

Jumpix-tuntikaavio kehitysvammaisille lapsille

Ronja Miinalainen

Opinnäytetyö

Liikunnan ohjaaja AMK

2012



<p>Tekijä tai tekijät Ronja Miinalainen</p>	<p>Ryhmä tai aloitusvuosi LOT-08</p>
<p>Opinnäytetyön nimi JUMPIX-TUNTIKAAVIO KEHITYSVAMMAISILLE LAPSILLE</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 23+18</p>
<p>Ohjaaja tai ohjaajat Jyrki Vilhu</p>	
<p>Erityistä tukea tarvitseville lapsille tehtiin Jumpix-tuntikaavio, joka opastaa ja helpottaa ohjaajia monipuoliseen liikuntakasvatukseen. Tavoitteiksi oppaalle asetettiin selkeys, maksuttomuus, helppo käyttöisyys ja yksinkertaisuus, jotta työ tavoittaisi mahdollisimman monta kehitysvammaista lasta, liikunta-aktiivisuudesta ja taitotasosta riippumatta. Harjoitteiden avulla pyrittiin löytämään motivaatiota liikkumiseen sekä tukemaan lapsen fyysistä ja psyykkisiä terveyttä kehittämällä liikuntataitoja.</p> <p>Työtä suunniteltiin tiedon keräämisellä kehitysvammoista, sairauksista ja liikuntarajoitteisista. Tämän pohjalta aloitettiin suunnittelemaan opasta liikunnan mahdollisuuksien avulla soveltaen liikuntalajeja, josta kehitettiin harjoitteet ja liikepankki. Opas tehtiin lopulliseen muotoonsa ja kuvitettiin. Levitys alueeksi valittiin Lahden alueen erityiskoulut, johon tarjottiin myös mahdollisuutta näytetunnin pitämiseen. Työprosessin sekä ohjeistus- ja näytetuntien pohjalta tehtiin työn kirjallinen raportointi.</p> <p>Jumpix- tuntikaavio koostuu 5x10 min ja 2x5 min osioista, jotka ohjaaja voi määrittää kuvitetun oppaan liikepankista tunnin tavoitteen ja taitotason mukaiseksi. Harjoitteet on jaettu tasoituksella 1-3. Tunnin osa-alueet ovat: alkuleikki/peli, venyttely, luova tanssi, voimistelu/akrobatia, sirkustelu, loppuleikki/peli ja rentoutus.</p> <p>Opas levitettiin sähköpostilla kuuteen Lahden alueen erityiskouluun. Oppaasta oli mahdollisuus tilata ohjeistus- ja näytetunti koulun opettajille ja oppilaille. Näytetunti pidettiin Mukkulan alakoululla ja Sylvia-kodissa.</p>	
<p>Asiasanat koululiikunta, terveys, kehitysvammaisuus, monipuolisuus</p>	

Author or authors Ronja Miinalainen	Group or year of entry LOT-2008
The title of thesis JUMPIX SESSION SCHEME FOR CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITY	Number of pages and appendices 23+18
Supervisor or supervisors Jyrki Vilhu	
<p>The Jumpix session scheme, which guides and facilitates instructors to versatile physical education, was made for children who need special support. Qualities such as clarity, simplicity as well as being free of charge and easy to use were set as targets of the guide so that the work would reach as many children with intellectual disabilities as possible regardless of physical education activity or skill level. An attempt was made to find motivation for exercising and supporting the children's physical and mental health by developing their motor and other physical skills.</p> <p>This work was planned by collecting information from persons with intellectual disabilities and physical impairments. Based on this, the planning of a guide with physical activity opportunities in adapted forms was started and exercises with an exercise bank were developed. The guide was completed and illustrated. The chosen distribution area was the special schools of Lahti region, where the possibility of a demonstration session was available. The written report was done base on the work process as well as guidance and demonstration sessions.</p> <p>The Jumpix session chart consists of 5x10 minutes and 2x5 minutes long sections, which the instructors can plan on basis of the exercise bank of the illustrated guide, keeping in mind the objectives of each session and appropriate skill level. The exercises are divided into levels from 1 to 3. The sections of the sessions are as follows: warm-up play or game, stretching, creative dance, gymnastics or acrobatics, cooling-down play or game, and relaxation.</p> <p>The guide was distributed by e-mail to six special schools in Lahti region. There was also an opportunity for teachers and students of the schools to order an instruction and demonstration session. Demonstrations sessions were held in Mukkula primary school and in Sylvia Home.</p>	
Key words physical education, health, mental disability, versatility	

Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Erityisryhmien liikunta.....	2
3 Sairaudet.....	4
3.1 Kehitysvamma ja liikunta.....	4
3.2 Autismi ja liikunta.....	6
3.3 AD/HD ja liikunta	8
3.4 Epilepsia ja liikunta.....	9
3.5 Sydänsairaudet ja liikunta.....	10
4 Suunnitelma.....	11
4.1 Tuntikaavio.....	11
4.2 Tasotus	15
5 Toteutus.....	16
6 Johtopäätökset.....	17
7 Pohdinta.....	19
Lähteet.....	20
Liitteet.....	23

1 Johdanto

Suomalaisessa yhteiskunnassa liikunta ja sen merkitys ovat paljon esillä. Terveytensä kannalta tarpeeksi liikkuvien määrä vähenee jatkuvasti, vaikka sen hyödyt tiedetään ja kiistattomasti myönnetään. Mikä saa toiset innostumaan ja mikä toiset suhtautumaan negatiivisesti? Vanhemman iän liikuntakäyttäytyminen lähtee jo nuoruusiän kokemuksista. Asenteisiin vaikuttavat päiväkotij- ja kouluiällä saadut ärsykkeet liikunnan parista.

Kehon vahvistamisella liikunnan avulla autetaan lapsia ja nuoria löytämään tasapainoinen ja terveellinen elämänlaatu. Jotta totuttaisiin koko elämän kestävään liikunta-aktiivisuuteen, tulisi liikunnan harrastaminen ja taitojen oppiminen alkaa lapsuusiällä liikuntatuntien positiivisista kokemuksista. Koululiikunnan tulisi olla suuressa roolissa nuoruusiän motoristen taitojen kehittymiselle sekä positiivisten liikuntakokemusten saamiselle. Liikunnan mahdollisuuksilla voidaan ehkäistä sairauksia, kehittää fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja sekä tärkeimpänä mahdollistamaan hyvää ja pitkälle jatkuvaa toimintakykyä.

Tämän oppaan tarkoituksena on helpottaa ja monipuolistaa kehitysvammaisten lasten liikuntakasvatusta. Kohderyhmäksi valittiin koululiikunta, jotta opaalla tavoitetaan mahdollisimman monta lasta ja nuorta oman tai vanhempien liikunta-aktiivisuudesta huolimatta. Liikuntamotivaatiota pyrittiin nostamaan harjoitteiden kuvituksen, leikkisyyden ja mielikuvien avulla huomioiden liikuntarajoitteet ja sairaudet.

Työtä suunniteltiin tiedon keräämisellä kehitysvammaisista, sairauksista ja liikuntarajoitteisista. Tämän pohjalta suunniteltiin opas soveltaen liikuntalajeja, josta kehitettiin harjoitteet ja liikepankki. Opas tehtiin lopulliseen muotoonsa ja kuvitettiin. Levitysalueena oli Lahden alueen erityskoulut, johon tarjottiin myös mahdollisuutta näytetunnin pitämiseen. Työprosessin sekä ohjeistus- ja näytetuntien pohjalta tehtiin työn kirjallinen raportointi.

2 Erityisryhmien liikunta

Erityisryhmiin kuuluvia henkilöitä on Suomessa noin miljoona. Tähän ryhmään kuuluvat henkilöt, jotka tarvitsevat mukautettua liikuntaa omien rajoitteiden ja erityistarpeiden puitteissa. Tämän tyyppisiin ryhmiin kuuluvat henkilöt, jotka kärsivät pitkäaikaissairaudesta (tuki- ja liikuntaelimestön tai keskushermoston vammasta tai sairaudesta, kehityksen häiriöstä tai viivästyästä, aistivammasta, sydän- ja verenkiertoelimestön sairaudesta, aineenvaihdunta-, mielenterveys- tai muusta sairaudesta), toimintakyvyn heikkenemisestä (ikäntymisestä) tai poikkeuksellisesta sosiaalisesta tilanteesta (vangit, muslimi naiset). (Vilhu, J. 2009.)

Erityisryhmien liikunta on yleistermi käsitteistä vammaisurheilu ja soveltava liikuntakasvatus. Kansainvälisesti vastaavana terminä käytetään Adapted Physical Activity. Vammaisurheilu on tavoitteellista kilpa- ja huippu-urheilua, joka vaatii menestyäkseen ammattimaista harjoittelua ja sponsorointia harjoittelun tueksi. Soveltava liikuntakasvatus taas pyrkii mahdollistamaan kaikille tasa-arvoisen aseman monipuolisen liikunnan harrastamiseen. (Huovinen, Hämäläinen, Karjalainen 2003a.)

Soveltava liikunta on määritelty Suomessa erityisryhmiä koskevalla lainsäädännöllä: ”Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden, muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista” (Erityisryhmien liikunta 2000-toimikunnan mietintö 1996).

Soveltavan liikuntakasvatuksen keskeisiä tavoitteita ovat yksilöllisten tarpeiden huomioiminen, kehitysvaihe, valmiudet ja kiinnostuksen kohteet (Rintala, Huovinen, Niemelä 2012, 10). Koululiikunnassa se antaa kaikille oppilaille tasavertaiset mahdollisuudet osallistua yhdenvertaiseen, monipuoliseen ja vaihtelevaan liikuntaan. Henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskevan suunnitelman mukaan oppilaalle laaditaan oma liikunnanopetuksen

henkilökohtainen opetussuunnitelma (HOPS), jossa määritellään lapsen opetuksen tavoitteet ja mahdolliset tukitoimet (Huovinen 2003b).

