
	6.3 UIMAOPETTAJIEN HAASTATTELU	28
	6.4 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TUOTOKSEN SUUNNITTELU	29
7	OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLISEN OSUUDEN TOTEUTUS	31
	7.1 HAASTATTELUN TOTEUTUS JA KESKUSTELU.....	31
	7.2 OPETUSSUUNNITELMAN RAKENTAMINEN	32
	7.2.1 Yleistä	32
	7.2.2 Arvopohjan määrittely	32
	7.2.3 Toiminnan kehysten määrittely	33
	7.2.4 Oppimistavoitteiden määrittely	34
	7.2.5 Opetussisällön suunnittelu ja toteutus.....	36
	7.2.6 Arviointi	38
	7.3 OPETUSSUUNNITELMAN TESTAUS JA TULOKSET	39
	7.3.1 Yleistä	39
	7.3.2 Esikouluryhmät	40
	7.3.3 Alakoulun 1.-6. luokat	41
	7.4 LOPULLINEN OPETUSSUUNNITELMA.....	44
8	POHDINTA	47

8.1 POHDINTAA TYÖN EETTISYYDESTÄ JA LUOTETTAVUUDESTA.....	47
8.2 POHDINTAA OPETUSSUUNNITELMAN KEHITTÄMISESTÄ TULEVAISUUDESSA .	48
8.3 POHDINTA OMASTA AMMATILLISESTA KEHITTÄMISESTÄ JA OSAAMISESTA ...	49
LÄHTEET.....	52
LIITTEET	58

KUVIOLUETTELO

KUVIO 1. LIIKUNNAN OPETUSSUUNNITELMAN LAADINTAPROSESSI MUKAILLEN HEIKINARO-JOHANSSONIN & HIRVENSALON (2007) MALLIA.	9
KUVIO 2. UINNINOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAN TEKOPROSESSIN VAIHEET.	27

TAULUKKOLUETTELO

TAULUKKO 1. UINNIN TUNTISISÄLLÖT JA TAVOITTEET 1.-6. LUOKALLA ÄÄNEKOSKEN KAUPUNGIN PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMASSA (ÄÄNEKOSKEN KAUPUNKI 2007A; ÄÄNEKOSKEN KAUPUNKI 2007B).	8
TAULUKKO 2. ESIKOULUN OPPIMISTAVOITTEET.	34
TAULUKKO 3. OPPIMISTAVOITTEET VUOSILUOKITTAIN.	36
TAULUKKO 4. UIMA- JA VESITAITOJEN TESTAUS.	38

1 JOHDANTO

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantaja on Äänekosken kaupungin liikuntapalvelut, joka vastaa Äänekoskella esikoululaisten ja alakoululaisten uinninopetuksesta. Esikoululaisille järjestetään kahdeksan kerran uimakoulu esikouluvuoden aikana ja alakoululaiset käyvät neljä kertaa lukuvuodessa uimassa joka vuosiluokalla. Esikoululaisten uimakoululle ei ole koskaan määritelty yhteisiä tavoitteita, joiden mukaan opetuksessa edetään. Koska uimakoulu kestää niinkin kauan kuin kahdeksan tuntia, sen aikana ehtii hyvin oppia uinnin alkeistaitoja, joiden pohjalta alakoulun uinninopetusta voidaan jatkaa.

Tämän työn tarkoituksena on selvittää sopivat oppimistavoitteet ja tuntisisällöt esiopetuksen kahdeksan kerran uimakoululle ja sen pohjalta määritellä koulun uinninopetukselle tarkemmat luokkakohtaiset tuntisisällöt ja oppimistavoitteet. Näin esikoulun uinninopetus ja alakoulun uinninopetus muodostavat loogisen suunnitelmallisesti etenevän jatkumon uinnin alkeisopetuksesta uintitekniikoiden opettamiseen asti. Tavoitteena on tehdä Äänekosken kaupungille esikoulua ja alakoulua koskeva uinninopetuksen opetussuunnitelma, jota uimaopettajat voivat käyttää työssään. Se tulee tämän työn liitteeksi kirjalliseen muotoon.

Uinninopetuksen opetussuunnitelman teossa on tärkeää huomioida, että koulu liikunnan tehtävänä on leikin ja taitojen oppimisen kautta luoda valmiuksia liikunnalliseen elämäntapaan (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148, 273). Vuonna 2011 tehdyssä uimataitotutkimuksessa selviää, että vapaa-ajalla säännöllisesti uimassa käyvien lasten uimataito, on parempi, kuin niiden, jotka eivät ui vapaa-ajalla (Rajala & Kankaanpää 2011, 23). Siksi olisi tärkeää, että koulun uinninopetus motivoisi lasta uimaan vapaa-ajallakin ja näin uimataito pääsisi kehittymään. Koulun uintitunteja on niin vähän, että niiden aikana ehditään opettaa pääpiirteissään uinnin tekniikkaa, mutta itse uimataidon vahvistuminen ja kehittyminen tapahtuu pidempiaikaisen harjoittelun tuloksena. Se on tärkeää, koska uimataito on yksi tehokkaimmista keinoista hukkumiskuolemien ehkäisyssä (World Health Organization 2014, 25; Toivonen 2012, 5).

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu raporttiosasta ja tuotoksesta. Raporttiosassa selvitän kirjallisuuden, aikaisempien tutkimuksien ja uimaopettajien

haastattelujen perusteella 6-12-vuotiaiden lasten uinninopetukseen liittyvät ydinasiat. Raporttiosa sisältää teoriapohjan, jota sovelletaan tuotoksen eli uinninopetuksen opetussuunnitelman teossa. Opetussuunnitelman rakenne perustuu Heikinaro-Johanssonin & Hirvensalon (2007, 98) liikunnan opetussuunnitelman laadintaprosessin malliin. Siinä opetussuunnitelman laadinta jaetaan kuuteen vaiheeseen: 1) arvopohjan määrittely, 2) toiminnan kehysten määrittely, 3) tavoitteiden määrittely, 4) opetussisällön suunnittelu, 5) suunnitelman toteutus ja 6) arviointi. Käyn kaikki nämä vaiheet työssä läpi. Lopullisen muotonsa uinninopetuksen opetussuunnitelma saa testausvaiheen jälkeen. Sitä testataan esikouluryhmissä sekä 1.-6. luokkien uinninopetuksessa, jotta saadaan selville, mitkä oppimistavoitteet ja oppisisällöt ovat realistisia saavuttaa uintituntien aikana.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Työn tarkoitus ja tavoite

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää minkä laiset tuntisisällöt ja oppimistavoitteet sopivat esiopetuksen kahdeksan kerran uimakoulun sisällöksi noin 6-vuotiaille lapsille. Sen pohjalta on tarkoituksena määrittellä uinninopetukseen alakoulun vuosiluokille 1-6 tarkemmat luokkakohtaiset tuntisisällöt ja oppimistavoitteet niin, että esikoulun uinninopetus ja alakoulun uinninopetus muodostavat loogisen suunnitelmallisesti etenevän jatkumon uinnin alkeisopetuksesta uintitekniikoiden opettamiseen asti. Tavoitteena on tehdä Äänekosken kaupungille esikoulua ja alakoulua koskeva uinninopetuksen opetussuunnitelma, jota uimaopettajat voivat käyttää työssään.

Koulujen uinninopetukseen ovat mm. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ja Opetushallitus Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa määritelleet viitteellisiä tavoitteita ja oppisisältöjä. Äänekosken kaupungin peruskoulujen voimassaolevassa opetussuunnitelmassa on määritelty tavoitteet ja sisällöt uinninopetukselle näiden kahden määrittelyn pohjalta. Niissä ei ole huomioitu esikoulussa järjestettävää uinninopetusta ja sen tavoitteellisuutta. Esikoulun uinninopetukselle ei ole samalla tavalla, kuten koulu-uinnille, määritelty tavoitteita Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa, Suomen Uimaopetus ja Hengenpelastusliiton toimesta eikä Äänekosken kaupungin omassa esiopetuksen opetussuunnitelmassa. Tässä opinnäytetyössä ja sen liitteeksi tehtävässä uinninopetuksen opetussuunnitelmassa määritellään ne. Niiden pohjalta määritellään alakoulun uinninopetukselle oppimistavoitteet niin, että alakoulun uinninopetus on jatkoa esikoulussa tapahtuneelle opetukselle.

Uinninopetuksen opetussuunnitelma tehdään työkaluksi uimaopettajille. Siinä määritellään uinninopetukselle raamit, joiden pohjalta opetus tullaan jatkossa järjestämään. Tämä helpottaa uimaopettajien työtä, tulevien uusien työntekijöiden perehdytystä ja sijaisena toimimista, kun kaikille lapsille opetetaan samat asiat määrätyillä tunneilla riippumatta siitä, mistä koulusta he ovat, kuka opettaa ja missä uimahallissa opetus tapahtuu. Näin jokainen uimaopettaja tietää, mitä asioita lasten tulisi osata missäkin vaiheessa ja opetusta on helppo toisen jatkaa

eteenpäin. Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyvää uinninopetuksen opetussuunnitelmaa voivat käyttää Äänekosken kapupungin uimaopettajien lisäksi kaikki muutkin uintia järjestävät tahot, joiden tuntimäärät vastaavat tässä käytetyjä tuntimääriä. Opetussuunnitelma palvelee etenkin niitä tahoja, joiden järjestettäväksi kuuluvat esikoulujen uimakoulut alakoulun uinninopetuksen ohella.

2.2 Työn toimeksiantaja

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Äänekosken kaupungin liikuntapalvelut, joka järjestää esikoulujen ja alakoulujen uinninopetuksen kunnassa. Äänekoski on noin 20 000 asukkaan pieni kaupunki Keski-Suomessa. Äänekoskeen on liittynyt vuoden 2007 alussa kaksi kuntaa Suolahti ja Sumiainen, sekä Konginkangas jo aiemmin. Syntyneessä uudessa Äänekosken kaupungissa on kaksi uimahallia, jotka sijaitsivat aikaisemmin eri kuntien alueella. Uinninopetusta on kummassakin hallissa järjestetty hieman eri tavalla ja nyt vuosia kuntien yhdistymisen jälkeen, on koettu, että olisi tärkeää tarjota kaikille kuntalaisille saman sisältöistä opetusta uinnissa riippumatta siitä kummassa hallissa he käyvät uimassa. Tällä uinninopetuksen opetussuunnitelmalla pyritään opetuksen yhtenäistämiseen hallissa.

Uinninopetusta järjestetään Uimahalli Vesivelhossa ja hieman pienemmässä Suolahden uimahallissa, joissa kummassakin on opetukseen soveltuva 25 metrin kuntouintiallas sekä opetusallas. Vuonna 2014 Äänekoskella esiopetuksessa oli 237 lasta (Tilastokeskus 2015a) ja alakouluissa oli yhteensä 1398 oppilasta (Tilastokeskus 2015b), joille kaikille annettiin opetusta uinnissa. Uimaopettajia hallissa on tällä hetkellä yhteensä seitsemän mukaan lukien itseni. Neljä meistä tekee työtä pääsääntöisesti ja kolme toimii sijaisena opettaen aina välillä. Itse olen toiminut Äänekoskella uimaopettajana viisi vuotta ja sitä ennen olen ohjannut toisella paikkakunnalla vauva- ja perheuintia sekä uimakouluja usean vuoden ajan.

3 OPETUSSUUNNITELMA

3.1 Määritelmä

Opetussuunnitelma on keskeinen koulun toimintaa ohjaava asiakirja. Se on suunnitelma siitä, mitä opetetaan ja miten asetettuihin päämääriin päästään. Siinä ilmaistaan kyseisen kouluasteen tai koulun oppisisällöt, tavoitteet, toteutus sekä oppilasarvioinnin periaatteet. Oppisisältö kuvaa niitä asioita, joita kullakin luokka-asteella opiskellaan eri oppiaineissa kuten liikunnassa. Tavoitteet kuvaavat niitä päämääriä, joihin jokaisessa oppiaineessa tulisi päästä. Opetuksen toteuttamista koskevia asioita, joita opetussuunnitelma voi sisältää, ovat esimerkiksi käytettävät työtavat, opetusvälineet ja opetusmenetelmät. Liian yksityiskohtaisia neuvoja toteutuksesta ei opetussuunnitelman pitäisi sisältää, sillä kaikille ei sovi samantyyppiset tavat oppia ja opettaa. Opetussuunnitelma sisältää arviointia koskevia ohjeita. Arvioinnin tulee olla kattavaa, säännöllistä ja tulosten parantamiseen tähtäväää. (Uusikylä & Atjonen 2005, 50-52.)

Muodoltaan opetussuunnitelma on perinteisesti ollut kirjaksi nidottu asiakirja tai kansio, josta sivuja voi helposti poistaa ja muuttaa sisällön muuttuessa. Nykypäivänä se voi olla muodoltaan esimerkiksi seinälle laitettava posterit, jolloin vain aivan oleellinen asia on esitetty siinä. Oppisisällöt ja tavoitteet voivat olla esimerkiksi taulukon, luettelon, käsittekartan tai kuvion muodossa. Tai sitten ne voivat olla perinteisemmin auki kirjoitettuna tekstinä tai vaikkapa nykyaikaisessa muodossa sähköisenä multimediaesityksenä. (Uusikylä & Atjonen 2005, 69-70.)

3.2 Esiopetuksen ja Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet

Opetushallitus laatii perusopetuslain ja -asetuksen sekä tavoitteita määrittävien valtioneuvoston asetusten perusteella Esiopetuksen ja Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Ne ovat Opetushallituksen antamia valtakunnallisia määräyksiä, joiden pohjalta paikallinen opetussuunnitelma laaditaan. Opetuksen järjestäjä ei voi jättää huomioimatta näitä määräyksiä. Niiden tarkoituksena on varmistaa koulutuksen tasa-arvo ja laatu sekä luoda hyvät edellytykset oppilaiden kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. Vuonna 2014 on hyväksytty uudet opetussuunnitelman perusteet sekä esiopetukseen että perusopetukseen. Ne astuvat

voimaan viimeistään 1.8.2016. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 3, 8, 12-14; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 3-4, 9.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa määritellään oppiaineittain tehtävä, opetuksen tavoitteet ja tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet. Ne on määriteltäviä vuosiluokille 1-2 ja 3-6 erikseen. Koululiikunnan yleinen tehtävä on kaikilla luokka-asteilla vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Tärkeitä ovat yksittäisiin liikuntatunteihin liittyvät positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Liikunnassa oppilas saa valmiuksia terveytensä edistämiseen. Vuosiluokilla 1-2 teemana on ”Liikutaan yhdessä leikkien”. Pääpaino on perustaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä sekä liikunnan ilon kokemisessa mielikuvitusta ja omia oivalluksia unohtamatta. Vuosiluokilla 3-6 teemana on ”Liikutaan yhdessä toimien ja taitoja harjoitellen”. Pääpaino on perustaitojen vakiinnuttamisessa ja monipuolistamisessa sekä sosiaalisten taitojen vahvistamisessa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148, 273.)

Uinti on yksi osa liikunnanopetusta ja se on ainoana varsinaisena liikuntalajina mainittu Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa. Vuosiluokilla 1-2 uinninopetuksen tavoitteena on tutustuttaa oppilas vesiliikuntaan ja varmistaa alkeisuimataito. Vuosiluokilla 3-6 tavoitteena on opettaa uimataito, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä. 6. vuosiluokan päätteeksi hyvää osaamista (arvosana 8) kuvaava osaaminen uinnissa on perusopetuksen perusteissa määriteltäviä seuraavasti: ”Oppilas on perusuimataitoinen eli osaa uida 50 metriä kahta uintitapaa käyttäen ja sukeltaa viisi metriä pinnan alla.” (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148-149, 274-276.)

Esiopetuksella tarkoitetaan noin 6-vuotiaille lapsille järjestettävää maksutonta opetusta oppivelvollisuuden alkamista edeltävänä vuonna. Siitä määrätään perusopetuslaissa (1998/628 7: 26a §) ja se on osa varhaiskasvatusta. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 12-14; Brotherus, Hytönen & Krokfors 2002, 27-32.) Esiopetusta järjestetään koulujen ja päiväkotien yhteydessä kunnasta riippuen joko molemmissa tai vain toisessa.

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa ei määritellä niin tarkasti tavoitteita ja sisältöjä oppiaineittain kuin Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa. Laaja-alaisiin esiopetuksen tavoitteisiin kuuluu itsestä huolehtimisen taidot ja siihen liittyvät arjen taidot. Näitä lähestytään esiopetuksessa liikunnan, ruuan, kuluttajuuden, terveyden ja turvallisuuden näkökulmasta. Esiopetuksen tehtävänä on luoda pohjaa terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle ja liikunnalliselle elämäntavalle. Tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa, oppia kehonhallintaa ja sosiaalisia taitoja. Lapsia ohjataan ymmärtämään liikunnan, levon ja hyvien ihmissuhteiden merkitystä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 37-38.)

3.3 Paikallinen opetussuunnitelma

Esiopetuksen ja Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden pohjalta laaditaan kunta- ja/tai koulukohtaiset opetussuunnitelmat. Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Äänekosken kaupunki, joten käytän tässä opinnäytetyössä Äänekosken kaupungin opetussuunnitelmia kehyksenä tarkemmalle uinninopetuksen opetussuunnitelmalle. Äänekosken kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelmassa on määritelty liikunnan sisällössä tavoitteet uinnille (Taulukko 1) vuosiluokille 1-6 (Äänekosken kaupunki 2007a, 63-64; Äänekosken kaupunki 2007b, 257-264). Taulukosta käy ilmi, että tavoitteet on määritelty melko suppeasti.

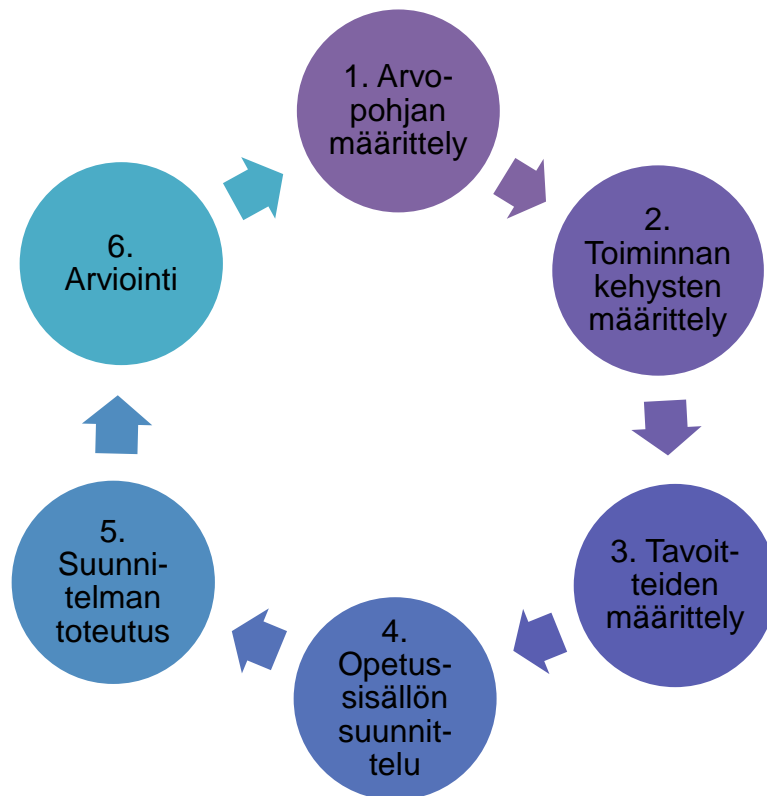
Taulukko 1. Uinnin tuntisällöt ja tavoitteet 1.-6. luokalla Äänekosken kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelmassa (Äänekosken kaupunki 2007a; Äänekosken kaupunki 2007b).

Luokka	Sisältö	Tavoitteet
1	<ul style="list-style-type: none"> veteen totuttautuminen uintitavat 	
2	<ul style="list-style-type: none"> käännökset sukeltaminen uimataidon vahvistaminen 	
3	<ul style="list-style-type: none"> vesi- ja uintileikkejä uimataidon vahvistamista edelleen perusharjoitusten avulla (liukuminen, kellunta, sukeltaminen) selkäuinnin alkeet 	
4	<ul style="list-style-type: none"> vesi- ja uintileikkejä uimataidon vahvistamista (myyrä- ja alkeisselkäuinti) hyppyjen kokeilua 	<ul style="list-style-type: none"> tavoitteena uida 50 m
5	<ul style="list-style-type: none"> eri uintitekniikoiden harjoittelua (rinta- ja vaapaauinti) matkauinti 	<ul style="list-style-type: none"> tavoitteena uida 200 m
6	<ul style="list-style-type: none"> eri uintitekniikoiden harjoittelua matkauinti pelastusharjoituksia 	<ul style="list-style-type: none"> tavoitteena uida 200 m

Äänekosken kaupungin (2011,25) Esiopetuksen opetussuunnitelmassa mainitaan uinti yhtenä sisäliikunnan sisältönä. Sen tarkemmin ei oppimistavoitteita tai oppisisältöjä ole määritelty uinnille. Liikunnan kokonaistavoitteena on liikunnan ilon löytyminen monipuolisen liikunnan avulla, kehonhallinta ja motoristen taitojen harjaannuttaminen sekä sosiaalisten taitojen kehittyminen.

3.4 Uinninopetuksen opetussuunnitelman laadintaprosessi

Tässä opinnäytetyössä sovelaan Heikinaro-Johanssonin & Hirvensalon (2007, 98) liikunnan opetussuunnitelman laadintaprosessin mallia uinninopetuksen opetussuunnitelman teossa (Kuvio 1). Opetussuunnitelman laadintaprosessi etenee järjestelmällisesti arvopohjan määrittelystä toiminnan kehysten ja tavoitteiden määrittelyyn. Liikunnanopetuksen, kuten uinnin, suunnittelussa tavoitelähtöinen ajattelu on keskeistä (Numminen & Laakso 2010, 40; Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 97). Tavoitteiden pohjalta suunnitellaan opetuksen sisältö, toteutustavat ja oppilasarvioinnin perusteet.



Kuvio 1. Liikunnan opetussuunnitelman laadintaprosessi mukaillen Heikinaro-Johanssonin & Hirvensalon (2007) mallia.

Kuvion kohdat yksi ja kaksi määrittellään koulun ja esikoulun opetussuunnitelmaan Perusopetuksen ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden pohjalta. Kohdassa kolme määrittellään tavoitteet opetukselle ja kohdassa neljä niiden pohjalta opetuksen sisältö niin, että oppilaalla on mahdollisuus päästä tavoitteisiin harjoittelemalla suunniteltuja asioita. Opetussuunnitelmaa toteutetaan tarkemman tuntikohtaisen tuntisuunnitelman avulla. Opettaja laatii suunnitelman,

jossa ilmenee millaisilla opetusjärjestelyillä, välineillä ja pedagogisilla ratkaisuilla tunnin oppimistavoitteet voidaan saavuttaa. Arviointi tapahtuu oppilaan kohdalla koko oppimisprosessin aikana ja lukuvuoden lopussa, kun katsotaan onko tavoitteisiin päästy ja osaako oppilas ne asiat, jotka olivat tavoitteena oppia. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 94-113.)

Opetussuunnitelman laadinta on jatkuva prosessi, kuten kuviossa olevat nuolet kertovat. Se on koko ajan arvioinnin kohteena. Opetuksen sisältöä ja tavoitteita voidaan muuttaa yksilökohtaisesti tai koko ryhmälle, jos esimerkiksi huomataan, että oppilas tai oppilaat eivät saavuta asetettuja oppimistavoitteita, koska ovat kehitystasoltaan eri vaiheessa, kuin opetettavaksi suunniteltu asia olisi vaatinut. Myös keinoja, joita oli ajateltu liikuntataidon oppimiseen sopiviksi, voi olla tarpeen muuttaa ryhmästä riippuen. Voi olla tarpeen opettaa myös jotakin sellaista, mitä alkuperäisessä suunnitelmassa ei ollut. Opettajalta vaaditaan myös kykyä sopeutua muutoksiin ja kykyä joustaa erilaisissa tilanteissa. Opettaja voi tehdä omissa tunti-suunnitelmissaan jo muutoksia esimerkiksi edellä mainittuihin asioihin, kun huomaa sen olevan tarpeen. (Hakamäki ym. 2012, 80-83.) Koko opetussuunnitelmaa täytyy arvioida uudelleen opettajien havaintojen pohjalta ja tehdä siihen muutoksia tarpeen vaatiessa.

