



Itsenäisen fyysisen aktiivisuuden integroiminen 3–6 -luokkalaisten aineenopetukseen

Opettajan opas

Vivian Seunavaara

Idrott och hälsopromotion

2015-2018

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	6807
Tekijä:	Vivian Seunavaara
Työn nimi:	Itsenäisen fyysisen aktiivisuuden integroiminen 3–6 luokkalaisten aineopetukseen – Opettajan opas
Työn ohjaaja (Arcada):	Carina Kiukas
Toimeksiantaja:	Lapinjärven kirkonkylän koulu
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Fyysinen aktiivisuus on maailmalaajuisesti laskussa sen useista positiivisista terveystuloksista huolimatta (World Health Organization 2018). Passiivisuuden ehkäisemiseksi fyysistä aktiivisuutta lisätään kouluihin ja opetusmenetelmiin (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 s. 154-155; Aira 2017 s. 3). Opinnäytetyön tilaajana on Lapinjärven Kirkonkylän koulu. Liikunnan- ja luokanopettajan Piia Siltalan toiveena on saada tietoa siitä, miten järjestää fyysistä aktiivisuutta aineopetuksen aikana sillä useat toiminnallisten oppituntien suunnitelmat kattavat ainoastaan opetukseen sisältyvän liikunnan. Tavoitteena on lisätä 3–6-luokkalaisten oppilaiden fyysistä aktiivisuutta, jolla voidaan ehkäistä muun muassa oppituntien aikaista väsymystä ja levottomuutta. Lisäksi fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan myös suora yhteys parantuneisiin oppimistuloksiin. Menetelmänä opinnäytetyössä on käytetty kehittämistutkimusta, jonka tavoitteena on kehittää uusi tuote tai jo olemassa olevaa tuotetta toivottuun ympäristöön soveltuvaksi. Opinnäytetyön tavoitteena on ratkaista, miten fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä luokkahuoneessa itsenäisesti suoritettavaksi aineopetuksen aikana, kuitenkin opetuksesta irralliseksi aktiviteetiksi. Tutkimuskysymykset ovat: minkälaista fyysistä aktiviteettia voidaan integroida oppitunneille opetuksesta irralliseksi aktiviteetiksi ja miten ottaa huomioon luokkahuoneen rajallisuus ja välineistö. Itsenäisen fyysisen aktiivisuuden integroimiseksi opetuksen ajaksi selvitetään teorian avulla motivaatiota ohjaavia tekijöitä ja sitä, miten ja minkälaista aktiivisuutta voidaan rajallisessa tilassa suorittaa. Luokkahuoneessa tapahtuvat liikkeet on suunniteltu siten, että ne ovat turvallisia ja häiritsevät mahdollisimman vähän ympäristöä. Fyysisten aktiviteettien liikkeet otettiin ja sovellettiin kirjoista Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu (Seppänen, Aalto & Tapio 2010) ja Liikkuvuusharjoittelua – hallittua voimaa ja liikkuvuutta (Pihlman, Luomala & Mäkinen 2018). Valikoiduista aktiviteeteista koottiin yksi yhtenäinen tuote: opettajan käsikirja. Käsikirja sisältää kirjallisia ohjeita ja kuvitettuja kuvia itsenäisen fyysisen aktiivisuuden järjestämiseksi luokkahuoneessa. Opinnäytetyö ei sisällä tuotteen toimivuuden testaamista. Jatkotutkimukseksi ehdotetaan tuotteen testaamista käytännössä ja sen toimivuuden arvioimista.</p>	
Avainsanat:	Fyysinen aktiivisuus, Lapinjärven Kirkonkylän koulu, tuotekehitys, toiminnallinen oppitunti, opettajan opas, ala-aste
Sivumäärä:	53
Kieli:	Suomi
Hyväksymispäivämäärä:	

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	6807
Författare:	Vivian Seunavaara
Arbetets namn:	Integration av självständigt fysisk aktivitet till 3-6 -klassisters ämnesundervisning – Lärarens guidebook
Handledare (Arcada):	Carina Kiukas
Uppdragsgivare:	Lapinjärven kirkonkylän koulu
<p>Sammanfattning:</p> <p>Barnens och ungdomarnas fysiska aktivitet minskar globalt (World Health Organization 2018). För att förhindra fysisk passivitet integreras mer fysiska aktiviteter till skolor och undervisningsmetoder i Finland (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 s. 154-155; Aira 2017 s. 3). Syftet med detta examensarbete är att vidareutveckla rörliga lektioner och tidigare utförda planer av funktionella aktiviteter att utföras i klassrumsmiljö. Aktiviteterna är inte en del av undervisningen. Använda metoden är produktutveckling. Beställaren av produkten är Lapinjärven kirkonkylän koulu. Forskningsfrågorna lyder hurdan fysisk aktivitet kan integreras till lektionen separat från undervisningen och hur ta i beaktande begränsningar och befinnande redskap i klassrummet. Aktiviteterna som valdes till detta arbete stöder de motoriska färdigheterna och utvecklingen i målgruppen. Rörelserna som vidareutvecklats för beställarens ändamål har tagits från böckerna Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu (Sepänen, Aalto & Tapio 2010) och Liikkuvuusharjoittelu – hallitua voimaa ja liikkuvuutta (Pihlman, Luomala & Mäkinen 2018). I planeringsskedet beaktades olika faktorer såsom självbild och motivation. Färdiga produkten blev en handbok för läraren. Handboken presenterar totalt 18 olika övningar både skrift och illustration. De olika presenterade aktiviteterna kan utföras i klassrummet. Handboken get också exempel på hur motivera barn mot övningarna. Examensarbetet innehåller inte utvärdering av produkten eller dessfunktionalitet i skolomgivningen. Som en fortsatt forskning föreslår man testning av produkten och dess funktionalitet.</p>	
Nyckelord:	Fysisk aktivitet, Lapinjärven kirkonkylän koulu, produktutveckling, funktionell lektion, lärarens guidebok, lågstadium
Sidantal:	53
Språk:	Finska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	6807
Author:	Vivian Seunavaara
Title:	Integration of independent physical activity to lessons for class 3-6 – Teachers guidebook
Supervisor (Arcada):	Carina Kiukas
Commissioned by:	Lapinjärven kirkonkylän koulu
<p>Abstract:</p> <p>Children and adolescents are engaging less and less in physical activity (World Health Organization 2018). To prevent passivity, physical activity is increased in schools and added into teaching methods (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 s. 154-155; Aira 2017 s. 3). The method of this thesis is product development, which aims to advance already existing products. The aim of the research is to develop functional activities for children to perform independently in the classroom environment. The client is Lapinjärven Kirkonkylän koulu. The research questions are “What kind of physical activity can be integrated into the lesson, whilst remaining a stand-alone independent task, and how?” and “What considerations are needed in the task design and equipment selection processes when operating in a limited classroom space?”. The design process considered the students’ self-image, task-orientation and the motivational atmosphere. The selected activities support the targets group’s motor skills and different ability aspects. The physical activities were chosen from the book Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu (Seppänen, Aalto & Tapio 2010) and Liikkuvuusharjoittelua – hallittua voimaa ja liikkuvuutta (Pihlman, Luomala & Mäkinen 2018). The finished product is a handbook, a teacher’s guide. The handbook presents 18 different activities that can be performed within the classroom space both textual and illustrated. Handbook presents also examples on student motivation. This thesis does not include the assessment or evaluations of functionality in the school environment. Testing the product and assessment in a school environment is suggested as a follow-up research.</p>	
Keywords:	Physical activity, Lapinjärven koulu, product development, functional lection, teachers guidebook, elementary school
Number of pages:	53
Language:	Finnish
Date of acceptance:	

SISÄLLYSLUETTELO

1	Johdanto	6
2	Taustaa.....	7
2.1	Fyysinen aktiivisuus.....	7
2.2	Liikuntasuositukset	8
2.3	Tilastoja lasten liikuntatottumuksista	9
2.4	Opetussuunnitelma.....	9
3	Liikunnan merkitys oppimisessa.....	10
3.1	Psykomotoriikka oppimisen tukijana	11
3.2	Motivaatioilmasto.....	13
4	3-6 luokkalaisten motoriikka ja siihen perustuvat tehtävät.....	15
4.1	Lihassoiman ja lihaskunnan harjoittaminen	16
4.2	Liikkuvuuden ja tasapainon harjoittaminen	18
5	Työn tavoite ja tutkimuskysymykset.....	19
6	Menetelmä.....	20
6.1	Ongelma- ja kehitysalue	21
6.2	Teoria ja suunnittelu	22
6.3	Ohjaavia malleja	22
7	Eettisyys.....	22
8	Prosessikuvaus	22
9	Pohdintaa	28
9.1	Pohdintaa menetelmästä.....	28
9.2	Pohdintaa prosessista ja tuloksesta	29
	Lähteet.....	31
	Liitteet.....	34
	Liite 1/1 (15). Valmis tuote, Opettajan opas	34

1 JOHDANTO

Tutkimusten mukaan kolme neljästä nuoresta eivät harrasta liikuntaa World Health Organizationin (WHO) suositusten mukaista määrää. WHO:n liikunnan edistämisen toimitasuunnitelmassa esitetään koulujen mahdollisuutta vaikuttaa lasten ja nuorten liikuntatottumuksiin lisäämällä liikuntaa koulupäivien ajaksi. (World Health Organization 2018.) Liikunnan ja muun fyysisen aktiivisuuden on todettu auttavan lasten keskittymiskykyä ja parantamaan useita kognitiivisia kykyjä, joilla on positiivinen vaikutus koulumenestykseen (Reed 2010).

Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan vaikutukset koulumenestykseen on tuore tutkimusalue. Viime vuosien aikana tutkimuksia on ollut useita ja niiden pohjalta fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitystä on alettu korostaa oppimisessa. Useissa kouluissa on otettu käyttöön eri strategioita ja suunnitelmia fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. (Cruz 2017.) Liikkuva koulu -ohjelma on yksi hankkeista, jonka tarkoituksena on lisätä aktiivisuutta koulupäiviin. Vuonna 2016 liikkuvaksi kouluksi rekisteröityneitä peruskouluja oli 1833 kappaletta. Liikkuvan koulun tavoitteena on lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivien ajaksi muun muassa välituntiliikunnan ja toiminnallisten opetusmenetelmien kehittämisellä. (Aira 2017.)

Useat toiminnallisten oppituntien suunnitelmat kattavat ainoastaan opetukseen integroidun liikunnan, joka toteutuu lisäksi usein luokkahuoneen ulkopuolella. Cruzin (Cruz 2017) tutkimuksessa opetuksesta irrallinen suoritettu tauko fyysisen aktiivisuuden parissa paransi intensiivistä tehtävään kohdistuvaa aikaa 11%:lla. Haasteena opetuksesta irrallisen fyysisen aktiivisuuden suorittamisessa on valmiiden mallien ja suunnitelmien vähäisyys.

Tämä opinnäytetyö on tehty tuotekehityshankkeena Lapinjärven Kirkonkylän koululle. Lapinjärven Kirkonkylän koulu on mukana Liikkuva koulu -hankkeessa. Tilaajan toiveena on lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta koulupäivien ajaksi. Fyysinen aktiivisuus toivotaan suoritettavan oppituntien aikana opetuksesta irrallisena aktiviteettina lisäämään

motivaatiota tehtäviä kohtaan, sekä katkaisemaan pitkiä istumisjaksoja ja siitä aiheutuvaa väsymystä.

Liikuntasuositusten ja terveyden edistämisen lähteenä on käytetty tähän opinnäytetyöhön pääsääntöisesti Maailman terveysjärjestöä eli World Health Organization (WHO) sillä se on Suomen terveystalitiikan kehittämisen ja arvioinnin tärkein kansainvälinen yhteistyökumppani.

2 TAUSTAA

2.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kehon ja lihaksien tuottamaa liikettä, joka kiihdyttää aineenvaihduntaa. Erilaisten liikuntamuotojen lisäksi fyysinen aktiivisuus voi tarkoittaa myös kotiaskareita sekä työssä tapahtuvia nostoja, kantamista tai muita fyysisesti raskaita työtehtäviä. Lasten fyysinen aktiivisuus voi koostua useista eri osa-alueista kuten leikit, pelit, liikunnanopetus, koulumatkat ja harrastukset. (World Health Organization 2010 s. 18). Fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältyä päivittäiseen elämään kaiken ikäisillä terveyden parantamisen ja ylläpitämisen vuoksi. (World Health Organization 2018 s. 14 ff.) Fyysinen aktiivisuus sekä liikunnalliset elämäntavat tulisi aloittaa jo nuorena ennen murrosikää, sillä lapsena harrastettu liikunta kasvattaa todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa myös aikuisiällä (Aittasalo, Fogelholm & Nupponen 2011 s. 84).

