

Johanna Lukkarinen

**Mielekkyyttä, keskittymiskykyä ja oppia lapsi-  
lähtöisellä uimaopetuksella – Leikinomaisuutta  
ja tarinallisuutta korostava opas Joensuun Uima-  
maseuralle**



Liikunnanohjaaja  
Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto  
Syksy 2020



**KAMK • University  
of Applied Sciences**

## Tiivistelmä

**Tekijä(t):** Lukkarinen Johanna

**Työn nimi:** Mielekkyyttä, keskittymiskykyä ja oppia lapsilähtöisellä uimaopetuksella – Leikinomaisuutta ja tarinallisuutta korostava opas Joensuun Uimaseuralle

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

**Asiasanat:** uimaopetus, varhaistaitoryhmä, opas, leikinomaisuus, tarinallistaminen, palvelumuotoilu, toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Joensuun uimaseuran uimaopettajille, ohjaajille ja seuratyön kehittäjille suunnattu uimaopettajan opas. Opas on suunniteltu varhaistaitoryhmien uinninopetukseen. Varhaistaitoryhmissä harjoittelevat varhaistaito- ja vesitaitomerkkiä tavoittelevat 4-5-vuotiaat lapset. Opassa korostuvat lapsilähtöinen opetustapa, leikinomaisuus ja tuntisisältöjen tarinallistaminen.

Uimaopettajan oppaan tavoitteena oli saada uimakoulutoiminnasta lapsille mielekkäämpää, jolloin myös toimintaan keskittyminen on helpompaa ja oppiminen tehokkaampaa. Oppaan avulla pyrittiin myös helpottamaan arkojen lasten veteen totuttautumista.

Opinnäytetyöprosessin tavoitteena oli kehittää omaa ammattitaitoani vahvistamalla pedagogista ja liikuntadidaktista osaamistani. Tavoitteenani oli oppia hyödyntämään liikunnan mahdollisuuksia lasten kasvun ja kehityksen tukemisessa. Lisäksi tavoitteenani oli tutustua kehittämistyön periaatteisiin ja saada käytännön kokemusta palvelumuotoilusta.

Työ oli toiminnallinen kehittämistyö, joka toteutettiin palvelumuotoilun menetelmää hyödyntäen. Opinnäytetyöprosessi eteni Palvelumuotoilu PALON luoman palvelumuotoilun prosessimallin mukaisesti. Työn vaiheet olivat 1. Määrittele, 2. Tutki ja kiteytä, 3. Ideoi, kuvaa ja kokeile sekä 4. Testaa ja toteuta.

Palvelun lähtötilanteen selvittämisen ja kehityskohteiden määrittelyn jälkeen tutustuin ryhmiin havainnoidulla uimakoulutoimintaa ja opettamalla ryhmiä myös itse. Saatuani palvelun nykytilasta selkeän kuvan suunnittelin kohderyhmälle sopivia tuntisisältöjä, jonka jälkeen niitä testattiin yhdessä seuran muiden uimaopettajien kanssa. Testaamista toteutettiin palvelumuotoilusta tuttujen pienien kokeilujen avulla neljän uimakoulukerran ajan. Yksi uimaopettajista ohjasi ryhmiä ja samaan aikaan toinen uimaopettaja havainnoi toimintaa sivusta. Havainnoinnin tavoitteena oli saada tietoa suunnitellun toiminnan hyödyllisyydestä ja toimivuudesta. Havaintojen ja oman pohdintani perusteella luotiin lopullinen versio uimaopettajan oppaasta.

Opinnäytetyöprosessin aikana huomattiin, että uudenlaiset tuntisisällöt olivat lapsille mieluisia ja ne auttoivat heitä keskittymään paremmin toimintaan. Mielekkäiden ja monipuolisten tuntisisältöjen sekä paremman keskittymiskyvyn ansiosta lapset saivat runsaasti toistoja ja harjoitusta. Tämä edesauttoi odotetusti lasten oppimista. Arkojen lasten kannustamiseen kaivattiin kuitenkin vielä lisää konkreettisia toimintatapoja. Jatkokehityksen kannalta tämä voisi olla yksi kehityskohde, johon kannattaisi paneutua lisää. Lisäksi on tärkeää, että toiminnan kehittäminen ei pääty oppaan valmistumiseen, vaan toimintaa tulisi kehittää jatkuvasti uusien oivallusten perusteella.

## Abstract

**Author(s):** Lukkarinen Johanna

**Title of the Publication:** Pleasantness, Concentration and Learning in Children's Swimming Training – Guidebook for Joensuu Swimming Club to Emphasize Playfulness and Story-based Learning

**Degree Title:** Bachelor of Sports and Leisure Management

**Keywords:** swimming training, early-stage group, handbook, play-based learning, story-based learning, service design, functional thesis

The purpose of this bachelor's thesis was to produce a teacher's handbook for Joensuu swimming club's swimming teachers, instructors, and the innovators within the swimming club. This swimming handbook was designed to be used for teaching early-stage groups in swimming training. In early-stage groups, from four-to-five-year old children practice early-stage and basic water skills. This handbook emphasizes story and play-based learning during the swimming classes.

The objective of this swimming teacher's handbook was to make swimming school activity more enjoyable for children and to make children concentrate better on the ongoing activity to improve their learning. One of the objectives of the handbook was also to help shy children to become used to water.

The purpose of the thesis process was also to advance the author's own professional skills by developing the expertise in pedagogy and didactic teaching methods in sports. The author's objective was to learn how to use the possibilities of exercise as a beneficial aspect in supporting children's growth and development. In addition, one objective was to learn the development principles and gain more knowledge of product development in practice.

The thesis can be described as a functional development process that was made by using the service design method. The thesis process proceeded according to the service design process model designed by Palvelumuotoilu PALO. The stages of the thesis were to 1. Specify, 2. Research and summarize, 3. Compose, present and pilot and 4. Test and implement.

After studying the baseline of the service and discovering a target for development, there was an observation phase to learn to know the groups by observing the swimming school activity and the teaching groups. After receiving a clear view of the current state of the service, suitable training content was designed for the target group. The new training programme was tested with other teachers of the swimming club and at the same time another swimming teacher observed the activity from the pool side. The objective of the observation was to obtain knowledge of the usefulness and functionality of the planned activities. The final version of the swimming teacher's handbook was created based on the author's own deliberations and the observations mentioned above.

It was noted that this kind of a new training programme was pleasant for children and it also helped children to concentrate on the activity better. Testing was conducted based on the service design process during four swimming school sessions. One of the swimming teachers instructed the groups and with the diverse training contents and better concentration, children were able to exercise better and make many repetitions, which improved their learning. Regardless, it was noted that more specific ways were needed in encouraging shy children. In terms of further development, this could be one target for development worth delving more into. It is also important that the development of the swimming training continues even though this thesis process has come to an end. Swimming club activity should also be developed based on the new upcoming ideas in the future.

## Sisällys

|       |                                                                            |    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|----|
| 1     | Johdanto .....                                                             | 1  |
| 2     | Toimeksiantaja, lähtötilanne ja kehityskohteet .....                       | 4  |
| 3     | Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistä ohjaavat kysymykset ..... | 6  |
| 4     | Lapsen kasvu, kehitys ja liikunta.....                                     | 8  |
| 4.1   | Lapsen kehitys ikävuosina 4-5 .....                                        | 8  |
| 4.1.1 | Persoonallinen ja älyllinen kehitys .....                                  | 9  |
| 4.1.2 | Sosiaalinen kehitys .....                                                  | 10 |
| 4.1.3 | Motorinen kehitys ja motoriset perustaidot.....                            | 10 |
| 4.2   | Fyysisen aktiivisuuden suositukset.....                                    | 11 |
| 4.3   | Fyysinen aktiivisuus kehityksen tukena.....                                | 12 |
| 4.4   | Leikki oppimisen tukena.....                                               | 13 |
| 5     | Taidon oppiminen.....                                                      | 15 |
| 5.1   | Motivaatio .....                                                           | 16 |
| 5.2   | Lapsilähtöinen opetus .....                                                | 18 |
| 6     | Uimaopetus .....                                                           | 19 |
| 6.1   | Varhaistaitoryhmä.....                                                     | 19 |
| 6.2   | Uintimerkkien suorittaminen .....                                          | 20 |
| 6.2.1 | Varhaistaitomerkki.....                                                    | 20 |
| 6.2.2 | Vesitaitomerkki .....                                                      | 21 |
| 7     | Tarinallistaminen .....                                                    | 22 |
| 8     | Tuotekehitys .....                                                         | 24 |
| 8.1   | Tuotteistaminen .....                                                      | 24 |
| 8.2   | Palvelumuotoilu .....                                                      | 25 |
| 8.2.1 | Liikuntapalveluiden muotoilu.....                                          | 26 |
| 8.2.2 | Palvelumuotoilun mallit .....                                              | 26 |
| 8.2.3 | Palvelumuotoilun prosessimalli .....                                       | 27 |
| 9     | Tuotekehitysprosessi .....                                                 | 30 |
| 9.1   | Määrittele.....                                                            | 30 |

|      |                                  |    |
|------|----------------------------------|----|
| 9.2  | Tutki ja kiteytä .....           | 31 |
| 9.3  | Ideoi, kuvaa ja kokeile .....    | 31 |
| 9.4  | Testaa ja toteuta .....          | 33 |
| 10   | Uimaopetuksen havainnointi ..... | 35 |
| 11   | Pohdinta .....                   | 38 |
| 11.1 | Pohdinta ja jatkokehitys.....    | 38 |
| 11.2 | Luotettavuus ja eettisyys .....  | 41 |
| 11.3 | Opinnäytetyön onnistuminen ..... | 43 |
| 11.4 | Ammatillinen kehittyminen .....  | 44 |
|      | Lähteet .....                    | 46 |
|      | Litteet                          |    |

## 1 Johdanto

5-vuotias lapsi on hyvin voimakkaasti kinesteettinen oppija eli hän oppii parhaiten tekemällä ja kokemalla. Varhaisikäisen auditiivisuus eli kuuntelemalla oppiminen on vielä osittain kehittymätöntä, joten oppimistilanteissa olisi hyvä olla paljon tekemistä ja toistoja ja puolestaan vähän kuuntelemista. Ohjeiden tulisi olla selkeitä ja lyhyitä. Mielikuvat ja havainnollistaminen auttavat lasta tehtävien ymmärtämisessä. (Hakamäki ym. 2016, 22-23.) Lasten tarkkaavaisuudessa on luonnostaan huomattavia eroja ja keskittymiskykyyn voivat vaikuttaa monet eri tekijät. Lapsen tarkkaavaisuuteen vaikuttavat erityisesti lapsen omat kiinnostuksen kohteet, ympäristön tarjoamat virikkeet, vireystila ja henkilökohtaiset resurssit. Lasten tarkkaavaisuuden ongelmat nousevat yleisesti esiin etenkin ryhmätilanteissa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018.)

Jotta lapsi kiinnostuu opeteltavasta asiasta, on se esitettävä kiinnostusta herättävällä ja lapsen ikätasoon sopivalla tavalla. On hyödyllistä asettua lapsen asemaan ja pohtia, millaisilla keinoilla pakollisiltakin tuntuista asioista saadaan mielenkiintoisia. Hauskuus ja leikinomaisuus tekevät oppimisesta tehokasta. (Järvilehto 2014, 7-8, 14-19.) Opinnäytetyössäni halusin paneutua tähän näkökulmaan myös itse. On kiinnostavaa nähdä, kuinka leikinomainen ja tarinallisuutta hyödyntävä opetus lopulta vaikuttaa lasten keskittymiskykyyn ja oppimiseen. Uskon, että lapsi oppii uimaan ja pelot väistyvät, kun vedestä tehdään mielekäs oppimisympäristö ja toimintaa toteutetaan pilke silmäkulmassa.

Olen toiminut viime vuosina lasten ja nuorten uimaopettajana eri kunnissa. Työ on ollut hyvin palkitsevaa ja haaveenani on toimia uimaopettajana lasten parissa myös tulevaisuudessa. Tästä syystä oli luontevaa suunnata myös opinnäytetyöni uimaopetuksen pariin. Toimeksiantajanani toimii Joensuun Uimaseura, jossa olen työskennellyt uimaopettajana viime vuosina. Sain toimeksiantajalta kourallisen ehdotuksia, joista sain muovata mieleiseni aiheen opinnäytetyöhöni. Halusin toteuttaa työni varhaisikäisten liikuntaan, sillä koen, että tällä osa-alueella minulla on vielä eniten opittavaa. Halusin syventää osaamistani varhaisvuosien liikunnan saralla ja saada oppia kohderyhmän pedagogiikasta. Ymmärtäessäni kohderyhmän kehitystä ja erityispiirteitä pystyn toteuttamaan entistä tavoitteellisempaa uinninopetusta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Joensuun uimaseuran uimaopettajien, ohjaajien ja seuratyön kehittäjien käyttöön suunnattu uimaopettajan opas. Opas on suunniteltu varhaistaitoryhmien opetukseen ja se on luotu lapsilähtöisestä näkökulmasta. Oppaassa korostuvat leikinomai-

suus ja tuntisisältöjen tarinallistaminen. Työn kohderyhmänä olivat varhaistaitoryhmissä harjoittelevat varhaistaito- ja vesitaitomerkkiä tavoittelevat 4-5-vuotiaat lapset. Oppaan suunnittelun ja toteutuksen pohjana toimi Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto SUH:in 2018 uimaopetuksen tavoitetaulukko.

Oppaan tavoitteena oli luoda uimakoulutoiminnasta lapsille mielekästä, helpottaa heidän keskittymistään toimintaan ja täten edesauttaa uuden oppimista. Oppaan yhtenä tavoitteena oli myös helpottaa arkojen lasten veteen totuttautumista.

Oman ammatillisen kehittymiseni kannalta tavoitteenani oli oppia käsittelemään ja arvioimaan teoretietoa kriittisesti ja tuotteistaa tämän pohjalta hyödyllistä materiaalia seuran tarpeeseen. Tavoitteenani oli oppia hyödyntämään liikunnan mahdollisuuksia lasten kasvun ja kehityksen tukemisessa. Halusin kehittää omaa pedagogista osaamistani ja oppia luomaan tavoitteellisia toimintamalleja liikuntakasvatuksen näkökulmasta. Opinnäytetyöprosessin tavoitteenani oli myös saada lisää oppia tuotekehityksestä ja päästä tutustumaan palvelumuotoilun menetelmään käytännössä. (Opinto-opas n.d.)

Opinnäytetyö toteutettiin palvelumuotoilun menetelmää mukailien. Työn pohjana käytettiin Palvelumuotoilu PALON kehittämää palvelumuotoilun prosessimallia. Työhön saatiin systemaattisempaa otetta osallistamalla seuran muita uimaopettajia toiminnan sisällön arviointiin. Testasimme ja havainnoimme suunnittelemani tuntisisältöjä aidossa ympäristössä varhaistaitoryhmien kanssa. Havainnoinnin pohjalta tuotettiin lopullinen uimaopettajan opas.

Lasten leikinomaisen opetuksen hyödyllisyydestä on tehty useita tutkimuksia. Muun muassa Aution (2007, 89-90) mukaan leikki on välttämätöntä lapsen kehitykselle ja sen kautta voidaan harjoittaa monia lapselle tärkeitä kehityksen osa-alueita. Leikin ohessa kehittyvät lapsen persoonalliset ominaisuudet sekä sosiaaliset, kognitiiviset ja emotionaaliset taidot. Leikki kehittää myös luovaa ajattelua, mielikuvitusta, ongelmanratkaisutaitoja ja syy-seuraussuhteiden ymmärtämistä. Toisinaan aikuiset vähättelevät liikuntaleikkejä niiden ollessa ”vain leikkejä”, sillä leikin merkitystä ei aina ymmärretä ja yleinen urheilukäsitys on menestystä tavoitteleva. (Autio 2007, 15-17.) Lapsi ei pyri tietoisesti oppimaan leikin kautta vaan leikin tavoitteena on siitä saatava huvi ja ilo. Mielekkään leikin avulla motivaatio on korkealla, joka mahdollistaa leikin ohessa oppimisen. (Autio 2007, 15-17.)

Myös Filosofian Akatemian perustaja sekä Angry Birds -peliä kehittämässä ollut Lauri Järvilehto on tutkinut leikin ja pelien kautta tekemisen hyötyjä oppimiseen. Hänen näkökantansa on, että

oppimista ei tapahdu, mikäli aiheesta ei todella olla kiinnostuneita. Oppijan innostus, sisäinen motivaatio ja flow ovat oppimisen avaintekijöitä. (Järvilehto 2014, 7-8, 14-19.)

Tarinallistaminen puolestaan tuntuu olevan vielä uusi ilmiö ja sen hyödyntäminen palvelujen muotoilussa on ollut hyvin vähäistä eri aloilla. Vaikka tarinoita on hyödynnetty jo kauan aikaa esimerkiksi elämyspalvelujen asiakaskokemuksen tukena, ei tarinallistaminen laajempaan prosessina ole saanut vielä tuulta alleen. Tarinallistamista on hyödynnetty jonkin verran viime vuosina muun muassa matkailu- ja elämyspalvelujen muotoilussa sekä markkinoinnin tukena liiketoiminnassa. Liikunta-alalla sen käyttö on ollut hyvin vähäistä etenkin suuremmissa kokonaisuuksissa. (Kalliomäki 2013, 15, 19.) Mielestäni tarinallistamista voitaisiin hyödyntää tulevaisuudessa monipuolisemmin erilaisissa käyttötarkoituksissa.



## 2 Toimeksiantaja, lähtötilanne ja kehityskohteet

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Joensuun Uimaseura ry, joka on yksi Suomen vanhimmista uimaseuroista. Seura on perustettu vuonna 1907, ja se liikuttaa lähes 1000 jäsentä. Seurassa toimii noin 40 aktiivista valmentajaa ja ohjaajaa. Uimaseura järjestää monen tasoista toimintaa uimakouluista kilpavalmennukseen. Seuran päälajeina toimivat uinti ja uimahypyt. Seura on saanut Tähtiseura-tunnustuksen sekä se on nimetty Sinettiseuraksi vuonna 2017. Lajiliitto myöntää Tähtiseura-tunnustuksen urheiluseuralle laadukkaasta lasten, nuorten ja aikuisten urheiluseuratoiminnasta. (Joensuun Uimaseura n.d.) Sinettiseuran kriteereissä painottuvat lapsen kasvun ja kehityksen tukeminen sekä lapsuuden kunnioittaminen (Sport.fi n.d.).

Joensuun Uimaseuran varhaistaitoryhmien uimaopetus on tällä hetkellä melko suorituksenomaista. Uintikerrat sisältävät pääosin alku- ja loppuleikit ja muutoin uimakoulukerroilla harjoitellaan uimaopetuksen tavoitetaulukon määrittelemiä suorituksia. Opetus on yleisesti myös hyvin komentotyylistä eli uimaopettaja kertoo lyhyesti opeteltavan asian ydinkohdat, näyttää suorituksen, ja tämän jälkeen lapset harjoittelevat suoritusta omilla paikoillaan itsenäisesti. Seuran tämänhetkinen opetusrunko on rakennettu niin, että itsenäisesti harjoiteltavia suorituksia voi olla kolme, jopa neljäkin peräkkäin ilman välissä olevia leikkejä tai muita virikkeitä. Tämän tyyppinen opetus tuottaa haasteensa 4-5-vuotiaiden keskittymiselle ja täten myös oppiminen kärsii. Uimaopetuksen lapsilähtöisyys ja mielikuvituksellisuus riippuvat hyvin paljon uimaopettajan omasta tavasta opettaa. Opettajat saavat itse hyödyntää mielikuvitustaan opetuksessa ja kokeilla erilaisia opetusmenetelmiä, mutta niihin ei suoranaisesti ohjata.

Seuralla uimakoulujen käytössä oleva opetusrunko on ollut ryhmien käytössä jo useiden vuosien ajan, ja varhaistaitoryhmästä alkeisjatkoryhmään opetuksen sisällöt ovat hyvin samantapaisia. Olen huomionnut, että ohjelmaan kaivattaisiin selkeästi päivitystä. Etenkin vanhimmat, jo useita vuosia uimakouluryhmissä harjoitelleet lapset osaavat jo arvata, mitä uintikerroilla opetellaan, eikä opetuksen sisältö ole enää niin mielenkiintoinen. Tästäkin syystä opetuksen jatkuva kehittäminen on varmasti aiheellista.

Toimeksiantajan toiveena oli, että opetusta saataisiin kehitettyä leikinomaisemmaksi ja sitä toteutettaisiin lapsille mielekkäällä tavalla esimerkiksi tarinallisuutta hyödyntäen. Uimaseura halusi kuitenkin säilyttää uimakouluryhmien välillä yhtenäisen linjan ryhmästä toiseen siirtymistä ajatellen. Tästä syystä toimeksiantaja toivoi, että opetuksessa olisi mukana myös selkeitä opetusosioita, eikä toiminta olisi vain leikkien ja leikkisien harjoitteiden kautta rakennettu. Tavoite tulisi

pysyä opetettavassa asiassa ja tarina sekä muut virikkeet luodaan vasta sen ympärille. Toimeksi-antaja piti myös tärkeänä, että jo varhaistaitoryhmässä opetettavista asioista käytettäisiin oikeita termejä, eikä ainoastaan mielikuvia. Tästä saimme idean toteuttaa oppaaseen sanapankin, joka helpottaa ohjaajien työtä ja tuo eri uimakouluryhmien välille toivottua yhdenmukaisuutta. Sanapankin avulla jokainen uimaopettaja ja lapsi tietää, mistä opetettavasta asiasta on kyse.

Uintimerkkien suorittamiseen ja lasten osaamisen testaamiseen varhaistaitoryhmissä ei tällä hetkellä ole tiettyä kaavaa, joten sellaisen kehittämistä pidettiin myös hyvänä ideana. Testaaminen tulisi toimimaan suurelta osin leikkien kautta, jolloin uimaopettajan on helppo havainnoida useamman lapsen toimintaa yhtä aikaa, eikä lapsi tietoisesti ymmärrä olevansa testitilanteessa. Myös uusien uintivälineiden hankkiminen on ollut uimaseuran lähitulevaisuuden tavoitteena, joten seura on avoin uusille ideoille ja ehdotuksille.

Tuottamani oppaan myötä ohjaus muuttuu aiempaa lapsilähtöisemmäksi. Suorituksenomainen opetus muuttuu leikinomaisemmaksi ja opetussisältö tulee koostumaan suurelta osin leikeistä ja leikinomaisista harjoitteista. Vaikka toimintaa toteutetaan leikinomaisemmin, pysyvät tavoitteet edelleen toiminnan keskiössä. Tuntisisällöt on suunniteltu niin, että jokaisella leikillä ja harjoitteella on omat konkreettiset tavoitteensa. Leikkisät harjoitteet, mielikuvat, teemat ja tarinat tuovat opetukseen toivottua elämyksellisyyttä. Oppaan avulla toimintaan tuodaan tarinallisuutta opastamalla uimaopettajia tuntisisältöjen tarinallistamiseen. Lapsilähtöisesti suunnitellun ohjauksen avulla pyritään luomaan opetuksesta lapsille mielekkäämpää, parantamaan heidän keskittymistään toimintaan ja näiden kautta tehostamaan uuden oppimista.

### 3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistä ohjaavat kysymykset

Opinnäytetyöni keskeisenä ideana oli tuottaa Joensuun uimaseuran uimaopettajille, ohjaajille ja seuratyön kehittäjille suunnattu uimaopettajan opas varhaistaitoryhmien uinninopetukseen. Opas toteutettiin lapsilähtöisen opetuksen näkökulmasta. Oppaassa korostuvat leikinomainen opetustapa ja tuntisisältöjen tarinallistaminen. Työn kohderyhmänä ovat varhaistaitoryhmissä harjoittelevat varhaistaito- ja vesitaitomerkkiä tavoittelevat 4-5-vuotiaat lapset. Oppaan suunnittelun ja toteutuksen pohjana toimi Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto SUH:in 2018 uimaopetuksen tavoitetaulukko.

Valmis opas sisältää uimakoulukauden 12 uintikerran tuntisisällöt. Yksi uimakoulukerta on kestoltaan 30 minuuttia. Tuntisisältöjen lisäksi opas sisältää esimerkit jokaisen tuntirunon tarinallistamiseen ja sanapankin, joka auttaa uintiryhmien toiminnan yhdenmukaistamisessa. Joensuun Uimaseuran uimakouluja järjestetään ensi kaudella Joensuun kahdessa eri uimahallissa – Virkistysuimala Vesikossa ja Rantakylän uimahallissa ja näiden uimahallien puitteet, kuten allasprofiilit ja välineet, on huomioitu tuntisisältöjen suunnittelussa. Uimaseuran toiveena oli saada opas käyttöönsä tammikuussa 2021. Valmis opas tuotettiin sähköiseen muotoon, jotta se on jaettavissa helposti sähköpostitse seuran uimaopettajien käyttöön. Opas tulostetaan myös seuran uimaopettajien kansioon, jolloin myös muut tahot kuten koulujen uimaopettajat voivat sitä hyödyntää.

