

TORNION KUNNAN SOVELTAVAN LIIKUNNAN MONI-
PUOLISTAMINEN TOIMINTASUUNNITELMAN AVULLA

Tiia Mulo

Opinnäytetyö

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2020

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Tiia Mulo	Vuosi	2020
Ohjaajat	Heikki Hannola, Maarit Shemeikka		
Toimeksiantaja	Suomen Paralympiakomitea		
Työn nimi	Tornion kunnan soveltavan liikunnan monipuolistaminen toimintasuunnitelman avulla		
Sivu- ja liitesivumäärä	34 + 13		

Opinnäytetyössä käsitellään sosiaalisesta näkökulmasta vammaisuutta. Näkökulmassa huomioidaan liikunta ja urheilu. Olen pyrkinyt tuomaan tietoisuuteen työssäni vammaisuuden näkyvyyden eri aikakausina ja pyrkinyt selventämään vammaisuutta ilmiönä. Tutkimusongelmat opinnäytetyössäni ovat soveltavan liikunnan yksipuolisuus ja Paralympiakomitean näkyvyys kunnan liikunnassa.

Opinnäytetyöni tutkimuksessa pyritään ratkaisemaan haasteita ja samaan aikaan tekemään muutosta. Tutkimuksessa kohteina ovat Tornion soveltavan liikunnan liikuntamuodot ja yhteistyö Paralympiakomitean kanssa. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, ja käytin aineistona haasteltavan omin sanoin tuotamaa aineistoa. Tarkoitus oli järjestää haastattelun perusteella tapahtuma. Tapahtuma kuitenkin peruuntui Covid-19-viruksen takia. Tilalle valitsin toimintasuunnitelman laatimisen.

Opinnäytetyön tavoitteena on monipuolistaa Tornion kunnan soveltavaa liikuntaa ja saada Paralympiakomitea näkyvämmäksi kunnassa. Paralympiakomitea on haluttu näkyvämmäksi, jotta komitea pystyy jatkossa olemaan paremmin käytävissä soveltavassa liikunnassa ja urheilussa eri organisaatioissa. Merkitys alalle on suuri, sillä liikunnasta halutaan tasavertaista, jotta kaikki pääsevät liikkumaan omalla tavallaan. Yhteistyöllä pyritään mahdollistamaan se, mitä ei pystytä yksin tekemään. Aineiston tiedonkeruussa on hyödynnetty tietokirjallisuutta, verkkolähteitä, tutkimuksia ja videoita suomeksi ja englanniksi.

Tutkimuksessa selvisi, että soveltavan liikunnan työntekijä toivoisi, että lapsille järjestettäisiin tapahtuma. Lapset olisi kiva saada liikkumaan yhdessä. Lisäksi kunnan työntekijä toivoi, että Paralympiakomitealta tulisi tietoa hänelle itselleen kohdennettuna. Tutkimuksen johtopäätökset ovat, että kunta järjestää kysynnän mukaan erilaisia lajeja. Näin tulisi siihen päätökseen, että olisi hyvä tuoda kunnalle monipuolisesti leikkejä ja pelejä työssä.

Avainsanat erityisliikunta, kunnan liikunta, Paralympiakomitea, sosiaalinen malli, soveltava liikunta, vammaisuus

Sports and leisure
Bachelor of Sports Studies (AMK)

Author	Tiia Mulo	Year	2020
Supervisor	Heikki Hannola, Maarit Shemeikka		
Commissioned by	Finnish Paralympic Committee		
Subject of thesis	Diversification of applied sports in the town of Tornio through an action plan.		
Number of pages	34+13		

This thesis looks at disability from the social point of view taking into consideration both exercise and sport. The thesis tries to bring visibility to disability in different time eras and clarify disability as a phenomenon. The Research problem in the thesis is one-sidedness in applied sports and the visibility of the Paralympic Committee in municipal sports activities.

The aim of the thesis is to resolve challenges and simultaneously make changes. Both the applied exercise event of the town of Tornio and coordination with the Paralympic Committee are included in the study. The study is qualitative and the material from the interviews is included in the study. The aim was to organize an event based on the interviews but due to the Covid-19 virus it was cancelled, and an action plan was developed instead.

The aim of the study was to diversify applied exercise in Tornio and increase the visibility of the Paralympic Committee in the town. More visibility to the Paralympic Committee has been wanted so that the Committee can be utilized better in applied exercise and sports in different organizations. This is important to the field in order to increase egalitarianism, so that everyone can exercise. Co-operation tries to enable what one can't do alone. Nonfiction, network sources, studies and videos in Finnish and English were used for the data collection.

As a result of the study the person responsible for organizing the applied exercise wished for an event organized for children. It is great to get children to move together. In addition, the person responsible for these activities would like the information from the Paralympic Committee sent directly to her. Conclusions from the research show that the town organizes different events people ask for and one could say that it would be a good idea to offer a variety of play and games.

Key words

limited mobility exercise, municipal sports, Paralympic Committee, social model, applied sports, disability

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	VAMMAISUUS ILMIÖNÄ	7
2.1	Uskomusten aikakausi	7
2.2	Nyky maailman luominen	9
2.3	Erytisliikunta	10
2.4	Soveltava liikunta ja liikunnan arvo	14
2.5	Integraatio ja inkluusio	16
3	KUNTIEN VAMMAISLIKUNTA	18
3.1	Liikuntalaki	19
3.2	Esteettömyys ja saavutettavuus	19
3.3	Valtion liikuntaneuvoston tutkimus	20
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
4.1	Tutkimusongelma ja tutkimuksen kulku	22
4.2	Tutkimusmenetelmä	23
5	TOIMINTASUUNNITELMAN LAATIMINEN	24
5.1	Nykytilan arviointi	24
5.2	Sähköinen tapahtumansuunnitelma Tornion soveltavaan liikuntaan ...	26
6	POHDINTA	27
	LÄHTEET	29
	LIITTEET	35

1 JOHDANTO

Vammaisuus voidaan nähdä sarjana kokemuksia. Huomiota kiinnitetään yhä enemmän vammaisten apuvälineisiin ja erilaisiin tukitoimien hakemiseen, kuin yhteiskunnan rakenteellisiin esteisiin. Yhä vielä pyritään saamaan, nykyään teknologian avulla, kaikki samalla viivalle yhteiskunnassa. Vammaisuus ei häviä kehoa muuntamalla. (Wallinheimo-Heimonen 2017.)

Ihmisoikeuskysymykset ja ajattelu vammaisuudesta puhututtavat aina. Yhä taistellaan erilaisista ihmisoikeuksista ja asenteista. Näen, että vammaisuus on yksi isoimmista ihmisoikeusongelmista. Nykyään keskustelu on ehkä kääntynyt siihen suuntaan, millä termeillä saa puhua ja missä tilanteissa. Miten vammainen määritetään nykyään ja onko vammaisuus ilmiö, joka on luotu? Koen, että oma kiinnostukseni on vammaishistorian pohtimisessa. Haluan oppia ymmärtämään, mistä vammaisuus on tullut ja miksi se on niin suuri asia. Miksi vammaisuudesta puhuminen on niin tärkeää? Näkökulmaksi työhöni valitsin sen, minkälaisena haasteena vammaisuus on nähty tai nähdään edelleen.

Yhteiskunnan hyvyys näkyy siinä, miten se kohtelee heikommassa asemassa olevia. Muutama vuosikymmen sitten alettiin ymmärtämään, että vammaisuus syntyy myös ihmisen ja ympäristön suhteesta. (Salusjärvi 2017.) Omat tavoitteeni olivat, kun lähdin rajaamaan viitekehystä, että oppimisin ymmärtämään mistä ja milloin vammaisuus on syntynyt. Tämä on itselleni edellytys tehdä tätä opinnäytetyötä, jotta pystyn toiminnallani viemään asioita eteenpäin. Minun on helpompi tuoda kunnille uutta tietoa, kun minulla on vähän käsitystä vammaisten historiasta. Rajasin teoreettista viitekehystä ensiksi laajemmin yhdenvertaisuuteen ja vammaishistoriaan. Tämän jälkeen rajasin viitekehystä omasta mielestäni merkittävämpiin kohtiin historiassa ja liikuntaan sekä urheiluun.

Opinnäytetyöni toimeksiantajana oli Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU Ry. Paralympiakomitea ja VAU Ry yhdistyivät ja vuoden 2020 alusta, jolloin nimeksi tuli Suomen Paralympiakomitea ry. Suomen Paralympiakomitea on valtakunnallinen urheilu- ja liikuntajärjestö liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille sekä

elinsiirron saaneille ja dialyysissä oleville henkilöille. Komitean tehtäviin kuuluvat kehitystyö ja koordinoiminen suomalaisessa vammaisurheilussa ja -liikunnassa. Komitea vastaa aina lasten liikuttamisesta, aikuisena vammautuneiden urheiluun ja liikuntaan yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Kuntien erityisliikunnan verkostoa koordinoi Paralympiakomitea. (Paralympiakomitea 2020a.)

Yhdessä toimeksiantajan kanssa halusimme lähteä kehittämään Tornion soveltavaa liikuntaa. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli järjestää Tornion kunnalla liikunnallinen tapahtuma, jossa käytäisiin läpi erilaisia leikkipelejä. Kuitenkin keväällä 2020 Covid-19-virus aiheutti epävarman tilanteen tapahtuman järjestämiselle. Tein huhtikuun lopulla päätöksen yhdessä toimeksiantajan kanssa, että en pidä tapahtumaa, vaikka rajoitukset eivät juuri tämän tyyppistä tapahtumaa ehkä estäisi. Halusin kuitenkin saada opinnäytetyöni ajoissa valmiiksi ja tulevaa kesää/sykyä oli vaikea ennustaa. Päätin tehdä toimintasuunnitelman, jotta tapahtuma voidaan järjestää sitten kun sen aika on. Tällöin myös työni tarkoitus ja tavoite muuttuivat.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa kunnan tietoutta soveltavasta liikunnasta ja sen mahdollisuuksista. Kartoituksen jälkeen tavoitteena on järjestää kunnille jotain, joka sitoisi haastattelun käytäntöön. Valitsin uudeksi tavaksi toimintasuunnitelman laatimisen. Työn tarkoitus on lisätä kaikille tietoutta siitä, mitä mahdollisuuksia vammaisliikunta ja soveltava liikunta tuovat. Kaikilla tarkoitan myös vammattomia. Lisäksi halusin näyttää työlläni, mitä kaikkea soveltava liikunta voidaan pitää sisällään. Lisäksi sain tehtäväkseni luoda Paralympiakomitealle näkyvyyttä kunnassa. Tapahtuman voisi suunnitelman avulla järjestää soveltavan liikunnan työntekijät Tornion kunnassa sopivan ajan löydyttyä.

2 VAMMAISUUS ILMIÖNÄ

Vastauksia ihmisten erilaisuuteen on haettu uskonnosta, uskomuksista, tieteestä, ihmisestä itsestään ja yhteiskunnasta. Aika tuo muutoksia. Muutokset näkyvät tavassa puhua ja luoda yhteisymmärrystä. Sillä on väliä, miten puhutaan, koska kieli muokkaa käsitystä. (Saari 2018.)

Tässä osiossa tuon esille, mistä erilaisuuteen viittaavat sanat ovat syntyneet ja mitä ne tarkoittavat. Käsittelem erityisliikunnan ja soveltavan liikunnan synnyn sekä lisäksi käsitteen soveltava urheilu. Sivuutan myös aihetta vammaisuus yhteiskunnassa, mutta palaan siihen vielä tarkemmin, kun tuon esille nykypäivän vammaisuutta. En kuitenkaan hae tekstissäni selitystä sille, miten itse käsitteet ovat tulleet vaan käsitteiden tarkoituksen syntyä. Kerron hieman historiaa jokaisen käsitteen syntymästä, jonka olen tekstiini valinnut. En ole ottanut kirjoituksessani huomion jokaista vuosikymmentä, mikä voi tehdä tekstistä hieman hankalan aluksi ymmärtää.

Valitsin päänäkökulmaksi sosiaalisen mallin, jonka mukaan vammaisuus syntyy, kun yhteiskunta ei huomioi vammaisia ihmisiä. Yhteiskunta ei kohtaa heitä yksilöinä, joilla olisi oikeus päättää omista asioistaan. Katse on tällöin ympäristössä & toimintatavoissa. (Saari 2013; Maailmankoulu 2018.) Olen pyrkinyt myös hieman avaamaan tekstiä muista näkökulmista, jotta teksti ei olisi liian yksipuolinen. Vammaisuus on määritellyt ihmisiä vähän historiassa. Enemmän keskiössä on ollut ihmisen asema yhteisössä. Taloudelliset ja sosiaaliset resurssit, sukupuoli ja perhe ovat olleet merkittävämpiä tekijöitä kuin vammaisuus. Termeinä vamma, vammaisuus tai vammainen ovat hyvin nuoria vielä. (Urhonen & Kuuliala 2018.)

2.1 Uskomusten aikakausi

Jo ennen varsinaista lääketiedettä, ennen ajanlaskun alkua, Raamatussa on merkintöjä ihmeparantajista ja rukoilijoista. He ovat parantaneet tai ainakin yrittäneet parantaa sairaita ihmisiä. Esimerkiksi Uudessa Testamentissa, ajanlaskun alussa kerrotaan, kuinka Jeesus paransi sokean miehen. Opetuslapset ihmettelivät, kun mies oli syntynyt sokeana. (Suomen Piipliaseura 2012.) Jeesus antoi

opetuslapsilleen tehtäväksi jatkaa sairaiden ja vammaisten parantamista. Tämä näkyi myöhemmin kristillisen kirkon toimintana vammaisten avustamisessa. (Vehmas 2005, 29.)

