



Erityispedagogiset keinot liikunnassa / inklusiivinen liikuntakasvatus

Terhi Huovinen, Anni Lindeman & Vilma Pikkupeura

Pedagogiset kahvit 8.4.2024



Tuki liikunnanopetuksessa

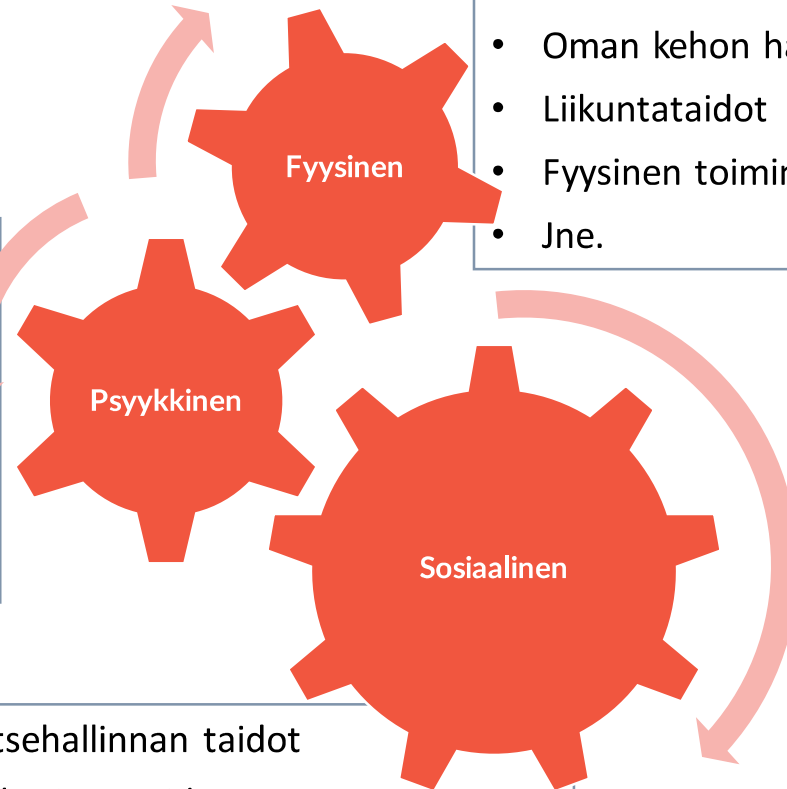




Tuen tarpeen tunnistaminen - onnistuuko OSALLISTUMINEN?

Liikunnassa tarvittavia
oppimaan oppimisen taitoja:

- Motivaatio
- Tarkkaavaisuus
- Kielelliset taidot
- Kognitiiviset taidot
- Tunteiden säätely
- Jne.



- Havaitsemisen taidot
- Oman kehon hahmotus
- Liikuntataidot
- Fyysinen toimintakyky
- Jne.