Liikuntaa sovelletaan erilaisien hahmottamista, tekemistä, ohjaamista ja osallistumista helpottavin keinoin. Tällaisina helpottavina keinoina voidaan käyttää hahmottamiseen esimerkiksi apuvälineitä, erilaisia materiaaleja kuten pehmeitä ja äänneleviä palloja. Tekemistä voidaan helpottaa rakenteiden soveltamisella esimerkiksi pelien ja sääntöjen muunnelmilla, tilan rajaamisella ja pienentämisellä, sekä säätelemällä aikaa, pisteytystä ja suhdetta toisiin pelaajiin. (Ruiz,P. 9.12.2011.) Ohjeistuksen tulee olla positiivista, selkeää ja kaikki yksilöt huomioivaa. Apuna voi käyttää viittomia, näyttämistä, ääntä ja fyysistä ohjaamista. Tekemisessä tulisi painottaa matalan kynnyksen toimintaa ja korostaa luovuutta (Mäkelä ym. 1991, 15).

3 Sairaudet

Soveltavassa liikunnanohjaamisessa tulee ottaa huomioon henkilöiden liikuntarajoitteet ja sairaudet. Ennen ohjaustilannetta on otettava selvää sairauden laadusta ja mahdollisesta lääkityksestä. Tämän pohjalta suunnitellaan tunnin sisältö, soveltavat liikkeet, avustusotteet ja käytettävät apuvälineet sekä tehdään suunnitelma tapaturmatilanteiden ja sairaskohtauksien varalle. Kehitysvammaisilla lapsilla on usein moniongelmaisia sairauksia. Sairaudet vaativat perehtymistä ja yksilöllistä suunnittelua oikeanlaisten harjoitusten löytämiseksi. Keskimäärin arvioidaan kehitysvammaisella henkilöllä olevan kolme ja puoli lisävammaa tai oheissairautta. Yleisimpiä näistä ovat puhevamma 44%, psyykinen sairaus 31%, näkövamma 27%, liikuntavamma 24%, epilepsia 19% ja kuulovamma 5%. (Rintala 2012, 87.)

3.1 Kehitysvamma ja liikunta

Kehitysvamma tarkoittaa hermoston toimintakyvyn laaja-alaista rajoittuneisuutta. Tämä ilmenee älyllisessä toiminnassa, laaja-alaisessa toimintakyvyssä, sosiaalisissa ja käytännöllisissä taidoissa. Kehitysvamman tasoa mitataan vakioidulla älykkyystestillä. Kuitenkin sen diagnosointi on pitkä ja monimutkainen prosessi, joka vaatii aikaa ja moniammatillista yhteistyötä. Tähän prosessiin osallistuvat lääkärit, psykologit, sosiaalityöntekijät, terapeutit, opettajat, ja kasvattajat yhdessä vanhempien ja lähipiirin kanssa. Vaikeasti vammaisilla on enemmän ruumiillisia lisävammoja ja sairauksia kun taas lievemmin vammaisilla henkilöillä enemmän psyykkisiä ja psykososiaalisia häiriöitä.

Kehitysvammaisilla lapsilla on vaikeuksia usein adaptiivisen käyttäytymisen taidoissa kuten viestimisen omatoimisuudessa, kodinhoidossa, sosiaalisissa taidoissa, yhteisössä liikkumisessa, itsesäätelyssä, terveyden ja turvallisuuden huolehtimisessa, kirjallisissa taidoissa, vapaa-ajan sekä työn hoitamisessa. Kehitysvammaisia henkilöitä on Suomessa noin 35 000. Kehitysvamma voi juontaa synnynnäisistä ja ympäristötekijöistä. Kuitenkin sen tarkkaa aiheuttajaa on vaikea saada selville. Suurin osa näistä on työkyvyttömiä ja tarvitsevat jatkuvaa apua

selviytyäkseen jokapäiväisestä elämästä. (Heikinaro-Johansson, Kolkka 1998, 89-90; Rintala 2012, 86-87.)

Tutkimukset osoittavat (esim. Granham & Reid 2000; Lahtinen, Rintala & Malin 2007) kehitysvammaisten lasten ja nuorten olevan selvästi jäljessä ikätasoaan lihasvoimassa, ja -kestävyydessä, aerobisessa suoriutumisessa, ketteryydessä, tasapainossa, juoksunopeudessa ja reaktioajoissa. Oman kehon hahmottaminen kehittyy hitaammin, joka näkyy kömpelyytenä ja motorisen suoriutumiskyvyn heikkoutena. Älyllisen toimintakyvyn aste vaikuttaa suhteessa kehitysviivästymään. Kuitenkaan saman diagnoosin perusteella ei voida suoraan päätellä henkilön kyvystä suoriutua tehtävistä. Tämä johtuu suurelta osin yksilöllisistä eroista, ympäristöstä ja motivaatiosta.

Liikunnan tulee olla yksinkertaista ja konkreettista. Parhaiten opitaan varaamalla tarpeeksi aikaa tekemiselle sekä säännöllisellä toistamisella ja kertaamisella. Liikkeen kertaluontoinen toistomäärä ei kuitenkaan saa olla liian pitkä, sillä keskittymiskykyä vaativa tekeminen tuottaa usein hankaluutta ja turhautumista. Liikkeet tai harjoitteet on hyvä pilkkoa osiin tai käyttää liikekehittely menetelmää. Ohjeistusta annetaan yksinkertaisilla lyhyillä lauseilla, positiivisuutta vahvistaen. Liikkeen näyttäminen, puhe ja avustaminen voidaan yhdistää selkeyttämään ohjeistusta. Liikettä saadaan yleensä aikaiseksi matkimalla ja seuraamalla. Rutiineista on hyvä pitää kiinni kuten aloitus- ja lopetuspiiri. Liikuntatilanteissa käyttäytymisessä voi usein ilmentyä laiskuutta tai häiriköintiä. Tämä kannattaa jättää huomioimatta, jollei se kohdistu toisiin oppilaisiin tai tavaroihin. Kehitysvammaista ei tule aliarvioida vaan on löydettävä jokaiselle oman tasoista toimintaa. (Rintala 2012, 88-89.)

Suurin kehitysvammaoireyhtymä on Downin syndrooma noin 10 % kehitysvammaisista. Down henkilön tunnistaa pienestä ja matalasta kallosta, vinoista silmistä, suun ja nielun ahtaudesta jolloin kieli pyrkii ulos, näköhäiriöistä, hampaiden epäsymmetrisyydestä, lyhytkasvuisuudesta ja vartalon koon

epäsuhteista. Synnynnäinen sydänvian saaminen on noin 40 kertaa yleisempi kuin muilla lapsilla. (Kaski, Manninen, Mölsö, Pihko 2001, 80.)

Liikunnassa Downin syndroomaa sairastavilla lapsilla tulee ottaa erityisesti huomioon mahdollinen heikko fyysinen suorituskyky, sydän sairaus ja hengitysteiden alttiutta infektioihin. Nivelet ovat usein yliliikkuvia, mikä vaikuttaa asentojen ja tasapainon hallintaan. (Rintala 2012, 87-88.) Niskaa tulee varoa esimerkiksi niskaa venyttäessä, sillä 17 % Down-lapsista on ylempien selkänikamien yliliikkuvuutta. Lisäksi tyypillistä on ylipaino ja motorisen kehityksen hitaus. Harjoitteet on valittava vastaamaan oppilaan liikunnallisia taitoja huomioiden kronologinen ikä. Nuoremmilla pääasiallinen tavoite on kehittää oppilaiden havainto-, tunto-, ja motorisia taitoja kun taas vanhemmilla tulisi korostaa liikunnan harrastamiseen ohjaavaa liikunnanopetusta. Hahmottamisen ja ymmärtämisen tueksi tulee käyttää selkeää ohjeistusta puhuen, näyttäen ja avustamalla esimerkiksi tehtävän aloittamisen auttaminen kädellä. Merkataan selkeät aloitus-, lopetus-, rajaus-, maali- ja seisahduspaikat. Korostetaan positiivisen vuorovaikutuksen ja käyttäytymisen taitoja, sillä Down lapsien mieliala saattaa vaihdella nopeasti. Tyypillistä on ääripäiden iloisuus ja aurinkoisuus vastaan temperamenttisuus ja itsepintaisuus. (Heikinaro-Johansson 1998, 90-91.)

3.2 Autismi ja liikunta

Autismin syy on synnynnäinen neurobiologinen keskushermoston häiriö. Autismin kirjoon kuuluu 5 eri kehityshäiriötä, joille kaikille yhteistä on puuttuva tai poikkeava vuorovaikutus ja kommunikaatiokyky, epätavallinen toistuva käytös ja poikkeava reagoiminen aistiärsykkeisiin. Autisteja on Suomessa noin 10 000. Osa tarvitsee jokapäiväistä hoitoa ja tukea koko elämänsä ajan. Kuntoutus tulisi suunnitella yhteistyössä omaisten, lähipiirin ja autismiin perehtyneiden ammatti ihmisten kanssa. Tavoitteena on rutiinien kautta harjoitella sujuvaa arkea, johon kuuluu oleellisena osana myös liikunta. (Rintala 2012, 90.)

Autismia sairastava henkilö toistaa usein kuulemaansa kaikupuheena välttämättä ymmärtämättä sanomaansa. Siksi tuleekin olla tarkkana, mitä henkilön kuullen

puhuu. Tämä voi muuten jäädä päähän ”soimaan” pitkäksi aikaa. Lapsella saattaa olla kyky esimerkiksi muistaa Helsingin jokainen juna-asema järjestyksessä. Noin 40 % oireyhtymän lapsista ei puhu ollenkaan. (Power 2000). Yhteisen kommunikointikyvyn löytäminen on tärkeää. Sen helpottamiseksi käytetään esineitä, kuvia, puhuttua tai kirjoitettua sanaa, viittomia tai muita merkkejä. Usein autistinen lapsi hakeutuu mieluiten aikuisen seuraan kuin oman ikätoverinsa. Mielikuvituksen käyttö on vähäistä. Leikit ja tavat ovat toistuvia. Jos rutiineihin tulee muutoksia, se saattaa sekoittaa lasta ja aiheuttaa vahvoja reaktioita. Autistisen lapsi ei osaa kontrolloida tunteitaan vaan saattaa saada voimakkaita reaktioita erilaisista aistiärsykkeistä kuten äänestä, hajuista ja pinnoista. Pelkoreaktion voi aiheuttaa esimerkiksi laulun kovaääninen kohta ja purkautua lapsella hysteerisenä itkuna. (Heikinaro-Johansson 1998, 87-88.)

