

## POMM1052 Liikunnan ja terveystiedon soveltava osa

**Jenny Haatainen, Oskari Huotari, Julia Menna ja Simo Pekkanen**

### Soveltavaa liikuntaa erityisryhmälle

Suunnitellaan soveltavaa liikuntaa erityiskoulun luokalle. Oppitunnin/-tuntien aiheena on kehonhallinta ja kehontuntemus. Osa oppilaista on kehitysvammaisia, joilla on liitännäissairauksia. Kehitysvammaisuuden ohella oppilailla on ADHD-oireita ja käyttäytymisen haasteita. Oppilasryhmästä löytyy myös autismitietämisen häiriön piirteitä omaava oppilas sekä oppilas, jolla on Downin oireyhtymä. Vammat ja haasteet näkyvät liikunnassa muiden muassa kömpelyytenä, turhautumisena, vaikeutena ymmärtää annettuja ohjeita, kyvyttömyytenä osallistua toimintaan liian isossa ryhmässä, jumiutumisenä ja malttamattomuutena. Näiden haasteiden vastapainona on kuitenkin se, että ryhmässä on myös liikunnallisesti lahjakkaita oppilaita. Suurten tasoerojen vuoksi liikuntaa on syytä eriyttää, ja sen vuoksi rakennammekin oppitunnillemme kaksi erillistä esterataa. Näin saamme jokaisen oppijan tasoon sopivia liikuntatehtäviä ja sen kautta liikunnasta kaikille mielekkästä.

Liikuntatuntia suunniteltaessa opettajan tehtävä on huomioida opetusryhmänsä jokaisen oppilaan lähtökohdat ja edellytykset. Oppilaiden heterogeeniset tarpeet huomioidaan liikuntakasvatuksessa ensisijaisesti eriyttämisen avulla. Opetuksellinen eriyttäminen voi näkyä muun muassa opetuksen sisällöissä, välineissä, opetusmenetelmissä, oppimisympäristössä, työtavoissa, viestinnässä tai esimerkiksi käytettävän ajan säätelmissä. (Huovinen & Rintala 2017, 386-387.) Eriyttämisen keinoin pyrimme ennakoimaan, että tietyt oppilaat eivät turhaudu osaamattomuuteensa ja menetä malttiaan siitä johtuen. Ryhmässämme on oppilas, joka saattaa jumiutua sekä oppilas, joka ei välttämättä pysty toimimaan koko ryhmän kanssa. Tämän huomioimme varaamalla toiseen tilaan pienen alueen, missä voidaan tehdä vaihtoehtoisia aktiviteetteja yksittäisen oppilaan kanssa tarpeen vaatiessa.

Oppilaiden toiminnan taso ja tuen tarve on erittäin yksilöllistä, ja siksi oppitunnille on varattu opettajan lisäksi avuksi kolme koulunkäynninohjaajaa. Näin voidaan reagoida tunnilla mahdollisesti tapahtuviin haastaviin tilanteisiin ja ennaltaehkäistä konflikteja riittävän yksilöllisen tuen avulla. Rungas aikuisten määrä mahdollistaa myös vuorovaikutuksellisen eriyttämisen toteutumisen. Aikuiset kiinnittävät viestinnässään huomiota oppilaan nimen mainitsemiseen, katseen

kohdistamiseen sekä tarvittaessa sanattomien ohjeiden antamiseen (esim. lattiaan piirtäminen). Huovinen ja Rintala (2017, 387) esittävät nämä yksinkertaisen toimiviksi eriyttämisen keinoiksi. Opettajan hyvä oppilastuntemus sekä vaivaton yhteistyö muiden aikuisten kanssa tukee eriyttämistä ja liikunnan soveltamista (Huovinen & Rintala 2017, 388). Oppilastuntemustaan hyödyntäen aikuiset valitsevat esimerkiksi sen, millainen viestintä vastaa heidän näkemyksensä mukaan kunkin oppijan tarpeisiin.