Uimaopettajan oppaan avulla on tarkoitus päästä pois suorituksenomaisesta toiminnasta ja tuoda toimintaan elämyksellisyyttä tarinallistamisen, leikin ja erilaisten mielikuvien avulla. Tavoitteena on helpottaa lasten keskittymistä toimintaan, luoda innostusta ja näin edesauttaa uuden oppimista. Elämyksellisestä uimakoulusta ja leikin kautta tekemisestä voivat hyötyä myös arat vedenpelkoiset lapset. Veden pelon poistamisessa hyödynnetään lapsille tuttuja hahmoja ja innostavia kuvia. Lapsi tottuu parhaiten veteen, kun vedessä ollaan paljon liikkeessä, leikitään ja touhutaan (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto n.d.b., 7). Haastavalta tuntuvia asioita voidaan helpottaa musiikin, mielikuvien sekä tarinoiden ja lorujen avulla. Näiden avulla lapsi saattaa esimerkiksi huomaamattaan kasta kasvonsa veteen unohtaen pelkonsa mielenkiintoisen toiminnan äärellä. (Ketonen, Palmroth, Röman, Salmi & Poikelus 2014, 204–205.) Tarinallistamisen ja elämyksellisyyden avulla pyritään myös luomaan uimakoululle persoonallinen ja erottuva leima.

Oman ammatillisen kehittymiseni kannalta tavoitteenani on oppia käsittelemään ja arvioimaan teoretietoa kriittisesti ja tuotteistaa tämän pohjalta hyödyllistä materiaalia toimeksiantajan tar-

peeseen. Tavoitteenani on kehittää omaa ammattitaitoani vahvistamalla pedagogista ja liikunta-didaktista osaamistani. Haluan oppia hyödyntämään liikunnan mahdollisuuksia lasten kasvun ja kehityksen tukemisessa monipuolisesti. Tavoitteenani on oppia suunnittelemaan ja toteuttamaan laajoja liikunnan ohjaukokonaisuuksia ja toimintamalleja tavoitteellisesti kohderyhmän erityispiirteet ja liikuntakasvatuksen tavoitteet huomioiden. Osaamisen kehittymisen kautta kykenen hyödyntämään toiminnassani erilaisia ohjaus- ja opetusmenetelmiä ja toimimaan erilaisissa oppimisympäristöissä ammattitaitoisesti. Tavoitteenani on myös tutustua kehittämistyön periaatteisiin, saada lisää oppia tuotekehityksestä ja päästä kokeilemaan palvelumuotoilun menetelmää teoriaoppien jälkeen myös käytännössä. Opinnäytetyöprosessin aikana pyrin myös vahvistamaan omia työelämätaitojani. (Opinto-opas n.d.) Olen päässyt pohtimaan jo aiemmin uimaopetuksen kehittämiseen liittyviä asioita osana syventävää harjoitteluani. Suoritin harjoittelun Vesiliikuntakeskus Kaukavedessä, Kajaanissa ja tein tuolloin kehittämistehtävän, jonka aiheena oli uimaopetuksen kehittäminen ja sen arviointi. Pystyin hyödyntämään aiemmin tekemiäni havaintoja ja omaa työkokemustani opinnäytetyössäni.

Toimeksiantaja hyötyy valitsemastani aiheesta saamalla käyttöönsä oppaan, joka antaa uudenlaista näkökulmaa uinninopetukseen ja seuratoiminnan kehittämiseen. Lisäksi seura saa ideoita uusien välineiden hankkimiseen ja tätä kautta toiminnan monipuolistamiseen. Tarinallistettu opetus tuo myös uimakoululle persoonallisen ja erottuvan leiman.

Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset:

- Millaiset sisällöt tukevat uimaopetuksen tavoitteita?
- Millaiset sisällöt tukevat ikäryhmän oppimista ja keskittymistä toimintaan?
- Millainen tarina tukee kohderyhmän oppimista ja kiinnostusta toimintaan?

#### 4 Lapsen kasvu, kehitys ja liikunta

Lapsen kasvua ja kehitystä tulee tukea kokonaisvaltaisesti. Liikkuvan lapsen elinpiirin laajentumisessa, voivat monet ihmiset vaikuttaa omalla esimerkillään lapsen toimintaan ja kannustaa lasta liikunnan pariin. Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen takaamiseksi on tärkeää, että lapsen vanhemmat ja muut lapsen kasvatuksesta huolehtivat henkilöt tukevat lapsen päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Kasvavan lapsen aktiivisuutta voivat tukea lapsen vanhempien ja muun perheen lisäksi muun muassa isovanhemmat, kaveripiiri, naapurit, varhaiskasvattajat, erilaiset liikuntaa järjestävät ja hyvinvoinnista huolehtivat tahot ja järjestöt sekä terveydenhuollon henkilökunta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 36-38.)

Liikunta-alan toimijoilla on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa lapsen kehityksen eri osa-alueisiin ohjattujen liikuntatuokioiden kautta. Lapsen kasvun ja kehityksen huomioiva monipuolinen liikuntatuokio tukee lapsen monia eri kehityksen osa-alueita. Fyysisten osa-alueiden kehittämisen lisäksi on tärkeää tukea lapsen itsetuntoa, autonomiaa sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja liikuntatuokioiden yhteydessä. Lasten suhdetta liikuntaan voidaan parantaa tuottamalla lapsille pätevyyden tuntemuksia, onnistumisen elämyksiä ja mielenkiintoisia liikuntakokemuksia. On erityisen tärkeää, että liikunta on lapselle mielekästä, eikä toiminta keskity vain liikunnallisten tavoitteiden ympärille. Järjestelmällinen aikuisjohtoinen toiminta ja ainesisältöjen oppimisen painottaminen ei vastaa pienten lasten tapaa oppia leikissä ja leikinomaisissa toiminnoissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 36-38; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 22-23, 31.)

##### 4.1 Lapsen kehitys ikävuosina 4-5

Nelivuotias alkaa nähdä maailmaa laajemmin ja lapsi alkaa huomioida ympäristöä ja muita ihmisiä aiempaa enemmän. Lapsi ei ole enää niin itsekeskeinen kuin aiemmin. Vaikka leikki-ikäinen on monessa asiassa oma-aloitteinen ja osaa jo paljon asioita, tarvitsee hän vielä vanhempiensa ja muiden aikuisten läsnäoloa ja ohjausta toiminnoissaan. Lapsen sosiaalista ja moraalista kehitystä sekä omaehtoista leikkiä on tärkeä tukea ja lasta tulee rohkaista aloitteellisuuteen. Vanhempien ja lapsen välinen vuorovaikutus on tärkeä osa lapsen sosiaalista kehitystä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017; Einon 2003, 37.)

Lapsi tarvitsee myös aikuisen luomia rajoja kasvunsa ja kehityksensä turvaamiseksi sekä fyysisen ja psyykkisen turvallisuutensa takaamiseksi. Leikki-ikä on lapsen itsetunnon kehittymisen aikaa. Lapsen itsetunnon kehittymistä tukee erityisesti se, että lapsi tulee kuulluksi, hänen mielipiteensä otetaan vakavasti ja hänen tunteitaan arvostetaan. Rajoista on hyvä pitää määrätietoisesti kiinni, mutta lapselle voi antaa mahdollisuuksia tehdä hänen ikätasolleen sopivan kokoisia valintoja ja päätöksiä lapsen autonomian tukemiseksi. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017; Vehkalahti 2007, 35.)

#### 4.1.1 Persoonallinen ja älyllinen kehitys

4-5-vuotias lapsi on usein hyvin touhukas, innokas ja puhelias. Lapsi on luova ja hänellä on vilkas mielikuvitus. Tämän ikäinen lapsi kykenee jo kuvittelemaan asioita, jotka eivät ole juuri sillä hetkellä nähtävissä tai aistittavissa. Pienet lapset ovat myös luonnostaan hyvin uteliaita ja he ihmettelevät ja kyselevät erilaisia asioita oppiakseen. Uteliaisuuden avulla myös lapsen muisti kehittyy ja nelivuotias voikin muistaa jo useamman kuukauden tai jopa vuodenkin takaisia asioita. Vaikka ajankäsitteet eivät ole vielä aivan selviä, voivat lasta kiinnostaa kauan aikaa sitten tapahtuneet asiat. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017; Karvonen ym. 2003, 63; Lipponen 2016, 31.)

Leikki-ikäisillä on ainutlaatuista kielellistä luovuutta. 4-vuotiaan lapsen puhe alkaa olla jo kielipölyisesti melko oikeaa ja hän taivuttaa sanoja useimmiten oikein. Lapsi pitää hauskoista sanankäännteistä, lauluista ja loruista ja kehittää niitä mielellään myös itse. Lapsi leikittelee sanoilla ja pitää runoilusta, loruilusta ja satujen kertomisesta. Lasta kiehtovat erilaiset mielikuvitukselliset tarinat ja hän kuuntelee pitkiäkin satuja mielellään aikuisen kertomana. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017; Karvonen ym. 2003, 63.)

4-5-vuotias lapsi pyrkii olemaan omatoiminen ja haluaa pärjätä arjessa itse. Tämän ikäinen lapsi on olemukseltaan jo aiempaa varmempi tuttujen ja tuntemattomienkin seurassa. Toisinaan lapsi tarvitsee kuitenkin vielä rohkaisua ja kannustusta. Esimerkiksi harrastusten ohjaajat tai päiväkodin henkilökunta saattavat jännittää lasta tai lapselle voi muodostua ikään kuin stressitila ollessaan pitkään erossa turvallisista tutuista aikuisista. Tässä iässä lapsi on myös yllättävän yhteistyökykyinen ja huomaavainen. Lapsen hyvä käytös kannattaa huomioida ja antaa lapselle kiitosta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017; Kronqvist 2016, 25.)

#### 4.1.2 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalisten taitojen kehittymisen kannalta tärkeimpänä ajanjaksona pidetään 3-6-vuoden ikää. Monet tällöin opitut käyttäytymismallit voivat säilyä läpi elämän. Lapsen sosiaaliseen kehitykseen kuuluvat lapsen vuorovaikutustaidot, kyky toimia ryhmässä sekä yhteistyökykyisyyden syntyminen. Ikävuosina 4-5 lapsi kykenee ottamaan aiempaa paremmin huomioon muiden tunteita ja toiveita. Itsekeskeisyys vähenee ja lapsi pystyy muun muassa osoittamaan myötätuntoa, lohduttamaan ja auttamaan muita paremmalle tuulelle. Isommat lapset alkavat luonnostaan tukemaan pienempien sisarusten oppimista. Tässä iässä lapsen empatiakyky ja moraaliset käsitykset kehittyvät voimakkaasti. Lapsi oppii oikean ja väärän sekä hyvän ja pahan eroja ja oppii ymmärtämään, että hänen toiminnallaan on vaikutusta myös muihin ihmisiin. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 116, 118 & Zimmer 2002, 26; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017; Karvonen ym. 2003, 23.)

Lapsi nauttii leikkiessään saman ikäisten lasten kanssa. Leikeissä syntyneet ristiriidat käsitellään aiempaa useammin puheen avulla, mutta lapsi voi vielä olla leikeissään aggressiivinen. Lapsen itsehillintä on kehittymässä ja neuvottelutaidot kehittyvät hiljalleen, mutta lapsi tarvitsee vielä aikuisen tukea riitojen selvittelyyn. Peleissä ja leikeissä häviäminen voi olla vielä vaikeaa ja lapsi pahoittaa mieltänsä helposti. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017.)

Lapsi alkaa arvioida kykyjään ja taitojaan vertaamalla itseään muihin saman ikäisiin lapsiin. Mikäli lapsi kokee olevansa esimerkiksi hitaampi tai kömpelömpi muiden joukossa, voi lapsi kokea huononmuuden tunnetta. Aikuisen tehtävänä on pyrkiä vahvistamaan lapsen itsetuntoa, rohkaistamaan ja nostamaan hänen kykyjään ja taitojaan esiin. Lapselle on tärkeä kertoa, että olemme vasta opettelemassa uusia taitoja, jokainen kehittyy omaan tahtiinsa ja jokainen on hyvä jossakin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017.)

#### 4.1.3 Motorinen kehitys ja motoriset perustaidot

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan koko elämänkaaren ajan tapahtuvaa prosessia, jonka aikana yksilö oppii motorisia taitoja. Motoristen taitojen kehittyminen on tärkeässä osassa lapsen kasvua ja kokonaiskehitystä. Motorisen kehityksen aikana lapsi omaksuu erilaisia liikunnallisia taitoja, kehon mittasuhteet muuttuvat ja hermo-lihasjärjestelmä kehittyy. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat geeniperimä sekä ympäristön tarjoamat aistitiedot ja harjoittelumahdollisuudet. (Innostun liikkumaan 2020.)

Motorinen kehitys tarkoittaa tahdonalaista lihaksilla aikaansaattua toimintaa, johon sisältyy lapsen oma motivaatio sekä havaitseminen ja suunnittelu. Ikävuodet 2-7 ovat yleistaitojen kehityksen ja motoristen perustaitojen oppimisen kannalta otollisinta aikaa, jonka jälkeen yleistaitoja voidaan alkaa harjaannuttamaan haastavammiksi lajitaidoiksi. Kehitys alkaa vauvaiän reflekseistä ja etenee kohti tietoisia tahdonalaisia liikkeitä. Kehitys etenee suurista liikkeistä pienempiin ja kehon keskiosista ääriosiin. Motorisen kehityksen mahdollistavat hermoston, lihaksiston ja luuston yhteistoiminta. (Innostun liikkumaan 2020.)

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan sellaisia taitoja, jotka luovat perustan lapsen liikkumiselle ja kokonaisvaltaiselle fyysiselle aktiivisuudelle. Motoriset perustaidot jaetaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Nämä taidot tulisi oppia hallitsemaan ennen kouluikää. Lapsuuden aikaiset hyvät motoriset taidot ennustavat runsaampaa fyysistä aktiivisuutta myöhemmin nuoruusvuosina ja näin myös haastavampien lajitaitojen oppiminen on helpompaa tulevaisuudessa. Lisäksi motoriset perustaidot ovat yhteyksissä lapsen kognitiivisiin taitoihin sekä fyysisiin ja psyykkisiin terveystekijöihin. (Rintala, Sääkslahti & Iivonen S, 49-55.)

4-5-vuotias lapsi harjoittelee tasapainotaidoista yhdellä jalalla seisomista ja kierimistä sekä liikkumistaitoihin kuuluvia juoksemista, hyppäämistä, kiipeämistä ja laukkaamista. Lapsi tutustuu välineenkäsittelytaitoihin ja harjoittelee heittämistä, potkaisemista ja lyömistä. Leikki-ikäisille mieluisinta liikuntaa ovat erilaiset liikunta- ja luontoleikit, satu- ja mielikuvaliikunta, välineiden inspiroima liikkuminen ja esimerkiksi uinnin, hiihdon ja luistelun alkeiden opettelu. Arjessa 4-5-vuotias harjoittelee liikkeiden sujuvuutta, kuten piirtämistä, saksilla leikkaamista, helmien pujottelua ja ruokailuvälineiden käyttöä. (Innostun liikkumaan 2020; Karvonen ym. 2003, 63.)

Jokainen lapsi kehittyy omaan tahtiinsa ja motoristen perustaitojen kehittämisessä voi olla suuriakin eroja. On tärkeää tarjota lapselle päivittäin harjoittelumahdollisuuksia ja havainnoida kehittyvätkö motoriset taidot eteenpäin. Taitojen huomattava viivästyminen voi viitata motoriikan haasteisiin. (Innostun liikkumaan 2020.)

#### 4.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Lapsella on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivinen ja siksi liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhain lapsuudessa. Tästä syystä myös pienille lapsille on kehitetty omat varhaisvuosien liikuntasuositukset. Pienillä lapsilla fyysiseen aktiivisuuteen luetaan kaikki lapsen elämään kuuluva liikehtiminen, leikkiminen ja muu touhuaminen sisällä ja ulkona, kotiaskareet, retkeily



sekä ohjatut liikuntatuokiot. Suuri osa päivittäin koostuvasta liikunnasta on lapsen omaehtoista liikuntaa, mutta tämän onnistumisen takaamiseksi lapselle tulee luoda olosuhteet ja mahdollisuudet tasapainoisen elämän tukemiseksi. Jos tavoitteena on luoda pohja elinikäisten liikuntatottumusten kehittymiselle, tarvitaan ennen kaikkea liikkumisen ja leikkien säännöllisyyttä ja joka-päiväisyyttä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6; Karvonen ym. 2003, 16-31.)

Lapsen käytös todistaa suuren päivittäisen liikkumistarpeen. Pitkä paikallaanolo ja ahtaissa tiloissa oleminen aiheuttavat lapsissa levotonta käytöstä, kärtyisyyttä ja keskittymiskyvyttömyyttä. (Karvonen ym. 2003, 15.) Alle kouluikäisen tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia, jonka tulisi kertyä kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikunnasta. Tähän määrään tulisi sisällyttää tunnin verran vauhdikasta liikuntaa, kaksi tuntia reipasta ulkoilua/kevyttä liikuntaa sekä kevyttä arjen touhuilua pitkiä istumisaikoja välttämällä. Tämän lisäksi kehittyvä lapsi tarvitsee riittävästi unta ja lepoa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9, 13-15.)

Varhaisikä on elinikäisen oppimisen yleisten perusvalmiuksien kehittymisen kriittistä aikaa, jolloin lapsen on päästävä uusien toimintojen opetteluun ja omaksumisen jäljille. Laadukkaalla ohjauksella pystymme luomaan liikunnasta lapselle mielekäästä ja täten edistämään lapsen oppimisvalmiuksia. Yleisiä oppimisvalmiuksia voidaan mieltää mahdollisuuksiksi eli potentiaaleiksi. Potentiaali voi olla esimerkiksi lapsen innostus toimintaan tai halu oppia uutta. Mikäli opetuksen suunnittelun lähtökohdaksi on ainoastaan saada lapset omaksumaan suorituksia ja taitosisältöjä, jäävät potentiaalit useammin saavuttamatta. Liikkumisen tulee siis olla säännöllistä ja monipuolista, sekä samalla lapselle mielekäästä ja lapsilähtöisesti suunniteltua. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 27-28; Karvonen ym. 2003, 16-31.)

#### 4.3 Fyysinen aktiivisuus kehityksen tukena

Varhaisvuosien fyysinen aktiivisuus vaikuttaa monipuolisesti lapsen kasvuun ja kehitykseen. Fyysisen kasvun myötä lapsen luusto ja elimistö kehittyvät ja lapsi oppii motorisia perustaitoja, jotka ovat myöhemmällä iällä yhteydessä lajitaitojen oppimiseen. (Iivonen & Sääkilahti 2014.) Liikunnalla on vaikutuksia kognitiiviseen kehitykseen: havaitsemiseen, muistiin, kielellisiin valmiuksiin, luovuuteen ja mielikuvitukseen sekä oppimisvalmiuksiin (Haapala ym. 2015, 2167-2171). Liikunnan avulla lapsi oppii tärkeitä vuorovaikutustaitoja sekä omien tunteiden säätelyä ja ilmaisua. Vuorovaikutteiset tilanteet auttavat lasta omaksumaan sosiaalisen kanssakäymisen eri muotoja ja lapsi oppii toimimaan muiden lasten ja aikuisten kanssa. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2005,

14). Psyykkisen kehityksen myötä lapsi tuntee autonomiaa, pätevyyttä ja yhteenkuuluvuutta, jotka ovat tärkeitä esimerkiksi itsetunnon ja myönteisen minäkuvan synnyssä. Myönteisen minäkuvan ja terveen itsetunnon omaava lapsi oppii säätelemään omaa toimintaansa, tunteiden ilmaisu kehittyy ja lapsi pystyy ottamaan muut lapset huomioon liikkueessaan ja leikkiessään. Eettis-moraalisen kehityksen myötä lapsi oppii tärkeitä koulumaailman käytäntöjä, kuten yhteisten sääntöjen ja sopimusten noudattamista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 14; Pönkkö 1999, 11-12.)

#### 4.4 Leikki oppimisen tukena

Pienten lasten oppimisinto ja aktiivisuus riippuvat suuresti heidän vireystilastaan, ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista sekä oppimis- ja kehitystarpeiden vastaavuudesta. Pienet lapset käyttävät oppimistoiminnoissaan koko kehoaan ja oppiminen tapahtuu usein liikkumisen avulla. (Karvonen ym. 2003, 65.) Leikin edellytyksenä on lapsen sisäinen motivaatio. Mikäli toiminta ei ole mielekäästä, se ei tule jatkumaan. Leikin ei myöskään tulisi olla liian aikuiskeskeistä, sillä jos päätöksenteko on täysin kontrolloitua, ei kyse ole lapselle enää leikistä vaan ennemmin työstä. (Autio & Kaski 2005, 43.) Lyhytkestoisissa lasten liikuntaryhmissä tavoitteiden saavuttamiseksi ohjauksen on kuitenkin välttämätöntä olla aikuisen suunnittelemaa ja suurelta osin kontrolloitua. Tällaisessa tilanteessa, ohjauksen tulisi olla mahdollisimman epäsuoraa ja leikin tulisi mahdollistaa lapsen oman mielikuvituksen käyttö, luova kokeilu ja ilmaisu. (Karvonen ym. 2003, 65-73.)

Leikki on lasten kannalta mielekäästä toimintaa, jossa päästään samalla tutustumaan ympärillä olevan maailman perusasioihin. Leikin keskeisiä piirteitä ovat kuvitteelliset tilanteet, säännöille altistuminen, vapautuminen tilanteiden rajoituksista ja roolien määrittely. Leikin yhtenä merkittävänä piirteenä on myös sen monitasoisuus. Tällöin lapset ovat samanaikaisesti tietyssä roolissa ja reaalisessa tilanteessa. Leikki on yhdistävää toimintaa, joka vaikuttaa monipuolisesti lapsen kehitykseen: sosiaaliseen, kognitiiviseen, psykomotoriseen sekä emotionaaliseen kehitykseen. Tärkeänä osana leikkiä on myös lapsen luovuuden kehittyminen. Lapsuudessa pitkään leikkinyt lapsi säilyttää luovuutensa ja kekseliäisyytensä läpi elämän. (Karvonen ym. 2003, 66-67; Haapaniemi-Maula 1996, 69.)

Lasten kannalta on tärkeää, että varhaisvuosien liikunta suuntautuu elämys- ja mielikuvamaailmaan. Leikit antavat lapsille mahdollisuuden samaistua esimerkiksi eläin- ja ihmisrooleihin tai kokeilla erilaisia liikkumistapoja ja toimimista erilaisissa fyysisissä tilanteissa. Varhaisvuosina leikin

ohjaamisessa tärkeintä on leikin tukeminen, rikastuttaminen ja monipuolistaminen. Lapset ovat todella kekseliäitä ja leikki on heille hyvin luontaista, kunhan heille tarjotaan monipuolinen ympäristö leikin toteuttamiseen. Ohjaustilanteissa on tärkeää, että mukana oleva aikuinen toteuttaa leikkiä lasten rinnalla ja noudattaa leikin yhteisiä sääntöjä. Aikuisen mukanaolo voi auttaa sellaisia lapsia, jotka arkailevat leikkiin liittymisessä. (Karvonen ym. 2003, 72-73.)

## 5 Taidon oppiminen

Liikuntataitojen opettamisessa ohjaajan on hyödyllistä ymmärtää, mitä oppiminen oikeastaan tarkoittaa. (Jaakkola 2010, 18; Dunn & Dunn 1992.) Oppiminen on yksi elämänkaaren kiehtovimmista prosesseista. Oppiessamme omaksumme jatkuvasti uusia tietoja ja taitoja. (Jaakkola 2010, 16.) Oppiminen on ihmisen kasvun ja kehityksen mahdollistava ydinprosessi ja keskeinen ihmisen toiminnan mahdollistaja (Syväoja ym. 2012, 9).

Oppiminen on neurologinen tapahtuma, mutta siinä on mukana myös paljon kognitiivisia eli tiedollisia tekijöitä. Oppimisen apuvälineinä toimivat muun muassa tarkkaavaisuus, muisti, havainnot ja mielikuvat. Oppimistapahtumaan vaikuttavat voimakkaasti ihmisen tunteet ja sosiaaliset tekijät. Positiiviset kokemukset ja onnistumisen elämykset edesauttavat oppimisen tapahtumista, kun taas negatiiviset kokemukset saattavat aiheuttaa kokeilemisen luovuttamisen jo alkuvaiheessa. Oppimiseen vaikuttavat myös ihmisen mieltymykset ja motivaatio. (Jaakkola 2010, 16; Hakamäki ym. 2016, 14.)

Oppiminen on pohjimmiltaan kahden tekijän summa. Uudelle asialle altistuminen ja oppijan oma kiinnostus mahdollistavat oppimisen. Oppimisesta saadaan tehokasta esittelemällä laadukas opetus sisältö mielenkiintoisella tavalla. Oppijoiden ollessa kiinnostuneita ja sitoutuneita toimintaan on taitojen oppiminen merkittävästi tehokkaampaa, sillä tietojen käsittelyn perustana olevat hermoradat aktivoituvat näin paremmin. Yhtenä tärkeänä osana oppimista on myös autonomian kokeminen. Autonomia tarkoittaa tilaa, jossa yksilöllä on tunne siitä, että hän voi vaikuttaa toimintaan omilla teoillaan ja valinnoillaan. Autonomian kokeminen parantaa merkittävästi oppijan hyvinvointia ja kognitiivista toimintaa. (Järvilehto 2014, 18-29.)

Oppiminen vaatii oppijan omaa aktiivista roolia ja motivaatiota opeteltavaa asiaa kohtaan. Uusien asioiden oppimisen keskiössä ovat oppimisen ilo, myönteiset tunnekokemukset, luova toiminta sekä yhteistyö ja vuorovaikutus. Oppiminen voidaan kiteyttää siten, että oppiminen on oppijan oman aktiivisuuden, erilaisten oppijoiden tarpeiden huomioimisen, luovuuden ja kekseliäisyyden, ympäristön sekä laadukkaan toiminnan suunnittelun ja toteutuksen summa. (Korhonen, Lavonen, Kukkonen, Sormunen & Juuti 2016, 222-223.)

