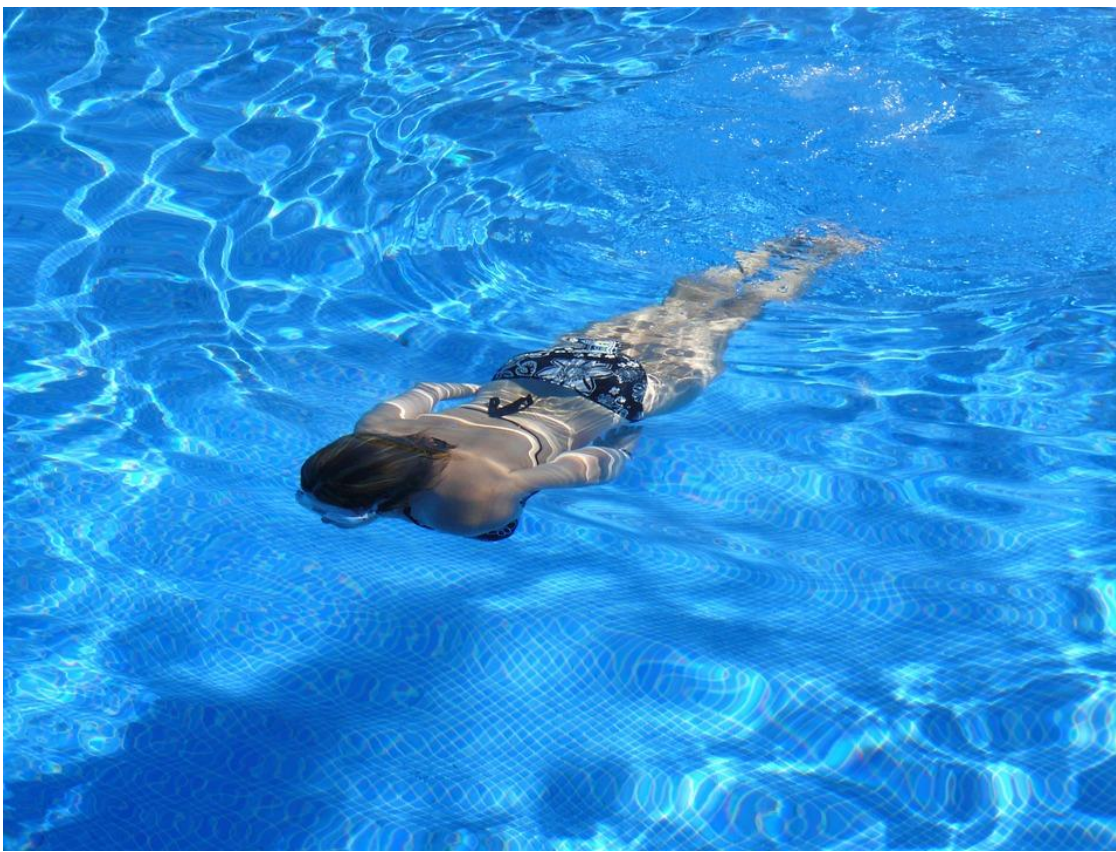


Roosa Nuorala

Maahanmuuttajanaisten uimakoulun järjestäminen



Liikunnanohjaaja

Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutus

Syksy 2018



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tiivistelmä

Tekijä: Roosa Nuorala

Työn nimi: Maahanmuuttajanaisten uimakoulun järjestäminen

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus

Asiasanat: maahanmuuttaja, maahanmuuttajanaisten liikunta, uimataito, uimakoulun järjestäminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida uimakoulu maahanmuuttajanaistille. Tavoitteena oli tehdä toimiva uimakoulu, jota toimeksiantaja Kainuun Opisto voi tulevaisuudessa hyödyntää. Uimakoulun tavoitteena oli parantaa osallistujien uimataitoja ja luoda heille pohja uimataidon kehittymiselle.

Kainuun Opisto tarjoaa perusopetusta ja erilaisia koulutuksia. Opisto on suunnattu kaikille, mutta nykyisin suurin osa siellä opiskelevista on maahanmuuttajia. Toimeksiantajalla oli tarve uimakoululle, koska monet opiskelijat olivat toivoneet uimakoulua. Työn avulla pystyttiin vastaamaan toimeksiantajan tarpeisiin ja samalla kehittämään heidän toimintaansa.

Työ oli toiminnallinen opinnäytetyö eli siinä yhdistyivät teorian tieto ja käytännön tekeminen. Työssä käytetty teorian tieto käsitteli maahanmuuttajien liikuntaa, uimataitoa ja uimakoulua. Uimakoulu on suunniteltu teorian tiedon avulla ja sen toteutus on kuvattu vaihe vaiheelta. Uimakoulun suunnittelussa on otettu kohderyhmä mahdollisimman hyvin huomioon ja harjoitteet on suunniteltu heille sopiviksi.

Uimakouluun osallistui kymmenen maahanmuuttajanaista, joista suurin osa oli muslimeja. Kaikkien osallistujien uimataidot kehittyivät. He saivat mahdollisuuden tutustua uimahallien käytänteisiin ja pääsivät harrastamaan liikuntaa uudessa ympäristössä. Työn tuotteena syntyi uimakoulun tuntisuunnitelmat, joiden avulla uusien uimakoulujen toteutus onnistuu helposti.

Abstract

Author: Roosa Nuorala

Title of the Publication: Swimming school for female immigrants

Degree Title: Sport Instructor, Bachelor of Sports

Keywords: immigrant, physical activities, swimming skills, swimming school

The purpose of the thesis was to arrange a swimming school for female immigrants. The aim of the thesis was to set up a functioning swimming school. The goal of the swimming school was to improve the participants' swimming skills and to create a foundation for the development of swimming skills.

The thesis was commissioned by a local supplementary education provider, Kainuun Opisto. Kainuun Opisto offers basic education and different courses. It is open to everybody but most of their students are immigrants. The aim of the college was to investigate how to arrange a swimming school for female immigrants and to acquire a swimming school that they could use in the future.

The thesis was a functional thesis linking theory and practice. The theory part examined immigrants, their physical activities, swimming skills and swimming schools. The theory helped to plan the swimming school and make it suitable for the target group.

The swimming school itself consisted of four lessons. Every lesson had its own theme. The first lesson was about getting used to water as an element, the second was about diving, the third was about floating and the last was about gliding. There were ten participants and most of the participants were Muslims. The swimming school was suitable for the target group and all the participants learned something.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat.....	2
2.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	2
2.2	Toimeksiantaja	2
2.3	Tarkoitus, tavoitteet ja kehittämiskysymykset	3
2.4	Projektin eteneminen.....	3
3	Maahanmuuttajanaisten liikunta	6
3.1	Muslimikulttuuri	7
3.2	Kotoutuminen	7
4	Uimakoulu	9
4.1	Uimataito	9
4.2	Uimaopetus	9
4.3	Uimakoulun järjestäminen	11
4.4	Toiminta uimahallikäynnillä	12
5	Uimakoulun toteutus	13
5.1	Alkukartoitus	13
5.2	Käytännön järjestelyt	16
5.3	Uimakoulun sisältö	17
5.4	Palautekysely	20
6	Johtopäätökset.....	22
7	Pohdinta.....	24
7.1	Uimakoulun onnistuminen	24
7.2	Opinnäytetyön onnistuminen	25
7.3	Oma oppiminen.....	26
7.4	Kehitysideat	27
	Lähteet.....	28
	Liitteet	

1 Johdanto

Maahanmuuttajanaiset kuuluvat liikkumattomuuden riskiryhmään (Walseth & Fasting 2004, 123–124). Uimahallien tulisi olla kaikkien käytössä fyysisestä kunnosta, elämäntilanteesta tai kulttuuritaustasta riippumatta (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. 2013). Maahanmuuttajanaisten liikuntamahdollisuuksia ja etenkin musliminaisten mahdollisuuksia käydä uimassa tulisi kehittää, jotta tämä riskiryhmä ei kasvaisi. Halusin järjestää maahanmuuttajanaيسille mahdollisuuden päästä harrastamaan liikuntaa ja opettelemaan uimataitoja.

Opinnäytetyöni aiheena on maahanmuuttajanaisten uimakoulun järjestäminen. Valitsin kyseisen aiheen, koska minua kiinnostaa maahanmuuttajien liikunta ja harrastaminen. Aihe on ajankohtainen, koska maahanmuuttajien määrä on lisääntynyt viime vuosien aikana (Väestöliitto 2018).

Kohderyhmäksi rajautui maahanmuuttajanaiset, koska heidän on vaikea päästä uimaan uskonnollisten ja kulttuurillisten syiden takia (Fagerlund & Maijala 2011, 25–26). Koska halukkaita uimakouluun oli paljon, päädyin valitsemaan osallistujiksi sellaisia maahanmuuttajanaisia, joilla ei ollut ollenkaan uimataitoa. Oli tärkeää, että he pääsivät osallistumaan uimakouluun, koska heillä ei ole aikaisemmin ollut mahdollisuutta opetella uimataitoa.

Työni tarkoituksena on luoda uimakoulu maahanmuuttajanaيسille. Tavoitteena on kehittää osallistujien uimataitoja. Yleisesti tavoitteenani oli oppia uutta maahanmuuttajien liikunnasta ja uimakoulun järjestämisestä. Tavoitteenani oli oppia yhdistämään teorian tieto ja käytännön tekeminen ja lisäksi kehittyä uimaopettajana.

Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Kainuun Opisto. Toimeksiantaja selvittää, kuinka uimakoulun järjestäminen maahanmuuttajanaيسille onnistuu. Opinnäytetyöni on tarpeellinen, koska toimeksiantajalla oli tarve maahanmuuttajanaisten uimakoululle.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tein toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuksellisen opinnäytetyön sijaan, koska käytännön tekeminen kiinnostaa minua enemmän kuin tutkimuksen tekeminen. Lisäksi olen aina oppinut parhaiten tekemällä. Toiminnallisen opinnäytetyön avulla pystyn kehittämään itseäni ja oppimaan uusia asioita.

Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena on konkreettinen tuote, joka voi olla esimerkiksi tietopaketti, portfolio, kirja tai tapahtuma. Jotta tuote olisi hyvä, sen tulisi erottua muista samanlaisista tuotteista. Tärkeää on, että tuote on uusi, selkeä, johdonmukainen ja houkutteleva. Tuotteen tulee olla myös hyödynnettävissä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 51–53.) Opinnäytteeni lopputuloksena syntyy konkreettinen tuote, joka on uimakoulu maahanmuuttajanaishille. Toimeksiantaja saa tuotteen, jotta he voivat hyödyntää sitä tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön avulla pystyy tuomaan esille ne oman alan osa-alueet, joissa on hyvä. Aiheen tulee kiinnostaa tekijää, jotta hän olisi motivoitunut etsimään siitä lisää tietoa. (Vilkka & Airaksinen 2003, 24.) Olen aina tykännyt uimisesta ja nyt koulun aikana suoritin uimaopettajantutkinnon. Uimaopetus kiinnostaa minua ja haluan kehittyä siinä. Opinnäytetyöni avulla pystyin yhdistämään kaksi kiinnostuksen kohdettani.

2.2 Toimeksiantaja

Työn toimeksiantaja on Kainuun Opisto, joka sijaitsee Paltamossa Mieslahdessa. Kainuun Opisto on kansanopisto, joka tarjoaa perusopetusta ja erilaisia koulutuksia. Opisto on kaikille avoin, mutta tällä hetkellä suurin osa opiskelijoista on maahanmuuttajia. (Kainuun Opisto.) Kainuun Opistolla on tarvetta maahanmuuttajanaisten uimakoululle, joten kehitän Kainuun opiston toimintaa vastaamalla heidän tarpeisiinsa.

Uimakoulun järjestäminen Kainuun Opiston maahanmuuttajanaishille antaa Kainuun Opistolle mahdollisuuden ottaa selvää, kuinka pystyvät järjestämään maahanmuuttajanaishille uimakouluja tai uintikertoja. Uimakoulun järjestäminen on tärkeää toimeksiantajalle, koska he voivat vastata opiston maahanmuuttajanaisten toiveisiin.

2.3 Tarkoitus, tavoitteet ja kehittämiskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuotteistaa uimakoulu maahanmuuttajalaisille eli ensin suunnitella uimakoulu, tämän jälkeen toteuttaa se ja lopuksi vielä arvioida uimakoulun onnistumista. Tarkoituksena on selvittää asioita, joihin tulee kiinnittää erityisesti huomiota, ja sitä kautta saada tehtyä sellainen uimakoulu, joka sopisi mahdollisimman hyvin kyseiselle kohderyhmälle.

