

KRIK Finland ry:n urheilulinjan opetussuunnitelma

Niko Ijäs

Opinnäytetyö

Liikunnanohjaaja (YAMK)

Valmennuksen koulutusohjelma

2018



Tekijä(t) Niko Ijäs	
Koulutusohjelma Valmennuksen koulutus (YAMK)	
Raportin/Opinnäytetyön nimi KRIK Finland ry:n urheilulinjan opetussuunnitelma	Sivu- ja liitesivumäärä 37 + 24
<p>Tässä kehittämistyössä laadittiin opetussuunnitelma KRIK Finland ry:n Urheilulinjalle. Urheilulinja on lukuvuoden mittainen koulutusohjelma, jossa koulutetaan uusia johtajia, valmentajia ja vastuunkantajia KRIK Finland-urheiluseuralle. Urheilulinjan kautta opiskelijat oppivat ymmärtämään mitä ja minkälaista on kristillinen urheilutyö, jossa kehitetään pelaajia ja osallistujia kokonaisvaltaisesti kristillisessä viitekehyksessä, valmentamisen ja johtamisen kautta. Urheilulinja antaa opiskelijoille valmiuden toimia johtajina, valmentajina ja vastuunkantajina KRIK Finlandin toiminnassa Suomessa, hakeutua urheilulähetystyöhön ja kehitysyhteistyöhön ulkomaille, sekä eri liikunta-alan koulutuksiin Suomessa.</p> <p>Opetussuunnitelma kehitettiin yhdessä eri asiantuntijoiden kanssa. Kehitystyö tapahtui yhteisten keskustelujen kautta sekä perehtymällä eri aihepiireihin. Opetussuunnitelmaa laadittiin kehittämään alkusyksystä 2017. Opetukseen haluttiin sisältyvän suunnilleen saman verran luokahuoneopetusta kuin liikuntaa ja urheilua, jossa myös päästään valmentamaan ja ohjaamaan. Opetussuunnitelman laatimista varten perehdyttiin pedagogiikkaan, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kristillisessä viitekehyksessä sekä liikunta ja kehitystyöhön.</p> <p>Kehittämistyössä saatiin aikaiseksi opetussuunnitelma KRIK Finland ry:n Urheilulinjalle. Urheilulinjan pedagoginen näkökulma on opiskelijalähtöinen. Opetussuunnitelma sisältää tietoa Urheilulinjan opinnoista ja koulutuksen toteutuksesta. Opintojen kuvaus sisältää opintojen tavoitteet ja koulutuksen tuottaman osaamisen, opintojen rakenteen ja laajuuden, koulutukseen kuuluvien opintojen kuvauksen, hakuprosessin ja opintojen maksut. Koulutuksen toteutus pitää sisällään tietoa opiskelusta kokopäivä opiskelumenetelmänä, opetusmenetelmistä, opintojen osapuolten rooleista, arvioinnista ja opintojen ohjauksesta.</p> <p>Opetussuunnitelma on käyttövalmis syksyn 2018 opinnoista alkaen. Opetussuunnitelma ohjaa opintoja tavoitteiden mukaisesti ja tukee opettajien opetustyötä. Opiskelijat, opettajat, koulutusjohto ja muu henkilöstö sitoutuvat noudattamaan tätä opetussuunnitelmaa. Tullevaisuudessa opetussuunnitelmaa päivitetään ja muokataan tarpeiden ja mahdollisesti muuttuvien tavoitteiden mukaan.</p>	
Asiasanat Opetussuunnitelma, Pedagogiikka, Liikunta, Urheilu	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Pedagogiikka	3
2.1	Miten ihminen oppii	3
2.1.1	Behavioristinen oppimiskäsitys.....	3
2.1.2	Kokemuksellinen oppimiskäsitys	4
2.1.3	Kognitiivinen ja konstruktivinen oppimiskäsitys.....	4
2.1.4	Oppimismotivaatio.....	5
2.1.5	Oppimisen strategiat	6
2.2	Didaktiikka	7
2.3	Opetusmenetelmiä.....	7
2.4	Opetussuunnitelma	9
2.5	Liikuntapedagogiikka.....	10
2.5.1	Liikuntataitojen oppiminen.....	10
2.5.2	Liikuntataitojen opettaminen.....	11
3	Kokonaisvaltainen hyvinvointi kristillisessä viitekehyksessä	15
4	Liikunta ja kehitystyö	18
4.1	Liikunta ja urheilu kehitysyhteistyössä.....	18
4.2	Urheilulähetystyö	19
5	KRIK Finland ry	21
6	Kehittämistyön tavoite	22
7	Kehittämistyön vaiheet	23
7.1	Ensimmäinen vaihe: Kehittämistyön valmistelu yhdessä KRIK Finland ohjausryhmän ja Suomen Raamattuopiston rehtoreiden kanssa	24
7.2	Toinen vaihe: Tiedon keruu opetussuunnitelmaa varten ja muiden opetussuunnitelmien vertailu	24
7.3	Kolmas vaihe: Opetussuunnitelman kirjoittaminen yhdessä KRIK Finland ohjausryhmän ja Suomen Raamattuopiston rehtoreiden kanssa	25
7.4	Neljäs vaihe: Opetussuunnitelman parantaminen henkilökohtaisten keskustelujen kautta	26
7.5	Viides vaihe: Askelmerkkien asettaminen tulevaisuuteen.....	27
8	Kehittämistyön tulos	28
9	Pohdinta.....	29
	Lähteet	35
	Liitteet.....	38
	Liite 1. Ohjauksessa huomioitavia erityispiirteitä; 6-19-vuotiaat	38
	Liite 2. Eri työtapojen tarkastelua opetus-oppimisprosessin ja oppiaineksen suhteen	40
	Liite 3. KRIK Finland ry:n urheilulinjan opetussuunnitelma	41

1 Johdanto

Kristillistä urheilutyötä tehdään eri määrin niin Suomessa kuin ulkomaillakin. Työssä tavoitteena on osallistujien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittyminen. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittymiseen kristillisessä viitekehyksessä kuuluu fyysinen, sosiaalinen, henkinen ja hengellinen kehitys. On selvää, että kokonaisvaltaisessa kehittämisessä on tärkeitä ensiksi osata pitää huolta omasta kehittämisestä ja hyvinvoinnista, jonka jälkeen on valmentajana, johtajana ja/tai vastuunkantajana valmiimpi auttamaan muitakin kehittämään kokonaisvaltaisesti.

Fyysisellä kehityksellä tarkoitetaan ihmisen fyysistä kuntoa, joka kohenee aktiivisella liikumisella ja urheilemisella. Sosiaalisella kehityksellä tarkoitetaan jokaisen ihmisen huomiointia yksilönä joukkueen tai ryhmän sisällä. Henkisellä kehityksellä tarkoitetaan ihmisen kykyä ajatella ja tuntea. Hengellisellä kehityksellä taas tarkoitetaan ihmisen pyrkimystä ymmärtää, mikä on oikein ja väärin, mikä on elämän tarkoitus, mistä ihminen on tullut ja minne on menossa. Hengellisessä kehittämisessä on kyse siitä, että kasvetaan ihmisiä. Pääkohderyhmä kristillisessä urheilutyössä on sosiaalisesti heikossa asemassa olevat.

Kristillistä urheilutyötä tehdään eri tasoisten ja ikäisten liikkujien ja urheilijoiden parissa Suomessa ja ulkomailla. Suomessa Nuorten miesten kristillinen yhdistys (NMKY), on perinteinen urheiluseura, joka tekee kristillistä urheilutyötä. Kansainvälisesti on lukuisia järjestöjä, jotka tekevät kristillistä urheilutyötä. Kenties yksi suurimmista on Athletes in Action, jolla on toimintaa ympäri maailmaa. Lisäksi esimerkiksi KRIK Norja, KRIK Ruotsi ja KRIK Tanska tekevät kristillistä urheilutyötä. Suomessa ei ole aikaisemmin ollut laajaa koulutusohjelmaa, jossa uusia valmentajia, johtajia ja vastuunkantajia koulutetaan kristilliseen urheilutyöhön. KRIK Finland ry on aloittanut kristillisen urheilutyön toukokuussa 2017 ja syksystä 2017 lähtien oman koulutusohjelmansa, joka on laajuudeltaan 38 opintoviikkoa.

Opettamisessa on tärkeitä ottaa huomioon erilaiset oppimistyyliä ja opetusmenetelmät. Jokainen henkilö on oma yksilö, jolla on omat luonteenpiirteensä. Nämä luonteenpiirteet vaikuttavat siihen, miten hän oppii parhaiten ja tehokkaimmin. Opetusmenetelmiä täytyy osata vaihdella niin, että oppilailla on tasapuolinen mahdollisuus saada opetusta, joka johdattaa koulutusohjelman oppimisen tavoitteisiin.

Opetussuunnitelmissa on olennaista tuoda esille mitä opintoihin kuuluu, mitkä ovat tavoitteet ja koulutuksen tuottama osaaminen, miten opinnot on rakennettu ja mikä on niiden laajuus. Opintojen kuvaus, hakuprosessi ja mahdolliset maksut on myös hyvä tuoda ilmi. Opetussuunnitelmassa täytyy lisäksi käydä ilmi opetusmenetelmät, eri osapuolten roolit opinnoissa, arviointimenetelmät ja opintojen ohjausmenetelmät. (Haaga-Helia 2015).

Kehittämistyön tavoitteena on luoda opetussuunnitelma KRIK Finland ry:n Urheilulinjalle syksystä 2018 alkaen. KRIK Finland ry on keväällä 2017 perustettu kristillinen urheiluseura. KRIK on lyhenne norjankielisistä sanoista kristen idrettskontakt. Urheilulinjan tavoitteena on kouluttaa uusia valmentajia, johtajia ja vastuunkantajia KRIK Finlandin toimintaan. Urheilulinja antaa myös valmiudet hakeutua ulkomaille urheilulähetystyöhön ja kehitysyhteistyöhön tai eri liikunta-alan koulutuksiin Suomessa. Opetussuunnitelman on tarkoitus tukea opettajien työtä niin, että opetusta saadaan pidettyä ja suunnattua Urheilulinjan tavoitteiden mukaisena, joka johtaa opiskelijoiden oppimisen tavoitteiden saavuttamiseen.

2 Pedagogiikka

2.1 Miten ihminen oppii

Opetuksella ja opiskelulla on molemmilla tärkeä rooli oppimisprosessissa. Opetus voi suuresti edistää oppimista, mutta myös opiskelijan oma toiminta, eli opiskelu, on erittäin merkittävässä roolissa. Seuraavaksi käsitellään erilaisia oppimiskäsityksiä. (Pruuki 2008, 9.)

2.1.1 Behavioristinen oppimiskäsitys

Behavioristisen oppimiskäsityksen mukaan henkilön käyttäytymisen muutosta pidetään ulkoisten ärsykkeiden aiheuttamana. Henkilön oma toiminta, ajattelu ja yhteistyö muiden kanssa ei ole osa behavioristista oppimiskäsitystä. Tämä tarkoittaa sitä, että behavioristisessa oppimiskäsityksessä ei huomioida ihmisen autonomista toimintaa ja oppimista. (Yrjönsuuri & Yrjönsuuri 2003, 54.)

Behavioristisen oppimiskäsityksen mukaan oppimista säädellään ulkopuolisilla tekijöillä. Yksi esimerkki behavioristisesta oppimiskäsityksestä on silloin kun oppilaat ovat hiljaa tunnilla koska opettaja on luvannut päästää heidät aikaisemmin pois tunnilta, mikäli he osaat käyttäytyä hyvin. Behavioristisen oppimiskäsityksen mukaan opettaja voi vaikuttaa oppimiseen palkintojen, rangaistuksien, positiivisen ja negatiivisen palautteenannon kautta. Ongelmallista tässä on se, että näiden poistuessa opittu asia myös unohtuu vähitellen, ellei uusia vahvempia vahvistuksia anneta. Positiivisen ja negatiivisen palautteenannon suhteen on myös tarkasti mietittävä, milloin niitä annetaan. Behaviorismia ei pidetä tehokkaimpana tapana oppia, sillä oppiminen jää lopulta hyvin kapeaksi ja yksipuoliseksi. (Pruuki 2008, 11-12; Salakari 2007, 186.)

Behaviorismin kautta nousevaa ulkoista käytöstä nähdään hyvin konkreettisenä ja todellisenä. Oppiminen määräytyy sen mukaan, minkälaisia muutoksia voidaan ulkoisesti nähdä ja havaita. Ajattelu, päättely ja muunlainen henkinen toiminta eivät kuulu behavioristiseen oppimiskäsitykseen. (Säljö 2001, 48.)

2.1.2 Kokemuksellinen oppimiskäsitys

Kokemuksellisen oppimiskäsityksen mukaan oppiva henkilö on oppimisen aktiivinen toimija. Henkilö voi hankkia kokemuksia ulkoisesti tai sisäisesti refleктоimalla hankittuja kokemuksia. Nämä molemmat toiminnat täydentävät toisiaan. (Yrjönsuuri & Yrjönsuuri 2003, 52.)

Nimensä mukaisesti kokemuksellisessa oppimisessa oppilaan omat kokemukset ja elämykset ovat keskeisessä roolissa oppilaan oppimisessa. Oppiminen etenee syklissä, jossa ensiksi oppilas kokee jonkin kokemuksen, jota seuraa kokemuksen refleктоiva havainnointi, jota seuraa kokemuksen käsitteellistäminen, jota taas seuraa opitun kokeileminen käytännössä. Aikaisempien kokemusten pitäminen oppimisen lähtökohtana on käyttökelpoinen opetustapa. Mikäli oppilaan aikaisemmat kokemukset ovat vähäiset tai motivaatio on alhainen, tuottaa tämä oppimistapa haasteita. Oppimisprosessiin tulee myös aina ulkopuolisia virikkeitä ja käsitteitä esimerkiksi oppimateriaalista, toisilta opiskelijoilta ja opettajilta. Tästä syystä kokemuksellinen oppiminen on yksipuolinen. (Pruuki 2008, 13-14.) Oppimisessa on myös tärkeätä pohtia onnistumisten ja epäonnistumisten syitä, sekä minkälaisia seurauksia niistä on. Näitä asioita täytyy pohtia tarkemmin, sillä kokemus itsessään ei aina opeta. (Salakari 2007, 187.)

2.1.3 Kognitiivinen ja konstruktiiivinen oppimiskäsitys

Kognitiivinen oppimiskäsitys huomioi ihmismielen, joka pitää sisällään ihmisen sisäiset ilmiöt. Konstruktiiivisessa oppimiskäsityksessä keskipisteenä on henkilön mentaaliset prosessit. Nämä prosessit ovat konstruktiiivisia, eli hän rakentaa kaiken minkä hän tiedostaa. (Yrjönsuuri & Yrjönsuuri 2003, 55.)

Kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaan oppilas on itse aktiivinen tiedon käsittelijä. Tämä suuntaus näkyy erityisesti konstruktiiivisessa oppimiskäsityksessä. Tässä oppimiskäsityksessä oppilas itse rakentaa ja laajentaa omaa tietoaan. (Säljö 2001, 54.) Tärkeätä tässä on myös se, että oppiminen on jatkuva prosessi. Oppilas asettaa tavoitteita ja kehittää ajattelunsa ja toimintansa malleja. Konstruktiiivinen oppimiskäsitys on jaettu yksilönkonstruktivismiin ja sosiaaliseen konstruktivismiin. Yksilönkonstruktivismissa korostuu yksilön tiedonmuodostus ja tiedolliset rakenteet. Sosiaalisessa konstruktivismissa korostuu oppimisen vuorovaikutuksellisuus ja yhteistoiminnallinen ulottuvuus. (Pruuki 2008, 16-17.) Oppijan tiedonkäsittelyllä on myös suuri merkitys. Mentaalinen malli joka muodostetaan opitavasta asiasta, on oppimisen kannalta merkittävä asia. (Salakari 2007, 188.) Kognitiivi-

sessä oppimiskäsityksessä keskitytään vahvasti henkisen prosessin kuvaamiseen ja ymmärtämiseen. Kehon ja älyn välille tehdään tässä oppimiskäsityksessä selkeä ero. (Säljö 2001, 53.)

Konstruktivisessa pedagogiikassa tärkein tekijä on oppijan oma aktiivinen rooli, johon kuuluu sosiaalinen vuorovaikutus muiden kanssa. Yleisiä piirteitä konstruktivisessa pedagogiikassa ovat mm. aiemmin opitun tiedon huomioiminen, eri näkökulmista tulevien tulkintojen käsittely, metakognitiivisten taitojen parantaminen, ajattelun aktivointi, sosiaalinen vuorovaikutus sekä tiedon ja sen käytön yhteen liittäminen. (Eteläpelto & Tynjälä 2005, 163-165.)

2.1.4 Oppimismotivaatio

Motivaatiota pidetään voimana, joka ohjaa ja antaa suunnan yksilön toiminnalle. Se, että opiskelija on kiinnostunut opiskeltavasta sisällöstä, on oppimismotivaation kannalta erittäin tärkeitä. Opettajan on hyvä heti alkuun osoittaa mihin opiskeltavaa tietoa tarvitaan ja miten sitä voi käyttää. Tehtävien on hyvä liittyä mahdollisimman läheisesti arkielämässä kohdattaviin kysymyksiin ja ongelmiin. Opettajan ei tulisi vain kertoa miten asiat ovat, vaan opettajan tulisi laittaa painopiste opiskelijoiden itsenäisyyttä ja oma-aloitteisuutta edellyttäviin työtappoihin. Opettaja pystyy paremmin ymmärtämään opiskelijoiden tapaa hahmottaa asioita, kun hän kysyy heidän omia ajatuksia. (Pruuki 2008, 21-22.)