Oppimiseen vaikuttaa siis voimakkaasti oppijan oma rooli, mutta yhtä tärkeää on se, kuinka ohjaaja huomioi erilaiset oppijat oppimistilanteissa. Oppimistyyli kuvastaa sitä, kuinka yksilö oppii,

havaitsee, muistaa, ajattelee ja ratkaisee erilaisia ongelmia ja tehtäviä. Oppimisen osalta on olennaista havainnoida, millainen on oppijan luontaisin tapa toimia erilaisissa tilanteissa. Erilaiset oppijat voidaan jakaa karkeasti visuaalisiin eli näkemällä oppijoihin, auditiivisiin eli kuulemalla oppijoihin ja kinesteettisiin eli toiminnallisiin, kehollisiin oppijoihin. (Jaakkola 2010, 18-19.) Pienet lapset ovat enimmäkseen kinesteettisiä oppijoita. Lapset käsittelevät asioita kehoillaan ja tunteillaan ja he ratkaisevat ongelmia toiminnallisesti kokeillen. Vasta noin kouluiän kynnyksellä kehittyvät muut tavat oppia. Viimeisenä kehitty kyky oppia kuuntelemalla ja tästä syystä pienet lapset eivät jaksaa kuunnella pitkiä ohjeita, vaan haluavat toiminnan alkavan nopeasti. Heidän kykynsä ottaa vastaan kielellistä informaatiota ei ole vielä kehittynyt. Pienten lasten opetus tulisi siis sisältää paljon toistoja ja tekemistä ja puolestaan vähän kuuntelemista. (Hakamäki ym. 2016, 20-23.)

Ohjaajilla on usein taipumus suosia toiminnassaan menetelmiä, jotka ovat heidän omien mieltymyksiensä mukaisia. Ohjaajan käyttämät opetustyyli eivät kuitenkaan aina vastaa oppijoiden vaatimia opetusmenetelmiä. On hyödytöntä esimerkiksi opettaa pieniä lapsia antamalla pitkiä ohjeita ja hiomalla tekniikoiden ydinkohtia. Ohjaajan tulee tuntee kohderyhmän erityispiirteet ja analysoida ryhmänsä toimintaa oppimisen takaamiseksi. (Jaakkola 2010, 23; Hakamäki ym. 2016, 20.)

## 5.1 Motivaatio

Yksi suuri tekijä taidon oppimisessa on yksilön oma motivaatio. Motivaatio on monimutkainen ja dynaaminen prosessi, jossa yhdistyvät yksilön persoona, tunteet, järkipäiset tekijät sekä sosiaalinen ympäristö. Myös yksilön omat arvot ja arvostukset voidaan yhdistää motivaation syntyyn. Motivaatio vaikuttaa jatkuvasti käyttäytymiseen niin tietoisesti, kuin myös tiedostamatta. Motivaatio vastaa kysymykseen, miksi toimimme tilanteissa juuri tietyllä tavalla. (Hämäläinen ym. 2015, 109-110.) Motiivit ovat olennaisessa osassa motivaation synnyssä. Motiivit ovat ihmisen käyttäytymiseen voimakkaasti vaikuttavia tai käyttäytymisen määrääviä tarpeita, haluja, viettejä, palkkioita tai rangaistuksia. (Ruohotie 1998, 31.)

Motivaatio jaetaan tyyppillisesti sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio syntyy silloin, kun yksilö osallistuu toimintaan ensisijaisesti itsensä vuoksi eli motivaation lähde on sisäisesti syntynyt. Toiminnalla haetaan tällöin iloa ja positiivisia kokemuksia, eikä toiminta perustu ulkopuolisiin pakotteisiin. Ihminen kokee tyydytystä ja iloa toiminnastaan ja tästä syystä sisäinen motivaatio onkin yleensä pitkäkestoista. (Hämäläinen ym. 2015, 111-112; Terveysverkko n.d.)

Ulkoinen motivaatio on kontrolloitu motivaation muoto. Siinä motivaatio on riippuvainen ympäristöstä, eikä motivaatio tule ihmisestä itsestään. Ulkoisessa motivaatiossa yksilö osallistuu toimintaan sen pakollisuuden tai siitä saatavan palkkion takia. Tällöin oppijan motivaatio ei ole lähöisin itsestä vaan toiminta on voimakkaasti ulkoa päin kontrolloitua. Ulkoisessa motivaatiossa ihminen ei koe iloa toiminnastaan, eikä toiminta perustu hänen omaan motivaatioonsa. Lapsen motivaatio toimintaan voi perustua esimerkiksi vanhempien miellyttämiseen tai hyvän arvosanan saavuttamiseen. Ulkoinen motivaatio on yleensä hyvin lyhytkestoista. (Hämäläinen ym. 2015, 112; Terveysverkko n.d.)

Motivaatio voidaan jakaa myös yleismotivaatioon ja tilannemotivaatioon. Yleismotivaatiossa yksilön motivaatio kuvaa hänen käyttäytymisensä pysyvyyttä. Yleismotivaatioon liittyvät vahvasti viireys, kiinnostus ja toiminnan tavoitteellisuus. Tilannemotivaatio liittyy erilaisiin tilanteisiin, joissa sisäiset ja ulkoiset ärsykkeet tuottavat motiiveja ja saavat aikaan tavoitteeseen pyrkivää toimintaa. Päätökset tehdään tilanteissa niiden mahdollisuuksien ja yksilön oman kiinnostuksen perusteella. Nämä motivaation muodot ovat riippuvaisia toisistaan. Liikunnassa yleis- ja tilannemotivaatio näkyy niin, että toiminnan pohjalla vaikuttaa yleismotivaatio ja tilannemotivaatio on sidoksissa toiminnan lopulliseen toteutumiseen. Mikäli yksilön yleismotivaatio on hyvä, eivät pienet esteet häiritse liikunnan toteutumista. (Ruohotie 1998, 37-41; Terveysverkko n.d.)

Pienet lapset ovat syntyneitä liikkumaan ja heidän sisäinen motivaationsa on liikkumista kohtaan yleisesti hyvä. Parasta motivointia pienille lapsille on motivoivan harjoitusympäristön luominen ja toiminnan soveltaminen lapsen oman taitotason mukaiseksi. Lasten sisäisen motivaation saavuttamiseksi on tärkeää pyrkiä toteuttamaan toimintaa lapsilähtöisellä tavalla. (Hämäläinen ym. 2015, 109.) Positiiviset kokemukset saavat lapsen motivoitumaan toimintaan suurella innolla ja näin myös toimintaan keskittyminen on lapselle helpompaa (Hakamäki ym. 2016, 14).

Liikuntaharrastuksissa viihtyminen on yksi lasten liikunnan ja urheilun tärkeimmistä tavoitteista. Mikäli lapset viihtyvät toiminnassa, on toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa tehty oikeita asioita. Lasten viihtyminen ja heidän oma motivaationsa vaikuttavat voimakkaasti liikuntaharrastuksen jatkumiseen. Harrastustoiminnan jatkumiseen vaikuttavat suuresti yksilön oma innostus ja intohimo toimintaan, asenteet ja pätevyyden tuntemukset. (Hämäläinen ym. 2015, 109, 117.)

## 5.2 Lapsilähtöinen opetus

Lapsilähtöisellä opetuksella tarkoitetaan sellaista toimintaa, jossa lapsi on toiminnan suunnittelun ja toteutuksen lähtökohtana (Jantunen 1996, 11). Opetuksessa ja kasvatuksessa otetaan huomioon lapsen tarpeet ja mieltymykset sekä kehitykseen vaikuttavat tekijät. Lapsilähtöisyyteen vahvasti liitettyjä piirteitä ovat lapsuuden erityisluonteen huomiointi ja lapsen huomioiva kasvatust. Lapsilähtöisessä oppimiskäsityksessä korostuvat leikin ja elämyksellisyyden merkitys, toiminnallisuus sekä lapsen oma aktiivisuus. (Brotherus ym. 2002, 52; Hytönen 2008, 8; Reinikainen & Saarinen 2017, 4.)

Lapsilähtöisessä ajattelussa aikuinen toimii mahdollistajana ja innostajana, joka tukee lapsen omaehtoisen oppimisen toteutumista. Lapsilähtöisessä opetuksessa pyritään korostamaan lapsen omaa roolia aktiivisena toimijana. Lapsilähtöinen opetus voidaan nähdä vastakohtana aikuislähtöiselle oppimiselle, jossa tehtävänä on ainoastaan toimia tiedon vastaanottajana. Lasten opetuksen lähtökohtana tulisi olla se, mitä lapsi on, sen sijaan, mitä lapsi voisi olla. (Brotherus ym. 2002, 52; Darling 1994, 2; Hujala ym. 2007, 55; Reinikainen & Saarinen 2017, 4; Turja 2016, 43.)

Lasten liikunnan tavoitteissa korostetaan leikin ja liikkumisen iloa ja näiden kautta kehittymistä, mutta usein liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa toiminnan pääpaino on ainoastaan toiminnan tavoitteissa ja sisältöalueissa. Lasten ohjauksessa tulisi pyrkiä aitoon lapsilähtöisyyteen kunkin lapsen kehitystaso huomioiden. Kasvatuksen ja oppimisen tavoitteisiin pääsy sekä sopivien sisältöjen ja menetelmien löytäminen vaatii lasten kuuntelua ja heidän toimintansa havainnointia. Lapsilähtöisyyteen kuuluu myös olennaisesti se, että lapsilla on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan. Lapsista on mukavaa, kun he saavat itse tehdä pieniä valintoja ohjattujen liikuntatuokioiden yhteydessä. (Brotherus ym. 2002, 53; Karvonen ym. 2003, 18, 22.)

## 6 Uimaopetus

Riittävä uimataito on kaiken vesiturvallisuuden perusta ja tästä syystä uimataitoa pidetään tärkeänä kansalaistaitona. Lapsi oppii uimaan parhaiten alle kouluikäisenä, noin 5-7-vuotiaana. Tällöin liikunnalliset taidot ovat jo melko hyvät ja lapsi on innokas oppimaan. Kuntien ja seurojen järjestämät alkeisuimakoulut ovat yleisesti suunnattu juuri tämän ikäisille ja alle 5-vuotiaille järjestetään juuri heille suunnattuja varhaistaitoryhmiä ja vesipeuhuloita. Iän lisäksi ryhmiä voidaan jakaa myös lapsen sen hetkisen taitotason mukaisesti esimerkiksi sen perusteella, uskaltaako lapsi laittaa kasvonsa veteen tai kastaa korvansa selkäuintiasennossa. (Hakamäki ym. 2012, 9, 47-50; Joensuun Uimaseura 2020.)

Jokainen lapsi on yksilö ja veteen totuttautuminen tapahtuu jokaisella eri tavoin ja omaan tahtiinsa (Repo 2015). Lapsen yleiset valmiudet ja psykologinen ikä vaikuttavat lapsen kypsyyteen ja oppimiseen (Karvonen ym. 2003, 27). Ammattitaitoinen uimaopettaja tunnistaa yksilölliset erot ja osaa eriyttää ryhmän toimintaa jokaisen taitotasolle sopivaksi. Oppijoiden erilainen oppimistahti on hyväksyttävä ja sitä on tärkeä tukea. Opettajan tulee luoda oppimistilanteita, joissa jokaisella on mahdollisuus suoriutua tehtävistä oman taitotasonsa mukaisesti, kehittyä ja saada onnistumisen elämyksiä ja ilon hetkiä. (Hakamäki ym. 2016, 9, 15.)

### 6.1 Varhaistaitoryhmä

Joensuun Uimaseuran varhaistaitoryhmä ” Vesipedot ” on tarkoitettu 4-5-vuotiaille lapsille. Ryhmässä totuttaudutaan veteen, kehitetään vesitaitavuutta ja harjoitellaan ryhmässä toimimista. Vesipedot 1 -ryhmässä harjoittelevat lapset ovat uimakoulussa ensimmäistä kertaa. Heille jaetaan uimakoulun päätteeksi todistus uimakouluun osallistumisesta. Vesipedot 2 -ryhmässä kerrataan jo aiemmin varhaistaitoryhmässä harjoiteltuja asioita ja ryhmäläiset tavoittelevat varhaistaito-/vesitaitomerkkiä. (Joensuun Uimaseura 2020.)



## 6.2 Uintimerkkien suorittaminen

Lapset suorittavat uimakouluissa uintimerkkejä Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto SUH:in tavoitteiden mukaisesti. Tavoitetaulukosta löytyy uimataitovaatimukset ja ohjeet merkien suorittamiseen (liite 3). Jokaisella lapsella on oma uintikirjansa, johon uimaopettaja merkkää tiedot lapsen osaamisesta. Kirjasta löytyvät myös kaikki lapsen aiemmin suorittamat uintimerkit. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto n.d.a.)

Uimarin polulla edetään tasoittain uimataidon eri osa-alueita harjoittaen. Alun perin uintimerkit on kehitetty motivointivälineeksi lasten ja nuorten uimaopetukseen, mutta lisäksi ne kertovat uimaopettajalle tärkeää tietoa lapsen nykyisestä osaamisen tasosta ja valmiuksista uuden oppimiseen. Uintimerkit kertovat, mitä kaikkea uimari on tehnyt ja oppinut aiemmin uimakoulussa tai itsenäisesti harjoitellen. Uintimerkkejä on kahdenlaisia – taitomerkkejä ja matkamerkkejä. Taitomerkit on suunnattu nuoremmille uimareille, jotka harjoittelevat uimataitoon liittyviä taitoja, kun taas matkamerkit liittyvät uituun matkaan. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto n.d.a.)

### 6.2.1 Varhaistaitomerkki

Varhaistaitomerkki on uimarin polun ensimmäinen merkki. Merkki suoritetaan yleensä varhaistaitouimakoulun yhteydessä. Merkin tavoitteet pohjautuvat veteen totuttautumiseen, vesitaitavuuden harjoitteluun ja altaassa itsenäisesti toimimiseen. Opetus pohjautuu pitkälti leikinomaiseen toimintaan ja harjoittelussa käytetään apuna erilaisia apuvälineitä.

Varhaistaitomerkin tavoitteet (kuva 1, sivu 21):

- Lapsi kastaa korvat selkäuintiasennossa
- Lapsi osaa kellua paikallaan kasvot vedessä 5 sekunnin ajan
- Lapsi osaa liikkua uintiasennossa kädet pohjassa 5 metriä
- Lapsi osaa liikkua vedessä hyppien/juosten 5 metriä
- Lapsi uskaltaa kastautua
- Lapsi osaa mennä altaaseen reunalta ja nousta takaisin reunalle
- Lapsi osaa nousta itsenäisesti seisomaan uintiasennosta (SUH 2018.)

## 6.2.2 Vesitaitomerkki

Vesitaitomerkkiä tavoitellaan varhais- sekä alkeisuimakoulussa. Vesitaitomerkki on tuotu uutena merkinä tavoitetaulukkoon vuonna 2018. Merkin myötä uimarit saavat kehittää taitojaan rauhassa ja paineettomasti, sillä aiemmin varhastaitomerkin ja alkeismerkin välillä oli suuri harppaus seuraavaan merkkiin. Kun merkkejä on suoritettavissa enemmän, lapsi saa useammin onnistumisen elämyksiä ja motivaatio säilyy. Vesitaitomerkkiä tavoitellessa totuttaudutaan edelleen veteen ja harjoitellaan monipuolisesti erilaisia vesitaitoja apuvälineiden avulla. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenväläliitto n.d.a)

Vesitaitomerkin tavoitteet (kuva 1):


- Lapsi liikkuu itsenäisesti potkuin selkäuintiasennossa apuvälineen avulla
- Lapsi kelluu paikallaan X-asennossa 5 sekunnin ajan
- Lapsi liikkuu itsenäisesti vaakatasossa apuvälineen avulla
- Lapsi liukuu pinnalla apuvälineen avulla
- Lapsi saa poimittua esineen vyötärön syvyydestä
- Lapsi uskaltaa hypätä rinnan syvyiseen veteen
- Lapsi osaa kääntyä vatsalta selälleen tai selältä vatsalleen apuvälineellä (SUH 2018.)



# UINNIN TAVOITETAULUKKO



## PERUSALUEET

| Pisteet | Selkäuinti                                                              | Rintauinti                                                   | Krooliuinti                                                      | Pituussukellus                    | Syvyysukellus             | Hyppy                                                | Vesiturvallisuus                                                    | Merkkivaatimukset                                                                                         |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0.5     | Korvien kastaminen selkäuintiasennossa 5 s.                             | Kelluminen paikallaan apuvälineen kanssa kasvot vedessä 5 s. | Itsenäinen liikkuminen vedessä uintiasennossa kädet pohjassa 5 m | Liikkuminen hyppien, juosten 5 m  | Kastautuminen             | Itsenäinen altaaseen tulo reunalta ja nousu reunalle | Osaan nousta itsenäisesti seisomaan uintiasennosta                  | Varhais-taitomerkki  |
| 1       | Liikkuminen potkuin itsenäisesti selkäuintiasennossa apuvälineen avulla | Kelluminen paikallaan x-asennossa 5 s.                       | Itsenäinen liikkuminen vaakatasossa apuvälineen avulla           | Liuku pinnalla apuvälineen kanssa | Esine vyötärön syvyydestä | Hyppy rinnan syv. veteen                             | Vatsalta selälleen tai selältä vatsalleen kääntyminen apuvälineellä | Vesitaito-merkki     |

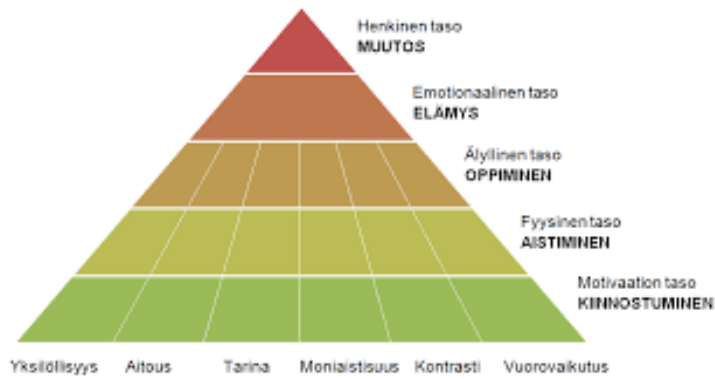
Kuva 1. SUH. (2018). Uinnin tavoitetaulukko.

## 7 Tarinallistaminen

Tarinallistaminen tarkoittaa palveluiden suunnittelua, kehittämistä ja innovointia tarinallisuutta hyödyntäen. Tarinallistamisen avulla voidaan kehittää uusia palvelukonsepteja tai muovata jo olemassa olevia palveluita elämyksellisemmiksi. Tarinalähtöisellä palvelumuotoilulla pyritään erottamaan muista toimijoista ja luomaan yritykselle tai palvelulle persoonallinen leima. (Kalliomäki 2014, 7-8.)

Sisällöntuotanto on noussut merkittäväksi osa-alueeksi kaikessa liiketoiminnassa. Asiakkaille on tarjottava entistä enemmän kiehtovia kokemuksia, pelillisyyttä ja yllätyksiä. Tarinallistamisen avulla on helppo kohdentaa palvelu tietyille kohderyhmälle ja huomioida sen tarpeet asiakaslähteisesti. Tarinallistamisen avulla palvelusta luodaan persoonallinen ja mieleenpainuva. (Kalliomäki 2014, 5, 14-15.)

Tarssanen ja Kylänen ovat suunnitelleet Elämyskolmio -mallin, joka korostaa tarinallistamisen hyötyjä elämyspalvelujen muotoilussa (kuva 2, sivu 23). Malli on luotu tuotekehityksen kulmakiveksi ja avuksi kaikille elämysten parissa työskenteleville. Mallin keskeinen sanoma on, että tuotteen tulisi sisältää kuusi elämysten elementtiä: yksilöllisyys, aitous, tarina, moniaistisuus, kontrasti sekä vuorovaikutus, jotta tuote olisi aidosti elämyksellinen. Elämyskokemusta ei voida koskaan taata, mutta kuuden elementin avulla elämyskokemuksille kyetään luomaan otolliset olosuhteet. Mallin kehittäjät korostavat tarinan merkitystä tuotteen aitoudessa. Heidän mielestään on tärkeää sitoa palvelukokonaisuuden eri elementit toisiinsa yhtenäisen tarinan tai juonen avulla, jotta palvelukokonaisuudesta tulisi tiivis ja mukaansatempaava. Hyvällä tarinalla voidaan saada aikaan sosiaalisia ja emotionaalisia merkityksiä, jotka antavat asiakkaalle syyn elämysten kokemiseen. Elämyskolmio -mallissa elämystä tarkastellaan myös asiakaskokemuksen näkökulmasta. Mallissa korostuvat asiakkaan motivaatio, aistiminen sekä tunne- ja muutostokemukset. (Kalliomäki 2013, 11; Tarinakone 2011; Tarssanen & Kylänen 2009.)



Kuva 2. Tarssanen & Kylänen. (2009). Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskuksen Elämyskolmio-malli.

Onnistuneella tarinallistamisella on mahdollista edistää lasten oppimista. Tutkimukset ovat osoittaneet, että tarinan kautta opettaminen helpottaa asioiden pitkäaikaiseen muistiin jäämistä. Tarinan kautta oppiminen helpottaa lasten keskittymistä ja sitoutumista toimintaan ja tarinoilla on usein myös emotionaalisia merkityksiä. On mahdollista, että hyvin opetukseen liitetyt tarinat muistetaan vielä vuosien tai jopa vuosikymmenienkin jälkeen. (Kinossalo 2020, 12.)

## 8 Tuotekehitys

Tuotekehitys on yleistermi toiminnalle, jossa tuotetaan innovaatioita. Tuotekehitys liittyy olennaisesti yritysten asiakaslähtöiseen toimintaan ja markkinoiden tarpeiden tyydyttämiseen. Tuotekehitysprosessin tarkoituksena on kehittää uusia tai parantaa olennaisesti jo olemassa olevia tuotteita tai palveluja. Tuotekehitysprosessi käsittää tuoteidean etsimisen, tuotekehitysprosessin käynnistämisen ja tähän tarvittavien tietojen keräämisen, tuotteen luonnostelun ja suunnittelun, optimoinnin, ohjeistuksen laatimisen ja tuotantomenetelmien kehittämisen. Tuotekehityksen tavoitteena on asiakkaan tarpeiden huomioiminen, kilpailukykyisten tuotteiden ja palvelujen tuottaminen sekä taloudellisesti kannattavat ratkaisut. (Jokinen 2010, 9-10; Rissanen 2002, 182.)

Onnistunut tuotekehitystoiminta ja jatkuva kehittyminen ovat yrityksen menestymisen keskeisiä edellytyksiä. Mikäli tuotteita ja palveluja ei kehitetä, kilpailussa on vaikea pysyä mukana, tuotteet vanhenevat ja myynti vähenee. Tuotekehityksessä on siis tärkeää pysyä jatkuvasti ajan hermoilla. (Jokinen 2010, 9.)

Tuotekehitystoiminta vaatii toteuttajiltaan määrätietoisuutta, luovuutta ja luovaa työskentelyä. Luovan ongelmanratkaisun tavoitteena on yhdistää tietoja ja asioita niin, että tulos on tekijälleen uusi. Tuotekehitys edellyttää luovia ajattelutapoja ja asenteita sekä uusia ideoita ja luovuutta arvostavaa ilmapiiriä. Tuotekehitysprosessiin kuuluu ongelman tai parannusmahdollisuuden huomaaminen, tavoitteiden tunnistaminen sekä ideoiden tuottaminen, arviointi, valitseminen ja idean toteuttaminen. (Hietikko 2008, 16.)

### 8.1 Tuotteistaminen

Tuotteistaminen terminä ei ole vielä erityisen tunnettu, eikä sille ole yhtä ainoaa oikeaa määritelmää. Tuotteistaminen liittyy kiinteästi tuotesuunnitteluun ja -kehitykseen, markkinointiin, asiakassuhteisiin ja liiketoimintaprosessien kehittämiseen. (Jaakkola, Orava & Varjonen 2007, 5.) Tuotteistamisella tarkoitetaan yleisesti uuden tuotteen tai palvelun kehittämistä ja sen tuomista markkinoille (Kamk n.d.).

Tuotteistamalla voidaan tehostaa jo olemassa olevien tuotteiden tai palveluiden tuotantoa ja laatua tai kehittää täysin uusia palvelukonsepteja (Jaakkola ym. 2007, 5). Tuotekehitysprosessissa pyritään vastaamaan mahdollisimman tarkasti asiakkaan tarpeisiin ja luomaan kilpailukykyinen

tuote. Tuotteistaminen kattaa palvelun tarkoituksen ja tarpeen asettamisen, kohderyhmän tunnistamisen, toteutustavan valinnan sekä toiminnan laajuuden ja vaativuuden määrittelyn. (Kamk n.d.)

## 8.2 Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilulla tarkoitetaan palveluiden tai liiketoiminnan asiakaslähtöistä ja palvelun käyttäjiä osallistavaa kehittämistä. Palvelumuotoilussa korostuvat ihmislähtöisyys ja osallistaminen, ennakkoiva suunnittelu ja kokonaisvaltaisuus. Palvelumuotoilussa hyödynnetään yhteiskehittämistä, luovia menetelmiä, erilaisia visualisointi- ja konkretisointitapoja sekä palvelun nopeita kokeiluja. Palvelumuotoilu voidaan kiteyttää neljään eri vaiheeseen: 1. Määrittele, 2. Tutki ja testaa, 3. Ideoi, kuvaa ja kokeile, 4. Testaa ja toteuta. (Palvelumuotoilu PALO n.d.a.)

