

LIIKUNTAA, LYSTIÄ JA LEIRITYSTÄ
Liikuntaleiriohjaajan opas

Annika Hänninen & Susanna Kiviniemi

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Syksy 2018

TIIVISTELMÄ

Hänninen, A. & Kiviniemi, S. 2018. Liikuntaa, lystiä ja leiritystä – Liikuntaleiriohjaajan opas. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 82 s., 2 liitettä.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli kehittää lasten liikuntaleiritoimintaa edistämällä liikuntakasvatuksen suunnitelmallisuutta ja laatua leireillä. Tuotimme liikuntapedagogiseen teoriaan perustuvan oppimateriaalin 6–12-vuotiaiden lasten kesäliikuntaleirien ohjaajille. Opas tehtiin Suomen liikuntaleirit ry:n toimeksiannosta. Oppimateriaalin tavoitteena oli palvella leirin järjestäjää, ohjaajia ja leiriläisiä. Leirin järjestäjän näkökulmasta tavoitteena oli tarjota laadukasta, suunnitelmallista ja turvallista liikuntakasvatusta sekä helpottaa ohjaajien kouluttamista työhön. Oppaan tavoitteena oli tukea leirin ohjaajia ohjaustyössä ja mahdollistaa liikunta-alasta innostuminen. Leiriläisille tavoitteena oli tarjota mahdollisuus monipuoliseen ja ikään sopivaan liikuntakasvatukseen, joka innostaa liikkumaan ja tukee liikuntapedagogiikan kahta päätavoitetta liikunnalliseen elämäntapaan kasvamista ja kasvamista liikunnan avulla.

Oppimateriaalin tuotantoprosessi perustui liikuntapedagogiseen taustakirjallisuuteen. Harkinnanvaraisessa kirjallisuuskatsauksessa perehdyttiin leirejä, lasten kehitystä ja liikuntaa sekä liikuntapedagogiikkaa käsittelevään kirjallisuuteen. Tutkimuksessa pyrittiin painottamaan erityisesti aloitteleville ohjaajille tärkeimpiä liikuntapedagogisia, leiriympäristössä huomioitavia tekijöitä. Tutkimuksessa havaittiin, että keskeisimmät tekijät ovat ohjaajana toimimisen perusteet koskien kasvattamista liikuntaan ja liikunnan avulla. Liikunnan ohjaamisen käytännölliset perustaidot liittyvät tavoitteisiin, sääntöihin, aikatauluihin, ohjeiden antamiseen, organisointiin, palautteeseen sekä motivaation tukemiseen.

Oppimateriaali tuotettiin taustakirjallisuuden ja esiyymmärryksen pohjalta PDF-muodossa. Materiaali on kaksiosainen. Ensimmäinen osa on helppolukuinen ja ohjaustyön keskeiset asiat tiivistävä opas. Toinen osa sisältää monipuolisen ja erilaisia liikuntaelämyksiä sisältävät tuntisuunnitelmat lasten kesäleirille viideksi päiväksi. Suomen liikuntaleirit ry:n liikuntaleiriohjaajan oppaan pedagogista käytettävyyttä perusteltiin ja arvioitiin peilaamalla oppaan sisältöjä tutkimusraportin kirjallisuuskatsauksen keskeisimpiin liikuntapedagogisiin tekijöihin.

Asiasanat: liikuntaleirit, ohjaajan oppaat, oppimateriaali, liikuntakasvatus, tuntisuunnitelmat

ABSTRACT

Hänninen, A. & Kiviniemi, S. 2018. Sports, fun and camps – Sports Camps Instructor's manual. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 82 pp, 2 appendixes.

The aim of this master's thesis is to support the development of children's sports camps and improve the quality of planning and organizing the camps by creating a handbook for the instructors. The handbook was designed for a company named Suomen liikuntaleirit ry, which organises sports camps for children aged 6 to 12. The purpose of this study material is to benefit organizers, instructors and participants in sports camps. For organizers, the aim is to offer high-quality, organized and safe physical education. The manual helps the organizer to train the instructors and provide support in their work. We also hope that the handbook raises enthusiasm for sport industry among the instructors. For the children participating in the camps we aim to offer diverse and age-appropriate physical education, that inspires them to exercise and supports the two main objectives of physical education; to embrace an athletic and healthy lifestyle and to support holistic development for the children.

The production process of the manual was based on pedagogical background literature. The discretionary background theory was focused on literature about camps, children's development, children's sports and sports pedagogy. The research focus was to find the sport pedagogical factors that are most relevant for a sports camp instructor without prior experience. Based on our extensive background research in children's sport pedagogy we were able to create a manual to help instructors incorporate these skills into future camps and physical education for children. The aims, rules, timetables, instructions, feedback, organization and motivation are the main factors identified in the study.

Based on the literature, and in addition to our personal knowledge and experiences, we created a study material in PDF form. The material has two parts. The first part is a guidebook that is easy to read and summarises the essential factors. The second part contains diverse lesson plans for five days. The plans provide different sports experiences for children participating in summer sports camps. In this master's thesis we evaluated manual's pedagogical usability. We reflected the study material to the main elements found in the study. We explained the choices we had done during the production process.

Key words: sports camps, manual, study material, physical education, lesson plans

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 LASTEN LEIRITOIMINTA SUOMESSA	4
2.1 Leiri käsitteenä	4
2.2 Liikuntaleirit	5
2.3 Merkittävimmät leirien järjestäjät Suomessa	6
3 LAPSEN MOTORINEN JA PSYKOLOGINEN KEHITYS	9
3.1 Motorinen kehitys	9
3.2 Psykologinen kehitys	11
4 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTA	17
4.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset lapsille	18
4.2 Suosituimmat fyysisen aktiivisuuden muodot	20
5 LIIKUNTAPEDAGOGIikka LEIRIYMPÄRISTÖSSÄ	22
5.1 Kasvattaminen liikuntaan	22
5.1.1 Motivaatio ja innostus liikuntaan	23
5.1.2 Motivaatioilmaston muokkaaminen – TARGET -malli	25
5.1.3 Suunnittelu ja organisointi motivoivan liikuntakasvatuksen perustana	29
5.2 Kasvattaminen liikunnan avulla	32
5.2.1 Normit ja arvot liikuntakasvatuksessa	34
5.2.2 Toimiva ryhmä	36
5.2.3 Ongelmatilanteet ja niiden ratkaiseminen	39
6 TUTKIELMAN TAVOITTEET, MENETELMÄT JA KULKU	42

6.1 Tutkimustehtävä.....	43
6.2 Tutkimuksen taustat ja esiyymmärryksemme.....	43
6.3 Menetelmät ja kulku.....	45
6.3.1 Tuntisuunnitelmien työstäminen.....	46
6.3.2 Liikuntaleiriohjaajan oppaan tuottaminen.....	47
7 LIIKUNTALEIRIOHJAAJAN OPPAAN SISÄLTÖJEN PEDAGOGINEN TARKASTELU.....	49
7.1 Helppolukuinen ja ohjaustyön kannalta olennaiset asiat tiivistävä materiaali.....	49
7.2 Monipuolinen ja erilaisia liikuntaelämyksiä sisältävä kokonaisuus.....	57
8 POHDINTA.....	68
LÄHTEET.....	72
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Koululaisten kesälomien lähestyessä moni alakouluikäisen vanhempi pohtii, mitä lapsi tekee kesällä. Lasten kesäloimat ovat huomattavasti vanhempien kesälomia pidempiä, mikä luo jatkuvan tarpeen lasten kesäleiritoiminnalle. Leirien kysynnän kasvaessa myös tarjonta lisääntyy, ja leirien organisointiin panostetaan entistä enemmän. Liikuntakesäleirit ovat erinomainen mahdollisuus edistää lasten liikuntaa, ja siten tukea lasten terveyttä ja hyvinvointia. Parhaimmillaan lasten liikuntakesäleirit voivat tarjota mahdollisuuden oppia liikuntataitoja, pitää hauskaa ja luoda sosiaalisia suhteita. Onnistunut liikuntaleiri voi mahdollistaa myös sellaiset liikuntaelämykset, joita koululiikunta ei pysty tarjoamaan. Onnistunut leiri edellyttää hyvää suunnittelutyötä (Ketola 2002, 62-66).

Saimme syksyllä 2016 toimeksiannon Suomen liikuntaleirit ry:ltä. Heidän toiveensa oli saada liikuntapedagogiseen teoriaan perustuva tiivis liikuntaleiriohjaajan opas helpottamaan nuorten ohjaajien työtä, sekä monipuolinen suunnitelma kesän 2017 viiden päivän mittaisille liikunnallisille päiväleireille Tampereella. Toimeksiantajan keskeisin tavoite oli, että vaikka ohjaajat leirillä olisivat kokemattomia, he voisivat tarjota laadukasta liikuntakasvatusta huolellisesti suunnitellun ohjelman ja oppimateriaalin avulla (Tampereen liikuntaleirit 2016). Hyvä suunnittelu mahdollistaa laadukkaan leiritoiminnan sekä leiriläisille että ohjaajille (Ketola 2002, 62-66).

Olemme aloittaneet liikunnanohjaustehtävät nuorena ilman kokemusta, ohjeistusta tai koulutusta. Olemme havainneet, että liikunnanohjaukseen liittyvät tiedot ja taidot opitaan usein aluksi sekä perimätietona vanhemmilta ohjaajilta että käytännössä tekemällä - usein yrityksen ja erehdyksen kautta. Jokaisen liikuntaa opettaneen tai ohjanneen on kuitenkin varmasti helppo samastua tunteeseen "olisimpa tiennyt tämän aiemmin". Siksi aihe on mielestämme kiinnostava ja koemme sen tärkeäksi.

Oppimateriaalin tuotantoa on menetelmällisesti hyödynnetty liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmissa varsin vähän. Mielestämme kuitenkin oppimateriaalituotanto ja tutkimustiedon

tiivistäminen helppolukuisiksi materiaaliksi ovat opettajalle tärkeitä taitoja. Nämä tekijät herättivät meissä mielenkiinnon luoda menetelmällisesti jotain harvinaisempaa liikuntapedagogiseen tutkimukseen, ja tuottaa uudenlainen opas. Tietoa liikunnan ohjaamisesta ja opettamisesta on saatavilla runsaasti. Myös ohjaajan oppaita on Suomessa tehty, mutta liikunnalliselle päiväleirille tehtyä vastaavaa pedagogisesti perusteltua opasta emme löytäneet. Lasten ohjaaminen on vastuullista ja haastavaa työtä, joten helppolukuiselle oppaalle ja valmiille suunnitelmille on mielestämme etenkin ohjaamisen alussa kova tarve. Tavoitteena on, että opas vastaa liikunnallisten päiväleirien järjestämistä koskeviin pedagogisiin kysymyksiin, ja siten edistää laadukasta liikuntakasvatusta.

Suunnittelun lähtökohtana toimivat lasten liikunnan tavoitteet. Lasten hyvinvointi sekä terve kasvu ja kehitys edellyttävät riittävää päivittäistä fyysistä aktiivisuutta (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille 2008). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (POPS) mukaan lasten liikuntakasvatuksen tavoitteena on kasvattaa lapsia liikkumaan ja kasvattaa heitä liikunnan avulla huomioiden kokonaisvaltainen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi (POPS 2014, 148). Liikuntaleirien kehittämisellä on myös syvempi kansanterveydellinen merkitys ja tavoite, sillä samaan aikaan, kun leirien suosio kasvaa, kasvaa myös huoli lapsista ja nuorista, jotka eivät yllä Suomessa liikuntasuosituksiin. LIITU -tutkimuksen mukaan vain kolmasosa (31 %) 9–15-vuotiaista suomalaislapsista ja -nuorista liikkuu suositusten mukaisesti reippaasti tunnin päivittäin (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016). Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus ja -kunto ovat laskeneet (Opetushallitus 2016).

Tämän pro gradu -tutkielman ja sen liitteenä olevan tuottamamme oppaan tavoitteena on vastata yllä esitettyihin tavoitteisiin ja haasteisiin edistämällä liikuntakasvatuksen laatua, suunnitelmallisuutta ja turvallisuutta leiriympäristössä. Liikuntapedagogiseen kirjallisuuteen perustuvan sisältökokonaisuuden tavoitteena on tarjota leiriläisille motivoivaa, mielekästä sekä ikä- ja kehitystasolle sopivaa liikuntaa. Tuottamamme oppimateriaalin tavoitteena on myös toimia työkaluna, jonka avulla lisätään lasten liikuntamotivaatiota eli innostetaan lapsia liikkumaan, niin leirillä kuin leirin jälkeenkin. Toivomme, että oppaan avulla voimme myös innostaa nuoria ohjaajia liikunta- ja kasvatusaloille.

Tämän pro gradu -tutkielman teoriaosio koostuu harkinnanvaraisesta kirjallisuuskatsauksesta, jonka pohjalta olemme luoneet ohjaajan oppaan ja tuntisuunnitelmat leirin liikuntatuokioihin. Opas ja tuntisuunnitelmat ovat tutkielman liitteenä. Tutkielmamme teoriaosion luvut käsittelevät leiritoimintaa Suomessa, lapsen psyykkistä ja motorista kehitystä, lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa sekä liikuntapedagogiikkaa leiriympäristössä. Nämä luvut luovat tieteellisen pohjan tuottamallemme leiriohjaajan oppaalle, ja sen liitteenä olevalle leirin viikko-ohjelmalle ja tuntisuunnitelmille.

2 LASTEN LEIRITOIMINTA SUOMESSA

Työmme viitekehyksenä on alakouluikäisille suunnatut, yksityisen toimijan järjestämät maksulliset, päivämuotoiset liikuntakesäleirit. Leiriohjelman suunnittelutyön tueksi tarvitsemme kuitenkin taustatietoa lasten leiritoiminnasta Suomessa ennen ja nyt. Tässä luvussa esittelemme leiritoimintaa ja sen tavoitteita perinteisestä näkökulmasta, liikuntaleirejä ja merkittävimpiä leirien järjestäjiä Suomessa.

Leiritoiminnan tavoite on perinteisesti ollut tarjota lapsille kasvattavaa ja sosiaalista yhdessäoloa sisältävää toimintaa, joka mahdollistaa uusien asioiden oppimisen sekä edistää lasten yhteenkuuluvuuden tunnetta (Ketola 2002, 51). Leiritoiminta on ollut tärkeä osa suomalaista nuorisotyötä jo vuosikymmenten ajan. Leiritoiminta on kasvatustyötä, jonka tavoitteena voi olla esimerkiksi lasten ja nuorten omatoimisuuden, itseluottamuksen ja yhteistyötaitojen kehittäminen. Perinteinen leiritoiminta muistuttaa monin tavoin seikkailukasvatusta. Onnistunut leiritoiminta voi ehkäistä yhteiskunnallista eriarvoistumista sekä syrjäytymistä. (Nieminen 1999.)

Lasten leirejä järjestetään Suomessa enimmäkseen kesäisin. Osa toimijoista järjestää leirejä myös muina koululaisten loma-aikoina. (Espoon kaupunki 2016; Leirikesä ry 2008-2016; Liikuntaleiri 2016; Liikuntaleirit 2016; Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2016; Suomen Partiolaiset – Finland Scouter 2016; Tampereen liikuntaleirit 2016.) Koululaisten vapaa-aikaa on tutkittu eri tutkimuksissa (Myllyniemi & Berg 2013.), mutta leiritoiminnasta tutkimustietoa vaikuttaa olevan hyvin vähän saatavilla. Koululaisten kesälomia on tutkittu varsin vähän (Aaltonen & Berg, 2014).

2.1 Leiri käsitteenä

“Leiritoiminta tarjoaa elämän perusasioita, kuten ihmisiä ja toimintaa, ruokaa ja lepoa.” (Ketola 2002, 48). Leirejä yhdistäviä tyypillisiä tekijöitä ovat esimerkiksi kokoontuminen yhteen, sosiaalisuus sekä järjestetty ohjelma. Lähes mitä tahansa toimintaa ja kokoontumista voidaan järjestää leirin muodossa. Leirin merkitys riippuu siitä, mikä määre leiri -sanaan on

liitetty. Leiri -sanalla on siis monenlaisia merkityksiä. Lasten kesäleirien tavoitteena on yleensä virkistys. (Ketola 2002.)

Alun perin leiri on ollut pakkotila, kun esimerkiksi sodat tai onnettomuudet ovat pakottaneet ihmiset pois kodeistaan. Perinteisiä leirin tavoitteita ovat olleet esimerkiksi luonteen kasvatusta, sosiaalinen toiminta, tunnetaitojen harjoittelu, omatoimisuus, itsehillintä, mielikuvitus, iloisuus, rohkeus ja toveruus, puhtaus ja sopeutumiskyky. Leirin ohjaaja on kasvattaja, jonka on tärkeää olla kaikin tavoin esimerkillinen, leiriläisten esikuva. Leiri ympäristönä tarjoaa mahdollisuuden jokaiseen leiriläiseen tutustumiseen sekä liikunnallisten ja sosiaalisten taitojen kehittämiseen. (Vuolasvirta 1946, 13-14.)

Vuoden 1957 kansakoululaissa todettiin: *”Kunnan on huolehdittava asianmukaisen kesävirikistyksen järjestämisestä sellaiselle vähävaraiselle oppilaille, jonka koululääkäri on todennut terveydeltään heikoksi tai sairaalloiseksi ja jolle huoltaja ei tätä virikistystä voi tarjota.”* (Kansakoululaki 1957). Nykyisin voimassa olevassa perusopetuslaissa ei ole vastaavaa velvoitetta järjestää kesätoimintaa oppilaille (Perusopetuslaki 1998). Tästä huolimatta kaupungit ja kunnat järjestävät edelleen leiritoimintaa. Esimerkiksi Espoon kaupunki järjesti kesällä 2016 leirejä ja muuta kesätoimintaa lapsille ja nuorille yhteistyössä liikunta- ja nuorisopalveluiden, aluenuorisojärjestöjen ja -yhdistysten sekä seurakuntien kanssa. Valittavana oli lähes 40 leiriä, joiden hinnat olivat 35-299€ ja kesto vaihteli kolmesta viiteen päivään. (Espoon kaupunki 2016.)

2.2 Liikuntaleirit

Toimeksiantajamme järjestämät Tampereen liikuntaleirit ovat kaikille 6–12-vuotiaille eli esi- ja alakouluikäisille suunnattuja viiden päivän mittaisia liikuntakesäleirejä, joita järjestettiin kesällä 2017 koululaisten kesäloman ensimmäisellä ja toisella viikolla kolmessa eri toimipaikassa Tampereella. Valittavana oli joko koko- (99€) tai puolipäiväleiri (59€). Leirin hinta sisälsi ohjauksen, liikuntatilat, välineet ja leirivakuutuksen. (Tampereen liikuntaleirit 2016.)

Tampereen liikuntaleirit kertovat nettisivuillaan leireistä: *”Leirien tarkoituksena on tarjota jokaiselle osallistuvalla lapselle monipuolista tekemistä ja mielekkäitä haasteita eri liikuntamuotojen avulla.”* Tavoitteena on siis, että lapset pääsevät kokeilemaan monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja. Lapset jaetaan leirillä ryhmiin ja jokainen saa liikkua omalla taitotasollaan. Leireillä vastuuhjaajana toimii täysi-ikäinen työkokemusta omaava liikunta-, opetus- tai kasvatustieteen opiskelija ja apuhjaajina toimivat urheilulliset noin 15–17-vuotiaat kesätyöntekijät, joilla ei välttämättä ole vielä aikaisempaa ohjauskokemusta. Leirien toiminnan ja järjestämisen ovat organisoineet kaksi Tamperelaista liikunnanopettajaa. (Tampereen liikuntaleirit 2016.)

Vastaavia liikuntaleirejä ovat vuodesta 2013 organisoineet ja ohjanneet myös Jyväskylän yliopiston liikunnanopettajaopiskelijat. Viiden päivän mittaisia päiväleirejä on järjestetty kesäisin eri puolilla Suomea. Leirien tavoitteena on tuottaa lapsille positiivisia liikuntakokemuksia ja tutustuttaa lapsia eri liikuntamuotoihin. Leiriviikon hinta on 60 euroa. (Liikuntaleiri 2016.)

Liikuntaleirit on järjestänyt viiden päivän mittaisia kaupallisia liikuntaleirejä eri puolilla pääkaupunkiseutua vuodesta 1999. Leirit pidetään koulujen tiloissa sekä niiden lähiympäristössä. Leiriviikon hinta on 139 euroa. Leirien tavoitteena on *”tarjota jokaiselle osallistuvalla lapselle positiivisia urheiluun liittyviä kokemuksia ja edistää lasten hyvinvointia.”* Leireillä on paikalla kokenut leirivastaava, täysi-ikäinen vastuuhjaaja sekä nuorempi apuhjaaja. Ohjaajille järjestetään ennen leirejä koulutus. (Liikuntaleirit 2016.)

2.3 Merkittävimmät leirien järjestäjät Suomessa

”Partio on maailman suurin nuorisoliike, jonka tavoitteena on tukea lasten ja nuorten kasvua heidän yksilölliset ominaispiirteensä huomioiden. Päämääränä on persoonallisuudeltaan ja elämäntavoiltaan tasapainoinen, vastuuntuntoinen, aktiivinen sekä itsenäisesti ajatteleva paikallisen, kansallisen ja kansainvälisen yhteisön jäsen.” (Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter 2016.)

Suomessa partioliike on yksi merkittävimmistä lasten ja nuorten kesäleirien järjestäjistä. Ensimmäinen Suomen Partiolaisten suurleiri järjestettiin vuonna 1979 (Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter 2016). Kesällä 2016 järjestetyllä Roihu –leirillä oli jo 17 000 osallistujaa 45 maasta (Roihu 2016). Partioleireille saavat osallistua kaikki lapset partioharrastuksesta riippumatta ja leiri toimii eräänä tapana tulla mukaan partioharrastuksen pariin. Leirien keskeisiä kasvatuksellisia arvoja ovat esimerkiksi yhdenvertaisuus ja monikulttuurisuus. Tämä näkyi esimerkiksi Roihu -leirillä siten, että heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevien perheiden oli mahdollista saada osallistumismaksuun tukea ja erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret oli huomioitu takaamalla esteettömyys partioleirillä. (Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter 2016.)

Pääkaupunkiseudun partiolaiset ovat myös perustaneet Suomen suurimman kaikille lapsille ja avoimien kesä- ja talvileirien järjestäjän, Leirikesä ry:n, joka on toiminut nykyisessä muodossaan vuodesta 1981. Osallistujamäärä leireillä on vuosittain noin 1600-2000 lasta, joista noin 1000 saa leirimaksuun tukea Raha-automaattiyhdistykseltä sosiaalisin, terveydellisin tai taloudellisin perustein. (Leirikesä ry 2008-2016.) Leirikesän keskeisimpiä arvoja, joille toiminta perustuu, ovat turvallisuus, kestävä ja ammattimainen toiminta, erilaisuuden kunnioittaminen sekä lupa opetella, kokeilla ja luoda asioita. Leirit ovat pääsääntöisesti suunnattu alakouluikäisille lapsille ja niiden kesto on kolmesta kuuteen vuorokautta. (Leirikesä ry 2008-2016.)

“Leirimuotoinen rippikoulu on niin suosittua, että sitä voidaan sanoa Suomen evankelis-luterilaisen kirkon menestystarinaksi.” Evankelis-luterilaiseen kirkkoon kuului vuoden 2015 lopussa 72,9% suomalaisista ja samana vuonna sen järjestämän rippikoulun kävi 83,5% 15-vuotiaista. Rippikoulu on kirkon antamaa kasteopetusta, jonka tavoitteena on tukea nuoren kasvua sekä tutustuttaa nuoria seurakuntaansa ja kirkon toimintaan. Nykyään on mahdollista osallistua myös harrasterippileirille, kuten esimerkiksi vaellus –tai laskettelurippileirille. Rippikoulun käyminen on jokaisen oikeus, mikä toteutuu esimerkiksi siten, että erityisryhmille järjestetään omia rippikouluja ja –leirejä. Myös kirkkoon kuulumattomat voivat osallistua rippikouluun ja rippileireille. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2016.)

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon seurakunnat järjestävät myös muita leirejä lapsille ja nuorille kesäisin sekä muina koulun loma-aikoina. Leirien tavoitteena on tarjota osallistujille aktiivista toimintaa sekä mukavaa yhdessäoloa. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2016.)

3 LAPSEN MOTORINEN JA PSYKOLOGINEN KEHITYS

Ihmisen kehitys on monipolvinen ja -syinen tapahtuma, jota ohjaavat niin biologiset kuin sosiaaliset tekijät (Jaakkola 2010, 174; Nurmi ym. 2014, 14-15). Se on prosessi, joka jatkuu koko eliniän (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, 36; Nurmi ym. 2014, 12). Ihmiset kehittyvät yksilöllisesti, mutta lajin perusominaisuudet, perinnölliset taipumukset ja jaetut elinympäristöt tuovat säännöllisyyttä yksilöllisiin kehityskulkuihin (Nurmi ym. 2014, 14).

Opetuksen suunnittelun lähtökohtana voidaan pitää lähtötilanteen kartoittamista (Hakamäki 2016). Leiriohjelman suunnittelutyön tueksi tarvitsemme siis tietoa kohderyhmästä ja heidän kehityksestä eri osa-alueilla (Sääkslahti 2017), jotta leiriohjelmasta tulee lapsille sopiva. Ymmärrys motorisista perustaidoista ja niiden kehittymisestä auttaa ohjaajaa suunnittelemaan eri-ikäisille lapsille sopivan haastavia liikunnallisia tehtäviä. Opettajat ja ohjaajat tarvitsevat materiaaleja ja tukea motoristen perustaitojen opettamiseen (Jaakkola 2016, 12). Ihmisen kehityksen pääpiirteiden tunteminen lisää lasten ohjaamisen mielekkyyttä ja helpottaa opetusmenetelmien valintaa (Kokkonen & Klemola 2013). Tässä luvussa esittelemme lasten motorisen ja psykologisen kehityksen pääpiirteitä.

3.1 Motorinen kehitys

Motorisen kehityksen prosessin aikana ihminen oppii liikuntataitoja (Haywood & Getchell 2009). Motorinen kehitys on läheisessä vuorovaikutuksessa sekä kognitiivisen että sosioemotionaalisen kehityksen kanssa (Jaakkola 2016, 32-34). Motorinen kehitys alkaa refleksitoimintojen vaiheella, joka kestää 1-vuotiaaksi (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003). Refleksitoiminnot ovat ihmisen ensimmäisiä liikkeitä, jotka syntyvät reaktiona esimerkiksi valoon ja ääneen. Refleksitoimintojen vaiheessa liikkeet ovat heikosti kontrolloitavissa. (Gallahue & Ozmun 2002, 46-51.) Motorisen kehityksen toinen vaihe, joka ajoittuu ensimmäisen ja toisen ikävuoden välille, on alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe. Tässä vaiheessa lapsi oppii liikuttamaan kehoaan tahdonalaisesti. (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003.)

Kolmas motorisen kehityksen vaihe eli motoristen perustaitojen oppimisen vaihe ajoittuu suunnilleen kolmannen ikävuoden alun ja seitsemän ikävuoden lopun välille (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003). Motorisen kehityksen kannalta juuri nämä ikävuodet ovat tärkeimpiä. Lasten motorisissa perustaidoissa saattaa olla tässä vaiheessa suuriakin eroja erilaisesta harjoittelusta ja fyysisestä kehityksestä johtuen. (Gallahue & Ozmun 2002, 46-51.) Motorisia perustaitoja voi oppia myös motoristen perustaitojen oppimisen vaiheen mentyä ohi, mikäli niitä harjoittelee riittävästi. Motoristen perustaitojen oppiminen on tärkeää, sillä ne ovat pohjana lajitaitojen oppimiselle. (Jaakkola 2010, 73-91.)

Noin 7–8-vuotiaana alkaa erikoistuneiden liikkeiden vaihe, jolloin lapset ovat jo oppineet riittävästi motorisia perustaitoja ja pystyvät siten alkaa harjoittelemaan lajitaitoja. 15–16-vuotiaana alkaa motorisen kehityksen viimeinen vaihe, opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe, joka kestää koko elämän ja jossa ihmiset käyttävät lapsuudessa opittuja taitoja. (Gallahue & Cleland-Donnelly, 2003.)

Motoriset perustaidot. Motoriset perustaidot voidaan jakaa tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, 54; Taulukko 1). Tasapainotaidot luovat pohjan muille motorisille perustaidoille, koska kaikki liikkuminen edellyttää tasapainoa. Tasapainotaitoja kutsutaan staattisiksi, kun keho on paikallaan ja dynaamisiksi, kun keho on liikkeessä. Tasapainotaitoja ovat esimerkiksi kääntyminen ja heiluminen. Liikkumistaitojen avulla ihminen liikkuu paikasta toiseen. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi käveleminen ja juokseminen. Välineenkäsittelytaidot ovat taitoja, joissa ihminen joko tuottaa voimaa ja liikettä välineeseen, tai ottaa voimaa ja liikettä välineestä vastaan. Välineenkäsittelytaidot vaativat useamman lihasryhmän yhteistyötä. Välineenkäsittelytaitoja ovat esimerkiksi heittäminen ja kiinniottaminen. (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, 52-58.)

Motoriset perustaidot ovat edellytys ihmisen itsenäiselle arkipäivän toiminnoista selviytymiselle (Sääkslahti 2005, 23). Motoristen perustaitojen riittävä hallinta jo noin 6–8-vuotiaana on tärkeää, jotta lapsi voi nauttia liikuntaleikeistä ja –peleistä (Sääkslahti 2015, 83). Mikäli lapsen motoriset perustaidot ovat heikot, lapselle on hyvä antaa riittävästi aikaa

harjoitella motorisia perustaitoja vaativia tehtäviä. Liian vähäiset ja/tai yksipuoliset liikuntakokemukset ja siten heikot motoriset perustaidot voivat näkyä lapsen motorisena kömpelyytenä. (Sääkslahti 2015, 85.)

TAULUKKO 1. Motoriset perustaidot (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, 54.)

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Venyttäminen	Juokseminen	Kiinniottaminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen esteen yli	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Liukuminen	Pomputteleminen
Väistyminen	Harppaaminen	Kierittäminen
Tasapainoilu	Kiipeäminen	Potkaiseminen ilmasta

Motoristen perustaitojen tärkeys näkyy myös siinä, että ne ovat nousseet liikuntakasvatuksen tavoitteiden keskiöön. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa vuosiluokilla 1-2 liikunnanopetuksen pääpaino on motoristen taitojen oppimisen osalta havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen oppimisessa ja vuosiluokilla 3-6 motoristen perustaitojen monipuolistamisessa ja vakiinnuttamisessa (POPS 2014, 148-150, 273-276). Motoriset perustaidot ja niiden oppiminen, ikä- ja kehitystasolle sopiva fyysisesti aktiivinen toiminta sekä fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ovat opetussuunnitelman mukaan myös liikkumaan kasvamisen osatekijä (POPS 2014, 148-150). Nämä tavoitteet on hyvä ottaa huomioon kaikessa liikuntakasvatuksessa.

3.2 Psykologinen kehitys

Ihmisen psykologinen kehitys on tapahtumien sarja, joka kattaa kognitiivisen ja emotionaalisen kehityksen sekä sosiaalisen käyttäytymisen ja toiminnan kehityksen (Nurmi ym. 2014, 14-15). Tässä luvussa käsittelemme pääpiirteittäin leikki- ja kouluikäisten, eli 5–

12-vuotiaiden, lasten kognitiivista, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä sekä moraalin ja leikin kehitystä. Lisäksi esittelemme yhden kehityspsykologisen teorian.

Yksi luvussa paljon käyttämistämme lähteistä lapsen psykologisesta kehityksestä on Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) lapsen vanhemmille suunnattu tietopaketti lapsen kasvusta ja kehityksestä (MLL 2017). MLL on avoin valtakunnallinen kansalaisjärjestö, jonka tavoitteena on edistää monipuolisesti lapsen oikeuksien toteutumista, erityisesti lapsen oikeutta hyvään ja turvalliseen lapsuuteen. Liitto tekee selvityksiä ja tuottaa aineistoja kasvattajille yhteistyössä asiantuntijoiden kanssa. (Kalliomaa ym. 2010, 2.) Näihin asiantuntijoihin kuuluu muun muassa psykologeja, lasten psykiatreja, terveydenhoitajia sekä opettajia, jotka ovat perehtyneet lapsen kehitykseen (MLL 2007). Lähde on mielestämme tarpeeksi luotettava, vaikka se onkin kokoelma, jossa ei mainita käytettyjä tieteellisiä lähteitä tai tutkimuksia.

Kognitiivinen kehitys. Lapsen kognitiiviset eli tiedolliset ominaisuudet, kuten looginen ajattelu ja päättelykyky kehittyvät vuorovaikutuksen kautta. Muistin, tarkkaavaisuuden ja kielen kehityksen tukeminen ovat tärkeitä syntymästä saakka, mutta kouluikään tullessa lapsen maailma laajenee ja tiedollinen kehitys kiihtyy. Muisti ja ajattelu kehittyvät ja lapsi hallitsee jo monia loogisia tehtäviä sekä pystyy käsittelemään joitain abstrakteja asioita. (Autio & Kaski 2005, 25-30.) Ajattelu on pääsääntöisesti vielä konkreettista ja parhaiten ymmärretään asioita, joita pystyy itse nähdä, tuntea tai käsitellä. Kouluikässä lapsen ajantaju, johdonmukainen ajattelu ja päättelykyky kuitenkin kehittyvät pikkuhiljaa. Lapsi osaa myös tämän ikäisenä helpommin ymmärtää asioiden ja ilmiöiden syitä ja seurauksia, samoin mielikuvia. Lapsi on innokas ja nopea oppimaan ja nauttii pohtimisesta ja oivaltamisesta. (MLL 2017.) Alakoulun loppupuolella lapsi pystyy yhä paremmin abstraktiin ajatteluun ja ymmärtää logiikan perussääntöjä. Hän pystyy pohtimaan asioita olettamusten pohjalta ja useammasta näkökulmasta. (Autio & Kaski 2005, 31-33.) Toiminnan suunnittelu ja tekojen seurausten ymmärtäminen kehittyvät (MLL 2017).

Emotionaalinen kehitys. Pienen lapsen kyky hillitä tunteitaan on vielä kehittymätön, joten lapsi saattaa olla rauhaton ja ailahtelevainen (MLL 2017). Kielen kehitys tekee tunteiden

säätelystä ja nimeämisestä helpompaa. Lapsi pystyy myös tunnistamaan perustunteet sekä kokee ja ilmaisee useasta eri tunteesta muodostuneita tunteita. Kouluikäisillä lapsilla aggressiivinen käyttäytyminen ja spontaani tunteiden ilmaisu vähenevät asteittain lapsen oppiessa itsenäistä ja tiedollista tunteiden säätelyä. Lapsi löytää yhä enemmän ratkaisuja ja strategioita stressaavista tilanteista selviämiseen. (Kokkonen & Klemola 2013.) Lapsi opettelee jatkuvasti sietämään epäonnistumisia ja pettymyksiä, ja hän pystyy iän karttuessa entistä paremmin huomioimaan myös muiden tunteita empatiakyvyn kehittymisen myötä (MLL 2017). Leikeissä, kisailuissa ja peleissä opetellaan tuetusti kohtaamaan emotionaalisesti vaihtelevia tilanteita toiset huomioon ottaen (POPS 2014, 149, 274).

Moraalin kehitys. Moraalin kehityksen taustalla ovat kognitiivinen ja emotionaalinen kehitys. Moraalinen käsitys hyvästä ja pahasta sekä oikeasta ja väärästä kehittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja esimerkiksi leikeissä. Kouluikäinen lapsi on tarkka säännöistä ja suuttuu tosissaan, jos häntä ei kohdella oikeudenmukaisesti ja reilusti. (Autio & Kaski 2005, 28-30; MLL 2017.) Sääntöjä sisältävissä leikeissä ja tehtävissä lapset oppivat ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja yhteisistä asioista ja säännöistä (POPS 2014, 275). Moraalin kehitykseen kuuluu myös se, että lapsi saattaa tarkastella ja kritisoida sääntöjä. Pienen lapsen lähes kritiikitön suhtautuminen aikuisiin voi vaihtua iän myötä arvosteluun ja avoimemmin omista mielipiteistään kertomiseen. (MLL 2017.) Tämä näkyy usein niin, että säännöistä yritetään jatkuvasti etsiä erilaisia porsaanreikiä ja testataan, kuinka pitkälle rajoja pystyy venyttämään.

Aikuisten tukea tarvitaan oikean ja väärän käsitysten vahvistamisessa (Autio & Kaski 2005, 31-33). Lapsen taito yleistää sääntöjä eri tilanteisiin ja ympäristöihin on kehittyvä, mikä vaatii aikuiselta kärsivällisyyttä ja ymmärrystä kertoa, että tietyt säännöt pätevät toisessakin kontekstissa. Lapselle on hyvä antaa vahvistusta ja kiitosta sääntöjen noudattamisesta. (MLL 2017.) Moraalin kehittymisen haasteena on ympäristöstä koko ajan saatava ristiriitainen tieto. Aikuisten tehtävänä olla tukemassa moraalin kehitystä ja luoda rakkaudella rajoja. (Autio & Kaski 2005, 31-33.)

Sosiaalinen kehitys. Lapsi oppii sosiaalisia taitoja vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Pieni lapsi on itsekeskeinen eikä osaa ottaa muita huomioon. Itsekeskeisyys vähenee lapsen opetellessa toimimaan toisten kanssa. (MLL 2017.) Iän karttuessa opitaan ymmärtämään käyttäytymisodotuksia ja -sääntöjä, joita sosiaaliin tilanteisiin liittyy. Lapsi oppii tunteisiin ja sosiaaliin rooleihin liittyviä normeja, sosiaalinen herkkyyys lisääntyy ja oma sosiaalinen asema vakiintuu. (Kokkonen & Klemola 2013.)

Samalla, kun käsitys itsestä ja toisista vahvistuu, sosiaalisista suhteista tulee merkittäviä ja kavereihin samaistuminen kasvaa (Autio & Kaski 2005, 25-28). Ryhmään kuulumisen ja hyväksytyksi tuleminen tunteet ovat lapselle tärkeitä, ja kavereiden mielipiteillä on suuri merkitys. Isommat lapset ja ohjaajat saattavat olla idoleita ja matkimisen kohteena. Alakoulun ensimmäisillä luokilla pojat ja tytöt usein leikkivät yhdessä, mutta painotus on siirtymässä omaa sukupuolta oleviin kavereihin. (MLL 2017.) Murrosiän lähestyessä kavereiden merkitys kasvaa vieläkin suuremmaksi kuin aikaisemmin, ja heidän mielipiteillään voi olla niin suuri vaikutus, että omat mielipiteet mukautetaan niihin. (Autio & Kaski 2005, 31-33.)

Sosiaaliseen kehitykseen liittyy myös lapsen itsenäistyminen. Lapsi on kasvaessaan koko ajan itsenäisempi, mutta tarvitsee aikuisia ja kaipaa heiltä hellyyttä, rohkaisua ja kannustusta. Lapsen käyttäytyminen saattaa vaihdella ajoittain aikuiseen takertuvasta uhmakkaaseen. Lapsi tekee monia asioita miellyttääkseen aikuisia ja on siksi herkkä kritiikille ja vähättelylle. (MLL 2017.) Varsinkin puberteetin lähestyessä aikuiselta tarvitaan hyväksynnän ja tuen lisäksi tilaa itsenäistymiseen. Tämä vaatii ohjaajalta herkkyyttä tilanteiden tulkintaan. (Autio & Kaski 2005, 31-33.) Lapsen yksilöllisyys vahvistuu, mutta hän saattaa myös olla ajoittain epävarma ja tyytymätön itseensä. Tämä saattaa esiintyä vetäytyvänä käytöksenä ja ulkopuolisuuden, yksinäisyyden ja erilaisuuden kokemuksena. Myös esimurrosiän merkkejä, kuten uhmakkuutta, huolimattomuutta, herkkyyttä tai rauhattomuutta, saattaa esiintyä. (MLL 2017.)

Leikin kehitys. Leikki edistää lapsen motorista ja sosioemotionaalista kehitystä (Jaakkola 2016, 34). Leikki on lapsen luontaista ja vapaaehtoista toimintaa. Leikkiessä lapsi kehittää taitojaan yksin ja yhdessä muiden kanssa tutustuen samalla ympäristöönsä. (Nurmi ym. 2014, 65.) Koko lapsuuden ajan vapaa leikki ja omaehtoinen touhuilu ovat tärkeitä (MLL 2017).

Pienen lapsen mielikuvitus on voimakasta ja hän on utelias. Näitä ominaisuuksia ohjaajien kannattaa ruokkia ja hyödyntää ohjauksessa. Varsinkin koulupolun alussa lapsi nauttii mielikuvituksellisista loruista, runoista ja saduista. Alakouluikäinen lapsi on yleensä innokas liikkumaan ja pitää leikeistä ja peleistä. Alakoulun loppupuolella roolileikit, älylliset ja liikunnalliset pelit ja seikkaileminen ovat mukavaa. (MLL 2017.) Yksinkertaisissa liikunnallisissa sääntöleikeissä, peleissä ja pari- ja ryhmätehtävissä lapset oppivat toisten huomioimista, yhteistyötä ja auttamista (POPS 2014, 149, 275).

Aikuisia kuitenkin tarvitaan huolehtimaan turvallisuudesta ja asettamaan rajoja. Innokas liikkuja saattaa olla raisu ja uhkarohkea ja yliarvioida omia kykyjään. Lapsi saattaa väsyä ja kyllästyä nopeasti vaatiessaan itseltään liikojia. (MLL 2017.) Aikuiselta kaivataan myös huomiota leikin keskellä. Kaikilla ihmisillä on nähdynsi tuleminen kaipuu ja vielä aikuisenakin tuntuu hyvältä, kun ohjaaja näkee onnistuneen suorituksen. Lapsilla tämä kaipuu näkyy monesti vahvasti ja he pyytävät usein katsomaan omia suorituksiaan. (Lintunen 2015.)

Eriksonin kehitystehtävät. Lapsen psyykkistä ja sosiaalista kehitystä on usein tarkasteltu teoreettisista viitekehyksistä, mutta suurten teorioiden merkitys kehityspsykologisessa tutkimuksessa on vähentynyt (Nurmi ym. 2014, 17-19). Kehityspsykologiassa on silti vallalla ajatus, että ihmisen kehitys jatkuu koko elämänkaaren ajan (Nurmi ym. 2014, 12), ja siksi esittelemme seuraavaksi kenties tunnetuimman ja vaikutuksiltaan merkittävimmän minän kehitystä ja muutosta kuvaavan teorian, jonka tuntemista voidaan pitää edellytyksenä monien muiden persoonallisuutta koskevien teorioiden ymmärtämisen edellytyksenä (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 22). Erik H. Eriksonin (1982, 239-248) mukaan ihminen kohtaa koko elämänkaarensa aikana kahdeksan psyykkistä haastetta ja näistä kehitystehtävistä selviäminen ohjaa ihmisen persoonallisuuden kehitystä. Liikuntaleirin ikäryhmässä (5–12-vuotiaat) voidaan havaita kolmea näistä kehitysvaiheista: leikki-, koulu- ja nuoruusikä.

Viidenteen ikävuoteen mennessä lapsen persoonallisuus on jo melko kehittynyt, mutta minän rakentuminen jatkuu edelleen (Almqvist 2004). Eriksonin (1982, 239-248) mukaan leikki-iässä lapsen kehityksen onnistuessa lapselle muodostuu kyky tehdä aloitteita ja kokemus merkityksellisyydestä, ja vastaavasti epäonnistuessa lapselle voi kehittyä syyllisyyden tunteita

ja ankara omatunto. Lapsen luontaista uteliaisuutta ja innostusta tulee aidosti tukea ja kannustaa aloitteellisuuteen ja kokeilemiseen, jotta lapsi saa kokea olevansa merkityksellinen ja tärkeä, ja näin hänen oppimisvalmiudet ja itsetunto paranevat (Autio & Kaski 2005, 25-28).

Koulupolun alussa lapsen käsitys omista kyvyistään ja taitavuudestaan muodostuu selkeämmäksi. (Almqvist 2004.) Eriksonin (1982) mukaan tässä kehitysvaiheessa kamppailevat ahkeruuden ja alemmuuden tunteet. Lapsi vertaa itseään ja onnistumistaan muihin ja sitä kautta hänelle kehittyy positiivisena tuloksena pätevyyden ja pystyvyyden kokemus. (Erikson 1982, 239-248.) Itsekritiikin kehittyminen saattaa aiheuttaa epäonnistumisen pelkoa (MLL 2017). Siksi yrittämisestä ja parhaansa tekemisestä tulee antaa positiivista palautetta, jotta tämä kehitysvaihe onnistuu. (Erikson 1982, 239-248.)

Puberteetti-ikää lähestyvät lapset kehittyvät hyvin yksilölliseen tahtiin. Tässä iässä vertailu muihin korostuu. Kehon muutokset aiheuttavat hämmennystä ja muutoksia lapsen käsityksessä itsestään. (Autio & Kaski 2005, 31-33; MLL 2017.) Eriksonin (1982) mukaan koko nuoruusiän kehitystehtävä on identiteetin vahvistaminen. Nuori etsii omaa itseään ja paikkaansa yhteiskunnassa. Nuoren itsetuntemus lisääntyy. Epäonnistuessaan kehitysvaiheen vaarana on roolien hajaantuminen, jolloin nuori kokee, ettei tiedä kuka on ja kokee jäävänsä yhteiskunnan ulkopuolelle. (Erikson 1982, 249-250.)

4 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTA

Tuotimme oppaan ja sisältökokonaisuuden liikuntaleirille, joten tarvitsimme tietoa lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vaikutusten tiedostaminen auttaa suunnittelemaan lasten ja nuorten liikuntaa niin, että se tukee lasten ja nuorten hyvinvointia sekä tervettä kasvua ja kehitystä (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille 2008). Tässä luvussa määrittelemme fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan käsitteet, ja esittelemme lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suosituksia sekä heidän suosimia liikuntamuotoja.

Fyysinen aktiivisuus on eri lähteissä määritelty hieman eri tavalla. Se voidaan määritellä miksi tahansa luurankolihasen aikaansaamaksi liikkeeksi, joka lisää kilokaloreina tai kilojouleina mitattavaa energiankulutusta (Caspersen, Powell & Christenson 1985). Myös muissa fyysisen aktiivisuuden määritelmässä se on määritelty liikkeeksi tai liikkumiseksi, jonka seurauksena energiankulutus nousee. Käsite fyysinen aktiivisuus viittaa siis vain kehon fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin. (Bouchard & Shephard 1994; Vuori 2005.)

Liikunta on suomenkielinen sana, joka viittaa henkilön omasta tahdosta tapahtuvaan liikkumiseen, liikunnan harrastamiseen. Liikunta on yksi fyysisen aktiivisuuden osa-alue (Vuori 2005.) Caspersenin ym. (1985) mukaan luurankolihasen aikaansaama liike eli fyysinen aktiivisuus on liikuntaa, mikäli sen tavoite on ylläpitää tai parantaa kunto-ominaisuutta tai –ominaisuuksia ja se on suunniteltua ja toistuvaa.

Lasten ja nuorten hyvinvointi sekä terve kasvu ja kehitys edellyttää jokapäiväistä fyysistä aktiivisuutta (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille 2008). Vuoren (2005) mukaan fyysisen aktiivisuuden tärkein vaikutus lapsiin ja nuoriin on liike- ja liikkumistaitojen oppiminen. Fyysinen aktiivisuus lisää luumassaa ja lujittaa jänteitä sekä vähentää lasten altistumista terveyttä heikentäville tekijöille, kuten esimerkiksi lihavuudelle. (Vuori 2005.)

