

**Psykomotorisesti suuntautunut  
liikuntakasvatus  
liikunnanohjaajakoulutuksessa**

Opetuskokeiluja ja havaintoja opiskelijoiden sovelluksista

Hyvinvointi ja toimintakyky,  
Psykomotoriikka  
erikoistumisopinnot  
Kehittämistyö  
28.11.2008

---

Tiina Sihvola

Koulutusohjelma	Suuntautumisvaihtoehto	
Erikoistumisopinnot	Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena	
Tekijä/Tekijät		
Tiina Sihvola		
Työn nimi		
Psykomotorisesti suuntautunut liikuntakasvatus liikunnanohjaajakoulutuksessa, opetuskokeiluja ja havaintoja opiskelijoiden sovelluksista		
Työn laji	Aika	Sivumäärä
Kehittämistyö	28.11.2008	27 + liitteet
TIIVISTELMÄ		
<p>Liikunnanohjaajakoulutuksessa käytännön opetus on lajipainotteista. Opiskelijoilla on hyvät tiedot ja taidot eri liikuntalajeissa. Opetukseen kuuluu myös mm. soveltavan liikunnan, lasten liikunnan ja yksilön kehitykseen liittyviä opintoja. Perehdyttyään psykomotoriikan perusteisiin opiskelija voisi yhdistää tiedot lajiosaamiseensa ja toteuttaa psykomotorisesti suuntautunutta liikuntakasvatusta. Psykomotoriikan näkökulmasta toteutettu liikunta voisi olla keino saada myös terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuvat lapset, nuoret ja ikääntyneet liikunnan pariin.</p> <p>Kehittämistyö käsittelee psykomotorisesti suuntautuneen liikuntakasvatuksen opetusta liikunnanohjaajakoulutuksessa Lahden ammattikorkeakoulussa. Varsinainen kehittämistyö jakautuu kahteen osaan, joista ensimmäisessä keskitytään kahden opintojakson, lasten liikunnan erityiskysymysten ja soveltavan liikunnan suuntautumisopintojen ikääntyvien liikunnan, opetuksen sisältöjen kehittämiseen psykomotoriikkaa sisältäviksi. Toinen osa kehittämistyötä oli seurata, kuinka opiskelijat soveltavat psykomotoriikkaa ohjausharjoittelussa alakoulun oppilaita ohjatessaan. Raportin teoriaosassa tarkastellaan psykomotoriikkaa, liikunnanohjaajakoulutuksen tavoitteita ja sisältöjä.</p> <p>Opetusjaksojen toteutuksessa pitäisi perehtyä perusteellisemmin psykomotoriikan teoriaan, jotta psykomotorisesti suuntautuneen liikuntakasvatuksen toteuttamiselle luotaisiin parempi perusta. Opiskelijoiden toteuttama psykomotoriikan soveltaminen omissa ohjauksissaan onnistui hyvin yhden kohderyhmän kanssa, mutta sen onnistuminen muissakin ryhmissä, olisi vaatinut ohjaavan opettajan aktiivisempaa kannustusta ja ohjausta psykomotorisesti suuntautuneen liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Tällä kertaa perehtyminen psykomotoriikkaan vaihteli paljon opiskelijoiden kesken; osalla oli aiempaa kokemusta, jota he syvensivät ja osa kuuli siitä vasta ohjausharjoittelujakson alussa.</p>		
Avainsanat		
psykomotoriikka, liikunnanohjaajakoulutus, lasten liikunta, ikääntyvien liikunta		

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	2
3 PSYKOMOTORINEN NÄKÖKULMA LIIKUNTAKASVATUKSESSA	4
4 KATSAUS LIIKUNNANOHJAAJAKOULUTUKSEN (LAHDEN AMK) OPETUSSUUNNITELMAAN	7
4.1 LO-koulutuksen tavoitteita	7
4.2 Ohjaamisen tavoitteet	8
4.3 Ohjausharjoitteluja tukevat opinnot psykomotoriikan näkökulmasta	10
5 TUNNIT OPISKELIJOILLE KEVÄÄLLÄ 2008	11
5.1 Psykomotoriikka ikääntyvän ihmisen toimintakyvyn tukena – kokonaisuus	11
5.2 Lasten liikunnan erityiskysymysten psykomotoriikkaosio	13
6 OPISKELIJOIDEN PITÄMÄT TUNNIT	14
6.1 Jakson aloitus ja kohderyhmät	15
6.2 Opiskelijoiden toiminta ja toiminnan arviointi	17
7 POHDINTA	22
LÄHTEET	24

## LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Liikunnanohjaajat toimivat monipuolisissa työtehtävissä esimerkiksi seuroissa ja järjestöissä, kuntien palveluksessa, yrityksissä ja yksityisinä yrittäjinä. Kohderyhmien ikäjakauma on vauvasta vauriin ja joukkoon mahtuu niin urheilijoita kuin erityisen tuen tarpeessa olevia yksilöitä. Liikunnanohjaajakoulutuksen järjestäjän tehtävä on haastava, kuinka onnistutaan kouluttamaan noita liikuntalan ”monitaitureita”, jotta heillä olisi eväät kohdata nuo työelämän haasteet.

Psykomotorinen lähestymistapa liikunnanohjauksessa ja – opetuksessa on vaihtoehto lajilähtöiselle opetukselle ja ohjaukselle. Psykomotorisesti suuntautuneessa liikuntakasvatuksessa korostuvat yksilön ja ryhmän tarpeet ja lähtökohdat – se ei ole lajilähtöistä vaan siinä käytetään ja sovelletaan eri menetelmiä ja eri liikuntamuotoja esimerkiksi musiikkiliikuntaa ja luovaa liikuntaa sekä Sherborne – menetelmää. Sosiaalisuus, valinnan mahdollisuudet, keskinäisen kilpailun välttäminen ja oman henkilökohtaisen edistymisen seuranta ovat psykomotorisesti suuntautuneen liikuntakasvatuksen toteutusperiaatteita. (Koljonen 2008.)

Koljonen (2000) toteaa, että psykomotorisesti suuntautunutta liikuntakasvatusta tarvitaan erityisesti päiväkodissa, esikoulussa ja alakoulussa sekä yleisopetuksen, mutta ennen kaikkea erityisopetuksen puolella (Koljonen 2000: 98). Psykomotorisesta näkökulmasta toteutettu liikunnanohjaus voisi olla opiskelijalle yksi työkalu/vaihtoehto lisää rakentaessaan omaa käsitystään liikunnanohjauksesta erilaisille ryhmille ja yksilöille. Olisiko psykomotorinen lähestymistapa vaihtoehto, jolla saataisiin myös liian vähän liikkuvat lapset, nuoret ja seniorit harrastamaan liikuntaa esimerkiksi liikuntaja urheiluseuroissa? Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on laatinut vuonna 2008 fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille. Työryhmän perustamisen syynä oli suomalaisten lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrän väheneminen terveyttä ja hyvinvointia uhkaavasti. Suositukset on tehty terveystieteiden näkökulmasta ja siinä suositellaan 7 – 18 -vuotiaita lapsia ja nuoria liikkumaan vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Suosituksissa myös todetaan että liikunnan tulisi olla hauskaa ja tuottaa iloa ja elämyksiä. Sosiaalisen ja eettisen kehityksen näkökulmasta korostetaan työtapoina yhdessä työskentelyä ja omatoimisuuden kasvamista sekä kilpailun välttämistä. (Lasten nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008: 12-21.) Edellä mainitut periaatteet toteutuvat psykomotorisesti suuntautuneessa liikuntakasvatuksessa.

Perehtyneisyys psykomotorisesta näkökulmasta toteutettuun liikuntakasvatukseen voisi antaa liikunnanohjaajalle mahdollisuuden moniammatilliseen yhteistyöhön: esimerkiksi liikunnanohjaaja yhdessä fysioterapeutin, varhaiskasvatuksen ammattilaisen tai sosiaalialan ammattilaisen kanssa

suunnittelemassa ja toteuttamassa asiakkaalle ”räätälöityä” liikuntaa. Liikunnanohjaaja voi hyödyntää monipuolista osaamistaan liikunnassa ja hänellä olisi valittavanaan myös erilaisia lähestymistapoja liikunnan toteuttamiseen.

Liikunnanohjaajakoulutuksen soveltavan liikunnan suuntautumisopintojen sisältöihin ovat opiskelijat kaivanneet lisää senioriliikunnan opetusta. Päteviä senioriliikunnan ohjaajia tarvitaan ikääntyvässä yhteiskunnassa. Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että ikääntyneitä motivoivat liikkumaan seuraavat asiat: hyvältä tuntuva terveys, ohjattu harjoitus ja ystävät (Gallahue – Ozmun 2006: 416-417). Psykomotorisesti suuntautuneessa liikuntakasvatuksessa tärkeä alue ovat sosiaalisten suhteiden huomioiminen ja harjoitusten soveltuvuus myös toimintakyvyltään erilaisille yksilöille. Esimerkiksi Saksassa, jossa psykomotoriikkaa käytetään varsin laajasti eri-ikäisten liikuntakasvatuksessa ja terapiassa, on myös ikääntyneiden parissa saatu positiivisia tuloksia sen mahdollisuuksista auttaa selviytymään arkipäivästä ja elämänlaatua parantaen (Fischer 2008; Myllymäki-Neuhoff 2007).

Tässä työssä psykomotorisesti suuntautunutta liikuntakasvatusta käsitellään lähinnä lasten ja ikääntyneiden liikunnanohjauksen näkökulmasta ei terapiana tai kuntoutuksen muotona.

Kehittämistyö käsittelee Liikunnanohjaajakoulutuksen opetussisältöjen kehittämistä psykomotoriikka sisältäviksi Lahden ammattikorkeakoulun liikunnan laitoksella. Raportissa puran kyseisen koulutuksen opetussuunnitelmaa. Lahden ammattikorkeakoulu on kuitenkin luopunut liikunnanohjaajakoulutuksen aloituspaikoista ja ne on siirretty Haaga-Helia ammattikorkeakoululle. Koulutus toteutetaan 1.8.2008 lähtien Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikössä siten, että LAMK:ssa aloittaneet opiskelijat suorittavat opintonsa loppuun LAMK:n liikunnan laitoksen opetussuunnitelman mukaan, jolloin lukuvuonna 2009-2010 valmistuisivat viimeiset opiskelijat.

Uudet yhteiset opiskelijat Haaga-Heliassa aloittivat opintonsa elokuussa 2008 uuden opetussuunnitelman mukaan, jota ovat tehneet LAMK:n liikunnanlaitoksen ja Haaga-Helian Vierumäen yksikön henkilökunnat. Uusi ops ei ole vielä täysin valmis vaan sitä työstetään yhä ja tämä työ palvelee myös tuon uuden ops:n opintojaksosuunnittelua.

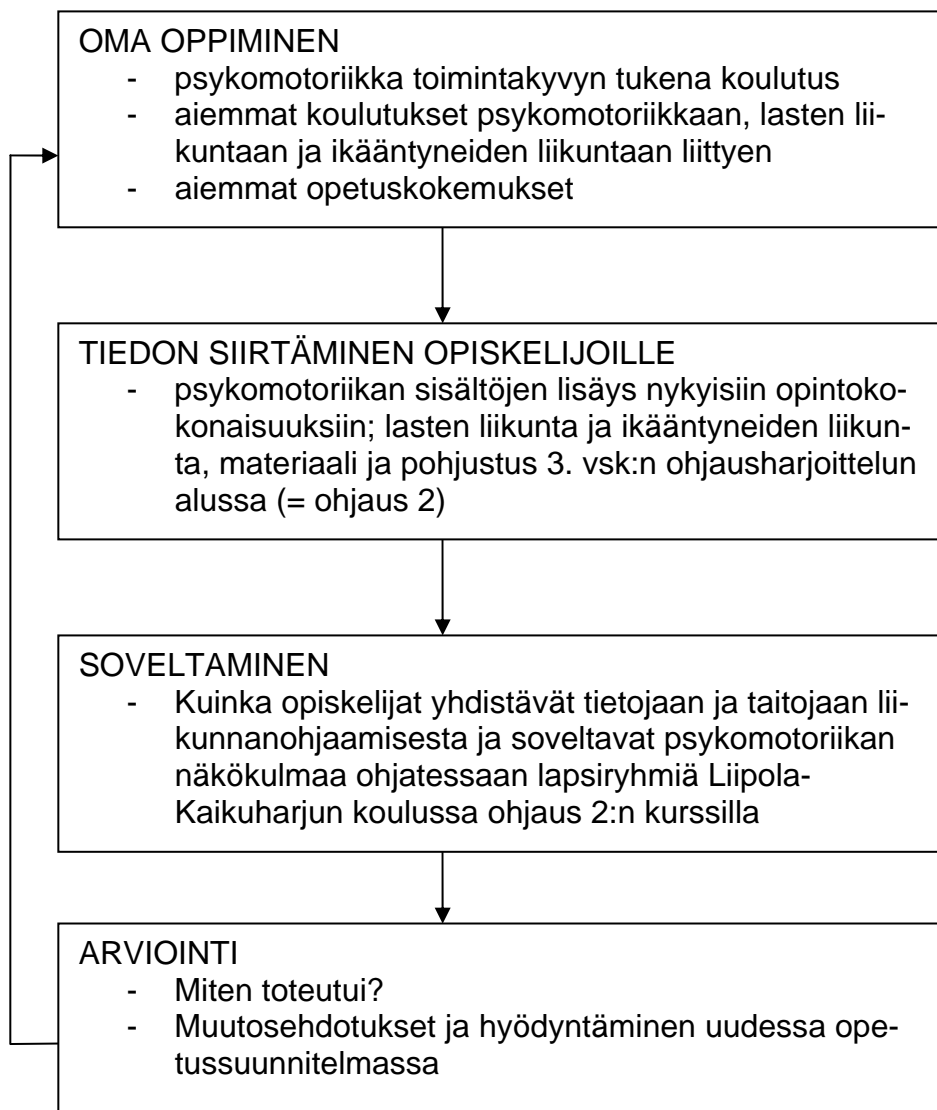
## 2 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Kehittämistyössäni on kaksi tavoitetta:

- Miten psykomotoriikka ja sitä tukevat oppiaineet sisältyvät opetussuunnitelmaan? Tarkastelukohteina ovat erityisesti lasten- ja ikääntyneiden liikunnanohjaus.

- Miten opiskelijat soveltavat psykomotoriikkaa toteuttaessaan tarkoituksenmukaista liikuntakasvatusta lapsiryhmille ohjausharjoittelussa?

