

## **Selvitys uinnin ydintaidoista ja niiden opettamisesta koulu- uinnissa**

Tommi Kähkönen

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutus-  
ohjelma

Kevät 2014



<p><b>Tekijä tai tekijät</b> Tommi Kähkönen</p>	<p><b>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi</b> 2009</p>
<p><b>Raportin nimi</b> <b>SELVITYS UINNIN YDINTAIDOISTA JA NIIDEN OPETTAMISESTA KOULU-UINNISSA</b></p>	<p><b>Sivu- liitesivumäärä</b> 48+ 2</p>
<p><b>Opettajat tai ohjaajat</b> Sanna Vuorio, Paula Harmokivi</p>	
<p>Perusopetussuunnitelman perusteiden mukaan liikunnan opetuksen tarkoitus on ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys ja tarjota sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, jotka auttavat omaksumaan liikunnallisen elämän tavan. Yhtenä osana tätä valtakunnallista suunnitelmaa on uimataidon opettaminen.</p> <p>Tämän työn tavoitteena oli etsiä uusi näkökulma koulu-uinnin opettamiseen, joka huomioi luokkien oppilaiden taitojen heterogeenisyyden, käytettävissä olevan tuntikehyksen ja nykytietämyksen liikuntataitojen opettamisesta. Sen tarkoitus on tehdä näkyväksi uinnin erikoinen luonne verrattaessa muihin liikuntataitoihin ja samalla osoittaa yhtäläisyyksiä niihin taitojen harjoittelussa.</p> <p>Työn tuotoksena vedessä opeteltavat taidot ryhmiteltiin hengityksen säätelytaitoihin, tasapainotaitoihin ja liikkumistaitoihin. Mallina käytettiin perusmotoristen taitojen luokittelua. Taitojen opetusta ja sisältöä muuttamalla saatiin aikaan opetuspolku, joka mahdollistaa koko luokan samanaikaisen harjoittelun. Erot harjoitteissa tulevat oppilaiden suoritusten laadullisessa toteuttamisessa. Uinnin ydintaitojen monipuolisen ja riittävän harjoittelun todettiin avaavan tien kaikkiin uinnin lajitaitoihin.</p> <p>Kaksi toisen luokan luokanopettajaa arvioi altaalla tapahtunutta luokkansa opetusta. Samoin sisältöjä ja niiden toimivuutta arvioitiin aktiivisesti opetuksen aikana itse.</p> <p>Tähän työhön pohjautuen tullaan tekemään opas uinnin perustaitojen opettamiseen.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> Koulu-uinti, perusliikuntataidot, taidon opettaminen, uimaopetus, perusopetussuunnitelman perusteet</p>	

Degree programme in Sports and Leisure Management

Tommi Kähkönen	<b>Group or year of entry</b> 2009
<b>The title of thesis</b> <b>REPORT OF FUNDAMANTAL SWIMMING SKILLS AND HOW TEACH THEM IN ELEMENTARY SCHOOL SWIMMING</b>	<b>Nuber of report pages and attachment pages</b> 48+2
<b>Advisor(s)</b>  Sanna Vuorio, Paula Harmokivi	
<p>Finish national core curriculum states in its physical education part that its goal is to guide pupils to understand the connection between physical activity and health. Likewise its purpose is to provide skills, knowledge and experiences out of witch students are able to adopt a physically active way of life. The conventional way to teach swimming does not correspond to these goals. The objective of this thesis was to find a better way to teach swimming based on modern theories for teaching motor skills.</p> <p>During a four year-period of different teaching methods, rehearsals and learning paths were tested in fieldwork. In addition to fieldwork testing research was made to find different approaches and methods to teach swimming. Testing was made to first, second and third graders.</p> <p>A core-based motor teaching was selected as a teaching method to teach swimming. Swimming skills were divided into three core-skill groups: breath control, balance and movement skills. An order to teach these core skills was determined. Breath control is to be taught before balance skills are possible. These two core-skills are to be mastered before moving skills.</p> <p>This thesis suggests that in physical education swimming the ruling conventional method is discarded and replaced with core-based motor teaching. In school physical education the main focus should be to teach basic aquatic skills until fourth grade.</p> <p>Based on this thesis a guide how to teach core-based swimming skills will be made.</p>	
<p><b>Key words</b> Swimming, fundamental motor skills, education, national core curriculum, basic aquatic skills</p>	

## Sisältö

1 Johdanto .....	1
2 Koulu-uinti ja sitä määrittävät tekijät.....	3
2.1 Vuosiluokat 1-4.....	3
2.2 Vuosiluokat 5-9.....	4
3 Motorinen kehitys .....	6
3.1 Liikuntakyvyt.....	7
3.2 Motorinen taitavuus.....	8
4 Taidon oppiminen.....	10
4.1 Liikuntataidon oppimisesta .....	11
4.2 Liikuntataidon opettamisesta.....	12
4.3 Taidon harjoittelu.....	13
4.4 Vireystila ja motivaatio .....	15
4.5 Ydinkeskeinen opettaminen.....	16
5 Veden ominaisuudet ja sen vaikutus uimariin .....	18
5.1 Kevyemmän uinnin perusteet.....	19
6 Työn tavoite ja kohderyhmä.....	22
7 Työn toteutus.....	23
7.1 Alku.....	23
7.2 Muutoksia.....	29
7.3 Nykytila.....	33
8 Työn tuotos.....	34
9 Tuotoksen arviointi.....	39
10 Pohdinta .....	41
11 Lähteet.....	45
12 Liitteet.....	49

# 1 Johdanto

Vuonna 2013 oli Suomen peruskouluissa 540 550 oppilasta. (Tilastokeskus, 2103.) Perusopetussuunnitelman perusteiden mukaan, mikäli olosuhteet ja resurssit eivät tee sen toteuttamisesta kohtuuttoman vaikeaa, kaikille oppilaille on järjestettävä uimaopetusta. Sen toteutus on myös kirjattava koulukohtaiseen opetussuunnitelmaan. (Opetushallitus, Suomen kuntaliitto, Opettajien ammattijärjestö, Suomen uimaopetus- ja hengenvielästyksiön liitto 2008, 4.)

Koulu-uinnin sisältö kattaa tällä hetkellä kolme eri uinnin lajitekniikkaa, uimahyppyjä ja hengenvielästyksitaitojen harjoittelua. Saadakseen hyvän arvosanan uinnista on oppilaan kyettävä ala-asteen lopussa, kuudennella luokalla, uimaan kaksisataa metriä yhtäjaksoisesti. (Hakamäki ym. 2012, 54.) Koulu-uintiin käytettävissä oleva tuntikehyys vaihtelee kunnittain (Liite 1) ja lyhyen internetissä tehdyn tarkastelun jälkeen voidaan todeta, että harvoin opetukseen käytetty tuntimäärä vastaa SUH:n suositusta, jossa uimaopetusta on annettu 36 tuntia kuudennen luokan loppuun mennessä. (Hakamäki ym. 2012, 54.) Kun tavoitteena on laajan kokonaisuuden oppiminen lyhyessä ajassa, on vaara, että opeteltavien taitojen määrä estää taitojen kehittymistä alkeita pidemmälle.

Tämä selvitystyö tulee esittämään uimaopetuksen keskittämistä ydintaitoihin ja yhteen lajitekniikkaan, krooliuintiin, koko ala-asteen ajan. Koululaisten uimaopetuksessa tulisi opettaa uinnin ydintaitoja, ja sen tulisi keskittyä ensimmäisestä kolmanteen luokkaan ensisijaisesti hengityksen säätelytaitoihin, tasapainoiseen uima-asentoon ja yleiseen taitavuuteen vedessä. Tavoitteena tulisi olla oppilas, joka halutessaan voi kehittää oppimisaan uinnin perustaitoja pidemmälle omatoimisesti, kuten perusopetussuunnitelmassa esitetään.

Tällä hetkellä perusopetussuunnitelmaa suunnitellaan ja uudistetaan. Sen liikunnan osaa suunnittelevan työryhmän kokemus on, että pelkkä tiettyihin yksittäisiin liikuntalajeihin perustuva opetus ei ole enää tätä päivää. Opetussuunnitelma painottuisikin tulevaisuudessa liikuntalajien sijasta perustaitojen opetteluun. (Honka, 2014.) Mitä sitten ovat vedessä sulavaan liikkumiseen, hyvään uimataitoon tarvittavat perustaidot? Yksi tärkeimmistä liikunnallisista perusmotorista taidoista on tasapaino. Voiko maallaeläjän

oppiman tasapainon siirtää suoraan veteen? Koska olemme tottuneet elämään maalla, liikkumisemme on pääsääntöisesti pystyasennossa tapahtuvaa ja tasapainoaistimme on sopeutunut toimimaan tämän oletuksen pohjalta. Vedessä tasapainoisen, horisontaalissa tasossa olevan, uintiasennon hakemista hankaloittaa vaistomme, joka ohjaa pitämään hengityselimet vedenpinnan yläpuolella ja hakemaan totutusti katseella horisonttia. Myös se, miten kehomme luontaisesti asettuu vedessä, tukee tätä vaistoa. Lantion ja jalkojen painavuus, sekä keuhkojen kelluvuus saavat aikaan uintia ajatellen epäedullisen asennon, jollei siihen tietoisesti vaikuteta. Vedessä uinnin kannalta hyvän tasapainon savuttaminen ja hallitseminen vaatii aluksi paljon harjoittelua ja myös rohkeutta. Kun oppija löytää ja ymmärtää tasapainon tärkeyden ja taidon vedessä, entinen pinnalla pysymisen taistelu häviää ja jäljelle jää hallittava ja miellyttävä kokemus.

Perusopetussuunnitelman liikunnanosion mukaan liikuntataitoja tulisi opettaa alkaen motorisista perusliikuntataidoista ja niiden kehittymisen kautta edetä lajitaitoihin. Uinnin kaikissa lajitekniikoista on osoitettavissa taitoja, jotka ovat samat lajista riippumatta. Nämä taidot ovat uinnin ydintaitoja. Kun opetus keskitetään tasapainon ja hyvän uintiasennon löytämiseen ja ylläpitämiseen, sekä myöhemmässä vaiheessa uloshengitykseen ja hengitysrytmiin, kehitetään taitoja, jotka antavat perusteet kaikille lajitekniikoille. Vaikka lajitaitojen opettelu painottuukin vain yhteen lajiin, on oppilaalla sen lisäksi hyvät perustaidot kaikkien muiden lajitekniikoiden oppimiselle. Monellako eri tavalla koululaisen on pystyttävä uimaan? Yksikin riittää.

Tämän opinnäytetyön tavoite on kuvata uinnin perustaitoja ja niiden opettamista. Se pyrkii vastaamaan kysymykseen mitä taitoja tulisi opettaa ja miten, jotta lajitaitojen oppimiseen vaadittavat perustaidot olisivat parhaalla mahdollisella tasolla. Työn tarkoituksena on ollut etsiä ja selvittää uusia keinoja ja sisältöjä uimaopetukseen. Tämän selvityksen pohjalta tullaan tekemään opas uinnin perustaitojen opettamiseen kouluuinnissa.

## **2 Koulu-uinti ja sitä määrittävät tekijät**

Koulu-uintia sen sisältöä ja opettamista määrittää Suomessa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. (Opetushallitus 2004.) Lisäksi Opetushallitus, Suomen Kuntaliitto, OAJ ja Suomen Uimaopetus ja hengenpelastusliitto ovat yhdessä laatineet ohjeet turvallisen uimaopetuksen järjestämiseksi. (Opetushallitus ym. 2008, 1.) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet on kansallinen kehys, jonka pohjalta paikallinen opetussuunnitelma laaditaan. (Opetushallitus 2004, 10.) Sen liikunta käsittelevä osa 7.18 määrittelee liikunnanopetuksen tavoitteet, keskeiset sisällöt ja arviointiperusteet. Liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tavoitteena on auttaa oppilaita ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys ja tarjota sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, jotka ohjaavat kohti omatoimista liikunnan harrastamista. Liikunnanopetuksessa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastamista. Pyrittäessä herättämään omaehtoinen harrastuneisuus on liikunnanopetuksessa huomioitava oppilaiden yksilöllinen kehitys, oppilaan erityistarpeet ja terveydentila. Lisäksi suomalainen liikunnanopetuksen todetaan pohjautuvan kansalliseen liikuntaperinteeseen. (Opetushallitus 2004, 248.) Uimataidon katsotaan kuluvan tähän liikuntaperinteeseen.

### **2.1 Vuosiluokat 1-4**

Ensimmäisestä vuosiluokasta neljanteen, liikunnanopetuksessa tulee huomioida oppilaan valmiudet ja yksilölliset kehitysmahdollisuudet. Opetuksen pääajatuksena on motoristen perustaitojen kehittäminen ja sitä kautta lajitaitojen oppimisen mahdollistaminen. Oppilaan oma aktiivisuus, oppilaiden mielikuvituksen ja omien oivallusten hyödyntäminen on tärkeässä asemassa liikunnanopetuksessa. (Opetushallitus 2004, 248.) Liikunnanopetuksen tavoitteet vuosiluokilla 1-4 ovat monipuolisissa motorisissa perustaidoissa, harjaantumisessa työskentelyyn itsenäisesti ja yhteistyössä, kuitenkin liiallista kilpailua korostamatta. Erikseen tavoitteissa on mainittu perusuimataito. (Opetushallitus 2004, 248.) Suomen uima- ja hengenpelastusliitto on luonut määritelmät eri tasoa kuvaaville uimataidoille. Sen määritelmien mukaan alkeisuimataitoinen pystyy uimaan yhdellä uintitavalla 10 metrin matkan ja kastautumaan. Perusuimataitoinen pysyy ui-

maan 50 metrin matkan kahdella eri uintitavalla ja sukeltamaan viiden metrin matkan. Uimataitoinen pystyy hypättyään uintisyvyiseen veteen ja pinnalle päästyään, uimaan yhtäjaksoisesti 200 metrin matkan, josta 50 metriä selkäuintia. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastus liitto) Näitä uimataidon määritteitä on myös koulu-uinnissa käytetty arvioinnin perusteina. Kyseisillä vuosiluokilla keskeisistä sisällöistä uimaopetuksen kannalta tärkeimpiä ovat veteen totuttautuminen, uintiharjoitukset ja liikunnalliset leikit. Neljännen luokan päätyttyä oppilaan hyvä osaaminen koostuu muun muassa motoristen perustaitojen hallinnasta ja soveltamisesta eri liikuntamuotoihin. Uinnista mainitaan erikseen oppilaan kyky uida monipuolisesti uintisyvyisessä vedessä. Lisäksi oppilailta odotetaan kykyä toimia pitkäjänteisesti ja suhtautumista realistisesti omiin suorituksiinsa. Hän osaa pukeutua tarkoituksenmukaisesti liikuntaa varten ja huolehtii puhtaudesta. Oppilas myös toimii itsenäisesti ja ryhmässä noudattaen sovittuja ohjeita, sekä osallistuu aktiivisesti liikunnan opetukseen. (Opetushallitus 2004, 248.)

## **2.2 Vuosiluokat 5-9**

Aikaisemmilla vuosiluokilla opetellut taidot toimivat pohjana siirryttäessä kouluvuosissa eteenpäin. Vuosiluokilla 5-9 liikunnanopetuksessa otetaan huomioon sukupuolten erilaiset tarpeet, sekä kasvun ja kehityksen aiheuttamat erot. Liikunnanopetuksen monipuolisuuden avulla tuetaan oppilaan hyvinvointia ja kasvua. Liikunnassa luodaan valmiuksia omaehtoiseen harrastamiseen ja annetaan mahdollisuuksia liikunnallisiin elämyksiin. Liikunnanopetuksen tavoitteissa säilyvät edelleen motoristen perustaitojen harjoittelu ja liikunnan lajitaitojen harjoittelu. Oppilas myös kehittää uimataitoaan edelleen ja opettelee vedestä pelastamisen taitoja. Ymmärryksen syveneminen liikunnan tärkeydestä terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäjänä kehittyä ja oppilas omatoimisesti etsii eri mahdollisuuksia liikkumiseen. Keskeisiin sisältöihin vuosiluokilla 5-9 kuuluu uintia ja vesipelastusta, oman toimintakyvyn kehittämistä ja seurantaa, sekä lihashuoltoa. Myös uudet liikuntamuodot ja niihin tutustuminen kuuluvat osaksi sisältöä. (Opetushallitus 2004, 249.) Päätösarvioinnin kriteereitä arvosanalle 8 arvioitaessa oppilaalta vaaditaan useita eri liikunnallisia ja tiedollisia taitoja, jotka sitoutuvat liikuntaan tai sen harrastamiseen. Osaaminen koostuu eri lajien ydintaidoista. Tavoitteena on, että oppilas osaa ja ymmärtää rytmin merkityksen, sekä osaa pallopelien perusteita. Hän osaa suunnistaa, luistella ja hiihtää, uida, pelastaa ja ymmärtää liikuntaan sidoksissa olevien asioi-



den, kuten esimerkiksi liikunnan ja terveyden välisiä yhteyksiä. (Opetushallitus 2004, 250.) Uinnissa tavoitteena on, että oppilas pystyy kuudennen luokan uimaan yhtäjaksoisesti 200 metrin matkan ja oppii pelastustaitoja. (Hakamäki ym. 2012, 54.)

