

ERITYISLIKUNNAN MAHDOLLISUUDET JA OHJAUS LÄHIHOITAJAKOULUTUKSESSA

Jarmo Simonen

Kehittämishankeraportti
Toukokuu 2010



Tekijä(t) SIMONEN, Jarmo	Julkaisun laji Kehittämishankeraportti	Päivämäärä 01.06.2010
	Sivumäärä 22	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi ERITYISLIIKUNNAN MAHDOLLISUUDET JA OHJAUS LÄHIHOITAJAKOULUTUKSESSA		
Koulutusohjelma Ammatillinen opettajankoulutus		
Työn ohjaaja(t) LEPÄNJUURI, Aino		
Toimeksiantaja(t) Koulutuskeskus Agricola		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Kehittämishankkeen tavoitteena oli kuvata erityisliikunnan ohjauksen opintojaksoa Koulutuskeskus Agricolan lähihoitajakoulutuksessa. Työ on suunnattu kuntoutuksen koulutusohjelmaa varten. Kehittämishankkeessa käsiteltiin erityisliikunnan-ohjausta, terveysliikunnan osa-alueita, erityisliikunnan organisaatioita sekä asiakkaan ohjaamista ja motivointia. Kehittämishankkeen tuloksena valmistui kuvaus opintojaksosta. Tätä kuvausta opettaja voi hyödyntää päivittäisessä työssään.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Erityisliikunta, lähihoitajakoulutus, ohjaus		
Muut tiedot		

Author(s) SIMONEN, Jarmo	Type of publication Development project report	Date 01.06.2010
	Pages 22	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title The Possibilities and Supervising of Adapted Physical Activity in the Education of Practical Nurses		
Degree Programme Vocational Teacher Education		
Tutor(s) LEPÄNJUURI, Aino		
Assigned by Agricola Centre for Education and Training		
Abstract The aim of the development project was to describe the program of supervising the adapted physical activity in the education of practical nurses arranged in Agricola Centre for Education and Training. The project is aimed for the rehabilitation program. This development project discussed supervising of adapted physical activity, different parts of physical activity, the organizations of adapted physical activity as well as the supervising and motivating of the client. The result of this development project is the description of a study program. Teacher can make use of this description in his/her daily work.		
Keywords Adapted Physical Activity, education of practical nurses, supervising		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	4
2 KEHITTÄMISHANKKEEN TARKOITUS JA KUVAUS	5
3 LÄHIHOITAJAKOULUTUKSEN TUTKINNON RAKENNE	7
4 IHMIS- JA OPPIMISKÄSITYKSET	8
5 ERITYISLIIKUNNAN MÄÄRITTELYÄ.....	10
6 TERVEYSLIIKUNNAN OSA-ALUEET	11
6.1 Aerobinen kunto.....	12
6.2 Tuki- ja liikuntaelimestön kunto ja motoriikka	13
6.3 Antropometria.....	14
7 OPETUS, OHJAUS JA MOTIVOINTI	15
8 UIMATAITO JA HENGENPELASTUS	17
9 LIIKUNNAN TURVALLISUUS	17
10 ERITYISLIIKUNTAA JÄRJESTÄVÄT ORGANISAATIOIOT	18
11 POHDINTA	19
LÄHTEET.....	22

1 JOHDANTO

Työskentelen Koulutuskeskus Agricolan palveluksessa liikunnan- ja terveystiedon opettajana. Opetan liikuntaa sekä ammatillisella, yleissivistävällä että työhön ja opiskeluun ohjaavalla ja valmentavalla puolella. Kehittämishankkeeni kohdistan oppilaitoksemme lähihoitajakoulutuksen tarpeisiin.

Kuluvana lukuvuonna 2009–2010 suunnittelin ja toteutin lähihoitajakoulutuksen erityisliikunnanohjaamisen sekä uimaopetuksen- ja hengenpelastuksen opiskelujaksot. Eväät suunnittelulle sain valtakunnallisesta ja koulukohtaisesta opetussuunnitelmasta sekä ryhmän vastuopettajan kanssa käymistäni keskusteluista. Varsinaisen jakson tuntisuunnitelman jätin tarkoituksellisesti väljäksi, jotta pystyisin reagoimaan jakson aikana opiskelijoiden ohjauksen tarpeisiin.

Toteutimme opiskelijoiden kanssa yhteissuunnittelua aina tietyin väliajoin ja sovimme muun muassa ohjaustuokioiden toteutuksista oppilaitoksen ulkopuolelle. Tällainen toimintamalli onnistui mielestäni hyvin, koska opiskelijaryhmä oli tänä lukuvuonna poikkeuksellisen pieni, neljä opiskelijaa.

Opintojakson aikana ilmeni, että opiskelijoilla on keskimäärin hyvät omat liikuntataidot. Sen sijaan opiskelijat kaipasivat paljon tukea ohjaustuokioiden suunnittelussa sekä rohkaisua ohjaamaan erilaisia ryhmiä. Myös liikuntaorganisaatioiden ja erityisliikuntaa järjestävien tahojen tuntemus oli puutteellista.

Opintojakson ohjattuani virisi ajatus kehittää malli erityisliikunnanohjauksen toteuttamiselle oppilaitoksemme tarpeisiin. Opetussuunnitelmassa jakson sisällöt ja tavoitteet on kuvattu melko lyhyesti ja itse koin, että opettajalla olisi hyvä olla vielä jotain ”kättä pidempää” opetuksen tarkemman suunnittelun tukena. Uskoisin, että tätä työtä voi osittain hyödyntää esimerkiksi mielenterveys- tai vammaistyön koulutusohjelmissa.

Koulutuskeskus Agricola on kristilliseltä arvopohjalta toimiva monialainen oppilaitos. Pieksämäen alueella Agricola tarjoaa ammatillista peruskoulutusta nuorille ja aikuisille sekä oppimiseen erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille.

Uraa vaihtaville tai opintojaan täydentäville aikuisopiskelijoille Agricola tarjoaa kattavan valikoiman ammatti- ja erityisammattitutkintoja. Seurakuntien työntekijöiden ja luottamushenkilöiden ammatillista ja täydentävää koulutusta tuotetaan sekä Pieksämäellä että Helsingissä.

Työyhteisöjen kehittämis-, konsultointi- ja valmennuspalvelut on suunnattu erityisesti sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan työyhteisöille, erityishuollolle sekä seurakunnille. Lisäksi Agricolassa järjestetään monipuolisia harrastepohjaisia lyhytkursseja.

