



Soveltavan liikunnan ohjevihko perusopetukseen

Sisällysluettelo

Johdanto	3
Mitä soveltava liikunta on?	4
Soveltava liikunta käytännössä.....	5
Yhteisen toiminnan erilaiset keinot	5
Näin sovellat liikuntaa arjessa	8
Soveltava liikunta perusopetuksen eri tilanteissa	9
Leikki- ja pelivinkkejä.....	12
Muistilista liikunnan ja toiminnan soveltamiseen	15
Lisätietoa ja materiaaleja.....	16



Soveltavan liikunnan ohjevihko on tuotettu yhteistyössä Etelä-Suomen Liikunnan ja Urheilu ry:n sekä Kolmen Kampuksen urheiluopiston kanssa. Materiaali on toteutettu osana Soveltavan liikunnan kehittämishanketta. Hanketta rahoitetaan hallitusohjelman Suomi liikkeelle -ohjelmasta, jonka tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä. www.suomiliikkeelle.fi.

Johdanto

Tämä ohjevihko on tarkoitettu perusopetuksen henkilöstölle, erityisesti luokkien 1–6 opettajille ja koulunkäynnin ohjaajille, tukemaan soveltavan liikunnan toteuttamista koulupäivän aikana. Vihko toimii koulutuksen tukimateriaalina, käytännön ideapankkina sekä perehdytysmateriaalina uusille työntekijöille.

Soveltavan liikunnan toteuttaminen koulussa ei vaadi erityisiä välineitä tai erillisiä ryhmiä. Usein kyse on pienistä muutoksista opetuksen, pelien tai toimintatapojen toteutuksessa, jotka mahdollistavat sen, että jokainen oppilas voi osallistua liikkumiseen omista lähtökohdistaan käsin. Tämä vihko tarjoaa konkreettisia vinkkejä ja käytännön esimerkkejä, joita voi soveltaa liikuntatunneilla, välitunneilla ja muissa koulupäivän liikunnallisissa tilanteissa. Tavoitteena on tukea oppilaiden osallisuutta, liikkumisen iloa ja kuulumista yhteiseen toimintaan.



Teksti: Eveliina Pavas
Työryhmä: Mari Heikkilä ja Viivi Ollila

Kuvat: Istock

Mitä soveltava liikunta on?

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan järjestettyä liikuntaa tai liikuntaa edistävää toimintaa henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai näiden sosiaalisiin tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikkuminen vaatii soveltamista. Soveltavan liikunnan kohderyhmänä ovat erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ikääntyneet henkilöt, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairauden takia. Liikuntaa sovellettaessa ja järjestettäessä otetaan huomioon osallistujan toimintakyky.

Perusopetuksessa soveltava liikunta tarkoittaa ennen kaikkea opetuksen, pelien, tehtävien ja toimintaympäristön muokkaamista niin, että jokaisella oppilaalla on mahdollisuus osallistua liikkumiseen omalla tavallaan. Soveltaminen ei kohdistu oppilaaseen, vaan toimintatapoihin, sääntöihin, välineisiin, tilaan ja ohjaukseen.

Soveltava liikunta ei ole erillinen liikuntamuoto tai vain tietylle oppilasryhmälle tarkoitettua toimintaa. Se on osa koulun arkea, liikuntatunteja, välitunteja ja muuta koulupäivän aikaista liikkumista. Tavoitteena on tukea oppilaiden osallisuutta, liikkumisen iloa ja mahdollisuutta toimia yhdessä muiden kanssa.



Soveltava liikunta käytännössä

Soveltava liikunta tarkoittaa liikunnan muokkaamista niin, että kaikki lapset voivat osallistua toimintaan omista lähtökohdista käsin. Tavoitteena ei ole, että kaikki tekevät asiat samalla tavalla, vaan että jokaisella on mahdollisuus olla mukana ja kokea onnistumista.

Soveltava liikunta ei ole erillistä erityisliikuntaa eikä vain tietyille lapsiryhmälle tarkoitettua toimintaa. Se on osa tavallista liikuntaa, leikkiä ja koulupäivää. Soveltamisessa muokataan toimintaa, ei lasta.

Soveltaminen liikunnan avulla:

- Lisätään osallisuutta ja yhdenvertaisuutta
- Vahvistetaan liikunnan iloa ja motivaatiota
- Tuetaan motoristen taitojen kehittymistä
- Edistetään ryhmän yhteishenkeä ja turvallista ilmapiiriä

Seuraavassa kappaleessa kuvataan yhteisen toiminnan erilaisten keinojen teoriaa ja käytännön toteutusta.