Palvelumuotoilu on toimialariippumatonta ja lähestymistapaa voidaan soveltaa kaikkialla. Palvelumuotoilua voidaan käyttää työskentelymenetelmänä niin fyysisissä kuin digitaalisissakin ympäristöissä. Palvelumuotoilussa hyödynnetään vahvasti muotoiluajattelua (design thinking), joka mahdollistaa palveluiden kehittämisen luovien menetelmien avulla. Ajattelun avulla pyritään löytämään uusia toimintatapoja ja ratkaisuja erilaisiin ongelmiin. (Palvelumuotoilu PALO n.d.a.)

Palvelumuotoilu on käytännön toimintaa, jonka avulla voidaan yhdistää käyttäjien tarpeet ja odotukset sekä palveluntuottajan omat tavoitteet ja näkemykset (Tuulaniemi 2011, 24-25; Heinonen 2016, 32). Palvelut voidaan määritellä niin, että ne ratkaisevat jonkin ongelman ja ne pyrkivät vastaamaan tiettyihin asiakkaiden tarpeisiin (Tuulaniemi 2013, 59; Heinonen 2016, 30-32).

Tänä päivänä on selkeää, että yritysten tulee ymmärtää asiakaskokemuksen tärkeys palvelujen muotoilussa. Palvelumuotoilu on kuin palapeliä, jossa ongelmia pyritään ratkaisemaan asiakaslähtöisin tavoin. Palvelumuotoilu alkaa yleisesti asiakastarpeiden tutkimisella ja kohderyhmään tutustumisella. Palvelujen muotoilussa ei ole hyödyllistä lähteä toteuttamaan palvelua vain omien näkemyksiensä perusteella, vaan on tärkeää tutustua kohderyhmään ja sen tarpeisiin, jotta toivottuun lopputulokseen pääseminen olisi varmempaa. (Stickdorn, Hormess, Lawrence & Schneider 2018, luku 1.)

Palvelumuotoilun prosessissa toiminnan ydin on innovatiivisten ratkaisujen löytäminen. Valittuja ratkaisuja tutkitaan ja kehitetään useita kertoja aina tyytyväisyyteen saakka parhaan asiakastyytyväisyyden takaamiseksi. Asiakaskokemuksen syvempi tutkiminen muokkaa myös yrityksen omia

ajattelutapoja ja toimintamalleja. Onnistuneella palvelumuotoilulla voidaan vaikuttaa yrityksen myyntiin sekä positiivisen yrityskuvan ja imagon syntyyn. (Stickdorn ym. 2018, luku 2.)

### 8.2.1 Liikuntapalveluiden muotoilu

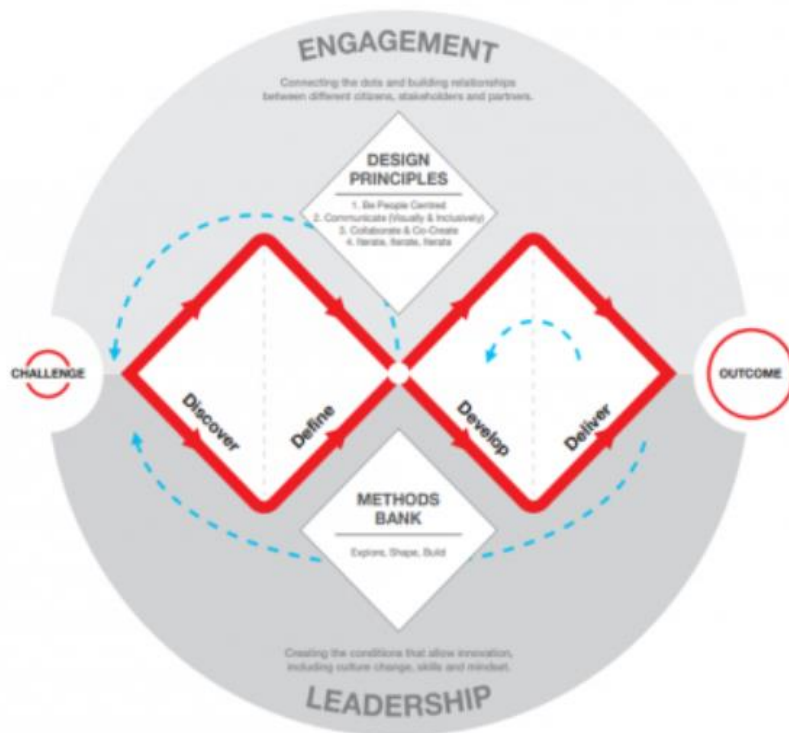
Verraten muihin kunnallisiin palveluihin, eroavat liikuntapalvelut niiden vapaaehtoisuudessa. Palvelun käyttäminen tulee asiakkaiden omasta aloitteesta. Täten asiakaslähtöisyys korostuu entistään näiden palveluiden muotoilussa. Asiakaslähtöisyyttä pidetään liikuntapalveluiden muotoilussa toiminnan perustana ja asiakkaat ovat liikuntapalvelujen olemassaolon lähtökohtana. Palvelua ei suunnitella tuottajalähtöisesti vaan palvelun kehittämiseen vaikuttavat asiakkaan tarve ja mielipiteet. Uusien liikuntapalvelujen suunnittelussa tulevia käyttäjäryhmiä osallistetaan mukaan jo heti suunnitteluvaiheessa. Lähtökohtana on, että jo palvelumuotoilun alkumetreillä kerätään mukaan sellainen joukko asiakkaita, jotka edustavat tasapuolisesti tahoja, jotka tulevat tulevaisuudessa käyttämään palvelua. Tällöin saadaan arvokasta laaja-alaista tietoa palvelun toimivuudesta ja sen kehityskohteista. (Vainionpää 2017, 37-51.)

Liikuntapalvelujen kehittämisessä vallitsee nykyään kokeilukulttuuri. Asiakaslähtöinen kehittäminen vaatii toiminnan testaamista ja asiakkaiden palautetta toiminnasta. Havainnollistavien prototyyppien eli ensimmäisten kokeiluversioiden avulla voidaan hankkia laaja-alaista asiakasymmärrystä nopeasti ja helposti, pienellä budjetilla. Monialainen kehittäminen ja prototyyppiointi ovat luontevia ja olennaisia vaiheita laadukkaan liikuntapalvelun kehittämisessä. Prototyyppien avulla palvelua voidaan testata oikeassa ympäristössä oikean kohderyhmän kanssa. (Lehmusto 2019; Palvelumuotoilu PALO n.d.b.)

### 8.2.2 Palvelumuotoilun mallit

Palvelumuotoilu on hyvin monipuolinen työskentelytapa ja siksi sen toteuttamiseen on kehitelty useita erilaisia prosessimalleja. Tunnetuin niistä on palvelumuotoilun tuplatimanttimalli (The Double Diamond), jonka on esitellyt hyväntekeväisyysjärjestö British Design Council vuonna 2004. Tuplatimantti koostuu nimensä mukaisesti kahdesta timantista. Ensimmäinen timantti auttaa ratkaistavan ongelman ymmärtämistä ja toinen timantti puolestaan sisältää ratkaisun kehittämisen (kuva 3, sivu 27). Tuplatimanttimallissa olennaista on divergentti ja konvergentti ajattelu. Divergenssi tarkoittaa avointa suhtautumista eli menetelmässä kerätään tietoa ja paljon ideoita ilman

niiden arviointia. Konvergenssi-vaiheessa tietoa analysoidaan ja arvioidaan ja tavoitteena on etsiä ongelmaan paras kiteytys tai näkökulma. (Palvelumuotoilu PALO n.d.c.)



Kuva 3. Design Council. (n.d.). The Double Diamond – 15 years on.

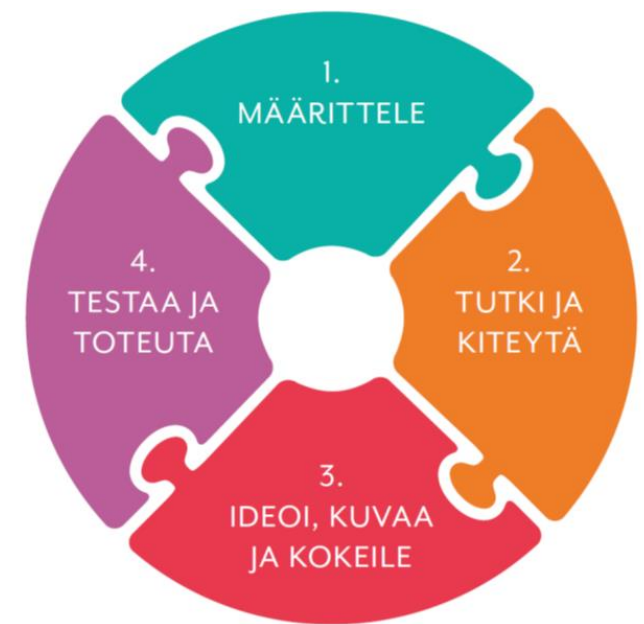
Palvelumuotoilu PALO on havainnoinut, että tuplatimanttimallin ensimmäinen vaihe tulisi jakaa kahteen osaan, jotta resurssit voitaisiin kohdistaa paremmin tunnistettujen teemojen tutkimiseen erilaisissa palvelumuotoiluprojekteissa. Resurssien käytön kannalta on järkevämpää selvittää aluksi palvelun kipupisteet ja sisäiset tavoitteet, jolloin tutkimusvaiheessa voidaan keskittyä näiden teemojen syventämiseen. Tästä syystä Palvelumuotoilu PALO on luonut timanttimallin pohjalta prosessimallin, jossa on kiinnitetty enemmän huomiota tavoitteiden määrittelyyn ja resurssitehokkaampaan työskentelyyn. (Palvelumuotoilu PALO n.d.c.)

### 8.2.3 Palvelumuotoilun prosessimalli

Palvelumuotoilun avulla toteutettava palveluiden kehitystyö on jaettu palvelumuotoilun prosessimallissa neljään eri vaiheeseen alla olevan kuvan mukaisesti (kuva 4, sivu 28). Prosessin vaiheet



ovat: 1. Määrittele, 2. Tutki ja kiteytä, 3. Ideoi, kuvaa ja kokeile sekä 4. Testaa ja toteuta. (Palvelumuotoilu PALO n.d.c.)



Kuva 4. Palvelumuotoilu PALO. (n.d.). Palvelumuotoilun prosessimalli

#### 1. Määrittele

Palvelumuotoilun ensimmäisessä vaiheessa määritellään palvelun nykytilanne ja tunnistetaan palvelun haasteet ja mahdollisuudet. Tiedon keräämisen tavoitteena on rakentaa kokonaiskuva palvelun nykytilasta huomioiden ympärillä vallitseva kilpailu ja trendit. Vaiheen aikana kerätystä tiedosta valikoidaan tärkeimmät näkökulmat ja tieto kiteytetään helposti hyödynnettävään muotoon palvelun kehittämistä ajatellen. (Palvelumuotoilu PALO n.d.c.)

#### 2. Tutki ja kiteytä

Tutki ja kiteytä -vaiheen tärkeimpänä tavoitteena on rakentaa kokonaisvaltainen suunnittelun perusta palvelun toteuttamiselle. Tässä vaiheessa pyritään syventämään ymmärrystä palvelun kohderyhmän todellisista tarpeista erilaisia luovia menetelmiä hyödyntäen. Tavoitteena on saada kokonaisvaltaista asiakasymmärrystä sekä laajentaa näkemystä palvelun kehittämiskohteista. Lisäksi pyritään löytämään haasteen ratkaisemiseen vaikuttavia tekijöitä ja vastauksia. Vaiheen aikana pyritään jalostamaan tähän asti kerättyä tietoa helposti hyödynnettävään ja jaettavaan muotoon. (Palvelumuotoilu PALO n.d.c.)

#### 3. Ideoi, kuvaa ja kokeile

Tässä vaiheessa kehitetään runsaasti vaihtoehtoisia ratkaisuja organisaation tavoitteiden ja asiakstarpeiden ohjaamina. Vaiheen tukena toimivat erilaiset muotoilun luovat ja ihmislähtöiset menetelmät. (Palvelumuotoilu PALO n.d.c.)

Vaiheen loppupuolella ideat jalostuvat toteutuskelpoisiksi palvelukonsepteiksi, joita kokeillaan prototyyppien eli niin sanottujen koekappaleiden avulla. Liikunta-alalla tällainen prototyyppi voisi olla esimerkiksi uusi elämyspalvelun kokeilukerta tai kevytversio liikunnallisesta virtuaalituotteesta. Prototyyppien avulla voidaan kokeilla lähes mitä vain, pelkästään mielikuvitus on rajana. (Palvelumuotoilu PALO n.d.c.)

Vaiheen aikana ideoita arvioidaan eri näkökulmista ja niistä muodostetaan yhtenäisiä palvelukonsepteja. Nopeiden kokeilujen avulla saadaan kustannustehokasta tietoa siitä, mitkä palvelun kehittämisen ratkaisuista ovat elinkelpoisia jatkokehittämisen kannalta. Onnistunut kokeilu syventää ymmärrystä asiakkaiden tarpeista ja antaa arvokasta tietoa palvelun jatkokehittämiseen. Prototyyppien avulla voidaan selvittää palvelun toimivuutta ja kehittämistarpeita sekä asiakkaiden suhtautumista palvelua kohtaan. (Palvelumuotoilu PALO n.d.c.)

#### 4. Testaa ja toteuta

Viimeisessä vaiheessa uudet valitut ratkaisut viimeistellään, toteutetaan ja viedään lopulta markkinoille. Palvelun, toteutuksen, kuvaamisen ja palvelukokonaisuuden viimeistelyn tukena voidaan käyttää erilaisia mallintamismenetelmiä ja yksityiskohtaisia dokumentointeja. (Palvelumuotoilu PALO n.d.c.)

Viimeisessä vaiheessa palvelua arvioidaan ja varmistetaan sen jatkokehitys. Arvioinnin avulla varmistetaan palvelun kilpailukykyisyys ja projektissa tavoiteltu hyöty. (Palvelumuotoilu PALO n.d.c.)

## 9 Tuotekehitysprosessi

Tässä osiossa käsittelen tuotekehitysprosessiin sisältyneet vaiheet Palvelumuotoilu PALON palvelumuotoilun prosessimallissa esiintyneiden vaiheiden avulla.

### 9.1 Määrittele

Aloitin opinnäytetyöni aiheen pohtimisen toukokuussa 2020 ja opinnäytetyöprosessi päästiin käynnistämään juuri ennen kesälomaa kesäkuun alussa. Otin toukokuussa yhteyttä mahdolliseen toimeksiantajaan ja sainkin häneltä pian muutamia ehdotuksia opinnäytetyöni aiheeksi. Aihe muovautui toimeksiantajan tarpeen ja oman kiinnostukseni mukaisesti. Aiheen valinnan ja rajauksen jälkeen oli vuorossa työskentelymenetelmän valinta. Sillä kyse oli tuotekehityksestä ja jo olemassa olevan palvelun kehittamisestä, valikoitui palvelumuotoilu melko pian työni toteutustavaksi. Palvelumuotoilun periaatteet sopivat hyvin siihen, mitä myös liikuntapalveluiden kehittäminen vaatii. Palvelumuotoilu tukee liikunta- ja hyvinvointitoimialan palveluiden kehittämistä hyvin, sillä kunto- ja terveystoiminta rakentuu aina asiakaslähtöisesti eettiset periaatteet huomioon. Asiakasrajapinnassa toimiminen, laaja asiakasymmärrys, käyttäjän tai käyttäjäryhmän osallistaminen sekä yhteiskehittäminen, monialaisuus ja prototypointi ovat luontevia ja olennaisia piirteitä laadukkaan palvelun kehittämisessä, mallintamisessa ja tuottamisessa. (Lehmusto 2020.) Liikuntapalveluiden kehittämisessä, kuten tässäkin työssä käytetään usein palvelumuotoilusta tuttuja pieniä kokeiluja, joten palvelumuotoiluajattelun hyödyntäminen sopi työhöni mainiosti (Lehmusto 2019).

Työn toteutustavan valinnan jälkeen oli luonnollista valita työhön myös jokin palvelumuotoilun malli, jonka mukaan työskentely etenee. Malleja oli kuitenkin useita, joten minun tuli tutkia erilaisia vaihtoehtoja ja pohtia, mikä malli sopii juuri minun työhöni parhaiten. Palvelumuotoilu PALON prosessimalli valikoitui käyttöni, sillä sen vaiheet ovat mielestäni selkeät ja vaiheet on helppo sovittaa omaan työhöni. Olen myös tutustunut malliin aiemmin teoriatasolla ammattikorkeakoulun palvelumuotoilun kurssilla, joten halusin kokeilla sen kautta kehittämistä myös käytännössä.

Työn ensimmäisessä vaiheessa tutustuin paremmin seuraan ja sen toimintaan. Ensimmäisenä minun tuli selvittää palvelun nykytilanne, sen lähtökohdat sekä kehittämiskohteet ja -mahdollisuudet. Keskustelin siis yhdessä toimeksiantajan sekä muiden seuran uimaopettajien ja toimijoiden

kanssa. Lisäksi vierailin uimahalleissa ja tutustuin niiden puitteisiin, kuten allasprofiileihin ja käytävissä olevaan välineistöön. Otin uimahallien puitteista kuvia ja kirjasin tärkeimpiä havaintojani muistioon. Samaan muistioon kirjattiin myös kaikki opinnäytetyöprosessin aikana kertynyt kirjallinen materiaali.

Ensimmäisessä vaiheessa määriteltiin myös opinnäytetyön tarkka kohderyhmä sekä sen tarkoitus ja tavoitteet. Opas-muotoisen opinnäytetyön perustuessa vahvasti jo olemassa olevaan teorian tietoon, keräsin alkuvaiheessa runsaasti hyödyllistä teorian tietoa opinnäytetyöni tueksi.

## 9.2 Tutki ja kiteytä

Tutki ja kiteytä -vaiheen tavoitteena oli saada lisää asiakasymmärrystä ja selkeyttää palvelun kehittämiskohteita. Syvensin ymmärrystäni palvelun kohderyhmän todellisista tarpeista havainnoimalla itse varhaistaitoryhmien toimintaa. Ryhmiin tutustumisen aikana kirjasin muistiin havaintojani ja pyrin saamaan ymmärrystä toiminnan tämänhetkisestä tilasta ja kehityskohteista. Toimin seurassa uimaopettajana, joten pääsin myös helposti itse opettamaan ryhmiä ja havainnoimaan kohderyhmän erityispiirteitä ohjaustilanteissa. Olen ohjannut 4-5-vuotiaita lapsia aiemmin melko vähäisesti, joten pyrin saamaan teorian tiedon ohelle käytännön ymmärrystä siitä, mitä tämän ikäiset lapset osaavat ja, millainen sisältö voisi palvella kohderyhmän uinninopetusta. Tulevaa prototyypin kehittämistä varten pyrin vastaamaan työn kehittämistä ohjaaviin kysymyksiin: Millaiset sisällöt tukevat uimaopetuksen tavoitteita? Millaiset sisällöt tukevat ikäryhmän oppimista ja keskittymistä toimintaan? Millainen tarina tukee kohderyhmän oppimista ja kiinnostusta toimintaan?

## 9.3 Ideoi, kuvaa ja kokeile

Palvelun lähtökohtien selvittämisen ja omien tulkintojeni jälkeen suunnittelin ensimmäisen tuntirungon eli prototyypin. Prototyyppi oli suunniteltu omien havaintojeni ja tulkintojeni perusteella kohderyhmälle sopivaksi. Prototyypin avulla oli tarkoitus saada tietoa suunnitellun toiminnan hyödyllisyydestä ja toimivuudesta ja tästä syystä osallistin myös muita seuran uimaopettajia prototyypin testaamiseen. Suunniteltu tuntirunko pääsi testattavaksi käynnissä oleviin uimakouluihin ja tuntisisältöjä testattiin palvelumuotoilun tapaan pieninä kokeiluina. Uimakoulukerroilla yksi

uimaopettaja opetti ryhmiä ja toinen uimaopettajista havainnoi ryhmien toimintaa. Uimaopettajat vaihtelivat eri kerroilla eri rooleissa havaintojen monipuolisuuden takaamiseksi.

Käytin opinnäytetyöni tiedonkeruumenetelmänä systemaattista havainnointia. Systemaattisessa havainnoinnissa tutkija haluaa tarkkailla toimintaa ja tapahtumia ilman, että tutkittavat välttämättä tiedostavat hänen läsnäoloaan. Uimaopettajien tavoitteena oli havainnoida lasten suorituksia ja toimintaa ja täten saada välitöntä ja suoraa tietoa yksilöiden ja ryhmän toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnointi sopi hyvin työhöni, sillä toimintaa pystyttiin testaamaan nopeasti luonnollisessa ympäristössä todellisen kohderyhmän kanssa. Havainnoinnin käyttäminen oli järkevää myös siksi, että sen avulla oli hyödyllistä tutkia tilanteita, jotka muuttuivat nopeasti ja olivat ennalta arvaamattomia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 201-203.)

Prototyypin testaamisen alkuvaiheessa jokainen uimaopettaja sai kirjalliset sekä suulliset ohjeet siitä, mikä on heidän roolinsa testaamisessa ja, mitä prosessin aikana on tarkoitus tutkia. Lähetin uintikertojen tuntisuunnitelmat uimaopettajille etukäteen sähköpostitse ja annoin suulliset ohjeet paikan päällä ennen tunnin alkua. Opettajat pääsivät tutustumaan myös Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto SUH:in uimaopetuksen tavoitetaulukoon etukäteen. Vein uimahallille kansion, jossa oli jokaiselle uintikerralle tarvittavat havainnointilomakkeet sekä SUH:in uimaopetuksen tavoitetaulukko.

Suunnittelin jokaiselle uimakoulukerralle tuntirunгон, jota altaassa oleva uimaopettaja pyrki noudattamaan tarkasti. Opetusta sivusta seurannut uimaopettaja seurasi opetuksen kulkua ja kirjasi havaintojaan havainnointilomakkeelle (liite 2). Havainnointilomakkeella arvioitiin lasten keskittymistä, innostuneisuutta ja oppimista sekä sisältöjen vastaavuutta uimaopetuksen tavoitteisiin. Havainnointia tekevä uimaopettaja kirjasi myös omia kehitysehdotuksia ja huomioitaan lomakkeelle. Havainnoinnin tarkoituksena ei ollut niinkään arvioida uimaopettajan toimintaa, vaan enimmäkseen suunnitellun tuntirunгон toimivuutta. Kuitenkin hyvät mielikuvat sekä toimintatavat kirjattiin ylös. Havainnointia tehtiin neljällä eri opetuskerralla ja jokaisella kerralla oli kolme hieman taitotasoiltaan ja vilkkaukseltaan erilaista ryhmää.

Luin havainnot jokaisen uintikerran jälkeen ja pyrin ottamaan ne huomioon seuraavan tuntirunгон suunnittelussa. Arviointilomakkeita kertyi lopulta 12 kappaletta. Neljän uintikerran aikana kokeiltiin uusien leikkien ja harjoitteiden sekä erilaisten tarinoiden ja mielikuvien toimivuutta. Uintikertojen aikana pyrittiin myös selvittämään, kuinka paljon tarinaa on sopiva määrä yhden

tunnin aikana - Luodaanko opas niin, että tunnit on rakennettu tarinoiden ympärille ja ohjaus kulkee juonen mukaisesti vai sisältääkö opetus lyhyempiä tarinallistettuja pätkiä?

Havainnointia oli tarkoitus toteuttaa kierrättämällä kolmea uimaopettajaa niin, että jokainen uimaopettaja olisi vuorollaan altaassa ohjaamassa sekä altaan reunalla arvioimassa muiden uimaopettajien ohjauksia. Havainnointi ei kuitenkaan mennyt aivan suunnitelmieni mukaisesti ohjaajien poissaolojen myötä ja myös joidenkin välineiden puuttuminen aiheutti soveltamisen tarpeen. Sain palautetta kahdelta eri uimaopettajalta, mutta en itse päässyt arvioimaan toimintaa kertaakaan reunalta. Jos olisin päässyt itse seuraamaan toimintaa sivusta, olisin saanut tarkemman kuvan siitä, kuinka erilaiset tuntisisällöt toimivat eri ryhmien kanssa.

Uimaopettajien havainnoinnin ja arvioinnin lisäksi lapset pääsivät osallistumaan arviointiin matallalla kynnyksellä. Lapsilta selvitettiin eri tavoin, oliko uimakoulussa mukavaa ja oppivatko he jotakin uutta uimakoulukerran aikana. Yksinkertaisimmilla arviointitavoilla saatiin luotettavimmat tulokset. HipperSmile -hymynaamalla fiiliksen näyttäminen oli helppoa, kun taas eriväristen pallojen avulla tehty ” liikennevaloarviointi ” oli osalle lapsista liian haastavaa.

#### 9.4 Testaa ja toteuta

Työn viimeisessä vaiheessa pyrin kehittämään oppaan sisältöä omien havaintojeni ja näkemyksieni sekä toimeksiantajan toiveiden ja ajatuksien perusteella. Pyrin ratkaisemaan huomaamani kehityskohteet varhaisikäisten liikunnan ja uimaopetuksen teoriatietoon pohjaten.