Koulutuskeskus Agricola rakentaa toivoa, hyvää elämää ja arjen kristillisyyttä, tavoitteenaan tarjota ihmisarvoiset elämänmahdollisuudet kaikille. Agricola on osa [Kirkkopalvelujen](http://www.kkagricola.fi) laajaa palvelukokonaisuutta. (www.kkagricola.fi.)

2 KEHITTÄMISHANKKEEN TARKOITUS JA KUVAUS

Kehittämishankkeeni tarkoituksena on luoda näkökulmia erityisliikunnan ohjaamiselle koulutuskeskus Agricolan lähihoitajakoulutuksen kuntoutuksen koulutusohjelmaan.

Tavoitteena on hyödyntää opetussuunnitelmarunkoa ja tehdä siitä tarkempi opintojaksoa kuvaileva tuotos. Tarkoituksena ei ole tehdä tarkkaa sisältösuunnitelmaa, vaan pohtia erityisliikunnan ohjauksen ja opetuksen mahdollisuuksia oppilaitoksessamme ja paikallisesti Pieksämäellä.

Käytännössä erityisliikunnan mahdollisuudet ja toteutus maassamme poikkeavat kuntakohtaisesti melkoisesti. Tulevassa työelämässä opiskelijat joutuvat varmasti tekemisiin hyvinkin erilaisten olosuhteiden kanssa ja yhtenä jakson tavoitteena onkin ohjata opiskelijoita soveltamaan ja pohtimaan erilaisia erityisliikunnan toteuttamistapoja ja mahdollisuuksia. Tasapuolisuus ei välttämättä toteudu kaikissa kunnissa yhtäläillä, vaikka liikunnan harrastamisen tulisi olla kaikille mahdollista. Tulevaisuudessa opiskelijat voivat olla omalta osaltaan liikunnan tasa-arvon ”puolestapuhujia” omalla työskentelypaikkakunnallaan.

Kuntoutuksen kenttä on laaja. Tarkkojen opetuksen sisältöjen rakentaminen tässä työssäni ei ole oleellista. Tarkoitus on kuvata opintojaksoa kokonaisvaltaisesti, jättäen tilaa ja mahdollisuuksia ottaa huomioon vallalla oleva opetussuunnitelma,

opettajan oma näkemys erityisliikunnan ohjaamisesta sekä opiskelijoiden oppimisen tarpeet. Lähtökohtana voidaan pitää sitä, että lähihoitajaopiskelijoista ei tarvitse kouluttaa liikunta-alan ammattilaisia, vaan antaa heille riittäviä perustietoja ja -taitoja liikunnan ohjaamisesta.

Valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa on määritelty opiskelijan tavoiteltavasta osaamisesta seuraavasti:

Opiskelijan on osattava tukea ja kannustaa asiakasta aktiiviseen elämään, harrastus- ja vapaa-ajan toimintaan sekä työhön. Hänen on osattava arvioida asiakkaan levon tarvetta ja sen suhdetta rasitukseen. Opiskelijan on osattava nimetä asiakkaan terveyskunnan osa-alueet (morfologia, lihas-, motorinen, hengitys- ja verenkiertotoiminta ja aineenvaihdunta) ja niihin vaikuttavat tekijät. Hänen on osattava perustella liikunnan merkitys ihmisen terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn.

Opiskelijan on osattava määritellä asiakkaan terveyskuntoa, kuten fyysistä aktiivisuutta, lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta ja kestävyyttä. Opiskelijan on osattava ohjata eri-ikäisille ja eri riskiryhmään kuuluville asiakkaille terveyttä edistävää liikuntaa. Hänen on osattava valita riittävä ja turvallinen liikunnan taso, joka vastaa asiakkaan kuntoa, taitoja ja motivaatiota eikä sisällä vammautumisen tai sairastumisen vaaraa.

Opiskelijan on osattava suunnitella ja toteuttaa ryhmissä asiakkaille sovellettuja terveyttä edistäviä liikunnan muotoja, kuten sauvakävelyä, pelejä, yksilö- ja ryhmäliikuntaa, kotivoimistelua ja allasvoimistelua. Opiskelijalla on oltava hyvä uima- ja hengenpelastustaito.

Opiskelijan on osattava toteuttaa elämyksellistä ja virkistävää liikuntaa sekä yksilöllisesti että ryhmissä. Hänen on osattava hyödyntää luontoa ja lähiympäristöä liikunnan toteuttamisessa ja osattava ottaa työssään huomioon ympäristön ekologia ja kestävä kehitys.

Opiskelijan on osattava hyödyntää työssään erityisliikuntaa järjestäviä organisaatioita valtakunnallisesti ja alueellisesti. Hänen on osattava hyödyntää työssään terveyden- ja sosiaalihuollon ja liikuntatoimen yhteistoimintamahdollisuuksia erityisliikunnan toteuttamisessa. Hänen on osattava ohjata asiakasta tarvittaessa hakeutumaan itselleen soveltuviin liikuntapalveluihin. Hänen on osattava toimia henkilökohtaisena avustajana erityisliikunnassa.

(Ammatillisen peruskoulutuksen opetussuunnitelman ja näyttötutkinnon perusteet, Opetushallitus 2001.)

Opiskelija osaa ohjata erilaisia liikuntaryhmiä ja opiskelijalla tulee olla hyvä uimaopetus- ja hengenpelastustaito (Koulukohtainen opetussuunnitelma 2006).

Opetuksen suunnittelu on ollut jaksoa opettavan opettajan vastuulla eli käytännössä opettajan vaihtuessa jakson sisällöt ovat saattaneet muodostua hyvinkin erilaisiksi. Työni tarkoituksena onkin toimia perusrunkona yhdessä opetussuunnitelman kanssa sisältöjen suunnittelua varten, jolloin opetettava kokonaisuus rakentuu samansuuntaiseksi riippumatta esimerkiksi jaksoa opettavasta opettajasta.

