

## Toiminta tavaksi!-pilotin kuvailu, arviointi ja kehittäminen

Outi Aho



<b>Tekijä(t)</b> Outi Aho	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön otsikko</b> Toiminta tavaksi!-pilotin kuvailu, arviointi ja kehittäminen	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 40+3
<p>Tämä opinnäytetyö on toteutettu osana Toiminta tavaksi!-hanketta, joka on Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama ja osa Liikkuva Koulu-ohjelmaa. Opinnäytetyön tilaajana toimi Lasten Liikunnan Tuki ry, jonka järjestämässä iltapäiväkerhossa Toiminta tavaksi!-hankkeen pilotti toteutettiin. Hankkeen tavoitteena oli uusien toimintatapojen jalkauttaminen aamu- ja iltapäivätoimintaan.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata pilotin etenemistä, arvioida sen onnistumista sekä kehittää pilotin jälkeen toimintaa muissa kerhoissa. Pilotin tavoitteena oli testata erilaisia menetelmiä ja niiden sopivuutta iltapäiväkerhon toimintaan. Avainasemassa oli liikkumalla oppiminen, jolloin tuttuihin liikuntaleikkeihin yhdistettiin äidinkieltä ja matematiikkaa.</p> <p>Pilottijakso toteutettiin Lasten Liikunnan Tuki ry:n iltapäiväkerhossa syyslukukaudella 2016. Työryhmään kuuluivat kyseisen iltapäiväkerhon ohjaajat, jo aikaisemmin hankkeessa mukana olleet fysioterapeutit sekä Lasten Liikunnan Tuki ry:n muuta henkilökuntaa. Ohjaajien tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa Toiminta tavaksi!-periaatteen mukaista toimintaa iltapäiväkerhossa. Tärkeä osa pilotin toteutusta oli toiminnan ja leikkien arviointi, jota ohjaajat toteuttivat koko pilottijakson ajan.</p> <p>Pilottijakson arviointi perustui ohjaajien kokemuksiin, havainnointiin sekä saatuun palautteeseen. Positiivista palautetta saatiin paljon opettajilta sekä lasten vanhemmilta. Tärkein palaute saatiin kuitenkin lasten toiminnan havainnoinnilla. Lapset eivät juurikaan huomanneet eroa oppimisleikkien ja perusleikkien välillä. Heille leikki oli yksi muiden joukossa. Tämä koettiin tärkeänä ominaisuutena, sillä iltapäiväkerhon ei haluttu tuntuvan toiselta koulupäivältä. Haastavinta pilotin toteuttamisessa ohjaajien mukaan oli toiminnan aloittaminen.</p> <p>Pilotin aikana kerätyn materiaalin sekä saatujen kokemusten avulla kootaan Toiminta tavaksi!-työkirja. Työkirjan tavoite ja tehtävä on auttaa muita kerhoja aloittamaan Toiminta tavaksi!-ohjaukset osana iltapäiväkerhon arkea. Pilottijakson jälkeen toimintaa levitetään myös muihin Lasten Liikunnan Tuki ry:n aamu- ja iltapäiväkerhoihin. Opinnäytetyö toimii toiminnan kehittämisessä pohjana.</p>	
<b>Asiasanat</b> Lapset, lastenliikunta, oppiminen, iltapäiväkerho	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Kouluikäisen lapsen liikunta .....	2
2.1	Liikuntasuosituksset.....	2
2.2	Liikunnan vaikutukset kouluikäisen lapsen terveyteen.....	3
2.2.1	Fyysiset vaikutukset .....	4
2.2.2	Psyykkiset vaikutukset .....	5
2.2.3	Sosiaaliset vaikutukset.....	6
3	Miten lapsi oppii ja mikä merkitys liikunnalla on oppimiseen.....	8
3.1	Taidon oppiminen .....	8
3.2	Oppimistyylit .....	8
3.3	Motoriset taidot ja niiden oppiminen .....	10
3.4	Liikunnan ja oppimisen välinen yhteys .....	12
4	Lasten liikunnan ohjaaminen.....	14
4.1	Ohjaustyylit .....	15
4.2	Motivaation merkitys lasten liikunnassa .....	17
5	Ensimmäinen kouluvuosi.....	19
5.1	Opetussuunnitelma .....	19
5.1.1	Liikunta .....	20
5.1.2	Äidinkieli.....	20
5.1.3	Matematiikka.....	20
5.2	Aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet .....	21
5.3	Aamu- ja iltapäivätoiminta Suomessa .....	22
6	Toiminta tavaksi!-hankkeen lähtökohdat ja tavoitteet.....	24
7	Toiminta tavaksi!-pilotti ja sen eteneminen.....	25
7.1	Suunnittelu.....	26
7.2	Toteutus.....	27
7.3	Arvioinnin toteuttaminen.....	29
7.4	Pilotin aikaansaannokset .....	31
8	Pohdinta.....	32
	Lähteet .....	35
	Liitteet.....	41
	Liite 1. Esimerkki leikkien arvioinnista .....	41
	Liite 2. Koonti onnistuneista leikeistä, ja niiden oppisisällöistä.....	42
	Liite 3. IP-ohjaajien mietteitä toiminnasta pilotin aikana.....	43

# 1 Johdanto

Vallitseva elämäntapa suosii istumista niin kulkuvälineissä kuin ruudunkin edessä, eikä kannusta riittävään liikkumiseen vaan enemmänkin fyysiseen passiivisuuteen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 9). Huomattavan suuri osa väestöstä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Varsinkin lapset ja nuoret ovat inaktiivisia, ja tutkimuksen mukaan vain 20–50 % heistä liikkuu riittävästi terveyden ylläpitämiseksi. On myös tutkittu, että urheiluseuroissa liikkuvien lasten ja nuorten määrä on huipussaan, mutta lasten omaehtoinen liikunta on vähentynyt. (Jaakkola 2014, 17.)

Liikkuminen on lapselle luontaista. Se motivoi ja tuottaa iloa samalla kun lapsi hahmottaa ympäristöä ja oppii uusia asioita. (Tiainen & Välimäki 2015, 15.) On tutkittu, että säännöllisen liikunnan tuottamat muutokset aivoissa rakentavat positiivisia selviytymismenetelmiä ja oppimisen kannalta edesauttavat hyvien tunteiden syntymistä (Jaakkola 2012, 54).

Toiminta tavaksi!-hanke on jatkoa vuonna 2015 toteutetulle Tavuja touhuten, lukuja liikkuu-hankkeelle. Molemmat hankkeet ovat Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamia, ja kuuluvat valtakunnalliseen Liikkuva koulu-ohjelmaan. Hankkeen hallinnoijana toimii hämeenlinnalainen Lasten Liikunnan Tuki ry, jonka iltapäiväkerhossa kyseisen hankkeen pilottia toteutetaan. (Liikuntatieteellinen Seura, 2016.)

Lukuja liikkuen, tavuja touhuten-hanke korosti liikkumalla oppimista. Toiminta tavaksi!-hankkeen tarkoitus on hyödyntää jo hyväksi todettuja käytänteitä ja jalkauttaa niitä uuteen toimintaympäristöön. Hankkeen tärkein viesti on liikkumalla oppimisen hyödyntäminen kasvatust-, opetus- sekä kehittämistyössä. Tavoitteena on aktiivisen toimintakulttuurin edistäminen koulu- ja oppimisympäristössä. Toimintatapoja pyritään istuttamaan jo valmiina oleviin rakenteisiin, esimerkiksi tuomalla liikkumalla oppiminen osaksi lasten aamu- ja iltapäivätoimintaa. (Liikuntatieteellinen Seura 2016.)

Opinnäytetyön tavoite on kuvata pilottijakson toteutuminen selkeästi, sekä tuoda esille asiat joissa onnistuttiin tai vastaavasti epäonnistuttiin. Kerättyä tietoa tullaan käyttämään hyväksi jatkossa, kun muiden iltapäiväkerhojen toimintaa kehitetään Toiminta tavaksi!-periaatteen mukaiseen suuntaan. Opinnäytetyön tekijän rooli oli iltapäiväkerhon toiminnan suunnitteluun osallistuminen sekä toiminnan havainnointi ja arviointi.

## 2 Kouluikäisen lapsen liikunta

Vallitseva elämäntapa suosii istumista niin kulkuvälineissä kuin ruudunkin edessä, eikä kannusta riittävään liikkumiseen vaan enemmänkin fyysiseen passiivisuuteen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 9). Huomattavan suuri osa väestöstä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Varsinkin lapset ja nuoret ovat inaktiivisia, ja tutkimuksen mukaan vain 20–50 % heistä liikkuu riittävästi terveyden ylläpitämiseksi. On myös tutkittu, että urheiluseuroissa liikkuvien lasten ja nuorten määrä on huipussaan, mutta lasten omaehtoinen liikunta on vähentynyt. (Jaakkola 2014, 17.)

Lasten liikunnassa pääosassa ovat vapaaehtoisuus, spontaanius ja leikkisyys. Liikuntaleikit ja -pelit antavat lapselle mahdollisuuden heittäytyä toimintaan. Leikin tuottama ilo ja mielihyvä sekä samalla sen ennakoimattomuus ja luovat tilanteet voivat synnyttää suurien tunteiden ohella flow-tilan. Lasten liikunnassa täytyykin muistaa leikkisyyden tärkeys, eikä aikuisen tulekaan kontrolloida toimintaa liikaa. (Sääkslahti ym. 2015, 51-52.)

Leikki on lapsen työtä. Leikin avulla lapsi opettelee erilaisia elämässä tarvittavia taitoja. Motoristen sekä fyysisten taitojen lisäksi leikkien lomassa opetellaan sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutustaitoja ja eettistä ymmärrystä. Lapsi tarvitsee siis mahdollisimman paljon erilaisia monipuolisia kokemuksia ja ärsykeitä kehittyäkseen, myös päivittäinen fyysinen aktiivisuus on edellytys fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. (Tiainen & Välimäki 2015, 15; Sääkslahti ym. 2015, 51-52.) Liikuntaleikit mahdollistavat lapselle keinon oppia paljon itsestä ja muusta ympäristöstä. Lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan paremmin sekä löytää fyysiset rajansa. Harjoittelun kautta luottamus omiin kykyihin vahvistuu ja harjoittelun merkitys uuden asian oppimisessa selvenee. (Zimmer 2001, 125.) Seuraavaksi tullaan käsittelemään lasten liikuntasuosituksia sekä liikunnan vaikutuksia lapsen kehitykseen niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin.

### 2.1 Liikuntasuositukset

Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmän (UKK-instituutti 2008, 18) laatimien suositusten mukaan kouluikäisen lapsen (7-18-vuotiaan) tulisi liikkua 1-2 tuntia joka päivä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. 7-12-vuotiaalla suositus on kaksi tuntia päivän aikana, kun taas 13-18-vuotiaalla yksi tunti fyysistä aktiivisuutta on riittävä. Terveysliikunnan näkökulmasta tämä yleissuositus sopii niin urheiluille kuin erityistuen tarpeessa oleville koululaisille. Minimimäärän saavuttaminen ehkäisee useimpia liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja. Fyysisen aktiivisuuden ylärajaa ei suosituksissa määritellä, mutta liian yksipuolinen ja kuormittava liikunta voi olla haitallista lapselle. Monipuolista liikkumista ei pitäisi

rajoittaa ennen lapsen aloitetta. Terve lapsi pysähtyy omatoimisesti siinä vaiheessa, kun kuormitus kasvaa liian suureksi.

Fyysistä aktiivisuutta ei voi varastoida, joten liikuntaa tulisi sisällyttää lapsen jokaiseen päivään. Paljon urheiluvalla lapsella liikunnan määrään voi vaikuttaa esimerkiksi lepopäivä, jolloin fyysisen aktiivisuuden määrä päivän aikana voi jäädä alle kahden tunnin, mutta viikkotasolla suositukset täyttyvät. Suositusten saavuttamatta jääminen yksittäisinä päivinä ei ole haitallista, mutta pitkäaikaisia jaksoja tulisi välttää. (UKK-instituutti 2008, 18; Kokko ym. 2015, 14.)

Päivittäisen liikunnan olisi hyvä koostua monipuolisesti erilaisesta liikunnasta, mikä käsittelee kestävyyskunnon, lihaskunnon sekä lihashallinnan harjoittamisen. (Jaakkola 2014, 17.) Liikunnan kokonaismäärästä puolen tulisi olla reipasta liikuntaa, jonka aikana lapsen hengitys kiihtyy ja syke nousee edes pienissä määrin. Kyseisten liikuntatuokioiden olisi hyvä olla pituudeltaan yli 10 minuutin kestoisia. Kouluikäisen päivässä tällaisia liikuntamahdollisuuksia ovat esimerkiksi koulumatkat ja välitunnit. Liikunnan toteutuminen pitkin päivää vähentää pitkiä istumisaikoja, joita kouluikäisen tulisi välttää. Pisimmillään istumisajan ei tulisi ylittää kahta tuntia, eikä ruudun edessä vietetty aika saisi olla yli kahta tuntia päivässä. (UKK-instituutti 2008, 18-23.)

Luuliikuntasuositusten mukaan lapsen tulisi kolme kertaa viikossa harrastaa luita vahvistavaa liikuntaa noin 60 minuutin pituisina liikuntahetkinä. Luuliikunnalla tarkoitetaan luustoa vahvistavaa, sen vahvuuden ylläpitävää ja heikkenemistä ehkäisevää liikuntaa. Erilaiset hyppyt ja nopeat suunnanmuutokset ovat hyväksi luustolle. Vauhdikkaat pallopelit, hippaleikit ja hyppyjä sisältävät jumppatuokioidet ovat luuliikunnan kannalta erinomainen vaihtoehto lapselle. (Suomen Osteoporoosiliitto ry 2006, 15-17.) Liikunnalla on myös vaikutusta lasten tuki- ja liikuntaelinten terveyteen. Voimaharjoittelun sisällyttäminen viikkoon kehittää lihasvoimaa ja kestävyyttä. Sopiva määrä voimaharjoittelua viikossa on 2-3 kertaa. (Syväoja ym. 2012, 24.)

## **2.2 Liikunnan vaikutukset kouluikäisen lapsen terveyteen**

Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lapsen kehitykseen ovat kiistämättömät. Sen vaikutuksista on näyttöä niin fyysisen kuin psyykkisenkin terveyden edistäjänä, sekä sosiaalisten suhteiden ja taitojen kehittäjänä. Liian vähäinen liikunta on uhka lapsen normaalille kehitykselle niin fyysisten, psyykkisten kuin sosiaalistenkin ominaisuuksien kannalta. Nämä tekijät kulkevat miltei käsi kädessä lapsen kehittyessä. Onkin tärkeää nähdä lapsen kehitys psykofyysissosiaalisena ilmiönä, jossa liikunnan positiiviset sekä negatiiviset vaikutukset

set voivat ilmetä millä tahansa osa-alueella. (Tiainen & Välimäki 2015, 12; Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 282.) Uusimmissa tutkimustuloksissa on myös tullut esille, että liikunnan positiiviset vaikutukset ulottuvat jopa oppimiseen (Syväoja ym. 2012, 24). Liikunnan ja oppimisen yhteyttä käsitellään myöhemmin kappaleessa kolme.

Merkittävä piirre liikunnan vaikutuksissa on siirtovaikutus aikuisikään. Positiivinen asenne liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen lapsena johtaa todennäköisesti aktiiviseen elämäntapaan myös aikuisena. Liikunnan vaikutukset lapsena seuraavat aikuisikään riippumatta siitä onko kyseessä positiiviset vai negatiiviset vaikutukset. Esimerkiksi lapsuusiän ylipaino on yhdistettävissä aikuisiän lihavuuteen yhtäläillä kuin lapsuudesta aikuisuuteen jatkuva fyysinen aktiivisuus. (Laakso ym. 2007, 42; Syväoja ym. 2012, 23-24.)