Sisäisestä motivaatiosta on kyse silloin, kun oppilas on kiinnostunut opetuksen sisällöstä. Ulkoisesta motivaatiosta taas on kyse silloin, kun oppilas kokee opiskelut välineenä ulkoiseen palkkioon, esimerkiksi tavoitteen pääsemiseen, tai tyydyttääkseen ulkopuolelta tulevaa kysyntää. (Pruuki 2008, 22; Järvilehto 2014, 25.) Oppilaan kannalta ei ole hyvä asia, jos oppimistavoitteet annetaan ulkopuolelta. (Järvilehto 2014, 182.)

Avoin ja turvallinen ilmapiiri kohentavat oppilaan motivaatiota. Motivaatioon vaikuttaa myös sosiaalinen ympäristö, muut oppilaat ja opettajat. On tilanteita, kun joku haluaa vain kuulua ryhmään, vaikka ei olisi kiinnostunut asiasisällöstä. Innostava ja kannustava opettaja vahvistaa oppilaan motivaatiota, kun taas etäinen ja välinpitämätön heikentää motivaatiota. (Pruuki 2008, 22.)

Sisäinen motivaatio tulee ilmi silloin, kun ihminen toimii tietyllä tavalla itsensä takia ja tyydyttääkseen omia tarpeitaan. Tyydyttyinä perustarpeet mahdollistavat innostavan tilan, joka tuottaa terveyttä ja hyvinvointia. Perustarpeiden tyydyttymättömyys taas aikaansaa pahoinvointia. (Järvilehto 2014, 25) Oppilaiden sisäinen motivaatio kasvaa silloin, kun he

saavat osallistua opetuksen jokaiseen vaiheeseen. Näihin vaiheisiin kuuluvat tavoitteiden asettelu, tavoitteisiin pääseminen, yhteistoiminnallinen toteutus sekä lopulta myös arviointi. Oppilaiden psykologisten tarpeiden täyttäminen johtaa onnellisuuden tunteeseen, hyvinvointiin ja kestäväan oppimiseen. (Hellström, Johnson, Leppilampi & Sahlberg 2015, 97.)

2.1.5 Oppimisen strategiat

Oppimisen strategioilla kuvataan tiedon prosessoimisentapoja ja kuinka tieto lopulta kiinnitetään pitkäaikaiseen muistiin. Opettajalla on mahdollisuus tehostaa opiskelijan oppimista, kun hän ottaa huomioon tiedon muokkauksen ja jäsentämisen tapoja. (Kauppila 2000, 69-70.)

Yksinkertaisuudessaan, oppimisen mahdollistaa käytännön ja jatkuvan harjoittelu, joka on tietoista ja tehdään keskittyneesti. Jokainen kokemus voi aikaansaada uuden taidon tai ajattelutavan oppimisen. Harjoitusta kuitenkin tarvitaan syventääkseen osaamista. Intohimoa tarvitaan myös oppimiseen, mutta kuitenkin ennen kaikkea kuria. (Järvilehto 2014, 56.)

Oppimisen strategioihin kuuluu mm. holistinen, serialistinen, atomistinen, ongelmanratkaisu ja luovan oppimisen strategia. Holistisessa strategiassa oppiminen etenee kokonaisuudesta yksityiskohtiin, kun taas serialistisessa strategiassa oppiminen etenee yksityiskohdista kokonaisuuteen. Atomistisessa strategiassa opiskelija keskittyy pieniin yksityiskohtiin ilman että kokonaisuus kiinnostaa. Tässä päästään syvälle asioiden ytimeen saamalla paljon tietoa vähästä. Ongelmanratkaisustrategiaan sisältyy analysointi, ideointi, arviointi ja soveltaminen. Tietoa kerätään, jonka jälkeen uusia näkökulmia ideoidaan ja arvioidaan ja lopuksi sovelletaan käytännössä. Luovan oppimisen strategiassa oppiminen on avointa ja tunnepitoista. Pyrkimyksenä ei ole käsitteellinen ymmärtäminen vaan luovan oppimisen kautta kehittää uusia ideoita. (Kauppila 2000, 70-71.)

Oppiminen voidaan nähdä kokonaisvaltaisena prosessina. Kyseessä ei ole ainoastaan tiedon ja osaamisen hankkiminen tai asenteiden muuttuminen, vaan ennen kaikkea kokonaisvaltaista muuttumista. Tahto ja tunteet vaikuttavat suuresti oppimisprosessiin. Silloin kun tahto tila on kunnossa ja oppiminen koetaan mielekkäänä, oppiminen myös on parempaa ja tehokkaampaa. (Salakari 2007, 67-68.)

2.2 Didaktiikka

Saksalaisen pedagogin ja filosofin Johan Friedrich Herbartin (1776-1841) mukaan didaktiikkaan kuului opetuksen muoto ja opetuksen sisältö. Tämä periaate on säilynyt ydin-asiana nykyajan didaktiikkaan asti. Didaktiikkaa, joka kuuluu kasvatustieteihin, kutsutaan myös opetusopiksi. (Uusikylä & Atjonen 2007, 26-27.)

Didaktiikkaa käsittelevästä kirjallisuudesta on tutkittu esille nousevia ohjeita ja neuvoja, joita käytetään opettajankoulutuksessa. Tutkimusaineistojen mukaan opetusharjoittelijoille annetaan usein seuraavan laisia ohjeita: Älä puhu, jos oppilaat eivät kuuntele sinua, toimi johdonmukaisesti, ota kaikki tasapuolisesti huomioon, neuvo oppilaita kuuntelemaan toisiinsa, selvitä asia johon et osaa antaa vastausta, varmista että oppilaat kuuntelevat mitä toisilla on sanottavana, ota huomioon oppilaiden toiveet ja tarpeet, vaihda opetusmuotoja ja sopeuta opetusta oppilaiden kykyjen mukaan, puhu selkeällä äänellä, vaadi tarkkaavaisuutta, kannusta kovasti, aloita opetus kun kaikki ovat rauhoittuneet, ole riittävän joustava ja anna myönteistä huomiota oikeista vastauksista. Nämä ovat hyviä yleisohjeita, mutta opettajan tulee muistaa, että jokainen oppilas on erilainen. Jokaiseen oppilaan vaikuttaa eri tavalla yksilölliset, sosiaaliset ja elämäntapaan liittyvät seikat. (Uusikylä & Atjonen 2007, 32-33.)

Opetus on luonnollista vuorovaikutusta. Tätä luonnollista vuorovaikutusta ei voida tutkia pelkästään tutkimalla tuloksia tai mitä juuri sillä hetkellä on meneillään luokassa. Opetus kehittyy jatkuvasti eri tapahtumien ja kokemusten kautta. Tämä muuttaa myös opetukseen osallistuvia jatkuvasti. Opetuskokonaisuuden sarja alkaa ensimmäisestä koulupäivästä. (Uusikylä & Atjonen 2007, 37.) Opetuksessa erittäin tärkeässä roolissa on opettajan oppilaantuntemus. Oppilaantuntemus mahdollistaa uuden opitun asian yhteen rakentaminen aikaisempiin tietorakenteisiin. (Puolimatka 2002, 239.)

Opetuksen varsinainen tarkoitus on herättää omatoimisuutta ja halua rakentaa omaa osaamista. Alkuun tulisi rauhassa käsitellä uutta asiaa, joka yhdistetään aikaisempiin osaamisiin. Tämän jälkeen uutta asiaa taas tarkastellaan kokonaisuutena, jonka jälkeen siihen aletaan rakentaa taas uutta tietoa ja taitoa. (Puolimatka 2002, 301.)

2.3 Opetusmenetelmiä

Opetusmenetelmät ovat erilaisia vuorovaikutuksen muotoja, joiden kautta opiskelija oppii, aktivoituu ja motivoituu. Opetusmenetelmän valintaan vaikuttaa opetettavan asian tavoitteet ja sisältö, opettajan valmiudet, sekä käytettävissä oleva aika, välineet ja tilat. (Kaipainen 2008, 12.)

Havainnollistaminen on opetusta, jossa tarkoituksella käytetään eri aisteja, eli kuuloa, näköä, tuntoa, hajuja ja makuja. Konkreettisisessa opetuksessa opetettava sisältö saadaan ymmärrettäväksi kokemusten kautta. Yleisesti ottaen, aikuinen oppii eniten näköaistin kautta, jonka jälkeen kuulo- ja tuntoaistien. Parhaiten opitaan, kun pääsee käyttämään useampaa aistia samaan aikaan, tekemisen, puhumisen, näkemisen ja kuulemisen kautta. (Vuorinen 1993, 42-47.)

Opettaminen on opettajan ja oppilaiden välistä vuorovaikutusta. Tavoitteena on parantaa oppilaiden oppimista sekä tavoitteisiin pääsemistä. Opetus kuvastaa opetuksen toteutusvaihetta, jossa opettaja on opettamassa ja oppilaat oppimassa. Tätä vaihetta edeltää suunnittelutyö ja seuraa palautteenanto ja arviointivaihe. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 125.)

Omalla toiminnallaan opettaja pystyy aikaansaamaan aktiivisia osallistujia, harkitsevia tarkkailijoita, loogisia ajattelijoita ja kokeilevia toteuttajia. Aktivointi voi olla älyllistä, elämyksellistä tai toiminnallista. Ei ole olemassa yhtä ainuttakaan toimivaa opetusmenetelmää, vaan tärkeintä on vaihtelu. Vaihtelulla on erityisen suuri merkitys, kun ryhmällä on heikko motivaatio. (Vuorinen 1993, 51-54.)

Saadakseen oppilaat kunnolla kehittymään, on tärkeitä yhdistää teoria ja käytäntö mahdollisimman läheisesti toisiinsa. Konstruktivistit pitävät opettajaa fasilitaattorina, eli opettajan tehtävä on tukea oppilaan omaehtoista oppimisprosessia. Samaan aikaan oppilaan yksilöllisyyttä ja itsemääräämisoikeutta tulisi kunnioittaa. (Puolimatka 2002, 239.)

Ryhmän koko ja ryhmittymismuoto, eli istumajärjestys, vaikuttaa siihen minkälainen opetusmenetelmä on sopiva. Parhaassa tilanteessa on erilaisia työskentelytiloja, joissa voidaan harkiten käyttää eri opetusmenetelmiä, kuten esitelmää, opetuskeskustelua, paneelikeskustelua, väittelyä, pienryhmätyöskentelyä, parityöskentelyä tai yksilöllistä työskentelyä. (Vuorinen 1993, 66-67.)

Opetusmenetelmää on tärkeitä sovelleta opetuksen tavoitteiden mukaan. Lisäksi on tietysti huomioitava opiskelijoiden kehitystaso, opettajan työtaidot ja opetukseen annetut resurssit. Tavoitteet voidaan jakaa tiedon ja ymmärryksen tavoitteisiin, asenteiden ja kokemusten tavoitteisiin sekä taitojen ja valmiuksien tavoitteisiin. Silloin kun opetusmenetelminä ovat esittävä tai keskusteleva luokkaopetus, ryhmätyöskentely tai yksilöllinen opetus, voidaan niiden soveltuvuus suhteessa tavoitteisiin määrittellä seuraavan laisesti: Keskusteleva luokkaopetus sekä yksilöllinen opetus ovat tehokkaimpia silloin kun tavoitteena on tieto ja ymmärrys. Ryhmätyöskentely on tehokkain opetusmenetelmä, kun tavoitteena

on asenteet ja kokemukset. Yksilöllinen opetus taas on tehokkain menetelmä, kun taidot ja valmiudet ovat tavoitteina. (Vuorinen 1993, 68-69.)

2.4 Opetussuunnitelma

Hallinnollisen ja didaktisen sektorin välillä toimii opetussuunnitelma. Perinteisesti katsottuna, opetustilanteessa opettajan tehtävänä on siirtää opetussuunnitelman sisältö oppilaille. Opetussuunnitelma sisältää koulutuksen arvopohjan sekä tiedolliset ja taidolliset tavoitteet joita pyritään oppimaan. Tätä kautta halutaan rikastuttaa ja jäsentää yksilön maailmankuvaa. (Rauste-Von Wright, Von Wright & Soini 2003, 190, 203.)

Opetussuunnitelmalla pyritään määrittämään koulutuksen tavoitteet. Silloin kun on kyse toimivasta koulutuksesta, tavoitteita peilataan toisiinsa, arvioidaan jatkuvasti niiden mielekkyyttä ja liikutaan tasolta toiselle. Oppimisprosessin luonnetta on osattava arvioida ennen kuin opetuksen tavoitteita lähdetään määrittelemään ja opetusta suunnittelemaan. Opetussuunnitelma ottaa aina jossain määrin kantaa oppimistapahtuman luonteeseen. Se on kuitenkin selvää, että erilaisista oppimiskäsityksistä on vaikutusta opetuksen suunnitteluun ja tavoitteiden asettelulle. (Rauste-Von Wright, Von Wright & Soini 2003, 191, 194.)

Tasapäistämisen sijasta, opetussuunnitelmissa tulisi ottaa jokaisen yksilön vahvuudet huomioon. Silloin kun opetetaan jotain uutta asiaa, oppijoilla täytyisi olla mahdollisuus tutkia asiaa eri lähestymistavoin ja keinoin. Tämä kokeilu mahdollistaa sen, että oppija voi oikeasti päättää onko hän kiinnostunut aiheesta vai ei. (Järvilehto 2014, 182.)

Opetussuunnitelmassa on hyvä käydä läpi opintojen tavoite, opintojen tuottama osaaminen, opintojen rakenne ja laajuus, opintojen kuvaus ja toteutus. Lisäksi opetussuunnitelmassa on tärkeitä näkyä opiskelumenetelmä, opettajan ja oppilaiden roolit opiskelussa, arviointimenetelmät, sekä opintoihin kuuluva opintojen ohjaus. (Haaga-Helia 2015.)

Opetussuunnitelma valmistaa oppilaita elämään muutoksessa. Oppimisympäristön kuuluu tuottaa muutoksen kokeminen eri opiskeluvaiheissa. Sekä yksilöiden että ryhmien on itse osattava luoda muutosten kohtaamis- ja ohjausstrategioita. Tiedon hankinnan sijasta painopisteenä tulisi olla taitojen, ajattelun ja ongelmanratkaisukyvyyn kehittäminen. Nimenomaan ongelmanratkaisu, innovointi ja kyseenalaistaminen ovat oleellisia asioita tulevaisuuden yhteiskunnassamme. Opetussuunnitelman perustana tulisikin olla myönteinen ihmiskäsitys, jossa pyritään kehittämään oppilasta, jolla on elämänhallinnon taidot, sekä jatko-opintojen ja ammattivalinnan kannalta riittävät taidot. (Patrikainen 2000, 8-9.)

2.5 Liikuntapedagogiikka

Liikuntapedagogiikka pitää sisällään liikunnan ja pedagogiikan. Pedagogiikka on teoreettinen ja käytännöllinen oppi kasvatuksessa. Liikunta on monimuotoinen käsite. Urheilulajien harrastaminen on vain pieni osa liikunnasta. Esimerkiksi pihaleikit ja hyötyliikunta kuuluvat myös liikunnan käsitteeseen. Liikunta voi olla toisen ohjaamaa, omaehtoista tai ihan spontaania. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 12.)

2.5.1 Liikuntataitojen oppiminen

Liikuntataitojen oppimisessa on kolme eri vaihetta, kognitiivinen, assosiativinen ja automaatiovaihe. Kognitiivinen on alkuvaihe, assosiativinen on harjoitteluvaihe ja lopullisen oppimisen vaihe on automaatiovaihe. Vaiheiden kautta kuvataan oppijan suorituksen kehittymistä. On tärkeää muistaa, että nämä eri vaiheet muodostavat jatkumon, jossa oppijat etenevät vähitellen harjoittelun kautta. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 171.)

Alkuvaiheessa oppija yrittää ymmärtää mistä taidon toteuttamisesta on kyse ja luoda siitä mielikuvan. Alkuvaiheessa tarvitaan paljon ajattelutoimintoja. Suoritukset itsessään ovat alkuvaiheessa epävarmoja ja suorituksissa esiintyy paljon vaihtelua. Suoritukset eivät ole taloudellisia eivätkä tehokkaita, sillä tarkkaavaisuus kohdistuu kehon sisälle, jolloin liikkeitä säädellään tietoisesti. Oppija keskittyy täysillä harjoitteluun, jonka vuoksi hän ei osaa olla tarkkaavainen ympäristöön. Itselleen puhumisen kautta joko ääneen tai ajatuksissaan ohjaa oppijan tarkkaavaisuutta ja toimintaa. Itsepuhelun kautta pyritään saada suoritukset halutun kaltaisiksi. Alkuvaiheessa esiintyy jonkin verran tuskastumista, sillä taidon kokonaisuutta ei vielä ymmärretä. Tästä huolimatta kehitys on hyvin nopeaa, sillä taitoa aivoissa vastaava hermoverkko on löyhä. Tämän lisäksi mielikuva, joka toimii aivoissa hermoverkoston peilinä, on epätarkka. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 171-172.)

Alkuvaiheessa oppijan tulisi yhdistää uusia asioita entuudestaan tuttuihin asioihin. Tämä tapahtuu ajattelemalla mitä tiedetään vastaavanlaisista taidoista. Tätä ajattelua edesauttaa samanlainen konteksti tai ympäristö. Aistien käyttö auttaa myös uuden taidon oppimista. Aistien avulla voidaan kuvitella esimerkiksi miltä jokin liike näyttää tai tuntuu. (Numminen, Laakso 2008, 24.)

Harjoitteluvaiheeseen siirryessä, oppija ymmärtää mistä taidon suorittamisesta on kyse. Kehittyminen on edelleen nopeaa, josta syystä motivaatio harjoitella on kova. Motivaatiotason ollessa korkealla, runsaita toistoja suoritetaan myös paljon. Suoritukset ovat

enimmäkseen sujuvia, vaikka vaihtelua tapahtuu edelleenkin. Oppijan tarkkaavaisuus kehittyy enemmän kehon sisäpuolelta kehon ulkopuolisiin tekijöihin. Tästä seuraa myös tarkemmat ja taloudellisemmat suoritukset. Aivoissa taitoa vastaava hermoverkko kehittyy tiheämmäksi, joka mahdollistaa tarkemmat ja tehokkaammat suoritukset. Mielikuva taidosta myös tarkentuu aivoissa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 172.)

