Motorisen oppimisen tukeminen motoriikkakerhoilla

“Kaikessa toiminnassaan tarvitsevat ihmiset ruumiin apua ja jotta ruumis voisi antaa kunnollista apua, täytyy sen olla perinpohjaisesti harjoitettu, vieläpä silloinkin kun luullaan sitä kaikkein vähimmin tarvittavan - ajatustyössä.”
Sokrates



Hannele Heikkilä, KM, luokanopettaja, erityisopettaja

Viittaus: Heikkilä, H. & Haapiainen, J. 2019. Motorisen oppimisen tukeminen motoriikkakerhoilla. Lappeenrannan kaupunki.

LAPPEENRANTA

Alkusanat

Tämä on ollut mielenkiintoinen matka. Idea asian kehittelyyn lähti ajatuksesta, että lukivaikeudet, matematiikan oppimisvaikeudet sekä käyttäytymisen ja tarkkaavuuden haasteet tulevat koulussa löydetyksi ja tuetuksi, mutta miten on motorisen oppimisen vaikeuksien löytämisen ja tukemisen laita? Motorisen oppimisen vaikeuden tukeminen on heikommalla tolalla verrattuna muihin oppimisen haasteisiin. Esittelin ideaani kaupungin toimialajohdolle luoda malli Lappeenrannan kaupungin kouluille motorisen oppimisen tukemiseen. Mallini yhteys kaupungin toimialan strategiaan oli vahva ja näinollen minulle myönnettiin strategiaraha mallin kehittämiseen ja pilotoimiseen lukuvuodeksi 2018-2019.

Motorisen oppimisen vaikeus on laaja aihe. Tämän tietopaketin tavoitteena on lisätä tietoisuutta motorisen oppimisen vaikeudesta sekä auttaa löytämään lapset, joilla on mahdollinen motorisen oppimisen vaikeus. Varsinkin ensimmäiset kouluvuodet ovat merkityksellisiä tässä asiassa. Varhain aloitetuilla tukitoimilla luodaan pohjaa myöhemmälle motoriselle kehitykselle sekä ennaltaehkäistään haasteita, joita motorisen oppimisen vaikeus mahdollisesti tuo mukanaan. Motorisen oppimisen vaikeuksien tiedetään olevan pysyviä, mikäli lapsi jää ilman tukea. Opettajat ovatkin velvoitettuja antamaan varhaista ja oikein kohdennettua tukea myös motorisen oppimisen vaikeuteen (OKM, 2014).

Olen lähestynyt aihetta erityisopetuksen näkökulmasta ja yrittänyt koota tähän tietopakettiin (ala)koulumaailmassa tarvittavan tiedon motorisen oppimisen vaikeudesta. Aina ei voi tietää mistä motorisen oppimisen haasteet johtuvat. Motorisen oppimisen haasteet voivat johtua mm. toiminnanohjauksen pulmista tai hahmottamisen vaikeuksista. Kyse on kuitenkin puuttuvista taidoista ja jokaisella lapsella on oikeus tuntea kuuluvansa tasavertaisena jäsenenä yhteisöön. Puuttuvat taidot voivat olla esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitoja, itsesäätelyn taitoja tai motorisia taitoja, jolloin lapsi jää tahtomattaan helposti sivuun välitunneilla. Kuka nyt haluaisi sellaisen kaverin välituntileikkeihin ja -peleihin mukaan kuka vain sählää? Tutkimusten (Wagner, M., Bös, K., Jasenoka, J., Jekauc, D., Peterman, F. 2012; Piek, JP., Barret NC., Allen, LS., Jones, A., Louise, M. 2005) mukaan on todennäköistä, että lapsi jolla on vaikeuksia motorisessa oppimisessa, kärsii myös ongelmista kaverisuhteissa sekä motoriset vaikeudet altistavat kiusatuksi tulemiselle. Mitä voisimme koulussa tehdä asialle? On nimittäin riski, että mikäli lapsi jää vaille tarvitsemaansa tukea koulussa, ongelmat laajenevat käyttäytymisen haasteiksi.

Yksin en olisi päässyt näin hyvään lopputulokseen ideani kanssa. Liikunnanohjaajamme Jonna Haapiaisen asiantuntemus motoristen taitojen opettamisessa on ollut arvokasta. Huomasimme, että erityisopettaja ja liikunnanohjaaja muodostavat erinomaisen työparin. Suunnittelimme yhdessä

tietopaketin lopusta löytyvät valmiit tuntisuunnitelmat kuinka motorisen oppimisen vaikeutta voidaan tukea koulun motoriikkakerholla. Me kutsumme kerhoa LOIKKIS-kerhoksi. Nimi tulee Loikkiksella Ketteräksi -materiaalista (KUMMI 7). Motoriikkakerhojen lisäksi motorisen oppimisen vaikeuden tukeminen voi olla esimerkiksi liikunnan tukiopetusta, erityisopettajan yksilö- tai pienryhmäopetusta tai koulunkäynninohjaajan tukea. Tärkeintä on, että lapsi saa opetusta ja ohjausta puuttuville taidoilleen, jotta hän voi aidosti tuntea kuuluvansa tasa-arvoisena jäsenenä kouluyhteisöön. Näin olemme taas askeleen lähempänä kaikille yhteistä, inklusiivista, koulua.

Erityiskiitokset Jyväskylän yliopiston LitT Piritta Asunnalle. Pirittan asiantuntijuus, positiivisuus ja osaamisen jakaminen avasi minulle monia ovia oppia myös itse uutta. Etelä-Karjalan Liikunnan ja Urheilun liikuntakoordinaattori Lasse Heiskanen edesauttoi valtavalla työpanoksellaan motoriikkakerhomallin viemistä sekä Lappeenrannassa että maakunnan alueella eteenpäin. Ja lopuksi kiitokset tyttärelleni Aino Heikkilälle, tulevalle erityisliikunnanopettajalle, terävistä huomioista, havainnoista ja vinkeistä.

Yhdessä olemme enemmän.