### 3 Motorinen kehitys

Puhuttaessa motorisesta kehityksestä tarkoitetaan kehityskaarta, jonka aikana lapsi oppii liikunnallisia taitoja. Motorisen kehittymisen seurauksena lapsen taidot kehittyvät ja paranevat. Tämä mahdollistaa laajemman vuorovaikutuksen kasvuympäristön kanssa ja se saa lisää ulottuvuutta ja syvyyttä. Tämä vuorovaikutus ympäristön kanssa taas tarjoaa uusia mahdollisuuksia ja luo haasteita uusien taitojen oppimiselle. (Jaakkola 2010, 76.)

Noin kolmannelta ikävuodesta alkaen, lapsen kehityksessä alkaa motoristen perustaitojen oppimisen herkkyyskausi, joka kestää noin seitsemänteen ikävuoteen. Tänä aikana lapsi omaksuu suurimman osan motorisista perustaidoista, jotka ovat myöhemmin pohjana lajitaitojen oppimiselle. Motoriset perustaidot jakautuvat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin. (Jaakkola 2010, 76.)

Motoriset perustaidot alataitoineen Gallahuen ja Donnelyn (2003, teoksessa Jaakkola 2010, 78.) mukaan on listattu taulukkoon 1.

Taulukko 1. Motoriset perustaidot.

<b>Motoriset perustaidot</b>		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Kääntäminen	Käveleminen	Heittäminen
Venyttäminen	Juokseminen	Kiinniottaminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen esteen yli	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Liukuminen	Pomputteleminen
Väistyminen	Harppaaminen	Kierittäminen
Tasapainoilu	Kiipeäminen	Potkaiseminen ilmasta

Motoristen taitojen kehitys kestää koko ihmisen eliniän ja riittäväällä sekä laadukkaalla harjoittelulla taitoja opitaan läpi koko elämän. Tärkeintä on innostuuko ja motivoituuko yksilö liikunnasta, onko liikunta kivaa vai ei. (Jaakkola 2010, 78.) Tätä käsitystä vahvistaa myös seitsemäsluokkalaisille tehty tutkimus, jossa selvitettiin perusliikuntataitojen harjoittelun lisäämisen vaikutusta oppilaiden aktiivisuuteen ja motivaatioon. Perusliikuntataitojen harjoittelun lisäämisen todettiin saavan aikaan positiivisia vaikutuksia nuorten motivaatiossa ja asenteissa liikuntaa kohtaan. Lisäksi motoristen perusliikuntataitojen opettamisen vaikutuksesta kohentuneiden taitojen todettiin mahdollisesti ehkäisevät fyysisen aktiivisuuden laskua nuoruusiässä. (Kalaja, 2012, 62.)

### 3.1 Liikuntakyvyt

Magill (2007, teoksessa Jaakkola 2010, 79.) määrittelee liikuntakyvyn kyvyksi, joka liittyy erityisesti motoristen taitojen suorittamiseen. Liikuntakyvyt on myös jaettu tarkemmin ryhmiin esimerkiksi Kalajan ja Sääkslahden (2009, 5-8.) mukaan. He jakavat liikuntakyvyt kunto- ja liikehallintakykyihin. Liikehallintakyvyt voidaan lisäksi luokitella reaktiokykyyn, suuntautumiskykyyn, rytmittämiskykyyn, tasapainokykyyn, erottelukykyyn, yhdistelykykyyn ja sopeutumiskykyyn. Nämä kyvyt ovat toimintakyvyn perusta, ja niille taitojen oppiminen perustuu. Liikehallintakykyjen kautta tarkasteltuna uimaopetukseen ja oppimiseen aukeaa huomattavasti selkeämpi kokonaisuus, jonka mukaan taitojen opettamisessa voi edetä. Liikehallintakyvyt ja niiden sisältö Kalajan ja Sääkslahden (2009, 5-8.) mukaan on kuvattu lyhyesti alla. Reaktiokyky on kykyä reagoida tarkoitukseenmukaisesti ja nopeasti aisteilla vastaanotettuihin erilaisiin ulkoisiin ärsykkeisiin. Orientaatio- eli suuntautumiskyky on kehon hallintaa eri asennoissa ja tilanteissa. Suuntautumiskyky näkyy liikkujan kyvyssä muuttaa sijaintia ja liikettä aikaan, asentoon ja tilaan suhteutettuna. Rytmittämiskyky on taitoa löytää liikkeiden tarkoituksenmukainen rytmi. Se on myös kykyä ajoittaa liikkeet ja liikkuminen. Tasapainokyky on oleellista kaikessa liikkumisessa. Se on kykyä säilyttää tasapaino joko paikallaan tai liikkeessä. Paikallaan oltaessa on kyseessä staattinen tasapaino ja liikkeessä on kysymys dynaamisesta tasapainosta. Erottelukyky on lihasten jännitys- ja rentoustilojen vaihtelua. Se on liikesujuvuutta, taloudellisuutta ja kykyä huomata yhtäläisyys kahden keskenään samanlaisen liikkeen välillä. Yhdistelykyvyn avulla liikkuja yhdistää toisiinsa liikkeen eri osia tai eri liikkeitä. Kysymyksessä on siis suorituksen eri osien sitomisesta toisiinsa, yhden

kokonaisen saumattoman liikkeen aikaansaamiseksi. Sopeutumiskyky on liikkujan kykyä sopeutua erilaisiin olosuhteisiin, jotka voivat muuttua vielä suorituksen aikanakin. Jos uintia, sen opetusta ja oppimista pyrittäisiin avaamaan pelkästään motoristen perustaitojen listauksen kautta, jollainen esitettiin taulukossa 1, on yhtäläisyyttä ja taitojen esiintymistä uinnissa hieman hankala huomata. Soveltuvampaa siis olisikin lähestyä asiaa liikuntataitojen kautta.

### **3.2 Motorinen taitavuus**

Motorisella taitavuudella tarkoitetaan liikkeiden hallintaa. Se on hermoston ja lihaksiston yhteistoimintaa ja näkyy liikkumisessa kykynä tehdä liikkeitä oikein ja tilanteen vaatimalla nopeudella ja tarkkuudella. Sitä voidaan pitää myös kykynä sopeutua olosuhteisiin, jotka muuttuvat suorituksen aikana. Taitavuus rakentuu aistillisesta toimintakyvystä, tekijän fyysisistä edellytyksistä ja monipuolisesta liikevarastosta. Taitavuuden kehittyminen ilmenee oppijassa myös oppimiskyvyn paranemisena. (Kalaja, 2009.)

Motorinen taito myös opetellaan, se on siis opittu taito. Se on vapaaehtoista kehon ja sen raajojen liikettä asetetun tavoitteen saavuttamiseksi. (Jaakkola 2010, 46.)

Koululiikunnassa taitavuuden kehittämisen monipuolisuus saadaan aikaan sisällyttämällä opetussisältöihin erilaisia liikuntamuotoja, -lajeja ja -ympäristöjä, sekä tuomalla vaihtelua yksittäisten lajien sisälle erilaisilla pedagogisilla ratkaisuilla.

Taitoa voidaan kehittää muuntelemalla harjoitusten sisällä tekotapoja samassa harjoituksessa. Muuttaa voi suorituksen alkuasentoja, tekemällä asioita peilikuvana, muunnella liikkeen liikenopeutta, vaihtelemalla suoritustapaa, lisäämällä vaikeustasoa, tekemällä tuttuja asioita uusissa yhteyksissä ja muuntelemalla olosuhteita. (Kalaja, 2009.) Samaa kehittelyä voidaan myös käyttää uimaopetuksessa. Eri syvyisiä altaita ja käytettäviä harjoitteita voidaan muuttaa ryhmän taitojen ja kykyjen mukaan. Patrick (1992, teoksessa Keskinen 2002, 43.) esittää kolme taidolle olennaista asiaa, joista tutkijat ovat yleisesti samaa mieltä. 1. Taito on opittua tai koulutuksen tulosta ja se vaatii harjoitusta. 2. Taidossa fyysisellä tai tiedollisella aktiivisuudella on tavoite. Toiminta on organisoitua ja sille on luonteenomaista muun muassa tehokkuus, joustavuus ja tarkkuus. Taitavan suorituksen taustalla on myös ymmärrys siitä, kuinka toiminta kohti tavoitetta toteutetaan. 3. Taito on joustavaa ja sopeutuvaa suorittamista. Taitavassa suorituksessa taitajal-

la on käytössään laaja valikoima mahdollisia toimintamuotoja, joita hän pystyy soveltamaan tilanteen vaatimuksiin. Kuvatuista taidolle ominaisista asioista varsinkin joustavuus ja sopeutuvuus, kyky soveltaa taitoja tilanteen vaatimuksiin on tärkeässä osassa uinnin perustaitojen opetuksen sisällöllisessä ajattelussa. Uimarilla on oltava käytössään taitoja, joita hän pystyy hyödyntämään, jos tilanne vedessä äkkiä muuttuu esimerkiksi veden syvyyden muuttuessa.

## 4 Taidon oppiminen

Oppiminen voidaan myös jakaa eri vaiheisiin riippuen siitä, miten hyvin tai huonosti yksilö taidon hallitsee. Yksi tapa on jakaa taidon oppiminen alku-, harjoitus- ja lopullisen oppimisen vaiheeseen. Alkuvaiheen opettelua leimaa epävarmuus ja tuskaisuus, ja erehdyksiä sattuu paljon. Oppija vaatii paljon tukea ja ohjeita. Tärkein asia alkuvaiheen jälkeisen harjoittelun jatkumisen kannalta, on onnistunut sisäisen motivaation luominen. (Jaakkola 2010, 104 -105.) Alkuvaiheen jälkeen taitojen kehittyessä seuraa harjoitteluvaihe. Tässä vaiheessa tiedolliset ongelmat, jotka liittyvät suorituksen oikeaan suoritukseen, on tekijän osalta ratkaistu. Mielikuva kokonaissuorituksesta on kohtalaisen selvä ja tekijällä on tavoite, jota kohti pyrkii ja tämä lisää harjoittelun motivaatiota. Harjoitteluvaihetta kuvaakin harjoittelun mukavuus ja hyvä motivoituneisuus. Liikkeiden säätelyssä automaation osuus tietoiseen säätelyyn verrattuna on lisääntynyt ja kasvaa koko ajan. (Jaakkola 2010, 106–107.) Taitojen oppimisen lopullinen vaihe on taidon kokonaisuutta, tiedostamatta tuotettua tarkkaa, samanlaisesti toistuvaa ja taloudellista tekemistä. Lopullisessa vaiheessa tekijä pystyy myös suorittamaan useita tehtäviä samanaikaisesti. (Jaakkola 2010, 108–111.)

Taitojen oppimiselle on esitettävissä myös neurologinen perusta. Eloranta (Heikinaro-Johansson ja Huovinen 2007, 218 - 219.) jakaa oppimisen eri vaiheet kongnitiiviseen vaiheeseen, jossa hermoyhteydet muodostavat harjoittelun tuloksena hataran hermoverkon aihion, joka synnyttää suurpiirteisen kuvan taidosta. Kongnitiivisellä oppimisvaiheella tarkoitetaan tehtävään tutustumista ja yritystä sen ymmärtämiseen. Assosiatiivisessa vaiheessa hermoverkkoon muodostuu uusia silmukoita vanhojen rinnalle ja harjoiteltavan taidon toistot alkavat muistuttaa toisiaan. Kun harjoittelun kautta opitaan lisää, hermoverkko tihenee ja taidosta tulee tarkempi. Tässä vaiheessa tehtävän idea on selvinnyt ja harjoittelusta on tullut tavoitehakuista ja oppiminen on kiihtyvää. Assosiatiivisessa vaiheessa oppija varsinaisesti oppii harjoiteltavan taidon. Automaation vaiheessa oppijan aivoihin on kehittynyt tiheä hermoverkko, joka muodostaa opitun

taidon. Tiedon prosessointi on yksinkertaistunut ja nopeutunut. Suorituksen ohjaus on myös siirtynyt aivojen tiedostamattoman osan vastuulle. Tämän jälkeen aivojen tahdonalaiselle, tiedostavalle osalle jää resursseja keskittyä taidon soveltavaan vaiheeseen. Soveltamisen vaiheen aikana hermoverkkoon syntyy yhä hienojakoisempia silmukoita, joiden pohjalta taitoa voidaan kehittää monipuoliseksi ja tilanteisiin vastaavaksi taidoksi.

#### **4.1 Liikuntataidon oppimisesta**

Liikuntataidon oppimisella on omat erityispiirteensä ja se eroaa selvästi perinteisestä luokkahuoneoppimisesta. Liikuntataitojen oppimisen välineenä toimii oppijan oma keho, joka pyritään saamaan toimimaan koordinoitusti liikuntatehtävän sisältämän tavoitteen suuntaisesti. (Jaakkola 2010, 30.) Liikuntataidon oppimisella tarkoitetaan ”harjoittelun aikaansaamaa sisäistä liikesarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalisissa tuottaa liikkeitä” (Schmidt ja Lee 2005, 302 teoksessa Jaakkola 2010, 31.) Liikuntataitojen oppimista voidaan pitää myös kohtuullisen pysyvänä. Tutkittaessa koululaisten liikuntataitoja (Pehkonen, 2009.) on havaittu, että oppilaat harvoin yltyvät taitojen hallinnassa alkeistasoa pidemmälle. Matala laadullinen taso saattaa olla seurausta vähäisestä harjoitusmäärästä, mutta myös siitä, että opetussuunnitelmassa ei keskitytä riittävästi tiettyyn ydinainekseen. Eräissä koulukohtaisten opetussuunnitelman malleissa on esitetty yhteen lajiin ala-asteen luokille 80 - 100 erillistä taitotehtävää. On laskettu, että oppilaat käyttivät ala-asteen aikana keskimäärin 60 – 105 minuuttia lajitaitojen harjoitteluun. Mikäli opetussuunnitelmaehdotuksen kaikki sisällöt käytäisiin läpi ja aikaa käytettäisiin tasaisesti kaikkiin tehtäviin, yhtä tehtävää kohden jäisi harjoittelu-aikaa minuutin verran. Taidossa saavutettuun taso on yhteydessä taitojen säilymiseen. Tutkimuksessa huomattiin, että alkeistasoon jääneet voimistelutaidot taantuivat koululaisten kesäloman aikana, kun taas pidemmälle edenneet taidot säilyivät.

Taitava suoritus voi myös heikentyä taidon ja sen osatekijöiden unohtamisen takia. Sen unohtamista voi pyrkiä kuitenkin estämään. Patricin (1992, teoksessa Keskinen 2002, 84.) mukaan taidon palauttaminen on sen todennäköisempää, mitä paremmin taito on opittu. Palautukseen vaikuttavat myös ajallinen etäisyys oppimisesta ja se, onko taitoa harjoiteltu oppimisen ja palautuksen välillä. (Keskinen 2002, 84.) Nämä teoriat

puoltaisivat koulu-uinnin sisältöjen keskittämistä ydintaitoihin ja niiden kertaamista jokaisella vuosiluokalla.