Yhteisen toiminnan erilaiset keinot

Yhteisessä toiminnassa voidaan hyödyntää erilaisia toimintatapoja tilanteen, ryhmän ja yksittäisten lasten tarpeiden mukaan. Seuraavat esimerkit eivät ole toisensa poissulkevia, vaan joustavia keinoja toteuttaa yhteistä liikkumista. Toimintatapoja voidaan vaihdella, yhdistellä ja muokata tilanteen aikana, jotta kaikilla lapsilla on mahdollisuus osallistua ja kokea osallisuutta yhteisessä toiminnassa.

Yhteisessä toiminnassa tavoitteena on, että kaikilla on mahdollisuus osallistua merkityksellisellä ja itselleen sopivalla tavalla. Tätä voidaan toteuttaa monin eri keinoin tilanteen, ryhmän ja yksilöllisten tarpeiden mukaan. Toiminta voi olla **avointa toimintaa**, jossa kaikki osallistuvat yhteiseen tekemiseen omista lähtökohdistaan käsin. Tarvittaessa rinnalla voidaan käyttää **soveltavaa toimintaa**, jossa tehtäviä, välineitä tai sääntöjä muokataan osallistumisen mahdollistamiseksi. Joissakin tilanteissa tarkoituksenmukaisin ratkaisu on **rinnakkainen toiminta**, jossa toimitaan samassa tilassa mutta eri tavoin tai eri tasoissa tehtävissä. Osalle lapsista voi ajoittain olla tarpeen **erillinen toiminta**, jossa taitoja tai varmuutta harjoitellaan pienemmässä ryhmässä ennen yhteiseen toimintaan siirtymistä. Lisäksi voidaan hyödyntää **käänteistä integraatiota**, jossa ympäristö tai toiminta rakennetaan ensisijaisesti tukea tarvitseville, mutta kaikki voivat osallistua siihen. Näitä toimintatapoja ei nähdä toisiaan poissulkevinä, vaan joustavina keinoina edistää osallisuutta, yhdenvertaisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Avoim toiminta

Avoimen toiminnan harjoitteet, leikit ja tehtävät soveltuvat kaikille sellaisenaan tai pienin sovelluksin. Toiminnassa jokainen lapsi voi osallistua omalla tasollaan, samoja välineitä ja ympäristöä hyödyntäen. Avoim toiminta suunnitellaan siten, että se ei sulje ketään pois, vaan mahdollistaa ryhmän toimimisen yhtenä kokonaisuutena. Tavoitteena on, että jokaisella lapsella on tunne ryhmään kuulumisesta ja osallisuudesta.

Lapsilähtöisessä ohjauksessa annetaan tilaa lasten ja ryhmän omalle oivaltamiselle, ja lapsia kannustetaan tuomaan esiin omia ideoitaan ja ratkaisujaan. Näin voidaan yhdessä löytää tapoja, jotka tukevat kaikkien osallistumista ja ehkäisevät poissulkemista yhteisestä toiminnasta. Avoimet harjoitteet voivat toimia esimerkiksi yhteisen liikuntatuokion alku- ja loppuleikkeinä, joissa yhteinen tekeminen ja ryhmän yhteenkuuluvuus korostuvat.

Soveltava toiminta

Soveltavaa toimintaa käytetään silloin, kun toiminta ei sellaisenaan sovellu kaikille lapsille. Tällöin toimintaa muokataan lasten erilaisten tarpeiden mukaan niin, että yhteiset tavoitteet säilyvät, mutta keinot niiden saavuttamiseen voivat olla yksilöllisiä. Soveltamisen tulee olla tarkoituksenmukaista ja usein tilapäistä, joka helpottaa osallistumista ja tukee lapsen pääsyä mukaan yhteiseen toimintaan.

Soveltaminen voi koskea koko ryhmää, osaa ryhmästä tai yksittäistä lasta. Toimintaa ei sovelleta vain ryhmän heikoimman mukaan, vaan tavoitteena on, että toiminta on sopivan haastavaa kaikille. Usein soveltaminen tarkoittaa pienten muutosten tekemistä sääntöihin, välineisiin, tilaan tai toiminnan tempoon. Ennakointi ja vaihtoehtojen miettiminen etukäteen helpottavat ohjaamista ja antavat pelivaraa tilanteisiin.