Lappeenrannassa 25.01.2019

Hannele Heikkilä

Sisällysluettelo

1. Oppimisvaikeudet	**5**
2. Motorisen oppimisen vaikeuden syytausta ja riskitekijät	**6**
3. Motoriset perustaidot	**6**
4. Menetelmiä motorisen oppimisen vaikeuden tunnistamiseen	**7**
5. Motorisen oppimisen tukeminen koulussa	**9**
6. Motoriikkakerho motorisen oppimisen vaikeuden tukijana koulussa	**12**
7. Miten motorisen oppimisen vaikeutta tuetaan motoriikkakerhossa?	**12**
8. Kuinka koota motoriikkakerho?	**13**
9. Loikkis-kerhon tuntisuunnitelmat	**16**
10. Mitä muuta motorisen oppimisen vaikeudelle voi tehdä?	**37**

Lähteet

1. Oppimisvaikeudet

Oppimisvaikeudet voidaan jakaa **lukivaikeuksiin**, **matematiikan oppimisvaikeuksiin**, **käyttäytymiseen ja tarkkaavuuteen liittyviin haasteisiin** sekä **motorisen oppimisen vaikeuksiin** (Aro, M., Aro, T., Koponen, T. & Viholainen, H. 2012). Kouluissa lasten motorisen oppimisen vaikeuksiin (= kehityksellinen koordinaatiohäiriö, DCD) puututaan hyvin harvoin, vaikka tiedetään motoristen taitojen yhteydet lasten kokonaiskehitykseen (Asunta, P., Mälkönen, I., Viholainen, H., Ahonen, t., Rintala, P. 2014). Tämä voi johtua siitä, että motorisen oppimisen vaikeus on vaikeampi tunnistaa ja löytää kuin esimerkiksi lukivaikeus tai matematiikan oppimisvaikeus. Motorisen oppimisen vaikeudessa on kyse hyvin heterogeenisestä ryhmästä.

Lukeminen, kirjoittaminen, laskeminen ja liikkuminen ovat kaikki opittavissa olevia taitoja, joissa koulu oppimisympäristönä ja opetuksen antajana ja kehittäjänä on suuressa roolissa. Motorisen oppimisen vaikeuksilla tarkoitetaan vaikeutta oppia uusia motorisia taitoja tai soveltaa jo opittuja taitoja uusiin tilanteisiin. Motoriset vaikeudet häiritsevät merkittävästi ikään liittyviä akateemisia taitoja (esimerkiksi lukeminen, kirjoittaminen ja laskeminen) sekä tavallisia arkipäivän toimintoja kuten esimerkiksi pukeminen ja pyörällä ajaminen. (Asunta, P., Viholainen, H., Ahonen, T., Rintala, P., Cantell, M. 2016.)

Motorisen oppimisen vaikeus esiintyy harvoin erillisenä vaikeutena. Lukeminen, kirjoittaminen ja matematiikan oppimisvaikeudet ovat kolme kertaa yleisempiä lapsilla, joilla on motorisen oppimisen vaikeus. Tarkkaavuuden ja ylivilkkauden ongelmia esiintyy 30-50 %:lla niistä lapsista, joilla on motorisen oppimisen haasteita. (Viholainen, H., Hemmola, P-M., Suvikas, J., Purtsi, J. 2011.) Motorisen oppimisen vaikeudet vaikuttavat lapsen elämänlaatuun. Lapsen onnistumisen kokemukset tai lähinnä niiden onnistumisen kokemusten puute leikeissä, välitunneilla, liikuntatunneilla ja harrastuksissa muiden lasten kanssa vaikuttavat lapsen osallisuuden kokemukseen ja itsetuntoon. Sosiaalisista tilanteista voi kasvaa este motorisen oppimisen vaikeudesta kärsivän lapsen kehitykselle ja oppimiselle ja siten myös myönteiselle minäkuvalle. Pahimmillaan tämä voi johtaa tunne-elämän ja mentaalisen terveyden ongelmiin ja huoliin kuten masennukseen ja syrjäytymiseen. (Zwicker, J.G., Missiuna, C., Harris, S.R., Boyd, L.A. 2012.) Olemme siis isojen asioiden äärellä.

Tutkimukset ovat kiistatta samansuuntaisia: tunne-elämän ja käyttäytymisen pulmat ovat hyvin yleisiä lapsilla, joilla on motoriikan haasteita.

Asunta, P. 2018

2. Motorisen oppimisen vaikeuden syytausta ja riskitekijät

Motorisen oppimisen vaikeus eli kehityksellinen koordinaatiohäiriö (DCD) ei johdu kehitysvammaisuudesta, synnynnäisestä sairaudesta, esimerkiksi aivovauriosta, halvauksesta tai lihasrappeumasta (Zwicker ym. 2012). Se on neurobiologinen kehityksellinen häiriö, jonka syyt ovat yhä epäselvät ja vaihtelevat yksilöllisesti. Häiriö saattaa liittyä keskushermoston toimintahäiriöön tai olla seurausta aivojen toimintahäiriöstä tai poikkeavuudesta tietyillä aivojen alueilla, esimerkiksi pikkuaivojen toiminnassa. (Viholainen ym. 2011.) Motorisen oppimisen vaikeuden riskitekijöiksi on eri tutkimuksissa noussut alhainen syntymäpaino, ennenaikainen syntymä ja varsinkin ennenaikaisesti syntyneillä lievä aivovaurio, joka on kohdistunut kehittymässä oleviin aivoihin. Lisäksi äidin raskauden aikainen alkoholin käyttö sekä komplikaatiot synnytyksen aikana ovat riskitekijöitä, erityisesti mikäli komplikaatioihin on liittynyt hapenpuute. (Zwicker, J.G. 2017.)

3. Motoriset perustaidot

Pohja motorisille perustaidoille luodaan lapsuudessa. Koulunsa aloittavalle lapselle tärkein minäkäsityksen alue on fyysinen minäkäsitys (Sääkslahti, A & Cantell, M. 2002). Lapset vertailevat itseään toisiinsa varsinkin liikunnallisissa tilanteissa. Jokainen ekaluokkalainen tietää varmasti kuka on luokan nopein juoksija tai paras luistelija. Näinollen motoristen taitojen kehittyminen on tärkeää lapsen itsetunnon ja minäkuvan kannalta. Liikunta on aine, jossa heikot taidot ovat kaikkien nähtävillä.

“Jos perustaidot eivät ole kunnossa, se vaikuttaa koettuun pätevyyteen. Oppilaat kokevat olevansa huonoja, ja jos he kokevat olevansa huonoja, he eivät osallistu toimintaan, jossa kokevat olevansa huonoja.” (Sami Kalaja, HS 27.9.2014)

Motoristen vaikeuksien ymmärtämisessä erotellaan painottuvatko haasteet toiminnan suunnitteluun (=lapsi ei tiedä miten tietty asia tehdään) vai sen toteuttamiseen (=lapsi tietää mitä pitää tehdä, mutta suoritus on epätarkka/työläs.)