Säännöllinen liikunta ja runsas fyysinen aktiivisuus ehkäisevät useita sairauksia kuten sydän- ja verisuonitauteja, sekä pienentää ylipainon riskiä. Liikunnalla voi ehkäistä ja lievittää myös monia psyykkisten sairauksien oireita kuten ahdistusta ja masennusta. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017 s. 18.) Laajoista terveysvaikutuksista huolimatta fyysinen aktiivisuus on maailmanlaajuisesti laskussa ja Eurooppa on yksi niistä alueista, jossa liikunta on vähäisintä. Fyysisen aktiivisuuden vähäisyys aiheuttaa passiivisuutta, joka tarkoittaa toimintoja, joissa ei käytetä energiaa, ja ihmistä, joka ei ota osaa fyysiseen toimintaan. Fyysisen passiivisuuden aiheuttajia on useita; julkiset kulkuyhteydet, kehittyvä teknologia, urbanisaatio, heikko sosioekonominen asema sekä erilaiset kulttuurilliset

arvot. (World Health Organization 2018 s. 15.) Lisäksi erityisesti lasten ja nuorten fyysistä passiivisuutta aiheuttaa ruutuaika puhelimen, tietokoneen tai pelikonsolien edessä pääsääntöisesti istuen. Rungas istuminen on puolestaan yhteydessä muun muassa alaselän- ja niska-hartiaseudun oireiluun ja heikkoon lihaskuntoon. (Jaakkola et al. 2017 s. 58 f.) Lasten ja nuorten maailmanlaajuinen fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja passiivisuuden nousu on havaittu johtavan ylipainoon, joka on kasvava ongelma maailmalla. Vuonna 2016 on arvioitu olevan 42 miljoonaa ylipainoista alle kouluikäistä lasta (Aittasalo et al. 2011 s. 38; World Health Organization 2017 s. 6). Fyysinen passiivisuus on tänä päivänä maailman neljänneksi suurin kuolleisuuden riskitekijä (World Health Organization 2010 s. 7).

2.2 Liikuntasuositukset

Liikuntasuositukset muuttuvat yhteiskunnan kehittyessä sekä uusien tutkimuksien myötä. Liikuntasuositukset ovat suuntaa antavia määriä, sillä liikunnan vasteet ovat yksilöllisiä, joihin vaikuttavat muun muassa yksilön terveydentila, eikä niitä siitä syystä pidä korostaa liikaa. (Jaakkola et al. 2017 s. 55.)

WHO:n (World Health Organization 2010 s. 20) maailmanlaajuisen suositusten mukaan 5-17 vuotiaiden tulisi harrastaa vähintään 60 minuuttia kohtalaisesta raskaasti kuormittavaa aerobista liikuntaa päivässä, johon sisältyy lihaskuntoharjoitteita kolmesti viikossa. Lihaskuntoharjoitteet ovat lihaksia ja luustoa vahvistavia liikuntamuotoja, joita ovat esimerkiksi kuntosalit, aerobic, useat eri pallopelit, yleisurheilu ja telinevoimistelun alkeisiin perustuvat tempukoulut (Jaakkola et al. 2017 s. 58). Lasten liikunnan tulisi olla mahdollisimman monipuolista ja kuormituksen vaihtelevaa (Ahonen et al. 2008.)

Nuori Suomi ry julkaisi vuonna 2008 yhdessä UKK-Instituutin kanssa ensimmäiset suomalaiset liikuntasuositukset lapsille ja nuorille. Nuori Suomi ry:n suositukset ovat WHO:n suositusten kaltaiset, eikä niiden välillä ole merkittäviä eroja. Suomalaisissa suosituksissa lapset ovat jaettu kahteen eri ikäryhmään: 7-12 ja 13-18 vuotiaat. 7-12 –vuotiaille suositellaan fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa vähintään 1½-2 tuntia päivässä ja 13-18 –vuotiaille 1-1½. (Aittasalo et al. 2011 s. 85 f; Ahonen et al. 2008 s. 44)

Liikuntasuosituksissa tuodaan esille myös fyysinen liikkumattomuus, erityisesti liiallinen istuminen. Suositus kehottaa kouluikäisiä välttämään pitkiä, yli kaksituntia kestäviä yhtämittaisia istumisjaksoja niin koulussa, kuin vapaa-ajalla. Pitkät istumisjaksot voidaan katkaista tuolista ylös nousemisella ja istumisen tauottamisella. (Jaakkola et al. 2017 s. 58 f.)

2.3 Tilastoja lasten liikuntatottumuksista

Tilastoissa lapset määritellään korkeintaan 12-vuotiaiksi ja nuoret 13-18 -vuotiaiksi. Liikunnan harrastaminen on viime vuosikymmeninä yleistynyt, etenkin tyttöjen keskuudessa. Silti kaikista nuorista hieman alle puolet liikkuu terveyden kannalta riittävästi. Syksyllä ja talvella liikunnanharrastus on viidenneksen vähäisempää kuin keväällä ja kesällä kaikissa ikäluokissa. Lisäksi pojat liikkuvat enemmän ja raskaammin kuin tytöt. (Aittasalo et al. 2011 s. 78.) Liukoksen (Liukkonen et al. 2014) tutkimuksen mukaan suomalaisten lasten liikunnan määrä vähenee iän myötä, sillä 11-vuotiaista 25-38% ja 15-vuotiaista vain 10-17% täyttävät WHO:n liikuntasuosittelun mukaisen määrän.

Suomalaisten kouluikäisten passiivisuus kasvaa iän myötä: 9-vuotiaat istuvat tai ovat makuullaan keskimäärin 6 tuntia 41 minuuttia päivässä, kun vastaava aika 15-vuotiailla on 8 tuntia 24 minuuttia (Kokko et al. 2016 s. 17). Nuoret ylittävät myös päivittäin suositusten mukaisen näytönkatseluajan (mm. televisio, tietokone ja konsolipelit) suositusten ollessa korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Viikonloppuisin näytönkatseluaika lähes tuplaantuu. (Liukkonen et al. 2014 s. 51.)

2.4 Opetussuunnitelma

Opetussuunnitelma on opetushallituksen laatima suunnitelma opetuksen järjestämisestä. Ohjausjärjestelmän tavoitteena on varmistaa oppilaille tasa-arvoinen ja laadukas koulutus sekä tukea ja ohjata opetuksen järjestämistä. Uusin perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet on hyväksytty opetushallituksen johdosta 2014 ja otettu käyttöön kouluissa vuonna 2016 vuosiluokilla 1-6. (Opetushallitus 2014.) Tässä tekstissä opetussuunnitelma viitataan vuoden 2014 hyväksytyyn opetussuunnitelmaan.

Peruskoulun opetussuunnitelmassa kohderyhmät ovat jaettu kolmeen; 1-2,- 3-6- ja 7-9-vuosiluokkiin (Opetushallitus 2014.) Tässä opinnäytetyössä hyödynnetään vuosiluokkien 3-6 opetuksen tavoitteita. Opetussuunnitelmassa kirjoitetaan oppimisen tavoitteista 3-6 vuosiluokilla seuraavanlaisesti:

”Oppimiskokonaisuuksilla voidaan lisätä työskentelyn toiminnallisuutta sekä tekemällä ja tutkimalla oppimista erilaisissa oppimisympäristöissä - - Ajattelun taitoja harjoitellaan ongelmanratkaisu- ja päättelytehtävin sekä uteliaisuutta, mielikuvitusta, kekseliäisyyttä ja toiminnallisuutta hyödyntävin ja edistävin työskentelytavoin” (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 s. 154-155)

Vuosiluokilla 3-6 korostuu erityisesti oppilaan omien opiskelutapojen- sekä taitojen tunnistaminen ja niiden kehittäminen. Oppilas on aktiivinen toimija, jossa kieli, kehollisuus ja aistien käyttö ovat ajattelun ja oppimisen kannalta tärkeää (Opetushallitus 2014 s. 9-17, 154). Koulu rohkaisee oppilaita toiminnallisuuteen ja luovaan työskentelyyn tiedotamalla fyysisen aktiivisuuden merkityksen oppimiselle ja liiallisen istumisen negatiiviset vaikutukset (Jaakkola et al. 2017 s. 263 ff.) Opetussuunnitelman eri oppiaineiden opetuksessa hyödynnetään myös aikaisempaa enemmän luontoa ja rakennettua ympäristöä. Liikunnanopetusta tulee opetussuunnitelman mukaan olla vähintään 90 minuuttia viikossa. Koululiikunnan tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysisistä, psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä. (Opetushallitus 2014 s. 69-273.)

3 LIKUNNAN MERKITYS OPPIMISESSA

Oppimisella tarkoitetaan uusien tietojen ja taitojen omaksumista. Liikunnan on todettu kehittävän jo varhaisiällä lapsen tunne-elämän, ajattelun sekä ratkaisu- ja yhteistyötaitojen lisäksi myös useita eri elementtejä kuten suuntia, etäisyyksiä, käsitteitä, rajoja, kokoja, muotoja ja värejä. (Rintala, Ahonen & Cantell 2005 s. 5-25.) Samoin sekä motoriset että kognitiiviset taidot kehittyvät aivoissa samanaikaisesti. Säännöllisen liikunnan on todettu tehostavan aivojen aineenvaihduntaa ja uusien hiusverisuonien syntymistä, joka puolestaan tehostaa aivojen hapen- ja ravintoaineiden saantia (Jaakkola et al. 2017). Nämä tekijät vaikuttavat positiivisesti muun muassa vireystilaan, tarkkaavaisuuteen ja keskittymi-

seen, joilla on epäsuora vaikutus myös oppimiseen (Jaakkola et al. 2017 s. 234 ff; Annerstedt 1990 s. 88). Annerstedt mainitsee kirjassaan tutkimuksesta, jossa koehenkilön älykkyydosamäärä kasvoi 25% liikunnan avulla. Tutkimuksen tulos selitetään yksinomaan parantuneella keskittymiskyvyllä ja vahvalla osaamisen tunteella. (Annerstedt 1990 s. 88.)

Liukkosen (2017 s. 239) mukaan sekä ulkomaiset, että kotimaiset tutkimukset osoittavat, että hyvällä fyysisellä kunnolla ja motorisilla taidoilla on kognitiivisia toimintoja edistäviä tekijöitä, jotka vaikuttavat koulumenestykseen. Reedin (Reed et al. 2010) kolme kuukautta kestäneessä tutkimuksessa verrattiin kahden ryhmän tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoja. Ensimmäisen ryhmän äidinkielen, matematiikan ja yhteiskuntaopin opetukseen integroitiin fyysistä aktiivisuutta yhteensä 30 minuutin ajaksi, kolmena päivänä viikossa. Toisen ryhmän opetustilaisuudet pysyivät muuttumattomina. Tutkimustulokset osoittavat, että ryhmien koetulosten keskiarvolla ei ollut merkittävää eroa, mutta fyysisesti aktiivisessa ryhmässä oppilaiden yksittäiset koetulokset paranivat. Lisäksi integroimalla fyysistä aktiviteettia aineopintojen tunneille, oppilaat saavuttivat yhden liikuntatunnin mukaisen määrän liikuntaa yhden koulupäivän aikana. Tutkimustulosten perusteella halutaan rohkaista luokanopettajia käyttämään fyysistä aktiviteettia oppituntien ajaksi. Tutkimus kannustaa hankkimaan ja lisäämään koulutusta ja välineistöä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi oppituntien ajaksi tukemaan lasten oppimista ja ehkäisemään passiivisuutta ja siitä aiheutuvaa ylipainoa. (Reed et al. 2010.)

Seuraavaksi esitellään kaksi eri tekijää, jotka vaikuttavat ihmisen minäkokemukseen sekä pätevydentunteeseen, joilla on todettu olevan yhteys oppimiseen. Teorioita hyödynnetään kartoittamaan kokonaiskuvaa fyysisen aktiivisuuden ja oppimisen välillä, joita puolestaan hyödynnetään liikunnallisten tuntien suunnittelussa.

3.1 Psykomotoriikka oppimisen tukijana

Psykomotoriikka tarkoittaa ihmisen eri osa-alueiden kuten kehollisten, psyykkisten ja emotionaalisen prosessien yhteenkuuluvuutta. Psykomotoriikka käsitteenä kuvaa kehon ja mielen jatkuvaa yhteyttä, sillä kaikki liikuntasuoritukset tapahtuvat kokemuksien, tun-

teiden ja ajatusten ohjaamina. (Zimmer 2011 s. 5ff). Aivojen keskushermoston mekanismit vastaavat yhdessä sekä kognitiivisista että motorisista taidoista ja niiden ohjauksesta, ja kehittyvät yhtäaikaaisesti motoristen taitojen harjoittelun ja oppimisen kautta (Jaakkola et al. 2017 s. 235). Tästä syystä lasten oppiminen ja kehittyminen kuvataan psykomotoriseksi kehitykseksi ja siksi psykomotoriikan tukeminen lapsen kasvuvaiheessa on erityisen tärkeää. (Zimmer 2011 s. 16 ff.) Zimmerin (Zimmer 2011 s. 20-58) mukaan psykomotoriikan sisällöt koostuvat kolmesta eri osa-alueesta:

1. Kehokokemukset

- Aistimukset ja havainnot, minäkuva ja minäkokemus, omien kykyjen ja rajojen kokeminen, tietoisuus omasta kehosta sekä oman identiteetin luominen ja hyväksyminen

2. Materiaalokokemukset

- Tilaan ja välineisiin liittyvät kokemukset, tasapainon ja voiman ymmärtäminen sekä tutkiva ja kokeellinen oppiminen

3. Sosiaaliset kokemukset

- Kommunikointi, säännöt, muiden henkilöiden läheisyyden ja etäisyyden kokeminen sekä yhteistoiminta.