Assosiatiivisessa vaiheessa harjoittelu voi olla mentaalista tai fyysistä. Mentaali harjoittelu pitää sisällään ajatustoimintaa, kun taas fyysinen harjoittelu pitää sisällään lihaksilla suoritettua toimintaa. Mentaalisen harjoittelun voi aloittaa silloin kun itse toiminnasta on jo kokemusta. Mentaalinen harjoittelu tulisi suorittaa ennen fyysistä harjoittelua, sillä mentaalinen harjoittelu aktivoi neuraaliset toiminnat, jotka mahdollistavat taidon fyysisen suorituksen. (Numminen, Laakso 2008, 25.)

Viimeisessä vaiheessa, eli lopullisessa taitojen oppimisen vaiheessa, taito pystytään toteuttamaan jo automaattisesti. Tässä tilanteessa havaintotoiminta voidaan siirtää ympäristön tarkkailuun. Tarkkaavaisuus kohdistetaan kehon ulkopuolelle. Tämä tarkoittaa sitä, että liikkeiden suorittaminen on refleksinomaista, nopeaa ja tarkkaa. Lopullisessa vaiheessa vaihtelua tapahtuu hyvin vähän. Oppija pystyy suorittamaan kahta tehtävää samanaikaisesti, sillä toinen niistä tapahtuu automaattisesti. Oppija luottaa itseensä ja omaan osaamiseensa. Liikkeiden suorituksissa lihasten välinen koordinaatio on optimaalisella tasolla. Taitoa vastaavasta hermoverkostosta aivoissa on tullut tiheä. Tämä mahdollistaa hienomotoriset suoritukset ja mielikuva on myös todella tarkka malli taidon suorittamisesta. Tähän lopullisen taitojen oppimisen vaiheeseen pääseminen vaatii yleensä monien vuosien työtä. Nyrkkisäännöksi on asetettu 10 vuotta tai 10 000 tuntia laadukasta harjoittelua. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 172-173.)

Taidon oppimisen viimeiselle vaiheelle pääseminen mahdollista jatkossa myös ennakkoinnin. Tämä tarkoittaa kykyä ennustaa ja päätellä seuraavaa tapahtumaa. Ennakointi auttaa sijoittumaan pelitilanteessa paremmin, joka voi johtaa onnistuneeseen suoritukseen. Ennakoimalla pystytään tekemään muille ennalta arvaamattomia ratkaisuja. (Numminen, Laakso 2008, 26.)

2.5.2 Liikuntataitojen opettaminen

Haaste, jonka opettaja kohtaa heti opetuksen alkuvaiheessa, on oppilaiden motivoiminen. Tärkeintä on saada oppilaat sisäisesti motivoituneiksi. Suunnitteluvaiheessa opettajan täytyy asettaa tavoitteet ja motiivit opettajan ja oppijan kannalta. Punaisena lankana toimii

opettajan tavoite. Oppijan tavoitteen sisällyttäminen harjoitteisiin ei käytännössä ole vaikeaa. Esimerkiksi, jos tavoitteena on pallon heittäminen, opettaja voi asettaa oppijoille toissijaisen tehtävän, joka voi olla esimerkiksi kaukana maassa olevien keilojen kaataminen. Kaikissa harjoitteissa ei tarvitse olla oppijan tavoitteita, mutta kuitenkin riittävästi koko organisoimassaan toiminnassa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 365-366.)

Tapa miten tehtävä selitetään oppilaalle voi olla joko induktiivinen tai deduktiivinen. Induktiivisessa tavassa suoritus kerrotaan visuaalisesti tai verbaalisesti. Näin havainnoista edetään toimintaan. Deduktiivisessa tavassa edetään yleisistä käsitteistä yksittäisiin. Tuodaan siis esille tehtävä, johon harjoituksen kautta pyritään löytämään ratkaisu. (Numminen, Laakso 2008, 50.)

Tekemällä opitaan uusia taitoja. Tästä syystä toiminnan määrää tulee olla mahdollisimman paljon. Taitoja voidaan harjoitella jo verryttelyvaiheessa. Liikuntatilat tulee käyttää tehokkaasti. Välineiden käyttö on myös tärkeätä, sillä tämä mahdollistaa toiminnan suurempaa määrää. Perinteisesti opettajan toimintamalli menee niin, että opettaja antaa ohjeet, näyttää mallisuorituksen, oppijat ohjataan harjoittelemaan, jonka jälkeen seuraa palautteen antaminen. Tässä syntyy hyvin paljon passiivista aikaa. Tehokkaampi opetus on konstruktivisen oppimiskäsityksen mukainen. Kun harjoitukset ovat virikkeellisiä, konkreettisia ja aidoissa ympäristössä tapahtuvia, oppija suuntaa tarkkaavaisuutensa oleellisiin asioihin. Tällaiset harjoitukset tukevat myös tiedostamatonta oppimista. Opettaja siis luo oppimisympäristön, jossa oppijat harjoittelevat ja oppivat, eikä siirrä tietoa opettajajohtoisesti oppijoille. Pääpaino on oppimisessa, eikä opettamisessa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 366-368.)

Välineiden ja tilojen käyttö on tärkeä osa opettajan suunnittelutyötä. Turvallisuustekijöihin täytyy panostaa huolella. Tämä tarkoittaa esimerkiksi liikuntatilojen ja välineiden kunnan tarkistaminen säännöllisin aikaväleihin. Välineiden käytöstä on myös katsottava mitä, kuinka paljon, miten ja missä vaiheessa opetusta niitä käytetään. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 107.)

Silloin kun halutaan opettaa uutta taitoa, on erittäin tärkeätä vaihdella suoritusympäristöä ja opeteltavia tehtäviä. Tämä vaihtelu tehoaa jo oppimisen alkuvaiheessa. Harjoitteluympäristö ja opeteltavat tehtävät voidaan jakaa nelikenttään. Jakaminen tapahtuu sen mukaan, kuinka paljon vaihtelu toteutuu. Tähän nelikenttään kuuluu blokkiharjoittelu, sunnaisharjoittelu, muuttumaton harjoittelu ja hajautettu harjoittelu. Blokkiharjoittelussa harjoitus pysyy koko ajan samana, sunnaisharjoittelussa oppija harjoittelee samaan aikaan

useita tehtäviä (tehtävä vaihtuu yhden tai muutaman yrityksen jälkeen), muuttumattomassa harjoittelussa harjoite tapahtuu aina samanlaisessa ympäristössä ja hajautetussa harjoittelussa samaa tehtävää ei tehdä useata kertaa peräkkäin samassa ympäristössä tai käyttämällä samoja välineitä. Tutkimukset osoittavat, että kun halutaan oppia uusia taitoja, satunnais- ja hajautettu harjoittelu ovat tehokkaimpia menetelmiä. Toisaalta, silloin kun halutaan nopeata parannusta yksittäiseen suoritukseen, blokkiharjoittelu ja harjoittelu muuttumattomissa olosuhteissa ovat tehokkaimpia menetelmiä. Liikuntakasvatuksessa vaihtelu on hyvä peruseriaate, sillä suurimmassa osassa liikuntamuotojen taidoissa suoritusmallit ovat harvoin kaksi kertaa peräkkäin samanlaisia. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 371.)

Perinteisesti ollaan ajateltu, että liikuntataitojen opettamisessa täytyy välttää virheitä. Satunnaisharjoittelussa oppijat tekevät enemmän virheitä kuin blokkiharjoittelussa. Pitkällä aikavälillä satunnaisharjoittelun kautta kuitenkin opitaan paremmin. Tästä voidaan tehdä johtopäätös, että taitoja opitaan paremmin yrittämisen ja virheiden kautta. Varmistaakseen riittävän vaihtelun sekä oppimisympäristön ja opeteltavien tehtävien suhteen, opettajan on luotava virikkeellisiä, konkreettisia, aidoissa ympäristöissä tapahtuvia ja paljon välineitä ja suorituspaikkoja sisältäviä oppimistilanteita. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 373.)

Suurin osa liikuntataidoista kuuluu kokonaisharjoittelun kategoriaan. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoittelun lähtökohta on kokonaisuus jo oppimisen alusta alkaen. Vaihtoehtoinen kategoria on osista kokonaisuuteen edistyvää harjoittelua. Tässä harjoitellaan toiminnallisesti ensimmäistä osaa ennen kuin siirrytään seuraavaan osaan. tämän jälkeen nämä osat liitetään yhteen ja harjoitellaan niitä yhdessä. Mikäli suoritettava taito on monimutkainen, on suositeltavaa käyttää osista kokonaisuuteen menetelmää. Esimerkkejä tällaisista taidoista ovat voltti- tai askelkuviosarjat. Kokonaismenetelmä taas on tehokkaampi esimerkiksi heiton, lyönnin ja potkun taidoissa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 374.)

Muska Mosston on kehittänyt maailmalla kaikista tunnetuimman liikunnanopetuksen työtapaluokituksen. Työtapojen merkitys on syytä ymmärtää ja niitä täytyisi käyttää monipuolisesti. Kaikki ovat tärkeitä, ilman mitään paremmuusjärjestystä. Ainoastaan yhdellä työtavalla ei voida saavuttaa kaikkia opetuksen tavoitteita. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 107.)

Oppilaan ja opettajan välisestä vuorovaikutuksesta heijastuu tietynlainen opettajan käyttäytyminen, oppimisen tapa ja tietyt tavoitteet jotka saavutetaan. Jokaisen työtavan määrittää opettajan käyttäytyminen. Nämä kolme asiaa, eli opettajan käyttäytyminen, oppimisen tapa ja saavutetut tavoitteet ovat toisistaan erottamattomia. Jokaisessa Mosstonin kehittämässä työtavassa, näiden kolmen suhde toisiinsa ovat erilaisia. Tavoitteita taas on aina kahdenlaisia, jotka ovat asiasisällölliset tavoitteet ja käyttäytymisen tavoitteet. Asiasisällöllisiin tavoitteisiin voi kuulua esimerkiksi koripallon kuljettaminen tai uusien puolustus-taktiikoiden luominen. Käyttäytymisen tavoitteisiin voi kuulua esimerkiksi yhteistyö, rehellisyys ja itsehillintä. (Mosston and Ashworth 2002, 13-14.)

Ohjaajien on tärkeätä osata ottaa huomioon erityispiirteitä eri ikäryhmissä. Liite 1 hahmottaa erityispiirteitä 6-19 vuotiaissa. Muska Mosston on kehittänyt työtapoja opetus-oppimisprosessin ja oppiaineksen suhteen. Nämä ovat esitettyinä liitteessä 2.

3 Kokonaisvaltainen hyvinvointi kristillisessä viitekehyksessä

Kokonaisvaltainen hyvinvointi vaatii kuuden eri osa-alueen yhteen toimivuutta. Nämä kuusi osa-aluetta ovat yleinen terveys, fyysinen aktiivisuus, ravinto, uni ja palautuminen, biomekaniikka ja henkinen energia. Hyvinvoinnin eteen täytyy tehdä pitkäjänteistä työtä kehittämällä ja ottamalla huomioon jokainen näistä osa-alueista. Jokaisen pitää katsoa siisimpään itseensä löytääkseen motivaation kehittää ja parantaa omaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mikäli yksi näistä kuudesta osa-alueesta ei ole kunnossa, vaikuttaa se suoraan henkilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sillä jokainen osa-alue tukee toinen toistaan. (Hints Performance 2017.)

Yleiseen terveyteen kuuluu oman terveyden ymmärtäminen ja hyvien tapojen löytäminen päivittäisessä elämässä, jotka kohentavat terveyttä ja hyvinvointia. Fyysiseen aktiivisuuteen kuuluu sopivan kestävyystason, voima ja liikkuvuuden tason löytäminen. Näiden tasapaino auttavat suoriutumaan elämässä hyvin ja tehokkaasti. Terveellinen ruokavalio auttaa myös kehoasi suoriutumaan hyvin ja tehokkaasti. Terveellinen ruokavalio auttaa lisäksi ehkäisemään sairauksia, tuottamaan riittävää energiaa, parantamaan vastustuskykyä, sekä myös fyysistä ja henkistä suorituskkyä. Uni, lepo ja palautumisajat auttavat kehoa ja mieltä palautumaan, uudistumaan ja suoriutumaan hyvin ja tehokkaasti. Biomekaniikkaan kuuluvaa fyysisen liikkuvuuden ja kehon hallinnan parantaminen auttavat suoriutumiskykyä, vähentävät loukkaantumisia ja edesauttavat elämän mittaisen fyysisen aktiivisuuden. Henkiseen energiaan kuuluu kykyä hallita itseään, omaa työtä ja sosiaalisia suhteita. (Hints Performance 2017.)

Fyysinen hyvinvointi auttaa elämään terveellistä elämää ja jaksamaan päivittäisissä askareissa ilman ylimääräistä väsymystä tai uupumusta. Liikunnan ohjaustoiminnassa tärkeimpänä tavoitteena tulisi olla lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Tämä on opettajalla tärkeä tehtävä sillä pidemmällä aikavälillä liikunta toiminta vaikuttaa lapsen fyysis-motoriseen, sosiaaliseen, emotionaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen. (Hakala 1999, 96-97.)

Kasvatustehtävä on todella tärkeä vastuu. Ihmisen arvoa ei tulisi missään vaiheessa alentaa, vaan tavoitteena on saada jokainen ymmärtämään, että elämä on kaikessaan arvokasta. Jokainen on hyväksyttävä ja kohdeltavana yksilönä, muistaen samalla, että toiset on kohdattava lähimmäisinä. Se että ihmiset ovat yksilöllisiä ei merkitse, että he olisivat irrallisia toisista, vaan yhteys toisiin kuuluu vahvasti yksilöllisyyteen. Itsenäistymistä auttaa oman yksilöllisyyden tunteminen, joka taas auttaa erilaisten ryhmien mukaan pääsemiseen ja sopeutumiseen omana yksilönä. (Hirsijärvi 1985, 146.)

Kaikki ovat samanarvoisia, joka täytyy myös huomioida kasvatuksessa. Jokainen täytyy hyväksyä ryhmään ja jokaisen mielipidettä tulee kuunnella. Ketään ei myöskään saa käyttää hyväkseen omien hyötyjen eteen. Nämä asiat pohjautuvat siihen, että jokainen on aktiivinen osallistuja opetustapahtumassa, eikä opetuksen kohde. Yhteiskunnassamme jokaisella ihmisellä on oma palvelutehtävä. Ihminen ei ole vastuussa ainoastaan itsestään, vaan myös muista. Kasvatuksessa halutaan auttaa jokaista yksilöä elämään toisten kanssa ja toisia varten, niin että kehitytään kykeneviksi osallistumaan yhteiskunnan muokkaamiseen ja parantamiseen ihmisarvoa vastaavaksi. (Hirsijärvi 1985, 146-147.)

Ihmisten kasvatuksessa on tärkeitä pitää mielessä ihmisen kokonaisuus. Hengellisen, henkisen ja fyysisen elämänalueet tulee olla tasapainossa toisiinsa. Fyysisessä elämänalueessa on kyse terveestä ja fyysisesti hyvinvoivasta ihmisestä. Henkinen elämänalue tarkoittaa ihmisen kykyä ajatella ja tuntea. (Lund 2002, 100-101., Van Wyk, 23.2.2016.) Sosiaalisuus on myös tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tämä tarkoittaa kykyä luoda ja ylläpitää läheisiä ja merkityksellisiä suhteita niin perheen kuin ystävien kanssa. Hengellisessä hyvinvoinnissa taas on kyse elämästä omien arvojen mukaisesti. (Van Wyk, 23.2.2016.)

"...Piispa huokaa. Mutta ei hän toivoton ole, ei ollenkaan. Hänen katseensa valpas-tuu ja otsarypyt oikenevat, kun hän alkaa kertoa, miten itse rakennetusta ahdistuksesta, kiireestä ja tyhjän tuntuista elämästä päästään. Riekkinen ottaa kynän käteen, etsii ison paperin ja alkaa piirtää. Piispa piirtää paperille kolmion. Se kuvaa ihmistä. Ja nyt seuraa tiivistelmä siitä, miten piispa Riekkinen kasvattaisi suomalaisista tasapainoisia, oikeudentuntoisia, hyvinvoivia kansalaisia. Kolmion yksi reuna kuvaa ihmisen fyysisiä ominaisuuksia. "Täytyy pitää kroppa kunnossa, lapsesta vanhuuteen asti", piispa aloittaa. Kolmion toinen reuna kuvaa ihmisen hankkimia tietoja. "Tarvitaan älyn käyttöä, tietoa ja taitoa." Sitten tulee kolmas reuna, ja siitä piispa puhuu pitkään. Kolmas reuna kuvaa ihmisen hengellisyttä, sitä, mikä tekee ihmisestä ihmisen. "Lapselle pitäisi opettaa, että sinulla on omatunto, pyri tekemään sitä, mikä on oikein ja hyvää." Piispa uskoo, että hengellisyys kuuluu ihmisenä olemiseen, maailmankatsomuksesta riippumatta. "Jokainen ajatteleva ihminen törmää jossakin vaiheessa näihin kysymyksiin: Mikä on elämän tarkoitus? Millainen on hyvä elämä? Mistä minä tulen, minne olen menossa?" Riekkinen valittelee, etteivät ihmiset pysähdy peruskysymysten ääreen. Touhutaan vain ulkonäön, menestyksen ja pätemisen perässä. Pitäisikö kaikkien siis olla uskovaisia? "Ei hengellisyydestä pitäisi tehdä sellaista, että nuoretkin ajattelevat hengellisen ihmisen olevan sellainen, joka pukeutuu vähän tympeästi ja maitokin piimii, jos lähelle tulee. Eihän se sitä ole! Hengellisyys antaa pohjan sanoa, että minä olen sitä mieltä, että tämä on oikein ja hyvää. Hengellisyydessä on kysymys siitä, että kasvettaisiin ihmisinä eikä vain fyysisinä suorittajina tai tutkijoina." (Helsingin Sanomat 2002, 44)

Ollaksemme parhaimmillaan, meidän täytyy pitää huolta jokaisesta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin alueesta. Yhden osa-alueen huolella pidosta ei ole riittävä. Jokaisen osa-alueen huolehtimisesta vaatii aikaa ja kurinalaisuutta. Silloin kun onnistumme pitämään huolta itsestämme kokonaisvaltaisesti, tunnemme itsemme onnellisemmaksi, terveellisemmäksi ja kokonaisemmaksi. (Beasley, 8.1.2015.)