Motoriset perustaidot voidaan jakaa:

- ***tasapainotaitoihin*** (asennon ylläpitäminen kehon ollessa liikkeessä, esim. heiluminen, kieriminen, väistyminen, taivuttaminen)
- ***välineenkäsittelytaitoihin*** (hieno- ja karkeamotoriikka, esim. heittäminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen, pomputteleminen)
- ***liikkumistaitoihin*** (esim. käveleminen, juokseminen, laukkaaminen, kiipeäminen) (Jaakkola, T. 2014)

Motorisiin perustaitoihin voi lisätä myös ***havaintomotoriset taidot.***

Havaintomotoriikan osa-alueita ovat kehontuntemus, avaruudellinen hahmottaminen, suuntien hahmottaminen ja ajan hahmottaminen eli rytmiikka. Havaintomotoristen taitojen oppiminen tukee yleisten oppimisvalmiuksien kehittymistä (Tuomi, J. 2009). Luokassa työskennellessä havaintomotoriset ongelmat ovat selvimmin yhteydessä lukivaikeuksiin. Näinollen lapsille, joilla on ongelmia havaintomotorisissa taidoissa tulee tarjota näkö-, lihas-, tasapaino-, ja tuntoaistimuksiin pohjautuvaa harjoitusta (Sääkslahti, A. ym. 2002.) Yksi hyvä menetelmä havaintomotoristen taitojen kuntouttamiseen ja opettamiseen on Sherborne -menetelmä. SDM-menetelmässä harjoitellaan niitä motorisia perustaitoja, jotka ovat monimutkaisempien lajitaitojen perustana. Motoristen taitojen harjoittelun lisäksi SDM -menetelmä tukee tarkkaavaisuuden suuntaamista, havainnointia, hahmottamista, keskittymistä, muistia ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. (Laasonen, K. 2005.)

4. Menetelmiä motorisen oppimisen vaikeuden tunnistamiseen

Vuosiluokilla 1-2 on tärkeää tunnistaa sellaiset motorisen oppimisen vaikeudet, joilla voi olla yhteyttä muihin oppimisen ongelmiin.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014

Arvioinnissa on otettava huomioon, että motoriset taidot riippuvat kehityksen lisäksi myös tilanteesta ja ympäristöstä. Lapset, joilla on ollut vain vähän liikuntakokemuksia ja mahdollisuuksia, voivat saada testeistä huonot tulokset. Aina ei ole kyse motorisen oppimisen vaikeudesta. (Asunta ym. 2014.) Seulan ei tarvitse koulumaailmassa olla niin kriittinen ja tarkka kuin terveydenhuollolliseen diagnosointiin lähetettävien lasten seulontaan tarkoitettujen lomakkeiden tulee olla. **Avainkysymys lienee “Mitä tietoa tarvitsemme koulukontekstissa?” eli testi tulee valita käyttötarkoituksen mukaan - koulussa tarvitsemme tietoa toiminnan suunnitteluun ja lapsen tukemiseen, emme diagnosoimiseen.**

Testiä valittaessa on hyvä olla tietoinen siitä, mihin testi on tarkoitettu ja mitä sen odotetaan mittaavan -> standardoitujen testien avulla voidaan selvittää tarkasti lapsen taitotaso, harjoitusohjelmien suunnittelun pohjaksi taas riittää motoriikan osa-alueiden havainnointi. (Laasonen, K. 2005.)

Motorisen oppimisen vaikeutta voidaan arvioida laadullisesti ja määrällisesti. Testejä on tarjolla runsaasti. Esittelen tässä mielestäni hyvin koulumaailmaan soveltuvat testit.

1. LAADULLINEN ARVIOINTI:

- lapsen liikkeen laadullisten piirteiden havainnointi toimintaa tarkkailemalla tai valmiita havainnointimateriaaleja hyödyntämällä (Asunta ym. 2014; Viholainen ym. 2011)

MOQ-T Motoriikan havainnointilomake (Asunta, P. ym. 2014)

- 6-9 -vuotiaille lapsille
- kehitetty motorisen oppimisvaikeuden seulontatestiksi
- opettajan toteutettavissa, nopea ja helppokäyttöinen
- ilmainen, ei vaadi rekisteröitymistä
- hyvä puheeksiottamisen väline

MOQ-T

Kuvaus ja käyttötarkoitus: Motoriikan havainnointilomake on tarkoitettu opettajille työkaluksi 6–9-vuotiaiden lasten motorisen oppimisen vaikeuksien tunnistamiseen. Lomake toimii luotettavammin silloin, kun jollain lapsen kanssa toimivalla on herännyt huoli lapsen motorisesta oppimisesta. Lomake antaa yleiskuvan lapsen arjessa toimimisesta ja taidoista suhteessa saman ikäisiin ja samaa sukupuolta oleviin lapsiin. **Lomaketta voidaan käyttää apuna kehityksen seurannassa ja tukitoimien suunnittelussa sekä pedagogisten asiakirjojen laatimisessa. Lomake toimii hyvin myös puheeksi ottamisen välineenä moniammatillisessa yhteistyössä ja kodin ja koulun välillä.** Lomake ei ole tarkoitettu diagnosointivälineeksi.

Loikkiksella Ketteräksi -menetelmä, KUMMI 7 (Viholainen ym. 2011)

- esi- ja alkuopetukseen, mutta soveltuu mielestäni myös 3.-4. -luokille
- antaa tietoa lapsen motorisista taidoista ja kunkin taidon harjoitusta kaipaavista osista
- havainnoi karkeamotoristen taitojen ydinkohtia
- havainnoitavat karkeamotoriset taidot: yhdellä jalalla seisominen, juoksu, tasahyppy eteen, hernepussin kiinniotto ja pallonheitto
- ei havainnoi hienomotoriikkaa

2. MÄÄRÄLLINEN ARVIOINTI:

- normiperustaiset, standardoidut testit, jotka antavat tietoa lapsen liikkeiden hallinnasta ja tukevat tukitoimien suunnittelua (Asunta ym. 2014)

M-ABC2 -testi

- 3-16 -vuotiaille; eri osiot 3-6-, 7-10- ja 11-16 -vuotiaille
- testissä on kahdeksan tehtävää, joiden avulla saadaan tietoa lasten hieno- ja karkeamotorisista taidoista

- yleisesti Euroopassa käytetty testi, myös Suomessa
- laajasti eri ammattiryhmien käyttämä, käyttö vaatii perehtymisen
- kallis ja aikaavievä, mutta antaa tarkan tiedon lapsen motorisista taidoista

