

**JYX**



**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Huovinen, Terhi; Lindeman, Anni; Pikkupeura, Vilma

**Title:** Toiminnanohjauksen tukeminen liikunnanopetuksessa

**Year:** 2024

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2024 Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Huovinen, T., Lindeman, A., & Pikkupeura, V. (2024). Toiminnanohjauksen tukeminen liikunnanopetuksessa. *Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja*, 28(1), 14-15.

# Toiminnanohjauksen tukeminen liikunnanopetuksessa

Kirjoittajat: Terhi Huovinen,  
Anni Lindeman, ½Ima Pilekupuura

*Toiminnanohjauksen pulmat näkyvät liikuntatunneilla esim. aloitekyvyttömyytenä tai harjoittelun keskeyttämisenä erilaisten ulkoisten häiriöiden vuoksi. Miten opettajana voit auttaa oppilaita toiminnanohjauksen haasteissa?*

## Yleistä toiminnanohjauksesta

Toiminnanohjaus tarkoittaa psyykkisiä prosesseja, joiden avulla ihminen pystyy toimimaan tavoitteellisesti tilanteen vaatimalla tavalla (Närhi & Virta 2016). Toiminnanohjauksella tarkoitetaan kykyä jäsentää tilanteita, kykyä suunnitella omaa toimintaa, kykyä toimia suunnitelman mukaisesti, kykyä muuttaa toimintaa tarvittaessa ja kykyä ehkäistä toimintaa häiritseviä impulsseja. Toiminnanohjauksen haasteita esiintyy usein etenkin henkilöillä, joilla on neurokirjon haasteita (esim. ADHD, autismikirjo).

## Toiminnanohjausta tukeva oppimisympäristö

Toiminnanohjausta voidaan tukea monin tavoin oppimisympäristöä muokkaamalla. Tuntien toistuvat rutiinit ja

Toiminnanohjaus, eli kyky ...	Miten tuen toiminnanohjausta opettajana?
Jäsentää tilanteita	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Tunnin ohjelma ja tehtävät taululla</li> <li>•Selkeiden toimintapisteiden rakentaminen (värejä, muotoja ja kuvia hyödyntäen)</li> <li>•Monikanavaisuus ohjauksessa</li> <li>•Opettajan sijoittuminen tilassa</li> </ul>
Suunnitella omaa toimintaa	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Apukysymyksillä ohjaaminen (esim. Mihin sinun tulee katsoa, jotta asut palloon?)</li> <li>•Oman toiminnan sanoittaminen ("katson palloa")</li> </ul>
Toimia suunnitelman mukaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ajan jäsentäminen</li> <li>•Selkeät ohjeet siirtymien ajaksi (tauko, odottelut)</li> <li>•Onnistumisen sanoittaminen ja myönteinen palaute, palkkiot</li> </ul>
Muuttaa toimintaa tarvittaessa	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Toiminnan rytmittäminen ja tauottaminen</li> <li>•Tehtävän vaihtorutiinit</li> <li>•Tunneilmaisun tukeminen (esim. kuvia hyödyntäen)</li> </ul>
Ehkäistä toimintaa häiritseviä impulsseja	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Tilan selkeyttäminen (värit, muodot, tilanjakajat)</li> <li>•Opettajan sijoittuminen tilassa</li> <li>•Työskentelyä edistävä oppilasryhmittely</li> <li>•Myönteinen toimintaohje kiellon sijasta ("kerron, kun otetaan välineet")</li> <li>•Onnistumisen sanoittaminen ja myönteinen palaute</li> </ul>

rakenteet, oppilaille merkityt omat paikat, tilan strukturoiminen väreillä ja muodoilla sekä monikanavainen opetusviestintä auttavat oppilaan osallistumisen ja oppimisen tukemisessa. Myös opetustilan häiritsevät ärsykkeet on hyvä pyrkiä karsimaan niiltä osin, kuin se on mahdollista.

Kaikkiin ärsykkeisiin, kuten muihin opetusryhmiin, voi olla toisinaan vaikea itse vaikuttaa, mutta jo esimerkiksi omalla sijoittumisella liikuntatilaan, voi olla suuri vaikutus oppilaan toiminnanohjaukseen.

**Onnistuuko liikuntatilaan sijoittua siten, ettei takanasi ole mitään sinua mielenkiintoisempaa?**

Ennen ohjeiden antoa onkin hyvä miettiä, onko liikuntatilaan mahdollista sijoittaa siten, ettei ohjeiden antajan takana ole mitään tätä mielenkiintoisempaa, kuten toista liikuntaryhmää.

### Tunnin rytmittäminen

Liikuntatunti on hyvä pyrkiä rakentamaan siten, että tunti tarjoaa niin vauhdikasta liikettä, kuin rauhallista toimintaa ja levon hetkiä, jolloin omia kierroksia pääsee laskemaan alas. Rauhallisten hetkien ei aina tarvitse sijoittua tunnin loppuun, vaan niitä voi hyvin ottaa myös tunnin keskelle energisten pelailujen lomaan.

Selkeät siirtymät harjoitteesta toiseen tukevat oppilaan toiminnanohjausta ja on tärkeää muistaa antaa oppilaille selkeät toimintaohjeet myös taukojen ja odottelun ajaksi. Tunnin runsas tauottaminen ilman selkeitä annettuja ohjeita voi katkaista oppilaan kiinnittymisen tunnin toimintaan ja itsenäisten taukojen jälkeen oppilaan voi olla haastavaa suunnata toimintaansa takaisin ohjattuun toimintaan.

### Ymmärtämisen tukeminen edistää osallistumista

Ymmärtämisen tukemisessa selkeä opetusviestintä on avainasemassa. Mahdollisimman yksinkertaiset ohjeet, rauhasa kerrottuna, edistävät ohjeiden seuraamista ja sisäistämistä. Uuden pelin ohjeita voi myös oikein hyvin opetella pala kerrallaan; lähtien yksinkertaisesta versiosta liikkeelle ja lisäten jokaisella liikuntatunnilla yhden uuden säännön mukaan.

Selkokieliisyyden lisäksi monikanavaisella opetusviestinnällä voidaan tukea oppilaiden ymmärtämistä. Kun ohje annetaan suullisten ohjeiden lisäksi selkeästi havainnollistaen ja/tai kuvatuksella hyödyntäen, on oppilaan helpompi hahmottaa toimintaa kokonaisuudessa. Tunnin runko voi myös hyvin olla esillä liikuntatilassa kirjallisena ja/tai kuvitettuna, jolloin oppilaan on helppo käydä tarkistamassa, mitä tunnilla on seuraavaksi luvassa.

Ennen toiminnan aloittamista on toki hyvä myös varmistaa, että annetut ohjeet on ymmärretty. On kuitenkin tiedostaa, että osa oppilaista oppii ja ymmärtää parhaiten mallintamalla. Oppilas saattaa

Anna selkeät ohjeet myös taukojen ja odottelun ajaksi:

"Käy juomassa ja palaa valkoiselle viivalle."

"Juomatauon jälkeen voit joko ottaa 5 min lepo hetken salin näyttämöllä tai jatkaa korien heittelyä."

toiminnan käynnistyttyä seurailta hetken sivusta ja hypätä mukaan kokonaiskuvan saatuaan - toiminnasta hetkeksi vetäytyminen ei siis aina välttämättä ole kiinnostuksen puutetta tai arkuutta, vaan oppilaan tapa ymmärtää annettua tehtävää.

*Kirjoittajat Anni Lindeman ja ½lma Pikkupeura työskentelevät yliopistonopettajina ja Terhi Huovinen on lehtori Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa, Jyväskylän yliopistossa.*

### Ohjeistus järjestäytymiseen koripallon syöttelyyn pareittain:

Ottakaas pallot tosta, siis yksi pallo per pari. Ja sitten käykää vastakkain salin reunuille, sillai pitkittäissuunnassa ja otetaan aluksi vaan pieni välimatka, niin ei tarvii vielä heittää kovaa ja sitten kohta voidaan isontaa välimatkaa. Kattokaa että on tarpeeksi tilaa, niin ei oo kaveri ihan siinä vieressä. Ekaksi mennään maahan, sillain että oot kaveria vastapäätä ja vierität pallon kaverille.

### Ohjeet yksinkertaistettuina:

Toinen parista käy hakemassa yhden pallon korista. Asetutte vastakkain niin, että hän kummalla on pallo, tulee siniselle viivalle ja toinen asettuu valkoiselle viivalle. Tarkista turvaväli viereiseen pariin. Ensimmäiseksi istutaan lattialle ja lähdetään vierittämään palloa toiselle.



**Muista myös ottaa rennosti: sopiva meteli ja epäjärjestys kuuluvat liikuntatunneille!**

### Lähteet

■ Närhi, V. & Virta, M. 2016. Toiminnanohjauksen ongelmat ja ADHD. Käypä hoito. Duodecim. Luettavissa <https://www.kaypahoito.fi/nix00963> [viitattu 23.1.2024]