4 LAPSEN KEHITYS JA OPPIMINEN

4.1 Motorinen kehitys eri ikäkausina

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan jatkuvaa prosessia, jonka aikana lapsi oppii liikuntataitoja. Lapsi kehittyy yksilöllisesti, jolloin hermolihaskäyttöjärjestelmä kypsyy, kehon koostumus ja kehon osien suhteet muuttuvat koko vartalon kasvaessa. Muutokset motorisessa kehittämisessä tapahtuvat geenien ennalta määrittämän järjestyksen mukaan, mutta lasten kehityksen nopeudessa ilmenee eroja johtuen mm. perimästä ja eroista fyysisessä ja psyykkisessä kehittämisessä. Elinympäristö ja kokemukset muovaavat kehittämisestä. Virikkeellinen ympäristö luo uusia mahdollisuuksia oppia liikuntataitoja. (Jaakkola 2010, 76-77; Sääkslahti 2008, 61-64.) Tutkimuksessa on kuitenkin todettu, että motorisilta taidoiltaan heikommät lapset eivät välttämättä koskaan saavuta motorisesti taitavien tai keskitasoa olevien lasten tasoa, vaikka heillä olisi sama mahdollisuus taitojen harjoittamiseen. Motorisesti heikot lapset osallistuvat yleisesti vähemmän omaehtoiseen ja ohjattuun liikunnan harrastamiseen ja näin saavat vähemmän tilaisuuksia kehittää taitojaan. (Fransen ym. 2014, 11-21.)

Motorisessa kehityksessä voidaan erottaa eri vaiheita. Vauvojen motorinen kehitys alkaa refleksitoimintojen vaiheella joka kestää noin ensimmäisen ikävuoden verran. Pikkuhiljaa lapsi oppii liikuttamaan kehoaan tahdonalaisesti ja hän siirtyy motorisessa kehityksessä alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheeseen. Sen jälkeen noin 3-7 ikävuoden vaiheessa lapsi oppii motorisia perustaitoja. Ne voidaan jakaa tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin. Ne ovat pohja myöhemmin opittaville lajitaidoille. Niiden oppiminen alkaa noin 7-8 vuoden iässä, jolloin puhutaan oppimisessa erikoistuneiden liikkeiden vaiheesta. Esimerkiksi uinti on perustaito, jonka lajitaito selkäuinti on (Uimaliitto 2015, 5). Viimeinen motorisen kehityksen vaihe on omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe, joka alkaa noin 15-vuoden iässä ja kestää koko loppuelämän. (Jaakkola 2010, 76-79.)

4.2 Liikuntataitojen oppiminen

4.2.1 Taitojen oppimisen kolme vaihetta

Liikuntataitojen oppimisessa voidaan erottaa kolme vaihetta: alkuvaihe, välivaihe ja lopullinen vaihe, joiden läpi kuljetaan uutta taitoa opeteltaessa. Liikuntataitojen oppimisprosessi on hyvin samankaltainen kaikissa lajeissa, vaikka lajit muuten poikkeavat toisistaan. Vaiheet muodostavat jatkumon ja vaiheesta toiseen siirrytään pikkuhiljaa. Alkuvaiheessa oppilas pyrkii ymmärtämään, mistä uudessa taidossa on kyse ja luomaan siitä mielikuvan kokonaisuutena. Alkuvaihe vaatii paljon ajattelua eli kognitiivista toimintaa sillä liikkeiden säätely tapahtuu tietoisesti. Suoritukset ovat usein epävarmoja ja niissä tapahtuu paljon vaihtelua. Oppilas saattaa tuskastua, kun ei ymmärrä miten jokin liike pitäisi suorittaa tai suoritukset ovat kömpelöitä, kun havaintoja ei osata vielä suunnata suorituksen kannalta oleelliseen. Toisaalta taas kehittyminen on alkuvaiheessa hyvinkin nopeaa ongelmista huolimatta. (Jaakkola 2013, 171-172; Jaakkola 2010, 103-105.) Etenkin alkuvaiheessa oppilas tarvitsee paljon positiivista, kannustavaa ja rakentavaa palautetta suorituksesta, jotta hän oppii oikean tekniikan ja jaksaa harjoitella. Myös muissa oppimisen vaiheissa palautteen saaminen on tärkeää. (Austswim 2008, 26-27.)

Taitojen oppimisen toista vaihetta voidaan kutsua välivaiheeksi tai harjoitteluvaiheeksi. Nyt oppilas ymmärtää, mistä taidon suorittamisessa on kyse. Hän hahmottaa kokonaissuorituksen, on motivoitunut harjoittelemaan ja tekee paljon toistoja. Suoritukset ovat jo melko sujuvia, vaikka toistoissa tapahtuukin vielä vaihtelua. Liikkeitä säädellään osin tietoisesti ja osin jo automatisoituneesti. Liikkeiden automatisoituneessa tarkkavaisuutta voidaan siirtää pikkuhiljaa esimerkiksi suoritustehokkuuteen. Oppilas ei enää käytä turhia lihaksia liikkeen tekemiseen, kuten alkuvaiheessa. Hänen hermoverkosta muodostuu myös tiheämpi ja laajempi, kuin alkuvaiheessa, joka mahdollistaa entistä tarkemmat suoritukset. Oppilas kykenee tunnistamaan virheitään ja korjaamaan niitä. (Jaakkola 2013, 172; Jaakkola 2010, 107-108.)

Taitojen oppimisen kolmas ja viimeinen vaihe on lopullinen taitojen oppimisen vaihe, jolloin liikkeet automatisoituvat. Taito pystytään tuottamaan tiedostamattomasti eikä sen tuottaminen vaadi merkittävää ajattelua. Suoritukset ovat yhdenmukaisia, taloudellisia, nopeita ja tarkkoja. Hermoverkko on tiivis, ylimääräisiä lihaksia ei käytetä suorituksen toteuttamiseen ja lihasten välinen koordinaatio on tarkkaa. Oppilas pystyy tarkkailemaan ympäristöä ja suorittamaan kahta tehtävää yhtä aikaa, kun ensisijaista tehtävää kontrolloidaan tiedostamatta, automaattisesti. Lopulliseen, automatisoituneeseen, vaiheeseen päästään vuosien ja tuhansien tuntien harjoittelun tuloksena. Siksi kouluikäiset lapset ja nuoret pääsevät hyvin harvoin missään lajissa vielä tälle tasolle. (Jaakkola 2013, 172-173; Jaakkola 2010, 108-111.)

4.2.2 Uimataidon oppiminen

Uimataidon oppimisen kannalta lapsen on tärkeää saada kokemuksia omasta kehosta vedessä, koska sillä on ominaisuuksia kuten paine, noste ja vastus, joita ei kuivalla maalla ole. Ne vaikuttavat kaikkeen toimintaan, kuten tasapainoon, liikkumiseen ja hengittämiseen vedessä. (Uimaliitto 2015, 3-4; Hakamäki ym. 2012, 99-109.) Kun lapsi saa kokemuksia vedestä, hän oppii uimataidon luonnollisen kehityksen kautta ilman opetusta (Uimaliitto 2015, 5). Tämä varhainen uimataito voidaan oppia esimerkiksi leikin kautta. Vauvasta asti uimassa käyneen lapsen voidaan sanoa osaavan uida, kun hän liikkuu sukeltaen veden alla ja käy hengittämässä pinnalla. Tämä tapahtuu aikaisintaan 2-3 vuoden iässä. (Anttila 2002, 135.)

Varsinaisen uimaan oppimisen herkkyykskaudesta, eli siitä ajankohdasta, kun uimataito opitaan helpoiten, on monia määritelmiä. Lapsen hermosto, luusto ja lihaksisto ovat kehittyneet voimakkaasti keskimäärin ennen viidettä ikävuotta ja sen jälkeen on yleistaitojen kehityksen huippukausi noin 5-7-vuoden iässä (Uimaliitto 2015, 6-8; Mero & Jaakkola 1990, 44-45; Mero & Numminen 1990, 62-66). Hakamäen ym. (2012, 22) mukaan se on uimataidon oppimisen kannalta parasta herkkyykskautta. Aution (2007, 219) mukaan uimataidon oppimiselle parasta aikaa on 4 ikävuodesta aina 7-vuotiaaksi saakka. Hurmeen ja Kekäläisen (1999, 315) mukaan 5-6 vuoden iässä uimataito opitaan parhaiten. Tässä iässä

voidaan oppia jo uinnin lajitaitoja kuten krooliuinnin käsiveto. Vaikka uinnin opettelu olisi aloitettu 2-4-vuotiaana, lajitaidot saavutetaan samaan aikaan kuin 5-vuotiaana aloitetussa harjoittelussa, keskimäärin 5 ½-vuotiaana. (Blanksby, Parker, Bradley & Ong 1995, 34-37.)

Sopivaa ikää lasten uimakoululle mietittäessä tulee huomioida, että lapsi saavuttaa noin neljä vuotiaana kehitystason, jolloin hän on valmis uimakouluun ilman vanhempaa. Ennen sitä voidaan harjoitella tärkeitä vedessä liikkumiseen liittyviä taitoja vanhemman kanssa yhdessä. (Springen, 2003, 82; Parker & Blanksby 1997, 83-87.) Neljästä kuuteen vuotiaat lapset omaksuvat helposti uinnin alkeistaitoja mukaan lukien ensimmäiset uintityylit. Tämä ikä onkin optimaalinen näiden taitojen harjoitteluun, kun se halutaan tehdä tehokkaasti ja lyhyessä ajassa. (Langendorfer, Quan, Pia, Fielding, Wernicki & Markenson 2009, 450-469.)

Uimataidon oppimiseen liittyy uinnin lajikäsitteitä, joita ovat sukellus ja siihen liittyvä hengityksen säätely, kellunta, liuku, potkut, käsivedot, pyörintä ja hyppy. Osaa niistä käytetään vain uinnissa ja ne tulevat tutuksi vain ohjatun uinninopeuksen yhteydessä. Lapsen on tärkeää oppia lajikäsitteet, sillä niiden osaaminen helpottaa myöhempää uinnin oppimista ja opettamista. (Soini 2015; Uimaliitto 2015, 5.) Tutkimusten mukaan uinnin lajitaidot kehittyvät ohjatussa toiminnassa huomattavasti kolmannen oppitunnin jälkeen ja lajitaitojen osaamisessa on suuria eroja, kun verrataan 1., 5. ja 10. oppitunnin osaamista (Donaldson, Blanksby & Heard 2010, 390-408; Bradley, Parker & Blanksby 1996, 27-36).

4.3 Eri-ikäiset oppijoina

Lapsilla on eri-ikäisinä tyypillisiä piirteitä, jotka vaikuttavat oppimiseen ja opettamiseen. Esikouluikäinen pystyy keskittymään pitkiäkin aikoja tarkkaavaisuutta vaativiin tehtäviin, mikäli sisältö on tarpeeksi mielenkiintoista. Hän pystyy noudattamaan sääntöjä ja ymmärtää niiden merkityksen, kunhan ne ovat yksinkertaisia eikä niitä ole liikaa. Opettajalta vaaditaan esikoululaista opettaessa kykyä rakentaa tunnista sellainen, että se on jokaiselle riittävän haastava ja onnistumisen kokemukset ovat kaikille mahdollisia. Lapsen sosiaaliset taidot ovat tässä vaiheessa kehittyneet niin, että hän pystyy toimimaan ryhmässä ja kaverisuhteiden merkitys kasvaa. Lapsella on myös tarve miellyttää opettajaa. Lapsi oppii leikin

kautta ja mielikuvitukselle tulee jättää tilaa. (Sääkslahti 2007, 32-41; Autio & Kaski 2005, 26-28.)

7-10-vuotias hallitsee jo abstrakteja käsitteitä, mutta ajattelu on kuitenkin joiltakin osin vielä hyvin konkreettista. Lapsi on tarkka säännöistä tässä iässä ja sääntöleikit onnistuvat hyvin. Liikuntataitojen harjoittelussa leikinomaisuus on edelleen tärkeää kuten myös pätevyyden ja pystyvyyden tunteiden kokeminen. Positiivisen motivaatioilmaston luominen on oleellista liikunnan ilon löytämisessä. Mielikuvaharjoittelua voidaan käyttää tämän ikäisillä liikkeiden oppimisen apuna. Lapsi voi oppia vaativiakin erityistaitoja 7-10 vuotiaana. (Autio & Kaski 2005, 28-30.)

10-12-vuotiaat lähestyvät murrosikää ja lapsi vertailee itseään muihin kehon muuttuessa. Kaverit ovat yhä tärkeämpiä lapselle. Lapsi pystyy arvioimaan omaa toimintaansa yleisellä tasolla ja pohtimaan asioita oletusten perusteella. Liikunta ei saa muuttua tässä vaiheessa liian vakavaksi, vaikka lapsi sen tosissaan haluaa ottaakin. Liikkumisen ilon tulee säilyä. Erot motorisissa taidoissa näkyvät selkeämmin ja liikuntaa harrastavat erottuvat usein joukosta. Tämä asettaa opettajalle haasteita harjoitusten suunnittelussa ja toteuttamisessa. Tässä vaiheessa lapsille tulee antaa tilaa pärjätä itse ja toisaalta täytyy kuitenkin olla läsnä aikuisena. (Autio & Kaski 2005, 31-33.)

5 UINNINOPETTAMINEN

5.1 Alkeisopetus

Uinninopetuksessa lähdetään liikkeelle alkeistaitojen opetuksesta, joista pikkuhiljaa siirrytään varsinaisten uintitekniikoiden, pelastustaitojen ja muiden vesitaitojen kuten hyppyjen opetteluun. Uinnin alkeisopetuksen päätavoitteena on luontevan liikehallinnan löytäminen vedessä. Oppilas oppii hallitsemaan omaa liikkumistaan vedessä aistimalla veden liikkeen ja vastuksen ja luottaa veden kantavuuteen löytämällä tasapainon vedessä eri asennoissa. Hän tuntee olonsa turvalliseksi löytämällä oikeanlaisen hengitystekniikan veden alle mennessä. Nämä asiat opittuaan oppilaalla on luottavainen tunne vedessä ja hän on saavuttanut vesirohkeuden. Myöhemmin varsinaiset uintiliikkeet ja uintitekniikat perustuvat virtaviivaiseen vartalon asentoon ja hallintaan vedessä ja oikeanlaiseen hengitystekniikkaan. Alkeisopetuksen tarkoituksena on opettaa näitä asioita. (Hakmäki ym. 2012, 60–61; Lauritsalo, Pohjola, Seppä, Suomalainen & Virrakoski 1996, 13-19.)

Etenkin uinnin alkeisopetuksessa tulee kiinnittää huomiota opetusympäristöön. Alkeistaitojen opetteluun matala vesi sopii paremmin kuin syvä vesi. (Costa ym. 2012, 211-219.) Opettajan on hyvä olla alkeistaitoja harjoiteltaessa altaassa. Se luo turvallisuutta ja mahdollistaa lasten avustamisen. (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 36; Ojanaho, Pehkonen & Penttinen 2003, 108; Lauritsalo, Pohjola, Seppä, Suomalainen & Virrakoski 1996, 13.) On tärkeää luoda ilmapiiri, joka vahvistaa luottamusta niin veteen kuin opettajaankin ja innostaa vedessä liikkumiseen (Noble & Cregeen 1999, 6). Eteneminen tapahtuu aina helpommasta taidosta vaikeampaan sillä edistystä tapahtuu vain, jos edellinen vaihe ja tavoite on saavutettu ennen seuraavaan vaiheeseen siirtymistä (Austswim 2008, 179; Leite, Coletto dos Anjos, Galdi & Goncalves 2007, 124-127; Luukkonen & Sääkslahti 2002, 59).

Alkeisopetus jaetaan usein neljään päävaiheeseen, joiden kautta edetään ensimmäisten uintiliikkeiden, alkeisuintien, opetteluun. Alkeisopetuksen päävaiheet ovat veteen totuttautuminen, kastautuminen, kelluminen ja liuku. Veteen totuttamisharjoitusten tavoitteena on mahdollisen veden pelon voittaminen, veden

vastuksen ja kantavuuden kokeilu sekä hengityskontrollin oppiminen. Hengityskontrolli tarkoittaa sitä, että uimari osaa pidättää hengitystä veden alla ja puhalttaa eli uloshengittää veteen rytmisesti. (Toivonen ym. 2014, 68-71; Hakamäki ym. 2012, 62-63.) Vaikeudet hengityskontrollissa hidastavat veteen totuttautumista ja muiden uintitaitojen oppimista. Hengityskontrollin oppiminen mahdollistaa eteenpäin vievän uinnin oppimisen. (Toivonen ym. 2014, 72-74; Durchman & Jokitalo 2012, 38-39.) Tähän vaiheeseen on syytä käyttää aikaa, koska se luo perustan kaikelle muulle toimimiselle vedessä (Ojanaho, Pehkonen & Penttinen 2003, 107).

Veteen totuttautumisvaiheen jälkeen opetellaan kastautumaan. Kastautuminen aloitetaan harjoituksilla, joissa painetaan veden alle ensin suu ja vähitellen koko kasvat ja lopulta koko pää. Sitten opetellaan pitämään silmiä auki veden alla ja liikkumaan pituus- ja syvyysuunnassa eli sukeltamaan. (Toivonen ym. 2014, 74-75; Hakamäki ym. 2012, 63-64; Durchman & Jokitalo 2010, 39-46.)

Seuraava vaihe on kelluminen. Se vaatii oppilaalta luottamista omiin taitoihin ja veden kantavuuteen sekä uskallusta mennä vaakatasoon joko selälleen tai mahalleen. Jotta kelluminen on mahdollista, oppilaan täytyy oppia rentoutumaa vedessä. On tärkeää opetella kellumisasentoon meno ja sieltä ylös nouseminen sekä tasapainoisen asennon pitäminen veden pinnalla. (Toivonen ym. 2014, 83-90; Durchman & Jokitalo 2010, 47-53, 58-59, 68; Autio 1995, 222).

Viimeinen alkeisuimataito ennen alkeisuintityyliä on liukuminen. Liukuasennossa vartalo on mahdollisimman virtaviivaisessa asennossa veden pinnalla, jolloin vesi vastustaa eteenpäin menoa vähiten. Liukua voi sekä mahalleen, selälleen että kyljellään. Kaikki uintityylit perustuvat vartalon virtaviivaiseen asentoon. (Toivonen ym. 2014, 91-93; Hurme & Kekäläinen 1999, 319-320.) Hengityskontrollin oppimisen ohella vartalon virtaviivainen asento ja liu'un oppiminen ovat uintitekniikoiden oppimisen kannalta tärkeimmät perusasiat.

5.2 Uintitekniikat

Uintitekniikoiden opetus etenee alkeisuinneista varsinaisiin tekniikkoihin. Alkeisuintityylejä, joita yleisesti opetetaan, ovat koirauinti, myyräuinti, alkeisselkäuinti ja alkeisrintauinti. Alkeisuintityyleillä on raskasta edetä pitkiä matkoja, joten niistä siirrytään hyvin pian varsinaisten tekniikoiden opetteluun. (Hakamäki ym. 2012, 68, 138, 147-151; Keskinen 2007, 359-360.) Yksinkertaisten potkujen ja käsivetojen ansiosta alkeisuinnit sopivat hyvin ensimmäisiksi opeteltaviksi uintityyleiksi.

Varsinaisia uintitekniikoita ovat krooliuinti, selkäkrooli, rintauinti ja perhosuinti. Alakoulussa opetetaan näistä muita, paitsi perhosuintia. Perhosuinnissa on hyvin haasteellinen rytmitys, kun käsivedot, potkut ja hengitys täytyy yhdistää tarkasti ja nopeasti. Jos tässä ei onnistu, tuottaa jo 10 metrin matkan uiminen hankaluutta. (Hakamäki ym. 2012, 139.) Alakoulun uintitunneilla ei ole aikaa paneutua yhteen uintityyliin niin paljon, että perhosuinti olisi mahdollista oppia. Oheisharjoituksina siitä voidaan kuitenkin opettaa esimerkiksi potkua.

Uintitekniikoilla on yhteisiä ominaisuuksia, joita kannattaa korostaa opetuksessa. Näin yhden tekniikan oppiminen auttaa myös muiden tekniikoiden oppimiseen. Kaikissa tyyleissä vartalon virtaviivaisen asennon ylläpitäminen on tärkeää. Silloin pää pysyy alhaalla ja jalat ylhäällä. Uloshengitys tapahtuu veteen, paitsi selkäuinnissa. Kyynärpää on koukussa ja korkealla, kämmen levynä ja käsiliike kiihtyy loppua kohden. Nilkka on ojennettuna muissa tyyleissä paitsi rintauinnissa koukussa. Käsi- ja jalkaliikkeet suunnataan taaksepäin, jotta uinti etenee. (Hakamäki 2012, 114; Keskinen 2007, 354-358.)

Uintitekniikat koostuvat osataidoista, joita voidaan kaikkia harjoitella erikseen. Osataitoja ovat käsiliikkeet, jalkaliikkeet ja hengitys. Näitä eri taitoja voidaan yhdistellä harjoituksissa eri tavoin. Kun kaikki vaadittavat osataidot yhdistetään yhteen, saadaan kokonaissuoritus. Tekniikan hiomiseksi voidaan palata osataitojen tai osataitojen yhdistelmien harjoitukseen ja hioa tekniikkaa yksilöllisesti. (Ojanaho, Pehkonen & Penttinen 2003, 106.)

5.3 Pelastustaidot

Vedessä voi tapahtua monenlaisia vaaratilanteita ja oman pelastumisen ja muiden pelastamisen kannalta on tärkeää oppia tunnistamaan ja välttämään vaaroja. Aina ei vaaratilannetta voi ennakoida ja sen sattuessa pelastustaitoja harjoitellut henkilö osaa mahdollisesti toimia tilanteen vaatimalla tavalla paremmin, kuin henkilö, joka ei ole harjoitellut pelastustaitoja. Pelastustaidot ovatkin erittäin tärkeitä opetettavia asioita uinninopetuksen ohella. Niitä tulisi opettaa jo aivan pienille lapsille. (Petrass & Blitvich 2013, 188-194; Austswim 2008, 42; Samman & Slane 1999, 6-9.)

Pelastustaidot voidaan jakaa pelastautumistaitoihin, jotka voivat pelastaa oman hengen vesillä liikuttaessa, ja pelastustaitoihin, joiden avulla voidaan pelastaa muita vedestä. Oman turvallisuuden kannalta on tärkeää osata turvallinen veteen meno, esimerkiksi varmistaa veden syvyys ennen kuin hyppää. Kellumistaidot, veden polkeminen ja sukellustaidot ovat tärkeitä turvallisuuden kannalta unohtamatta hyvää uimataittoa sekä selälleen että mahalleen. On tärkeää osata vaihtaa suuntaa ja asentoa vedessä eli pyöriä mahalta selälle tai toisinpäin. (Quan ym. 2015, 12-23; Austswim 2008, 49-56; Stallman, Junge & Blixt 2008, 372-382.)

Tärkeä osa vedestä pelastumista ja pelastamista on oppia arvioimaan omaa uimataittoa realistisesti, joka voi olla hyvinkin haasteellista (Moran ym. 2012, 122-135). Uimataidon lisäksi mahdollisuuksiin pelastaa hätään joutunut vaikuttaa mm. ulkona sääolosuhteet, kuinka kaukana uhri on ja se onko pelastusvälineitä käytössä. Tärkeintä pelastustilanteessa on arvioida tilanne ja olla saattamatta itseä vaaraan. (Austswim 2008, 57-64.)

Pelastustilanteessa hyvä muistisääntö toimintaohjeista on kirjainyhdistelmä H-RAP. Kirjaimet tarkoittavat hälytä, rauhoita, apuväline ja pelasta. Aina soitetaan ensin apua paikalle. Sitten koitetaan rauhoitella uhria puhumalla ja pysytään itse rauhallisena. Apuväline otetaan mukaan pelastustilanteeseen aina, kun se on mahdollista. Välineen avulla pelastaminen on helpompaa ja uhri ei tarraudu pelastajaan kiinni ja paina häntä esimerkiksi paniikissa veden alle. Sitten pelastetaan uhri vedestä kuivalle maalle. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

2006, 42-49.) Pelastustaitoja voidaan harjoitella helposti ja turvallisesti uimahallissa uintituntien yhteydessä.

