



# **TYÖPAJAVIIKOT 2005-2006**

## **Kirkkomännikön koulu**

**Sanna Kalmari**

**Kehittämishankeraportti**  
**Huhtikuu 2006**



**JYVÄSKYLÄN**  
**AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Ammatillinen opettajakorkeakoulu*

Tekijä(t) Kalmari, Sanna	Julkaisun laji Kehittämishankeraportti	
	Sivumäärä 37	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus Salainen <input type="checkbox"/> saakka	
Työn nimi TYÖPAJAVIIKOT 2005-2006		
Koulutusohjelma Ammatillinen opettajakorkeakoulu		
Työn ohjaaja(t) Lietonen, Raija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä Liikunta on hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa. Se on tahdonalaista ja toteutamme sitä tiettyjen tavoitteiden saavuttamiseksi. Lasten tavoitteet ovat erilaisia kuin aikuisten ja liittyvät usein uusien taitojen oppimiseen tai peleissä pärjäämiseen. Sopivan harrastuksen löytäminen voi viedä vuosia. Tutkimusten mukaan lasten terveyden kehittyminen on kääntynyt laskuun ja täysin liikkumattomien, passiivisten lasten joukko kasvaa nopeasti. Nykyään vain joka kolmas lapsi liikkuu tarpeeksi. Olin huomannut eri-ikäisiä koululaisia seurattessani, että itsetunto ja liikunnallisuus kulkevat usein käsi kädessä. Ne, jotka olivat liikunnallisesti taitavia, olivat myös kaveriporukassa suosittuja. Koululiikunnan tehtävänä on antaa eväitä jatkuvaan liikuntaharrastukseen, vaikka liikunnan tuntimääriä on leikattu jatkuvasti. Alakoululainen on utelias, kokeilunhaluinen ja luonnostaan liikkuva. tässä iässä uusien taitojen oppiminen on helppoa. Herkkyyskaudesta johtuen koululiikunnankin tulisi olla mahdollisimman monipuolista. Lasten vapaa-ajan liikunnasta vastaavat yleensä urheiluseurat. Alavuden Kirkkomännikön koulussa oli noin kymmenen vuoden ajan järjestetty toiminnallisia työpaja-viikkoja. Pajatyöskentely tapahtui iltapäivisin ja ohjaajina toimivat opettajaparit. Koulun uutena opettajana halusin kokeilla jotakin uutta toteuttamistapaa. Olen vapaa-aikanani lasten ja nuorten valmennus- ja ohjaustyössä mukana, ja tätä kautta syntyi idea tehdä yhteistyötä eri urheiluseurojen kanssa. Halusin kehittämishankkeellani edistää Kirkkomännikön koulun ja urheiluseurojen välistä yhteistyötä. Toisaalta halusin esitellä oppilaille uusia liikuntalajeja, joista voisivat innostua ne lapset, jotka eivät vielä ole liikuntaharrastustaan löytäneet. Viikon lajit oli valittu siten, että ne kiinnostaisivat sekä tyttöjä että poikia. Seuroissa hankkeeni otettiin positiivisesti vastaan ja tarvittavat ohjaajatkin löytyivät		
Avainsanat (asiasanat) koulu, liikunta yhteistyö		
Muut tiedot Liitteenä työpajakuvia ja palautelomake		

Author(s) Kalmari, Sanna	Type of Publication Development project report	
	Pages 37	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until <input type="checkbox"/>	
Title WORKSHOP WEEKS 2005 - 2006		
Degree Programme		
Tutor(s) Lietonen, Raija		
Assigned by		
Abstract <p>Physical exercise is a workshop for muscles led by our nervous system. It is voluntary and goal-oriented i.e. we practice to reach certain goals. Children may have different goals compared to grown-ups. They often like to learn new skills or do well in various games. Finding an appropriate hobby among all kinds of sports can take years.</p> <p>Health-related studies show that children are not doing so well as they used to; the group of passive children is growing larger and larger. Today, only about 30 percent of our children are having enough exercise. Furthermore, my own observation is that self-esteem and physical talent go hand in hand. The physically gifted are quite often socially valued.</p> <p>As its best, the goal for physical education is to offer a life-long love for sports, although the number of sports lessons have been cut down all the time. A junior student is curious; she / he likes to experiment, run and play. At this age, learning new skills is easy. That is the why sports should be as versatile as possible at that time. Sports clubs are usually offering and are responsible for free time activities.</p> <p>For over ten years, there have been functional workshop weeks at Kirkkomännikkö school in Alavus. These workshops are arranged in the afternoons and are supervised by teachers that work in pairs. As a new teacher I was willing to try to carry out a course in a different way. I spend my spare time coaching children and teenagers and was therefore inspired to contact different sports clubs and ask for co-operation.</p> <p>First, my goal was to help and encourage the co-operation between Kirkkomännikkö school and the local sports clubs. Second, I was willing to introduce some new sports to these pupils; especially for those children still looking their own genre. The events of the week were chosen for both boys and girls. The local clubs gave my project positive feedback and the necessary coaches were not too hard to find.</p>		
Keywords School, sports, co-operation		
Miscellaneous		

## SISÄLTÖ

<b>1 LISÄÄ LIKETTÄ.....</b>	<b>8</b>
<b>1.1 Liikuntakäyttäytyminen.....</b>	<b>9</b>
<b>1.2 Biologinen perustarve.....</b>	<b>9</b>
<b>1.3 Sosiaalinen kehittyminen.....</b>	<b>9</b>
<b>1.4 Urheiluseuratoiminta.....</b>	<b>10</b>
<b>2 KIRKKOMÄNNIKÖN KOULU.....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 Opettajana alaluokilla.....</b>	<b>12</b>
<b>2.2 Koulumme historiaa.....</b>	<b>12</b>
<b>3 TYÖPAJAN SUUNNITTELU.....</b>	<b>14</b>
<b>3.1 Taustaa.....</b>	<b>14</b>
<b>3.2 Käytännön järjestelyt koulussa.....</b>	<b>14</b>
3.2.1 Opettajien suhtautuminen työpajaan.....	14
3.2.2 Kehittämishankkeen aikataulu.....	15
3.2.3 Jotain uutta!.....	15
<b>3.3 Muut työpajat 2005 – 2006.....</b>	<b>16</b>
<b>3.4 Oman työpajani kokoaminen.....</b>	<b>17</b>
<b>4 ERILAISET TYÖPAJAT.....</b>	<b>20</b>
<b>4.1 HanMooDo.....</b>	<b>20</b>
<b>4.2 Yleisurheilu.....</b>	<b>21</b>
<b>4.3 Uinti.....</b>	<b>21</b>
<b>4.4 Sulkapallo.....</b>	<b>22</b>
<b>4.5 Pelit ja leikit.....</b>	<b>22</b>
<b>5 OPPILAIDEN PALAUTE.....</b>	<b>24</b>
<b>6 POHDINTAA.....</b>	<b>26</b>
<b>6.1 Onnistumiset.....</b>	<b>26</b>
<b>6.2 Kehittämisen aiheita.....</b>	<b>27</b>
<b>Lähteet.....</b>	<b>29</b>
<b>Liitteet.....</b>	<b>30</b>

