

## Ohjaamisen taikaa

- **Eväitä ja tukea psykomotorisesta lähestymistavasta lasten perusliikunta-  
kurssilla ohjaamiseen**

Elina Räsänen

<b>Tekijä(t)</b> Elina Räsänen	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma (amk)	
<b>Opinnäytetyön otsikko</b> Ohjaamisen taikaa – Eväitä ja tukea psykomotorisesta lähestymistavasta lasten perusliikuntakurssilla ohjaamiseen	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 38+16
<p>Opinnäytetyön tavoitteena ja tarkoituksena oli kehittää kurssisuunnitelma sekä antaa käytännöllisiä harjoitteita ja sovelluskykyisiä leikki- ideoita uusille tai jo kokeneille perusliikuntakurs- sin ohjaajille. Perusliikuntakurssi on Espoon liikuntapalveluiden kurssi, joka on tarkoitettu 5-7- vuotiaille motorista tukea tarvitseville lapsille. Opinnäytetyön kurssisuunnitelmassa ohjaami- sen tukena käytettiin psykomotorista lähestymistapaa.</p> <p>Opinnäytetyön käytännön tehtävät - ohjaaminen, kyselyn jakaminen vanhemmille lapsen esi- tiedoista, lasten testaaminen, kurssilla tehtävien suunnitelmien tekeminen ja toteuttaminen - ajoittuivat Espoon liikuntapalveluiden ohjatun kauden 2014- 2015 ajalle. Perusliikuntakurssin ohjaajat olivat suuressa roolissa työn toteuttajina. Ohjaajat työstivät ryhmän tapojen ja toimin- tatavan oppimista sekä havainnoivat lapsia liikunnassa. Tuntien teemat ja kurssisuunnitelma tehtiin ohjaajien kanssa yhdessä harjoitellen ja ohjaajat toteuttivat suunnitelmaa ryhmässä keväällä 2015. Ohjaajia, lapsia, liikunnansuunnittelijaa ja fysioterapeuttia haastateltiin kauden jälkeen.</p> <p>Haastattelut tehtiin ohjaajille, lapsille ja neuvonantajille. Ohjaajahaastattelun tuloksena kausi- suunnitelman myötä saatiin uusia mahdollisuuksia toimia myös vaikeissa ohjaustilanteissa. Haastattelussa ilmeni tarvetta kehittää lasten vanhemmille jaettavan esitietolomakkeen uu- delleen muokkaamista sekä ohjaajien keskinäistä arvioimista tuntien kulusta. Liikunnansuun- nittelijan ja fysioterapeutin kehittämistavoitteena olivat ohjaajien kouluttaminen, tutustuminen vastaavanlaisiin ryhmiin ja osaamisen jakaminen tarpeen mukaan. Fysioterapeutti suositteli ohjaajia käyttämään visuaalista kuvataulua ohjauksen tukena.</p> <p>Kokonaisuuden toteuttaminen kollegojen kautta sujui suhteellisen hyvin, vaikka haasteita prosessin aikana olikin. Haasteeksi koituivat tehtävien delegoiminen ryhmän ohjaajille ja psy- komotorisen lähestymistavan ideologian välittäminen. Psykomotorisen lähestymistavan aja- tukset antoivat käsityksen monista asioista, joita tulisi huomioida ohjaamisessa. Psykomo- torinen lähestyminen antoi ohjaukseen rohkeutta kokeilla uusia näkökulmia ja sekä suunnitel- man yhden kauden ajaksi. Opinnäytetyön on jatkossakin tarkoitus tulla mahdollisimman konk- reettiseen käyttöön ja työssä kehittymiseen, etenkin lasten liikunnan ohjaamiseen.</p>	
<b>Asiasanat</b> Psykomotoriikka, didaktiikka, motoriset taidot	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Psykomotoriikka motorisen kehittymisen tukena .....	3
2.1	Motoristen perustaitojen oppiminen lapsilla .....	4
2.2	Motoristen taitojen oppimisen haasteita .....	5
2.3	Aistit liikunnassa- havaintomotoriikka .....	8
2.4	Leikin merkitys liikunnassa .....	9
3	Psykomotorinen lähestymistapa liikunnan ohjauksessa .....	10
3.1	Oppimistyyliä ohjaustilanteissa .....	11
3.2	Opetustyyliä ohjaustilanteissa .....	12
3.3	Monipuolinen ohjaaminen psykomotorisesta näkökulmasta .....	12
3.3.1	Minäkäsityksen vahvistaminen .....	13
3.3.2	Didaktisia painoalueita ja onnistunut ohjaaminen .....	14
4	Työn tavoite ja kohde .....	17
5	Kohti innostavia ohjausratkaisuja perusliikuntakurssilla .....	19
5.1	Työn toteutusaikataulu ja eteneminen .....	20
5.2	Perusliikuntakurssin syksy 2014 .....	21
5.3	Motorisessa testauksessa tehtyjä havaintoja .....	22
6	Kurssisuunnitelman antia perusliikuntakurssille .....	24
7	Kurssisuunnitelman arviointia .....	26
7.1	Ohjaajien haastattelu .....	26
7.2	Lasten haastattelut .....	28
7.3	Liikunnansuunnittelijan ja fysioterapeutin haastattelu .....	30
8	Pohdinta .....	32
	Lähteet .....	36
	Liitteet .....	39
	Liite 1. Kurssisuunnitelma 5-7 vuotiaiden perusliikuntakurssille .....	39-48
	Liite 2. Esitietolomake .....	49
	Liite 3. Valokuvaus- ja testauslupa .....	50
	Liite 4. Perusmotoristen testien arviointi- ja havainnointikaavake .....	51-52
	Liite 5. Haastattelu ryhmän ohjaajille .....	53
	Liite 6. Haastattelu lapsille .....	54
	Liite 7. Haastattelu liikunnansuunnittelijalle ja fysioterapeutille .....	55

# 1 Johdanto

Liikunta ja liikkuminen merkitsevät lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä hyvin paljon. Monet liikunnassa opeteltavat osa-alueet, kuten kehon hahmottaminen, muotojen, suuntien ja etäisyyksien tunnistaminen, kehon hallinnan, koordinaation sekä rytmikan kehittyminen, edistävät muun muassa keskittymiskyvyn ja oppimisvalmiuksien kehittymisessä. Jo ennen kouluikää lapsen kokemusmaailma on karttunut monista havainnoista, joita lapsi on arkitoiminnoissaan ja leikeissään saanut kokea. (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen, 2005, 8, 25-33.) Liikunnan ohjauksessa ja opetuksessa käytetään vielä nykyäänkin harmittavan vähän havainnointia, eikä huomioida tarpeeksi sen yhteyttä toiminnallisuudelle. Edelleen painotetaan fyysisten ominaisuuksien harjoittelemista. (Jaakkola 2010, 55.)

Lasten perusliikuntakurssin ohjaaminen ei ole mitenkään yksiselitteinen juttu: tunnilla koetaan usein haasteellisia tilanteita, joissa ohjausvarmuus punnitaan. Näissä tilanteissa ohjaajan tulisi löytää ratkaisuja nopeasti, jotta jokainen voi saada mukavia kokemuksia liikunnasta. Lasten perusliikuntakurssi on tarkoitettu motorista tukea tarvitseville lapsille, joilla on erilaisia tuen tarpeita. Ohjaajalla on suuri rooli perusliikuntakurssilla ohjaamisessa. Myös ohjaukselliset taidot korostuvat perusliikuntakurssilla. Perinteinen ohjaustyyli näissä ryhmissä ei välttämättä toimi parhaalla mahdollisella tavalla. Ohjaajalla tulee olla hyvät sosiaaliset vuorovaikutustaidot. Ohjaajan tulee kuunnella, kannustaa ja rohkaista sekä luoda lapselle tunne siitä, että hän kokee tulleensa hyväksytyksi ryhmään. Ohjauksen selkeyttä, soveltamiskykyä ja tilannetajua pidetään arvossa. (Autio & Kaski 2005, 82-102, 114.) Ohjauksen tulisi lisäksi olla leikinomaista ja hauskaa, mutta kuitenkin motorisiin perustaitoihin valmistavaa toimintaa (Kimpassa kuntoon 2015-2016, 15).

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on antaa monipuolinen, selkeä ja tiivis ohjeistus tuleville ohjaajille Espoon liikuntapalveluissa. Opinnäytetyön tuotoksena on liitteenä kurssisuunnitelma syys- tai kevätkauden ajaksi. Kurssisuunnitelman monipuoliset ja muutoskykyiset leikit voivat toimia ongelmanratkaisuina mahdollisissa tunnilla ilmenevissä haastavissa tilanteissa. Perinteisen ohjaustavan apuna ja suunnitelman rakenteissa käytetään myös psykomotorista lähestymistapaa. Kokonaisuudessaan opinnäytetyö antaa eväitä, rohkaista ja uusia näkökulmia ohjaukseen sekä ohjaajille käyttöön yhden kauden suunnitelman.

Opinnäytetyön on tarkoitus tulla mahdollisimman konkreettiseen käyttöön ja työssä kehittymiseen. Työn kohderyhmänä, johon kurssisuunnitelma tehdään, on liikuntapalvelujen järjestämä perusliikuntakurssi 5-7-vuotiaille motorista tukea tarvitseville tytöille ja pojille. Espoon kaupungin liikuntapalveluiden kurssikuvauksessa mainitaan, että ”Liikuntaryh-

mässä kehitetään liikunnallisia valmiuksia leikkien ja liikunnallisin harjoittein” (Kimpassa kuntoon 2015-2016, 15).

Liikunnanohjaustilanteissa ja kurssisuunnitelman rakenteessa käytetään paljon luovuuteen, leikinomaiseen liikuntaan, teemaan ja tarinoihin sekä aisteihin ja mielikuviin perustuvaa ohjaustapaa. Tällaista ohjaustapaa liikunnanohjauksessa kutsutaan myös psykomotoriseksi lähestymistavaksi. Tässä opinnäytetyössä halutaan psykomotoriikan termeistä käyttää juuri psykomotorista lähestymistapaa, sillä psykomotoriikkaa voidaan pitää enemmänkin ajattelutapana, eikä niinkään menetelmänä tai teoriana (Ahlstrand 26.8.2014). Liikuntaa on hyvä toteuttaa kaikkia aisteja apuna käyttäen, sillä oppimista tapahtuu myös havaintomotoriikan kautta (Rintala ym. 2005, 76). Myös leikin merkitys huomioidaan liikuntatilanteiden järjestämisessä.

Psykomotoriikka tarkoittaa havaintojen, tunteiden, kokemusten ja ajatuksen yhdistymistä liikkeeseen, jossa mieli ja keho toimivat yhteistyössä toiminnallisena kokonaisuutena. Motorisessa kehityksessä psykomotoriikka tuo mukaan havainnot ympäristöstä sekä omasta kokemuksista ja kehontuntemuksista. (Zimmer 2011, 18-19.) Psykomotorisella lähestymistavalla ei ole tarkoitus opettaa tiettyjä liikuntataitoja tai suoritusten parantamista. Psykomotorisella lähestymistavalla on ajatus kehittää lapsen luovuutta liikkuen ja elämysten ja ilmaisukyvyn kautta- kokemalla tiivis yhteys kehon ja motorikan sekä mielen ja psyykeen välillä. (Zimmer 2001, 150.) Ohjauksessa toteutettava lähestymistapa vakauttaa lapsen persoonallisuutta ja auttaa vahvistamaan omiin kykyihin luottamista, ja näin myös positiivinen minäkäsitys kehittyy (Zimmer 2011, 69).

Innoittajana opinnäytetyön tekemiseen ovat olleet monet psykomotoriikka koulutukset ja seminaarit ja niistä poikunut kiinnostus uudentyylliseen ohjaukselliseen näkökulmaan. Psykomotorinen lähestymistapa tarjoaa kaikille onnistumisen kokemuksia, motivaatiota ja haastetta omien kenties kangistuneiden ohjaustapojen muokkaamiseen. Tämän opinnäytetyön ehkä tärkein sanoma - Ohjaamisen taikaa - voidaan kokea juuri silloin, kun uskalletaan kokeilla ohjauksessa erilaisia asioita ja oman mukavuusalueen rajojen ylittämistä rohkeasti hyvällä asenteella (Ahlstrand & Borremans 20.8.2015).

## 2 Psykomotoriikka motorisen kehittymisen tukena

Motorisella kehitymisellä lapsen näkökulmasta tarkoitetaan fyysistä kehittymistä eli kasvua, jossa hermostollisella kypsymisellä on suuri rooli. Motoriseen kehittymiseen lapsella vaikuttavat enimmäkseen motorisen oppimisen, liikunnallisten ympäristötekijöiden ja myös geenitekijöiden yhteisvaikutus. *Motoriikka* tarkoittaa ihmisen liikkeitä, liikkumista ja liikekokonaisuuksia, joita keskushermosto ohjailee. Ihmisen liikkeiden kontrollointi hermoimpulsien seurauksena tuo merkityksen adjektiiville *motorinen* toiminta. (Kauranen 2011, 11, 348.) Psykomotoriikan merkityksestä alkuosa *psyko-* kuvailee havaintoa, kokemusta, emootiota, ajattelua liikunnan yhteydessä ja oivaltamista. Ydinajatuksena psykomotoriikan näkökulmasta on että liikkuminen on ihmisen ilmaisukeino kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Psykomotoriikka on psyykkisten ja motoristen tapahtumien toiminnallinen kokonaisuus. (Zimmer 2011,18.) Monet menetelmät, joissa tavoitellaan motorista kehitystä korostavat lähinnä fyysisiä ominaisuuksia mutta psykomotoriikan lähtökohdasta liike ja mieli ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa (Rintala ym. 2005, 76).

Motoriikan osalta ihmisellä on syntyessään muutama tärkeä refleksi, jonka jälkeen motorinen kehitys jatkuu nopeasti liikkumiskyvyn lisääntymisenä ensimmäisenä elinvuotenaan (Zimmer 2001, 56-57; Gallahue & Ozmun 2006, 124-127). Motorinen kehitys on jokaisella lapsella yksilöllistä, johon yksilön vuorovaikutussuhde erilaisiin oppimisprosesseihin, kasvamiseen ja kypsymiseen, vaikuttavat merkittävästi (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 16). Motorisella toiminnalla on merkitystä lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, kuten myös muiden uusien asioiden oppimiseen ja kehittymiseen. (Karvonen 2000,13). Hyvällä ohjauksella ja motivoinnilla voidaan innostaa lasta oppimaan motorisia taitoja. Kehittymistä on mahdollisuus harjoittaa koko eliniän, kun harjoittelu on laadukasta ja motivoivaa. (Jaakkola 2010, 79.) Sekä Jaakkola (2010, 79) että Zimmer (2001,59) toteavat teoksissaan, että liikuntakyvyt ovat osittain perimän seurausta mutta niitä muokkaavat ulkoiset virikkeet kuten sosiaalinen ja aineellinen elinympäristö. Liikuntakyvyn synonyymeinä voidaan myös käyttää psykomotorinen kyky ja havaintomotorinen kyky (Jaakkola 2010,79).

Perinteisen teorian mukaan kehitystä tapahtuu vaihteittain ja loogisesti mutta jokaisen yksilöllisen kehittymisen mukaan: miten, missä vaiheessa ja mitä kehitystä tapahtuu, sekä onko kyseessä nopean vai hitaan kehittymisen kausi vai kriittisen ja herkän kehittymisen kausi (Rintala ym. 2012, 16). Dynaamisten systeemien teoria pyrkii todistamaan miten lapsen motorinen kehitys etenee monien erilaisten vaikuttajien, ennen kaikkea omien oivalluksien ja kokemuksellisen toiminnan kautta sekä yhteistyössä ympäristönsä kanssa. Näihin yksilön liikemallin muutoksiin vaikuttavat mm. kasvutekijät, uudet välineet, energiataso ja muuttuneet ympäristötekijät. (Karvonen, Siren-Tiusanen, Vuorinen 2003, 36-37;

Gallahue & Ozmun 2006, 29-30.) On kyse sitten normaaliin tahtiin kehittyminen tai motorisen kehityksen viivästyminen, perustaidot opitaan yksilön oman kehitystahdin mukaan, mutta järjestys on sama kaikilla lapsilla. Kasvupyrähdykset voivat muun muassa aiheuttaa vaikeuksia hallita omaa kehoa, koska kasvu raajoissa aiheuttaa hitautta ja kömpelyyttä arkitoiminnoissa. Tällainen fyysismotorinen kehitys lapsella vaikuttaa muutoksiin motorisissa perustaidoissa. (Pulli 2001, 28.) Varhaislapsuudesta kouluikään saakka motoristen peruskykyjen kehittyminen muovautuu yhä koordinoitummiksi liikkeiksi, kokonaisuuksiksi ja liikkeiden yhdistelmiksi, ja koko prosessi tapahtuu niin fysiologisella, motorisella kuin emotionaalaisella tasolla (Zimmer 2001, 57).

Psykomotorisella tukemisella on tarkoitus luoda yhteys psyykkisten ja motoristen toimintojen välille, sillä nämä toiminnot liittyvät kiinteästi havaintoon liikkumiseen ja ympäristössä toimimiseen. Ihminen kokee liikkumisen ja havaitsemisen vuorovaikutuksellisen toiminnan yhteydessä monenlaisia ajatuksia, tunteita ja elämyksiä erilaisissa ympäristössä liikkumisessa. (Koljonen 2001,25; Rintala ym. 2005, 75-76.) Koska ihminen on psyykkisten ja fyysismotoristen osa-alueiden kokonaisuus, on kehitys myös aina psykomotorista. Psykomotorinen kehitys on siis koko ajan läsnä lapsen kehittämisessä. Lapsi saa kokemuksia leikeistä ja toiminnoista koko persoonallaan. (Zimmer 2011,19; 2001, 149.)

## **2.1 Motoristen perustaitojen oppiminen lapsilla**

Motorinen kehittyminen määritellään muutoksena liikuntataitojen tuottamisessa. Kyseessä on muutosprosessi kehityksessä, joka on tapahtunut iän ja tiettyjen vaiheiden ja fyysisten muutosten kautta, kun taas harjoittelu tuo tulosta liikuntataitojen oppimiseen. Motorisen kehittymisen ansiosta ja liikkumisen oppimisesta lapsi saa monipuolisia vuorovaikutuksia ja kokemuksia ympäristöstään. (Jaakkola 2010, 32,76.)

Perustaitojen oppimisen lähtökohtana voidaan pitää oman kehon tuntemista. Myös erilaisen hahmottamista vaativien käsitteiden, kuten ojentunut tai koukistunut, lähellä tai kaukana, omaksuminen ja harjoittelu ovat kehittävää liikunnan kannalta. Perustaitoja oppiakseen tulisi liikkua mahdollisimman monipuolisesti. Jos liikunta on hyvin rajoittunutta, mahdollisuus oppia uusia taitoja on vaikeaa. Perustaitojen oppiminen on kuitenkin mahdollista myös erityislapsilla erityisesti havaintojen ja kokeilujen kautta. (Ahonen, Siiskonen, Aro 2001, 181; Pulli 2001, 41-42; Sandström & Ahonen 2011, 68.)

Motoristen perustaitojen jaotteluun käytetään erilaisia tapoja. Karvosen (2000, 34) Hyppää Pois! –kirjan mukaan 2-7 vuoden iässä opitaan perusliikuntataidot, joista alkeisvaihe saavutetaan n. 2-3-vuotiaana, perusvaihe saavutetaan noin 3-5-vuotiaana ja kehittynyt vaihe

noin 6-7-vuotiaana. Alkeisvaiheelle tyypillistä on liikkeiden yritykset ensimmäistä kertaa ja liikkeet ovat vielä hyvin hallitsemattomia. Perusvaiheessa lapsi pystyy jo paremmin hallitsemaan liikkeitään, jolloin niiden rytmi ja koordinaatiokyky paranevat. Kehittyneessä vaiheessa jo opittujen liikkeiden kehitys paranee entisestään. Liikekokonaisuuden ja suoriutumisen osa-alueet ovat koordinoituja, hallittuja ja helpon näköisiä. Kehittynyt vaihe saavutetaan toistojen määrällä, siksi tälle tasolle yltäminen voi tapahtua eri-ikäisinä. (Karvonen 2000, 34.)