Opinnäytetyön tavoitteena on parantaa uimakouluun osallistuvien uimataitoja ja luoda heille pohja uimataidon kehittymiselle. Toimeksiantajan tavoitteena on kartoittaa, kuinka uimakoulun järjestäminen maahanmuuttajalaisille onnistuu. Tavoitteenani on oppia kehittämään ja soveltamaan tietoja ja taitoja ammattiopintoihin liittyvissä käytännön asiantuntijatehtävissä. Tavoitteenani on päästä soveltamaan jo oppimiani tietoja ja taitoja uimakoulusta eri kohderyhmälle. Lisäksi tavoitteena on oppia yhdistämään teorian tieto ja käytännön tekeminen. Liikunta-alan kompetensseihin peilaten (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus), tavoitteenani on kehittää osaamistani liikunnan asiantuntijana ja osata työskennellä itsenäisesti sekä osata työskennellä ammatillisissa työryhmissä.

Kehittämiskysymykset ovat

1. Miten toteuttaa uimakoulu maahanmuuttajalaisille?
2. Millainen uimakoulu sopii maahanmuuttajalaisille?
3. Millaiset mahdollisuudet maahanmuuttajalaisilla on kehittää uimataitoaan?

2.4 Projektin eteneminen

Käytin työssäni apuna kehittämistoiminnan konstruktivistista mallia. Kehittämistoiminnan konstruktivistiseen malliin kuuluu seitsemän vaihetta. Vaiheet ovat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstäminen, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos. (Salonen 2013, 29.)

Kehittämistoiminta alkaa aloitusvaiheesta. Aloitusvaiheessa määritellään kehittämistarve, kehittämistehtävä, toimintaympäristö, mukavana olevat toimijat sekä heidän sitoutuminen. (Salonen 2013, 27.) Opinnäytetyöni alkoi siitä, kun valitsin opinnäytetyön aiheen. Seuraavaksi tapasin toimeksiantajan. Toimeksiantajalla oli tarve uimakoululle ja he halusivat testata, kuinka uimakoulun järjestäminen toimii maahanmuuttajalaisille.

Suunnitteluvaiheeseen kuuluu kirjallisen kehittämissuunnitelman eli opinnäytetyösuunnitelman tekeminen. Suunnitelmassa tulee kuvata kehittämistoiminnan tavoitteet, kehittämistehtävät, toimintaympäristö, vaiheet, toimijat, TKI-menetelmät, materiaalit ja aineistot, dokumentointitavat sekä analyysi. (Salonen 2013, 27.) Suunnitteluvaiheessa tein opinnäytetyösuunnitelman ja esitin sen seminaarissa. Tässä vaiheessa keräsin myös teoria tietoa, mietin työni tarkoitusta, tavoitteita ja kehittämistehtäviä ja tein toteutus suunnitelman. Tämän jälkeen ohjaava opettaja ja toimeksiantaja hyväksyivät suunnitelmani, jotta pystyin siirtyä seuraavaan vaiheeseen.

Esivaiheeseen kuuluu suunnitelman läpi lukeminen. Tämä vaihe on ajallisesti lyhyt. Kun suunnitelma on hyväksytty, tekijät siirtyvät kehittämisympäristöön eli ”kentälle”. (Salonen 2013, 27–28.) Esivaiheessa luin opinnäytetyösuunnitelman läpi ja valmistauduin työstö- vaiheeseen.

Työstövaihe on tärkein vaihe suunnitteluvaiheen jälkeen. Tässä vaiheessa työskennel- lään lähes päivittäin tai viikoittain. Tässä vaiheessa konkretisoituu toimijat, TKI- menetelmät, materiaalit ja aineistot ja dokumentointitavat. (Salonen 2013, 27–28.) Työs- tövaiheessa suunnittelin uimakoulun. Suunnittelua ennen tein alkukartoituksen, jotta sain tietoa osallistujista, heidän uimataidostaan ja terveydentilasta. Kyselylomakkeen tein hyödyntäen Uimaopettajan käsikirjasta löytyvää lomaketta. Alkukartoituksen avulla selvitin osallistujien uimataidon, toiveet uimakoululta ja terveydentilan. Alkukartoituksen jälkeen suunnittelin uimakoulun alkukartoituksesta saamieni tietojen avulla. Tämän vai- heen jälkeen minulla oli tiedossa tekijöiden roolit, miten uimakoulu järjestetään, mitä tie- toa tarvitaan ja miten tuotetut materiaalit kirjataan.

Tarkistusvaiheessa arvioidaan jo syntynyttä tuotosta. Jos syntyneeseen tuotokseen pi- tää tehdä muutoksia, se palautetaan takaisin työstövaiheeseen. Jos muutokselle ei ole tarvetta, siirrytään suoraan viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 28.) Tarkistusvai- heessa tarkastin suunnittelemani uimakoulun sisällön. Tein tuotokseen muutoksia, jos oli tarvetta.

Viimeistelyvaiheessa viimeistellään tuotos sekä kehittämistoiminnan raportti (Salonen 2013, 28). Viimeistelyvaiheessa viimeistelin tuotoksen eli uimakoulun. Kävin läpi tunti- suunnitelmat ja varmistin, että asettamani tavoitteet ovat konkreettisia ja saavutettavissa olevia. Viimeistelyn jälkeen tuotos oli valmis toteutettavaksi.

Viimeinen vaihe on valmis tuotos. Tuotoksena on siis syntynyt konkreettinen tuote, malli, kuvaus, ohje, opas, kirja, esite, toimintapäivä, kansio tms. (Salonen 2013, 28.) Valmiina tuotoksena syntyi uimakoulu, jonka järjestin maahanmuuttajanaishille.

Kun sain tuotteen eli uimakoulun valmiiksi aloin keskittyä sen toteuttamiseen. Uimakoulu järjestettiin Ristijärvellä Virtaalan monitoimikeskuksessa. Uimakouluun kuului neljä opetuskertaa. Aikataulun mukaan uimakoulu järjestettiin helmikuussa 2018.

Kun uimakoulu oli toteutettu, arvioin sen onnistumista ja toimivuutta. Arvioin uimakoulun onnistumista ja toimivuutta osallistujien palautteen avulla. Lisäksi kysyin palautetta paikalla olleelta opiston henkilöltä. Palautetta kysyin palautelomakkeen avulla (Liite 3).

3 Maahanmuuttajanaisten liikunta

Maahanmuuttajalla tarkoitetaan ulkomaan kansalaista, joka on muuttanut Suomeen ja aikoo asua maassa pidempään. Maahanmuuttajalla voidaan puhekielessä tarkoittaa myös henkilöä, joka on syntynyt Suomessa, mutta hänen vanhemmat ovat muuttaneet Suomeen. Maahanmuuttajien määrä Suomessa on alkanut kasvaa vuoden 2000 jälkeen. (Väestöliitto 2018.) Suomessa oli arviolta noin 244 000 ulkomaan kansalaista vuoden 2016 lopussa. On arvioitu, että vuonna 2020 ulkomaan kansalaisten määrä Suomessa olisi noin 330 000. (Työ- ja elinkeinoministeriö.)

Osa maahanmuuttajanaisista harrastavat liikuntaa vain, jos muutkin osallistujat ja liikunnanvetäjä ovat naisia, pojilla ja miehillä ei ole pääsyä liikuntatilaan heidän ollessa siellä ja he saavat peittää vartalonsa vaatteilla kokonaan. Lisäksi maahanmuuttajanaisten liikunnan harrastamiseen vaikuttaa samat tekijät kuin suomalaisillakin naisille kuten liikunnan ajankohta eli onko heidän lapsensa hoidossa liikunnan aikaan. (Zacheus 2010.)

Maahanmuuttajille järjestetään huomattavan vähän uimakouluja. Etenkin maahanmuuttajataustaisten tyttöjen ja naisten mahdollisuuksiin harrastaa uintia, tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Esimerkiksi muslimitaustaisten tyttöjen ja naisten on vaikea käydä uimassa uskonnollisista ja kulttuurillisista syistä. Pieni ja syrjäinen uimahalli voi olla vastaus tähän ongelmaan. Joidenkin uimahallinen on mahdollista sulkea altaat niin, että vain maahanmuuttajanaiset ja -tytöt voivat käyttää altaita. (Fagerlund & Maijala 2011, 25–26.)

Myös burkiinien eli kokovartalouimapukujen salliminen uimahalleissa voisi olla vastaus tähän ongelmaan. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto, Suomen Uimaliitto ja Uimahalli- ja kylpylätekniinen yhdistys ovat tehneet suosituksen, jonka mukaan burkiinien käyttö tulisi sallia uimahalleissa. Burkiinin tulee olla tarkoitettu uimahallikäyttöön ja sen tulee olla puhdas. Uimahallit kuitenkin laativat omat sääntönsä, joten kaikissa uimahalleissa burkiinien käyttöä ei sallita. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry.)

Maahanmuuttajien liikunnan eteen on tehty erilaisia toimenpiteitä. Esimerkiksi maahanmuuttajia on kannustettu osallistumaan yleisille liikuntavuoroille ja -ryhmiin, on kysytty maahanmuuttajien toiveita ja erityistarpeita ja on toteutettu perheliikuntaa ja eri kulttuureissa suosittuja lajeja. Lisäksi on järjestetty liikuntatapahtumia, joissa on esitelty eri lajeja. (Maijala 2014, 31.)

3.1 Muslimikulttuuri

Muslimikulttuurissa naisten ja miesten roolit ovat hyvin erilaiset. Naiset ovat kotona lasten kanssa ja he vastaavat lasten kasvatuksesta. Miesten rooli on olla perheen pää ja he huolehtivat perheestään. Siisteyttä, puhtautta ja tuoksua ihannoidaan muslimikulttuurissa. Naiset käyttävät koruja ja he pitävät kasvonsa ja kätensä huoliteltuina. Muslimikulttuurissa hygieniaan liittyy sääntöjä, joita muslimit noudattavat. Näitä ovat esimerkiksi pieni pesu eli wudu ennen rukousta. (Monikulttuurinen työyhteisö.)

Koraanin mukaan muslimin tulee pukeutua säädyllisesti. Naisten tulee pukeutua niin, että koko keho peittyy. (Monikulttuurinen työyhteisö.) Maahanmuuttajanaiset ovat liikumattomuuden riskiryhmä. Musliminaiset eivät uskonnollisten ja kulttuurillisten syiden takia osallistu yleisille liikuntatuokioille. (Walseth & Fasting 2004, 123–124.)

Monet musliminaiset käyttävät huntua ja he eivät voi näyttäytyä ilman sitä. Hunnun käyttöä perustellaan Islamin uskossa Koraanista löytyvällä virkkeellä: ”Profeetta, sano puolisollesi, tyttärellesi ja uskovien vaimoille, että he panisivat vaatteen päänsä yli, jotta heidät tunnettaisiin siveiksi, eikä heitä häirittäisi” (33:59). (Räty 2002, 70–75.) Huntuja on kolmenlaisia. Burka peittää koko vartalon, niqab peittää kaiken muun paitsi silmät ja hijab peittää kaiken muun paitsi kasvot. (Monikulttuurinen työyhteisö.)

3.2 Kotoutuminen

Kotoutumista tukevat eri tahot, kuten viranomaiset, erilaiset järjestöt, työyhteisöt, naapurusto ja koulut. Kotouttaminen on moniosainen prosessi, jonka avulla maahanmuuttaja saa tietoa ja kykenee toimimaan yhteiskunnan jäsenenä. Kotoutuminen tapahtuu arkipäiväisessä vuorovaikutuksessa. (Työ- ja elinkeinoministeriö.) Kotoutumisen tavoitteena on, että maahanmuuttajat ovat osa yhteiskuntaa ja he osallistuvat työelämäänsä. Tavoitteena on saada maahanmuuttajat sopeutumaan yhteiskuntaan, mutta heillä tulee olla kuitenkin mahdollisuus säilyttää oma kielensä ja kulttuurinsa. (Räty 2002, 133–135.)

Kotoutuminen ei tapahdu hetkessä. Se vaatii sekä yhteiskunnalta sekä maahanmuuttajalta sitoutumista. Yhteiskunnan tulee osata muuttua, koska väestöstä tulee monikulttuurista. Maahanmuuttajan tulee hankkia tietoja ja taitoja, joita hän tarvitsee yhteiskunnassa ja työelämässä. Yhdenvertaisuus ja hyväksyvä ilmapiiri ovat kotoutumisen edellytyksiä. (Työ- ja elinkeinoministeriö.)

Jokaisessa kunnassa on laadittu oma kotoutumisohjelma maahanmuuttajille. Sen tekemisessä täytyy olla mukana myös maahanmuuttajia. Kotoutumisohjelmassa tulee huomioida erityisryhmät, kuten vanhukset ja lapset ja luku- ja kirjoitustaidottomat. Ohjelman avulla edistetään tasa-arvoa monella tasolla. Sukupuolten välistä tasa-arvoa ja suomalaisten ja maahanmuuttajien välistä kanssakäymistä tulisi edistää. Esimerkiksi harrastaminen luo suomalaisten ja maahanmuuttajien välille yhteyksiä. (Räty 2002, 140–141.)

