

Camilla Björklund

Tanssien ja Soveltaen –

TaSo-tanssitunnit



Liikunnanohjaaja AMK

Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma

Kevät 2019



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tiivistelmä

Tekijä: Björklund Camilla

Työn nimi: Tanssien ja Soveltaen – TaSo-tanssitunnit

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

Asiasanat: soveltava liikunta, tanssi, soveltavan liikunnan edistäminen, kehitysvammaisuus

Kaikille kansalaisille tulisi olla oikeudenmukainen ja yhdenvertainen elinympäristö. Liikuntatarjonnassa maassamme on kuitenkin puutteita. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää ja kehittää liikuntamahdollisuuksia henkilöille, joilla on kehitysvamma sekä parantaa erityisryhmien harrastusmahdollisuuksia Itä-Uudellamaalla. Kirjoittajan henkilökohtainen tavoite oli edistää omaa ammattitaitoaan soveltavan liikunnan kentällä. Tavoitteena oli myös luoda työskentelymahdollisuus kirjoittajan ammattitaitoon nähden soveltavan liikunnan parissa. Asiaa tutkittuaan kirjoittaja oppi rakentamaan tanssitunneista kokonaisuuden, joka kaikin tavoin edistää kehitysvammaisen toimintakykyä.

Opinnäytetyössä suunniteltiin tanssitunnit kehitysvammaisille tukemaan heidän aikuisikänsä. Palveluntarjoaja on Porvoossa sijaitseva Taidetehtaan Tanssikoulu. Kehittämistoimintaa kuvataan palvelumuotoilun mallin avulla. Kehittämistyön tuotantovaiheeseen kuului tanssituntien tuntisuunnitelmien laatiminen, terveystieteen testauksen ohjeet ja kehityskaavakkeen laatiminen. Kirjoittaja suunnitteli, miten aikoo toteuttaa tanssitunnit, ja mitä eri asioita kirjoittajan tuli ottaa huomioon niitä laatiessa. Kirjoittaja suunnitteli terveystieteen testauksen ohjeet kartoittamaan harrastajien terveyskuntoa ja kehityskaavakkeen tukemaan heidän toimintakykynsä edistämistä. Sekä terveystieteen testaus että kehityskaavake palvelevat tanssituntien ja -kauden kokonaisuutta. Kokonaisuus toteutettiin teoretietojen, käytännössä havaittujen kokemusten ja haastattelun pohjalta.

Tuntisuunnitelmat suunniteltiin muodostamaan jakso, joka koostuu kolmesta eri suunnitelmasta. Suunnitelmissa on yhdistelty luovaa tanssia, lihaskuntaa, lihashuoltoa ja liikehallintaa sopivassa mittasuhteessa. Tanssitunnit edistävät fyysistä toimintakykyä painottaen sosiaalis-emotionaalisen kehityksen tukemista. Tanssikausi huipentuu oppilasnäytökseen. Terveystieteen testit suunniteltiin järjestettäväksi ennen varsinaisten tanssituntien alkamista. Ne kartoittavat lihasvoimaa ja liikehallintakykyä. Kehityskaavake suunniteltiin apuvälineeksi tanssikauden loppuun kehityksen arvioinnin apuvälineeksi. Siihen kirjataan harrastajan toimintakyvyn kehitystä painottuen sosiaaliseen ja psyykkiseen läsnäoloon.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi uusi harrastusmahdollisuus aikuisille, joilla on kehitysvamma. Erityisryhmän tanssitunnit auttavat Taidetehtaan Tanssikoulua pääsemään lähemmäs sen tavoitetta, eli viemään tanssia ihan jokaiselle. Opinnäytetyön tulos työllistää myös sen kirjoittajan tanssituntien ohjaajana. TaSo-tanssitunnit voisivat toimia myös väylänä integroida sen oppilaat tanssikoulun muihin ryhmiin tämän kokonaisuuden läpi käytyään, ja näin he saisivat mahdollisuuden harrastaa tanssia enemmän kuin kerran viikossa.

Abstract

Author: Björklund Camilla

Title of the Publication: Adapted Dance Classes

Degree Title: Bachelor of Sports and Leisure Management

Keywords: adapted physical activity, dance, enhancing of adapted physical activity, intellectual disability

All citizens should have a fair and equal living environment. However, exercise services in Finland have several shortcomings. The objective of this thesis was to promote and enhance the possibilities of people with intellectual disabilities to enjoy exercise and improve the opportunities for participation in recreational activities among special needs groups in Eastern Uusimaa. The goal of the author was to enhance personal expertise in the field of adapted physical activity. Another objective was to improve the employability of the author in the adapted physical activity sector. After studying the subject, the author of the thesis learned to create a dance class program, which enhances the physical performance of disabled people.

In the thesis, dance classes were designed for people with intellectual disabilities to support their adult life. The supplier of this exercise service is the Taidetehtaan Tanssikoulu Dance School in Porvoo. This dance class development assignment is described with the help of the service design template. The production phase consisted of designing the lesson plans for the dance classes, directing health fitness testing and designing a progress evaluation form. The author planned how to implement the dance classes and what needed to be taken into account in their composition. The author designed the instructions for health fitness testing to map the fitness of the dance class participants and to support the improvement of their performance. The health fitness testing phase and the development form served all the dance lessons and the whole season. In addition to practical implementation, the thesis included theoretical knowledge, information collected during the practical implementation and an interview.

The lesson plans were designed to form a period consisting of three different designs. In them, creative dancing, muscle fitness, muscle care and movement control were rationed appropriately. The dance classes promoted physical performance while emphasizing the support of social and emotional development. The dance season culminated in a student dance show. The health fitness tests were designed to be organized before the beginning of the official dance lessons to map muscle fitness and controlled movement ability. The form was designed for use at the end of the dance season to evaluate progress. It listed the development of the dance class participants' performance with an emphasis on their social and emotional presence.

As a result of the thesis, a new possibility for a hobby was created for people with intellectual disabilities. The dance classes of special groups bring the Taidetehtaan Tanssikoulu Dance School closer to its goal, which is to bring dance to each and everyone. The thesis also employs its writer as the instructor of the dance classes. The adapted dance classes could also work as a pathway to integrate their students to other groups within the Dance School. This would allow them to attend dance classes more than once a week.

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Kehitysvammaisten liikuntapalvelut Suomessa ja niiden kehittäminen	3
2.1	Kehitysvammaisuus	3
2.2	Soveltava liikunta	5
2.3	Soveltavan liikunnan edistäminen Suomessa.....	7
2.4	Liikunnan vaikutukset kehitysvammaisen hyvinvointiin.....	11
2.4.1	Terveysliikunnan suositukset	12
2.4.2	Fyysisen toimintakyvyn arviointi.....	13
3	Tanssi kehitysvammaisen harrastuksena.....	18
3.1	Nykytanssi.....	20
3.2	Soveltavien tanssituntien sisältö.....	22
3.3	Soveltavan tanssin ohjaaminen.....	24
4	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja kehittämistehtävät	27
5	Tuotantoprosessin kuvaus	28
5.1	Palvelumuotoilun teoria	28
5.2	Toimeksiantajan kuvaus.....	29
5.3	Tutkimusvaihe	30
5.4	Suunnitteluvaihe.....	31
5.5	Tuotantovaihe	33
5.5.1	Tuntisuunnitelmat	33
5.5.2	Terveyskunnan testaus ohjeet	36
5.5.3	Kehityksen arviointi kaavake.....	38
6	Pohdinta.....	39
6.1	Johtopäätökset.....	39
6.2	Toimeksiantajan arviointi.....	40
6.3	Tuotantoprosessin arviointi	41
6.4	Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	42
6.5	Eettisyys ja luotettavuus.....	43
6.6	Ammatillinen kehittyminen.....	43
6.7	Jatkokehittämismahdollisuudet.....	45
	Lähteet.....	46

Liitteet

1 Johdanto

Suomi hyvinvointivaltiona pyrkii tarjoamaan kaikille kansalaisille oikeudenmukaisen ja yhdenvertaisen elinympäristön. Tässä on kuitenkin puutteita ja eriarvoisuutta. ”Jotta kehitysvammaiset ihmiset voisivat elää tasa-arvoisina jäseninä yhteiskunnassa, he tarvitsevat tukea, ohjausta ja palveluita. Nämä voivat liittyä kommunikaatioon, omatoimisuuteen, kodinhoitoon, sosiaalisiin taitoihin, ympäristössä liikkumiseen, terveyteen ja turvallisuuteen, kirjallisiin taitoihin, vapaa-aikaan ja työhön.” (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2017.)

Halusin tehdä opinnäytetyöni terveystieteiden puolella, koska mielestäni kaupallisuus ja taloudellista voittoa tavoitteleva liikunta vie näkyvyyttä ja tärkeyttä siitä osasta liikuntasektoria, jossa on edistämisen tarvetta. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti kiinnostus hakeutua töihin soveltavan liikunnan kentälle ja halu perehtyä kattavammin soveltavaan liikuntaan, koska ammattikorkeakoulu ei tarjoa syventävää oppia erityisryhmien liikunnasta. Tutkittuani hetken, huomasin kehitysvammaisten harrastusmahdollisuuksissa olevan puutteita. Tämä ratkaisi kohderyhmän rajauksen kehitysvammaisiin.

”Ihmisen persoonallisuudessa älykkyys on vain osa kokonaisuutta. Kasvatus, elämäkokemukset, oppiminen ja elinympäristö vaikuttavat kehitykseen, siihen millaisiksi ihmisiksi kasvamme.” (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2017.) Minulla on heille annettavaa omalla osaamisalueellani ja näin voin kantaa ensimmäisen korteni kehoon parantaakseen heidän harrastusmahdollisuuksia kohti mielekästä ja oikeudenmukaista elämää ja oikeuksia.

Itä-Uudellamaalla on puutteita kehitysvammaisten tanssiharrastuksen tarjoamisessa. Tanssikasvatuksella voi lisätä yhteiskunnallista tasa-arvoa ja hyvinvointia. Taidetehtaan Tanssikoulu Porvoossa tarjoaa tanssikasvatusta laajasti eri tyyliuunnissa ja ikäluokissa. Tanssikoulun tavoitteena on tanssin tuominen kaikille, mutta tanssikoulu ei ole vielä pystynyt tarjoamaan sitä kehitysvammaisille.

Tein liikunnan alan syventävän työharjoittelun Porvoossa Taidetehtaan Tanssikoululla vuonna 2015. Ehdotin heidän tanssituntitarjontaan laajennusta erityisryhmien pariin ja kävi ilmi, että yrityksen toimitusjohtaja Hanne Kauppiella on ollut haaveena laajentaa juurikin erityisryhmien tanssiin. Tanssikoululla ei ole ollut resursseja järjestää sekä suunnitella soveltavan tanssin toimintaa, koska tämän tyyppisen ryhmän aloittaminen edellyttää paljon suunnittelua ja monien käytännön asioiden huomioimista. Tulimme Kauppien kanssa siihen tulokseen, että tässä olisi opinnäytetyölle paikka.

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka kehittämistoimintaa kuvataan palvelumuotoilun mallin avulla. Palvelumuotoilun tavoitteena on suunnitella johdonmukainen kokonaisuus sekä yhdistää asiakkaan ja palveluntarjoajan tarpeet kokonaisuudeksi, josta molemmat osapuolet hyötyvät. Tavoitteeksi muodostui kehitysvammaisten liikuntamahdollisuuksien edistäminen ja kehittäminen. Tavoitteena oli myös parantaa erityisryhmien harrastusmahdollisuuksia Itä-uudellamaalla. Opinnäytetyönä tehty suunnitelma soveltavasta tanssikerhosta tarjoaa kehitysvammaisille yhden harrastusmahdollisuuden lisää omassa- tai lähikunnassaan. Palveluntuottaja, Taidetehtaan Tanssikoulu, saa uuden palvelun yrityksen kilpailukyvyyn ja kannattavuuden parantamiseksi sekä minä työllistyn tanssituntien ohjaajana.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa laadin soveltavien TaSo-tanssituntien kokonaisuuden, joka sisältää tuntisuunnitelmat, terveystieteen testauksen ohjeet sekä kehityskaavakkeen tukemaan toimintakyvyn edistämistä. Tanssitietoa ja terveystietoa yhdistämällä pääsin kohderyhmälle optimaaliseen lopputulokseen. TaSo-tanssitunnit ovat suunniteltu kehitysvammaisille aikuisille tukemaan aikuisuutta ja tietä kohti mielekkäämpää elämää. Tanssitunnit edistävät fyysistä toimintakykyä painottaen sosiaalis-emotionaalisen kehityksen tukemista. Tämän opinnäytetyön kohderyhmä vaatii erityisosaamista ja suunnittelua, siksi opinnäytetyöni rajautui sen toteuttamisen suunnitteluun. Kehittämissuunnitelmia muotoutuikin sen mukaisesti. Millä tavalla saan tanssitunneista rakennettua mahdollisimman palvelevan kokonaisuuden parantaakseni kehitysvammaisen toimintakykyä? Millä tavalla yhdistän tanssillisia harjoitteita ja lihaskuntoharjoitteita? Mitä kaikkea tulee ottaa huomioon suunnitellessa harrastusta kehitysvammaiselle? Toteutetaanko tanssitunnit integraation vai segregaaion näkökulmasta? Millaiset tanssiharjoitteet soveltuvat kehitysvammaisille ja mitkä terveystieteen osa-alueet ovat oleellista testata tanssituntien sisällön ja kehitysvammaisen tarpeiden näkökulmasta?

Olen harrastanut tanssia nuoresta tytöstä lähtien, ja olen huomannut tanssin oivallisen potentiaalin ihan jokaiselle soveltuvana harrastuksena. Sittemmin olen alkanut opiskelemaan tanssipedagogiikkaa ammattikorkeakoulussa Liikunnan –ja vapaa-ajan koulutuksen lisäksi. Koin, että minulla riittää tietämystä tanssista niin paljon, että voin suunnitella erityisryhmien tanssitunnit. Ja mikäs sen parempaa, tutkittuani tässä opinnäytetyössä tanssin sopivuutta harrastuksena heille, tulin siihen tulokseen, ettei sitä sopivampaa voisi olla.

2 Kehitysvammaisten liikuntapalvelut Suomessa ja niiden kehittäminen

Terveyttä tukevan liikunnan edistämistä oikeutetaan ja perustellaan tiedolla, joka koskee fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia ihmiselimitykseen. Kysymys on siis ihmisen biologisesta ja fysiologisesta järjestelmästä. (Fogelholm & Vuori 2005, 210.) WHO:n mukaan terveys määritellään täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Tätä tilaa on kuitenkin mahdoton saavuttaa ja siihen vaikuttavat sairaudet, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, sekä ihmisen kokemukset, arvot ja asenteet. (Huttunen 2012.) Liikunnan edistäminen on osa terveyden edistämistä niissä toiminnoissa, joissa pyritään ensisijaisesti parantamaan väestön tai rajatun ihmisryhmän terveydentilaa, toimintakykyä ja hyvinvointia liikunnan avulla (Fogelholm & Vuori 2005, 208).

2.1 Kehitysvammaisuus

Suomessa kehitysvammaisia arvioidaan olevan noin 50 000, mikä on noin 1 % väestöstä (KV-tietopankki, 2017). Jos kehitysvammaisuuteen luetaan kaikki kehityksen aikana 18 vuoden ikään mennessä syntyneet vammat, päädytään merkittävän suuriin lukemiin. Arvioiden mukaan pelkästään keskushermoston synnynnäisiä tai kehitysiässä syntyneitä hermoston sairauksia tai muita poikkeavuuksia on 5-8 %:lla väestöstä. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 21.) Hermoston kehityshäiriöiksi nimitetään hermoston sairauksia, vaurioita ja muita toiminnan puutoksia tai poikkeavuuksia. Jos kehityshäiriöön liittyy älyllisten toimintojen vajavuutta, sitä nimitetään älylliseksi kehitysvammaisuudeksi, joka on yleisesti tunnettu. (Kaski ym. 2012, 16.) Älylliseen kehitysvammaisuuteen voi liittyä myös muita kehityshäiriöitä, kuten lisävammat- ja sairaudet, kuten aisti-, puhe- ja liikuntavammat, epilepsia, autismi, mielenterveyden häiriöt ja haastava käyttäytyminen. (Kaski ym. 2012, 18.) ”Vamman aste vaihtelee vaikeasta kehitysvammasta lievään oppimisvaikeuteen. Monilla kehitysvammaisilla ihmisillä on lisävammoja, jotka voivat vaikeuttaa liikkumista, puhetta tai vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa” (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2017).

Henkistä suorituskykyä arvioidaan standardoitujen psykologisten testien avulla, ja niitä voidaan täydentää sosiaalista adaptaatiota mittaavien asteikkojen avulla. Suorituskyvyn voi myös muodostaa ammattihenkilön yleisestä arviosta. Älylliset kyvyt ja sosiaalinen sopeutumiskyky voivat muuttua ja parantua opiskelun ja kuntouksen myötä. WHO määrää,

että älyllisen kehitysvammaisuuden luokittelu täytyy perustua sen hetkiseen toimintakykyyn. (Kaski ym. 2012, 17.)

Kaski ym. (2012, 15 - 16) kirjoittavat seuraavasti:

Suomessa voimassa olevan kehitysvammalain mukaan erityishuollon palveluihin on oikeutettu henkilö, jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi ja joka ei muun lain nojalla voi saada tarvitsemiaan palveluja. Vamma tarkoittaa sellaista fyysistä tai psyykkistä vajavuutta, joka rajoittaa pysyvästi yksilön suorituskkyä.

Vajavuudet ja rajoitteet tarkoittavat ruumiin rakenteiden ja kehon toimintojen vajavuuksia sekä niiden suoritus- ja osallistumisrajoitteita. Henkilön välitön ja yleinen elinympäristö, ja niiden palvelut ja palvelujärjestelmä sisältyvät ympäristötekijöihin. (Kaski ym. 2012, 15.) Vammaisella henkilöllä voi olla apuvälineitä käytössään. Apuvälineet saattavat olla pieniä, kuten erilaisia tukia ja lastoja, tai suuria, kuten pyörätuolit ja kävelytelineet. Apuvälineiden tarkoitus on helpottaa henkilön toimimista, liikkumista ja koko elämää. (Teiska ym. 2008, 28.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä jokapäiväisen elämän toiminnoista, kuten työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista sekä kyetä huolehtimaan itsestä ja toisista. Toimintakykyyn vaikuttavat myös ympäristön positiiviset tai negatiiviset vaikutukset. Ihmisen toimintakykyä ja arjesta selviytymistä voidaan tukea asuin- ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä, muiden ihmisten tuella tai eri palveluilla. Toimintakyky kuvaa myös tasapainotilaa kykyjen, elin- ja toimintaympäristön sekä omien tavoitteiden välillä. Jotta ihminen voi hyvin, löytää paikkansa yhteiskunnassa, jaksaa työelämässä sekä selviytyy eläkeiästä itsenäisesti, täytyy fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn sekä niitä tukevan ympäristön olla hyvä. (Toimintakyky, 2017.)

Käsitteitä suoritustaso ja suorituskky käytetään mielekkään suorituksen, tehtävän tai toiminnan tekemisen ja osallistumisen arvioimisessa. Suoritustaso kertoo, mitä ihminen tekee nykyisessä ympäristössä, josta suoritusta haittaavat tekijät on poistettu tai tehty sopiviksi tutkimusta varten. (Kaski ym. 2012, 15.)

Normalisaatioperiaate syntyi ohjaamaan Pohjoismaissa palveluiden tuottamista ja tarjoaa henkilöille, joilla on vamma (Moberg, Hautamäki, Kivirauma, Lahtinen, Savolainen &

Vehmas 2001, 79). Kuten kaikilla ihmisillä, kehitysvammaisilla on oikeus tasa-arvoon, valinnanmahdollisuuteen, mielipiteen ilmaisuun ja itsemääräämisoikeuteen, mistä normalisaatiossa on kysymys. Sillä tarkoitetaan vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa, jossa huomioidaan yksilöllisyys ja erityisyys. Myös vaikeimmin kehitysvammaisille tulee tarjota mahdollisuus mielekkääseen elämään. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 198.) Normalisaatio tarkoittaa mahdollisuutta normaaliin viikkorytmiin, johon päästään saamalla apua asumiseen, koulutukseen, ammattiin, vapaa-aikaan ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvissä palveluissa. Vaikeasti kehitysvammaisille aikuisille palvelujen tarjonnan haasteet liittyvät mielekkäiden toimintaohjelmien kehittämiseen. Muille kehitysvammaisille aikuisille sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden kehittäminen tarjoaa lisämahdollisuuksia mielekkäisiin ja rikastuttaviin sosiaalisiin suhteisiin sekä itsenäisyyteen. (Lehtinen & Pirttimaa 1993, 28 - 29.)

Kehitysvammaisilla on todettu olevan hyvin vähän kontakteja perheen, asuinympäristön ja työn ulkopuolella. Vuorovaikutus- ja ystävyys-suhteiden syntymistä voidaan edistää vapaa-ajan yhteistoiminnan järjestämisellä, joissa on pyrittävä onnistumisen ja selviytymisen kokemuksiin. Tällöin yhteinen tekeminen tuottaa osallistujille iloa ja uskallusta yrittää uusia asioita. (Kaski ym. 2012, 205.)

2.2 Soveltava liikunta

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua tarjolla olevaan liikuntaan. Liikunta täytyy soveltaa ja se vaatii erityisosaamista. Soveltava liikunta käsite on vakiintunut suomalaiseen liikuntakulttuuriin, koska noin miljoonan suomalaisen arvioidaan tarvitsevan liikunnan soveltamista. (Soveltava liikunta SoveLi ry 2017.)

”Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan tavoitteena on saada liikunnan harrastajiksi myös terveydellisistä tai muista syistä liian vähän liikkuvat. Terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa kohentaa myös vamman tai sairauden takia erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden toimintakykyä.” (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017.)