4 Liikunta ja kehitystyö

4.1 Liikunta ja urheilu kehitysyhteistyössä

Kehitysyhteistyön kautta saadaan apu miljoonille ihmisille ympäri maailmaa. Kehitysyhteistyö on yksi tapa toteuttaa Suomen ulko- ja turvallisuuspolitiikkaa. Maailmassa on tapahtunut todella paljon kehitystä. Ympäri maailmaa 700 miljoonaa ihmistä on vuoden 1990 jälkeen noussut pois äärimmäisestä köyhyydestä. Lasten koulunkäyntimahdollisuudet on parantunut, terveydenhoitopalvelut, puhtaan veden saanti ja yleiset vaikuttamismahdollisuudet ovat kaikki parantuneet. Tästä huolimatta yli miljardi ihmistä asuu tänä päivänäkin äärimmäisessä köyhyydessä. Kehityksen esteitä ovat nykyään etenkin ilmastomuutos, sekä taloudellinen ja sosiaalinen eriarvoisuus. Se on meidän jokaisen etu, että päästäisiin tilanteeseen jossa jokainen saisi elää vakaassa, tasa-arvoisessa ja turvallisessa maailmassa. Ainoastaan taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestävä kehityksen keinot mahdollistavat kestävien tulosten aikaansaamisen. (Formin 2017a.)

Kehitysyhteistyössä tehdään yhteistyötä kehitysmaiden ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Yhteistyökumppanina voi toimia esimerkiksi jokin kansainvälinen järjestö tai kansalaisjärjestö. Tavoitteena on yhdessä lähteä saavuttamaan kehitystavoitteita. Kehitysyhteistyö on yksi keino toteuttaa kehityspolitiikkaa, joka tähtää köyhyyden vähentämiseen, perusoikeuksien toteutumiseen ja kestävä kehityksen edistämiseen. Suomen ulkoministeriöllä on päävastuu Suomen kehityspolitiikasta. Ilmastomuutoksen, kuten muihinkin globaaleihin haasteisiin pyritään löytämään ratkaisu kehityspolitiikan kautta. (Formin 2017b.)

Todella paha köyhyys on ympäri maailmaa suurin yksittäinen ihmisoikeuskysymys. Kehitysmaiden omia voimavaroja pyritään kohentamaan, niin että he ovat yhä vähemmän riippuvaisia kehitysavusta. Suomella on toiminnassaan neljä painopistealuetta. Nämä alueet ovat naisten ja tyttöjen oikeudet ja asema, kehitysmaiden talouksien kehittyminen työpaikkojen, elinkeinojen ja hyvinvoinnin lisäämiseksi, yhteiskuntien demokraattisuus ja toimintakyky, sekä ruokaturva, veden ja energian saatavuus sekä luonnonvarojen kestävä käyttö. Suomella on myös keskeiset periaatteet, joiden on tarkoitus ohjata kestäviin tuloksiin. Nämä periaatteet ovat ihmisoikeudet, avoimuus, johdonmukaisuus, laatu ja kestävät tulokset, sekä kumppanimaiden vastuu omasta kehityksestään. (Formin 2017b.)

Liikunnan kautta on mahdollista tehdä maailmasta parempi. Liikunta on ihmisoikeus, joka jokaisella tulisi olla, riippumatta omasta etnisyydestä, uskonnosta, vammasta, ulkonäöstä

tai sukupuolesta. Liikunta ja erilaiset leikit kuuluvat hyvään elämään, koska ne luovat lapsesta pitäen vahvan pohjan terveydelle ja hyvinvoinnille. Tämä pitää paikkansa yksilöllisellä ja koko yhteisön tasolla. Liikunnalla on voimaannuttava ja osallistava luonne, jonka takia sen kautta voidaan saavuttaa kestävä kehityksen tavoitteita. Parhaimmillaan liikunta kohentaa kansanterveyttä, hyvinvointia, edistää rauhaa ja toimii siltana ja kommunikaatiokanavana kaikenlaisten ihmisten ja ryhmien välillä. (Liike 2017a.)

Ihmisoikeuksiin ja terveyteen liittyvät asiat linkittyvät helposti toisiinsa. Liikunta yhdistää nämä molemmat osa-alueet luontevalla tavalla. Liikunta voidaan kohdentaa tietyille ryhmille, jolloin juuri heille on helppo tuoda vaikeitakin ongelmia ja aiheita esille hausalla ja luonnollisella tavalla. Liikunnan avulla voidaan herättää ihmisten kiinnostusta liittyen globaaleihin asioihin ja kysymyksiin. Liikunnan kautta ihmiset kokevat elämyksiä ja erilaisia tunteita ja lisäksi liikuntatapahtumiin on matala kynnyksellä osallistua. Ihmiset, jotka eivät muuten ole suoraan kiinnostuneita globaaleista asioista, tulevat kuitenkin niiden ääreen, kun se tapahtuu liikunnan kautta. Tämä vuorostaan saattaa sytyttää heille intoa olla jatkossakin tekemisissä globaalien oikeudenmukaisuuksien eteenpäin viemisessä. (Liike 2017b.)

Globaalikasvatuksessa liikunta voi toimia välineenä tai väylänä. Jo itsessään, liikunnan ja urheilun harrastaminen edistää terveellisen elämän, vastuullisen, tasa-arvoisen elämän elämistä. Tässä tilanteessa liikunta toimii väylänä näiden asioiden oppimisessa. Liikunta toimii välineenä globaalikasvatuksessa silloin kun globaalikasvatuksen teemoja, kuten ihmisoikeudet, tasa-arvo, kehitys- ja rauhankasvatusta nostetaan ja pidetään esillä. Liikunta kuuluu laadukkaaseen koulutukseen ja elämänmittaiseen oppimiseen. Liikunta edistää yhteisöllisyyttä ja yhdessä tekemisen asennetta. Liikunta ja urheilu ovat todellista elämäntodellisuutta, sillä sen kautta päästään miettimään mikä on oikein ja väärin, pohditaan itsekkyttä, sääntöjen noudattamista, toisten kunnioittamista, sekä myös suhtautumista omaan kehoon. Liikunnan kautta edistetään kognitiivista oppimista ja myös suvaitsevaisuutta muita kohtaan. Liikunta toimii yhteisenä kielenä ympäri maailmaa, kulttuurista ja taustasta riippumatta. (Liike 2017b.)

4.2 Urheilulähetystyö

Lähetystyö on kirkon kokonaisvaltaista työtä, johon kuuluu kolme pääasiaa, jotka ovat kristillisten arvojen esillä pitäminen, kristillistä diakonista palvelua sekä vaikuttamistoiminta. Avuntarvitsijoita halutaan auttaa riippumatta heidän taustasta, uskonnosta tai muusta katsomuksesta. Palvelussa on tavoitteena vastata ihmisten hätään, asenteen muutosta kohti kristinuskoa ei vaadita. Lähetystyössä tavoitteena on myös poistaa hädän

syitä sekä vaikuttaa ihmisten päätöksentekomahdollisuuksiin ja osallistumismahdollisuuksiin. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2017.)

Urheilulähetystyössä tehdään lähetystyötä urheilun kautta. Toimintaan kuuluu viikoittaista urheilutoimintaa eri lajien parissa, turnauksia ja leirejä. Mongoliassa toimitaan yhteistyössä paikallisten luterilaisten seurakuntien kautta usealla eri paikkakunnalla. Toiminta on suunnattu tytöille ja pojille, erityisesti lapsille, nuorille ja nuorille aikuisille. Tavoitteena pidetään toiminnassa mukana olevien kokonaisvaltaista kasvattamista. Lisäksi toiminnassa pidetään esillä terveellisiä elämäntapoja sekä tuodaan iloa usein hyvin haastavan arjen keskelle. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehitykseen kuuluu fyysinen, henkinen, sosiaalinen ja hengellinen kehitys. Arvot, jotka kulkevat vahvasti osana toimintaa, ovat yhteistyö, toisten kunnioittaminen, kannustaminen ja peräänantamattomuus. (Kylväjä 2017.)

Urheilulähetystyössä toiminut Vähäsarja koki työn Mongoliassa erittäin tärkeänä. Urheilun kautta tuotiin iloa lapsille ja nuorille, jotka pääsivät halvalla mukaan järjestettyyn ja ammatillaiseen toimintaan. Urheilun kautta päästiin kasvattamaan ja tukemaan osallistujien kasvua fyysisesti, sosiaalisesti, henkisesti ja hengellisesti. (Vähäsarja 13.12.2017.)

5 KRIK Finland ry

KRIK Finland ry on kristillinen urheiluseura, jonka missiona on edesauttaa ihmisten mahdollisuutta kokea urheilun, uskon ja elämän iloa. Visiona on kutsua, innostaa ja tukea urheilijoita ja liikkujia elämään kristittyinä joukkueissa ja seurakunnissa sekä edistää urheilua liikuntaharrastusta ja ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia kristillisessä viitekehyksessä. Toimintaan kuuluu erilaiset liikunta- ja urheilu koulutustilaisuudet, tapahtumat, leirit ja kilpailut, sekä verkostotuki. (KRIK Finland 2017a.)

KRIK Finlandin ydinarvoihin kuuluu ilo, vapaus, ylpeys ja selkeys. Iloon kuuluu ilo ja kiitollisuus mahdollisuudesta liikkua, urheilla ja kilpailla, sekä myös ilo kehittyä ja oppia. Lisäksi iloitaan elämästä, yhteisöstä ja luomakunnasta. Vapauteen kuuluu tunnustusrajoja ylittävää avointa ja monimuotoista toimintaa, jossa halutaan kokeilla uusia asioita. KRIK Finlandissa halutaan olla ylpeitä ollakseen mukana toiminnassa, jossa yhdistyvät usko ja urheilu. Lopuksi, KRIK Finlandissa halutaan olla selkeitä siinä mitä edustetaan, mihin uskotaan ja mitkä ovat arvot ja tavoitteet. (KRIK Finland 2017a.)

On todella tärkeätä, että KRIK Finlandin toiminta ollaan saatu liikkeelle. Kristittyjä urheilijoita on saatu hyvin mukaan toimintaan. Potentiaali toiminnan kasvuun on suuri. KRIK Finlandin Urheilulinja tuo myös kristittyjä urheilijoita yhteen ja luo yhteisöllisyyttä. Samalla olemme kouluttamassa uusia johtajia Suomessa ja maailmalla tehtävään työhömmme. (Vähäsarja 13.12.2017.)

Urheilulinja auttaa kokonaisvaltaista kasvua ja hyvinvointia. Urheilulinjalla on mahdollisuus kasvaa kristittyinä kilpaurheilijana. Urheilulinjalla henkeni, sielu ja ruumis voimaantuu, kasvattaa johtajuuden taitoja ja antaa valmiuksia toimia tulevaisuudessa kristillisessä urheilutyössä. Urheilulinjalla saa kasvaa ja kehittyä kokonaisvaltaisesti. (Salminen 19.12.2017.)

6 Kehittämistyön tavoite

Kehittämistyön tavoitteena oli luoda opetussuunnitelma KRIK Finland ry:n Urheilulinjalle syksystä 2018 alkaen. Opetussuunnitelman on tarkoitus tukea opettajia laatimaan tarkoituksenmukaisia oppitunteja, jotka auttavat oppilaita saavuttamaan koulutusohjelmalle laadittuja oppimisen tavoitteita. Opetussuunnitelma kehitettiin mahdollisimman selkeästi ymmärrettäväksi ja toteutettavaksi.

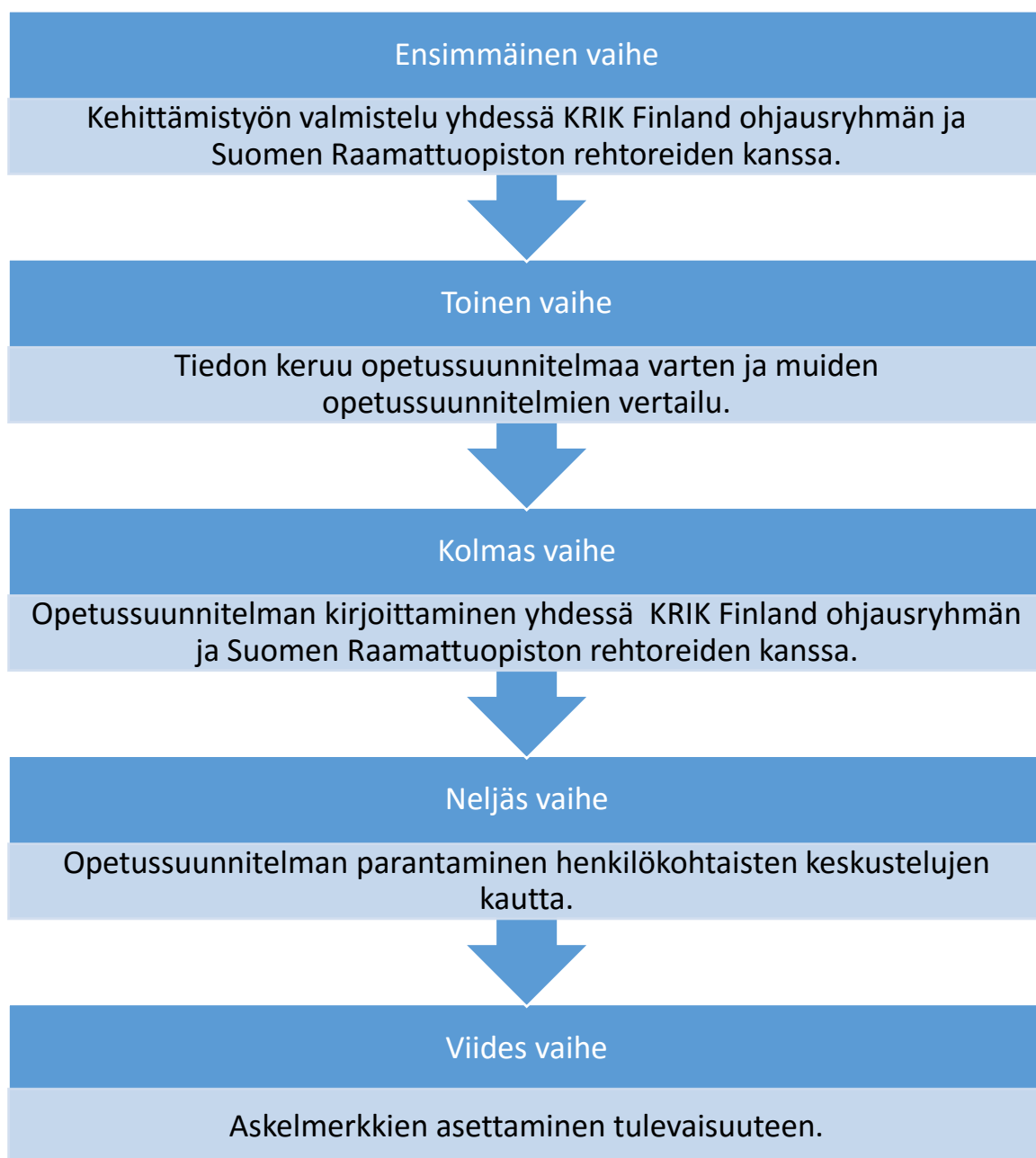
Opetussuunnitelma kuvastaa Urheilulinjan opinnoista seuraavia asioita: Opintojen tavoite ja koulutuksen tuottama osaaminen, opintojen rakenne ja laajuus, koulutukseen kuuluvien opintojen kuvaus, hakuprosessi ja opintojen maksut. Koulutuksen toteutuksesta opetussuunnitelma kuvastaa seuraavia asioita: Opiskelu kokopäivä opiskelumenetelmänä, opetusmenetelmät, opintojen osapuolten roolit, arviointi ja opintojen ohjaus.

Jokainen oppilas on luonteenpiirteeltään erilainen. Tästä syystä tuodaan esille erilaisia oppimiskäsityksiä ja opetusmenetelmiä. Silloin kun näitä oppimiskäsityksiä huomioidaan ja opetusmenetelmiä osataan hyödyntää ja ottaa huomioon opetuksessa, on todennäköisempää, että oppilaat oppivat toivotut asiat. Opettajien on hyvä osata käyttää eri menetelmiä eri tilanteissa, jotta oppiminen on mahdollisimman tehokasta mahdollisimman monelle oppilaalle.

Kehittämistyön todellinen tarkoitus oli luoda opetussuunnitelma koulutusohjelmaa varten, jossa koulutetaan uusia johtajia, valmentajia ja vastuunkantajia KRIK Finlandille. Samalla ollaan aloittamassa ja laajentamassa uuden urheiluseuran toimintaa. Opinnot avaavat myös mahdollisuuden hakeutua ulkomailla tehtävään urheilulähetystyöhön ja kehitysteistyöhön sekä eri liikunta-alan koulutuksiin Suomessa.

7 Kehittämistyön vaiheet

Kehittämistyöni vaati viisi erillistä vaihetta. Nämä vaiheet ovat eriteltyinä kuviossa 1.



Kuvio 1. Kehittämistyön vaiheet.