Raamattu on yksi länsimaisen kulttuurin lähtökohta. Eri aikoina Raamatun ideat ovat näkyneet hyvinä ja pahoina konkreettisina tekoina. Alun perin syyt vammaisten ihmisten eristämiseksi eivät olleet pelkäämistä uskonnollisia, vaan myös hygieenisistä. Vammaisuuden uskottiin olevan tarttuvaa. Vammaisia ihmisiä on pitkälti keskiajalla suljettu yhteisöistä, pidetty esitysrukkeina ja jopa surmattu. Ajankautaan luotiin normaalit ja vammaisilla on tästä normaalista poikkeamia, joita on selitetty yliluonnollismoraalisten uskomusten perusteella. (Vehmas 2005, 29–30, 62.) Roomassa vuosisatoja sitten kirjattiin ylös, että vamma saattaa olla seurausta myös synnistä. Siitä tuli myytti vuosisadoiksi. (Huttunen 2018.)

Pahojen tekojen vastapuolena voidaan pitää myös hyväntekeväisyyden ja myötätunnon periaatteita, jotka ovat omaksi osakseen hallinneet kristillistä ja maallista vammaistyötä. Kristilliset kirkot pyrkivät omalla tavallaan ottamaan huomioon vammaisten hyvinvoinnin. Näin ollen syntyi hyväntekeväisyyttä, jolla oli myös varjopuolensa. Vammaisten oikeuksista huolehtiminen jäi näin vapaaehtoistyöntekijöiden osaksi, kun huolehtiminen nähdään oikeasti kuuluvan yhteiskunnan virallisten johtoelimien tehtäväksi. Tämä on antanut luvan yhteiskunnalle olla välittämättä tiettyjen ihmisryhmien oikeuksista ja se on näkynyt pitkään nyky-yhteiskunnassakin. (Vehmas 2005, 30–31.)

Kaiken edellä mainitun negatiivisuuden vastakohtana keskiajalla ihmisistä pidettiin myös huolta. Ennen teollista vallankumousta ei ollut vammaisuus-sanaa. Ei ollut käsitettä, joka teki ihmisistä toisistaan poikkeavia. Ennen vammaiset eivät kokeneet pelkäämistä sortoa, vaan heidän arjessaan oli myös hyviä asioita. (Paatero 2019.) Kun vammaisuutta alettiin määrittämään lääketieteellisesti, heidän sijoittamisensa laitoksiin alkoi. Medikaalisen mallin mukaan vammaisuus on ollut yksilön ongelma. On siis ollut yksilön vika, kun hänellä on ollut jokin poikkeama. Näitä poikkeamia on koettu osaksi tragedioina, joita on pitänyt korjata. Medikaalinen tarkoittaa tässä lääketieteellistä. (Saari 2013a; Vernerinen 2018.)

2.2 Nykymaailman luominen

Otin yhdeksi näkökulmaksi työhöni teollisen vallankumouksen, joka syntyi maailmalla 1700–1800 luvuilla ja Suomessa hieman myöhemmin. Teollinen vallankumous synnytti kapitalistisen talouden. Koneet alkoivat yhä enemmän tehdä ihmisten töitä ja tavaroita valmistettiin tehtaissa suuria määriä. Maaseudulta muutti paljon ihmisiä kaupunkeihin työn perässä. Kapitalistiselle taloudelle ominaista on tuottajien jatkuva kilpailu ja myytäväksi valmistettävien tuotteiden suuri määrä. Tehdastyö oli luonteeltaan erilaista kuin sen ajan käsityö tai manufaktuurityöntekijän tekemä työ. Kun esimerkiksi manufaktuurityöntekijä teki töitä ennen kapitalismia lähinnä itselleen ja perheelleen, joutui nyt työntekijä tekemään töitä myös koneille ja yhteiskunnalle. Näin ollen myös esimerkiksi työajat tiukkenivat ja yleensä oli pakko mennä töihin. Sen ajan köyhäinhuoltolainsäädännön yhtenä tavoitteena oli koota ”irtolaiset” työtaloihin, eli pakkotyölaitoksiin. (Kasvio 1986, 2, 4, 6–8; Valtonen 2020.)

Nykyinen lääketiede on noin 200 vuotta pyrkinyt parantamaan ja auttamaan sairaita ihmisiä ja eläimiä. Katsottiin, että lääkärit olivat niitä, jotka tiesivät vammaisia ihmisiä paremmin, mistä vammaisuudesta oli kyse. He, joita ei voitu lääketieteen avulla saada samanlaisiksi muiden kanssa, jäivät erityisopetuksen alle koulutuksessa. Jo 1800-luvun alussa perustettiin useita erityiskouluja, joissa luokiteltiin oppilaat vamman mukaan, kuten sokeat ja kehitysvammaiset. Erityiskoulut olivat muista kouluista erillään. Perusopetus oli tuolloin vielä vapaaehtoista. (Moberg ym. 2009, 49; Vehmas 2005, 62–63.)

Erityisopetuksen suosio lähti vahvasti nousuun 1900-luvun alkupuolella. Suosion taustaan vaikuttavat lukuisat tapahtumat yhteiskunnassa. Muutokset tapahtuivat siirtolaisuudesta, työmarkkinoista, oppivelvollisuudesta ja lainsäädännöstä aina lapsikuolleisuuden vähentämiseen. Syy-seuraussuhteiden mukaan myös erityisopetus sai silloisen muotonsa. Erityisopetusta järjestettiin erillisissä kouluissa ja erityisluokissa sellaisille oppilaille, jotka joku muu oli määritellyt poikkeaviksi. Näin oli tapahtunut myös aikaisemmin. Suomessa niin kuin muuallakin maailmalla oltiin vahvasti sitä mieltä, että poikkeaviksi luokiteltujen ihmisten paikka oli laitoksissa ja erityiskouluissa. Laitoksissa olevien vammaisten lasten uskottiin

häiritsevän opetusta ja oppimista muissa kouluissa. Uskottiin myös, että muissa kun erityiskouluissa vammaiset eivät olisi voineet oppia heille sopivalla tavalla. (Vehmas 2005, 63; Moberg ym. 2009, 27–28.)

2.3 Erityisliikunta

Tässä luvussa haluan avata näkökulmaa, miten erityisliikunta on lähtenyt käyntiin. Ei pidä kuitenkaan unohtaa edellä mainittuja asioita. Toisen maailmansodan jälkeen (1939–1945 Suomessa talvisota ja jatkosota 1939–1944) tarvittiin uusia menetelmiä kuntouttaa sodassa vammautuneita sotilaita ja siviileitä. Vuonna 1944 avautui Isossa-Britanniassa sairaala tohtori Ludwigin ansiosta. Myös samoihin aikoihin Suomessa alettiin synnyttämään kuntoutusjärjestelmää sodassa vammautuneille. Sotavammaisten ensimmäiset kilpailut maailmassa olivat sotainvalidien Veljesliiton kesäurheilujuhlat Suomessa 1946. Vuonna 1948 Stoke Mandevillellä järjestettiin ensimmäiset valtakunnalliset kilpailut selkäydinvammaisille. (LTS 2019b; International Paralympic Committee 2020.) Suomessa sodassa vammautuneita oli niin paljon, että se synnytti Suomeen kuntoutuksellisen liikunnan. Kuntoutuksellinen liikunta oli tällöin vielä lähinnä sotainvalideille tarkoitettua. Perusta sotavammaisten urheilulle luotiin 1950-luvun vaihteessa. Monet kolmannen sektorin vammaisten liitot ovat olleet pitkään urheiluliittoja. (LTS 2019b.)

Myöhemmin 1960-luvulla Suomen liikuntakulttuuri monipuolistui. Urheilu sai rinnalleen koko kansan kuntoliikunnan. Liikunta sai paikkansa valtionhallinnossa. Monet urheiluliitot aloittivat toimintansa. Kuntien tehtävät laajenivat kilpaurheilusta muihin liikuntapalveluihin, vaikkakin valtio tukikin lähinnä taloudellisesti vammaisliikuntajärjestöjä. Neuvottelupäivien jälkeen vuonna 1967 liikuntakulttuurin oli tarjottava samat palvelut kaikille. (LTS 2020c.)

Kunnat siirtyivät urheilurakentamisesta liikuntarakentamiseen 1970-luvulla. Erityisryhmien liikunnan koulutus ja tutkimustyö lähti käyntiin ja ohjaajakurssi alkoi Jyväskylän yliopistossa 1978. Suomalaisten lisääntynyt vapaa-ajan käyttö nosti harrastuksien merkitystä. Käsitteet vammainen ja vammaisuus vakiintuivat arki-

kielessä. Toiminta oli yhä keskittynyt järjestöjen järjestämänä, mutta vuosikymmenen lopussa opetusministeriö alkoi enemmän huomioimaan erityisryhmien liikuntaan. (LTS 2020a.) Diagnoosipohjainen toiminta sai myös alkunsa. Jo 1970-luvulla tulleen määritelmän mukaan vammaiset, pitkäaikaissairaat ja toimintakyvyltään heikentyneet iäkkäät kuuluvat erityisryhmiin. Lähtökohtana on ollut henkilön vamma tai sairaus. Yksilöt on määritelty diagnoosien perusteella ryhmiin. Sairauden tai vamma on ehkä ajateltu olevan yksilön ensisijainen ominaisuus, mikä on saanut aikaan paljon erilaisia diagnoosiin pohjautuvia ryhmiä. Negatiivisena puolena tällaisessa jaossa on nähty se, että yksilölle määräytyvät rajat ja rooli, joiden puitteissa hän voi toimia. (Pyykkönen & Rikala 2018, 13–15.)

Vuodesta 1984 asti kunnille tehtiin mahdolliseksi palkata erityisliikunnanohjaajia. Ajatuksena oli, että uusi järjestelmä tukisi vammaisliikuntajärjestöjen organisointia toimintaa. Kuntien organisoiman erityisliikunta tuli olla harrastusmaista ja terveyttä edistävää liikuntaa. Ohjaajilta alettiin myös ”vaatimaan” koulutusta. Ilman muutoksia liikunta-alan koulutuksiin ja tutkintoihin, ei välttämättä olisi ollut mahdollisuutta näin isoon muutokseen kunnissa. Koulutuksella on ollut merkittävä rooli suomalaisella erityisliikuntajärjestelmään. (Pyykkönen & Rikala 2018, 13–15; Koivumäki 2020, 58–59.) Integraation korostaminen alkoi 1980-luvulla. Integraatiolla pyrittiin saamaan vammaiset henkilöt osaksi yhteiskuntaa. (Vernerin 2016.) Vuonna 1981 pidettiin vammaisten vuosi, jolloin vammaisuuden määrittelmä vakiintui maailmalla (Kukunori ry 2020).

Vuonna 1994 tehtiin Salamancan julistus, jossa kerrotaan jokaisen lapsen oikeuksista koulumaailmassa. Jokaisella lapsella tulisi olla oikeus käydä lähikoulua ensisijaisesti. Julistuksessa otettiin muun muassa kantaa koulujen opetussuunnitelmaan. Julistuksessa lukee, että opetussuunnitelmassa tulisi olla mahdollisuuksia lapsille, joilla on erilaisia tarpeita ja kiinnostuksen kohteita. Myös tukea tarvitsevien lasten tulisi saada tukea normaaliin opetussuunnitelmaan eikä omaa opetussuunnitelmaa. Tukiperiaatteen mukaan kaikille lapsille tulisi tarjota sama koulutus. Julistuksessa kerrottiin myös, että arviointimenettelyiden avulla tulisi seurata lapsen kehitystä. Arviointeja tulisi sisällyttää normaaleihin opintoprosesseihin, jotta koululaiset ja opettajat pysyvät tietoisina oppimistasosta ja tunnistavat vaikeuksia ja miten auttaa koululaisia niiden yli. Koulun rehtorin tulisi ottaa

vastuu: positiivista asennetta kouluyhteisöön ja yhteistyötä lisää opettajien ja tukihenkilöiden välille. (The Salamanca Statement and Framework for Action 1994, 21–25.)

1990-luvun lama aiheutti sen, että valtion taloudellinen tuki liikunnalle pysähtyi ja kuntien itsehallinto kasvoi. Taloudessa siirryttiin kasvutaloudesta säästötalouteen. Kunnissa alan kehittäminen lähes pysähtyi, mutta erityisliikunta selvisi lamasta hyvin. Liikunnan hankemaailma syntyi, kun koettiin, että silloiset kuntien erityisliikunnan palvelut nähdään riittämätöminä. (LTS 2020d.)

Erityisliikunnalla on pitkät juuret historiassa. Juuret ovat lähtöisin viidestä instituutiosta, jotka ovat kuntoutuksen, koulutuksen ja liikuntakasvatuksen toiminta sekä sotien ja lääketieteen kehitys. Muutoksiin ovat vaikuttaneet myös urheilu- ja vammaisurheilujärjestöjen toiminta, sodat ja lääketieteen kehitys. Koululaitos oli ensimmäinen instituutio, joka tavoitti tietyn ikäluokan kokonaan, jo 1800-luvulla. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2020, 9–10.)

Nykyään erityisliikuntaa järjestävät kunnat, liikuntajärjestöt ja urheiluseurat. Suomessa on myös yhä yli sata erityiskoulua, jotka omaltaan osaltaan järjestävät liikuntaa. (Merimaa 2009.) He, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen takia vaikeuksia osallistua yleiseen liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista, voivat lukeutua erityisliikunnan piiriin. Erityisurheilusta tai soveltavasta urheilusta ei juurikaan kuule puhuttuvan. Kun kyse on urheilusta ja kilpailemisesta, ei kilpailutilanteessa voida enää soveltaa kilpailuiden sääntöjä. Jotta kilpailusta tulisi reilu, on säännöt laadittu etukäteen. Kilpailuissa jako menee vammaryhmittäin. Sillä pyritään saamaan kaikille kisaajille oikeudenmukainen kilpailu. Kyse on tällöin vammaisurheilusta, tai jos laji on paralympialaislaji, niin paraurheilusta. (Saari & Jaakkola 2020.) Vuonna 1991 Suomessa oli 80 kaupunkia tai kuntaa, jotka olivat palkanneet erityisryhmien liikunnanohjaajan. Liikunnanohjaaja organisoisi päätoimisesti sekä ohjaa liikuntatoimintaa. (Mälkiä 1991, 252.)