Sisältöjen arvioinnin jälkeen kokosin uimakoulukerroilta kertyneet havainnot yhteen ja suunnitelin niiden pohjalta tulevan uimakoulukauden tuntisisällöt. Tuntisisältöjen suunnittelun lisäksi loin jokaiselle uintikerralle esimerkin tuntisisältöjen tarinallistamiseen. Uimaopettajat voivat ottaa esimerkistä mallia ja hyödyntää tarinoita monipuolisesti. Oppaan avulla uimaopettajat saavat ymmärrystä tarinallistamisen hyödyistä, heidän mielikuvituksensa kehittyy ja opettajat pystyvät keksimään myös itse omia tarinoita.

Kehitin oppaaseen suuren määrän uusia leikkejä ja harjoitteita sekä hyödynsin minulle aiemmin tuttuja leikkejä, joita olen kerännyt muistiini työskennellessäni eri kuntien uimahalleissa. Uudistin myös tuttuja leikkejä ja kehitin niistä omia variaatioitani. Lisäksi kokosin seuran käyttöön valmiita kuvapaketteja laminoitavaksi. Kuvapaketit pääsevät käyttöön erilaisiin leikkeihin ja harjoitteisiin,

joiden tavoitteena on kehittää lasten veteen totuttautumista, kastautumista ja vesitaitavuutta. Kuvapakettien teemoina olivat meri/akvaario, eläintarha ja lapsille tutut hahmot.

Kehitin uimaopettajan oppaaseen myös SUH:in uimaopetuksen tavoitteisiin perustuvan sanapankin, jonka avulla saadaan seuran uimakoulutoiminnasta yhdenmukaista ja jokaiselle uimaopettajalle ja lapselle on selkeää, mistä opetettavasta asiasta on kysymys. Edellä mainittujen sisältöjen lisäksi lopullinen uimaopettajan opas sisältää uimaopettajan muistilistan, vinkkejä pienten lasten uinninopetukseen ja varhaistaitoryhmien tavoitteet.

Työn viimeistelyn jälkeen opas tulostetaan seuran kansioon uimaopettajien, ohjaajien ja seuratyön kehittäjien käyttöön. Seura saa myös käyttöönsä sähköisen version oppaasta, joka on helppo lähettää esimerkiksi sähköpostitse jokaisen uimaopettajan käyttöön. Opas pääsee käyttöön Joensuu Uimaseuran varhaistaitouimakouluihin seuraavalla uimakoulukaudella tammikuussa 2021.

Tuntirunkojen toimivuutta seurataan ja arvioidaan palvelun käyttöönoton jälkeen seuran toimesta ja täten palvelua voidaan myös halutessaan jatkokehittää. Arvioinnin tarkoituksena on selvittää palvelun toimivuus ja tavoiteltu hyöty, kilpailukykyisyys sekä jatkokehitysmahdollisuudet.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen arvioinut omaa tekemistäni jatkuvasti ja kirjannut tärkeimpiä havaintojani muistiin. Olen myös arvioinut opinnäytetyön onnistumista ja omaa työskentelyäni osana opinnäytetyöraporttiani. Lopullinen opinnäytetyön arviointi tapahtuu eri toimijoiden näkökulmista kirjallisesti ja suullisesti opinnäytetyöprosessin päättyttyä. Arvioin omaa toimintaani itsearviointin muodossa sekä toimeksiantaja ja ohjaava opettaja pääsevät antamaan oman palautteensa opinnäytetyön onnistumisesta.

## 10 Uimaopetuksen havainnointi

Opinnäytetyöni tiedonkeruumenetelmänä toimi systemaattinen havainnointi. Yhdessä muiden seuran uimaopettajien kanssa toteutetussa uimaopetuksen havainnoinnissa pyrimme saamaan tietoa suunnittelemani tuntisisältöjen toimivuudesta ja hyödyllisyydestä. Tässä osiossa käsitellään havainnoinnin tuloksia ja tuodaan ilmi uimaopettajien kommentteja ja huomioita tuntisisältöjen sopivuudesta kohderyhmän uinninopetukseen.

Havainnoinnissa kävi ilmi, että suunnittelemani tuntisisällöt tukivat hyvin uimaopetuksen tavoitteita sekä samalla lasten oppimista. Sisällöt oli rakennettu niin, että jokainen lapsi pääsi harjoittamaan eri uimaopetuksen osa-alueita mielekkäällä tavalla. Sisällöt toimivat eri ryhmien kanssa pääosin erittäin hyvin. Lapset harjoittelivat tavoitetaulukon tavoitteita huomaamattaan monipuolisesti leikkisien harjoitteiden parissa. Osa lapsista oli melko vilkkaita, mutta hekin maltoivat keskittyä paremmin, kun ohjelma oli leikkisä ja mielikuvien kautta rakennettu. Ohjelmassa oli myös hyviä harjoitteita uintisuoritusten havainnointia varten. Esimerkiksi kuvien käytön avulla oli helppo seurata lasten spontaania liikkumista vedessä.

Tarinallinen ja leikkisä opetus oli lapsille mieluisaa ja lapset kokivat toiminnan yleisesti hyvin positiivisena. Erilaisilla mielikuvilla ja käsitteillä saatiin mielekkyyttä toimintaan ja myös lasten oma luovuus pääsi valloilleen. Lapset uppoutuivat helposti mukaan tarinaan ja keksivät itse lisää uusia liikkumistyyylejä ja hahmoja tarinan ympärille.

Uimaopettajat huomioivat, että lapsilla on usein vaikea keskittyä tekemiseen, kun opeteltavia asioita joutuu harjoittelemaan yksin. Todella usein uimaopetuksessa opettaja näyttää ensin, kuinka esimerkiksi kellunta tulisi suorittaa oikeaoppisesti ja lapset tekevät perässä. Tällainen täysin komentotyylinen opetus ei kuitenkaan tunnu motivoivan pieniä lapsia. Leikin kautta toteutetut harjoitteet puolestaan innostivat lapsia ja täten myös toistoja tuli enemmän. Mikäli lapsi on vilkas ja ympäristö tarjoaa paljon erilaisia virikkeitä, kiinnittyminen helposti opetushetkellä muihin.

Ryhmässä oli muutamia todella arkoja lapsia ja uimaopettajien keskuudessa heräsikin kysymys – Millaisilla tavoilla ujoit ja arat lapset saataisiin paremmin mukaan toimintaan? Yleisesti ujous katosi opetuksen edetessä ja juuri tarina ja leikkisyys rohkaisivat lapsia toimintaan, mutta muutama lapsi ujosteli todella paljon, eikä uskaltanut tehdä tunnin aikana juuri mitään. Opinnäytetyöprosessi hankaloitti entisestään arkojen lasten totuttautumista uimakouluun, sillä uimaopettajat



vaihtelivat eri kerroilla ja tällöin jo altaaseen meneminen oli jännittävää. Lisäksi todettiin, että yhden uimaopettajan on vaikea huomioida kaikkia lapsia ja väkisinkin aikaa menee siihen, että saadaan kaikki lapset kuuntelemaan ohjeita. Eräs uimaopettaja pohti myös, voisiko opetuksen tempo olla jopa hieman nopeampi, jotta lapset malttaisivat keskittyä paremmin.

Uimaopettajien kommentteja tuntisisältöjen toimivuudesta:

#### **Kuinka sisällöt tukivat uimaopetuksen tavoitteita?**

” Lapset harjoittelivat tavoitetaulukon asioita huomaamattaan. Ohjelma rakennettu hyvin tavoitteiden ympärille. ”

” Tämän ryhmän kanssa sisältö ja sen toteutus toimi todella hyvin. Jokainen lapsi saavutti uimaopetuksen tavoitetaulukon tavoitteita. ”

” Osa lapsista huomattavasti arempia laittamaan kasvoja veteen, tähän lisää harjoitusta. ”

” Johanna sisälsi hienosti tuntiinsa uintisuorituksiin tarvittavia harjoitteita. Muun muassa kuvien käyttö oli hyvä tapa seurata lasten liikkumista vedessä. ”

#### **Kuinka sisällöt tukivat lasten oppimista?**

” Sisältö tuki oppimista hyvin. Ryhmä oli vilkas, mutta ohjelma oli rakennettu niin, että vilkkaammatkin lapset malttoivat keskittyä myös harjoitusosuuksiin sen jälkeen, kun olivat purkaneet energiansa alkuleikissä. ”

” Leikit, joissa kerrataan aiemmin opittuja asioita, olivat hyviä. ”

” Sisältö oli todella leikkisä, joten opetus oli lapsille mieluisa ja hauska kokemus. Lapset lähtivät rohkeasti kokeilemaan suoritteita. ”

” Sisältö toimi hyvin ja tuki lasten oppimista. Jokainen uskalsi kokeilla ja yksi lapsi jopa yllätti hieman. ”

#### **Kuinka lapset kokivat toiminnan? (Yleinen fiilis, keskittyminen...)**

” Leikkisä ja tarinallinen opetus oli lapsille mieluisaa ja rohkaisi mukaan toimintaan. ”

” Erilainen opetus oli selkeästi lapsille mielekkäämpää. ”

” Ilmeistä, naurusta ja äänen tasosta huomasi, että lapsilla oli hauskaa! ”

” Uudenlainen käsitteistö toi mielekkyyttä ja tehosti myös lasten omaa luovuutta. Lapsista oli mielekkäämpää opetella asioita vähän eri käsitteistön avulla kuin, että mentäisiin vaikkapa perus alkeiskäytäntötermin kautta. ”

” Lapsille on hankala keskittyä, jos joutuu harjoitella yksin esimerkiksi selin kelluntaa, leikkien kautta mielenkiinto pysyy ja toistoja tulee enemmän. ”

### **Kehitettävää?**

” Olisiko jotain tapoja tai kannustuksia, joilla saisi arat ja ujut lapset opetukseen mukaan? ”

” Yhden uimaopettajan vaikea huomioida kaikkia, varsinkin vilkkaamman ryhmän kanssa. Menee aika siihen, että kaikki kuuntelevat. ”

” Voisiko opetuksen tempo olla jopa nopeampi? ”

## 11 Pohdinta

Opinnäytetyön havainnoinnin tavoitteena oli selvittää, kuinka suunnittelemani tuntisisällöt toimivat käytännössä. Sain eri uimaopettajilta paljon ajatuksia ja pohdittavaa sekä erilaisia näkökulmia uimaopetuksen kehittämiseen. Havainnoinnin avulla sain hyödyllistä tietoa siitä, mikä toimi ryhmien kanssa hyvin ja, mitä tulisi vielä kehittää.

Opinnäytetyötä ohjanneet kysymykset:

- Millaiset sisällöt tukevat uimaopetuksen tavoitteita?
- Millaiset sisällöt tukevat ikäryhmän oppimista ja keskittymistä toimintaan?
- Millainen tarina tukee kohderyhmän oppimista ja kiinnostusta toimintaan?

### 11.1 Pohdinta ja jatkokehitys

Toiminnan havainnoinnin perusteella selvisi, että lapsilähtöisesti suunniteltu sisältö tukee hyvin uimaopetuksen tavoitteita. Tämä johtuu siitä, että lapsille mielenkiintoinen sisältö auttaa lasta keskittymään ja tätä kautta uusien taitojen oppiminen on myös tehokkaampaa. Uimaopetuksen tavoitteita tukeva sisältö on tarkoin suunniteltua ja kohderyhmän tavoitteet ja erityispiirteet huomioivaa. Kun ymmärretään lapsille ominaiset oppimistavat, on hyödyllistä harjoittaa opeteltavia asioita leikkien ja leikinomaisten harjoitteiden kautta. Harjoitteet, joissa harjoitellaan ja kerrataan monipuolisesti eri taitoja ovat hyvin sidoksissa uimaopetuksen tavoitteiden saavuttamiseen. Hyvin suunnitellulla leikillä on mahdollista kerrata lähes kaikkia uimaopetuksen tavoitetaulukon suoritteita yhtä aikaa lapsille mielekkäällä tavalla. Yhtenä varhaistaitoryhmän tärkeänä tavoitteena on veteen totuttautuminen ja kastautuminen. Oman työkokemukseni perusteella kasvojen veteen laittaminen ja kastautuminen tuntuvat olevan usein varhaisikäisten haastavin osa uimaan oppimista. Näihin tavoitteisiin pyrittiin pääsemään rohkaisemalla vedenpelkoisia lapsia eri tavoin. Veteen totuttautumista helpotti lapsille tuttujen hahmojen, kiinnostavien kuvien ja erilaisten lelujen hyödyntäminen opetuksessa.

Kun toiminnan mielekkyyden sekä lapsen keskittymiskyvyn ja oppimisen on todettu olevan sidoksissa toisiinsa, on vastaus myös toiseen opinnäytetyötä ohjanneeseen kysymykseen hyvin saman-

tapainen. Ikäryhmän oppimista ja keskittymistä tukevat sisällöt ovat lapsen näkökulmasta suunniteltuja ja leikinomaisia. Lapsen keskittymiskykyyn voidaan vaikuttaa positiivisesti luomalla opetustilanteista ja oppimisympäristöstä elämyksellisiä. Havainnoinnin perusteella opetuskertojen teemat, tarinat ja leikinomainen toiminta auttoivat lapsia keskittymään ja tämän tyyppinen toiminta oli heille hyvin mielekästä. Kun halutaan vaikuttaa juuri tietyn ikäryhmän oppimiseen, on tärkeää huomioida ikäryhmän kasvu ja kehitys sekä kohderyhmän erityispiirteet ja luoda ryhmän kiinnostusta tukeva oppimisympäristö ja sisällöt.

Tarinoiden hyödyntäminen opetuksessa tuki selkeästi lasten kiinnostusta toimintaan. Vastaus siihen, millainen tarina tukee kohderyhmän oppimista ja kiinnostusta toimintaan on kuitenkin hievan tulkinnanvarainen ja välttämättä tähän ei ole oikeaa vastausta. Tarinoiden ja sisältöjen mielekkyys riippui osin yksilöiden omista mieltymyksistä ja juuri sen hetkisestä viireystilasta. Havainnoinnissa selvisi kuitenkin, että mielikuvamaailmaan sijoittuvat tarinat, joissa esiintyy lapsille tuttuja hahmoja, olivat lapsille mielekkäitä. Lapset nauttivat myös siitä, kun he saivat itse esiintyä erilaisissa mielikuvituksellisissa rooleissa. Lisäksi lapset innostuivat tarinoista, joissa esiintyi eläimiä, meren asukkaita ja kulkuneuvoja. Tarinat toivat opetuskerroille yhdenmukaisen juonen, johon lasten oli helppo uppoutua mukaan. Tarinan johdonmukaisuus auttoi lasten keskittymistä ja tuki heidän kiinnostustaan toimintaan. Lapsille oli tärkeää, että he saivat itse vaikuttaa tarinan kulkuun ja tehdä pieniä päätöksiä oppimistilanteissa.

Tuntisisältöjen tarinallistamisen vaikutuksia lasten oppimiseen on haastava osoittaa näin lyhyen havainnoinnin perusteella. Luotettavien vastauksien saamiseksi asiaa tulisi tutkia enemmän. Havainnoinnin perusteella voin kuitenkin päätellä, että tarinoiden hyödyntämisestä opetuksessa voi olla hyötyjä lasten oppimiseen. Tämän päätelmän tein siitä syystä, että suunnittelemani tarinoita hyödyntävä opetus tuki lasten kiinnostusta ja keskittymiskykyä ja näiden kautta lapset saivat aiempaa enemmän toistoja ja harjoitusta, jotka ovat oppimisen ydintekijöitä. Lisäksi vedenpelkoisten lasten oli helpompi sopeutua toimintaan, kun sitä toteutettiin heille mielekkäällä tavalla. Tällöin pelot väistyivät helpommin ja lapset pääsivät harjoittamaan tavoitetaulukon määrittelemiä uintisuorituksia.

Aiemmin teoriaosuudessa todettiin, että tarinallistamisen avulla on mahdollista helpottaa asioiden pitkäaikaiseen muistiin jäämistä (Kinossalo 2020, 12). Huomasin tästä merkkejä uimakoulun edetessä. Muun muassa olin käyttänyt aiemmin eräässä leikissä mielikuvaa ” Hiivitään hiiren hiljaa mökin ohi, mummo on päivänunilla ” ja muutaman viikon jälkeen pyysin uimakoululaisia kuuntelemaan, niin eräs lapsi muisti vielä, että täytyy olla hiljaa, kun mummo nukkuu. Oli hienoa huomata, että tarinat ja erilaiset mielikuvat olivat todellakin jääneet lasten mieliin. Tarinan kautta

toteutetut opetettavat asiat jäivät selkeästi paremmin mieleen, kuin esimerkiksi selkäuinnin opettaminen selkäuintitermiä käyttäen.

Vaikka lapset keskittyivät paremmin uudenlaiseen ohjelmaan, oli ryhmän hallinta silti toisinaan haastavaa, sillä uimaopettaja toimi altaassa yksin. Uskon, että yksikin apuohjaaja olisi helpottanut toimintaa ja rauhoittanut ryhmää. Lasten keskittymiskyky oli koetuksella etenkin silloin, kun lapset joutuivat harjoittelemaan annettua tehtävää itsenäisesti. Tällöin lapsi saattaa malttaa tehdä annetun tehtävän kerran tai kaksi, mutta sen jälkeen keskittyminen kiinnittyy jo muihin asioihin. Myöskään ohjaaja ei pysty huomioimaan kaikkia lapsia tarpeeksi ohjatessaan ryhmää yksin. Tällaisessa tilanteessa oli hyvä keino harjoitella opeteltavia asioita leikkien avulla, jolloin keskittyminen pysyi opetettavassa asiassa ja samalla toistoja kertyi runsaasti. Näin myös uimaopettaja pysyy itse havainnoimaan toimintaa paremmin ja huomioimaan apua tarvitsevia lapsia. Uimaopetuksessa ei ole yhtä oikeaa tapaa opettaa. Uimaopettajan kannattaa havainnoida toimintaa jatkuvasti ja soveltaa sitä ryhmän mukaisesti.

Kun uintiaika on lyhyt, on tärkeää, että kaikella tekemisellä on jokin konkreettinen tavoite. Usein uimaopetuksessa huomaa, että esimerkiksi alku- ja loppuleikeiksi valitaan vain jokin lapsille tuttu leikki siksi, että lapset pitävät siitä. Tällöin kuitenkin leikin tavoite jää siitä saatavan ilon ja hauskuuden varjoon. Ohjaajan on hyvä suunnitella toimintansa etukäteen niin, että myös kaikilla leikeillä on jokin tavoite. Tavoitteiden saavuttamiseksi hippaleikkeihin voidaan ottaa erilaisia turvia tai tehtäviä, joilla lapsi pääsee vapaaksi. Leikin ohessa toistoja kertyy huomaamattaan runsaasti.

Vedenpelko tai uuden ohjaajan jännittäminen on normaali ilmiö pienten lasten uimakouluissa. Uimaopettajan tehtävä on kuitenkin yrittää rikkoa näitä pelkoja ja keksiä tapoja, joilla arempiakin lapsia saataisiin rohkaistua mukaan harjoittelemaan. Pohdimmekin yhdessä muiden uimaopettajien kanssa, onko joitakin tehokkaita keinoja pelkojen poistamiseen. Totesimme, ettei tähän välttämättä ole oikeaa vastausta ja erilaiset metodit toimivat eri lasten kohdalla eri tavoin. Jatkokehityksenä voisi olla hyvä miettiä konkreettisia keinoja, joilla voisimme rohkaista arkoja lapsia.

Havainnoinnin tuloksia voidaan hyödyntää uimaopetuksen kehittämisessä. Tulokset olivat melko lailla sellaisia, joita olin ennakkoon pohtinut, mutta opinnäytetyö osoitti konkreettisesti, kuinka tällainen opetus vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen. Tulosten avulla ymmärretään paremmin lasten käyttäytymistä ja niiden avulla voidaan kehittää uimaopetusta kohderyhmälle sopivammaksi ja tavoitteellisemmaksi. Uimaopetusta on hyvä kehittää jatkuvasti – Uusia harjoitteita ja opetus- tapoja ei voi koskaan olla liikaa. Toiminnan kehittämisen ei tule päättyä oppaan valmistumiseen,

vaan jatkuva kehittäminen tulisi jatkua toiminnan arviointiin ja sen jatkokehittämiseen. Mikäli oppaan kaltainen opetus todetaan toimivaksi, kannattaa myös miettiä, olisiko oppaasta hyötyä myös muiden uimaseuran ryhmien opetuksessa.

## 11.2 Luotettavuus ja eettisyys

Havainnoinnin eli observoinnin avulla saadaan välitöntä ja suoraa informaatiota yksilön, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnoinnin avulla voidaan myös tutkia tilanteita, jotka muuttuvat nopeasti tai ovat vaikeasti arvattavissa. Tieteellinen havainnointi ei ole vain satunnaista katselemista vaan systemaattista, suunniteltua ja tavoitteellista tarkkailua. Havainnointi mahdollistaa pääsyn tapahtumien todelliseen ympäristöön. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006; Hirsjärvi ym. 2004, 201-203.) Menetelmänä havainnointia on kuitenkin arvosteltu siitä, että havainnoija saattaa häiritä tilannetta läsnäolollaan, jolloin tilanne voi tahattomasti muuttua ja elää (Hirsjärvi ym. 2004, 202-203). Lapset olivat kuitenkin sen verran pieniä, etteivät näyttäneet häiriintyvän tilanteesta, etenkin kun reunalla ollut uimaopettaja oli usein heille tuttu kasvo. Lisäksi selvitin arvioinnissa mukana olleille uimaopettajille, ettei havainnoinnissa ole tarkoitus tarkkailla niinkään heidän toimintaansa tai henkilökohtaisia tapoja opettaa vaan havainnoinnin ydin on suunnittelemani tuntirunkojen toimivuudessa. Toiminta oli suunniteltu tasapuoliseksi siten, että jokainen uimaopettaja toimii sekä uimaopettajan roolissa altaassa että havainnoijan roolissa.

Havainnoinnin oli tarkoitus tuottaa tuntirunkojen toimivuuden arvioinnin lisäksi erilaisia näkökulmia ja mielipiteitä. Luotettavuutta on siten haastava arvioida, sillä kyseessä ei ollut varsinainen tieteellinen tutkimus. Opinnäytetyön luotettavuutta ja systemaattisuutta lisäsi useamman uimaopettajan osallistaminen havainnointiin. Mikäli olisin myös itse päässyt havainnoimaan toimintaa suunnitelmani mukaisesti, olisi se tuonut lisää luotettavuutta työhön. Jos aikataulu olisi ollut löysempi, olisin voinut aloittaa tuntirunkojen testaamisen jo heti uimakoulujen alusta. Tällöin olisin saanut laajemman kokonaiskuvan tuntirunkojen toimivuudesta ja nähnyt, kuinka sisällöt toimivat jo heti veteen totuttautuessa. Lisäksi työn luotettavuus olisi kasvanut, jos aikatauluun olisi sopinut toiminnan testaaminen ja arviointi oppaan valmistumisen jälkeen. Arviointia ja oppaan jatkokehitystä voidaan kuitenkin toteuttaa seuran omasta toimesta.

Lähetin toimintaa havainnoiville uimaopettajille uintikerran ohjelman ja ohjeet testaamiseen reilusti etukäteen, jotta uimaopettajat ehtivät valmistautua hyvin toimintaan. Lisäksi uimaopettajat

saivat vielä suullisen ohjeistuksen paikan päällä. Uimaopettajien kommentit ja työn tulokset on kirjattu rehellisesti ja oikeudenmukaisesti. Näin toimin eettisten hyvien tapojen mukaisesti.

Opinnäytetyöprosessin ajalta kertyneet materiaalit, joissa on muun muassa nimiä ja uimaopettajien kommentteja on säilytetty asianmukaisesti poissa ulkopuolisten osapuolten silmistä. Materiaalit ovat vain omaan käyttööni eikä niitä esitetä ulkopuolisille. Materiaalit hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyöprosessin päätyttyä.

Tiedon luotettavuuden arvioinnissa tulee pohtia useita kriteerejä. Luotettavuuteen vaikuttavat, onko tekijä alan asiantuntija, edustaako tiedon tuottaja jotakin aatetta tai intressiryhmää ja, onko tieto faktaa vai mielipidettä. Lisäksi on hyvä tutkia, onko tieto ajantasaista ja, kuinka kattavaa tiedon tarjonta on. Lähteen valinnassa kannattaa myös ottaa huomioon, kenelle tieto on tarkoitettu ja, miksi lähde on julkaistu sekä, mistä tieto on peräisin – Onko joku tarkistanut eli toimittanut sisältöä? (Haaga-Helia 2020.) Olen pyrkinyt käyttämään työssäni luotettavia lähteitä ja perustelemaan omat näkemykseni niihin perustuen. Työssäni esiintyy muun muassa luotettavien kirjoittajien kuten professorien ja yliopistotutkijoiden tuottamaa teorian tietoa. Lisäksi olen hakenut tietoa kirjoista, yliopistotason pro gradu tutkielmista ja yritysten verkkosivuilta. Yritykset, kuten Palvelumuotoilu Palo, järjestää alan koulutusta ja heidän tekstejään on käytetty myös Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimateriaaleissa, joten miellän heidän tuottaman tietonsa luotettavaksi. Olen pyrkinyt pitämään lähteeni melko tuoreina, mutta myös muutamia vanhempia lähteitä löytyy. Vanhemmissa lähteissä asiasällöt eivät poikkea tuoreemmista lähteistä, joten niitä voi pitää luotettavina.