Kehokokemuksien, eli oman kehon kautta saadut kokemukset, muokkaavat lapsen minäkäsitystä, itsetuntoa ja identiteettiä; lapsen kokemusta omista kyvyistään, tietoisuutta asioihin vaikuttamisesta ja oman käyttäytymisen vaikutuksesta, sekä toisilta ihmisiltä saatua arviointia omista ominaisuuksistaan. Minäkäsityksellä, eli minäkuvalle, on tärkeä tehtävä lapsen kehityksessä. Lapsi, jolla on positiivinen minäkuva, uskoo omiin kykyihinsä ja ongelmanratkaisutaitoihinsa. Useat epäonnistumiset ja epäusko omiin taitoihin johtavat puolestaan negatiiviseen minäkuvaan, joka heikentää lapsen itsetuntoa. (Zimmer 2011 s. 35-70.) Heikon itsetunnon omaava lapsi saattaa suhtautua epävarmasti erilaisiin suoritettaviin tehtäviin ja käyttää ilmaisuja, kuten ”en osaa” tai ”liian vaikeaa minulle”. Toisaalta lapsi voi esiintyä myös passiivisesti tai jäljitellä muiden käyttäytymistä peittääkseen heikon itsetuntonsa. Tutkimusten mukaan kouluikäisten itsetunto lähtee laskuun jo ensimmäisten kouluvuosien aikana, josta suurin minäkuvan heikkeneminen tapahtuu neljännen ja kuudennen vuosiluokan välillä. (Aho 1996 s. 21-32.)

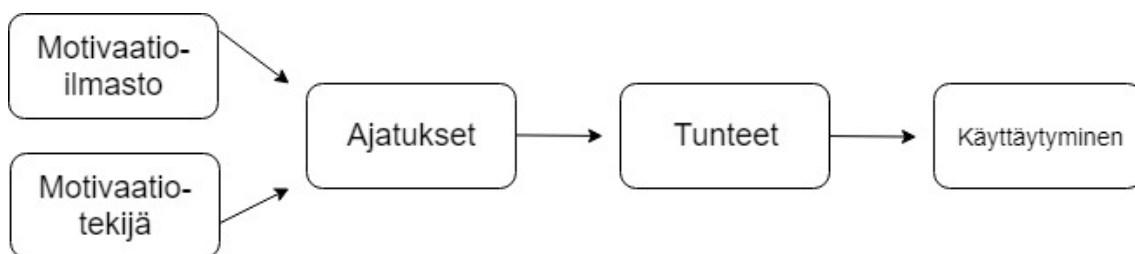
Positiivisia muutoksia minäkäsityksessä syntyy ainoastaan silloin, kun lapsi onnistuu suorittamaan jonkin tehtävän omatoimisesti ilman ulkopuolista apua. Heikon minäkäsityksen osaava lapsi valitsee helposti itselleen omaan tasoon nähden liian vaikeita tehtäviä, joka ylläpitää heikkoa itsetuntoa, tai liian helppoja tehtäviä, jotta epäonnistumisen tunnetta ei synny. (Aho 1996 s. 42 ff.) Tästä syystä erityisesti negatiivisen minäkuvan omaavalle lapselle suositellaan erilaisia liikunnallisia toimintoja, joissa lapsi saa kokea onnistumisen tunteita. (Zimmer 2011 s. 35-70; Jaakkola et al. 2017 s. 234 f.) Lisäksi opettajan antamalla palautteella on suuri merkitys lapsen itsetuntoon. Palautteen tehtävä on olla korjaavaa ja motivoivaa, jonka tarkoituksena on ensisijaisesti jättää lapselle kompensaation tunne. (Aho 1996 s. 51 f.) Kappaleessa 3.2 on kerrottu minäkuvan ja kompensaation tunteeseen vaikuttavia tekijöitä.

3.2 Motivaatioilmasto

Motivaatiolla tarkoitetaan yksilön halua tai valintaa suorittaa tiettyjä toimintoja. Motivaatio selittää ihmisen toiminnan vaikuttimen ja käyttäytymisen perimmäisen syyn. (Beck 1978 s. 24 f.) Motivoitunut lapsi suhtautuu oppimiseen positiivisesti, joka vaikuttaa suoraan myös oppimistuloksiin (Tuire 2001 s. 20). Motivaatioon sekä sen kasvuun ja ylläpitämiseen vaikuttaa motivaatioilmasto. Motivaatioilmastoa on kahdenlaista: tehtäväsuuntautunut, jossa kannustetaan parhaansa yrittämiseen, uuden oppimiseen ja omien taitojen kehittämiseen sekä minäsuuntautunut motivaatioilmasto, jossa oppilaat vertailevat suorituksiaan toisiinsa ja tehtävän lopputulosta korostetaan. (Jaakkola et al. 2017 s. 290 f.) Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on todettu olevan enemmän positiivisia vaikutuksia oppilaiden motivaatioon ja kognitiivisiin motivaatiotekijöihin. Minäsuuntautuneen motivaatioilmaston synnyttämässä vertailutilanteissa oppilas voi kokea epäonnistumisen tunteita, jolloin suorituskyky puolestaan heikkenee ja motivaatio tehtävää kohtaan pienenee. (Jaakkola et al. 2009 s. 233.) LIITU-tutkimuksen (Kokko 2016 s. 68f) mukaan noin 40% lapsista ja nuorista eivät harrasta liikuntaa, koska kokevat liikunnan liian kilpailuhenkiseksi. Vaikkei opettaja itse pysty vaikuttamaan oppilaan motivaatioon, on mahdollista muokata ilmapiiriä tehtäväsuuntautuneemmaksi, joka usein edistää sisäisen motivaation syntymistä enemmän kuin minäsuuntautunut motivaatioilmasto. (Jaakkola 2009 s. 233.)

Motivaatioilmastot ovat kytköksissä myös motivaatiotekijöihin, jotka jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Ulkoinen motivaatio tarkoittaa oppilaan motivaation perimmäisenä syynä olevan jokin ulkoinen tekijä, kuten palkinto tai muiden hyväksyntä. Sisäinen motivaatio tarkoittaa yksilön motivaation kumpuavan omasta halusta ja ilosta suorittaa tehtävä. Vaikka etenkin urheilussa ulkoiset motivaatiotekijät saattavat motivoida yksilöä esimerkiksi kilpailutilanteissa, ylläpitävät sisäiset motivaatiotekijät yksilön mielenkiintoa ja halukkuutta liikuntaa kohtaan yllä pidemmällä tähtäimellä. (Hassmén, Kenttä & Gustafsson 2015 s. 102-108.)

Sisäisten motivaatiotekijöiden katsotaan kulkevan käsikkäin tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston kanssa. Molemmat tekijät synnyttävät yksilössä enemmän omaa vapaata halua suorittaa tehtäviä, ilman ulkoisia tekijöitä. Kuviossa 2 esitetään motivaatioilmaston ja motivaatiotekijöiden vaikutukset yksilön käyttäytymiseen; Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ja sisäinen motivaatiotekijä johtavat useammin positiivisiin ajatuksiin tehtävästä, kuin minäsuuntautunut motivaatioilmasto ja ulkoinen motivaatiotekijä. Motivaatioilmasto ja -tekijä vaikuttavat yksilön kompetenssin tunteeseen, joka puolestaan vaikuttaa motivaatioon ja halukkuuteen suorittaa tehtävä. (Hassmén et al. 2015 s. 102-108.)



Kuvio 2. Motivaatioilmaston ja motivaatiotekijän vaikutukset käyttäytymiseen (Hassmén et al. 2015 s.105)

Opetussuunnitelmassa korostuu tehtäväsuuntautunut opetus. Opettajat kannustavat oppilaita työskentelemään omassa tahdissa ja löytämään heille parhaat tavat sisäistää oppimaansa. Kyseistä ajatusmallia hyödynnetään runsaasti myös opinnäytetyössä. Tutkimuksissa ei ole kuitenkaan havaittu minäsuuntautuneen motivaatioilmaston olevan motivaation kehittymisen kannalta haitallinen tekijä, jos oppilas kokee jo valmiiksi kompetenssia tehtävää kohtaan. Tästä syystä molempia motivaatioilmastoja voidaan hyödyntää samanaikaisesti, kunhan varmistetaan riittävä määrä tehtäväsuuntautuneita elementtejä. Fyysi-

sen aktiivisuuden ollessa pakollinen osa oppituntia, voidaan aluksi hyödyntää sekä ulkoisia, että sisäisiä motivaatiotekijöitä. Myöhemmin ulkoiset motivaatiotekijät voivat muo-
vaantua normeiksi, jolloin fyysinen aktiivisuus oppituntien aikana normalisoituu. Tämän
jälkeen motivaatiota voidaan ohjata tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston avulla.
(Jaakkola et al. 2017 s. 137 & 294; Hassmén et al. 2015 s. 104 ff.)

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto vaikuttaa useisiin kognitiivisiin ja käyttäytymi-
seen liittyviin seikkoihin kuten sisäiseen motivaatioon, pienempiin suorituspaineesiin, ko-
ettuun pätevyyteen sekä tehtäväorientaatioon (Jaakkola et al. 2013 s. 292). Opetussuun-
nitelman mukaan oppilaita ja heidän suorituksiaan ei verrata toisiinsa, vaan arvioinnin
kohteena on oppiminen ja työskentely. Opetusmenetelmät erityisesti liikunnassa ja lii-
kunnallisissa tehtävissä tulee toteuttaa ja suunnitella niin, että oppilaiden välisen vertailun
sijaan kiinnitetään huomiota henkilökohtaiseen edistymiseen. Nämä seikat vaikuttavat
positiivisesti lapsen minäkuvaan, joka vaikuttaa positiivisesti myös kognitiivisiin taitoi-
hin ja sitä kautta oppimistuloksiin. (Jaakkola 2013 s. 266 f.)

4 3-6 LUOKKALAISEN MOTORIIKKA JA SIIHEN PERUSTUVAT TEHTÄVÄT

Lapsuusvuosien aikana hermosolujen määrä kasvaa ja niiden välinen verkosto kehittyy.
Myös hengityselimistö sekä luu- ja lihasmassa kehittyvät. Hyvän fyysisen kasvun ja ke-
hityksen tukemisen kannalta on tärkeää, että kehittyvä lapsi harrastaa monipuolista lii-
kuntaa jo varhain lapsuudessa. Eri motoriset yleistaidot kehittyvät tehokkaimmin lapsella
1-6 vuoden iässä, jonka jälkeen 7-12 -vuotiaana on optimaalisin aika erilaisten lajitaitojen
harjoittamiselle. Mikäli yleistaidon kehityksessä on ollut puutteita, heijastuu se taitojen
oppimiseen vanhemmalla iällä. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010 s. 25-36.)

Taulukossa 1 on esitetty peruskouluikäisten taitavuuden osatekijöiden nopeimmat kehityskaudet ikävuosittain.

Taulukko 1. Taitavuuden osatekijöiden nopeimmat kehityskaudet tytöillä (T) ja pojilla (P) (Seppänen et al. 2010 s. 64 f)

	7v	8v	9v	10v	11v	12v	13v
Tasapainokyky	T	TP	TP	TP	P		
Yhdistelykyky	Vaihtelee välineen, telineen ja vastustajan mukaan						
Erottelukyky	TP	TP	T				
Rytmikyky		P	TP	TP	TP	P	P
Muuntelu- ja sopeutuvuuskyky	TP	TP	TP	TP			
Orientoitumiskyky	T	TP	TP				
Reaktiokyky			TP	TP	TP	TP	

Tasapainokyky tarkoittaa tietyn asennon saavuttamista ja ylläpitämistä tasapainossa. Yhdistelykyvyllä tarkoitetaan henkilön kykyä yhdistellä liikkeitä toisiinsa ja ymmärtää liikkeen tila-, aika- ja dynaamisten tekijöiden välillä olevia vuorovaikutuksia. Erottelukyvyllä yksilö tuntee ja hallitsee asennon sekä voiman vaihtelut ja saavuttaa liikkeen tarkkuuden. Rytmikyvyllä yksilö osaa ajoittaa liikkeen oikein. Muuntelukyvyllä tarkoitetaan yksilön kykyä sopeutua muuttuviin oloihin. Orientoitumiskyvyllä yksilö osaa arvioida oikein kehon ja liikkeen esimerkiksi pyörimisen aikana. Reaktiokyvyllä tarkoitetaan kykyä reagoida nopeasti ärsykkeeseen. (Seppänen et al. 2010 s. 64 f.)

4.1 Lihassoiman ja lihaskunnan harjoittaminen

Alle kouluikäisenä lapsi vahvistaa omaa tukielimistöään pääasiassa erilaisten leikkien parissa. Kouluikänsä saavuttaessa lihaskuntoharjoittelun tulisi painottua koordinaation, keuhonhallinnan ja liiketekniikan opetteluun ja kehittämiseen. Voimaharjoittelun tulisi olla aerobista, sillä anaeroboinen kapasiteetti ei ole vielä ehtinyt kehittyä. Tämä tarkoittaa sitä,

että voimaharjoittelu tulee olla matalatehoista. Lisäksi, koska lämmittelylle ei ole oppituntien aikaiseen liikuntaan varattu aikaa, tulee liikkeiden olla tarpeeksi kevyitä loukkaantumisriskien välttämiseksi. Aerobisen voimaharjoittelun harjoitukset tulee suorittaa oman kehon painolla ja suoritukset teknisesti oikein. Lisäksi luuston lujittumisen kannalta erilaisia luita vahvistavia aktiviteetteja kuten hyppyjä voidaan lisätä harjoitteluun. Kuorimitusta tulisi saada eri tasoissa; ylös-alas-suuntaisia, kierto liikkeitä ja ojennus- sekä koukistusliikkeitä. (Seppänen et al. 2010 s. 93-103; Miettinen et al. 1999 s. 200-206.) Taulukossa 2 on esitetty lihasvoiman harjoittamiseen käytettäviä liikkeitä sekä niiden eri osatekijät. Liikkeet otettu Seppäsen (Seppänen et al. 2010) kirjasta Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu.