## JOHDANTO

Kehittämishankkeeni kertoo Alavuden Kirkkomännikön koulun työpaja-viikoista. Opetan itse ensimmäistä vuotta kyseisellä koululla ja halusin kokeilla kehittämishankkeeseen liittyen jotakin uutta. Liikunta-alan koulutuksestani ja seuroissa tekemästäni ohjaustyöstä johtuen oman työpajani nimeksi tuli ”Erilaista liikuntaa”. Erilaiseksi työpajani teki sen sisältämät liikuntalajit, jotka vaihtelivat päivittäin, sekä ohjaajat, jotka eivät olleet koulumme omaa väkeä.

Toteutin työpajan yhdessä opettajakollegani sekä Alavuden Urheilijoiden, Alavuden Sulkapalloilijoiden ja Han Moo Do – seuran kanssa. Alavuden jalkapallo- ja jääkiekkoseura APV (Alavuden Peli-Veikot) oli myös mukana. Yksi APV:n ohjaajista on toiminut viime vuodet Liikettä Kuusiokuntiin (LIKE) projektin vetäjänä ja toi mukanaan erinomaisen monipuolisen leikkituokion, josta me opettajatkin saimme vinkkejä.

# 1 LISÄÄ LIKETTÄ

## 1.1 Liikuntakäyttäytyminen

Perusolemukseltaan liikunta on hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa. Se aiheuttaa liikettä ja liikkumista, joka taas sekä vaatii että kuluttaa energiaa. Liikunta on tahdonalaista (vaikkakaan ei aina vapaa-ehtoista) toimintaa, jota toteutamme joidenkin tarkoitusten saavuttamiseksi. Tavoitteena voi olla painonhallinta tai lihassmassan lisääntyminen, jollakin se voi olla maratonin juokseminen. Lasten tavoitteet liittyvät usein uusien taitojen oppimiseen tai pelissä pärjäämiseen. Liikunnan toteutuminen ja siihen vaikuttavat tekijät ovat liikuntakäyttäytymistä.

Liikunnan perusmuotoja ovat kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen, nostaminen, kantaminen ja uinti. Pelkästään näistä muodostuu paljon eri liikuntamuotoja ja määrä moninkertaistuu, kun mukaan otetaan erilaisia liikuntavälineitä. Tekninen kehitys on mahdollistanut uusien liikuntamuotojen kehittämisen. Tämä näkyy parhaiten nuorten suosimissa lajeissa, kuten lumilautailussa ja extreme-lajeissa (Vuori 2003, 13.) Kaikkia uusia lajeja ei voi maaseudulla harrastaa, eivätkä koulut voi hankkia kaikkia uusimpia välineitä.

Sopivan harrastuksen etsiminen useiden liikuntalajien joukosta voi olla osa lapsen oman identiteetin hahmottamista. Kokeileminen ja tutkiminen voivat viedä vuosia (Jarasto & Sinervo 1998, 187.) Tämä vaihe kannattaa kuitenkin sitkeästi käydä läpi, eikä vanhempien kannata ensimmäisen vastoinkäymisen antaa lopettaa aloitettua harrastusta. Jokainen lapsi ja nuori tuntee joskus vastahakoisuutta liikkumaan lähtiessään, aivan kuten me aikuisetkin. Vasta pidempään seurattuaan voi tietää, onko laji lapselle sopiva ja jääkö lapsi harjoitukseen mielellään.

Useimmissa lajeissa pääsee alkuun aika vähäisillä hankinnoilla ja välineitä kannattaa aina kierrättää. Nykyisin saa kirpputoreiltakin hyviä liikuntavarusteita pilkkahintaan.

## **1.2 Biologinen perustarve**

Liikunta on yksi ihmisen perustoiminnoista. Liikkumaan kykenevät ovat historian kuluessa selvinneet paremmin kuin siihen kykenemättömät. Tällaisilla yksilöillä on ollut siten myös paremmat mahdollisuudet jatkaa sukua. Perinnöllisyys on vaikuttanut siihen, että nykyisin olemme liikkuvia ihmisiä (Vuori 2003, 15.)

Elimistömme tarvitsee säännöllistä liikunnan antamaa ärsykettä. Lihas supistuu ja tuottaa voimaa, jonka avulla liike ja liikunta syntyvät. Mutta jos lihas ei saa riittävän usein tarvittavaa ärsykettä, sen supistuva kudos ja sitä kautta voima jäävät kasvuiässä vähäiseksi (Vuori 2003, 15.) Aikuisena riittämätön fyysinen rasitus nopeuttaa ikääntymisen seurauksena tapahtuvaa lihasten rappeutumista ja voimien vähenemistä.

Tutkimusten mukaan lasten terveyden kehittyminen on kääntynyt laskuun. Täysin liikkumattomien, passiivisten lasten joukko kasvaa nopeasti. Meille on kasvamassa istuva yhteiskunta, jossa lapset kasvatetaan katsomaan videoita ja pelaamaan tietokonepelejä. Pienetkin matkat kuljetaan autolla. Lapsista vain joka kolmas liikkuu tarpeeksi (Manneri, Lapsen Maailma 4/2001, 12.)

## **1.3 Sosiaalisuuden kehittyminen**

Kouluiässä itsetunto ja liikunta kulkevat käsi kädessä. Ne, jotka ovat liikunnallisesti taitavia, ovat myös kaveriporukassa suosittuja. Lasten motoristen taitojen kehittämiseen kannattaa senkin vuoksi kiinnittää huomiota.

Liikunnallinen aktiivisuus on tärkeää ihmisen kokonaiskehityksen kannalta. Se vaikuttaa ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunnanopetus kehittää parhaimmillaan myös sosiaalista pätevyyttä, kykyä toimia yhdessä. Nuoret, jotka nauttivat liikunnasta, haluavat jatkaa sitä myöhemmälläkin iällä. Liikuntatilanteessa koetut hyvän olon ja ilon tunteet parantavat elämänlaatua selvästi myös lapsilla (Heikura, Liikunnanopettaja 3/2003, 15.)