Motorisiin perustaitoihin kuuluvat tasapainotaidot (sekä dynaaminen että staattinen tasapainotaito) esineen käsittelytaidot ja liikkumistaidot. Tasapainotaitojen hallinnalla on tärkeä merkitys myös liikkumistaitojen kehittymiselle. (Sääkslahti 2005, 24-25.) Tasapainotaitoja ovat kääntyminen, heiluminen, istuminen ja tasapainoilu. Liikkumistaidot ovat liikkeitä, joilla liikutaan paikasta toiseen. Liikkeitä ovat mm. ryömiminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen ja kiipeäminen. Esineen käsittelytaidot ovat esimerkiksi heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen ja potkaiseminen. Käsittelytaidot voidaan jakaa sekä hieno- että karkeamotorisiin taitoihin. (Sandström & Ahonen 2013, 65; Pulli 2001,31.)

## **2.2 Motoristen taitojen oppimisen haasteita**

Motoristen perustaitojen vaikeudet ovat hyvinkin laaja-alaisia ja ne olisi parasta havaita mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Jos lapsella on motorisissa perustaidoissa heikoutta, perustaitoja parantamalla ja harjoittelemalla edistetään myös muita oppimisvalmiuksia. (Rintala ym. 2005, 6-7.) Motorisen kehityksen edistämistä tulee tukea vaiheittain: ensin kehitetään kehontuntemusta, seuraavaksi karkeamotoriikkaa ja lopuksi hienomotoriikka. Motorinen kehittyminen edellyttää myös monipuolisten vuorovaikutusten, tunteiden ja tiedollisten taitojen kehittymistä. (Pulli 2001, 22.)

*Kehityksellisen koordinaatiohäiriön* omaavilla lapsilla on ongelmia motoriikan säätelyssä. Lapsen on vaikea oppia motorisia taitoja, koska kehonhahmotus on puutteellista (Rintala ym. 2012, 111). Yksittäisten taitojen oppiminen on mahdollista pitkäjänteisen yksilöohjauksen kautta. Kehityksellisen koordinaatiohäiriön omaavan lapsen toiminta avoimemmissa ryhmätilanteissa on rajallinen, ja siksi lasta on hyvä kannustaa yksilöllisempien liikuntalajien kokeiluun. Yksilöllisissä ja tehtäväsuuntautuneissa ohjaustilanteissa ohjaaja pystyy kokeilemaan erilaisia tapoja ja tyylejä ohjata lasta mm. havaintomotorisissa ongelmissa. (Rintala ym. 2005, 155-158.) Lapselle, jolla on kehityksellinen koordinaatiohäiriö, on tyypillistä aistimusten poikkeava käsittelytapa aivoissa. Tunto-, asento- ja liikeaistit auttavat tuntemaan oman kehonsa asennon ja sijainnin, jonka myötä liikkuminen edistyy. (Ayres 2008, 165.)



Ohjaajan on hyvä tietää, että sanallinen ohjeistaminen ei ratkaise ongelmia, aivotoiminnan jäsentyminen ei onnistu sanallisesti. Lasta auttaa vaiheittainen ohjeistaminen koskettamalla kyseistä kehonosaa, jonka halutaan tekevän jotain tiettyä liikettä. Myös tehtävien pilkkominen pienempiin osiin auttaa. Motivointi, kannustaminen, tasovaihtoehdot ja omaan tahtiin kehittyminen auttavat lasta onnistumisen elämyksiin. Toiminta, jossa käytetään paljon kehollista liikuttamista esimerkiksi teline- tai taitoradalla -kieräminen, kiertäminen, ryömiminen, ylitykset ja alitukset - auttavat kehonhahmotuksessa, ja siinä miten kehoa voi liikuttaa erilaisissa ympäristöissä. Ohjauksessa voi yrittää selvittää havainnoimalla mikä motorisen ohjailun alue on heikointa (esim. liikkeen ajoitus) ja auttaa lasta käyttämään vahvuuksia hyväksi ja kehittämään heikompia alueita. Tutuksi tulleita välineitä kannattaa myös hyödyntää eritavalla kuin aiemmin, jolloin uuden toimintaidean oivaltaminen voi kehittyä. (Ayres 2008, 165-174.)

*Autismin kirjoon* kuuluu hyvin erilaisia oireyhtymiä, jotka perustuvat aivojen kehityksen toimintahäiriöön. Autistisilla lapsilla on tyypillisesti poikkeava sosiaalinen vuorovaikutus ja oudot käyttäytymisen muodot. Erilaisia ongelmia esiintyy mm. kommunikaatiossa ja aistihavaintojen käsittelyssä. Nämä erilaiset haasteet aiheuttavat viivästystä kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja oppimisessa. (Kerola, Kujanpää & Timonen 2009, 23-26). Ayres (2008, 207) kertookin tämän johtuvan sensorisen integraation häiriöstä.

Hyviä keinoja vuorovaikutuksellisissa tilanteissa on käyttää kuvia ja visuaalisia havaintoja, kuten kuvataulua ja visuaalisen oppimisympäristön muokkaamista (Kerola ym. 2009, 26.) Monesti autistinen lapsi kokee myönteisenä voimakkaiden painetuntoaistimusten kokemuksen kuten hyppelemisen, vetämisen tai työntämisen, kiertämisen jumppamaton sisällä tai ison jumppapallon kuljettamisen vartalon päällä. *Autismin kirjon* lapselle tyypillistä on vastahakoisuus ja lapsi haluton kokeilemaan. Tiedyt rutiinit tekemisessä ja ohjaajan motivointi kokeiluun tuottaa tuloksia myös asioiden oppimisessa. Uuden oppiminen vaatii usein pitkäjänteistä totuttelua, liikkeelle saamista, jotta lapsi saadaan tuottamaan suunnitelmallisia liikekokonaisuuksia. Näitä uusia kokeiluja, liikesarjoja ja välineillä liikkumista täytyy tehdä useita kertoja ennen kuin toiminnot lapsesta alkavat tuntua miellyttäviltä. Lapsella toimiva ”halu tehdä” ja yrittää asioita toimii heikosti, koska aivojen toiminnan jäsentäminen ja ohjaaminen tarkoituksenmukaisiin toimintareaktioihin on puutteellista. Motivaation tukeminen on avainasemassa ja sen tuloksena joskus harvoin saatetaan onnistua joidenkin monimutkaisempienkin toimintojen suorittamisessa. (Ayres 2008, 211-219.)

ADHD- (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) eli tarkkaavaisuus- ja yliaktiivisuushäiriöillä lapsilla on yleensä sensorisen integraation häiriö, jolloin käyttäytyminen on yliaktiivista tai impulsiivista. Jos ADHD- lapsen mielestä tehtävä ei ole kiinnostava tai motivoiva, on

tuloksena edellä mainitun kaltaista häiriökäyttäytymistä. (Rintala ym. 2005, 14.) Lapsi on impulsiivisuutensa takia malttamaton monissa sosiaalisissa tilanteissa: oman vuoron odottamisessa, tekemisen ajoituksessa, sääntöjen noudattamisessa ja näiden tilanteiden seurauksena lapsi saattaa ärsyntyä kavereille. Lasta voidaan luulla motorisesti taitavaksi, koska hän on koko ajan liikkeessä. Kuitenkin motoriset toiminnot voivat aiheuttavat ongelmia ja liikkuminen voi tuntua kömpelöltä. (Numminen & Sokka, 2009, 102-105.)

Ohjaajan tulee kannustaa lasta yrittämissään tehtävissä, jolloin lapsi ehkä motivoituu kokeilemaan uudenkin kerran. Lapsen tekemistä motivoi itselleen mieluisa tekeminen, ja lapsi jaksaa keskittyä toiminnan parissa pitkäänkin. Vuorovaikutuksellisia tilanteita on myös hyvä tukea ja korostaa. Ohjaajan on hyvä kokeilla vaihtoehtoista toimintaa, esimerkiksi tempuradalla tasovaihtoehtoja tehtäviin, jos lapsella on hankaluuksia tehtävän kanssa. Ohjaajan on hyvä muistaa antaa positiivista palautetta hyvistä suorituksista ja motivoida näin eteenpäin. (Autio & Kaski 2005, 97; Numminen & Sokka, 2009, 123-131.)

*Sensorinen integraatio* tapahtuu aivoissa tiedostamattamme ja tarkoittaa aistimusten ja aistitiedon käsittelyä sekä jäsentämistä. Sen aikaansaamana reagoimme toimintaan mielekkäästi ja sopivalla tavalla eli tarkoituksenmukaisesti. Nautimme monista kehityksen haasteista ja niissä onnistumisesta, kun sensorinen integraatio toimii hyvin. Tällöin oppiminen on helppoa ja itsestään selvää. Se ohjaa meitä myös keskittymään tärkeimpiin ja olennaisimpiin asioihin. Esimerkiksi kykenemme keskittymään tarinan kulun etenemiseen tai ohjatulla seikkailuradalla liikkumiseen turvallisuuden takia tiettyyn suuntaan. Sensorinen integraatio saadaan geeneissämme. Sitä on kuitenkin kehitettävä jatkuvasti olemalla vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Sensorinen integraatio kehittyy mukauttamalla kehoa ja aivoja lapsuusajan fyysisiin haasteisiin. (Ayres 2008, 29-33, 61.)

Sensorista integraatiota voidaan tavata monella tasolla erinomaisesta keskinkertaiseen ja heikkoon. On tutkittu että *sensorisen integraation häiriö* aiheuttaa oppimisvaikeuksia n. 5-15% yhdysvaltaisella lapsella. Jotkut lapset taas saattavat vaikuttaa hyvinkin normaaleilta ja älykkäiltä lapsilta, mutta lapsella saattaa olla lievä SI -häiriö. Vaikeissa SI- häiriössä yksinkertaisetkin asiat kuten sukkien pukeminen päälle, voivat tuottaa ongelmia. Tällöin SI- häiriöisellä saattaa olla muitakin monimuotoisempia oppimisvaikeuksia. SI-häiriössä motoriset hermot ja lihakset toimivat hyvin mutta aivoissa tehtävän käsittely ei onnistu, ja näin ollen aiheuttaa hankaluuksia motoriikassa. Kömpelyydessä taas motoriset hermot ja lihakset eivät toimi tehokkaasti. (Ayres 2008, 34-36.)

Edellä mainitut lyhyet kuvaukset ovat lähinnä niistä oppimisvaikeuksista, joita myös opinnäytetyön kohderyhmän eli perusliikuntakurssin lapsilla on todettu tai havainnoitu.

## 2.3 Aistit liikunnassa – havaintomotoriikka

Ennen kouluikää lapset saavat paljon erilaisia aistimuksia aistikanavia pitkin. Kokemukset näiden merkitysten muodostumisesta tuottaa päämäärähakuisen toimintareaktion motoriselle toiminnalle ja liikkumiselle. (Ayres 2008, 33.) Kokemukset ja havainnot eri aistien välittämästä informaatiosta tuottaa päämäärähakuista motorista toimintaa. Lapsen oman kehontuntemus ja käsitys omasta itsestään on osa havaintomotoriikkaa. Aistien hyödyntäminen kaikessa liikkumisessa kehittää havaintomotoristen taitojen kehittymisestä. (Pulli 2001,27.) Liikunnan ohjauksessa käytetään edelleenkin vähän havainnointia eikä huomioida tarpeeksi sen yhteyttä toiminnallisuudelle. Taitojen opetuksessa on paljolti painotettu fyysisten ominaisuuksien harjoittamista. (Jaakkola 2010, 55.)

Tarvitsemme päivittäin aivoille ravintoa monenlaisista aistimuksista, jotta meidän on mahdollisuus oppia ja kehittyä tulevaisuudessa haasteissa (Ayres 2008,74). Ayresin (2008, 27) mukaan tunnemme hyvin ensimmäiset viisi aistia eli näkö-, kuulo-, haju- ja maku- sekä tuntoaistin, joiden lisäksi on myös tasapainoaisti (vestibulaarinen aisti) sekä asento- ja liikeaisti (proprioseptiivinen aisti), joka on jo monille tuntemattomampi. Asento- ja liikeaistista käytetään muitakin nimityksiä, kuten lihas- jänneaisti, lihas-nivelaistimus ja kinesteettinen aisti (Ahonen ym. 2001, 180; Autio 1995, 78; Sandström & Ahonen 2011, 34). Kaikilla aisteilla on merkitystä liikkumiselle - liikkuminen ilman toimivaa aistien yhteistyötä aiheuttaa erilaisia liikkumisen hankaluuksia (Sandström & Ahonen 2011, 27).

*Näkö- eli visuaalisen* aistin avulla vastaanotetaan muita aisteja enemmän ulkopäin tulevaa informaatiota, jota käsitellään aivoissa. *Auditiivisen eli kuuloaistin* perusteella kehittyy puhetaito ja kommunikointikyky, ja sen avulla tapahtuvat ohjeiden kuunteleminen sekä niiden ymmärtäminen. *Tunto- eli taktiillinen* aisti sijaitsee iholla, ja sen kautta ihminen voi kokea erilaisten materiaalien ominaisuuden, kuten pehmeuden, terävyyden, kapeuden tai ilman virtauksen. (Zimmer, 2001, 54-55.) *Makuaistin* sekä *hajuaistin* kautta voimme käsitellä muistoja ja mielikuvia sekä niistä koituneita tunteita. Nämä viisi aistia ovat ”aistimuksia, jotka kertovat kehon ulkopuolelta tulevasta informaatiosta” (Ayres 2008, 74-77). Kehon aistimuksia voidaan pitää motorisen kehityksen peruskalliona. *Lihaskinestetiikka eli kinesteettinen aisti* auttaa meitä liikkumaan ja tekemään rutiininomaisia arkipäivään liittyviä asioita. Kinesteettinen aisti toimii välittäjänä lihasten ja nivelten asentotunnosta aivoille. Kehon *tasapainoaistimuksista* ja myöskin painovoimasta, liikkeiden ja asentojen aistimisesta kertoo *vestibulaarinen aisti*, joka kehittyy hyvin varhain sikiöllä äidin liikkuaessa. Jos aistitieto lapsella on puutteellista, kaikki tekeminen on hankalaa ja epävarmaa, jopa pelottavaa. Useimmiten täytyy turvautua näköaistitietoon ja sitä kautta oman kehon liikkeisiin ja tekemisen kontrolloimiseen. (Ahonen ym. 2001, 180-181; Ayres 2008 79-80.) Moto-

risessa toiminnassa ja motoriikan säätelyssä tarvitaan erityisesti näkö-, tunto- ja kinesteettisen aistin välittämää informaatiota (Jaakkola 2010,60).

Ohjaajaa ja ohjaamista auttaa tieto siitä, että aistien kautta tulevalla informaatiolla ja liikkumisella on tiivis yhteys ja näitä voidaan kehittää ohjauksessa. Tästä yhteistoiminnallisesta tapahtumasarjasta käytetään nimeä havaintomotoriikka, jonka osa-alueita ovat kehontuntemus, avaruudellinen hahmotuskyky, suunnan ja ajan hahmottaminen. Liikuntataitojen suorittamiseen käytetään havaitsemisen päätöksenteon ja motoriikan yhteistoimintaa, havaintomotoriikkaa. (Jaakkola 2010, 55-57, 71; Karvonen 2000, 21) Havaintomotorinen yhteistyö taas luo perustaa kaikelle muulle oppimiselle (Pulli 2001, 21).

## **2.4 Leikin merkitys oppimisessa**

Leikin voimalla on suuri merkitys koko elämään. Leikki opettaa huomaamatta lapselle elämisen taitoa ja kykyä pärjätä elämässä. Leikki ja leikinomaisuus ovat myös liikunnassa oppimisen menetelmiä, jotka opettavat lasta ottamaan muut huomioon, käsittelemään tunteitaan ja ratkaisemaan erilaisia ongelmia. Motivoituminen, turvallisuus, ilo ja hauskuus, lasten päätöksenteon ja heidän oman valinnan vapaus yhdistyvät leikkimielisessä toiminnassa. Leikissä voi luoda uutta ja se voi muokkaantua uusien välineiden tai ympäristön mukana. Leikki on lapsille siis ominainen tapa oppia uusia asioita. (Autio & Kaski 42-43; Karvonen ym. 2003, 65.)

Aikuisina meidän tulisi ymmärtää lapsen leikin todellinen arvo, jonka vaikutukset näkyvät myöhemmin elämässä (Ayres 2008, 292). On mahdollista, että lapsi, jolla on motorista heikkoutta tai muita oppimisvaikeuksia, ei välttämättä osaa leikkiä yhdessä toisten kanssa, eikä pysty seuraamaan liikunnassa noudatettavia sääntöjä. Ohjaajan haaste on saada lapsi motivoitumaan yhteisleikeistä, mutta lasta auttaakseen, hän voi luoda mahdollisimman hyvät puitteet leikin ja liikunnan toteuttamiseen. Lapsesta itsestään on lähdettävä oma halu lähteä toimintaan mukaan. (Ayres 1992, 111-122.)

Alle kouluikäisten lasten leikit pohjautuvat arkipäivien toimintoihin ja erilaisten ammattien leikkimiseen. On tärkeää järjestää lapselle yhteisiä leikkituokioita, jossa sosiaaliset vuorovaikutustaidot vahvistuvat. Leikin avulla lapsi oppii vuorottelemaan, kuuntelemaan ja neuvottelemaan vaihtoehtoisesta toimintatavasta. (Karvonen 2009, 24-46.) Leikkiessään lapsi ilmaisee itseään luontaisesti ja leikki on siksi erityisen merkityksellinen psykomotoriselle lähestymistavalle. Leikkien ideat ohjaavat lasten liikunnallista ja sosiaalista toimintaa. Perusliikuntatunnilla liikkuminen ja leikki luo mahdollisuuden lapsen motoriselle tukemiselle sekä oman minäkäsityksen muodostumiseen. (Koljonen 2000, 29; Zimmer 2011, 75-84.)

### 3 Psykomotorinen lähestymistapa lasten liikunnassa

Psykomotoriikalla on jo historiaa, vaikka onkin Suomessa melko uusi näkökulma liikunnassa. Tällä hetkellä toteutettavan psykomotoriikan juuret ulottuvat 1950-1960-luvuille, Keski-Eurooppaan. Saksalainen Ernst J. Kiphard kehitti Saksalaistyyllisen psykomotoriikan suuntauksen eli motologian. Motologiaa voidaan kuvata ”liikunnan psykologiaksi”. Myös Ranskassa samansuuntaisia tavoitteita oli ”terveyspedagogisesti” suuntautuneella rytmikällä. Vaikuttajina Ranskassa olivat Lapierre ja Aucouturier. Saksalaistyylliseen psykomotoriikkaan ovat vaikuttaneet italialainen Maria Montessorin sekä amerikkalaisten harjaannuttamisohjelmien kehittäjät, kuten neurofysiologisesti suuntautuneet kuten Delato ja Ayres. Myös havaintomotoriikkaan perustuvien ohjelmien kehittäjät ovat antaneet psykomotoriikalle oman osallisuutensa. (Koljonen 2000, 22-23.)

Suomi on yksi EFP:n (European Forum of Psychomotoricity) jäsenmaista. EFP on perustettu vuonna 1996 ja jäsenmaihin kuuluvat 15 eri Euroopan valtiota. Jokaisella jäsenmaalla on psykomotoriikalla oma historiansa ja kulttuurinsa, joilla on vaikutuksensa maiden erilaisille näkökulmille psykomotoriikasta. (EFP 2015.) Suomalainen psykomotorinen lähestymistapa on saanut vaikutteita eniten saksalaistyyllisestä psykomotoriikasta (Ahlstrand 2014).

Motoristen ja psyykkisten toiminnallista yhteyttä liittyvään havainnointiin, liikkumiseen ja ympäristön vuorovaikutukseen, sanotaan psykomotoriikaksi. Psykomotoriikka edustaa kasvatusta ja kehityksen edistämistä kokonaisvaltaisesti – psyykkiset, kognitiiviset, sosiaaliset ja fyysimotoriset toiminnot yhdistetään tehtävissä vuorovaikutteisesti keskenään. (Koljonen 2000, 25; Rintala ym. 2005, 75, 81; Zimmer 2001, 149.)