Rinnakkainen toiminta

Rinnakkaisessa toiminnassa kaikki lapset tekevät samaa tehtävää samassa tilassa, mutta kukin omalla tasollaan. Toiminnan teema on yhteinen, mutta suoritustapoihin tarjotaan erilaisia vaihtoehtoja, joista lapsi voi valita itselleen sopivan. Näin jokaisella on mahdollisuus osallistua ja harjoitella taitojaan omista lähtökohdistaan käsin.

Rinnakkainen toiminta soveltuu erityisesti tempu- ja toimintaradoille sekä peliharjoituksiin, joissa vaikeustasoa, sääntöjä tai rooleja voidaan vaihdella. Jokainen etenee omaan tahtiinsa, saa paljon toistoja eikä joudu odottamaan vuoroaan pitkään. Tavoitteena on, että kaikki kokevat kuuluvansa ryhmään ja voivat kehittyä yhdessä, mutta omalla tasollaan.

Käänteinen integraatio

Käänteisessä integraatiossa vammaisurheilun lajeja, pelejä ja välineitä opetetaan kaikille osallistujille. Toiminta rakennetaan lähtökohtaisesti niin, että se soveltuu tukea tarvitseville, mutta mukaan voivat osallistua kaikki. Lajikokeilut tarjoavat onnistumisen kokemuksia, kehittävät monipuolisia liikuntataitoja ja tukevat asennekasvatusta.

Esimerkiksi maalipallo, boccia, istumalentopallo tai pyörätuolikoripallo soveltuvat kaikille ja tuovat vaihtelua liikuntaan. Käänteinen integraatio kannustaa kokeilemaan uusia tapoja liikkua, lisää ymmärrystä erilaisuudesta ja vahvistaa ryhmän yhteisöllisyyttä. Jokainen osallistuu samoihin peleihin, mutta omalla tavallaan.

Erillinen toiminta

Erillisessä toiminnassa lapsi tai pieni ryhmä toimii omassa vertaisryhmässään, kun toimiminen isossa ryhmässä ei ole tarkoituksenmukaista tai turvallista. Pienryhmässä toiminta voi olla rauhallisempaa ja mahdollistaa tehokkaamman oppimisen, enemmän toistoja sekä yksilöllisemmän ohjauksen. Erillinen toiminta voi olla tilapäinen ratkaisu esimerkiksi uuden taidon harjoitteluun tai haastavassa tilanteessa, ja tavoitteena on usein paluu yhteiseen toimintaan taitojen ja varmuuden lisääntyessä.

Erillinen toiminta on yleistä myös kilpailu- ja harrastetoiminnassa, jossa toimitaan vertaisryhmissä esimerkiksi vamman tai toimintakyvyn mukaan. Maassamme toteutettava erityisliikunta on enimmäkseen vertaisryhmissä tapahtuvaa toimintaa. Diagnoosi ei yksin kerro, millainen toiminta on lapselle tarkoituksenmukaista, ja diagnoosipohjainen ryhmittely voi joskus estää osallistumisen toimintaan, joka muuten soveltuisi lapselle. Tavoitteena on aina lapsen osallisuus, mielekäs liikkuminen ja mahdollisuus kehittyä omista lähtökohdista käsin.



Näin sovellet liikuntaa arjessa

Soveltava liikunta ei vaadi aina suuria erillisiä järjestelyitä. Usein soveltaminen tapahtuu huomaamatta pieninä muutoksina opetuksessa, peleissä tai toimintatavoissa. Tärkeää on havainnointi, joustavuus ja rohkeus kokeilla erilaisia ratkaisuja tilanteen mukaan, jotta kaikilla oppilailla on mahdollisuus osallistua liikkumiseen.

Seuraavat kohdat tarjoavat yksinkertaisen mallin, jonka avulla soveltamista voi lähestyä koulupäivän eri liikunnallisissa tilanteissa.