Kaikki kirjoittamani teksti on omaa käsialaani. Tekstiä ei ole plagioitu ja lähdeviitteet on merkattu tekstin rinnalle asiallisesti. Työn lopussa on asianmukainen lähdeluettelo. Myös kaikki seuralle tuottamani kuvamateriaali on ilmaista tekijänoikeuksista vapaata materiaalia.

Uimaopettajan oppaan sisältö on kerääntynyt aiemmilta uimaopettajavuosiltani. Työskennellessäni eri uimahalleissa uimaopettajana olen kerännyt suuren määrän hyviksi toteamiani leikkejä ja harjoitteita ylös. Kaikki leikit ja harjoitteet eivät siis ole vain omaa käsialaani, mutta niitä on haastava viitata, sillä leikkien alkuperäisestä kehittäjästä ei ole tietoa. Osa leikeistä on täysin itse kehittämiäni, ja osan kohdalla taas olen tehnyt omia variaatioitani tutuista leikeistä. Leikkien alkuperäinen idea ei siis aina ole omani ja ilmaisen tämän työssäni eettisten hyvien tapojen mukaisesti.

### 11.3 Opinnäytetyön onnistuminen

Opinnäytetyö onnistui kokonaisuudessaan mielestäni hyvin, vaikka suunnitelma ja opinnäytetyöprosessin alussa määrittelemäni tavoitteet muuttuivat hieman matkan varrella. Haasteellisinta oli saada yhdistettyä uimaopetuksen tavoitteet, harjoitteet ja tarina. Alun perin olin suunnitellut vieläkin lopputulosta tarinallisempaa sisältöä, mutta huomasin hyvin pian, että minun tulee mennä tavoite edellä. Alkaessani suunnitella liikaa tunnin sisältöä ja sitä ympäröivää tarinaa, alkoi tunnin keskeinen tavoite hajota. Toimeksiantaja oli myös sitä mieltä, että ensimmäisissä testaamissani tuntirungoissa oli hiukan liikaa tarinallisuutta. Seura esitti opinnäytetyöprosessin edetessä toiveen, että oppaassa olisi hyvä pitää selkeät opetusosiot erillään muusta leikkisästä toiminnasta seuraaviin ryhmiin siirtymistä ajatellen. Tästä syystä loin oppaaseen ainoastaan esimerkin tarinallistamisesta, jotta jokainen uimaopettaja voi ottaa siitä mallia ja soveltaa tarinoita opetukseensa omalla tyyllillään. Tarinallistamisen jäädessä hieman varjoon, kärsi myös opinnäytetyöni uutuusarvo ja innovatiivisuus. Uskon kuitenkin, että oppaasta on paljon hyötyä uimaseuran toiminnan kehittämiseen.

Onnistuin mielestäni hyvin elävöittämään uimaseuran uimakoulutoimintaa uudenlaisten tuntisisältöjen avulla. Toiminnan havainnoinnin perusteella uskon, että lapset tulevat pitämään tuntisisällöistä ja ne edesauttavat toivotusti lasten keskittymiskykyä ja oppimista. Opas on monipuolinen ja sitä voidaan hyödyntää myös muiden uintiryhmien opetuksessa. Leikit ja harjoitteet ovat helposti sovellettavissa iän ja eri taitotasojen mukaisesti.

Opinnäytetyöprosessille itse määrittelemäni aikataulu tuntui hieman liian tiukalta. Työn aloitus tapahtui juuri ennen kesälomaa ja ensimmäiset kuukaudet etenivät siitä syystä hyvin hitaasti. Työskentelyni oli siis pitkään hyvin itsenäistä. Myös koronaviruspandemian aiheuttamat rajoitukset hankaloittivat hieman toimintaani.

Toimeksiantaja oli erittäin tyytyväinen uimaopettajan oppaaseen. Opas oli seuran toiveiden ja tavoitteiden mukainen ja toimeksiantaja uskoi, että oppaasta on paljon hyötyä seuran eri toimijoille. Opas oli toimeksiantajan mielestä selkeä ja hyvin jäsennelty. Siinä oli huomioitu hyvin uimaopetuksen tavoitteet ja seuran omat käytännöt. Toimeksiantaja piti erittäin hyvänä, että tuntisisällöistä oli sekä yksinkertainen, että myös tarinallistettu pidempi versio. Yksinkertaiset tuntisisällöt voidaan laminoida uimaopettajan kansioon ja niistä on helppo tarkistaa päivän ohjelma altaalla ennen tunnin alkua. Tarinallistetun version avulla uimaopettajat saavat puolestaan hyviä vinkkejä uimaopetuksen elävöittämiseen. Opas kehittää varmasti myös uimaopettajien omaa



mielikuvituksellisuutta. Tuntisisällöt on rakennettu niin, että jokainen uimaopettaja pystyy soveltamaan tuntisisältöjä helposti kohderyhmän taitotason mukaisesti. Toimeksiantaja piti myös siitä, että leikit ja harjoitteet oli jaettu selkeästi teemoittain oppaaseen. Hän uskoi, että opinnäytetyöni aihe on sellainen, joka voisi kiinnostaa myös seuran muita uimaopettajia ja he voisivat saada toimintaansa uutta näkökulmaa lukemalla myös opinnäytetyöni kirjallisen raportin.

#### 11.4 Ammatillinen kehittyminen

Kompetenssit ovat ammattikorkeakoulujen ja työelämän edustajien yhdessä laatimia valmiuksia, joita ammattikorkeakoulusta valmistuneen tulisi omata. Kompetenssit ovat laajoja osaamiskokonaisuuksia, jotka kuvaavat opiskelijan pätevyyttä, suorituspotentiaalia ja kykyä suoriutua ammattiin kuuluvista työtehtävistä. Kompetenssit luovat perustan opiskelijan asiantuntijuuden kehitymiselle sekä työelämässä toimimiselle. (Opinto-opas n.d.)

Oman ammatillisen kehittymiseni kannalta kompetensseista etenkin innovaatio-osaamiseni on kehittynyt opinnäytetyöprosessin aikana. Itsenäinen projektityöskentely on mahdollistanut osaamisen karttumisen kehittämistoiminnan osalta. Opinnäytetyöprosessin aikana olen oppinut hyödyntämään teoretietoä paremmin oman toimintani tukena ja täten toimintani on aiempaa asiakaslähtöisempää. Osaan ottaa toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa huomioon kohderyhmän erityispiirteet ja soveltaa alan olemassa olevaa tietoa ja menetelmiä työskentelyyni. Kirjallinen työskentely paransi osaamistani tieto- ja viestintätekniikan parissa, ja sen kautta sain oppia myös teoretiedon kriittisestä käsittelystä. (Opinto-opas n.d.)

Suurimmat oppimiskokemukseni sain kuitenkin pedagogisen ja liikuntadidaktisen sekä ihmisen hyvinvoinnin ja terveystieteiden osaamisen osa-alueilta. Syvensin osaamistani varhaisikäisten liikunnan ja kehityksen sekä kohderyhmän uimaopetuksen osalta. Opinnäytetyöprosessin aikana pääsin tutustumaan ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttaviin tekijöihin. Prosessin jälkeen ymmärrän paremmin varhaisikäisen kehitystä ja tunnen kohderyhmän erityispiirteitä. Tätä kautta pystyn tuottamaan asiakaslähtöisempää ja aiempaa tavoitteellisempaa uinninopetusta. Kykenen myös suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan erilaisia liikunnan ohjaukokonaisuuksia ja toimintamalleja liikuntakasvatuksen tavoitteet huomioiden. Osaan hyödyntää liikunnan mahdollisuuksia lapsen kasvun ja kehityksen tukemisessa. (Opinto-opas n.d.)

Lisäksi pääsin syventämään osaamistani palvelumuotoilun osalta. Suoritin aiemmin ammattikorkeakoulun vaihtoehtoisiin opintoihin kuuluvan palvelumuotoilun kurssin, mutta nyt oli hienoa

päästä kokeilemaan menetelmää myös käytännössä oikeassa ympäristössä. Jatkossa osaan hyödyntää palvelumuotoilun menetelmää erilaisissa tulevaisuuden kehittämistehtävissä.

## Lähteet

- Autio, T. (2007). Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Vaajakoski: VK-kustannus.
- Autio, T. & Kaski, S. (2005). Ohjaamisen taito – liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edit.
- Brotherus, A., Hytönen, J. & Krokfors, L. (2002). Esi - ja alkuopetuksen didaktiikka. Helsinki: WSOY.
- Darling, J. (1994). Child-centered Education and It's critics. London: Paul Chapman Publishing.
- Design Council. (N.d.). The Double Diamond – 15 years on. Saatavilla 21.10.2020. <https://www.designcouncil.org.uk/news-opinion/double-diamond-15-years>
- Dunn, R. & Dunn, K. (1992). Teaching secondary students through their individual learning styles. Boston: Allyn and Bacon.
- Einon, D. (2003). Luova lapsi. Kannusta lasta käyttämään luontaisia lahjojaan ja löytämään luovuuden monet muodot. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Haaga-Helia. (2020). Näin haet tietoa: Valitse luotettava lähde. LibGuides. Saatavilla 17.12.2020. <https://libguides.haaga-helia.fi/nain-haet-tietoa/valitse-luotettava-lahde>
- Haapala, E., Lintu, N., Väistö, J., Robinson, L.E., Viitasalo, Lindi, V. & Lakka, T. (2015). Associations of Physical Performance and Adiposity with Cognition in Children. Teoksessa Medicine and science in sports and exercise. March 2015. Institute of Dentistry. University of Eastern Finland, Kuopio. Saatavilla 4.9.2020. [https://www.researchgate.net/profile/Leah\\_Robinson3/publication/273439198\\_Associations\\_of\\_Physical\\_Performance\\_and\\_Adiposity\\_with\\_Cognition\\_in\\_Children/links/574f6bfd08aebb988044f4de/Associations-of-Physical-Performance-and-Adiposity-with-Cognition-in-Children.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Leah_Robinson3/publication/273439198_Associations_of_Physical_Performance_and_Adiposity_with_Cognition_in_Children/links/574f6bfd08aebb988044f4de/Associations-of-Physical-Performance-and-Adiposity-with-Cognition-in-Children.pdf)
- Haapaniemi-Maula, R. (1996). Lapsuus on leikin asia. Teoksessa T. Jantunen. & P. Rönnerberg (toim.) Anna lapsen leikkiä. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

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

Heinonen, S. (2016). Palvelumuotoilu kehittämisen välineenä terveydenhuollossa. Passiivisesta potilaasta aktiiviseksi kuluttajaksi. Vaasan yliopisto. Sosiaali- ja terveyshallintotieteen pro gradu - tutkielma. [https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/497/osuva\\_7019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/497/osuva_7019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hietikko, E. (2008). Tuotekehitystoiminta. Kuopio: Kopijyvä.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2004). Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hujala, E., Puroila A-M., Parrila, S. & Nivala, V. (2007). Päivähoidosta varhaiskasvatukseen. Vantaa: Edufin.

Hytönen, J. (2008). Lapsikeskeisen kasvatuksen ydinkysymyksiä. Helsinki: WSOY

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Jaakkola, T., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Pasanen, K., Kalaja, S. & Riski, J. (2015). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus.

Iivonen, S. & Sääkslahti, A.K. (2014). Preschool Children's Fundamental Motor Skills: A Review of Significant Determinants. Taylor & Francis Online. Saatavilla 4.9.2020. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03004430.2013.837897>

Innostun liikkumaan. (2020). Motorinen kehitys – yleinen ja yksilöllinen etenemä. Saatavilla 4.8.2020. <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motorinen-kehitys-yleinen-ja-yksilollinen-etenema/>

Jaakkola, E., Orava, M. & Varjonen, V. (2007). Palveluiden tuotteistamisesta kilpailuetua. Opas yrityksille. Helsinki: Tekes. Saatavilla 14.10.2020. <https://www.keuke.fi/client/keuke2017/userfiles/palvelujen-tuotteistamisesta-kilpailuetua.pdf>

Jaakkola, T. (2010). Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jantunen, T. (1996). Esiopetuksen lapsilähtöisyys. Teoksessa T. Jantunen. & P. Rönnerberg (toim.) Anna lapsen leikkiä. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

- Joensuun Uimaseura. (2020). Lasten uimakoulut. Syksy 2020. Saatavilla 4.8.2020. [http://jous.fi/application/files/3615/9471/3439/LASTEN\\_UIMAKOULUT.pdf](http://jous.fi/application/files/3615/9471/3439/LASTEN_UIMAKOULUT.pdf)
- Joensuun Uimaseura. (N.d.). Seuratoiminta. Saatavilla 26.8.2020. <http://jous.fi/fi/seuratoiminta>
- Jokinen, T. (2010). Tuotekehitys. Aalto-yliopisto. Teknillinen korkeakoulu. Saatavilla 4.8.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-60-3320-4>
- Järvilehto, L. (2014). Hauskan oppimisen vallankumous. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kalliomäki, A. (2014). Tarinallistaminen. Palvelukokemuksen punainen lanka. Helsinki: Talentum.
- Kalliomäki, A. (2013). Elämyspalveluiden tarinallistaminen. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. JYX-julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201401281150>
- Kamk. (N.d.). Tuotteistaminen. Saatavilla 4.8.2020. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnayte-tyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteistaminen>
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen H. & Vuorinen, R. (2003). Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Ketonen, R., Palmroth, A., Röman, M., Salmi, P. & Poikkeus, A-M. (2004). Kieli ja kommunikaatio. Teoksessa T. Siiskonen, T. Aro, T. Ahonen & R. Ketonen (toim.) Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kinossalo, M. (2020). Tarinan voima opetuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Korhonen, T., Lavonen, J., Kukkonen, M., Sormunen, K. & Juuti, K. Päättösanat. Innovatiivinen koulu ja tulevaisuuden opettajuus. Teoksessa H. Cantell. & A. Kallioniemi (toim.) Kansankynttilä keinulaudalla. Miten tulevaisuudessa opitaan ja opetetaan? Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M. (2007). Kehityspsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.
- Kronqvist, E-L. (2016). Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lehmusto, T. (2019). Sportcast: Liikunnan palvelumuotoilussa kokeilukulttuurin henki. Haaga-Helia. eSIGNALS. Saatavilla 28.12.2020. <https://esignals.fi/kategoria/palvelu/sportcast-liikunnan-palvelumuotoilussa-on-kokeilukulttuurin-henki/>

Lehmusto, T. (2020). Millaista osaamista kunto- ja terveystalveluiden kehittämisesssä tarvitaan? Haaga-Helia. eSIGNALS. Saatavilla 28.12.2020. <https://esignals.fi/kategoria/liikunta/millaista-osaamista-kunto-ja-terveysliikuntapalveluiden-kehittamisessa-tarvitaan/>

Lipponen, L. (2016). Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2017). 4-5v. Saatavilla 28.12.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2018). Erilaisia oppimisvaikeuksia. Saatavilla 2.12.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-kouluikaisen-kanssa/haasteita-oppimisessa/erilaisia-oppimisvaikeuksia/>

Opinto-opas. (N.d.). Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, Liikunnanohjaaja (AMK): 210 op. Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Saatavilla 20.8.2020. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016: 21. Saatavilla 4.8.2020. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Palvelumuotoilu PALO. (N.d.a). Mitä palvelumuotoilu on? Saatavilla 4.8.2020. <https://www.palvelumuotoilupalo.fi/palvelumuotoilu>

Palvelumuotoilu PALO. (N.d.b). Kokeilut, testaukset ja pilotoinnit. Nopeita kokeiluja ja pilotointia asiakkaiden kanssa. Saatavilla 11.9.2020. <https://www.palvelumuotoilupalo.fi/kokeilut>

Palvelumuotoilu PALO. (N.d.c). Palvelumuotoiluprosessin vaiheet. Saatavilla 23.9.2020. <https://www.palvelumuotoilupalo.fi/blogi/2018/1/31/palvelumuotoilun-vaiheet>

Pixabay. (2015). Saatavilla 2.6.2020. <https://pixabay.com/fi/photos/uinti-lapset-uima-allas-pojat-vesi-933217/>

Pönkkö, A. (1999). Vanhemmat ja lastentarhaopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

Reinikainen, N. & Saarinen, N. (2017). Lapsilähtöisyys luokanopettajien kokemana. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteiden pro-gradu tutkielma. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201709212462>

- Repo, H. (2015). Lapsen uimaan opettaminen. Yhteishyvä. Saatavilla 11.9.2020. <https://yhteishyva.fi/terveys/lapsen-uimaan-opettaminen/article-71192>
- Rintala P., Sääkslahti A. & Iivonen S. (2016). 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta & Tiede* 53 (6), 49–55. [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2016/lt\\_6-16\\_tutkimusartikkelit\\_rintala\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf)
- Rissanen, T. (2002). *Projektilla tulokseen*. Jyväskylä: Pohjantähti.
- Ruohotie, P. (1998). *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavilla 17.12.2020. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/viittausohje.html>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2005). *Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset*. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki.
- Sport.fi. (N.d.). *Sinettiseuraksi*. Saatavilla 10.9.2020. <https://web.archive.org/web/20140106213703/www.sport.fi/urheiluseura/sinettiseuratsinettiseuraksi>
- Stickdorn, M., Hormess, M.E., Lawrence, A. & Schneider, J. (2018). *This Is Service Design Doing: Applying Service Design Thinking in the Real World*. USA: O'Reilly Media, Inc.
- SUH. (2018). *Uinnin tavoitetaulukko*. Saatavilla 4.8.2020. [https://www.suh.fi/files/2207/Uinnin\\_tavoitetaulukko\\_2018.pdf](https://www.suh.fi/files/2207/Uinnin_tavoitetaulukko_2018.pdf)
- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto. (N.d.a). *Uintimerkit ja uimakoulumateriaalit*. Saatavilla 1.1.2020. [https://verkkokauppa.suh.fi/verkkokauppa/uintimerkit\\_ja\\_uimakoulumateriaalit](https://verkkokauppa.suh.fi/verkkokauppa/uintimerkit_ja_uimakoulumateriaalit)
- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto. (N.d.b). *Lapsesta veden ystävä*. Saatavilla 9.10.2020. [https://www.suh.fi/files/1769/esite\\_lapsesta\\_veden\\_ystava\\_200x200mm\\_IK.pdf](https://www.suh.fi/files/1769/esite_lapsesta_veden_ystava_200x200mm_IK.pdf)
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). *Liikunta ja oppiminen*. Opetushallitus. Muistiot 2012:5. Saatavilla 28.1.2021. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729\\_liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_2\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf)

- Tarssanen, S. & Kylänen, M. (2009). Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskuksen Elämyskolmio-malli. Saatavilla 30.1.2021. <https://tarinakone.fi/blogi/4-miten-luodaan-elamyksia/>
- Tarinakone. (2011.). Miten luodaan elämyksiä? Saatavilla 28.1.2021. <https://tarinakone.fi/blogi/4-miten-luodaan-elamyksia/>
- Terveysverkko. (N.d.). Motivaatio. Saatavilla 28.1.2021. <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/>
- Turja, L. (2016). Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tuulaniemi, J. (2011). Palvelumuotoilu. 1. painos. Helsinki: Talentum.
- Tuulaniemi, J. (2013). Palvelumuotoilu. 2. painos. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Vainionpää, A. (2017). Asiakslähtöisyys liikuntapalvelujen kehittämisessä viranhaltijan näkökulmasta. Tampereen yliopisto. Johtamiskorkeakoulu. Kunta- ja aluejohtaminen. Pro gradu -tutkielma. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201705301746>
- Vehkalahti, R. (2007). Kehu lapsi päivässä. Helsinki: LK-kirjat.
- Zimmer, R. (2002). Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: LK-kirjat.

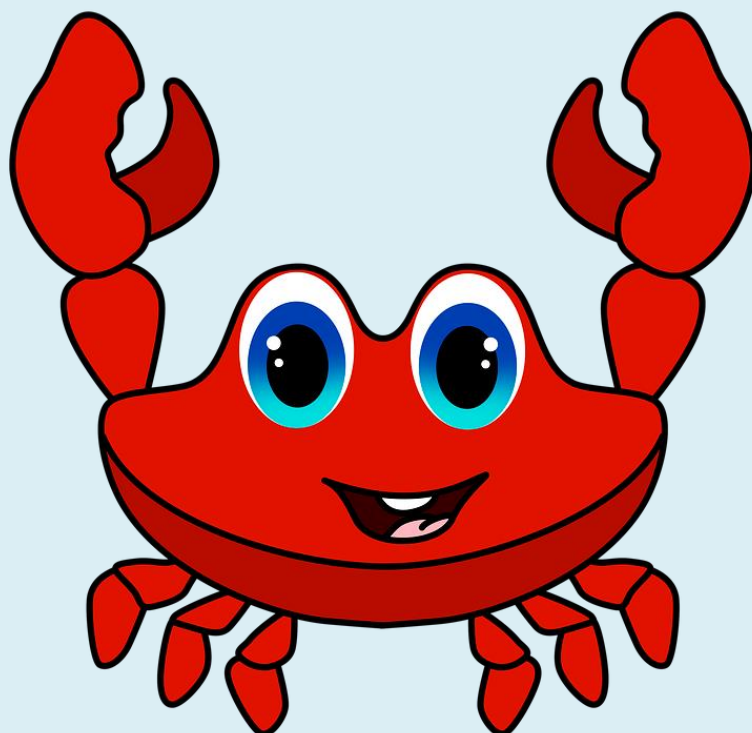
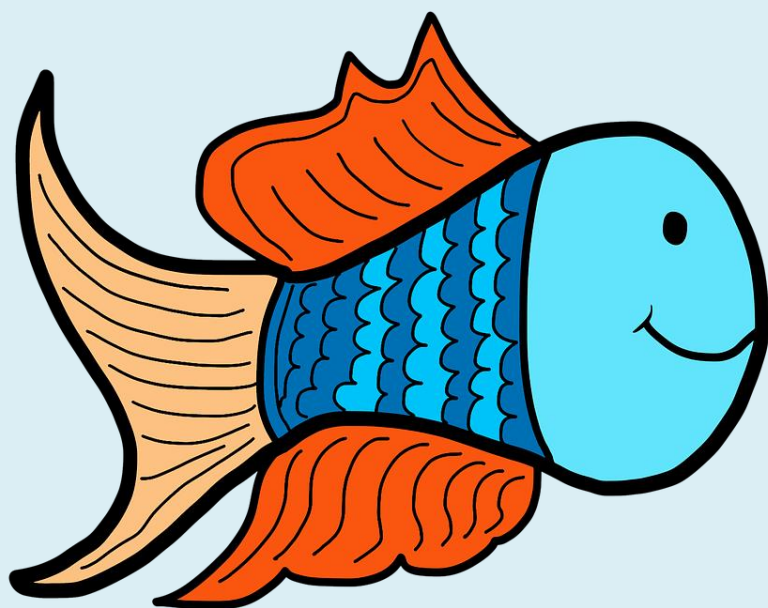


Liitteet

Liite 1: Uimaopettajan opas



# Uimaopettajan opas Joensuun Uimaseura



## **Uimaopettajan opas varhaistaitoryhmien opetukseen**

Tämä opas on tarkoitettu työkaluksi Joensuun Uimaseuran uimaopettajille, ohjaajille ja seuratyön kehittäjille. Oppaan tarkoituksena on kehittää Joensuun Uimaseuran uimakoulutoimintaa ja tuoda uutta näkökulmaa uinninopetukseen. Oppaan kohderyhmänä ovat 4-5-vuotiaat varhaistaitoryhmissä harjoittelevat lapset, mutta harjoitteita ja leikkejä voidaan hyödyntää myös muiden ryhmien uinninopetuksessa. Harjoitteet ovat helposti sovellettavissa lasten iän ja taitotason mukaisesti.

Oppaan tavoitteena on saada uimaopetustoiminnasta lapsille mielekkäämpää, parantaa lasten keskittymiskykyä ja tätä kautta tehostaa oppimista. Elämyksellisen uimakoulun myötä pyritään myös helpottamaan arkojen lasten veteen totuttautumista. Oppaassa korostuvat lapsilähtöinen opetustapa, opetuksen tarinallistaminen ja leikin kautta oppiminen. Mielekäs, virikkeellinen oppimisympäristö ja tutut hahmot tuovat lisää innostusta toimintaan.

Uimaopettajan opas sisältää 12 uimakoulukerran varhaistaitoryhmille suunnatut tuntisisällöt, uimaopettajan muistilistan, vinkkejä pienten lasten uinninopetukseen, sanapankin, varhaistaitoryhmän tavoitteet, vinkkejä tuntisisältöjen tarinallistamiseen sekä leikki- ja harjoituspankin. Oppaan sisältö on suunniteltu teoriatietoon pohjaten. Oppaan suunnittelun pohjana ovat olleet Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto SUH:in uimaopetuksen tavoitteet.

Oppaasta löytyy jokaiselle uimakoulukerralle oma tuntipohjansa, jota uimaopettaja voi soveltaa uimareiden tason ja tunnin tavoitteen mukaisesti. Harjoitteet on lajiteltu oppaaseen niiden ydintavoitteen mukaisesti. Jokaisella uintikerralla on oma tavoitteensa ja teemansa, joiden ympärille leikit ja harjoitteet on suunniteltu. Oppaasta löytyy vinkkejä myös tuntisisältöjen tarinallistamiseen. Tarinoiden ja mielikuvien kautta toteutettu opetus on lapsille mielekästä ja se helpottaa lasten keskittymistä. Tarinallistetut tuntisisällöt tuovat toimintaan innostusta ja vaihtelevuutta.

Oppaaseen on luotu sanapankki selkeyttämään ja yhdenmukaistamaan ohjaajien toimintaa. Kun kaikki ohjaajat käyttävät samoja termejä opetettavista asioista, helpottaa se myös lasten ymmärtämistä. Termien ohella voit hyödyntää lapsille mieluisia mielikuvia uusien asioiden opettelussa.