Ilmiönä vammaisuus voidaan selittää käsitteiden elimellinen vamma ja sosiaalinen vammaisuus avulla. Elimellinen vamma on usein luonnollinen joukko ominai-

suuksia, jotka voivat aiheuttaa toimintarajoituksia. Sosiaalinen vammaisuus tarkoittaa fyysisiä tai elimellisiä ilmiöitä, joiden määrittäminen määräytyy kulttuurillisesti ja sosiaalisesti. Vammaisuus on ilmiönä sosiaalinen konstruktio. Se on samalla toimintarajoitus, joka syntyy vuorovaikutuksesta ulkopuolisten kanssa. Sosiaalinen vammaisuus voi irrota, toisin kun vamma, henkilöstä ajan myötä, kun siihen liittyvät sosiaaliset rakenteet ja mekanismit poistuvat. (Moberg ym. 2009, 56–57; Vernereri 2018.)

Vammaiseksi tuleminen voi tapahtua monella eri tavalla. Lääkärin vastaanotolla voi saada diagnoosin, joka määrittää vammaiseksi. Se voi tapahtua, kun poliitikko määrittelee, minkälainen ihminen on oikeutettu erilaisiin tukiin ja palveluihin. Myös esteettömyyteen liittyvät rakenteelliset haasteet voivat tehdä ihmisestä vammaisen. Vammaisuus on myös vahvasti identiteettikysymys ja näkökulma, miten ihmiset nähdään. (Pekkinen 2018.)

Sanana vammainen ei tarkoita sairasta. Vamma on yksi ihmisen ominaisuuksista. Nykypäivänä sana vamma tai vammaisuus on kyseenalaistettu sana. Vammaisuus voidaan kokea leimaavana ja ihmistä määrittävänä asiana. Vammaisuus on suuri kattokäsite, jonka alle mahtuu suuri joukko erilaisia diagnooseja, joiden alle taas suurempi joukko yksilöitä. On kuitenkin näkökulmia, joiden mukaan tarvitsemme sanoja cp-vammainen, kuuro tai esimerkiksi lyhytkasvuinen. Oikein käytettynä sanat voivat olla hyväksytyjä. Ihmisiä on kategorioitu valmiiden kategorioiden alle. Tämä on osaksi välttämätöntä, sillä se helpottaa käytännön politiikkaa, eli mihin esimerkiksi käytetään resursseja. Konteksti on tässäkin asiassa tärkeä. Tärkeintä on nähdä ihminen, ei vammaa. (Vehmas 2015; Pekkinen 2018.)

He, joilla on pitkäaikainen fyysinen, henkinen, älyllinen tai aisteihin liittyvä vamma, joka voi estää heidän täysimääräisen osallistumisensa yhteiskuntaan yhdenvertaisesti muiden kanssa, lukeutuvat vammaisiin. Kuka on vammainen, on aina yksilön määriteltävissä oleva asia. (THL 2018.) Vammaisuus voidaan määritellä ainakin kahdella tavalla. Toinen tapa on medikaalinen, jolloin vammaisuus tulee yksilöstä itsestään. Toinen liittyy yhteiskunnallisiin rakenteisiin, jolloin voidaan nähdä, että ihmiset ovat vammautettuja. (Pekkinen 2018; Vernereri 2018.)

Poikkeavuus on ja on ollut jokaisessa yhteiskunnassa normaali ilmiö, jolloin jokainen yhteiskunta joutuu miettimään rajalinjan, jonka ylittävät teot nimetään poikkeavuudeksi. On tärkeää tiedostaa, miten vammaisuus ymmärretään. Vammaisuutta voidaan tarkastella yksilö- ja yhteisökeskeisesti. Yksilökeskeisiin tapoihin kuuluu uskonnollismoraalinen, biomedikaalinen- ja toiminnallispedagoginen tapa. Yhteisökeskeisiin kuuluvat ympäristöllinen tapa ja ihmisoikeudellinen tapa. (Moberg 2009 ym. 51–53.)

Erityinen voidaan nähdä sellaisena määreenä, jolla ihminen voidaan alentaa, ylentää tai jopa erottaa (Urhonen 2018). Yksilöt eivät välttämättä ole vammaisia, henkisten ja fyysisten vammojen takia, vaan siksi, että yhteiskunta ei vielä huomioi eroavaisuutta. Ketään henkilöä ei nykymaailmassa ”poisteta käytöstä” vammansa perusteella vaan esimerkiksi rakennussuunnitelmien kautta, mitkä eivät huomioi esimerkiksi pyörätuolin käyttäjää. (O’Biren 2017.) Toisaalta niin kuin ei ennenkään, ei nykyisinkään ole yhtä yhtenäistä vammaisuuden kokemusta. Monet nykyään vammaisuudeksi laskettavista asioista eivät olleet ennen ongelmia. Sama on myös muissa asioissa toisten päin, kuten lapsettomuusasiat. (Paatero 2019.)

Suomessa vammaisen ihmisen osa tuntuu jossain määrin olevan yhä se, että hän joutuu alitajuisesti todistelemaan muille yhä vain uudestaan ja uudestaan, että hänen elämänsä on arvokasta (Saraste 2010.) Muutosta tapahtuu hitaasti, sillä ajatusmallit eivät vaihdu hetkessä. Siksi ajatusmallit ja maailmankuva vaikuttavat vielä, kun yhteiskunta on jo muuttunut. (Nygård & Tuunainen 1996, 27.)

2.4 Soveltava liikunta ja liikunnan arvo

Huomiota alettiin kiinnittämään 2000-luvulla elämänlaatuun ja yksilöön, kuin ennen huomio oli enemmän elintasossa ja yhteiskunnassa. Ennen pyrittiin samantapaisuuteen, mutta 2000-luvulla rantautui ajatus, että tasa-arvo Suomessa on oikeus erilaisuuteen. Kaikille avoin liikunta nostaa päätään ja luo erityisliikunta-käsitteelle parin, soveltava liikunta. (LTS 2019a.) Soveltavassa liikunnassa huomio on liikunnassa. Siinä korostetaan liikuntaa ja puhutaan kaikille avoimesta liikunnasta, sillä liikuntaa pyritään soveltamaan kaikille mahdolliseksi. (LiikU 2020.)

Seuraavissa luvuissa jatkan hieman historian kertomista ja kuinka liikunnan arvo käsitteenä on muuttumassa. Avaan 2000-lukua sekä erilaisia hankkeita, joita on tehty vammaisten liikunnan parantamiseksi. Ensimmäinen kattava ihmisoikeus-sopimus 2000-luvulla oli YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista. Kansainvälisesti tämä sopimus tuli voimaan 2008. (Mahlamäki 2015, 1.)

Lukuisia hankkeita on kehitetty 2000-luvulla vammaisten liikunnan parantamiseksi. Yhä enemmän hankkeita on toteutettu yhteistyössä kuntien ja urheiluseurojen kanssa. Esimerkkeinä hankkeista ovat SOLIA-hanke (2001–2003) ja Erityisliikuntaa kuntiin -hankkeet (2004–2006, 2007–2009). SOLIA-hanke synnyttää koko maata palvelevan liikunnan apuvälineiden vuokrausjärjestelmän. Erityisliikuntaa kuntiin -hankkeessa lisättiin kuntien erityisliikunnanohjaajien määrää ja kehitettiin kuntien tarjontaa. Lisäksi soveltavaan liikuntaan on saatavissa yhä enemmän erilaisia materiaaleja. (LTS 2019a.) Urheilussa ja liikunnassa muutos on välttämätöntä. Diagnooseihin pohjautuvan erityisliikunnan rinnalle luodaan toimintakykyihin pohjautuvaa kaikille avointa liikuntaa. (Saari 2013a.)

Liikuntaa kaikille lapsille (2002–2008) on yksi hankkeista, jonka kautta liikunnan ja urheilun integraatioprosessit käynnistyivät toden teolla. (LTS 2019a.) Liikuntaa Kaikille Lapsille – hankkeen tarkoitus oli vastata vammaisten lasten perheiden, urheiluseurojen, päiväkotien ja koulujen kysyntään koskien inklusiota. Hankkeen tarkoitus oli, että erityistukea tarvitsevien lasten olisi helpompi osallistua yleiseen liikuntatarjontaan. Hankkeessa nousi esille tärkeimmiksi pointeiksi koulutus, kohtaamiset ja kehityskumppanuus. (Saari, Rautio & Remahl 2008, 4.)

Yksi aikamme sinnikkäin ja rohkein ihmisoikeusaktivismi Kalle Könkkölä (1950–2018) on puhunut jo ennen 2000-lukua inklusiosta. Kalle Könkkölä teki toiminnallaan esteetöntä maailmaa ja hän oli vammaisten oikeuksien puolestapuhuja. (Invalidi liitto 2018; Saraste 1996.) Könkkölä oli pyörätuolia käyttävä ja kirjassaan hän toivoo, että hänen parantumisensa puolesta ei rukoiltaisiin, vaan rukoiltaisiin, että päättäjät eivät rakentaisi lisää rappusia. (Saraste 1996, 40.)

2.5 Integraatio ja inkluusio

Integraatio tarkoittaa erillään olevien ihmisten sijoittamista yhteen fyysisesti. Yleinen ryhmä voi olla koulu, harrastus, seura ja iltapäiväkerho. Fyysinen integraatio ei takaa tukipalveluita eikä sosiaalisten suhteiden syntymistä. Integraatiossa ajattelun painopisteenä nähdään integroidun henkilön sopeutumiskyky. Voidaan myös ajatella, että vuosikymmenten ajan on pyritty integroimaan vammaisten tarpeet muuhun yhteiskuntaan. Voidaan puhua myös laji-integraatiosta, jolloin vammaisurheilulajit, joilla on oma lajiliitto, pyritään samaan kyseisen lajiliiton alle (Saari 2013b). Myös käänteistä integraatiota voi tapahtua, tällöin esimerkiksi urheilussa ja liikunnassa kaikki mukana olevat voivat harrastaa vammaisten lajeja, kuten pyörätuolikoripalloa tai maalipalloa. (Alanko, Remahl, Saari 2004, 6, 14, 17; Ogden 2020.)

Tämä ajattelutapa sai uuden näkökulman, osallisuuden. Painopiste on tällöin siirtynyt yksilöstä ympäristön kykyyn sopeutua henkilön tarpeisiin. (Inclusion 2008; Ogden 2020.) Vuosikymmenellä tehdään lakiuudistuksia, jotka velvoittavat yhdenvertaisen liikuntakulttuurin edistämiseen ja eriarvoisuuden vähentämiseen. Työn kohderyhmänä on koko yhteiskunta. (LTS 2019c.)

Erilaisuuden kautta saatu vahvuus luo monimuotoisuutta. Yksilöiden vahvuudet tuovat usein parempia saavutuksia ryhmässä. Monimuotoisuus myös mahdollistaa tehdä asiat eritavoin, sillä usein ryhmässä on erilaisia ihmisiä. Monimuotoisuus ilman inklusiota on kuitenkin vaan ryhmä ihmisiä. Ryhmä tarvitsee myös asennetta ja asenteiden kautta pyritään hyväksymään jokainen mukaan. Se mahdollistaa myös sen, että jokainen mahtuu ryhmään, eikä ainakaan jää itsensä takia ulos. Inklusiossa löydetään henkilöiden vahvuuksia ja käytetään niitä tarkoituksen mukaisesti. (EY Global 2015; Dougware1 2016.) Vammaiset eivät ole enää ainoastaan tervetulleita, vaan myös hyväksytyjä (Downs 2016).

Inkluusio on paikasta ja ajasta riippumaton, jokaiselle ihmiselle avoin mahdollisuus. Inklusiota voidaan pitää ajattelutapana ja se on osaksi asennekasvatusta. Tällaista avointa mahdollisuutta voi olla kaikkialla. Uskonnon, värin, sukupuolen, iän, vammaisuuden siviilisäädyn takia ketään ei saisi sulkea pois toiminnasta.

Inkluusiossa ketään ei suosita. Inkluusiossa kaikki mahtuvat mukaan alusta asti, eikä toiminta sulje ketään pois. Kaikille avoin toiminta on inklusion synonyymi. On kuitenkin tilanteita, jossa päättävässä osassa olevat voivat luulla, että kun ryhmään otetaan esimerkiksi vanhempi ihminen mukaan, se voisi häiritä nuorempia ryhmässä olevia ja iäkästä ei sen takia oteta mukaan. (Glynn 2015.)

Inklusio mahdollistuu, kun yksilöt ovat aidosti kiinnostuneita toisistaan. Kun yksilöt keskustelevat avoimesti itsestään ja toisista, syntyy usein aitous nähdä ihminen, ei erilaisuutta. Keskusteleminen usein muuttaa ennako-olettamuksia, joita luomme toisistamme. Inkluusiossa tarvitaan usein myös joustavuutta, mikä luo mahdollisuuden kokeilla uutta. Jokaisen pitäisi miettiä, mitä voisi tehdä sen eteen, että jokainen olisi tervetullut toimintaan mukaan. (EY Global 2015.) Voidaan puhua liikunnan kahdesta roolista inkluusiossa. Toinen rooli on inklusiota liikunnassa ja urheilussa, kaikille avoimen toiminnan luomista. Toinen rooli on avoimen liikunnan avulla osallisuuden lisääminen yhteiskunnassa liikunnan ja urheilun ulkopuolella. (Saari 2013a.) Liikunta opettaa motoristen taitojen lisäksi esimerkiksi tunteiden säätelyä. Kun oppii tunnistamaan omat tunteensa, on helpompi tunnistaa myös toisten ihmisten tunteita. (TEKO 2019.)