Liikunnalla voi olla positiivisia vaikutuksia kotoutumiselle, mutta vaikutuksen saavuttaminen edellyttää monikulttuurillisia liikuntaryhmiä sekä maahanmuuttajanaisten liikunnan erityistarpeiden huomioon ottamista. (Zacheus 2010). Organisoidun liikunnan lisäksi maahanmuuttajien arkiliikunnan ja omaehtoisen liikunnan tukeminen on tärkeää. Maahanmuuttajien olisi hyvä oppia uimaan ja omaksua ulkoliikunta, kuten kävely, pyöräily ja talviliikuntalajit. Maahanmuuttajalla on pienempi kynnys harrastaa ei-organisoidua liikuntaa, koska tällöin liikunta tapahtuu hänen omilla ehdoillaan. (Maijala 2014, 30.)

4 Uimakoulu

4.1 Uimataito

Pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaan henkilö on uimataitoinen, jos hän puuttuaan veteen jaksaa uida yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään. Henkilö on alkeisuimataitoinen, jos hän osaa uida kymmenen metriä yhtäjaksoisesti ja osaa kastautua vedessä (Suomen Uimaopetus- ja hengenpelastusliitto ry). Usein sanotaan, että uimataito on kansalaistaito. Tämä johtuu siitä, että Suomessa on paljon luonnonvesiä, joten uimataito on tärkeää oman ja muiden turvallisuuden vuoksi. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. 2013.)

Peruskoulussa tavoitteena on, että oppilaat olisivat uimataitoisia ja vesipelastustaitoisia ennen peruskoulun päättymistä. Alakoulun uimaopetuksen tavoitteena on, että oppilas tutustuisi ensimmäisellä ja toisella luokalla vesiliikuntaa ja oppisia alkeisuimataidon. 3.–6. luokkien aikana oppilaiden tulisi oppia perusuimataito eli hänen tulisi osata liikkua vedessä ja osata pelastautua vedestä. (Suomen Uimaopetus- ja hengenpelastusliitto ry.)

4.2 Uimaopetus

Uintia voi opetella uimakouluissa. Uimakouluja tarjoaa kunnat, uimaseurat, yksityiset henkilöt ja yritykset. Uimakoulut voidaan jakaa alkeisuimakouluun ja jatkouimakouluun. Jatkouimakouluun osallistujat ovat oppineet jo uimataidon alkeet. Jatkouimakoulussa saadaan varmuutta taitoihin ja kokeillaan monipuolisesti vesiliikunnan muotoja. Erilaisia jatkouimakouluja ovat esimerkiksi tekniikkauimakoulut ja vesiliikuntakerhot. (Keskinen ym. 2016, 47–50.)

Alkeisuimakoulussa olisi hyvä olla vähintään 10 opetuskertaa, mutta yleensä koulujen uimaopetus toteutetaan tiiviinä muutaman viikon jaksona. Opetus on tehokkainta silloin, kun uimakoulu toteutetaan tiiviinä jaksona. Toisinaan selkeisiin jaksoihin jaoteltu uimakoulu toimii parhaiten. (Keskinen ym. 2016, 48.)

Alkeisuimaopetus jaetaan neljään päävaiheeseen ja kunkin päävaiheen alla on välivaiheita. Ensimmäinen päävaihe on veteen totuttautuminen, toinen kastautuminen, kolmas kelluminen ja neljäs liukuminen. Ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu mahdollisten vesi-

pelkojen voittaminen, veden vastuksen ja kantavuuden kokeilu ja hengityksen pidättäminen sekä puhaltaminen veteen. Toiseen vaiheeseen kuuluu veden alle meneminen, veden alla silmien pitäminen auki ja liukuminen veden pinnan alla. Kolmanteen vaiheeseen kuuluu jalkojen irrottaminen pohjasta, vaaka-asentoon tottuminen, selinkellunta, päinkellunta ja meneminen kellunta-asentoon. Neljänteen vaiheeseen kuuluu virtaviivaisen asennon harjoittelu ja virtaviivaisesti eteneminen. (Keskinen ym. 2016, 49, 62–68.)

Alkeisuimaopetus voidaan jakaa myös viiteen vaiheeseen, jotka ovat veteen totuttautuminen, kastautuminen, kelluminen, liukuminen ja ensimmäiset uintiliikkeet. Uinnin alkeisopetus on uimaan oppimisen perusta ja sen tärkein vaihe. (Opetushallitus 2013.)

Uimakoulujen lisäksi uintia opetetaan peruskoulussa, koska uimaopetus kuuluu liikunnan opetussuunnitelmaan. Suositus olisi, että uimaopetusta olisi 6–10 tuntia jokaisella luokka-asteella. Opetus painottuu suurimmaksi osaksi toiselle, kolmannelle ja neljännelle luokille. (Keskinen ym. 2016, 51–54.) Uinnin osa-alueiden opetus voidaan jakaa eri luokka-asteille. Alkeisopetusta opetetaan yleisimmin ensimmäisellä ja toisella luokilla. Uinnin alkeisopetuksen tulee tapahtua osallistujien ehdoilla. (Opetushallitus 2013.)

Kolmannella ja neljännellä luokilla harjoitellaan selkäuintia ja myyräuintia. Myyräuintia opetetaan sen takia, koska sen opittua on helpompia siirtyä harjoittelemaan krooliuintia. Lisäksi tämän ikäisten lasten kanssa harjoitellaan reunahyppyjä. Viidennellä ja kuudennella luokilla aletaan harjoitella rintauintia, krooliuintia ja sukeltamista pohjaan. Seitsemännellä, kahdeksannella ja yhdeksännellä luokilla harjoitellaan hengenpelastusta esimerkiksi vesipelastuskilpailun avulla. Toisen asteen opiskelijat harjoittelevat lisää hengenpelastusta ja harjoittelevat eri uimatyylejä. (Opetushallitus 2013.)

Uimaopetus voidaan jakaa myös teemoittain. Esiopetuksessa teemana on tutustuminen ja painopisteenä ovat leikit ja pelit. Ensimmäisellä luokalla teemana on uskaltaminen ja tällöin veteen totutellaan erilaisten kelluntojen, liukujen, vesileikkien ja pinnan alle painautumisen avulla. Toisella luokalla teemana on pinnalla pysyminen ja alkeisuimataito. Painopisteenä ovat uintitekniikkojen alkeet. Kolmannella luokalla teemana on eteneminen ja tällöin keskitytään erityisesti selkäkrooliin. (Keskinen ym. 2016, 54.)

Neljännellä luokalla teemana on taitojen kehittäminen ja perusuimataito. Tällöin harjoitellaan erityisesti rintauintia, mutta myös sukelluksia, hyppyjä ja turvallisuutta vedessä. Myös viidennellä luokalla teemana on taitojen kehittäminen, mutta tällöin keskitytään krooliuintiin, matkauintiin ja vesipelastukseen. Kuudennella luokalla teemana on 200 metrin uinti ja pelastustaidot. Tällöin keskitytään uimataidon vahvistamiseen ja vesipelastustaitoihin. Yläasteella teemana on pelastuminen ja pelastaminen. Myös tällöin kes-

kitytään oman uimataidon vahvistamiseen ja vesipelastukseen. (Keskinen ym. 2016, 54.)

4.3 Uimakoulun järjestäminen

Opetuksen suunnitteluun kuuluu viisi osa-aluetta. Suunnittelu alkaa alkukartoituksella ja sen jälkeen selvitetään opetuksen tavoitteet. Seuraavaksi suunnitellaan tuntien sisältö ja valitaan opetusmenetelmät. Lopuksi mietitään, kuinka oppimista arvioidaan. Lisäksi suunniteltaessa kannattaa laatia jaksosuunnitelma, joka auttaa pääsemään tavoitteeseen. (Keskinen ym. 2016, 80.)

Alkukartoituksessa selvitetään osallistujien taitotaso, iät, ryhmän koko ja opetuskertojen lukumäärä. Uimakoulujaksolle tehdään suunnitelma ja mietitään tuntien tavoitteet ja sisällöt. Opetusmenetelmien valinnalla tarkoitetaan sitä, että valitaan opetustyyli, työskentelymuodot ja harjoitteet. Yleisimmin käytettyjä opetustyyliä ovat komentotyyli, harjoitustyyli, vuorovaikutustyyli, itsearviointityyli, yksilölliset tehtävät, ohjattu oivaltaminen ja erilaisten ratkaisujen tuottaminen. Eri työskentelymuotoja ovat yksin työskentely, pari työskentely ja ryhmätyöskentely. Harjoitteet tulee valita sen mukaan, että ne palvelevat tavoitteita. (Keskinen ym. 2016, 40–41, 80–81.)

Suunnittelussa tulee huomioida kohderyhmä. Maahanmuuttajien kanssa työskentelevien tulee huomioida kohderyhmän kulttuurista ja kulttuurin erityispiirteet. Hänellä tulee olla myös kyky kohdata maahanmuuttajat ja hänen tulee osata kommunikoida kohderyhmän kanssa kielivaikeuksista huolimatta. (Räty 2002, 210.)

Uimakoulua järjestettäessä tulee varata opetustila, huolehtia turvallisuudesta ja viihtyvyydestä. Turvallisuutta lisää turvallisuusrutiinit kuten nimenhuuto ennen jälkeen uimakoulun ja harjoitteet sopivassa syvyydessä suhteessa osallistujien taitotasoon. (Keskinen ym. 2016.)

Uintitunti rakentuu viidestä osasta. Ensimmäinen osa on valmistautumisosa, jossa koonnutaan altaan reunalle ja aloitetaan tunti kertomalla yleisiä ohjeita. Sitten valmistaudutaan vesiosuuteen ja kerrotaan tietoa tunnista eli mitä tehdään ja mikä on tunnin tavoite. Seuraavaksi on kertausosa, jossa kerrataan aikaisemmin opittuja taitoja. Tämän jälkeen on opetus- ja harjoitusosa, jossa opetellaan uusia taitoja. Sitten on kertausosa, jossa kerrataan opittuja taitoja esimerkiksi pelien avulla. Viimeisenä on tunnin lopetus eli

päättösosa, jossa kysytään palautetta ja annetaan tietoa seuraavasta kerrasta. (Keskinen ym. 2016, 84–85.)

4.4 Toiminta uimahallikäynnillä

Vesi saattaa olla maahanmuuttajille uusi elementti, eivätkä he tunne uimahallien toimintatapoja. Lisäksi alastomana tai vähissä vaatteissa oleminen muiden edessä voi olla epämukavaa tai kiellettyä. Suihkukäytänteet ja uimahallissa oikein toimiminen on kuitenkin hyvä oppia, koska uimataito on myös maahanmuuttajille elintärkeä taito. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry.)

Suomen Uimaopetus- ja hengenpelastusliitto ry eli SUH on julkaissut Tule uimahalliin! -oppaan. Oppaat on julkaistu yhdellätoista kielellä, joita ovat esimerkiksi suomi, ruotsi, englanti ja arabia. Opas on tarkoitettu uimahallien asiakkaille ja henkilökunnalle sekä järjestöille. Tule uimahalliin! -oppaassa on selkeät ohjeet, kuinka toimia peseytymistiloissa ja altaalla. Lisäksi oppaan tarkoituksena auttaa uimahallien henkilökuntaa työskentelemään eri kulttuureista tulevien asiakkaiden kanssa. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2013.)

Oppaassa on selkeät toimintaohjeet uimahallikäynnille. Ensimmäinen vaihe on kassa, jonne maksetaan pääsymaksu. Kassalta saa avaimen, rannekkeen tai kortin. Toinen vaihe on yleensä kulkuportin läpi kulkeminen. Kolmas vaihe on pukutilat, jossa vaatteet ja tavarat jätetään kaappiin. Kaappi lukitaan kassalta saadulla avaimella, rannekkeella tai kortilla. Neljäs vaihe on peseytyminen. Ennen altaaseen menoa tulee peseytyä huolella. Jos asiakas haluaa lisää suojaa puku- ja pesutiloissa, hän voi kysyä henkilökunnalta. Joissakin uimahalleissa on erillisiä puku- ja pesutiloja. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. 2013.)

Viides vaihe on saunassa käyminen, mutta tämä vaihe ei ole pakollinen. Saunassa käytetään istuinsuojaa, joka voi olla esimerkiksi pieni pyyhe tai kertakäyttöinen istuinsuoja. Saunaan ei saa mennä uima-asussa, mutta halutessaan saa laittaa pyyhkeen ympärilleen. Kuudes vaihe on peseytyminen myös saunan jälkeen. Seitsemäs vaihe on uima-asun pukeminen. Uima-asun tulee olla uimahallikäyttöön tarkoitettu. Kahdeksas vaihe on altaille menoa. Yhdeksäs vaihe on uimisen jälkeen peseytyminen. Kymmenes vaihe on uima-asun huuhteleminen ja puristaminen kuivaksi. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. 2013.)