5.4 Muut vesitaidot

Muita vesitaitoja ovat mm. sukeltaminen ja erilaiset hyyt, jotka tuovat uintiharjoitteluun vaihtelua. Sukeltaminen on myös tärkeä taito vedessä liikuttaessa. Sukellukset aloitetaan kastautumisharjoituksista, jonka jälkeen opetellaan painautumaan veden alle kokonaan, liikkumaan veden alla ja poimimaan esineitä vedestä. Sukeltamisessa auttaa, jos käyttää uimalaseja, jolloin veden alla näkee paremmin. On hyvä osata sukeltaa myös ilman laseja ja pitää silmät auki veden alla. (Hakamäki ym. 2012, 63-64: Lauritsalo, Pohjola, Seppä, Suomalainen & Virrankoski 1996, 16-17.)

Syvyysukellusten harjoittelu aloitetaan vyötärön syvyydestä vedestä, jonka jälkeen siirrytään rinnan syvyyseen veteen ja uintisyvyyseen veteen, jossa jalat eivät yllä pohjaan. Pituussukellukset voidaan aloittaa liukuharjoituksilla veden pinnalla, sitten pinnan alla, jonka jälkeen siirrytään varsinaisiin pituussukelluksiin. Sukelusharjoituksia voi varioida monella tapaa. Pohjasta voidaan hakea esimerkiksi eri painoisia esineitä eri määriä tai tehdä erilaisia syvyys- ja pituussukellussarjoja turvallisuusasiat huomioiden. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2014.)

Syvyysukelluksissa tulee muistaa, että vapaasukelluksen turvallisuusohjeiden mukaan normaaliin uintiin kuuluvaksi sukeltamiseksi katsotaan korkeintaan kolmen esineen hakeminen 4 metrin syvyydestä peräkkäin. Pituussukelluksissa taas normaalin uintiin kuuluvaksi sukeltamiseksi katsotaan enintään 25 metrin sukellukset. Mikäli sukelluksia tehdään pidempiä sarjoja tai matkoja, voidaan sen katsoa olevan vapaasukellusta ja paikalla tulisi olla koulutettu henkilö varmistamassa sukellusten turvallisuus ja valvomassa tilannetta. (Keskinen 2015; Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2009, 4-10.)

Sukellusten ohella erilaiset hyyt tuovat uintiin jännitystä. Niiden avulla voidaan harjoitella tasapainoa ja vartalon hallintaa. Erilaisia hyytyjä, joita voi tehdä ve-

teen, on paljon, useampi kymmen. Hyppyjen harjoittelu voidaan aloittaa matalassa vedessä erilaisilla leikkimielisillä harjoituksilla kuten ponnistamalla pohjasta vauhtia ja pomppia ylös alas veden alle kyykkyyyn ja sieltä ylös seisomaan. Varsinaisia hyppyjä voi tehdä hyppytornista, lähtökorokkeelta tai altaan reunalta, josta hyppöharjoittelu syvään altaaseen kannattaa aloittaa. Harjoittelu aloitetaan helpoista hypyistä kuten jalat edellä tikku- ja kynttilähyppy, pelastushyppy ja pommihyppy. Näistä edetään vaikeampiin hyppyihin ja taitojen karttuessa hyppytorniin. (Keskinen 2015; Hakamäki ym. 2012, 180-195.)

5.5 Uimataidon testaaminen

Lasten uimataidosta saadaan hyvä käsitys, kun sitä testataan vuosittain sen mukaan, millaisia oppimistavoitteita on asetettu. Uimataito voidaan jakaa esimerkiksi alkeisuimataitoon, perusuimataitoon ja varsinaiseen uimataitoon. Näiden mukaan sitä voidaan myös testata. Henkilö on alkeisuimataitoinen silloin, kun hän pystyy uimaan yhdellä uintityylillä yhtäjaksoisesti 10 metriä ja osaa kastautua. Perusuimataitoinen henkilö on, kun hän pystyy uimaan 50 metriä kahta uintityyliä käyttäen ja sukeltamaan 5 metriä pinnan alla. Varsinaisesta uimataidosta voidaan puhua silloin, kun henkilö pystyy uimaan Pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaan: Uintisyvyiseen veteen hypähtyään ja pinnalle päästyään henkilö, joka pystyy uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selälleen, on uimataitoinen. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2015.) Uimataitotutkimuksen mukaan suomalaisista kuudesluokkalaisista 72 %:a osaa uida tämän määritelmän mukaan. Lasten uimataito on selvästi heikempi niissä kouluissa, joissa ei uinninopetusta järjestetä. (Rajala & Kankaanpää 2011, 14, 17-19.)

Pelastustaitoja voidaan myös testata sen mukaan mitä on opetettu. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton uintimerkkien suorittamiseen vaaditaan erilaisten pelastustaitojen osaamista. Niitä ovat esimerkiksi erilaiset sukellusten, hyppyjen ja uintien yhdistelmät, kuljetusuinti ja pelastusvälineen käsittelytaidot. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2014.) Soveltamalla ja muokkaamalla näitä suoritusvaatimuksia voi testata niitä pelastamiseen ja pelastumiseen liittyviä taitoja, joita oppilaille on opetettu uintitunneilla.

5.6 Motivointi uinninopetuksessa

Uimaopettajan haasteena on luoda uintitunnilla oppimista tukeva motivaatioilmasto. Motivaatioilmasto tarkoittaa toiminnan yksilöllisesti koettua sosioemotionaalista ilmapiiriä. Motivaatioilmastolla on vaikutusta mm. oppilaan sosiaaliseen käyttäytymiseen, onnistumisen kokemuksiin ja yrittämiseen. Jokainen oppilas voi kokea onnistumisen elämyksiä ja pätevyyden tunteita, kun uimaopettaja luo tehäväsuuntautuneen motivaatioilmaston. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 298-313.) Silloin hän kannustaa oppilasta omissa taidoissa kehittymiseen eikä kilpailuun paremmuudesta toisia vastaan (Sammann & Slane 1999, 5).

Silloin, kun ryhmässä on motorisilta taidoiltaan erilaisia lapsia, tulee erityisesti huomioida, että heikomman koordinaatiokyvyn omaavat lapset eivät välttämättä suhtaudu niin positiivisesti uusiin haasteisiin kuin taitavat lapset. Pojat ottavat usein myös liikunnalliset haasteet tyttöjä innokkaammin vastaan. (Rose, Larkin & Berger 1998, 316-327.) Siksi on tärkeää, että pystyisi suunnittelemaan tehtäviä, joissa on suoritusvaihtoehtoja, jotka vastaavat eritasoisten oppilaiden taitoja. Se motivoi harjoittelemaan ja lisää työrauhaa tunnilla. (Siutla, Huovinen, Partanen & Hirvensalo 2012, 59-66; Kantomaa & Lintunen 2008, 79-81.)

Erilaisten apuvälineiden käyttö motivoi lapsia uinnin oppimiseen. Käytettävät välineet tulisi valita tunnin tavoitteiden ja lapsen kehitystason mukaan. (Pecaver ym. 2014; Hakamäki ym. 2012, 77-78.) Erilaisia opetuksessa käytettäviä apuvälineitä ovat mm. kellukkeet ja muut kelluttavat välineet, uimalaudat, uppoavat ja kelluvat lelut, räpylät ja uimalasit (Durchman 2010, 84-94; Anttila 2002, 100-103; Lauritsalo 1996, 70-72). Etenkin kellukkeiden käyttöä ja niiden tarpeellisuutta tulee pohtia tarkoin. Lapset, jotka ovat tottuneet käyttämään kellukkeita, kelluvat usein mieluummin pää pinnalla kuin sukeltavat, hyppivät tai uivat kasvot vedessä. He ovat myös ilman kelluttavia apuvälineitä epävarmempia vedessä kuin lapset, jotka eivät ole tottuneet kellukkeiden käyttöön. (Kjendlie & Mendritzki 2012, 149-155.) Toisaalta taas kellukkeet lisäävät ainakin alussa epävarmojen lasten itsevarmuutta ja itsenäisyyttä vedessä. Ilman kellukkeita toimivat epävarmat lapset turvautuvat enemmän opettajaan ensimmäisten tuntien aikana. (Parker 1999, 377-392.) Oikein käytettynä apuvälineet edesauttavat taitojen oppimista (Sammann & Slane 1999, 4-5).

Erilaisten välineiden lisäksi on monia muita motivointikeinoja. Kuvien ja videotallenteiden käyttö motivoi lasta harjoitteluun ja pitää mielenkiinnon oppimiseen yllä. Yksi motivointikeino on opettaa leikkien avulla. Silloin positiivisuus, ilo ja mielenkiinto säilyvät opetettavaan asiaan. (Pecaver ym. 2014.) Leikit tulisi valita sen mukaan, että ne vahvistavat ja kehittävät opeteltuja uintitaitoja. Näin ne myös motivoivat käyttämään opittuja taitoja uusilla tavoilla. (Austswim 2008, 105-109; Slammann & Slane 1999, 4-5.) Etenkin alakouluikäisten opetuksessa tulee huomioida, että uimaopettajan omalla toiminnalla on merkitystä ilon kokemiseen ja yrittämiseen (Chan, Lonsdale & Fung 2012, 558-568).

Palautteen antaminen suorituksesta motivoi ja edesauttaa oppimista. Palaute tulisi antaa mahdollisimman pian suorituksen jälkeen positiivisessa rakentavassa hengessä. Silloin se kannustaa yrittämään. Palautetta voi antaa suullisesti, kirjallisesti, videoiden suorituksia ja katsomalla niitä tai vaikkapa koskettamalla opetuksen kannalta oleelliseen kohtaan kehossa, jolloin oppilas saa tuntoaistin kautta kehollista palautetta. (Castro Ferracioli, Castro Ferracioli & Castro 2013, 204-214; Hakamäki ym. 2012, 35-36; Austswim 2008, 26-27.) Suoritusta korjauksen palautteen antamisessa visuaalinen palaute, opettajan eleet ja näytöt, ovat tehokkaampia keinoja, kuin pelkkä suullinen palaute (Burzycka-Wilk 2010, 184-190).

5.7 Opetustyylit

Opetuksessa voidaan käyttää erilaisia opetustyyliä opetettavasta asiasta ja lasten iästä riippuen. Opettaminen on vuorovaikutusta oppilaan ja opettajan välillä, jonka seurauksena saadaan erilaisia oppimistuloksia. Opettamis-oppimisprosessissa oppii myös opettaja, ja oppilas vuorovaikutuksessa toisilta oppilailta. Taitava opettaja osaa valita aina tilanteeseen sopivimman opetustyylin ja vaihtaa sitä tarvittaessa. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 315-316.)

Mosston ja Ashworth (1994, 17-233) ovat luoneet opetustyylien kirjon, joka koostuu 11 erilaisesta opetustyylistä. Opetustyylit muodostavat jatkumon, jossa opettajan ja oppilaan rooli on erilainen riippuen siitä miten paljon vastuuta opettaja

antaa oppilaalle oppimistilanteessa ja miten paljon hän opettaa opettajajohtoisesti. Tyyliä ovat komentotyyli (A), harjoitustyyli (B), vuorovaikutustyyli (C), itsearviointi (D), eriytyvä opetus (E), ohjattu oivaltaminen (F), ongelmanratkaisu (G), erilaisten ratkaisujen tuottaminen (H), yksilöllinen ohjelma (I), yksilöllinen opetusohjelma (J) ja itseopetus (K).

Uinninopetukseen soveltuu monet edellä mainituista opetustyyleistä, mutta ei kaikki. Seuraavassa on esitelty soveltuvat tyyliä perusteluineen.

- A) Komentotyyli: Opettaja tekee opetusta koskevat päätökset, suunnittelee ja käynnistää harjoituksen, näyttää mallisuorituksen ja oppilaat toistavat harjoitusta noudattaen annettuja ohjeita. Tyyli sopii käytettäväksi silloin, kun suoritusta ei ole mahdollisuutta tehdä oikein kuin vain yhdellä tavalla tai silloin, kun opetusryhmä on vieras opettajalle.
- B) Harjoitustyyli eli tehtäväopetus: Opettaja suunnittelee ja käynnistää harjoituksen kuten komentotyyliä, mutta oppilaat saavat harjoitella vapaasti omassa tahdissa. Opettaja antaa henkilökohtaista palautetta. Tyyli sopii käytettäväksi useimmissa liikunnanohjaustilanteissa silloin, kun opettaja tuntee ryhmän hyvin.
- C) Vuorovaikutustyyli eli pariohjaus: Opettaja suunnittelee ja käynnistää harjoituksen, jossa oppilaat toimivat pareittain. Pari antaa toiselle palautetta suorituksesta. Opettaja tarkkailee parityöskentelyä ja sosiaalista kanssakäymistä. Tyyli sopii erityisen hyvin käytettäväksi taitoharjoitteluun, jossa on tärkeää saada yksilöllistä palautetta tai mikäli tarkoituksena on harjoitella vuorovaikutustaitoja.
- D) Itsearviointi: Tässä tyyliä opettaja esittelee ja käynnistää toiminnan sekä esittelee arviointikriteerit. Oppilas tekee tehtävää itsenäisesti ja vertaa omaa suoriutumistaan annettuihin kriteereihin. Tyyli sopii hyvin itsenäistä työskentelyä opeteltaessa tai tehtävissä, joissa on tavoitteena kehonhahmotuksen ja sisäisen palautteen hyödyntämisen opettelu.
- E) Eriytyvä opetus eli yksilölliset tehtävät: Opettaja suunnittelee eritasoisia tehtäviä, joista oppilas voi valita itselleen sopivan ja edetä omien taitojen mukaan vaativampaan tai helpompaan, jos tarpeen. Tyyli sopii hyvin käytettäväksi silloin, kun on paljon eritasoisia oppilaita tai esimerkiksi silloin, kun käytössä on vain vähän välineitä, joilla tehtävää voi harjoitella.

- F) Ohjattu oivaltaminen: Oppilaat etsivät itse oikean ratkaisun liikunta-tehtävään opettajan määrittämien tavoitteiden ja kysymysten pohjalta. Opettaja esittää lisäkysymyksiä tehtävän edetessä, jotka ohjaavat oikeaan ratkaisuun esimerkiksi suorituksen kannalta tehokkaimpaan tapaan toimia. Tämän opetustyylin avulla voidaan vahvistaa oppilaan pätevyyden kokemuksia ja antaa mahdollisuus itsenäiseen oivaltamiseen.
- G) Ongelmanratkaisu: Opettaja suunnittelee tunnin aihepiirin mukaan erilaisia tehtäviä eli ongelmia ratkaistavaksi. Oppilaat tekevät tehtäviä omaan tahtiin ja opettaja antaa palautetta sen mukaan miten ratkaisu onnistuu. Ongelmanratkaisutyyliä käyttämällä vahvistetaan oppilaiden luovuutta, rohkeutta ja ennakkoluulottomuutta.
- H) Erilaisten ratkaisujen tuottaminen: Opettaja määrittelee tehtävän, johon oppilaat yksin tai ryhmässä etsivät ratkaisua. Ratkaisuvaihtoehtoja on monia ja opettaja antaa palautetta siitä miten erilainen ja luova löydetty ratkaisu on. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 316-324; Hakamäki ym. 2012, 40-41; Mosston & Ashworth 1994, 17-233.)

Kolme jäljelle jäävää tyyliä: yksilöllinen ohjelma, yksilöllinen opetusohjelma ja itseopetus, eivät sovellu uinninopetukseen esi- ja alakoulussa. Näissä tyyliissä oppilaalle annetaan vastuuta niin paljon, että opettaja ei pysty kontrolloimaan oppimista opetustilanteessa. Ne sopivat pitkäjänteiseen, jopa vuosia kestäväan oppimisprossiin, jossa oppilaalla on aikaa kokeilla, luoda ja valita oppisisällöt itse. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 324; Mosston & Ashworth 1994, 234-244.)

Uinninopetuksessa on hyvin tärkeää pohtia miten opettaa, koska vesi elementtinä tekee opettamisesta haasteellisempaa kuin ”kuivalla maalla”. Uimahallissa on usein kova taustahäly, joka vaikeuttaa kuulemista ja näin ohjeiden ymmärtämistä (Luukkonen & Sääkslahti 2003, 72). Vesi luo myös yhden vaaratekijän lisää. Siksi on hyvin tärkeää suunnitella opetustapahtuma, jotta se olisi mahdollisimman tehokas eikä turhaa seisoskelua paikallaan tulisi. Silloin tulee helposti myös kylmä ja motivaatio katoaa opeteltavaan asiaan keskittymisen herpaantuessa.

6 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLISEN OSUUDEN SUUNNITTELU

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä, joka tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, järjestämistä tai järjeistämistä. Siinä tuotetaan konkreettinen tuotos, joka voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opas. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Tässä työssä se on uinninopetuksen opetussuunnitelma, joka tulee tämän opinnäytetyön liitteeksi kirjalliseen muotoon.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on luoda jotakin uutta alalle. Tärkeää on kartoittaa myös idean tarpeellisuus kohderyhmälle, aiheeseen liittyvä kirjallisuus, tutkimukset ja muut lähteet sekä ajankohtainen keskustelu aiheesta. Tämän pohjalta tehdään lopulliset päätökset työn tavoitteista. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26-27.) Tämä työ tuo liikunnanohjauksen alalle yhden uuden mallin esikoulun uinninopetuksen järjestämisestä niin, että uimakoululle on asetettu oppimistavoitteet, joiden pohjalta alakoulun uinninopetus jatkuu. Kohderyhmä tälle työlle ovat uimaopettajat, jotka tulevat käyttämään opetussuunnitelmaa työssään. Aiheesta löytyy paljon kirjallisuutta, tutkimuksia ja suosituksia, joita soveltamalla opetussuunnitelman sisältö luodaan.

Ajankohtaiseksi uinninopetuksen opetussuunnitelman tekemisen tekee se, että Perusopetuksen ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet uudistuvat ja astuvat voimaan 1.8.2016. Ne ovat opetuksen järjestäjää velvoittavia määräyksiä, joiden pohjalta kunnissa toimitaan. Uinti on mainittu Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa ainoana varsinaisena liikuntalajina, jonka opetusta koulussa täytyy järjestää. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 3-4, 148-149, 273-276). Siksi täytyy varmistaa, että esikoulujen ja alakoulujen uinninopetus on tavoitteellista, sisällöltään laadukasta ja samantasoista kaikille lapsille. Tähän pyritään uinninopetuksen opetussuunnitelmalla, jonka pohjalta opetusta tullaan jatkossa järjestämään.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö rakentuu usean eri vaiheen kautta (Kuvio 2). Teoriapohjan uinninopetuksen opetussuunnitelmaan liittyen luon suomalaisten ja

kansainvälisten tutkimusten ja kirjallisuuden pohjalta. Haastattelun Äänekosken kaupungin uimaopettajia heidän näkemyksistään tärkeistä asioista uinnin opettamisessa. Haastattelujen tulokset kokoan ajatuskarttaan, jonka pohjalta käymme yhteisen keskustelun, jossa valitaan oppimistavoitteet luokkien opetukseen. Kirjallisuuden, haastattelujen ja keskustelun pohjalta teen ensimmäisen version opetussuunnitelmasta, jota testataan ryhmissä. Testauksen jälkeen muotoutuu lopullinen opetussuunnitelma, joka otetaan käyttöön opetuksessa.



Kuvio 2. Uinninopetuksen opetussuunnitelman tekoprosessin vaiheet.

6.2 Kirjallisuuskatsaus

Toiminnallisen opinnäytetyön yksi osa on teoreettisen viitekehyksen kokoaminen, johon käytännön toiminnallinen osuus pohjautuu. Opinnäytetyön tekijä osoittaa näin pystyvänsä yhdistämään ammatillisen teorian tiedon ammatilliseen käyttöön. Ammatillisilla teorioilla ja tietoperustalla perustellaan sisällölliset valinnat, mitä työssä on tehty. (Vilkka & Airaksinen 2003, 41-45.)

Tähän työhön teoreettisen viitekehyksen kokosin koti- ja ulkomaisista tieteellisistä artikkeleista ja kirjallisuuslähteistä. Tietokannoissa käyttämäni hakusanat muodostin opinnäytetyön nimen pohjalta pilkkomalla sen osiin ja yhdistelemällä sanoja systemaattisesti hakulausekkeiksi. Hain tietoa Nelli-portaalin tietokannoista. Kotimaisista tietokannoista käytin Juolukka-kirjastotietokantaa sekä Liikunta ja Tiede lehden artikkelitietokantaa. Käytin asiasanoja opetussuunnitelma,

esikoulu, alakoulu, uinti, uimataito, lapsi, opetus, oppiminen ja liikunta. Ulkomaisista tietokannoista käytin SPORTDiscus with Full Text (EBSCO), EBSCO: Academic Search Elite sekä Elsevier: ScienceDirect tietokantojen artikkeleita. Hain englanninkielisillä hakusanoilla Aquatic, Skills, Water competency, Readiness, Child, Teach(ing), Swim(ming) ja Learn(ing). Ulkomaisissa tietokannoissa rajasin haun akateemisten lehtien artikkeleihin. Osasta artikkeleista oli saatavilla vain tiivistelmä. Näitä artikkeleita ei saanut kokonaisuudessaan myöskään Google tai Google Scholar –hakukoneiden haulla, joilla myös etsin tietoa. Osa artikkeleista olisi ollut saatavilla maksullisina versioina. Google ja Google Scholar –hakukoneilla käytin samoja suomen- ja englanninkielisiä hakusanoja kuin Nelli-portaalin tietokannoissa.

6.3 Uimaopettajien haastattelu

Yhtenä aineistonkeruun menetelmänä käytän työssäni lomakehaastattelua. Kerään Äänekosken kaupungin uimaopettajilta tietoa asioista, joita he pitävät opetuksessa tärkeinä ja asioista, mitä oppilaiden pitäisi heidän mielestään osata eri vuosiluokkien uinninopetuksen päätteeksi. Myös heidän käyttämistään opetustavoista ja motivointikeinoista kerään tietoa. Koska jokainen heistä tekee työtä omalla persoonallaan ja hieman eri tavalla, keräämällä yhteen tiedot saan selville, mitä pidetään tärkeänä ja millaisia asioita täytyisi sisällyttää uinninopetuksen opetussuunnitelmaan. Tarkoituksena on, että kaikki uimaopettajat alkavat käyttämään uutta opetussuunnitelmaa opetuksessaan, jotta opetus olisi jatkossa yhtenäisempää kaikille äänekoskelaisille lapsille. Siksi minusta on tärkeää kysyä myös uimaopettajilta, mitä he pitävät tärkeinä asioina esikoulun ja alakoulun uinninopetuksessa.

Työssäni on laadullinen tutkimusasenne ja sen mukaan lomakehaastattelussa kysytään kaikilta tutkittavilta samassa järjestyksessä ja muodossa samat avoimet kysymykset (Vilkkä 2005, 101; Vilkkä & Airaksinen 2003, 63-64). Koska haluan vastauksen kaikilta uimaopettajilta määrättyihin asioihin, sopii lomakehaastattelu hyvin tähän tarkoitukseen. Lomakehaastattelu sopii haastattelumuodoksi hyvin myös silloin, kun voidaan olettaa, että kysymyksillä on sama merkitys kaikille vastaajille ja tutkijalla on etukäteen tietoa millaista tietoa haastateltavat voivat antaa

(Hirsjärvi & Hurme 2001, 44-45). Tässä tapauksessa näin voitiin olettaa, koska kaikki vastaajat ovat uimaopettajia, jotka tekevät opetusta päivittäin työkseen.

Tarkoituksena on koota vastaukset yhteen ajatuskarttaan (mind map), jonka avulla esittelen ne uimaopettajille. Vastaajia on pieni joukko (n=6), joten uskon ajatuskartan toimivan hyvin esittelyssä apuna. Käymme vastaukset ajatuskartan avulla yhdessä läpi keskustellen. Tarkoituksena on valita yhteisen keskustelun avulla kaikkien vastausten joukosta parhaiten yhteisiksi oppimistavoitteiksi sopivat asiat opetussuunnitelmaan jokaiselle vuosiluokalle.