3 KUNTIEN VAMMAISLIIKUNTA

YK:n vammaissopimus tuli voimaan Suomessa 2016. Sopimus tarkoittaa, että kansainvälistä sopimusta vammaisten ihmisoikeuksista on noudatettava lakina. Sopimuksessa määritellään ensi kertaa vammaisuus käsitteenä. Vammaissopimuksen tavoitteena on valtavirtaista vammaisia koskevat kysymykset kaikkien toimijoiden yhteisiksi. Tämä sopimus korostaa itsemääräämisoikeutta. Sopimuksissa huomio on kiinnitetty enemmän kuin ennen syrjintään, esteettömyyteen ja ihmisten asenteisiin. (Gustafsson 2019.) YK:n vammaissopimus on hyväksytty joulukuussa 2006 yleiskokouksessa. Sopimus on oppikirja, miten tehdään se muutos, joka vaikuttaa ratkaisevasti vammaisten henkilöiden oikeuksiin (Kukunori ry 2020).

Urheilupiireissä ollaan valmiina vastaanottamaan kehitysvammaisia mukaan toimintaan. Yleensä pohditaan, ovatko kehitysvammaisten vanhemmat tähän valmiita. Kehitysvammaisilla lapsilla ja nuorilla myös on mahdollisuus liikkua kuten muillakin. (Takala 2019.) Olennaista tasavertaisessa liikunnassa on valinnanvapaus. Nykypäivän Suomessa yhteiskunta vaikuttaa merkittävästi yksilön valintoihin. Kunnan vastuulla on huolehtia hyvästä ympäristöstä, jossa jokainen saa tehdä itselleen hyviä päätöksiä. Kunta päättää miten muun muassa liikuntaa ja ravitsemusta edistetään asukkaiden arjessa. Valinnan mahdollisuus syntyy vain silloin, kun on mistä valita. (THL 2017; Saari 2020.)

Nykyisin 15–20 prosentilla Suomen väestöstä on toimintakyvyn rajoitteita. Noin 800 000:sta osa on pitkäaikaissairaita, osa ikääntyviä ja osa vammaisia. Kunnat ovat keskeisessä asemassa liikuttamisessa. Yhdenvertaisen liikuntamahdollisuuden kannalta on erittäin merkittävää, että kunnat tarjoavat soveltavaa liikuntaa. Kunnat omistavat valtaosan liikuntapaikoista ja tuottavat liikuntapalveluita. Kuntien järjestämän liikunnan merkitys korostuu, kun osalla väestössä on haastavaa osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Kunnilla on paljon ryhmäliikuntaa ja lisäksi osa kunnista tukee erityisryhmien omaehtoista liikuntaa erilaisilla alennuksilla esimerkiksi pääsymaksuista. (LTS 2020b.)

3.1 Liikuntalaki

Nykyisen liikuntalain tavoite on muun muassa edistää väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, huippu-urheilua, liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita, eriarvoisuuden vähenemistä liikunnassa ja liikunnan kansalaistoimintaa. (Liikuntalaki 390/2015 1: 2§.) Kuntien on tarkoitus järjestää liikuntapalveluita sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen. Kunnilla on myös vastuu toteuttaa tehtäviä eri toimialojen yhteistyönä ja kehittämällä paikallista, kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä. (Liikuntalaki 390/2015 1: 5§.) Lisäksi kuntalain tarkoitus on, että jokainen kunta edistää asukkailleen taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla palvelut. (Kuntalaki 410/2015 1:1§.)

Erityisliikunnasta (soveltavasta liikunnasta) tai vammaisurheilusta ei puhuta nykyisessä liikuntalaissa. Laissa puhutaan, että terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa voi olla myös toiminta, jolla kohennetaan henkilöiden toimintakykyä, joilla on vamma tai sairaus. Tämän avulla voidaan pyrkiä integroimaan yhdenvertaisuus- ja tasa-arvokysymykset osaksi yleistä liikuntapoliittista puhetta. (Pyykkönen 2016, 22–23.)

3.2 Esteettömyys ja saavutettavuus

Esteettömyyteen alettiin kiinnittämään yhä enemmän huomiota 1990-luvulla. Karitoituksia alettiin tekemään yhä enemmän 2000-luvun puolella. Lisäksi osaan kunnista palkattiin esteettömyysasiamies. Esteettömyysasiamiehen tehtäviin kuuluu julkisten rakennushankkeiden suunnittelun seuraaminen. Huomio kiinnitettiin talojen, katujen ja puistojen suunnitteluun. Talojen suunnittelussa huomioidaan muun muassa kynnykset, rappuset, WC-tilat ja pysäköintialueet. Katujen suunnittelussa huomioidaan esimerkiksi asiat, jotka erottavat ajoradan kävelytiestä ja puistojen suunnittelussa, että osa leikkivälineistä olisivat esteettömiä. Esteettömyysasiamiehet kiinnittävät myös huomiota esteettömyyden parantamiseen jo rakennetuissa kohteissa, kuten uimarantojen kunnostaminen esteettömiksi. (Länkelin 2015.)

Esteettömyyden sanaparina käytetään usein saavutettavuutta. Saavutettavuuden tarkoituksena on aineettoman ympäristön tuomista kaikille. Aineettomana tarkoitan tietoa, verkkosivuja ja asenteita. Tavoitteena on, että käyttäjä voi valita eritapoja kommunikointiin ja tiedon saamiseen. Tavoitteena esteettömyydessä ja saavutettavuudessa on ihmisen moninaisuuden huomioon ottaminen. Esteettömyys merkitsee välineiden käytettävyyttä, tiedon ymmärrettävyyttä, palveluiden saavutettavuutta ja mahdollisuutta osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon. Näin ollen esteettömyydessä ja saavutettavuudessa otetaan myös huomioon näkemiseen, kuulemiseen, kommunikaatioon ja sähköiseen viestintään liittyvät asiat. Esteetön ja saavutettavissa oleva ympäristö ei erottele ihmisiä heidän toimintakykynsä perusteella. (Invalidiliitto 2020a; 2020b.)

Saavutettavuus voidaan jakaa vielä tekniseen ja sisällön saavutettavuuteen. Tekninen saavutettavuus on esimerkiksi sitä, että palveluita voidaan käyttää teknisten apuvälineiden avulla. Käyttäjän on esimerkiksi helppo suurentaa tekstiä. Sisällön saavutettavuudesta puhuttaessa, voidaan tarkoittaa kognitiivista saavutettavuutta. Tällöin sisällön täytyy olla ymmärrettävissä. (Celia 2020.)

3.3 Valtion liikuntaneuvoston tutkimus

Eräässä tutkimuksessa selvitettiin, miten soveltavan liikunnan palveluiden kohderyhmän rajausta on tehty. Tutkimus tehtiin kaikissa Manner-Suomen kunnissa ja kyselyyn vastasi 140 kuntaa. Yleinen vastausprosentti oli 47 prosenttia. 29 prosenttia (40 kuntaa) kyselyyn vastanneista kertoi liikuntapalveluiden olevan avoimia. Tällöin soveltavalle liikunnalle ei ole tehty tarkkaa rajausta. Osassa vastauksista kerrottiin, että ryhmät ovat kaikille kiinnostuneille. Ryhmiä saattoi olla monitakin, josta osallistujat valitsevat nimen, haastavuuden tai mielenkiinnon mukaan itselleen sopivan. (Ala-Vähälä 2018, 15–16.)

Osassa kunnissa rajaus tapahtui käytännön työssä, eli ryhmän vetäjät arvioivat ohjatessa, kuinka vaativia tunteja voivat pitää. Liikuntaneuvojat saattoivat myös asiakaskohtaisesti arvioida minkä tyyppisiin ryhmiin tai muihin liikuntapalveluihin ohjaavat asiakkaansa. Saman tyyppistä toimintaa oli havaittavissa myös lasten liikunnan ohjaajilla. Osassa kunnissa oli listattu valmiit kohderyhmät, kuten mielenterveyskuntoutujat, ikääntyvät, vammaiset ja pitkäaikaissairaat sekä lapset.

Osa kunnista vetosi komiteamietinnössä (1996) esitettyyn määritelmään. Muutamassa kunnassa otettiin mukaan sairaus- ja vammakriteerien perusteella. Pienemmissä kunnissa yleistä toimintaa säädettiin osallistujien toimintakyvyn mukaan. Tällöin siis soveltava liikunta ja terveystoiminta olivat samassa piirissä. (Ala-Vähälä 2018, 15–16.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tilaaajalta tuli toivomus, että Tornion kunnan soveltavasta liikunnasta tulisi tutkimuksen kohde. Teen siis yhteistyötä Tornion kunnan kanssa. Olin sitä varten selvittänyt etukäteen sen nykyisen soveltavan liikunnan tarjonnan. Tornion kunta tarjoaa soveltavan liikunnan puolelta kuntosali- ja sulkapallomahdollisuutta, vesiliikuntaa, tuolijumppaa, keppijumppaa ja muuta kuntoliikuntaa. (Tornion Kaupunki 2019.)

Torniosta löytyy nykyään yksi urheiluseura, joka on ilmoittanut, että mukaan toimintaan voidaan ottaa vammaisia ja erityistä tukea tarvitsevia harrastajia. Tämä seura on ratsastusseura. Seuraavaksi lähin on Keminmaassa oleva suunnistusseura. Muita seuroja löytyy lähimmistä isommista paikoista, mutta matkat ovat pitkiä. (Paralympiakomitea 2020b.) Tutkimusongelmaksi koin soveltavan liikunnan yksipuolisuuden. Pohdin myös, miten Paralympiakomitea voisi tukea Tornion kuntalaisia, jotta mahdollisimman moni löytäisi omia mielenkiinnon kohteita liikunnassa.

4.1 Tutkimusongelma ja tutkimuksen kulku

Lähdin aluksi kartoittamaan kunnan liikuntatyöntekijältä hänen näkemystään ja kokemuksia vammaisurheilusta. Kartoitus tehtiin kasvotusten haastattelemalla sekä sähköpostin välityksellä. Kaikki kysymykset olivat avoimia tai käytössä oli apusanoja. Sähköpostin välityksellä hain vielä vastauksia sellaisiin pohdintoihin, joita itselläni tuli vastaan vasta myöhemmin. Vastauksien perusteella suunnitelimme yhdessä ohjaajan kanssa seuraavia toimenpiteitä.

Kuten johdannossa mainitsin, muutin suunnitelmia keväällä koskien tapahtumien järjestämistä. Päädyin siihen, että teen toimintasuunnitelman tapahtumaan. Toimintasuunnitelmaan kuuluvat nykytilan arviointi, painopisteiden valinta, tavoitteiden asettaminen, toiminnasta päättäminen, varsinainen toteutus ja toteutuksen seuranta ja arviointi. (Yhdistystoimijat 2020.) Jätän tietoisesti pois markkinoinnin

ja budjetoinnin, tilajärjestelyt ja aikataulutuksen sekä työntekijät, sillä koen, että niitä olisi vaikea määrittää.

Toimintasuunnitelman tavoitteena on, että se on helposti luettavissa oleva kuvaus tapahtuman järjestämisestä. Tavoitteena on myös, että se tuottaa Tornion kunnan liikuttajille uutta tietoa peleistä ja leikeistä. Kaikki pelit ja leikit ovat tarkoitettu kaikille ja niistä on erilaisia soveltamismahdollisuuksia. Otan kuitenkin huomioon toimintasuunnitelmaa tehdessäni, minkälaista tapahtumaa Tornion kunta haluaisi. Tarkoituksena on, että suunnitelman avulla pystytään myöhemminkin järjestämään tapahtuma. Oma tavoitteeni on saada suunnitelmaan jotain uutta, jotta se herättäisi mielenkiinnon. Laadin toimintasuunnitelman oppaan muotoon.

4.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa laadullisen aineiston avulla pyritään ymmärtämään ja todentamaan todellisuutta. Tutkimuksessa olen käyttänyt ihmisten omin sanoin kirjallisesti tai suullisesti tuottamaa aineistoa. Tutkimuksessa voidaan käyttää myös kirjallisessa muodossa olevaa aineistoa, jonka pohjana on tutkijan ihmisten käyttäytymisestä tekemät havainnot. Tutkimusaineiston käsittelyllä on tarkoituksena luoda hajanaisesta tiedosta mielekäs ja yhtenäinen tietokokonaisuus. (Lapin AMK 2020.)

Tutkimus on toimintatutkimus. Toimintatutkimuksessa pyrittiin yhdessä ratkaisemaan haasteita ja saamaan samaan aikaan muutosta. Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, miten asiat voisivat olla paremmin, ja miten ovat juuri silloin. Tutkimuksen kohteina ovat usein yhteisön toimintatavat ja toimintatilanne. Vaatimuksena tutkimuksessa on käytännönläheisyys. Käytännönläheisyys tarkoittaa, että tutkimus tavoittaisi ihmisten jokapäiväisen toiminnan. Toimintatutkimuksessa tutkija ei ole yleensä yksin, vaan joukko ihmisiä toimii tutkimuksessa yhdessä. Tutkittavat ovat aktiivisia toimijoita itse tutkimusprosessissa. (Kuula 2020.)

5 TOIMINTASUUNNITELMAN LAATIMINEN

Tässä osiossa esittelen tutkimukseni tulokset, joilla pyrin arvioimaan nykytilaa. Arvioinnin, analyysin ja tavoitteiden perusteella valitsen painopisteet. Tavoitteet olen kertonut aikaisemmassa osiossa jo. Kun suunnittelin tutkimusta, pyrin valitsemaan kysymykset palvelemaan suoraan työtäni, jolloin painopisteiden valinta linkittyisi suoraan nykytilan arviointiin. Koen, että en täysin onnistunut tässä tavoitteessa.

Tavoitteena oli saada monipuolinen, selkeä ja innostava kokonaisuus järjestettäväksi tulevaisuudessa lapsille. Tarkoituksena oli tehdä työhön kirjoitustyötä ja lisäksi kuvia ja videoita hahmottamaan leikkejä ja pelejä. Tavoitteena oli saada konkreettinen tuotos, joka olisi helposti luettavissa ja sen tarkoituksena on mahdollistaa myös sen soveltaminen.

