



”RASTILTA RASTILLE”

Suunnistuskoulu perheliikunnan innoittajana

Pirkko Väänänen

Ammatillisen opettajankoulutuksen
kehittämishanke
Maaliskuu 2013
Ammatillinen opettajakorkeakoulu
Tampereen ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Väänänen, Pirkko
”Rastilta rastille”
Suunnistuskoulu perheliikunnan innoittajana

Opettajankoulutuksen kehittämishanke 19 sivua + 9 liitesivua
Maaliskuu 2013

Kehittämishankkeessa tuotiin esille liikunnan merkitys ja sen mahdollisuudet vaikuttaa eri ikäluokkien elämän laatuun, mielenvireyteen ja terveyteen. Tutkimusten mukaan lasten ja nuorten ylipaino on huolestuttavasti lisääntynyt viimeisten vuosikymmenten aikana sekä liikunnan harrastaminen vähentynyt. Kehittämishankkeessa tarkasteltiin suunnistuskoulun mahdollisuuksia perheliikunnan toteuttamisessa ja kehittämisessä. Kehittämishankkeen tavoitteena oli tarjota perheelle suunnistuskoulun myötävaikutuksella monipuolinen ja mielekäs liikuntamuoto. Suunnistus on monitaitolaji, joka edellyttää alussa ohjattua opetusta ja harjoittelua. Suunnistuksen merkitys ei rajoitu pelkästään kunnon ylläpitoon, vaan sillä on erityinen vaikutus sosiaalisen kanssakäymiseen ja näin syrjäytymisen ehkäisemiseen. Lisäksi suunnistus antaa erityiset valmiudet laajojen kokonaisuuksien hahmottamiseen, kasvattaa sopeutumiskykyä vaativiin olosuhteisiin ja lisää selviytymisvalmiuksia uusista haasteista. Liikunta tukee lapsen motorista kehitystä ja antaa onnistumisen kokemuksia ja liikkumisen iloa.

Suunnistuksessa opitaan turvalliset luonnossa liikkumisen taidot. Emotionaalisesti suunnistus herkistää tunnetiloja elämysten, värien, valojen, äänien ja tuoksuisten vaikutuksesta. Suunnistus voidaan nähdä myös arvomaailman kehittämisvälineenä, jossa suunnistuskoululla on merkittävä rooli. Suunnistukseen voidaan yhdistää ympäristökasvatus, mikä on tärkeää, koska monet nuoret ja aikuisetkin ovat urbaanissa yhteiskuntaympäristössä erkaantuneet luonnosta.

Periaatteet suunnistuksen opetuksessa ovat samat kuin missä tahansa muusakin opetuksessa. Oppimiseen vaikuttavat aina motivaatio, tunteet ja arvot. Paras suunnistusmotivaatio syntyy löytämisen ja onnistumisen ilosta, haasteiden voittamisesta, osaamisen, uskalluksen ja itseluottamuksen tunteista. Suunnistuksen opetuksessa on tärkeää huomioida osallistujien yksilöllisyys.

Suunnistuskouluhanke toteutetaan yhteistyönä paikallisen suunnistusseuran kanssa keväällä 2013. Tarkoituksena on myöhemmin kartoittaa onko perheiden suunnistusharrastus jatkunut?

Sisällysluettelo

1 Johdanto.....	4
2 Liikunnan ja suunnistuksen opetuksen taustaa	6
2.1 Liikuntasuositukset.....	6
2.2 Perheliikunta.....	8
2.3 Suunnistuksen alkuvaiheita	9
2.4 Kuntosuunnistus.....	10
3 Suunnistuksen ominaispiirteet	12
4 Kehittämishankkeen toteuttaminen.....	14
5 Pohdinta	17
Lähteet	18

1 JOHDANTO

Yhteiskunnalliset muutokset ovat vähentäneet lasten ja nuorten päivittäisen liikunnan määrää merkittävästi. Aikaisemmin lapset ja aikuiset liikkuvat perinteisissä kyläyhteisöissä luontevasti yhdessä. Teollistuminen ja työelämän sijoittuminen kodin ulkopuolelle ovat muuttaneet perheyhteisön roolin ja toimintatavat. Perheiden kiivaan elämänrytmin seurauksena vanhempien aika jakautuu työn, urakehityksen, perheen ja omien henkilökohtaisten tarpeiden välillä (Arvonen 2004, 13). Elämäntavat ovat muuttuneet viimeisten vuosikymmenten aikana ja se näkyy ylipainon ja muiden elämäntapasairauksien lisääntymisenä. Lasten ylipaino on lisääntynyt Suomessa ja muualla. Suomalaisista leikki-ikäisistä noin 5 – 10% ja kouluikäisistä noin 10 – 20% on ylipainoisia. Riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus vähentää monien terveyttä heikentävien tekijöiden ilmenemistä.

Riittävä liikunta on lapsen kehityksen kannalta erittäin tärkeää. Alakouluikäisen ja sitä nuoremman tulisi liikkua joka päivä vähintään kahden tunnin ajan reippaasti ja riittävällä kuormituksella (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 11). Liikunta voi koostua pitkin päivää tapahtuvasta toiminnasta, varsinaisen urheilun lisäksi lapselle hyödyllistä ja hauskaa liikuntaa ovat leikit ja pelit, koulumatkat tai vaikkapa vanhempien auttaminen kotiaskareissa.

Liikunnallinen elämäntapa ja myönteinen suhtautuminen terveyteen omaksumaan jo varhain. Osa liikunnan edullisista vaikutuksista ilmenee heti, mutta monien hyöty ilmenee vasta vuosien tai vuosikymmenien kuluessa. On todennäköistä, että liikkuva lapsi kehittyy terveemmäksi aikuiseksi kuin fyysisesti passiivinen lapsi.

Lapset tarvitsevat yhdessäoloa ja sellaista aikaa, jolloin vanhemmat antavat koko huomionsa heille. Ammattitaitoisesti ohjattu perheliikunta voi parhaimmillaan tukea perheen kasvatustyötä, mutta ennen kaikkea tarjota perheelle aktiivista yhdessäoloa. Liikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja harrastuksen aloittaminen onnistuu vaivattomasti niin lapsena kuin aikuisena, on suunnistus. Suomessa on yli 400 seuraa, jotka järjestävät viikoittaisia kuntosuunnistustapahtumia. Suunnistusharrastuksen suosio on viime vuosina selvästi kasvanut. Oppimisympäristönä laji on merkittävä, siinä lapset, nuoret ja aikuiset oppivat suun-

nistustaidon lisäksi omaa mielenhallintaa, kognitiivisia (ajattelun) taitoja, kehon hallintaa ja luonnon monimuotoisuuden tuntemista.

Kehittämishankkeen tavoitteena on lisätä lasten ja heidän vanhempiensa yhteistä suunnistusharrastusta ohjatun perhesuunnistuskoulun avulla. Suunnistuskoulun suunnitelma toteutetaan yhdessä paikallisen suunnistusseuran kanssa keväällä 2013.