Fyysinen aktiivisuus on tutkitusti positiivisesti yhteydessä paitsi fyysiseen, myös psykososiaaliseen ja kognitiiviseen terveyteen (Poitras ym. 2016). Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia myös oppimiseen 4–18-vuotiailla lapsilla ja nuorilla (Hillman, Erickson, & Kramer 2008). Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan parissa lapset kokevat myönteisiä tunteita ja elämyksiä, jotka edistävät lapsen psykososiaalista kasvua, kehitystä ja terveyttä (Vuori 2005).

4.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset lapsille

Suomalainen fyysisen aktiivisuuden suositus on tarkoitettu toimimaan yleisohjeena kaikille lasten ja nuorten parissa toimiville (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille 2008). Fyysisen aktiivisuuden vähimmäissuosituksessa kouluikäisille lapsille ohjeistaan näin: *”Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.”* (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille 2008).

Alakoululaisten suositusten minimimäärä fyysiselle aktiivisuudelle on 1,5-2 tuntia päivässä (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille 2008). Vuonna 2016 julkaistujen varhaisvuosien (alle 8-vuotiaiden) fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lasten tulisi liikkua monipuolisesti kolme tuntia päivässä. Yli tunnin mittaisia istumisjaksoja tulisi välttää. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) 7–18-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden mukaan liikunnan tulisi olla monipuolista ja lapsen ikään sopivaa sekä hauskaa ja elämyksellistä – luonnollinen osa lapsen elämää. Noudattamalla fyysisen aktiivisuuden vähimmäissuositusta voidaan vähentää liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja, mutta terveyshyötyjen saavuttamiseksi tulisi liikkua suositeltua enemmän. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille 2008.)

Päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen tulisi suosituksen mukaan sisältyä runsaasti vähintään 10 minuutin mittaisia reippaita liikuntatuokioita, joiden aikana hengästyy ja sydämen syke nousee. Lisäksi päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen tulisi sisältyä rasittavan liikunnan

jaksoja, jolloin hengästyminen ja sydämen sykkeen nousu on voimakasta. Suosituksen mukaan liikunnan tulisi sisältää vähintään kolmesti viikossa lihaskuntoa ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua. Lisäksi alakouluikäisten lasten liikunnan tulisi kolmesti viikossa olla luustoa vahvistavaa, johon soveltuu hyvin esimerkiksi suunnanmuutoksia sisältävät pelit ja leikit sekä hyyt. Myös liikkuvuutta tulisi harjoitella kolmesti viikossa käyttämällä niveliä koko niiden liikelaajuudella esimerkiksi venyttelemällä. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille 2008.)

Kansainvälisten fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan kouluikäisten lasten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä hausalla, vaihtelevalla ja lapsen kehitykseen sopivalla tavalla (Strong ym. 2005). Maailman terveysjärjestön (World Health Organization, WHO) suosituksen mukaan 5–17-vuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä. Suosituksen mukaan olisi hyvä, että liikunta kertyisi useammassa, esimerkiksi 30 minuutin jaksossa. Suosituksen tarkoitus on parantaa lasten hengitys- ja verenkiertoelimistön ja lihaksiston kuntoa sekä luuston, sydämen ja aineenvaihdunnan terveyttä. Suositukset soveltuvat kaikille terveille lapsille ja nuorille riippumatta sukupuolesta, rodusta, etnisestä taustasta tai tulotasosta. Myös vammaisten lasten ja nuorten tulisi pyrkiä saavuttamaan nämä suositukset mahdollisuuksien mukaan. Suosituksessa mainitaan myös, että mikäli lapsi tai nuori ei tällä hetkellä ole lainkaan fyysisesti aktiivinen, myös liikkuminen suositeltua vähemmän on parempi, kuin liikkumattomuus. Fyysistä aktiivisuutta tulisi tällaisessa tilanteessa lisätä vähitellen. Lasten fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää esimerkiksi leikkejä, pelejä, arkiliikuntaa, koululiikuntaa tai ohjattua liikuntaharjoittelua. Suurimman osan fyysisestä aktiivisuudesta tulisi olla kestävyysliikuntaa ja kolmesti viikossa tulisi liikkua reippaasti niin, että siinä yhdistyvät kestävyys-, lihaskunto- ja luuliikunta. (WHO 2011.)

Yhdysvalloissa 6–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi suositusten mukaan liikkua päivittäin vähintään 60 minuuttia, josta suurimman osan kohtalaisen rasittavalla tai rasittavalla teholla. Kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kolmesti viikossa rasittavalla teholla. Vähintään kolmesti viikossa tulisi harrastaa lihaskuntoa parantavaa liikuntaa ja luustoa kuormittavaa liikuntaa tulisi sisältyä päivittäiseen aktiivisuuteen vähintään kolmesti viikossa. Suosituksen mukaan lapsia ja nuoria tulisi rohkaista liikkumaan ikätasolle sopivalla,

vaihtelevalla ja nautintoa tuottavalla tavalla. (Physical Activity Guidelines for Americans, 2008.)

Kanadassa uudet lasten ja nuorten liikuntasuositukset on laadittu erikseen eri-ikäisille lapsille. Suositusten mukaan 5–11-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua 60 minuuttia päivässä vähintään kohtalaisen rasittavalla tavalla, sekä harrastaa lihasten ja luuston kuntoa parantavaa liikuntaa vähintään kolmesti viikossa. Suosituksissa on myös annettu esimerkkejä fyysisen aktiivisuuden muodoista ja hyödyistä. (Canadian Physical Activity Guidelines, 2011.)

4.2 Suosituimmat fyysisen aktiivisuuden muodot

Lapset ja nuoret ovat fyysisesti aktiivisia päivittäin useissa eri ympäristöissä, kuten koulussa ja koulumatkoilla sekä vapaa-ajalla. Lasten ja nuorten päivittäinen fyysinen aktiivisuus koostuu siis useasta eri palasesta. (Kämpö, Aira, & Tammelin 2016.) Lasten liikunta on viime vuosina muuttanut muotoaan siten, että pihapelit ja -leikit ovat vähentyneet, ja liikunnan harrastaminen tapahtuu entistä useammin urheiluseurassa tapahtuvan lajiharrastuksen parissa (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010). Vuonna 2016 60% alle 18-vuotiaista lapsista ja nuorista osallistui urheiluseuratoimintaan, kun 2000-luvun lopulla vastaava luku oli noin 40%. 87% 9–15-vuotiaista oli jossain vaiheessa elämänsä osallistunut seuratoimintaan, joten seuratoimintaa voidaan pitää selvästi yleisimpänä lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen muotona. (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016.) Perinteisen lajiharrastamisen ja kaupallisen liikuntakulttuurin rinnalle on myös vakiintunut käsite *vaihtoehtoliikunta*, jolla tarkoitetaan liikettä, jossa korostuvat elämäntyylliset valinnat, ilo, kokemuksellisuus ja ilmaisu. (Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli 2015.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan jalkapallo ja pyöräily ovat suomalaisten 3–18-vuotiaiden lasten ja nuorten eniten harrastamat lajit. Jalkapallon ja pyöräilyn lisäksi paljon harrastetaan myös uintia, juoksulenkkeilyä, hiihtoa, salibandyä, jääkiekkoa, kävelylenkkeilyä ja voimistelua. Vuosiin 2005-2006 verrattuna harrastajamäärä on lisääntynyt juoksulenkkeilyssä, kuntosaliharjoittelussa, salibandyssä, tanssissa, ratsastuksessa,

laskettelussa ja taitoluistelussa, ja vähentynyt voimakkaimmin hiihdossa, pyöräilyssä ja yleisurheilussa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.)

Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa 7–29-vuotiaiden suomalaisten suosituimpia lajeja olivat lenkkeily, kuntosali, pyöräily, kävely, salibandy ja jalkapallo. 7–9-vuotiaiden suosituin liikuntamuoto oli jalkapallo, toiseksi suosituin pyöräily ja kolmanneksi salibandy. 10–14-vuotiaiden suosituin laji oli pyöräily, toiseksi suosituin kävely ja kolmanneksi jalkapallo. (Myllyniemi & Berg 2013, 65-70.)

Liikkuva Koulu-hankkeen pilottivaiheen tutkimuksen mukaan pyöräily oli alakoululaisten suosituin liikuntamuoto. Alakoululaisten toiseksi suosituin liikuntamuoto oli pihapelit ja -leikit, joita harrasti vajaa puolet alakoululaisista. 40% alakoululaisista ilmoitti harrastavansa jalkapalloa. Myös kävelylenkkeily ja hölkkä kuuluivat suosituimpiin liikuntamuotoihin. (Oppilaiden fyysinen aktiivisuus 2013.)

LIITU –tutkimuksessa lasten ja nuorten suosituimpia liikkumisen muotoja kysyttiin vain niiltä lapsilta, jotka eivät tutkimuksessa ilmoittaneet osallistuvansa urheiluseuratoimintaan. Kolme yleisintä harrastettua liikuntamuotoa tässä tutkimuksessa olivat pyöräily, kävelylenkkeily sekä juoksulenkkeily tai hölkkä sekä tytöillä että pojilla. (Kokko ym. 2015.) Lasten liikuntakäyttäytymistä kuvaavan Tulokortin (2016) mukaan 41-60% koululaisista liikkuu omatoimisesti lähes päivittäin (Kämppe, Aira & Tammelin 2016).

Koululiikunnassa mieluisimpia liikuntalajeja yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä olivat pesäpallo, salibandy sekä tanssi- ja musiikkiliikunta. Pojilla mieluisin liikuntalaji oli salibandy. Epämieluisimpia liikuntalajeja, joita on mahdollista harrastaa kesällä, olivat suunnistus ja uinti. (Rintala, Palomäki & Heikinaro-Johansson 2013.)

5 LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA LEIRIYMPÄRISTÖSSÄ

Liikuntapedagogiikka käsitteenä sisältää sekä liikunnan (ks. luku 4) että pedagogiikan. Pedagogiikalla tarkoitetaan oppia kasvatuksesta (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013). Liikuntapedagogiikka tarkoittaa siis *”kaikkea toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta”* (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013). Liikuntapedagogiikan kaksi päätehtävää ovat kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa todetaan, että *”Liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon.”* (POPS 2014, 148, 273.)

Tässä luvussa esittelemme liikuntapedagogiikkaa ja sen ilmiöitä leiriympäristössä. Luvussa 5.1 Kasvattaminen liikuntaan kuvaamme liikuntamotivaation teoreettisen pohjan sekä tuntisuunnitelmien liikuntapedagogisen taustan. Käsittelemme motivoivaa oppimisympäristöä sekä liikuntatuokion etukäteissuunnittelua ja organisointia motivoivan liikuntakasvatuksen perustana. Luvussa 5.2 Kasvattaminen liikunnan avulla käsittelemme normeja ja arvoja liikuntakasvatuksessa, joita pyritään edistämään esimerkiksi turvallisuutta luovien sääntöjen avulla. Lisäksi esittelemme, miten toimiva ryhmä muodostuu ja kuinka toimia mahdollisissa ongelmatilanteissa leirillä.

5.1 Kasvattaminen liikuntaan

Liikuntaan kasvattaminen tarkoittaa 1) sellaisten tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista, joiden avulla yksilöt pystyvät edistämään terveyttään ja hyvinvointiaan sekä 2) liikuntamotivaation edistämistä tarjoamalla positiivisia liikuntakokemuksia luomalla niitä mahdollistavia liikuntaympäristöjä ja -tilanteita. Liikuntamotivaatio on pohja elinikäiselle fyysiselle aktiivisuudelle. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013.) Keskitymme leirillä liikuntamotivaation edistämiseen, mihin pyritään etukäteen suunnitellun ja liikuntapedagogisesti mielekkään oppimateriaalin eli tuntisuunnitelmien avulla.

5.1.1 Motivaatio ja innostus liikuntaan

Motivaatio on paljon tutkittu, monimutkainen ja muuttuva ilmiö. Motivaatiossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus, kognitiiviset tekijät ja sosiaaliset muuttujat (Deci & Ryan 1985; Roberts 2012). Motivaatio toimii käyttäytymisen energian lähteenä ja vastaa esimerkiksi kysymykseen, miksi ihminen jaksaa viettää aikaa jonkin asian parissa tullakseen paremmaksi. Lisäksi motivaatio ohjaa käyttäytymistä tavoitteen suuntaan niin, että motivoitunut henkilö yrittää kovasti, jaksaa harjoitella pitkään ja tarttuu haastaviin tehtäviin, jotta saavuttaisi tavoitteensa. (Roberts 2012.) Aikaisemmin motivaatioteoriat keskittyivät näkyvän käyttäytymisen tutkintaan. Nykyään motivaatiota on tutkittu monien näkymättömien psykologisten ilmiöiden, kuten arvojen, asenteiden ja tavoitteiden kautta, ja tarkasteltu sitä pääsääntöisesti sosiaalis-kognitiivisena prosessina, jossa motivaatio saa alkunsa yksilön kognitiivisista tekijöistä ja sosiaalisen ympäristön vaikutuksista. (Liukkonen & Jaakkola 2013a.)

Ohjaaja ei voi suoraan vaikuttaa osallistujien liikuntamotivaatioon, mutta hän voi tehdä liikuntahetkien ilmapiiristä sellaisen, että se edistää sisäistä motivaatiota (Liukkonen & Jaakkola 2013b). Jaakkolan ja Liukkoson (2013b) mukaan, Ames (1992), Ames ja Archer (1988) sekä Dweck ja Leggettin (1988) pohjautuen: ”*Liikuntapedagogiikassa motivaatioilmastolla tarkoitetaan toiminnan yksilöllisesti koettua sosioemotionaalista ilmapiiriä erityisesti oppimisen, viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja ennen kaikkea sisäisen motivaation edistämisen näkökulmasta*” (Liukkonen & Jaakkola 2013b, 299). Useiden tutkimusten mukaan osallistujan kokemus motivaatioilmastosta vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden ja liikuntataitojen oppimisen lisäksi psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin, kuten kiinnostumiseen ja yrittämiseen, suhtautumiseen onnistumisiin ja epäonnistumisiin, kyvykkyyden kokemiseen sekä asenteisiin ja arvostukseen. Lisäksi sillä on vaikutusta osallistujan tunteisiin, kuten viihtymisen ja ahdistuksen kokemiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2013b.)

Itsemääräämisteoria ja tavoiteorientaatioteoria. Deci & Ryanin (1985; 2000) itsemääräämisteoria ja Nicholisin (1989) tavoiteorientaatioteoria ovat kaksi liikuntaan

liittyvissä motivaatiotutkimuksissa paljon käytettyä teoriaa (Liukkonen & Jaakkola 2013a; Soini 2006, 21-28). Itsemääräämisteorian ytimenä on motivaatiojatkumo, jonka toisessa päässä motivaatio on sisäistä ja toisessa ulkoista. Sisäisesti motivoitunut henkilö osallistuu toimintaan pääsääntöisesti itse toiminnan vuoksi tavoitellessaan iloa ja kokemuksia, kun taas ulkoisesti motivoitunut osallistuu palkkioiden tai rangaistusten vuoksi, jolloin toiminta on voimakkaasti ulkoahjattua. (Deci & Ryan 1985, 34; 2000, 234, Hagger & Chatzisarantis 2007). Oppimisen kannalta sisäinen motivaatio on keskeistä. Joskus ulkoinen motivaatio voi olla tehokasta, mutta usein se saattaa johtaa haasteisiin. Se voi esimerkiksi aiheuttaa liikuntatilanteessa negatiivisia tunteita, kuten ahdistusta, ja johtaa siksi toiminnan lopettamiseen. (Hagger & Chatzisarantis, 2007.) Useat empiiriset tutkimukset vahvistavat teoriaa sisäisen motivaation tärkeydestä ja tutkijat ovat yksimielisiä itsemääräämisteorian soveltamisen kannattavuudesta sekä sisäisen motivaation yhteydestä myönteisiin seurauksiin ihmisten liikunta- ja terveystyötytymisessä (Hynynen & Hankonen 2015).

Deci & Ryanin (1985; 2000) itsemääräämisteorian mukaan sisäisen motivaation kulmakiviä ovat ihmisen psykologisina perustarpeina pidetyt autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja kyvykkyyden kokemus. Autonomialla tarkoitetaan osallistujien mahdollisuutta itse vaikuttaa ja osallistua päätöksentekoon. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta vahvistaa osallistujan tunne ryhmään kuulumisesta, turvallisuudesta ja hyväksytyksi tulemisesta. Pätevyyden kokemuksia osallistuja saa, kun kokee omat taitonsa riittäviksi tehtävien suorittamiseen. (Deci & Ryan, 1985 5-7, 26-32, 58-62; 2000, 232-235.)

Tavoiteorientaatioteoria keskittyy liikuntahetkessä koettuun pätevyyteen ja eroaa siten itsemääräämisteoriasta, että se ei huomioi autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemisen tarpeita (Soini 2006, 27). Teoria perustuu motivaatioilmaston jakoon tehtävä- ja minäsuuntautuneeksi (Liukkonen & Jaakkola 2013a, 2013b; Soini 2006, 26-28). Tehtäväsuuntautuneella henkilöllä koettu pätevyyden tunne saadaan omasta kehitymisestä ja yrittämisestä. Hän on sisukas ja ymmärtää virheet osana oppimisprosessia. Ohjaaja voi korostaa liikuntahetken tehtäväsuuntautuneisuutta painottamalla jokaisen omaa edistymistä, itsevertailua, parhaansa tekemistä ja jatkuvaa osallistumista. Minäsuuntautuneella henkilöllä taas pätevyyden tunnetta vahvistaa sosiaalisessa vertailussa tai kilpailussa pärjääminen. Hän menettää helposti kiinnostuksen tehtävää kohtaan tai ei edes yritä, jos on mahdollisuus

epäonnistua toistuvasti. Hän ei myöskään ole tyytyväinen hyvään suoritukseensa, jos ei pärjää paremmin kuin muut. Kaikista meistä löytyy sekä tehtävä- että minäsuuntautuneita piirteitä, ja liikuntatilanteissa voivat olla molemmat elementit. Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikuntamotivaation kannalta on tärkeää, että tehtäväsuuntautuneisuus on liikuntatuokiossa minäsuuntautuneisuutta vahvempi. (Liukkonen & Jaakkola 2013a.)

Minäsuuntautunutta ilmapiiriä ja kilpailua ei kannata kuitenkaan kokonaan välttää. Kilpailut tarjoavat positiivisia mahdollisuuksia lasten kehityksen tukemiseen. Voittaessaan ja hävitessään lapset kokevat vahvoja tunteita ja ohjaajan tehtävänä on neuvoa, kuinka näissä tilanteissa on suotavaa käyttäytyä ja kuinka onnistumisia ja pettymyksiä on sopivaa ilmaista. (Autio & Kaski 2005, 37-38.) Vaikka onnistumisten varmistaminen on ohjaajan tärkeä tehtävä, lapsia ei kuitenkaan tarvitse yrittää suojella kilpailulta ja häviämisläpeltä. Häviäminen saattaa olla lapsen kehityksen kannalta opettavaisempaa verrattuna voittamiseen. Hävitessään lapsi oppii ohjaajan tuella pettymyksestä selviytymistä. Lapsen on tärkeää oppia ymmärtämään, että maailma ei lopu häviöön ja epäonnistumisia ei tarvitse pelätä. Ohjaaja kannustaa yrittämään uudestaan ja kertoo, että voi silti olla ylpeä, että teki parhaansa. (Autio & Kaski 2005, 104-105.)

5.1.2 Motivaatioilmaston muokkaaminen – TARGET -malli

Motivaatioilmasto on yksi tärkeimmistä tekijöistä koulun liikuntatunneilla viihtymisen kannalta. Jos oppilas kokee motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneena ja sen kautta saa pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia, viihtyy hän liikuntatunnilla ja kokee itsensä myös aktiiviseksi. (Soini 2006.) Liikuntaleirillä on tärkeää olla rento ja hauska ilmapiiri. Seuraavaksi esittelemme Epsteinin (1989) kehittämän TARGET-mallin mukaisia opetustilanteen ratkaisuja, joilla on suuri merkitys osallistujien motivaatioon. Mallin nimi tulee pedagogisten elementtien englanninkielisistä alkukirjaimista: 1) Task – tehtävien toteuttamistapa, 2) Authority – ohjaajan auktoriteetti, 3) Rewarding – palautteen antaminen, 4) Grouping – osallistujien ryhmittelyperusteet, 5) Evaluation – toiminnan arviointi ja 6) Timing – joustavuus ajan käytössä. (Liukkonen & Jaakkola 2013b.)

1) Task – tehtävien toteuttamistapa

Leirillä tulee olla innostavia, monipuolisia ja vaihtelevia tehtäviä, jotka tarjoavat jokaiselle positiivisia kokemuksia ja onnistumisia. Onnistumisten, ja sitä kautta pätevyyden kokemusten, varmistamiseksi tulee eriyttää tehtäviä jokaisen taito- ja kehitystasolle sopivaksi ja tehdä niistä kohtuullisen vaativia. Eriyttämisen keinona on hyvä käyttää valinnaisuutta esimerkiksi varusteiden ja olosuhteiden suhteen (pieni vs. iso pallo, korkea vs. matala koripalloteline). Tehtävien tavoitteet eivät myöskään saa olla pelkästään lopputulostavoitteita vaan myös prosessitavoitteita (onnistunut koriin heitto vs. oikea ote pallosta). (Liukkonen & Jaakkola 2013b.)

2) Authority – ohjaajan auktoriteetti

Osallistujien autonomian tunne vahvistuu, kun ohjaaja ei aina kontrolloi ja määrää kaikista asioista vaan käytetään myös demokraattisia toimintatapoja (Liukkonen & Jaakkola 2013b). Osallisuutta edistävässä toimintakulttuurissa lapsi pääsee osallistumaan toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen omaan kehitysvaiheeseen sopivalla tavalla (POPS 2014, 28). Vastuuta kannattaa antaa osallistujille itselleen, sillä toiminta koetaan omaksi, kun siitä saa itse kantaa vastuuta ja päättää. Leiriläisten voi antaa joskus toimia vuorotellen harjoitteiden ohjaajina tai ryhmän vetäjänä. (Liukkonen & Jaakkola 2013b.) Vastuun antamista osallistujille voi olla esimerkiksi osallistuminen välineistä huolehtimiseen tai vaihtoehtoista valitseminen. Tutkimus on osoittanut ohjaajan auktoriteetista myös, että ohjaajan lämmin ja välittävä suhtautuminen on yhteydessä vankempaan sisäiseen motivaatioon ja innokkaampaan toimintaan osallistumiseen (Ryan, Stiller & Lynch 1994; Shen ym. 2012, Liukkonen & Jaakkolan 2013b, 149 mukaan).

3) Rewarding – palautteen antaminen

Palaute määritellään yleensä yksinkertaistettuna tarkoittamaan tilannetta, jossa kerrotaan ihmisille, kuinka he suoriutuvat. Palautteella pyritään vaikuttamaan suoritukseen ja muokkaamaan käsityksiä sekä suorituksesta että henkilöstä itsestään. (Mosston & Ashworth

2008, 27.) Palaute voi vaikuttaa yksilön käyttäytymiseen, oppimistuloksiin, turhautumiseen, motivaatioon, arvostuksen ja ilmapiiriin kokemukseen (Mosston & Ashworth 2008, 46). Ohjaajalta, tehtävästä itsestään tai ympäristöstä saatu palaute vaikuttaa vahvasti henkilön pätevyyden kokemukseen ja sitä kautta itsearvostukseen (Liukkonen & Jaakkola 2013a).

Tehokas palaute annetaan yksityiskohtaisesti ja yksinkertaisesti tärkeimpien tavoitteiden suunnassa (Graham 2008, 160). Ohjaaja antaa palautetta sekä lapsen liikuntasuorituksiin että hänen käyttäytymiseen liittyen, mutta palaute ei saa kohdistua persoonaan vaan nimenomaan tekemiseen (Martens, Christina, Harvey & Sharkey 1981, 46; Weinberg & Gould 2011, 133.)

Palautetta voi antaa ennen suoritusta, suorituksen aikana tai sen jälkeen (Mosston & Ashworth 2008, 27-28.) Palautteenannon ei tarvitse olla jatkuvaa, vaan on hyvä, että oppija saa kokeilla useita kertoja ennen ohjaamista (Jaakkola 2013). Palautetta voi antaa myös monella eri tavalla sanattomasti, joten ohjaajan kannattaa hyödyntää ilmeitä, eleitä ja äänenpainoja (Mosston & Ashworth 2008, 27-28). Palautetta voi antaa sekä yksilöllisesti että koko ryhmälle (Mosston & Ashworth 2008). Ohjaajan kannattaa suosia yksilöpalautetta, koska julkisesti annettu palaute johtaa helposti sosiaaliseen vertailuun (Liukkonen & Jaakkola 2013b). Yksilöpalautetta annettaessa on hyvä käyttää lasten nimiä, jotta palaute on henkilökohtaisempaa ja lapsi kokee tulleen huomioduksi. Mahdollisuuksien mukaan yksilöpalautte kannattaa antaa niin, että on lapsen tasolla ja näkee tämän silmät (Mosston & Ashworth 2008, 43).

Positiivista palautetta on hyvä antaa omissa taidoissa kehittämisestä, kovasta harjoittelusta ja yrittämisestä sekä yhteistyöstä muiden kanssa. Jos palautetta saa vain esimerkiksi saadessaan hyvän tuloksen, minäsuuntautunut ilmapiiri korostuu. Palautteen antamisessa ”hampurilaismalli”, eli positiivinen – korjaava – positiivinen, on järkevä tapa. Siinä oppija saa ensin positiivisen palautteen, jonka jälkeen on valmiimpi kuulemaan yhden korjattavan asian, johon keskittyä seuraavaksi. Lopuksi myönteinen kokonaisarvio varmistaa, että palautteesta jää positiivinen tunne, joka vahvistaa pätevyyden kokemuksen syntymistä. (Liukkonen & Jaakkola 2013b.)

Oppimisen tehostamiseksi ohjaajan kannattaa myös kysellä oppijoilta itseltään palautetta ja tuntemuksia suorituksesta. Näin lapset oppivat tekemään itsearviointia ja havainnoimaan omaa liikettään ja tuntemuksiaan. (Jaakkola 2013.) Myös esimerkiksi ohjatun oivaltamisen avulla voidaan tehostaa oppimisprosessia ja ohjaaja voikin johdatella oppijaa erilaisin kysymyksin, eikä pelkästään antaa suoraan kyseistä palautetta (Mosston & Ashworth 2008, 47-48, 212-236).

4) Grouping – osallistujien ryhmittelyperusteet

Osallistujien ryhmitteleminen taitotasoryhmiin korostaa minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa ja aiheuttaa helposti sosiaalista vertailua. Leirillä kannattaa suosia arpomalla muodostettuja heterogeenisiä ryhmiä, joissa annetaan jokaiselle eriytettyjä ja yksilöllisiä tehtäviä. (Liukkonen & Jaakkola 2013b.) Tehtäviä kannattaa suorittaa rinnakkaisilla suorituspaikoilla, jolloin osallistujien ei tarvitse ahdistua siitä, että muut katsovat vierestä tai pelätä itsensä nolaamista ja naurunalaiseksi joutumista (Ahola & Junnila 2014). Rinnakkaiset suorituspaikat mahdollistavat myös enemmän toistoja ja onnistumisia, jotka tukevat motivaation kehittymistä (Jaakkola 2013).

Heterogeenisissä ryhmissä tuetaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta korostamalla yhteistyötä ja toisten auttamista (Liukkonen & Jaakkola 2013b). Pari- ja ryhmätyöskentely ja yhdessä oleminen lisäävät motivaatiota (Ahola & Junnila 2014). Pareja kannattaa vaihtaa tietyin väliajoin, sillä saman parin kanssa työskentely ei välttämättä edistä sosiaalista kehitystä. Esimerkiksi 11-vuotiaita tyttöjä, koskevassa tutkimuksessa todettiin, että parinvaihtoon perustuvassa opetuksessa olleet olivat halukkaampia auttamaan ja tukemaan toisiaan, antamaan ohjeita ja korjaamaan virheitä, kuin yksin tai saman parin kanssa harjoitelleet. (Polvi & Telama 2000.)

5) Evaluation – toiminnan arviointi

Ohjaajan arviointi toiminnan onnistumisesta ja epäonnistumisesta tulee keskittyä samoihin asioihin kuin palautteenannon eli henkilökohtaiseen kehittymiseen, yrittämiseen ja

yhteistyöhön. Ohjaajan tulee pyrkiä välittämään osallistujille virheitä sallivaa suhtautumista. Virheet nähdään olennaisina oppimisen kannalta, koska ne antavat muun muassa tietoa, miten suoritusta kannattaa muuttaa. (Liukkonen & Jaakkola 2013b.) Ohjaajan tuleekin kannustaa osallistujia kokeilemaan kaikkea, jatkamaan virheistä huolimatta ja haastamaan itsensä (Jaakkola 2013). Ohjaajan tehtävänä on myös tukea leiriläisten itsearviointitaitojen kehittymistä esimerkiksi keskustelemalla heidän kanssaan ja kyselemällä heidän omia ajatuksia ja tuntemuksia (Liukkonen & Jaakkola 2013b).

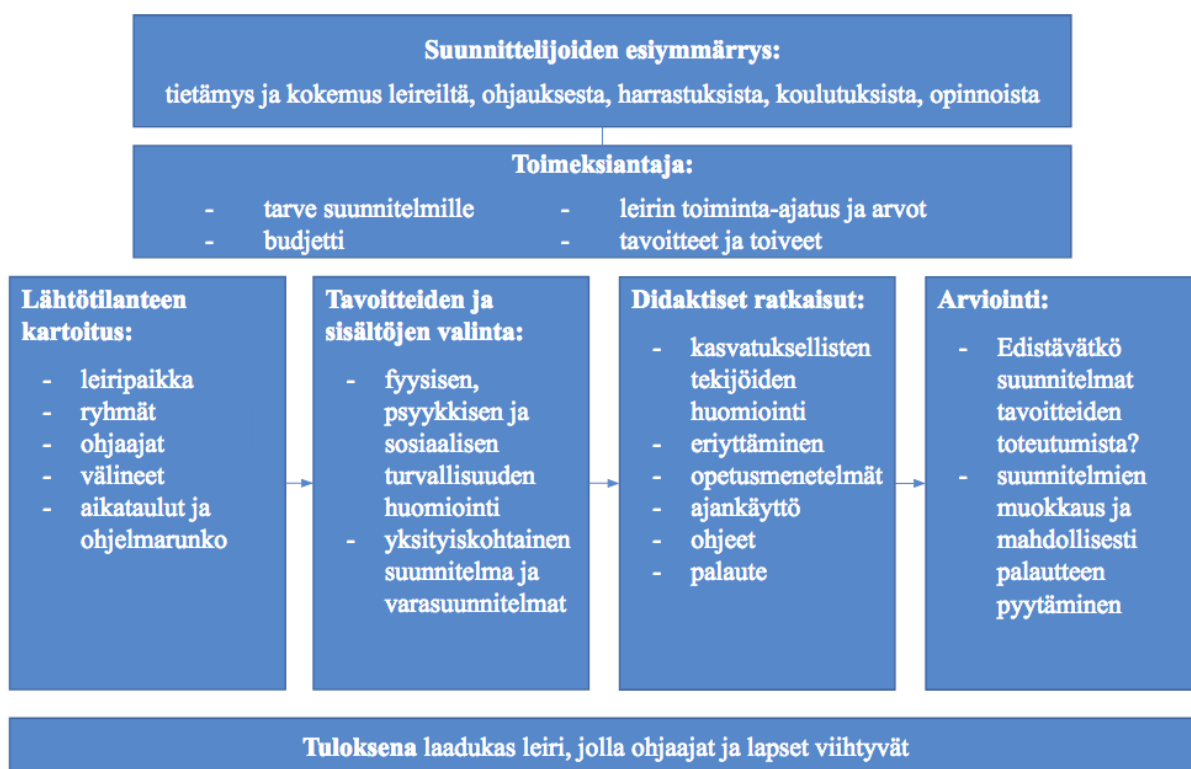
6) Timing – joustavuus ajan käytössä

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa harjoituksiin käytettävä aika sekä suorituskertojen määrä ovat joustavia ja jokainen saa riittävästi aikaa taitojensa kehittämiseen (Liukkonen & Jaakkola 2013b). Motivoivalla liikuntatunnilla toimintaa on paljon ja tunnilla ehditään tehdä mahdollisimman paljon tavoitteen mukaista toimintaa. Jos ohjelma ei toimi, ohjaajan tulee muokata toimintaa vastaamaan tavoitetta. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011.)

5.1.3 Suunnittelu ja organisointi motivoivan liikuntakasvatuksen perustana

Liikuntatuokion suunnittelu ja organisointi vaikuttavat suuresti sen onnistumiseen. Suunnittelu mahdollistaa laadukkaan leirin, jolla sekä ohjaajat että lapset viihtyvät (Ketola, 2002, 62-66). Organisointi on opettajan taitoa saada liikuntatunnista toimiva kokonaisuus (Darst & Pangrazi 2009). Onnistunut organisointi edellyttää etukäteissuunnittelua, jossa tulee ottaa huomioon esimerkiksi tunnin tavoitteet, opetusmenetelmät ja ajankäyttö (Kuusela & Kaski 2013). Ennakkosuunnittelulla pyritään tehostamaan oppimista sekä edistämään turvallisuutta pohtimalla etukäteen mahdollisia vaaratilanteita (Sääkslahti 2017). Hyvän suunnittelun lisäksi onnistuneella leirillä tarvitaan osaavia ohjaajia. Leiriohjaajien koulutus on tärkeää, jotta ohjaajat saavat kokonaiskuvan leiristä, omista työtehtävistään ja noudattavat yhteisiä pelisääntöjä. Leirin johdossa ja ohjaustehtävissä on hyvä olla ammattilaisia. (Ketola 2002, 102-104.)

Opetuksen suunnittelun vaiheina voidaan pitää lähtötilanteen kartoittamista, opetuksen tavoitteiden ja sisältöjen valintaa, menetelmiä sekä arviointia (Hakamäki 2016). Lähtötilanteen kartoituksessa on huomioitava monia seikkoja. Ketolan (2002, 55-57) mukaan ennen suunnittelua on pohdittava leirin toiminta-ajatusta, eli leirin tavoitteita ja arvoja. Ketolan (2002, 64-69) mukaan leirin suunnittelussa tulee huomioida leirin budjetti, turvallisuus, ohjelmarunko sekä yksityiskohtaisempi ohjelma varasuunnitelmien, leiripaikka, ohjaajat ja ruoka. Liikuntatuokioiden suunnittelussa tulee huomioida käytettävissä olevat välineet ja tilat. Ohjelman pohjana ovat leirin aikataulut. (Graham 2008, 20.) Lähtötilanteen kartoituksen jälkeen määritetään opetuksen tavoitteet opetusryhmälle sopiviksi, valitaan opetuksen sisällöt ja niihin sopivat didaktiset ratkaisut. Liikuntatuokioiden suunnittelussa tulee huomioida myös kasvatukselliset tekijät ja erilaisten oppijoiden tarpeet. Tuntisuunnitelmissa on huomioitava monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti oppijoiden kehitys eri osa-alueilla. (Sääkslahti 2017.) Organisointiin kuuluu myös ohjeiden, näyttöjen ja palautteenannon pohtiminen etukäteen (Jaakkola 2013). Liikuntaleirin suunnittelu pro gradu -tutkielmassamme eteni yllä esitettyjen vaiheiden mukaisesti (kuvio 1).



KUVIO 1. Suomen liikuntaleirit ry:n liikuntaleirin viikko-ohjelman ja tuntisuunnitelmien suunnittelussa huomioitavat tekijät ja suunnittelun eteneminen (mukaillen Graham 2008, 20; Hakamäki 2016; Jaakkola 2013; Ketola 2002; Kuusela & Kaski 2013; Sääkslahti 2017).

Liikuntatuokioiden didaktisten ratkaisujen suunnitteluun kuuluu ohjeiden, näyttöjen ja palautteenannon suunnittelu. Niiden avulla pyritään edistämään liikuntatuokion tavoitteiden toteutumista. Joskus näitä didaktisia toimia on vaikea erottaa toisistaan, sillä ne tapahtuvat usein limittäin. (Jaakkola 2013.) Kerromme seuraavaksi teoriasta ohjeiden ja näyttöjen antamisen taustalla. Palautteenantoa käsitelimme kappaleessa 5.1.2. Ohjeiden antaminen riippuu tehtävästä ja sen organisoinnista. Joissakin tehtävissä on tarkoituksenmukaista antaa tarkat ohjeet, mutta joihinkin tehtäviin kuuluu se, että lapset saavat itse ratkaista ongelman ilman etukäteisohjeita. (Mosston & Ashworth 2008.) Tehtävä voidaan selittää oppilaille: a) ohjeella, joka voi olla verbaalinen, visuaalinen, kinesteettinen tai tuntoaistiin perustuva, b) mallilla, joka voi olla kuva tai video, c) demonstroimalla, jolloin näytön tekee joko ohjaaja tai osallistuja, tai d) sisäisen mallin eli mielikuvan avulla (Numminen & Laakso 2010, 51).

Suullisesti annettavat ohjeet ja palaute on tärkeää pitää riittävän lyhyinä, sillä ihmisen lyhytkestoinen muisti on kapasiteetiltaan rajallinen ja pystyy näin ottamaan vastaan vain pienen määrän informaatiota kerralla (Ille & Cadopi 1999). Lyhytkestoiseen muistiin väliaikaisesti tallennettu tieto säilyy siellä vain noin 30 sekuntia (Cowan, Chen & Rouder 2004). Ohjeita annettaessa on tärkeää huomioida, että kaikki varmasti kuulevat ja kuuntelevat. Ohjaajan järkevä sijoittuminen oppilaisiin nähden on siis tärkeää. (Jaakkola 2013; Numminen & Laakso 2010, 51.) Ulkona opettaessa tulee myös huomioida ympäristöolosuhteet, eikä ohjaajan esimerkiksi kannata puhua vastatuuleen tai niin, että aurinko paistaa selän takaa ja lapset joutuvat siristelemään (Jaakkola 2015).

Näyttö on helppo tapa havainnollistaa tehtävää selityksen lisänä. Näytöissä pätevät samat peruseriaatteet kuin verbaalisissa ohjeissa: selkeys, ytimekkyys ja sijoittuminen oppilaisiin nähden. Näytön tulee olla selkeä, siinä on painotettava ydinasiaa. Ohjaaja valitsee parhaan suunnan näytölle tehtävän olennaisimpien asioiden pohjalta (Numminen & Laakso 2010, 52). Ohjaajan on tärkeää sijoittua niin, että kaikki näkevät. Lapset voivat olla esimerkiksi

puolikaassa, jonossa tai avorivistössä. Myös lapsi voi toimia näyttäjänä, ja varsinkin pienillä lapsilla tämä on oppimisen kannalta tehokasta. Näytön sijaan suorituksen voi näyttää myös esimerkiksi videolta. (Jaakkola 2015.)

Mielikuvat eli sisäiset mallit sisältävät tietoaineksen eli skeeman, joka on muodostunut aikaisemmissa kokemuksissa. Näiden skeemojen mieleen palauttaminen ja yhdistäminen uuteen opittavaan asiaan auttaa uusien mallien muodostumista ja uuden oppimista. (Numminen & Laakso 2010, 53.) Nykyaikaisen aivotutkimuksen mukaan ihminen on kokonaisvaltainen oppija. Tähän perustuu myös mielikuvien hyödyntäminen oppimisessa. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 30.) Mielikuvat auttavat kaikenikäisiä oppijoita hahmottamaan liikuntasuorituksia (Jaakkola 2015). Tutkimuksessa on todettu, että opetuksessa usein käytetyt verbaaliset ohjeet eivät välttämättä ole tehokkaimpia. Sen sijaan vertaamalla kahta asiaa toisiinsa tai käyttämällä kielikuvia voidaan saavuttaa positiivisempia tuloksia opitun säilymisessä. Näin tapahtui etenkin, kun tutkimuksessa lisättiin toinen tehtävä tai stressitekijä tilanteeseen. (Liao & Masters 2001.) Sen sijaan, että ohjaajana sanoisi: “Pidä lantio korkealla juostessa”, voi ohjeistaa esimerkiksi: “Ajattele, että joku vetää sinua päästä ylemmäksi”. Mielikuva voi olla myös liikkeen tekotapaa kuvaileva ohje, kuten “räjähtävästi” tai “keinuvasti”. (Jaakkola 2015.)

5.2 Kasvattaminen liikunnan avulla

Liikunnan avulla kasvattaminen tarkoittaa kasvattamista liikuntatilanteissa. Liikuntatilanteissa voidaan opettaa esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitoja, eettistä ajattelua, keholliseen itseilmaisuun rohkaisemista sekä liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan merkitystä osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kasvattamisessa liikunnan avulla liikunta toimii välineenä yksilön suotuisan persoonallisuuden kasvun ja kehityksen tukemisessa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013.) Liikuntatilanteet opettavat ymmärtämään sääntöjen ja normien merkitystä. Tärkeitä tavoitteita ovat myös myönteisen minäkäsityksen kehittyminen, johon sisältyy esimerkiksi itsetuntemus, itsensä ja oman kehonsa hyväksyminen ja omien vahvuuksien löytäminen. (Autio & Kaski 2005, 55-56.)

Psyykkiset tavoitteet liikuntakasvatuksessa voivat liittyä myös keskittymis- ja päättelykyvyn sekä ongelmanratkaisutaitojen kehittämiseen (Autio & Kaski 2005, 55-56). Nykymaailmassa menestymiseen tarvitaan esimerkiksi luovuutta, joustavuutta, itsehillintää ja kurinalaisuutta. Jotta tämän päivän lapset ja nuoret tulevat selviämään niin koulussa kuin tulevassa työ- ja yksityiselämässään, täytyy heillä olla muun muassa taitoja ideoida, pohtia ja keskittyä. (Diamond & Lee 2011.) Tutkimuksissa on todettu, että näitä taitoja tulee kehittää jatkuvasti ja progressiivisesti jo lapsuudessa. Esimerkiksi lapsilla, joilla on huono itsekontrolli 3-11v., on todettu olevan 30 vuotta myöhemmin huonompi terveys ja palkka, ja he tekevät enemmän rikoksia. (Moffit ym. 2011.) Myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta on siis merkittävää, että lasten taitoja kuten itsekontrollia, pitkäjänteisyyttä, työmuistia ja päättelykykyä pyritään parantamaan kaikissa paikoissa, joissa lapset viettävät aikaansa (Diamond & Lee 2011). Liikuntaleirien kannalta on hyvä huomata, että liikunta on todettu tutkimuksissa tehokkaaksi psyykkisten taitojen kehittymisen kannalta. Liikuntaan liittyvä fyysinen aktiivisuus, rentoutuminen, aistitietoisuus, itsetarkkailu ja suunnittelu sekä kunnioituksen, nöyryyden ja vastuullisuuden painottaminen kehittävät näitä taitoja (Diamond & Lee 2011). Nämä tavoitteet eivät aina ole kirjattuina suunnitelmissa, mutta vaikuttavat taustalla sisällön valintaan.

Liikuntatilanteissa, joissa toimitaan ryhmänä, on luontevaa opettaa vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja. Useissa tutkimuksissa on todettu, että puutteelliset vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot voivat aiheuttaa häiritsevää käyttäytymistä ja sopeutumis- ja motivaatio-ongelmia (Kauppila 2006, 15). Esimerkiksi torjutuksi tuleminen, eli epäsuosio ryhmässä, voi aiheuttaa tunne-elämän ongelmia, kouluvaikeuksia ja käyttäytymisen ongelmia. (Salmivalli 2005, 43-44.) Vuorovaikutustaitojen oppiminen puolestaan on tutkimuksien mukaan parantanut lasten koulumenestystä, empatiaa, käyttäytymistä, vastuunkantamista sekä positiivista asennetta itseä ja muita kohtaan (Durlak ym. 2011; Payton ym. 2008). Liikuntakasvatuksessa vuorovaikutukseen ja tunteisiin liittyvät tavoitteet ovat usein sellaisia, joita kirjataan suunnitelmiin.

5.2.1 Normit ja arvot liikuntakasvatuksessa

Lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä ohjaavat monet normit, lait ja asetukset. Yksityistä lasten liikuntaleiriä järjestävää yritystä eivät koske suoraan kaikki lait, mutta esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) oppaassa kerhotoiminnasta todetaan osuvasti, että toiminnan järjestäjän on kuitenkin suositeltavaa tuntea vaikkapa kunnan kerhotoimintaa koskevat vaatimukset ja ohjeet (Kalliomaa ym. 2010, 6). Monen lain tavoitteena on turvata lapsen elämää ja hyvinvointia sekä tukea monipuolisesti lapsen kehitystä ja oppimismahdollisuuksia. Lisäksi tärkeää on esimerkiksi yhdenvertaisuus ja lapsen näkemysten kunnioittaminen. (Lastensuojelulaki 1 §; Nuorisolaki 2 §; Perusopetuslaki 2 §; Suomen perustuslaki 6-23 §; Varhaiskasvatustilain 2 a §; YK:n lapsen oikeuksien sopimus.) Leirin järjestäjän on tunnettava myös nuorta työntekijää koskeva lainsäädäntö. Tuottamamme oppimateriaalin kannalta on hyvä huomioida, että lain mukaan työnantajan on huolehdittava nuoren työntekijän turvallisuudesta, opetuksesta sekä ohjauksesta. (Laki nuorista työntekijöistä 9-10 §).

Liikuntakasvatuksen keskeisimpiä arvoja alusta alkaen ovat olleet terveys, virkistys ja ilo (Koivusalo 1982, 95-96.) Aluksi liikuntakasvatuksessa ei kuitenkaan juuri hyödynnetty leikkiä ja kisailuja. Toiminnassa korostui enemmän kuri, järjestys ja kova työ. Niiden katsottiin kehittävän oppilaiden tarkkaavaisuutta ja käskyjen nopeaa noudattamista. Myöhemmin liikuntakasvatuksen arvopohjaa on määrittänyt opetushallitus. Terveiden ja ilon rinnalle on noussut muita kasvatuksellisia arvoja sekä liikunnallinen elämäntapa. (Ilmanen 2013.) Opetussuunnitelma korostaa liikunnassa lisäksi keuhollisuutta, fyysistä aktiivisuutta ja yhdessä tekemistä. Arvoja ovat myös yhdenvertaisuus, tasa-arvo, yhteisöllisyys, kulttuurinen moninaisuus ja turvallisuus. (POPS 2014 148, 305-306.)

MLL:n kerhojen arvoja ovat lapsen ja lapsuuden arvostus, yhteisvastuu (lapsen oikeuksien toteutuminen koko yhteiskunnan tehtävä), inhimillisyys ja suvaitsevuus (myönteinen ilmapiiri) sekä ilo (Kalliomaa ym. 2010, 8). Julkisten- ja hyvinvointialojen liitto (JHL) taas on luetellut nuoriso- vapaa-aika- ja liikuntatoimen ammattilaisille ammattieettisiä arvoja sekä varhaiskasvatuksen eettiset periaatteet. Arvojen ja ohjeiden lähtökohtana on lapsen

oikeuksien, ihmisten ja ympäristön kunnioittaminen sekä ammattilaisten toiminnan tukeminen (Julkisten- ja hyvinvointialojen liitto 2017). Perusopetuksen arvopohja on hyvin samankaltainen: 1) oppilaan ainutlaatuisuus ja oikeus hyvään opetukseen, 2) ihmisuus, sivistys, tasa-arvo ja demokratia, 3) kulttuurien moninaisuus rikkautena ja 4) kestävän elämäntavan välttämättömyys (POPS 2014, 15-16). JHL:n ja Opetusalan Ammattijärjestön (OAJ) ammattieettiset arvot ovat samat: ihmisarvo, totuudellisuus, oikeudenmukaisuus (tasa-arvo, syrjinnän välttäminen) ja vapaus (JHL 2011, 8; JHL 2017; OAJ 2018). Näillä lasten ja nuorten kanssa toimivilla eri tahoilla on siis hyvin samanlaisia arvoja, jotka vain on ilmaistu eri sanoilla.