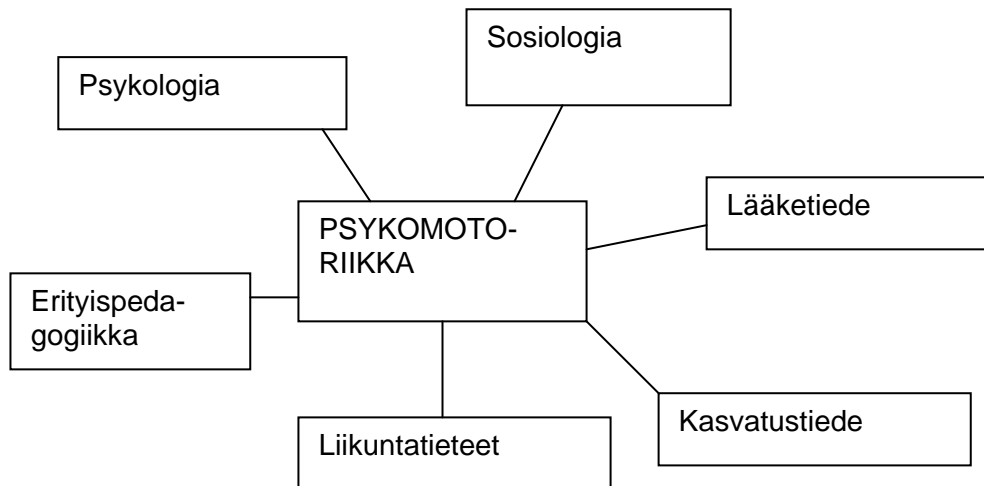
Tarkoituksena on lisätä psykomotoriikan näkökulmaa opintokokonaisuuksiin siten, että opiskelijoilla olisi perustiedot psykomotoriikasta sekä halutessaan eväät toteuttaa psykomotorisesti suuntautunutta liikuntakasvatusta. Tämä tarkoittaa oman tieto-taitoni lisäämistä ja syventämistä psykomotoriikan alueella. Opiskelijoiden toiminnassa tämän oletan näkyvän siten, että he pystyisivät arvioimaan, milloin psykomotoriikan periaatteita noudattava liikuntakasvatus olisi ohjaamalleen kohde-ryhmälle tarkoituksenmukaista. Kehittämistyön prosessia havainnollistan kuviossa 1 (kuvio 1).



KUVIO 1. Prosessin eteneminen.

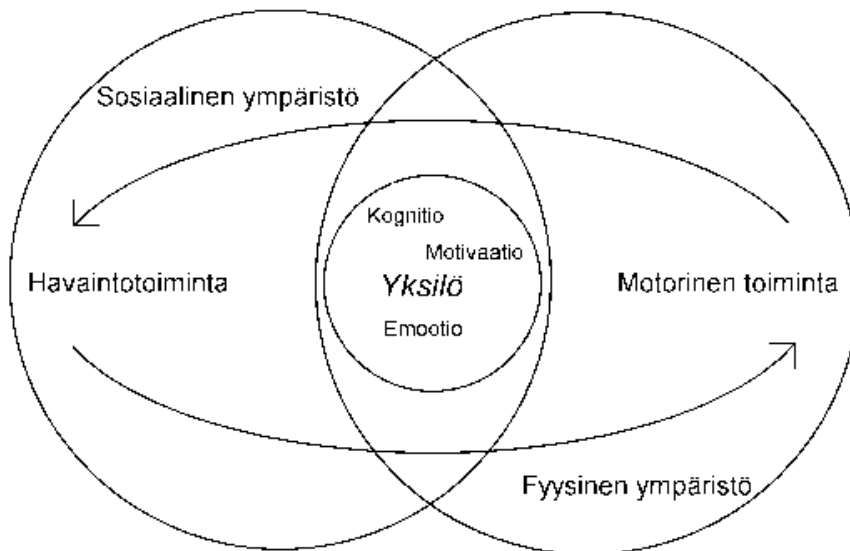
### 3 PSYKOMOTORINEN NÄKÖKULMA LIIKUNTAKASVATUKSESSA

Psykomotoriikka on poikkitieteellinen ala, jonka teoria ja käytäntö perustuvat usealle eri tieteenalalle (Koljonen 2005: 74). (kuvio 2)



KUVIO 2. Psykomotoriikka on poikkitieteellinen ala. (Koljonen 2008)

Suomessa toteutettava psykomotoriikka on saanut vaikutteita eniten Saksasta mm. Kiphardilta ja Zimmeriltä (Koljonen 2005: 74). Psykomotoriikka on kehityksen edistämistä havainnoimalla ja liikkumalla. Liikunta on väline, jonka avulla pyritään saavuttamaan koko persoona. Lapsi tarvitsee monipuolisia liikunta- ja havaintokokemuksia, jotta harmoninen persoonallisuuden kehitys on mahdollinen. Psykomotoriikassa ei korosteta eri lajitaitojen harjoittelua vaan mahdollisimman laajojen havaintokokemusten ja liikkumismallien hankkimista, jotka mahdollistavat myöhemmin myös eri lajeihin liittyvien tekniikoiden oppimisen. (Koljonen 2000: 26-27). Havainnon ja motorikan yhteyden ja vuorovaikutuksen on Thomas Moser (1995) kuvannut psykomotorisessa kehässä (kuvio 3) (Koljonen 2008).



KUVIO 3. Havainnon ja motoriikan kokonaisuus ja vuorovaikutus psykomotorisessa kehässä (Moser) (Koljonen 2008).

”Psykomotorisen kasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen omatoimisuutta ja auttaa häntä laajentamaan toiminta- ja kommunikaatitaitojaan ryhmässä” (Zimmer 2002:149). Erilaiset oppijat voivat toimia samoissa ryhmissä harjoitusten ollessa sellaisia, joissa ei korosteta keskinäistä kilpailua vaan kaikki voivat osallistua toimintaan omista lähtökohdistaan ja vahvuuksiaan hyödyntäen – oma-aloitteisuutta ja luottamusta omiin kykyihin tuetaan. Tällä tavoin toimien pyritään vahvistamaan yksilön itsetuntoa ja minäkuva. Harjoituksissa korostuu myös toimiminen parin- ja ryhmän kanssa. Näin tuetaan sosiaalisen toiminnan perusvalmiuksien harjaantumista. Toiminnassa pyritään antamaan tilaa luovuudelle ja kannustetaan omien ratkaisujen tuottamista ja soveltamista. Opetusmenetelminä suositaankin erilaisia ongelmanratkaisutekniikoita. (Koljonen 2000: 27-30; Zimmer 2002: 127-129.)

Psykomotoriikan soveltamista eri-ikäisten liikunnanohjauksessa tukee tieto ihmisen kehityksestä. Kehitys alkaa hedelmöityksessä ja päättyy kuolemassa. Se on jatkuva muutosprosessi toiminnallisessa kapasiteetissa. Kehitys on ikään liittyvää, mutta ei iästä riippuvainen. (Gallahue – Ozmun 2006: 6-7.) Motorinen kehitys on jatkuva prosessi, johon kognitiivinen ja affektiivinen kehitys ovat yhteydessä ja vaikuttavat kaikki toisiinsa (Gallahue – Ozmun 2006: 54-59). Havaintomotoriset taidot ovat opittuja, niitä pystytään kehittämään harjoittelun avulla esimerkiksi käyttämällä liikuntatehtävissä erikokoisia ja eri materiaaleista valmistettuja esineitä, muuttamalla reaktioaikaa leikeissä. Havaintotoimintojen kehitys ja motorinen kehitys ovat ratkaisevia onnistuneen liikuntasuorituksen kannalta. Näitä tulisi voida harjoittaa monipuolisesti eri ympäristöissä. (Gallahue – Ozmun 2006: ). On tärkeää, että kaikkien olisi mahdollisuus saavuttaa sellaiset perusvalmiudet liikkumiseen, jotka mahdollistavat terveyden ja hyvinvoinnin kannalta riittävän fyysisen aktiivisuuden.



**Psykomotorisessa harjaannuttamisessa on kolme keskeistä aluetta**, jotka ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa:

- oman kehon tunteminen ja kokeminen – **minäkokemus**
- ympäristön havaitseminen, esineiden lainalaisuuksien tutkiminen ja niihin sopeutuminen, kokemuksellinen oppiminen liikkeen avulla sekä elämyksien saaminen – **objektipätevyys**
- sosiaalisen ympäristön havaitseminen, kokeminen ja siinä toimiminen ja sopeutuminen – **sosiaalinen pätevyys**. (Koljonen 2000: 28.)

Saksassa psykomotoriikkaa toteutetaan varhaiskasvatuksessa, kouluissa, erityisopetuksessa, psykiatriassa ja muilla kuntoutuksen alueilla sekä ikääntyneiden parissa. Psykomotoriikka on toimintasuuntautunutta, korostetaan kokemuksia treenaamisen sijaan, ryhmä ja sosiaalisuus ovat tärkeitä, kehitysteorioihin pohjautuvaa, positiivisen minäkuvan vahvistaminen, yksilön ja ympäristön kehityksellinen vuorovaikutus, elinikäinen kehitys. (Fischer 2008.)

Koljonen (2000:97-98) ehdottaa, että koululiikunnassa voisi myös painottua psykomotorisen harjoittelun periaatteet, jolloin myös vähemmän liikkuvat ja liikunnallisesti heikommat oppilaat uskaltautuisivat mukaan toimintaan. Koululiikunta on kaikille pakollista ja olisi tärkeää, että myös liikunnallisesti heikommat oppilaat pääsisivät harjoittamaan taitojaan monipuolisesti ja kokemaan onnistumisen elämyksiä liikunnassa, jotta voisi syntyä myönteinen asenne liikuntaa kohtaan. Lähtökohdana myös koululiikunnassa tulisi olla yksilön huomioiminen ja hänen vahvuuksiensa tunnistaminen ja tukeminen, ei niinkään heikkouksien etsiminen. (Koljonen 2000: 97-98). Mielestäni tätä näkökulmaa lähestytään jo myös liikunnanopettaja ja -ohjaajakoulutuksessa; ainakin liikuntapedagogiikan kirjallisuudessa on havaittavissa painotus sosiaalisten taitojen harjoitteluun, ei urheilusuorituksia ja yksittäisten taitojen oppimista korostavaan liikuntaan sekä yksilöiden erilaisuuden huomiointiin opetuksessa. Tuon seuraavissa kappaleissa esille muutamia poimintoja kirjallisuudesta, joissa käsitellään motorista oppimista ja liikunnanopetusta.

Uusimmissa liikuntapedagogiikkaa käsittelevissä teoksissa otetaan esille mm. ydinkeskeinen motorinen oppiminen, joka perustuu nykyisin vallalla olevaan kognitiivis-konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen. Tässä oppilaat ajatellaan itsenäisesti käyttäytyvinä ja ajattelevina yksilöinä, jotka rakentavat oman oppimiskokonaisuutensa omien kokemustensa ja taitojensa avulla. Tutkijat ovat sitä mieltä, että oppilas oppii vain sen, minkä hän mielessään käsittelee. Näin oppimisprosessista tulee oppijakeskeinen opettajakeskeisen sijaan. (Eloranta – Jaakkola 2007: 262-263). Ydinkeskeiseen oppimiskäsitykseen perustuva opetus lähtee oppilaasta ja hänen osaamisytimeistään. Opettajan tulee tarjota erilaisia ”teitä” ja vaihtoehtoja taidon oppimiseen. (Eloranta 2007: 217.)

Teoksissa käsitellään myös motivaatioilmasto ja tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luomisen ”työkaluja”. **Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto** on yhteydessä koettuun pätevyyden tuntemukseen, lisääntyneeseen sisäiseen motivaatioon, iloon, tyytyväisyyden tunteeseen, aikomukseen olla fyysisesti aktiivinen, yrittämiseen ja vähentyneeseen jännittämiseen. **Keinoja, joilla päästään tähän ovat mm:**

- Vaihtoehtoiset tehtävät, joista saa valita itselleen sopivimman.
- Oppilaiden oman tavoitteenasettelun tukeminen
- Aktiivinen osallistuminen ja itsenäisyyden tunne.
- Oppilaat ovat mukana päätöksenteossa opetuksen aikana.
- Huomioidaan yksilöllinen edistyminen – ei verrata toisiin.
- Evaluointi on yksityistä ja pohjautuu itsearviointiin. Arvioidaan yksilöllisten tavoitteiden toteutumista, osallistumista, yritystä ja kehittymistä.
- Käytetään yksilöllistä ja yhteistoiminnallista oppimista.
- Ryhmät ovat joustavia ja heterogeenisiä.
- Ajankäyttö on joustavaa. (Jaakkola – Digelidis 2007: 4-6.)

#### 4 KATSAUS LIIKUNNANOHJAAJAKOULUTUKSEN (LAHDEN AMK) OPETUSSUUNNITELMAAN

##### 4.1 LO-koulutuksen tavoitteita

Liikunnanohjaajat sijoittuvat monipuolisiin työtehtäviin. Työ voi olla julkisen hallinnon, yritysten, seurojen, järjestöjen palveluksessa tai yrittäjänä. Työ voi vaihdella hallinnollisista tehtävistä, kuten suunnittelu ja markkinointi, käytännön ohjaustehtäviin erilaisten asiakasryhmien parissa. Liikunnanohjaaja voi toimia ohjaajana, kouluttajana tai valmentajana. (LAMK opetussuunnitelma 2007: 3.)

Koulutuksen tavoitteena on siis kouluttaa liikunnan ammattilaisia, joilla on valmiuksia monenlaisiin liikunta-alan tehtäviin. Opiskelijoilla on myös mahdollisuus suunnata opintojaan oman kiinnostuksensa ja tavoitteiden mukaan soveltavaan liikuntaan, lasten liikuntaan, luontoliikuntaan ja elämyspedagogiikkaan tai valmennukseen. Opintojen keskeinen sisältö on ammatillisen kasvun kokonaisuus, jonka tavoitteena on opiskelijan ammatillisen identiteetin kehittyminen, tutkivan ja kehittävän asenteen omaksuminen ja kiinnostuksen herättäminen oman työn, itsensä ja liikunta-alan kehittämiseen. ( LAMK ops 2007: 3.)

Liikunnanohjaajan työn tavoitteena on hyvinvoinnin edistäminen. Hän osaa järjestää terveyttä, fyysistä ja henkistä kuntoa sekä työkykyä ylläpitävää liikuntaa tarkoituksenmukaisesti ryhmien ja yksilöiden erilaiset tarpeet huomioiden. (LAMK ops 2007: 3-5.)

Liikunnanohjaajan oletetaan siis pystyvän järjestämään tarkoituksenmukaista liikuntaa hyvin monenlaisille asiakasryhmille ottaen huomioon ryhmän ja yksilöiden erilaiset tarpeet koko ihmisen elämänkaaren aikana. Kehittämistehtävässä tarkoitukseni on syventää ja laajentaa vielä opetuksen sisältöjä psykomotoriikan suuntaan.