Taulukko 2. Lihasvoiman ja lihaskunnan harjoittamiseen käytettävät liikkeet ja niiden osatekijät. Liikkeen harjoittamat osatekijät merkitty kirjaimella X.

	Tasapainokyky	Yhdistelykyky	Erottelukyky	Rytmi- kyky	Muuntelu- ja sopeutus- kyky	Orientoimiskyky	Reaktio- kyky
Lankutus	X						
Etunojapunnerrus			X				
Kyykkyhyppy	X		X	X		X	
Selän- ojennus	X	X	X	X			
Karhu- kävely	X	X	X		X	X	
Pallon- heitto	X	X	X	X	X		X

4.2 Liikkuvuuden ja tasapainon harjoittaminen

Selkärangan liikkuvuus on parhaimmillaan 7-13 vuoden iässä, mutta sen sijaan lonkka- ja olkanivelten liikkuvuus alkaa heikentyä. Liiallinen istuminen aiheuttaa lihaskireyttä, joka voi aiheuttaa kroonista kipua tuki- ja liikuntaelimissä. Liikkuvuudella voidaan ehkäistä näitä ongelmia ja niiden syntymistä. Liikkuvuudella tarkoitetaan kehon notkeutta, taipuisuutta ja venyvyyttä. Liian pitkät tai liian ääriin viedyt venytykset voivat olla haitallisia ja aiheuttaa vammoja, mikäli venyttelyasennot eivät ole oikeanlaisia. Yhdistettynä toiseen osatekijään lihas ei ole pitkään staattisessa venytyksessä, jonka katsotaan aiheuttavan enemmän vammoja kuin lyhyet venytykset. Liikkeiden yhdistelmiä kutsutaan toiminnalliseksi liikkuvuudeksi, joka kehittää liikkuvuuden lisäksi myös tasapainoa ja koordinaatiota. (Seppänen et al. 2010 s. 103-110.) Taulukossa 3 esitetään liikkuvuuden harjoitteluun soveltuvia liikkeitä sekä niiden osatekijät. Liikkuvuusharjoitteet valittu Pihlmanin (Pihlman et al. 2018) kirjasta Liikkuvuusharjoittelua – hallittua voimaa ja liikkuvuutta.

Taulukko 3. Liikkuvuuden harjoittamiseen käytettävät liikkeet ja niiden osatekijät. Liikkeen harjoittamat osatekijät merkitty kirjaimella X.

	Tasapainokyky	Yhdistelykyky	Erottelukyky	Rytmi-kyky	Muuntelu- ja sopeutuskyky	Orientoitumiskyky	Reaktiokyky
Pöytä	X						
Lonkan-koukistaja	X	X					
Hylje			X				
Tuulimyly		X	X	X		X	
Meritähti	X		X				
Pallon päällä rentoutus	X					X	

Taulukossa 4 on esitetty tasapainon harjoittamiseen käytettäviä liikkeitä ja niiden osatekijät. Liikkeet valittu Seppäsen (Seppänen et al. 2010) kirjasta Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu.

Taulukko 4. Tasapainon harjoittamiseen käytettävät liikkeet ja niiden osatekijät. Liikkeen harjoittamat osatekijät merkitty kirjaimella X.

	Tasapainokyky	Yhdistelykyky	Erottelukyky	Rytmi- kyky	Muuntelu- ja sopeutuskyky	Orientoitumiskyky	Reaktiokyky
Kuperkeikka		X	X	X	X	X	
Tasapainoilu pallolla	X		X		X	X	X
Kynttiläseisonta	X		X				
Tasapainokävely	X	X	X	X		X	
Supermies	X	X	X			X	
Vartalo- keinu	X		X	X		X	

5 TYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tilaajan toiveena on lisätä fyysistä aktiiviteettia tunneille järjestämällä erilaisia pisteitä luokkahuoneeseen, jossa oppilas saa suorittaa valitsemansa aktiiviteetin itsenäisesti. Aktiiviteettien tarkoituksena on vähentää pitkien istumisjaksojen aiheuttamaa väsymystä sekä negatiivisia terveysvaikutuksia, ehkäistä oppilaiden rauhattomuutta ja edesauttaa keskittymiskykyä. Tarve pohjautuu mielenkiintoon kokeilla erilaisia menetelmiä ja tapoja, minkälaisilla keinoilla fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä tunneille.

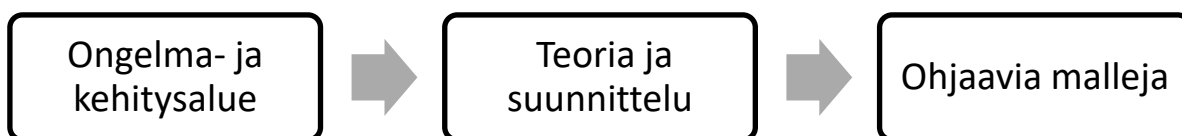
Opinnäytetyön tavoite on ratkaista, miten fyysistä toiminnallisuutta voidaan integroida oppitunneille opetuksesta irralliseksi aktiviteetiksi, soveltaa luokkahuoneeseen sopivaksi sekä itsenäisesti suoritettavaksi niin, että työrauha säilyy luokkahuoneessa. Tavoitteena on luoda opettajalle kirjallisia ohjeita ja esimerkkimalleja, joita käyttämällä opettaja pysyy mahdollistamaan yksilöllisesti toteutettavaa fyysistä aktiivisuutta luokkahuoneen sisällä.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- Miten ja minkälaista fyysistä aktiivisuutta voidaan integroida oppitunneille opetuksesta irralliseksi aktiviteetiksi?
- Miten ottaa huomioon luokkahuoneen rajallisuus ja välineistö?

6 MENETELMÄ

Opinnäytetyössä käytetyn metodin, kehittämistutkimuksen, tarkoituksena on kehittää uusi tuote tai kehittää jo olemassa olevaa tuotetta. Tuotekehittämisen malliesimerkeistä kirjoittaa muun muassa Carlström (2006) sekä Perna (2013). Malliesimerkit ovat molemmissa lähteissä lähes identtiset, eikä kehittämistutkimus tutkimusmenetelmänä ole kirjojen julkaisuvälin aikana juurikaan muuttunut. Tästä syystä opinnäytetyössä hyödynnetään sekä Carlströmin että Pernaan malliesimerkkiä työnvaiheiden kulusta. Mallin työvaiheet on kuvailtu kuviossa 1.



Kuvio 1. Kehittämistutkimuksen malli koulutuksen kehittämisessä (Carlström 2006 s. 104; Perna 2013 s. 16)

Tämä opinnäytetyö on kehitetty tilaustyönä Kirkonkylän koulun ala-asteen luokanopettajien käyttöön. Kehitettävä osa-alue on toiminnallisten oppituntien muokkaaminen itsenäisesti ja luokkahuoneessa suoritettavaksi. Aktiviteetit on tarkoitus suorittaa oppitunnin aikana, mutta kuitenkin niin, etteivät ole ne yhteydessä opetukseen, vaan opetuksesta ir-

rallinen liikunnallinen hetki. Ongelma-alueena on, miten fyysistä aktiiviteettia suunnitellaan luokkahuoneen rajalliseen tilaan soveltuvaksi ja mahdollisimman vähän muiden työrauhaa häiritseväksi. Ongelma-alueena voidaan pitää myös toimivan kokonaisuuden suunnittelua; miten saada oppilaat motivoituneeksi fyysisiä aktiiviteetteja kohtaan?

Teorian avulla sovelletaan aikaisempaa teoreettista aineistoa oman työn suunnitteluun ja kehittämiseen. Tarpeeksi kattavan teoriapohjan avulla suunnitellaan ohjaavia malleja ja suuntaa antavia ohjeita, joita oppituntin suunnitteleva opettaja voi soveltaa omaan käyttöönsä. Tämä opinnäytetyö ei sisällä tuotteen arviointia sen toimivuudesta kouluyhteisössä, joka on tärkeä osa tuotteen ja tutkimustulosten analyysissä. Tästä syystä opinnäytetyö rajautuu ainoastaan ongelma-analyysiin ja työn kehittämiseen. Työnvaiheita on kuvailtu tarkemmin kappaleen alaotsikoissa.

6.1 Ongelma- ja kehitysalue

Ongelma- ja kehitysalueen tavoitteena on kehitettävän alueen ja uuden tuotteen tarpeen arviointi. Tämän opinnäytetyön kehitettävä alue on toiminnallisuuden suunnittelu ja lisääminen perusopetukseen 3-6 -luokkalaisille oppituntien ajaksi yksilöllisesti suoritettavaksi. Useat toiminnallisen opetuksen ohjeet sekä suunnitelmat on suunniteltu pääsääntöisesti suoritettavaksi luokkahuoneen ulkopuolella ja usein ryhmissä tai joukkueissa. Lisäksi fyysinen toiminnallisuus on sisällytetty opiskeluun, jonka tarkoituksena on tarjota lapselle erilaisia mahdollisuuksia oppia erilaisten leikkien, pelien ja liikunnallisten tehtävien muodossa.

Yksilöllisen toiminnallisuuden tarkoituksena on antaa tehdyn suorituksen vastineeksi hetki vapaa-aikaa, joka käytetään mieleisen fyysisen aktiivisuuden parissa, jotta oppilaan vireytys sekä motivaatio koulutehtäviä kohtaan säilyy. Opettaja on itse vastuussa siitä, milloin fyysinen aktiivisuus toteutetaan. Opinnäytetyössä kirjoitetaan eri motivaatiotekijöistä, joita hyödyntämällä opettaja voi valita itselleen tai oppilailleen parhaiten soveltuvan tavan. Yksilöllinen toiminnallisuus voidaan näin suorittaa oppituntiin sisältyvänä, mutta opetuksesta irrallisena aktiiviteettina. Ongelma-alueena on luokkahuoneen rajallisuus ja miten työrauhan säilyttäminen voidaan huomioida suunnittelussa.

6.2 Teoria ja suunnittelu

Teoria ja suunnittelualue sisältää teoriapohjaa tuotteesta tai sen kehityksestä. Teoriapohja ohjaa suunnittelua uuden tuotteen kehityksestä. Aluksi käsitellään teoriaa liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vaikutuksesta oppimiseen ja siihen liittyviä tekijöitä. Lisäksi tarkastellaan opetussuunnitelmaa ja siinä esitettyjä kehotuksia lisätä fyysistä aktiviteettia kouluihin. Opinnäytetyössä selvitetään jo olemassa olevien toiminnallisten oppituntien suunnitelmia, Liikkuvan koulun tarjoamia esimerkkejä. Teorian, aikaisempien tutkimuksien ja aikaisempien toiminnallisten suunnitelmien avulla sovelletaan liikunta-aktiviteetteja luokkatiloihin sopiviksi ja suunnitellaan uusi toimiva kokonaisuus yksilöllisesti tahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen.

6.3 Ohjaavia malleja

Valmis tuote sisältää kirjallisia suuntaa antavia ohjeita, ohjaavia malleja, kuvia ja vaihtoehtoja toiminnallisen oppitunnin toteuttamiseen, joita opettaja voi soveltaa omaan käyttöön. Valmis tuote luovutetaan opettajan käyttöön, valmiina käytettäväksi.

7 EETTISYYS

Opinnäytetyössä on seurattu Arcadan eettisyyden periaatteita. Opinnäytetyössä käytetyt lähteet ovat tieteellisiä ja liittyvät opinnäytetyön aiheeseen. Lähteiden tutkimustulokset on esitetty työssä rehellisesti. Tutkimusmenetelmää, kehittämistutkimusta, on hyödynnetty tässä työssä sen asettamien mallien mukaisesti. Opinnäytetyössä on seurattu tilaajan asettamia toiveita työn aiheesta. Kaikki oppilaille suunnatut fyysiset aktiviteetit ovat suunniteltu niin, että tukevat lasten fyysistä kasvua ja ovat mahdollisimman turvallisia suoritettavaksi.

8 PROSESSIKUVAUS

Opinnäytteen työstäminen alkoi yhteydenotolla Lapinjärven Kirkonkylän koululle. Tapaaminen liikunnan- ja luokanopettaja Piia Siltalan kanssa järjestettiin helmikuulle 2018.

Tapaamisessa keskustelimme tilaajan ideoista ja toiveista opinnäytetyöhön. Erityistä sopimusta lopullisen tuotteen muodosta ei sovittu. Opinnäytetyön tavoite sovittiin: itsenäistä fyysistä aktiivisuutta opetuksen ulkopuolelle oppitunnilla. Tapaamisen jälkeen alkikirjoitimme Arcadan opinnäytetyön tilaajan sopimuksen, jonka jälkeen opinnäytetyön sisällön työstäminen aloitettiin.

Opinnäytetyötä varten käytetyn kirjallisuuden hakemiseen hyödynnettiin Arcadan ja Kouvolan kirjastoa, Google ja Google Scholaria, sekä useita eri tiedonhakupalveluita kuten Academic Search Elite (EBSCO) ja Research gate. Ensimmäisenä teorian avulla selvitettiin fyysisen aktiivisuuden fyysiset ja psyykkiset vaikutukset ihmiseen. Fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla todettiin olevan runsaasti positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen. Tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus on tästä huolimatta maailmalajuisesti laskussa, josta heräsi kysymys ”miksi?” (World Health Organization 2018 s. 15 f).