Psykomotoriikka on lähestymistapa ajatteluun ja liikuntaan, jossa usein käytetään jotain välinettä. Psykomotoriikka on ikään kuin ajattelutapa, eikä niinkään menetelmä tai teoria. Psykomotoriikka pohjautuu pedagogis-terapeuttiseen poikkitieteelliseen näkökulmaan. (Ahlstrand 26.8.2014.) Psykomotorisella lähestymistavalla ei ole tarkoitus opettaa tiettyjä liikuntataitoja tai suoritusten parantamista. Psykomotorisella lähestymistavalla on ajatus kehittää lapsen luovuutta liikkuen ja elämysten ja ilmaisukyvyn kautta- kokemalla tiivis yhteys kehon ja motorikan sekä mielen ja psyykeen välillä (Zimmer 2001, 150).

Psykomotorisen tukemisen avulla voidaan auttaa lasta, jolla on mm. oppimisvaikeuksia tai motorista kömpelyyttä.

Psykomotorisen harjaannuttamisen ja tukemisen ensisijaisena tavoitteena on persoonallisuuden ja kehityksen kokonaisvaltainen tukeminen liikuntakokemusten avulla. Se mahdollistaa myös omiin kykyihin luottamisen vahvistamista ja mahdollisten heikkouksien ja häiriökäyttäytymisen työstämistä. (Zimmer 2011,19.)

Psykomotorinen tukeminen edistää lapsen omatoimisuutta ja omaehtoisuutta toistuvien ryhmäkokemusten avulla. Psykomotorinen lähestymistapa hyvin liikuntatunneille, jossa oivaltavalle oppimiselle annetaan tilaa. Psykomotoriikka suuntauksena ei estä käyttämään muita pedagogisia menetelmiä rinnakkain vaan voivat täydentää toisiaan mahdollisimman optimaaliseksi ohjausmenetelmäksi monissakin ohjausryhmissä. (Zimmer 2011, 20; 44;168).

Psykomotorisesti suuntautuneeseen ohjaukseen tyypillistä on Zimmerin (2011,139) mukaan tunnin suunnittelu ja vuorovaikutus, joka toteutetaan lasten kanssa yhdessä keskustellen. Psykomotorisesti suuntautuneella ohjauksella pyritään havainnollistamaan toimintaan, rakentavan palautteen antamiseen, ja toiminnan vapauteen, joka johtaa lapsilla itsenäisyyden ja autonomian syntymiseen. Motivointi tunnilla tapahtuu mielekkäillä toiminnoilla, iloisella ja turvallisella ilmapiirillä sekä monipuolisilla välineillä, joista saa oivaltamisen elämyksiä. Sen sijaan, että lapsia ohjataan tiettyihin tehtäviin välineillä, he voivat itse näyttää mitä kaikkea juuri kyseisellä välineellä voisi keksiä, miten paljon merkityksiä yksi väline saakaan aikaan.

### 3.1 Oppimistyyliä ohjaustilanteissa

Liikunnan ja leikin toiminnallisten menetelmien avulla voidaan oppia kaikkia elämässä tarvittavia taitoja ja on hyvä tietää, että ”jokainen lapsi oppii omalla tavallaan”. (Jaakkola ym. 2005,25), Niinpä ohjaajan on hyvä sovittaa ohjaus eri oppimistyylien mukaan monipuolisesti. (Kauranen 2011, 294).

Oppimistyyliä liikunnassa tapahtuvat eri aistikanavia hyödyntäen. *Visuaalisella* eli näköaistiin perustuvalla tyyllillä opitaan esim. kuvien, värien ja mallien avulla. *Auditiivinen* eli kuuloaistiin perustuva tyyli tuo oppimista erilaisten äänien ja rytmien perusteella. *Kinesteettisen* tyylin omaksuneella oppimista tapahtuu kokemalla ja tekemällä, *taktillisella* tyyllillä opitaan konkreettisia asioita tunnuksella ja tuntemalla. Liikunnassa tietenkin liike on tärkein ja sitä kautta opitaan monipuolisia taitoja. (Pulli 2001,48-50.)

Liikkeen oppiminen ja taidon kehittyminen vaatii saman liikemallin toistoja monella eri tyyllillä ja monenlaisia välineitä sekä ympäristöä apuna käyttäen. Lapsen monipuolisten taitojen kehittymiseen tarvitaan myös erilaisia malleja ja eritavoin liikkuvia ihmisiä, koska pel-

kästään opettajan malli ei riitä. Erilaisia malleja saadaan muiden lasten leikkejä havainnoiden, katsellen televisiota ja videokuvia, peilin kautta omaa kehoa katselemalla sekä rakentelemalla kehonkuvia monenlaisia konkreettisia materiaaleja käyttäen esim. muodostamalla lattiaan narusta kuva kehon ääriviivoja myötäillen. Monien aistien kautta hyödyntäen ja useita toistoja nähdessään ja tehdessään, lapselle syntyy kokonaiskuva liikkumisesta. (Pulli 2001, 50-51.)

### 3.2 Opetustyyli ohjaustilanteissa

Liikunnassa ohjaajan optimaalisin opetusmenetelmä on yksilön oppimistyylin tunnistaminen ja useimmiten monen opetustyylin yhdistelmä. Ohjaajalla on tosin haastava tehtävä, jos jokaista ohjattavaa tulisi ohjata eritavoin. Pyrkimyksenä on sellaisen ohjauksen organisoiminen, että ohjattava voisi itse oivaltaa omaa oppimista. (Kauranen 2011, 294.)

Perinteisesti ja eniten liikunnan ohjaamisessa on käytetty *komentotyyliä*. Se sopii parhaiten tilanteisiin, jossa vaaditaan nopeaa toimintaa tai tehdään asioita samaan aikaan, kuten ”Kapteeni käskee”-leikissä. *Harjoitustyyli* on sopivin tempuratoihin ja ryhmätehtäviin. *Vuorovaikutustyyli* kehittää sosiaalista kanssakäymistä ja toimii hyvin parityöskentelyssä. *Itsearviointityylissä* pyritään arvioimaan omia kykyjä mm. tasovaihtojen valitsemisessa. Moni alle kouluikäinen tarvitsee tässä ohjaajan apua. *Yksilölliset tehtävät ja yksilöohjelma* toimivat samoin kuin itsearviointityylissä esimerkiksi telineradalla vaihtoehdoisen tason tai toiminnan tekemisessä. *Ohjattu oivaltaminen* on paikallaan, kun halutaan edistää lapsen ajattelun kehittymistä ja tekemisen arviointia. Lapselle esitetään kysymyksiä, johon hän tekemisen kautta pyrkii löytämään vastauksen. Esimerkiksi kumpi on helpompaa, eteenpäin vai taaksepäin käveleminen? *Ongelmanratkaisutyyli* myös tuetaan lapsen ajattelun kehittymistä. Ongelmanratkaisua käytetään silloin, kun lapsen on tarkoitus löytää erilaisia ratkaisuja liikkeen suorittamiselle. (Pulli 2001,47-48). Lisäksi on vielä monia muitakin tyyliä, joista tämän opinnäytetyön yhteydessä korostan *psyykomotorisen lähestymistavan* käyttämistä apuna lasten motorista tukea tarvitsevien lasten perusliikuntakurssilla.

### 3.3 Monipuolinen ohjaaminen psyykomotorisesta näkökulmasta

Psyykomotorisen tukemisen yleisiä periaatteita: lähtökohtana on leikinomainen, hauska, omaehtoinen liikunta ja iloinen ilmapiiri, jossa jokainen lapsi tuntee itsensä hyväksytyksi vahvuuksineen ja heikkouksineen. Leikin ja liikuntatarjonnan virikkeet lähtevät ohjaajalta välineiden ja materiaalien valitsemisesta, joilla on tarkoitus houkuttaa lapsi mukaan toimintaan. Monien liikuntakertojen jälkeen lapsi oppii ymmärtämään millainen vaikutus hänen omilla tekemisillään on, ja pyrkii siten ottamaan vastuuta tekemisestään, suuntaa-

maan käyttäytymisen omien arvojensa mukaan ja oppii tiedostamaan rajat sekä perussäännöt. (Zimmer 2011, 125-129.)

Psykomotoriikalla on havaittu mahdollisuuksia tukea lapsia, joilla on erilaisia ongelmia ja häiriöitä kasvussaan tai kehityksessään, ja auttaa kuntouttamaan motoristen tai muiden oppimisvaikeuksien kanssa kamppailevia lapsia. Hyviä kokemuksia on saatu ylivilkkaiden, tarkkaavaisuusongelmaisten, arkojen ja pelokkaiden sekä käyttäytymishäiriöisten lasten ja nuorten kanssa. Psykomotorisella lähestymistavalla on loistava mahdollisuus rikastuttaa ja elävöittää muuta perustaitoharjoittelua. Liikunta psykomotorisista lähtökohdista toteutettuna edistää lapsen kokonaiskehitystä ja toimintakykyä sekä terveyttä. Psykomotorinen lähestymistapa liikuntaan on hyvä vaihtoehto suoritusorientoituneisuudelle harrastamiselle ja kilpailutoiminnalle. Se monipuolistaa nyky-yhteiskunnassa vallalla olevaa vapaa-ajan tekemistä (maksimaalista tarkkaavaisuutta vaativat pelit ovat lisääntyneet ja havaintomotoriset kokemukset ovat vähentyneet) (Zimmer 2001, 18). Psykomotorisesti ohjatulla toiminnalla voidaan kohentaa mm. tietoisuutta omasta kehosta, mittasuhteiden ja hahmotamisen ymmärtämistä, negatiivisten ja positiivisten tunteiden käsittelemistä sekä aistikokemusten ja havaintojen kokemista. (Rintala ym. 2005, 78-81; Zimmer 2011, 17, 40, 167-168)

### **3.3.1 Minäkäsitys ja itsetunnon kehittyminen**

Lapset erityisesti arvioivat itseään ympäristönsä kautta. Jos joku sanoo lapselle, että olet hyvä, niin lapsi itse myös pitää itseään hyvänä. Lapsi pitää lähiympäristöään ikään kuin peilinä. Itsetunto kehittyy ympäristön ja itsearviointin kautta. Mitä enemmän lapsi oppii arvioimaan tekemistään muista ihmisistä riippumatta, sitä paremmaksi kehittyy myös itsetunto. (Numminen & Sokka 2009, 179.) Hyvän itsetunnon omaava lapsi kokee pystyvänsä vaikuttamaan asioihin itse (Gallahue & Ozmun 2006, 280). Liikunnanohjaajalla on myös mahdollista vaikuttaa hyvän itsetunnon kehittymiselle. Liikuntataitojen opetteleminen auttavat lasta elämänhallinnan tunteen kokemisella. Lapsi kokee asiat eritavoin. Joissakin tilanteissa lapsen itsetunto on korkeampi, joissakin taas matalampi. Arviointi riippuu siitä, miten paljon hän itse arvostaa tekemistään. Ohjaajan kannustuksella ja hyväksyvällä asenteella on hyvin paljon merkitystä lapsen itsetunnolle. (Autio & Kaski 2005, 92.)

Psykomotoriikalla on tärkeä tehtävä positiivisen minäkäsityksen luomisessa. Psykomotorinen lähestymistapa luo edellytyksiä lapselle tunnistamaan omat vahvuudet, missä asioissa on hyvä. Tässä liikunnalla on tärkeä asema: Sen tulisi luoda kaikille lapsille onnistumisia ja välttää tilanteita, jolloin lapsi voi kokea pelkoa epäonnistumisesta. Psykomotorinen lähestymistapa antaa lapsen toimia oma-aloitteisesti liikuntatilanteissa, joissa lapsi voi



itse muuttaa myös suoritus pistettä konkreettisesti. Oman aktiivisen toiminnan toteuttamisesta lapselle muodostuu kokemus omista kyvyistä ja lapsi saa nähdä oman oppimisen tuloksia. Oppimista tapahtuu tällaisten kokemusprosessien tuloksena. (Koljonen 2000, 96-98; Zimmer 67-70.)

Ohjaajan tarve korostuu ristiriitatilanteissa: milloin pitäisi puuttua tilanteisiin ja millä tavalla? Aika asettaa toiminnalle rajat mutta toimintaan yleisesti tulisi puuttua mahdollisimman vähän. Palaute on syytä antaa realistisesti ja rakentavasti. Myös ohjaajan arvostus lasta kohtaan on tärkeä. Meni miten meni- ajatuksella ohjaaja kuitenkin hyväksyy jokaisen omana itsenään. Psykomotorinen toiminta pyrkii suosimaan omien suoritusten vertailua, ei muita lapsia kohtaan. Tämä johtaa tietoisuuteen omasta edistymisestään. Minäkäsityksen ja oman persoonallisuuden kehittymiseen edellyttää mahdollisuuden tehdä itsestään havaintoja oman toiminnan toteuttajana ja onnistuneeseen suoritukseen johtaneena tuloksena. (Zimmer 2011, 67-70.)

### **3.3.2 Didaktisia painoalueita ja onnistunut ohjaaminen**

Tunnin keskeinen tavoite on olla hauska ja monipuolinen liikuntatunti, jonka sisällöstä löytyy paljon mielekästä puuhaa. Tarjonnan tulisi antaa lapselle liikkumista ja minäkuva koskevia kokemuksia tutusti ja turvallisesti sekä löytämään myös tuntemattomia toimintoja ja elämyksiä. Ohjaajan tehtävä on rohkaista kokeilemaan uutta mutta ei painostaa liikaa. Optimaalinen tilanne on, jos ohjaajia on ryhmässä kaksi, sekä nais- että miesohjaaja. Molempien persoonaa tarvitaan erilaisissa tilanteissa, miesohjaajan puoleen saattavat monesti kääntyä enemmän rajuja leikkejä kaipaavat lapset. Myös toiminta on helpompaa ja lasten intensiivinen havainnointi ja huomioiminen mahdollistuvat. Kahden ohjaajan tiimissä on mahdollista ohjaukselliseen reflektointiin, kokemusten jakamiseen sekä yhteisen arvioinnin tekemiseen. (Zimmer 2011, 139,149.)

Lasten liikunnassa ohjauksen ja ohjaajan rooli ovat erittäin tärkeitä. Lapsi pitää usein ohjaajaansa jonkinlaisena esikuvanaan ja ottaa mallia ohjaajalta, joten ohjaajan oma käyttäytyminen viestii monenlaisia asioita: luonteenpiirteitä, tapoja, tunteita, intoa ja ennen kaikkea asennetta ohjauksessa. (Autio 1995, 19.) Jokaisella ohjauksella ohjaajan tulee huomioida jokainen lapsi yksilönä, jotta he voivat kokea tulevaisuutta nähdä ja kuulla. Näin ohjaajan ja jokaisen lapsen välille syntyy vuorovaikutussuhde. (Zimmer 2011,145.)

Liikuntatunnin ja ohjauksen järjestämisessä tulisi huomioida millainen ilmapiiri tunnilla on. Liikunnan tulisi olla lapsilähtöistä ottaen konkreettisesti huomioon lasten kiinnostuksen kohteet ja taitotekijät. Tuntien suunnittelussa huomioidaan joustavuus ja muuntautumisky-

kyiset tehtävät. Tunnit suunnitellaan lapsen omaehtoisuuden tukemiseen ja tekemisen tulos on lapsen oman ansionsa seurausta. Liikunnan elämyksellisyys ja luovuus tuodaan mm. leikin elävöittäminen liikuntatarinoilla ja niistä viriävät muuntumismahdollisuudet. Tunnit perustuvat myös mahdollisuuteen valita vapaasti erilaisista vaihtoehdoista esimerkiksi liikuntavälineiden valitsemisesta tai eritasoisista tehtävien valitsemisesta. Yhdellä tunnilla keskitytään yhteen osa-alueeseen kerrallaan kuten liikkeen koordinaatioon tai motorisiin taitoihin, ilmaisuun ja luovuuteen tai muihin vastaavanlaisiin teemoihin ja tavoitteisiin. (Zimmer 2001,122; 2011, 136-139.)

45 minuutin tunnin rakenteessa on yhdistelty sekä perusliikuntakurssilla toimivaksi todettua että Zimmerin (2011,140) teoksen rakennetta seuraavasti:

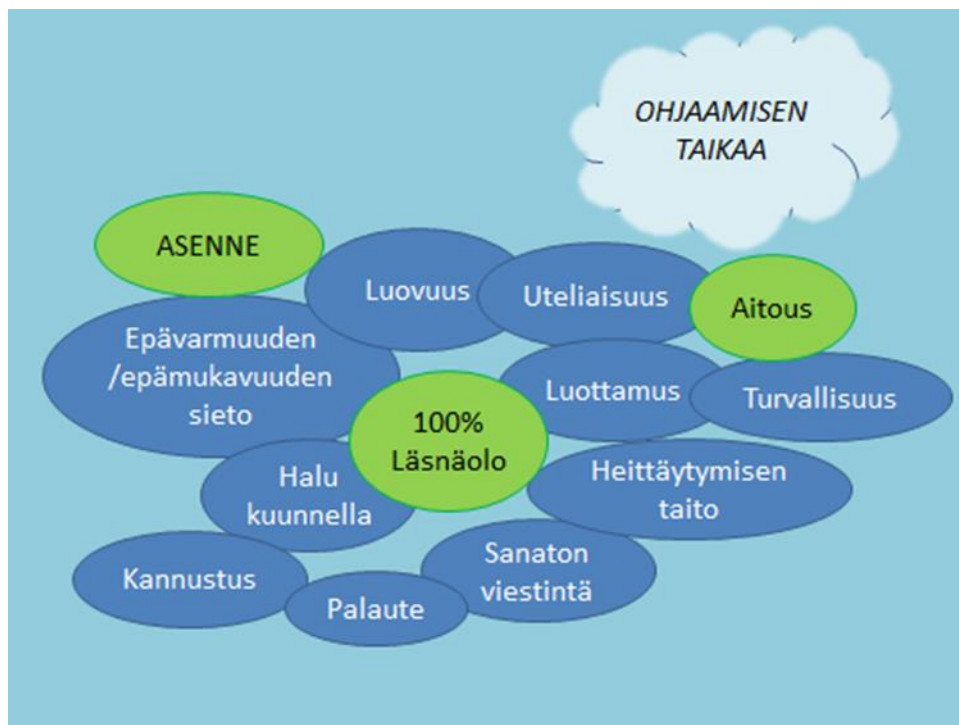
- Saliin tulo ja omaa tutustumista/juoksemista (3-5').
- Alkupiiri/ jokin rutiininomainen aloitus: jokainen tulee kuulluksi ja nähdyksi (5').
- Sovitaan tai kerrataan säännöt tarvittaessa (selkeät ja vain kaikkein tärkeimmät).
- Energianpurku leikki (5').
- Keskittymistä vaativaa yksilöllistä sekä ryhmän yhteistä toimintaa (10-15').
- (Musiikki/muut leikit, 5'.)
- Rauhoittuminen (3-5').
- Loppurutiinit, mm. tarrakortit, toiveet seuraavalle kerralle, tai joku loppuhuudahdus.

Ennen kuin tunti alkaa, ohjaajat jakavat vastuualueet tulevaa varten. Jokaiselle tunnille suunnitellaan seuraavat asiat: tavoite, teema, ydinkohdat ja oppisisältö. Rutiinit ovat tärkeitä turvallisen oppimisympäristön luomiselle. Ensimmäisen kerran rakenne toistuu seuraavilla kerroilla. Lapset saavat osallistua mukaan suunnitteluun (esim. yksi leikki/kerta). On hyvä tehdä huomioita siitä ovatko kaikki saaneet sanoa oman toiveensa kuuluville. Hiljaiset lapset jäävät usein toisten varjoon. (Zimmer 2011, 127-140.)

Tunnin jälkeen tehdään arviointia ohjaajien kesken. Seuraavaa kertaa varten mietitään mitkä asiat toimivat ja mitkä eivät. Tunnille suunnitellaan sellaisia leikkejä ja toimintaa, joihin kaikki voivat ja haluavat osallistua. Liikuntaleikit ovat toimivia silloin kun niitä voi muokata moniin tarpeisiin. (Zimmer, 2001, 140.)