2 LIIKUNNAN JA SUUNNISTUKSEN OPETUKSEN TAUSTAA

Liikunta, kunto ja terveys voidaan määritellä lähtökohtien ja painotuksien mukaan, toisin sanoen yhtä määrittelyä ei yleensä voida pitää ainoana oikeana. Liikunta (exercise) sana liitetään omasta tahdosta tapahtuvaan vapaa-aikaan ja reippailuun liittyvään liikkumiseen. Se on suunnitelmallista, jäsenneltyä ja toistuvaa fyysistä aktiivisuutta, jonka tavoitteena on parantaa tai säilyttää fyysistä kuntoa, fyysistä suorituskykyä tai terveyttä. Liikunta voi toteutua urheilu-, kunto-, virkistys-, ja terveystiikuntana (Bouchard, Stephard & Stephens 1994,10–11; Vuori 2003,21).

Liikkumiseen lapsilla on sisäsyntyinen tarve, he eivät liiku tietoisesti terveydekseen, vaikka liikunta onkin heille terveellistä ja edellytys heidän normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Lihasten kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen edellyttää lihasten säännöllistä ja jatkuvaa käyttämistä, lisäksi liikkuminen kuormittaa kehon eri osia ja näin vahvistaa sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta. Motoriset taidot puolestaan kehittyvät, kun lapsi saa riittävästi kokeilla ja opetella uusia taitoja erilaisissa ympäristöissä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005,10). Selvää on myös liikunnan tarjoamat mahdollisuudet lapsen psyykkiselle terveydelle, itsensä ilmaisemiselle ja onnistumiselle sekä näiden välityksellä myönteisen minäkuvan ja omanarvon tunnon kehittymiselle. Lisäksi liikunta auttaa sosiaaliseen terveyteen, haluun ja kykyyn toimia yhdessä toisten kanssa yhteisiä sopimuksia noudattaen ja yhteisiin tavoitteisiin pyrkien.

2.1 Liikuntasuositukset

Alle kolmevuotiaiden lasten liikkuminen on pääsääntöisesti lapsen omaehtoista liikkumista. Kolmesta kuuteen -vuotiaiden lasten omaehtoisen liikunnan turvaamiseksi vanhempien tulisi luoda monipuolinen, vaihteleva ja innostava ympäristö liikunnan harrastamiseen. Liikkumista tulisi tehdä vähintään kaksi tuntia päivässä reippaasti hengästyminen saakka. Varsinaisen urheilun lisäksi lapselle hyödyllistä ja hauskaa liikuntaa ovat pelit ja leikit, koulumatkat tai vaikkapa vanhempien auttaminen kotiaskareissa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005,10).

Yhdysvaltojen terveysviraston suosituksen mukaan lasten ja nuorten (7 – 18 -vuotiaat) tulisi harrastaa liikuntaa tunti päivässä tai enemmän (kuva1). Suurin osa päivän liikunnasta tulee olla kohtuukuormitteista tai rasittavaa (kolmena päivänä viikossa) aerobista liikuntaa. Lihaskuntoa kehittävä ja luustoa kuormittavaa liikuntaa tulee harrastaa vähintään kolmena päivänä viikossa.



Kuva 1. 13 – 18 -vuotiaiden liikuntasuositus. <http://www.ukkinstituutti.fi/>

Aikuisten osalta Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin Käypä hoito -suositukset ovat pitkälti samat kuin USA:n terveysviraston suositukset. Liikunnan käypä hoito -suosituksen keskeinen sanoma on edistää liikunnan käyttöä sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Terveille 18 – 65-vuotiaille suositellaan (kuva 2) kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään 30 minuuttia päivässä vähintään viitenä päivän viikossa tai raskasta liikuntaa 20 minuuttia päivässä kolmena päivänä viikossa (Liikunta: Käypä hoito-suositus 2008). Kohtuullisesti kuormittavalla liikunnalla tarkoitetaan mitä tahansa fyysistä aktiivisuutta tai liikuntaa, jonka aikana hengästy jonkin verran, mutta pystyy puhumaan. Terveysliikuntasuosituksen mukaan luustolihasvoimaa ja kestävyyttä ylläpitävää liikuntaa tulisi harjoittaa vähintään kahtena päivänä viikossa (Liikunta: Käypä hoito-suositus 2008).



Kuva 2. UKK-instituutin liikuntapiirakka (2009), <http://www.ukkinstituutti.fi/>

Elämäntavat ja tottumukset opitaan jo varhain. Vanhemmat ovat lapsen tärkeimpiä roolimalleja liikuntaan suhtautumisessa ja liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Koko perheen yhteinen liikunta on hyvä keino saada lapset ja aikuiset liikkeelle.

2.2 Perheliikunta

Perheliikunta on käsitteenä hyvin laaja ja sitä on nimitetty myös pieniyhteisöliikunnaksi. Perheliikunta on monipuolista perheen aktiivista yhdessäoloa kotona ja muualla kaikkina vuodenaikoina. Ohjatun perheliikunnan tavoitteina on yleisesti ottaen aikuisten, lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja -tietoisuuden lisääminen, kehittää liikunnallista elämäntapaa sekä terveysliikunnan tarjoaminen. Perheliikunnan avulla pyritään tukemaan lasten kokonaisvaltaista kehitystä, vanhemmuutta ja kasvatustyötä (Arvonen 2004,33,88). Piha- ja kotitöiden, erilaisten leikkien ja pelien lisäksi perhe voi kokeilla eri lajeja. Suunnistuksen valttina erilaisten harrastusten joukossa on sen haastava luonne ja luonto toimintaympäristönä.

2.3 Suunnistuksen alkuvaiheita

Varhaisimmat Pohjolaa kuvaavat kartat ovat peräisin 100-luvulta, tuolloin kreikkalainen tiedemies Ptolemaios kuvasi Pohjolan saarena. Ensimmäiset painetut kartat vuodelta 1477 olivat varsin suurpiirteisiä yleiskarttoja ja palvelivat lähinnä hallitsijan kiinteistöverotustarpeita. Myöhemmin karttoja tarvittiin myös kaupan-
käyntiä, valtakunnan puolustamista ja muita yhteiskunnallisia tavoitteita varten. Karttojen kehityksen myötä syntyi myös urheilulaji suunnistus (Savolainen, Lakanen & Hernelahti 2009,18–20).

Suunnistus kehitettiin Norjan ja Ruotsin asevoimissa vuonna 1890 (www.orientering.no). Ensimmäiset yleiset suunnistuskilpailut pidettiin Norjassa 1897 ja Suomessa ensimmäinen suunnistustapahtuma oli nelimiehisten joukkueiden hiihtosuunnistusviesti Porvoosta Helsinkiin maaliskuussa 1904. Parikymmentä vuotta myöhemmin järjestettiin Kauniaisissa ensimmäiset jalkaisin käydyt suunnistuskilpailut (Mäkinen, Niemelä & Ruusukallio 1981,9).