## 4.2 Liikuntataidon opettamisesta

Oppimista voidaan pitää opettamisen ehtona, jos ajatellaan opettamisen olevan oppimisen helpottamista. Opettajan toimet eivät ole olleet opettamista, vaan jotain muuta toimintaa, jos oppimista ei ole tapahtunut. (Pehkonen, 2010) Suunniteltaessa taitojen opettamista on hyvä huomioida joukko asioita. Huomioon on otettava mitä kyseinen taito on ja mitkä ovat sen ominaisuudet? Mitkä ovat oppijoiden ominaisuudet, heidän aikaisemmat kokemuksensa, millaisia taitoja heillä jo on, ja mikä on heidän asenteensa ja motiivinsa? Lisäksi on mietittävä millaisilla menetelmillä taidon oppiminen on mahdollista, miten sitä nopeutetaan ja kuinka siitä saadaan korkeatasoinen. (Keskinen 2002, 86.) Myös edellä mainitut asiat ja uintiin käytössä oleva vähäinen aika tukevat painopisteen siirtämistä perustaitoihin. Pehkonen (2009) esittää liikunnanopettamiseen ja -oppimiseen liittyen seitsemän teesiä. Pehkosen teesit ovat:

1. Vähemmän on enemmän, keskittyminen ydinainekseen on tärkeää.
2. Eteneminen on yksilöllistä, oppilaat ovat oppimisessaan erilaisia ja eritasoisia ja jokaisella on oikeus taitotasonsa mukaisiin haasteisiin. Tämä edellyttää hyvää suunnittelua.
3. Oppiminen on voimakas positiivinen kokemus.  
Positiiviset kokemukset ja elämykset ovat tärkeitä, kun taas erilaiset pelot estävät oppimista. On todettu, että lasten ja nuorten omista peleissä haasteen ja pätevyyden vaateen olevan hyvin tasapainossa. Nuorisourheilussa ja koululiikunnassa tasapaino kallistuu helposti ahdistuksen puolelle.
4. Määrä ei yksin riitä.  
Pelkkä määrällinen suorittaminen ei ole tärkein asia oppimisessa. Tehtävien vaikeustasoltaan oppilaan edellytyksiä vastaavat tehtävät ja palautteen saaminen kokonaisuorituksesta vaikuttavat positiivisesti oppimiseen.
5. Ympäristö on muokattava lapselle sopivaksi, ei päinvastoin.  
Urheilupaikat ja välineet on yleensä tehty aikuisille, ne soveltuvat harvoin



suoraan sellaisenaan lapsille. Opettajan ja ohjaajan tehtävä on muokata oppimisympäristöä ja liikekehittelyä sopivaksi. Oppimisympäristöön voidaan vaikuttaa ratkaisevasti tarjoamalla kaikille omantasoisia tehtäviä ja sopivissa suoritusympäristöissä.

6. Aineopettaja hallitsee aineksen, luokanopettaja tuntee oppilaat. Paras oppimistulos saavutetaan, kun opettaja tuntee opetettavan asian ja oppilaat. Näin tapahtuessa tehtävät ovat oikean tasoisia oppilaan kykyihin nähden ja opettajan antama palaute on tehokasta. Palautteen antamisen tehokkuus häviää, mikäli suoritettava tehtävä on oppilaan kyvyille liian vaativa.
7. Tärkeintä on välittäminen. Asiasta innostunut opettaja, joka huomioi oppijan, tehostaa oppilaiden harjoittelun laatua. Oppilaalle on tärkeää, että hänen suorituksensa huomataan ja sitä kommentoidaan.

Pehkonen (2009) tiivistää olennaisen: ”Oppiminen on tärkeämpää, kuin opettaminen.”

### **4.3 Taidon harjoittelu**

Taidon oppimisen alussa taito pyritään hahmottamaan kokonaisuutena. Ihminen havaitsee ympäröivää maailmaa kokonaisuuksina, oli kyse sitten liikuntataidosta tai muista elämässä tarvittavista taidoista. Tämän takia taitojen harjoittelun alkuvaiheessa on tehokasta harjoitella kokonaissuorituksia. Kokonaissuoritus tarkoittaa taidon opetteluun alkuvaiheessa riisuttua suoritusmallia, ei kilpasuoritusta. Riisutusta suoritusmallista on karsittu pois tehtävän suoritusta vaikeuttavat elementit ja jäljellä on enää taidon ydinosa. (Jaakkola 2010, 159 – 160.) Krooliuinnin riisuttu suoritusmalli, taidon ydinosa, olisi tätä ajatusta vasten hyvä tasapainoinen asento, johon oppilas lisää uusia elementtejä taitojen kehittyessä. Keskinen (2002, 89.) jakaa oppimisen kokonais- ja osittaisoppimiseen. Taitoa opetellaan kokonaisuutena heti alusta, tai se jaetaan osiin. Osittaisoppimisessa harjoitellut osat liitetään myöhemmin kokonaiseksi taidoksi. Oppimistavan valitsemiseen vaikuttaa se, millainen taito on kyseessä. Vertailukohdiksi hän antaa lentämisen ja golfin. Golfissa kukin lyönti muodostaa oman kokonaisuutensa ja siksi on hyödyllistä harjoitella kokonaisia lyönnejä. Eri lyöntien harjoitusjärjestyksellä ei kuitenkaan liene suurta merkitystä. Lentäjän ohjaintenkäsittelytaidot taas muodostavat perustan koneen ohjaamiselle lentoon lähdössä ja laskeutumisessa. Ohjaintenkäsittelytaidot

liitetään myöhemmin osaksi kokonaisuutta. Taidon rakenne siis määrittelee jakamisesta tai kokonaisharjoittelusta saatavan hyödyn. Hierarkkisesti alemman taidon osia voi harjoitella tehokkaasti erillisillä harjoitteilla.

Hyvään taitoharjoitteluun kuuluu opettavien tehtävien lisäksi harjoitteluympäristön muokkaaminen ja vaihtelevuus. Nämä ovat hyvän opettajan ja ohjaajan tärkeimpiä vastuualueita. Vaativin ja oleellisin haaste on taitojen alkuvaiheessa olevan oppijan harjoitteiden ja ympäristön vaihtelun kokonaismäärässä. (Jaakkola 2010, 136.) Uuden taidon opettelemisen alussa on tärkeää miettiä, kuinka paljon harjoitusten ja ympäristön on syytä sisältää vaihtelua. Onko taidon oppimisen kannalta tehokkaampaa ja hyödyllisempää säilyttää yksittäinen harjoitus muuttumattomana ja toistaa sitä useasti? Vai onko hyödyllisempää vaihdella harjoitusta aina muutaman toiston jälkeen? Kannattaako harjoitteet tehdä aina samassa muuttumattomassa ympäristössä vai päästäänkö parempaan tulokseen muuntelemalla ympäristöä? Eri harjoittelumuodot voidaan jakaa edellä kuvattujen muuttujien kautta blokkiharjoitteluun, muuttumattomaan harjoitteluun, hajautettuun harjoitteluun ja satunnaisharjoitteluun. Blokkiharjoittelussa harjoite on sama koko harjoituksen ajan. Satunnaisharjoittelussa taas harjoiteltavaa taitoa vaihdetaan muutaman toiston jälkeen. Muuttumaton harjoittelu on harjoittelua samassa ympäristössä samanlaisilla välineillä ja hajautetussa harjoittelussa vaihdellaan tehtävää, ympäristöä ja välinettä. (Jaakkola 2010, 137.) Satunnais- ja hajautettua harjoittelua pidetään tehokkaampana harjoittelumuotona, kuin blokki- ja muuttumatonta harjoittelua, varsinkin taidon kokonaisuuden kannalta. Patric (1992, teoksessa Keskinen 2002, 91.) esittää kuitenkin eriävän näkökulman. Hajautetun harjoittelun paremmuus ei ole itsestään selvä. Vaikka keskitetty harjoittelu tuottaa heikompiä suorituksia harjoittelun aikana, ero kuitenkin häviää viivästetyssä suorituksessa harjoittelun jälkeen. Blokki- ja muuttumattomissa olosuhteissa harjoittelu ovat tehokkaimpia tapoja silloin, kun tavoitteena on nopeasti parantaa yhtä spesifiä taitoa tai tehtävää. Satunnais- ja hajautettu harjoittelu ovat tehokkaampia menetelmiä taitojen oppimisessa verrattuna blokki-, ja muuttumattomaan harjoitteluun. Tehtävien ja ympäristön vaihtelu on tehokkainta taidoissa, joille on muutenkin luonteenomaista suoritusten vaihtelu. (Jaakkola 2010, 137.) Koska vesi luo jo itsessään ympäristön, joka on meille vieras, on uimaopetuksessa hyvin perusteltua aloittaa opettelu muuttumattomissa olosuhteissa. Tämä toteutuukin, jos opetusaltaana

käytetään riittävän matalaa allasta, eikä kiirettä syvempään altaaseen ole ennen perustaitojen riittävää hallitsemista.

#### 4.4 Vireystila ja motivaatio

Vireystilalla tarkoitetaan toiminnan aktiivisuustasoa, se voi parantaa tai heikentää suoritusta ja vaihdella tajuttomuudesta paniikkiin. (Jaakkola 2010, 121.) Määritelmiä on muitakin. Liikuntapsykologiassa vireystila mielletään suorituksen energialähteeksi ja sillä on yhtymäkohtia motivaation kanssa. Vireystila muodostuu tilanteen tulkinnoista ja niiden nostattamista tunteista jotka vaikuttavat ihmisen tapaan toimia eri tilanteissa. (Jaakkola 2010, 121.) Vireystilalla viitataan myös siihen toimintavalmiuteen, joka suorittajalla tietyllä hetkellä on toimintaan. Korkean vireystilan merkitystä voidaan kuvata yksilön valmiutena taistella tai paeta. Matala vireystila on yleisintä esimerkiksi heräämisen jälkeen tai ennen unen tuloa. Vireystilalla on selvä yhteys suoritustasoon, mutta yhteys on käyräviivainen, käännetyn U-kirjaimen muotoinen. Tätä yhteyttä kutsutaan Yerkes-Dodsonin laiksi. Lain mukaan paras suoritustaso on optimaalisessa vireystilassa, korkeassa ja matalassa vireystilassa suoritustaso on matala. (Keskinen 2002, 77 – 78.) Alkuvaiheessa vireystila on oppijoilla usein liian korkealla, ja se saattaa johtaa epäonnistuneisiin suorituksiin, koska he jännittävät liikaa. Uuden kokeileminen ja oppiminen ahdistaa ja suorituksista tulee helposti jäykkiä. Ohjaajan tehtävä on yrittää rauhoittaa oppijaa ja valaa uskoa hänen mahdollisuuksiinsa. Jos vireystila pysyy edelleen korkealla, voi oppijalle antaa helpompia tehtäviä, joissa hän on aikaisemmin onnistunut. Näin palataan onnistumisen kynnykselle ja onnistumisien kautta voi taas siirtyä vähitellen uusiin haasteisiin. (Jaakkola 2010, 157.) Vireystila vaikuttaa myös oppijan motivaatioon ja päinvastoin.

Motivaatio on toiminnan ärsykettä, joka saa ihmisen tavoittelemaan omia tai edustamansa yhteisön tavoitteita. Motivaatio antaa myös käyttäytymiselle energiaa ja se suuntaa käyttäytymistä (Jaakkola 2010, 117, 118.) Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, joista sisäinen motivaatio on keskeisempi tekijä ajateltaessa oppimista, toiminnassa viihtymistä ja pysymistä. Sisäisestä motivaatiosta voidaan puhua silloin, kun toimintaan osallistutaan sen tuottaman ilon ja kokemusten takia. Ulkoisesta motivaatiosta on kysymys silloin, kun toimintaan osallistutaan esimerkiksi palkkion tai pakotteiden vuoksi. Tällöin toiminta on yleensä ulkoapäin ohjattua, eikä välttämättä

ole tekijän omien mieltymysten mukaista. (Jaakkola 2010, 118.) Sisäinen motiivi herää oppijassa jo alkuvaiheessa, jos hän onnistuu saamaan pätevyyden, itsemääräämisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Oman taitotason mukaiset tehtävät, onnistumiset ja positiivinen kannustava palaute lisäävät pätevyyttä liikunnassa ja urheilussa. Ohjaajalla on suuri rooli oppimisen käynnistymisessä. (Jaakkola 2010, 119.)

#### **4.5 Ydinkeskeinen opettaminen**

Jokainen oppilas on oma yksilönsä, jonka psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus on hänen itsensä näköinen. Ydinkeskeinen opettaminen on oppilaan ohjaamista ja avustamista huomioimalla yksilön mahdollisuudet toimia ja hänen kokemustaan. Ydinkeskeisessä opettamisessa pyritään ohjaamaan oppilas oppimista edistävillä raiteilla, jotka oppilas itse löytää. Tavoitteena ovat voimakkaat oppimisen elämykset. (Eloranta, 2009) Elorannan (2009) mukaan ydinkeskeisen motorisen opettamiselle on tunnusomaista kymmenen seuraavaa periaatetta:

- Oppilaan motivaation synnyttäminen
- Positiivinen oppimisilmaston luominen
- Oppilaan osaamistimen laajentaminen
- Kokonaissuorituksen harjoittaminen
- Oppilaan sisäisen pomon positiivinen huijaaminen
- Oivaltavaan oppimiseen ohjaaminen
- Johdonmukaiseen toimintaan ohjaaminen
- Pysyvien oppimismuutosten tuottaminen
- Apuopettajien hyödyntäminen
- Toiminnan ja harjoittelun maksimoiminen

Opettajan ja oppilaan välillä siis tapahtuu muutakin, kuin tiedon siirtymistä lähettäjältä vastaanottajaan. Tavoitteena on Lightin ja Waillian (2008, 393.) mukaan vuorovaikutus. Vuorovaikutus, jota tapahtuu valmentajan ja uimarin välillä ei rajoitu pelkkään ohjeiden antamisen monologiin, vaan se pitää sisällään dialogin. Tämä vuoropuheen tehtävä on ylläpitää uimarin mielenkiintoa älyllisesti. Se voi olla esimerkiksi rohkaisua oman teknisen suorituksen tarkkailuun. Uimarit voivat miettiä miltä heistä tuntui vedessä ja miten he mielestään onnistuivat suorituksessaan. Eritasoisten oppilaiden kanssa käytävässä vuoropuhelussa valmentaja tai opettaja voi esimerkiksi kysyä miltä heidän liikkumisensa

veden läpi heistä tuntui? Uimarin näkökulmasta harjoitteluun tulee mukaan tutkimisen ja kokeilun näkökulma. Valmentajan ja ohjaajan näkökulmasta valmentamisesta tulee tasavertaista neuvottelua, jossa uimaria ei nähdä pelkkänä suorittavana koneena. Ydinkeskeinen opettaminen luo siis tilanteen, jossa oppija ja opettaja luovat yhteistä totuutta opeteltavasta asiasta. Myös Junge, Blixt ja Stallmannin (2010, 330.) tekemä tutkimus tukee myös ydinkeskeisen opettamisen periaatteita. Heidän mukaansa harjoiteltaessa eri taitoja, joiden haastavuus vaihtelee, lapset valitsevat automaattisesti itselleen oikean tekemisen tason. Heidän mukaansa on myös hyvin tunnettua, että sitoutuminen on suurempi, kun lapsi on itse mukana päätöksenteossa. Myös muutkin tekijät, kuin pelkästään vaikeuden eri tasot, voivat olla tärkeitä kehittymisen prosessissa.

## 5 Veden ominaisuudet ja sen vaikutus uimariin

Veden tiheys vaihtelee hieman riippuen siitä, millaisesta vesimassasta on kyse. Uimahallin veden tiheys on  $1000 \text{ kg/m}^3$ , kun taas valtamerien vesi on suolapitoisuuden takia tiheämpää  $1028 \text{ kg/m}^3$ . Suomen rannikkovedet ovat vain hieman halli- ja järvivesiä tiheämpiä  $1004 \text{ kg/m}^3$ . (Keskinen 2012, 103.) Verrattaessa veden tiheyttä ilman tiheyteen, joka on  $1,225 \text{ kg/m}^3$  (Ilmatieteenlaitos), voidaan karkeasti sanoa, että vesi on noin 770 kertaa tiheämpää, kuin ilma (Keskinen, 2012, 106). Tiheämmän materian läpi liikkuminen on raskaampaa, se vaatii enemmän voimaa ja kuluttaa enemmän energiaa. Veden tiheys luo myös liikettä vastustavia voimia.

Uimarin etenemistä vastustavista voimista puhutaan yleisesti veden vastuksena. Vesi luo vastusta useisiin eri suuntiin yhtäaikaaisesti jokaisella liikkeellä. Jokainen liike siis vaatii enemmän lihasvoimaa ja energiaa, kuin mitä maalla tarvittaisiin samoihin liikkeisiin. Mitä suurempi pinta ja kovempi vauhti, sitä voimakkaampi vastus on. (Juba 2002, 4.) Toinen vastusta aiheuttava tekijä on veden viskositeetin luoma kitka. Kitkan luovat vesimolekyylit, kun ne kohtaavat ihmiskehon. Kolmas uimaria vastustava voima on aaltovastus. Se on turbulenssia veden pinnalla, joka syntyy uimarin liikkeistä. Uimarin liikkeistä ja etenemisestä on seurauksena keula-aaltoja, jotka painavat uimaria vasten ja näin hidastavat etenemistä. Kaikkia edellä mainittuja vastuksia voidaan kuitenkin pienentää hyvällä uintitekniikalla. (Juba 2002, 5.) Keskinen (2012, 106.) jakaa veden luoman vastuksen sammalla tavoin. Heidän mukaansa veden vastusvoiman suuruus on riippuvainen uimarin vedenalaisesta pinta-alasta, uimarin muodosta, vastaliikkeistä, kitkasta ja uimarin nopeudesta. Vedenalaisella pinta-alalla tarkoitetaan sitä pintaa, joka uimarilla uidessaan kohdistuu veden alla vettä kohti. Mitä pystympi uimarin asento on, sitä suurempi vastus häneen kohdistuu. Uimarin muoto on oikeastaan ihmisellä aina epäedullinen, kun sitä verrataan vedessä vähiten vastusta muodostavaan muotoon. Vedessä liikkuvan esineen tai olion muodon olisi edullista olla mahdollisimman sileä, pitkäkähkö, muistuttaa sukkulaa eikä siinä saisi olla ulokkeita tai kulmia. Parhaimmillaan ihminen vastaa tätä asentoa viemällä kädet pitkälle eteen yhteen, pitämällä jalat ojennettuina yhdessä ja ojentamalla itsensä niin pitkäksi kuin mahdollista. Vastaliikkeet ovat

uinnissa liikkeitä, jotka suuntautuvat eteenpäin, siis siihen suuntaan, mihin uimari on etenemässä. Pääsääntöisesti eniten vastaliikkeitä aiheuttavat jalat, siksi esimerkiksi krooliuinnissa on hyvä neuvoa aloittelevaa uimaria potkimaan mahdollisimman vähän. Kitkan merkitys on kuntouimarille kohtalaisen vähäinen, eniten sitä lisää uintiin epäsojivat uima-asut. Uimarin nopeus ja sen kasvaminen vaikuttavat huomattavasti vastukseen. Vastusvoima lisääntyy suhteessa nopeuden neliöön, eli vauhdin kaksinkertaistuessa vastus nelinkertaistuu. Uintitekniikoiden tärkeimpänä elementtinä voidaan pitää virtaviivaista asentoa ja sen säilyttämistä. (Keskinen 2012. 106 – 108.)

