

Mari Kurikka
Elina Ranne

NÄKÖVAMMAISTEN LASTEN LIIKUNTAKERHO SPORTTIS

Sosiaalialan koulutusohjelma
Erityisryhmien ohjauksen suuntautumisvaihtoehto

2008



NÄKÖVAMMAISTEN LASTEN LIIKUNTAKERHO SPORTTIS

Kurikka, Mari
Ranne, Elina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Pori
Sosiaalialan koulutusohjelma
Erityisryhmien ohjauksen suuntautumisvaihtoehto
Joulukuu 2008
Kumpulainen Pasi
YKL:79.6
Sivumäärä 45

Avainsanat: näkövammaisuus, soveltava liikunta, ohjaaminen, sosiaalisuus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli käynnistää Satakunnan alueella näkövammaisten lasten liikuntakerho Sporttis. Tavoitteena oli, että kerho jäisi toimintaan projektin jälkeen. Sporttis-kerho on osa Näkövammaisten Keskusliito ry:n toimintaa, jota pyöritetään alueyhdistysten voimin. Satakunnan Näkövammaiset ry. käynnisti Sporttis-kerhotoiminnan ensimmäistä kertaa Satakunnan alueella Porissa syksyllä 2007.

Opinnäytetyö on laadultaan toiminnallinen, ja sen tarkoituksena on kuvata kerhon perustamisen prosessia ottaen huomioon näkövammaisten lasten tarvitseman erityistuen liikuntaan ja ohjaamiseen. Projektin tuotoksena on viisitoista kerhokertaa, joista on yksityiskohtaiset toimintasuunnitelmat luettavissa liitteistä. Niistä selviää kunkin kerhokerran sisältö. Sporttis-kerhon sisältöön perehdytään myös itse tekstissä.

Opinnäytetyön teoreettinen osuus koostuu näkövammaisuuden määrittelystä, kerhon lähtökohtien tarkastelusta, näkövammaisuuden vaikutuksista liikkumiseen ja ohjaamisen kuvaamisesta. Lisäksi perehdytään näkövammaisten ohjauksessa huomioon otettaviin asioihin ja soveltavan liikunnan tarkoituksiin ja tavoitteisiin.

Projektin tuloksena saatiin perustettua Sporttis-kerho Satakunnan alueelle, minkä seurauksena näkövammaisilla on turvallinen ja vertaistukea tarjoava mahdollisuus liikkua. Kerhon toteutuspaikkoina olivat Satakunnan ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan Porin toimipisteen liikuntasali, Porin urheilutalo, keilahalli sekä Porin maastot.

SPORTTIS, THE SPORTS CLUB, FOR VISUALLY IMPAIRED CHILDREN

Kurikka, Mari
Ranne, Elina
Satakunta Polytechnic
School of Social Services and Health Care in Pori
Degree Programme in Social Services for Special Groups
December 2008
Kumpulainen Pasi
PLC:79.6
Pages 45

Keywords: visual impairedness, applied sports, guiding, sociality

The meaning of this scholarly thesis was to activate a sports club, Sporttis, for visually impaired children in the area of Satakunta. The aim was to keep the activity running after the project. The club Sporttis is included in the activities of Finnish Federation of the Visually Impaired (FFVI) ran by local branches. The Satakunta district of FFVI first started the activities of the club Sporttis in the autumn 2007 in Pori at the Satakunta area.

The main characteristic feature of this thesis is activity. Its purpose is to describe the process of founding the club, considering that the visually impaired children have special needs in sports and guiding. The project has produced 15 club meetings, each having individual plans of action which can be found in the attachments. There are also detailed contents of the meetings.

The theoretical part of the thesis is about defining visual impairment, observing the basis of the club, the impact of visual impairment in terms of physical exercise, describing guiding and the things to be considered when guiding visually impaired people and the purposes and targets of applied sports.

As a result of this project the club Sporttis was founded at the Satakunta area. The club provides for the visually impaired a safe way to physical exercise with a peer group. The club activities took place in the gym of the Social Services and Health Care campus of Satakunta University of applied sciences, in sports centre, bowling alley and on outdoor recreation areas of Pori.

SISÄLLYS

JOHDANTO	5
2 NÄKÖVAMMAISTEN LASTEN LIIKUNTAKERHO SPORTTIS	6
2.1 Sporttis-kerhon lähtökohdat	6
2.2 Näkövammaisuuden määrittelyä	6
2.3 Näkövammaisen vaikutukset liikkumiseen	8
2.4 Sporttis-kerhon käynnistäminen Satakunnassa	9
2.4.1 Tarve näkövammaisten lasten kerholle Satakunnassa	11
2.4.2 Tilat kerholle	12
2.4.3 Hakeutumisemme kerho-ohjaajiksi Sporttis-kerhoon	12
2.5 Kehittäviksi ohjaajiksi Sporttis-kerhoon	13
3 NÄKÖVAMMAISTEN LASTEN OHJAAMINEN	16
3.1 Ohjaajan ja lapsen välisestä suhteesta	16
3.2 Näkövammaisten lasten ohjauksessa huomioon otettavat asiat	17
4 PROJEKTIMUOTOINEN KEHITTÄMINEN TOIMINNALLISESSA OPINNÄYTETYÖSSÄ	20
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	20
4.2 Projektille ominaiset piirteet	20
4.3 Välilliset ja välittömät kohderyhmät	22
5 NÄKÖVAMMAISTEN LASTEN LIIKUNTAHARRASTUSMAHDOLLISUUKSIEN KEHITTÄMINEN SPORTTIS- KERHOSSA	24
5.1 Soveltavan liikunnan tarkoitus ja tavoitteet	24
5.2 Sporttis-kerho näkövammaisten lasten liikuntamahdollisuuksien kehittäjänä	25
5.3 Sporttis-kerhon toteutus	26
6 ARVIOINTI	35
6.1 Palautekysely	35
6.2 Projektille asetettujen tavoitteiden toteutuminen	39
6.3 Omien tavoitteidemme toteutuminen	41
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISSUOSITUKSET	43

LIITTEET

LIITE 1 Syksyn kerhokirje

LIITE 2 Kevään kerhokirje

LIITE 3 Taustatietolomake

LIITE 4 Tutkimuslupa ja kuvauslupa

LIITE 5 Palautekysely

LIITE 6 Tuntisuunnitelmakaavakkeet

JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on tehty Näkövammaisten Keskusliito ry:n järjestämästä näkövammaisten lasten liikuntakerho Sporttiksesta. Kerho aloitettiin Satakunnan alueella ensimmäistä kertaa syksyllä 2007 paikkana Satakunnan ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden Porin toimipiste. Kerho toteutettiin osana Satakunnan Näkövammaiset ry:n toimintaa ja kerhon ohjaajina toimivat tämän opinnäytetyön tekijät. Erityisasiantuntijana opinnäytetyössä toimi Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin toimipisteen lehtori Kati Karinharju, joka oli mukana käynnistämässä opinnäytetyöprosessia. Hän on ollut myös ohjeistamassa ja kommentoimassa opinnäytetyötä ja Sporttis-kerhoa.

Projektin lähtökohtana oli tarve saada Satakunnan näkövammaisille lapsille liikunnallista toimintaa ja harrastusmahdollisuuksia. Sen tavoitteena oli perustaa näkövammaisille lapsille oma vertaistukea tarjoava liikuntakerho Sporttis, ja saada siitä jatkuvaa toimintaa, joka projektin päätyttyä jäisi Satakunnan alueelle. Yhteensä kerhokertoja kertyi syksyn 2007 ja kevään 2008 aikana viisitoista, jolloin pyrimme toteuttamaan mahdollisimman monipuolista liikuntaa ja lajikokeiluja Sporttis-kerholaisille. Laadultaan tämä opinnäytetyö on toiminnallinen. Sen tuotoksena ovat jokainen kerhokerta ja niistä kaikista tehdyt yksityiskohtaiset tuntisuunnitelmat, jotka löytyvät liitteistä opinnäytetyön lopusta. Jokaisella kerhokerralla oli oma teemansa, jonka puitteissa toimittiin.

Sporttis-kerhon perustaminen Satakunnan alueelle oli perusteltua, koska näkövammaisille lapsille ei aikaisemmin ollut täällä tämänkaltaista toimintaa. Sporttis-kerhoja oli ennestään jo Helsingissä, Jyväskylässä, Kouvolassa, Kuusankoskella, Lahdessa, Tampereella ja Turussa, joten Satakunnan Näkövammaiset ry. päätti tuoda toiminnan myös Satakunnan alueelle.

Tarkoituksenamme oli suunnitella ja toteuttaa Sporttis-kerho vastaamaan Satakuntalaisten tarpeita ottamalla huomioon näkövammaisten lasten ja heidän perheidensä toivomukset. Ennen kerhon aloittamista järjestettiin infotilaisuus, jossa kerrottiin Sporttis-kerhosta ja kyseltiin perheiden toiveita sen toteuttamisesta. Satakunnan Näkövammaiset ry. kustansi meille kerho-ohjaajille Lounais-Suomen Liikunnan ja Urheilun (LiikU)

Löydä Liikunta -koulutuksen ja liput Tampereen apuvälinemessuille, jossa osallistuimme koulutukseen erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntakerhojen ohjaamisesta ja kerhojen käynnistämisestä. Tarkoituksenamme oli projektin aikana kehittyä ohjaajina ja saada käytäntöön perustuvaa kokemusta näkövammaisuudesta ja sen vaikutuksista liikumiseen.

2 NÄKÖVAMMAISTEN LASTEN LIIKUNTAKERHO SPORTTIS

2.1 Sporttis-kerhon lähtökohdat

Näkövammaisten Keskusliitto ry tukee näkövammaisia lapsia ja nuoria liikkumaan järjestämällä monipuolista liikuntatoimintaa, kuten Sporttis-kerhot. Sporttis-kerhot ovat näkövammaisille lapsille tarkoitettuja liikuntakerhoja. Ensimmäinen kerho perustettiin Helsingissä vuonna 2004. Kerhoja toimii nykyään Jyväskylässä, Kouvolassa, Kuusankoskella, Lahdessa, Tampereella ja Turussa. (Näkövammaisten Keskusliitto.) Porissa kerho käynnistyi syksyllä 2007.

Näkövammaisten Keskusliiton liikuntatoimi on ollut mukana Liikuntaa Kaikille Lapsille -hankkeessa yhdessä vammaisurheilujärjestöjen Suomen Invalidien Urheiluliiton (SIU) sekä Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry:n (SKLU) kanssa. Hankkeen tavoitteena on luoda lasten liikunnan toimintaympäristö ja palvelut, jotka eivät sulje ketään pois yhteisestä liikunnasta. Lähtökohtana pidetään lasta ja hänen tasarvoista mahdollisuuttaan itse valita haluamansa harrastusmuoto ja -paikka. Hanke on toiminut vuodesta 2002 opetusministeriön lasten ja nuorten liikuntaohjelman tukemana ja päättynyt vuoden 2007 loppuun mennessä. (Rautio.)

2.2 Näkövammaisuuden määrittelyä

Näkövammainen on henkilö, jonka näkökyvyn heikentyminen aiheuttaa päivittäisissä toiminnoissa huomattavaa haittaa. Näkövammainen voi tarkoittaa sekä lievästi heik-

konäköistä että täysin sokeaa henkilöä. Jos näkö voidaan palauttaa normaaliksi silmälaseilla tai piilolaseilla, kyseessä ei ole näkövamma. Näkövammaisen ei myöskään ole henkilö, jolla näkö puuttuu vain toisesta silmästä. Näkövammaisuuden määrittely perustuu Maailman terveysjärjestön (WHO) luokitukseen, jossa otetaan huomioon muun muassa näöntarkkuus ja näkökentän puutteet. Näkövammaisuuden raja riippuu siitä, mikälaista näkökykyä yhteiskunta jäseniltään edellyttää. Näkövammaisen henkilön vammautumiskä, vamman kesto, hänen psyykinen sopeutumiskykynsä ja uusien asioiden omaksumiskyky vaikuttavat vamman aiheuttamaan haittaan. (Takala 2006, 21.)

Taulukko 1. Näkövammojen luokitus Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmän mukaan

Näkövammaisen vaikeusaste	Näöntarkkuus eli visus (v)	Näkökentän halkaisija (Ø)	Toiminnallinen kuvaus
Heikkonäköinen	$0,3 > v \geq 0,1$		Lähes normaali toiminta näön turvin mahdollista optisin apuvälinein
Vaikeasti heikkonäköinen	$0,1 > v \geq 0,05$		Näönkäyttö sujuu vain erityisapuvälinein, lukunopeus on hidastunut
Syvästi heikkonäköinen	$0,05 > v \geq 0,02$	$\varnothing \leq 20^\circ$	Yleensä ei näe lukea kuin luku-TV:llä. Suuntausnäkö puuttuu. Liikuminen tuottaa vaikeuksia. Muiden aistien apu on tarpeen.
Lähes sokea	$0,02 > v - 1/\infty$	$\varnothing \leq 10^\circ$	Toiminta pääasiassa muiden aistien kuin näköaistin varassa.
Täysin sokea	$v=0$ ei valon tajua		Näöstä ei ole apua. Toiminta muiden aistien (erityisesti kuulo- ja tuntoaistin) varassa.

(Takala 2006,24.)

2.3 Näkövamman vaikutukset liikkumiseen

Näkövammaiset voivat oppia taitoja eri tavalla kuin näkevät. Lapselle tulisi tarjota runsaasti ja monipuolisesti mahdollisuuksia liikkua ja harjoitella eri taitoja, koska oppimisprosessi on usein hitaampi. Näkövamma voi aiheuttaa muutoksia muun muassa fyysiseen suorituskyykyyn, lihasjännitykseen, ajan ja tilan hahmottamiseen sekä liikkeiden suoritusnopeuteen. Vamma voi lisäksi aiheuttaa stereotyyppisiä liikkeitä ja kinesteettisen aistin häiriöitä. Näkövammaisen liikkumiseen ja kokonaiskehitykseen vaikuttavat suuresti näkövamman syntymisajankohta. Alle kuusivuotiaina sokeutuneiden fyysinen suorituskyyky on heikompi kuin myöhemmin sokeutuneilla, sillä yli kuusivuotiaina sokeutuneet ovat pystyneet näkemään jo monia liikunnan perusmuotoja. Nuoruusvuosina tai vasta aikuisina sokeutuneilla fyysinen kehitys on tapahtunut normaalisti, ja edellytykset liikkumiseen ovat paremmat. Heillä kuitenkin psyykkiset ongelmat voivat vaikuttaa liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen. (Mälkiä & Rintala 2002, 59.)

Näkövammaisten fyysisessä kehityksessä on usein suuriakin yksilöllisiä eroja. Joidenkin kehitys on lähes normaalia näkeviin verrattuna. Virikkeellinen ympäristö ja erilaisen harjoitusten määrä vaikuttavat fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen syntymäsokeilla ja varhaisessa lapsuudessa näkönsä menettäneillä. Näkövamma asettaa joitain rajoituksia liikkumiselle, mutta ei estä liikkumasta. Sokeiden liikkumiseen liittyy vahvasti esteentaju ja suunnistautumiskyky, jotka perustuvat pääsääntöisesti kuuloon. Esteentajulla tarkoitetaan aistimus- ja havaintoprosessia, jonka avulla suurin osa pystyy tajuaamaan läheisyydessään olevan esteen ilman näköaistin apua. Näkövammaisilla lapsilla voi olla myös muita vammoja. Monivammaisuus aiheuttaa monia erilaisia vaikeuksia liikkumiseen kuin muuhunkin oppimiseen. (Mälkiä & Rintala 2002, 59.)

Tavoitteiltaan ja sisällöltään näkövammaisten liikunta on samaa kuin vammattomien liikunta. Huomioimalla vamman aiheuttamat rajoitukset, voidaan liikuntamuotoja soveltaa näkövammaisten tarpeille ja toivomuksille sopiviksi. Huomiota on erityisesti kiinnitettävä motorisen aktiivisuuden lisäämiseen, motivointiin ja myönteisen asenteen luomiseen. Näkövammaisen lapsen motoriselle kehitykselle erityisen tärkeää on varhaislapsuuden liikunta, sillä mitä aikaisemmin on aloitettu lapsen monipuolinen liikunnallinen harjoittaminen, sitä paremmat edellytykset hänellä on myöhemmässä vaiheessa liikunnan harrastamiseen. Kouluikä on näkövammaisen liikunnan harrastamisen kannalta tär-

keää. Liikunnallinen kehitys on yhteydessä myös muuhun kehitykseen ja oppimiseen. Lapsuusiän liikunta luo myös edellytykset aikuisiän vapaa-ajan harrastuksiin. (Mälkiä & Rintala 2002, 60.)

Varhaisvuosien erityisliikunnan tulee olla kokemus- ja elämysliikuntaa, mahdollisuus- ja tasa-arvoliikuntaa, eikä vain lääkinällistä kuntoutusta. Ohjaajan on hyvä korostaa lapsen tarvetta hallita ympäristöään ja rohkaista lasta käyttämään mitä tahansa reagointitapaa, jotta hän voisi lisätä mahdollisuuksiaan toimia ympäristössä. Niin sanotusti väärilläkin liikemalleilla aikaansaadusta osallistumisesta ja itsenäisestä suorittamisesta seuraa niin paljon iloa ja tyydytystä, että mahdolliset haitat jäävät pieniksi. Varhaisvuosien erityisliikunta pyrkii tukemaan perheen arkea, mutta myös tuomaan haaveita ja lisäämään toivoa. Erityisliikunnassa lapsi nähdään tavallisena lapsena, eikä esimerkiksi hoidon kohteena ja vanhemmat tavallisina vanhempina. Toiminta pyrkii tukemaan tavallista lapsuutta ja se merkitsee ohjaajilta käytännön ongelmien ratkaisemista. Toiminta on kaikkea sitä, mitä lapset tekevät, koska ovat lapsia. (Mälkiä & Rintala 2002, 152-154.)

2.4 Sporttis-kerhon käynnistäminen Satakunnassa

Sporttis-kerhot on Näkövammaisten Keskusliitto ry:n järjestämää liikunnallista toimintaa erityisesti näkövammaisille peruskouluikäisille lapsille. Kerhojen yleisinä tavoitteina on lisätä näkövammaisten lasten ja nuorten liikkumista ja parantaa heidän perusliikkumistaitojaan sekä toimia vertaisryhmänä. Me asetimme Porin Sporttis-kerholle lisäksi tavoitteiksi lapsilähtöisyyden, toiminnan monipuolisuuden, onnistumisen kokemusten saamisen ja ryhmätoiminnan sekä lasten motoristen taitojen kehittämisen.

Kehittämishankkeille tyypillistä on, että hanke rajataan hankkeen toteuttajan taustan mukaiseksi. Jotta hanke perustuisi todelliseen tarpeeseen ja olisi tarkoituksenmukainen rajaukseltaan, on sen perusrajaus tehtävä analyttisen tarve- ja vaihtoehtotarkastelun kautta. Hankkeen suunnittelun lähtökohtana on sen taustalla olevat kehitystarpeet sekä erilaisia ratkaisuja mahdollistavat käytettävissä olevat voimavarat ja kaikki muut vahvuustekijät. Yleensä ongelmia ja tarpeita on enemmän kuin resursseja puuttua niihin, joten suunnittelussa kyse on valintojen tekemisestä ja siitä, mihin ongelmiin ja esteisiin hankkeessa pitäisi ennen kaikkea pureutua. Pitää myös miettiä, miten vahvuuksia, re-

sursseja ja mahdollisuuksia voitaisiin kaikista parhaiten hyödyntää. Mikäli mahdollista, tärkeimmät sidosryhmät on hyvä kutsua mukaan keskeisiin suunnittelu- ja päätöksentekovaiheisiin. Tällaisella osallistuvalla suunnittelulla varmistetaan, että eri sidosryhmien käsitykset otetaan huomioon jo hankkeen perusajatuksessa. Suunnittelun tulee perustua todellisiin tarpeisiin sekä ongelmiin eikä vain yhden sidosryhmän rajalliseen näkemykseen. Tämän lisäksi avoin yhteissuunnittelu sitouttaa eri sidosryhmät hankkeen tavoitteisiin ja sen suunniteltuun toimintamalliin. (Silfverberg 2007, 55-57.)

Sporttis-kerhon käynnistysprosessi alkoi kerhotoiminnan tarpeen määrittelyllä myös Satakunnan alueella. Perheille annettiin mahdollisuus tulla kuulemaan tulevasta kerhosta ja antaa äänensä kuuluville keväällä 2007 järjestetyssä informaatiotilaisuudessa. Eri-tyislasten liikunnan tärkeydestä oli puhumassa Satakunnan ammattikorkeakoulun liikunnan opettaja lehtori Kati Karinharju. Mukana olivat näkövammaisten lasten perheiden lisäksi myös Satakunnan Näkövammaiset ry:n puheenjohtaja Kari Kaipio, lasten aluesihteerit Jatta Auremaa ja Lounais-Suomen Liikunnasta ja Urheilusta aluekehittäjä Juha Koskelo. Alkutapaamisen jälkeen kerho päätettiin aloittaa Porissa Satakunnan ammattikorkeakoulun liikuntasalin tiloissa joka toinen tiistai. Tarkoituksenamme oli saada kerhosta sellainen, missä viihtyisi niin lapset kuin me ohjaajatkin, ja kaikilla olisi hyvä mieli liikkumisesta ja turvallinen olo kerhoon tulosta.

Teimme koko kerhotoiminnan ajan yhteistyötä Satakunnan Näkövammaiset ry:n kanssa ilmoittaen heille kerhotoiminta-aikeistamme ja kysyen heidän mielipidettään asioihin. Satakunnan Näkövammaiset ry. maksoi meille toiminnastamme korvausta. Teimme yhteistyötä jonkin verran myös Näkövammaisten Keskusliiton kanssa koskien kerhotoimintaa ja sen sisältöä. Meillä itsellä oli kuitenkin isoin vastuu kerhokertojen monipuolisuudesta, kerhon onnistumisesta ja siitä, että kaikki asiat toimivat ongelmitta. Kotien ja meidän kerho-ohjaajien yhteistyö sujui mallikkaasti, ja pystyimme puhumaan kerhosta ja sen sisällöstä niin vanhempien kuin lastenkin kanssa avoimesti ja kuunteelimme heidän toiveitaan kerhosta. Yritimme parhaamme mukaan toteuttaa toiveita, joita oli motoriikkaradasta ja koripallosta aina judoon asti.