Seuraavaksi listattiin yksilön fyysisen aktiivisuuden laskuun vaikuttavat tekijät, joka on usein monen tekijän summa. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden laskuun vaikuttaa ensisijaisesti ruutuaika. Ruutuaika vietetään pääsääntöisesti istuen, joka puolestaan aiheuttaa heikkoa lihaskuntoa. (World Health Organization 2018 s. 15 & Liukkonen et al. 2014 s. 51 f.) Perusopetuksen opetussuunnitelmassa kävi ilmi, että koulut tiedostavat lisääntyvän liikkumattomuuden haitat. Muun muassa tästä syystä fyysistä aktiivisuutta ja toiminnallisia opetusmenetelmiä on alettu integroimaan koulupäiviin enemmän. Haasteena on, miten fyysisen aktiivisuuden integrointi koulupäiviin tapahtuu. Opinnäytetyössä hyödynnettiin tietoa liikkuvan koulun väliraportissa, jossa listattiin eri menetelmistä lisätä liikuntaa oppitunneille. Ei ole tiedossa, onko tilaaja hyödyntänyt jo olemassa olevia liikkuvan koulun esimerkkimalleja aikaisemmin oppitunneillaan. Tilaajan toiveiden mukaista, oppitunnille opetuksesta irralliselle liikunnalle ei kuitenkaan löytynyt esimerkkimalleja. Täten ongelma- ja kehitysalueeksi muodostui, miten kyseistä aktiviteettia voidaan integroida rajalliseen tilaan ja opetukseen. Opinnäytetyön toteuttamista ohjasi tutkimuskysymykset ”miten ja minkälaista fyysistä aktiivisuutta voidaan integroida oppitunneille opetuksesta irralliseksi aktiviteetiksi?” ja ”miten ottaa huomioon luokkahuoneen rajallisuus ja välineistö?”.

Prosessi seurasi Carlströmin (2006) ja Pernaan (2013) esimerkkimallia. Malleista hyödynnettiin kolmea ensimmäistä työvaiheita, jotka ovat:

1. Ongelma ja kehitysalue
 - Kehitettävän alueen ja uuden tuotteen tarpeen arviointi
2. Teoria- ja suunnittelualue
 - Teorian tutkimista ja suunnittelua uudesta tuotteesta tai vanhan kehittämisestä
3. Ohjaavia malleja
 - Ohjaavia malleja suunniteltuna teoriapohjalta, valmis tuote

Tapaamisessa ei tullut esille minkälaisia menetelmiä koulu tai tilaaja hyödyntää liikunnan lisäämiseksi koulupäivien ajaksi ennen opinnäytetyön valmistumista. Ongelma- ja kehitysalueita alettiin työstämään tilaajan toiveiden pohjalta, jotka olivat fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäiviin oppituntien ajaksi itsenäisesti suoritettavaksi. Tutkimuskysymyksillä ohjattiin tiedonhakua muun muassa siihen, miten itsenäinen fyysinen aktiivisuus on tehokkainta toteuttaa. Koska fyysinen aktiivisuus tapahtuu yksilöllisesti, haluttiin tutkia mahdollisuuksia vaikuttaa oppilaan motivaatioon tehtäviä kohtaan. Motivaatioteorioiden avulla selvisi, että motivaatioilmastolla ja motivaatiotekijöillä on suuri vaikutus koettuun motivaatioon. Motivaatiotekijöistä kirjoitettiin opinnäytetyöhön lisäämään opettajien tietoisuutta aiheesta ja ottamaan nämä tekijät huomioon aktiviteetteja suunniteltaessa. Motivaatiotekijät tulisi ottaa huomioon suunnittelussa niin, että aktiviteetit suunnitellaan tukemaan oppilaan ensisijaisesti sisäisiä motivaatiotekijöitä. Ulkoiset motivaatiotekijät ovat hyödyllisiä erityisesti aktiviteetin alussa ja kun se otetaan käyttöön, mutta näitä tekijöitä ei tulisi käyttää loputtomiin. Motivaatiotekijät ja motivaatioilmasto huomioitiin opinnäytetyön aktiviteettien valinnassa; jokaisesta aktiviteetista on sekä helppompia että haastavampia variaatioita. Lisäksi esimerkkimallit toiminnan järjestämiselle on suunniteltu tehtäväsuuntautuneesti, joka on havaittu motivaatiotekijöistä tehokkaammaksi. Vaikka ulkoinen motivaatiotekijä, kuten esimerkiksi palkinto, voi motivoida ja kannustaa oppilasta suorittamaan tehtävää, voi se aiheuttaa kilpailu- ja vertailutilanteita, sekä laskea oppilaan kompetenssin tunnetta, jolla on negatiivinen vaikutus motivaatioon. Opinnäytetyössä käytettävien liikunnallisten tehtävien suunnittelussa ja toteutuksessa lähestytään aihetta tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston ja -tekijöiden kautta. Suunnittelussa otetaan huomioon tehtävien monipuolisuus ja vaihtelevaisuus, jotta oppilas kokee

ne omaan tasoonsa suhteutettuna haastaviksi, mutta toteutettaviksi. Näiden tehtäväsuuntautuneiden tekijöiden avulla oppilaalla on suurempi todennäköisyys kasvattaa motivaatiota ja halua suorittaa liikunnallisia tehtäviä oppituntien aikana.

Fyysisen aktiivisuuden lisäämisen oppitunneille opetuksesta irralliseksi alueeksi, tulee ottaa huomioon mahdollinen sisäisten motivaatiotekijöiden riittämättömyys, erityisesti passiivisten oppilaiden motivoimiseen. Tällöin riskinä on amotivaation synty, joka kuvastaa täydellistä motivaation puutetta, jolloin oppilas kokee toiminnan olevan täysin ulkoapäin ohjattua, tässä tapauksessa opettajan pakottamaa. Jaakkola et al. 2017 s. 137-292.) Näissä tapauksissa ulkoisia motivaatiotekijöitä voidaan kuitenkin hyödyntää mallillisesti. Tuotetta käyttäessä opettaja saa itse arvioida, miten ja milloin oppilas saa suorittaa aktiviteetteja. Opettaja voi esimerkiksi päättää, että aktiviteetteja saa suorittaa vain vastineeksi tietyistä määristä tehtäviä. Tällöin motivaatiota aktiviteetteja kohtaan ohjataan ulkoisesti. Kun oppilas kokee tehtävän mielekkääksi, voi aktiviteeteista syntyä tehtävä, jota oppilas haluaa suorittaa palkinnosta, eli taukoa tehtävien parista, huolimatta. Näin ulkoisia ja sisäisiä motivaatiotekijöitä voidaan hyödyntää yhdessä. Opinnäytetyössä on lisäksi esitelty neljä erilaista ideaa, miten fyysinen aktiivisuus voidaan toteuttaa muutoin, kuin ulkoisesta käskystä. Tällaisia tapoja on esimerkiksi leikkien ja pelien kautta, jotka lapsi kokee usein mielekkääksi.

Fyysisten aktiviteettien valinnat ja tehtävien suunnitteleminen alkoi kohderyhmän motoristen taitojen ja niiden harjoittamisen kartoittamisessa. Opinnäytetyön kohderyhmä on 3-6 luokkalaiset, jotka ovat iällisesti noin 9-13 -vuotiaita. Motoristen taitojen perusteella pystyttiin selvittämään mitkä liikkeet ja aktiviteetit ovat kohderyhmän kehityksen kannalta tärkeimpiä. Näin ollen mielekkään fyysisen aktiivisuuden parissa oppilas harjoittaa myös tietämättään erilaisia motorisia taitojaan, jotka ovat kohderyhmän kehityksen kannalta tärkeitä. Aktiviteetit valittiin se perusteella, minkä ja kuinka monen taitavuuden osatekijää liike kehittää. Esimerkiksi pallon päällä rentoutuminen harjoittaa tasapainokyvyn lisäksi orientoitumiskykyä. Jokainen liike kehittää tai ylläpitää yhtä tai useampaa taitavuuden osatekijää, jotka on lueteltu taulukossa 1. Taitavuuden osatekijöiden kehityskau-

det vaihtelevat hieman iän mukaan, mistä syystä taulukko esiintyy opinnäytetyössä; opettaja voi halutessaan itse lisätä oppitunneille erilaisia fyysisen aktiivisuuden muotoja, jotka kohtaavat eri kehityskausien kanssa. Tuotteessa käyttämättömät liikkeet on mahdollista lisätä oppitunneille hyödyntämällä taulukkoa 1. Opettaja valitsee liikkeen, taulukon avulla arvioi mitä eri osatekijöitä liike harjoittaa, ja valitsee ottaako liikkeen käyttöön. Näin opettajalle suodaan vapaammat kädet ja mahdollisuus soveltaa omia ideoitaan.

Tähän opinnäytetyöhön valittujen aktiviteettien ja niiden suorittamisen rajoitukset ovat välineistön hankkiminen, välineiden asettaminen luokkahuoneeseen ja niille tarvittavan tilan löytäminen, sekä riskit tapaturmille. Aktiviteettien valinnassa karsittiin pois suuret välineet, joiden sijoittaminen luokkahuoneeseen sekä käyttö vaativat runsaasti tilaa, välineet, joiden käytöllä on suuret riskit tapaturmille sekä välineet, joiden muu käyttö esimerkiksi liikunnanopetuksessa jäisi vähäiseksi. Kestävyttä harjoittavat aktiviteetit jätettiin pois työstä, sillä niiden suorittaminen vaatii usein tilaa. Lisäksi kestävyuden kuten juoksun, hyppimisen ja muiden vastaavanlaisten aktiviteettien harjoittaminen lisää hengästyneisyyden ja liikkeen aiheuttamaa äänihaittaa, joka on haitallista muiden oppilaiden keskittymiskyvylle. Taulukossa 1 mainittujen osatekijöiden lisäksi myös kestävyysharjoittelun herkkyyksikausi sijoittuu 7-11 ikävuoden väliin. Kestävyysharjoittelulla on tärkeä tehtävä ollessa muiden harjoitusmuotojen pohjana (Seppänen et al. 2010 s. 79 f). Kestävyysharjoittelun eri muotoja ei käytetä tässä opinnäytetyössä, sillä ne eivät sovellu itsenäisesti tai luokkahuoneen rajallisessa tilassa suoritettaviksi. Työhön sisällytettiin lihaskuntoa ja lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta edistäviä aktiviteetteja. Kyseiset aktiviteetit ovat turvallisempia suoritettavaksi luokkahuoneessa. Vammojen ehkäisemiseksi liikkuvuuden harjoittaminen on yhdistetty yhteen tai useampaan muuhun osatekijään.

Tämän opinnäytetyön harjoitusmuodot ovat jaettu kolmeen eri kategoriaan: lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoitukset. Opettaja voi itse päättää, käyttääkö oppituntiansa aikana liikkeitä yhdestä vai useammasta kategoriasta. Liikkeistä on mahdollista suorittaa eri variaatioita, jotta tehtävää suorittava oppilas pääsee itse valitsemaan harjoitteensa vaikeustason. Tämän opinnäytetyön liikkeet on valittu mukaan niillä perusteilla, että ne soveltuvat lapsille itsenäisesti tehtäviksi, luokkahuoneessa ilman valvontaa suoritettaviksi, sekä jokainen liike harjoittaa yhtä tai useampaa taitavuuden osatekijää. Harjoittamalla

useaa osatekijää samanaikaisesti harjoituksesta tulee monipuolisempaa. Harjoitusten monipuolisuutta ja vaihtelua suositellaan opinnäytetyön kohderyhmän ikäisille. (Ahonen et al. 2008.)

Opinnäytetyöhön valittujen aktiviteettien suorittamiseen tarvittavat välineet ovat matto (esimerkiksi joogamatto tai patja), jumppapallo, heittoihin soveltuva pehmeä pallo, tasapainokävelyyn soveltuva penkki tai teippiviiva lattialla, tasapainolauta ja vapaata seinätilaa. Rajoituksena on lisäksi välineiden sijoittaminen luokkahuoneympäristöön. Välineet on sijoitettava tarpeeksi kauas oppilaiden pulpeteista tai muista työskentelypisteistä. Välineet on sijoitettava luokkahuoneeseen niin, ettei aktiviteettien suorittamiseen tarkoitettun alueen lähistöllä ole irtaimistoa, kuten kirjahyllyä tai pöydänkulmia, johon oppilas voi satuttaa itsensä. Mikäli aktiviteettia ei suoriteta oikein, voi suorittamisen aikana tapahtua jokin liikuntaelimen tapaturma. Rajoitusten liittyvien riskien ehkäisemiseksi on tärkeää, että opettaja on tietoinen mahdollisista riskeistä ja ottaa ne huomioon suoritusalueen päättämässä ja rakentamisessa. Myös oppilaiden tulisi olla tietoisia rajoituksista. Liikkeitä voidaan käydä yhdessä läpi opettajan kanssa ennen aktiviteettien käyttöönottoa tapaturmariskien minimoimiseksi. Aktiviteetit suoritetaan omatoimisesti, jolloin aktiviteettien suoritusalueella ei ole jatkuvaa valvontaa. Tällöin opettajan asettamat säännöt liikunnallista taukoa koskien ovat tärkeässä asemassa ja niitä tulisi korostaa. Oppilaan rikkoessa yhteisiä sääntöjä liikkeen suorittamisen tai turvallisuuden kannalta, voidaan oppilaan tauko esimerkiksi keskeyttää tai evätä kokonaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena on esittää opettajalle eri mahdollisuuksia järjestää aktiviteetteja. Opettaja vastaa itse siitä, miten, kuinka pitkään ja milloin oppilas saa suorittaa tehtäviä oppituntin aikana. Monissa eri aktiviteettien ja opetuksien suunnitelmissa käytetään erilaisia tapoja, miten motivoida ja ylläpitää suorittajan halua aktiviteetteja kohtaan. Tässä kappaleessa esitetään esimerkkejä, miten ylläpitää oppilaan mielenkiintoa yllä oppituntien aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Esimerkit ovat sovellettu opetuksessa laajasti käytössä olevista malleista, joiden tarkoituksena on soveltaa suorittamista erilaisten leikkien ja pelien avulla. Esimerkkeinä on käytetty seuraavanlaisia menetelmiä:

- Tehtäväkortti, jonka avulla oppilas voi seurata omia suorituksiaan. Oppilas kirjoittaa ylös tehtäväkorttiinsa suorittamansa tehtävän sekä sen vaikeusasteen. Ylös

kirjaamisen avulla oppilas voi seurata edistymistään ja asettaa itselleen uusia tavoitteita.