6.4 Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen suunnittelu

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyy uinninopetuksen opetussuunnitelma, jota uimaopettajat tulevat käyttämään työssään. Se tehdään kirjalliseen muotoon, jotta se on helppo jakaa esimerkiksi sähköpostilla uusille työntekijöille ja tulostaa paperille jokaiselle. Näin siihen on myös helppo tehdä muutoksia ja tarvittavia lisäyksiä ja korjauksia. Tämä tuotos, uinninopetuksen opetussuunnitelma, tullaan liittämään osaksi koko Äänekosken kaupungin uutta perusopetuksen opetussuunnitelmaa, joka tehdään sähköiseen muotoon kirjallisena tuotoksena. Uinninopetuksen opetussuunnitelma tulee osaksi liikunnan osuutta. Kun se on jo valmiiksi tehty samaan muotoon, kuin uusi kaupungin opetussuunnitelma tehdään, se on helppo liittää siihen. Äänekosken kaupungin uusi opetussuunnitelma on kaupungin kasvun- ja oppimisen lautakunnan hyväksyttävänä keväällä 2016.

Tuotoksen voisi toteuttaa ulkoasultaan monella eri tavalla, joista pitäisi osata valita se, joka palvelee parhaiten uimaopettajien tarpeita. Pohdin ulkoasulle sopivaa muotoa kahden eri vaihtoehdon väliltä joko niin, että se on A4-kokoisina sivuina, jotka voi laittaa esimerkiksi kansioon tai A5-kokoisena vihkona. Myös sisällön esitystavalle on kaksi eri vaihtoehtoa. Opetussuunnitelmassa luokka- ja tuntikohtaiset oppimistavoitteet oppisisältöineen, uimataidon testaustavat ja esimerkit motivoituneista esitetään joko lyhyesti taulukon muodossa tai auki kirjoitettuna lauseina. Taulukosta niitä olisi helppo tarkastella luokkakohtaisesti jatkumona tunnista yksi tuntiin neljä vasemmalta oikealle ja tuntikohtaisesti ylhäältä alas. Taulukosta näkisi suoraan jokaisen tunnin tavoitteen ja sen mikä oli edellisellä

tunnilla oppimistavoitteena ja mistä seuraavalla tunnilla pitäisi jatkaa. Luokkakoh-
tainen kokonaistavoite olisi myös taulukon yhteydessä ja näin olisi helppo ajatella
opetusta jatkumona, jolla tavoitellaan tiettyjä oppimistuloksia. Auki kirjoitetussa
muodossa kaikki asiat, mitä taulukoissa esitetään lyhyesti yhdellä tai kahdella
sanalla, olisi sanallisesti selitetty lausein. Lopullisen päätöksen ulkoasusta ja si-
sällön esitystavasta teen opetussuunnitelman testausvaiheen jälkeen.

7 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLISEN OSUUDEN TOTEUTUS

7.1 Haastattelun toteutus ja keskustelu

Tein lomakehaastattelun kaikille uimaopettajille, kuten olin suunnitellut. Pilotoin haastattelulomakkeen (Liite 1) yhdelle liikunnanohjaajalle ennen kuin tein sen varsinaisesti uimaopettajille. Siinä vaiheessa kysymykset tuntuivat hyvin loogisilta ja sain kaikkiin kysymyksiin vastauksen. En tehnyt kysymyksiin muutoksia, koska ne vaikuttivat toimivilta. Kuitenkin, kun uimaopettajat vastasivat kysymyksiin, kävi ilmi, että alakoululaisten osalta kysymykset kuusi ja seitsemän tuottivat hyvin samanlaiset vastaukset ja osa totesi kysymyksen seitsemän kohdalla, että sama vastaus kuin kysymykseen kuusi. Esikoululaisten ja alakoululaisten motivointia koski yhdet kysymykset (4 ja 10). Niiden vastaukset olivat myös hyvin samanlaiset keskenään. Muuten esikoululaisia ja alakoululaisia koskevat kysymykset tuottivat hyvät selkeät vastaukset. Haastattelun tulokset on esitetty aihealueittain tarkemmin luvussa 7.2 Opetussuunnitelman rakentaminen.

Lomakehaastattelu toimi yleisesti ottaen hyvin ja sain vastaukset niihin asioihin, mihin halusinkin. Osa vastasi pidemmästi kokonaisilla lauseilla kysymyksiin ja osalla taas oli yksittäisiä sanoja vastauksena. Jokaiselta vastaajalta tuli kuitenkin useampi kuin yksi asia joka kysymykseen vastaukseksi, mikä oli toivottavaakin. Vastaukset olivat sen suuntaisia, mitä olin odottanutkin eikä suuria yllätyksiä tullut sen suhteen miten opetetaan tai millaisten asioiden koetaan olevan tärkeitä uinninopetuksessa.

Lomakehaastattelujen vastaukset kokosin yhteen ajatuskarttaan (Liite 2) suunnitelman mukaisesti. Vastaukset olivat sen verran samanlaisia ja helposti tiivistettävissä yhteen tai kahteen sanaan, että sain niistä helposti tehtyä ajatuskartan. Koska kysymykset kuusi ja seitsemän alakoululaisten opetukseen liittyen tuottivat samanlaiset vastaukset, olen koonnut ne ajatuskartassa yhteen. Myös esikoululaisten ja alakoululaisten motivointia koskevat vastaukset olivat hyvin samanlaiset, joten olen koonnut ne myös yhteen ja esittänyt vain esikoululaisten kohdalla ajatuskartassa.

Ajatuskartan avulla esittelin lomakehaastattelun vastaukset uimaopettajille yhteisessä tapaamisessa ja niistä syntyi keskustelua. Keskustelu osoittautui hyvin antoisaksi ja siinä nousi esille asioita, joita ei ollut tullut esille lomakevastauksissa. Nämä asiat haluttiin lisätä opetettaviksi asioiksi. Keskustelu myös vahvisti, että olin ymmärtänyt asiat oikein lomakehaastattelun vastauksista, vaikka yksittäinen vastaaja ei ollutkaan tunnistettavissa.

7.2 Opetussuunnitelman rakentaminen

7.2.1 Yleistä

Kirjallisuuden, aikaisempien tutkimuksien, lomakehaastatteluissa ja keskustelussa esiin nousseiden asioiden pohjalta tein ensimmäisen version opetussuunnitelmasta esikoulun ja alakoulun uinninopetukseen. Tätä versiota myös testattiin ryhmissä. Kirjallisuudessa ja tutkimuksissa tuli esille monia asioita, joita uimaopettajat eivät tuoneet haastatteluissa esille, mutta jotka minusta ovat sellaisia, joita kannattaa opetuksessa käyttää. Nämä asiat huomioin opetussuunnitelmaa rakentaessa.

Uinninopetuksen opetussuunnitelman teossa hyödynsin luvussa 3.4 esitettyä Heikinaro-Johanssonin & Hirvensalon (2007, 98) liikunnan opetussuunnitelman laadintaprosessin mallia. Se sisältää kuusi vaihetta: 1) arvopohjan määrittely, 2) toiminnan kehysten määrittely, 3) tavoitteiden määrittely, 4) opetussisällön suunnittelu, 5) suunnitelman toteutus ja 6) arviointi. Seuraavissa alaluvuissa esittelen tarkemmin miten kaikki luetellut asiat syntyivät opetussuunnitelmaan.

7.2.2 Arvopohjan määrittely

Arvopohjan uinninopetukselle määrittelin uusien Esiopetuksen (2014, 15) ja Perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteiden (2014, 15-16) mukaan, koska ne ovat koulujen toimintaa ohjaavia määräyksiä ja uinti on yksi osa koululiikunnan opetusta. Määrittelyssä huomioin liikunnan näkökulman. Opetussuunnitelmien perusteissa puhutaan tasa-arvosta ja yhdenvertaisesta kohtelusta ja siitä, että jokainen on arvokas sellaisena kuin on. Kannustus, onnistumisen elämykset ja yksilöllinen tuki ovat tärkeitä ihmisenä kasvamiselle. On tärkeää tuntea, että saa

tehdä yhdessä ja olla osallisena jotakin yksilöä suurempaa kokonaisuutta tasavertaisena muiden kanssa. Kaikessa toiminnassa pitäisi muistaa säilyttää ilo, unohtamatta leikkiä ja lapsena olemista.

Uinninopetuksessa tulee jokaista lasta kunnioittaa sellaisena kuin hän on ja mahdollisuuksien mukaan eriyttää opetusta niin, että jokainen voi tehdä omalla tasollaan harjoituksia ja saada onnistumisen elämyksiä. Oppilasta tulee kannustaa yrittämään ja antaa palautetta positiivisessa hengessä. Erilaisten leikkien ja pelien kautta tuetaan yhteisöllisyyttä ja sosiaalista kanssakäymistä niin että ilo, leikinomaisuus ja motivaatio opetettavaan asiaan säilyvät.

7.2.3 Toiminnan kehysten määrittely

Toiminnan kehykset uinninopetukselle on määritelty opetussuunnitelmaan sen mukaan, mitä Äänekoskella on sovittu liikunta- ja opetuspalveluiden kesken uinnin tuntimääriksi. Tämä tarkoittaa, että alakoulussa on neljä tuntia uinnin opetusta vuosiluokittain ja esikoululaisille järjestetään kahdeksan tunnin uimakoulu. Alakouluista osa käy uimassa kaksi kertaa syyslukukaudella ja kaksi kertaa kevätlukukaudella ja osa käy kaikki neljä uintikertaa kevätlukukauden aikana. Esikouluista suurin osa käy koko kahdeksan kerran uimakoulun muutaman viikon aikana joko syys- tai kevätlukukaudella. Osa esikouluista käy neljä kertaa syksyllä ja neljä kertaa keväällä uimassa. Tämän opinnäytetyön tekoprosessin aikana ei tuntimääriin pyritty vaikuttamaan vaan ne olivat kaiken suunnittelun ja toiminnan lähtökohta.

Neljäsluokkalaisille on järjestetty toisessa uimahallissa vesitaitopäivä kevätlukukauden lopulla ylimääräisenä uintikertana. Silloin harjoitellaan vedestä pelastamiseen ja pelastamiseen liittyviä asioita. Koulut ovat päättäneet itse koulukohtaisesti osallistuvatko vesitaitopäivään vai eivät. Suositus on ollut, että osallistuvat, mutta kauempaa on usein hankala ja kallista lähteä tilausbussilla yhtä luokkaa tuomaan uimahallille, joten osallistuminen on kaatunut siihen. Uimahallia lähellä olevat koulut osallistuvat poikkeuksetta joka vuosi päivään. Toisessa uimahallissa uimassa käyville kouluille vesitaitopäivää ei ole järjestetty, mutta jatkossa on tavoitteena tarjota sielläkin mahdollisuus erilliseen pelastustaitojen harjoittelukertaan.

7.2.4 Oppimistavoitteiden määrittely

Oppimistavoitteet määrittelimme alustavasti uimaopettajien kanssa haastattelujen pohjalta. Neljällä uimaopettajalla itseni lisäksi on usean vuoden kokemus erilaisten ryhmien opetuksesta vedessä. Vastausten joukosta pystyimme helposti yhteisesti keskustellen valitsemaan sopivimmat oppimistavoitteet, sillä kokemuksella mikä meillä oli käytössä. Vastauksissa tuli hyvin esille alkeistaitojen opetuksen tärkeys esikoululaisille (Liite 2). Huovisen & Rintalan (2013, 382–394) mukaan uinninopetus esikoulussa on hyvä aloittaa alkeistaitojen harjoittelusta kohti ensimmäisiä uintiliikkeitä, jotta uimaopettaja saa kuvan, mitä kukin lapsi osaa. Taitojen osaamisen pohjalta opetusta voidaan eriyttää ja jokaisella lapsella on mahdollisuus kokea liikunnan iloa ja oppia uusia taitoja ryhmässä. Eriyttämistä helpottaa ja sen mahdollistaa se, että esikoulun opettajat ja muut ryhmän aikuiset ovat itsekin altaassa ja voivat toimia avustajina uimaopettajan ohjeiden mukaan (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 36). Esikoulun tuntikohtaiset oppimistavoitteet ja kokonaisoppimistavoite kahdeksan kerran uimakoululle on esitetty seuraavassa taulukossa (Taulukko 2).

Taulukko 2. Esikoulun oppimistavoitteet.

Tunti	Oppimistavoite
1	veteen totuttelu, tutustuminen
2	kastautuminen, sukellus
3	kelluminen
4	liuku
5	myyräuinnin potku, käsiveto ja hengitys erikseen
6	myyräuinnin kokonaissuoritus
7	selkäasento, potkut selälleen apuvälineellä
8	alkeisselkäuinti
Kokonaisoppimistavoite uimakoululle	Kastautuminen / sukellus (minimitavoite) Alkeisuinnit (alkeisselkä ja myyräuinti)

Alakoulun luokkakohtaiset oppimistavoitteet määriteltiin esikoulun tavoitteiden pohjalta niin, että esikoulun opetus ja alakoulun uinninopetus muodostavat loogisesti etenevän jatkumon. Oppimistavoitteet on esitetty vuosiluokittain taulukossa

3. Alakoulun uinninopetuksen oppimistavoitteita määriteltäessä apuna toimi Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton viitteelliset luokkakohtaiset tuntimäärät oppimistavoitteineen, lisäksi huomioitiin Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, Äänekosken alakoulujen opetussuunnitelma sekä tutkimus- ja kirjallisuuslähteet.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto suosittelee, että opetusta annetaan 6 tuntia jokaisella vuosiluokalla eli yhteensä 36 tuntia alakoulun aikana. Toisen vuosiluokan tavoitteeksi on asetettu alkeisuimataidon oppiminen eli 10 m uinti ja kastautuminen. 4.luokan tavoitteena on perusuimataito eli 50 m uinti ja 5 m sukellus. 6.luokan oppimistavoitteeksi on asetettu 200 metrin uimataito. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2015; Hakamäki ym. 2012, 51-54.) Äänekoskella uinninopetusta on annettu 1.luokan loppuun mennessä 12 tuntia (8h esikoulussa ja 4h 1.luokalla). Siksi uinninopetuksen opetussuunnitelmaan ensimmäisen luokan oppimistavoitteeksi asetettiin 10 metrin uimataito eli alkeisuimataito (Taulukko 3). Kastautuminen oli jo esikoulun oppimistavoitteena, joka on alkeisuimataitoa määrittävä toinen tekijä. Sen vahvistaminen on tärkeää 1. luokalla. Näin 1.luokan oppimistavoite on looginen jatkumo esikoulun uinninopetukselle ja sen oppimistavoitteille.

Perusuimataidon eli 50 metrin uinnin ja 5 metrin sukelluksen saavuttamiseen Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton suosituksen mukaan tarvitaan opetusta 24 tuntia. Se asetettiin uinninopetuksen opetussuunnitelmassa neljännen luokan oppimistavoitteeksi, koska silloin opetusta on annettu Äänekoskella 24 tuntia. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 276) tämä perusuimataito on asetettu vasta 6.luokan tavoitteeksi. Äänekoskella kuudenteen luokkaa mennessä opetusta on annettu 32 tuntia ja sinne oppimistavoitteeksi asetettiin 200 metrin uimataito, joka Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton suositusten mukaan on mahdollista saavuttaa 36 tunnin uinninopetuksen jälkeen.

Äänekosken kaupungin alakoulujen opetussuunnitelmassa 2. luokan uinnin oppisisältönä on käännöksen harjoittelu (katso taulukko 1. luvussa 3.3 Paikallinen opetussuunnitelma). Koimme uimaopettajien kanssa, että on liian aikaista harjoitella sitä tässä vaiheessa. Koska uintitunteja on vain neljä joka vuosiluokalla, on

vielä 2.luokalla parempi keskittyä uintiharjoitteluun ja vesirohkeuden saavuttamiseen, jotta pystytään uimaan myös syvässä kuntouintialtaassa. Käännöstä ehditään harjoitella myöhemmin varsinaisen tekniikkaopetuksen yhteydessä 4. tai 5.vuosiluokalla.

Taulukko 3. Oppimistavoitteet vuosiluokittain.

Luokka	Oppimistavoite
1. luokka	myyräuinti 10m ja alkeisselkäuinti 10m, kastautuminen / sukellus = alkeisuimataito
2. luokka	uskaltaa isoon altaaseen, ui 25m, myyräuinnista kohti krooliuintia ja alkeisselkäuinnista kohti selkäkroolia (käsiliikkeiden alkeet)
3. luokka	selkäkroolin ja krooliuinnin käsiliikkeet, potkut ja hengitys, hyyt jalat edellä
4. luokka	rintauinnin alkeet, hyyt pää edellä, perusuimataito = 50m uinti ja pituussukellus 5m
5. luokka	rintauinti, krooliuinnin ja selkäkroolin vahvistaminen, sukellukset syvässä (2m)
6. luokka	vedestä pelastaminen, 200m uinti Pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaan

7.2.5 Opetussisällön suunnittelu ja toteutus

Uimaopettaja vastaa erikseen jokaisen tunnin suunnittelusta ja toteutuksesta niin, että hänen valitsemillaan harjoituksilla on mahdollisuus päästä niihin oppimistavoiteisiin, joita opetussuunnitelmassa on tunnille asetettu. Tunti on hyvä suunnitella ajatellen koko ryhmää ja sitten tarpeen vaatiessa eriyttää opetusta joko helpottamalla tai vaikeuttamalla tehtävää. Uimaopettaja suunnittelee valmiiksi, millaisin pedagogisin järjestelyin hän tunnin toteuttaa. Hän valitsee tarkoituksenmukaisen opetustyylin, tarvittavat opetus- ja apuvälineet, miettii motivointikeinoja ja muut opetusta koskevat järjestelyt valmiiksi. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 104-108.) Uinninopetuksen opetussuunnitelmaan olen koonnut oppisisältöä ja esimerkkejä opetustyyleistä sekä motivointikeinoista. Niiden avulla voidaan päästä siinä esitettyihin oppimistavoitteisiin.

Uimaopettajien haastatteluissa kävi ilmi, että he käyttävät opetuksessa muutamia opetustapoja, joita pidetään toimivina. Esikoululaisten kanssa käytetään enemmän opettajajohtoista opetusta, kun taas koululaisille voidaan antaa enemmän vastuuta oppimisprosessissa. Esikoululaisten kanssa opettaja on vedessä, jossa on helppo avustaa ja korjata oppilaan suoritusta. Opettaminen ja oppiminen tapahtuvat leikin varjolla kehuun ja kannustaen oppilasta. Myös koululaisten kanssa opetus tapahtuu leikkien avulla. Opetus on joko opettajajohtoista, jolloin opettaja antaa ohjeen suullisesti ja/tai näyttää suorituksen joko kuivalla maalla tai vedessä. Sen jälkeen oppilaat harjoittelevat ja saavat palautetta suorituksesta. Tarvittaessa korjataan suoritusta ja harjoitellaan lisää.

Opetustyyliä on kaikkiaan yksitoista, joista aiemmin todettiin kahdeksan tyylin soveltuvan koulun uinninopetukseen. Näistä uimaopettajat käyttävät pääasiassa komento- ja harjoitustyyliä. Uimaopettajat käyttävät myös jonkin verran oppilajohtoista opetusta, jossa oppilas näyttää mallisuorituksen muille ja kertoo miten tehdään eli oppilas toimii apuopettajana. Oppilaat voivat myös ohjata ja antaa palautetta toisilleen. Silloin käytetty opetustyyli on vuorovaikutustyyli. Tämä on tehokas tapa palautteen antamiseen uinnissa, sillä uimahallissa on usein meluisaa ja oppilas saattaa olla pitkiäkin aikoja veden alla, jolloin kuuleminen on hankalaa. Pari voi tarkkailla suorituksesta muutamaa asiaa ja antaa palautteen heti suorituksen jälkeen. (Luukkonen & Sääkslahti 2003, 72.)

Haastattelujen perusteella uimaopettajat eivät käytä lainkaan opetustyyliä, joissa vaaditaan oppilaalta omaa luovaa ajattelua ja ratkaisujen löytämistä itse. Näitä taitoja harjoitellaan, kun käytetään opetustyyleistä ohjattua oivaltamista, ongelmanratkaisutyyliä ja erilaisten ratkaisujen tuottamista. Ne tuovat vaihtelua etenkin vanhemmille oppilaille opetukseen ja siksi tämän opinnäytetyön liitteenä olevassa opetussuunnitelmassa myös näitä opetustyyliä on esitetty käytettäväksi opetuksessa. Lapsen kasvaessa sosiaaliset suhteet tulevat tärkeämmiksi, erot motorisissa taidoissa liikuntaa harrastavien ja harrastamattomien lasten välillä tulevat näkyvimiksi ja lapset alkavat vertailemaan itseään muihin (Autio & Kaski 2005, 31-33). Siksi olisi tärkeää, että leikinomaisuus ja liikunnan ilon kokeminen mahdollistetaan kaikille esimerkiksi hyödyntämällä erilaisia opetustyyliä ja eriyttämällä opetusta.

Uimaopettaja valitsee tunnin harjoituksiin sopivat motivointikeinot. Lomakehaastatteluissa motivointikeinoista nousi esille positiivinen kannustaminen ja kehuminen. Myös se, että opetus tapahtuu leikin varjolla, koettiin oppilaita motivoivaksi. Esimerkin näyttäminen, auttaminen ja perusteleminen, miksi on hyvä osata uida, mainittiin motivointikeinoina lomakehaastattelun vastauksissa. Kukaan uimaopettajista ei maininnut erilaisten apuvälineiden käyttöä eikä kuvien tai videotalenteiden käyttöä motivointikeinona. Nämä nousivat Pecaverin ym. (2014) tutkimuksessa esille hyvinä motivointikeinoina leikin varjolla opettamisen lisäksi.

7.2.6 Arviointi

Haastatteluissa kävi ilmi, että kaikki uimaopettajat pitivät tärkeänä uimataidon testaamista, jotta oppilaan edistymistä voidaan arvioida. Sovimme yhdessä keskustellen mitä taitoa ja milloin testaan. Oppilaiden arviointia tapahtuu testauksen lisäksi joka tunnilla opetuksen edetessä. Sen perusteella opetusta voidaan eriyttää. Lopullinen arviointi siitä, ollaanko oppimistavoitteisiin päästy, tapahtuu viimeisellä uintitunnilla lukuvuosittain. Arvioinnin avuksi oppilaille teetetään uimataitotestejä, joiden avulla voidaan arvioida uimataidon ja muiden vesitaitojen kehitystä (Taulukko 4). Jokaisella testillä pyritään testaamaan asiaa, joka on ollut oppimistavoitteena niin, että niitä ei teetetä ilma syytä.

Taulukko 4. Uima- ja vesitaitojen testaus.

Vuosiluokka	Testattava asia
Esikoulu	sukeltaminen rinnan syvyisessä vedessä, alkeisuinnit
1. luokka	10m myyräuinti ja 10m alkeisselkäuinti
2. luokka	25m uinti isossa altaassa
3. luokka	hyppy jalat edellä, josta suoraan 25m uinti
4. luokka	50 m yhtäjaksoinen uinti, pää edellä hyppy, 5m sukellus
5. luokka	200m uimataitotesti (oppilas saa kuvan omasta uimataidosta, varsinaisena tavoitteena 6.luokalla), 2m syvyyssukellus
6. luokka	* 200m uimataitotesti Pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaan * Pelastusuintitesti

Pelastusuintitesti sovittiin tehtäväksi 25 metrin altaassa yhtäjaksoisena suoritusena seuraavien ohjeiden mukaan.

1. Pelastushyppy vaatteet päällä altaan syvästä päästä, jonka jälkeen vaatteista riisuutuminen vedessä, ja uinti altaan matalaan päähän.
2. Pituussukellus max. 10 m takaisin päin ja uinti syvään päähän, josta ainakin yhden renkaan sukellus pohjasta.
3. Kuljetusuintia 50 m.

Itse opetussuunnitelma on koko ajan myös arvioinnin kohteena. Jotta sitä pystytään kehittämään entistä paremmaksi ja toimivammaksi, uimaopettajien tulisi merkitä ylös asiat, jotka eivät heistä siinä toimi tai vaatisivat kehittämistä. Yhteisissä keskusteluissa näitä asioita voisi arvioida esimerkiksi lukukauden päätteeksi ja suunnitelmaa voisi kehittää ja muuttaa tarpeen mukaan.