1. Havainnoi oppilaiden osallistumista ja toimintakykyä

- Tunne oppilaat ja heidän erilaiset toimintakykynsä ja liikunnalliset taidot
- Seuraa, ketkä osallistuvat aktiivisesti ja ketkä jäävät sivuun
- Huomaa tilanteet, joissa oppilas vetäytyy, turhautuu tai tarvitsee tukea
- Hyödynnä liikuntatunteja, välitunteja ja siirtymiä havainnoinnin paikkoina

2. Muokkaa toimintaa asiaa kerrallaan

Soveltaminen voi tarkoittaa esimerkiksi

- Välineen vaihtamista tai muokkaamista
- Pelialueen tai tilan pienentämistä tai selkeyttämistä
- Sääntöjen yksinkertaistamista
- Toiminnan rytmin hidastamista tai nopeuttamista
- Tehtävien pilkkomista pienempiin osiin

3. Anna oppilaalle tilaa valita

- Salli erilaiset tavat liikkua ja osallistua
- Hyväksy seuraaminen ja kokeilu omassa tahdissa
- Anna mahdollisuus valita rooli tai tehtävä (esim. pelaaja, syöttäjä, kirjaaja, tuomari)
- Salli osallistuminen myös osittain

4. Osallista oppilaat ideointiin

- Kysy oppilailta, miten tehtävää tai peliä voisi muokata
- Anna oppilaiden ehdottaa sääntöjä tai pelitapoja
- Hyödynnä oppilaiden kiinnostuksen kohteita
- Kannusta oppilaita keksimään omia tapoja liikkua

5. Kannusta ja tue tunnetta kuulumisesta

- Korosta yrittämistä, ei vain suoritusta
- Tue myönteistä ryhmähengen kehittymistä
- Tee näkyväksi, että erilaiset tavat osallistua ovat yhtä arvokkaita

Muista: Soveltaminen on osa ammattitaitoa ja kykyä muokata liikuntahetkiä kaikille soveltuvaksi. Tärkeintä ei ole tehdä kaikkea oikein, vaan tarjota lapsille mahdollisuus liikkua, osallistua ja kokea onnistumisia omalla tavallaan.

Soveltava liikunta perusopetuksen eri tilanteissa

Soveltava liikunta on luonteva osa koulupäivän arkea, eikä se rajoitu vain liikuntatunneille. Liikkumista ja osallistumista voidaan tukea eri tilanteissa pienin muutoksin, jolloin jokaisella oppilaalla on mahdollisuus osallistua ja kokea onnistumista omalla tasollaan. Soveltamisessa huomioidaan ryhmän koko, tilanteen luonne sekä käytettävissä oleva aika.

Liikuntatunnit ja sali

Liikuntatunneilla soveltaminen liittyy erityisesti tunnin rakenteeseen ja siihen, miten yhteinen toiminta mahdollistaa osallistumisen erilaisista lähtökohdista. Tunnin rytmitys, ryhmäjaot ja tehtävien eteneminen vaikuttavat siihen, kokevatko oppilaat kuuluvansa mukaan toimintaan.

Soveltaminen voi tarkoittaa esimerkiksi useiden osallistumistapojen tarjoamista samaan tehtävään, vaiheittaista etenemistä sekä tilan antamista erilaisille suorituksille ilman oppilaiden keskinäistä vertailua.

Esimerkkejä arjesta:

- Tunti rakennetaan toimintapisteistä, joissa oppilaat voivat edetä omaan tahtiin
- Harjoite alkaa yhteisellä kokeilulla ja jatkuu pienryhmissä
- Pelitilanteissa ryhmiä vaihdetaan kesken tunnin, jotta kaikki pääsevät mukaan
- Tunnin tavoitteena on yhteinen tehtävä (esim. tietty määrä syöttöjä), ei yksilösuoritusten vertailu
- Tehtävät jaetaan lyhyempiin jaksoihin, jotta keskittyminen säilyy

Ryhmä- ja pelitilanteet

Liikuntatunneilla soveltaminen korostuu erityisesti ryhmä- ja pelitilanteissa. Joukkuejaot, pelisäännöt ja roolit vaikuttavat merkittävästi siihen, pääsevätkö kaikki oppilaat mukaan toimintaan. Soveltaminen voi tarkoittaa esimerkiksi pienempiä ryhmiä, vaihtelevia rooleja tai pelin muokkaamista siten, että jokaisella oppilaalla on mahdollisuus osallistua ja kokea onnistumista omalla tasollaan.