5 Uimakoulun toteutus

Uimakoulu toteutettiin helmikuussa 2018. Toteutukseen kuului alkukartoituksen tekeminen, käytännön järjestelyjen tekeminen, uimakoulun sisällön suunnittelu ja palautteen kerääminen. Opetuskertoja oli helmikuun joka torstai ja jokainen kerta oli noin tunnin mittainen. Uimakoulu järjestettiin Ristijärvellä Virtaalan monitoimikeskuksella.

Monet opiston maahanmuuttajanaiset olivat toivoneet uimakoulua. Osa heistä ei osannut uida ollenkaan ja osalla oli heikko uimataito. He eivät olleet voineet kehittää uimataitojaan, koska heillä ei ole ollut juurikaan mahdollisuuksia käydä uimahalleissa uimassa. Kainuun Opisto on järjestänyt aikaisemmin maahanmuuttajanaيسille muutamia mahdollisuuksia käydä uimassa uimahallissa, mutta tämä ei ole ollut riittävää uimataidon kehittymisen kannalta. Aikaisemmin opiston maahanmuuttajanaيسilla ei ole ollut mahdollisuutta osallistua uimakouluun, joten tämä on heille ainutkertainen tilaisuus.

5.1 Alkukartoitus

Keräsin Kainuun Opistolla maahanmuuttajanaiset saamaan tilaan, jotta pystyin kertomaan heille mahdollisuudesta osallistua uimakouluun. Halukkaita uimakouluun oli kuitenkin paljon, joten päätin, että uimakouluun sai osallista vain ne naiset, jotka eivät osanneet uida. Halukkaista uimataidottomia oli kymmenen. Näille osallistujille järjestin informoidun kyselyn Kainuun Opiston tiloissa.

Kysely on yksi tapa kerätä aineistoa. Kontrolloituja kyselyitä on kahta erilaista. Toinen on informoitu kysely, jossa kyselylomakkeet henkilökohtaisesti ja kyselystä kerrotaan tarkemmin vastaajalle. Toinen muoto on henkilökohtaisesti tarkastettu kysely, joka lähetetään postitse ja kysely noudetaan ilmoitettuna ajankohtana. (Hirsjärvi, Remes & Saja-vaara 2007, 188–192.)

Valitsin alkukartoituskyselyksi informoidun kyselyn osallistujien heikon kielitaidon takia. Osallistujat pystyivät kysymään, jos jokin kohta kyselystä oli epäselvä. He myös pystyivät kertomaan, jos he eivät ymmärtäneet kysymystä. Tällöin pystyin selittämään kysymyksen toisilla sanoilla tai pyytämään joitain toista kääntämään kysymyksen heidän omalle kielelleen.

Lomakkeen laadinnalla ja kysymysten suunnittelulla on vaikutusta siihen, millaista tietoa saadaan. Tarkkoja sääntöjä kysymysten laatimiseen ei voi kuitenkaan antaa. Kysymystyyppejä on kolmenlaisia. On olemassa avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä ja asteikkoihin eli skaaloihin perustuvat kysymykset. Avoimien kysymysten avulla vastaaja saa mahdollisuuden sanoa omin sanoin, mitä hän todella ajattelee, kun taas monivalintakysymykset antavat selkeät raamit vastaukselle. (Hirsjärvi ym. 2007, 193–197.)

Alkukartoituskyselyssä oli avoimia kysymyksiä ja monivalintakysymyksiä. Uimataito oli helpointa saada selville monivalintakysymysten avulla. Osallistujat vain valitsivat kohdat, joita osasivat tehdä. Avoimien kysymysten avulla sain hyvin tietoa osallistujien toiveista.

Lomakkeen laadinnassa selvyys on erittäin tärkeää. Sellaisia kysymyksiä, joilla on kaksoismerkitys, ei kannata käyttää. Sanavalintojen tulee olla sellaisia, että vastaajat ymmärtävät ne eli ei ammattikieltä. Rajattuja kysymyksiä suositellaan enemmän kuin yleisiä kysymyksiä, koska yleiset kysymykset voivat antaa liikaa tulkinnan mahdollisuuksia. Kysymysten tulee olla lyhyitä, jotta ne on helpompi ymmärtää. Myös kysymysten määrällä ja järjestyksellä on merkitystä. Alkuun tulee kartoitustiedot kuten ikä ja sukupuoli. (Hirsjärvi ym. 2007, 197–198.)

Koska suomi ei ole osallistujien äidinkieli, oli erityisen tärkeää, että kyselylomake oli mahdollisimman selkeä. Sanavalintojen kanssa tuli olla tarkkana, jotta ei tulisi väärinymmärryksiä. Kysymykset olivat lyhyitä, mutta kuitenkin rajattua, jotta osallistujat osasivat kirjoittaa oleellisen tiedon. Kysely oli tarpeeksi lyhyt, jotta sen vastaamiseen ei mennyt kovin kauan. Lisäksi kysymysten järjestys oli selkeä. Alussa oli perustiedot, sitten kysymykset uimataidosta ja lopuksi osallistujien toiveet.

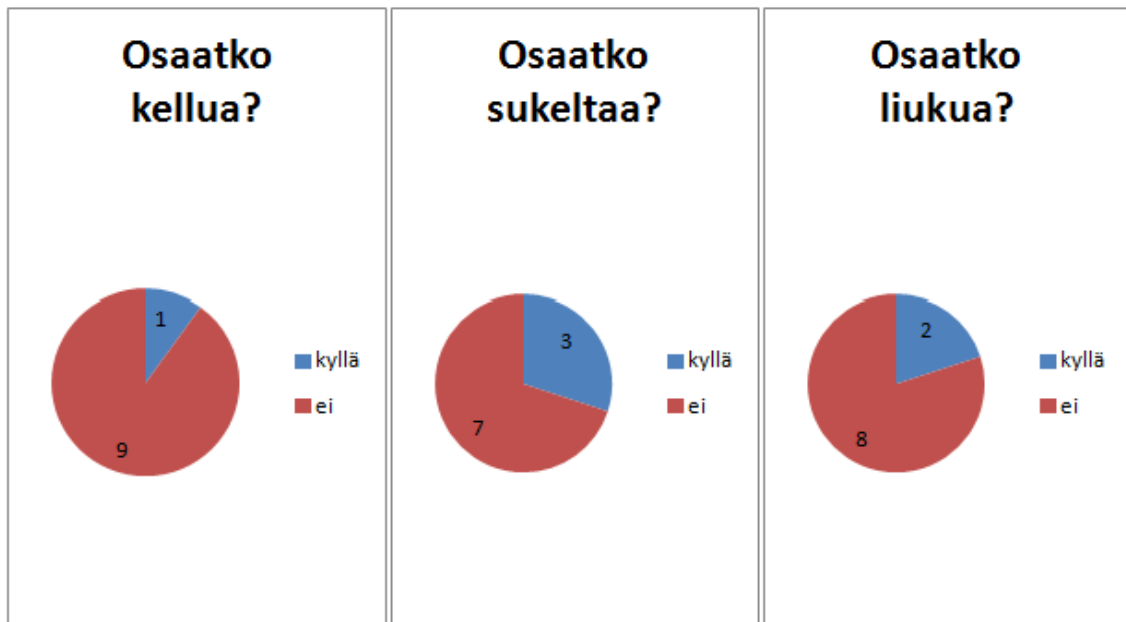
Alkukyselyn avulla selvisi, että osallistujista vain kaksi on osallistunut aikaisemmin uimakouluun (Kaavio 1). Suurin osa osallistujista ei osannut uida ollenkaan. Alkukyselyn mukaan kuusi ei osannut uida ollenkaan, kaksi osasi uida 50 metriä ja kaksi osasi uida 100 metriä tai yli (Kaavio 2). Uimakoulun alussa selvisi, että kukaan osallistujista ei osannut uida yli 5 metriä. Vastaajat eivät olleet luultavasti ymmärtäneet kysymystä. Kelluminen, sukeltaminen ja liukuminen onnistuivat vain osalta (Kaavio 3). Osallistujat toivovat oppivansa uimaan uimakoulussa. Vastaukset olivat melko suppeita, mutta sain kyselyn avulla jonkinlaisen käsityksen osallistujista.



Kuva 1. Ympyrädiagrammi osallistujien osallistumisesta aikaisempiin uimakouluihin



Kuva 2. Ympyrädiagrammi osallistujien uimataidoista



Kuva 3. Ympyrädiagrammit osallistujien kellumis-, sukeltamis-, liukumistaidoista

5.2 Käytännön järjestelyt

Uimakoulu toteutettiin Ristijärvellä Virtaalan monitoimikeskuksen terapia-altaassa, joka on 130 cm syvä. Altaalla oli uimavalvoja, joka huolehti turvallisuudesta. Uimavalvoja oli naispuolinen, jotta myös musliminaiset pystyivät osallistumaan uimakouluun. Koko allas-tila oli varattu uimakoulun käyttöön eli siellä ei ollut ketään ulkopuolisia uimavalvojaa lukuun ottamatta.

Toimeksiantaja eli Kainuun Opisto hoiti uimahallin varauksen ja vuoron maksamisen. Opisto järjesti myös osallistujille kyydin Opistolta uimahallille. Kainuun Opisto oli järjestänyt ruokailut niin, että osallistujat kerkesivät käymään syömässä ennen uimakouluun lähtemistä. Vaikka ruokailua oli aikaistettu, oli aikataulussa pysyminen hankalaa.

Uimakouluun ilmoittautui kymmenen maahanmuuttajanaista, joista kahdeksan osallistui uimakouluun. Kaikki osallistujat eivät päässeet jokaiselle kerralle mukaan. Kuusi osallistujaa oli jokaisella neljällä kerralla mukana ja loput neljä osallistuivat kolme kertaa. Osallistujien lisäksi mukana oli ohjaaja Kainuun Opistolta, mutta opetuksen järjestin yksin.

5.3 Uimakoulun sisältö

Uimakoulu koostuu neljästä yhden tunnin mittaisesta opetuskerrasta. Ihanteellinen opetuskertojen määrä SUH:n mukaan olisi 10 (Keskinen ym. 2016, 48). Järjestämäni uimakoulu on neljä kertaa toimeksiantajan toiveesta. Neljä opetuskertaa ei riittänyt siihen, että osallistujat olisivat oppineet uimaan. Osallistujat saivat hyvän pohjan uimataidon kehittymiselle ja he saivat tietoa, kuinka he voivat itsenäisesti jatkaa uinnin opettelua. Tärkeää oli siis antaa osallistujille tietoa siitä, kuinka he voivat jatkossa kehittää uimataitoaan.

UIMAKOULUN SISÄLTÖ

<p><u>1. kerta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tutustuminen - Veteen totuttautuminen - Taitotason kartoitus - Ensimmäiset uintiliikkeet - Peli 	<p><u>3. kerta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jalat irti pohjasta - Selinkellunta, päinkellunta - Alkeisselkäuinti
<p><u>2. kerta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Koirauinti - Sukeltaminen - Rentoutuminen 	<p><u>4. kerta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Liukuminen - Virtaviivainen asento - Peli - Uimataidon arviointi - Vapaata toimintaa

Kuvio 1. Uimakoulun sisältö

Ennen suihkutiloihin menoa kerroin osallistujille suihkukäytänteistä, eli ennen uimapuvun pukemista ja altaaseen menoa peseydytään suihkussa. Ennen tunnin aloitusta kerroin mitä kyseisellä opetuskerralla tehdään. Opetus oli suurimmaksi osaksi suomen kielellä ja pyrin puhumaan selkeästi. Suomen kielen lisäksi käytin myös englantia, koska yksi osallistujista puhui paremmin englantia kuin suomea.

Uimakoulu rakentui alkeisuimakoulun neljän päävaiheen mukaan. Vaiheet ovat veteen totuttautuminen, kastautuminen, kelluminen ja liukuminen (Keskinen ym. 2016. 62–68).

Ensimmäisellä kerralla totuttauduttiin veteen ja tutustuttiin veden vastukseen ja kantavuuteen ja tutustuttiin myös osallistujiin. Tunnin tavoitteena oli tottua veteen, tutustua veden vastukseen ja kantavuuteen ja osallistujien taitotason kartoitus. Osallistujat tottuivat veteen ja oppivat, että veden vastus ja kantavuus vaikuttavat uimiseen. Lisäksi sain selville osasivatko osallistujat ennestään sukeltaa, kellua, liukua ja edetä vedessä.