Säännöt. Onnistunut leiri edellyttää sääntöjä (Ketola 2002). Aikuisten tehtävänä on luoda tasapuolinen, oikeudenmukainen, rehellinen ja toisia kunnioittava ilmapiiri, jossa pidetään kiinni yhteisistä pelisäännöistä. Tällainen ilmapiiri luo pohjan moraalien opettamiselle leiriympäristössä. (Autio & Kaski 2005, 36-37.) Yhteisten sääntöjen tavoitteena on luoda ryhmään turvallisuutta (Autio & Kaski 2005, 36-37; POPS 2014, 79). Lasten moraalien kehittämiseen kuuluu sääntöjen ja normien oppiminen. Moraalisen kehitystä voidaan tukea leirillä kysymällä lapselta eri tilanteissa, miksi jotakin ei saa tehdä ja miksi jotakin on hyvä tehdä. Ohjaajien on tärkeää toimia itse esimerkillisesti sääntöjen suhteen. (Autio & Kaski 2005, 36-37.)

Liikuntaleirillä lapset kannattaa ottaa mukaan sääntöjen muodostamiseen. Lasten on helpompi noudattaa ja ymmärtää sääntöjä, kun on itse osallistunut niiden laatimiseen. (Kuusela & Kaski 2013; MLL 2017.) Sääntöjen muodostamisessa lapset oppivat oman näkemyksen perustelemista, muiden näkökulmien kuuntelemista sekä näiden erilaisten mielipiteiden vertailua (MLL 2017). Yhteisistä säännöistä sovittaessa on hyvä pohtia sääntörikkomusten seuraamuksia. Näin lisätään osallistujien vastuuta ja autonomian tunnetta. (Kuusela & Kaski 2013; MLL 2017.) Sääntöjen tuoma turva ja järjestys auttavat leirin onnistumisessa, mutta sääntöjen luomisessa tulee ottaa myös huomioon, että liian tiukat ja monisanaiset säännöt johtavat helposti sääntörikkomuksiin ja siihen, että toiminnasta katoaa hauskuus. (Ketola 2002, 78; Autio & Kaski 2005, 31-33.) Sääntöjä kannattaa olla mieluummin vähän kuin liikaa (Ketola 2002, 83).

5.2.2 Toimiva ryhmä

Millainen on hyvä ja toimiva ryhmä? Lintusen (2013) mukaan niin ohjaajalle kuin ryhmäläisille parhaita liikuntahetkiä ovat ne, joissa liikkujat osallistuvat innokkaasti, kommentoivat ja ovat oma-aloitteisia. Tämä voidaan saavuttaa, kun osallistujat tuntevat toisensa, ja ryhmässä on turvallinen ilmapiiri, jossa uskalletaan osallistua aktiivisesti toimintaan. Turvallisessa ryhmässä jokainen uskaltaa olla oma itsensä ja ilmaista ajatuksensa, tarpeensa ja tunteensa avoimesti. Ihanteellisesti toimivassa ryhmässä osallistujat tuntevat olevansa arvostettuja ja kaikki huomioidaan tasapuolisesti. Ryhmässä on hyvä työrauha ja mahdolliset ristiriidat selvitetään. (Lintunen 2013.) Myös hauskuus, liikunnan ilo ja yrittämiseen kannustaminen on tärkeää turvallisessa ryhmässä (Lintunen & Kuusela 2009). Kun ryhmässä on hyvä ilmapiiri, myös liikuntatunnin tavoitteet saavutetaan parhaiten, ja oppimista tapahtuu (Lintunen 2013).

Hyvä ilmapiiri myös ehkäisee ei-toivottuja ryhmäilmiöitä, kuten kiusaamista. Luottamus ryhmäläisiin luo myönteistä ilmapiiriä, jossa on tilaa erilaisille tunteille (Lauritsalo 2014). Ryhmän me-henki vahvistuu myönteisten tunnekokemusten myötä. Kiintymyksen, empatian ja innostuksen tunteet ylläpitävät ryhmää ja sen toimintaa. (Kokkonen 2010, 13.) Koulumaailmassa tehdyt tutkimukset osoittavat, että hyvä ryhmähenki on suuressa asemassa, ja vaikuttaa sekä lasten motivaatioon että viihtymiseen. Aholan ja Junnilan (2014) tutkimuksen mukaan ilmapiiri näyttäisi olevan yksittäisenä asiana merkittävin motivaatioon vaikuttava tekijä. Jos opetuksessa oli hyvä ja turvallinen ilmapiiri, muut motivaatioon heikentävästi vaikuttavat asiat eivät vähentäneet motivaatiota. (Ahola & Junnila 2014.) Myös nettikeskusteluista tehty tutkimus osoittaa, että luokan ilmapiiristä puhutaan toiseksi eniten heti opettajan persoonan ja hänen käyttäytymisensä jälkeen (Lauritsalo 2014). Voidaankin siis todeta, että turvallisuus on toimivan ryhmän edellytys (Lintunen & Kuusela 2009).

Ryhmän kehitys ja vaiheet. Leirillä lapset toimivat sekä yhtenä isona ryhmänä että pienemmissä ryhmissä. Osa lapsista saattaa tuntea toisiaan entuudestaan, mutta ryhmä on kuitenkin uusi. Jokainen ryhmä muotoutuu omalla tavallaan, mutta tavoitteena leirillä on, että

saavutettaisiin tilanne, jossa ryhmä toimii hyvin. Ohjaajan on siksi hyvä tuntea ryhmän kehitykseen liittyviä ilmiöitä ja omaa rooliaan eri vaiheissa.

Yleisimmin kirjallisuudessa ryhmän kehittymistä kuvataan Tuckmanin vuonna 1965 ja vuonna 1977 yhdessä Jensenin kanssa kehittämän mallin mukaan vaiheittain. Viisi kehitysvaihetta ovat *forming*, *storming*, *norming*, *performing* ja *adjourning*. (Tuckman 1965; Tuckman & Jensen 1977.) Nämä on välillä kirjallisuudessa suomennettu eri tavoin. Kauppila (2006) on suomentanut vaiheet: muotoutumisvaihe, kuohunta- eli konfliktivaihe, yhteistoiminnan syntyminen vaihe, kypsän toiminnan vaihe ja ryhmän hajoaminen (Kauppila 2006, 97-99). Viikon leirillä ryhmän kehitysvaiheet ovat usein osittain päällekkäisiä, ja niitä voi olla vaikea erottaa toisistaan. Yleensä ne ilmenevät järjestyksessä, mutta jokin tapahtuma saattaa palauttaa ryhmän aikaisempaan vaiheeseen. (Haavisto & Paalanen 2014.) Seuraavaksi kuvaamme lyhyesti ryhmän kehitysvaiheille tyypillisiä piirteitä (Jauhiainen & Eskola 1995, 93-94; Kauppila 2006, 97-99; Lehtonen & Salovaara 2009, 79-80; Salovaara & Honkonen 2011, 46-50).

1) Muotoutumisvaihe (forming)

Leirin alussa kaikilla on odotuksia leirin suhteen ja tunnelma saattaa olla jännittynyt. Ohjaajan tehtävänä on auttaa ryhmää pääsemään yli jännityksestä ja tutustumaan toisiinsa. Erilaiset ryhmäytymisleikit, joissa opetellaan nimiä ja varmistetaan, että kaikki pääsevät osallistumaan ja ääneen, auttavat vähentämään ahdistusta ja luovat mahdollisuuden ryhmähengen syntymiseen. Alkuvaiheessa tehdään yhteiset säännöt niin, että kaikilla on mahdollisuus esittää mielipiteensä. Ryhmä on hyvin riippuvainen ohjaajan toiminnasta ja ohjaajat usein kokevat alkuvaiheen haasteellisimmaksi. Ohjaajan on tärkeää ottaa ryhmän johtajuus heti alusta alkaen, sillä ensimmäisellä vaiheella on suuri merkitys ryhmän myöhemmälle toiminnalle.

2) Kuohunta- eli konfliktivaihe (storming)

Kun ryhmän jäsenet tuntevat toisensa ja ilmapiiri on tarpeeksi turvallinen, ryhmäläiset uskaltavat alkaa haastaa sekä toisiaan että ohjaajaa. Leirin ohjelmaakin saatetaan kritisoida. Syntyy erimielisyyksiä ja konflikteja, joissa testataan ryhmän rajoja. Ryhmässä voi muodostua alaryhmiä, joiden välisten ristiriitojen olemassaolo saatetaan aluksi kieltää. Alaryhmien muodostuminen korostuu, jos ryhmän jäsenten on vaikeaa ilmaista tunteitaan ryhmässä. Ohjaajan tulee olla herkkä huomaamaan, jos ryhmien välille muodostuu ongelmia tai joku on jäämässä ryhmän ulkopuolelle tai vetäytyy. Ohjaajan rooli korostuu konfliktien selvittäjänä ja häneltä tarvitaan kaaoksen sietämistä, johdonmukaisuutta, tasapuolisuutta ja oikeudenmukaisuutta. Tässä vaiheessa muotoutuu tapa, jolla ongelmatilanteita selvitetään. Onnistuneesti selvitetty konfliktit avaavat mahdollisuuden jäsenten välisen yhteistyön kehittämiseen ja avoimuuden, luottamuksen ja ryhmän kiinteyden lisääntymiseen.

3) Yhteistoiminnan syntyminen vaihe (norming)

Kun ongelmatilanteita on ratkottu, siirrytään ryhmän kolmanteen kehitysvaiheeseen. Siinä pyritään syventämään luottamusta ja tekemään vuoropuhelusta avoimempaa etsimällä yhteisiä toimintanormeja. Leiriläiset alkavat kantaa vastuuta ryhmän toiminnasta ja käyttäytymisestä. Ryhmä vakiintuu, yhteenkuuluvuus lisääntyy ja ilmapiiri muuttuu entistä vapautuneemmaksi. Ristiriitoja saatetaan kuitenkin välttää ja yhteistoimintaa kaunistella. Ohjaajan rooli helpottuu, kun ryhmä pystyy paremmin pyrkimään kohti tavoitteitaan. Ohjaaja voi tukea ryhmän vuorovaikutusta ja houkutella leiriläisiä tuomaan monipuolisemmin esille omia ominaisuuksiaan, tietojaan ja taitojaan.

4) Kypsän toiminnan vaihe (performing)

Ryhmän saavuttaessa kypsän toiminnan vaiheen leirin tarkoitusta ja tavoitteita on helppointa toteuttaa. Leiriläiset ovat tyytyväisempiä ja motivoituneempia osallistumaan ryhmän toimintaan, he käyttävät energiaansa rakentavasti tehtävien suorittamiseen, yhteishenki on vahva ja ryhmä toimii hyvin. Ohjaaja pystyy keskittymään lasten ohjaamiseen ja antamaan

ryhmälle enemmän vapautta. Ryhmän yhteistyö sujuu ja ristiriidat pystytään ratkomaan rakentavasti. Luovuudelle on enemmän tilaa ja joustavuus on lisääntynyt. Ohjaajan on kuitenkin hyvä huolehtia, että kaikki pääsevät osallistumaan ja saavat huomiota. Hän voi myös kannustaa leiriläisiä löytämään itsestään uusia puolia ja uskallusta kokeilla uusia asioita.

5) Ryhmän hajoaminen (adjourning)

Leirin viimeisenä päivänä ryhmä hajoaa. Leirin päättymiseen voi liittyä haikeutta, mutta ohjaaja voi varmistaa, että kaikki lähtevät hyvällä mielellä pois. Ohjaajan tehtävänä on huolehtia selkeästä toiminnan päättämisestä ja loppuritualeista, jotta lähtemisestä tulee luonnollista. Leirin parhaita hetkiä ja onnistumisia on hyvä kerrata yhdessä. Ryhmälle on hyvä tarjota mahdollisuus jakaa tunteitaan ja ajatuksiaan. Ohjaaja voi myös kannustaa pitämään yhteyttä leirin jälkeenkin.

5.2.3 Ongelmatilanteet ja niiden ratkaiseminen

Liikuntaleirin normeja ja arvoja pyritään suojaamaan säännöillä sekä luomalla ryhmään positiivinen ja turvallinen ilmapiiri. Mahdollisia ongelmatilanteita ja niissä toimimista on kuitenkin hyvä myös pohtia etukäteen. (Ketola 2002; Tampereen liikuntaleirit 2016).

Ongelmatilanteissa ohjaajan tunnetaidot ovat tärkeitä. Tunnetaidoiksi kutsutaan useimmiten kykyä tunnistaa, nimetä, ilmaista ja säädellä tunteita. Tunteiden yksilöllisestä kokemisesta aiheutuu kuitenkin se, että kukaan ei pysty tarkalleen tekemään sitä omille, saati sitten muiden tunteille. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013.) Ohjaajan on kuitenkin tärkeää tarkkailla omia ja leiriläisten tunteita. Tunteilla on taipumus tarttua herkästi henkilöstä toiseen, ja iloiset tai vihaiset kasvot voivat aiheuttaa toisessa ihmisessä vastaavan tunnereaktion ja ilmeen (Kerola ym. 2013). Koska ohjaaja johtaa koko ryhmän tunneilmastoa, tunteiden säätely on yksi ohjaajan tärkeimpiä taitoja (Tikkanen 2013). Kokkonen on suomentanut Eisenberg, Fabes, Guthrie & Reiserin (2000) määrittelemän tunteiden säätelyn (emotion regulation) tarkoittamaan henkilön kykyä vaikuttaa siihen, mitä ja kuinka kauan sekä millä

voimakkuudella milloinkin tuntee (Kokkonen 2010, 19). Se on siis kykyä vaikuttaa tunnetilojen viriämiseen, keston ja intensiteettiin. Näiden tunnetaitojen lisäksi on vielä kyky empatiaan eli toisen tunnetilaan ja asemaan eläytymiseen. Se perustuu siihen, että pystyy tulkitsemaan toisen tunnesignaaleja ja ymmärtämään toisen roolia ja näkökulmaa. (Kauppila 2006, 186-187.)

Ohjaajan on tärkeää pysyä ongelmatilanteissa rauhallisena tunteiden tarttumisilmiön vuoksi. Vihaiset yritykset ratkaista ongelmia harvoin toimivat, ja johtavat joskus liioiteltuun sinä-viestiin, jolloin joudutaan yleensä vielä vaikeampaan tilanteeseen (Gordon 2006, 193-195). Esimerkiksi sinä-viestillä sanottu: ”Sinä et koskaan palauta leikkivälineitä!”, kannattaa mieluummin muotoilla minä-viestinä: ”Kun et palauta leikkivälineitä, minun täytyy kerätä ne ja työvuoroni venyy, mikä harmittaa minua.” Minä-viestissä kerrotaan neutraali käyttäytymisen kuvaus ja sen konkreettinen seuraus, sekä tästä aiheutuva tunne (Gordon 2006, 186-190). Minäviestit eivät syytä, joten ne jättävät vastuun oppilaan käyttäytymisestä oppilaalle itselleen, ja välttävät sinä-viestin kielteisen vaikutuksen (Gordon 2006, 183).

Haavisto & Paalanen (2014) toteavat, että mahdollisiin haasteisiin tulee vastata edeten miedoimmasta menettelytavasta tarvittaessa tiukempiin (Haavisto & Paalanen 2014). Esimerkiksi tilanteessa, jossa lapsi häiritsee toimintaa eikä siten noudata sääntöjä annetaan ensin varoitus, jonka jälkeen voidaan siirtää lapsi toiminnasta sivuun, jos hän varoituksesta huolimatta jatkaa toiminnan häiritsemistä. (Martens ym. 1981, 46; MLL 2017; Tampereen liikuntaleirit 2016; Weinberg & Gould 2011, 132-133.)

Yleinen ongelmatilanne, joka lapsiryhmän kanssa liikuntatilanteissa voi esiintyä, on lapsi, joka vetäytyy eli ei osallistu toimintaan. Jos näin käy, tulee ohjaajan toimia ryhmän edun mukaisesti, eikä käyttää liikaa aikaa vetäytyvään lapseen (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 36). Vetäytyjästä tämä saattaa tuntua epäoikeudenmukaiselta. Tämä on tyypillinen ongelmatilanne, johon ei välttämättä löydy kaikkia osapuolia tyydyttävää ratkaisua kesken ohjaustuokion. Ohjaaja voi kuitenkin selvittää tilannetta lapsen kanssa tuokion jälkeen. Ohjaaja voi pyrkiä motivoimaan vetäytyjiä osallistumaan toimintaan ja pyrkiä selvittämään osallistumattomuuden syitä kysymällä esimerkiksi onko lapsella jotain syytä olla

osallistumatta toimintaan. Onko harjoitus mahdollisesti liian haastava? Ohjaaja voi myös kysyä esimerkiksi, tulisiko lapsi seuraavaan harjoitukseen. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 36)

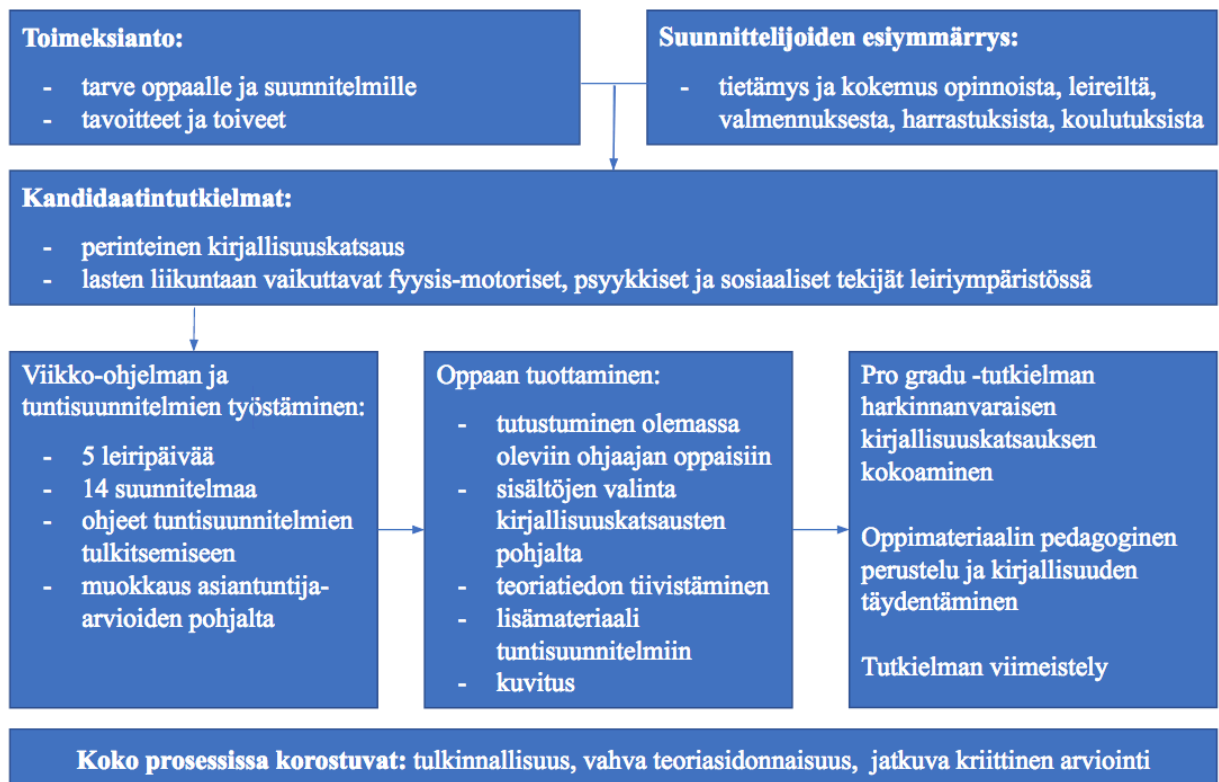
Toinen yleinen ongelmatilanne syntyy, jos lapsi alkaa kiukuttelemaan. Joskus lapsen tunteet voivat kuumentua niin paljon, että tilanteesta tulee haastava. Mäkinen (2012) on tiivistänyt hyvin Gordonin (2004; 2006) käyttäytymisen ikkunan, jonka mukaan silloin kun lapsi käyttäytyy niin, ettei häiritse muun ryhmän toimintaa, ohjaajalta tarvitaan kuuntelutaitoja, ja vasta kun lapsen käytös muuttuu ei-hyväksyttäväksi, korostuvat ongelmanratkaisutaidot (Mäkinen 2012, 28). Kuuntelun yhteydessä ohjaaja voi auttaa lasta käsittelemään tunnetta nimeämällä tunteen lapsen puolesta. Näin ohjaaja varmistaa, onko tulkinnut lapsen tunnetilaa oikein ja lapsi saa tietoisuutta kokemastaan tunteesta sekä tuntee tullessa kuulluksi ja hyväksytyksi (Kokkonen & Klemola 2013). Kun lapsi on saanut kerrottua, mikä harmittaa, tunne yleensä laantuu, sen jälkeen voidaan keskustella tilanteesta: esimerkiksi siitä, kuinka lapsen tunteiden vallassa mahdollisesti käyttämät haukkumasanat loukkaavat ja tuntuvat muista pahalta (MLL 2017).

Kolmas yleinen ongelmatilanne leirillä voi syntyä kiusaamisesta tai lasten erimielisyyksistä. Leirin onnistumisen kannalta on tärkeää, että ketään ei kiusata. Ohjaajan on tärkeää havainnoida lasten keskinäistä toimintaa sekä ohjatuissa liikuntatuokioissa että niiden ulkopuolella. Kiusaamiseen on puututtava välittömästi. Monesti ohjaajaa tarvitaan lasten erimielisyyksien selvittelyissä, mutta joskus ohjaajan on myös hyvä antaa lapsille mahdollisuus yrittää konfliktin selvittämistä keskenään. Kun lapset joutuvat perustelemaan mielipiteitään toisilleen ja ymmärtämään toisen osapuolen ajattelutapoja, tapahtuu kognitiivista kehitystä jopa paremmin verrattuna tilanteeseen, jossa aikuinen kertoo lapselle, miten asiat ovat (Piaget 1926; 1959, Salmivallin 2005, 17 mukaan). Näin opetetaan yhtä aikaa sekä moraalista pohdintaa että tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

6 TUTKIELMAN TAVOITTEET, MENETELMÄT JA KULKU

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli tuottaa liikuntapedagogiseen teoriaan perustuva oppimateriaali lasten liikuntaleirien ohjaajille. Tutkimusraportin kirjallisuuskatsauksessa olemme kuvanneet keskeiset liikuntapedagogiset tekijät, joiden pohjalta tuotimme leiriohjaajan oppaan ja joihin peilaten arvioimme valmiin materiaalin pedagogista käytettävyyttä.

Luvussa 6.1 esittelemme tarkemmin tutkimuksemme tavoitteet ja tutkimustehtävän. Luvuissa 6.2 ja 6.3 kerromme tarkemmin tutkimuksen taustoista ja esiyymmärryksestä sekä tutkielman menetelmistä ja kulusta (kuvio 2). Saatuamme toimeksiannon aloitimme tutkimuksen tekemisen tuottamalla kandidaatintutkielmat perinteisinä kirjallisuuskatsauksina. Kandidaatintutkielmien kanssa samanaikaisesti työstimme viikko-ohjelmaa ja tuntisuunnitelmia sekä opasta. Lopuksi teimme tutkimusraportin, jonka liitteenä on leiriohjaajan opas. Koko prosessissa on korostunut tulkinnallisuus ja esiyymmärryksemme.



KUVIO 2. Tutkielman taustat ja kulku.

6.1 Tutkimustehtävä

Tutkimustehtävämme oli luoda liikuntapedagogiseen taustakirjallisuuteen ja tutkimukseen perustuva leiriohjaajan opas ja sisältökokonaisuus kesällä järjestettävälle viiden päivän liikuntaleirille Tampereelle. Tavoitteenamme on tarjota valmis oppimateriaali, jota voi suoraan hyödyntää ohjaamisessa myös ilman liikunta-alan koulutusta. Oppaassa asiat on pyritty esittämään ja perustelemaan helposti ymmärrettävässä muodossa. Oppaassa yhdistyy siten käytännön osaamisen ja oman esiymmärryksemme yhdistäminen teoriaan ja tieteelliseen tietoon. Oppaan ja sisältökokonaisuuden tavoitteena on palvella leirin järjestäjää, ohjaajia ja leiriläisiä. Asetimme oppaan ja sisältökokonaisuuden tavoitteiksi ja tutkimustehtäväksemme seuraavat:

- a) Leirin järjestäjän näkökulmasta opas helpottaa ohjaajien kouluttamista ohjaajan työhön. Tavoitteena on, että leireillä tarjotaan laadukasta, suunnitelmallista ja turvallista liikuntakasvatusta, vaikka ohjaajat vaihtuisivat.
- b) Leirin ohjaajan näkökulmasta opas antaa tukea ohjaamiseen ja mahdollistaa liikunta-alasta innostumisen.
- c) Leiriläisten näkökulmasta opas tarjoaa mahdollisuuden monipuoliseen ja ikään sopivaan liikuntakasvatukseen, joka innostaa liikkumaan ja tukee liikuntapedagogiikan kahta päätavoitetta; liikunnalliseen elämäntapaan kasvamista ja kasvamista liikunnan avulla.

6.2 Tutkimuksen taustat ja esiymmärryksemme

Toimeksiantajamme Suomen liikuntaleirit ry:n toinen perustaja lähestyi syksyllä 2016 Liikuntatieteellistä tiedekuntaa sähköpostiviestillä, jossa hän etsi liikuntapedagogiikan opiskelijoita suunnittelemaan leiriohjaajan oppaan sekä sisältökokonaisuuden kesän 2017 liikuntaleireille. Leirit olivat viiden päivän mittaisia liikunnallisia koko- ja puolipäiväleirejä

6–12-vuotiaille lapsille. Tartuimme aiheeseen ja soitimme Suomen liikuntaleirit ry:n edustajalle, joka valitsi meidät tuottamaan oppimateriaalia.

Esiymmärrys, eli kaikki tutkijalle luontaiset tavat ymmärtää tutkimusaihe jo tutkimuksen alussa, vaikuttaa aina tutkimuksen taustalla (Laine 2001). Esiymmärrys ja näkemyksemme ovat vaikuttaneet oppimateriaalin valintoihin, sisältöihin ja lopputulokseen. Esiymmärrys on näkynyt esimerkiksi siinä, mitä työkaluja ajattelemme aloittelevan ohjaajan tarvitsevan työssään liikuntaleirin ohjaajana. Kokemuksemme ohjaustehtävistä urheiluseuroissa ja leireillä ovat auttaneet meitä ymmärtämään aiheen tärkeyden ja tutkimustehtävän merkityksen erityisesti nuoren ohjaajan näkökulmasta. Liikuntapedagogiikan opinnot ovat vahvistaneet käsitystämme siitä, että teoretiedon avulla voi kehittää ja syventää käytännön osaamista. Selkeät, ytimekkäät ja informatiiviset oppaat helpottavat ohjaajan työtä, ja lisääntynyt ymmärrys liikuntapedagogisista ilmiöistä lisää esimerkiksi työmotivaatiota ja itsevarmuutta.

Kokemuksemme mukaan helppolukuiselle ja selkeälle ohjaajan oppaalle on tarve, sillä joko opasta ei ole, materiaalit ovat vanhoja, maksullisia tai tieto on etsittävä monesta eri paikasta. Koemme, että liikuntapedagogisen tiedon tulisi olla helposti saatavilla ja ymmärrettävässä muodossa, joten halusimme tuottaa kaikille avoimen materiaalin. Esimerkiksi eri lajiliitoilla on olemassa ohjaajien ja valmentajien koulutusmateriaaleja, mutta niihin on pääsy vain maksullisten koulutusten käyneillä ohjaajilla.

Halusimme tuottaa sellaisen materiaalin, josta hyötyisimme myös itse tulevaisuudessa liikuntaa opettaessamme ja valmentaessamme. Oppimateriaalituotanto oli mielestämme erinomainen tapa kehittää opettajuuttamme ja liikuntapedagogista osaamistamme, sillä oppimateriaalin tuotantoprosessissa tiivistyivät koulutuksemme aikana omaksumamme tieteellinen tieto ja käytännön osaaminen. Näimme oppaan myös mahdollisuutena innostaa nuoria ohjaajia hakeutumaan liikunta-alalle ja tukea heitä liikunnanohjaamisen alussa.

Liikuntapedagogiikka tieteenalana on käytännönläheinen ja oppimateriaalin tuotannossa oli siksi mielestämme järkevää yhdistää sekä teoriaa että käytäntöä. Myös työelämässä ja sen erilaisissa projekteissa tarvittavat taidot ja opettajalle arvokkaat ominaisuudet, kuten

suunnitelmallisuus, aikataulutus ja kollegiaalinen yhteistyö ovat olleet keskeisessä asemassa oppimateriaalin tuotantoprosessissa. Lisäksi oppimateriaalin tuotantoprosessissa korostuivat kokemusten jakaminen, sekä jatkuva työn kriittinen pohdinta ja vertais- ja itsearviointi. Pro gradu -tutkielman taustalla oli siten halu tuottaa jotain hyödyllistä ja käyttää liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkimuksissa varsin vähän hyödynnettyä tutkimusmenetelmää. Yliopistossa ns. produktiivisia pro gradu -tutkielmia on tehty lähinnä taiteen ja kasvatustieteiden aloilla. Esimerkiksi Tampereen yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan ohjeissa vuodelta 2013 kerrotaan produktiivisen tutkielman koostuvan *“pedagogisen toiminnan tai tapahtuman suunnittelusta, toiminnan prosessista ja pedagogisen tuotteen toteuttamisesta sekä loppuraportista, jossa tutkimuksellisesti mielekkäällä tavalla arvioidaan koko toiminnan prosessia.”* (Tampereen yliopisto 2013). Lainaus kuvaa osuvasti tässä työssä käyttämääme tutkimusmenetelmää.

Alustava suunnitelmamme oli suunnitella leirille suuntaa-antava ohjelma, joka jättäisi myös leirin ohjaajille liikkumavaraa ja vapautta. Toimeksiantajan pyynnöstä kuitenkin päädyimme tekemään leirille tarkat tuntisuunnitelmat käyttäen pohjana liikunnanopetuksen tuntisuunnitelmalomaketta. Käytössämme ei ollut lainkaan taloudellisia resursseja, joten päädyimme tekemään oppaan PDF -muodossa nettiversiona. Kummallakaan meistä ei ole kokemusta visuaalisesta suunnittelusta tai oppimateriaalin tuotannosta, joten näimme työn mahdollisuutena kartuttaa kokemusta ja osaamista näistä asioista.

6.3 Menetelmät ja kulku

Tutkimusmenetelmä oli tuottamamme oppimateriaalin tuotantoprosessin hallinta ja perustelu liikuntapedagogisella taustakirjallisuudella. Menetelmänä oppimateriaalituotanto on laadullisen tutkimuksen erikoisalue. Aiemmin samantyyppistä menetelmää liikuntapedagogisessa tutkimuksessa on hyödyntänyt esimerkiksi Saila Salminen liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmassaan *Liikuttavan luovaa sirkusta lapsille ja nuorille* (Salminen 2016).

Oppimateriaalin tuotantoprosessi alkoi syksyllä 2016 kandidaatintutkielmien teolla, joiden menetelmänä oli perinteinen kirjallisuuskatsaus. Tutkimme lasten liikuntaan vaikuttavia fyysis-motorisia, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä. Kandidaatintutkielmien kirjallisuuskatsausten, sekä toimeksiantajan tavoitteiden ja toiveiden pohjalta työstimme ensin oppaan liitteenä olevan viikko-ohjelman ja tuntisuunnitelmat, jonka jälkeen tuotimme varsinaisen oppaan.

Oppimateriaalin valmistuttua kokosimme kandidaatintutkielmista oleellisimman yhteen ja aloitimme pro gradu -tutkielman työstämisen. Tässä kohtaa työtämme korostuu tulkinnallisuus, jossa oma esiyymmärryksemme eli oma kokemuksemme lasten liikunnan ohjaamisesta ja liikuntapedagogiikan opintomme ovat vaikuttaneet tekemiimme valintoihin harkinnanvaraisen kirjallisuuskatsauksen koonnissa ja sen pohjalta tuottamassamme oppimateriaalissa. Oppaan taustalla olevan kirjallisuuskatsauksen kattavuudesta huolimatta lieneekin ilmeistä, että kirjallisuutta joudutaan täydentämään ja esittämään uusia lähteitä leiriohjaajan oppaan sisältöjen pedagogisen tarkastelun (luku 7) yhteydessä.

Opas koostuu kahdesta osasta. Oppaan ensimmäinen osa keskittyy liikuntaleirillä huomioitaviin psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin sekä liikunnan ohjaamiseen liittyviin keskeisiin liikuntapedagogisiin näkökulmiin. Toinen osa on oppaan liitteenä oleva leirin ohjelmarunko ja tuntisuunnitelmat leirin jokaiselle päivälle ja tunnille. Jokaisella päivällä on teema, jonka ympärille ohjelma on suunniteltu. Toimeksiantajan toiveena oli liikunnanopetuksessa käytettävä tuntisuunnitelmapohja. Materiaali on suunniteltu aloitteleville ohjaajille, joten keskityimme oppaassa liikuntapedagogiikan perusteisiin ja teimme tarkat tuntisuunnitelmat.

6.3.1 Tuntisuunnitelmien työstäminen

Aloitimme tuntisuunnitelmien työstämisen tammikuussa 2017. Suunnittelimme aluksi leirin ohjelmarungon ja sen jälkeen tuntisuunnitelman kerrallaan ohjelmarungon mukaisessa järjestyksessä. Tuotimme yhteensä 14 tuntisuunnitelmaa. Teimme oppaaseen myös ohjeet

tuntisuunnitelmien tulkitsemista varten, koska tuntisuunnitelmia hyödyntävät ohjaajat eivät välttämättä ole nähneet tuntisuunnitelmapohjaa aiemmin.

Ohjelmarungon ja tuntisuunnitelmien suunnitteluun ja tavoitteiden asetteluun vaikutti liikuntapedagogisen teorian lisäksi oma kokemuksemme ja koulutuksemme sekä toimeksiantajan toiveet ja tavoitteet. Toimeksiantajan pyynnöstä esimerkiksi aamupäivän ohjelma suunniteltiin painottaen joukkuelajeja, sillä osa leiriläisistä osallistui ohjelmaan vain aamupäivisin (Tampereen liikuntaleirit 2016). Lisäksi tuntisuunnitelmiin pyydettiin ylimääräistä materiaalia ja varasuunnitelmia. Päädyimme tuottamaan oppaaseen myös lisämateriaalia -osion, jonka harjoitteita voisi hyödyntää harkiten sopivissa väleissä tai jos tuntisuunnitelmien ohjelma loppuu kesken. Leirin tuntisuunnitelmat suunniteltiin viidelle 20 lapsen ryhmälle ja organisoinnissa otettiin huomioon toimeksiantajan toive pistetyöskentelyn suosimisessa harjoitteiden organisoinnissa. (Tampereen liikuntaleirit 2016.)

Saatuamme tuntisuunnitelmat valmiiksi keväällä 2017 pyysimme asiantuntija-arvioita valmiista leirin sisältökokonaisuudesta ja yksittäisistä tuntisuunnitelmista Liikuntatieteellisen tiedekunnan liikuntapedagogiikan asiantuntijoilta. Lähestyimme asiantuntijoita sähköpostiviestillä, jossa pyysimme heitä analysoimaan ja antamaan palautetta tekemistämme tuntisuunnitelmista. Pyysimme palautetta seuraavista asioista: “Miltä tunti vaikuttaa kokonaisuudessaan? Eteneekö tunti loogisesti? Onko tuntisuunnitelma ymmärrettävä? Onko toiminta riittävän monipuolista? Mitä ongelmia tunnilla saattaisi ilmetä? Tukevatko harjoitteet leirin yhteishenkeä ja viihtymistä?” Kysyimme myös vapaita kommentteja ja liitimme mukaan leirin viikko-ohjelman. Pyysimme palautetta kahdeksalta asiantuntijalta, joista neljä vastasi määräaikaan mennessä. Analysoimme saamaamme palautetta kriittisesti ja muokkasimme tuntisuunnitelmia palautteen perusteella. Asiantuntija-arvioiden tavoitteena oli parantaa tutkimuksemme ja tuottamamme materiaalin validiteettia.

6.3.2 Liikuntaleiriohjaajan oppaan tuottaminen

Tuotimme liikuntaleiriohjaajan oppaan tuntisuunnitelmien laatimisen jälkeen. Oppaan tuottamisen keskeisenä lähtökohtana oli se, että leirillä on aloittelevia ohjaajia. Oppaan

tuottamisen tavoitteena oli, että vaikka ohjaajat vaihtuvat, niin liikuntakasvatuksen laatu leirillä säilyy (Tampereen liikuntaleirit 2016).

Oppaan tuottaminen alkoi tutustumisella jo olemassa oleviin ohjaajan oppaisiin. Saimme itse päättää oppaan sisällöstä. Toimeksiantajalta saimme leiripäivän aikataulun ja muutamia toimintamalleja, joita halusivat leirillä noudatettavan. Esimerkiksi pohja leiripäivän aloitus- ja lopetushetkien sisältöihin tuli heiltä. Oppimateriaalin sisällöt valitsimme kirjallisuuskatsausten tärkeimmiksi kokemistamme aiheista. Haasteena tuotantoprosessissa oli laajan teorian tiedon tiivistäminen ja esittäminen ymmärrettävästi.

Saimme itse päättää myös oppaan kuvituksesta. Emme halunneet hyödyntää esimerkiksi edellisten vuosien leireillä otettuja valokuvia, koska mielestämme valokuvat lyhentävät oppaan käyttöikä. Oppaan kuvitukseen valittiin lasten lyijykynäpiirroksia, jotka pyysimme keväällä 2017 Lintuvaaran koulun 6B luokalta. Kokosimme materiaalin ja tuntisuunnitelmat yhteen ja *Suomen Liikuntaleirit ry – Liikuntaleiriohjaajan opas* julkaistiin PDF-muodossa. Opas oli ensimmäistä kertaa käytössä kesällä 2017 Tampereen liikuntaleirien järjestämällä leireillä kolmella eri leiripaikalla.

7 LIIKUNTALEIRIOHJAAJAN OPPAAN SISÄLTÖJEN PEDAGOGINEN TARKASTELU

Tässä luvussa perustelemme ja arvioimme Suomen liikuntaleirit ry:n liikuntaleiriohjaajan oppaan pedagogista käytettävyyttä tutkimustehtävän näkökulmasta. Luvussa 7.1 esitämme liikuntapedagogiset perustelut leiriohjaajan oppaan sisällölle, ja luvussa 7.2 leirin ohjelmarungolle ja tuntisuunnitelmille. Perustelut etenevät oppaan sisältöjen mukaisessa järjestyksessä. Näin lukija voi halutessaan helposti verrata oppaan lukuja ja niiden pedagogista taustaa.

Peilaamme tuottamaamme materiaalia tutkimusraportin kirjallisuuskatsaukseen. Esittäessämme argumentteja oppaan valinnoille viittaamme laajempien ilmiöiden kohdalla kirjallisuuskatsaukseen, ja spesifien faktojen kohdalla yksittäisiin kirjallisuuskatsauksissa hyödyntämiimme tutkimuksiin. Kirjallisuuskatsauksen kattavuudesta huolimatta esitämme myös uusia lähteitä perusteluiden tueksi.

7.1 Helppolukuinen ja ohjaustyön kannalta olennaiset asiat tiivistävä materiaali

Oppaan valintojen lähtökohtana oli se, että opas tulee käyttöön sekä kokemattomille että liikunta-alaa opiskeleville ohjaajille. Oppaan tuli olla riittävän lyhyt ja helppolukuinen, jotta opas olisi mahdollista lukea ja sisäistää ennen leirien alkua. Siksi oppaassa ei ole esimerkiksi pedagogisia perusteluja jokaiselle asialle. Samasta syystä päädyimme siihen, ettemme kirjoittaneet oppaaseen lähdeviittauksia. Kokosimme oppaan loppuun kirjallisuuslistan, jossa esittelemme muutaman mielestämme tärkeän tai helppolukuisen lähteen, joihin ohjaajat voivat halutessaan tutustua. Pidämme oppaan vahvuutena sitä, että onnistuimme oppaassa tiivistämään ilmiöitä, joiden taustalla on laaja ja monitieteinen teoriapohja. Oppaan sisällysluettelossa on kattavasti oppaan asiat, jotta oppaasta olisi helppo ja nopea löytää etsimänsä. Oppaan luettavuutta pyrimme myös helpottamaan tummennuksilla, alleviivauksilla, kursiivilla sekä luetteloilla. Esitämme seuraavaksi oppaan valintojen pedagogiset perustelut samassa järjestyksessä, kuin oppaan luvut ovat. Oppaan lukujen otsikot ja oppaan lainaukset on kirjoitettu kursiivilla.

LEIRIN TAVOITTEET

Suunnitelmallinen liikuntakasvatus on tavoitteellista (ks. luku 5.1.3). Toimme oppaassa leirin järjestäjän tavoitteet esille, jotta jokainen ohjaaja on tietoinen näistä ja toimii yhteisten tavoitteiden suunnassa. Nämä tavoitteet olivat oppaan ja tuntisuunnitelmien tuottamisen lähtökohtana, joten mielestämme oli perusteltua esitellä ne ohjaajan oppaassa.

OHJAAJAN ROOLI JA VELVOLLISUUDET

Katajan, Jaakkolan ja Liukkosen (2011, 27) mukaan ryhmän ohjaajalla on kolme perusröoliä. Nämä roolit ovat 1) ryhmän johtaja, jonka tehtävä on huolehtia normien toteutumisesta eli sääntöjen noudattamisesta ryhmässä ja ryhmän positiivisesta ilmapiiristä, 2) ymmärtävä kuuntelija, jonka tehtävänä on kuunnella lapsia ja reflektoida esimerkiksi ryhmäilmiöitä lapsille ja 3) vaikuttaja, joka ohjaa toimintaa tavoitteisiin pääsemiseksi. Kirjoitimme oppaaseen ohjaajan roolista ja velvollisuuksista listan, jossa huomioidaan kaikki ohjaajan kolme perusröoliä. Esimerkiksi oppaan ohjeet *Huolehdi turvallisuudesta, Pidä huolta, että leiriläiset noudattavat sääntöjä* ja *Ole innostava, anna positiivista palautetta ja kannusta* (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 5-7) perustuvat ryhmän johtajan rooliin. Ohje *Kuuntele lapsia* puolestaan perustuu ohjaajan toiseen perusröoliin ymmärtävänä kuuntelijana. Ohjeet *Perehdy tuntisuunnitelmiin ja valmistaudu ohjaamiseen etukäteen* sekä *Tee yhteistyötä leiriläisten vanhempien sekä muiden ohjaajien kanssa* perustuvat ohjaajan kolmanteen perusröoliin vaikuttajana. Kirjoitimme oppaaseen luvut *Ohjaajan rooli ja velvollisuudet* ja *Lasten säännöt*, jotta aloittelevien ohjaajien olisi helppo omaksua ohjaajan rooli ja tiedostaa sen ulottuvuudet. Onnistuimme mielestämme hyvin tiivistämään ohjaajan roolia ja velvollisuuksia, mikä edesauttaa ohjaajan työtä liikuntakasvattajana.

Ohjaajien rooliin ja velvollisuuksiin läheisesti liittyy myös oppaan *Leiripäivän aikataulu* -kappaleessa esitelty *Ohjaajien palaveri* (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 4). Jokaisella ryhmällä on vähintään kaksi ohjaajaa (Tampereen liikuntaleirit 2016), joten ohjaajien toimintaan kuuluu vahvasti yhteistyö. Tämä ohjaajien keskinäinen yhteistyö on voimavara, joka mahdollistaa pedagogisen keskustelun, vertaistuen ja yhteisen ideoinnin

(Kenttälä 2008, 42). Siksi jokaisen päivän päätteeksi järjestetään ohjaajien palaveri, jossa arvioidaan leiripäivän kulkua. Arvioinnin tavoitteena on laadun varmistaminen ja toiminnan sekä ohjaajien osaamisen kehittäminen (Kenttälä 2008, 28, 47). Jokaisen ohjaajan on tärkeää kehittää ammatillista osaamista ja työtapoja arvioimalla omaa työtä ja osallistumalla sen kehittämiseen (JHL 2017). Palaverin kulun suunnittelussa käytimme apuna Koulun kerhokäsikirjan arviointiohjeita (Kenttälä 2008, 59).

LASTEN SÄÄNNÖT

Onnistunut leiri edellyttää sääntöjä. Sääntöjä kannattaa olla mieluummin liian vähän, kuin liikaa. (ks. luku 5.2.1.) Säännöt kannattaa tehdä yhteistyössä lasten kanssa, koska itsemääräämisteorian mukaan mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua päätöksentekoon tukee lasten autonomian tunnetta ja sitouttaa lapsia sääntöihin (ks. luku 5.1.1).

Oppaamme ehdotukset lasten säännöiksi on kirjoitettu positiivisessa muodossa. Ehdotuksemme ovat *Kuuntelen ja tottelen ohjaajaa, Olen ystävällinen kaikille ja kannustan muita, Kysyn luvan, jos poistun jonnekin, Otan kaikki mukaan leikkiin ja Pidän hauskaa* (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 8). Säännöt kannattaa ilmaista myönteisesti eikä kieltona, esimerkiksi mieluummin “otan kaverin huomion”, kun “en kiusaa kaveria”. Myönteisesti muotoillut toimintaohjeet kertovat millaista käytöstä toivotaan, ja ne nähdään siksi parhaiten toimivina. (Kuusela & Kaski 2013.) Eräänä perusteluna sääntöjen kirjoittamiseen myönteisessä muodossa on behavioristiseen oppimiskäsitykseen pohjautuva käyttäytymisen vahvistamisen teoria. Weinberg & Gouldin (2011) mukaan käyttäytymistieteissä vahvistamisella (reinforcement) tarkoitetaan positiivisia ja negatiivisia seurauksia kuten palkintoja ja rangaistuksia, joiden oletetaan ohjaavan käyttäytymistä tulevaisuudessa. Ihmisen ajatellaan toimivan niin, että saadessaan positiivista vahvistamista, käyttäytymistä pyritään toistamaan lisäpalkkioiden vuoksi ja saadessaan negatiivista vahvistamista, käyttäytyminen ei enää toistuisi. Rangaistusten ja kieltojen käyttöön liittyy kuitenkin paljon haasteita ja ne voivat vaikuttaa negatiivisesti ilmapiiriin ja motivaatioon. Siksi ohjaajan kannattaakin käyttää enemmän positiivista vahvistamista, sillä huonoa käytöstä voi kitkeä myös sillä, että vahvistaa hyvää käytöstä palkitsemalla muun muassa ilmeillä,

eleillä tai muulla kannustuksella. (Weinberg & Gould 2011, 125-126, 132-133.) Hyvää käytöstä pyritään vahvistamaan luomalla leirille positiivista ilmapiiriä jo sääntöjen muotoilussa.