Mukavia ohjaushetkiä!

## Uimaopettajan muistilista

### **Uimaopettajan tehtävät**

- Laita tavarat valmiiksi altaalle ennen tunnin alkua yhdessä apuohjaajan kanssa.
- Pidä nimenhuuto altaan reunalla ennen tunnin alkua. Etenkin ensimmäisellä uimakoulukerralla on tärkeää olla tarkkana ja varmistaa, että lapset ovat oikeissa ryhmissä.
- Ohjeista apuohjaajaa lasten avustamisessa ja alku- ja loppuleikkien ohjaamisessa.
- Merkkää uintisuoritukset hyvissä ajoin ja kirjoita uintikirjat ennen viimeistä uimakoulukertaa.

### **Uintisuoritukset ja uintikirjojen täyttäminen**

- Vesipedot 1 -ryhmässä harjoittelevat lapset ovat uimakoulussa ensimmäistä kertaa. Heille jaetaan uimakoulun päätteeksi todistus uimakouluun osallistumisesta. Vesipedot 2 -ryhmässä harjoittelevat lapset ovat käyneet jo aiemmin varhaistaitouimakoulun ja ryhmässä kerrataan jo aiemmin opittuja asioita. Vesipedot 2 -ryhmässä tavoitellaan varhaistaito-/vesitaitomerkkiä ja ryhmäläisille jaetaan uintikirjat.
- Uintikirjoihin merkitään korkein suoritettu uintimerkki eli, jos lapsi on suorittanut varhaistaito- ja vesitaitomerkin, lapselle annetaan vesitaitomerkki. Lapsi voi siis suorittaa yhden uintimerkin/uimakoulu.
- Jos lapsi on jo suorittanut varhaistaitomerkin, eikä lapsi saa suoritettua uutta merkkiä, hänelle annetaan tarra uimakouluun osallistumisesta.
- Uintikirjan taakse merkitään rasteilla, mitä suorituksia lapsi on suorittanut. Jos lapsi on esimerkiksi kastautunut, merkitään tähän kohtaan rasti. Voit myös merkitä kirjaan ajankohdan, milloin suoritus on tapahtunut esim. 1/2021.
- Varhaistaitomerkin suoritukset voidaan testata leikkien ohessa. Myös vesitaitomerkin tavoitteita voidaan testata osittain leikkien avulla. Kerrat 9 ja 10 on varattu uintisuoritusten testaamiseen, mutta suorituksia kannattaa kirjata ylös jo aiemminkin. Mikäli ohjaat Vesipedot 1 -ryhmää, voit käyttää samaa ohjelmaa soveltaen ja hyödyntää kerrat aiemmin opitun kertaamiseen.

## Vinkkejä pienten lasten uinninopetukseen

- Uintiajan ollessa lyhyt huolehdi toiminnan johdonmukaisuudesta – Suunnittele ja käy tunnin sisältö läpi ennen uimakoulua.
- Sovella tuntisisältöjä uimareiden taitotason mukaisesti. Kannusta ja rohkaise lasta kokeilemaan uutta.
- Opetusalueen rajaaminen auttaa ryhmän hallinnassa. Selkeästi rajattu alue voi myös edesauttaa pienten lasten keskittymistä toimintaan.
- Muista tunnin selkeä aloitus ja lopetus.
- Liitä jokaiseen leikkiin ja harjoitteeseen jokin konkreettinen tavoite – Hyödynnä erilaisia liikkumistyyliä ja lisää hippaleikkeihin turviksi kerrattavia asioita.
- Hyödynnä opetuksissasi tarinoita ja mielikuvia. Suhteuta tarinat uimakoulukerran pituuteen. Lyhyet tarinan pätkät riittävät hyvin ja ne voidaan kätkeä esimerkiksi leikin tai harjoitteen ideaan. Hyödynnä oppaan esimerkkejä ja keksi itse lisää tarinoita ja mielikuvia.
- Eläydy itse toimintaan ja osallistu leikkeihin – Innokas ohjaaja saa myös lapset innostumaan ja kokeilemaan uusia asioita.
- Osallista myös lapsia ohjausten suunnitteluun ja toteutukseen. Lapsista on mukavaa, kun he saavat itse päättää, mitä hahmoja he leikissä ovat ja, missä ympäristöissä liikutaan. Lisäksi lapset voivat keksiä leikkeihin lisää liikkumistyyliä.
- Pidä oppimisympäristö virikkeellisenä. Hyödynnä toiminnassasi lapsille tuttuja hahmoja. Erilaisten kuvien käyttö voi myös auttaa arkoja lapsia veteen totuttelussa.
- Käytä opetettavista asioista niiden oikeita termejä. Termien ohella voit myös hyödyntää lapsia innostavia mielikuvia.
- Testaa uintisuorituksia mahdollisuuksien mukaan leikkien kautta. Näin lapsi ei tiedosta olevansa testitilanteessa ja toiminta pysyy mieluisana.

## Sanapankki

Kuplat = Puhalletaan kuplia suun kautta veteen.

Kuoppa = Puhalletaan veteen suun sekä nenän kautta niin, että veteen ilmestyy kuoppa.

Kastautuminen = Lapsi uskaltaa kastaa kasvonsa ja käydä kokonaan veden pinnan alapuolella.

Selin kellunta = Lapsi kelluu selin meritähtiasennossa: Korvat vedessä, katse katossa, napa pinnalla.

Päin kellunta = Lapsi kelluu vatsallaan meritähtiasennossa: Kasvot kohti pohjaa, keuhkot täynnä ilmaa.

Liuku pinnalla = Liu'utaan vartalo suorana, kädet suorina vartalon jatkeena. Potkaistaan liukuun seinästä vauhtia, jalat eivät potki liu'un aikana.

Liuku + potkut = Liu'utaan vartalo suorana kädet pään jatkeena, jalat potkivat suorina vauhtia.

Koirauinti = Pää pysyy vedenpinnan yläpuolella, kädet kauhovat edestä vauhtia, jalat potkivat suorina.

Myyräuinti = Käsiveto koirauintia pidempi, jalat potkivat suorina. Kasvot käyvät vedessä, jonne puhalletaan kuplia. Kasvot osoittavat kohti pohjaa.

Selin potkut = Potkitaan selin lötköpötköä apuna käyttäen. Korvat ovat vedessä ja napa pinnalla.

Vatsalta selälleen tai selältä vatsalleen kääntyminen = Lapsi kääntyy apuvälineen avulla ympäri, joko vatsalta selälleen tai selältä vatsalleen niin, etteivät jalat tai kädet osu pohjaan.

Hyppy rinnan syvyiseen veteen = Lapsi uskaltaa hypätä veteen niin, että hän käy kokonaan pinnan alla.

Esine vyötärön syvyydestä vedestä = Lapsi saa poimittua esineen vyötärön syvyydestä vedestä käyden kokonaan pinnan alla.

## Varhaistaitoryhmän tavoitteet

Varhaistaitouimakoulun tärkeimpiä tavoitteita ovat veteen totuttautuminen, vesitaitavuuden kehittäminen ja ryhmässä toimiminen.

Varhaistaitomerkin tavoitteet:

- Lapsi kastaa korvat selkäuintiasennossa
- Lapsi osaa kellua paikallaan kasvot vedessä 5 sekunnin ajan
- Lapsi osaa liikkua uintiasennossa kädet pohjassa 5 metriä
- Lapsi osaa liikkua vedessä hyppien/juosten 5 metriä
- Lapsi uskaltaa kastautua
- Lapsi osaa mennä altaaseen reunalta ja nousta takaisin reunalle
- Lapsi osaa nousta itsenäisesti seisomaan uintiasennosta



Vesitaitomerkin tavoitteet:

- Lapsi liikkuu potkuin selkäuintiasennossa apuvälineen avulla
- Lapsi kelluu paikallaan X-asennossa 5 sekunnin ajan
- Lapsi liikkuu itsenäisesti vaakatasossa apuvälineen avulla
- Lapsi liikkuu pinnalla apuvälineen avulla
- Lapsi saa poimittua esineen vyötärön syvyydestä
- Lapsi uskaltaa hypätä rinnan syvyiseen veteen
- Lapsi osaa kääntyä vatsalta selälleen tai selältä vatsalleen apuvälineellä



(Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2018.)

## Uimakoulukauden sisältö

### **1. kerta: Veteen totuttelu ja tutustuminen**

Teema: Metsäretki

Välineet: Metsäaiheisia kuvia, pallomeripallot, lötköpötköt

- Altaaseen tutustuminen, metsäretki
- Kasvojen pesu, puhallus, kuoppa
- Pallomeripallot: Marjojen poiminta
- Auringonotto selin ja vatsallaan
- Nimihippa

### **2. kerta: Kelluminen vedessä**

Teema: Eläimet

Välineet: Eläintarha -kuvat, lötköpötköt

- Kuvat pohjassa: Eläintarha
- Tahmatassut
- Selin ja päin kellunta
- Puhallusten kertaus, ilmapallo
- Hiirenloukkuhippa
- Aku-ankka -loru

### **3. kerta: Potkut ja liuku pinnalla**

Teema: Tuttuja hahmoja

Välineet: Merkit hipoille esim. sukelluslelut, pallomeripallot, lötköpötköt, kastelukannut/ämpärit

- Frozen hippa
- Potkuja pallojen kanssa tai kädet pohjassa
- Liuku + potkut lötköpötköllä
- Onkileikki
- Taikuri ja puutarhuri
- Aku-ankka -loru

### **4. kerta: Myyräuinti**

Teema: Liikenne

Välineet: Sukellusrenkaat/hymynaamat, lötköpötköt, pallomeripallot

- Autoleikki
- Kelluntojen kertaus
- Myyräuinti: Käsivedon harjoittelu ja kokeilu lötköpötköllä

- Poliisi ja rosvot
- Pallomeripallot: Liikennevalot

#### **5. kerta: Myyräuinti + puhallukset veteen**

Teema: Erilaiset ammatit

Välineet: Lötköpötköt

- Kalastajahippa
- Liuku + potkut lötköpötköllä
- Puhallusten kertaus, kynttilän puhaltaminen
- Myyräuinti + puhallukset veteen
- Palomieshippa

#### **6. kerta: Myyräuinnin kertaus ja selin potkut**

Teema: Meren pohjassa

Välineet: Lötköpötköt, sukellusrenkaat, iso uimalauta

- Haihippa
- Varokaa merisiiliä
- Selin potkut
- Myyräuinti
- Merirosvolaiva

#### **7. kerta: Selin potkut**

Teema: Meren eläimiä

Välineet: Meriaiheisia kuvia, lötköpötköt, merkit hipoille

- Kuvat pohjassa: Meri
- Liuku + potkut
- Selin kellunta
- Selin potkut
- Hainevähippa

#### **8. kerta: Kertausta**

Teema: Sirkus

Välineet: Kastelukannut/ämpärit, sukellusrenkaat, lötköpötköt, vanne

- Taikuri ja puutarhuri
- Liuku + potkut
- Liuku vanteen läpi lötköpötköllä tai opettajan avustuksella
- Uintien kertaus
- Heppahippa



### **9. kerta: Varhaistaitomerkin tavoitteet**

Teema: Temppuja vedessä

Välineet: Lötköpötköt, erilaisia sukelluskuvia

- Pienet uimakoululaiset
- Varokaa merisiiliä
- Uintien kertaus
- Hyppy veteen
- Kurkkaa ja kerro

### **10. kerta: Vesitaitomerkin tavoitteet**

Teema: Temppuja vedessä

Välineet: Lötköpötköt, sukelluslelut

- Hevosvarashippa
- Vesitaitomerkin tavoitteet: Potkut selkäuintiasennossa, X-kellunta 5 sekunnin ajan, itsenäinen liikkuminen vaakatasossa, liuku pinnalla, hyppy rinnan syvyyseen veteen, kääntyminen vatsalta selälleen tai selältä vatsalleen (Nämä kaikki apuvälineen avulla)
- Aarteiden etsintä (Tavoite: Esine vyötärön syvyydestä)
- Haihippa

### **11. kerta: Viimeiset suoritukset, kertausta**

Teema: Viidakkoseikkailu

Välineet: Merkit hipoille, lötköpötköt, sukelluslelut

- Krokotiilihippa
- Viidakon kapteeni käskee (Viimeiset suoritukset tai kerrattavia asioita)
- Liu'un kertaus, liaanileikki
- Uintien kertaus
- Leijonan pesä

### **12. kerta: Lasten toiveet ja uintikirjojen jako**

Teema: Lasten oma seikkailu

Välineet: Merkit hipoille, temppuradan välineet: lötköpötköjä, sukellusleluja yms.

- Toiveleikkejä, hyppyjä ja/tai temppurata
- Uintikirjojen jako

## Esimerkki tuntisisältöjen tarinallistamisesta

Tarinallistaminen tarkoittaa palveluiden suunnittelua, kehittämistä ja innovointia tarinoita ja mielikuvia hyödyntäen. Onnistuneen tarinallistamisen avulla voidaan tehostaa lasten oppimista. Tutkimukset ovat osoittaneet, että tarinan kautta opettaminen helpottaa asioiden pitkäaikaiseen muistiin jäämistä. Se helpottaa lasten keskittymistä ja sitoutumista toimintaan ja tarinoilla on usein myös emotionaalisia merkityksiä. On mahdollista, että hyvin opetukseen liitetyt tarinat muistetaan vielä vuosien tai jopa vuosikymmenienkin jälkeen. Täten myös tarinan kautta opetettujen asioiden muistaminen voi olla helpompaa. (Kalliomäki 2014, 7-8; Kinossalo 2020, 12.)

Opetuksessa voidaan edetä tarinan tai juonen mukaisesti tai siinä voidaan käyttää lyhyempiä tarinallistettuja pätkiä leikkien ja harjoitteiden ideaan sidottuina. Opetuksen ohessa kannattaa hyödyntää lapsille mieluisia mielikuvia, jotka edesauttavat opetuksen mielekkyyttä ja keskittymiskykyä. Kokeile erilaisia lähestymistapoja tarinalliseen opetukseen ja tunnustele juuri sinulle mieluisia opetustapoja. Hyödynnä oppaan esimerkkejä ja keksi itse omia tarinoita ja mielikuvia.

### **1. kerta: Veteen totuttelu ja tutustuminen**

Teema: Metsäretki

- Altaaseen tutustuminen, metsäretki: Lähdetään yhdessä metsäretkelle. Pidetään silmät tarkkana ja katsotaan, mitä kaikkea näemme matkan aikana. Näemmeköhän metsän eläimiä?

Opettaja kertoo metsäretken ajan tarinaa siitä, mitä metsässä nähdään ja, kuinka siellä tulee edetä:

- Hypitään kivien ja kantojen yli.
- Edessämme on karhun pesä. Karhu nukkuu talviuniaan, hiivitään hiljaa pesän ohi.
- Liikutaan varpaillaan mahdollisimman korkealla, jotta voimme nähdä vuorten yli.
- Vuoren päällä näkyy villieläimiä, hiivitään mahdollisimman matalana ja pysytään piilossa.
- Eksyimme märälle suolle. Yritetään päästä pois liikkumalla oikein isoin askelin. Vesi roiskuu askelten tahdissa.
- Metsässä on myrskyn kaatamia puita, meidän täytyy alittaa ne päätä kallistaen.
- Kasvojen pesu, puhallus, kuoppa: Metsän keskeltä löytyi kirkasvetinen lampi. Retken aikana on tullut kuuma, joten eiköhän pestä hikiset kasvot vedessä. Kokeillaan myös puhaltaa veteen kuplia.
- Pallomeripallot: Marjojen poiminta: Metsässä on paljon erilaisia marjoja, kerätään ne talteen! Mitkä marjat voisivat olla punaisia, entäpä sinisiä?

- Auringonotto selin ja vatsallaan: Pitkän retken jälkeen on hyvä levätä hiukan. Laitetaan lötköpötkö selän alle ja otetaan hetki aurinkoa. Katsokaa taivaalle! Minä näen lähestyviä sadepilviä ja lentäviä lintuja, mitä te näette?
- Nimihippa: Mukava retki takana! Leikitään vielä lopuksi hippaa ja tutustutaan toisiimme.

## 2. kerta: Kelluminen vedessä

Teema: Eläimet

- Kuvat pohjassa: Eläintarha: Eläintarhan eläimet ovat lähteneet karkuteille. Meidän tehtävämme on etsiä kaikki eläimet ja tuoda ne takaisin kotiin. Lähdetään etsimään!
- Tahmatassut: Pienet karhunpoikaset kurottelivat ylimmältä hyllyltä hunajapurkkia. Karhunpoikaset eivät kuitenkaan aivan yltäneet sitä, vaan purkki kaatui heidän päälleen. Nyt poikasten turkit ovat todella tahmaisia. Pestään turkkimme puhtaaksi yksi kehonosa kerrallaan. Aloitetaan pesemällä vatsa. Mitä pestään seuraavaksi?
- Selin ja päin kellunta (Kellutaan kuin meritähdet)
- Puhallusten kertaus, ilmapallo: Viime kerralla opettelimme puhaltamaan veteen. Saammeko nyt puhallettua ilmapallon yhdessä täyteen? Mitä tapahtuu, kun ilmapallo on liian täysi?
- Hiirenloukkuhippa
- Aku-ankka -loru: Kuunnellaan mitä Aku-ankalla on meille sanottavaa ja toimitaan sen mukaisesti: ” Aku, Aku, ankka, veitikka vankka, huusi maailmalle hyppää korkealle... ”

## 3. kerta: Potkut ja liuku pinnalla

Teema: Tuttuja hahmoja

Tällä uimakoulukerralla kanssamme seikkailevat erilaiset tutut hahmot.

- Frozen hippa
- Potkuja pallojen kanssa tai kädet pohjassa (Moottori käyntiin: Isoja, pieniä, kovia, hiljaisia potkuja)

- Liuku + potkut lötköpötköllä (Moottorivene: Potkutellaan moottoriveneellä toiselle rannalle)
- Onkileikki
- Taikuri ja puutarhuri
- Aku-ankka -loru: Ystävämme Aku-ankka tulee meitä vastaan. Lähde mukaan loruun, jos jo osaat sen: ” Aku, Aku, ankka, veitikka vankka, huusi maailmalle, mennään veden alle...”

#### 4. kerta: Myyräuinti

Teema: Liikenne

Autoleikki: Tänään pääsemme liikkumaan liikenteessä erilaisilla kulkuneuvoilla. Ensimmäiseksi saat valita, millaisella autolla haluat lähteä liikkeelle. Minä valitsen ralliauton! Ota ratti käteen ja lähdetään ajelulle.

Opettaja kertoo tarinaa, missä autoilla ajetaan ja, kuinka niillä liikutaan:

- Tie on mutkainen, käännä rattia reippaasti.
- Seuraavaksi pääsemme ohituskaistalle, kurvaa hurjaa vauhtia.
- Tiessä on kuoppia, auto lähtee pomppimaan. Tämähän taitaa olla metsätie!
- Metsätien päässä näkyy mökki. Hidastetaan vauhtia, metsän peikko nukkuu päiväuniaan mökissä. Täytyy mennä aivan hiljaa.
- Vesisade alkaa.
- Ajokeli muuttuu entistäkin huonommaksi, kova tuuli heittelee autoa. Auto lähtee pyörimään pyörremyrskyssä.
- Aurinko alkaa paistaa ja autossa tulee kuuma. Laitetaan ilmastointi päälle. Ilmastointi puhalttaa kovasti.
- Auto on todella likainen myrskyn jälkeen, kokeillaan pestä auto veden pohjassa.
- Auto jäi vieläkin likaiseksi, mennään autopesulaan!
- Myös polttoaine alkaa olla lopussa, käydään tankkaamassa autot.
- Viedään puhtaat ja tankatut autot parkkiin.
- Kelluntojen kertaus
- Myyräuinti: Käsivedon harjoittelu ja kokeilu lötköpötköllä (Myyrä kaivaa multaa pitkin käsin)
- Poliisi ja rosvot
- Pallomeripallot: Liikennevalot: Minkä värisellä liikennevalolla saa liikkua? Minkä värisellä valolla pitää pysähtyä? Mitä keltainen valo tarkoittaa?

## 5. kerta: Myyräuinti + puhallukset veteen

Teema: Erilaiset ammatit

Tänään pääsemme tutustumaan erilaisiin ammatteihin. Mikä sinä haluaisit olla isona?

- Kalastajahippa
- Liuku + potkut lötköpötköllä (Rakettiliuku: Astronautit liukuvat kuuraketeilla avaruudessa)
- Puhallusten kertaus, kynttilän puhaltaminen: Ota esiin 10 kynttilää. Jätä niistä pystyyn yksi. Saadaanko kynttilä sammuksiin?
- Myyräuinti + puhallukset veteen
- Palomieshippa

## 6. kerta: Myyräuinnin kertaus ja selin potkut

Teema: Meren pohjassa

Tänään seikkailemme merellä. Saapa nähdä millaisia eläimiä ja meren asukkaita näemme!

- Haihippa
- Varokaa merisiiliä: Meren pohjassa liikkuu piikikäs merisiili. Voimme liikkua vedessä turvallisesti mielin, mutta merisiilin saapuessa meidän täytyy mennä kellumaan selin veden pinnalle. Näin olemme turvassa. Kellutaan myös vatsallaan ja yritetään nähdä merisiili. Laita uimalasit päähän – Kuka näkee merisiilin?
- Selin potkut (Katsellaan maisemia potkutellen: Mitä taivaalla näkyy?)
- Myyräuinti
- Merirosvolaiva: Merirosvolaiva on ajautunut myrskyyn ja kaikki merirosvon kulta-aarteet ovat levinneet meren pohjaan. Merirosvo ei osaa uida, eikä sukeltaa, mutta me osamme! Autetaan merirosvoa tuomaan kaikki aarteet takaisin laivalle.

## 7. kerta: Selin potkut

Teema: Meren eläimiä

- Kuvat pohjassa: Meri: Olemme saapuneet merelle. Pidetään uimalasit päässä, sillä voimme nähdä pohjassa erilaisia meren asukkaita. Lähdetään tutkimaan, mitä kaikkea meren pohjasta löytyy.
- Liuku + potkut
- Selin kellunta
- Selin potkut (Krokotiilit potkivat selällään)
- Hainevähippa

## 8. kerta: Kertausta

Teema: Sirkus

Kuinka moni on joskus käynyt sirkuksessa? Tänään luvassa on taikatemppeja ja sirkuksen eläimiä.

- Taikuri ja puutarhuri
- Liuku + potkut
- Liuku vanteen läpi lötköpötköllä tai opettajan avustuksella (Delfiinit liukuvat renkaan läpi)
- Uintien kertaus
- Heppahippa (Sirkushevokset)

## 9. kerta: Varhaistaitomerkin tavoitteet

Teema: Temppuja vedessä

- Pienet uimakoululaiset: Opettaja kutsuu lapsia luokseen erilaisia mielikuvia käyttäen:
  - Hypitään kuin kengurut
  - Laukataan kuin hevoset
  - Alkaa sataa, räiskitään vettä
  - Pyörremyrsky iskee, pyöritään vedessä
  - Alitetaan matalia puita, korvia vuoron perään veteen
  - Puhalletaan veteen kuin pallokalat
  - Sukelletaan kuin delfiinit
  - Liu'utaan kuin käärmeet

- Uidaan kuin myyrät
- Varokaa merisiiliä: Tänään voimme jälleen nähdä merisiilin, mutta muistakaa, että merisiili on piikikäs ja sitä tulee varoa.
- Uintien kertaus
- Hyppy veteen
- Kurkkaa ja kerro: Altaan pohjassa on erilaisia tuttuja hahmoja. Laitetaan uimalasit päähän ja lähdetään tutkimusmatkalle.

### **10. kerta: Vesitaitomerkin tavoitteet**

Teema: Temppuja vedessä

- Hevosvarashippa
- Vesitaitomerkin tavoitteet: Potkut selkäuintiasennossa, X-kellunta 5 sekunnin ajan, itsenäinen liikkuminen vaakatasossa, liuku pinnalla, hyppy rinnan syvyiseen veteen, kääntyminen vatsalta selälleen tai selältä vatsalleen (Nämä kaikki apuvälineen avulla)
- Aarteiden etsintä
- Haihippa

### **11. kerta: Viimeiset suoritukset, kertausta**

Teema: Viidakkoseikkailu

Tänään lähdemme viidakkoseikkailulle. Mitä viidakon eläimiä ja asukkeja te tiedätte?

- Krokotiilihippa
- Viidakon kapteeni käskee (Viimeiset suoritukset tai kerrattavia asioita): Vastaamme tulee viidakon kapteeni. Meidän tulee totella hänen käskyjään. Kuunnellaan, mitä meidän täytyy tehdä.
- Liu'un kertaus, liaanileikki: Liaanilla voi heilahtaa oksalta toiselle. Kun liaani osuu luoksesi, nappaa siitä kaksin käsin kiinni ja pysy liukuasennossa. Liaani heilauttaa sinut toiselle oksalle.
- Uintien kertaus

- Leijonan pesä: Ilkeä leijona on varastanut kaikki aarteemme ja vienyt ne pesäänsä. Meidän täytyy harhauttaa leijonaa saadaksemme aarteet takaisin. Lähdetään yhtä aikaa liikkeelle.

## **12. kerta: Lasten toiveet ja uintikirjojen jako**

Teema: Lasten oma seikkailu

(Keksi oma tunnin aloitus suunnittelemasi tuntisisällön mukaisesti. Keksi uintikerhalle teema ja hyödynnä sitä tunnin kulussa.)