Autismisen lapsen motoriset taidot ovat usein kehittyneemmät kuin esim. kielelliset, sosiaaliset ja kognitiiviset taidot, joskus jopa ikätasoaan kehittyneemmät. Liikuntalajin valinnassa tulee lähteä liikkeelle lapsen vahvuuksista ja mielenkiinnonkohteista. Onnistumisen kokemuksista minäkuva ja positiivinen asenne liikuntaa kohtaan vahvistuvat. Kannattaa lähteä liikkeelle yksilölajeista, joissa on selkeä tehtävä: matka, alku ja loppu. Tunti kokonaisuuden samoja rutiineja tulisi noudattaa, jotta lapsi oppisi tunnistamaan ajan, paikan, ja tehtävän. Tilanteiden toistuva harjoittelu auttaa uusien taitojen siirtämisessä myös muihin tilanteisiin ja ympäristöihin. Haasteellisia hahmottamisen, sosiaalisen kanssakäymisen ja ymmärtämisen kannalta ovat nopeasti muuttuvat pelit ja leikit. Avustaminen ja koskettaminen saattaa olla joidenkin lasten mielestä epämiellyttävää kun taas toiset kaipaavat kosketuksen tuntuman iholle. Apuna voi käyttää kuvakortteja, esimerkki liikkeitä, rajoja ja tolppia. Rasittava liikunta auttaa usein myös paremmin rauhoittumaan ja keskittymään loppupäivän liikuntatilanteiden ulkopuolella. (Heikinaro-Johansson 1998, 86-88; Rintala 2012, 91-92.)

3.3 AD/HD ja liikunta

Neuropsykiatrinen häiriö AD tarkkaavaisuus-, HD ylivilkkaus- ja impulsiivisuushäiriö tulee englanninkielisistä sanoista Attention Deficit ja Hyperactivity. Häiriötä voi esiintyä pääsääntöisesti yhdessä tai erikseen. Suomessa oireyhtymää sairastaa noin 200 000 henkilöä. Kouluikäisistä lapsista oireita on todettu 6 % pojista ja 4 % tytöistä. Se on lukihäiriön ohella toinen kouluvaikeuksien aiheuttaja. Sairauden aiheuttajista on noin 80 % perinnöllisyyteen ja 20 % raskauteen ja synnytykseen liittyviä tekijöitä. Oireita pyritään hillitsemään ja niiden kanssa opetellaan tulemaan toimeen. Siksi aikuisväestössä häiriöiden yleisyys vähenee. Tärkeää on mahdollisimman aikainen sairauden diagnosoiminen, jotta voidaan laatia yksilöllinen hoito ja kuntoutussuunnitelma lapsen, perheen ja lähiverkoston hyväksi. (Malm, Mantere, Repo, Talvela 2006, 208-209.)

AD/HD -oireyhtymän oireet ja käyttäytymispiirteet on luokiteltu amerikkalaisessa psykiatriyhdistyksen tautiluokituksessa DSM-IV. Tyypillistä käyttäytymistä AD tarkkaavaisuushäiriöiselle on huolimattomuusvirheet, keskittymisvaikeudet, kuuntelemattomuus, ohjeiden noudattamattomuus ja tehtävien kesken jättäminen, oman toimintansa suunnittelemattomuus, tehtävien välttely, tavaroiden hukkaaminen, ympäristöstä ja ärsykkeistä häiriintyminen ja asioiden unohtaminen. HD ylivilkkaukselle ja impulsiiviselle käyttäytymiselle on tyypillistä levoton ja ylimääräinen liikkuminen, vaikeus pysyä paikallaan, ylimääräinen juokseminen, kiipeileminen, vaikeus rauhoittua asian tekemiseen, liiallinen vauhdikkuus ja energisyys, häiritsevä puhuminen ja vastailu kesken kysymyksen, oman vuoron odottamattomuus, muiden keskeyttäminen ja tungettelu. Lisäksi oireyhtymään kuuluu usein liitännäisoireita, jotka saattavat haitata jokapäiväistä elämää enemmän kuin itse tauti. Tällaisia oireita ovat yleensä oppimisvaikeudet, psyykkisen ja sosiaalisen kanssakäymisen ongelmat, neurologiset toimintahäiriöt kuten motoriset koordinaation vaikeudet sekä psykiatriset tautitilat kuten masennus ja ahdistuneisuus. (Malm 2006, 204-205.) On aivan normaalia, jos samankaltaisia oireita esiintyy ajoittain muillakin kun oireyhtymää sairastavilla. Oireita tulee kuitenkin olla tavallista enemmän, usein ja häiritsevästi kestäen vähintään puolivuotta. (Vilhu, J. 15.9.2009a).

AD/HD oireyhtymää sairastavien lasten tärkeimpiä liikunnan tavoitteita on käyttäytymisen muokkaaminen, keskittymiskyvyn ja motoristen taitojen parantaminen, liiallisen energian ja levottomuuden purkaminen ja hallinnan oppiminen sekä positiivisten kokemusten saaminen ja minäkuvan parantaminen. Lapsen taidot ja vaatimustaso ovat aina yksilölliset. Liikuntatunti tulisi rauhoittaa muusta toiminnasta ja ylimääräisestä tekemisestä. Selkeä aloitus ja eteneminen yksi tehtävä kerrallaan kuitenkin niin että tehtävän vaihdoksia on riittävän usein. Apuohjaajat tai pienryhmä rauhoittavat ja auttavat pitämään vilkkaan ryhmän hallinnassa. Hahmotushäiriöiden vuoksi ohjeistus ja tehtävät tulisi suunnitella tukien henkilön vahvinta aistia esimerkiksi verbaalisella tai fyysisellä ohjeistuksella. Varmuuden lisäämiseksi tulisi olla mietittynä varasuunnitelmia erilaisten yllättävien tilanteiden varalle. Etukäteen yhdessä sovittaan säännöt ja niiden rikkomisesta johtavat seuraukset. Tunnilla voi esiintyä käyttäytymishäiriöitä sekä myös fyysistä aggressiivisuutta. Tilanteisiin tulee suhtautua rauhallisesti. Kieltämisen sijasta neuvotella ja perustella. Katsekontaktin saaminen, kiinnipitäminen, halaus ja riittävä yksinolo rauhoittavat ja luovat turvallisuuden tunnetta. (Vilhu 2009b; Malm 2006, 208-210.)

3.4 Epilepsia ja liikunta

Epilepsiaa esiintyy usein erityisryhmissä jo esiintyvien vammojen ja sairauksien lisänä. Se on aivosähkötoiminnan häiriö, josta aiheutuu sairauden vakavuudesta riippuen eri asteisia kohtauksia. Kohtaukset ilmenevät erilaisina tajunnan, lihasjänteveyden, liikkeiden, aistimisen ja käyttäytymisen häiriöinä. Kohtauksille altistavat tekijät ovat yksilöllisiä. Tällaisia asioita voivat olla mm. kuume, valvominen, stressi, kirkkaat välähtävät valot ja jotkin lääkeaineet. (Heikinaro-Johansson 1998, 80-81.) Epilepsian esiintyvyys Suomessa noin 10 sairasta 1000 kohden (Rintala 2012, 101).

Epilepsia ei yleensä ole este liikkumiselle sillä kohtausriski kasvaa ruumiillisesta rasisuksesta vain noin 2 %. Epilepsiaa sairastavaa oppilasta tulee kohdella tasavertaisena ryhmän jäsenenä, sillä sosiaalisen ympäristön ennakkoluulot,

leimaaminen tai päinvastoin liian ylisuojeleva asenne saattavat asettaa sairaudesta kärsivän henkilön huonoon valoon, joka voi omalta osaltaan laukaista kohtauksen. Epileptikolle suositeltavia lajeja ovat erityisesti yhdessä liikuttavat turvallisia aerobisen liikunnan muotoja kuten ryhmäliikuntatunnit, sekä erilaiset anaerobiset- ja voimaharjoitukset. Ohjaajan avustajan tulisi aina olla selvillä epileptikon mahdollisesta lääkityksestä, lääkkeen säilytys paikasta ja henkilön altistusta aiheuttavista tekijöistä. (Rintala 2012, 101.)

3.5 Sydänsairaudet ja liikunta

Sydänsairauksia on paljon erilaisia. Lapsilla ja nuorilla esiintyy yleisimmin synnynnäisiä sydänvikoja, jotka yleensä ovat sydämen tai sen osien epämuodostumia tai kasvun epätäydellisyyksiä (Heikinaro-Johansson 1998, 104). Etenkin down oireyhtymään liittyy paljon sydänsairauksia (Kaski 2001, 173).

Synnynnäisissä sydänvioissa sydänlihas on terve ja suhtautuu rasitukseen normaalisti lisäämällä sykettä ja supistusvoimaa. Lääkärin tulisi annostella sopiva liikuntamäärä, minkä pohjalta henkilökohtainen toimintasuunnitelma tehdään. Oppilaan jaksamista tulee tarkkailla ja seurata. Jos ilmenee rintakipua, epätavallista hengästymistä tai sykkeen nousemista, väsymystä ja huulten sinertämistä, tulee liikunta keskeyttää välittömästi ja seurata tilanteen kehittymistä ja toimia sen mukaisesti. Pääperiaate tulisi osallistumisessa koululiikuntaa olla oppilaan omien voimavarojen ja jaksamisen mukaan. Liikunnan määrää ja vahvuutta voi lisätä vähitellen. Tarvittaessa oppilas voi pitää ylimääräisiä rauhoittumis- ja lepotaukoja. Urheilupaikka ei saa myöskään olla liian kuumassa, kylmässä tai huonosti ilmastoidussa tilassa. (Heikinaro-Johansson 1998, 105,188.)