- Itsehallinnan taidot
- Yhteistyötaidot
- Toisen huomioon ottamisen taidot



Taulukko: Esimerkkejä liikunnalle ominaisista ohjauksen ja tuen tavoista

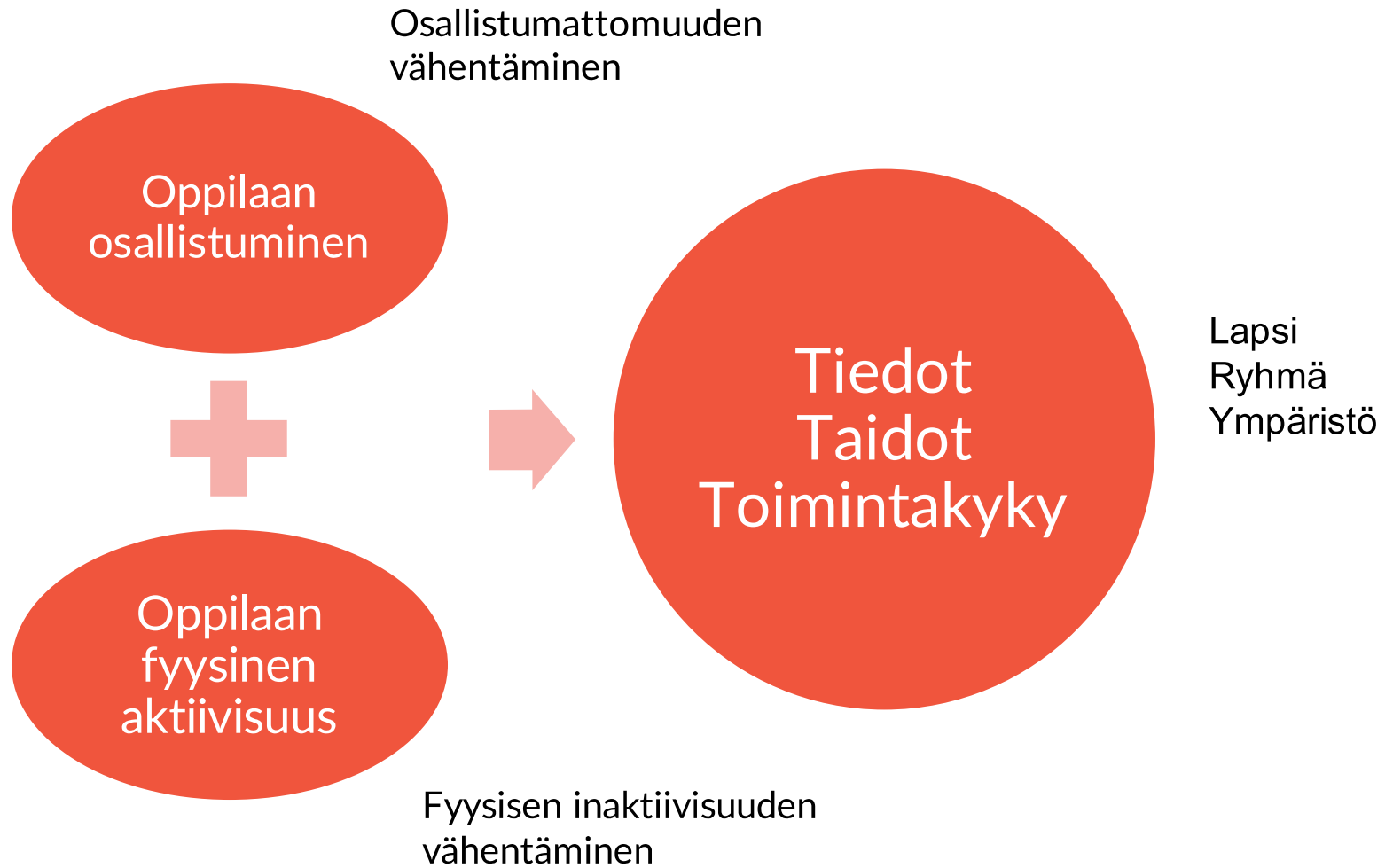
Oppimisen tuen tärkein ominaispiirre liikunnassa on sosiaalisten ja psyykkisten tekijöiden korostuminen. Taitavinkaan eriytetty tehtävä ei auta, jos oppilas ei uskalla edes yrittää.

Sosiaalinen toimintakyky	Psyykinen toimintakyky	Fyysinen toimintakyky
Ennakointi: mieti esim. ryhmittelyt, tehtävien järjestys ja tunnin rytmitys etukäteen	Pätevyyden kokemisen tukeminen: - Anna onnistua: suunnittele tehtäviä, joissa on mahdollisuus onnistua - Anna vastuuta: ikä- ja taitotasoisia vastuutehtäviä - Huomaa ja hyväksy: anna kiitosta pienistäkin onnistumisista	Tehtäväpistetyöskentely on toimiva tapa eriyttää tehtäviä ja lisätä fyysistä aktiivisuutta
Tavoitteellisuus: työskentelytavoitteen kertominen oppilaille selkeästi ja tavoitteen suunnassa palaute		Valinnan mahdollisuudet: anna oppilaan valita itselleen sopivia tehtäviä, suorituspaikkoja, välineitä jne.
Osallisuus: varmista, että jokainen oppilas pystyy osallistumaan mielekkäällä tavalla		Turvallisuus: missä opettajaa tarvitaan, mitkä suojavarusteet tarpeen, millainen väline tai suorituspaikka turvallisin
Huomaaminen: varmista, että jokainen oppilas tulee kuulluksi ja nähdyksi ja saa myönteistä palautetta toiminnastaan	Ymmärtämisen ja tarkkaavuuden tukeminen: - Selkeä oppimisympäristö - Rutiinit aloituksessa, lopetuksessa, tehtävästä toiseen siirtymisessä - Auta hahmottamaan oleellinen näyttämällä, kuvilla, välineillä - Varmista ymmärtäminen: "mitä pitää tehdä seuraavaksi?" - Anna myönteistä palautetta ja toimintaohjeita kieltojen sijasta	Havaitsemisen tukeminen: kehonhahmotusta auttaa esim. koskettaminen, tilan hahmotusta selkeä organisointi, värien käyttö
Puuttuminen: puutu kiusaamiseen ja syrjintään välittömästi, älä ohita "vitsejä"		Sopivat välineet: kiinnitä huomiota välineen kokoon, muotoon, väriin jne.
Yhdessä toimiminen: anna oppilaiden työskennellä turvallisissa, vaihtuvissa pienryhmissä. Varmista, ettei kukaan jää yksin.		Aikaa oppimiselle: suunnittele tunti niin, että samaa taitoa harjoitellaan monella tavalla. Pidä juomataukoja ja vaihtele tunnin intensiteettiä: välillä hiki päässä huhkien, välillä keskittyen