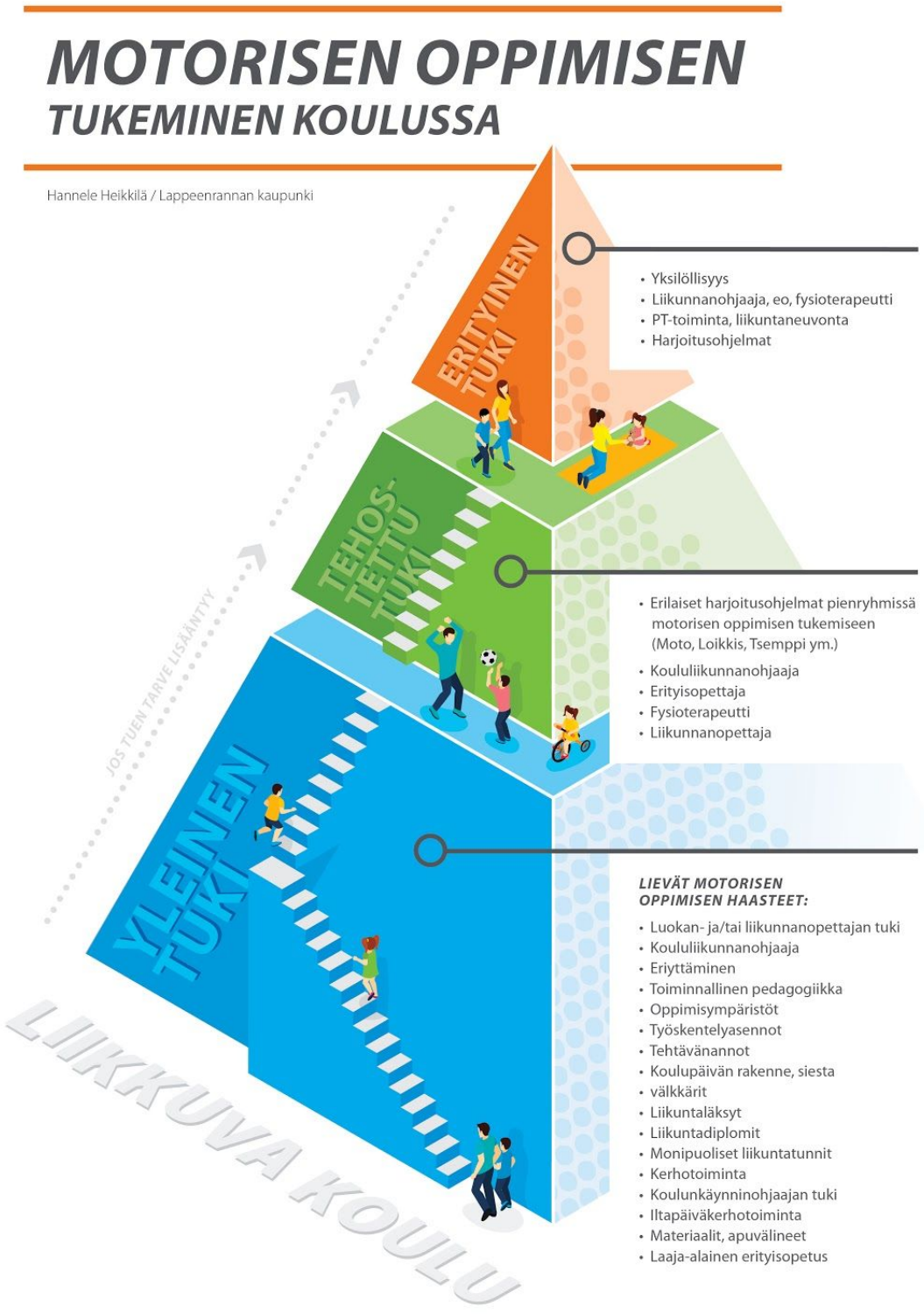
HUOM!
Testien ohella tärkeässä osassa ovat arkipäivän havainnot. Havainnointia voi tehdä pitkin päivää. Aina ei ole tarvetta erikseen järjestetyille testeille, vaan tarvittava tieto motoristen taitojen tukemiseen voi löytyä myös luokanopettajalta tai laaja-alaiselta erityisopettajalta. 5.-6. -luokilla MOVE-testit antavat paljon tietoa lasten motoriikasta.

5. Motorisen oppimisen tukeminen koulussa

Motorisen oppimisen tukemista voidaan tarkastella kolmiportaisen tukemisen (=yleinen, tehostettu, erityinen tuki) näkökulmasta. Mikäli Liikkuva Koulu -toimintakulttuurin yleinen tuki on vahva ja kunnossa, lievät motorisen oppimisen haasteet tulevat tuetuksi. Tehostetun ja erityisen tuen tukimuodoiksi sopivat erilaiset pienryhmissä/yksilöllisesti toteutettavat harjoitusohjelmat sekä liikuntaneuvonta ja PT-toiminta eri toimijoiden toteuttamana. Mallissani erityiseen ja tehostettuun tukeen sijoitetut tukitoimenpiteet eivät tarkoita sitä, että lapsella olisi tehostetun tai erityisen tuen päätös, vaan yksilöllisyyden ja intensiteetin kasvua motoristen taitojen tukemisessa.

Tukemisessa muistettava:
- lapsen motorinen kehitys on jatkuvaa ja yksilöllistä
- liikunnalliset taidot rakentuvat toistojen varaan
- yleisen tuen on oltava kunnossa jokaisella portaalla (= Liikkuva Koulu -toimintakulttuuri)
- lasta tuetaan ja ohjataan kannustavan ja positiivisen palautteen kautta
- motivoinnin merkitys: kun lapsi innostuu, hän onnistuu!
- sovella ja eriytä tehtävät lapsen taitotasoa vastaavaksi

Jos opettaja havainnoinnin ja testaamisen jälkeen tunnistaa oppilaan, jolla on vaikeuksia motorisessa oppimisessa, tulee hänen suunnitella lapselle tukimuodot, jotka tukevat lapsen motorista kehitystä (Asunta ym. 2014). Koulussa motoriikan kehittämiseen ja oppimisvalmiuksien parantamiseen sopivat tehostettua liikuntaa sisältävät tukikerhot tai -tunnit (Sääkslahti, A. ym. 2002). Kerhojen tavoitteena on tukea ja vahvistaa lapsen motorisia perustaitoja ja antaa erityisharjoitusta juuri siinä motorisessa taidossa, jossa lapsella on erityisvaikeuksia.