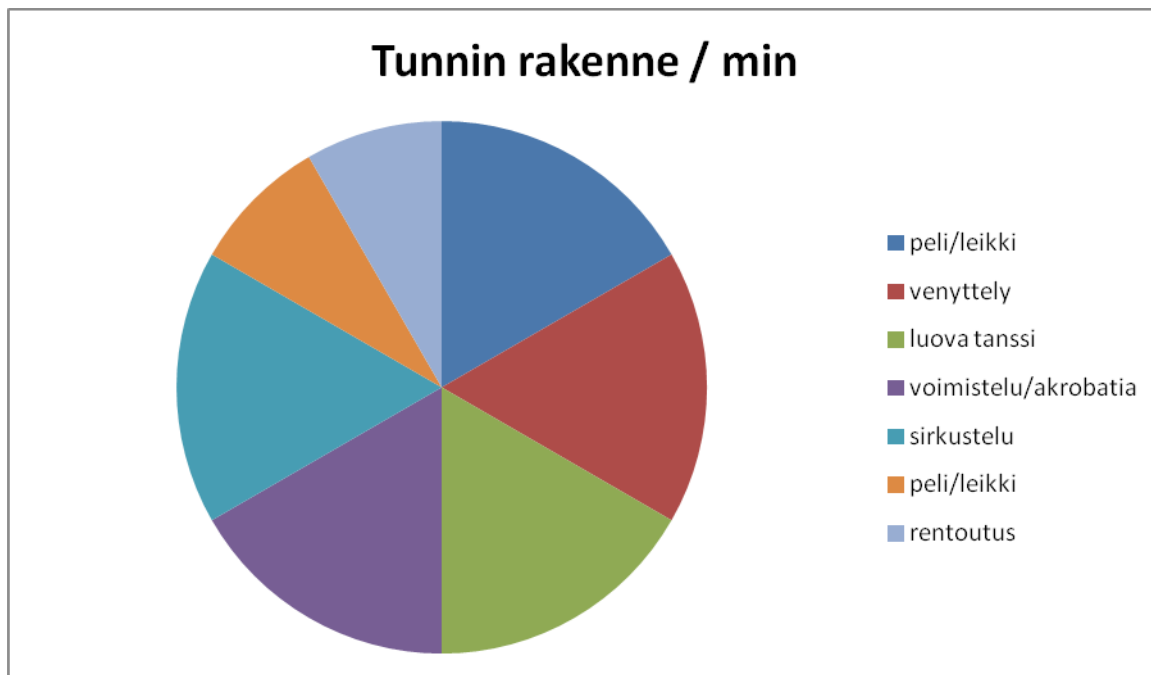
4 Suunnitelma

Kehitysvammaisille lapsille tarkoitettu Jumpix-tuntikaavio tehtiin ohjaajille. Harjoitusmenetelmä pohjautuu rytmisen- ja telinevoimistelun, musiikkiliikunnan, leikin, luovan tanssin, joogan ja sirkuksen peruselementteihin. Opaan suunniteltiin erityisesti huomioon ottaen kehitysvamma, down-syndrooma, autismi, adhd, epilepsia ja sydänsairaudet. Opaan tarkoituksena oli herättää mielenkiintoa eri urheilulajeja kohtaan, sekä antaa vinkkejä ja sovelluksia ohjaukseen. Tavoitteena oli myös kehittää ja tukea motorisia taitoja, terveyttä ja kannustaa positiiviseen liikunta-ajatteluun. Tunti tehdään rakenteellisesti aina saman kaavan mukaan, mutta opettaja itse kokoaa liikkeet eri osa-alueista ryhmän tason ja tavoitteiden mukaisesti. Liikekehittelyllä saadaan jokaisen tasoa vastaavaa ja haastavaa toimintaa. Ohjaaja suunnittelee tuntikokonaisuuden tasojen 1-3 liikkeiden vaihtoehtoja käyttäen.

Tuntikaaviossa keskitytään erityisesti kehontuntemukseen, vahvistamiseen ja hyvinvointiin. Oppaan liikepankki on tarkoitettu käytettäväksi koulun liikuntatunneille ja iltapäivä kerhoihin monipuolisen liikunnan tarjoamisen avuksi. Oppaan sisältöä voidaan käyttää lisänä myös urheiluseurojen, päiväkotien ja alakoulujen normaalissa liikunnan opintosuunnitelmassa. Oppaan tavoitteena oli helppokäyttöisyys, toimivuus ja konkreettinen näkyvyys ja käyttö liikuntatunneilla.

4.1 Tuntikaavio

Tunnin rakenne on aina kokonaisuutenaan samanlainen. Kokonaiskesto on 60 min, johon kuuluu 7 osa-aluetta. Osa-alueita ovat: 1. alkuleikki/peli 2. venyttely, 3. luova tanssi, 4. voimistelu/akrobatia, 5. sirkustelu, 6. loppuleikki/peli ja 7. rentoutus. Ohjaaja valitsee haluamansa harjoitteet ja määrän osa-alueittain 1-5 kappaletta. Rasituksen- ja levonsuhde toisiinsa on suunniteltu lihastyötä kuormittavana, - ja hidastempoisena toimintana.



Taulukko kuvaa tunnin rakennetta. 60 minuutin tunnissa on 5 x10 min ja 2x5 min osa-alueita.

Tunti aloitetaan rauhoittamalla ryhmä yhteiseen piiriin tai riviin. Yhteinen aloitus selkeyttää myös tunnin alkamista ja ohjeistusta. Alkuleikin tarkoitus on olla liikkuva, energiaa kuluttava ja lihaksia lämmittävä aerobinen leikki. Oppilaiden jaksamista tulee tarkkailla. Rasitus voi nousta liian kuormittavaksi mahdollisten sydänsairauksien ja heikon fyysisen kuunun vuoksi. Opa tarjoaa 6 eri perinteistä lastenleikkiä ja sovellus mahdollisuuksia välineistä, rajoista, nimistä ja asennoista. 1. osa-alueen kesto on noin 10 min.

Venyttelyn tarkoitus on huoltaa lihaksia, ylläpitää notkeutta, lisätä liikelaajuutta ja nivelten liikkuvuutta sekä ennaltaehkäistä lihasten rapistumista ja liikuntavammoja (Haapajoki 2005-2006). Lihasten lämmittäminen ennen liikuntaa on tärkeä muistaa. Jos halutaan kehittää venyvyyttä, liikkeiden kesto on tehtävä huolella noin 1-2 min kestävinä (Pro Training Ky 2006). Venytys saattaa kuitenkin tuntua epämiellyttävältä ja liikkeessä pysyminen vaatii keskittymistä. Apuna voi käyttää mielikuva harjoituksia esimerkiksi kosketa jokaista varvasta kerran, anna 10 pusua polville, yritä kurotta viivan yli tai osua kattoon.

Oppaassa on 5 staattista venytysliikettä taka- ja sisäreisille, kyljille, selälle, vatsalle, pakaraille, sekä 5 liikkuvaa venyvyyttä ja ketteryyttä lisäävää liikkuvaa

lämmitysliikettä. Liikkuvat lämmitysliikkeet ovat eläinkävelyä määritellyssä paikassa tai pisteestä A. pisteeseen B. Kävelyissä valitaan aina yksi eläin ja liikutaan eläimen tavoin esimerkiksi karhu venyttää takareisiä, rapu käsiä, jänis sisäreisiä, käärme kylkiä ja kissa pyöristää ja notkistaa selkää. Oppaassa on myös ohjeita oikeamallisten ja linjaisten liikkeiden tekemiseen turvallisuuden takaamiseksi. Venyttelyn kesto on noin 10 min.

Luovassa tanssissa liikutaan ja ilmaistaan itseä musiikin, rytmin, tunteen ja mielikuvien kautta. Jokaisella on oma tapansa tuottaa liikettä ja tunnetilaa annettujen ohjeiden puitteissa. Tarkoitus on vapautua estoista, ilmentää musiikkia ja sen tuomaa tunnetilaa oman kehon välityksellä. On kuitenkin varottava, että liike ei menetä tarkoitustaan ja mene pelleilyn ja häiriköinnin puolelle. Luovan tanssin osa-alueessa on 3 erityyppistä harjoitusta luovuuden, rohkeuden, musiikinkuuntelun, mielikuvien, tunnetilojen ja liikkeen tuottamisen kehittämiseen. Valitse näistä 1 ja etsi haluamasi musiikit valmiiksi tuntia varten. Luovan tanssin kesto on noin 10 min.

Harjoitus 1 on Huivi tanssi. Sovellukset ovat tasoituksella 1-3. Harjoituksen edetessä ohjaajan rooli pienenee ja oppilaan oma-aloitteisuus, musiikin ilmentäminen ja mielikuviutus itsenäistyvät.

Harjoitus 2 on Roolileikki. Harjoitteessa pyritään sisäistämään annettu rooli ja ilmentämään roolille tyypillistä käyttäytymistä, ilmeikkyyttä ja liikkumistapaa. Aihe-alueita voivat olla esimerkiksi prinsessa/prinssi, sirkus, eläin, satuolento, sotilas, kansallisuus jne. Oppilaat voivat myös osallistua aiheen valintaan.

Harjoitus 3 on Yhteistanssi. Harjoitteessa kootaan jokaisen keksimästä liikkeestä yhteinen tanssi koreografia. Joka tehdään ja toistetaan yhdessä.

Voimistelu osuus on tehty rauhoittamaan ja kehittämään tasapainoa, lihastuntemusta, liikelaajuutta ja kehonhallintaa. Osioon on otettu vaikutteita rytmisen voimistelun, joogan ja telinevoimistelun kehonhallinnallisista liikkeistä.

Liikkeet on suunniteltu tasotuksella 1-3 pysty- ja polviseisonnassa, istuen ja selin maaten. Auta hahmottamaan liikkeitä selkeällä ohjeella, näytöllä ja mielikuvilla. Esimerkiksi, nosta koiran häntä kohti kattoa, ota nilkasta kiinni, kosketa varpailla kattoa, seiso kuin patsas liikkumatta jne. Tasapaino liikkeitä on 5 sivutasapaino, polvivaaka, kulmaistunta, niskaseisonta ja jalanpito. Huomioi turvallisuus, esimerkiksi avusta down-lapsen kohdalla niskaseisontaa tukien jalkoja ja selkää sekä tuella heikko tasapainoisia. Yhteen pisteeseen katsominen ja keskittyminen sekä päästä ylöspäin kohottaminen auttaa tasapainon löytämiseen ja pitämiseen. Liikkeiden tekeminen saattaa aluksi olla haastavaa. Tällöin kannattaa aloittaa kaksi jalkaa maassa seisten laittamalla silmät kiinni ja hakemalla tämän avulla hallintaa ja tuntumaa tasapainon ja asentojen löytämiseen. Säännöllisellä harjoittelulla kehitystä syntyy asennossa paikallaan pysymisen kestossa.