Esimerkkejä arjesta:

- Peleissä tarjotaan vaihtoehtoisia rooleja (syöttäjä, maalivahti, pisteiden laskija)
- Joukkueet muodostetaan taitotason sijaan satunnaisesti ja vaihtelevasti
- Peliin lisätään kosketuksia tai tehtäviä niille, jotka jäisivät muuten sivuun
- Kilpailua kevennetään tai pelataan yhteistä tavoitetta kohti

Välitunnit ja pihapelit

Välitunneilla soveltaminen tapahtuu usein huomaamatta. Pienet muutokset säännöissä, välineissä tai pelialueessa voivat lisätä monen oppilaan halua osallistua yhteiseen toimintaan.

Esimerkkejä arjesta:

- Pelialuetta rajataan pienemmäksi, jotta peli rauhoittuu
- Pelissä sallitaan useampi kosketus tai yritys
- Oppilaille tarjotaan vaihtoehtoinen rooli, jos aktiivinen pelaaminen tuntuu vaikealta

Ohjatut harjoitteet ja toiminnalliset oppitunnit

Ohjatuissa tilanteissa soveltaminen korostuu ennakoinnissa, ohjeiden selkeyttämisessä ja etenemisen jäsentämisessä. Oppilaille annetaan mahdollisuus edetä omassa tahdissaan ja valita itselleen sopiva tapa osallistua.

Esimerkkejä arjesta:

- Ohjeet annetaan yksi kerrallaan ja näytetään mallina
- Sama tehtävä voidaan toteuttaa seisten, istuen tai lattialla
- Oppilas saa harjoitella ensin yksin tai parin kanssa, ennen koko ryhmää
- Aikaa varataan kokeiluun ilman kiirettä

Apuvälineet osana liikuntatuntia

Liikuntatunneilla apuvälineet voivat olla luonteva osa tunnin kokonaisuutta ja yhteistä toimintaa. Niiden käyttö tukee osallisuutta silloin, kun tehtävä tai ympäristö ei sellaisenaan mahdollista kaikkien oppilaiden mukanaoloa. Apuvälineiden tarkoituksena ei ole erottaa oppilaita, vaan tarjota erilaisia tapoja osallistua samaan toimintaan.

Apuvälineitä käytettäessä on tärkeää kuulla oppilasta itseään eikä tehdä oletuksia hänen puolestaan. Esimerkiksi pyörätuolia käyttävältä oppilaalta voidaan kysyä, onnistuuko tehtävä sellaisenaan vai kaipaako se muokkausta. Toiminnallisia ratoja, pelejä ja harjoitteita voidaan suunnitella etukäteen siten, että erilaiset liikkumistavat ovat mahdollisia ja kaikki oppilaat voivat edetä mukana omalla tavallaan.

Esimerkkejä arjesta:

- Toiminnallinen rata rakennetaan siten, että siinä on vaihtoehtoisia reittejä ja tapoja edetä, esimerkiksi myös pyörätuolilla
- Pallopeleissä apuvälineitä (esim. maila, koukku) tarjotaan kaikille vaihtoehtoisena suoritustapana
- Harjoitteissa sallitaan eri liikkumistavat, kuten istuen, seisten tai apuvälinettä käyttäen
- Oppilaan kanssa keskustellaan etukäteen siitä, miten hän haluaa osallistua ja millainen tuki tuntuu toimivalta

Seuraavat esimerkit havainnollistavat, miltä soveltaminen voi näyttää erilaisissa arjen tilanteissa. Esimerkit eivät ole valmiita kaavoja, vaan mallinnuksia siitä, miten aikuinen voi havainnoida ja muokata toimintaa tilanteen mukaan.

Esimerkki 1: Pallopelejä väli- tai liikuntatunnilla

Huomaat, että pallopelissä osa oppilaista ei osallistu tai jää sivuun. Peli etenee nopeasti ja pallo on usein samoilla oppilailla.

Muokkaa toimintaa sallimalla pallon vierittämisen tai useamman kosketuksen ja vaihtamalla pallon pehmeämpään. Pienennät pelialuetta ja tarjoat oppilaille mahdollisuuden valita roolin, kuten syöttäjä tai pallon palauttaja. Kannustat kaikkia osallistumaan ja huomioit yritykset ääneen.

Esimerkki 2: Temppurata liikuntatunnilla

Temppuradalla osa oppilaista etenee nopeasti ja osa epäröi tai jää odottamaan. Jotkut tehtävät tuntuvat liian haastavilta.