Hannele Heikkilä, 2018. Lappeenrannan kaupunki

Loikkis-kerho

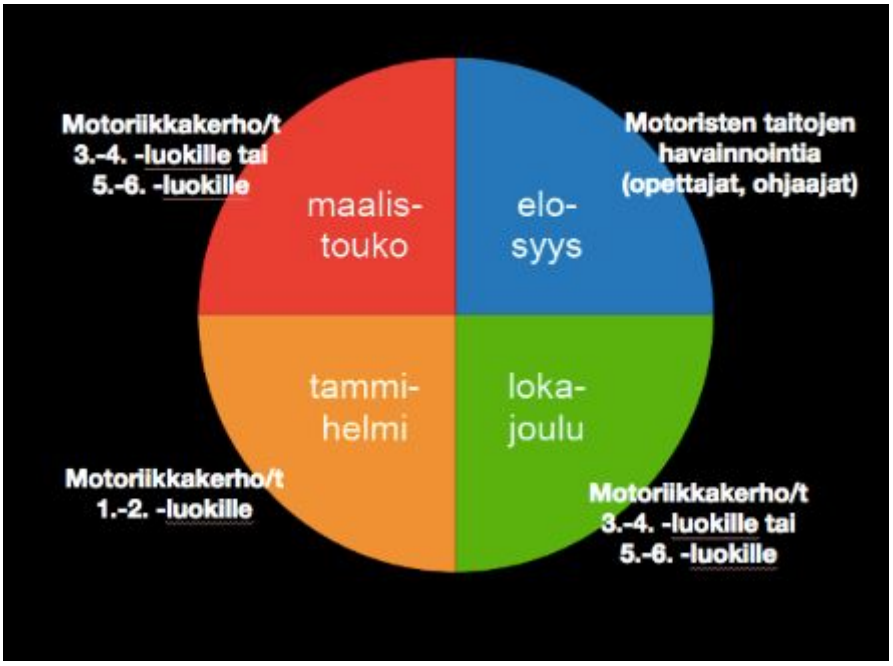
Jonna Haapiainen, liikunnanohjaaja
Hannele Heikkilä, erityisopettaja

Lappeen koulu, Lappeenranta
jonna.haapiainen@lappeenranta.fi
hannele.heikkila@lappeenranta.fi



6. Motoriikkakerho motorisen oppimisen vaikeuden tukijana koulussa

Vuosikelloehdotus kerhoille kvartaaleittain:



Motoriikkakerhoihin osallistuvat lapset ja nuoret ovat usein ns. väliinputoajia, joille ei ole tarjolla sopivia liikuntaryhmiä, koska muut ryhmät ovat heille liian suuria ja vaativia, eikä niissä yleensä pystytä ottamaan riittävästi huomioon yksilöllisiä tarpeita. (Zimmer, R. 2011).

Motoriikkakerhon tavoitteena onkin antaa lapsille paljon monipuolisia ja myönteisiä liikuntakokemuksia pienessä ryhmässä. Kerhotoiminta tukee myös tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamista ja oppimista. Motoristen perustaitojen vahvistaminen tukee lisäksi lapsen muita oppimisvalmiuksia (Sääkslahti, A. 2002).

7. Miten motorisen oppimisen vaikeutta tuetaan motoriikkakerhossa?

Huomionarvoista on tiedostaa, että lapset joilla on motorisen oppimisen vaikeus eivät juuri hyödy/opi mallista vaan harjoiteltavat taidot kannattaa pilkkoa ja opettaa osasuoritusten kautta.

1. **Tehtäväorientoitunut lähestymistapa:** harjoitellaan juuri sitä taitoa mikä on vaikeaa (esim. harjoitellaan pyörälläajoa, saksien käyttöä jne.)

Lapset, joilla on motorisen oppimisen vaikeus tarvitsevat tehtäväorientoitunutta

ohjausta, jotta opittava liikemalli kehittyy. Kun opituista liikemalleista tulee tapa, lapsi “tuntee tehneensä oikein”. (Larkin, D., Hands, B., Parker, H. & Cantell, M. 2005.) Tehtäväorientoituneista eli taitoa suoraan harjoittavista ohjelmista saadaan suurin hyöty (Smits-Engelsman, B., Blank, R., Van Der Kaay, A-C., Mosterd-Van Der Meijs, R., Vlugt-Van Der Brand, E., Polatajko, H. & Wilson, P. 2013).

2. **Prosessiorientoitunut lähestymistapa:** harjoitellaan prosesseja mitä on taitojen taustalla (esim. harjoitellaan tasapainoa potkupyörällä, tehdään hienomotorisia harjoituksia)
3. **Kognitiivinen lähestymistapa ja ohjattu oivaltaminen:** taitojen pilkkominen ja tehtävien ketjuttaminen (esim. kuperkeikka)
    1. vaihe: tavoitteen asettaminen
        a. asettakaa yhdessä/lapsi asettaa tavoitteen toiminnalle (esim. minkä uuden taidon lapsi haluaa oppia)
    2. vaihe: toimintasuunnitelman tekeminen
        a. pilkotaan suoritus pienempiin osiin ja opetellaan taito vaihe vaiheelta - mietitään yhdessä mistä ydinkohdista taito koostuu
    3. vaihe: toiminta
        a. mietitään miten voimme hyödyntää mielikuvia apuna - kannustava palaute, apuna voi käyttää myös kuvia, runsaasti toistoja
    4. vaihe: arviointi
        a. mietitään yhdessä lapsen kanssa toteutuiko suunnitelma? - Mikä meni hyvin? Mikä osio kaipaa vielä harjoittelua?

Asunta, P. & Mälkönen, I. 2018

Monia lähestymistapoja voidaan käyttää samanaikaisesti tai toistensa lisänä parhaan lopputuloksen saavuttamiseksi (Larkin, D. ym. 2005).

8. Kuinka koota motoriikkakerho?

Oppaan kerhojen sisältö on pyritty rakentamaan siten, että ne voisi mahdollisimman pitkälle vaikka vähän soveltaen toteuttaa myös ulkona tai luokassa, koska aina ei ole jumppasalia käytössä. Sisältö ei ole rakentunut myöskään hienojen välineiden ympärille, vaan oman kehon varaan sekä perusliikuntavälineistön, mikä löytyy jokaisesta koulusta. Lasten osallisuuden toteutuminen (sekä huoltajien osallistaminen kotiläksyissä) ja itsensä toteuttaminen on otettu huomioon jokaisen kerhokerran suunnittelussa. Tuntisuunnitelmia voi ja kannattaa hyödyntää myös iltapäiväkerhossa. Tuntisuunnitelmat harjoittavat sekä ryhmätasolla että yksilötasolla

hieno- ja karkeamotoriikkaa. Hienomotoriset taidot vaativat onnistuakseen hyvän karkeamotoriikan hallinnan. Tärkeää on muistaa, että kun lapsi innostuu ja onnistuu ja hänellä on kerhossa kivaa, hän tulee mielellään uudestaan. Kerhon nimi kannattaa myös miettiä houkuttelevaksi.