LEIRILLÄ HUOMIOITAVAA

Leirin aloitus

Ensimmäisellä päivällä on iso merkitys leirin ilmapiirin kannalta. ... Ensimmäisenä päivänä ohjaajan on erityisen tärkeää luoda turvallinen ilmapiiri ryhmään. (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 9.) Turvallisella ilmapiirillä on valtava merkitys koko leirin onnistumisen kannalta (ks. luku 5.2.2) ja sen luominen tulee aloittaa heti. Siksi päätimme kiinnittää oppaassa leirin aloitukseen erityistä huomiota. Myös Tampereen liikuntaleirit painottivat aloituksen ja ohjaajien sekä leiripaikan esittelyn tärkeyttä (Tampereen liikuntaleirit 2016). Leirin aloitukseen annamme oppaassa konkreettisia vinkkejä, kuten *Ohjaajana saat antaa vain yhden kerran ensivaikutelman, joten muista esitellä itsesi sekä lapsille että vanhemmille* (Hänninen & Kiviniemi 2017, ks. myös liite 1, 9). Vinkkien tavoitteena on helpottaa kokemattoman ohjaajan toimimista uudessa ja jännittävässä tilanteessa.

Ryhmän kehitys ja vaiheet

Esittelemme oppaassa viisi kehitysvaihetta ja ohjaajan roolia niiden aikana. Ohjeet perustuvat teoriaan ryhmän vaiheista. (ks. luku 5.2.2). Leirillä tavoitellaan fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallista ja toimivaa ryhmää, jossa on hyvä ilmapiiri. Tähän tavoitteeseen pääsemiseksi ohjaajan on hyvä tuntea ryhmän kehityksen vaiheita, jotka voivat ilmentyä viikon mittaisen leirin aikana. Toinen syy, jonka takia meistä oli tärkeää esitellä ryhmän kehityksen teoriaa, on, että ohjaajat kokevat usein alkuvaiheen ryhmän kanssa haasteellisimmaksi (Lehtonen & Salovaara 2009, 79-80; Salovaara & Honkonen 2011, 46-50). Halusimme ohjaajien tiedostavan, että haasteet ovat normaali osa ryhmän kehitystä.

Huomioimme oppaassa myös ryhmän viimeisen vaiheen, leirin lopetusvaiheen, jotta leiristä tulisi mahdollisimman onnistunut kokonaisuus. *Ohjaajan tulee varmistaa, että kaikki lähtevät iloisella mielellä pois. Ohjaajan kannattaa korostaa ja kerrata leirin huippuhetkiä. Lisäksi hänen kannattaa kannustaa lapsia pitämään yhteyttä leirin jälkeen ja antaa aika, jolloin lapset voivat vaihtaa puhelinnumerot keskenään. Hyvästely ja lopettaminen tulee tehdä selkeästi niin, että lähtemisestä tulee luonnollista.* (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 10). Onnistuimme mielestämme painottamaan leirin aloitusta ja lopetusta, sekä kuvaamaan ryhmän vaiheet ja ohjaajan roolin eri vaiheissa riittävän kattavasti viikon kestävän leirin näkökulmasta.

Mahdollisia ongelmatilanteita ja niiden ratkaisukeinoja

Kokemuksemme mukaan haastavat tilanteet kuuluvat liikuntakasvattajan työhön. Mahdollisia ongelmatilanteita ja niissä toimimista on hyvä pohtia etukäteen (Ketola 2002; Tampereen liikuntaleirit 2016). Ongelmatilanteiden ehkäisyyn liittyvistä asioista kirjoitimme oppaan *Ohjaajan rooli ja velvollisuudet* -kappaleessa ja varsinkin sen *Huolehdi turvallisuudesta* -osiossa (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 5-7). Yleisiä toimintaohjeita ongelmatilanteisiin puuttumiseen kirjoitimme *Mahdollisia ongelmatilanteita ja niiden ratkaisukeinoja* -kappaleeseen. Esittelemme oppaassa pedagogisesti perustellut ratkaisut (ks. luku 5.2.3) kolmeen harkinnanvaraiseen esimerkkiin mahdollisesta ongelmatilanteesta: vetäytyminen, kiukuttelevuus ja kiusaaminen (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 11-12). Lisäksi mainitsimme lyhyesti Gordonin (2006) minäviesteistä vuorovaikutuskeinona ongelmatilanteissa (ks. luku 5.2.3).

Ongelmatilanteissa toimiminen on aiheena todella laaja, ja siihen liittyy vahvasti mittavat teoriat tunteista, tunnetaidoista ja vuorovaikutuksesta. Käsittelimme oppaassa tunne- ja vuorovaikutustaitoja ongelmatilanteissa toimimisen lisäksi *Ohjaajan rooli ja velvollisuudet* -kappaleessa (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 5-7). Esimerkiksi ohjeet *Kohtele kaikkia lapsia tasapuolisesti* ja *Ole rento, mutta jäämäkkä* pyrkivät antamaan ohjaajalle käsitystä, kuinka toimia haastavissa vuorovaikutustilanteissa. Neuvo *Tee yhteistyötä leiriläisten vanhempien sekä muiden ohjaajien kanssa* sisältää myös tärkeän huomion

vanhempien kanssa keskustelemisesta, mikäli päivän aikana on tapahtunut jotain poikkeavaa. Lisäksi *Huolehdi turvallisuudesta* -ohjeen yhteydessä neuvoimme ongelmatilanteissa toimimisesta seuraavasti: *Ohjaaja edistää lasten psyykkistä turvallisuutta pysymällä itse rauhallisena haastavissakin tilanteissa ... Ohjaajan rauhallisuus tarttuu myös lapsiin ja se viestii lapsille turvallisuuden tunnetta. Rauhallisen ohjaajan auktoriteetti on myös parempi kuin sellaisen, joka hermostuu turhista.* (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 5-6.)

Kokemattomalle ohjaajalle ongelmatilanteet voivat muodostua kuormittaviksi. Siksi yhteistyö muiden ohjaajien ja leirin järjestäjän kanssa on tärkeää. Ohjeistimme oppaassa: *Mikäli olet ohjaajana epävarma jostain asiasta, väsynyt tai jokin muu tekijä vaikuttaa ohjaamiseesi, kerro siitä muille ohjaajille. Myös kaikista ongelmatilanteista on hyvä kertoa muille ohjaajille ja esimiehille* (Hänninen & Kiviniemi 2017, 5). Kyseisillä ohjeilla pyrimme varmistamaan, että kokematon ohjaaja ei kuormitu liikaa ja leirin järjestäjä on perillä ohjaajien hyvinvoinnista ja jaksamisesta.

Koimme ohjaajien valmistamisen mahdollisiin ongelmatilanteisiin erittäin haastavaksi oppaan avulla. Ongelmatilanteissa korostuvat ohjaajan tunne- ja vuorovaikutustaidot, joiden oppiminen vaatisi lukemisen lisäksi myös toiminnallisia harjoituksia ja keskustelua (Klemola 2009, 13, 37). Haastetta kuvaa myös se, että koulutetut liikunnanopettajatkin ovat joskus epä tietoisia siitä, miten konflikteja tulisi käsitellä (Lintunen 2013). Oppaan tieto ongelmatilanteissa toimimisesta saattaa vaikuttaa hajanaiselta, koska se löytyy useasta luvusta. Oppaamme tehtävänä ei kuitenkaan ole syventyä ongelmatilanteissa toimimiseen, vaan päätavoite on antaa monipuolinen yleiskuva ohjaajana toimimisesta. Mielestämme onnistuimme antamaan aloittelevalle ohjaajalle riittävästi vinkkejä konfliktien ehkäisyyn ja niistä selviytymiseen.

LIKUNNAN OHJAAMINEN

Koska kyseessä on liikuntaleiri, ohjaajan on luonnollisesti tärkeä hallita liikunnan ohjaamiseen liittyviä perusasioita. Oppaan kohderyhmänä ovat etenkin aloittelevat ohjaajat, joten valitsimme oppaaseen liikuntapedagogiikan perusteita (ks. luku 5.1.3), joihin

esimerkiksi liikunnanopettajakoulutuksen alkuvaiheissa kiinnitetään paljon huomiota. Onnistuimme mielestämme tarpeeksi kattavasti tiivistämään uudelle ohjaajalle tarpeelliset ohjeet teorian tuntemuksen ja käytännön kokemuksemme mukaisesti oppaan *Liikunnan ohjaaminen* -kappaleeseen. Otsikoimme kappaleen alaluvut seuraavasti *Toiminnan käynnistäminen ja pysäyttäminen, Ohjeiden antaminen, Organisointi, Palaute ja Motivaation tukeminen*. Myös tuntisuunnitelmapohjassa kiinnitetään huomiota näihin asioihin, joten oppaan luvut tukevat tuntisuunnitelmien tavoitteiden toteuttamista käytännössä. Esitämme seuraavaksi lyhyesti keskeisimmät pedagogiset perustelut oppaan liikunnan ohjaaminen -kappaleen alaluvuille. Laajempi teoriapohja on esitetty kirjallisuuskatsauksen luvussa 5 Liikuntapedagogiikka leiriympäristössä.

Toiminnan käynnistämisen ja pysäyttämisen, ohjeiden antamisen ja organisoinnin on tärkeää olla sujuvaa, jotta siihen ei kulu liikuntatuokion toiminnallista aikaa. Tehostamalla näitä liikunnan ohjauksen osa-alueita pyritään mahdollistamaan leirin liikunnallisen tavoitteen - kolme tuntia liikuntaa päivässä - toteutuminen. *Toiminta tulisi käynnistää mahdollisimman nopeasti, jotta tunnilla ehditään tehdä mahdollisimman paljon. ... Mikäli lapset eivät esimerkiksi tee annettua tehtävää tai vaikuttavat tylsistyneiltä, kannattaa tarkentaa ohjeita tai vaihtaa tehtävää. Ohjaajan on havainnoitava jatkuvasti, toimiiko ohjelma ja tarvittaessa muokattava toimintaa vastaamaan tavoitetta.* (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 13.) Nämä ohjeet perustuvat motivaatioilmaston TARGET -malliin, jossa joustavuudella ajankäytössä (timing) pyritään motivoivalla liikuntatunnilla siihen, että tavoitteen mukaista toimintaa on mahdollisimman paljon (ks. luku 5.1.1).

Tärkeitä perusohjeita ohjeiden antoon ovat kuuluvalla äänellä lyhyet ja selkeät ohjeet, joissa painotetaan tehtävän kannalta muutamaa tärkeintä asiaa (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 13). Lyhyet ohjeet perustuvat siihen, että ihmisen lyhytkestoinen muisti on rajallinen (ks. luku 5.1.2). Näytöt ja mielikuvat tukevat oppimista (ks. luku 5.1.2), ja niistä kerrotaan oppaassa osana ohjeiden antoa (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 13). Oppaan palautteenanto -kappaleessa kerromme mistä, milloin ja miten palautetta kannattaa liikunnanohjauksessa antaa (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 15). Kappaleen ohjeet perustuvat kirjallisuuskatsauksen luvun 5.1.1 lähteisiin. Liikuntatuokion organisoinnin pohtiminen etukäteen on osa suunnittelua, johon kuuluu esimerkiksi turvallisuusasioiden

huomioiminen (ks. luku 5.2.1). Oppaassa toteamme, että *Liikunnan ohjauksessa on tärkeää organisoida toiminta niin, että se on mahdollisimman sujuvaa ja turvallista* (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 14).

Liikuntamotivaation edistäminen on keskeinen osa liikuntaan kasvattamista ja pohja elinikäiselle fyysiselle aktiivisuudelle (ks. luku 5.1). Tästä syystä kirjoitimme oppaaseen kappaleen *Motivaation tukeminen* (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 17-18). Motivaatio on monimutkainen ilmiö, joten kirjoitimme oppaaseen konkreettisia keinoja motivaation tukemiseksi. Oppaassa on esimerkiksi esitetty autonomian tunteen tukemiseksi konkreettinen vinkki kysymyksenä: *“Haluatteko leikkiä hippaa vai piilosta?”* (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 17). Mielestämme onnistuimme tiivistämään oppaaseen keskeiset ohjaajan keinot motivaation tukemiseksi helposti ymmärrettävään muotoon.

LISÄMATERIAALIA

Tuotimme oppaaseen myös lisämateriaalia -osion, sillä toimeksiantajamme pyysi, että suunnittelisimme ohjelmaa mieluummin liikaa, kuin liian vähän (Tampereen liikuntaleirit 2016). Käytännön kokemuksesta tiedämme, että ohjaajalla on hyvä olla “taskussa” esimerkiksi erilaisia aivojumppia tai keskittymiseen ja rauhoittumiseen valmistavia harjoituksia. Olemme kokeneet, että tällaisista harjoituksista on usein hyötyä varsinkin, jos ryhmä käy levottomaksi. Mielestämme näitä ei ollut kuitenkaan järkevää laittaa tuntisuunnitelmiin, sillä harjoitteiden toteutus edellyttää tilannekohtaista harkintaa.

Syynä siihen, että valitsimme lisämateriaalia -osioon juuri rauhoittumista ja keskittymistä vaativia tehtäviä on lisäksi se, että liikunnan tavoitteet ovat kolmijakoiset (ks. luku 5), mutta usein kognitiiviset tavoitteet saattavat jäädä taka-alalle. Esimerkiksi liikunnanopettajaopiskelijoiden opintojen aikaista kehittymistä koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että opintojen alkuvaiheessa olevat opiskelijat eivät maininneet kognitiivisia tavoitteita liikunnan opetuksen tarkoitusta ja tavoitteita kysyttäessä. (Palomäki , 67, 76.) Myös leirille tuottamiemme tuntisuunnitelmia tarkasteltuamme havaitsimme, että kognitiivisia

tavoitteita on vähemmän verrattuna fyysis-motorisiin ja sosiaalis-affektiivisiin tavoitteisiin (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 14-15).

Tiedolliset tavoitteet ovat tärkeitä (ks. luku 5.2), ja niihin kuuluu oppimisvalmiuksien vahvistuminen muun muassa päättelykyvyn ja ongelmanratkaisutaitojen kehittymisen myötä. Lisämateriaalin harjoitusten tavoitteena on myös lasten visuaalisen ja avaruudellisen hahmottamisen kehittyminen sekä huomion olennaiseen suuntaamisen ja keskittymiskyvyn harjoittelu. (Autio & Kaski 2005, 55-56.) Koordinaatioharjoitukset aktivoivat aivojen osia, jotka vastaavat myös keskittymistä vaativista toiminnoista. Tutkimuksissa on osoitettu, että erilaisia koordinaatioharjoitteita sisältäneet liikuntatunnit, paransivat nuorten keskittymistä ja tarkkaavaisuutta enemmän kuin pelkästään perinteisiä liikuntalajeja sisältäneet liikuntatunnit. (Budde ym. 2008.)

7.2 Monipuolinen ja erilaisia liikuntaelämyksiä sisältävä kokonaisuus

Oppaan liitteenä on leiriohjelma eli *Viikko-ohjelma ja tuntisuunnitelmat 2017* (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1). Leiriohjelman suunnittelutyön tärkeimpänä lähtökohtana olivat toimeksiantajan tavoitteet leirille. Tavoitteet olivat 1) Kolme tuntia liikuntaa päivässä. 2) Turvallisesti, ohjatusti, mutta harjoitellen oma-aloitteisesti. 3) Löytää uusia samanhenkisiä kavereita ja oppia sosiaalisia taitoja. (Tampereen liikuntaleirit 2016.) Ensimmäinen tavoite, kolme tuntia liikuntaa päivässä perustuu varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukseen (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Leiripäivän aikataulun (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 3) mukaan leirillä järjestetään joka päivä neljä tuntia ohjattua liikuntaa, jonka lisäksi lapsilla on valvottua vapaa-aikaa päivän aikana noin kaksi tuntia. Leirin toinen ja kolmas tavoite painottuvat erityisesti oppaassa, mutta huomioimme turvallisuuden ja sosiaaliset tavoitteet keskeisinä lisäksi tuntisuunnitelmissa.

Liikuntaleiriläisten liikuntamotivaatiota (ks. luku 5.1) pyrittiin edistämään vaihtelevan ja monipuolisen ohjelman avulla. Selvitimme myös, mitkä ovat leiri-ikäisten suosituimmat liikuntamuodot (ks. luku 4), joita on mahdollista harrastaa kesällä, ja otimme näitä mukaan leiriohjelmaan. Halusimme edistää perinteisiä leikkejä ja pelejä, mutta toisaalta mahdollistaa

myös uusia kokemuksia, elämyksiä ja vaihtoehtoliikuntaa (ks. luku 4.3), joita esimerkiksi koululiikunta ei välttämättä pysty tarjoamaan. Ohjelmanrunko suunniteltiin perusopetuksen uusimman opetussuunnitelman hengen mukaisesti siten, että jokaisella päivällä on tema, jonka tavoitteita pyritään edistämään eri liikuntamuotojen avulla. Samaan teemaan liittyvät asiat on näin jaksotettu peräkkäin toteutettaviksi. (POPS 2014, 31.) Viikko-ohjelmassa painottuvat alkuviikosta ja aamupäivisin perinteiset ja suositut liikuntamuodot. Iltapäivisin ja loppuviikolla puolestaan painottuvat uudet, luovuutta vaativat ja pienemmällä ryhmällä helposti toteutettavat aktiviteetit.

Leirillä järjestetään viiden päivän aikana yhteensä 20 tuntia ohjattua liikuntaa. Suunnittelemamme viikko-ohjelman mukaan viimeisen päivän kaksi viimeistä tuntia käytetään ryhmän toivelajeihin ja -leikkeihin, joten niihin emme tehneet tuntisuunnitelmia. Teimme yhteensä 14 tuntisuunnitelmaa. Tuotimme tuntisuunnitelmiin tarkoituksella ylimääräistä materiaalia, sillä huolellisesta suunnittelusta huolimatta kaikki asiat eivät välttämättä suju suunnitelman mukaan. Ylimääräisestä materiaalista on maininta tuntisuunnitelmien tulkitsemiseen liittyvien ohjeiden aika -kappaleessa (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 3).

Valitsimme tuntisuunnitelmapohjan leirin ohjelman suunnitteluun toimeksiantajan pyynnöstä. Tuntisuunnitelmapohja tukee opetuksen suunnitteluun kuuluvia osa-alueita (ks. luku 5.1.3). Tuntisuunnitelmissa huomioimme monipuolisesti Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden tavoitteita, jotka jaetaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteisiin (POPS 2014, 148-150, 273-276). Keskeisiä tavoitteita, joita korostimme jokaisessa suunnitelmassa, olivat turvallisuus, fyysinen aktiivisuus, monipuolisuus ja lapsen kehitysvaiheisiin (ks. luku 3) sopivien taitojen harjoittelu. Tuntisuunnitelmissa pyrimme painottamaan leirin ryhmähengen edistämiseksi sosiaalisia tavoitteita. Pedagogisen tarkastelun yhteydessä havaitsimme kuitenkin, että osassa tuntisuunnitelmista painottuvat fyysis-motoriset tavoitteet sosiaalis-affektiivisia tavoitteita enemmän. Mielestämme tuottamiemme tuntisuunnitelmien tavoitteet ovat siksi osittain ristiriidassa leirin yleisten tavoitteiden kanssa.

Onnistuimme mielestämme suunnittelemaan varsin monipuolisen kokonaisuuden, joka tarjoaa erilaisia liikuntaelämyksiä koko leiriviikon ajan (Taulukko 2). Uskomme, että suunnitelmissa riittää tekemistä reilusti koko leiriviikolle. Mielestämme leirin ohjelma etenee viikon aikana pedagogisesti loogisessa järjestyksessä tutustumisesta ryhmän lopetusvaiheeseen siten, että viikon edetessä lasten sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja autonomia lisääntyvät. Motorisia perustaitoja harjoitellaan viikon aikana varsin monipuolisesti. Liikuntamuodot ovat kohderyhmälle sopivia ja turvallisia fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Oppaan ohjelmassa on ajallisesti eniten tutustumista, pihaleikkejä ja ryhmän toivelajeja, mikä mielestämme tukee psykologisten perustarpeiden toteutumista leirillä. Esittelemme seuraavaksi leirin ohjelmarungon ja tuntisuunnitelmien sisältöjen valintojen liikuntapedagogiset perustelut leirin viikko-ohjelman mukaisessa järjestyksessä.

TAULUKKO 2. Viiden leiripäivän teemat sekä aamu- ja iltapäivän liikuntatuokioiden aiheet ja niihin käytettävä aika tunteina.

Leiripäivän teema	Aamupäivä		Iltapäivä	
	Aihe	Aika (h)	Aihe	Aika (h)
Ryhmäytyminen	Ryhmäytymis- ja tutustumisleikit	2	Perinteiset pihaleikit	2
Luontoliikunta	Suunnistus Pelit ja leikit uimarannalla	1 1	Retkeily	2
Pallopelit	Jalkapallo Pesäpallo	1 1	Sähly	0,5
			Frisbeegolf	0,5
			Koripallo	0,5
			Tennis	0,5
Kehonhallinta	Telinerata & parkour	1	Sirkus & akrobatia	1
	Musiikkiliikunta	1	Perusliikunta	1
Seikkailupäivä	Kaupunkisota	1	Ryhmän toivelajit ja -leikit	2
	Olympialaiset	1		

Maanantai: Ryhmäytyminen. Aamupäivä: Ryhmäytymis- ja tutustumisleikit. Iltapäivä: Perinteiset pihaleikit. (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 2.)

Ryhmän kehittyminen alkaa tutustumisesta ja ryhmäytymisestä (ks. luku 5.2.2). Leirin järjestäjän ohjeena oli, että ohjaajien ja lasten tulee oppia toistensa nimet ensimmäisenä leiripäivänä (Tampereen liikuntaleirit 2016). Monissa leikeissä tulee tietää osallistujien nimet, joten ne tukevat hyvin nimien oppimista ensimmäisenä päivänä.

Lasten liikunnan tulisi olla hauskaa ja elämyksellistä sekä luonnollinen osa lapsen elämää (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille 2008). Alakoululaisten toiseksi suosituin liikuntamuoto oli pihapelit ja -leikit (Oppilaiden fyysinen aktiivisuus 2013), joiden harrastaminen on viime vuosina vähentynyt (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010). Leikkiessä lapset liikkuvat huomaamattaan hausalla tavalla. Näiden syiden takia otimme ne mukaan leiriohjelmaan. Ryhmäytymisleikit ja perinteiset pihaleikit oli siten mielestämme pedagogisesti perusteltu valinta ensimmäisen päivän ohjelmaksi.

Tiistai: Luontoliikunta. Aamupäivä: Suunnistus ja Pelit ja leikit uimarannalla. Iltapäivä: Retkeily. (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 2.)

Luontoliikunta -teemaisen päivän tavoitteena oli, että leiriläiset saavat uusia luontokokemuksia ja -elämyksiä, esimerkiksi SUP-lautailua ja slacklinea, ja pääsevät toimimaan sekä yksin että yhteistyössä keskenään. Päivän aikana hyödynnetään koulun liikunnanopetuksen hengen mukaisesti lähiliikuntapaikkoja ja luontoa (POPS, 148, 273). Päivän ohjelman tavoitteena oli, että leiriläiset edelleen tutustuvat toisiinsa. Tätä tavoitetta pyrittiin edistämään suunnittelemalla yhteistyötä korostavia harjoitteita, kuten pari- tai joukkue tehtäviä.

Suunnistus on koululiikunnassa yksi epämieluisimpina pidetyistä lajeista (Rintala, Palomäki & Heikinaro-Johansson 2013), joten suunnittelimme yhteistyötä ja leikinomaisuutta painottavan suunnistustunnin, joka mahdollistaisi onnistumisen kokemukset. Pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja ovat psykologisia perustarpeita, joiden kokeminen tukee

liikuntamotivaatiota (Deci & Ryan 1985; 2000; Hynynen & Hankonen 2015). Onnistuimme mielestämme suunnittelemaan näitä asioita korostavan ja hauskan suunnistustunnin. Asiantuntijapalautteen pohjalta muokkasimme esimerkiksi Afrikan tähti -peliä siten, että kaikilta rasteilta saa rahaa, eikä pelissä ole mukana rosvoja tai tyhjää rastia (kuva 1). Näin pelimme todella mahdollistaa positiiviset elämykset.

TAVOITTEET	HARJOITTEET	TYÖTAVAT JA ORGANISOINTI	SOVELTAMINEN JA ERIYTTÄMINEN	HAVAINNOINTI JA PALAUTE	AIKA
<p>K: kartanlukutaidon kehittäminen</p> <p>FM: hikoilu ja hengästyminen</p> <p>SA: yhteistyö ja vuorovaikutus parin kanssa, onnistumisen kokemukset rastin löytyessä</p>	<p>Afrikan tähti</p> <p>Viuhkasuunnistus. Lapset palaavat aina lähtöpisteelle, "keskusrastille" haettuun 1-3 rastia.</p> <p>Rasteilla on Afrikan tähti -pelin omaisesti eri suuruisia summia. Rosvoa tai tyhjää ei kannata ottaa mukaan. Kerättyään tietyn määrän rahaa lapsi saa ohjaajalta kartan, jonka joltain rastilta löytyy Afrikan tähti.</p>	<p>Ohjaaja on koko ajan keskusrastilla ja antaa aina seuraavan viuhkan sekä lopuksi Afrikan tähdelle johtavan kartan.</p>	<p>Leiriläisten iän ja tason mukaan heille voi antaa erilaisia viuhkoja - isommat voi laittaa menemään pidempiä matkoja ja pienille kannattaa antaa lyhyitä matkoja, jotta jokainen saa mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia. Pienemmille kannattaa tehdä 1-2 rastin viuhkoja, isommillla voi olla jopa 3.</p> <p>Ohjaaja avustaa tarvittaessa kartanluvussa!</p>	<p>Löytävätkö lapset rasteja?</p> <p>Kehutaan onnistuneista suorituksista ja kannustetaan lisäämään vauhtia, jos sujuu.</p>	20 min

KUVA 1. Suunnistustunnin viimeisessä harjoitteessa Afrikan tähdessä on pyritty varmistamaan onnistumisen kokemusten saaminen poistamalla pelistä rosvot ja tyhjtät (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 2, 14).

Pelit ja leikit uimarannalla -tunnin tavoitteena on olla hauska ja elämyksellinen liikuntatuokio, jossa lapset pääsevät kokeilemaan esimerkiksi SUP -lautailua. Mielestämme suunnitelma on toimiva, mutta huomasimme jälkikäteen asioita, jotka olisimme voineet tehdä eri tavalla. Ensinnäkin olisimme voineet tämän tuntisuunnitelman tavoitteissa (ks. Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 2, 17) painottaa enemmän hauskuutta ja elämyksellisyyttä, kuin esimerkiksi motoristen taitojen harjoittelua. Toiseksi suunnitelmasta tuli välineenkäsittely- ja palloilupainoitteinen. Tämä on toisaalta jo hyvää orientaatiota seuraavan päivän teemaan eli pallopeleihin, mutta uimarannalle olisimme voineet suunnitella monipuolisemmankin ohjelman. Kolmanneksi, lapsiryhmän kanssa uimarannalla oleminen edellyttää erityishuomion kiinnittämistä turvallisuusasioihin. Leirillä oli yleiset säännöt, mutta olisimme voineet vielä painottaa Pelit ja leikit uimarannalla -tunnin ennakkosuunnittelussa (ks. luku 5.1.3) sääntöjen noudattamisen merkitystä turvallisuuden varmistamiseksi uimarannalla. Leirin järjestäjän tavoitteena oli, että lapset oppivat ajattelemaan turvallisuusasioita myös itsenäisesti

(Tampereen liikuntaleirit 2016), ja turvallisuuden painottamisen huomioiminen paremmin ennakkosuunnittelussa olisi tukenut hyvin tätä tavoitetta.

Luontoliikuntapäivä päättyy retkeilyyn. Koululiikunnassa on aiempina vuosina painottunut enemmän suunnistus kuin retkeily (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011), joten päätimme painottaa retkeilyä leirin ohjelmassa (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 2, 20). Leirinuotio on perinteisesti ollut tärkeä paikka leirihengen luomisessa (Ketola 2002, 252), ja halusimme huomioida leiriperinteet ohjelmassa. Retkeillessä harjoitellaan pienryhmässä erilaisia taitoja, kuten käpylehmien, kaarnaveneiden ja tulen tekoa sekä veden kantamista. Mielestämme retkeilyssä korostuvat enemmän sosiaalis-affektiiviset (mm. uudet kokemukset luontoon liittyen, keskittyminen hienomotorisiin suorituksiin, yhdessäolo) ja kognitiiviset (mm. opitaan perinteisiä tietoja ja taitoja) tavoitteet, kuin fyysis-motoriset tavoitteet, ja se toimii näin hyvänä vastapainona muille tuntuu suunnitelmille. Näitä tavoitteita olisimme voineet korostaa tuntuu suunnitelmassa vieläkin enemmän (ks. liite 2, 20).

Keskiviikko: Pallopelit. Aamupäivä: Jalkapallo ja Pesäpallo. Iltapäivä: Sähly, frisbeegolf, koripallo ja tennis. (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 2.)

Pallopelit sopivat hyvin leiriohjelmaan, sillä ne tarjoavat hyvän mahdollisuuden kasvattamiseen liikunnan avulla (ks. luku 5.2). Pallopelit tarjoavat mahdollisuuden kehittää lasten psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. Esimerkiksi monissa joukkuepeleissä lapset oppivat toimimaan ryhmänä ja kommunikoimaan keskenään. Myös mahdollisen riitatilanteen selvittäminen pallopelissä opettaa lapsille tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä moraalialia.

Pallopelit sopivat mielestämme hyvin leiriohjelmaan myös siksi, että niitä voi pelata sekä sisällä että ulkona. Jalkapallon valintaa leiriohjelmaan tukee se, että se on lasten ja nuorten suosituimpia liikuntamuotoja (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010; Myllyniemi & Berg 2013; Oppilaiden fyysinen aktiivisuus 2013). Pesäpallo puolestaan on Suomen kansallispelejä (Pesäpalloliitto 2018), ja se on etenkin tyttöillä koululiikunnassa suosittu laji (Rintala, Palomäki & Heikinaro-Johansson 2013). Jalkapallo ja pesäpallo vaativat suuremman osanottajamäärän, kuin iltapäivän lajit, joten valitsimme ne aamupäivän lajeiksi. Yhtenä

perusteluna jalkapallon ja pesäpallon valitsemiselle aamupäivään oli monipuolisuus: jalkapallossa harjoitellaan välineenkäsittelytaitoja jalalla ja pesäpallossa käsillä (ks. luku 3.1). Pallopelit kehittävät monipuolisesti lasten motorisia perustaitoja, mahdollistavat runsaan fyysisen aktiivisuuden ja kehittävät hengitys- ja verenkiertoelimistön ja luuston kuntoa (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille 2008).

Iltapäivän lajit sähly, koripallo, sulkapallo/lentopallo/tennis sekä frisbeegolf ovat helposti toteutettavissa myös pienemmällä osallistujamäärällä. Kaikkia näitä lajeja yhdistää lisäksi se, että niitä voi kesäisin harrastaa omaehtoisesti pienellä budjetilla, eikä niihin välttämättä tarvitse paljon välineitä. Harrastuspaikaksi riittää sählyssä, koripallossa ja tenniksessä pelkkä asfalttialue. Esimerkiksi katukorikseen välineeksi riittää pallo ja koripallotelineitä on useiden koulujen pihalla. Frisbeegolfratoja puolestaan on ympäri suomen (Fribeegolfradat.fi 2018). Toiveenamme onkin, että valitsemalla näitä lajeja leiriohjelmaan, voisimme kannustaa lapsia omaehtoiseen liikkumiseen vapaa-ajalla.

Salibandy on koululiikunnasta tehdyn tutkimuksen mukaan suosittu liikuntamuoto sekä työillä että pojilla (Rintala, Palomäki & Heikinaro-Johansson 2013), joten valitsimme sen yhdeksi sisällöksi. Vuonna 2010 julkaistussa liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa frisbeegolf ei ollut valittavissa lajisisältönä ja sen mukaan tennistä oli opetettu vähemmän, kuin muita pallopelejä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Halusimme, että liikuntaleirillä on mahdollista kokeilla myös sellaisia liikuntamuotoja, mitä ei mahdollisesti ole koululiikunnassa päässyt kokeilemaan. Suunnittelimme kuitenkin tennistunnin niin, että se on mahdollista pitää myös sulka -tai lentopallolla, jos leirillä ei ole välineitä käytettävissä.

Torstai: Kehonhallinta. Aamupäivä: Telinevoimistelu & parkour ja Musiikkiliikunta.

Iltapäivä: Sirkus & akrobatia ja Perusliikunta. (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 2.)

Kehonhallintapäivän laajana tavoitteena on, että lapsen kehontuntemus ja -hallinta paranee (POPS 2014, 149). Valitsimme telineradan ja parkourin leirille ohjelmaan ensisijaisesti, koska ne kehittävät monipuolisesti motorisia perustaitoja (ks. luku 3). Voimistelun ja parkourin

valintaa leiriohjelmaan tuki myös niiden historia ja status. Voimistelu on laji, jota lapset ja nuoret harrastavat paljon (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010). Suomessa koululiikunta tuli viralliseksi oppiaineeksi 1843 ja kulki alussa nimellä voimistelu (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 1). Voimistelun valinta leiriohjelmaan tuntui siis luonnolliselta. Parkour taas on uudempi laji 90-luvun loppupuolelta (Edwardes 2009, 8) ja edustaa vaihtoehtoliikuntaa (Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli 2015). Halusimme yhdistää perinteitä uudempaan samankaltaiseen liikuntamuotoon. Voimistelussa ja parkourissa on paljon samankaltaisuuksia ja positiivista siirtovaikutusta, ja ne vaativat erityistä turvallisuuden huomiointia (Edwardes 2009, 35, 141-143.) Tästä syystä ne sopivat hyvin samaan tuntisuunnitelmaan.

Aamupäivän ohjelmassa on lisäksi tunti musiikkiliikuntaa, jossa yhdistetään tanssia ja ilmaisuliikuntaa. Tanssi on tytöillä yksi suosituimmista koululiikuntalajeista (Rintala, Palomäki & Heikinaro-Johansson 2013) ja sen harrastajamäärät ovat lisääntyneet (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010). Tanssin harjoittelu tukee etenkin tasapaino- ja liikkumistaitojen (ks. luku 3) kehittymistä, mutta tunnin aikana pääpaino on sosiaalis-affektiivisissa tavoitteissa. Lapset pääsevät harjoittelemaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja, muun muassa luovuutta ja esiintymistä sekä pienryhmäyhteistyötä vaativissa tehtävissä. Tanssissa kehollisuus on vahvasti läsnä (Siljamäki, Kalaja, Perttula & Kokkonen 2016), ja musiikkiliikunta mahdollistaa ilmaisun ja esteettisyyden kokemuksia (POPS 2014, 274).

Musiikkiliikunta palvelee hyvin kehonhallintapäivän toista laajaa tavoitetta, jonka mukaan lapsi pääsee harjoittelemaan ilmaisua ja rytmin mukaan liikkumista (POPS 2014, 149). Lapsia *“ohjataan arvostamaan ja hallitsemaan omaa kehoaan ja käyttämään sitä tunteiden ja näkemysten, ajatusten ja ideoiden ilmaisemiseen”* (POPS 2014, 21). Tavoite liittyy erityisesti liikunnan avulla kasvattamiseen (ks. luku 5.2). Liikuntakasvatuksen ihanteena on se, että se ei ole liian ohjelmoitua tai suorituskeskeistä, vaan antaa tilaa lapsen osallisuudelle, ajatuksille, tarpeille ja luovuudelle (Kalliomaa ym. 2010, 9-10). Tähän pyrimme esimerkiksi kuvan 2 harjoitteessa, jossa jokainen lapsi pääsee vuorollaan harjoittelemaan esiintymistä matalan kynnyksen tehtävän ja ikäryhmälle sopivan musiikin avulla (kuva 2). Moni lapsi saattaa jännittää esiintymistä, joten sijoitimme kehonhallintapäivän leirin loppuosaan, jolloin toivottavasti ryhmäytyminen on edennyt jo turvalliseen ilmapiiriin, jossa jokainen uskaltaa

heittäytyä mukaan tehtäviin (ks. luku 5.2.2). Pyrimme myös helpottamaan tehtävää erilaisten mielikuvien (ks. luku 5.1.3; kuva 2) ja inspiroivan ympäristön ja välineiden avulla.

TAVOITTEET	HARJOITTEET	TYÖTAVAT JA ORGANISOINTI	SOVELTAMINEN JA ERIYTTÄMINEN	HAVAINNOINTI JA PALAUTE	AIKA
SA: heittäytyminen, rohkeus, matkiminen, erilaiset liikelaadut	Seuraa johtajaa erilaisten musiikkien tahtiin Jokainen on vuorollaan johtajana. Muut matkivat johtajan liikkeitä.	Jaetaan lapset melko pieniin ryhmiin. Valitaan vaihtelevia musiikkeja, jotka mahdollistavat monipuolisen liikekielen. Valitaan sanoituksiltaan lapsiryhmälle sopivat musiikit. Tilassa on hyvä olla jotain välineitä esim. palloja, vanteita, penkkejä, askeltikkaat, hyppynaruja jne. aseteltuna sinne tänne.	Opettaja voi rakentaa tilan tai sitten yhdessä oppilaiden kanssa Ryhmäkoko voi muuttaa kesken leikin esim. yhdistämällä parit	Jos impro ei meinaa lähteä liikkeelle, opettaja voi antaa ohjeita tai mielikuvia esim. ”liikkukaa mahd. matalalla/korkealla, kevyesti/raskaasti, hypellen/kinkaten/tasajalkaa, tiukasti/pehmeästi, pyöriin/suorin liikkein, töksähdellen/virtaavasti jne. tai vaikkapa eläintyytlejä: liikkukaa kuten koirat, kissat, linnut, kirahvit, käärmeet, sammakot jne.	5-10 min

KUVA 2. Musiikkiliikuntatunnilla lapset pääsevät harjoittelemaan esiintymistä ja käyttämään luovuuttaan. Tästä esimerkkinä kehittämämme versio perinteisestä Seuraa johtajaa -leikistä. (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 2, 41.)

Sirkus ja pariakrobatia -tunnin valitsimme sisällöksi, koska sirkus ei ole perinteisesti kuulunut yleisten koululiikunnassa opettavien lajien joukkoon (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Sijoitimme tunnin iltapäivään, sillä ohjaajan on helpompi avustaa pienempää ryhmää. Sirkus sopii kaikille ja kiinnostus sirkukseen on lisääntynyt sekä harrastajamäärät kasvaneet tasaisesti viime vuosina (Suomen Nuorisosirkusliitto 2018). Sirkus tukee tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa, koska siinä ei korosteta kilpailullisuutta (ks. luku 5.1.1). Vaihtoehtoliikunnassa, johon sirkus luetaan (Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli 2015), korostuvat sääntöjen sijaan ilmaisu, luovuus, nokkeluus ja oman tyylin löytäminen (Liikanen & Rannikko 2013). Sirkustunnin harjoitteet tarjoavat mahdollisuuden kehittää esiintymis- ja yhteistyötaitoja.

Sirkusta pro gradu -tutkielmassaan tutkineen Saila Salmisen (2016) mukaan sirkuksessa korostuvat lisäksi omaehtoisuus ja yhteisöllisyys, joihin kuuluu se, että lapset ja nuoret ovat vahvasti osana järjestelyitä. Olemmekin korostaneet omaehtoisuutta ja yhteisöllisyyttä Tuntisuunnitelmien tulkitseminen -osiossa, jossa ohjeistamme työtavoista ja organisoinnista seuraavasti: *“Huomioi, että välineiden hakemisesta huolehtiminen kuuluu ohjaajan tehtäviin,*

mutta välineet voi hakea ja viedä pois myös yhdessä leiriläisten kanssa, jolloin he oppivat yhteistä vastuuta ja osallistumista” (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 2, 45-47). Halusimme kuitenkin erityisesti sirkuksen tuntisuunnitelmassa korostaa tätä vaihtoehtoliikunnan hengen mukaisesti. Lisäsimme sirkusoppitunnin loppuun Salmisen (2016) suosittelman purkuosion, jossa huolehditaan yhdessä välineet paikoilleen (Salminen 2016 liite 2, 45-47).

Perusliikunnassa lapset pääsevät erityisesti kehittämään motorisia liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja (ks. luku 3.1) harjoitellen niitä useiden toistojen avulla sekä leikin lomassa että yksittäisen taidon harjoitteluun keskittyen. Asiantuntijalta saamamme palautteen mukaan perusliikunnan tuntisuunnitelma on monipuolinen ja etenee loogisesti. Varsinkin tässä tuntisuunnitelmassa näkyy, että olemme suunnitelleet siihen enemmän harjoitteita kuin tunnin aikana ehtii tekemään (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 2, 48-52).

Perjantai: Viimeinen päivä / Seikkailupäivä. Aamupäivä: Kaupunkisota ja Olympialaiset. Iltapäivä: Ryhmän toivelajit ja -leikit. (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 2.)

Viimeisen päivän teemana on seikkailu. Lapset pitävät seikkailusta, roolileikeistä ja erilaisista peleistä. Niissä he pääsevät hyödyntämään vilkasta mielikuvitustaan. (MLL 2017.) Aamupäivän ohjelmassa on kaupunkisota ja olympialaiset. Ne ovat jo muodostuneet perinteiseksi leirin viimeisen päivän ohjelmaksi niiden suosion vuoksi (Tampereen liikuntaleirit 2016). Iltapäivän ohjelma perustuu täysin lasten toiveille. Viimeinen päivä on erityisesti suunniteltu tukemaan lasten motivaatiota ja viihtymistä itsemääräämisteorian (Deci & Ryan 1985; 2000) mukaisesti. Siksi fyysiset ja motoriset tavoitteet on jätetty viimeisen päivän tuntisuunnitelmista lähes kokonaan pois. Lasten autonomian tunne vahvistuu, kun he saavat osallistua “kaupungin” rakentamiseen ja ehdottaa iltapäivän tekemistä. Heidän pätevyiden tunteensa kasvaa, kun he saavat loistaa itse valitsemisissaan lajeissa. Kaupunkisodassa ja olympialaisissa lapset toimivat ryhmissä tehden yhteistyötä ja kannustaen toisiaan. Leirin lopussa ryhmä on toivottavasti saavuttanut ryhmän vaiheista kypsän toiminnan vaiheen, jossa yhteishenki on vahva ja ryhmän yhteistyö toimii hyvin (ks. luku 5.2.2). Nämä asiat vahvistavat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Olympialaisten valintaa ohjelmaan tukee perinteen lisäksi se, että siinä päästään kokeilemaan aivan uusia tehtäviä ja kisailemaan turvallisessa ympäristössä. Uudenlaiset tehtävät antavat kaikille mahdollisuuden onnistua, mutta myös harjoitella häviämisen tunteiden käsittelyä (Autio & Kaski 2005, 37-38, 104-105). Olympialaisten tehtävät tarjoavat myös mahdollisuuden kehittää lasten oppimisvalmiuksia, päättelykykyä, ongelmanratkaisutaitoa, keskittymistä ja huomion suuntaamista oleelliseen vaativien tehtävien avulla (Autio & Kaski 2005, 55-56).

8 POHDINTA

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli edistää lasten pedagogisesti laadukasta liikuntakasvatusta Tampereen liikuntaleireillä tuottamalla leiriohjaajan opas ja sisältökokonaisuus. Oppimateriaalin tuotantoprosessi alkoi perinteisellä kirjallisuuskatsauksella fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä lasten liikuntaleirillä. Kirjallisuuskatsauksen pohjalta työstimme leiriohjaajan oppaan ja sisältökokonaisuuden viiden päivän liikuntakesäleirille. Opas on Tampereen liikuntaleirien (Suomen liikuntaleirit ry) käytössä, ja lisäksi julkisesti saatavilla pro gradu -tutkielman liitteenä verkossa.

Leiritoiminnasta oli saatavilla varsin vähän tutkimustietoa. Yksi mahdollinen selitys on se, että leirejä järjestetään enimmäkseen koulujen kesälomilla, joita on tutkittu varsin vähän (Aaltonen & Berg 2014). Toinen mahdollinen selitys on se, että nykymuotoiset päiväleirit vaikuttavat olevan melko uusi ilmiö. Leirien kirjo on myös hyvin laaja sekä toiminta-ajatusten että järjestäjien suhteen (ks. luku 2). Lähdemateriaalina käyttämämme perusteokset leiritoiminnasta ovat vuosilta 1946 ja 2002. Uudelle leiritoiminnan käsikirjalle olisi mielestämme tarve, sillä nämä perusteokset eivät vastaa esimerkiksi nykyään yleisten päiväleirin järjestämiseen liittyviin kysymyksiin. Emme myöskään löytäneet aiempaa liikunnallisille päiväleireille tehtyä opasta. Oppaamme tavoitteena oli vastata liikunnallisten päiväleirien järjestämistä koskeviin pedagogisiin kysymyksiin leirin järjestäjän, ohjaajien ja lasten näkökulmasta ja siten edistää laadukasta liikuntakasvatusta. Pääpiirteissään olemme tyytyväisiä oppaaseen ja ylpeitä siitä, että olemme pystyneet luomaan uudenlaisen oppimateriaalin, ja hallitsemaan oppimateriaalin tuotantoprosessin kokonaisuuden.

Mielestämme työmme suurin vahvuus on se, että onnistuimme kokoamaan laajan teoriapohjan liikuntakasvatuksesta, leireistä, lapsen kehityksestä ja fyysisestä aktiivisuudesta suhteellisen lyhyeksi ja helppolukaiseksi materiaaliksi, ja kokoamaan aiemman tiedon liikuntaleirin kontekstiin. HavaitSIMME, että useat lasten liikuntaa määrittävät tekijät, kuten esimerkiksi arvot ja normit, ryhmäilmiöt ja fyysisen aktiivisuuden suositukset luovat pohjan myös onnistuneelle leiritoiminnalle ja toimeksiantajan tavoitteiden toteuttamiselle. Onnistuimme luomaan leiriohjelmasta monipuolisen kokonaisuuden, minkä myös liikuntapedagogiikan

asiantuntijat palautteissaan huomioivat. Toimeksiantajamme oli työhömme tyytyväinen. Pidämme oppaan vahvuutena myös sitä, että oppaassa on perusteltu asioita, eikä vain annettu ohjeita toimia tietyllä tavalla ilman perusteluja. Olisimme esimerkiksi voineet kirjoittaa kappaleeseen *Ohjaajan rooli ja velvollisuudet* vain luettelon säännöistä. Teimme kuitenkin sen valinnan, että toimimme oppaassa esiin liikuntapedagogista teoriaa antamiemme ohjeiden taustalla (Hänninen & Kiviniemi 2017; ks. myös liite 1, 5-7).

Vahvuutena näemme myös sen, että opasta on mahdollista hyödyntää muissakin konteksteissa. Osa tuntisuunnitelmista sisältää tiettyjä odotuksia opetusympäristöä kohtaan, esimerkiksi väline- ja tilavaatimuksia. Uskomme kuitenkin, että opasta voisi helposti hyödyntää esimerkiksi urheiluseuroissa, kouluissa ja muilla leireillä. Se tarjoaa työkaluja sekä liikunnan opettamiseen ja ohjaamiseen että esimerkiksi ryhmäytymisen tukemiseen. Vaikka oppaan kohderyhmä on alakouluikäiset lapset, on ohjelma mielestämme sovellettavissa nuoremmille lapsille, yläkouluikäisille ja miksei myös aikuisille. Oppaan lähtökohtana on suomalainen liikuntakulttuuri, mutta liikunnan ideologiset tavoitteet ovat samankaltaisia myös muissa kulttuureissa (WHO 2011). Täten opas voisi olla käännettynä sovellettavissa ja hyödynnettävissä myös muissa kulttuureissa.