- Noppaa heittämällä oppilas saa sattumanvaraisesti luvun yhden ja kuuden väliltä. Numeroimalla jokaisen eri kategorian liikkeet yhdestä kuuteen, vastaa nopalla saatu numero tiettyä liikettä. Oppilas suorittaa nopan osoittaman liikkeen.
- Oppilas saa itse valita yhdestä tai useammasta kategoriasta yhden liikkeen suoritettavaksi ja suorittaa sen määrätyn ajan sisällä.
- Oppilaan suorittamat liikkeet kirjataan ylös taululle esimerkiksi tarroilla tai viivoilla. Kirjaamisella oppilas ja opettaja voi seurata jo suoritettuja liikkeitä ja edistymistä.

Opinnäytteen työn tuloksena syntyi 36 sivua pitkä käsikirja fyysisen aktiivisuuden integroimiseksi 3-6 luokkalaisten aineopintoihin (kaikki sivut mukaan laskettuna). Tuotteeksi valittiin käsikirja useista eri syistä; käsikirja on helposti opettajien saatavilla sekä sähköisesti että fyysisenä muotona. Helppo saatavuus mahdollistaa muun muassa nopeat tarkistukset liikkeisiin tai variaatioihin liittyen. Käsikirjaan mahdollisti lisätä mukaan eri aktiiviteettien kuvitukset, jotka opettaja saa käyttöönsä heti tulostaessaan ne. Tämä pienentää opettajan työmäärää järjestäessään fyysistä aktiivisuutta oppitunnille. Tuote haluttiin ensisijaisesti toteuttaa tulostettavaksi paperille välttämään lisäämästä myös opettajien ruudunkatseluaikaa.

9 POHDINTAA

9.1 Pohdintaa menetelmästä

Opinnäytetyön menetelmänä käytettiin kehittämistutkimus, jonka tarkoitus on uuden tuotteen tai jo olemassa olevan tuotteen kehittäminen. Tuotekehityshanke opinnäytetöiden menetelmänä on melko uusi, mutta siitä löytyy riittävästi kirjallisuutta. Kehittämistutkimuksen mallina on käytetty kahta lähdettä, jossa kummassakin on samankaltainen pohja. Kehittämistutkimuksen metodi eteni Carlströmin (2006) ja Pernaan (2013) esimerkkimallien mukaan. Kehittämistutkimus menetelmän avulla saatiin halutunlainen lopputulos ja opinnäytetyön tilaajan toiveiden mukainen työ. Näin voidaan todeta, että metodi oli oikeanlainen tähän tarkoitukseen. Opinnäytetyössä olisi voitu suorittaa lisäksi

tuotteen testaaminen ja arviointi työn laajentamiseksi, mutta tätä ei rajallisen aikataulun vuoksi voitu suorittaa. Hyödyntämällä kaikkia metodin työvaiheita olisi tuotteesta ja sen toimivuudesta saatu kattavampi kuva. Testaamalla tuotetta olisi lisäksi saatu selville useita opinnäytetyössä mainittuja asioita kuten onko opetukseen integroidun ja opetuksesta irrallisen fyysisen aktiivisuuden välillä eroja. Jatkotutkimukseksi ehdotetaan tuotteen testaamista kouluympäristössä ja tulosten analysointia.

9.2 Pohdintaa prosessista ja tuloksesta

Opinnäytetyön tuloksena syntyi opettajan käsikirja fyysisen aktiivisuuden integroimiseen 3-6 -luokkalaisten aineopintoihin opetuksesta irralliseksi aktiviteetiksi. Psykomotoriikan teorian pohjalta kohderyhmän ikäisen oppilaan kehityksen kannalta, erityisesti liikunnassa, kommunikointi ja koettu yhteisöllisyys muiden henkilöiden kanssa on tärkeää. Työn tavoite on täten hieman ristiriidassa teorian kanssa. Ristiriita syntyy, kun psykomotoriikan teoriassa suositellaan lasten suorittamaan liikunnallisia aktiviteetteja yhdessä. Teoriassa kuitenkin kerrotaan myös etäisyyden ja sääntöjen kokemisen tärkeäksi osaksi psykomotoriikan kehityksessä. Näin myös itsenäinen työskentely on tärkeässä roolissa oppimisen ja kehityksen kannalta. Vaikkei oppilas kokisi itsenäistä työskentelyä tai aktiivisuutta mielekkääksi ainakaan aluksi, kannattaa oppilas tutustuttaa eri sosiaalisiin kokemuksiin. Teorian ja toteutuksen ristiriidan tunnistamisella on voitu ottaa huomioon se, miten nämä vaikuttavat lopputulokseen. Tämän opinnäytetyön tapauksessa tavoitteena on ollut selvittää, miten fyysinen aktiivisuus on mahdollista toteuttaa itsenäisesti ristiriidoista huolimatta.

Koska aktiviteetit on tarkoitettu suorittamaan luokkatilassa, tulee työrauhan säilyttämisestä tärkeä osa aktiviteettien toteutusta. Opinnäytetyössä ei käsitelty työrauhaa aktiviteettien suorittamisen aikana. Yleisesti voidaan todeta, että työrauhan ylläpitämisen kannalta itsenäisesti suoritettu fyysinen aktiivisuus sopii luokkatilaan paremmin, kuin ryhmässä suoritettu. Ryhmässä tapahtuvan aktiviteetin haittana on mahdollinen meluhaitta, jota syntyy oppilaiden välisessä kommunikoinnissa. Lisäksi jos aktiivisuus suoritetaan esimerkiksi sen jälkeen, kun oppilas on tehnyt oppiainetehtävänsä loppuun, ei ryhmän muille jäsenille tule kiirettä suorittaa omaa tehtäväänsä kiireellä. Työn pohjalta voidaan kuitenkin pohtia, onko aktiviteetit sen kaltaisia, että niitä voisi suorittaa pareittain tai pienryhmissä.

Koko opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten fyysinen aktiivisuus voidaan suorittaa luokkahuoneessa. Koska lopulliseksi tuotteeksi valmistui opettajan opas, onnistuttiin vastaamaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ”Miten ja minkälaista fyysistä aktiivisuutta voidaan integroida oppitunneille opetuksesta irralliseksi aktiviteetiksi”. Fyysiset aktiviteetit olivat opinnäytetyön alusta lähtien tarkoitus suorittaa itsenäisesti rajatussa ympäristössä

Opinnäytetyö sisältää teoriapohjaa luokassa suoritettavasta liikunnasta ja tavoista toteuttaa sitä. Koska opinnäytetyö on suunnattu tilaajalle, joka on sekä liikunnan- että luokanopettaja, on tuote ja liikkeiden ohjeet melko yksinkertaiset. Yksinkertaiset selitykset tuotteessa johtuu siitä, että tilaajalla on todennäköisesti jo tietämystä termeistä ja liikunnallisten aktiviteettien suunnittelusta. Tästä kuitenkin heräsi kysymys, onko opettajan opas liian yksinkertaistettu. Mikäli tuote olisi tehty käyttöön liikunnasta vähemmän tietävälle tilaajalle, olisi ohjeet ja termit yksinkertaistettu tai selitetty tarkemmin. Tuotteen tarkoituksena oli antaa ainoastaan tilaajalle avaimet valita ja suorittaa aktiviteetit mahdollisimman helposti. Tuotetta voitaisiin kuitenkin kehittää niin, että kuka tahansa opettaja voisi ottaa sen käyttöönsä. Tällöin teoriaa, jota on sivuutettu vain pintapuolisesti nykyisessä oppaassa, tulisi lisätä siihen enemmän.

Aktiviteetteja valittaessa otettiin huomioon, minkälaisia välineitä kannattaa käyttää, jotta koulu saa niistä suurimman hyödyn. Tehtävissä käytettäviä välineitä koulu voi hyödyntää oppituntien aikaisen liikunnan aikana tehokkaasti lisäksi liikunnanopetuksessa tai välituntiliikunnassa. Suunnittelussa huomioitiin lisäksi välineiden sopivuus luokkahuoneympäristöön muun muassa koon, sijoittamisen, meluhaitan ja turvallisen käytön kannalta. Näin ollen toiseen tutkimuskysymykseen ”miten ottaa huomioon luokkahuoneen rajallisuus ja välineistö?” saatiin myös vastaus tässä opinnäytetyössä. Pienessä ja rajallisessa tilassa tapahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen liittyy kuitenkin tapaturmien riski, jotka huomioitiin suunnittelussa. Tapaturmien välttämiseksi aihetta olisi tullut käsitellä myös opettajan oppaassa. Näiden pohdintojen perusteella voidaan todeta, että opinnäytetyö ja lopullinen tuote vastaavat tutkimuskysymyksiin. Tuote, opettajan opas, saattaa toimia tilaajan käytössä, mutta on liian pelkistetty ulkopuoliselle käyttäjälle.

LÄHTEET

- Aho, S., 1996, *Lapsen minäkäsitys ja itsetunto*, Oy Edita Ab: Helsinki.
- Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, H., Kannas, L., Kantomaa, L., Karvinen, J., Laako, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama R., Vasankari, T & Vuori, M., 2008, *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, Helsinki.
- Aira, A & Kämppi, K, 2017, Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. *Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015–31.12.2016*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329, Saatavissa: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_24-10-2017_web_1.pdf Haettu 26.4.2018
- Aittasalo, M., Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Pranonen, O., Rinne, M., Suni, J., Vasankari, T & Vuori, I, 2011, 2 painos, Terveysliikunta, Kustannus Oy Duodecim.
- Annerstedt, C, 1990, *Undervisa i idrott – Idrottsämnets didaktik*, Studenlitteratur, Lund.
- Autio, T., 2001, *Liiku ja leiki - motorisia perusharjoitteita lapsille*, VK-Kustannus Oy: Lahti.
- Beck, R., 1978, *Motivation – Theories and principles*, Prentice Hall, New Jersey.
- Carlström, I & Hagman, L, 2006, *Metodik för utvecklingsarbete och utvärdering*, 5 painos, Studentlitteratur AB, Lund.
- Chaddock, L., 2009, *A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness, hippocampal volume, and memory performance in preadolescent children*, partial fulfilment in degree of Master of Arts in Psychology, College of the University of Illinois.
- Cruz, K, 2017, Supporting Positive School Outcomes Through School-Based Physical Activity Intervention: Current Evidence and Resources, *Intervention in School and Clinic 2017*, Vol. 53(2) s. 120–125
- Ericsson, I., & Karlsson, K., 2012, Motor skills and school performance in children with daily physical education in school – a 9-year intervention study, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 273-278, Saatavissa: http://idrottsforum.org/articles/ericsson/ericsson-karlsson/ericsson_karlsson120509.pdf Haettu 26.4.2018
- Fedewa, A., Ahn, S., Erwin, H & Davis, M., 2015, A randomized controlled design investigating the effects of classroombased physical activity on children’s fluid in-

telligence and achievement, *School Psychology International*, 36(2), 135-153 Saatavissa: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0143034314565424> Haettu 2.5.2018

- Hassmén, P., Kenttä, G & Gustafsson, H., 2015, *Praktisk idrottspsykologi*, SISU Idrottsböcker: Tukholma.
- Jaakkola, M., Juuti, P., Kuusela, M., Lintunen, T., Nikander, A., Nikkola, T., Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, E., & Salmi O., 2009, *Ryhmäilmiöt liikunnassa*, Liikuntatieteellinen Seura ry: Tampere.
- Jaakkola, T., Liukkonen, T & Sääkslahti, A., 2017, *Liikuntapedagogiikka*, PS-Kustannus: Jyväskylä.
- Jerlang, E., Egeberg, S., Halse, J., Jonassen, A, J., Ringsted, S., & Wedel-Brandt, B. 1994, 2 painos, *Utvecklingspsykologiska teorier*, Liber, Ruotsi.
- Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A., Mehtälä, A., Tynjälä, J., & Vasankari, T., Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, Saatavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf Haettu 18.9.2018
- Liukkonen, J., Jaakkola, T., Kokko, S., Gråstén, A., Yli-Piipari, S., Koski, P., Tynjälä, J., Soini, A., Ståhl, T., & Tammelin, T., 2014, *Results From Finland's 2014 Report Card on Physical Activity for Children and Youth*, Saatavissa: <file:///C:/Users/vivian/Downloads/07LiukkonenS51-S57ej.pdf> Haettu 20.9.2018
- Miettinen, P., Ahlsten, R., Arvonen, S., Borg, B., Dahlström, J., Hurme, K., Iivonen, M., Jylhä, R., Kekäläinen, M., Laihonon, P., Mattila, A., Miettinen M., Mäkelä, M., Nikku, R., Puolanne, M., Puonti, P., Ranto, S., Sorjonen, P., Stevander, A., Vatanen, J., Vuohiniemi, M., & Wikström, J., 1999, *Liikkuva lapsi ja nuori*, vk-kustannus: Lahti.
- Opetushallitus, 2014, 4 painos, Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, Saatavissa: https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf Haettu 8.10.2018
- Pernaa, J., 2013, *Kehittämistutkimus opetuslalla*, PS-Kustannus: Jyväskylä.
- Pihlman, M., Luomala, T & Mäkinen, J, 2018, *Liikkuvuusharjoittelu – hallittua voimaa ja liikkuvuutta*, VK-Kustannus Oy: Lahti.
- Reed, J., Einstein, G., Hahn, E., Hooker, S., Gross, V., & Kravitz, J. 2010, Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: A preliminary investigation, *Journal of physical activity and health*, vol 7, pp 343-351, Saatavissa: https://cdn2.hubspot.net/hubfs/886168/Publications/Examining_the_Impact_of_Integrating_Physical_Activity_on_Fluid_Intelligence_and_Academic_Performance_in_an_Elementary_School_Setting.pdf Haettu 1.17.2018