7.1 Ensimmäinen vaihe: Kehittämistyön valmistelu yhdessä KRIK Finland ohjausryhmän ja Suomen Raamattuopiston rehtoreiden kanssa

KRIK Finlandin ensimmäinen Urheilulinjan opintovuosi alkoi vuoden 2017 syyskuun alussa. Samaan aikaan aloin opiskella Valmennuksen ylempi ammattikorkeakoulututkintoa Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa. Heti kun sain tiedon kesällä 2017, että minut on hyväksytty tähän koulutukseen, aloin miettimään, että työelämän kehittämistyöni voisi olla opetussuunnitelman laatiminen KRIK Finland Urheilulinjalle. Heti opintojeni alkuvaiheessa sain tietää, että tämä on mahdollista. Käytännössä aloitin opetussuunnitelman laatimisen samaan aikaan kun Urheilulinjakin alkoi.

Ensimmäistä opintovuotta varten ei ollut laadittuna vielä virallista opetussuunnitelmaa. Opetuksen sisällöllinen ja aikataulullinen runko oli laadittuna. Alusta lähtien oli selvää, että ensimmäinen opetusvuosi tulee olemaan kokonaan uuden kokeilua. Se mitä haluttaan opettaa oli mielessä, mutta samaan aikaan olimme tietoisia siitä, että koko opetuksen sisältö tulee elämään jatkuvasti ja hakemaan omaa muotoaan päivittäin, kun opetuksessa edetään.

Perusteelliselle opetussuunnitelmalle oli selvästi tarvetta. Oli selvää heti alusta lähtien, että opetussuunnitelman avulla halutaan tuoda esille koulutuksen tärkeimmät ja oleellisimmat asiat. Tämä taas auttaa tavoitteiden saavuttamisessa ja opintojen ohjauksessa oikeaan suuntaan. Haluttiin myös luoda opetussuunnitelma, joka konkreettisesti auttaa opettajia opetustyössä ja jota voidaan myös pitää esillä markkinoinnissa. Sekin oli mielessä, että uuden koulutuksen aloittaminen ja jatkaminen tulee vaatimaan tehokasta markkinointia. Myös markkinointia varten on hyvä olla selkeä opetussuunnitelma näytettävänä. Näiden alkusyksystä tehtyjen pohdintojen jälkeen lähdettiin työstämään opetussuunnitelmaa. Opetussuunnitelmaa lähdettiin työstämään koulutuksen toteuttajan, Suomen Raamattuopiston, rehtorin ja vararehtorin kanssa, sekä KRIK Finland ohjausryhmän kanssa.

7.2 Toinen vaihe: Tiedon keruu opetussuunnitelmaa varten ja muiden opetussuunnitelmien vertailu

Urheilulinjan opetuksen sisältöä lähdettiin kokoamaan jo hyvissä ajoin ennen syksyllä 2017 aloitettua Urheilulinjaa. Opetussuunnitelman laatiminen alkoi kuitenkin vasta kun nolla ensimmäisen opetusvuoden alettua syyskuun alussa. Tätä varten selvitettiin mitä kaikkea opetussuunnitelman tulisi sisältää. Lisäksi haluttiin selvittää, minkä takia opetussuunnitelma on hyvä luoda ja mitkä asiat tekevät siitä oikeasti hyvän ja käytännöllisen. Saadakseen vastauksen näihin kysymyksiin perehdyttiin asiaa käsittelevään kirjallisuuteen.

teen, keskusteltiin asiasta Suomen Raamattuopiston rehtoreiden kanssa, tutustuttiin muihin Raamattuopiston koulutuksien opetussuunnitelmiin sekä myös Valmennuksen ylempi ammattikorkeakoulututkinto koulutusohjelman opetussuunnitelmaan.

Perehdyttiin lisäksi tarkemmin pedagogiikkaan ja lähdettiin kasaamaan siihen aiheeseen liittyvää aineistoa. Perehdyttiin erityisesti siihen, miten ihminen oppii ja erilaisiin opetusmenetelmiin. Perehdyttiin myös liikuntapedagogiikkaan, sillä noin puolet Urheilulinjan sisällöstä on liikuntaa ja urheilua. Tämä prosessi tapahtui aiheisiin liittyvään kirjallisuuteen tutustumisella. Kirjallisuutta saatiin kirjastosta ja internetistä.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi oli lisäksi aihe, johon perehdyttiin tarkemmin kirjallisuuden kautta. Lopuksi vielä KRIK Finlandista tuotiin esille tärkeimmät ja oleellisimmat asiat. Kaikki edellä mainittu perehtyminen tapahtui koko syksyn 2017 aikana sekä keväällä 2018.

7.3 Kolmas vaihe: Opetussuunnitelman kirjoittaminen yhdessä KRIK Finland ohjausryhmän ja Suomen Raamattuopiston rehtoreiden kanssa

Opetussuunnitelmaa lähdettiin kunnolla kirjoittamaan alkusyksystä 2017. Lähtökohtana oli, että Urheilulinja on vapaan sivistystyön piiriin kuuluvaa koulutusta, jossa opiskellaan liikuntaa, urheilua, valmentamista, johtamista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia kristillisessä viitekehyksessä. Prosessiin osallistui minun lisäksi Suomen Raamattuopiston vararehtori ja rehtori sekä KRIK Finland ohjausryhmässä mukana olevia. Heti alkusyksystä 2017 käytiin keskusteluja opetussuunnitelman sisällöstä ja rakenteesta, jonka jälkeen lähdettiin kirjoittamaan ja laatimaan sitä.

Perusteellisen perehtymisen jälkeen tultiin siihen tulokseen, että hyvän ja käytännöllisen opetussuunnitelman tulisi pitää sisällään seuraavat asiat:

- Urheilulinjan opinnot
 - o Opintojen tavoite ja koulutuksen tuottama osaaminen
 - o Opintojen rakenne ja laajuus
 - o Koulutukseen kuuluvien opintojen kuvaus
 - o Hakuprosessi
 - o Opintojen maksut

- Koulutuksen toteutus
 - o Opiskelu kokopäivä opiskelumenetelmänä
 - o Opetusmenetelmät
 - o Opintojen osapuolten roolit
 - o Arviointi
 - o Opintojen ohjaus

Urheilulinjan opinnot kohdasta tavoite ja tuottama osaaminen oli jo selvillä, mutta ne täytyi selkeästi kirjoittaa vain yhteen. Opintojen laajuus oli myös jo tiedossa, mutta rakenne täsmentyi syksyn aikana myös loppukevään osalta. Koulutukseen kuuluvien opintojen kuvaus täytyi kirjoittaa selkeästi ylös. Näistä oltiin aikaisemmin vain puhuttu, vaikka opetusmateriaali oli kyllä pitkälti laadittuna. Opetussuunnitelmaa varten täytyi kuitenkin selkeästi ja ytimekkäästi kirjoittaa kuvaukset. Hakuprosessi ja opintojen maksut olivat käytännössä tiedossa jo ennen Urheilulinjan alkua, mutta nekin täytyi kirjoittaa ensimmäistä kertaa ylös opetussuunnitelmaa varten.

Koulutuksen toteutus osiosta opiskelumenetelmä oltiin päätetty, mutta sekin täytyi ensimmäistä kertaa virallisesti kirjata ylös. Opetusmenetelmiin perehdyttiin laajemmin, sillä kaikki oppilaat ovat erilaisia ja jokaiselle tulisi taata mahdollisimman tasapuolinen mahdollisuus oppia, käyttäen erilaisia opetusmenetelmiä. Opintojen osapuolten rooleja täytyi myös miettiä tarkemmin varmistaakseen, että sekä oppilaiden että opettajien roolit ovat selkeästi tiedossa. Jo alkuvaiheessa oli tiedossa, että virallista arviointia ei annetta numeroin, vaan kehitystä seurataan kehityskeskusteluiden kautta. Opintojen ohjauksesta keskusteltiin erikseen selkeyttääkseen sen sisällön ja toimintatavan, jonka jälkeen sekin kirjattiin virallisesti ylös osana opetussuunnitelmaa.

7.4 Neljäs vaihe: Opetussuunnitelman parantaminen henkilökohtaisten keskustelujen kautta

Opetussuunnitelma oli valmiiksi kirjoitettuna jo joulukuussa 2017. Tämän jälkeen sitä kuitenkin muokattiin ja parannettiin erityisesti henkilökohtaisten keskustelujen kautta, joita suoritettiin opiskelijoiden kanssa. Oli selvää, että oppilaiden mielipiteillä on hyvin tärkeä merkitys koko Urheilulinjan sisällön suhteen. Kyselyn sijasta päädyttiin pitämään henkilökohtaiset keskustelut. Yksi keskustelu kesti 30-40 minuuttia, jonka aikana oppilaalta kysyttiin seuraavat kysymykset:

1. Mikä on yleinen tunnelmasi ja tunnetilasi Urheilulinjan suhteen?
2. Miten koet opintojen opetuksen sisällön ja niiden opettamiseen käytetyt opetusmenetelmät?
3. Miten koet suhdanteen luokkahuoneopetuksen ja liikuntaopetuksen välillä? Onko se ollut sopivaa, vai onko jotain ollut liikaa tai liian vähän?
4. Mitä toiveita sinulla on jatkossa Urheilulinjan opetuksen suhteen?

Ensimmäinen keskustelukierros jokaisen opiskelijan kanssa käytiin lokakuussa 2017. Toinen keskustelukierros käytiin helmi-maaliskuussa 2018. Näiden keskustelujen lisäksi itselläni oli oma kehityskeskustelu rehtorin kanssa, jossa käytiin vielä läpi Urheilulinjan sisältöä ja opetussuunnitelmaa. Tämä keskustelu käytiin helmikuussa 2018. Kaikkien näiden keskustelujen pohjalta opintojen sisältöä muokattiin niin, että mahdollisimman laajasti päästiin

vaikuttamaan opiskelijoiden toiveisiin. Opiskelijoiden antama palaute oli kaikin puolin positiivista, jonka takia suuriin muutoksiin ei ollut tarvetta.

7.5 Viides vaihe: Askelmerkkien asettaminen tulevaisuuteen

Urheilulinjan opetuksen sisältöä tullaan jatkuvasti kehittämään tulevaisuudessa. Vastuu kehittämisestä on Urheilulinjan opettajilla ja KRIK Finlandin johtoryhmällä. Tämän myötä myös opetussuunnitelmaa tullaan kehittämään ja muokkaamaan tulevaisuudessa. Yhteistyötä eri koulujen, seurakuntien ja järjestöjen kanssa halutaan lisätä ja kehittää. Opiskelijamäärää halutaan myös lisätä, varmistaen kuitenkin, että opetuksen laatu saadaan pidettyä korkealla. Tulevaisuudessa halutaan linkittää opiskelua ulkomailla tehtävään urheilulähetystyöhön ja kehitysyhteystyöhön tiiviimmin tekemällä esimerkiksi opintomatkoja ulkomaille.

Toinen askelmerkki on laajentaa Urheilulinjan koulutusmahdollisuutta muille paikkakunnille ja myös ulkomaille. Yhtenä mahdollisena paikkana pidetään Vuokatinrantaa, jossa on upeat majoitus ja urheilumahdollisuudet. Vuokatinrannassa liikunnan ja urheilun painopisteenä voisi olla erityisesti vaellus, hiihto ja laskettelu.

8 Kehittämistyön tulos

Kehittämistyön tulos on opetussuunnitelma syksyllä 2018 alkavalle KRIK Finland ry:n Urheilulinjalle. Opetussuunnitelmaa pystyy hyödyntämään kaikki opettajat. Opetussuunnitelma auttaa ohjaamaan opetusta oikealla tavalla ja oikeaan suuntaan niin, että opiskelijat saavuttavat tarkoituksenmukaisen osaamisen opintojen päätyttyä. Opetussuunnitelma mahdollistaa saamaan valmiuden toimia johtajina, valmentajina ja vastuunkantajina KRIK Finlandin toiminnassa Suomessa, hakeutumaan urheilulähetystyöhön ja kehitysyhteistyöhön ulkomaille, sekä eri liikunta-alan koulutuksiin Suomessa.

Opetussuunnitelma sisältää tietoa Urheilulinjan opinnoista ja koulutuksen toteutuksesta. Opintojen kuvaus sisältää opintojen tavoitteet ja koulutuksen tuottaman osaamisen, opintojen rakanteen ja laajuuden, koulutukseen kuuluvien opintojen kuvauksen, hakuprosessin ja opintojen maksut. Koulutuksen toteutus pitää sisällään tietoa opiskelusta kokopäivä opiskelumenetelmänä, opetusmenetelmistä, opintojen osapuolten rooleista, arvioinnista ja opintojen ohjauksesta. Opetussuunnitelma on luettavissa sähköisessä muodossa KRIK Finland ry:n tietokannoissa sekä tämän työn liitteenä. (Liite 3.)

9 Pohdinta

Työelämän kehittämistyönä luotiin opetussuunnitelma KRIK Finland ry:n Urheilulinjalle. Urheilulinja toteutetaan lukuvuoden mittaisena kansanopistokurssina Suomen Raamattuopistolla Kauniaisissa. Opetussuunnitelma kertoo Urheilulinjan opinnoista syksystä 2018 alkaen. Suunnitelma on tehty koulutusohjelman opiskelijoille, opettajille ja muulle henkilöstölle. Opiskelijat, opettajat, koulutusjohto ja muu henkilöstö sitoutuvat noudattamaan tätä opetussuunnitelmaa. Urheilulinjan opetussuunnitelman valmiiksi saaminen on hyvin merkittävä asia. Urheilulinja on laadultaan ja kokonaisuudeltaan ensimmäinen ja tällä hetkellä ainoa Suomessa.

Usean vuoden urheilulähetystyön kokemuksen jälkeen tavoitteena on ollut saada lisää ihmisiä Suomesta lähtemään urheilulähetystyöhön tai kehitysyhteistyöhön eri puolille maailmaa. Toteuttaakseen tätä tavoitetta on tullut selväksi, että kristillisiin arvoihin pohjautuvaa urheilutoimintaa täytyy lisätä ja laajentaa Suomessa. Tätäkin tärkeämpi asia on kouluttaa uusia johtajia, valmentajia ja vastuunkantajia tähän työhön. Tätä varten Urheilulinja perustettiin.

Opetuksessa erittäin tärkeässä roolissa on opettajan oppilaantuntemus. Oppilaantuntemus mahdollistaa uuden opitun asian yhteen rakentaminen aikaisempiin tietorakenteisiin. (Puolimatka 2002, 239.) Opetussuunnitelmaa varten kerättiin tietoa, miten ihmiset oppivat ja mitä eri opetusmenetelmiä on olemassa niin luokahuoneopetuksessa kuin liikunnan ja urheilun opetuksessa. Pyrkimyksenä oli tuoda esille opetusmenetelmiä, jotka osallistuttavat opiskelijoita ja jotka ovat myös mahdollisimman monipuolisia.

Parhaiten opitaan, kun pääsee käyttämään useampaa aistia samaan aikaan, tekemisen, puhumisen, näkemisen ja kuulemisen kautta. (Vuorinen 1993, 42-47.) Kaikki ovat erilaisia luonteeltaan ja oppivat eri tavoin. Tästä syystä pyrkimyksenä on, että opettajat vaihtelevat opetusmenetelmiä luokahuoneopetuksessa ja liikunnanohjauksessa. Tämä antaa jokaisella opiskelijalla hyvän mahdollisuuden oppia ja kehittyä. Haasteena oli rajata näitä menetelmiä, koska niitä on hyvin paljon erilaisia. Urheilulinjan pedagoginen näkökulma on opiskelijalähtöinen. Tämä on näkökulma, joka pidettiin koko opetussuunnitelman laatimisen esillä.

Behavioristisen oppimiskäsityksen mukaan oppimista säädellään ulkopuolisilla tekijöillä, eikä sitä pidetä tehokkaimpana tapana oppia, sillä oppiminen jää lopulta hyvin kapeaksi ja yksipuoliseksi. (Salakari 2007, 186.) Teoriaan pohjaten Urheilulinjan opetus ei tulisi tukea

behavioristista oppimista, sillä se ei tue Urheilulinjan opiskelijälähtöistä pedagogista näkökulmaa.

Oppimisprosessiin tulee myös aina ulkopuolisia virikkeitä ja käsitteitä esimerkiksi oppimateriaalista, toisilta opiskelijoilta ja opettajilta. Tästä syystä kokemuksellinen oppiminen on hyvinkin yksipuolinen. (Pruuki 2008, 13-14.). Opiskelijoiden omat kokemukset ovat kuitenkin hyvin merkityksellisiä, jonka takia Urheilulinjan opetuksessa halutaan panostaa siihen, että opiskelijat pääsevät kokemaan tavoitteiden näkökulmasta oleellisia asioita. Samaan aikaan pidetään mielessä, että oppilaat oppivat myös ulkopuolisista virikkeistä ja käsitteistä.

Kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaan oppilas on itse aktiivinen tiedon käsitteijä. Tämä suuntaus näkyy erityisesti konstruktivisessa oppimiskäsityksessä. Tässä oppimiskäsityksessä oppilas itse rakentaa ja laajentaa omaa tietoaan. (Säljö 2001, 54.) Opiskelijälähtöisestä näkökulmasta, kognitiivista ja konstruktivistista oppimiskäsitystä halutaan tukea ja mahdollistaa Urheilulinjan opetuksessa.

Oppilaiden sisäinen motivaatio kasvaa silloin kun he saavat osallistua opetuksen jokaiseen vaiheeseen. (Hellström, Johnson, Leppilampi & Sahlberg 2015, 97.) Opiskelijälähtöisestä näkökulmasta katsoen on oleellista, että opiskelijat löytävät oman sisäisen motivaation opiskella. Tästä syystä koetaan tarpeellisena, että opettajat osaavat kohdata ja auttaa oppilaita yksilöinä, huomioiden jokaisen henkilökohtaiset vahvuudet, heikkoudet ja muutkin erityispiirteet. Samoin koetaan, että opiskelijoita täytyy osallistuttaa aktiivisesti opetukseen ja myös säännöllisin välein kysyä opiskelijoiden mielipiteitä ja palautetta.