Erityisryhmien liikunta käsitettä alettiin käyttämään Suomessa 1960-luvulla, jolloin siihen liittyvä erillinen liikuntapoliittinen toiminta alkoi (Erityisryhmien liikunnan käsitteistö 2003,

3). Kansainvälisesti käsitteistön käyttö alkoi koululiikunnan, vammaisurheilun sekä kuntoutuksen piiristä, ja vuonna 1948 järjestettiin ensimmäiset kansainväliset vammaisurheilukisat. Vuonna 1982 UNESCO järjesti kansainvälisen symposiumin (International Symposium on Physical Education and Sport Programs for the Physically and Mentally Handicapped), jossa esiteltiin analyysi, jonka mukaan erityisliikunnan käsitteistö nojaa neljään eri perinteeseen. Nämä ovat vammaisurheilu, soveltava liikunnanopetus, liikunnallisen kuntoutus sekä terapeuttinen vapaa-ajan liikunta. Näille kehittyi yleiskäsite erityisryhmien liikuntatoiminta tai soveltava liikuntatoiminta (eng. adapted physical activity). Tällä yleiskäsitteellä tarkoitettiin eri lailla vammaisten tai pitkäaikaissairaiden henkilöiden liikunta- ja urheilutoimintaa sekä siihen liittyviä käytäntöjä. (Erityisryhmien liikunnan käsitteistö 2003, 3.)

1900-luvun lopussa liikuntakulttuuriin vakiintui erityisryhmien liikunnan tai soveltavan liikunnan käsitteistö, ammattikäytäntö, koulutus ja tutkimus, julkaisutoiminta sekä järjestötoiminta. Suomessa julkaistiin opetusministeriössä vuonna 1981 erityisryhmien liikuntatoimikunnan mietintö, jossa ensimmäisen kerran määriteltiin käsite erityisryhmien liikunta seuraavasti (Erityisryhmien liikunnan käsitteistö 2003, 4):

Toimikunta tarkoittaa erityisryhmien liikunnalla yläkäsitettä, joka kuvaa sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on sairauden, vamman tai toimintarajoitteisuuden vuoksi vaikeuksia harrastaa riittävästi liikuntaa ja käyttää yleisiä liikuntapalveluja tai joille liikunnalla on erityistä terveydellistä ja kuntouttavaa merkitystä. (Erityisryhmien liikunnan käsitteistö 2003, 4.)

Määrittelyä on sen jälkeen muutettu seuraavasti:

Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. (Erityisryhmien liikunnan käsitteistö 2003, 4.)

Edellä mainitun ensimmäisen mietinnön ehdotuksen perusteella liikunta-alan ammattien piiriin kehittyi 1980-luvulla erikoisala, kun kuntiin ryhdyttiin palkkaamaan erityisryhmien

liikunnanohjaajia. Ammattinimike otettiin käyttöön liikuntalaissa liikunta-alan ammattinimikkeiden liikuntatoimenjohtaja, liikuntas sihteeri sekä liikunnanohjaaja rinnalle. Uuden erikoisalan ja nimikkeen lisäksi tuli erityisryhmien liikunnan opintokokonaisuuksia ja alan yliopistovirkoja. (Erytisryhmien liikunnan käsitteistö 2003, 4.)

1950-luvulta asti on käyty jatkuvaa keskustelua, onko mielekäästä toimia segregaaation pohjalta eri diagnoosiryhmiin pohjautuen ja perustaa tätä varten erillisiä järjestöjä, sekä toimintajärjestelmiä. Toinen vaihtoehto on, että vammaiset ja pitkäaikaissairaat henkilöt harrastaisivat liikuntaa samoissa organisaatioissa muun väestön kanssa, jolloin puhutaan integraatiosta ja inklusiosta. (Erytisryhmien liikunnan käsitteistö 2003, 7.) Kysymys siitä, vaikuttaako erityisen tuen tarpeessa olevien oppilaiden opettaminen yleisopetuksen ryhmässä muiden oppilaiden oppimiseen, on näkökulma integraation tehokkuuteen. Englantilainen tutkimus on osoittanut erityisoppilaiden integroinnin haitaksi muiden oppilaiden oppimisen haitaksi, mutta Suomessa ei ole tehty tieteellistä tutkimusta aiheesta. (Moberg ym. 2001, 79.)

Viimeaikainen asiantuntijoiden näkemys lähestymistavoista on, että integraatiota ja segregatiota kehitetään rinnakkain ja samanaikaisesti. Osa vammaisista henkilöistä voi urheilla ja harrastaa liikuntaa tavallisissa urheiluseuroissa tai muissa liikuntakulttuurin organisaatioissa, mutta lisäksi tarvitaan myös erillistä vammaisurheilua tai erityisliikuntatoimintaa. Molemmat toiveet ja lähestymistavat esiintyvät eri lailla vammaisten sekä pitkäaikaissairaiden henkilöiden piirissä ja molempia lähestymistapoja kunnioitetaan. (Erytisryhmien liikunnan käsitteistö 2003, 7.)

2.3 Soveltavan liikunnan edistäminen Suomessa

”Liikunta on kunnan peruspalvelu. Kunnat ylläpitävät liikuntapaikkoja ja järjestävät liikuntapalveluja, tukevat kansalaistoimintaa liikuntaseuroissa ja -järjestöissä, sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa.” (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017.) Suomessa on hyvät edellytykset terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liikunnan avulla. Keskeisimmät terveys- ja hyvinvointiliikuntaa määrittävät lait ovat perustuslaki (731/1999), liikuntalaki (1054/1998), terveydenhuoltolaki (1326/2010), nuorisolaki (72/2006) ja kuntalaki (365/1995).

Suomen perustuslain mukaan liikunta luetaan sivistyksellisiin perusoikeuksiin. Suomen liikuntalainsäädännössä (L 390/2015) säädetään liikunnan ja huippu-urheilun edistämisestä sekä valtionhallinnon ja kunnan vastuusta, sekä valtion hallintoelimistä ja valtionrahoituksesta liikunnan toimialalla. Lain tavoitteita ovat esimerkiksi edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, liikunnan kansalaistoimintaa ja seura-toimintaa sekä eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa. Liikuntalain tavoitteiden toteuttamisen lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, kestävä kehitys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen (Finlex, 2018.) Kuntien tulee sisällyttää terveydenhuoltolain mukaan terveysneuvonta kaikkiin terveydenhuollon palveluihin sekä järjestää terveydentarkastuksia ja -neuvontaa kaikille ikäluokille. Kuntapäätäjien tulee seurata väestön terveyttä ja hyvinvointia, sekä siihen vaikuttavia tekijöitä ja toimenpiteitä näihin tarpeisiin vastaamiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 11.)

Monipuolisella hallinto-, organisaatio- ja ammattirajat ylittävällä suunnittelulla sekä rakenteellisella yhteistyöllä on mahdollista fyysisen aktiivisuuden kokonaisvaltaiseen edistämiseen. Maamme liikuntatarjonnassa on merkittäviä aukkoja. Esimerkiksi nuorten harrasteliikunnassa, kilpaurheilussa, usean liikuntalajin yhtäaikaisessa harrastamisessa sekä perheiden, aikuisten ja ikääntyneiden liikunnassa lähellä kotia tulisi olla enemmän, monipuolisempia ja kohtuuhintaisia harrastamisen mahdollisuuksia (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 12.)

Suomen väestö tarvitsee terveytensä ja hyvinvointinsa parantamiseksi kaikissa ikävaiheissa läpäisyperiaatteella, kaikkien hallinnonalojen myötävaikutuksella ja kumppanuudella fyysisen aktiivisuuden edistämistä ja liikkumattomuuden vähentämistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 5.) Liikkumaton elämäntapa lisää kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kansantalouden kustannuksia, heikentää työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä sekä on yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4.)

Yhteiskunnan sekä sen organisaatioiden ja päätöksentekijöiden tulee tukea, kannustaa ja ohjata yksilöitä ja yhteisöjä liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan. Tähän keinoja ovat vaikuttaminen tietoihin ja taitoihin, elinympäristöön, olosuhteisiin, rakenteisiin ja kulttuuriin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 5.)

Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden liikunnan ohjaaminen edellyttää ammatitaitoa, mikä tarkoittaa kykyä soveltaa liikuntaa yksilöllisesti sekä suunnitella esteettömiä

liikuntatiloja. Erityis- ja soveltavaa liikuntaa sekä vammaisurheilua järjestävät kunnat, erityisryhmien liikuntajärjestöt, kansanterveys- ja vammaisjärjestöt, sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset, sekä koulut yhteistyössä lajiliittojen ja liikuntaseurojen kanssa. Noin 90 kunnassa toimii erityisliikunnanohjaaja, joka koordinoi erityisryhmille liikuntapalveluja ja tukee myös liikuntaseuroja erityisliikunnan järjestämisessä. Valtakunnallisista toimijoista Soveltava Liikunta SoveLi ry ja Suomen vammaisurheilu- ja liikunta VAU ry luovat edellytyksiä erityisryhmien liikunnan lisäämiselle elämäkulussa. Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Sosiaali- ja terveysministeriö ovat tukeneet erityisryhmien liikunnan edistämiseksi valtakunnallista Erityisliikuntaa kuntiin -hanketta. Valtakunnallista erityisryhmien liikunnan edistämistä koordinoi valtion liikuntaneuvoston erityisliikunnan jaosto. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 28.) Yhdyskuntarakennetta ohjaavalla terveys- ja liikuntapolitiisella päätöksen teolla vaikutetaan väestön liikunta-aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen. (Paronen & Nupponen 2011, 188.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut valtakunnalliset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseen 2020. Linjauksissa on keskeistä vähentää sukupuolesta, iästä, sosioekonomisista ja muista eriarvoistavista tekijöistä johtuvaa liikunnasta syrjäytymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 20.) Edistävän liikunnan visio vuoteen 2020 mennessä sanoo, että sukupuolten tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden tekijät tunnustetaan ja niihin vaikutetaan tehokkaasti. ”Yhdenvertaisuudella tarkoitetaan tässä ihmisten samanarvoisuutta riippumatta iästä, etnisestä tai kansallisesta alkuperästä, kansallisuudesta, kielestä, uskonnosta, vakaumuksesta, mielipiteestä, terveydentilasta, vammaisuudesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, varallisuudesta, asuinpaikasta tai muusta henkilöön liittyvästä syystä.” (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4.)

Valtakunnallisiin linjauksiin terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseen kuuluvat arjen istumisen vähentäminen, liikunnan lisääminen, liikunnan aseman vahvistaminen yhteiskunnassa ja sen nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 20.) Visio vuoteen 2020 on, että suomalaiset liikkuisivat enemmän ja istuisivat vähemmän elämäkulun ajan. Vision yhtenä näkökulmista on, että liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys ymmärrettäisiin yksilön ja yhteiskunnan terveyden, hyvinvoinnin ja kilpailukyvyen edellytyksenä. Hallinnonaloilla ja organisaatioissa pyrittäisiin luomaan mahdollisuudet fyysisesti aktiiviseen elämään ja yksilöt pyrkisivät tarttumaan parantuneisiin mahdollisuuksiin lisätä liikkumista. Sidosryhmien välisiin kumppanuuksiin, toimiviin raken-

teisiin ja hyvään johtamiseen perustuisi fyysisen aktiivisuuden edistäminen. Yhdenvertaisuuteen ja sukupuolten tasa-arvoon vaikutettaisiin tehokkaasti ja tunnistettaisiin niiden tekijät. Suomi olisi vieläkin vahvempi fyysisesti aktiivinen mallimaa Euroopassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 20.)

Käyttäytymiskehys (eng. behavioral setting) on ajallisesti ja paikallisesti rajautunut fyysinen ympäristö, jossa toistuu organisoitu sosiaalinen toiminta. Käyttäytymiskehysteoria auttaa kahdella tavalla ymmärtämään fyysistä aktiivisuutta ja vaikuttamaan siihen. Yhdyskunnissa, joissa on paljon virkistyspaikkoja ja -tarjontaa, asukkaat osallistuvat liikuntaan aktiivisemmin. Monipuoliset käyttäytymiskehykset synnyttävät sosiaalista luottamusta ja kansalaissitoutumista eli sosiaalista pääomaa yhteisössä. (Fogelholm & Vuori 2005, 212.)

Liikkumisolosuhteiden edistämiseen vaikuttavat opetus- ja kulttuuriministeriö, liikenne- ja viestintäministeriö sekä ympäristöministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriö ohjaa ja tukee liikuntapaikkarakentamista. Ministeriö ja ELY-keskukset myöntävät avustuksia vapaa-aikatoimintajärjestäjien ja liikuntapaikkojen perustamishankkeisiin. ”Suurin osa avustuksista on suunnattu laajojen käyttäjäryhmien hankkeisiin, kuten uimahallien peruskorjauksiin ja lähiliikuntapaikkoihin. Opetus- ja kulttuuriministeriö avustaa myös tutkimus- ja kehittämishankkeita, joiden tavoitteena on lisätä liikuntapaikkarakentamisen laatua sekä muun muassa liikuntapaikkojen turvallisuutta, esteettömyyttä ja monikäyttöisyyttä.” (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 28.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on luonut TEAviisari-verkkopalvelun, joka kuvaa kunnan toimintaa kuntalaisten terveyden edistämiseksi. Palvelu tukee kuntien, alueiden ja koulujen terveydenedistämistoiminnan suunnittelua ja johtamista. Palvelun ydinkäsitteenä on terveydenedistämiseksi (TEA). TEA-termillä tarkoitetaan yhteisön terveydenedistämiseksi (TEA). TEAviisarissa esitetään tuloksia organisaatioiden mitattavissa olevista ominaisuuksista ja toiminnasta. Mittaamisessa on keskitytty erityisesti organisaatioiden kykyyn integroida terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen organisaation perustoimintaan niin, että saavutetaan vaikutuksia kuntalaisten terveydessä ja hyvinvoinnissa. (TEAviisari, 2017.)

TEA-viisari verkkopalvelu kertoo Itä-Uudellamaalla sijaitsevan Porvoon tilanteen kunnan toiminnan kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi liikunnan kentällä (kuva 1). Parannettavaa on osa-alueilla sitoutuminen, voimavarat ja seuranta- ja tarveanalyysi. Aineisto on päivitetty 16.05.2019. Sitoutuminen kuvaa strategiatasolla organisaation si-

toutumista terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen esimerkiksi näkyvyyttä erilaisissa asiakirjoissa sekä kansallisten ohjelmien hyödyntämisessä. Sitoutumisen osa-alue sisältää yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelman tilanteen, jonka pisteet verrattuna koko maan tilanteeseen ovat nollan puolella (taulukko 1). Seuranta- ja terveanalyysi kuvaa vastuuväestön terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden seuranta ja tarveanalyysia väestöryhmittäin sekä raportointia johtoryhmälle ja luottamushenkilöille. Voimavarat kuvaavat terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen resurssointia esimerkiksi henkilöstön mitoitusta ja osaamista. (TEAvisari, 2019.)

Porvoon kaupunkistrategian 2030 päämääriä ovat turvallinen, hyvinvoiva ja tasavertainen kaupunki asukkaille, joka tukee aktiivista ikääntymistä painottaen terveyttä edistäviä toimenpiteitä. Strategia lupaa panostaa ennalta ehkäisevään työhön ja kehittää kaupungin turvallisuutta ja ehkäisemään asukkaiden syrjäytymistä ja eriarvoistumista. (Kaupunkistrategia, 2018.)

2.4 Liikunnan vaikutukset kehitysvammaisen hyvinvointiin

Tutkimus on osoittanut, että liikunnalla on erityisen suuri merkitys ihmisille, joilla on pitkäaikaissairaus tai vamma. Erityisryhmiin kuuluvien henkilöiden liikunnan tavoitteet ovat pääpiirteissään samat kuin muillakin, vaikka terveys ja toimintakyky korostuvat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 27.)

Liikunta vaikuttaa myönteisesti niin terveyskuntoon kuin psyykkiseen terveyteen ja liikunnan puute puolestaan kielteisesti. Kun ihmisellä on riittävä terveyskunto, hän selviytyy arkipäivän toiminnoista liikaa väsymättä. (UKK-instituutti 2018.) Liikunnalla on merkitystä lukuisten sairauksien, oireyhtymien ja oireiden ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa sekä toimintakyvyn säilyttämisessä ja parantamisessa (Fogelholm ym. 2005, 11). ”Riittämätön liikunta ja fyysinen aktiivisuus sekä heikko fyysinen kunto ovat merkittävästi vaikuttaneet siihen, että ylipaino, lihavuus, tyypin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä masennus ovat lisääntyneet.” (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4.)

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa vapaa-aikaan, työhön sekä muihin arkiaskareisiin. Terveyskunto vaikuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistöön, tuki- ja liikuntaelimeistöön, liikehallintakykyyn, kehon koostumukseen ja aineenvaihduntaan. Terveyskuntoon kuuluvat fyysisen kunnan osatekijät, joilla on yhteys terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn. Terveyskunto

koostuu tuki- ja liikuntaelimestön kunnosta sekä motorisesta kunnosta eli liikehallintakyvystä. Yhdessä ne vaikuttavat liikuntaelimestön toimintakykyyn. (UKK-instituutti 2018.)

Kestävyysliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa, edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä, parantaa veren rasva- ja sokeritasapainoa. Se auttaa myös painonhallinnassa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa kohentava liikunta parantaa lihasvoimaa ja kestävyyttä sekä notkeutta ja tasapainoa. Se lisää myös luun lujuutta. (Soveltava viikoittainen liikuntapiirakka 2018.)

Liikunta luo onnistumisen kokemuksia, mielenpiristystä ja jaksamista arkeen, mikä vaikuttaa itsetunnon kohenemiseen. Sen tulisi kuulua jokaisen viikko-ohjelmaan. (Mielenterveyden keskusliitto, 2018.) Liikunnalla on positiivisia yhteyksiä aivojen toimintaan, kuten muistiin, vireystilaan ja keskittymiskykyyn, luovuuteen, oppimiseen ja motivaatioon (Sosi-aali- ja terveysministeriö 2013, 11).

Säännöllisen liikunnan on uskottu suojaavan mielialaa ja helpottavan stressiä kuormittavissa elämäntilanteissa. Sen on todettu vähentävän ärtyneisyyttä ja muita kuormittuneisuuden psyykkisiä merkkejä, kuten vaivojen ja oireiden kokemista. Tutkimuksia on tehty erityisryhmille, joilla on pitkäaikaista henkistä kuormitusta elämäntilanteen vuoksi. Työterveys tutkimukset sekä työttömiä koskevat selvitykset viittaavat siihen, ettei liikunta turvaa ratkaisevasti hyvinvointia, jos ihminen elää jatkuvaa tai voimakasta stressiä aiheuttavissa oloissa. Sen sijaan kohtalaisen psyykkisen kuormituksen vallitessa säännöllinen liikunta voi suojata ihmisen psyykkisiä voimavaroja. (Fogelholm & Vuori 2005, 56.)

2.4.1 Terveysliikunnan suositukset

UKK-instituutti ja Suomen Neuroliitto ovat laatineet yhteistyönä soveltavan liikuntapiirakan kuvaamaan terveysterveysliikunnan suosituksia. Soveltava liikuntapiirakka on suunniteltu käytettäväksi liikuntaneuvonnassa aikuisille, joiden toimintakyky on jollain tavoin alentunut tai sairaus vaikeuttaa liikkumista. (Soveltava viikoittainen liikuntapiirakka 2018.)

Terveyttä edistää vähintään 10 minuutin reipas kestävyystyyppinen liikkuminen lievästi hengästyen, jota kertyy viikossa yhteensä ainakin 2 tuntia 30 minuuttia. Vaihtoehtona on rasittavampi kestävyysliikunta selvästi hengästyen, jota kertyy viikossa yhteensä ainakin 1 tunti 15 minuuttia. Myös näiden yhdistelmä on mahdollinen. Lisäksi kaikki tarvitsevat lihaskuntoa ja liikehallintaa kohentavaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Tämä

tulisi sisältää 8-10 liikettä suurilla lihasryhmillä ja 8-12 toistoa kutakin liikettä kohden. (Soveltava viikoittainen liikuntapiirakka 2018.)

2.4.2 Fyysisen toimintakyvyn arviointi

Terveyskuntotestaus on hyvä tapa kartoittaa fyysistä suorituskyyä. Sen tavoitteena on arvioida fyysistä toimintakykyä, ennakoida yksilön terveydentilaa, sekä määrittää liikunnan tarvetta tai seurata liikuntaharjoittelun vaikutuksia. Fyysisillä suorituskyy- tai kuntotesteillä voidaan arvioida fyysistä toimintakykyä. Testien lisäksi arviointia voidaan tehdä myös kyselyillä tai haastatteluilla. (Suni & Taulaniemi 2012, 45.) Koko väestön terveyttä edistävien toimenpiteiden ja hankkeiden suunnittelussa, sekä yksilöllisessä neuvonnassa voidaan käyttää terveystotestausta. (Suni & Taulaniemi 2012, 284.)

Testien tarkoitus ei ole toimia menetelminä sairauksien diagnosointiin. Ne toimivat vain terveyden edistämisen välineinä. Parhaiten sopivat testit valitaan kohderyhmän mukaan testivalikoimasta. Terveystotestejä valittaessa on tunnettava testattavan sairaudet ja terveyden vaaratekijät. (Suni & Taulaniemi 2012, 284.)

Kuntotesti on tärkeä arviointityökalu liikunnanopettajilla moneen eri tarkoitukseen. Jotkut liikunnanopettajat käyttävät kuntotestejä liikunnan opetussuunnitelman vaikutuksien seuraamiseen ja opettaakseen käsitteitä, kuten tavoitteiden asettaminen tai henkilökohtainen vastuullisuus. Näin ollen, jos arviointi on tärkeä osa liikunnan opetusta, oikeat menetelmät fyysisen kunnan testauksessa ovat erittäin tärkeitä kaikkien oppilaiden arvioinnissa, vammautuneet oppilaat mukaan lukien. (Sayers Menear, Sims & Phillips 2013.)