Akrobatia-osuus keskittyy hyppäämiseen, kiipeämiseen, roikkumiseen ja kordinaatioon. Osa-alueeseen kuuluu 5 liikettä tasotukseltaan 1-3 hyppynarun ja puolapuiden kanssa. Tarkoitus on kehittää oppilaan perusliikuntavalmiuksia ja vahvistaa kehoa sekä motoriikkaa. Narulla tehtäessä harjoitellaan tasapainoa ja kordinaatiokykyä nuoralla tanssien, puolapuu osiossa kiipeillään ja tehdään asentoja roikkuen ilmassa. Turvallisuus on tärkeä muistaa tarvittavilla patjoilla, avustuksilla ja varmistuksilla. Osion kokonaispituus on 10 min. Tähän voit valita Voimistelu-osuudesta 1-5 liikettä ja /tai 1-5 liikettä Akrobatia-osuudesta.

Sirkustelu tarkoittaa tässä oppaassa välinetempujen tekemistä pallolla tai vanteella. Osioon vaikutteita on saatu rytmisestä voimistelusta ja sirkuksesta. Tempuja on 5 tasotuksella 1-3 välineillä pallo ja vanne. Temput ovat tyypillisiä välineteknisiä liikkeitä irrotuksia, heittoja, vierityksiä, kiinniottoja, pyöriytyksiä ja vientejä käyttäen hyväksi eri ruumiin osia. Tarkoituksena on saada onnistumisen kokemuksia kaikille tempuilijoille. Jokainen saa sirkustelu-osion päätteeksi näyttää yhden oppimansa tempun koko muulle ryhmälle. Näin pyritään kannustamaan sosiaalisiin suhteisiin, omien kykyjen näyttämiseen ja rohkeuteen.

Loppuleikiksi voidaan valita Leikki osiosta tai annetaan oppilaiden toivoa. Loppuleikki on viimeinen liikkuva sykettä nostava osio ennen loppurentoutumista, rauhoittumista ja tunnin päättämistä.

Tunti päätetään rentoutumiseen ja rauhoitetaan mieli liikkeen tuomasta energiasta. Etenkin AD/HD tyyppisille lapsille rauhoittuminen auttaa loppupäivän keskittymiseen. Rentoutus-harjoituksina voidaan tehdä mitä tahansa tilaan ja ryhmään sopivaa. Oppaassa on esitelty kaksi vaihtoehtoa. Toisessa käytetään hyväksi ”pullat uuniin-lorua” ja toisessa hierovaa tai sivelevää esinettä kuten pallo, huivi tai hieromatikut. Kosketuksen ja sen voimakkuuden kanssa tulee olla tarkkana. Kaikki eivät pidä koskettelusta ollenkaan. Koskettamisen tuntumaa on hyvä harjoitella koskettamalla kevyesti pienelle alueelle esimerkiksi huivin avulla. Rentoutuksen tukena voi käyttää rauhallista musiikkia, himmeää valaistusta ja pehmeää alustaa.

4.2 Tasotus

Tasotuksella tarkoitetaan liikekehittelyn tasoa 1-3. Taso 1 antaa liikkeelle helpotetun version ja taso 3 taas haasteellisen version. Harjoitteet voidaan käydä läpi vaikeustasoa asteittain nostaen. Aloitetaan 1. tasosta ja jatketaan tasoa ylemmäs liikkeen opittua. Ohjaaja valitsee eritasoisia pisteitä tasotuksen mukaisesti tai annetaan oppilaiden valita itse tasonsa. Tämän avulla tarjotaan kaikille haastava ja mielekäs liikuntatunti liikunnallisista taidoista riippumatta sekä autetaan ohjaajaa hallitsemaan ryhmää. Tasoa ei korosteta tunnilla, sillä ei ole tarkoitus laittaa oppilaita paremmuusjärjestykseen vaan mahdollistetaan yksilöllisyys. Tarkoituksena on eritasoisten liikkujien motivaation säilyminen ja haasteellisuus tunnin sisältöön.

5 Toteutus

Oppaan liikkeet suunniteltiin osa-alueittain vastaamaan oppaan kohderyhmää ja tarkoitusperää. Aluksi suunniteltiin tason 2 liike, jonka pohjalta sovellus tasoon 1 ja 3. Liikkeet suunniteltiin tarkoin ottaen huomioon kehitysvamman ja sairauden aiheuttamia rajoitteita. Liikkeiden tarkoitus oli kehittää tyypillisiä heikkoja osa-alueita kuten tasapainoa, motoriikkaa, terveyttä, kehontuntemusta, liikunnallisuutta ja luovuutta sekä edistää kehon kokonaisvaltaista hyvinvointia niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Liikkeet ja käytetty välineistö suunniteltiin tavallisen peruskoulun liikuntasalin ja välinevaraston mukaan. Välineinä käytettiin esimerkiksi palloa, vannetta, viivaa, merkkejä, puolapuita ja pilliä. Oppaasta tehtiin alustava versio paperille. Suunniteltiin ohjeistus ja turvallisuus.

Oppaan kuvaus tehtiin Järvenpäässä Juholan koulun liikuntasalissa. Kuvaajana toimi Ronja Miinalainen ja kuvattavina Milja Närevaara ja Milla Turunen. Kuvausta ennen tyttöjen vanhemmille lähetettiin info ja lupalappu kuvien julkaisua varten. Kuvauksissa otettiin huomioon liikkuvien harjoitteiden kuvan selkeys ja ymmärrettävyys asentoja mietittäessä. Tyttöjen voimistelutaustan vuoksi kuvien liikkeistä saatiin selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. Kuvasupalkkioksi tytöt saivat karkkipussit. Kuvat laitettiin tietokoneelle ja muokattiin oppaaseen.

Oppaan levitys tehtiin Lahden alueen erityiskouluihin. Kohderyhmäksi valittiin koulut, jotta lasten ja heidän vanhempiensa liikunta-aktiivisuus ei vaikuttaisi oppaan tavoitettavuuteen.

6 Johtopäätökset

Opas jaettiin 6 (Ali-Juhakkala, Kiveriö, Mukkula, Jalkaranta, Salpakangas, Sylvia-koti) Lahden alueen erityiskouluun sähköpostilla. Kohderyhmä koulut ja postitusosoitteet sekä puhelin numerot katsottiin koulujen omilta kotisivuilta. Sähköpostiviestissä esiteltiin lyhyesti työ, opas sekä kohderyhmä. Postissa tarjottiin myös mahdollisuutta tilata näytetunti koululle. Näytetuntiin sisällettiin opettajien ja avustajien ohjeistuksen oppaan käytöstä sekä ohjaustunti oppilaille. Koulun rehtoreita yritettiin saada kiinni puhelimella sekä jättämällä vastaajaan soittopyyntöjä. Koulujen sivuilla löydettiin huonosti luokanopettajien sähköpostiosoitteita, joka vaikeutti tiedon kulkua opettajille. Rehtoreiden sähköpostista oli vaikea saada vastausta ja monissa kouluissa oli ainoastaan muutamia erityisluokkia, jolloin asia saatettiin jättää huomioimatta. Ali-Juhakkalan koulusta vastattiin kohderyhmän olevan liian vaikeavammaisia tasoltaan oppaan kohderyhmään. Jalkarannan koulusta vastattiin sähköpostilla kiitokset oppaasta, mutta pahoiteltiin näytetunnin pois jäämistä liikuntasalin tämän hetkiselällä puuttumisella.

Näytetunti pidettiin Mukkulan alakoululla 3-4 erityisluokassa 27.11.2012 klo. 8.15 - 9.15. Tilaisuuteen saapui kaksi koulun opettajaa ja kolme avustajaa, sekä yhdeksän lasta. Ryhmä oli liikuntataidoiltaan hyvä. Aikuisen ohjeistuksella pystyttiin hyvään ryhmätyöskentelyyn sekä yksilölliseen tekemiseen. Ohjaajat avustivat yksilöitä, jotka tarvitsivat erityistä huomiota, palautetta ja kannustusta ryhmän sisällä. Tunnin rakenne sopi ryhmälle hyvin. Osa-alueiden kestot ajoittuivat jaksamisen ja keskittymisen suhteeseen. Vastalauseitakin kuului, ”En osaa, en tee”. Motivaatio keinona käytettiin oppaan mielikuvalauseita, kannustamista sekä yhdessä laskemista ja tekemistä samaan aikaan. Nämä keinot auttoivat lapsia harjoittelemaan pitkäjänteisemmin ja onnistumisen kokemuksia pääsi tulemaan enemmän, jolloin motivaatio kasvoi harjoitteluun. Kyllästymistä oli helpompi hallita myös tasituksen ansiosta, jolloin kaikille saatiin oman tasoisen harjoite. Opettajilta saatu palaute oli vain hyvää. Oppaan selkeyttä ja konkreettisuutta keuhuttiin. Paketti toimi kokonaisuutena ja muistilistana, joka sopii koko ryhmän toimintaan sovelluksilla.

Selkeä kehityksen asteikko, joka kannustaa myös pitkäjänteisempään harjoitteluun. Opas luvattiin ottaa konkreettiseen käyttöön sellaisenaan tai osaksi liikuntatuntien kokonaisuutta.

Näytetunti pidettiin Sylvia-kodissa 5-6 erityisluokassa 29.11 klo. 13 - 14.30.

Tilaisuuteen saapui yksi opettaja, kaksi avustajaa ja 11 lasta. Ryhmä oli liikunta taidoiltaan heterogeeninen. Vanhemmat pojat olivat fyysisesti kehittyneitä ja välinekäsittelytaidoiltaan lahjakkaita. Ryhmä oli aikaisemmin harjoitellut vastaavia liikkeitä, joten aloitustaso oli korkea. Nopeasti oppiville oppaan taitotasoa 3 sovellettiin vielä asteen haasteellisemmaksi, jotta motivaatio saatiin säilymään kaikilla. Ryhmän sisällä tapahtuneet onnistumiset saivat muita yrittämään kovemmin, jolloin kehitys oli tunnin aikana nopeaa. Oppilaat olivat iloisia, avoimia ja rohkeita yrittämään esim. luovan tanssin osiossa osattiin irrotella kunnolla. Lapsien huomasivat olevan tottunut luovaan toimintaan johon koulun Steiner-pedagogiset arvot ja toiminta pohjautuvat. Oppaan tuntirakenne venytettiin 1,5 h liikuntatunniksi. Lisättiin Sirkustelu-osioon 20 min. vanteella ja pallolla välinetekniikka ja parityöskentely harjoituksia. Tunnin ilmapiiri oli energinen ja sitä oli ilo pitää. Informaatiokatkoksen vuoksi näytetunti meinasi jäädä koululta pitämättä. Vahingon kautta törmäsimme ja sovimme näytetunnin pidosta. Ohjelma koulun ulkopuoliselta taholta otettiin tervetulleesti vastaan. Oppaasta palaute oli hyvää. Harjoitusten muistilistaa oli kaivattu tunnin ohjelmaan. Tunnin loputtua ohjaajat alkoivat heti puhua oppaan osa-alueiden sisällyttämisestä päivittäiseen opintosuunnitelmaan. Venyttelyä ja tasapainoa vaativia harjoitteita sekä hengästyminen ja välineharjoittelua tulisi tehdä jatkossa liikuntatunneilla.