Urheilulinjan sisällöstä iso osa on liikuntaa ja urheilua, jossa ei pelkästään tutustuta eri lajeihin, vaan opitaan myös ohjaamaan eri lajeja. Opetussuunnitelmaa laatiessa oli syytä pohtia mikä on realistista toteuttaa ja mikä ei. Taloudelliset resurssit kuitenkin ohjaavat paljon mitkä kaikkea on mahdollista toteuttaa ja mitkä ei. Olisi hienoa päästä tutustumaan muihinkin lajeihin kuin mitä opetukseen on sisälletty. Tässä vaiheessa täytyi kuitenkin pohtia, onko se tarkoituksenmukaista vain tutustua eri lajeihin, kun pyrkimyksenä on kuitenkin perehtyä tiettyihin lajeihin tarkemmin ja oppia ohjaamaan niitä. Aika ja myöskään rahat eivät riittäisi tähän.

Eri lajeja on runsaasti niin yksilö kuin joukkuelajien parissa, jonka takia oli tärkeätä rajata tarjontamme tiettyihin lajeihin. Painopiste on Suomessa suosituissa joukkuelajeissa rajatuna seuraaviin: jalkapallo, koripallo, salibandy, lentopallo ja käsipallo. Monipuolisuuden

kannalta oli kuitenkin tärkeätä sisällyttää yksilölajejakin. Tässäkin haluttiin rajata lajit sisätiloissa pelattaviin ja suosittuihin lajeihin, jonka takia päädyttiin seuraaviin: sulkapallo, tennis ja pöytätennis. Mahdollisuuksien mukaan halutaan vielä lisäksi tutustua yksittäisinä kertoina eri lajeihin ja miten niitä ohjataan. Lisäksi opiskelijoilla on mahdollisuus järjestää erilaisia kilpailuja, liikunta ja urheilutapahtumia muidenkin lajien parissa kuin mitä heille opetuksena tarjotaan. Tämä tekee Urheilulinjan sisällöstä entistäkin monipuolisemman.

Liikuntataitojen oppimisessa on kolme eri vaihetta: kognitiivinen, assosiativinen ja automaatiovaihe. Kognitiivinen on alkuvaihe, assosiativinen on harjoitteluvaihe ja lopullisen oppimisen vaihe on automaatiovaihe. Vaiheiden kautta kuvataan oppijan suorituksen kehittymistä. On tärkeätä muistaa, että nämä eri vaiheet muodostavat jatkumon, jossa oppijat etenevät vähitellen harjoittelun kautta. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2000, 171.) Tämä on prosessi, jota halutaan Urheilulinjan opiskelijoiden oppivan tiedostamaan ohjauksissa.

Urheilulinjan päätavoite on kasvattaa ja kouluttaa uusia johtajia, valmentajia ja vastuunkantajia, jotka osaavat kehittää itsensä lisäksi myös ennen kaikkea toimintaan osallistuvia kokonaisvaltaisesti. Iso kysymys johon tuli vastata, on mitä kuuluu kokonaisvaltaiseen kehitykseen kristillisessä viitekehyksessä? Miten ihminen kohdataan kokonaisvaltaisesti opetuksessa ja valmennuksessa? Kristillisessä urheilutyössä tavoitteena on juurikin ihmisten kohtaaminen ja kehittäminen kokonaisvaltaisesti.

Holistisessa strategiassa oppiminen etenee kokonaisuuksista yksityiskohtiin (Kauppila 2000, 70.) Tämä strategia pidetään tulevaisuudessakin mielessä, kun Urheilulinjan opetussuunnitelmaa päivitetään. Tutkimustiedot muuttuvat ja lisääntyvät, yhteiskunnalliset rakenteet muuttuvat ja myös tavoitteet voivat kehittyä eri suuntiin. Tästä syystä tulevaisuuden kehittämisen näkökulmana on pitää opetussuunnitelmaa ajan tasalla.

Opetussuunnitelma sisältää koulutuksen arvopohjan sekä tiedolliset ja taidolliset tavoitteet joita pyritään oppimaan. (Rauste-Von Wright, Von Wright & Soini 2003, 190, 203.) Nämä sisällöt halutaan jatkossakin pitää esillä opetussuunnitelmassa, mutta tulevaisuudessa on myös hyvä pohtia, tulisiko opetussuunnitelmaan kirjoittaa laajemmin ylös minkälaista oppimista halutaan korostaa.

Alkuun pohdittiin, että opetussuunnitelman tulee olla hyvin laaja ja perusteellinen opas, jonka avulla opettajat saavat selkeän kuvan mitä yksittäisten oppituntien tulisi pitää sisällään. Tutustumalla eri opetussuunnitelmiin ja aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen, tultiin tu-

lokseen, että näin ei tarvitse olla. Urheilulinjan opetussuunnitelma onkin käytännössä tekninen opas, jossa kirjataan selkeästi ja napakasti koulutusohjelman opinnoista ja koulutuksen toteutuksesta. Tulevaisuudessa on kuitenkin hyvä pohtia, halutaanko tehdä syvempi opetussuunnitelma, jossa näkyy tarkemmin tapa toimia.

Tällä hetkellä Urheilulinjan koulutus toteutetaan Kauniaisissa, jossa on toki hyvät puitteet opetukseen ja oppilaiden majoitukseen. Tästä huolimatta toiminnan laajentamisen näkökulmasta on oleellista lähteä miettimään, miten vastaavanlaista koulutusta voidaan järjestää muillakin paikkakunnilla. Yksi konkreettinen vaihtoehto, jota olemme jo lähdetty pohtimaan, on uuden vastaavanlaisen Urheilulinjan aloittaminen Vuokatinrannassa. Vuokatinrannassa on myös hyvät opetuksen ja majoituksen puitteet. Siellä taas voitaisiin laittaa liikunnan ja urheilun painopiste vaellukseen, hiihtämiseen ja lasketteluun.

Urheilulinja on täysin uusi koulutusohjelma, jonka takia opetussuunnitelman sisällön työstäminen oli hyvin haastavaa. Urheilulinjan koulutus pohjautuu vapaan sivistystyön koulutukseen, eikä ole viralliseen tutkintoon johtava. Tämä oli lähtöasetelmana hyvin haastava tekijä. Suomi on maa, jossa arvostetaan koulutusta ja työntekoa. Urheilulinjan suunnitteluvaiheessa tämä täytyi ottaa huomioon, sillä sisältö oli tärkeä rakentaa sellaiseksi, että opiskelijat olisivat kiinnostuneita ja halukkaita olemaan lukuvuoden maksullisissa opinnoissa, joka ei johda viralliseen tutkintoon. Miksi opiskelija tulisi Urheilulinjalle opiskelemaan muiden tutkintoon johtavien opintojen tai palkallisen työn tekemisen sijasta? Sisältöä laadittaessa teimme mahdollisimman selväksi, että koulutuksessa tavoitteena on aloittaa ja laajentaa uudenlaista toimintaa, jossa kehitetään itseämme ja muita kokonaisvaltaisesti. Oli myös tärkeätä tehdä selväksi, että koulutuksen jälkeen on mahdollista hakeutua ulkomaille urheilulähetystyöhön ja kehitysyhteistyöhön tai toimia vastuunkantajana uudessa urheiluseurassa Suomessa. Sisältöä lähdettiin rakentamaan myös niin, että koulutuksen suorittaneilla opiskelijoilla on hyvät valmiudet hakeutua erityisesti liikunta-alan virallisiin tutkintoihin johtaviin koulutuksiin. Uskomus oli ja on edelleen, että kun nämä asiat saadaan pidettyä esillä ja rakennettua koulutukseen, opiskelijoita myös hakeutuu Urheilulinjalle.

Opetussuunnitelman toteutuksessa haluttiin ottaa vertauskuvaksi muita opetussuunnitelmia ja myös tutustua kirjallisuuteen, jonka perusteella pystyttiin luomaan asianmukainen, hyödyllinen ja käytännöllinen opetussuunnitelma Urheilulinjalle. Ensimmäisen Urheilulinjan lukuvuoden alettua syksyllä 2017, hyödynnettiin myös kyseisen Urheilulinjan opiskelijoiden mielipiteitä ja toiveita sisällön suhteen. Jokaisen opiskelijan kanssa järjestettiin henkilökohtainen keskusteluaika kerran syksyllä 2017 ja keväällä 2018. Keskusteluissa pyydettiin palautetta Urheilulinjan sisällöstä ja kysyttiin mitä kehittämisideoita heillä on. Lisäksi

yhdelle opiskelijalle teetettiin asiantuntija haastattelu. Toinen asiantuntija haastattelu, jota hyödynnettiin opetussuunnitelman työstämisessä, oli KRIK Finlandin varapuheenjohtaja, jolla on myös käytännön kokemusta urheilulähetystyöstä Mongoliassa. Merkittävää palautteiden ja haastattelujen kautta oli huomata, kuinka merkittävänä asiana Urheilulinjan koulutusta pidetään. Kokonaisvaltaisena ihmisenä kehittymistä pidetään todella tärkeänä asiana. Usko on kova sen suhteen, että toiminnan laajentuessa ja ihmisten kuulla Urheilulinjasta enemmän ja tarkemmin, myös opiskelijamäärät kasvavat tulevaisuudessa. On tavallaan ihmeellistä, että vastaavanlaista koulutusta ei ole toteutettu aikaisemmin, jonka takia on korkea aika, että Urheilulinjan kaltainen koulutusohjelma saatiin aikaiseksi.

Opetussuunnitelmaa laatiessa oli tärkeitä pitää prosessissa mukana henkilöitä, jotka katsoivat asiaa eri näkökulmista. Esimerkiksi rehtorit katsoivat, että varmasti kaikki lain ja koulun mukaiset vaatimukset tulivat esille. KRIK Finland ohjausryhmän henkilöt taas osasivat antaa tärkeän mielipiteensä sen suhteen mitä kaikkea opetuksen tulisi pitää sisällään. Kahdesta eri syystä tuli pohdittua kannattaako opiskelijoiden mielipiteitä ottaa suoraan huomioon opetussuunnitelman laatimisessa. Ensimmäinen syy oli koska opiskelijoina heillä on eri rooli kuin opettajilla. Pystyvätkö he näkemään asiaa laajemmin antaakseen arvokasta lisäystä sisällön suhteen? Toiseksi, harvalla on entuudestaan tarpeeksi syvällistä kokemusta kristillisestä urheilutyöstä tai uuden seuratoiminnan kehittämisestä. Onko opiskelijoilla näiden kehittämiseen tietoa ja taitoa annettavana? Tarkemmin pohdittua asiaa tuli selväksi, että opiskelijoiden avoimet mielipiteet ovat kullannarvoisia. Juuri heillä on se käytännön kokemus, minkälaista on olla Urheilulinjalla. Moni on myös tullut Urheilulinjalle kehittämään ja aloittamaan uutta toimintaa. Tästä syystä oli todella tärkeitä, että heidän mielipiteitä, ajatuksia, visioita ja toiveita huomioitiin hyvinkin tarkasti.

Opetussuunnitelmaa voidaan hyödyntää myös markkinoinnissa. Varsinkin näin alkuvaiheessa on erittäin tärkeitä saada tietoa eteenpäin siitä mitä Urheilulinja on ja mitä se tarjoaa. Harvalla ihmisellä tässä vaiheessa on vielä käsitystä edellä mainituista asioista. Lisäämällä opetussuunnitelma verkkosivuillemme tai jakamalla avoimesti muutoin, antaa ihmisille hyvän mahdollisuuden rauhassa tutustua Urheilulinjan opintojen sisältöön, opetusmenetelmiin, tavoitteisiin ja muihin käytännöllisiin asioihin.

Opetussuunnitelmia tulee aina kehittää ja pitää ajan tasalla. Opetussuunnitelman olemassaolo on kuitenkin hyvin tärkeitä. On selvää ja oikeutettua päätellä, että tämän opetussuunnitelman tekeminen syksystä 2018 alkavia opintoja varten oli hyödyllistä ja tarpeellista. Opetussuunnitelma antaa hyvän suuntaviivan siihen, miten Urheilulinjan opetusta tu-

lee toteuttaa, mitä sen tulee sisältää ja mitkä ovat koulutuksen tavoitteet. Opetussuunnitelmaa lukemalla ja hyödyntämällä, opettajat pystyvät muokkaamaan ja kehittämään eri opetusaiheiden kokonaisuuksia sopiviksi tavoitteiden näkökulmasta.

Urheilulinjan kautta saadaan lisää koulutettuja valmentajia, johtajia ja vastuunkantajia työhön Suomessa ja ulkomailla. Tähtäimenä on parantaa toimintaan osallistuvien kokonaisvaltaista hyvinvointia, mahdollistamalla erityisesti heikossa asemassa olevien osallistumista ohjattuun urheilutoimintaan. Työn kautta varmasti edistetään erityisesti lasten ja nuorten asemaa ja mahdollisuuksia edetä elämässä niin urheilukentällä kuin sen ulkopuolellakin.

Lähteet

- Beasley, C. 8.9.2015. What is the true meaning of holistic wellbeing? Luettavissa: <https://www.linkedin.com/pulse/what-true-meaning-holistic-wellbeing-charlotte-beasley>. Luettu: 6.2.2018.
- Eteläpelto, A., Tynjälä, P. 2005. Oppiminen ja asiantuntijuus, työelämän ja koulutuksen näkökulmia. WSOY. Helsinki.
- Formin 2017a. Kehityspolitiikka ja kehitysyhteistyö. Luettavissa: <http://www.formin.fi/public/default.aspx?nodeid=49273&culture=fi-FI&contentlan=1>. Luettu: 11.12.2017.
- Formin 2017b. Suomen kehityspolitiikan tavoitteet ja periaatteet. Luettavissa: <http://www.formin.fi/public/default.aspx?nodeid=49312&contentlan=1&culture=fi-FI>. Luettu 11.12.2017.
- Haaga-Helia 2015. Valmennuksen koulutuksen (YAMK) opetussuunnitelma 2015. Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu. Vierumäki.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen, mitä merkitystä on kuperkeikalla? PS-kustannus. Jyväskylä.
- Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.
- Helsingin Sanomat. 2002. NYT-liitteen haastattelu. Helsingin Sanomat, 44.
- Hellström, M., Johnson, P., Leppilampi, A., Sahlberg, P. 2015. Yhdessä oppiminen, yhteistoiminnallisuuden käytäntö ja periaatteet. Into kustannus. Helsinki.
- Hintsa Performance 2017. Our method. Luettavissa: <https://www.hintsa.com/method/>. Luettu: 13.12.2017.
- Hirsjärvi, S. 1985. Johdatus kasvatustilfilosofiaan. Tekijät ja Kirjayhtymä Oy. Rauma.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.

- Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Järvilehto, L. 2014. Hauskan oppimisen vallankumous. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Kaipainen, P. 2008. Oppimiskäsityksistä sopiviin menetelmiin. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Jyväskylä. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20098/jamk_1205827182_7.pdf?sequence=1. Luettu 30.4.2018.
- Kauppila, R. 2000. Opi ja opeta tehokkaasti. PS-kustannus. Jyväskylä.
- KRIK Finland 2017a. Kristillisen urheiluseuran säännöt. KRIK Finland ry. Lahti.
- KRIK Finland 2017b. Ydinarvot. KRIK Finland ry. Lahti.
- Kylväjä 2017. Urheilulähetystyo. Luettavissa: <https://www.kylvaja.fi/tyomme/urheilulahetystyo>. Luettu 12.12.2017.
- Liike 2017a. Liikunnan kehitysyhteistyö. Luettavissa: <https://liike.fi/liike/>. Luettu 11.12.2017.
- Liike 2017b. Liikunnan globaalikasvatus. Luettavissa: <https://liike.fi/globaalikasvatus/liikunta-vaylana-ja-valineena-globaalikasvatuksessa/>. Luettu 11.12.2017.
- Lund, P. 2002. Namikalainen kasvattaja, kouluttajan käsikirja. Suomen NMKY:n Urheiluliitto.
- Mosston, M., Ashworth, S. 2002. Teaching physical education, fifth edition. Benjamin Cummings. Kalifornia.
- Numminen, P., Laakso, L. 2008. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Kopijyvä Oy. Jyväskylä.
- Patrikainen, R. 2000. Opettajuuden laatu, ihmiskäsitys, tiedonkäsitys ja oppimiskäsitys opettajan pedagogisessa ajattelussa ja toiminnassa. PS-Kustannus Jyväskylä.
- Pruukki, L. 2008. Ilo Opettaa, tietoa, taitoja ja työkaluja. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Puolimatka, T. 2002. Opetuksen teoria, konstruktivismista realismiin. Vammala Kirjapaino Oy. Vammala.

Rauste-Von Wright, M., Von Wright, J., Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. WS Bookwell Oy. Juva.

Salakari, H. 2007. Taitojen opetus. Eduskills Consulting. Saarijärvi.

Salminen, L. 19.12.2017. Urheilulinjan opiskelija. KRIK Finland Urheilulinja. Haastattelu. Kauniainen.

Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2017. Usein kysytyjä kysymyksiä lähetystyöstä ja kansainvälisestä vastuusta. Luettavissa: <https://evl.fi/maailmalla/lahetys/usein-kysytyt>. Luettu 12.12.2017.

Säljö, R. 2001. Oppimiskäytännöt, sosiokulttuurinen näkökulma. WS Bookwell Oy. Juva.

Uusikylä, K., Atjonen, P. 2007. Didaktiikan perusteet. WSOY. Helsinki.

Van Wyk, C. 23.2.2016. Seven dimensions of holistic wellbeing. Luettavissa: <http://www.networkofwellbeing.org/index.php/blog/post/seven-dimensions-of-holistic-well-being>. Luettu: 6.2.2018.

Vähäsarja, J. 13.12.2017. Varapuheenjohtaja. KRIK Finland ry. Haastattelu. Espoo.

Vuorinen, I. 1993. Tuhat tapaa opettaa. Vammalan kirjapaino Oy. Naantali.

Yrjönsuuri, R., Yrjönsuuri, Y. 2003. Opiskelu, oppiminen, osaaminen. Oy Kotkan Kirjapaino Ab. Hamina.