Veteen totuttautumiseen kuuluu veden vastukseen ja kantavuuteen tutustuminen (Opetushallitus 2013). Toisiin osallistujiin tutustuttiin nimipelin avulla. Osallistujiin tutustuminen oli tärkeää, jotta ilmapiiri olisi turvallinen ja positiivinen. Veteen totuttauduttiin liikkumalla vedessä eri tavoilla. Vedenvastukseen tutustuttiin kulkemalla allasta ympäri ja vaihtamalla suuntaa, jolloin tunnettiin kuinka vesi vastustaa liikkumista. Veden kantavuuteen tutustuttiin ottamalla kaiteesta kiinni ja irrottamalla jalat pohjasta. Kantavuuteen tutustuttiin myös laittamalla kädet rennoiksi sivuille, jolloin käsien tuli leijua vedessä.

Ensimmäiseen kertaa kuului myös osallistujien taitotason kartoitus. Kartoitin osallistujien taitotason yksinkertaisten harjoitteiden avulla. Annoin osallistujille selkeät ohjeet, että mitä täytyi tehdä ja he tekivät harjoitteet niin hyvin kuin osasivat. Harjoitteiden avulla selvitin, miten hyvin osallistujat osasivat sukeltaa, kellua, liukua ja edetä vedessä. Osallistujat eivät osanneet tehdä suurinta osaa harjoitteista, joten sain selville, että näitä asioita tulisi harjoitella uimakoulun aikana.

Ensimmäisellä kerralla harjoiteltiin koirauinnin potkua ja käsivetoja, koska osallistujat halusivat veteen tutustumisen lisäksi opetella myös uimista eteenpäin. Pelin avulla saatiin pidettyä lämpöä yllä ja pelaaminen oli myös mukavaa yhdessä tekemistä. Tunnin lopuksi kerroin seuraavan tunnin aiheen, jotta osallistujat tietäisivät mitä odottaa seuraavalta kerralta.

Toisella kerralla aiheena oli sukeltaminen. Tunnin tavoitteena oli oppia menemään veden alle ja oppia liikkumaan siellä. Osallistujat oppivat sukeltamaan ja suurin osa oppi olemaan rauhassa veden pinnan alapuolella. Lisäksi tavoitteena oli rauhallisen ilmapiirin luominen. Ilmapiiristä saatiin rauhallinen erilaisten rentoutusharjoitteiden avulla.

Aluksi tunnilla kerrattiin edellisellä kerralla opittuja asioita. Ennen sukeltamista harjoiteltiin vedessä rentoutumista. Sukeltamisen harjoittelu aloitettiin laittamalla ensin kasvot veteen ja pidättämällä hengitystä. Seuraavaksi harjoiteltiin veteen puhaltamista, koska se on tärkeää monissa uimatyyleissä. Sukellusharjoitteissa oltiin veden alla joko kokonaan tai osittain, koska se kuuluu sukeltamisen opetteluun (Opetushallitus 2013). Sukeltamisen jälkeen harjoiteltiin uudestaan rentoutumista. Rentoutusharjoitteet olivat toisella kerralla tärkeässä roolissa. Ensinnäkin sukeltaminen hengästyttää, koska hengitystä

täytyy pidättää. On siis tärkeää tasata hengitys. Toiseksi rentoutusharjoitteet auttavat rauhoittumaan. Osallistujien täytyi oppia olemaan rauhassa myös veden alla, jotta he eivät panikoisi.

Kolmannella kerralla aiheena oli kelluminen. Kellumisen opetteluun kuuluu totuttautuminen vaaka-asentoon ja opettelu luottamaan veden kantavuuteen (Opetushallitus 2013). Tunnin tavoitteena oli oppia kellumaan erilaisissa asennoissa. Kaikki osallistujat oppivat päinkellunna, mutta selinkellunna oppi vain osa.

Ennen kelluntaharjoitteita kerrattiin edellisen kerran asioita. Kysyin osallistujilta, että mitä he olivat oppineet edellisellä kerralla. Osallistujat näyttivät vuorotellen jonkun harjoitteen ja toiset tekivät sen perässä. Kellumisen harjoittelu aloitettiin yksinkertaisilla harjoitteilla. Selinkelluntaa harjoiteltiin laittamalla kelluke selän alle ja irrottamalla jalat pohjasta. Päinkelluntaa harjoiteltiin sekä kaiteen että kellukkeiden avulla. Ensin harjoiteltiin kellumista apuvälineillä, jonka jälkeen osallistuja sai halutessaan harjoitella kellumista ilman apuvälinettä. Tunnilla tehtiin myös pariharjoitteita, joissa pari avusti kellumaan selällään pitämällä kättä kelluvan selän alla. Kolmannella kerralla harjoiteltiin myös alkeisselkäuintia.

Neljännellä kerralla harjoiteltiin liukumista. Tunnin tavoitteena oli oppia liukumaan ja löytää virtaviivainen asento. Osallistujat oppivat päinliukumisen, mutta selinliukumista he eivät oppineet. Lisäksi tunnin tavoitteena oli saada osallistujat nauttimaan uimisesta ja kannustaa heitä jatkamaan uinnin opettelua. Kaikki osallistujat nauttivat uimisesta ja kaikki olivat innokkaita jatkamaan uinnin opettelua.

Liukumista harjoiteltiin ensin hakemalla oikealainen asento. Tämän jälkeen potkaistiin vauhtia seinästä ja liu`uttiin mahdollisimman virtaviivaisesti. Virtaviivaista asentoa harjoiteltiin pitämällä reunasta kiinni ja viemällä jalat taakse lähelle veden pintaa. Liukumisen opetteluun kuuluu virtaviivaisen asennon hakeminen (Opetushallitus 2013). Viimeisellä kerralla oli myös leikkimielinen kilpailu, jossa voittaja oli se, joka onnistui liukumaan pisimmälle potkaistuaan seinästä vauhtia. Kilpailuasetelman avulla yritin lisätä osallistujien motivaatiota.

Tunnin loppuun arvioin jokaisen osallistujan uimataitoa. Osallistujat uivat vuorotellen niin pitkän matkan kuin osasivat ilman apuvälineitä. Uimatyylin osallistuja sai valita vapaasti. Osa ui koirauintia ja osa alkeisselkäuintia. Osallistujat osasivat uida 6–9 metriä. Osallistujat olivat yllättyneitä siitä, kuinka pitkän matkan he olivat osanneet uida. Uimakoulun aikaisemmillä kerroilla he eivät olleet uskaltaneet uida pitkiä matkoja ilman apuvälinettä. Eteneminen on vain osa alkeisuimataidon oppimista. Myös uinnin alkeisopetuksen eri

vaiheiden oppiminen kuuluu alkeisuimataidon oppimiseen (Keskinen ym. 2016, 62). Arvioin uimakoulun aikana osallistujien oppimista. He oppivat luottamaan veteen, rentoutumaan vedessä, kastautumaan ja liukumaan. Kellumista kaikki eivät oppineet, mutta he saivat tietoonsa harjoitteita, joiden avulla kellumista voi opetella jatkossakin.

Viimeisellä kerralla kerroin osallistujille burkinista eli uimapuvusta, joka peittää koko varalon paitsi kasvot, kädet ja jalat. Burkinin ansiosta musliminaiset voivat käydä joissakin uimahalleissa yleisillä uintivuoroilla. Kehotin heitä myös kehittämään uimataitoaan uimakoulussa oppimiensa harjoitteiden avulla.

5.4 Palautekysely

Palautekyselyn pidin osallistujille viimeisen uintikerran jälkeen. He vastasivat lyhyeen kyselyyn. Palautekysely oli informoitu kysely, jotta pystyin valvomaan sitä, että ymmärsivätkö vastaajat kysymykset. Annoin vastaajille lisätietoa kysymyksistä, jos he tarvitsivat. Pidin kuitenkin huolen siitä, että ohjannut vastaajia vastaamaan tietyllä tavalla. Vastauksien täytyi tulla vastaajilta itseltään, jotta palaute oli luotettavaa.

Kyselyn pitämisen ajankohdan olisin voinut valita viisaammin. Vastaajat olivat väsyneitä uintikerran jälkeen, joten kysely olisi kannattanut pitää esimerkiksi seuraavana päivänä. Heidän oli hankala keskittyä vastaamiseen ja suomen kielen ymmärtämisessä oli vaikeuksia. Pidin kyselyn kuitenkin viimeisen kerran jälkeen, jotta mahdollisimman moni vastaisi kyselyyn. Jos kysely olisi ollut erikseen, en välttämättä olisi saanut niin montaa vastausta. Yksi osallistuja ei ollut viimeisellä uintikerralla. Toimitin hänelle kyselylomakkeen, mutta en saanut vastausta.

Palautekyselyn avulla sain tietoa uimakoulun onnistumisesta. Kysyin osallistujilta vastasiko uimakoulu heidän odotuksiaan. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että uimakoulu oli sellainen kuin he olivat odottaneetkin. He eivät osanneet kertoa tarkemmin, että miten uimakoulu vastasi heidän odotuksiaan.

Palautekyselyssä kysyin, mikä osallistujien mielestä oli mukavinta uimakoulussa ja mitä asiaa he olisivat halunneet käsiteltävän vähemmän. Osan vastaajien mielestä uimakoulussa mukavinta oli ensimmäinen uintikerta, kellumisharjoitteet ja uimaan oppiminen. Osan mielestä kaikki oli mukavaa. Kukaan vastaajista ei olisi halunnut jotain asiaa käsiteltävän vähemmän.

Vastaajien mielestä minun ohjaaminen oli erinomaista, hyvää ja osaavaa. Lisäksi palautelomakkeen muuta-kohtaan vastaajat olivat kirjoittaneet kiitokset ohjaajalle. Kysyin palautelomakkeessa myös, olivatko osallistujat oppineet uimahallin käytänteet. Kaikki vastaajat olivat oppineet. Kysyin tämän sen takia, koska halusin tietää, tiedostivatko he oppineensa käytänteet. Koska kysely oli informoitu kysely, pystyin kertomaan vastaajille mitä uimahallin käytänteiden oppimiseen kuului.

Sain tietoa myös, miten he aikovat jatkossa opetella uimaan. Osa aikoi osallistua uudestaan uimakouluun, yksi vastaajista aikoi mennä uimahalliin ja yksi aikoi opetella uimaan kaverin kanssa. Koska uimakouluun osallistuneet musliminaiset tietävät kokovartaloumapuvusta eli burkinista, he voivat käydä yleisillä uintivuoroilla sellaisissa uimahalleissa, joissa burkinin käyttö on sallittu.

6 Johtopäätökset

Tässä luvussa selitän mitä sain aikaan opinnäytetyössäni ja vastaan kehittämiskysymyksiin. Johtopäätöksiä tekeminen on tärkeää, jotta saa selville mitä opinnäytetyön avulla on saatu aikaan.

Ensimmäinen kehittämiskysymys oli, että miten toteuttaa uimakoulu maahanmuuttajaisille. Uimakoulun suunnitteleminen maahanmuuttajaisille ei poikennut suuresti muista uimakouluista. Vaikka kohderyhmä oli erilainen verrattuna esimerkiksi lapsiin, kohderyhmälle sopi samat harjoitteet kuin lapsille. Suurin ero oli uimakoulun toteutuksessa eli ohjauksessa ja uimahallissa toimimisessa. Ohjaukseen tuli kiinnittää erityisesti huomiota, koska osallistujat eivät ymmärtäneet kunnolla suomea. Ohjeiden tuli olla selkeitä ja mahdollisimman lyhyitä, jotta osallistujat ymmärsivät ne. Ohjatessa täytyi osata puhua rauhallisesti ja hitaasti. Puhekielen sanoja ei kannattanut käyttää vaan ohjauksessa täytyi käyttää selkokieltä.

Uimahallissa toimimiseen tuli kiinnittää erityisesti huomiota, koska suurin osa osallistujista oli ensimmäistä kertaa uimahallissa. He eivät tienneet alussa, miten uimahallissa tuli toimia. Heitä tuli opastaa pukutiloissa toimimisessa eli minne vaatteet jätettiin ja mitä kaikkea tuli ottaa suihkutiloihin mukaan. Suihkutiloissa heitä tuli opastaa peseytymään ennen uima-asun laittamista. Tulee kuitenkin muistaa, että kaikissa uimahallissa toimintatavat eivät ole samanlaiset.

Toinen kehittämiskysymys oli, että millainen uimakoulu sopii maahanmuuttajaisille. Jos osallistujat olivat musliminaisia, kuten tässä uimakoulussa, täytyy uimakoulu järjestää tilassa, jonne ei pääse ketään ulkopuolisia. Uimakoulussa ei saa olla liikaa osallistujia. Mielestäni kymmenen osallistujaa on maksimimäärä. Mitä vähemmän osallistujia on, sitä helpompi heitä on opettaa ja huomioida yksilöllisesti. Tämän uimakoulun uintikerroilla oli vaihtelevasti osallistujia, koska kaikki eivät päässeet joka kerralla. Yhdellä kerralla osallistujia oli vain kuusi. Tällä kerralla kehitystä tapahtui huomattavasti enemmän kuin niillä kerroilla, joilla osallistujia oli enemmän.