Liikunta tyydyttää myös halua ottaa kontaktia. Toisiin on helppo tutustua pelien ja urheilun avulla (Jarasto & Sinervo 1998, 213.) Kuntosalilla harjoitteluun liittyy hyvin voimakkaasti sosiaalisen tapahtuman leima ja tanssiessa kontakti syntyy väistämättä. Ihmiset valitsevat harrastamansa liikuntalajin osittain tälläkin perusteella. Kaikki eivät halua toista - varsinkaan vierasta ihmistä – lähelleen, ja joku ei halua edes keskustella harjoittellessaan.

Joillekin lapsille luvallinen töniminen ja muksiminen ovat ystäväystymistä ja yhteyden etsimistä. Varsinkin pojat kaipaavat fyysistä kontaktia, sillä syliin kömpiminen rutistuksineen ei tunnu sopivalta. Painiminen, nuhjaaminen ja kädenvääntö tutussa seurassa voi siksi olla todella mukavaa (Jarasto & Sinervo 1998, 213.) Jännitys ja itse suorituksen kokeminen vetävät lapsia voimakkaasti puoleensa. Urheilun ja liikunnan avulla nämä tarpeet tulevat terveellisesti täytetyiksi (Heikura, Liikunnanopettaja 3/2003, 15.)

Yhdessäolo toisten lasten ja nuorten, myös vastakkaista sukupuolta olevien kanssa on tärkeää. Liikunnan harrastaminen antaa tähänkin luontevia tilaisuuksia. Ohjaajat voivat järjestää yhteisharjoituksia ja muutakin mukavaa yhdessäoloa me-hengen luomiseksi. Tällainen motivoi nuoria jatkamaan liikuntaharrastusta (Lintunen ym. 1995, 39.)

#### **1.4 Urheiluseuratoiminta**

Liikunnan opetussuunnitelmassa korostetaan aineen toiminnallisuutta. Tavoitteena on ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Opetuksessa tulisi edetä leikin ja taitojen oppimisen myötä kohti omaehtoista harrastuneisuutta. Näin siitäkkin huolimatta, että urheilun, liikunnan ja terveystiedon tuntimääriä on vähennetty opetussuunnitelmista viimeisten 30 vuoden aikana kaikkialla Pohjoismaissa (Heikura, Liikunnanopettaja 3/2003, 15). Tämän vuoksi näen urheiluseuroissa tehtävän juniorityön erittäin tärkeäksi ja toivoisin sitä tuettavan enemmän.

Lasten ja nuorten ohjatusta vapaa-ajan liikunnasta vastaavat yleensä urheiluseurat. Pienillä paikkakunnilla, eli melkein koko Suomessa, valmennus- ja ohjaustyötä tehdään palkatta. Yleensä liikuntaharrastusta pidetään hyvänä asiana lapsen terveydelle ja



persoonallisuuden kehittymiselle. Urheilu ei sinänsä kasvata hyvään tai pahaan, vaan vaikutukset riippuvat siitä, miten urheilun vuorovaikutustilanteet on järjestetty. Lapsi ja hänen tarpeensa tulee ottaa huomioon (Lintunen ym. 1995, 38.)

Urheiluseuroissa pitäisi kilpailemisen sijasta keskittyä enemmän leikkiin ja yhdessäoloon. Seuratoiminnassa viihtyisivät silloin nekin lapset, jotka eivät ole liikunnallisesti lahjakkaita, mutta tarvitsisivat jatkuvaa harjoitusta. Jos painotetaan kilpailemista ja menestymistä, mukaan jäävät vain parhaat, joiden liikuntatottumukset ovat jo kunnossa (Manneri, Lapsen Maailma 4/2001, 12.) Tätä seikkaa saadaan tuskin koskaan täydellisesti korjattua. Ohjaustyön arvostelijoita olen havainnut yllättävän paljon niiden vanhempien keskuudesta, jotka eivät ikinä osallistu seuran toimintaan.

## 2 KIRKKOMÄNNIKÖN KOULU

### 2.1 Opettajana alaluokilla

Aloitin syksyllä Alavuden keskustan Kirkkomännikön koulun 3B-luokan-opettajana. Aikaisempi opettajakokemukseni on yläasteen ja lukion puolelta, joissa olen toiminut liikunnan ja terveystiedon opettajana. Työ pienempien oppilaiden kanssa on ollut erilaista, jota osasin kyllä odottaakin.

Opetan omalle luokalleni äidinkieltä, matematiikkaa, ympäristötietoa, uskontoa ja kuvaamataitoa. Lisäksi pidän oman luokkani tytöille tekstiilitöitä. Liikuntaa opetan 4A-luokan tytöille sekä yhdelle kakkosluokan sekaryhmälle. Viikkotunteja on yhteensä 25. Yllättävää kyllä, vaikeimpia tunteja ovat tähän mennessä olleet 2-luokkalaisten liikuntatunnit. Syynä ovat luultavasti osaksi heidän vähäiset liikuntataitonsa verrattuna aikaisempiin oppilaisiini, mutta myös useampi samaan ryhmään sattunut ”vaativa” oppilas.

### 2.2 Koulumme historiaa

Koulu aloitti kansakouluna 1868. Oppilaita oli tuolloin 32, joista 17 oli naapurikunnista. Oppilasmäärät vaihtelivat ja kaksiopeettajainen koulu tuli vuonna 1894, jolloin oppilaita oli 82. Samoihin aikoihin koulua alettiin nimittää Kirkonkylän kansakouluksi. Lokakuussa 1915 koulun päärakennus paloi perustuksiaan myöten, samalla tuhoutui suuri osa koulun kalustosta, opetusvälineistä ja arkistosta. Uusi koulurakennus valmistui syksyllä 1916.

Ajan myötä oppilasmäärät kasvoivat ja koululla oli ahdasta. Kansakoulusta tuli 7-luokkainen, jolloin kaikki luokat eivät enää mahtuneet koulutaloon. Opetusta jouduttiin järjestämään iltaisin ja osaksi myös seurakuntatalolla.

Syksy 1955 saatiin aloittaa uusissa valoisissa luokissa. Koululla oli myös erikoisuus; keskusradio. Marraskuussa 1978 saatiin lisätiloja, kun Koulutila-niminen kiinteistö valmistui koulun tontille.

Nykyään koulu tunnetaan Kirkkomännikön kouluna, jona se on ollut vuodesta 1994 asti. Koulu sijaitsee Alavuden kirkon läheisyydessä ja pihapiiristä osa on kaunista männikköä. Tällä hetkellä oppilaita on n. 370 ja opettajia 20. Lisäksi koululla työskentelee avustajia, talonmies ja siivoojia. Koululla on oma terveydenhoitaja ja koulukuraattori. Osittain samoissa tiloissa toimivat erityisluokat, joissa on oppilaita myös lähikunnista. ([www.2.6net.fi/alavus/koulut/kirkkomannikko/](http://www.2.6net.fi/alavus/koulut/kirkkomannikko/))

### **3 TYÖPAJAN SUUNNITTELU**

#### **3.1 Taustaa**

Koulullamme on n.10 vuoden ajan järjestetty työpaja-viikkoja sekä syys- että kevätlukukaudella.. Tarkoituksena on tarjota 3-6-luokkalaisille erilaista tekemistä osana opetusta ja koulupäiviä. Samalla opettajat pääsevät vaihteeksi tekemään yhteistyötä, koska pääasiallisesti työpajaopetus on pidetty pareittain. Opettajat päättävät itse työpajansa sisällöstä ja hoitavat tarvittavat järjestelyt ennakkoon. Paja toteutetaan iltapäivisin 12.15 – 14.00.