#### 4.2 Ohjaamisen tavoitteet

Ohjaaminen (18 op) on osa ammatillisen kasvun opintokokonaisuutta (59 op), joka on opintojen keskeinen sisältö. Ammatillinen kasvu kuvataan kognitiiviseksi, persoonalliseksi ja sosiaalseksi oppimisprosessiksi. Näiden oppimisprosessien tuloksena opiskelijan käsitykset liikunnanohjaajan ammattitaidosta syvenevät ja hän luo oman ohjaajanäkemyksen. (LAMK ops 2007: 12.)

Ohjaaminen pitää sisällään didaktiikan opintoja sekä ohjausharjoittelua. Ohjausharjoittelun lähtökohtana ovat opiskelijan omat käsitykset ohjauksesta. Ohjattu ohjausharjoittelu on jaettu kolmeen jaksoon: ohjauksen perusteet ensimmäisenä opiskeluvuonna, ohjausharjoittelu 1 toisena opiskeluvuotena ja ohjausharjoittelu 2 kolmantena opiskeluvuotena (taulukko 1). (LAMK ops 2007: 13.)

Taulukko 1. Ohjausharjoittelujen eteneminen.

Ohjausharjoittelujakso	Harjoittelun ajoitus	Päätavoitteet
Ohjauksen perusteet	1. lukuvuosi: viikot 44-50, 10-17	Ohjaustapahtuman hahmottaminen, eri-ikäisten ohjaukseen tutustuminen, ohjauksen suunnittelu
Ohjaus 1	2. lukuvuosi: viikot 36-50, 2-17	Suunnittelu, eri työtapojen käyttö, eri liikuntamuotojen opettaminen, luokahuoneopetus
Ohjaus 2	3. lukuvuosi: viikot 36-50	Kokonaissuunnittelun kehittyminen: vastuu pohjatyöstä, suunnittelusta, reflektointi

Ohjaamisen opintokokonaisuuden ensimmäinen taso on tekemisen taso, joka kohdistuu toimintaan ja ohjaustapahtuman hahmottamiseen. Toinen taso on ratkaisujen taso. Siinä käsitellään ohjauksen suunnittelua, tekemisen valmistelua, toteutustapoja ja päätösten tekemiseen liittyviä kysymyksiä. Kolmannella tasolla tavoitteena on kokonaissuunnittelun kehittyminen. (LAMK ops 2007: 13.) Tämä ajatus ohjaustaidon kehittämisestä ja ohjauksen tasoista on sovellettu Clarcken (1970) ja Lahdeksen ym. (1986) opetustaitojen järjestelmistä, jossa taidot jaetaan perustaitoihin, soveltamiseen ja kokonaisuuksien hallintaan (Numminen-Laakso 2008: 34-35).

Opiskelijoita ohjataan miettimään heti ensimmäisiä ohjausharjoituksia suunnitellessaan myös muita kuin motorisiin taitoihin liittyviä tavoitteita. Tällä pyritään herättämään opiskelijan ymmärrystä siitä, että ihminen on psykofyysinen kokonaisuus ja tämä tulisi huomioida myös liikunnanohjauksessa. Tuntien jälkeisissä arviointikeskusteluissa opiskelijat ovatkin useasti todenneet, kuinka joidenkin ryhmien kohdalla (esimerkiksi senioriryhmä tai lasten liikuntakerho, jossa on mukana yliaktiivisia ja käyttäytymishäiriöisiä lapsia) muut kuin liikunnalliset tavoitteet nousivat paljon tärkeämmiksi – tosin liikunnallisia tavoitteita saavutettiin siinä ohessa. Näissä tilanteissa olemme yhdessä miettineet tunnin sisältöjä ja toteutustapoja.

Ohjaus 1:ssä opiskelijat opettavat eri liikuntamuotoja jaksoittain: vesiliikunta, palloilu, musiikkiliikunta ja perusliikunta. Näissä tulevat esille erilajien lajidadaktiikat ja niiden opetuksen erityispiirteet. Opetuksessa opiskelijaa rohkaistaan käyttämään esimerkiksi erilaisia ongelmanratkaisutyylejä; ohjattu oivaltaminen, konvergentin ajattelun tyyli ja divergentin ajattelun tyyli (Mosston – Ashworth 2002: 212-273). Opiskelijat perehtyvät myös vuorovaikutukseen liikuntatunneilla.

Ohjaamisen opintojakson viimeinen osio on kolmannelle opiskeluvuodelle sijoittuva ohjaus 2. Ohjausharjoittelussa ohjattavat ryhmät on jaettu karkeasti lasten/nuorten ja aikuisten ryhmiin. Jokainen opiskelija ohjaa molempia ryhmiä siten, että hän on pienryhmän/parin kanssa vastuussa aina noin kuuden viikon pituisen jakson ”oman ryhmänsä” liikunnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Ryhmät koostuvat hyvin monenlaisista aikuisten ja lasten ryhmistä; työpaikkaliikuntaa, senioreiden kuntosaliharjoittelua, varusmiesten liikuntaa, yläkoulun nuorten koululiikuntaa, alakoulun oppilaiden koululiikuntaa perusopetuksessa sekä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden ryhmissä.

Erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden ryhmät painottuvat siten, että niitä on yhteensä seitsemästä ryhmästä viisi. Tämä on tietoinen valinta; koulutuksen tavoitteissa painottuu se, että liikunnanohjaaja osaa järjestää hyvinvointia ja terveyttä edistävää liikuntaa erilaisille ryhmille yksilöiden tarpeet huomioiden. (LAMK ops 2007: 3-5.)

Eriasteisia oppimisvaikeuksia esiintyy 10-15% koko ikäluokasta, kun mukaan lasketaan tarkkaavaisuus- ja yliaktiivisuushäiriöt, lukivaikeudet, puheen ja kielen kehityksen häiriöt, matematiikan oppimisvaikeudet, kehitysvammaisuus, autismitiloin häiriöt sekä kehitykselliset koordinaatiohäiriöt (Ahonen-Viholainen-Cantell-Rintala 2005: 9-11). Tällöin liikunnanohjaajakin työssään tulee todennäköisesti kohtaamaan lapsia ja nuoria, joiden käyttäytymistä ymmärtääkseen ja tarkoituksenmukaista liikuntaa järjestääkseen, hänen on hyvä olla tietoinen näistä ongelmista ja niiden mahdollisesta vaikutuksesta liikuntakäyttäytymiseen.

Ammattikorkeakouluopinnoissa painotetaan työelämäyhteyksiä ja työelämälähtöisiä projekteja. Lähes kaikki liikunnan laitoksen ohjausharjoittelut tehdään erilaisissa ”oikeissa” ryhmissä – toisiaan opiskelijat ohjaavat vain lyhyemmissä, demonstraatioluontoisissa tilanteissa.

#### 4.3 Ohjausharjoitteluja tukevat opinnot psykomotoriikan näkökulmasta

Ohjausharjoittelujaksot sisältäen myös didaktiikan opinnot muodostavat yhdessä ohjaamisen opintokokonaisuuden. Kaikki koulutukseen kuuluvat opinnot tietenkin tukevat tavallaan tätä opintokokonaisuutta. Koulutukseen kuuluvat liikunnan lajiopinnot, kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen, kehon rakenteeseen ja toimintaan, liikuntapsykologiaan ja –sosiologiaan, terveyden edistämiseen, kuntoliikuntaan, soveltavaan liikuntaan, lasten – ja ikääntyneiden liikuntaan liittyvät ammattiopinnot, ovat tärkeitä ohjaamisen opintojaksojen näkökulmasta. (LAMK ops 2007: 3-17.)

Liikunnan lajiopintoja edeltävä kurssi on **liikunnan peruskurssi**. Liikunnan peruskurssin aluksi käydään läpi suomalaiset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, jolla luomme pohjan alle kouluikäisten liikunnan raameille (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005). Kurssin ideana on perusliikkumisen harjoittaminen monipuolisesti leikkien ja pelien avulla ilman lajinäkökulmaa. Sisältöinä ovat kehon tuntemista, aistitoimintojen herkistämistä ja perusliikkeitä vahvistavat harjoitukset, joissa huomioidaan liiketekijöiden muuntelun vaikutukset liikkumiseen. Tärkeänä osana on myös sosiaalisten taitojen harjoittamisen huomioiminen ohjattua liikuntaa suunniteltaessa. Tavoitteena on siis opiskelijoiden ajattelun herääminen siihen, että liikunnallisilla leikeillä ja tehtävillä on merkitystä myös lapsen kokonaiskehityksen kannalta ja kuinka he liikunnanohjaajina voivat omalla toiminnallaan tukea kehitystä myönteisesti. (Luukkonen-Sääkslahti 2004: 6-9; Numminen 2005: 207-210; Zimmer 2002: 20-48.)

Tällä liikunnan peruskurssilla olen siis jo useamman vuoden ajan tuonut esille psykomotorista näkökulmaa liikunnan ohjaamisessa. Olen määritellyt lyhyesti psykomotoriikan ja harjoitukset, joita olen pitänyt, ovat olleet pääasiassa psykomotoriikkaa käsittelevistä koulutuksista sekä kirjallisuudesta omaksumiani. Tarkoituksena on, että opiskelijalle jäisi menetelmälliset perusasiat mieleen käytännön kautta ja hän miettisi omaa näkökulmaansa erityisesti lasten ohjaamiseen tämän kurssin puitteissa. Opiskelijoilla on usein hyvin ”perinteiset” käsitykset liikuntaleikeistä; viestit ja leikit, joissa lapset kilpailevat keskenään ja vertailevat suorituksiaan. Sen oivaltaminen, että leikki voi olla hauska ja haastava ilman keskinäistä kilpailua tai ainakin siten, ettei ohjaaja kilpailua enää korosta, on jo hyvä askel tässä vaiheessa opintoja.

Ensimmäisen opiskeluvuoden aikana opiskelijat osallistuvat myös kaikille pakolliselle **soveltavan liikunnan perusteisiin**, jossa sisältöinä ovat erilaisuuden kohtaaminen, sovelletut liikuntamuodot, ohjauksen erityispiirteet ja toimintajärjestelmät Suomessa. Opiskelijat saavat tuntumaa esimerkiksi

Veronica Sherbornen kehittämään lapsen kokonaiskehitystä tukevaan liikuntaan. Kurssilla kukin opiskelija liikkuu yhden päivän pyörätuolia käyttäen ja viettää yhden päivän ”näkövammaisena”. (Soveltavan liikunnan kurssisuunnitelma 2007).

Ensimmäisen lukuvuoden aikana opiskelijat harjoittelevat monipuolisesti eri liikuntalajeja, joita voidaan hyödyntää myös suunniteltaessa psykomotorisesti suuntautunutta liikuntakasvatusta. Toisen lukuvuoden aikana on lisää soveltavan liikunnan ja kuntoliikunnan opintoja, jotka antavat syvyyttä ohjausharjoittelulle. Opiskelija valitsee myös vapaasti valittavia opintoja. Näitä ovat esimerkiksi lasten liikunnan erityiskysymykset ja ikääntyneiden liikunta sekä soveltavan liikunnan jatkokurssi.

Lasten liikunnan erityiskysymyksiä kuvailen tarkemmin luvussa 4. Tässä kohtaa otan esille vain **ikäntyneiden liikunnan ja soveltavan liikunnan jatkokurssin** pääsisällöt. Soveltavan liikunnan jatkokurssin sisällöt ovat: liikunta ja eri vammat ja sairaudet, viittomakielen perusteet, vammaisurheilu, liikuntatoiminta laitoksessa ja liikuntaesteetön rakentaminen. Kurssilla tentitään myös Koulu-liikuntaa kaikille teos. Opiskelijoilla on tämän kurssin jälkeen perustiedot esimerkiksi dysfasiasta, kehitysvammaisuudesta ja downin syndroomasta. Ikääntyneiden liikunnan kurssi sisältää: ikääntyneiden liikunnan erityispiirteet, liikuntalajien soveltamisen, ikääntymiseen liittyvät sairaudet ja niiden huomioimisen liikunnassa sekä veteraaniurheilun. (LAMK ops 2007: 11-12.)

## 5 TUNNIT OPISKELIJOILLE KEVÄÄLLÄ 2008

Keväällä 2008 suunnittelin ja toteutin kaksi uutta opetusjaksoa, jotka kokosin Psykomotoriikka ikäihmisen toimintakyvyn tukena koulutuksen (Johanna Myllymäki-Neuhoff 6.9.2007), aiemmin käymieni muiden lyhyiden psykomotoriikkaa käsittelevien koulutusten ja Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena erikoistumisopintojen pohjalta (Stadia/Metropolia 2008). Kuvailen näiden kahden opetusjakson suunnittelu- ja toteutusprosessia. Opetusjaksot ovat kronologisessa järjestyksessä: Psykomotoriikka ikääntyvän ihmisen toimintakyvyn tukena 29.1.2008 ja Lasten liikunnan erityiskysymysten psykomotoriikkaosio 18.3.2008.

### 5.1 Psykomotoriikka ikääntyvän ihmisen toimintakyvyn tukena - kokonaisuus

Tässä kohderyhmänä olivat soveltavan liikunnan suuntautumisopintojen opiskelijat. Suuntautumisopinnot ajoittuvat kolmannen opiskeluvuoden keväälle ja seuraavalle syksylle. Opetukseni oli siis opintojen ensimmäisillä viikoilla. Nämä olivat ensimmäiset ikääntyvien liikuntaan liittyvät tunnit suuntautumisopinnoissa. Aiheesta oli tulossa heille lisää opetusta ja myös ikääntyvien liikuntaviikko toteutettavaksi Liikuntakeskus Pajulahdessa.

Tehtäväni oli valmistella neljän oppitunnin pituinen kokonaisuus aiheesta. Tehtävän olin ottanut vastaan joulukuussa 2007, joten valmistelu-aikaa oli kohtuullisesti. Ajattelin myös, että näiden tunti-en valmistelu ja pito tukevat psykomotoriikan opintojani. Kuvittelin myös, että saisin mahdollisesti vinkkejä ja tietoa sekä kouluttajilta että opiskelukavereiltani tähän aiheeseen, jonka koin hyvin haastavaksi. Tukea ja vinkkejä sainkin jonkin verran.

Olin suunnitellut, että pidän ensin noin 45 minuutin teoriaosuuden ja sen jälkeen loppuaika olisi käytännön harjoituksia. Käytännön olin jo heti ajatellut jakaa siten, että ensin ohjaisin itse erilaisia harjoituksia noin 45 min ja sen jälkeen antaisin opiskelijoille tehtävät, jotka he suunnittelisivat ja ohjaisivatkin muulle ryhmälle. Ajattelin, että näin asiat jäävät paremmin mieleen ja siirtyvät käytäntöön. Opiskelijoillamme on kuitenkin oikein hyvät pohjat monipuoliseen liikunnanohjaukseen.