- Toiveleikkejä, hyppyjä ja/tai temppurata
- Uintikirjojen jako



## Uintileikit ja -harjoitteet

### **Veteen totuttautuminen: Vedessä liikkuminen, kasvojen kastaminen ja veteen puhaltaminen**

#### Metsäretki

Uimaopettaja kertoo tarinaa metsäretkestä, lapset liikkuvat altaassa tarinan mukaisesti. Altaassa liikutaan eri syvyyksillä ja tutustutaan altaan profilliin.

- Kapeilla metsäpoluilla mutkitellen
- Kivien ja kantojen yli hypellen
- Vuorten yli kurkkien mahdollisimman korkealla
- Hiljaa hiipien, karhu nukkuu
- Mahdollisimman matalana piilossa villieläimiä
- Kaatuneita puita alittaen (vieden korvia vuoron perään veteen)
- Suosta nousten isoin askelin, vesi saa roiskua
- Lammessa kasvoja pesten
- Veteen puhaltaen
- Nähdäänkö metsän eläimiä? Mitä eläimiä näette? (Muutamia metsäretkelle soivia laminoituja kuvia pohjaan)

#### Autoleikki

Jokaiselle leikkijälle annetaan oma ratti. Ratiksi soveltuu esimerkiksi jumppahymynaama tai sukellusrengas. Autoilla ajetaan ympäri allasta uimaopettajan ohjeiden mukaisesti.

- Eteen- ja taaksepäin
- Mutkittelevaa tietä pitkin
- Ohituskaista (liikutaan mahdollisimman nopeasti)
- Hiljaa hiipien mökin ohi, metsän peikko päiväunilla
- Ajo kuoppaisella tiellä (hyppyjä ylös ja alas)
- Vesisade (veden räiskiminen)
- Pyörremyrsky (pyöritään ympäri)
- Autossa on kuuma, ilmastointi päälle (puhalletaan veteen)
- Auton tankkaaminen (opettaja laittaa jokaiseen autoon bensaa lötköpötköllä)
- Auton pesu veden pohjassa/sukellusvene
- Autopesula (kaksi opettajaa räiskivät vastakkain vettä, autot ajavat läpi)
- Mitä erilaisia tapoja liikkua lapset keksivät?

#### Uimakoulujuna

Lapset muodostavat yhdessä junan ja ottavat edellisen lapsen vyötäröltä/hartioista kiinni. Altaassa liikutaan opettajan ohjeiden mukaisesti eri tyylein.

Kynttilän puhaltaminen

Jokainen laittaa oman etusormensa pystyyn, joka toimii kynttilänä. Laitetaan kynttilä ensin lähelle veden pintaa ja koitetaan puhaltaa se sammuksiin. Kynttilä ei sammunut, joten laitetaan kynttilä veden alle ja puhalletaan samalla tavalla veden alla.

Pallomeripallot: Hedelmäkori / Hedelmärekka / Marjojen poiminta / Liikennevalot

Opettaja kertoo kuvitteellisen tarinan mitä on tapahtunut:

” Mummon hedelmäkori on kaatunut veteen ”

” Hedelmärekka on kaatunut tielle ”

” Metsässä on paljon marjoja, kerätään ne talteen ”

” Kerätään liikennevalopallot takaisin koriin ”

Tämän jälkeen lapset keräävät palloja yksi kerrallaan takaisin koriin opettajan määräämillä tyyleillä. Ohjaaja voi pyytää lapsia tuomaan esimerkiksi kaikki punaiset mansikat puhaltaen koriin tai lapsilta voidaan kysellä ” Mikä hedelmä voisi olla keltainen? ”.

Liikennevaloleikissä veteen laitetaan ainoastaan punaiset, keltaiset ja vihreät pallot. Lapsilta voidaan kysellä, minkä värisellä valolla saa liikkua, minkä värisellä valolla tulee pysähtyä yms. ja tämän jälkeen pyydetään tuomaan eri väriset pallot eri tyylein koriin.

- Mahdollisimman korkealla/matalalla
- Käsillä vettä räiskyttäen
- Puhaltaen
- Vatsalla työntäen
- Jaloilla liikuttaen
- Otsalla/nenällä työntäen
- Mitä muita tyylejä keksitään?

Hiirenloukkuhippa / Nimihippa

Hipat ottavat muita leikkijöitä kiinni lötköpötköllä. Kun leikkijä jää kiinni, hänen tulee, joko puhaltaa kuplia veteen tai sukeltaa loukun ali.

Nimihipassa kiinnijääneen leikkijän tulee sanoa hipalle oma nimi päästäkseen vapaaksi. Lisäksi voidaan keksiä jokin helppo tehtävä kuten veteen puhaltaminen tai kasvojen pesu.

Heppahippa

Jokaisella lapsella on oma hevonen eli lötköpötkö jalkojen välissä, joilla he ratsastavat ympäri allasta. Leikkijöistä valitaan sopiva määrä hippoja, joilla on käsissään lassot (sukellusrenkaat). Kun hippa saa pujotettua renkaan hevosen kaulaan, tulee ratsastajasta uusi hippa.

Hevosvarashippa

Jokaisella leikkijällä on oma hevonen eli lötköpötkö jalkojen välissä hippoja lukuun ottamatta. Hipat yrittävät varastaa jonkun toisen hevosen itselleen. Jos varas saa kiinni jostakin hevosesta, on siitä luovuttava. Hevosen menettäneestä tulee uusi hevosvaras.

Frozen hippa

Leikkijöistä valitaan sopiva määrä jäädyttäjiä (jääkuningatar/kuningas tai pakkasukko) ja sulattajia (aurinkokuningatar/kuningas tai aurinko). Heidät tunnistaa eri värisistä merkeistä. Kun jäädyttäjä koskee jotakin leikkijää, hän jäätyy paikoilleen. Sulattajan koskettaessa jäätynyttä, jäätynyt sulaa ja pääsee takaisin leikkiin.

Poliisi ja rosvot

Leikkijöistä valitaan sopiva määrä poliiseja, muut ovat rosvoja. Poliisit ajavat poliisiautoilla ja heille annetaan merkiksi ratit (hymynaamat tai sukellusrenkaat). Kun poliisi saa rosvon kiinni, hänestä tulee uusi poliisi.

Taikuri ja puutarhuri

Leikkijöistä valitaan sopiva määrä taikureita ja puutarhureita. Taikureilla on käsissään taikasauvat (esim. sukelluslelut), joilla he taikovat muita leikkijöitä kukiksi = lapsi tekee itsestään mieluisensa kukan ja jää paikoilleen. Puutarhurin tehtävänä on pelastaa kukkia kastelemalla heidät kastelukannulla, ämpärillä tai muulla vastaavalla.

Hainevähippa

Valitaan sopiva määrä hippoja. Hipan saatua toinen leikkijä kiinni, hippa vaihtuu. Leikkijät ovat turvassa laittaessaan kasvonsa veteen, puhaltaessaan kuplia ja tehden käsistään pään päälle hain evän.

Kuka pelkää vesimiestä? / Kuka pelkää haikalaa?

Yksi leikkijöistä asettuu altaan keskelle ja huutaa: " Kuka pelkää vesimiestä? " Muut leikkijät vastaavat " En minä ainakaan. " ja yrittävät päästä toiselle puolelle allasta ilman, että vesimies saa heidät kiinni. Jos vesimies saa jonkun kiinni, lisääntyvät keskellä olevat vesimiehet.

Leikkiä voidaan myös muokata niin, että keskellä oleva on haikala ja muut leikkijät ovat pikkukaloja. Hai huutaa: " Kuka pelkää haikalaa? ". Haikalalla on käsissään lötköpötkö eli hänellä on isot hain leuat. Hai yrittää napata leikkijöitä leukoihinsa. Kun joku leikkijöistä jää kiinni, hän jää hain kaveriksi ottamaan muita kiinni.

Krokotiilihippa

Kun hippa saa jonkun leikkijöistä kiinni, tulee hänen avata kätensä auki isoksi krokotiilin suuksi. Muut voivat pelastaa laittamalla krokotiilin suun kiinni. Leikkijät ovat turvassa esittäessään krokotiilia: Liikkuessaan veden alla tai puhaltaessaan kuplia veteen.

Tulipalohippa / Palomieshippa

Hipat yrittävät sytyttää tulipaloja, ottamalla muita leikkijöitä kiinni. Kun hippa saa jonkun kiinni, tulee hänen jäädä paikoilleen ja heiluttaa käsiään korkealla ilmassa. Muut leikkijät ovat palomiehiä, jotka voivat sammuttaa palon roiskimalla nätisti vettä hänen päälleen.

Aku-Ankka -loru

Opettaja kertoo lorua ja lapset tekevät lorun mukaisesti. Jos lapset osaavat lorun, voivat he lähteä mukaan: ” Aku Aku Ankka, veitikka vankka, huusi maailmalle...” ”

- Hyppää korkealle
- Puhalla kuplia pinnan alle
- Räiski vettä korkealle
- Mennään veden alle

Ilmapallo

Tehdään piiri ja kaikki ottavat kaveria käsistä kiinni. Mennään keskelle aivan pieneksi sykkyräksi ja lähdetään puhaltamaan veteen niin, että ilmapallo täyttyy. Liikutaan koko ajan hieman taaksepäin ja, kun pallo on aivan täynnä, se poksahtaa. Pallon poksahdessa kaikki saavat räiskyttää vettä.

**Kastautuminen**Tahmatassut

Lapset ovat pieniä karhunpoikasia, jotka ovat yltä päältä tahmeassa hunajassa. Turkki pestään puhtaaksi yksi kehonosa kerrallaan kastamalla se veteen (esim. vatsa, olkapäät, korvat, kasvot, hiukset). Jos lapsi ei uskalla kastaa jotakin kehonosaa veteen, voidaan se pestä käsin. Leikin avulla voidaan myös kerrata kelluntoja pyytämällä kastamaan koko keho, joko selkä- tai vastapuolelta kellunta-asennossa.

Kuvat pohjassa

Altaan pohjaan on asetettu laminoituja kuvia eri syvyyksille päivän teeman mukaisesti. Lasten tehtävänä on hakea kuvia yksi kerrallaan altaan pohjalta. Lapset voivat liimata kuvat itse isoon uimapatjaan, jotta kuvista muodostuu esimerkiksi akvaario. Mikäli patjaa ei ole käytettävissä voidaan kuvat tuoda normaalisti opettajalle.

Erilaisia teemoja:

- Meri/akvaario
- Eläintarha
- Metsäretki
- Hedelmät ja marjat
- Muumilaakso
- Tutut hahmot

Kurkkaa ja kerro

Altaan pohjaan on asetettu erilaisia laminoituja kuvia. Jos kuvat eivät pysy tarpeeksi hyvin altaan pohjassa, voidaan ne kiinnittää lattiaan esimerkiksi sukellusrenkaiden avulla. Lasten tehtävänä on käydä kurkkaamassa, mitä kuvassa näkyy ja tämän jälkeen tulla kuiskaamaan se hiljaa opettajalle. Opettaja voi myös kysellä kuvista erilaisia kysymyksiä tai pyytää lapsia menemään tietynlaisen kuvan luo. Kun kuvat on katsottu, opettaja antaa luvan käydä keräämässä kaikki kuvat pohjasta.

Aarteiden etsintä

Lapset tuovat opettajalle erilaisia esineitä altaan pohjasta yksi kerrallaan.

Leijonan pesä

Altaan matalaan päätyyn tehdään leijonan pesä, joka täytetään ilkeän leijonan varastamilla aarteilla (sukelluslelut). Opettaja on leijona, joka vartioi pesäänsä. Leikkijät yrittävät käydä hakemassa aarteita yksi kerrallaan altaan toiseen päätyyn turvaan. Mikäli leijona kuitenkin ehtii koskettaa lasta matkan aikana, tulee hänen tiputtaa aarre siihen kohtaan altaan pohjaan ja palata tyhjin käsin lähtöpisteeseen. Leikkiä jatketaan niin kauan, kunnes leijonan pesä on tyhjä, eikä matkan varrelle ole jäänyt yhtäkään aarretta.

Bakteerihippa / Pöpöhippa

Leikkijöistä valitaan sopiva määrä bakteereita eli hippoja. Hipoilla on käsissään bakteeripallot, joilla he yrittävät koskettaa muita leikkijöitä. Jos leikkijää kosketetaan, tulee hänen käydä veden alla peseytymässä tai vaihtoehtoisesti pestä kasvonsa käsin.

Haihippa

Hait ottavat muita lapsia eli pikkukaloja kiinni lötköpötköillä. Kun pikkukala jää hain leukoihin, tulee hänestä uusi hai. Veden alla pikkukala on turvassa.

Merirosvolaiva

Merirosvolaiva on uponnut ja merirosvon kulta-aarteet ovat levinneet ympäri altaan pohjaa. Lasten tehtävänä on kerätä merirosvon aarteet (esim. keltaiset renkaat) takaisin merirosvolaivaan. Merirosvolaivana toimii isoja patja, joka laitetaan kellumaan altaan keskelle.

Isän polvi -loru

Opettaja kertoo lorua ja lorun päätyttyä lapset istuvat veden alle. ” Yks, kaks, kolme, istu isän polveen. Äiti sanoi älä istu, isä sanoi istu vaan. Näin sitä istutaan. ”

## Testaaminen ja erilaiset liikkumistyylit

Pienet uimakoululaiset

Uimaopettaja seisoo toisella puolella allasta. Opettaja ja lapset käyvät vuoropuhelun:

Opettaja: Missä minun uimakoululaiseni ovat?

Lapset: Täällä!

Opettaja: Tulkaa tänne.

Lapset: Miten?

Tämän jälkeen uimaopettaja kertoo lapsille jonkin tyylin, jolla he liikkuvat opettajan luo. Opettaja näyttää samalla mallia ja siirtyy altaan toiseen päätyyn.

- Etuperin ja takaperin juosten
- Sivuloikilla
- Kenguruloikilla (ylös ja alas hyppien)
- Pyörremysky (pyörien ja vettä räiskyttäen)

- Sadekuuro (vettä ylös räiskyttäen)
- Korvia kastaen vuoron perään veteen
- Veteen puhaltaen
- Kastautuen/sukeltaen
- Lötköpötkön kanssa liukuen
- Uintityylein

### Maa-meri-ilma

Lapset liikkuvat eri tavoin opettajan määräämään paikkaan, joko maahan, mereen tai ilmaan. Leikissä voidaan myös käyttää eläimiä ja asioita siten, että lapset liikkuvat sellaiseen paikkaan, jossa tietty eläin tai asia voisi asua/olla.

### Taikurihippa

Opettajat ovat taikureita, joilla on taikasauvat esim. sukelluslulut tai lötköpötkön palaset käsissään. Kun taikuri koskettaa lasta, hän antaa lapselle jonkin tehtävän, joka lapsen tulee suorittaa. Taikurit antavat tehtäviä lapsen taitotason ja tarvittavien suoritusten mukaisesti.

### Uimaope/kapteeni käskee

Leikin avulla voidaan testata lasten uintisuorituksia. ” Uimaope/kapteeni käskee... ”

## **Kelluminen vedessä**

### Varokaa merisiiliä

Altaassa kelluu lötköpötköjä. Lapset lähtevät liikkumaan vapaasti ympäriinsä altaassa. Aina, kun ohjaaja huutaa: ” Merisiili tulee, äkkiä turvaan ” – tulee lasten ottaa nopeasti itselleen lötköpötkö ja alkaa kellumaan niin, etteivät jalat eivätkä kädet osu pohjaan. Kun vaara on ohi = kaikki kelluvat, toistetaan sama uudestaan. Sama voidaan toistaa muutamia kertoja niin, että lapset saavat harjoitella sekä selin-, että päin kelluntoja. Päin kellunnassa voidaan houkutellessa lapsia laittamaan kasvoja veteen yrittäen nähdä pohjassa liikkuva merisiili.

### Kutikutihippa

Leikkijöistä valitaan sopiva määrä hippoja. Lötköpötköjä asetetaan kellumaan ympäri altaasta. Kun hippa saa leikkijän kiinni, tulee hänen ottaa lötköpötkö ja käydä kellumaan selin. Pelastus tapahtuu siten, että toinen leikkijöistä käy kutittamassa kiinnijäänyttä jalkapohjasta. Opettajat auttavat lapsia kellunnassa.

## **Liuku pinnalla**

### Kalastajahippa

Uimaopettajat toimivat hippoina eli kalastajina. Kalastajilla on käsissään onget eli lötköpötköt. Lapset ovat kaloja, joita kalastaja yrittää ottaa kiinni. Kun kalastaja saa lapsen kiinni, tarttuu hän onkeen liukuasennossa ja kalastaja vetää hänet rannalle esim. lähimpään nurkkaan. Tämän jälkeen kala pääsee uudestaan vapaaksi.

### Onkileikki

Opettajat ovat onkijoita ja lapset haluamiaan kaloja. Kalat tarttuvat yksi kerrallaan onkeen ja onkija vetää lapset rannalle liukuasennossa. Mikäli lötköpötköstä tarttuminen tuntuu lapsesta haastavalta, voi lapsi tarttua opettajan käsistä kiinni ja liukua yhdessä opettajan kanssa.

### Liaanileikki

Vihreät lötköpötköt ovat liaaneja. Opettajat pitävät kiinni liaanin toisesta päästä. Liaanin sattuessa lapsen kohdalle, tulee hänen tarttua liaanin päähän kiinni. Opettaja vetää hänet altaan toiseen päätyyn.

### Sairaalahippa

Leikkijöistä valitaan sopiva määrä hippoja eli bakteereita. Kun hippa koskettaa jotakin leikkijää, hän sairastuu ja jää seisomaan paikoilleen käsiä heilutellen. Opettajat kuljettavat lapsia sairaalaan ottamalla heitä käsistä kiinni ja vetämällä liukuasennossa johonkin altaan nurkkaan eli sairaalaan. Tällöin leikkijä paranee.

### Tunnelihippa

Uima-altaan kaiteeseen asetetaan lötköpötköistä pari tunnelia tai vaihtoehtoisesti opettaja voi pitää vannetta paikoillaan vedessä. Hipan saadessa leikkijän kiinni, tulee hänen käydä liukumassa tunnelista läpi, jolloin hän pääsee takaisin leikkiin mukaan. Tehtävä voidaan suorittaa lasten taitotason mukaisesti lötköpötköllä tai opettajan avustuksella.

## Potkujen harjoittelu

### Potkut pallomeripalloilla

Jokainen lapsi saa valita itselleen oman pallomeripallon. Potkitaan pallojen avulla niin, että lapset asettuvat altaan matalaan päätyyn tai portaille vatsalleen. Pallo laitetaan jalkojen luo kellumaan ja tarkoituksena on saada potkittua pallo mahdollisimman kauas altaan toiseen päätyyn. Sama voidaan toteuttaa takakenossa istuen.

### Potkuja kädet pohjassa

Lapset ovat altaan matalassa päädyssä kädet pohjassa. Opettaja neuvoo lapsia potkimaan isoja potkuja, pieniä potkuja sekä kovia ja hiljaisia potkuja. Potkuja voidaan kokeilla vatsallaan sekä selin takakenossa.

## Muut

### Temppurata

Temppurata voidaan rakentaa käytössä olevien välineiden ja lasten taitotason mukaisesti. Radalla kerrataan aiemmin opittuja asioita. Temppurataan voidaan keksiä sopiva teema.

- Aiemmin opetellut uintityylit
- Tunneli/viidakko (lötköpötköjä kiinni kaiteeseen)
- Kurkistus mökin ikkunasta (lötköpötköt alakautta kiinni kaiteeseen)

- Pallojen puhallus
- Esineen tai kuvan haku pohjasta
- Renkaan läpi liuku/sukellus/oma tyyli



## Lähteet

Kalliomäki, A. (2014). Tarinallistaminen. Palvelukokemuksen punainen lanka. Helsinki: Talentum.

Kinossalo, M. (2020). Tarinan voima opetuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto. (2018). Uimaopetuksen tavoitetaulukko.  
[https://www.suh.fi/files/2207/Uinnin\\_tavoitetaulukko\\_2018.p](https://www.suh.fi/files/2207/Uinnin_tavoitetaulukko_2018.p)

Liite 2: Havainnointilomake

---

Havainnoija: \_\_\_\_\_ Uimaopettaja: \_\_\_\_\_

Päivämäärä: \_\_\_\_\_ Ryhmä ja ryhmäkoko: \_\_\_\_\_

Tunnin teema ja ohjauskerta: \_\_\_\_\_

Kuinka sisällöt tukivat uimaopetuksen tavoitteita?

Kuinka sisällöt tukivat lasten oppimista?

Kuinka lapset kokivat toiminnan? (Yleinen fiilis, keskittyminen...)

Kehitettävää?

Muuta? Vapaa sana.

---

## Liite 3: SUH uimaopetuksen tavoitetaulukko 2018



## UINNIN TAVOITETAULUKKO



| PERUSALUEET |                                                                         |                                                              |                                                                  |                                   |               |                                                   |                                                      |                                                                     |                     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Pisteet     | Selkäuinti                                                              | Rintauinti                                                   | Krooliuinti                                                      | Pituussukellus                    | Syvyysukellus | Hyppy                                             | Vesiturvallisuus                                     | Merkkivaatimukset                                                   |                     |
| 0.5         | Korvien kastaminen selkäuintiasennossa 5 s.                             | Kelluminen paikallaan apuvälineen kanssa kasvat vedessä 5 s. | Itsenäinen liikkuminen vedessä uintiasennossa kädet pohjassa 5 m | Liikkuminen hyppien, juosten 5 m  |               | Kastautuminen                                     | Itsenäinen altaaseen tulo reunalta ja nousu reunalle | Osaan nousta itsenäisesti seisomaan uintiasennosta                  | Varhais-taitomerkki |
| 1           | Liikkuminen potkuin itsenäisesti selkäuintiasennossa apuvälineen avulla | Kelluminen paikallaan x-asennossa 5 s.                       | Itsenäinen liikkuminen vaakatasossa apuvälineen avulla           | Liuku pinnalla apuvälineen kanssa |               | Esine vyötärön syvyydestä                         | Hyppy rinnan syv. veteen                             | Vatsalta selälleen tai selältä vatsalleen kääntyminen apuvälineellä | Vesitaito-merkki    |
| 2           | Alkeiselkäuinti 10 m                                                    | Alkeisrintauinti 10 m                                        | Myyräuinti 10 m                                                  | Liuku pinnalla 3 m                |               | Esine rinnan syvyydestä                           | Jalat edellä uintisyv. veteen                        | Kanisterin heitto pelastettavalle 5 m ja veto reunan                | Alkeis-merkki       |
| 3           | Alkeiselkäuinti 25 m                                                    | Alkeisrintauinti 25 m                                        | Myyräuinti 25 m                                                  | 5 m:n sukellus                    |               | Käsinseisonta rinnan-syv. vedessä                 | Keräkaato reunalta                                   | Veden polkeminen 20 s. uintisyvyydessä vedessä                      | Harrastus-merkki    |
| 4           | Selkäkrooli 25 m                                                        | Rintauinti 25 m                                              | Krooliuinti 25 m                                                 | 8 m:n sukellus                    |               |                                                   | Pää edellä reunalta                                  | Pelastusrenkaan heitto veteen, ja -renkaan hinaaminen 50 m          | Tekniikka-merkki    |
| 5           | Selkäkrooli 50 m                                                        | Rintauinti 50 m                                              | Krooliuinti 50 m                                                 | 10 m:n sukellus                   |               |                                                   | Taitokaato n. 1 m                                    | Uimataitotesti 200 m katso ohjeet                                   | Taito-merkki        |
| 6           | Selkäkrooli 100 m                                                       | Rintauinti 100 m                                             | Krooliuinti 100 m                                                | 12 m:n sukellus                   |               |                                                   | Pää edellä ponnistaen n. 1 m:stä                     | 25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus renkaalla, pelastettava renkaassa    |                     |
| 7           | Selkäkrooli 200 m                                                       | Rintauinti 200 m                                             | Krooliuinti 200 m                                                | 15 m:n sukellus                   |               |                                                   | Voltti reunalta kerässä veteen                       | 25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus, ote leuasta                         | Uima-kandidaatti    |
| 8           | Selkäkrooli 300 m tai 50 m 55 s.                                        | Rintauinti 300 m tai 50 m 50 s.                              | Krooliuinti 300 m tai 50 m 45 s.                                 | 18 m:n sukellus                   |               | Yksi esine 3-4 m:n syvyydestä                     | Jalat edellä 3 m:stä                                 | Vaatteissa uinti 50 m ja riisuminen                                 |                     |
| 9           | Selkäkrooli 400 m tai 50 m 50 s.                                        | Rintauinti 400 m tai 50 m 50 s.                              | Krooliuinti 400 m tai 50 m 40 s.                                 | 20 m:n sukellus                   |               | Kaksi esinettä 3-4 m:n syvyydestä yksi kerrallaan | Jalat edellä 5 m:stä tai voltti korokkeelta          | 25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus vaatteet päällä 3,30 min             | Uima-<br>maisteri   |
| 10          | Selkäkrooli 700 m tai 100 m 1,40 min                                    | Rintauinti 700 m tai 100 m 1,45 min                          | Krooliuinti 700 m tai 100 m 1,25 min                             | 25 m:n sukellus                   |               | Kolme esinettä 4 m:n syvyydestä yksi kerrallaan   | Pää edellä 3 m:stä tai voltti laudalta               | Uinninvalvojan testi-uinti katso ohjeet                             | Primus-<br>maisteri |