5.1 Nykytilan arviointi

Lähdin arvioimaan nykytilannetta erilaisten kysymysten avulla. Pyrin kartoittamaan laajasti kunnan tilannetta, mutta kuitenkin niin, että opinnäytetyöni ei laajene liikaa. Pyrin saamaan selville, mitkä kaikki asiat vaikuttavat soveltavan liikunnan järjestämiseen ja muut resurssit kuten työvoima ja aika. Tällöin pyrin säätelemään myös sitä, ettei resursseja kulutettaisiin liikaa tässä työssä. Halusin myös tietää mitä lajikokeiluita kunnassa on tehty soveltavan liikunnan parissa ja miksi. Syyt ja seuraukset ovat tärkeä huomioida mielestäni, jotta opin tuntemaan toimintatapoja. Kysyin samasta syystä myös kilpaurheilun ohjaamisesta.

Haastateltava kertoi, että alun perin heillä oli ollut ryhmät diagnooseittain. Liikunta on ollut aikoinaan pitkälti kuntoliikuntaa. Liikuntapaikkojen valmistumisen myötä toimintaa pystyttiin laajentamaan. Esimerkiksi hän antoi vesijumpparyhmän toiminnan alkamisen, kun uimahalli valmistui kaupunkiin. Uimahallin yhteyteen tuli myös kuntosali. Myöhemmin diagnoosipohjaiset ryhmät poistettiin ja tilalle tuli erityisryhmät. Toiminta lähti käyntiin periaatteesta kokeilemalla erilaisia lajeja ja liikunnan muotoja, kysynnän mukaan.

Haastateltava kertoi myös, että heillä on kokeiltu erilaisia lajeja, joita on välillä noussut pintaan. Lisäksi he ovat pyrkineet vastaamaan kysyntään ja sitä kautta kokeilleet lajeja. Nykyiset ryhmät ja liikuntamuodot ovat tulleet kysynnän ja tarpeen mukaan. Lajikokeiluita ja nykyisiä liikunnan muotoja heillä on kuntoliikunta, vesijumppa, kuntosali, sauvakävely ja sulkapallo. Haastateltava kertoi, että sulkapallo tuli viime kesänä viikoittaiseen ohjelmaan kysynnän takia. Lisäksi lajikirjoon mahtuu yleisurheilu ja keilailu. Haastateltava vastasi kilpaurheiluun liittyvään kysymykseen, että hirveästi ei ole tullut kysymyksiä kilpaurheilusta. Kun kysymyksiä on tullut, heidät on ohjattu suoraan urheiluseuroihin. Haastateltava kertoi myös, että heiltä on integroitu halukkaita jalkapallon pelaajia jalkapalloseuroihin.

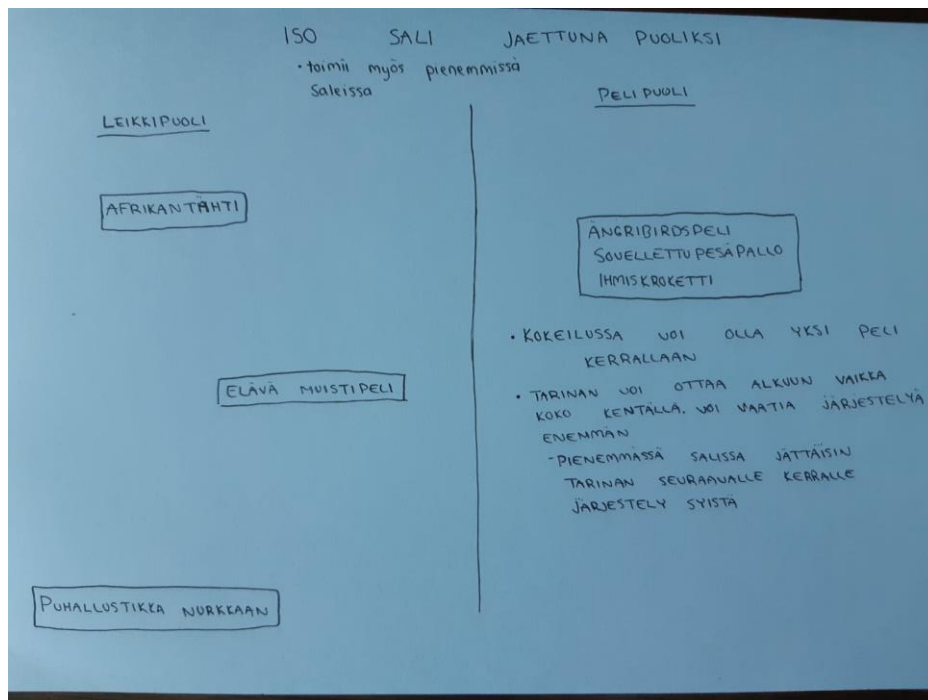
Hain myös vastausta, minkälaista kokemusta heillä on yhteistyöstä. Haastateltava vastasi, että aikaresurssit ovat niin rajalliset, että yhteistyötä lähikuntien ja seurojen kanssa on vaikea järjestää. Haastattelussa kuitenkin ilmeni, että yhteyksiä on seuroihin ja vieruskuntiin. Tiedustelin myös, ohjaavatko he kilpailusta tai liikunnasta pitäviä Paralympiakomitean puolelle. Haastateltava vastasi, että mielellä ohjaisivat, mutta kyselyitä ei ole tullut. Samalla hain tietoa haluavatko he kunnan soveltavassa liikunnassa lisää tietoa Paralympiakomiteasta. Haastateltava vastasi, että ilman muuta haluaa, kun tietoa ei ole koskaan liikaa. Hän myös kertoi, että olisi hyvä, jos tieto olisi hänelle itselleen kohdennettua. Lisäksi vastaaja kertoi, että olisi hyvä tietää mitä lähellä tapahtuu sekä sitten valtakunnallisesti koko maassa, jotta osaa ohjata ja kertoa tarvittaessa. Tämä on mielestäni tärkeä tieto, jotta yhteistyö voi jatkua myös opinnäytetyöni jälkeen.

Lähdin hakemaan tietoa myös siitä, minkälaista tapahtumaa voisin järjestää Torniossa. Haastateltava vastasi, että tapahtumat ovat tervetulleita. Hän ei osannut kertoa minkälaista tapahtumaa kuntaan olisi hyvä järjestää, kun vastaavia ei ole järjestetty, mutta toivoi, että lapset pääsevät touhuamaan. Haastattelun perusteella tein toimintasuunnitelman lasten liikuntaan ja liikuttamiseen. Lapset olisi kiva saada yhdessä touhuamaan ja saamaan merkitystä liikunnasta. Lisäksi haluan luoda verkostoja Tornion kunnan soveltavalle liikunnalle. Painopisteeksi valitsin monipuolisuuden ja haastattelun perusteella lapset.

5.2 Sähköinen tapahtumansuunnitelma Tornion soveltavaan liikuntaan

Suunnitelma (Liite 1) sisältää 7 erilaista aktiviteettia. Osa aktiviteeteista on pelien muodoissa ja osa leikkien muodossa. Jokaisen nimen alla on selitys aktiviteetin tarkoituksesta, säännöt ja mahdolliset tarvittavat välineet. Aktiviteetit on pyritty valitsemaan niin, että ne innostaisivat monia kokeilemaan niitä. Varsinaisia rajoituksia ei ole siihen, kuka voisi pelejä tai leikkejä kokeilla. Osa saattaa tarvita avustajaa ja aktiviteetit ovat hyvin sovellettavissa myös esimerkiksi näkövammaisille. Erytystä huomiota vaatii turvallisen tilan rakentaminen. Jos tarvittavia apukäsiä ei ole tarpeeksi, suosittelen esimerkiksi kahta leikkiä/peliä kokeilemaan kerrallaan. Ryhmästä riippuu, montako ohjaajaa se tarvitsee.

Osan aktiviteettien jälkeen olen piirtänyt ja kuvannut miten toimintaa voisi toteuttaa. Parhaani mukaan olen myös pyrkinyt visualisoimaan osan aktiviteetin jälkeen, miltä toiminta voisi käytännössä näyttää. Pyrin käyttämään selkeitä merkkejä ja tekstiä kuvissa. Kuvat ovat itse piirretyt ja sen jälkeen valokuvattu. Tässä alla on myös kuva (Kuvio 1) siitä miten minun mielestäni voidaan aktiviteettejä esimerkiksi salissa järjestää.



Kuvio 1. Liikuntasalin käyttö

6 POHDINTA

Huomasin teoriaosuutta kirjoittaessani, että monessa vammaisuutta käsittelevässä historian lähteessä on puhuttu vammaisuudesta sen ääripäistä. Tietoa etsiessäni tein havainnon, että vammaisuudesta on puhuttu usein hyvinkin negatiiviseen sävyyn. Huomasin, että vammaisuus asetetaan helposti uhrin rooliin, jolloin myös ympäröivästä yhteiskunnasta puhuttiin negatiiviseen sävyyn. Uhriksi oli tehnyt joko vammaisuus tai sitten kaikki muu. En puhu nyt yksittäisistä henkilöistä enkä mistään tietystä vammairyhmästä vaan yleisesti ajatuksesta ja ilmiöstä. Ymmärrän myös sen, kun näkökulmani työssä on sosiaalinen vammaisuus, syitä on etsitty yhteiskunnasta, voi tässä tilanteessa ulos tuonti voi olla negatiivista. Onneksi löytyi myös positiivisempaan sävyyn kirjoitettuja aineistoja, joissa tutkimusta oli tehty eri näkökulmasta. Näissä teksteissä historiaa oli tutkittu niin, että on etsitty vammaisia, jotka ovat olleet aktiivisina toimijoina sen aikaisessa maailmassa.

Minulla on työssäni näkökulmana sosiaalinen malli, mikä ohjasi jo siihen, että etsin syitä sille, miksi meillä on vammaisuus. Syitä etsiessä valitettavan usein etsitään syylistä. Kun syyllinen löydetään, etsitään motiiveja. Olisin voinut avata lisää nykypäivää ja työni tarkempaa tarkoitusta. Yllä mainittuja motiiveja olisin voinut käsitellä vähemmän, sillä niille asioille ei voi nykypäivänä mitään. Näen nyt, että jos halutaan asioiden muuttuvan, on nähtävä asioiden positiivinen puoli. Minusta työtä oli kuitenkin mukava tehdä, sillä opin ymmärtämään paljon esimerkiksi aiheesta diagnoosipohjainen toiminta ja miksi vammaisuus on edelleenkin ilmiö.

Lähteitä työhön oli haastava löytää. Minulla on työssäni paljon toissijaisia lähteitä. Useimmat kirjat olivat toissijaisia ja osa verkkosivuista. Olen pyrkinyt tuomaan esille selkeästi, jos olen käyttänyt jo toissijaisia lähteitä. Osalla jo toissijaisista lähteistä ei ollut viitetietoja, joten ne olen kirjoittanut ilman merkintää siitä toissijaisesta lähteestä, josta olen kirjoittanut. Olen pyrkinyt siihen, että tieto olisi mahdollisimman uutta tai uudelleen kirjoitettua. Tietoa oli myös sen takia haastava löytää, että historian tutkimus Suomessa on vielä nuorta. Pitkälti lähteissäni pyörivät samat kirjoittajat, mutta teokset ja julkaisuvuodet vaihtelevat. Työ on niin eettinen ja luotettava, kun siitä sain.

Olen sitä mieltä, että sain työstäni johdonmukaisen vaikkakin aihe on melkoisen laaja. Teoriaa kirjoittaessa oli vaikea pitää asian johdonmukaisuus ja idea hallinnassa. Lisäksi haasteita oli yhdistää teoria ja tutkimus niin, että työ näyttäisi yhdenmukaiselta. Tähän itseltäni parannusidea on kattavamman ja tarkemman suunnitelman tekeminen. Suunnitelman tekeminen jäi itseltäni vähän puolitiehen ja tein suunnittelua paljon myös varsinaisen työn kirjoittamisen aikana. Lisäksi minun olisi kannattanut paremmin perehtyä opinnäytetyön tekemiseen, sillä jouduin monta kertaa ottamaan takapakkia.

Tutkimusta aloittaessani olisin voinut paremmin perehtyä tutkimuslupaprosessiin. Siitä sain palautetta kunnalta, että minun täytyy paremmin perehtyä tutkimusluvan hakemiseen ja minun täytyy tehdä kattavampi suunnitelma opinnäytetyöstä, että pystyn paremmin kertomaan työstäni tutkimuslupaa hakiessani.

Itse haastattelutilanne menikin jo paremmin. Olisin voinut myös haastattelun suunnitella paremmin. Kuitenkin koin, että sain vastauksia niin hyvin kuin kysymyksilläni hain. Tutkimusta tehdessäni pystyin vielä kyselemään sähköpostin välityksellä muutamia kysymyksiä. Mielestäni tutkimuksellani olisi ollut potentiaalia tuottaa enemmän, jos itse haastattelun olisin tehnyt paremmin. Haastattelu oli kuitenkin selkeä kokonaisuus.

Näen, että opinnäytetyötäni voi soveltaa moneen aiheeseen. Aiheita voi olla esimerkiksi aktiivinen vammaistoiminta, esteettömyys ja saavutettavuus, inklusio, yhdenvertaisuus liikunnassa ja vammaisuus ilmiönä keskittyen vielä enemmän sosiaaliseen puoleen. Hyviä jatkotutkimusaiheita on esimerkiksi, miten tämän työn tulos on otettu vastaan Tornion kunnassa ja voisiko pelejä ja leikkejä muuttaa jotenkin. Toinen hyvä tutkimuksen aihe olisi mielestäni myös, miten hyvin sähköisesti lähetetyt vinkit, oppaat tai sen kaltaiset otetaan käyttöön kohteessa. Tutkimuksen voisi mielestäni tehdä myös siitä, miten lapset kokevat pääsevänsä vaikuttamaan heidän liikuntaansa kunnassa, kun kyseessä on soveltava liikunta.