### **2.2.1 Fyysiset vaikutukset**

Liikunta vaikuttaa positiivisesti monella tavoin lapsen terveyteen ja auttaa erilaisten sairauksien ehkäisyssä. On tutkittu että säännöllinen liikunta parantaa lapsen fyysistä kuntoa ja vähentää sekä kehon että sisäelinten ympärillä olevan rasvan määrää. Tämä vaikuttaa myönteisesti sydän- ja verisuonielimistöön sekä metaboliseen terveyteen, erityisesti metabolisen oireyhtymän ja 2-typin diabeteksen riski vähenee sekä kolesteroli ja korkea verenpaine laskevat. (Syväoja ym. 2012, 23.) Vaikka kouluiässä esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien esiintyminen ei ole yleistä, silti niiden esiasteet voivat kuitenkin kehittyä jo lapsuudessa. (Laakso ym. 2007, 43.) Liikkumattomuus kasvuiässä voi vaikeuttaa luuston kehittymistä ja tällä tavalla altistaa osteoporoosille myöhemmin aikuisiällä (Rajala ym. 2010, 5).

Lapsuuden ja nuoruuden ylipaino on yhdistettävissä aikuisiän lihavuuteen (Syväoja ym. 2012, 23). Ruokavalio ja fyysinen aktiivisuus ovat merkittäviä lihavuuden päävaikuttajia. Energian saannin ollessa suurempaa kuin kulutus kehon rasvamäärä kasvaa mikä johtaa lihavuuteen. Erityisesti lasten kohdalla pitäisi korostaa energiankulutuksen määrää, koska fyysinen aktiivisuus ei vaikuta pelkästään lihavuuteen vaan myös psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen sekä yleiseen hyvinvointiin. (Stigman 2008, 4-5.)

Liikunnan tulisi olla mukavaa tekemistä, jotta se jatkuu läpi elämän. Liikunnalla on merkittävä rooli elämän jokaisessa vaiheessa. Liikkumattomuuden aiheuttamat heikko fyysinen kunto, heikko terveys ja mahdollinen lihavuus saattavat johtaa negatiiviseen kierteeseen. Liikunnan haastavuus ja onnistumisten vähäisyys heikentävät motivaatiota mikä vähentää entisestään halua liikkua. Liikkumaton elämäntapa lapsena säilyy aikuisiällä todennäköisemmin kuin aktiivinen elämäntapa. (Rajala ym. 2010, 4-5.) Negatiivisen kierteen estä-

miseksi esimerkiksi ylipainoisen tai lihavan lapsen liikuntaan ja kannustamiseen tulisi kiinnittää erityisesti huomiota ja luoda lapselle hyviä kokemuksia liikunnasta (Stigman 2008, 5).

### **2.2.2 Psyykkiset vaikutukset**

Liikunnan on todettu vaikuttavan lapsen psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykkisen hyvinvoinnin määrittäminen ei kuitenkaan ole yksiselitteistä. Aikaisemmin psyykkisen hyvinvoinnin kuvaaminen keskittyi pääosin pahoinvointiin kuten masennukseen, ahdistukseen tai heikkoon itsearvostukseen. Nykyään arvioinnissa korostetaan positiivisia asioita, kuten myönteistä minäkäsitystä, koettua fyysistä kyvykkyyttä ja elämänhallinnan tunnetta. (Ojanen & Liukkonen 2013, 237.)

On tutkittu, että oikeanlainen liikunta vaikuttaa positiivisesti lapsen itsetuntoon ja minäkäsitykseen. Liikunnan tarjoamat onnistumisen kokemukset muokkaavat minäkuvaa positiiviseen suuntaan ja vahvistavat lapsen mielikuvaa itsestään taitavana liikkujana. (Nurmi ym. 2006, 104.) Lapsilla myönteinen itsearvostus on turvallisuuden tunteen perusta ja vaikuttaa tärkeiden vuorovaikutussuhteiden rakentamiseen. Säännöllinen liikunta on yhteydessä myös alhaisiin stressitasoihin. Ahdistuneisuuden ja masennuksen oireet vähenvät liikunnan myötä, samoin kuin somaattiset vaivat ja sosiaaliset ongelmat. (Syväoja 2012, 23; UKK-instituutti 2008, 79.)

Tunteet aiheuttavat erilaisia reaktioita. Ilmeet, silmien ja pään liikkeet, asennot, eleet, äännähdykset ja puhe ovat keinoja ilmaista tunteita. Lapsi ilmaisee tunteitaan vahvasti kehollaan ennen kuin oppii käyttämään sanoja. Lapsen tunteiden ilmaisu sekä toisen ihmisen tunteiden tulkinta kehittyy asteittain erilaisten kokemusten myötä. (Nurmi ym. 2006, 105.) Liikunta onkin hyvä keino lapselle oppia tunnistamaan erilaisia tunnetiloja. Erilaisia taitoja opetellessa lapsi oppii käsittelemään esimerkiksi onnistumisen ja epäonnistumisen synnyttämiä tunteita. Tärkeää on, että lapsi kokee kaikenlaiset tunteet sallituiksi. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 356.)

Liikunta voi aiheuttaa myös mielipahaa. Liian haastava tai kilpailua korostava liikunta lisäävät ahdistusta ja stressiä lapsella. Yksipuolinen liikuntakin voi aiheuttaa esimerkiksi uupumusta ja sitä kautta vaikuttaa liikunnan mielekkyyteen. (UKK-instituutti 2008, 80.) On myös tutkittu että liian intensiivisesti toteutettu liikuntakin voidaan kokea epämiellyttävänä. Luonnollisesti myös epäonnistumisten jatkumo vaikuttaa negatiivisesti itseluottamukseen ja haluun osallistua liikuntaan. Erityisesti jos ensimmäinen liikuntakokeilu on piinallinen, kynnys uudelleen kokeilemiseen kasvaa. (Ojanen & Liukkonen 2013, 243-245.)



### 2.2.3 Sosiaaliset vaikutukset

Lapsen sosioemotionaaliset kyvyt koostuvat tunne- ja ihmissuhdetaidoista. Nämä taidot sisältävät paljon samankaltaisia ominaisuuksia, jotka tukevat toinen toisiaan. (Kokkonen & Klemola 2013, 208.) Sosioemotionaalinen kehitys edellyttää niin muiden huomioon ottamisen sekä auttamisen taitoja, kuin sääntöjen noudattamisen tärkeyden ymmärtämistä. Taito toimia ryhmän johtajana sekä johdettavana ovat myös tärkeitä ominaisuuksia sosioemotionaalisisissa taidoissa. Näitä kaikkia lapsi oppii leikin lomassa. Leikki on lapselle mitä parhain sosiaalistaja. (Tiainen & Välimäki 2015, 12.)

Ala-asteikäisillä sosiaalisen aseman hakeminen on tärkeässä roolissa (Korpi ym. 2014, 44). Lapselle hyväksytyksi tuleminen tunne vaikuttaa suuresti minäkäsitykseen ja sitä kautta sosiaalisiin taitoihin. Kun lapsi hyväksyy itsensä, se mahdollistaa myös muiden hyväksynnän ja taidon tuntea myötätuntoa muita kohtaan. Hyvään sosiaaliseen asemaan pääseminen vahvistaa siis lapsen psyykkistä hyvinvointia, mikä tarjoaa mahdollisuuden oppia yhä enemmän sosiaalisia taitoja. Syntyy positiivinen kierre psyykkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen aseman kesken. (Tiainen & Välimäki 2015, 12.) On tutkittu että ainakin ala-asteikäisten poikien keskuudessa liikuntataidot vaikuttavat lapsen asemaan ryhmässä. Liikuntataidoiltaan taitavan lapsen on helpompi hakeutua korkeaan sosiaaliseen asemaan kuin heikommat liikuntataidot omaavan lapsen. (Korpi ym. 2014, 48.)

Ensimmäiset kouluvuodet ovat erittäin otollinen aika lapselle opetella tunne- ja ihmissuhdetaitoja. Ohjattuliikunta sekä välituntiliikunta tarjoaa lapselle paljon erilaisia vuorovaikutustilanteita. Liikuntaleikkien kautta toisiin tutustuminen voi tuntua lapsesta helpommalta. Yhteisleikkien kautta on hyvä opetella toisten huomioimista ja ryhmätyöskentelytaitoja. (Zimmer 2001, 125.) Opettavaisia ovat esimerkiksi erilaisissa peleissä esiintyvät ristiriitailanteet. Lapsi oppii ymmärtämään myös toisen ihmisen näkökulmaa, mikä tukee oikeudenmukaisuuden kehittymistä sekä reilun pelin sääntöjen noudattamista (Nurmi ym. 2006, 110; Kokkonen & Klemola 2013, 212.) Ryhmässä suoritettavat tehtävät ovatkin luonteva keino luoda uusia sosiaalisia suhteita ja samalla harjoitella toisten kanssa työskentelyä (UKK-instituutti 2008, 64-65).

Etenkin pojilla liikunnallinen taitavuus on yhteydessä sosiaaliseen suosioon. Taitavuus etenkin suosituissa lajeissa on arvostettavaa. Tällaisia lajeja ovat poikien keskuudessa esimerkiksi jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. Kuitenkin eri ryhmissä arvostetaan erilaisia piirteitä, joten kaikissa ryhmissä samat taidot ja kyvyt eivät auta suosion saamisessa. (Korpi ym. 2014, 44-47.)

Kääntöpuolena fyysisen taitavuuden tuomalle suosiolle on motoristen taitojen heikkouden tuomat ongelmat. Heikot liikuntataidot ovat yhteydessä sosiaaliseen syrjäytymiseen. Kun lapsi ei koe pysyvänsä muiden mukana leikeissä, liikuntaan osallistuminen vähenee, ja tämä luo yhä huonommat mahdollisuudet motoristen taitojen oppimiseen. Tämä voi käynnistää pitkäkestoisen negatiivisen kierteen. (Laasonen 2016, 20.)

### **3 Miten lapsi oppii ja mikä merkitys liikunnalla on oppimiseen**

Ihminen sisäistää uusia tietoja ja taitoja koko elinkaaren ajan (Jaakkola 2010, 16). Oppiminen on jokapäiväistä, sillä ihminen oppii kaikesta toiminnastaan. Opiskelu ja harjoittelu ovat puolestaan intentionaalista toimintaa, jolloin oppija tiedostaa tavoitteensa oppia. (Uusikylä & Atjonen 2007, 21.) Oppiminen on monimuotoinen tapahtuma, sillä siinä on mukana paljon kognitiivisia eli tiedollisia tekijöitä, samalla kun se on vahvasti tunteiden värittämä sosiaalinen ilmiö. (Jaakkola 2010, 16.)

#### **3.1 Taidon oppiminen**

Liikuntataitojen oppiminen on monimutkainen prosessi, joka voidaan määritellä neljän eri piirteen mukaan. Se ei tapahdu yhtäkkiä, vaan onnistuneen suorituksen takana voi olla pitkäkin oppimisprosessi harjoittelun rinnalla. Periaate ”mitä enemmän harjoittelet, sitä enemmän opit” ei myöskään aina päde uuden taidon oppimisessa, eli oppiminen ei välttämättä tapahdu lineaarisesti. (Jaakkola 2010, 17.)

Toisena oppimisen piirteenä pidetään sitä, että se tapahtuu harjoittelun seurauksena. Oppiminen ja kypsymisen tuottama kehittyminen on kuitenkin erotettava toisistaan. Fyysisen suorituskyvyn muuttuminen positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan muokkaa suoritusta, mutta ei hermostossa syntynyttä oppimista. (Jaakkola 2010, 17; Jaakkola 2010, 31.) Kerran opittu taito on suhteellisen pysyvä. Hermoratojen rakentumista edellyttänyt taidon oppimisprosessi luo pysyviä hermoyhteyksiä aivoihin. Ne heikkenevät vähäisen harjoittelun johdosta, mutta eivät katoa kokonaan ja aktivoituvat uudelleen harjoittelun jatkuessa. (Jaakkola ym. 2014, 163.)

Oppimista tapahtuu kehonsisäisesti, joten pelkästään käyttäytymisen muutoksista ei kehittymistä voida havaita tai analysoida. Oppimisen kehittymistä voi kuitenkin seurata suoritusten yhdenmukaistumisen kautta. Mitä pidemmälle taitoa on opittu, sitä enemmän suoritukset alkavat muistuttaa toisiaan, ja onnistuneita suorituksia esiintyy enemmän. (Jaakkola ym. 2014, 163.)

#### **3.2 Oppimistyylit**

Ihminen havainnoi ympäristöään käyttäen apunaan kaikkia aisteja, joita ovat näkö-, kuulo-, haju-, maku-, tunto- ja tasapainoaistit. Myös oppimisessa hyödynnetään eri aisteja, vaikka oppija ei välttämättä tätä tiedostaisikaan. Oppimistilanteesta ja -ympäristöstä riippuen erilaisten aistien käyttäminen vaihtelee. Esimerkiksi matematiikan opiskelu hajuaistin avul-

la kuulostaa absurdilta, muttei sekään ole mahdotonta. (Erialaisten oppijoiden liitto ry 2010, 5.)

Lapset oppivat eri tavoin (Tiainen & Välimäki 2015, 15.) Oppimistyyliä ovat ihmisen tapoja hankkia ja käsitellä tietoa. Aistit ovat tärkeitä apuvälineitä oppimiseen, ja liittyvät vahvasti oppimistyyliin. Oppija voi olla kinesteettinen, visuaalinen, auditiivinen tai taktiilinen. Nämä oppimistyyliä perustuvat aisteihin. Liikuntataitojen opettelemisen yhteydessä puhutaan visuaalisista, auditiivisista ja kinesteettisistä oppijoista. Oppimistyyliä koostuu monesta osatekijästä, eikä tukeudu ainoastaan yhteen aistiin. Tietoa kerätään kaikilla aisteilla, mutta jokaisella oppijalla on vahvin aistikanava joka on eniten käytössä. Myös erilaiset yhdistelmät tasavahvoista aistikanavoista ovat hyvin yleisiä. (Erialaisten oppijoiden liitto ry 2010, 6; Jaakkola 2010, 18-19.)

Visuaalinen oppija suosii oppimista näköaistia hyödyntäen. Oppija rakentaa mielikuvia ja muistaa asiat niiden avulla. Mallit, näytöt ja kokonaisuudet ovat tehokkaita apuvälineitä, kun taas esimerkiksi verbaalisesti annetut ohjeet saatetaan kokea vaikeaksi ymmärtää. Auditiivisesti suuntautunut henkilö oppii kuuloaistin ja kuulemisen avulla. Auditiivinen oppija tarvitsee vuoropuhelua sekä tarkkaa selittämistä ja kuvailua. Itsepuhelu on yleinen keino ohjata omaa oppimista ja tätä tulisi ohjaajana rohkaista. Kinesteettisyys tarkoittaa kehon tuottaman palautteen analysointia ja hyödyntämistä. Kinesteettinen oppija oppii kokemuksen kautta. Kokeilemista ja opeteltavan asian testaamista ei edellä ratkaisun pohdiminen, vaan harjoittelun konkreettisuus on tärkeää. (Jaakkola 2010, 18-19.)

Oppija voi olla myös holistinen tai analyttinen. Nämä oppimistyyliä eivät perustu aisteihin vaan siihen, käsittelee oppija asian yksityiskohdista kokonaisuuksiin vai päinvastoin. Analyttinen oppija haluaa yksityiskohtaista tietoa tehtävästä. Toiminta etenee yksityiskohdista kokonaisuuteen yksi tehtävä kerrallaan ja ennen päätöksen tekoa tarvitaan faktatietoa. Holistinen oppija puolestaan haluaa nähdä asiakokonaisuuden ennen toiminnan aloittamista. Holistinen henkilö voi tehdä useita asioita yhtä aikaa ja kiinnittää huomiota siihen "miksi?" jotain tehdään. Opetustilanteessa holistiset ja analyttiset oppijat voidaan esimerkiksi jakaa ryhmiin, jolloin oppija saa käsitellä uutta asiaa itsellensä sopivalla tyylillä. (Erialaisten oppijoiden liitto ry 2010, 7.)

