

LIKKUMISTAITO: KIIPEÄMINEN

Tekijä: Kaisa Linnamaa, kevät 2021, ELIP1006

Aihe: Kiipeämisen harjoittelu. Toiminta suunnitellaan motoriikan oppimisen vaikeudet huomioiden.

Motoriikan oppimisen vaikeus

- Kehitykselliset koordinaatiohäiriöt (DCD) (Huovinen ja Kallinen 2021)
 - noin 5% lapsista
 - vaikeuksia kehon hallinnassa (kokonaismotoriikassa), voi myös olla vaikeutta hienomotoriikassa.
 - vaikeudet voivat esiintyä lapsen ”kömpelytenä”, liikkeiden epätarkkuutena, hitautena ja uusien motoristen taitojen oppimisongelmana (Huovinen ja Kallinen 2021)
 - Päällekäistyneitä ongelmia kehityksessä
 - Ei ainoastaan motoriikan ongelma
- Motoristen taitojen tukeminen
 - Varhainen tukeminen merkittävää
 - Toiminnalla selkeä tavoite
 - Uuden opeteltavan taidon pilkkominen pienempiin osiin
 - Tehtäväorientoituneisuus ja prosessorientoituneisuus
 - Ohjattu oivaltaminen
 - Positiiviset kokemukset lapsen liikkumiselle
 - Ennakoiminen
 - Erilaiset liikuntaohjelmat esim. Animal Fun -ohjelma
(<https://www.jyu.fi/edupsy/fi/tutkimus/tutkimushankkeet/kotisivut/vakatori/tutkimus/kopa/animalfun> , [Animal Fun in Action - YouTube](#))

➤ Mittareita/testejä mm.:

- PMSC (koetun motorisen taidon mittari)
 - Soveltuu yli 5 -vuotiaille
 - Tehdään ennen varsinaista motoriikkatestiä
 - Kaksi alakategoriaa: Liikkumistaidot ja käsittelytaidot
- KTK (Kehon koordinaation mittari)
 - Motorinen koordinaatio=kehon eri osien toiminnan yhteensovittamista
 - Maksullinen
 - Rajattu määrä harjoituskertoja, lasketaan suoritusmääriä
 - Koostuu: taaksepäin tasapainoilu, kinkkaaminen, sivuttaishyppely ja sivuttaissiirtyminen
- MOQ-T (Motoriikan havainnointilomake)
 - 6-9 -vuotiaille lapsille
 - 18 väittämää, joihin vastataan neliportaisella asteikolla
 - Maksuton (<http://ekapeli.fi/MOQ-T>)
- TGMD-3 (Test of gross motor development) (Rintala 2019)
 - https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwimzPeX7ObvAhXDIYsKHbZrA4cQFjAAegQIAxAD&url=https%3A%2F%2Fkoju.nmi.fi%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F05%2FTGMD-3_esitys-4.6.2019.pdf&usq=AOvVaw0YzpPaur6dTTsON-NG7yDI
- KEMO-testi (motoriikan säätelyn osa-alueet ja niitä kuvaavat tehtävät) (Laasonen 2019)
 - Pohjana on motoriiikan säätelyn prosessi.
 - Jaettu neljään osa-alueeseen: visuaalinen hahmottaminen, kehonhahmottaminen, tasapaino ja suorituksen ohjausprosessi.
 - https://koju.nmi.fi/wp-content/uploads/2019/05/KEMO-testi_Laasonen_20190604.pdf

Motoriset perustaidot

- Motoriset perustaidot ovat taitoja ja niiden yhdistelmiä, joita ihminen tarvitsee elämässä (Sääkslahti 2015, 56).
- Perusliikuntataidot kuuluvat motorisiin perustaitoihin → kaikki tarvitsevat elämän fyysisissä haasteissa sekä harrastustoiminnassa (Jaakkola 2016, 21).
- Liikuntataitoja säätelee aistitoiminnat, jotka ovat hyvä huomioida toimintojen suunnittelussa
 - Aistitoiminnat: Lihas- ja jänneaistit, tasapainoaistit, tuntoaistit, kuuloaistit, näköaistit sekä maku- ja hajuaistit (kuva 1)
- Motorisia perustaitoja on tasapaino-, välineenkäsittely- ja liikkumistaidot (Jaakkola 2016, 21).
- Noin 2-7 -vuosien aikana motorisia perustaitoja omaksutaan (Jaakkola 2016, 26), mutta motorisien perustaitojen pohjaa aloitetaan jo vauvasta rakentamaan/luomaan.
- Motoriset taidot tarvitsevat toistoa → erilaisiin leikkeihin ja tehtäväratoihin toistojen sisällyttäminen on lapselle mieluisin tapa oppia (Sääkslahti, 2015, 179).
- Motorisien perustaitojen oppimisen suunnittelussa kannattaa ennakoida, pitää yksin kertaisena, mutta samalla mielenkiintoisena.
- Positiivisen palautteen antaminen tukee lasten motorisien taitojen pätevyyttä.