Teoriaosuuden suunnittelu ja powerpoint esityksen valmistelu veivät paljon aikaa. Lähdemateriaalin etsimiseen meni runsaasti aikaa. Samalla mietin: Tiedänkö riittävästi psykomotoriikasta? Miten se eroaa ”tavallisesta” liikunnasta – ohjatusta tunnista? Ehdinkö hankkia riittävästi tietoa ikääntymisestä? Lopulta lähdin purkamaan tätä vyyhtiä siten, että ensin tutustuin ikääntyvien liikunnan peruskurssin materiaaleihin – mitä asioita siellä on käsitelty / mitkä ovat opiskelijoiden pohjatiedot. Omassa koulutuksessa kyselin lähteitä ja vinkkejä. Näitä jonkin verran sainkin – dementiaasta sain hyvän peruslähteen, josta sain poimittua perusasiat dementiaasta ja liikkumisesta. Lähde: Opas. Kuntoutusratkaisuja dementoituneen ihmisen arkeen 2001. Suomen dementiahoitoyhdistys ry. Peruslähteenä käytin Johanna Myllymäki-Neuhoffin luentomateriaalia ja tekemiäni muistiinpanoja koulutuksessa 6.9.2007 Psykomotoriikka ikäihmisten toimintakyvyn tukena. Jätin tosin dementian käsittelyn vähemmälle ja lisäsin perustietoa psykomotoriikasta. Suunnittelin käytännön harjoitukset jo aiemmin mainitsemiani lähteitä käyttäen. Lisäksi käytin lähteenä Praxis der Psychomotorik lehteä. Suunnittelemani käytännön harjoitukset koostuivat esineenkäsittely ja pari/ryhmätoimintaharjoitteista (ilmapalloharjoituksia), asentoaistin, muisti- ja tasapainoharjoituksesta (”senioren memory”) sekä tasapainon, muistin ja asennon hahmottamisen harjoituksesta (kehokorttiharjoitus).

Luentoni ja pitämieni harjoitusten jälkeen jaoin opiskelijoille tehtävät, jotka olivat:

- Aihe: Aistirata. 10 henkilöä palvelutalon asukkaita. Toimintakyky kohtuullinen. Kolme liikkuu pyörätuolilla. Kahdella on toinen korva kuuro.
- Aihe: Tasapainotehtävät. Kohderyhmänä ovat lievästi dementoituneet. Tähän annoin opiskelijoille vielä dementia-yhdistyksen oppaan avuksi.
- Aihe: Yksinäisten, kotona asuvien vanhusten houkuttelu liikuntaryhmään.

Saatuani kokonaisuuden suunnilleen valmiiksi, juttelin vielä äitini kanssa aiheesta. Luin hänelle luentoni sisällöt ja halusin hänen mielipiteensä mm. siitä tuonko asioita liian kärjistetyksi esille. Olimme sitä mieltä, että nuoria on hyvä herätellä vähän provosoivallakin esitystavalla. Äitini on eläkkeellä oleva liikunnanopettaja, joka on ohjannut koko ikänsä myös senioriryhmiä.

Kuten jo aiemmin totesin, käytin suunnitteluun ja valmisteluun aikaa mielestäni paljon. Tarkkaa tuntimäärää en laskenut ja vaikeaa se olisikin, kun asia pyöri mielessä parin viimeisen viikon ajan lähes koko ajan. Konkreettiseen luennon ja käytännön harjoitusten valmisteluun meni varmaankin noin 10 tuntia. Tähän lisäksi ainakin saman verran pohdintaa, lähteiden miettimistä ja hakua sekä keskusteluja.

Luento- osuutta jännitin paljon ja sen myös kerroin opiskelijoille. Uskon, että tuo vapautti ilmapiirin ja luento meni todella hyvin; opiskelijat esittivät omia havaintojaan isovanhempiensa elämästä ja keskustelua syntyi hyvin. Luentoön menikin aikaa noin 70 min. Käytännön harjoitukset olivat myös onnistuneita ja opiskelijat lähtivät niihin hienosti mukaan. Tosin jouduin jättämään pois ”Senioren memory” harjoituksen, kun luento venähti pidemmäksi kuin olin suunnitellut. Pitämieni käytännön harjoitusten yhteydessä pohdimme yhdessä niiden sovellusmahdollisuuksia ja miltä ne tuntuivat oikea ryhmän kanssa toteutettuna. Ryhmätehtävät onnistuivat myös – opiskelijat lähtivät suunnittelemaan ja toteuttamaan niitä hienosti. He hyödynsivät tietojaan ja kokemuksiaan eri liikuntamuodoista ja pystyivät soveltamaan esimerkiksi senioritanssin sisältöjä sekä erilaisia välineitä ja telineitä, joita liikuntatilassa oli saatavilla.

Soveltavan liikunnan suuntautumisopintojen vastuuopettajan kautta sain vielä positiivisen palautteen ryhmältä seuraavana päivänä, kun olivat keskustelleet pitämistäni tunteista. Itselläni oli todella tyhjä olo tämän toteutuksen jälkeen. Vastuuopettaja ehdotti, että seuraavalla kerralla pidänkin sitten koko päivän koulutuksen – siihen minun tarvitsee kyllä lukea paljon lisää ikääntymisestä ja siihen liittyvistä asioista. Kuulin myös, että opiskelijat olivat kevään ohjauksissaan hyödyntäneet ideoita, joita tunneilla tuli esille.

## 5.2 Lasten liikunnan erityiskysymysten psykomotoriikkaosio

Lasten liikunnan erityiskysymykset – kurssi on vapaasti valittava kurssi, jonka laajuus on 3 opintopistettä. Psykomotoriikkaosion lisäsin tämän kurssin sisältöihin keväällä 2008. Osion laajuus oli tässä toteutuksessa vain neljä tuntia, mutta kurssin muissakin sisällöissä sivutaan psykomotoriikkaa. Opiskelijat muun muassa tenttivät Zimmerin Liikuntakasvatuksen käsikirjan kurssin päätteeksi. Joten uskon, että tälle kurssille osallistuville muodostuu peruskäsitys psykomotorisesti suuntautuneesta liikuntakasvatuksesta. Kurssin sisällöt ovat liikunnan merkitys ja soveltaminen erilaisille



lapsiryhmille, lapsen kasvun ja kehityksen huomioiminen liikunnassa, lasten tuki- ja liikuntaelimityn ongelmat, oikeat ravintotottumukset ja ylipaino, motoriikan arviointi ja testaaminen.

Tämän toteutuksen suunnittelussa lähdin siitä, että aloitan noin 60 minuutin pituisella teoriaosiossa, jossa tuon esille psykomotoriikan taustaa ja sisällölliset sekä menetelmälliset perusteet, joita olen käsitellyt tässä raportissa luvussa kolme. Koostin opiskelijoille powerpoint- muistiinpanomonisteen teoriaosiossa. Luennon aluksi kyselin opiskelijoilta, mitä heille oli jäänyt mieleen liikunnan peruskurssin sisällöistä. Mietimme siellä tehtyjä harjoituksia psykomotoriikan näkökulmasta ja teoriaan yhdistäen. Teoriaosuuden jälkeen jatkoimme käytännön harjoituksilla. Käytännön harjoituksissa ideana oli akateemisten taitojen harjoittaminen liikunnan avulla sekä erilaisten arkipäivän materiaalien hyödyntäminen: viilipurkit, korkit, paperilautaset, pahlilaatikot, pesusienet, pyykkipojat ym. Esimerkkejä harjoituksista ovat: ”posteljooni – tehtävä”, numeromaratoni ja pesusienikuviot. Nämä olivat harjoituksia, jotka olin oppinut Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena erikoistumisopinnoissa (Kannelsuo 2008; Koljonen 2008).

Näiden tuntien suunnittelu ja toteutus sujuivat huomattavasti helpommin kuin psykomotoriikka ikääntyvän ihmisen toimintakyvyn tukena kokonaisuuden osalta. Tämä aihe oli itselleni tutumpi jo entuudestaan ja psykomotoriikka toimintakyvyn tukena koulutuksessakin olemme keskittyneet enemmän psykomotoriikkaan lasten ja nuorten kannalta. Opiskelijat osallistuivat harjoituksiin innostuneesti – kuten he yleensäkin tekevät. Mietin vain, mitä heille mahtoi teoriasta jäädä mieleen tässä vaiheessa? Onneksi he kurssin päätteeksi tenttivät Zimmerin kirjan, joka ikään kuin kokoaa vielä kurssin aikana käsitellyt asiat.

## 6 OPISKELIJOIDEN PITÄMÄT TUNNIT

Kolmannen vuosikurssin ohjausharjoittelun (ohjaus 2) etenemisprosessi lasten- ja nuorten ohjauksen osalta etenee seuraavan prosessin mukaan (taulukko 2).

Taulukko 2. Kolmannen vuosikurssin ohjausharjoittelun etenemisprosessi: lasten- ja nuorten liikunta.

1. Lasten- ja nuortenliikunnan jaksosuunnitelma
  - pohjatyö: ryhmän taustojen ja tarpeiden kartoittaminen
  - SWOT – analyysi ja henkilökohtaisen kehityssuunnitelman laatiminen
2. Lasten- ja nuortenliikunnan tuntisuunnitelmat
  - ohjausharjoittelutunnit (2/opiskelija)
  - apuopettajana toimiminen samassa ryhmässä (2-4 kertaa)
  - arviointikeskustelut

Reflektointivälineinä ovat palaute- ja seurantavihko. Koko ohjausjakson päätteeksi opiskelija koostaa portfolion, jossa ovat mukana myös aikuisten ohjaukset.

Ohjaus 2:ssa käytän toimintatutkimuksen kaltaisia tutkimusmenetelmiä. Työni tutkimusmenetelmiin kuuluvat käytännön kokeilut (opetusjakso), havainnointi, keskustelut ja opiskelijoiden oman toiminnan arviointi.

Eri toimintatutkimuksia yhdistäviä piirteitä ovat käytäntöihin suuntautuminen, pyrkiminen muutokseen ja tutkittavien osallistuminen tutkimusprosessiin (Kuula 1999, 10). Toimintatutkimuksessa tutkittavat ovat siis aktiivisia osallistujia muutos- ja tutkimusprosessissa. Tutkija osallistuu myös aktiivisesti muutosprosessiin ja näin ollen tutkittavien ja tutkijan suhteen perustana on yhteistyö ja yhteinen osallistuminen. Toimintatutkimus on käytäntöön suuntautunutta ja ongelmakeskeistä. Tutkimusprosessi on syklinen: ensin valitaan päämäärät, sitten tutkitaan ja kokeillaan käytännön mahdollisuuksia saavuttaa päämäärät. Tämän jälkeen arvioidaan ensiaskelia ja muotoillaan sekä tarkennetaan päämääriä, tehdään käytännön kokeiluja, arvioidaan näitä ja niin edelleen. Tutkimusprosessissa vuorottelevat suunnittelun, toiminnan ja toiminnan arvioinnin vaiheet. (Kuula 1999, 218).

### 6.1 Jakson aloitus ja kohderyhmät

Ohjausharjoittelu alkoi 25.8.2008 jakson suunnittelulla ja työnjaolla, jolloin opiskelijat jakautuivat ohjausryhmiin ja valitsivat opetettavan ryhmänsä. Ennen ryhmien jakoa, kuvailin ryhmät ja niiden erityispiirteet päällisin puolin ja kerroin, että haluaisin Liipola-Kaikuharjun koulun ryhmiin psykomotoriikasta kiinnostuneita opiskelijoita. Näihin löytyi kolme kolmen opiskelijan ryhmää. Näistä opiskelijoista kolme oli osallistunut aiemmin kuvaamaani lasten liikunnan erityiskysymyksiin keväällä 2008. Kaksi näistä opiskelijoista oli rytmi ja rata ryhmän ohjaajia. Tarkkaavuus ja yliaktiivisuushäiriöisten ryhmän ohjaajista yksi oli mukana lasten lii-

kunnan erityiskysymyksissä. Koulutulokkaiden ohjaajista ei kukaan ollut osallistunut kevään 2008 lasten liikunnan opintoihin. Kohderyhmät ja ryhmiä opettavat opiskelijat on kuvattu seuraavassa taulukossa (taulukko 3).

Taulukko 3. Liipola-Kaikuharjun koulun opetusryhmät, tunnit ja ohjaajat (ohjaajien nimet muutettu).

Ryhmä	Tunnit	Ohjaajat
Motorisesti kömpelöiden lasten ryhmä = <b>rytmi ja rata-ryhmä</b> (1-6 lk, kaikki lapset kerätty dysfasialuokista)	viikot 37-42, maanantai klo 10-10.45, yhteensä 6x	Kaisa Leena Pirkko
<b>Koulutulokkaiden ryhmä</b> , joka on dysfasia-luokka	viikot 37-42, maanantai klo 11-11.45 yhteensä 6x	Matti Pekka Jussi
<b>Tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriöisten</b> lasten ryhmät: <b>3lk ja 4lk</b>	3 lk: viikot 37-39 4 lk: viikot 40-42 3x /ryhmä	Hanna Riikka Eeva

Koulu on ollut yhteistyökoulumme jo vuosien ajan ja olen päässyt seuraamaan joidenkin lasten kehitystä jo neljän vuoden ajan. Myös koulun toimintatavat ovat minulle tutut ja koululla on aina oltu kiinnostuneita yhteistyöstä ja ohjausharjoitteluryhmiä on ollut varsin helppo järjestää. Aiemmin kohderyhmät ovat olleet lähinnä dysfasialuokkia: koulutulokkaat, ensimmäinen – ja toinen luokka. Oppilaat ovat osallistuneet ohjattuun liikuntaan ”kyyditystuntien” aikana; oppituntien ja koulukyydin väliin jäävä aika. Tällöin paikalla on ollut koulunkäyntiavustaja mutta ei luokan opettajaa.

Liipola-Kaikuharjun koulu on monipuolista perusopetusta antava, terveitä elämäntapoja ja suvaitsevaisuuskasvatusta painottava koulu. Koulussa toimii perusopetuksen vuosiluokat 1-6 sekä alueellisia pienluokkia. Koulun dysfasialuokkien tehtävänä on antaa opetusta puhe- ja kuulovammaisille ja muille vaikeista kielellisistä häiriöistä kärsiville oppilaille. Kouluun tulee oppilaita monista Lahden ympäristökunnista. Luokilla on tällä hetkellä noin 90 oppilasta. (Liipola-Kaikuharjun koulun toiminta-ajatukset 2008.)

Dysfasialuokkien opetussuunnitelma sisältää peruskoulun tasoisen opetussuunnitelman täydennettynä erityisellä oppimistaitojen opetusohjelmalla ja kapea-alaisemmilla kuntoutusinterventio-ohjelmilla. Oppilaille tehdään henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskevassa suunnitelma (HOJKS). Koulun käyttämiä kuntoutusinterventio-ohjelmia ovat muun muassa psykomotoriikka ja Sherborne menetelmä. (Liipola-Kaikuharjun koulun toiminta-ajatukset 2008.)

Tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriöisten lasten ryhmät oli koottu perusopetuksen luokilta. Osa oppilaista oli pienluokilta ja osa entisiä pienluokan oppilaita. Kaikki oppilaat olivat poikia, joita oli kahdeksan/ryhmä.