Vasta 1930-luvulla suunnistus alkoi Suomessa saada sijaa tasavertaisena muiden urheilulajien joukossa. Suomen Suunnistusliiton perustamisvuonna 1945 alkoi myös suunnistuksen kansainvälinen kilpailutoiminta, kun Suomi ja Ruotsi mittasivat paremmuutensa virallisesti maaottelussa Karkkilassa (Mäkinen ym. 1981,9,12).

Suunnistus pitää sisällään useita eri lajeja; hiihtosuunnistus, kesäsuunnistus, pyöräsuunnistus ja tarkkuussuunnistus. Perusajatuksena kaikissa näissä lajeissa on edetä maastossa suunnitelmallisesti kartan avulla. Suunnistuksessa, hiihto-, ja pyöräsuunnistuksessa rastit haetaan numerojärjestyksessä reitinvalintoja tehden. Tarkkuussuunnistus poikkeaa muista suunnistuksen lajeista siten, että karttaa käyttäen tehtävänä on valita useasta maastoon sijoitetusta rastilipusta oikea vaihtoehto annetun tiedon perusteella (Savolainen ym. 2009,31).

Suunnistus on paljon muutakin kuin urheilulaji. Suunnistustaito on tärkeä kansalaistaito, jota tarvitaan monissa arkielämän tilanteissa esimerkiksi virastoihin, liikkeisiin ja työpaikoille suunnistaessa sekä marjastuksen, metsästyksen ja vaellusten harrastamisessa (Palomäki 2002,295). Suunnistusharrastus sopii kaikille vauvasta vaariin: harvan muun liikuntamuodon harrastaminen on mah-

dollista jopa vuosikymmenten ajan. Suunnistajien ikähaitari onkin erittäin laaja ja suurin osa suunnistuksen harrastajista harrastaa lajia muulla tavalla kuin kilpailen (Savolainen ym. 2009,13). Viikoittain tuhannet ihmiset kerääntyvät niin kaupunkiympäristössä kuin maaseudullakin kuntorasteille.

2.4 Kuntosuunnistus

Kuntosuunnistus on varhaisesta keväästä myöhään syksyyn viikoittain toistuva suunnistusseurojen järjestämä kuntotapahtuma, jossa suunnistuksesta kiinnostuneilla on mahdollisuus valita eripituisista ja vaikeudeltaan erilaisista radoista parhaiten itselleen sopivin. Seurat järjestävät kuntosuunnistuksia aina tiettyinä viikonpäivinä, joten puhutaan maanantai-, tiistai-, keskiviikko- tai torstairasteista, mutta myös muita nimiä esiintyy, kuten iltarastit, puulaakisuunnistus, kuntorastit (Häggmann, Mäkinen & Oikarinen 1981,111; Mäkinen ym. 1981,65).

Kuntorasteille lähdetään joustavasti oman aikataulun mukaisesti klo 17 – 19 välisenä aikana. Jokaisen maastoon lähtijän nimi kirjataan ylös sekä lähtöaika, ajanotto on osallistujilla vapaaehtoista. Järjestäjät päivystävät maalissa aina siihen saakka, kunnes viimeinenkin suunnistaja on saapunut reitiltä.



KUVA 3. Rastilippu polkujen risteyksessä.

Kuntorastit ovat usein taajamametsien tuntumassa tai muutoin sellaisella alueella, jossa on laajahko tie- ja polkuverkosto. Tämä mahdollistaa hyvien ratojen laatimisen myös aloittelijoille. Aloittelijoille tarkoitettut suunnistusradat (D-rata)

ovat lyhyitä ja rastipisteet helpoissa paikoissa (kuva 3). C- rata on helpohko ja tarkoitettu vähemmän suunnistusta harrastaneille. A- rata vaatii suunnistustaitoa sekä fyysistä kuntoa, rata on suunniteltu lähinnä kilpailijoille ja aktiivikuntoilijoille. B- rata on lyhyempi ja vaikeusasteeltaan helpompi kuin A-rata (Savolainen ym. 2009,109)

Kuntosuunnistajien ja kilpailijoiden tulee tuntea lajin keskeiset pelisäännöt ja suunnistajan velvollisuudet. Kuntosuunnistustapahtuman järjestämiseksi tarvitaan aina maanomistajien suostumus alueen käyttöön. Suunnistajat ovat esimerkkinä muille ja toimivat reilun pelin periaatteita noudattaen muun muassa pihamailla, kylvetyillä, kasvavilla pelloilla, istutuksilla ja luonnonsuojelualueilla liikkuminen on kielletty. Suunnistaja toimii kaikin tavoin ympäristöä kunnioittaen esimerkiksi tapahtumapaikka jää aina siistiin kuntoon (Savolainen ym. 2009, 104).

Paikkakunnasta ja suunnistusseurasta riippuen kuntorasteista ilmoitetaan esimerkiksi internetissä ja/tai paikallislehdessä. Ilmoituksessa kerrotaan tarkasti tapahtumapaikka ja opasteiden paikka.

3 SUUNNISTUKSEN OMINAISPIIRTEET

Suunnistusta on perinteisesti pidetty vaativana ja ehkä vaikeanakin lajina. Se on taitolaji, joka asettaa omat erityisvaatimuksensa harrastajalleen, mutta se myös antaa paljon. Suunnistuksen alkeet on helppo oppia ja siksi se sopii erinomaisesti lapsille, eikä suunnistuksen opettelu aikuisiässäkään ole myöhäistä (Häggmann ym.1981,114; Savolainen ym. 2009,5). Vanhempien tuki lasten harrastuksissa on tärkeää ja lapsen suunnistamisen oppimista auttaa, kun hänen mukanaan kulkee turvallinen aikuinen.

Suunnistuksen perustaitoja ovat kartanlukutaito, kompassin käyttötaito sekä matkan mittaus- tai arviointitaito. Kartanlukutaidolla tarkoitetaan suunnistajan taitoa hahmottaa kartan ja maaston vastaavuus (liite 7 – 8) sekä kulkea maastossa sen mukaan. Tässä ajatteluprosessissa kartta muutetaan mielessä maastoksi ja toisin päin. Kartan perusteella muodostettua maastomaista mielikuvaa voidaan kutsua karttakuvaksi. Toisin sanoen kartta on pienennetty kuva maastosta. Kartta on tehty kuvaten asiat ylhäältäpäin, lintuperspektiivistä ja sitä piirrettäessä on käytetty erilaisia symbolimerkkejä kuvaamaan luonnossa esiintyviä kohteita ja muotoja (Palomäki 2002,298-299).

Kartan symbolikielen eli karttamerkkien (liite 1 – 3) tunteminen on perusedellytys kartan vaivattomalle lukemiselle. Osa kartalla kuvatuista kohteista, kuten kivet, kuopat tai tornit ovat ns. pistemäisiä kohteita. Käyrästön ymmärtäminen on hyvin oleellinen osa kartanlukua. Korkeuskäyrien (liite 4) avulla kuvatut kohteet ovat usein laajoja, selkeitä ja kaukaa havaittavia ja sen tekee niistä suunnistajalle merkittäviä ns. oleellisia kohteita, joiden varassa eteneminen on riittävän varmaa ja sujuvaa. Lisäksi käyrien tulkinta ja turhien nousujen välttäminen on keskeinen osa reitinvalintaa (Palomäki 2002,299).