Kiipeäminen

- Kiipeäminen on liikkumistaito.
- Tarvitaan mm. kehon hahmottamista, tasapainoa ja aistihavainnoiteja.
- Kädet ja jalat liikkuvat vuorotahtisesti/ristikkäin.
- Kiipeämistä voi harjoitella puola puilla, köydellä, kiipeilytelineessä ja patja radoilla.
- Kiipeämisen liikerataa voi harjoitella lattialla tehtävillä liikkumisilla kuten konttaaminen, kissa-, krokotiili- ja karhu-kävely (karhu-kävelyssä kuitenkin liikutaan yhtä aikaa saman puolen kädellä ja jaloilla, mutta tällä kävelyllä voidaan harjoitella tasapainoa sekä jalkojen ja käsien yhtäaikaista liikuttamista.
- Kiipeämisen harjoittelun aikana turvallisuus sekä positiivinen kokemus tukevat taidon harjoittelua/oppimista.
- 0-3 -vuotiaat: kiipeää esteille ja sieltä alas. Kiipeilee myös telineillä
- 3-4 -vuotiaat: kiipeää tikkailta ja puolapuilla. Kiipeäminen on hallittua.

LIIKUNTAKASVATUKSEN TUNTISUUNNITELMA, Opettaja: Kaisa Linnamaa

Tunnin aihe ja päätavoitteet: Motoriikan perustaitojen, liikkumistaitojen oppiminen. Kiipeily taitopohjan rakentaminen. Motoriikan oppimisen vaikeuksien tukeminen toiminnan suunnittelussa.

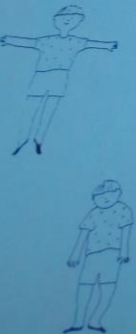



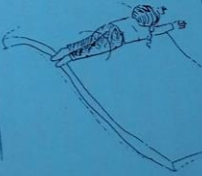


TUNTI-RAKENNE	TAVOITTEET	HARJOITTEET	SOVELTAMINEN JA ERIYTTÄMINEN	HAVAINNOINTI JA PALAUTE
ALKU-LÄMMITTELY/-LEIKKI	Käsien ja jalkojen liikuttaminen samanaikaisesti niin ristikkäin kuin sama puoleisesti	Musiikin mukaan liikkuminen: On tausta musiikkia. Musiikki on valittu niin, että se kuvastaa eläimiä. Opettajalla on eläin kuvakortit. Kuvakortissa askeleet sekä asento mihin lasten tulisi mennä. Opettaja voi näyttää kuvakorttien liikkumisen ennen toimintaa. Eläimiä voisi olla karhu, krokotiili, kissa, jänis ja hevonen. Toiminnassa tulee esille erilaiset tasot sekä jalkojen ja käsien yhtäaikainen liikuttaminen joko ristikkäin tai sama puoleisesti.	Toiminnan paloittaminen esim. tutustutaan liikkumisen muotoihin musiikin mukana yhdessä. Eläinkorttien myös looginen näyttäminen kuten hevonen-jänis-karhu-kissa ja krokotiili. Tällä tavalla pystytään tutustuttamaan lapset jalkojen ja käsien erilaisiin yhtäaikaiseen liikkumiseen. Toinen tapa helpottaa voisi olla kävellä viivan pitkin (on jonkinlainen kiintopiste) Vaikeuttaa voisi, että toiminta tehdään patjan päällä tai epätasaisella maastossa (esim. ulkona hiekassa). Liikkuminen voi myös tehdä nopeasti ja yrittää pysyä samassa asennon tasossa. Liikkuminen voisi myös tehdä esteen ali tai yli	Jos ei haittaa lapsia, pitkän paperin voisi levittää saliin, jota pitkin lapset menisi. Voisi laittaa maalia käsiin sekä jalkoihin ja sitten kävellä paperilla. Lapset itse näkisivät minkälaisen jäljen he tekevät. Liikkumisen voisi tehdä pareittain tai peilin edessä. Toiminnan havainnoinnissa kannattaa alussa katsoa jalkojen ja käsien liikkuminen sekä tasapaino. Positiivista palautettava tulisi antaa jokaisella tasapuoleisesti ja spontaanisesti. Liikkumisen kehittämisen tulisi rakentaa, mitä jo onnistuu eikä heti sanoa, mitä pitäisi muuttaa tai missä ei onnistu.
HARJOITUS-/SOVELTAVAOSSIO	Liikkumistaito kiipeäminen; käsien ja jalkojen liikuttaminen,	Kierto-/pisterata, jossa on tehtäviä: Radalla on 5-6 tehtävää. 1. Itse tehdyllä kuvio radalla	Puolapuiden keskellä voi laittaa teipillä viivan, mitä lapsi pystyy seuraamaan/katsomaan.	Kiipeilyssä kannattaa katsoa käsien ja jalkojen liikkumista vuorotaisesti/ristikkäin. Liikkeen hallittavuutta ja turvallisuutta.