Erialaista oppimistyyliä ja niiden hyödyntämistä tulisi korostaa opetuksessa ja tuoda oppijan tietoisuuteen. Kun oppija tunnistaa itsellensä sopivan oppimistyylin, oppiminen tapahtuu tehokkaammin. Koulun tavoitteisiin kuuluu otollisen oppimisympäristön luominen mahdollisimman monelle. Luokkahuoneessa tai esimerkiksi liikuntakerhossa jokaisen oppijan huomioiminen saattaa kuitenkin olla hankalaa. Opetustilanteissa olisi hyvä käyttää

mahdollisimman monipuolisesti erilaisia opetustapoja ja muistaa erilaisten oppimistyylien korostaminen. Tällöin oppija voi käyttää hyväksi itsellensä mielekästä oppimistyyliä myös opetustilanteen ulkopuolella. (Erialaisten oppijoiden liitto ry 2010, 5-8.)

### **3.3 Motoriset taidot ja niiden oppiminen**

Lapselle fyysinen aktiivisuus on luontaista ja suorastaan synnynnäinen tarve. Mikä tahansa liikunta harjoittaa ja kehittää lapsen motorisia taitoja. Hyvät motoriset taidot luovat onnistumisia ja sen kautta tuovat iloa ja itseluottamusta lapsen kasvuun ja kehitykseen. Ne edistävät myös lapsen elämänlaatua ja suojaavat lasta sosiaaliselta syrjäytymiseltä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 8.)

Motorisella taidolla tarkoitetaan ”taitoa, joka vaatii kehon ja/tai raajojen liikettä tavoitteen saavuttamiseksi” (Magill 2007, 3). Motorisesta taidosta puhuttaessa toiminnan tulee olla vapaaehtoista, mikä poissulkee tahdosta riippumattomat refleksit motorisen taidon määritelmästä. Motorisia taitoja tarvitaan tilanteissa, jotka vaativat fyysistä kehon ja raajojen toimintaa, kuten arjessa hyötyliikunta, vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus tai esimerkiksi koulu liikunta. (Jaakkola 2010,45; Jaakkola 2014, 13.) Tutkimuksien mukaan lapsen hyvät motoriset perustaidot ehkäisevät tapaturmien syntyä, sillä lapsi osaa esimerkiksi väistää esteitä paremmin (Tuomi 2009,8).

Motoriset perustaidot sisältävät tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. Tasapainotaidoilla tarkoitetaan, joko kykyä säilyttää tasapaino kehon ollessa paikallaan (staattinen tasapaino), tai asennon ylläpitämistä liikkeen aikana (dynaaminen tasapaino). Staattista tasapainoa tarvitaan esimerkiksi istuessa tuolilla, jossa ei ole selkänojaa. Dynaamista tasapainoa vaativat tilanteet sisältävät aina liikettä ja tällaisia ovat esimerkiksi juokseminen, pyörähtäminen tai hyppiminen. (Jaakkola ym. 2013, 174-175; Jaakkola 2014, 13.)

Välineenkäsittelytaidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiin taitoihin, jotka eroavat toisistaan muun muassa sen mukaan, ovatko käytössä isot vai pienet lihasryhmät. Ensin kehittyvät karkeamotoriset taidot, joista puhutaan kun suurilla lihasryhmillä pyritään tuottamaan voimaa erilaisten välineiden liikuttamiseen tai pysäyttämiseen. Hyvänä esimerkkinä karkeamotorisesta suorituksesta on pallon heittäminen. (Tuomi 2009,9.) Hienomotoriikkaa vaativassa suorituksessa pienien lihasryhmien tavoitteena on saavuttaa tarkkoja ja kontrolloituja liikkeitä. Tällaisten pienien liikkeiden suorittaminen vaatii esimerkiksi silmäkäsi-koordinaatiota, tarkkuutta ja sorminäppäryyttä. Kirjoittaminen ja tarkkuusheitto ovat esimerkkejä hienomotoriikkaa vaativista taidoista. (Jaakkola 2014, 13.) Karkea- ja hie-

nomotoriikka eivät kuitenkaan poissulje toisiaan, vaan liikkeet voivat sisältää molempia taitoja erilaisella painotuksella (Jaakkola 2010, 48).

Liikkumistaidoiksi luokitellaan taidot, joiden avulla ihminen liikkuu paikasta toiseen. Näitä taitoja ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen ja erilaiset tavat ponnistaa. Hyvät tasapainotaidot mahdollistavat uusien liikkumistaitojen oppimisen. (Tuomi 2009,9.) Motoristen perustaitojen oppiminen toimii perustana koko eliniän kestäväälle liikunta-aktiivisuudelle. Tutkimusten mukaan hyvät motoriset perustaidot oppinut lapsi liikkuu sekä lapsena että aikuisena enemmän kuin heikot motoriset taidot omaava lapsi. (Jaakkola 2014, 14.) Myös lajispesifiset taidot edellyttävät riittävän motoristen perustaitojen hallitsemisen (Jaakkola 2010, 175).

Motoristen taitojen hallitseminen vaikuttaa aivojen kehittymiseen (Syväoja ym. 2012, 21). Motorinen oppiminen on tapahtumasarja, joka luo toiminnan sisäisen mallin. Ydinkeskeinen motorinen taidon oppiminen voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen, kognitiivinen, assosiativinen ja automaation vaihe. (Eloranta 2007, 228-230.)

Oppimisprosessi alkaa kognitiivisella vaiheella. Alkuvaiheessa on tärkeää, että oppija ymmärtää ja hahmottaa suorituksen kokonaisuudessaan. Tämän vuoksi taidon oppiminen alkaa merkittävällä ajattelutoiminnalla jo ennen ensimmäistä suoritusyritystä. Ensimmäiset suoritukset ovat hyvin spontaaneja ja niissä tapahtuu paljon vaihtelua. Positiivisen kokemuksen ja palautteen antamisen merkitys korostuu taidon oppimisen alkuvaiheessa. Mielekäs tekeminen mahdollistaa oppimisen käynnistymisen ja varmistaa sen jatkumisen. Tekemällä oppimisen periaatteen mukaan taidon oppiminen vaatii paljon suorituksia, jotta hermoyhteydet aivoissa alkavat muodostua ja vahvistua. (Eloranta 2007, 228-230; Jaakkola 2013, 171-173.)

Harjoitteluvaihe eli assosiativinen vaihe nimensä mukaan sisältää runsaasti toistoja. Verattuna kognitiiviseen vaiheeseen, harjoitteluvaiheessa tarkkaavaisuuden suuntaaminen alkaa siirtymään kehon sisältä sen ulkopuolelle. Suorituksen ydinkohdan lisäksi huomiota kiinnitetään myös muuttuvaan ympäristöön ja tehokkaampiin suoritusstrategioihin. Mieli-kuva taidosta tarkentuu samalla kun tehdyt suoritukset muokkaavat hermoverkkoa yhä tiheämmäksi. Harjoitusvaiheessa motivaation ylläpitäminen on tärkeää. Tutuksi tullutta suoritusta muokataan sopivan haastavaksi muokkaamalla esimerkiksi suoritusympäristöä tai käytettävää välinettä. Opittavan taidon ydin kulkee kuitenkin koko ajan harjoittelun mukana. (Eloranta 2007, 228-230; Jaakkola 2013, 171-173.)

Lopullinen oppiminen tapahtuu viimeisessä vaiheessa eli automaatiovaiheessa. Epäonnistuneiden suoritusten määrä on vähäinen ja oppija luottaa itseensä taidon osaajana. Lihaskoordinaatio on optimaalista, eikä suoritukseen tarvitse käyttää ylimääräistä lihastyötä tai kognitiivisia toimintoja. Näin havaintotoiminnot vapautuvat ympäristön tarkkailuun. Tarkkaavaisuuden suuntaaminen kehon ulkopuolelle mahdollistuu kokonaan silloin, kun liikkeiden säätely on refleksinomaista. Taidon oppimisen perussäännöksi on esitetty 10 vuotta tai vastaavasti 10 000 tuntia laadukasta harjoittelua. Taidon oppiminen vaatii siis valtavan määrän toistoja. Sen vuoksi jo lapsena automaation saavuttaminen liikuntataidossa on erittäin epätodennäköistä. (Eloranta 2007, 228-230.)

### **3.4 Liikunnan ja oppimisen välinen yhteys**

Liikkuminen on lapselle luontaista. Se motivoi ja tuottaa iloa samalla kun lapsi hahmottaa ympäristöä ja oppii uusia asioita. (Tiainen & Välimäki 2015, 15.) On tutkittu, että säännöllisen liikunnan tuottamat muutokset aivoissa rakentavat positiivisia selviytymismenetelmiä ja oppimisen kannalta edesauttavat hyvien tunteiden syntymistä (Jaakkola 2012, 54).

Tutkimuksissa on todettu, että erityisesti koulupäivän aikainen liikunta ja hyvä fyysinen kunto ovat yhteydessä koulumenestykseen. Erityisesti tiedollisten toimintojen, kuten ongelmanratkaisun, tarkkaavaisuuden sekä muistin ja tiedonkäsittelyn on todettu saavan positiivisia vaikutuksia fyysisestä aktiivisuudesta. Liikunnan on todettu lisäävän aivokuoren aktiivisuutta, erityisesti tiedollisia toimintoja hallinnoivissa hermoverkoissa. (Syväoja ym. 2012, 5, 20.)

Tarkkaavaisuus herpaantuu 20 minuutin välein, mutta lyhyenkin fyysisen aktiivisuuden avulla sitä voidaan ylläpitää jopa 60 minuuttia (Tiainen & Välimäki 2015, 15). Tutkimukset ovat osoittaneet, että päivittäinen fyysinen aktiivisuus vahvistaa lapsen kognitiivisia taitoja, erityisesti toiminnanohjausta ja tarkkaavaisuutta. Liikunta kehittää myös aivojen verenkiertojärjestelmää, jolloin aivojen hapenottokyky paranee, mikä puolestaan vaikuttaa muun muassa tarkkaavaisuuteen. Tarkkaavaisuuden ja toiminnanohjauksen häiriöt ovat koululaisilla yleistyneet, ja samanaikaisesti liikunnallinen aktiivisuus on ruutuajan lisääntyessä vähentynyt. Tutkijoiden mukaan aktiivisuuden lisääminen parantaa keskittymistä ja tiedollista suoritusta. Voisi siis päätellä, että oppimisvaikeudet ovat yhteydessä vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen. (Sajaniemi & Krause 2012, 18; Syväoja ym. 2012, 20.)

”Liikunnan ja oppimisen yhteyttä selittävät mahdollisesti liikunnan vaikutukset aivojen rakenteisiin ja toimintaan” (Syväoja ym. 2012, 20). Säännöllinen liikunta lisää aivojen hiusuonten ja hermosolujen määrää. Muutoksia tapahtuu erityisesti hippokampuksessa, joka

toimii oppimisen ja muistin keskuksena. Liikunta vaikuttaa myös hippokampuksen tilavuuteen, sillä hyvän fyysisen kunnon on todettu olevan yhteydessä sen suurenemiseen. Fyysisen aktiivisuuden aikaansaamat muutokset aivojen rakenteessa luovat lisää mahdollisuuksia oppimiseen. Vastaavasti vähäinen fyysinen aktiivisuus saattaa hidastaa toiminnallista kypsymistä, mikä vaikuttaa oppimiseen. (Sajaniemi & Krause 2012, 18; Syväoja ym. 2012, 20.)

Liikunnan vaikutuksista oppimiseen tarvitaan kuitenkin vielä lisää tietoa, ja niiden välistä yhteyttä koulumaailmassa tutkitaan yhä enemmän. Koulumenestykseen liikunnan lisäksi on tutkittu vaikuttavan myös itsetunto, kouluviihtyvyys ja lihavuus. Myös sosiaalinen ympäristö ja vuorovaikutus tulisi ottaa huomioon tutkimuksia tehdessä. (Syväoja ym. 2012, 22,29; Tiainen & Välimäki 2015,15.)



## 4 Lasten liikunnan ohjaaminen

Lasten ohjaaminen on kasvatustyötä (Rinta ym. 2008, 29). Ohjattu liikuntatuokio on lapselle erinomainen mahdollisuus oppia uusia taitoja aikuisen kannustavassa ohjauksessa. Ohjatut tuokiot pitäisikin suunnitella niin, että jokaiselle lapselle luodaan mahdollisuus iloita liikkumisesta sekä oppia ja harjoitella liikuntataitoja yksin ja yhdessä muiden kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6-10.) Kilpailu- tai sosiaalista vertailua ei tule korostaa, vaan lasten liikunnan pääpaino tulisi olla positiivisten kokemusten keräämisessä (Jaakkola 2015, 118).

Ohjaajan tulee tiedostaa roolinsa ryhmässä (Zimmer 2011, 145). Ohjaaja pystyy omilla ratkaisuillaan vaikuttamaan merkittävästi ryhmässä vallitsevaan ilmapiiriin. Opetukselliset ratkaisut, palautteenanto- ja empatiakyvyt sekä ohjaajan persoona ja auktoriteetti ovat esimerkkejä keinoista joilla ilmapiiriä voidaan kehittää. (Rinta ym. 2008, 21.)

Pelkästään tehtävänannon muotoilu voi vaikuttaa lapsen käsitykseen siitä, minkälaisen kuvan lapsi itsestään liikkujana saa. Esimerkiksi paljon käytetty ”kuka osaa?” kysymys erottelee ryhmän suoraan taidon osaaviin ja ei-osaaviin lapsiin. Tällainen lähestymistapa saattaa luoda lapselle käsityksen siitä, että taito tulisi osata. Tämä saattaa vaikuttaa negatiivisesti taitoa ei-osaavan lapsen minäkuvaa kun hän vertaa itseään taidon jo osaaviin lapsiin. Parempi vaihtoehto on esimerkiksi antaa lapselle mahdollisuus ratkaista itse tapa suorittaa annettu tehtävä. Se kannustaa kokeilemaan ja antaa mahdollisuuden luovaan ajatteluun. (Zimmer 2001, 127-128.)

Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Suunnittelu on tärkeää, varsinkin pitkässä juoksussa, jotta liikuntatuokioiden monipuolisuus säilyy. Hyvä ohjaaja pystyy kuitenkin ottamaan huomioon lasten toiveet ja poikkeamaan valmiiksi suunnitellusta tunnista. Lapsen mukaan ottaminen jo suunnitteluvaiheessa luo mielikuvan siitä, että lapsi pystyy vaikuttamaan omaan toimintaansa, mikä lisää liikuntatuokioiden mielekkyyttä. (Zimmer 2001, 139-140.)

Liikuntatuokiot tulisi suunnitella lasten taidot, kiinnostuksen kohteet ja tarpeet huomioiden. Tehtävien vaikeusasteet on hyvä olla muunneltavissa jotta kaikille lapsille löytyy oman taitotason mukaisia tehtäviä. Uusien taitojen harjoittelu olisi hyvä sijoittaa jo ennestään tuttuun toimintaan. Tällä tavalla lasta innostetaan kokeilemaan, mutta haasteet uuden taidon oppimisessa eivät luo epävarmuutta tai pelkoa. (Zimmer 2001, 122, 129-130.)

Omatoimisuus on hyväksi lapsen minän kehitykselle. Lapselle tulisi antaa tilaa kokeilla ja ratkaista ongelmia ilman että aikuinen tekee päätökset hänen puolestaan. Ohjaajan tehtä-

vänä on aktivoida lapsia toimintaan sekä auttaa tarvittaessa toiminnan aloituksessa ja turvallisten rajojen asettamisessa. Esimerkiksi liikuntaradalle rakennetun esteen toiselle puolelle pitää päästä, mutta tapaa ei ole määritetty ohjaajan toimesta. (Zimmer 2011, 145; Zimmer 2001, 122; Rinta ym. 2008, 29.)

Lapsen saama palaute vaikuttaa merkittävästi liikuntatuokiosta jäävään mielikuvaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6-10). Palautteenanto ohjauksen aikana on tärkeää, sillä ohjaajalla on suuri vastuu lapsen onnistumisen tiedostamisessa. Onnistumiset kasvattavat lapsen itsevarmuutta mikä ohjaa kokeilemaan uusia haasteita. Ajan ja harjoittelun myötä uusia taitoja opitaan ja kerätään lisää onnistumisen kokemuksia. Syntyy positiivinen onnistumisenkehä. (Rinta ym. 2008, 21.)