Sujuvan kartanluvun edellytys on kartan suuntaaminen oikein. Kartan suuntaaminen (liite 5 – 6) tapahtuu yleensä yksinkertaisesti karttaa ja maastoa vertaamalla. Oikein suunnattu kartta on suunnistajan kädessä maaston mukaisesti eli ne kohteet jotka ovat maastossa vasemmalla, ovat myös kartalla vasemmalla ja vastaavasti oikealla oleva kohteet ovat oikealla. Kompassin pohjoisneulan avulla suoritettava suuntaaminen on hyvä keino etenkin silloin, jos oma sijainti kar-

talla on epäselvä eikä maaston mukainen suuntaaminen ole mahdollista. (Palmäki 2002,300).

Kompassi on suunnistajalle apuväline, jolla voidaan määrittää oikea etenemissuunta ja varmistaa suunnassa pysymistä. Kompassin luonnetta apuvälineenä kuvaa hyvin se, että kartta on suunnistajalle välttämättömyys, mutta kompassi taas ei.



KUVA 4. Emit- kortti ja peukalokompassi suurennuslasilla varustettuna.

Uusi tekniikka on tuonut myös kuntosuunnistukseen uusia elementtejä. Suunnistajan käynti rastipisteillä kontrolloidaan rasteilla tapahtuvan elektronisen leimauslaitteen avulla. Emit- kortin (kuva 4) muisti tyhjennetään edellisen suunnistuskerran leimaustiedoista lähdössä olevassa leimauslaitteessa ns. ”nollarastilla”. Jokaisella rastipisteellä suunnistaja painaa Emit- kortin leimauslaitteessa, jolloin laite rekisteröi rastilla käynnin ja tallentaa suunnistajan korttiin leimausajan sekunnin tarkkuudella. Elektroninen leimaus mahdollistaa rastiväliaikojen seurannan ja lajille tyypillisen ”jälkipelin” suunnistuksen jälkeen.

4 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTTAMINEN

Kehittämishankkeen tavoitteena on lisätä lasten ja heidän vanhempiensa yhteistä suunnistusharrastusta ohjatun perhesuunnistuskoulun avulla. Suunnistuksen opetuksella tähdätään ensisijaisesti elämää varten oppimiseen ja siihen, että osallistuja saa myönteisiä kokemuksia luonnossa liikkumisesta sekä saavuttaa siihen liittyvän turvallisuuden ja selviytymisen tunteen. Tavoitteena on kehittää suunnistuksen opetuksen kautta sekä lapsille että aikuisille sellaisia arkielämän taitoja, joita he voivat hyödyntää harrastuksissa, opinnoissa, työelämässä ja matkailussa. Metsä on monelle luonnollinen ja monipuolinen liikunta- paikka. Hyvin suunniteltu opetus takaa parhaiten sen, että suunnistuskoulutus täyttää sille asetetut tavoitteet.

Selkeä tavoitteellisuus on suunnistusopetuksen keskeinen lähtökohta. On määriteltävä se, mitä suunnistuskouluun osallistujien tulee koulutuksen jälkeen osata. Suunnistustaitojen oppiminen vaatii aina harjoittelua, joka puolestaan vaatii ohjausta. Opetuksen suunnittelun tulee aina lähteä liikkeelle oppijoista ja heidän senhetkisestä osaamisen tasosta (Salakari 2007,179).

Suunnistuskouluun osallistujien motivaation merkitys on keskeinen oppimisen kannalta. Motivaatio oppia on riippuvainen monesta tekijästä, mutta myös siitä miten opetus on järjestetty. Opettajan ja ohjaajan ammattitaidon merkitys on keskeinen ja sen tulee olla riittävä sillä aihealueella, jota hän opettaa tai ohjaa. Hänellä tulisi olla henkilökohtaista kokemusta ja omata riittävät pedagogiset valmiudet (Salakari 2007,180). Perhesuunnistuskoulun ohjaajien toimien taustalla vaikuttavat heidän omat arvot, asenteet, tiedot, taidot ja kokemukset. (Hellström 2010,36). Suunnistuskoulun ohjaajilla on tietoa lasten ja aikuisten terveysliikunnasta, fysiologiasta ja biomekaniikasta, lisäksi heillä on käsitys ympäristön tarpeista, perheiden elämäntilanteesta, muista toimijoista paikkakunnalla sekä suunnistusjaoston tavoista ja tavoitteista.

Opetuksen suunnittelun vaiheet voidaan jakaa seuraavasti; koulutustarpeen arviointi, oppija analyysi, oppimistavoitteiden asettaminen, oppisisältöjen valinta ja jäsenitys, työtavat ja opetusmenetelmät sekä oppimisen ja opetuksen arviointi (Salakari 2007,180). Tämän kehittämishankkeen suunnittelun vaiheet ovat näkyvässä tuntisuunnitelmassa (liite 9).

Periaatteet suunnistuksen opetuksessa ovat samat kuin missä tahansa muusakin opetuksessa. Oppimiseen vaikuttavat aina motivaatio, tunteet ja arvot. Suunnistuksen opetuksessa on tärkeää huomioida osallistujien yksilöllisyys. Toiselle suunnistuksen ilo syntyy siitä, että saa liikkua yhdessä luonnossa, toiset taas haluavat mielellään kilpailla (Arvonen 2004,78, Palomäki 2004,305).



Kuva 5. Suunnistuksessa kilpaileminen on mukava tapa harrastaa lajia.

Maastossa liikkuminen (kuva 5) epätasaisella alustalla, kivien ja kantojen päällä vaatii aivan eri tavalla tasapainoa, ketteryyttä, koordinaatiokykyä ja voimaa kuin tasaisella maantiellä hölkkääminen (Palomäki 2002,304). Kun tähän lisätään vielä kartanlukua, suunnitelman tekoa ja reitinvalintaa on suunnistustaitojen oppimisessa ja opettamisessa haasteita.

Taitojen opetuksessa opettajan rooli alkuvaiheessa on merkittävä, esimerkiksi tavoitteiden asettamisessa, oppimisen ohjauksessa, palautteen antamisessa ja

arvioinnissa. Taitojen oppiminen on mahdollista vain riittävän harjoittelun seurauksena. Taitojen opetuksessa voidaan soveltaa muun muassa kognitiivisen oppipolikoulutuksen periaatteita. Aluksi toiminta on hyvinkin opettajajohtoista, mutta opettajan rooli pienenee kun oppijan osaaminen karttuu (Salakari 2007, 76 – 78).

Motoristen taitojen opettamisessa keskeisiä asioita ovat demonstrointi, tekemiseen perustuvat menetelmät ja palaute. Palautteen laadulla on erittäin suuri merkitys uusien taitojen oppimiselle. Palaute voi olla sisäistä eli luontaista palautetta esimerkiksi suunnistaja tekee päätöksen kiertääkö kukkulan vai juokseeko suoraan ja huomaa että suora reitinvalinta vaatii huomattavasti enemmän aikaa. Ohjaajalla on merkittävä rooli ulkoisen palautteen antajana. Palaute tulee kohdistua sellaisiin asioihin, joita voidaan muuttaa, lisäksi palautteen tulisi olla luonteeltaan kannustavaa ja innostavaa. Korjaava palaute sisältää huomion siitä, mikä asia on onnistunut, mutta myös vinkin siitä, miten asiaa tulisi kehittää edelleen.

Suunnistusopetuksen tavoitteena on antaa hyvät perusvalmiudet suunnistuksen teoriaan ja käytäntöön, koska uusilla harrastajilla ei välttämättä ole minkäänlaista mielikuvaa suunnistuslajeista. Lapsia motivoidaan siten, että he näkevät itsensä esikuviansa kaltaisina.

Opetus tuntisuunnitelmassa aloitetaan perusasioista. Painopisteenä on kartan lukutaito, johon kuuluu kartan värien ja merkkien ymmärtäminen. Suunnistuskartan värit kertovat yleistietoa maaston tai maastokohteen luonteesta. Kartan käyttö (suuntaaminen) ja peukalo- ote ovat suunnistuksen perusasioita joita käydään ensimmäisillä oppikerroilla. Kartan mittakaava, oman olinpaikan määrittäminen sekä maaston korkeussuhteiden ja muotojen tunnistaminen sisältyvät myös opetukseen. Suunnistajan varusteet (kompassi, emit- kortti ym.) tulevat tutuksi käytännön harjoitteissa.

Suunnistuskoulutus toteutetaan siten, että teorian ja käytännön harjoitteita on kolmena eri kertana kahden tunnin jaksoissa ja viimeiset opetustunnit sisällytetään viikkorastien yhteyteen. Opetusmateriaalina käytetään Suomen Suunnistusliiton materiaalia ja seuran suunnistuskarttoja. Suunnistuskoulutukseen sisältyy tärkeänä osana analysointi- ja arviointitaitojen hallitseminen.

5 POHDINTA

Lasten fyysisen aktiivisuuden määrässä ei ole suuria eroja kolmevuotiaaksi asti, mutta siitä ylöspäin yksilölliset erot alkavat kasvaa. Passiivisimmat lapset liikkuvat vain kolmasosan verrattuna eniten liikkuviin. Sääkslahti Jyväskylän yliopistosta toteaa, että mitä pysyvämmäksi fyysinen passiivisuus muuttuu, sitä vaikeampaa liikunnallisuutta on omaksua enää myöhemmin.

Kaikissa ikäluokissa liikunnan harrastaminen ja fyysinen aktiivisuus on huomattavasti vähentynyt. Kyläkoulut on lakkautettu ja koulumatkat suoritetaan autokyydeillä kaupunkien keskustoihin, ns. hyötyliikuntaa ei juurikaan esiinny. Lasten ja nuorten vapaa-aika kuluu sosiaalisen median ja tietotekniikan piirissä. Koulun liikuntatunnit eivät tavoita kuin pienen osan lapsista ja nuorista. Yleistä on, ettei oppilailla ole asianmukaisia liikuntavaatteita ja varustuksia liikuntatunneille ja tästä johtuen tunnilla osallistuminen on kovin pinnallista (hiki ei voi tulla). Jotta tämä kehitys saataisiin pysähtymään, tarvitaan ohjausta vanhemmille jo hyvissä ajoin.

Liikkumisen malli, elämäntavat ja tottumukset opitaan jo lapsuudessa ja vanhemmat ovat lapsen tärkeimpiä roolimalleja liikuntaan suhtautumisessa sekä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Useat urheiluseurat ovat aloittaneet ohjatun perheliikunnan järjestämisen. Päättäjien taholta on myös huomattu liikunnan tärkeys ja opetus- ja kulttuuriministeriö antaakin seuratukea perheliikunnan kehittämiseen.

Tässä kehittämishankkeessa on perheet tutustuttava suunnistuksen pariin. Suunnistusta voi harrastaa kaiken ikäiset ja se on yksi parhaimmista kokoperheen yhdessäolon innoittajista. Kuinka monet lapset ja aikuiset suunnistuskoulu tavoittaa se nähdään keväällä. Osallistumismäärästä riippuu myös ohjattujen suunnistusharjoitusten pitäminen.

LÄHTEET

Arvonen, S. (toim.) 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Bouchard, C., Stephard, R J., Stephens, T. 1994. Physical Activity, Fitness and Health. Human Kinetics Publishers , Inc.,

Hellström, M. 2010. Sata sanaa kasvatuksesta. Juva: WS Bookwell Oy.

Häggmann, B., Mäkinen, M., Oikarinen, E. 1981. Suunnista luontoon. Suunnistajan käsikirja. Porvoo: WSOY:n graafiset laitokset.

Liikunta [verkkodokumentti]. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim ja Käypä hoito –johtokunnan asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2008. Luettu 3.5.2009. www.kaypahoito.fi

Mäkinen, M., Niemelä, L., Ruusukallio, P. 1981. Suunnistus. Helsinki: KK Laakapaino.

Palomäki, S. Suunnistus- kansalaistaitoa ja luontoelämyksiä. Teoksessa; Heikinaro - Johansson, P., Huovinen, T., Kytökorpi, L. (toim.) 2002. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Werner Söderström Oy, 295 – 305.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008.
<http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/default.aspx>

Salakari H. 2007. Taitojen opetus. Saarijärvi: Saarijärven Offiset.

Savolainen, V., Lakanen, J., Hernelahti, M. 2009. Suunnistus metsästä elämyksiä. Porvoo: WS Bookwell Oy.

UKK-instituutin liikuntapiirakka 2009. www.ukkinsituutti.fi. Luettu 16.5.2009.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: 2005. Yliopistopaino Oy. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita Prima Oy.

SUUNNISTUSKARTAN VÄRIT JA MERKIT

1. RUSKEA

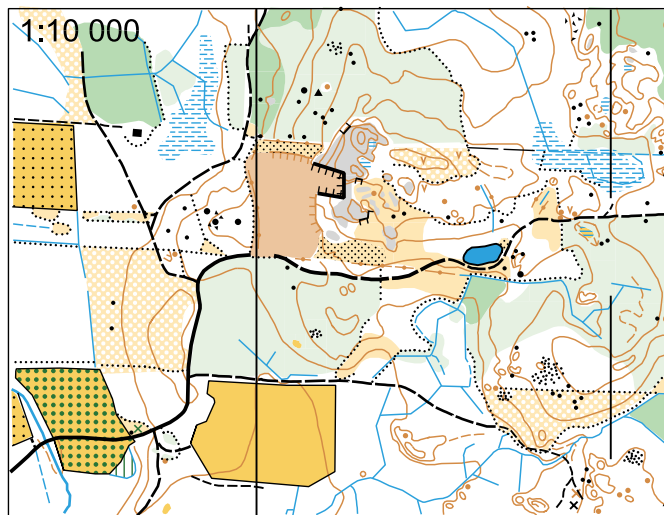
Maanpinnan muodot; korkeuskäyrät, kumpareet