Fyysisen kunnan testaaminen voi auttaa parantamaan, soveltamaan ja arvioimaan liikunnallisia väliintuloja. Kuntotestejä voidaan käyttää fyysisen kunnan määrittämiseen ryhmässä, jossa on valikoima erilaisia fyysisiä ja kognitiivisia kykyjä. Tulokset auttavat lisäämään tietoa älyllisesti vammautuneiden henkilöiden fyysisestä kunnosta verrattuna muihin väestöön. (Oppewal & Hilgenkamp 2019.) Karinharjun (2005, 28) mukaan Auxter ym. (2001, 435) kirjoittaa, että henkilöiden tuloksia tulisi tulkita harkinnanvaraisesti, koska kyseisessä populaatiossa esiintyvät vaihtelut ovat luontaisia. Terveystotannon osa-alueita mittaamalla ohjaaja saa esimerkiksi tietoa, testattavan kuntotaso tuki- ja liikuntaelimistön riittävydestä kuormituksen suhteen. (Suni & Taulaniemi 2012, 46).

Karinharjun (2005, 26) mukaan Rintala ym. (1995) toteaa, että testauksen aikana täytyy antaa henkilölle riittävästi aikaa tutustua testimenettelyihin, ympäristöön ja henkilöstöön. Testimenettelyt räätälöidään yksilölle, jotta varmistetaan testitulosten ja turvallisuuden pätevyys. Kokeellinen testi ennen todellisen testin suorittamista on aina tehtävä. Karinharjun (2005, 28) mukaan Kozub (2003) kirjoittaa, että sisäinen motivaatio liittyy iloon ja nautintoon sekä kognitiivisiin ja affektiivisiin tekijöihin. Sisäisen motivaation parantamiseksi testattava tarvitsee selityksiä siitä, miksi erityinen taito on tärkeä ja henkilökohtainen kokemus tietystä suorituskyvystä. Ulkoinen motivaatio käsittelee ulkoisia palkkioita, kuten ylitystä tai palkintoja muilta. Ulkoinen motivaatio antaa selkeitä odotuksia ja korjaavaa palautetta testattavalle. Kehitysvammaisen on koitettava saada ymmärtämään, että hänen on pyrittävä saavuttamaan suurin mahdollinen voima testin aikana tai, että jonkin testin aikana jonkin liike täytyy toistaa niin monta kertaa kuin mahdollista.

Karinharjun (2005, 40) mukaan Rintala (2002) kirjoittaa, että testitilanteessa ohjauksen taso riippuu osallistujien kyvystä ymmärtää ja suorittaa haluttuja tehtäviä. Ohjauksen laatu voidaan jakaa kolmeen tasoon, jotka ovat verbaalinen ohjaus, suullinen ohjaus ja liikkeen demonstrointi tai suullinen ohjaus, liikkeen demonstrointi ja manuaalinen ohjaus. Jos osallistuja ei reagoi suulliseen opastukseen, käytetään myös liikkeen demonstrointia. Jos osallistuja ei tämänkään jälkeen ymmärrä, on käytettävä liikkeen demonstrointia ja manuaalista ohjausta yhtä aikaa.

Elimistön tärkeimpänä toiminnallisena kokonaisuutena toimii hermolihasjärjestelmä, joka vaikuttaa tuki- ja liikuntaelimistön terveyteen ja toimintakykyyn. Kyky tuottaa liikettä kehon eri osissa on yksi tapa kuvata tätä toimintakykyä. Hermolihasjärjestelmän toimintaa, eli voimantuottoa, notkeutta ja liikehallintaa edellytetään liikkeen tuottamiseen. Toimintakyvyn ja sujuvan liikkumisen perusta muodostuu keskushermoston, ääreishermoston ja niiden hermottamien lihasten saumattomasta yhteistyöstä. (Suni & Taulaniemi 2012, 96.)

Eräs tapa arvioida liikehallintakykyjä on kyseistä ominaisuutta mittaavilla toiminnallisilla testeillä. Liikehallinnalla tarkoitetaan kehon liikkeiden ja asentojen hallintaa. Liikehallintatermi koostuu viidestä eri peruskyvystä, joihin kuuluvat tasapaino, suuntautumiskyky, reaktio- ja koordinaatiokyky ja liikeaistikyky. (Suni & Taulaniemi 2012, 99.) Sunin & Taulaniemen (2012, 107) mukaan Shumway-Cook & Woollacot (2001) kirjoittavat, että vartalon pystyasennon hallintaa ja kykyä pitää yllä kehon asentoja kutsutaan tasapainoksi. Tasapainoon kuuluu myös kyky sopeuttaa kehon kehon asentoja tahdonalaisiin liikkeisiin sekä

reagoida ulkopuolisiin ärsykkeisiin, jota horjuttavat tasapainoa. Liikkumalla reagoimien ärsykkeiden havaitsemisen jälkeen kutsutaan reaktiokyvyksi. Rytmi-koordinaatiokyky vuorostaan tarkoittaa liikkeiden sujuvuutta yhdistettynä liikkeiden säätelyyn. Suuntautumiskyky ja liikeaistikyky perustuvat usean aistijärjestelmän ja lihasten hermotuksen yhteistoimintaan. Tästä yhteistyöstä syntyvät koordinoitut ja sujuvat liikkeet sekä liikkumisen aikaansaanti. (Suni & Taulaniemi 2012, 107 - 110.)

Terveyskuntokäsitteen mukaisesti notkeus ja lihasvoima ovat tuki- ja liikuntaelimestön kunnan osatekijöitä. Sekä notkeuden harjoittaminen venyttelyllä, että lihasvoimaharjoittelu saavat aikaan hermolihaskäytännössä liikkeen neutraaliseen sensomotorista säätelyä ja lihassolun mekaanista kuormitusta. Sujuvan liikkeen tekeminen ongelmitta edellyttää usein riittävää notkeutta. Suuri osa meidän päivittäisestä toiminnastamme edellyttää terveelle nivelelle ominaista liikelaaajuutta. Kun puhutaan yhden tai useamman nivelen ympäri tapahtuvan liikkeen olemassa olevasta liikelaaajuudesta, on puhe staattisesta notkeudesta. Liikuntaelimestön toimintakyvyn kannalta staattista notkeutta tärkeämpi notkeuden muoto on dynaaminen notkeus, joka kuvaa liikkeen joustavuutta, helppoutta tai rakenteen vastusta venytykseen olemassa olevalla liikelaaajuudella. Kinemaattisella liikkeanalyysillä voi saada tuloksia dynaamisesta notkeudesta mutta sen mittaamisessa liikkeen aikana on huomattu toistaiseksi teknisiä vaikeuksia. (Suni & Taulaniemi 2012, 129.)

Mitattaessa nopeusvoimaa, maksimivoimaa ja kestovoimaa käytetään lihasvoimatestejä. Suuren voimantuoton tarpeessa tai kun sen tulee olla nopeaa, tärkein fyysisen suorituskyvyn ja terveiskunnan osatekijä on lihasvoima. Toimintakyvyn heikkenemisen ja lihasvoiman heikkouden välillä on helppo huomata yhtenäisyyttä. Tähän ongelmaan täsmäläkkeenä toimii lihaskuntoharjoittelu. Henkilöillä, joilla alaraajojen nopeus- ja maksimivoima on heikko, ennakoitaan liikkumiskyvyn rajoitusten ja kaatumisten mahdollisuus olevan huomattavasti suurempi. (Suni & Taulaniemi 2012, 160.)

Karinharjun (2005, 28) mukaan Auxter ym. (2001, 435) toteaa, että on olemassa testejä, joilla arvioidaan kehitysvammaisten yksilöiden fyysistä kuntoa, kiinnostus on lisääntynyt yleisten fyysisten kuntotestien käytöstä tässä väestössä. Samoja testejä käytetään enemmän tai vähemmän koko väestön keskuudessa. Etusijalle olisi asetettava fyysisen kunnan, liikkumistaitojen, motoristen taitojen ja tasapainon mittaaminen.

Karinharjun (2005, 31) mukaan Lavay ym. (1995) toteaa, että lihasvoimatestit, kuten käden puristus, vatsalihas, isometrinen punnerrus ja penkkipunnerrus, olivat luotettavia käytettäväksi miehillä ja naisilla, joilla oli lievä tai keskivaikea kehitysvamma. Karinharjun (2005, 32) mukaan Oja & Tuxworth 1995, 63 kertovat, että jonkun verran on tehty tutkimusta tasapainotestien luotettavuudesta ja pätevyydestä kehitysvammaisille. Karinharjun (2011, 32) mukaan Lahtinen (1986) toteaa, että kanta-varvas kävelytesti ja tasapainopalkki kävelytesti ovat todettu luotettaviksi, kun testataan kehitysvammaisten yksilöiden dynaamista tasapainoa.

ALPHA-FIT-terveyskuntotestikonaisuus on luotettava ja helposti toteutettava menetelmä työikäisten eli 18-69-vuotiaiden terveyskunnan arviointiin ja seurantaan (Suni & Taulaniemi 2012, 287). UKK-liikehallintakykytestit ovat myös tarkoitettu työikäisille ja ne ovat muiden terveyskuntotestien ohella hyvä keino selvittää, millaiset liikuntataidot ja valmiudet asiakkaalla on. (Suni & Taulaniemi 2012, 291.)

(Suni & Taulaniemi 2012, 117.) Suni & Taulaniemi (2012, 115) määrittelee, että yhden jalan seisonta ja kapealla palkilla seisonta testit arvioivat pystyasennon ja massakeskipisteen hallintaa staattisessa tasapainotilassa normaalia seisoma-asentoa kapeammalla tukipinnalla. Dynaamista tasapainoa arvioidaan etuperin ja takaperin kävely testeillä, joiden on tarkoitus arvioida pystyasennon hallintaa kapealla tukipinnalla liikkeessä. Tasapainon heikkeneminen on kaatumistapaturmien riskitekijä ja hyvä kehon asennon hallinta ehkäisee selkävammoilta (Suni & Taulaniemi 2012, 113).

Rytmi-koordinaatiotestillä testataan rytmikykyä käyttämällä helppoa ja monimutkaisempaa rytmiä, jolloin testattava joko taputtaa käsillään tai naputtaa sormillaan annetun rytmin mukaisesti. Arvioinnissa on tärkeää seurata rytmin löytämistä ja rytmissä pysymistä. Testattava marssii paikalla metronomin antaman rytmin tahtiin ja taputtamaan käsiään samaan rytmiin. Hyvää rytmi-koordinaatiokykyä tarvitaan monissa päivittäisissä toiminnoissa ja se on hyvän toimintakyvyn ja turvallisen liikkumisen perusta. (Suni & Taulaniemi 2012, 117.)

Suni & Taulaniemi (2012, 172) määrittelee, ” että ponnistushyppy testi kuvaa alaraajojen lihasten kykyä tuottaa voimaa nopeasti ja koordinoitusti dominoivan puolen yläraajan kanssa kevennyshypyssä”. Alaraajojen huono nopeusvoima ennakoii liikkumisvaikeuksien ilmaantumista ja lisää kaatumisriskiä. Tasapainon säilyttämiseen liittyvät horjahduksen korjausliikkeet edellyttävät nopeaa voimantuottoa. (Suni & Taulaniemi 2012, 172 - 173.) Suni & Taulaniemi (2012, 176) määrittelee, ” että dynaaminen vartalonkoukistus

testisuoritus koostuu neljästä, kuormitukseltaan asteittain lisääntyvästä vartalonkukitusliikkeestä, joissa vatsalihasten ja lonkankukistajalihasten suhteellinen merkitys voiman tuottajana vaihtelee". Suni & Taulaniemi (2012, 176) määrittelee, " että heikko yhtäaikainen ylävartalon ja alaraajojen lihaskunto ennustaa kuolleisuutta, ja muunneltu punnerrustesti mittaa näitä ominaisuuksia yhtä aikaa. "

3 Tanssi kehitysvammaisen harrastuksena

Tanssin peruseriaate on, että kaikki voivat tanssia ja tavoitteena on avoin yhteisö, joka ei syrji ketään. Tanssitunneilla kehon ainutlaatuisuus, sekä erilaisuus nähdään rikkautena. (Kaski ym. 2012, 182.) Aikaisempaa kokemusta tanssiharrastuksesta ei tarvita, jonka vuoksi se on hyvä harrastus Kiinnostus lajia kohtaan riittää. (Häyrinen & Kempainen 2007, 62.) Ryhmän toimiessa hyvin yhdessä, osallistuminen voi olla todella rohkaisevaa. Positiivisten kokemusten ja onnistumisen elämysten kautta henkilö alkaa luottaa sekä itseensä, että osaamiseensa ja näin pohja kehittymiselle on luotu. (Mälkiä & Rintala 2002, 237.)

Liikuntamuotona tanssi on todella tehokasta ja sen vaikutus kehoon on erittäin monipuolista. Se lisää kehonhallintaa, liikkuvuutta ja lihasvoimaa ja ennen kaikkea mikään muu liikuntamuoto ei hoida yhtä tehokkaasti sekä psyykkistä että fyysistä terveyttä. Säännöllisesti tanssia harrastaen hapenottokyky ja lihasvoima kehittyvät huomaamatta. Tanssin vaikutukset tulevat esille lempeästi inspiroivan liikkeen myötä, toisten seurassa ja musiikin tahdissa. (Karttunen Kollektiv 2016.) Tanssi kasvattaa kuntoa ja kehittää koko kehon lihaksistoa, erityisesti keskivartalon tukilihaksia (Häyrinen & Kempainen 2007, 62). Kehitysvammaisella henkilöllä on useimmiten vaikeuksia kehon hahmotuksessa, joka on motoristen taitojen perusta. Mitä vaikeavammaisempi on, sitä keskeisempää on raajojen, liikkeiden ja ulottuvuuksien havaitseminen. (Kaski ym. 2012, 182.) Kehon hahmotusta voidaan parantaa luovan liikunnan avulla. Sen myötä sekä kehotietoisuus, että kehonhallinta paranevat. (Mälkiä & Rintala 2002, 236.)

Erityiskasvatuksen pedagogisen erityisyyden pitäisi näkyä opetusmenetelmien käytössä. Oppilaiden yksilölliset tarpeet vaativat perusmenetelmien soveltamista ajankäytössä, intensiteetissä, peräänantamattomuudessa, rakenteessa ja ryhmäkoossa. (Moberg ym. 2001, 65) Erityisopetuksessa opetusryhmät ovat oleellisesti pienempiä, jotta pystytään tarjoamaan hyvä ympäristö yksilölliselle ja tehokkaalle opetukselle (Moberg ym. 2001, 65).

Kehitysvammaiset nauttivat erityisesti musiikista yhdistettynä liikuntaan sen eri muodoissa (Mälkiä & Rintala 2002, 34). Musiikki ja rytmisen liike vaikuttavat rentouttavasti tanssijaan ja se antaa harrastajalle erilaisia kokemuksia. Liikunnan lisäksi tanssi on luovaa toimintaa, joka saa arkiset ajatukset unohtumaan, mikä vapauttaa kehoa ja mieltä

stressistä. (Karttunen Kollektiv 2016.) Tanssi sisältää elementtejä, jotka mahdollistavat itsensä ilmaisemisen, oman luovuuden käytön, sosiaalisen vuorovaikutuksen ja perusliikkumisen. Se tarjoaa yhteyden henkisen ja fyysisen minän välille. Kokemus omasta itsestä, oma identiteetti ja itsetunto saavat vaikutteita sen kautta, miten kukin kokee itsensä liikkeessä. Erityistanssin tavoite on saada henkilö kokemaan liikkuminen miellyttävänä ja kehon käytön luontevana. (Mälkiä & Rintala 2002, 236.)

Luova toiminta antaa ihmiselle keinon ilmaista itseään kehonsa, aistiensa, tunteidensa ja mielikuvituksensa avulla. Se antaa mahdollisuuden purkaa tunteita kohteeseen, joka ei vahingoitu. Tämä voi tuoda turvallisuutta sekä antaa mielihyvää ja mahdollisuuksia esteettisyyden kokemiseen. Luovan toiminnan avulla kehitysvammaista ihmistä autetaan löytämään oma persoonallisuutensa, keskittymään, kokemaan ja tunnistamaan tunteita ja sitä kautta ymmärtämään myös itseään. (Kaski ym. 2012, 199.) Taideliikuntamuotojen kehityksessä ilmenee yksilön pyrkimys vapauteen. Ihminen voi itse aktivoiden voimavaroja olla ja kehittyä luovaksi. Vapauteen liittyy erehtymisen mahdollisuus. Taiteen kokeminen kohottaa elämänlaatua, virkistää ja rauhoittaa. (Riskä, 1993, 12). Ihminen voi ottaa ohjat käsiinsä vapauden alueella liikuntaelimistön avulla. Ulkoisen ja sisäisen maailman kirjo voi tulla esiin liikkeinä ja liikekuvina. (Riskä 1993, 13.) Joidenkin ihmisten on vaikea ilmaista itseään liikkeen avulla ja olla luova liikkeessään. Tanssilla voidaan rohkaista itsensä ilmaisua liikkeen avulla. Luova tanssi auttaa etsimään uusia liikemuotoja ja kokeilemaan oman kehon mahdollisuuksia tuottaa liikettä. Luova tanssi on erinomaista, koska ei ole olemassa oikeata ja väärää tapaa, vaan liike lähtee omalla tavalla yksilöstä. (Mälkiä & Rintala 2002, 236.)

Keho- ja liikeilmaisuus harjoituksissa on mahdollista kokea hyväksytysti näkyväksi tuleminen turvallisessa ilmapiirissa, ja kun voi olla levollisesti omassa kehossaan, voi myös kohdata toiset avoimemmin. Kun tehdään luovaa liikettä, tullaan näkyväksi epätavanomaisella ja leikkillisellä tavalla, mikä hälventää pelkoja ja häpeää, jolloin myös epäluuloisuus ja varautuneisuus toisia kohtaan vähenevät. Keholliset ilmaisu harjoitukset vahvistavat ryhmän henkeä ja yhteisöllisyyttä. Eri puolilla maailmaa on käytetty yhteisötanssia työkenneltäessä ihmisten kanssa yhteisöllisyyden hyväksi. (Laamanen 2009, 8 - 9.)

3.1 Nykytanssi

Jari Karttunen kertoo Anna Laitisen (2014) artikkelissa nykytanssin perustana olevan ihmiskäsitys ja sen sopivan täydellisesti erityisoppilaitoksen tarjontaan. Nykytanssi ei vaadi sitä, että tietyt esteettiset kriteeristöt täytettäisiin, jonka takia se sopii kenelle tahansa. Se on ratkaisukeskeistä. Ratkaisukeskeisyys nykytanssissa tarkoittaa sitä, jos tanssija ei pysty jotain liikettä suorittamaan, silloin löydetään toinen tapa ratkaista liike. Nykytanssi ei pyri muuttamaan kehoa, vaan kunnioittaa sitä sellaisena kuin se on. Helsingissä sijaitseva uuden tanssin keskus Zodiak (2008), kertoo nykytanssista näin:

Nykytanssi herättää mielikuvia. Nykytanssia voisi verrata maalaukseen, musiikkiin tai runoon, joka herättää mielikuvia katsojassaan tai kuulijassaan. Samaan tapaan nykytanssiteos voi liikkeen, valaistuksen ja äänimaailman kautta herättää mielikuvia, muistuttaa meitä jostakin tai vain yksinkertaisesti pysähdyttää yksittäisen hetken tai liikkeen äärelle.

Nykytanssi tarkastelee ihmistä ja ihmiskehon liikettä laaja-alaisesti. Siihen kuuluu kaikenlainen ihmisen tuottama liike – ei vain pyörähdykset, hyyt, jalannostot tai voltit. Toisinaan aivan arkinen liike tai liikkumattomuus näyttämöllä alleviivaavat ihmiskehon liikkeen potentiaalia.

Tanssi ja musiikki liitetään perinteisesti yhteen. Kaikki nykytanssiteokset eivät kuitenkaan sisällä musiikkia. Teoksen äänimaailma voi syntyä esiintyjien itse tuottamana tai äänimateriaali saattaa koostua erilaisista äänisuunnittelijan kokoamista ja yhteensovittamista äänistä. Tällöin katsojan huomio kiinnittyy entistä vahvemmin esiintyjiin ja tilaan.

1900-luvun alussa Yhdysvalloissa ja Keski-Euroopassa taiteessa oli nousussa perinteitä kyseenalaistava modernistinen suuntaus, jolloin uutta muotoa baletille etsinyt liike sai alun. Se oli vastalause baletin estetiikalle ja muotokielelle. 1900-luvun Euroopassa, uusi tanssi koki suuren nousun ja sitä alettiin kutsua moderniksi tanssiksi. Se levisi Saksasta Suomeen, jolloin muutamat pääsivät luomaan uraa tanssijoina ja opettajina. Nykytanssia pidettiin 1970-luvulle asti amatöörimäisenä, eikä sitä hyväksytty esitettäväksi, vaan opetus tarkoitukseen. (Karttunen Kollektiv 2016.)

1970-luvulla Suomeen perustettiin ensimmäiset ammattinykytanssiryhmät. Nykytanssin lähtökohtana oli löytää balettia luonnollisempi tapa liikkua. 1980-luvulla ja 1990-luvulla nykytanssin uranuurtaja Jorma Uotinen loi merkittäviä tanssiteoksia. Teatterikorkeakou-

luun perustettiin tanssitaiteen laitos 1980-luvulla, jolloin suomalainen nykytanssi koki valtavan nousun. Nykytanssin korkeakoulutuksen alettua, se ikään kuin hyväksyttiin oikeaksi tanssin lajiksi. (Karttunen Kollektiv 2016.)

Baletissa pyritään hävittämään painovoima, kun taas nykytanssi suosii sen käyttöä. Kömpelöt ja rumat liikkeet saavat kuulua sen ilmaisuun. Nykytanssi on itseilmaisua ja ilmaisu lähtee sisältä päin omasta tunnemaailmasta. Luonnollinen ilmaisu on tänäkin päivänä pääosassa. Nykytanssi ottaa myös vaikutteita muista liikuntamuodoista, kuten kamppailulajeista, joihin kontakti-improvisaatio perustuu. (Karttunen Kollektiv 2016.)