Psykomotorisessa lähestymistavassa tärkeää on koko ohjausprosessi, ei niinkään lopputulos! Ohjaajan 100 % läsnäolo ja tunnilla toimiminen asenteineen, ”hullu luovuus ja positiivinen asenne” ovat vain rajana (Ahlstrand 26.8.2014). Onnistunut ohjaus koostuu kuitenkin monen tekijän yhdistelmästä, mutta tärkeimpinä pidetään ohjaajan läsnäoloa, asennetta ja aitoutta. Muita piirteitä, joita tarvitaan onnistuneeseen ohjaukseen, ovat oh-

jaajan heittäytymisen taito luovaan, uteliaaseen ja rohkeaan uusien toimintatapojen kokeilemiseen. (Ahlstrand & Borremans 20.8.2015.) Turvallisella mutta sallivalla ilmapiirillä saadaan luottamusta. Luottamus on myös molemminpuolista. Etenkin ristiriitatilanteissa luottamus punnitaan. (Zimmer 2011, 147.) Ohjaajan on hyvä sietää myös epämukavuuden tunnetta, sillä monesti omille tutuille toimintatavoille tullaan sokeiksi. Lisäksi merkitystä tuo ohjaajan kyky kuunnella ja nähdä lapsen tarpeet ottamalla ne huomioon. Rakentavan palautteen antaminen ja kannustaminen yrittämään uudelleen luo lapsen positiivisen minäkäsityksen kehittymistä. Sanatonta viestintää voi käyttää tehokkeinona keskittymisen kohdistamiseen. Tässä siis muutamia tärkeitä ja merkityksellisiä keinoja, joita tarvitaan onnistuneeseen ohjaukseen. ”Ohjaamisen taikaa” eli onnistunutta ohjausta voidaan kokea ohjauksessa vallitsevalla ilmapiirillä sekä ohjaajan oman persoonallisuuden avulla. (Ahlstrand 2015; Ahlstrand & Borremans 20.8.2015; Autio & Kaski 2005, 63-99.) (Kuva 1.)



Kuva 1. Onnistuneeseen ohjaukseen vaikuttavia tekijöitä (Ahlstrand 2015; Autio & Kaski 2005, 63-99.)

## 4 Opinnäytetyön tavoite ja kohde

Työn tavoitteena on antaa monipuolinen, selkeä ja tiivis ohjeistus tuleville perusliikuntakurssin ohjaajille Espoon liikuntapalveluissa. Tuotoksena tästä opinnäytetyöstä jää ryhmän ohjaajien käyttöön noin 16 kerran kurssisuunnitelma mukanaan lyhyt muistilista tuntirunkoineen. Kurssisuunnitelman rakenne on muuntelukykyinen ja auttaa myös mahdollisissa tunnilla ilmenevissä ongelmanratkaisutilanteissa. Perinteisen ohjaustavan avuksi pyritään hakemaan persoonallista näkemystä ohjaukseen psykomotorisen lähestymistavan kautta. Kokonaisuudessaan kehittämistyö antaa eväitä, rohkaisua ja uusia näkökulmia ohjaukseen sekä yhden kauden suunnitelman. Työn on tarkoitus tulla mahdollisimman konkreettiseen käyttöön ja työntekijän työssä kehittämisessä, etenkin lasten liikunnan ohjaamisessa.

Motorista tukea tarvitsevien lasten perusliikuntakurssin ohjaamista ja ohjaajien työtä helpottaakseen etukäteen suunnitellut tuntirakenne ja -mallit ja ohjaajien perehdyttäminen auttavat etenkin uusia työntekijöitä. Työnantajan rooli on varata tilat, ohjaajaresurssit ja välineet ryhmän käyttöön. Myös ryhmän jatkon ja mahdollisen perusliikuntakurssien levittämisen muille alueille päättää työnantaja. Yhteistyössä on ollut mukana myös Espoon kaupungin fysioterapia, jolta tilat on varattu syksyyn 2015 asti ryhmien liikuttamiseen. Tarvittaessa heiltä on saatu myös konsultaatioapua.

Espoon kaupungin liikuntapalveluissa työskentelee tällä hetkellä 17 liikunnanohjaajaa erilaisissa työtehtävissä. Kohderyhmään suunnattujen liikunnanohjaajien tehtävät jakautuvat erityisryhmiin, senioreihin sekä lapsiin ja nuoriin. Aluevastaavat liikunnanohjaajat jakautuvat kaupungin viiteen suuralueeseen, joissa ohjaajat suunnittelevat alueen liikunnan tarjontaa ja tapahtumien järjestämistä. Lisäksi sijaistava liikunnanohjaaja tekee laajasti kaikkia edellä mainittuja tehtäviä sijaisen roolissa tai lähettää ohjaaja pyynnön sijaispalveluun. Syksyllä 2015 alkaa uinninopetus kolmella uudella liikunnanohjaajalla. Liikunnanohjaajien vaihtuvuus työpaikalla on suuri ja myös työtehtävät voivat ohjaajalla vaihdella kausittain. Nämä edellä mainitut seikat asettavat uusia haasteita erilaisissa ryhmissä. (Mikama 18.9.2015.)

Opinnäytetyön kohderyhmän päävastuu on aiemmin (vuosina 2002- 2005) ollut Espoon kaupungin fysioterapeutilla ja apuna on toiminut liikunnanohjaaja. Varsinaista toimintamallia ei ole aiemmin ollut käytössä, motorisia harjoitteita on tehty laidasta laitaan. Tästä lähtien ryhmän kehittäminen luo uusia mahdollisuuksia myös ryhmän arvon nostamiseen ja mahdolliseen seurayhteistyön uudelleen kirvoittamiseen. Ryhmää on aiemmin kokeiltu yhteistyössä seuran kanssa mutta menestys oli heikkoa mm. epäonnistuneen

markkinoinnin takia. Nordström (28.9.2015) Espoon kaupungin fysioterapiasta kertoo, että liikuntapalvelujen perusliikuntakurssi toimii siltana fysioterapian ja koulun välillä.

Espoon kaupungin fysioterapia tarjoaakin mahdollisuuden motorista tukea tarvitseville lapsille käydä muun muassa ryhmäharjoittelussa. He osallistuvat aluksi yksilölliseen terapiaan. Perheet saapuvat fysioterapiaan eri hoitoalan asiantuntijoiden (esim. neuvolan, puheterapian) läheteellä. Jos lapsella on useita viiveitä kehityksessään, fysioterapeutit ja vanhemmat sopivat lapselle sopivan toimintatavan terapiaan. Jollekin riittävät pelkät kotiohjeet tai kotiohjeet ja kontrollikäynnit harvakseltaan. Heillä on mahdollisuus myös käydä fysioterapiassa lyhyellä harjoittelujaksolla. Fysioterapian pienryhmiä (max. 6 lasta/ ryhmä) on Keski- Espoossa 4-5-vuotiaille ja Tapiolassa 5-6-vuotiaille. Tarkoituksena on kymmenen kerran harjoittelujakso ja lisäksi vanhemman ohjaaminen kotiharjoitusten tekemiseen. Näihin ryhmiin lapset valikoituvat fysioterapeutilta tai toimintaterapeutilta ja lapset testataan ennen ryhmää sekä ryhmän jälkeen. Tämän jälkeen perheitä konsultoidaan jatkotarpeista. Moni näistä lapsista sekä myös osa vanhemmista lapsista jatkaakin liikuntapalvelujen perusliikuntaryhmässä tai urheilukoulussa, joka on tarkoitettu 12-16-vuotiaille motorista tukea tarvitseville nuorille. Nordströmin mielestä ryhmät yleensä antavat parhaat mahdollisuudet sekä psykomotoristen että sosiaalisten keinojen huomioimiseen ja koulussa pärjäämiseen. (Nordström 28.9.15.)

## 5 Kohti innostavia ohjausratkaisuja perusliikuntakurssilla

Ohjaajien oman persoonallisen ohjaustavan löytyminen perusliikuntakurssin ohjaamiseen on yksi tärkeimmistä työn ajatuksista. Sitä pyritään tuomaan esille psykomotorisen lähestymistavan avulla, joka myös näkyy kantavana ajatuksena prosessissa. Tuotoksena tarjotaan ohjaajille valmis mutta muokkaukselle mahdollinen kurssisuunnitelma perusliikuntakurssin ohjaamiseen. (Liite 1.)

Opinnäytetyön kohderyhmänä oli perusliikuntakurssi 5-7-vuotiaille motorista tukea tarvitseville tytöille ja pojille. Lasten perusliikuntakurssille ilmoitaudutaan netin kautta tai puhelimitse liikuntapalvelujen liikuntaneuvontanumeroon. Ohjaajia on ryhmässä kaksi ja kurssille otetaan enintään 10 lasta. Tarvittaessa lapsella voi olla oma henkilökohtainen avustaja mukana tunneilla. Espoon kaupungin liikuntapalveluiden kurssikuvauksessa mainitaan, että ”Liikuntaryhmässä kehitetään liikunnallisia valmiuksia leikkien ja liikunnallisin harjoittein” (Kimpassa kuntoon 2015-2016). Kurssi järjestettiin kerran viikossa keskiviikkoisin 45 min kerrallaan. Lopputuotoksena saatiin tuntisuunnitelma jokaiselle kerralle erikseen yhden kauden ajaksi.

Opinnäytetyön aihe on ollut siitä lähtien mukana, kun pääsykokeisiin tuli tehtäväksi suunnitelma opinnäytetyöstä. Tosin koko jalostusprosessi jäi muun opiskelun varjoon, ja vasta keväällä 2014 päätin jatkaa tämän aiheen kehittämiseksi. Kautena 2013- 2014 toimiesani erityisryhmien kohderyhmävastaavana ohjaajana ohjasin perusliikuntakurssilla ensimmäistä vuotta, ja lisäksi ohjaajana toimi lasten- ja nuorten liikunnanohjaaja. Koska työtehtäväni siirtyivät toiselle alueelle, aluevastaavan liikunnanohjaajan tehtäviin kaudeksi 2014- 2015, toteutin opinnäytetyön kahden ohjaajakollegan avustuksella.

Haasteita oli prosessissa useita tekijöitä. Molemmat ohjaajat olivat tällä perusliikuntakurssilla uusia ohjaajia. Varsinaista erityislasten ohjaamisen kokemusta oli kertynyt vähäniaisesti ja monet tilanteet tunnilla vaativat ohjaajilta paljon osaamista. Uusia tehtäviä annettiin ohjaajille koko ajan lisää. Tähän opinnäytetyöhön liittyviä käytännön harjoitteita ja tapamisia pidettiin tavallisista työtehtävistä poiketen enemmän. Vaikka ohjaajat saivat syksyllä 2014 alustavan tuntirakenteen, ei varsinaista tuntisuunnitelmaa saati kurssisuunnitelmaa ollut vielä tehty. Tunnin perehdytys ei ollut riittävä ja ohjaajat opettelivat käytännössä työn kautta miten ryhmä toimii parhaiten. Käytännössä delegoin ohjaajia, mitä tehtäviä milloinkin heidän tulisi toteuttaa tämän kehittämistyön vaiheissa.

## 5.1 Työn toteutusaikataulu ja eteneminen

Varsinainen prosessi opinnäytetyössä alkoi syyskaudella 2014, kun toiminta ryhmässä alkoi. Ilmoittautuneiden lasten vanhemmille jaettiin tai lähetettiin sähköpostilla esitietolomake täytettäväksi. (Liite 2.) Lomake oli vanha pohja, jonka olivat laatineet aikaisemmat ohjaajat ja liikunnansuunnittelija. Syksyn aikana ohjaajat havainnoivat lapsia toiminnassa. Syksyllä pidettiin myös testipäivä sekä vanhempien ja lasten yhteinen liikuntakerta.

Syyskauden jälkeen tehtiin kooste havainnointiin pohjautuen sekä otettiin käyttöön tälle ryhmälle toimivimmat leikit ja toiminta. Tuntisuunnitelmat ja kurssisuunnitelman laadimme yhdessä ohjaajien kanssa. Olin valmiiksi laatinut erilaisia teemoja ja tavoitteita, jotka tarkistimme yhdessä tulevaan toimintasuunnitelmaan sovittaen. Samalla kokeilimme psykomotorisia käytännön harjoitteita uusilla ”arkimateriaaleilla” ja välineillä, joita olin toimintaa varten hankkinut. Ohjaajat saivat lyhyen muistilistan, miten tunti rakennetaan. He saivat suunnitelmapohjien lisäksi myös materiaalipaketin erilaisista leikeistä, ideoista ja välineiden käytöstä sekä psykomotoriikan taustateoriasta.

Kokonaistyöhön aikaa meni reilu vuosi, alkaen keväällä 2014 aihesuunnitelman esittelyllä ja loppuen opinnäytetyön raportointiin syksyllä 2015. Työn vaiheittainen eteneminen on esitetty taulukossa sarakkein, joista ensimmäinen sarake kuvaa työn aikataulutetusta vaiheista mitä ja milloin tehtiin ja toinen sarake kertoo toiminnasta miten tai missä toteutus tapahtui. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Kehittämistyön vaiheet

Aikataulu:	Toteutettu toiminta:
04/2014 Aihesuunnitelman esittely, hyväksyminen sekä ohjaavan opettajan nimeäminen	Haaga Helian Vierumäen yksikön amk-koulutusohjelman TKI- tunnilla
09/2014 Kurssin aloitus: Esitietolomakkeen jakaminen vanhemmille	Kurssiohjaajien toimesta lomakkeet paikalla oleville tai lähetettiin sähköpostitse.
10/2014 Tutustuminen TGMD-testistöön. Alkukartoitustestin laatiminen perusliikuntakurssin näkökulmasta	Metropolia ammattikorkeakoululla (Vanha Viertotie) fysioterapiaopiskelijoiden oppitunnilla. Havainnointilomakkeen laatimiseen apua psykomotoriikan käsikirjasta
11/2014 Testaus- ja kuvauslupalomakkeen jakaminen ryhmässä	Kirjallinen lupa vanhemmilta testausta ja kuvausta/ videointia varten
19.11.2014 Testipäivän järjestäminen	6 lasta osallistuu testaukseen lasten normaalin ryhmätapaamisen päivänä

12/2014 Testipalautteen laatiminen ja lähettäminen vanhemmille	Kirjallisen palautteen antaminen ryhmässä paikalla oleville tai sähköpostitse
01/2015 Teorian ja harjoitteiden laatiminen, välineiden hankkiminen. Kurssisuunnitelman laatiminen ja käytännön harjoittelu	Kurssisuunnitelman tekeminen työajalla ja arkimateriaalien toimittaminen ohjaajille sekä uusien leikkien ja välineiden kokeilua yhdessä ohjaajien kanssa
06/2015 Ohjaajien haastattelut	Kauden jälkeiset ohjaajien yksilöhaastattelut ohjauksesta ja suunnitelman toteutuksesta
09/2015 Haastattelut liikunnan-suunnittelijalle, fysioterapeutille ja muutamalle lapselle	Haastattelut sähköpostitse tai tapaamisten muodossa
08-10/2015 Aineiston kirjoitusprosessi, seminaari ja julkaiseminen.	Lopullisen raportin ja esittelyn työstäminen. Seminaaripäivä 14.10.2015, julkaiseminen.

## 5.2 Perusliikuntakurssin syksy 2014

Syyskaudella 2014 lapsia oli 10, joista yksi oli tyttö. Lasten vanhemmille tehtiin esitietokysely. Esitietojen selvittäminen auttoi ohjaajia suunnittelemaan toimintaa tarkoituksenmukaisella tavalla. Esitietolomake oli tarpeellinen mutta nyky muodossaan ei tarpeeksi kattava. Esitietolomakkeen nykyinen muoto on suppea eikä välttämättä anna varsinaista ohjaajien kaipaamaa tietoa. Tätä tulee kehittää jatkossa, ja pohtia mitkä kysymykset ja millainen tieto on oleellista ohjaajien kannalta.

Esitietolomakkeen palautti kuusi lasta kymmenestä, ja näistä saatujen tietojen mukaan ryhmässä oli autistisia piirteitä omaavia lapsia (2), heikon sekä hieno- että karkeamotorisen taidon omaavia lapsia (2), yksi arka ja sosiaalisissa tilanteissa tukea tarvitseva lapsi sekä yksi adhd lapsi. Ryhmää ohjasi erityisliikunnanohjaaja sekä lasten- ja nuorten liikunnanohjaaja. Tämän jälkeen vanhempia tiedotettiin mahdollisista loma-ajoista ja testitapah- tumasta, ja testeihin sisältyvistä luvista. Vanhemmille jaettiin edellisellä (tai samalla) harjoituskerralla lupa testeihin ja videokuvaukseen osallistumisesta. (Liite 3.)

Motorinen testaus suoritettiin 19.11.2014 normaalina harjoituskertana ja yhdessä ohjaajien ja opinnäytetyöntekijän kanssa. Testikertaan osallistui kuusi lasta. Testikerta laadittiin niin sanotuksi alkukartoitustestiksi, jonka pohjalta ohjaaja saisi tietoa lapsen taidoista ja käyttäytymisestä suorittamistilanteessa. Suorituspaikat, ohjeistus ja merkinnät käytiin ohjaajien kanssa läpi tuntia ennen varsinaista kurssikertaa. (Liite 4.) Ohjaajat saivat myös mahdollisuuden katsoa videoidun testin jälkikäteen. Vanhemmille annettiin kirjallista pa-



lautetta testissä ja harjoitteissa havainnoinnista. Ennen kauden päätöstä vanhemmat saivat halutessaan ilmoittaa lapsensa myös kevätkauden kurssille mukaan.

Kurssin viimeiset kerrat joulukuussa vietettiin lasten toiveita huomioiden ja suosikkileikkijä. Lasten vanhemmilla oli mahdollisuus osallistua mukaan yhteiselle liikuntakerralle, joka pidettiin kauden viimeisellä kerralla. Siellä vanhemmilla oli mahdollisuus tutustua paremmin toimintaan ja lasten osaamiseen sekä myös tutustua ohjaajiin.

### **5.3 Motorisessa testauksessa tehtyjä havaintoja**

Aloitimme testikerran normaaliin tapaan alkupiirissä, mutta tällä kertaa minä ulkopuolisena ohjasin alun. Havainnoin alkupiirissä kehonhahmottamista kyselemällä kehon eri osia nimestä esimerkiksi ”Vie kätesi kantapäihin tai kylkiin”. Kehontuntemisosuus oli kahdelle lapselle helpompaa ja kahdelle erityisen vaikeaa, mutta kukaan ei osannut näyttää missä ovat pohkeet. Pulli (2001, 24) mainitsee teoksessaan ”Opi liikkuen, liiku leikkien”, että motorisen kehityksen perustana on oman kehon hahmotus, mikä kehon osa on kyseessä, miten keho toimii ja missä asennossa oma vartalo on. Tästä johtopäätöksenä todettakoon, että monipuoliset kehontuntemisharjoitukset osoittautuivat tarpeellisiksi tälle ryhmälle ja niitä on jatkossa hyvä tehdä erilaisin leikkimielisin harjoittein. Piirin jälkeen jatkettiin alkuleikkiin. Testauspisteitä varten lapset jaettiin kolmeen ryhmään.

Ohjaajat saivat valmiit havainnointilomakkeet, joissa jokaisessa suorituspisteessä havainnoitiin suoritukselle ominaisia asioita. Testiosioissa kartoitettiin kehontuntemuksen lisäksi karkeamotorisiin ja tasapainotaitoon liittyviä toimintoja, hienomotorinen osuus jätettiin pois. Havainnoimiskriteereihin sain apua Renate Zimmerin Psykomotoriikan käsikirjasta (2011, 97, 103-114). Esimerkiksi sivuttain hypyissä havainnoitiin rytmisyyttä ilman keskeytystä välissä sekä hyppysuunnan säilyttämistä. Havainnoimis- ja arviointilomake liitteenä (liite 4). Tarkistin testit myös videolta jälkepäin ja tein tuloksista lyhyen palautteen, tarkastutin palautteet molemmilla ryhmän ohjaajalla, ja lähetin ne vanhempien sähköpostiin.