	voiman käyttö,	<p>meneminen. Rata on tehty erialista patjoista, joita voidaan kiivetä ja tasapainoilla.</p> <p>2. Aitojen/esteiden ylitys ja alitus.</p> <p>3. Puolapuilla on vanteita kiinni, joiden läpi mennään. Vanteiden lävitse mennään.</p> <p>3. Puolapuilta haetaan ja viedään hernepusseja. Jos puola puilla on ensimmäisenä vihreät hernepussit → ne viedään ämpäriin/koriin ja viedään punaiset hernepussit puola puille.</p> <p>4. Putken läpi konttaaminen.</p> <p>5. Köydellä ja renkailla heiluminen. Patja on renkaiden ja köysien alla turvallisuutena sekä esteenä, joka voi ylittää heilauttamalla itseään.</p> <p>6. Narun välissä/ylitse hyppiminen eri tavalla. Kolme erilaista hyppelyä kuten tasajalkaa, yhdellä jalalla ja loikkimista.</p> <p>Rata voidaan mennä joko yksin tai pareittain. Tehtävien tehdessä (jos on pisterata) noin 5-10 min. Kiertoradassa kannattaa muistuttaa, että toisille annetaan työskentely rauha.</p>	<p>Tehtävissä olevat toiminnot ovat kuvakorteilla kuvattu, puolapuilla teipattu käden tai jalkojen jäljet (ensimmäisellä kerralla voi käyttää näitä kaikkia. Voi poistaa, jos huomaa, ettei jotain tarvitse esim. ainoastaan käden jäljet puolapuilla). Ei liian montaa toimintaa narujen hyppelyssä → alussa maksimissaan kolme erilaista hyppelyä, jotka ovat olla esim. tasahyppely, yhden jalan hyppely ja loikkiminen. Naru voi muuttaa vanteiksi, jotka ovat tehty jo radaksi → voi helpottaa, että viivaa pitkin tehty niin, että viiva vanteen keskellä tasajalkaa, vanne viivan oikealla puolella hypätään sinne oikealla, yhdellä jalalla, vasemmalla puolella vasemmalla, yhdellä jalalla.</p>	<p>Tasapainon pysyminen niin itse tehdyllä radalla kuin hyppimisessä. Kannattaa myös havainnoida lapsen keskittymistä tehtävissä sekä miten hän havaitsee tilaa ja muita henkilöitä. Positiivista palautettava tulisi antaa jokaisella tasapuoleisesti ja spontaanisesti. Liikkumisen kehittämisen tulisi rakentaa, mitä jo onnistuu eikä heti sanoa, mitä pitäisi muuttaa tai missä ei onnistu. Kannattaa havainnoida lasten toiminen erilaisissa tehtävissä → jos tarvitsee helpottaa tai vaikeuttaa toimintaa</p>
--	----------------	--	---	--