LÄHTEET

- Alanko, A., Remahl, V. & Saari, A. 2004. Ota minut mukaan, erityistukea tarvitseva lapsi leikki- ja liikuntaryhmässä. Frenckellin Kirjapaino Oy. E-kirja. Viitattu 28.8.2020 https://www.paralympia.fi/images/ota_minut_mukaan_2004.pdf.
- Celia 2020. Saavutettavuus. Viitattu 29.8.2020 <https://www.celia.fi/saavutettavuus/>.
- Dougware1 2016. Diversity and Inclusion. Viitattu 19.9.2019 <https://www.youtube.com/watch?v=64M6NoFM2RI>.
- Downs, P. 2016. Access, The 7 Pillars of Inclusion. Viitattu 27.4.2020 <http://theinclusionclub.com/the-7-pillars-of-inclusion/>.
- EY Global 2015. Inclusion begins with you, Building a better working world. Viitattu 13.9.2019 <https://www.youtube.com/watch?v=StKnycqjIUo>.
- Glynn, G. 2015. Equality, Diverisyti & Inclusion. Viitattu 13.9.2019 <https://www.youtube.com/watch?v=C-uyB5I6WnQ>.
- Gustafsson, H. 2019. YK:n vammaissopimus käyttöön! -käsikirja. Viitattu 17.5.2020. https://www.invalidiliitto.fi/sites/default/files/2020-04/YK_vammaissopimus_paivitys2019_0.pdf.
- Huttunen, J. 2018. Luulitko keskiaikaa ”pimeäksi”? – Ainakaan silloin ei jätetty vammaisia yksin. Kirkko ja kaupunki. Viitattu 5.9.2020 <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/luulitko-keskiaikaa-pimeaksi-ainakaan-silloin-ei-jatetty-vammaisia-yksin#bb99373e>.
- Inclusion 2008. What does inclusion mean? Viitattu 22.4.2020 https://www.inclusion.me.uk/news/what_does_inclusion_mean.
- International Paralympic Committee 2020. History of the Paralympic Movement. Viitattu 20.4.2020 <https://www.paralympic.org/ipc/history>.
- Invalidiliitto 2018. Kalle Könkkölä on poissa. Viitattu 28.6.2019 <https://www.invalidiliitto.fi/ajankohtaista/kalle-konkkola-poissa>.
- 2020a. Esteettömyys. Viitattu 17.5.2020 <https://www.invalidiliitto.fi/tietoa/liikkumisen-tuen-palvelut/esteettomyys>.
- 2020b. Saavutettavuus. Viitattu 17.5.2020 <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/saavutettavuus>.
- Kasvio, A. 1986. Teollisesta vallankumouksesta työyhteiskunnan kriisiin. Tampere. Yhteiskunnan tutkimuslaitos, Tampereen Yliopisto
- Koivumäki, K. 2020. Erityisliikunnan hallinnon kehitys Suomessa, Kaikki mukaan – opas erityisliikunnan toimijoille. Viitattu 27.4.2020

https://asiakas.kotisivukone.com/files/healthmove.palvelee.fi/kuvat/Julkaisut/kaikkimukaan_web.pdf.

Kukunori ry. 2020. Esteettömyys ja yhdenvertaisuus: Kohtaaminen järjestön toiminnassa (2020). Anni Kyröläisen alustama. Viitattu 5.9.2020 <https://www.youtube.com/watch?v=zPX6Q4vDAmo&t=1124s>.

Kuntalaki 10.4.2015/410.

Kuula, A. 2020. 5.4 Toimintatutkimus, KvaliMOTV. Viitattu 17.5.2020 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html.

Lapin AMK 2020. Tutkimuksellinen opinnäytetyö, opinnäytetyön toteutustapoja, opinnäytetyön toteuttaminen. Viitattu 27.4.2020 <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opinnaytetyoohje/Opinnaytetyon-toteuttaminen>.

LiikU 2020. Soveltava liikunta. Viitattu 23.4.2020 <https://www.liiku.fi/kouluille-ja-oppilaitoksille/koulupaivanaikana/opettajille/erityisliikunta/>.

Liikuntalaki 10.4.2015/390.

LTS 2019a. 2000-luku: kohti kaikille avointa liikuntaa, soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun historiannäyttely. Viitattu 30.7.2019 <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/historianayttelyn-2000-luku.html>.

-2019b. 1940- ja 1950- luku: vammaisurheilua jälleenrakentamisen aikana, soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun historiannäyttely. 30.7.2019 <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/historianayttelyn-1940-ja-1950-luvut.html>.

-2019c. 2010-luku: laajamittaisen yhdenvertaisuustyön ja yhteistyön aikaa, soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun historiannäyttely. Viitattu 30.7.2019 <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/historianayttelyn-2010-luku.html>.

-2020a. 1970- luku: Kohti tasa-arvoista liikuntakulttuuria, soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun historiannäyttely. Viitattu 21.4.2020 <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/historianayttelyn-1970-luku.html>.

-2020b. Soveltava liikunta kunnissa. Viitattu 22.3.2020 <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/soveltava-liikunta-kunnissa.html>.

-2020c. 1960-luku: liikuntaa kaikille rakentuvassa hyvinvointivaltiossa, soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun historiannäyttely. Viitattu 1.5.2020 <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/historianayttelyn-1960-luku.html>.

-2020d. 1990-luku: erityisestä kohti integraatiota, soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun historiannäyttely. Viitattu 15.5.2020

<https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/historianayttelyn-1990-luku.html>.

Länkelin, J. 2015. Esteettömyyden edistäminen Espoossa. Viitattu 26.4.2020 <https://www.aspa.fi/fi/suuntaaja/suuntaaja-22015-esteett%C3%B6myys/esteett%C3%B6myyden-edist%C3%A4minen-espoossa#cd236fad>.

Mahlamäki, P. 2015. YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sopimuksen valinnainen pöytäkirja. Somero: Sälekarin Kirjapaino Oy. Julkaisija Suomen YK-liitto. Viitattu 23.4.2020 https://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/vammaisten_oikeudet_2016_net.pdf.

Maailmankoulu 2018. Vammaisuuden sosiaalinen malli. Viitattu 23.7.2020 <https://www.google.com/search?q=sosiaalinen+malli+vammaisuudesta&oq=sosiaalinen+malli&aqs=chrome.3.69i57j0l7.7115j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>.

Merimaa, E. 2009 Selvitys erityiskoulujen ja sairaalaopetuksen asemasta, tehtävistä ja rahoituksesta kehittämissuhteissa, Opetusministeriön julkaisuja 2009;37. Viitattu 20.7.2019 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/76682/opm37.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Moberg, S., Hautamäki, J., Kivirauma, J., Lahtinen, U., Savolainen, H. & Vehmas, S. 2009a. Erityispedagogiikan perusteet. 1.–2. painos 2010. Helsinki. WSOYpro Oy.

Mälkiä, E. 1991. Erityisliikunnan perusteet: Kari Koivumäki, Soveltavan liikunnan järjestäjät ja hallinto. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

Nygård, T. & Tuunainen, K. 1996. Avunkohteesta itsensä auttajaksi : katsaus Suomen vammaishistoriaan. Jyväskylä: Atena 1996.

O'Biren, E. 2017. Disabled by society: Paralympians face challenges beyond the field. Viitattu 27.4.2020 <http://theinclusionclub.com/disabled-by-society-paralympians-face-challenges-beyond-the-field/>.

Paatero, S. 2019. Entisajan vammaiset eivät kohdanneet vain sortoa, vaan moni eli onnellista elämää. Viitattu 1.9.2020 <https://www.maailmankuvallehti.fi/2019/pitkat/entisajan-vammaiset-eivat-kohdanneet-vain-sortoa-vaan-moni-eli-onnellista-elamaa>.

Paralympiakomitea 2020a. Yleisesti Paralympiakomiteasta. Viitattu 7.5.2020 <https://www.paralympia.fi/paralympiakomitea/yleisesti-paralympiakomiteasta>.

-2020b. Löydä oma seura. Viitattu 14.8.2019 <https://www.vammaisurheilu.fi/palvelut/loyda-oma-seura?l=To-nio,%20Suomi&lat=65.847301&lng=24.152023600000007&sp=794.1333618164062&start=0>.

Pekkinen, J. 2018. Vammaishistoria, identiteetti ja vammaisuus kulttuurisena konstruktiona. Viitattu 14.5.2020 <https://areena.yle.fi/audio/1-4480135>.

Pyykkönen, T. 2016. Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvotyö valtion liikuntapolitiikassa – taustaselvitys valtion liikuntaneuvostolle ja sen yhdenvertaisuus- ja tasa-arvojaostolle. Viitattu 5.9.2020 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_YT_FINAL.pdf.

Pyykkönen, T. & Rikala, S. 2018. Valtion soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä, valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:2. Viitattu 22.4.2020 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Valtio_soveltavan_liikunnan_raportti.pdf.

Rintala, P., Huovinen, H. & Niemelä, S. 2020. Soveltava liikunta Suomessa, kaikki mukaan – opas erityisliikunnan toimijoille. Viitattu 29.4.2020 https://asiakas.kotisivukone.com/files/healthmove.palvelee.fi/kuvat/Julkaisut/kaikkimukaan_web.pdf.

Saraste, H. 1996. Kalle Könkkölä, Huoneekseni tuli maailma. Porvoo – Helsinki - Juva: WSOY.

-2010. Kalle Könkkölä, Huoneekseni tuli maailma toinen osa. Juva: WSOY.

Saari, A. 2013a. Vammaisuuden kaksi mallia/filosofiaa, inklusion askelmerkit. Viitattu 30.6.2019 https://asiakas.kotisivukone.com/files/healthmove.palvelee.fi/jyvaskylan_vierailu/aija_inklusioesitys181113.pdf.

-2013b. Suomi meets Norja: Vertailussa integraatiomallit. Viitattu 1.5.2020 https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/ladattavat-tiedostot/2013_05_vammaisurheilu_ja_liikunta28-29.pdf.

-2018. Miksi vammaisuudesta puhuminen on niin hankalaa, Näköalapaikalta-blogi. Viitattu 16.4.2020 <https://www.paralympia.fi/ajankohtaista/blogit/5990-miksi-vammaisuudesta-puhuminen-on-niin-hankalaa>.

-2020. Vammaisten henkilöiden oikeus urheiluun ja liikuntaan on ihmisoikeuskysymys. Ihmisoikeusliitto. Viitattu 5.9.2020 <https://ihmisoikeusliitto.fi/vammaisten-oikeus-urheiluun-on-ihmisoikeuskysymys/>.

Saari A., Rautio, S. & Remahl, V. 2008. Kohtaamisia lasten liikunnassa, Liikuntaa Kaikille Lapsille -hanke 2002–2008. Viitattu 30.7.2019 https://www.vammaisurheilu.fi/images/kohtaamisia_lasten_liikunnassa_2008.pdf.

Saari, A. & Jaakola, L. 2020. Vammaisurheilu, erityisliikunta ja soveltavaliikunta, terminologiaa. Viitattu 27.4.2020 <https://www.paralympia.fi/paralympiakomitea/medialle/terminologiaa>.

Salusjärvi, A. 2017. Aleksis Salusjärven kolumni: Maailman suurin ihmisoikeusongelma on edelleen ratkaisematta, myös Suomessa. Viitattu 7.5.2020 <https://yle.fi/uutiset/3-9686634>.

Suomen Piipliaseura 2012. Evankeliumi Johanneksen mukaan, 9 Luku, 1-7. Raamattu. 20.painos. Jongbloed: EU.

Takala, A. 2019. Bearsien treeneissä ei alkulämmittelyistä pidetä, mutta maalien teosta sitäkin enemmän: ”Ilman liikuntaharrastusta moni kehitysvammainen nuori jäisi helposti kotiin”. Helsingin sanomat. Viitattu 27.7.2020 <https://www.hs.fi/kaupunki/espoo/art-2000006173463.html>.

The Salamanca Statement and Framework for Action.1995. Viitattu 7.7.2019 <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000098427>.

THL 2017. Kunta päättää: Ravitseminen, liikunta ja lihavuuden ehkäisy kuntalaisten arjessa. Viitattu 21.8.2020 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132065/URN_ISBN_978-952-302-835-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

-2018. Vammaisuus, vammaisuus yhteiskunnassa, vammaispalvelujen käsikirja, käsikirjat. Viitattu 1.5.2020 <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisuus>.

-2020. Kunta päättää miten terveellistä ravitsemusta ja liikuntaa edistetään asukkaiden arjessa. Viitattu 4.9.2020 <https://thl.fi/fi/-/kunta-paattaa-miten-terveellista-ravitsemusta-ja-liikuntaa-edistetaan-asukkaiden-arjessa>.

TEKO 2019. Liikunta ja tunteet. Viitattu 9.7.2019 <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ilmapiiri-ja-pelisaannot/liikunta-ja-tunteet/>.

Tornion kaupunki 2019. Liikuntaryhmät ikääntyville ja erityisryhmille. Viitattu 8.9.2019 <https://www.tornio.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/soveltavaliikunta/>.

Urhonen, A. 2018. Aino Kemilä: Erityinen lähimmäinen. Vammaisuuden vaiettu historia. Viitattu 20.4.2020 <http://www.vammaishistoria.fi/aino-kemila-erityinen-lahimmainen/>.

Urhonen, A. & Kuuliala, J. 2018. Vammaisuuden vaiettu historia – identiteetti, osallisuus ja yhteiskunta, THL Seminaarit. Viitattu 29.4.2020 <https://www.youtube.com/watch?v=-m4BEimFLig>.

Ala-Vähälä, T. 2018. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2017. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:3. Viitattu 12.1.2020 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Soveltavan_liikunnan_tilanne_kunnissa_2017_002.pdf.

Valtonen, A. 2020. 2. Teollinen vallankumous. Viitattu 14.9.2020 <https://www.hi3.fi/3-uudet-ajatukset-leviavat-euroopassa/3-3-socialismi-tyolais-ten-nakokulma-teollistumiseen/#footer-menu>.

Vehmas, S. 2005. Vammaisuus, johdatus historiaan, teoriaan ja etiikkaan. 3. painos. Helsinki: Gaudeamus.

Vehmas, S. 2015. Erityispedagogiikan professori Jyväskylän yliopisto. Luento, Erilainen, sairas, erityinen. Helsingin yliopisto. Julkaistu 12.2.2015. Viitattu 30.7.2019 <https://www.youtube.com/watch?v=x-D6OO7FaUs&t=158s>.