- Rintala, P., Ahonen, T. & Cantell, M., 2005, *Liiku ja Opi*, PS-Kustannus, Keuruu.
- Seppänen, L., Aalto, R & Tapio, H., 2010, *Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu*, WSOYpro Oy: Jyväskylä.
- Uusikylä, K & Atjonen, P, 2007, *Didaktiikan perusteet*, 4 painos, Werner Söderström Osakeyhtiö
- World health organization, 2018, Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for healthier world, Saatavissa: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf> Haettu 28.5.2018
- World Health Organization, 2010, *Recommendations for physical activity*, Saatavissa: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1 Haettu 28.5.2018
- Zimmer, R., 2011, *Psykomotoriikan käsikirja – teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen*, VK-Kustannus Oy: Lahti.

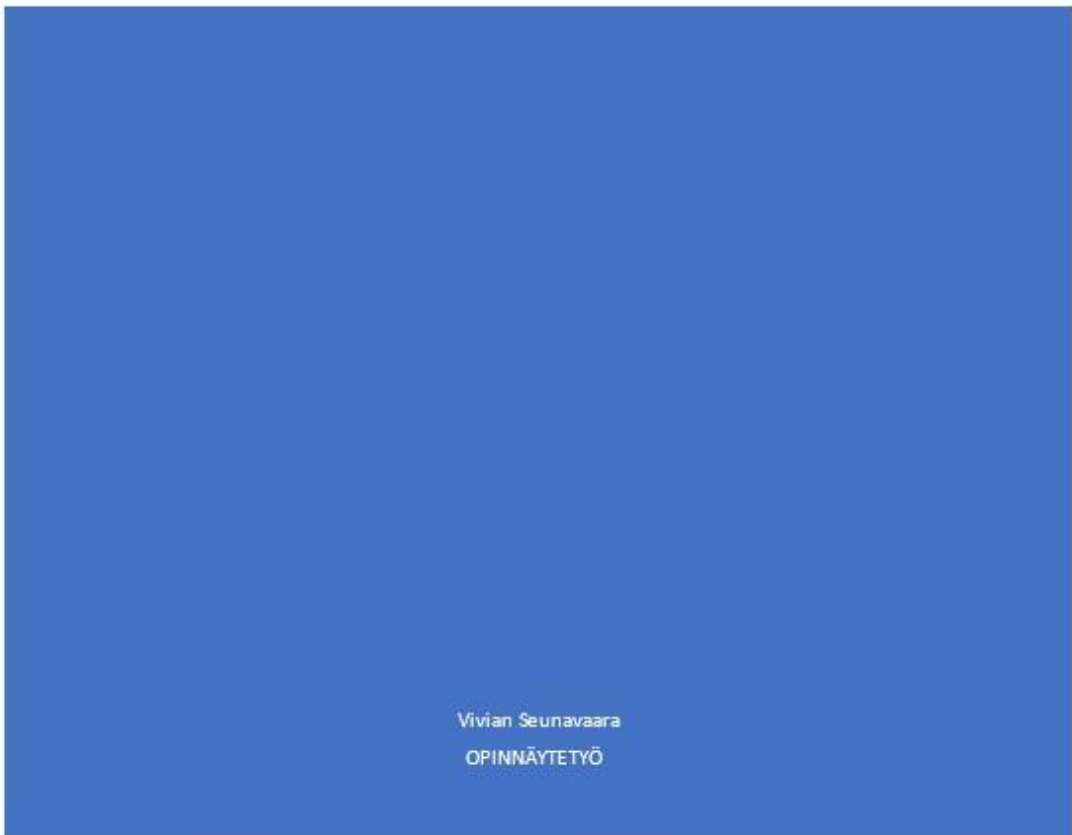
LIITTEET

Liite 1/1 (15). Valmis tuote, Opettajan opas



ITSENÄISEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMINEN
3-6 LUOKKALAISTEN OPPITUNTEIHIN

OPETTAJAN OPAS



Vivian Seunavaara
OPINNÄYTETYÖ

Sisällysluettelo

ESIPUHE	8
JOHDANTO	9
LIIKKEIDEN SUORITTAMINEN	9
LIHASVOIMAN JA LIHASKUNNON HARJOITTAMINEN	10
LANKKU	10
ETUNOJAPUNNERRUS	11
KYYKKYHYPPY	11
SELÄNOJENNUS	12
KARHUKÄVELY	12
PALLONHEITTO	13
LIKKUVUUDEN HARJOITTAMINEN	14
PÖYTÄ.....	14
LONKANKOUKISTAJA	14
HYLJE	15
TUULIMYLLY	15
MERITÄHTIKIERTO.....	16
PALLON PÄÄLLÄ RENTOUTUS.....	17
TASAPAINON HARJOITTAMINEN	17
KUPERKEIKKA	17
TASAPAINOILU PALLOLLA.....	18
KYNTTILÄSEISONTA	18
TASAPAINOKÄVELY.....	19
SUPERMIES	20
VARTALOKEINU	20
LIIKKEET KUVITETTUINA	21
Lihassoiman ja lihaskunnon harjoittamisen liikkeet	21
Liikkuvuuden harjoittamisen liikkeet	28
Tasapainon harjoittamisen liikkeet	35
LÄHTEET	42

ESIPUHE

Kiitän Lapinjärven Kirkonkylän koulua heidän antamastaan mahdollisuudesta tehdä opinnäytetyöni heille. Kiitän myös liikunnan- ja luokanopettaja Piia Siltalaa ideasta tähän opinnäytetyöhön.

Helsingissä 18 marraskuuta 2018

Vivian Seunavaara

JOHDANTO

Tämä opettajan opas on tehty opinnäytetyönä Lapinjärven Kirkonkylän ala-asteen opettajille. Oppaassa esitetään yksilöllisesti suoritettavia liikunnallisia aktiviteetteja, jotka voidaan integroida aineopetuksen tunneilla suoritettaviksi. Aktiviteetit ovat tarkoitettu 3-6 -luokkalaisille ja suunniteltu tukemaan kyseisen ikäryhmän motorista kehitystä. Liikkeet ovat otettu kirjoista Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu (Seppänen et al. 2010) ja Liikkuvuusharjoittelua – hallittua voimaa ja liikkuvuutta (Pihlman, Luomala & Mäkinen 2018).

LIIKKEIDEN SUORITTAMINEN

Liikkeet on suunniteltu tilaajan toiveen mukaan yksittäisesti suoritettaviksi. Liikkeet on mahdollista suorittaa myös pareissa tai ryhmissä, mutta itse suoritukset eivät vaadi toisen henkilön apua. Liikkeet ovat turvallisia suoritettaviksi luokkahuoneen sisällä, jos suorittamiselle tarkoitettu tila on aseteltu oikein. Suorittamistilan tulee olla tarpeeksi pitkällä etäisyydellä muista oppilaista ja irtaimistosta tapaturmien ehkäisemiseksi.

Liikkeet on jaettu kolmeen eri kategoriaan, joissa kussakin on kuusi aktiviteettia. Kategoriat ovat lihaskunnon ja lihasvoiman harjoittaminen, liikkuvuuden harjoittaminen ja tasapainon harjoittaminen. Liikkeet on kategorisoitu niiden dominoivan osatekijän perusteella, mutta jokainen aktiviteetti harjoittaa lisäksi yhtä tai useampaa taitavuuden osatekijää. Näin aktiviteetit ovat monipuolisia ja oppilas pääsee harjoittamaan kehityskauteensa tärkeitä osatekijöitä. Liikkeet sisältävät mahdollisuuksia eri variaatioihin, jotta oppilas voi valita suoritustasoonsa nähden parhaimman vaihtoehdon ja lähteä kehittämään sitä.

Itsenäisen suorittamisen ansiosta oppilaiden välille ei synny kilpailutilanteita. Tiettyjä liikkeitä voi suorittaa ajan kanssa (lankutus) ja oppilas voi itse laskea pisteensä (pallonheitto), mutta oppilaiden välistä vertailua ja kilpailua tulisi välttää. Opettaja toteuttaa ja soveltaa itse aktiviteettien suoritustapoja parhaaksi näkemälleen tavalle. Aluksi motivoimiseen voidaan käyttää apuna ulkoisia tekijöitä, kuten esimerkiksi palkitsemista, mutta tätä tapaa ei tulisi jatkaa loputtomiin. Lisäksi palkitsemisen kriteeriksi suositellaan muuta, kuin parhaimman tulosten saanutta oppilasta. Teoriaan nojaten, oppilaalla tulisi olla itse päätävä valitsemistaan tehtävistä tai tehtävien valitseminen voidaan suorittaa pelin tai leikin lailla. Esimerkkeinä on ehdotettu:

- Tehtäväkortti, johon oppilas saa itse kirjata ylös tekemänsä suoritukset.
- Nopan heitto, jolloin oppilas suorittaa aktiviteetin, jonka numeroa noppa näyttää.
- Jokaisesta kategoriasta yksi liike.
- Tulosten kirjaaminen ylös taululle.

Seuraavaksi esitellään eri fyysisen aktiivisuuden harjoitukset, jotka on valittu tähän työhön.

LIHASVOIMAN JA LIHASKUNNON HARJOITTAMINEN

Lihaskunnon ja lihaskunnon harjoittaminen tehdään kehonpainon avulla. Pääpiste harjoituksissa on koordinaation, kehonhallinnan ja liiketekniikan opettelussa ja kehittämisessä. Liikkeet on suunniteltu niin, että kuormitusta tulee eri tasoissa: ylös-alas suuntaisia, kierto- ja kiertoliikkeitä, ojennus- ja koukistusliikkeitä sekä hyppyjä. Oikea suoritustekniikka on tärkeää rasitus- ja pehmytkudosvammojen ehkäisemiseksi.

LANKKU

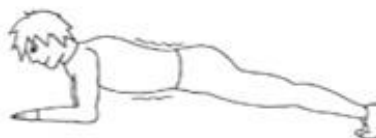
Lankku on keskivartaloa ja tukilihaksia vahvistava liike. Liike kohdistuu erityisesti suoriin ja poikittaisiin vatsalihaksiin. Liikettä voidaan tehdä 10-60 sekunnin sarjoissa tai uupumukseen asti. Oppilaan vierelle voidaan asettaa kello, josta oppilas voi halutessaan itse laskea aikaa.

Väline:

Matto

Suoritusohje:

- Asetu matolle siten, että kyynärvarret ja polvet ovat lattiaa vasten.
- Nosta keskivartalo ilmaan kyynärvarsien ja varpaiden varaan niin, että koko vartalo on suorassa linjassa.
- Pidä katse lattiassa, jännitä keskivartaloa ja ylläpidä ryhdikäs asento. Älä päästä lantiota notkahtamaan alas.



Variaatiot: Polvet maassa

ETUNOJAPUNNERRUS

Etunojapunnerrus kohdistuu erityisesti rintalihaksiin, etuolkapäihin sekä ojentajiin. Kapea käsivarsien leveys kasvattaa ojentajalihaksien työosuutta, ja leveä rinta- ja hartialihaksien työosuutta. Liikettä voidaan tehdä kymmenen toiston sarjoissa.

Väline:

-

Suoritusohje:

- o Asetu punnerrusasentoon niin, että olkapäät ovat ranteiden kanssa samassa linjassa.
- o Taivuttaen kyynärpäistä sivulle, laske ylävartalo hallitusti alas lattiaa kohti ja punnerra ala-asennosta takaisin ylös.
- o Pidä keskivartalo tiukkana ja suorassa koko suorituksen ajan.



Variaatiot: Polvet maassa, konntausasennossa, seinää vasten, leveällä ja kapealla käsien asennolla

KYYKKYHYPPY

Kyykkyhyppyt sekä kyykyn eri variaatiot vahvistavat erityisesti reisien etuosaa ja pakarointia. Hypyn lisäys kyykkyyyn harjoittaa lisäksi jalkojen koordinaatiota ja kimmoisuutta. Hyvä suoritustekniikka on kyykkyhyppyssä tärkeää. Hyppyjä voi tehdä 10-20 toistoa.