Palautteenannolla on suuri vaikutus motivaatioilmaston luomisessa. Erilaisia taitoja opetellessa on tärkeä muistaa antaa palautetta sekä suoritukseen että lapsen toiminnan näkökulmasta. Suorituksesta annettu palaute voi keskittyä esimerkiksi siihen, mitä suorituksesta jäi uupumaan tai vastaavasti mikä asia sujui paremmin kuin ennen. Lapsen toimintaa arvioiva palaute voi liittyä esimerkiksi kovaan yrittämiseen. Tärkeintä on, että positiivinen palaute ei vaadi täydellistä suoritusta. Lapsen tulee ymmärtää harjoittelun rooli ja se, että kaikkea ei voi osata ensimmäisellä yrityksellä. Hyvä palautteenanto voi myös rohkaista lasta kokeilemaan ennakkoluulottomasti uusia taitoja. (Liukkonen ym. 2007, 165-166.) (Jaakkola 2013, 336-337.)

#### **4.1 Ohjaustyylit**

Jokainen oppija on erilainen ja kohderyhmästä saattaa löytyä erilaisia oppimistyyliä, motivaatiotekijöitä tai taipumuksia omaavia oppijoita. Jotta ohjaaja pystyy vastaamaan mahdollisimman monen oppijan tarpeisiin, on ohjauksessa käytettävä monipuolisesti erilaisia ohjaustyyliä. Eniten käytetty ohjaamismalli on Muska Mosstonin ja Sara Ashworthin määrittelemä opetustyylien kirjo. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 314.) Seuraavaksi tullaan käsittelemään erilaisia ohjaustyyliä Mosstonin opetustyylien spektristä. Näitä ovat muun muassa: komentotyyli, harjoitustyyli, pariohjaus, ohjattu oivaltaminen sekä ongelmanratkaisu (Varstala 2007, 134).

Komentotyyllissä ohjaajalla on päätösvalta toiminnan suunnittelussa sekä toteutuksessa. Ohjaaja näyttää mallisuorituksen ja määrää suoritustahdin. Hyvä esimerkki komentotyyllisestä ohjauksesta on esimerkiksi aerobic tai yhteinen alkulämmittely. Kyseinen tyyli sopii hyvin suurille ryhmille tai kun halutaan toimia tehokkaasti. Toiminnan tulee olla kaikille

mahdollista toteuttaa, eli haastavuustaso määritellään heikoimman yksilön mukaan. (Varstala 2007, 134; Jaakkola & Sääkslahti 2013, 317.)

Harjoitustyö antaa oppijalle enemmän vastuuta tehtävän toteuttamisessa. Ohjaaja suunnittelee toiminnan sisällön, mutta oppija on itse vastuussa toiminnan aloittamisesta, lopettamisesta sekä suoritusvauhdista. Erilaiset radat ovat hyvä tapa toteuttaa harjoitustyöläistä ohjausta. Palautteenanto voi olla hyvinkin henkilökohtaista, sillä ohjaajan ei tarvitse keskittyä pelkästään toiminnan ylläpitämiseen. Harjoitustyö toimii hyvin varsinkin tuuissa kohderyhmissä. (Varstala 2007, 134.)

Pariohjauksessa palautteenanto siirtyy ohjaajalta pareille. Ohjaaja antaa kriteerit suoritettavaan tehtävään, joita pari tarkkailee toisen suorituksessa. Tärkeää on, että pari ymmärtää halutun suorituksen kaikki osat. Ohjaajan tehtävä on tarkkailla parien toimintaa ja ohjeistaa esimerkiksi palautteenantoa. Kyseinen ohjaustyö opettaa sosiaalisia taitoja sekä kehittää palautteen vastaanottamista ja antamista. Pariohjaus sopii hyvin taitojen opetteluun, jolloin oppija tarvitsee paljon henkilökohtaista palautetta. (Varstala 2007, 134; Jaakkola & Sääkslahti 2013, 317.)

Ohjattu oivaltaminen ei anna oppijalle suoraan ratkaisua ongelmaan. Ohjaajan tehtävä onkin ohjata toimintaa oikeaan suuntaan erilaisilla kysymyksillä ja vihjeillä. Ohjattavalla on mahdollisuus kokeilla erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja, mikä jättää tilaa luovalle toiminnalle. Tavoitteena on lisätä pätevyyden tunnetta. Aihe voi olla tuntematon, mutta silti jokaisella on mahdollisuus kokea oivalluksen tunteita ja löytää oikea ratkaisu. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 319.)

Ongelmanratkaisu antaa suorittajalle yhä enemmän vastuuta. Ohjatun oivaltamisen tavoin tehtävänä on löytää oikea ratkaisu, mutta ilman ohjaajan johdattelua. Erilaisia vaihtoehtoja kokeilemalla ohjattavat päätyvät mieleiseen ratkaisuun ja ohjaajan tehtävänä on arvioida ratkaisun pätevyyttä yhdessä ohjattavan kanssa. Ongelmanratkaisu vahvistaa ohjattavien itsenäistä tekemistä, rohkeutta sekä ennakkoluulottomuutta. (Varstala 2007, 137.)

Jokaisen ohjaajan tulisi löytää itsellensä sekä ryhmälle sopivat ohjaustyylit. On turha yrittää ohjata tyylillä, mikä ei tunnu luonteenomaiselta. Erilaisten ohjaustyilien kokeileminen on tehokas tapa tuoda monipuolisuutta leikkituokioihin ja tutustakin leikistä saa pienillä muutoksilla aivan uudenlaisen (Rinta ym. 2008, 21-31.) Lapselle kuitenkin säännöllisyys ja tutut asiat tuovat järjestyksen ja turvallisuuden tunnetta, joten jatkuva muutos ei ole kannattavaa (Zimmer 2001, 122).

## 4.2 Motivaation merkitys lasten liikunnassa

Motivaatio tarkoittaa toiminnan aikaansaamaa ärsykettä. Se saa ihmisen tavoittelemaan joko omaa tai yhteisön tavoitetta. Motivaatio ohjaa käyttäytymistä kohti tavoitetta ja tuo energiaa toimintaan. Motivoitunut oppija harjoittelee intensiivisesti ja sitoutuu toimintaan paremmin. Hän valitsee haastavampia tehtäviä oppiakseen uutta ja suoriutuu yleisesti paremmin. (Jaakkola 2010, 117.)

Motivaatio voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Ulkoisen motivaation ohjaama toiminta perustuu palkkioihin tai pakotteisiin. Se saattaa olla omien mieltymysten kanssa ristiriidassa, eikä toiminta ole lähtöisin itsestä. Palkkiona voidaan ajatella esimerkiksi ohjaajan kehua tai palkintoa. Lyhyellä aikavälillä ulkoinen motivaatio voi olla toimiva keino, mutta pitkässä juoksussa se ei ole kannattavaa. Ulkoisen palkinnon poistuessa motivaatiosta saatu energia katoaa sen mukana. Tutkimuksissa on todettu ulkoisen motivaation olevan yhteydessä toiminnan lopettamiseen ja negatiivisiin tuntemuksiin. (Jaakkola 2010, 118.)

Sisäinen motivaatio on nimensä mukaan lähtöisin toimijasta itsestään. Toimintaan osallistumista ajaa itse toiminta sekä siitä saatu ilo ja kokemukset. Sisäistä motivaatiota tuke- malla luodaan positiivisia tunnekokemuksia negatiivisten kokemusten sijaan. Sisäinen motivaatio on tärkeässä asemassa lasten liikunnassa koska se on keskeinen tekijä oppimisen, toiminnassa viihtymisen sekä pysyvyyden kannalta. (Jaakkola 2010, 117-118.)

Decin ja Ryanin (1994, teoksessa Dufva 2004, 19) mukaan itsemääräämisteoria koostuu kolmesta tarpeesta. Autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja pätevyys ovat keinoja ohjata motivaatiota sisäisen motivaation suuntaan. Ilman näitä motivaatio on todennäköisesti ulkoisesti ohjattua. (Jaakkola 2010, 118-119.) Autonomia tarkoittaa ihmisen tunnetta mahdollisuudestaan vaikuttaa toimintaan ja sitä koskevaan päätöksentekoon. Autonomian on todettu olevan yhteydessä parempiin oppimistuloksiin, pätevyyden kokemuksiin sekä aktiivisuuteen liikuntatunneilla ja vapaa-ajalla. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 159.) Liikuntatilanteissa esimerkiksi liikkumismuodon valitseminen tuo lapselle koetun autonomian tunteen (Jaakkola 2010, 119).

Yksilö pyrkii saavuttamaan kiintymyksen, läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunteen toisten kanssa. Nämä tekijät sisältyvät sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen ja niiden lisäksi yksilöllä on myös luontainen tarve kuulua ryhmään, olla hyväksytty ja saada positiivisia kokemuksia ryhmätoiminnasta. Sosiaalinen ympäristö voi toimia liikuntamotiivaatiota edistävänä tai heikentävänä tekijänä. Esimerkiksi jalkapallopelit kaveriporukassa

on yksilölle todennäköisesti mieluisampaa kuin tuntemattomien kanssa. Liikunta on erinomainen keino luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta. Harjoituksia tehdään usein yhdessä ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 160.)

Pätevyys tarkoittaa kokemusta omista kyvyistään ja niiden riittävydestä tehtävän suorittamiseen. Pätevyudentunne voi liittyä erilaisiin alapätevyysalueisiin, esimerkiksi fyysinen ja sosiaalinen pätevyys. Jokainen kokee pätevyysalueet sekä niiden tärkeyden erilailla ja se määrittää niiden merkityksen itsearvostukselle. Toisille esimerkiksi fyysinen pätevyys on tärkeämpää kuin toisille. Itseltä ja ympäristöstä saatu palaute, niin negatiivinen kuin positiivinenkin, vaikuttaa suuresti pätevyudentunteen rakentumiseen. Liikunnassa taitotosoon sopivat tehtävät ja onnistumisen kokemusten luominen tuovat lapselle pätevyiden tunnetta. (Jaakkola 2010, 119; Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 160-161.)

Pätevyiden osoittamiseen liittyy vahvasti myös tavoiteorientaatiomalli ja myös sillä voidaan selittää erityisesti liikunnassa ja urheilussa esiintyvää motivaatiota. Tavoiteorientaatiomallin mukaan pätevyyttä voi osoittaa joko tehtävä- tai kilpailusuuntautuneesti. Tehtäväsuuntautuneen oppijan pätevyiden- ja onnistumisentunne rakentuu omasta kehityksestä, kovasta yrittämisestä, yhteistyöstä muiden kanssa tai uuden tekniikan oppimisesta. Tällöin pätevyiden kokeminen on itsestä kiinni eivätkä muiden suoritukset siihen vaikuta. Hyvinvoinnin ja liikuntakokemusten kannalta toiminnan tulisi olla enemmän tehtävä- kuin kilpailuorientoitunutta, jotta myös alhaisen liikuntataidon omaava lapsi voi kokea onnistumisen elämyksiä. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162.) Myös liikuntataitoja opeteltaessa tehtäväorientoitunut toiminta on oleellista, sillä se suuntaa ajatukset oppimiseen ja harjoittelun laatuun (Jaakkola 2010, 120).

Kilpailuorientoitunut oppija kokee pätevyyttä voittaessaan kanssaliikkujat tai kun pystyy suoriutumaan tehtävistä muita helpommin. Kilpailuorientoitunut toiminta voi olla negatiivinen tekijä motivaation kannalta, sillä se ei takaa onnistumisen kokemusta. Koska tavoiteltu pätevyudentunne on vahvasti riippuvainen ympäristöstä, ei oppija voi itse kontrolloida lopputulosta. Pätevyudentunteen puutteen on todettu olevan yhteydessä negatiiviseen liikuntamotivaatioon. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162.)

## 5 Ensimmäinen kouluvuosi

Ensimmäisen kouluvuoden tehtävänä on luoda oppilaille myönteinen käsitys itsestä oppijana ja koululaisena. Tavoitteena on myös luoda perusta oppimiselle, kehittää valmiuksia myöhempää työskentelyä varten ja varmistaa, että jokaisella oppilaalla on edellytykset opinnoissa etenemiseen. Koska kehitykseen ja oppimiseen liittyvät vaikeudet pyritään tunnistamaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, kielellisten, sosiaalisten sekä motoristen taitojen ja muistin kehitystä seurataan jatkuvasti. (Opetushallitus 2014, 98.)

Toiminta tavaksi!-pilotissa käytetyissä leikeissä painotettiin äidinkielen ja matematiikan taitoja. Suunnittelussa käytettiin hyväksi perusopetuksen oppisisältöjä. Seuraavaksi käydään läpi opetussuunnitelmaa sekä äidinkielen ja matematiikan oppisisältöjä ensimmäisellä luokalla. Liikunnan rooli korostui pilottikerhon toiminnassa, joten myös liikunnan oppisisältö on esitelty.

### 5.1 Opetussuunnitelma

”Perusopetus on opetuksen ja kasvatuksen kokonaisuus, jossa eri osa-alueiden tavoitteet ja sisällöt liittyvät yhteen ja muodostavat opetuksen ja toimintakulttuurin perustan” (Opetushallitus 2014, 9). Perusopetusjärjestelmän tarkoituksena on turvata koulutuksen tasarvo ja laatu riippumatta siitä, missä oppiminen tapahtuu. Tavoitteena on myös luoda koululaiselle hyvät edellytykset kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. (Opetushallitus 2014, 9.)

Uusi opetussuunnitelma otettiin käyttöön syksyllä 2016. Uudistuksen taustalla on pyrkimys varmistaa lasten ja nuorten osaamisen ja taitojen pysyminen hyvällä tasolla tulevaisuudessa. Uudet pedagogiset linjaukset painottavat oppilaan aktiivisuutta, oppimisen merkityksellisyyttä sekä onnistumisen kokemuksia. Tavoitteena on lisätä oppilaiden motivaatiota ja mielenkiintoa opiskeluun. Myös oppilaan yksilöllisyyttä korostetaan. (Opetushallitus 2016, 8-10.)

Oppiaineiden sisältöjä ja aloitusajankohtia on muokattu. Oppisisällöt vastaavat paremmin nyky-yhteiskunnan tarpeisiin, ja esimerkiksi toiseen kotimaiseen kieleen tutustutaan entistä alemmilla luokilla. Myös oppimisympäristöihin ja työtapoihin kiinnitetään huomiota. Teknologia on yhä suurempi osa arkea ja sitä halutaan hyödyntää myös kouluissa. Oppilaat pystyvät itse vaikuttamaan oppimisympäristöjen valitsemiseen ja esimerkiksi erilaisiin yrittävien vierailuihin ja opiskelun siirtämistä luontoon kannustetaan. (Opetushallitus 2016, 8-10.)

Laaja-alaista osaamista pyritään tuomaan jokaiseen oppiaineeseen. Opiskelussa korostetaan erilaisia näkökulmia, esimerkiksi työelämää ja aktiivista kansalaisuutta. Laaja-alaista osaamista ovat muun muassa kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, tieto- ja viestintätaitojen osaaminen sekä työelämäntaidot. Koulut saavat myös vaikuttaa laajemmin valinnaisiin aineisiin. Taide- ja taitoaineiden valinnaisia tarjotaan koulussa jo aiemmillä vuosiluokilla. (Opetushallitus 2016, 9.)

### **5.1.1 Liikunta**

Liikunnan opetuksessa lapset oppivat liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikunnan toteutuksessa tärkeässä asemassa ovat kaikenlaisten positiivisten kokemusten kartuttaminen sekä liikunnalliseen elämäntapaan kannustaminen. (Opetushallitus 2014, 128.) Ensimmäisellä luokalla painotetaan havaintomotoriikan taitojen sekä motoristen perustaitojen kehittymistä. Liikunnan tuomien erilaisten tilanteiden avulla opetellaan hallitsemaan emotionaalisesti vaihtuvia tilanteita. Yhdessä tekeminen sekä sosiaalisten taitojen kehittäminen ovat osa ensimmäisen luokan liikuntatuokioita. (Opetushallitus 2014, 128.)