Nykytanssi sisältää olennaisena osana tanssi-improvisaatiota. Kaikki ennalta suunnittelematon tanssi ja liike, ovat improvisaatiota. Se on elämistä ja liikkumista hetkessä. Improvisaatiossa haetaan omaa tapaa liikkua ja se voi auttaa löytämään omia vahvuuksia. Siinä haetaan yleensä tunnetta, eikä näyttävyyttä. Improvisaatiossa kaikki on mahdollista, eikä mikään liike ole väärin. Improvisoidessa täytyy keskittyä ja osata olla juuri siinä hetkessä ja antautua liikkeelle. Keskittymiskyky paranee improvisaatio harjoituksia tehdessä.

Parhaimmillaan päästessä tilaan, jolloin jokainen liike on sattumanvaraista, kaikki ympärillä oleva unohtuu, koska ajantaju katoaa. Tämä voi olla terapeutista, koska kaikki ikävämätkin asiat voivat hetkeksi kadota mielestä. Improvisointi voi herättää tunteita laidasta laitaan, mutta loppujen lopuksi kuitenkin se on vain positiivista, koska se saattaa käsitellä tunteita, joita henkilö ei ole välttämättä käsitellyt.

Improvisaatiota voidaan käyttää liikemateriaalin luomiseen koreografian tekemisessä. Tällöin opettaja ei opeta valmista materiaalia tanssijoille ja näin valmista koreografiaa itse, vaan materiaali syntyy tanssijoiden ja koreografan yhteistyönä. Yhteisöllisyys kasvaa tanssitunneilla opettajan ja tanssijoiden tehdessä kaiken yhdessä. Tanssi-improvisaatio antaa onnistumisen kokemuksia ja rohkaisee oppilasta olemaan täysin oma itsensä ja pyrkii löytämään oman tavan liikkua, mikä vahvistaa itsestä rakentunutta kuvaa ja kehotietoisuutta.

Improvisaatioharjoitukset voivat lähteä liikkeestä. Voidaan tutkia eri liikelaatuja ja tapoja tehdä esimerkiksi aaltoilevaa tai pyörivää liikettä eri kehon osilla. Voidaan myös kokeilla tehdä samaa liikettä eri suuntiin ja vaihtaen tempoa tai tasoa. Improvisaatio voi lähetä myös mielikuvasta, joka vapauttaa tanssijaa mielestäni enemmän. Mielikuvaharjoitus voidaan esimerkiksi ohjata niin, että opettaja antaa oppilaalle mielikuvan, että oppilas on veden alla ja virtaus vie häntä eteenpäin. Harjoitusten apuna voidaan käyttää esiintymisasija, kuvia, runoja tai musiikkia.

Ohjaajan täytyy antaa selkeät ohjeet improvisaatiolle. Täytyy asettaa raamit, varsinkin silloin, kun improvisaatiota tehdään ensimmäisiä kertoja. Sen voi myös aloittaa silmät kiinni paikallaan ollen ihan pienistä liikkeistä. Improvisaatiota tehdään itseä, eikä opettajaa varten. Opettajalla on haaste antaa improvisaation ohjeet juurikin niin, ettei improvisaatio aiheuta kynnystä aloittaa sitä.

3.2 Soveltavien tanssituntien sisältö

Opetussuunnitelma säätelee kasvatuksen ja opetuksen keskeisiä ulottuvuuksia, jotka voivat erityisopetuksessa olla erilaisia kuin yleisopetuksessa. Erityisopetuksessa saattaa eroavaisuuksia olla tavoitteissa, sisällöissä, menetelmissä ja oppilasarvioinnissa. (Moberg ym. 2001, 64.) Monilla kehitysvammaisilla on huono keskittymiskyky, joten tanssituntien tulisi olla lyhyitä ja vaihtelevia. Tunneilla tulisi olla aina tuttuja osia opitun ylläpitämiseksi ja onnistumisen elämysten tuottamiseksi. (Mälkiä & Rintala 2002, 240.)

Ohjaajan tulisi pitää mielessään kehitysvammaisten yleiset psykomotoriset, kognitiiviset ja affektiiviset ominaisuudet liikuntaa suunnitellessa ja toteutettaessa (Mälkiä & Rintala, 2002, 35). Tavoitteisiin kannattaa sisällyttää myös kasvatuksellisia tavoitteita kuten sosiaalisuuteen, itsetuntoon, keskittymiskykyyn ja rentouteen liittyviä tavoitteita kokonaisemman oppimisen aikaansaamiseksi (Mälkiä & Rintala, 2002, 237).

Erityisryhmien musiikkiliikunnan tulisi sisältää samoja peruskomponentteja kuin musiikkiliikunnan yleensä, mutta täytyy ottaa huomioon, että vammaisilla voi olla ongelmia kehohahmotuksen kanssa. On tärkeää valita alusta asti sopivan tasoiset tehtävät ja liikkeet, jotta motivaatio sekä tanssin halu kasvavat. Kehitysvammaiset toimivat parhaiten konkreettisissa ja yksinkertaisissa toiminnoissa. He oppivat parhaiten tekemällä. (Mälkiä & Rintala 2002, 236 - 237.) Aikuisille liikuntatehtävien tulee olla heidän ikäänsä vastaavia (Mälkiä & Rintala 2002, 35).

Koska kehitysvammaisten fyysinen kunto ja motorinen suoriutuminen ovat alle keskiarvon, fyysistä kuntoa ja toimintakykyä kehittäviä harjoituksia on oltava ohjelmassa entistä enemmän lähestyttäessä aikuisikää. Erityisesti aerobista kuntoa kohottavia liikuntamuotoja olisi hyvä olla ohjelmassa. (Mälkiä & Rintala 2002, 34.) Yksinkertaisten tanssin askeleiden ja liikesarjojen opetteluun voidaan siirtyä, kun henkilölle on kehittynyt tietoisuus rytmistä (Mälkiä & Rintala 2002, 238).

Kehitysvammainen saattaa turhautua helposti alhaisen minäkuvan takia ja motivaatio liikuntaan voi olla kateissa. Alussa tarvitaan onnistumiseen mahdollistava tehtävä, joka kannustaa toiminnan jatkumiseen. Kehitysvammaiset ovat mieluummin seuraajia ja matkijoita kuin johtajia. Yhteistoimintaa korostavat ja kilpailua välttävät yhteiset pelit ja leikit ovat hyviä sosiaalisten suhteiden rakentamiseen. (Mälkiä & Rintala 2002, 35.)

Koko kehon liikuttamisen lisäksi kannattaa käyttää yksittäisten kehon osien liikkeitä erillisinä kuten olkapään pyöritys ja polven koukistus tai saman kehon osan liikettä molemmilla puolilla kehoa. Voidaan myös kokeilla yksittäisten liikkeiden vuorottelua tai usean kehon osan liikkeen yhdistämistä samanaikaisesti tai sarjana. Kun perusrytmi on selvä, on helppo suorittaa liikkeitä pareittain ja koordinoida omat liikkeet parin liikkeiden kanssa. (Mälkiä & Rintala 2002, 238.)

Musiikin valinnan avulla voidaan motivoida ja rohkaista liikekokeiluihin sekä tehdä liikkeen tuottaminen helpommaksi (Mälkiä & Rintala 2002, 236). Musiikin avulla liikunnassa voidaan kehittää rytmikykyä, melodian hahmottamista, luovaa ilmaisua, musiikin muodon analysointia ja hahmottamista. Rytmisen osaaminen sisältää tahtilajin tunnistamisen ja tahdin osaamisen. Tahdin tunnistaminen voidaan määritellä kyvyksi tuntea ja ilmaista esim. paikallaan liikkuen tai taputtaen tasainen tahti musiikissa ja erottaa onko rytmi tasavai kolmijakoinen. Harjoittelu voidaan aloittaa rytmin tunnistamisella tahtiin taputtaen tai kävellä musiikin tahtiin. Alkuvaiheessa tehtävät on hyvä tehdä paikallaan. (Mälkiä & Rintala 2002, 236 – 237.)

Musiikin valintaan kannattaa kiinnittää paljon huomiota. Itse tuotettu musiikki esimerkiksi rummuilla tai tamburiinilla motivoi. Musiikin täytyy sopia käyttötarkoitukseen esim. määrätyn liikeharjoituksen tekemiseen. Kannattaa ajatella ikäryhmää, jolle sitä valitsee ja millaisia tunteita se herättää. (Mälkiä & Rintala 2002, 237.)

Tanssin opettelussa tulee keskittyä liikkeen eri elementtien opetteluun kuten tila (muoto, taso, koko, suunta), aika (tahti, iskutus, toistuvuus), voima (kevyt tai voimakas) ja virtaus (vapaa tai rajoittunut). Mälkiä ja Rintala (2002, 236) esittelevät teoksessaan Labanin jaon liikkeen 16 perusalueeseen, jotka on yksinkertaistettu seitsemään osa-alueeseen sopimaan erityisryhmien tanssin opettamiseen. Ensimmäinen osa-alue on tietoisuus omasta kehosta sisältäen kokonaisvaltaiset kehon liikkeet ja yksittäisten kehon osien liikkeet. Toinen on tietoisuus liikkeen voimasta ja ajan käytöstä, mikä voi olla esimerkiksi eri tahtisten musiikkien mukaan liikkuminen. Kolmas on tietoisuus tilasta, mikä sisältää alueet, tasot, suunnat ja ulottuvuuden. Neljäs on tietoisuus liikkeen virtaavuudesta, mikä sisältää tilan

ja ajan käytön. Viides on tietoisuus liikkeen yhdistämisestä parin tai pienen ryhmän kanssa, mikä tarkoittaa yksinkertaisia vuorovaikutuksen muotoja. Kuudes on tietoisuus kehosta, mikä sisältää painotuksen asentojen, ilmeiden ja eleiden käytössä. Seitsemäntenä osa-alueena on tietoisuus liikkeiden peruspainotuksesta, mikä tarkoittaa ajan, painon ja tilan rytmisiä ominaisuuksia.

3.3 Soveltavan tanssin ohjaaminen

Erityisryhmien tanssin opettamiseen on kolme yleistä ohjetta. Liikesarjat pidetään lyhyinä ja oikealla tasolla ottaen huomioon ryhmän ymmärryksen taso ja fyysiset edellytykset. Puhutaan vähän ja selkeästi, käytetään manuaalista ohjausta ja annetaan selvät näytöt. Valitaan musiikki, jossa on selkeä rytmi. (Mälkiä & Rintala 2002, 239.)

Pitää muistaa, että jokainen on yksilö ja ohjeet eivät sovi kaikkiin ehkä samalla tavalla. (Mälkiä & Rintala 2002, 35). Ohjeet on hyvä antaa lyhyesti, yksinkertaisesti, positiivisesti ja demonstroiden, koska muistia ja keskittymiskykyä vaativat tehtävät ovat vaikeita. On hyvä käyttää monikanavaisia lähestymistapoja, kuten puhetta ja manuaalista avustusta yhdessä. Kehitysvammaisten sanavarasto on rajoittunut, joten pitää käyttää vähän ja yksinkertaisia sanoja. Hyvä liikkeen näyttö korvaa runsaan puheen. Muutosten kohtaaminen voi olla vaikeaa, joten kannattaa pitää samanlaista rutiinia ohjauskerrasta toiseen. (Mälkiä & Rintala 2002, 35.)

Vaikeasti vammaisen henkilön on hankalaa pysyä pystyasennossa liikkumisen kannalta tarpeeksi kauan, joten vaihtoehtoina voivat olla makuu tai istuma-asennot, joissa pystyy usein osallistumaan erilaisiin toimintoihin. Liikuntavammaisia henkilöitä kannattaa rohkaista kokeilemaan mahdollisimman monia erilaisia asentoja. Tämä on erityisen tärkeää pyörätuolin käyttäjälle. Opettajaa tai ohjaajaa voidaan tarvita auttamaan henkilö oikeaan asentoon ja auttamaan liikkeen suorittamisessa. Tärkeää on myös tietää, mistä kehon osista on parasta tukea, jotta avustettavan oman liikkeen suorittaminen onnistuisi. Avustamisesta huolimatta tavoitteena on rohkaista henkilöä mahdollisimman itsenäiseen suoritukseen. Liikuntatovereiden ja opettajien olisi hyvä tutustua kuhunkin henkilöön ja teki-
jöhin, jotka aiheuttavat henkilölle erilaisia haasteita liikuntatilanteissa. (Teiska ym. 2008, 13.) Apuvälineistä ja niiden käytöstä kannattaa kysyä avustettavalta henkilöltä tai avustajalta. Liikuntatilanteessa avustaja on useimmiten se henkilö, joka avustaa vammaisen

henkilön apuvälineen käyttöä. Ryhmän ohjaajan ja avustajan tehtävänä on yhdessä vammaisen henkilön kanssa pohtia apuvälineiden käyttöä osana liikuntaryhmän toimintaa. (Teiska ym. 2008, 28.)

Riippumatta ryhmän iästä ja vammatasosta, ohjaajan tulisi edetä opetuksessaan vähitellen. Perusaskeleet on hyvä opettaa ensin ilman musiikkia rauhallisesti ja sanallistaen opimisen helpottamiseksi. Sanallisten ohjeiden tulee olla lyhyitä ja tarkkoja, koska kehitysvammaisilla on usein ohjeiden ymmärtämisessä vaikeaa, jonka vuoksi tulisi painottaa näköön ja kosketukseen perustuvaa liikettä. Mallin ja selostuksen jälkeen liikettä täytyy heti kokeilla itse. Liikkeet tulee opettaa ensin kunnolla erikseen hitaasti ja sitten yhdistää sarjaksi. Erilaisten välineiden avulla voidaan parantaa tanssijoiden keskittymistä. (Mälkiä & Rintala 2002, 239 - 240.)

Tärkeintä erityisryhmien kannalta on opettaa henkilöt tanssimaan sellaisessa rytmissä, jossa heistä tuntuu hyvältä ilmaista itseään. Kun tanssien perusliikkeet on opittu, voidaan tanssijoita ohjata löytämään oma tyylinsä muuttamalla suuntaa tempoa tai painotusta. (Mälkiä & Rintala 2002, 239 - 240.)

Sopimatonta käyttäytymistä saattaa esiintyä liikuntatilanteissa. Se kannattaa jättää huomioimatta, ellei se kohdistu henkilöihin tai riko mitään. Oikeasta käyttäytymisestä on kiitettävä. Kehitysvammaisilla on samat perustarpeet kuin kenellä tahansa, joten heitä tulee lähestyä normaalisti. (Mälkiä & Rintala 2002, 35.)

Luovan tanssin harjoituksissa saatetaan toimia herkällä ja henkilökohtaisella alueella, joten on tärkeää, että ohjaajalla on omakohtaista tietoa kokemusta kehollisuudesta ja kykyä luoda turvallinen ilmapiiri. Se on haaste ohjaajalle ja opettajalle. Ammattitaitoinen ohjaaja huomioi koulutettavien erilaiset lähtökohdat ja edesauttaa kunnioittavan ja luottamuksellisen ilmapiirin syntymistä. (Laamanen 2009, 8 - 9.) Tanssinopettajan tulee muistaa kannustaa, antaa positiivista palautetta ja rohkaista jokaista oppilasta, juuri luovan tanssin henkilökohtaisuuden vuoksi, ja aloitteleville se voi tuntua aralta. Opettajan tehtävä on saada oppilaat tuntemaan, että kaikki, mitä he tekevät ovat hyväksyttävää. Tärkeintä on vuorovaikutus- ja ystävyys-suhteiden syntyminen, jolloin yhteinen tekeminen tuottaa osallistujille iloa ja uskallusta yrittää uusia asioita. Jokainen otetaan vastaan juuri sellaisena kuin on. Ohjaajalla/opettajalla täytyy olla hyvät pedagogiset- ja vuorovaikutustaidot. Ihmissuhdeammattissa työskentelevä on vuorovaikuttaja. Hänen täytyy omata vuorovaikutustaitoja, ja kehittää niitä. Tia Isokorpi (2004, 22) kirjoittaa seuraavasti:

Itsetietoisuus mahdollistaa sekä empatian että itsehallinnan kehittymisen, ja kaksi jälkimmäistä puolestaan yhdessä mahdollistavat sosiaalisten suhteiden toimivuuden. Itsetietoisuus on näin ollen tunneälyn perusta. Empatian taidolla puolestaan on olennainen merkitys sosiaalisen sujuvuuden, tunteiden resonanssin (kahden tai useamman ihmisen tunteiden yhden-suuntaisuuden ja yhteensovittamisen) luomisessa.

Erityisopettaja antaa oppilaalleen enemmän yritysmahdollisuuksia, huomiota ja opetus-aikaa kuin yleisopetuksessa on mahdollista käyttää. (Moberg ym. 2001, 65.) Opettaja on kasvattaja. Hänen omat arvot opettavat oppilaitaan. Tästä johtuen on erittäin tärkeää tiedostaa ja ymmärtää omien arvoilosofioiden taustat ja kehitysmahdollisuudet. Opettaja tukee yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia ja edistää sitä. Opettajan täytyy ottaa oppijoiden yksilölliset erot huomioon ja tukea heitä heidän omista lähtökohdistaan käsin.

Tanssin ohjaamiseen liittyy myös ohjattavan arviointi. Arvioinnin tehtävä on oppimisen ja opettamisen edistäminen ja tukeminen (Kuosmanen & Törmä 2018, 2). Taiteen perusopetuksen mukaan tanssin taiteen perusopetuksen arvioinnin tehtävänä on kannustaa oppilasta kehittämään itseään tanssin alueella. Arviointi auttaa tukemaan oppilaan itsetunnon kehittymistä ja ohjaa oppilasta vuorovaikutukseen ja yhteistoiminnallisuuteen. Arviointi auttaa opiskelun tavoitteiden asettamisessa ja saavuttamisessa sekä motivoi oppilasta. Oppimisen arviointi on vuorovaikutuksellinen neuvottelutilanne, joka perustuu oppilaan ja opettajan väliseen keskusteluun. Arviointikeskustelu kehittää oppilaan arviointi kykyä arvioimaan omaa työskentelyä. (Taiteen perusopetus 2010.) Arviointia voidaan lähestyä opetussuunnitelman tavoitteiden ja oppimisprosessin näkökulmasta. Oppimista edistävä arviointi on yhteydessä siihen, että oppiminen on minäkäsityksen muotoutumista sekä minäkäsitys muotoutuu vuorovaikutuksessa tärkeiden lähellä olevien henkilöiden kanssa. Tämän vuoksi opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus ja siinä tapahtuva arviointi asetetaan keskiöön silloin, kun puhutaan oppimista edistävästä arvioinnista. Oppimista edistävän arvioinnin menetelmänä voi olla lähtötason arviointi, kuten esimerkiksi testit tai summatiivinen arviointi, kuten esimerkiksi koko kehitysprosessin arviointi. (Kuosmanen & Törmä 2018, 2 - 13.)

4 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää ja kehittää vammaisten ihmisten liikuntamahdollisuuksia. Henkilökohtainen tavoitteeni oli edistää omaa ammattitaitoa soveltavan liikunnan kentällä sekä luoda mahdollisuus työskennellä soveltavan liikunnan parissa. Tavoitteena oli myös, että opin asiaa tutkittuani soveltamaan tanssia ja terveystuokuntaa kehitysvammaisille. Yhteiskunnallisena tavoitteena oli parantaa erityisryhmien harrastusmahdollisuuksia Itä-Uudellamaalla.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella tanssitunnit soveltavaa liikuntaa tarvitseville, edistäen fyysistä toimintakykyä ja keskittyen sosiaalis-emotionaalisen kehityksen tukemiseen. Tanssituntien tuntisuunnitelmien lisäksi tarkoituksena oli myös luoda terveystuokunnan testauksen ohjeet sekä kehityskaavake tukemaan toimintakyvyn edistämistä.

Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävät olivat:

- Millä tavalla saan tanssitunneista rakennettua mahdollisimman monipuolisen parantaakseni kehitysvammaisen toimintakykyä?
- Millä tavalla yhdistän tanssillisia harjoitteita ja lihaskuntoharjoitteita?
- Millaiset tanssiharjoitteet soveltuvat kehitysvammaisille?
- Mitä kaikkea tulee ottaa huomioon suunnitellessa harrastusta kehitysvammaiselle?
- Miten tanssituntien kauden aloitusta ja lopetusta pohjustetaan saamalla mahdollisimman palveleva kokonaisuus?
- Onko tässä tapauksessa syytä toimia integraation vai segregaaion tavoin?
- Mitkä terveystuokunnan osa-alueet ovat oleellisia testiin?

5 Tuotantoprosessin kuvaus

Kehittämistoimintaa kuvataan palvelumuotoilun mallin avulla. Opinnäytetyön määrittelyvaihe tapahtui sen aiheen valinnalla antamalla teoriapohjalle syyn. Määrittelyn jälkeiset vaiheet kuvataan seuraavissa kappaleissa. Kehittämistyön tuotantovaiheeseen kuului tanssituntien tuntisuunnitelmien (liitteet 2-4), terveystieteen testauksen ohjeiden ja kehityskaavakkeen (liite 6) laatiminen. Suunnittelin, miten aion tanssitunnit toteuttaa, ja mitä eri asioita minun tuli ottaa huomioon tuntisuunnitelmia laatiessa. Terveystieteen testausohjeet ja kehityskaavakkeen suunnittelin palvelemaan tanssikauden kokonaisuutta. Tuntisuunnitelmat, terveystieteen testaus ohjeet ja kehityskaavake toteutettiin olemassa olevien teoretietojen ja käytännössä havaittujen tietojen pohjalta.

5.1 Palvelumuotoilun teoria

Palvelun kehittäminen on aina uuden luomista ja tällä tavalla ainutkertaista. Tämän takia palvelumuotoilua ei voida koskaan määrittellä ja kuvata yhdenmukaiseksi ja tietyn mallin mukaiseksi prosessiksi. Palvelumuotoilun tavoitteena on suunnitella johdonmukainen kokonaisuus sekä yhdistää asiakkaan ja palveluntarjoajan tarpeet kokonaisuudeksi, josta molemmat osapuolet hyötyvät. Se on suunniteltu aineellisista ja aineettomista tekijöistä, joka tuottaa elämyksellisiä ja haluttuja palveluita niitä käyttäville asiakkaille. (Tuulaniemi 2011, 63 - 66.) ”Palveluita on käytännössä lähes mahdotonta suunnitella hyvin ottamatta huomioon ympäristöä, jossa palvelua tuotetaan ja kulutetaan” (Tuulaniemi 2011, 55).