Ensimmäisinä vuosina jokainen oppilas sai valita kolme eri pajaa; kaksi syyslukukaudella ja yhden keväällä. Viime vuosina työpajoja on vähennetty ja nyt niitä on yksi syksyllä ja toinen keväällä.

#### **3.2 Käytännön järjestelyt koulussa**

Tänä vuonna syksyn ensimmäinen työpaja on 3-4 -luokkalaisilla ennen syyslomaa viikolla 41. 5-6 -luokkalaisten koulu päättyy silloin jo klo 12.00. Syysloman jälkeen osat vaihtuvat. Keväällä jaksot ovat nelipäiväisiä ennen ja jälkeen pääsiäisen.

##### **3.2.1 Opettajien suhtautuminen työpajaan**

Syksyn ensimmäisessä opettajien kokouksessa käytiin keskustelua siitä, pidetäänkö työpajaa tänä vuonna ja millaisena. Joidenkin mielestä olisi voitu tarjota vain yksi viikko entisen kahden sijaan. Osa opettajista tuntui väsyneen koko paja-ideaan, mutta osa taas puolusti oppilaiden innokkuutta osallistua toimintaan. Oppilaiden tiedetään odottavan työpajoja; nyt kaivataan osalle opettajakunnasta uusia ideoita tai uutta työparia. Jos opettaja ei ole asiastaan innostunut, kykeneekö hän silloin oppilaitakaan innostamaan?

### 3.2.2 Kehittämishankkeen aikataulu

Koska ensimmäinen toimintaviikko oli ennen syyslomaa viikolla 41, oli minun aloitettava hankkeen suunnittelu heti ensimmäisen koulutusjakson jälkeen.

Koulumme aikataulujen vuoksi rehtori pyysi opettajakuntaamme palauttamaan pajaehdotukset sisältökuvauksineen viikon 38 alussa. Oppilaille jaettava kotitiedote ja tarjottavat pajat jaettiin seuraavalla viikolla. Rehtori teki oppilaiden valintojen pohjalta ryhmäjaot, jotka saimme käsiimme noin viikkoa ennen ensimmäistä työpajaa.

Itselleni aikataulu aiheutti melkoista kiirettä syys- lokakuun vaihteessa, mutta koska suunnitelmat oli jo tehty ja keväänkin ryhmät tiedossa, jäi työpajan toteuttamiseen ja sen seuraamiseen paremmin aikaa.

### 3.2.3 Jotain uutta!

Asian ollessa itselleni uuden, jouduin ensin kyselemään työtovereilta, miten ko. viikoilla käytännössä toimitaan. Kun olin päättänyt tehdä kehittämishankkeeni työpajaan liittyväksi, laitoin opettajien huoneeseen kiertämään paperin, jossa tiedustelin edellisten vuosien työpajojen sisältöjä. Aiheita kertyi melkoinen määrä ja kaikki koulumme omien opettajien voimin. On pidetty kokki-, lennokki-, tilkku-, kortti-, savi- ja atk-pajoja. On oltu ”ihan pihalla” ulkoilma-aktiviteettien parissa (loimulohta ym.), leikitty, uitu, ammuttu ja Etelä-Pohjalaisittain ”pallooltu” pelaillen erilaisia pallopelejä. Myös valokuvausta on harrastettu, samoin bänditoimintaa ja nauhojen punontaa. English-pajan sisältö on ilmeisesti liittynyt englannin kieleen...

Oma ajatukseni oli tarjota jotakin, mitä ei oltu koskaan pidetty. Olin hieman yllättynyt opettajakollegoiden suhtautumisesta työpaja-opetukseen, koska ymmärsin lähes kaikkien pitävän saman kokonaisuuden kuin edellisinäkin vuosina. Työstä pääsee näin hiukan helpommalla ja koska ylimääräisestä suunnittelusta ei makseta, voin ymmärtää heidän motiivinsa. Pajoihin osallistuvat oppilaat vaihtuvat vuosittain, joten sisältö on kuitenkin oppilaille aina uusi. Toisaalta tällainen yhteistoiminnalliseen oppimiseen

tarkoitettu tavallisuudesta poikkeava opetustilanne olisi hyvä tilaisuus omankin ammatti-identiteetin tarkistamiseen ja kehittämiseen.

Halusin tehdä työpajani yhteistyönä paikkakunnallamme toimivien urheiluseurojen kanssa. Liikunnan opetussuunnitelma kehottaa ottamaan opetuksessa huomioon vuodenaajat (sisäliikuntaa) sekä lähiympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Rehtori hyväksyi ajatuksen, kunhan se ei maksaisi mitään. Ylimääräisiä kuluja ei ole juurikaan kertynyt. Oma puhelinlaskuni kasvoi hiukan ja koululle tuli maksettavaksi neljä ylimääräistä uimahallikertaa ja kymmenen liikuntasalivuoroa.

### 3.3 Muut työpajat 2005-2006

Työpaja muodostui tänä vuonna yhdeksästä erilaisesta aihepiiristä.

1. Mitä tehtäis, sika pestäis – ei sentään.  
-Paljon uusia ja vanhoja leikkejä hyvässä seurassa.
2. ATK-työpaja  
-Opetellaan sähköpostin käyttöä ja liitteiden lähettämistä ym. Tehdään kalentereita ja käyntikortteja, tutustutaan tarkemmin MS Office-ympäristöön, opetellaan käyttämään turvallisesti internettiä ja opiskellaan tietokoneen ns. ylläpitoa. Tietysti jää myös omaa aikaa koneen kanssa.
3. Tilkkupaja  
-Kivaa ompelukoneella.
4. Kivaa kuvista  
-Sarjakuvia, piirtämistä, maalaamista!
5. Palloolupaja  
-Toimintaa erilaisten palloilulajien parissa.
6. Ihan pihalla  
-Satoi tai paistoi... Ulkoilmaäxöniä!
7. Erilaista liikuntaa  
-HanMooDo; sulkapallo, pelejä, leikkejä, yleisurheilua, uintia. Asiantuntijat ohjaavat eri lajeissa.
8. Drama in English  
-Näytelmiä, leikkejä ja hassuttelua!