7.3 Opetussuunnitelman testaus ja tulokset

7.3.1 Yleistä

Uinninopetuksen opetussuunnitelmaa testattiin ryhmissä keväällä 2015. Opetussuunnitelman testauksella haluttiin osoittaa, että kirjallisuuden, tutkimuksien ja ohjaajien lomakehaastatteluissa esiin tuomien asioiden pohjalta tehty opetussuunnitelma toimii käytännössä ja asetettuihin oppimistavoitteisiin on mahdollista päästä. Testauksen kautta saatiin myös selville, mitä asioita opetuksessa tulisi painottaa enemmän ja millaiset asiat vaativat vähemmän huomiota

Käytin havainnointia yhtenä aineistonkeruun menetelmänä testausvaiheessa. Se on yksi vanhimmista tieteellisen tutkimuksen menetelmistä. Havainnointia voidaan käyttää menetelmänä silloin, kun ilmiö on havainnoitavissa kuten silloin, kun tutkitaan yksilön tai ryhmän käyttäytymistä. (Kananen 2014, 65.) Tässä työssä havainnoitiin lasten oppimista uintitunnilla.

Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoija on mukana yhteisön toiminnassa (Kananen 2014, 66; Vilkkä 2005, 120). Uimaopettajat, mukaan lukien itseni, tekivät osallistuvaa havainnointia pitäessään opetusta. Tietoa kerättiin kahdessa eri uimahallissa tapahtuvasta opetuksesta. Itse en olisi ehtinyt kahteen eri paikkaan

tekemään havainnointia ja osallistamalla muut uimaopettajat mukaan testaukseen sain suuremman määrän havaintoja ja sitä kautta tietoa opetussuunnitelman toimivuudesta.

Havainnointi pitää dokumentoida, jotta se on tieteellistä. Havainnoista pidetään päiväkirjaa, johon kirjataan tutkittavaan ilmiön liittyvät asiat, ja tehdään muistiinpanoja. Riippuen tutkittavasta ilmiöstä havainnoinnissa tiedetään tai ei tiedetä, mitä havainnoidaan. (Kananen 2014, 67-69.) Tässä tutkimuksessa havainnoitavat asiat olivat tiedossa, joten huomio voitiin kiinnittää havainnoinnissa niihin. Uimaopettajat tekivät muistiinpanoja tunneilta lasten oppimisesta ja siitä miten tunnin oppimistavoitteeseen päästiin. Uimaopettajat ovat työssään tottuneet tekemään havaintoja oppimisesta, kun vapaa-ajan uimakouluissa suoritetaan erilaisia uintimerkkejä, joissa on tietyt osaamisvaatimukset. Näin havaintojen tekeminen tunneilla ei aiheuttanut suurta normaalista poikkeavaa lisätyötä heille.

7.3.2 Esikouluryhmät

Opetussuunnitelmaa testattiin kahdessa esikouluryhmässä, joissa oli lapsia yhteensä 35. He kävivät kaikki kahdeksan kertaa uimassa muutaman viikon aikana. Suunnitelmaa testattiin myös ryhmissä, jotka olivat käyneet jo osan kerroista uimassa aikaisemmin keväällä tai syyslukukaudella. Lapsia näissä ryhmissä oli yhteensä 56.

Esikoululaiset pääsivät hyvin oppimistavoitteisiin, joita oli asetettu niin tunti kohdaisesti kuin kokonaistavoitteeksikin. Kuten eri kirjallisuuslähteissä ja tutkimuksissa todettiin, 5-6 vuotiaat esikoululaiset ovat juuri sopivassa iässä uimakouluun, sillä motorinen kehitys ja ryhmässä toimimisen taidot ovat sillä tasolla, että uimataidon oppiminen on mahdollista ryhmässä. Oppimistulosten välillä oli jonkin verran eroja riippuen siitä, mikä lasten lähtötaso oli ollut. Lapset, jotka osasivat sukeltaa esikoulun uimakouluun tullessa oppivat lähes poikkeuksetta uimaan ainakin myyräuintia. Alkeisselkäuinti osoittautui haastavammaksi ja sitä oppi noin puolet ryhmän lapsista uimaan, kun myyräuintia oppivat muutamaa lukuun ottamatta kaikki. Lapset, jotka eivät osanneet sukeltaa uimakoulun alkaessa, oppivat ainakin kastautumaan ja sen jälkeen sukeltamaan. Se on tärkeä taito ja perusta

kaikelle muulle vedessä tapahtuvalle toiminnalle. Osa näistä lapsista eteni hyvin nopeasti ja oppi liukumaan ja uimaan myyräuintiakin uimakoulun aikana.

7.3.3 Alakoulun 1.-6. luokat

Opetussuunnitelmaa testattiin esikouluryhmien lisäksi 1.-6. luokkalaisten uintitunneilla. Testausta tehtiin kuudessa 1. luokassa, kahdeksassa 2. luokassa ja kuudessa 3.-6. luokassa. Osa ryhmistä kävi kaikki neljä kertaa uimassa keväällä, mutta osa oli käynyt jo kaksi kertaa syksyllä ja tulivat nyt kaksi kertaa keväällä uimaan. Heille kaikille opetus järjestettiin uuden opetussuunnitelman mukaan. Niiden luokkien kanssa, jotka olivat käyneet kaksi kertaa jo aikaisemmin uimassa, ei välttämättä ollut tehty niitä asioita, joita opetussuunnitelmassa oli kahdelle ensimmäiselle tunnille määritelty. Heidän opetuksessa sovellettiin opetussuunnitelmaa niin, että esimerkiksi kaikki tekniikka asiat tuli opetettua järkevässä järjestyksessä. Vaikka kaksi uintikertaa olisi ollut jo syksyllä, pystyttiin alakoululaisten kanssa tekemään pääasiassa ne asiat, mitä oli eri luokka-asteilla kolmannen ja neljännen tunnin aiheina eikä suuria eroja ollut oppimisessa verrattuna niihin, jotka kävivät uuden opetussuunnitelman mukaan kaikki neljä kertaa uimassa.

Jonkin verran oli hallikohtaisesti eroja etenkin 2.-4. luokalla oppilaiden rohkeudessa ja taidoissa. Toisessa hallissa uimassa käyneissä oppilaissa oli useampia sellaisia 2.-4. luokkalaisia, jotka eivät uskaltaneet isoon kuntouintialtaaseen uimaan. Toisessa hallissa taas oli vain aivan muutamia 2. luokan oppilaita, jotka eivät uineet isossa altaassa, kun taas 3.-4. luokkalaisista ja sitä vanhemmista kaikki uivat isossa altaassa. Tämä voi johtua osaksi siitä, että toisessa hallissa on esikoululaisia opetettu jo useamman vuoden hyvin samantyyllisesti kuin tässä uudessa opetussuunnitelmassa ja oppilaat, jotka ovat nyt 2.-4. luokkalaisia, ovat saavuttaneet vesirohkeuden jo esikoulun ja ensimmäisten luokkien uinninopetuksen aikana.

Ensimmäisellä luokalla oli vielä joitakin lapsia, jotka eivät sukeltaneet. Esikoulun alkeisuinnin oppisisällöt täytyy siksi kerrata vielä ensimmäisen luokan ensimmäisillä uintitunneilla. Sen jälkeen voidaan siirtyä vaikeampiin tehtäviin ja uintiharjoituksiin. Opetusta täytyy eriyttää, jotta kaikki oppilaat saavat taitotasoonsa nähden

sopivaa opetusta. 1. luokalla niiden kohdalla, jotka eivät vielä osanneet uida käytettiin osassa ryhmissä vesivyötä apuna ja motivointikeinona. Lapset olivatkin huomattavasti rohkeampia vesivyön kanssa, kuin muiden apuvälineiden kanssa harjoiteltaessa, ja pääsivät vaaka-asentoon niin mahalleen kuin selälleenkin. He uskalsivat koittaa vesivyön avulla myös uintia syvässä altaassa. Vesivyön avulla lapset kokivat enemmän onnistumisen elämyksiä ja olivat itsevarmempia kuin ilman vyötä. 1. luokalla lähes kaikki lapset pääsivät myyräuinissa 10 metrin uintitavoitteeseen neljän uintikerran jälkeen. Alkeisselkäuinti tuotti edelleen hankaluutta, eivätkä kaikki sitä vielä oppineet.

Toisella luokalla oli suurimmat taitoerot oppilaiden kesken. Joillakin luokilla oli useampi oppilas, joka ei uskaltanut ollenkaan isoon altaaseen. Myös uimataidossa oli suuria eroja. Osa ui noin 5 metriä myyrää ja pysähtyi sitten, kun taas osa pääsi 25 metriä pysähtymättä, joka on 2. luokan tavoitteena. Toisella luokalla selkäuinti alkoi sujumaan paremmin kuin 1. luokalla ja nyt sitä oppivat jo kaikki uimaan. Käsiliike ei vielä välttämättä onnistunut selkäuinissa, mutta kuitenkin selkäasennossa uiminen sujui kaikilta ainakin vähän matkaa. Tässäkin oli suuria taitoeroja uintimatassa, kun toiset uivat 25 metriä ja osa vain muutaman metrin.

Kolmannella luokalla taitoerot tasoittuvat jonkin verran. Tässä oli ehkä kyse fyysisen ja psyykkisen kehityksen tuomasta rohkeudesta uintia kohtaan. Lapset uskalsivat paremmin kuin 1. ja 2. luokalla, yrittää uintia isossa kuntouintialtaassa, vaikka jalat eivät yltäneet pohjaan. Kolmannella luokalla lähes poikkeuksetta kaikki lapset uivatkin isossa altaassa. Muutamia lukuun ottamatta oppilaat uivat yhtäjaksoisesti 25 metriä. Myös motorisesti vaikeammat asiat, kuten krooli- ja selkäuinnin käsiliikkeet sujuivat 3. luokkalaisilla paremmin kuin 2. luokkalaisilla.

Neljännellä luokalla rintauinti tuli uutena uintityylinä oppilaille. Motorisilta taidoiltaan oppilaat ovat tässä iässä jo niin kehittyneitä, että rintauinnin harjoittelu sujui hyvin. Teknisesti rintauinti on uintityyleistä haastavin. Rintauinnin alkeisharjoitukset veivät niin paljon aikaa tunnilla, että suunniteltuihin käännösharjoituksiin ei ehditty. Käänöksen harjoittelu kaikkiin uintityyleihin onkin parempi jättää viidennelle luokalle. Niille oppilaille, joilla uintitekniikat sujuivat hyvin jo tässä vaiheessa, voitiin opetusta eriyttämällä opettaa myös käännöksiä, jolloin pidemmän matkan uiminen ilman pysähdyksiä onnistui paremmin.

Pääedellä hypyn harjoitteluun osallistuivat pääsääntöisesti kaikki oppilaat 4.luokalla. Joillakin luokilla oli yksi tai kaksi lasta, jotka eivät sitä uskaltaneet kokeilla. Heille annettiin omia hyppyharjoituksia jalat edellä, jotta taito vahvistuisi ja myöhemmin olisi mahdollista harjoitella pääedellä hyppyä. Osa oppilaista osasi pääedellä hypyn jo hyvin, mutta niiden kanssa, jotka eivät sitä vielä osanneet, harjoittelu aloitettiin altaan reunalta toispolviseisonnasta tai kyykystä ja edettiin pikkuhiljaa uskalluksen ja taidon kasvaessa lähtökorokkeelle.

Toisessa uimahallissa järjestettiin neljäsluokkalaisille vesitaitopäivä. Siihen osallistui kahdesta koulusta yhteensä viisi nelosluokkaa. Jokaisella luokalla oli tunnin allasaika, jonka aikana harjoiteltiin pienissä ryhmissä erilaisia taitoja kuten pelastusrenkaan heittoa ja pelastettavan vetoa rannalle, pelastushyppyä ja sukelluksia. Näiden pelastamiseen liittyvien taitojen lisäksi rakennettiin pelastuslautta uimahallilla olevista välineistä. Tämän tehtävän tarkoituksena oli yhteistoiminnan ja sosiaalisuuden kehittäminen. Oppilaat pitivät tehdyistä harjoituksista. Ne olivat sopivan haastavia heille ja erilaisia verrattuna normaalin uintituntiin.

Viidennellä luokalla kerrattiin krooliuintia ja selkäuintia sekä opeteltiin lisää rintauintia. Rintauinnissa käytettiin osalla ryhmistä vesivyötä apuna. Sen avulla oppilaiden ei tarvinnut miettiä pinnalla pysymistä, koska se kelluttaa, vaan he pystyivät keskittymään käsivedon, potkun ja hengityksen oikeaoppiseen rytmittämiseen. Kun rytmi löytyi, vyö jätettiin pois ja lähes kaikki oppilaat suoriutuivat sen jälkeen rintauinnin tekniikasta. Verrattuna sellaisiin luokkiin joiden opetuksessa vyötä ei käytetty, useampi oppilas oppi oikean rytmityksen apuvälineen kanssa. Se myös motivoi harjoittelemaan, ja oppilaat jaksoivat harjoitella pidempään. Samankaltaisia havaintoja on tehty tutkimuksessa, jossa tutkittiin nuorten aikuisten uintitekniikan opettelua. Kun käytettiin kelluttavia apuvälineitä, oppiminen oli nopeampaa ja tehokkaampaa sekä suoritustekniikka täydellisempää verrattuna niihin, jotka eivät käyttäneet apuvälineitä harjoittelussa. (Zaghlool Erfan 2014, 14-18.)

Toisessa hallissa 5. ja 6. luokkien opetuksessa käytettiin motivointikeinona videoita. Heille näytettiin uintitekniikkavideoita, jonka jälkeen suoritusta lähdettiin harjoittelemaan. Oppilaat jaksoivat keskittyä katsomaan tabletilta muutaman minuutin videon hyvin ja harjoittelu aloitettiin heti sen jälkeen. Videon katsomisessa oli

se hyvä puoli, että uimarin suorituksesta pystyi näyttämään kohdan johon halusi oppilaiden kiinnittävän huomiota. Esimerkiksi, jos kyynärpään piti olla suorituksessa koukussa, sen pystyi näyttämään videolta ja tarvittaessa pysäyttämään kuvan siihen kohtaan. Näin pystyi korostamaan sitä, mitä on tarkoitus harjoitella. Oppilaita tekniikkavideot motivoivat ja niiden katsomisen jälkeen harjoittelu aloitettiin innostuneena.

Kuudennella luokalla keskityttiin pelastusuintiin. Pelastusuintiharjoitukset olivat motivoivia itsessään. Uintitekniikoita kerrattiin vain pikaisesti, jotta ne muistuvat mieleen. Näin niitä pystyi hyödyntämään 200 metrin uimataitotestissä, joka tehtiin Pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaan. Uimataitoa testattiin vain toisessa hallissa viiden luokan oppilaiden kanssa. Tässä hallissa uinnin tekniikkaopetus on vastannut hyvin pitkälle aikaisemminkin tätä nyt tehtyä opetussuunnitelmaa. Oppilaat selviytyivät testistä pääsääntöisesti hyvin ja uimataitoisia Pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaan näistä paikalla olleista kuudennen luokan oppilaista on 95 %. Tämä tulos osoittaa sen, että 32 tuntia opetusta esikoulusta kuudenteen luokkaan riittää uimataidon saavuttamiseen. Tässä täytyy kuitenkin huomioida se, että kaikki oppilaat eivät välttämättä olleet paikalla uintitunnilla testissä ja voi olla, että poissaolijoissa on uimataidottomia oppilaita. Pelastusuintitesti tehtiin samojen luokkien oppilaille, kuin 200 metrin uimataitotesti. Kaikista testin suorituksista selvisi 75 % oppilaista, huomattavasti pienempi prosentti, kuin uimataitotestistä. Pelastusuintitestissä täytyy sukeltaa 2 m:n syvyyteen ja se tuotti monelle oppilaalle vaikeuksia. Kuljetusuinti oli myös monelle haastavaa. Eli näitä asioita täytyy harjoitella enemmän 5. ja 6. luokan tunneilla.

7.4 Lopullinen opetussuunnitelma

Pohdin pitkään millainen uinninopetuksen opetussuunnitelman ulkoasu ja muoto tulee olemaan. Vasta testausvaiheen jälkeen päädyin lopulta kirjalliseen taulukkomuotoon. Luokkakohtaiset oppimistavoitteet ja niihin liittyvät oppisisällöt, esimerkit motivointikeinoista ja opetustyyleistä sekä uimataidon testaustavat on esitetty omissa taulukoissaan joka vuosiluokalle. Testausvaiheessa ne olivat vielä auki kirjoitettuna lauseina yksityiskohtaisemmin selitettynä. Päädyin taulukkomuotoon, koska siitä asiat on helppo lukea lyhyesti ja kokonaisuuden, johon ope-

tuksella pyritään, näkee heti. Taulukkoon ei voi laittaa asioita myöskään liian yksityiskohtaisesti pitkin selityksineen ja näin se pysyy selkeänä. Uinninopetuksen opetussuunnitelma tullaan liittämään koko Äänekosken kaupungin uuteen perusopetuksen opetussuunnitelmaan, kun se uudistuu keväällä 2016. Taulukot on myös helppo liittää siihen.

Uimaopettajilla ei ole tietokonetta tai muuta sähköistä työvälinettä koko ajan käytössä ja siksi uinninopetuksen opetussuunnitelma on tarpeen olla paperiversiona jokaisella. Parhaaksi vaihtoehdoksi osoittautui paperiversiona A4-kokoinen tulos, jonka voi laittaa esimerkiksi kansioon. Siitä on helppo myös muokata opetussuunnitelmaa sivu kerrallaan. Tulostettuna ulkoasultaan A5-kokoinen vihko oli toinen vaihtoehto opetussuunnitelman muodoksi. Se ei ollut kuitenkaan toimiva ratkaisu, koska siinä teksti ja taulukot tulivat niin pieniksi, että niitä oli vaikea lukea.

Opetussuunnitelman tuntisisällöt muokkasin lopulliseen muotoon sen jälkeen, kun suunnitelmaa oli testattu ryhmissä. Suurin tuntisisällöllinen muutos lopulliseen uinninopetuksen opetussuunnitelmaan oli alkeisselkäuinnin määrään lisääminen opetuksessa. Testauksessa havaittiin, että esikoulun uimakoulussa sen oppii noin puolet lapsista ja vielä monelle aralle 1. luokkalaiselle se on hankalaa. Vasta 2. luokalla se alkoi sujumaan paremmin myös aremmilta oppilailta, joten alkeisselkäuintia on harjoiteltava vielä silloinkin ennen siirtymistä vaikeampiin käsiliiikkeiden harjoituksiin. Kolmannen luokan opetukseen ei testausvaiheen jälkeen tullut muutoksia. Neljännellä luokalla uutena uintityylinä tuli rintauinti. Sen lisäksi alkuperäisessä suunnitelmassa uutena asiana oli neljännellä luokalla uinnin käännösten opettaminen, mutta rintauintiharjoitukset veivät niin paljon aikaa, että niihin ei ehditty. Käännösten harjoittelun siirsin lopulliseen opetussuunnitelmaan vasta viidennen luokan asiaksi. 5. ja 6. luokan opetukseen lisättiin myös erilaisia sukellusharjoituksia sekä pelastustaitoihin liittyvää kuljetusuintia.

Lopullisessa uinninopetuksen opetussuunnitelmassa arvopohja, luokkakohtaiset kokonaisoppimistavoitteet, motivointikeinot ja testaustavat pysyivät samanlaisina, kuin ne olivat ensimmäiseen opetussuunnitelman versioon tehty. Uimaopettajille tehdyissä lomakehaastatteluissa selvisi, että he käyttävät opetuksessa vain muu-

tamia opetustyyliä. Lisäsin esimerkkejä sopivista opetustyyleistä luokkakohtaisiin taulukoihin, koska käyttämällä erilaisia opetustyyliä saa vaihtelua harjoitukseen. Nyt, kun opetustyyli on selkeästi esillä luokkakohtaisissa taulukoissa, uimaopettaja voi helposti ottaa vinkkejä millaisin opetustyylein asioita voi opettaa. Opetussuunnitelman ensimmäisessä versiossa en ollut opetustyyliä kirjannut näin tarkasti luokkakohtaisesti. Tarkemmin jokaisen opetustyylin ydinkohdat on vielä selvitetty opetussuunnitelman alkuosassa.

8 POHDINTA

8.1 Pohdintaa työn eettisyydestä ja luotettavuudesta

Tutkijan perustehtävä on luotettavan tiedon tuottaminen todellisuudesta. Jotta tutkija voi tuottaa luotettavaa tietoa, hänen täytyy noudattaa ammattieettisiä periaatteita. Tutkijan on oltava aidosti kiinnostunut uuden tiedon hankkimisesta ja paneuduttava hyvin alaansa, jotta hänen tuottama tieto olisi mahdollisimman luotettavaa. Tutkijan tulee myös tuntea aikaisemmat tutkimukset, jotta hän tietää mikä on uutta tietoa alalla. Kaikessa toiminnassa on oltava rehellinen ja pystytävä perustelemaan valinnat kriittisesti. (Pietarinen 1999, 6-13.) Valintoja tulee peilata työn tavoitteisiin ja pohtia niiden tarkoituksenmukaisuutta. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta tulee arvioida koko tutkimuksen teon ajan. (Vilka 2005, 158-160.) Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä oli laadullinen tutkimusasetus ja kaikki asiat, mitä työssä on esitetty, tuli arvioida kriittisesti joka vaiheessa, jotta tieto olisi mahdollisimman luotettavaa.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä olin tutkijan roolissa ja pyrin kaikessa toiminnassani rehellisyyteen ja läpinäkyvyyteen avaamalla kaikki valintani työn raporttiosassa. Aiheena uinninopetus kiinnostaa minua ja minulla on halu kehittää opetusta. Siksi uuden tiedon hankkiminen ja sitä kautta opetuksen kehittäminen oli minulle tärkeää ja pyrin tekemään se mahdollisimman huolellisesti ja perustelemaan valintani. Tutustuin laajasti aikaisempiin koti- ja ulkomaisiin tutkimuksiin ja pyrin niiden kautta luomaan kuvan lasten uinninopetuksesta. Tätä aikaisempaa tietoa soveltamalla Äänekosken kaupungin uinninopetuksen tuntimääriin, muodostin mallin esikoululaisten ja alakoululaisten uinninopetukseen. Koko opinnäytetyöprosessin ajan pidin työn tavoitteet selkeinä itselleni ja kaikkea tekemääni mietin sen kannalta palvelevatko ne työn tarkoitusta ja tavoitetta.

Lähdemateriaalia valittaessa kritiikki on tärkeää luotettavuuden kannalta. Tutkijan tulisi arvioida lähteen aitoutta, riippumattomuutta ja puolueettomuutta sekä alkuperäisyyttä. Lähteen kirjoittaja, julkaisupaikka ja lähteessä käytetyt lähdeteokset vaikuttavat sen luotettavuuteen. Esimerkiksi arvostetun kirjoittajan tieteellinen artikkeli tunnetussa tiedelehdessä, jossa viitataan aikaisempiin tutkimuksiin, on luotettavaa.

tettavampi lähde kuin sanomalehdessä julkaistu kirjoitus tuntemattomalta kirjoittajalta. (Mäkinen 2005, 85-92.) Työhöni lähteeksi valitsin tieteellisiä artikkeleita, jotka on julkaistu tunnetuissa julkaisuissa. Käytin alkuperäistutkimuksia, jotta tieto on mahdollisimman luotettavaa ensikäden tietoa. Käytin myös tunnettujen ja arvostettujen järjestöjen kuten Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton sekä Uimaliiton materiaaleja lähteenä. Teoriapohjaa varten tietoa oli saatavilla melko paljon ja siihen piti osata suhtautua kriittisesti ja valita ne asiat millä on merkitystä esikoulun ja alakoulun opetuksessa. Opinnäytetyöprosessin aikana jouduinkin pohtimaan paljon sitä, onko tieto peräisin luotettavasta lähteestä ja mikä on uinninopetuksen ja –oppimisen ydin. Kaikkea ei ehdi eikä voi opettaa tai sisällyttää opetussuunnitelmaan, vaan täytyi osata valita tärkeimmät asiat.