3 LÄHIHOITAJAKOULUTUKSEN TUTKINNON RAKENNE

Ammatilliset opinnot 90 ov
Pakolliset opinnot
Kasvun tukeminen ja ohjaus 15 ov
Hoito ja huolenpito 20 ov
Kuntoutumisen tukeminen 15 ov
Pakollinen koulutusohjelma (1 valittava)
Kuntoutuksen koulutusohjelma 30 ov
Mielenterveys- ja päihdetyön koulutusohjelma 30 ov
Sairaanhoidon ja huolenpidon koulutusohjelma 30 ov
Vammaistyön koulutusohjelma 30 ov
Vanhustyön koulutusohjelma 30 ov
Kaikille valinnainen tutkinnon osa 10 ov
Ammattitaitoa täydentävät opinnot 20 ov
Vapaasti valittavat opinnot 10 ov

(www.kkagricola.fi)

Kuntoutuksen koulutusohjelmaan sisältyy erityisliikunnan ohjaus 2,5 opintoviikkoa. sekä uimaopetus- ja hengenpelastustaito 1 opintoviikko. Erityisliikunnan ohjaus on osa fyysisen toimintakyvyn tukemisen ja ohjauksen jaksoa, yhteensä 18 opintoviikkoa. Työni perustuu opetussuunnitelman osalta Opetushallituksen vuoden 2001 hyväksytyihin opetussuunnitelmiin. Uudet opetussuunnitelmat tulevat voimaan syksyllä 2010.

Kuntoutuksen koulutusohjelmasta suuntaudutaan yleensä työskentelyaloille, joissa toimitaan kuntoutujan kotiympäristössä, kotihoidon- ja välimuotoisen asumisen ympäristössä, toiminta- ja työkeskuksissa, työpajoissa, palvelukeskuksissa, kolmannen sektorin eri työpaikoissa, terveyskeskuksen vuodeosastoilla ja kuntoutumisyksiköissä, kuntoutumislaitoksissa, kylpylöissä sekä henkilökohtaisena avustajana tai ryhmäavustajana työpaikoissa tai jossain muussa vastaavassa työpaikassa. Edellä mainituissa paikoissa voidaan toteuttaa myös työssäoppimisjaksot. Pääsääntöisesti valmistuvien lähihoitajien työkenttänä ovat aikuiset ja vanhusväestö. Toisaalta myöhemmin työssäni esiintyvät terveysliikunnan osa-alueet ovat sovellettavissa aina kulloisenkin ohjauksen kohteena olevan ryhmän tai yksilön tarpeisiin ikäryhmästä riippumatta.

4 IHMIS- JA OPPIMISKÄSITYKSET

Nykyinen oppimiskäsitys korostaa oppilaan aktiivista roolia oman tietorakenteensa jäsentäjänä. Jokainen oppija on yksilö, jonka kokemusmaailma tuottaa erilaiset lähtökohdat uuden oppimiselle. Tehokas opettaminen on ennen kaikkea optimaalisten oppimismahdollisuuksien luomista sekä positiivisen oppimishalun virittämistä ja säilyttämistä pedagogisin keinoin. Se merkitsee myös opettajan roolin muuttumista entistä enemmän opiskelun ohjaajaksi ja oppimisympäristöjen suunnittelijaksi. Koska oppiminen on pitkälti sosiaalista vuorovaikutusta, oppimisympäristöjen suunnittelussa korostuvat sekä ihmisten keskinäiset suhteet että oppijan ja opittavan kohteen välinen interaktio. (Patrikainen 2002, 35.)

Tämän työni kohdalla voidaan oppimisympäristöillä käsittää mahdollisimman laajaa tutustumista erityisliikunnan toimintaan sekä ohjaustilanteiden monipuolista järjestämistä. Lähihoitajaopiskelijan ohjaamista ohjaa humanistinen ihmiskäsitys.

”Humanistiseen ihmiskäsitykseen liittyy läheinen, empaattinen ja eettinen suhtautuminen oppijaan. Suhde oppijaan on oppimista ja ihmisenä kasvamista ohjaava ja tukeva.” (Patrikainen 2002, 153.)

Kyseessä olevan jakson opettamisessa tulisi noudattaa samankaltaisia ihmis- ja oppimiskäsityksiä sekä opiskelijoiden liikunnanopetuksessa että opiskelijoiden omassa ohjaamisessa tulevilla työkentällä. Lähihoitajan työ on ihmisläheistä, vuorovaikutuksellista, kokonaisvaltaista työtä. Tämä tulee huomioida myös heidän opetustaan suunniteltaessa ja opetusmenetelmien valinnoissa.

Opetustapahtuma on vuorovaikutusilmiö, joka ihmisten kesken tapahtuu kielen (myös ilme- ja elekielen) avulla. Puhuessaan ja toimiessaan opettaja jäsentää ja ilmaisee omaa ajatteluaan oppilaasta ihmisenä ja oppijana ja käsityksiään oppilaalle merkityksellisestä tiedosta. (Patrikainen 2002, 33.)

Ehkäpä jo ”vanhakantaisella” behaviorismillakin oppimiskäsityksenä on aina sijansa liikunnanopetuksessa. Esimerkiksi eri suoritustekniikoiden opetuksessa opettaja-keskeinen mallista oppiminen on ainakin alkuvaiheessa tärkeää. Toki, kun kyseessä on pääsääntöisesti aikuisopiskelijat, täytyy huomioida jo aiemmat taidot sekä kokemukset ja perustaa opetusta siihen.

Kognitiivisessa oppimiskäsityksessä oppimisen lähtökohtana on oppijan oma tai oppimisyhteisön yhteinen toteamus, että aikaisemmat tiedot ovat riittämättömät tai ristiriitaiset. Opettaja toimii konsulttina ja auttaa oppijaa testaamaan erilaisia oletuksia ja toimii tehtyjen ratkaisujen vahvistajana. Myös ryhmässä tapahtuva kognitiivinen prosessointi on tärkeää. Oppimistulos syntyy silloin oppijoiden ja opettajan keskeisessä vuorovaikutuksessa, ja näin saavutettu tieto on eräänlainen sosiaalinen tuote. (Patrikainen 2002, 154.)

Edellä mainittu kuvaus sopii mielestäni hyvin yhdeksi kyseisen opintojakson oppimiskäsityksistä. Opiskelijoilla on usein jo paljonkin kokemusta työelämästä ja ohjauksesta. Ryhmässä prosessointi ja opettajan tuki suhteessa aiempiin kokemuksiin ovat tärkeä asia oppimiselle.

Myös konstruktivistinen oppimiskäsitys ohjaa erityisliikunnan opetusta. Tiedon käsittely ja ajattelu on oppimisen lähtökohta. Oppiminen nähdään aktiivisena prosessina, jossa oppija rakentaa sisäisen tai mentaalisen rakennemallin tiedosta ja muodostaa henkilökohtaisen tulkinnan kokemuksestaan. (Patrikainen 2000, 154-155.)