Liitteet

Liite 1. Ohjauksessa huomioitavia erityispiirteitä; 6-19-vuotiaat

Ikäkausi	Fyysinen kehitys	Sosiaalinen ja tunne-elämän kehitys	Älyllinen ja moraalinen kehitys
6-10	-5 v perusliikuntamuodot -hermoston kypsyminen: koordinaatiovalmiudet monimutkaisiin liikkeisiin kehittyvät vielä -vartalon mittasuhteet samat kuin aikuisella -loppuvaiheessa murrosiän aloittava hormonitoiminta käynnistyy	-sukupuoliroolit vahvistuvat – eriytyneet kaveriporukat -vanhempien tilalle uusia auktoriteetteja; opettaja, valmentaja, kaverit -vertaisryhmä tärkeä -tunne-elämässä tärkeitä on oman arvon ymmärtäminen, epäonnistumista seuraa alemmuuden tunne -oma ryhmä tärkeä ja hyvä, muut tuomitaan -leikki vielä tärkeää	-6 v: intuitiivinen ajattelu; omat ajatukset ainoat oikeat, ajattelussa maagisia piirteitä, ei ymmärrä kääntyneisyyttä -7 v-12 v: ajattelu perustuu konkreetteihin kokemuksiin, minä-keskeisyys vähenee, looginen päättely -oikea ja paha määritetty rangaistusten mukaan, totteleminen tärkeää
10-13	-tytöillä voimakas pituuskasvu -murrosiän merkit näkyviin yleisesti -kehon eri osat kasvavat ero tahdilla -lihasvoimassa ja nopeudessa ei vielä merkittäviä eroja tyttöjen ja poikien välillä	-vertaisryhmän merkitys kasvaa edelleen -ryhmillä omat säännöt, aikuisiin ei tukeuduta -halutaan olla yksi joukosta hinnalla millä hyvänsä, pelätään hylätyksi tulemista	-12 v. eteenpäin aikuisen ajattelun taso; ajattelu ei enää kiinni omassa kokemuksissa, hyvävät ongelmanratkaisutaidot -oikea ja väärä määritetty oman edun ja mielihyvän mukaan; vaihdon moraalit, osalla jo

		-ensimmäiset seurustelusuhteet	lain ja järjestyksen moraali
13-16	-tyttöillä pituuskasvu päättyy -pojilla voimakas pituuskasvu pojilla lihasvoima ja nopeus kasvavat huomattavasti -murrosikä päättyy	-muuttunut keho asettaa suuria haasteita itsensä hyväksymiselle ja tunne-elämälle -kotoa irrottautuminen, siipien kokeilu, ehdottomuus -vertaisryhmä tärkeämpi kuin omat vanhemmat -oman yksilöllisen identiteetin rakentaminen -kaveriporukat eivät erotu enää tarkasti sukupuolen mukaan -vanhemmat ja idolit tärkeitä	-ajattelu kehittynyt edelleen; useamman näkökulman huomiointi, tieteellinen ajattelu -periaatteellinen moraali; säännöt ovat suhteellisia, omat sisäistetyn moraali-periaatteet, joihin on vahvat perustelut
16-19	-poikien pituuskasvu päättyy -fyysiset valmiudet lähellä aikuisen taso	-henkinen irtiotto vanhemmista ja muista idoleista; ei enää idealisointia -vakavammat seurustelusuhteet ja niiden käsittely	-omat aatteet ja arvomaailman muodostaminen tärkeää

Taulukko. Ohjauksessa huomioitavia erityispiirteitä; 6-19-vuotiaat (Lund 2002)

Liite 2. Eri työtapojen tarkastelua opetus-oppimisprosessin ja oppiaineen suhteen

Työtavat	Oppiaine, tehtävä, liikunta-suoritus	Tehtävän selitys	Oppilaan suorituksen havainnointi	Oppilaan suorituksen ohjaus ja palautteen anto
Komentotyylinen opetus (A)	opettajan antaa samat tehtävät kaikille oppilaille	opettaja selittää (ja näyttää) tehtävän	oppilaat tekevät suorituksia opettajan komennossa, opettaja tarkkailee	opettaja ohjaa ja antaa palautetta
Tehtäväopetus (B)	opettaja antaa tehtävät eri suorituspaikoille	opettaja selittää tehtävät ja voi käyttää myös ns. tehtäväkortteja	oppilas tekee liikunta-suorituksia, joita opettaja havainnoi	"
Pariopetus (C)	"	" tehtäväkorteissa myös suorituksen arviointikriteerit	pari havainnoi toisen oppilaan suorituksia	pari ohjaa ja antaa palautetta toiselle oppilaalle em. arviointikriteerien pohjalta
Itsearviointi (D)	"	"	oppilas havainnoi omaa suoritustaan	oppilas arvioi omaa suoritustaan em. arviointikriteerien pohjalta
Eriytyvä opetus (E)	opettaja antaa eritasoisia tehtäviä	opettaja selittää tehtävät	oppilas arvioi omia suorituksia suhteessa tavoitetasoonsa ja sen perusteella voi valita helpomman tai vaikeamman suoritusasteen seuraavalla suoritusasteella	
Ohjattu oivaltaminen (F)	opettaja antaa tehtävän, johon oppilaat etsivät oikeaa ratkaisua	opettaja, havainnoi, tekee kysymyksiä, ja antaa vihjeitä vaihe vaiheelta ratkaisun löytämiseksi, samalla hän antaa välitöntä palautetta		
Ongelman ratkaisu (G)	opettaja antaa tehtävän, ongelman, johon oppilaat etsivät oikeaa ratkaisua	oppilas etsii itsenäisesti oikeaa ratkaisua		oppilas ja opettaja yhdessä arvioivat ratkaisua
Erilaisten ratkaisujen tuottaminen (H)	opettaja antaa tehtävän, ongelman, johon oppilaat tuottavat erilaisia ratkaisuja	opettaja havainnoi ja antaa tarvittaessa tukea erilaisten ratkaisujen tuottamisessa		oppilas arvioi omia ratkaisujaan, myös opettaja voi osallistua tähän arviointiin
Yksilöllinen ohjelma (I)	oppilas suunnittelee oman ohjelmansa opettajan antaman teeman puitteissa	oppilas suorittaa ohjelmaansa ja arvioi suorituksiaan opettaja tukee, ohjaa ja antaa palautetta tarvittaessa		
Yksilöllinen opetus-ohjelma (J)	oppilas suunnittelee oman ohjelmansa	oppilas suunnittelee myös millä työtavalla ohjelma toteutetaan	opettaja ohjaa ja antaa palautetta tarvittaessa	
Itseopetus (K)	oppilas on päävastuussa tehtävän valinnasta ja koko opetus-oppimisprosessista opettaja tukee tarvittaessa ja varmistaa että kaikki näkökohdat on otettu huomioon			

Kuva. Eri työtapojen tarkastelua opetus-oppimisprosessin ja oppiaineen suhteen. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 135.)

Liite 3. KRIK Finland ry:n urheilulinjan opetussuunnitelma



KRIK Finland ry:n urheilulinjan opetussuunnitelma

Johdanto

Urheilulinja on sisällöltään ja laadultaan ensimmäinen Suomessa. Urheilulinjan kautta halutaan kouluttaa uusia johtajia, valmentajia ja vastuunkantajia KRIK Finlandin toimintaan Suomessa. Tavoitteena on myös Urheilulinjan kautta saada uusia koulutettuja valmentajia, johtajia ja vastuunkantajia lähtemään eri puolille maailmaa urheilulähetystyöhön ja/tai liikunnan ja urheilun kautta tehtävään kehitysyhteistyöhön. KRIK Finland on keväällä 2017 toimintansa aloittanut urheiluseura. Urheilulinja toimii tärkeässä roolissa koko toiminnan kehittämisessä, sillä sen kautta saadaan lisää työntekijöitä ja vastuunkantajia.

Urheilulinja toteutetaan kokopäivä opiskeluna Suomen Raamattuopistolla Kauniaisissa. Opinnot kestävät yhden lukuvuoden (38 opintoviikkoa) ja ovat vapaan sivistystyöhön kuuluvaa koulutusta. Koulutus tarjoaa mahdollisuuden oppia tuntemaan ja kokemaan mitä ja minkälaista on kristillinen urheilutyö, jossa kehitetään pelaajia ja osallistujia kokonaisvaltaisesti kristillisessä viitekehyksessä valmentamisen ja johtamisen kautta. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittymiseen kristillisessä viitekehyksessä kuuluu fyysinen, sosiaalinen, henkinen ja hengellinen kehitys. Pääkohderyhmä kristillisessä urheilutyössä on sosiaalisesti heikossa asemassa olevat. Kristillistä urheilutyötä tehdään eri tasoisten ja ikäisten liikkujien ja urheilijoiden parissa Suomessa ja ulkomailla.

Urheilulinja antaa opiskelijoille valmiuden toimia johtajina, valmentajina ja vastuunkantajina KRIK Finlandin toiminnassa Suomessa, hakeutua urheilulähetystyöhön ja kehitysyhteistyöhön ulkomaille, sekä eri liikunta-alan koulutuksiin Suomessa. Urheilulinja tarjoaa mahdollisuuden kasvaa ja kehittää itseään kokonaisvaltaisena urheilijana, johtajana ja/tai valmentajana. Osana opintoja, opiskelijoilla on mahdollisuus jatkaa aktiivista valmentamista ja/tai pelaamista. Koulutuksessa tehdään yhteistyötä muiden urheiluseurojen, järjestöjen, seurakuntien ja koulujen kanssa.

Koulutuksen toteutuksen pedagoginen näkökulma on opiskelijälähtöinen, jossa otetaan huomioon opiskelijoiden lähtötasot, tiedot ja taidot. Opetusmenetelmiä vaihdellaan monipuolisesti, joka edesauttaa opiskelijoiden tasapuolista oppimisen mahdollisuutta. Suunnittelutyö on tärkeä osa koulutusta. Suunnittelussa otetaan huomioon yhteiset tavoitteet KRIK Finlandin kehittämisessä ja oman roolin löytämisessä KRIK Finlandissa ja/tai urheilulähetystyössä tai kehitysyhteistyössä ulkomailla. Koulutusta integroidaan käytännön toteutuksissa yhdessä seurakuntien, koulujen ja muiden kristillisten järjestöjen kanssa. Koulutuksen pääkohderyhmänä on nuoret aikuiset, sekä miehet että naiset. Alaikärajaa on 15, yläikärajaa ei ole.

Tämä opetussuunnitelma kertoo Urheilulinjan opinnoista syksystä 2018 alkaen. Suunnitelma on tehty koulutusohjelman opiskelijoille, opettajille ja muulle henkilöstölle. Opiskelijat, opettajat, koulutusjohto ja muu henkilöstö sitoutuvat noudattamaan tätä opetussuunnitelmaa. Opetussuunnitelma auttaa opettajia saavuttamaan Urheilulinjan tavoitteita oppilähtöisen oppimisen kautta niin, että oppilaat saavuttavat koulutuksen tuottaman osaamisen.

Opetussuunnitelma sisältää seuraavat osat:

1. KRIK Finland ry:n urheilulinjan opinnot
 - 1.1 Opintojen tavoite ja koulutuksen tuottama osaaminen
 - 1.2 Opintojen rakenne ja laajuus
 - 1.3 Koulutukseen kuuluvien opintojen kuvaus
 - 1.4 Hakuprosessi
 - 1.5 Opintojen maksut

2. Koulutuksen toteutus
 - 2.1 Opiskelu kokopäivä opiskelumenetelmänä
 - 2.2 Opetusmenetelmät
 - 2.3 Opintojen osapuolten roolit
 - 2.4 Arviointi
 - 2.5 Opintojen ohjaus

1 KRIK Finland ry:n urheilulinjan opinnot

1.1 Opintojen tavoite ja koulutuksen tuottama osaaminen

Opintojen kolme päätavoitetta ovat seuraavat:

Kouluttaa: Koulutamme ymmärtämään mitä ja minkälaista on kristillinen urheilutyö.

Varustaa: Varustamme toimimaan johtajina ja valmentajina liikunnan ja urheilun parissa.

Lähetää: Haluamme rohkaista ja tukea jokaista omalla paikkakunnallaan olemaan vastuunkantajana liikunnan ja urheilun parissa tehtävässä työssä Suomessa ja ulkomailla, tarjoten KRIK Finlandin verkosto tukea.

Haluamme kouluttaa vastuullisia, organisoituja ja arvoihimme sitoutuneita johtajia. Koulutuksessa on kristillinen arvoperusta, johon kuuluu lähimmäisen rakkaus, oikeudenmukaisuus, keskinäinen kunnioitus, ilo, vapaus, ylpeys ja selkeys. Opinnot suoritettuaan opiskelijalla on valmiudet toimia KRIK Finlandin valmentajana, johtajana ja/tai vastuunkantajana. Lisäksi opiskelijalla on valmiudet hakeutua ulkomailla tehtävään urheilulähetystyöhön ja kehitysyhteistyöhön tai hakeutua eri liikunta-alan koulutuksiin.

Urheilulinjalla koulutetaan opiskelijat kehittämään muita kokonaisvaltaisesti kristillisessä viitekehyksessä. Tähän kuuluu fyysinen, sosiaalinen, henkinen ja hengellinen kehitys. Koulutuksen pohjana ovat vapaan sivistystyöhön perustuvat periaatteet, jotka ovat yksilöiden persoonallisuuden monipuolista kehittymistä ja kykyä toimia yhteisössä, edistää kansanvaltaisuuden, tasa-arvon ja monipuolisuuden toteutumista suomalaisessa yhteiskunnassa.

Koulutuskohtainen erikoisosaaminen sisältää:

- Valmiudet toimia johtajana, valmentajana ja/tai vastuunkantajana liikunnan ja urheilun parissa tehtävässä työssä
- Valmiudet hakeutua ulkomailla tehtävään urheilulähetystyöhön ja kehitysyhteistyöhön
- Valmiudet hakeutua eri liikunta-alan koulutuksiin
- Hyvät yksilö- ja joukkuevalmennuksen vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaidot
- Käytännön valmennus- ja urheiluosaamisen tiedot ja taidot sekä valmiudet niiden jatkuvaan kehittämiseen erityisesti seuraavien lajien parissa: Jalkapallo, salibandy, koripallo, lentopallo, käsipallo, sulkapallo, pöytätennis ja tennis. Mahdollisuuksien

mukaan tutustutaan yksittäisinä kertoina myös muihin lajeihin ja miten niitä ohjataan.

- Lähetystyön ja kehitysyhteistyön tuntemus
- Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tuntemus kristillisessä viitekehyksessä

Opinnot tukevat opiskelijan kokonaisvaltaista kehittymistä. Opintoja muokataan henkilökohtaisesti niin, että valmennustyö tai oman lajin ammattimainen harjoittelu on mahdollista myös opintojen aikana. Opintojen jälkeen opiskelijoille annetaan todistus Urheilulinjan suorittamisesta. Todistuksessa mainitaan myös suoritettut opintoviikot.

1.2 Opintojen rakenne ja laajuus

Urheilulinjan opinnot ovat vapaan sivistystyön piiriin kuuluvaa koulutusta, jossa opiskellaan liikuntaa, urheilua, valmentamista, johtamista, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittämistä kristillisessä viitekehyksessä ja elämäntaitoja. Urheilulinja on kristillisen kansanopiston lukuvuoden kestävä opintolinja, jonka laajuus on 38 opintoviikkoa. Näistä viikoista kaksi on etäopetusta ja loput lähiopetusta. Etäopetusviikot ovat etelän syys- ja talvilomaviikot.

Opinnot rakentuvat seuraavasti alla olevan kaavion mukaisesti. Opintoviikot eivät toteudu peräkkäin, vaan jaoteltuna läpi koko lukuvuoden.

Opinnot	Opinto- viikot
Johtajuus	10
Liikunta ja urheilu	14
Liikunnanohjaus ja valmennus	3
Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittäminen kristillisessä viitekehyksessä	8
Lähetystyö ja kehitysyhteistyö	1,5
Elämäntaitoja	1
Ohjausta	0,5
Yhteensä	38

1.3 Koulutukseen kuuluvien opintojen kuvaus

Johtajuus (10 ov)

Näissä opinnoissa käsitellään, millainen on hyvä johtaja, valmentaja ja/tai vastuunkantaja. Erilaisiin johtajan ja valmentajan ominaisuuksiin perehdytään tarkemmin. Opinnoissa käydään läpi, miten johtajan, valmentajan ja vastuunkantajien tulisi toimia eri tilanteissa joita he kohtaavat liikunta ja urheilumaailmassa. Lisäksi opinnoissa paneudutaan tärkeisiin tietoihin ja taitoihin, jotka johtajan, valmentajan ja vastuunkantajan tulisi hallita, mm. ensiapu, urheilupsykologia, terveellinen ruokavalio ja lihashuolto. Nämä opinnot toteutetaan luokahuoneopetuksena.

Liikunta ja urheilu (14 ov)

Näissä opinnoissa tutustutaan eri yksilö- ja joukkuelajeihin pelaamisen, oman valmennuksen ja Urheilulinjan tarjoaman ohjauksen kautta. Lajeihin kuuluu mm. jalkapallo, salibandy, koripallo, lentopallo, käsipallo, tennis, pöytätennis ja sulkapallo. Mahdollisuuksien mukaan tutustutaan yksittäisinä kertoina eri lajeihin ja miten niitä ohjataan. Opiskelijalla on mahdollisuus korvata näitä yhteisiä opintoja kokonaan tai osittain oman lajinsa parissa, jossa hän pelaa, kilpailee tai valmentaa. Erikseen korvattavista opinnoista oman lajin parissa sovitaan aina erikseen etukäteen. Nämä opinnot toteutetaan eri ulko ja sisäliikunta-paikoissa.

Liikunnanohjaus ja valmennus (4 ov)

Näissä opinnoissa laitetaan opittuja asioita käytäntöön järjestämällä ja pitämällä erilaisia liikunta ja urheilutapahtumia keskenämme ja/tai yhteistyössä koulujen, seurakuntien ja eri järjestöjen kanssa. Tapahtumissa toimitaan valmentajina ja johtajina.