Liikuntatunnin aiheena este-/tempurata on toimiva ratkaisu, koska esimerkiksi joukkuepelien sisäistäminen ja idea voi olla liian haastava kouluikäisille kehitysvammaisille lapsille. Usein musiikin yhdistäminen liikuntaan lisää liikunnan nautintoa kehitysvammaisten kohdalla (Seppänen 2019, 24). Toiminnan sopeuttamisessa oleellista on huomioida oppilaiden kehitysikä ja lasten kohdalla toiminnan vaativuus kannattaakin suhteuttaa kehitysikään, ennemmin kuin kronologiseen ikään. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 88.)

Kehitysvammaisten lasten ollessa kyseessä on liikunnan oltava konkreettista ja yksinkertaisesti ohjeistettavaa. Ohjeet kannattaa pitää lyhyinä ja yksinkertaisina. Hyvänä huomiona on myös se, että selkeä toiminnan esittäminen/näyttäminen korvaa runsaan puheen. (Rintala ym. 2012, 88-89.) Kehitysvammaisten kanssa toimiessa huomioitavaa on, että osa oppilaista saattaa turhautua helposti ja minäkuva voi olla alhainen. Näin ollen onnistuminen korostuu heti alussa, jonka myötä oppilas innostuu ja jaksaa jatkaa suunniteltua tuokiota. (Rintala ym. 2012, 89.)

Kehitysvammaisille sopii seuraajan ja matkijan rooli (Rintala 2012, 89), jonka johdosta meilläkin on mahdollisuus toimia niin, että yksi aikuinen näyttää miten edetään ja muut seuraavat, seuraa johtajaa-leikin tyyliä. Kehitysvammaisten lasten kanssa liikkuesssa, toiminnan tulisi olla hauskaa ja mielenkiintoista (Seppänen 2019, 22). Huomioitavaa on, että ilo syntyy tekemisestä ja kilpailua kannattaa välttää (Rintala ym. 2012, 89).

Soveltavassa liikunnassa vaatimustaso tulee olla osallistujille sopiva. Tätä voidaan huomioida monipuolisilla tehtävillä, joista jokainen voi löytää itselleen sopivaa haastetta. Sopiva haastavuus lisää myös motivaatiota tekemistä kohtaan ja oppimisympäristön muokkaamisella voidaan lisätä oppilaiden aktiivisuutta. (Rintala ym. 2012, 49.) Esimerkiksi meidän pitämä esterata tarjoaa eritasoisia esteitä, joista jokainen voi löytää itselleen sopivaa haastetta.

Palautteen antaminen on käytetyin didaktinen apukeino liikunnanopetuksessa. Palautteen avulla opettaja voi organisoida luokkaa, vahvistaa positiivisten käyttäytymismallien omaksumista, lisätä oppijoiden pätevyyden kokemuksia tai motivoida. (Jaakkola & Mononen 2017, 308.) Tärkeää on antaa positiivista palautetta myös niille, joiden kohdalla joudutaan antamaan korjaavaa palautetta esimerkiksi käytöksen haasteissa (Rintala ym. 2012, 49). Näin myös meidän suunnittelemalla liikuntatunnilla tulee kiinnittää huomiota positiiviseen palautteeseen ja myös siihen, miten annetaan korjaavaa palautetta rakentavasti. Jotkut oppilaat tarvitsevat paljon aikaa ennen kuin uskaltavat mukaan toimintaan, jonka vuoksi kannattaa antaa riittävästi aikaa myös sivusta seuraamiselle (Rintala 2012, 49).

Riippumatta siitä onko liikuntatunti soveltavaa liikuntaa vai ei, niin oleellista on toteutuksen selkeys, tavoitteellisuus ja suunnitelmallisuus, eli näiden elementtien myötä voidaan puhua strukturoidusta liikunnanopetuksesta. Strukturoitu opetus sopii käytettäväksi hyvin kaikkeen soveltavaan liikuntaan ja erityisen hyvin silloin, kun ollaan tekemisissä oppilaiden kanssa, jotka ovat kehitysvammaisia tai joilla on tarkkaavuuden haasteita. (Rintala ym. 2012, 53.)

