

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

**Author(s):** Ehalt, Saara; Sääkslahti, Arja; Lauritsalo, Kirsti

**Title:** Mitä ihmettä - HIIT'ia ja teatteria?

**Year:** 2020

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2020 Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat

**Rights:** In Copyright

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

**Please cite the original version:**

Ehalt, S., Sääkslahti, A., & Lauritsalo, K. (2020). Mitä ihmettä - HIIT'ia ja teatteria? . Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 2020(2), 20-21.

# Mitä ihmettä – HIIT’iä ja teatteria?

*Teksti: Saara Ehalt, Arja Sääkslähti &  
Kirsti Lauritsalo  
Kuva: Jyväskylän yliopisto*

*Viiden Euroopan maan yhteishankkeena (ObLoMoV-hanke) on kehitelty liikuntaa ja teatteri-ilmaisun työskentelytapoja yhdistävä menetelmä, jonka avulla pyritään tuomaan uudenlaista lähestymistapaa liikunnanopetukseen myönteisten kokemusten ja liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi.*



*Oppilaan palaute: "Parasta oli just se draama... kun sai eläytyä täysillä"*

**M**enetelmässä High Intensity Interval Training eli HIIT-harjoittelun lyhytkestoiset ja korkealla sykkeellä tehtävät harjoitukset on upotettu draamalliseen ja etenevään tarinaan. Menetelmää kokeiltiin kolmessa koulussa Jyväskylän alueella. Sekä opettajat että oppilaat innostuivat ja vaikuttivat menetelmäkokeilusta.

## Inspiraationa Oblomov

Hankkeen nimi ObLoMoV (Obesity and low motility victims) viittaa tunnettuun venäläiseen Ivan A. Gončarovin kirjoittamaan romaaniin, joka kertoo aikaansaamattomasta, toimeettomasta ja vähän liikkuvasta nuorukaisesta. Hänen passiivinen elämäntapansa, liikkumattomuus ja niiden tuomat terveydelliset haasteet (mm. ylipaino ja lihavuus) inspiroivat kehittäjien uutta pedagogista menetelmää. Uuden menetelmän avulla lapsia pyritään innostamaan aktiiviseen elämäntapaan sekä kasvattamaan vastuullisuuden omaista hyvinvoinnista, ja näin ollen hillitsemään liian vähäisestä liikkumisesta johtuvia terveyshaittoja.

## ObLoMoV-menetelmä

Menetelmän kehittämisestä on vastannut seitsemän yhteistyökumppania viidestä eri maasta (Italia, Belgia, Suomi, Kreikka ja Slovenia): neljä yliopistoa, yksi eurooppalainen teatteri ja kaksi matalan kynnyksen seuratoimintaa edustavaa kolmannen sektorin yhdistystä. Menetelmässä High Intensity Interval Training eli HIIT-harjoittelun lyhytkestoiset ja korkealla sykkeellä tehtävät harjoitukset on upotettu draamalliseen ja etenevään tarinaan, jossa kehollinen ilmaisu on keskeistä.

Mitä se sitten käytännössä on? ObLoMoV-menetelmässä koetaan ja käydään läpi teatteri-ilmaisullinen tarina, johon sisältyy juonellinen kymmenen kerran kokonaisuus. Näin ollen yksi kerta, episodi, on toteutettavissa oppitunnin (45-75 min) aikana. Jokaisen episodin aikana tarina jatkuu aina siitä, mihin edellisellä kerralla on jääty.

Tarina on "open scenario" eli tarkoituksella jätetty avoimeksi, jotta tarina voi edetä siinä mukana olevien henkilöiden

ehdoilla. Näin ollen myös tarinasta kumpuavat kasvatukselliset keskustelut vaihtelevat tunnista toiseen. Tarina kokoaa yhteen erilaisia hyvinvoinnin ja aktiivisen elämäntavan keskeisiä teemoja. Tarinan avulla ohjataan tunnistamaan ja tiedostamaan omia persoonallisuuden piirteitä sekä fyysistä toimintakykyä. Lisäksi myös rohkaistaan ilmaisemaan itseään, tunteitaan ja ajatuksiaan teatteri-ilmaisullisin keinoin.