Keskenämme tapahtuvat liikunta ja urheilutapahtumat sisältävät erilaisia kilpailuja, jotka opiskelijat itse suunnittelevat ja pitävät. Nämä tapahtumat eivät ole avoimia ulkopuolisille, vaan niissä on tarkoitus harjoitella johtamista ja valmentamista Urheilulinjan opiskelijoiden kesken. Liikunta ja urheilutapahtumat jotka järjestetään yhteistyössä koulujen, seurakuntien ja eri järjestöjen kanssa ovat avoimia ulkopuolisille. Yhdessä yhteistyötahon kanssa päätetään kohderyhmä. Tapahtumat eivät ole sidottuna yhteen paikkakuntaan vaan voivat toteutua missä päin Suomea tahansa, mahdollisuuksien mukaan myös ulkomailla. Tapahtumat järjestetään sisä- tai ulkoliikuntapaikoissa.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi kristillisessä viitekehyksessä (7 ov)

Näissä opinnoissa perehdytään siihen mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi kristillisessä viitekehyksessä ja miten voidaan kehittää itseämme ja muita kokonaisvaltaisesti. Opetus toteutetaan luokkahuoneopetuksena.

Lähetystyö ja kehitysyhteistyö (1,5 ov)

Näissä opinnoissa käsitellään mitä lähetystyö ja kehitysyhteistyö ovat ja minkälaista lähetystyötä ja kehitysyhteistyötä tehdään ympäri maailmaa. Opetus toteutetaan luokkahuoneopetuksena.

Elämäntaitoja (1 ov)

Näissä opinnoissa opitaan tuntemaan itseään paremmin yksilö ja ryhmätehtävien kautta. Opinnoissa pohditaan omia vahvuuksia ja heikkouksia ja suunnitellaan yhdessä opettajien ja muiden opiskelijoiden tuella omaa tulevaisuuden uraa töissä tai opiskeluissa. Opetus toteutetaan luokkahuoneopetuksena.

Ohjausta (0,5 ov)

Näissä opinnoissa tarjotaan henkilökohtaista ohjausta opintoihin liittyen, työ ja/tai opiskelu uran suunnittelussa sekä eri elämäntilanteiden hallinnassa. Opinnot suoritetaan luokkahuoneopetuksena henkilökohtaisten keskustelujen kautta.

1.4 Hakuprosessi

Valinta tehdään hakulomakkeiden ja haastattelun perusteella. Sähköinen hakulomake löytyy osoitteesta <https://sro.fi/raamattuopisto/opiskelemaan/urheilulinja/haku>. Hakulomakkeen lisäksi hakijaa pyydetään lähettämään sähköpostitse liitte viimeisimmästä koulutodistuksesta. Todistuksen voi lähettää osoitteeseen info@sro.fi. Samasta nettiosoitteesta voi myös ladata paperisen hakulomakkeen, jonka voi tulostaa, täyttää ja lähettää postitse osoitteeseen Suomen Raamattuopisto / Urheilulinja, PL 15, 02701 Kauniainen. Liitteet voi myös lähettää postitse samaan osoitteeseen. Hakijan haastattelu voidaan suorittaa Suomen Raamattuopistolla Kauniaisissa tai puhelimitse. Urheilulinjalle voi hakea milloin tahansa vuoden aikana. Uudet opiskelijat voivat aloittaa syksyllä tai keväällä. Saapuneet hakemukset pyritään käsittelemään mahdollisimman nopeasti.

Lisätietoa hakemuksiin liittyen saa puhelimitse numerosta 09 5123 910 tai sähköpostitse info@sro.fi. Puheluihin vastataan arkisin klo 9-16 välisenä aikana.

1.5 Opintojen maksut

Opinnot maksavat 368€ kuukaudessa. Hinta sisältää opetuksen ja täysihoidon 2-3 hengen huoneessa. Yhden hengen huoneita on saatavilla rajoitetusti 80 euroa kuukaudessa lisämaksulla. Huoneet ovat Suomen Raamattuopiston kahdessa omassa asuntolassa, jotka sijaitsevat Kauniaisissa osoitteessa Helsingintie 10. Maksuihin saattaa tulla muutoksia uuden lukuvuoden alkaessa.

Mikäli ei majoitu asuntolassa, opinnot maksavat 295€ kuukaudessa. Tämä hinta sisältää opetuksen, lounaan ja päiväkahvit. Etelän syysloma ja talvilomaviikkojen ajaksi täytyy luopua huoneesta. Lisäksi lukuvuoden aikana on ennalta määräämätön määrä viikonloppuja, jolloin huoneet täytyy luovuttaa. Luovutuksia tapahtuu silloin, kun Raamattuopistolla on ohjelmaa, johon tarvitaan eri paikkakunnilta saapuvia osallistujia varten majoitusta. Luovutukset tapahtuvat perjantaisin ennen klo 12 ja huoneen saa takaisin käyttöön sunnuntaina klo 18 jälkeen.

Opintoihin on mahdollista hakea Kelan toisen asteen opintotukea (opintoraha, asumislisä, opintolaina), työmarkkinatukea, aikuisopintorahaa ja opintoseteleitä.

2 Koulutuksen toteutus

2.1 Opiskelu kokopäivä opiskelumenetelmänä

Opetus toteutuu enimmäkseen Suomen Raamattuopistolla Kauniaisissa sekä eri liikuntapaikoissa Kauniaisissa ja Espoossa. Raamattuopistolla on oma asuntola ja ruokala. Opisto sijouttuu hyvien liikenneyhteyksien päähän aivan Kauniaisten juna-aseman vieressä. Opisto sijaitsee Kauniaisissa osoitteessa Helsingintie 10. Oppilaat voivat itse päättää asuvatko opiston asuntolassa vai ei. Lähiopetusta tarjotaan vähintään 25 tuntia viikossa. Opinnot järjestetään luokahuoneissa, sekä Kauniaisten ja Espoon eri liikuntapaikoissa. Liikunta ja urheilutapahtumia voidaan järjestää missä päin Suomea tahansa, myös ulkomailla mahdollisuuksien mukaan. Opinnot toteutetaan pääsääntöisesti maanantaista perjantaihin klo 8.30-16.30 välisenä aikana. Opetukseen kuuluu myös etätehtäviä lukuvuoden kahtena etäviikkona, vähintään yksi viikko Vuokatissa sekä muutamia liikunta ja urheilutapahtumia, joita järjestetään iltaisin tai viikonloppuisin.

2.2 Opetusmenetelmät

Osallistuva luento-opetus, eri yksilö ja joukkuelajien pelaaminen ja osallistuva ohjaus, pienryhmät, etätehtävät, yksilötehtävät, ryhmätehtävät ja käytännössä tekeminen. Oppilaille on mahdollisuus suorittaa työssäoppimista yhteistyössä urheiluseurojen ja eri järjestöjen kanssa. Tukeakseen ammattimaista pelaamista, kilpailemista ja/tai valmentajista oppilaille luodaan henkilökohtainen oppimissuunnitelma, joka mahdollistaa tämän opintojen aikana.

Opetuksessa otetaan huomioon opiskelijoiden tieto- ja taitotaso eri urheilulajien parissa. Haluamme, että oppilaat kehittävät omia ihmissuhdetaitoja, valmentamisen ja johtamisen taitoja, urheiluosaamista oman lajinsa parissa sekä opetukseen sisältyvissä joukkue ja yksilölajeissa. Opiskelujen aikana oppilaat pääsevät käytännössä harjoittamaan opittuja asioita. Tavoitteena on, että oppilaat oppivat toimimaan johtajina ja valmentajina, jotka kohtaavat ja kehittävät muita kokonaisvaltaisesti.

Verkostoituminen on olennainen osa opintoja. Joidenkin kohdalla opinnot toimivat väylänä kristilliseen urheilutyöhön Suomessa, urheilulähetystyöhön tai kehitysyhteistyöhön ulkomaille tai liikunnan ja urheilun aktiiviseen harrastustoimintaan. Joidenkin kohdalla Urheilulinja voi toimia väylänä työhön liikunnan ja urheilun parissa muidenkin kuin KRIK Finlandin toiminnassa, joidenkin kohdalla väylänä liikunta-alan ammatillisiin opintoihin, kun taas joidenkin kohdalla tukena omassa ammattimaisessa pelaamisessa,

kilpailemisessa tai valmentamisessa. Yhteistyötä tehdään seurakuntien, järjestöjen, koulujen ja eri urheiluseurojen kanssa.

2.3 Opintojen osapuolten roolit

Opiskelijan rooli on nähdä opiskelut mahdollisuutena kasvaa kokonaisvaltaisena ihmisenä. Opiskelijoille tarjotaan mahdollisuus kehittää itseään johtajana, valmentajana, ohjaajana, pelaajana, kilpailijana ja/tai urheilijana sekä myös kokonaisvaltaisesti kristillisessä viitekehyksessä ja ikuisena oppijana. Opiskelijan rooli on kasvaa itseohjautuvaksi ja vastuuntuntoiseksi ihmiseksi, joka on motivoitunut kehittämään itseään opinnoissa ja sen ulkopuolella.

Yhteistyötahojen, kuten urheiluseurojen, koulujen ja seurakuntien rooleina on toimia oppimisprosessin mahdollistajana tarjoten työssäoppimisen mahdollisuuksia. Näissä opiskelijat pääsevät laittamaan opittuja asioita käytäntöön ja yhteistyötahot pääsevät myös sitä kautta lisäämään tai parantamaan omaa liikunta ja urheilutoimintaa. On myös tilanteita, kun yhteistyötaho, esimerkiksi urheiluseura, on aktiivisen harjoittelun ja kilpailemisen mahdollistajana.

Opettajan rooli on suunnitella, mahdollistaa ja ohjata opiskelua. Opettajan rooli on myös toimia motivoijana ja asiantuntijana. Opettajan täytyy ottaa huomioon opiskelijoiden oppimistyylit sekä myös liikunnalliset ja urheilulliset lähtötasot. Opettaja ohjaa oppilaita yhteistyössä opiskelijoiden ja eri yhteistyötahojen kanssa.

2.4 Arviointi

Numeroarviointia ei anneta vaan kehitystä seurataan henkilökohtaisten kehityskeskustelujen kautta. Kehityskeskustelua järjestetään jokaisen oppilaan kanssa kerran syksyllä ja kerran keväällä.

2.5 Opintojen ohjaus

Ohjauksen tavoitteena on tukea opiskelijan kokonaisvaltaista kasvua ihmisenä. Ohjausta annetaan aina kun opiskelija on sen tarpeessa. Ohjausta ei anneta pelkästään opintoihin liittyen, vaan myös arkisissa asioissa. Näin opiskelijan kasvua ja itsensä tuntemista voidaan kehittää parhaiten. Kaikkien opiskelijoiden kanssa käydään kahden keskiä keskustelua.

telut vähintään kaksi kertaa vuodessa, ainakin kerran syksyllä ja kerran keväällä. Keskusteluissa käydään läpi oppilaan sen hetkistä elämäntilannetta, tavoitteita opinnoissa, erityistarpeita ja toiveita, sekä tulevaisuuden tavoitteita.

Opiskeluja tuetaan myös Suomen Raamattuopiston kirjastopalvelun avulla. Kirjastosta löytyy liikuntaan ja urheiluun liittyvää kirjallisuutta. Lisäksi opintoihin liittyvää aineistoa jaetaan sähköpostin ja/tai whatsappin välityksellä. Lähiopetuksen lisäksi whatsappin välityksellä on myös mahdollista osallistua keskusteluihin opintojen ajankohtaisiin asioihin liittyen.

Liite 1 kuvastaa kaksi esimerkkiviikkoa syyslukukaudelta. Liite 2 kuvastaa kaksi esimerkkiviikkoa kevätlukukaudelta.

Liite 1. Kaksi esimerkkiviikkoa syyslukukaudelta.

Urheilulinja

Esimerkkiviikko syyslukukaudelta

Maanantai

- 8.45 Yhteinen lähtö liikuntapaikalle.
- 9.30-10.30 Urheilua
- 12.00-13.00 Lounas
- 13.00-14.30 Koko Opiston yhteinen luento
- 14.30-14.45 Päiväkahvit
- 15.00-16.30 Lajikohtaista infoa

Tiistai

- 8.45 Yhteinen lähtö liikuntapaikalle.
- 9.30-11.00 Urheilua
- 12.00-13.00 Lounas
- 13.30-14.45 Oppitunti johtajuudesta
- 14.45 Päiväkahvit

Keskiviikko

- 08.30 Yhteinen lähtö liikuntapaikalle.
- 9.00-11.00 Urheilua
- 12.00-12.30 Lounas
- 13.00-14.30 Luento lähetystyöstä
- 14.30-14.45 Päiväkahvit
- 15.00-16.30 Valmistelutyötä

Torstai

- 08.45-9.45 Yhteinen juoksulenkki lähimaastossa
- 10.30-11.45 Oppitunti johtajuudesta
- 10.45-12.00 Avoimien ovien luennot
- 13.00-14.30 Oppitunti johtajuudesta
- 14.30-15.00 Päiväkahvit
- 15.00-16.00 Lajikohtaista infoa

Perjantai

9.10 Lähtö liikuntapaikalle

9.30-11.00 Urheilua

12.00-12.30 Lounas

13.00-14.30 Oppitunti johtajuudesta

14.30-14.45 Päiväkahvit

Urheilulinja

Toinen esimerkkiviikko syyslukukaudelta. Urheilutapahtumaviikko.

Maanantai

- 9.00 Alkuinfoa päivän kilpailuista
- 9.30-11.30 Kilpailu #1
- 12.00-13.00 Lounas
- 13.00-14.30 Kilpailu #2
- 14.30-14.45 Päiväkahvit
- 15.00-16.30 Kilpailu #3

Tiistai

- 9.00 Alkuinfoa päivän kilpailuista
- 9.30-11.30 Kilpailu #4
- 12.00-13.00 Lounas
- 13.00-14.30 Kilpailu #5
- 14.30-14.45 Päiväkahvit
- 15.00-16.30 Kilpailu #6

Keskiviikko

- 9.00 Alkuinfoa päivän kilpailuista
- 9.30-11.30 Kilpailu #7
- 12.00-13.00 Lounas
- 13.00-14.30 Kilpailu #8
- 14.30-14.45 Päiväkahvit
- 15.00-16.30 Kilpailu #9

Torstai

- 9.00 Alkuinfoa päivän kilpailuista
- 9.30-11.30 Kilpailu #10
- 12.00-13.00 Lounas
- 13.00-14.30 Kilpailu #11
- 14.30-14.45 Päiväkahvit

15.00-16.30 Kilpailu #12

Perjantai

8.45 Lähtö liikuntapaikalle

9.30-11.00 Urheilua

12.00-12.30 Lounas

13.00-14.30 Palautteenanto viikon kilpailuista

14.30-14.45 Päiväkahvit

Liite 2. Kaksi esimerkkiviikkoa kevätlukukaudelta

Urheilulinja

Esimerkkiviikko kevätlukukaudelta.

Maanantai

- 8.45 Yhteinen lähtö liikuntapaikalle
- 9.30-10.30 Urheilulinjalaisen ohjausvuoro
- 12.00-13.00 Lounas
- 13.00-14.30 Koko Opiston yhteinen luento
- 14.30-14.45 Päiväkahvit

Liikuntakerho yhteistyössä Kauniaisten kunnan kanssa Kasavuoren koululla klo 16-17

Tiistai

- 9.10 Tavataan Kaunialan Sairaalan liikuntasalissa
- 9.30-11.00 Urheilulinjalaisen ohjausvuoro
- 12.00-12.30 Lounas
- 13.00-14.30 Oppitunti johtajuudesta
- 14.45-16.00 Oppitunti: Lajikohtaista infoa

Keskiviikko

- 8.30 Yhteinen lähtö liikuntapaikalle
- 9.00-11.00 Urheilua
- 12.00-12.30 Lounas
- 13.00-14.30 Oppitunti: Itsensä kehittäminen
- 14.30-14.45 Päiväkahvit

Torstai

- 8.45-10.00 Yhteinen juoksulenkki lähimaastossa
- 10.30-12.00 Avoimien ovien luennot
- 13.00-14.30 Oppitunti johtajuudesta
- 14.30-14.45 Päiväkahvit

14.45-16.00 Oppitunti johtajuudesta

Perjantai

8.45 Yhteinen lähtö liikuntapaikalle

9.30-11.00 Urheilulinjalaisen ohjausvuoro

12.00-12.30 Lounas

13.00-14.30 Oppitunti: Viikon yhteinen päätös

14.30-14.45 Päiväkahvit

Urheilulinja

Toinen esimerkkiviikko kevätlukukaudelta. Urheilutapahtumaviikko.

Maanantai

- 8.45 Yhteinen lähtö liikuntapaikalle
- 9.30-10.30 Urheilulinjalaisen ohjausvuoro
- 12.00-13.00 Lounas
- 13.00-14.30 Koko Opiston yhteinen luento
- 14.30-14.45 Päiväkahvit

Liikuntakerho yhteistyössä Kauniaisten kunnan kanssa Kasavuoren koululla klo 16-17

Tiistai

- 9.00 Alkuinfoa päivän tapahtumasta
- 9.30-16.30 Ryhmä #1 vastaa päivän urheilusta eri puolilla pääkaupunkiseutua. Lounaseväät mukaan.

Keskiviikko

- 9.00 Alkuinfoa päivän tapahtumasta
- 9.30-16.30 Ryhmä #2 vastaa päivän urheilusta eri puolilla pääkaupunkiseutua. Lounaseväät mukaan.

Torstai

- 9.00 Alkuinfoa päivän tapahtumasta
- 9.30-16.30 Ryhmä #3 vastaa päivän urheilusta eri puolilla pääkaupunkiseutua. Lounaseväät mukaan.

Perjantai

- 8.45 Yhteinen lähtö liikuntapaikalle
- 9.30-11.00 Urheilua
- 12.00-12.30 Lounas
- 13.00-14.30 Oppitunti: Palautteenanto viikon tapahtumista (Opetustila 1)