Laughlin (2006, 3.) kuvaa asiaa hyvin samansuuntaisesti. ”Aaltojen ja turbulenssin muodostumista voi huomattavasti vähentää, uudelleen ajatteleamalla ja muovaamalla uivaa kehoa”. Myös Leonard (1992, teoksessa Marjoona 2008, 6.) ottaa huomioon nopeuden vastuksen tuomia vaikutuksia. Veden vastuksen vaikutusta uimariin selventää hyvin vastuksen kasvu. Vastustavat voimat rajoittavat huomattavasti uimarin vauhtia, koska nopeuden kasvaessa kaksinkertaiseksi veden vastus kasvaa nelinkertaiseksi. Vastuksen kasvaminen taas vaikuttaa suoraviivaisesti energian kulutuksen kasvamiseen. Mitä vähemmän uimari tuottaa aaltoja, sen taloudellisempaa uiminen on. Uimaria vedessä vastustavat voimat voidaan nähdä myös aktiivisena ja passiivisena vastuksena. Aktiivinen vastus tulee uimarin tekemistä uintiliikkeistä ja passiivinen vastus uimarin geometrisestä muodosta, esimerkiksi epäedullisesta uintiasennosta. Tästä johtuen usein vähentämällä vastusta, päästään tehokkaammin ja helpommin parempaan uintinopeuteen. (Malvela 1999, teoksessa Marjoona 2008, 6.)

## **5.1 Kevyemmän uinnin perusteet**

Bayn (2012) mukaan uinnin perusta on uimarin asento vedessä. Vedessä ihmisen tasapainopiste on keuhkojen sijainnin takia suurin piirtein rintakehän keskellä. Tasapainopistettä voidaan ajatella myös tukipisteenä, aivan kuten keinulaudassa. Mikäli toista päätä nostetaan, painuu toinen pää alas. Tässä tapauksessa päätä nostettaessa ylös lantio ja jalat painuvat alas. Kun näin tapahtuu, jalat ja lantio raahaavat uitaessa ja saavat aikaan suuren vastuksen. Pään asennolla on suuri merkitys, se kannattaa pyrkiä pitämään neutraalissa asennossa veden kannateltavana. Jos uimari jännittää niskaa ja yläselkää, hän myös aktivoi turhaan sellaisia lihaksia, jotka eivät auta uimaan paremmin tai nopeam-

min.(Bay 2012) Laughlin (2006) lähestyy samaa asiaa hieman eri näkökulmasta. Useat ihmiset kokevat vedessä, että he vajoavat kohti pohjaa. Upotettaessa ihmiskeho veteen, yhdeksänkymmentäviisi prosenttia siitä on luonnostaan veden alla. Pinnalle jää siis vain viisi prosenttia. Tämän viisi prosenttia saavat aikaan keuhkot. Ne ovat ainoa osa ihmisestä, jotka kelluvat hyvin. Painovoima vetää uimarin lantiota ja jalkoja alas ja samalla noste työntää rintakehää ylös. Sen lisäksi, että koemme uppoavamme, tasapainoistimme kokee tilanteen tasapainottomuutena. Taitamattomalla uimarilla tämä usein johtaa vaistonvaraiseen reagointiin, jossa pää nostetaan ylös ja vajoaminen alkaa. Näiden vaisto- toimainten takia uinnista tulee taistelua pinnalla pysymiseksi.(Laughlin 2006, 3) Mikäli ihminen kokee, että ei ole tasapainossa, hänen aivonsa työskentelevät ja kuluttavat huomattavasti energiaa tasapainon saavuttamiseksi. Tasapainottomassa tilassa, esimerkiksi taisteltaessa vajoamista vastaan, on ihmisen vaikea keskittyä mihinkään muuhun. Oppiakseen edes yksinkertaisimpia taitoja aivojen on koettava, että keho on tuettu ja tasapainossa.(Laughlin 2010, 5)

Uudessaan keskiverto uimari kykenee hyödyntämään kolme prosenttia käyttämästään energiasta eteenpäin vievään liikkeeseen. Yhdeksänkymmentäseitsemän prosenttia siis suuntautuu muuhun kuin etenemiseen. Huipputasoinen uimari pääsevät noin kymmenen prosenttiin. Vertailun vuoksi todettakoon, että esimerkiksi delfiinit hyödyntävät kahdeksänkymmentä prosenttia käyttämästään energiasta eteenpäin menemiseen. Sen lisäksi, että vesi vastustaa sen läpi liikkuvaa uimaria, on otteen saaminen siitä kohtalaisen vaikeaa. Käden pinta-ala on pieni verrattuna siihen massaansa, jota sen pitää vetää eteenpäin. Kun yhdistetään kaikki kuvattut haasteet uppoamisen ja tasapainottomuuden tunteesta, suuresta vastuksesta ja huonosta otteesta, voi uiminen tuntua kuin yritykseltä polkea pyörällä ylös jäistä rinteitä. (Laughlin 2006, 3-4)

Kuten jo aikaisemmin todettiin, tekniikalla voidaan huomattavasti vaikuttaa liikkumisen nopeuteen ja keveyteen. Uintitekniikoista nopein ja taloudellisin on krooliuinti. Sen vaikein osa-alue on hengityksen rytmittäminen uintiin. (Keskinen 2012, 115) Krooliuinnin sisältä voidaan vielä erottaa eri teknisiä suoritustapoja, riippuen kulloisenkin uintitapahtuman tarpeesta. Sprintterin tekniikka eroaa maratoonarin vastaavasta juostesta ja näin on myös uinnissa. Koska sprintterin tarkoitus on edetä kohtalaisen lyhyt matka niin nopeasti kuin mahdollista, voi hänen käyttämänsä tekniikka tuhlaa energiaa huo-



lettomammin kuin 3000 metrin matkaa taittavan avovesiuimarin, tai matkauintia uivan kuntoilijan. Käytetyllä tekniikalla on siis merkitystä. Varsinkin nuorten ja aloittelevien uimarien tulisi Dragonin (2102, 18) mukaan keskittyä harjoittelussaan rentouteen vedessä. Alun harjoitusten pitäisi opettaa kellumaan ja kontrolloimaan pään liikkeitä. Taito kyetä olemaan rentona vedessä rauhoittaa uimaria ja antaa keinon liikkua veden läpi luomalla vain vähän vastusta. Kun näin tapahtuu, jää enemmän energiaa eteenpäin menemiseen. Kuntouimarille optimaalisin tekniikka voisi olla sellainen, joka mahdollistaa pitkien matkojen uimisen ja eri nopeuksien vaihtelut. Whyten (2010, 28) mukaan pienikin oikea muutos uintitekniikassa vaikuttaa ja mahdollisesti muuttaa uimarin energiankulutusta samalla lisäten nopeutta ja vähentämällä väsymystä.

Laughlinin (2006, 4 – 7.) ajatus krooliuinnista on tekniikka, joka antaa vallitsevia olosuhteisiin sopeutumalla ja keskittymällä tekniseen suoritukseen uintiin ”kävelyvauhdin”. Hänen mukaansa tämä rauhallinen ja energiatehokas uintitapa saavutetaan hyödyntämällä painovoimaa, pyrkimällä aina vähentämään veden vastusta, käyttämällä vain niitä lihaksia, joita juuri sillä hetkellä tarvitaan, käyttämällä uimiseen koko kehoa ja keskittymällä tekemään vain eteenpäin vieviä liikkeitä. Samoilla linjoilla on myös Bottom (2012) joka jakaa krooliuinnin kolmeen eri tekniikkaan riippuen niiden voimantuottotavasta. Hänen kuvaamansa tekniikat ovat: ”hip driven”, ”shoulder driven” ja ”body driven freestyle.” Kaksi jälkimmäistä uintitapaa ovat nopeita ja suunniteltu lyhyille matkoille. Ne ovat nopeampia tapoja, mutta kuluttavat paljon energiaa. ”Hip driven freestyle” on tekniikoista taloudellisin ja paras pitkille uintimatkoille ja aerobiseen harjoitteluun. Viimeisin tekniikka on energiatehokas ja sopii näin ollen myös hyvin kuntouimarille. Rauhallisesta uintirytmistä, hyvästä virtaviivaisesta asennosta ja rentoudesta vedessä on seurauksena kyky uida hitaammin. Epäedullinen paljon vastusta tuottava uima-asento pakottaa uimarin ylläpitämään kohtalaista vauhtia pysyäkseen pinnalla. Kun näin tapahtuu, ei voi keskittyä muuhun kuin vauhdin ylläpitämiseen. Uintinopeuden hidastaminen hyvän, rennon uima-asennon kautta siis mahdollistaa paremman keskittymisen uintiliikkeisiin ja kevyempään uintiin. (Dragon 2012, 16.) Rauhallisuus ja hiljainen vauhti näyttäisivät myös korreloivat uimarin taitoon. Mitä hitaammin uimari pystyy etenemään, sen pidemmälle kehittyneestä taidosta on kysymys. Tämä voisi myös toimia arvostelukriteerinä koulu-uinnissa..

## 6 Työn tavoite ja kohderyhmä

Työn tavoite on tarjota koulu-uintiin vaihtoehtoinen lähestymistapa, jossa huomioidaan nykyistä paremmin käytettävissä oleva tuntikehys, oppilasryhmien koko, oppilaiden taidollinen eritasoisuus ja liikunnan opetussuunnitelma kokonaisuutena. Työn kohderyhmänä ovat uintia koululaisille opettavat luokanopettajat, liikunnanohjaajat ja liikunnanopettajat.

## 7 Työn toteutus

Tämä työ pohjautuu noin neljän vuoden aikajaksolle ja se kuvaa kahden eri kaupungin koulu-uimaopetuksen kehittymistä ja siinä tehtyjä muutoksia parempien oppimistulosten saavuttamiseksi. Kahdelle eri Varsinais- Suomalaiselle kaupungille, Salo ja Naantali, suunniteltiin uimaopetus ostopalveluna luokka-asteille 1 -4. Opetuksen suunnittelusta ja opettamisesta vastasi yksityinen palvelun tuottaja. Uimaopetus toteutettiin Salossa niin, että ensimmäiset, toiset ja kolmannen luokat saivat uimaopetusta kuusi tuntia. Naantalissa taas luokka-asteet ykkösestä kolmoseen saivat opetusta neljä tuntia ja neljännet luokat kaksi tuntia. Molemmissa kaupungeissa oppitunnit olivat kaksoistunteja. Oppitunnit jaettiin altaalla saunatauolla kahdeksi opetustuokioksi. Opetustuokioiden pituudeksi muodostui noin 35 – 45 min, riippuen linja-auton ja luokan aikatauluista. Näitä opetustuokioita oli yhdessä uimahalli käynnissä kaksi. Suunnittelu piti lisäksi sisällään opetuksen sisältöjen suunnittelun ja koululuokkien uintiaikataulujen tekemisen. Kuluneen neljän vuoden aikana Salossa jouduttiin säästöpainneiden takia pienentämään opetukseen käytettävissä olevaa tuntimäärää ja myös opetusta saavia luokka-asteita supistettiin. Kolmannet luokat jäivät pois ja ensimmäisten ja toisten luokkien opetukseen jäi käytettäväksi neljä tuntia. Viimeiset puolitoista vuotta on opetus toteutunut näiden raamien sisällä. Kyseisten kaupunkien koulu-uintia on pyritty kehittämään koko neljän vuoden ajan sellaiseksi, että se tarjoaisi oppilaille parhaat mahdollisuudet oppimiseen ja vastaisi mahdollisimman hyvin perusopetussuunnitelman asettamiin raameihin. Uimaopettajina toimivien koulutustaustaan on myös kiinnitetty paljon huomiota kuluneen ajanjakson aikana. Tällä hetkellä kyseisten kaupunkien uimaopetuksesta vastaavilla uimaopettajilla on vähintään liikunnanohjaajan opistoasteen tutkinto. Pelkkä Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton uimaopettajakoulutus on katsottu riittämättömäksi vastaamaan koulu-uinnin haasteisiin.

### 7.1 Alku

Opetustuntien suunnittelu aloitettiin luomalla runkosuunnitelma, jonka pohjalta tehtiin tarkemmat tuntisuunnitelmat. Näihin suunnitelmiin käytettiin totutusti Suomen uima- ja hengenpelastus liiton luomia suosituksia. Suomen uima- ja hengenpelastusliiton suosituksen mukaan uimaopetusta eri vuosiluokille tulisi antaa kaksikymmentäneljä tuntia

neljännen luokan loppuun mennessä, kolmekymmentäkuusi tuntia kuudennen luokan loppuun mennessä ja viisikymmentäneljä tuntia yhdeksännen luokan loppuun mennessä. Luokkakohtaiset sisällöt on suunnitellut SUH:n uimaopetuksen valiokunta ja ne pohjautuvat perusopetussuunnitelman tavoitteisiin. Sisältöjä suositellaan sovellettavaksi käytössä olevien tuntien mukaan. Arviointikriteerit noudattavat myös opetussuunnitelman perusteita ja ne on laadittu toiselle, neljännelle, kuudennelle ja yhdeksännelle luokalle. (Hakamäki 2012, 53 – 54)

Luokkakohtaiset sisältötavoitteet on kuvattu taulukossa 2 ja arviointikriteerit on kuvattu taulukossa 3.

Taulukko 2. Luokkakohtaiset sisältötavoitteet SUH:n mukaan

Luokka	Teema	Painopiste
Esiopetus	Tutustu	Veteen tutustuminen (leikit)
1. vuosiluokka	Uskalla	Veteen totuttelu (kellunnat, liu'ut, vesileikit, pinnan alle painautuminen)
2. vuosiluokka	Pysy pinnalla - alkeisuimataito	Uintitekniikkojen alkeet (myyrä, alkeisselkä, alkeisrinta, vesileikit)
3. vuosiluokka	Etene	Selkäkrooli (krooli, vesileikit ja – pelit)
4. vuosiluokka	Kehitä taitojasi - perusuimataito	Rintauinti (sukellukset, hypyt, vesileikit ja – pelit sekä turvallisuus vedessä)
5. vuosiluokka	Kehitä taitojasi	Krooliuinti (matkauinti, vesipelastus ja vesipelit)
6. vuosiluokka	Ui 200 m ja opi pelastustaitoja	Uimataidon vahvistaminen ja vesipelastustaidot
Vuosiluokat 7-9	Pelastu ja pelasta	Oman uimataidon vahvistaminen ja vesipelastustaidot (vedenpoljenta, kylkiuinti, sukeltaminen ja pelastusvälineiden käyttö)

Taulukko 3. Uinnin arviointi SUH:n mukaan

Arviointi ajankohta	Taidot	Sisältö
2. luokan päättyessä	Oppija hallitsee alkeisuimataidot	Kastautuminen ja kymmenen metriä yhdellä uintitavalla

4. luokan päättyessä	Oppija hallitsee perusuimataidot	50 metriä kahta uintitapaa käyttäen ja viiden metrin sukellus pinnan alla
6.luokan päättyessä	Oppija pystyy uimaan 200 metriä yhtäjaksoisesti	
9.luokan päättyessä	Oppijan uimataito on Pohjoismaiden uimataitomäärityksen mukainen	Henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään uudelleen pinnalle ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään. Kuljetus pelastusvälineen avulla 50 metriä. Sukeltaminen kahteen metriin.