2. SININEN

Vedet ja suot; järvet, joet, ojat, lähteet

3. KELTAINEN

Avoimet alueet; pellot, niityt, hakkuualueet



KARTTAMERKIT

- Maantie
- Ajotie/ajopolku
- - - Polku/huono polku
- + + Rautatie
- + + Sähkölinja
- Ylipääsemätön aita/portti
- Aita
- Rakennuksia
- Raunioita
- † Suuri torni/ampumalava
- o x Rajapyykki/muurahaiskeko
- Pieni ja iso jyrkänne
- Pieni ja iso kivi
- ⋮ Lohikko/kivikko
- Erittäin selvä kuvioraja
- Kuvioraja
- Korkeuskäyriä
- Sorakuoppa
- Irtomaanrinne
- Suppa
- Kuoppa
- Kumpare/pistekumpare
- Maavalli
- Järvi/lammikko
- Ylipääsemätön suo
- Suo
- Avosuo
- Soistuvamaa
- Oja/puro
- v Kaivo/lähde/vesikuoppa
- x Havaittava yksittäinen puu
- Sorapinta
- Asfalttipinta
- Peltomainen avoin alue
- Niittymäinen avoin alue
- Viljeltyä maata
- Hakkuualue
- Avoin alue
- Tiheää metsää
- |||| Hidastava maapohja
- Piha-alue, kielletty alue

4. MUSTA

Rakennukset, tiet, polut, kivet, jyrkänneet

5. VIHREÄ

Kulkukelpoisuutta hidastava tiheä kasvillisuus, huonopohjainen maasto

6. HARMAA

Avokalliot

YLEISIMMAT KARTTAMERKIT



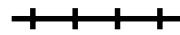
MAANTIE



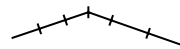
AJOTIE / AJOPOLKU



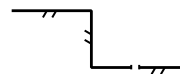
POLKU



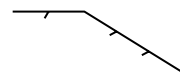
RAUTATIE



SÄHKÖLINJA



YLIPÄÄSEMÄTÖN AITA



AITA



RAKENNUKSIA



PIHA-ALUE



VILJELTY MAA



JYRKÄNNE



ISO KIVI



LOUHIKKO



KORKEUSKÄYRIÄ



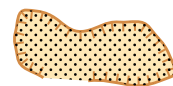
KUMPARE



SUPPA



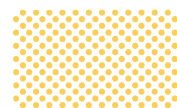
KUOPPA



SORAKUOPPA



LAMMIKKO

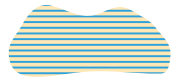


NIITYMÄINEN AVOIN ALUE

YLEISIMMAT KARTTAMERKIT



YLIPÄÄSEMÄTÖN SUO



AVOSUO



SUO



OJA



POLKUSILTA



KAIVO



LÄHDE



AVOIN ALUE



HAKKUUALUE



HIDASTAVA MAAPOHJA



MAAVALLI



IRTOMAAN RINNE



YKSITTÄINEN HUOMATTAVA PI



MUURAHAIKESPEÄ



AMPUMALAVA



RAUNIO



SORAPINTA



ASFALTTIPINTA

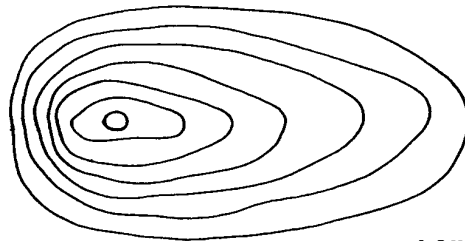


VAIKEAKULKUINEN METSÄ



HIDASTAVA METSÄ

KORKEUSKAYRIEN MERKITYS KARTASSA

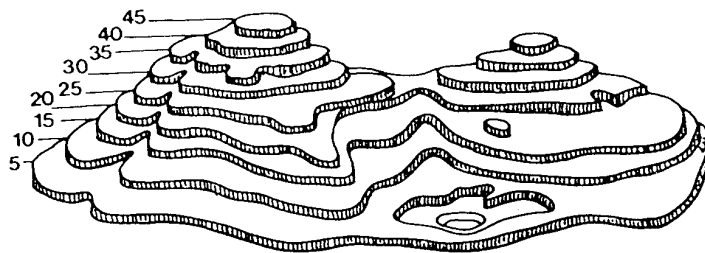
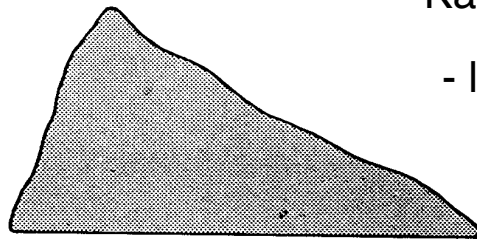


