

MOTO-KERHO

-Opas motoriikkakerhon
perustamiseen



Tämä opas on suunnattu lasten parissa työskentelevien tueksi motoriikkakerhon perustamista varten. Oppaassa on käsitelty lyhyesti alkuun lapsen motorista kehitystä ja liikkumisen hyötyjä. Tämän jälkeen kerrotaan motoriikkakerhon järjestämisestä kutsukerhona, missä on käytetty esimerkkinä koulumaailmassa järjestettävää kerhoa. Vaikka opas on suunnattu enemmän koulumaailmaan, niin sitä voi hyödyntää myös muut lasten parissa työskentelevät. Lopussa on tuntuunitelma esimerkkejä sekä kutsupohjamalli. Oppaassa esiintyy jo aikaisemmin pidetystä motoriikkakerhosta saatuja palautelausehdoksia eräältä koululta.

Oppaassa on pyritty käsittelemään kaikkia perusasioita, jotta motoriikkakerhon perustaminen olisi mahdollisimman helppoa.

Opas on tehty yhteistyössä Hämeen liikunta ja urheilu ry:n kanssa. Oppaan pohjana on käytetty opinnäytetyötä, joka on kokonaisuudessaan luettavissa www.theseus.fi. Lisäksi apuna on käytetty HLU:n koulun liikunta-koordinaattorin Kati Sarvan asiantuntijuutta. Oppaan kannen on piirtänyt reipas lapsukainen Sanni Myrén.

Keväällä 2013

Erika Kivero-Lehtinen ja Sanna Myrén

Tampereen ammattikorkeakoulu



Sisällysluettelo

1 Lapsen motorinen kehitys	4
2 Lapsen liikkumisen hyödyt	5
3 Motoriikkakerhon järjestäminen kutsukerhona	6
4 Mistä kerhorunko koostuu?	8
5 Kerhosuunnitelmia	9
6 Eri motorisia taitoja kehittäviä harjoitteita/leikkejä	13
7 MOTO-kerholaisten kotitehtävävihko	15
9 Lisämateriaalia aiheesta	18
10 Käytetyt lähteet	19



1 Lapsen motorinen kehitys

Lapsen motorisella kehityksellä tarkoitetaan elämänkaaren eri vaiheissa tapahtuvia vartalon ja sen osien toiminnallisia muutoksia liikkumisessa. Lapsen hermo-lihasjärjestelmän, luuston ja lihaksiston kehityksellä on merkittävä vaikutus motoriseen kehitykseen. Motoriseen kehitykseen vaikuttaa myös perimä ja ympäristön vuorovaikutus. Motoriset taidot kehittyvät yksilöllisesti ja ne heijastuvat myös sosiaalisten taitojen kehitykseen. Tutkimalla oppiminen on tärkeä tekijä lapsen motorisessa kehityksessä. Otollisin aika motoristen taitojen oppimiseen on hermoston kehitysaika eli ensimmäiset kymmenen ikävuotta

Motoriset perustaidot

Lapsen tulisi oppia suorittamaan motorisia perustaitojaan mahdollisimman oikeaoppisesti, jotta hän pystyy käyttämään niitä hyödykseen jokapäiväisissä toiminnoissaan ja lajitaitojen oppimisessa. Tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaidot luovat perustan motorisille perustaidoille. Motorisilla perustaidoilla luodaan perustaa lajitaitojen oppimiselle.

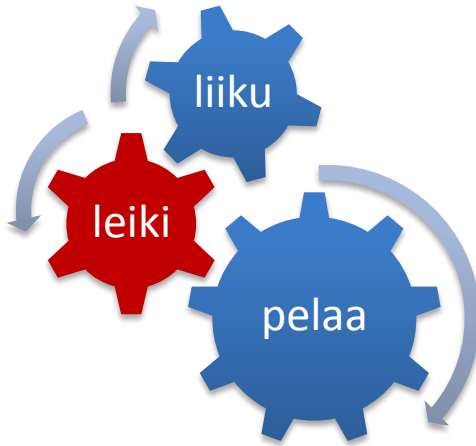
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
Koukistaminen	Kiipeäminen	Heittäminen
Ojentaminen	Kävely	Kiinniottaminen
Kiertyminen	Juoksu	Pompottaminen
Kääntyminen	Hyppeily	Lyöminen
Heiluminen	Laukkaaminen	Pukkaaminen
Laskeutuminen		Kuljettaminen
Nouseminen		Haltuunotto
Lähteminen paikalta		Pyörittäminen
Pysähtyminen		Vierittäminen
Törmääminen		Piirtäminen
Harhauttaminen		Kirjoittaminen

Taulukko 1. Lapsen motorisia perustaitoja

2 Lapsen liikkumisen hyödyt

Lapsen liikuntakasvatuksen ensisijaisena tavoitteena on edistää lapsen motorista ja fyysistä kehitystä sekä tukea muuta oppimista ja kehitystä. Liikkumisen avulla pystytään vaikuttamaan lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistumiseen, sosiaalisuuden kehittymiseen sekä lisäksi ajattelutoimintojen tukemiseen. Tarkoituksena on pyrkiä kehittämään lapsen kokonaispersoonallisuutta.

Lapsuuden aikaisella liikkumisella on merkitystä sekä tämänhetkisen, että myöhemmän elämän kannalta. Liikkuminen on tärkeää lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun kannalta. Liikkumisen avulla lapsi saa kokemuksia omasta kehostaan, sen toiminnasta ja suorituskyvystä. Liikkumalla kasvuikäinen lapsi oppii tärkeitä sosiaalisia taitoja kuten toisen huomioon ottamista ja tärkeiden ystävyyssuhteiden solmimista.



”Lisääntynyt itseluottamus liikkujana näkyy myös yleisopetuksen liikuntatunneilla”
-Opettaja

”Syntyy myönteinen asenne liikkumiseen” -Opettaja

”Halu omaehtoiseen liikkumiseen vapaa-ajalla on herännyt” -Huoltaja

3 Motoriikkakerhon järjestäminen kutsukerhona

Kerhon tarkoitus

Kerhon tarkoituksena on antaa lapsille erityistukea motoristen taitojen kehittämiseen, jotta he voisivat kiihkiä kiinni ikätasoonsa vastaavia taitoja ja valmiuksia koulun liikuntatuntien lisäksi. Kerhon avulla voidaan esimerkiksi vahvistaa lasten fyysistä kuntoa, sosiaalisia taitoja, itseluottamusta ja oppimisvalmiuksia.



Kerhon periaate

Motoriikkakerho toimii kutsukerhoperiaatteella ja se perustuu vapaaehtoisuuteen. Kutsukerhon periaate on valita ne lapset kenellä on tarvetta harjoitella motorisia taitoja. Valituille lapsille lähetetään henkilökohtainen kutsu kerhoon esimerkiksi koulun rehtorin toimesta. Rehtori ja opettaja voivat yhdessä laatia kutsun oikean muotoilun varmistamiseksi. Kutsusta on tärkeä ilmetä kerhon tarkoitus lapselle ja huoltajille.

Kuka kerhon voi järjestää ja kuka sitä voi ohjata

Kerhon voi järjestää ja ohjata koulun opetushenkilökunta kenellä on kokemusta lasten liikunnan ohjaamisesta. Ohjaaja voi olla myös ulkopuolinen henkilö, jolla on koulutusta ja kokemusta lasten liikunnan ohjaamisesta. Jos ohjaaja on koulun ulkopuolinen henkilö, on tärkeää sopia vastuukysymyksistä. Tällöin olisi hyvä olla aina silti paikalla joku koulun henkilökunnasta esim. opettaja/koulunkäynnin ohjaaja. Kerhon vetäjiä tulee olla tarpeeksi lapsimäärään nähden.

Lasten valitseminen

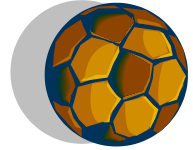
Lasten valitseminen voidaan tehdä yhteistyössä rehtorin, opettajien, erityisesti liikunnanopettajan ja kouluterveydenhoitajan kanssa. Lasten valintaprosessiin tulisi kiinnittää erityistä huomiota, jotta lapset ohjautuvat oikeasta syystä kerhoon. Yksi ohjaaja voi ohjata noin neljää lasta kerrallaan.

”Miksei tätä voisi olla joka päivä?” -Oppilas

”Kivaa, kun aikuiset leikkii ja pelaa meidän kanssa”
-Oppilas

Mitä otan huomioon ennen kerhon aloittamista?

- Onko kerhon merkitys kaikille selvä, jokainen tietää mitä sillä tavoitellaan
- Mihin ajankohtaan kerhoa järjestetään, jotta kaikki pääsevät paikalle
- Kuka vastaa kutsuista
- Kuka tekee kerhosuunnitelmat ja kausisuunnitelman
- Ohjaajien keskinäinen työnjako
- Millainen tila on, salin koko, turvallisuus, valaistus
- Tarjolla olevat välineet ja niiden turvallisuus. Mitä tarvitaan ja mistä tarvittavat välineet hankitaan
- Lasten fyysis-motoriset, psyykkis-kognitiiviset ja sosiaaliset erityispiirteet.
- Oppimissisällön suunnittelu: mitä liikunnan perustaitoja painotetaan missäkin vaiheessa, millä tavalla harjoittelusta saadaan palkitsevaa ja hauskaa. Lasten toiveiden ja motivoinnin huomiointi. Tehdäänkö lapsille jonkinlaisia testejä, jos niin mielenkiintoisia ja miten?



Vastuukysymykset

Ennen kerhon aloittamista tulee olla selvillä vastuukysymykset organisoinnin, turvallisuuden ja kerhon kokonaisvastuun osalta.

Mitä hyötyä motoriikkakerhosta on lapsille

Kerhosta on lapsille monipuolisesti hyötyä. Lasten sosiaalinen kanssakäyminen parantuu ja he voivat saada kerhosta kavereita. Keskittymiskyky kehittyy ja sen myötä kuuntelun taito paranee ja oppimiskyky lisääntyy. Kerho voi toimia kasvatuksellisena tukena kodeille. Lasten motoriset perustaidot kuten juoksu, ponnistaminen ja välineiden heitto kehittyvät. Kerho aktivoi lasta ja he voivat saada sieltä positiivisia elämyksiä ja kokemuksia.

”Ohjeiden kuuntelu ja toisten kanssa toimiminen sujuvoituu”
-Opettaja

”Koordinaation paraneminen edistää kirjoittamista ja kädentaitojen kehittymistä”
-Opettaja

”Onnistumisen kokemukset heijastuvat itsetuntoon”
-Opettaja

4 Mistä kerhorunko koostuu?

Kerhoja suunniteltaessa ne on hyvä rakentaa yhden perusrungon pohjalta. Perusrunkoa noudattaen tulee huomioitua tärkeitä asioita ja tuntirakenne on selkeä ja tavoitteita kohtaava.

Perusrunko esimerkki

Alkuleikki (lämmittelyä, lihakset vetreiksi, saadaan kaikki mukaan toimintaan) kestoltaan n. 5-10 min.

Tunnin teema

Tunnilla olisi hyvä olla aina jokin perusmotorinen harjoite teemana (liikkumistaito, käsitteilytaito, tasapainotaito) mihin keskitytään yhdellä tunnilla. Esimerkiksi heittäminen, alkuun testaan millä tasolla lapsella taito on ja tämän jälkeen erilaisin harjoittein harjoitellaan taitoa.

Leikki, jossa näkyy myös päivän teema.

Harjoitteita

Leikki

Loppuleikki

Loppurentoutus

Kotiharjoitus, jos käytössä kotitehtävävihko, ohjaan voi muistuttaa seuraavan viikon tehtävän lapselle.



5 Kerhosuunnitelmia

1. KERTA - ESIMERKKI

Kerhon ohjaajat esittelevät itsensä ja kertovat tulevasta kerhosta lapsille, mitä kerhossa tullaan tekemään ja kuinka monta kertaa kerho järjestetään. Sovitaan yhteiset kerhosäännöt yhdessä lapsien kanssa.

Tavoite

Ensimmäisellä kerralla tunnin yleistavoitteena on tutustua lapsiin ja tehdä ilmapiiristä mukava, jotta lapset viihtyvät. Tarkoituksena on kartoittaa lasten motorisia perustaitoja erilaisten harjoitteiden ja leikkien avulla. Esimerkiksi liikkumistaidoista juoksu, jota on helppo tarkkailla/arvioida juoksuleikin avulla. Ohjaajien nähdessä lasten alkutason on helpompi suunnitella mihin motorisiin perustaitoihin on hyvä keskittyä tarkemmin seuraavilla kerroilla.

Lisätietoa

Hyvää lisätietoa saat motoristen taitojen arviointimenetelmistä sekä harjoitteista oppaan lopussa olevalta lisämateriaalia aiheesta sivulta.

Esimerkki ensimmäisen kerran tuntisuunnitelmasta

(Liikkumistaidot ja tasapainotaidot)

Alkuun tutustumisleikki

Lapset sekä ohjaajat ovat ympyrässä. Heitetään palloa ympyrässä oleville ja samalla sanotaan oma nimi. Leikkiä voidaan jatkaa kunnes kaikki ovat sanoneet nimensä pariin otteeseen. Leikkiin saa lisää haastetta ottamalla mukaan 2 palloa.

Juoksuleikki

Lattialla on lattiamuotoja. Ohjaajan sanoessa liikkeelle, lapset juoksevat ympäri salia. Ohjaajan sanoessa seis pysähtytään lähimmälle kuviolle hyppäämällä sen päälle seisomaan. Tämän jälkeen voi laittaa mahan, pään, kyynärpäät ym. kuvioiden päälle. Kysytään lapsilta ideoita minkä voi laittaa kuvion päälle. Tehtävässä voidaan käyttää myös musiikkia. Musiikin soidessa liikutaan, kun musiikki sammuu, mennään kuvion päälle.

Harjoitellaan eri tavoin liikkumistaitoja

Rapukävelyä etu sekä takaperin
Karhukävelyä, karhukävelyä myös hi-
taasti ja rauhallisesti
Kävelyä hernepussi päänpäällä
Kävelyä hernepussi päänpäällä samalla
nostellen polvia ylös
Kävelyä hernepussi päänpäällä jalat
peppuun vuorotellen
Mittarimato



Patsasleikki

Lapset liikkuvat juuri harjoittelemillaan tavoillaan esim. Karhukävely, rapukävely eteenpäin. Ohjaajaan sanoessa seis leikkijät jähmettyvät patsaiksi ja leikki jatkuu kunnes ohjaaja niin sanoo. Sama voidaan toteuttaa musiikin avulla. Musiikin soidessa lapset liikkuvat ja musiikin sammussa lapset jähmettyvät patsaiksi.

Siivotaan yhdessä lasten kanssa käytetyt välineet pois paikoilleen.

Loppurentoutus

Laitetaan valot hämärälle, maataan lattialla, kaveri piirtää toisen ääriviivat ja toisin päin. Halutessa voi käyttää musiikkia apuna rentoutumisessa.

Kotiharjoitteen antaminen

Tunnilla tarvittavat välineet

- 2 pehmeää palloa
- Lattiamuotoja
- Musiikkia
- Hernepussi

Tuntisuunnitelmien suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon lasten lukumäärä, ikä, heidän motoriset/liikkumisen perustaidot ja millä tavoin ryhmä toimii. Kaikki lapset ja ryhmät ovat aina erilaisia, mikä toimii toisella, ei välttämättä toimi toisella ryhmällä.

Alkuun kannattaa olla mietittynä muutama lisäharjoite ja leikki jos näyttää siltä, että aikaa jää yli.

2. KERTA - ESIMERKKI

Tavoite

Toisen kerran tavoitteena on harjoittaa monipuolisesti tasapainotaitoja, liikkumistaitoja ja käsittelytaitoja eri harjoitteiden avulla. Toisella kerralla on hyvä vielä jatkaa lasten motoristen taitojen tarkkailua ja arviointia, tämä onnistuu helposti monipuolisten harjoitteiden avulla.



Esimerkki toisen kerran tuntisuunnitelmasta

(Liikkumistaidot, tasapainotaidot, käsittelytaidot)

Alkuleikkinä Maa-meri-laiva

Leikin kulku: Sovitaan kolme eri aluetta, joista yksi on maa, yksi meri ja yksi laiva. Leikin ohjaaja huutaa kerralla yhden alueista esimerkiksi ”laiva” jolloin kaikki siirtyvät kyseiselle alueelle. Pelistä tippuu pois, jos siirtyy alueelle viimeisenä tai on siirtynyt väärään paikkaan. Siirtymiset voidaan tehdä edellisellä kerralla tehtyjen liikkumisharjoitteiden avulla esimerkiksi karhukävelyllä, rapukävelyllä jne. Ohjaaja voi kerrata lasten kanssa viime kerralla harjoiteltuja liikkumistaitoja ennen leikin alkua. Alkuun on hyvä ottaa muutama harjoituskierrros, niin ettei heti tipu pois leikistä.

Leikistä tippuneet lapset voivat leikkiä esimerkiksi hippaa muita odotellessa tai tulla ohjaajan mukaan huutamaan paikkoja.

Äänettömästi ja ÄÄNEKKÄÄSTI liikkuminen leikki

Liikutaan tilassa äänettömästi ja ÄÄNEKKÄÄSTI. Ohjaaja tekee erilaisia rytmejä taputuksin ja tömistyksin joita lapset matkivat. Jokainen lapsi voi myös keksiä yhden rytmin, jonka toiset toistavat. Tässä voidaan myös käyttää edellisellä kerralla harjoiteltuja liikkumistaitoja: kävellään ÄÄNEKKÄÄSTI kuin karhu ja liikutaan hiljaa kuin mittarimato.

Tempupolttopallo

Ohjaajat toimivat polttajina. Aina osumasta lapset tekevät esimerkiksi 3 x kyykkyyntyös/3 x yhden jalan hypyt/3 x vatsalihasliike. Näin ei tule niin paljon paikallaan olemista.

Oma puoli tyhjäksi leikki

Erilasia pehmeitä palloja heitellään ympäri salia. Osallistujat jakautuvat kahteen eri joukkueeseen. Leikin alettua on kolme minuuttia aikaa tyhjentää oma puoli kentästä kaikista palloista heittämällä niitä toisen joukkueen puolelle. Ohjaajat voivat osallistua mukaan leikkiin. Ajan loppuessa lasketaan kummalla joukkueella on vähemmän palloja omalla puolellaan.

Siivotaan yhdessä lasten kanssa käytetyt välineet pois paikoilleen.

Tunnin loppuun

Kevyttä venyttelyä ja rauhoittumista patjoilla musiikin tahtiin.

Kotiharjoitteen antaminen

Tunnilla tarvittavat välineet

- Pehmeitä erilaisia palloja reilusti
- Patjoja
- Musiikkia



6 Eri motorisia taitoja kehittäviä harjoitteita / leikkejä

Tasapainotaidot

- Lattiaan ei saa koskea hippa (Salin lattialle levitetään erilaisia mattoja, voimistelutelineitä ja -välineitä. Yksi oppilaista on hippa, kukaan ei saa koskea lattiaan. Jos joku koskee lattiaan, niin hän muuttuu hipaksi)
 - Patsashippa
- Penkillä tasapainoilu, esterata
- Hyppely trampoliinilla
 - Tasapainolaudalla tasapainoilu
 - Kengurupallolla pomppiminen rataa pitkin
- Minirata (jalkapohjien stimulointi-kävely, hyppely ja kiipeäminen. Jalkapohjan eriosilla kävely)

Liikkumistaidot

- Sisäjalkapallo
- Hännänryöstö
- Säämies (seuraa säämiestä ja jäljittelee säätilaa esim. ukonilma - voimakas jalkojen tömistys, kesäsade - kevyt varpailla hipsuttelu, rajumyrsky - käsivarret pyörii)
 - Polttopallo
 - Maa-meri-laiva
- Kävely, laukka, juoksu ym. tavoilla liikkuminen musiikin tahtiin
 - Temppurata
 - Seuraa johtajaa eri tavoin liikkuen (ryömien, kontaten, juosten yms)
- Rata vatsalaudalla pujotellen

Käsittelytaidot

- Pompotellaan pallolla
 - Pallon käsittelyharjoituksia jaloilla (pallon haltuunotto ja potku)
- Käsittelyrata (pallon käsittelyharjoituksia käsillä)
- Leijuvat lumihiihtaleet (Yritetään lyödä ilmapallo verkon yli ennen kuin se ehtii osua maahan)
- Hernepussien heitto pikku koreihin tai lattialla olevaan vanteeseen
- Heitellään hernepussia kaverille eritavoin
 - Tunnelipallo

Hiljentyminen

Käy selinmakuulle matolle, rauhoitu ja hiljenny kuuntelemaan mitä kuulet korva patjassa

Pallorentoutus

Ohjaajat kiertävät kierittämässä palloa lapsille tai kieritä palloa kaverisi jaloissa, käsissä ja selässä

RENTOUTUS

Jännitys-rentoutus

Silmät kiinni, hiljaa, jännitä keho. Ohjaaja kokeilee onko se tiukka. Rentouta keho, ohjaaja kokeilee onko se lötkö.

Tuulirentoutus

Käy selinmakuulle ja hiljenny. Kuuntele musiikkia, tunnetko tuulenvireen kasvoillasi?



7 MOTO-kerholaisten kotitehtävävihko



Y-ri-tä teh-dä teh-tä-vät jo-ka viik-ko
ja pyy-dä ko-to-na ai-kui-sel-ta
al-le-kir-joi-tus suo-ri-tet-tui-hin teh-tä-viin.

Kerholaisille voi tehdä kotitehtävävihkon, jonka voisi antaa ensimmäisellä kerhokerralla lapsille mukaan kotiin. Edellä jo esimerkki valmiista kansipohjasta. Kotitehtävät on tarkoitettu aina yhdelle viikolle tehtäväksi. Tässä on esimerkkejä kotitehtävistä. Tehtävien tekstit voisi myös tavututtaa, jolloin lasten on helpompi lukea itse tehtävät.

Viikko 1. Käy hiihtämässä tai luistelemassa vähintään kaksi kertaa.

Viikko 2. Tee lumitöitä aikuisen kanssa sekä käy hiihtämässä vähintään kaksi kertaa.

Viikko 3. Käy luistelemassa ja uimassa.

Viikko 4. Käy kävelyllä ja ulkoilemassa vähintään kolme kertaa.

Viikko 5. Käy ulkoilemassa tai uimassa vähintään kolme kertaa.

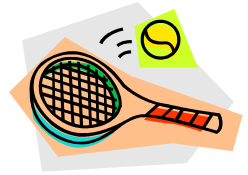
Viikko 6. Käy ulkona pelailemassa pallopelejä ja leikkimässä neljä kertaa.

Viikko 7. Käy kävelyllä tai pyöräilemässä vähintään neljä kertaa.

Viikko 8. Käy uimassa, kävelyllä tai pyöräilemässä 4-5 kertaa.



Motoriikkakerhokutsu



Hei kotiväki, teille on iloisia uutisia!

X koulu järjestää kutsukerho periaatteella motoriikkakerhon. Kerhoon kutsutuilla lapsilla on mahdollisuus saada lisäharjoitusta motorisiin perustaitoihinsa motoriikkakerhossa koulun liikuntatuntien lisäksi. Motoriikkakerhossa on tarkoituksena harjoitella motorisia perustaitoja erilaisten harjoitteiden, leikin ja liikunnan avulla yhdessä muiden lasten ja ohjaajan kanssa.

Kerhoon voidaan kutsua mukaan vain rajallinen määrä lapsia, joten varmistattehan lapsenne paikan palauttamalla oheisen ilmoittautumislapun.

Jos teille tulee kysyttävää, ottakaa yhteyttä alla oleviin henkilöihin, niin voimme keskustella asiasta tarkemmin.

Kerhoaika ja – paikka: _____

Ensimmäinen kerhokerta: _____

Varusteiksi tarvitaan: _____

Kerhon ohjaajina toimivat: _____

Leikkaa ja palauta opettajalle _____ mennessä



Lapseni _____ osallistuu motoriikkakerhoon

Kyllä

Ei

Paikka ja aika

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Yhteistyöterveisin,

Kerhosta vastaava henkilö

Kerhon ohjaaja

Yhteystiedot

Yhteystiedot

9 Lisämateriaalia aiheesta

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

Karvonen, P. 2002. Hyppää pois. Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. 2.painos. Tampere: Tammi.

Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus. 2012. Tilannekatsaus. Tiivistelmä. http://www.oph.fi/download/144264_Liikunta_ja_oppiminen_tiivistelma_2.pdf

Lisää harrastamisen mahdollisuuksia. Liikunta- ja kerhotoiminnan malleja. Nuori suomi. 2008. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/liikuntakerhot_PDF/lisaa_harrastamisen_mahdollisuuksia_opas.pdf

Suunnittelen liikuntaa. Nuori suomi. <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/>

Sääkslahti, A. & Cantell, M. 2002. MOTO-KERHO Motoristen perustaitojen harjaannuttaminen koulun kerhossa. 3.painos. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 4. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Jyväskylä: Kopiojyvä Oy.

Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan sekä koulun kerhotoiminnan laatuksiteerit. Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2012. http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2012/liitteet/Kerhotoiminnan_laatuksiteerit.pdf?lang=fi

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa- Motorisia perusharjoitteita lapsille ja nuorille.

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

10 Käytetyt lähteet

- Hämeen Liikunta ja Urheilu. 2013. Konnarin koulu. MOTO-kerholaisten tehtävihko.
- Hämeen Liikunta ja Urheilu. 2012. Palautetta MOTO-kerhosta. Konnarin koulu.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois. Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. 2.painos. Tampere: Tammi.
- Kivero-Lehtinen, E. & Myrén, S. 2013. Motoriikkakerhot alakoululaisen motorisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukena. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. www.theseus.fi
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- Microsoft Word. 2007. ClipArt-kuvat.
- Numminen, P. 1997. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3.painos. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Sarva, K. 2012. Kyselylomake. Kyselyn tekijät Kivero-Lehtinen, E. & Myrén, S.
- Sääkslahti, A. & Cantell, M. 2002. MOTO-KERHO Motoristen perustaitojen harjaannuttaminen koulun kerhossa. 3.painos. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 4. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Jyväskylä: Kopiojyvä Oy.
- Vuori, I. 2010. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3-4. painos. Helsinki: Duodecim.