Tutkijan puolueettomuus on tärkeä seikka, kun arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta (Vilkkä 2005, 160). Tein tutkimustyötä omassa työyhteisössä ja keräsin omilta työkavereilta haastattelemalla tietoa. Koska tulin tutkijana työyhteisön sisältä, voi olla, että olin liian tuttu eivätkä kaikki vastanneet kysymyksiin niin kuin olisivat vastanneet, jos tutkija olisi ollut työyhteisön ulkopuolinen henkilö. Minun tuli suhtautua kaikkiin vastauksiin kuitenkin tasapuolisesti, puolueettomasti ja huomioida ne samanarvoisina. Oletuksena minulla oli, että vastaukset olivat rehellisiä ja niissä oli kerrottu oma mielipide ja toimintatapa asioista.

8.2 Pohdintaa opetussuunnitelman kehittämisestä tulevaisuudessa

Opetussuunnitelma on koko ajan arvioinnin kohteena ja sitä tulisi kehittää jatkossakin aina aika ajoin. Nyt tehdyn uinninopetuksen opetussuunnitelman teossa testausajankohta ei välttämättä ollut paras mahdollinen, koska osalla luokista opetusta oli ollut jo syyslukukaudella ja testaus tapahtui kevätlukukaudella. Paras aika testata uutta opetussuunnitelmaa olisikin ollut koko lukuvuosi alkaen syksystä. Silloin kaikille ryhmille olisi tullut alakoulussa neljä uintikertaa. Nyt, kun testaus tapahtui kevätlukukaudella, osa ryhmistä oli käynyt jo syksyllä uimassa kahdesti. Mikäli opetussuunnitelmaa kehitetään tulevaisuudessa lisää, tämä seikka on hyvä huomioida testausajankohdassa. Nyt opinnäytetyön tekoaikataulu määritteli sen, milloin testaus täytyy tapahtua.

Tulevaisuudessa on mielestäni tärkeää kehittää uinninopetuksen opetussuunnitelmaa jo senkin takia, että oma ammattitaito pysyy yllä ja voi kehittyä. Erilaisissa uimaopettajille tarkoitetuissa koulutuksissa tulee vuosittain uusia asioita ja tapoja opettaa uintia. Se tieto on tärkeää siirtää opetussuunnitelmaan, jotta pysytään ajan hermolla. Täytyy kuitenkin pystyä arvioimaan järkevästi, mitä muutoksia kannattaa tehdä ja mitä voi tehdä vanhoilla jo opitulla tavoilla.

Erilaisia välineitä kehitetään koko ajan ja niiden mukaan ottaminen opetukseen voi tapahtua esimerkiksi muokkaamalla opetussuunnitelmaa. Tätä opetussuunnitelmaa testatessa käytettiin uutta nykyaikaista teknologiaa hyödyksi, kun lyhyitä tekniikkavideoita näytettiin oppilaille tabletilla. Ne olivat motivoivia ja sopivat hyvin opetuksen apuvälineeksi. Tulevaisuudessa seuraava kehitysaskel voisi olla esimerkiksi oppilaiden uintisuoritusten kuvaaminen ja tallenteen katsominen heti tunnilla. Näin oppilas saisi välittömästi suorituksen jälkeen visuaalisen palautteen ja pystyisi itsekin arvioimaan omaa suoritustaan.

Testausvaiheessa huomasin, kuinka tärkeitä ovat hyvät muistiinpanot edellisellä tunnilla opetetuista asioista ja huomioista, mitä opetuksen yhteydessä on tehty. Opetettavia ryhmiä on niin monta viikon aikana, jopa 15-20, että seuraavalla viikolla ei välttämättä muista kaikkia erityishavaintoja, joita on tunnilla tehnyt. Kun oli hyvät muistiinpanot, seuraavalla tunnilla pystyi jatkamaan siitä mihin edellisellä kerralla oli päästy. Jos opetusta tarvitsi esimerkiksi eriyttää, sen pystyi tekemään heti tunnin alussa, kun sen oli muistiinpanoihin merkinnyt. Näin kaikki lapset saivat koko ajan tasolleen sopivaa opetusta. Mielestäni olisi hyvin tarpeellista juurruttaa jokapäiväiseen työhön käytäntö, jossa tehdään opetusta koskevat muistiinpanot lyhyesti joka tunnilta ja niitä hyödyntämällä opetussuunnitelman lisäksi edetään opetuksessa. Tämä voisi olla seuraava asia johon kiinnitetään huomiota osana opetussuunnitelman kehittämistä.

8.3 Pohdinta omasta ammatillisesta kehittymisestä ja osaamisesta

Tämän opinnäytetyön tekemisen aikana ammatillinen osaamiseni kasvoi. Luin paljon tutkimuksia ja sain niistä erilaista näkemystä opettamiseen verrattuna omaan aikaisempaan kokemukseeni. Opetustyö on hyvin moniulotteista ja sitä voi tehdä monella tavalla. Valinnat, joita opetuksen aikana tehdään vaikuttavat

siihen miten lapsi oppii ja millainen kokemus hänelle jää uintitunnista. Siksi on hyvin tärkeää pystyä perustelemaan omat valinnat ja se mihin niillä pyritään. Silloin myös itse joutuu miettimään miksi teen jotakin niin kuin teen ja mihin asialla pyrin.

Etenkin opetussuunnitelman testausvaiheessa korostui se, että yksi tärkeimmistä asioista opetustapahtumassa on saada oppija motivoitumaan ja pitää mielenkiinto yllä. Moni asia sujuu melko pitkälle aivan itsestään uintitunnilla, kun oppilaat ovat motivoituneita ja kiinnostuneita asiasta. Testausvaiheessa huomasin kuinka paljon esimerkiksi kelluttavalla apuvälineellä voidaan motivoida niin esikoululaisia kuin alakoulun viimeisilläkin luokilla olevia oppilaita. Oppiminen oli paljon nopeampaa, kun ei tarvinnut kiinnittää huomiota siihen pysykö pinnalla vai ei vaan kaiken keskittymisen pysty kohdistamaan opetettavaan asiaan. Jatkossa asiaan osaa kiinnittää käytännön työssä vielä enemmän huomiota ja näin pystyy luomaan tunnilla tilanteita, joissa lapset voivat kokea onnistumisen elämyksiä.

Minulle henkilökohtaisesti tämä opinnäytetyöprosessi ja uinninopetuksen opetussuunnitelman tekeminen toi paljon lisää tietotaitoa uinninopetuksesta. Sen tiedon pohjalta rakensin opetussuunnitelman, jota voin käyttää tulevaisuudessa työssäni uintia opettaessa. Opetussuunnitelma ei sisällä vain uinnin tavoitteita ja oppisisältöjä vaan myös oppimisen kannalta muita tärkeitä asioita kuten motivointikeinoja ja käytettäviä opetustyyliä. Myös toimeksiantaja sai tämän työn myötä konkreettisen apuvälineen eli uinninopetuksen opetussuunnitelman, jota minun lisäksi muutkin työntekijät käyttävät jokapäiväisessä työssään opetuksen pohjana. Kun kaikki uimaopettajat samassa työyhteisössä suunnittelevat tunnit niiden asioiden pohjalta, mitä opetussuunnitelmassa on jokaiselle vuosiluokalle määritelty, voidaan kaikille lapsille tarjota saman sisältöistä opetusta riippumatta siitä kuka uimaopettaja opettaa.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä opin ymmärtämään, että uimataito on erittäin tärkeä taito, kun sitä tarkastellaan terveyden edistämisen kannalta. Hyvä uimataito edistää terveyttä, sillä uimataito on tehokas tapa hukkumiskuolemien ehkäisijänä. Hukkuminen on maailmalaajuisesti alle 24-vuotiaiden keskuudessa 10 yleisimmän kuolinsyyn joukossa. Vuonna 2012 hukkui ympäri maailmaa yhteensä yli

370 000 ihmistä, joista yli puolet oli lapsia, nuoria ja nuoria aikuisia. Siksi uimataidon oppiminen on ensiarvoisen tärkeää. Se on myös kustannustehokasta terveyden edistämisen kannalta, koska uimaan voidaan opettaa pienin kustannuksin ja näin ennaltaehkäistä uimataidottomuudesta johtuva vakava loukkaantuminen tai kuolema. (World Health Organization, 3-10, 24-25.)

Terveyden edistämisen alalle liikunnan näkökulmasta tämä opinnäytetyö toi yhden erilaisen mallin opettaa uintia painottaen esikoulussa tapahtuvaa alkeisopetusta ja vuosittaista opetusta alakoulussa. Useissa yhteyksissä puhutaan alakoulun uinninopettamisesta ja sen etenemisestä erilaisilla tuntimäärillä, mutta esikoulun uinninopetukselle ei ole useinkaan määritelty tavoitteita tai sitten esikoulussa tapahtuva uinninopetus kestää vain muutamia tunteja (Oulun kaupunki 2015; Simonen & Ukonsaari 2015; Turun kaupunki 2015, 19-23). Kun esikoulun uimakoulu kestää niinkin paljon kuin kahdeksan tuntia, kuten Äänekoskella, se on suuressa roolissa uinnin alkeisopetuksessa. Kun esikoulun uimakoulussa edetään järjestelmällisesti ja asetetaan tavoitteet joihin pyritään, oppiminen on silloin tehokasta. Alakoulun uinninopetuksessa voidaan sitten edetä uinnin tekniikkaopetukseen asti, kun opetusta järjestetään vuosittain ja alkeistaidot on harjoiteltu jo esikoulussa.

LÄHTEET

- Anttila, E. 2002. Vesileikit. Luontouimarin käsikirja. Helsinki: Edita.
- Austswim 2008. Teaching swimming and water safety: the Australian way. Australian Council for the Teaching of Swimming and Water Safety. 2nd edition. Australia: Elsevier.
- Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Viides painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.
- Blanksby, B., Parker, H., Bradley, S. & Ong, V. 1995. Children's Readiness for Learning Front Crawl Swimming. Australian Journal of Science & Medicine in Sport. June 1995: Vol. 27, Issue 2, 34-37.
- Bradley, S., Parker, H. & Blanksby, B. 1996. Learning Front-Crawl Swimming by Daily or Weekly Lesson Schedules. Pediatric Exercise Science, 8, 27-36.
- Brotherus, A., Hytönen, J. & Krokfors, L. 2002. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Burzycka-Wilk, D. 2010. Effectiveness of Visual Information in the Process of Teaching Swimming Motor Activities. Human Movement, vol. 11 (2), 184-190.
- Castro Ferracioli, I., Castro Ferracioli, M. & Castro, I. 2013. Breaststroke learning through the use of videotape feedback. Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance, 15(2): 204-214.
- Chan, D. K., Lonsdale, C. & Fung H. H. 2012. Influence of Coaches, Parents, and Peers on the Motivational Patterns of Child and Adolescent Athletes. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports 2012: 22: 558-568.
- Costa, A., Marinho, D., Rocha, H., Silva, A., Barbosa, T., Ferreira, S. & Martins M. 2012. Deep and Shallow Water Effects on Developing Preschooler's Aquatic Skills. Journal of Human Kinetics volume 32/2012. Section – Aquatics Activities, 211-219.
- Donaldson, M., Blanksby, B. & Heard, N. P. 2010. Progress in Precursor Skills and Front Crawl Swimming in Children With and Without Developmental Coordination Disorder. International Journal of Aquatic Research and Education, 4, 390-408.
- Durchman, K. & Jokitalo, M. 2010. Taitavaksi vedessä. Soveltavaa uinninopetusta erityistukea tarvitseville uimareille. Systemaattinen avustaminen ja eteneminen. 2. uudistettu painos. Helsinki: Ruskeasuon koulu.

- Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2010. Määräykset ja ohjeet 2010:27. Opetushallitus. Viitattu 24.4.2015. http://www.oph.fi/download/131115_Esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2010.pdf.
- Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:94. Opetushallitus. Viitattu 24.4.2015. http://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.
- Fransen, J., Deprez, D., Pion, J., Tallir, I., D'Hondt, E., Vaeyens, R., Lenoir, M. & Phillippaerts, R. 2014. Changes in Physical Fitness and Sports Participation Among Children With Different Levels of Motor Competence: A 2-Year Longitudinal Study. *Pediatric Exercise Science* 2014, 26, 11-21.
- Hakamäki, J., Hotti, K., Keskinen, I., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J. & Pantzar, T. 2012. Uimaopetuksen käsikirja. 4.laitos. Jyväskylä: Docendo Sport.
- Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 94-113.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.
- Hurme, K. & Kekäläinen, M. 1999. Lasten uintiharjoittelu. Teoksessa P. Miettinen (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-kustannus, 315-332.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 162-184.
- Jaakkola, T. & Sääkslahti A. 2013. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 314-329.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kantomaa, M. & Lintunen, T. 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 79-81.
- Keskinen, I. 2007. Uimataidon oppiminen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 349-361.

- Keskinen, I. 2015. Mitä muuta koulun vesiliikunnassa voi tehdä kuin uida? Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 4.5.2015. <http://users.jyu.fi/~ikeskine/muutavesiliikuntaa.pdf>.
- Kjendlie, P.-L. & Mendritzki, M. 2012. Movement Patterns in Free Water Play After Swimming Lessons With Flotation Aids. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 6, 149-155.
- Langendorfer, S., Quan, L., Pia, F., Fielding, R., Wernicki, P. & Markenson, D. 2009. Scientific Review: Minimum Age for Swim Lessons. *International Journal of Aquatic Research & Education*. Nov2009, Vol. 3, Issue 4, 450-469.
- Lauritsalo, K., Pohjola, T., Seppä, T., Suomalainen, M. & Virrankoski, U. 1996. Uinnin opetuksen opas. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry.
- Leite, J.P., Coletto dos Anjos, T., Gemente Galdi, E.H. & Goncalves, A. 2007. Adaptation Process in Swimming Initiation: The Learning to Swim Project. *Human Movement*, vol. 8 (2), 124-127.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 298-313.
- Luukkonen E. & Sääkslahti A. 2002. *Liikunnan salaisuudet 1*. Helsinki: WSOY.
- Luukkonen E. & Sääkslahti A. 2003. *Liikunnan salaisuudet 2*. Helsinki: WSOY.
- Luukkonen E. & Sääkslahti, A. 2004. *Liikunnan salaisuudet. Esiopetus*. Helsinki: WSOY.
- Mero, A. & Jaakkola, L. 1990. Lapsen ja nuoren elimistön kasvu ja kehitys. Teoksessa A. Mero, T. Vuorimaa & K. Häkkinen (toim.) *Lasten ja nuorten harjoittelu*. Jyväskylä: Mero Oy, 29-47.
- Mero, A. & Numminen, P. 1990. Perusteet lasten ja nuorten harjoitteluun. Taito ja sen harjoittaminen. Teoksessa A. Mero, T. Vuorimaa & K. Häkkinen (toim.) *Lasten ja nuorten harjoittelu*. Jyväskylä: Mero Oy, 49-70.
- Moran, K., Stallman, R.K., Kjendle, P.-L., Dahl, D., Blitvich, J., Petrass, L.A., McElroy, G.K., Goya, T., Teramoto, K., Matsui, A. & Shimongata, S. 2012. Can You Swim? : an Exploration of Measuring Real and Perceived Water Competency. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 6, 122-135.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. *Teaching Physical Education*. 4th edition. United States of America: Macmillan College Publishing Company, Inc.
- Mäkinen, O. 2005. *Tieteellisen kirjoittamisen ABC*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Noble, J. & Cregeen, A. 1999. *Swimming Games and Activities for Individuals, Partners and Groups of Children*. 2nd edition. London: A & C Black.

- Numminen, P. & Laakso, L. 2010. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Liikunta-kasvatuksen julkaisuja 5. Jyväskylä: Liikuntatieteiden laitos.
- Ojanaho, M., Pehkonen, M. & Penttinen, S. 2003. Sportfolio – Liikunnan opetta-misen aapinen. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja 2. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Oulun kaupunki 2015. Esikoululaisten uinninopetus. Viitattu 18.9.2015.
<http://www.ouka.fi/oulu/paivahoito-ja-esiopetus/esikoululaisten-uinninopetus>.
- Parker, H. & Blanksby B. 1997. Starting Age and Aquatic Skill Learning in Young Children: Mastery of Prerequisite Water Confidence and Basic Aquatic Locomotion Skills. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 29(3): 83-87.
- Parker, H., Blanksby, B. & Quek, K. 1999. Learning to Swim Using Boyance Aides. *Pediatric Exercise Science*, 1999, 11, 377-392.
- Pecaver, A., Pungerssek, M., Videmsek, M., Karpljuk, D., Stihec, J. & Mesko, M. 2014. Analysis of Didactic Approaches to Teaching Young Children to Swim. *Sport Journal*. United States Sports Academy.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Määräys 1/011/2004, 2/011/2004, 3/011/2004. Opetushallitus. Viitattu 24.4.2015.
http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Opetushallitus. Viitattu 20.4.2015. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.
- Perusopetuslaki 21.8.1998/628.
- Petrass, L. & Blitvich, J. 2013. Preventing Adolescent Drowning: Understanding Water Safety Knowledge, Attitudes and Swimming Ability. The Effect of a Short Water Safety Intervention. *Accident Analysis and Prevention* 70 (2014), 188-194.
- Pietarinen, J. 1999. Tutkijan ammattietiikan perusta. Teoksessa S. Lötjönen (toim.) Tutkijan ammattietiikka. Koulutus- ja tiedepolitiikan osaston julkaisusarja 1999, 69. Opetusministeriö / Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 6.9.2015. http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/1999/liitteet/tutkijan_ammattietiikka_99.pdf?lang=fi.
- Quan, L., Ramos, W., Harvey, C., Kublick, L., Langendorfer, S., Lees, T.A., Fielding, R.R., Dalke, S., Barry, C., Shook, S. & Wernicki, P. 2015. Toward Defining Water Competency: An American Red Cross Definition. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 9, 12-23.

- Rajala, K. & Kankaanpää, A. 2011. Kuudesluokkalaisten ja aikuisten uimataito Suomessa vuonna 2011. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 259. Helsinki: Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry.
- Rose, B., Larkin, D. & Berger, B. 1998. The Importance of Motor Coordination for Children's Motivational Orientations in Sport. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 15, 316-327.
- Sammann, P. & Slane L. 1999. The youth and adult aquatic program manual. YMCA of the USA. United States of America: Human Kinetics Publisher, Inc.
- Simonen, E. & Ukonsaari, M. 2015. Koulujen uimaopetus Jyväskylässä. Taitavaksi vedessä! Uimaopettajien koulutuspäivien luento 20.9.2015.
- Siutla, H., Huovinen, T., Partanen, A. & Hirvensalo, M. 2012. Opetusviestintä heterogeenisen kolmannen luokan liikuntatunneilla. *Liikunta & Tiede* 49 (1), 59-66.
- Soini, T. 2015. Vauvauimarista vesitaituriksi. Taitavaksi vedessä! Uimaopettajien koulutuspäivien luento 19.9.2015.
- Springen, K. 2003. Too Young to Swim? *Newsweek*. 5/19/2003 Issue 20, 82.
- Stallman, R., Junge, M. & Blixt, T. 2008. The Teaching of Swimming Based on a Model Derived From the Causes of Drowning. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 2, 372-382.
- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2006. Uinninvalvoja-kurssin materiaali 1 / 2006. Helsinki: Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto.
- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2009. Vapaasukelluksen harrastaminen uimahalleissa, kylpylöissä, maauimaloissa ja muissa vastaavissa paikoissa. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton ohje. Viitattu 4.5.2015. http://www.suh.fi/files/236/Vapaasukelluksen_ohjeet.pdf.
- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2014. Uinnin tavoitetaulukko. Viitattu 27.4.2015. http://www.suh.fi/files/1212/Uinnintavoitetaulukko_2014.pdf.
- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2015. Uimaopetus. Luokkakohtaiset tavoitteet ja esimerkkisisällöt. Viitattu 13.3.2015. http://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus/luokkakohtaiset_tavoitteet_ja_esimerkkisisallot.
- Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 32-41.
- Sääkslahti, A. 2008. Motorinen kehitys. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 61-64.

- Tilastokeskus 2015a. Esiopetusoppilaat maakunnittain ja kunnittain vuonna 2014. Viitattu 13.3.2015. http://193.166.171.75/database/StatFin/kou/pop/pop_fi.asp.
- Tilastokeskus 2015b. Peruskoulun oppilaat maakunnittain, kunnittain, opetuskielittäin ja vuosiluokittain vuonna 2014. Viitattu 13.3.2015. http://193.166.171.75/database/StatFin/kou/pop/pop_fi.asp.
- Toivonen, A. 2012. Hukkuminen pelastuneiden silmin. Raportti läheltä piti –tilanteista. Helsinki: Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry.
- Toivonen, A., Kauttio, T., Kujanpää, S., Nevalainen, M., Rinkinen, H. & Saavalainen, A. 2014. Monien mahdollisuuksien erityisuinti. Helsinki: Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry.
- Turun kaupunki 2015. Liikunnan käsikirja liikuntaa opettaville opettajille Turussa. Koulu liikunnan kehittämissuunnitelman raportti. Viitattu 18.9.2015. <https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/liikuntakasikirja.pdf>.
- Uimaliitto 2015. Vesiralli-ohjaajan ennakkomateriaali. Viitattu 13.5.2015. http://www.uimaliitto.fi/site/assets/files/1253/vr_ennakko_12.pdf.
- Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2005. Didaktiikan perusteet. Helsinki: WSOY.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- World Health Organization 2014. Global Report on Drowning: Preventing a Leading Killer. Viitattu 11.9.2015. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/143893/1/9789241564786_eng.pdf?ua=1&ua=1.
- Zaghlol Erfan, A. 2014. The Effect of Float Tools on Some Basic Skills Performance in Swimming and Some Physiological Variables for Students in Faculty of Physical Education. Science, Movement and Health, Vol. XIV, Issue 1, 14-18.
- Äänekosken kaupunki 2007a. Perusopetuksen opetussuunnitelma. Tavoitteet ja oppisisällöt vuosiluokilla 1-2. Viitattu 20.4.2015. <http://www.aanekoski.fi/files/opiskelu/12ops.pdf>.
- Äänekosken kaupunki 2007b. Perusopetuksen opetussuunnitelma. Tavoitteet ja oppisisällöt vuosiluokilla 3-9. Viitattu 20.4.2015. <http://www.aanekoski.fi/files/opiskelu/39ops.pdf>.
- Äänekosken kaupunki 2011. Äänekosken kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma. Viitattu 20.4.2015. <http://www.aanekoski.fi/files/sosiaalipalvelut/akiesiops2011.pdf>.

LIITTEET

- Liite 1. Haastattelulomake
- Liite 2. Ajatuskartta uimaopettajien haastattelujen tuloksista
- Liite 3. Äänekosken kaupungin esikoulujen ja alakoulujen uinninopetuksen opetussuunnitelma

UINNINOPETUS ÄÄNEKOSKELLA

Tällä lomakehaastattelulla kartoitan Äänekoskella Suolahden uimahallissa ja uimahalli Vesivelhossa työskentelevien uimaopettajien näkemyksiä uinninopetuksesta. Vastauksia käytän opinnäytetyössäni, jonka tavoitteena on tehdä opetussuunnitelma esikoululaisten ja alakoululaisten uinninopetukseen. Opetussuunnitelma tulee uimaopettajien käyttöön ja vastaamalla kysymyksiin voit osallistua sen suunnitteluun. Koko opetussuunnitelman tekoprosessin aikana kaikki uimaopettajat pääsevät osallistumaan sen tekemiseen.

Kysymykset koskevat äänekoskelaisten esikoululaisten opetusta, jotka käyvät 8 kerran uimakoulun esikouluvuoden aikana ja alakoululaisten opetusta, jotka käyvät 4 kertaa lukuvuodessa uimassa joka luokka-asteella. Vastaamalla annat luvan käyttää vastauksiasi opinnäytetyön materiaalina. Vastaukset annetaan nimettömänä eikä yksittäisen vastaajan mielipiteet tule julki.