Psykomotoriikasta on todettu olevan hyötyä kaikille lapsille ja nuorille, mutta erityisesti siitä hyötövien joukossa ovat:

- tarkkaavuus, levottomuus, ylivilkkaus jne.
- motorikka ja liikkuminen kömpelöä
- kielellinen kehitys tarvitsee tukea ja vahvistusta

(Koljonen 2005: 80-81)

Jaoin kaikille yhdeksälle opiskelijalle samat materiaalit, jotka koostuivat kokoamastani monisteesta (otsikko: psykomotorisesti suuntautunut liikuntakasvatus), koulun opettajan kokoamasta muistilistasta erityisesti dysfasia oppilaiden opetuksessa huomioitavista asioista sekä kopiosta (kahdeksan sivua) julkaisusta ”Psykomotorisk pedagogik- ett arbetssätt för barn i specialundervisning”, jonka tekijä on Inger Johansson (Johansson 2003: 22-29). Tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriöisten ohjaajille annoin lisäksi psykomotoriikkakoulutuksessa jaetun monisteen liittyen esimerkkeihin ko lasten kanssa käytetyistä harjoitteista (Koljonen 2008). Kokoamassani monisteessa oli mainittu lähteet, joita olin itse käyttänyt ja lisäksi olin vielä verkko-oppimisympäristöömme laittanut lisää lähteitä, jotka kaikki ovat suomenkielisiä psykomotoriikan peruslähteitä.

## 6.2 Opiskelijoiden toiminta ja toteutuksen arviointi

Ohjaus 2:n tavoitteissa painotetaan pohjatyön merkityksen ymmärtämistä, kasvatuksellista otetta suunnitteluun ja ohjaamiseen sekä oman ja opiskelutovereiden toiminnan arviointia. Opiskelijoiden odotetaan siis perehtyvän ohjattavien ryhmien taustoihin sekä ryhmää observoimalla että kirjallisuuteen perehtymällä. Jaksosuunnitelmat tehdään taustatyön pohjalta valmiita lomakepohjia käyttäen. Myös tuntisuunnitelmiin on yhteinen pohja, jota kaikki käyttävät. Opiskelijat tekevät myös ohjaustaidon SWOT – analyysin, jonka pohjalta he tekevät kehityssuunnitelman ohjaus 2 jaksolle. Vaikka nämä kaikki neljä ryhmää olisivat olleet juuri sopivia ryhmiä psykomotorisesti suuntautuneen liikuntakasvatuksen toteuttamiselle, vain yhdessä ryhmässä (rytmi ja rata ryhmä) asiaan perehdyttiin siten, että sitä sovellettiin jakson ja tuntien suunnittelussa. Keskityinkin tässä pääasiassa rytmi ja rata ryhmää ohjanneiden opiskelijoiden toiminnan kuvaukseen.

**Rytmi ja rata ryhmän** ohjaajista kaksi Kaisa ja Pirkko osallistuivat lasten liikunnan erityiskysymyksiin keväällä 2008. Nämä opiskelijat myös pyrkivät tekemään suunnitelmansa ja toteuttamaan tun-

neillaan liikuntakasvatusta psykomotorisesta näkökulmasta. Heillä oli siihen tahto ja he kokivat sen haasteena ja toisaalta ammattitaitoa kehittävänä. Kaisan, Leenan ja Pirkon tekemässä kokonais-suunnitelmassa ovat käyttäytymisen eri osa-alueiden tavoitteet tasapuolisesti esillä (liite 1). Suunnitelmassa on esimerkiksi seuraavia tavoitteita, jotka tukevat psykomotorista lähestymistapaa: kehön tunteminen ja monipuolinen liikkuminen, luovuus, uskalletaan tuoda ilmi omia ideoita ja ajatuksia, omaan tekemiseen keskittyminen ja muille työrauhan antaminen sekä oman kehittymisen huomaaminen.

Tekemässään ohjaustaidon SWOT – analyysissä Kaisa mainitsee päätavoitteekseen haluavansa kehittyä hyväksi soveltavan liikunnan ohjaajaksi. Hän toteaa myös:

*”Mielestäni on tärkeää, että tulevissa ohjaustilanteissa on läsnä sekä henkisesti että fyysisesti – sosiaaliset taidot ja taito olla ihminen ja apu toiselle ovat mielestäni yhtä tärkeässä osassa kuin liikunta ja sen ohjaaminen.”*

Kaisan tunteilla näkyi selkeästi perehtyneisyys antamiini materiaaleihin ja psykomotoriikkaan.

Muutamia poimintoja ensimmäisen tunnin tavoitteista:

- *”Luodaan mahdollisuuksia yhteiselle ja kannustavalle ilmapiirille.”*
- *”Rohkaistaan kysymään neuvoa ja apua, jos jokin asento tuntuu vaikealta.”*
- *”Parityöskentelyn tavoitteena on lievittää jännitystä ja tunnetta osaamattomuudesta.”*
- *”Loppuun kaikille hyvä mieli ja tunne siitä, että ollaan onnistuttu.”*

Tunnin aikana hän antoi eri vaihtoehtoja toteuttaa ja tuottaa liikkeitä esimerkkinä ohje *”Liiku lähellä lattiaa.”* Opetusmenetelmänä käytettiin paljon ohjattua oivaltamista ja erilaisten ratkaisujen tuottamista ja näin luovuus korostui tunnilla. Myös parityöskentely ja parin auttaminen sekä onnistumisen kokemukset vahvistivat psykomotorisen lähestymistavan toteutumista. (Zimmer 2002: 127-129.)

Tätä tuntia Kaisa pohtii palautevihossaan seuraavasti:

*”Pidin tärkeänä sekä jo suunnitteluvaiheessa että tunnilla, että liikkumisesta ei tehdä kenellekään vaikeaa tai ahdistavaa: jokainen osaa liikkua ja mahdollisuuksia liikkua on erilaisia. Halusin myös tuoda esille lasten omaa mielikuvitusta ja suunnittelutaitoja, ja olinkin rakentanut tunnin niin, että oppilaat saivat joltain osin vaikuttaa tunnin sisältöön.”*

Kaisa kommentoi tuntiaan psykomotorisesti toteutetun toiminnan lähtökohdista; avoimuus, joustavuus, vapaaehtoisuus ja valinnan mahdollisuus. Hän toteaa myös, että tämän ryhmän kanssa psykomotoriikan hyödyntäminen onnistuu.

Toisen tuntinsa Kaisa oli valmistanut Inger Johanssonin ”Psykomotorisk pedagogik- ett arbetssätt för barn i specialundervisning” - teoksessa esittelemän Ruotsin mallin pohjalta (Johansson 2003: 22-29). Tunnin yleistavoitteen Kaisa oli määritellyt seuraavasti:

*”Omien kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen hyödyntäminen, tunnin suunnittelu ja toteuttaminen yhdessä.”* Näitä hän oli pilkkonut: *”Koko tunnin tavoitteena on antaa oppilaille mahdollisuudet: it-*

*searviointiin ja omaehtoiseen suunnitteluun, muiden ryhmäläisten huomiointiin, minäkokemuksen vahvistamiseen, toimia itse opettajina ja ohjaajina, kosketus haluamiinsa ja tärkeiksi kokemiinsa materiaaleihin.”*

Tämä tunti aloitettiin lasten suunnitteleamalla leikillä ja sen jälkeen keskustelulla tulevasta tunnista ja miettimällä yhdessä kaksi vaikeaksi koettua asiaa. Tunti rakennettiin näiden vaikeiden asioiden harjoittelemisen pohjalta. Kaisa malttoi todella hyvin kuunnella oppilaita ja johdatella keskustelua kuitenkin niin, että ehdotukset yhteisiksi tavoitteiksi tuli oppilailta – ei ollut helppo tehtävä! Keskusteluun ja tavoitteen määrittelyyn menikin enemmän aikaa kuin oli suunniteltu, mutta hienon rauhallisesti Kaisa malttoi edetä ja tämä olikin tärkeä vaihe tuntia. Vaikeiksi koetuista asioista laadittiin kirjallinen tuotos ja sitten tunti saattoi jatkua. Oppilaat saivat itse suunnitella harjoitteet kahden - kolmen oppilaan ryhmissä ja toimia toistensa ohjaajina opettaessaan tehtäviä muulle ryhmälle. Tunti päätettiin vielä keskusteluun, jossa pohdittiin, mitä opittiin ja mitkä asiat koettiin helpoiksi tai vastaavasti vaikeiksi (liite 2).

Palautevihkoonsa Kaisa on kirjannut tästä tunnista seuraavaa:

*” Enemmän olisin saanut irti, jos tuntisin lapsia enemmän entuudestaan ja tietäisin heidän taitonsa muissakin aineissa kuin liikunnassa. Minulle tunti oli kuitenkin hyödyllinen ja koin itseni jotenkin vahvaksi, kun uskalsin kokeilla tuntia – lähteä ikään kuin lähes tyhjästä liikkeelle. Tunnilla oppilaiden persoonallisuudet ja nimenomaan heikkoudet ja vaikeudet korostuivat ja kykenin itse näkemään ne paremmin kuin ns. normaalilla tunnilla.”*

Opiskelija, jonka nimeään Pirkoksi, oli kirjannut ensimmäisen tunnin tavoitteiksi eri liikkumistavat, oman luovuuden ilmaisemisen sekä välineiden käytön. Tunnin alkuleikkinä oli tehtävä, jossa jokainen oppilas sai näyttää oman liikkeen, jota muut matkivat. Opettajan ohjeistus oli jokaiselle oppilaalle erilainen. Tämän jälkeen oppilaat toimivat kolmen hengen ryhmissä ja saivat rakentaa oman radan tietyistä välineistä. Tässä jokaisella ryhmällä oli oma apuohjaaja. Radat opetettiin muille ja kaikki pääsivät kokeilemaan toistensa ratoja. Tunnin päätteeksi tehtiin vielä rytmitysharjoitus ja loppurentous. (liite 3). Oma havaintoni oli, että Pirkko malttoi itse antaa oppilaille tilaa suunnitteluun ja toteutukseen ratoja rakennettaessa, mutta apuohjaajat puuttuivat turhan innokkaasti oppilaiden suunnitteluun ja ryhmän toimintaan. Pirkko toimi itse psykomotoriikan menetelmällisten periaatteiden mukaan tässä suhteessa (Koljonen 2005: 82-86).

Toisella Pirkon tunneista päätavoitteena oli muistin harjoittaminen liikunnan avulla sekä tasapainoharjoitukset. Tämä tunti oli ehkä perinteisempi liikuntatunti – opettaja oli suunnitellut tunnin etene-  
misen ja harjoitteet varsin tarkasti – luovuus ei tullut varsinaisesti esille tällä tunnilla. Tunnin harjoit-  
teissa tuli esille havaintomotoriikan harjaannuttaminen esimerkiksi tietyn äänimerkin mukaan tiet-  
tyyn tasapainoasentoon pysähtyminen.

Psykomotoriikan toteutumista tunneillaan Pirkko arvioi itse seuraavasti kiteyttäen taitavasti psyko-  
motoriikan periaatteet:

*” Aluksi oli vaikeaa hahmottaa, mitä psykomotoriikkaan kuuluu tai mitä se käsittää. Kokeilun ja satuman kautta sana alkoi avautua, huomasi, että ei psykomotoriset harjoitteet ole mitään spesiaaleja. Psykomotoriset harjoitteet tuovat tällä hetkellä mieleeni sellaisia asioita kuin: kokonaisvaltaista ohjausta, lapsiläheistä, luovuutta sallivaa ja sitä ruokkivaa, lapsen oman erilaisuuden ja yksilöllisyyden tukemista, kokonaisvaltaisen oppimisen tukemista. Psykomotoriikan avulla huomasin, kuinka liikunnanohjaajana voin auttaa monenlaisissa muissakin asioissa kuin vain liikunnallisessa taitavuudessa. Sain itse enemmän motivaatiota tuntien ohjaamiseen.”*

Pirkko kommentoi myös kouluopetusta seuraavasti:

*”Itse olen jo yläasteelta asti pohtinut sitä, kuinka koulussa nykyään kaikenlainen oma luovuus kuo-lee. Psykomotoriikka ei tappaisi sitä ainakaan liikuntatunnilla. Kaiken ei tarvitse olla järjestelmällistä ja tarkasti suunniteltua ja kontrolloitua. Liikuntatunneilla voi löytyä oma minä ja nähdä maailmaa.”*

Leena, joka oli kolmas opiskelija tässä ryhmässä, toteutti tuntinsa hyvin psykomotoriikkapainotteisesti; hän käytti opetusmenetelmänä paljon ohjattua oivaltamista ja huomioi oppilaiden ideat tunnin aikana. Hän olikin henkilökohtaisessa kehitymissuunnitelmassaan maininnut olevansa usein ”valmentajamainen” ja opetustyylinään komentotyyli. Ohjaus 2:ssa yksi hänen päätavoitteensa oli muiden opetustyylien käyttö ja tämä toteutui hienosti. Leenalla oli hyvin selkeä puhetapa – puhe oli hyvin tarkkaa, joka on tärkeää erityisesti dysfaattisten lasten kanssa työskennellessä. Leena myös malttoi kuunnella oppilaita. Ohjattua oivaltamista käyttäessään hän osasi taitavasti johdatella oppilaita sopivilla apukysymyksillä ja kommenteilla. Hänen ensimmäisen tuntinsa päätavoitteet olivat keskittymiskyvyn harjoittaminen ja kuperkeikka (liite 4). Tällä tunnilla kuperkeikan teki ensimmäistä kertaa kouluaikaanaan 5. luokan tyttö. Ilo paistoi sekä tytön että oman opettajan kasvoilta; me aikuiset liikutuimme kyllä kyyneliin asti. Tunnin ilmapiiri oli myönteinen ja kannustava ja edesauttoi tällaisen oppimiskokemuksen esiintymisen. Leenan toinen tunti oli koko opetusjakson viimeinen tunti ja se oli kertaustunti sekä oman kehityksen arviointia. Hänenkin tunneillaan työskenneltiin ryhmissä ja osatavoiteina olivat muun muassa toisten huomioon ottaminen, itsesäätely, oman idean jakaminen ja toisten esittämien ehdotusten hyväksyminen.