## 9. Hei me leivotaan!

-Luvassa leivontaa, suolaista ja makeaa.

Herkut ensin paistetaan, sitten vasta maistellaan!

Joiltakin vanhemmilta sain palautetta liiallisesta liikuntatarjonnasta. Sitä olikin tänä vuonna yllättävän paljon, mutta oma pajani oli onneksi kuitenkin vähän erilainen. Toivottua musiikkia en itse olisi osannut ohjatakaan. Onneksi nämä kommentoijat olivat vain yksittäistapauksia. Asiasta kannattaisi silti keskustella opettajien kesken ennen ensi vuoden pajoja.

Oppilaille ei kerrottu etukäteen, kuka opettaja mitäkin pajaa pitää, etteivät valinnat olisi olleet siitä kiinni. Itse vähän kritisoin tätä menettelytapaa, koska onhan ohjaajalla iso merkitys. Vaikka pajan sisältö olisi ollut miten mielenkiintoinen, ei se poista sitä tosiasiaa, etteivät kaikki viihdy toistensa seurassa.

### **3.4 Oman työpajan kokoaminen**

Lähdin edellisten työpajojen sisältöjen pohjalta suunnittelemaan lajeja, jotka eivät ole pajatyöskentelyssä olleet esillä. Kehittämishankkeellani oli kolme johtoajatusta, joista ensimmäinen oli koulun ja urheiluseurojen välinen yhteistyö. Olin kiinnostunut tällaisen toimintamahdollisuuden lisäämisestä koululiikunnan vähentyessä ja työpaja antoi hyvän tilaisuuden kokeilla sitä. Samalla seuratoiminta ja siinä mukana olevat henkilöt tulivat lapsille tutummiksi.

Toinen tärkeä seikka oli saada liikuntaharrastusten pariin sellaisia lapsia, jotka eivät siellä vielä ole. Koululiikunnalla on etenkin alaluokilla varsin rajalliset mahdollisuudet uusien lajien esittelyyn ja kokeiluun, mikäli asiasta innostuneita opettajia ei talosta löydy. Liikunnan opetussuunnitelma neuvoo ottamaan opetuksessa huomioon luonnon olosuhteet, vuodenajat ja paikalliset olosuhteet sekä lähiympäristön ja koulun tarjoamat mahdollisuudet. Kotikunnassani Alavudella on mahdollisuus harrastaa liikuntaa monipuolisesti. Liikuntapaikat ja –tilat ovat hyvässä kunnossa, mutta joskus ne tahtovat koulupäivän aikana loppua kesken.

Halusin vielä työpajaani tulevan sekä tyttöjä että poikia. Liikuntaa voidaan hyvin harrastaa yhdessä, kunhan laji ja taso valitaan oikein. Olen huomannut varsinkin tyttöjen harjoittelumotivaation kasvavan huomattavasti, kun harjoituksia tehdään sekaryhmissä. Toisaalta se opettaa poikia huomioimaan esim. pelitilanteessa myös tytöt ja ottamaan heidät tasavertaisina joukkueeseen mukaan. Saimme ryhmiin mukaan oppilaita myös erityiskoulun puolelta, eikä kukaan asettanut heidän läsnäoloaan kyseenalaiseksi. Tästä kaikesta on toivottavasti hyötyä vielä aikuisiässä ja työelämässä.

Pajoille piti antaa nimi ja kuvailla sisältö aika nopeasti siihen nähden, että oma pajani oli uusi ja vielä kehittämisvaiheessa. Itseäni jäi silloin vähän vaivaamaan, etten ollut ehtinyt keksiä tarpeeksi ”myyvää” nimitystä omalle toiminnalleni ja siksi jännitin, miten paljon oppilaat ”Eriolaista liikuntaa” valitsisivat. Sain kuitenkin huokaista helpotuksesta, koska suurimmat ryhmät tulivat meidän pajaamme. Eli viikolla 41 pajassa liikkui 16 3-4-luokkalaista ja syysloman jälkeen 17 5-6-luokkalaista. Kevään oppilasmäärät olivat 18 ja 21.

Vaikeinta oli aluksi päättää, mitä lajeja kannattaa yrittää järjestää, koska seurojen ohjaajat ovat suurimmaksi osaksi työssä olevia henkilöitä. Ketkä pystyisivät irrottautumaan töistään keskellä päivää ja vielä ilmaiseksi. Koulu on oivallinen paikka liikuntaseuroille tehdä omaa lajiaan tutuksi, koska siellä tavoittaa paljon liikunnasta kiinnostuneita lapsia.

Otin yhteyttä seuroihin sekä soittamalla että sähköpostitse. Joidenkin kanssa sovin asiasta henkilökohtaisesti etsimällä heidät käsiini työpaikalta tai liikuntasalilta. Myöhemmin aikatauluista ja sisällöistä sovittiin tarkemmin sähköpostitse, puhelimitse ja tekstiviestein. Oma kalenteria piti seurata todella tarkasti, ettei sopinut ohjauksia samalle päivälle. Liikuntatilat varasin jo etukäteen ja sovin peruuttavani tarpeettomat vuorot heti lajijärjestyksen tarkentuessa.

Sain ohjaajia tarpeeksi kokoon. Sulkapalloilua oli opastamassa kaksikin henkilöä ja HanMooDo-ohjaajia oli kerran paikalla jopa kolme. Yleisurheiluseuraa edustin itse, koska toimin Alavuden Urheilijoiden yleisurheilujaostossa. Uintijaoston vasta käynnistellessä toimintaansa Alavudella, ohjasi uinnit työpajaparini, joka on entinen kilpa- ja taitouimari. Palloilulajeja oli tekemässä tutuiksi yhteensä neljä eri ohjaajaa.



Ennen työpajaviikon alkua varmistelin vielä vieraileville ohjaajille ryhmäkoot, tarkistin vielä kerran salivaraukset ja tein oppilaita varten kyselylomakkeen. (liitteenä)

## 4 ERILAISET LIIKUNTAPAJAT

### 4.1 HanMooDo

Olin suunnitellut lajivalikoimaan HanMooDo - itsepuolustuslajia ja vaihtoehdoksi painia, jos ohjaajien järjestyminen ei onnistu. Sain kuitenkin toivomani ohjaajan kiinni ja lupautumaan tehtävään. Tilana käytämme liikuntahallimme painikämpää, jossa ovat matot jo valmiina. Kun oppilaat olivat jo valintansa tehneet ja ”Erilaista liikuntaa”-paja oli saanut etukäteen suurimman suosion ja ryhmään oli tulossa 16 3-4 - luokkalaista, ohjaaja soittikin joutuvansa työmatkalle Saksaan juuri ensimmäisen työpajaviikon ajaksi. Kerroin yleisöryntäyksestä, jonka tulkitsin johtuvaksi HanMooDo:sta ja kysyin vielä mahdollista sijaista. Onneksi asia järjestyi ja tilalle löytyi sijaisia. Ohjaajat olivat paikalla HanMooDo-puvuissaan (kuva liitteenä), jotka tuntuivatkin antavan ohjaustuokiolle mukavan, lajinomaisen lisäjännitteen.