### **5.1.2 Äidinkieli**

Kielitaidon kehittyminen alkaa varhaislapsuudessa ja jatkuu läpi elämän. Kehitystä tapahtuu niin kotona, koulussa kuin vapaa-ajallakin. Opetuksen tavoitteena on kehittää oppilaiden kieli-, vuorovaikutus- ja tekstitaitoja ja samalla innostaa heitä kiinnostumaan kielestä, kirjallisuudesta, muusta kulttuurista ja tiedostamaan itsensä viestijöinä ja kielenkäyttäjinä. (Opetushallitus 2014, 103.)

Ensimmäisellä luokalla harjoitellaan erityisesti äidinkielen perustaitoja, kuten kuuntelemista, puhumista, lukemista ja kirjoittamista sekä luodaan luku- ja kirjoitustaitojen perusta. Itsensä ilmaisemisen, vuorovaikutus taitojen ja kielellisen tietoisuuden kehittäminen ovat keskeisiä tavoitteita samalla kun herätetään kiinnostus kieleen ja erilaisten tekstien tuottamiseen ja tulkitsemiseen. (Opetushallitus 2014, 103.)

### **5.1.3 Matematiikka**

Opetuksen tehtävänä on kehittää lapsen loogista, täsmällistä ja luovaa matemaattista ajattelua. Matematiikan avulla opetellaan kykyä käsitellä tietoa ja ratkaista ongelmia. Tarkoitus on tukea lapsen minäkuvaan matematiikan osaajana sekä edesauttaa myönteisen asenteen luomista matematiikkaa kohtaan. (Opetushallitus 2014, 128.)

Ensimmäisellä luokalla matematiikan opettamisen tavoitteena on monipuolisten kokemusten kautta luoda perusta matemaattiselle ajattelulle. Pääteemoina ovat lukukäsite, kymmenjärjestelmä ja laskutaito. Tehdään paljon vertailua, vähennystä ja lisäystä sekä opetellaan päässä laskun taitoa. Opetellaan käyttämään lukuja ja numeroita eri merkityksissä, esimerkiksi järjestyksen tai mittaustuloksen ilmaisemisessa. (Opetushallitus 2014, 128.)

## **5.2 Aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet**

”Aamu- ja iltapäivätoiminnalla tarkoitetaan perusopetuslain mukaista perusopetuksen opilaille suunnattua ohjattua toimintaa, jonka kokonaisuudesta kunta vastaa” (Opetushallitus 2011, 5). Perusopetuksen tavoin, myös iltapäiväkerhotoiminnan tulee edistää yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta sekä yksilön oikeuksien ja vapauksien kunnioittamista. Toiminnan lähtökohtana on turvallisen kasvuympäristön tarjoaminen sekä lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen. Erilaisia näkökulmia tämän toteuttamiseen ovat vapaa-ajan toiminnan ohjaaminen, lapsen kasvun ja kehityksen tukeminen, koulunkäynnin ja oppimisen tukeminen sekä sosiaalinen vahvistaminen. (Opetushallitus 2011, 5).

Iltapäiväkerhon tavoitteiksi Opetushallitus (2011, 7) nimeää kodin ja koulun kasvatustyön tukemisen ja lapsen tunne-elämän kehityksen sekä eettisen kasvun tukemisen. Näiden lisäksi iltapäiväkerhon järjestäjällä voi olla myös muita tavoitteita toiminnalleen. Koulun, kodin ja iltapäiväkerhon yhteistyö on tärkeää lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin seurannan kannalta. Lähtökohtaisesti ensisijainen vastuu lapsen kasvatuksesta on vanhemmilla, mutta iltapäiväkerho-ohjaajien tehtävä on tukea prosessia. Toimiva yhteistyö eri osapuolien välillä vaatii kuitenkin panosta kaikilta. Avoin ja luottamuksellinen vuorovaikutus toimivat hyvänä pohjana yhteistyötoiminnan rakentamisessa. Iltapäiväkerhon tulisi kannustaa vanhempia osallisuuteen ja aktiiviseen rooliin.

Iltapäiväkerhossa ollessaan lapsen tulisi tuntea olonsa arvostetuksi ja hyväksytyksi. Yhteisen toiminnan avulla lapset opettelevat erilaisia taitoja, joita tarvitaan sosiaalisissa tilanteissa. Samalla voidaan tukea ryhmään kuulumisen tunnetta, mikä on lapsen itsetunnolle erittäin tärkeää. Ohjatun toiminnan tulisi luoda lapselle onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuksien mukaan tutustuttaa erilaisiin harrastusmuotoihin. Myös lasten osallistaminen toiminnan suunnitteluun tulisi olla osana iltapäiväkerhon arkea. (Opetushallitus 2011, 10.)

Eettisen kasvun tukemiseen sisältyy vastuullisuuden ja vastavuoroisuuden ymmärtämisen opettaminen. Lapsen vastuuta eri osa-alueilla lisätään yhteistyössä kodin ja koulun kanssa. Lapsen tulisi ymmärtää oman toiminnan vaikutuksista itseensä sekä muihin, myös tunnetasolla. Lisäksi ymmärrys omasta hyvinvoinnista, sekä siihen vaikuttavista tekijöistä



on tärkeä kehityksen kohde lapsen kasvussa. Toiminnan kannalta on tärkeää opettaa ja käydä läpi erilaisten sääntöjen ja niiden noudattamisen merkitystä. Eettisessä kasvatuksessa voidaan käyttää monipuolisia keinoja erilaisista keskusteluista esimerkiksi liikunnan tai taiteen luomiin mahdollisuuksiin. (Opetushallitus 2011, 10.)

Sisällöltään iltapäiväkerhon toiminnan tulee pyrkiä toteuttamaan aamu- ja iltapäiväkerhoille asetettuja tavoitteita. Toiminnan tulisi olla monipuolista ja ottaa huomioon lasten tarpeet ja toiveet. Yksilöllinen lapsen kehityksen tukeminen on myös osa iltapäiväkerhon toimintaa. Sisältöön vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa toimintaympäristö, vuodenaikojen luomat mahdollisuudet, ohjaajien vahvuudet sekä iltapäiväkerhon tarjoajan mahdolliset painotusalueet. Sisällön suunnittelussa tulisi kuitenkin painottaa lasten ikä- ja taitotason mukaista sekä luovaa toimintaa ja myönteisiä elämyksiä. Aamu- ja iltapäivätoiminta koostuu useista eri kokonaisuuksista, joita ovat esimerkiksi liikunta ja ulkoilu, kädentaidot ja askartelu sekä kulttuuri ja perinteet. Paloja erilaisista kokonaisuuksista tulisi pyrkiä sisällyttämään aamu- ja iltapäiväkerhon toimintaan mahdollisimman monipuolisesti. (Opetushallitus 2011, 10.)

### **5.3 Aamu- ja iltapäivätoiminta Suomessa**

Aamu- ja iltapäivätoiminnan järjestämisen vastuu Suomessa on kunnilla. Kunta voi järjestää toimintaa itse tai yhdessä muiden kuntien kanssa. Kunta voi myös ulkoistaa toiminnan järjestämisen julkisille tai yksityisille palveluntuottajille. (Opetushallitus 2011, 18.) Julkisen sektorin puolella toiminnan järjestäjiä voivat olla esimerkiksi seurakunnat. Yksityisiä palveluntuottajia ovat esimerkiksi yhdistykset, järjestöt sekä seurakunnat. Aamu- ja iltapäivätoimintaan voi osallistua kaikki 1. - 2.-luokkalaiset lapset sekä erityisopetukseen sijoitetut lapset muilla vuosiluokilla. Toimintaa järjestetään pääsääntöisesti kello 7-17 välillä ja toiminnasta voidaan periä kuukausimaksu. (Uoti 2006, 11.)

Aamu- ja iltapäivätoiminnan keskeiset tavoitteet ja sisällöt on määritelty perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteissa (2011). Toiminnan sisältöjä nimettäessä on jätetty toiminnanjärjestäjille mahdollisuus vaikuttaa yksityiskohtaisesti toimintaan. Tällöin järjestäjällä on mahdollisuus painottaa toimintaa omien vahvuuksien ja mahdollisuuksien mukaan. (Uoti 2006, 11.) Seuraavaksi esitellään Suomessa toimivia aamu- ja iltapäiväkerhoja, jotka painottavat erilaisia teemoja toiminnassaan. Perinteisestä poikkeavia kerhoja olivat muun muassa: liikunnallinen iltapäiväkerho, sanataidepainotteinen iltapäiväkerho sekä luontokoulun iltapäiväkerho.

Espoossa toimiva Esport tarjoaa liikunnallista iltapäivätoimintaa 1. - 4.-luokkalaisille. Yhteistyökouluilta järjestetään lapsille kyyditys iltapäiväkerhoon. Kerhossa painotetaan liikuntaa, jota järjestetään sekä ulko- että sisätiloissa. Lapsilla on myös mahdollisuus osallistua lajispesifiin toimintaan, joissa vaihtoehtoina ovat salibandy tai voimistelu. (Esport 2016.)

Sanataidepainotteista iltapäivätoimintaa järjestetään Vantaalla. Sanataiteen tavoitteet ovat rikastuttaa mielikuvitusta ja kieltä sekä laajentaa sanavarastoa. Toiminta rohkaisee itsensä ilmaisuun sekä erilaisten kulttuurien kohtaamiseen. Vantaalla iltapäiväkerhotoimintaa järjestetään useilla kouluilla, ja osassa näistä keskitytään sanataiteeseen. (Sanataidekerho 2016.)

Luontokoulun iltapäiväkerhossa Kokkolassa kokeiltiin uudenlaista toimintaa talvella 2015. Koulupäivän jälkeen tutustuttiin luontoon ja hankittiin luontoelämyksiä yhdessä kavereiden kanssa. Kerhossa tutkailtiin muun muassa eläinten jälkiä lumessa sekä rakennettiin hiirille ruokintapaikka. Ylen (2015) artikkelissa Suomen Luonto- ja ympäristökoulujen liiton toiminnanjohtaja Niina Mykrä kertoo, että luontoteemaa painottavat iltapäiväkerhot ovat harvinaisia. (Kivioja 2015.)

Hämeenlinnassa toimiva Lasten Liikunnan Tuki ry järjestää harrasteliikuntaa kaikenikäisille sekä toiminnallista aamu- ja iltapäivätoimintaa ala-asteikäisille lapsille. Aamu- ja iltapäivätoimintaa järjestetään yli 10 koululla Hämeenlinnan alueella. Kerhot painottavat toiminnallista tekemistä ja liikunnalla on suuri osa kerhojen toiminnassa. (Lasten Liikunnan Tuki ry 2016.) Kyseinen palveluntuottaja toimi opinnäytetyön tilaajana ja pilottijakso toteutettiin Lasten Liikunnan Tuki ry:n iltapäiväkerhossa.

## 6 Toiminta tavaksi!-hankkeen lähtökohdat ja tavoitteet

Toiminta tavaksi!-hanke on jatkoa vuonna 2015 toteutetulle Tavuja touhuten, lukuja liikku- en-hankkeelle. Molemmat hankkeet ovat Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamia, ja kuuluvat valtakunnalliseen Liikkuva koulu-ohjelmaan. Hankkeen hallinnoijana toimii Hä- meenlinalainen Lasten Liikunnan Tuki ry, jonka iltapäiväkerhossa kyseisen hankkeen pilottia toteutetaan. (Liikuntatieteellinen Seura 2016.)

Lukuja liikkuen, tavuja touhuten-hanke korosti liikkumalla oppimista. Toiminta tavaksi!- hankkeen tarkoitus on hyödyntää jo hyväksi todettuja käytänteitä ja jalkauttaa niitä uuteen toimintaympäristöön. Hankkeen tärkein viesti on liikkumalla oppimisen hyödyntäminen kasvatus-, opetus- sekä kehittämistyössä. Tavoitteena on aktiivisen toimintakulttuurin edistäminen koulu- ja oppimisympäristössä. Toimintatapoja pyritään istuttamaan jo valmiina oleviin rakenteisiin, esimerkiksi tuomalla liikkumalla oppiminen osaksi lasten aamu- ja iltapäivätoimintaa. (Liikuntatieteellinen Seura 2016.)

Uusia toimintatapoja testattiin pilotin muodossa yhdessä Lasten Liikunnan Tuen iltapäivä- kerhossa. Pilotin tavoitteena oli testata, miten erilaiset käytänteet sopivat iltapäiväker- hoon. Pystytäänkö iltapäiväkerhossa toteuttamaan liikkumalla oppimista, ja jos pystytään, niin miten. Tavoitteena oli myös koota käytännön kokemuksia muille kerhoille, jotta uusien toimintatapojen käyttöönotto olisi mahdollisimman helppoa.

Pilotti oli myös osana työkirjan rakentumista. Toiminta tavaksi!-työkirja julkaistaan vuonna 2017. Työkirja pohjautuu ensimmäisen luokan matematiikan ja äidinkielen oppisisältöihin, sekä toiminnallisen iltapäiväkerhon vuosisuunnitelmaan. Työkirjan tavoitteena on tuoda iltapäiväkerho-ohjaajille ideoita liikunnallisen ja oppimista tukevan kerhon luomiseen.

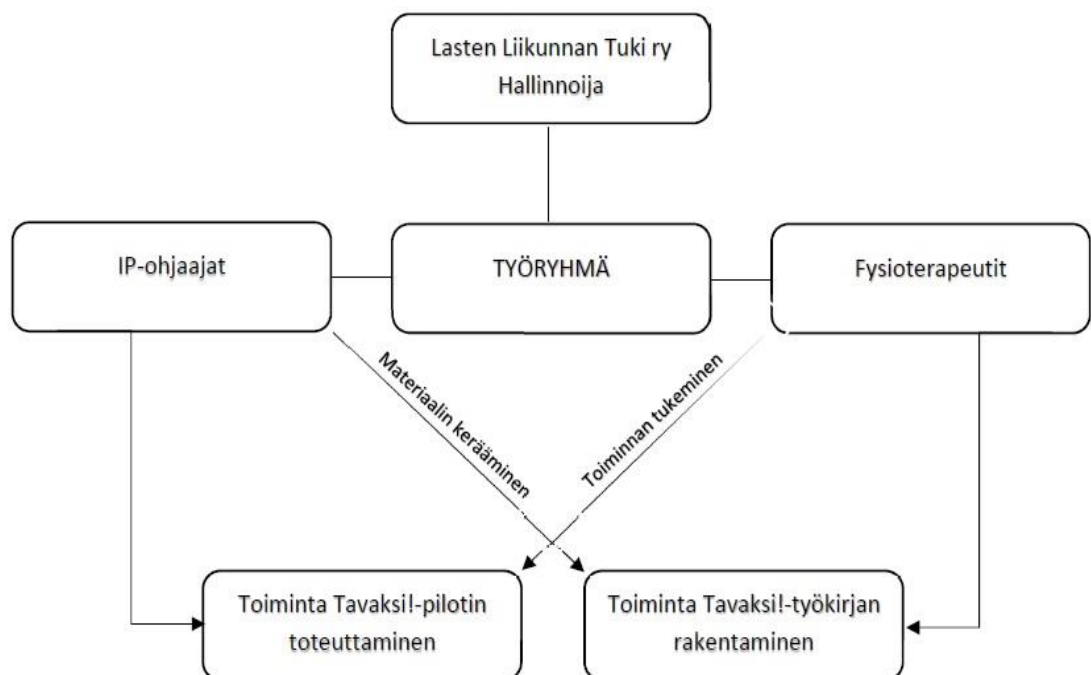
Opinnäytetyön tavoitteet kulkivat käsi kädessä pilotin tavoitteiden kanssa. Tavoite oli ku- vata pilottijakson toteutuminen selkeästi, sekä tuoda esille asiat joissa onnistuttiin tai vas- taavasti epäonnistuttiin. Näitä tietoja käytettiin hyväksi työkirjan kokoamisessa. Opinnäyte- työn tekijän rooli oli iltapäiväkerhon toiminnan suunnitteluun osallistuminen sekä toimin- nan havainnointi ja arviointi. Myös pilottiin liittyvien leikkien kuvaaminen työkirjaa varten oli yksi tehtävistä. Havainnoinnin kohteita toiminnassa olivat esimerkiksi lasten viihtyvyys sekä toiminnan toteuttamisen helppous tai vastaavasti sen ongelmakohdat. Leikkien arvi- ointi keskittyi leikin toimivuuteen, tarvittaviin välineisiin sekä lasten viihtyvyyteen.