Kerhon käynnistämiseen liittyi paljon suunnittelua etenkin toiminnan suhteen. Teimme niin syksyksi kuin kevääksi kerhokirjeet päivämäärineen, jotta kerholaisten oli helpompi muistaa ja asennoitua seuraaviin kerhokertoihin (liitteet 1 ja 2). Toisella kerho-

kerralla annoimme lapsille mukaan pienen laskun lukuvuodesta, jonka meille toi Satakunnan Näkövammaiset ry:n puheenjohtaja Kari Kaipio. Satakunnan Näkövammaiset ry. veloitti perheiltä 10 euroa lukuvuodelta. Maksu oli perhekohtainen ja näkevien sisarusten osallistumisesta ei peritty erillistä maksua. Pyöritimme kerhoa yhden lukuvuoden syksystä 2007 kevääseen 2008. Yhteensä kerhokertoja kertyi viisitoista. Näistä kaikista kerroista teimme tuntisuunnitelmakaavakkeet (liite 6).

2.4.1 Tarve näkövammaisten lasten kerholle Satakunnassa

Hankkeen varsinainen suunnittelu voidaan käynnistää määrittelemällä sen alustava tavoite tulevaisuuden vision muodossa, eli millaista ja kuinka laajamittaista tulevan toiminnan tulisi pitkällä aikavälillä olla. Tätä luotaessa mietitään, keitä kehitettävä toiminta/tuote koskee, miten eri sidosryhmät siitä voisivat hyötyä, ja millaista toiminnan tulisi olla, mikä pitäisi olla toiminnan laajuus ja laatu tulevaisuudessa. Tämä on alustava tavoitteenasettelu ja sitä pitää suunnittelun aikana korjata ja tarkentaa. Oli lähtökohta siten olemassa oleva epäkohta tai ihan uusi innovaatio, kannattaa suunnittelua jatkaa yksityiskohtaisella tarveanalyysillä. Silloin, kun lähtökohtana on olemassa oleva puute tai ongelma, tarveanalyysissä pyritään pureutumaan ongelmiin ja niiden syihin, eikä vain niiden ilmenemismuotoon. Kun hankkeen lähtökohtana on täysin uuden toiminnan tai tuotteen kehittäminen, tarveanalyysissä määritellään niitä kriteerejä, joita tulevan toiminnan on täytettävä. Tarveanalyysillä pyritään näin tunnistamaan ne tekijät, jotka ovat kaikista merkittävimpiä tarpeita ja hankkeen takana olevan perusongelman syitä. (Silfverberg 2007, 58-61.)

Satakunnan Näkövammaiset ry:n puheenjohtaja Kari Kaipio kertoo Silmäterä -lehdessä näkövammaisissa lapsissa olevan alueyhdistyksen tulevaisuus. Lapsiin ja nuoriin kannattaa panostaa, ja hän onkin tehnyt aloitteita Satakunnan alueen lapsiperheiden ja nuorten aktivoimiseksi mukaan yhdistyksen toimintaan. Jotta lapset ja nuoret ryhtyvät yhdistyksen jäseniksi, täytyy heillä olla mahdollisuus vaikuttaa ja palveluita tarjolla. Kaipion mukaan nuorilla on oltava tilaisuus kertoa, mitä he haluavat ja mahdollisuus tehdä kiinnostavia asioita. Toiveena on saada toimintaa ja vertaisryhmiä. Yhteistyössä Näkövammaisten Lasten Tuki ry:n kanssa on Poriin saatu Oo mun kaa! -kerho syksyllä 2006.

Yhteistyö on alkanut myös Satakunnan ammattikorkeakoulun kanssa, jossa kerho-ohjaajat opiskelevat. (Honkanen 2007, 19.) Näkövammaisten Lasten Tuki ry:n nimi on vaihtunut marraskuussa 2007 Näkövammaiset Lapset ry:ksi.

Kaipion toive keväällä 2007 oli, että Poriin saataisiin myös Sporttis-kerho. Koululii-kunnassa näkövammaisen lapsi ei välttämättä pääse toimintaan mukaan täysipainoisesti. Suunnitteilla oli tapaaminen, johon myös perheet kutsutaan mukaan alueen kuntou-tusohjaaja Anne Lahon kautta. Silloin näkövammarekisterissä Satakunnan alueella oli noin 80 näkövammaista lasta ja nuorta, joista kuitenkin vain osa alueyhdistyksen tai Näkövammaisten Lasten Tuki ry:n jäseniä. Perheet eivät välttämättä tiedä, millaisia mahdollisuuksia kerho- ja yhdistystoiminta tarjoavat lapselle ja nuorelle. Vanhempien aktiivisuus on tärkeää lasten innostamisessa. Kaipio korostaa vertaistuen tärkeyttä kai-ken ikäisille näkövammaisille, ja myös näkövammaisten lasten vanhemmille. Hän toi-vookin perheiden tulevan ainakin pari kertaa katsomaan toimintaa ja suunnittelemaan sitä. (Honkanen 2007, 19.)

2.4.2 Tilat kerholle

Tilat Sporttis-kerhon toimimiseen saimme Satakunnan ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan Porin toimipisteen liikuntasalista. Samalla saimme mahdollisuuden käyt-tää koulun monipuolisia liikuntavälineitä. Lisäksi Satakunnan näkövammaiset ry hankki Sporttis-kerhon käyttöön muutamia liikuntavälineitä, jotka koimme tarpeelliseksi. Sata-kunnan Näkövammaiset ry. sai tilat käyttöönsä koululta, koska kerho-ohjaajat ovat kou-lun opiskelijoita ja koululla toimii samana päivänä muitakin liikuntakerhoja erityisryh-mille. Koulumme liikuntasali on toisessa kerroksessa, jonne vievät sekä portaat että hissi, joten liikkuminen saliin oli esteetöntä, ja näin jokaiselle kerholaiselle turvallista.

2.4.3 Hakeutumisemme kerho-ohjaajiksi Sporttis-kerhoon

Oman aktiivisuutemme myötä ryhdyimme Sporttis-kerhon ohjaajiksi. Kiinnostus näkö-vammaisten lasten ohjaamiseen lähti jo syksyllä 2006, jolloin olimme ohjaajina Porissa

alkaneessa Oo mun kaa! -kerhossa. Toimimme sen ohjaajina yhden lukuvuoden kevääseen 2007 asti. Tämän jälkeen ilmaisimme kiinnostuksemme ryhtyä Sporttis-kerhon ohjaajiksi Satakunnan Näkövammaiset ry:n puheenjohtajalle Kari Kaipiolle. Olimme mukana keväällä 2007 järjestetyssä Sporttis-kerhon informaatiotilaisuudessa Satakunnan ammattikorkeakoululla. Jo tällöin perheet saivat nähdä tulevan kerhon ohjaajat, ja esittää meille mahdollisia toiveita ja kysymyksiä. Vielä keväällä emme olleet suunnitelleet syksyn ohjelmaa tarkemmin, joten otimme perheiden toiveet avoimesti vastaan. Meillä ohjaajilla ei ollut kovinkaan liikunnallista taustaa arkiliikunnan ja harrastusten lisäksi, tai liikunnallista koulutusta. Mielestämme into erityisryhmien liikuntaa kohtaan oli riittävä syy ryhtyä ohjaajiksi. Olimme innokkaita ryhtymään toimintaan ja vastaanottavaisiin, sekä meillä oli halu oppia uutta koulutusten ja kokemuksen myötä. Olimme toimineet jo aiemmin yhdessä kerho-ohjaajina, joten pystyimme luottamaan toisiimme. Tiesimme, että molemmat ovat sitoutuneita toimintaan ja työparin kanssa on mielekästä työskennellä sekä saavamme toisiltamme tukea.

2.5 Kehittäviksi ohjaajiksi Sporttis-kerhoon

Erityisliikunnan ohjaajalla tulee olla voimakas ihmisten samanarvoisuudentunne, halukkuutta puolustaa heikompiin sekä ennakkoluuloton asenne ja olemassa olevien rakenteiden kyseenalaistamiskyky. (Mälkiä & Rintala 2002, 154).

Sosionomi (AMK) erityisryhmien ohjauksen suuntautumisvaihtoehdon opintoihin kuuluu opintoja näkövammaisuudesta, sekä ohjauksesta ja erityisliikunnasta. Tällöin saimme ensikosketuksen näkövammaisuuteen teoriassa. Erityisliikunnan opinnoissa käsitelimme erityisliikuntaa monipuolisesti, ei vain näkövammaisuuden kannalta. Saimme paljon ideoita ja ajateltavaa liikunnan erilaisista mahdollisuuksista. Ja ennen kaikkea halun olla mukana erityisliikunnassa ja sen kehittämisessä, sekä antaa kaikille mahdollisuuden liikuntaan. Oo mun kaa! -kerhoa aloittaessamme, osallistuimme koulutusviikonloppuun Ylöjärvellä 16.-17.9.2006, jossa kouluttajana oli Näkövammaiset Lapset ry:n aluekoordinaattori Anne Virta. Koulutuksessa tutustuttiin Oo mun kaa! -projektiin, näkövammaisuuteen ja näkövammaisten ohjaamiseen. Vaikka asiat oli käyty läpi jo sosionomi (AMK) opinnoissa, ei kertauksesta ollut haittaa. Kävimme läpi myös näkövammaisille soveltuvia pelejä ja leikkejä. Koulutuksessa saimme ennen kaikkea lisää itse-

varmuutta pian alkavaan Oo mun kaa! -kerhoon. Samalla saimme tutustua paremmin muihin Porissa aloittaviin kerho-ohjaajiin, ja lisäksi saimme yhteistä aikaa suunnitella tulevaa toimintaa.

Satakunnan Näkövammaiset ry. mahdollisti meille yksipäiväisen Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (LiikU:n) Löydä liikunta -koulutuksen, josta saimme lisää liikuntaideoita Sporttis-kerhon ohjaukseen. Koulutuksessa käsiteltiin myös liikuntakerhon käynnistämistä Löydä liikunta -kerhon mukaisesti ja tämänkaltaisessa kerhossa toimimista. Vaikka koulutuksessa ei käsitelty suoraan erityisryhmien liikuntaa, pystyimme kuitenkin aikaisempien opintojen myötä käsittelemään esiin tulevat asiat meidän omalle kerholle sopiviksi. Saimme koulutuksesta Nuoren Suomen Löydä Liikunta -liikuntakortit ja vinkin Suunnittele liikuntaa -nettipalvelusta. Näitä ideoita hieman soveltamalla saimme ne sopimaan myös omalle ohjattavalle ryhmällemme. Koulutuksen käyneille annettiin Spurttisäkki liikuntakerhon käyttöön. Spurttisäkki sisälsi liikuntavälineitä monipuoliseen liikuntakerhotoimintaan, esimerkiksi erilaisia palloja ja hypynaruja.

Kävimme myös Tampereella apuvälinemessuilla ja osallistuimme siellä järjestettyyn koulutukseen erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntakerhojen ohjaamisesta ja kerhojen käynnistämisestä 9.-10.11.2007. Koulutuksen järjestivät Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry. (SKLU), Suomen Invalidien Urheiluliitto ry. (SIU) ja Näkövammaisten Keskusliitto ry. (NKL). Koulutukset perustuivat Kaikille Avoin ja Liikuntaa Kaikille Lapsille -hankkeeseen, sekä Euroopan yhdenvertaisten mahdollisuuksien teemavuoteen 2007. Ensimmäisenä koulutuspäivänä esiteltiin erilaisia liikuntakerhoja, jotka ovat suunnattu ensisijaisesti erityistä tukea tarvitseville lapsille. Päivän tavoitteina oli luoda puitteet, joissa erityistä tukea tarvitseva nuori, joka on kiinnostunut liikunnasta, voi jatkaa oman harrastuksen parissa vielä kerhoiän jälkeenkin. Tavoitteena oli lisäksi antaa esimerkkejä ratkaisuista, joilla kerholaiset tutustuvat urheiluseurojen toimintaan. Esimerkkinä tässä käytettiin Mikkelin Futuurikerhon ja paikallisten urheiluseurojen yhteistyötä. Lisäksi tarkoituksena oli auttaa urheiluseuroja avaamaan ovia myös erityistä tukea tarvitseville nuorille ja heidän vanhemmilleen, sekä auttaa nuoria etsimään rooleja, muun muassa harrastaja, kilpailija, tuomari, ohjaaja ja faniryhmä, joissa he voivat toimia urheiluseuroissa.

Toisen koulutuspäivän teemana oli lasten erityiskerhon käynnistäminen ja siihen liittyvät käytännön asiat, kuten ohjaajat, avustajat, rahat, tilat, välineet ja tiedotus. Tavoitteena oli saada riittävät tiedot uuden ryhmän perustamiseen. Päivään kuului myös tutustuminen liikuntamaahan, jossa saimme tietoa vammaisliikunnasta ja vammaisliikunnan apuvälineistä. Liikuntamaa tarjosi mahdollisuuden kokeilla erilaisia liikuntalajeja. Koimme koulutuksen hyväksi, vaikka kerhomme olikin jo käynnistynyt.

Itsellemme asettamista tavoitteista yksi oli saada enemmän tietoa näkövammaisten kanssa toimimisesta ja heidän toimintakyvystään erilaisissa liikuntatehtävissä käytännön kautta. Toinen tavoitteemme oli kehittyä ohjaajina mahdollisimman ennakkoluulottomiksi ja pystyä soveltamaan pelejä ja leikkejä näkövammaisille sopiviksi.

Hankkeen arviointia sisältäpäin sanotaan itsearviointiksi. Se on yhteisölliselle kehittäville toiminnalle luontevin arvioinnin muoto. Itsearviointi voi olla joko yksilöllistä, henkilökohtaista oman suorituksen arviointia, itsereflektointia tai yhteisöllistä, yhteistuumin suoritettavaa arviointia. Vertaisarviointilla tarkoitetaan samaan ammattiryhmään kuuluvien henkilöiden tai saman ongelman parissa työskentelevien ihmisten kesken tapahtuvaa työn kehittämistä, jossa arvioidaan kriittisesti ja järjestelmällisesti toisiinsa tai samaa kohdetta. Kehittämishankkeissa reflektointikyky niin omaa kuin muidenkin tekemää työtä kohtaan, on ensiarvoisen tärkeää. Reflektio tarkoittaa sellaista mielen toimintaa, jossa käännytään tarkastelemaan omia ajatuksia ja pohditaan tekoja ja niiden seurauksia, sekä perustellaan omia toimia. Tämä tapahtuu yleensä ilman keskustelukumppania, mutta joskus kaivataan myös toista ihmistä, jonka kanssa yhdessä voidaan prosessoida näitä asioita. Henkilökohtaisessa prosessissa kyse on subjektiivisesta itsereflektiosta, koska siinä tekijä tarkastelee nimenomaan omaa työskentelyään ja ajatuksiinsa sekä mielikuviaan. (Anttila 2007, 49-57.)

Tarkoituksenamme oli seurata omaa ohjaustamme ja sen kehitystä kuvaamalla kerho-kertoja ja analysoimalla ohjaustaitojemme kehittymistä. Pyysimme vanhemmilta kuvausluvan (liite 4) kerhossa tapahtuvaa kuvaamista varten. Anomuksessa tähdensimme, että kuvamateriaali tulisi vain meidän käyttöömme, eikä sitä julkaistaisi missään. Tarkoituksenamme oli kuvata kevään kerhokerroilla. Tämä ei kuitenkaan onnistunut suunnittelemlamme tavalla, sillä saimme toteutettua kuvaamisen vain yhdellä kerralla meistä riippumattomista syistä. Näin ollen emme pystyneet käyttämään kuvamateriaalia

ohjaamisen kehityksen analysoinnin välineenä, vaan mietimme ohjaamistamme itsereflektiivisesti sekä toistemme mielipidettä kysyen. Ohjaustilanteissa täydensimme toisiamme. Apuna itsearvioinnissa käytimme päiväkirjamerkintöjä, joita teimme kerhokerroista ja niiden sujumisesta.

Jokaisen kerhokerran jälkeen lasten lähdettyä kotiin mietimme yhdessä, miten kerho oli sujunut ja miksi joku ei ollut toiminut tai toimi todella hyvin. Lähtökohtana ajatteluisamme oli se, mitä me olisimme voineet tehdä toisin, jotta joku tietty harjoitus tai peli olisi sujunut paremmin. Pyrimme siten motivoimaan itseämme ottamaan huomioon seuraavalla kerhokerralla tällaisia pohdinnan tuloksia. Yksi tällainen esimerkki on se, että pyrimme vähentämään lasten oman vuoron odotusaikaa jonotustilanteissa jakamalla lapset kahteen ryhmään ja tekemällä kaksi suorituspaikkaa.

Meillä ei ollut keskenämme mitään erimielisyyksiä, joten ohjaustilanteet olivat sen suhteen tasapainoisia ja saimme tukea ja täydennystä ohjaukseen toisiltamme. Havainnoimme tietenkin myös toistemme ohjausta ja kerroimme toisillemme, mikä ohjauksessa oli hyvää ja mihin vielä voisi enemmän kiinnittää huomiota. Lapset kuitenkin olivat meille suurin peili ja heidän antamansa palaute kertoi, miten kerhon ohjaus minäkin kertana oli onnistunut. Pääsääntöisesti lapset olivat aina tyytyväisiä kerhoon ja siihen, mitä kerhokerroilla teimme.

3 NÄKÖVAMMAISTEN LASTEN OHJAAMINEN

3.1 Ohjaajan ja lapsen välisestä suhteesta

Ohjaajan on hyvä tutustua ohjattavaan ryhmään ja varata mahdollisimman paljon varasuunnitelmia. Liikuntatunnin kulussa ei saa olla liikaa odottamista tai jonottamista. Ohjaajan on hyvä miettiä, millainen on hyvä ohjaaja silloin, kun ohjattavaksi tulee eloisa positiivisella energialla varustettu lapsiryhmä. Ohjaajan tarkoituksena on tarjota ryhmälleen täysipainoinen liikuntaan motivoiva tunti. Tärkein ominaisuus ohjaajalle on olla

oma itsensä. Lapset vaistoavat, jos ohjaaja on epäaito. He kommunikoivat suorasti eivätkä ymmärrä asioiden eri vivahteita. He myös ajattelevat todella itsekeskeisesti uskon, että asiat johtuvat heistä itsestään. Siksi on hyvin tärkeää, että ohjaaja on aidosti sitä mitä on. Usein esiintyvät ristiriitaiset viestit voivat vahingoittaa ohjaajan ja lapsen välistä suhdetta. (Autio & Kaski 2005, 63-64.)

On tärkeää, että ohjaajalla on hyvä itsetuntemus. Hänen tulee olla rehellinen itselleen. Itsetuntemusta voi kehittää rakentamalla ilmapiirin, joka kannustaa ryhmää antamaan palautetta. Esimerkiksi pitämällä väliarvioinnin, jolloin ohjattavat saavat arvioida ja antaa palautetta ohjaajan tavasta toimia. Siitä, mikä on mukavaa ja siitä, mitä lapset toivoisivat lisää ja mikä ei ole ollut niin mieluista. (Autio & Kaski 2005, 64-65.)

Hyvä ohjaaja ottaa huomioon kaikkien lasten sen hetkisen kehitystason. Hän antaa kannustavaa ja myönteistä, sekä rakentavaa palautetta kaikille. Tavoitteena on pitää yllä lapsen intoa liikkua ja harrastaa. Kannustamiseen kuuluu myös lapsen rohkaiseminen jatkamaan, vaikka joku toinen onnistuisi häntä paremmin. Taitojen oppiminen etenee omaa tahtia jokaisella lapsella. Ohjaajan sanaan pitää voida luottaa ja hän on muutenkin luotettava. Hyvä ohjaaja puolestaan luottaa lapsiin ja heidän kykyynsä tehdä ja toimia. Ajan mittaan lapset alkavat yhä enemmän luottaa itseensä. Tämä näkyy muun muassa oma-aloitteisuutena. Ohjaajan tulee olla turvallinen, jotta lapset tulevat mielellään jokaiselle tunnille ja vanhemmat voivat jättää heidät sinne turvallisin mielin. Hän asettaa toiminnalle rajat, joiden puitteissa liikutaan, ja edustaa aikuista, jolla on vastuu tunnista ja sen kulusta. Lapsille on tärkeää, että heistä välitetään ohjaustilanteessa, riippumatta siitä onnistuvatko he vai eivät. Hyvä ryhmän vetäjä on myös luova. Luovuus liittyy käytännön ohjaustilanteisiin, sillä ohjaustilanne sujuu harvoin ihan niin kuin on suunniteltu. (Autio & Kaski 2005, 65-66.)

3.2 Näkövammaisten lasten ohjauksessa huomioon otettavat asiat

Näkövammaisen lapsen kehityksessä tärkeää on itse tekeminen ja toimiminen, sekä samojen kokemusten saaminen kuin näkevilla lapsilla. Näkövammaisen lapsi käyttää kaikkia mahdollisia aistikanavia oppimisensa tueksi, ja harjaantuakseen tunnon, kuulon maun ja hajun kautta tulevan tiedon käsittelyyn. Liikkeiden ja kehonhahmotuksen kautta lapselle kehittyy syy-seuraussuhteiden, ympäristön ja tilan ymmärryskyky. Maail-

mankuvansa rakentamiseen ja jäsentämiseen näkövammaisen lapsi tarvitsee kielellistä kuvailua ja todellisia kokemuksia esineistä ja ympäröivistä paikoista. Koska näkövammaiselta lapselta puuttuu mahdollisuus katsekontaktiin, puhe on keskeinen kommunikation väline. (Takala 2006, 49-52.)

Näkövammaiselle lapselle vähäisenkin jäljellä olevan näkökyvyn käyttäminen on hyödyksi muiden aistien tukiessa puutteellista näkökykyä. Koska näköaistin kautta saatava tieto jää vaillinaiseksi, näkövammaisen lapsen on kehitettävä itselleen näköaistia korvaavia taitoja, joiden huomioiminen järjestelmällisesti lapsen ohjauksessa on tärkeää. Itsenäisesti ja rohkeasti sekä joustavasti liikkuvan näkövammaisen lapsen pitää hallita monien eri kehitysalueiden taitoja ja valmiuksia. Näkövammaista lasta voi tarvittaessa ohjata käsi käden päällä -tekniikalla (ohjaajan käsi lapsen käden päällä). Myös tehtävän asian huolellinen kertominen ja selostaminen kuvailevalla kielellä helpottaa lasta. (Takala 2006, 52-53.)