Laadulliselle tutkimukselle ominaista on, että luotettavuutta arvioidaan koko tutkimusprosessin ajan (Vilkkä 2005, 159-160). Arvioinnin tulisi kohdistua jokaiseen tutkijan tekemään valintaan (Eskola & Suoranta 2000, 208-210). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteeri on myös tutkija ja hänen rehellisyytensä, sillä tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kohteita ovat tutkijan tekemät valinnat ja ratkaisut. Siksi tutkijan tulisi pystyä erittelemään tutkimuksellisia valintojaan ja arvioida niiden tarkoituksenmukaisuutta ja sopivuutta tutkimuksen näkökulmasta. (Vilkkä 2005, 158-159.)

Tutkielmamme luotettavuutta tyypillisen laadullisen tutkimuksen näkökulmasta on haastavaa arvioida. Lienee ilmeistä, että esiyemmäryksemme, näkemyksemme ja kokemuksemme ovat vaikuttaneet tuottamamme oppimateriaalin valintoihin. Kerroimme työssämme esiyemmäryksestämme, jotta lukija voi arvioida sen yhteyttä tekemiimme päätöksiin. Luotettavuutta lisäävänä tekijänä voidaan pitää sitä, että oppaan tuotantoprosessissa on

korostunut sen luotettavuuden jatkuva kriittinen arviointi, ja jokainen valinta on tehty harkiten ja taustakirjallisuuteen perustuen (Vilkkä 2005, 159-160; Eskola & Suoranta 2000, 208-210). Olemme käyneet jatkuvaa kriittistä vuoropuhelua keskenämme koko tuotantoprosessin ajan. Kyseenalaistamalla tekemisemme jatkuvasti olemme pyrkineet myös kyseenalaistamaan esiyemmäryksemme, ja tekemään näin tiedostamattomista ratkaisuksista tietoisia. Olemme myös pyrkineet raportoimaan työvaiheet mahdollisimman tarkasti, ja osoittaneet lukijalle ne valinnat, jotka on tehty toimeksiantajan pyynnöstä.

Mielestämme valintamme perustella asioita oppaassa lisää laadullisen tutkimuksen näkökulmasta oppaan luotettavuutta, ja erottaa tuottamamme oppaan useista vastaavista materiaaleista, joissa kyllä esitetään asiat, mutta perusteluja on niukasti tai ei lainkaan. Tutkimusraportin luvussa 7 pyrimme perustelemaan oppaassa tekemiämme valintoja monipuolisesti taustakirjallisuuden avulla. Jokaiselle oppaan valinnalle on taustakirjallisuuteen perustuva pedagoginen perustelu. Esittämällä tutkimukselliset valinnat lukijan arvioitavaksi pyrimme tutkimusprosessin lapinäkyvyyteen.

Lukijalle tulee todennäköisesti mieleen, voidaanko oppaan ja tuntisuunnitelmien toimivuutta osoittaa ilman, että niiden vaikutusta on tutkittu. Tämä on ymmärrettävä kysymys, johon hyödyntämämme tutkimusmenetelmä ei anna vastausta. Aihetta olisi kuitenkin mielenkiintoista tutkia jatkossa. Erityisen mielenkiintoista olisi tutkia leirin järjestäjän, sekä ohjaajien näkemyksiä ja kokemuksia oppaan hyödyistä.

Oppaan tuotantoprosessi sisälsi monia haasteita. Opas perustuu laajaan tieteelliseen teoriapohjaan, joten koimme suurimpana haasteena sen, että oppaasta tulee pirstaleinen kokonaisuus. Laaja ja monitieteinen teoriapohja asetti myös haasteen, miten huomioida eri näkökulmat esimerkiksi leiriohjelman suunnittelussa. Uusia näkökulmia löytyi myös kirjallisuudesta jatkuvasti lisää. Muokkasimmekin opasta ja tuntisuunnitelmia kirjallisuudesta löytämiemme uusien argumenttien pohjalta. Oppaassa ja tuntisuunnitelmissa on jouduttu tekemään osittain harkinnanvaraisia valintoja. Esimerkiksi osa tuntisuunnitelmien harjoitteista on valittu siksi, että ne on todettu toimiviksi ja hauskoiksi harjoitteiksi käytännössä. Useimmiten esiyemmäryksemme oli kuitenkin linjassa teoreettisen taustan kanssa, ja

kirjallisuus tuki valintojamme. Havaitimme myös, että eri aiheista löytyy usein täysin päinvastaisia tutkimustuloksia. Haasteena olikin se, vaikuttiko esiyymmärryksemme liikaa valintoihimme siitä, millä tutkimuksella perustelemme oppimateriaaliin tekemämme valinnan?

Oppimateriaalin tuotantoprosessin yksi keskeinen haaste oli, miten saada oppaan ohjeista ja suunnitelmista riittävän selkeät ja ymmärrettävät. Lisäksi haasteena oli se, miten kokematon ohjaaja pystyy omaksumaan oppaan asiat. Pohdimme myös sitä, onko opas nykyaikainen vai olisiko enemmän tarvetta esimerkiksi nettisivuille tai videoille. Olisikin mielenkiintoista tutkia, onko perinteiselle oppaalle edelleen tarvetta, ja käytettiinkö opasta leirillä tarkoituksenmukaisesti. Mielenkiintoisia kysymyksiä ovat esimerkiksi käytettiinkö opasta, ja kuinka hyvin aloittelevat ohjaajat pystyivät toteuttamaan oppaan ja tuntisuunnitelmien ohjeita? Mitä haasteita oppaan käytössä ilmeni? Olisi myös mielenkiintoista selvittää, tarvittaisiinko oppaan lisäksi koulutusta leirin ohjaajille. Mielestämme olisi ollut järkevää kouluttaa ohjaajat oppaan pohjalta. Myös erään asiantuntijan kommentin mukaan leiriohjaajat olisi kannattanut kouluttaa harjoitteisiin ja toimintatapoihin, sillä voi olla, että he eivät esimerkiksi ymmärrä osaa tuntisuunnitelmien termeistä. Jatkossa materiaalia voisi kehittää ja uudistaa näiden mahdollisten tutkimustulosten pohjalta. Tämä vaatisi kuitenkin enemmän resursseja ja tutkimustietoa siitä, millaista materiaalia leiriohjaajat tarvitsevat.

Oppimateriaalin tuotantoprosessi on ollut pitkä ja haastava, mutta antoisa ja vaivannäön arvoinen. Olemme itse kasvaneet ihmisinä ja opettajina prosessin aikana, ja ajattelumme ja osaamisemme on kehittynyt valtavasti. Työn suurin anti itsellemme oli varmasti kokemus oppimateriaalin tuotannosta. Lisäksi oppimateriaalin tuotanto on kehittänyt opettajalle tärkeää kykyä esittää argumentteja oman toiminnan perusteluksi, sekä arvioida niitä kriittisesti. Siksi koemme, että ns. produktiivinen tutkielma voisi tulevaisuudessa olla metodisesti toimiva vaihtoehto liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmaksi edellyttäen, että produktio perustuu kirjallisuuskatsauksen muodossa kerättyyn teoreettiseen ja tieteelliseen tietoon. Produktiivisessa pro gradussa kirjallisuuskatsaukseen yhdistyy tiedon kriittinen arviointi, uuden tiedon tuottaminen ja laajojen kokonaisuuksien tiivistäminen, joten pidämme produktiivista tutkielmaa tieteellisestä näkökulmasta pätevänä tapana tehdä tutkimusta.

LÄHTEET

- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.
- Aaltonen, S. & Berg, P. 2014. Oli kesä, oli loma. Nuorten kesäloma tutkimuksen katvealueena. *Yhteiskuntapolitiikka* 79 (4), 450-453.
- Ahola, T. & Junnila, E. 2014. ”UISIN JOS VOISIN” Kahdeksaluokkalaisten tyttöjen kokemuksia koulun uintitunneista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 25.7.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/44398>.
- Almqvist, F. 2004. Leikki-ikä ja varhainen kouluikä. Teoksessa I. Moilanen, E. Räsänen, T. Tamminen, F. Almqvist, J. Piha & K. Kumpulainen (toim.) *Lasten- ja nuorisopsykiatria*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 42-45.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito – Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Bouchard, C. & Shephard, R. J. 1994. Physical activity, fitness and health. The model and key concepts. Teoksessa C. Bouchard, R. Shephard & T. Stephens (toim.) *Physical activity, fitness and health*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 77-88.
- Budde, H., Voelcker-Rehage, C., Pietraßyk-Kendziorra, S., Ribeiro, P. & Tidow, G. 2008. Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience Letters* 441 (2), 219–223.
- Canadian Physical Activity Guidelines. 2011. CSEP. Canadian Society Exercise Physiology. Viitattu 26.10.2016. http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_Guidelines_Handbook.pdf.
- Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. 1985. Physical activity, Excercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions cowanfor Health-Related Research. *Public health reports* 100 (2), 126-131.
- Cowan, N., Chen, Z. & Rouder, J. N. 2004. Constant capacity in an immediate serial-recall task: a logical sequel to Miller (1956). *Psychological Science* 15, 634–640.
- Darst, P. W. & Pangrazi, R. P. 2009. *Dynamic physical education for secondary school students*. 6. painos. San Francisco: Pearson/Benjamin Cullings.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York and London: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01.
- Diamond, A. & Lee, K. 2011. Interventions Shown to Aid Executive Function Development in Children 4 to 12 Years Old. *Science* 333 (6045). doi: 10.1126/science.1204529.
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R. & Schellinger, K. 2011. The impact on enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development* 82 (1), 405-432.
- Edwardes, D. 2009. The parkour & freerunning handbook. London: Virgin Books.
- Erikson, E. H. 1982. Lapsuus ja yhteiskunta. 2.painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. painos. Tampere: Vastapaino.
- Espoon kaupunki. Kesäesite 2016. Viitattu 5.12.2016. <http://www.espoo.fi/download/noname/%7B80036048-3728-47AD-B5AD-D7222114104F%7D/69451>.
- Frisbeegolfradat.fi. 2018. Viitattu 10.4.2018. <https://frisbeegolfradat.fi/>.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Gallahue, D. & Cleland-Donnelly, F. 2003. Developmental physical education for all children. 4. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallahue, D. & Ozmun, J. 2002. Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. New York: McGraw-Hill Companies.
- Gordon, T. 2006. Toimiva koulu. Helsinki: Lasten keskus/LK-kirjat.
- Graham, G. 2008. Teaching Children Physical Education. Becoming a Master Teacher. 3. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haavisto, A. & Paalanen, A. 2014. Lasten leiriryhmän ryhmäprosessi ja sen ohjaaminen. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 25.7.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/44184>.
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. 2007. Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Hakamäki, J. 2016. Opetuksen suunnittelu. Teoksessa I. Keskinen, J. Hakamäki, K. Hotti, K. Lauritsalo, S. Liinpää J. Läärä & T. Pantzar (toim.) Uimaopetuksen käsikirja. 4. laitos. Jyväskylä: Docendo, 80-90.
- Haywood, K. M. & Getchell, N. 2009. Life span motor development. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I. & Kramer, A. F. 2008. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Science and society* (9), 58-65.
- Hynynen, S-T. & Hankonen, N. 2015. Autonomiaa tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämässä. *Kasvatus* 46 (5), 473-487.
- Hänninen, A. & Kiviniemi, S. 2017. Suomen liikuntaleirit ry - Liikuntaleiriohjaajan opas. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Liite.
- Ille, A. & Cadopi, M. 1999. Memory for movement sequences in gymnastics: Effects of age and skill level. *Journal of Motor Behavior* 31 (3), 290–300.
- Ilmanen, K. 2013. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 48-61.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2013. Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 330-343.
- Jaakkola, T. 2015. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 125-144.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 17-27.
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY.
- Julkisten ja hyvinvointialojen liitto. 2011. Asiaa koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajalle. Viitattu 13.1.2017.
http://www.jhl.fi/files/attachments/oppaat/ap_ip_toiminnan_ohjaus_2011.pdf.

- Julkisten ja hyvinvointialojen liiton varhaiskasvatuksen ammattialaverkosto. 2017. JHL:n varhaiskasvatuksen eettiset periaatteet. Viitattu 20.7.2017. <https://www.jhl.fi/tyoelama/ammattialat/kasvatus-ja-ohjausala/varhaiskasvatuksen-eettiset-periaatteet/>.
- Kalliomaa, M., Lehtonen, M., Tuominen, S., Viinikka, A. & Viljanen, M. 2010. Kerhotoiminnan opas yhdistyksille - Opas MLL:n kerhotoiminnan järjestämiseen, toiminnan suunnitteluun ja ohjaukseen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto MLL. Viitattu 13.1.2017. http://mll-fibin.directo.fi/@Bin/c033b741e875998caf176eee7cb2c248/1484309148/application/pdf/11918084/kerhotoiminnan_opas.pdf.
- Kansakoululaki 1957. 30§/247.
- Kansallinen liikuntatutkimus. 2009-2010. 2010. Lapset ja nuoret. Nuori Suomi ry, Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen kuntoliikuntaliitto, Suomen olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kauppila, R. A. 2006. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot – Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kenttälä, M. 2008. Koulun kerhokäsikirja. Viitattu 10.5.2018. https://www.opinkirjo.fi/easydata/customers/opinkirjo/files/materiaalit/Koulun_kerhokasikirja_FI.pdf.
- Kerola, K., Kujanpää, S., Kallio, A. 2013. Tunteesta tunteeseen - Ohjaajan opas Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen ohjaajan opas harjoituskirjaan. Opetushallitus. Viitattu 24.3.2015. http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat?#alku.
- Ketola, T. 2002. Leirituuli: Käsikirja leiritoiminnan järjestäjille ja ohjaajille. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- Klemola, U. 2009. Opettajaksi opiskelevien vuorovaikutustaitojen kehittäminen liikunnan aineenopettajakoulutuksessa. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 139.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutu-aika. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä.

- (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU –tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 13-20.
- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä. 2016. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU -tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 10-15.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet – Opi tunteiden säätelyn taito. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokkonen, M. & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 204-235.
- Koivusalo, I. 1982. Voimistelu maamme oppikoulujen oppiaineena 1843–1917. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Kuusela, M. & Kaski, S. 2013. Organisointi ja järjestyksen ylläpito liikuntatunneilla. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 344-363.
- Kämppe, K., Aira, A. & Tammelin, T. 2016. Tulokortti 2016: Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus rakentuu monista arjen käytännöistä. Liikunta & Tiede 53 (5), 9-12.
- 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. Jyväskylä: Gummerus, 26–43.
- Laki nuorista työntekijöistä. 19.11.1993/998.
- Lastensuojelulaki. 13.4.2007/417.
- Lauritsalo, K. 2014. ”Yleensä tykkään koululiikunnasta, mutta...” Liikunta & Tiede 51 (2-3), 4-8.
- Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Lehtonen, M. & Salovaara, R. 2009. Kouluttajan opas. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 25.7.2017. <https://mll->

- fibin.directo.fi/@Bin/c58c1bed0c6d30b02c2bdf891d5e29d6/1501004407/application/pdf/11918092/Kouluttajan%20opas%20lowres%2012.1.09.pdf.
- Leirikesä ry. 2008-2016. Viitattu 22.11.2016. www.leiri.fi.
- Liao, C-M. & Masters, R. S. W. 2001. Analogy learning: a means to implicit learning. *Journal of Sports Sciences*, 19 (5), 307–319. doi: 10.1080/02640410152006081.
- Liikanen, V. & Rannikko, A. 2013. Nuorten vaihtoehtoliikunnan viehätyks. Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisu 65. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 47–51. Viitattu 21.9.2018. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisu/liikuntapamfletti2013.pdf>.
- Liikuntaleiri. 2016. Viitattu 22.11.2016. <https://liikuntaleiri.com>.
- Liikuntaleirit. 2016. Viitattu 22.11.2016. <http://www.liikuntaleirit.fi>.
- Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. 2015. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 303. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES. Viitattu 10.4.2018. <https://www.likes.fi/filebank/1862-Liikutukseen-asti-web.pdf>.
- Lintunen, T. 2013. Liikuntaympäristö innostavaksi tunne- ja vuorovaikutusosaamisella. *Liikunta & Tiede* 50 (2-3), 36-41.
- Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa K. Hämäläinen, K. Danskanen, H. Hakkarainen, T. Lintunen, K. Forsblom, S. Pulkkinen, T. Jaakkola, K. Pasanen, S. Kalaja, P. Arajärvi, T. Lehtoviita & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 79-87.
- Lintunen, T. & Kuusela, M. 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmässä. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen, O. Salmi, A. Saaranen-Kauppinen, M. Kuusela, A. Nikander, & T. Nikkola (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 179-208.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013a. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 144-161.

- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013b. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 298-313.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2007. Lapsi eri ikävuosina - 6-vuotias. Viitattu 26.7.2017. <https://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/b3b24e5d4332d5e636e0cc8af02c5511/1501068191/application/pdf/30752078/Lapsi%20eri%20ik%C3%A4kausina%206-v.pdf>.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017. Lapsen kasvu ja kehitys. Viitattu 25.4.2017. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/.
- Martens, R., Christina, R. W., Harvey, J. S. & Sharkey B. J. 1981. Coaching young athletes. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moffit, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H-L., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M. & Caspi A. 2011. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 108 (7), 2693-2698. doi: 10.1073/pnas.1010076108.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU -tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 27-35.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 2008. Teaching Physical Education. First Online Edition. Viitattu 16.4.2018. www.spectrumofteachingstyles.org/pdfs/ebook/Teaching_Physical_Edu_1st_Online_olid.pdf.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Viitattu 13.12.2016. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeellä_Julkaisu_Nettiversio_korjattu.pdf.
- Mäkinen, T. 2012. Toimivaa vuorovaikutusta oppimassa – autoetnografinen tutkimus tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimisprosessista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 13.2.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/38350>.

- Nieminen, J. 1999. Seikkailujen Suomi – eli johdatus nuorisotyön retki- ja leiritoiminnan historiaan. Teoksessa J. Suoranta (toim.) Nuorisotyöstä seikkailukasvatukseen. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy, 70-98.
- Numminen, P. & Laakso, L. 2010. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. 10. painos. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5. Jyväskylä: Liikuntatieteiden laitos.
- Nuorisolaki. 21.12.2016/1285.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetusalan Ammattijärjestö. 2018. Ammattietiikka ja eettiset periaatteet – Arvot. Viitattu 7.1.2018. www.opettaja.fi/cs/oaj/arvot.
- Opetushallitus. 2016. Viitattu 5.12.2016. https://www.edu.fi/move/mika_on_move.
- Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. 2013. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Viitattu 5.12.2016. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web_0.pdf.
- Palomäki, S. 2009. Opettajaksi opiskelevien pedagoginen ajattelu ja ammatillinen kehittyminen liikunnanopettajakoulutuksessa. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 142.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2010. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Viitattu 5.8.2018. www.oph.fi/julkaisut.
- Payton, J., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B. & Bachan, M. 2008. The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students. Findings from three scientific reviews. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Viitattu 8.1.2018. <https://www.casel.org/wp-content/uploads/2016/06/the-positive-impact-of-social-andemotional-learning-for-kindergarten-to-eighth-grade-students-executive-summary.pdf>.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Perusopetuslaki. 21.8.1998.
- Pesäpalloliitto. 2018. Toiminta-ajatus. Viitattu 4.4.2018. <http://www.pesis.fi/seurakehittajat/toiminta-ajatus/>.

- Poitras, V., Gray, C., Borghese, M., Carson, V., Chaput, J-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P., Pate, R., Gorber, S., Kho, M., Sampson, M., & Tremblay, M. 2016. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* 41 (6), 197-239. doi.org/10.1139/apnm-2015-0663.
- Polvi, S. & Telama, R. 2000. The Use of Cooperative Learning as a Sotic Enhancer in Physical Education. *Scandinavian Journal of Educational Research* 44 (1), 105-115. doi.org/10.1080/713696660.
- Physical Activity Guidelines for Americans. 2008. Viitattu 26.10.2016. <https://health.gov/paguidelinespdf/paguide.pdf>.
- Rintala, J., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2013. Mieluisat ja epämieluisat liikuntalajit yhdeksäsluokkalaisten kokemina. *Liikunta ja Tiede* 50 (1), 38-44.
- Roberts, G. C. 2012. Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: after 30 years, where are we now? Teoksessa G. C Roberts & D. C. Treasure (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 5-58.
- Roihu. 2016. Viitattu 22.11.2016. www.roihu.fi.
- Salminen, S. 2016. Liikuttavan luovaa sirkusta lapsille ja nuorille: kohti omatoimista liikunnan ja taiteen tekemistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 5.8.2018. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/50740>.
- Salovaara, R. & Honkonen, T. 2011. *Rakenna hyvä luokkahenki*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salmivalli, C. 2005. *Kaverien kanssa – Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Siljamäki, M., Kalaja, M., Perttula, J. & Kokkonen, M. 2016. Lähtökohtana holistinen kehollisuus: koululiikunnan uudet tuulet. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 40-46.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergen-Roeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A. & Pivarnik, J. M. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics* 146 (6), 732–737.

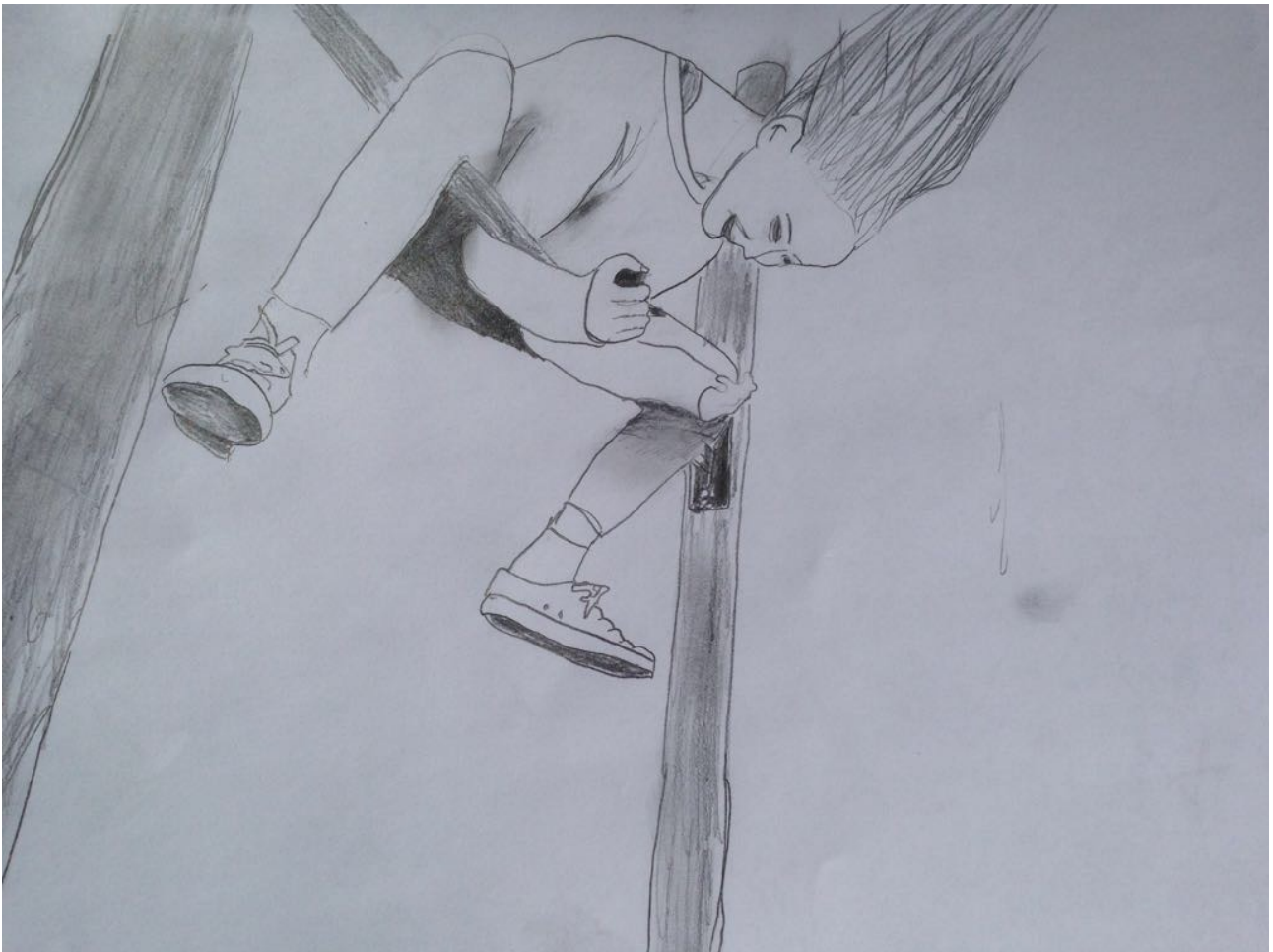
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. 2016. Viitattu 25.11.2016. <http://evl.fi/tutki-uskoa/rippikoulu>.
- Suomen Nuorisosirkusliitto. 2018. Tietoa sirkuksesta. Viitattu 6.4.2018. <http://snsl.fi/tietoa-sirkuksesta/#.WsctkxKmq>.
- Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry. 2016. Viitattu 22.11.2016. www.partio.fi.
- Suomen perustuslaki. 11.6.1999/731.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 104.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. 2017. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 276-286.
- Tampereen liikuntaleirit. 2016. Viitattu 22.11.2016. www.tampereenliikuntaleirit.fi.
- Tampereen yliopisto. 2013. Pro Gradu -tutkielman laatimisen ja ohjauksen periaatteet. Viitattu 17.4.2018. <http://www.uta.fi/edu/opiskelu/oohjeita/Pro%20gradu%20tutkielman%20laatiminen.pdf>.
- Tikkanen, T. 2013. Viekö viha? *Opettaja* 35, 16-19.
- Tuckman, B. 1965. Developmental sequences of small groups. *Psychological Bulletin* 63 (6), 384-399. Viitattu 25.7.2017. http://web.mit.edu/curhan/www/docs/Articles/15341_Readings/Group_Dynamics/Tuckman_1965_Developmental_sequence_in_small_groups.pdf.
- Tuckman, B. & Jensen, M. A. 1977. Stages of small-group development revisited. *Group & Organization Studies* 2 (4), 419-427. Viitattu 25.7.2017. [http://www.freewebs.com/groupmanagement/BruceTuckman\(1\).pdf](http://www.freewebs.com/groupmanagement/BruceTuckman(1).pdf).
- Varhaiskasvatuslaki. 19.1.1973/36.
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Viitattu 5.8.2018. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>.
- Vilkka, H. 2005. *Tutki ja kehitä*. 1.-3. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vuolasvirta, L. 1946. *Leirikäsikirja*. Kustannus-oy. Helsinki: Partio.

- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa. I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala. Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 16-27.
- Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa. I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala. Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 145-162.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2011. Foundations of sport and exercise psychology. 5. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- World Health Organization. 2011. Global Recommendations on Physical activity for health. Viitattu 16.10.2016. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf?ua=1>.
- Wuolio, E-L. & Jääskeläinen, L. 1993. Kyykkyyntä ylös: 150 vuotta koululiikuntaa. Liikuntatieteen Seuran julkaisu nro 136. Helsinki.
- YK:n lapsen oikeuksien sopimus. Suomen UNICEF. YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. Viitattu 30.1.2018. https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

LIITEET

LIITE 1 Suomen Liikuntaleirit ry – Liikuntaleiriohjaajan opas.

Suomen Liikuntaleirit ry - Liikuntaleiriohjaajan opas



SISÄLLYS

LIIKUNTALEIRIOHJAAJAN OPAS JA OPPAAN TEKIJÖIDEN ESITTELY	1
LEIRIN TAVOITTEET	2
LEIRIPÄIVÄN AIKATAULU	3
OHJAAJAN ROOLI JA VELVOLLISUUDET	5
LASTEN SÄÄNNÖT	8
LEIRILLÄ HUOMIOITAVAA	9
Leirin aloitus	9
Ryhmän kehitys ja vaiheet	9
Mahdollisia ongelmatilanteita ja niiden ratkaisukeinoja	11
Vetäytyminen.....	11
Kiukuttelemisen	11
Kiusaaminen	12
LIIKUNNAN OHJAAMINEN.....	13
Toiminnan käynnistäminen ja pysäyttäminen	13
Ohjeiden antaminen.....	13
Näytöt	13
Mielikuvat.....	14
Organisointi	14
Joukkueisiin jako	14
Palaute: mistä, milloin ja miten?	15
Motivaation tukeminen.....	17
LISÄMATERIAALIA.....	19
Rentoutumisharjoituksia	19
Aivojumppia	20
KIRJALLISUUSLISTA	22
LIITE	

LIIKUNTALEIRIOHJAAJAN OPAS

Kädessäsi on Suomen liikuntaleirit ry:n liikuntaleiriohjaajan opas, jonka tavoitteena on helpottaa ja tukea ohjaamista lasten viiden päivän liikunnallisella kesäleirillä. Oppaasta löydät tärkeää tietoa leirillä ja liikunnan ohjaamisessa huomioitavista perusasioista. Oppaan lopussa on myös lisämateriaalia leirillä hyödynnettäväksi. Oppaan liitteenä on kesän 2017 leireille valmiiksi suunniteltu sisältökokonaisuus, jonka tarkoituksena on auttaa sinua edistämään leirin tavoitteita. Liitteessä on myös ohjeet tuntisuunnitelmien tulkitsemiseen.

Ohjaajaksi kasvaminen on jatkuva prosessi, eikä ohjaaja ole koskaan valmis tai täydellinen. Jokainen liikuntatuokio ja tilanne leirillä on oppimisprosessi myös ohjaajille. Lasten kanssa toimiessa saattaa tulla tilanteita, joihin ei hyvästä valmistautumisesta huolimatta voi varautua. Oppaan yhtenä tavoitteena on tukea kasvuasi ohjaajana. Toivommeikin, että opas innostaa sinua lasten liikunnan ohjaamiseen!

Mukavia ja liikunnallisia leirihetkiä!



OPPAAN TEKIJÖIDEN ESITTELY

Oppaan kirjoittajat Annika Hänninen ja Susanna Kiviniemi ovat liikuntapedagogiikan opiskelijoita Jyväskylän yliopistossa. Molemmat ovat aloittaneet liikunnan ohjaamisen jo nuorena, jolloin tarve opasmateriaalille olisi ollut kova. Molemmilla on kokemusta myös leirielämästä. Kirjoittajien omista taustoista syntyikin into oppaan kirjoittamiseen! Opas ja sisältökokonaisuus ovat osa heidän Pro gradu -tutkielmaansa. Oppaan kuvitus: Espoo, Lintuvaaran koulu, 6B.

LEIRIN TAVOITTEET

Liikuntaleirien tavoitteena on tarjota jokaiselle osallistuvalla lapsella monipuolista tekemistä sekä mielekkäitä haasteita erilaisten liikuntamuotojen avulla. Lapset jaetaan leirillä ryhmiin, joten jokainen lapsi saa liikkua oman taitotasonsa mukaan. Viikon aikana kokeillaan useita eri lajeja ja liikutaan sekä yksin että ryhmässä.

Kolme tuntia liikuntaa päivässä

Lasten liikuntasuositusten edistäminen on yksi leirin tärkeä tavoite. Lasten liikuntasuositusten mukaisesti lasten tulisi liikkua vähintään kahdesta kolmeen tuntia päivässä. Ohjatun liikunnan tavoitteet on määritelty tuntisuunnitelmissa. Tavoitteet on jaettu fyysis-motorisiin (FM), kognitiivisiin (K) ja sosiaalis-affektiivisiin (SA). Fyysis-motoriset tavoitteet ovat liikehallintatekijöihin, liikuntataitoihin ja kuntotekijöihin liittyviä tavoitteita, kuten motoristen taitojen harjoittelu tai hengästyminen ja hikoilu. Kognitiiviset tavoitteet ovat tiedollisia tavoitteita, kuten “lapset oppivat erilaisia karttamerkkejä”. Sosiaalis-affektiiviset tavoitteet liittyvät vuorovaikutukseen ja tunteisiin. Esimerkiksi yhteistyö ja reilu peli voivat olla sosiaalis-affektiivisiä tavoitteita. Jokaisella leikillä ja harjoitteella on omat tavoitteensa, jotka on pyritty kirjaamaan tärkeysjärjestykseen. Tavoite on toiminnan lähtökohta, joka kertoo ohjaajalle, mitä asioita harjoitteessa tulisi korostaa.

Turvallisesti, ohjatusti ja oma-aloitteisesti

Turvallisuus on leirin keskeinen lähtökohta. Etukäteen suunnitellun leiriohjelman tavoitteena on auttaa ohjaajaa tehtävässään vastata turvallisesta toiminnasta. Ohjaajan tulee ohjata lapsia oma-aloitteeseen toimintaan ja ajattelemaan turvallisuusasioita itsenäisesti.

Uusia kavereita ja sosiaalisia taitoja

Leirin tavoitteena on lasten sosiaalisten taitojen kehittyminen liikunnan ja leikkien avulla. Samalla voidaan mahdollistaa uusien kaverisuhteiden syntymistä. Ensimmäisten päivien ohjelmassa tutustuminen on tärkeää ja viimeistään viimeisinä päivinä ohjaajan tehtävänä on kannustaa lapsia vaihtamaan yhteystietoja uusien kavereiden kanssa.

LEIRIPÄIVÄN AIKATAULU

8.00 - 9.00	Valvottu vapaa-aika
9.00 - 9.15	Päivän aloitus
9.15-10.15	Ohjattu liikunta
10.15 - 10.30	Tauko
10.30 - 11.30	Ohjattu liikunta
11.30 – 11.45	Puolipäiväleirin lopetustuokio
11.30 - 12.30	Ruokailu + valvottu vapaa-aika
12.30 - 13.30	Ohjattu liikunta
13.30 - 13.45	Tauko
13.45 - 14.45	Ohjattu liikunta
14.45 - 15.00	Kokopäiväleirin lopetustuokio
15.00 - 16.00	Valvottu vapaa-aika

Aikataulusta huolehtiminen on ohjaajan tehtävä. Ohjaajalla kannattaakin olla rannekello, joka helpottaa ajan tarkkailua. Ole itse ajoissa paikalla ja tervehdi lapsia ja vanhempia heidän saapuessaan! Leiripäivä alkaa **valvotulla vapaa-ajalla**, jolloin lapset voivat hakea ohjaajilta käyttöönsä välineitä. Jotta välineet pysyvät tallessa ja ehjänä, annetaan lapsille vain yksi väline kerrallaan.

Varsinainen leiriohjelma alkaa päivittäin klo 9.00 aamunavauksella, jossa opetellaan ja kerrataan jokaisen nimi, muistellaan eilisen hyvät hetket läpi ja kerrotaan tulevan päivän ohjelma. Aloita ohjelma ajallaan ja ota ryhmä heti haltuun!

Jokaisen ohjatun tuokion jälkeen on lyhyt **tauko**. Tauot on hyvä rauhoittaa ja antaa aikaa levolle, ruokailulle, juomiselle sekä wc-käynneille.

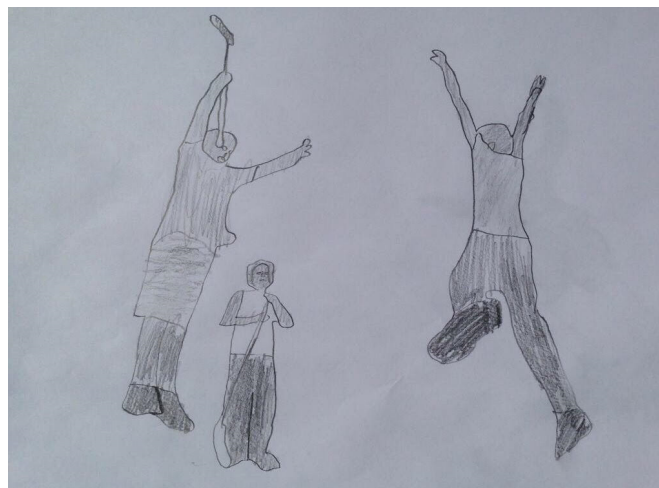
Jokainen päivä päättyy **lopetustuokioon** klo 11.30 puolipäiväleirillä ja klo 14.45 kokopäiväleirillä. Lopetustuokiossa lapset saavat kertoa tunnelmiaan päivästä. Lopetustuokiossa harjoitellaan myös lapsen itsearviointitaitoja ja jokainen lapsi saa kertoa jonkun onnistumisensa päivän aikana. Lisäksi lopetustuokiossa tiedotetaan seuraavan päivän ohjelmasta. Jokainen ryhmä tai ryhmän ohjaajat

voivat itse keksiä tavan, jolla päivä lopetetaan. Tapoja voivat olla esimerkiksi ohjaajien kättely, ylävitokset tai ryhmän keksimä huuto.

Ohjaajien palaveri

Joka päivä kannattaa pitää ohjaajien kesken loppupalaveri, jossa arvioidaan leiripäivän toimintaa. Yhdessä muiden ohjaajien kanssa ja itsenäisesti tehtävällä toiminnan arvioinnilla on tärkeä rooli ohjaajien ja leiritoiminnan kehittymisessä. Palaverin avulla kaikki ohjaajat ovat tietoisia päivän tapahtumista ja kokemuksista voidaan ottaa opiksi. Näin ollaan seuraavalla kerralla valmiimpia toimimaan samantapaisessa tilanteessa. Vastuuohjaajat ovat vastuussa palaverista. Kaikkien tulee varata tähän riittävästi aikaa. Lisäksi aikaa tulee varata leiripäivän jälkeen mahdollisiin keskusteluihin huoltajien kanssa.

1. Miten päivä meni? Huomioita päivästä. Keskustellaan sekä yhdessä että oman ryhmän ohjaajien kesken. Oman ryhmän ohjaajien kesken on hyvä keskustella esimerkiksi lasten liikuntataidoista ja eriyttämisen tarpeesta.
2. Miten suunnitelmat toteutuivat? Miksi toteutuivat tai eivät toteutuneet? Miten asetetut tavoitteet saavutettiin?
3. Missä onnistuttiin ja miksi?
4. Missä on kehityskohteita? Miten tehdään jatkossa paremmin?
5. Jokainen arvioi, miten onnistui tehtävissään päivän aikana.
6. Seuraavan päivän ohjelma.



OHJAAJAN ROOLI JA VELVOLLISUUDET

Huolehdi turvallisuudesta

Turvallinen toiminta on leirin keskeinen lähtökohta ja ohjaajan tärkein tehtävä on huolehtia turvallisuudesta. Ohjaajan tulee tietää lasten lukumäärä koko ajan sekä opetella ryhmäläisten nimet ensimmäisen päivän aikana. Tärkeää on myös tietää, mistä tarvittaessa saa ensiapuvälineitä ja missä sijaitsevat pako- ja poistumistiet. Lisäksi ohjaajan on hyvä tiedostaa lasten erityistarpeet, kuten mahdolliset sairaudet ja allergiat. Lasten huoltajien yhteystiedot on myös oltava helposti saatavilla. Mikäli olet ohjaajana epävarma jostain asiasta, väsynyt tai jokin muu tekijä vaikuttaa ohjaamiseen, kerro siitä muille ohjaajille. Myös kaikista ongelmatilanteista on hyvä kertoa muille ohjaajille ja esimiehille. Ongelmatilanteita ja niissä toimimista on hyvä pohtia myös etukäteen.

Fyysinen turvallisuus: Etukäteen suunnitellun ohjelman tavoitteena on edistää turvallisuutta ja keskeiset turvallisuustekijät on pyritty mainitsemaan tuntisuunnitelmissa. Liikuntaan sisältyy aina pieni loukkaantumisriski ja sanonta tekeväälle sattuu pitää usein paikkansa. Ohjaajan tulee tehdä parhaansa, jotta riskit vähenevät. Lapsia täytyy ohjeistaa turvallisuudesta jokaisen tunnin aluksi ja antaa turvallisuusohjeita tunnin aikana. Ohjaajan tulee sijoittua niin, että näkee toiminnasta mahdollisimman paljon ja pystyy havainnoimaan turvallisuusriskit. Ohjaajan tehtävänä on tarvittaessa avustaa lapsia liikkeissä, eikä antaa lapsen tehdä omin päin vaativia liikkeitä. Toiminnan turvallisuuden varmistamiseen kuuluu se, että varmistaa tilojen, suorituspaikkojen ja välineiden olevan ehjiä ja turvallisia. Lisäksi tulee varmistaa, että jokaisella lapsella on tilaa suorittaa tehtäviä. Asianmukaiset liikuntavarusteet ovat myös tärkeä turvallisuustekijä, josta ohjaajan tulee ohjeistaa lapsia ja tarvittaessa vanhempia. Kengännauhojen tulee olla kiinni, sukat otetaan pois sisäliikunnassa, pitkät hiukset pidetään kiinni ja korut ja kellot otetaan pois, samoin purkka otetaan pois suusta.

Psyykinen ja sosiaalinen turvallisuus: Ryhmäytämisen tavoitteena on saada ryhmään rento ja turvallinen ilmapiiri. Turvallisessa ryhmässä jokainen uskaltaa olla oma itsensä, sekä ilmaista tarpeensa, ajatuksensa ja tunteensa. Hyvin toimivassa ryhmässä lapsi kokee olevansa arvostettu ja mahdolliset ristiriidat ratkaistaan. Ristiriitojen ratkaisulla voidaan vaikuttaa positiivisesti koko leirin

ilmapiiriin. Myös hauskuus, liikunnan ilo ja yrittämiseen kannustaminen ovat tärkeitä turvallisuudessa ryhmässä!

Ohjaaja edistää lasten psyykkistä turvallisuutta pysymällä itse rauhallisena haastavissakin tilanteissa. Olemalla itse rauhallinen ohjaaja näyttää lapsille esimerkkiä, kuinka haastavien tunteiden kanssa voi tulla toimeen. Ohjaajan rauhallisuus tarttuu myös lapsiin ja se viestii lapsille turvallisuuden tunnetta. Rauhallisen ohjaajan auktoriteetti on myös parempi kuin sellaisen, joka hermostuu turhista.

Pidä huolta, että leiriläiset noudattavat sääntöjä

Sääntöjen noudattamista vaatimalla edistetään leiriläisten turvallisuutta ja viihtymistä sekä kasvatetaan lapsia liikunnan avulla. Leirillä tulee vastaan monia tilanteita, joissa voidaan opettaa lapsille elämässä tarvittavia taitoja, kuten esimerkiksi käytöstapoja. Ohjaajan tulee pyrkiä toiminnassaan johdonmukaisuuteen ja lasten tasapuoliseen kohteluun.

Perehdy tuntisuunnitelmiin ja valmistaudu ohjaamiseen etukäteen

”Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty.” Suunnitelmallisuus on lasten liikunnan tavoitteiden saavuttamisen ja leirin onnistumisen kannalta keskeistä. Valmiiden tuntisuunnitelmien tavoitteena on edistää leirin tavoitteiden saavuttamista. Suunnitelmissa ei voi kuitenkaan varautua kaikkeen, joten poikkeaa tarvittaessa rohkeasti tuntisuunnitelmasta. Mikäli tarvitset lisää tietoa tuntisuunnitelmissa mainituista harjoitteista, ota niistä etukäteen selvää.

Toimi esimerkillisesti

Ohjaaja on lapsille usein idoli ja lapsi ottaa mallia pienissäkin asioissa. Siksi on tärkeää, että ohjaaja toimii kaikin tavoin esimerkillisesti: pukeutuu asianmukaiseen urheiluvarustukseen, pitää hiukset kiinni, ei käytä kännykkää ja käyttää asiallista kieltä. Muista ohjaajan roolisi myös tauoilla!

Kohtele kaikkia lapsia tasapuolisesti

Lapsia tulee huomioida yksilöllisesti, mutta tasapuolisesti varmistaen, että jokainen tuntee olevansa tärkeä ja saa kaipaamaansa kannustusta ja palautetta. Näin ehkäistään myös mahdollista huomionhakuista häiriökäyttäytymistä ja ryhmän sisäisiä ongelmia, kuten kateutta ja kilpailuasetelmia.

Kuuntele lapsia

Lapsilla on tarve saada ohjaajalta huomiota ja miellyttää häntä. Ole kiinnostunut lapsista ja heidän asioistaan. Olet leirillä lapsia varten. Kuuntele lasten juttuja aidosti, empaattisesti ja tasapuolisesti. Ota huomioon lasten toiveita ja tarpeita ja kysele heidän kuulumisia sekä tutustu jokaiseen ryhmäläiseen. Lapsia kuuntelemalla saat tietoa myös mahdollisista ongelmista ja voit helpommin puuttua niihin.

Ole rento, mutta jäykkä

Ohjaaja on ryhmän johtaja ja vastaa siitä, että ryhmäläisillä on mukavaa. Lapsilta tulee vaatia yhteisten sääntöjen noudattamista. Liian tiukka kuri johtaa usein siihen, että tekemisestä tulee liian vakavaa ja siitä häviää ilo. Liian rennoksikaan ohjaajan ei kannata heittäytyä, sillä rajat tuovat lapsille turvallisuutta ja auttavat siinä, että leiri etenee suunnitellusti. Jos rajat ovat liian tiukat, niitä rikotaan herkästi ja liian löysät säännöt johtavat siihen, että lapset kokevat, ettei sääntöjä ole lainkaan ja sääntöjen tuoma turva ja järjestys puuttuvat.

Ole innostava, anna positiivista palautetta ja kannusta

Leirillä on tärkeää, että hyvä fiilis ja tekemisen meininki säilyvät. Ohjaajan innostus tarttuu herkästi lapsiin. Voit innostaa lapsia esimerkiksi leikkimällä itse mukana! Kannusta paljon ja anna positiivista palautetta jokaiselle lapselle vähintään kerran tunnissa.

Tee yhteistyötä leiriläisten vanhempien sekä muiden ohjaajien kanssa

Vanhemmat arvostavat ohjaajan läsnäoloa, sekä ohjaajalta saatua palautetta. Tervehdi reippaasti vanhempia ja ole kohtelias. Kerro tarvittaessa vanhemmille, jos lapsen päivässä on ollut jotain poikkeavaa. Kun ohjaaja kertoo asiasta vanhemmille, vältytään väärinkäsityksiltä, joita voi syntyä, jos pelkästään lapsi kertoo näkemyksensä tilanteesta. Tee yhteistyötä muiden ohjaajien kanssa osallistumalla aktiivisesti esimerkiksi ohjelmien suunnitteluun ja palavereihin.

LASTEN SÄÄNNÖT

Yhteisten sääntöjen tavoitteena on luoda turvallisuutta ja edistää leirin toimivuutta. Leirin alussa on hyvä keskustella lasten kanssa yhteisistä säännöistä sekä tehdä selväksi, mikä on sallittua käytöstä ja mikä ei. Jotta sääntöihin sitoudutaan, ne kannattaa tehdä yhdessä lasten kanssa leirin ensimmäisenä päivänä. Lapset voivat itse ehdottaa sääntöjä ja ohjaajan kannattaa johdatella lapsia keksimään tärkeimmät säännöt. Jokaisen säännön kohdalla kannattaa myös kysellä lapsilta, miksi jokin tietty sääntö on tärkeä. Lasten on hyvä ymmärtää sääntöjen merkitys. Merkityksen ymmärtämistä voivat auttaa konkreettiset perustelut ja vaikkapa esimerkit - mitä tapahtuisi, jos toimittaisiin toisin?