Palvelumuotoiluprosessi voidaan Tuulaniemen (2011, 127) mukaan jakaa seuraaviin vaiheisiin: määrittely, tutkimus, suunnittelu, tuotanto ja arviointi. Määrittely kertoo tavoitteista ja sen, mitä ongelmaa ollaan ratkaisemassa. Tutkimusvaiheessa rakennetaan ymmärrys kehittämiskohteesta esimerkiksi haastatteluilla, keskusteluilla ja asiakastutkimuksilla. Suunnittelussa ideoidaan ja määritellään mittarit palvelun tuottamiseen. Tuotantovaiheessa suunnitellaan palvelun tuottaminen. Arviointi tarkoittaa kehitysprosessin onnistumisen arviointia.

Kehittämisen keskiöön on laitettava ihminen tarpeineen. Palveluiden tuottamiseen vaikuttavat asiakkaat, asiakaspalvelijat ja erilaiset palveluun liittyvät esineet ja ympäristöt, jotka

voivat olla fyysisiä tai virtuaalisia. (Tuulaniemi 2011, 66.) Tutkimus kohderyhmän tarpeista ja tavoitteista on palvelumuotoilun kriittisimpiä vaiheita. Silloin kasvatetaan asiakasymmärrystä. (Tuulaniemi 2011, 61.) Yhteinen ymmärrys kehittämiskohteesta, toimintaympäristöstä, käyttäjätarpeista ja resursseista rakennetaan haastatteluilla, keskusteluilla ja asiakastutkimuksella (Tuulaniemi (2011, 56). Yritykset voivat kehittää uusia palvelukonsepteja hyödyntämällä asiakasymmärrystä, koska kaikki lähtee palvelun käyttäjästä. Kun palvelu suunnitellaan juuri niille, jotka sitä tulevat käyttämään, palvelu on todellisten tarpeiden pohjalta suunniteltu. (Tuulaniemi 2011, 36.)

Palvelun tuottamista varten suunnitellaan teemat ja kehikko, joiden mukaan palvelu toteutetaan. Palvelun kuluttamiseen liittyy asiakkaan läsnäolo, joten palveluntarjoajalla täytyy olla palvelun kulku hyvin hallussa. Palvelutilanteen etenemisen mukaan, palvelua voidaan improvisoida. (Tuulaniemi 2011, 38.) Palveluprosessi noudattaa luovan ongelmaratkaisun periaatteita. Prosessi on sarja loogisesti eteneviä ja toistuvia toimintoja. Tällöin tapahtumaketjua ei tarvitse kehittää aina uudelleen, ja säästetään voimavaroja ja vapautetaan aikaa luovaan työhön. (Tuulaniemi 2011, 55.)

5.2 Toimeksiantajan kuvaus

Toimeksiantaja eli palvelutuottaja on taiteen perusopetusta tarjoava Taidetehtaan Tanssikoulu Porvoossa, Itä-uudellamaalla. Tanssikoulun rehtori, toimitusjohtaja ja tanssitaitteen maisteri Hanne Kauppinen (2017) kertoo, että Taidetehtaan Tanssikoulu on voittoa tavoittelematon yritys, jonka tavoitteena on levittää tanssia yhä useammalle. Kauden 2016-17 aikana harrastajia oli yhteensä yli 1200 oppilasta. Kauppinen on perustanut Taidetehtaan Tanssikoulun vuonna 2007 ja voittanut Itä-Uudenmaan Nuori Menestyjä -palkinnon vuonna 2015. (Hanne Kauppinen, puhelinkeskustelu 27.10.2017.)

Taidetehtaan Tanssikoulun arvomaailmaan kuuluu, että tanssitunneilla huomioidaan jokainen oppilas yksilönä ja korostetaan jokaisen oppilaan vahvuuksia. Tanssikoulussa opetetaan tapa- ja taidekasvatusta ja jokaisen yksilön kunnioittamista. Taidetehtaan Tanssikoulu kasvattaa porvooolaisia sekä lähipaikkakuntalaisia ja pyrkii herättämään heissä uteliaisuuden tanssia kohtaan. Tärkein tavoite on tanssin ilo sekä saada lapset ja nuoret tuntemaan itsensä tärkeäksi ja huomioiduksi, jotta vaikeissakin elämän vaiheissa tanssinharrastus olisi pysyvä ja hyvä asia kasvavassa ihmisessä. (Hanne Kauppinen, puhelinkeskustelu 27.10.2017.)

5.3 Tutkimusvaihe

Laajin vaihe tässä opinnäytetyössä painottui sen tutkimusvaiheeseen keräämällä laaja-alaista tietoa palvelun käyttäjistä, soveltavasta liikunnasta ja muusta opinnäytetyötä koskevasta teoriapohjasta. Tietoa kerättiin lukuisista kirjoista ja internet-lähteistä sekä haastattelulla. Käytännössä havaittu tieto ja taito ovat tulleet oman pitkän tanssihistorian ja tanssinopetuksen kautta sekä ammattikorkeakoulu ja yliopisto opinnoista.

Kehitysvammaisten liikunnasta on runsaasti tutkimuksia ja tietoa. Tanssista ja tanssipedagogiikasta ei ole lähtökohtaisesti paljon aineistoa kirjojen muodossa. Internetissä on enemmän tietoa liittyen tanssiin. Tanssitieto perustuu paljon omakohtaiseen kokemukseen. Opinnäytetyön aiheesta tanssi/kehitysvammaiset on tehty muutama opinnäytetyö, mutta kuitenkin erilaisia verrattuna omaan suunnitelmaani. Ne ovat pääasiassa pohtineet tanssin soveltuvuutta kehitysvammaisille. Oma opinnäytetyöni antaa valmiin pohjan tanssin viemiselle kehitysvammaisen harrastukseksi.

Tässä opinnäytetyössä asiakasymmärrys tarkoittaa kehitysvammaisten toimintakyvyn ja toimintavajavuuden ymmärtämistä. Aloitin lukemaan kirjoja liittyen vammaistyön perusteisiin. Käytin alalla yleisesti arvostettuja ja käytännönläheisiä kirjoja ja muita lähteitä. Syvennyin asiakasymmärrykseen haastattelun sekä opintojen avulla. Jotta osasin soveltaa tanssi- ja liikuntatietämystäni kohderyhmälle, se vaati paljon ennakotyötä lukemalla tietokirjoja liittyen soveltavaan liikuntaan, terveystietoon, tanssiin ja tanssipedagogiikkaan. Suuri osa ajasta meni kirjoittamisprosessin pohjustamiseen lukemalla tietokirjoja kohderyhmästä, jotta osaan rakentaa juuri heidän tarpeidensa mukaiset tanssitunnit.

Haastattelin Helsingissä sijaitsevan Keskuspuiston ammattiopiston tanssija koulutuksen käynyttä Nikolas Iltola. Iltola on ammatiltaan tanssija sekä erityistanssituntien ohjaaja. Keskuspuiston ammattiopisto on toisen asteen ammatillinen erityisoppilaitos ja erityisopetuksen kehittämiskeskus. Keskuspuiston ammattiopisto (2018) kertoo toiminnastaan seuraavasti: ”Tarjoamamme koulutukset on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat opinnoissaan ja työllistymisessään erityisopetusta, yksilöllistä tukea ja ohjausta.”

Iltolan kanssa tapaaminen oli avoin haastattelu, joka toteutettiin keskustellen. Olin silti laatinut valmiita kysymyksiä, jotka liittyivät Iltolan taustaan ja hänen ohjaamiinsa erityisryhmien tanssitunteihin. Kävimme läpi omia kokemuksiamme ja vertailimme niitä toisiinsa. Keskustelun avulla pääsimme aiheeseen kiinni syvemmin, ja sain mahdollisesti tietoa, jota ei tulisi ainoastaan valmiilla kysymyksillä. Haastattelu kesti noin kaksi tuntia ja se

nauhoitettiin, joka mahdollisti sen läpikäymisen jälkeen päin. Haastattelun avulla sain tukea omille valinnoilleni tanssituntien suunnittelussa ja erityisryhmän tarpeista.

Ennen opinnäytetyöprosessin aloitusta suoritin Kajaanin ammattikorkeakoulussa kurssin Soveltava liikunta, jonka osaamistavoitteita olivat erityistukea tarvitsevien liikunnan ja sen kehittämisen keskeiset elementit, eri ohjaus- ja opetusmenetelmien käyttö, heterogeenisten ryhmien kohtaaminen ja yksilön huomioiminen ryhmässä sekä liikunnan soveltaminen erityistukea tarvitseville erilaisissa toimintaympäristöissä. Opinnäytetyöprosessin aikana olen käynyt Savonia-ammattikorkeakoulussa kurssin Taide eri yhteisössä, joka sisälsi opiskelijan tutustumista erilaisten ryhmien ja pedagogiikan kontekstien erityispiirteisiin sekä teoriassa että käytännössä. Kurssilla tutustuttiin laaja-alaiseen tanssipedagogiikkaan ja sen soveltavaan käyttöön eri tilanteissa ja oppimisympäristöissä. Tukholman Taideliopistossa olen suorittanut kurssin Erityispedagogiikka keskittyen tanssiin, jossa tavoitteena oli tiedon antaminen erityisopetuksen teoriasta ja käytännöistä, konfliktinhallinnasta ja johtamisesta. Lisäksi kurssin tavoitteena oli antaa tietoa ja kokemuksia tanssin ja liikkeen merkityksestä erilaisista erityisopetuksen näkökulmista.

5.4 Suunnitteluvaihe

Tässä vaiheessa suunnittelin, millaisiin rakenteellisiin valintoihin päästiin teorian tietojen, haastattelun ja käytännössä havaittujen tietojen pohjalta ja, mitä eri asioita täytyi ottaa huomioon tanssituntien toteutuksessa. Suunnittelussa kohtasivat teoria ja luovuus.

Tanssikoulun toimisto sekä kaksi tanssisaleista sijaitsevat Porvoon keskustassa Taide-
tehtaalla. Tanssisaleihin on esteetön pääsy. Tanssikoulussa on syyskausi ja kevätkausi. Tuntisuunnitelmat muodostavat jakson, joka koostuu kolmesta eri suunnitelmasta. Yksi suunnitelma on voimassa neljän viikon ajan. Ennen kuin varsinainen tanssitunti alkaa, edeltävällä viikolla tehdään terveystieteen testit. Tällöin huomioidaan myös mahdollisten apuvälineiden käyttö. Tanssitunti on kerran viikossa ja kestää 75 minuuttia. 75 minuutin tanssitunti on aikuisille sopiva. Tunti ajoittuu joko iltapäivälle tai alkuiltaan. Kausi huipentuu oppilasnäytökseen, joka on Porvoossa, Taidetehtaan Avanti-salissa. Kauden päätyttyä keskustellaan jokaisen oppilaan kanssa henkilökohtaisesti ja käydään kehityskaavaa-
ketta läpi.

Ennen kuin varsinaiset tanssitunnit alkavat, ohjaaja kartoittaa osallistujien mahdolliset ehdot ja yksilölliset riskitekijät ja kerää osallistujien ja mahdollisten avustajien yhteystiedot. Tämä käytäntö on yleisesti voimassa Taidetehtaan Tanssikoululla. Osallistujille lähetetään selkeä etukäteisinformaatio. Se sisältää informaation tanssituntien sisällöistä ja ympäristöstä, jossa tanssitunnit pidetään. Etukäteisinformaatiossa on myös hyvä käydä läpi ohjaajan pätevyys ja ajantasaiset ensiaputaidot. Informaatio sisältää myös ohjeet terveyskunnan testaukseen.

Palvelun kohderyhmänä ovat aikuiset kehitysvammaiset. Tanssikerho toimii pienryhmissä, joka on opetusmuotona ideaali koska, jokainen tulee tällöin kuuluksi ja nähdyksi. Isossa ryhmässä se on vaikeampi saavuttaa tasapuolisesti. Oppilaita otetaan tunnille korkeintaan kahdeksan. Kahdeksaa henkilöä kohden yksi ohjaaja riittää. Jos oppilaita ilmoittautuisi paljon voidaan keskustella tanssikoulun rehtorin kanssa toisen tunnin järjestämisestä tai toisen ohjaajan palkkaamisesta riippuen monta oppilasta olisi ilmoittautunut. Oppilaille saattaa olla myös henkilökohtainen avustaja mukana. Syyskauden ja kevätkauden vaihteessa ryhmä voidaan muodostaa uusista oppilaista. Ennen vaihdetta ryhmään voidaan ottaa uusia oppilaita harkinnanvaraisesti riippuen heidän taustastaan.

Tuntisuunnitelmissa otettiin huomioon toiminnalliset, tiedolliset, sosiaaliset ja tunnealueen tavoitteet. Tanssitunnit painottuvat nykytanssiin ja syventyien tanssi-improvisaatioon. Nykytanssi antaa vapaat kädet ohjaajalle sekä ohjattaville, ja näin luotiin turvallinen ja kaikkia palveleva kokonaisuus. Yhdistelemällä luovaa tanssia, lihaskuntoa, lihashuoltoa ja liikehallintaa sopivassa mittasuhteessa, löysin toimivat tuntisuunnitelmat. Tunneilla kokeillaan luovaa liikettä, leikitellään liikkeellä ja tutustutaan omaan liikkumiseen. Tanssitunnit muotoutuvat aina kuitenkin ryhmän mukaan. Harjoitteet tehdään enimmäkseen parin kanssa ja ryhmätyöskentelynä, jotta saadaan maksimoitua sosiaalisen hyvinvoinnin kehitysaluetta.

Tanssi mahdollistaa esiintymisen, joten oppilasnäytös otetaan huomioon tanssitunneilla. Kehitysvammaisen voi tuntea esityksen riemun jopa voimakkaampana. Ryhmä voi kokea esiintymisen hetken yhdessä, mikä voimistaa ryhmädynamiikkaa ja yhteenkuuluvuutta. Tuntisuunnitelmissa kuljetaan kohti esiintymistä ja harjoitteet sisältävät tutustumista esiintymiseen. Tärkeää on edetä rauhallisesti kohti esiintymistä. Kenenkään ei ole pakko osallistua oppilasnäytökseen.

Soveltavan liikunnan suunnittelussa täytyi ottaa huomioon integraation mahdollisuus. Tutkimusongelmana oli, toteutetaanko tanssitunnit segregaaion vai integraation pohjalta.

Vaikuttaako erityisen tuen tarpeessa olevien oppilaiden opettaminen yleisopetuksen ryhmissä muiden oppilaiden oppimiseen, on näkökulma integraation tehokkuuteen. Vaikka henkilöt, joilla on kehitysvamma, ovat oikeutettuja osallistumaan normaaleille harrastetunneille, joilla käy ihmisiä, joilla ei ole oireyhtymää, tunteja ei ole suunniteltu ottaen huomioon kehitysvammaisten erityistarpeita. Harrastajille, joilla ei ole vammaa, tunnit suunnitellaan eri lähtökohdasta ja tunnit kulkevat eteenpäin nopeammin ja eivät ole sisällöllisesti sopivia kehitysvammaiselle. Jotta tanssitunti palvelee parhaimman mahdollisen mukaan henkilöä, jolla on vamma, olen päätenyt segregaatioon. Kaikki ovat silti tervetulleita tunneille, mutta ensisijaisesti henkilöt, joilla on kehitysvamma. Jos tunneille tulee henkilö, jolla ei ole kehitysvammaa, hänelle tehdään selväksi, että menemme kehitysvammaisten tahdin mukaan.

5.5 Tuotantovaihe

Kehittämistyön tuotantovaiheeseen kuului tuntisuunnitelmien, terveystestauksen ohjeet ja kehityskaavakkeen laatiminen. Tässä vaiheessa loin harjoitteet suunnitteluvaiheessa jäsenetyn tiedon pohjalta. Kerron kunkin tuntisuunnitelman oppimistavoitteet ja sen jälkeen, miten edellä mainittuja tavoitteita harjoitellaan. Kerron, mitä terveystestien testistö sisältää, miksi kyseiset terveystestit suoritetaan ja miten ne suoritetaan. Viimeiseksi kerron kehityskaavakkeen käyttämisestä.

5.5.1 Tuntisuunnitelmat

Harjoitteissa otetaan huomioon toiminnalliset, tiedolliset, sosiaaliset ja tunnealueen tavoitteet. Tuntisuunnitelmissa ne ovat jaettu kolmeen eri osa-alueeseen. Psykomotorinen (PM) tavoite on liikkumiseen ja liikkeeseen kohdistuva oppimistavoite ja ilmaisee mihin pyritään liikuntataitojen osalta. Kongnitiivinen (K) tavoite on tiedollinen oppimistavoite. Sosiaalis-emotionaalinen (SE) on toisten kanssa toimimisen, tunne- ja elämyskokemusten oppimistavoite.

Suunnitelmat etenevät johdonmukaisesti ja loogisesti, siten että toiset asiat on opetettava ennen kuin voidaan mennä seuraaviin. Uudessa suunnitelmassa on aina huomioitu edellisen suunnitelman oppimistavoitteita. Kaikki tuntisuunnitelmat sisältävät harjoitteita, jotka

kehittävät fyysistä kuntoa, motorista osaamista ja sosiaalis-emotionaalista oppimistavoitetta. Jokainen suunnitelma sisältää lihasvoiman- ja kestävyys harjoituksen, liikehallintaa, venyttelyä ja rentoutuksen. Ensin käyn läpi tuntisuunnitelmien oppimistavoitteet, jonka jälkeen kerron opetuksen keskeiset sisällöt, eli miten edellä mainittuja taitoja harjoitetaan.

Ensimmäisessä tuntisuunnitelmassa (liite 2) pääpaino on tutustumisessa, kehonhahmoksessa, rytmittämissä ja nykytanssille ominaisessa liikelaadussa. Tärkein oppimistavoite on sosiaalis-emotionaalinen tavoite. Luodaan tunnille turvallinen ja innostava ilmapiiri, jotta vuorovaikutus- ja ystävyys-suhteet saavat alun. Psykomotorinen oppimistavoite on kehonhahmotus -ja tuntemus, jossa pääpaino koko kehon liikkumisessa ja yksittäisen kehon osan liikkeessä. Kognitiivinen tavoite painottuu musiikin oppimiseen. Opitaan tiedostamaan musiikin rytmi ja tempo. Kun oppilaalle kehittyy tietoisuus rytmistä, voidaan sen jälkeen siirtyä improvisaatiosta askelsarjoihin, jotka haastavat aivoja ja muistia. Kognitiivisena ja psykomotorisena oppimistavoitteena on liikelaatu, joka painottuu nykytanssille ominaiseen vapaaseen ja virtaavaan liikelaatuun.

Ensimmäisessä tuntisuunnitelmassa tutustumiseen tarkoitetut harjoitteet tehdään tunnin alussa yhteistoimintaa korostaen ja kilpailua välttäen, jotta jokainen tulee huomatuksi. Tutustuminen näkyy tunnin ryhmätyöskentelynä, sekä parityöskentelynä. Piiriä käytetään ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden aikaansaamiseksi.

Kehon osien erittelyä harjoitellaan ensimmäisessä harjoituksessa tehden yhdellä kehoosalla liikkeitä, sekä kahdessa motorisessa harjoituksessa, joissa tehdään liikettä yhdellä kehoosalla sekä koko keholla. Toisessa motorisessa harjoituksessa harjoitellaan myös tasapainoa ja liikkeen peilaamista mahdollisuuksien mukaan tasapainolaudan päällä seisoten tai istuen pysähtymällä parilta kopioituun liikkeeseen.

Tietoisuutta musiikin rytmistä harjoitellaan musiikkiin taputtaen tai askeltaen vaihdellen tempoa. Virtavaa liikelaatua harjoitellaan improvisaatiotehtävällä mielikuvaa käyttäen.

Hermolihasjärjestelmän toimintakykyä, lihasvoimaa- ja kestävyyttä harjoitetaan kierto harjoittelulla lihaskuntoradalla. Lihaskuntorata on suunniteltu soveltavan viikoittaisen liikuntapiirakan suositusten mukaan. Lihaskuntorata painottuu isoimpiin lihasryhmiin, ja eniten tunnilla käytössä olleisiin. Se sisältää 9 liikettä suurilla lihasryhmillä ja 8-12 toistoa liikettä kohden. Venyttely ja loppurentoutus nopeuttavat palautumista ja tuovat rentoutusta kehoon (SE).

Kolmannessa tuntisuunnitelmassa liikkeen yhdistämistä parin ja ryhmän kanssa harjoitellaan yksinkertaisella tanssisarjalla, jossa tietoisuutta kehosta harjoitellaan asentoja, ilmeitä ja eleitä tekemällä erilaisilla tunnetiloilla sekä mielikuvilla. Asentoja, ilmeitä ja eleitä harjoitellaan myös parin kanssa arvuutellen, mitä tunnetilaa toinen esittää.

Kolmannen tuntisuunnitelman ensimmäisellä tunnilla jokainen saa neljä paperilappua, joissa lukee millä kehonosalla liike tehdään ja mikä on liikkeen suunta. Näistä neljästä liikkeestä muodostetaan sommitelma, joka opetellaan niin, että se muistetaan ja sitä voidaan toistaa. Sommitelma kuvataan, jotta se on muistissa seuraavalla tunnilla. Toisella tunnilla palautetaan sommitelma mieleen, opetetaan se parille ja yhdistetään ne. Kolmannella tunnilla sovitaan parin kanssa musiikista ja mahdollisesta tunnetilan tai mielikuvan lisäämisestä sommitelmaan. Neljännellä tunnilla mennään kohti esiintymistä avoin tila -harjoituksella. Avoin tila -harjoitus tarkoittaa, että tilaan saa mennä tekemään omaa sommitelmaa milloin vain ja ihan kuinka monta kertaa vain. Kun ei tee, niin toimii katsojana tilan reunalla. Tämä harjoitus sisältää liikkeen yhdistämistä parin ja ryhmän kanssa, liikkeen luomista ja yhdistämistä ja tilahahmotusta huomioimalla muut tanssijat. Toisella opettaminen, yhdessä uuden luominen, esiintyminen ja kokemuksen jakaminen ylläpitävät ja kasvattavat ryhmähenkeä, yhteisöllisyyttä, voimaantumista ja luottamusta. Luottamus ja rohkeus lisääntyvät tanssimalla muiden silmien edessä.