Näkövammaisella lapsella on usein motorisen oppimisen perusedellytyksissä puutteita. Koska näköaisti puuttuu, lapsella ei ole esimerkiksi tarvetta nostaa päätä ja pitää sitä pystyssä katsoakseen kiinnostavaa lelua, kurkottaa kädellä, ryömiä, kontata tai nousta seisomaan saadakseen haluamansa lelun. Näköstimulaation puuttuessa vireystila voi näkövammaisella olla voimaton. Perusliikkumisen vähyyden takia on näkövammaisilla lapsilla usein heikko lihasten perusjänteys eli lihastonus. Koska lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja ohjausta lähes kaikkeen, oppimiseen tarvittavat toistot jäävät vähäisiksi. Motorinen oppiminen tapahtuu aina suhteessa ympäristöön, siksi näkövammaisella lapsella saattaa olla vaikeuksia motorisessa oppimisessa. Motorista oppimista voidaan kuitenkin edesauttaa fysioterapian avulla. Viisi tärkeintä karkeamotorisen oppimisen tekijää ovat motivaatio, vireystila, toisto, ympäristö ja muisti. Motoriselle oppimiselle on perustana kehonhahmotus. Motorista kehitystä voidaan tukea ottamalla tavoitteeksi se, että lapsella on aktiivinen arki, jossa tulee paljon toistoja. (Takala 2006, 53-54.)

Oikealla valaistuksella autetaan näkövammaisen lapsen näönkäyttöä. Hyvä yleisvalaistus on tärkeää, ja sen lisäksi voidaan käyttää kohdevalaisimia. Näkövammaiset ovat myös tavallista herkempiä häikäistymään, joten valo ei saa häikäistä. Valaistusjärjestelyillä ja väreillä voidaan tila tehdä selkeämmäksi ja korostaa yksityiskohtia. (Takala 2006, 59.)

On tärkeää, että näkövammaisen lapsi oppii liikkumaan itsenäisesti, turvallisesti ja luotavaisesti, sekä osallistumaan eri toimintoihin omassa lähiympäristössään. Jotta näkövammaisen lapsi selviytyisi liikkumisen haasteista, hän tarvitsee ohjausta. Ohjaus ei koostu pelkästään erillisistä taidoista vaan pitää sisällään myös tulkintaa ja selostusta näkeville ihmisille suunnitellun ympäristön toiminnoista ja erityispiirteistä. Kun näkövammaisella on hyvät liikkumistaidot, hänellä on mahdollisuus oppia tutkimaan ympäristöään. Liikkumistaito koostuu kahdesta toisiinsa liittyvästä osa-alueesta, joita ovat suunnistautuminen ja fyysinen kyky liikkua. Suunnistautumisella tarkoitetaan ihmisen kykyä tiedostaa sijaintinsa ympäristössä ja sitä, mihin hän on menossa ja, miten päämääräänsä parhaiten pääsee. Fyysisellä kyvyllä liikkua puolestaan tarkoitetaan sitä, miten ihminen liikkuu paikasta toiseen. Näkövammaisen henkilön liikkumistaitoon vaikuttavat hänen kykynsä ratkaista ongelmia ja tehdä päätöksiä, hänen asenteensa vammaa kohtaan, motivaatio, itseluottamus, rohkeus, koordinaatiokyky ja motoristen taitojen hallinta, asento, ryhti ja käynti, sekä reagoitukyky ympäristön muutoksissa. (Takala 2006, 159.)

Liikuntaa suunniteltaessa tulisi ohjaajalla olla tietoja ohjattavistaan. Näkövammaisista henkilöistä tulisi saada tietoon muun muassa ikä, sukupuoli, näkövammaisuuden laatu, näkövammasta aiheutuvat haitat ja esteet liikkumiselle, sekä mahdolliset muut vammat ja sairaudet. Tiedot voidaan saada näkövammaiselta itseltään, näkövammaisen vanhemmalta tai yhteistyössä terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa. Näkövammaisten liikunta-ryhmän kokoa tulee myös suunnitella. Sopiva koko on noin 4-8 henkilöä, riippuen ryhmän jäsenten näkö- ja muista vammoista. Isompaa ryhmää ohjatessa tulee ohjaajia olla useampia. (Mälkiä & Rintala 2002, 60-61.)

Liikunnan suunnittelussa turvallisuusasiat otetaan yleensä hyvin huomioon, eikä näkövammaisille satu kovinkaan paljon liikuntavammoja. Turvallisuutta lisää ohjaajien tieto näkövammaisuudesta, eri vammojen asettamista rajoituksista ja ohjattavien terveydentilasta. Ryhmään tutustuttaessa ohjaajan tulisi opetella huolella ryhmäläisten nimet. Harjoitustilanteissa jokaista on puhuteltava omalla nimellään, koska sokea ei voi aina tietää ketä esimerkiksi ”sinä” tarkoittaa. Turvallisuuden takaamiseksi liikuntaympäristö on tehtävä näkövammaiselle tutuksi. Käytettäviin välineisiin ja välineiden sijaintiin tutustutaan ohjaajan johdolla. Suunnistautumisen helpottamiseksi tulisi tiettyjen esineiden olla aina samoilla paikoilla. Myös pukuhuoneiden tai käytävien ovet pitää olla joko koko-

naan auki tai kiinni. Puoliksi avoin ovi voi aiheuttaa vaaratilanteita, vaikka näkövammaisella olisikin hyvä esteentaju. Ohjaajan on huolehdittava siitä, että turvallisuuteen liittyvät ohjeet tulevat ymmärretyiksi oikein ja hänen on myös valvottava niiden noudattamista. (Mälkiä & Rintala 2002, 62-63.)

4 PROJEKTIMUOTOINEN KEHITTÄMINEN TOIMINNALLISESSA OPINNÄYTETYÖSSÄ

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun perinteiselle tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Sen tarkoituksena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen tai jonkin toiminnan järjeistäminen tai järjestäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla ohje, ohjeistus, opastus tai jonkin tapahtuman tai tilaisuuden suunnittelu ja toteutus. Opinnäytetyön toteutustapana voi esimerkiksi olla vihko, opas, cd-rom, video, verkkosivusto tai johonkin tilaan järjestetty tapahtuma. Toiminnallisen opinnäytetyön osat koostuvat käytännön toteutuksesta eli produktista ja siihen liittyvästä opinnäytetyöraportista, josta ilmenee prosessin vaiheet ja arviointi. (Vilkkä & Airaksinen 2003.) Meidän toiminnallisen opinnäytetyömme produkti oli näkövammaisten lasten liikuntakerhon suunnittelu ja ohjaaminen.

4.2 Projektille ominaiset piirteet

Projektille ominaista on kolmitasoisten tavoitteiden määrittely. Kehitystavoitteella kuvataan sitä parannusta, joka pyritään saamaan aikaan hankkeen lopullisten hyödynsaajien kannalta, välittömällä tavoitteella puolestaan hankkeen konkreettista lopputulosta ja näiden lisäksi projektille on määriteltävä sillä luotavat konkreettiset tuotokset. (Silfverberg 2007, 22.) Omassa projektissamme pyrimme parantamaan näkövammaisten lasten liikuntamahdollisuuksia Satakunnan alueella. Välittömäksi tavoitteeksi asetimme näkö-

vammaisten lasten liikuntakerho Sporttiksen perustamisen ja sen ohjaamisen. Satakunnan Näkövammaiset ry:n oma kiinnostus lasten ja nuorten tilanteeseen, ja palveluiden parantamiseen mahdollisti kerhon perustamisen nyt ensimmäistä kertaa Satakunnan alueelle. Kerhon perustamiseen juuri Poriin vaikutti hyväksi koettu paikkakunta näkövammaisten lasten Oo mun kaa! -kerholle, hyvien kerhotilojen saaminen Satakunnan ammattikorkeakoululta, ja meidän kerho-ohjaajien oma-aloitteinen kiinnostus ryhtyä kerhon ohjaajiksi. Projektimme konkreettisia tuotoksia ovat jokainen kerhokerta, josta olemme erikseen täyttäneet tuntisuunnitelmakaavakkeet (liite 6), joista kerhon sisältö selviää.

Silfverbergin (2007, 22) mukaan tavoitteiden lisäksi hankkeelle tulee määrittellä sen toteutusorganisaatio, aikataulu ja toteutuksessa käytettävät työpanokset. Projektille ominaista on pitkäaikaiseen parannukseen pyrkiminen, vaikka se usein tapahtuu kertaluontoisena ja kestoltaan rajattuna aikana. Yhteistyökumppaneina hankkeessamme toimivat Satakunnan Näkövammaiset ry alueyhdistys sekä Näkövammaisten Keskusliitto ry. Projektimme on käynnistynyt hiljalleen keväällä 2007, mutta pyörähtänyt kunnolla käyntiin syksyllä 2007. Toteutuksessa käytettäviä työpanoksia on meidän ohjaajien tekemä työ kerhon suunnitteluun, käynnistämiseen ja ohjaamiseen. Emme kuitenkaan olisi saaneet toiminnalle näkyvyyttä ja ylipäätään kerhoa alulle ilman Satakunnan Näkövammaiset ry:n panostusta ja tarjoamaa apua.

Vuoden mittaisen projektin päätös tapahtui toukokuussa 2008, jonka jälkeen edessämme oli vielä opinnäytetyöraportin laatiminen. Projektimme tarkoituksena ei ollut vain vuoden ajan pyörittää näkövammaisille lapsille liikuntaa Satakunnan alueella, vaan saada alku jatkuvalle toiminnalle. Vuoden aikana pyrimme saamaan mahdollisimman monta perhettä mukaan toimintaan ja järjestämään Sporttis-kerhossa mielekästä liikkumista, jotta kerhoon olisi mukava tulla jatkossakin. Sporttis-kerhon ja opinnäytetyön tavoitteiden lisäksi asetimme itsellemme omia tavoitteita. Olimme kiinnostuneet näkövammaisten ohjaamisesta jo aikaisemmin, joten yksi tavoitteistamme olikin saada enemmän tietoa näkövammaisten kanssa toimimisesta ja heidän toimintakyvystään erilaisissa liikuntatehtävissä käytännön kautta. Toinen tavoitteemme oli kehittyä ohjaajina mahdollisimman ennakkoluulottomiksi ja pystyä soveltamaan pelejä ja leikkejä näkövammaisille sopiviksi.

Projektin suunnitteluvaiheessa tulee myös pohtia mahdollisia riskejä. Riskit voidaan jakaa joko ulkoisiin tai sisäisiin riskeihin. Ulkoiset riskit ovat projektista riippumattomia tekijöitä, joiden varaan hanke perustetaan. Sisäiset riskit ovat puolestaan tekijöitä, jotka riippuvat projektin omasta rajauksesta ja toteutustavasta. (Silfverberg 2007, 31.) Silfverbergin (2007, 93) mukaan juuri muutokset näissä projektin ulkopuolisissa tekijöissä voivat aiheuttaa riskejä projektin onnistumiselle. Projektisuunnitelma ei saa sisältää sellaisia merkittäviä riskejä, joiden toteutuminen projektin aikana on todennäköistä. Silfverberg toteaa, ettei mitään projektia saa täysin riskittömäksi, mutta jäljelle jäävien riskien toteutumisen mahdollisuuden pitää olla vähäinen tai lähes olematon siten, että niiden toteutuessa tilanne voidaan vielä korjata.

Suurimpina ulkoisina riskitekijöinä pidimme lasten ja heidän vanhempiansa kiinnostumattomuutta tulevasta kerhosta, sekä kerholaisten vähäistä määrää. Kerhon pyörittäminen esimerkiksi yhdellä lapsella ei olisi ollut enää kerholaisen eikä ohjaajien mielestä mielekäästä. Eikä sitä olisi enää kerhoksi voinut kutsua. Olimme varautuneet pitämään Sporttis-kehoa Porissa kahden ohjaajan voimin. Sisäiseksi riskitekijäksi koimme ohjaajien vähyyden, jos kerholaisten määrä on suuri. Kerhon pitäminen kaksi kertaa kuukaudessa satoi meidät ohjaajina toimintaan, mutta emme kuitenkaan kokeneet sitä liian rasakaaksi. Riski kuitenkin oli, että toinen tai pahimmassa tapauksessa molemmat ohjaajista sairastuisivat, ja näin ollen kerhokerta jäisi pitämättä. Onneksi vain kerran toinen meistä oli sairaana. Tällöinkin kerho sujui mallikkaasti kerhoon tutustumaan tulleiden opiskelijoiden avustuksella.

4.3 Välilliset ja välittömät kohderyhmät

Kehittämishankkeissa on tärkeää määritellä hankkeen hyödynsaajat, jotka voidaan usein jakaa kahteen ryhmään. Lopulliset hyödynsaajat ovat hankkeen lopullisten tulosten kannalta tärkein ryhmä. Heidän voidaan ajatella olevan hankkeella kehitettävän toiminnan loppuasiakkaita. Hankkeen kehitysvaikutukset pyritään kohdentamaan juuri tälle ryhmälle. Toinen ryhmä hankkeen hyödynsaajissa ovat välittömät kohderyhmät. Välitön toiminta voi kohdistua usein muihin ryhmiin kuin itse lopullisiin hyödynsaajiin. Lopullisten hyödynsaajien saama hyöty toteutuu käytännössä välittömän kohderyhmän antamalla panostuksella. Lisäksi hankkeella voi olla välillisiä hyödynsaajia, jotka hyötyvät

hankkeesta esimerkiksi positiivisen imagon myötä tai saamalla käytännön kokemusta. (Silfverberg 2007, 78-79.)

Sporttis-kerhon lopullisia hyödynsaajia ovat näkövammaiset lapset, joille tarjoamme monipuolista liikuntaa. Kerhon avulla pyrimme parantamaan näkövammaisten lasten liikuntamahdollisuuksia Satakunnan alueella. Lopullisten hyödynsaajien saama hyöty mahdollistuu Näkövammaisten Keskusliitto ry:n (NKL) ja Satakunnan Näkövammaiset ry:n kautta. Heitä voidaan siis pitää välittömänä kohderyhmänä. Näkövammaisten Keskusliiton liikuntatoimi tukee paikallistasolla toimivia Sporttis-kerhoja, ja samalla NKL parantaa lapsille ja nuorille tarjottavia palveluita valtakunnallisesti. Satakunnan Näkövammaiset ry. on halunnut parantaa alueyhdistyksen toimintaa erityisesti lapsille ja nuorille. Tämä on ollut mahdollista muun muassa yhteistyöllä Näkövammaisten Keskusliitto ry:n kanssa ja perustamalla Sporttis-kerho Satakunnan alueelle.

Projektin välillisinä hyödynsaajina voidaan pitää meitä kerho-ohjaajia. Projektista saamme käytännön kokemusta näkövammaisuudesta, ohjauksesta ja erityisliikunnasta sekä sosionomi (AMK) opintoihin liittyvään opinnäytetyöhön kiinnostavan aiheen. Kerhostamme hyötyvät myös muut Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijat, joiden liikunnan opintoihin kuuluu johonkin erityisryhmien liikuntakerhoon tutustuminen. Annoimme heille yhtenä vaihtoehtona tulla tutustumaan näkövammaisten lasten Sporttis-kerhoon. Välillinen hyödynsaaja voidaan ajatella olevan myös Satakunnan ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan Porin toimipiste. Antamalla tilat ja välineet kerholle, koulu toimii aluekehittäjänä, sekä tukee samalla erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntatoimintaa. Lisäksi Porin kaupunki, sillä ensimmäinen Sporttis-kerho Satakunnan alueella perustettiin juuri Poriin.

5 NÄKÖVAMMAISTEN LASTEN LIIKUNTAHARRASTUSMAHDOLLISUUKSIEN KEHITTÄMINEN SPORTTIS-KERHOSSA

5.1 Soveltavan liikunnan tarkoitus ja tavoitteet

Soveltavan liikunnan tavoitteet ovat pääpiirteittäin samat kuin liikuntakasvatuksen tavoitteet. Tavoitteet vaihtelevat yksilöllisesti erityisryhmiin kuuluvien terveydentilan ja toimintakyvyn mukaan. Liikunnan avulla pyritään edistämään yksilön toimintakykyä ja terveyttä, sekä kasvamista ja kehittymistä tasapainoiseksi ja sopeutumiskykyiseksi ihmiseksi. Liikunnassa tavoitteet voidaan jakaa toiminnallisiin, tiedollisiin ja sosiaalisiin sekä tunnealueen tavoitteisiin. (Mälkiä & Rintala 2002, 202-203.)

Toiminnallisen alueen tavoitteita ovat esimerkiksi liikunnan perustaitojen oppiminen, terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen, omien liikuntamahdollisuuksien ja suorituskyvyn rajojen tunteminen sekä liikunnan säännöllinen harrastaminen. Tiedollisia tavoitteita ovat oman ruumiin rakenteen ja toiminnan tunteminen, liikunnan vaikutusten tunteminen omaan vammaan tai sairauteen, sopivien apuvälineiden löytäminen ja käyttäminen sekä itselle sopivien liikuntamuotojen ja harrastusmahdollisuuksien tietäminen. (Mälkiä & Rintala 2002, 203.)

Toiminnallisten tavoitteiden osalta kiinnitimme huomiota perusliikuntataitoihin, kuten juoksemiseen, kävelemiseen, tasapainoon, kuperkeikkojen tekemiseen sekä rytmin muutoksiin nopeasta hitaaseen ja hitaasta nopeaan. Teetimme lapsilla luottamusharjoituksia pareittain niin, että toisella oli silmät sidottuna ja toinen ohjasi ja sitten vaihdettiin. Kehotimme lapsia rohkeasti ottamaan osaa jokaiseen peliin ja leikkiin, joita pelasimme. Muistutimme lapsille myös, että heistä jokainen osasi ja pystyi, mutta toiset tarvitsivat vain enemmän harjoittelua. Valitsimme tietoisesti sellaisia pelejä, joissa oli kaikille jotain vaikeaa ja helppoa, jotta mielenkiinto säilyi.

Liikunnassa tunnealueen tavoitteita ovat muun muassa onnistumisten elämysten kokeminen, itseluottamuksen ja itsearvostuksen lisääminen, oman kehon hyväksyminen sekä liikunnan kokeminen tärkeäksi, virkistäväksi ja mielihyvää tuottavaksi. Sosiaalisen alu-

een tavoitteisiin kuuluu kyky yhteistyöhön ja toisten ihmisten huomioiminen, kyky vuorovaikutukseen erilaisten ihmisten kanssa, tuen ja kannustuksen vastaanottaminen muilta henkilöiltä sekä tunne kuulumisesta tiettyyn sosiaaliseen yhteisöön. (Mälkiä & Rintala 2002, 202-203.)

Sporttis-kerhossa pyrimme kiinnittämään huomiota lasten liikuntasuoritusten lisäksi heidän sosiaalisuuteensa erilaisissa suorituksissa. Tavoitteenamme oli taata kaikille kerholaisille onnistumisen elämyksiä ja kehotimme lapsia kannustamaan ja ohjaamaan toisiaan. Meille oli tärkeää, että kaikki kerholaiset noudattivat kerhon sääntöjä ja antoivat toisilleen mahdollisuuden omaan toimintaan myös ryhmän sisällä. Oman vuoron odotus osoittautui kerhon kuluessa haasteelliseksi tehtäväksi, joten jaoin lapset usein kahden ryhmään heidän oman tasonsa mukaan. Näin odottaminen ei olisi kenellekään ylivoimaista.

Kaikki kerholaisemme tiedostivat oman vammansa ja tulivat liikuntasuorituksissa niin hyvin sen kanssa toimeen, että välillä ohjaajina emme edes muistaneet heidän näkökentässään olevan puutteita. Kaikki pelialueet oli suunniteltu niin, että myöskään lapset eivät ajattelisi vammaansa kerhon aikana, vaan saivat huoletta keskittyä liikuntaan. Ryhmän tarkoituksena oli myös tuoda vertaistukea toisille niin, että kukaan ei olisi ainoana erilainen. Näkevät sisarukset sopeutuivat ryhmään hyvin ja antoivat omille näkövammaisille sisaruksilleen tukea ja turvaa ryhmässä. Liikuntaleikit eivät kuitenkaan olleet heillekään liian helppoja, vaan kaikki olivat yhdenvertaisia.

5.2 Sporttis-kerho näkövammaisten lasten liikuntamahdollisuuksien kehittäjänä

Sporttis-kerhossa näkövammaiset lapset saavat vertaistukea toisiltaan. Siellä kukaan ei tunne itseään erilaiseksi kuin muut, koska kaikilla on ainakin yksi yhdistävä tekijä eli näkövamma. Tietenkin lukuun ottamatta näkeviä sisarusia. Sporttis-kerhon pelit ja leikit on suunniteltu ottaen huomioon näkövammaisten esteellistä liikkumista. Pelikenttien rajat on rajattu niin, että ne on helppo havaita tunnustelemalla joko jaloilla tai käsillä. Meluhaitat on otettu huomioon suunniteltaessa pelien ja leikkien toimintajärjestystä niin, että muut koulullamme toimivat liikuntaryhmät ovat ehtineet muista salin osista

pois, ennen kuin Sporttis-kerholaiset aloittivat sellaisen pelin, jossa tarvittiin tarkkaavaista kuuloaistia.

Liikuimme ja liikutimme lapsia monipuolisesti niin liikuntasalissa, luonnossa kuin judotatamalla ja keilahallissakin. Tarkoituksenamme oli mennä myös luistelemaan, mutta suunnitelmat muuttuivat huonon talven ja ruuhkaisen hallin takia. Emme siis päässeet luonnonjälle ulos, emmekä saaneet kerhoajankohdaksi varattua harjoitusjäähallia. Tarkoituksenamme oli saada lapset huomaavaan pystyvänsä harrastamaan tavallisia lajeja, näkövammastaan huolimatta. Sporttis-kerho toi hyvät mahdollisuudet lapsille huomata omat kykynsä ja herättää liikunnan ja urheilun kipinä. Ryhmämme koko mahdollisti sujuvan siirtymisen paikasta toiseen.