Muokkaa rataa tarjoamalla eri vaihtoehtoja saman tehtävän suorittamiseen: esteen voi ylittää hyppäämällä, kiertämällä tai alittamalla. Sallit oppilaiden edetä omaan tahtiinsa ja valita vain osan tehtävistä. Kuvien ja mallin avulla selkeytet tehtäviä ja rohkaiset lapsia kokeilemaan omalla tavallaan.



Leikki- ja pelivinkkejä

Kipot ja kannet

Välineet: Muoviset kartiot, mukit, erilaiset purkit

Pelialueelle levitetään puolet kartioista, tai vaihtoehtoisista välineistä, oikein päin kansiksi ja puolet väärinpäin kipoiksi. Oppilaat jaetaan kahteen joukkueeseen. Toinen joukkue kääntää kaikki kannet kipoiksi ja toinen joukkue kaikki kipot kansiksi.

Soveltaminen:

- Leikkiä voidaan toteuttaa eri liikkumistavoin, jolloin pelin tempoa voidaan hidastaa tai tarvittaessa nopeuttaa
- Pyörätuolia käyttävät oppilaat voivat kiertää pelialuetta esimerkiksi sen ulkopuolella. Kartiot voidaan sijoittaa helposti saavutettaville alustoille, kuten tuolin päälle. Leikki voidaan toteuttaa myös parityöskentelynä pystysuunnassa liikkuvan oppilaan kanssa.
- Kuulovammaisen oppilaan kanssa leikkiin lisätään selkeä aloitus- ja lopetussignaali, kuten kosketus olkapäähän tai visuaalinen merkki.
- Näkövammaisen oppilaan kanssa leikki voidaan toteuttaa pareittain, jolloin toinen oppilas toimii ohjaajana

Värisignaali

Välineet: Eri värisiä kartioita, lattiamuotoja, huiveja

Pelialueelle asetetaan erivärisiä lattiamuotoja tai kartioita. Leikki voidaan toteuttaa ilman sanallisia ohjeita, jolloin se soveltuu sellaisenaan myös kuulovammaisille oppilaille. Oppilaat liikkuvat pelialueella, ja ohjaaja näyttää vuorollaan eri värisiä kartioita, huiveja tai muita esineitä. Kun väri näytetään, oppilaiden tehtävänä on siirtyä samanvärisen elementin luokse mahdollisimman nopeasti.

Kun kaikki ovat oikean värin luona, ohjaaja näyttää seuraavan värin. Jos samanvärisiä elementtejä on useampia, leikki ei korosta kilpailua, vaan kaikki pysyvät mukana eikä ketään pudoteta pois.

Soveltaminen:

- Pelialuetta voidaan soveltaa eri liikkumistavoille, esimerkiksi tietyn liikkumistavan harjoitteluun
- Pelialuetta voi helposti suurentaa tai pienentää muokkaamalla elementtien määrää pelialueella

Aisti pois ja silmät kiinni

Välineet: Kulkuspallo

Oppilaat asettuvat piiriin haara-asentoon siten, että piiri on yhtenäinen ja oppilaiden jalat koskettavat viereisen oppilaan jalkateriä. Kulkuspalloa vieritetään lattiaa pitkin, ja pallon ääni ohjaa toimintaa. Tavoitteena on estää pallon kulkeminen jalkojen välistä. Oppilaat pitävät silmät kiinni ja kädet irti lattiasta koko leikin ajan.

Soveltaminen:

- Äänen varassa toimimista voidaan harjoitella aluksi esimerkiksi istuen piirissä, jolloin pallo otetaan kiinni vain, kun se saapuu omalle kohdalle.

Sovellettuja pallopelejä

Istumalentopallo

Välineet: Lentopallo, nystyräpallo, ilmapallo, leijuvamuoto sekä matala verkko tai voimistelupenkki

Pelin kulku:

Peliä pelataan istuen lattialla kahden joukkueen välillä. Tavoitteena on pelata pallo verkon yli vastustajan kentälle. Pelitilanteessa pakaran tulee koskettaa lattiaa koko ajan. Palloa voidaan lyödä, passata tai torjua käsillä. Syöttö suoritetaan omalta kenttäpuoliskolta.