Leenan ensimmäinen kommentti psykomotoriikasta oli, ettei hän ymmärrä koko psykomotoriikkaa. Opetusjakson jälkeen asiaa pohdittuaan hän kuitenkin kirjasi seuraavia havaintoja psykomotoriikan näkymisestä pitämillään tunneilla:

- *”Lasten osallistuminen tuntiin: lasten mielipiteiden ja ajatusten kuunteleminen, lasten omien käsityksien ja näkemysten huomiointi (esim. mielikuvien avulla lasten piti keksiä omanlainen liikkumistapa -> jättiläinen voi kävellä kädet ylhäällä tai isoin askelin).”*
- *”Ongelmanratkaisutehtävien antaminen: en antanut valmiita vastauksia, virikkeiden avulla jokainen lapsi saa käyttää omaa luovuuttaan (esim. seuraa johtajaa – leikki, jossa jokainen lapsi sai kehittää omanlaisen radan annettujen välineiden avulla)”*
- *”Monipuolista välineiden ja eri aistien käyttämistä olisi voinut olla enemmän: samoja välineitä eri tunneilla, lapsille tuli kuitenkin selkeä käsitys, mitä näillä välineillä voi tehdä, joitakin liikkumistapoja olisi voitu tehdä esim. silmät kiinni.”*

Leena osaa reflektoida omaa toimintaansa varsin kypsästi – hänellä on käsitys siitä, missä hän onnistui ja mitä olisi voinut vielä tehdä toisin, jotta tunti olisi toteutunut vielä psykomotoriikkapainot-

teisemmin. Sekä Leena, Kaisa että Pirkko olivat miettineet tuntien harjoitukset tavoitteiden mukaan – he eivät sortuneet poimimaan erilaisia kivoja temppeja ja tehtäviä esimerkiksi pitämiltäni tunneilta – vaan miettivät ne itse eri liikuntalajeja hyödyntäen.

Rytmi ja rata ryhmässä oppilaiden ikähaitari oli siis 1lk-6lk. Tämä toimi hyvin; tuntuu, että tällainen ryhmän koostumus rauhoitti joitakin oppilaita ja jotkut taas rohkaistuivat tässä ryhmässä toimimaan aktiivisemmin kuin omassa luokassaan. oppilaat tukivat ja kannustivat toisiaan. Ensimmäisen luokan oppilaat ottivat mallia isommista ja taas isommatkin lähtivät leikkiin mukaan pienempien matkassa.

**Koulutulokkaiden** luokan ohjaajista ei kellään siis ollut psykomotoriikasta muita opintoja kuin ensimmäisen vuoden liikunnan peruskurssin tunnit, joista mieleen on jäänyt varmasti enemmänkin tehdyt harjoitukset kuin psykomotoriikka edes sanana. Ryhmän tekemässä jaksosuunnitelmassa mainitaan kyllä materiaalikokemus, kekokokemus ja sosiaalinen kokemus, mutta nämä jäävät pinnallisiksi eivätkä ne oikeastaan näkyneet pidetyillä tunneilla. Minun olisi pitänyt ohjata Mattia, Pekkaa ja Jussia sitkeämmin miettimään, miten he suunnittelisivat tuntinsa psykomotorisesti suuntautuneeksi; tuolloin olisin toiminut paremmin toimintatutkimuksen idean mukaan, jolloin tutkija osallistuu aktiivisemmin prosessiin (Kuula 1999: 218).

**Tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriöisten** lasten ryhmiä oli kaksi: ensin kolme kertaa 3. luokan pojat (kahdeksan poikaa) ja sitten kolme kertaa 4. luokan pojat (kahdeksan poikaa). Tämän ryhmän ohjaajista yhdellä oli vähän aiempaa kokemusta psykomotoriikasta. Ryhmään tutustumisen yhteydessä havaitsimme, että kyseessä on varsin haastava porukka. Hanna, Riikka ja Eeva tekivät hyvän pohjatyön, jonka pohjalta he tekivät jaksosuunnitelmat ryhmille (liite 5). Opiskelijat pyrkivät suunnittelemaan tuntinsa monipuolisiksi ja siten, että harjoitteet vaihtuivat sopivassa rytmissä; pojilta ei vaadittu liian pitkä keskittymistä yhteen tehtävään. He myös muistivat kannustaa poikia ja antaa heille positiivista palautetta pienistäkin onnistumisista. Esimerkkinä edellisestä vaikka se, kun poika tunnin lopulla auttoi opiskelijaa oma-aloitteisesti välineiden paikalleen viemisessä. Tämä tapahtuma oli jäänyt opiskelijan mieleen yllättävänä ja positiivisena kokemuksena kyseisen pojan käyttäytymisessä. En ”tuputtanut” näille opiskelijoille psykomotoriikkaa, vaikkakin yhdessä mietimme tunnin jälkeen, minkälaisin menetelmin ja sisällöin pojat saisi keskittymään muuhunkin kuin toistensa häiritsemiseen. Kolmen kerran jälkeen, kun poikaryhmä vaihtui, totesimme, että olisi ollut parempi opettaa samaa ryhmää kaikki kuusi kertaa, jolloin olisi tutustunut oppilaisiin paremmin ja opetusta olisi voitu vaikkapa miettiä psykomotoriikan näkökulmasta.

Poikaryhmä piti Hannan, Riikan ja Eevan tunteista – yleensä pojat ovat ison ryhmän mukana, jossa on noin 30 oppilasta. Tuntia seurannut oma opettaja kertoi tästä poikien positiivisesta kommentista.



toinnista. Opiskelija Leena kommentoi puolestaan seuraavasti: *”Oikeastaan minä tykkään näistä pojista ja tulee niitä ikävä”*.

## 7 POHDINTA

Ensimmäinen tavoitteeni oli suunnitella ja toteuttaa kaksi psykomotorisesti suuntautunutta liikuntakasvatusta sisältävää opintokokonaisuutta. Olen tyytyväisempi ”ikäntyvän ihmisen toiminnan tukemiseen psykomotoriikan keinoin – jakson” toteutukseen kuin lasten liikuntaa käsittelevään osioon. Valmistauduin huolellisemmin ikääntyneiden jaksoon; se oli minulle uusi ja haastava aihe. Vaikka koin olevani teoriassa vähän hataralla pohjalla, opiskelijoiden positiivinen suhtautuminen ja aktiivisuus palkitsivat ja ajoittain tunsin itseni asiantuntijaksikin. Lasten liikunnan osiossa minun täytyy panostaa vielä psykomotoriikan pohjalla olevien teorioiden hallintaan ja niiden välittämisen opiskelijoille. Esimerkiksi Piaget’in kehitysteoriaan aion paneutua paremmin, jotta pystyisin palauttelemaan myös opiskelijoiden mieleen kehityspsykologiassa käsittelemiään asioita.

Toinen tavoitteeni oli, että opiskelijat pystyisivät toteuttamaan psykomotorisesti suuntautunutta liikuntakasvatusta lapsiryhmille. Tämä tavoite toteutui osittain; yhdessä ryhmässä hyvin ja kahdessa se jäi taka-alalle. Näissä kahdessa ryhmässä minun olisi pitänyt vielä enemmän tukea ja kannustaa opiskelijoita miettimään, miten he voisivat muuttaa opetustaan psykomotorisesti suuntautuneen liikuntakasvatuksen suuntaan, kuten toimintatutkimuksen työtapaan kuuluu. Alun perin olin myös suunnitellut, että pidän näille opiskelijoille lyhyen koulutusjakson psykomotoriikasta ja se ei toteutunut, vaan annoin heille materiaalia ja lähteitä, mistä tietoa löytyy lisää. Näin perehtyminen jäi liiaksi opiskelijoiden oman aktiivisuuden varaan ja vain ne opiskelijat, jotka kokivat saavansa tästä lähestymistavasta jotain uutta, lähtivät toteuttamaan sitä. Uskon, että niillä opiskelijoilla, jotka tietoisesti toteuttivat psykomotoriikkaa ohjauksissaan, on hyvät pohjatiedot aiheesta ja tietävät, mistä tietoa löytyy lisää.

Muutkin opiskelijamme, kuin syksyllä 2008 ohjausharjoitteluun osallistuneet, ovat soveltaneet psykomotoriikan periaatteita ryhmiä ohjatessaan. Esimerkiksi kaksi opiskelijaa oli mukana ylipainoisten lasten elintapojen muuttamiseen tähtäävässä projektissa, jonka puitteissa he tekivät opinnäyte-työnsä. Työssä käsitellään myös psykomotoriikkaa ja he toteuttivat liikuntaa sen pohjalta. Nämä opiskelijat olivat mukana ikääntyvien psykomotoriikkaa käsittelevällä jaksolla ja saivat idean sieltä.

Jatkossa aion ”ujuttaa” psykomotoriikkaa koulutuksen sisältöihin vielä enemmän; olemme suunnitelleet lasten liikunnan opintojakson, jonka laajuus on 5 opintopistettä ja se sisältää psykomotoriikkaa noin 1 opintopisteen verran. Tämä on siis Haaga-Helian uudessa ops:ssa. ”Psykomotoriikka ikääntyvän ihmisen toimintakyvyn tukena – jakso” toteutuu myös vuoden 2009 soveltavan liikunnan suuntautumisopinnoissa vähän laajempaan kuin tässä työssä kuvaamani jakso. Opetuksessa aion laittaa opiskelijat pohtimaan erityisesti sitä, kuinka houkuttaa ne ikäihmiset liikunnan pariin, jotka ovat arkoja osallistumaan ohjattuihin ryhmiin esimerkiksi jonkin toimintakyvyn rajoitteen vuoksi. Tämä asia on ollut esillä myös lehtien palstoilla aivan viime aikoina ja asiaan puuttuu esimerkiksi Pia Vuori Helsingin Sanomien mielipide sivulla lauantaina 8.11.2008 julkaistussa artikkelissa: *”Ikääntyville tarjottava ohjattua liikuntaa”* (Vuori 2008).

Olen vakuuttunut siitä, että ohjausharjoitteluja kannattaa jatkaa monipuolisten ryhmien parissa. Opiskelijoita pitää myös ohjata ja kannustaa kokeilemaan erilaisia lähestymistapoja liikunnanohjaukseen ja ottamaan haasteita vastaan. Inklusio on tätä päivää ja lapsia, jotka tarvitsevat jonkinasteista tukea toiminnoissaan on yhä enemmän. Pitää pystyä järjestämään liikuntaa, johon voivat osallistua erilaiset yksilöt heikkouksineen ja vahvuuksineen.

Tätä kehittämistyötä tehdessäni ja raporttia kirjoittaessani olen myös saanut asettua opiskelijan asemaan. Olen todennut, että ”anna aikaa ajatella” -periaatteen mukaiset mitoitussuositukset esimerkiksi ohjausharjoittelutunnin suhteen eivät ole yhtään liioiteltuja. Olemme mitoitaneet sen siten, että yksi yhden tunnin ohjausharjoitus on noin viisi tuntia opiskelijan työtä. Tämä ei varmaankaan edes riitä, jos opetettava aihealue on uusi tai se vaatii tarkempaa perehtymistä esimerkiksi johonkin teoriaan tai ohjattavaan ryhmään.

Raportin kirjoittaminen on konkretisoitunut minulle sen, mitä kaikkea olen vuoden aikana tehnyt omassa työssäni psykomotoriikan alueella. Kuitenkin tämä on vain pieni opetusalue työssäni liikunnanlehtorina ammattikorkeakoulussa ja seuraavaksi minun täytyy keskittyä jonkun muun aiheen kehittämiseen psykomotoriikkaa unohtamatta - ennemminkin sitä sitoen muihin opetusaineisiin.

## LÄHTEET

Ahonen, Timo - Viholainen, Helena – Cantell, Marja – Rintala, Pauli 2005: Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa Rintala, Pauli - Ahonen, Timo – Cantell, Marja - Nissinen, Anu (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 9-11.

Ahonen T. ja Aro T. (toim.) 1999. Oppimisvaikeudet. Kuntoutus ja opetus yksilöllisen kehityksen tukena. WSOY. Juva.

Eloranta, Veikko 2007: Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki (toim.) – Huovinen, Terhi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY. Helsinki. 217.

Eloranta, Veikko – Jaakkola, Timo 2007: Core-based motor teaching. Teoksessa Liukkonen, Jarmo – Vanden Auweele, Yves – Vereijken, Beatrix – Alfermann Dorothee – Theodorakis, Yannis. Psychology for Physical Educators. Human Kinetics. 262-263.

Fischer, Klaus 2008: Luentomuistiinannot ja materiaali. Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena erikoistumisopinnot. Stadia/ Metropolia.

Gallahue, David – Ozmun, John 2006: Sixth edition. Understanding Motor Development. Infants, Children, Adolescents, Adults. McGraw-Hill. New York.

Jaakkola, Timo – Digelidis, Nikolaos 2007: Establishing a Positive Motivational Climate in Physical Education. Teoksessa Liukkonen, Jarmo – Vanden Auweele, Yves – Vereijken, Beatrix – Alfermann Dorothee – Theodorakis, Yannis. Psychology for Physical Educators. Human Kinetics. 4-6.

Johansson, Inger 2003 vai 2005? (*molemmat ovat lähteessä???*) Psykomotorisk pedagogik. Ett arbetssätt för barn i specialundervisning. Pedagogiska uppsatser. Växjö universitet nr 2.

Kannelsuo, Marja 2008: Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena – erikoistumisopintojen materiaalia. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Koljonen, Maija 2000: "Uskallan ja osaankin" – Psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa, kun lapsella on oppimisvaikeuksia. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu- ja 129. Jyväskylä.

Koljonen, Maija 2005: Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Rintala, Pauli - Ahonen, Timo – Cantell, Marja - Nissinen, Anu (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koljonen, Maija 2008: Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena – erikoistumisopintojen materiaalia. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Kuula, Arja 1999: Toimintatutkimus. Kenttätyötä ja muutospyrkimyksiä. Tammer-Paino. Tampere.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman opinto-opas (2007). Lahden ammattikorkeakoulu. Liikunnan laitos. Saatavilla Liikunnan laitos, LAMK / Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Vierumäen yksikkö. Gran, Marja.

Liipola-Kaikuharjun koulun toiminta-ajatukset 2008. Verkkodokumentti.  
<<http://edu.lahti.fi/liipola-a/tajatukset.html>> Luettu 25.8.2008.

Luukkonen, Eeva – Sääkslahti, Arja 2004: Liikunnan salaisuudet. Esiopetus. Porvoo: WSOY.

Lyytinen H., Ahonen T., Korhonen T., Korkman M. ja Riita T. (toim.) 2005. Oppimisvaikeudet. Neuropsykologinen näkökulma. WS Bookwell. Juva.

Mosston, Muska – Ashworth, Sara 2002: Teaching Physical Education. 5th ed. Pearson Education, Inc.

Myllymäki-Neuhoff, Johanna 2007: Luentomuistiinpanot ja materiaali. Psykomotoriikka ikäihmisen toimintakyvyn tukena koulutus 6.9.2007. Stadia.

Numminen, Pirkko 2005: Avaa ovi lapsen maailmaan. Pilot - kustannus oy. Tampere.

Numminen, Pirkko – Laakso, Lauri 2008: Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos.

Rintala P., Ahonen T., Cantell M. ja Nissinen A. (toim.) 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. PS-kustannus. Otava. Keuruu.

Zimmer, Renate 2002: Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-kirjat. Karisto. Hämeenlinna.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön oppaita 2005:17. Helsinki.