Testeihin laadittiin kuusi suoritustaikaa, joissa mitattiin seuraavia asioita:

1. Voiman tuotto ja koordinaatiokyky: pallon potkaisu sekä oikealla että vasemmalla jalalla maaliin
2. Liikkeen suuntaaminen, voiman käyttö ja hahmottaminen: tennispallon tarkkuusheitto merkkiin sekä pehmopallon heitto ja kiinniotto
3. Dynaaminen ja staattinen tasapaino: kävely eteen, pysähdys yhdelle jalalle ja kävely taakse
4. Kiipeily puolapuilla ja tavaran yhtäaikaisten kuljettaminen

5. Koko kehon hallinta ja koordinaatio: ”Kuumat perunat”- pallo laatikosta toiseen
6. Ponnistusvoima ja liikenopeus: pituushyppy sekä dynaamiset hyppyt sivuttain

Testin osat 2, 3, 5, 6 olivat sovellettuja versioita MOT- testistä (Zimmer 2011,105-113)

Vaikka testauksen oli tarkoitus tapahtua mahdollisimman normaalin kerran mukaan, oli osalla lapsista selvästi vaikeuksia tehdä tehtäviä tietyllä tavalla aiheuttaen keskittymisongelmia sekä turhautumista. Tämä vaikutti osaltaan myös testauksen pitkittymiseen eli normaaliaikatauluun nähden oltiin 5 minuuttia jäljessä. Tällainen tietynlainen suorittaminen ei siis selvästikään sovi testitilanteena kaikille, eikä etenäkään koko ryhmän kanssa yhdessä tehden. Neljä lasta kuudesta onnistui keskittymään kaikkiin suorituksiin. Taulukkoon 2. on laadittu testien tavoite, tehtävä ja arviointia onnistumisesta ja esiintyikö jossakin erityisesti eroavuuksia. Moni lapsista onnistui jopa paremmin mitä ennakkoon ajateltiin. Isoimmat erot syntyivät kiipeilyn- jossa kaikki onnistuivat - ja heiton osumatarkkuuden välillä, jossa taas onnistumisia tuli viidelle lapselle kuudesta. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Testaustehtävät ja arviointia

Tehtävän tavoite:	Suorite:	Arviointi onnistumisesta:
Voiman tuotto ja koordinaatio-kyky	pallon potkaisu molemmilla jaloilla maaliin (2 m)	6/6 ja 5/6 lasta toisella jalalla
Liikkeen suuntaaminen, voiman käyttö	tennisballon tarkkuusheitto merkkiin	0/6 osumatarkkuudessa, 5/6 heittovoimassa
Liikkeen suuntaaminen ja hahmottaminen	pehmopallon heitto ja kiinniotto	4/6 heiton suuntaamisessa, 6/6 kiinniottamisessa
Dynaaminen ja staattinen tasapaino	kävely eteenp. pysähdys yhdelle jalalle	5/6 et., 4/6 tks. ja 4/6 staattisessa tasapainossa
Puristusvoima ja rohkeus	Kiipeily puolapuilla herne-pussia kuljettaen	6/6 lasta onnistuivat, 5/6 onnistuivat vuorojaloin
Koko kehon hallinta ja koordinaatio	pallon kuljetus juosten laatikosta toiseen	3/6, yhden suoritus keskeytyi 2 kertaa
Ponnistusvoima ja liikenopeus	Pituushyppy sekä dynaamiset hyppyt sivuttain	4/6 pituushypyssä, 1/6 rytmi sivuhypyissä

## 6 Kurssisuunnitelman antia perusliikuntakurssille

Tuotoksena tästä opinnäytetyöstä saadaan kurssisuunnitelma ohjaajien käyttöön, ja se sopii noin 16 ohjaukseralle. Kurssisuunnitelman alussa on tuntirakenne, lisäksi jokaiselle kerralle ohjelma tavoitteineen, teemoineen, tehtävineen ja välineistötarpeineen. (Liite 1.) Perusliikuntakurssilla on paikalla aina kaksi vakituista ohjaajaa. Sairastapauksissa pyydetään ohjausapua sijaispalvelulta tai vakituiselta sijaistavalta ohjaajalta. Tällaisissa tilanteissa on myös tärkeää, että uusilla ohjaajilla ja sijaisilla on selkeä ja lyhyt suunnitelma ja tuntirunko, millaiset rutiinit ovat käytössä tässä ryhmässä. Kurssisuunnitelmassa on käytetty paljon osia psykomotoriikasta mutta myös vanhoja leikkejä ja käytännön ideoita on hyödynnetty. Kokonaissuunnitelma on väljä, se antaa vapautta muuttaa leikkiä tai ohjata vaihtoehtoiseen toimintaan. Suunnitelmassa on mukana lyhyt muistilista ohjaajille esimerkiksi vanhemmille tehtävästä tiedotteen tekemisestä. Suunnitelmassa käytettävistä välineistä osa on arkimateriaalia, ja suuret välineet omistavat liikuntapalvelut.

Kurssisuunnitelma on suunniteltu yhdessä ohjaajien kanssa sopivia ja toimivia leikkejä hyödyntäen sekä lisämausteensa antavat psykomotoriselle lähestymistavalle tyypillinen ideologia. Suunnitelmaa varten uusia leikkejä harjoiteltiin käytännössä, kokeiltiin eri välineitä kuinka niitä voitaisiin monipuolisesti käyttää erilaisten mielikuvien ja ajatuksen keinoin. Harjoitteissa ja leikeissä niin ohjaajan ohjauksella kuin ohjaajan omalla tekemisellä ja luovuudella on merkitystä ryhmän toiminnan kannalta. Harjoitteluun oli hankittu paljon myös arkimateriaalia, muun muassa paperilautasia, puulastoja, lakanan paloja ja paperihylsyjä. Arkipäivän materiaaleilla voidaan opettaa materiaalien monipuolisuus ja ne opettavat myös materiaalien käyttäytymistä eri tilanteissa. Arkimateriaalien mukana tuoma luova ja vapaa toiminta mahdollistavat keksimään uusia tapoja hyödyntää niitä liikkumisessa ja leikissä. (Ahlstrand 2011, 22-23.)

Kurssisuunnitelman jokaiselle kerralle on laadittu oma teemansa. Teemat on nimetty joustavasti siten, että improvisoinnille on myös mahdollisuus. Teeman nimissä on käytetty myös huumoria. ”Syksyn lehdet” teemassa käytetään välineenä arkimateriaaleista sanomalehtiä. Tunnin tavoitteena on hyppyvoiman kehittäminen, itsearvioinnin hahmottaminen ja kestävyuden harjoittaminen. Teemaksi on nimetty myös ” Villi viidakko”, joka antaa mahdollisuuden luovuudelle käyttää monipuolisesti erilaisia välineitä ja tehdä tempuillestä viidakkoradan.

Tuntisuunnitelmien ja käytännön harjoitteiden kokeileminen vaatii osallisten kokonaistyöpanosta, jotta suunnitelmasta tulisi ohjaajille omannäköinen ja toimiva. Suunnittelemisen

vaatii myös aikaa ja viitseliäisyyttä. Ohjaajille tässä opinnäytetyössä tehdyt tuntirakenne ja kurssisuunnitelma riippuvat paljon siitä, kuinka ohjaajat asian sisäistävät ja miten asia muovautuu heidän omaan käytäntöön. On kuitenkin hyvä tiedostaa tietyt tunnin rakenteen osat: sillä on selkeä rutiininomainen alku ja loppu, siellä saa purkaa energiaa, aina välissä rauhoitutaan, siellä on haasteellisia ja keskittymistä vaativia sekä vuorovaikutteisia tehtäviä, siellä on mukavaa.

Ohjaajien panos tässä työssä oli suuri. Heidän kokeilunsa psykomotorisesta lähestymistavasta toteutui kurssisuunnitelman muodossa. Vaikka kaikkia suunnitelman osia ei ehditty kokeilla käytännössä, tuntui psykomotorisen lähestymistavan kokeilu kokemuksia kerryttävänä ohjaustyylinä. Lähestymistapaa aiotaan toteuttaa myös jatkossa tuntien vaihtelun ja rikastamisen muotona.

## 7 Kurssisuunnitelman arviointia

Arviointi toteutettiin haastatteluin. Haastatteluja tehtiin ohjaajille, lapsille, erityisryhmien liikunnasuunnittelijalle ja kaupungin fysioterapeutille. Haastattelujen tarkoitus oli tuoda esiin ohjauksessa esiin tulleita parannusehdotuksia ja ohjauksen tason arviointia. Kaikista haastatteluista on liitteenä kysymykset, jotka tehtiin sekä vuorovaikutustilanteissa että sähköpostikeskusteluin. (Liitteet 5-7.)

### 7.1 Ohjaajien haastattelu

Ohjaajahaastattelu tehtiin nykyisille ryhmän ohjaajille pian kurssin päättymisen jälkeen. Haastattelu käytiin yksilöhaastatteluna ja kokoamisen jälkeen tarkistutettiin vastaukset vielä ohjaajilla. Joitakin lisäkysymyksiä tehtiin jälkikäteen sähköpostilla, ja ne ovat lisätty liitteeseen. Haastattelu perustuu kevääksi yhdessä tehtyihin tuntuun suunnitelmiin ja niiden toteutumiseen käytännössä sekä kehitysehdotuksiin. Kysymykset liittyvät myös ohjaukselliseen näkökulmaan ja oman työn kehittämiseen.

Yhdessä suunniteltu ja keväällä kymmenen kerran kokeiluna tehty suunnitelma toteutui ohjaajien mielestä hyvin. Heidän mielestään suunnitelma oli selkeä, pyrittiin toimimaan teemoittain. Aina teemat eivät kuitenkaan menneet paperilla olevan suunnitelman mukaisesti, vaan muiltakin teemoilta poimittiin yhdelle kerralle leikkejä. Suunnitelman runko oli myös leikkipainotteinen. Suunnitelmasta sai tukea tuntien rakentamiseen ja hyödyntämiseen. Suunnitelmassa oli ohjaajien mielestä paljon positiivisia asioita:

- + tunnin kulku ja rakenne, josta sai apua omaan ohjaukseen
- + Tunti sujuu tehokkaammin, kun se on suunniteltu etukäteen.
- + uudet leikit ja ideat
- + uudet välineet, ideat ja niiden soveltaminen, aina on kiva saada uusia välineitä
- + tunnin teemat oli jaettu etukäteen ja toimi ok
- + monipuolisuus
- + sovellettavuus yhden leikin/tekemisen sisällä

Psykomotoristen ja uusien ideoiden hyödyntäminen toi esiin useita ajatuksia. Osa uusista tehtävistä tuntui ehkä liian lyhytkestoisilta, tekemistä tuntui joskus olevan liian vähän tai tekemistä ei keksinyt riittävästi, ja se saattoi johtaa pieniin turhautumiin. Ohjaajan epävarmuus tehtävissä saattoi heijastua lapsiin. Pyrkimyksenä onkin ohjausvarmuuden löytäminen uusiin tehtäviin kokemusten ja soveltamisen kautta. Ohjaajat onnistuivat omasta mielestään ymmärtämään psykomotorisesti suunnitellut ohjaustehtävät.

Psykomotoriikan merkityksestä he mainitsivat mm. liikkumisen havainnoinnin, kokemuksen ja oivaltamisen toiminnallista kokonaisuutta. Ohjaustyö eroaa heidän kokemuksensa perusteella perinteisestä ohjaustyöstä eniten siinä, että positiivisen palautteen ansiosta lapsi oppii luottamaan kykyihinsä ja tuloksena on parempi itsetunto. Heidän mielestään se myös tukee kehonkuvan vahvistamista, esim. lapsi oppii tuntemaan huonoja ja hyviä kokemuksia pelien, leikkien ja tehtävien avulla. Lisäksi tehtävät pyritään tekemään lasten tason mukaisesti.

Ohjaajat esittivät paljon hyviä kehittämistoimenpiteitä ohjauksen toteuttamiseen ja suunnitteluun tulevia kausia ajatellen. Heidän mielestään yhteinen suunnittelu on tärkeässä asemassa. Ohjauksen tulisi olla vielä enemmän kaikki yksilöt ja erityistarpeet huomioon otta-va, jotta kaikki pystyisivät tekemään sovelletusti samaa tekemistä. Tuntien sujumisen arviointia tulisi tehdä ohjaajien kesken eli mikä toimi ja mikä ei, ja sen perusteella tehdä jatkotoimenpiteet tulevaa varten. Omaa ohjauksellista kehittymistä pyritään rohkeammalla heittäytymisellä tarinaan/teemaan. Pyrkimyksenä olisi kehittää ohjaustaitoja myös teeman kautta siten, että tekeminen pystytään rakentamaan ikään kuin ketjuiksi eikä turhia katkoja tulisi. Tunnilla olisi hyvä olla jonkinlainen kuvataulu, mitä ja milloin tapahtuu tunnin aikana.

Ryhmän kannalta kehittämistoimenpiteitä olivat mm: leikkien soveltaminen kaikille sopiviksi, jotta kaikki saavat yksilöllistä huomioimista; ryhmiin jakaminen, ketkä kaverit toimivat parhaiten yhdessä, jolloin kaikilla on mukavampi olla tunnilla; tiedotteen tai ohjelman suunnittelu vanhemmille. Kehitysehdotuksena ryhmän toteuttamisen kannalta olisi hyvä kartoittaa vielä paremmin lasten lähtötasoa mm. esitietolomakkeen uusiksi muokkaamisella. Tämä edistää ohjaajien valmistautumista tunnille, ja kun lasten käyttäytyminen on ennakoitavissa, tunti sujuu miellyttävämmiin. Tällaisen ryhmän ohjaamisessa haasteiksi koettiin oikeanlaisen ja jokaisen yksilön tarpeiden mukaisen ohjauksen antaminen, lasten turhautumilta välttyminen, lasten oman taitotason tunteminen sekä heikkouksien kehittäminen oikeaan suuntaan.

Kysymykseen ” Kerro mitkä asiat on hyvän ohjaajan tunnuspiirteitä lasten ohjaamisessa?” vastattiin seuraavasti:

- osaa soveltaa, olla selkeä, tietyissä tilanteissa osaa olla myös jämäkkä, jolloin ohjaajalla on auktoriteettinen vaikutus ja saa lapset tarvittaessa myös uskomaan mm. turvallisuus asioissa
- tekemisellä on suunnitelma ja tavoitteet
- ohjeistus: ohjaaja miettii kuinka missäkin tilanteessa antaa ohjeita
- ohjaaja on selkeä ja selittää asiat mahd. yksinkertaisesti
- hyvä ohjaaja on mukava, josta lapset tykkäävät.

- Osaa heittäytyä tilanteisiin, esimerkiksi tarinan tai mielikuvituksen keinoin. Tällöin ohjaaja voi tukea myös lapsen omaa luovuutta ja mielikuvituksellista tekemistä. esim. jos lapset eivät saa kiinni jostain leikistä niin ohjaaja näyttää omalla esimerkillään.
- rauhallisena pysyminen missä tahansa tilanteessa
- omaa tilanteisiin sopivan auktoriteetin

Ohjaajilta kysyttiin myös millainen ohjaaja voisi olla lasten mielestä hyvä? Ohjaajat miettivät, että luultavimmin hyvä ohjaaja on mukava, mutta jolla on tietyt säännöt rajoina, jolloin lapsille syntyy luottamus. Sellainen ohjaaja on myös hyvä, joka aktivoi lasta, ettei lapsi koe turhautumisen tunnetta.

Ohjaajille oli kertynyt joitakin hyviä kokemuksia tunneilta pääosin oman kokemuksen karttumisen myötä esimerkiksi kun on oppinut ryhmän tavat ja tuntemaan lapsia paremmin. Oman ohjausrutiinin muuttaminen ja uuden tavan kokeileminen yllätti ohjaajat positiivisesti, varsinkin ohjatut tehtävät onnistuivat. Hyviä kokemuksia on saatu myös oman soveltamiskyvyn kartoituksella, epäonnistuneesta leikistä saatiinkin toimiva leikki sille hetkelle.

## **7.2 Lasten haastattelut**

Lasten haastattelut ovat yleensä hyvinkin tilanneherkkiä. Koin kuitenkin tarpeelliseksi saada myös lasten äänen kuuluviin ohjaukseen liittyvissä asioissa - millaisia vastauksia saataisiin kysymyksiin näiltä perusliikuntakurssin lapsilta. Lisäksi tein samoja ohjaukseen ja liikuntaan liittyviä kysymyksiä vertailun vuoksi myös kolmelle liikuntaa harrastavalle tytölle. Nämä kolme tyttöä kuuluvat samaan ikäryhmään kuin perusliikuntakurssin ikäjakouma 5-7v. Haastattelut tehtiin syyskuussa 2015.

Kurssilla olevien yhteystietojen perusteella ja tekstiviestin muodossa sain haastatteluihin luvan vanhemmilta. Samalla vanhemmat antoivat myös luvan nimen ja iän käyttämiseen tässä raportissa. Tavoitin kolmen pojan vanhemmat, joiden pojat olivat olleet tai ovat edelleen perusliikuntakurssilla mukana, jatkaen nyt 8-12-vuotiaiden ryhmässä. Lasten haastatteluja tehtiin erilaisin tapaamisoin, miten vanhemmille parhaiten sopi. Kahta poikaa tapasin perusliikuntakurssin jälkeen koulun pihapiirissä ja yhden pojan uimahallikäynnin yhteydessä. Poikien haastattelu oli melko haasteellista. Heidän keskittymisensä muutamaan kysymykseen oli hankalaa. Pihalla haastattelua toki saattoi häiritä muu mukava tekeminen. Haastateltavilla pojilla oli lieviä autismin piirteitä ja yhdellä pojalla oli liikuntasairaus. Osa vastauksista ovat juuri siinä muodossa miten lapset sen kertoivat.

Tyttöjen haastattelu taas oli erittäin onnistunut, haastateltavat kun olivat ”kokeneita” tällaisissa tilanteissa. Tyttöjen mielestä haastattelu oli helppo, ja he pääsääntöisesti jaksoivat miettiä hieman tarkemmin mitä vastaisivat. Tytöt olivat yhdessä kotonamme haastattelussa ja he halusivat nimimerkikseen lempinimensä.

Pojille tein kaksi kysymystä enemmän, liittyen perusliikuntakurssiin. He kertoivat, että perusliikuntakurssilla yleensä pelataan jalkapalloa ja ollaan erilaisia hippoja.

”Ei muuta”- Paavo 8v. ja Eero 8v.

”Leikittiin, leikittiin... (pitkä tauko) Juostiin, kiipeiltiin ja temppurata” - Kim 8v.

Välineitä, joita perusliikuntakurssilla käytettiin, sanottiin seuraavaa:

”Pallot, tötsät, laitetaan se pallo siihen tötsään ja se on siinä” – Paavo. Paavon mukaan myös liivejä käytettiin.

”Kaikenlaisia (viittaa temppurataan), erilaisia palloja, puolapuut, keilat, matot” – Kim

Mikä on kivointa liikunnassa ja miksi, kysyttiin kaikilta. Seuraavia vastauksia tuli tähän:

”Hirvenmetsästys leikki, koska pitää juosta karkuun” - Eero

”Pelaaminen on kivointa”- Paavo

”Se, kun voi tehdä kärrynpyöriä ja käsilläseisontaa” Ansku 6v.

”Hippa, - Elvi 6v. ..koska siinä saa juosta eniten” - Julle 7v.

”Kaikki... paitsi venyttely” – Kim

Lasten mielestä liikuntatunti on hyvä kun siellä tehdään temppuja trampalla, juostaan paljon, pelataan jalkapalloa, tehdään asioita, joita osaakin jo hyvin. Kaikki eivät osanneet vastata tähän kysymykseen.

Hyvän ohjaajan tunnuspiirteisiin oli myös hankala vastata. Osan mielestä on hyvä, että ohjaaja on rauhallinen ja kiltti, mutta ei saa olla hiljainen. Hyvää on myös tietynlainen kuri ja tiukkuus. Ohjaajan on myös hyvä osata vaikeita asioita ja näyttää hyvää mallia. Hyvä ohjaaja myös kuulemma kertoo että ”me voitimme”.

Hauskoja lausahduksia saatiin kysymykselle ” Mitä liikunta mielestäsi tarkoittaa?”

”Liikunta on kivaa”

”Kaikkea mitä haluaa” - Eero ja Paavo

”Että siellä hypitään trampalla, tehdään kuperkeikkoja, hulavanteilla ja leikitään hippaa. Niin ja kärrynpyöriä” – sanoo Ansku ja Elvi jatkaa ”Joo, mäki ajattelin just sitä”

”Salaisuuksia (hekottelee)”- Elvi

”Juoksemista, jumppaamista ja voltteja ” - Julle

”Tulee vahvaksi. Todella paljon liikkumista”- Elvi



Lopuksi osa lapsista halusi kertoa missä he ovat hyviä: kärrynpyörissä, puolivolteissa ja kaatosilloissa, nyrkkeilyssä, painissa, jalkapallossa ja uimisessa.