Salon ja Naantalien kaupunkien koulu-uinnit suunniteltiin ja päätettiin toteuttaa edellä kuvattujen sisältö- ja arviointitavoitteiden pohjalta. Uinnin sisältöjen lisäksi tärkeinä asioina painotettiin yhteistyöpalavereissa palvelun ostajien kanssa uimahallikäyntiin käytettävän ajan riittävyyttä. Tavoitteena oli antaa lapsille aikaa uimisen lisäksi myös sitä edeltävään ja sen jälkeiseen peseytymiseen ja pukeutumiseen. Tarkoituksena oli riittävän ajan avulla, rauhoittaa koko uintitapahtuma ja saada yleinen vireystila lähemmäs optimaalisempaa oppimistilannetta. Annettujen suositusten lisäksi selvitettiin myös muiden kaupunkien toteutuksia. Eri kaupunkien internet sivuilta etsittiin koulu-uintien suunnitelmia ja toteuttamistapoja. Kaupungit, joiden toteutuksia tarkasteltiin, olivat: Oulu, Jyväskylä, Pori, Turku ja Vantaa. Linkit kyseisille sivuille löytyvät liitteestä 1. Vaikkakin toteutukset olivat erilaisia eri kaupungeissa tuntimäärien ja opetusta saavien luokkien osalta, kaikkia yhdisti sama SUH:n suosittama oppisisältö. Selvitystyön aikana tutustuttiin myös opetushallituksen ylläpitämään edu.fi -sivustoon ja sen liikunta osan opetusmateriaaleihin uinnista. Ne todettiin yhteneväisiksi SUH:n suositusten kanssa, eikä sivustoon kiinnitetty sen enempää huomiota. Muiden kaupunkien suunnitelmat ja toteutukset vahvistivat sen, että suunnitellut opetussisällöt olivat vallitsevan käytännön mukaisia. Suunnitelmissa pyrittiin toteuttamaan suositeltu sisältö kokonaisuudessaan sillä ajatuksella, että kaikki kolme alkeisuintitekniikka ovat käytössä ja oppilaalle etsitään hänelle sopivin. Käytännön opetustyötä tehtiin suunnitelmien mukaan puolentoista lukuvuoden ajan. Suunnitelmia säädettiin ja hiottiin opetustyön aikana.

Toisen vuoden ensimmäisten kuukausien aikana tehtiin huomio, miten lasten kanssa jouduttiin usean kohdalla aloittamaan alusta, aivan kuten oli aloitettu edellisenä vuonna. Joidenkin kohdalla taidot tuntuivat jopa taantuneen. Selkeimmin tämä tuli esille kolmannen luokan opetuksessa. Läheskään kaikkien taidot eivät olleet riittäviä lajitekniikoiden opetteluun. Mikäli kyseessä oli liikunnallisesti taitava ja vedessä rohkea oppilas, oppimisen tuloksena oli hyvin karkeaa ja raskasta uintia. Itse uiminen oli urheilusuoritus, jossa kunnon kovuus määräsi uitavan matkan pituuden. Myös opetusjärjestelyissä havaittiin epäkohtia, joista tärkein havainto liittyi opetuksessa käytettäviin altaisiin. Jostain kumman syystä, mahdollisesti pitkästä perinteen värittämästä tavasta johtuen, kolmasluokkalaisille ei enää varattu käyttöön opetusallasta vaan opetus tapahtui oletusarvoisesti syvemmissä altaissa. Oppilaiden oletettiin jo kolmasluokkalaisina olevan kaikin puolin valmiita isoon altaaseen. Näin ei kuitenkaan käytännössä ollut. Osa oli edelleen epävarma taidoistaan vedessä ja osa pelkäsi vettä. Oppimista ei ollut tapahtunut aikaisemmillä kerroilla tarpeeksi, jotta opetus voisi noudattaa tehdyn suunnitelman mukaista järjestystä. Asiaa puitiin useissa kahvipöytäkeskusteluissa ja siihen pyrittiin etsimään syitä ja ratkaisuja. Nämä keskustelut johtivat useisiin yleisiin uimaopetusta ja kouluuintia koskeviin huomioihin ja käytäntöihin.

1. Opetusryhmät ovat suuria ja heterogeenisiä, sekä erityisoppilaiden määrä integraation kautta lisää luokan heterogeenisyyttä useassa ulottuvuudessa.
2. Ensimmäinen opetuskerta on aina vauhdikkain, vireystaso on toisilla korkealla ja toisilla äärettömän matala, tämä koskee oppilaita ja joskus myös luokan opettajaa.
3. Jos uintikertojen välillä on liian pitkä aika, ne kaikki ovat ensimmäisiä kertoja.
4. Kaikilla ei ole uimalaseja, eivätkä kaikki niitä hanki.
5. Uimalasien puuttuminen vahvistaa ihmisten taipumusta pyrkiä pitämään päätä veden pinnan yläpuolella. Myös opettajan näytöt jäävät vajavaisiksi, koska niitä ei voi seurata veden alla.
6. Uimalasit on saatava jokaiselle oppilaalle ja niiden on oltava hyvät ja helposti säädettävät.
7. Uiminen jaetaan uimiseen, jota me opetamme ja ”oikeaan” uimiseen, jota kilpauimarit uivat.
8. ”Oikeaa” uimista varten kannattaa etsiä uimaseuran tekniikkakurssille.
9. Koulu-uinteja värittää vahvasti suuri määrä ohjeita ja sääntöjä, joita on noudatettava

uintitunneilla. Turvallisuuden tärkeys ja siitä kumpuavat säännöt toimimiseen uimahalleissa ovat tärkeitä. Aika-ajoin ne kuitenkin tuntuvat valtaavan suuren osan koko uimaopetuksesta.

10. Turvallisen ilmapiirin luominen ja siihen johtava ryhmän hallinta on aloitettava jo kassalta, kun luokka saapuu uimaan.
11. Uimaopettaja ja/tai opettaja ovat läsnä ja ohjaavat oppilaita myös suihku- ja pukutiloissa.
12. Luokka pidetään kassalta alkaen ”kevyessä käsilykossa”. Ohjaus on tiukan lempeää ja auttavaa. Tällä voidaan vaikuttaa vireystilaan jo ennen altaaseen menoa.
13. Uimaopettaja opettaa vedessä lasten kanssa, samassa tilassa, aina ja joka kerta.
14. Opetuksen, opetussisältöjen ja opetustilojen on muokkauduttava oppilaiden mukaan, ei päinvastoin.
15. Vanhoja tapoja tottumuksia on pyrittävä murtamaan ja muuttamaan yhdessä uimahallien henkilökunnan ja luokasta vastaavien opettajien kanssa.
16. Kaikkien alkeisuintitekniikoiden opettaminen ja uimataidon testaaminen on turhaa vähissä olevan ajan haaskausta.
17. Koulu-uinti tarvitsee uusia käytänteitä.

Yllä listattujen asioiden toteamisen ja tiedostamisen jälkeen tehtiin muutoksia opetukseen. Opetettavia asioita päätettiin karsia. Alkeisuimatekniikoista päätettiin opettaa myyräuinti ja alkeisselkäuinti. Koska opetuksessa oli havaittu pään ylös nostamisen mukanaan tuoma jalkojen vajoaminen, päätettiin asiaa kompensoida tehostamalla vuorotahtisen potkun opetusta ja harjoittelua. Muusta opetussisällössä pidettiin mukana kastautuminen, liuku, kellunnat, myyräuinnin käsiliikkeet ja veteen puhaltaminen eli uloshengitys. Opetettavien asioiden karsiminen ja keskittyminen valittuihin taitoihin sai aikaan toivottua kehitystä taitojen paremmassa hallitsemisessa. Ongelmia kuitenkin kohdattiin kokonaissuorituksen yhteydessä. Potkujen tehostettu harjoittelu, käsivetojen ja uloshengityksen erikseen harjoittelu oli toiminut ja tuottanut tulosta, mutta niiden yhdistäminen kokonaissuoritukseksi ei onnistunut. Edelleen lajitekniikoiden opettamisessa jouduttiin toteamaan opetuksen ja sen sisältöjen puutteellisuus. Koska tavoitteena oli etsiä toimivampi koulu-uinti kokonaisuus, erilaisia sisältöjä kokeiltiin kuukausien aikana. Myyräuinnin tilalla kokeiltiin alkeisrintauintia. Alkeisrintauinnissa uimari käyttää vuorotahtipotkua ja symmetristä käsivetoa, hengitys tapahtuu edestä nostamalla pää

ylös sisäänhengityksen mahdollistamiseksi. Ajatuksena oli hengityksen helppous, koska pään voi nostaa edestä pystyyn hengityksen ajaksi. Hengityksen tekeminen nostamalla pää pinnan yläpuolelle on ajatuksena aivan hyväksyttävä tapa hengittää. Vaikkakin se tekee uinnista raskasta, ei sitä voi sivuuttaa yhtenä suoritustapana. Kuitenkin ajateltaessa uinnin opetusta pidemmällä aikavälillä ja tulevaa lajitekniikoiden opetusta, ei tapaa kannattanut vahvistaa.

Kaikkien eri kokeilujen ja opetussisältöjen muokkausten jälkeen, tutkittiin ensimmäistä kertaa perusopetussuunnitelman perusteiden liikuntaosa, joka mainitsee uinnista erikseen hyvin laajoja ja suuria kokonaisuuksia. Ensimmäinen huomio oli, miten loogisesti nykyinen koulu-uintiin esitetty suunnitelma sopi opetussuunnitelman sisältöön uinnissa. Toinen, kehittymisen kannalta tärkeämpi, huomio liittyi opetussuunnitelman luonteeseen, kyseessä oli raamit antava suunnitelma, jonka sisällä oli hyvinkin paljon liikumatilaa. Perusopetussuunnitelman perusteet antaa opettajalle opetustyössä vapauden valita miten oppisisällöt toteutetaan. Sama pätee koulu-uinnissa. Opetuspolku voi olla erilainen, kunhan se johtaa asetettuihin tavoitteisiin. Opetuspolulla tarkoitetaan sitä taitojen ja tietojen opettamisen järjestystä ja sisältöä, jolla on tarkoitus edetä tavoitteeseen. Perusopetussuunnitelman myötä otettiin uudelleen tarkasteluun myös edu.fi -sivuston perusopetuksen liikuntaa käsittelevä osa. Sen laatua liikuntakasvatukseen osiosta perehdyttiin tarkemmin liikuntataitojen oppimisen ja opettamisen teeseihin. Teesi sisältö sopi hyvin antamaan selkeät linjat mihin suuntaan uimaopetusta tulisi kehittää. Niiden sisältö herätti myös paljon kysymyksiä ja ajatuksia liittyen siihen mitä oltiin tekemässä ja miten? Monellako eri tavalla koululaisen on osattava edetä vedessä? Miksi opetamme niin paljon eri asioita, vaikka tiedämme, että aika ei riitä taitojen kehittymiselle? Mitkä ovat tärkeimmät opetettavat taidot, jos on valittava? Mitä ovat uinnin ydintaidot, vesimotoriset taidot? Mitä jos tavoitteena olisikin ”luoda” kuntouimareita, jotka nauttivat uimisesta? Mitä taitoja oppilas tarvitsisi kehittyäkseen hyväksi kuntouimariksi, selviytyjäuimarin sijaan? Miksi uintia opetetaan erillisen kaavan mukaan? Miksi ei, kuten kaikkia muitakin lajeja, perustaidoista kohti lajitaitoja? Mitä ovat uinnin perustaidot ja mitä lajitaidot? Miten uintia, tai paremminkin vesimotorisia perustaitoja opetetaan niin, että tunnit säilyvät mielenkiintoisina? Miksi edelleen kolmannella luokalla on oppilaita, jotka pelkäävät vettä? Miksi kolmannen luokan uinnin lajitaitojen opettelu on aloitettava poisoppimisella? Ovatko oppilaat taidollisesti valmiita opettelemaan selkäkroolin



lajitaitoja kolmannella luokalla? Kaiken tämän pohjalta päätettiin etsiä uusia oppimispolkuja, jotka johtaisivat ja vastaisivat perusopetussuunnitelman perusteiden asettamiin tavoitteisiin. Koulu-uimaopetusta päätettiin tarkastella uudelta pohjalta. Mitä jos kaikki tiedetty ja nykyään käytössä oleva hylätään ja opetusta lähdetään rakentamaan ”kuin ei muusta tiedettäisikään?”

## 7.2 Muutoksia

Tehdyn päätöksen myötä myös aloitettiin aktiivinen selvitystyö internetissä. Tavoitteena oli selvittää ja etsiä mitä muita vaihtoehtoisia opetusmetodeja tai tapoja maailmalta löytyisi. Selvitystyön lisäksi tehtiin selkeitä vanhasta poikkeavia linjauksia olemassa oleviin opetussisältöihin. Uimaopetuksessa päätettiin hylätä kaikki alkeisuintitekniikat ja siirtyä opetuksessa suoraviivaisempaan lähestymiseen. Ainoa alkeisuintimuoto, joka säilytettiin, oli alkeisselkäuinti. Se puolusti paikkansa pelastautumistaitona ja myöhemmin vahvisti asemaansa toimiessaan tärkeänä taitona tukien krooliuinnin hengityksen rytmityksen harjoittelua. Uutta oppimispolkua koottiin ajatusmallin ympärille, jonka tavoite on opettaa krooliuinti kaikille ensimmäisestä luokasta alkaen kuudenteen luokkaan asti. Tämän lajitaidon tulisi siis kulkea opetuksessa mukana ensimmäisestä luokasta kuudenteen ja harjoitteiden tulisi olla suunniteltuja niin, että ne opettavat suoraviivaisesti kohti krooliuintia. Suuri osa opituista ja opeteltavista taidoista olisivat sellaisia, että oppilas pystyisi ne tunnistamaan osana krooliuinnin kokonaissuoritusta. Aikaisemman opetuspolun ongelmaksi oli tunnistettu erillisten taitojen harjoitteluun käytetyn ajan vähyys, kun huomioitiin opeteltavien taitojen määrä. Taidot eivät kehittyneet tarpeeksi pitkälle, vaan jäivät alkeistaitoihin, jotka oppilaat unohtivat tauon aikana. Opetettavien asioiden tärkein sisältö pitäisi siis kerrata usein opetuksen aikana, jotta harjoitteita tulisi tarpeeksi paljon ja taidot kehittyisivät tarpeeksi pitkälle. Harjoitusten pitäisi aina kerrata uinnin ydintaitoja, kuten tasapainoa ja asennon hallittua muuttamista ja niiden pitäisi vastata eritasoisten oppilaiden taitoihin. Opetukseen kehiteltiin erilaisia tehtäviä ja tehtäväsarjoja, jotka harjoittivat tiettyä ydinasiaa. Jotta opetus saisi selkeämmin uuden ilmeen, ja olisi paremmin tukemassa tavoitetta, myös opetuksessa käytettävää sanastoa muutettiin. Osa ennen käytetyistä termeistä muutettiin ja harjoitteita nimettiin uusilla nimillä. Esimerkiksi kellumisen sijaan puhuttiin tasapainoisesta asennosta vedessä ja asentojen joukosta nimettiin erikseen tiettyjä tärkeitä asentoja. Näitä asentoja olivat:

- Uimarin tasapainoasento, jossa oppilas on vedessä katse koti pohjaa jalat ja kädet ovat suorina. Oppilas pysyy lähellä veden pintaa tekemättä apuliikkeitä. Kädet ovat hieman veden alla, niitä ei pyritä pitämään pinna suuntaisina.
- Uimarin tasapainoasento selällään, jossa oppilas on vedessä selin, kädet ovat sivussa lähellä kylkiä tai pitkänä edessä
- Torpedo, jossa oppilas on vedessä kuin uimarin tasapainoasennossa, mutta kädet ovat sivussa lähellä kylkiä
- Hai, jossa oppilas on vedessä kuin uimarin tasapainoasennossa, mutta toinen käsi on koukussa niin, että koukussa olevan käden sormet ovat lantiolla ja kyynärpää osoittaa kohti kattoa. Toinen käsi on suorana edessä.