Liikuntatila tulee järjestellä niin, että se tukee tunnille asetettuja tavoitteita (Rintala ym. 2012, 57), näin ollen olemmekin tehneet esteradan, jonka esteet tukevat kehonhallintaan ja -tuntemukseen liittyviä tekijöitä. Lisäksi toimintaan käytettävän tilan tulisi olla mahdollisimman hyvin käytössä ja mikäli mahdollista, suorituspaikkoja on hyvä olla useita rinnakkaisia. Näin toiminnan määrä saadaan maksimoitua, mikä on liikuntataitoja opettaessa keskeistä. (Jaakkola 2017, 334.)

Oppilaiden toimintaa helpottamaan käytetään erilaisia visuaalisia vihjeitä, joiden avulla tilaa on helpompi hahmottaa ja tarkkaavaisuutta on helpompi suunnata haluttuun toimintaan. Näitä visuaalisia vihjeitä voivat olla esimerkiksi kartiot ja oppilaille voidaan merkitä omat paikat vaikkapa hulavanteiden avulla. (Jaakkola 2017, 336; Rintala ym. 2012, 57.)

Leikkivarjo toimii hauskana ja mielikuvitusta innoittavana liikuntavälineenä. Sillä voidaan tehdä erilaisia perusharjoitteita ja sitä voidaan käyttää hyvin alkulämmittelyyn tai vaikkapa loppurentoutumiseen (Rintala ym. 2012, 279-281). Suunnittelemamme loppurentoutuksen avulla vahvistamme oppilaiden kykyä erottaa jännityksen ja rentouden tilat toisistaan. Lisäksi harjoituksen tavoitteena on parantaa muun muassa keskittymiskykyä ja kehontuntemusta.

Loppupiirissä oppilaan on mahdollista kertoa tunnin aikana heränneistä ajatuksista ja tunteista. Loppupiirin tarkoituksena on auttaa oppijaa lähtemään liikuntatunnilta hyvällä mielellä. Sen aikana oppilas voi lisäksi antaa ja saada palautetta tunnista. (Rantalainen & Kaski 2017, 330.)

## **TOTEUTUS:**

Kokonaisuus toimii sellaisenaan oppituntina (tuplatunti) tai siitä voi poimia vain joitakin harjoitteita. Esimerkiksi rentoutusharjoitusta voi hyödyntää missä ja milloin vain.

**Ryhmä:** Erityiskoulun pienryhmä

**Tunnin aihe:** Kehonhallinnan ja kehontuntemuksen vahvistaminen

**Ajankohta:** Syksy 2020

**Opettaja(t):** Julia Menna, Oskari Huotari, Simo Pekkanen ja Jenny Haatainen

**Huomioitavaa:** Soveltava liikunta

## **YLEISTAVOITTEET**

**Fyysinen kehitys:** Kehonhallinta ja kehontuntemus, tasapainotaidot, liikkumistaidot

**Psyykinen kehitys:** Minäpystyvyys, positiiviset oppimiskokemukset ja liikunnan ilon löytäminen

**Kognitiivinen kehitys:** Oman toiminnan ohjaus, ympäristön havainnointi, oman kehon hahmottaminen ja tuntemus

**Sosiaalinen kehitys:** Vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot, ohjeiden noudattaminen

### **1. Tulkaa lapset kotiin -leikki (20 min)**

#### Sisältö ja sisällön kehittelyt

Opettaja antaa erilaisia ohjeita, esimerkiksi "Tulkaa lapset kotiin pomppien, ryömien, juosten, karhukävelyllä, kinkkaamalla, takaperin, hiipien jne...". Oppilaat liikkuvat liikuntasalin päädyssä opettajan luo ohjeistetulla liikuntatavalla. Kyseinen harjoitus ei ole kilpailu, joten nopeudella ei ole väliä. Tavoitteena on herätellä oppilaat kehonhallintateemaan, sekä lämmitellä esterataa varten.