5.3 Sporttis-kerhon toteutus

Sporttis-kerho kokoontui joka toinen tiistai-ilta kello 18.30-19.30. Syksyllä kertoja oli seitsemän (18.9, 2.10, 16.10, 30.10, 13.11, 27.11, 11.12) ja keväällä kahdeksan (22.1, 5.2, 26.2, 11.3, 25.3, 8.4, 22.4, 6.5). Useimmiten liikkumispaikkanamme oli Satakunnan ammattikorkeakoulun liikuntasali, mutta hyödynsimme myös Porin kaupungin maastoja, urheilutaltoa ja keilahallia. Olimme kuitenkin aina lapsia hyvin vastassa, jotta oikea paikka löytyisi, ja vanhemmat voisivat jättää lapsensa turvallisesti liikkumaan. Pyrimme antamaan kullekin kerhokerralle selkeän teeman ja suunnittelemaan tunnin ohjelman sen teeman ympärille. Olimme suunnitelleet jokaisen kerhokerran hyvissä ajoin ja kirjanneet suunnitelman tuntisuunnitelmakaavakkeeseen. Niistä selviää, mitä olemme tehneet, mitkä ovat olleet toiminnan tavoitteet, mihin olemme kiinnittäneet erityisesti huomiota, mitä välineitä olemme tarvinneet ja kuinka kauan olemme yhtä harjoitusta tehneet (liite 6). Suunnitelmaa tehdessämme me ohjaajat sovimme keskenämme kunkin pelin ja leikin ohjausvuoron. Toivoimme lasten vanhemmilta ilmoitusta, jos lapset eivät jollain kerralla tule kerhoon. Tämä helpotti pelien ja leikkien suunnittelua. Ilmoitusten ansiosta meille ei tullut tilannetta, että emme olisi pystyneet pitämään onnistunutta kerhokertaa vaikka vain kahdelle lapselle. Jotta olisimme saaneet riittävästi lapsia kerhoon, annoimme näkövammaisten lasten sisaruksille myös mahdollisuuden osallistua toimintaan.

Ensimmäisellä kerhokerralla jaoimme lapsille taustatietolomakkeen (liite 3), jonka pyysimme saada seuraavalle kerralla täytettynä. Lomakkeessa kysyimme lapsen nimeä, ikää, näkötilannetta sillä hetkellä, sekä Sporttis-kerhoon osallistuvan sisaruksen nimeä ja ikää. Halusimme myös tietää vanhempien yhteystiedot ja sen, onko vanhemmilla jostain sellaista kerrottavaa lapsesta, mikä meidän ohjaajien olisi hyvä tietää. Lopuksi kysyimme lapsen ja perheen toiveita Sporttis-kerhon sisällön suhteen. Taustatietolomakkeen tarkoituksena ei ollut lapsen tarkan diagnoosin selvittäminen, vaan tuen ja turvan saaminen. Halusimme lapset kerhoon omana itsenään, emmekä vain vamman perusteella.

Ensimmäiselle kerralle lapsia osallistui seitsemän. Toisella kerralla saimme mukaan kaksi uutta lasta. Säännöllisesti kerhossa kävi viisi lasta, joista kolmella oli näkövamma. Syksyn jälkeen yksi lapsista jäi pois, mutta saimme hänen tilalleen keväällä yhden uuden kerholaisen. Vähäisestä lapsimäärästä huolimatta pystyimme toteuttamaan monipuolisia harjoitteita ja pelejä, osallistumalla itse mukaan ja hyödyntämällä kerhossa käyvät avustajat. Vaikka me emme olisikaan tarvinneet varsinaisia avustajia kerhoomme lasten määrän takia, saivat avustajat kuitenkin tutustua muutamaan näkövammaiseen lapseen liikunnan kautta.

Motoriset perustaidot ovat niin sanotusti perusliikuntamuotoja, jotka yleensä jaetaan paikallaan tapahtuviin liikuntaliikkeisiin, esimerkiksi vartalon kiertäminen, taivuttaminen ja ojentaminen, liikkumisliikkeisiin kuten juokseminen, hyppääminen ja loikkaaminen, sekä esineen käsittelyliikkeisiin kuten heittäminen, pomputtaminen ja potkaiseminen. (Mälkiä & Rintala 2002, 184.)

Olemme Sporttis-kerhossa ohjanneet näkövammaisille lapsille paljon erilaisia pallopelejä. Peleissä on tullut paljon liikesuuntia esimerkiksi ylös, alas, vasemmalle ja oikealle. Pelien tempo on vaihdellut usein nopeasti. Olemme teettäneet lapsilla erilaisia pallon kuljetusharjoituksia, jotka ovat tapahtuneet eritavoin pomputtamalla, kuljettamalla, potkien yksin ja pareittain, sekä keksimällä erilaisia kuljetustapoja. Lapset ovat myös saaneet ehdottaa erilaisia kuljetustapoja, joita sitten on yhdessä toteutettu. Palloa on myös kuljetettu muun muassa sähkömailoilla ja lyöty pallo sen jälkeen maaliin. Olemme leikkinneet paikkamerkeillä, joille on musiikin loputtua pitänyt asettaa tietty määrä jotain ruumiinosaa. Ensin harjoitusta tehtiin yksin ja vähitellen lisättiin ruumiinosien määrää,

jolloin piti ottaa kaveri avuksi. Näin harjoitimme oman kehon hahmottamista, ruumiinosien nimiä sekä sosiaalisia taitoja.

Jokaisella kerhokerralla oli selkeä struktuuri eli tietynlainen rakenne. Sporttis-kerhossa oli aina rauhallinen aloitus, energianpurku ja loppurauhoittuminen. Jokainen kerhokerta aloitettiin alkupiirillä, jonka jälkeen lapset saivat purkaa energiaa vauhdikkaalla leikillä. Pyrimme siihen, että lapset saivat mukavalla tavalla purettua ylimääräisen energiansa saavuttuaan pitkän automatkan jälkeen kerhoon. Loppurauhoittuminen tapahtui yleensä rauhallisen musiikin soidessa taustalla ja lasten maata patjoilla päin tai selin makuulla. Pyrimme tekemään loppurauhoittumisesta kunkin kerhokerran teemaan sopivan. Ketteryyttä vaadittiin motoriikkaradoilla ja jouluradassa, jolloin lapset toimivat joulu-pukin apulaisina lassoten poroja ja paketoiden lahjoja. Lahjoina toimivat lapset itse käärrien kerhokaverinsa paperin sisään. Myös omaa ruumiinmuotoa tutkailtiin tekemällä kaverin kehon ääri viivat hyppynarusta. Tämän jälkeen yritettiin päästä samaan asentoon, jossa kaveri oli ollut ääri viivojen sisällä.

Motoriikkaradoilla harjoiteltiin kuperkeikkoja ja laskettiin hernepussi pään päällä alas penkkiä, joka toimi liukumäkenä. Vatsalautoilla rullattiin rajatulla alueella ja poimittiin kyytiin hernepusseja lattialta. Tarkkuutta harjoitettiin muun muassa heittämällä palloja ja hernepusseja koriin, ja lyömällä palloja mailalla maaliin. Tasapainoa tarvittiin myös tasapainoradalla, johon olimme laittaneet erilaisia tasapainolautoja, paikkamerkkejä ja käden ja jalan kuvia. Tarkoituksena oli pysyä radalla mahdollisimman hyvin. Kiipeilyä ja kehohallintaa lapset pääsivät harjoittamaan kiipeämällä erikorkuisten patjojen ja pukkien yli, sekä hyppimällä trampoliinilla ja kiipeämällä puolapuilla.

Nopeutta, kekseliäisyyttä, ryhmähenkeä ja sosiaalisia taitoja harjoiteltiin ja vaadittiin jokaisella kerhokerralla. Tarkoituksena oli saada kaikille turvallinen olo ja mukava kerhokokemus. Sosiaalisia taitoja pyrimme kehittämään ohjaamalla lapsille pelejä, joissa heidät jaettiin joukkueisiin ja heidän piti pelata joukkueena toista joukkuetta vastaan yhdessä. Oman vuoron odottamista vaativat liikuntasuoritukset osoittautuivat vaikeiksi lapsille, joten kerhoissa harjoiteltiin jokaisella kerralla myös sitä. Vuoroaan joutui odottamaan vain hetken, koska kerholaisten määrä oli pieni. Jotta odottaminen olisi onnistunut, jaoinme lapset vielä kahteen ryhmään tason mukaan. Vilkkaimmat lapset toiseen ja

rauhallisemmat toiseen ryhmään, jotta odotusaika olisi kaikille hyvä. Näin palautteen antaminenkin helpottui.

Näkövammaiselle lapselle arvioinnin merkitys on vielä tärkeämpää kuin näkeväälle lapselle, sillä sokea ei voi saada välitöntä visuaalista palautetta. Tieto tuloksesta, onnistumisesta ja liikuntataitojen kehittymisestä tuo näkövammaisen liikuntaharjoituksiin tavoitteellisuutta. (Mälkiä & Rintala 2002, 62.) Suorituksen jälkeen annoimmekin jokaiselle lapselle välittömän palautteen suorituksesta. Antamamme palaute oli aina positiivisävytteistä, jolla motivoimme lasta yrittämään suoritusta uudelleen ja vieläkin paremmalla menestyksellä. Kehotimme lapsia myös kannustamaan toisiaan ja tukemaan jokaisen suorituksia positiivisella asenteella ja olemaan ystävällinen ja kohtelias. Painotimme, että epäonnistumisilla ei ollut väliä, vaan harjoitus tekee mestarin.

Ohjaajan tulee ajatella kaikki harjoitukset ja tehtävät näkövammaisten kannalta. Vastaan voi tulla tilanteita, jolloin ohjaaja ei tiedä, miten jonkin asian opettaisi. Tällöin näkövammaiselta itseltään voi kysyä, miten hän harjoituksen tekisi. Opettavaista on myös asettua sokean asemaan ja tehdä itse harjoitus silmät sidottuna. Näissä harjoituksissa voidaan tarvita avustaja turvallisuuden vuoksi. (Mälkiä & Rintala 2002, 62.) Kerhosamme käyneiden lasten näkövamma oli hyvin erilainen kaikilla. Joskus oli vaikeaa tietää näkisivätkö lapset esimerkiksi suoritettavan tehtävän rajoiksi laitettut merkit. Tällöin kysyimme lapsilta erottivatko he seinässä paperilla merkitsemämme paikat, joihin tuli pallolla osua. Yritimme saada aikaan mahdollisimman suuren kontrastin värien välille, jotta hahmottaminen olisi helpompaa. Kerhojen aikana kysyimme myös pystyivätkö lapset, joilla oli silmälasit, olemaan ilman laseja tai häikäisikö heitä ilman laseja. Kiinnitimme huomiota myös kerhokertojen meluisuuteen. Koulumme liikuntasalissa samaan aikaan toimiva Futuurikerho aiheutti omalla toiminnallaan melua myös meidän salimme osaan. Jotta toimintakyky ei häiriintyisi tarkkuutta vaativissa lajeissa, toteutimme niitä vasta kun muut kerhot olivat salissa lopettaneet.

Kerhossa tutustuimme myös käänteiseen integraatioon asettumalla täysin sokean asemaan tekemällä suorituksia sokkolasit silmillä. Käänteinen integraatio tarkoittaa samaa kuin integraatiokin eli sulautumista erilaisena toisten joukkoon. Esimerkkinä käänteisestä integraatiosta voidaan mainita maalipallo, joka on näkövammaisten Olympialaji. Sitä on helppo kaikkien kokeilla laittamalla sokkolasit silmille ja menemällä kentälle yhdek-

si joukkueen jäseneksi. Osa harjoituksista tehtiin kuitenkin aina näkevän avustajan opastuksella ja korostettiin avustajan vastuuta turvallisuudessa. Yhtenä harjoituksena oli sokkona kulkeminen. Tehtävä aloitettiin ohjaamalla kädestä kiinni pitämällä, seuraavaksi avustajan piti pitää sokon olkapäistä kiinni, mutta ohjata vain käännökset painamalla joko vasenta tai oikeaa olkapäätä, viimeiseksi avustajan tehtävä oli koskettaa sokkoa vain kun käännös oli edessä, muuten sokko kulki suoraan ilman avustajan kosketusta. Oli mielenkiintoista nähdä ja kuulla lapsilta harjoituksen jälkeen, kuinka jännittäväksi sokkona olevat tunsivat kulkemisen ja kuinka hyvin he pystyivät luottamaan oppaaseen. Yhdistimme yhteen sokkotehtävään myös tasapainoharjoituksen. Olimme tehneet pienen radan erimuotoisista ja erilaisilta tuntuvista askelmerkeistä, jota pitkin piti sokkona kulkea näkevän oppaan avustuksella. Oppaan tehtävä oli antaa tukea kädestä kiinni pitämällä ja kertomalla seuraavan askelmerkin paikan, sekä mahdollisesti kuvailla sanoin, miltä seuraava askelmerkki tuntuisi jalan alla.

Ohjatessamme jotain peliä tai leikkiä kysyimme, oliko joku lapsista leikkinyt sitä ennen ja tiesivätkö kaikki säännöt. Aina kuitenkin säännöt kerrottiin suullisesti rauhallisesti ja myös näytettiin, jotta kaikki ymmärtäisivät idean. Lapset saivat selittää sääntöjä itse toivepelikerralla. Peleistä osa oli meillekin tuntemattomia. Opimme siis lapsilta varmastakin ainakin yhtä paljon kuin he meiltä. Ennen lasten tuloa kokeilimme ohjattavia pelejä itse, jotta varmasti lasten läsnä ollessa osasimme selittää säännöt oikein ja tietäisimme, miten pelissä tulisi toimia. Opeteltuamme uuden pelin pelasimme sitä useilla kerhokerroilla, jotta lapset oppisivat sen ja saivat suorituksista opettavaisia toistoja. Perusvälineenä Sporttis-kerhossa käytimme erinäköisiä ja kokoisia kulkuspalloja.

Pallopeleissä näkövamma vaikeuttaa yksityiskohtien erottamista kokonaisuudesta. Pelaajalla voi olla vaikeuksia kiinnittää huomio yhteen ärsykkeeseen, esimerkiksi palloon ja erottaa se muista ärsykkeistä. Tutuimmat pallopelit kuitenkin sopivat heikkonäköisille usein sellaisenaan tai pelit saadaan toimimaan pienillä sovelluksilla. Sokeille pelit vaativat enemmän sovelluksia ja turvallisen pelitavan löytämistä. Sokeilla voidaan käyttää joitain pelejä syöttö- ja tarkkuusharjoituksina tai kilpailuna pelin sijaan. Uuden tekniikan opettelemiseen tulee käyttää runsaasti aikaa. Näkövammaisilla on erityistä huomiota kiinnitettävä pallopelien turvallisuuteen. Koko pelialueen rajaaminen ehkäisee seiniin törmäämistä, äänimerkit auttavat selkiyttämään tilaa ja hyvät ohjeet helpottavat pelaamaan ryhtymistä. Pelaajille on hyvä opettaa nopeaa reagoimista pillin vihellyksestä

tai ohjaajan käskyyn pysähtyä. Sokean henkilön pelatessa näkevien tai heikkonäköisten kanssa, voi osallistuminen olla mahdollista vain, jos sokealla on näkevä opas. Sokea voi pelata oppaan kanssa käsi kädessä tai siten, että opas ohjaa sanallisesti aina tarvittaessa. Ohjaajan tulee tehdä liikkumisympäristö tutuksi ja ilmoitettava siinä tapahtuvista muutoksista. (Mälkiä & Rintala 2002, 254-255.)

Rajasimme pelialueen yleensä matoilla, jotta rajat tuntuisivat jalkojen alla ja näkyisivät sekä erottuisivat paremmin. Käytimme usein kulmissa myös merkkikartioita, jotka jäsensivät pelikentän muotoa. Ohjeistaessamme peliä painotimme, että palloilla sai osua vain navasta alaspäin ja heittojen piti olla rauhallisia, jotta ikäviltä vahingoilta välttyttäisiin. Myös pelikentän sisällä liikkumisessa kehotimme peliin kuuluvan juoksemisen lisäksi käyttämään varovaisuutta, jotta vahingollisilta törmäyksiltä välttyttäisiin. Yleensä äänimerkkinä toimi peliväline, joka usein oli kulkuspallo, mutta myös erilaiset taputukset, koputukset, tömistykset ja vihellykset olivat käytössä, jolloin lapsille kerrottiin, mitä erilaiset äänet tarkoittivat.

Näkövammaisten polttopallossa alue on rajattava selkeästi esimerkiksi patjoilla, jolloin näkövammaisen tietää astuessaan ulos kentältä. Pelivälineenä kannattaa käyttää palloa, jossa on äänilähde. Jos heittäjä on sokea, kentällä olijojen on esimerkiksi taputettava, jotta heittäjä voi suunnata heiton heitän kohti. Pelissä pallon tulee osua vyötärön alapuolelle, joten suositeltava heittotapa on vieritys. Merkiksi pallon tulosuunnasta heittäjä voi sanoa ”täältä tulee” tai heiluttaa äänilähteistä palloa. (Mälkiä & Rintala 2002, 292.)

Erilaisia polttopalloja pelasimme yleensä kerhokerran aluksi energianpurkulajina. Kentän olimme valmiiksi rajanneet matoilla, ja polttopallona käytettiin erilaisia kulkuspalloja. Polttajia vaihdettiin ja lisättiin tarpeen mukaan, jotta peli säilyi mielenkiintoisena. Pallon polttoalue rajattiin navasta alaspäin ja lapsia kehoitettiin olemaan varovaisia heittäessään palloa. Polttopallosta saatiin jännittävämpää myös pienentämällä pelialuetta, jolloin polttajalla oli helpompi osua poltettavaan, mutta poltettavilla puolestaan pelaaminen tuli haasteellisemmaksi, koska tilaa liikkua ei enää ollut niin paljoa.

Aluepallo on näkövammaisille suunnattu peli. Pelissä on neljä 1-3 hengen joukkuetta ja kullakin joukkueella on yksi neljäsosa kenttää alueenaan. Kenttä kannattaa rajata patjoilla, jolloin pelaajat tuntevat oman pelialueensa. Pelissä pelaajat vierittävät pallon pois

omalta alueeltaan toiselle alueelle ja tuomari viheltää pilliin minuutin tai tietyn ajan vaihtuessa. Virhepisteen saa joukkue, jonka alueella pallo silloin on. Pelin tuomarilla tulee olla sokkolasit päässä, jotta hän ei näe kenellä pallo on pilliin vihellettyä. (Mälkiä & Rintala 2002, 295.)

Pelasimme aluepalloa omilla säännöillämme yhdistäen sen sählymailoilla tehtäviin harjoituksiin. Kaikilla lapsilla oli sählymailat ja he kuljettivat toisen joukkueen maalista palloja ja hernepusseja omaan maaliinsa. Peliajan loputtua voittaja joukkue oli se, kumman maalissa oli enemmän tavaroita. Lapset olivat innoissaan tästä muunnelmasta ja vauhtia pelin aikana riitti. Pelasimme aluepalloa myös niin, että hernepusseja ja palloja oli pelikentän keskellä, ja lapset kuljettivat niitä oman joukkueensa maaliin. Voittaja joukkue oli taas se, kumman maalissa oli enemmän tavaroita peliajan loputtua. Tällaiseen harjoitus sopii lähdeettäessä opettelemaan sählyä ja mailan käsittelyä.

Vyörypallossa kaksi joukkuetta on sijoittunut pelikentän päätyihin vastakkain. Pelialueen keskelle laitetaan suuri pallo, jota kohti pelaajat vierittävät hallussaan olevia pienempiä palloja saadakseen suuren pallon vastapuolen maalilinjan ohi. Kummallakin joukkueella on hyvä olla pallonkerääjä, jotta pieniä heitettäviä palloja on pelaajilla riittävästi. Näkövammaisten pelissä kannattaa käyttää mahdollisimman paljon palloja, joissa on äänilähde. (Mälkiä & Rintala 2002, 295.)

Vyörypallossa olimme valinneet pelikentän keskelle suuren jumppapallon, joka antoi hieman myöden, kun siihen osui toinen pallo. Näin vyörypallosta ei tullut liian helppoa vaan sopivan haastavaa. Vierittävinä palloina käytimme erilaisia kulkuspalloja ja koripalloja. Kilpailu oli tasapuolista joukkueiden välillä. Lapset pitivät vyörypallosta, vaikka kokivatkin sen haastavana, koska keskellä olevaan palloon ei aina ollut kovin helppo osua. Pelikentän olimme rajanneet niin, että se oli kaikkien hahmotettavissa hyvin ja selkeät maalilinjat oli merkitty, jolloin vyörypallon maaliviivan ylitys näkyi selkeästi.

Maalipallo on suosituin näkövammaisten joukkuepeli. Suomessa järjestetään joka vuosi lähes kymmenen kansallista ja pari kansainvälistä turnausta. Maalipalloa pelataan läpinäkymättömät silmäsuojat päässä kentällä, jonka ympärillä ei ole muuta meteliä. Pelin tarkoitus on saada pallo vieritettyä vastapuolen maalilinjan yli vastajoukkueen yrittäessä estää tätä. Maalipallossa kehittyy pallon heittotaito, pallon torjuminen ja pallon hallinta.

Palloa heitetään alakautta niin, että se vierii maata pitkin. Pallon torjumista voidaan ennen pelin aloittamista harjoitella ilman sokkona olemista. Torjunnassa heittäytyään kyljelle ja viedään kädet vartalon jatkeeksi niin, että yläkäsi suojaa kasvoja. Alkuvaiheessa peliä voi pelata ohuilla matoilla polvillaan, josta tilan hahmottaminen ja pallon torjuminen on helpompaa. Myöhemmin peliä voidaan pelata teipillä merkityllä alueella seisten. Peliä voidaan soveltaa käyttämällä kevyempää palloa, jonka sisällä on jokin äänilähde, pelialuetta pienentämällä, pelaamalla polvillaan omilla matoilla ja harjoittelemalla syöttöjä ja torjuntaa parin kanssa ilman varsinaista peliä. (Mälkiä & Rintala 2002, 266.)