Termien muuttamisen todettiin toimivan hyvin. Varsinkin tasapainosta puhuminen erillisten liukumisen ja kellumisen sijaan avasi harjoitteen tavoitteen oppilaille hyvin. Sanaston muutos tuki ja helpotti tulevaa harjoittelua. Tuntui selvemältä annettaessa palautetta suorituksesta puhua tasapainosta ja tasapainon säilyttämisestä, kuin hyvästä liukuasennosta. Oli huomioitu, että puhuttaessa liukumisesta oppilaat ymmärsivät sen erillisenä taitona ja siitä puutui yhteys uintisuoritukseen. Erilaisten harjoitteiden ja taitojen harjoittelun kehittäminen johti myös pohtimaan opetukseen käytettäviä altaita tarkemmin. Mikä on paras syvyys taitojen opettamiseen? Kannattaako lapset jakaa ryhmiin taidon vai pituuden mukaan? Ensimmäisellä ja toisella luokalla lapset ovat keskimäärin pituudeltaan sadankahdenkymmenen ja sadankolmenkymmenen sentin välillä. (Kasvuseula) Kun ison altaan matala pääty vaihtelee sadastakymmenestä sataan neljäänkymmeneen senttiin, on se usealle kouluaan aloittelevalla oppilalla jo liian syvä. Tarkasteltaessa näitä tietoja rinnakkain, tehtiin seuraavia päätelmiä:

1. On oleellisen tärkeää lapsen kannalta millä syvyydellä opetus tapahtuu, varsinkin jos kyseessä on uuden taidon oppiminen.
2. Jos allas on liian syvä, kohtalainenkin uimari joutuu roikkumaan reunoilla tai köysisissä ja huomio keskittyy selviytymiseen.
3. Oppilas ei pysty, niin hyvin kuin olisi mahdollista, rauhoittumaan asioiden harjoitteluun, jos opetus tapahtuu liian syvässä vedessä. Liian syvä vesi johtaa siis huonoon viireystilaan.
4. Jos syvän veden harjoittelu toteutetaan erilaisilla kelluttavilla apuvälineillä, vahvistaa se taas luontaista vaistoamme pitää pää ja kasvot veden pinnan yläpuolella.

5. Liian syvä vesi pakottaa oppijan keskittymään pinnalla pysymiseen, uuden oppimisel-  
le ja harjoittelemiselle ei jää ajatuksissa tilaa.
6. Veden syvyyden pitäisi aina uutta asiaa opeteltaessa olla niin matala, että oppilas tie-  
tää saavansa halutessaan jalat pohjaan.
7. Kun taito on ensin opeteltu harjoitteluvaiheeseen helpommin halittavassa tilassa, on  
oppimisen kannalta hyödyllistä harjoitella sitä myös syvemmissä vedessä.

Näihin huomioihin pohjautuen opetus päätettiin tehdä pääsääntöisesti matalissa las-  
tenaltaissa. Isoissa altaissa matalin osa pyrittiin hyödyntämään sivusuunnassa. Näin py-  
rittiin toimimaan aina, kun se oli mahdollista. Tämä toteutettiin poistamalla rataköysiä  
ja rajaamalla erillisellä köydellä altaista matala tila. Taustalla jatkettiin työtä uusien teo-  
riamallien kartoittamiseksi ja etsimiseksi. Internetistä löytyneistä uimaopetukseen ja  
uintiin perehtyneistä sivustoista ja videoista tarkempaan tarkasteluun valikoituivat Aust-  
ralialainen uSwim ja Amerikkalainen Total Immersion. uSwim.com -sivusto on Austr-  
lialainen uimaopetukseen erikoistunut yritys, jonka uimaopetus alkaa jo vauvoista ja  
järjestelmällisesti etenee kohti uinnin lajitaitoja. Uswim oli ansiokkaasti jakanut opetta-  
misen taitoihin, jotka olivat alisteisia toisilleen. Opeteltavat asiat olivat taidotettu, ja  
seurasivat hierarkkista järjestystä, jossa alemman tason taito harjoiteltiin valmiiksi en-  
nen seuraavan taidon oppimista. Alusta alkaen heidän filosofiansa mukaan opetus täh-  
täsi vapaauinnin tekniikan opettamiseen. Tekniikkaharjoitteet oli hiottu hyvin suoravii-  
vaisiksi ja liikkeet yksinkertaisiksi. Vapaauintin lisäksi toisena uintilajina oli alkeisselkä-  
uinti. Taitojen opettamiseksi kuvatut harjoitteet vaativat kuitenkin paljon yksilöohjausta  
ja jonkin verran välineitä. Tämä tosin oletettavasti johtui opetettavien lasten nuoresta  
iästä. Suoraan kyseisiä opetusmetodeja ei voisi käyttää koululuokalle. Mukailtuja harjoit-  
teita kokeiltiin altaalla ja osa osoittautui liian ohjaajasidonnaiseksi. Kyseessä oli hyvä  
kokonaisuus, mutta ei sellaisenaan toimiva koululuokalle. Taitojen opetusjärjestys oli  
kuitenkin hyvä ja sovellettavissa luokan toimintaan. Uswim-sivusto tarjosi loistavan  
rungon ja opetusjärjestyksen. Tärkeimpinä asioina sivustolta poimittiin hengityksen  
säätelyn aloittamisen hengityksen pidättämisestä ja sen tärkeydestä. Perinteinen suoma-  
lainen uimaopetus siirtyy hyvin nopeasti uloshengityksen harjoittelemiseen, esineitä  
puhallelleaan ja ”keitetään perunoita”. Kyseinen tapa ei ole paras mahdollinen. Mikäli  
lapsi etenee uloshengitysharjoituksiin ennen, kun osaa tietoisesti säädellä hengityksen  
pidättämistä, tulee hän helposti vetäneeksi vettä hengitysteihin. Tämä ei tunnu muka-

valta ja varsinkin aroilla lapsilla ylläpitää haluttomuutta kastaa kasvot veteen. Sama asia oli huomioitu altaalla luokkien opetettaessa.

Total Immersion kokonaisuus löytyi youtube -uintivideon kautta. Videolla kuvattiin japanilaisen Shinji Takeuchin vapaauintia (Takeuchi 2008). Pehmeää, yksinkertaista ja vaivattomalta näyttävää etenemistä vedessä. Videon kautta löytyi Total Immersion. Total Immersion on Amerikkalaisen Terry Laughlinin luoma kokonaisuus uinnista mahdollisimman kevyesti, hyödyntäen veden luomat olosuhteet mahdollisimman tehokkaasti. Lisää selvitystyötä tehtiin Total Immersionista. Kuten uSwim myös Total Immersion tarjosi internetissä paljon video- ja kirjallista materiaalia. Total Immersion taitojen opetusjärjestys ja harjoitteet toivat uuden näkökulman krooliuinnin opettamiseen. Ne tukivat uSwimin opetusjärjestystä ja tarjosivat varsinkin krooliuinnin harjoitteluun työkaluja. Total Immersion vastasi siihen, mitä taitoja tarvittaisiin hyvän kuntoumarin ”luomiseen”. Kyseisiä harjoitteita testattiin ja opeteltiin itse altaalla ja niiden toimivuutta ja siirtämistä koulu-uintiin mietittiin. Lähes kaikki harjoitteet todettiin helposti siirrettäviksi koulu-uintiin. Total Immersionin ajatusmallin mukaan harjoittelussa ei juurikaan käytetty apuvälineitä, vaan harjoitteet tehtiin aina mukailen uinnin kokonaissuoritusta. Aivan kuten liikunnallisten taitojen opettamisen teorioissa kuvattiin. Total Immersion toi puuttuneen osan kokonaisuuden kehittymiselle. Uswim.com – sivustolta poimittu ajatus yhden tekniikan opettaminen läpi koko ala-asteen perustuisi tähän tekniikkaan ja sen harjoitusmetodeihin, jotka myöhemmin linkittyivät pienin muutoksin, tai muuttumattomina Jaakkolan (2010) ja Kalajan (2012) ajatuksiin ja teorioihin taidon ja liikunnan perustaitojen opettamisesta. Kun uimaopetus päätettiin keskittää vedessä liikkumisen perustaitoihin, tehtiin myös päätös hankkia hyvälaatuiset uimalasit opetukseen. Uimalaseja oli oltava tarpeeksi kaikille oppilaille, joten niitä hankittiin kolmekymmentä kappaletta opetuspaikkaa kohden. Laseiksi valittiin Aqua Spheren Kaiman regular- ja small-fit mallien lisäksi myös pienempi junioreille tarkoitettu Moby-malli. Uimalasit, jotka otettiin käyttöön, olivat hyvälaatuisia pehmeää silikonista, ja niiden koko on helposti säädettävissä uimarille.

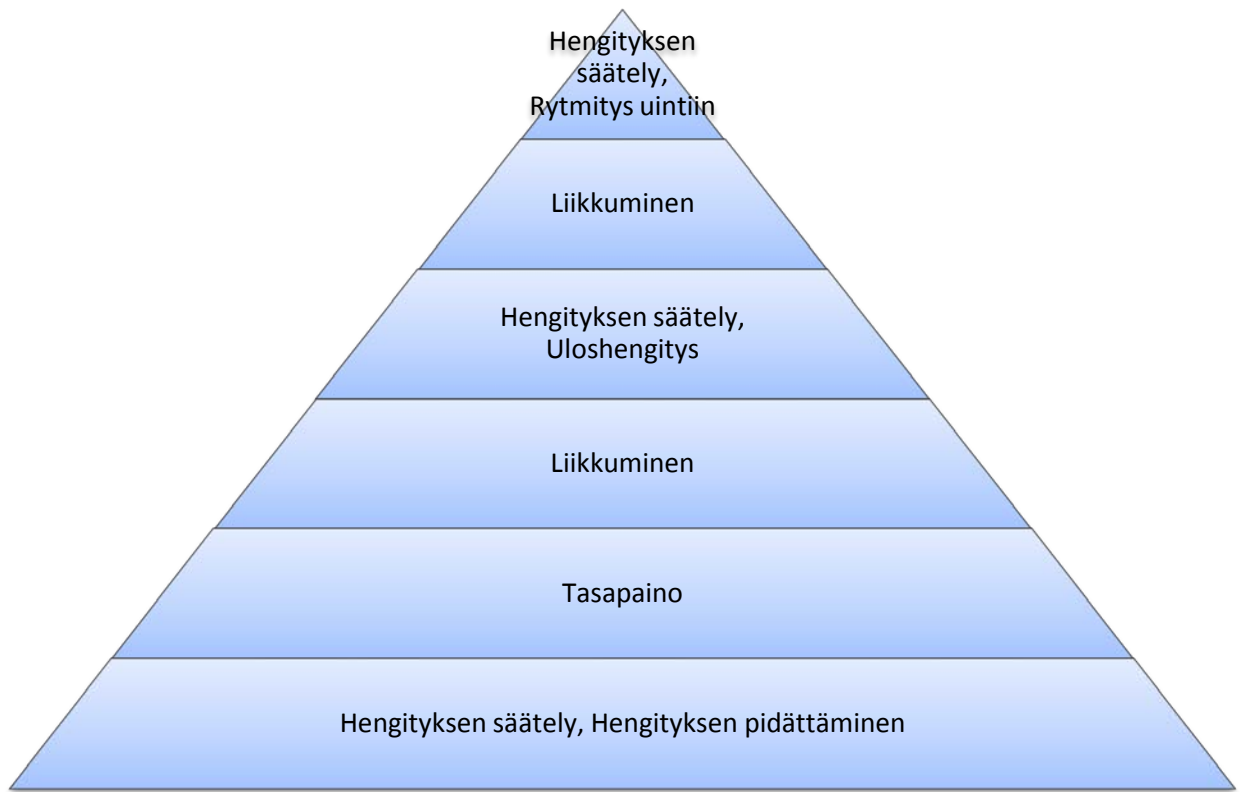
### 7.3 Nykytila

Kaikissa pidetyissä koulu-uinneissa on käytössä uimalasit jokaiselle oppilaalle. Uimalasien käyttäminen on osa uimaopetusta ja oppilaalle kerrotaan niiden olevan yhtä tärkeä osa uimarin varustusta, kuin uimapukukin on. Asiaa on verrattu hiihtämiseen ilman sauvoja, tai jääkiekon pelaamiseen ilman mailaa. Koska lasit ovat hyvälaatuisia, helppoja pukea ja tuntuvat miellyttäviltä, oppilaat ovat huomanneet niiden tarpeellisuuden ja pitävät niitä mielellään. Opetuksessa on selkeä runko, jonka mukaan asiat etenevät. Ensimmäinen taito, joka opetellaan yhdessä ennen mitään muuta, on hengityksen pidättäminen. Kun hengityksen pidättäminen on opittu, kaikki opetus keskittyy tasapainoon ja sen hallintaan. Tavoitteena on kouluttaa tasapainoajärjestelmäämme uuteen ympäristöön. Se vaatii paljon erilaisia harjoitteita, niin motoriseen taitoon kuin myös henkiseen puoleen vaikuttavia. Uimaopetus perustuu siihen luottamukseen, että taitoharjoitteet oikean tasoisina toimivat motivaation ylläpitäjinä. Harjoitteet ovat hauskoja ja haastavia ja pienillä muutoksilla pysyvät tuoreina. Kellukkeita tai muita vastaavia uima-apuja ei juurikaan tarvita tai käytetä. Esimerkiksi uimalautoja ja pötkylöitä käytetään pääasiassa ”temppujen” tekemiseen. Näiden ”temppujen” tarkoitus on kehittää tasapainojärjestelmäämme ja tarjota lapsille alussa helppoja ja hauskoja tehtäviä, jotka toimivat innoittajina kaikkein arimmille oppilaille. Koulu-uimaopetus tähtää alusta asti ydintaitoja kehittämällä krooliuintiin ja kerta ydintaitoja useasti eri harjoittelun vaiheissa. Opetuksessa hengityksen säätelytaidot ja staattiset tasapainotaidot ovat ainoita taitoja, joissa käytetään blokkiharjoittelua, muutoin kaikki harjoitteet ovat pääsääntöisesti riisuttuun kokonaissuoritukseen perustuvia. Sarjoissa lähdetään, käydään tai palataan lähes aina tasapainoiseen uintiasentoon. Harjoiteltavat asiat toistuvat ja niiden haasteellisuus säilyy uuden taidon liittyessä harjoitteeseen. Oppimisympäristöä pyritään muuttamaan käyttämällä harkitusti hyväksi syvempiä altaita. Syvän altaan opetuksessa tarkoitus on tehdä samoja jo tuttuja harjoitteita uudessa ympäristössä. Opetustapaa on muutettu. Nyt opetuksessa käytetään ydinkeskeistä opetustapaa, joka antaa oppilaille enemmän itsemääräämisoikeutta. Sen seurauksena jokainen oppilas tekee oman tasonsa mukaisia harjoitteita enemmän, tutkii ja selvittää opeteltavia asioita. Lisäksi oppimista värittää innostus.