Jokaisen ohjaajan on hyvä olla tietoinen ryhmän yhdessä tekemistä säännöistä, jotta niihin voidaan palata tarvittaessa. Kaikkia asioita ei tarvitse kirjata sääntöihin. Alla on esitettyinä ehdotuksia lasten säännöiksi. Suurin osa säännöistä kannattaa kirjoittaa myönteisessä muodossa, eikä kieltoina tai eisanalla alkavana.

Kuuntelen ja tottelen ohjaajaa.

Olen ystävällinen kaikille ja kannustan muita.

Kysyn luvan, jos poistun jonnekin.

Otan kaikki mukaan leikkiin.

Pidän hauskaa.

LEIRILLÄ HUOMIOITAVAA

LEIRIN ALOITUS

Ensimmäisellä päivällä on iso merkitys leirin ilmapiirin kannalta. Ohjaajana saat antaa vain yhden kerran ensivaikutelman, joten muista esitellä itsesi sekä lapsille että vanhemmille. Esittelyssä kannattaa kertoa itsestään jotain muutakin kuin vain nimi ja ikä. Kiinnostava tieto voi olla vaikkapa oma harrastus- ja ohjaustausta. Ensimmäisenä päivänä ohjaajan on erityisen tärkeää luoda turvallinen ilmapiiri ryhmään (ks. luku 6). Siksi ensimmäisenä päivänä on tärkeää tutustua leiripaikkaan, ohjaajiin ja tietenkin muihin leiriläisiin!

RYHMÄN KEHITYS JA VAIHEET

Jokaisen ryhmän kehittyminen tapahtuu eri tavalla ja siihen vaikuttavat monet tekijät, kuten ryhmän jäsenet, ohjaaja ja kaikki tapahtumat ryhmässä ja sen ympärillä. Ryhmän kehittyminen voidaan jakaa viiteen kehitysvaiheeseen. Nämä vaiheet ovat osittain päällekkäisiä viikon leirillä, eikä niitä ole helppo erottaa toisistaan. Vaiheet ilmenevät usein järjestyksessä, mutta jotkin tapahtumat saattavat palauttaa ryhmän aikaisempaan ryhmän vaiheeseen. Ohjaajan on hyvä tiedostaa nämä vaiheet normaalina osana ryhmän kanssa toimimista.

Ensimmäinen vaihe on ryhmän **muotoutumisvaihe**, jossa ryhmä ja sen jäsenet lähtevät alkupisteestä ja alkavat hakea toimintamalleja. Alussa tehtävät säännöt ohjaavat toimintaa ja tuovat turvallisuutta. Tutustuminen, ryhmäyttäminen ja erilaiset ”jäänmurtaajat” auttavat toiminnan käynnistymisessä. Toinen vaihe on ryhmän **kuohunta- tai konfliktivaihe**. Kun ryhmän jäsenet kokevat ilmapiirin turvalliseksi, he alkavat testata ryhmän toimintaa ja sen jäsenten rooleja sekä haastaa ohjaajia. Tällöin saattaa tulla ristiriitoja ja hankalia tilanteita. Haasteet ryhmässä ilmenevät useimmiten muotoutumis- ja kuohuntavaiheessa.

Haasteiden onnistunut käsitteminen ja ratkaiseminen johtavat ryhmäprosessin etenemiseen ja **yhteistoiminnan syntymisen vaiheeseen**. Ohjaajan rooli on ollut merkittävä tähän asti, mutta nyt ohjaajan rooli ja ryhmän toiminta muuttuvat joustavammaksi ja ryhmän ilmapiiri alkaa tasaantua.

Mahdollisia konflikteja osataan käsitellä avoimemmin ja jopa ilman ohjaajaa. Tämä jälkeen ryhmä jatkaa **hyvin toimivan ryhmän vaiheeseen**, jolloin yhteistyö on toimivaa, roolit ovat joustavampia ja ryhmässä hyväksytään erilaisuutta. Yhteisöllisyys on vahvaa, ryhmä toimii hyvin ja energia suunnataan pääsääntöisesti tehtävien suorittamiseen.

Viimeinen vaihe on ryhmän **lopetusvaihe**, jossa ryhmän toiminta lakkaa. Tämä vaihe on tärkeä ja ohjaajan rooli korostuu uudelleen. Vaihe sisältää monenlaisia tunteita, kuten haikeutta, ja ohjaajan tulee varmistaa, että kaikki lähtevät iloisella mielellä pois. Ohjaajan kannattaa korostaa ja kerrata leirin huippuhetkiä. Lisäksi hänen kannattaa kannustaa lapsia pitämään yhteyttä leirin jälkeen ja antaa aika, jolloin lapset voivat vaihtaa puhelinnumerot keskenään. Hyvästely ja lopettaminen tulee tehdä selkeästi niin, että lähtemisestä tulee luonnollista.



MAHDOLLISIA ONGELMATILANTEITA JA NIIDEN RATKAISUKEINOJA

Ongelmatilanteisiin tulee leirillä puuttua ripeästi ja niiden selvittämiseen ja ratkaisemiseen kannattaa käyttää kerralla tarpeeksi aikaa. Kestävän ratkaisun löytäminen ongelmaan on parempi vaihtoehto kuin ongelman jatkuva käsittely. Ongelmatilanteisiin puuttuessa kannattaa edetä asteittain lievemmistä keinoista tiukempiin. Yleisesti ongelmatilanteissa lapselle annetaan ensimmäisenä varoitus ja kerrotaan, miksi kyseinen toiminta ei ole hyväksyttävää. Lapselle tulee antaa selkeä ohje, miten hänen odotetaan toimivan. Lisäksi kerrotaan, mitä seuraa, jos ei-haluttu toiminta ei lopu. Mikäli lapsi ei muuta toimintaansa, seuraamus toteutetaan ja kerrataan vielä tilanne lapselle. Samalla sovitaan yhdessä uudestaan, kuinka jatkossa toimitaan.

Puututtaessa ongelmatilanteisiin kannattaa välttää jyrkkiä ilmaisuja, kuten sanoja “aina” tai “ikinä”. Myös syyttävää sinäviestiä, kuten “sinä et koskaan kuuntele ohjeita” kannattaa välttää. Asiaa kannattaa lähestyä mieluummin minäviestillä, kuten “minua harmittaa, että selittäessäni ohjeita vaeltelet ympäriinsä ja joudun selittämään ohjeet uudestaan”. Muista myös antaa myönteistä palautetta aina ongelmatilanteen parantuessa tai ratketessa!

Vetäytyminen

Leirillä tulee vastaan tilanteita, joissa joku lapsi ei halua osallistua toimintaan ja vetäytyy. Ohjaaja voi pyrkiä erilaisin keinoin motivoimaan vetäytyjiä toimintaan osallistumiseen ja pyrkiä selvittämään osallistumattomuuden syitä kysymällä esimerkiksi, onko lapsella jotain syytä olla osallistumatta toimintaan. Ohjaaja voi myös esimerkiksi kysyä, tuleeko lapsi mukaan seuraavaan harjoitukseen. Ohjaajan ei kannata käyttää liian kauan aikaa mahdollisiin vetäytyjiin kesken tuokion, vaan ohjaajan tulee toimia ryhmän edun mukaisesti. Vetäytyjästä ohjaajan toiminta saattaa tuntua epäoikeudenmukaiselta. Vetäytyminen on tyypillinen ongelmatilanne, johon ei välttämättä löydy kaikkia osapuolia tyydyttävää ratkaisua kesken ohjaustuokion. Ohjaaja voi selvittää tilannetta lapsen kanssa esimerkiksi tuokion jälkeen.

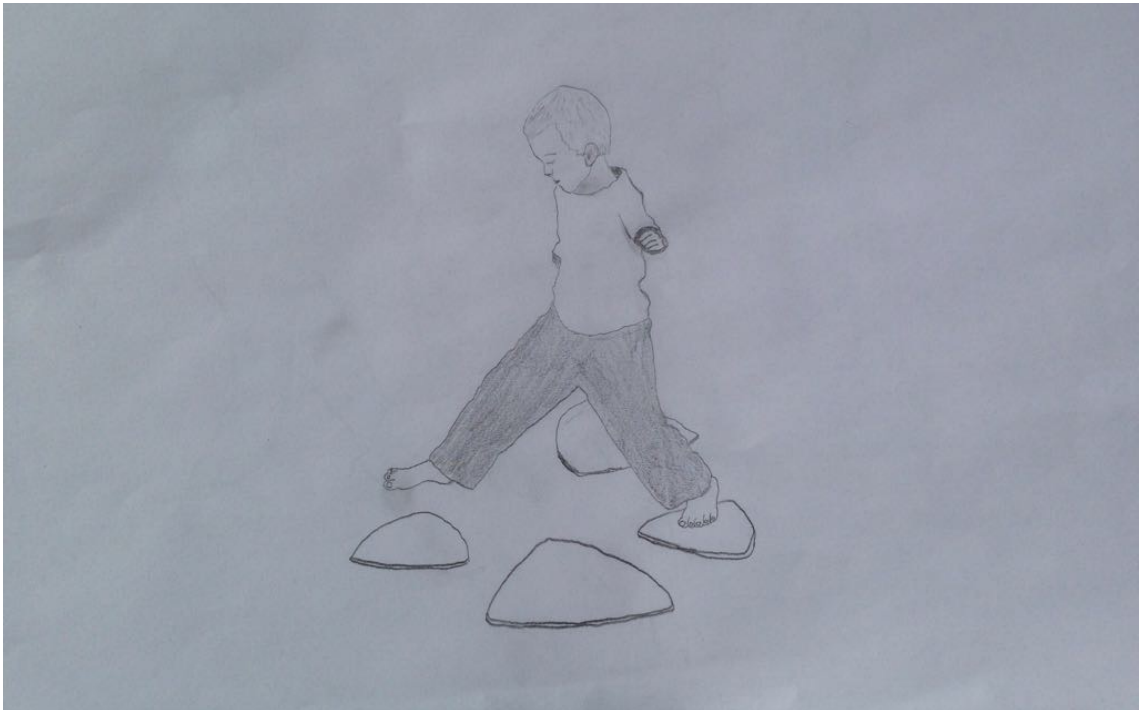
Kiukuttelemisen

Kiukuttelevan tai sääntöjä noudattamattoman lapsen voi laittaa varoituksen jälkeen toiminnasta sivuun, jos hän keskustelusta huolimatta jatkaa toiminnan häiritsemistä. Tunnekuohussa olevalle

raivoavalle lapselle ei kannata yrittää puhua järkeä, vaan tärkeintä on tilanteen rauhoittaminen. Pyydä lasta esimerkiksi tilanteesta sivuun istumaan ja rauhoittumaan. Jotta ohjaaja pystyy ratkaisemaan tilanteen, hänen täytyy odottaa, että lapsen tunne ensin laantuu. Tämän jälkeen tilannetta voi pyrkiä keskustelemalla ratkaisemaan. Kysy lapselta, miten tilanne hänen mielestään meni ja mikä häntä harmittaa. Kerro lapselle ymmärtäväsi hänen tunnettaan ja ehdota tilanteeseen ratkaisua. Kerro lapselle esimerkiksi, että maailma ei lopu häviöön tai epäonnistumiseen, vaan se riittää, että lapsi tekee parhaansa. Pyri ratkaisemaan tilanne yhteistyössä lapsen kanssa.

Kiusaaminen

Leirin onnistumisen kannalta on olennaista, että ketään ei kiusata leirillä. Ohjaajan on tärkeää havainnoida lasten keskinäistä toimintaa sekä ohjatuissa liikuntatuokioissa että niiden ulkopuolella. Mikäli ohjaajana havaitset kiusaamista, puutu siihen välittömästi! Kiusaamistilanne kannattaa selvittää kuuntelemalla kaikkia osapuolia ja sopia osallisten kanssa, miten tilanne ratkaistaan.



LIKUNNAN OHJAAMINEN

TOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN JA PYSÄYTTÄMINEN

Toiminta tulisi käynnistää mahdollisimman nopeasti, jotta tunnilla ehditään tehdä mahdollisimman paljon. Ohjeiden annon ajaksi ohjaajan tulee myös pystyä pysäyttämään toiminta. Tähän tarkoitukseen pilli on yksi toimiva apuväline, mutta ohjaaja voi esimerkiksi sopia ryhmänsä kanssa tietyn merkin, josta lapset tietävät keskeyttää toiminnan. Toiminta kannattaa rohkeasti pysäyttää, mikäli se ei näytä tarkoituksenmukaiselta. Mikäli lapset eivät esimerkiksi tee annettua tehtävää tai vaikuttavat tylsistyneiltä, kannattaa tarkentaa ohjeita tai vaihtaa tehtävää. Ohjaajan on havainnoitava jatkuvasti, toimiiko ohjelma ja tarvittaessa muokattava toimintaa vastaamaan tavoitetta.

OHJEIDEN ANTAMINEN

Joissakin tehtävissä on tarkoituksenmukaista antaa tarkat ohjeet, mutta joihinkin tehtäviin kuuluu se, että lapset saavat itse ratkaista ongelman ilman etukäteisohjeita. Tuntisuunnitelmien organisointi-sarakkeessa on kerrottu ohjeiden annosta jokaisen harjoitteen kohdalla erikseen. Tärkeitä perusohjeita ohjeiden antoon ovat **kuuluvalla äänellä lyhyet ja selkeät ohjeet, joissa painotetaan tehtävän kannalta muutamaa tärkeintä asiaa**. Ohjeita annettaessa on tärkeää huomioida, että kaikki varmasti kuulevat ja kuuntelevat. Siksi kannattaa pyytää lapset melko lähelle ja jakaa välineet vasta ohjeiden annon jälkeen. Ohjeita kannattaa myös mahdollisuuksien mukaan pyrkiä antamaan monikanavaisesti, esimerkiksi sekä selittäen että näyttäen tai kuvien avulla, sillä lapset oppivat eri tavoin. Ulkona kannattaa myös huomioida ympäristön olosuhteet, eikä esimerkiksi puhua vastatuuleen tai niin, että aurinko paistaa selkäsi takaa ja lapset joutuvat siristelemään.

Näytöt

Näyttö on helppo tapa havainnollistaa tehtävää selityksen lisänä. Näytössä on tärkeää korostaa ja ohjata lapsia katsomaan tehtävässä oleellisia asioita. Varmista, että kaikki näkevät sinut kun näytät tehtävää! Voit ohjeistaa lapset menemään esimerkiksi jonoon, riviin, puolikaareen tai avorivistöön. Myös lapsi voi toimia näyttäjänä. Mahdollisimman monen lapsen on hyvä päästä tekemään näyttöjä

eri lajeissa, eikä aina kannata valita ryhmän taitavinta näyttämään. Harkitse näyttösuunta tehtävän mukaan ja siten, että se tukee oppimista: näytätkö suoraan edestä, sivulta vai selkäpuolelta?

Mielikuvat

Mielikuvat helpottavat liikkeen hahmottamista, ja ne auttavat kaikenikäisiä oppijoita. Varsinkin lapsille ne ovat usein helpompia ymmärtää ja tekevät oppimisesta myös hauskempaa. Ohjaajan on hyvä pohtia, miten mielikuvia voi hyödyntää sekä ohjeiden että palautteen antamisessa. Sen sijaan, että sanoisi: "Pidä hyvä ryhti." kannattaa ohjeistaa esimerkiksi näin: "Ajattele, että joku vetää sinua päästä ylemmäksi". Mielikuva voi olla myös liikkeen tekotapaa kuvaileva ohje, kuten "räjähtävästi" tai "keinuvasti".

ORGANISOINTI

Liikunnan ohjauksessa on tärkeää organisoida toiminta niin, että se on mahdollisimman sujuvaa ja turvallista. Leirin liikuntatuokiossa on oleellista, että lapset ovat fyysisesti aktiivisia eli liikkuvat mahdollisimman paljon! Esimerkiksi usealla rinnakkaisella suorituspaikalla ehkäistään turhaa jonottamista, ja lapset saavat harjoitella eri liikuntasuorituksia mahdollisimman paljon. Runsaat toistot mahdollistavat taitojen oppimisen ja onnistumisen kokemukset. Organisointi on pyritty huomioimaan tuntisuunnitelmissa ja myös osiossa "tuntisuunnitelman tulkitseminen" kerrotaan organisoinnista lisää.

Joukkueisiin jako

Ohjaajan tehtävä on huolehtia vaihtelevista tavoista jakaa lapset joukkueisiin tai suorituspaikoille. Tämä on myös osa ryhmäytämistä. Lasten on hyvä oppia tulemaan toimeen ja tekemään yhteistyötä kaikkien kanssa. Hyväksi todettu tapa on esimerkiksi lasten laittaminen riviin annetun kriteerin mukaisesti ja ottaa sitten jako joukkueiden määrän mukaisesti. Kriteerejä voivat olla esimerkiksi pituus, ikä, syntymäpäivä, hiusten väri tai nimen alkukirjain. Joukkueiden jaossa voi myös hyödyntää esimerkiksi peli- tai muita kortteja, jotka kuvaavat eri asioita. Lasten tehtävä on hakeutua joukkueeksi niiden kanssa, kenellä on samanlainen kortti.

PALAUTE

Mistä?

- Palautetta tulee antaa harjoituksen tavoitteessa määritellyistä asioista.
- Lapselle kannattaa konkreettisesti kertoa, mikä meni hyvin, esimerkiksi “hienosti ojensit nilkat” kertoo lapselle enemmän kuin pelkkä “hyvä”.
- Palaute kohdistuu tekemiseen, toisin sanoen palautetta annetaan sekä lapsen liikuntasuorituksista että käyttäytymisestä - palaute ei saa kohdistua persoonaan
- Palautetta on tärkeä antaa yrittämisestä. Näin lapsi oppii, että epäonnistumisia ei kannata pelätä ja virheitä ei tarvitse vältellä.
- Palautetta annetaan onnistumisen kannalta oleellisimmasta asiasta. Usein liikuntasuorituksessa olisi todella paljon asioita, joista voisi antaa palautetta.

Milloin?

- Palautetta voi antaa suorituksen aikana tai sen jälkeen. Mitä nopeammin palautteen antaa suorituksen jälkeen sitä helpommin se usein ymmärretään. Myös palautteesta muistuttaminen juuri ennen suoritusta on joskus kannattavaa.
- Palautteenannon ei tarvitse olla jatkuvaa, vaan on hyvä, että oppija saa kokeilla useita kertoja ennen uusien ohjeiden saamista.

Miten?

- Palautetta kannattaa antaa sekä yksilöllisesti että koko ryhmälle. Yksilöpalautetta annettaessa kannattaa käyttää lapsen nimeä, jotta palaute on henkilökohtaista ja lapsi kokee tulleensa huomioiduksi. Ryhmäpalaute kohdistetaan koko ryhmälle.
- Palaute kannattaa antaa niin, että on lapsen tasolla ja näkee hänen silmät, jotta palaute on tehokkaampaa.
- Hampurilaismalli (positiivinen - korjaava - positiivinen) on toimiva tapa antaa palautetta, jotta oppijalle jää suorituksesta hyvä fiilis, mutta hän saa kuitenkin jonkin vinkin parantaakseen suoritustaan. Näin oppijan on helpompi muistaa palaute ja keskittyä siihen.
- Palautetta voi antaa myös monella eri tavalla sanattomasti, joten kannattaa hyödyntää ilmeitä, eleitä ja äänenpainoja. Esimerkiksi high five, peukku, taputus selkään tai vaikka

ohjaajan tekemä voitontanssi saattaa olla lapsista jopa mukavampi kuin sanallinen kehu.

- Palaute kannattaa antaa myönteisessä muodossa, esimerkiksi ”pidä katse ylhäällä”. Aivot eivät tunnista ei-sanaa ja ohje “älä katso palloon” saattaa johtaa siihen, että nopeassa tilanteessa oppija sortuu ei-toivottuun liikkeeseen.
- Ohjaajan kannattaa kysellä oppijoilta itseltään palautetta ja tunteita suorituksesta. Näin lapset oppivat tekemään itsearviointia ja havainnoimaan omaa liikettään ja tunteitaan. Tämän ns. ohjatun oivaltamisen avulla voidaan tehostaa oppimisprosessia.



MOTIVAATION TUKEMINEN

Lapsen motivaatio vaikuttaa mm. lapsen aktiivisuuteen, liikuntataitojen oppimiseen, kiinnostukseen, yrittämiseen, pätevyyden kokemiseen ja asenteeseen. Motivaatio toimii käyttäytymisen energian lähteenä ja siten ohjaa käyttäytymistämme tavoitteen suuntaan. Motivaatio vaikuttaa myös lapsen viihtymiseen liikuntatuokiossa!

Monipuolisen ja vaihtelevan leiriohjelman eräänä tavoitteena on tukea lasten motivaatiota ja helpottaa ohjaajan tehtävää motivaation tukijana. Ohjaaja ei voi suoraan vaikuttaa lasten liikuntamotivaatioon, mutta ohjaaja voi vaikuttaa liikuntahetkien ja leirin yleiseen ilmapiiriin ja siten tukea lasten motivaatiota!

Ohjaajan keinoja motivaation tukemiseen:

- Oma esimerkki
- Innostaminen
- Tavoitteiden kuvaileminen - lapsille kannattaa kertoa perusteluista, miksi jotain tehdään, mitä hyötyä siitä on heille jne.
- Eriyttäminen - sopivan haastavat tehtävät jokaisen lapsen taitotasolle ja riittävästi aikaa harjoitteluun
- Yksilöllinen, kannustava palaute sekä kehittymisestä että yrittämisestä
- Psykologisten perustarpeiden huomioiminen - autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja kyvykkyyden tunteiden edistäminen

Autonomia

Autonomialla tarkoitetaan osallistujien mahdollisuutta itse vaikuttaa ja osallistua päätöksentekoon. Tämän ohjaaja voi toteuttaa antamalla osallistujille mahdollisuuksia kertoa mielipiteitään. Ohjaaja voi myös antaa vaihtoehtoja esimerkiksi kysymällä "Haluatteko leikkiä hippaa vai piilosta?". Lasten toiveet ja ideat kannattaa ottaa huomioon ja muokata harjoitteita ja pelejä niiden perusteella. Myös viimeisen päivän toiveleikit tukevat autonomiaa.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta vahvistaa osallistujan tunne ryhmään kuulumisesta, turvallisuudesta ja hyväksytyksi tulemisesta. Leiriohjelmassa on suunniteltuna runsaasti yhteenkuuluvuutta tukevia harjoitteita. Ohjaajan tehtäväksi jää huolehtia leirin tunnelmasta ja

vahvistaa osallistujien yhteishenkeä esimerkiksi korostamalla sitä, että ryhmällä on yhteinen tavoite ja koko ryhmä toimii yhdessä. Kun ohjaaja huomioi kaikkia tasapuolisesti, jokainen osallistuja voi kokea olevansa tärkeä osa ryhmää.

Kyvykkyys

Kyvykkyuden ja pätevyyden tunteilla tarkoitetaan sitä, että osallistuja kokee omien kykyjensä riittävän tehtävien suorittamiseen. Suunnitelmissa tämä on huomioitu “eriyttäminen” -sarakkeessa. Ohjaaja voi esimerkiksi positiivisella ja kannustavalla palautteella tukea lapsen kyvykkyuden tunnetta. Lapset voivat myös toimia apuopettajana tai tuomarina. Lasten kyvykkyuden tunnetta voi edistää antamalla heille vastuuta välineistä huolehtimisessa sekä antamalla heidän auttaa ohjaajaa tunnin järjestelyissä.



LISÄMATERIAALIA

Tästä osiosta löydät rentoutusharjoituksia ja aivojumppia ohjaustuokioiden alkuun, keskelle tai lopetukseen.

RENTOUTUMISHARJOITUKSIA

Hektisessä leiriarjessa on hyvä osata pysähtyä ja rauhoittua. Rentoutumisharjoitukset vaativat keskittymistä, opettavat rauhoittumaan ja olemaan hiljaa sekä parantavat itsetuntemusta. Lisäksi ne tuovat turvallisuuden tunnetta ja läheisyyttä ryhmään. Rentoutumisharjoituksia voi teettää sopiviin väleihin ja päivän voi esimerkiksi aloittaa tai lopettaa siihen.

Rentoutumisharjoitusten kannattaa alkuun olla melko lyhyitä ja niitä voi pidentää, kun keskittymiskyky paranee. Harjoitusten tulee olla lapsille sopivia, ja mikäli käytät valmiita rentoutusharjoituksia, muista aina kuunnella ne etukäteen. Rentoutumisharjoituksia voi hyvin keksiä itse tai soittaa esimerkiksi vain jonkun rentouttavan kappaleen. Harjoituksia ovat myös erilaiset hieronnat, kuten vaikkapa parihieronta pallolla. Myös rauhoittavat leikit toimivat rentoutumisharjoituksena. Alla on esiteltynä kaksi esimerkkiä rauhoittavista leikeistä.

Katset kohtaavat

Seisotaan piirissä ja leikin aikana kaikki ovat hiljaa ja katsovat aluksi omia varpaitaan. Ohjaajan merkistä (esim. taputus, napsautus, puhe) lapset nostavat katseensa johonkin henkilöön piirissä. Jos kaksi leikkijää katsoo toisiaan suoraan silmiin, he vaihtavat paikkoja.

Minuutin arviointi

Lapset sulkevat silmänsä ja painavat päänsä alas, mieluiten istuen. Ohjaaja kertoo, kun minuutin arviointi alkaa ja seuraa aikaa kellosta. Tavoitteena mahdollisimman tarkasti minuutin kohdalla nostaa pää ja avata silmät.

AIVOJUMPPIA

Alkuun tai sopiviin väleihin voi myös tehdä erilaisia aivojumppia, joiden avulla toimintaa saa rauhoitettua, jotta keskittyminen taas onnistuu. Aivojummat aktivoivat ja herättelevät aivopuoliskojen välistä yhteistyötä niin, että on valmiimpi oppimaan. Samalla ne kehittävät koordinaatiota ja kehonhahmotusta. Lapsille kannattaa muistuttaa, että nämä vaativat harjoittelua ja heitä tulee kannustaa pitkäjänteisyyteen. Ei haittaa, vaikka heti ei lähtisi sujumaan, vaan harjoittelua voi jatkaa vaikka kotona. Harjoitukset tulee aloittaa hitaasti ja helposti, esimerkiksi pätkittynä osiin, ja lisätä sitten nopeutta tai vaikeutta. Alla on esitelty muutamia aivojumppaharjoituksia.

Peukku - etusormi

Sormilla tehtävä harjoitus, jossa kädet nostetaan eteen näkyville. Toisella kädellä osoitetaan etusormella eteenpäin, muut sormet nyrkissä. Toisella kädellä näytetään peukkuja. Käsien asentoa yritetään vaihtaa yhtä aikaa, toistuvasti ja mahdollisimman nopeasti.

Silitä kissaa, taputa koiraa

Istuen yritetään toisella kädellä silittää toista jalkaa ja samalla toisella kädellä taputtaa toista jalkaa.

Viiva ja ympyrä

Yhtä aikaa yritetään piirtää mahdollisimman isoa viivaa ja ympyrää. Asiaa voi yrittää käsillä tai jaloilla tai yhdistäen niin, että toista tekee kädellä ja toista jalalla. Ympyrää voi yrittää piirtää molempiin suuntiin ja viivaa sekä vaakatasossa että pystyssä.

Ympyrä ja kuutonen

Oikealla nilkalla pyöritetään ympyrää myötöpäivään, ja oikealla kädellä tehdään isoa kuutosta.

Pää-olka-reisi-lattia

Polvi-istunnassa aloitetaan harjoittelu tekemällä ensin molemmilla käsillä samaa asiaa. Kosketetaan vuoron perään päätä, olkapäitä, reisiä ja lopuksi lattiaa, sitten samaa reittiä ylöspäin ja kosketetaan reisiä, olkapäitä ja päätä. Kun tämä sujuu, yritetään tehdä sama niin, että toinen käsi aloittaa ylhäältä ja toinen alhaalta.

X- ja hiihtohyppyjen variaatiot

- X-hyppyistä TAXI: Pyritään tekemään kirjaimet mahdollisimman nopeasti putkeen. Käytännössä ajattelua helpottaa, että kädet tekevät koko ajan samaa ylös-alas liikettä sivuilla ja jalat tekevät aina yhden hypyn yhdessä ja kaksi hyppyä haarassa.
- Kädet eriä kuin jalat: Yhdistellään hiihto- ja x-hyppyjä niin, että kädet tekevät toista ja jalat toista ja sitten vaihdetaan toisin päin: kädet hiihtoa ja jalat x-kirjainta tai kädet x-kirjainta ja jalat hiihtoa.

Hyppy eteen (varaa aikaa vähintään 5 min)

Osallistujat seisovat piirissä pitäen toisiaan kädestä kiinni.

1. Ohjaaja sanoo “hyppy” ja suunnan, jonne hypätään eli eteen, taakse, oikealle tai vasemmalle. Esim. “hyppy eteen”. Tämän jälkeen osallistujat sanovat yhteen ääneen “hyppy eteen”, jonka jälkeen he hyppäävät eteen.
2. Vaikeutetaan leikkiä, niin että osallistujat sanovat vastakkain kuin ohjaaja sanoo, mutta tekevät kuitenkin ohjaajan käskyn mukaan. Ohjaaja: “hyppy eteen”, osallistujat sanovat “hyppy taakse” mutta hyppäävät eteen.
3. Kolmas variaatio on, että osallistujat sanovat saman kuin ohjaaja sanoo, mutta tekevät eri tavalla. Ohjaaja: “hyppy eteen”, osallistujat toistavat “hyppy eteen”, mutta hyppäävät sen jälkeen taakse.

Lasketaan kolmeen (varaa aikaa vähintään 5 min)

Parin kanssa lasketaan kolmeen, niin että kumpikin sanoo/tekee vuoron perään seuraavan numeron ja sitten taas alusta. Jossain vaiheessa ykkönen korvataan napsautuksella. Sen jälkeen vaihdetaan myös kakkonen liikkeeksi: taputus. Ja lopulta korvataan kolmonenkin liikkeellä: jalan polkaisu.



KIRJALLISUUSLISTA

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito – Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat. Lahti: VK-kustannus.

Kataja, J. Jaakkola, T. & Liukkonen J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ketola, T. 2002. Leirituuli. Hämeenlinna: Karisto oy.

Suomen Olympiakomitea. 2017. Ohjaajan kello. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/valmentajat/ohjaajan-kello/>

LIITE 2 Viikko-ohjelma ja tuntisuunnitelmat 2017.

Tästä osiosta löydät leirin viikko-ohjelman, ohjeet tuntisuunnitelmien tulkitsemiseen ja tuntisuunnitelmat. Tuntisuunnitelmat on otsikoitu samoin, kuin viikko-ohjelmassa ja ne ovat viikko-ohjelman mukaisessa järjestyksessä.

Maanantai: Ryhmäytyminen

Aamupäivä: Ryhmäytymis- ja tutustumisleikit

Iltapäivä: Perinteiset pihaleikit

Tiistai: Luontoliikunta

Aamupäivä: Suunnistus ja Pelit ja leikit uimarannalla

Iltapäivä: Retkeily

Keskiviikko: Pallopelit

Aamupäivä: Jalkapallo ja Pesäpallo

Iltapäivä: Sähly, frisbeegolf, koripallo ja tennis

Torstai: Kehonhallinta

Aamupäivä: Telinerata & parkour ja Musiikkiliikunta

Iltapäivä: Sirkus & akrobatia ja Perusliikunta

Perjantai: Seikkailupäivä

Aamupäivä: Kaupunkisota ja Olympialaiset

Iltapäivä: Ryhmän toivelajit ja -leikit (ei tuntisuunnitelmaa)

TUNTISUUNNITELMIEN TULKITSEMINEN

Jokaiselle päivälle on erikseen tuntisuunnitelmat. Huolehdiathan, että olet valmistautunut jokaiseen liikuntatuokioon lukemalla ja sisäistämällä tuntisuunnitelman etukäteen. Tunnin aikana voit vilkaista suunnitelmaa tarvittaessa, mutta tunnilla ei ole aikaa lukea suunnitelmaa tarkemmin, sillä ensisijainen tehtäväsi on keskittyä lapsiin. Tuntisuunnitelmalomakkeessa on useita eri sarakkeita, joita avaamme hieman seuraavaksi, jotta ohjaajan olisi helpompi ymmärtää ja tulkita tuntisuunnitelmaa.

Tuntisuunnitelman tärkein sarake on **Tavoite**, joka kertoo, mitä asioita ohjaajan tulee korostaa harjoitteessa. **Havainnointi ja palaute** -sarake liittyy tavoitteeseen, sillä ohjaajan tulisi pyrkiä antamaan palautetta tavoitteen mukaisista asioista. **Harjoite** -sarakkeessa on selitetty harjoite, joka voi olla esimerkiksi leikki, peli tai taitoharjoite. **Soveltaminen ja eriyttäminen** liittyvät harjoitteeseen ja kertovat, miten harjoitetta voi muokata esimerkiksi helpommaksi tai haastavammaksi. Ohjatessa aloitetaan aina helpoimmasta, jotta kaikki saavat varmasti onnistumisia. Sitten vaikeutetaan, jotta jokaiselle on riittävästi haastetta. Liian helpot tehtävät eivät kiinnosta ja liian vaikeat vievät onnistumisen ilon.

Työtavat ja organisointi -sarakkeessa kuvataan, miten ohjaajan kannattaa antaa ohjeet harjoitteeseen sekä miten ohjaaja valmistele harjoitteen ja suorituspaikat. Sarakkeessa kerrotaan esimerkiksi joukkueiden jaosta, alueen rajauksesta ja tarvittavista välineistä. Huomioi, että välineiden hakemisesta huolehtiminen kuuluu ohjaajan tehtäviin, mutta välineet voi hakea ja viedä pois myös yhdessä leiriläisten kanssa, jolloin he oppivat yhteistä vastuuta ja osallistumista. Alueiden rajaaminen ja muut tarvittavat merkinnät ohjaajien kannattaa tehdä mahdollisuuksien mukaan jo valmiiksi tai niin, että toinen ohjaaja selittää ja toinen merkitsee sillä välin, jotta järjestelyihin ei kulu lasten liikkumisaikaa. Organisointi tulee siis miettiä etukäteen, jotta se onnistuu tilanteessa nopeasti. Tarvittaessa esimerkiksi välimatkoja tulee sitten varioida harjoituksen edetessä.

Aika -sarake kertoo, kuinka paljon suunnilleen harjoitteeseen tulee varata aikaa. Aika sisältää myös harjoitteen organisoinnin. Ohjaajan tulee kiinnittää erityishuomiota ajankäyttöön, sillä tuntisuunnitelmissa olevat ajat ovat suuntaa-antavia. Jos aikaa vaikuttaa olevan varattu liian vähän, harjoitteen voi hyvin pitää lyhyempänä tai jättää kokonaan pois. Jos taas lapset näyttävät erityisesti

innostuvan jostakin, kannattaa mieluummin jatkaa harjoitetta pidempään kuin siirtyä seuraavaan vain sen takia, että ohjelmassa niin lukee. Tuntisuunnitelmissa voi olla myös vaihtoehtoisia ja extra-tehtäviä, joita voi valita ryhmän innostuksen ja tason mukaan.

TUNTISSUUNNITELMA RYHMÄYTYMIS- JA TUTUSTUMISLEIKIT

Tunnin aihe ja yleistavoitteet: Ryhmäytymis- ja tutustumisleikit

Tavoite: Ensimmäisenä päivänä on tärkeää, että leiriläiset tutustuvat toisiinsa ja oppivat toistensa nimet.

Vällineet: Hedelmäsalattiin paikkamerkit (tötsät), n. 15 kpl juomakoreja, lakana, 6 kpl n. 1 metrin mittaisia keppejä.

TAVOITTEET	HARJOITTEET	TYÖTAVAT ORGANISOINTI	JA	SOVELTAMINEN JA ERYTTÄMINEN	HAVAINNOINTI JA PALAUTE	AIKA
SA: lapset oppivat toistensa nimiä ja uusia asioita toisistaan	Hedelmäsalatti Tehdään piiri. Ohjaaja on aluksi keskellä ja lapsilla on omat paikat piirissä. Keskellä oleva kertoo oman nimensä ja jonkin asian itsestään (mistä pitää, mitä harrastaa tms.) Ne, joihin väittämä sopii, vaihtavat paikkaa piirissä, vieriselle paikalle ei saa mennä. Keskellä oleva yrittää päästä vapautuvaan paikkaan. Koska paikkoja on yksi pelaajia vähemmän, jää joku aina keskelle.	Piiriin laitetaan paikkoja yksi vähemmän, kuin leikkijöitä. Muista merkittä paikat! Leikki kannattaa ohjeistaa niin, että kaikki ovat jo piirissä ja ohjaaja näyttää esimerkkisuorituksen.	Ohjaaja voi hyvin olla mukana leikkimässä koko ajan.	Tarvittaessa voi auttaa lapsia keksimään jonkun asian itsestään. Kannattaa auttaa heti, jos lapsi empiii!	Havainnoidaan, että leikki sujuu ohjeiden mukaisesti ja mahdollisimman moni pääsee keskelle, jotta opitaan mahdollisimman paljon nimistä.	10 min

<p>SA: tutustuminen, kontaktin ottaminen muihin lapsiin FM: tasapainotaidot</p>	<p>Juomakorit Lasten tehtävänä on ryhmänä päästä tietty matka korien avulla. Maata ei saa koskettaa.</p>	<p>Ohjaaja merkitsee kuljetettavan matkan (esim. viivalta toiselle) ja selittää tehtävän. Muita ohjeita ei tarvitse aluksi antaa vaan lapset saavat pohdita, kuinka ratkaisevat ongelman.</p>	<p>Tehtävää voi vaikeuttaa vähentämällä koreja tai helpottaa lisäämällä koreja. Kun tehtävä on ymmärretty, voidaan esim. pyrkiä suorittamaan tehtävä mahdollisimman nopeasti.</p>	<p>Havainnoidaan, miten tehtävä sujuu ja annetaan palautetta sen mukaan. Annetaan vinkkejä ja ohjeita vasta, jos tehtävä ei muuten suju eli annetaan lasten ratkaista ongelma keskenään.</p>	<p>10 min</p>
<p>SA: rento ilmapiiri, jään murtaminen K & FM: nopea reagointi</p>	<p>Norsun korvat Tehdään piiri. Yksi leikkijöistä on piirin keskellä. Piirin keskellä oleva osoittaa jotain piirissä olevaa ja sanoo esim. "norsu", "leivänpaahdin" jne. Osoitetun pitää muodostaa norsussa kärsä, leivänpaahattimessa pomppia, james bondissa poseerata. Osoitetun vieressä olevat muodostavat norsulle korvat ja</p>	<p>Lapset piiriin. Ohjaaja näyttää norsun, leivänpaahattimen ja james bondin sekä heidän vierustovereiden liikkeet. Osoitetusta tulee aina seuraava osoittaja. Ohjaajan kannattaa itse osallistua leikkiin ja näyttää mallia heittäytymisestä.</p>	<p>Lapset voivat itse keksiä lisää liikkeitä. Leikkiä voi varioida niin, että jos tekee vahingossa väärän liikkeen tai jos on hitain kolmesta, joutuu keskelle osoittamaan.</p>	<p>Havainnoidaan, sujuuko leikki ohjeiden mukaan. Korostetaan, että mokkaaminenkin ja hassulta näyttäminen kuuluvat leikkiin, kun yrittää tehdä mahdollisimman nopeasti. Mokkaaminen ei haittaa ja sille kannattaa nauraa!</p>	<p>10 min</p>

	leivänpaahittimessa toisiaan käsisä kiinni.	ottavat				
SA: tutustuminen, kontaktin muihin lapsiin FM: tasapainon, kehonhallinnan ja -hahmotuksen kehittäminen	Ruumiinosat Ohjaaja antaa lapsille ohjeen esim. "kolme kättä, kuusi jalkaa, yksi pää". Lasten tehtävä on ryhmänä asettua siten, että vain ohjeen mukainen määrä ruumiinosia koskee maata. Aloitetaan helpoista, matalan kynnyksen tehtävistä ja edetään kohi haastavampia, joissa joudutaan ottamaan enemmän kontaktia muihin lapsiin.	Jaetaan lapset n. 4 lapsen ryhmään. Ohjaaja kertoo tehtävän esimerkkisuorituksen avulla.	Harjoitellaan ensin muutaman kerran, siten voidaan ottaa esim. ryhmien välinen nopeuskisa ja jakaa nopeus- ja tyyliipisteitä. Nopeuskisassa kaikki joukkueet tekevät suorituksensa loppuun saakka, eivätkä lopeta, kun ensimmäiset ovat valmiita.	Havainnoidaan, sujuuko leikki ohjeiden mukaan. Kehutaan kekseliäistä ja hyvistä suorituksista! Avustetaan tarvittaessa ratkaisujen keksimisessä!	15 min	
SA: luottamuksen rakentaminen pariin ja ryhmään FM: harjoitellaan olemaan tiukkana ja työntämään kaveria turvallisesti	Pesukone Aluksi pareittain toinen lähtee kaatumaan suorilta jaloilta ja toinen ottaa takaapäin kiinni. Sitten kolmen hengen ryhmässä niin, että yksi on keskellä ja kaksi työntää eteen ja taakse. Lopuksi "pesukone" eli yksi on ryhmän keskellä ja muut työntävät edestakaisin piirissä.	Ohjaaja jakaa parit & kolmikot. Ohjaajien kannattaa rohkaista lapsia omalla esimerkillään (esimerkkisuoritukset).	Ensin parin kanssa, siten kolmen hengen ryhmässä ja lopuksi isossa porukassa. Silmät voi pitää joko auki tai kiinni (aluksi kaikilla auki ja siten halutessaan kiinni). Aluksi hyvin pieni etäisyys. Etäisyyttä voi	Havainnoidaan, että toiminta on turvallista! Rohkaistaan lapsia luottamaan toisiin. Annetaan neuvoja, kuinka "pestävän" tulee pysyä tiukkana pakettina ja kuinka muut työntävät häntä.	15 min	

SA: tutustuminen ja hauskanpito	Pompeii Lapset juoksevat rajatulla alueella sokin sokin. Ohjaajan vihellyksestä pysähtyvät ja peittävät silmänsä käsillä. Ohjaaja piilottaa yhden lapsista. Kun ohjaaja antaa luvan, saa avata silmät. Lapset yrittävät arvata, kuka on piilotettu.	Ohjaaja rajaa alueen. Välineeksi tarvitaan esimerkiksi lakana piilottamista varten. Olisi hyvä, että jokainen saisi olla piilotettuna.	Ohjaaja voi antaa vinkkejä tarvittaessa arvaamisen helpottamiseksi.	Kehutaan lapsia oikeista arvauksista!	10 min		
K: nimien harjoittelu, muistin kehittäminen	Viestit eri liikkumistyleillä Karhu, rapu, kinkka, takaperinjuoksu, tasaloikat, jänisloikat, sivuttain laukka jne.	Jaetaan joukkueet, n. 3-5 lasta/joukkue. Kerrotaan lähtöpaikka ja laitetaan tötsät, jotka lapset kiertävät.		Kannustetaan lapsia tasapuolisesti! Käsitellään tarvittaessa oikeudenmukaisuuden ja reiluun peliin liittyviä asioita.	20 min		
FM: hiki & hengästyminen! SA: hyvä joukkuehenki ja kannustaminen!	Norsuviesti: osallistujat asetuvat jonoon, jokainen antaa oikean käteensä omien jalkojen välistä takana tulevalle	Ohjaaja näyttää kaikki liikkumistyyliä ja kertoo, millä kierroksella edetään milläkin tyylillä.					

	<p>ja näin muodostetaan jono, jossa liikutaan joukkueena ja kierretään tötsä. Kädet eivät saa irrota. (väh. 5 henkeä/joukkue)</p> <p>Tukkihumala (viesti): juostaan jonkin matkan päässä olevan kepin luo, joka asetetaan toinen pää maahan ja toinen pää otsaan. Keppi kierretään esim. 10 kertaa, jonka jälkeen juostaan takaisin.</p>		<p>Kaveria saa auttaa, jos ei muista jonkun nimeä! Voidaan useamman kerran, vaihdetaan välissä jäijestyistä.</p> <p>Nimet voidaan sanoa myös kaikki yhteen ääneen. Varsinkin viimeisenä tämä on yleensä toimiva ratkaisu.</p>	<p>Kehutaan onnistuneista "suorituksista". Jo suorituksensa tehneiden tulee seurata leikkiä rauhallisesti loppuun saakka.</p>	10 min
<p>K: lapset muistavat mahdollisimman monen muun lapsen nimet</p> <p>SA: autetaan kaveria, jos joku ei muista jonkun nimeä, muiden kuunteleminen, loppurauhoittuminen</p>	<p>Nimipiiri</p> <p>Lapset ja ohjaajat istuvat piirissä. Ohjaaja sanoo ensin oman nimensä. Edetään kellon suuntaan. Ohjaajasta seuraava sanoo ensin ohjaajan nimen ja sitten oman nimen jne. Peli loppuu siihen, että ohjaaja sanoo vielä kaikkien nimet.</p>	<p>Jos mahdollista, kannattaa asettua niin, että lapset eivät näe juurikaan muuta tapahumaa ympäriällä. Näin heidän keskittymisensä pysyy luultavasti paremmin tehtävässä.</p>			

TUNTI SUUNNITELMA PERINTEISET PIHALEIKIT

Tunnin aihe: Perinteiset pihaleikit 2h

Yleistavoitteet: leikkimisen ilo

Harjoitettiin käytettävä aika: ryhmän tason ja kiinnostuksen mukaan.

Välitteet: ohjaajille pillit, luuta/keppi/sählymaila, kello

Leikkeihin ohjeeksi: Kaikkia leikkejä, joista putoaa pois voi soveltaa keksimälläään tavalla niin, että pelistä pudonnut pääsee takaisin peliin.

Yksi tapa voi olla esim. että lapsi pääsee mukaan leikkiin 5 minuutin odotelun jälkeen → tällöin lapsi oppii kärsivällisyyttä odottamalla omaa vuoroaan sekä hän oppii samalla sietämään tylsyyttä. Odottajille voi olla ohjaajan vieressä kello, josta seurata aikaa, jolloin pääsee takaisin peliin. Toinen vaihtoehto voi olla esim. jonkin liikunnallisen tehtävän suorittaminen. Ei kuitenkaan niin, että liikuntasuoritus koetaan rangaistuksena, sillä tavoitteena on että lapsi oppii nauttimaan liikunnasta, eikä yhdistämään sitä ikävään tilanteeseen tai rangaistuksiin.