Yhtälailla kuten kognitivismissakin opiskelijat suunnitellessaan ja toteuttaessaan ohjaustuokioita kytkevät aiemmin omaksuttuja tietoja toisiinsa ja pohdiskelevat ryhmissä erilaisia ratkaisumalleja ohjausten toteuttamiseksi. Kun kyseessä on spesifialana liikunta, täytyy kuitenkin muistaa, että on olemassa paljon tiettyjä lainalaisuuksia, joita opiskelija ei voi omaksua ilman liikunnanopettajan ja alan asiantuntemusta. Ihmisen fysiologia ja liikuntalajien suoritustekniikat asettavat jo tietyt ehdot liikunnan toteuttamiselle. Esimerkiksi kuntosaliharjoittelussa tai uinnissa oikeita suoritustekniikoita ei voi oppia pelkästään ”refleктоimalla”, vaan opetuksen tulee perustua vankkaan ammattitaitoon. Liikunnanopetuksessa voidaan ja kannattaa hyödyntää eri oppimiskäsityksiä monipuolisesti. Yhdessä opettajan ja opiskelijan vuorovaikutuksen kanssa eri oppimiskäsitykset tukevat kokonaisvaltaista oppimista.

5 ERITYISLIIKUNNAN MÄÄRITTELYÄ

Eriyisliikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. (Mälkiä & Rintala 2002, 6.)

”Eriyisryhmiin kuuluu yli miljoona suomalaista riippumatta erityisryhmän määritelmästä. Kyseessä on suuri määrä ihmisiä, joilla tulisi olla tasavertaiset mahdollisuudet liikkua ja saavuttaa liikunnan antama hyöty.” (Mälkiä & Rintala 2002, 6.)

Kun kyseessä on noinkin iso osa väestöstä erityisliikunnan parissa, on varmasti aiheellista panostaa lähihoitajaopiskelijoiden liikunnanohjauksen taitojen ja tietojen opetukseen.

6 TERVEYSLIIKUNNAN OSA-ALUEET

”Terveysliikunnaksi voidaan lukea liikunta, joka on kaikille suositeltavaa ja mahdollista ja joka edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä toiminnan syistä ja toteuttamistavoista riippumatta.” (Vuori 2000, 15.)

Fyysisen toimintakyvyn tukemisen ja ohjauksen opintokokonaisuudessa, johon erityisliikunnanohjaus sisältyy, yhtenä opiskelijan osaamisen kohteena on nimetä terveystoiminnan osa-alueet. Kaikessa liikunnassa, myös erityisliikunnassa, liikunnan ohjaus voi perustua näihin osa-alueisiin.

Terveystoiminnan osa-alueita voidaan määritellä eri termeillä. Opetussuunnitelmassa mainitaan käsitteet morfologia, lihas-, motorinen -, hengitys- ja verenkiertotoiminta ja aineenvaihdunta. Itse käytän termejä aerobinen eli kestävyyskunto, tuki- ja liikuntaelimestön kunto, motoriikka sekä antropometria. Myös UKK-instituutin liikuntapiirakka on hyvä terveystoiminnan määritelmä:



(www.ukkinstituutti.fi)

Riippumatta kuntoutuksen kohteesta terveysliikunnan osa-alueet ovat yleispäteviä. Kuntoutuksen ja liikunnan ohjauksen kohteena voi olla yhtäläillä vanhus, aikuinen, nuori, lapsi tai vaikkapa vammautunut henkilö.

Kuntoutuksen tarve voi vaihdella hyvinkin paljon, riippuen esimerkiksi iästä tai vamman asteesta. Tietyt lainalaisuudet pätevät joka tapauksessa. Opintojakson tavoitteena voidaan pitää sitä, että opiskelija ymmärtää ja osaa soveltaa terveyskunnan osa-alueita eri asiakasryhmiin.

Riippuen kuntoutuksen kohteena olevasta yksilöstä tai ryhmästä, terveystieteiden osa-alueita voidaan soveltaa tapauskohtaisesti, tilanteen mukaan.

Kuntoutuksen kentällä liikunnan harrastamisen oletetaan olevan jatkumo aluksi tapahtuvalle kuntoutumisvaiheelle. Toimintakyvyn ollessa riittävän hyvä, voidaan siirtyä aktiiviseen, omatoimiseen tai ohjattuun liikunnanharrastamiseen. Tässä vaiheessa on hoitavan tahon rooli merkittävä asiakkaan motivoimisessa. Seuraavaksi kuvaan tarkemmin terveysliikunnan osa-alueet ja ne käytännön toimenpiteet, joita toteutetaan opetuksessa.

6.1 Aerobinen kunto

Aerobisella kunnolla tarkoitetaan liikuntasuoritusta, jossa käytetään lähinnä hapellista energian tuottoa; pitkäaikaista, ei aivan maksimiponnistukseen yltävää liikuntaa (Mälkiä & Rintala 2002, 460).

Riittävän hyvä peruskestävyys on edellytys liikunnan monipuoliselle harrastamiselle. Heikon kestävyuden parantamiseksi tulee tehdä pitkäkestoisia harjoitteita, matalalla harjoitusteholla.

Sopivia liikuntamuotoja ovat pallopelit, kävely, sauvakävely, juoksu, hiihto, uinti, melonta ja pyöräily. Tällaisia harjoitteita tulisi olla päivittäin.

Ei sovi myöskään unohtaa ns. hyötyliikunnan merkitystä ihmisen hyvinvoinnille. Yhtäläillä pihatytöt, lumenluonti tai vaikkapa portaiden nousu on terveysliikuntaa.

Opetuksessa käydään läpi kestävyysliikunnan perusteet teoriassa; sydämen sykkeen seuranta ja verenkiertojärjestelmä.

Käytännössä toteutetaan kävely ja sauvakävelyharjoituksia, joissa sekä opetetaan oikea tekninen suoritus että tarkkaillaan sydämen sykintätiheyttä ja elimistön rasiustilaa.

Sauvakävely lajina on mainittu myös opetussuunnitelmassa, joten aerobisen liikunnan käytännön harjoitukset toteutetaan tämän lajin parissa.

Riippuen opiskelijaryhmästä ja jakson toteutumisen ajankohdasta kestävyys-harjoitteita voidaan kokeilla useammassa liikuntamuodossa, esimerkiksi hiihdossa.