Soveltavan liikunnan kurssisuunnitelma 2007. Saatavilla Liikunnan laitos, LAMK / Haaga-Helia ammattikorkeakoulu Vierumäen yksikkö. Vilhu, Jyrki.

Vuori, Pia 2008. Ikääntyville tarjottava ohjattua liikuntaa. Helsingin Sanomat 8.11. C

## Jaksosuunnitelma

Ryhmä: Rytmä ja rata – ryhmä, Liipola-Kaikuharjun koulu, 1-6 lk.

Liikuntatavoitteet (PM): - Monipuolista liikkumista eri tasoissa ja eri tavoin.  
 - Lapsi oppii tuntemaan ja liikuttamaan kehoaan paremmin  
 - Ryhtiikan kehittäminen

Sosiaalisaffektiiviset tavoitteet (SA):

- Keskitetään omaan tekemiseen ja annetaan myös muiden keskittyä rauhassa
- Toisten huomioiminen
- Uskalletaan tuoda ilmi omia ideoita ja ajatuksia

Tiedolliset tavoitteet (K): - Lapsi muistaa eri liikkumistapojen, välineiden ja ruumiinosien nimiä  
 - Oman kehittymisen huomaaminen  
 - Vasemman ja oikean erottaminen

pvm	Aihe ja päätavoite	Keskeinen sisältö	Organisointi, menetelmät	Muuta (arviointi, vinkit suunnittelua varten)
8.9.08	Monipuolinen liikkuminen eri tasoissa musiikin mukana, toisten auttaminen ja kannustaminen, itsesäätelyn harjoittaminen	Eri liikkumistapojen keksiminen, musiikin mukaan liikkuminen, oman liikkumisen säätely musiikkia apua käyttäen	Ohjattu oivaltaminen, parityöskentely, kehokorttien käyttö	Tarkastellaan, miten ja milloin lapsi liikkuu (ohjeet!), osaako hän säädellä kehoaan ja raajojaan (asennot, kehokortit), kannustavatko ja neuvovatko oppilaat toisiaan
15.9.08	Suunnittelutaidon kehittäminen, muiden huomioiminen ja oman idean ilmaiseminen	vanhan kertaus, omien ratojen suunnittelu ja toteutus ryhmissä, loppurytmit	Ryhmätyöskentely, ohjattu oivaltaminen	Miten lapsi toimii ryhmässä, keskittyykö hän suunnittelemaan itsenäisesti vai tarvitseeko apua? Kannustetaanko toisia?
22.9.08	Keskittymiskyvyn harjoittaminen, kuperkeikka	Omaan liikkumiseen keskittyminen, erilaisten rytmien muodostaminen käsin ja jaloin, kuperkeikan harjoittelu		Toimiiko/liikkuuko lapsi ohjeiden mukaisesti, kykeneekö säätämään toimintaansa ja liikkumistaan? Uskaltaako jokainen lapsista YRITTÄÄ kuperkeikkaa?

29.9.08	Tunti ilman tarkkaa suunnitelmaa, mielikuvituksen kehittäminen	Mahdollisesti musiikkia, erilaisia liikuntavälineitä ja eri tiloja hyväksi käyttäen tuetaan oman itsesäätelyn, suunnittelun, ajattelun ja liikkumisen toteutumista	Psykomotoriikan suuntausta hyväksi käyttäen rakennetaan tunti yhdessä oppilaiden ehdoilla	Tarkastellaan lasten suunnittelutaitoja ja ohjeiden noudattamista, mielikuvituksen käyttöä ja yhteistyötaitoja
6.10.08	Muistin harjoittaminen liikunnan avulla, tasapainoharjoitukset	Erilaisia pelejä/leikkejä, joissa oppilaiden tulee muistaa asioita apukeinojen avulla.		Miten keskittyminen onnistuu? Keskitytään havainnoimaan tasapainoharjoitusten ongelmakohtia (mitä tulisi harjoittaa, mitä lihaksia vahvistaa jne.)
13.10.08	Kaiken aikaisemmin opitun kertaaminen ja oman kehityksen vertailu	Paljon liikettä, paloja aiemmilta tunneilta, oman kehityksen pohdintaa	Itsearviointi, pohdinta	Huomaako lapsi kehitystä omassa toiminnassaan? Kykeneekö lapsi arvioimaan itseään? Mitä arviointikeinoja olisi tavoitteellisinta käyttää (pohditaan ennen tunnin toteuttamista)

**AIKA:** maanantai 29.9.2008 klo 10–10.45

**PAIKKA:** Liipola-Kaikuharjun koulu

**OPETTAJA:** Kaisa

**OPPILAAT:** Rytmii ja rata -ryhmä

**TUNNIN AIHE JA YLEISTAVOITE:**

**Aihe:** Psykomotoriikan lähestymistapaa (Ruotsin malli) käyttäen tuetaan/harjoitetaan lapsen kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja. **Yleistavoite:** omien kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen hyödyntäminen, tunnin suunnittelu ja toteuttaminen yhdessä. **Tunnille otetaan myös pari muuta tavoitetta, jotka määritellään yhdessä tunnin alussa.**

TAVOITTEET / PERUSTELUT	SISÄLTÖ	RYHMITTELYT JA OPETUSMENETELMÄT	AIKA	ARVIOINTI
Tavoitteena purkaa vähän energiaa ja saada kehoa lämpimäksi.	<b>Alkulämmittely</b> Sisältö lasten suunnittelema ja ideoima.	Oppilaat päättävät yhdessä esimerkiksi jonkun helpon hippaleikin. Säännöt määritellään yhdessä, samoin pelialue.  Jos kaikki eivät muista/tiedä sääntöjä, yksi oppilaista antaa ohjeet (ohjaajan avustuksella).	n. 5-8 min	- Punoittaako posket? - Liikkuvatko kaikki oppilaat? - Millaisia ilmeitä näkyy: hymyjä vai nyrpeitä naamoja?
Tavoitteena on saada aikaiseksi mukava ja avoin ilmapiiri keskustelemalla eri asioista. Saadaan tunnille esim. kaksi selkeää tavoitetta oppilaiden ehdotusten mukaan.	<b>Alkukeskustelu</b> Jutellaan kuulumisia ja keskustellaan tulevasta tunnista.  Päätetään yhdessä tunnin tavoitteet, esim. 2 kpl. Nämä päätetään keskustelemalla siitä, <u>mitkä asiat oppilaat kokevat vaikeiksi</u> (voivat olla liikuntaan tai muihin aineisiin liittyviä). Rinnalla puhutaan ja keskustellaan myös <u>helpoista</u>	Oppilaat istuvat puolapuiden edessä, opettaja heidän edessään.  Opetusmenetelmät: (ohjaajan johdattelema) keskustelu, kirjallinen tuotos (laaditaan yhdessä)	5-8 min	- Näyttävätkö lapset ymmärtävän, mistä on kyse? - Tuleeko tunnin sisältöön heti ideoita? - Löytyvätkö vaikeiksi koetut taidot/asiat? Entä helpoiksi kokemat asiat/taidot? - Keskittyvätkö oppilaat: onko katse ohjaajassa/puhujassa,

TAVOITTEET / PERUSTELUT	SISÄLTÖ	RYHMITTELYT JA OPETUSMENETELMÄT	AIKA	ARVIOINTI
	<p><u>oppilaiden kokemista taidoista</u>, joita käytetään sitten vaikeiksi kokemien asioiden oppimisen tukena.</p>			<p>istutaanko hiljaa ja puhutaanko vain omalla vuorolla?</p>
<p>Koko tunnin tavoitteena on antaa oppilaille mahdollisuudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- itsearviointiin ja omaehtoiseen suunnitteluun</li> <li>- muiden ryhmäläisten huomiointiin (sosiaaliset suhteet)</li> <li>- minäkokemuksen vahvistamiseen</li> <li>- toimia itse opettajina ja ohjaajina</li> <li>- kosketus haluamiinsa ja tärkeiksi kokemiinsa materiaaleihin.</li> </ul>	<p>Tunti rakentuu lopullisesti alkukeskustelun ja tavoitteiden määrittämisen pohjalta.</p>	<p>Ruotsin malli (<b>Den svenska modellen</b>), psykomorotinen lähestymistapa.</p> <p>Mallin mukaan tunnilla tulisi näkyä <u>neljä pääperiaatetta</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aloite (tunnin keskusteleva ja oppilaskeskeinen aloitus)</li> <li>- materiaali</li> <li>- keskustelu</li> <li>- ohjaajan joustavuus</li> </ul> <p><u>Tunnin rakenne</u> on mallin mukaan karkeasti seuraava:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aluksi vapaa aktiviteetti</li> <li>- seuraavaksi tavoitteellinen ja tuntia tukeva keskustelu</li> <li>- → toiminta keskustelun pohjalta</li> <li>- loppukeskustelu ja -rauhottuminen</li> </ul>	<p>n. 20–25 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovatko oppilaat tunnin opettaja/äänessä ohjaajaa enemmän?</li> <li>- Sujuuko toisten huomioiminen?</li> <li>- Miten ryhmässä toimitaan? Tuleeko ryhmänvetäjää, sivusta seuraajia tmv.?</li> <li>- Innostuvatko oppilaat?</li> <li>- Saadaanko toimintaa aikaiseksi? Käytetäänkö eri välineitä?</li> <li>- Löytyvätkö kaikki mallin neljä pääperiaatetta?</li> <li>- Harjoitetaanko vaikeiksi kokemia taitoja? Hyödynnetäänkö vahvuuksia?</li> </ul>



TAVOITTEET / PERUSTELUT	SISÄLTÖ	RYHMITTELYT JA OPETUSMENETELMÄT	AIKA	ARVIOINTI
<p>Tavoitteena purkaa tunti ja pohtia, mitä opittiin ja mitkä asiat tuntuivat helpoilta/vaikeilta.</p> <p>Tavoitteena saada hyvä mieli kaikille ja tunne siitä, että jokainen osaa ja on oppinut jotakin tänään.</p>	<p><b>Loppukeskustelu ja – rauhoittuminen</b></p> <p>Piirissä keskustelu. Lopuksi rauhoittuminen selinmakuulla silmät suljettuina. Kun opettaja koskettaa päähän, saa mennä pukuhuoneeseen.</p>	<p>Istutaan piirissä ja mietitään, mitä opittiin ja opeteltiin.</p> <p>Pohditaan omien suunnittelutaitojen käyttöä. Mikä oli vaikeaa ja mikä oli helppoa?</p> <p>Lopuksi käydään selinmakuulle rauhoittumaan.</p>	<p>5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mikä oli vaikeaa, mikä helppoa?</li> <li>- Istuvatko kaikki paikallaan?</li> <li>- Osallistuvatko kaikki keskusteluun?</li> <li>- Mitä opittiin tänään?</li> <li>- Kykenevätkö oppilaat rauhoittumaan ja pitämään silmänsä kiinni? Mennäänkö pukuhuoneeseen omalla vuorolla?</li> </ul>

AIKA: ma 15.9.08 klo 10-10.45

PAIKKA: Liipola-Kaikuharjun koulu OPETTAJA: Pirkko

OPPILAAT: Rytmii ja rata ryhmäläiset

TUNNIN AIHE JA YLEISTAVOITE: Eri liikkumistavat (kertaus), välineiden käyttö, oman luovuuden ilmaiseminen

TAVOITTEET / PERUSTELUT	SISÄLTÖ	RYHMITTELYT JA OPETUSMENETELMÄT	AIKA	ARVIOINTI
Lapset tutustuvat taas uuteen ohjaajaan ja saavat tietoa siitä, mitä tuleman pitää.	Alkujutustelu: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ohjaajan esittely</li> <li>tunnin sisällön kertominen</li> </ul>	Lapset puolapuseinän ääressä rivissä istuen. Ohjaaja lasten edessä.	n. 5min	Kuuntelevatko? Katsovatko minua?
<p>Muistellaan ja palautetaan mieleen edellisiltä kerroilta tuttuja erilaisia liikkumistapoja eri tasoissa.</p> <p>Jokainen lapsi saa (tarvittaessa avustuksen kautta) näyttää oman liikkeen. Tällä pyritään luomaan onnistumisen tunne ja rohkaista oman luovuuden käyttämiseen, jota tullaan tarvitsemaan tunnin edetessä.</p> <p>Lapset joutuvat tarkkailemaan toisen esimerkkiä ja matkimaan sitä, jolloin tarvitaan oman kehon säätelyä.</p> <p>Vuoron odottaminen ja suvaitsevaisuus muiden liikkeitä kohtaan.</p>	<p>Alkuleikki / vanha kertaus:</p> <p>Jokainen vuorollaan saa kertoa nimensä ja keksiä ohjaajan ohjeen mukaisen liikkumistavan, jonka näyttää muille. Muut matkivat.</p> <p>Ohjeistus/rajaus on jokaiselle erilainen (esim.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>korkealla/pitkänä</li> <li>matalalla</li> <li>hyppimällä</li> <li>takaperin</li> <li>hitaasti</li> <li>nopeasti</li> <li>pyörien</li> <li>niin että polvet koskee lattiaa</li> </ul>	<p>Puolapuseinältä patteriseinälle. Yski näyttää ja muut seuraavat perässä. Ohjaaja näyttää ensimmäisen.</p> <p>Ohjaaja tekee sivussa mukana lapsia tarkkaillen.</p>	10 min	<p>Keksitäänkö liike rajausten mukaan? Osataanko se näyttää?</p> <p>Osataanko matkia?</p> <p>Odotetaanko, että esimerkki on näytetty?</p> <p>Tuleeko muiden liikkeistä positiivista palautetta/komenttia?</p> <p>Tekevätkö kaikki?</p>