#### Organisointi, välineet ja työmuodot

Opettaja antaa ohjeet ennen harjoitusta. Ohjeiden tulee olla selkeät ja tarvittaessa voidaan hyödyntää esimerkiksi kuvia tai tukiviittomia ohjeiden antamisen tukena.

### Havainnoitavat asiat

Opettaja ottaa toimintaohjeiden annossa huomioon oppilaiden mahdolliset haasteet. Harjoituksen tulee mahdollistaa jokaisen oppilaan tasapuolinen osallistuminen.

### Palaute

Opettaja antaa myönteistä, yksilöllisesti kohdennettua, palautetta koko harjoituksen ajan.

## **2. Esterata (30 min)**

### Sisältö ja sisällön kehittelyt

Salissa on kaksi erilaista esterataa, jotka molemmat tukevat oppilaiden osallistumista eri tavoin. Erilaisia esteitä ovat mm. hyppy trampoliinilta patjalle, suorakulmaisen esteen päälle kiipeäminen ja laskeutuminen, tasapainoilu Bosu -pallojen päällä, aitojen yli ja ali kipuaminen, hulavanteiden sisään hyppiminen, pitkän penkin päällä kävely, voimistelurenkaat, permanto sekä putken läpi ryömiminen.

Esteradan tavoitteena on kehittää oppilaan kehonhallintaa ja kehontuntemusta.

### Organisointi, välineet ja työmuodot

Esterata koostuu Unisportin liikuntavälineistä, jotka opettaja on asetellut liikuntasaliin ennen tunnin alkua. Opettaja jakaa oppilaat taitotason mukaisiin ryhmiin. Taitavimmat oppilaat suorittavat haastavampaa esterataa ja ne oppilaat, joiden liikkuminen on haastavampaa, voivat suorittaa helpotettua esterataa. Sekä opettaja, että apuopettajat ohjaavat oppilaiden toimintaa. Erilaisten esteiden suorittamiseen ei anneta erikseen ohjeita, jolloin oppilas saa itse päättää, miten esteen ohi pääsee. Mukaan voidaan sisällyttää myös musiikkia, jonka tarkoituksena on ohjata lapsen

liikkumisen tempoa. Esim. rauhallinen musiikki - rauhallinen liike, nopea ja rytmikäs musiikki - nopeampaa liikettä musiikin tahdissa.

#### Havainnoitavat asiat

Oppilaiden kyky suoriutua esteradasta sekä muiden oppilaiden huomioiminen suoritusten aikana.

#### Palaute

Positiivinen ja välitön palaute onnistuneista ratkaisuksista. Palautetta antavat kaikki liikuntatunnilla olevat aikuiset.

### **3. Leikkivarjo (15 min)**

#### Sisältö ja sisällön kehittelyt

Oppilaat ottavat leikkivarjon reunoista kiinni, jonka jälkeen varjoa nostellaan ylös ja alas. Leikitään Hedelmäsalaattia. Opettaja jakaa jokaiselle roolin esim. hedelmän. Eri hedelmät vaihtavat varjon alla paikkaa opettajan ohjeesta. Esim. "banaanit vaihtaa paikkaa".

#### Organisointi, välineet ja työmuodot

Välineenä toimii värikäs leikkivarjo. Opettaja osallistuu leikkivarjon liikuttamiseen ja ohjeistaa oppilaita toimimaan yhteistyössä muiden oppilaiden kanssa.

#### Havainnoitavat asiat

Ryhmässä työskentelemisen taidot. Oppilaiden osallistuminen.

#### Palaute

Tsempataan oppilaita työskentelemään ryhmässä. Jos joku alkaa sooloilemaan, varjo ei leijaile tasaisesti, joten tarvitaan yhteistyötaitoja. Opettaja kehuu onnistuneista suorituksista.