Vernerinet 2016. Kehitysvammahuolto ennen. Viitattu 29.8.2020 <https://verneri.net/yleis/kehitysvammahuolto-ennen>.

-2018. Sosiaalinen näkökulma, mitä kehitysvammaisuus on? Viitattu 17.5.2020 <https://verneri.net/yleis/sosiaalinen-nakokulma>.

Wallinheimo-Heimonen, J. & Kajander, M. (toim.) 2017. Vammaisuus ei ole ominaisuus vaan sarja kokemuksia. Viitattu 7.5.2020 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/12/24/vammaisuus-ei-ole-ominaisuus-vaan-sarja-kokemuksia>.

Yhdistystoimijat 2020. Toimintasuunnitelma. Viitattu 27.4.2020 <https://www.yhdistystoimijat.fi/toiminnot/asiakirjat/toimintasuunnitelma/>.

LIITTEET

Liite 1 Suunnitelma

Liite 1 1(13)

Ihmiskroketti

Peliä pelataan tavallisen kroketin tavoin. Maalit, joiden välistä pallon on tarkoitus kulkea, tehdään kanssapelaajista. Maalit muodostetaan kanssapelaajien jalkojen väliin, joten mitä leveämpi haara-asento, sitä isompi maali. Maalit saavat itse valita paikkansa, kuitenkin tilan huomioiden loogisesti. Maalintekijä saa itse valita maalien teko järjestyksen. Peliä voidaan pelata mailoilla, käsillä heittäen tai potkaisemassa jalalla palloa. Apuvälineinä voidaan myös käyttää erilaisia kouruja yms. Maaleja voi olla niin paljon, kuin on pelaajia tai sitten taitotason mukaan vähemmän. Haastetta voi lisätä vaihtamalla kesken peliä maalien paikkaa tai muuttamalla maalinsuun kokoa. Pelissä voidaan ottaa myös aikaa tai kisata toista joukkuetta vastaan nopeuspelinä. Tämä peli sopii myös näkövammaisille, kun maalit kertovat missä ovat. Välinettä voidaan myös kuljettaa ja syöttää jalkojen välistä tai niin, että väline aina pysäytetään ja toiminta on syöttämistä.

Tarvittavat välineet: Palloja, mailoja ja mahdolliset muut apuvälineet. Ajanottovälineet.

Tarkoitus on opettaa kärsivällisyyttä ja voi auttaa opettamaan muiden kannustamista. Tarkoitus on myös harjoittaa tarkkuutta ja hienomotoriikkaa sekä välineen käsittelytaitoja. Tämä peli ei välttämättä vaadi suurta tilaa, mutta tarpeen vaatiessa saadaan pelistä isompi. Peliä voi helpottaa, jos tilana käytetään salia tai vastaavaa, jolloin peliväline kimpoaa seinästä takaisin pelialueelle.

Liite 1 2 (13)**Puhallustikka**

Pelin ideana on puhalltaa tikkoja puhallusputkella tauluun. Tavoite on sama kuin heittämällä, eli osua tikalla mahdollisimman lähelle taulun keskipistettä. Jokaisella pelaajalla on käytössä henkilökohtainen suukappale, joka asetetaan kiinni putkeen. Putkeen tiputetaan yksi tikka kerrallaan. Putken toinen pää on kavennettu, niin, että tikka jää putkeen eikä tule läpi. Sitten tähtäys maalia kohti, hyvä asento ja napakka puhallus, niin tikka lentää putkesta ulos. Tarvittaessa avustaja mukaan. Tämä peli vaatii kokoaikaisen valvonnan. Tilana voi toimia myös käytävän pää, jolloin turvallisuus on parempi. Tilana toimii hyvin sellainen mistä ei voi kulkea helposti läpi, esimerkiksi salin nurkka.

Välineet: Tikkataulu (tai muu esine, johon saa tikkoja puhalltaa), tikkoja, henkilökohtaiset suukappaleet ja putken, johon tikka laitetaan. Voidaan myös käyttää kahta eri purkkia, käytetyille ja käyttämättömille suukappaleille.

Tämän peli tarkoituksena on oppia käyttämään eri puhallus- tai hengitystaktiikoita. Lisäksi puhallustikka vaatii myös hienomotoriikkaa ja käsien vakautta. Tämä aktiviteetti sopii hyvin rauhalliseen menoon eikä välttämättä vaadi ajatus-työtä hirveästi. Aktiviteetti voi vaatia aluksi oivallusta.

Liite 1 3 (13)

Afrikan tähti

Tämä peli voi vaatia tietoa Afrikan tähti -pelistä sen lautapelin muodossa.

Isompi ryhmä on helpompi jakaa pienryhmiin. Valmiiksi pienempi ryhmä voidaan jakaa pareihin tai pelaajat voivat olla myös yksin. Pelissä ideana on käydä aina lähtöruudun kautta eri kaupungeissa etsimässä Afrikan tähteä. Jokainen ryhmä saa aluksi esimerkiksi 200–300 rahaa. Rahat voivat olla valmiiksi jo 100 suuruisia, jotta vaihtorahoja ei tarvita. Kaupunkeja voi käytettävissä olevien ohjaajien määrän mukaan olla esimerkiksi 4–6 kappaletta. Ohjaajat voivat levittäytyä kaupungeiksi käytettävissä olevaan tilaan. Jokaisella ohjaajalla on tietty määrä jotain kortteja, esimerkiksi ohjaajalla voi olla yksi tyhjä-, yksi hevosenkenkä-, yksi rubiini- ja yksi rosvokortti kädessään. Toisella ohjaajalla voi olla Afrikan tähti, yksi rosvo, yksi safiiri ja yksi tyhjä. Kun ryhmä saapuu kaupunkiin, eli tietyn ohjaajan alueelle ja ryhmä haluaa nostaa kaupungilta kortin (kortin katsominen ja palauttaminen sen jälkeen ohjaajalle takaisin) se maksaa 100 rahaa. Yhden kortin saa kerrallaan ostaa kaupungista. Jos ryhmän rahat ovat loppu, voi ohjaaja kaupungissa määrätä heille jonkun tehtävän, että saavat nostaa kortin, esimerkiksi kivi-paperi ja sakset. Pelialueena kelpaa pienempikin alue. Tavoitteena pelissä on löytää Afrikan tähti. Kun se on löydetty, on hyvä antaa löytäjille jokin tehtävä, josta suoriuduttuaan he ovat voittajia. Esimerkiksi tehtävä voi olla muodostaa jokin kuvio. Näin muut saavat aikaa etsiä hevosenkenkää, jonka löytyessä se tarvii vain viedä se takaisin lähtöruutuun ja myös sillä voi voittaa.

Rosvokortti = menettää kaikki rahat

Tyhjäkortti = ei tapahdu mitään

Timanttikorteista voidaan etukäteen sopia minkä arvoisia ovat.

Esimerkiksi:

Topaasikortti = 100 rahaa

Safiirikortti = 200 rahaa

Rubiinikortti = 300 rahaa

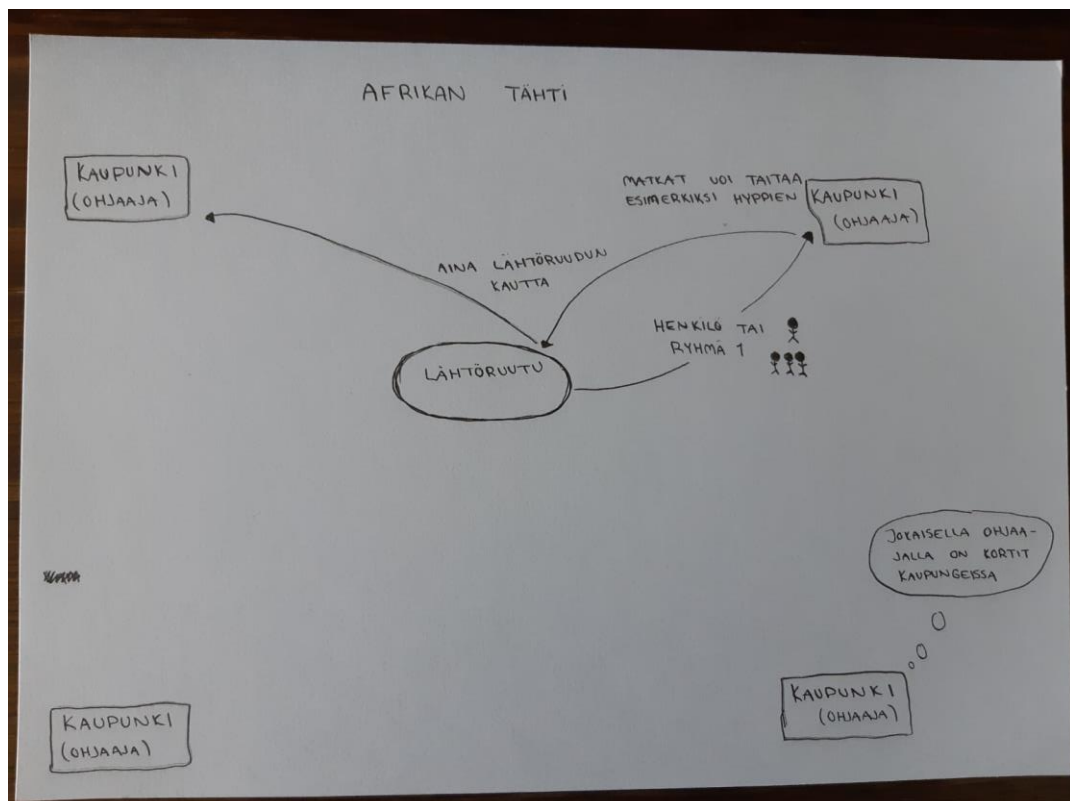
Liite 1 3 (13)

Afrikan tähti -kortti = Ryhmä huutaa kortin löytyneen ja suorittaa jonkun tehtävän, esimerkiksi rakentaa ihmispatsaan. Kun ryhmä on siinä onnistuneet, se on voittaneet pelin. Tämän aikana muilla ryhmillä on aikaa etsiä hevosen kenkäkorttia, jolla voivat voittaa Afrikan tähti- kortin löytäneet.

Liikunnallisuutta voi peliin lisätä määräämällä liikkumistyylit kaupunkien väleille.

Tarvittavat välineet: 50x100 rahan "seteleinä", 10x tyhjää-, hevosenkenkä-, rosvo-, topaasi-, safiiri- ja rubiinikortteja ja yksi Afrikan tähti -kortti.

Tämän pelin/leikin tarkoituksena on opettaa ryhmätöitä, kärsivällisyyttä ja heittäytymistä.



Liite 1 4 (13)

Ängribirds -peli

Tarvitaan kaksi ritsan pitäjää ja ampuja. Esine, jota ammutaan kentälle, voi olla esimerkiksi koiran vinkuva purulelu tai kaksi pientä palloa sukan sisään solmituna. Ampuja venyttää (tai hänelle voidaan avustaa ritsan venytys) ritsaa taaksepäin (itseensä päin). Irti päästämällä esine ritsassa lentää eteenpäin. Pelissä voidaan ampua tarkkuutta tai pituutta.

Tarvittavat välineet: kuminauha tai jokin muu naru tai kaksi polkupyörän sisäkumia sekä ammuttava väline. Lisäksi voidaan tarvita esimerkiksi kaatuvia keiloja tai liivejä, jotka voidaan ripustaa roikkumaan.

Leikin tarkoituksena on opettaa hahmotusta, luottamusta kiinnipitäjiin ja tarkkuutta. Tämä leikki voi toimia myös alkulämmittelynä seuraavaan aktiviteettiin ”sovellettu pesäpalloon”.

Liite 1 5 (13)

Sovellettu pesäpallo

Peliä pelataan kahdella joukkueella. Toinen joukkue aloittaa ulkokentältä, toinen sisäkentältä. Ulkokenttäjoukkue aloittaa lyöjinä ja sisäkenttä koppareina. Peliä voidaan pelata jaloilla (jalkapallotyyppisesti), käsillä (lentopallotyyppisesti) tai muuta apuvälinettä käyttäen myös. Tarvittaessa voidaan käyttää erikokoisia ja -pehmoisia palloja, tai jotain muuta välinettä, jota voi turvallisesti heittää.

Syöttäjä heittää pallon ilmaan ja valitulla tavalla ensimmäinen löydä saattaa pallon pelikentälle (sisäkentälle). Sisäkentän koppareiden on tarkoitus saada pallo/esine kiinni. Tarkoitus on muodostaa jono hänen taakseen, joka on pallon/esineen saanut kiinni. Jono muodostetaan niin, että pallot voidaan potkaista tai vierittää jokaisen jalkojen välistä, vastaavasti muut esineet voidaan saattaa käsin kaikkien jalkojen välistä. Jonon viimeinen tuo pallon/esineen miten haluaa takaisin syöttäjälle.

Kun pallo/esine on saatettu halutulla tavalla pelikentälle koppareiden kiinniotettavaksi, lyöjä tekee jonkun tehtävän kerätäkseen pisteitä. Tehtävä voi olla esimerkiksi, että hän kiertää kahta tötsää, mitkä ovat kahden metrin etäisyydeltään toisistaan. Niin monta kertaa, kun hän ehtii kiertää tötsät ennen kuin peliväline on palautunut syöttäjälle, niin monta pistettä joukkue saa.

Tarvittavat välineet: Pelivälineet ja tehtävään tarvittavat välineet.

Tarkoituksena on harjoittaa ryhmätöitä, muiden kannustamista ja häviämisen sietokykyä. Harjoitusta saa myös välineiden käsittelytaidot. Pelissä voidaan tarvita isompaa aluetta, jolloin myös he, joilla riittää jo taito ja fysiikka esineen saattamiseen kauemmas, saavat sen tehdä.