Säännöt (yksinkertaistettuna):

- Pelaajat liikkuvat kentällä istuen, ja vähintään toinen pakara koskettaa lattiaa koko ajan
- Keskirajan saa ylittää, kunhan ei häiritse vastustajaa
- Joukkueet tekevät yhteistyötä pallon pitämiseksi pelissä

Soveltaminen:

- Soveltuu hyvin myös pystyssä pelaaville, jotka osallistuvat peliin istuen muiden kanssa
 - Peliä voidaan pelata yhdessä pyörätuolia käyttävien oppilaiden kanssa, jolloin muut oppilaat istuvat lattialla tai tuolilla.
- Pelialueen kokoa ja verkon korkeutta voidaan muokata ryhmän koon ja taitotason mukaan
- Palloa voidaan vaihtaa hitaampaan, pehmeämpään tai suurempaan palloon (esim. ilmapallo, rantapallo, nystyräpallo tai leijuvamuoto)
- Pehmeä ja hidas pallo helpottaa osumista ja vähentää pelkoa kovaa välinettä kohtaan
- Aloittelijoille voidaan sallia useampi kosketus tai pallon pompauttaminen lattiassa
- Pelin tempo ja sääntöjä säädetään osallistujien taitotason mukaan

Jalkapallo

Välineet: Jalkapallo, pehmeämpi pallo esim. nystyräpallo tai reikäpallo

- Pelin tempo voidaan säädellä vaihtamalla palloa suuremmaksi, pehmeämmäksi tai hitaammin liikkuvaksi
 - Pehmeämpi pallo helpottaa myös niiden oppilaiden osallistumista, joille kova pallo on haastava
- Kulkuspallon avulla voidaan lisätä näkövammaisten oppilaiden osallisuutta
- Maalin kokoa voidaan suurentaa tai pienentää tarpeen mukaan
- Pyörätuolia käyttävät ja kävelevät oppilaat voivat pelata yhdessä
 - Pyörätuolia tai sähkökäyttöistä pyörätuolia käyttävät oppilaat voivat työntää palloa tuolilla ja/tai käsin tai kuljettaa palloa sylissään
 - Kävelevät oppilaat kuljettavat palloa kävellen, jolloin pelin tempo pysyy kaikille sopivana
 - Avustajan työntämää pyörätuolia käyttävät oppilaat voivat kuljettaa palloa lattiaa pitkin tai avustaja voi auttaa pallon pysymisessä sylissä



Koripallo

Välineet: Koripallo, pehmeämpi pallo esim. nystyräpallo tai reikäpallo. Eri tasolla olevia koreja, teippiä, roskakoreja

- Palloksi voidaan valita kevyempi, pienempi, suurempi tai pehmeämpi vaihtoehto
 - Kiinniottamista helpottaa löysemmällä tai hitaammin liikkuvalla pallolla pelaaminen
- Koria voidaan madaltaa, tehdä kori maahan tai korvata lattiaan tai seinään teipatulla korilla
- Pelialuetta voidaan pienentää tai suurentaa
- Pallon kanssa liikkumista voidaan sallia esimerkiksi muutaman askeleen verran
- Pelaajien tehtäviä voidaan eriyttää
 - Pystypelaajat saavat liikkua vain kävellen
 - Pyörätuolissa oleva saa liikuttaa palloa sylissä vain tietyn matkan/kelaustyönnön verran
 - Heikot käsivoimat omaavalta pelaajalta, palloa ei saa viedä käsistä

Muistilista liikunnan ja toiminnan soveltamiseen

Kaikkea ei tarvitse muuttaa kerralla, eikä joka tilanteessa tarvitse soveltaa. Usein pieni muutos riittää. Jos osallistuminen tuntuu haastavalta, pysähdy hetkeksi ja kysy:

- Kuka jää sivuun?
- Millaisia erilaisia liikunnallisia toimintarajoitteita ryhmässä ilmenee?
- Missä kohtaa toiminta ei toimi?
- Mitä voisin muuttaa heti?

Kokeile ensin jotain näistä. Muista muuta yhtä asiaa kerrallaan.

MUISTILISTA

TILA

- Pienennä tai rajaa aluetta
- Selkeytä pelialuetta kaistoilla tai merkeillä
- Tarjoa rauhallisempi paikka toimia tarvittaessa

VÄLINEET

- Vaihda isompaan, pehmeämpään tai kevyempään välineeseen
- Salli vierittäminen, potkiminen tai työntäminen
- Hyödynnä apuvälineitä (esim. maila, kouru)
- Kysy oppilaalta, millainen väline tai ratkaisu tukee hänen osallistumistaan

SÄÄNNÖT

- Yksinkertaista sääntöjä
- Poista kilpailu hetkeksi
- Salli useampi kosketus tai yritys
- Salli yksikölliset ja ryhmäkohtaiset säännöt tilanteen mukaan

AIKA

- Hidasta tempoa
- Lisää taukoja
- Anna enemmän aikaa reagoida ja kokeilla

ROOLI

- Tarjoa vaihtoehtoisia rooleja (esim. syöttäjä, avustaja, seuraaja, tuomari)
- Salli osallistuminen osittain tai seuraamalla

Lisätietoa ja materiaaleja

Kaikki mukaan liikkumaan!