Samanaikaisesti HIIT -jaksot sisältyvät kiinteästi tarinaan. Juonellisesti HIIT-harjoitus on rakennettu niin, että se on mukaansa tempaava, muunneltavissa ja vie tarinaa eteenpäin. Harjoitukset voivat olla esimerkiksi yksin, parin tai koko ryhmän kanssa tehtäviä pyrähdyksiä, hippaleikkejä tai lihaskuntoliikkeiden sovelluksia. Yhteen episodiin on upotettu 6-8 HIIT-harjoitusta, jotka ovat kestoltaan noin kahden minuutin mittaisia miellyttäviä työjaksoja. Jokaista työjaksoa seuraa aina kahden minuutin aktiivinen tai passiivinen palautusjakso, tarinan kulusta riippuen. HIIT-harjoitusten osalta on



oleellista edetä nousujohteisesti siten, että työjakson intensiteettiä ja kuormittavuutta lisätään vähitellen tai aluksi aloitetaan lyhyemmillä työjaksoilla edeten vähitellen kohti kahden minuutin työjaksoa.

## Menetelmän kokeilu Suomessa

Menetelmää kokeiltiin myös Suomessa. Jyväskylän alueella järjestettiin opettajille suunnatut koulutukset, joissa syvennettiin menetelmän ajatusmaailmaan, kokeiluun ja toteuttamiseen. Koulutusten jälkeen kolmessa koulussa kokeiltiin menetelmää, 10 episodin kokonaisuutta, osana normaalia opetus suunnitelman mukaista opetusta. Kolmessa koulussa kokeilu toteutettiin 5. luokkalaisten liikuntatuntien aikana, ja yhdessä koulussa kokeilu toteutettiin 6. luokkalaisten valinnaiskursina.

Koulukokeiluissa valittu tarina uppoutui Harry Potter-maailmaan ja siellä tapahtuviin käänteisiin. ObLoMoV-kokeilun alkaessa opettajat virittivät oppilaitaan draamaharjoitusten avulla Potterin maailmaan ja tunnelmaan kahden oppitunnin aikana. Samalla harjoiteltiin heittäytymistä, jotta varsinaiseen tarinaan olisi helpompi päästä mukaan. Turvallisen ryhmätyöskentelyn takaamiseksi ryhmässä tehtiin draamasopimukset. Sen jälkeen toteutettiin seitsemän episodin kokonaisuus. Kokeilun jälkeen haastattelimme neljän opettajan ja vapaaehtoisten oppilaiden (n=29) kokemuksia ja ajatuksia menetelmästä.

Eräs opettajista kertoi, miten menetelmän yksi vahvuuksista on se, että tarinaa rakennettiin koko ryhmän kanssa yhdessä tehden ja harjoitellen, ja liikunta sulautui luonnollisesti osaksi tarinaa. Kokeilussa mukana olleet opettajat kertoivat huomaneensa, että Potterin ympärille rakennettu tarina motivoi oppilaita liikkumaan, ja liikuntaharjoitukset tuli tehtyä ikään kuin huomaamatta, koska oppilaat keskittyivät tarinan etenemiseen ja siihen eläytymiseen. Eräs opettajista kuvailikin sitä, miten tunnint vetivät mukaan sellaisia oppilaita, jotka eivät muuten olleet niin kiinnostuneita liikunnasta ja liikuntatunneista. Liikunta tuli tehtyä huomaamatta, kun oppilaat keskittyivät tarinan tapahtumiin.

Teatteri-ilmaisun myötä oppilas sai olla tarinan aikana erilaisissa Potter-maailman rooleissa, kuten velho-oppilaina ja kotitonttuina. Opettajien kokemusten

mukaan mahdollisuus olla roolissa nähtiinkin yhdeksi merkitykselliseksi tekijäksi, joka edesauttoi sitä, että jokaisella oppilaalla oli mahdollisuus liikkua ja työskennellä samojen asioiden äärellä omalla tasollaan. Myös moni oppilas koki innostavaksi sen, että sai olla roolissa. Eräs oppilas kuvasikin sitä näin: ”Parasta oli just se draama, ja sitten, ku sai niinku just eläytyä niihin rooleihin ihan täysillä.” Oppilaiden kokemusten mukaan tarina ja mielikuvituksen käyttö yhdistettynä liikuntaan oli uutta ja erilaista, se koettiin mielekkääksi. Monet toivoivatkin tämän tyyppistä työskentelyä lisää koulun tunneille.