Opetuksessa korostetaan, että samat kestävyysliikunnan perusteet ovat päteviä riippumatta liikuntamuodosta.

Koulutusrakenteessa on myös osio, jossa opetellaan kunnon mittaamiseen liittyviä asioita ja näin ollen liikunnanohjauksen jaksossa voidaan hyödyntää jo aiemmin omaksuttua tietoa.

Käytännön harjoitteet toteutetaan oppilaitoksen tiloissa sekä lähiympäristössä. Pieksämäellä on erittäin hyvät ulko-, luonto- ja retkeilyliikuntamahdollisuudet.

Edellä mainittuja liikuntamuotoja voidaan harrastaa liikuntatuntiresurssien puitteissa. Esimerkiksi paikallisen melontaseuran toimipiste sijaitsee aivan oppilaitoksemme välittömässä läheisyydessä ja talviliikuntapaikat ovat myös hyvin saavutettavissa.

6.2 Tuki- ja liikuntaelimistön kunto ja motorikka

Tuki- ja liikuntaelimistön perusrakenteen muodostaa luusto, joka käsittää reilut 200 luuta, luita toisiinsa liittävä nivelistö nivelsiteineen sekä luustoon liittyvä lihaksisto, jonka avulla ylläpidämme asentoa ja liikumme (Mälkiä & Rintala 2002, 14).

Tuki- ja liikuntaelimistön kunto korostuu erityisesti vanhusten kuntoutuksessa. Mitä parempi lihaskunto on sitä helpompi on suoriutua arjen askareista. Myös vammautumisen jälkeinen lihaskunnon parantuminen on ensiarvoisen tärkeää.

Käytännössä opiskelijoiden ohjaus keskittyy kuntosal-, vesiliikunta- sekä salivoimistelu- ja venyttelyharjoituksiin. Opetellaan oikeat suoritustavat kuntosalilla ja tehdään erilaisia voimisteluharjoituksia välineillä ja ilman. Opetuksessa hyödynnetään oppilaitoskampuksella sijaitsevaa vanhusten palvelukeskus Koivurantaa, jonka asukkaille suunnitellaan liikuntatuokioita yhdessä fysioterapeutin sekä liikunnanopettajan avustuksella. Vaalijalan kuntayhtymän kanssa voidaan tehdä vastaavaa yhteistyötä eri vammaisryhmien kanssa.

Jakson aikana tutustutaan myös Pieksämäen uimahallin kuntosalilaitteisiin ja opiskelijat voivat toimia avustajina kaupungin erityisliikunnanohjauksen ryhmissä.

Motorisella kunnolla tarkoitetaan kykyä hallita kehon tasapaino, ja toisaalta kykyä reagoida nopeasti asennon muutoksiin säilyttäen samalla liikkumisen tarkoituksenmukainen koordinaatio. Hyvä tasapainon hallinta on keskeistä toimintakyvyn ja turvallisen liikkumisen kannalta. Tasapainon tai asennon hallinnan heikkeneminen erityisesti vanhimmista ikäryhmissä voi johtaa luita rikkoviin vakaviin kaatumisiin. Niinpä monipuolisen liikunnan harrastamisen rooli voi olla erityisen tärkeä hyvälle elämänlaadulle ja toimintakyvyn alenemisen ehkäisylle (www.verkkoklinikka.fi).

Motoriikkaa kehittäviä ja ylläpitäviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi pallopelit ja niiden sovellukset, tanssi, erilaiset tasapainoradat ja kävelykoulu.

6.3 Antropometria

Antropometrian tärkeimmät liikuntaan ja terveyteen yhdistyvät osa-alueet ovat kehon rasvaosuus ja rasvan jakautuminen. Edellistä kuvaavat epäsuorasti pituuteen suhteutettu paino, ns. painoindeksi (body mass index), ja valittujen ihopoimujen summa tai niistä arvioitu rasvaprosentti. Vyötärölle ja vatsan sisäosiin kerääntyvä viskeraalinen rasva, "omenalihavuus", on terveyden kannalta vaarallisin lihavuustyyppi, johon toisaalta voidaan vaikuttaa liikunnalla. Vatsakkuutta voidaan arvioida vyötärön ja lantion ympärysmittien suhdeluvulla. (www.uku.fi.)

Kehon koostumuksen ja painonhallinnan merkitys liikunnassa ja kuntoutuksessa on merkittävää. Opiskelijan tulee tietää eri-ikäisten ihmisten ylipainon riskit ja sitä kautta terveyden ennusteet. Toisaalta taas aliravitsemus ja syömishäiriöt on huomioitava. Teoriaosuudessa käydään painonhallinnan ja liikunnan välisistä yhteyksistä läpi perusasiat, kuten painoindeksi, aineenvaihdunta, energian kulutus ja liikunnan tehokkuus. Painonhallintaa tukevia liikuntamuotoja ovat jo aiemmin mainitut aerobiset harjoitteet ja esimerkiksi vesiliikunta.

Vesivoimistelu on monipuolista kuntovoimistelua vedessä, jossa hyödynnetään veden fysikaalisia ominaisuuksia: nostetta, vastusta ja virtauksia. Vesivoimistelutunti sisältää notkeutta, lihasvoimaa, kestävyyttä, tasapainoa ja koordinaatiota ylläpitäviä ja parantavia harjoituksia. (Mälkiä & Rintala 2002, 351.)

Opettaja ohjaa vesiliikunnan perusteet ja sen jälkeen opiskelijat ovat mukana kaupungin erityisliikunnan jumppakerroilla joko seuraamassa, ohjaamassa tai osallistumassa vesiliikuntaan. Kuntosaliharjoittelu tukee painonhallintaa. Riittävällä intensiteetillä suoritettuna keho kiinteytyy ja yhdessä aerobisen harjoittelun ja terveellisen ruokavalion kanssa suhteellisen rasvan osuus kehossa voi pienentyä. Hyötyliikunnan merkitys energiankulutukselle on merkittävä. Mitä useampi lihasryhmä työskentelee pitkäkestoisesti, sitä suurempi on energiankulutus.

7 OPETUS, OHJAUS JA MOTIVOINTI

Erityisryhmien liikunnanopetus ja – ohjaus noudattaa samoja periaatteita kuin muukin liikunnanopetus.

Ohjaajalla täytyy olla tietoa ja taitoa, miten soveltaa näitä perusasioita ryhmän tai henkilön mukaan. (Mälkiä & Rintala 2002, 202.)