Toinen työpajaviikko syysloman jälkeen näyttikin etukäteen valoisalta, koska mitään työesteitä ei ollut. Olin kuitenkin hieman pettynyt, kun ohjaaja olikin paikalla yksin ja ilman lajin omaa pukua. Ryhmä käyttäytyi levottomammin kuin edelliset oppilaat ja lajin vaatimaa tiukkaa kuria ja hyvää käytöstä ei saatu täysin toteutumaan.

Ennen kevään työpajoja otinkin jo ajoissa yhteyttä seuran aktiiveihin ja esitin toivomukseni useammasta ohjaajasta kerrallaan, jos se mitenkään olisi mahdollista. Huhtikuussa paikalla olikin toivomani kaksi ohjaajaa lajipuvuissaan. Tuokion sisältökin oli nyt osattu suunnitella kohderyhmälle paremmin sopivaksi, kun syksyn harjoituskerrat olivat jo takana.

## 4.2 Yleisurheilu

Yleisurheilua olimme harrastaneet kentällä jo elo-syyskuussa, mutta koska liikuntapaja tuli toimimaan ajankohdasta johtuen sisällä, halusin esitellä yleisurheilua myös sisätiloissa tehtävillä harjoituksilla. Samalla pystyin tiedottamaan tammikuussa alkavista seuramme yleisurheiluharjoituksista, joita pidetään talvella hallissa sekä Alavudella että Kuortaneen Urheiluopistolla.

Salin lisäksi käytössämme oli juoksusuora ja paksu väliverho heittoharjoitteita varten. Välineistä käytimme matalia aitoja, kuntopalloja, harjoitusmoukareita ja viestikapuloita.

Yleisurheilun olin alun perin suunnitellut toteutettavaksi vain syksyllä, koska kevään pajat olivat nelipäiväisiä. Syksyllä keräämäni palautteen perusteella yleisurheilu olikin vähiten kiinnostava, joten ratkaisu oli helppo perustella.

## 4.3 Uinti

Uinnin halusin mukaan ehdottomasti. Työpajaa järjestäessäni en vielä tiennyt, että Alavuden Urheilijoihin ollaan parhaillaan perustamassa uintijaostoa, koska valmennustoiminta on uudessa hallissamme käynnistynyt. Uinnit ohjasi parini - aikaisempina vuosina uintipajaa pitänyt opettaja - jolla on siis uimaritausta. Hän oli suunnitteluvaiheessa virkavapaalla opintojensa vuoksi, joten työnjakomme oli helppo sopia. Kevääksi yritin saada AU:n uintiharjoituksia vetävää henkilöä paikalle, mutta koska emme voineet maksaa ohjauksesta palkkaa, suunnitelma ei toteutunut.

Uimahallivarauksia tehdessäni oli otettava huomioon muut mahdolliset isot ryhmät. Valitsin uimahallista viikkojen rauhallisimmat iltapäivät ja uintipäivien mukaan määräytyivät muut lajit.

#### 4.4 Sulkapallo

Lajia ei koulumme omassa salissa pysty kunnolla harjoittelemaan salin mataluuden vuoksi. Sulkapallo ei varsinaisesti kuulu opetussuunnitelmaan, joka korostaa enemmän lento- ja koripallotaitojen opettelua. Koulussamme 5-6-luokkalaisilla on mahdollisuus valita lisäliikuntaa ja sulkapalloa on pelattu lähinnä juuri valinnaisliikunnassa. Joitakin vuosia sitten Alavudella pelattiin todella innokkaasti sulkapalloa, ja seura toimi aktiivisesti jopa pieniä kilpailuja järjestäen. Into on vähän laantunut ja varsinkaan nuoria ei harjoitusvuoroilla käy. Kuitenkin sulkapallo on mielestäni lajina lapsille mitä parhain, suhteellisen helppo oppia ja kaverin kanssa voi aina sopia ”säännöistä”. Varusteetkaan eivät ole kalliit ja maila sekä sisäkengät kulkevat helposti mukana.

Sulkapalloa varten varasin ohjaajien toiveiden mukaisesti hallista paljon tilaa, mutta siitä huolimatta välillä oli vähän ahdasta. Yläasteen ja lukion oppilailla oli samaan aikaan omat liikuntatuntinsa, joten kaikki osapuolet joutuivat näillä tunneilla joustamaan. Mailat saimme yläasteelta lainaksi, joten yhteistyötä tehtiin koulujenkin välillä.

#### 4.5 Pelit ja leikit

Pelinomaisissa leikeissä ja pienpeleissä lapset ja nuoret saadaan liikkumaan ja osallistumaan aktiivisesti. Näin tärkeät liikkumis- ja liikehallintatekijät kehittyvät nopeasti. Yhdessä leikkien ja pelaten lasten sosiaaliset valmiudet saavat runsaasti harjoitusta. Aitojen ja itse koettujen tilanteiden kautta opettajille ja ohjaajille tarjoutuu erinomaisia tilaisuuksia kasvattaa lapsia toisten huomioimiseen (Huttunen, Liikunnanopettaja 3/2003, 6.)

Lähikunnissamme on toiminut useamman vuoden ajan LIKE-projekti, jonka kohderyhmänä ovat olleet mm. lapset ja koululaiset. Liikunnanopettajana ollessani tein paljon yhteistyötä hankkeen koordinaattorin kanssa. Niinpä nytkin työpaja-projektia suunnitellessani soitin ensimmäisenä hänelle. LIKE-hanke oli loppumaisillaan, mutta koordinaattori lupasi kuitenkin tulla ohjaamaan syksyn pajojen 2+2 tuntia. Olin

tyytyväinen ensimmäiseen askeleeseen, koska kyseinen henkilö on hyvä ja mukaansatempaava ohjaaja.

Kevään peliannoksesta vastasivat APV:n toiminnassa mukana olevat valmentajat ja pelaajat. Ohjelmassa oli jalkapallon pienpelejä ja oppilaiden suosikkilajia sählyä.

## 5 OPPILAIDEN PALAUTE

Teetin oppilailla nimettömän kyselyn jokaisen viikon viimeisessä kokoontumisessa. Olin yrittänyt tehdä lomakkeesta mahdollisimman yksinkertaisen väärinkäsitysten välttämiseksi. Kysely onnistui yllättävän hyvin ja oppilaiden mielestä paperia oli mukava täyttää. 3-4-luokkalaisten vastauksissa oli pientä haparointia, kun taas 5-6-luokkalaiset osasivat antaa melko täsmällistä palautetta.