Lihaskuntoradalla, venyttelyssä ja loppurentoutuksessa ei tapahdu suuria muutoksia. Osiot pidetään melko samanlaisina, jotta niiden opettelu ei vie aikaa.

5.5.2 Terveyskunnan testaus ohjeet

Ennen tanssituntien alkua tehdään terveyskunnan kartoitus. Suunnittelin terveyskunnan testaamisen kartoittamaan henkilöiden liikehallintakykyä ja lihasvoimaa. Näiden kuntoominaisuuksien lähtötaso on oleellista mitata ennen varsinaisten tanssituntien aloitusta. Testien tarkoitus on auttaa ohjaajaa valitsemaan ja neuvomaan ohjattavalle sopiva variaation tunnilla suoritettavista liikehallinta- ja lihasvoimaliikkeistä. Tämä tuo luotettavuutta ja turvallisuutta ohjaajalle ja osallistujille harjoitteiden suorittamisen aikana. Testit myös auttavat ohjaajaa tutustumaan testattavan fyysisiin ominaisuuksiin. Tämä tapaaminen mahdollistaa tutustumisen apuvälineisiin ja niitä käyttävien henkilöiden liikkeiden variaatioiden löytämisen.

Valitsin suoritettaviksi testeiksi osan UKK-instituutin ALPHA-FIT-terveyskuntotesteistä ja osan UKK-liikehallintakykytesteistä (liite 5). UKK:n terveyskunnan testistö voisi olla vaihtoehtona kokeilla kehitysvammaisille, mutta täytyy varmistaa, että osallistujat ymmärtävät, mitä heiltä odotetaan. Jokaisen testiliikkeen näyttäminen ennen suoritusta on tärkeää (Pauli Rintala, sähköposti 28.5.2019.) Saadakseni lisää varmuutta valinnalleni käytää UKK-instituutin terveyskuntotestejä kehitysvammaisille, kysyin asiasta erityisliikunnan professorilta Pauli Rintalalta.

Valitsin testistöstä oleellisimmat testit mitattavaksi kohderyhmän sekä tanssituntien sisällyksen mukaan. Niiden joukosta löytyi selkeitä ja tutkimuksen tarpeisiin sopivia testejä. Valitsemani testit antavat mahdollisuuden arvioida tuloksia suhteessa standardipopulaatioihin. Testit ovat kuvattuna siinä järjestyksessä, kun ne ovat suositeltu toteuttavaksi. Kuvat testiliikkeistä ovat liitteessä, mutta yksityiskohtaisemmat suoritusohjeet ja viitearvot näihin testeihin löytyvät UKK-instituutin Testaajan oppaasta, joka löytyy ohjaajalta.

Osallistujat saavat tutustua testeihin ennen mittauksia ja mittauksen aikana. He saavat ennen testejä kotiin terveyskunnan testaus ohjeet, eli liitteenä olevat kuvat sekä lyhyet ohjeet, miksi teemme nämä testit ja miten täytyy valmistautua. Testit kuitenkin valitaan näistä valituista testeistä yksilöllisesti riippuen vamman tasosta. Paikan päällä heille kerrotaan yksityiskohtaisemmin, miksi ne tehdään. Parhaimman mahdollisen suorituksen saamiseksi testattaville demonstroidaan liikkeet ja annetaan suulliset ohjeet ennen jokaista testiä ja niiden aikana. Testauksen aikana käytetään erilaisia motivaattoreita, kuten korjaavaa palautetta ja suullista kannustusta.

Kuntotestissä testataan liikehallintakykyä tasapainotesteillä ja rytmi-koordinaatiotestillä. Päädyin näiden testaamiseen. Staattista tasapainoa mitataan yhden jalan seisonta ja kapealla palkilla seisonta -testeillä. Dynaamista tasapainoa mitataan etuperin ja takaperin kävelyllä testien avulla, joiden on tarkoitus arvioida pystyasennon hallintaa kapealla tukipinnalla liikkeessä. Rytmikoordinaatiotestillä testataan rytmikykyä käyttämällä helppoa ja monimutkaisempaa rytmiä, jolloin testattava joko taputtaa käsillään tai naputtaa sormillaan annetun rytmin mukaisesti.

Liikehallintakykyjen jälkeen mitataan lihasvoimaa. Lihasvoimatestissä testataan alaraajojen ja ojentajalihasten maksimaalista tehoa ylöspäin suuntautuvassa liikkeessä ponnistushyppy testillä. Seuraava testi on dynaaminen vartalonkougistus, jossa mitataan vatsa-

lihasten ja lonkan koukistajalihasten dynaamista voimaa vartalonkoukistusliikkeessä. Viimeinen lihasvoimaa mittaava testi on muunneltu punnerrus testi, joka mittaa yläraajojen ojentajalihasten kestävyysvoimaa sekä vartalonlihasten kykyä tukea ja hallita selän asentoa. Tämä testi voidaan myös tarpeen vaatiessa korvata lihaskuntoradan punnerrusliikkeiden variaatioiden testaamiselle.

5.5.3 Kehityksen arviointi kaavake

Kehityskaavake tarkoittaa ohjaajan lomaketta, johon kirjataan harrastajan toimintakyvyn kehitystä painottuen sosiaaliseen ja psyykkiseen läsnäoloon. Kaavake auttaa havainnoimaan, mitä eri tuntisuunnitelmat ovat tuoneet oppilaan kehitykseen sekä se auttaa henkilökohtaisella tasolla koko kauden havainnoinnissa. Opettaja/ohjaaja täyttää kehityskaavakkeen jokaisen tuntisuunnitelman päätyttyä jokaisen oppilaan kohdalla, eli yhteensä kolme kertaa per kausi. Ohjaajan apuna toimivat tuntisuunnitelmat, joista näkee tietyn suunnitelman oppimistavoitteet. Kaavaketta voi myös täyttää kesken meneillään olevan suunnitelman, jos tulee erityisiä huomioita tai mainittavaa. Kauden päätyttyä keskustellaan jokaisen oppilaan kanssa henkilökohtaisesti ja käydään kaavakkeita läpi. Lomake kulkee nimellä kehityskaavake, koska sana arviointi ei sovi soveltavan tanssitunnin arvo maailmaan. Ketään ei arvioida, kaikki ovat hyviä sellaisenaan. Ei ole oikeaa eikä väärää tapaa. On pyrkimys parempaan.

6 Pohdinta

Työllä voi olla suuri merkitys yksilötasolla ja yhteiskuntatasolla. Opinnäytetyön tuloksena syntyi uusi harrastusmahdollisuus aikuisille, joilla on kehitysvamma sekä erityisryhmän tanssitunnit Taidetehtaan Tanssikoululle. Tanssitunnit auttavat yritystä pääsemään kohti sen tavoitetta, eli viemään tanssia ihan jokaiselle. Myöskin itse työllistyn tanssituntien ohjaajana. Tanssitunnit aloitetaan tammikuussa 2020. Tuntisuunnitelmia tukemaan luotiin lisäksi kehityksen arviointikaavake, sekä ohjeet terveystieteen testaukseen. Kokonaisuuden tavoite oli edistää soveltavaa liikuntaa ja soveltavan liikunnan harrastusmahdollisuuksia. Tämän työn avulla saatiin selville, miten tanssitunnista saa kehitysvammaisen kaikki tarpeet huomioon ottaen monipuolisesti palvelevan kokonaisuuden. Pyrkimys oli myös kehittää opinnäytetyön tutkijan soveltavan liikunnan tuntemusta. Seuraavissa luvuissa arvioidaan opinnäytetyöprosessin onnistumista, eli palvelumuotoiluprosessin viimeinen vaihe arviointi on liitetty osaksi pohdintaa. Pohdin työn luotettavuutta ja eettisyyttä sekä ammatillista kehittymistäni.

6.1 Johtopäätökset

Tanssituntiin saa sisällytettyä kaikki osa-alueet, jotka kuuluvat kehitysvammaisen liikunnan ja toimintakyvyn edistämisen suosituksiin. Silloin, kun tanssitunti ottaa huomioon nämä osa-alueet, se edistää fyysistä toimintakykyä huomion ollen sosiaalis-emotionaalisella alueella. Tanssituntia suunnitellessa ja toteutettaessa on otettu huomioon yleiset psykomotoriset, kognitiiviset ja affektiiviset ominaisuudet. Tunnilla täytyy olla sosiaalisuuteen, itsetuntoon, keskittymiskykyyn ja rentouteen liittyviä tavoitteita. Henkilö, jolla on kehitysvamma, fyysinen kunto ja motorinen suoriutuminen ovat alle keskiarvon, joten fyysistä kuntoa ja toimintakykyä kehittäviä harjoituksia on oltava ohjelmassa entistä enemmän lähestyttäessä aikuisikää. Kehon hahmotuksen edistäminen on yksi tärkeimpiä osa-alueita. Harjoitteisiin piilotetaan fyysistä toimintakykyä edistäviä tehtäviä, ja ne tehdään suurimmaksi osin yhdessä ja parin kanssa, mutta ei pidä myöskään unohtaa yksin tekemistä. Lihaskunto-osio pidetään tanssitunnilla simppeleinä ja nopeana, jotta se ei vie liikaa tanssitunnilla ja säilyy mielekkäänä motivaation näkökulmasta. Silti sen täytyy täyttää lihaskunnan edistämisen kriteerit. Muutamia vatsa- ja selkälihasliikkeitä ei riitä, niin kuin yleisesti ottaen tanssitunneilla tehdään. Tanssilajeista nykytanssi on soveltavuudeltaan

oivallinen tähän konseptiin, koska siinä ei haeta tiettyä estetiikkaa, kun taas baletissa pyritään tiettyyn suuntaukseen. Myöskin nykytanssille ominainen tanssi-improvisaatio, joka ei vaadi liikkeen ulkoa opettelua eli muistamista soveltuu mainiosti henkilölle, jolla on kehitysvamma. Improvisoida voidaan esimerkiksi mielikuvan, musiikin tai tunteen avulla. Segregaation ja integraation kysymys oli monimutkaisempi, koska yhteiskunta pyrkii kuitenkin koko ajan inklusioon. Päädyin tanssitunnin toteutustavassa segregaatioon, jotta henkilö, jolla on kehitysvamma saa kaiken irti harrastuksestaan ja tanssitunti on ainoastaan suunniteltu hänen tarpeiden mukaan. Kaikki huomio pysyy myös täysin heissä. Tällöin myöskään henkilöt, joilla ei ole vammaa, eivät täytä tuntipaikkoja. He voivat kuitenkin osallistua tunnille, jos tilaa riittää, mutta heille tehdään silloin selväksi, että tunti on suunniteltu kehitysvammaisen ehdoilla sekä kuljetaan heidän tahtiin. Henkilöt, joilla on kehitysvamma, voidaan mahdollisesti integroida muihin tanssikoulun ryhmiin tämän kauden/kokonaisuuden jälkeen, jolloin heillä on tarvittava tanssituntien etiketti hallussaan.

6.2 Toimeksiantajan arviointi

Toimeksiantajan eli Taidetehtaan Tanssikoulun rehtorin, toimitusjohtajan ja tanssitaiteen maisterin Hanne Kauppisen kommentit:

Camilla Björklund osoittaa opinnäytetyössään erityislaatuista kypsyyttä ja kunnianhimoa. Hän yhdistää työssään erinomaisesti osaamisensa niin liikunnan alan ohjaajana kuin myös tanssitaiteen pedagogina. Björklund on tarttunut aiheeseen, joka kehittää sekä hänen henkilökohtaista ammatillista osaamistaan kuin myös vie eteenpäin yhteiskuntamme hyvinvointia, tuoden esiin epäkohtia ja kehityksen paikkoja. (Björklund on luonut samalla osion taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman kehitysvammaisille/ erityisapua tarvitseville.) Tällä opinnäytetyöllään hän luo samalla itselleen ja muille alan osaajille työpaikkoja ja toimintamallin. Camilla on suoriutunut opinnäytetyössään erinomaisesti. (Hanne Kauppinen, sähköposti 20.5.2019.)

6.3 Tuotantoprosessin arviointi

Palvelumuotoiluprosessin viimeisessä vaiheessa arvioin prosessin onnistumista ja palvelun, tanssikauden kokonaisuuden suunnitelman toteutumista. Tässä tapauksessa palvelua ei arvioida tuottojen perusteella, vaan sen sopivuudella kohderyhmälle ja toimeksiantajan tyytyväisyydellä.

Arvioinnin osana oli lopullisten tuntisuunnitelmien, terveystestaus ohjeiden ja kehityskaavakkeen esittely toimeksiantajalle. Esittelin laatimani tuntisuunnitelmat tanssikoulun rehtorille ja tanssitaiteen maisterille Hanne Kauppiselle, ja arvioimme niiden toimivuutta. Tämän jälkeen tein tarvittavat muutokset saadakseni lopulliset versiot tuntisuunnitelmista. Palvelun toimivuutta pystytään arvioimaan lopullisesti vasta, kun toteutan sen käytännössä. Toisaalta tanssituntien luonne antaa aina ohjaajalle soveltamisen varaa, mutta tuntisuunnitelmiin, jotka ovat teoriasta ja käytännöstä saadun tiedon mukaan teetetty, on luottavaista nojata. Ne ovat kaiken pohja ja silloin kun ne ovat kunnossa, voi ohjaaja olla tilanteessa läsnä ja valmiina soveltamaan tarpeen tullessa. Mielestäni tuntisuunnitelmien lisäksi olevat terveystestaus ohjeet sekä kehityskaavake luovat luonnollisen kokonaisuuden tanssikauden alusta loppuun. Olen tyytyväinen tähän kokonaisuuteen.

Itse toimiessa tanssituntien ohjaajana, saan palautteen välittömästi, kun toteutan tanssien ja soveltaen tanssitunnit. Voin myös tarpeen vaatiessa muuttaa jotain, mutta uskon, ettei sille ole tarvetta. Tanssituntien sekä tanssikauden kokonaisuuden suunnitteluun sain toimeksiantajalta täysin vapaat kädet. Myöskään ympäristö ja tilat eivät asettaneet rajoituksia. Suunnitelmia tehdessä sai käyttää mielikuvitusta sekä tietoa sopivassa mittasuhteessa. Mielestäni onnistuin täyttämään tanssituntien täyden potentiaalin, antamaan sen kohderyhmälle juuri tarvitseman eli fyysisen toimintakyvyn edistämisen ja sosiaalis-emotionaalisen kehityksen tukemisen. Koen, että poikkeamalla niin sanotusta normaali tanssituntien kaavasta, sain kokonaisuuden sellaiseksi, että se edistää kohderyhmänsä toimintakykyä tavoitteellisesti. Uuden ryhmän aloittaessa, samaa palvelukehikkoa voidaan käyttää uudestaan.

Prosessi oli tutkimusmatka, joka koko ajan muotoutui sen tutkimus- ja suunnitteluvaiheissa niin kuin palvelumuotoilussa on tarkoitus. Esimerkiksi alun perin olin suunnitellut tekeväni ohjaajan opaskirjan helpottaakseni tanssituntien kokonaisuutta ohjaajan näkökulmasta. Kuitenkin tutkittuani kohderyhmää koko ajan enemmän ja enemmän, päätin

vaihtaa oppaan terveystieteen testaamiseen, ja ottaa selvää niiden soveltuvuudesta kehitysvammaisille. En lopulta kokenut opasta tärkeäksi tämän palvelukokonaisuuden kannalta, koska itse toimin sen ohjaajana, ja minulla kaikki tarvittava tieto löytyy opinnäytetyöstä ja sen liitteistä. Rajasin siis opinnäytetyön alkuperäisestä suunnitelmasta oppaan ja sen tilalle suunnittelin terveystieteen testaukseen tarvittavat elementit. Minusta tuntui hyödyllisemältä muuttaa opinnäytetyön suunnitelmaa sen palvellakseen paremmin sen kohderyhmää kuin pysyä opinnäytetyön alkuperäisessä suunnitelmassa. Enhän silloin alussa, kun olen suunnitellut tulevaa opinnäytetyön sisältöä, ole tiennyt vielä parasta mahdollista ratkaisua kehitysvammaisten tanssituntien kokonaisuudesta. Se on syntynyt prosessin aikana. Olin avoinna muutoksille ja parannuksille saadakseni palvelukokonaisuuden toimimaan sen parhaimmalla mahdollisella tavalla.

6.4 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Ennen opinnäytetyön aiheen valintaa tiesin, että aloitan tanssipedagogiikan opinnot, joten halusin, että aihe yhdistää nämä kummatkin koulutukset. Opinnäytetyön suunnitelman tein keväällä 2017, jonka jälkeen aloitin itse opinnäytetyön tekemisen. Opinnäytetyön aihe oli ajankohtainen silloin, mutta se on edelleenkin vähintään yhtä ajankohtainen. Samaan aikaan aloitin tanssipedagogiikan päiväopinnot. Opinnäytetyön tekeminen osoittautui alun jälkeen haastavaksi opintojen ja työelämän eli täyspäiväisen aikataulun ohella. Tietenkin monimuotokoulutuksessa opinnäytetyöprosessi ei välttämättä ole mahdollinen etenemään samalla tavalla kuin tavallisesti päiväopiskelijana. Tiesin, etten voi tehdä tätä opinnäytetyötä sille yleisesti ottaen tyypillisellä aikataululla, joten opinnäytetyöprosessi eteni omalla aikataululla, joka teki siitä luonnollisesti paikoittain haastavaa. Huomasin, että pienissä paloissa eteneminen ei ollut edesauttavaa ja mielekästä työn etenemiselle. Näistä esteistä huolimatta, halusin tehdä opinnäytetyön, koska tiesin, että siitä on minulle hyötyä ammatillisessa kehityksessä sekä työllistäjänä.

Onneksi toimeksiantajan kanssa aikataulu ei ollut ongelma, koska sain alusta asti vapaat kädet työskentelyyn. Toimeksiantaja oli tietoinen aikataulusta. Tein opinnäytetyötä itsenäisesti alun aiheen valinnan ja suunnitelman jälkeen. Ohjaavalta opettajalta sain apua opinnäytetyön alku- ja loppuvaiheessa. Koska opinnäytetyöprosessin alun ja lopun välissä tein työtä täysin itsenäisesti, ohjeistus ja korjaukset painoutuivat täysin loppupuolelle. Kiinnostus aiheeseen vei opinnäytetyötä eteenpäin. Opinnäytetyön aihe vaati paljon pe-

rehtymistä ja tutkimusta aiheeseen. Tiedän, että olisin päässyt paljon helpommalla valitsemalla aiheen, joka on isompana osana koulutusohjelman sisältöä, jolloin tietäisin jo aiheesta enemmän. Halusin kuitenkin ottaa kaiken hyödyn irti opinnäytetyön tekemisestä tutustumalla syvemmin itse soveltavaan liikuntaan. Koska aihe oli minulle niin mielenkiintoinen, en meinannut lopettaa tiedon etsintää prosessin aikana. Toisaalta, tämä vain kasvatti tietämystäni tutkimuskohteesta. Jos minulla olisi ollut opinnäytetyö prosessiin normaali aikataulu, teidän, että siitä ei olisi tullut näin monipuolinen ja en olisi päässyt tähän lopputulokseen, johon olen itse täysin tyytyväinen. Halu ja into aiheen tutkimiseen teki opinnäytetyöprosessista kasvattavan ja opettavan matkan soveltavan liikunnan parissa.

6.5 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöni pyrkii vaikuttamaan yhteiskunnallisesti ja yksilötasolla osaamistani hyödyntäen. Käsittelin minulle uutta, tutkittua tietoa vääristämättä sitä missään vaiheessa. Tutustuin aiheeseen ja lähteisiin monipuolisesti ja tunnollisesti. Teoriapohjana käytin luotettavia lähteitä. Tanssi-improvisaatiosta ja tanssinopettajan työstä puhuttaessa osa tieto on peräisin omasta kokemuksestani, koska näistä ei ole saatavilla kirjallisuutta niin paljon. Terveystieteen testauksen sopivuudesta kehitysvammaisille jouduin kuitenkin käyttämään yhtä toissijaista lähdettä, koska alkuperäiset lähteet eivät olleet saatavillani. Sain kuitenkin eettisesti mielestäni aiheesta riittävästi tutkittua tietoa.

Tässä opinnäytetyössä sen kohderyhmä oli suurin tutkimuseettinen kysymys. Työ säilytti sen eettisyyden, koska se noudatti läpi työn kohderyhmän ehtoja ja opinnäytetyöprosessin suunnittelu kulki kohderyhmän tarpeiden mukaan. Tässä työssä kaikki perustui sen kohderyhmään, koska se suunniteltiin todellisten tarpeiden pohjalta.

6.6 Ammatillinen kehittyminen

Pääsin edistämään ja kehittämään ammattitaitoani sekä soveltamaan tietoja ja taitoja. Opinnäytetyö osoittaa moniosaamista asiantuntijatehtävissä. Opinnäytetyö mahdollisti ammatillisen kehittymisen erityisliikunnan parissa. Sain käyttää ja kehittää ammattitaitoani liikunnan sekä tanssipedagogiikan aloilla ja koen, että juuri näiden kahden ammattitaidon

yhdistämisen avulla sain kokonaisuuden niinkin monipuoliseksi ja toimivaksi kohderyhmää ajatellen. Veikkaan, että ilman liikunta-alan ammattikorkeakoulututkinnosta saamia tietoja ja taitoja, suunnittelisin tanssinopettajana toisenlaisen tanssitunnin. Minulla ei olisi ollut tanssinopettajana riittävästi tietoa ilman liikunnan koulutuksen puolelta saatua tietoa suunnitella tälle kohderyhmälle parasta mahdollista tuntia. Myöskin koen, että tämä opinnäytetyö vaati tanssinopettajan opintoja. Tai sanotaan niin, että tässä tapauksessa on enemmän tietämystä suunnitella juurikin tanssitunti.