Väline:

Matto

Suoritusohje:

- o Aloitusasentona noin hartianlevyinen haara-asento.
- o Laskeudu alas suoralla selällä taivuttamalla polvista ja vie peppu taakse. Ala-asennossa lantio voi laskeutua polvien kanssa samaan linjaan (90 asteen kulmaan) tai alemmas.
- o Polvet ja varpaat osoittavat hieman viistosti ulospäin.
- o Ponnista ala-asennosta takaisin ylös ja tee hyppy niin, että jalkapohjan irtoavat lattiasta.



Variaatiot: Kyykky, Kerähyppy, X-kyykkyhyppy

SELÄNOJENNUS

Selänojennuksessa työskentelee suorat selkälihaksset, pakaralihas ja takareisi. Lisäksi liikeyhdistelmä harjoittaa tasapainoa ja koordinaatiokykyä. Selänojennuksessa tulee keskittyä pitämään selkä ja lantio suorassa lattiaa kohti. Liuketta voidaan toistaa 5-10 toiston sarjoissa per puoli.

Väline:

Matto tai pehmuste

Suoritusohje:

- o Asetu konttausasentoon niin, että ranteet ovat olkapäiden alla ja polvet lantion alla.
- o Ojenna jalka ja vastakkainen käsi suoraksi. Palauta takaisin alkuasentoon ja toista liike vastakkaisilla raajoilla.
- o Pidä keskivartalo jatkuvasti jännitettynä, äläkä päästä selkää notkolle.



Variaatiot: Lonkan ja käsivarren ojennus erikseen, vatsarutistus liikkeen välissä tuomalla polvi ja kyynärpää yhteen

KARHUKÄVELY

Karhukävely harjoittaa takareisien, pohkeiden sekä ylävartalon voiman lisäksi liikkuvuutta ja koordinaatiokykyä. Karhukävelyä voidaan suorittaa edestakaisin esimerkiksi 2-4 kertaa maton pituudesta riippuen.

Väline:
Matto

Suoritusohje:

- Taivuta ylävartalo alas lattiaa kohti ja aseta kädet lattiaa vasten.
- Astu eteenpäin vastakkaisilla kädellä ja jalalla pitäen jalat koko liikkeen aikana suorana. Jatka jatkuvana kävelynä eteenpäin.
- Mitä lähemmäs viet jalat ja kädet toisiinsa askeleella, sitä enemmän takareisi venyy. Pitämällä kantapäät kiinni lattiassa, venyvät myös pohkeet.



Variaatiot: Mittarimato

PALLONHEITTO

Pallonheitto on erinomainen liike koordinaatiokyvyn ja tarkkuuden harjoittamiseen. Haastavuutta liikkeeseen voidaan lisätä lisäämällä suoritukseen esimerkiksi kyykky heittojen välille, heittämällä tasapainolaudan päältä tai yhdellä jalalla seisoen. Pallon heittoa varten seinälle voi piirtää tai teipata neliön, johon oppilaan on tarkoitus osua. Heittoja voidaan tehdä esimerkiksi 15, joista lasketaan neliön sisälle osuneet heitot.

Väline:
Pehmeä pallo

Suoritusohje:

- Ota pallo molempiin käsiin seisoma-asennessa.
- Heitä pallo määrättyyn tauluun ja ota koppi pallosta ennen kuin se osuu maahan.



Variaatiot: Etäisyyksien vaihtelu, tasapainolaudalla, yhdellä jalalla, ei-dominoivalla kädellä.

LIKKUVUUDEN HARJOITTAMINEN

Liikkuvuuden harjoitukset toteutetaan aktiivisena venytyksenä, jossa lihasta ei pidetä venytyksessä kauaa. Venytys voi kestää muutamasta sekunnista 10 sekuntiin, jonka jälkeen palataan alkusasentoon. Liikettä voidaan toistaa viidestä kymmeneen kertaan per puoli.

Venytyshikkeet suoritetaan aina oman venyvyyden ja lähtötason mukaan. Liian pitkät tai äärimmilleen viedyt venytykset voivat altistaa erilaisille vammoille. Venytyksen oikeanlainen tekniikka on tärkeää. Liikkuvuuden harjoitukset on suunniteltu niin, että ne kehittävät venyvyyden lisäksi myös tasapainoa ja koordinaatiokykyä.

PÖYTÄ

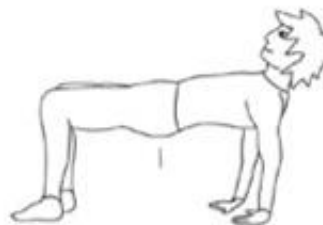
Pöytäasento kehittää kokonaisvaltaisesti vartalon kykyä ylläpitää asentoa ja keskivartalon hallintaa. Lisäksi liikkeessä venyy lonkankoukistajat ja etuolkapäät.

Väline:

Ohut, joustamaton matto

Suoritusohje:

- o Asetu istuma-asentoon lattialle jalat osoittaen eteenpäin.
- o Aseta kämmenet lattiaa vasten lantion viereen ja nosta lantion ylös jalkojen ja käsien varaan.
- o Nosta lantio ylös niin, että polvitaiveisiin muodostuu 90 asteen kulma ja käsivarret ovat suorana.
- o Pidä keskivartalo suorassa ja vatsalihakset jännitettynä. Nosta myös rinta ylös.



Variaatiot: Rapukävely eteen ja taa

LONKANKOUKISTAJA

Lonkankoukistaja venyttää lonkankoukistajia, jotka lyhenevät ja jäykistyvät istuessa. Tasapainon lisäämiseksi kädet voidaan nostaa suoraksi pään yläpuolelle tai sivuille, ylläpitäen kuitenkin jalkojen oikean asennon.

Väline:

Matto

Suoritusohje:

- Astu pitkä askel eteen.
- Taaempi jalka on suorana polvi vasten mattoa, edessä oleva jalka on 90 asteen kulmassa polvesta.
- Työnnä lantiota eteenpäin suoralla selällä ja pidä lantio suorassa.



Variaatiot: Laskea kämmenet vastakkaiselle puolelle jalan viereen maahan, laskea kyynärpäät ja käsivarret vastakkaiselle puolelle jalan viereen maahan.

HYLJE

Hyljevenytys venyttää vatsalihaksia. Liuketta ei saa viedä ääriasentoon selkärangan ylitaivuttamisen takia.

Väline:

Matto

Suoritusohje:

- Asetu matolle vatsalleen ja aseta kämmenet matolle rintakehän molemmin puolin.
- Punnerra ylävartalosi ylös käsien varaan, pidä lantio etureidet kiinni matossa.
- Rentouta hartiat pois korvista.



Variaatiot: Toisella tai molemmilla käsillä kiinni toisesta tai molemmista jaloista

TUULIMYLLY

Tuulimylly liikkeessä pyöritetään käsiä olkanivelestä käyttäen hyödyksi koko liikerataa. Liikkeellä voidaan parantaa olka-hartiaseudun verenkiertoa ja olkapäiden liikkuvuutta, jotka kärsivät huonoryhtisessä istumisessa.

Väline:

-

Suoritusohje:

- o Seiso suorassa ja lähde pyörittämään käsillä niin isoa ympyrää kuin mahdollista. Liike lähtee koko käsivarresta, olkapäistä asti.
- o Rentouta niska ja olkapää liikkeen aikana
- o Pyöritä käsiä yksi kerrallaan ja samaan aikaan, eteen ja taa



Variaatiot: Toinen käsi pyörien taa, toinen eteen, kädet erikseen, kädet yhdessä

MERITÄHTIKIERTO

Meritähtivenytyksessä tehdään selkää veteyttävää selkärangankiertoa, joka venyttää pitkien selkärankalihaksien lisäksi pakaraa ja rintalihasta. Liikkeessä polven voi tuoda maahan asti, mikäli liikkuvuus riittää.

Väline:

Matto

Suoritusohje:

- o Asetu selinmakuulle. Avaa kädet sivuille T-asentoon ja pidä jalat suorana eteenpäin lattiaa vasten.
- o Nosta toinen jalka toisen yli ja kurota sillä vastakkaiselle puolelle niin, että molemmat lapaluut ovat edelleen kiinni lattiassa.
- o Käännä katse vastakkaiseen suuntaa kuin jalka.



Variaatiot: Polvi maahan, päällimmäisen jalan suoristus

PALLON PÄÄLLÄ RENTOUTUS

Pallon päällä rentoutus venyttää vatsallaan makuulla selkää ja selinmakuulla vatsalihaksia, lonkankoukistajia ja rintalihaksia. Rentoutus parantaa myös tasapainokykyä.

Väline:

Jumppapallo

Suoritusohje:

- Käy vatsalleen/selinmakuulle jumppapallon päälle niin, että varpaat/kantapäät osuvat lattiaan.
- Päästä käsivarret rentoina sivuille ja anna pään roikkua rentona.
- Voit tehdä pientä liikkumista pallon päällä eri suuntiin.



Variaatiot: Ylläpitää tasapainoa irrottamalla jalat lattiasta

TASAPAINON HARJOITTAMINEN

Tasapainon harjoituksiin on yhdistelty useita osatekijöitä. Tasapaino kehittyy parhaiten sekä tytöillä, että pojilla parhaiten 8-10 -vuotiaina. Tasapainoharjoitteita on toiminnallisia, jossa lapsi kehittää taitojaan sekä ymmärrystä ympäristön ja asentovaihdoksien vaikutuksista. Mukana on myös liikkeitä, jossa vaaditaan kykyä saavuttaa ja ylläpitää tietynlainen asento.

KUPERKEIKKA

Kuperkeikka harjoittaa liikkeen motoriikan lisäksi lapsen kykyä ymmärtää ja käsitellä vartaloa liikkeessä. Lisäksi kuperkeikassa harjoitellaan tasapainokykyä ja mikäli kuperkeikasta päästään suoraan esimerkiksi seisoma-asentoon, harjoitellaan rytmi- ja yhdistelykykyä.

Väline:

Matto tai patja

Suoritusohje:

- Käy kyykky -asentoon ja aseta kämmenet lattiaa vasten.
- Paina leuka kohti rintaa ja pyöristä selkä.
- Pyöreällä selällä kallistu eteenpäin ja mene pieneksi palloksi vetämällä polvet kohti napaa.
- Ympäripyörähdyksen jälkeen irrota kädet lattiasta.



Variaatiot: Kädet pään vieressä alkuasennossa, kuperkeikasta suoraan kyykkyyn, kuperkeikasta jaloilleen seisomaan, kaksi kuperkeikkaa peränjälkeen.

TASAPAINOILU PALLOLLA

Tasapainoilua pallolla voidaan tehdä eri asennoissa. Tasapainon lisäksi liike harjoittaa kehon ja etenkin keskivartalon hallintaa, sillä asennon ylläpitämisessä täytyy pitää keskivartalo jännitettynä.

Väline:

Jumppapallo

Suoritusohje:

- Asetu istumaan jumppapallon päälle.
- Levitä kädet sivuille T-asentoon
- Irrota toinen tai molemmat jalat irti lattiasta ja yritä pysyä istuma-asennossa



Variaatiot: Molemmat jalat irti lattiasta, kädet eri asennoissa (ylhäällä, selän takana, eteenpäin...)

KYNTTILÄSEISONTA

Kynttiläseisonta harjoittaa tasapainon lisäksi liikkuvuutta.

Väline:

-

Suoritusohje:

- o Asetu seisomaan jalkapohjan tukevasti lattiaa vasten.
- o Nosta toinen jalka irti lattiasta ja aseta jalkapohja toista jalkaa vasten.
- o Paina kämmenet vastakkain ja nosta ne ylös kohti kattoa niin, että pää jää käsien väliin.

Variaatiot: Jalka nilkalla, jalka polvella, jalka sisäreidellä, silmät kiinni.



TASAPAINOKÄVELY

Tasapainokävelyssä lapsi oppii ylläpitämään tasapainoa liikkeessä. Liikettä voidaan tehdä helpommaksi ja haastavammaksi vaihtelemalla kävelyalustaa ohuemmaksi tai paksummaksi, tai tehdä esimerkiksi suoraan linjaan käännös

Väline:

Naru, penkki, teippiviiva

Suoritusohje:

- o Asetu seisomaan käveltävän linjan eteen.
- o Lyhyillä askelilla lähde etenemään linjaa pitkin yrittäen ylläpitää tasapaino.

Variaatiot: Pitkät askeleet, kädet eri asennoissa (sivuilla, suoralla, edessä...), peruuttaminen



SUPERMIES

Supermies harjoittaa tasapainokyvyn lisäksi kykyä saavuttaa ja ylläpitää tietty asento.

Väline:

-

Suoritusohje:

- o Asetu seisomaan jalat vierekkäin.
- o Nosta toinen jalka suorana taaksepäin ja nojaa samalla eteenpäin, nostaen lisäksi kädet suoraksi eteenpäin.
- o Pidä selkä suorana ja keskivartalo jännitettynä koko liikkeen aikana.



Variaatiot: Kädet sivuille, silmät kiinni, varpaillaan

VARTALOKEINU

Tasapainokyvyn lisäksi vartalokeinuu auttaa rentouttamaan selän lihaksia ja vartalonhallintaa liikkeessä.

Väline:

Matto

Suoritusohje:

- o Käy istumaan ja nosta polvet ylös syliin. Ota käsin kiinni polvitaiteiden alta tai päältä.
- o Paina leuka kiinni rintaan, pyöristä selkä ja kaadu taaksepäin.
- o Palaa vauhdista takaisin alkuaasentoon.



Variaatiot: Seisomaan nousu suoraan liikkeestä, keinuttaminen selinmakuulla sivuille.