Virallinen maalipallon peliaika on 2x7 minuuttia, ja kentällä on kaksi kolmen hengen joukkuetta, jotka puolustavat maaliaan pysäyttämällä vastapuolen heitot. Hyökätessään eli syöttäessään pallon kohti vastustajaa, tulee pallon osua lattiaan ennen puolueetonta aluetta, joka on hyökkääjien välissä. Pelaajat sijoittuvat kentälle kolmion muotoon liittämällä porrastetusti, jotta he eivät törmäisi toisiinsa. Virallisesti peli vihelletään käyntiin kolmella vihellyksellä ja käskyllä play. Pallon ylittäessä sivurajan suoraan heitosta tuomari huutaa ”ulkona” tai torjunnan kautta ”torjunnasta ulos” ja maalin syntyessä tuomari viheltää kaksi kertaa ja sanoo ”maali”. Yhdellä vihellyksellä tuomari ilmoittaa virheestä tai muusta keskeytyksestä ja peli päätetään kolmella vihellyksellä. Tarkemmat säännöt ja ohjeet pelistä voi tilata esimerkiksi Näkövammaisten Keskusliitosta. (Mälkiä & Rintala 2002, 268.)

Näkövammaisten viikolla pelasimme näkövammaisille suunnattuja lajeja, joista yksi oli maalipallo. Rajasimme pelikentän matoilla. Kukin lapsi sai oman maton, jonka päällä pelasi, jotta oman torjuttavan alueen hahmottaminen olisi helpompaa. Lapset pelasivat polvillaan vierittäen palloa maata pitkin vastustajan puolelle, jolloin vastustaja joukkue yritti torjua palloa. Maaliin mennyt pallo ilmoitettiin huudolla ”maali” ja pelikentän ulkopuolelle mennyt pallo huudolla ”yli”. Kaikki lapset pitivät maalipallosta, jota ensin pelasimme kevyellä isolla kulkuspallolla ja sen jälkeen maalipallolla. Pelipaikkoja vaihdettiin tietyin väliajoin, jotta pelaaminen säilyi mielekkäänä. Lapsilla oli silmillään sokkolasi.

Näkövammaisten keilailu on kehittynyt viime aikoina ja siitä onkin tullut uusi näkövammaisten SM-laji. Näkövammaisten keilailussa tekniikan opetteluun käytetään samo-

ja keinoja kuin näkevilläkin. Opettelu alkaa vauhdittomasta heitosta ja myöhemmin voidaan harjoitella keilausta vauhdin kanssa lisäämällä askelia vähän kerrallaan pyrkien neljään askeleeseen. Pääsääntöisesti näkövammaiset kuitenkin käyttävät vauhtiaskeleita, mutta osa sokeista keilaajista keilaa paikaltaan. Kilpailuissa näkövammaisen saa käyttää avustajaa heittosuunnan selvittämiseksi. Avustaminen on sallittu paikan hahmottamiseen asti, jonka jälkeen avustajan tulee siirtyä keilaajan taakse ennen heittoa. Kilpailussa sanallinen opastaminen ja käsillä avustaminen on kiellettyä. Harjoittelussa näkövammaiset voivat käyttää mattoa tai kaidetta vauhdin suuntaamiseksi. (Mälkiä & Rintala 2002, 289-290.)

Kävimme Sporttis-kerhosta keilaamassa Porin keilahallissa. Aluksi selitimme lapsille keilauksen säännöt ja kerroimme, miten keilahallissa tulisi käyttäytyä. Varaamallamme radalla oli laidat keilauksen helpottamiseksi näkövammaisille lapsille. Osa lapsista ei ollut koskaan aikaisemmin käynyt keilaamassa, ja osa oli käynyt joko tutustumassa ennen muista kerhoista tai omalla ajalla perheen kanssa. Keilaaminen sujui lapsilta hyvin ja he seurasivat innokkaasti niin omia kuin toistensa ja meidän ohjaajienkin tuloksia. Ohjaustilanteessa otimme huomioon lasten erilaiset kyvyt ja taidot keilauksessa. Ohjasimme lapset keilaradan päähän ja opastimme, miten keilapallon tulee kädessä olla ja, kuinka heiton tulee kädestä lähteä. Osa lapsista heitti vauhdin kanssa ja osa keilaradan päästä ilman vauhtia. Keilausaikaa oli tunti, jonka jälkeen palautimme keilapallot ja keilauskengät paikoilleen ennen kotiin lähtöä. Lasten mielestä kerhokerta oli mukava, koska keilaamaan ei ihan joka päivä pääse.

Erityisjudo on tarkoitettu kaikille, jotka ovat syystä tai toisesta liikuntarajoitteisia, heillä on vaikeuksia kuullun ymmärtämisessä tai heillä on muuten vain hankaluuksia sopeutua suurempiin ryhmiin. Judo kehittää niin kestävyyttä, voimaa, nopeutta kuin tasapainoa ja ketteryyttäkin. Erityisjudon harrastamisen tarkoituksena ei ole kilpailla hoidon tai kasvatuksen kanssa vaan, mikäli mahdollista, pyrkiä yhdensuuntaisiin tavoitteisiin. Erityisjudossa henkilön todellisuudentaju kehittyy hänen oppiessaan hahmottamaan ja arvioimaan oman ja parinsa kehon ääriviivat sekä elimistön suoritus- ja sietokyvyn rajat. Erityisjudo auttaa myös tajuamaan, että teoilla on seuraukset. Judo pitää yllä kuntoa ja tarjoaa sosiaalisia kontakteja ja uusia ystäviä. (Porin Judoseura Fudoshin.)

Judoon olimme tutustumassa Porin urheilutalolla. Siellä meille näytettiin erilaisia judoheittoja ja hyppyjä sekä kaatoja. Pääsimme itse kokeilemaan. Lapset olivat innoissaan päästessään kokeilemaan vierasta lajia. Osaa lapsista jännitti, koska heidän mielikuvan-
sa judosta olivat sellaisia, että siinä sattuu. Kerhokerran lopuksi kuitenkin kaikki lähtivät hymyssä suin kotiin ja naurua kuultiin myös tatamilla. Judoa meille oli vetämässä erityisjudon ohjaaja.

Tarkkuusheitossa voi vaihdella heittotyylä, pelivälinettä ja heittokohdetta. Sokealle ja tarvittaessa heikkonäköiselle pelaajalle voi ohjaaja antaa heittosuunnan maalin kohdalla taputtaen tai soittokellolla. (Mälkiä & Rintala 2002, 299-300.)

Meillä oli Sporttis-kerhossa erilaisia tarkkuusheittopisteitä ja harjoitteita riippuen siitä kuuluiko tarkkuusheitto osaksi motoriikkarataa, palloilurataa vai oliko se vain yksittäinen harjoitus. Esimerkiksi hernepusseja tai palloja heitettiin koripallokoriin tietyn välimatkan päästä merkkiviivan takaa. Merkkiviivaa siirrettiin tarpeen mukaan eri etäisyyksille. Olimme myös merkinneet seinään kohdat joihin tuli pallolla osua tietyn välimatkan päästä. Ennen harjoituksen aloittamista olimme kysyneet lapsilta erottivatko he merkkipaikat seinästä. Tarkkuutta vaadittiin myös esimerkiksi pallon potkaisemisessa tai mailalla lyömisessä maaliin.

6 ARVIOINTI

6.1 Palautekysely

Keväällä viimeisinä kerhokertoina jaoimme lapsille ja heidän perheilleen palautekyselyn (liite 5) Sporttis-kerhosta. Lähetimme kyselyn myös niille perheille, jotka olivat ensimmäisellä kerralla mukana ja joiden yhteystiedot meillä oli. Yhteensä kyselyitä lähetimme kuusi, joista saimme neljä takaisin. Palautetut kyselylomakkeet olivat kerhossa säännöllisesti käyneiltä lapsilta. Sporttis-kerhossa kävi melko vähän lapsia koko vuoden, ja halusimmekin selvittää syytä siihen, jotta seuraavina vuosina toimintaa voisi

kehittää parempaan suuntaan. Tietysti uuden toiminnan järjestäminen uudella paikkakunnalla ottaa oman aikansa vakiintuakseen. Olimme vuoden aikana miettineet, mitkä asiat voisivat vaikuttaa lasten vähäiseen määrään, ja näitä asioita vanhemmilta kysyimme.

Kerho toimi Satakunnan alueella ensimmäisenä vuotenaan Porissa ja kysyimme mielipidettä kerhon sijaintiin ja toimisiko kerho mahdollisesti paremmin jossain muualla. Kahden vastaajan mielestä matka on melkein liian pitkä. Heille tulee yhdensuuntaiseksi matkaksi jopa 50 kilometriä. Heille esimerkiksi Rauma toimisi paremmin kerhon sijaintina. Kahdesta vastauksesta kävi ilmi, että Pori on hyvä paikkakunta Sporttiksen pitämiseksi. Toisessa korostettiin vielä Porin hyviä urheilutiloja, ja mahdollisuuksia monipuoliseen liikuntaan. Lapset tulivat kerhoon ympäri Satakuntaa, eivätkä vain keskitetysti Porista tai Raumalta. Näin ollen kerhon siirtäminen esimerkiksi Raumalle pidentäisi jonkun toisen perheen matkaa. Yhtenä vaihtoehtona kerhoa voitaisiin järjestää sekä Porissa että Raumalla, jos lapsia olisi riittävästi. Mielestämme kuitenkin kerhon ohjaaminen ja kerhossa käyminen ei olisi lastenkaan mielestä mielekäästä, jos molemmissa kävisi vain kaksi lasta kerhokerralla. Jos lasten määrä saataisiin molemmille paikkakunnille edes siihen määrään, mitä Porissa kävi ensimmäisenä Sporttis-kerho vuotena, tämä voisi olla toimiva ratkaisu kaikkien mielestä.

Kysyimme myös perheiltä minkälaisia esteitä he mahdollisesti kokivat kerhoon osallistumiselle. Vastaukseksi saimme, niin kuin oletimme, matkan pituuden ja siitä johtuvan myöhäisen kotiintulon etenkin talvi-iltaisina, sekä henkilökohtaiset syyt kuten sairastelun. Yhdessä vastauksessa kävi ilmi, että minkäänlaisia esteitä osallistumiselle ei ole ollut. Vuoden aikana olimme pohtineet, mikä olisi voinut olla suurin este kerhoon osallistumiselle ja vanhempien puheista oli ymmärrettävissä, että kuljetukset tuottavat hankaluuksia. Tätä ei kuitenkaan tullut esille yhdessäkään vastauksessa. Vaikeavammaisen henkilön kuljetuspalveluista on säädetty vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista annetulla lailla.

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan (Sosiaali- ja terveysministeriö, 24.7.2007) kunta on velvollinen järjestämään vaikeavammaiselle henkilölle kuljetuspalveluja työssä käymisen, opiskelun, asioimisen, yhteiskunnallisen osallistumisen ja virkistymisen vuoksi, jos hänellä on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa eikä hän vammansa vuoksi voi

käyttää julkisia joukkoliikennevälineitä. Työ- ja opiskelumatkojen lisäksi henkilö voi tehdä vähintään 18 yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa omassa tai lähikunnassa. Nämä kuljetukset järjestetään pääosin taksilla ja kuljetuksesta asiakas maksaa saman määrän kuin julkisessa liikenteessä.

Kerho toimi alusta asti tiistai iltaisain kaksi kertaa kuukaudessa kello 18.30-19.30. Halusimme tietää perheiden mielipiteen kerhon ajankohdasta. Perheet olivat kerhon ajankohtaan tyytyväisiä, ja kaksi kertaa kuukaudessa oli heidän mielestään sopiva määrä pitkän matkan takia. Kellonaika voisi kuitenkin esimerkiksi olla myös 18.00-19.00. Yksi perhe toivoi myös pidempää kerhoa, jolloin aika voisi olla kello 18.00-19.30 eli kerhon pituudeksi tulisi puolitoista tuntia. Kerhon ajankohtaan on vaikuttanut liikuntatilojen saaminen Satakunnan ammattikorkeakoulun tiloista. Koululla toimii tiistaisin myös muita liikuntakerhoja, jolloin ulkopuolisia varauksia liikuntasaliin ei ole. Koimme ohjaajina hyvänä vaihtoehtona sen, että Sporttis-kerho pyörii samana iltana muiden kerhojen kanssa. Näin pystyimme hyödyntämään esimerkiksi esillä olevat liikuntavälineet ja käyttämään yhteistä motoriikkarataa. Mahdollisten sairasteluiden varalta meidän olisi ollut helpompi saada ohjaaja kerhoon muista tiistain ryhmistä. Kellonaika kerholle määräytyi muiden kerhojen mukaan, 18.30 saimme salista vapaan osan. Muita ryhmiä ei enää meidän jälkeen saliin tullut, joten saimme viimeiseksi puoleksi tunniksi taustäännet pois ja pystyimme pelaamaan riittävää hiljaisuutta vaativia pelejä.

Kerhomme pienen koon takia mietimme ohjaajina seuraaville vuosille vaihtoehtoa, jossa Satakunnan ammattikorkeakoululla toimivat liikuntakerhot Sporttis ja Futuuri voisivat toimia yhtenä isona kerhona. Tässä kerhossa lapset jaettaisiin liikuntakyvyn mukaan sopivan rauhalliseen tai vauhdikkaaseen ryhmään. Halusimme kuulla perheiltä mielipiteen tästä kaikkien tukea tarvitsevien lasten yhteisestä kerhosta. Yhden perheen mielestä ajatus yhteisestä kerhosta olisi erittäin hyvä. Toisen perheen mielestä ajatus olisi ihan hyvä vanhempien mielestä, mutta kerholaiset itse voisivat olla asiasta eri mieltä. Vastaukseksi saimme myös hieman ihmettelevän vastauksen. Perheen mielestä Sporttis on ollut upea kerho, eivätkä he tienneet mikä Futuuri on. Jos kerhot päätettäisiin yhdistää, tulisi perheitä informoida tästä hieman perusteellisemmin. Kyselyssä emme antaneet sen enempää tietoa esimerkiksi aikaisemmasta Futuuri-toiminnasta tai kertoneet yhteisen kerhon mahdollisuuksista ja hyvistä puolista. Futuurikerho on kehitysvammaisille lapsille suunnattu liikuntakerho.

Kerhojen yhdistäminen olisi myös ajankohtaista vammaisurheilujärjestöjen yhdistymisen myötä. (Vammaisurheilujärjestöt ovat yhdistymässä, 2.6.2008). Vammaisurheilujärjestöt Näkövammaisten Keskusliitto ry/liikuntatoimi (NKL), Suomen Invalidien Urheiluliitto ry (SIU), Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry (SKLU) sekä Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ELLI ry ovat käynnistäneet prosessin, jonka tavoitteena on yhteisen vammaisurheilujärjestön perustaminen. Prosessin selvitysmiehenä toimii Timo Haukilahti opetusministeriöstä. Neljän vammaisurheilujärjestön tavoitteena on muuttaa yhteisiin tiloihin jo syksyllä 2009, ja aloittaa toiminta 1.1.2010 uuden järjestönimellä. Nimi tulisi olemaan Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Nykyään toimivat vammaisurheilujärjestöt (SIU, SKLU, ELLI) lakkautetaan kunkin järjestön sääntöjen mukaisessa järjestyksessä, ja Näkövammaisten Keskusliitto ry:n liikuntatoimi siirtyy perustettavaan uuteen vammaisurheilujärjestöön.

Kyselyssä annoimme vielä tilaa vapaalle sanalle palautteen ja toiveen muodossa Sporttis-kerhon jatkuvuudesta Satakunnan alueella. Yksi perheistä toivoi, kuten oletimme, kerhoa myös Raumalle sekä kaksi perheistä toivoi toiminnan vielä ylipäättään jatkuvan. Lisäksi saimme kuulla, että erään lapsen kuukauden kohokohta on kerhoon pääseminen. Tämä kertoo toiminnan tärkeydestä niille lapsille, jotka ovat kerhotoiminnan löytäneet. Vaikka lasten lukumäärä kerhossa olikin vähäinen, ei se näytä vaikuttaneen kerhossa käyneiden mielenkiintoon jatkaa siellä käymistä.

Lopuksi halusimme palautetta varsinaisesta toiminnasta, jos kyselyyn vastanneet olivat käyneet kerhossa syksyn 2007 tai kevään 2008 aikana. Kysyimme mielipidettä kerhon sisällöstä sekä siitä, mistä he pitivät erityisesti ja, mitä jäivät kaipaamaan. Kaikista vastauksista kävi ilmi, että toiminnasta oli pidetty. Lapset pitivät erityisesti temppuradoista, mutta myös keilaus sai kiitosta, sekä vain salissa juoksentelu. Uintia jäätiin kuitenkin kaipaamaan. Ohjaajina mietimme myös mahdollista uintikertaa, mutta turvallisuuden takia jätimme sen toteuttamatta. Koimme, että kaksi ohjaajaa olisi uintikerralle liian vähän, varsinkin kun kerhossamme ei ollut miesohjaajaa. Kerhomme avustajista osa oli miehiä, mutta emme halunneet antaa heille lapsia vastuulleen. Heidän tarkoituksensa oli tutustua kerhoon, eikä toimia varsinaisina ohjaajina. Palautteessa yksi perheestä sanoi kerhon olevan hyvin järjestetty, jolloin sekä lapsella että vanhemmillä on ollut turvallista käydä kerhossa.

Kevään 2008 aikana kokeilimme hieman erilaisia lajeja, keilausta ja judoa, jotka olivat osalle lapsista aivan uusia. Kysyimme siis perheiltä kokemuksia näistä lajikokeiluista. Vastanneista kolme oli ollut molemmissa mukana ja vastaukseksi saimme vain positiivista palautetta. Aivan lopuksi annoimme vielä tilaa vapaalle sanalle syksyn ja kevään kerhokerroista. Yksi perheistä kiitti mukavia kerho-ohjaajia, ja samalla sanoi jäävänsä kaipaamaan, jos kerho-ohjaajat eivät pääse syksyllä jatkamaan. Saimme vielä kuulla, että lapset olivat pitäneet kerhosta, mikä osin tulikin muissa vastauksissa jo esille.

Kyselyn tarkoituksena oli saada selville kerholaisten ja heidän perheidensä kokemuksia ja mielteitä kerhosta. Kyselyyn vastanneiden kerholaisten vastauksista päätellen projektimme onnistui hyvin ja lapset viihtyivät mukana toiminnassa. Kerhon sijaintiin oltiin pääsääntöisesti tyytyväisiä, vaikka kerhoon osallistumisen esteeksi osin koettiin kerhomatkan pituus. Porin hyviä liikuntamahdollisuuksia kuitenkin keuhuttiin vastauksissa. Kerhon ajankohtaan oltiin tyytyväisiä ja osa toivoikin kerhon kestävän pidempään kuin tunnin. Lajikokeilut olivat mieluisia ja niitä osin toivottiin lisääkin. Meille kerho-ohjaajille palaute oli pelkästään hyvää ja toimintaamme keuhuttiin hyväksi ja huomioonottavaksi.

6.2 Projektille asetettujen tavoitteiden toteutuminen

Projektille asettamamme tavoitteet olivat näkövammaisten lasten liikuntamahdollisuuksien parantaminen Porissa ja Satakunnan alueella, sekä turvata Sporttis-kerhon toiminnan jatkuvuus projektin jälkeen. Näkövammaisten liikuntamahdollisuuksien parantamisen edistämiseksi Sporttis-kerho tarjosi näkövammaisille lapsille mahdollisuuden turvalliseen ja monipuoliseen liikuntaan ja vertaistukeen. Lapsilla oli mahdollisuus tulla kerhoon omina itsenään ja saada kerhon kautta innostusta liikunnan harrastamiseen. Kerhon sisällöstä pyrimme tekemään mahdollisimman monipuolisen niin, että se käsitti sisä- ja ulkoliikuntaa sekä lajikokeiluja. Meillä oli mahdollisuus tutustua keilaukseen ja judoon sekä liikkua Porin maastossa. Kevään ja samalla Sporttis-projektimme viimeisellä kerralla, meidän oli tarkoitus retkeillä Kirjurinluodossa, mutta valitettavasti kukaan kerholaisista ei päässyt paikalle. Pyrimme pelaamaan erilaisia pallopelejä ja niiden sovelluksia, sekä toteuttamaan kerholaisten toiveita, jotta kerhon sisällöstä tuli lapsille mahdollisimman mieluinen. Projektillamme toimimme Porin ja Satakunnan alueen näkö-

vammaisille lapsille mahdollisuuden liikunnalliseen harrastukseen omassa kerhossaan, jossa olisi esteetöntä liikkua pelkäämättä näkövammasta johtuvaa mahdollista huononmuuden ja eriarvoisuuden tunnetta.

Kerhotoiminnan jatkuvuuden turvaaminen järjestyi niin, että toinen meistä ohjaajista jatkoi vielä syksyllä 2008 ohjaajana Sporttis-kerhossa parinaan uusi ohjaaja. Toiminta jatkui samanlaisena, kuin projektin aikana eli joka toinen tiistai alkaen 16.9.2008. Tämän jälkeen suunnitteilla on erityisryhmien liikuntakerhojen, Sporttis-kerho ja Futuuri-kerho, yhdistyminen keväällä 2009, jolloin tarjolla olisi yksi yhteinen kerho, johon kaikki voisivat osallistua. Käytännössä lapset jaettaisiin liikuntakyvyn mukaan niin, että kaikilla säilyy mahdollisuus hauskaan ja turvalliseen liikkumiseen. Perusteluna kerhojen yhdistymiselle on vammaisurheilujärjestöjen yhdistyminen sekä Sporttis-kerhon osallistujien vähäinen määrä. Tällä tavoin voimme taata kerhotoiminnan jatkumisen Satakunnassa myös näkövammaisille lapsille.