Käyrät tiheässä

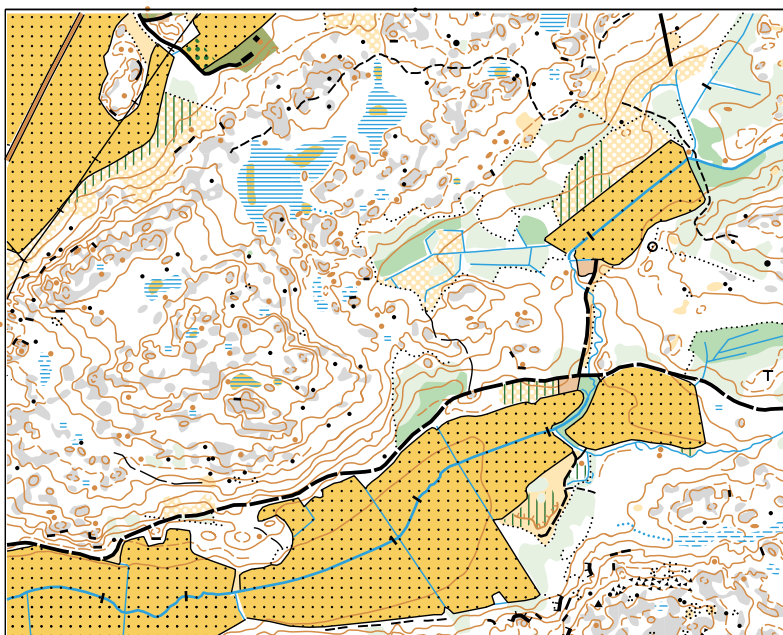
- jyrkkä rinne

Käyrät harvassa

- loiva rinne



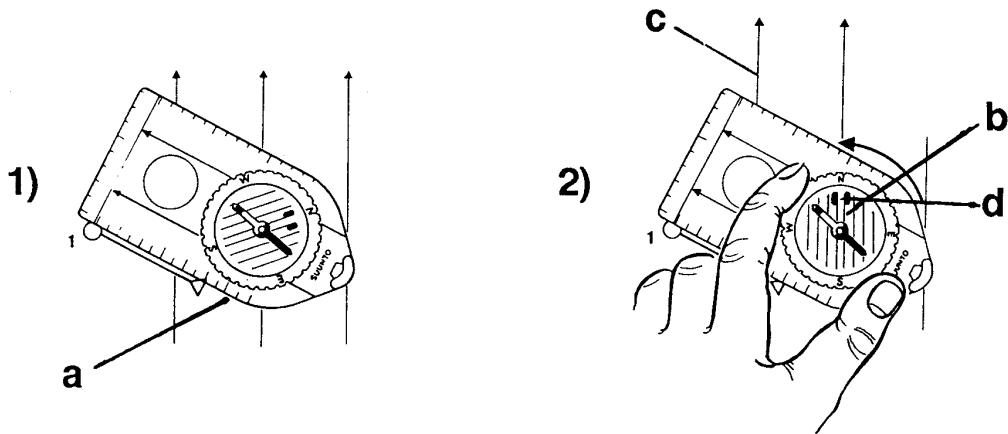
Sivuprofiili 45 metriä korkeasta mäestä



45 - 55 metriä
korkea
mäki kartalla

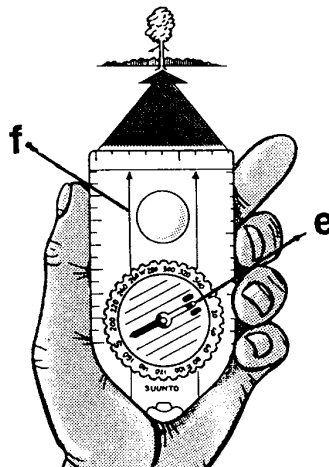
SUUNNAN OTTAMINEN KARTALTA

- 1) Kompassin pitkä sivu (a) kartalle lähdöstä tavoitteeseen.
- 2) Neularasian pohjaviivat (b) samansuuntaisiksi kartan suunnanottoviivojen (c) kanssa ja pohjoishaarukka (d) kohti karttapohjoista.

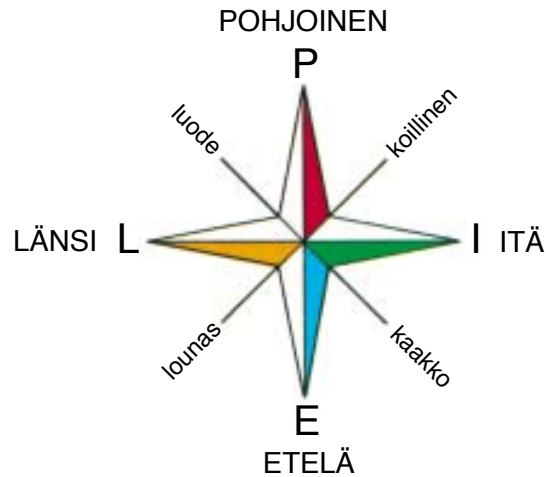


KOMPASSIN ASENTO KÄDESSÄ

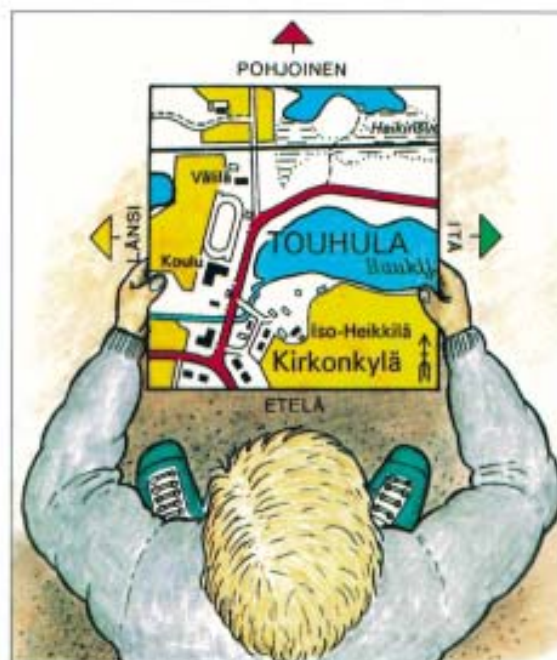
Kompassia vaakatasossa kädessä pitäen käännytään niin, että pohoisneulan kärki (e) asettuu neularasian kannen pohjoishaarukkaan. Kompassin pohjalevyn suunta-
nuoli (f) osoittaa nyt kuljettavan suunnan.



ILMANSUUNNAT



Pääilmansuunnat ovat POHJOINEN, ITÄ, ETELÄ, LÄNSI. Näiden välissä ovat koillinen, kaakko, lounas, luode. Jos tiedät missä on pohjoinen, voit suunnata kartan.



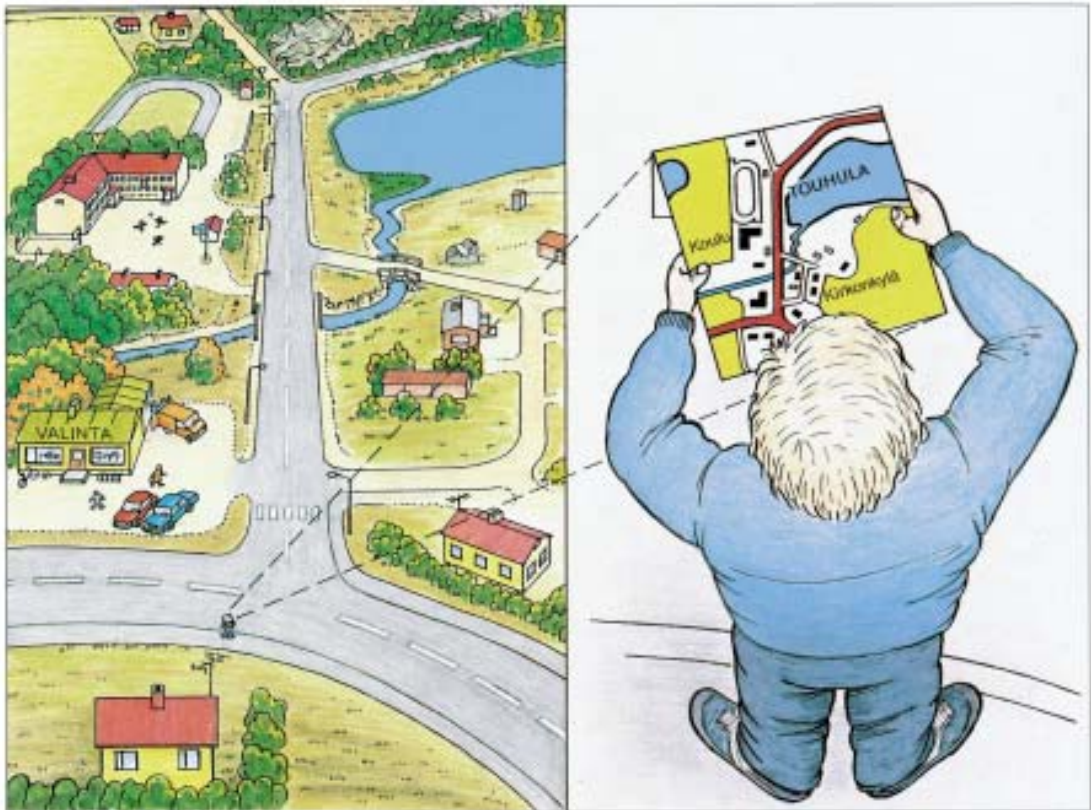
Kun asetat kartan eteesi siten, että nimet ovat oikeinpäin, on pohjoinen kartan yläreunassa. Etelä on alareunassa, länsi vasemmassa ja itä oikeassa reunassa.