Huomionarvoista on miettiä mihin aikaan motoriikkakerho kokoontuu. Lappeella on ollut useita vuosia sellainen koulupäivän rakenne, että keskellä päivää on tunnin siesta sisältäen ruokailun. Näinollen Loikkis-kerhomme onkin kokoontunut siestalla eli 10.45 - 11.30.

Koulupäivän rakenteemme:

Lappeen päivärytmi
8.00 – 8.45 oppitunti
8.45 - 9.00 välitunti
9.00 – 10.30 oppitunnit
Ruokailut alkavat klo 10.10.
Siesta klo 10.30 – 11.30 (sisältäen ruokailut)
11.30 – 12.15/13.00 oppitunnit
13.00 – 13.15 välitunti
13.15 – 14.00/14.45 oppitunnit

Askelmerkit kerhon kasaamiseen:

1. Info Wilman kautta / tiimissä / opettajakokouksen alussa opettajille ja ohjaajille alkavasta motoriikkakerhosta: Mikä se on ja mitä / miten sen on tarkoitus tukea? **Oppaan teoriaosuutta voi ja kannattaa hyödyntää tähän.**

2. Luokanopettajan (kk-ohjaajan, liikunnanopettajan) havainnot mahdollisista riskilapsista ja tämän pohjalta MOQ-T:n täyttäminen (motoriikan havainnointilomake)

MOQ-T -motoriikan havainnointilomake

“Mikäli lomake näyttää oppilaan kohdalla kasvaneen riskin (arvo suurempi kuin 40), ilmoita nämä oppilaat Wilman välityksellä x:lle ja x:lle (esim. laaja-alaiselle erityisopettajalle ja liikunnanohjaajalle) xxx mennessä. Laita myös oppilaan nimen perään MOQ-T:ssa saadut

riskipisteet."

3. Erityisopettaja ja koululiikunnanohjaaja kasaavat kerhoryhmän (max. 10 opp.)
4. Huoltajien tiedottaminen (huoltajia voi tiedottaa ja osallistaa jo aiemminkin)
5. Koululiikunnanohjaajan + erityisopettajan suorittama tarkempi testaus kerholaisille Tavoitteena löytää lasten vahvuudet ja haasteet eli ne osatekijät, jotka lapsi jo osaa ja ne, jotka hidastavat tai vaikeuttavat lapsen motorista kehitystä.

Testinä voi käyttää esimerkiksi **Loikkiksella Ketteräksi -menetelmää**, KUMMI 7 (Viholainen ym. 2011). Me käytimme testiä 1.- 4. -luokkalaisille.

6. Kerhojen sisältöjen suunnittelu -> tuen toteuttaminen ja kirjaaminen. Jos lapsella on pedagoginen asiakirja, motoriikkakerhon voi kirjata yhdeksi tuen muodoksi esimerkiksi kohtaan "Oppilaan oppimiseen ja koulunkäyntiin liittyvät erityistarpeet" -> Lisätietoja: (Oppilaan nimi) käy viikoittain liikunnanohjaajan pitämässä Loikkis-kerhossa jossa harjaannutetaan motorisia taitoja.

Mikäli testeistä löytyi tietyillä osa-alueilla selvää haastetta, tämän voi myös kirjata. Huoltajiin kannattaa myös olla yhteyksissä, jotta he osaavat kotona tukea ja harjoittaa motorisia taitoja. Yksi hyvin tyypillinen haaste on puuttellinen kehonhallinta. Oppitunneilla tämä voi näkyä liikehdintänä ja levottomuutena sekä huonona työskentelyasentona.

7. Tunnin aiheeseen liittyvä liikuntaläksy jokaisen kerhokerran jälkeen (tiedoksi huoltajille Wilman kautta, huoltajien osallisuus)
Liikuntaläksyn antaminen on erityisen tärkeää, koska nämä läksyt lisäävät harjoiteltujen taitojen toistojen määrää.

Esimerkiksi:
*Liikuntaläksyn aiheena on **hengästyminen.** Tehdään kotona joku sellainen harjoitus, esimerkiksi juostaan, jolloin syke nousee ja sydän alkaa pumputtamaan rinnassa kovasti. Kyselemme sitten seuraavalla kerhokerralla hengästymisen tuntemuksia.*

TAI

Läksyksi tuli erilaisten hyppyjen harjoittelu hyppynarulla tai ilman (turvallisuus huomioiden) sisällä ja ulkona.

8. Tuen vaikuttavuuden arviointi - milloin olemme onnistuneet? Mahdollinen uusintatestaus kerhojakson päätyttyä.

Huoltajia voi tiedottaa kerhosta esimerkin kaltaisella viestillä:

Hei!
(Koulun nimi) käynnistyy (milloin?) LOIKKIS-kerho, jossa harjoitellaan hieno- ja karkeamotorisia taitoja. Luokanopettaja on täyttänyt oppilaantuntemukseensa perustuen oppilaasta motorisen oppimisen havainnointilomakkeen, jonka avulla kartoitetaan oppilaita, jotka hyötyisivät motoristen taitojen systemaattisesta kuntouttamisesta.
Ohessa linkki havainnointilomakkeeseen, mikäli haluatte siihen tutustua.
Motoriikan havainnointilomake
Lapsenne pääsee osallistumaan tähän kerhoon ja harjoittelemaan motorisia taitoja. Suunnittelemme kerhotuokiot ja yksilöllisen tuen. Motorista oppimista tukemalla edesautamme myös muun oppimisen sujuvuutta. Kerhoa vetävät liikunnanohjaaja XX ja erityisopettaja XX.
Mikäli ette halua lapsenne osallistuvan kerhoon, olettehan meihin yhteyksissä. Kerho kestää 10 kertaa. Mukaan kerhoon tarvitaan liikuntaan soveltuvat vaatteet.
Mahdollisesti kuvaamme joitain lasten liikuntasuorituksia tuen vaikuttavuuden arvioinnin avuksi. Materiaali jää vain meidän käyttöön eikä mene mihinkään julkiseen jakeluun. Ilmoitathan mikäli emme saa kuvata lastanne.
terveisin,

Lisälukemista:

Miten voimme tunnistaa lapset, joilla on motorisen oppimisen vaikeuksia, ja tukea heitä kouluympäristössä?