Lomakkeessa pyysin kehittämisideoita ja se oli monille aika vaikea tehtävä. Annoin luvan jättää vastaamatta, jos mitään ei mielessä liikkunut. Joitakin hyviä ehdotuksia silti tuli, kuten lentopallo, pesäpallo (voi harjoitella liikuntahallissa sisällä) ja ulkoilu. Toisaalta ulkoilupaja oli kyllä järjestetty ihan erikseen samoin kuin palloilupajakin. Liikuntahallissamme telinevoimistelijoita varten oleva volttimonttu olisi joitakin kiinnostanut, samoin telinevoimistelu. Molemmat ovat aivan varteenotettavia ehdotuksia. Tennis ja minigolf olisivat järjestettävissä pienellä soveltamisella, mutta ratsastus koulutunneilla tuskin onnistuu kalliin tuntitaksansa vuoksi.

Pajan tarkoitus oli tutustuttaa oppilaita uusiin lajeihin. Jokaisen tuokion alussa ollut pieni lajiesittely puheineen ei kaikkia kiinnostanut, vaan osa kaipasi enemmän toimintaa. Joukossa oli kuitenkin kuntotasoltaan monenlaisia oppilaita, joten uskoisin liikuntaa tulleen keskimäärin sopivasti. Joku toivoi pidempiä tunteja; nyt aikaa oli normaalin kaksoistunnin verran.

Kaikkein suosituimmaksi lajiksi osoittautuivat HanMooDo (38 merkintää) ja uinti (31). Sulkapallo kiinnosti aika monia (24 merkintää), mutta yleisurheilu, joka oli ohjelmassa vain syksyllä sai vain yhden pisteen. Pelien ja leikkien kohdalla toiminta syyspuolella hieman ontui. LIKE-hankkeen koordinaattori pääsi mukaan vain ensimmäisellä viikolla. Syksyn toisella pajaviikolla hän oli sairaana ja saimme tiedon esteestä vasta viime minuuteilla. Työparini otti käyttöönsä koko leikkivarastonsa ja loppuaika pelattiin sählyä. Tunnit sujuivat ihan hyvin, mutta oppilaat olivat hieman pettyneitä, kun toivottu ohjaaja ei paikalle päässytäkään. Lajien saamat merkinnät / pisteet laskin yhteen niiden saamista 1- ja 2-tiloista.

Oppilaat olivat valinneet ”Erilaisen liikunnan” selvästi siksi, että pitävät liikunnasta. Toinen syy valinnalle oli halu tutustua uusiin lajeihin. Vapaa-ajan liikuntatottumukset olivat hyvin kirjavia. Pojilla suosituimmat harrastukset olivat odotusteni mukaisesti sähly, jalkapallo ja jääkiekko. Niitä tuntuivat pelaavan melkein kaikki. Tyttöjen suosituimmat harrastukset olivat voimistelu ja jumppa. Vastaajista vain kolme ei harrastanut liikuntaa ollenkaan. Kyselyyn vastasi 61 oppilasta. Kaikki eivät kuljetusten tai muun syyn takia ehtineet paperia täyttää. Olen tyytyväinen palautteen määrään ja laatuun.

Viikon mieleenpainuvimmat asiat olivat vaatteet päällä uinti, joka liittyi uintituntimme hengenpelastusosioon ja HanMooDo. HanMooDo:ssa eniten oli pidetty potku- ja oteharjoituksista sekä itsepuolustuksesta.

## 6 POHDINTAA

### 6.1 Onnistumiset

Suurimmaksi osaksi kaikki sujui aika hyvin. Vahinkoja oppilaille ei sattunut yhtä loukkaantunutta varvasta lukuunottamatta. Samoin aikataulut pitivät paikkansa ja vain yksi oppilas myöhästyi iltapäivän kuljetuksista. Oppilaat opettelivat uusia taitoja innolla ja kokivat onnistumisen elämyksiä. Myös ohjaajat olivat hyvin motivoituneita erilaiseen tehtäväänsä. Siitä kertoi paljon jo se, että jokainen heistä tuli paikalle kesken työ- tai koulupäivän.

Itse olen tyytyväinen siihen, että uskalsin näinkin mahdottomalta tuntuvaan projektiin ryhtyä. Aika paljon viisaampi olisin kuitenkin ensi vuonna, jos samanlaista järjestäisin. Voisin kokeilla myös useamman iltapäivän mittaisia lajiharjoituksia, jolloin lajiin pystyttäisiin perehtymään jo syvällisemmin. Nythän aika riitti vain lajiesittelyyn. Ohjelmaan tuli vain pieniä muutoksia, kun sovitut ohjaajat eivät oman tai työkaverin sairastumisen takia päässeetkään paikalle. Yleisurheilu jäi siten minun huolekseni ja leikkejä ja pallopelejä ohjasi kerran työpajaparini. Opettajilla on aina oltava suunniteltuun tuntiin varasuunnitelma, mikä nytkin tuli todistettua.

Aluksi olin kuvitellut selviäväni työpajasta yksin; tulisivathan ulkopuoliset ohjaajat avuksi. Onneksi meitä kuitenkin oli kaksi, koska vahingon sattuessa opettaja on vastuussa ryhmästään. Varvastapaturma sattui syksyn ensimmäisessä sulkapallotuokiassa ja kollegani lähtiessä viemään oppilasta terveyskeskukseen jäin minä ryhmän kanssa jatkamaan harjoituksia. Samoin uintiharjoitukset ison ryhmän kanssa oli turvallisempi ohjata kahdestaan.

Vaikka ryhmät oli koottu eri luokkien oppilaista, sujui sekä tyttöjen että poikien harjoittelu yhdessä hyvin. Kaikki läpikäytyt lajit olivat sellaisia että niissä voidaan toimia sekaryhmissä. Myöskään erityislasten mukanaolo ei tuottanut suurempia ongelmia. Uinnissa he saivat suorittaa tehtävät omien kykyjensä mukaan ja osalla oli altaalla avustaja mukana.



Seurojen ja koulun välinen yhteistyö toimi, mutta olihan se tällaisena kokeiluna työstä. Jatkoa kuitenkin seuraa jo toukokuussa, kun juostaan valtakunnallista Kunniakierros-tapahtumaa. Alavudella sen järjestää Alavuden Urheilijoiden yleisurheilujaosto ja kouluista yläaste ja lukio osallistuvat tapahtumaan liikuntatunneillaan. Yleisurheilujaosto on sopinut asiasta rehtorien ja liikunnanopettajien kanssa. Odotan mielenkiinnolla, millaisen suosion tapahtuma saa. Luokat saavat osan keräämästään rahasta itselleen esim. luokkaretkeä varten.