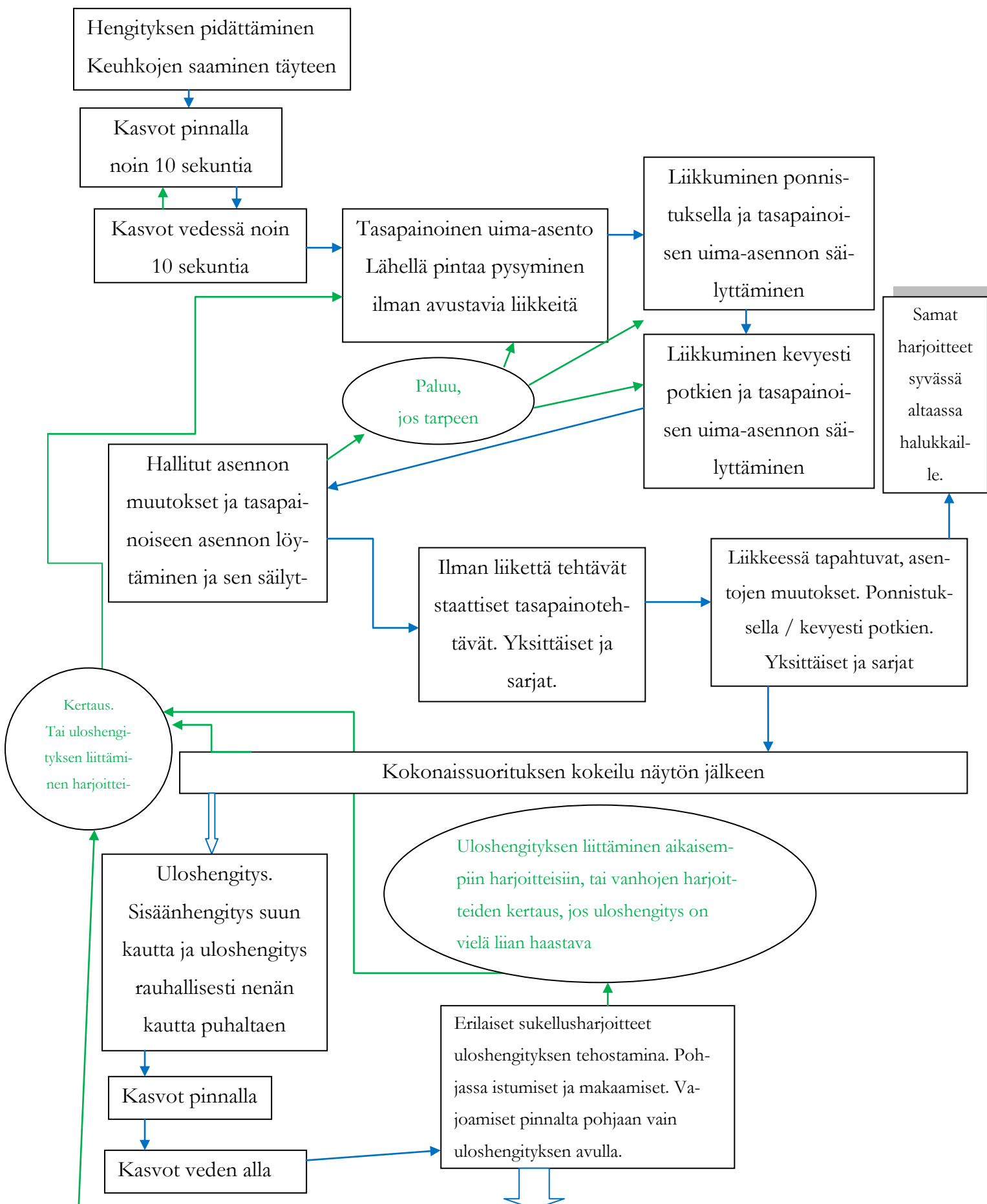
## 8 Työn tuotos

Tämä opinnäytetyö on pyrkinyt näkemään koulu-uinnin opetus uudesta näkökulmasta. Sen tavoite on ollut pyrkiä vastaamaan koulu-uinnissa vallitseviin haasteisiin huomioiden lapset ja heidän taitojensa ja persooniensa erilaisuudet. Työn tärkeimmät tuotokset ovat muutokset taitojen opetusjärjestyksessä, opetussisällössä ja tavoitteen uudelleen asettelussa. Tämä ilmenee taitojen harjoittelemisen keskittymisenä ydintaitoihin ja vain yhden lajitaidon parempaan oppimiseen. Opetusjärjestyksen muutos näkyy taitojen ryhmittelyssä ja niiden hierarkkisuu den näkyväksi tekemisessä. Ryhmittelyyn kuuluu kolme pääryhmää, jotka ovat: Hengityksen säätelytaidot, tasapainotaidot ja liikkumistaidot. Jokaisen ryhmän sisällä on myös toisilleen alisteisia taitoja. Pidemmälle edettäessä taitojen alisteisuus myös risteää enemmän eri ryhmien taitojen kesken. Alisteisuudella tarkoitetaan, että tietty taito on opittava ja hallittava ennen kuin seuraavan taidon omaksuminen on tarkoitettulla tavalla mahdollista. Opetus, johtaakseen tavoitteeseen, on aloitettava hengityksen säätelystä ja sen ensimmäisestä taidosta, hengityksen pidättämisestä. Ilman tätä taitoa tulevat harjoitukset tasapaino- ja liikkumistaidoissa eivät todennäköisesti pääse tavoitteeseensa. Kun oppilas osaa pidättää hengitystään kasvot vedessä vähintään kymmenen sekuntia, pystyy hän rauhoittumaan tasapainoisen asennon etsimiseen vedessä. Tätä taitoa ei suositella sivutettavaksi, vaikka se on joillekin oppilaille suuri haaste. Oppilas voi harjoitella välillä muita taitoja, mutta hengityksen pidättämisen kasvot vedessä harjoitteluun tulisi palata niin usein, että se on opittu. Ryhmien väliset alisteisuudet tulevat esiin esimerkiksi liitettäessä uloshengitys tasapainoon ja liikkumiseen. Esimerkiksi tasapainoisessa asennossa tapahtuva rauhallinen potkiminen eteenpäin on oltava harjoiteltuna ennen uloshengityksen lisäämistä. Mikäli taitohierarkiassa ohitetaan tärkeitä taitoja, johtaa se todennäköisesti vaikeuksiin ylemmän tason taitoja harjoiteltaessa. Kuviossa 1 on kuvattu uinnin ydintaitojen hierarkkinen rakenne. Taitoja harjoiteltaessa tätä rakennetta tulisi noudattaa. Taitojen opettamisprosessia ja sisältöä kuvataan tarkemmin kaaviossa 1.

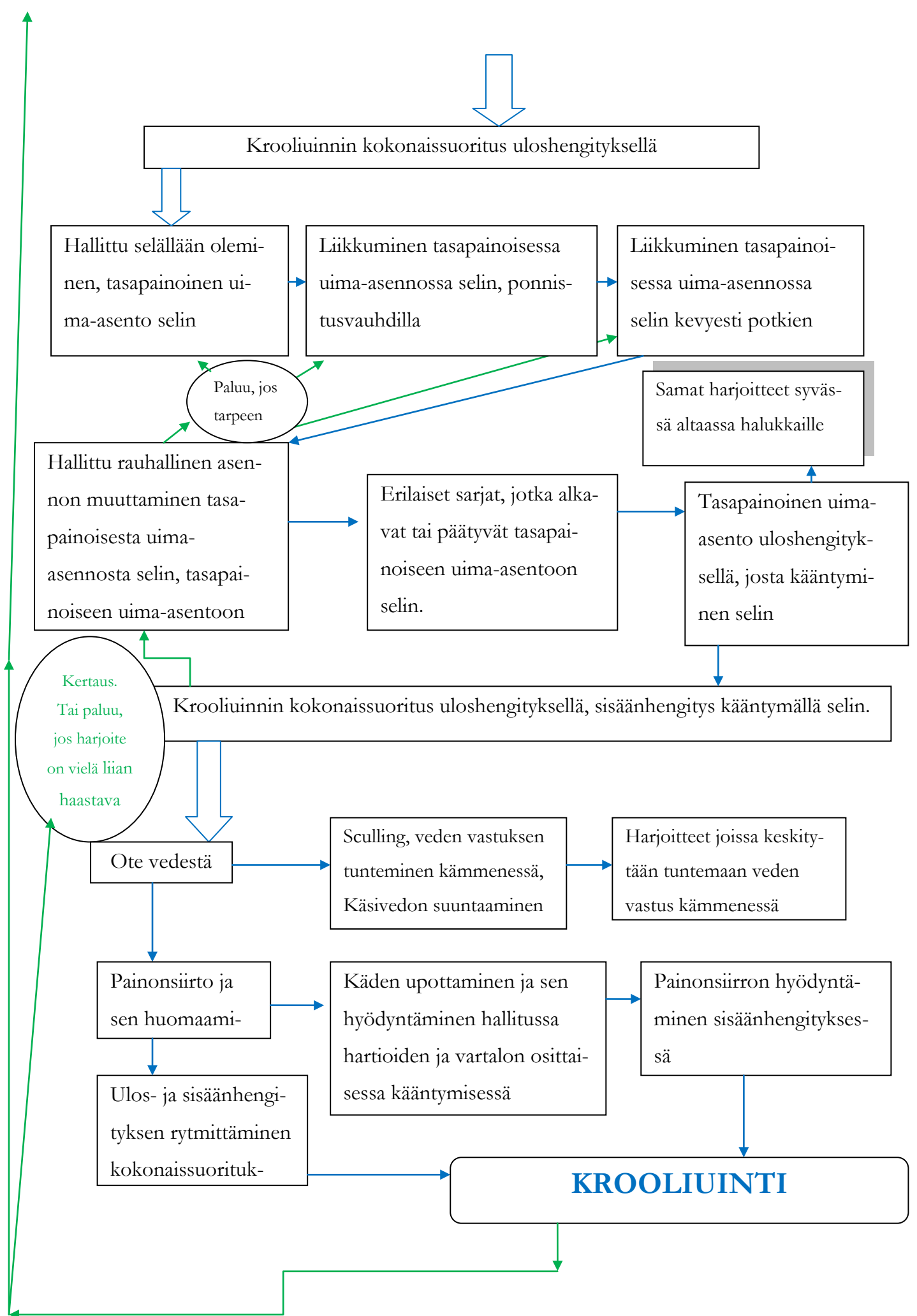
Kuvio 1. Uinnin ydintaitojen hierarkkinen rakenne ja opetusjärjestys. (Alimpana ensin opetettava)



Kaavio 1. Prosessikaavio taitojen opetuksen etenemisestä







Kuvion siniset nuolet osoittavat opetettavien taitojen perusrungon. Sen, missä järjestyksessä ja mikä uusi osa lisätään opetuksen edetessä. Vihreät nuolet kertovat paluusta taitojen kertaamiseen. Paluu tapahtuu, jos oppilas on opettajan ohjeiden mukaan edennyt liian nopeasti uuteen taitoon, eikä oppiminen etene uuden taidon liiallisen haastavuuden takia. Paluu tapahtuu myös aina uuden hengityksen säätelyntaidon lisäämisen kohdalla.

## 9 Tuotoksen arviointi

Työn tuotoksesta pyydettiin vapaaehtoista arviointia neljältä eri luokkansa kanssa uimaopetukseen tulleelta luokanopettajalta. Heiltä pyydettiin 1 – 2 sivun mittaista kirjallista palautetta käytännön tunnin sisällöistä ja niiden toimivuudesta luokan oppilaille. Kirje, jolla arviointi pyydettiin, on liitteenä 2. Kaksi opettajista palautti arvion. Luokat, joiden toimintaa seurattiin ja arvioitiin, olivat molemmat kakkosluokkia. Oppilaita luokissa oli kuusitoista ja kahdeksantoista. Arvioissaan opettajat pitivät hyvinä asioina mm. seuraavia opetuksessa havainnoimia asioita:

- Uimaopetus pystyi vastaamaan erittäin hyvin eritasoisten oppilaiden tarpeisiin
- Harjoitteet eivät erotelleet joukosta heikompitaitoisia, koska harjoitteet keskittyivät perustaitoihin lajitaitojen sijaan
- Heikompien oppilaiden harjoitusmotivaatio säilyi hyvänä
- Taitavimmille löytyi samasta harjoituksesta haastavampia versioita ja laadukkaaseen suorittamiseen kiinnitettiin huomiota heidän kohdallaan
- Uimalasien lainaaminen kaikille antaa jokaiselle tasa-arvoiset mahdollisuudet
- Oppilaita ei enää jaettu taidon mukaan eri altaisiin
- Harjoittelu yhdessä on luokalle hyvä yhteinen kokemus
- Oppilaita ei ”rankattu” testaamisen kautta isoon ja pieneen altaaseen
- Jos jakoja tehtiin, jakokriteerejä ei korostettu
- Opetuksesta välittyi ajatus, että jokaisen oppilaan toiminta ja harjoittelu vedessä on tärkeää, ei niinkään siellä osoitettu uintitaito.
- Tehtävien eteneminen vähitellen sopivasti yhä haasteellisemmaksi
- Edistyneille oppilaille annettiin vapaaehtoisia lisähaasteita: ”Jos haluat, voit kokeilla tätä”.
- Oppilaat saivat yksilöllistä ohjausta ja palautetta tehdystä suorituksesta
- Palaute oli kannustavaa ja rohkaisevaa
- Erityisen hieno juttu oli pyytää oppilaita yhdistelemään oppimiaan asioita: ”Mitä ta pahtuu, jos yhdistetään tämä ja tämä? Kokeile”.

Kummassakaan arvioinnissa ei ollut ehdotuksia tai huomioita asioihin, jotka eivät toimineet tai vaatisivat korjausta. Syynä tähän saattaa olla epäonnistunut tehtävänanto tai mahdollisesti kohteliaisuus. Oletuksena oli, että kritiikkiä olisi voinut tulla opetustavasta, joka poikkeaa hyvinkin paljon totutusta. Ydinkeskeisen opettamisen luonteeseen kuuluu se, että oppilaat tekevät paljon asioita itsenäisesti. Osa oppilaista käsittää tämän vapautena tehdä paljon muutakin, kuin annettua tehtävää. Ajoittain tämän seurauksena vauhti joillakin kasvoi ja harjoiteltavana oleva taito unohtui, tämä vaikutti harjoiteltavan asian oppimiseen. Samoin oppilaat, jotka käsittävät vapaamman oppimisilmapiirin rajattomana vapautena häiritsevät toisten oppimista. Näiden oppilaiden ohjaaminen ja palauttaminen oppimisen vaativalle vireystasolle vei opettajan aikaa ja näin ollen tärkeää palautteenanto- ja ohjaus aikaa niiltä, jotka sitä tarvitsivat ja olivat valmiita sitä vastaanottamaan. Kyseisen ”ei toivotun” toiminnan ilmestyminen opetukseen tarkoitti myös sitä, että uimaopettaja ei reagoinut tilanteen kehittymiseen tarpeeksi ajoissa. Oppimisilmapiirin palauttaminen vaati yleensä palaamista blokki- tai osittaisharjoitteluun ja oppilaiden kerääminen erityyppiseen, järjestäytyneempään harjoitteluun vaati aikaa. Opetuksessa tapahtui myös vääriä arviointeja oppilaiden taitojen tasossa ja eteneminen on liian nopeaa tai harjoitukset ovat liian vaikeita. Tämä aiheutti samanlaisen reaktion, oppilaat eivät keskittyneet harjoiteltaviin taitoihin, vaan tekivät jotain muuta. Opetusmetodin ydinkeskeinen opettaminen vaatii opettajalta herkeämätöntä läsnäoloa. Tähän ei aina päästä ja se vaikuttaa oppimisilmapiiriin. Ydinkeskeisen opettamisen periaatteita noudatettaessa jouduttiin välillä myös tilanteeseen, jossa luokka oli jaettava kahteen ryhmään rajaamalla allas köydellä, jotta aremmat oppilaat saivat rauhallisemman oppimistilan. Kaikki ylimääräinen hetken tilanteeseen reagoiminen, köysien hakeminen tai muu vastaava toiminta kertoi vajavaisesta suunnittelusta.

## 10 Pohdinta

Uimataito vaatii monen eri taidon hallitsemista ja on niiden kaikkien yhteinen summa. Se on sarja, tai joukko, motorisia ja psyykkisiä taitoja, jotka vaativat harjoittelua. Pelkkä uinnin teettäminen ei kehitä näitä taitoja. Uimaan ei opi vain uimalla, vaan taitoja, jotka mahdollistavat uimisen pitää harjoitella. Uimaopetus on vaikea laji, eikä Suomessa vallitseva uinninopetus- ja koulutusjärjestelmä ole pystynyt kehittymään tarpeeksi vuosien aikana, eikä muuttuman liikunnallisten taitojen opetuksen teorioiden kehittymisen mukana. Uimaopettajien koulutus ja siitä juontava uimaopetus itsepintaisesti pitäytyvät tästä syystä vanhoissa tutuissa kaavoissaan. Ne eivät ole oppimisen kannalta tehokkaita, eivätkä nykypäivää. Mielestäni uimaopetuksen toimimattomuus pitkään vallinneessa tavassa opettaa uintia on myös ohjannut ajattelemaan siihen, että muita tapoja ei ole. Näin opetetaan uimaan, jos haluat oppia uimaan paremmin voit etsiä uimaseuran tekniikkakurssille. Tehdyt parannukset ovat varmistaneet sen, että mikään ei muutu, koska mikään ei oikeastaan muuttunut. Koiran nimeksi vain tuli myyrä.

Koska nykymuotoinen, tai pitäisikö sanoa nykyinen vanhanaikainen, uimaopetus tuottaa ”pää pystyssä uimareita”, joiden uintimatkan pituuden määrittää uimarin kunto, pidän sitä toimimattomana.

Tutkiessani eri kaupunkien toteutuksia koulu-uimaopetuksesta kiinnitin huomiota miten kaupunkien sivuilla oli huomattavasti tarkemmin kirjattu ja suunniteltu se miten uimahalleissa tulee käyttäytyä ja mitä sääntöjä on noudatettava, kuin se mitä ovat uinnin opetuksen sisällöt. Myös itselläni on asiasta kokemusta. Toimiessani vuosia sitten uimaopettajan viransijaisena eräässä suuressa kaupungissa, käytimme kolmesta käytössä olevasta uintitunnista ensimmäisestä kaksikymmentä minuuttia uimahallin sääntöjen kertaamiseen. Lapset seisoivat ja kuuntelivat kylmissään, kun me kerroimme. Pyydän sitä heiltä anteeksi. Se on ollut lasten ajan haaskausta. En halua vähätellä turvallisuuden takia luotuja sääntöjä, koska ne ovat tärkeitä. Niiden kertomiseen tai kertaamiseen ei vain pidä käyttää uintiin tarkoitettua aikaa. Uskon myös, että jos itse altaalla tapahtuvaan uimaopetuksen suunnitteluun, kehittämiseen ja uudelleen miettimiseen olisi paneuduttu yhtä perinpohjaisesti, kuin koulu-uinnin säännöttämiseen, olisi Suomalainen koulu-uimaopetus nykyään hyvinkin erinäköistä. Haluan korostaa, että lasten turvalli-

suus on ensiarvoisen tärkeää, eikä sitä tule ikinä missään tilanteessa ylenkatsoa. Koke-  
mukseni kuitenkin on, että turvallisuus ja siitä kumpuavat säännöt ovat osittain hau-  
danneet alleen koulu-uinnin tärkeimmän tavoitteen, lapsen oppimisen.