Kolmas kehittämiskysymys oli, että millaiset mahdollisuudet maahanmuuttajaisilla on kehittää uimataitoaan. Selvitin teoriaosuutta tehdessä maahanmuuttajien liikuntamahdollisuuksia. Yleisesti puhutaan, että maahanmuuttajat voivat osallistua samoihin liikuntaharrastuksiin kuin suomalaisetkin. Mutta usein maahanmuuttajilla voi olla liian suuri

kynnys osallistua yleisiin liikuntaryhmiin. Joten maahanmuuttajanaisilla ei ole juurikaan mahdollisuuksia kehittää uimataitoaan ilman vain heille tarkoitettuja uintivuoroja.

7 Pohdinta

Tässä luvussa pohdin opinnäytetyöni onnistumista. Pohdin uimakoulun onnistumista, koska sen onnistuminen vaikuttaa paljon koko opinnäytetyöni onnistumiseen. Lisäksi arvoin omaa kehittymistäni. Lopuksi käyn läpi kehitysideoita, joita opinnäytetyö prosessin aikana on noussut esille.

7.1 Uimakoulun onnistuminen

Uimakoulu onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Tärkeintä oli, että osallistujat tykkäsivät uimakoulusta. Positiivisen kokemuksen ansiosta he todennäköisemmin jatkavat uimista ja sen opettelua. Tuntisuunnitelmat toteutuivat pääpiirteittäin. Vain joitakin harjoitteita täytyi soveltaa, koska huomasin niiden olevan liian vaikeita osallistujien taitotasoon nähden.

Osallistujat olivat innoissaan vedestä, joten he välillä innostuivat tekemään omiaan ja poikkesivat annetuista harjoitteista. Tällöin jouduin kokoamaan ryhmän uudelleen, jotta kaikki kuuntelivat ja jatkoivat annettuja harjoitteita. Tuntien lopuksi osallistujilla oli aikaa tehdä omia harjoitteita. Osallistujamäärä oli sopiva. Koska osallistujia ei ollut yli kymmentä, pystyin hyvin huomioimaan osallistujat yksilöllisesti.

Aikaa kului paljon suihkukäytänteiden opetteluun. Ympäristö oli uusi melkein kaikille osallistujille. He tarvitsivat paljon opastusta erityisesti ensimmäisellä kerralla. Muilla kerroilla riitti pelkkä muistuttaminen suihkukäytänteistä. Naiset oppivat suihkukäytänteet hyvin.

Oman arvioinnin tueksi kannattaa kerätä kohderyhmältä palautetta. Palautteen avulla kannattaa pyrkiä saada selville onnistumiset, tuotteen käytettävyyden ja toimivuuden. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–161.) Uimakoulun onnistuminen vaikuttaa opinnäytetyön onnistumiseen. Palautekyselyn avulla pyrin saamaan selville onnistumiset ja kehittämiskohteet. Selvitin kyselyn avulla mistä he pitivät eniten ja miksi. Selvitin myös missä olisi parantamisen varaa ja miksi. Palautteen avulla pystyin vielä muokata tuotosta eli uimakoulua. Tuotos jää toimeksiantajan käyttöön, joten pyrin siihen, että tuotosta pystyy hyödyntämään myös jatkossakin. Uimakoulun onnistumista pohdin myös itse tuntien perusteella. Kirjasin joka tunnin jälkeen ylös asioita, jotka tulivat esille tunnin aikana. Esi-

merkiksi jos jokin harjoite oli liian haastava, pohdin mikä siitä teki haastavan ja miten harjoitetta voisi helpottaa.

7.2 Opinnäytetyön onnistuminen

Opinnäytetyöstä arvioidaan työn ideaa eli kuinka idea on kuvattu, millaiset ovat tavoitteet, teoreettinen viitekehys ja tietoperusta ja kohderyhmä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–161). Aiheen valinta oli haastavaa, koska tarjolla oli monia mielenkiintoisia aiheita. Mielestäni onnistuin aiheen valinnassa, koska aiheeni oli todella ajankohtainen ja tarpeellinen. Tavoitteiden asettamiseen tarvitsin ohjaavan opettajan apua. Sain tavoitteista konkreettiset avustuksella. Tavoitteiden saavuttamista oli helppo arvioida, koska ne olivat tarpeeksi selkeitä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli parantaa uimakouluun osallistuvien uimataitoja ja luoda heille pohja uimataidon kehittymiselle. Tämä tavoite saavutettiin, koska kaikki uimakouluun osallistuneet oppivat jotain. Lisäksi osallistujat saivat ohjeita, kuinka jatkaa uimisen harjoittelua tulevaisuudessa. Osallistujat eivät oppineet alkeisuimataitoa, mutta he kehittivät paljon, vaikka uimakertoja oli vain neljä. Uimaan oppimista tärkeämpää oli, että osallistujat saivat jonkunlaisen pohjan uimataidon opettelulle ja he saivat mahdollisuuden käydä uimassa.

Uimakoulussa opeteltiin vedessä etenemistä monilla eri tavoilla. Kaikki paitsi yksi oppivat uimaan noin 6–9 metriä. Kaikki osallistujat tottuivat veteen ja oppivat rentoutumaan vedessä. Aluksi he hieman arastelivat vettä, mutta viimeisellä kerralla kaikki olivat rohkeasti mukana kaikissa harjoitteissa. Veteen tottuminen loi heille hyvän pohjan uimaan oppimiselle. Kaikki oppivat sukeltamaan ja liukumaan. Suurin osa oppi kellumaan. Lisäksi osallistujat oppivat uimahallin suihkukäytänteet.

Toimeksiantajan tavoitteena oli kartoittaa, kuinka uimakoulun järjestäminen maahanmuuttajalaisille onnistuu. He saivat toimivat tuntisuunnitelmat käyttöönsä ja he voivat hyödyntää niitä tulevaisuudessa. Toimeksiantaja pääsi siis tavoitteeseensa, koska nyt he tietävät, että uimakoulun järjestäminen onnistui hyvin. Luulen, että tämä uimakoulun jälkeen toimeksiantajan on helpompaa järjestää uusia uimakouluja.

Opinnäytetyöstä arvioidaan toteutustapaa eli mitä on tehty tavoitteiden saavuttamiseksi ja miten aineistoa on kerätty. Toteutustavan arviointiin kuuluu myös käytännön järjestelyjen onnistumisen arviointi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–161.) Tavoitteiden saavut-

tamiseksi suunnittelin uimakoulun ja toteutin sen. Käytin suunnittelussa teoriaa apuna, jotta tuotoksesta tulisi mahdollisimman hyvä. Toiminnallinen osuus onnistui odotetusti. Osa käytännön järjestelyistä olisi vaatinut tarkempaa suunnittelua. Esimerkiksi uimaan olisi pitänyt pystyä lähtemään aikataulun mukaan, koska uimahallin allas oli varattuna vain tiettyyn aikaan.

Raportointia ja opinnäytetyön kieliasua arvioidaan myös eli onko työ johdonmukainen ja onko asioita käsitelty kriittisesti (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–161). Rapotin kirjoittaminen oli haastavin osuus. Tekstin kirjoittaminen ei ollut hankalaa, mutta tekstin jäsenteleminen tuotti ongelmia. Myös raportin rakenne oli haastavaa saada johdonmukaiseksi. Jouduin muuttamaan paljon tekstiosuuksien paikkoja, mutta mielestäni sain raportista toimivan kokonaisuuden.

7.3 Oma oppiminen

Käsittelen ammatillisen osaamiseni kehittymistä liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen kompetenssien avulla. Lisäksi peilaan osaamistani asettamieni tavoitteiden saavuttamisen avulla. Yhteiset kompetensseja eli työelämävalmiuksia tarkastellaan viidestä eri osa-alueesta, jotka ovat oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälistymisosaaminen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu.) Olen saavuttanut yhteiset kompetenssit eli minulla on tarvittavat valmiudet työelämään. Osaan arvioida oppimistani, osaan hankkia tietoa ja käsitellä sitä kriittisesti, kykenen ottamaan vastuuta ja osaan työskennellä ottaen erilaiset toimijat huomioon. Lisäksi osaan toimia osana työyhteisöä ja ottamaan heidän toiveensa huomioon. Osaan sopeutua hyvin muuttuviin tilanteisiin ja luoda uusia ratkaisuja. Pystyn työskentelemään tarvittaessa myös englannin kielellä.

Liikunta-alan koulutuskohtaisiin kompetensseihin kuuluu liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen, liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen ja aktiviteettimatkailuosaaminen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu.) Liikuntaosaaminen kehittyi opinnäytetyötä tehdessä. Osaan liikuntamuotojen perustiedot ja taidot ja etenkin niiden soveltamisen eri kohderyhmille. En ollut ohjannut kyseiselle kohderyhmälle aikaisemmin liikuntaa ja heidän liikunnanohjaamisesta ei ole kovin paljon tietoa, joten soveltamista täytyi tehdä paljon. Pedagoginen osaaminen kehittyi opinnäytetyön tekemisen aikana. Ohjaus- ja opetusmenetelmiä käytin monipuolisesti ja tavoitteellisesti. Ohjaustilanteiden aikana löysin ky-

seiselle kohderyhmälle sopivat ohjausmenetelmät. Kokonaisuuksien suunnittelu luonnistuu minulta hyvin. Liikunnan yhteiskuntaohjaaminen kehittyi teoriaosuutta tehdessäni.

Yhtenä tavoitteenani oli oppia kehittämään ja soveltamaan tietojani ja taitojani ammatitopintoihini liittyvissä käytännön asiantuntijatehtävissä. Pääsin hyödyntämään tietojani ja taitojani suunnitellessani ja toteuttaessa uimakoulua. Lisäsin tietämystäni maahanmuuttajien liikunnasta etsimällä teorian tietoa. Opin paljon maahanmuuttajien liikunnan ohjaamisesta ja muutenkin maahanmuuttajien kanssa työskentelystä.

Toisena tavoitteena oli päästä soveltamaan jo oppimaani tietoa ja taitoa uimakoulusta eri kohderyhmälle. Kohderyhmä ei ollut minulle kovin tuttu, joten etsin paljon tietoa heidän ohjaamisesta. Kohderyhmälle sopi melkein kaikki samat harjoitteet kuin lapsillekin, joten harjoitteita ei tarvinnut juurikaan soveltaa. Kaikkia käytännön järjestyjä täytyi soveltaa, koska uimahallit olivat kohderyhmälle uusi ympäristö.

Kolmantena tavoitteenani oli oppia yhdistämään teorian tietoa ja käytännön tekeminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tämä tavoite on melko selkeä. Ensin etsin tietoa aiheesta ja sen jälkeen teorian tiedon avulla tein käytännön osuuden. Teorian tiedon tuli olla sellaista, että se tuki käytännön tekemistä. Osasin käyttää teorian tietoa apuna uimakoulun järjestämisessä.

Tavoitteiden saavuttamisen lisäksi opin katsomaan lähteitä kriittisemmin kuin aikaisemmin. Luotettavien lähteiden löytäminen oli hankalampaa kuin kuvittelin. Lisäksi kehityin uimaopettajana. Löysin paljon uusia harjoitteita ja ohjaustaitoni kehittyivät.

7.4 Kehitysideat

Jatkossa maahanmuuttajanaisten uimakouluja tulisi järjestää yhä useammin. Uimakoulun kannattaisi olla enemmän kuin neljä kertaa, jotta aikaa jokaiselle osa-alueelle olisi tarpeeksi. Pidemmän uimakoulun avulla uimataidottomatkin oppisivat helpommin alkeisuimataidon.

Maahanmuuttajanaishille uimakoulua järjestettäessä kannattaisi selkokieleen perehtyä enemmän. Lisäksi opetustyyliin kannattaisi kiinnittää enemmän huomiota. Käyttämällä erilaisia opetustyyliä voisi saada paremmin kehitystä aikaan, koska ihmiset oppivat eritavoilla.

Lähteet

Fagerlund, E. & Maijala, H-M. 2011. Saa hengaa eri porukan kanssa. Maahanmuuttaja-taustaisten lasten ja nuorten liikuntaan osallistumisen tukeminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 248.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita.

Kainuun Opisto. Haettu 25.1.2018 osoitteesta <http://www.kainuunopisto.fi/>

Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.10.2018 <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>

Keskinen, I., Hakamäki, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J. & Panzar, T. 2016. Uimaopetuksen käsikirja. Docendo Oy. Jyväskylä.