Aikuisryhmien ohjaamisessa voidaan soveltaa lähes mitä tahansa ryhmän ja sen yksilöiden tarpeiden mukaan. Tärkeää on, että tekeminen on turvallista ja mielekästä mahdollisimman monelle. Kannattaa esimerkiksi kokeilla rohkeasti erilaisia sääntö- ja pelisovelluksia sekä hyödyntää monipuolisesti välineitä. (Kauravaara ym. 2006, 22.)

Ohjauksessa käydään läpi ryhmä- ja yksilöohjaukseen liittyvää ennakkosuunnittelua, toiminnan aikana tapahtuvaa suunnittelua sekä jälkiarviointia. Käytännössä opiskelijat suunnittelevat ja toteuttavat liikuntatuokioita pienryhmissä. Tuokiosuunnitelmat tulee käydä läpi opettajan kanssa etukäteen. Tuokioden jälkeen pidetään lyhyt palautekeskustelu ja aloitetaan suunnittelu seuraavaa ohjauksetta varten. Ohjaukset toteutetaan oppilaitoksen erityiskoulutuksen, Koivurannan Palvelukeskuksen, Vaalijalan kuntayhtymän ja kaupungin erityisliikunnan ryhmissä. Tavoitteena on, että opiskelijat osaavat kannustaa ja motivoida kuntoutujia edistämään yksilön toimintakykyä ja terveyttä.

Tärkeää on huomioida jokainen kuntoutuja yksilönä ja kaikki harjoitteet tuleekin miettiä huolellisesti jokaisen kuntoutujan tarpeita vastaaviksi.

Opiskelijoiden ohjauksessa käydään läpi muun muassa myönteisen asenteen, oman persoonan, esiintymisvarmuuden, ohjauksen selkeyden, kärsivällisyyden sekä kannustamisen merkitystä kuntoutujan ohjauksessa.

Liikuntatuokion onnistuminen riippuu paljon ohjaajan asennoitumisesta liikunnan opetukseen ja hänen toiminnastaan harjoitusten aikana (Mälkiä & Rintala 2002, 210).

Tärkeimpinä asioina voidaan pitää ohjaajan persoonaa, luontevuutta, avoimuutta sekä asennetta. Kuntoutujan käsittelytaidolla on suuri merkitys prosessin etenemisen kannalta. Ohjaajana voit omalla suhtautumisellasi vaikuttaa ratkaisevasti siihen, tuleeko liikkuja toisenkin kerran ryhmään. Ilmeillä, eleillä, toiminnalla ja sanoilla voit joko kannustaa tai sammuttaa innokkuuden. (Kauravaara, Lakkasuo & Luona-Helminen 2006, 9.)

Täytyy muistaa, että kuntoutus on tiimityötä. Siellä jokaisella ammattiryhmällä on oma roolinsa. Lähihoitaja toimii varmasti enemmänkin motivoijana ja kannustajana kuntoutujan omaehtoista liikuntaa toteuttaessa. Toisaalta eri alojen asiantuntijat huolehtivat sitten osaltaan lääketieteellisten sekä kuntoutuksellisten tavoitteiden toteutumisesta.

On asioita, joita tulee huomioida ohjauksen opetuksessa. Varsinkin ryhmänohjaus tarvitsee tietyt elementit onnistuakseen. Opiskelijoiden kanssa voidaan rakentaa ns. ”ohjauksen muistilista”. Siinä voi olla mukana sekä ryhmänohjauksen periaatteita, etukäteissuunnittelua että varsinaisen toiminnan ohjaamiseen liittyviä asioita. Käytännön ohjauksessa kannattaa käydä läpi eri liikuntamuotojen sovellutukset.

Opetusmenetelminä voidaan käyttää opettajajohtoista ohjausta, pari- ja ryhmätöitä, kirjallisia töitä, ohjausharjoittelua, liikuntapaikkatutustumisia, vierailuja, omatoimista työskentelyä sekä vertaispalautteen antamista.

8 UIMATAITO JA HENGENPELASTUS

Uimataito- ja hengenpelastus on erityisliikunnan opintokokonaisuudessa oma yhden opintoviikon mittainen jakso. Tähän osioon on syytä tehdä tarkka jakso- ja tuntisuunnitelma, jossa tulee huomioida sekä opetussuunnitelman tavoitteet, uima- ja hengenpelastustaidon määritelmät sekä opiskelijan yksilölliset taidot ja aiemmat kokemukset vedessä liikkumisesta.

Opetuksessa keskitytään seuraaviin asioihin: Opiskelija hallitsee vähintään kahden uintilajin tekniikan siten, että hän pystyy suorittamaan hengenpelastukseen liittyviä taitoja. Näitä taitoja voivat olla esim. veden polkeminen, väsyneen uimarin auttaminen ja altaan pohjaan sukeltaminen. Opiskelija tietää teoriassa hengenpelastukseen liittyvät periaatteet ja osaa ensiaputaitoja. Opiskelijoiden ammatillisuuteen edellä mainitut asiat liittyvät siten, että opiskelijan tulevassa työssä vesiliikunta on yksi kuntoutumisen muoto ja uima- ja hengenpelastustaito ovat edellytys hyvälle ammatilliselle osaamiselle.

Oman uimataidon kohdalla opiskelijan tulee suorittaa uimataitotesti: hyppy altaan syvästä päädyistä jalat edellä sukelluksiin. Uidaan kaksisataa metriä, josta 50 metriä selkäuintia. Käytännön harjoitteita ovat veteen totuttelu, kellunnat, sukellus sekä tekniikkaharjoitukset rinta-, selkä- ja krooliuinnin kohdalla, riippuen opiskelijaryhmän alkutaidoista. Jakson aikana tutustutaan uimahallin pelastusvälineistöön hallin henkilökunnan avustuksella.

9 LIKUNNAN TURVALLISUUS

Turvallisuus voidaan jakaa henkiseen ja fyysiseen turvallisuuteen. Henkisellä turvallisuudella tarkoitetaan luottamuksellista ja kannustavaa ilmapiiriä, jolloin jokainen voi osallistua toimintaan omana itsenään, tasavertaisena ja omista lähtökohdistaan. Fyysinen turvallisuus tarkoittaa ympäristön turvallisuutta, jonka huomioimalla vältetään onnettomuuksia ja vahinkoja. (Kauravaara ym. 2006, 22.)