## **6.2 Kehittämisen paikkoja**

Ajankohta ei välttämättä omalle pajalleni ollut tänä vuonna paras mahdollinen. Syksyllä oli vielä hyvät ulkoilusäät, vaikka yleensä viikko ennen syyslomaa siirrytään sisäliikuntaan huonojen olosuhteiden vuoksi. Tätähän ei voinut etukäteen ennustaa. Uusien harrastajien saaminen seuratoimintaan mukaan onnistuisi varmasti parhaiten vielä aikaisemmin syksyllä. Kesken vuotta ei monikaan enää uutta harrastusta aloita. Luultavasti oppilaille kuitenkin jäi jotakin mieleen ensi vuotta silmälläpitäen. Päätös työpajaviikkojen ajankohdasta on opettajien yhteinen.

Lajivalikoimaa voisi tietenkin kehittää, mutta aikaa on käytössä rajallisesti. Yhden lajin paja voisi olla kokeilemisen arvoista. Jos tämänkin tekisi seurojen kanssa yhdessä, saisivat oppilaat aika monipuolisen kuvan opetettavasta lajista. Tässä on muistettava se, ettei raha saa olla esteenä osallistumiselle. Ratsastus kiinnostaisi monia, mutta sitä ei luultavasti kustannussyistä pystyittäisi järjestämään. Paikkakunnallemme tuleva jäähalli antaa varmasti mahdollisuuden kokeilla luisteluun liittyviä pajoja syksyllä ja keväällä luonnonjäiden ollessa jo huonoja. Olen varma että taito- tai muodostelmaluistelu ja jumppaluistelu kiinnostaisivat lukuisia tyttöjä. Hallin ollessa uusi tällaiseen markkinointiin kannattaisi panostaa ja saada täten uusia harrastajia ja hallin käyttäjiä.

Aerobic-paja ja tanssipajat olisivat tyttöjä täynnä ja siksi en niitä tänä vuonna halunnut järjestää. Tulevaisuudessa sitä voisi harkita. Samoin paini oli varasuunnitelmassa ja tulevaisuudessa melko varmasti kokeiltavien listalla.

Koulujen keskinäistä yhteistyötä voitaisiin myös tehdä nykyistä paljon enemmän. Erityiskoulun ongelmana ovat liikunnassa liian pienet opetusryhmät. Nyt nähtiin, että osa erityiskoulun oppilaista voi aivan hyvin osallistua normaaleille liikuntatunneille. Heille se olisi tärkeää itsetunnon ja taitojen kehittymisen vuoksi. Muille oppilaille taas tekisi hyvää oppia suvaitsemaan ryhmän erilaisiakin jäseniä.

Koulujen ja liikuntahallimme salit ovat suurimmaksi osaksi tyhjillään iltapäivisin klo 14 – 16. Tähän tilaisuuteen kannattaisi urheiluseurojen tarttua. Koulujen salit ovat siihen aikaan ilmaisia kerhotunneille, joita ei kuitenkaan ole. Olisi hyvä, jos edes joinakin päivinä lapsilla olisi ohjattua liikuntaa omalla koulullaan koulupäivän jälkeen. Silloin liikuntaharrastuksiin ei tarvitsisi lähteä enää myöhemmin illalla, vaan perheellä olisi mahdollisuus viettää aikaa keskenään. Ehkä urheiluseuraväki voisi yhdessä kokoontua miettimään asiaa ja tehdä jonkinlaisen vuorottelusysteemin eri lajien kesken. Luultavasti joukosta löytyy aina joku, jolla olisi mahdollisuus irrottautua hetkeksi iltapäivällä hyvän asian vuoksi. Ja luultavasti tätä ei tarvitsisi pitkään tehdä ilmaiseksi, vaan vanhemmat maksaisivat mielellään pientä korvausta lapsensa saamasta ohjauksesta. Ohjausta voisivat suorittaa myös esim. lukioikäiset, koska se olisi alasta kiinnostuneille nuorille hyvää harjoitusta.

Työpajatoiminta yhdessä ulkopuolisen tahon kanssa voisi olla myös muutakin kuin liikuntaa. Paikkakunnallamme toimii monia harrastuspiirejä, jotka kaipaavat joukkoonsa nuoria. Seurakunnalla on tarjolla ainakin kuorotoimintaa ja lennökkikerho, nuorisoseuralla tanhua ja tikanheittoa. Näytteleminen on Alavuden nuorten suosiossa ja bänditoiminta vilkasta. Eli samaa mallia voitaisiin kokeilla monien muidenkin järjestöjen kanssa; heillä on tietoa, taitoa ja ohjaajia, kouluilla lapsia.

**Lähteet:**

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. 1995. Jalka potkee, mieli notkee. Suomen Mielenterveysseura. SMS-tuotanto Oy. Helsinki.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Edita Prima Oy. Helsinki.

Heikura, M. & Huttunen, T. Liikunnanopettaja 3/2003

Manneri, T. Lapsen Maailma 4/2001



Han Moo Do-ohjaajat

Riikan tyylinäyte







Periskoopit

...siis toiseen päähän asti?







Treeniä vaatteet päällä

Ilo irti leikkivarjosta







Ote on tärkeä

Mikä lyönti!







Reaktioharjoitusta

O-P Karjalaisen jalanjäljissä







Aloitus

Kiitos reilusta pelistä!



## Kysymyksiä ja vastauksia erilaisista liikuntamuodoista

1. Miksi valitsit juuri tämän työpajan? (vain 1 ympyröidään)

Kavereiden takia  
 Pidän liikunnasta  
 Halusin tutustua uusiin lajeihin  
 Ei ollut muutakaan järkevää

2. Harrastatko liikuntaa säännöllisesti? ( vähintään kerran viikossa)  
 Ympyröi säännöllisesti harrastamasi laji tai lajit tai valitse joku muu laji

baletti  
 voimistelu, jumppa  
 sähly  
 jalkapallo  
 jääkiekko  
 paini  
 tanhu  
 uinti  
 yleisurheilu  
 painonnosto  
 hiihto  
 laskettelu  
 han moo do  
 muu laji, mikä? \_\_\_\_\_

3. Mitkä kaksi ovat olleet mukavimmat lajit työpajassa?  
 1=paras 2=toiseksi paras

Sulkapallo  
 Yleisurheilu  
 Han Moo Do  
 Uinti  
 Pelit, leikit, APV

4. Miten juuri tätä työpajaa voisi kehittää esim. ensi vuodeksi?

---

---

5. Mikä oli viikolla paras ja mieleen jäävin asia?

---

---

Ympyröi:

Vastaajana oli    tyttö    poika

Luokka 3 4 5 6