LOPPU-LEIKKI/ RENTOUTUMIN EN	Tasapainon harjoittelu ja staattista tasapainoilua	Joogaliikkeitä: Rauhoitutaan toiminnasta tekemällä kolme joogaliikettä. Rauhallinen musiikki soi taustalla. Joogaliikkeet ovat soturi, koira ja lentokone.	Voidaan käyttää esim. tankoa tai puolapuuta tukena. Vaikeuttaa voisi asentojen tehtäessä tehdä asentojen muutokset sulavina.	Havainnoi lasten tasapainoa sekä keskittymistä. Kannattaa myös havainnoida kuinka lapset rauhoittuvat. Positiivista palautettava tulisi antaa jokaisella tasapuoleisesti ja spontaanisesti. Liikkumisen kehittämisen tulisi rakentaa, mitä jo onnistuu eikä heti sanoa, mitä pitäisi muuttaa tai missä ei onnistu
---	--	--	--	---

AISTITOIMINNOT

Eri aistinalueet (tunto-, näkö-, kuulo-, tasapaino- sekä lihas- ja jänneasti) säätelevät liikuntataidon kehittymistä. Harjoittamalla näitä aistinalueita ja niiden yhteistoimintaa voimme täydentää ja parantaa niiden toimintaa. Mitä tarkempia ja kehittyneempiä aistien toiminnot ovat sitä helpommin lapsi pystyy havaitsemaan tietoa ympäristöstään.

Lihas- ja jänneasti	Tasapainoasti	Tuntoasti	Kuuloasti	Näköasti	Haju- ja makuaisti
<ul style="list-style-type: none"> - saa ärsykeitä liikunnan avulla - kun toimii hyvin, niin lapsi tunnistaa kehon asennot ja liikkeet: esim. osaa korjata virheasennon - liikunnan avulla oppii erottamaan jännityksen ja rentouden eron ja voimankäytön erot 	<ul style="list-style-type: none"> - hajaantuuliikkeiden avulla: erityisesti kiipeäminen, kapeat alustat, pyöriminen kehittävät sitä, samoin liikkeessä tapahtuvat suuntien ja tasojen muutokset 	<ul style="list-style-type: none"> - pienellä lapsella voimaksia koko kehon alueella - koskettaminen: halaus, sylissäolo, pallorentoutus - tuntoaistiradat: erilaisista pinnoista ja materiaaleista rakennettu rata 	<ul style="list-style-type: none"> - 3-4 -vuotias lapsi alkaa ymmärtää sanallisia ohjeita - lapsi aistii oman liikkeen rytmin, miltä se kuulostaa, kun liikuntaan kevyesti, voimakkaasti, nopeasti, hitaasti - lapsi aistii oman kehon ulkopuolelta tulevan liikkeen rytmin, miltä se kuulostaa 	<ul style="list-style-type: none"> - terve lapsi käyttää useimmiten näköaistia, näköaisti saa eniten ärsykeitä - silmää liikkuvien lihasten liikkeet kehittyvät harjoituksen avulla: esim. pyörimisliike - 1-3 -vuotias oppii matkimalla 	 

- 16 -

Kuva 1 Liikuntaleikkikoulu-ohjaajan opas, Valo 2016.

Jatkosuunnitelma/-kehitys

- Liikuntakasvatuksen suunnitelmaa voi kehittää eteenpäin.
- Jatkosuunnittelu/-kehittäminen olisi hyvä olla tavoitteellista suunnittelua.
- Taitojen toistaminen erilaisilla leikeillä kannattaa ennakoida pidemmälle välille → näitä voi muokata tilanteen sekä ryhmän mukaan.
- Suunnitelmaan voisi keksiä tarinan, johon koko tunti rakennetaan.
- Suunnitelman muuttaminen ulkoympäristöön ei ole vaikeutta → toimintoja tulee muokata erilaisen ympäristön mukaan
- Alkuleikki voi muuttaa aktiivimaksi/fyysisemmäksi → ei tarvitse keskittyä kiipeämisen taitoihin
- Alkuleikki voisi olla:
 - Kettuhippa:
 - Kaikki leikkijät liikkuvat konttaamalla. Valitaan yksi tai kaksi hippaa. Muut ovat kettuja, jotka vilistävät tilassa hippoja karkuun.
 - Kiinni jäätyään ketuista tulee ketunkoloja eli he nostavat takamuksen ylös ja ojentavat polvet ns. karhunkäyntiasentoon.
 - Asennosta vapautuu, kun joku ketuista ryömii kolosta läpi.
 - Saa koskea tai sitten ei!
 - Ei saa koskea lattiaan -leikissä lapset saavat vapaasti valita liikuntavälinekaapista tarvitsemiaan välineitä ja tehdä jumppasaliin radan, jota pitkin liikutaan.
 - Tarkoitus on liikkua välineitä pitkin eli ei saa koskea lattiaan.
 - Leikkiä voi muuttaa myös niin, että jokaisen lapsen pitää osua jokaiseen salissa olevaan esineeseen/välineeseen.
 - Ylös, ylös ja alas, alas -leikki
 - Lapset liikkuvat vapaasti salissa.
 - Opettaja tekee äänen esim. viheltää. Lapset katsovat, millä korkeudella opettajalla on käsi
 - Jos käsi on korkealla, lapset menevät puola puille. jos matalalla, lattialle.