#### 4. Kehontuntemus-/rentoutumisharjoitus (10 min)

##### Sisältö ja sisällön kehittelyt

##### **Lyhyt rentoutumisharjoitus:**

*Asetu mukavaan makuuasentoon. Sulje silmäsi. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Jatka omaan rauhalliseen tahtiin hengittämistä koko tämän harjoituksen ajan. Kohdistu huomio jalkoihisi. Jännitä ensin varpaasi. Kipristä niitä tiukasti. Säilytä jännitys muutaman sekunnin ajan ja rentouta sitten varpaasi. Jännitä sitten molemmat jalkasi kokonaan. Pidä jännitys muutaman sekunnin ajan. Rentouta. Huomaat ehkä, että jalkasi tuntuvat nyt painavammilta ja lämpimämmiltä alustaa vasten.*

*Siirrä huomiosi sitten käsiisi. Purista sormesi nyrkkiin. Pidä kätesi tiukasti nyrkissä muutaman sekunnin ajan. Avaa sitten kämmenesi auki. Jännitä sitten kätesi kokonaan. Pidä jännitys muutaman sekunnin ajan. Rentouta.*

*Jännitä seuraavaksi hartiasi. Nosta olkapäitä kohti korvia. Säilytä jännitys jälleen muutaman sekunnin ajan. Laske sitten hartiasi alas omalle paikalleen. Jännitä hartiasi vielä uudestaan. Laske sitten hartiasi alas ja tunne, kuinka jännitys kehostasi alkaa purkautua.*

*Jännitä vielä koko kehosi. Kasvojenkin lihakset saavat kipristyä rusinaksi. Pidä jännitys. Vapauta jännitys koko kehosta. Palaa jälleen mielessäsi hengitykseesi. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja puhalla suun kautta ulos. Nauti olostasi hetki, palaa mielessäsi tähän hetkeen ja avaa sitten vähitellen silmäsi.*

Harjoitus kehittää oppilaiden kehontuntemusta, kehotietoisuutta, keskittymiskykyä ja tietoista läsnäoloa.

##### Organisointi, välineet ja työmuodot

Taustalla voi soittaa halutessaan rentouttavaa musiikkia. Salin valaistusta himmennetään. Oppilaat voivat lisätä vaatekassasta (esim. sukat) ennen rentoutuksen alkamista.

### Havainnoitavat asiat

Miten oppilaat reagoivat toimintaohjeisiin? Löytävätkö oppilaat ohjeissa mainitut kehonosat ongelmittain? Osaavatko oppilaat tehdä harjoituksen rauhassa, häiritsemättä muiden rentoutumista?

### Palaute

Lyhyet, positiiviset kommentit harjoituksen aikana, oppilaan ohjaus oikeaan suuntaan, jos liikkeen tuottamisessa on haasteita.

## **5. Loppukoonti/-palaute**

Lopuksi oppilaat arvioivat omaa työskentelyään ja oppituntia peukkuäänestyksellä, jonka jälkeen oppilaat myös nimeävät yhden mukavan asian liikuntatunnilta. Oppilaat laittavat mukavan asian "kuppiin" ja painavat sen sydämeen. Tässä vaiheessa myös opettajalla on mahdollisuus antaa vielä palautetta oppitunnin kulusta.





Lähde: [www.unisport.com](http://www.unisport.com)



Lähde: [Papunet.net](http://Papunet.net)

## Lähteet

Jaakkola, T., Liukkonen, J & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Seppänen, K. 2019. Opas kehitysvammaisen liikuntaan. Opinnäytetyö, Savonia-ammattikorkeakoulu.

Hiltunen, M., Myllynen, M. & Pölönen, S. 2015. Kehitysvammaisten sovelletun liikunnan iltapäivä. Opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu. Saatavilla:

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/102512/Hiltunen\\_Marjo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/102512/Hiltunen_Marjo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Viili, S. Harjoituksia karkea- ja havaintomotoristen taitojen oppimisen tueksi.

[https://blog.edu.turku.fi/perhetyo/files/2020/03/kehon\\_hahmottamisen\\_harjoituksia.pdf](https://blog.edu.turku.fi/perhetyo/files/2020/03/kehon_hahmottamisen_harjoituksia.pdf)