## 7 Toiminta tavaksi!-pilotti ja sen eteneminen

Pilottijakso toteutettiin hämeenlinnalaisessa iltapäiväkerhossa syyslukukaudella 2016. Lapsien yhteismäärä kerhossa oli noin 50, mutta päivittäinen osallistujamäärä vaihteli 35-20 lapsen välillä. Iltapäiväkerhon lapsista noin 70 prosenttia oli ensimmäisellä luokalla ja loput lapsista toisella luokalla. Erityistuen lapsia kerhossa ei ollut ollenkaan.

Opinnäytetyö eteni pilottijakson rinnalla. Alkuvaiheessa keskityttiin teoriapuoleen, jota käytettiin toiminnan suunnittelun tukena. Toiminnan alettua iltapäiväkerhossa alkoi myös opinnäytetyöhön liittyvä havainnointi ja arviointi. Havainnointia toteutettiin koko pilottijakson ajan. Opinnäytetyön tekijä oli yksi pilottikerhon ohjaajista ja osallistui iltapäiväkerhon toimintaan normaalisti.

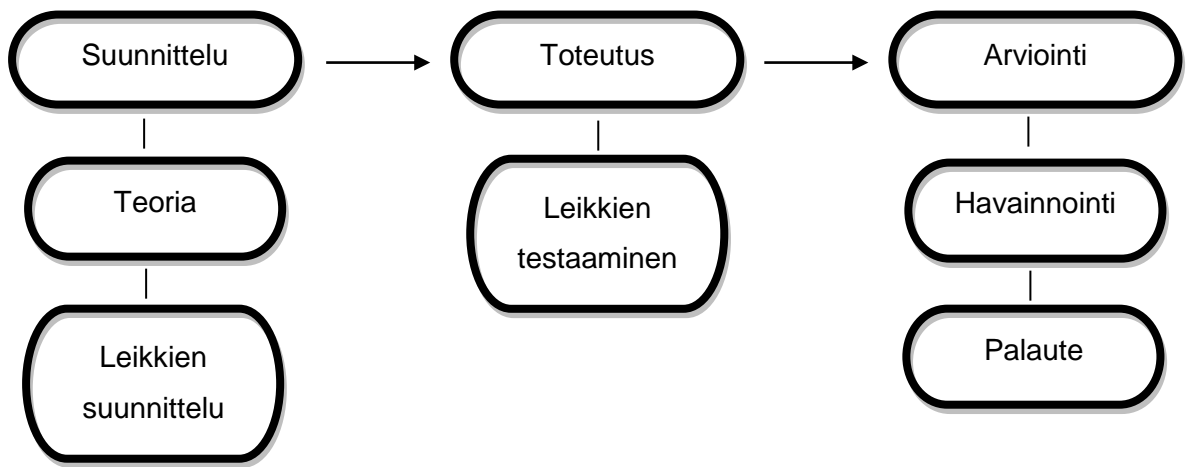
Työryhmään kuuluivat pilottikerhon ohjaajat sekä jo aikaisemmassa hankkeessa (Lukuja liikkuen, Tavuja Touhuten) mukana olleet fysioterapeutit. Iltapäiväkerho-ohjaajia oli yhteensä neljä kappaletta. Taustoiltaan ohjaajat olivat liikuntaneuvoja, koulunkäyntiavustaja, SM-tason urheilija sekä liikunnanohjaajaopiskelija (opinnäytetyön tekijä). Ainoastaan opinnäytetyöntekijä oli uusi työntekijä iltapäiväkerhossa. Seuraavassa kuviossa on kuvattu työryhmän rakenne ja vastuualueet.



Kuvio 1. Työryhmän rakenne

Kaikki ohjaajat (myös opinnäytetyön tekijä) osallistuivat tasavertaisina iltapäiväkerhon toiminnan suunnitteluun ja ohjaukseen. Myös pilotin toiminnan arviointi ja havainnointi

kuului jokaisen ohjaajan työnkuvaan. Opinnäytetyöntekijä oli vastuussa kerätyn tiedon kokoamisesta. Jatkossa ohjaajien toiminnan kuvaaminen käsittää myös opinnäytetyöntekijän toimintaa pilotin aikana.



Kuvio 2. Toiminta tavaksi!-pilotin vaiheet

## 7.1 Suunnittelu

Pilotointijakson suunnittelu alkoi syksyllä 2016, samaan aikaan kun iltapäiväkerhotoiminta käynnistyi. Työryhmä koottiin yhteen ja sovittiin pelisäännöt pilotin etenemiseksi. Käytiin läpi odotuksia puolin ja toisin, iltapäiväkerho-ohjaajien, fysioterapeuttien sekä toimeksiantajien näkökulmasta. Pilotin raportointitavoista päätettiin, sekä keskusteltiin siitä, millä tavalla pilotin etenemistä tarkkaillaan ja arvioidaan. Päädyttiin siihen, että yhteydenpito on avointa työryhmän jäsenten kesken, sähköpostin ja tapaamisten avulla. Minkäänlaisia välietappeja ei etukäteen sovittu, vaan päätettiin seurata pilotin etenemistä ja reagoida mahdollisiin haasteisiin.

Iltapäiväkerho-ohjaajat kokivat toiminnallisten leikkien ideointiin tarvittavan teoriatietoa ja inspiraatiota. Tämän johdosta päädyttiin järjestämään fysioterapeuttien ja iltapäiväkerho-ohjaajien välinen koulutustilaisuus. Koulutuksessa käytiin läpi teoriatietoa liikunnan ja oppimisen välisistä yhteyksistä. Koulutus perustui myös avoimeen keskusteluun, jossa käytiin läpi kokemuksia ja millä tavalla jo aikaisemmat ohjaukset ovat mahdollisesti toteuttaneet toiminnallista oppimista. Fysioterapeuttien johdolla käytiin läpi erilaisia välineitä ja oppimisympäristöjä, joita voisi käyttää tulevaisuuden liikuntahetkissä.

Koulutuksen jälkeen alkoi leikkien suunnittelu. Ideointia tehtiin ohjaajien kesken sekä ryhmässä että yksin. Koska leikkien keksiminen alussa tuntui haastavalta, päädyttiin etene-

mään päivä ja viikko kerrallaan. Leikkejä lähdettiin testaamaan periaatteella ”kokeilemalla selviää” ja erilaiset yritykset kirjattiin ylös. Kokeilujen kautta lähdettiin kehittämään uusia leikkejä. Suunnittelua toteutettiin siis pilotin edetessä.

Ohjausten suunnittelussa käytettiin paljon apuna ”Lukuja liikkuen, tavuja touhuten”-teosta, joka sisälsi erilaisia matematiikka- ja äidinkieli leikkejä. Joitakin leikkejä kokeiltiin suoraan kirjasta, ja osasta kehiteltiin uusia versioita.

## **7.2 Toteutus**

Toiminnallisten leikkien sisällyttäminen päivittäiseen liikuntatuokioon alkoi heti iltapäivätoiminnan alettua. Useat leikit vaativat erilaisia materiaaleja, joten alkuvaiheessa ohjaajat käyttivät paljon aikaa erilaiseen askarteluun. Päätettiin tehdä paljon erilaisia materiaaleja talteen, jotta leikkien toteuttaminen ei jäisi materiaalien puutteesta kiinni. Tällaisia materiaaleja olivat esimerkiksi laminoidut kortit, joissa saattoi olla kirjaimia, numeroita, tavuja tai esimerkiksi yksinkertaisia laskutoimituksia. Ohjaajat päätyivät myös itse tekemään erilaisia noppiä käytetyistä maitotölkeistä ja paperista. Nopista saattoi löytyä esimerkiksi tavallisia numeroita, silmälukuja tai erilaisia liikkumistapoja. Uusia materiaaleja askarrettiin ja hankittiin sen mukaan mitä tarvittiin. Alkupaketin lisäksi pilotin aikana tehtiin muun muassa muistipelikortit ja erilaiset muotokortit.

Iltapäiväkerhon käytössä oli päivittäin yksi luokkahuone, liikuntasali ja koulun piha. Luokassa kerholla oli kaksi kaappia, joissa säilytettiin erilaisia luokkahuoneessa käytettäviä tavaroita, kuten esimerkiksi askartelutarvikkeita ja lautapelejä. Liikuntasalissa ja pihalla saatavilla oli monipuolisesti erilaisia liikuntavälineitä. Tällaisia olivat esimerkiksi erilaiset pallot, vanteet, hyppynarut, kartiot, nauhat sekä mailapeliä mailat. Liikuntasali oli kooltaan kohtuullisen pieni, mutta sisälsi paljon penkkejä ja erilaisia patjoja. Koulun piha oli laaja ja sisälsi esimerkiksi ison hiekkakentän. Pihalta löytyi myös kiipeilyteline, keinut sekä liukumäki.

Iltapäiväkerhon arki oli päivästä riippumatta melko samanlaista, satunnaisia retkipäiviä lukuun ottamatta. Ensimmäiset lapset pääsivät koulusta puolenpäivän aikaan ja viimeiset saattoivat lähteä kotiin vasta viideltä. Välipala sijoittui kerhossa puoli kahden ja puoli kolmen väliin. Tätä ennen lapsilla oli mahdollisuus omiin leikkeihin ulkona, ja halukkaat pääsivät luokkaan tekemään kotiläksyjä. Yhteinen liikuntatuokio sijoittui yleensä välipalan jälkeiselle ajalle, jolloin kaikki olivat varmasti päässeet jo koulusta. Ohjatun liikuntatuokion jälkeen oli uudemman kerran mahdollisuus omiin leikkeihin. Iltapäivän liikunta sijoittui syksyllä säästä riippuen yleensä ulos, mutta talvella vietettiin enemmän aikaa koulun liikunta-

salissa. Varsinkin talvella liikuntasali tarjosi enemmän mahdollisuuksia etenkin oppimisleikkien ohjaukseen. Välineet olivat monipuolisempia ja sisällä erilaisten korttien ja kirjoitusvälineiden käyttö oli helpompaa.

Toiminnalliseen iltapäiväkerhoon kuului päivittäinen ohjattu liikuntatuokio. Kestoltaan tuokiot vaihtelivat puolesta tunnista yli tuntiin. Suunnitteluvaiheessa päätettiin, että päivittäiseen liikuntahetkeen ei joka päivä tarvitse sisällyttää oppimisleikkejä. Alkuvaiheessa sopivaksi rytmiksi todettiin noin 2-3 kertaa viikossa oppimisleikkejä, yhdistettynä perusleikkeihin. Tällaisella rytmillä ohjaamista pyrittiin toteuttamaan koko pilotin ajan. Opinnäytetyön tekijä havainnoi toimintaa koko pilotin ajan ja pyrki herättämään keskustelua siitä, millainen määrä oppimisleikkejä on sopivasti.

Oppimisleikkien yhdistäminen tavallisiin leikkeihin tuntui luontevalta, sillä lapsen mielenkiinto ratkaista esimerkiksi matikkatehtäviä oli rajallinen. Heti alussa hyväksi tavaksi muodostui periaate ”vauhtia alussa ja lopussa”. Liikuntatuokio oli hyvä aloittaa vauhdikkaalla leikillä ja rutiiniksi muodostui ohjaajan päättämä tai useimmiten lapsien ehdottama hippaleikki. Vauhdikas leikki ikään kuin valmisteli lapsia oppimisleikkiin. Kun energiaa oli vähän päästy purkamaan, niin lapsi jaksoi paremmin keskittyä uudelleen ja jopa vähän monimutkaiseen leikkiin. Osa oppimisleikeistä olivat melko rauhallisia ja vaativat paljon miettimistä. Näissä tapauksissa loppuun sijoitettu pallopele tai esimerkiksi jonkinlainen viesti toimi hyvänä positiivisen ja vauhdikkaan fiiliksen luojana.

Ohjaajien suuri määrä mahdollisti ryhmän jakamisen useampaan osaan. Tällöin uusia oppimisleikkejä päästiin testaamaan hieman pienemmällä kohderyhmällä, mikä osoittautui hyväksi niin ohjaajan kuin lastenkin kannalta. Vaikka osa leikeistä saattoi idealtaan olla tuttuja, niin matematiikan lisääminen keskelle saattoi osalle lapsista olla vaikeasti ymmärrettävissä. Tällöin pieni ryhmäkoko mahdollisti selkeämmän leikin läpikäymisen ja yksilöllisemmän ohjaamisen.

Leikkivalintoihin vaikutti iltapäiväkerhojen vuosisuunnitelma, jossa jokaiselle kuukaudelle oli nimetty erilaiset teemat. Teemoja olivat esimerkiksi yleisurheilu, lautapelit ja tutustumisleikit. Oppimisleikkejä pyrittiin sisällyttämään teemojen mukaisiin leikkeihin, mutta poikkeuksia tehtiin runsaasti. Tähän liittyen pilotin aikana todettiin, että tulevaan työkirjaan olisi hyvä saada mukaan jonkinlainen vuosisuunnitelma sekä leikeistä että opetussisällöistä.

Pilotin periaate ”kokeilemalla selviää” aiheutti välillä haasteita ohjaustuokioihin. Hyvin suunniteltu leikki saattoi toteutusvaiheessa osoittautua mahdottomaksi tehtäväksi. Yleisimpiä ongelmakohtia leikeissä olivat pitkät odotusajat tai yksinkertaisesti logiikan puuttu-

minen. Esimerkiksi tavuparia etsiessä joillakin tavuista oli monta paria ja osalla vain yksi. Kun tällaisen yksittäisen tavun pari oli jo viety, niin lapsi etsi turhaan sopivaa paria omaan tavuunsa. Leikin epäonnistuessa ohjaajalta vaadittiin nopeaa reagointia tilanteeseen. Joskus leikkiä pystyi helposti muokkaamaan parempaan suuntaan, mutta välillä piti heittää pyyhe kehään ja vaihtaa leikkiä kokonaan.

Oppimisleikkien idea oli tuoda muun muassa matematiikkaa ja äidinkieltä liikuntaleikkeihin. Leikki onnistui parhaiten silloin kun tehtävät olivat haastavuusalueeltaan oikeanlaisia. Esimerkiksi liian haastavat laskut saattoivat seisauttaa leikin kokonaan. Olikin tärkeää, että iltapäiväkerho-ohjaajat olivat perillä koululaisten osaamisesta. Tässä todettiin tärkeäksi ohjaajien ja opettajien välinen yhteistyö. Vaikka ohjaajien oli helppo seurata opetuksen etenemistä lasten kotiläksyjen kautta, niin pilotin aikana päädyttiin ohjaajien ja opettajien väliseen ”reissuvihkoon”. Kyseiseen vihkoon opettajat saivat kirjoittaa ylös asioita joita kävivät koulussa läpi. Ekaluokkalaisten kohdalla vihkosta löytyivät esimerkiksi kellonajat, kymppiparit ja aakkoset. Vihko todettiin hyväksi avuksi teemojen suunnittelussa.

Pilottikerhossa omien leikkien suosio oli melko korkea, mutta vaihteluakin näkyi. Innostus omiin leikkeihin riippui esimerkiksi paljon siitä, oliko lapsella omia kavereita sinä päivänä kerhossa. Ohjattujen liikuntatuokioiden suosioakin vaihteli melko paljon. Isossa ryhmässä mielipiteitä oli paljon ja suunnitellut leikit eivät aina kaikkia miellyttäneet. Kuitenkin palaute ohjatuista leikeistä yleisesti oli positiivista ja osallistumishaluttomat lapset olivat yksittäisiä tapauksia. Lapsille oppimisleikki oli yksi muiden seassa. Innostus oppimisleikkeihin vaihteli samalla tavalla kun muihinkin leikkeihin, eikä koskaan esimerkiksi kuulunut kysymystä: ”Miksi laskemme matematiikkaa iltapäiväkerhossa?”. Osa leikeistä oli niin mukaansatempaavia, että lapset jatkoivat leikkiä oma-aloitteisesti vielä ohjatun liikuntatuokion jälkeen.