Sporttis-kerhon jatkoa silmällä pitäen koulumme tiloissa järjestettiin 7.10.2008 palaveri, johon osallistuivat toinen vanhoista kerho-ohjaajista, uusi kerho-ohjaaja, koulumme liikunnan opettaja lehtori Kati Karinharju, Satakunnan Näkövammaiset ry:n puheenjohtaja Kari Kaipio, Näkövammaisten Keskusliiton Pori-Turku-Tampere -alueen liikunnan suunnittelija Timo Pelkonen sekä Näkövammaisten Keskusliiton lasten aluesihteeri Susanne Rounikko. Palaverissa pohdittiin kerhojen yhdistymistä ja sitä, miten näkövammaisten lasten perheitä saataisiin motivoitua osallistumaan Sporttis-kerhoon. Tarkastelun alla oli myös kerhon markkinointi ja siihen käytettävät väylät sekä tiedottamisen vastuuhenkilö. Yhdistymispäätöksen osalta mitään ratkaisevaa ei vielä päätetty, mutta me kerho-ohjaajat lupasimme tehdä tiedotteet ja toimittaa ne lähetettäväksi edelleen perheille. Lupasimme myös pohtia, miten tavoittaisimme perheitä. Puheena oli myös se, että jos tarvetta ilmenee, ei ole lainkaan mahdotonta perustaa Sporttis-kerhoa esimerkiksi Raumalle. Lähtökohtana kuitenkin oli, että vuoden 2008 loppuun asti Sporttis-kerho jatkaa toimintaansa Porissa, ja perheiden tavoittamiseksi sekä lasten innostamiseksi mukaan tehdään töitä markkinoimalla kerhoa mahdollisimman hyvin. Vuoden 2009 alussa mietitään uudestaan olisiko tarkoituksenmukaisempaa lopettaa Sporttis-kerho ja inklusioajatuksen mukaan ottaa näkövammaiset lapset mukaan yhdistyneeseen kerhoon. Tietenkin niin, että näkövammaisilla lapsilla olisi edelleen mahdollisuus turvalliseen ja heidän erityistarpeensa huomioon ottavaan liikuntaan ja ohjaukseen.

28.10.2008 olleessa palaverissa päädyttiin siihen, että kaikki erityislasten kerhot, joita koulullamme toimii, yhdistetään ja liikkujat jaetaan kolmeen ryhmään. Kaikki siis käyvät samassa kerhossa, mutta heidät on jaettu liikunta- ja toimintakyvyn mukaan sekä liikkujan omien mielenkiinnonkohteiden mukaan. Näkövammaisten lasten oma Sporttis-kerho siis lopetetaan Porissa keväällä 2009, jolloin uusi kerho aloittaa toimintansa. Emme kuitenkaan koe epäonnistuneemme tavoitteessamme saada jatkuvaa toimintaa Satakunnan alueelle, koska Sporttis-kerho toimi projektimme loputtua syksyn 2008 ja toiminta jatkuu edelleen yhdessä muiden erityislasten kerhojen kanssa.

6.3 Omien tavoitteidemme toteutuminen

Sporttis-kerho opetti meille paljon näkövammaisten kanssa toimimisesta. Opimme ottamaan huomioon pieniä asioita, jotka kuitenkin ovat isoja, jos niitä ei ole huomattu mieltä. Esimerkiksi pelikenttien rajamerkitöjä ja värien mahdollisimman selkeitä kontrasteja ei välttämättä tule aina kovin tarkkaan mietittyä. Sporttis-kerholaisille ne kuitenkin olivat tärkeitä asioita ja ne huomioon ottamalla mahdollistimme heidän turvallisen ja mielekkään liikkumisensa. Sporttis-kerholaisten toimintakyky oli todella hyvä, mikä teki kerhosta ohjaajille toisaalta helpomman mutta toisaalta vaikeamman. Helpomman siksi, että lapset pystyivät liikkumaan ilman apuvälineitä, joten pelien ja leikkien suunnittelu oli nopeampaa ja vaikeampaa siksi, että kerhosta piti saada tarpeeksi haastava kerholaisille, mutta ei kuitenkaan liian vaikea, jotta mielenkiinto säilyisi.

Omasta mielestämme kehityimme Sporttis-kerhon aikana ohjaajina valtavasti. Kerhon suunnittelu ja toteutus oli motivoivaa ja palkitsevaa, sillä saimme paljon kokemusta ohjaamisesta niin pukuhuoneen kuin liikuntasalin puoleltakin. Opimme myös, että muutoksia suunnitelmiin on joskus tehtävä hyvinkin nopeasti, eikä sen saa antaa vaikuttaa ohjaajien ja ohjattavan väliseen suhteeseen eikä kerhokerran sujuvuuteen. Opimme varautumaan varasuunnitelmilla ja ”entäs sitten jos” -tilanteisiin. Kaikkien lasten huomiointi ottaminen ja palautteen antamisen taito kehittyivät entisestään Sporttis-kerhon aikana. Kuuntelimme lapsia ja heidän toiveitaan, sekä kannustimme kaikkia kokeilemaan erilaisia välineitä ja erilaisia tapoja liikkua.

Lasten vanhemmat olivat kerhossa myös mukana Sporttis-kerhon pikkujoulu kerhokerhalla 11.12.2007. Tämä oli taas erilainen haaste meille ohjaajille, sillä mietimme, miten yhteistyö vanhempien kanssa sujuu liikuntaradalla ja miten lapset suhtautuvat yhteistoimintaan heidän kanssaan. Mielenkiintoista oli myös huomata, kuinka vanhemmat suhtautuisivat meidän ohjaukseen ollessaan itse mukana liikunnassa. Pikkujoulut menivät hyvin, mutta ohjaaminen oli haasteellisempaa vanhempien läsnä ollessa. Mielestämme vanhemmat eivät aluksi täysin uskoneet lastensa kykyyn suoriutua jostakin tehtävästä. Kannustimme siis lapsia kokeilemaan rohkeasti ja samalla kannustimme vanhempia kehumalla lapsia ja kertomalla heidän onnistuvan suorituksesta varmasti todella hyvin. Huomasimme myös kuinka tärkeää lapsille oli se, että vanhemmat yhdessä heidän kanssaan iloitsivat heidän onnistuneista suorituksistaan.

Opimme ohjatessamme Sporttis-kerhoa myös rauhallisuutta ja tilanteen hallintakykyä. Mitään pahempia konfliktitilanteita tai riitoja ei kerholaisten keskuudessa ollut, mutta välillä saimme puuttua esimerkiksi etuiluun. Meidän lisäksi koulumme liikuntasalissa toimi muitakin liikuntakerhoja, joten saimme hyödynnettyä esimerkiksi heidän tekemiään motoriikkaratoja, joista tuli meille sopivia joko lisäämällä tai poistamalla niistä jotain. Mitään ohjaamisen kannalta suurempia ongelmia ei kerhojen toimimisessa yhtä aikaa ollut, sillä me kaikki tiesimme toistemme läsnäolosta tilassa. Sali oli jaettu osiin, joten merkittävää haittaa ei muista ryhmistä ollut. Ainoastaan muutaman kerran toiset ohjaajat olivatkin vahingossa korjanneet tarvitsemamme välineet pois salista. Tämä ei haitannut, koska huomasimme sen tarpeeksi ajoissa, ja saimme kaikki paikoilleen niin, että Sporttis-kerholaiset eivät kokeneet mitään haittaa.

Olemme koulussa oppineet paljon erityisryhmien ohjaamisesta teoriassa ja päässeet liikunnan kursseilta seuraamaan ja itse ohjaamaan erityisryhmille liikuntaa, mikä auttoi ja kannusti Sporttis-kerhon ohjaamista. Mielestämme oli todella hienoa huomata, miten teoria ja käytäntö kohtasivat näkövammaisia lapsia ohjatessamme. Tietenkään emme aina noudattaneet sellaista oppikirjamaista ohjaustyyliä, vaan muodostimme molemmat oman johdonmukaisen tapamme ohjata. Poimimme hyviä vaikutteita myös muilta erityislasten liikuntakerhoja ohjanneilta opiskelijoilta. Hyväksi havaittuja ohjaajan ominaisuuksia ovat mielestämme rauhallisuus, valppaus, huomioonottaminen, kyky antaa palautetta, kyky ja halu olla oikeudenmukainen. Pitää olla myös motivoitunut ja kiinnostunut uuden oppimisesta. On hyvä myös itse osata ohjattava peli ja leikki hyvin, jotta

sen pystyy ymmärrettävästi ohjaamaan muille. Sporttis-kerhon aikana huomasimme, että ohjaajaksi kasvetaan ohjattavan ryhmän mukana, eikä koskaan ole sellaista, mitä ei voisi oppia.

Omat tavoitteemme toteutuivat projektin aikana todella hyvin, ja sekä ohjauksessamme että suunnittelutaidoissamme tapahtui todella paljon kehitystä. Äänen käyttömme, rauhallisuutemme, tilanteen taju ja kyky toteuttaa yhdessä kehittyivät myös. Olimme innostuneita jokaisesta onnistumisesta ja pohdimme yhdessä epäonnistumisia ja asioita, jotka edesauttoivat onnistumista tai vaikuttivat epäonnistumiseen. Suurempia epäonnistumisia emme kumpikaan kokeneet, ainoastaan joissakin ohjaustilanteissa oli joko häiriöitä tai sitten yksinkertaisesti unohdimme, jonkin leikin tai pelin säännöt, vaikka ne yleensä ihan tuoreessa muistissa olivatkin. Yleensä tällaista tapahtumaa edelsi, jokin rauhaton tilanne tai epäselvyys kerholaisten keskuudessa. Onneksi saimme lapsilta paljon apua ja tukea toisiltamme.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISSUOSITUKSET

Perustimme Sporttis-kerhon Poriin opinnäytetyöprojektinamme yhteistyössä Satakunnan Näkövammaiset ry:n kanssa. Kerho lähti käyntiin innostuneiden ohjaajien vetämänä ja reippaiden kerholaisten ansiosta. Sporttis-kerho sai hyvää palautetta kerholaisten perheiltä ja se antoi meille ohjaajille motivaatiota kerho-ohjaaja toimintaan sekä opinnäytetyömme tekemiseen. Lapset tulivat jokaisella kerralla mielellään kerhoon täynnä energiaa ja olivat mielissään, kun meiltä ohjaajilta riitti aikaa jokaisen yksilölliseen ohjaamiseen. Olemme sitä mieltä, että projektimme onnistui hyvin ja olemme itse tyytyväisiä Sporttis-kerhoon. Tietenkin kehitettävää aina löytyy, joista ensisijainen on saada motivoitua lisää kerholaisia lähtemään mukaan kerhotoimintaan, ja vielä entisestään monipuolistaa kerhon sisältöä.

Teimme kerhosta meidän näköisemme liikuntasuoritteiden osalta ottaen kerholaisten toiveet huomioon. Kuitenkaan kaikkia toiveita emme millään pystyneet toteuttamaan ja

siksi jatkossa voisi suunnitella kerhoon toteutettavaksi esimerkiksi lisää lajikokeiluja, joista lapset ovat kiinnostuneita. Voisi esimerkiksi pyytää jonkin lajin edustajia kerhopaikalle puhumaan ja näyttämään taitojaan, jonka jälkeen lapset saisivat itse kokeilla lajia. Myös vanhempia voisi aktivoida enemmän osallistumaan kerhoon lastensa kanssa, jolloin lapset pääsisivät liikkumaan mukavasti heidän kanssaan.

Tulimme tulokseen, että on tärkeää kun Satakunnan alueella on oma kerho näkövammaisille lapsille. Se, missä päin Satakuntaa kerho sijaitsee, voidaan jatkossa päättää lasten osallistujien määrän ja asuinpaikkakunnan mukaan niin, ettei kenelläkään olisi kovin pitkä matka kerhoon. Vaihtoehtona voisi olla myös useamman kerhon perustaminen eri paikkakunnille, jolloin Poriin jäisi oma kerho, ja toinen kerho tulisi esimerkiksi Raumalle.

Opinnäytetyöprojektimme aikana meille selvisi, että Satakunnan näkövammaiset lapset tarvitsevat tukea harrastustoimintaansa ja Sporttis-kerhon perustaminen Poriin on yksi mahdollisuus lähteä liikkeelle. Kerhon jatkoa päätettäessä pitääkin miettiä kaikkia mahdollisuuksia tarkasti juuri näkövammaisten lasten sekä heidän perheidensä kannalta. Projekti näytti meille, että kiinnostusta asiaa kohtaan on, kunhan tiedotus, välimatkat, kuljetukset ja aikataulut sopivat perheiden kanssa yhteen.

Sporttis-kerhossa käyneet lapset olivat innokkaita ja tulivat aina mielellään kerhoon. Perheiden kertoman mukaan kerhon perustaminen oli hieno asia. Kerhotoiminnan haasteellisuus tuli esiin ohjaustilanteissa, joissa piti ottaa huomioon kaikkien erilaiset kyvyt ja taidot toimia. Kaikista suoritteista piti suunnitella sellaisia, että ne olisi helppo korvata vertaistoiminnolla, esimerkiksi kuperkeikan sijasta saattoi kieriä matolla. Tulevaisuudessa haasteena tulee olemaan kerhojen yhdistämisen myötä se, että näkövammaisella lapsella säilyy turvallisuuden tunne suorituksessa, ja hänen on edelleen mahdollista tulla kerhoon välittämättä näkövammastaan.

LÄHTEET

Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Hamina. AKA-TIIMI Oy.

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

Honkanen, L. 2007. Satakunta satsaa lapsiin. Silmäterä 1/2007, 19.

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Helsinki. Liikuntatieteellinen seura.

Näkövammaisten Keskusliitto ry. Lapsille ja nuorille [verkkodokumentti]. [Viitattu 20.2.2008]. Saatavissa: <http://www.nkl.fi/palvelut/liikunta/lapset.htm>

Porin Judoseura Fudoshin [verkkodokumentti]. Erityisjudo. [Viitattu 28.10.2008]. Saatavissa <http://www.fudoshin.fi/erityisjudo>

Rautio, S. Taustaa. Liikuntaa Kaikille Lapsille –hanke [verkkodokumentti]. [Viitattu 20.2.2008]. Saatavissa: <http://lkl.sporttisaitti.com/taustaa/>

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektityön käsikirja. Helsinki. Edita.

Sosiaali- ja terveysministeriö, 24.7.2007. Kuljetuspalvelut [verkkodokumentti]. [Viitattu 5.8.2008]. Saatavissa: <http://www.stm.fi/Resource.phx/vastt/sospa/shvam/kuljetus.htx>

Takala, M. 2006. Näkökulmia näkövammaisten opetukseen. Opetus 2000. Juva. PS-kustannus.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Ohjaajan opas. Helsinki. Tammi.

Vammaisurheilujärjestöt ovat yhdistymässä, 2.6.2008. Tiedotearkisto [verkkodokumentti]. [Viitattu 5.8.2008]. Saatavissa: <http://www.sklu.fi/tiedotearkisto/?num=14167>.

Heippa!

Tervetuloa Sporttis-kerhoon. Syksyn aikana Sporttis-kerhoa on **18.9, 2.10, 16.10, 30.10, 13.11, 27.11** ja **11.12** Satakunnan AMK:n liikuntasalissa osoitteessa Maamiehenkatu 10. Suunnittelemme kerhoa yhdessä ensimmäisellä kerralla. Mahdollisista muutoksista ilmoitamme erikseen.



Pyydämme, että ilmoitat meille, jos et pääse tulemaan kerhoon. Voit soittaa tai lähettää viestin joko **Marille xxxxxxxxxxxx** tai **Elinalle xxxxxxxxxxxx**

Liikunnallisin terveisin: Mari ja Elina

SPORTTIS TIEDOTTAA

Sporttis- kerho jatkuu keväällä tammikuusta 2008 lähtien. Toivomme mukaan vanhat ja uudet liikkujat. Kerho on klo 18.30-19.30 Satakunnan AMK:n tiloissa, osoitteessa Maamiehenkatu 10, elleimme muuta osoitetta ilmoita.

Kerhokerrat:

22.1 Sisäliikunta, pelejä ja leikkejä

5.2 Sisäliikunta, pallopelit

26.2 Sisäliikunta, motoriikkarata

11.3 Ulkoliikunta, luistelu (paikka vielä avoin) tekojäärädalle ei pääse 4.3 kerran jälkeen

25.3 Keilaus, Puinnintie 4

8.4 Judo, Kuninkaanhaanaukio 3

22.4 Ulkoliikunta

6.5 Ulkoliikunta, paikkana Kirjurinluoto

Mahdollisista muutoksista ilmoitamme erikseen.

Lisätietoja voi kysellä puhelimitse

Elina xxxxxxxxxxxx

Mari xxxxxxxxxxxx

Terveisin kerho-ohjaajat Elina ja Mari



SPORTTIS – TAUSTATIETOLOMAKE (Tuothan tämän täytettynä mu-

kanasi seuraavalle kokoontumiskerralle)

LAPSEN NIMI JA SYNTYMÄAIKA:

LAPSEN NÄKÖTILANNE TÄLLÄ HETKELLÄ:

SPORTTIKSEEN OSALLISTUVAN SISARUKSEN NIMI JA SYNTYMÄAIKA:

HUOLTAJAN NIMI, PUHELINNUMERO JA OSOITE:

MITÄ OHJAAJIEN OLISI HYVÄ TIETÄÄ LAPSESTA? (Erytispiirteitä, kiinnos-
tuksen kohteita ym.)

ONKO LAPSELLANNE / PERHEELLÄNNE ERITYISTOIVEITA SPORTTIKSEN
SISÄLLÖN SUHTEEN? (Esim. lajitoiveita ym.)

Mari Kurikka
Musantie 9B10
28610 PORI
xxx-xxxxxxx
mari.kurikka@student.samk.fi

Elina Ranne
Esivallankatu 24 as 9
28120 PORI
xxx-xxxxxxx
elina.ranne@student.samk.fi

Sporttis-kerholaisille ja heidän huoltajilleen

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Olemme Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali-alan opiskelijoita. Opiskelemme sosionomi- (AMK)-tutkintoa, suuntautumisvaihtoehtona erityisryhmien ohjaus. Opintoihin kuuluu opinnäytetyö, jonka laajuus on 15 opintopistettä.

Meitä kiinnostaa näkövammaisuus ja lasten erityisliikunta. Opinnäytetyömme tavoitteena on perehtyä näkövammaisuuteen ja näkövammaiseen liikkujana sekä omaan kehittymiseemme liikunnan ohjaajana. Tavoitteenamme on myös rohkaista näkövammaisia lapsia liikumaan monipuolisesti ja saada lapsille onnistumisen elämyksiä ja kokemuksia. Tarkoituksenamme on saada kerho jatkumaan Porissa valmistumisemme jälkeen.

Tarkoituksenamme on kerätä tutkimusaineisto suunnittelemalla kerhokerrat ja havainnoimalla niiden toteutus. Pyydämmekin lupaa

käyttää opinnäytetyössämme havainnoimaamme aineistoa sekä lupaa videokuvata kerhokertoja omaan käyttöömme. Aineisto käsitellään luottamuksellisesti, eikä opinnäytetyöstä ilmene kenenkään henkilöllisyys.

Tavoitteenamme on, että havainnointi tapahtuu syksyn 2007 ja kevään 2008 aikana. Opinnäytetyö on tarkoitus saada valmiiksi vuoden 2008 lopussa.

Opinnäytetyömme ohjaaja ammattikorkeakoulussa on yliopettaja Paasi Kumpulainen.

Porissa 5.2.2008

Ystävällisin terveisin

Mari Kurikka

Elina Ranne

Nimi _____

Lapsen nimi: _____

Huoltajan suostumus: _____

Hei kaikki Sporttis-kerholaiset!

Teemme opinnäytetyötä näkövammaisten lasten Sporttis-kerhosta. Yksi tavoitteistamme on saada kerho jatkumaan tulevana syksynä. Toivomme teidän vastaavan lähettämäämme kyselyyn ja palauttavan sen meille 6.5.2008 mennessä. Ohessa on myös postimerkillä varustettu kirjekuori lähettämistä varten.

Palautteenne on arvokasta Sporttis-kerhon jatkolle ja toivomme teidän käyttävän hieman aikaanne vastaamiseen. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä opinnäytetyöstämme ilmene kenenkään henkilöllisyys. Lisätietoa voitte kysyä sähköpostitse osoitteesta: mari.kurikka@student.samk.fi.

Ystävällisin terveisin Sporttis-kerhon ohjaajat Mari ja Elina

PALAUTE KYSELY SPORTTIS-KERHOSTA

1) Sporttis-kerho on pyörinyt Porissa, mitä mieltä olette olleet kerhon sijainnista? Toimisiko kerho mielestänne paremmin jossain muualla?

2) Minkälaisia esteitä mahdollisesti koitte kerhoon osallistumiselle? Esim. kuljetukset, kerhon hinta jne.

3) Onko kerhon ajankohta kaksi kertaa kuukaudessa tiistaisin klo 18.30-19.30 ollut mielestänne sopiva?

4) Mitä mieltä olisitte yhteisestä kerhosta kaikille tukea tarvitseville lapsille, jossa Futuurikerho ja Sporttis-kerho yhdistyisivät yhdeksi isoksi kerhoksi? Tässä kerhossa lapset jaettaisiin liikuntakyvyn mukaan sopivan rauhalliseen tai vauhdikkaaseen liikuntaryhmään.

5) Onko teillä muuta palautetta tai toivetta Sporttis-kerhon jatkuvuudesta Satakunnan alueella?

Jos olette käyneet kerhossa syksyn 2007 tai kevään 2008 aikana, haluaisimme siitä vielä palautetta.

1) Mitä mieltä olette olleet kerhon sisällöstä? Mistä piditte erityisesti ja mitä jätitte kaipaamaan?

2) Olemme käyneet keväällä tutustumassa keilaukseen ja judoon, mitä mieltä olette olleet lajikokeiluista?

3) Onko teillä muuta palautetta syksyn ja kevään kerhokerroista?

KIITOS PALAUTTEESTANNE!