TAVOITTEET	HARJOITTEET	TYÖTAVVAT ORGANISOINTI	JA VAIHTAA	SOVELTAMINEN JA ERITYTTÄMINEN	JA VAIHTAA	HAVAINNOINTI JA PALAUTE	AIKA
FM: spurtit, nopeat suunnannuutokset K: havainnointi, jännitys	Nurkkajussi Yksi pelaajista valitaan Nurkkajussiksi. Laskettuun esim. 20:een, hän lähtee etsimään leikkijöitä, joiden tehtävänä on kulkea talon seinän viertä. Jokaiselle nurkalle tulee tullessaan Nurkkajussin tulee näyttää keppiä kolmesti nurkan takaa. Leikkijät yrittävät juosta seuraavan nurkan taakse piiloon nähdessään kepin. Jos	Leikkipaikkana rakennus, jota on helppo kiertää ympyrää. Mitä enemmän kulmia, sen parempi. Nurkkajussi tarvitsee kepin, jota on helppo kantaa ja heiluttaa nurkalta. Esim. luuta/sählymaila jne.	Ohjaaja vaihtaa Nurkkajussia aina tietyn väliajoin.	Perinteiset pihaleikit ovat yleensä kaikki sellaisia, että soveltamista ja erityttämistä harvoin tarvitaan. Kaikki voivat osallistua omalla tavallaan.	Kannustetaan olemaan rehellisiä ja pelaamaan reilua peliä. Jos nurkkis sanoo, että näki jonkun, niin häntä uskotaan.	20 min	

	<p>nurkkajussi näkee jonkun pelaajan, tämä putoaa pelistä. Nurkkajussi voi vaihtaa suuntaa milloin haluaa.</p>				
<p>FM: Liikkumistaitojen kehittäminen</p> <p>K: lapset oppivat viimeistään nyt ryhmänsä jäsenten nimet</p>	<p>Kirkkonrotta</p> <p>Yksi pelaajista valitaan Kirkkonrotaksi. Hän laskee silmät kiinni lähtöpaikalla esim. kolmeenrymmeneen. Muut menevät sillä aikaa piiloon. Jos kirkkonrotta näkee jonkun, juoksee hän lähtöpaikalle ja huutaa “(lapsen nimi -rotta)” nähty. Piilossa oleva voi pelastaa itsensä juoksemalla ennen kirkkonrottaa lähtöpaikalle ja huutamalla “omat”, jolloin pelastaa itsensä tai “omat kaikki”, jolloin pelastaa kaikki jo nähdyksi tulleet pelaajat.</p>	<p>Alueen rajausta on turvallisuuden kannalta tärkeää!</p> <p>Yksi ei voi olla jäänyt useampaa kierrosta, joten jos joku olisi jäämässä uudestaan niin arvotaan seuraava jääjä.</p>		<p>Autetaan Kirkkonrottaa tarvittaessa etsimään ja nimien kanssa. Kannustetaan rohkeasti pelastamaan kavereita.</p>	<p>20 min</p>
<p>FM: kehittää liikkumistaitoja, reaktiota, nopeutta, ja kaaren juoksua</p> <p>K: havainnointi &</p>	<p>Tervapata</p> <p>Osallistujat asettuvat piiriin kasvot kohti keskustaa ja merkaavat oman paikan jotenkin. Yksi juoksee piiriin ulkopuolella ja pudottaa</p>	<p>Merkataan piiriin kaikille paikat.</p> <p>Selitetään säännöt. Valitaan ensimmäinen juoksija.</p>	<p>Piirissä olevat osallistujat voivat suorittaa jotain liikuntatehtävää esim: x-hyppy, kiertohyppy, käsien pyörittelyt, kyykyt jne.</p>	<p>Kannustetaan kaikkia lapsia tasapuolisesti! Kehutaan nopeasta reagoinnista ja nopeudesta.</p>	<p>10 min</p>

tarkkaavaisuus	valitsemansa henkilön taakse esineen. Hän, jonka taakse esine pudotetaan, ottaa esineen ja lähtee juoksemaan vastakkaiseen suuntaan pyrkien pääsemään takaisin omalle paikalle ennen juoksijaa. Se, kumpi ei ehdi paikalle, jatkaa juoksijan roolissa. Piirissä olijat saavat kurkata olkansa yli joka kerta, kun juoksija on mennyt ohi.	Ryhmän voi jakaa kahteen tai useampaankin piiriin fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.	Peliä voi vaikeuttaa sillä, että piiriä kulkee yhtä aikaa eri suuntiin kaksi juoksijaa, joilla on pudotettavat esineet.	Ohjaajan on tärkeää tarkkailla, ettei kukaan joudu olemaan juoksijana liian pitkään. Tasatilanteessa aina sen etu, joka on ollut pidempään juoksijana.	
FM: tasapainotaitojen kehittämisen (dynaaminen tasapaino) K: opitaan vieläkin nimiä	Peli ja väri Yksi lapsista on peli. Peli on selin muihin lapsiin, mutta kääntyy välillä. Kun peli on selin, muiden lasten tavoitteena on koskettaa peliä. Kosketuksesta pääsee itse peliksi. Jos peli kääntyy ja näkee jonkun liikkeessä, liikkunut joutuu palaamaan lähtöasteeseen.	Valitaan ensimmäiseksi peliksi vapaaehtoinen. Myös ohjaaja voi olla ensimmäinen peli.	Pelistä tulee "väri", kun leikkiä varioidaan siten, että peli ei käänny, vaan on kasvot leikkijöihin päin ja sanoo esim. "se jolla on päällään punaista, saa liikkuu (määrän) askelia." Askeleet voivat olla esim. kirpун/jättiläisen/ihmisen askelia.	Ohjataan lapsia tarvittaessa. Ohjaaja toimii pelissä myös tuomarina, mutta ohjataan lapsia reiluun peliin.	20 min
FM: liikkumistaitojen kehittämisen	10 tikku laudalla Asetetaan tikut laudalle. Yksi leikkijöistä polkaisee lautaa niin, että tikut lentävät ilmaan.	Valitaan vapaaehtoisesti arpomalla.	Tarvittaessa voidaan vaihtaa jääjää ohjaajan päätöksellä - tavoitteena on, ettei kukaan joudu	Tsemppataan etenkin jääjää ja autetaan nimien muistamisessa.	20 min

K: muistaminen nimien	Kun lauttaa on polkaistu, leikkijät lähtevät piiloon. Jääjä kerää tikut ja huutaa "10 tikkua laudalla", jolloin hän saa lähtee etsimään muita. Jos jääjä näkee jonkun, hän kosketttaa lautaa ja sanoo nähdyn henkilön nimen. Kuka tahansa saa milloin tahansa tulla piilosta ja polkaista laudan, jolloin kaikki kiinniotetut pelastuvat saavat lähtee uudestaan piiloon.	Välineet: lauta, laudan alle koroke, 10 tikkua.	olla jääjänä koko leikkiä! Jääjäksi voi valita myös useamman henkilön.	Kannustetaan pelastamaan kavereita! Havainnoidaan, että leikki sujuu sääntöjen mukaisesti ja ohjataan leikkiä tarpeen mukaan.	20 min
FM: liikunnistatojen kehittäminen SA: yhteistyö ja kaverin pelastaminen	Poliisi ja rosvo Kaksi joukkuetta, poliisit ja rosvot. Poliisien tavoitteena on ottaa rosvot kiinni ja viedä vankilaan. Rosvot saavat etumatkaa esim. 10 sekuntia. Rosvot voivat pelastaa vankilassa olevan koskettamalla.	Sijoitetaan vankila niin, että sinne on helppo tulla pelastamaan. Käytetään liivejä joukkuiden tunnistamiseksi. Turvallisen alueen rajaaminen on tärkeää!	Vaihdetaan jossain vaiheessa rooleja: poliisit rosvoiksi ja rosvot poliiseiksi.	Edetään harjoitteissa tason mukaan: kaikki aloittavat helposta, mutta edistyneempien kanssa edetään nopeammin vaikeampaan.	Annetaan tasaisesti sekä yksilö- että ryhmäpalaute hyppimistaidoista, koordinaatiokyvystä sekä rytmitajusta.
FM: hyppiminen, koordinaatio, hengästyminen K: pitkäjänteisyys, rytmittäjä	Hyppikset - yksin - pareittain: vauhdista sisään, toinen pyörii/käy kyykyssä - rivissä: narun pää annetaan	Oppilas saa itse valita tasonsa mukaisen ryhmän: 1. "sammakot", jotka ovat jo aika luontaisia pomppijolia 2. "kiriput", jotka			20 min

	<p>aina paikallaan/samalla liikkuen</p> <p>- pitkällä narulla - temput narulla yksin ja yhdessä: heitot ja irrotukset</p>	<p>vieraiselle, hyppelävät nopeasti ja ketterästi.</p> <p>1 ohjaaja/ryhmä.</p> <p>Ohjaaja/lapset näyttävät mallisuorituksia.</p> <p>Pitkällä narulla pyörittäjiä vaihdetaan tasaisin väliajoin.</p>	<p>Hyppimistyylejä: tasa, kinkka, välipomput, tuplat, ristiin, x-hyppy, juoksut eteen/taakse jne.</p> <p>Pitkällä narulla: paikaltaan, vauhdista, erilaiset temput, kuinka monta saadaan kerrallaan pomppimaan, kahdella narulla jne.</p>	<p>Mikäli joku valitsee hengästymisestä, hänen kanssa kannattaa jutella siitä, kuinka liikunta ja hengästymisen ja hikoilu tekevät hyvää.</p>	
--	---	---	---	---	--

TUNTIKUUNNITTELMAN LUONTOLIIKUNTA

Tunnin aihe ja yleistavoitteet: Suunnistus 1h

Välitteet: Kuvat, kirjainlaput, kynät ja paperit valokuvasuunnistukseen, Kartamerkkidominot, "Aarre" Afrikan tähteä varten + lähialueen suunnistuskartta. Jokaisella lapsella olisi hyvä olla oma kartta, mutta myös kartta/pari käy.

TAVOITTEET	HARJOITTEET	TYÖTAVAT ORGANISOINTI	JA AIKA		
SA: yhteistyö ja vuorovaikutus parin kanssa, tutustuminen pienryhmään, onnistumisen kokemukset, kun rasti löytyy ja keksii arvoitukseen ratkaisun!	Valokuvasuunnistus - Rastien paikkoihin viittaavat kuvat on aseteltu niin, että niitä parit voivat aina ottaa itselleen yhden kuvan ja lähtee sen kanssa käymään rastilla. - Rastilla he joko a) saavat ottaa mukaan paperin jossa on kirjain (kannattaa suosia pienempien kanssa) tai b) kirjoittavat omalle paperille kirjaimen, joka rastilta löytyy (isommat lapset). - Lopuksi parit keksivät mikä sana/lause heidän saamistaan kirjaimista muodostuu. Ohjaajat voivat tarvittaessa antaa puuttuvat kirjaimet, jos pari ei ole ehtinyt käydä	Ohjaajat ovat käyneet valokuvamassassa leirin ympäristöstä tuttuja paikkoja. Kuvien perusteella lapset sitten suunnistavat rastille, jotka on numeroitu kuvien numeroiden mukaan. Rastien suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon turvallisuus. Lisäksi lapsille tulee selkeästi kertoa rajat, joiden sisältä rasit löytyvät. Leiriläiset hakevat rasit pareittain. Sana muodostetaan	Rasteilla voi löytää esimerkiksi kirjaimia, joista sitten muodostuu joku sana tai lause, joka ohjaajien tulee keksiä lasten iän mukaan. Esim: "suunnistus", "Tänään me suunnistetaan.", "jokamiehenoikeudet". Pienemmät leiriläiset hakevat rasteilta kirjainlappuja lähöpaikalle, isommat voivat ottaa matkaan kynän ja paperia, johon kirjoittaa rasteilta löytyneen kirjaimen.	Ohjaajat antavat tarpeen mukaan vinkkejä. Vaikeaan kuvaan ei kannata jäädä jumiuttamaan vaan ottaa sitten seuraava kuva. Sanan ja lauseen keksimisessä ohjaajien tehtävä korostuu: kannustetaan pitkäjänteiseen yhteistyöhön ja pohdintaan ja vasta tarvittaessa annetaan vinkkejä (kuten alkukirjain, hirsipuun tyyliisesti joitain muita kirjaimia, aihe johon	20 min

	kaikilla rasteilla ja he eivät meinaa arvata puuttuvia kirjaimia.	ohjatun oivaltamisen avulla, eli antamalla vain tarvittava määrä viikkejä.		sana/ause liittyy jne.)	
K: leiriläiset oppivat muistamaan tunnistamaan yleisimpiä karttamerkkejä SA: yhteistyö muiden kanssa ja oman näkemyksen perustelu	Karttamerkkidomino Kortit pyritään yhteistyössä laittamaan oikeaan järjestykseen.	Tarvitaan dominokortit, joissa karttamerkki ja eri karttamerkkiä vastaava sana. Paras tehdä n. 4 hengen ryhmässä. Autetaan vain tarvittaessa. Tarkoituksena on, että lapset joutuisivat jonkun aikaa miettimään ja saisivat tehdä virheitäkin.	Pienimmille voi laittaa karttamerkkien selitykset jonkun matkan päähän, mistä he voivat juosta aina tarkistamaan mitä mikäkin karttamerkki tarkoittaa.	Muistavatko leiriläiset tunnistavako leiriläiset karttamerkkejä? Annetaan tarvittaessa vihjeitä tehtävän helpottamiseksi.	20 min
K: karttanlukutaidon kehittäminen FM: hikoilu ja hengästyminen SA: yhteistyö ja vuorovaikutus	Afrikan tähti Viuhkasuunnistus. Lapsset palaavat aina lähtöpisteelle, "keskustrastille" haettuun 1-3 rastia. Rasteilla on Afrikan tähti - pelin tyylisesti eri suuruisia summia. Rosvoa tai tyhjiä ei	Ohjaaja on koko ajan keskustrastilla ja antaa aina seuraavan viuhkan sekä lopuksi Afrikan tähdelle johtavan kartan.	Leiriläisten iän ja tason mukaan heille voi antaa erilaisia viuhkoja - isommat voi laittaa menemään pidempiä matkoja ja pienille kannustetaan lisäämään matkoja, jotta jokainen saa mahdollisimman	Löytävätkö lapset rasteja? Kehutaan onnistuneista suorituksista ja kannustetaan lisäämään vauhtia, jos sujuu.	20 min

<p>parin kanssa, onnistumisen kokemukset rastin löytyessä</p>	<p>kannata ottaa mukaan. Kerättyään tietyn määrän rahaa lapsi saa ohjaajalta kartan, jonka joltain rastilta löytyy Afrikan tähti.</p>		<p>paljon onnistumisen kokemuksia. Pienemmille kannattaa tehdä 1-2 rastin viuhkoja, isommilla voi olla jopa 3.</p> <p>Ohjaaja avustaa tarvittaessa kartanluvussa!</p>		
---	---	--	---	--	--

TUNTISSUUNNITELMA LUONTOLIHKUNTA

Tunnin aihe ja yleistavoitteet: Pelit ja leikit uimarannalla 1h

Turvallisuus: lapsia tulee valvoa erityisen tarkasti veden äärellä

TAVOITTEET	HARJOITTEET	TYÖTAVAT ORGANISOINTI	JA	SOVELTAMINEN JA ERYTTÄMINEN	HAVAINNOINTI JA PALAUTE	AIKA
<p>FM: tasapaino</p> <p>SA: uusia kokemuksia, itsensä haastamista</p>	<p>SUP</p> <p>Lautaan tutustumista, tietyn matkan melomista, temppeuja laudan päällä (esim. yhdellä jalalla seisominen, polvillaan, mahallaan/selällään makaaminen, silta jne.)</p>	<p>Yksi ohjaaja ja 1-3 lasta. Muut lapset ovat toisen ohjaajan kanssa ja etenevät tuntuksunnitelman mukaisesti.</p> <p>Lapsille pelastusliivit.</p>		<p>SUPpailla voi joko polvillaan (helpompi versio) tai seisaltaan (haastavampi).</p> <p>Toiset lapset voivat uida rinnalla (huom. ikä, taso, säät).</p>	<p>Kannattaa aloittaa ihan vain paikaltaan, mutta rohkaistaan haastamaan itseään, kun alkaa sujua ja tasapaino löytyä.</p> <p>Ohjaajan tulee nähdä koko ajan lapset.</p>	<p>koko ajan, muutama lapsi kerrallaan</p>
<p>SA: yhteistyö parin kanssa</p> <p>FM: seuraavan tehtävän osioiden harjoittelu: syötöt, vastaanottaminen, liikkuminen</p>	<p>Liivipalloveisti</p> <p>Kaksi henkilöä pitää yhden peliivivin eri päistä kiinni. Ensimmäisenä liikkumistyöjiniä on pelkkä juoksu niin, että pallo pysyy liivin päällä. Toisessa sovelluksessa on 2-3 paria jonossa. Syötöt lähtee takimmaiselta parilta seuraavalle parille peliivivistä liiviin, jonka jälkeen pari juoksee jonon ensimmäiseksi.</p>	<p>Ensin harjoitellaan syöttöjä ja sitten kisailtaan.</p>		<p>Tehtävää voi vaikeuttaa tai helpottaa varioimalla a) parien välisiä etäisyyksiä, b) liikuttavaa matkaa, c) pallon kokoa.</p> <p>Harjoitteet voi tehdä myös kolmikkona, jos lapsia on pariton määrä.</p>	<p>Syötöt: - lapset voivat laskea 1-2-3 jotta heitto tulee yhtä aikaa - hyvä neuvo on, että levittää liiviä kulmista</p> <p>Vastaanotto: - käsiä lähemmäs toisia eli jousto liivillä</p>	<p>10 min</p>

<p>FM: edellisessä harjoituksessa harjoittelujen taitojen soveltaminen peliin</p>	<p>Liivientopallo 2 paria vs. 2 paria tai 3 paria vs. 3 paria. Pallo tulee saada viivan yli maksimissaan kolmella syötöllä.</p>	<p>“Verkoksi” piirretään viiva hiekkaan tai merkitään tötisillä. Alueen koko rajataan lasten tason/iän mukaan.</p>	<p>Säännöllillä voi muokata peliä. Esimerkiksi jos liikettä ei ole tarpeeksi, niin jokaisen viivan yli syötön jälkeen lapsien pitää vaihtaa paikkaa. Ryhmän tasosta riippuen pelin tavoite voi olla esim: - saada mahdollisimman monta syöttöä ilman, että pallo putoaa - saada pallo vastustajan puolelle maahan</p>	<p>Annetaan palautetta syötöistä, vastaanotoista sekä pelin sujuvuudesta.</p>	<p>20 min</p>
<p>FM: pehmeä kiinnioittaminen, heittäminen K: voiman ja suunnan arviointi heittäessä</p>	<p>Vesi-ilmapallon heittely Heitetään vesi-ilmapalloa parin kanssa. Aloitetaan tietyltä etäisyydeltä. Heiton ja palautuksen jälkeen toinen parista saa ottaa askelen taaksepäin. Leikin voittaa pari, joka saavuttaa pisimmän etäisyyden hajottamatta palloa. Kiinnioittaja saa liikkua paikaltaan, jotta saa pallon</p>	<p>Parit aloittavat määräytyltä etäisyydeltä, josta vähitellen siirrytään kauemmas. Kannattaa tehdä riittävästi vesi-ilmapalloja myös varalle tai ottaa varmuuden vuoksi tavallisia palloja.</p>	<p>Leikkiä voi olla myös esim. kanannunilla tai tavallisilla palloilla. Jos lapsia on pariton määrä, leikkiä voi olla myös kolmen ryhmässä.</p>	<p>Jos vesi-ilmapalloja on paria kohti useampia, niin ohjeita ei tarvitse antaa alkuun, mutta jos vain yksi pallo/pari niin kannattaa alkuun neuvoa: - Heitot tarpeeksi korkeina ja kaarevina, jotta vastanotto helpottuu. - Vastanottamisessa joustaminen ja “syyliin”.</p>	<p>10 min</p>

	kiinni.				
<p>FM: vedessä liikkuminen</p> <p>K: havainnointi, pelin levittäminen</p> <p>SA: yhteistyö joukkueen kanssa</p>	<p>Vesipallo</p> <p>Syöttelypeli: kaksi joukkuetta vastakkain. Tavoitteena on saada 3-5 syöttöä oman joukkueen kesken.</p> <p>Pallon kanssa ei saa liikkua, ei saa riistää kädestä, ei saa sukeltaa.</p> <p>Pallo on syöttelevällä joukkueella, kunnes vastustaja koskee palloon. Syöttöjen ei tarvitse onnistua suoraan ilmasta.</p> <p>Joukkue laskee onnistuneet syötöt ääneen.</p>	<p>Porukan määrästä riippuen yksi tai kaksi peliä.</p> <p>Toinen ohjaaja vedessä, toinen maalla.</p> <p>Pelialue tulee rajata. Alueen voi rajata esim. rataköydellä tai poijuilla (voi tehdä itse esim. mehukatti-tölkeistä).</p> <p>Joukkueet kannattaa jotenkin erottaa, esim. liivit tai uimalasiliiset/lasittomat.</p>	<p>Syöttöjen määrä voi vaihdella lasten iän ja tason mukaan.</p> <p>Peliä voi pelata joko rannalla tai vedessä (huom. sää).</p>	<p>Osallistuvathan kaikki?</p> <p>Onnistuvatko syötöt?</p> <p>Kannustetaan kaikkia osallistumaan.</p> <p>Neuvotaan lapsia hakeutumaan tilaan, jossa ei ole muita, jotta saisi pallon itselleen.</p>	20 min

TUNTI SUUNNITELMA LUONTOLIHKUNTA

Tunnin aihe ja yleistavoitteet: Retkeily 2h

Välitteet: Tulentekoon kuivia puita ja sytykkeitä, sammutusvälineet, makkaratkut, tulitikkuja, puukkoja, slackline, ämpäreitä, lapsille kuivat vaihtovaatteet, kynät ja paperit tietovisaan, tietovisan kysymykset/pantommiinin esityslaput, palkinto, kitara jos joku osaa soittaa?

TAVOITTEET	HARJOITTEET	TYÖTAVVAT ORGANISOINTI	JA SOVELLÄMINEN ERIVÄÄMINEN	HAVAINNOINTI JA PALAUTE	JA AIK A
SA: leirilläiset saavat uusia kokemuksia luontoon tutustuen ja yhdessä toimien	Pistetyöskentely Käpylehmät Kaarnaveneet Slackline Vedenkanto	Jaetaan porukka neljälle pisteelle, vaihdetaan pisteitä. Jokaiselle tarvitaan ohjaaja. pisteelle	Ryhmät voivat kulkea pisteeltä toiselle joko ohjaajan kanssa tai keskenään.	Havainnoidaan, miten ongelmanratkaisu sujuu ja autetaan tarvittaessa.	Yhteensä 60 min
FM: luonnossa liikkuminen	<u>Käpylehmät</u> Näytetään lapsille käpylehmä. Annetaan lasten itse hankkia lähimaastosta materiaalit ja tehdä lehmä haluamallaan tavalla.	Annetaan lasten itse miettiä, mitä materiaaleja käpylehmän tekoon tarvitaan. Autetaan lapsia kuitenkin tarpeen mukaan.	Ohjaaja avustaa tarpeen mukaan. Käpyjen kerääminen voi olla nopeuskisa.	Havainnoidaan, sujuuko kaarnaveneen teko. Autetaan tarvittaessa.	15 min
K: opitaan tekemään kaarnavene	<u>Kaarnaveneet</u> Kaarnaveneen teko mallista ja ohjeistuksella.	Ohjaaja kertoo ja näyttää kaarnaveneen tekovaiheet. Ohjaaja valvoo, että toiminta (puukon käsittely) on turvallista.	Ohjaaja avustaa tarpeen mukaan.	Havainnoidaan, sujuuko kaarnaveneen teko. Autetaan tarvittaessa.	15 min
FM:				Neuvotaan etenkin	

hienomotoristen kädentaitojen kehittäminen		Välineet kaarnaveneen tekoon tulee varata valmiiksi.		puukon turvallisessa käsitelyssä. Aina itsestä pois päin.	
FM: kehittää tasapainoa	<u>Slackline</u> Viritetään kahden puun väliin slackline ja jokainen vuorollaan yrittää kulkea sitä pitkin.	Annetaan tehtävänännoksi vain, että slackline tulee kulkea päästä päähän. Lapset saavat itse keksiiä erilaisia ratkaisuja. Jos sujuu, saa tehdä haluamiaan temppuja. Slackline asennetaan tarpeeksi lähelle maata.	Käsituella tai ilman, etuperin/takaperin/ sivuttain, istuminen/polvillaan/ mahallaan/setälällään, hyppyjä, silmät kiinni, yhdellä jalalla tasapainoilu.	Kannustetaan jokaista. Kehutaan erilaisista yrityksistä ja ratkaisuista. Korostetaan, ei ole tärkeintä että tehtävässä onnistuminen. Tippumiset kuuluvat asiaan ja niistä oppii eikä niitä kannata pelätä. Rohkaistaan ja avustetaan tarvittaessa.	15 min
FM: tulee huomaamatta paljon liikuntaa SA: reilu peli ja kannustaminen, voittaminen häviämisen	<u>Vedenkanto</u> Joukkueiden välinen kilpailu, jossa jokaisella joukkueella on yksi ämpäri, joka on tarkoitus täyttää vedellä. Ämpäri asetetaan kauemmas rantaviivasta. Lisäksi joukkueilla on yksi rikkiäinen ämpäri tai esim. muovipussi, jolla vettä saa kantaa järjestä. Ensimmäinen joukkue joka on	Ohjaaja selittää kilpailun säännöt ja jakaa joukkueet. Ohjaaja merkitsee etukäteen lähtöpaikan.	Jos mikään joukkue ei saa ämpäriä täyteen tai lapset kylästyvät/väsyvät, voittajaksi valitaan se joukkue, joka on kerännyt eniten vettä siihen mennessä.	Tsemppataan! Opetetaan hyvään urheilukulttuuriin: Kilpailun jälkeen kaikki osallistujat kätelevät toisensa ja onnittelevat voittajaa. Muistutetaan, että kilpailu ei ole niin vakavaa, ja aina on voittajia ja häviäjiä.	15 min

	saanut ämpärinsä täyteen voittoa.				
SA: rento yhdessäolo, jokainen pääsee osallistumaan tulentekoon	Tulenteko makkarapaisto nuotilla & Kitaran soitto luo mukavasti tunnelmaa.	Ohjaaja jakaa jokaiselle leiriläiselle roolin (esim. puiden haku, asettelu, kaarnan veistäminen, tulen sytyttäminen) → sytytetään nuotio.		Sujuuko toiminta asiallisesti ja turvallisesti?	n. 45 min
K: leiriläiset näkevät ja oppivat, miten tuli tehdään	Leirinuotiolla kerrotaan yleensä tarinoita.	Jokainen saa paistaa oman makkaran.		Huomioidaan kaikki lapset yksilöinä.	
SA: yhteistyö parin/tiimin kanssa, esiintyminen	Luontoaiheinen tietovisa tai pantomiimi (nuotion yhteydessä)	Lapset voivat toimia pareittain tai samoissa tiimeissä, kuin pistetyöskentelyssä.	Tietovisan/pantomiimin voittajalle palkinto?	Sujuuko joukkueiden keskinäinen yhteistyö?	n. 15 min,
K: leiriläiset omaksuvat uusia tietoja luontoon liittyen	Aiheena voi olla esimerkiksi jokamiehenoikeudet tai muu luontoliikuntaan liittyvä aihe.			Kannustetaan pantomiimissa esiintymään ja arvaamaan rohkeasti.	n yhteydessä

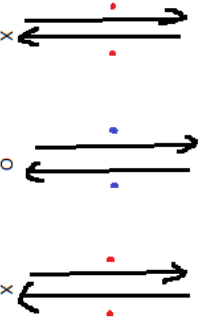
TUNTI SUUNNITELMA JALKAPALLO

Tunnin aihe ja yleistavoitteet: Jalkapallo 1h

Välitteet: askettikkaat, aitoja, väh. 2 eri värin tötisiä, peliliivit, jumppapalloja, jalkapalloja, pilli

TAVOITTEET	HARJOITTEET	TYÖTAVAT ORGANISOINTI	JA ERITYTTÄMINEN	SOVELLTAminen JA PALAUTE	HA VAINNOINTI JA PALAUTE	AIKA
FM: yllimääräiset energiat pois, tutustuminen välineeseen, katseen nostaminen pallosta kuljettaessa	Parisyyttely Parit liikkuvat vapaasti alueella. Toinen parista syöttää pallon portista läpi toiselle ja liikkuu sitten uuden portin taakse, jonne pallon saanut kuljettaa ja syöttää sitten taas portista läpi.	Alueella on paljon eri värisistä tötisäpareista tehtyjä portteja. Jaetaan pareiksi.	Parit voi laskea omistuneet syötöt esim. 30s aikana. Ohjaaja voi myös huutaa aina portin värin, jonka läpi tulee seuraavaksi syöttää. Tai määrätä värijärjestyksen, jonka mukaan porteista edetään esim. ensin sinisestä portista läpi, sitten keltaisesta jne.	Neuvotaan havainnointiaan ympäristöä, jotta ei tule törmäyksiä. Kannustetaan nopeuteen mutta tarkkuuteen.	5 min	
FM: lämmittely ja liikkuvuuden edistäminen K: lapset osaavat hahmottaa omaa kehoaan (missä)	Dynaamiset venyttelyt - lonkkien, lantion, nilkkojen ja polvien pyörittelyt - lonkankoukistaja, taka-, etu- ja sisäreidet, pohje ja akillesjänne venytykset	Opettajajohtoisesti näytetään venyttely, kaikki lapset tekevät samaan aikaan. Lapsilla hyvä olla riittävästi tilaa tehdä	Ei tarvitse soveltaa/eriyttää, soveltavat sopivat kaikille.	Ohjeistetaan venytyksen tuntuja, sitä voi myös kysellä lapsilta. Kerrotaan, että kuuluu	5 min	

liike tuntuu jne.)	Samalla voi jutella tulevasta tunnista lapsille.	venytykset, esim. syliväli.		tuntua vähän kireältä/ikävältä, mutta ei sattua liikaa.	
FM: koordinaatiota ja ketteryyttä vaativien taitojen harjoittelu SA: jokainen haastaa itseään ja yrittää parhaansa	1. piste: ketteryys & koordinaatio pujottelu aidan alitus askelritikkaat suunnanvaihdot Sukkulaviesti	Ohjaaja näyttää aina liikkumistyylin ja lapset tekevät perässä. Harjoituspisteitä/ratoja kannattaa rakentaa useampi vierekkäin.	Vahti oman taidon mukaan! Aluksi rauhallisemmin ja vauhtia pikkuhiljaa lisäten.	Annetaan positiivista palautetta onnistuneista suorituksista. Kannustetaan kaikkia yrittämään parhaansa ja haastamaan itseään.	12 min
FM: (porttipallo) & syöttö haltuunotto sisäsyrjää, ulkosyrjää, jalkapohja Ydinkohdat:	2. piste: kuljettaminen, laukaisu & syöttely <u>Porttipallo</u> Parit syöttelevät toisilleen portin läpi ja laskevat onnistuneita suorituksia.	Asetetaan parit ja tötsät kuvion mukaisesti.	Maalin leveyttä, etäisyyttä ja jalkaa vaihtelemalla saadaan joko helpotusta tai lisähaastetta harjoitteeseen. Ryhmän tasosta	Ohjaaja kiertää antamassa palautetta syöttö- ja haltuunototekniikoissa (ks. ydinkohdat.) Havainnoidaan, että syöttö tapahtuu	7min

<p>syötössä tukijalka vieren, pallon osumakohta pallon keskelle, jotta pallo vierii maata pitkin. Haltuunotossa tärkeää myötäillä pallon liikettä jalalla, jotta pallon liike hidastuu eikä se kimpoa kauas.</p>	<p>- Syötellään aluksi sisäsyrijällä ja sitten ulkosyrijällä. Syötettyään pelaajan tulee juosta nopeasti koskettamaan kauempana olevaa tötisää ja palata sitten ottamaan toisen syöttö vastaan.</p> <p>- Haltuunotto aluksi jalkapohjalla, sitten sisä- ja ulkosyrijällä ja pikkujalkaa syöttö suoraan syötöstä.</p>		<p>riippuen harjoite voidaan soveltaa kisaksi, esim. 1 min aikana kuka pareista saa eniten osumia portin läpi?</p> <p>Syötön jälkeen tapahtuvaa tehtävää voi varioida keksimälläään tavalla. Esim. juoksu takaperin, punnerrus, käynti istumassa jne.</p>	<p>annetulla tavalla (sisäsyriä/ulkosyriä). Havainnoidaan, menevätkö syötöt maata pitkin ja tarvittaessa korjataan tekniikkaa siihen suuntaan.</p>	
<p>FM: kuljettaminen, maaliin laukaiseminen</p> <p>K: havainnointi, katsetta ylös pallosta</p>	<p><u>Pallojen kuningas/kuningatar</u></p> <p>Alueen toiseen sijoitetaan palloja Ryöstäjät lähtevät molemmilta ryöstämään kuninkaalta. Rosvo kuljettamaan laukausviivalle ja tekemään maalin. Jos kuningas koskee ryöstäjää ennen kuin hän on päässyt keskialueen puolelle tai laukaus ei mene maaliin, joutuu ryöstäjä</p>	<p>Toinen ohjaaja voi neuvoa laukausviivalla. Etäisyydet ym. kannattaa testata ja miettiä valmiiksi.</p> <p>Rosvot MAALI Rosvot laukaisuviiva keskiviiva</p>	<p>Taitavimmille: maalivahti tai esteitä maaliin.</p> <p>Kunkkuja voi olla useampia.</p>	<p>Kehotetaan maltilliseen laukaisuun.</p> <p>Annetaan palautetta ydinkohdista: - tukijalka pallon vieressä - osumakohta palloon ja jalkaan - tähtäminen, ohjeeksi: taitavimmille alaspäin</p> <p>Huolehdietaan turvallisuudesta: rosivot</p>	<p>7 min</p>

<p>FM: fyysinen aktiivisuus, harjoitellaan jalkapallon perustaitoja pelissä</p> <p>SA: yhteistyö parin kanssa</p> <p>K: pelikäsityksen perusteet: vapaan tilan hakeminen</p>	<p>palauttamaan aarteen kunninkaalte ja palaamaan lähtöalueelle. Tämän jälkeen hän saa yrittää uudestaan.</p>	<p style="text-align: center;">Kuningas</p> <p style="text-align: center;">O O O PALLOJA O O O</p>	<p>Tösisistä tehdään neljä maalia kuvioon. Jaetaan joukkueet.</p>	<p>Tarvittaessa vaihtopelaaja, jos joukkueissa on eri määrä pelaajia tai peli on liian rankkaa.</p> <p>Haastetta vaihtamalla välillä hyökkäys-/ puolustus suuntia.</p>	<p>Kannustetaan vapaan paikan hakemiseen ja tyhjiään tilaan liikkumiseen.</p> <p>Katsetta ylös pallosta.</p> <p>Kannustetaan pyytämään syöttöä joukkuekaverilta.</p>	<p>12 min</p>
<p>SA: yhteistyö ja hyvä joukkuehenki</p> <p>K: pelikäsityksen perusteet: pelin leveys & syvyys</p>	<p>3. piste: neljän maalin peli</p> <p>Yksi joukkue hyökkää kahteen vastakkaiseen maaliin ja puolustaa samalla kahta omaa vastakkain olevaa maalia.</p> <p>Maali tehdään syöttämällä oman joukkueen pelaajalle tötien välillä. Maali hyväksytään, kun joukkuekaveri on saanut syötön haltuun.</p>	<p>Rajataan pelialue. Jaetaan porukka kahdeksi joukkueeksi.</p>	<p>Tösisistä tehdään neljä maalia kuvioon. Jaetaan joukkueet.</p>	<p>Tarvittaessa vaihtopelaaja, jos joukkueissa on eri määrä pelaajia tai peli on liian rankkaa.</p> <p>Haastetta vaihtamalla välillä hyökkäys-/ puolustus suuntia.</p>	<p>Kannustetaan vapaan paikan hakemiseen ja tyhjiään tilaan liikkumiseen.</p> <p>Katsetta ylös pallosta.</p> <p>Kannustetaan pyytämään syöttöä joukkuekaverilta.</p>	<p>12 min</p>
<p>SA: yhteistyö ja hyvä joukkuehenki</p> <p>K: pelikäsityksen perusteet: pelin leveys & syvyys</p>	<p>4. piste: norsufutis</p> <p>Jättipallolla (=jumbpapallolla) pelaamista. Sovelletut jalkapallon säännöt (= ei paitsiota, ei kulmapotkuja jne.)</p> <p>Maalialueella kuka tahansa saa toimia maalivahvina.</p>	<p>Rajataan pelialue. Jaetaan porukka kahdeksi joukkueeksi.</p>	<p>Tarvittaessa vaihtopelaaja, jos joukkueissa on eri määrä pelaajia tai peli on liian rankkaa.</p> <p>Haastetta vaihtamalla välillä hyökkäys-/ puolustus suuntia.</p>	<p>Kannustetaan vapaan paikan hakemiseen ja tyhjiään tilaan liikkumiseen.</p> <p>Katsetta ylös pallosta.</p> <p>Kannustetaan pyytämään syöttöä joukkuekaverilta.</p>	<p>Kannustetaan vapaan paikan hakemiseen ja tyhjiään tilaan liikkumiseen.</p> <p>Katsetta ylös pallosta.</p> <p>Kannustetaan pyytämään syöttöä joukkuekaverilta.</p>	<p>12 min</p>

TUNTISSUUNNITELMA PESÄPALLO

Tunnin aihe ja yleistavoitteet: Pesäpallo 1h

Välitteet: pili, räpylät, erilaisia palloja ja mailoja, tötisiä, syöttölautasia

TAVOITTEET	HARJOITTEET	TYÖTAVAT ORGANISOINTI	JA SOVELTAMINEN JA ERIVYTTÄMINEN	HAVAINNOINTI JA PALAUTE	AIKA
FM: Kiinniotto ja heittäminen sekä liikkuminen.	Pesishippa Molemmista joukkueista yksi tai kaksi henkilöä aina kerrallaan siirtyvät toisen joukkueen alueelle, jossa heitä yritetään ottaa kiinni. Kiinniottaminen tapahtuu koskettamalla pallolla pelaajaa. Pallon kanssa ei saa liikkua, joten sitä täytyy kopitella niin, että joku yltää koskettamaan kiinniotettavaa.	Jaetaan kahteen tai tarvittaessa useampaan joukkueeseen, jotka asetuvat kahden toisistaan erillään olevan rajatun alueen sisälle. Rajatun alueen tulee olla melko pieni.	Voidaan pelata myös ilman räpylöitä ja isommalla pallolla, jolloin helpompaa. Alueen pienentäminen helpottaa kiinniottamista.	Mielikuva: piirtä mahdollisimman suurta ympyrää itse siivulle/ympäriille. Eri suuntiin pyörityksessä kädet lähtevät (ylhäältä) eri suuntiin, kohtaavat	5 min
FM & K: koordinaatiokyvyn kehittäminen FM: lämmittely ja liikkuvuuden kehittäminen	Alkuverryttely Käsien pyörittelyt: yksi käsi eteen/taakse, kaksi kättä kerrallaan eteen/taakse/ edestakaisin/eri suuntiin.	Ohjaaja näyttää liikkeitä, joita lapset tekevät yhtä aikaa. Sylivälin etäisyys toisistaan, jotta kaikilla on riittävästi tilaa.			

<p>FM: tiedostamatonta taidon harjoittelua: kiinnittämisen automaatisointi tavoitteena</p>	<p>Kopittelu Parin kanssa kopittelu kahdella pallolla. Annetaan vain yksi ohje: kiinnittäjän tehtävänä on saada pallo kiinni. <u>teht. 1:</u> Kiinnittäjä: 1. seisoo valmiusasennossa 2. kädet alhaalla ja yrittää ottaa pallon kiinni mahdollisimman myöhään 3. tekee käsillä ympyröitä ja ottaa kiinni mahdoll. myöhään <u>teht. 2:</u> tehtävänä kopitella yhtä palloa. Molemmat parista laskevat mielestään jotain laskutehtävää. Kopittelu lopetetaan, kun laskutehtävä on saatu suoritettua</p>	<p>Parit asetuvat vastakkain riveihin lyhyellä välimatkalla, n. 2m.</p>	<p>Laskutehtävät iän mukaan: tehtävä ei saa olla liian vaikea, jotta tekeminen ei lopu kokonaan. Tehtäviä voi olla esim. laskea 1-20, 20-1, 40-1, parilliset luvut 2-4-6..., englanniksi laskeminen, kertotaulut jne.</p>	<p>puolessa välissä (alhaalla) ja tapaavat taas (ylhäällä). Käsien pyörittystä voi rytmittää polvien joustolla, kun kädet ovat alhaalla.</p>	<p>5 min</p>
--	--	---	---	--	--------------

<p>FM: tiedostamatonta taidon harjoittelua: patja ohjaa heittämään kovaa ja vaakatassossa, pallon pudostustehävä ohjaa tarkkuuteen, paljon toistoja,</p>	<p>Paljan kaato Patja asetetaan pystyyn ja osallistujien tehtävänä on kaataa patja erilaisia palloja/hernepusseja heittämällä. Heittää saa melko läheltä, noin kahden metrin etäisyydeltä. Pallon pudotus Lisäksi toinen piste, jossa yritetään pudottaa erikokoisia palloja karton päältä.</p>	<p>Välineet: n 15 cm paksu taittopatja, pallot/hernepusset, kartiot ja eri kokoiset pallot, jotka pysyvät kartion päällä Annetaan ohjeeksi vain, että tehtävänä on kaataa patja ja tiputtaa pallot kartioiden päältä. Turvallisuus huomioitava!</p>	<p>Neuvotaan kokeilemaan erilaisia heittotapoja, toista kättä ja erilaisia palloja tms. jota heittää.</p>	<p>Havainnoidaan, että jokainen pääsee heittämään, eikä ole vaaraa, että pallot osuvat keneenkään.</p>	<p>5 min</p>
<p>FM: motorisen perustaidon “lyöntiilmasta” harjoittelemisen, silmä-käsi-koordinaation kehittäminen SA: kaverin kannustaminen ja yhteistyö</p>	<p>Näpylyönnin harjoittelu Yksi toimii lukkarina, yksi harjoittelee näpylyöntiä ja yksi on vähän matkan päässä palauttamassa palloa lukkarille. Vahdetaan osia noin viiden lyönnin jälkeen.</p>	<p>Jaetaan lapset kolmen hengen joukkueisiin. Monta lyöntipistettä vierekkäin, turvavälilti! Kiinniottajalle ja lukkarille räpylä.</p>	<p>Aluksi voidaan lyödä kädellä, sitten mailalla, huomioi ryhmän taso! Erlaisia ja -kokoisia palloja ja mailoja.</p>	<p>Lyöjälle: Ohjeistetaan vaaka- ja pystylyönti: ote mailasta, missä seisotaan, ei saa heittää mailaa tai heilauttaa takaisin päin. Lukkarille: ylöspäin heitto n. 1m lyöjän pään yläpuolelle, aina poistuminen taakse ja vasta kun pallo maassa saa sen ottaa. Kiinniottajalle:</p>	<p>10 min.</p>

<p>FM: motorisen perustaidon "lyönti ilmasta" harjoitteluun, taittoheiton harjoitteluun</p>	<p>Tunnelipesis Lyöjällä on kolme lyöntiä, joista saa valita, milloin joukkue lähtee juoksemaan jonossa käsi kädessä.</p> <p>Lyöjä menee jonon ensimmäiseksi juoksuun.</p> <p>Joukkue käy kiertämässä tötsän, yhdestä kierroksesta saa aina pisteen. Pisteet lasketaan jonon ensimmäisestä, jono ei saa katketa.</p> <p>Ulkokentän saadessa pallon kaikkien pitää juosta tötsillä merkattuun jonoon ja vierittää pallo jalcojen välistä jonon viimeiselle.</p> <p>Vuoroja vaihdetaan, kun kaikki ovat lyöneet kerran. Lukkari vaihdetaan myös joka kerta.</p>	<p>Jaetaan joukkueet, enintään 6 lasta/joukkue!</p> <p>Peli kannattaa selittää näytön kera.</p> <p>Pelataan ainakin 2 vuoroa/joukkue, toinen vuoro voidaan pelata taittoheitto-sovelluksella.</p>	<p>Peliä voi pelata mailan kanssa tai ilman ja monenlaisilla pallolla. Lyöjä voi itse valita, millä pallolla ja millä mailalla (tai ilman mailaa) haluaa lyödä.</p> <p>Toinen "erä": Ulkokentän saadessa pallon kaikkien pitää juosta tötsillä merkattuun jonoon ja taittoheiton saada pallo kaikkien kautta jonon viimeiselle.</p> <p>Ulkokentälle voi keksii erilaisia tehtäviä esim. pitää hiikkua valmiusasennossa koko ajan 3 askelta taakse, eteen ja sivuilla lyönnin onnistumista odottaessa.</p>	<p>valmiusasento, tarpeeksi kauas.</p> <p>Kehutaan onnistuneista lyönneistä ja heitoista sekä yrittämisestä. Kannustetaan yhteistyöhön oman joukkueen kanssa.</p> <p>Annetaan palautetta taittoheiton kääntymisestä: -räpyläkäden kautta</p>	<p>25 min</p>
---	--	---	---	--	---------------

			<p>Sisäpelajaajien taas pitää esim. harjoitella lukkarina toimimista kotipesän ulkopuolella, kunnes tulee lyöjältä huuto, että nyt juostaan.</p>		
--	--	--	--	--	--

TUNTISSUUNNITELMA PALLOPELIT

Tunnin aihe ja yleistavoitteet: Sähly, frisbeegolf, koripallo, tennis 2h → 30min/laji

Paikka: voi pelata ulkona tai sisällä, ulkona tarvitsee tennikseen verkot (voi käyttää myös esim. sulkapalloverkkoja).

Välineet: tötisät, eri väreisiä liivejä, ohjaajille pillit, sählymailat, -mailit ja -pallot, koripallot, frisbeet, frisbeegolfkorit, tennispallot (softikset), -mailat ja -verkot (voi käyttää myös sulkapalloverkkoja), maalityulu tennikseen.