Opiskelijoille painotetaan jakson aikana turvallisuustekijöiden huomioimista. Kyseessä voivat olla esimerkiksi kuntoutujan terveydentila, liikuntavälineet,

ensiapuvalmius, vakuutukset sekä liikuntaympäristö. Opiskelijalle ohjataan liikunnan harrastamista koskevan terveystarkastuksen suorittaminen sekä turvallisuussuunnitelman laatiminen yksittäiselle liikunnanohjauskerralle. Erityisliikunnassa yksi huomion kohde on myös liikuntatilojen esteettömyys.

”Esteettömässä ympäristössä liikkumisesteinen henkilö kykenee liikkumaan tasavertaisena muiden kanssa. Liikkumisesteiselle soveltuva ympäristö on myös hyvä lapsille ja vanhuksille.” (Verhe 1994, 17.)

Käytännön harjoitusten aika opiskelijat tekevät havaintoja liikuntatilojen turvallisuudesta ja esteettömyydestä.

10 ERITYISLIIKUNTA JÄRJESTÄVÄT ORGANISAATIO

Suomessa erityisryhmien liikuntatoiminnan keskeisimmät järjestäjätahot ovat kuntien liikuntatoimi, erityisliikunnan järjestöt ja sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset. Näiden lisäksi merkittävä erityisryhmien liikunnan osa-alue on vammaisten ja pitkäaikaissairaiden oppilaiden liikunnanopetus. Kunnan liikuntatoimella on erilaisia tapoja luoda edellytyksiä erityisryhmien liikunnalle. Se tukee esimerkiksi järjestöavustuksin paikallisten vammais-, kansanterveys- tai eläkeläisyhdistysten liikuntatoimintaa niin, että osa seura-avustuksista jaetaan erityisliikuntajärjestöjen paikallisyhdistyksille. Kunnan liikuntatoimi jakaa myös vuosittain erityisliikunnan tarvitsemat tilat hakemusten perusteella ja tekee liikuntatilojen peruskorjauksia. Kunnan liikuntatoimi avustaa lisäksi esimerkiksi apuvälineiden hankinnassa, järjestää kuljetuspalvelua ja tukee taloudellisesti yhdistysten järjestämää ohjaajakoulutusta. (Mälkiä & Rintala 2002, 417, 419 – 420.)

Opetussuunnitelmassa opiskelijan osaamisen yhtenä tavoitteena on, että opiskelija osaa ohjata asiakasta hänelle sopivan liikunnan pariin. Laaja organisaatiotuntemus antaa tähän hyvät mahdollisuudet ja varsinkin kuntatahon erityisliikunnan palvelut on syytä tietää.

Opiskelijat tutustuvat sekä opiskelu- että kotikuntansa erityisliikunnan toiminnan järjestäjiin. Opiskelijat osallistuvat mahdollisuuksien mukaan joko Finland Junior Gamesin (VAU:n järjestämä) tai vammaislaskettelupäivän (kunnan järjestämä) järjestelyihin ja niihin osallistuvien opiskelijoiden avustajatehtäviin.

Valtakunnallisella tasolla tutustutaan uuden vammaisurheilujärjestön VAU ry:n toimintaan.

Vammaisurheilujärjestöjen kaksi vuotta kestänyt yhdistymisprosessi saatiin päätökseen 17. syyskuuta 2009, kun Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ELLI ry, Näkövammaisten Keskusliitto ry (NKL), Suomen Invalidien Urheiluliitto ry (SIU) sekä Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry (SKLU) perustivat uuden yhteisen järjestön: Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.

Sen varsinaisia jäseniä ovat vammaisten henkilöiden liikuntaa järjestävät rekisteröidyt yhdistykset ja seurat, liitolla ei ole henkilöjäseniä. VAU ry toimii jäsenistönsä valtakunnallisena yhdyssiteenä vammaisten henkilöiden urheilu- ja liikuntatoiminnassa noudattaen yleisesti hyväksytyjä urheilun ja liikunnan eettisiä periaatteita. VAU:n tehtävänä on lähes 40 lajin monilajiliittona monipuolisen vammaisliikunnan ja -urheilun toimintaedellytysten edistäminen - yhdessä ja erikseen. Valtakunnallisen vammaisten henkilöiden urheilu- ja liikuntajärjestön toimisto sijaitsee Länsi-Pasilassa, Helsingissä. Toiminta käynnistyi 1.1.2010.

11 POHDINTA

Oman kehittämishankkeeni ideaa olen pohtinut vuosien mittaan jo lähes "turhautumiseen" asti. Aiemmissa työpaikoissani liikunnanopetus on ollut kaikille yhteisten aineiden, ei siis ammattiaineiden opetusta. Oli vaikea löytää tarttumapintaa riittävän haasteellisen työn tekemiselle.

Tämä opettamani yhteensä kolmen ja puolen opintoviikon jakso oli jo niin laaja kokonaisuus, että päätin ryhtyä työstämään kehittämishanketta lähihoitajaopintoihin. Kun vertaan opettamaani jakson aikaa tähän hetkeen työn ollessa lähestulkoon valmiina, olisin varmasti paljon varmempi ja johdonmukaisempi opetuksessani. Työn tekemisen aikana tulee pohdittua asioita myös käytännön opettamisen näkökulmasta.

Joskus huomasin ajattelevani ikään kuin olisin itse opiskelija ja usein työtä tehdessä oli jo ajatuksissa seuraava vastaavan opintojakson opetus. Kuten jo johdannossa mainitsin, niin ehkäpä merkittävintä oli huomata opiskelijoiden epävarmuus käytännön ohjaustilanteissa. Itselle ohjaustilanteet ovat jo ehkä liiankin "rutiininomaisia" ja helposti unohtuu, että ohjaus ei välttämättä ole helppoa

opiskelijalle. Tulevaisuudessa kannattaa käytännön ohjausharjoittelua järjestää mahdollisimman paljon.

Lähihoitajaopinnoissa erityisliikunnanohjaus on osa ammattiosaamista. On hyvä, että liikunnan merkitys huomioidaan opetussuunnitelmia rakennettaessa.