7 Pohdinta

Erityistä tukea tarvitseville lapsille tehtiin Jumpix-tuntikaavio oppaana ohjaajille helpottamaan monipuolisen liikuntakasvatuksen tarjoamista. Keskeisinä tavoitteina oli lasten liikuntataitojen kehittäminen sekä terveyden tukeminen motivoivien harjoitteiden avulla. Opasta levitettiin Lahden alueen kouluihin, jossa tuntikaavion tarkoitus oli tavoittaa mahdollisimman monta kehitysvammaista lasta ja nuorta liikunta-aktiivisuudesta ja tasosta riippumatta. Näytetunti pidettiin Mukkulan ja Sylvia-kodin kouluilla. Varmuudella opas tavoitti vain kahden koulun erityisluokat opettajan halusta ja aktiivisuudesta riippuen. Oppaan levitystä olisi voitu laajentaa liikunta- ja iltapäiväkerhoihin sekä päiväkoteihin. Opettajien tavoitettavuutta olisi mahdollisesti kasvatettu, jos markkinointi olisi tehty kouluissa tuotoksen esittelynä.

Oppaan luotettavuutta kehitystuloksiin ei ole tälläisenään mitattu. Tuntikaavion liikepankki suunniteltiin teorian ja henkilökohtaisen tietämyksen taustalta kehittämään kohderyhmän tyypillisiä heikkoja osa-alueita kuten kehontuntemus, hahmottaminen, ketteryys, kestävyys, lihasvoima, aerobinen kunto, tasapaino, liikelaajuus sekä hienomotorista toiminta ja välineen hallinta. Oppaan liikkeiden on todettu urheiluseuroissa kehittävän yllämainittuja osa-alueita.

Oppaan ulkoasua voisi parantaa esim. kuvitetun kirjan tai videon muotoon. Malleina toimisivat kohderyhmän lapset itse. Yhteistyökumppanin avulla budjetti suurentuisi ja työn laatua ja laajuutta voitaisiin kasvattaa. Tämän hetkinen maksuton opas tavoittaa tälläisenään halukkaat Lahden alueen erityiskoulut, joka vastaa työni tavoitteita. Oppaan kohderyhmän kehittymisestä voisi järjestää myös tutkimuksen mittaamalla lähtö- ja lopetustason tietylle ajan jaksolle. Tällä saataisiin myös konkreettista näyttöä oppaan hyödyistä.

Omaa ammatillista oppimista on tapahtunut työn aikana. Opasta tehdessä tietoa sovellettiin erilaisen näkökulman avulla uudeksi kokonaisuudeksi. Olen oppinut myös tietoteknisiä taitoja ja kuvan käsittelyä, vaikka ne ovatkin vielä minimaalisella taitotasolla. Aikataulun ja siinä pysymisen merkitys on tullut vaikeamman kautta

selväksi. Tekstin tuottamisessa paperille on ollut suuria hankaluuksia, johon olen oppinut selkeiden kysymysten, tekstin jäsentelyn ja hahmottamisen merkityksen. Koulujen kanssa tehty yhteistyö on opettanut oman tuotteen itsenäisestä markkinoinnista ja sosiaalisen verkoston tärkeydestä liikunta-alalla.

Lähteet

Erityisryhmien liikunta. 1996. 2000-toimikunnan mietintä. Edita. Helsinki.

Graham,A., Reid,G. 2000. Physical fitness of adult with an intellectual disability: a 13-years follow-up study. Research Quarterly for Exercise and Sport, 71,152-161.

Haapajoki,T. 2004-2005. Lihashuolto. Kotisivut. Luettavissa:
<http://www.kotinet.com/timo.haapajoki/Venyttely.htm>. Luettu: 19.9.2012.

Heikinaro-Johansson,P., Kolkka,T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Huovinen,T., Hämäläinen,H., Karjalainen,S. Soveltava liikuntakasvatus. 2003. LiikuntaKasvi-verkkomateriaali. Jyväskylän yliopisto. Luottavissa:
<http://users.jyu.fi/~tehuovin/soveltavaliikunta/kasitteet2.htm>. Luettu: 19.9.2012.

Kaski,M., Manninen,A., Mölsö,P., Pinko,H. 2001. Kehitysvammaisuus. Werner Söderström Osakeyhtiö 1.-2. painos.WSOY. Helsinki

Malm,M., Mantero,M., Reipo,M., Talvela,E. 2006. Esteistä mahdollisuuksiin. Werner Söderström Osakeyhtiö.

Mälkiä,E., Puolanne,M., Palosuo,M., Alaranta,H., Sauro,R., Alen,M., Karppi,S., Isomeri,R., Haapasaari,J., Lehtinen,K., Hynynen,P., Sillanpää,M., Ahonen,T., Lyytinen,H., Leppänen,V., Hyvärinen,L., Nissinen,S., Lehtonen,V., Kukkonen-Harjula,K., Lehtinen,A., Luotoniemi,M., Huhtinen,K., Väänänen,I., Kärkkäinen,O., Sharman,A., Salminen,M.,Suominen,H., Rintala,P., Dunn,J., Karvinen,E., Koivumäki,K., Heinonen,E., Kaukinen,E., Videman,T., Dahlberg,A., Lankinen,E. 1991. Erityisliikunta1. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro.127. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Pedro,R. 9.12.2011. Lehtori. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu. Luento. Vierumäki.

Powers,M.D. 2000. Children with autism: A parent's guide. Bethesda, MD: Woodbine House.

Pro Training Ky. 2006. Lihashuolto. Kotisivut. Luettavissa:
<http://www.protraining.fi/sport/venyttely/venyttely1.htm>. Luettu: 19.9.2012.

Rintala,P., Huovinen,T., Niemelä,S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro. 168. Tammerprint Oy. Tampere.

Vilhu,J. 15.9.2009. Lehtori. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu. Luento. Vierumäki.

Vilhu,J. 2009. Lehtori. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu. Luento. Vierumäki

Liitteet

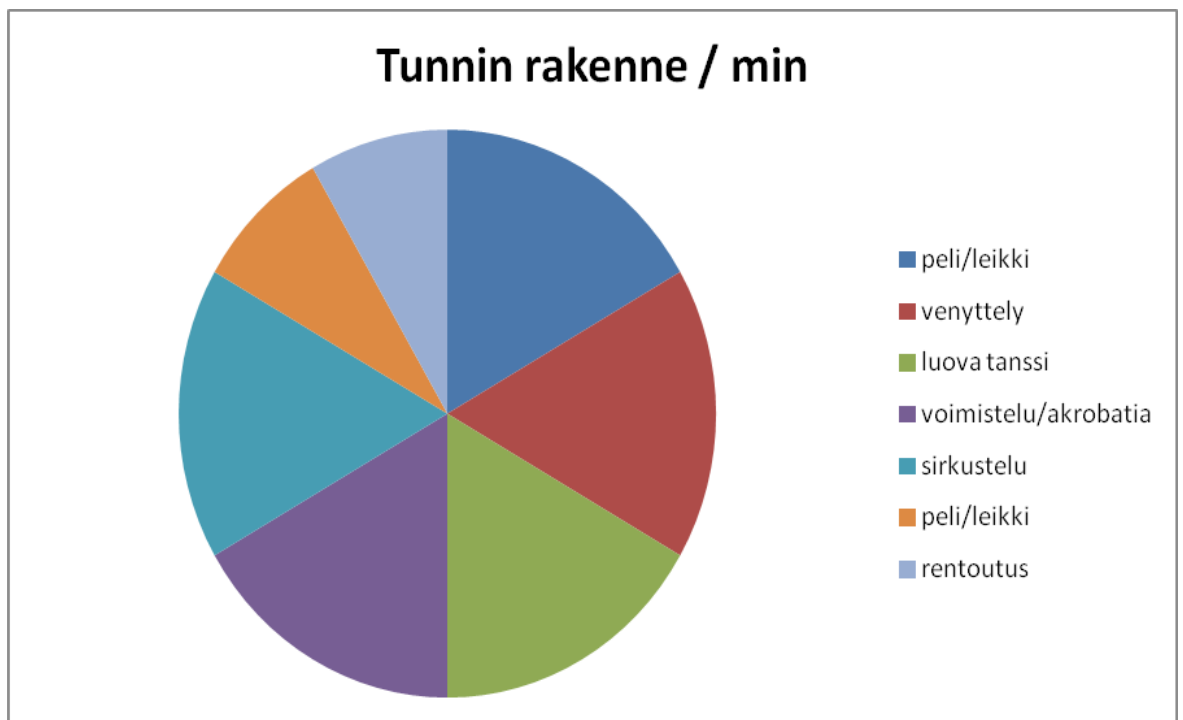
1. Opas

Ronja Miinalainen



Jumpix

Jumpix on kehitysvammaisille lapsille suunniteltu tuntikaavio. Tunnin tarkoituksena on löytää jokaiselle sopiva tehtävätaso vastaamaan oppilaan liikunnallisia taitoja. Ohjaaja kokoaa seitsemän eri osa-alueen harjoitteista ryhmää ja yksilöitä vastaavan kokonaisuuden oppaan liikepankista tasoilta 1-3. Harjoitteita ei ole tarkoitus tehdä saman tunnin aikana vaan jakaa tunnin kulku ryhmän tavoitteiden mukaisesti.



Taulukko kuvaa tunnin rakennetta. 60 minuutin tunnissa on 5 x10 min ja 2x5 min aihe-alueita.

Pelit/ Leikit

Tässä on perinteisiä pelejä ja leikkejä pienillä sovellus mahdollisuuksilla. Alkulämmittelyn tarkoitus on saada lihakset lämpimäksi, kuluttaa ylimääräistä energiaa sekä kehittää sosiaalisia ja ryhmätyöskentely taitoja. Leikki/ peli voi olla ohjaajan tai oppilaiden valitsema.