Kansikuva. Pixabay. Haettu 20.10.2018 osoitteesta <https://pixabay.com/fi/uida-vesi-sukellus-vedenalainen-422546/>

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Haettu 25.1.2018 osoitteesta <https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opetustarjonta/Liikunnanohjaaja>

Maijala, H-M. 2014. Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla. Kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi vuosilta 2011–2013. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 290. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Monikulttuurinen työyhteisö. Haettu 8.11.2018 osoitteesta <https://estudio.edupoli.fi/moty/index.asp?id=722&kat=&sid=798&sub=Islam&title=3316>

Opetushallitus 2013. Uinnin alkeisopetus. Haettu 25.1.2018 osoitteesta https://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/uinti_ja_vesipelastus/luokat_1_2

Opetushallitus 2013. Luokat 3–4. Haettu 13.8.2018 osoitteesta https://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/uinti_ja_vesipelastus/luokat_3_4

Opetushallitus 2013. Luokat 5–6. Haettu 13.8.2018 osoitteesta https://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/uinti_ja_vesipelastus/luokat_5_6

Opetushallitus 2013. Luokat 7–9. Haettu 13.8.2018 osoitteesta https://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/uinti_ja_vesipelastus/luokat_7_9

Opetushallitus 2013. Toinen aste. Haettu 13.8.2018 osoitteesta https://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/uinti_ja_vesipelastus/toinen_aste

Räty, M. 2002. Maahanmuuttaja asiakkaana. Tammi. Tampere.

Salonen, K. 2013. Kehittämistoiminnan konstruktivinen malli. Teoksessa: Hautala, T., Ojalehto, M. & Saarinen, J. (toim.) 2013. Työelämää kehittämässä. Ammattikorkeakoulu projektimaisen kehittämisen kumppanina. Turun Ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 67.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Koululaisten uimataito. Haettu 5.2.2018 osoitteesta http://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus/koulujen_uinninopetus

Suomen Uimaopetus- Hengenpelastusliitto ry. Tule uimahalliin! -opas. Haettu 5.2.2018 osoitteesta http://www.suh.fi/oppaat_ja_vinkit/tule_uimahalliin_-_opas

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Vinkkejä uimakoulun valintaan. Haettu 5.2.2018 osoitteesta http://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus/uimakoulun_valinta

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. 2013. Tule uimahalliin! Opas uimahallien asiakkaille. Haettu 5.2.2018 osoitteesta http://www.suh.fi/files/758/Tule_uimahalliin_opas_-_asiakkaille.pdf

Työ- ja elinkeinoministeriö. Maahanmuuton ja kotoutumisen tietopaketti. Haettu 28.8.2018 osoitteesta <https://tem.fi/tietopaketti-kotoutumisesta>

Työ- ja elinkeinoministeriö. Maahanmuuttajien kotouttaminen edellyttää yhdenvertaisuutta ja yhteistyötä. Haettu 28.8.2018 osoitteesta <https://tem.fi/maahanmuuttajien-kotouttaminen>

Työ- ja elinkeinoministeriö. Mitä kotoutuminen on?. Haettu 28.8.2018 osoitteesta <https://tem.fi/mita-kotoutuminen-on->

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi. Jyväskylä.

Väestöliitto 2018. Maahanmuuttajat. Haettu 5.1.2018 osoitteesta http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/

Walseth, K. & Fasting K. 2004. Sport as a means of integrating minority women. Sport in Society 7 (1), 109–129. Haettu 5.1.2018 osoitteesta https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/41076272/sport_as_a_mean_of_integrating_women_2004.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1534947869&Signature=qXREOBRkg2ZUtQLutEWyL0DK9P8%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DSport_as_a_Means_of_Integrating_Minority.pdf

Zacheus, T. 2010. Liikunnan ja urheilun merkitys maahanmuuttajien kotoutumiselle. Kasvatus & Aika 4 (2), 203–235. Haettu 5.1.2018 osoitteesta http://www.kasvatus-ja-aika.fi/dokumentit/katsaus_zacheus_2106101953.pdf

Liitteet

TUNTISUUNNITELMA 1

AIKA: 1.2.2018 klo 16.45–17.45	PAIKKA: Virtaala (Ristijärven monitoimitalo)	OPPILAAT: Maahanmuuttajanaiset	OPETTAJA: Roosa Nuorala	
TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: Veteen totuttautuminen. Veden vastukseen ja kantavuuteen tutustuminen ja taitotason kartoittaminen PM: Tottua veteen, oppia rentoutumaan vedessä, oppia koirauinnin alkeet K: Oppia suihkukäytänteet, oppia harjoitteita SE: Toisiin tutustuminen, uinnista innostuminen				
TAVOITTEET/PERUSTELUT:	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT:	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET	AIKA:	ARVIOINTI JA PALAUTE:
K: Tietää suihkukäytänteet	Ennen allastilaan menemistä: - Suihkukäytänteet		5 min	Tietävätkö käytänteet jo entuudestaan?
K: Tietää tunnin aiheen ja tarkoituksen	Tunnin aloitus - Tunnin aiheen, sisällön ja tavoitteen kertominen	osallistujat altaassa kaiteen vieressä	5 min	Innostuvatko tunnin aiheesta?
K: Tietää toisten nimet SE: Virittäydytään tunnelmaan ja luodaan ilmapiiriä	Tutustuminen - Nimien kertominen - Nimipiiri, sanotaan jonkun nimi ja hänen tulee pyöriä ympäri ja sanoa jonkun toisen nimi ja tämä tekee samoin	altaassa piirissä niin, että kaikki näkevät toisensa	5 min	Tuntevatko toiset entuudestaan? Osallistuvatko nimipiiriin innokkaasti ja opettelevat toisten nimiä?

PM: Oppii miltä veden vastus tuntuu ja tutustuu veteen K: Oppii kuinka suunnan muutos vaikuttaa vastukseen	Veden vastukseen tutustuminen <ul style="list-style-type: none"> - kävellään ympäri allasta kaikki samaan suuntaa ja sitten vaihdetaan suuntaa - juosten sama 	kuljetaan jonossa ympäri allasta, "vaihda suuntaa" -käskystä vaihdetaan suuntaa yhtä aikaa ja mietitään miten suunnan muutos vaikuttaa liikkumiseen	3 min	Ymmärtävätkö miksi nämä harjoitteet tehdään?
PM: Osaa rentouttaa jalat/kädet K: Tietää, että veden kantavuutta hyödynnetään uimisessa	Veden kantavuuteen tutustuminen <ul style="list-style-type: none"> - Kaiteesta kiinni ja irroteetaan jalat pohjasta - laitetaan kädet alas rennoiksi ("leijuvatko" vedessä?) 	osallistujat ottavat omaa tilaa altaasta	2 min	Osaavatko rentouttaa kädet/jalat?
Kartoittaa osallistujien taitotaso	Taitotason kartoitus <ol style="list-style-type: none"> 1. Sukeltaminen <ul style="list-style-type: none"> - kasvot veteen - kokonaan veden alle - liikkuminen veden alla 2. Kelluminen <ul style="list-style-type: none"> - kaiteesta kiinni ja jalat lähelle pintaa - Selinkellunta rentona vedessä jalat irti pohjasta, voi ottaa kaiteesta kiinni tarvittaessa 3. Liukuminen <ul style="list-style-type: none"> - potkastaan vauhtia seinästä ja kasvot pinnalla 	lähdetään altaan toisesta päästä	20 min	Millainen taitotaso on? Uskaltavatko mennä pinnan alle? Onnistuuko kelluminen ilman kaiteita? Osaako olla suoraviivaisessa

<p>PM: Oppii koirauinninpotkun K: Tietää miten jalkojen tulee olla potkun aikana</p>	<p>- Potkastaan vauhtia seinästä ja kasvot vedessä 4. Uintimatka - uidaan altaan päästä päähän niin, että etenee omalla tyylillä ja omalla tasollaan</p> <p>Potkujen harjoittelu</p> <ul style="list-style-type: none"> - potkitaan pitäen kaiteesta kiinni (jalat lähellä pintaa) - kädet kelluntalaudalla pelkkien potkujen avulla eteenpäin 	<p>osallistujat lähtevät matkaan porrastetusti</p> <p>kelluntalaudat</p>	<p>10 min</p>	<p>asennossa liu`un aikana? Painaako kasvot veteen?</p> <p>Pääseekö uiden eteenpäin vai onko jalat pohjassa?</p> <p>Lähteekö liike lonkasta? Pysyykö polvet suorina?</p> <p>Pääseekö pelkkien potkujen avulla eteenpäin?</p>
<p>PM: Oppii koirauinnin käsiveton K: Tietää miten käsiveto tehdään</p>	<p>Koirauinnin käsivetojen harjoittelu</p> <ul style="list-style-type: none"> - kävellään jalat pohjassa ja tehdään käsivetoja - kelluntalauta mahan alle ja tehdään käsivetoja 	<p>kelluntalaudat (tai lötköt)</p>	<p>10 min</p>	<p>Irrottaako jalat pohjasta?</p>
<p>PM: Sykkeen nostatus, jotta ei tule kylmä K: Ymmärtää pelin säännöt</p>	<p>Oma puoli puhtaana -peli Joukkueen tavoitteena on saada kuljetettua palloja toisen joukkueen puolelle. Palloja ei saa heittää vaan niitä pidetään kädessä. Liikkumistyyli on vapaa.</p>	<p>palloja osallistujat jaetaan kahteen joukkueeseen</p>	<p>5 min</p>	<p>Innostuvatko pelistä vai haluavatko harjoitella?</p>

K: Tietää mitä seuraavalla kerralla tehdään	Tunnin lopetus - Seuraavasta tunnista kertominen		2 min	Mitä mieltä ovat tunnista? Innostuvatko seuraavan kerran aiheesta?
---	---	--	-------	--

TUNTISUUNNITELMA 2

AIKA: 8.2.2018 klo 16.45–17.45	PAIKKA: Virtaala	OPPILAAT: Maahanmuuttajanaiset	OPETTAJA: Roosa Nuorala	
TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: Sukeltaminen, tavoitteena oppia menemään veden alle ja oppia liikkumaan siellä PM: Oppia sukeltamaan ja oppia lisää koirauinnin tekniikasta K: Tietää sukeltamisen perusteet SE: Rauhallisen ilmapiirin luominen, kannustaa osallistujia sukeltamaan rohkeasti				
TAVOITTEET/PERUSTELUT:	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT:	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET	AIKA:	ARVIOINTI JA PALAUTE:
K: Tietää tunnin aiheen ja tarkoituksen	Tunnin aloitus <ul style="list-style-type: none">- Tunnin aiheen ja sisällön kertominen- Tunnin tavoitteen kertominen	Osallistujat kaiteen vieressä	5 min	Innostuvatko tunnin aiheesta?
PM: Osaa edellisen kerralla opitut asiat	Aikaisemmin opitun kertaus <ul style="list-style-type: none">- koirauinnin potku kai-	Ohjaaja näyttää potkun pinnal-	10 min	Osaavatko edellisen kerran asiat?