Opinnäytetyö perustui tutkimukseen ja tietoperustaan. Käsittelin teoriaa laaja-alaisesti ja onnistuin yhdistämään eri tietolähteitä ja omaa tietämystäni. Suunnitelmat laadin työelämälähtöisesti ja vastasin toimeksiantajan tarpeeseen. Toimin asiantuntevasti ja suunnitelin itsenäisesti monipuoliset ja teoriaan perustuvat suunnitelmat toimeksiantajalle. Suunnitelmat tanssituntien kokonaisuudesta osoittaa, että kykenen luovaan ongelmanratkaisuun ja työtapojen kehittämiseen. Ne tukevat innovaatio-osaamista, sillä ne ovat asiakaslähtöisiä.

Kartutin osaamista oppimisen taidoissa. Tehdessäni opinnäytetyön yksin, varmistin sen, ettei minulta jäänyt mitään sen osa-aluetta oppimatta ja myöskin täytyi luottaa täysin omaan arviointi- ja suunnittelukykyyn ja kehittää niitä. Osaamisen kehittymistä tapahtui tiedon hankkimisessa, käsittelyssä ja kriittisessä arvioinnissa. Koko teoriapohjan kartuttaminen on tukenut tätä kompetenssia. Eettisen osaamisen osalta vahvistin taitojani ottamalla vastuuta omasta toiminnastani. Opinnäytetyötä tehdessä kehitin ja käytin hyväksi liikuntaosaamistani. Sovelsin työssä erilaisia liikuntatapoja erityiselle kohderyhmälle. Perehdyin liikunnan fyysisiin, sosiaalisiin ja psyykkisiin vaikutuksiin erityisryhmälle. Suunnitelin terveyttä edistävää terveystuotesuosittelun mukaista liikuntaa. Terveystuotesuosittelun osaaminen kehittyi. Lisäsin tietotaitoani myös terveystuotesuosittelun testauksessa niin yleisesti kuin erityisryhmillekin. Pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen kehittyi, tutkiessa erityisliikunnan ohjaajan vaatimuksia.

6.7 Jatkokehittämismahdollisuudet

Suunnitelmien toimivuutta liikunnan edistäjänä voisi tutkia suunnitelmien käyttöönoton jälkeen. Suunnitelmia voidaan myös viedä eteenpäin muihin tanssikouluihin. Koska tutkimuksessa on nostettu esille Itä-Uudenmaan soveltavan liikunnan harrastusmahdollisuuksien puutteet, voin lähteä hakemaan kaupungilta rahallista tukea tälle palvelulle. Tanssikauden voi aloittaa tällä kehikolla uudestaan uuden ryhmän aloittaessa. Jatkokehittämismahdollisuutena ottaisin inklusion näkökulman tanssiharrastukseen. Näkisin tämän palvelun käyneiden harrastajien mahdollisuuden integroida tanssikoulun muihin ryhmiin. Kun he ovat käyneet tämän kokonaisuuden läpi, he olisivat valmiita integroitumaan tanssikoulun muihin ryhmiin. Myöskin tanssikoulun kesäleireihin voitaisiin lisätä mahdollisuus sovelta-
valle tanssille.

Lähteet

- Erityisryhmien liikunnan käsitteistö. (2003). Soveltava liikunta Soveli Ry. Viitattu 20.12.2017. <https://www.soveli.fi/julkaisut/>
- Esteettömyyskeskus ESKE. (2016). Esteettömyys. Saatavilla 12.12.2017. <https://www.invalidiliitto.fi/tietoa/liikkumisen-tuen-palvelut/esteettomyys>
- Finlex. (2015). Liikuntalaki. Saatavilla 30.8.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390>
- Fogelholm, M. & Vuori, I. (2005). Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Helsinki: Duodecim.
- Huttunen, J. (2012). Mitä terveys on? Viitattu 20.12.2017. <http://www.terveyskirjasto.fi>
- Häyrinen, T. & Kempainen, L. (2007). Liikunta harrastuksena. Kuopio: UNIpress Ab.
- Isokorpi, T. Tunneoppia. (2004). Parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Karinharju, K. (2005). *Physical fitness and its testing in adults with intellectual disability*. Pro-Gradu- tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9670/1/URN_NBN_fi_jyu-2005401.pdf
- Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. (2012). Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro
- Kauppinen, H. (2017). Tanssitaiteen maisteri. Puhelinkeskustelu 27.10.2017.
- Kauppinen, H. (2019). Tanssitaiteen maisteri. Sähköposti 20.5.2019.
- Karttunen Kollektiv. (2016). Tanssi kehittää kehoa monipuolisesti. Saatavilla 27.11.2017. <http://karttunenkollektiv.fi/tanssi-kehittaa-kehoa-monipuolisesti/>
- Kaupunkistrategia. Unelmien Porvoo 2030. Porvoon kaupungin julkaisu. (2018). Viitattu 14.5.2019. https://www.porvoo.fi/library/files/5bacc528ed6b97b70400080f/kaupunkistrategia_suomi.pdf

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. (2017). Tietoa kehitysvammasta. Saatavilla 12.5.2019. <https://www.tukiliitto.fi/tietoa-kehitysvammasta/>

Keskuspuiston ammattiopisto. Saatavilla 20.10.2018. <https://www.liveopisto.fi/hakijalle/ammattilliset-perustutkinnot/tanssija>

Kuosmanen & Törmä. (2018). Arviointiluento. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 10.5.2019. <https://www.norssi.jyu.fi/ohjattu-harjoittelu/luokanopettajaharjoittelu/oh3/arviointiluento-oh3-torma-kuosmanen-2018.pdf>

KV-tietopankki. (2017). Terveiden edistäminen. Viitattu 24.11.2017. Rinnekoti-Säätiön kehitysvammaisuuteen keskittyvä www-sivusto. <http://www.kvtietopankki.fi/terveyden-edistaminen>

L 390/2015. (2015). Liikuntalaki. Finlex. Saatavilla 30.8.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390>

Laamanen H. (2009). *Opettajan koulutuksen kehittämishanke Kehon keinot – Luova tanssi luovaan opetukseen*. Pro-Gradu- tutkielma. Tampereen ammatillinen opettajakorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/8084/Laamanen.Heidi.pdf?sequence=2>

Laitinen, A. (2014). 10 vuotta yksilöllisiä tanssipolkuja Keskuspuiston ammattiopistossa. Tanssin verkkolehti Liikekieli. Saatavilla 20.10.2018. <http://www.liikekieli.com/10-vuotta-yksilollisia-tanssipolkuja-keskuspuiston-ammattiopistossa/>

Lehtinen, U. & Pirttimaa, R. (1993). *Arjessa tapahtuu! Puheenvuoroja kehitysvammaisuudesta ja aikuiskasvatuksesta*. Jyväskylä: Kasvatustieteiden tutkimuslaitos.

Malm, M., Matero M., Repo H. & Talvela, E-L. (2004). *Esteistä mahdollisuuksiin – Vammaistyön perusteet*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Mielenterveyden keskusliitto. (2018). Saatavilla 20.8.2018.

Moberg, S., Hautamäki, J., Kivirauma, J., Lahtinen, U., Savolainen, H. & Vehmas, S. (2001). *Erytispedagogiikan perusteet*. Helsinki: WSOY.

Mälkiä, E. & Rintala, P. (2002). Uusi Erityisliikunta-Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Tampere: Tammer-paino oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2017). Liikunnan edistäminen. Saatavilla 20.12.2017. <https://minedu.fi/liikunnan-edistaminen>

Oppewal, A. & Hilgenkamp, I. M. (2019) Adding meaning to physical fitness test results in individuals with intellectual disabilities. Disability and Rehabilitation. Saatavilla 17.5.2019. <https://www.tandfonline.com/doi/ref/10.1080/09638288.2018.1527399?scroll=top>

Paronen, O. & Nupponen, R. (2011). Terveiden ja liikunnan edistäminen. Terveysliikunta. UKK- instituutti. Helsinki: Duodecim.

Rintala, P. (2019). Erityisliikunnan Professori. Sähköposti 28.5.2019.

Riska, A. (1993). Eurytmia. Sanan, sävelen ja värin taide. Tampere: Eurytmian ystävät.

Sayers Menear, K., Sims, S.K. & Phillips, J. (2013). Fitness Testing of Students with Disabilities: Comparing and Modifying Fitness Tests to Provide Quality Assessments for All Students. Saatavilla 17.5.2019. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08924562.2007.10590716>

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2013). Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Viitattu 30.8.2018. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74509/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf

Soveltava liikunta Soveli Ry. (2017). Viitattu 17.3.2019. <https://www.soveli.fi/>

Soveltava viikoittainen liikuntapiirakka. (2018). UKK-instituutti. Viitattu 14.5.2019. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/599-SLP_alentunut_toimintakyky.pdf

Suni, J. & Taulaniemi, A. (2012). Menetelmä terveystoiminnan edistämiseen. Terveystoiminnan testaus. Helsinki: Sanoma Pro.

Taiteen perusopetus. (2010). Oppilasarvioinnin tehtävä. Saatavilla 10.5.2019. https://www.edu.fi/taiteen_perusopetus/tanssi/oppilasarvioinnin_tehtava

TEAvisari. (2017). Terveystiedämisaktiivisuus: Porvoo 2017. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.12.2017. <https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/yhteystiedot>

TEAvisari. (2019). Terveystiedämisaktiivisuus: Porvoo 2018. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 29.04.2019. <https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LII-Sit&y=2018&y=2016&y=2014&y=2012&y=2010&r=KUNTA638&r=KOKOMAA&chart-Type=pointer&cmp=r>

Teiska, M., Rintala, P., Salminen, J., Huttunen, H., Jokitalo-Trebs, M., Durchman, K., Tero, S., Mattila-Rautiainen, S., Huovinen, P. & Suhonen, M. (2008). Liikuntaa liikkujille – soveltaen sopivaksi. Forssa: Forssan kirjapaino Oy.

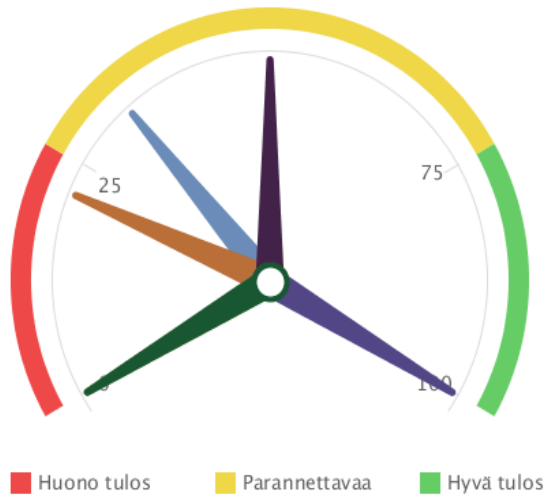
Toimintakyky. (2017). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.11.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Tuulaniemi, J. (2011). Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum.

UKK-instituutti. (2018). Liikunnan vaikutukset. Viitattu 4.5.2019. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset

Zodiak. (2008). Lyhyt opas nykytanssin katsomiseen. Saatavilla 25.8.2018. <https://www.zodiak.fi/yleisotyo/lyhyt-opas-nykytanssin-katsomiseen>

Liitteet



Kuva1. Kuva havainnollistaa terveydenedistämiaktiivisuuden tilan Porvoossa, Itä-Uudellamaalla 2018. Se on tarkennettu liikunnan osa-alueeseen sitoutuminen, joka sisältää yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelman tilanteen. (TEAvisari 2019)

Taulukko 1. Taulukossa Porvoon pisteet verrattuna koko maan pisteisiin terveydenedistämiaktiivisuuden osa-alueessa liikunta ja sitoutuminen (TEAvisari 2019).

Pisteet	Por- voo	Koko maa
Sitoutuminen	34	61
Ohjelmien käsittely luottamushenkilöhallinnossa	33	34
Ohjelmien käsittely johtoryhmässä	22	45
Liikunnan edistäminen strategioissa	50	77
Hyvinvointikertomus	0	67
Poikkihallinnollinen työryhmä	100	93
Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma	0	50

ENSIMMÄINEN TUNTISUUNNITELMA 1.-4. TANSSITUNNEILLE

AIKA: 2020 kevät	PAIKKA: Taidetehdas	OPPILAAT: Tanssien ja soveltaen	OPETTAJAT: Camilla Björklund		
Tunnin aihe ja tavoite: TaSo-tanssitunti 75 min					
Tuntisuunnitelmissa oppimistavoitteet ovat jaettu kolmeen eri osa-alueeseen. Psykomotorinen (PM) tavoite on liikkumiseen ja liikkeeseen kohdistuva oppimistavoite. Kognitiivinen (K) tavoite on tiedollinen oppimistavoite. Sosiaalis-emotionaalinen (SE) on toisten kanssa toimimisen, sekä tunne- ja elämyskokemusten oppimistavoite.					
PM: Tavoitteena on kehon hahmotus ja -tuntemus. Tiedostetaan milloin koko keho, tai yksi kehon osa liikkuu. Edistetään lihasvoimaa, liikehallintaa ja liikkuvuutta.					
K: Opitaan tiedostamaan musiikin rytmi ja tempo. Liikelaatu painottuu virtaavuuteen.					
SE: Tavoitteena on tutustuminen ja ryhmähengen luominen. Rohkeuden kasvattaminen.					
TAVOITTEET/PERUSTELUT:	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT:	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET:	AIKA:	ARVIOINTI JA PALAUTE:	SEURAAVIEN TUNTIEN MUUTOKSET:
Kokoontuminen: SE: Orientoituminen tulevaan tanssituntiin K ja SE: Ohjaajan ja ryhmäläisten esittely ja tutustuminen PM: Kehon osien erittely	Kaikilla on oma opettajan antama kehon osa, jolla tuotetaan yksi liike. Kierros käydään läpi sanoen oma nimi ja tehden samalla liike. Sen jälkeen liike ja nimi toistetaan yhdessä. Jokaisen uuden nimen ja liikkeen tullessa, kierros aloitetaan alusta.	Kokoonnutaan piiriin	10 min	Onko kysyttävää? Osallistuvatko avustajat?	Kehon osan voi päättää itse ja nimi voidaan korvata esimerkiksi lempiruoalla.
Lämmittely: PM: Kehon lämmittäminen tuleviin harjoitteisiin K: Musiikin tempo SE: Ryhmähengen nostaminen leikkisästi. Tanssiali tulee tutuksi.	Ensin piirissä kokeillaan eri tempoon askellusta ja taputusta, jonka jälkeen liikutaan tilassa. Kävellään ja juostaan rytmin tahdissa sen hidastuen, sekä nopeutuen. Kun tempo nopeutuu, tilaa käytetään menemällä sinne missä ei ole muita. Tehtävänä täyttää koko sali. Tempon ollessa hidas, pyritään olemaan mahdollisimman lähellä toisia.	Opettajalla rumpu Ollaan piirissä ja käytetään koko tilaa	10 min	Ymmärsivätkö kaikki säännöt? Tuleeko lämmin?	Trioli mukaan "Omat kädet" "Pomppien yms."
1. Motorinen harjoitus: PM: Koko kehon ja yhden kehon osan liike K: Opitaan liikuttamaan kehon osia yhtä aikaa ja eri aikaa SE: Yhdessä hassuttelua 2. Motorinen harjoitus: PM: Tasapaino ja kehon osien erittely Liikkeen peilaaminen	Ensimmäinen vie itsekeksityn liikkeen vastakkaiselle parille. Vastapari vie sen seuraavalle, joka keksii taas uuden. Muutama kierros tehden liike yhdellä kehon osalla ja sitten koko keholla. Parin kanssa vastatusten vuorotellen toinen näyttää liikkeen ylävartalolla joko yhdellä kehon osalla, tai useammalla yhtä aikaa ja pari kopioi sen. Jäädään aina siihen asentoon mihin edellinen liike päättyy.	Kaksi riviä kasvat vastakkain noin kolmen metrin etäisyydellä Musiikki erityylistä ja inspiroivaa. Pareittain tasapainolautat (seisten tai istuen)	15min	Ymmärrettiinkö säännöt? Kehittyykö ryhmänä toimiminen?	

<p>Improvisaatio:</p> <p>PM: Virtaava ja katkonainen liikelatu</p> <p>K: Liikelaatujen erot, musiikin tempo</p> <p>SE: Voimaantuminen pääsemällä mielikuvan avulla arjesta pois</p>	<p>Otetaan tilasta oma paikka ja suljetaan silmät</p> <p>Tehtävänä on miettiä, millaisen maalauksen haluaa maalata.</p> <p>Avataan silmät ja aletaan piirtää huivilla ilmaan maalausta, joka liikkuu tilassa.</p> <p>Maalataan koko tanssiali tällä maalauksella</p> <p>Tämä tehdään musiikin melodian mukaisesti. Musiikki hidasta, kevyttä ja melankolista.</p> <p>Kun musiikki vaihtuu nopeampaan, on aika saada maalaus äkkiä valmiiksi ja aloittaa maalin roiskiminen.</p>	<p>Huivit toimivat "pensseleinä"</p>	<p>15 min</p>	<p>Pääsivätkö kaikki tehtävään kiinni?</p>	
<p>Lihaskunto:</p> <p>PM: Hermolihasjärjestelmän toimintakyky Lihassoiman- ja kestävyys harjoittaminen. Liikehallinnan harjoittaminen, kehon hahmotus</p> <p>K: Opitaan lihaskuntoliikkeitä ja miten eri lihasryhmiä harjoitetaan</p> <p>SE: Ryhmähengen luominen parin kanssa</p>	<p>Kiertoharjoittelu lihaskuntoradalla Radalla 9 pistettä, joilla tehdään 8-12 toistoa.</p> <p>1. Syvät vatsalihakset: Pieni aalto tai puolisolita (lantion nosto selinmakuulla)</p> <p>2. Selkä: Konttausasennossa nostetaan vuorotellen jalka tai käsi ilmaan.</p> <p>3. Vatsalihakset: Parin kanssa istumaan nousu</p> <p>4. Yläraajat: Punnerrus konttausasennossa tai "naisten" tai "miesten" punnerrus</p> <p>5. Alaraajat: Jalkakyykyt parin kanssa selät vastakkain, tai seinää vasten seinäistunta, polvet 90 astetta</p>	<p>Pisteillä papereissa malliesimerkki ja ohjeet. Kuljetaan parin kanssa.</p> <p>tai vastakkainen käsi ja jalka tai saman puolen käsi ja jalka</p> <p>1.kädet polvilla 2. edessä suorana 3. ylhäällä</p>	<p>15min</p>	<p>Oliko ohjeistus selkeää?</p> <p>Oivatko lihaskuntoliikkeet sopivia?</p>	
	<p>6. Keskivartalo: Lankku</p> <p>7. Yläraajat : Rapakävelyasennossa käsillä punnerrukset</p> <p>8. Tasapaino: Seiso molemmilla jaloilla ja siirrä painoa jalalta toiselle. Tukijalla tasapainoilu ja toisen jalan varpailla hipaisu eteen, sivulle ja taakse. Nosta kevennetyn jalan polvi ja tuo kädet vyötärölle.</p> <p>9. Alaraajat: Askelkyykyt</p>	<p>1.polvet maassa 2.polvet suorana 3. yhden käden irrottaminen</p> <p>1.lantio lähellä maata 2.lantio ylhäällä 3. jalat suorana tai normaali ojentajapunnerrus</p> <p>Varioiden kuinka paljon etummaista jalkaa koukistetaan tai lisätään käsipainot</p>			
<p>Kokoontuminen & Lihashuolto:</p> <p>PM: Opitaan miltä ja, missä venytys tuntuu</p> <p>K: Miten venytellä eri lihasryhmiä</p> <p>SE: Hyvä olo kehossa, yhteisöllisyys ja voimaantuminen, nopeuttaa palautumista</p>	<p>Venyttelään 30 sek. per venytys</p> <p>1.Takareidet +selkä Seisaaltaan rullataan nikama nikamalta pää lattiaa kohti (tai lattialla istuen eteentaivutus) 2x 30 sek.</p> <p>2.Pakarit pakaravenytys istualtaan, puolen vaihto</p> <p>3.Etureidet Etureisivenytys istualtaan, puolen vaihto</p> <p>4.Hartiat+niska</p>	<p>piiri matot</p>	<p>5 min</p>	<p>Tuntuuko kaikilla oikeassa lihaksessa?</p> <p>Jäikö kaikille tanssitunnista hyvä fiilis?</p> <p>Mitä jäi päällimmäisenä mieleen?</p>	

	<p>Kurkotetaan kädet ylös ja tiputetaan/rentoutetaan hartiat alas x 3</p> <p>Pää kallistetaan oikealle ja vasemmalle, venyttäen kaulan lihaksia</p>				
<p>Loppurentoutus:</p> <p>PM: Kehon tuntemus</p> <p>SE: Voimaantuminen</p>	<p>Mennään lattialle mieleiseen asentoon. Silmät laitetaan kiinni. Taustalle laitetaan rauhoittavaa musiikkia. Pyydetään ajattelemaan jotain mieluista asiaa tai sovitaan, että jokainen ajattelee esim. kesäpäivä.</p>	matot	5 min	Saivatko kaikki ajatukset muualle?	

