



# Opetustyylejä ja -menetelmiä musiikki- ja ilmaisuliikunnassa uuden opetussuunnitelman tavoitteiden suunnassa

*Teksti ja kuvat: Merja Kalaja ja Anu Penttinen*

*Miten musiikki- ja ilmaisuliikunnalla voidaan toteuttaa uuden opetussuunnitelman tavoitteita?*

Rytmi on lähtökohdana sekä musiikissa että liikkumisessa (Simola-Isaksson 1982). Kun musiikki yhdistetään liikkumiseen, ihminen toimii kokonaisvaltaisesti – fyysisesti, psyykkisesti ja emotionaalisesti. (Hirt-Mannheimer 1995). Parhaimmillaan musiikin ja liikkeen yhdistämisellä voidaan kehittää oppilaan ilmaisua, mielikuvitusta, luovuutta, itsetuntemusta ja kokonaisvaltaista kehonhallintaa sekä tukea yksilön laaja-alaista oppimista (Jun-tunen 2009a). Tutkimusten mukaan musiikin, rytmin ja liikkeen yhdistäminen vaikuttaa myönteisesti oppimiseen ja akateemiseen suoriutumiseen myös muissa kouluaineissa, esimerkiksi matematiikassa ja kielissä (Cozzutti, Blessano, & Romero-Naranjoba 2014; Särkämö & Huotilainen 2012).

Musiikki- ja ilmaisuliikunnassa käytettävien työtapojen pedagogisesti tarkoituk-senmukaisilla valinnoilla voi-daan vaikuttaa myönteisiin kokemuksiin omasta kehosta ja osaamisesta sekä sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Kun työtavat mahdollistavat onnis-tumisen kokemuksia ja oppi-misen iloa, sekä tukevat luovaa toimintaa, edistetään samalla oppilaiden itsetuntemusta ja tervettä itsetuntoa.

Kokemuksellisten työtapojen ja eri aistien käytön tavoitteena on lisätä oppimisen elä-myksellisyyttä ja vahvistaa motivaatiota. Motivaatiota voidaan vahvistaa myös työ-tavoilla, jotka tukevat itseoh-jautuvuutta ja ryhmään kuu-lumisen tunnetta. Toimies-saan erilaisissa rooleissa oppi-laat oppivat jakamaan tehtäviä keskenään ja olemaan vastuus-sa sekä henkilökohtaisista että yhteisistä tavoitteista (Perus-opetuksen opetussuunnitel-man perusteet 2014). Työta-pojen monipuolisuus antaa-kin oppilaalle mahdollisuuden osoittaa osaamistaan monin eri tavoin. Esimerkkihajoituksissa kuvaamme erityisesti oppilaan autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta korostavia työtapoja, jotka tukevat edellä mainittujen tavoitteiden toteutumista.

**Tanssi- ja voimistelupelit ja leikit**

**Liikesarjahippa**

**Tavoite:** Havaintomotoriikan, liikesujuvuuden, kehonhallinnan, musiikin rytmiin liikkumisen ja liikemuistin harjoittaminen

**Tarvikkeet:** peliliivit

**Pelin kulku:** Peliin sopii mikä tahansa hippa, esimerkiksi värihippa, jossa keltaiset ottavat kiinni punaisia, punaiset sinisiä ja siniset keltaisia, eli kaikki ovat kiinniottajia. Leikkijät liikkuvat annettujen liikkumistyörien ja -suuntien mukaisesti (esim. laukka sivuttain) musiikin rytmissä (huomioi musiikin sopiva tempo). Kiinniottaja keksii kiinni-otetulle liikkeen opettajan antaman määrän mukaisesti (kehonosa, lihasryhmä). Kiinni-otettu suorittaa annetun liikkeen kerran, jonka jälkeen hän vapautuu takaisin peliin. Opettaja vaihtelee kehonosia tai lihasryhmiä pelin edetessä. Oppilaan tehtävänä on rakentaa kiinni-otettuna saamistaan liikkeistä sujuva sarja lisäämällä aina kiinni jäätyään uusi liike sopivaan kohtaan liikesarjaa ja toistamalla sarja musiikkiin. Näin ollen sarja pitenee jokaisen kiinnijäämisen jälkeen.

Hippa päätetään kun jokainen on saanut kokoon sopivan määrän liikkeitä (opettaja päättää). Tämän jälkeen oppilaat jakautuvat ryhmiin (esi-

merkiksi liivin värin mukaan). Jokainen ryhmässä esittelee vuorollaan sarjansa, jonka jälkeen ryhmän jäsenet pyrkivät muistamaan ja toistamaan sarjan musiikkiin. Näin edetään kunnes jokaisen sarja on toistettu.

Liiketeemoina voidaan käyttää esimerkiksi kehonhallinta-liikkeitä, lihaskuntoliikkeitä, liikkuvuusliikkeitä tai voimistelullisia - ja tanssillisia liikkeitä.

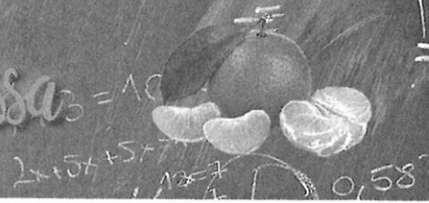
**Tanssihippa**

**Tavoite:** Rytmin löytäminen musiikista, musiikin rytmiin liikkuminen, uusien liikkeiden oppiminen

**Tarvikkeet:** tehtäväkortit

**Pelin kulku:** Leikkijät liikkuvat rajatulla alueella musiikin soudessa. Hipan saadessa kiinni, leikkijä siirtyy alueen ulkopuolelle tekemään opettajan antaman tanssiliikkeen. Tehtyään liikettä kahdeksan iskun ajan musiikin rytmiin, pyrkien aloittamaan liikkeen tahdin ensimmäisellä iskulla, leikkijä palaa takaisin leikkiin.

Seuraavassa vaiheessa pelialueen reunoilla on eritasoisia tehtäväkortteja (tasot merkitty eri värein), joista leikkijä kiinni jäädessään valitsee omalle tasolleen sopivan. Tehtävää voidaan soveltaa eri liiketeemoja käyttäen tai parihippana, jolloin myös tehtävät ovat pari-liikkeitä, esim. pariakrobatiaa.



KÄSI			
OLKAPAAT		KAANNOG	
KÄDET	YMPÄRI	SIVU	SIVU

## Sarjan suunnittelu ja koostaminen

**Tavoite:** Musiikin sykkeen hahmottaminen, liikkeiden sujuva yhdistäminen, liikemuistin harjoittaminen, yhteistyötaitojen kehittäminen

**Tarvikkeet:** Tehtäväkortit, musiikki

**Harjoituksen kulku:** Oppilaat työskentelevät pareittain suunnitellen tehtäväkorttien avulla liikesarjan. Tehtäväkortissa on liikeviiheitä, kuten hyppy, kehon osa, liikesuunta tai -taso. Jokainen kortti on kestoltaan yhden tahdin (1-4 iskua) mittainen. Korteissa on annettuna eri määrä liikkeitä, jolloin liikkeiden kesto vaihtelee (1-4, 1-2 iskua tai 1 isku). Kumpikin parista valitsee ensin kortin tehtäväryhmästä A ja suunnittelee liikeviiheen perusteella siihen liikkeen. Seuraavaksi parit esittelevät suunnittelemansa liikkeen toisilleen ja yhdistävät ne keskenään. Tällöin liikkeiden kokonaiskesto on 8 iskua. Tämän jälkeen pari siirtyy valitsemaan kortit tehtäväryhmästä B ja toimii kuten edellisessä vaiheessa. Sama tehdään tehtäväryhmän C osalta ja lopuksi kumpikin parista valitsee vielä kortin haluamastaan tehtäväryhmästä. Näin muodostuu 4x8 iskun liikesarja. Sarjaa on hyvä harjoitella musiikkiin siten, että uusi tehtäväkortti otetaan vasta kun edelliset liikeyhdistelmät on harjoiteltu sujuvaksi yhdistelmäksi (A+B → A+B+C → A+B+C+D).

## Ilmaisuharjoitukset

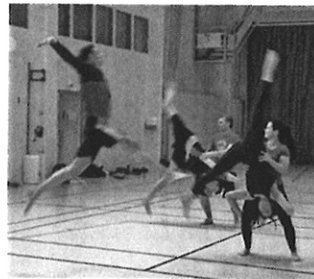
Kehotietoisuuden on todettu olevan yhteydessä itsetuntemukseen ja tunnetaitoihin, ja tätä kautta se kytkeytyy oppilaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opetussuunnitelmassa mainitaankin keskeisinä tavoitteina oman kehon hyväksyminen sekä kehollisen ilmaisun tukeminen. Ilmaisuharjoituksilla kannustetaan oppilasta kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja rohkaistaan ilmaisemaan itseään monipuolisesti. Jokaisen oma persoonallinen liike on arvokas ja oppilasta ohjataan havainnoimaan itseään eri aistein, etenkin kinesteettisesti, auditiivisesti ja taktuallisesti. Jokaisen tapaa aistia kehonsa kokemuksellisesti arvostetaan. Näin tuetaan oppilaan myönteisen minäkäsityksen vahvistumista.

### Samat askeleet eri tyyleillä

**Tavoite:** Heittäytyminen, ilmaisu, tanssityylien har-



*Teemallisen koreografian suunnittelussa ja esittämisessä tavoitteena on liikkeellä muiden kanssa kommunikointi ja kehollisen ilmaisun harjoittaminen.*



*Musiikin tunnelma, dynamiikka tai teema voi inspiroida liikkeiden tuottamista.*

joittaminen, liikemuistin harjoittaminen

**Tarvikkeet:** musiikki

**Harjoituksen kulku:** Opetellaan yhdessä lyhyt askelsarja, jonka jälkeen liikkujat jaetaan pienryhmiin. Pienryhmät varioivat opeteltua sarjaa muuttamalla sitä eri tunnetilojen mukaan, esimerkiksi ujossti, innostuneesti tai vihaisesti, kokeillen näin miten ilmaisu muuttaa liikelaatua samaan musiikkiin tehtäessä. Harjoitusta voidaan soveltaa myös eri tanssi- ja musiikkityyleihin sopivaksi, kuten ilmaisulla, käsiliikkein ja sarjan askelia tyyllitelmällä. Sama sarja voidaan siis toteuttaa kuten katutanssi-, afro- ja jazztanssityyleillä. Jokaiseen näistä tanssityyleistä on oma musiikki, mikä auttaa myös ilmaisussa ja heittäytymisessä.

### Oman liikkeen tuottaminen

**Tavoite:** Kehollisen ilmaisun harjoittaminen, oman liikkumisen tutkiminen, kehotietoisuuden harjoittaminen, musiikin ilmentäminen liikkuen, luovuus

**Tarvikkeet:** Musiikki, valaistuksen säätäminen

**Harjoituksen kulku:** Liikkumista voidaan ohjata tietyillä määreillä, esimerkiksi antamalla liikettä johtava kehonosa (käsi, pää, jalka), liikkumisen

suunta, taso tai liikelaatu (hitaasti, nopeasti, aksentoidulla, virtaavasti, suuri, pieni jne.), joiden mukaan oppilas tuottaa omaa liikettä. Harjoitus on helpointa aloittaa lattiatasosta, jolloin liike on kokeilevaa, eikä liity suoraan minkään liikuntamuodon liikkeisiin. Kukaan ei myöskään ole esillä. Liikkeen määreillä voidaan vaikuttaa myös erilaisiin liikkumisen fyysis-motorisiin tavoitteisiin, esimerkiksi suurilla liikelaajuuksilla lattiatasossa liikkumisella voidaan kehittää aktiivista liikkuvuutta tai tason vaihdoksilla ketteryyttä ja dynaamista tasapainoa. Musiikkia voidaan käyttää myös rytmiä seuraamatta eli antaen musiikin tunnelman, dynamiikan tai teeman inspiroida liikkeiden tuottamista.

### Teemallisen koreografian suunnittelu ja esittäminen

**Tavoite:** liikkeen avulla muiden kanssa kommunikointi, kehollisen ilmaisun harjoittaminen, myönteisten tunteiden kokeminen, myönteisen minäkäsityksen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen

**Tarvikkeet:** musiikki

**Harjoituksen kulku:** Oppilaat valitsevat ryhmän musiikin, johon he suunnittelevat liikeilmaisullisen esityksen. Musiikki voi olla myös iskutonta tai rytmillisesti haastavaa, jolloin liikkumisen ei tarvitse tapahtua rytmisessä, vaan liikkeen ilmaisu musiikkiin on olennaista. Katsojille voi antaa tehtäväksi kertoa esiintyjille mikä esityksessä oli vaikuttavinta, hauskinda, upeinta, omaperäisintä tms. tai mitä kokivat esityksessä tapahtuvan.

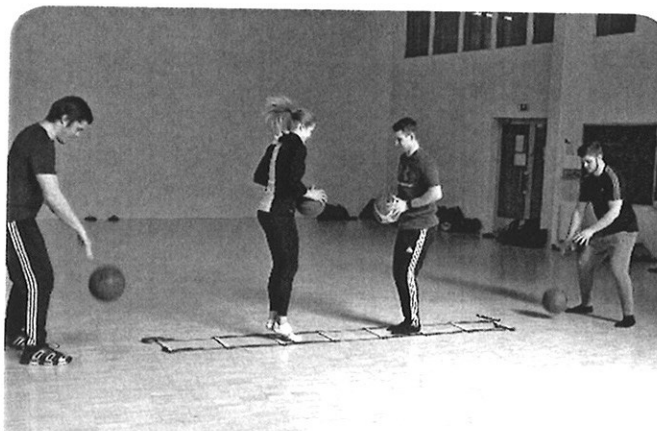


## Välineet rytmii- ja ilmaisuliikunnassa

### Välinevoimistelu

Voimisteluvälineet antavat mahdollisuuden kokea omaa liikettä välineen liikkeen kautta esim. nauhan esteettisenä liikeratana. Tämä voi vapauttaa liikkumista ja auttaa päästämään irti oman kehon tai liikkeen arvostelusta. Välineiden käytöllä voidaan näin vahvistaa voimistelun tärkeän tavoitteen, kinesteettisen ja esteettisen liike -kokemuksen toteutumista. Työtapana voidaan käyttää edellä kuvattua koreografian suunnittelua tai käyttää liikkumisessa erilaisia mielikuvia ja musiikkeja, joita oppilaat tulkitsevat välinettä käyttäen esimerkiksi ukkosmyrsky, meri, tuuli, jokin eläin, tietty väri tai tunne. Valaistusta voi käyttää tunnelman luomiseen (esim. värivalo -spotit)

Välinevoimistelun tapaan tanssissa voidaan käyttää ”välineitä”, esimerkiksi rytmikapuloita, koripalloja tai sählymailloja, joiden avulla tanssisarjoihin voidaan lisätä rytmityksiä. Väline helpottaa tanssimista ja esiintymistä, koska jokaisen keskittyessä omaan soittimeen, palloon tai mailaan, paine esiintymisestä pienenee.



### Musiikin ja rytmien käyttäminen eri liikuntaympäristöissä

Musiikkiliikuntaa toteutetaan koululiikunnassa perinteisesti erilaisilla tanssi- ja voimistelutunneilla. Musiikin käyttöä voisi lisätä muihinkin liikuntaympäristöihin musiikin ja liikkeen yhdistämisen myönteisten vaikutusten takia. Erilaisten taitoharjoitteiden tekeminen musiikkiin vaatii ajan, voiman ja tilan säätelyä ja tuositon erilaisia haasteita esimerkiksi juoksu-, hyppy-, heitto- ja pallonkuljetusharjoituksiin. Rytmiharjoitukset soveltuvat erityisen hyvin alkuverryttelyihin aktivoimaan keskittymistä ja tarkkaavaisuutta.

### Hyppynarut liikerytmien opettajana

Erilaisilla hyppynaru hyppelyillä saadaan kehon lämmittämisen lisäksi aikaan hyvä hermostollinen herättely. Hyppynarulla voidaan liikua tunnin liikuntamuodossa käytettävillä liikemalleilla kuten juoksulla, erilaisilla ponnistuksilla, sivulaukoilla, juoksun ja ponnistuksen yhdistelmillä, eri tasoilla. Harjoitteet voidaan tehdä musiikin rytmiiin

tai ilman musiikkia, jos likeyhdistelmän sisällä rytmi ja tempo muuttuvat.

### Rytmitikkaat, vanteet ja penkit

Rytmitikkaita käytetään usein koordinaation, ketteryyden ja askelnopeuden harjoittelussa. Tikkaita voisi hyödyntää myös erilaisten rytmien ja tahtilajien (tasa-, kolmi- ja vaihtoja-koiset tahtilajit) harjoittamiseen. Lisäksi tikasharjoitteluun voidaan lisätä eri välineitä (esim. rytmisoittimet, pallot jne). Voimisteluvanteita voidaan käyttää tikkaiden tavoin. Vanteiden etuna on, että radan muoto on varioitavissa. Penkit tekevät harjoittelusta fyysisesti rankempaa, joten niitä voi käyttää samalla kuntoiluvälineenä.



*Kirjoittajat työskentelevät Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Merja Kalaja, LitL, pilates - ja jooga -opettaja ja Anu Penttinen, LitL, yliopisto-opettaja.*

### Lähteet:

- ❖ Cozzutti, G., Blessano, E. & Romero-Naranjoba, F.J. 2014. Music, Rhythm and movement: A comparative study between the BAPNE and Willems Methods. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 152: 13 – 18.
- ❖ Hirt-Mannheimer, J. 1995. Make music big for little folks. *Teaching music*, 3 (2), 38-39, 62.
- ❖ Juntunen, M-L. 2009a. Musiikki, liike ja kehollinen kokemus. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim).. *Musiikkikasvatus: Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. Jyväskylä: Ate-na, 245-257.
- ❖ Perusopetuksen opetus-suunnitelma 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- ❖ Simola-Isaksson, I. 1982. Johdanto. Teoksessa I. Simola-Isaksson, L. Jääskeläinen & I. Ruoppila (toim). *Lapsi ja musiikki. Musiikkiliikunta P9*. Mannerheimin lastensuojeluliitto P-julkaisusarja nro 9.
- ❖ Särkämö, T. & Huotilainen, M. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. *Suomen lääkärilehti* 17/2012, vsk 67, 1334 - 1339.