1. Polttopallo

- selkeät rajat, värikkäät
- erin muotoisia, painoisia, värisiä, materiaalisia ja heliseviä palloja
- esim. ilmapallo, pehmopallo

2. Maa/ Meri / Taivas

- vaihda leikin nimi
- esim. Karkki/ Pipari/ Mehu tai Kesä/ Syksy/ Talvi

3. Letkahippa

- ohjaajia letkan väleihin tukemaan ja ohjaamaan

4. Hiirenhäntä

- värikäs naru liikkuen tai paikallaan

5. Narulla hyppiminen

- pidemmät hyppy narut saadaan solmimalla kahdet päistä yhteen
- 2 ohjaajaa voi pyörittää, tehdä aaltoja tai heiluttaa naruja maan tasalla

6. Reaktiolähdöt

- merkistä lähdössä erilaisia merkki ääniä
- esim. pilli, taputus, torvi, huuto
- eri asennoista lähtöjä
- esim. päinmakuu, risti-istunta, selkä menosuuntaan, kyykky, tasapaino

Venyttely (staattinen)

Taso 1



Taso 2



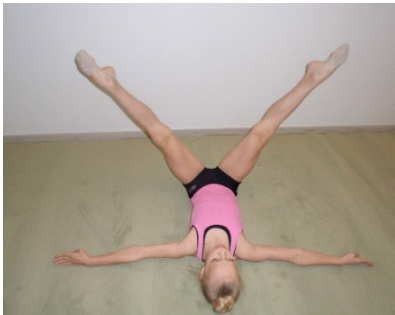
Taso 3



Takareidet

”Anna pusuja polville”.

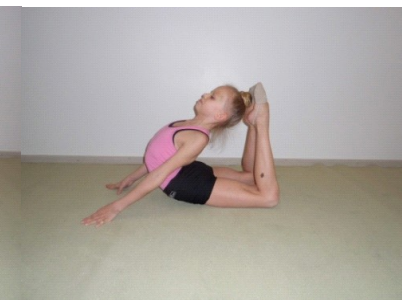
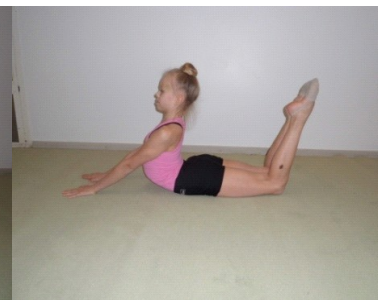
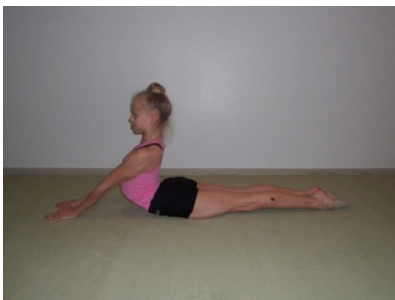
1. Istu maassa polvet lattiaa vasten kurottaen käsillä eteenpäin.
2. Kurota nilkkoihin.
3. Seiso ja taivuta eteenpäin yrittäen painaa mahaa kohti polvia.



Sisäreidet

”Kosketa nilkkoja”.

1. Mene selänmakuulle ja avaa jalat v-asentoon polvet suorina.
2. Sama istuen.
3. Kurota nilkkoja ja napaa kohti lattiaa.



Selkä ja vatsa

”Silittlele jalalla päätäsi”.

1. Makaa päinmakuulla ja nosta selkä ylös
2. Koukista jalat kohti kattoa.
3. Koukista jalkoja kohti päätä.



Selkä ja niska

”Ole pyöreä kivi” .

1. Mene polviseisontaan. Ota polvista kiinni ja pyöristä selkä.
2. Ota nilkoista kiinni.
3. Selänmakuulla kurota nilkoilla pään yli (jos yliherkkyttä niskan seudulla, älä tee!!)



Pakarat

”Tee jaloilla salmiakki kuvio”.

1. Istu ja avaa jalkoja. Koukista sitten polvet.
2. Laita jalkapohjat yhteen.
3. Paina pää jalkoihin.

Venyttely (liikkuva)

Taso 1



1. Karhukävely

Taso 2



2. Rapukävely

Taso 3



3. Jänishyppy



4. Käärmeryömintä



5. Kissanotkistus



6. Kissapyöristys

Kävelkää salissa ympäri tai merkityllä alueella erilaisten eläinten kävely/ juoksu tyylillä. Keksikää kävelyitä yhdessä. Eläimen tyyppillistä ääntelyä voi yhdistää liikkumiseen.

Luova tanssi

Luovan tanssin tarkoitus on antaa oppilaan liikkua musiikkiin omalla liikekielellään. Musiikista haetaan tunnetiloja, mielikuvia, improvisaatiota, rohkeutta sekä mielen yhdistämistä kehon liikkeeseen. Jokainen tuottaa omanlaistaan ja näköistään liikettä.

1. Huivileikki

Taso 1

Rajaa alue ja jaa jokaiselle oma huivi. Laita erilaisia musiikkeja soimaan. Kannusta jokaista liikkumaan/ improvisoimaan oman tyyliinsä mukaan.

Taso 2

Menkää piiriin, jossa ohjaaja seisoo keskellä. Ohjaajalla on 2 huivia tai jokaisella oma. Musiikin soidessa hae joku oppilaista keskelle. Anna hänelle toinen huiveista, jos sinulla oli huiveja 2. Alkkaa liikkua huiveilla musiikin tahtiin muiden katsoessa teitä. Jonkin ajan kuluttua hae uusi oppilas keskelle tanssimaan ja viet edellisen hänen omalle paikalleen. Voitte myös jäädä kaikki piirin keskelle tanssimaan/ improvisoimaan niin kauaksi aikaa kunnes kaikki piirin oppilaat ovat päässeet piirin keskelle.

Taso 3

Sama harjoite, mutta jokainen henkilö menee piirin keskelle omalla vuorollaan tanssimaan/ improvisoimaan muiden katsoessa.

2. Roolileikki

Ohjaaja kertoo millä tyyllillä seuraavaan aiheeseen sopivaa musiikkia pitää tanssia/kävellä/ liikkua. Aiheita voi olla esim. prinsessa/ prinssi, eläinlajit, sirkus, kansalaisuudet, satuhahmot, sotilas jne. Aihe ehdotuksia voi kysyä myös oppilailta.

3. Yhteinen tanssikoreografia

Musiikin soidessa piirissä vuorotellen yksi näyttää tanssi liikkeen jota muut matkivat. Kun piiri on käyty kokonaan läpi, saatiin aikaiseksi yhteinen tanssikoreografia. Tanssi voidaan toistaa yhdessä alusta loppuun.

Musiikin aihealueet ohjaaja saa itse päättää. Hyviä esimerkkejä löytyy lasten-, Disney- ja klassisen musiikin puolelta.

Voimistelu / Tasapainot

Taso 1



Sivutasapaino

Taso 2

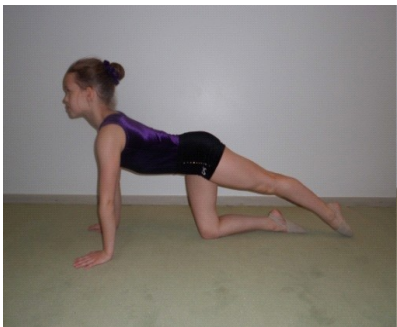


”Ole paikallaan kuin patsas”.

Taso 3



1. Seiso kahdella jalalla. Kun löydät tasapainon, irrota toinen jalka maasta.
2. Koukista liikkuva jalka. Laita jalkaterä polven korkeudelle.
3. Suorista jalka vaakatasoon.



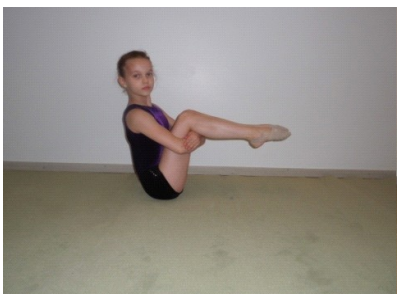
Polvivaaka



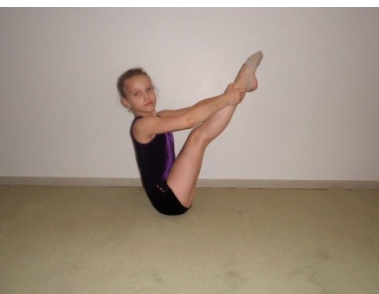
”Ole koira, joka nostaa hännän pystyyn”.



1. Mene konttaus asentoon ja suorista takajalka
2. Nosta jalka vaakatasoon.
3. Kurota jalasta vastakkaista kättä eteenpäin.



Kulmaistunta



”Löydä tasapaino piste”.



1. Istu pakaroiden päällä suorista selkä ja nosta jalat koukkuun.
2. Suorista jalat
3. Avaa jalat haara-asentoon.



Niskaseisonta

”Ole kuin keinu”.

1. Lähde selänmakuulta heijaamaan jalvoja kohti kattoa
2. Yritä pysyä yläasennossa jalat kohti kattoa. Tue alaselkää ja pakaroita käsillä.
3. Avaa jalat v-asentoon.



Jalanpito

”Ole paikallaan kuin patsas”.

1. Seiso yhdellä jalalla alapolvi suorana ja ota etujalasta kiinni.
2. Sivujalasta kiinni.
3. Takajalasta kiinni.

Akrobatia

Taso 1



Taso 2



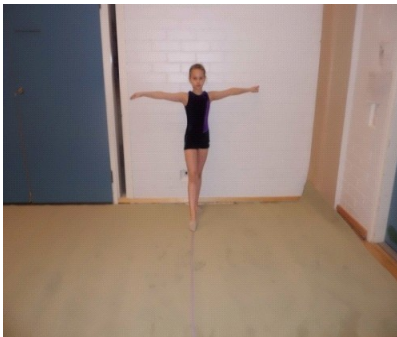
Taso 3



Ojan ylitys hyppy

”Hyppää ojan yli”.

1. Mene kylkimakuulle ja avaa jalat maassa.
2. Merkkää ojan kohta maahan viivalla. Hyppää ojan yli harppauksella vuorojaloin. Ylittävä jalka laskeutuu ensin.
3. Ota vauhtia ja hyppää ojan yli mahdollisimman suuresti ja korkealla.