Tämän opinnäytetyön haastavin osa on ollut eräänlainen käänös- tai muutostyö.  
Suurin osa kotimaisesta uintikirjallisuudesta käsittelee kilpauintia tai uimaopetuksen  
perinteistä opetustapaa. Kilpauintia viitekehyksenään pitävät kuvasivat ja opettivat laji-  
tekniikoita ja niiden tavoitteena oli pääsääntöisesti kilpaileminen. Uintitekniikoiden  
opetus on lajitekniikoiden kuvaamista. Mitä on opetettava ennen sitä, jäi uupumaan.  
Muu suomenkielinen uimaopetuskirjallisuus oli pääsääntöisesti liitoksissa siihen yleisesti  
vallitsevaan opetusideologiaan, jolle pyrittiin löytämään parempi ja toimivampi muoto,  
joten niiden anti jäi kohtalaisen pieneksi tässä työssä. En myöskään löytänyt kotimaises-  
ta uintikirjallisuudesta lähdekirjallisuutta, joka olisi avannut paremmin uinnin ydintaito-  
ja tai niiden harjoittamisen kuvauksia. Perusmotoriikasta, liikunnasta ja sen opettami-  
sesta löytyy paljon hyvää lähdekirjallisuutta, mutta niissä ei juurikaan käsitellä sitä miten  
asiat muuttuvat veteen mentäessä. Käänös- tai muutostyönä pidän sitä ajatus- ja käy-  
tännön kokeilutyötä, jossa olen miettinyt eri perusliikuntataitojen harjoittamiseen ku-  
vatuille harjoitteille vastineita vedessä. Jäällä luistimilla voi liukua yhdellä jalalla, maalla  
voi tasapainoilla yhdellä jalalla ja variaatioita molempiin esimerkkeihin on kohtalaisen  
helppo keksiä. Lisäksi taito, jota ne harjaannuttavat siirtyy suoraan lajiin. Vedessä vas-  
taavaa tiettyyn itsestään selvyteen perustuvaa kehittelymallia ei ollut. Yhdellä jalalla  
seisominen vedessä tai juokseminen on hauska tapa huomata veden tuki ja vastus, mut-  
ta siirtovaikutuksia uintiin sillä ei juuri ole. Harjoitteet, joilla tehdään tasapainoharjoi-  
tusta monipuolista vedessä piti luoda. Kokeilemalla, miettimällä ja kehittämällä tehtä-  
viä vedessä, kokeilemalla niitä oppilaiden kanssa opetuksessa ja viettämällä tunteja in-  
ternetissä etsien uusia näkemyksiä ja tapoja uimaopetukseen vaati paljon työtä ja useita  
epäonnistumisia. Tehty työ kuitenkin myös tuotti suuren määrän erilaisia tapoja harjoi-  
tella tasapainoa, hengityksen säätelyä tai liikkumista vedessä niin, että ne ovat suoraan  
siirrettävissä osaksi uinnin lajitekniikoita.

Lapset, joita opetamme, ansaitsevat mielestäni parhaan mahdollisen opetuksen. Siksi  
asioiden ja tapojen on kehityttävä. Lapset, oikeastaan me kaikki ihmiset, teemme mie-  
llemme asioita joita osaamme ja joista koemme selviämme. Haastetta on hyvä olla,

kunhan ne eivät ole liian kaukana vallitsevasta taito- tai kuntotasostamme. Näin on myös kuntoilussa, jos kuntoilusuoritus on alusta loppuun fyysisesti liian rasittava, osa lopettaa. Tätä taustaa vasten ajateltuna esitän seuraavan väitteen: Jos uimaopetuksen tuloksena on uintia, joka on raskasta taistelua altaan päästä toiseen, me emme sitä mielellämme tee - ainakaan kovin pitkään. Uinti kirjataan lajeihin, joista ei pidetä. Onko uimaopetus silloin saavuttanut tavoitteensa? Varsinkin, jos asiaa peilataan perusopetus-suunnitelman perusteiden tavoitteeseen ohjata oppilas omaehtoiseen harrastamiseen. Epäilen, että uintikokemukset, joissa kymmenen muun oppilaan kanssa on kieli vyön alla taisteltu alasta edestakaisin, johtaisivat kovinkaan monen osalla uinnin valitsemiseksi yhdeksi tulevaisuuden kuntoilumuodoksi. Toisaalta, ainahan voi harrastaa vesijuoksua. Tulevassa uudessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa myös liikunnanopetusta tullaan muuttamaan. Näyttäisi siltä, että suunnitelmissa on liikunnanopetuksen keskittyminen enemmänkin liikunnan perustaitojen opettamiseen, kuin lajitaitojen. Toivotan sellaisen muutoksen sydämellisesti tervetulleeksi. Tämän työn pohjalta tehtävä opas uinnin perustaitojen opettamiseen koulu-uinnissa pystyy toivottavasti vastaamaan osaltaan kyseiseen kehitykseen Kyseinen suuntaus tosin antaa myös uuden näkökulman tämän työn laajuuteen. Oliko tarpeellista viedä taitojen oppimisen kuvaus aina lajitekniikkaan asti? Pelkästään perustaitojen opettamisen kuvaaminen olisi varmasti riittänyt ja siihen olisi keskitytty laaja-alaisemmin. Mikäli työssä olisi unohdettu kokonaan lajitaidot, olisi siinä voitu selkeämmin keskittyä ydintaitoihin ja ydinkeskeiseen opettamiseen. Ajatuksen pohjana on hieman viiveellä löytynyt artikkeli (Stallman, R.,K.2014.) Stallmanin (2014) esittää artikkelissa uinnin ensimmäiseksi lajitaidoksi, ei mitään lajia. Hänen mielestään olisi huomattavasti tärkeämpää luoda vankka perusta, jolle myöhemmin lajitaidot rakennetaan. Stallmanin (2014) perustelujen valossa oma työni on turhan laaja ja huolimatta yrityksestä päästä tarkastelemaan asioita puhtaalta pöydältä, on kuitenkin sortunut vanhaan ajatteluun, jossa lajitaito, on kuitenkin nostettu ohi perustaitojen tai niiden rinnalle liian varhain. Vaarana on, että lajitaidon opettamiselle on liian kova kiire ja ne ydin taidot, joita tarvittaisiin vahvaan perustaan, jäävät liian vähälle harjoittelulle. Miksi näin sitten tapahtuu? Mielestäni yksi tärkeä syy on ympäröivän sosiaalisen kentän luoma odotus. Puhumme uimaopetuksesta, joka tavoitteena on opettaa uintia. Termistöä olisi siis pitänyt muuttaa koko toiminnan osalta. Koulu-uinnin ja koulu-uimaopetuksen sijaan, olisi pitänyt puhua esimerkiksi vesitaidoista tai vesimotorisista taidoista. Tämä voisi olla oikeampi tie muutokseen. Koulu-uimaopetus voitaisiin

muuttaa esimerkiksi koululiikunnan vesimotoristen taitojen harjoitteluksi. Työtä ja kehitettävää jää vielä paljon tästä eteenpäin. Tarpeen olisi tehdä vertailevaa tutkimusta, siitä onko esitetty malli toimivampi kuin nykyään vallitseva? Asiaa kannattaisi tutkia myös oppilaiden näkökulmasta. Miten oppilaat kokevat muutoksen?



## 11 Lähteet

Bay, S. 2012. Master freestyle, The fundamentals will set you free. Luettavissa: <http://www.usms.org/articles/articledisplay.php?aid=1934>. Luettu: 14.3.2014.

Bottom, M. 2012. Three style freestyle explained. Luettavissa: <http://athleteapproved.com/three-style-freestyle>. Luettu: 21.4.2014.

Costa, A., Marinho, A., Rocha, H., Silva, J., Barbarosa, T., Ferreira, S., Martins, M. 2012. Deep and Shallow Water Effects on Developing Preschoolers' Aquatic Skills. *Journal of Human Kinetics* 2012, 32, 211-220.

Dragon, C. 2012. Swim slow to swim fast. *American swimming* 2012, 4, 16-18.

Eloranta, V. 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson P., Huovinen T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, 216 – 231. 2. uudistettu painos. WSOY. Helsinki.

Eloranta, V, 2009. Ydinkeskeinen opettaminen. Luettavissa: [http://edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/ydinkeskeinen\\_opettaminen](http://edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/ydinkeskeinen_opettaminen). Luettu: 12.3.2014

Hakamäki, J. Uimakoulutoiminta. 2012. Teoksessa Hakamäki J., Hotti K., Keskinen I., Lauritsalo K., Liinpää S., Läärä J., Panzar T., 2012. Uimaopetuksen käsikirja.47 – 97. 4. laitos. Docendo Oy. Jyväskylä.

Honka, N. 2014. Koululiikunnasta yritetään sorvata mieluista kaikille. Luettavissa: [http://yle.fi/uutiset/koululiikunnasta\\_yritetaan\\_sorvata\\_mieluista\\_kaikille/7084848](http://yle.fi/uutiset/koululiikunnasta_yritetaan_sorvata_mieluista_kaikille/7084848) Luettu: 11.4.2014.

Ilmatieteenlaitos. Paljonko ilma painaa. Luettavissa: <http://www.ilmatieteenlaitos.fi/erikoiset-kysymykset>. Luettu:14.5.2014

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Opetus 2000. PS-kustannus. Jyväskylä

Juba, Kevin. Swimming for Fitness 2002. Guilford (CT): Lyons Press. New York.

Junge, M., Blixt, T., Stallman, R.K. 2010. Progression in teaching Swimming: Rank Order by Degree of Difficulty. XIth International Symposium for Biomechanics & Medicine in swimming 2010, 11, 329-331.

Kalaja, S., Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Opetushallitus ja koululiikuntaliitto ry. Helsinki.

Kalaja S. 2012. Fundamental Movement Skills, Physical Activity, and Motivation toward Finnish School Physical Education. A Fundamental Movement Skills Intervention. Studies in Sport, Physical Education and Health 183. Jyväskylä University Printing House. Jyväskylä

Kalaja, S. 2009. Taitavuus.

Luettavissa:

[http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/fyysinen\\_toimintakyky/taitavuus](http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/fyysinen_toimintakyky/taitavuus). Luettu: 15.2.2014.

Kasvuseula.fi – lasten kasvatietoja sisältävä tietokanta. 2013. Luettavissa:<https://kasvuseula.fi>. Luettu: 14.5.2014.

Keskinen, E. 2002 Taitojen opettaminen ja oppiminen. Teoksessa Niemi, P. ja Keskinen, E.(toim.). Taitavan toiminnan psykologia, 41 – 115. Turun Yliopisto. Turku.

Keskinen, I. Uinnin mekaniikka, tekniikka ja arviointi 2012. Teoksessa Uimaopetuksen käsikirja 2012. Hakamäki J., Hotti K., Keskinen I., Lauritsalo K., Lämpää S., Läärä J., Panzar T. 99 – 179. 4. laitos. Docendo Oy. Jyväskylä.

Kjendlie, P-L., Mendritzki, M. 2012. Movement Patterns in Free Water Play After Swimming Lessons With Flotation Aids. *International journal of Aquatic Research & Education*.2012, 6, 2, 149-155.

Langendorfer, S.-J., Chaya J.A: 2010. Using a Scalogram to Identify an Appropriate Instructional Order for Swimming Items. *XIth Symposium for Biomechanics & Medicine in Swimming* 2010, 11, 333-336.

Laughlin, T. 2010. Self-Coached Workshop User´s manual. Total Immersion Inc. <http://www.totalimmersion.net/free-stuff>. Luettu: 21.4.2014

Laughlin, T. 2006. Easy Freestyle, A Total Immersion Instructional Manual. 2006  
Luettavissa: <http://www.totalimmersion.net/free-stuff>. Luettu: 21.4.2014

Light, R., Wallian, N. 2006. A Constructivist-informed Approach to teach Swimming. *Quest* 2006, 60, 3, 387-405.

Marjoona T. 2008. Sukupuolten ja ikäryhmien väliset erot uimarien 7x200 metrin nopeuskestävyydestä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/marjoona.pdf?sequence=1>.  
Luettu: 14.5.2014.

Opetushallitus, 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Luettavissa: [http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/opetussuunnitelmien\\_ja\\_tutkintojen\\_perusteet/perusopetus](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/perusopetus). Luettu: 21.4.2014

Opetushallitus, Suomen Kuntaliitto, Opetusalan Ammattijärjestö OAJ, Suomen Uimaopetus ja Hengenpelastusliitto. 2008. Uimaopetus turvallisemmaksi. Luettavissa: [http://www.edu.fi/download/114983\\_uimaopetuskirje\\_paivitetty\\_300508.pdf](http://www.edu.fi/download/114983_uimaopetuskirje_paivitetty_300508.pdf).  
Luettu: 14.5.2014.

Pehkonen M. 2009, Liikuntataitojen oppimisen ja opettamisen teesejä

Luettavissa:

[http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/liikuntataitojen\\_oppimisen\\_teeseja](http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/liikuntataitojen_oppimisen_teeseja). Luettu: 11.4.2014.

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastus liitto 2014. Luokkakohtaiset tavoitteet ja esimerkkisisällöt. Luettavissa:

[http://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus/luokkakohtaiset\\_tavoitteet\\_ja\\_esimerkkisisallot](http://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus/luokkakohtaiset_tavoitteet_ja_esimerkkisisallot). Luettu: 21.4.2014

Stallman, R., K. 2014. Which stroke first? No stroke first!. International Journal of Aquatic Research and Education. 2014, 8, 5-8.

Takeuchi, S. 2008. The most graceful freestyle swimming by Shinji Takeuchi.

Luettavissa:<https://www.youtube.com/watch?v=rJpFVvho0o4>. Luettu: 21.4.2014

Tilastokeskus, koulutilastot 2013. Peruskouluissa 540 500 oppilasta vuonna 2013. Luettavissa:[http://www.stat.fi/til/pop/2013/pop\\_2013\\_2013-11-15\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/pop/2013/pop_2013_2013-11-15_tie_001_fi.html). Luettu: 21.4.2014.

Total immersion. Total Immersion swimming. Luettavissa:

<http://www.totalimmersion.net>. Luettu: 14.5.2014.

uSwim. Free online swim lessons. Luettavissa:<http://www.uswim.com>. Luettu:

14.5.2014.

Whyte, Greg 2010. Kuntouimarin käsikirja. Karisto oy. Hämeenlinna.

## 12 Liitteet

Liite 1. Tutkittujen kaupunkien koulu-uinti sivustot

**Vantaa:**

[http://www.vantaa.fi/fi/liikunta\\_ja\\_ulkoilu/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikunta/koululaisten\\_uinninopetus](http://www.vantaa.fi/fi/liikunta_ja_ulkoilu/lasten_ja_nuorten_liikunta/koululaisten_uinninopetus).

**Turku:** <http://www.turku.fi/Public/default.aspx?contentid=479851>

**Pori:** <http://www.pori.fi/kasvatusjaopetusvirasto/koululiikunta/uinninopetus.html>

**Jyväskylä:** <http://users.jyu.fi/~ikeskine/jkluinninops2014.pdf>

**Oulu:** <http://www.ouka.fi/oulu/koululiikunta/uintiviikon-toimintaohjeet>

Liite 2. Tehtävänanto arviointia varten

Hei!

Olen Tommi Kähkönen ja opiskelen Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa monimuoto-opiskelijana. Teen opinnäytetyöni uimaopetuksesta koululiikunnassa.

Tavoitteenani on luoda koulu-uintiin opetussuunnitelman perusteita paremmin mukailtava, toimiva ja laadukas opetussisältö.

Olet ollut, tai olet, luokkasi kanssa uimassa, ja seurannut minun opetustani Ulpukassa Kai Lagerströmin kanssa tai Kai Lagerströmin ja Satu Monosen opetusta Salossa.

Nähtyäsi luokkasi opetuksessa altaalla, pyytäisin sinulta lyhyttä, **maksimissaan** kahden sivun mittaista vapaamuotoista kuvausta siitä, miltä oppimistapahtuma altaalla sinusta kasvatusalan ammattilaisena näyttää? Tärkeänä seikkana pyydän kiinnittämään huomion opetettaviin asioihin ja niiden toimivuuteen, huomioiden luokan eritasoiset osaajat. Kuvauksen voit lähettää sähköpostitse osoitteeseen: [tommi.kahkonen@uimala.fi](mailto:tommi.kahkonen@uimala.fi), tai kirjoittaa näkemyksesi, tuntia seuratessasi, tämän kirjeen taakse. Olen liittänyt mukaan vielä ylimääräisen arkin.

Olisin kiitollinen, jos annat tuotoksesi sähköpostitse, että lähettäisit sen minulle helmikuun loppuun mennessä.

Ystävällisin terveisin

Tommi Kähkönen

s-posti: [tommi.kahkonen@uimala.fi](mailto:tommi.kahkonen@uimala.fi)

gsm: 050 3512 988