Lähde: Huovinen, T 2014. Ohjaus, eriyttäminen ja tuki liikunnassa vuosiluokilla 1-2, 3-6 ja 7-9. Opetushallitus. Luettavissa <https://www.oph.fi/ji/koulutus-ja-tutkinnot/ohjaus-eriyttaminen-ja-tuki-liikunnassa-vuosiluokilla-1-2-3-6-ja-7-9>



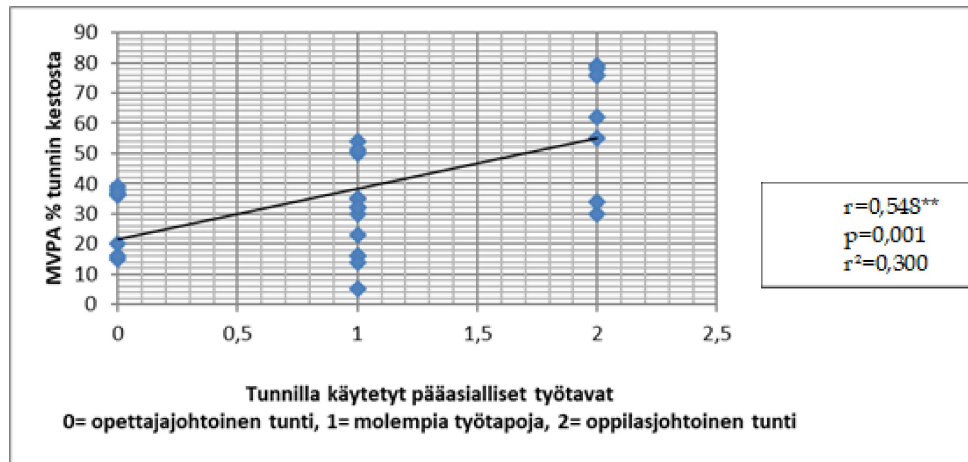
Tuen periaatteet liikunnassa





Oppilasjohtoisilla työtavoilla...

- ... yhteys oppilaan tavoitteenmukaiseen toimintaan **osallistumiseen**
 - oppilasjohtoisten työtapojen käyttäminen lisäsi oppilaiden tarkoituksenmukaista osallistumista (Pearsonin korrelaatio, 1-suuntainen, $r = 0,585^{***}$, $p = 0,000$, $r^2 = 0,342$).
- ... yhteys oppilaan **fyysiseen aktiivisuuteen**



Työtavat selittivät
- 34 % osallistumisen vaihtelusta
- 30 % FA vaihtelusta

Huovinen, T. (2019). Oppilaiden osallistumista ja fyysistä aktiivisuutta edistävä liikunnanopetus perusopetuksen heterogeenisessä oppilasryhmässä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Australian sport commission

TREE-malli (soveltamisen keinot)

Teaching

Rules

Equipment

Environment





Esimerkki: Koripallon heitto

Opetus (Teaching)