### **7.3 Liikunnansuunnittelijan ja fysioterapeutin haastattelu**

Haastattelu tehtiin liikuntapalvelujen erityisryhmien liikuntasuunnittelijalle ja aikaisempina vuosina ryhmässä toimineelle Espoon kaupungin fysioterapeutille. Liikunnansuunnittelija on myös ryhmän ohjaajien lähiesimies. Haastattelut tehtiin sähköpostikeskusteluina. Molemmilta kysyttiin sekä samanlaisia että erilaisia kysymyksiä. Kysymykset liittyivät perusliikuntakurssin kokemukselliseen ja ohjaukselliseen näkökulmaan.

Esiin tuli runsaasti asioita, mitkä ominaisuudet olisi hyvä omata perusliikuntakurssilla ohjaamisessa. Molemmat pitivät ohjaajan soveltamiskykyä tärkeänä. Heidän mielestään on hyvä osata muuttaa ohjausta nopeastikin ”lennosta”, jos suunniteltu juttu ei onnistuisikaan. Yksilöllistä huomioimista korostettiin luomalla turvallinen ilmapiiri, jotta jokaisen olisi helppo tulla toimintaan mukaan. Perusliikuntakurssin ohjaajan ominaisuuksiin kuuluvat innostaminen, kannustaminen ja rohkaiseminen. Ohjauksen on hyvä olla selkeä ja yksinkertainen. Havainnollistamisen keinoina käytetään sanoja, kuvia ja mallia näyttäen. Tarvittaessa ohjaajan tulee rauhoittaa innokkaimpia lapsia. Perustaidot ja -tiedot lasten liikunnasta ja erityisliikunnasta tulisi olla hallussa: leikit, välineet, tunnin rakenne ja tunnin kulku sekä tietoa siitä mitä keneltäkin voi vaatia ja kyky soveltaa tätä.

Haastateltavien mielestä ohjaajan persoona välittyy ohjauksen kautta seuraavin tavoin: Persoona antaa lisämaustetta liikuttamiseen mm. yksilöllisyyttä persoonan mukaan, kun oppii tuntemaan ohjaajan tavan ohjata, se luo lapselle turvaa. Tässä ryhmässä lämmenhenkisyys voi olla plussaa, ohjaajan empatiakyky ja taito kuunnella.

Molemmilta haastateltavilta saatiin samankaltaisia vastauksia kysymykseen ”Millainen on hyvä ohjaaja? Hän on kannustava, innostava, vastuuntuntoinen, turvallinen ja luottamusta herättävä. ”Huomioi kaikki osallistujat, mutta kohtaa myös jokaisen yksilön”, kertoo fysioterapeutti. Hyvän ohjaajan kerrotaan myös osaavan monipuolisia taitoja, kuten suunnitella ja soveltaa asioita erilaisten ryhmien tarpeiden mukaan. Ohjaajalta vaaditaan myös rohkeutta kertoa vanhemmille ryhmän asioista miten esimerkiksi tunnilla on mennyt, tai tarvitseeko lapsi ohjaajien mielestä avustajaa.

Hyvän ohjaustuokion tunnusmerkkeinä haastateltavat pitivät muun muassa sääntöjen noudattamista, josta poikii turvallisuutta, aloituksen ja lopetuksen rutiininomaisuutta, ja selkeää sekä sujuvaa tunnin etenemistä mm. erilaisten teemojen muodossa. Hyvästä tunnista ”jokainen saa jotain ja hyvän mielen lopuksi, vaikka tunnilla olisi ollutkin jokin haastava tilanne”, muistuttaa liikunnansuunnittelija. Ohjaajan on hyvä antaa rehellistä palautetta. Onnistumiset ja oppiminen tuottaa iloa ja nostaa näin itsetuntoa lapsilla.

Fysioterapeutin mielestä haasteita tällaisen ryhmän ohjaamisessa löytyykin hyvin paljon: Lapsia saattaa olla monentasoista ja heillä erilaisia taustoja tai lähtökohtia esim. liikuntavamma, ADHD- tyyppinen lapsi, down- lapsi, ylivilkas tai yli ujo. Iso haaste on soveltaa yhteisiä harjoitteita. Ryhmässä saattaa olla myös normaaleja lapsia, mutta mahdollisesti joku voi olla vähän ilkimielinen ja toisia ohimennen tönivä, toinen taas vetäytyvä, huomionhakuinen lapsi jne. Haasteena on kohdata jokainen, saada innostumaan tekemisistä, antaa tukea, ohjata toimimaan ryhmässä. Hän mainitsi myös haasteeksi sen, että vanhempienkin olisi hyvä saada tietoa oman lapsen taidoista, haasteista, edistymisestä, vinkin omaan arkeen liikkumisesta ja juuri tuota yksilöllistä huomiointia korostaen.

Neuvoksi uudelle ohjaajalle kokenut fysioterapeutti suositteli tutustumaan oppaisiin ja vastaavanlaisiin ryhmiin, harjoittelemaan sekä rohkeasti kokeilemaan ryhmäohjausta ohjaustaitoja vahvistamaan. Leikkiminen lasten kanssa ja liikkumisen seuraaminen ryhmän samanikäisten parissa auttaa myös. Ohjaajan on hyvä myös jutella vanhempien kanssa, millaisia toiveita heillä on, mitä ohjaajan tulisi tietää. Parasta on olla aito oma itsensä, sillä ohjausvahvuus löytyy sitä kautta. Myös koulutus erityisistä lapsista koettiin hyödyksi.

Liikunnansuunnittelijalta kysyin koulutuksen tarpeellisuudesta perusliikuntakurssin ohjaamiseen. Vastaus painotti nimenomaan uuden ohjaajan kunnollista perehdyttämistä tunnin ohjaamiseen seuraavilla keinoilla: On hyvä käydä kokonaisuus läpi ja antaa tietoa ohjaajalle siitä mitä ryhmä vaatii. Jos tarvetta koetaan, voidaan ohjaajalle tarjota mahdollisuus koulutukseen hakeutumiseen. Soveltamiseen tarvitaan aina lisää vinkkejä ja koulutusta. Jokainen ohjaaja voi tuoda oman persoonansa ja erityisosaamisensa tuntiin rohkeasti.

Vastauksissa korostettiin yksilön huomiointia ja kokonaisvaltaista ohjaamista. Selkeys, yksinkertaisuus ja rutiininomaisuus tulevat esiin hyvässä ohjaustuokiassa. Haasteeseen vastataan mahdollisimman soveltamiskykyisillä leikeillä ja tehtävillä, yhdessä ja erikseen sekä mahdollisimman monipuolisin ohjaustyylein. Uuden ohjaajan tulisi saada hyvä perehdytys, tutustuminen muihin samantapaisiin ryhmiin sekä tarjota mahdollisuus koulutuksiin, jotka tukevat ryhmiä ohjatessa.

## 8 Pohdinta

Kurssisuunnitelman laatiminen on erityisesti uusille ohjaajille helpotus, koska suunnitelmia ryhmäkerroille ei tarvitse enää itse tehdä. Uuden työn mukana tuomat monet erilaiset ja haastavatkin tehtävät voivat aiheuttaa ohjaajalle stressaavia tilanteita. Pehdytys on ensiarvoisen tärkeää uudelle ohjaajalle työssä jaksamisen kannalta. Kurssisuunnitelman ja sen mukana esiteltujen uusien välineiden monimuotoisen käyttömahdollisuuksien tulokseen voidaan olla tyytyväisiä. Suunnitelma ja tuntirakenne on helppo viedä käytäntöön ja toteuttaa, se on selkeä ja yksinkertainen. Suunnitelma voidaan jalkauttaa kaikkiin liikuntatiloihin. Psykomotorinen lähestymistapa kurssisuunnitelmassa tarkoittaa sitä, että se antaa ohjaajalle vapauksia muuttaa toimintaa nopeastikin ja antaa myös mahdollisuuden lapsille keksiä eri välineillä sellaista toimintaa, mitä ohjaaja ei ehdottanut. Suunnitelmassa otetaan huomioon lapsilähtöinen ja leikkimielinen liikunta. ”Psykomotoriikan lähestymistapa liikunnan ohjaamisessa auttaa ohjaajaa jaksamaan työssään, koska osallistujat motivoituvat toiminnan ylläpitämiseen ja muuntamiseen saadessaan aidosti luvan osallistua sisällön luomiseen” (Kuivinen 2014.)

Päämääränä oli alusta alkaen tuottaa kurssisuunnitelma perusliikuntakurssin ohjaajille sekä esitellä monipuolisempia ideoita erilaisille välineille psykomotorisen lähestymistavan avulla. Tarkoituksena oli herättää ajatuksia uudensuunnitelmiin ohjauskäytäntöihin ja lasten ryhmiin liittyviin käytännön asioihin. Kehitettävää olisi monessa asiassa, mutta suurimmaksi puutteeksi koitui kurssisuunnitelman ja toimintaehdotuksen puuttuminen. Lisäksi raportin laatimisessa kävi ilmi, että esitietolomake ei anna tarpeeksi oleellisia tietoja ohjaajalle siitä, miten toimintaa voisi suunnitella nimenomaan lasten mukaiseksi. Asiat on oppinut vain työn kautta ja kokeilemalla.

Ohjaajien käyttöön on hankittu paljon monipuolisia välineitä, myös arkimateriaalien osuus on merkittävä. Välineiden organisointi jää vielä ohjaajien vastuulle, välineiden käyttö on kuitenkin mainittu teemoittain. Jokaisen tunnin rakenne noudattelee aina samaa kaavaa: tunti aloitetaan aina samalla tai samankaltaisilla rutiineilla, leikitään yhdessä energiaa purkaen, tehdään keskittymistä vaativia harjoitteita tai leikkejä ja lopuksi rentoudutaan tai venytellään. Teemoja ei tarvitse toteuttaa orjallisesti järjestyksessä, vaan niiden paikkoja voi vaihdella aina käytännön toimintamahdollisuuden mukaan. Motivaatio ja into lähtevät jokaisesta yksilöstä itsestään, joten kaikki organisointi jää ohjaajan oman arvion varaan.

Perusmotoristen testien tekemisen tarkoitus oli kartoittaa lasten lähtötilannetta. Testitilanteen onnistuminen vaatii kuitenkin monen käytännön seikan huomioimisen: testauksen tavoitteen, yksilöllisen huomioinnin, milloin testi kannattaa tehdä ja paljonko sen tekemi-

nen vaatii lisätyötä. Toteutetussa testauksessa parasta olivat kehonhahmottamisen harjoitukset, joita tulisikin ryhmälle teettää monipuolisesti erilaisin tehtävin. Perusmotoristen testien tekemiseen kausittain ei ole välttämätöntä tarvetta. Jos ohjaajat sellaisen haluavat tehdä, on se järkevintä suorittaa alkukartoitustilanteena, ja hyvin vapaamuotoisesti järjestettynä. Hyvä keino on jakaa testaus tai havainnointi eri tavoitteiden osa-alueiden mukaan muutamalle harjoituskerralle. Testeihin saa hyviä ohjeita MOT- testistä ja muista erilaisista kehityksellisistä arvioinneista, Zimmerin Psykomotoriikan käsikirjasta (2011, 95-115.) Lisäksi Koljosen ”USKALLAN JA OSAANKIN ”- kirjassa (2000, 128) on liitteenä KTK- testi, jota voi hyödyntää koordinaation arvioimisessa ja Karvosen Hyppää Pois! –kirjasta (2000, 46-73) löytyy erilaisiin toimintoihin arviointilomakkeita ohjeineen. Ohjaajan havainnointia ja videointia pidän hyvinä arvioimiskeinoina, erityisesti vapaamuotoisissa arviointitilanteissa. Videoinnin kautta voi oppia paljon omasta ohjaamisestaan.

Haastattelut ja palaute olivat tärkeä kokonaisuus prosessissa. Sen pohjalta kehittämistä voidaan tehostaa entisestään etenkin haasteiden mutta myös laadun takaamisen osalta. Haastatteluilla oli tarkoitus kartoittaa ja tuoda ohjauksessa esiin tulleita parannusehdotuksia sekä arvioida ohjauksen laatua. Haastattelun anti oli vähäisestä haastatteluun osallistuneiden määrästä huolimatta hyvinkin kattava. Ohjaajien haastattelussa tuli ilmi muun muassa esitietojen tarpeellisuus ja mahdollisen MOQ-T nettipohjaisen motorikan havainnoinnin arviointimahdollisuudet. Ohjaajien yhteistä arviointia ja kuvataulun tekemistä tunnille olisi hyvä jatkossa toteuttaa. Haastattelun yhteenvedona voi todeta, että ohjaajien mielestä psykomotorinen tukeminen tämän tyyppisellä liikuntakurssilla on hyvä keino rikastuttaa muuta ohjausta. Samoin neuvonantajien haastattelussa ilmeni oppimisen tärkeys lasten kautta. Lasten haastattelulla haluttiin saada myös lasten näkemys liikunnasta ja ohjauksesta. Osa lasten vanhemmista oli hyvin epäileväisiä haastattelun onnistumisesta, koska he tuntevat parhaiten lapsensa ja tietävät heidän erityisyytensä. Haastattelun kysymykset lapsille oli laadittu niin, että niihin voi vastata juuri niin kuin itse asian ymmärtää. Osalla lapsista oli autismin piirteitä ja värikkäät vastaukset kuvastavat heidän ymmärrysmaailmaansa kysymyksissä.

Lasten vanhemmilta - hieman eri yhteyksissä - olen saanut kuulla henkilökohtaisesti kannustavia palautteita. Perusliikuntakurssin lapsen vanhempi kertoi olevansa hyvin mielissään liikuntatoiminnan järjestämisestä erityistä tukea tarvitseville lapsille, tämä on melko ainutlaatuista Espoossa. Eräs vanhempi kertoi myös testipalautteen jälkeen, että lapsen opettaja on huomannut erityisen paljon viimeaikoina kehittymistä monissa oppimistehtävissä. Poika oli siihen mennessä käynyt reilun vuoden ajan ryhmässä. Vanhemmat toivovat lapsella olevan mahdollisimman mukavaa ryhmässä. Siksi olisi hyvä myös pystyä keskustelemaan avoimesti vanhempien kanssa esimerkiksi tunnin päätteeksi. Myös esitieto-

lomakkeen täyttäminen huolellisesti ja lapsen toiminnasta neuvojen antaminen ohjaajalle on tärkeää. Näin ohjaajat voivat suunnitella toimintaansa ja ohjauksellisia asioita.

Tämän työn arvoa nostaa erilaisuus: Espoon kokoisessa kaupungissa on harvoja liikuntaryhmiä, joissa tarjotaan luovaa ja innostavaa, vapaata ja lapsilähtöistä liikunnan oppimista. Liikuntaa erityislapsille on muutenkin kaupungin sisällä hyvin vähänlaisesti. Tämän työn ansiosta toiminnan levittyminen kaupungin sisällä muille suuralueille mahdollistuu. Opinnäytetyön liitteenä olevasta kausisuunnitelmasta voidaan tehdä ns. konsepti, jota tarjotaan mahdollisesti psykomotoriikan koulutuksen kera yhteistyökumppaneille. Yhteistyö liikuntaseurojen ja liikuntapalvelujen kanssa voidaan herättää uudelleen henkiin.

Prosessin läpi kulkeminen oli mielenkiintoinen, antoisa ja innostava. Mukaan mahtui myös paljon työtä monenlaisten tekemisten parissa. Ongelmatilanteiltakaan ei vältytty: ohjaajien delegoiminen opinnäytetyössä tehtäviin ”ylimääräisiin” työmäärän lisäykseen tuntui hankalalta. Prosessin kuluessa tehtävää perusteltiin ja asiat saatiin selkeämmäksi. Näin myös ymmärrystä ylimääräisiä tehtäviä kohtaan lisääntyi. Perekäytös ja esivalmistelu ohjaajia varten olisi pitänyt tapahtua hyvissä ajoin prosessin alkumetreillä. Lyhyessä alkupalaverissa olisi ollut hyvä antaa ohjaajille prosessikuvaus ja suunnitelma paperiversiona sekä esitellä työnantajan kanssa tehty toimeksiantosopimus. Nämä konkreettiset asiat helpottavat yhteistyötä. Psykomotorisen lähestymistavan ideologian esiintuominen oli myös vaikeaa. Yhteiselle suunnittelulle ja harjoittelulle oli työajan puitteissa liian vähän aikaa. Lisäksi haasteelliseksi koettiin ohjaajien yhteisen arvioinnin tekeminen, koska yhteistä aikaa juuri ole. Yhteisen arvioinnin tekemistä on kehitettävä jatkossa. Esitietolomakkeen uusiminen on myös tärkeä kehittämisen kohde. Esitietolomakkeen rinnalla on mahdollista käyttää lähinnä opettajille tarkoitettua nettipohjaista MOQ-T motorikan havainnointilomaketta, joka auttaa tunnistamaan erityisen tuen tarpeen. Vanhemmille tulisi jakaa tietoa kauden aikana tapahtuvista asioista, joten tiedote on hyvä tehdä vanhemmille kauden alussa. Lisäksi ohjauksen tukena on hyvä käyttää havainnollistavia keinoja esimerkiksi visuaalisen kuvataulun käyttäminen erilaisin liikuntakuvin, joka tuo tietoa tunnin sisällöstä.

On paljon hyviä tapoja ja ratkaisuja ohjata liikuntaa. Psykomotorinen lähestymistapa innostaa ja kannustaa kokeilemaan monipuolisesti omia kykyjään. Se on täysin vastakohta monille oppimiskäsityksille, joita usein urheilussa käytetään. Psykomotoriikka antaa paljon erilaisia näkökulmia ohjaukseen, jossa voi käyttää omaa luovuutta, haastaa itseään ja toteuttaa ohjausta lasten kautta sekä antaa heille vapauksia tehdä toisin kuin itse suunnitelti tai ajatteli. (Zimmer 2011, 16-17.) Lasten onnistumisten kokemisesta myös ohjaaja voi ottaa mallia ja oppia itse. Ohjaajan tehtävä on välillä melko vaativa: joskus leikkimielisissä tilanteissa perustaitojen oppimisessa eivät tyydytä jokaista lasta, vaan tunnilla tapah-

tuu vastarintaa: joku haluaakin ehdottomasti juuri nyt ”nakkisämpylärentoutusta kun muut juoksentelevat liukkaina leopardeina” ympärillä. Ohjaajalla pitäisi olla ratkaisu hetkessä kaikkeen, jotta kaikilla on hyvä olla. Nämä ovat asioita, joita ei opita hetkessä, mutta jokainen kokemus opettaa. Ohjausta opitaan niin lasten mutta myös vanhempien kautta, oppimalla tuntemaan heidän toimintaansa. Ratkaisuja voi olla monia eikä ne välttämättä löydy juuri tämän työn sisällöstä: tämä ei ole kaikenkattava opas, josta saa ”avaimet käteen” periaatteella ratkaisut kaikkiin ongelmiin yksityiskohtaisesti. Jokaisen tulee löytää vielä se omin tapa ja tyyli toimia kulloisenkin ryhmän kanssa ja mitä siellä tavoitellaan. Ajatellaanpa tavoitteita, mikä on tärkeintä ryhmässä: Onko se perusliikunnan oppimista, vuorovaikutustaitojen ja yhdessä olon ja liikunnan ilon kokemista? Millaiset vaikutukset perusliikuntakurssilla voikaan olla myöhempää elämää varten, kun tavoitellaan terveyden edistämistä? Vuorovaikutustaitojen kehittämisen tavoittelemisen voi joskus olla vaikeaa, etenkin jos ryhmässä vallitsee ristiriitainen tilanne lasten kesken. Taidon oppiminen vaatii toistoja, ja tekemisen laatuakin tulee tarkkailla. Juoksemaan ei opita kuin havainnoimalla ja juoksemalla. Toisaalta kaikella monipuolisella tekemisellä opitaan monia motorisia taitoja. (Pulli 2001, 38.)

Olipa kysymyksessä millainen opetusmenetelmä, -tapa tai -tyyli tahansa, on ohjaajan läsnäololla, tuella ja turvalla, kannustavalla palautteen antamisella, aitoudella, heittäytyvällä persoonalla ja ohjausasenteella suuri merkitys lopputulokseen, lasten liikunnan riemun kokemiseen. Näistä asioista on hyvä aloittaa kun tavoitellaan terveyttä edistävää, iloista ja liikunnallista elämäntapaa ja luodaan oman liikuntakulttuurin muodostumista. (Ahlstrand 2015; Autio & Kaski 2005, 56, 63-66.)