TOINEN TUNTISUUNNITELMA 5.-8. TANSSITUNNEILLE

AIKA: 2020 kevät	PAIKKA: Taidetehtas	OPPILAAT: Tanssien ja soveltaen	OPETTAJAT: Camilla Björklund		
TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: TaSo-tanssitunti 75 min					
Tuntisuunnitelmissa oppimistavoitteet ovat jaettu kolmeen eri osa-alueeseen. Psykomotorinen (PM) tavoite on liikkumiseen ja liikkeeseen kohdistuva oppimistavoite. Kognitiivinen (K) tavoite on tiedollinen oppimistavoite. Sosiaalis-emotionaalinen (SE) on toisten kanssa toimimisen, sekä tunne- ja elämyskokemusten oppimistavoite.					
PM: Kehitetään tietoisuutta liikkeen voimasta ja ajan käytöstä. Musiikin ja liikkeen välinen suhde. Edistetään lihasvoimaa, liikehallintaa ja liikkuvuutta.					
K: Tilatietoisuuden kehittäminen (alueet, suunnat, tasot ja ulottuvuus).					
SE: Ryhmähengen vahvistaminen, luottamus ja voimaantuminen. Rohkeuden kasvattaminen.					
TAVOITTEET/PERUSTELUT:	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT:	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET	AIKA:	ARVIOINTI JA PALAUTE:	SEURAAVIEN TUNTIEN MUUTOKSET:
Kokoontuminen: SE: Orientoituminen tulevaan tanssituntiin. Huomatuksi tuleminen ja toisten huomioiminen. K: Opitaan toisten nimet	1.Ollaan piirissä ja heilutellaan kaikkia ruumiinosia erikseen. Ensin kädet, sitten jalat jne. Lopuksi heilutellaan kaikkia ruumiinosia yhtä aikaa. Joku valitsee ringistä henkilön ja tervehtii tätä jollain ruumiinosalla. Toinen vastaa heiluttamalla samaa ruumiinosaa. Ensimmäinen tervehtijä menee tervehtimänsä henkilön taakse, jolloin edessä oleva valitsee uuden, jota tervehtii. Näin käydään läpi koko piiri.	Kokoontutaan piiriin	10 min	Onko kysyttävää? Osallistuvatko avustajat?	
PM: Kehon osan erittely, liike yhdellä kehon osalla sekä koko keholla SE: Huomatuksi tuleminen ja toisten huomioiminen K: Tilankäyttö	2. Liikutaan tilassa ja täytetään koko tila mennen sinne missä on tyhjää. Otetaan katsekontakti johonkin ja, kun on sen saanut, huudetaan joo! Mennään toisen perään, ja jatketaan niin kauan, kun kaikki ovat samassa jonossa ja huudetaan joo!				
Lämmittely: PM: Kehon lämmittäminen tulevia harjoitteita varten K: Musiikin tempo ja tilakäsitys SE: Luottamus ja ryhmähengen nostaminen PM: Liikkeen tasot ja suunnat K: Tilatietoisuus SE: Yhteisen sävelen löytäminen	1.Kävellään musiikin tempossa sen hidastuen ja nopeutuen parin ohjauksella silmät kiinni (parilla ote kädestä ja selästä). Kävely voi kasvaa juoksuun. Liikkeen nopeutta säätelee musiikki. 2.Kävellään tilassa. Löydetään ryhmänä yhteinen rytmi liikkeelle musiikista. Kun opettajan sanoo "toista", toistetaan opettajan määräämää liikettä, kunnes opettaja sanoo "stop". Sanan "stop" jälkeen jatketaan matkaa musiikin tahdissa kävellen, kun kuulet sanan kävele. 1.ja 2. tunnilla liike on aina eri suuntaan: taakse, eteen, sivulle, ylös, alas 3.ja 4. tunnilla liikutaan tilassa eri tasoissa; sulaen lattialle, istuen ja seisten, kierto, pyöriminen.	Muodostetaan parit Opettajalla rumpu Koko tila käytössä Musiikin tempo hidastuu ja nopeutuu	15 min	Antoivatko kaikki parin viedä? Uskallettiinko pitää silmät kiinni? Tuleeko lämmin?	Paria voi viedä eri rytmiiin (trioli-askellus) Paria voi pitää kiinni eri kehon osasta Paria voi pyörittää tai tehdä erilaisia kuvioita Kaikki voivat määrätä pysähdyksiä, kävelyitä ja liikkeitä

<p>1.Motorinen harjoitus PM: Liikkeen hahmotus pienestä isoksi/ Liikkeen ulottuvuus Liikkeen ajan hahmotus Musiikin ja liikkeen suhde</p> <p>K: Tilatietoisuus</p> <p>2.Motorinen harjoitus: PM: Kehon hahmotus parin avulla. omat tilasuunnat. Tasapaino. SE: Yhteinen onnistuminen ja vastuu</p>	<p>Aloitetaan opettajan määräävä tai oma yksinkertainen liike tai liikkumistapa pienestä ja sitä kasvatetaan pienestä isoksi, kun musiikki kasvaa ja pienennetään isosta pieneksi, kun on päästy liikkeen maksimiin. Musiikki määrää ajan ja tempon.</p> <p>1.Pieni-iso 2.Nopea-hidas</p> <p>Kuljetaan parin kanssa selät vastakkain salin poikki. Olkapäät vastakkain. päät vastakkain. Kokeillaan samaa kuljettaen palloa kehon osien välissä.</p>	<p>Muodostetaan parit</p> <p>pallo</p>	<p>10 min</p>		
<p>Improvisaatio: PM: Liikkeen voima ja aika Liikkuminen eri tasoissa Liikkeen ulottuvuus</p> <p>K: Liikelaatujen erot, tilakäsitys</p> <p>SE: Yhteisen läsnäolon tunteminen</p>	<p>Mielikuvalla sementin työntäminen liikutaan hitaasti ja raskaasti</p> <p>1. Lattialla 2. Keskitasossa 3. Ylhäällä</p> <p>Tehdään uudestaan, mutta liikutaan kuin jokainen nivel olisi öljytty ja kevyt</p> <p>1. Lattialla 2. Keskitasossa 3. Ylhäällä (myös ylös lattiasta hyppyjä, kurkotusta)</p>	<p>Tila on jaettu kolmeen osaan, kussakin osiossa liikutaan eri tasoissa</p>	<p>15min</p>	<p>Miltä tuntui liikkua vapaasti? Miltä tuntui liikkua eri tasoissa?</p>	<p>Mielikuva voi vaihdella</p>
<p>Lihaskunto: PM: Hermolihasjärjestelmän toimintakyky Lihassoiman- ja kestävyys harjoittaminen. Liikehallinnan harjoittaminen, kehon hahmotus</p> <p>K: Opitaan lihaskuntoliikkeitä ja miten eri lihasryhmiä harjoitetaan</p> <p>SE: Ryhmähengen vahvistaminen ja luottamus parin kanssa</p>	<p>Kiertoharjoittelu lihaskuntoradalla Radalla 9 pistettä, joilla tehdään 8-12 toistoa.</p> <p>1. Syvät vatsalihakset: Pieni aalto tai puolisolilla (lantion nosto selinmakuulla)</p> <p>2. Selkä: Konttausasennossa nostetaan vuorotellen jalka tai käsi ilmaan.</p> <p>3.Vatsalihakset: Parin kanssa istumaan nousu</p> <p>4. Yläraajat: Punnerrus konttausasennossa tai "naisten" tai "miesten" punnerrus</p> <p>5. Alaraajat: Jalkakyykyt parin kanssa selät vastakkain, tai seinää vasten seinäistunta, polvet 90 astetta</p> <p>6. Keskivartalo: Lankku</p> <p>7. Yläraajat: Rapakävelyasennossa käsillä punnerrukset</p> <p>8. Tasapaino: Seistään yhdellä jalalla parin kanssa vastakkain (toinen jalka polven korkeudella tai matalammalla) tai siirtäen painoa puolelta toiselle</p>	<p>Pisteillä papereissa malliesimerkki ja ohjeet.</p> <p>Kuljetaan parin kanssa.</p> <p>tai vastakkainen käsi ja jalka tai saman puolen käsi ja jalka</p> <p>1.kädet polvilla 2. edessä suorana 3. ylhäällä</p> <p>1.polvet maassa 2.polvet suorana 3. yhden käden irrottaminen</p> <p>1.lantio lähellä maata 2.lantio ylhäällä 3. jalat suorana tai normaali ojentajapunnerrus</p> <p>pallo</p>	<p>15 min</p>		<p>Voidaan vaikeuttaa pallon heittämisellä</p>

	<u>9. Alaraajat:</u> Askelkyykyt	Varioiden kuinka paljon etummaista jalkaa koukistaa tai lisätään käsipainot			
Kokoontuminen & Lihahuolto: PM: Opitaan, miltä ja missä venytys tuntuu. K: Opitaan, miten venytellä tiettyä lihasta. SE: Yhteisöllisyys ja voimaantuminen.	Venytellään 30 sek per venytys 1.Takareidet +selkä Seisaaltaan rullataan nikama nikamalta pää lattiaa kohti 2.Pakarat pakaravenytys istualtaan, puolen vaihto 3.Etureidet Etureisivenytys istualtaan, puolen vaihto 4.Hartiat+niska Kurkotetaan kädet ylös ja tiputetaan/rentoutetaan hartiat alas x 3 Pää kallistetaan oikealle ja vasemmalle, venyttäen kaulan lihaksia	Piiri Matot	5 min	Tuntuuko kaikilla oikeassa lihaksessa? Jäikö kaikille tanssitunnista hyvä fiilis? Mitä jäi päällimmäisenä mieleen?	
Loppurentoutus: PM: Kehon tuntemus SE: Voimaantuminen	Ryhmä makaa isossa kalanruotomuodostelmassa. Kalanruoto muodostuu niin, että jokaisen pää on jonkun vatsan päällä ja jokaisen vatsan päällä on jonkun pää. Ruoto voi hytkyä tai ihmiset voivat pullistella vatsaansa.	Laitetaan matot yhdeksi isoksi matoksi	5 min		

KOLMAS TUNTISUUNNITELMA 9.-12. TANSSITUNNEILLE

AIKA: 2020 kevät	PAIKKA: Taidetehdas	OPPILAAT: Tanssien ja soveltaen	OPETTAJAT: Camilla Björklund		
<p>TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: TaSo-tanssitunti 75 min Tuntisuunnitelmissa oppimistavoitteet ovat jaettu kolmeen eri osa-alueeseen. Psykomotorinen (PM) tavoite on liikkumiseen ja liikkeeseen kohdistuva oppimistavoite. Kognitiivinen (K) tavoite on tiedollinen oppimistavoite. Sosiaalis-emotionaalinen (SE) on toisten kanssa toimimisen, sekä tunne- ja elämyskokemusten oppimistavoite.</p> <p>PM: Tietoisuus kehosta huomioidaan myös asentojen, ilmeiden ja eleiden käytössä. Edistetään lihasvoimaa, liikehallintaa ja liikkuvuutta.</p> <p>K: Tietoisuus liikkeen yhdistämisestä parin ja ryhmän kanssa. Opitaan jäsentämään liikkeet peräkkäin pieneksi sarjaksi ja tekemään oma tuotos.</p> <p>SE: Ryhmähengen ylläpitäminen, yhteisöllisyys ja voimaantuminen. Luottamus lisääntyy. Harjoitellaan esiintymään eli tanssimaan muiden katseiden edessä ja näyttämään muille, mitä on tehnyt. Valmistaudutaan näytökseen esiintymällä omalle ryhmälle. Rohkeuden lisääminen.</p>					
TAVOITTEET/PERUSTELUT:	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT:	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET	AIKA:	ARVIOINTI JA PALAUTE:	Seuraavien tuntien muutokset:
<p>Kokoontuminen: SE: Ryhmän orientoituminen tanssituntiin Kaikki tulevat huomatuksi</p> <p>PM: Liikelaadut ja -suunnat</p> <p>K: Tilakäsitys</p>	<p>Venyttellään varpaita ja sormia. Käydään järjestyksessä jokainen henkilö läpi sanomalla oma nimi. Ravistellaan koko keho. Koukistetaan polvia. Pompitaan kevyesti. Kurotellaan käsillä ja jaloilla. Kierretään rintakehää vieden toisen käden taakse. Suletaan lattialle. Noustaen ylös lattialta.</p>	<p>kokoonnutaan piiriin</p>	<p>5 min</p>	<p>Käydään läpi kuulumisia.</p>	<p>Kaikki voivat antaa käskyjä vuorotellen.</p>
<p>Sommitelma/ esiintyminen:</p> <p>PM: Liikkeen luominen ja määrittäminen Liikkeiden yhdistäminen sarjaksi Esiintyminen Tilalahmotus (muiden tanssijoiden huomiointi)</p> <p>K: Opitaan, miten syntyy liikesarja ja millainen musiikki siihen sopii</p> <p>SE: Toiselle opettaminen, yhdessä uuden luominen ja esiintymisen kokemuksen jakaminen Saadaan yhdessä aikaan jotain valmista</p>	<p>1. Tunti Nostetaan neljä paperilappua hatusta ja näissä lukee millä kehonosalla liike tehdään, sekä mihin liike suuntautuu.</p> <p>Rakennetaan näistä sommitelma ja kuvataan se, jotta se on muistissa seuraavalla tunnilla.</p> <p>2. Tunti Palautetaan sommitelma mieleen ja opetetaan se kaverille.</p> <p>3. Tunti Mietitään kaverin kanssa millä tunnetilalla sarja tehdään ja etsitään siihen sopiva musiikki -> näytetään se ryhmäläisille.</p> <p>4. Tunti Tehdään sarjat yhtä aikaa kaikkien kanssa muisteluksi. Avoin tila - harjoitus, eli tilaan saa mennä tekemään omaa sarjaa milloin vain, niin monta kertaa kun vain haluaa. Vaihtoehtoisesti voi tehdä yksittäisiä liikkeitä. Silloin kun ei tehdä, mennään reunalle katsomaan. Annetaan toisten esiintyä.</p>	<p>Paperilaput, joissa lukee eri kehonosia sekä liikesuuntia</p>	<p>15 min</p>		
<p>Lihaskunto:</p> <p>PM: Hermolihasjärjestelmän toimintakyky</p>	<p>Kiertoharjoittelu lihaskuntoradalla Radalla 9 pistettä, joilla tehdään 8-12 toistoa. <u>1. Syvät vatsalihakset:</u></p>	<p>Pisteillä papereissa malliesimerkki ja ohjeet. Kuljetaan parin kanssa.</p>	<p>15min</p>		

<p>Lämmittely:</p> <p>PM: Liikekielen kehittyminen</p> <p>K: Tempo</p> <p>SE: Liikeilmaisuus</p>	<p>Kävellään vapaasti tilassa avojaloin. Ohjaaja antaa mielikuvia, joiden mukaan eläydytään ja kävellään: Sametilla, hiekalla, soratiellä, lasinsiruilla, vedessä, lumihangessa, suossa...</p>	<p>Koko tila käytössä</p> <p>Ohjaaja vaihtelee musiikin avulla liikkumisen tempoa</p>	<p>10 min</p>	<p>Ymmärsivätkö kaikki mitä tehdään? Tuleeko lämmin?</p>	
<p>1.Motorinen harjoitus:</p> <p>PM: Kasvojen liikkeet ja tunneilmaisuus</p> <p>SE: Parin seuraaminen ja tulkitseminen</p> <p>K: Eri tunnetilojen tiedostava käyttö</p> <p>2.Motorinen harjoitus:</p> <p>PM: Liikekielen kehitys Annettujen liikkeiden yhdistäminen ja mallioppiminen</p> <p>K: Annettujen liikkeiden tekeminen</p> <p>SE: Liikeilmaisuus</p>	<p>Toinen pari nostaa lapun, jossa on jokin tunnetila (surullinen, viaton, huvittunut yms.). Lapun nostaja näyttää ilmeillään tunnetilaa ja pari yrittää arvata, mikä tunnetila on kyseessä.</p> <p>Tehdään todella yksinkertainen sarja, joka sisältää kävelyä, pyörähdysten, alas menon ja hypyn.</p> <p>Kun sarja on opeteltu, aletaan harjoittelemaan sitä eri tunnetiloja ja mielikuvia käyttäen, kuten onnellisesti, surullisesti, monsterimaisesti yms.</p>	<p>Muodostetaan parit</p> <p>Musiikki jokaiseen tunnetilaan tai mielikuvaan sopiva</p>	<p>10min</p> <p>10min</p>		<p>Kun sarja on opeteltu, aletaan harjoittelemaan sitä eri tunnetiloja ja mielikuvia käyttäen, kuten onnellisesti, surullisesti, monsterimaisesti yms</p>
<p>Kokoontuminen & Lihashuolto:</p> <p>PM: Opitaan, miltä ja missä venytys tuntuu.</p> <p>K: Opitaan, miten venytellä tiettyä lihasta.</p> <p>SE: Yhteisöllisyys ja voimaantuminen.</p>	<p>Venytellään 30 sek. per venytys</p> <p>1.Takareidet +selkä Seisaaltaan rullataan nikama nikamalta pää lattiaa kohti</p> <p>2.Pakarot pakaravenytys istualtaan, puolen vaihto</p> <p>3.Etureidet Etureisivenytys istualtaan, puolen vaihto</p> <p>4.Hartiat+niska Kurkotetaan kädet ylös ja tiputetaan/rentoutetaan hartiat alas x 3</p> <p>Pää kallistetaan oikealle ja vasemmalle, venyttäen kaulan lihaksia</p>	<p>Matot piirissä</p>	<p>5 min</p>	<p>Mikä oli vaikeaa? Mikä oli helppoa?</p>	
<p>Loppurentoutus:</p> <p>PM: Kehon tuntemus</p> <p>K: Keho tarvitsee rentoutumista</p> <p>SE: Voimaantuminen, yhteisöllisyys</p>	<p>Hierontapiiri parin kanssa. Opettaja johtaa. Sivellään ja hierotaan istujan selkää, hartioita ja käsiä. Rauhallinen musiikki taustalle. Vaihdetaan osat.</p>	<p>Matot piirissä</p>	<p>5 min</p>		

TERVEYSKUNNON TESTAUS

LIIKEHALLINTAKYKY

Staattinen tasapaino ja vartalon pystyasennon hallinta



1. Yhden jalan seisonta



2. Kapealla palkilla seisonta

Dynaaminen tasapaino ja vartalon pystyasennon hallinta



3. Etuperin kävely



4. Takaperin kävely

Rytmikyky ja raajojen rytmikoordinaatio



5. Rytmikoordinaatio

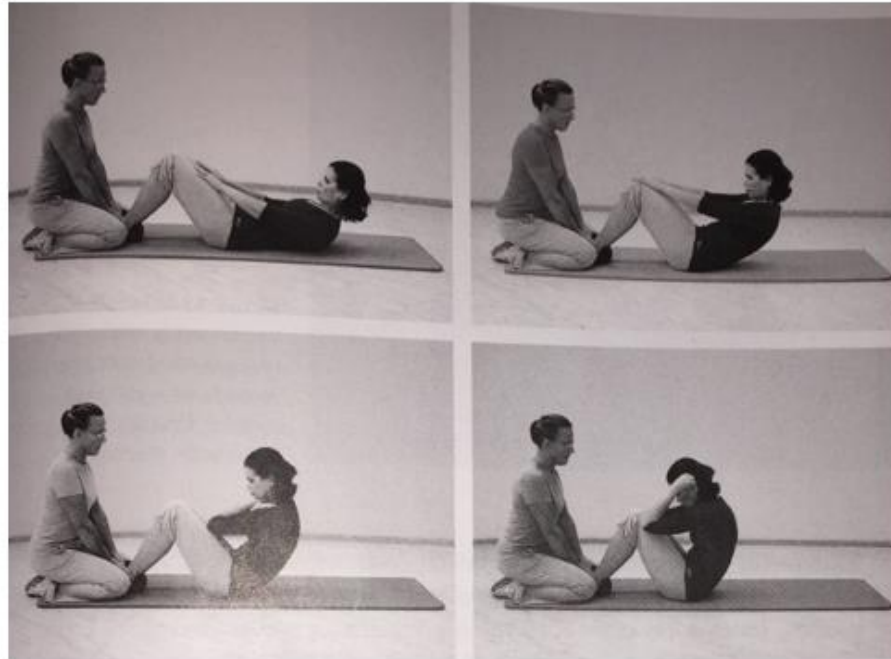
LIHASVOIMA

Alaraajojen nopeusvoima



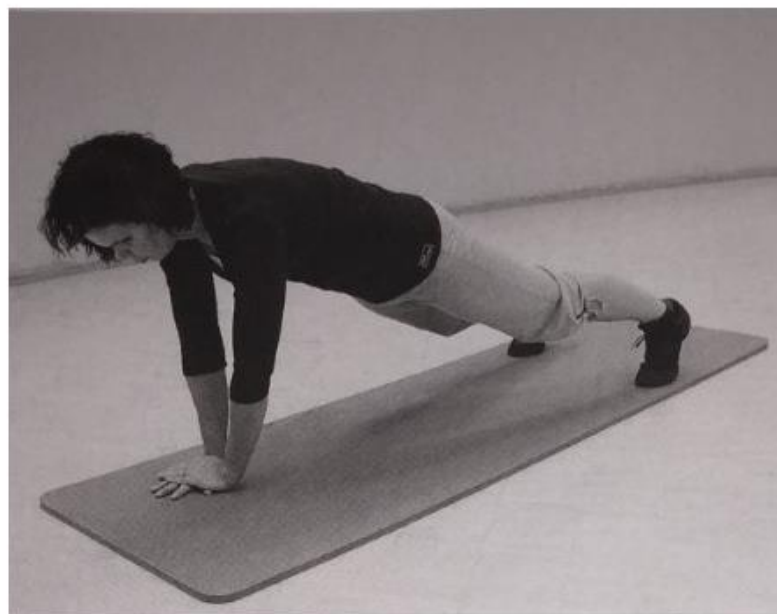
6. Ponnistushyppy

Vatsalihasten ja lonkan koukistajalihasten dynaaminen voima



7. Dynaaminen vartalonkoukistus

Yläraajojen ojentajalihasten kestävyysvoima



8. Muunneltu punnerrus

OPPILAAN NIMI:

KEHITYSKAAVAKE

1. MIKÄ OLI HELPPOA?

2. MIKÄ OLI VAIKEETA?

3. MITKÄ ASIAT HELPOTTUIVAT?

4. MISTÄ OPPILAS NAUTTII?

5. ONKO JOTAIN MISTÄ OPPILAS EI NAUTI?

6. MILLAISIA ERI MIELIALOJA TANSSITUNTIEN AIKANA ON ESIINTYNYT?

7. ONKO OPPILAS AVOIMEMPI SOSIAALISESSA KANSSAKÄYMISESSÄ?

8. MILLAINEN ROOLI OPPILAALLA ON RYHMÄSSÄ?

9. ONKO ROHKEUTTA TULLUT LISÄÄ?

10. ONKO MOTIVAATIO SÄILYNYT TASAISENA?

11. ONKO VARTALON LINJAUKSISSA TAPAHTUNUT EDISTYSTÄ ?

12. ONKO LIHASKUNTO-OSIOSSA TAPAHTUNUT EDISTYSTÄ?