- Selkeät suulliset ohjeet
- Kuvien käyttäminen (pallo, kori, heittää, kuinka kauan? Kuinka monta kertaa?)
- Tukiviittomien käyttäminen (pallo, heittää, kuinka monta kertaa, mistä?)
- Ajan strukturointi (kesto kerrottu / esillä)
- Oma sijoittuminen tilassa (oma selkä seinää vasten / oppilaiden selkä seinää vasten?)
- Ryhmittely: harjoittelu yksin tai pienessä ryhmässä
- Yksilöllisen tuen tarjoaminen

Säännöt (Rules)

- Heittoetäisyyden varioiminen
- Heittokohteen varioiminen (kori, takalevy, rauta)

Välineet (Equipment)

- Isompi kori
- Kori matalalla, korkealla, maassa
- Erilainen pallo (iso, pieni, pehmeä, kova...)

Ympäristö (Environment)

- Toimintapistetyöskentely
- Tilan strukturointi (tötsät, lattiamerkit...)
- Kontrastivärit (pallot, korit, heittopaikat)
- Kuulosuojainten / korvatulppien käytön salliminen (aistiherkkyydet)
- Tilojen esteettömyyden varmistaminen ja oppilaan tiedottaminen (esteetön kulku tilaan, pukutilat...)
- Ympäristön ärsykkeiden minimointi (esim. Tilan jakaminen verholla)



Esimerkki tuntsarista

Pallon käsittelytaitojen harjoittelu vierittämisen, heittämisen ja kiinnioton avulla.	Harjoite 1: Tunnelipallo	-Ennen harjoitusta käydään yhteisesti tunnelipallon säännöt monikanavaisesti kuvien, puheen ja mallintamisen avulla Pelin tavoitteena on vierittää pallo ”tunnelin läpi” ja ensimmäinen jonosta ottaa pallon kiinni ja kuljettaa sen seinän luo, jossa hänen tulee heittää pallo seinään ja sen jälkeen juosta takaisin jonon viimeiseksi... -Jaetaan oppilaat kolmeen joukkueisiin ja ohjataan oikealle paikalle -Peliä pelataan muutama kierros ja eri kierroksille voidaan lisätä haastetta/helpottaa tarpeen mukaan	-Ensimmäisellä kierroksella vieritetään isoa pehmeää palloa kahdella kädellä -Toiselle kierrokselle voidaan lisätä vähän pienempi pallo ja heittäminen tapahtuu yhdellä kädellä -Pallon ottaminen kiinni käsillä pompun kautta tai ilmasta oppilaan taitotason mukaan -Heittopaikka sijoitetaan riittävän kauas muista osallistujista	-Vierittäminen: vastakkainen jalka edessä, vierittävä käsi lähtee vartalon takaa -Heittäminen yhdellä kädellä: yläkautta ja vastakkainen jalka edessä, heittävä käsi lähtee vartalon takaa, heittävä käsi tulee korvan vierestä ja vapaa käsi auttaa tähtäämisessä -Heittäminen kahdella kädellä: alakautta, jalkojen välistä -Kiinniotto: käsillä, ei vartaloa vasten	15min
Yhdessä toimiminen ja oman vuoron odottaminen Liikunnan ilo ja uuden liikunnallisen pelin opetteleminen	Harjoite 2: Lohikäärmeen pesänryöstö	-Ennen harjoitusta käydään yhteisesti läpi lohikäärmeen pesänryöstön säännöt monikanavaisesti kuvien, puheen ja mallintamisen avulla -Aloitetaan pelin pelaaminen niin, että jaetaan oppilaat kolmeen joukkueeseen ja laitetaan liikuntasalin keskelle lohikäärmeen pesä, josta oppilaat käyvät hakemassa vuorotellen lohikäärmeen aarteita (hernepussit), jonka jälkeen he kuljettavat ne oman joukkueensa pesään.	-Peliä voidaan vaikeuttaa eri kierroksilla niin, että seuraavalla kierroksella pesää vartioi lohikäärme ja mikäli lohikäärme saa kiinni oppilaan, hänen tulee jättää aarre pesään ja palata takaisin omaan pesäänsä. Toisella kierroksella lohikäärmeitä voi olla kaksi jne. -Myös pelialuetta voidaan tarvittaessa pienentää tai suurentaa -Peliin voi lisätä myös erilaisia liikkumistapoja eri kierroksille esim. juoksu, kävely, hyppiminen.	-Havainnoidaan, miten uusi peli onnistuu luokan kesken ja innostuvatko oppilaat siitä. -Havainnoidaanko ottavatko oppilaat vain yhden aarteen kerralla -Kannustetaan oppilaita ja ohjataan heitä myös kannustamaan omaa joukkuettaan.	15min



Fyysisen aktiivisuuden tukeminen

- inaktiivisuuden vähentäminen

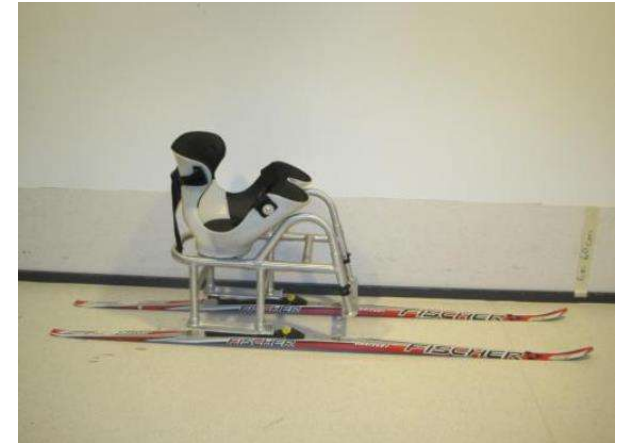
- Eritasoiset tehtävät
 - Mahdollisuus valita
- Opetusmenetelmät ja ympäristön muokkaaminen
 - Liikkumaan houkuttava ympäristö
 - ”Hiihtomaa-organisointi”
 - Tehtäväpisteet & radat
 - Pienryhmissä toimiminen





Välineiden valinta

- Liikkumisen tukeminen:
 - Liikunta- ja toimintavälineet
 - Vuokrattavissa www.valineet.fi
- Näkemisen ja havaitsemisen tukeminen:
 - Kontrastivärit
 - Välineen koko
 - Värien käyttäminen esim. liikesuuntien havainnollistamisessa
- Kuulemisen tukeminen:
 - Äänilähteet välineissä ja kuulemisen apuvälineet
 - Huulioluvun mahdollistaminen (katse oppilaaseen), monikanavaisuus





Toiminnanohjauksen tukeminen

- Toiminnanohjaus tarkoittaa psyykkisiä prosesseja, joiden avulla ihminen pystyy toimimaan tavoitteellisesti tilanteen vaatimalla tavalla (Närhi & Virta 2016)
 - Kyky jäsentää tilanteita
 - Kyky suunnitella omaa toimintaa
 - Kyky toimia suunnitelman mukaisesti
 - Kyky muuttaa toimintaa tarvittaessa
 - Kyky ehkäistä toimintaa häiritseviä impulsseja

Toiminnanohjauksen haasteita esiintyy usein neurokirjon haasteissa (nepsy eli neuropsykiatriset oireet ja häiriöt, esim. ADHD, aistien ali- ja yliherkkyydet, tic-oireet, autismin kirjo)



Toiminnanohjauksen tukeminen liikuntatunnilla

Kyky jäsentää tilanteita	<ul style="list-style-type: none">- Tunnin ohjelma ja tehtävät taululla- Selkeiden toimintapisteiden rakentaminen- Monikanavaisuus ohjauksessa
Kyky suunnitella omaa toimintaa	<ul style="list-style-type: none">- Apukysymyksillä ohjaaminen- Oman toiminnan sanoittaminen
Kyky toimia suunnitelman mukaan	<ul style="list-style-type: none">- Ajan jäsentäminen- Tauottaminen- Onnistumisen sanoittaminen ja myönteinen palaute, palkkiot
Kyky muuttaa toimintaa tarvittaessa	<ul style="list-style-type: none">- Tauottaminen- Tehtävän vaihtorutiinit- Tunneilmaisun tukeminen, esim. piirtämällä
Kyky ehkäistä toimintaa häiritseviä impulsseja	<ul style="list-style-type: none">- Tilan selkeyttäminen- Työskentelyä edistävä ryhmittely- Myönteinen toimintaohje kiellon sijasta- Onnistumisen sanoittaminen ja myönteinen palaute



Toiminnanohjausta tukeva oppimisympäristö

- Karsi häiritsevät ärsykkeet
 - tyhjä tila tai oppilaiden sijoittelu tilaan
- Rutiinit ja rakenteet, jotka tukevat ohjeiden kuuntelua ja oppimista
 - omat paikat, viivat, selkä seinään
 - tilan jakaminen, värit
 - ryhmittelyt, jossa hyvä olla (sosiaalinen ymp.)
- Sopivat välineet
 - Välineiden tarkoituksenmukainen esille ottaminen
 - Vasta ohjeen jälkeen?
 - Heti väline käteen?





Ajallinen oppimisympäristö:



- Rytmitä tunti



- Tauko asiasta toiseen siirryttäessä
- Aikataulut esillä
- Ota rennosti:
Sopiva meteli ja epäjärjestys kuuluu liikuntaan!



Tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen tukeminen



- Anna selkeät toimintaohjeet
 - myös odottelun ajaksi!
 - huomioi muistin rajoitukset
 - 1 ohje kerrallaan
 - kirjallinen/kuvallinen muistutus
- Auta oleellisen hahmottamisessa
 - Käytä lapsen nimeä
 - Opettajan sijoittuminen
 - ”Katso polveani” => polvessa merkki



Ymmärtämisen tukeminen edistää osallistumista

Ymmärtääkö oppilas, mitä pitää tehdä?
Tuleeko oppilas kuulluksi?

- **Selkeä opetusviestintä**
 - Yksinkertaisesti, tarpeeksi hitaasti
 - Monikanavaisuus ja havainnollistaminen
- **Oppilaiden aloitteellisuuden huomiointi**



Kuva: kuvapankki.papunet.net



Tehtävä: muuta selkokielelle

”Hei nyt ois kiva, jos mä vihellän pilliin ja pyydän kuuntelemaan niin te kuuntelisitte, vaikka osa onkin tuolla lavalla ja osa täällä. Tähän menee kauheesti aikaa tunnista, ja kun meillä on vaan tää yks tunti, ni jos pitää kokoontua tähän ennen kuin kaikki pystyy kuuntelemaan. Nyt hei muista ku pelataan, ni säilyttää malttis. Eli nyt mä pyysin et varotaan toisten jalkoja, joten älä ainakaan tahallaan hosu sillä mailalla sinne toisen paljaisiin jalkoihin tai lämäse sitä palloa. Sähän muistat, että tämmösessä pelissä on tarkoituksena syöttää toiselle sun joukkuetoverille sitä palloa. Eli hei, kuuntele. Ei oo tarkoitus että lyöt vaan täysillä palloa tonne, palloa tonne toiseen päähän sinne päähän opettaja näyttää käsillään pesäpallon lyöntiä muistuttavan liikkeen minne yrität tehdä maalia, vaan katsot missä sun joukkuetoverit on ja syötät sun joukkuetoverille. Sillälaila pallo etenee sitä maalia kohti, mitä sä yrität sitä saada. Eli nyt jos täysillä aina vaan lämästään sitä palloa, silloin se helposti just läjähtää toisen jalkaan. Joo ois kiva päästä pelaan, mut jokainen muistaa tän.” (16.4.2009 tunti 2)



Jatkotehtävä viestinnän monikanavaisuudesta

- Pohtikaa ryhmässä, miten selkeyttäisitte sanomaasi:
 - Näyttämällä
 - Kuvittamalla
 - Käyttämällä tukiviittomia ja/tai eleitä
 - Rytmittämällä puhettasi
 - Liikuttamalla lapsia tilassa
 - Muuten, miten?

Kognitiivisen toimintakyvyn tukeminen:
Monikanavaisuus ja visuaaliset vinkit, esim.

- Varmista, että oppilas tietää, mitä häneltä odotetaan



Piirrä



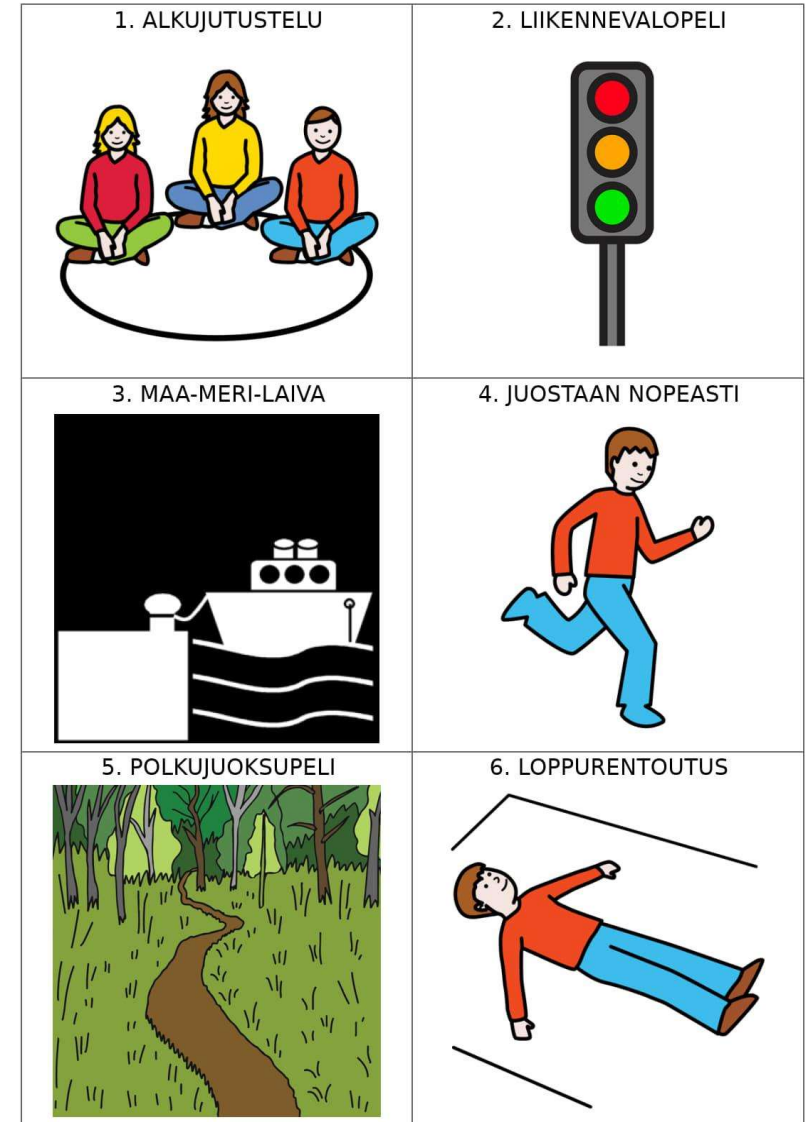
Merkitse tehtävän paikka

Käytä kuvia muistuttamassa
tehtävästä



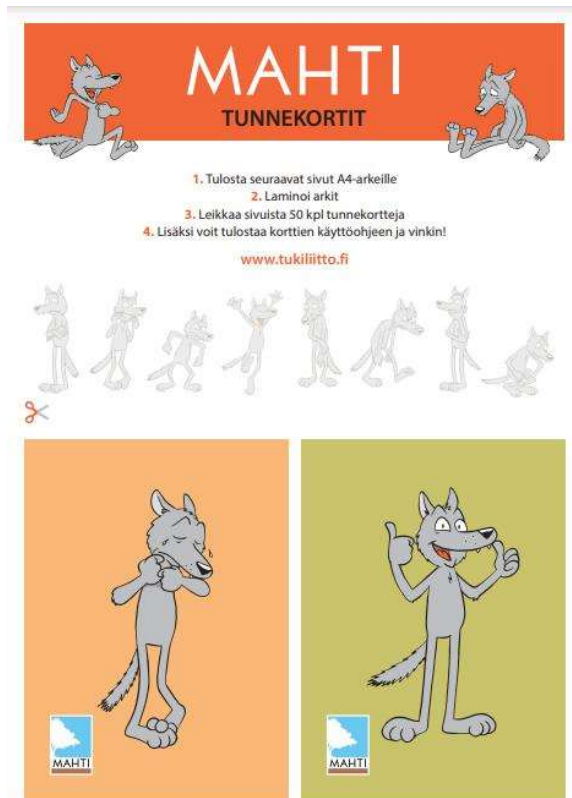
Tee kuvalliset ohjeet jollekin ulkoleikille

- Hyödynnä kuvituksessa Papunetta <https://papunet.net/materiaalia> ja/tai
- Arasaac symboleita <https://arasaac.org/>
- Esim. hippa, polttopallo tms.





MAHTI-tunnekortit (tukiliitto)



<https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>