Maria Heikkinen
YAMK-opiskelija

Lapin Ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Terveystieteiden koulutus

Esikoululaisten uinti

1. Millaiset tuntisisällöt sopivat mielestäsi esikoululaisten 8 kerran uimakouluun? (Eli mitä opetat? Erottele esimerkiksi tuntikohtaisesti tunnin tavoite / harjoituksia / leikkejä tms.)
2. Mitä lapsen tulisi mielestäsi osata esikoululaisten 8 kerran uimakoulun jälkeen?
3. Miten opetat esikoululaisia? (Millaisia opetustapoja käytät?)
4. Miten motivoit esikoululaisia uinninopetuksessa?
5. Arvioi kuinka moni ryhmästä
 - a. osaa uida esikoulun uimakouluun tullessa?
 - b. ei ole koskaan käynyt uimahallissa?
 - c. oppii uimaan esikoulun aikana?

Alakoululaisten uinti

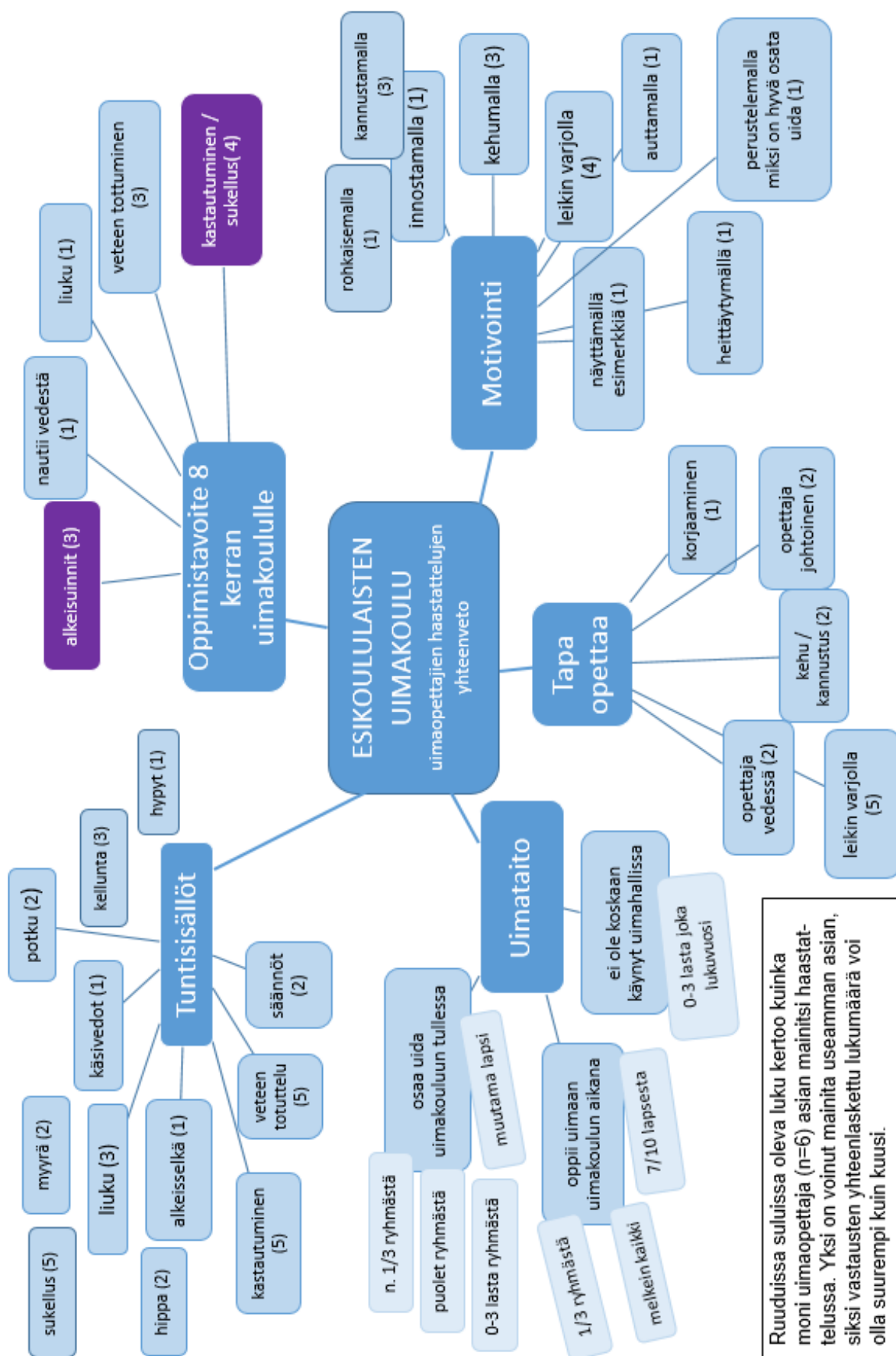
6. Millaisia asioita uintitunneilla tulisi mielestäsi opettaa
 - a. 1. luokalla
 - b. 2. luokalla
 - c. 3. luokalla
 - d. 4. luokalla
 - e. 5. luokalla
 - f. 6. luokalla ?

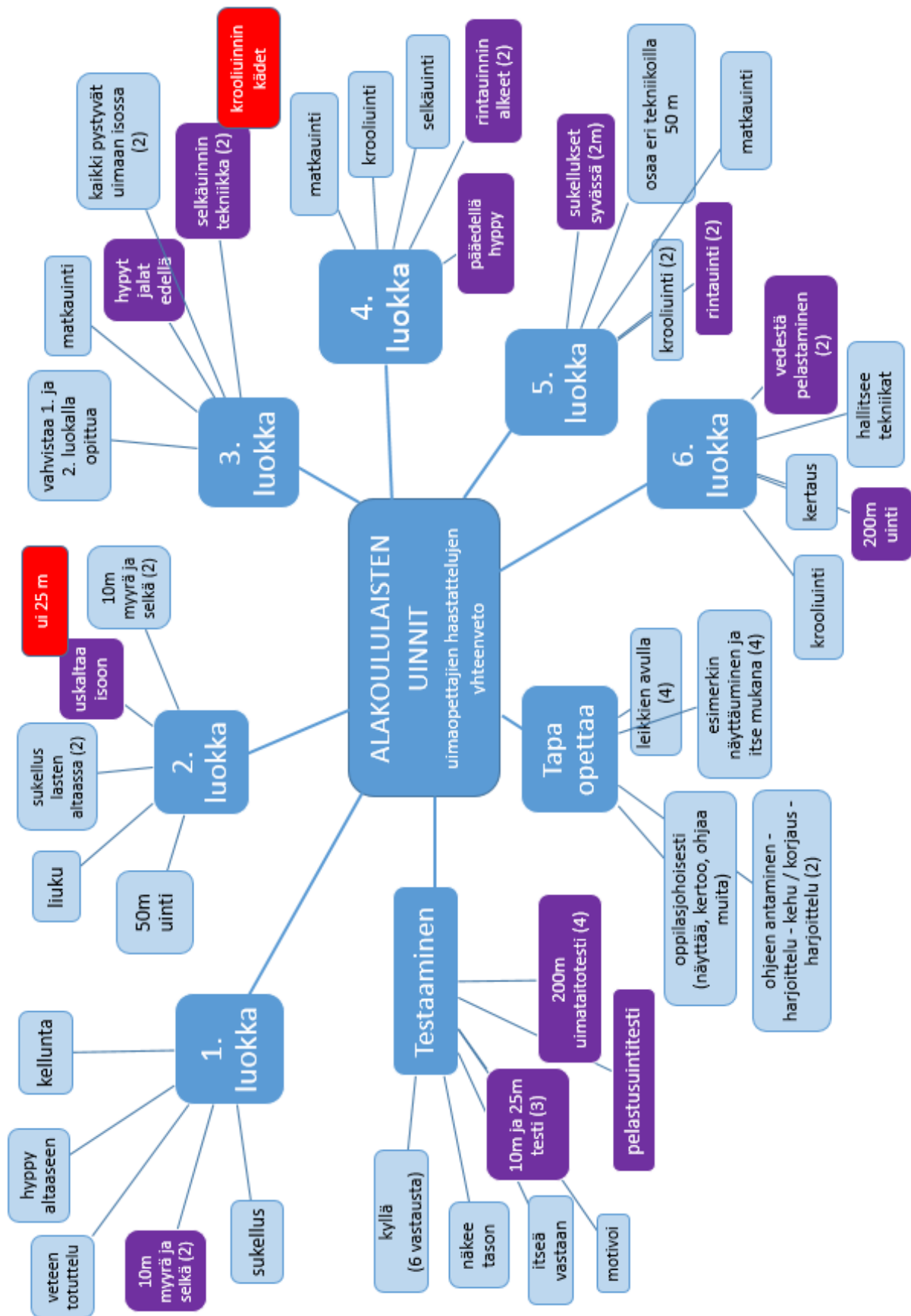
7. Mitä lapsen tulisi mielestäsi osata
 - a. 1. luokan neljän uintikerran jälkeen
 - b. 2. luokan neljän uintikerran jälkeen
 - c. 3. luokan neljän uintikerran jälkeen
 - d. 4. luokan neljän uintikerran jälkeen
 - e. 5. luokan neljän uintikerran jälkeen
 - f. 6. luokan neljän uintikerran jälkeen ?

8. Millaisia opetustapoja käytät alakoululaisten uinninopetuksessa? (Voi olla useita ja voit erotella ne esim. luokkakohtaisesti.)

9. Uimataidon testaaminen. Tulisiko uimataittoa testata alakoulussa?
Jos Ei: miksi?
Jos KYLLÄ: miksi, miten ja milloin (millä luokalla)?

10. Miten motivoit alakoululaisia uinninopetuksessa?





Uimaopettajien lomakehaastattelujen yhteenveto

- * **Sinisissä** ja **violeteissa** laatikoissa olevat asiat, tulivat haastatteluissa esille.
- * Uimaopettajien kanssa yhdessä käydyssä keskustelussa **violeteissa** laatikoissa olevat asiat valittiin alakoulun eri vuosiluokkien opetuksen oppimistavoiteiksi ja testattaviksi asioiksi. Esikoulun kahdeksan kerran uimakoulun kokonaisoppimistavoitteet on merkattu **violetilla**. Tuntisisällöistä kaikki esiin nousseet asiat olivat sellaisia, joita tunneilla opetetaan. Motivointikeinot olivat samanlaisia esikoulun ja alakoulun tunneilla ja ne on siksi esitelty vain esikoulun kohdalla. Niiden todettiin kaikkien olevan toimivia keinoja motivoinnissa.
- * **Punaisissa** laatikoissa olevat asiat nousivat esille, kun kävimme haastattelun tuloksia läpi ja ne lisättiin oppimistavoiteiksi.



Esikoulujen ja alakoulujen uinninopetuksen opetussuunnitelma

Maria Heikkinen
2015



Sisällys

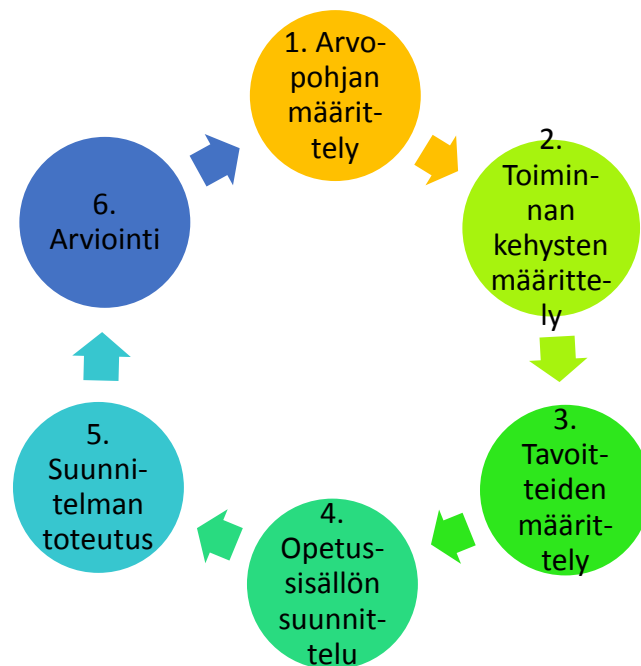
1 Johdanto	3
2 Uinnin opetussuunnitelman rakenne.....	3
3 Esikoululaisten uimakoulu.....	6
3.1 Esikoululainen oppijana	6
3.2 Esikoulun uintitunnit 1-4.....	7
3.3 Esikoulun uintitunnit 5-8.....	8
4 Alakoulun 1.-4. luokkalaisten opetus	9
4.1 Alakoulun 1.-4. luokkalainen oppijana	9
4.2 Uinninopetus 1. luokalla.....	9
4.3 Uinninopetus 2. luokalla.....	10
4.4 Uinninopetus 3. luokalla.....	11
4.5 Uinninopetus 4. luokalla.....	12
5 Alakoulun 5.-6. luokkalaisten opetus	14
5.1 Alakoulun 5.-6. luokkalainen oppijana	14
5.2 Uimataitotestit.....	14
5.3 Uinninopetus 5. luokalla.....	15
5.4 Uinninopetus 6. luokalla.....	16

1 Johdanto

Tämä uinninopetuksen opetussuunnitelma perustuu ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon (Liikunnanohjaaja ylempi AMK) opinnäytetyössäni tekemään tutkimus- ja selvitystyöhön. Opinnäytetyössäni selvitin minkä laiset tuntisisällöt ja oppimistavoitteet sopivat esikoululaisten kahdeksan kerran uimakouluun. Tämän pohjalta rakensin alakoulun uinninopetukselle oppimistavoitteet ja tuntisisällöt niin, että esikoulun uinninopetus ja alakoulun uinninopetus muodostavat loogisesti etenevän jatkumon. Lähdemateriaalina opinnäytetyössäni käytin uinninopetukseen liittyviä suomalaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia ja muuta kirjallisuutta sekä Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton suosituksia, uusia Esi- ja Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita (2014) sekä Äänekosken kaupungin opetussuunnitelmia. Lähdeluettelo löytyy opinnäytetyöstäni, joka on kokonaisuudessaan luetta- vissa osoitteessa...

2 Uinnin opetussuunnitelman rakenne

Uinninopetuksen opetussuunnitelman rakenne on suunniteltu Heikinaro-Johannssonin & Hirvensalon liikunnan opetussuunnitelman laadintaprosessia mukaillen. Prosessin kulku näkyy alla olevassa kuviossa.



Liikunnan opetussuunnitelman laadintaprosessi mukaillen Heikinaro-Johannssonin & Hirvensalon (2007) mallia.

Seuraavassa on esitelty tarkemmin Äänekosken kaupungin uinninopetukseen liittyen nämä kuusi opetussuunnitelman laadintaprosessin vaihetta.

1. Arvopohja uinninopetuksessa

Arvopohja uinninopetukseen on määritely koulun toimintaa ohjaavien määräysten, Esi- ja Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden, pohjalta liikunnan näkökulmasta.

Jokaista lasta tulee kunnioittaa sellaisena kuin hän on ja mahdollisuuksien mukaan eriyttää opetusta niin, että jokainen voi tehdä omalla tasollaan harjoituksia ja saada onnistumisen elämyksiä. Oppilasta tulee kannustaa yrittämään ja antaa palautetta positiivisessa hengessä. Erilaisten leikkien ja pelien kautta tuetaan yhteisöllisyyttä ja sosiaalista kanssakäymistä niin että ilo, leikinomaisuus ja motivaatio opettavaan asiaan säilyvät.

2. Toiminnan kehykset

Toiminnan kehykset määrittelee sovitut uinnin tuntimäärät eli neljä tuntia uinnin opetusta alakoulussa vuosiluokittain ja kahdeksan tunnin uimakoulu esikoululaisille. Lisäksi neljäsluokkalaisille järjestetään vesitaitopäivä kevätlukukauden lopulla. Silloin harjoitellaan vedestä pelastamiseen ja pelastamiseen liittyviä asioita yksin, pareittain ja ryhmässä. Päivää on järjestetty aikaisemmin vain Vesivelhossa ja koulut ovat päättäneet itse koulukohtaisesti osallistuvatko vai eivät. Jatkossakin vesitaitopäivään koulut päättävät itse osallistumisesta ja se pyritään järjestämään kummassakin hallissa.

3. Tavoitteet

Tuntikohtaiset ja luokkakohtaiset osaamisen kokonaistavoitteet on esitetty taulukoissa jokaiselle luokka-asteelle luvuissa 3 ja 4.

4. Opetussisältö

Opetussisällöt on esitetty taulukoissa luokka-asteittain luvuissa 3 ja 4.

5. Toteutus

Uimaopettaja voi vapaasti valita millaisia opetusmenetelmiä ja -tyylejä, motivointikeinoja, apuvälineitä, harjoituksia ja pelejä tai leikkejä käyttää opetuksessaan, kuitenkin niin, että niiden avulla oppilaalla on mahdollisuus päästä niihin oppimistavoitteisiin, joita jokaiselle tunnille on asetettu. Tässä opetussuunnitelmassa on ehdotuksia ja vinkkejä, joita uimaopettaja voi hyödyntää. Nämä kaikki löytyvät luokkakohtaisesti taulukoista. Seuraavassa on avattu hieman tarkemmin ja laajemmin opetustyyliä sekä motivointia.

Uinnin opetukseen soveltuu monet Mosstonin ja Ashwartin (1994) opetustyyleistä, mutta ei kaikki. Seuraavassa on esitelty soveltuvat tyylit perusteluineen.

A) Komentotyyli: Opettaja tekee opetusta koskevat päätökset, suunnittelee ja käynnistää harjoituksen, näyttää mallisuorituksen ja oppilaat toistavat harjoitusta noudattaen annettuja ohjeita. Tyyli sopii käytettäväksi silloin, kun suoritusta ei ole mahdollisuutta tehdä oikein kuin vain yhdellä tavalla. Tai silloin kun opetusryhmä on vieras opettajalle.

B) Harjoitustyyli eli tehtäväopetus: Opettaja suunnittelee ja käynnistää harjoituksen kuten komentotyyliin, mutta oppilaat saavat harjoitella vapaasti omissa tahdissa. Opettaja antaa henkilökohtaista palautetta. Tyyli sopii käytettäväksi useimmissa liikunnanohjaustilanteissa silloin, kun opettaja tuntee ryhmän hyvin.

C) Vuorovaikutustyyli eli pariohjaus: Opettaja suunnittelee ja käynnistää harjoituksen, jossa oppilaat toimivat pareittain. Pari antaa toiselle palautetta suorituksesta. Opettaja tarkkailee parityöskentelyä ja sosiaalista kanssa-

käymistä. Sopii erityisen hyvin käytettäväksi taitoharjoitteluun, jossa on tärkeää saada yksilöllistä palautetta tai mikäli tarkoituksena on harjoitella vuorovaikutustaitoja.

D) Itsearviointi: Tässä tyylissä opettaja esittelee ja käynnistää toiminnan sekä esittelee arviointikriteerit. Oppilas tekee tehtävää itsenäisesti ja vertaa omaa suoriutumistaan annettuihin kriteereihin. Sopii hyvin itsenäistä työskentelyä opeteltaessa tai tehtävissä, joissa tavoitteena on kehonhahmotuksen ja sisäisen palautteen hyödyntämisen opettelu.

E) Eriytyvä opetus eli yksilölliset tehtävät: Opettaja suunnittelee eritasoisia tehtäviä, joista oppilas voi valita itselleen sopivan ja edetä omien taitojen mukaan vaativampaan tai helpompaan, jos tarpeen. Sopii hyvin käytettäväksi silloin, kun on paljon eritasoisia oppilaita tai esimerkiksi silloin, kun käytössä on vain vähän välineitä, joilla tehtävää voi harjoitella.

F) Ohjattu oivaltaminen: Oppilaat etsivät itse oikean ratkaisun liikuntatehtävään opettajan määrittämien tavoitteiden ja kysymysten pohjalta. Opettaja esittää lisäkysymyksiä tehtävän edetessä, jotka ohjaavat oikeaan ratkaisuun esimerkiksi suorituksen kannalta tehokkaimpaan tapaan toimia. Tämän opetustyylin avulla voidaan vahvistaa oppilaan pätevyyden kokemuksia ja antaa mahdollisuus itsenäiseen oivaltamiseen.

G) Ongelmanratkaisu: Opettaja suunnittelee tunnin aihepiiriin mukaan erilaisia tehtäviä eli ongelmia ratkaistavaksi. Oppilaat tekevät tehtäviä omaan tahtiin yksin, pareittain tai ryhmässä ja opettaja antaa palautetta sen mukaan miten ratkaisu onnistuu. Ongelmanratkaisutyöliä käyttämällä vahvistetaan oppilaiden luovuutta, rohkeutta ja ennakkoluulottomuutta.

H) Erilaisten ratkaisujen tuottaminen: Opettaja määrittelee tehtävän, johon oppilaat yksin tai ryhmässä etsivät ratkaisua. Ratkaisuvaihtoehtoja on monia ja opettaja antaa palautetta siitä miten erilainen ja luova löydetty ratkaisu on.

Motivointia voi toteuttaa monella tavalla. Tärkeää olisi luoda uintitunnilla oppimista tukeva motivaatioilmasto, joka kannustaa oppilasta omissa taidoissa kehittymiseen eikä kilpailuun paremmuudesta toisia vastaan. Motivointikeinona toimivat hyvin erilaiset apuvälineet kuten kellukkeet, uimalaudat, räpylät ja sukelluslulut. Ne tulee valita opetettavan asian mukaan ja oikein käytettynä ne edesauttavat oppimista.

Erilaiset leikit ja pelit motivoivat lapsia ja opittuja uintitaitoja voi niissä käyttää uudella tavalla hyödyksi. Erilaiset kuvat ja videotallenteet pitävät mielenkiinnon yllä opetettavaan asiaan. Palautteen saaminen edesauttaa oppimista ja motivoi suoritukseen. Se tulisi antaa mahdollisimman pian suorituksen jälkeen positiivisessa kannustavassa hengessä. Luokkakohtaisissa taulukoissa on esitetty esimerkkejä motivointikeinoista. Uimaopettaja voi kuitenkin itse valita keinot motivointiin.

6. Arviointi

Arviointia tapahtuu jokaisella tunnilla koko ajan opetuksen edetessä. Palautteen anto kehittävässä hengessä on tärkeää. Lopullinen arviointi tapahtuu lukuvuoden viimeisellä tunnilla vuosiluokittain, kun testataan onko luokkakohtaiseen osaamistavoitteeseen päästy. Esikoulussa ja ensimmäisillä vuosiluokilla testaaminen tapahtuu opetuksen ja harjoittelun ohessa. Myöhemmillä luokilla uimataidon testaus (50 m uinti, 200 m Pohjoismainen uimataitotesti, pelastusuintitesti) on yksi tärkeä osa opetusta. Testauksen kautta myös oppilas saa tietoa omasta uimataidosta konkreettisesti.

3 Esikoululaisten uimakoulu

3.1 Esikoululainen oppijana

Esikouluikäiset ovat noin 5-7 vuotiaita ja iässä, jolloin opitaan motorisia perustaitoja. Ne voidaan jakaa tasapainotaitoihin (esim. pyöriminen), liikkumistaitoihin (esim. liuku) ja välineenkäsittelytaitoihin (esim. kiinniottaminen). Ne ovat pohja myöhemmin opittaville lajitaidoille. Uinti on perustaito, jonka lapsi oppii saadessaan tarpeeksi virikkeitä. Uinnin oppimisen paras herkkyyskausi on noin 5-7 vuotiaana. Siinä iässä lapsen sosiaaliset taidot ovat myös kehittyneet niin, että hän pystyy toimimaan ryhmässä.

Uimataidon oppimisen kannalta lapsen on tärkeää saada kokemuksia omasta kehosta vedessä, koska vedellä on ominaisuuksia kuten noste, paine ja vastus, jotka vaikuttavat mm. tasapainoon, liikkumiseen ja hengittämiseen. Lapsi voi oppia perusuimataidon ilman opetusta, mutta uinnin lajikäsitteet sukellus ja siihen liittyvä hengityksen säätely, kellunta, liuku, potkut, käsivedot, pyörintä ja hyppy tulevat tuuksi vain ohjatussa toiminnassa. Niiden oppiminen ja ymmärtäminen helpottaa myöhempää lajitaitojen oppimista, joita on vaikea oppia ilman ohjattu liikuntaa.