Kaikki mukaan liikkumaan! -sivusto on koulujen ja varhaiskasvatuksen käyttöön suunnattu ideapankki, joka tarjoaa konkreettisia vinkkejä soveltavaan ja inklusiiviseen liikkumiseen koulupäivän eri hetkiin. Materiaalit tukevat erityisesti yhteistä toimintaa, osallisuutta ja erilaisten oppijoiden huomioimista ilman erillisiä järjestelyjä. www.kaikkimukaanliikkumaan.fi

Liikuntatieteellinen seura (LTS)

Liikuntatieteellinen seura (LTS) on koonnut soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanaston, joka avaa keskeisiä käsitteitä ja tukee yhtenäisen ja ajantasaisen terminologian käyttöä. Sanasto auttaa ymmärtämään soveltavaan liikuntaan liittyviä käsitteitä ja tukee ammattilaisten välistä yhteistä kieltä. Sanasto on vapaasti saatavilla verkossa ja ladattavissa pdf-muodossa. Lisätietoja: www.lts.fi

Suomen Paralympiakomitea

Paralympiakomitea edistää yhdenvertaisia liikunta- ja urheilumahdollisuuksia sekä tarjoaa laajasti tietoa soveltavasta liikunnasta. Sivuilta löytyy oppaita, materiaaleja ja käytännön esimerkkejä varhaiskasvatuksen, koulun ja harrastustoiminnan tueksi.

Esimerkkejä materiaaleista:

- [Kohtaamisia lasten liikunnassa](#)
- [Lasten ja nuorten liikuntavinkit](#)
- [Ota minut mukaan](#)
- [Sovelletusti palloillen](#)
- [Yhdessä ja erikseen](#)

Suomen Paralympiakomitean ylläpitämällä välineet.fi sivustolla on myös mahdollisuus tutustua liikunnan apuvälineisiin ja niiden vuokraukseen, mikä madaltaa kynnystä kokeilla erilaisia välineitä ja ratkaisuja toiminnassa. Lisätietoja: www.paralympia.fi ja www.valineet.fi

Papunet

Papunet tarjoaa runsaasti materiaaleja ja työkaluja vuorovaikutuksen, kommunikaation ja osallistumisen tueksi. Perusopetuksessa Papunetin materiaaleja voidaan hyödyntää erityisesti liikuntatunneilla, yhteisissä tehtävissä sekä ohjeiden ymmärtämisen ja ennakkoinnin tukena.

Kuvamateriaalit, selkokieliset ohjeet ja visuaaliset tukikeinot auttavat oppilaita hahmottamaan tehtäviä, sääntöjä ja pelin kulkua. Ne tukevat erityisesti oppilaita, joille suullisten ohjeiden seuraaminen on haastavaa, mutta hyödyttävät koko ryhmää. Lisätietoja: www.papunet.fi

Lähteet:

Kaikki mukaan liikkumaan -verkkosivut.

Liikunnan aluejärjestöjen Väykkäri -koulutus

Liikuntavinkit.fi

Suomen Paralympiakomitea. Lasten ja nuorten liikuntavinkit.

Suomen Paralympiakomitea. Kohtaamisia lasten liikunnassa -opas.

Suomen Paralympiakomitea. Ota minut mukaan -opas.

Suomen Paralympiakomitea. Sovelletusti palloillen -opas.

Suomen Paralympiakomitea. Yhdessä ja erikseen -opas.

Lisää vain
liike.
suomiliikkeelle.fi

The logo for 'eslu' features the word 'eslu' in a bold, blue, lowercase sans-serif font. Above the letters is a thick, orange, curved line that starts under the 'e', arches over the 's' and 'l', and ends under the 'u'.
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu

The logo for 'Kolmen Kampuksen Urheiluopisto' consists of three overlapping, stylized shapes: a blue one at the top, a green one at the bottom left, and a purple one at the bottom right.
KOLMEN
KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO