

LIKKUMAAN!!!

Alkuopetusikäisen lapsen liikunnallinen kehitys ja siihen liittyvä  
opetuspaketti

Auli Tuominiemi

Jyväskylän yliopisto  
Chydenius-Instituutti  
Luokanopettajien aikuiskoulutus  
Kasvatustieteen Pro-gradu tutkielma  
Kevät 2003

## TIIVISTELMÄ

Tuominiemi, A. 2003. Liikkumaan!!! Alkuopetusikäisen lapsen liikunnallinen kehitys ja siihen liittyvä opetuspaketti. Pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Chydenius-Instituutti. 59 sivua.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli seitsemänvuotiaiden lasten liikunnallisen kehityksen selvittäminen. Teoriaosan pohjalta työhön on laadittu valmiita tuntisuunnitelmia ensimmäisen luokan liikuntatunneille. Tuntisuunnitelmien on tarkoitus toimia opettajille virikkeiden antajina tai valmiina tuntisuunnitelmina. Tutkimustehtäväksi muodostui alkuopetusikäisten lasten liikunnallisen kehityksen selvittäminen. Tämän pohjalta rakentui opetuspaketti, joka tukee sen ikäisten lasten liikunnallisen kehityksen tavoitteita.

Työn teoriaosassa kirjallisuus ja tutkijan omat kokemukset ja havainnot nivoutuvat viitekehikseksi. Alkuperäistä opetuspakettiosiota on kokeiltu käytännössä tutkijan ja kahden muun opettajan toimesta. Saatujen kokemusten ja palautteen pohjalta syntyi tämän gradun opetuspaketti. Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen ja tausta on hermeneuttinen. Metodina käytettiin lisäksi toimintatutkimusta ja soveltaen tutkivan ja kehittävän opettajan metodologiaa.

Tutkiessani alkuopetusikäisten lasten liikunnallista kehitystä, päädyin siihen tulokseen, että liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta on kasvanut. Työelämässä lasten vanhemmilta vaaditaan paljon, joten aikaa ja voimia ei enää välttämättä riitä lasten kanssa liikkumiseen. 2000-luvulla lasten ajankäyttöä hallitsevatkin liikuntaleikkien sijaan tietokoneet, videot sekä televisio. Koululiikuntaan tuleekin panostaa, koska se saattaa olla nyky-yhteiskunnan lapsille ainut säännöllinen liikunta-aktiiviteetti.

Avainsanat: motorinen kehitys ja oppiminen, koululiikunta, alkuopetuksen liikunnan opetuspaketti

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
	1.1 Tutkimuksen tausta ja tavoite	5
	1.2 Menetelmällisistä valinnoista	7
2	ALKUOPETUSIKÄISEN LAPSEN MOTORISESTA KEHITYKSESTÄ	10
	2.1 Motoriset perustaidot	10
	2.1.1 Tasapainotaidoista perusta liikkeille	11
	2.1.2 Liikkumistaidoilla paikasta toiseen	12
	2.1.3 Käsittelytaidoilla askartelemaan	13
	2.2 Fyysinen kunto	13
	2.2.1 Terveysteen liittyvä kunto	14
	2.2.2 Suoritukseen liittyvä kunto	15
	2.3 Motorinen oppiminen	17
3	LIIKUNTA – LAPSEN LUONNOLLINEN TAPA OPPIA	19
	3.1 Kognitiivinen kehitys – havainnot ajatuksiksi	21
	3.2 Sosio-emotionaalinen kehitys – minä ja muut	22
4	KOULULIIKUNTA LAPSEN KOKONAISSVALTAISEN KEHITYKSEN TU- KIJANA	24
	4.1 Alkuopetuksen opetussuunnitelman liikunnan tavoitteet	25
	4.2 Alkuopetuksen opetussuunnitelman liikunnan keskeiset sisällöt	26
	4.3 Liikunta asioiden ja käsitteiden konkretisoijana	26
5	SUUNNITELTU PEDAGOGINEN KOKONAISSUUS	28
	5.1 Opetuspaketin rakentaminen	28
	5.2 Opetuspaketti	30

6	YHTEENVETO	51
7	POHDINTA	53
	LÄHTEET	55

## 1 JOHDANTO

Lasten liikkuminen vapaa-aikana on vähentynyt viime aikoina merkittävästi. Liikunnan ja liikkumisen tilalle ovat tulleet toisenlaiset vapaa-ajanvietto toiminnot, kuten tietokoneet ja videot. Koululiikunnan asemaa tulisikin tämän vuoksi korostaa eikä liikuntatuntien määrää tulisi missään nimessä supistaa enää entisestään. Tutkimusten mukaan lasten tulisi liikkua useita tunteja päivässä ja tähän tavoitteeseen ei voida päästä ainakaan vähentämällä koululiikuntaa. Riittäväällä ja monipuolisella liikunnalla varmistetaan myönteiset terveysvaikutukset ja liikunnallisten perustaitojen oppiminen. (Numminen & Laakso 2000, 9.)

### 1.1 Tutkimuksen tausta ja tavoite

Tämän työn pohjana on oma kiinnostuneisuuteni liikuntaa kohtaan. Olen aina ollut kiinnostunut liikunnasta. Erityisesti opiskeluni aikana minulle on selkiytynyt liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Liikunta on lapselle terveen kehityksen ehto ja liikkumisen mahdollisuus on annettava kaikille. Lapsella on luontainen halu liikkua ja tutustua ympäristöönsä. Liikkumisen ja tekemisen avulla lapsi oppii näkemään, kuulemaan, tuntemaan ja kokemaan, mitä hänen ympärillään tapahtuu. Liikunnallisten taitojen lisäksi lapsi oppii myös kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja.

Graduni tarkoituksena on toimia tietolähteenä seitsemänvuotiaiden lasten liikunnallisesta kehityksestä. Tavoitteena on myös, että opettajat saisivat opetuspaketti-osiosta mahdollisesti valmiita tai muokattavia ehdotuksia ensimmäisen luokan oppilaiden liikuntatuntien pitämiseen. Opettajana toimiesani olen havainnut monien opettajien vieroksuvan liikuntatuntien pitämistä. Opettajat sanovat, etteivät tiedä pienten lasten liikunnallisesta kehityksestä, eikä siitä mitä lapsilta voi vaatia ja mitä heille voi opettaa. Toivoisin, että työni

auttaisi opettajia tässä ongelmassa. Toivoisin opettajien pitävän liikuntatunteja aivan kuten muitakin tunteja, sillä liikunta on tärkeää niin pienille kuin isoillekin lapsille. Tutkimustehtäväksi muodostui alkuopetusikäisten lasten liikunnallisen kehityksen selvittäminen ja tämän pohjalta muodostaa opetuspaketti, joka tukee tämän ikäisten lasten liikunnallisen kehityksen tavoitteita.

Työssäni kerron koulunsa aloittavista noin seitsemänvuotiasta lapsista. Valitsin tämän ikäluokan, koska olen toiminut ensimmäisen luokan opettajana. Kokemukseni heistä ovat vielä tuoreessa muistissa.

Koulunsa aloittava lapsi on liikunnallisesti erittäin otollisessa iässä. Tällöin voidaan ratkaisevasti vaikuttaa liikuntaan suhtautumiseen myös myöhemässä iässä. Mikäli lapsia rohkaistaan alusta asti iloitsemaan onnistumisistaan ja kilpailemaan itsensä kanssa, eikä niinkään toisten tuloksia tai saavutuksia vastaan, syntyy todennäköisesti suuremmalle osalle lapsista positiivinen asenne fyysisestä aktiivisuudesta kohtaan. (Autio 1997, 25, 27.)

Koululiikunnan tavoitteena on antaa lapsille virikkeitä ja opettaa taitoja monipuoliseen liikuntaan. Koululiikunnan tulisi opettaa lapsi ymmärtämään hyvän kunnon ja motoristen taitojen merkitys omalle terveydelleen ja kehitykselleen sekä pyrkiä saamaan jokaiselle lapselle henkilökohtainen hyvä olo fyysisen liikunnan kautta. Aktiivinen, iloinen ja yrittävä lapsi on tulos onnistuneesta liikuntakasvatuksesta. Liikuntakasvatuksen tavoitteet koostuvat liikunnallisista kyvyistä ja taidoista, terveydellisistä tekijöistä, tiedollisista ja sosiaalisesta kehityksestä sekä hyvästä itsetunnosta. (Autio 1997, 25, 27.)

Lasten kanssa toimiessa yksi päätavoitteista tulee olla hauskuus ja ilo. Lapsille tulee antaa onnistumisen elämyksiä ja mahdollisuus itsensä voittamiseen sekä yhdessä tekemiseen. Liikuntatunneilla tulee olla tekemisen riemua, oppimista ja kokemista. Tällaiseen tilanteeseen opettajien tulee pyrkiä tarjoamalla virikkeitä ja toimimalla itse hyvänä esimerkkinä. (Armstrong & Welsman 1997, 247.)

## 1.2 Menetelmällisistä valinnoista

Tutkimuksen menetelmään vaikuttaa yleensä se, millaista tietoa on tarkoitus etsiä ja keneltä ja mistä sitä etsitään (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1998, 183). Tutkimukseni on laadullista tutkimusta, jossa on pohjana hermeneuttinen asenne. Tutkimuksessani pääasiassa menetelmänä on kuitenkin toimintatutkimus, johon olen soveltanut myös tutkivan ja kehittävän opettajan metodologiaa.

Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tällaisessa tutkimuksessa kohdetta pyritään kuvaamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullinen tutkimus on aina jollain tavalla ainutkertainen, perussääntöjä soveltavaa ja toisaalta myös uusia sääntöjä luovaa työtä. (Alasuutari 1994, 18; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1998, 161, 163; Mäkelä 1990, 45, 46. )

Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruu ja käsittely liittyvät tiiviisti yhteen. Aina ei voida edes sanoa, että kummasta on kyse. Laadullisen tutkimuksen aineisto on pelkistetyimmillään ilmiänsultaan tekstiä, mutta se voi olla myös kuvallista aineistoa tai äänimateriaalia. Työssäni aineistona on juuri tekstiä, sillä olen tutkinut teoriaa kirjoista lukemalla pienten lasten liikunnallisesta kehityksestä.

Hermeneutiikka on teoria ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Hermeneutiikan avulla tulkinnalle pyritään löytämään joitakin sääntöjä, joita noudattaen voimme puhua oikeista ja vääristä tulkinnoista. (Laine 2001, 29; Varto 1992, 58, 59.)

Hermeneuttisessa tutkimuksessa tutkimusaineistoa ei pidä ymmärtää sellaisenaan, vaan tutkija aloittaa aineistonsa kanssa eräänlaisen vuoropuhelun, jonka tarkoituksena on tehdä jo tunnettua tiedetyksi. Uusi tieto syntyy vasta tässä dialogissa. Tarkoituksena on, että tutkijan ymmärrys syventyy ja korjaantuu jatkuvasti ja samalla tutkija vapautuisi oman näkökulmansa minäkes-

keisyydestä. Ymmärtäminen lähtee siis aina tietystä lähtökohdasta ja palaa sen oivaltamiseen ja ymmärtämisen. (Laine 2001, 31, 34, 35; Varto 1992, 69, 108.)

Hermeneuttinen tutkimus voidaan jakaa kahteen tasoon. Ensin on perustaso, jonka muodostaa tutkittavan koettu elämä esiymmärryksineen tutkimusaineistosta. Toisena on varsinainen tutkimus, joka kohdistuu ensimmäiseen tasoon. Ensimmäisellä tasolla esiymmärrystä voi alkaa jo hiukan kyseenalaistamaan. Toiselle tasolle siirryttäessä kriittisyys ja reflektiivinen asenne nousevat enemmän esille. (Laine 2001, 30, 32.)

Tässä tutkimuksessa ensimmäisellä tasolla luen kirjoista lapsen liikuntaan liittyvää teoriaa. Toisella tasolla opetuspaketissa sisällytän eri harjoituksiin teoriaosuudessa tulleita asioita.

Toimintatutkimuksessa yhdistyvät opettajan ja tutkijan roolit toisiinsa. Toimintatutkimuksen avulla selkiytyy opettajan tiedonkäsitykset sekä arvot, joiden mukaan hän opettaa ja ohjaa oppilaitaan. Tällaista tutkimusta voidaankin pitää arkielämään liittyvänä tieteellisenä toimintana. (Syrjälä 1995, 25, 26, 31.)

Toimintatutkimus saa alkunsa yleensä jostakin käytännön ongelmasta. Tutkimukseni sai alkunsa siitä huomattessani, kuinka monet opettajat vieroksuvat liikuntatuntien pitämistä. Opettajat olivat epävarmoja siitä, mitä pienet oppilaat osaavat, mitä heiltä voi vaatia tai mitä heille voi opettaa. Toimintatutkimuksessa tutkijat ja toimijat ovat osana tutkimusta. Tällä tavalla molemmat yrittävät osaltaan parantaa sosiaalisia ja kasvatuksellisia käytäntöjä sekä ymmärtää niitä paremmin. Syrjälän (1995) mukaan tutkimuksen tavoitteena on siis muuttaa paremmaksi kohteena olevaa käytäntöä.

Toimintatutkimus etenee vaiheittaisena prosessina. Prosessissa vuorottelevat pohdinta, keskustelut ja neuvottelut. Näistä edetään muutoksiin käytännössä, joita taas havainnoidaan ja arvioidaan. Lopuksi muutetaan prosesseja saatujen kokemusten perusteella. Näin liikutaan suunnitelman teosta toimintaan. (Syrjälä 1995, 39.)



Tutkimuksessani ei varsinaisesti käytetä kaikkia vaiheita. Omien kokemusieni ja havaintojen pohjalta olen pohtinut asioita sekä lukenut teoriaa. Tämän jälkeen olen muuttanut toimintaa, eli tehnyt suunnitelmia liikuntatunneille omaksumani teorian sekä kokemusteni perusteella.

Toisena menetelmänä olen käyttänyt tutkivan ja kehittävän opettajan lähestymistapaa. Tässä opettaja tai tutkija analysoi ja kyseenalaistaa asioita ja luo tämän pohjalta uutta tietoa. Nikon (2001) mukaan opettaja tutkijana voi tutkia asioita käytännön näkökulmasta, teorian pohjalta tai teorian ja käytännön vuorovaikutuksena. Työssäni käsittelen asioita pääasiassa teorian pohjalta. Toisaalta olen kokenut monia liikuntaan ja kasvatukseen liittyviä asioita jo käytännössäkin.

Teoreettisessa lähestymistavassa opettaja tutkii ja kehittää asiaa teoreettisin ja niihin kytkeytyvin tutkimusmetodologisin keinoin. Tutkiva opettaja on silloin teorian käyttäjä, soveltaja ja yleistäjä. Käytännön ja teorian ollessa vuorovaikutuksessa tutkiva opettaja hakee käytännössä esiin nouseviin kysymyksiin ymmärrystä teoriasta. Tällöin tutkivan opettajan työssä korostuvat ajattelu ja toiminta sekä teoria ja käytäntö. (Nikko 2001, 193, 194.)

## 2 ALKUOPETUSIKÄISEN LAPSEN MOTORISESTA KEHITYKSESTÄ

Lapsen kehittymisellä tarkoitetaan kypsymisen, kasvun ja kehityksen seurausta. (Sääkslahti & Numminen 1998, 9.) Motorisella kehityksellä tarkoitetaan vartalon ja sen eri osien liikkeiden säätelyn ja ohjauksen kehitystä. Myös hermo-lihas, luuston ja lihaksiston kehityksellä sekä ympäristöstä tulevalla informaatiolla on suuri vaikutus motoriseen kehitykseen. (Gallahue 1996, 7; Gallahue & Ozmun 1997, 17; Numminen 1997, 11, 22.) Tässä työssäni painaudun tarkemmin motorisiin perustaitoihin ja fyysisiin kuntotekijöihin.

Lapsen motorinen kehitys etenee kokonaisvaltaisuudesta eriytyneisyyteen, karkeamotoriikasta hienomotoriikkaan ja se on aina toiminnallista muutosta. Vartalossa ja sen eri osissa motoriikka kehittyy kefadokaudaalisesti eli päätä jalkoihin sekä proksimodistaalisesti eli kehon keskustasta ääreisosiin. (Gallahue & Ozmun 1997, 49-50; Nielsen 1992, 29-30; Numminen 1997, 22; Zimmer 2001, 58.) Nämä asiat on tärkeä huomioida suunniteltaessa liikunnan opettamista lapsille. Esimerkiksi kefadokaudaalisen kehityksen mukaan lapsi osaa mm. heittää palloa aikaisemmin kuin potkaista sitä (Pangrazi & Dauer 1995, 39).

### 2.1 Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot tarkoittavat kahden tai useamman vartalon osien järjestyntyyttä liikkeiden ryhmää. Motoristen perustaitojen oikeanlainen suoritus on edellytys lapsen jokapäiväisille liikkumiselle ja toiminnalle sekä myöhemmässä vaiheessa myös lajitaidoille. Lajitaidoilla tarkoitetaan useamman motorisen perustaidon yhdistelmää. (Gallahue & Ozmun 1997, 209; Numminen 1997, 24; Pangrazi & Dauer 1995, 3.) Motoriset perustaidot ovat siis kaikkien varsinaisten liikuntasuoritusten perusta. Näiden oppiminen tapahtuu osin

kypsymisen kautta, mutta lisäksi tarvitaan myös paljon harjoitusta, jotta ne kehittyisivät oikein tehdyiksi ja automatisoituisivat. Vasta automatisoituneet perustaidot ovat riittävä perusta lajitaitojen hankkimiselle. (Miettinen 1999, 56.)

Motoriset perustaidot voidaan luokitella tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Tasapainotaidoilla vartalon tasapaino pyritään säilyttämään huolimatta liikkeen aiheuttamasta painopisteen muutoksesta. Liikkumistaidot ovat kehon liikkumistapoja pisteestä toiseen. Käsittelytaidot ovat esineen käsittelyä vartalolla, enimmäkseen käsillä ja jaloilla. (Gallahue 1996, 19; Gallahue & Ozmun 1997, 209; Pangrazi & Dauer 1995, 3.) Lapsi oppii aluksi siis motorisia perustaitoja erikseen. Asteittain nuo liikkeet sitten yhdistyvät monin eri tavoin ja niistä kehittyä lajitaitoja. Näitä motorisia perustaitoja harjoitellaan nimenomaan alkuopetuksen liikunnassa.

Lapsi oppii motorisia perustaitoja herkimmin aina tietyssä ikävaiheessa, joka vaihtelee iän ja kehitysvaiheen keston suhteen yksilöllisesti. Kehityksen etenemisjärjestys on kuitenkin kaikilla sama: karkeamotoriikka, hienomotoriikka ja automatisoituminen. (Autio 1997, 30.)

### 2.1.1 Tasapainotaidoista perusta liikkeille

Tasapaino muodostaa perustan kaikille muille liikkeille. Tasapainotaitoon kuuluvat liikkeet, joissa vartalo pysyy ”paikallaan”, vaikka oman pituus- tai poikittaisakselin ympäri tapahtuu liikkeitä, joissa tasapaino pyritään säilyttämään siirryttäessä paikasta toiseen. Tasapainotaitojen kehittämiseen tulisi lapsella kiinnittää paljon huomiota, koska tasapaino kehittyä suhteessa ikään. Tasapainotaitojen harjoittamiseen tulisikin antaa paljon aikaa ja mahdollisuuksia. Ensimmäin tulee harjoitella paikallaan tapahtuvaa eli staattista ja sitten liikkuen tapahtuvaa eli dynaamista tasapainoa. (Gallahue 1996, 18; Gallahue & Ozmun 1997, 216-217, Numminen 1997, 24.)

Staattisia tasapainotaitoja, jotka tapahtuvat pituus- ja poikittaisakselin ympäri ovat koukistus, ojennus, kierto, kääntäminen ja heiluminen. Nämä tasapaino-

taidot kehittyvät jo lapsen ensimmäisten elinkuukausien aikana. Kun lapsi oppii kierimään oman pituusakselinsa ympäri ja ryömimään eteen- ja taaksepäin sekä pyörimään, staattinen tasapaino muuttuu dynaamiseksi. Staattinen tasapaino kehittyy myös siinä vaiheessa, kun lapsi oppii istumaan, konttaamaan tai nousemaan pystyasentoon. Staattinen tasapaino muuttuu dynaamiseksi vaiheessa, jossa lapsi suuntaa konttaamisen ja myöhemmin myös kävelemisen. Tämän vaiheen jälkeen lapsi pystyy vasta kierimään poikittaisakselin ympäri (esimerkiksi kuperkeikka). (Gallahue 1996, 18; Numminen 1997, 24-26.)

Tasapainotaidot etenevät siten, että staattinen tasapaino kehittyy vertikaalitasolta alhaalta ylöspäin ja dynaaminen tasapaino kehittyy horisontaalitasossa itsestä pois päin. Kouluikään mennessä lapsi oppii myös laskeutumisen ja nousemisen, pysähtymisen alastulossa ja vauhdissa sekä paikaltaan lähtemisen, harhauttamisen ja törmäämisen. Näidenkin taitojen harjoittelua tulee kuitenkin jatkaa myös myöhemmin. Kaikkien tasapainotaitojen suoritusmalli kehittyy toistojen avulla ja ne kehittyvät jatkuvasti muun kehityksen ohella. Useiden toistojen jälkeen lapsi tottuu erilaisiin asentoihin ja liikkeisiin. Toistojen avulla suorituksesta tulee autonominen eli tiedostamaton. (Nelson 1991; Numminen 1997, 24-26.)

### 2.1.2 Liikkumistaidoilla paikasta toiseen

Liikkumistaidoiksi kutsutaan taitoja, joita tarvitaan, kun keho täytyy siirtää paikasta toiseen tai suunnata liike ylöspäin kuten hypyissä. Erilaisia liikkumistaitoja ovat siis kiipeäminen, kävely, juoksu, hyppy, hyppely ja laukka. Liikkumistaidot kehittyvät normaalisti tässä järjestyksessä ja näiden taitojen kehittynyt liikemalli tulisi saavuttaa ennen seitsemän vuoden ikää. Esimerkiksi kävelemisessä tiettyyn suuntaan käveleminen edellyttää, että lapsi hallitsee tasapainon seisossa yhdellä jalalla. Tällöin kävelyssä vaadittava vartalon painopisteen siirtäminen tukijalan yli, työntävän jalan samanaikaisen heilahdusvaiheen aikana, onnistuu. (Autio 1997, 29; Gallahue 1996, 18; Numminen 1997, 26.) Opetuspaketissa olen pyrkinyt kokoamaan liikkeet ja harjoitteet niiden kehittymisjärjestyksessä.

### 2.1.3 Käsittelytaidoilla askartelemaan

Käsittelytaidot ovat taitoja, joiden avulla pystytään käsittelemään esineitä, välineitä ja telineitä. Käsittelytaitojen kehittyminen edellyttää havaitsemis- ja motoristen toimintojen yhteistyötä. Käsittelytaidot voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoristen taitojen avulla lapsi käsittelee esineitä, välineitä ja telineitä riippuen niissä, työntäen niitä poispäin tai vetäen niitä itseensä päin. Tällöin ovat käytössä suuret lihasryhmät. Karkeamotorisia käsittelytaitoja ovat vieritys, pyöritys, työntö, veto, heitto, kiinniotto, potku, pomputus, lyönti, pukkaus, kuljetus ja kuoletus. Hienomotoriset taidot taas painottavat tarkkuutta ja täsmällisyyttä ja niiden suorittamiseen ottavat osaa pienemmät lihasryhmät. Hienomotorisia käsittelytaitoja ovat taas esimerkiksi kengännauhojen sitominen, piirtäminen, saksilla leikkaaminen, tietokonepelit ja soittaminen. Liikuntakasvatus keskittyy pääasiallisesti karkeamotorisiin perustaitoihin. Samalla karkeamotoristen käsittelytaitojen kehittyminen luo perustan hienomotorisille taidoille ja niiden kehittymiselle, koska kehityshän raajoissa etenee vartaloa lähellä olevista osista kauempana oleviin osiin. (Autio 1997, 29; Gallahue 1996, 18; Numminen 1997, 26,31; Pulli 2001, 30-31.)

## 2.2 Fyysinen kunto

Fyysinen kunto voidaan jakaa kahteen eri osaan: terveyteen liittyvään kuntoon (puhutaan myös joskus kuntotekijöistä) sekä suoritukseen liittyvään kuntoon (puhutaan myös joskus taitotekijöistä). Fyysisenkin kunnan osalta kehitysnopeus on jokaisen kohdalla yksilöllinen, vaikka kehitysjärjestys on useimmiten sama. Fyysisten kuntotekijöiden kehittyminen on liikunnallisten taitojen ja suoritusten parantumisen edellytys. (Autio 1997, 39; Hakala 1999, 115; Numminen 1997, 31.)

### 2.2.1 Terveyteen liittyvä kunto

Terveyteen liittyvään kuntoon kuuluvat voima, kestävyys ja liikkuvuus. Voiman käytön oppiminen on kaiken motorisen toiminnan perusta. Voima on lihasten kykyä tuottaa voimaa, jolla voidaan siirtää, vetää tai työntää keho tai väline paikasta toiseen. Lasten voimaharjoittelussa keskeisin tavoite on tuki- ja liikuntaelimistön monipuolinen vahvistaminen leikinomaisesti. Voimaharjoittelun vastuksena käytetään 7-13 vuoden iässä ainoastaan oman kehon painoa. Voiman vahvistamiseen hyviä harjoitteita ovat erilaiset pelit ja leikit, kiipeilyt, riipunnat, kantamiset, leuanvedot, selkä- ja vatsaliikkeet, painit, juoksut, pyörällä ajo, hyppelyt yhdellä ja kahdella jalalla, hyppyt sekä teline- ja esteradat. Tärkeintä on kuitenkin se, että harjoittelu on monipuolista ja kaikki tapahtuu leikinomaisesti. (Autio 1997, 43; Miettinen 1999, 202; Numminen 1997, 31, 35.)

Kestävyys merkitsee henkistä ja ruumiillista kykyä vastustaa väsymystä eli elimistön kykyä sopeutua pitkäaikaiseen fyysiseen rasitukseen. Kestävyyden kehittäminen lapsuus- ja nuoruusiässä on erityisen tärkeää, koska sillä on suora vaikutus myös muihin kuntotekijöihin: nopeuteen, voimaan ja liikkuvuuteen. Kestävyysharjoittelun tulee lasten kanssa olla vaihtelevaa ja selkeästi leikinomaista. Lasten kestävyys on huomattavasti pienempää suhteessa aikuisiin. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoitusmenetelmien ja harjoitteiden keston ja tehon on oltava pienempää kuin aikuisiässä. Lasten omatoiminen leikki ja toiminta on intervallityyppistä, jossa rasitus ja lepo vaihtelevat. Tämä tulisi myös huomioida suunniteltaessa ja tehtäessä lasten kanssa erilaisia kestävysharjoitteita. Hyviä harjoitteita kestävyyskehittämiseen ovat erilaiset pelit ja leikit, etenkin juoksuleikit, kävely, pyöräily, suunnistus, uinti, luistelu ja hiihto. Kaikessa lasten kestävysharjoittelussa tulee muistaa, että tärkeämpää on määrä eli tehdä useammin kuin kiinnittää huomiota tehoon. Kestävysharjoittelun tulee olla mielikuvituksellista eikä siihen saa liittyä ulkoista pakkoa. ( Autio 1997, 39-42; Miettinen 1999, 211; Numminen 1997, 35.)

Liikkuvuudella tarkoitetaan kykyä tehdä liikkeitä, joiden laajuus on mahdollisimman suuri. Liikkuvuudesta puhuttaessa puhutaan yleensä myös notkeudesta ja joustavuudesta. Liikkuvuudella ja sen kehittymisellä on suuri merkitys motoristen taitojen ja lajitaitojen oikeassa oppimisessa ja kehityksessä. Liikkuvuusharjoituksilla pystytään myös ennaltaehkäisemään liikuntavammoja ja samalla harjoitteet toimivat lihasta rentouttavina liikkeinäkin. Erilaisissa liikuntasuorituksissa liikkuvuuden tulee olla tekniikan ja lihasvoiman hallitsemaa notkeutta. Yleisen liikkumisen, ryhdin ja urheilusuoritusten teho ja taloudellisuus riippuvat yleensä nivelten liikelaajuudesta. Liikkuvuusharjoituksissa on tärkeää, että liikkeet tekee oikein, sillä väärin tehdyt liikkeet saattavat vaikuttaa haitallisestikin. Lasten kohdalla tulisi etenkin kiinnittää huomiota reiden takaosan lihaksistoon, lantioon ja olkapäihin, sillä nämä alueet ovat ne, joista liikkuvuuden heikkeneminen yleensä alkaa. (Autio 1997, 45-48; Miettinen 1999, 60; Numminen 1997, 35-37.)

Opetuspakettiosiossa ei ole varsinaisia liikkuvuusharjoitteita, mutta venyttely olisi tärkeää jokaisen liikuntasuorituksen jälkeen. Ja kun pienestä pitäen opettaa lapset venyttelemään, niin siitä tulee sellainen tapa, jonka muistaa sitten myöhemminkin.

### 2.2.2 Suoritukseen liittyvä kunto

Suoritukseen liittyvään kuntoon sisältyy tasapaino, koordinaatio, ketteryys ja nopeus. Näiden tekijöiden harjaannuttaminen on lasten liikunnan keskeisimpiä tehtäviä. Niiden avulla perusliikkeistä voidaan muodostaa peruslajitaidot. (Miettinen 1999, 57; Numminen 1997, 37.)

Liikkumisen perustekijä on tasapaino. Tasapainotaidossa on kysymys lihaksiston, näköaistin ja tasapainoaistin yhteistyöstä. Tasapaino tarkoittaa siis kykyä muuntaa kehon painopiste paikallaan olevaan tai liikkuvaan tukeen nähden sillä tavalla, että keho pysyy tasapainossa. Tasapaino kehittyy eniten ennen kouluikää, mutta sitä on syytä harjoituttaa myös myöhemminkin. (Autio 1997, 49; Numminen 1997, 37.)

Koordinaatio on hyvin ajoitettua tasapainoista liikettä. Hyvässä ajoituksessa on kyse siitä, että lihasryhmien supistukset tapahtuvat oikealla nopeudella, oikeakestoisina ja oikeassa järjestyksessä. Hyvin koordinoitussa motorisessa taidossa myös liikkeiden samanaikaisuus, rytmi ja järjestys ovat ominaista. Tällainen oikein koordinoitu liike kehittyy useiden toistojen myötä. (Numminen 1997, 41.)

Koordinaatiota tarvitaan kaikissa liikkeissä, mutta erityisesti vartalon ja sen osien liikeyhdistelmissä. Koordinaatiota vaativat esimerkiksi kahden käden heitto ja kiinniotto. Koordinaatiota tulee harjoitella paljon, sillä se vaikuttaa epäsuorasti myös hermostolliseen kehitykseen. Mikäli lapsen koordinaatio on jossain kehon osassa selvästi huonompi kuin muissa, hän saattaa olla jäänyt jälkeen sen hermostollisessa kehityksessä. Tähän voi olla syynä liikunnan puute tai se, että hän ei ole saanut kokea tarpeeksi sellaisia tilanteita, jotka edellyttävät juuri kyseisen toiminnan aikaansaavien hermostollisten yksiköiden käyttöä. Mikäli tällainen puute tai vaje havaitaan tarpeeksi aikaisin, saadaan tilanne korjattua lisäharjoitteilla. Lasten kanssa harjoiteltaessa tarkoituksenmukaiset hermostolliset yhteydet järjestyvät vain lasten oman aktiivisen toiminnan avulla, ei väkisin pakottamalla. (Holopainen, 1990, 27; Numminen 1997, 41.)

Ketteryys tarkoittaa tasapainon säätelyä tiettyyn suuntaan tietyllä nopeudella. Liikkeen rytmillä on suuri vaikutus ketteryyttä vaativien suoritusten onnistumiseen, koska se muodostuu ajoituksen säätelyn kehityksestä. Numminen (1997) painottaakin, että pienille lapsille ketteryyttä vaativat suoritukset tuottavat vielä vaikeuksia, mutta toistojen myötä ja iän karttuessa ketteryys kehittyy ja suoritus nopeutuu.

Nopeus on kyky, jonka avulla suoritetaan motorisia toimintoja olosuhteisiin nähden mahdollisimman lyhyessä ajassa. Nopeus perustuu hermolihaskäyttöjärjestelmään, joka on suurelta osin perinnöllistä. Nopeutta voidaan kehittää myös harjoittelulla. Erilaisten juoksuleikkien avulla voidaan kehittää myös lapsen havainto- ja reaktiokykyä. Reaktiivisuuden kehittyminen auttaa lasta selviytymään myös monissa jokapäiväisissä toiminnoissa. Nopeuden



kehittyminen on vauhdikkainta 7-10 ikävuoden välillä, joten alkuopetuksen liikunnassa tähän on syytä paneutua. Liikuntatuokioiden tulee olla sellaisia, joissa lapsi saa ottaa irti itsestään kaiken mahdollisen. Tässä ikävaiheessa lapsi pitää juoksemisesta ja hänelle tulee antaakin mahdollisuus vapaaseen juoksemiseen mahdollisimman usein. (Autio 1997, 44; Numminen 1997, 44.)

### 2.3 Motorinen oppiminen

Motorinen oppiminen voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: varhainen eli kognitiivinen vaihe, väli- eli assosiativinen vaihe ja lopullinen eli autonominen vaihe. Uusi tieto opitaan aiemmin opittujen tietorakenteiden avulla ja tieto säilyy aivoissa sisäisinä malleina. Motorinen oppiminen on monitahoinen tapahtumaketju, jonka eri vaiheet yhdentyvät harjoituksen ja kokemuksen avulla sisäisiksi malleiksi. Näiden avulla pystytään ohjaamaan ulkoista toimintaa tarkoituksenmukaisesti, taloudellisesti ja tarkasti. (Numminen 1997, 98-102; Numminen & Laakso 2000, 16.)

Varhaisessa eli kognitiivisessa vaiheessa lapselle luodaan kuva opittavasta taidosta ja taidon oppimiseen liittyvistä menettelytavoista. Tässä vaiheessa lapsi tulisi saada palauttamaan mieleensä jo omaksumansa tiedot opittavasta taidosta ja yhdistelemään uudet asiat ennen opittuun. Myös itseksensä tai äänen puhumista tulisi rohkaista, sillä lapset rakentavat ja korjaavat sisäistä malliaan puheen avulla. (Numminen 1997, 99-101.)

Toinen vaihe on väli- eli assosiativinen vaihe. Tässä vaiheessa tarkistetaan tiedon ymmärtäminen erilaisilla keskeisillä kysymyksillä kyseisestä taidosta. Itse toiminta on tälle vaiheelle tärkeää. Toiminta voi olla joko fyysistä eli lihaksilla suoritettua toimintaa tai mentaalista eli ajatustoimintaa. Mentaalisen harjoittelun on hyvä edeltää fyysistä harjoittelua. Fyysinen harjoittelu aktivoi ne hermostolliset toiminnat, jotka ovat edellytyksiä taidon fyysiselle suorittamiselle. Fyysisessä suorituksessa saattaa aluksi olla pieniä katkoksia, jolloin opettajan tulee antaa lapselle aikaa miettiä mitä seuraavaksi piti tehdä. Sa-

malla lapsi rakentaa sisäistä mallia. Palautteen antaminen on tärkeää, mutta samalla lapsi pitäisi ohjata käyttämään aistitietojen kautta saatavaa sisäistä palautetta, jolloin hän ei ole enää niin riippuvainen ulkoisesta palautteesta. Toistojen avulla suoritusten hermostolliset yhteydet järjestäytyvät ajallisesti oikein, jolloin itse suoritus helpottuu ja nopeutuu. (Gallahue 1996, 301; Numminen 1997, 101-102.)

Kolmas vaihe on lopullinen eli autonominen vaihe, jolloin lapsen taitosuorituksen rakenneosat yhdistyvät saumattomasti, mahdollistaen suorituksen voimankäytön ja nopeuden säätelämisen ilman, että suoritusmalli kärsii. Tällöin suoritus on automaatio, ja sen ohjaus tapahtuu hermoston alemmissa osissa. Autonomisessa vaiheessa oleva taito, jonka sisäinen malli vastaa ulkoista mallia, mahdollista ennakoinnin ja huomion kiinnittämisen ympäristöön. Ääneen tai itsekseen puhuminen ei enää tässä vaiheessa säätelä ja auta toimintaa, vaan ennemminkin saattaa haitata sitä. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 59; Numminen 1997, 102.)

### 3 LIIKUNTA – LAPSEN LUONNOLLINEN TAPA OPPIA

Lapsuus on liikunnan kannalta elämän aktiivisinta aikaa. Koulunsa aloittavalle lapselle on ominaista halu liikkua ja toimia. Ennen kouluikää lapsen perusliikuntamuodot ovat kehittyneet niin, että lapsi osaa juosta, hyppiä ja kiivetä vaivattomasti ja joustavasti. Myös eriytyneiden liikunnallisten taitojen yhdenytyminen alkaa olla mahdollista ja lapsi voi oppia esimerkiksi uimaan, luistelemaan ja ajamaan polkupyörällä. (Takala & Takala 1992, 100.) Koulussa näitä taitoja aloitetaankin sitten harjoittelemaan enemmän. 6-7-vuotiaalla lapsella liikunnalliset valmiudet voivat kuitenkin lyhytaikaisesti taantua, koska lapsen kasvu on yleensä nopeaa ja raajat kasvavat eri aikataulussa. Tällöin kehon suhteet muuttuvat ja raajojen hallinta saattaa olla vaikeaa. Tämä on syytä myös opettajan tiedostaa opettaessa pieniä oppilaita. (Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piironen & Mäkinen 1994, 51.)

6-8-vuotias lapsi elää niin kutsuttua ensimmäistä liikunnallista herkkyykskautta. Kestävyyttä voidaan tässä iässä alkaa jo vähitellen harjoittamaan, mutta sopivimpia harjoitteluita ovat kuitenkin pelit ja leikit, joissa rasitus ja lepo vuorottelevat luonnollisella tavalla. Liikunnalliset perustaidot kehittyvät myös yleisiksi liikemalleiksi ja lapsi osaa perusliikkeiden yhdistelmiä. Yleistaitojen ja koordinatiivisten edellytysten kehittäminen ja vakiinnuttaminen jatkuu. Samalla painopiste alkaa vähitellen siirtymään lajitaitojen kehittämiseen. Myös nopeuden, tasapainon sekä liikkuvuuden harjoittaminen on tärkeää. Liikunnan avulla voidaan ”kasvattaa” myös lapsen luonnetta. Liikuntahetket antavat yleensä rohkeutta, lisäävät itsevarmuutta ja vahvistavat itsetuntoa. Onnistumisen elämykset ovat erityisen tärkeitä lapsille. Onnistuminen antaa iloa ja vahvistaa samalla uskoa omaan kykyihin ja mahdollisuuksiin. Se tulee kuitenkin muistaa, että menestyminen ja voitot eivät ole urheilussa pääasia. Liikunnan tulee olla hauskaa ja virikkeitä antavaa. Epäonnistumiset ja tappiot ovat myös tärkeitä, ne molemmat kasvattavat. On hyvä oppia tuntemaan niin voiton iloa kuin tappion tuskaa. Häviäminen opettaa suhteellisuutta. Kun oppii

kestämään epäonnistumista, niin samalla oppii antamaan arvoa myös vastustajan taidoille. (Miettinen 1999, 14-15, 120-121, 125-126.)

Useat liikuntakokeilut ja pitkäaikaiset seurannat lasten kehityksessä osoittavat, että lapsille ja nuorille tulee järjestää ohjattuja liikuntatuokioita. Jo vuonna 1981 julkaistussa teoksessa Brita Holle toteaa, että liikunnassa on sisäänrakennettuna kaikki lapsen koulunkäyntiin myöhemmin liittyvät elementit, esimerkiksi kehontuntemus, suunnan ja tilan havaitseminen ja muodon, värin ja ajan havaitseminen. Vaikka lapsien sanotaankin liikkuvan luonnostaan, niin silti suurimmalla osalla lapsista liikunnan määrä jää liian vähäiseksi. Liikuntaan tulee panostaa jo aivan pienillä lapsilla ja jatkaa sitä aina läpi elämän. Liikunta on kaikenikäisille ihmisille yksi tärkeimmistä elämäniloista, se on ihmisille perustarve. Liikunta on siis tärkeää lapsen motorisen kehityksen ja fyysisen kunnon kannalta mutta myös oleellinen tekijä muiden oppivalmiuksien kehittymisessä. Lasten liikunnasta puhuttaessa tärkeää on kuitenkin muistaa, että kaikki toiminta rakentuisi pitkälti lapsen ehdoilla ja mielikuvitukselle annettaisiin tilaa. (Autio 1997, 13, 18; Holle 1981, 234; Kokljuschkin 1999, 5-6; Pulli 2001, 25-26.)

Pullin (2001) mukaan liikuntakasvatuksen avulla voidaan edistää lapsen muuta oppimista monin tavoin, mutta liikunta on myös itsessään osa opetus- ja kasvatustyötä. Lapsi liikkuu luonnostaan sekä tutustuu samalla itseensä ja ympäristöönsä. Liikunta on lapselle myös luontainen tapa osallistua sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Liikunnallisten taitojen eli motorisen alueen oppiminen on aina yhteydessä tunnealueeseen eli sosio-emotionaaliseen ts. affektiiviseen alueeseen ja tiedolliseen eli kognitiiviseen alueeseen. Lapsen kehitys on kokonaisvaltaista. Jatkuvassa vuorovaikutuksessa ovat niin fyysinen kasvu kuin motorinen, kognitiivinen ja sosio-emotionaalinen kehitysikin. Fyysisellä kasvulla tarkoitetaan fyysisiä muutoksia ja kehityksellä taas toiminnan muutoksia. Motorisesta kehityksestä on kerrottu kappaleessa kaksi, joten tässä paneudutaan tarkemmin kognitiiviseen ja sosio-emotionaaliseen kehitykseen. (Karvinen ym. 1991, 55; Numminen 1997, 11-12; Zimmer 2001, 21.)

### 3.1 Kognitiivinen kehitys – havainnot ajatuksiksi

Kognitiivisella eli tiedollisella kehityksellä tarkoitetaan ajattelutoiminnan ja niihin liittyvien havaitsemisen ja motoristen toimintojen sekä kielen, muistamuotojen ja näiden kaikkien keskinäisten suhteiden muutoksia. Lapsena oppiminen tapahtuu enimmäkseen aistitoimintojen ja motoristen toimintojen välityksellä. Numminen (1997) ja Autio (1997) korostaakin sitä, että liikunta-kasvatuksessa tulisikin kiinnittää huomiota lapsen havaintomotorisen oppimisen tukemiseen. Havaintomotorinen oppiminen tarkoittaa taas lapsen aistielinten vastaanottokyvyn eli sensitiivisyyden kehittämistä liikunnan avulla.

Kognitiivinen kehitys etenee vaiheittain siten, että seuraavaan vaiheeseen siirtyminen vaatii edellisen vaiheen sisäistämistä. Vaiheiden omaksumisnopeudessa ja lopullisen hallinnan tasolla esiintyy usein esimerkiksi kasvuympäristöstä johtuvia eroja lasten välillä. Kognitiivisessa kehityksessä lapsi ottaa uutta tietoa vastaan, valikoi, muokkaa ja arvioi sitä, yhdistelee aiemmin opittuun, soveltaa ja luo sen avulla myös aivan uutta tietoa. Lapsi oppii näin jäsentämään ympäristöään, järjestelemään sitä uudella tavalla sekä suhteuttamaan omat toiminnot ympäristön asettamiin vaatimuksiin. (Numminen 1997, 64; Takala & Takala 1992, 116.)

Koululiikunnassa tiedollisen kehityksen tavoitteena on, että jokainen lapsi saa laajoja kokemuksia liikunnasta ja sen kautta oppii ymmärtämään liikunnan merkitystä ja hyväksymään liikuntaan kuuluvat elementit ja tekijät. Laajalajaisen ja monipuolisen liikunnan kokemisen kautta lapsi oppii liikuntaan kuuluvia erilaisia vaihtoehtoja. Oikein ohjattuna liikunta voi toimia siis lapsen ajattelun konkreettisena välineenä. (Autio 1997, 33; Numminen 1997, 76.)

### 3.2 Sosio-emotionaalinen kehitys – minä ja muut

Sosio-emotionaalisella kehityksellä tarkoitetaan sitä, että lapsi opettelee tulemaan toimeen itsensä ja muiden ihmisten kanssa. Liikunnalla ja liikunnan kokemisella on suuri merkitys siihen, minkälaiseksi ihmiseksi lapsi kokee itsensä ja miten hän suhtautuu kavereihinsa. Myös tunteiden ilmaisussa ja ylimääräisen energian purkamisessa oikealla tavalla liikunnasta on suurta hyötyä. (Autio 1997, 34, 36; Numminen 1997, 13; Pulli 1996, 11.)

Tärkeitä asioita sosio-emotionaalisessa kehityksessä ovat siis minän kehittyminen ja yhteistyö toisten kanssa. Psykologisen minän kehittymistä alkaa tapahtua jo heti syntymän jälkeen vuorovaikutuksessa lapsen ja vanhempien välillä. Tätä kehittymistä tapahtuu paljon koko lapsuuden ajan ja se jatkuu aina läpi koko ihmisen elämän. Koulunsa aloittava lapsi on minän kehityksessä yleensä siinä vaiheessa, että hän huomaa kuuluvansa erilaisiin sosiaalisiin yhteisöihin, esimerkiksi perheeseen ja kouluun ja samalla hän huomaa omaavansa leikkikavereita. Tässä vaiheessa lapsi pystyy tarkkailla asioita myös muiden näkökulmasta, kertomaan itsestään jo monia asioita ja keskustelemaan mitä viime aikoina on tapahtunut. Myös vastuuseen kasvattamista on hyvä opettaa liikunnan avulla. Liikuntatilanteissa saadaan välittömiä ja konkreettisia kokemuksia siitä, mitä toisesta välittäminen ja reiluus oikeasti tarkoittavat. (Aho & Laine 1997, 142-143; Numminen 1997, 81-84.)

Fyysisen minän kehittyminen Nummisen (1997) mukaan alkaa jo heti syntymähetkestä ja se perustuu psykologisen minän kehitykselle. Alle kouluikäisellä lapsella kokemukset ja tuntemukset koskettavat vain lasta itseään. Tämän ikäiset lapset samaistuvat myös helposti johonkin toiseen, mutta samaistuminen on usein tiedostamatonta. Samaistumalla ja matkimalla lapsi saavuttaa oman identiteettinsä; kuka minä olen, mitä osaan ja miksi aion tulla. Mielikuva itsestä ja minäkäsityksestä muodostavat kokonaisuuden, jota kutsutaan identiteetiksi.

Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa lapsen fyysisen minän kehitykseen. Lapsi voi oppi tuntemaan oman vartalonsa, kuinka kaikki osat toimivat ja mihin kaikkeen sitä voi käyttää. Kasvattajalla on tärkeä tehtävä opastaa lasta huomaamaan ja itsearvioimaan oman fyysisen minän kehitystä ja samalla ohjaaja voi toimia myös mallina. Tällainen edellä mainittu reflektio luo pohjan positiivisen fyysisen minän kehitykselle. Tällä tavalla lapsi pystyy hyväksymään hänessä itsessään ja hänen toiminnoissaan tapahtuvat muutokset positiivisina asioina. Liikkumalla kokemisen ja tekemisen kautta lapsi oppii sekä onnistumisen ja epäonnistumisen elämyksiä. Edellä mainittuihin tavoitteisiin päästään kuitenkin vain oikein toteutetun ja johdonmukaisesti ohjatun liikunnan avulla. Ohjaajalla on tärkeä merkitys. Hänen toiminta ja arvomaailmansa vaikuttavat paljon tavoitteiden toteutumiseen. (Autio 1997, 34, 36; Karvinen ym.1991, 19-21; Numminen 1997, 85.)

#### 4 KOULULIIKUNTA LAPSEN KOKONAISVALTAISEN KEHITYKSEN TUKIJANA

Koululiikunnan tarkoituksena on kehittää oppilaan fyysistä kuntoa, motorisia taitoja ja yleisiä oppimisedellytyksiä. Koululiikunnalla pyritään tukemaan myös oppilaan sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja sekä opetetaan ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2002 vuosiluokat 1-2, 38.) Liikunnan merkitystä ei mielestäni korosteta riittävästi uudessa Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2002, vaikka tutkimuksia on tehty ja liikunnan merkityksen on todettu vaikuttavan suuresti myös lapsen muuhun kehitykseen. Tämän Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden pohjalta jokainen koulu tekee ja tarkentaa sitten vielä omaa opetussuunnitelmaansa. Koulukohtaiset opetussuunnitelmat eivät kuitenkaan saa korvata valtakunnallisesti määriteltyjä tavoitteita tai sisältöjä, eivätkä olla niiden kanssa ristiriidassa.

Liikunnan opetuksen tulee innostaa oppilaita liikkumaan. Kouluvuodet ovat osoittautuneet kriittisimmäksi jaksoksi elinikäisen liikunnallisen elämäntavan kehittymiseen (Fox 1998). Myös Sarlin (1995) korostaa koulun liikuntakasvatuksen merkitystä. Liikuntakasvatus on merkittävässä roolissa tässä asiassa siksi, että se tavoittaa koko ikäluokan kerrallaan. Koululiikunnan tavoitteen toteutuminen – liikuntaharrastuneisuuden ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen – merkitsee liikuntatuntien sisältöjen ja menetelmien tarkoituksenmukaista käyttämistä.

Liikunnan opetuksen tulee olla monipuolista. Opetuksen tarkoituksena on luoda lapselle valmiuksia liikunnan harrastamiseen ja myöhemmin opettaa myös lajitaitoja. Liikuntakokemuksia tulee tarjota monipuolisesti sekä sisäettä ulkoliikuntalajeista. Opetuksessa tulee painottaa leikinomaisuutta. Myös vuodenajat ja paikallisten olosuhteiden tarjoamat mahdollisuudet tulee huomioida. Liikuntatuntien turvallisuutta ei saa missään vaiheessa unohtaa. Turvallisuuden edellytyksenä on opetuksen eriyttäminen tarpeen mukaan. Sosi-



aalisia taitoja harjoitetaan muun muassa pari- ja pienryhmissä. Pari- ja pienryhmäharjoittelu opettaa lapselle yhteistoimintaa ja toisen huomioon ottamista. Yhteistoimintataitojen harjoittamiseksi tulee lisäksi järjestää esimerkiksi joukkuepelejä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2002 vuosiluokat 1-2, 38.)

#### 4.1 Alkuopetuksen opetussuunnitelman liikunnan tavoitteet

Ojasen (1997) mukaan lapset ja nuoret liikkuvat, jos he kokevat liikunnan tärkeäksi ja saavat siitä miellyttäviä kokemuksia sekä iloa ja virkistystä. Koululiikunnan yhtenä tärkeänä tavoitteena alkuopetuksessa onkin saada oppilas kokemaan liikunnan iloa sekä innostaa ja antaa virikkeitä liikunnan harrastamiseen. Oppilasta tulee myös harjaannuttaa havaintomotorisissa ja motorisissa perustaidoissa, mutta muistaen kuitenkin oppilaan ikä ja painottaen tietenkin leikinomaisuutta. Liikunnan avulla oppilas harjoittelee ja oppii hyvää käytöstä, sovittujen sääntöjen noudattamista sekä reilun pelin hengen toteuttamista. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2002 vuosiluokat 1-2, 38.)

Liikunta ja terveys liittyvät läheisesti toisiinsa. Liikuntatuntien yhteydessä on helppo ottaa esille myös terveyteen ja hygieniaan liittyviä asioita. Tavoitteena on, että oppilas tottuu peseytymiseen ja oman hygieniansa hoitamiseen. Viimeisenä ja yhtenä tärkeimmistä tavoitteista on, että oppilas saa harrastaa liikuntaa kannustavassa ilmapiirissä omilla ehdoillaan ilman keskinäisen kilpailun korostumista. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2002 vuosiluokat 1-2, 39.)

## 4.2 Alkuopetuksen opetussuunnitelman liikunnan keskeiset sisällöt

Liikuntatuntien sisältö koostuu tavoitteita tukevista leikeistä, harjoitteista ja peleistä, joissa on tilaa oppilaan aktiivisuudelle, mielikuvitukselle ja oivalluksille. Liikuntatuntien tulee sisältää monipuolisesti eri liikuntalajeja. Esimerkiksi hiihto, luistelu, suunnistus, retkeily, pienpelit, temppuilu telineillä ja välineillä, voimistelu, yleisurheilunomaiset harjoitteet, juoksut, heitot, hypyt kuuluvat olennaisesti leikin avulla alkuopetusikäisten liikuntaan. Myös veteen totuttuminen, vesileikit, uintiharjoitteet sekä musiikkiliikunta, pikkutanssit ja luovat tanssiharjoitteet ovat osa koululiikuntaa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2002 vuosiluokat 1-2, 39.) Liikuntalajien valinta on siis vapaa ja täysin koulukohtaisesti valittavissa, koska ainoastaan uinti on määrätty pakolliseksi. Sisältövalinnoin tulee turvata oppilaiden perusmotoriikan kehittyminen. Lajit ovat siis välineitä pyrittäessä tavoitteisiin.

## 4.3 Liikunta asioiden ja käsitteiden konkretisoijana

Ensimmäisenä kouluvuotena opiskelu painottuu lukemisen ja kirjoittamisen oppimiseen sekä matematiikkaan. Esimerkiksi kirjoitusta harjoiteltaessa lapsen pitää tuntea ainakin käsitteet suora, vino, kaari, kulmikas, sekä silmukan muotoinen. Kokljuschkinin (1997) mukaan lapsen on varmasti helpompi omaksua käsitteet, jos lapsi on itse kokenut miltä tuntuu juosta kaarta pitkin tai kulkea silmukan muotoista rataa pitkin. Kun lapsi on liikunnan avulla saanut kokea samat muodot eri tavoin useaan kertaan, hänen on varmasti helpompi palauttaa kirjoituksessa tarvittavat käsitteet mieleensä luokkahuoneessa työskenneltäessä.

Matematiikan opiskelu sisältää paljon abstrakteja käsitteitä. Lapsen tulee ymmärtää muun muassa määrää ja aikaa koskevia käsitteitä. Liikunnan avulla on helppo tutustua esimerkiksi numeroiden muotoihin muodostamalla niitä vaikkapa omasta kehosta tai lukumäärään jakautumalla eri kokoihin ryhmiin.

Onnistumisen elämyksiä tarjoavan liikunnan keinoin lapsi voi oppia paljon matematiikassakin käytettäviä käsitteitä. (Lummelahti 1995, 126.)

Sosio-emotionaalisten käsitteiden konkretisoijana liikunta on myös hyvänä apuna. Koska liikunta on osin yhdessä oloa mutta myös yksin yrittämistä tulevat monet tunnepuolen asiat hyvin esille. Ilon, surun ja monien muidenkin tunteiden ilmaiseminen on luonnollista pelien ja leikkien yhteydessä tai esimerkiksi luovassa liikunnassa. Mielestäni liikunnan avulla käsitteiden oppiminen ja ymmärtäminen vaatii oppijan omaa aktiivisuutta ja toimintaa. Mitä useammin hän näkee, kuulee, tekee ja kokee asioita, sitä paremmin ne jäävät mieleen.

## 5 SUUNNITELTU PEDAGOGINEN KOKONAISUUS

Liikuntatunnin suunnittelussa tulee pyrkiä tavoittelemaan lasten kokonaisvaltaista kehitystä tukevia liikuntakokemuksia, onnistumisen iloa, kannustavaa toimintaa sekä vastuun ottamista omasta itsestään ja tovereistaan. Opetusta suunniteltaessa tulee miettiä oppimistavoitteet, kuten liikettä koskevat motoriset, tiedolliset, tunnepitoiset ja yhteistyöhön suuntaavat tavoitteet. Sisällöissä ja menetelmissä kannattaa miettiä jo etukäteen taitoharjoittelun, kuntotekijöiden, leikin, kisailun ja suorituksen tarkkailun ja havainnoinnin merkitys. (Soronen & Seeslahti 1999, 11.)

Liikuntatunnilla opettajan tulee ottaa huomioon se, että lapsi on kokonaisuus, johon vaikuttavat monet eri tekijät. Motoriset taidot, asenteet, tunteet, elämykset, itseluottamus jne. ovat käsitteitä, jotka opettajan tulee tiedostaa. Liikuntatunnilla tulee pyrkiä luonnollisuuteen ja hyväksyä lasten erilaiset liikunnalliset ominaisuudet. Lapselle tulee antaa tietoa liikunnallisten taitojen kehittymisestä ja oppimisesta. Jo pienestä pitäen tulee korostaa oikeaa suoritus-tekniikkaa, sillä myöhemmässä vaiheessa tekniikan muuttaminen on aina vaikeampaa. Pienikin lapsi jaksaa keskittyä paremmin harjoitteluun, jos hänelle on selitetty, mitä ja miksi jotakin kyseistä asiaa opetellaan. Myös Suomen ainutlaatuinen ympäristö kannattaa ottaa huomioon liikuntatunteja suunniteltaessa. (Autio 1997, 26; Numminen 1997, 134, 138.)

### 5.1 Opetuspaketin rakentaminen

Käytän työni opetuspaketti-osiossa liikuntatunti-termiä, joka on koulun oppitunnin mittainen eli 45 minuuttia. Jaan tunnin kolmeen eri vaiheeseen – alkuverryttelyyn, uuden asian opettamiseen ja harjoitteluun sekä loppuverryttelyyn. Alkuverryttelyn tavoitteena on lämmittely sekä virittäytyminen tuntiin ja tunnin aiheeseen esimerkiksi leikin avulla. Alkuverryttely kestää noin viidestä

kymmeneen minuuttia. Seuraavana on vuorossa uuden asian oppiminen ja harjoittelu. Tällöin kerrataan myös aikaisemmin opitut tiedot ja taidot, joita uudessa asiassa tarvitaan ja sovelletaan niitä tarpeen mukaan. Kestoltaan tämä on noin 15-25 minuuttia. Viimeisenä on tunnin lopetus. Tavoitteena on lopettaa tunti käymällä vielä nopeasti läpi tunnin aihe ja sen jälkeen tehdä jotakin mielihyvää tuottavaa toimintaa, kuten esimerkiksi leikkiä. Tunnin lopetukseen voi varata aikaa noin kymmenen minuuttia. (Numminen 1997, 117; Soronen & Seeslahti 1999, 11.)

Opetuspaketti-osiossa lähestulkoon jokaisesta aiheesta on kaksi tuntia. Päädyin tähän ratkaisuun, koska haluan antaa mahdollisimman monipuolisen kuvan siitä, mitä ensimmäisen luokan oppilaiden kanssa voi tehdä. Toisaalta täytyy muistaa, että opetuspaketissa on vain murto-osa monista mahdollisuuksista.

Toisena vaihtoehtona olisin voinut valita vaikkapa palloilun ja tehdä siitä 20 tuntia. Mielestäni tästä valitsemastani ratkaisusta olisi enemmän hyötyä etenkin niille opettajille, jotka ovat kokeneet liikuntatuntien pitämisen vaikeaksi. Tunnit olen suunnitellut siten, että aina yhdellä tunnilla keskityttäisiin johonkin tiettyyn yhteen asiaan tarkemmin (esimerkiksi musiikkiliikunta: improvisointi), mutta toisaalta harjoitteet kehittäisivät lasta kuitenkin kokonaisvaltaisesti usealla osa-alueella.

Suunnittelin opetuspaketin tunteja siltä pohjalta, että itselläni oli ensimmäisen luokan liikunta opetettavana. Näin sain välitöntä palautetta oppilailtani havainnoimalla heitä ja kyselemällä oppilaiden tuntemuksia. Tein ensimmäisen luokan liikuntatuntien suunnitelmat valmiiksi jo alkusyksystä ja toteutin tämän suunnitelman mukaan ne oppilaitteni kanssa. Annoin samat suunnitelmat kahdelle muulle alkuopetuksen opettajalle ja he käyttivät niitä valikoiden ensimmäisen ja toisen luokan liikunnan opetuksessa. Keväällä keskustelimme tuntisuunnitelmia käyttäneiden opettajien kanssa tarkemmin liikunnasta ja minun tekemistä suunnitelmista. Saamani palautteen, omien kokemusteni sekä lukemani teorian pohjalta olen tehnyt työni empiirisen osan eli opetuspaketin ja luonut nämä uusi 20 tuntia. Osa tunneista muuttui täydellisesti al-

kuperäisestä suunnitelmasta, mutta toisaalta jotkut tunnit säilyivät sellaisenaan tähän opetuspakettiin liitettäväksi.

Toivon opetuspaketin toimivan virikkeiden ja ehdotuksien antajana alkuopetuksen liikuntaan. Jokainen muuttakoon tunteja omien tarpeiden ja mieltymysten mukaan. Tärkeintä on se, että lapset saavat liikkua.

## 5.2 Opetuspaketti

Tässä opetuspaketissa on 20 tuntia, jotka on suunniteltu alkuopetuksen liikuntaan. Aiheina ovat pelit ja leikit, yleisurheilu, suunnistus, perusvoimistelu, uinti, telinevoimistelu, musiikkiliikunta, luistelu, palloilu ja hiihto. Harjoitteita ei ole eritelty jonkin tietyn taidon mukaan, koska harjoitteet vaikuttavat useampaan taitoon samanaikaisesti.

## 1. TUNTI: Pelejä ja leikkejä

- Tavoitteet:*
- Tutustutaan toisiimme
  - Harjoitellaan yhdessä tekemistä ja toisten huomioimista

*Alkulämmittely/Loppuverryttely:* Kuljetaan liikuntatuntien paikat (ulkona ja sisällä) tai koulunpihan rajat läpi ja keskustellaan samalla liikuntatuntien yleisistä säännöistä (tunnin aloituksesta ja lopetuksesta, liikuntavaatteista, peseytymisestä jne.) Liikkuminen voi tapahtua eri tavoilla esimerkiksi etuperin ja takaperin kävellen, juosten, hyppien jne.

*Opetus (Pelejä ja leikkejä):*

- ”Kaksonen” (leikkijöitä parillinen määrä):
  - Oppilaat liikkuvat vapaasti sovitulla alueella. Kun opettaja huutaa ”Kaksonen!” oppilaat etsivät itselle parin, jonka kanssa asettuvat selät vastakkain ja kertovat oman nimensä. Merkistä taas liike jatkuu. Joka kerta tulee etsiä uusi pari.
- ”Puu-hippa”:
  - Rajataan leikkialue. Alueella on oltava jotain puulajia (esimerkiksi koivuja) yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Leikkijät asettuvat kukin oman puunsa luokse ja yksi jää kiinniottajaksi ja asettuu leikkialueen keskelle. Kiinniottaja huutaa kolmea erilaista ohjetta: 1. Tytöt! Kaikkien tyttöjen pitää vaihtaa puuta ja kiinniottaja yrittää itse ehti johonkin vapaaseen puuhun. Se, jolle ei jää puuta, muuttuu kiinniottajaksi. 2. Pojat! (kts. edellinen). 3. Koivut! Tällöin kaikkien pitää vaihtaa puuta.
- ”Rotat ja revot”:
  - Leikkijät jaetaan kahteen ryhmään, toiset on rottia ja toiset on repoja. Leikkialue on nelikulmion muotoinen ja sen keskelle tehdään kaksi viiva (melko lähelle toisia), johon ryhmät asettuvat riveihin kasvot vastakkain. Leikin johtaja (opettaja) huutaa joko Rotat! tai Revot! Jos huudetaan rotat, niin rotat lähtevät karkuun ja revot yrittävät ottaa kiinni ja päinvastoin. Turva on leikkialueen kummassakin päässä.

## 2. TUNTI: Yleisurheilu

- Tavoitteet:*
- Juokseminen
  - Hyppääminen
  - Heittäminen

*Alkulämmittely:* Juostaan erilaisten mielikuvien mukaan (esimerkiksi kevyesti–raskaasti, pyörremyrsky–kevyt tuuli, vedessä, polttavalla hiekalla jne.)

*Opetus:*

- Juokseminen:

- Juostaan erilaisilla nopeuksilla erilaisia matkoja.
- Harjoitellaan startteja eri asennoista. Tehdään ”startti-neliö”. Oppilaat jakautuvat tasaisesti kentän jokaiseen kulmaan jonoon. Joka kulmassa on oma starttiasento (esimerkiksi seisten, kyykystä, päinmakuulta ja selinmakuulta). Opettaja on lähettäjänä kentän keskellä. Merkistä jonon ensimmäiset lähtevät kustakin starttiasennosta juoksemaan seuraavaan kulmaan mahdollisimman nopeasti.

- Hyppääminen (pituushyppy):

- Tehdään hyppelyrata, eli laitetaan erilaisia esteitä, joiden yli tulee hypätä.
- Harjoitellaan yhdellä jalalla ponnistamista vauhditta ja vauhdin kanssa

- Heittäminen (pallon heitto):

- Harjoitellaan pallonheittoa tennispalloilla pareittain. Oikea heittoliike on tärkeä oppia heti aluksi. Heittokäden vastakkaisen puolen jalka edessä ja heittokäden liike pään sivusta eteenpäin kyynärpää edellä.
- Tarkkuusheittoa. Laitetaan jalkapallomaalin ylärimaan roikkumaan renkaita, joiden läpi tulee heittää. Heittopaikka tulee olla riittävän kaukana maalista, jotta heitto on tarpeeksi kova.

*Loppuverryttely:* Oppilaat muodostavat suuren piirin, edellä olevaan matkaa noin kolme metriä. Oppilaat lähtevät juoksemaan piirissä ja yrittävät saada edellisen kiinni ja lapsäistä häntä olkapäähän. Kiinnijääneet menevät piirin keskelle venyttelemään.



### 3. TUNTI: Yleisurheilu

*Tavoitteet:* - Edellisellä tunnilla opittujen asioiden kertaaminen kisailun merkeissä.

*Alkulämmittely:* "Seuraa paria". Oppilaat juoksevat pareittain peräkkäin. Etummainen juoksija voi mielensä mukaan vaihtaa suuntaa ja juoksunopeutta. Vaihdetaan suuntaa, jolloin toinen siirtyy etummaiseksi.

*Kisailuna yleisurheilun 3-ottelu:*

1. 60 metrin juoksu:
  - Ensimmäisellä yrityksellä juostaan aika, johon toisella yrityksellä pyritään pääsemään mahdollisimman lähelle.
2. Pallonheitto:
  - Ensimmäisellä heitolla haetaan paikka, johon yritetään osua kahdella seuraavalla heitolla.
  - Huom! Heiton pituudelle asetetaan jokin minimiraja (esimerkiksi 10 m).
3. Pituushyppy:
  - Hypätään kolme hyppyä ja yritetään näiden kolmen hypyn aikana saavuttaa jokin sovittu metri määrä (esimerkiksi 5 m).

(Jos halutaan kisailla, voidaan laittaa tulokset ylös ja sopia pisteytykset kyseisille lajeille. Lopuksi lasketaan yhteen kaikki kolmen lajin pistemäärät ja katsotaan voittaja. Tässä yhteydessä on hyvä puhua oppilaiden kanssa voittamisesta ja häviämisestä.)

*Loppuverryttely:* "Haitariviesti". Oppilaat jaetaan joukkueisiin. Joukkueet ovat jonoissa viivan takana. Merkistä jonon ensimmäinen käy viemässä kolme palloa yksi kerrallaan eri etäisyydellä olevien merkkikartioiden viereen. Seuraava hakee pallot yksi kerrallaan takaisin jonoon ja seuraava taas vie. Näin jatketaan kunnes kaikki on vienyt tai hakenut pallot.

#### 4. TUNTI: Suunnistus

- Tavoitteet:*
- Kartta käsitteen ymmärtäminen; kartta on kuva maastosta
  - Tutussa ympäristössä liikkuminen ja kartan käyttäminen

*Alkulämmittely:* Karttamerkkeihin tutustuminen.

*Opetus:*

- Tutustutaan oman luokkahuoneen karttaan:
  - Oman paikan etsiminen kartalta.
  - Aarteiden/rastien etsiminen luokasta.
  - Maaston ”korjaaminen” karttaa vastaavaksi eli luokan kalusteiden sijoittaminen oikeille paikoille. (Hyvä harjoitus esimerkiksi luokan järjestystä muutettaessa.)
  - Parityönä reitin piirtäminen. Toinen parista kulkee jonkun reitin luokassa ja toinen piirtää sen kartalle. Reitti tarkastetaan ja sitten vaihdetaan osia.
- Tutustutaan koulun piha-alueen karttaan:
  - Jokaiselle oppilaalle jaetaan oma kartta koulun pihasta. Sama kartta on otettu vielä kalvolle, jota yhdessä tutkitaan luokassa ennen ulosmenoa.
  - Kerrataan karttamerkkejä ja etsitään niitä kartalta.
  - Lähdetään pihalle. Opettaja kulkee edellä ja oppilaat perässä seuraten omasta kartasta missä mennään. Opettaja pysähtyy pihalla johonkin ja pyytää oppilaita näyttämään kartalta missä ollaan. Johtajana voi olla myös myöhemmin oppilas.

*Loppuverryttely:* Valokuvasuunnistus. Opettajalla on valokuvia koulun pihasta. Hän näyttää kuvan oppilaalle ja tämän tulee mennä kuvan kuvaaman paikan luokse ja poimia rastilta omalle paperille numero ja kirjain ja palata opettajan luokse hakemaan uutta rastia. Kun hän on kiertänyt kaikki rastit, tulee hänen järjestää kirjaimet oikeaan järjestykseen ja näin hän saa selville jonkun salasanan.

## 5. TUNTI: Suunnistus

- Tavoitteet:*
- Pihakartan avulla suunnistaminen
  - Rastien etsiminen

*Alkulämmittely:* Opettaja näyttää oppilaille valokuvia jostakin maaston kohteista. Oppilaiden tulee piirtää vastaavat karttamerkit (esimerkiksi vesikuoppa on sininen v).

*Opetus:*

- Viivasuunnistus: Oppilaat saavat kartan, johon on piirretty viiva. Oppilaat lähtevät kartan mukaan kulkemaan viiva pitkin maastossa. Maastoon on vedetty myös siima karttaan merkityn viivan kohdalle. Siimaan on kiinnitetty rasteja muutamia kohtiin. Oppilaiden tulisi osata merkata viiva/rasti samaan kohtaan omaan karttaan.
- Bingosuunnistus: Opettaja on laittanut koulun piha-alueelle 20 rastia, jotka hän on myös merkannut omaan karttaansa. Oppilailla on kartta, mutta siihen ei ole merkattu yhtään rastia. 20 rastista viidellä rastilla on jokin kirjain tunnus ja 15 rastia on ilman tunnusta. Jokainen oppilas vuorotellen tulee opettajan luokse ja valitsee opettajan kartasta yhden rastin, jonka piirtää omaan karttaansa ja lähtee etsimään sitä. Oppilas poimii rastilta kirjaintunnuksen ja kun hän on kerännyt viisi kirjainta, pitää hänen vielä osata laittaa kirjaimet oikeaan järjestykseen. Se sana joka kirjaimista muodostuu (esimerkiksi keinu) on Bingosuunnistuksen maali ja sinne oppilaan pitää lopuksi mennä. Jos rastien valinnassa käy hyvä tuuri, voi olla että joutuu käymään vain viidellä rastilla, mutta jos käy huonommin, joutuu kiertämään kaikki 20 rastia saadakseen viisi kirjainta kasaan.

*Loppuverryttely:* Jokainen oppilas saa vielä tehtäväkseen hakea yhden rastimerkin kokonaan pois.

## 6. TUNTI: Pelejä ja leikkejä

- Tavoitteet:*
- Yhteistyötaitojen harjoittelu
  - Keskittymiskyvyn kehittäminen

*Alkulämmittely/Loppuverryttely:* ”Sirkushevokset”. Yksi leikkijöistä on sirkustiirehtööri ja hän menee kyykkyyhin piirin keskelle. Toiset leikkijät asettuvat hevosiksi piiriin tirehtöörin ympärille. Hevoset lähtevät marssimaan piiriä ympäri laskien samalla askeleensa yhteen ääneen. Tietyllä numerolla, jonka tirehtööri on päättänyt etukäteen, hän pomppaa ylös ja yrittää ottaa hevosia kiinni ennen sovittua turva-aluetta. Kiinnijäävät hevoset tulevat piirin keskelle tirehtöörin apulaisiksi. Leikkiä jatketaan kunnes kaikki hevoset on saatu kiinni.

*Opetus (pelejä ja leikkejä):*

- ”Hullunkuriset liikkujat”:

- Jaetaan oppilaat 4-5 hengen joukkueisiin. Joukkueet asettuvat leikkialueen toiseen päähän viivan taakse
- Opettaja antaa ohjeita, joiden mukaan joukkueen tulee liikkua leikkialueen toiseen päähän, esimerkiksi ”neljä kättä ja neljä jalkaa” tai ”kolme oikeaa kättä ja viisi jalkaa” jne.

- ”Käärmeennahan luonti”:

- Leikkijät asettuvat pitkään jonoon ojentaen oikean kätensä jalkojensa välistä takana olevan vasempaan käteen. Käsiä ei saa irrottaa.
- Jonon viimeinen lähtee ryömimään muiden jalkojen välistä koko ajan käsistä kiinni pitäen ja toiset seuraavat perässä, näin käärme luo nahkansa.

- ”Hanhiemo”:

- Oppilaat jaetaan 4-5 hengen joukkueisiin. Joukkueet asettuvat leikkialueelle kukin joukkue omaan jonoonsa pitäen etummaista vyötäröstä kiinni. Jonon ensimmäinen on hanhiemo ja toiset ovat poikasia.
- Hanhiemo suojelee omaa poikuettaan ”kääntelemällä” omaa jonoaan ja pitämällä käsiä levällään. Samalla hän yrittää saada toisesta poikueesta lisää pikkuhanhia itselleen koskemalla jonkun jonon viimeistä jäsentä.

## 7. TUNTI: Perusvoimistelu

- Tavoitteet:*
- Voimisteluasentojen harjoittelu
  - Kieriminen ja kuperkeikka

*Alkulämmittely:* Musiikin soidessa oppilaat liikkuvat vapaasti salissa juosten ja hyppien. Kun musiikki lakkaa, oppilaat pysähtyvät ja kuuntelevat opettajan ohjeet, mihin asentoon heidän tulee mennä (esimerkiksi haara-asento, kyykky, selin makuu, polvi-istunta jne.). Musiikin soidessa uudelleen liike jatkuu.

*Opetus:*

- Kieriminen:

- Oppilaat jakautuvat pareittain ja ottavat yhden jumppamaton.
- Toinen parista asettuu selin makuulle jumppamaton päähän ja toinen kierittää hänet toiseen päähän. Muistetaan kierittää kumpaankin suuntaan ja sitten vaihdetaan osia.
- Tehdään samalla tavalla, mutta nyt pari ei kieritä, vaan jokainen kierii itse patjan päästä päähän.

- Kuperkeikka:

- Mennään pieneen kippuraan, selkä koko ajan pyöreänä ja keinutellaan selälleen ja kyykkyy.
- Kuperkeikan ydin kohdat: leuka kiinni rintaan ja selkä pyöreänä, kyykyssä kallistus eteenpäin, kädet mattoon, pieni ponnistus jaloilla ja kuperkeikka. Aluksi kuperkeikka voi loppua istuntaan, mutta tavoitellaan kyykkyasentoa tai seisontaa.
- Ensin voidaan harjoitella pieneen alamäkeen (esimerkiksi ponnistuslauta patjan alla) ja sitten tasaisella.

*Loppuverryttely:* Sama leikki kuin alussa, paitsi nyt otetaan ohjeeseen lisäksi järjestäytymismuotoja (esimerkiksi parijonossa päinmakuulla, rivissä haarautuneissa, ympyrässä toispolvisuunnassa, kaaririvissä etunojassa).

## 8. TUNTI: Perusvoimistelu/Välinevoimistelu (Hypinnaru)

- Tavoitteet:*
- Hypinnarulla hyppely
  - Hypinnarun käyttäminen/hyödyntäminen moneen eri tarkoitukseen

*Alkulämmittely:* ”Numerot lattialla”. 10 hypinnarusta muodostetaan lattialle numerot 0-9. Oppilaat lähtevät liikkumaan salissa vapaasti musiikin soidessa. Kun musiikki loppuu, opettaja huutaa jonkun numeron 0-9 väliltä ja oppilaiden tulee juosta nopeasti sen hypinnarun luokse, mikä numero on huudettu. Tätä leikkiä voi myös muuttaa sillä tavalla, että huudettu numero kertoo, kuinka monta oppilasta voi mennä narun luokse ja ylimääräiset oppilaat saavat miinuspuoleen. Viidestä miinuspuoleesta joutuu leikistä pois.

*Opetus:*

- Hyppely (kaikki harjoitukset voidaan tehdä sekä eteen että taaksepäin pyörittäen):
  - Hypitään aluksi ilman narua opettajan taputtaessa rytmiä.
  - Pyöritä naru pään yli, pysäytä varpailla, hyppää narun yli ja aloita alusta.
  - Tasahyppy = molemmat jalat ylittävät narun yhtä aikaa ja vierekkäin. Yhdellä jalalla hyppy = toinen jalka hyppää toinen on ilmassa.
  - Tasahyppy välihypyn kanssa = kts. edellinen + välihyppy narun ollessa ylhäällä.
  - Vuorohyppy = naru ylitetään vuorotellen toisella ja toisella jalalla. Vapaina oleva jalka koukistuu hieman taakse.
  - Kädet-ristiin-hyppy = tavallisia tasahyppyjä, mutta jokaisella tai joka toisella kerralla kädet menee ristiin vartalon edessä.

*Loppuverryttely:* ”Muotoja”. Oppilaat hyppivät narun kanssa vapaasti salissa. Pillin vihellyksestä hyppely loppuu. Opettaja sanoo jonkun muodon ja lukumäärän esimerkiksi kolme ja kolmio. Silloin oppilaiden tulee muodostaa nopeasti kolmen hengen ryhmiä ja ryhmän muodostaa naruista kolmio lattialle.

## 9. TUNTI: Uinti

- Tavoitteet:*
- Veteen totuttautuminen
  - Hengitys harjoituksia

*Alkulämmittely:* ”Ankkaperhe”. Opettaja on emoankka ja oppilaat ovat pikku-ankkoja, jotka seuraavat emoankkaa kahlaamalla eri syvyisessä vedessä. Ankat ääntelevät ja räpistelevät siipiään, pikkuankat emoankkaa matkien.

*Opetus:*

- Veden vastuksen kokeilua:
  - Pärskyttelemällä, kahlaamalla, juoksemalla jne.
- Hengityksen pidättäminen ja puhallus veteen:
  - Kasvojen pesu, ottamalla käsiin vettä ja pesemällä kasvot.
  - Kasvojen kastaminen veteen ja ”perunoiden keittäminen” eli veteen puhallus.
  - Kasvojen kastaminen veteen ja hengityksen pidättäminen laskemalla viiteen.
  - Pienen kelluvan esineen kuljetus veden pinnalla puhaltamalla veteen.
- Kastautuminen:
  - Kyykistytään kerta kerralta enemmän (ensin niin, että napa kastuu, sitten kainalot, olkapäät, leuka ja päälaki).
  - Poimitaan vyötärön syvyysestä vedestä uppoavia esineitä altaan pohjalta.
  - Tehdään parin kanssa ”keinulautaa”. Ollaan parin kanssa vastakkain kädet käsissä ja mennään vuorotellen kyykkyyden veden alle.

*Loppuverryttely:* ”Ankkaperhe”. Sama leikki kuin tunnin alussa, mutta lisäksi on se että, aina kun emoankka menee veden alle kyykkyyden, toiset seuraavat normaalisti perässä ja kun sieltä nousee ylös, niin emoankka muuttuu. Ensimmäinen siirtyy viimeiseksi ja toisesta jonossa olijasta tulee uusi emoankka.

## 10. TUNTI: Uinti

*Tavoitteet:* - Veden kantavuuden kokeileminen  
- Vaaka-asentoon totuttautuminen

*Alkulämmittely:* ”Pärskis-hippa”. Hippaleikki, jossa yksi on kiinniottaja ja toiset kiinniotettavia. Kun hippa saa jonkun kiinni, tämän tulee pysähtyä ja alkaa pärskyttämään vettä käsillä. Kiinnijäänyt voidaan pelastaa siten, että joku tulee hänen eteensä myös pärskyttämään vettä viiteen laskien.

*Opetus:*

- Veden kantavuuden kokeilu:

- Jokaiselle oppilaalle annetaan oma pallo, jonka avulla kokeillaan veden kantavuutta, painelemalla palloa veden alle.
- Seistään yhdellä jalalla veden alla kädet sivulla tasapainottamassa. Tehdään sama uudestaan, mutta seistäänkin varpailla/varpaan päillä ja tasapainoillaan.
- Vedetään keuhkot täyteen ilmaa ja nojataan eteenpäin, niin että kasvot kastuvat. Tehdään sama, mutta nojataan taakse. Tällöin kasvot jäävät veden pinnan päälle.

- Vaaka-asentoon totuttautuminen ja kellumisharjoittelu:

- ”Uidaan” käsipohjaa eli liikutaan vaaka-tasossa vatsa pohjaan päin matalassa vedessä, niin että kädet osuvat pohjaan ja jalat polskivat vettä. Liikutaan eteen- ja taaksepäin. Sama tehdään selkä pohjaan päin ollessa.
- Kilpikonnakellunta. Laitetaan polvet kiinni rintaan ja otetaan samalla molemmilla käsillä kiinni koukistettujen jalkojen ympäriltä. Pyöristetään selkä ja laitetaan kasvot veteen.
- Meritähti kellunta. Mennään x-asentoon ja kellahdetaan varovasti kellumaan. Sama tehdään sekä vatsalleen että selälleen. Vatsalleen kelluen kasvot kastuvat ja selälleen kelluen kasvot pysyvät veden pinnan päällä.

*Loppuverryttely:* ”Kirjaimet”. Opettaja sanoo jonkun kirjaimen, jonka oppilaat kuvaavat kelluen joko selällään tai vatsallaan.



## 11. TUNTI: Telinevoimistelu

- Tavoitteet:*
- Telineisiin tutustuminen
  - Keskittymiskyvyn kehittäminen

*Alkulämmittely:* Liikutaan pareittain salissa. Toisella parista on silmät kiinni ja toinen kuljettaa ”sokon” jonkun telineen luokse. Sokko saa tunnustella telinettä ja arvata minkä telineen luona ollaan. Vaihdetaan osia.

*Opetus:*

- Rekki:

- Erilaisia riipuntoja; pystyriipunta = riiputaan rekissä pitäen molemmilla käsillä kiinni, polviriipunta = riiputaan rekissä polvet koukussa ja kädet kohti lattiaa, laiskiaisriipunta = riiputaan rekissä pitkästä pitäen käsillä ja polvitaiveilla rekistä kiinni.
- Heilutuksia riipunta asennoissa.

- Puolapuut:

- Kiipeilyä ja riipuntoja.

- Köydet:

- Riipuntoja, vetoja, heiluntoja, hyppyjä, kiipeilyä

- Hevonen tai hyppyarkku sekä ponnauduslautta ja alastulomatto:

- Harjoitellaan hyppäämistä ponnauduslaudalla ilman vauhtia ja vauhdin kanssa.
- Hypätään ilman vauhtia ponnauduslaudalta hevoselle polvilleen. Nousemaan seisomaan ja hypätään alastulomatolle. Sama juttu, mutta hypätään kyykkyyhin. Ja lopuksi samat asiat, mutta vauhdin kanssa.

*Loppuverryttely:* Oppilaat liikkuvat salissa rennosti hypellen ja juosten. Yhtäkkiä opettaja huutaa jonkun telineen nimen ja kaikki oppilaat juoksevat sen telineen luokse. Se kuka on viimeisenä telineellä, putoaa leikistä pois ja korjaa samalla tämän telineen varastoon. Näin kaikki telineet saadaan kerättyä eikä opettajan tarvitse kerätä niitä tunnin loputtua yksin.

## 12. TUNTI: Telinevoimistelu

- Tavoitteet:*
- Erilaisilla telineillä temppuilu
  - Hauskuus ja positiiviset kokemukset
  - Itsensä voittaminen

*Alkulämmittely:* Liikutaan salissa eri tavoilla (esimerkiksi kävellen, takaperin juosten ryömien, kontaten, sivuttain hyppien jne.) musiikin mukana. Mihin­kään telineisiin ei saa koskea eikä toisiin kavereihin.

*Telinerata:*



*Loppuverryttely:* Telineet kerätään yhdessä pois.

### 13. TUNTI: Musiikkiliikunta (improvisointi)

- Tavoitteet:*
- Musiikin kuunteleminen, aistiminen
  - Musiikin mukaan liikkuminen
  - Luovuuden kehittäminen

*Alkulämmittely:* Oppilaat liikkuvat salissa vapaasti musiikin mukaan. Musiikin vaihduttua oppilaat ottavat itselleen parin mahdollisimman läheltä. Se parista, jonka nimi alkaa aakkosissa ensin alkaa tekemään jotain liikettä ja toinen parista tekee samaa liikettä peilikuvana. Taas musiikin muututtua lähdetään uudelleen yksin liikkeelle.

*Opetus:* Oppilaat makaavat lattialla selällään silmät kiinni ja kuuntelevat musiikkia. Opettaja antaa ohjeita (esimerkiksi ”liikuta käsiä musiikin mukaan, liikuta jalkoja jne.) kun opettaja huomaa, että jokainen uskaltaa liikutella itseään silmät kiinni, vähitellen silmät voidaan avata ja lähteä liikkumaan salissa. Musiikin tulee olla vaihtelevaa ja jos pelkällä omalla keholla improvisointi tuntuu vaikealta, niin avuksi voidaan ottaa esimerkiksi huiveja.

*Loppuverryttely:* ”Salmiakkiharjoitus”. Oppilaat menevät neljän hengen ryhmään ja muodostavat ”salmiakki”-kuvion eli neliön, jonka jokaiseen kulmaan menee yksi oppilas seisomaan. Oppilaat kääntyvät kaikki katsomaan yhteen salmiakin kulmaan eli kaikki samaan suuntaan. Edessä oleva johtaja tekee musiikin mukaan liikkeitä ja takana olevat seuraavat. Vuoro vaihtuu johtajan kääntyttyä 45 astetta oikealle, jolloin kaikki muut salmiakissa olevat kääntyvät myös ja näin saadaan uusi johtaja. Tämä harjoitus voidaan aloittaa sillä tavalla, että opettaja seisoo aluksi salin edessä sekä oppilaisiin päin ja näyttää liikkeitä, joita kaikki seuraavat mukana. Kun leikin periaate on selvillä, siirrytään salmiakkikuvioon.

Improvisointi-tunnilla on hyvä, jos musiikki on mahdollisimman monipuolista. Melodioiden ja rytmin tulee aluksi olla selviä ja yksinkertaisia, jotta lapset ymmärtäisivät sen. Näin myös liikkeistä saa vaihtelevia, kun kuuntelee musiikkia ja liikkuu sitten sen mukaan.

## 14. TUNTI: Musiikkiliikunta

- Tavoitteet:*
- Tasajakaisen rytmin mukaan liikkuminen
  - Perusrytmin ja sanarytmin erottaminen liikkuen ja taputtaen

*Alkulämmittely:* Muodostetaan iso piiri. Jokainen sanoo ja taputtaa vuorotellen oman nimensä ja toiset matkivat perässä. Toinen kierros mennään muuten samalla tavalla, paitsi ääneen sanomisen ja taputtamisen lisäksi keksitään nimen sanarytmiin myös sopiva liike.

*Opetus:*

- Oppilaiden kanssa opetellaan lyhyt runo, esimerkiksi  
”Hus sika metsään marjoja tuomaan, punaisella pussilla, karvaisella kassilla.”
- Lähdetään liikkeelle marssien ja samalla sanotaan runoa sekä taputetaan runon perusrytmiä (1-2 = I I eli taa taa).
- Liikutaan edelleen salissa, jaloissa perusrytmi ja sanotaan samalla runoa sekä käsillä taputetaan sanarytmiä (I I I I | I I I I | I I I I | I I I I | eli taa titi taa taa | taa titi taa taa | titi titi titi taa | titi titi titi taa |.
- jatketaan samaan malliin, mutta muutetaan taputuksia esimerkiksi siten, että taa taputetaan reisiin ja titi taputetaan olkapäihin.

*Loppuverryttely:* Leikitään ja lauletaan joku tuttu laululeikki esimerkiksi ”Ystäväni, tuttavani”

Ystäväni, tuttavani, hm ta di da hm ta, (parin kanssa pyöritään piiriotteessa 8+8  
käy nyt kanssain piirileikkiin hm ta di da hm ta. askelta myötä- ja vastapäivään)

Sinun kanssas käsitysten hm ta di da hm ta, (parin kanssa vastakkain ja heilutetaan  
sinun kanssas pyörimässä hm ta di da hm ta. käsiä 8 ja pyöritään 8)

Hyvästi nyt sanon sulle , hm ta di da hm ta, (hyvästellään oikeat kädet käsissä  
ystäväni, tuttavani, hm ta di da hm ta. puolelta toiselle käsiä heiluttaen)

## 15. TUNTI: Luistelu

- Tavoitteet:*
- Etuperin luistelu
  - Kaatuminen ja ylös nouseminen
  - Jarruttaminen

*Alkulämmittely:* ”Pilli on merkki”. Oppilaat luistelevat vapaasti kentällä. Pillin soidessa täytyy pysähtyä ja kuunnella ohje, esimerkiksi ”seiso yhdellä jalalla”. Pillin soidessa uudelleen, saa lähteä taas liikkeelle.

*Opetus:*

- Etuperin luistelu:
  - Laitetaan jalat Aku ankka asentoon (kantapäät vastakkain ja varpaat katsovat eteenpäin) ja lähdetään kävelemään eteenpäin.
  - Muutetaan kävely vähitellen potkuiksi ja liu’uksi. Muistetaan joustaa polvista ja ojentaa potkaiseva jalka potkun jälkeen.
  - Käytetään koko luistimen terää eikä potkaista vauhtia kärjellä/piikeillä.
- Kaatuminen ja ylösnouseminen:
  - Mennään kyykkyyyn ja kaadutaan sieltä takapuolelleen.
  - Ylös nousemisessa mennään aluksi konttausasentoon, nostetaan toinen polvi ylös eli ollaan toispolviseisonnassa, nostetaan toinen polvi eli ollaan kyykyssä ja sitten nouseaan ylös.
  - Harjoitellaan paikallaan paikalla ollessa ja sitten vauhdin kanssa.
- Jarruttaminen:
  - Puoliaura-jarrutus: Luistellaan eteenpäin liu’utaan kahdella jalalla, joustetaan polvista ja tuodaan jäänpintaa pitkin hiukan painaen toinen jalka eteen puoliauraan. Sama tehdään kummallakin jalalla.
  - Kokoaura-jarrutus: Muuten samalla tavalla kuin puoliaura-jarrutus, mutta molemmat jalat tuodaan eteen auran (varpaat vastakkain ja kantapäät katsovat takaviistoon).

*Loppuverryttely:* ”Liikennevalo”-leikki. Yksi leikkijöistä on liikennevalo. Vihreästä merkistä toiset saavat luistella eteenpäin ja punaisesta pitää jarruttaa.

## 16. TUNTI: Luistelu

- Tavoitteet:*
- Terän käyttö
  - Erilaisia liukuja

*Alkulämmittely:* ”Jäämies”-leikki. Yksi lapsista on jäämies, joka asettuu leikkialueen keskelle selkä muihin leikkijöihin päin. Toiset asettuvat leikkialueen toiseen päähän. Jäämies huutaa ”Kuka pelkää jäämiestä?”, jolloin toiset leikkijät lähtevät luistelemaan leikkialueen toiseen päähän ja jäämies yrittää ottaa kiinni. Jos jäämies saa jonkun kiinni, tämän kiinnisaadun jalat jäätyvät sille paikalle ja hän saa ottaa käsillä kiinni muita ohi luistelevia leikkijöitä.

*Opetus:*

- Terän käyttö:

- ”Makkarat”: Laitetaan merkkikartioita jonoon jäälle. Otetaan vauhtia ja liu’utaan kahdella jalalla polvista joutaen pujotellen merkkikartiot. Jatketaan harjoittelua siten, että vähennetään alkuvauhdin määrää ja pyritään käyttämään luistimen ulko- ja sisäterää ja tällä tavalla saadaan vauhtia.
- ”Piparit”: Laitetaan jalat Aku ankka asentoon (kts. edellinen tunti). Lähdetään liu’uttamaan luistinten ulkoteriä ja avataan jalkoja (varpaat liukuu ulos etuviistoon). Jatketaan liukua, mutta siirretään liuku sisäterille, jolloin jalat tulee yhteen (varpaat liukuu vastakkain etuviistoon). Joustetaan polvista. Harjoittelun voi aloittaa pienestä alkuvauhdista.

- Erilaisia liukuja:

- Kukkoliuku: Liu’utaan yhdellä jalalla tuoden luistin toisen polven viereen.
- Kyykkyliuku: Liu’utaan mahdollisimman matalassa kyykyssä.
- Prinssiliuku: Liu’utaan toispolviseisonnassa.
- Sisiliskoliuku: Liu’utaan toispolviseisonta asennossa tuoden takajalka suoraksi taakse ja varpaat katsovat takajalassa ulospäin.

*Loppuverryttely:* ”Seuraa johtajaa”-leikki. Kerrataan opittuja asioita.

## 17. TUNTI: Palloilu

- Tavoitteet:*
- Erilaisiin palloihin tutustuminen
  - Pallojen käsittelyä; pompottelu, vieritys, heitto, kiinniotto, potku, kuljettaminen jne.
  - Sääntöjen noudattaminen (pillin vihellyksestä pallot käsiin!)

*Alkulämmittely:* "Mustekalaleikki". Yksi on mustekala ja hän asettuu salin keskikohtaan toiseen reunaan pehmeään pallon kanssa. Toiset menevät salin päähän viivan taakse. Merkistä saa lähteä juoksemaan salin toiseen päähän ja mustekala yrittää pommittaa ohi juoksevia oppilaita. Jos pallo osuu johonkin, hänen tulee pysähtyä siihen paikkaan ja hän muuttuu mustekalan lonkeroksi (jalat on paikalla, kädet saa liikkua). Lonkerot yrittävät ottaa ohi juoksevia oppilaita myös kiinni.

### *Opetus:*

#### - Ilmapallo:

- Ilmapallon ilmassa pitäminen pään, jalkojen tai käsien avulla.
- Pallon kuljettaminen parin kanssa ilman käsiä (esimerkiksi nenien väissä).
- Heitto ja kiinniotto.

#### - Joku pallo, mikä pomppii hyvin:

- Pomputtelua paikalla sekä liikkeessä, kahdella ja sitten yhdellä kädellä.
- Parille heittäminen yhdellä pompulla sekä ylä- että alakautta.
- Parille vierittäminen.

#### - Jalkapallo tms.:

- Potkaiseminen sisä- ja ulkoterällä sekä rintapotku.
- Potkaiseminen maaliin tai johonkin tiettyyn kohtaan.

*Loppuverryttely:* "Ei yhtään palloa meille". Oppilaat jaetaan kahteen joukkueeseen ja kummankin joukkueen jokainen jäsen saa yhden pehmeän pallon. Leikkialueena on sali ja joukkueet asettuvat keskiviivan kummallekin puolelle. Merkistä oppilaat alkavat heittämään tai potkimaan palloja toiselle puolelle. Kahden minuutin kuluttua lasketaan kummalla puolella on vähemmän palloja.

## 18. TUNTI: Palloilu

- Tavoitteet:*
- Kerrataan edellisellä tunnilla opittuja asioita
  - Jatketaan pallon käsittelyyn liittyviä harjoituksia erilaisten viestileikkien avulla

*Alkulämmittely/Loppuverryttely:* ”Tuli on irti”. Oppilaat asettuvat salin toiseen päähän. Kaksi oppilasta valitaan jääneiksi ja he asettuvat salin keskikohtaan reunoille ja molemmat saavat palloja. Kun jääneet huutavat ”tuli on irti”, niin toisten lähtevät juoksemaan salin toiseen päähän ja jääneet yrittävät heittää heitä palloilla. Jos jotakin osuu, hän siirtyy myös salin reunalle heittämään.

*Opetus:*

- Syöttöpallo:

- Oppilaat jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueet muodostavat omat piirit ja valitsevat yhden joukkueesta, joka menee pallon kanssa keskelle.
- Keskellä olija syöttää pallon järjestyksessä jokaiselle ja he syöttävät sen takaisin keskelle. Kun pallo on syötetty keskelle, istuudutaan alas.
- Kun pallo on käynyt viimeiselläkin pelaajalla ja palannut keskelle, keskellä olijakin istuu ja asettaa pallon pänsä päälle. Se joukkue, jossa pallon on ensin nostettu pään päälle on voittaja.

- Ylös ja alas:

- Oppilaat jaetaan kahteen jonoon ja jonon ensimmäisille annetaan pallo.
- Ensimmäinen laittaa pallon omien jalkojen väistä seuraavalle, joka laittaa pallon pänsä päältä seuraavalle ja seuraava taas jalkojen välistä jne.
- Kun pallo on viimeisellä, hän juoksee pallon kanssa jonon eteen ja aloittaa taas alusta, ensin jalkojen välistä ja sitten pään päältä.
- Voittanut joukkue on se, jossa kaikki on kerran ollut jonon ensimmäisenä.

*Loppuverryttely/Rentoutus:* ”Katkeamaton ympyrä”. Puolet lapsista asettuvat makaamaan lattialle vatsalleen muodostaen ympyrän ja toiset ottavat pallot käteen ja lähtevät vierittämään niitä ympyrässä toisten vartalon päällä. Kun kierros on tehty, osat vaihtuvat.



## 19. TUNTI: Hiihto

- Tavoitteet:*
- Tasapainon kehittäminen.
  - Sauvoitta hiihto (perinteinen).
  - 2-vaiheinen vuorohiihto (perinteinen).

*Alkulämmittely:* ”Muistilatu”-leikki (Tasapainon kehittäminen ja sauvoitta hiihtoon tutustuminen). Tasaiselle maalle on tehty muutama noin 200-300metrin mutkitteluva latu. Ladun varsille on laitettu kuvatauluja, joissa on eläimen kuvia. Lapset saavat ohjeeksi hiihtää sauvoitta yhden valitsemansa ladun ja yrittää painaa kuvia mieleensä. Ladun lopussa on samoja kuvia, mutta kaksi puuttuu. Jos lapsi muistaa, mitkä ne on hän voi siirtyä uudelle ladulle, jos ei, niin latu pitää kiertää uudelleen.

*Opetus:*

- Sauvoitta hiihto:
  - Lähdetään ”kävelemään” sukset jalassa eteenpäin (huom. vastakkainen käsi ja jalka).
  - Muutetaan kävely vähitellen hiihtopotkuksi ja liu’uksi. Joustetaan polvista, kallistetaan vartaloa hiukan eteenpäin.
  - Potkun jälkeen paino siirtyy liukuvalla sukselle.
- 2-vaiheinen vuorohiihto:
  - vrt. sauvoitta hiihto, johon ”lisätään” sauvat.
  - Jaloilla tulee potku ja painonsiirto.
  - Käsityöskentelyssä ensimmäisessä vaiheessa (vetovaihe) käsi koukistetaan lähelle vartaloa ja vartalon paino siirtyy käden päälle. Toisessa vaiheessa (työntövaihe) vartalon painoa hyväksikäyttäen työntö jatkuu kädenojennukseen. Kolmannessa vaiheessa (heilahdusvaihe) työntön päätteeksi käsi rentoutuu ja heilahtaa rennosti läheltä vartaloa eteen ja koukistuu aloittaen uuden vetovaiheen.

*Loppuverryttely:* ”Väriladut”-leikki. Tasaiselle maalle on asetettu erivärisiä lippuja (sinisiä, punaisia, keltaisia ja vihreitä). Ohjeena on hiihtää esim. kaik-

kien sinisten ja punaisten lippujen ohi tai kulkea jokin määrätty reitti: 2 punaista, 3 vihreää, 4 sinistä viiriä.

## 20. TUNTI: Hiihto

- Tavoitteet:*
- Opittujen asioiden kertaaminen (Tämä tunti voisi olla viimeinen hiihtojakson tunti ja tähän voisi käyttää useamman peräkkäisen tunnin aikaa).
  - "Hiihtomaan" rakentaminen ja siellä hiihtäminen.

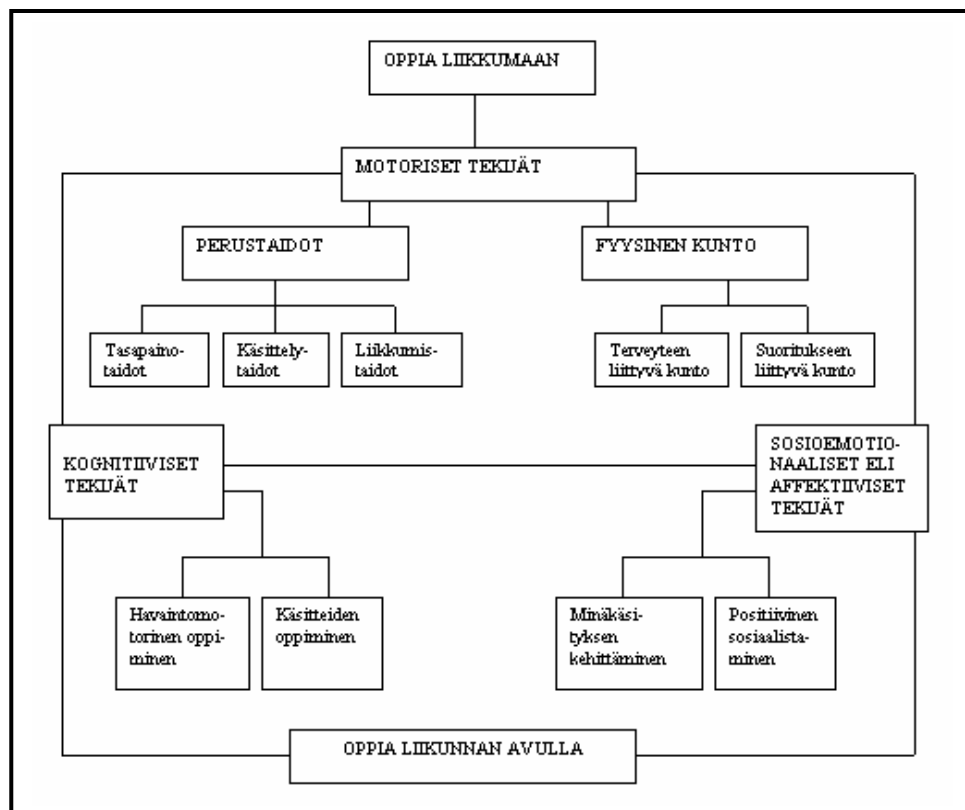
*Hiihtomaa:*



## 6 YHTEENVETO

Liikunnan tavoitteena kouluissa ei ole ainoastaan motoristen perustaitojen opettaminen ja terveyden edistäminen, vaan myös liikunnan välineellinen käyttö kognitiivisen ja sosio-emotionaalisen oppimisen tukena. Lapsen halua oppia liikkumalla itsestään ja ympäristöstään erilaisia asioita voidaan tukea oikein ohjatulla liikunnalla ja kulloisenkin kehitysvaiheen huomioon ottavalla liikuntakasvatuksella. (Numminen 1997,13.)

Koululiikunnalla on todettu olevan myös hyvin tärkeä asema vahvistettaessa lasten ja nuorten motivaatiota liikuntaa ja urheilua kohtaan. Opetettavat asiat eivät saa olla liian helppoja tai liian vaikeita, jotta mielenkiinto liikuntaa kohtaan säilyy. Liikuntatunneilla eriyttäminen on siis tärkeää. Koululiikunnan haasteena on antaa lapsille ja nuorille aktiivisen elämäntavan malli ja sellaisia oppimiskokemuksia, että nämä olisivat myös aikuisina aktiivisia. (Haywood 1991, 151.)



KUVIO 1. Liikunnan avulla oppiminen (Gallahue 1996, 15).

Koulunsa aloittavat lapset ovat nopeassa motorisen kehityksen vaiheessa. Lapsille olisi annettava päivittäinen mahdollisuus liikkumiseen. Juoksemisen ja kuperkeikkailun tulisi olla mahdollista muulloinkin kuin vain ohjatussa liikunnassa. Mitä paremmin lapsi pystyy ja oppii liikkumaan, sitä enemmän hänellä on mahdollisuuksia saada kehitykseen vaikuttavia elämyksiä ympäristöstään. Myös Bredekamp ja Rosegrant (1992) sekä Rauste-von Wright ja von Wright (1997) tuovat esille näkökulman, jossa oppiminen on lapsen oman toiminnan tulosta ja lapsi itse rakentaa omia tietorakenteitaan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Samalla kun lapsi oppii liikkumaan, hän liikkuu oppiakseen (Kuvio 1). Koska lapsi ei vielä kykene käsittämään asioita aikuisen tasolla, liikkumisesta tulee lapselle keino, jonka avulla hän ymmärtää erilaisia käsitteitä. Liikkuminen ja liikunta on siis erinomaisia kanavia selkeyttää asioita ja saada niistä kokemus oman kehon kautta. (Leivo 1994, 115.)

Liikunta sisältää monia lapsen koulunkäynnin kannalta tärkeitä peruselementtejä. Lapsi hankkii tietonsa liikkumalla ja oppii liikunnan avulla monia uusia asioita. Uusien asioiden oppiminen edellyttää tiettyä tunnetilaa, tarvetta oppia ja kiinnostusta oppimiseen. Useimmissa lapsissa tällainen tunnetila syntyy liikunnan ja liikkumisen avulla. Tätä tunnetilaa olisi hyvä käyttää hyödyksi yhdistelemällä liikuntaa myös muiden asioiden opettamiseen. Tällä tavalla oppiminen on hauska ja miellyttävä kokemus. Liikkeiden ja liikkumisen avulla kaikki havainnollistuu niin, että lapsi ymmärtää oppimansa paremmin ja näin hänen on helpompi tallettaa uudet asiat mieleensä. (Holle 1981, 234; Kokljuschkin 1997, 9, 21; Sherborne 1993, 4, 13, 57.)

## 7 POHDINTA

Liikunnan merkitys ihmisille ja liikunnanopetuksen tulevaisuus kouluissa onkin jatkossa suurimpia haasteitamme. Liikunnan tiedetään olevan lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta erittäin tärkeää. Jo aivan pieni lapsi oppii asioita liikunnan avulla ja tämä oppiminen jatkuu myös lapsen kasvaessa.

Liikuntaa opettavilta opettajilta vaaditaan vastuuntuntoa omista valinnoista ja ratkaisuista, sillä niillä on pidemmän päälle oma vaikutuksensa lapsen fyysomotoriseen, sosiaaliseen, emotionaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen. Alkuopettajan rooli liikunnan opettajana korostuu vielä entisestään. Oppilaat mallioppivat etenkin alkuopetuksessa vielä paljon ja sen vuoksi opettajan tulee olla täydellä sydämellä mukana kaikessa tekemisessä. Koulun liikunnanopetuksen myötä lapsesta tulisi kasvaa liikunnallisen toimintakulttuurin sisäistänyt, aktiivisesti toimiva ja liikunnasta nauttiva ihminen. Toivonkin, että työni ei anna vain ajattelemisen aihetta lasten parissa työskenteleville siitä, millaiset mahdollisuudet liikunta antaa uusien asioiden oppimiselle, vaan myös aihetta ryhtyä ajatuksista tekoihin.

Opetuspaketti-gradun tekeminen tuntui aluksi helpolta ja mielekkäältä vaihtoehdolta esimerkiksi perinteisen kyselylomaketutkimuksen rinnalla. Mielekästä tämä on ollut, mutta ei helppoa. Ongelmaksi muodostui metodin etsiminen, pohtiminen ja kirjoittaminen. Tämän kaltaiseen työhön ei mielestäni löydy suoraan jotakin tiettyä metodologiaa, vaan jokainen tapaus on yksilöllinen ja siihen on tavallaan muokattava myös oma metodi.

Työni kannalta oli erittäin tärkeää, että tein tuntisuunnitelmat aikaisemmin valmiiksi ja pääsin niitä itse kokeilemaan. Toisaalta myös kahden muun opettajan kokemukset tuntisuunnitelmista olivat äärimmäisen tärkeitä, jotta tuntisuunnitelmiin saatiin puolueeton näkökulma. Tällä tavalla tälle opetuspaketil-

le saatiin myös luotettavuutta. Käytännön kokemusten, omien pohdintojen sekä saamani palautteen pohjalta loin uudet tuntisuunnitelmat. Näin tutkimus tuotti sekä empiiristä materiaalia itse opetusprosessin etenemisestä että opetusmateriaalia opetuksen toteutukseen.

Työni pohjalta aihetta jatkotutkimukseen voisi antaa näiden tuntisuunnitelmi- en käyttäminen. Olisi mielenkiintoista tutkia sitä, mitä mieltä laajempi joukko opettajia olisi valmiista opetuspaketista sekä suunnitelluista tunneista. Toi- saalta mielenkiintoisen tutkimuksen saisi myös opetustyyleistä, joita näiden tuntien läpiviennissä käytettäisiin.

## LÄHTEET

Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.

Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Armstrong, N. & Welsman, J. 1997. Young people & Physical activity. Oxford: Oxford university press.

Autio, T. 1997. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Bredenkamp, S. & Rosegrant, T. 1992. Guidelines for Appropriate Curriculum Content and Assessment in Programs Serving Children Ages 3 Through 8. Teoksessa S. Bredenkamp & T. Rosegrant (toim.) Reaching Potentials: Appropriate curriculum and assessment for young children. Vol. 1. Washington DC: NAEYC.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Fox, K. 1998. Lapsen näkökulma liikunnassa – liikuntakasvatuksen psykologinen ulottuvuus. Teoksessa E.-L. Sarlin, H. Sarlin, T. Lintunen, J. Liukkonen & A. Pönkkö (toim.) Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa. Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari. Oulun yliopisto Kajaanin OKL:n julkaisuja. Sarja B. opetusmonisteita ja selosteita 10, 16 ja 20.

Gallahue, D. 1996. Developmental Physical Education for Today's Children. Dubuque: Brown & Benchmark.

Gallahue, D. & Ozmun, J. 1997. Understanding Motor Development in Children. Boston, Mass.: McGraw-Hill.

Haapalainen, S., Pietilä, M. & Tarvainen, M. 1994. Pippurisäkki. Rauma: Kirjapaino West Point Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1998. Tutki ja kirjoita. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Holle, B. 1981. Lapsen motorinen kehitys. Jyväskylä: Gummerus.

Hongisto-Åberg, M., Lindeberg-Piiroinen, A. & Mäkinen, L. 1994. Musiikki varhaiskasvatuksessa. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Häkkinen, K., Mero, A. & Vuorimaa, T. 1990. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus.

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Helsinki: Otava.

Kokljuschkin, M. 1997. Esiopetusta liikunnan keinoin. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Kokljuschkin, M. 1999. Seikkailuun! Varhaiskasvatuksen seikkailukirja. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet! Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Tampere: Tammer-Paino Oy.



Leivo, S. 1994. Mitä lumi oikeastaan on? Teoksessa M. Kankaanranta & E. Tiihonen (toim.) Joustavasti oppimaan. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitos. Jyväskylän yliopistopaino, 113-117.

Lummelahti, L. 1995. Lapsikeskeinen esiopetus. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Painokaari Oy.

Nelson, M. A. 1991. Developmental Skills and Children's Sport. The Physician and Sportmedicine, 19, 2, 67-69.

Nielsen, H.C. 1992. Öva – Leka – Lära. Motorisk träning för alla. Örebro: Motorika AB.

Niikko, A. 2001. Tutkiva opettaja ongelmanratkaisijana. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita Tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. PS-Kustannus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Numminen, P. 1997. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Numminen, P. & Laakso, L. 2000. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.

Ojanen, M. 1997. Liikunta ja hyvinvointi. Liikunta ja Tiede 5, 8-13.

Opetushallitus. 2002. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2002. Vuosiluokat 1-2. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Pulli, E. 1996. Esiopetusta liikunnan keinoin. Tosi Nuori Suomi, Opetusmoniste.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Pangrazi, R. & Dauer, V. 1995. Dynamic physical education for elementary school children. Boston, MA.: Allyn and Bacon.

Rauste-von Wright, M. & von Wright, J. 1997. Oppiminen ja koulutus. Juva: WSOY.

Sarlin E.-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Studies in Sport, Physical Education and Health 40. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Sherborne, V. 1993. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. Kehitysvammaliitto: Hakapaino Oy.

Soronen, S. & Seeslahti, P. 1999. Kieputellen. Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Rauma: Kirjapaino West Point Oy.

Syrjälä, L. 1995. Tapaustutkimus opettajan ja tutkijan työvälineenä. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari (toim.) Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: Kirjapaino West Point Oy.

Sääkslahti, A. & Numminen, P. 1998. Yks, kaks ja sukellus. Helsinki: Lasten keskus.

Takala, A. & Takala, M. 1992. Psykologinen kehitys lapsuusiässä. Porvoo: WSOY.

Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto Oy.