Syksy:

18.9 Tutustuminen

2.10 Pallopelit

16.10 Pallopelit

30.10 Motoriset taidot

13.11 Näkövammaisten viikko

27.11 Palloiluharjoitteet

11.12 Pikkujoulut vanhempien kanssa

Kevät:

22.1 Sokkoleikit

5.2 Palloilu

26.2 Motoriikkarata

11.3 Palloilu

25.3 Keilaus

8.4 Judo

22.4 Ulkoliikunta

6.5 Luonnossa liikkuminen

Tunnin pitäjät: Mari ja Elina

PVM: 18.9.2007

Kohderyhmä: Sporttis-kerho, näkövammaiset lapset

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Tutustuminen, onnistumisen kokemusten saaminen ja sääntöjen noudattaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANI- SOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
1) Tehokas aloitus, nimien oppiminen.	1) Alkupiiri -säännöt ym. (nimilaput)	1) Istutaan lattialla piirissä, kerrotaan omat nimet ja laitetaan maalarinteipillä paitaan nimi. Sovitaan yhteiset säännöt.	1) Oman vuoron odottaminen, tilanteen rauhallisuus ja turvallisuus.	mattoja, hernepusseja, kippoja, vanteita, paikkamerkkejä, leikki- varjo, CD- soitin, CD maalarteippiä, tussi	1-2) 10 min
2) Nimien oppiminen.	2) Tutustuminen -liikkumistapa+nimi	2) Jokainen sanoo ja näyttää yhden liikkumistavan sekä kertoo oman nimensä ja kaikki liikkuvat samalla tavalla.	2) Oman vuoron antamiseen jokaiselle. Rohkaisemiseen lasta näyttämään liike ja kannustamaan muita liikkumaan samoin. Annetaan ideoista positiivista palautetta.		
3) Omien tavaroiden tunnistaminen, ryhmähengen muodostuminen ja energian purkaminen.	3) Nouda tavarat (yksi tavara kerrallaan)	3) Lapset 2:een joukkueeseen. Lapset noutavat tavaroita annetulla tavalla keskeltä rajatulta pelialueelta yksi tavara kerrallaan ja kuljettavat sen oman joukkueensa kotipesään. -liikkeet: peppu maassa, konttaamalla, rapukävelyllä, juosten.	3) Tilanteen turvallisuuteen ja sujuvuuteen. Tarvittaessa lisätään tai vähennetään noudettavien tavaroiden määrää.		3) 10-15 min
4) Oma ratkaisukyky ja pari/ryhmätoiminta. Tutustuminen toisiin. Ohjeiden kuunteleminen.	4) Paikkamerkit -1 jalka, 2 kättä -1 peppu, 1 käsi -2 kättä, 1 polvi -3 jalkaa, 4 kättä -1 peppu, 2 polvea, 3 kättä -1 kyynärpää, 2 polvea, 1 käsi -2 polvea, 1 käsi	4) Lattialla on erilaisia paikkamerkkejä ja lasten tehtävänä on asettua paikkamerkin päälle musiikin loputtua määrättyllä tavalla.	4) Ohjeiden noudattamiseen ja tehtävien onnistumiseen sekä tarvittaessa niissä auttamiseen. Annetaan lasten rauhassa miettiä ratkaisua tehtävään.		4) 10-15 min

<p>5) Ryhmätoiminta ja yhteinen ongelmanratkaisu.</p>	<p>-5 jalkaa, 3 kättä -1 peppu, 2 polvea, 1 jalka -1 kantapäätä, 2 kättä, 1 selkä, 3 jalkaa -4jalkaa, 2 peppua, 3 polvea, 1 selkä, 3 kättä</p> <p>5) Mytty</p>	<p>5) Lapset tarttuvat silmät kiinni toisiinsa käsistä niin, että muodostuu solmu. Silmät avataan ja yritetään päästä riviin käsiä irrottamatta.</p>	<p>5) Yhteistoiminnan sujuvuuteen ja tehtävän suorittamisen rauhallisuuteen. Lasten kannustamiseen, kun mytty alkaa selvitä.</p>		<p>5) 5-10 min</p>
<p>6) Ohjeiden kuunteleminen ja niiden mukaan toimiminen. Oman vuoron odottaminen.</p>	<p>6) Leikkivarjo</p>	<p>6) Nostetaan leikkivarjoa ylös aina kolmeen laskettaessa. Laitetaan pallo varjon keskelle ja yritetään saada se varjolla kiinni ilmaan heittämisen jälkeen. Yritetään vierittää pallo leikkivarjon reunalla niin, ettei se putoa maahan. Jokainen lapsi pääsee vuorollaan leikkivarjon alle makaamaan ja varjo heiluu päällä.</p>	<p>6) Oikeanlaisten ja turvallisten välineiden valintaan. Yhdenaikaiseen toimintaan ja lasten keskittymiseen tehtävän aikana.</p>		<p>6) 10 min</p>
<p>7) Rauhoittuminen ja rentoutuminen liikuntasuoritusten jälkeen.</p>	<p>7) Rentoutus leikkivarjolla</p>	<p>7) Lapset makaavat patjoilla päinmakuulla ja ohjaajat heiluttelevat leikkivarjoa lasten yläpuolella rauhallisen musiikin soidessa taustalla.</p>	<p>7) Tilanteen rauhallisuuteen ja jokaisen lapsen mahdollisuuteen rauhoittua.</p>		<p>7-8) 5 min</p>
<p>8) Lapset sanovat mielipiteensä kerhosta.</p>	<p>8) Kerhokerran päättäminen</p>	<p>8) Keskustellaan lasten kanssa piirissä istuen siitä, mikä oli kivaa ja heidän toiveistaan tuleville kerhokertoille.</p>	<p>8) Palautteen antamiseen ensimmäisestä kerhokerrasta lapsille ja lasten tasavertaiseen kuuntelemiseen.</p>		

Tunnin pitäjät: Mari ja Elina

PVM: 2.10.2007

Kohderyhmä: Sporttis-kerho, näkövammaiset lapset

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Pallopelit, onnistumisen kokemusten saaminen ja pelisääntöjen noudattaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANI- SOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
1) Tehokas aloitus ja nimien muistaminen.	1) Alkupiiri	1) Istutaan piirissä lattialla, vieritetään kulkuspalloa sille kenen nimen haluaa kuulla. Pallon saatuaan sanotaan oma nimi.	1) Oman vuoron odottamiseen ja tilanteen rauhallisuuteen. Jokainen saa vuorollaan kertoa nimensä.	kulkuspalloja, mattoja, kartioita, nystyräpallot, CD-soitin, CD	1) 5 min
2) Ohjeiden noudattaminen ja lasten omien ideoiden toteuttaminen.	2) Pallon kuljetus piirissä - sylistä syliin - käsistä käsiin kädet ylhäällä - käsistä käsiin selän takana - nilkkojen päällä - kysytään lapsilta kuljetustapoja ja tehdään niin	2) Istutaan lattialla piirissä ja kuljetetaan palloa piirissä annettujen ohjeiden mukaan.	2) Pallon kulkemiseen lapselta lapselle mainitulla tavalla. Lapsen puheenvuoron kuulumiseen ja tarvittaessa autetaan lapsia ideoimaan, kuinka palloa voi kuljettaa.		2) 5 min
3) Energian purkaminen.	3) Pallo polttaa -hippa	3) Rajataan pelialue, jonka sisällä kaikki liikkuvat. Kiinniottaja kilistää palloa ja kaikki pelaajat kulkevat rajatun alueen sisäpuolella. Kiinniottaja koskee pallolla, jolloin kiinnijäänyt jää seisomaan haara-asentoon. Hänet voi pelastaa ryömimällä jalkojen välistä.	3) Vaihdetaan kiinniottajaa sopivin väliajoin ja kiinniottajia voi tarvittaessa olla useampia. Tilanteen turvallisuuteen sekä lasten kannustamiseen liikkua rohkeasti rajatulla alueella.		3) 10 min
4) Pallon hallitseminen eri tavoin ja oman vuoron odottaminen.	4) Pallon kuljettaminen -kuljetetaan palloa potkimalla ja pomputtamalla	4) Tehdään 2 rataa kartioista, joita pujotellaan annettujen ohjeiden mukaisesti. Lapset ovat jonossa ratojen takana ja menevät radalle kukin omalla vuorollaan.	4) Pallon valintaan ja radan haastavuuteen. Lasten kannustamiseen.		4) 10 min
5) Reaktiokyvyn parantaminen ja pelistä pois	5) Flipperi	5) Seisotaan piirissä jalat haarallaan jalat aivan toisissaan kiinni. Piirin	5) Pallon valintaan ja pelin turvallisuuteen. Tautan rauhallisuuteen, että kulkuspallon äänen kuu-		5) 5-10

<p>tippumisen hyväksyminen.</p> <p>6) Reaktiokyvyn parantaminen ja pallon hallintakyky heitettäessä.</p> <p>7) Rauhoittuminen ja rentoutuminen liikuntasuoritusten jälkeen.</p>	<p>6) Polttopallo</p> <p>7) Rentoutus</p>	<p>keskellä olevaa kulkuspalloa vierittäään pelaajalta toisella. Palloa ei saa syöttää vieressä olevalle, eikä pallo saa mennä pelaajan jalkojen välistä piiriin ulkopuolelle. Jos se menee, pelaaja kääntyy ympäri. Pallon mennessä toisen kerran jalkojen välistä pelistä tippuu pois.</p> <p>6) Leikkijät ovat ringin sisäpuolella polttajaa lukuun ottamatta ja yrittävät väistellä polttajan lähettämää palloa. Pallon osuttua pelaajaan, hänestä tulee myös polttaja.</p> <p>7) Lapset ovat päinmakuulla patjoilla musiikin soidessa taustalla, ohjaajat hierovat lapsia nystyräpaloilla.</p>	<p>lee. Positiivisen palautteen antamiseen, vaikka jokainen vuorollaan tippuu pelistä pois.</p> <p>6) Pallon valintaan ja pelin turvallisuuteen. Pelin alussa polttajia voidaan tarvittaessa valita useampia. Pelialueen kokoa voidaan tarvittaessa suurentaa tai pienentää.</p> <p>7) Tilanteen rauhallisuuteen ja jokaisen lapsen mahdollisuuteen rauhoittua</p>	<p>min</p> <p>6) 10-15 min</p> <p>7) 5 min</p>
---	---	---	--	--

Tunnin pitäjät: Mari ja Elina

PVM: 16.10.2007

Kohderyhmä: Sporttis-kerho, näkövammaiset lapset

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Pallopelit, onnistumisen kokemusten saaminen ja pelisääntöjen noudattaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANI- SOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
1) Tehokas aloitus ja nimien muistaminen.	1) Alkupiiri	1) Kaikki istuvat piirissä lattialla ja vierittävät palloa. Se kenellä pallo on, sanoo oman nimensä.	1) Oman vuoron odottamiseen ja tilanteen rauhallisuuteen. Jokainen saa vuorollaan kertoa nimensä.	Patjoja, kulkuspalloja, hernepusseja, sählymailoja, maalit, kartioita, nystyräpalloja, CD-soitin, CD	1) 5 min
2) Energian purkaminen.	2) Pallo polttaa -hippa	2) Toimii samoin kuin 2.10.2007.	2) Vaihdetaan kiinniottajaa sopivin väliajoin ja kiinniottajia voi tarvittaessa olla useampia. Tilanteen turvallisuuteen. Lasten kannustamiseen liikumaan rohkeasti rajatulla alueella.		2) 10-15 min
3) Pallon ja mailan hallinta sekä tarkkuuden harjoittelu syötettäessä palloa.	3) Palloilurata, syöttelyharjoitus	3) Lapset kuljettavat sählymailoilla palloa ensin yksin kartioilla rajatulla radalla. Sitten syöttelevät palloa pareittain. Pallo yritetään lyödä lopuksi maaliin.	3) Oman vuoron odottamiseen ja suorituksen loppuun asti tekemiseen. Lasten onnistumisista kehumiseen ja kannustetaan jatkamaan, vaikka suoritus ei heti onnistuisikaan.		3) 15-20 min
4) Mailan hallinta ja ryhmässä pelaamisen onnistuminen.	4) Sähly/Aluepallo	4) - Sählymailoilla kuljetetaan toisen joukkueen maalista omaan maaliin tavaroita (erilaisia palloja, hernepusseja). - Keskeltä pelialuetta kuljetetaan oman joukkueen maaliin tavaroita.	4) Sääntöjen noudattamiseen ja pelin turvallisuuteen. Peliin voidaan lisätä tai poistaa haettavia tavaroita.		4) 10-15 min
5) Rauhoittuminen ja rentoutuminen liikuntasuoritusten jälkeen.	5) Rentoutus	5) Parirentoutus: Osa lapsista makaa päinmakuulla patjoilla, toiset lapset hierovat nystyräpalloilla toisia musiikin soidessa. Vaihdetaan osia.	5) Tilanteen rauhallisuuteen ja jokaisen lapsen mahdollisuuteen rauhoittua.		5) 5 min

Tunnin pitäjät: Mari ja Elina

PVM: 30.10.2007

Kohderyhmä: Sporttis-kerho, näkövammaiset lapset

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Motoriset taidot, onnistumisen kokemusten saaminen ja sääntöjen noudattaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANI- SOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
1) Tehokas aloitus ja nimien muistaminen.	1) Alkupiiri	1) Istutaan piirissä ja muistellaan toistemme nimet.	1) Oman vuoron odottamiseen ja tilanteen rauhallisuuteen sekä jokaisen nimen muistamiseen.	Patjoja, paikkamerkkejä, tasapainolautoja, huiveja, kulkuspalloja, sanomalehtiä, CD-soitin, CD.	1) 5 min
2) Energian purkaminen.	2) Peppukiitäjät	2) Lapset liikkuvat rajatulla alueella peppu huivien päällä lattialla liukuen. Kiinniottaja heittää palloa piirin sisällä, jossa leikkijät ovat. Pallo kädessä ei saa juosta. Kun pallo koskee leikkijää, hän nostaa kädet ylös. Pelastaa voi laittamalla toisen leikkijän kanssa selät vastakkain.	2) Pallon valintaan ja tilanteen turvallisuuteen. Tarvittaessa kiinniottajia voidaan lisätä.	Motoriikkarataan: vatsalautoja, trampoliini, hernepusseja, paikkamerkkejä, käden ja jalan kuvia, penkki, patjoja, roikkumisrenkaat, kuperkeikka	2) 10 min
3) Monipuolinen kehohallinta.	3) Motoriikkarata	3) Lapset liikkuvat ohjaajien auttamana motoriikkaradalla. Tarkoituksena kiertää rata ja suorittaa tehtävät ainakin kahdesti.	3) Turvalliseen suoritukseen, ajan käyttöön ja lasten kannustamiseen uskaltaa suorittaa tehtävät. Tehtäviä voidaan tarpeen mukaan vaikeuttaa tai helpottaa.	penkki, köysi, kartioita, koripallokori ja puolapuu	3) 30 min
4) Ryhmätoimintaan ja kaikkien osallistumiseen tehtävän ratkaisemisessa.	4) Suonylitys	4) Lapset ovat jonossa ja yrittävät annettujen paikkamerkkien ja tasapainolautojen avulla päästä kahden maton rajaaman suon ylitse, koskematta suohon.	4) Riittävän ajan antamiseen lapsille ratkaista tehtävä, ennen kuin autamme. Paikkamerkkejä ja tasapainolautoja voidaan lisätä tai poistaa tarpeen mukaan.		4) 5-10 min
5) Rauhoittuminen ja rentoutuminen liikuntasuoritusten jälkeen.	5) Rentoutus sanomalehdillä.	5) Lapset makaavat patjoilla päinmaakuulla ja ohjaajat peittelevät heidät sanomalehdillä musiikin soidessa taustalla. Lehdet poistetaan yksitellen ja nousta saa vasta kun kaikki sanomalehdet ovat pois lapsen päältä.	5) Tilanteen rauhallisuuteen ja jokaisen lapsen mahdollisuuden rauhoittua.		5) 5 min

Tunnin pitäjät: Mari ja Elina

PVM: 13.11.2007

Kohderyhmä: Sporttis-kerho, näkövammaiset lapset

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Näkövammaisten viikko, onnistumisen kokemusten saaminen ja sääntöjen noudattaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANI- SOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
1) Tehokas aloitus ja nimien muistaminen.	1) Alkupiiri	1) Istutaan piirissä lattialla ja ohjaaja kertoo tämän viikon olevan näkövammaisten viikko. Kerrataan nimet.	1) Oman vuoron odottamiseen ja tilanteen rauhallisuuteen sekä jokaisen nimen muistamiseen.	Patjoja, maali-pallo, kulkus-palloja, huiveja, sokkolaseja, CD-soitin, CD	1) 5 min
2) Energian purkaminen.	2) Peppukiitäjät	2) Toimii samoin kuin 30.10.2007.	2) Pallon valintaan ja tilanteen turvallisuuteen. Tarvittaessa kiinniottajia voidaan lisätä.		2) 10 min
3) Joukkuehengen syn- tyminen ja kaikkien osal- listuminen peliin.	3) Maalipallo	3) Kukin lapsi on sokkolaseit silmillä maton päällä polvillaan ja yrittää tor- jua vastakkaisen joukkueen heittämää maalipalloa. Tarkoituksena on saada pallo vastakkaisen joukkueen pelaaji- en ohi maaliin.	3) Pelin turvallisuuteen, pallon valintaan sekä taustan rauhallisuuteen, jotta maalipallon äänen kuulee.		3) 30 min
4) Energian purkaminen.	4) Pallo polttaa -hippa	4) Toimii samoin kuin 2.10.2007.	4) Vaihdetaan kiinniottajaa sopivin väliajoin ja kiinniottajia voi tarvittaessa olla useampia. Tilan- teen turvallisuuteen. Lasten kannustamiseen liik- kumaan rohkeasti rajatulla alueella.		4) 5 min
5) Reaktiokyvyn paran- taminen ja pelistä pois tippumisen hyväksymi- nen.	5) Flipper	5) Toimii samoin kuin 2.10.2007.	5) Pallon valintaan ja pelin turvallisuuteen. Taus- tan rauhallisuuteen, että kulkuspallon äänen kuu- lee. Positiivisen palautteen antamiseen, vaikka jokainen vuorollaan tippuu pelistä pois.		5) 5 min
6) Rauhoittuminen ja rentoutuminen liikunta- suoritusten jälkeen.	6) Rentoutus	6) Lapset makaavat patjoilla rentoina silmit kiinni ja kuuntelevat rauhallista musiikkia.	6) Tilanteen rauhallisuuteen ja jokaisen lapsen mahdollisuuteen rauhoittua.		6) 5 min

Tunnin pitäjät: Mari ja Elina

PVM: 27.11.2007

Kohderyhmä: Sporttis-kerho, näkövammaiset lapset

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Palloiluharjoitteet, onnistumisen kokemusten saaminen ja pelisääntöjen noudattaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANI- SOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
1) Tehokas aloitus.	1) Aloitus	1) Istutaan piirissä lattialla. Kerrotaan hieman tulevasta palloilukerrasta tehtäväkorttien avulla.	1) Tilanteen rauhallisuuteen ja turvallisuuteen.	Kulkuspalloja, koripalloja, mattoja, nystyräpalloja, CD, CD-soitin	1) 5 min
2) Energian purkaminen.	2) Pallo Polttaa –hippa	2) Toimii samoin kuin 2.10.	2) Vaihdetaan kiinniottajaa sopivin väliajoin ja kiinniottajia voi tarvittaessa olla useampia. Tilanteen turvallisuuteen. Lasten kannustamiseen liikkumaan rohkeasti rajatulla alueella.		2) 10 min
3) Pallon ja oman kehon hallinta.	3) Pallon heitto selällään	3) Maataan selällään ja jokaisella lapsella on oma pallo. Pallo heitetään ilmaan ja heiton aikana jalat tuodaan pään yläpuolelle, ja pallo otetaan kiinni pepun takana. Tästä tehdään taas pallon heitto ylös ja otetaan pallo kiinni selin makuuasennossa.	3) Sopivan pallon valintaan ja kaikkien kannustamiseen, vaikka ei heti onnistuisikaan. Tarvittaessa lasta voidaan avustaa asentoon, jossa jalat ovat pään yläpuolella.		3) 5 min
4) Pallon hallinta ja tehtävän huolellinen suorittaminen.	4) Kuljetuskahdeksikko	4) Palloa kuljetetaan pomputtamalla kahdesta kartiosta muodostetulla kahdeksikon muotoisella radalla niin, että pallo on aina pelaajan ulkokädessä. Pallo tulee vaihtaa toiseen käteen kartioiden välissä, eli ympyröiden leikkauspisteessä.	4) Sopivan pallon valintaan sekä radan havainnollistamiseen näyttäen ja samalla selittäen. Mahdollisesti muistutetaan pallon vaihdosta toiseen käteen.		4) 5 min
5) Lapsilähtöisyys.	5) Vapaata toimintaa pallojen kanssa, koriin heittelyä	5) Lapset saavat vapaasti pelata pallojen kanssa, pomputella ja heitellä koriin vuorotellen.	5) Huolehdimme, että lapset heittävät koreja vuoronperään. Annamme lapsille tarvittaessa vinkkejä pallon käsittelyyn.		5) 10 min

<p>6) Yhteistyön sujuminen ja pallon hallinta.</p> <p>7) Pallon tarkka heittäminen ja kiinniottaminen.</p> <p>8) Rauhoittuminen ja rentoutuminen liikuntasuoritusten jälkeen.</p>	<p>6) Pallot pahki</p> <p>7) Pallottelu pompulla</p> <p>8) Rentoutus</p>	<p>6) Lapset ovat pareittain ja molemmilla on oma pallo. Molemmat yrittävät heittää samaan aikaan, samankorkuisia ja saman nopeuksisia heittoja tarkoituksenaan saada pallot törmäämään yhteen ilmassa.</p> <p>7) Kaksi vannetta laitetaan sopivan matkan päähän toisistaan ja parit menevät seisomaan vastakkain niin, että vanteet ovat heidän välissään. Tarkoituksena on, että heitto pomppaa kauempana olevaan vanteeseen, ja sen jälkeen toinen parista ottaa pallon kiinni.</p> <p>8) Toimii samoin kuin 16.10.2007.</p>	<p>6) Sopivan pallon valintaan ja lasten yhteistyön tukemiseen.</p> <p>7) Sopivan pallon valintaan ja vanteiden erottumiseen lattialta. Sekä vanteiden että parien etäisyyteen toisistaan.</p> <p>8) Tilanteen rauhallisuuteen ja jokaisen lapsen mahdollisuuteen rauhoittua.</p>	<p>6) 10 min</p> <p>7) 10 min</p> <p>8) 5 min</p>
--	---	--	--	--