Toivon jokaiselle ohjaajalle rohkeutta toteuttaa työtä innolla uusien näkemysten valossa. Näiden pienten eväiden myötä luotan siihen, että rohkeus lisääntyy uusiin tuntemattomiin asioihin tarttumiseen ja ennen kaikkea oman työn kehittämiseen. Anita Ahlstrandin ja Erwin Borremansin (20.8.2015) ajatuksen myötä toivon kaikille ohjaajille ”*Ohjaamisen taikaa*”, jonka jokainen voi kokea juuri siellä missä eniten on haasteita!

## Lähteet

Ahlstrand, A. 2015. Yhteistoiminnasta voimia arkeen - psykomotorisesta lähestymistavasta varhaiskasvatuksessa. Vaasa. Luettavissa:

[http://www.varhaiskasvattaja.fi/images/pohjanmaa2015/luentomateriaalit/anita\\_ahlstrand.pdf](http://www.varhaiskasvattaja.fi/images/pohjanmaa2015/luentomateriaalit/anita_ahlstrand.pdf). Luettu 6.10.2015.

Ahlstrand, A. 26.8.2014. Järjestelytoimikunnan jäsen. Psykomotoriikka ja Sherborne-avaimet kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen. Seminaariesitys. Jyväskylä.

Ahlstrand, A. 2011. Tsemppiä liikunnasta. Oppimisen ja kasvun tukeminen psykomotoriikan keinoin. Helsinki. Luettavissa: <http://www.psykomotoriikka.org/wp-content/uploads/2010/08/Tsemppi%C3%A4-liikunnasta-lopputy%C3%B6-27-5-11.pdf>. Luettu: 5.10.2015.

Ahlstrand, A. & Borremans, E. 20.8.2015. LitM & LitT. Psychomotoric approach- music, rhythm and movement. Nordic Conference. Pajulahti.

Ahonen, T., Siiskonen, T. & Aro, T. 2001. Sanat Sekaisin? Kielelliset oppimisvaikeudet ja opetus kouluikässä. PS-kustannus. Jyväskylä.

Autio, T. 1995. Liiku ja Leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Autio, T., Kaski S. 2005. Ohjaamisen Taito. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Ayres, A.J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. PS-kustannus. Jyväskylä.

Ayres, A.J. 1992. Kun lapsi ei opi leikkimään. 1.-5. painos. VAPK-kustannus. Helsinki.

European Forum of Psychomotricity 2015. Luettavissa. <http://psychomot.org/efp/history/> Luettu. 7.10.2015

Gallahue, D. & Ozmun, J. 2006. Understanding motor development: Infants, Children, Adolescents, Adults. Sixth edition. McGraw-Hill companies. New York.

Jaakkola T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tammi. Helsinki.

Karvonen, P. 2009. Tarinan kertojat. Iloa ja Leikkiä – kieleen, liikkumiseen ja laskemiseen. Erilaisten oppijoiden liitto ry. Helsinki.

Karvonen, P. 2009. Yhdessä. liiku, leiki ja lue lapsesi kanssa. Erilaisten oppijoiden liitto ry. Helsinki.

Karvonen, P. Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK-kustannus. Lahti.

Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kimpassa kuntoon. Ohjattua liikuntaa 2015-2016. Espoon liikuntapalvelut. Espoo.

Koljonen, M. 2000. "USKALLAN JA OSAANKIN" – Psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa kun lapsilla on oppimisvaikeuksia. LIKES 129. Jyväskylä.

Kuivinen, A. 2014. Hyviä käytäntöjä psykomotoriikan soveltamisesta. Painovoimaa Liik-keellä-hanke. Kurikka. Luettavissa: [http://www.psykomotoriikka.org/?page\\_id=283](http://www.psykomotoriikka.org/?page_id=283). Luettu: 5.10.2015.

Mikama, V. 18.9.2015. Ohjatun liikunnan päällikkö. Espoon liikuntapalvelut. Puhelinhaastattelu.

Nordström, M. 28.9.2015. Fysioterapeutti. Espoon kaupunki. Sähköposti.

Numminen, H. & Sokka, L. 2009. Lapsellani on oppimisvaikeuksia. Edita Publishing Oy. Helsinki.



Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. (1.painos.)Tammi. Helsinki.

Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. PS-kustannus. Jyväskylä.

Rintala, P.,Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 168. Helsinki.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2013. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Sääkslahti A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöissä. Jyväskylä. Luettavissa:

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI\\_ARJA\\_screen.pdf?sequence=3](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3). Luettu: 18.9.2015.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-KIRJAT. Helsinki.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. VK- Kustannus Oy. Lahti.

## **Liite 1. Kurssisuunnitelma psykomotorista lähestymistapaa apuna käyttäen lasten perusliikuntakurssille**

**Elina Räsänen, Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma, Haaga-Helia, Syksy 2015**

### **Tunnin kulku, suunnittelu:**

**Tunnin kulku, teema ja välineet: aika 45min**

- saliin tulo ja omaa tutustumista/juoksemista (3-5')
- Alkupiiri/ jokin rutiininomainen aloitus: jokainen tulee kuulluksi ja nähdyksi (5')
- sovitaan tai kerrataan säännöt tarvittaessa (selkeät ja vain kaikkein tärkeimmät)
- energianpurku leikki (5')
- keskittymistä vaativa tehtävä (10-15')
- (musiikki/muut leikit) (5')
- rauhoittuminen (3-5')
- loppurutiinit, mm. tarrakortit, toiveet seuraavalle kerralle, tai joku loppuhuudahdus mm. ” Hui hai huli, kotiin lähtö tuli”

### **Arviointi ohjaajien kesken**

- o Millainen on tuntien vastuunjako ohjaajien kesken?
- o Miten tunteja ja tehtäviä arvioidaan?
- o Tuntien jälkeen arviointia: mikä onnistui/missä on kehitettävää/ miten lapset suhtautuivat tehtäviin jne.
  
- o Tavoite, teema, ydinkohdat ja oppisisältö jokaiselle tunnille
- o ensimmäisen kerran rakenne toistuu seuraavilla kerroilla → rutiinit
- o Lapset saavat osallistua mukaan suunnitteluun (esim. yksi leikki/kerta)  
Huomioi jokainen lapsi suunnittelussa - loppupiirissä?
- o Leikkien vaihtoehdot ja muuntelukykyisyys (kaikki ei sovi kaikille)
- o Miten saada haasteellisemmat lapset integroitua mukaan leikkiin, mikä so-  
pii kaikille.

### **Tiedota vanhempia:**

- esitietolomake
- juomaksi vettä
- harjoituskortti/ tarrakortti
- harjoitusajat ja teemat, loma-ajat, yhteiskerta ym..

## *Kurssisuunnitelma perusliikuntakurssille*

### *Tuntien teemat, tavoitteet ja ydinkohdat*

**Lasten perusliikuntakurssin kurssikuvaus: Motorista tukea tarvitseville lapsille suunnattu liikuntaryhmä, jossa kehitetään liikunnallisia valmiuksia leikien ja liikunnallisin harjoittein.**

**Keskeisenä tavoitteena on tarjota hauska ja monipuolinen liikuntatunti, jossa on paljon mielekästä puuhaa. Tarjonnan tulisi antaa lapselle liikkumista ja minäkuva koskevia kokemuksia tutusti ja turvallisesti sekä löytämään tuntemattomia toimintoja ja elämyksiä. Ohjaajan rooli on rohkaista lasta kokeilemaan uutta mutta ei painosta tekemään.**

Kauden ensimmäinen kerta

**1. Tunnin tavoite: tutustuminen toisiin ja välineisiin, tilan hahmotus, kehon kokemus, sosiaalinen kokemus**

**Teema: ” Ryhmä tutuksi”**

Aloitus:

- Aluksi jokainen saa omassa rauhassa tutustua tilaan vapaasti parin minuutin ajan
- käydään alkupiiriin, joko istumaan tai seisomaan omalle lattiamuotopallalle tai merkille
- tutustuminen ”nimipiirillä” eli ohjaaja aloittaa esim. kävelemisen/ juoksemisen piirin ympäri, muut taputtavat ja toistavat ohjaajan nimeä rytmissä. Kaksi voi mennä myös yhtä aikaa
- luodaan yhteisesti selkeät säännöt kurssille. Tähän kuuluu myös turvallisuus- ja kosketussäännöt. Säännöt on hyvä kerrata muutaman ensimmäisen tunnin alussa, tai tarvittaessa.

Energianpurkuleikki ja tutustumista:

- maa-meri-laiva, tutustutaan tilaan
- ei saa koskea maahan, liikutaan erilaisten välineiden, telineiden, mattojen ja muotojen päällä koskettamatta paljasta lattiaa
- tutustumisrata eri välineisiin, kysymyksiä ja palautetta välineistä
- siivousleikki, kaikki välineet paikoilleen varastoon

Lopetus omilla matoilla:

- matoilla pyörimistä, keinumista, venyttelyä, keskustelua
- rentoutuminen, maton voi vetää peitoksi

Lopetusrutiinin luominen:

- piiri ja kuulumiset, tarrakortit, loppuhuuto? Mikä teidän ryhmälle sopii? Esim. keskustelupiiri ja keksitään jokin lopetus huudahdus yhdessä. Tai jonka jälkeen ohjaaja voi kertoa millä tyyllillä tullaan aarrearkulle, josta saa tarran tai annetaan ohjaajille ”yläfemmat”.

## 2. Tunnin tavoite: tutustuminen jatkuu, tilan hahmotus, kehon kokemus, sosiaalinen kokemus ja roolien vaihto sekä luovuus

### Teema "Hillittömät Huivit" (huivi ja kevyt pallo)

Aloitus (sama kuin tutustumiskerralla):

- Aluksi jokainen saa omassa rauhassa tutustua tilaan vapaasti parin minuutin ajan.
- joko Istumaan tai seisomaan omalle lattiamuotopalalle.
- tutustuminen "nimipiirillä" eli ohjaaja aloittaa esim. kävelemisen piirin ympäri, muut taputtavat ja hokevat ohjaajan nimeä rytmissä. Kaksi voi mennä myös yhtä aikaa.
- selkeiden sääntöjen kertaus, lisätäänkö sääntöihin jotain? Säännöt on hyvä kerrata muutaman ensimmäisen tunnin alussa, tai tarvittaessa

Energianpurkuleikki mm. hippa huivin kanssa, huivi on hipalla merkinä (eri värit voivat esittää eri asioita: punainen kortti, kirpeä sitruuna ym. jota tulee varoa)

Huivi ja pallo:

- musiikin tahdissa maalailua; juostaan huivi kiinni vartalon eri osissa ilman käsiä
- huivin heitto ja kiinniotto, myös eri kehonosilla, parin kanssa
- jonglööri harjoittelua
- heitetään huivi ilmaan ja juostaan sen alle
- "koppihuivi": pelataan koppipalloa huivin ja pallon avulla ja parin kanssa
- yritetään lennättää huivin avulla pallo kokonaan toiselle ryhmäparille
- puolapuulle köysi ja köyden vetoa huivin avulla, huivi toimii liukumattona
- lapset ideoivat tekemistä

Loppurentoutukseen huiveilla sively mm. parin kanssa

- Lopetusrutiinit: piiri ja keskustelua, tarrakortit ja/tai loppuhuuto? Mikä teidän ryhmälle sopii?

## 3. Tunnin tavoite: Tutustuminen jatkuu, kehon kokemus, hahmottaminen ja harjoittelemine sekä yhdessä toimiminen

### Teema: "Kehoraketti" (kehokuvakortit ja muotopalat)

Aloitus:

- liikutaan tilassa vapaasti
- nimipiiri muotopalojen päällä ja kerrataan yhteiset säännöt.
- uusi aloitusrituaali voi olla myös kehoraketti: Istutaan lattialla täysistunnassa, ohjaajan kysymyksellä tai kehotuksesta kosketetaan ko. kehon osaa esim. "missä ovat sinun jalkapohjasi?" tai "kosketa toista rannettasi!"

Energianpurku, musiikki ja muotopalat:

- Liikutaan musiikin tahdissa erilaisilla liikkumistyyyleillä hyvin vapaasti, mutta turvallisuussääntöjä noudattaen. Kun musiikki pysähtyy, mennään jollekin muotopalalle, joita on levitelyä kaikkialle tilassa. Parin pysähdyksen jälkeen ohjaaja kyselee millaisella muodolla, tai millä värillä kukin seisoo esim. ”Kuka seisoo nyt keltaisen palan päällä?”, ”Kenellä on nyt ympyrän muotoinen pala?” ja ohjaaja kertoo näiden lasten nimet. Tätä voidaan jatkaa myös kehonosien harjoittelemisella niin, että musiikin pysähtyessä jokin kehonosa laitetaan muotopalalle.

Harjoituksen osana toimii mainiosti noppa, johon voi laittaa kehokuvia. Tämä voi olla osana rataa tai erillisenä harjoituksena. Kehokuvia voi toki käyttää ilman noppaa. Jos harjoituksen vaiheen tekee ratana, ratapisteitä näin alkuun kannattaa olla alle viisi. Esimerkit ratapisteistä: puolapuilla kiipeily, palikoilla rakenteleminen, pallon heitto/potkupiste ja noppa, jossa kehokuvat.

Loppurentoutuminen:

- päinmakuulla muotopalan päällä ja ohjaaja käy mm. pallolla hieroen läpi kehonosia ja kertoo mitä kehonosaa rentoutetaan
- loppurutiinit: piiri ja kuulumiset, tarrakortit ja/ tai loppuhuuto?

#### 4. Tunnin tavoite: Reaktiokyvyn harjoittaminen ja tilaan suuntautuminen

**Teema: ” Taikanaru” (hyppynarut ym.)**

Aloitusrutiinit:

- vapaa liikkuminen, nimipiiri/ kehoraketti, turvallisuussäännöt hyppynarujen käyttöön

Energianpurku: maa-meri-laiva tyyppinen reaktioleikki, tai äänileikkiharjoitus, jossa eri ääniin on valittu erilaisia liikkumistapoja. Ääniä voivat olla musiikki, rummutus, tömistely yms.

Narut ja muotopalat:

- ”Taikakäärmeleikki”, jossa ohjaaja pitää narun toisesta päästä kiinni ja heiluttaa kiemurrellen narua pitkin lattiaa. Naru on taiottu käärmeeksi ja se joka onnistuu talleamaan narun päälle saa seuraavaksi kuljettaa käärmettä jne. Voidaan leikkiä myös pareittain.
- erilaiset hyppelyt narulla yksin/ pitkällä narulla
- köyden veto
- vedetään kaveria köydellä mm. muotopalan päällä ja tilaan on rakennettu esim. liikennepuisto/ viidakko, jos sopii paremmin teemaan.

Loppurentoutuminen: Lapset ovat taikanaruja ja liikkuvat rauhallisesti musiikin tahtiin koko tilaa käyttäen. Kun ohjaaja koskettaa lasta hän lopettaa tanssin ja vajoaa lattialle makoilemaan. Ohjaajat kuljettavat rennot lapset ”naruina” ja vievät kunkin vuorollaan omille paikoilleen. Kun musiikki loppuu narut muuttuvat jälleen lapsiksi ja jatketaan loppurutiinilla..

## 5. Tunnin tavoite: Visuaalinen havainto, silmä-käsikoordinaation harjoittaminen ja materiaalikokemus

### Teema: "Palloleikkelyt" (pallot/ilmapallot/ huivit /narut/lastat)

#### Aloitusrutiinit:

- vapaa liikkuminen, nimipiiri/ kehoraketti, alustus teemaan

#### Energianpurku:

- polttopallon eri sovelluksia, erilaisilla rajoilla ja yksi/useampi pallo
- pidä oma puoli puhtaana: pallot pyritään siivoamaan oman ryhmän puolelta toisen ryhmän puolelle. Voidaan leikkiä eri tyyleillä: palloja heittäen/ potkaisten, istuen, ryömien, karhuasennossa. Voidaan myös leikkiä "kuningaspallo" ajatuksella: pommitetaan Jättipalloa ja yritetään se saada omalta alueelta pois. Ryhmien väliin asetetaan jokin selkeä merkki, raja tai väline.

#### Erilaiset pallot:

- esim. "Pyrstötähtileikki", jossa sidotaan huivi ilmapalloihin ja pompotellaan, voi kokeilla myös narun kanssa (jolloin voi kokea välineen erilaisen liikeradan)
- "Mestarikokkiharjoituksessa" kuljetellaan lastan päällä kurpitsaa (ilmapallo) tai omenaa (sählypalloa/pehmopalloa). Kokki myös kuntoilee yrittäen laittaa ilmapalloa lattialle ilman että se ei karkaisi. Kokki voi myös "sulkapalloilla" tai "pelata lätkää toisen kokin kanssa tai kokki voi pelata pesäpalloa paperipalloilla (lasta/käsi mailana)
- narun yli lentopalloa (ilmapallolla)
- rastipisteet: pesäpalloa käsi mailana, heitot koriin, pallon kuljetus maaliin lastaa apuna käyttäen, pujottelua pallon/ ilmapallon kanssa →vapaasti kokeillen eri pisteitä, ei tarvitse tehdä järjestyksessä

Loppurentoutuminen alkupaikoilla, ohjaaja kuljettaa "siilipalloa" lapsen kehoa pitkin ja lopetusrutiinit.

## 6. Tunnin tavoite: Hyppyvoiman kehittäminen, itsearvioinnin hahmottaminen, kestävyys harjoittaminen

### Teema: "Syksyn lehdet" (Sanomalehdet)

#### Aloitusrutiinit:

- vapaa liikkuminen, nimipiiri/ kehoraketti, alustus teemaan

#### Energianpurkuleikki:

- vedenpaisumusleikki: liikutaan tilassa vapaasti, kun ohjaaja huutaa vedenpaisumus! Lapset pyrkivät nopeasti nousemaan vettä pakoon (joillekin sovituille paikoille/ välineille/ korokkeille)

#### Sanomalehdet:

- sanomalehden kanssa juokseminen: sanomalehti avattuna kiinni vastaa vasten, tai lepattaen pään yläpuolella kuin syysmyrskyssä

- vesilätäköiden ylihyppely: Sanomalehdet ”lätäköinä”, joiden yli hypelään tasajaloin/yhdellä jalalla/ eteen/sivuttain /taakse ja keskelle lätäköä. Lapsi päättää miten liikkuu ja hyppelee.
- leikitään aikuisen arkea: mielikuva lapsen silmin, arjesta, kiireestä ym. Ohjaaja ohjeistaa sanoilla esim. haetaan posti laatikosta, luetaan ja löydetään sieltä jokin mielenkiintoinen aihe, pidetään lehti sateenvarjona kun mennään bussipysäkille jne. Lapset saavat tuoda uusia ideoita leikin kulkuun
- tehdään sanomalehdestä paperisuikaleita, lyhyitä ja pitkiä suikaleita, sen jälkeen niistä kasataan paperipallo, jota voi kokeilla pelata potkien. Lopuksi kuljetetaan tai heitetään roskakoriin

Loppurentoutuminen: Pyritään kokemaan jännityksen ja rentouden ero. Kokeillaan esim. yksi raaja kerrallaan jännitetään muutaman sekunnin ajan ja sen jälkeen rentoutetaan, lopuksi voi kokeilla koko kehon jännitystä. Loppurutiinit

## 7. Tunnin tavoite: Tasapainon harjoittaminen ja omien kykyjen arviointi

**Teema: ”Taitavasti tasapainoillen” (pahvilautaset, pienet muotopalat, narut, penkit)**

Aloitusrutiinit:

- vapaa liikkuminen, nimipiiri/ kehoraketti, alustus teemaan

Energianpurkuleikki:

- liikutaan viivoja/naruja pitkin (voi kokeilla myös hippaa viivoilla)

Pahvilautaset:

- Joen ylitysleikki: levitellään paljon pieniä pahvinalusia/-lautasia pitkin tilaa. Näitä ”kiviä” pitkin tulee ylittää alla virtaava joki, joen toiselle puolelle. ”Varakiven” voi napata matkaan, jos seuraava kivi on kaukana..
- jättipalloilla/tasapainolautoilla tasapainoilua
- pahvilautasten kuljetus eri kehonosissa

Tasapainorata: kävelyä penkin päällä (penkki väärinpäin), kävelyä narun muodon mukaan sekä kävelyä pahvilautasten ja muotopalojen päällä.