TAVOITTEET	HARJOITTEET	TYÖTAVAT ORGANISOINTI	JA SELITETÄÄN	SOVELTAMINEN JA ERIYTTÄMINEN	HAVAINNOINTI JA PALAUTE	AIKA
FM: sujuva eteneminen radalla - välineenkäsittelytai tojen harjoittaminen	SÄHLIY Rata , jossa syöttö, haltuunotto, pujottelu, kuljettaminen ja veto maahin.	Näytetään ja selitetään aluksi rata. Lapset voivat aloittaa hieman eri puolilta rataa, jotta vältytään jonotukselta.	hyvin etukäteen, ettei tule jonottamista tai ruuhkaa. Monta vierekkäistä suorituspaikkaa helpottavat asiaa.	Vauhti oman taidon mukaan! Tehävää voi soveltaa esim. siten, että otetaan aikaa, kuinka nopeasti lapset etenevät radan. Tähän ei kuitenkaan pakoteta ketään!	Havainnoidaan, pysyykö pallo hallussa ja onko eteneminen sujuvaa. Tarkvittaessa annetaan palautetta, kuten "hidasta vauhtia" tai "voit kokeilla reippaammin". Kehutaan hyvistä suorituksista!	10 min
K: lapset ymmärtävät suhteuttaa vauhdin omiin taitoihinsa sopivaksi		Rata tulee suunnitella hyvin etukäteen, ettei tule jonottamista tai ruuhkaa. Monta vierekkäistä suorituspaikkaa helpottavat asiaa.				
FM: hiki & hengästyminen, luustoliikunta, välineenkäsittelytai tojen harjoittelu	Piennelit Pelataan esim. 3 vs. 3. Ei maalivahteja/joku voi olla liikkuva maalivahdi.	Rajataan pienehköt alueet kentiksi, merkataan mailit tötisillä. Kerrotaan ohjeet kentille	Lapset saavat itse valita, mille kentälle menevät riippuen taidoista/fiiliksestä.	Havainnoidaan, miten peli sujuu. Kannustetaan kaikkia!	20 min	

<p>SA: hyvä joukkuehenki ja kaverin kannustaminen</p>		<p>jakautumiseen: esim. "tiiga" ja "höntsä" → liigassa pelataan täysillä ja höntsässä rennommin.</p>		<p>Varmistetaan, että kaikki saavat osumia palloon.</p>	
<p>FM: tuntuma välineeseen, alkulämmittely, heittäminen, kiinniotto K: havainnointi, vapaan paikan hakeminen</p>	<p>FRISBEEGOLF Ullimate Joukkueen tehtävänä on frisbeeta syöttelämällä edetä vastustajan maalialueelle. Pisteet saa, kun frisbeen saa kiinni maalialueella. Frisbeen kanssa ei saa liikkua, tulkijalkaa saa käyttää. Frisbee annetaan vastustajalle, jos se putoaa maahan tai vastustaja saa sen ilmasta kiinni/läpsäistyä maahan.</p>	<p>Ohjaaja selittää pelin ja ohjeistaa ydinkohdat kyselemällä osallistujilta: Miten kiekko voi heittää? Miten kiekko on paras ja varmin ottaa kiinni? Milloin kiekko menee vastustajalle?</p> <p>Suorakaiteen muotoisen pelikentän molempiin päihin merkitään tötsillä maalialue. Merkitään myös sivurajat.</p>	<p>Peliä voidaan pelata pallolla, jota on helppo ottaa kiinni ja heittää (ei ohjaa silloin kiekon heittämiseen ja kiinniottamiseen, vaan toimii alkulämmittelyinä ja pelikäsitäksen kehittäjänä).</p>	<p>Kiinniotto: kädellä kahdella kädellä: frisbeen päältä ja alta Heittäminen: kiekko vaakatassossa, rystypuolelta, saatto sinne minne tähtää, ranteesta liike Pelissä voi neuvoa vapaan paikan hakemista havainnoida, ja että kiekko liikkuu. Jos joku jää kauaksi pitäään kiekkoa, ohjaaja voi laskea sekunteja alaspäin.</p>	<p>10 min</p>
<p>FM: kulkea rata mahdollisimman vähillä heitoilla</p>	<p>Frisbeegolfrata</p>	<p>Lapset saavat kiertää radan omassa tahdissaan. Voi kiertää parin kanssa tai yksin.</p>	<p>Koreina voidaan käyttää myös esim. maassa olevia hulavanteita. Lapset voivat myös itse suunnitella väyliä.</p>	<p>Annetaan palautetta heitoista, tähtäämisestä jne. Kannustetaan kaikkia ja kehuutaan onnistuneista suorituksista!</p>	<p>20 min</p>

<p>FM: heittotekniikan ja tähtäämisen harjoittelu</p>	<p>KORIPALLO Tiputus Pelaajat ovat jonossa. Jonon ensimmäinen on heittoviivan kohdalla. Jos saa pallon korin, myös seuraavan on saatava kori. Mikäli edellinen on saanut korin ja seuraava ei saa, tippuu hän pois pelistä.</p>	<p>Ohjaaja selittää aluksi lyhyesti koripallon heiton ydinkohdat. Sitten ohjaaja selittää tiputuksen säännöt ja ohjaa peliä sivusta. Ohjaaja voi myös halutessaan mennä mukaan peliin.</p>	<p>Voidaan soveltaa niin, että jokaisella on tietty määrä elämiä. Tämä mahdollistaa enemmän toistoja ja sen, ettei kukaan tipu heti pelistä.</p>	<p>Havainnoidaan lasten heittotekniikoita. Voima myös jalosta, heittoon saatto jne. Neuvotaan mihin kohtaan korissa kannattaa tähdätä. Kannustetaan kaikkia lapsia tasapuolisesti!</p>	<p>15 min</p>
<p>FM: hiki, hengästyminen, luustoliikunta K: pelikäsityksen kehittäminen: puolustaminen sekä palloton että pallollinen hyökkäys</p>	<p>Katukoris 1. Peli alkaa syötöllä aloituspuolesta. 2. Puolustavan joukkueen saadessa pallon, käynti kaaren ulkopuolella, jotta saa hyökätä. 3. Hyökkäysvuoro vaihtuu aina korista. Kiistapallotilanteissa aloitus annetaan aina puolustavalle joukkueelle. Virheistä (esim. askelriike, kaksoiskuljetus) ja pallon joutuessa ulos kentältä rikkeen aiheuttaneen joukkueen</p>	<p>Neuvotaan pelin alkuun vain, välttämättömät säännöt 1-3, jotta saadaan heti peli käyntiin Loput säännöt voidaan käydä pelin keskellä. Ohjaaja viheltää tilanteet ja kertoo säännön. Pelaajien määrätistä riippuen vaihtopelaajilla tai ei.</p>	<p>Kaikkia sääntöjä ei tarvitse ottaa, tärkeintä on, että saadaan peliä ja liikettä Jos yksi pelaaja meinaa dominoida, kannattaa ensin kannustaa häntä syöttölemään muillekin. Jos tämä ei auta, niin voi ottaa säännön, että pallon tulee käydä kaikilla joukkueen pelaajilla ennen kuin voi tehdä korin.</p>	<p>Annetaan pelin edetessä neuvoja tarvittaviin asioihin. puolustaminen: pelaajapuolustus, pysy aina puolustettavan pelaajan ja korin välissä, niin, että näet pallon <u>hyökkääminen palloton:</u> hae vapaita syöttöpaikkoja, pysy liikkeessä, yritä karistaa oma puolustaja, katse pallossa, kädet valmiina ylhäällä vastaanottamaan syötön <u>hyökkääminen</u></p>	<p>15 min</p>

	<p>vastustaja saa aloituksen aloituspisteestä. Ei saa tällä kertaa riistää käsistä. Kolmen sekunnin sääntö ei ole voimassa. (ei tarvitse mainita lapsille mitään)</p>			<p><u>pallollinen:</u> kolme vaihtoehtoa 1. syötä, 2. kuljeta 3. heitä kori</p>	
<p>Pisteittäin: FM (1): silmä- käsikoordaation ja välineenkäsittelytai tojen kehittämisen FM&K (2): tähtäämisen harjoitteluinen FM & K (3): liikkumistaitojen harjoitteleminen, pelitaktiikan kehittäminen</p>	<p>TENNIS Neljä pistettä: 1) <u>pomppottelupiste</u> (erilaisia pomppotteluja, kämmen- ja rystyotteella, välipomppulla, mailaa käännellen, pomppotellen ja käyden samalla istumassa jne.), yksin! 2) <u>tarkkuuslyöntipiste</u>, yksin! 3) <u>heittopelipiste</u> (“tennis ilman mailaa”), parin kanssa!</p>	<p>Toteutetaan pistetyöskentelyynä. Ohjaaja näyttää aluksi kaikki pisteet. Jaetaan lapset eri pisteille, huomioi, että osalla pisteistä tarvitaan pari. Ohjaaja viheltää pilliin pisteen vaihdon merkiksi. Turvallisuuuden vuoksi sisätiloissa pelataan vain pehmopalloilla (sofiksilla), ulkona voi pelata muillakin palloilta! Välineet: tennismailat ja pallot, verkoksi esim. sulkisverko matalalla, jos ei ole minitennisverkkoja.</p>	<p>Pomppottelupisteellä kannattaa aloittaa helposta ja edetä kothi haastavampaa. Tarkkuuslyöntiin saa lisää haastetta pidentämällä etäisyyttä, jolta lyö. Vastavasti voi mennä lähemmäs lyömään tarvittaessa. Heittopelissä edistyneille voi opettaa vastustajan liikuttamista ja heittopituuden variointia. Pienimmille voi olla riittävän haastavaa ottaa pallo yhdestä pomppusta kiinni.</p>	<p>Havainnoidaan, sujuuko toiminta → annetaan palautetta tarvittaessa tavoitteen suunnassa. Kannustetaan ja keuhutaan onnistuneista suorituksista!</p>	<p>30 min, alkuu n mence aikaa pisteiden näyttämiseen, reilu 5 min/piste</p>

<p>FM (4): silmä- käsikoordinaation, välineenkäsittelyn, liikkumistaitojen kehittäminen, S.A: yhteistyö parin kanssa</p>	<p>4) <u>enkkapiste</u> (pallottelua parin kanssa mahdollisimman monta kertaa verkon yli), parin kanssa!</p>	<p>Tarkkuuslyöntiä varten pitää rakentaa maalitaulu. (esim. maalarinteippi ja paperi käy tähän hyvin)</p>	<p>Enkkapisteellä etäisyys ja voimankäyttö taidon mukaan.</p>	<p>Kannustetaan yhteistyöhön erityisesti enkkapisteellä ja korostetaan, että kyseessä ei ole kilpailu.</p>	
--	--	---	---	--	--

TUNTISUUNNITELMA KEHONHALLINTA

Tunnin aihe ja yleistavoitteet: Telinevoimistelu & parkour 1h
Turvallisuus: riittävästi pehmusteita ja pajoja suorituspaikoille

TAVOITTEET	HARJOITTEET	TYÖTAVAT ORGANISOINTI	JA NÄYTTÄÄ	SOVELLAMINEN JA ERYTTÄMINEN	HAVAINNOINTI JA PALAUTE	AIKA
<p>FM: lämmittelyssä käytettävien liikkeiden harjoittelu</p> <p>SA: uskaltaminen hypätä toisen yli ja luottaa</p> <p>K: osallistujat tietävät, kuinka hypätä toisen yli turvallisesti</p>	<p>Sivukautta ylitykset</p> <p>Toinen parista asettu sivuttain konttausasentoon, hyppää pepun puolelta sivukautta yli ottaen tukea yhdellä kädellä konttausasennossa olevasta.</p> <p>Pukkihyppy</p> <p>Toinen parista asettu joko polvien päälle pieneksi kiveksi, konttausasentoon tai seisomaan niin että pitää käsillä polvista tukea.</p>	<p>Ohjaaja näyttää suorituskeiniikat ja lapset saavat harjoitella omaan tahtiin.</p> <p>Voi tehdä esim. parin kanssa 10 toistoa niin että hyppää yli ja sitten ryömiä ali, jonka jälkeen vaihdetaan osia.</p>	<p>Hyppääjiä voi avustaa lantioista, jos ei muuten uskalla hypätä.</p> <p>Aloitetaan alemmasta asennosta ja siirrytään vaikeampaan.</p> <p>Sivuhyppyä voi vaikeuttaa napsauttamalla kantapäät ilmassa yhteen.</p>	<p>Korjataan tarvittaessa oppilaiden suorituskeiniikkaa ja annetaan neuvoja sen parantamiseksi.</p> <p>- Se, kenen yli hypätään, pitää koko ajan pään alhaalla/leuka rinnassa, jotta se ei ole vaarassa.</p> <p>- Kädet asetetaan alaselkään molemmin puolin selkärankaan.</p> <p>- Hyppy tapahtuu x-hyppyyn lailla jalat auki, pehmeä alastulo jousistaen polvista.</p> <p>- Katse hyppyn aikana eteen ja alastuloon.</p>	5-10 min	

<p>FM: lämmittely, nopeuden ja ketteryyden harjoittaminen</p> <p>SA: yhteistyö oman joukkueen kesken</p>	<p>Piirihippa</p> <p>Tarkoituksena on yrittää saada toinen joukkue kiinni, jonon perästä lähdetään liikkeelle, hypitään/ylitetään muut joko pukkihyppyllä tai sivukautta ylityksellä ja asetutaan jonon ensimmäiseksi seuraavan tötjän kohdalle.</p>	<p>Tötset laitetaan sopivien väleihin ympyräksi, jonka ympärille 2 joukkuetta asetuu jonoon vastakkaisille puolille.</p> <p>Leikki kannattaa selittää näytön kera.</p>	<p>Ryhmän heikoimman mukaan ohjaaja päättää, minkä tasoinen suoritus kilpailussa tehdään.</p> <p>Liikkumistapoja voi myös helpottaa. Esim: ryömiminen x- asennossa olevan jalkojen välillä.</p>	<p>Annetaan palautetta ja vinkkejä, miten jonon saisi liikkumaan nopeammin.</p> <p>Kannustetaan molempia joukkuetta keskinäiseen yhteistyöhön.</p>	<p>10 min</p>
<p>FM: koordinaatiokyvyn, lihaskunnan ja luuston kunnon kehittäminen</p>	<p>Permannonlla liikkeitä</p> <p>karhukävelyt rapukävelyt jännehypyt kerähyppyt x-hyppyt kerä + x-hyppy -yhdistelmä laukkahyppyt (eteen, taakse, sivuttain) jalanheitot (kävellen 2x eteen, 2x sivulle 2x taakse) kottikärryt</p>	<p>Ohjaaja näyttää aina jonon ensimmäiselle liikkeen, jonka jälkeen lapset tekevät liikettä koko permannon pätkän, takaisin jonon perään esim. hölkäten.</p> <p>Voidaan toteuttaa myös riveissä.</p> <p>Huolehditaan, että kaikilla on tilaa suorittaa.</p>	<p>Liikkeitä voi varioida helpommaksi, aina saa tehdä myös edellisistä liikettä, jos seuraava tuntuu haastavalta.</p> <p>Takaisintulotapaa voi varioida, miten haluaa - esimerkiksi laittaa penkit ja tasapainoilla takaisin.</p>	<p>Avustetaan lapsia tarvittaessa liikkeissä.</p> <p>Kannustetaan tekemään täysillä ja loppuun asti.</p> <p>Kehutaan hyvistä suorituksista.</p>	<p>10-15 min</p>
<p>FM: koordinaatiokyvyn, lihaskunnan,</p>	<p>Telinevoimistelu & parkour -rata</p>	<p>Pisteille voi laittaa tehtäväkortit, joissa on myös liikkeiden</p>	<p>Kaikilla pisteillä on helpompia ja haastavampia tehtäviä,</p>	<p>Havainnoidaan, sujuuko toiminta turvallisesti ja -</p>	<p>20-30 min</p>

<p>luuston kunnan ja tasapainon kehittämisen</p> <p>K: lapset oppivat tiedostamaan, miten jokin liike tulisi tehdä</p> <p>SA: hauskampito & onnistumisen elämykset, lapset pääsevät kokeilemaan uusia asioita</p>	<p>Esimerkkejä pisteistä: kuperkeikka eteen ja taakse, rolli</p> <p>käsinseisonta</p> <p>päälläseisonta</p> <p>käärnypyörä, arabialainen rekki: kieppi, kiintopyörähdys (molemmat suunnat), päinsuistunta, kaarihypy, heilunta</p> <p>renkaat: kiepit molempiin suuntiin, linnunpesä, pää alaspäin roikunta suorana/taivossa kerässä köysi</p> <p>puolapuut</p> <p>tramppa pudotuksesta ja juoksuvauhhdilla: jänne, kerä, x, kierre, kasakka, taitto, kuperkeikka, volti</p> <p>puomi: tasapainot: kukko, vaaka jalka</p> <p>edessä/sivulla/takana, kääntymiset: kyykyssä, varpaila, yhdellä/kahdella</p>	<p>ydinkohtia.</p> <p>Osallistujat kiertävät rataa ja ohjaajat valvovat tilannetta sekä avustavat tarvittavilla pisteillä</p> <p>Radan voi rakentaa yhdessä leiritäisten kanssa tai valmiiksi. Kannattaa asettaa mahdollisuuksien mukaan vuoron perään sellaisia pisteitä, joita voi suorittaa itsenäisesti ja joihin tarvitaan ohjaajan apua.</p> <p>Kaikkilla pisteillä tulee olla turvallisuustekijät</p> <p>kunnossa:</p> <p>tilaa suorittaa (esim. ei seinää liian lähellä, muut jonottavat riittävän kaukana) ja riittävästi pehmuksia.</p> <p>Lapsilla ei saa olla sukkaa eikä koroja.</p>	<p>joista lapsi voi valita oman tasoisensa.</p> <p>Ohjaajan tulee valita opetetavat liikkeet taitotason mukaan. Taitavat voivat tehdä jo hallitsemiaan liikkeitä, mutta aloittelevien kannattaa pysyä saman liikesuvun liikkeissä: esim. kuperkeikat eteen ja taakse (pyörä selkä) eikä sekoitaa oppijaa lisäämällä erilaisia liikesukuja kuten käsinseisontaa (suora selkä) → näin huomioidaan siirtovaikutusilmio oppimisessa.</p>	<p>toimitaanko pisteillä ohjeiden mukaan.</p> <p>Annetaan oppilaille tarvittaessa korjaavaa palautetta liikkeiden suorittamisesta.</p> <p>Huolehdi ohjaajana, että tiedät liikkeiden ydinkohdat ja avustustekniikat.</p> <p>Kannustetaan ja rohkaistaan lapsia yrittämään → onnistumisen elämykset</p>	
---	---	---	--	--	--

	jalalla ja kävelyt: eteen/taakse/sivuttain/kyykyssä /karhu puolapulta penkkimäki				
FM: Iahasten palauttaminen lepopituuteen	Venyttelyt esimerkkejä Ihaksista, joita kannattaa venyttää telinevoimistelutunnin jälkeen: taka- ja etureidet, pohkeet, vatsa & kyljiet, hartiat/olkapäät jne.	Lapset ringissä, kaikki tekevät yhtä aikaa. Ohjaaja tai joku leiriläisistä näyttää aina tehtävän liikkeen.		Ohjaaja avustaa ja korjaa venytystä tarvittaessa. Huomioidaan rauhallinen hengitys ja mukava asento. Kannustetaan venyttelemään joka päivä.	5-10 min
	Extra: kuperkeikkajono Jonon ensimmäinen tekee kuperkeikan jääden mahan makaamaan jalat leveällä auki, koko jono liikkuu maassa makaavan yli ja jokainen vuorollaan tekee kuperkeikan samalla tavalla. Kun kaikki jonossa ovat tehneet, ensimmäinen nousee maasta ja kävelee kaikkien yli ja tekee taas kuperkeikan.	Osaillistujat seisovat jonossa. Jokainen ojentaa oikean kätensä omien jalkojen välistä takana olevalle ja tarttuu vasemmalla edellisen käteen.	Edistyneemmille, jotka kaikki osaavat kuperkeikan ilman käsiä. Kun tehtävää on harjoiteltu, voidaan toteuttaa kisana.	Selkä pyöreänä, leuka rinnassa.	

TUNTISSUUNNITELMA KEHONHALLINTA

Tunnin aihe ja yleisavoitteet: Musiikkiikunta 1h

Tila: Sisätila

Välitteet: musiikkia lasten iän ja toiveiden mukaan (helppoja, selkeä rytmisiä), tundesana-kortit, erilaiset välineet Seuraa johtajaan

TAVOITTEET	HARJOITTEET	TYÖTAVAT ORGANISOINTI	JA VAIHTELU	SOVELTAMINEN JA ERITYTTÄMINEN	HAVAINNOINTI JA PALAUTE	AIKA
SA: heitäytyminen, rohkeus, matkiminen, erilaiset liikeladut	Seuraa johtajaa musiikkien tahtiin Jokainen on johtajana. Muut vuorollaan johtajan liikkeitä.	Jaetaan lapset pieniin ryhmiin.	vaihtelevia jotka mahdollistavat monipuolisen liikekielen. Valitaan sanoituksiltaan lapsiryhmälle sopivat musiikit.	Ryhmäkoko voi muuttaa kesken leikin esim. yhdistämällä parit	Jos impro ei meinaa liikkeelle, opettaja voi antaa ohjeita tai mielikuvia esim. ”liikkukaa mahd. matalalla/ korkealla, kevyesti/ raskaasti, hypellen/ kinkaten/ tasajalkaa, tiukasti/ pehmeästi, pyörittävin/ suorin liikkein, töksähdellen/ virtaavasti jne. tai vaikkapa eläintyylejä: liikkukaa kuten koirat, kissat,	5-10 min

		jne. aseteltuna sinne tänne.		linnut, kirahvit, käärmeet, sammakot jne.	
FM: lämmittely K: reagointi, musiikin mukaan liikkuminen	Tuolleikki Maahan merkitään ympeyrään paikat, joita on yksi vähemmän kuin osallistujia. Rinkiä kierretään musiikin soidessa ja kun musiikki pysähtyy, osallistujien pitää pyrkiä istumaan yhdelle paikalle. Ilman paikkaa jäänyt tulee seuraavan kierroksen ajaksi pysäyttämään musiikin haluamassaan kohdassa ja pääsee sitten takaisin peliin. Musiikin pysäyttäjää ei saa katsoa pelaajiin.	Ohjaaja neuvo piirin muodostamisessa ja merkkaamisessa sekä soittaa ensimmäisellä kierroksella musiikkia. Mahdollisimman nopeasti aina musiikki takaisin päälle ja osallistujat liikkeelle. Musiikin pysäyttäjää voi sillä välin liikkua sitten sinne missä voi pysäyttää musiikin.	Piirin ympäri liikkumistyylejä voi vaihdella kuten edellisessä harjoitteessa. Lapsilta voi kysyä ideoita tähän. Taitavimmille voi opettaa yrittää liikkumaan musiikin tahdissa ja esimerkiksi hyppäämään taputtamaan aina ykkösellä.	Ohjaaja ratkaisee mahdolliset riitatilanteet ja havainnoi, että leikki sujuu jouhevasti.	10 min
SA: tunteisiin eläytyminen ja ilmeiden sekä eleiden esittäminen ja tulkitseminen, mielikuvitus, rohkeus esiintyä ja arvata,	Tunnesana ”pantomiiini” Lapussa lukeva tunne/adjektivi täytyy esittää muille. Esityksessä saa käyttää ääniä, mutta ei sanoja. Tunnetiloja voivat olla esimerkiksi iloinen, surullinen, rakastunut, vihainen, ylpeä,	Noin kolmen tai neljän hengen ryhmässä. Ohjaaja voi olla apuna esittämisessä tarvittaessa.	Voi vaihdella sitä vai useampi henkilö. Tarvittaessa voi antaa vihjeitä, miten voisi esittää.	Kannustetaan rohkeaan esiintymiseen ja arvaamiseen.	15 min

heittäytyminen	kateellinen, itsevarma, rohkea, pelokas, ujo, hämmästynyt, välinpitämätön ja väsynyt.		Vaikeaksi kokemansa sanan voi myös vaihtaa toiseen.		
SA: ryhmätyö esiintymisessä tai arvaamisessa					
FM & K: leirilläiset oppivat synttärisarjassa käytettäviä liikkeitä	Liikkeiden harjoittelu Harjoitellaan synttärisarjan harjoite) liikkeet yhdessä. Liikkeet voivat olla esim. 0= askel-viereen 1= pyöri ympäri 2= mato 3= slide 4= v-askel 5= a-askel 6= mambo askel 7= dabit 8= grape wine 9= chasé → sivulaukka	Ohjaaja näyttää liikkeen ja kertoo sitä vastaavan numeron. Lapset tekevät liikettä samaan tahtiin opettajan kanssa. Numeroiden mukaiset liikkeet kirjoitetaan taululle/isolle paperille.	Liikkeitä voi vaikeuttaa ottamalla mukaan erilaisia käsilikkeitä.	Onko jonkin liikkeen omaksumisessa vaikeuksia? Varmistetaan, että lapset oppivat kaikki liikkeet. Kannustetaan omaan tyyliin ja ilmaisuun.	10 min
SA: esiintymistaito ja heittäytyminen	Synttärisarja Jokaiselle liikkeelle on numero 0-9. Tehtävänä on tehdä liikkeistä sarja oman	Jokainen harjoittelee oman synttärisarjan yhtä aikaa - aluksi ilman musiikkia ja sitten musiikin kanssa.	Liikkeitä voidaan tehdä kasin sijaan niin kauan, että ohjaaja huutaa "seuraava liike" tai tietty määrä, esim. yhtä	Kannustetaan rohkeasti, esiintymään, että painotetaan, että mahdolliset mokat eivät haittaa!	20 min

	<p>syntymäpäivän mukaan. Jokaista liikettä tehdään 1x8. Esim. 23.01 = mato - slide - pyöri ympäri - askel-viereen</p>	<p>Numeroiden mukaiset liikkeet ovat taululla/isolla paperilla.</p>	<p>liikettä aina neljä kertaa. Lopuksi toinen parista katsoo, kun toinen tekee ja yrittää arvata toisen syntymäpäivän.</p>		
--	---	---	--	--	--

TUNTISUUNNITELMA KEHONHALLINTA

Tunnin aihe: Sirkus & pariakrobatia 1h

Yleistavoite: Sirkukseen tutustuminen

Tila: sisällä tai ulkona, mahdollisimman pehmeä alusta

Välineet: Ilmapallot, tennispallot, "softikset" eli hitaammat tennispallot

TAVOITTEET	HARJOITTEET	TYÖTAVAT ORGANISOINTI	JA	SOVELTAMINEN JA ERIVYTTÄMINEN	HAVAINNOINTI JA PALAUTE	AIKA
FM: lämmittely SA: parin kanssa yhteistyö, kisailu, eläytyminen ja heittäytyminen	Lontoon bussi Jaetaan ryhmä pareiksi. Toinen parista menee sisäpiiriin ja toisen ulkopiiriin. Piirit liikkuvat eri suuntiin. Ohjaaja huutaa välillä aina liikkeen ja sen jälkeen lapset etsivät parin ja tekevät sen, nopein pari saa pisteen. Liikkeet: parisänky, Lontoon bussi, apina puussa, supermies, mestaruusvyö.	Ohjaaja jakaa parit, näyttää mallin liikkeistä. Pelin aikana hän huutaa liikkeet.	parit, huutaa	Liikkeitä voi keksiä itse. Niitä voi olla enemmän tai vähemmän. Leikkiiä voi varioida niin, että tilassa juostaan vapaasti ennen ohjaajan huutoa.	Kannustetaan nopeuteen, mutta voidaan jakaa myös tyyli- ja eläytymisspisteitä. Kaikki parit tekevät liikkeen valmiiksi, vaikka nopein pari olisi jo löytnyt.	10 min
FM: lämmittely ja välineeseen tutustuminen, heittotekniikka: heitto lähtee jaloista (jousto),	Pallotempu Aluksi harjoitellaan heittotekniikkaa (hyvä & suora heitto ilmaan). Lapset liikkuvat tilassa tennispallon kanssa eri tyyleillä. Ohjaajan merkistä	Ohjaaja kertoo ja näyttää jokaiselle liikkeelle numeron. Ohjaajan huutaessa tietyn numeron lapset tekevät numeron osoittaman liikkeen	liikkeelle Ohjaajan numeron	Leikkiiä voi toteuttaa myös niin, että ohjaaja aina näyttää liikkeen, joka seuraavasta läpysystä/vihellyksestä tehdään. Aina saa myös tehdä aikaisempia	Korostetaan sitä, että pallo pitää ensin rauhassa heittää ilmaan, jotta tempu voi onnistua. Heittoliike lähtee	10 min

<p>silmä-käsi - koordination kehittäminen</p> <p>K: epäonnistumisten siettäminen, pitkäjänteisyys</p>	<p>tehdään temppu eli heitetään pallo ilmaan ja välissä tehdään tempu, esim: hyppy kädet selän takana läpsy istumaan, selinmakuulle, päinmakuulle, pyörähdyt jne.</p>	<p>Numerot ja niiden liikkeet kirjoitetaan taululle/isolle paperilapulle.</p>	<p>helpompia versioita. Liikkumistyylejä pallon kanssa voi varioida: pompotellen, heitellen jne. Myös liikkeitä voi keksitä lisää tai varioida.</p> <p>Pallon voi ottaa kiinni suoraan ihmasta tai muutaman pompun jälkeen.</p> <p>Palloja voi vaihdella, esim. ilmapallo → softis → tennispallo.</p> <p>Valmiita liikkeitä on mukava valokuvata.</p>	<p>jalkojen joustosta. Käsi saattaa loppuun saakka. Katse seuraa heittoa ja tempun jälkeen mahdollisimman nopeasti taas uusi katsekontakti palloon. Kannustetaan yrittämään monta kertaa, eikä haittaa, vaikka ei onnistuisi.</p>	<p>20 min</p>
<p>FM: kehohallinnan kehittäminen</p> <p>SA: yhteistyö ja vuorovaikutus parin kanssa</p> <p>K: lapset saavat itse keksitä kuvasta, kuinka pääsevät asentoon</p>	<p>Pari- ja ryhmäkrobattia Harjoitellaan kuvista erilaisia liikkeitä. Lapset saavat valita, mitä kuvia yritetään toteuttaa.</p> <p>Lapset saavat kiertää pisteitä vapaassa järjestyksessä. Lopuksi jokainen saa näyttää pareittain/pienryhmässä yhden liikkeen.</p>	<p>Tarvitaan tehtäväkortit, joissa on liikkeiden kuvat. Ohjaajan tehtävänä on varmistaa turvallisuus sekä avustaa liikkeissä.</p>		<p>Ohjaaja havainnoi, että toiminta on turvallista. Vaikkeimmassa liikkeissä täytyy aina olla ohjaajan varmistus. Liikkeisiin meneminen täytyy toteuttaa hitaasti ja myös lopettaa hallitusti.</p>	

<p>SA: yhteistyö ja vuorovaikutus ryhmän kanssa, jokainen pääsee esiintymään</p>	<p>Jongleeraus/Pallotemput</p> <p>Harjoitellaan esim. 3 x 8 sarja, johon sisältyy lämmittelystä tuttuja pallotemppeja. Jaetaan porukka puoliksi ja molemmat saavat keksii sarjaan oman lopetuksen. Lopuksi esitetään esitykset kahdessa ryhmässä.</p>	<p>Ohjaaja valmistelee ja näyttää sarjan, jota käydään läpi niin kauan, että lapset osaavat & muistavat liikkeet.</p> <p>Autetaan tarvittaessa esityksen lopetuksen keksimisessä.</p>	<p>Ohjaajan opastuksella laitetan välineet paikoilleen.</p>	<p>Voidaan tehdä esim. vain 2 x 8, jos aika vaikuttaa menevän nopeasti.</p> <p>Lapset saavat tuottaa myös omia liikeyhdistelmiä.</p>	<p>Kannustetaan esiintymään reippaasti, ei haittaa, vaikka virheitä tulisi - esitys jatkuu!</p> <p>Katsojat kannustavat.</p>	<p>20 min</p>
<p>SA & K: yhteinen vastuu välineistä, jokainen osallistuu välineiden keräämiseen</p>	<p>Purku: välineet paikoilleen.</p>			<p>Varmistetaan, että jokainen osallistuu.</p>		

TUNTISUUNNITELMA KEHONHALLINTA

Tunnin aihe ja yleistavoitteet: Perusliikunta 1h → Juokseminen 20 min, heittäminen 20 min, hyppääminen 20 min.

Huomaa, että aikaa on varattu vähän jokaista pistettä kohti, joten voit valita ryhmälle harjoitteet, sillä kaikkia harjoitteita ette luultavasti ehdi tehdä.

Välitteet: aidat, hennepussit, jumppapallo, mittanauha (pituushyppy), ponnahduslauta.

TAVOITTEET	HARJOITTEET	TYÖTAVAT ORGANISOINTI	JA TYÖTAVAT	SOVELTAMINEN JA ERITYTTÄMINEN	HAVAINNOINTI JA PALAUTE	AIKA
<p>FM: juoksun kehittäminen, rytmitys</p> <p>K: koordinaatio, reagointi</p>	<p>Juokseminen</p> <p><u>Juoksuharjoitteet:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - paikallaan juoksu: a) nopeat jalat & hitaat kädet b) hitaat jalat & nopeat kädet - yksi jalka kerrallaan ja molemmat: polvennosto, kanta pakaraan, paketti, saksi, takaperin, sivuttain, matala kiilhyttäminen - kaverin jarruttaminen: takaa vyötäröltä, edestä olkapäisistä - reaktiolähdöt eri asennoista/silmät kiinni jne. 	<p>Kaikki suorittavat juoksuharjoitteita yhtä aikaa.</p> <p>Voidaan jakaa ryhmiin niin, että ensin lähtevät ykköset ja sitten kakkoset, jotta kaikilla on tilaa suorittaa.</p> <p>Ensin ohjaaja antaa näytön ja selityksen ja sitten luvan lähteä suorittamaan ja taas seuraavalle ryhmälle lupa.</p>	<p>Kaikki suorittavat juoksuharjoitteita yhtä aikaa.</p> <p>Voidaan jakaa ryhmiin niin, että ensin lähtevät ykköset ja sitten kakkoset, jotta kaikilla on tilaa suorittaa.</p> <p>Ensin ohjaaja antaa näytön ja selityksen ja sitten luvan lähteä suorittamaan ja taas seuraavalle ryhmälle lupa.</p>	<p>Juoksukelkka? Juoksuvarjo?</p> <p>Aina voi myös tehdä edellistä liikettä, jos joku tuntuu haastavalta.</p> <p>Lapset saavat olla mukana ideoimassa esim. eri tapoja tehdä reaktiolähtöjä.</p>	<p>Annetaan palautetta ydinkohdista: - nilkat koukussa - nopea päkiäkontakti maahan, mielikuva kuumasta laavasta - polvi nousee korkealle - kädet rytmittävät koukussa</p> <p>Palautetta voidaan antaa suorituksen aikana tai heti sen jälkeen.</p>	<p>20 min</p>

SA: yhteistyö ja oman viestijoukkueen kannustaminen	<u>Viestiharjoitus:</u> Kentän ympäri niin, että viimeinen viestikapulain eteenpäin ja kujan ensimmäinen saa sen hän jättäytyä viimeiseksi.	Neuvotaan lapsia valitsemaan itse ryhmät sen mukaan kuinka kovaa haluavat juosta.	Kukin ryhmä suorittaa omaan tahtiinsa.	viestissä: oma käsi ojennetaan taakse, katse pidetään eteen, takana oleva asettaa viestikapulain käteen	
FM: koordinaatiokyvyn kehittäminen	<u>Aitajuoksu</u>	Ohjaaja laittaa aidat paikoilleen. Ohjaaja näyttää suorituksen ja lapset saavat harjoitella omaan tahtiin.	Aitajuoksussa voi määrittää askelmäärän aitojen väliin sekä käyttää eri korkuisia aitoja.	aitajuoksu: - mahdollisimman nopea aidan ylitys - tarpeeksi kaukaa aidasta ponnistus - ajatus että toinen jalka ensin ja toinen tulee perästä	
FM: välineenkäsittelytai tojen harjoittaminen heittämällä, eri heittoteknikoihin ja välineisiin tutustuminen	Heittäminen <u>Oma puoli puhtaana</u> Joukkueiden tehtävänä puhdistaa oma puoli hermepusseista heittämällä ne toisen joukkueen puolelle. Pelataan noin minuutin erä.	Kaksi joukkuetta, viiva joukkueiden väliin töttsillä, paljon hermepusseja molempien joukkueiden alueelle. Aluksi molemmille puolille sama määrä hermepusseja.	Heitot: yläkautta sivulta alhaalta toisella kädellä Voit pelata esim. paras kolmesta -idealla tai vain yhden "erän".	Kannustetaan molempia joukkuetta. Havainnoidaan, että kaikki toimivat sääntöjen mukaan.	5min

<p>FM: yliolan heiton harjoittelemisen ja voiman lisääminen heittoon</p> <p>K: tähtääminen</p>	<p><u>Vyörypallo</u></p> <p>Hernepusseja heittämällä yritetään saada jättipallo toisen joukkueen puolelle.</p>	<p>Jaetaan joukkueet ja rajataan pelialue. Tarvitaan jättipallo pelialueen keskelle ja hernepussit heittämiseen.</p>	<p>Voi pelata esim. paras kolmesta -idealla tai vain yhden "erän".</p>	<p>Havainnoidaan, että heitot tapahtuvat yläkautta. Kannustetaan molempia joukkueita.</p>	<p>5min</p>
<p>FM: lapsi tutustuu eri välineisiin ja heittotekniikoihin</p> <p>K: lapsi tietää eri heittojen ydinkohтия</p>	<p><u>Heittopiste</u></p> <p>Lapset saavat kokeilla eri välineiden heittämistä: keihäs, kuula (työntö), kiekko.</p>	<p>Annetaan lasten kokeilla erilaisia tapoja heittää. Ohjataan oikeisiin suoritustekniikoihin apukäsymyksillä. esim. "mitä tapoja keksitte heittää?", "tiedätkö, miten välinettä heitetään kilpailuissa?" "olisiko helpompaa/ lentäisikö väline pidemmälle, jos tekisi näin?"</p> <p>Heittoalueen tulee olla organisoitu niin, että ei ole vaaraa siitä, että joku on alla. Esim. kaikki hakevat heitetyt välineet yhtä aikaa ohjaajan luvasta.</p>	<p>Aloitetaan heittäminen paikaltaan, taitavammit voi ottaa mukaan erilaisia vauhdinottoja.</p>	<p>Heiton ydinkohтия, joista voi antaa palautetta: - Ote eri välineistä - Vastakkainen jalka edessä - T-asento - Kynnärpään kulma/paikka heittäessä - Kynnärpää johtoisesti - Heitto "tukijalan yli", painonsiirto - Käden liike ristiin, saatto "taskuun"</p>	<p>10min</p>
<p>FM: pituushyppyn ponnistuksen harjoittelu</p>	<p>Hyppääminen</p> <p><u>Pituushyppy:</u></p> <p>Ryhmänä yritetään saada</p>	<p>Jokainen hyppää vuorollaan. Jonottamisen välttämiseksi kannattaa olla useampi hyppypaikka.</p>	<p>Pituushyppyyssä varsinkin pienemmille rajataan ponnistusalue esim. teipillä, ei tarvitse</p>	<p>Havainnoidaan, tapahtuuko ponnistus yhdellä jalalla ja suuntautuuko se</p>	<p>20 min</p>

	mahdollisimman yhteistulos.	hyvä	Jokaisen huomioidaan yhteistulokseen. Tulos mitataan ponnisti. Ohjaaja toimii kirjuriina.	hypätä lankulta. Ohjaaja voi pitää kättä tai keppiä ylhäällä ohjaamassa ponnistussuuntaa lasten tehtävänä on yrittää osua käsillä.	eteempään. Annetaan näistä positiivista & korjaavaa palautetta.	
FM: vuoroloikan harjoittelu leikin kautta	Loikkiminen: Loikkis-leikki Valitaan jäätä, joka sanoo muille tietyn määrän loikkia. Voi myös määrätä loikat vauhdilla tai ilman. Vauhdilla ottaessa saa ottaa vauhtia ja lähteä ponnistamaan viivalta, ilman vauhtia ei. Muut loikkivat annetun määrän. Jääjä saa ottaa yhden loikan muita vähemmän ja yrittää saada jonkun kiinni. Mikäli jääjä ylettyy johonkin, kaikkien pitää lähteä juoksemaan turvaan viivan taakse. Jääjä voi yrittää tässä vaiheessa saada kiinni jonkun toisen. Jääjäksi jää se, ketä on viimeisenä koskettu ennen turvaviivaa. Mikäli jääjä ei ylety keneenkään, hän voi	Ohjaaja selittää leikin ja näyttää loikkimistyylin (vuoroloikka).		Ohjataan leikkiä ja havainnoidaan, sujuuko leikki sääntöjen mukaan. Kannustetaan kaikkia. Loikkiin mielikuva kuumasta laavasta, jotta tulee nopea kontakti maahan. Loikitaan "kumisappaat jalassa", jotta nilkat pysyvät koukussa. (huom. ponnistuksessa nilkka kuitenkin tekee töitä. Luultavasti ei tarvitse sanoa sitä, mutta jos joku ottaa liian tosissaan mielikuvan,		

	<p>sanoa “irti”, jolloin kaikki lähtevät juoksemaan ja hänellä on vielä siten mahdollisuus ottaa joku kiinni.</p>			<p>häntä on hyvä neuvoa)</p>	
<p>FM & K: eri korkeushypyn tekniikoihin tutustuminen ja ponnistuksen suuntaamisen ylöspäin harjoittelu SA: lapset uskaltavat haastaa itseään ja siten saada onnistumisen kokemuksia</p>	<p>Korkeushyppy Korkeushyppyä eri tyyteillä, esimerkiksi tiikeri, saksaus ja virallinen tyyli: paikaltaan/vauhdista.</p>	<p>Annetaan lasten aluksi keksisiä myös omia tekniikoita. Sen jälkeen näytetään ja harjoitellaan muutamia tekniikoita. Kannattaa käyttää pehmeää narurimaa. Kaaren juoksu kannattaa merkitä tötsillä.</p>	<p>Tyylin voi valita oman taitotason mukaan. Ponnistuksen apuna voi käyttää ponnahduslautaa → usein hyvin motivoiva!</p>	<p>Kannustetaan kaikkia rohkeasti yrittämään parhaansa ja kokeilemaan haastavallakin tuntuvia tekniikoita.</p>	

TUNTISUUNNITELMA VIIMEINEN PÄIVÄ

Tunnin aihe ja yleistavoitteet: Kaupunkisota 1h

TAVOITTEET	HARJOITTEET	TYÖTAVAT ORGANISOINTI	JA ERIVYTTÄMINEN	SOVELTAMINEN JA ERIVYTTÄMINEN	HAVAINNOINTI JA PALAUTE	AIKA
<p>SA: yhteistyö</p> <p>K: havainnointi</p> <p>FM: heittäminen liikkeestä ja liikkuvaan kohteeseen</p>	<p>Kaupunkisota</p> <p>Liikuntasalissa kaksi joukkuetta pelaavat vastakkain. Joukkueen tehtävänä on varastaa vastustajan aarre omaan tukikohtaan. Vastustajia voi polttaa omalla alueellaan palloilla, jolloin vastustajan on mentävä merkitylle alueelle tekemään ennalta sovittu tehtävä. Tehtävän suoritettuaan saa palata oman tukikohdan kautta peliin.</p>	<p>Lapset saavat itse yhdessä ohjaajien avustuksella rakentaa "kaupungin". Kaupungissa on erilaisia suojamuureja penkeistä, maaleista, pajoista tms.</p> <p>Välineet: pehmo palloja, liivit, "aarre" eli esimerkiksi isompi tötisä tai joku viiri tms.</p>	<p>Heittäminen heikommalla kädellä.</p> <p>Saliin voi laittaa taustalle jännitysmusiikkia ja vähentää valoja.</p>	<p>Eihän kukaan pelkää? Eikä ketään satu? Heittääkö joku liian kovaa? Sujuuko peli? Tuleeko paljon liikkettä? Onko tarpeeksi rohkeaa ja taktista yhteispeliä?</p> <p>Ohjeena taktiikan ja yhteistyön korostaminen.</p>	1h	

TUNTISUUNNITELMA VIIMEINEN PÄIVÄ

Tunnin aihe ja yleistavoitteet: Olympialaiset 1h

Järjestelyt: 1 ohjaaja toimii olympialaisten virallisena valvojana, joka seuraa, mm. milloin vaihdot pisteiden välillä toteutetaan. Jokaisella pisteellä on yksi ohjaaja ja pienimpien kanssa kulkee ohjaaja koko ajan.

TAVOITTEET	HARJOITTEET	TYÖTAVAT ORGANISOINTI	JA PAJAT	SOVELTAMINEN JA ERITYTTÄMINEN	HAVAINNOINTI JA PALAUTE	AIKA
SA: ryhmäytyminen, tunnelman luonti, kannustaminen, reilun pelin henki	Valmistautuminen Kisapisteillä saa pisteitä suoritukselta, tyylistä ja ryhmähengestä. Lapsille korostetaan, että suoritusta tärkeämpää on hyvä meininki! Ennen kisan alkua ryhmät keksivät itselleen nimen, sotahuudon ja voivat tehdä kasvomaalaukset.	Leirillä jaetaan sopivan kokoisiin ryhmiin n. 4-6 henkilöä. Jokainen ryhmä kiertää kisapisteet.	Leirillä voidaan sopia yhdessä aikaisempina päivinä olympialaisille jokin teema, jonka mukaan saa pukeutua.	Kannustetaan, tsempatan ja innostetaan läpi Olympialaisten!	10 min	
FM: liikkuvuus, tasapaino SA: yhteistyö	Vannepiiri Ryhmän jäsenet ottavat toisaan käsistä kiinni. Hulavanne asetetaan kahden henkilön käsien väliin. Tehtävänä on kuljettava hulavanne piirin läpi niin, että jokainen menee siitä	Ohjaaja selittää tehtävän mahdollisuuksien mukaan ilman näyttöä. Lapset saavat itse keksiä, miten suorittavat. Ohjaaja ottaa ajan.	Ryhmän tason mukaan voi määrätä kuinka monta kierrosta vanteen tulee kulkea. Aikaa voi yrittää parantaa tai tehtävän voi tehdä silmät kiinni.		10 min	

	vuorollaan läpi. Käsia ei saa irrottaa.				
SA: joukkuehenki ja yhteistyö joukkueen kesken K: ongelmanratkaisu miten saa ajat mahdollisimman lähelle toisiaan?	hyvä Aikamatka Joukkueen tavoitteena on edetä tietyt matka kaksi kertaa siten, että kahden kerran ajat ovat lähellä toisiaan.	Ohjaaja antaa tehtävän. Lapset saavat itse päättää taktiikan, jolla pyrkivät pääsemään tavoitteeseen. Ohjaaja ottaa ajan.	Jokainen joukkue saa soveltaa tehtävänantoa haluamallaan tavalla.	Miettimiseen ja taktiikan keksimiseen kannattaa käyttää ainakin pari minuuttia. Kun kaksi matkaa on tehty, lapset saavat itse pohtia kuinka onnistuivat suorituksessa ja arvioida käytettyä aikaa, miten taktiikkaa olisi voinut parantaa jne.	5 min
SA ja K: parin kanssa yhteistyö, matkan arviointi	Sokkopiituušhyppy Paikaltaan pituušhyppy niin, että hyppääjä seisoo lähtöviivalla silmät kiinni. Hänen parinsa kertoo hänelle tavoitepituuden hyppyyn, jonka silmät kiinni oleva yrittää siten hypätä. Taemmasta kantapäästä mitataan, kuinka lähelle tavoitetta hyppääjä pääsi.	Ohjaaja määrää ryhmän sisältä parit. Yksi pari kerrallaan suorittaa tehtävän. Maahan on merkitty lähtöviiva ja vieressä on mittanauha. Jokaisen täytyy valita eri pituinen hypättäväksi.			

<p>SA: hyvä joukkuehenki ja yhteistyö joukkueen kesken</p>	<p>Hihto Joukkueen tavoitteena on edetä mahdollisimman pitkä matka yhteisten suksten avulla. Joukkueella on 5 min aikaa edetä ja edetty matka mitataan.</p>	<p>Välineet: laudanpätkät suksiksi, nauhat/lenkit jalkojen kiinnittämiseksi. Voi tehdä juoksuradalla tai nurmella.</p>	<p>Jokainen joukkue saa soveltaa tehtävänantoa haluamallaan tavalla → Annetaan lasten itse ratkaista ongelma, kuinka liikkua.</p>		<p>10 min</p>
<p>SA: hyvä joukkuehenki ja yhteistyö joukkueen kesken</p>	<p>Sketitlautaviesti Yksi joukkueesta on vuorollaan skeittilaudan päällä ja yksi työntäjänä. Kierretään tötstä.</p>	<p>Juoksuradalla. Skeittilaudan päällä olevalla tulee olla kypärä päässä! Työntäjästä tulee seuraava työnnettävä ja työnnettävä menee jonon perälle.</p>	<p>Laudan päällä voi olla istuultaan/mahallaan. Tötösän etäisyyttä voi vaihdella joukkueen iän/tason mukaan.</p>		<p>10 min</p>
<p>SA: hyvä mieli, omistumisten korostaminen.</p>	<p>Palkintojenjakoseremonia Ohjaajat jakavat jokaiselle joukkueelle palkinnot ja kunniamaininnat. Jokaiselle joukkueelle annetaan erityisimaininta jostakin, jossa he omistuiivat erityisen hyvin.</p>		<p>Palkintona voi olla esim. tikkarit.</p>	<p>Julkistetaan 2-3 parasta joukkuetta yhteispisteissä.</p>	<p>n. 10 min</p>