- Muokata voisi, että joku lapsi näyttää merkkiä.

➤ Soveltavaa/harjoittelu osiota voisi muokata:

- Puolapuilla olevia tehtäviä muokataan esim. kiipeäminen numerojärjestyksessä oikean numeroa kohden. Voisi tehdä reitti, jota lapset menisivät numeroiden mukaisesti joko järjestyksessä (1,2,3...) tai numeron mukaan ("olen yksi, menen ykkösten näyttämään reittiä).
- Tehdään patja rata, jossa voisi mennä hippaa tai parkouria.

➤ Loppu-leikki/rentoutumista voisi muokata:

- Satuhierontaan kuten Retkellä

Lähdetään retkelle. (tee pieniä liikkeitä sormenpäilläsi ympäri yläselkää)

Pakataan mukaan ripaus jännitystä, (tee pieniä pyöriviä liikkeitä sormillasi)

paljon seikkailumieltä (tee suurempia pyöriviä liikkeitä koko kämmenelläsi)

ja hyvät eväät. (piirrä selkään eväsrasia)

Otetaan mukaan suurennuslasit ja hyvät kiikarit. (piirrä suurennuslasi)

Lähdetään matkaan yhdessä (tassuttele ympäri selkää sormillasi)

ja kuljetaan eteenpäin. (tassuttele selkää ylhäältä alas)

Kierrellään, kaarrellaan, (tee aaltoliikkeitä ympäri selkää)

ihmetellään, mitä matkalla nähdään. (liikuttele käsiäsi rauhallisesti lapsen selällä)

Pysähdytään, kun nähdään jotain ihmeellistä. (pysäytä käsien liike)

Jotain erittäin kaunista. (silittele rauhallisesti)

Jotain taianomaista. (tee pieniä tähtikuvioita)

Silitellään sitä. (silittele)

Sitten päästetään se jatkamaan omaa matkaansa. (tee pitkiä silittelyjä selän puolelta toiselle)

Vilkutetaan sille vielä hyvästiksi. *(tee vilkutusliikkeitä käsilläsi)*

Maistellaan eväitä – ensin vähän, sitten enemmän. *(tee pieniä hentoja maistamiseksi käsilläsi)*

Kellahdetaan sammalmättäälle ja ihmetellään pilviä. *(piirrä pilviä)*

Nähdään pyöreä pilvi. *(piirrä pyöreä muoto)*

Nähdään sydämenmuotoinen pilvi. *(piirrä sydämen muoto)*

Nähdään puun muotoinen pilvi. *(piirrä puu)*

Noustaan ylös rauhallisesti ja aloitetaan matka kohti kotia. *(tassuttele sormillasi selkää pitkin rauhallisesti)*

Rauhallisin askelin. Tuttua tietä. *(jatka tassuttelua)*

Suoraan äidin/isän/mummon syliin. *(halaa lasta)*

Lähdeluettelo

Laasonen, K. 2019. Kemo-testi – motoriikan säätelyn osa-alueet ja niitä kuvaavat tehtävät. DCD-13 Esiseminaari.

Rintala P. 2019. Test of gross motor development. Jyväskylän yliopisto.

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwimzPeX7ObvAhXDIYsKHbZrA4cQFjAAegQIAxAD&url=https%3A%2F%2Fkoju.nmi.fi%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F05%2FTGMD-3_esitys-4.6.2019.pdf&usg=AOvVawOYzpPaur6dTTsON-NG7yDI

Huovinen, T. & Kallinen, E. 2021. Motorinen kehitys ja kehityksen pulmat. Jyväskylän yliopisto.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. PS-kustannus

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus

https://koju.nmi.fi/wp-content/uploads/2019/05/KEMO-testi_Laasonen_20190604.pdf