Erityisliikuntaa määriteltäessä tulee väistämättä mieleen, mikä on erityisliikuntaa. Yhtäläillä, kuten ”kaikki oppijat ovat erilaisia”, voidaan ajatella, että kaikki liikunta on erityisliikuntaa. Ihminen kuntouttaa itseään juoksemalla maratonia, harrastamalla hyötyliikuntaa tai vastaavasti hänellä voi olla kuntoutuspäätös, jossa kuntoutus tapahtuu yhteiskunnan tukemana. Ideaalitilanne olisi tietysti se, että ihmiset itseohjautuvasti huolehtisivat oman terveytensä vaalimisesta, ennaltaehkäisten mahdollisia sairauksia.

Kuntoutus on usein seuraus jostain ja siinä hoidetaan pääsääntöisesti vammaa tai sairautta ja se vaatii aina erityistoimenpiteitä. Erityisliikunnan tulee siis tältä osin olla organisoitua, jotta tasa-arvo toteutuu ihmisten kesken. Usein käy niin, että pienet marginaaliryhmät jäävät vähemmälle huomiolle kuin ns. valtaväestön tarpeet. Tämän päivän todellisuudessa useissa kaupungeissa tai kunnissa käydäänkin tiukkaa kädenvääntöä esimerkiksi siitä, onko ”lämmitetty keinonurmi” tärkeämpi kuin edullisten perusliikuntapalveluiden turvaaminen kuntalaisille.

Uuden vammaisliikuntajärjestön, VAU ry:n perustaminen on loistava askel erityisliikunnan organisaation kehittymiselle. Järjestön toiminta ei kata kuitenkaan kaikkia erityisryhmiä ja siksi kuntien, paikallisten yhdistysten ja muiden toimijoiden merkitys on äärimmäisen tärkeää. Lähihoitaja voi työssään hyödyntää kunnallisia erityisliikunnan mahdollisuuksia. Tärkeää on, että liikunnanharrastaminen on kaikille mahdollista. Esimerkiksi liikuntapaikkarakentamisen tulee olla sen kaltaista, että liikunnan saavutettavuus ja sen esteettömyys turvataan.

Erityisliikunnan ohjauksen näkökulma lähihoitajakoulutuksessa voisi olla myös pedagogisempi kuin työssäni esitin. Toisaalta taas on toivottavaa, että opiskelijat osaavat yhdistää koulutusrakenteen eri osioita ja hyödyntää niitä kaikessa oppimisessa. Esimerkiksi asiakkaan kohtaaminen ja vuorovaikutustaidot ovat

etusijalla kaikissa lähihoitajan työtehtävissä, riippumatta siitä ohjataan liikuntaa, musiikkia tai vaikkapa kädentaitoja.

Koulutusohjelmissa opiskelee usein alaa vaihtavia aikuisopiskelijoita. Heidän sekä työ- että elämäkokemuksensa täytyy huomioida opetuksessa. Voihan olla, että opiskelijalla on jo hyvinkin vankka osaaminen liikunnan alalta ja vuorovaikutuksen hallinta saattaa olla toisen opiskelijan vahvuus. Tässä tulee ottaa huomioon opiskelun ja opettamisen yksilöllistäminen ja näinollen myös opetussuunnitelmaa tulee voida soveltaa aina kunkin ryhmän ja erilaisten oppijoiden opettamisessa.

Aikuisopiskelijat pystyvät varsin hyvin refleктоimaan aiempia kokemuksiaan uutta oppittaessa ja varmasti myös jakamaan kokemuksia opiskelijatovereiden kesken.

Itselleni on ollut tärkeää kohdata opiskelijoita myös varsinaisten oppituntien ulkopuolella. Yhtälailla opiskelijat usein käyvätkin kysymässä vaikkapa vinkkejä oppimistehtävien tekemiseen opettajan työajan puitteissa. Näin ilmenee aito kiinnostus opiskelua kohtaan ja se antaa lisäarvoa myös opettajan tekemälle työlle.

Oppilaitoksessamme kohtaavat erilaiset oppijat. Ammatillinen koulutus, perusopinnot, valmentava, ohjaava sekä muu erityiskoulutus toimivat samalla kampusalueella. Tämä on jo tavallaan eräs integraation muoto. Meillä on yhteinen ruokala, henkilökunta, opetustilat ja muu oppimisympäristö.

Osa erityisopiskelijoista suorittaa työssäoppimisjaksonsa oppilaitoksella ja toisaalta lähihoitajat voivat toteuttaa oman työssäoppimisjaksonsa erityiskoulutuksen puolella. Tämä yhteistyö on varmasti lisäämässä suvaitsevaisuutta ja kanssaihmisten huomioimista.

Edellisen kaltaista ”pohdiskelua” on syytä käydä myös lähihoitajaopiskelijoiden kanssa; erityisliikunnanohjaus keskittyy terveysliikunnan osa-alueisiin, ohjaukseen ja organisaatituntemukseen, mutta tärkeää olisi myös antaa ajatuksia kokonaisvaltaiselle oppimiselle ja ihmisyydelle. Kaikkea ei voi opettaa, mutta oppia voi kaikesta kokemastaan. Erityisliikunta koko laajuudessaan käsittää paljon eri näkökulmia, teorioita ja käytännön toimia. Kun kyseessä on ihmisen joko yksilö- tai ryhmänohjaus, tavoitteena terve, iloinen ja elämänmyönteinen lopputulos, täytyy myös koulutuksen periaatteiden olla ihmislähtöisiä ja inhimillisiä.

LÄHTEET

Kauravaara K., Lakkasuo T. & Luona-Helminen R. 2006. Liikunta sopii kaikille, soveltavan liikunnan opas vertaisohjaajalle. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 181.

Mälkiä E., Rintala P. 2002. Uusi erityisliikunta, liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Tampere: Tammer-paino.

Patrikainen R. 1999. Opettajuuden laatu, ihmiskäsitys, tiedonkäsitys ja oppimiskäsitys opettajan pedagogisessa ajattelussa ja toiminnassa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Verhe I. 1994. Esteettä luontoon liikkumaan, ulko- ja luontoliikuntapaikkojen soveltuvuus liikkumisesteisille. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Vuori I. 2000. Terveysliikunnan opas, tehokas ja turvallinen terveystoiminta. Tampereen Yliopistopaino Oy.

Kirkkopalvelut ry, Koulutuskeskus Agricola
www.kkagricola.fi

Koulukohtainen opetussuunnitelma 2006, Kirkkopalvelut ry, Sisälähetysseuran oppilaitos

Opetussuunnitelman perusteet 2001. Opetushallitus

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry
www.vau.fi

UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi

www.uku.fi

Verkkoklinikka
www.verkkoklinikka.fi