9. LOIKKIS-kerhon tuntisuunnitelmat 1-2 -luokkalaisille (10 kertaa 45 min.)

Oppaan kuvissa malleina liikunnanohjaaja Jonna Haapiainen ja Lappeen koulun oppilas Kalle Vikman.

Kallen äiti Satu kertoo kerhosta: "Se, että Kalle sanoo pomppimista mukavaksi, on merkittävää edistystä. Kalle on ollut pienestä pitäen hieman kömpelö, eikä ole tykännyt esimerkiksi kiipeilemisestä. Kerho osattiin myydä niin, että tämä Loikkis-kerho on hieno juttu, johon Kalle nimenomaisesti on valittu ja johon muut hänen luokaltaan eivät päässeet."

Vammaisurheilu&Liikunta -lehti, 3/2018

Ennen kerhon pitämistä tutustu huolella suunnitelmaan ja valmistaudu välinein / materiaalein. Annettuja tehtäviä voi soveltaa "omannäköisiksi". Oppaan tunnit soveltuvat varmasti myös vanhemmille oppilaille (esim. 3.-4. -luokat) ja niihin voi lisätä haastavuutta kerhoryhmän tason mukaan.

Tuntisuunnitelmat ovat runsaita eli tehtäviä on suunniteltu yhdelle kerhokerralle paljon. Ottaen huomioon kerhokertasi pituuden ja kerholaisten taitotason, valitse ja karsi tehtäviä tarpeen mukaan.

Tuntien aiheet:

1. juoksu
2. juoksu ja esteet
3. pallon vieritys ja heitto
4. pallon potkaiseminen ja kuljettaminen
5. pallon kiinniotto ja lyöminen
6. hyppy
7. juoksun ja hypyn yhdistäminen
8. tasapaino ja aistit
9. kieriminen ja pyöriminen (kuperkeikka)

Katso: https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/eki/koe/kuperkeikka-eteen

10. kerhojen päätöskerta (lasten toiveet)

Tuntien rakenne (yksi kerhokerta 45 min.):
(Rakenteen pohjana käytetty Suomen Olympiakomitean Liikkari-kansiota)

1. Alkupiiri ja tunnemittari
2. Energianpurku
3. Kehontuntemus (hahmottaminen), esimerkiksi Sherborne -menetelmä (SDM)
4. Tunnin aihe / opittava taito, sisältää monipuolisia harjoitteita eriyttävästi hyödyntäen luokissa meneillään olevia teemoja
5. Loppurentoutuminen ja tunnemittari

Tunti 1: Tutustuminen ja juoksu

1. Alkupiiri: huomioidaan kaikki lapset, kuulumisten kysely ja tunnemittari Loikkiksella Ketteräksi (KUMMI 7) materiaalien tunnemittarilla s.107 (pupun naamat)
    - Rytmiharjoitus lattialla istuen: perusrytmillä taputtaen taputetaan vuorotellen reisiin - käsiin ja sanotaan kaikkien kerholaisten nimet

2. Energianpurku: lasten toivehippaleikki / äänestäminen

3. Kehontuntemus: patsas -leikki
    - musiikin soidessa liikutaan eri tavoin salissa; juoksu, kävely, polvennostojuoksu, kanta-pakarajuoksu
    - musiikin tauotessa jähmetytään patsaaksi - aluksi lapsi saa itse päättää asennon, leikin edetessä ohjaaja antaa reunaehtoja (“Tee patsas niin, että seisot yhdellä jalalla.”)
    - jokainen lapsi kertoo aikuiselle mitä esittää (aikuinen näkee hahmottaako lapsi omaa kehoaan),
    - toistetaan muutaman kerran

4. Tunnin aihe: juoksu
Monentasoisia harjoitteita (helposta vaikeaan -> eriyttäminen, taitotason mukainen harjoitteleminen)
Autorata: juostaan salia ympäri vaihdellen tempoa ja suuntaa. Jokaisella mahdollisuus oman taitotason mukaiseen liikkeeseen. Jos esim. tarvitsee huilia voi olla tankkauspisteellä vähän pidempään.

Ohjaaja/t havainnoi lasten liikettä ja ohjaa lasta oikeaan suoritukseen (nostele polvia, lisää vauhtia, katse eteenpäin, kädet liikkeeseen, selkä suorana, hyvä ryhti).

Radan varrella erilaisia tehtäviä:
- mutkitteleva tie, pujotellaan tötsät
- moottoritie, juostaan mahdollisimman kovaa sali päästä päähän
- autopesu, kontataan tunnelin läpi
- autokorjaamo, patja lattialla joka kieritään/aikuinen “säätelee” renkaat, pyyhkii tuulilasin..
- kuoppainen tie, hypitään/loikitaan vanteiden/esteiden yli
- tankkaus, hyppynarulla bensaa koneeseen

5. Loppurentoutuminen ja tunnemittari
   - lapset selinmakuulla, rauhallinen musiikki soi taustalla
   - ohjaajat käyvät ravistelemassa rennot jalat
   - lopuksi istumaan piiriin ja tunnemittari
   - lapsen itsearviointi: Miten koen oppineeni kerhossa opetetun taidon? Arvioidaan esimerkiksi peukulla.

Liikuntaläksy kotiin: juostaan oman kodin ympäri kaksi kertaa vauhtia välillä vaihdellen.

Tunti 2: Juoksu ja esteet

1. Alkupiiri: huomioidaan kaikki lapset, kuulumisten kysely ja tunnemittari Loikkiksella Ketteräksi (KUMMI 7) materiaalien tunnemittarilla s.107 (Tunnemittarina voi käyttää mitä vain tunnekortteja, mm. MAHTI-kortit)

Energianpurku: KIVI-hippa (tavoitteena kerrata juoksun tekniikkaa)

- valitaan 1-2 hippaa
- kun hippa koskettaa, käydään lattialle mahdollisimman pieneksi kiveksi
- leikkijän voi pelastaa loikkaamalla kiven yli

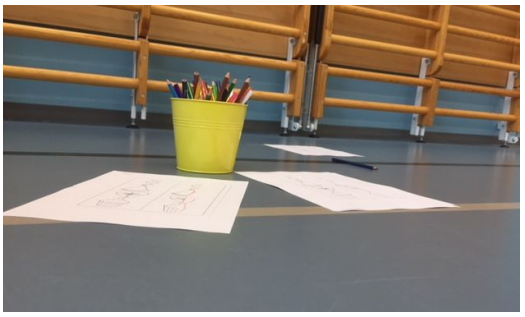
3. Kehon tuntemus: Patsaspysäkki (Österberg, A. & Kuusela, N. Jumppaa junnuille - karkeamotoristen harjoitusten tehtäväkortit)