Liite 1 6 (13)

Elävä muistipeli

Peli soveltuu myös suuremmille ryhmille. Ryhmän voi jakaa kahteen yhtä suureen ryhmään tai kahteen ryhmään, jossa toinen ryhmistä on pelaaja määrältään suurempi. Toinen ryhmistä (suurempi) ovat ensiksi käännettäviä kortteja. Tämän ryhmän sisällä valitaan parit. Nämä parit valitsevat itselleen saman liikunnalliseen liikkeen. Kun parit ovat päättäneet yhteiset liikkeensä, sekoitetaan ryhmä ja tämän jälkeen he jäävät seisomaan paikoilleen. Toinen ryhmistä ei saisi nähdä välittavia liikkeitä. Liikkeet voidaan tarvittaessa kertoa paperin avulla pareille. Toisesta ryhmästä (pienempi ryhmä) saavat pelaajat vuorotellen käydä muistipelin tapaan koskettamassa kahta seisovaa pelaajaa. Seisovien pelaajien on kosketuksen jälkeen näytettävä liikkeensä. Pelaajat yrittävät löytää kaksi seisovaa pelaajaa, joilla olisi sama liike. Jos pareja ei löydy, vaihtuu etsivän pelaajan vuoro. Peli voidaan toteuttaa myös parikisailuna. Löydetyt parit poistuvat tieltä, mutta saavat tarvittaessa auttaa etsijöiltä. Muistipeliin käy myös pienempi alue.

Pelin tarkoituksena on oppia hahmottamista, muistamista ja pettymyksen sietämistä. Pelin tarkoituksena on myös opettaa pitkäjänteisyyttä kääntäjälle ja kärsivällisyyttä käännettäville korteille.

Liite 1 7 (13)

Tarina

Tämä seuraava aktiviteetti eroaa muista siten, että leikit ovat laitettu tarinan muotoon. Tarina on pitkä, ja sitä pystyy halutessaan myös katkaisemaan tai muuntaamaan omannäköiseksi. Tarinan tarkoitus on saada lapsen mielikuvitusta näkyvämmäksi.

Tarinan aloitus:

Tarina aloitetaan niin, että lapset kokevat tulevansa kuuluiksi, että heilläkin on päätäntä valtaa tässä tarinassa. Minun versionni tästä tarinasta alkaa niin, että lapset saavat päättää minkälaisia eläimiä ovat. Tarinan aloituspaikka on pelto. Pelto voi olla ruispelto, jonka suojissa on hyvä muuttua eläimeksi. Peltoa voidaan kuvastaa ja rajata keltaisilla kartioilla, jos löytyy niin korkeilla kartioilla. Eläimiksi muututaan juomalla purosta vettä. Käytän puroa vertauskuvana juomatauolle tässä tarinassa. Kun tarina jatkuu, eläimen valinnalla ei ole väliä, hahmo saa olla myös mielikuvituksen tuotetta. Pellolta lähdetään kohti lähimetsää, sen eläimen tyyliä, jonka kukakin on valinnut. Samalla voidaan harjoitella oman kehon tunteamista, hahmottamista ja hallintaa, kun liikutaan eläinten tavoin. Jos hahmo on mielikuvituksen tuotetta, niin silloin liikkumistyyli on sen mukainen.

Kun tarinassa saavutetaan metsän raja, alkaa tiheä metsäkasvusto, jonka läpi olisi tarkoitus päästä. Tässä kohtaa minulla olisi erilaisia esteitä tilassa, jossa tarina tehdään. Esineiden yli, ali ja sivusta voisi kiertää. Jos mukana on pyörätuolilaisia tai muuten liikuntavammaisia, niin autetaan yhdessä heidät esteiden yli. Tämän voi toteuttaa myös esterata menolla jonossa, jos se tuntuu loogiselta. Oman kehon hahmottaminen liikkuvuus ja tarttuminen esineisiin kehittyy. Samalla harjoitellaan muiden huomioon ottamista ja auttamista. Tiheämmän metsäkasvuston jälkeen tulee pieni puro, joka toimii vertauskuvana juomatauolle.

Liite 1 7 (13)

Puron jälkeen eläimet nostavat päätään ja huomaavat peikot metsässä. Peikot yrittävät saada eläimiä kiinni. Tämä leikki on nimeltään kuka pelkää jäämiestä, mutta sitä voi hyvin leikkiä kuka pelkää peikkoa. Peikkona voi toimia joku ohjaajista, eikä ketään lapsista (eläimistä) välttämättä tarvitse saada kiinni. Jos päätetään, että lapsia otetaan kiinni ja heitä jää kiinni, tulee heistäkin silloin peikkoja. Ihan tarinan alussa voidaan sopia, että lapset pystyvät milloin vain tarinan aikana muuttumaan takaisin eläimiksi, kun juovat purosta vettä (juomatauolla). Tämä riippuu lasten iästä ja siitä, miten oppoavat tarinan mukaan. Kun peikkoja juostaan karkuun, paranee hyvin hapenotto-kyky ja tilassa jossa on muita, myös reagointi. Pyörätuolia käyttävät kehittyvät välinehallinnassa. Näkövammaisille ottaisin avustajan. Avustaja voi sanoin tai kosketuksin ohjata näkövammaista. Ohjaajat, jotka toimivat peikon roolissa voivat kantaa mukanaan ääntä pitävää esinettä.

Kun peikoista on päästy, lapset (eläimet) huomaavat, että he ovat päässeet järven rannalle. Järvi voidaan kuvastaa tarinassa sinisillä kartioilla. On jo myöhäinen ilta, ja halutessaan turvallisuus huomioiden voidaan sammuttaa tai hämärtää valoja. Lapset (eläimet) saavat päättää itse leikin järven rannalla. Tarinassa alkaa iltavapaa aika, jolloin kulutetaan loputkin energiat. Tämä on tarinan viimeinen leikki, joten siksi antaisin lasten päättää yhdessä ohjelman/leikin, jolloin heille voi jäädä tarina paremmin mieleen. Jos tuntuu siltä, että lapset eivät keksi leikkiä, heille voi myös antaa vapaa-ajan. Herätetään lasten mielikuvitusta vielä vähän ja opetetaan samalla lapsille ottamaan vastuuta omasta liikkumisestaan. Samalla opetetaan, että liikkuminen on vapaaehtoista. Tämän ajan jälkeen ilta alkaa tarinassa olemaan jo myöhäinen, joten sallitaan lasten (eläinten) rentoutuminen. Tähän on mielestäni hyvä lopettaa tarina. Lasten iän mukaan liikunnallinen tarina on hyvä pitää melko lyhyenä, jotta ilo riittää loppuun asti.

Liite 1 7 (13)

Tarinan toinen osa. Tämä osa on jatkoa edellisestä osasta, mutta voidaan myös pitää erillisenä tarinana. Tarina alkaa rentoutumisella. Rentoutumisella haen myös keskittymistä oleelliseen. Kun lapset ovat hyvässä ja rennossa mielentilassa, voidaan tarinassa herätä aamuun järven rannalta, johon edellinen tarina on päättynyt. Järvi voidaan merkitä sinisillä kartioilla. Aamulla herätessä olisi hyvä käydä juomassa järvestä vettä, jolloin voidaan muuttua eläimiksi tai mielikuvitus-hahmoksi. Eläin tai hahmo saa olla taas, sellainen kun lapset eläimet itse mieltävät.

Seuraava osio olisi järven ylitys. Ylittämiseen käytän tässä tarinassa vatsalautaa. Vatsalauta on nimensä mukaisesti lauta, jonka pohjassa on rullat. Laudan päälle mennään vatsalleen tai polvilleen ja rullataan itseään käsien avulla. Myös jalkoja on mahdollisuus käyttää. Tarinassa voidaan yhdessä lasten kanssa tehdä toimiva lautta järven ylitykseen. Näin lapset voivat itse vaikuttaa siihen minkälaista apuvälinettä käyttävät. Jos vatsalautta on toimiva ratkaisu, voidaan sen etu- ja takapäähän sitoa narua. Tällöin, jos lapsi kokee, ettei jaksa käsillä työntää itseään, hän pystyy vetämään itsensä köyden avulla rantaan tai hänet voidaan vetää muiden avulla perille. Takapäähän sidottua narua tarvitaan, että lautta saadaan takaisin lähtörantaan muiden käyttöön. Ensimmäinen, joka ylittää järven, voi olla ohjaaja, jolloin kenenkään ei tarvitse olla vastarannalla valmiina. Näin saadaan etupäänaru vastarannalle. Tämä naru voidaan sitoa myös esimerkiksi puolapuihin, jos ohjaajaa tarvitaan lähtörannalla. Tässä tärkeä huomio on, että narua on riittävästi. Jos esimerkiksi pyörätuolilaiset eivät halua tai pääse vatsarullan päälle, pääsevät he kuitenkin vetämään itseään vatsarannalle narun avulla. Tässä leikissä tärkeää on saada lapsille itsevarma olo siitä, että he pystyvät ylittämään järven.

Liite 1 7 (13)

Kun järvi on ylitetty turvallisesti, metsästä saapuu metsätonttu tekemään tuttavuutta lapsiin (eläimiin). Tässä tapauksessa ohjaajan olisi hyvä olla metsätonttu. Ohjaaja (metsätonttu) voi omalla tyylillään kertoa kuka on, mistä tulee ja mitä tapahtuu seuraavaksi. Yksi vaihtoehto on myös, että lapset saavat arvailla kuka metsästätulija on. Tämä vaatii kykyä olla metsätontun roolissa. Kun lapset ovat päässeet tutustumaan metsätonttuun, tonttu haluaa opettaa jotain. Tässä kohtaa kohta ”jotain” voi olla aikaan, paikkaan ja tilaan sopivaa. Laitan esimerkiksi tähän elävä muistipeli -leikin (Liite 1 6.) Tähän sopii myös yhteistyötä vaativat leikit tai muu ajatusta kehittävä tekeminen. Leikin tai muun tekemisen jälkeen tonttu saattaa lapset (eläimet) lähimmälle purolle ja hyvästelee heidät. On aika juomatauolle.

Tarina jatkuu joelta. Seuraavan leikin nimi on omapuolipuhaaksi kävyistä. Leikki on sama kuin omapuolipuhaaksi -leikki. Metsän teemaan sopii hyvin kävyt ja ne ovat hyvä jatke myös tarinalle. Käytän erikokoisista palloista ja hernepusseista nimeä kävyt. Leikissä leikkijät jaetaan kahteen ryhmään yleensä. Jos halutaan esimerkiksi kolme ryhmää, niin voidaan tehdä tässä tapauksessa puroon risteys, jotta saadaan kolme aluetta. Tarvitaan suunnilleen samankokoiset alueet, yhtä paljon käpyjä alkuun jokaisella alueella ja yhtä monta leikkijää alueille. Tavoitteena on pitää jokaisen leikkijän oma alue puhtaana, eli heittää tai potkaista käpyä toisten alueelle. Voidaan leikkiä aikaa vastaan. Tämän leikin jälkeen puretaan joki, eli kerätään jokea merkinneet esineet pois. Kävyt saavat jäädä sinne missä sillä hetkellä ovat.

Peikot palaavat taas. He ovat kuulleet lasten (eläinten) äänet. Peikot huomaavat eläinten leikkineet heidän ruuallaan, eli kävyillään. Peikot eivät tykkää siitä, ja yrittävätkin seuraavaksi taas saada eläimiä kiinni. Eläimet käyvät piilottamassa käpyjä vikkellästi pieniin koloihin (pienet kolot voidaan ihan tarinan alussa jo tehdä valmiiksi tilaan, jossa tarina kerrotaan. Esimerkiksi erilaisia kangaskasseja voidaan jättää tilassa eripaikkoihin.) Yhden kävyn voi kantaa kerrallaan piiloon. Jos peikko saa kiinni, täytyy käpy tiputtaa siihen kohtaan ja lähteä hakemaan uutta. Leikki jatkuu niin kauan, kunnes kaikki kävyt on kerätty piiloihin. Kun näin tapahtuu, peikot luovuttavat ja jättävät eläimet rauhaan. Tähän tarinaan saa keksiä

oman lopetuksen. Sellainen lopetus, joka sopii juuri siihen tilaan ja aikaan, kun tarina kerrotaan.

Liitteessä (Liite 1) on käytettyä seuraavia lähteitä

Heikkinen, A. 2018. Kasvatusviisautta kiireisille. Viitattu 21.5.2020 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/03/09/professori-liisa-karlsson-lapsen-kanssa-leikkiessa-ei-tarvitse-kasvattaa-tai>.

Invalidiliitto 2016. Leppäkerttu ilman pilkkuja -lasten musiikkisatukirja. Viitattu 21.5.2020 <https://www.youtube.com/watch?v=jCFbjvqSbFY>.

Järvi, T. 2020. Elävä muistipeli. Viitattu 21.5.2020 https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/Vammaisurheilututuksi/elava_muistipeli.pdf.

Kuparikettu. 2019. Lapsille & nuorille – Tarina hännättömästä ketusta. Viitattu 21.5.2020 <https://www.youtube.com/watch?v=CYsiYtimqps>.

Latikka, A. 2020. Afrikan tähti. Viitattu 21.5.2020 https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/Vammaisurheilututuksi/afrikan_tahti.pdf

Livingston, H. 2020. Lapsen mielikuvituskukoistamaan. Viitattu 21.5.2020 <https://www.familyboost.fi/lapsen-mielikuvitus/>.

MrPhantaze. 2013. Kolme pientä pukkia. Viitattu 21.5.2020 https://www.youtube.com/watch?v=U_vzfXVJNxM.

Opetushallitus 2020. Miina ja Ville, mielikuvitus ja leikit. Viitattu 21.5.2020 <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/miina-ja-ville-opettajan-oppaita/etn-tyotapoja/mielikuvitus-ja-leikit>.

Paralympiakomitea & Malike. 2020. Puhallustikka. Viitattu 21.5.2020 https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/Sovellajajadeoi/peliohjeet_puhallustikka.pdf.

Törrönen, T. & Rusi, A. 2020. Rakettipeli. Viitattu 21.5.2020 <https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/Vammaisurheilututuksi/rakettipeli.pdf>.

Törrönen, T. 2020. "Ängribirds" -liikuntapeli. Viitattu 21.5.2020 <https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/Vammaisurheilututuksi/angrybirds.pdf>.