OMAN OLINPAIKAN MÄÄRITTÄMINEN

Näkyvän hahmottaminen kartalta.

Oman sijainnin määrittämisen edellytys on kartan oikea suuntaaminen ja karttamerkkien tunteminen.

Kartan tulkintaa ja oman sijainnin paikantamista helpottaa peukalo-ote.

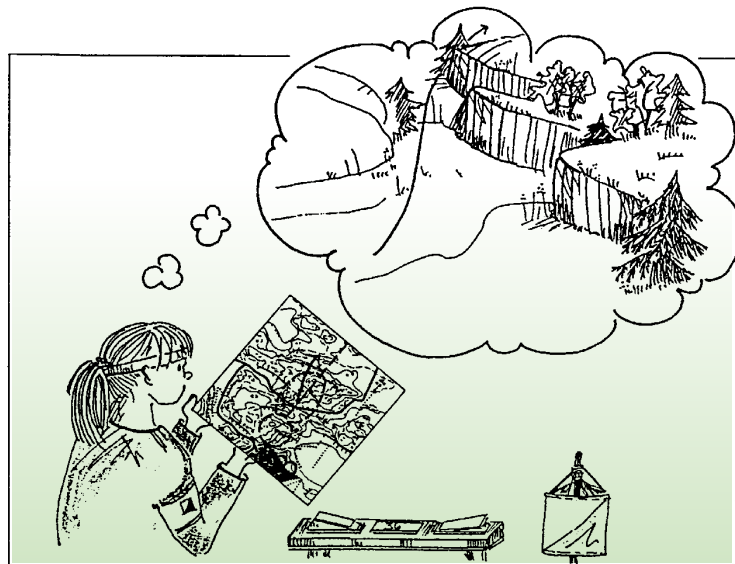
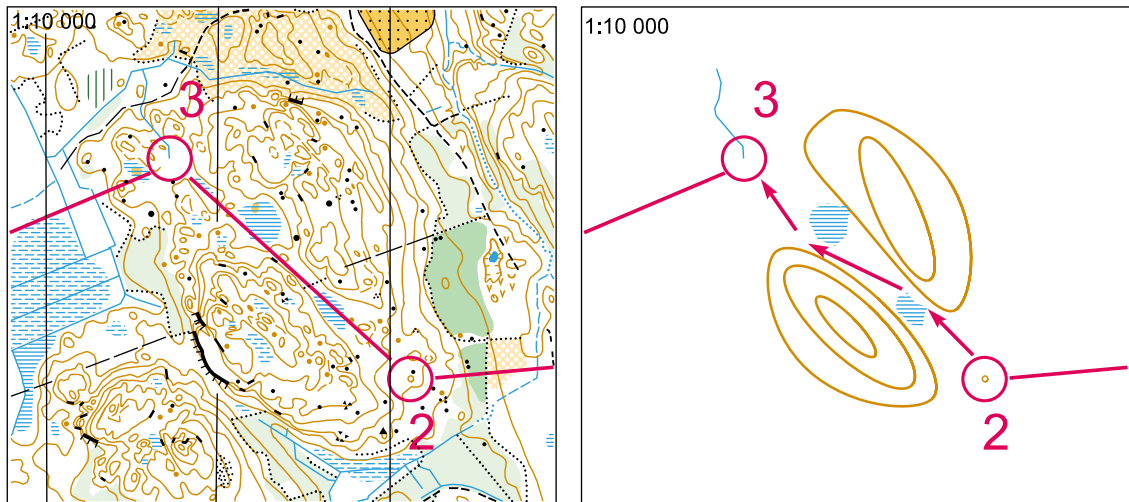


Hyviä kartanluvun harjoituksia ovat
KARTTARETKET, VIIVASUUNNISTUS, REITTIVIIVA-
SUUNNISTUS JA REITTISUUNNISTUS.

OMAN OLINPAIKAN MÄÄRITTÄMINEN

Oleellisen hahmottaminen kartalta.

Näkymättömän hahmottaminen kartalta.



Kuva: SSL/Terhi Hyttinen

TUNTISUUNNITELMA

Suunnistuskoulu päivät	Maanantai 20.5.2013	Torstai 23.5.2013	Maanantai 27.5.2013	Tiistai 4.6.2013
TAVOITE	<ul style="list-style-type: none"> • ymmärtää mittakaavan merkitys ja karttojen moninaisuus • opitaan tuntemaan kartan värit ja karttamerkit 	<ul style="list-style-type: none"> • pystytään löytämään kartalta oma sijainti helpoissa kohteissa = kartan suuntaaminen maaston kohteiden avulla • kompassin käytön alkeet 	<ul style="list-style-type: none"> • suunnistuksen perusasioiden /taitojen sisäistäminen • radan merkkien tunnistaminen • Emit- kortin käyttö 	<ul style="list-style-type: none"> • harjoitella maastossa liikkumista • pystyä suunnistamaan maastossa
KOULUTUSPAIKKA	Voimatel- luokka ja Halssi	Voimatel- luokka ja Halssi	Voimatel- luokka ja Halssi	Viikkorastit (kuntorastit)
TARVITTAVA MATERIAALI	kartat, monisteet, DVD, tietokone,	kompassi oma tai seurana, jaettavat kartat, PowerPoint	suunnistajan varusteet Emit, leimaus, kartat	kompassit ratamestari huolehtii muusta
TUNNIN KULKU	<ul style="list-style-type: none"> • suunnistuskoulun avaus • nuoret suunnistajat esittäytyvät • DVD • tutustutaan eri karttatyyppeihin • tutustutaan kartan väreihin ja karttamerkkeihin • mennään ulos ja tehdään "karttaretki" • kotiläksy; karttamerkkimoniste 	<ul style="list-style-type: none"> • kertaus, käydään läpi "kotitehtävä" • teoriassa kompassin osat ja suunnan ottaminen kartalta • teoriassa kartan suuntaaminen • mennään maastoon käytännön harjoitteet 	<ul style="list-style-type: none"> • aikaisemmin opittujen tietojen syventäminen • kuntorastisuunnistajan varustelista • toiminta kuntorasteilla • mennään maastoon, käytännön harjoitteet (elektroninen leimaus) 	<ul style="list-style-type: none"> • toimintamalli; ilmoittautuminen, pukeutuminen ja varusteet, radan valinta, suunnistusradalle lähtö • tarvittaessa kokenut suunnistaja mukaan • maalissa yhdessä suunnistuksen kulku • suunnistuskoulun lopetus, mehut