Tunnin pitäjät: Mari ja Elina

PVM: 11.12.2007

Kohderyhmä: Sporttis-kerho, näkövammaiset lapset

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Pikkujoulut vanhempien kanssa, onnistumisen kokemusten saaminen ja sääntöjen noudattaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANI- SOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AI- KA
1) Tehokas aloitus.	1) Alkupiiri	1) Istutaan piirissä lattialla, ohjaaja kertoo mitä tänään tehdään.	1) Tilanteen rauhallisuuteen ja vanhempien mukaan ottamiseen alusta asti.	Patjoja, kulkuspalloja	1) 5 min
2) Energian purkaminen.	2) Pallo polttaa -hippa	2) Toimii samoin kuin 2.10.2007.	2) Vaihetaan kiinnittäjää sopivin väliajoin ja kiinnittäjia voi tarvittaessa olla useampia. Tilanteen turvallisuuteen. Lasten kannustamiseen liikkumaan rohkeasti rajatulla alueella.	Joulurataan: porot, reki, hernenusseja, tunneli, hypypynaruja, pake-toimispaperia, tyynyjä, peittoja, leikkivarjo, kartioita sekä mehua ja pipareita	2-3) 15 min
3) Reaktiokyvyn parantaminen ja pallon hallintakyky heitettäessä.	3) Polttopallo	3) Toimii samoin kuin 2.10.2007.	3) Pallon valintaan ja pelin turvallisuuteen. Pelin alussa polttajia voidaan tarvittaessa valita useampia. Pelialueen kokoa voidaan tarvittaessa suurentaa tai pienentää.		
4) Heittotarkkuuden ja kiinnittämisen kehittäminen sekä yhteistoiminnan sujuminen.	4) Joulurata -poron lassoaminen -reen veto -tunnelissa ryömiminen -oman kehonkuvan piirtäminen hypypynaruilla -kaverin paketointi -majan rakennus	4) Lapset ja vanhemmat jaetaan 2:een ryhmään ja kuljetaan sujuvasti suorit-tamassa tehtäviä oman ryhmän mukana.	4) Jokaisen ryhmän jäsenen osallistumiseen. Ajan käyttöön ja pisteen vaihtumiseen ohjaajien annettua siihen luvan.		4) 30 min
5) Perheiden kiittäminen syksyn kerhokertoihin osallistumisesta.	5) Mehua ja pipareita aulassa syksyn viimeisen kerhokerran kunniaksi.	5) Istutaan saman pöydän ääressä ja keskustellaan tulevista kerhokerroista.	5) Lapset saavat esittää toiveitansa kevään kerhokertoihin. Mehun ja pipareiden riittävyteen kaikille.		5) 10 min

Tunnin pitäjät: Mari ja Elina

PVM: 22.1.2008

Kohderyhmä: Sporttis-kerho, näkövammaiset lapset

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Sokkoleikit, onnistumisen kokemusten saaminen ja pelisääntöjen noudattaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANI- SOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
1) Tehokas aloitus.	1) Alkupiiri	1) Istutaan piirissä lattialla.	1) Tilanteen rauhallisuuteen ja turvallisuuteen.	Kartioita, paik- kamerkkejä, tunnuslaattoja, jalankuivoita, sokkolaseja, leikkivarjo, mattoja, CD, CD-soitin	1) 5 min 2) 10 min
2) Energian purkaminen, joukkuehengen muodos- tuminen ja tappion sietä- minen.	2) Kipot ja kupit - käännetään käsin - käännetään jaloin - käännetään käsin sokkolasit silmillä	2) Pelaajat jaetaan kahteen joukkue- eseen rajatun kentän päätyihin. Kentälle laitetaan kartioita oikein ja väärinpäin saman verran. Joukkueiden tehtävä on kääntää kartioita sen mukaan, kumpi tehtävä heille on annettu. Voittaja on se joukkue, jolla on enemmän kartioita käännettynä pelin päättyessä.	2) Turvallisuuteen ja joukkueiden kannustami- seen. Peliäikää voidaan tarpeen mukaan pidentää tai lyhentää.		
3) Rohkea kulkeminen sokkolasit päässä.	3) Piippii -hippa	3) Liikkujat ovat rajatulla alueella sokkolasit silmillä. Yksi valitaan mui- den tietämättä hiljaiseksi linnuksi, joka on koko ajan paikallaan. Muut liikkuvat tilassa äännehtien piip piip ja törmättyään hiljaiseen lintuun jäävät hekin hiljaa paikalleen. Lopulta kaikki ovat hiljaa vierivieressä.	3) Tarpeeksi rauhalliseen liikkumiseen. Pelialuetta voidaan suurentaa ja pienentää tarpeen mukaan.		3) 5 min
4) Luottamuksen saavut- taminen ja rohkea kulke- minen sokkolasit päässä.	4) Sokkokävely - kädestä ohjaten - olkapäistä ohjaten - vain kääntymiset ohjataan olkapäis- tä	4) Pari ohjaa sokkolaseissa olevaa annettujen ohjeiden mukaan.	4) Turvallisuuteen ja opastajan vastuullisuuteen. Pelialuetta voidaan suurentaa ja pienentää tarpeen mukaan.		4) 5-10 min
5) Luottamuksen saavut- taminen ja tasapainon	5) Sokkorata	5) Toisella parista on sokkolasit sil- millä ja toisen tarkoitus on ohjata pari	5) Askelmerkkien paikkaa voidaan muuttaa tar- peen mukaan. Radan turvallisuuteen ja kertomi-		5) 15 min

hallinta.		paikkamerkkejä, tunnuslaattoja ja jalankuvia pitkin rata läpi. Vaihdetaan osia.	seen siitä, minkälainen on seuraava askelma.	
6) Ohjeiden kuunteleminen ja niiden mukaan toimiminen. Oman vuoron odottaminen.	6) Leikkivarjo	6) Samat säännöt kuin 18.9.2007.	6) Oikeanlaisten ja turvallisten välineiden valintaan. Yhdenaikaiseen toimintaan ja lasten keskittymiseen tehtävän aikana.	6) 10 min
7) Rauhoittuminen ja rentoutuminen liikuntasuoritusten jälkeen.	7) Rentoutus	7) Samat säännöt kuin 18.9.2007.	7) Tilanteen rauhallisuuteen ja jokaisen lapsen mahdollisuuteen rauhoittua.	7) 5 min

Tunnin pitäjät: Mari ja Elina

PVM: 5.2.2008

Kohderyhmä: Sporttis, näkövammaiset lapset

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Palloilu, onnistumisen kokemusten saaminen ja pelisääntöjen noudattaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANI- SOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
1) Tehokas aloitus.	1) Aloitus	1) Istutaan piirissä lattialla. Kerrotaan hieman tulevasta kerrasta ja jokaisen mahdollisuudesta toivoa jotain pallo- peliä.	1) Tilanteen rauhallisuuteen ja turvallisuuteen. Muistutetaan lapsia, että toivetta mietitään hiljaa ja vasta lopuksi toteutamme toiveet.	Mattoja, kul- kuspalloja, sokkolasit, nystyräpalloja, CD, CD-soitin	1) 5 min
2) Energian purkaminen.	2) Pallo Polttaa –hippa	2) Samat säännöt kuin 2.10.	2) Vaihdetaan kiinniottajaa sopivin väliajoin ja kiinniottajia voi tarvittaessa olla useampia. Tilan- teen turvallisuuteen. Lasten kannustamiseen liik- kumaan rohkeasti rajatulla alueella.		2) 10 min
3) Reaktiokyvyn ja kes- kittymisen parantaminen sekä parityöskentelyn sujuvuus.	3) Pallon syöttäminen ja kiinniotta- minen	3) Parit istuvat vastakkain matolla sokkolasit silmillä. He syöttelevät kulkuspalloa toisilleen.	3) Pelaajien etäisyyteen, jotta oman pallon kuule- minen ei häiriinny. Parien etäisyyttä voidaan tar- vittaessa muuttaa. Jos palloa ei saa kiinni, voi sokkolasit ottaa silmiltä ja hakea pallon. Peliä voi helpottaa sanomalla, koska pallon syöttää.		3) 5min
4) Joukkuehengen syn- tyminen ja kaikkien osal- listuminen peliin.	4) Maalipallo	4) Samat säännöt kuin 13.11.	4) Pelin turvallisuuteen, pallon valintaan ja taustan rauhallisuuteen, jotta maalipallon äänen kuu- lee.		4) 10-15 min
5) Lapsilähtöinen liikun- ta.	5) Lasten toiveet - Joukkuepeli palloilla polttaen - Kuka pelkää hirvenmetsästäjää	5) Joukkuepeli palloilla polttaen: Pelialue rajataan niin, että kaksi jouk- kuetta on vastakkain omilla puolillaan. Pelialueella on palloja, joilla yritetään polttaa vastapuolen pelaajia. Pallon osuessa lantiosta alaspäin joutuu pois pelialueelta. Pois joutuneen pelaajan voi pelastaa saamalla vastapuolen	5) Pelin turvallisuuteen ja pallon valintaan. Vaik- ka peli on lasten oma toive, kaikki osallistuvat peliin.		5) 20 min

<p>6) Rauhoittuminen ja rentoutuminen liikuntasuoritusten jälkeen.</p>	<p>6) Rentoutus</p>	<p>heitoista kolme kappaletta suoraan ilmaan.</p> <p>Kuka pelkää hirvenmetsästäjää: Kaksi kiinniottajaa on kentän reunoilla ja muut pelaajat pelikentän päädyssä. Kiinniottajat huutavat kuka pelkää hirvenmetsästäjää ja pelaajat lähtevät juoksemaan pelikentän toiseen päähän väistellen kiinniottajien heittämiä palloja. Jos pallo osuu, pelaaja menee kiinniottajaksi.</p> <p>6) Toimii samoin kuin 16.10.2007.</p>	<p>6) Tilanteen rauhallisuuteen ja jokaisen lapsen mahdollisuuteen rauhoittua.</p>		<p>6) 5min</p>
--	---------------------	--	--	--	----------------

Tunnin pitäjät: Mari ja Elina

PVM: 26.2.2008

Kohderyhmä: Sporttis, näkövammaiset lapset

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Motoriikkarata, onnistumisen kokemusten saaminen ja sääntöjen noudattaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANI- SOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
1) Tehokas aloitus.	1) Alkupiiri	1) Istutaan piirissä lattialla.	1) Tilanteen rauhallisuuteen ja turvallisuuteen.	Mattoja, jättipallo, kulkuspalloja, sokkolaseja, CD, CD-soitin. Motoriikkarataan: Vatsalauta, trampoliini, paikkamerkkejä, tunnuslaattoja, sokkolaseja, kuperkeikkapenkki, sähkömaila, pallo, maali, hernepusseja, patjoja	1) 5 min
2) Energian purkaminen.	2) Vyörypallo	2) Joukkueet ovat vastakkain ja keskellä pelialuetta on iso pallo, jota pienillä palloilla heittäen yritetään saada vastustajien puolelle.	2) Pelin turvallisuuteen ja pallojen oikeanlaiseen valintaan.		2) 10 min
3) Luottamuksen saavuttaminen. ja rohkea kulkeminen sokkolaseissa.	3) Sokkokävely - kädestä ohjaten - olkapäistä ohjaten - vain kääntymiset ohjataan olkapäistä	3) Toimii samoin kuin 22.1.2008.	3) Turvallisuuteen ja opastajan vastuullisuuteen. Pelialuetta voidaan suurentaa ja pienentää tarpeen mukaan.		3) 10 min
4) Monipuolinen kehohallinta.	4) Motoriikkarata	4) Lapset liikkuvat ohjaajien auttamana motoriikkaradalla. Tarkoituksena kiertää rata ja suorittaa tehtävät ainakin kahdesti.	4) Turvalliseen suoritukseen, ajan käyttöön ja lasten kannustamiseen uskaltaa suorittaa tehtävät. Tehtäviä voidaan tarpeen mukaan vaikeuttaa tai helpottaa.		4) 30 min
5) Rauhoittuminen ja rentoutuminen liikuntasuoritusten jälkeen.	5) Rentoutus	5) Lapset ovat pareittain selät vastakkain ja nojaavat hyvässä asennossa toisiinsa. Hyvän asennon löytyessä parit voivat keinua rauhallisen musiikin soidessa taustalla.	5) Tilanteen rauhallisuuteen ja jokaisen lapsen mahdollisuuteen rauhoittua.		5) 5 min

Tunnin pitäjät: Mari ja Elina

PVM: 11.3.2008

Kohderyhmä: Sporttis, näkövammaiset lapset

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Palloilu, onnistumisen kokemusten saaminen ja pelisääntöjen noudattaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANI- SOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
1) Tehokas aloitus.	1) Aloitus	1) Istumme piirissä lattialla ja kerromme hieman kerhokerrasta.	1) Tilanteen rauhallisuuteen ja turvallisuuteen.	Patjoja, kulkuspalloja, värikästä paperia,	1) 5 min
2) Reaktiokyvyn parantaminen ja pallon hallintakyky heitettäessä.	2) Polttopallo	2) Toimii samoin kuin 2.10.2007.	2) Pallon valintaan ja pelin turvallisuuteen. Pelin alussa polttajia voidaan tarvittaessa valita useampia. Pelialueen kokoa voidaan tarvittaessa suurentaa tai pienentää.	lentopalloverkko, nystyräpalloja, CD-soitin, CD	2) 10 min
3) Sormilyönnin opettelu.	3) Sormilyönti seinään	3) Opastetaan lapsia sormilyönnin tekemiseen. Harjoittelun jälkeen kunkin vuoro voi jatkua kolmen perättäisen heiton verran.	3) Pallon valintaan ja kaikkien kannustamiseen, vaikka ei heti onnistuisikaan.		3) 10 min
4) Pallon tarkka heittäminen.	4) Tarkkuusheitto	4) Seinässä on viisi maalia, esim. A4-paperia. Tarkoituksena on heittää pallo maaliin ja laskea osumat.	4) Pallon valintaan ja heittomatkan pituuteen.		4) 10 min
5) Hihalyönnin opettelu.	5) Hihalyönti seinään	5) Opastetaan lapsia hihalyönnin tekemiseen. Harjoittelun jälkeen yritetään saada perättäisiä hihalyöntejä seinään.	5) Pallon valintaan ja yhdessä kannustamiseen, vaikka ei heti onnistuisikaan.		5) 10 min
6) Edellisten lyöntien hyödyntäminen pelissä ja yhteishengen syntyminen.	6) Lentopallo istuen	6) Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen matalan verkon molemmille puolille. Palloa pallotellaan verkon yli sormilyönnein tai hihalyönnein. Yritetään saada mahdollisimman monta onnistunutta syöttöä peräkkäin pallon osumatta maahan.	6) Pallon valintaan, verkon korkeuteen ja tarvittaessa heittotapojen kertaaminen.		6) 10 min

7) Rauhoittuminen ja rentoutuminen liikuntasuoritusten jälkeen.	7) Rentoutus	7) Toimii samoin kuin 16.10.2007.	7) Tilanteen rauhallisuuteen ja jokaisen lapsen mahdollisuuteen rauhoittua.		7) 5 min
---	--------------	-----------------------------------	---	--	----------

Tunnin pitäjät: Mari ja Elina

PVM: 25.3.2008

Kohderyhmä: Sporttis-kerho, näkövammaiset lapset

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Keilaus, onnistumisen kokemusten saaminen ja pelisääntöjen noudattaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANI- SOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
1) Tehokas aloitus.	1) Aloitus	1) Esitellään keilahalli ja keilausta lyhyesti. Varataan jokaiselle tarvittavat välineet: kengät ja pallo.	1) Jokaisen lapsen turvalliseen oloon lähteä keilaamaan. Etukäteen huolehdittu, että keilaradalle saadaan laidat.	keilauskengät ja keilapalloja	1) 5-10 min
2) Uuteen liikuntalajiin tutustuminen.	2) Keilaus keilahallilla	2) Keilaus keilahallin säänoilla.	2) Lasten kannustamiseen keilaamisessa ja oikeaoppiseen keilaamiseen.		2) 45 min
3) Pelin lopettaminen.	3) Lopetus	3) Palautetaan pallot ja kengät ja tarkastellaan keilauksen tuloksia.	3) Pallojen ja kenkien palauttamiseen omille paikoilleen.		3) 5 min

Tunnin pitäjät: Mari ja Elina

PVM: 8.4.2008

Kohderyhmä: Sporttis-kerho, näkövammaiset lapset

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Judo, onnistumisen kokemusten saaminen ja pelisääntöjen noudattaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANI- SOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
1) Tehokas aloitus.	1) Aloitus	1) Kokoonnumme tatami-matolle ja kerromme lapsille kerhokerrasta muun muassa sen, että judon ohjaa ammattilaiset ja me kerho-ohjaajat osallistumme lasten kanssa judoon.	1) Jokaisen lapsen turvalliseen oloon lähteä kokeilemaan uutta lajia.		1) 5 min
2) Uuteen liikuntalajiin tutustuminen.	2) Judo urheilutalon tatami-matolla	2) Judoon tutustuminen ammattilaisten antamien ohjeiden mukaisesti.	2) Lasten kannustamiseen uuden lajin kokeilussa.		2) 50 min
3) Kerhokerran päättäminen.	3) Lopetus	3) Kiitämme ammattilaisia ohjauksesta ja keskustelemme vielä lasten kanssa judokokeilusta.	3) Jokaisen lapsen vuoroon kertoa kokemuksistaan.		3) 5 min

Tunnin pitäjät: Mari ja Elina

PVM: 22.4.2008

Kohderyhmä: Sporttis-kerho, näkövammaiset lapset

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Ulkoliikunta, onnistumisen kokemusten saaminen ja pelisääntöjen noudattaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANI- SOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
1) Tehokas aloitus.	1) Aloitus	1) Kokoonnumme koulun pihalle, josta lähdemme kävellen metsään.	1) Lasten turvalliseen siirtymiseen metsään ja kerhokerran tapahtumien selkeään selittämiseen.	Kulkuspalloja, merkkikartioita ja heitettäviä esineitä.	1) 5 min
2) Energian purkaminen.	2) Liikehippa	2) Yksi leikkijöistä on hippa, joka yrittää ottaa muita leikkijöitä kiinni. Hipan koskettaessa leikkijää hän jää seisomaan paikalleen. Kiinnijääneen voi pelastaa tekemällä hänen kanssaan yhteisesti ennalta sovitun liikkeen kasvotusten kolmesti peräkkäin.	2) Pelialueen kokoon. Pelastustapaa voidaan muuttaa lasten ehdotusten mukaisesti.		2) 5 min
3) Motoristen taitojen kehittäminen.	3) Reittipallo	3) Reittipalloa leikitään heittämällä palloa ja laskemalla omien askeleiden lukumäärä paikalle, jonne pallo pysähtyy. Askeleet ovat joka kierroksella erilaiset. Reitin voi kiertää esimerkiksi erilaisin hyppin ja kävelytavoin. Jokaisella leikkijällä on oma pallo/esine, jota hän heittää kiertäessään ohjaajan määrittämän reitin.	3) Reitin turvallisuuteen ja haasteellisuuteen. Ympäröivien tekijöiden huomioimiseen, esimerkiksi maastoon, kenttään tai pihaan.		3) 10 min
4) Pallon heittäminen ja kiinniottaminen sekä oman numeron muistaminen ja tarkkaavaisuus.	4) Numeropallo	4) Yhdellä leikkijöistä on pallo, jonka hän heittää ilmaan ja sanoo samalla jonkin numeron. Se leikkijä, jolle sanottu numero on ennen peliä annettu, yrittää ottaa pallon ilmasta kiinni. Jos hän saa pallon kiinni, hänestä tulee uusi heittäjä. Kaikki leikkijät lukuun ottamatta heittäjää seisovat viivalla	4) Siihen, että lapset kuuntelevat leikkijää, jolla on pallo. Rohkaisemiseen jatkamaan leikkiä, vaikka aluksi kiinniottaminen ei onnistuisikaan.		4) 5-10 min

<p>5) Energian purkaminen ja motoriikan kehittyminen.</p>	<p>5) Kyykkyhippa</p>	<p>heittäjän edessä.</p> <p>5) Kyykkyhippaa leikitään rajatulla alueella. Yksi leikkijöistä on hippa, joka yrittää ottaa toisia kiinni. Kun hippa koskettaa leikkijää, kiinnijäänyt menee kyykkyyn. Hänet voi pelastaa nostamalla jalan hänen ylitseen.</p>	<p>5) Pelialueen kokoon ja hippojen määrään. Pelastustapaa voi vaihtaa tarvittaessa.</p>		<p>5) 5 min</p>
<p>6) Luonnossa kulkeminen ja alueen havainnollistuminen.</p>	<p>6) Löydätkö esineen? a) kivi b) iso ja pieni käpy c) lehti d) oksa e) kukka f) neulanen</p>	<p>6) Tässä leikissä on määritelty esineet, jotka pitää löytää ympäröivästä maastosta. Löydettyään esineen, se tuodaan sille varatulle paikalle. Leikki loppuu, kun kaikki esineet on löydetty.</p>	<p>6) Lasten rohkaisemiseen lähteä etsimään esineitä vieraasta maastosta. Tarvittaessa ohjata esineiden luo ja etsiä yhdessä.</p>		<p>6) 10-15 min</p>
<p>7) Rauhallinen päätös.</p>	<p>7) Kerhokerran päätös</p>	<p>7) Kävelemme takaisin koululle.</p>	<p>7) Tilanteen rauhallisuuteen ja jokaisen lapsen turvalliseen kulkemiseen takaisin koululle.</p>		<p>7) 5 min</p>

Tunnin pitäjät: Mari ja Elina

PVM: 6.5.2008

Kohderyhmä: Sporttis, näkövammaiset lapset

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Luonnossa liikkuminen, onnistumisen kokemusten saaminen ja pelisääntöjen noudattaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANI- SOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
1. Tehokas aloitus.	1. Aloitus	1. Seisomme kaikki yhdessä piirissä.	1. Kerromme hieman tulevan tunnin sisällöstä.	Nuotion tekemiseen tarvittavat välineet ja grillattavaa	1. 5 min
2. Luonnossa liikkuminen turvallisesti.	2. Vaellus	2. Vaellamme Porin Polsanluodon luontopolulla, pitkospuilla ja käytämme käsivetoista lossia joen ylittämiseen. Päätämme vaelluksen nuotiopaikalle.	2. Jokaisen turvalliseen kulkemiseen luonnossa. Varaamme tarpeeksi aikaa vaellukseen hankalan maaston takia ja annamme jokaisen halukkaan osallistua lossin vetämiseen.		2. 40 min
3. Kevään viimeisen kerhokerran mukava päättäminen.	3. Lopetus	3. Grillaamme makkaraa nuotiolla ja juomme mehua. Keskustelemme lasten kanssa edellisistä kerhokerroista ja tulevasta kesästä. Lopuksi kiitämme lapsia hienosta vuodesta.	3. Huolehdimme, että jokainen saa syötävää ja juotavaa sekä annamme kaikille lapsille mahdollisuuden kertoa kokemuksistaan ja suunnitelmistaan.		3. 15 min