### **7.3 Arvioinnin toteuttaminen**

Arviointikeinoina pilotin onnistumisen arvioinnissa käytettiin havainnointia, ohjaajien kokemuksia sekä saatua palautetta. Erillisiä haastatteluja ohjaajille ei koettu tarpeelliseksi järjestää, koska työryhmä pystyi avoimen keskustelun avulla käymään läpi kokemuksia ja huomioita pilotista.

Arvioinnissa käytettiin suurimmaksi osaksi havainnointia. Havainnointia toteuttivat ohjaajat, joille tehtävä oli luontainen koska olivat muutenkin tiiviisti mukana iltapäiväkerhon arjessa. Työryhmä totesi, ettei ulkopuolista arvioijaa erikseen tarvita, koska ohjaajat osaavat parhaiten tarkkailla ryhmän reaktioita vaihtelevaan toimintaan. Ohjaajien tehtävänä oli kiinnittää huomiota erityisesti lasten innostukseen leikkien aikana, eroavaisuuksiin oppi-



misleikkien ja perusleikkien välillä lasten innostuksen näkökulmasta sekä lasten asenteeseen oppimisleikkejä kohtaan.

Ohjaajien kokemien tunteiden ylös kirjaaminen oli tärkeä osa pilotin arviointia. Avointen keskustelujen kautta ohjaajat keräsivät mielteitään ylös koko pilotin ajan. Mielipiteiden mahdolliset muutokset pilotin aikana kiinnostivat työryhmää erityisen paljon. Uusien asioiden, etenkin toimintatapojen kokeileminen koetaan usein haastavana. Pilotin aikana ilmaantuneita tunteita ja mielipiteitä haluttiin mahdollisimman paljon ylös, jotta työkirjassa ja toimintatapaa eteenpäin viedessä pystyttäisiin niin sanotusti ”kumoamaan ennakkoluuloja”. Pilotin aikana kohdattujen vastoinkäymisten läpikäyminen työkirjassa sekä koulutuksessa koettiin rohkaisevan ja kannustavan kaikkia ohjaajia toiminnan toteuttamiseen.

Palautteen kerääminen pilottiin liittyen oli suhteellisen hankalaa. Iltapäiväkerhotoimintaa oli päivittäin näkemässä ainoastaan itse ohjaajat. Vanhemmat jotka hakivat lapsensa, viettivät koululla aikaa noin viisi minuuttia, missä ajassa on hankalaa saada kunnollista käsitystä toiminnasta. Sama pätee koulun opettajiin. Ensimmäisen ja toisen luokan opettajat olivat tiiviimmin pilotin toiminnassa mukana reissuvihon kautta, mutta toimintaa he näkivät rajoitetusti. Kuitenkin ohjaajat pyrkivät yksittäisten keskustelujen avulla keräämään mielipiteitä ja palautetta pilottiin liittyen niin opettajilta kuin vanhemmiltakin.

Tärkein palautteen lähde oli luonnollisesti iltapäiväkerhon lapset. Lapsen kyky suodattaa mielipiteitään kehitty pikkuhiljaa (Nurmi ym. 2006, 105). Pilotin aikana lasten reaktioiden havainnoinnin lisäksi ohjaajat myös kysyivät suullista palautetta leikeistä. Tilanteesta ei tehty sen suurempaa numeroa, vaan ohjaaja saattoi yksittäiseltä lapselta tai pieneltä ryhmältä kysyä yksinkertaisesti: ”Oliko kiva leikki?”. Riippuen lapsen vastauksesta ja tilanteen rauhallisuudesta, ohjaaja saattoi vielä esittää lisäkysymyksen: ”Mistä tykkäsit?”, tai vastaavasti: ”Mistä et tykännyt?”. Tällaiset suorat kysymykset auttoivat ohjaajia toiminnan arvioinnissa.

Pilotin alku- ja loppuvaiheessa iltapäiväkerholaiset täyttivät pilottiin liittyen kyselyn. Kyselyssä arviointia tehtiin hymynaamojen avulla. Lapsilla oli viisi erilaista hymynaamaa käytävissä, iloisesta hymynaamasta surulliseen. Esitetyt kysymykset liittyivät lapsen omaan kokemukseen taidoistaan matematiikassa, äidinkielessä sekä liikunnassa. Kysymyksissä selvitettiin myös sitä, kuinka paljon lapsi tykkäsi matematiikasta, äidinkielestä ja liikunnasta. Kummallakin kerralla kyselyyn vastasi noin 30 lasta, mikä on vähän yli puolet kerhon osallistujista. Kyselyn tuloksia kummallakaan kerralla ei käsitelty sen enempää, sillä iltapäiväkerhon vaikutuksia tuloksiin olisi mahdoton todentaa.

Pilotin päätyttyä työryhmä kokoontui käymään läpi pilotista saatua materiaalia. Käytiin läpi asioita joissa onnistuttiin sekä asioita mitä tehtiin tai tulisi jatkossa tehdä erilailla. Arvioinnin tavoitteena oli saada kattava kuva uuden toimintatavan käyttöönoton haasteista. Tällä tavalla pystyttäisiin ehkäisemään samanlaisten ongelmien syntyä muissa kerhoissa, tai ainakin auttaa heitä ratkaisemaan ilmaantuvat ongelmat. Jokaisen kerhon ei tarvitsisi oppia kaikkea kantapään kautta.

#### **7.4 Pilotin aikaansaannokset**

Pilotin aikana kerätyistä materiaaleista tärkeimpiä olivat uudet leikit sekä iltapäiväkerho-ohjaajien kokemukset. Erilaisia leikkejä kokeiltiin useita, ja noin 17 arvioitiin toimiviksi iltapäiväkerhossa. Suurin osa leikeistä sisälsi äidinkielen tai matematiikan oppisisältöjä, mutta osa leikeistä keskittyi myös muihin osa-alueisiin, esimerkiksi vuorovaikutustaitoihin. Liitteissä (Liite 2.) on havainnollistettu kokeiltujen leikkien onnistumista, sekä niiden sisältöjä.

Ohjaajien kokemuksia kerättiin koko pilotin ajan. Päällimmäisenä havaintona voidaan nähdä ohjaajien mielipiteen ja asenteen muokkaantuminen pilotin aikana. Syksyllä pinnalle nousseet epäilykset ja kysymykset keskittyivät enimmäkseen lasten asenteeseen oppimisleikeistä. Ennen toiminnan aloittamista ohjaajat myös epäilivät erilaisten leikkien suunnittelun tuovan merkittävästi lisätyötä ja vaativan enemmän ohjaustilanteessa. Pilotin edetessä oli havaittavissa ennakkoluulojen kariutumista. Ohjaajien tunnelmat alkuvaiheen jälkeen olivat positiiviset ja aikaisemmat epäilykset kumoutuivat. Erilaisten leikkien ei koettu hankaloittavan ohjaajien työtä suuremmissa määrin, joten alkukankeuden jälkeen leikkien suunnittelu ja toteutus koettiin jopa helpoksi. Liitteistä (Liite 3.) löytyy kooste ohjaajien kommenteista pilotin aikana. Kommentit ja lausahdukset kuvastavat ohjaajien asennetta ja kokemuksia pilotin aikana, sekä miten ne mahdollisesti muuttuivat. Kaiken kaikkiaan pilotin aikana tuotettu materiaali koettiin hyödylliseksi ja sekä leikkejä että ohjaajien kokemuksia tullaan käyttämään toiminnan levittämisessä sekä työkirjan rakentamisessa.

## 8 Pohdinta

Lukuja Liikkuen, Tavuja Touhuten-hanke ja sen pohjalta rakennettu työkirja esittelivät tapoja tuoda liikuntaa myös luokkahuoneeseen. Toiminta tavaksi!-pilotti puolestaan osoittaa, että samanlaista toimintaa voidaan sisällyttää myös iltapäiväkerhoihin. Iltapäiväkerhon toiminnan muokkaaminen oppimista tukevaksi ei kuitenkaan ole yksinkertaista, mutta mahdollista.

Kokonaisuudessaan, järjestetty pilottijakso todettiin työryhmän toimesta onnistuneeksi projektiksi. Pilottiryhmän koettiin onnistuneen oppimista tukevan iltapäiväkerhon luomisessa sekä arvokkaan tiedon keräämisessä jatkotoimenpiteitä varten. Pilotista saatuihin materiaaleihin oltiin tyytyväisiä ja niiden koettiin auttavan työkirjan kokoamisessa sekä toimintatavan levittämisessä. Opettajilta sekä vanhemmilta saatu positiivinen palaute kertoi, että ohjaajat olivat onnistuneet niin sanotusti myymään uudenlaisen toimintatavan myös kerhon ulkopuolelle. Uudelle toimintatavalle positiivisen mielikuvan levittäminen toimii tehokkaana markkinointikeinona.

Pilotin alkuvaiheessa käsitys ja mielikuvat tulevasta olivat ohjaajien näkökulmasta melko epäselvät. Toiminnan aloittaminen ja leikkien keksiminen osoittautui alussa hyvinkin vaikeaksi, kun käsitys toiminnasta ei ollut selkeä. Käytännön esimerkit ja teoretieto, joita koulutuksessa käytiin läpi, auttoivat hahmottamaan toiminnan tavoitteita. Epätietoisuuden välttäminen muiden kerhojen kohdalla tulevaisuudessa on erittäin tärkeää. Jatkossa, ennen toiminnan aloittamista kerhoissa, ohjaajat voisivat osallistua lyhyeen koulutustilaisuuteen liittyen pilotin taustalla olevaan teoriaan.

Liikunnallisen päivän luominen vaatii luovaa ja joustavaa ajattelua (Syväoja ym. 2012, 31). Pilotin aikana ohjaajien suunnittelu- ja ohjaustaidot nousivatkin suureen rooliin. Kaikilla pilottiryhmän ohjaajilla oli oma henkilökohtainen liikuntatausta erilaisista lajeista. Monipuolisesta lajiosaamisesta oli hyötyä muun muassa silloin kun kehitettiin vuosisuunnitelman mukaisia leikkejä. Myös ohjaamiskokemus oli vaikuttava tekijä pilotin toteuttamisessa. Uusien sääntöjen läpi käyminen saattoi olla haastavaa ja kärsivällisyyttä leikkien testauksessa vaadittiin paljon. Piti osata arvioida, milloin leikki ei oikeasti toiminut ja milloin onnistuminen riippui vain pienestä muutoksesta. Pilottiryhmän ohjaajilla nämä asiat eivät aiheuttaneet suurempia ongelmia. Pilottia arvioidessa nouseekin kysymys, löytyykö kaikista kerhoista samanlainen ohjaajaryhmä. Iltapäiväkerho-ohjaajalta ei vaadita liikunnallista taustaa ja niinpä ohjaajien vahvuusalueet vaihtelevat. Valmistuva työkirja, ja siitä löytyvä kokemuseräinen tieto, on siis suuressa roolissa muitten kerhojen toiminnan toteuttamisessa. Työkirjan tarkoitus on antaa tukea toiminnan kehittämiseen sekä auttaa silloin, kun

epätoivo iskee. Syksyllä toiminnan alkaessa työkirjan roolia tulisi aluksi korostaa, ja rohkaista kokeilemaan. Kun ideasta saa niin sanotusti ”kiinni”, niin leikkejä on helppo keksiä myös itse.

Tavuja touhuten, lukuja liikkuen-työkirjan toimintamalleja hyödynnettiin paljon leikkien suunnittelussa ja aluksi leikkeihin lähdettiinkin istuttamaan erityisesti matematiikkaa ja äidinkieltä. Pilotin edetessä ja suunnittelun helpottuessa leikkeihin liitettävien taitojen kirjoa laajennettiin. Loppuvaiheessa leikeistä löytyi esimerkiksi kellonaikoja. Jatkossa ohjajia voisi rohkaista yhdistämään leikkeihin muutakin kuin äidinkieltä tai matematiikkaa.

Liikuntasuosittelun mukaan alakouluikäisen lapsen päivän tulisi sisältää ainakin kaksi tuntia fyysistä aktiivisuutta (UKK-instituutti 2008, 18). Tällä hetkellä iltapäiväkerhoissa ohjattu liikuntatuokio koostuu yhdestä pidemmästä ohjauksesta. Liikuntatuokio sijoittuu useimmiten välipalan jälkeiseen aikaan, jolloin osa lapsista on jo saattanut lähteä kerhosta. Tällöin ohjattu liikunta jää kerhon aikana pois ja saattaa vaikuttaa merkittävästi lapsen liikunnan määrään päivän aikana. Ehdotuksena olisi, että tulevaisuudessa liikuntatuokio pidettäisiin kaksi kertaa päivän aikana, jotta useampi lapsi pääsisi nauttimaan ohjatusta liikunnasta. Liikuntatuokion kesto voisi olla lyhyempi, jolloin tylsistymistä ei pääsisi syntymään. Pilotin aikana todettiin, että pitkässä liikuntatuokiossa leikkivalinnat ovat suuressa roolissa mielenkiinnon ylläpitämiseksi. Oikein huonon tuurin sattuessa lapsi ei tykännyt yhdestäkään valitusta leikistä, jolloin osallistumishalu laski koko liikuntatuokion ajan. Lyhyet liikuntatuokiot saattaisivat toimia paremmin myös vähemmän liikunnallisten lasten kohdalla. Lapselle, joka kokee liikunnan epämiellyttävänä, lyhyt liikuntatuokio saattaa olla vähemmän piinaava kuin pitkäkestoinen liikunta.

Jatkokehityksenä toiminnalle voisi olla liikkumalla oppimisen mahdollistaminen ja tukeminen myös muualla kuin ohjaustilanteissa. Pilottikerhossa suurin osa oppimisleikkien materiaaleista oli lasten saatavilla, ja jonkun verran lapset niitä käyttivät omatoimisesti. Tähän kuitenkin tarvittaisiin enemmän erilaisia keinoja ja kannustimia. Iltapäiväkerhossa erilaisiin siirtymiin voisi kuvitella lisättävän jonkinlaisia liikunnallisia tehtäviä. Tällaisia keinoja mietittiin jo pilotin aikana, mutta ne jäivät vielä suunnitteluvaiheeseen. Tämä voisi olla yksi kerhojen tavoitteista seuraavana lukuvuonna, sen jälkeen kun uudenlaiset toimintatavat ovat tulleet tutuiksi.

Yhteistyö opettajien kanssa osoittautui suureksi avuksi pilotin aikana ja lisääntyi loppua kohden. Kommunikaation toimivuuden kannalta on tärkeää, ettei vuorovaikutusta kerhon ja koulun välillä koeta ylimääräisenä riesana. Maltillinen aloitus takasi sen, että yhteistyö nähtiin positiivisena asiana läpi pilotin, eikä siitä syntynyt ylimääräistä taakkaa. Jokaisen

kerhon ja koulun tulisi sopia tavoista kommunikoida. Pilottikerhossa opettajien ja ohjaajien välinen reissuvihko toimi erinomaisesti ja on suositeltava käytettävän myös jatkossa.

Pilottiin valittua iltapäiväkerhoa voisi kuvailla niin sanotusti ”helpoksi kerhoksi”. Ryhmässä ei ollut yhtäkään erityistä tukea tarvitsevaa tai äidinkielenään ulkomaista kieltä puhuvaa lasta. Ohjaustilanteet sujuivat yleisesti ongelmitta, eikä ryhmän hallitsemiseen tarvittu normaalia parempia taitoja tai suurempia ohjaajamääriä. Kaikissa kerhoissa tilanne ei kuitenkaan ole samanlainen. Osa oppimisleikeistä vaativat merkittävän määrän keskittymistä tai ryhmätyöskentelytaitoja. Jo muutama lapsi, joille jokin edellä mainituista tuottaa ongelmia, saattaa vaikuttaa leikin onnistumismahdollisuuksiin merkittäväällä tavalla. Tämä ei kuitenkaan estä toimintatapojen hyödyntämistä, mutta saattaa mahdollisesti vaatia ohjaajalta hieman enemmän. Osa leikeistä olivat myös hyvin yksinkertaisia ja verrattavissa esimerkiksi perinteiseen hippaleikkiin. Pilottikerhossa kyseenomaisella tavalla haastavia tilanteita ei syntynyt, joten kokemuksia erityistukea tarvitsevien sekä äidinkielenään ulkomaista kieltä puhuvien lasten kanssa ei saatu. Toiminta tavaksi!-periaatteen mukaisen toiminnan soveltumista kerhoihin ei saisikaan yleistää, vaan kohderyhmä tulee ehdottomasti ottaa huomioon.