Loppurutiinia ennen venytellään tarinan avulla Esim. täysistuen lattialla, vietään kädet polvien päälle missä on koti. Kädet toimivat sinuna, nilkoissa asuu kaveri, ja kauppa sijaitsee vatsalla. Kaupastahan haetaan joka päivä jotain syötävää, postipakettejakin tarvitsee välillä lähettää, joten posti sijaitsee korkealla pään yläpuolella, jatketaan tarinaa muutaman vaihdon verran. Lopuksi voi itse vähän läpytellä käsivarsia, päälakea, kylkiä, vatsaa ja jalkoja.

## 8. Tunnin tavoite: Perusmotoristen taitojen harjoittelu, sosiaalinen kokemus ja roolien vaihto sekä luovuus

Teema: "Villi viidakko" (viidakkorata, paljon erilaisia välineitä)

Aloitusrutiinit:

- vapaa liikkuminen/ rataa vapaasti, jos se on tehty valmiiksi, nimipiiri/ kehoraketti, alustus teemaan

Energianpurkuleikit:

- Liikutaan musiikilla erilaisilla viidakon eläinten tyyllillä
- "Kuka puuttuu" – leikki, jossa ohjaaja tilaisuuden tullen peittää yhden lapsen ja muut arvuuttelevat kuka lapsista puuttuu.

Rata: Köydet, renkaat, kierimistä, konttaamista ja ryömimistä, hyppäämistä eri tasoilla sekä kiipeämistä, pallon heittoa ja kiinniotta, tasapainoilua

Loppurentoutuminen ja loppurutiinit: "sademetsän sään ennustus" piirretään lapsen selkään sademetsä ja kerrotaan millaista säätä milläkin suunnalla ennustetaan.

## 9. Tunnin tavoite: Kinesteettisen havainnon kokemukset ja koordinaation kehittäminen, kehokokemus ja sosiaalisten taitojen harjoittaminen

Teema: "Lentävät matot" (vatsalaudat ja matot: pyöriminen ja kieriminen)

Aloitusrutiinit:

- vapaa liikkuminen, nimipiiri/ kehoraketti, alustus teemaan

Energianpurkuleikki: vanteet lattialla isolla alueella, juoksu vapaasti ja merkistä vanteen sisään hyppy. Merkin voi antaa väreillä: vihreällä juostaan ja keltaisella hypätään vanteeseen. Vaihtoehtoisena leikkinä eläinhippa, jossa kiinnijäävä yrittää ehtiä sanomaan jonkin eläimen nimen. Kahta kertaa ei voi sanoa samaa eläintä.

Matot, vatsalaudat, kiilat ja korokkeet, narut, hernelussit, iso sanomalehti

- Omalla matolla erilaisia kierähdystemppeja ("Hodari" niin, että lapsi kierittää jumppamaton itsensä ympärille)
- kuperkeikat (kiilamatto ja/tai korokkeen päältä kuperkeikka)
- sivuttain kierimiset (kippura/suora)
- laudalla ajaminen eri kehonosilla: vatsalla, polvilla, selällä, istuen, liikkeelle lähtö seinästä työntäen (huom! Turvallisuussäännöt, laudalla ei seistä, ettei vahingoita itseään tai muita, jos lauta lähtee alta pois.)
- "sanomalehtimuuri", jossa kaksi ohjaajaa pitävät sanomalehden reunosta kiinni ja lapsi ajaa läpi riittävällä nopeudella, jolloin lehti repeytyy.
- naru vatsalautaan kiinni, kuljetetaan esim. kaveria
- välineitä kuljettamalla paikasta toiseen (esim. "Pesän ryöstö")
- toisiin välineisiin yhdistelemällä (pitkä penkki kahden laudan välissä= Bussi, tai neljän laudan välissä jämäkkä matto= Lentävä matto)



Loppurentoutus: ”lentävä matto” eli voimistelumatto sidottu naruilla kiinni esim. renkasiin tai nojapuihin, jolloin matosta saadaan keinu. Keinutetaan kevyesti paria lasta kerrallaan, jonka jälkeen vielä loppurutiineihin.

## 10. Tunnin tavoite: Sääntöjen noudattaminen

### Teema ”Sirkustelua” (Leikkivarjoleikit)

Aloitusrutiinit:

- vapaa liikkuminen, nimipiiri/ kehoraketti, alustus teemaan

Energianpurku: musiikkiliikuntaa esim. liikuntaleikkikoulun sirkusmusiikkiin ”Juoksu ja temppu”

Leikkivarjolla:

- popcorn leikki: laitetaan varjon päälle erilaisia palloja ja niitä pompoteetaan
- vaihdetaan pallot naruihin ”Taikuri on taikonut popcornit käärmeiksi”
- sirkusteltoa, lasketaan varjo teltaksi
- varjokaruselli: liikutetaan pelkästään varjoa ympäri, molempiin suuntiin
- juoksukaruselli sekä niin että muutama lapsi kerrallaan saa olla karusellin kyydissä, muut pyörittävät karusellia
- kissa ja hiiri

Loppurentoutuminen leikkivarjon alla, jota ohjaajat hitaasti liikuttelee, heiluttelee. Loppurutiinit.

## 11. Tunnin tavoite: Perusmotoristen taitojen harjoittelu ja sosiaalinen kokemus

### Teema: ”Liikennepuiston rakentaminen” (rata ja liikkumistyylit)

Aloitusrutiinit:

- vapaa liikkuminen, nimipiiri/ kehoraketti, alustus teemaan

Energianpurkuleikki: polttopallo tai vedenpaisumusleikki: liikutaan tilassa vapaasti, kun ohjaaja huutaa vedenpaisumus! Lapset pyrkivät nopeasti nousemaan vettä pakoon (joillekin sovituille paikoille/ välineille/ korokkeille)

Radan rakentaminen, johon jokainen saa osallistua, ohjaaja voi myös vinkata aremmille lapsille mitä välineitä tai ei ole vielä käytetty

Loppurutiinia ennen venytellään tarinan avulla Esim. täysistuen lattialla, vietään kädet polvien päälle missä on koti. Kädet toimivat sinuna, nilkoissa asuu kaveri, ja kauppa sijaitsee vatsalla. Kaupastahan haetaan joka päivä jotain syötävää, postipakettejakin tarvitsee välillä lähettää, joten posti sijaitsee korkealla pään yläpuolella. Lopuksi voi itse vähän läpytellä käsivarsia, päälakea, kylkiä, vatsaa ja jalkoja.

## 12. Tunnin tavoite: hyppyvoiman harjoittaminen, arviointikyvyn ja itsehillinnän hahmottaminen

### Teema: ”Viileän Venlan Vanteet” (vanne ja hernepussi)

Aloitusrutiinit:

- vapaa liikkuminen, nimipiiri/ kehoraketti, alustus teemaan

Energianpurku: ”Rallihipassa” vanne on rattina, hipan kosketuksesta jää kiinni ja pelastus tapahtuu pujottautumalla kaverin vanteen läpi. Vaihtoehtoisesti vanteet voivat olla lattialla ”esteinä” joiden yli hypitään eri tyyleillä.

Vanteet ja hernepussit:

- vanteet lattialla isolla alueella, juoksu vapaasti ja merkistä vanteen sisään hyppy. Merkin voi antaa väreillä: vihreällä juostaan ja keltaisella hypätään vanteeseen
- hyppy vanteeseen, ja pois, sama kääntyen
- Venla vanteenpyörittäjät: kokeillaan erilaisia käsittelytaitoja.
- laitetaan vanne pyörimään ja hypätään sisään koskettamatta vannetta
- hypätään vanteeseen vasta kun vanne on juuri lopettanut pyörimisen
- hernepussin tarkkuusheitto vanteeseen, oman arvioinnin hahmotus mistä hernepussi mene sisään
- lisää ideoita lapsilta

Loppurentoutuminen: Pyritään kokemaan jännityksen ja rentouden ero. Kokeillaan esim. yksi raaja kerrallaan jännitetään muutaman sekunnin ajan ja sen jälkeen rentoutetaan, lopuksi voi kokeilla koko kehon jännitystä. Loppurutiinit

## 13. Tunnin tavoite: Sosiaalisten taitojen harjoittaminen ja roolien vaihto

### Teema: ”Leikitään yhdessä”

Aloitusrutiinit:

- vapaa liikkuminen, nimipiiri/ kehoraketti, alustus teemaan

Energianpurkuna sopii lähes mikä tahansa hippa. Matkimishippa hyvänä esimerkkinä, kun jää kiinni, jäädään patsaaksi ja pelastajakaveri matkii patsasta.

Narut, leikkivarjo

- hevosajelu: Parista toinen on hevonen, jolla on naru ohjaksina ja toinen ajurina. Leikissä sovitaan parin kanssa millä käskyillä hevonen laukkaa, kääntyy, pysähtyy ja marssii paikallaan. Vaatii leikkijöiltä ryhmässä sopeutumista, mutta jos joku ei suostu vuorovaikutukseen, voi laukata villihevosena vapaasti..
- peili ja väri
- solmutohtori
- norsufutis, jättipallolla

- Aalloissa hyppiminen, jossa aallokkona toimii leikkivarjo. Puolet aalloissa ja puolet tekevät varjoilla aaltoja ja vaihdetaan rooleja.
- Hain saalistus, jossa yksi leikkijöistä toimii hain roolissa varjon alla, ja yksi saalistaa haita varjon päällä. Muut lapset tekevät varjolla isoja aaltoja.

Loppurentoutuminen: ”Hampurilainen”, jossa pehmeä matto (sämpylä) alla ja lapsia (juustokerroksena) päällä, uuteen kerrokseen patja (salaatiksi), loput lapsista (pihviksi) ja vielä matto (sämpylän kansi) heidän päälleen. Alimmaisat saavat kertoa vieläkö kerroksia/ täytettä lisätään...

### 14-16. kerrat: ”Toiveita ja suosikkeja” ja järjestetään Lasten & Vanhempien yhteinen ryhmäkerta

Yhteiskerran tavoitteena on perheen yhteiseen tekemiseen motivoiminen yksinkertaisilla mutta mielenkiintoisilla leikeillä ja tekemisellä, sekä arkimateriaalien ja luonnonmateriaalien käytöllä.

#### Teema: ”Eväitä arkeen”

- sovitaan asiasta etukäteen vanhempien kanssa (tiedotus)
- tapaamispaikka
- säävaraus
- sekä ohjattua että vapaata toimintaa

#### Toimintavaihtoehtoja:

- puuhippa: vanhempi ja lapsi yhdessä parina, ja kaikilla oma puu paitsi yhdellä parilla. Parit yrittävät vaihtaa puuta, niin ettei puutta ollut pari ehtisi päästä vapaana olevalle puulle ennen heitää.
- hyödynnetään läheistä leikkipuistoa
- rastipisteet hiekkakentällä: opiskellaan mm. numeroita/kirjaimia piirtäen hiekkaan tai kuljetaan piirrettyä muotoa pitkin, aikuinen auttaa.
- ”Taikasauva” eli sanomalehtirulla tai talouspaperirulla, jolla lapset kokeilevat mitä kaikkea voi taikoa mm. ilmapallon erilaisiin temppuihin, pomputella, pyörittää sauvaa pallon ympäri, voi taikoa jäätelöpalloja yhdessä vanhemman kanssa
- Purkeilla ja purnukoilla kuljetetaan luonnon materiaaleja omiin kasoihin esim. kiviin, käpyihin, keppeihin, jääkokkareet yms ☺
- purnukoilla kokeillaan ”koppipalloa” (parilta toiselle)
- sanomalehtirulla mailana, ja pelataan lapsen kanssa sählyä
- Toiminta sään mukaan keväällä hiekalla/joulun alla ehkä lumella tai huonolla säällä toiminta sisällä.
- Toimintaa voi tehdä myös jonkin tarinan mukaan, jota aikuinen voi keksiä ja lapsi maustaa sitä. Tarina voi olla vaikka ”Retki mummolaa” Tarinaa siivittää liikkumisliikkeet esim: hyppäminen, juokseminen, kiipeäminen, kiemurteleminen, pyöriminen, vetäminen ja lentäminen



ESITIETOLOMAKE

Nimi: \_\_\_\_\_

Ikä: \_\_\_\_\_ - vuotta

Liikuntaryhmä: \_\_\_\_\_

Onko teillä jokin sairaus tai vamma, joka ohjaajan tulisi huomioida ohjauksessaan?

ei

kyllä  mikä? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Onko esim. lääkäri tai fysioterapeutti antanut teille ohjeita liikunnan suorittamiseen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Vesijumppaan osallistuvat täyttävät:

Osaan uida: kyllä  ei

Muuta, mitä haluaisitte ohjaajan tietävän:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lomakkeessa antamanne tiedot tulevat ainoastaan liikunnaohjaajan käyttöön.

Kiitos vastauksestanne.

Liite 3.



### **Videokuvaaminen ja motoriset testit perusliikuntakurssilla 2014-2015**

Lasten perusliikuntakurssilla 19.11.2014 toteutetaan perusmotoriikkatestausta ja kuvataan testauksista videomateriaalia. Materiaali hyödynnetään ainoastaan opinnäytetyötä varten, jota työstää Espoon kaupungin liikunnanohjaaja Elina Räsänen. Materiaali poistetaan kun opinnäytetyö on esitelty.

Testaukset toteutetaan niin, ettei tunti poikkea juurikaan normaalista kerrasta. Mukana testaamassa on myös opinnäytetyön tekijä.

Alla olevalla lomakkeella voi ilmoittaa suostumuksensa oman lapsen kuvaamiseen ja motorisiin testeihin.

---

Palautetaan ohjaajalle 19.11.2014 mennessä.

Annan suostumukseni lapseni \_\_\_\_\_ (nimi)   
kuvaamiseen sekä testaamiseen

En halua, että lastani \_\_\_\_\_ (nimi) kuvataan

Allekirjoitus

Nimen selvennys

#### Liite 4. Arviointia testauksen havainnointiin

6 pistettä, 2 -3 lasta/ryhmä

1. Pallon potku vauhdista: niin kovaa kuin jaksaa (seinään) pallo viivalla n. 3m seinästä ja vauhti n. pari metriä, 2x/jalka

Havainnoi:

- Juoksun ja potkun yhdistäminen
- Puolisuus
- saa potkaista myös paikalta

Tarkkuusheitto: Pallon heitto maaliin pyöreään muotopalaan 2x/lapsi samasta merkistä kuin jal-  
kapallo, kätisyyden saa valita

Havainnoi:

- silmä-käsikoordinaatio
- käden heittoasento
- Heittovoima
- Osumatarkkuus
- Vaihtuuko heitto käsi

2. Tasapaino penkki väärinpäin - etp + pysähdys ja seisominen yhdellä jalalla ja matalalla tasapainopuulla taaksepäin 2x molemmat

Havainnoi:

- Dynaaminen ja staattinen tasapaino
- Pystyykö astumaan vuorojaloin ja askeleen pituus
- Käsien ja vartalon tasapainottavat liikkeet

3. kiipeily ylöspäin 2x/lapsi (mahdollisesti veto lattiaa pitkin jos löydätte köyttä... ja liukuvan lakanan..) kiipeilyssä myös hernepusin kuljetus merkittyyn paikkaan

Havainnoi:

- pystyykö kiivetä vuoro-jaloin/käsin ja kuljettaa tavaraa
- uskaltaako/jaksaako kiivetä

4. "kuuma peruna" lapsi vie laatikosta toiseen yksitellen tennispallon. Palloja 3 kpl. Aika

Havainnoi:

- Tilasuuntautuminen: miten onnistuu suunnan vaihtaminen
- Juoksun ja pysähtymisen yhdistäminen
- liikenopeus

5. pituushyppy 2x/lapsi merkkää lähtöpaikka, ja sivuttain hyppy narun aika yli 10s/lapsi

Havainnoi:

- vauhdinotto käsillä
- tasajaloin joustavasti myös alastulossa
- rytmiset hyppy ilman keskeytystä (sivuttain hypyissä)
- hyppysuunnan säilyttäminen

6. pallon heitto ja kiinniotto ohjaajalta lapselle (välissä 2-3m) 2-4x/lapsi

Havainnoi:

- saako kiinni ja käyttääkö apuna vartaloa kiinniotossa
- heiton suuntaaminen
- voiman käyttö

Testi	Nimi					
1. Pallon potkaisu						
- Juoksun ja potkun yhdistäminen						
- Puolisuus						
- saa potkaista myös paikalta						
Pallon tarkkuus heitto						
- silmä-käsikoordinaatio						
- käden heittoasento						
- Heittovoima						
- Osumatarkkuus						
- Vaihtuuko heitto käsi						
2. Pallon heitto+ kiinniotto						
- saako kiinni ja käyttääkö apuna vartaloa kiinniottossa						
- heiton suuntaaminen						
- voiman käyttö						
3. Tasapaino et/tns						
- Dynaaminen ja staattinen tasapaino						
- Pystyykö astumaan vuorojaloin ja askeleen pituus						
- Käsien ja vartalon tasapainottavat liikkeet						
4. Kiipeily						
- pystyykö kiivetä vuoro-jaloin/käsin ja kuljettaa tavaraa						
- uskaltaako/jaksaako kiivetä						
5. "Kuuma Peruna"						
- Tilasuuntautuminen: miten onnistuu suunnan vaihtaminen						
- Juoksun ja pysähtymisen yhdistäminen						
- liikenopeus						
6. Pituushyppy ja sivuttain hyppy narun yli						
- vauhdinotto käsillä						
- tasajaloin joustavasti myös alastulossa						
- rytmiset hyppy ilman keskeytystä (sivuttain hypyissä)						
hyppysuunnan säilyttäminen						

Liite 5.



## Haastattelu perusliikuntakurssin ohjaajille, kesäkuu 2015

\*Tuntisuunnitelmasta

Millainen kevään 10x tuntisuunnitelma mielestäsi oli?

Miten käytännössä uusien tehtävien ohjaus onnistui?

Mitä positiivisia asioita suunnitelmassa oli?

Miten kehittäisit suunnitelmaa jatkossa, ensi kautta ajatellen?

- ohjauksen kannalta?

- ryhmän kannalta?

\*Ohjauksesta

Millainen on hyvä ohjaaja?

Kerro mitkä asiat ovat hyvän ohjaajan tunnuspiirteitä lasten ohjaamisessa?

Miksi mainitsemasi asiat ovat mielestäsi tärkeitä ja millä tavalla ne esiintyvät?

Millainen luulisit olevan hyvä ohjaaja lapsen mielestä?

Millaisia hyviä kokemuksia itselläsi on kun ohjaus on sujunut mielestäsi onnistuneesti? Mitä silloin teit? Miksi?

Mikä on haasteellisinta perusliikuntakurssin ohjaamisessa?



Liite 6.

## **Haastattelu lapsille, syyskuu 2015**

Mitä peruliikuntakurssilla tehdään?

Millaisia välineitä tunneilla käytetään?

Mikä on kivointa liikunnassa? Miksi?

Millainen on hyvä liikuntatunti (saa valita ihan mistä tahansa liikuntatunnista)?

Millainen on hyvä ohjaaja?

Mitä liikunta sinun mielestäsi tarkoittaa?

Missä olet hyvä?

Liite 7.



**Haastattelu erityisryhmien liikunnansuunnittelijalle ja yhteistyö  
fysioterapeutille Syyskuu 2015**

**Kysymykset liittyvät perusliikuntakurssin ohjaukselliseen näkökulmaan.**

**Millaisia asioita tai ominaisuuksia mielestäsi ohjaajalla tulisi olla lasten perusliikuntakurssien ohjaamisessa? Miten ohjaajan persoona vaikuttaa ohjaukseen?**

**Millainen on hyvä ohjaaja?**

**Mitkä ovat hyvän ohjaustuokion tunnusmerkit ?**

**Lisäksi seuraavat kysymykset vain:**

- **liikunnansuunnittelijalle:**

**Tuleeko jotain vielä mieleen mitä kehittäisit kurssiin liittyen?**

**Onko mielestäsi tarvetta kouluttaa ohjaajia lisää juuri tätä kurssia silmällä pitäen?**

- **fysioterapeutille:**

**Mikä on mielestäsi haasteellisinta tällaisen ryhmän ohjauksessa?**

**Mikä olisi sinun viestisi uudelle ohjaajalle?**