Esikouluikäiset pystyvät keskittymään pitkiäkin aikoja tarkkaavaisuutta vaativaan tehtävään mikäli sisältö on tarpeeksi mielenkiintoista. Sääntöjen tulee olla yksinkertaisia eikä niitä saa olla liikaa. Tunnilla tulee olla tarpeeksi haastetta kuitenkin niin että onnistumisen elämykset ovat kaikille mahdollisia. Lapsella on kova tarve miellyttää opettajaa. Esikouluikäinen oppii leikin kautta ja mielikuvitukselle tulee jättää tilaa.

Seuraavilla sivuilla on taulukoissa kahdeksan kerran uimakoulun sisältö ja tavoitteet.

3.2 Esikoulun uintitunnit 1-4

	1. tunti	2. tunti	3. tunti	4. tunti
Oppimista-voite	veteen totuttautuminen, puhallus	kastautuminen	kelluminen tasapainoisen asennon löytäminen mahalleen ja selälleen	liuku eteneminen vaakasennossa
Oppisisältö	tutustuminen veden ominaisuuksiin tutustuminen erilaisissa leikeissä liikkuminen eri tavoin vedessä pää pinnan yläpuolella puhallusharjoitukset pinnalla ja suu vedessä	puhallus veteen kasvojen kastaminen koko pään kastaminen esine vyötärön syvyydestä vedestä liikkuminen veden alla	puhallus veteen, kastautuminen, esineen haku vyötärön syvyydestä ja rinnan syvyydestä kelluminen apuvälineellä kelluminen mahalleen ja selälleen ilman apuvälinettä kelluminen eri asennoissa	sukelluksen vahvistaminen kelluntojen vahvistaminen liukuharjoitukset laudalla ja ilman liukuharjoitus yhdistettynä suoran jalan potkuun
Testaus				sukeltaminen rinnan syvyisessä vedessä
Esimerkkejä motivointikeinoista ja käytettävistä opetustyyleistä (voi käyttää muitakin):				
Motivointi	uimaopettajan esimerkki leikit kelluvat leikkivälineet	uimaopettajan esimerkki leikit kelluvat ja uppoavat leikkivälineet	uimaopettajan esimerkki leikit palaute ja auttaminen kelluttavat apuvälineet	uimaopettajan esimerkki leikit eriyttäminen kelluttavat apuvälineet palaute
Opetustyyli	komentotyyli harjoitustyyli	komentotyyli harjoitustyyli	komentotyyli harjoitustyyli ohjattu oivaltaminen	komentotyyli harjoitustyyli
Kokonaistavoite esikoulun 8. kerran uimakoululle: Sukellus (vähintään) ja alkeisuinnit				

3.3 Esikoulun uintitunnit 5-8

	5. tunti	6. tunti	7. tunti	8. tunti
Oppimista- voite	myyräuinnin potku, käsiveto ja hengitys erikseen	myyräuinnin koko- naissuoritus	alkeisselkäuinti apu- välineellä	alkeisselkäuinti ilman apuvälineitä
Oppisisältö	liuku potkuharjoitukset, reunalla ja apuväli- neillä käsiveto apuväli- neellä ja käsiveto yh- distettynä potkuun hengitysharjoitukset paikallaan ja yhdis- täten potkuun	potkun, käsivedon ja hengityksen kertaus kokonaissuoritus apuvälineellä ja ilman	selkäkellunnan ker- taus apuvälineellä ja ilman selkäasento yhdistet- tynä potkuun apuväli- neellä käsiliike selkäasen- nossa apuvälineellä	selkäasento yhdistet- tynä potkuun apuväli- neellä käsiliike alkeisselkä- uinnissa alkeisselkäuinti ilman apuvälinettä
Testaus				myyräuinti ja alkeis- selkäuinti ilman apu- välinettä
Esimerkkejä motivointikeinoista ja käytettävistä opetustyyleistä (voi käyttää muitakin):				
Motivointi	leikit palaute eriyttäminen apuvälineet	leikit palaute eriyttäminen apuvälineet	leikit palaute eriyttäminen apuvälineet	leikit palaute eriyttäminen apuvälineet
Opetustyyli	komentotyyli harjoitustyyli	komentotyyli harjoitustyyli eriytyvä opetus	komentotyyli harjoitustyyli eriytyvä opetus	komentotyyli harjoitustyyli eriytyvä opetus
Kokonaistavoite esikoulun 8. kerran uimakoululle: Sukellus (vähintään) ja alkeisuinnit				

4 Alakoulun 1.-4. luokkalaisten opetus

4.1 Alakoulun 1.-4. luokkalainen oppijana

1.-4. luokkalaiset ovat noin 7-10 vuotiaita ja motoriset perustaidot alkavat olla hallussa. Motoristen taitojen osalta opitaan lajitaitoja ja puhutaan erikoistuneiden liikkeiden oppimisen vaiheesta, joka alkaa 7-8 vuoden iässä. Uinnin lajitaitoja ovat esimerkiksi selkäuinti, krooliuinti ja rintauinti. Tämän ikäinen lapsi hallitsee abstrakteja käsitteitä, vaikka ajattelu on joiltakin osin edelleen konkreettista. Sääntöleikit onnistuvat hyvin, sillä lapset ovat tarkkoja säännöistä ja niiden noudattamisesta. Oppimisessa lapselle on tärkeää leikinomaisuus, pätevyyden ja pystyvyyden tunteet ja liikunnan ilon kokeminen. Mielikuvaharjoittelua voidaan hyödyntää tämän ikäisillä liikkeiden oppimisessa. Lapsi voi oppia vaativiakin erityistaitoja tässä iässä.

4.2 Uinninopetus 1.luokalla

	1. tunti	2. tunti	3. tunti	4. tunti
Oppimista-voite	sukelluksen, kellunnan ja liu'un vahvistaminen	myyräuinti	alkeisselkäuinti vedestä pelastuminen: pyörintä	alkeisselkäuinti vedestä pelastuminen: pyörintä uudessa
Oppisisältö	puhallusharjoitukset erilaiset sukellusharjoitukset kellunta apuvälineellä ja ilman liuku apuvälineellä ja ilman	liuku + potku + hengitys harjoitus apuvälineellä käsiliike + potku apuvälineellä myyräinnin kokonaissuoritus ilman apuvälinettä	kellunta selälleen potkuharjoitus selälleen apuvälineellä alkeisselkäuinti ilman apuvälinettä kääntyminen vatsalta selälleen ja toisinpäin	alkeisselkäinnin vahvistaminen myyräinnin kertaus taitojen riittäessä uintia ja hyppyjä isossa kuntouintialtaassa 10 m uinti, jonka aikana kääntyminen selältä vatsalleen ja toisinpäin
Testaus				10 m myyräuinti / 10 m alkeisselkäuinti yhtäjaksoisesti
Esimerkkejä motivointikeinoista ja käytettävistä opetustyyleistä (voi käyttää muitakin):				
Motivointi	leikit palaute, korjaus ja auttaminen apuvälineet kuvat	leikit palaute, korjaus, auttaminen apuvälineet kuvat ja kuvasarjat	leikit eriyttäminen apuväline / ilman apuvälinettä palaute kuvat ja kuvasarjat	leikit eriyttäminen iso/pieni allas palaute kuvat ja kuvasarjat
Opetustyyli	komentotyyli harjoitustyyli	komentotyyli harjoitustyyli	komentotyyli harjoitustyyli eriytyvä opetus	komentotyyli harjoitustyyli eriytyvä opetus
Kokonaistavoite: 10 m myyrä ja 10 m alkeisselkäuinti, sukellus				

4.3 Uinninopetus 2.luokalla

	1. tunti	2. tunti	3. tunti	4. tunti
Oppimista- voite	alkeisselkäuinnin ja myyräuinnin vahvistaminen	myyräuinti ja alkeisselkäuinti kuntouintialtaassa myyräuinnin käsiliike krooliuinnin käsiliik-keeksi	tuulimylykädet selkäuintiin uinti ja hypyt kuntouintialtaassa vedestä pelastuminen: turvallinen hyp-pääminen veteen	tuulimylykäsien vahvistaminen uinti ja hypyt isossa altaassa vedestä pelastuminen: turvallinen hyp-pääminen veteen
Oppisisältö	sukellukset, kellunnat ja liuku kertaus alkeisselkäuinti (apuvälineellä tarvittaessa) myyräuinnin kertaus ja vahvistaminen	alkeisselkäuinti ilman apuvälineitä lastenaltaassa ja kuntouintialtaassa myyräuinti kuntouintialtaassa myyräuinnin käsiliike krooliuinnin käsiliik-keeksi paikallaan ja uimalla harjoitellen	tuulimylykäsien harjoittelu paikallaan selkäuintiin tuulimylykädet yhdistettynä potkuun selälleen uinti kuntouintialtaassa hypyt kuntouintialtaan reunalta	selkäuinti tuulimylykäsillä krooliuinnin käsiliike uinti ja hypyt altaan reunalta / lähtökorokkeelta kuntouintialtaassa
Testaus				25 metrin uinti yhtä-jaksoisesti
Esimerkkejä motivointikeinoista ja käytettävistä opetustyyleistä (voi käyttää muitakin):				
Motivointi	leikit palaute eriyttäminen ja apuvälineet tarvittaessa	leikit palaute eriyttäminen lastenaltas / kuntouintiallas	leikit palaute eriyttäminen apuvälineet	leikit palaute eriyttäminen apuvälineet
Opetustyyli	komentotyyli harjoitustyyli	komentotyyli harjoitustyyli eriytyvä opetus	komentotyyli harjoitustyyli eriytyvä opetus	komentotyyli harjoitustyyli eriytyvä opetus
Kokonaistavoite: uskaltaa isoon altaaseen, ui 25m, myyräuinnista kohti krooliuintia ja alkeisselkäuinnista kohti selkäkroolia (käsiliikkeiden alkeet)				

4.4 Uinninopetus 3.luokalla

	1. tunti	2. tunti	3. tunti	4. tunti
Oppimista- voite	tuulimylykäden myyräuintiin = krooliuinnin käsiliike	krooliuinnin alkeet jalat edellä hypyt altaan reunalta	tuulimylykäden selkäuintiin = selkäkroolin käsiliike jalat edellä hypyt lähtötelineeltä	selkäkroolin alkeet vedestä pelastuminen: hyppy, niin että käy pinnan alla ja pinnalle päästyään suoraan uimaan lähteminen
Oppisisältö	sukelluksia – puhallus veteen potku + puhallus veteen yhdistettynä myyräuinnin kertaus – oikea uintiasento myyräuinnista krooliuinnin käsiliikkeeseen uinti pääasiassa kuntouintialtaassa	krooliuinnin käsien vahvistaminen krooliuinnin hengitysharjoitukset paikallaan uinti kuntouintialtaassa erilaiset jalat edellä hypyt reunalta	selkäkellunta – rentous selälleen alkeisselkäuinti kertauksena – uintiasento selälleen tuulimylykäden selkäuintiin paikallaan hypyt reunalta ja lähtökoroikkeelta eri tavoin jalat edellä	tuulimylykäsien kertaus selkäasennossa selkäkroolin vedenalainen käsiliike uintia ja hyppyjä kuntouintialtaassa
Testaus				jalat edellä hypystä suoraan 25 m uinti
Esimerkkejä motivointikeinoista ja käytettävistä opetustyyleistä (voi käyttää muitakin):				
Motivointi	leikit uimaopettajan esimerkki palaute eriyttäminen apuvälineet	leikit / pelit uimaopettajan/oppilaan mallisuoritus palaute eriyttäminen apuvälineet	leikit / pelit uimaopettajan esimerkki palaute eriyttäminen apuvälineet	leikit / pelit uimaopettajan/oppilaan mallisuoritus palaute eriyttäminen apuvälineet
Opetustyyli	komentotyyli harjoitustyyli itsearviointi	komentotyyli harjoitustyyli vuorovaikutustyyli ongelmanratkaisu	harjoitustyyli vuorovaikutustyyli ongelmanratkaisu	harjoitustyyli vuorovaikutustyyli itsearviointi
Kokonaistavoite: selkäkroolin ja krooliuinnin käsiliikkeet, potkut ja hengitys, hypyt jalat edellä				

4.5 Uinninopetus 4.luokalla

	1. tunti	2. tunti	3. tunti	4. tunti
Oppimista- voite	krooliuinnin ja selkäkroolin vahvistaminen keräkaato reunalta esineen haku noin metrin syvyydestä	alkeisrintauinti pää edellä hypyn alkeisharjoitukset pituussukellus lasten altaassa	rintauinnin potku pää edellä hyppy reunalta pituussukellus kuntouintialtaassa	alkeisrintauinnin ja rintauinnin potkun vahvistaminen pää edellä hyppy lähtökoroikkeelta vedestä pelastuminen: pituussukellus
Oppisisältö	krooliuintiharjoitukset selkäkrooliharjoitukset hypyt jalat edellä keräkaato kuntouintialtaan reunalta sukellukset lasten altaassa ja kuntouintialtaan matalassa päässä	rintauinnin käsiliike paikallaan ja apuvälineellä käsiliike yhdistettynä suoran jalan potkuun apuvälineellä ja ilman hengitys yhdistettynä käsiliikkeeseen ja potkuun pää edellä hypyt reunalta toispolviseisonasta, kyykystä, taittoaato syvyysukellus kuntouintialtaan matalassa päässä ja pituussukellukset	alkeisrintauinnin kerätaus rintauinnin potku reunalta paikallaan ja apuvälineellä uiden potku yhdistettynä hengitykseen taittoaato, pää edellä hyppy reunalta pituus- ja syvyysukellusharjoitukset kuntouintialtaassa	alkeisrintauinnin vahvistaminen rintauinnin potkun vahvistaminen pää edellä hyppy reunalta ja lähtökoroikkeelta pituussukellukset (5m)
Testaus				50 m uinti, 5m pituussukellus ja pää edellä hyppy
Esimerkkejä motivointikeinoista ja käytettävistä opetustyyleistä (voi käyttää muitakin):				
Motivointi	mallisuoritus / oppilaan esimerkki sukellusradat / lelut leikit/pelit palaute	sukelluslelut uimaopettajan mallisuoritus altaan reunalta / vedessä kuvat / kuvasarjat palaute	leikit/pelit kuvat / kuvasarjat eriyttäminen apuvälineet	leikit/pelit sukelluslelut eriyttäminen apuvälineet
Opetustyyli	harjoitustyyli vuorovaikutustyyli eriytyvä opetus ongelmanratkaisu	komentotyyli harjoitustyyli vuorovaikutustyyli eriytyvä opetus	harjoitustyyli vuorovaikutustyyli eriytyvä opetus	komentotyyli harjoitustyyli vuorovaikutustyyli itsearviointi
Kokonaistavoite: rintauinnin alkeet, hyppy pää edellä, perusuimataito = 50m uinti ja pituussukellus 5m				

Vesitaitopäivä 4. luokalla

Vesitaitopäivänä harjoitellaan vedestä pelastumiseen ja pelastamiseen liittyviä asioita. Päivä voidaan järjestää esimerkiksi osana Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton uimataitoviikon kampanjaa, joka on aina toukokuussa. Jokaisella luokalla on 45-60 minuutin mittainen allasaika. Toiminta voidaan toteuttaa esimerkiksi tehtävärasteina, jotka kierretään pienissä ryhmissä. Alla olevassa taulukossa on esimerkkejä tehtävärasteista.

Tehtävärasti	Miksi
Pelastuskanisterin ja/tai pelastusrenkaan heitto kaverille ja veto rannalle	Harjoitellaan pelastusvälineen heittoa, joka voi olla hyvinkin haastavaa esimerkiksi laiturilta. Rengas on painava eikä sitä saa helposti heitettyä kauas tai siihen suuntaan mihin haluaa. (Yleisillä uimarannoilla on Äänekoskella pelastusrenkas.)
Sukellus	Luonteva vedessä liikkuminen on tärkeä taito vedestä pelastumisen kannalta onnettomuuden sattuessa.
Pelastusliivien pukeminen päälle ja uiminen + hyppääminen	Miten liivit puetaan oikein päälle, miten ne kelluttavat, voiko ne pukea vedessä päälle?
Pelastushyppy + pelastusuinti	Pelastustaitojen alkeet. Harjoitellaan pelastushyppyä niin, että pää jää pinnalle ja siitä suoraan uimaan lähtemistä ja pelastettavan hakua rannalle pää pinnalla uiden.
Pelastuslautan rakentaminen	Yhteistoiminnallisuus ja ongelman ratkaisu ryhmässä: Miten saamme yhdessä rakennettua käytettävissä olevista välineistä lautan, johon koko ryhmä mahtuu kyytiin ilman, että lautta heti hajoaa.

Vesitaitopäivään voidaan liittää allasharjoitusten lisäksi tietovisa veteen liittyen esimerkiksi monivalintakysymyksiin. Kaikkien oikein vastanneiden kesken voidaan arpoa palkintoja esim. uimalaisit. Oikeat vastaukset toimitetaan s-postilla päivään osallistuneiden luokkien opettajille kuten myös arvonnassa voittaneen/voittaneiden nimet.

5 Alakoulun 5.-6. luokkalaisten opetus

5.1 Alakoulun 5.-6.luokkalainen oppijana

Motoristen taitojen oppimisen osalta lapsi on edelleen erikoistuneiden liikkeiden oppimisen vaiheessa eli vaiheessa jolloin opitaan lajitaitoja. Lapsi lähestyy murrosikää ja vertailee itseään toisiin kehon muuttuessa. Lapsi pystyy arvioimaan omaa toimintaansa yleisellä tasolla ja pohtimaan asioita oletusten perusteella. Liikkumisen ilon tulee säilyä eikä liikunta saa muuttua liian vakavaksi. Motorisissa taidoissa voi olla suuriakin eroja liikuntaa harrastavien ja harrastamattomien lasten kesken. Tämä asettaa opettajalle haasteita harjoitusten suunnittelussa ja toteuttamisessa. Tässä vaiheessa lapsille voi antaa vastuuta enemmän, mutta toisaalta täytyy taas osata olla läsnä aikuisena.

5.2 Uimataitotestit

Viidennellä luokalla tehdään 200 metrin uimataitotesti Pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaan (katso ohje alla). Varsinaisena tavoitteena 200m uimataito on kuudennella luokalla, mutta testiä koitetaan jo viidennellä luokalla, jotta saadaan tietoa oppilaiden uimataidon tasosta ja voidaan suositella/ohjata tarvittaessa oppilaita omaehtoiseen uinnin harrastamiseen. Kuudennella luokalla tehdään 200m Pohjoismainen uimataitotesti uudelleen, vaikka sen olisi jo viidennellä luokalla suoritettu. Sen lisäksi oppilaat tekevät pelastusuintitesti (katso ohje alla), jossa testataan muita vesitaitoja.

200m uimataitotesti Pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaan:

Henkilö, joka uintisyvyiseen veteen pudottuaan ja pinnalle päästyään, ui yhtäjaksoisesti 200 m, josta 50 m selälleen, on uimataitoinen.

Pelastusuintitesti (25 metrin allas):

Pelastusuintitesti tehdään yhtäjaksoisena suorituksena seuraavasti (matka yhteensä 100 m):

1. Pelastushyppy vaatteet päällä altaan syvästä päästä, jonka jälkeen vaatteista riisuutuminen vedessä ja uinti altaan matalaan päähän.
2. Pituussukellus max. 10 m takaisin päin ja uinti syvään päähän, josta ainakin yhden renkaan sukellus pohjasta.
3. Kuljetusuintia 50 m esimerkiksi lautaa tai lötköpötköä kuljettaen.

5.3 Uinninopetus 5.luokalla

	1. tunti	2. tunti	3. tunti	4. tunti
Oppimista- voite	sosiaaliset taidot ja yhteistoiminta krooliuinti krooliuinnin käänös starttihyppy	sosiaaliset taidot ja yhteistoiminta selkäkrooli sukellukset	sosiaaliset taidot ja yhteistoiminta vedestä pelastuminen: vedenpoljenta ja sukellukset rintauinnin osa-alueet sukellukset	sosiaaliset taidot ja yhteistoiminta vedestä pelastuminen: vedenpoljenta rintauinti rintauinnin käänös
Oppisisältö	vesikoripallo tai muu peli matalassa vedessä krooliuinnin kokonaisuoritus käänös krooliuintiin: kylkikäänös / vorttikäänös starttihyppy lähtökorkeelta	vesikoripallo tai muu peli matalassa vedessä selkäkrooli: uintiasento, potku, käsiveto, kokonaisuoritus käänös selkäkrooliin syvyysukellukset 2m pituussukellukset	vedenpoljentatapoihin tutustuminen vesikoripallo tai muu peli uintisyvyisessä vedessä rintauinti: käsiveto, hengitys ja potku ja niiden yhdisteleminen syvyysukellukset 2m pituussukellukset	vedenpoljentatapojen kertaus ja käsiliikkeet vesikoripallo tai muu peli uintisyvyisessä vedessä rintauinnin kokonaisuoritus käänös rintauintiin
Testaus			2m syvyysukellus	200m Pohjoismainen uimataitotesti
Esimerkkejä motivointikeinoista ja käytettävistä opetustyyleistä (voi käyttää muitakin):				
Motivointi	tekniikkavideo tabletilta palaute	tekniikkavideo tabletilta palaute sukellusradat välineet (uppoavat ja kelluttavat)	tekniikkavideo tabletilta palaute sukellusradat välineet (uppoavat, kelluttavat)	palaute leikit ja pelit kelluttavat välineet
Opetustyyli	komentotyyli harjoitustyyli itsearviointi	harjoitustyyli eriytyvä opetus ohjattu oivaltaminen ongelmanratkaisu	harjoitustyyli eriytyvä opetus ohjattu oivaltaminen ongelmanratkaisu	harjoitustyyli itsearviointi vuorovaikutustyyli
Kokonaistavoite: rintauinti, krooliuinti, selkäkrooli, sukellukset syvässä (2m)				

5.4 Uinninopetus 6.luokalla

	1. tunti	2. tunti	3. tunti	4. tunti
Oppimista-voite	vedestä pelastuminen: vedenpoljenta uintitekniikat pelastushyppy pituussukellus	vedestä pelastaminen ja pelastuminen syvyysukellus	vedestä pelastaminen ja pelastuminen 200m uinti	pelastusuintitestin suorittaminen vaatteet päällä uinti 10m / 25m / 50m
Oppisisältö	vedenpoljentaharjoitukset eri tavoin, kädet pinnan yläpuolella vesikoripallo tai muu peli uintisyvyisessä vedessä krooli-, rinta- ja selkäuinnin kertaus pelastushypyn harjoittelu altaan reunalta pituussukellus	vedenpoljentaharjoitukset eri tavoin, veden polkeminen 20 sekuntia kädet pinnan yläpuolella vesikoripallo tai muu peli uintisyvyisessä vedessä kuljetusuintitapoihin tutustuminen ja harjoittelu välineellä ja ilman pelastushypyn harjoittelu syvyysukellus: renkaiden ja nuken sukeltaminen kuntoaltaan matala / syvä pääty	kuljetusuinti kaveria kuljettaen välineellä ja ilman välinettä syvyys- ja pituussukellukset pelastushyppy ja muut erilaiset hypyt reunalta ja lähtökrokkeelta H-RAP (hälytä rauhoita, apuväline, pelasta) – pelastusharjoitus pienissä ryhmissä	pelastusuintitesti vaatteet päällä uinti 25m / 50m vaatteet päällä hypyt veteen oppilaiden omien toiveiden mukaan erilaisia leikkejä, pelejä ja/tai kisailuja
Testaus			200m Pohjoismainen uimatietotesti	Pelastusuintitesti
Esimerkkejä motivointikeinoista ja käytettävistä opetustyyleistä (voi käyttää muitakin):				
Motivointi	tekniikkavideot tabletilta palaute pari- / ryhmätyöskentely	tekniikkavideot tabletilta palaute kuljetusvälineet sukellettava nukke	erilaiset sukellusradat kuljetusvälineet uppoavat lelut palaute	palaute kehittävässä ja kannustavassa hengessä
Opetustyyli	harjoitustyyli vuorovaikutustyyli itsearviointi eriytyvä opetus	harjoitustyyli vuorovaikutustyyli itsearviointi eriytyvä opetus	harjoitustyyli ohjattu oivaltaminen erilaisten ratkaisujen tuottaminen	komentotyyli harjoitustyyli erilaisten ratkaisujen tuottaminen
Kokonaistavoite: vedestä pelastamisen alkeet, 200m uinti Pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaan				