

”Liikuntakasvatuksellinen ote koulupäiviin”

Kehitystyö koulupäivien toiminnallisuuden lisäämiseksi erityisluokassa

Jukka Niemelä

HAAGA-HELIA

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus-
ohjelma,

2014



Tekijä tai tekijät Jukka Niemelä	
Koulutusohjelma Lot/momu11	
Opinnäytetyön otsikko ”Liikuntakasvatuksellinen ote koulupäiviin” Kehitystyö koulupäivien toiminnallisuuden lisäämiseksi erityisluokassa	Sivu- ja liitesivumäärä 29+15
Opinnäytetyön otsikko englanniksi ”More physical education within schooldays” Development work for special needs education to increase physical activity within schooldays	
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä liikuntakasvatuksellista opetusotetta erityisluokassa. Tavoitteena oli luoda koulupäiviin sopivia toimintamalleja, joiden avulla koulupäivistä saataisiin liikunnallisempia. Luokassamme oli myös tarkoitus lisätä keskustelua liikunnan tärkeydestä ja ylläpitää päiväkirjaa koulupäivän aikana tapahtuneista fyysisistä aktiviteeteista. Toimintamallit sisällytettiin lukujärjestykseen niille sopiville paikoille, jotta ne olisivat selkeä ja kiinteä osa koulupäivää.</p> <p>Otimme käyttöön luokassamme liikuntajärjestäjä toimintamallin, jonka oli tarkoitus liikuttaa luokkamme oppilaita yhdellä tai kahdella ulkoviikotunnilla viikossa. Lisäksi liikuntajärjestäjä-oppilas toimi luokkamme liikuntatunnilla opettajamme avustajana ja tarvittaessa muissa liikuntaan liittyvissä asioissa. Liikuntamäärän kasvattamisen lisäksi oleellista oli lisätä lasten motivaatiota liikkumiseen osallistuttamalla heidät itse toiminnan suunnitteluun. Liikuntajärjestäjän tehtävänä oli valita viikotunnilla leikittävä leikki, jota leikittiin luokkamme muiden oppilaiden kanssa. Lisäksi täytimme luokassamme kahden viikon ajan liikuntapäiväkirjaa, johon merkittiin koulupäivien aikana suoritettua liikuntaa. Päiväkirjan tarkoituksena oli erityisesti motivoida lapsia liikkumaan sekä kehittämään luokassamme keskustelua liikunnan tärkeydestä ja sen positiivisista vaikutuksista ihmisiin.</p> <p>Toimintamallit on suunniteltu palvelemaan erityisesti erityisluokkia pienten luokkakokojen vuoksi, mutta muokattuina ne toimisivat varmasti myös yleispuolen luokissa. Koulujen viikotunnit ovat suurella roolilla muuttaessa koulupäiviä liikunnallisempaan suuntaan. Koulussa vietettyjen liikunnallisten viikotuntien ansiosta, lasten päivittäistä fyysistä aktiiviteettiä saataisiin kasvatettua. Toimintamallien avulla saimme lisättyä luokkamme oppilaiden fyysistä aktiiviteettiä merkittävästi viikon aikana. Liikuntajärjestäjä liikutti luokkamme oppilaita melkein yhden oppitunnin verran viikossa, ja liikuntapäiväkirja puolestaan tuki liikunnallisen ilmapiirin luomista luokassamme.</p> <p>Opinnäytetyössä on huomioitu liikunnan tärkeys erityislapsille ja heidän kehitykselleen. Perheiden ohella koulu on merkittävin liikuntakasvatuksen edistäjä erityislasten elämässä, joten koulussa tapahtuvaan liikuntakasvatukseen olisi panostettava.</p>	
Asiasanat Lasten liikunta, erityisliikunta, koululiikunta	

Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Lasten terveystoiminta.....	3
2.1 Liikunnan vaikutus terveyteen.....	3
2.2 Lasten liikuntasuositukset	3
2.3 Leikkimielisyys lasten liikunnassa.....	4
3 Erityistoiminta.....	5
3.1 Liikunnan merkitys erityislasten kehitykselle.....	5
3.2 Erityistoiminnan tavoitteet	5
3.2.1 Kehon hahmotus ja motoriset taidot.....	6
3.2.2 Sosiaaliset taidot	6
3.2.3 Minän kehitys.....	7
3.2.4 Terveys ja hyvinvointi.....	8
4 Liikunta osaksi elämää.....	9
4.1 Koulu liikuttajana.....	9
4.1.1 Erityispedagogiikka.....	10
4.1.2 Opetussuunnitelma ja HOJKS.....	11
4.2 Vanhemman rooli liikuntakasvatuksessa.....	12
4.3 Perheliikunta.....	12
5 Työn tavoite.....	14
6 Työn vaiheet	15
6.1 Lähtökohdat	15
6.2 Kohderyhmä.....	16
6.3 Liikunnan lisääminen koulupäiviin.....	17
6.3.1 Liikuntajärjestäjä toimintamalli.....	17
6.3.2 Liikuntapäiväkirjan laadinta	18
6.3.3 Liikuntapäiväkirjan toteutus	19
6.3.4 Liikuntapäiväkirjan arviointi	19
7 Pohdinta.....	21

Lähteet.....	28
Liitteet.....	30
Liite 1. Liikuntapäiväkirja.....	31

1 Johdanto

Liikunnan positiivinen merkitys lasten kehittymiselle on kiistaton. Sen avulla lapsi kehittyy fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Liikunta tukee lapsen koulussa jaksamista ja vapaa-ajalla se merkitsee hauskanpitoa kavereiden kanssa. On erittäin tärkeää, että lapsi harrastaa liikuntaa päivittäin. Koska kaikilla lapsilla liikunnan harrastaminen ei ole luontaista, on kouluissa tapahtuvalla liikuntakasvatuksella iso rooli kyseisten lasten kohdalla. (Zimmer 2002, 20-21.)

Erityislasten tulevaisuutta ajatellen liikunnallisten elämäntapojen opettaminen ja niiden ymmärtäminen ovat ratkaisevassa asemassa heidän kokonaisvaltaiselle kehittymiselleen. ”Liikunnalliset kokemukset toimivat perustana jokaisen lapsen kehitykselle. Erityisen tärkeitä ne ovat erityisryhmien lapsille, joilla on vaikeuksia oman kehonsa hahmottamisessa ja ihmissuhteiden solmimisessa”. (Sherborne 2000.) Peruskoulussa erityisoppilaille luodaan perusedellytykset liikunnan harrastamiseen. Tällä vaiheella on merkittävä rooli heidän liikunnalliselle kehittymiselleen. (Mälkiä 1991, 20.) Sen vuoksi on erittäin tärkeää, että kouluissa erityislapsset ohjataan kohti liikunnallisia elämäntapoja.

Työskentelen erityislasten luokassa, jossa on kahdeksan oppilasta. Kenelläkään heistä ei ole sellaista vammaa, joka estäisi liikunnan harrastamisen. Osa heistä myös tykkää liikunnasta ja harrastaa sitä myös vapaa-ajallaan. Osalle porukasta liikunta on puolestaan asia, jota tehdään vain ohjatusti koulussa. Varsinkin erityislapsille liikunnan merkitys on korvaamaton. Liikunnan avulla voidaan parantaa fyysisiä ominaisuuksia, tukea persoonallisuuden kehitystä sekä kehittää ihmissuhdetaitoja. (Sherborne 2000, 111). Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta motoristen taitojen oppiminen on kaiken perusta. Ne luovat pohjan havainnoille, uusista ympäristöistä saaduille kokemuksille, sosiaalisten taitojen kehitykselle ja omatoimiselle selviytymiselle. (Kaski, Manninen & Pihko 2009, 198-199.)

Opinnäytetyön tavoitteena on innostaa erityislapsia liikkumaan päivittäin ja edistää heidän asennettaan liikuntaa kohtaan. Työn tarkoituksena on konkreettisesti lisätä liikuntaa koulupäiviin ja lisäksi edistää liikuntakasvatuksellisuutta luokkamme arjessa. Liikuntaa lisätään liikuntajärjestäjä toimintamallilla, joka sisällytetään lukujärjestykseen. Li-

kuntajärjestäjän tarkoitus on kasvattaa lasten päivittäistä aktiiviteettiä tasoa liikuttamalla oppilaita ulkoälytunteilla. Lisäksi luokassamme täytetään liikuntapäiväkirjaa koulupäivien aikana tapahtuneesta liikunnasta kahden viikon ajan. Tarkoituksena on lasten tietoisuuden lisääminen harrastetun liikunnan määrästä koulupäivän aikana, keskustelun herättäminen liikunnan tärkeydestä ja positiivisista vaikutuksista ihmisiin sekä lasten motivaation kohentaminen luomalla omia ja yhteisiä tavoitteita liikunnan suhteen. Tarkoituksena on toimintamallien avulla luoda luokkaan ilmapäiri, joka ei pakota ketään liikkumaan vaan kannustaa siihen.

2 Lasten terveystoiminta

2.1 Liikunnan vaikutus terveyteen

Liikunnalla on merkittävä rooli lapsen terveellisen kehittymisen kannalta. Keskeisimpinä asioina ovat painonhallinta, liikuntataitojen kehittyminen, luuston vahvistuminen, myönteinen liikuntaan liittyvä minäkuva, vuorovaikutustaitojen oppiminen, sosiaaliset suhteet sekä aikuisiän liikunnan edellytysten parantuminen. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 76.)

Liikunta vaikuttaa positiivisesti monella eri tavalla lapsen terveyteen. Lapsen rakenteellisista ominaisuuksista puhuttaessa, liikunta vaikuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistöön, luustoon sekä painon hallintaan. Liikunnan avulla lapsi kehittyy motorisesti ja oppii lajitaitoja. Myös itsetunnon kohoaminen ja liikuntamyönteisyyden lisääntyminen ovat tärkeitä liikunnan tarjoamia terveysvaikutuksia. (Fogelholm ym. 2011, 83.)

2.2 Lasten liikuntasuositukset

Alakouluikäisen lapsen tulisi liikkua päivittäin 1½-2 tuntia päivässä. Päivittäinen aktiivisuus voi jakautua lyhyempiin osiin, jotka ovat kestoltaan vähintään 10 minuuttia. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja riittävän rasittavaa. On tärkeää, että liikunta kehittää lapsen tuki- ja liikuntaelimistöä sekä kestävyyttä. (Fogelholm ym. 2011, 85-86.)

Liikunnan monipuolisuus on tärkeää, jotta lapsen motoriset perustaidot kehittyvät. Ensimmäisinä kouluvuosina liikunnan monipuolisuus on erityisen tärkeää, sillä lapset oppivat motoriset perustaidot yleensä kymmeneen ikävuoteen mennessä. (Fogelholm ym. 2011, 86.) Lapsen kestävyuden kehittymisen kannalta on oleellista, että päivittäin harrastetaan myös hieman kuormittavampaa liikuntaa. Kuormittavamman liikuntatuokion tulisi kestää vähintään 10-15 minuuttia ja niitä tulisi tehdä ainakin kerran päivässä. (Fogelholm ym. 2011, 87.)

2.3 Leikkimielisyys lasten liikunnassa

Leikkiminen on lasten luonnollinen tapa harrastaa liikuntaa. Siinä yhdistyvät kaikki kehitykselle ominaiset piirteet kuten liikkuminen, tunteet, ajattelu ja sosiaaliset suhteet. (Autio 2010, 15.) Lasten kanssa touhutessa on muistettava, että tekemisen mielekkyys ja iloisuus tulevat aina ennen oppimista (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 18). "Lapsi ei ajattele, mitä opin, vaan tämä on kivaa" (Karvonen ym. 2003, 18).

Lasten ohjaamisessa on tärkeää muistaa lapsilähtöisyys. Lapsella tulee olla leikissä mahdollisuus luovuuteen ja mielikuvan käyttöön. Pelkästään leikin sääntöjen selittäminen ja niiden puitteissa toimiminen ei anna lapsen luovuudelle tilaa, eikä näin ollen myöskään jaksa innostaa lapsia. (Karvonen ym. 2003, 18.) Oikeanlaisen leikkimisympäristön puitteissa lapsi oppii oppimaan (Autio, T. & Kaski, S. 2005, 44).

Leikkiminen on erittäin tärkeä osa lapsen kehitystä. Se vaikuttaa merkittävästi lapsen sosiaaliseen, kognitiiviseen, emotionaaliseen ja psykomotoriseen kehitykseen. (Karvonen ym. 2003, 66-67.) Leikeillä on myös ratkaiseva vaikutus lapsen motivaation ja tarpeiden kehityksessä sekä tahdonalaisen käyttäytymisen kehittymisessä. Leikeissä lapsi oppii ymmärtämään oman ajattelun tärkeyden. (Karvonen ym. 2003, 67.) Leikkiessä lapsi oppii myös ottamaan toiset huomioon ja toisaalta pitämään oman puolensa (Autio ym. 2005, 42).

3 Erityisliikunta

3.1 Liikunnan merkitys erityislasten kehitykselle

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

Liikunnalla on suuri merkitys erityislapsen fyysiselle kehitykselle ja toimintakyvyn ylläpitämiselle. Fyysinen toimintakyky on perusedellytys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja hyvän elämänlaadun takaamiseksi. Hyvä toimintakyky vähentää vamman tuomia rajoituksia ja mahdollistaa täysipainoisemman liikunnan harrastamisen. Sitä kautta myös lapsen itsetunto kohoaa ja toimiminen sosiaalisissa tilanteissa paranee. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 76.)

Liikunnan harrastaminen on suoraan yhteydessä useiden sairauksien ennaltaehkäisyyn. Ylipaino on yksi pahimmista sairauksien aiheuttajista jo lapsuudesta lähtien. Liikunta vaikuttaa positiivisesti verenkiertoelinten- sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisyyn. (Mälkiä & Rintala 2002, 6.) Ryhmässä harrastettu liikunta tarjoaa puolestaan mahdollisuuden sosiaalisten taitojen kehittämiseen ja ylläpitämiseen (Mälkiä 1991, 12).

Vaikka erityislasten suorituskyky ei yleensä vastaa terveiden lasten suorituskykyä, ei se vähennä liikunnan merkitystä lapsen terveydelle. Erityislasten kohdalla liikunnan tärkeys painottuu fyysisen terveyden lisäksi vahvasti myös sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Mälkiä 1991, 11.)

3.2 Erityisliikunnan tavoitteet

Liikunta on jokaisen lapsen oikeus, jota erityislasten tulisi saada harrastaa yhtä monipuolisesti kuin terveidenkin lasten (Autio 2010, 25). Liikunnan tulee olla virikkeellistä ja

liikuntataitoja kehittävää. Erityislapsista puhuttaessa motoriikan kehittäminen liikunnan avulla on erityisen tärkeää. Liikunnan avulla myös lapsen itsetunto kohoaa ja kyky tehdä yhteistyötä muiden lasten kanssa vahvistuu (Autio 2010 25-26.)

3.2.1 Kehon hahmotus ja motoriset taidot

Oman kehon tunteminen on monen toiminnan lähtökohta. Kehon hahmotus tarkoittaa tietoisuutta omasta kehosta ja sen kaikista osista. Sen tunteminen on perusedellytys lapsen motoristen taitojen kehittymiselle. (Autio 2010, 77.) Lapsen huono kehonhahmotuskyky voi vaikuttaa hänen jokapäiväiseen elämäänsä monella tapaa. Yleisimmin kehon huono tunteminen ilmenee lapsen kömpelytenä. Vaikeuksia voi ilmetä myös pukemisessa ja riisumisessa, ja jopa paikallaan seisomisessa. Lisäksi huono kehontuntemus vaikuttaa lapsen minäkuvaan. Heikon kehon hahmottamisen vuoksi lapsi voi kokea fyysistä epävarmuutta, arkuutta ja turvattomuutta, mikä vaikuttaa negatiivisesti lapsen itsetuntoon. (Autio 2010, 77.)

Lapsen kokonaisvaltaisen kehittymisen perustana ovat motoriset taidot. Ne luovat pohjan havainnoille, sosiaalisten taitojen kehitykselle ja omatoimiselle selviytymiselle. Motoristen taitojen oppimisen lähtökohtana on oman kehon hahmottaminen (Kaski, Manninen & Pihko 2009, 198-199.)

3.2.2 Sosiaaliset taidot

Lapsen oppimisen ja kehityksen perustana toimii sosiaalinen vuorovaikutus. Sosiaaliset taidot ovat tärkeä osa lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä. Erityislapsen sosiaalisen kehityksen lähtökohtina ovat samat perustarpeet kuin muillakin lapsilla. Ne ovat tarve tulla ymmärretyksi ja hyväksytyksi sekä tarve selviytyä itsenäisesti. (Kaski, Manninen & Pihko 2009, 203-204.)

Liikunta on erinomainen keino kehittää sosiaalisia taitoja. Liikuntatunteihin ja sen sisältämiin leikkeihin sisältyy monia tilanteita, joissa tarvitaan toisten ihmisten huomioonot-

tamista, ongelmanratkaisukykyä, erilaisissa rooleissa toimimista sekä yhteisten pelisääntöjen sopimista ja niiden noudattamista. (Miettinen 1999, 67.) On tärkeää, että lapsi ymmärtää osallistumisen merkityksen sekä toisen hyväksymisen (Autio 2010, 34). Autio (2010, 34) korostaa, ”että termit kuten kaveruus, ystävyys ja reilun pelin ymmärtäminen ja oppiminen kuvaavat haluttua sosiaalista kehitystä.”

Toisten huomioonottamisessa on oleellista, että lapsi ymmärtää kuinka käyttäytyä toisia kohtaan ja kuinka oma käyttäytyminen vaikuttaa muihin ihmisiin. Lapsen tulee saada myös negatiivista palautetta, jotta hän kykenee myöhemmin tietyissä tilanteissa ymmärtämään itseensä kohdistuvaa syrjintää tai vihaa. (Autio 2010, 34.)

3.2.3 Minän kehitys

Lapsi hankkii käsityksensä omasta minästään oman kehonsa ja sillä saamiensa kokemusten perusteella. Kehollaan lapsi oppii tuntemaan omaa persoonaansa ja alkaa rakentaa omaa identiteettiään. Liikunnasta saadut kokemukset ja elämykset ovat erittäin tärkeitä minän kehityksen kannalta. (Zimmer 2002, 20-21.)

Hyvä itsetunto on tärkeä osa jokaisen lapsen minän kehitystä. Jokaisella lapsella tulisi olla oikeus oman itsetunnon kehittämiseen monipuolisilla liikuntakokemuksilla olosuhteet huomioon ottaen. (Autio 2010, 35.) Hyvän itsetunnon kehittymisen kannalta oleellisinta on, että lapsi selviää annetuista tehtävistä yksin ja hyväksytysti. Lapsen tulee tuntea olevansa hyväksytty ryhmänsä sisällä. (Autio 2010, 35.) Itsetunnon kehitys tapahtuu muiden lasten ja aikuisten hyväksynnän kautta. On erittäin tärkeää, että aikuinen on suunnitellut liikuntatuokiot sellaisiksi, joissa lapsi saa voittopuolisesti onnistumisen elämyksiä, epäonnistumisen tunteita unohtamatta. (Autio 2010, 35-36.) Kun lapsen itsetunto on kunnossa, se kestää erilaiset vastoinkäymisetkin paremmin. Lasten liikunnallisilla taitotasoilla on katsottu olevan vahva yhteys heidän itsetunnon kehittymiselleen. (Autio 2010, 36.)

3.2.4 Terveys ja hyvinvointi

Lapsista puhuttaessa on oleellista muistaa, että heidän motivaationsa liikkumiselle eivät ole terveydelliset vaan hauskanpito ja tekemisen riemu. Se ei kuitenkaan poista sitä seikkaa, että liikuntakasvatuksen voi aloittaa vaikka jo päiväkodissa. Lapset tarvitsevat kehittyäkseen monipuolista ja säännöllistä liikuntaa päivittäin. (Zimmer 2002, 43.)

Lasten suurimmat elinjärjestelmät kuten tuki- ja liikuntaelimestö, sydän sekä hengitys- ja verenkiertoelimestö, aineenvaihduntajärjestelmä ja hermosto tarvitsevat kehittyäkseen ärsykeitä. Niitä tulisi saada päivittäin, joten koulujen tarjoamat kaksi liikuntatuntia viikossa eivät millään riitä takaamaan lapsille riittävästi rasitusärsykeitä. (Zimmer 2002, 43-44.)

4 Liikunta osaksi elämää

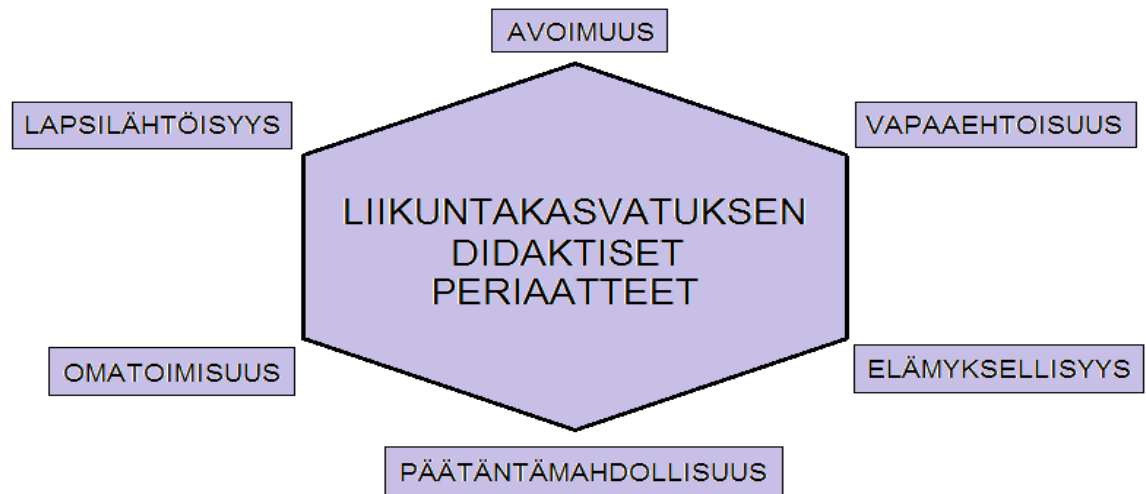
4.1 Koulu liikuttajana

On erittäin tärkeää ja välttämätöntä, että koululiikunta pyrkii sopeutumaan lähtökohdiltaan erilaisiin oppijoihin ja tukemaan jokaisen oppijan henkilökohtaista kasvua. Näin lapsen opettaminen liikunnallisiin elämäntapoihin koulun puolelta on mahdollista. (Hakala 1999, 107.) Lienee sanomattakin selvää, että opettajan ja ohjaajan rooli on merkittävä koulun tarjoamassa liikunnassa ja liikuntakasvatuksessa. Heidän tehtävänsä on olla ensisijaisesti kasvattajia ja oppimiselle otollisen, positiivisen ja turvallisen, ilmapiirin mahdollistajia. (Hakala 1999, 107.)

Koska erityislasten taidot ja tarpeet voivat olla hyvinkin toisistaan poikkeavia, luokkakoko erityisluokissa on yleensä noin 6-10 oppilasta. Liikuntatunneilla on oleellista, että lapset tuntevat olonsa hyväksytyiksi ja turvallisiksi. (Sherborne 1993, 71.) On myös erittäin tärkeää, että tunneilla suoritettavat tehtävät ovat tasoltaan sopivia, joiden puitteissa erityislapsen kokevat onnistumisen elämyksiä ja näin motivoituvat liikunnasta (Sherborne 1993, 74). Hyvän liikunnanopetuksen tuloksia voi nähdä myöhemmin niin leikki-tuokioissa kuin koulumaailman muissakin tilanteissa. Laadukas liikunnanopetus vaikuttaa positiivisesti lasten oman arvion tunteeseen, jonka seurauksena yhdessäolo muiden lasten kanssa alkaa tuntua luonnolliselta ja ihmissuhdetaidot kehittyvät suotuisaan suuntaan (Sherborne 1993, 85).

Pedagogisten toiminnan suuntaviivojen (Kuvio 1.) mukaan liikunnan tulisi olla lapsilähtöistä ja sen kuuluisi aktivoita lapsia heidän omien kiinnostuksen kohteiden ja mieltymystensä mukaan. On myös erittäin tärkeää, että liikuntakasvatus tapahtuu avoimessa ja vapaaehtoisessa ilmapiirissä. Lapsia tulee kuunnella ja toteuttaa heidän ideoitaan käytännössä. Elämyksellisyydellä halutaan tuoda leikit mahdollisimman lähelle lasta. Leikkiä voidaan elävöittää lukemattomilla eri tavoilla ja samalla hyödyntää lasten omaa mielikuvitusta. Päätännän vapautta ei sovi myöskään unohtaa liikuntakasvatuksessa. Lapsella tulee olla mahdollisuus oman päätöksen tekemiseen. Omatoimisuus on puolestaan

minän kehityksen edellytys. On tärkeää, että lapsi oppi tekemään aloitteet ja sitä kautta vastaamaan omista tekemisistään. (Zimmer 2002, 122-124.)



Kuvio 1. Pedagogisen toiminnan suuntaviivat (Zimmer 2002, 122).

4.1.1 Erityispedagogiikka

Erityispedagogiikan tavoitteena on löytää erityistä tukea tarvitseville henkilöille soveltuvia teoreettisia lähestymistapoja ja toimintamalleja oppimiseen (Hautamäki, Lahtinen, Moberg & Tuunainen 2002, 21). Erityisopetuksessa erilaisten toimintamallien tärkeys korostuu, sillä luokat ovat hyvin heterogeenisiä. Jokainen oppilas on oma yksilönsä ja vaatii oman tapansa toimia (Ahvenainen, Ikonen & Koro 2001, 79).

Integraatio- ja inklusio-käsitteiden ymmärtäminen on oleellinen osa erityispedagogiikkaa. Integraatio lähtökohtana on, että yksittäiset kehitysvammaiset lapset voivat osallistua koulussa yleispuolen opetukseen taitotason ja mahdollisuuksien mukaan. Inklusio-käsitteen mukaan jokainen lapsi on samanarvoinen ja kehitysvammastaan riippumatta kuuluu ja on oikeutettu opiskelemaan muiden lasten pariin. (Kehitysvammaisten Tuki-
liitto ry.) Näiden kahden käsitteen välillä ilmenee usein sekavuutta ja epämääräisyyttä, koska niiden tavoitteet ja syvin olemus ovat melko samanlaisia (Moberg, Hautamäki, Kivirauma, Lahtinen, Savolainen, Vehmas 2009, 85).

Pohjoismaissa yleisimmin käytetty käsite on integraatio. Pyrkimyksenä on sulauttaa erityiskasvatus yleisten kasvatuspalvelujen yhteyteen. Tavoitteena on yhtenäinen koulujärjestelmä, jossa yksi koulu pystyy ottamaan huomioon yksilölliset kasvatustarpeet. Toiminnalla luodaan pohjaa myös yhteiskunnalliselle tasa-arvolle ja oikeudenmukaisuudelle. (Moberg ym. 2009, 84.)

Inklusio-käsitteen katsotaan joissakin yhteyksissä tukevan paremmin ihmisten tasa-arvoisuutta. Integraation katsotaan toteutuessaan viittaavan siihen, että joku on alkujaankin ulkopuolinen ja hänet pitää ottaa mukaan. Inklusion hyväksi puoleksi on myös mainittu se, että koulu joutuu kehittämään järjestelmän, jossa jokaisen oppilaan tarpeet otetaan huomioon jokapäiväisessä elämässä eikä vain tarvittaessa. Lisäksi inklusio-termi korostaa koko koulun henkilökunnan yhteistyötä ja vastuuta oppilaiden kasvatuksessa. (Moberg ym. 2009, 84.)

4.1.2 Opetussuunnitelma ja HOJKS

”Perusopetuksen tehtävänä on huolehtia siitä, että jokainen oppilas kykenee suorittamaan oppivelvollisuuden omien edellytystensä mukaisesti ja saa mahdollisuuden jatkoopintojen suorittamiseen” (Ahvenainen 2001, 77.) Tarvittaessa lapsella tulee olla mahdollisuus myös yksilöllisiin tukipalveluihin ja muihin tarvittaviin erityisjärjestelyihin (Ahvenainen 2001, 77.)

Erityisopetuksessa olevia lapsia tuetaan saavuttamaan opetussuunnitelmaan laaditut tavoitteet. Heidän ei odoteta opiskelevan täsmällisesti etukäteen määritellyn opetussuunnitelman mukaan, vaan joustavasti ja heidän tarpeensa huomioon ottaen. Opetussuunnitelmaa mukautetaan vastaamaan lapsen tarpeita ja heille laaditaan henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma eli HOJKS. (Ahvenainen 2001, 100.) Se on perustuslain mukaan laadittava jokaiselle erityisopetukseen otetulle tai siirretylle oppilaalle (Ahvenainen 2001, 78).

HOJKS:iin kuuluu kirjallinen dokumentti oppilaalle tehdyistä opetuksellisista ja kasvatuksellisista päätöksistä, kehittämiskohteista ja tavoitteista. Mutta ennen kaikkea

HOJKS on prosessi joka edellyttää opettajan, ohjaajien, oppilaan vanhempien ja muiden asiantuntijoiden välistä tiivistä yhteistyötä oikeanlaisen opetussuunnitelman luomiseksi. (Ahvenainen 2001, 100.)

4.2 Vanhemman rooli liikuntakasvatuksessa

Vanhempien rooli liikunnallisiin elämäntapoihin kasvattamisessa on merkittävä. Kotoa lapsi saa tai on saamatta liikunnallisia virikkeitä ja ennen kaikkea perhe ja koti muokkaavat lapsen asennoitumista liikuntaa ja urheilua kohtaan (Zimmer 2002, 88). He myös mahdollistavat tai ehkäisevät lapsen osallistumista liikunnallisiin tapahtumiin (Hakala 1999, 105). Vanhempien oman esimerkin näyttäminen lapsille on erittäin tärkeää, puhumattakaan yhdessä tekemisestä. Fyysisen liikkumisen lisäksi yhtä tärkeä osa liikuntakasvatusta on lapsen kanssa keskustelu ja eritoten heidän kuunteleminen. Lapsen omien kokemusten kuunteleminen auttaa vanhempaa ymmärtämään lasta ja hänen arvojaan sekä löytämään oivallisen keskusteluyhteyden lapsen kanssa. Keskustelun avulla vanhempi ja lapsi voivat vaihtaa ajatuksia liikunnasta ja terveistä elämäntavoista. Keskustelun avulla myös vanhemman on helpompi viestittää lapselle omia arvojaan ja välittämistään häntä kohtaan. (Autio ym. 2005, 119.)

Lasten kannustaminen liikkumaan ja kokeilemaan itselleen mieluisia lajeja on liikuntakasvatusta parhaimmillaan. Vaikka vanhemmilla on suuri merkitys lapsen ohjatussa harrastuksessa, on syytä muistaa, että lapsen harrastus on hänen oma juttunsa. Vanhempien tärkein rooli lapsen harrastuksessa on olla välittävä ja aidosti lapsensa harrastuksesta kiinnostunut vanhempi. (Autio ym. 2005, 119-120.)

4.3 Perheliikunta

”Perheliikunta on terveyttä edistävää liikuntaa, jota koko perhe ja lähipiiri – lapset, nuoret, vanhemmat, isovanhemmat ja ystävät – voivat harrastaa yhdessä” (Arvonen 2007, 7). Perheliikunta tarkoittaa perheen aktiivista yhdessäoloa, jossa sekä aikuinen että lapsi

saa terveystuokunta-annoksen. Lisäksi perheliokunta kohentaa perheen vuorovaikutussuhteita sekä lujittaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Arvonen 2007, 7.)

Perheliokunnan hyödyt ovat erittäin moniulotteisia. Se tarjoaa terveystuokuntaa sekä aikuisille että lapsille. Sen kautta opitaan vaalimaan liikunnallisia elämäntapoja, jotka kantavat lapsia aina murrosiänkin yli, kenties jopa seuraaville sukupolville. Perheliokunnan avulla lapsi tutustuu perustuokuntamuotoihin ja sitä kautta motoriset taidot kehittyvät. Eri vuodenaikojen mahdollistamat liikuntalajit tulevat tutuiksi ja lapsi oppii liikkumaan lähiympäristössä sekä luonnossa turvallisesti. Liikunnan avulla lapsi saa purettua energiaansa, jonka vuoksi kunto kasvaa, ruokahalu lisääntyy ja unen laatu paranee. Perheliokunta on myös osa lapsen ja vanhemman painonhallintaa. Perheliokunnasta puhuttaessa ei voida unohtaa vuorovaikutuksen tärkeyttä. Perheliokunnan avulla vahvistetaan jo olemassa olevia perhesuhteita ja luodaan myös kokonaan uusia suhteita, esimerkiksi tuttava perheisiin. (Arvonen 2007, 7-8.)

5 Työn tavoite

Olen työskennellyt viisi lukuvuotta eri-ikäisten erityislasten parissa koulussa ja siinä ajassa olen saanut vahvan kuvan siitä millaista työskentely heidän kanssaan on. Erityislapsista puhuttaessa, jokainen lapsi on vahvasti oma persoonansa ja jokaisella on omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Viiden vuoden aikana on selvinnyt, kuinka tärkeää liikunnan harrastaminen on erityislapsille. Se on mielestäni tärkeimpiä heille opetettavia aineita koulussa. Liikunnan kautta saadut hyödyt ovat erittäin hyödyllisiä heille nyt ja tulevaisuudessa. On hyvin tärkeää, että myönteinen asenne liikuntaa kohtaan löydetään jo lapsena, jotta sen jatkaminen tulevaisuudessa on todennäköisempää. Tällä hetkellä koulun liikuntatuntien määrä ei millään riitä takaamaan lasten päivittäistä liikunnan tarvetta puhumattakaan siitä, että se pystyisi luomaan heille pohjaa liikunnallisille elämäntavoille.

Työn tavoitteena on kehittää koulupäiviä liikuntakasvatuksellisempaan suuntaan. Luokassamme otetaan käyttöön liikuntajärjestäjä toimintamalli, joka tukee kyseistä tavoitetta. Sen tarkoituksena on oppilaslähtöisesti lisätä liikunnan määrää koulupäivien aikana. Lisäksi luokassamme täytetään kahden viikon ajan liikuntapäiväkirjaa, johon kirjataan ylös koulupäivien aikana suoritettut liikunnat. Päiväkirjan tarkoitus on motivoida ja innostaa lapsia liikkumaan sekä olla liikuntakasvatuksellisen keskustelun avaaja. Molemmat toimintamallit sisällytetään koulupäiviin, jotta ne tulisivat osaksi arkea, eivätkä jäisi irrallisiksi asioiksi, joita silloin tällöin kokeillaan. Asioiden rutinoituminen myös helpottaa erityislapsia toimintamallien omaksumisessa.

6 Työn vaiheet

6.1 Lähtökohdat

Lähtökohdat työn toteutukselle olivat erinomaiset. Vuosien työkokemus ja näkemys antoivat perspektiiviä työn tärkeydelle. Koulupäivien fyysistä aktiviteettia tulisi saada lisättyä koulupäiviin, jotta lasten päivittäin harrastamaa liikunnan määrää saataisiin kasvatettua. Lisäksi koulupäivien liikunnallisuuden lisääminen oli aiheena käytännönläheinen ja muutenkin tärkeä aihe koulun arjessa. Koulussa tapahtuvan kahden liikuntatunnin viikkotahdin turvin ei suuremmin tueta lasten fyysistä aktiivisuutta, puhumattakaan liikuntakasvatuksellisesta opetusotteesta.

Työn toteutin omassa luokassani, joten kaikki tapahtui hyvin käytännönläheisesti. Työn suunnittelua helpotti merkittävästi se, että tunsin entuudestaan sekä luokkamme toimintatavat että oppilaat. Koulupäivien rakenteen tunteminen auttoi erityisesti ajallisia resursseja miettiessäni. Suunnitellessani toimintaa olin tietoinen milloin koulupäivän aikana oli mahdollisuus järjestää toimintaa. Erityislasten taitotasojen tietäminen oli merkittävässä roolissa varsinkin liikuntapäiväkirjaa suunniteltaessa. Kaikin puolin luokkamme oli oiva paikka toteuttaa opinnäytetyöni. Luokkamme opettaja on vahvasti liikumisen ja liikunnan lisäämisen kannalla, joten niiden lisääminen koulupäiviin oli koulunkin puolesta toivottua.

Lukujärjestyksen (Kuvio 2.) osaltakaan toimintamallien sisällyttäminen koulupäiviin ei ollut kovin vaikeaa. Erityisluokkamme lukujärjestys ei ole yksityiskohtaisen tarkka, vaan siinä on varaa muutoksille ja uusille ideoille. Yleensä päivä alkaa kello kahdeksan oppitunnilla, jota seuraa sisävalitunti. Kello yhdeksän alkaa toinen oppitunti, jonka jälkeen on keskimäärin 20 minuutin pituinen ulkovalitunti. Sisääntulon jälkeen on vielä yksi oppitunti ennen ruokailua, joka on kello 11.00. Ruokailun jälkeen on lyhyt sisävalitunti, lyhyt oppitunti ja päivän päättäminen. Tämän jälkeen osa oppilaista lähtee kotiin ja osa jää koulumme iltapäiväkerhoon. Koulupäiviemme aikana katson eritoten ulkovalitun-

tien olevan mainio paikka erityislastemme toiminnallisuuden lisäämiseen koulussa. Luokassamme toteutettu liikuntajärjestäjä toimintamalli perustuukin ulkovälituntien aikaan suoritettuihin leikkeihin ja peleihin.

LUKUJÄRJESTYS

8.00-8.50	OPPITUNTI	
8.50-9.00	SISÄVÄLITUNTI	
9.00-9.45	OPPITUNTI	
10.00-10.20	ULKOVÄLITUNTI	= LIIKUNTAJÄRJESTÄJÄ
10.30-11.00	OPPITUNTI	
11.00-11.30	RUOKAILU	
11.30-12.00	OPPITUNTI	= LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA
12.15-13.00	OPPITUNTI	
13.15-14.00	OPPITUNTI	

Kuvio 2. Luokkamme lukujärjestys

6.2 Kohderyhmä

Luokkamme koostuu kahdeksasta oppilaasta, joiden luokka-asteet vaihtelevat melko suuresti. Luokallamme on oppilaita ensimmäisestä luokasta aina viidenteen luokkaan asti. Myös erityisoppilaiden diagnoosit vaihtelevat paljon. Luokallamme on yksi Down syndrooma lapsi sekä yksi autistinen lapsi. Lisäksi lapsillamme on eriasteisia kehityksen viivästyksiä, ja luokassamme esiintyy myös oppimisvaikeutta ja ylivilkkautta. Erityislasten eri ikäisyys ja lasten toimintakykyjen erilaisuus tekevät luokan toiminnan pyörittämisestä haastavaa. Luokassamme toimii kahdeksan oppilaan tukena neljä aikuista, yksi opettaja sekä kolme koulunkäynninohjaajaa.

6.3 Liikunnan lisääminen koulupäiviin

Lähtökohtana oli, että kouluviikkoihin tulisi saada enemmän liikkumista ja vähemmän pulpetissa istumista. Konkreettisen liikkumisen lisäksi halutaan luokassamme avata myös keskustelua liikunnasta ja sen vaikutuksista ihmisiin. Halusin luoda luokkaamme ilmapiirin, jossa liikunta olisi osa kouluarkea ja jossa liikuntakasvatuksellisia asioita pidetään tärkeinä. Tärkeä juttu suunnittelussa oli se, että uudet toimintamallit saisi sisällytettyä helposti ja jouhevasti koulupäiviin häiritsemättä koulunkäyntiä. Toinen tärkeä seikka oli oppilaiden motivointi ja osallistuttaminen uusiin toimintamalleihin. Jotta toimintamallit toimisivat käytännössä, on niiden oltava oppilaita innostavia ja kiinnostavia. Parhaiten se onnistuu antamalla oppilaille vastuuta ja mahdollisuutta vaikuttaa tehtäviin asioihin. Noin kolme kuukautta kestäneen kokeilun aikana jokainen lapsi sai toimia vähintään yhden kerran liikuntajärjestäjänä.

6.3.1 Liikuntajärjestäjä toimintamalli

Edellä mainittujen seikkojen pohjalta otimme luokassamme käyttöön itse suunnittelemani liikuntajärjestäjä toimintamallin. Sen tarkoituksena oli lisätä koulupäivien liikunnallista aktiivisuutta koulupäivien sallimissa puitteissa ja oppilaslähtöisin keinoin. Yksi luokkamme oppilaista toimi liikuntajärjestäjänä viikon kerrallaan, ja hänen tehtävänä oli liikuttaa muita luokkamme oppilaita välitunneilla omavalintaisilla leikeillä ja peleillä. Lisäksi liikuntajärjestäjä toimi opettajan apurina viikoittaisen liikuntatuntimme aikana auttaen opettajaa tavaroiden kantamisessa ja järjestämisessä liikuntapaikalle sekä valitsemalla liikuntatunnin avaavan alkulämmittelyleikin. Lisäksi liikuntajärjestäjä auttoi tarvittaessa muissa liikuntaan liittyneissä asioissa. Lähtökohtana oli, että liikuntajärjestäjä ohjaisi leikkejä yhden tai kahden ulkovälitunnin aikana viikossa ja toimisi opettajan avustajana liikuntatunnilla.

Käytännössä liikuntajärjestäjä toimi niin, että hän valitsi ennen toiminnallista ulkovälituntia pelin tai leikin, jota hän halusi ulkona pelattavan. Ennen ulos lähtöä kaikkia vielä muistutettiin siitä, että vuorossa on toiminnallinen välitunti ja samalla liikuntajärjestäjä

kertoi suoritettavan pelin tai leikin muille lapsille. Jos jollain lapsella oli ongelmia keksiä leikkiä, autoimme häntä käymällä läpi tuttuja leikkejä. Ulkona menimme ennalta sovit-
tuun paikkaan ja aloitimme leikin tai pelin kertaamalla säännöt aikuisen avustamana. Leikin aikana aikuiset valvoivat sääntöjen ja rajojen noudattamista sekä auttoivat lasta leikin aloittamisessa ja organisoimisessa. Tilanteesta riippuen välitunnin aikana ehdittiin suorittaa yhdestä kahteen leikkiä.

6.3.2 Liikuntapäiväkirjan laadinta

Liikuntajärjestäjä toimintamallin lisäksi täytimme luokassamme kahden viikon ajan liikuntapäiväkirjaa koulupäivien aikana tapahtuneista liikunnoista. Päiväkirjan oli tarkoitus tukea jo liikuntajärjestä toimintamallilla aloitettua liikuntakasvatusta luokassamme. Sen avulla oli konkreettista kertoa lapsille kuinka paljon he liikkuvat koulupäivän aikana ja kuinka tärkeää se on. Lisäksi päiväkirjan avulla oli helppoa kehittää keskustelua liikunnan tärkeydestä ja merkityksestä elämässä sekä myös motivoida lapsia liikkumaan koulupäivän aikana.

Liikuntapäiväkirjan laadinnassa oli erittäin tärkeää ottaa huomioon erityislasten taitotasot. Tässä kohtaa auttoi se, että lapset olivat minulle jo ennestään tuttuja. Se ei liikuntapäiväkirjan onnistumisen kannalta ollut välttämätöntä, mutta se helpotti laatimistyötä merkittävästi. Liikuntapäiväkirjan lähtökohtana oli näyttää lapsille kuinka paljon koulupäivän aikana liikutaan ja kuinka sitä voidaan yhteisillä keinoilla lisätä. Päiväkirjan avulla liikuntakasvatuksellinen ote opetuksessa lisääntyi, sillä liikuntapäiväkirjan täyttämisen yhteydessä keskustelimme liikunnan tärkeydestä ja sen vaikutuksista ihmisiin. Liikuntapäiväkirjan tarkoitus oli toimia myös motivointi keinona liikkumiselle.

Oleellista liikuntapäiväkirjan suunnittelussa oli se, kuinka saada se palvelemaan luokan jokaista oppilasta. Oppilaitamme ajatellen oli tärkeää, että päiväkirja olisi mahdollisimman yksinkertainen, selkeä, hyvin strukturoitu ja ennen kaikkea motivoiva. (Liite 1. Liikuntapäiväkirja).

6.3.3 Liikuntapäiväkirjan toteutus

Jokainen päivä oli merkitty sivun alkuun sille ominaisella värillä, jotka ovat oppilaillemme tuttuja ja joiden avulla arkipäivät muistetaan oikeassa järjestyksessä. Päivän perään kirjoitettiin numeroin jokaisen päivän oikea päivämäärä. Tämän jälkeen päiväkirjaan kirjattiin koulupäivän aikana suoritettut aktiviteetit. Näille oli varattu kolme viivaa, joiden perässä oli kolme hymiötä kuvaamassa tekemisen mielekkyyttä. Vihreällä pohjalla ollut naurava hymiö kuvasi tekemisen olleen mukavaa, keltaisella pohjalla ollut hymiö kuvasi ”en osaa sanoa” vaihtoehtoa ja punaisella pohjalla ollut ikävystynyt hymiö kuvasi aktiviteetin olleen epämukavaa. Jokaiselle viivalle kirjoitettiin siis mitä oli tehty, jonka jälkeen viivan perässä olleista hymiöistä ympyröitiin se vaihtoehto, joka kuvasi omaa tunnetta suoritetusta aktiviteetista. Päivän aktiviteettien kirjaamisen jälkeen jokaisen päivän lopuksi päiväkirja sisälsi jonkinlaisen tehtävän. Tehtävän tarkoitus oli ennen kaikkea motivoida lapsia täyttämään liikuntapäiväkirjaa. Virallisen osuuden jälkeen, lapset saivat ratkoa erilaisia liikuntaan liittyviä tehtäviä. Joukossa oli myös kysymystehtäviä liittyen liikunnan merkitykseen ja tärkeyteen elämässä. Tehtävien laatimisessa oli niin ikään haastavaa saada tehtävistä sopivan tasoisia, jotta ne olisivat lasten mielestä motivoivia.

Vaikka liikuntapäiväkirjaa täytettiin vain koulupäivän ajalta, sisällytin kahden viikon ajalta täytettyyn päiväkirjaan myös molemmat viikonloput mukaan. Iso syy tähän oli lasten motivoinnissa. Liikuntapäiväkirjan näyttäminen ja täyttäminen kotona on monelle lapselle iso asia ja voi myös tukea perheiden yhdessä liikkumista.

6.3.4 Liikuntapäiväkirjan arviointi

Liikuntapäiväkirjan tarkoitus oli kertoa lapsille mitä liikunnallista he puuhaavat koulupäivän aikana ja sitä kautta myös motivoida heitä liikkumaan. Päiväkirjan oli myös tarkoitus olla tietynlainen keskustelun avaaja ja liikuntakasvatuksellisen ilmapiirin kohottaja luokassamme. Arviointiin siitä, kuinka onnistuttiin, vaikutti ennen kaikkea lasten kiinnostus ja osallistuminen liikuntapäiväkirjan täyttöön ja siihen liittyviin keskustelui-

hin sekä tietysti luokkamme muiden aikuisten kommentit ja mielipiteet. Liikuntapäiväkirjasta jäi kaikin puolin positiiviset kokemukset. Lapset suorittivat päiväkirjan täyttämisen moitteettomasti ja loppua kohden yhä omatoimisemmin. Päiväkirjan struktuuri oli onnistunut. Se oli tarpeeksi yksinkertainen ja ymmärrettävä luokkamme jokaiselle oppilaalle. Myös päiväkirjan tehtävät olivat tasoltaan sopivia, ja opettajamme ja toisten ohjaajien mielestä meidän oppilaitamme kehittäviä.

Arvioinnin kannalta liikuntapäiväkirjan positiivista antia oli ennen kaikkea lasten kahden viikonlopun ajalta vapaaehtoisesti täytetyt kohdat. Jokainen lapsi teki muistiinpanot viikonlopun liikunnallisista suorituksista ainakin toiselta viikonloputta ja yli puolet molemmista viikonlopuista. Suoritettuja aktiviteetteja oli monenlaisia ja lapset olivat kirjanneet ylös esimerkiksi seuraavia toimintoja; metsäretki, pihatyöt, pyöräily, leikkipuisto, trampoliini, jalkapallo ja uinti. Liikuntapäiväkirjoja selaillessani huomasin, että enemmän liikkuvilla lapsilla aktiviteetit olivat yleensä suoranaisia urheilulajeja tai urheilu-suorituksia kuten jalkapalloa, pyöräilyä tai uintia. Kun, taas vähemmän liikkuvilla aktiviteetit olivat enemmänkin hyötyliikuntaan suuntautuneita. Heillä aktiviteetit oli kirjattu ylös esimerkiksi termeillä ulkoleikki, leikkipuisto tai haravointi. Mielestäni oli hienoa ja arvioinnin kannalta positiivista, että vähemmän liikkujatkin halusivat täyttää päiväkirjaa ja etsiä viikonlopustaan asioita, jotka sai kirjata päiväkirjaan.

7 Pohdinta

Liikunnan lisääminen koulupäiviin on varmasti monen liikunta-alalla työskentelevän ihmisen suurimpia toiveita. Kaksi viikoittaista liikuntatuntia eivät millään riitä takamaan lapselle hänen tarvitsemaansa liikunnan määrää viikossa, varsinkaan jos lapsi ei liiku lainkaan omalla vapaa-ajallaan. Itse työskenneltyäni viisi vuotta erityislasten parissa, huomasin liikunnan positiivisen merkityksen heidän koulunkäyntiinsä. Liikunnan vaikutukset ovat uskomattoman moniulotteisia erityislapsissa. Koulunkäynnin kannalta merkityksellisimpiä liikunnan avulla opittuja taitoja ovat keskittymiskyvyn parantuminen, vuorovaikutustaitojen kehittyminen ja oman itseluottamuksen kohentuminen. Lisäksi liikunta vaikuttaa positiivisesti lapsen terveyteen, ryhtiin, ruokahaluun ja unen laatuun. Unohtaa ei voi myöskään iloa ja hauskuutta, mitä liikunta tuo elämään. Liikunnan vaikutukset lapseen ovat siis hyvin moniulotteisia ja tärkeitä, ja ne vaikuttavat lapsen koko olemukseen.

Paljon keskustelua herättäneen asian ja etenkin omien kokemusten pohjalta lähdin luomaan luokkaamme liikuntajärjestäjä toimintamallia, jonka avulla koulupäiviin ja viikoihin saataisiin sisällytettyä lisää liikuntaa ja toimintaa liikuntatuntien tueksi. Liikuntajärjestäjä toimintamalli oli tarkoitus sisällyttää koulupäiviin ja toteuttaa sitä jouhevasti koulupäivien sisällä osana normaalia koulupäivää ja sen rutineja. Siinä onnistuttiinkin hyvin ja noin kahden viikon jälkeen liikuntajärjestäjän toimenkuva oli kaikilla muistissa ja tehtävät selvillä. Myös innostuneisuutta, jokaista lasta vuorollaan koskevaa tehtävää kohtaan, oli havaittavissa. Liikuntajärjestäjä tehtävää suunnitellessani, suurimpana motivointi keinona pidin lapsen omaa päätäntävaltaa, kun hän toimii liikuntajärjestäjänä. Kävi hyvin nopeasti ilmi, että se todella toimi suurena motivointikeinona lapsille. Jokainen sai vuorollaan olla opettajan saappaissa ja päättää mitä tehdään ja miten liikutaan. Innostuneisuus näkyi jokaisen lapsen kohdalla, oli kyseessä sitten liikunnallisesti aktiivinen tai liikunnallisesti passiivinen lapsi. Varsinkin liikunnallisesti passiivisten lasten kohdalla innostuneisuuden huomaaminen oli asia, joka oli hyvin palkitsevaa. Leikin tai kisan valitsemisen lisäksi he itse suorittivat tehtävät muiden oppilaiden kanssa. Päätäntävallan ansiota tai ei, antoi se ainakin uskoa, että oikeanlaisilla motivointikeinoilla ja virikkeillä myös vähemmän liikkuvat lapset on mahdollista saada liikkumaan. Onnistumisen elämyksiä saivat leikeissä kaikki myös sen vuoksi, että leikimme monenlaisia leik-

kejä, yhdessä tarvittiin nopeutta, toisessa nokkeluutta ja kolmannessa tarkkuutta. Huomattavissa oli myös se, että osa lapsista osasi itsekin valita leikin, joka sopeutui hänelle itselleen hyvin.

Kun liikuntajärjestäjä toimintamalli alkoi tulla lapsille tutuksi, aloimme täyttää liikuntapäiväkirjaa, mihin kirjattiin kaikki koulupäivän aikana suoritettut fyysiset aktiviteetit. Jokaisella erityislapsella oli oma liikuntapäiväkirja, jota täytettiin koulussa joka päivä kahden viikon ajan. Liikuntapäiväkirja tuki hyvin liikuntakasvatuksellisen otteen lisäämistä luokassa liikuntajärjestäjä toimintamallin rinnalla. Liikuntajärjestäjä toimintamallitakasi sen, että kaikille lapsille tuli jokaiselle päivälle merkattavaa, eikä kenenkään tarvinnut jättää päiväkirjaa milloinkaan tyhjäksi. Täyttäessämme päiväkirjaa, keskustelimme samalla liikunnan tärkeydestä ja sen vaikutuksista. Päiväkirjan täyttämiseksi oli varattu jokaiselle päivälle sama aika. Sen täyttäminen aloitettiin aina noin puolituntia ennen koulun päättymistä, jotta kaikki päivän aikana suoritettut aktiviteetit saatiin kirjattua ylös. Myös päiväkirjan täytöstä tuli lapsille nopeasti rutiininomaista ja he ottivat päiväkirjan esille omatoimisesti, vaikka täyttäminen suoritettiin yhdessä.

Liikuntapäiväkirjan tukemana keskustelimme liikunnan terveystaustista ja muista tärkeistä asioista joihin liikunta meissä vaikuttaa. Keskusteluista tulikin hyvin hedelmällisiä ja varmasti opettavaisia myös lasten näkökulmasta katsoen. Hyvin oleellista keskusteluissa oli erityislapsien kuunteleminen ja heidän näkemyksiensä ymmärtäminen. Lapset näkivät liikunnan positiiviset vaikutukset kukin omalla tavallaan, esimerkiksi kunnon nousuna ja lihasten kasvuna. Liikunnan katsottiin olevan myös terveellistä sen vuoksi, koska se rasittaa elimistöä ja laittaa sen hikoilemaan. Kommenttien osalta ero liikunnallisten lasten ja vähemmän liikkuvien lasten osalta olivat selkeästi nähtävissä. Siinä missä liikunnallinen lapsi näki liikunnan rasitukset positiivisena asiana, vähemmän liikkujat murehti esimerkiksi sitä, että liikunnan aikana tulee hiki. Yhtenä työn tavoitteena oli luoda luokkaan liikuntaan innostava ja liikunnasta keskustelevalle ilmapiiri. Keskustelun osalta voin sanoa tavoitteen toteutuneen, sillä keskustelua syntyi ja monenlaisia mielipiteitä kuultiin. Parasta antia ilmapiirin kohentumisesta oli lasten kanssa käyty keskustelu voittamisesta ja häviämisestä. Meidänkin luokalla yleisesti pinnalla olevan aiheen läpikäyminen yhdessä kaikkien oppilaiden kanssa helpotti asian sisäistämistä paremmin

kuin sen läpi käyminen esimerkiksi liikuntatunnin jälkeen kahden tunnilla kinastelleen oppilaan kesken. Erittäin tärkeänä pidin myös sitä, että kaikki lapset osallistuivat keskusteluun vähintään pienen avustuksen tuella. Kaikkia kuunneltiin ja kaikki saivat kertoa omia mielipiteitään ja kokemuksiaan liikunnasta. Lasten kertomat omat kokemukset avasivat myös heidän liikuntamieltymyksiään, joiden tietämisestä voi olla jatkossa hyötyä. Puhumalla liikunnan terveysvaikutuksista yksin luokan edessä, oppiminen olisi varmasti jäänyt melko vähäiseksi, mutta yhteisen keskustelun kautta asioiden oppiminen ja omaksuminen mahdollistui.

Liikuntapäiväkirjan täyttämisen osalta ei ollut juurikaan eroa oliko kyseessä liikunnallinen tai liikkumattomampi erityislapsi. Täytimme päiväkirjaa niin, että jokainen sai ensin kertoa mitä on päivän aikana touhunnut, jonka jälkeen kirjasimme asiat päiväkirjaan. Ero liikkujien ja vähemmän liikkuvien kesken tuli innokkuudesta kertoa tekemiään asioita. Kun innokas liikkuja sai kertoa tekemistään asioista, mietti hän kaikki mahdolliset koulupäivän aikana suoritettut toiminnot, jotka voisi kirjata ylös ja näin saisi kasvatettua omaa listaansa. Kun liikunnallisesti passiivisempi lapsi olisi kirjannut ylös vain niin sanotut pakolliset toiminnot kuten liikuntatunnit tai liikuntajärjestäjän liikuntatuokiot. Kirjattuamme päivän toiminnot päiväkirjaan, saatoimme keskustella yhdessä päivän liikuntasaldosta ja siitä kuinka paljon olisi hyvä liikkua vielä omalla vapaa-ajallaan.

Koulupäivän aikana tapahtuneiden liikuntatuokioiden mielekkyyttä kartoitin hymiöillä, jotka oli sijoitettu päiväkirjaan liikuntasuoritukselle varatun rivin perään. Rengastettavia hymiöitä oli kolme erilaista, jotka kuvasivat tekemisen mielekkyyttä. Ilokseni huomasin, että hymiöitä käytettiin hyvin moninaisesti, eikä jumiuduttu aina samaan, mikä oli päiväkirjaa laatiessani pohdintani alla. Hymiöt olivat onnistuneet ja hyvin strukturoitu tapa kysyä erityislapsilta tekemisen hauskuutta. Kävimme usein läpi myös kyselykierroksen, missä lapset saivat kertoa toiminnon ja hymiön minkä olivat päiväkirjaan merkanneet. Samalla he saivat perustella, miksi päätyivät kyseiseen hymiöön. Hymiöiden kohdalla ero aktiivisten ja passiivisten lasten kesken oli odotetunlainen. Liikkuvilla lapsilla hymiöt olivat suurimmaksi osaksi positiivisia, kun liikunnallisesti passiivisilla lapsilla hymiöiden kirjo oli laajempi.

Liikuntasuoritusten kirjaamisen ja niiden mielekkyyden arvioinnin jälkeen jokainen päivä liikuntapäiväkirjassa sisälsi erinäisen tehtävän, jonka oli tarkoitus olla osa liikuntapäiväkirjan täyttämisen motivointia. Tehtävän tekoon sai siirtyä kun päivän aktiviteetit oli ensin kirjattu päiväkirjaan. Päiväkirjaa laatiessani haasteena oli tehdä tehtävistä sopivan vaikeita, jotta kaikilla luokkamme oppilaista olisi mahdollisuus suoriutua niistä. Tehtävät soveltuivat lopulta erinomaisesti luokkamme tasoon ja kaikki pystyivät tekemään ne vähintään pienellä avustuksella ja osa täysin omatoimisesti. Merkille pantavaa oli se, että vahvasti motivointi keinoksi suunnittelemani tehtävät eivät olleet niin merkittävässä roolissa päiväkirjan täyttämässä kun olin alun perin ajatellut.

Päiväkirjan onnistumisen kannalta suuressa roolissa oli sen selkeä struktuuri. Koska tunsin lapset entuudestaan, helpotti se merkittävästi päiväkirjan laadinnassa ja suunnittelussa. Kaikki ylimääräinen oli jätetty pois ja sivuilla oli vain kaikki tarvittava. Struktuurin puolesta päiväkirjassa ei ilmennyt mitään, mitä olisi tarvinnut jälkepäin muuttaa. Ainoa asia, joka varsinkin alussa tuotti haasteita, oli oikealla sivulla pysyminen. Päiväkirjaa täytettäessä usea lapsi lähti helposti selailemaan muita sivuja ja niiden tehtäviä. Silloin mietin olisiko päiväkirja pitänyt tehdä irtolehtisiksi ja antaa vain kyseisen päivän sivu oppilaille. Alun selailun jälkeen tilanne kuitenkin rauhoittui, eikä se enää myöhemmin vaikuttanut päiväkirjan täyttöön. Kävimme myös ensimmäisen päiväkirja päivän jälkeen kirjan yhdessä läpi, jotta kaikki saivat rauhassa ja luvan kanssa selata kirjan kertaalleen läpi. Asia, joka myös mietitytti ennen päiväkirja tuntien aloittamista eniten, oli se, että kaikki saman päivän tehtävät olivat samalla sivulla ja näkyvissä samaan aikaan. Erityislastemme kohdalla vaarana oli, että motivointi tehtävien tekeminen alkaisi ennen kuin liikuntasuoritukset olisi merkitty päiväkirjaan. Tämä pelko kuitenkin osoitautui vääräksi. Kuten jo ennalta mainitsin, eroa aktiviteettien kirjaamisen ja tehtävien teon motivaatiossa ei juuri ollut.

Kuinka paljon liikuntajärjestäjä ja liikuntapäiväkirja toimintamalli edistivät liikuntakasvatuksellista otetta luokassamme? Muutos entiseen oli huomattava. Muutos eritoten liikunnallisesti passiivisiin lapsiin oli selkein, mikä olikin työn parasta antia. Liikunnallisesti aktiiviset lapset liikkuisivat koulupäivien aikaan varmasti samalla tavalla ilman liikuntajärjestäjääkin, mutta passiivisten lasten kohdalla tilanne on päinvastainen. Heille liikuntajärjestäjä toimintamallista oli hurjasti hyötyä. Oli erittäin palkitsevaa huomata,

että oikeilla toimintatavoilla voidaan vaikuttaa myös vähemmän liikkuviin lapsiin. Enkä näe, että aktiivisia lapsiakaan ei saisi kannustaa liikkumaan yhä lisää, saati keskustelemaan heidän kanssaan liikunnan positiivisista vaikutuksista ihmisiin. Liikuntakasvatuksellisesta näkökulmasta katsoen työssäni onnistuttiin hyvin, ajatellen kohderyhmää. Parhaimpana mittarina sille pidän seikkaa, että lapset puhuivat myöhemminkin liikunnallisten asioiden lomassa liikunnan tärkeydestä ja sen vaikutuksista. Mielestäni pääasia oli ennen kaikkea päästä keskustelemaan ja kuuntelemaan lasten mietteitä liikunnasta ja kuinka he sen kokevat. Hyvän keskusteluyhteyden löydyttyä lasten kanssa voitiin asioihin sisällyttää hieman puhdasta tietoaakin. Työn kaikista suurin tavoite oli kuitenkin lisätä konkreettisesti liikuntaa ja toimintaa koulupäiviin, missä myös onnistuttiin. Liikuntajärjestäjä oli selkeä ja helposti toteutettava toimintamalli, jonka avulla kouluviikkoihin saatiin ajallisesti miltei yksi liikuntatunti lisää.

Tulevaisuutta ajatellen liikuntajärjestäjä toimintamallista olisi varmasti hyötyä myös jatkossa useille luokille. Kuten sanottua se on helppoa ottaa käyttöön ja ajankohdat liikuntajärjestäjän liikuntatuokioille kukin luokka voi räätälöidä itselleen sopiviksi. Alkuun voi lähteä vaikka yhdestä tuokiosta viikossa ja tarvittaessa toimintaa voi lisätä lukujärjestyksen mahdollistamissa puitteissa. Tekemällä liikuntajärjestäjästä osa luokan normaalia toimintaa, tulee viikoittaista aktiivisuutta koulussa lisättyä. Pienikin aktiivisuustason nostaminen koulupäivissä ja viikoissa on askel kohti liikunnallisempaa kouluarkea. Liikuntapäiväkirjan osalta toiminta voisi jatkua ottamalla päiväkirja esimerkiksi liikuntatuntien tueksi. Pitämällä kirjaa liikuntatunneista, niiden sisällöstä sekä niiden mielekkyydestä saataisiin varmasti aikaan yhteistä keskustelua liikunnan tärkeydestä ja hyödyistä. Myös lasten liikunnalliset kiinnostuksen kohteet tulisivat paremmin esille. Luokassa on vain sovittava päiväkirjan täyttämiseksi sopiva hetki, ettei arvokkaita liikuntatunteja kulu liikuntapäiväkirjan ylläpitämiseen. Koulumme isoimmilla oppilailta onkin lukujärjestyksessä jo terveystiedon tunteja, joille heidän kohdallaan voisi kuvitella päiväkirjan täyttämisen sopivan mainiosti.

Arviointiini siitä miten opinnäytetyössäni onnistuttiin, vaikuttivat suuresti erityislapsilta saatu palaute. Suurimpana positiivisena palautteena pidin lasten hyvää ja innokasta osallistumista liikuntajärjestäjän tehtävään sekä liikuntapäiväkirjan täyttöön. Se kuinka he suorittivat tehtävänsä, antoi positiivisen kuvan työtä kohtaan. Lapsilta saatu palaute

toimi mielestäni parhaimpana mittarina työni onnistumisen kannalta. Lisäksi teetin arvioinnin tueksi luokkamme opettajalle kirjallisen arviointikyselyn, jossa hain vastauksia työtä koskeviin oleellisiin kysymyksiin. Kävimme sanallisesti työtämme läpi myös viikoittaisessa ryhmäpalaverissamme, jossa olivat paikalla luokkamme kaikki aikuiset. Luokkamme opettajan ja luokan muiden aikuisten havaintojen perusteella työ oli myös onnistunut ja ennen kaikkea tarpeellinen. Ennen opinnäytetyötänikin luokassamme oli tavoitteena pitää lapset mahdollisimman aktiivisina, joten työni tuki tuota tarvetta erinomaisesti. Opettajamme mukaan työ oli erittäin tarpeellinen ja toimi niin kuin oli suunniteltu. Liikunnan määrä luokassamme lisääntyi ja myös lasten asenne liikuntaa kohtaan koheni. Positiivisina asioina opettajamme koki myös liikuntajärjestäjän toiminnan avulla tapahtuneen koulupäivän uudelleen rytmittymisen, mikä vaikutti positiivisesti keskittymiskykyyn tunneilla. Myös liikuntapäiväkirjan tehtäviä pidettiin tasoltaan sopivina sekä muutenkin mielekkäinä ja yleisesti kehittävinä.

Liikuntajärjestäjä toimintamalli toimi hyvin meidän luokassamme, mutta on muistettava, että erityisluokissa tasot vaihtelevat ja lasten ikäkin vaikuttaa merkittävästi toimintaan. Jotta liikuntajärjestäjä olisi toimiva liikuttaja, täytyy toiminnan tuntua lasten mielestä motivoivalta ja mukavalta. Leikkien suhteen oleellisinta on, että eritasoiset liikkujat on huomioitu niin, että leikit ja pelit ovat kaikkia lapsia motivoivia. Miettiessäni liikuntajärjestäjä toimintamallin kehittämistä, voisi luokan kesken tehty yhteinen leikkilista olla ratkaisuna kaikkien lasten motivointiin. Siihen listattaisiin kaikkien oppilaiden suosikki leikit ja pelit. Tämän jälkeen jaoteltaisiin ne kahteen ryhmään niin, että toisessa ryhmässä olisi nopeutta ja voimaa vaativia leikkejä ja toisessa ketteryyttä ja oveluutta vaativia leikkejä. Liikuntajärjestäjän tehtävänä olisi valita molemmista ryhmistä yksi leikki leikitäväksi välitunnille. Tällöin leikkien kirjo välitunneilla olisi kattavampi.

Lasten ikä tuo mukanaan omat haasteensa. Miettiessäni kohderyhmäksi koulumme pienimpien erityislasten luokkaa, liikuntatuokion organisointia tulisi miettiä uudelleen. Koska pienemmät lapset eivät ole niin omatoimisia, aikuisten rooli toiminnan suhteen kasvaisi. Liikuntatuokio olisi pitkälti aikuisen vetämä, mutta ei se toisaalta poistaisi lapsilta liikunnan riemua ja iloa saati sen tuomaa monipuolista hyötyä lapsille. Silloin useamman aikuisten sitouttaminen toimintaan olisi kuitenkin pakollista, eikä se aina ole helppoa saati mahdollista. Pohtiessani liikuntajärjestäjän soveltuvuutta koulumme van-

himmille erityislapsille, katson heidän motivoinnin olevan suurin haaste. Heitä ajatellen myös liikuntamuotoja olisi syytä tarkastella uudestaan. Leikit vaihtuisivat luultavasti peleihin ja niissä tulisi saada käyttöön koulun välitunneille tarjoamia urheiluvälineitä. Luokasta riippuen liikuntajärjestäjän toimintaa on siis sovellettava, jotta se motivoisi kaikkia lapsia liikkumaan.

Opinnäytetyössäni esittelemilläni toimintamalleilla on käyttöä myös tulevaisuudessa. Koulupäiviin tulisi saada enemmän aktiivista tekemistä ja vähemmän pulpetissa istumista. Opinnäytetyöni tarjoaa yhdenlaisen keinon koulupäivien aktivoimiseksi. Sovelletuna liikuntajärjestäjä toimintamalli voisi auttaa useita luokkia liikunnan lisäämisessä koulupäiviin. Opinnäytetyöni osoitti, että toimintamallit toimivat käytännössä ja niiden avulla lasten liikkumista saatiin kasvatettua. Liikuntajärjestäjä toimintamallia on tarkoitus jatkaa luokassamme myös tulevaisuudessa.

Lähteet

Ahvenainen, O., Ikonen, O & Koro, J. 2001. Johdatus erityiskasvatuksen käytäntöön. Tummavuoren Kirjapaino Oy. Vantaa.

Arvonen, S. 2007. Meidän Perhe liikkuu. Saarijärven Offset Oy 2007.

Autio, T. 2010, Liiku ja leiki, Motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Autio, T., Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito, Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Prima Oy. Helsinki.

Fogelholm, M., Vuori, I & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Gummerrus kirjapaino. Jyväskylä.

Hautamäki, J., Lahtinen, U., Moberg, S & Tuunainen, K. 2002. Erityispedagogiikan perusteet. Tummavuoren Kirjapaino Oy. Vantaa.

Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T & Kytökorpi, L. 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2009. Kehitysvammaisuus. WSOY Oppimateriaalit Oy 2009.

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. Integraatio ja inklusio. Luettavissa:

<http://www.kvtl.fi/fi/perhesivut/lapsi-kasvaa/koululainen/integraatio-ja-inklusio/>.

Luettu: 4.9.2014.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Gummerrus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Moberg, S., Hautamäki, J., Kivirauma, J., Lahtinen, U., Savolainen, H & Vehmas, S. 2009. Erityispedagogiikan perusteet. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Tammer-Paino Oy. Tampere

Mälkiä, E. 1991. Erityisliikunta I. soveltavan liikunnan perusteet. Gummerrus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Sherborne, V. 1993. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. Hakapaino Oy.

Sherborne, V. 2000. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. Toinen painos. Hakapaino Oy. Helsinki.

Zimmer Renate. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Toinen painos. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Liitteet

Liite 1. Liikuntapäiväkirja

LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA



MAANANTAI

LIIKUNTA KOULUPÄIVÄN AIKANA

YMPYRÖI

1. _____



2. _____



3. _____



PIIRRÄ KUVA

TIISTAI

LIIKUNTA KOULUPÄIVÄN AIKANA

YMPYRÖI

1. _____



2. _____



3. _____



MIKSI LIIKUNTA ON TÄRKEÄÄ?

1. _____

2. _____

3. _____

KESKIVIIKKO

LIIKUNTA KOULUPÄIVÄN AIKANA

YMPYRÖI

1. _____



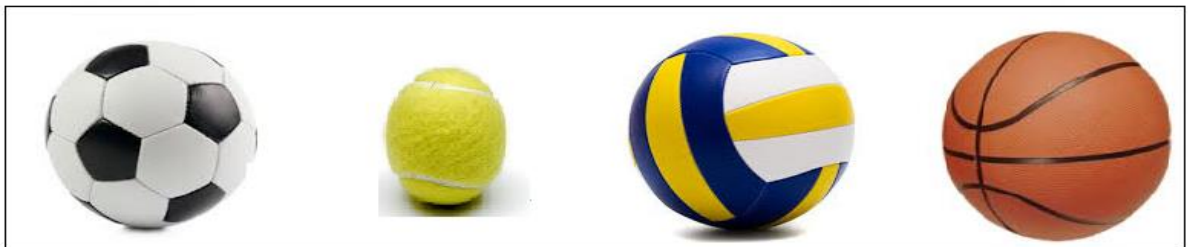
2. _____



3. _____



YHDISTÄ PELIVÄLINEET



TORSTAI

LIIKUNTA KOULUPÄIVÄN AIKANA

YMPYRÖI

1. _____



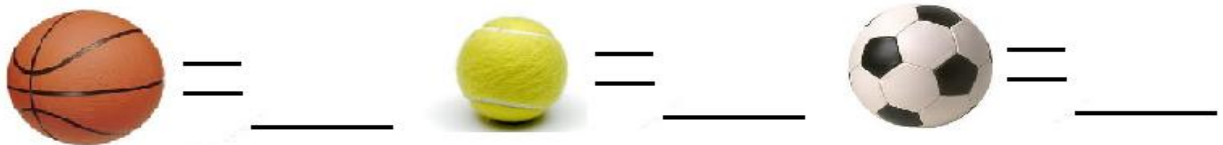
2. _____



3. _____



KUINKA MONTA PALLOA LÖYDÄT?



PERJANTAI

LIIKUNTA KOULUPÄIVÄN AIKANA

1. _____

2. _____

3. _____

YMPYRÖI



ETSI RUUDUKOSTA URHEILULAJIT

M	U	A	H	U	Q	P	U	E
J	Ä	Ä	K	I	E	K	K	O
N	S	K	A	E	R	O	S	H
P	R	H	P	M	V	L	Y	B
U	L	I	N	S	Ä	H	L	Y
I	S	I	U	V	N	A	O	I
N	V	H	Ö	J	M	P	Ä	T
T	L	T	K	R	A	T	R	H
I	Ö	O	T	E	N	N	I	S

JÄÄKIEKKO

HIIHTO

UINTI

SÄHLY

TENNIS

LAUANTAI

MITÄ HARRASTIN LAUANTAINA?

YMPYRÖI

1. _____



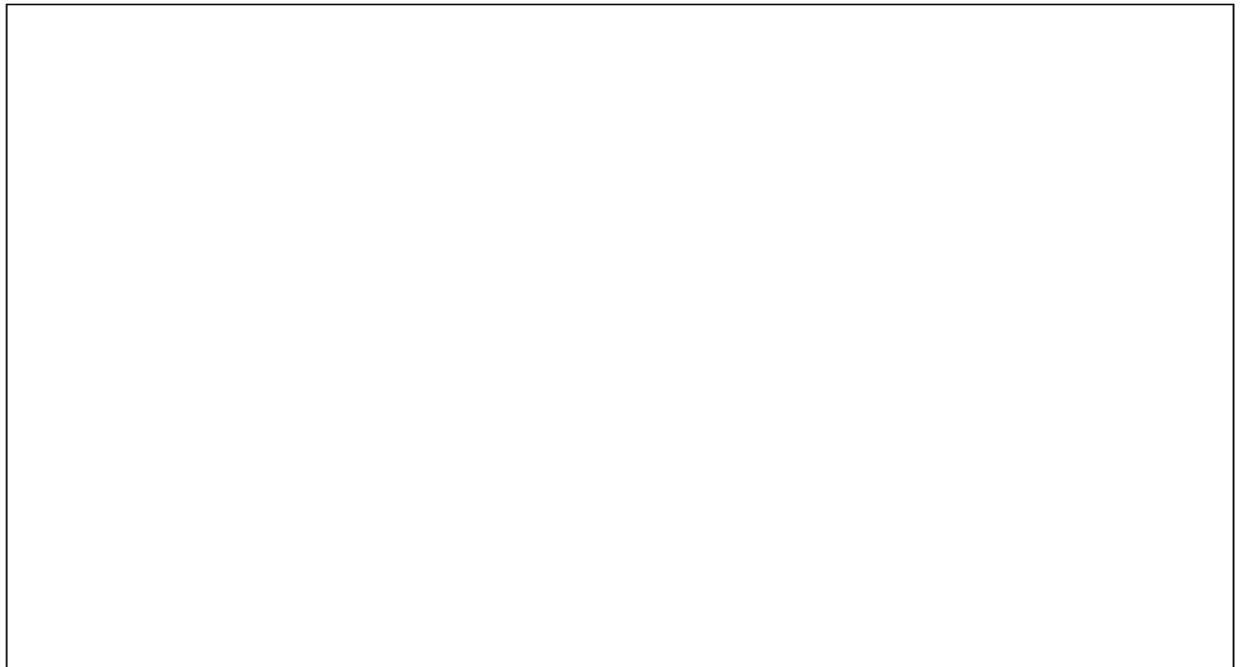
2. _____



3. _____



PIIRRÄ KUVA



SUNNUNTAI

MITÄ HARRASTIN SUNNUNTAINA?

YMPYRÖI

1. _____



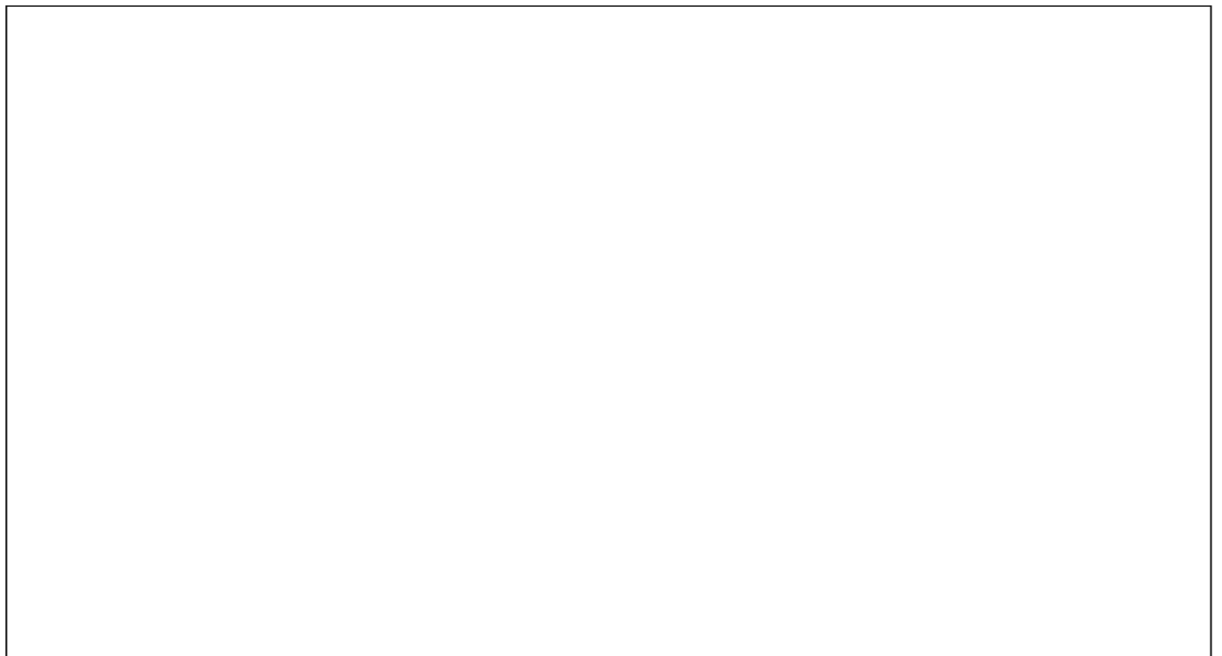
2. _____



3. _____



PIIRRÄ KUVA



MAANANTAI

LIIKUNTA KOULUPÄIVÄN AIKANA

1. _____

2. _____

3. _____

YMPYRÖI



YMPYRÖI KUVISTA VIISI EROAVAISUUTTA



TIISTAI

LIIKUNTA KOULUPÄIVÄN AIKANA

YMPYRÖI

1. _____



2. _____



3. _____



MINKÄLAISESTA LIIKUNNASTA PIDÄN ENITEN?

1. _____

2. _____

3. _____

KESKIVIIKKO

LIIKUNTA KOULUPÄIVÄN AIKANA

YMPYRÖI

1. _____



2. _____



3. _____



MIKÄ KUVA EI KUULU JOUKKOON?



TORSTAI

LIIKUNTA KOULUPÄIVÄN AIKANA

1. _____

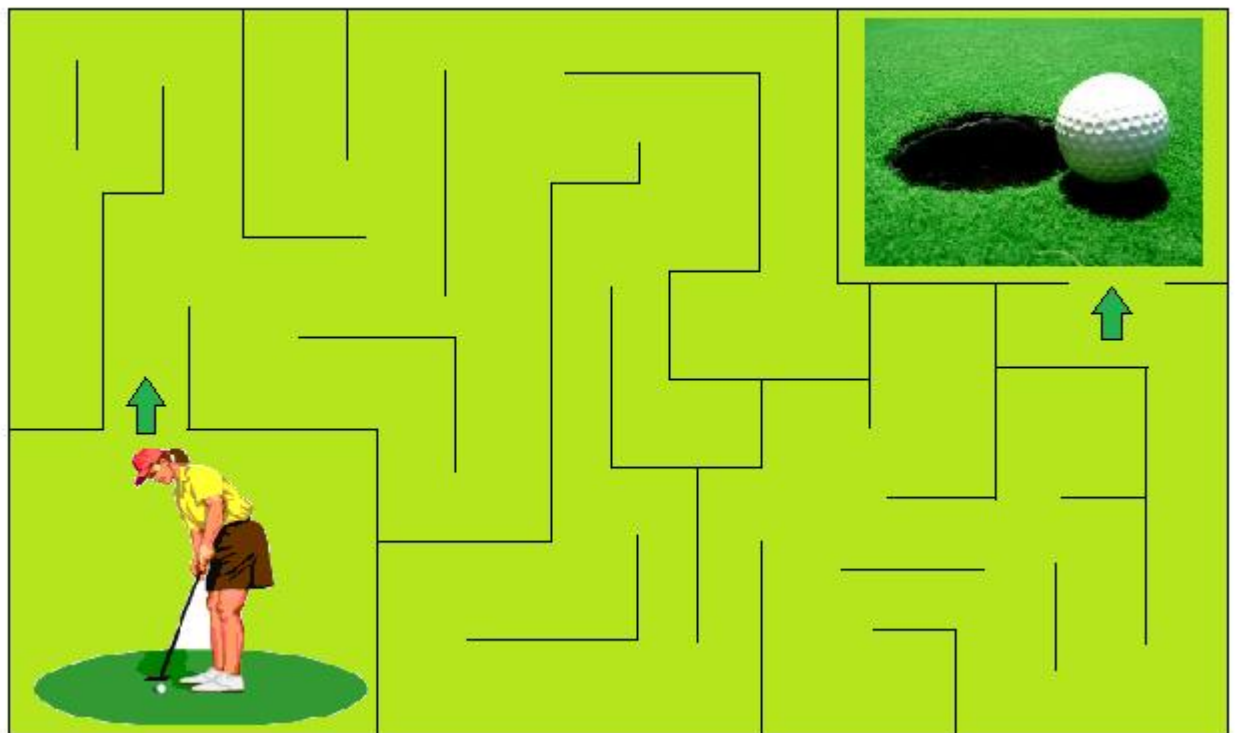
2. _____

3. _____

YMPYRÖI



PIIRRÄ GOLFPALLON REITTI REIKÄÄN



PERJANTAI

LIIKUNTA KOULUPÄIVÄN AIKANA

YMPYRÖI

1. _____



2. _____



3. _____



YHDISTÄ URHEILUVÄLINEET



LAUANTAI

MITÄ HARRASTIN LAUANTAINA?

YMPYRÖI

1. _____



2. _____



3. _____



PIIRRÄ KUVA

SUNNUNTAI

MITÄ HARRASTIN SUNNUNTAINA?

YMPYRÖI

1. _____



2. _____



3. _____



PIIRRÄ KUVA