## Menetelmä tarjoaa mahdollisuuksia vielä laajempien kokonaisuuksien toteuttamiseksi

ObLoMoV-menetelmän ja opetus suunnitelman laaja-alaisen osaamisen tavoitteilla on paljon yhtäläisyyksiä. Menetelmässä mm. kannustetaan lapsia ottamaan vastuuta omasta fyysisestä aktiivisuudesta ja hyvinvoinnista; lisätään itsetuntemusta; harjoitellaan ajatusten ja tunteiden ilmaisua; tuetaan oppilaiden luovuutta ja osallisuuden kokemusta sekä harjoitellaan kriittistä ajattelua ja reflektointin taitoa. Kokeilussa mukana olleet opettajat kokivat, että teatteri-ilmaisua ja liikuntaa yhdistävä tarina tavoitteineen ja sisältöineen vastaa monipuolisesti opetus suunnitelman tavoitteita.

ObLoMoV-menetelmän kymmenen kerran kokonaisuus vie ajallisesti ison osan perusliikuntakurssin kokonaistuntimäärästä, jos menetelmää tehdään vain liikuntatunneilla. Opettajat näkivät menetelmän tarjoavan mahdollisuuksia kuitenkin vielä laajempien kokonaisuuksien toteuttamiseen, kuten monialaiseksi oppimiskokonaisuudeksi, eri aineita integroivaksi projektiksi tai valinnaiskurssiksi. Koulun kerhoihin kokonaisuus sopisi myös mainiosti. Opettajat kommentoivat, että oppilaan päivään saataisiin vielä lisää fyysistä aktiivisuutta, kun menetelmää hyödynnettäisiin muuallakin kuin vain liikuntatunneilla.

ObLoMoV-menetelmän toimintamallia voi lähteä kokeilemaan myös pienin askelin esimerkiksi luoden yhden oppitunnin mittaisen seikkailun, jossa oppilas pääsee ilmaisullisia työvälineitä hyödyntäen liikumaan. Belgiassa ObLoMoV-menetel-

## Mistä on kyse?

■ ObLoMoV on liikuntaa ja teatteri-ilmaisun työskentelytapoja yhdistävä menetelmä, jonka tavoitteena on saada vähän liikkuvia lapsia innostumaan ja kiinnostumaan liikkumisesta.

■ Menetelmä sisältää 10 oppitunnin kokonaisuuden, jossa kaksi ensimmäistä tuntia tutustutaan ja kokeillaan teatteri-ilmaisullisten harjoitusten kautta erilaisiin rooleihin asettumista sekä turvataan työrauha tekemällä draamasopimus.

■ Valitaan ’open scenario’ eli tarinakehitys, jossa seikkaillaan seuraavat seitsemän oppituntia yhdistäen siihen kahden minuutin pituiset HIIT-jaksot, jotka omalta osaltaan kuljettavat tarinaa eteenpäin.

■ Yksi oppitunti muodostaa yhden episodin, jonka aikana on 6-8 HIIT-jaksoa. Jokainen oppitunti päättyy yhteiseen keskusteluhetkeen, jossa käydään läpi yhdessä koettua ja opittua.

■ Viimeinen oppitunti eli ’sharing’ kokoaa yhdessä opitun ja koetun, ja siihen voi kutsua mukaan esimerkiksi rinnakkaisluokan, joka pääsee kokeilemaan ’seikkailun’.

## Lisätietoja:

<https://www.oblomovproject.eu>

mää sovellettiin siten, että yksi oppitunti ja tarina rakentui ja tapahtui oppilaiden valitseman suositun TV-sarjan maailmaan. Vastaavilla yhden tunnin tarinakokonaisuuksilla on suhteellisen helppoa lähteä tutustumaan teatteri-ilmaisullisten keinojen lisäämiseen myös suomalaisille liikuntatunneille. Hankkeen aikana luodut tarinat ja materiaalit ovat löydettävissä hankkeen nettisivuilta: <https://www.oblomovproject.eu>.

*Kirjoittajat Saara Ehalt (LitM ja jatko-opiskelija) toimii liikunnan ja terveystiedon lehtorina Tuusulassa ja oli mukana ObloMOV-hankeessa kolmen vuoden ajan osallistuen menetelmän kehittämistyöhön sekä kouluttamiseen Suomessa. Arja Sääkslahti (LitT) toimii Jyväskylän yliopistossa Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa yliopistotutkijana ja toimi hankkeen Suomen osuuden johtajana ja koordinaattorina. Kirsti Lauritsalo (LitT) toimii Jyväskylän yliopistossa Opettajankoulutuslaitoksen lehtorina ja oli mukana hankkeen kehittämistyössä ja pedagogisena asiantuntijana.*