Nuoralla tanssia

”Ole nuoralla tanssija”.

1. Kävele viivan päällä.
2. Hyppää tasapomppu hyppyjä viivan päällä.
3. Hyppää viivan yli puolelta toiselle.



Ilmatasapaino

”Tasapainoile ilmassa”.

1. Nojaa puolapuihin ja nosta jalkasi taakse (laita tarvittaessa mattoja alle ja turvaa ote varmistamalla vierestä).
2. Mene roikkumaan puolapuista ja toista sama.
3. Irrota jalanpuoleinen käsi puolasta



Ilmavoimistelu

”Voimistele ilmassa”.

1. Mene istumaan jalat koukussa selkä puolapuita vasten ottaen käsillä yläpuoleisista puolista kiinni (laita tarvittaessa mattoja alle ja turvaa ote varmistamalla vierestä).
2. Nosta jalkoja vuorotellen tai yhdessä ylös.
3. Suorilla jaloilla.

Sirkustelu / Pallo

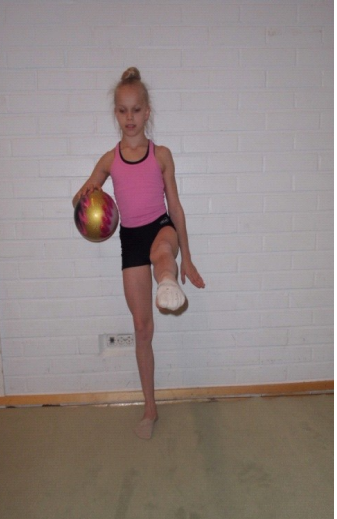
Taso 1



Taso 2



Taso 3



Pompatus

”Pompauta pallo”.

1. Pompauta pallo kahdella kädellä maahan ja ota kiinni.
2. Pompauta yhdellä kädellä.
3. Pompauta jalan alta.



Irrotus / Heitto

”Heitä pallo”.

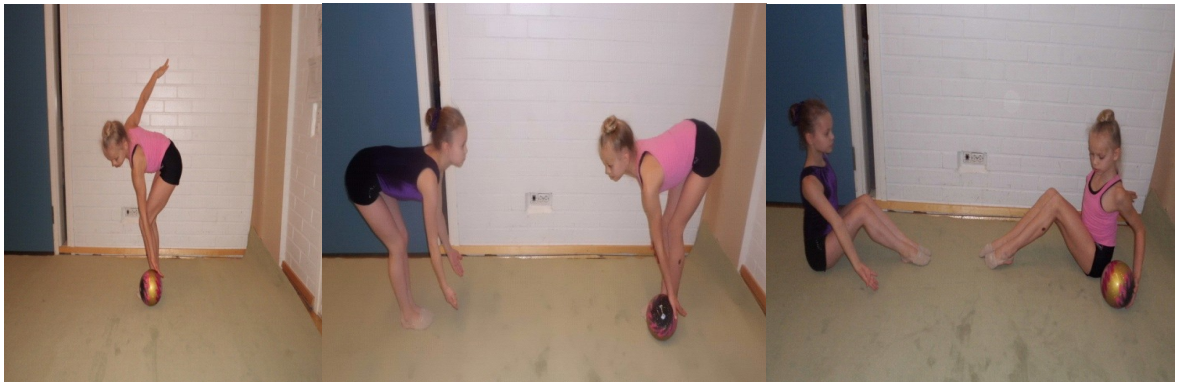
1. Heitä palloa kahdella kädellä ja ota kiinni. Tee ensin pieni irrotus. Kasvata korkeutta pikkuhiljaa.
2. Heitä yhdellä kädellä.
3. Heitä pallo oikeasta kädestä vasempaan ja toisin päin. Haastetta saa kasvattamalla välimatkaa käsien välillä.



Jalka loukku

”Ota pallo jaloilla loukkuun”.

1. Istu ja laita pallo jalkojesi ja lattian väliin.
2. Tiputa pallo jalkoihin. Ota pallo kiinni loukkuun avaamalla ja sulkemalla polvia.
3. Tee korkea heitto seisten ja ota pallo kiinni istumaan jalkoihin.



Vieritys

”Vieritä pallo suoraa viivaa”.

1. Vieritä palloa maassa antaen kädellä tai jalalla sille vauhtia. (ei potkuja)
2. Vieritä parille.
3. Vieritä parille kummankin istuen maassa.



Ruumiinosalla pompautus ”Pompauta pallo nyrkillä/ polvella/ päällä”.

1. Pidä palloa nyrkin yläpuolella ja pompauta se lyömällä kohtisuoraan pallon pohjaan.
2. Pompauta polvella.
3. Pompauta päällä.

Sirkustelu / Vanne

Taso 1



Taso 2



Taso 3



Pyöriytykset ruumiinosalla ”Pyöritä kädellä/ lantiolla/ päällä”.

1. Laita vanne ranteeseen ja tee pientä ympyrää kädellä.
2. Lantiolla sama.
3. Niskassa sama.



Hyppy läpi



”Hyppää vanteen sisään”.



1. Aseta vanne lattialle ja hyppää sen sisään.
2. Ota vanteesta kahdella kädellä kiinni ja hyppää vanteen sisään pyöräyttäen vanteen edestä taakse.
3. Hyppää vanteen läpi pyörittäen vannetta takaa eteen.



Vieritys

”Vieritä vannetta suoraa viiva”

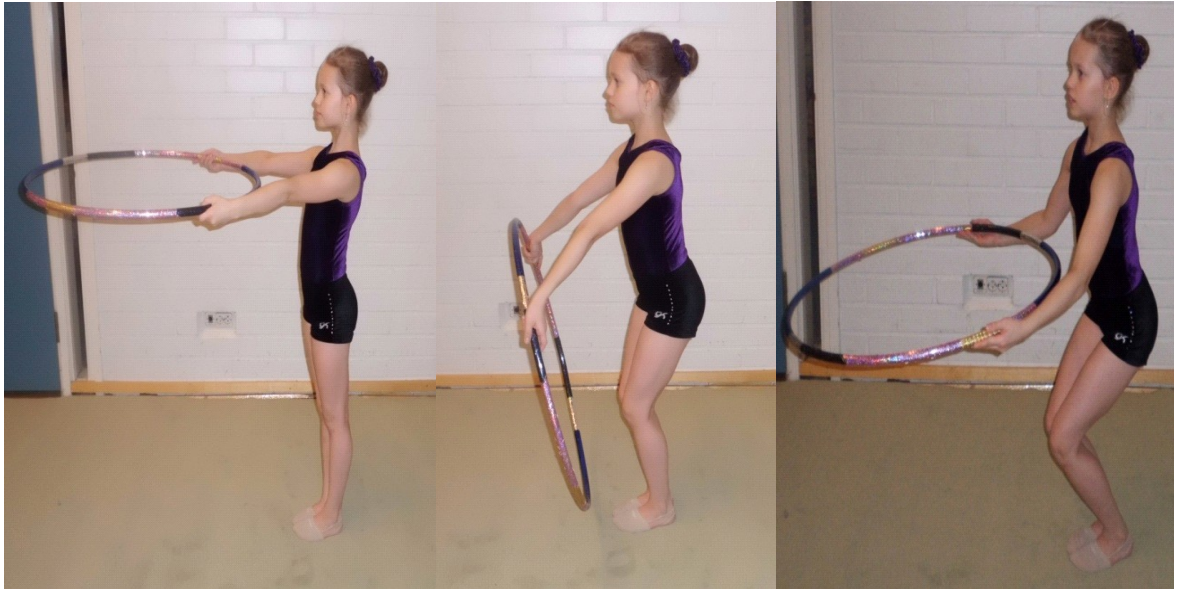
1. Laita vanne kohti suoraan maahan ja anna sille vauhtia vierimiseen työntämällä kädellä vannetta.
2. Vieritä kaverille.
3. Tee ranteella kova vastakkainen kierre ja saat vanteen palaamaan bumerangin tavoin.



Irrotus/ Suora heitto

”Heitä vannetta”

1. Heitä vanne ilmaan yhdellä kädellä ja ota kiinni. Tee aluksi pieni irrotus.
2. Heitä käden alitse.
3. Heitä jalan alitse.



Pizza heitto ”Heitä pizzalautanen ilmaan niin ettei yhtään täytettä tipu
/ täytteet tippuvat maahan”.

1. Heitä vanne laakatasossa ilmaan. Ota vanne samassa asennossa kiinni.
2. Anna vanteen pyörähtää puolikkaan kierroksen ilmassa.
3. Anna vanteen kierähtää kokonaisen kierroksen ilmassa.

Rentoutus

Rentoutuksen tarkoitus on rauhoittaa mieli liikkeestä ja lopettaa tunti. Tarkoitus on helpottaa loppupäivän keskittymistä.

1. Pullat uunissa

Oppilaat makaavat rentoina mukavassa asennossa lattialla tai matolla. Leipuri eli aikuiset tulevat leipomaan pullia.

1. Pyörittele/ keinuttele oppilaista pullia.
2. Vie uuniin vetämällä pullia/ oppilaita vetämällä matosta/ jaloista/ käsistä uuniksi merkattuun paikkaan esimerkiksi riviin tai piiriin.
3. Ota pullat uunista. Käske oppilaita olemaan mahdollisimman tiukkoina ja jännittämään vartalon suoraksi. Nostelee jaloista ja käsistä kokeillaksesi pullien kovuutta.
4. Voitele pullat/ oppilaat voilla sivellen ja silittäen lapsia päästä varpaisiin.
5. Sirottele sokeria mahan päälle hellästi kutittaen.
6. Pullat ovat valmiita. Kaikki nousevat ylös. Otetaan leikkipulla käteen ja syödään se yhdessä. Lopuksi vielä taputellaan täyttä mahaa ja kiitetään ruuasta.

2. Höyhenen kosketus

Oppilaat makaavat rentoina mukavassa asennossa lattialla tai matolla silmät suljettuina. Ohjaaja laittaa rauhallisen musiikin soimaan alkaa sivellä lapsia kevyesti huivilla. Huivien sijasta voi käyttää myös palloa ja käydä koko vartalo pyörivin liikkein läpi.

Tekijä
Ronja Miinalainen
Haaga-Helia Liikunnanohjaaja AMK

Kuvissa
Milja Närevaara
Milla Turunen