Iltapäiväkerhot ovat useimmiten suunnattu ensimmäisen sekä toisen luokan oppilaille. Työkirja on kuitenkin suunnattu enimmäkseen ensimmäisen luokan oppilaille. Pilotin aikana todettiin, että osassa leikeistä toisella luokalla oleville oppilaille vaadittiin eritasoisia tehtäviä kuin ensimmäisellä luokalla oleville. Sopivan haastavien tehtävien ratkaiseminen tukee lapsen motivaatiota ja lisää mielenkiintoa tehtävää kohtaan (Zimmer 2001, 129-120). Kun kakkosluokkalaisten ratkoivat koko ajan omalle tasolleen selkeästi liian helppoja tehtäviä, niin mielenkiinto leikkiin laski. Lopulta osaan leikeistä pyrittiin tekemään myös kakkosluokkalaisten sopivia tehtäviä. Joidenkin leikkien kohdalla eriyttäminen koettiin hankalaksi, joten aina ei kakkosluokkalaisten löytynyt oman tason tehtäviä. Pilottikerhossa kakkosluokkalaisten määrä oli selvästi pienempi kuin ekaluokkalaisten, joten suurimmalle osalle lapsista oppimisleikkien tarjoamat tehtävät olivat sopivan haastavia.

Virallisesti Toiminta Tavaksi-pilotti päättyi joulukuussa 2016. Toiminta pilottikerhossa jatkuu kuitenkin kuten ennenkin. Kevään 2017 aikana pilottikerhon ohjaajat kiertävät Lasten Liikunnan Tuen kaikki aamu- ja iltapäiväkerhot läpi pitämässä demotunteja. Tarkoituksena on jalkauttaa uusia käytäntöjä kaikkiin kerhoihin. Viimeistään syksyllä 2017, kun iltapäiväkerhotoiminta alkaa, kaikissa Lasten Liikunnan Tuen kerhoissa toteutetaan Toiminta tavaksi!-periaatteen mukaista ohjausta. Myös työkirja valmistuu vuonna 2017 ja sen avulla liikunnallista oppimista viedään eteenpäin valtakunnallisesti.

## Lähteet

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Psyykkisten taitojen harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus. Keuruu.

Dufva, V. 2004. Juniorijalkapalloilijoiden sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio ja koettu motivaatioilmasto kahden pelikauden aikana. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 159. Luettavissa: <http://www.likes.fi/filebank/600-159linetdufva.pdf>. Luettu: 30.1.2017.

Eloranta, V. 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.), 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY. Helsinki.

Erilaisten oppijoiden liitto ry, 2010. Oppimistyyliä opetuksessa: monipuolisia opettamisen tapoja ja oman oppimisen tiedostamista. Luksitko-lehti 1/2010. Luettavissa: [http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi/wp-content/uploads/2012/02/Oppimistyyliä-opetuksessa-LS1\\_2010\\_uusi.pdf](http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi/wp-content/uploads/2012/02/Oppimistyyliä-opetuksessa-LS1_2010_uusi.pdf). Luettu: 20.3.2017.

Esport. 2016. Liikunnallinen iltapäiväkerho. Luettavissa: <http://www.esport.fi/lapset-ja-seniorit/lapset/liikunnallinen-iltapaivakerho>. Luettu 25.3.2017.

Jaakkola, T. 2015. Lasten ja nuorten valmentaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus. Keuruu.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu - ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toimi.). 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2013. Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toimi.). 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2013. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toimi.). 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2012. Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa Kujala, T., Krause, C., Sajaniemi N., Silvén M., Jaakkola T. & Nyysölä K. (toim.), 2012. Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti – neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Luettavissa: [http://www.utbildningsstyrelsen.fi/download/138958\\_Aivot\\_oppimisen\\_valmiudet\\_ja\\_koulunkaynti.PDF#page=53](http://www.utbildningsstyrelsen.fi/download/138958_Aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.PDF#page=53) Luettu: 15.01.2017.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kivioja, K-M. 2015. Iltapäiväkerho ilman kattoa – luontokoulu kokeili, miten ip-toiminta sujuu taivasalla. Luettavissa: <http://yle.fi/uutiset/3-8536932> Luettu: 25.3.2017.

Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Luettavissa: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN\\_liituraportti\\_150317.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf). Luettu: 11.1.2017.

Kokkonen, M. & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen väli-  
neenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toimi.). 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.

Korpi, K., Mäkelä, S., Hirvensalo, M. 2014. Liikuntakykyisyyden ja sosiaalisen aseman yhteys alakoululaisilla pojilla. Liikunta ja Tiede 51. Luettavissa: [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt114\\_tutkimusartikkeli\\_korpi\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt114_tutkimusartikkeli_korpi_lowres.pdf). Luettu: 2.2.2017.

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

Laasonen, K. 2016. Leikkiin on vaikea päästä mukaan, jos siinä ei pärjää. Liikunta ja Tiede 1. Luettavissa: [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt\\_1-16\\_20-25\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_1-16_20-25_lowres.pdf). Luettu: 13.2.2017.

- Lasten Liikunnan Tuki ry. 2016. Toiminnallinen aamu- ja iltapäivätoiminta. Luettavissa: <http://www.lastenliikunnantuki.fi/Kouluikaiset/toiminnallinen-iltapaeivae/toiminta>. Luettu: 25.3.2017.
- Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.
- Liikuntatieteellinen Seura, 2016. Toiminta tavaksi! – LTS-hankkeet. Luettavissa: <http://www.lts.fi/tutkimus/lts-hankkeet/rekisteri/hankkeet/2018/toiminnat-tavaksi>. Luettu: 23.2.2017.
- Likes-tutkimuskeskus ja Jyväskylän Yliopisto, 2014. Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Luettavissa: [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45231/tilannekatsaus\\_web.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45231/tilannekatsaus_web.pdf?sequence=1). Luettu: 29.12.2017
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.), 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY. Helsinki.
- Magill, A. 2007. Motor learning and control: Concepts and applications. New York. McGraw-Hill.
- Numminen, P. 1999. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Gummerus. Jyväskylä
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2013. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toimi.). 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Opetushallitus 2011. Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2011. Luettavissa: [http://www.oph.fi/download/131412\\_po\\_aamu\\_ja\\_iltapaivatoiminnan\\_perusteet\\_2011.pdf](http://www.oph.fi/download/131412_po_aamu_ja_iltapaivatoiminnan_perusteet_2011.pdf). Luettu: 20.12.2016



Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Luettavissa:  
[http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf). Luettu: 3.1.2017

Opetushallitus 2016. Uudet opetussuunnitelmat pähkinänkuoressa. Luettavissa:  
[http://oph.fi/koulutus\\_ ja\\_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma\\_ ja\\_tuntijako/uudet\\_opetussuunnitelmat\\_pahkinankuoressa](http://oph.fi/koulutus_ ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma_ ja_tuntijako/uudet_opetussuunnitelmat_pahkinankuoressa). Luettu: 21.3.2017.

Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21 - Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.

Luettavissa:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>.

Luettu: 11.1.2017.

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Luettavissa:

[https://www.researchgate.net/profile/Tuija\\_Tammelin/publication/264886137\\_Liikunnan\\_edistaminen\\_lapsilla\\_ ja\\_nuorilla\\_\\_liikuntaan\\_vaikuttavat\\_tekij\\_t ja\\_liikuntainterventioiden\\_vaikutukset\\_LIKES-tutkimuskeskus/links/53ff72b70cf24c81027d9ce9.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Tuija_Tammelin/publication/264886137_Liikunnan_edistaminen_lapsilla_ ja_nuorilla__liikuntaan_vaikuttavat_tekij_t ja_liikuntainterventioiden_vaikutukset_LIKES-tutkimuskeskus/links/53ff72b70cf24c81027d9ce9.pdf) Luettu: 15.2.2017

Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. 2005. Liiku ja opi. PS-kustannus. Jyväskylä.

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa – Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy sekä Suomen Liikunnan Ammattilaiset SLA ry.

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Sajaniemi, N. & Krause, C. 2012. Oppimisen palapeli. Teoksessa Kujala, T., Krause, C., Sajaniemi N., Silvén M., Jaakkola T. & Nyssölä K. (toim.), 2012. Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti – neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Luettavissa:

[http://www.utbildningsstyrelsen.fi/download/138958.Aivot\\_oppimisen\\_valmiudet\\_ ja\\_koulunkaynti.PDF#page=53](http://www.utbildningsstyrelsen.fi/download/138958.Aivot_oppimisen_valmiudet_ ja_koulunkaynti.PDF#page=53) Luettu: 15.1.2017.

Sanataidekerho, 2016. Iltapäiväkerho. Luettavissa:

<http://sanataidekoulu.fi/opetus/iltapaivakerhot/>. Luettu: 25.3.2017.

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10 - Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Luettavissa:

[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3412-2\\_korj.pdf?sequence=1](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1) Luettu: 16.1.2017.

Stigman, S. 2008. Lapsuusiän lihavuus ja liikunta. Teoksessa UKK-instituutti, 2008. Terveystieteiden tutkimusraportit 2008 – Liikettä lihavuuteen. Luettavissa:

<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/187-nettiin-tutkimusraportit08.pdf>. Luettu: 15.2.2017.

Suomen Osteoporoosiliitto ry, 2006. Luuliikunta – Lapsuudesta vanhuuteen – unohtamatta osteoporoosia sairastavia. Luettavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/291-Luuliikuntasuositus\\_asiakirja.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/291-Luuliikuntasuositus_asiakirja.pdf). Luettu: 25.1.2017

[Luuliikuntasuositus\\_asiakirja.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/291-Luuliikuntasuositus_asiakirja.pdf). Luettu: 25.1.2017

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus. Luettavissa

[http://www.oph.fi/download/144729\\_Liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_2.pdf](http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf). Luettu 15.1.2017.

Sääkslahti, A., Soini, A., Iivonen, S., Laukkanen, A. & Mehtälä, A. 2015. Lapsen laatuista liikuntaa. Liikunta ja Tiede 50. Luettavissa:

[http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt2-315\\_51-55\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-315_51-55_lowres.pdf). Luettu: 20.3.2017.

Sääkslahti, A. & Lauritsalo, K. 2013. Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toimi.). 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.

Tiainen, T. & Välimäki V. 2015. Lukuja liikkuen, tavuja touhuten. PS-kustannus. Jyväskylä.

Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi - Vinkkejä ja virikkeitä 4–12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Luettavissa

[http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/moto\\_taituri\\_opas.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/moto_taituri_opas.pdf).

Luettu: 20.1.2017.

UKK-instituutti. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7- 18-vuotiaille. Luettavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf). Luettu: 15.1.2017.

Uoti, A. 2006. Aamu- ja iltapäivätoiminta Suomessa. Teoksessa Rajala, R. 2006. Lapsen parhaaksi – tukea ja laatua aamu- ja iltapäivätoimintaan. Luettavissa: [http://www.oph.fi/download/47281\\_lapsenparhaaksi.pdf](http://www.oph.fi/download/47281_lapsenparhaaksi.pdf). Luettu: 21.3.2017.

Uusikylä, K & Atjonen, P. 2007. Didaktiikan perusteet. WSOY. Helsinki.

Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.), 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY. Helsinki.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. VK-kustannus. Keuruu.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja – Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-kirjat. Helsinki.

## Liitteet

### Liite 1. Esimerkki leikkien arvioinnista

#### **LEIKKI: Tavuviesti KEHITETTÄVÄÄ**

Idea: Joukkueissa yksi kerrallaan saadaan sanan alkuosa (ensimmäinen tavu). Tehtävänä on hakea tavulle sopiva pari sanan muodostamiseksi. Seuraava saa lähteä kun edellinen on päässyt takaisin (läpsystä vaihto). Lopuksi tarkastetaan yhdessä kaikki muodostetut sanat.

Välineet: Tavuja tai laskutoimituksia

Huomioita:

- Joillekin tavuille on useita vaihtoehtoja, joillekin vain yksi, joten saattaa käydä niin että kaikille ei löydy paria
- Ei kerrota haettavaa sanaa valmiiksi, jää varaa luovuudelle?

Uusia ideoita:

- Tavuille edetään jollain tietyllä tavalla, esimerkiksi tavut ovat osa rataa jolloin mielenkiinto säilyy
- Toimisi myös laskutoimituksella

#### **LEIKKI 2: Ristinollaviesti TOIMI**

Idea: Tehdään neliön muotoinen ristinolla-ruudukko, esimerkiksi 3x3. Peliä pelataan joukkueina. Tavoitteena on tehdä kolmen (tai sovitun pituinen) suora ruudukkoon ja samalla estää vastustajaa muodostamasta suoraa. Pelin alkaessa kaikki nappulat ovat jonojen luona ja kolme ensimmäistä vievät nappulat mukanaan ruudukolle. Sen jälkeen omalla vuorolla käydään vain vaihtamassa nappulan paikkaa ruudukossa.

Välineet:

- Ruudukko: Vanteet, teippi, hiekkaan piirretty
- Nappulat: Tötsät, hernepussit tai mitä vaan mitä on kahta eri väriä ja helppo kantaa

Huomioita:

- Käykää läpi ristinollan idea ennen pelin aloittamista. Esimerkiksi se, että suoria voi tehdä moneen eri suuntaan (pystyyn, vaakaan ja ristiin).
- Osa lapsista tajuaa nopeammin kuin toiset, antakaa lasten neuvoa toisiaan suorituksen aikana
- Toimii parhaiten kun joukkueissa on 3-5 lasta

Uusia ideoita:

- Voisiko ruudukon luona olla aina joku antamassa vinkkiä?

## Liite 2. Koonti onnistuneista leikeistä, ja niiden oppisisällöistä

### A. Hyvin onnistuneet leikit

LEIKKI	ÄIDINKIELI	MATEMATIIKKA	VUOROVAIKUTUS
Maa-Meri-Laiva		X	
Numerolabyrintti		X	
Piirrä selkään-viesti	X		
Matikkahippa		X	
Pesänryöstö	X	X	
Matikkakeisari		X	
Vannehippa			X
Yhdistä kehonosat			X
Onko meistä pariaksi?	X	X	
Noppaleikki		X	

### B. Leikit, jotka vaativat muutaman yrityskerran

LEIKKI	ÄIDINKIELI	MATEMATIIKKA	VUOROVAIKUTUS
Valokuvasuunnistus	X		
Tavuviesti I	X		
Ristinollaviesti			X
Tavuviesti II	X		
Ihmispatsas		X	
Muistipeliviesti		X	X

### **Liite 3. IP-ohjaajien mietteitä toiminnasta pilotin aikana**

#### **ELOKUU**

”Miten paljon voi olla oppimisleikkejä yhtenä päivänä?”

”Kiinnostaako lapsia koulun jälkeen vielä matikka?”

”Ei oikein tiedä mistä aloittaa leikkien suunnittelu”

#### **LOKAKUU**

”Lapset eivät kiinnitä huomiota oppimisleikkeihin”

”Helppo huijata oppimaan”

”Ihan helppo keksiä leikkejä, kun pääsee vauhtiin”

”Miten ottaa huomioon 2. luokkalaiset?”

#### **TAMMIKUU**

”Ei yhtään niin vaikeaa kuin alkuun ajatteli”

”Menee hyvin muiden leikkien mukana”

”Vaatii hieman ajattelua, muttei periaatteessa työllistä enempää”

#### **VINKKEJÄ MUILLE**

”Ei kannata miettiä leikkejä liian vaikeasti, yksinkertainenkin leikki toimii hyvin”

”Jotkut leikeistä vaatii useamman kokeilun että alkaa sujumaan”

”2. luokkalaisille tekee vaan vähän vaikeampia laskuja, mutta hyvä myös kerrata 1. luokan asioita”

”Leikeissä käytettävät materiaalit kannattaa antaa lasten omaan käyttöön, keksivät paljon erilaisia muunnoksia”