TAVOITTEET / PERUSTELUT	SISÄLTÖ	RYHMITTELYT JA OPETUSMENETELMÄT	AIKA	ARVIOINTI
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niin että kädet koskee lattiaa</li> <li>• jonkin eläimen tavoin</li> </ul>			
<p>Ryhmässä työskenteleminen, muiden huomioon ottaminen.</p> <p>Oman luovuuden/keksinnön esittäminen/näyttäminen/kertominen sekä omalle ryhmälle että muille.</p> <p>Erilaisten liikkumistapojen soveltaminen välineitä apuna käyttäen. Jos välineet vieraita -&gt; uusien käyttötapojen keksiminen.</p> <p>Sääntöjen noudattaminen: kulku jokaisen radan mukaisesti ja oikeaan suuntaan toisia etuilematta.</p>	<p>Tutustuminen välineisiin, oma radan rakentaminen:</p> <p>Käydään yhdessä läpi ohjaajan tunnille tuomat välineet.</p> <p>Jaetaan oppilaat 3 ryhmään ja annetaan jokaiselle tietty määrä välineitä. Jokainen ryhmä saa rakentaa välineitä apuna käyttäen radan omalle alueelleen. Radalla liikkumisessa voisi näkyä alkuleikistä tuttuja liikkumismuotoja.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ryhmän välineet: 2 vannetta, 2 muotoa, 2 hyppynaru, iso pehmeä sininen patja</li> <li>2. ryhmän välineet: 3 vannetta, 3 hyppynarua, 3 hernepussia, 3 muotoa</li> <li>3. ryhmän välineet: penkki, 2 vannetta, 3 muotoa, 4 hyppynarua</li> </ol> <p>(Tavarat voivat muuttua vielä maanantaina, jos kaikkia ei saatavilla. Tarkoitus kuitenkin, että jokainen ryhmä saa lapun, jonka avulla itse hakevat välineet.)</p>	<p>Tutustuminen puolapuseinän luona istuen.</p> <p>Ratoja tehdessä jaetaan sali kolmeen osaan. Jokaisella ryhmällä on <b>oma ”apu”ohjaaja</b>, joka tarvittaessa auttaa/vinkkaa liikkumistapoja radalla. Apuohjaaja myös pitää huolen siitä, että vaaralliset liikkumistavat vaihdetaan toisiin! <b>Apuohjaajat</b> myös kannustavat kaikkia osallistumaan.</p>	20 min	<p>Osataanko välineitä käyttää apuna? Keksitään niille käyttöä?</p> <p>Näkyykö tuttuja/uusia liikkumistapoja?</p> <p>Onko liikkumistavat toistettavissa?</p> <p>Tuleeko kaikilta ehdotuksia?</p> <p>Omaksutaanko toisten keksimät radat? Osataanko kulkea oikeassa järjestyksessä ja oikeaan suuntaan?</p> <p>Löydetäänkö oikeat välineet?</p>

TAVOITTEET / PERUSTELUT	SISÄLTÖ	RYHMITTELYT JA OPETUSMENETELMÄT	AIKA	ARVIOINTI
Tehdyn jutun läpikäyminen ennen siirtymistä uuteen.	<p>Ryhmät saavat näyttää toisilleen tekemänsä radat ja koko ryhmä suorittaa radan.</p> <p>Radat yhdistetään yhdeksi kokonaisuudeksi, jota lapset saavat kulkea muutaman kierroksen verran.</p> <p>Oppilaat keräävät yhdessä tavarat paikoilleen.</p> <p>Tullaan salin keskellä ja vaihdetaan muutama sana radoista.</p>			Kertovatko lapset fiiliksiään?
Lasten tulee keskittyä kuuntelemaan omaa kehoaan ja nimetä kehonosien nimiä.	<p>Jos on aikaa, lyhyet venyttelyt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• varpasiin kurkotus. Missä tuntuu? Miltä tuntuu?</li> <li>• Kylkitaivutus. Missä tuntuu? Miltä tuntuu?</li> <li>• Pituuden venytys. Missä tuntuu? Miltä tuntuu?</li> </ul>	Piirissä salin keskellä. Ohjaaja näyttää liikkeen.	muutam a minuutti	<p>Venytetäänkö? Keskitytäänkö?</p> <p>Osataanko nimetä paikka, jossa venytys tuntuu?</p> <p>Osataanko tehdä oikeanlainen liike ohjaajan perässä?</p>
<p>Tuttua loppuun, jotta jälleen onnistumisen tunne.</p> <p>Rytmiä kuuntelu ja toisto kehonosien nimiä apuna käyttäen.</p> <p>Keskittyminen ja oman tekemisen hallitseminen.</p>	<p>Loppurytmit:</p> <p>Ohjaaja näyttää rytmin, johon lapset yhtyvät. Käytetään apuna ruumiinosien nimiä.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pää, olkapäät, vatsa, kädet (vanha, muistavatko?)</li> <li>• varpaat, varpaat, polvet,</li> </ul>	Piirissä keskellä. Ohjaaja näyttää ensin, lapset seuraavat perässä.	10 min	<p>Yritetäänkö rytmejä vai luovutetaanko?</p> <p>Kuunnellaanko esimerkkiä?</p> <p>Annetaan muiden tehdä rauhassa?</p>

TAVOITTEET / PERUSTELUT	SISÄLTÖ	RYHMITTELYT JA OPETUSMENETELMÄT	AIKA	ARVIOINTI
Rauhoittuminen ennen paluuta koulun vilskeeseen.	<p>polvet, peppu, peppu, kädet, tauko</p> <p>Loppurentoutus selin makuulla.</p>	<p>Lapset selin makuulla jalat ringin keskustaan päin.</p> <p>Ohjaajan koskettaessa pääläelle, saa lähteä pukkariin.</p>		<p>Ollaanko hiljaa?</p> <p>Rauhoitutaanko?</p>

AIKA: 22.9.08 klo 10-10.45

PAIKKA: Liipola-Kaikuharjun koulu

OPETTAJA: Leena

OPPILAAT: 1-6 lk. Rytmii ja rata -ryhmä

TUNNIN AIHE JA YLEISTAVOITE:

Keskitymiskyvyn harjoittaminen ryhmätyöskentelyn avulla, tahtiin kävely, kuperkeikka

TAVOITTEET / PERUSTELUT	SISÄLTÖ	RYHMITTELYT JA OPETUSMENETELMÄT	AIKA	ARVIOINTI
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ohjaajan ja oppilaiden välinen tutustuminen</li> <li>- mukavan ilmapiirin luominen</li> <li>- selkä suorana istuminen</li> </ul>	<p>Ensin otetaan hyvä asento ja sitten ohjaaja kysyy oppilaiden kuulumisia. Käydään vielä nimet läpi.</p>	<p>Oppilaat istuvat rivissä puolapuiden edessä (eivät saa nojata puolapuihin). Ohjaaja istuu heidän edessään.</p>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kuuntelevatko ja katsovatko oppilaat minua?</li> <li>- Osallistuvatko kaikki keskusteluun?</li> <li>- Jaksavatko lapset istua selkä suorana?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keskitymiseen vaadittavien asioiden ymmärtäminen</li> <li>- Ryhmätyöskentely</li> <li>→ toisten huomioon ottaminen</li> <li>→ itsesäätely (kun jokainen keskittyy omaan toimintaan, niin ryhmätyöskentely toimii)</li> <li>→</li> <li>- Rytmisissä marssiminen</li> </ul>	<p>Kysyn oppilailta, mitä heille tulee mieleen sanasta keskittyminen? (hiljaisuus, tarkkuus, havainnointi, ilmeet, kuunteleminen, poistetaan muut asiat mielestä ym..) Jokainen miettii ensin vastausta itse ja nostaa käden ylös kun keksii jonkun asian. Ohjaajan luvalla saa vastata.</p> <p><b>Harjoitus 1: Marssi</b></p> <p>Oppilaat nousevat seisomaan ja ottavat toisiaan käsistä kiinni. Tavoitteena olisi kävellä tasaisena rivinä patteriseinälle ja takaisin.</p> <p>Kun yhtenä rivinä kävely (käsi kädessä) onnistuu, irrotetaan otteet ja marssitaan ohjaajan antamaan tahtiin ensin paikallaan</p>	<p>Jos lapset eivät keksi vastauksia, ohjaaja näyttää esimerkkejä, kuten kuuntelemiseen tai katsomiseen keskittyntä ja vastapainoksi hän näyttää, miten hän ei ole keskittynyt. Lasten tulisi huomata ero → ohjattu oivaltaminen</p> <p>Sitten lapset kulkevat rivissä puolapuilta patteriseinälle ja takaisin. Ohjaaja seuraa sivussa ja antaa palautetta.</p>	15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Miettivätkö kaikki vastausta kysymykseen?</li> <li>- Keksiikö jokainen jonkun asian?</li> <li>- Keskittyvätkö lapset rivissä kävelemiseen?</li> <li>- Onnistuuko marssi ohjaajan antamaan tahtiin?</li> <li>- Haluaako joku määrätä tempon?</li> <li>- Pysyvätkö lapset rivissä?</li> <li>- Onko tehtävä vaikea vai helppo?</li> </ul>

TAVOITTEET / PERUSTELUT	SISÄLTÖ	RYHMITTELYT JA OPETUSMENETELMÄT	AIKA	ARVIOINTI
	<p>ja sitten yhdessä rivissä salin päähän ja takaisin. Aluksi marssitaan hitaalla tempolla, sitten hieman nopeammin. Jos joku lapsista haluaa, hän saa määrätä tempon.</p> <p>Jos marssiminen on lasten mielestä mukavaa tai liian helppoa, voidaan vielä lisätä taputus ja lopuksi mennä vielä siten, että kaikilla astuisi sama jalka (voidaan hokea vasen, oikea, vasen...)</p>			
<p>- Yhteistyö radan suunnittelussa</p> <p>→ mielikuvituksen käyttäminen</p> <p>→ oman idean jakaminen</p> <p>→ toisten antamien ehdotusten hyväksyminen</p> <p>- Jokainen uskaltaa yrittää kuperkeikkaa</p> <p>- Jos lapsi osaa/uskaltaa hyvin, suorituksen hiominen</p> <p>- henkilökohtaisen palautteen antaminen ja saaminen</p>	<p>Oppilaat ovat rivissä puolapuiden edessä ja kysyn heiltä, milloin keskittyminen on tärkeää? (uusien asioiden opettelussa, peleissä ja leikeissä, ryhmätyöskentelyssä, kun toinen puhuu..)</p> <p><b>Harjoitus 2: Kuperkeikka + rata</b></p> <p>Ohjaajat asettavat patjat salin keskelle ja vievät välineitä (vanteita, hernepusseja, muotoja..) patjojen väliin siten, että välineet muodostavat radan. Ohjaaja valitsee vapaaehtoisen radan alkuun. Lapset saavat ehdottaa (kättä nostamalla) mitä välineiden kohdalla tehdään. Vapaaehtoinen näyttää mallisuorituksen ja selostaa tarvittaessa.</p> <p>Lapset menevät radan läpi aina kuperkeikan jälkeen. Eli kuperkeikka patjalla (saa itse valita kummalla) puolapuuseinältä patteriseinälle päin ja rata patteriseinältä puolapuuseinälle päin.</p> <p>Jos kuperkeikka sattuu tai oppilas ei suostu</p>	<p>Oppilaat seisovat aluksi rivissä puolapuiden edessä. Kun rata on suunniteltu, lapset menevät radan läpi ja jakautuvat patjoille tekemään kuperkeikkaa.</p> <p>Ohjaajat kannustavat, antavat palautetta sekä avustavat tarvittaessa.</p> <p><b>Toinen apuohjaajista antaa radalla palautetta ja toinen avustaa kuperkeikassa.</b></p>	<p>20 min</p>	<p>- Onnistuuko radan suunnittelu?</p> <p>- Uskaltaako oppilas yrittää kuperkeikkaa?</p> <p>- Saako oppilas onnistumisen kokemuksia?</p> <p>- Keskittyykö oppilas suorituksiin (kuperkeikka ja rata)?</p> <p>- Osallistuvatko kaikki välineiden keräämiseen?</p>

TAVOITTEET / PERUSTELUT	SISÄLTÖ	RYHMITTELYT JA OPETUSMENETELMÄT	AIKA	ARVIOINTI
	<p>sitä tekemään, hän kierii tikkusuorana patjan päästä päähän.</p> <p>Lopuksi kerätään yhdessä välineet paikoilleen.</p>			
<p>- Lasten mielipiteiden kuuleminen (oliko tunti kiva?)</p> <p>- rentoutuminen</p>	<p><b>Harjoitus 3: Loppurentoutus</b></p> <p>Tehdään salin keskelle piiri. Ensin istutaan hetki ja oppilaat saavat kertoa, mikä tunnissa oli kivointa ja mikä tyhmintä.</p> <p>Lisäksi kysyn vielä</p> <p>Onko oppilaiden mielestä keskittymiskyky tärkeä taito?</p> <p>Onko keskittyminen vaikeaa?</p> <p>Sitten lapset käyvät makuulle, laittavat silmät kiinni ja rentoutuvat (taustalla soi rauhallinen musiikki). Ohjaajat käyvät kokeilemassa, ovatko lasten raajat rentona.</p> <p>Lopuksi ohjaaja koskee lapsia päälle, jolloin voi lähteä pukuhuoneeseen.</p>	<p>Ohjaaja ja oppilaat muodostavat salin keskelle piirin.</p> <p><b>Apuohjaajat</b> tulevat ravistelemaan lasten käsiä ja jalkoja.</p>	5 min	<p>- Onko joku, joka on ollut tunnilla koko ajan hiljaa? Hän saa kertoa mielipiteensä tunnista.</p> <p>- Ovatko lapset rentona?</p>



**Jaksosuunnitelma**

Ryhmä: Liipola/Kaikuharju 3lk, ylivilkkaat pojat

Ohjaajat: Hanna, Riikka, Eeva

Liikuntatavoitteet (PM): Kehonhallinta, ketteryys, mahdollisimman paljon liikuntaa ja liikettä tunnin aikana.

Sosiaalisaffektiiviset tavoitteet (SA): Toisten huomioon ottaminen, pari- ja ryhmätyöskentely

Tiedolliset tavoitteet (K): Sääntöjen noudattaminen, ymmärtäminen ja keskittyminen

<b>pvm</b>	<b>Aihe ja päätavoite</b>	<b>Keskeinen sisältö</b>	<b>Organisointi, menetelmät</b>	<b>Muuta (arviointi, vinkit suunnittelua varten)</b>
8.9.2008	<b>Paini:</b> yksilö/parityöskentely ja parin huomioon ottaminen kehonhallinta	Tutustuminen leikin kautta, kehonhallintaa/painiharjoitteita parin kanssa, loppuleikki, rauhoittuminen/rentoutuminen	Ohjaaja antaa ohjeet, apuohjaajat valvovat toimintaa ja suorituksia. Koko painisali käytössä. Harjoitustyylit	Lattiamerkit valmiiksi, pillit! Turvallisuus
15.9.2008	<b>Temppurata:</b> yksilösuoritukset ja muiden huomioon ottaminen kehonhallinta	Lämmittelyleikki, tempuradalla tempuilua, loppuleikki, rauhoittuminen/rentoutuminen	Ohjaaja antaa ohjeet, apuohjaajat valvovat toimintaa ja suorituksia. Koko painisali käytössä. Harjoitustyylit Ohjattu oivaltaminen	Temppurata rakennettava valmiiksi ja muutenkin mahd. vähän aikaa käytettävä kaikkeen järjestelmiseen tunnin aikana. Pillit! Turvallisuus
22.9.2008	<b>Pyramidit:</b> pari/ryhmätyöskentely kehonhallinta	Lämmittelyleikki, parin/ryhmän kanssa tehtävät pyramidiharjoitteet, loppuleikki, rauhoittuminen/rentoutuminen	Ohjaaja antaa ohjeet, apuohjaajat valvovat toimintaa ja suorituksia. Koko painisali käytössä. Harjoitustyylit Ohjattu oivaltaminen	Pillit! Turvallisuus, ja sen mukaan pyramidihaasteet.