<p>SE: Aloitetaan tutulla asialla, jotta kaikki uskaltautuvat heti mukaan</p> <p>PM: Osata rentoutua, jotta tulevat harjoitteet voi tehdä rauhallisemmin SE: Luodaan rauhallinen ilmapiiiri</p> <p>PM: Oppia sukeltamaan ja olemaan rauhassa myös veden pinnan alapuolellakin K: Tietää miten sukellaan ja mihin sukeltamista tarvitaan uintiteknikoiden opetteluksessa SE: Tehdä mukavia harjoitteita parin kanssa ja nauttia sukeltamisesta</p>	<p>teesta kiinni pitäen</p> <ul style="list-style-type: none"> - koirauinnin käsivetoja jalat pohjassa - Koirauinnilla etenemien altaassa lötkö mahan alla <p>Rentoutuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suljetaan silmät ja hengitetään rauhallisesti, vartalo mahdollisimman rentona - Maataan kahden tai kolmen lötkön päällä selällä <p>Sukeltaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kasvot veteen - Puhaltaminen veteen - Kyykkyyn niin, että kokonaan veden alla - Liikutaan vedessä niin, että suu ja nenä ovat veden alla (esim. hie- man kyykyssä) - Sukellaan ja yritetään koskea altaan pohjaa käsillä - Sukellaan parin käsien alta, pari seisoo T-asennossa 	<p>la, jotta kaikki näkevät</p> <p>Lötkö</p> <p>Osallistujat ottavat omaa tilaa altaasta</p> <p>Kuljetaan ympäri allasta</p> <p>Pareittain</p>	<p>5 min</p> <p>20 min</p>	<p>Osaavatko olla rennosti?</p> <p>Uskaltautuvatko sukeltamaan?</p> <p>Tietävätkö omat rajansa? (mihin kykenee ja mihin ei)</p> <p>Osaavatko puhaltaa veteen?</p> <p>Liikkuvat luonnollisesti veden alla?</p> <p>Pääsevätkö koskettamaan pohjaa?</p>
---	---	--	----------------------------	--

<p>PM: Rentoudutaan, jotta hengitys tasaantuu hengityksen pidättämisestä</p> <p>SE: Uskaltaa olla rentona, kun pari liikuttaa vedessä</p> <p>K: Tietää mitä seuraavalla kerralla tehdään</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kädet kelluntalaudalla, potkien eteenpäin ja kasvot vedessä - edelliseen lisätään puhaltaminen veteen kasvosten ollessa vedessä - Sukelletaan uimalasit päässä <p>Rentoutuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toinen parista makaa lötköjen päällä ja toinen pari kuljettaa ympäri alasta <p>Tunnin lopetus</p> <ul style="list-style-type: none"> - mitä tällä tunnilla on opittu - mitä tehdään seuraavalla kerralla 	<p>Kelluntalaudat</p> <p>vuorotellen lainataan uimalaseja</p> <p>Lötköt</p> <p>Osallistujat kaiteen vieressä</p>	<p>5 min</p> <p>2 min</p>	<p>Onnistuuko liikkuminen kasvot vedessä?</p> <p>Onnistuuko puhaltaminen veteen samalla kun liikkuu eteenpäin?</p> <p>Haluavatko testata uimalaseja?</p> <p>Luottavatko pariinsa? Onko ilmapiiri rauhallinen?</p> <p>Osaavatko kertoa mitä ovat oppineet? Tykkäsivätkö tunnista?</p>
--	--	--	---------------------------	--

AIKA: 15.2.2018 klo 16.45–17.45	PAIKKA: Virtaala	OPPILAAT: Maahanmuuttajanaiset	OPETTAJA: Roosa Nuorala	
TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: Kelluminen, tavoitteena oppia kellumaan PM: Oppia selin- ja päinkellunta K: Tietää kuinka mennä kellunta-asentoihin SE: Oppia luottamaan veden kantavuuteen				
TAVOITTEET/PERUSTELUT:	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT:	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET	AIKA:	ARVIOINTI JA PALAUTE:
K: Tietää tunnin aiheen ja tar-koituksen	Tunnin aloitus <ul style="list-style-type: none">- Tunnin aiheen ja sisäl-lön kertominen- Tunnin tavoitteen ker-tominen	Osallistujat kaiteen vieressä	5 min	Innostuvatko aiheesta?
PM: Saada lihakset lämpimiksi K: Tietää miten aikaisemmin opittuja asioita harjoitellaan	Aikaisemmin opitun kertaus <ul style="list-style-type: none">- Kysytään mitä oppivat viime kerralla➔ tehdään mitä he ovat oppineet (esim. käy-dään kyykyssä veden alla)	tehdään liikkeit niin, että kulje-taan ympäri allasta kaikki sa-maan suuntaan	10 min	Muistavatko mitä aikaisemmilla kerroilla on opittu/tehty? Onnistuuko harjoitteet kaikilta?
PM: Oppia selinkellunnan al-keet K: Tietää mitä selinkellunta on ja miten selinkellunta-asentoon mennään SE: Uskaltaa luottaa veden	Selinkellunta <ul style="list-style-type: none">- Lötkö selän alla, paine-taan takaraivo veteen ja irrotetaan jalat pohjasta- Pari pitää kiinni ja toinen on selinkellunta-	Osallistujat ottavat omaa tilaa altaasta Lötköt	10 min	Uskaltautuvatko kellunta-asentoon? Painavatko takaraivon veteen? Luottavatko pariin?

<p>kantavuuteen</p> <p>PM: Oppia päinkellunnan alkeet K: Tietää mitä päinkellunta on ja tietää miten asentoon mennään SE: Uskaltaa pitää kasvot veden alla ja olla rentoutuneena</p> <p>PM: Oppia selkäuinnin alkeet K: Tietää miten selkäuinnin käsisveto ja potku tehdään</p> <p>PM: Kehittää omalla harjoittelulla uimataitoaan</p>	<p>asennossa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kelluntalauta mahan päällä ja puristetaan käsillä <p>Päinkellunta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaiteesta kiinni, kasvot veteen ja jalat irti pohjasta - sama kuin edellinen, mutta irrotetaan kädet kaiteesta (Kerrotaan mitä käsillä pitää tehdä, että pääsee pois asennosta) - ollaan mahallaan ja kellunta lauta mahan alla, painetaan kasvot veteen ja mennään kippuralla (kilpikonnakellunta) <p>Alkeisselkäuinti</p> <ul style="list-style-type: none"> - ollaan selällään ja pidetään lötköä selän alla, potkitaan selkäuinnin potkua - Lisätään edelliseen alkeisselkäuinnin käsiliike <p>Omaa harjoittelua</p>	<p>Kelluntalaudat</p> <p>Osallistujat ovat kaiteen vieressä niin, että kaikilla on tarpeeksi tilaa</p> <p>Kuljetaan ympäri allasta Lötköt</p>	<p>10 min</p> <p>10 min</p>	<p>Onnistuuko asennosta ylös nouseminen?</p> <p>Onnistuuko kippura-asentoon meneminen? Ovatko rauhassa, kun kasvot veden alla?</p> <p>Onnistuuko potku? Onko rennosti vedessä? Onko takaraivo vedessä?</p>
--	---	---	-----------------------------	--

<p>K: Tietää miten uintia pystyy harjoitella itsenäisestikin SE: Osata harjoitella itsenäisesti</p> <p>K: Tietää mitä seuraavalla kerralla tehdään</p>	<p>- Osallistujat tekevät harjoitteita, joita tunneilla on tehty. Jos eivät keksi itse harjoitteita, voivat kysyä ohjaajalta.</p>	<p>kaikilla sama kiertosuunta Paikallaan tehdyt harjoitukset altaan keskellä</p>	13 min	Keksivätkö mitä/miten harjoitella?
	<p>Tunnin lopetus - seuraavasta tunnista kertominen</p>	<p>Osallistujat kaiteen vieressä</p>	2 min	

TUNTISUUNNITELMA 4

<p>AIKA: 22.2.2018 Klo 16.45–17.45</p>	<p>PAIKKA: Virtaala</p>	<p>OPPILAAT: Maahanmuuttajanaiset</p>	<p>OPETTAJA: Roosa Nuorala</p>
<p>TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: Liukuminen, Tavoitteena oppia liukumaan ja löytää virtaviivainen asento PM: Oppia liukumaan K: Tietää miten vartalon tulee olla liu`un aikana SE: Saada osallistujat nauttimaan uimisesta ja kannustaa heitä jatkamaan uinnin opettelua uimakoulun jälkeenkin</p>			
<p>TAVOITTEET/PERUSTELUT:</p> <p>K: Tietää tunnin aiheen ja tarkoituksen</p>	<p>SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT:</p> <p>Tunnin aloitus - Tunnin aiheen ja sisäl-</p>	<p>OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET</p> <p>Osallistujat kaiteen vieressä</p>	<p>AIKA: 2 min</p> <p>ARVIOINTI JA PALAUTE:</p>

<p>PM: Osata käydä kellunta-asennossa K: Muistaa kellunta-asennot</p> <p>PM: Oppia päinliukuasento ja oppia virtaviivainen asento K: Tietää miten vartalon pitää olla liu`un aikana SE: Uskaltautua liukumaan</p> <p>PM: Oppia selinliukuasento ja oppia jatkamaan uimista liu`un jälkeen K: Tietää millaisessa asennossa liikuu parhaiten SE: Uskaltautua liukumaan se-</p>	<p>lön kertominen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tunnin tavoitteen kertominen <p>Aikaisemmin opitun kertaus Kuljetaan altaassa vapaasti, kun ohjaaja sanoo ”hep” osallistujat käyvät jossakin kellunta-asennossa</p> <p>Päinliukuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asennon hakeminen, vartalo ojennettuna, kädet vartalon jatkeena ja käsivarret koskevat korvaa, peukalo toisen käden nyrkin sisään - Kallistutaan eteenpäin ja kasvot pohjaa kohti - Kallistutaan eteenpäin ja ponnistetaan seinästä vauhtia ja liu`utaan - Liu`utaan niin, pitkälle kuin päästään ja jatketaan matkaa uimalla <p>Selinliukuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asennon hakeminen, asento sama kuin edellisessä tai kädet kyljissä - Kallistutaan taakse päin 	<p>Osallistujat ottavat omaa tilaa altaasta</p> <p>Osallistujat kaiteen vieressä Osallistujat voivat käyttää apuvälineitä tarvittaessa</p> <p>Osallistujat voivat käyttää apuvälineitä tarvittaessa</p>	<p>10 min</p> <p>10 min</p> <p>10 min</p>	<p>Muistavatko edellisellä kerralla käydyt kellunta-asennot?</p> <p>Onnistuuko mennä liukumisasentoon?</p> <p>Uskaltavatko kallistua eteenpäin?</p> <p>Onnistuuko vauhdin potkaiseminen?</p> <p>Liukuvatko lähellä pintaa?</p>
--	--	---	---	--

<p>lällään</p> <p>PM: Oppia virtaviivainen asento K: Tietää miksi asennon tulee olla virtaviivainen</p> <p>PM: Oppia pitämään liukumisasento mahdollisimman pitkään SE: Saada leikkimielisen kilpailun avulla lisää motivaatiota</p> <p>K: Tietää kuinka pitkän matkan osaa uida ilman apuvälineitä</p>	<p>ja katse kohti kattoa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kallistutaan taaksepäin ja pokaistaan seinästä vauhtia ja liu'utaan - Ponnistetaan vauhtia seinästä ja sitten avataan kädet ja jalat X asentoon - Liu'utaan niin pitkälle kuin päästään ja jatketaan matkaa alkeisselkäuinnilla <p>Virtaviivainen asento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lantion asento - Pään asento - Koirauintia virtaviivaisesti uloshengitys veteen, lantio ojennettuna <p>Kisa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potkaistaan seinästä vauhtia ja yritetään liukua mahdollisimman pitkälle <p>Uimataidon arviointi</p>	<p>osallistujat ottavat omaa tilaa altaasta ja katsovat, kun ohjaaja näyttää virtaviivaisen asennon</p> <p>Uidaan ympäri allasta samaan suuntaan, ohjaaja neuvoo tarvittaessa</p> <p>Kaikki vierekkäin altaan toisessa päässä. "Hep"-komennolla kaikki lähtevät liukumaan.</p>	<p>5 min</p> <p>5 min</p>	<p>Uskaltavatko kallistua taaksepäin?</p> <p>Onnistuuko vauhdin potkaiseminen?</p> <p>Tietävätkö miksi vauhti pysähtyy, kun avataan kädet ja jalat x-asentoon?</p> <p>Onnistuuko alkeisselkäuinti selinliu'un jälkeen?</p> <p>Tietävätkö milloin ovat virtaviivaisessa asennossa?</p> <p>Auttoiko virtaviivaisen asennon opettelu uimiseen?</p> <p>Motivoiko kilpailuasetelma?</p>
---	--	--	---------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Jokainen ui niin, pitkän matkan kuin osaa ilman apuvälineitä 	Osallistujat uivat vuorotellen ja ohjaaja katsoo matkan	15 min	Kiinnostaako heitä, kuinka pitkän matkan osaavat uida?
	<p>Tunnin lopetus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kiittäminen osallistumisesta - Osallistujilta kysymyksiä ja kommentteja 		3 min	

Kysely uimakouluun osallistujille

1. Nimi _____

2. Ikä _____

3. Kuinka pitkän matkan osaat uida?

- ☐ 0 metriä
- ☐ 50 metriä
- ☐ 100 metriä
- ☐ 150 metriä
- ☐ 200 metriä tai enemmän?

4. Osaatko

- ☐ kellua
- ☐ sukeltaa
- ☐ liukua?

5. Mitä toivot tältä uimakoululta?

6. Oletko aikaisemmin osallistunut uimakouluun?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

7. Onko sinulla uimapuku?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

8. Onko sinulla jotain sairauksia? Mitä?

9. Muuta

Palautekysely

Nimi _____

1. Vastasiko uimakoulu odotuksiasi?

- ☐ Kyllä
☐ Ei

Miten uimakoulu vastasi odotuksiasi?

Miksi uimakoulu ei vastannut odotuksiasi?

2. Mikä oli mukavinta?

3. Mitä asiaa olisit toivonut käsiteltävän vähemmän?

4. Millaista ohjaaminen oli?

5. Opitko uimahallin käytänteet?

- ☐ Kyllä
☐ Ei

6. Miten aiot kehittää uimataitoasi jatkossa?

7. Muuta