- saliin on ripoteltu tehtäväkortit, jokainen käy omaan tahtiin tekemässä asennot
- ohjaaja/t havainnoivat ja auttavat, että asennot tulevat oikein
- lopuksi jokainen keksii itse asennon, jonka voi ylittää

4. Tunnin aihe: juoksu ja esteet
Opetellaan estejuoksun ydinkohdat: jalat, kädet, ponnistus, katse, ryhti

- **maa-meri-laiva -leikki** (varioituna luokan teemoihin esim. liikennemerkit)
- matkalla esteitä (hyppynaruja, aitoja, keppejä, mailoja, tötsiä jne.) jotka kohdalle osuessa ylitetään/alitetaan
- **Kynäkingit -hienomotoriikkaharjoitus** (Österberg, A. & Kuusela, N. Näppärät näpit - hienomotoristen harjoitusten tehtäväkortit)
    - salissa eri korkuisia esteitä
    - lapset lähtevät juoksemaan salin toisesta päädystä ja ylittämään esteitä -> eriyttäminen, lapsi itse valitsee oman tasoisensa esteen, ohjaaja/t kannustavat yrittämään vaikeampia esteitä
    - salin toisessa päädyssä tehdään hienomotorisia tehtäviä (lapsi valitsee yhden tehtävän johon keskittyy ja tekee sen rauhassa loppuun)
    - tehtyään kynätehtävän lapsi palaa penkkiä pitkin tasapainoillen takaisin lähtöön





5. Loppurentoutuminen, tunnemittari, liikuntaläksyn läpikäyminen ja uuden antaminen:

- lapset käyvät pieniksi kiviksi ja ohjaajat käyvät silittelemässä selkää
- lapsen itsearviointi: Miten koen oppineeni kerhossa opetetun taidon? Arvioidaan esimerkiksi peukulla.

Liikuntaläksy kotiin: hypätään kotona lähimetsässä, pihalla, omassa huoneessa jne. viiden eri esteen yli (esim. koulureppu, kivi, kengät jne.)

3. Pallon vieritys ja heitto

1. Alkupiiri: huomioidaan kaikki lapset, kuulumisten kysely ja tunnemittari Loikkiksella Ketteräksi (KUMMI 7) materiaalien tunnemittarilla s.107 (Tunnemittarina voi käyttää mitä vain tunnekortteja, mm. MAHTI-kortit)
    - taputetaan “kaikuja” eli ohjaaja taputtaa ensin jonkun helpon sarjan (esimerkiksi TAA-TAA-TAA) ja lapset taputtavat perässä. Toistetaan muutaman kerran.

2. Energianpurku: polttopallo (tavoitteena lämmittely ja orientoituminen tunnin aiheeseen: heitto ja vieritys)
    - esim. keskiympyrä tai tötsillä rajattu alue

HUOM! Liikkuvan kohteen seuraaminen voi olla vaikeaa. Helpotetaan säännöillä esim. polttaja ei saa liikkua vaan heittää vanteen sisältä (vanteita ripoteltu muutama polttoalueelle. Kun tämä toimii, vaikeutetaan ryhmän tason mukaan.
    - toinen vaihtoehtopeli energianpurkuun voi olla mm. osumapallo (=kaksi joukkuetta, jossa hernepusseilla yritetään liikuttaa pelikentällä olevaa norsupalloa)

3. Kehontuntemusta esimerkiksi Sherborne-menetelmän avulla, pallon kanssa ja ilman palloa
    - parin kanssa keskilinjan ylityksiä pallon kanssa selät vastakkain
    - parin kanssa selät vastakkain työntö, peput pysyy maassa
    - parin alitukset ja ylitykset karhuasennossa ja konttausasennossa









4. Tunnin aihe: pallon vieritys ja heitto
   - kysytään lapsilta millaisia taitoja pallon heittäminen vaatii, pilkotaan yhdessä opittavaa asiaa osataitoihin: kysellään opittavasta taidosta ja sen vaatimuksista

Esimerkiksi kognitiivinen lähestymistapa ja ohjattu oivaltaminen toimii tässä:

1. **Asetetaan toiminnalle tavoite:** Opimme heittämään palloa.
2. **Tehdään toimintasuunnitelma:** jalkojen asento, pallokäsi taakse, toinen käsi eteen tähtäämään, **kohdista katse** eteenpäin, heitto (HUOM! On erittäin tärkeää, että lapsi kohdistaa katseen heitettävään kohteeseen)
3. **Toiminta:** Useita toistoja
4. **Arviointi:** Miten onnistuin?

- jokainen ottaa oman suosikkiväripaperinsa (A3/A4) ja vie paperin seinälle
- tennispallolla harjoitellaan aikaisemmin opittujen ydinkohtien mukaisesti tarkkuusheittoa. Heittoa harjoitellaan läheltä ja kaukaa niin, että lapsen pitää tietää voiman käytön ero läheltä/kaukaa heitettäessä.
- vierittäminen pehmopalloilla eri pisteillä. Pisteitä esimerkiksi tunnelit, liukumäet (puolapuilta penkkiä pitkin), keilaaminen (maitotölkit), viivaa pitkin

5. Loppurentoutuminen, tunnemittari, liikuntaläksyn läpikäyminen ja uuden antaminen:

- pallohieronta pareittain
- lapsen itsearviointi: Miten koen oppineeni kerhossa opetetut taidot? Arvioidaan esimerkiksi peukulla.

Liikuntaläksy kotiin: Missä kaikkialla voit vierittää kotona palloa? Kokeile pallolla.

4. Pallon potkaiseminen ja kuljettaminen

1. Alkupiiri: huomioidaan kaikki lapset, kuulumisten kysely ja tunnemittari Loikkiksella Ketteräksi (KUMMI 7) materiaalien tunnemittarilla s.107 (Tunnemittarina voi käyttää mitä vain tunnekortteja, mm. MAHTI-kortit)

2. Energianpurku: jokaiselle lapselle pehmeä pallo, jota he saavat vapaasti potkien kuljettaa ympäri salia/pihaa. Saliin tehdään tötsistä ratoja, joita kierretään pallon kanssa. Pillin vihellyksestä pallo pysäytetään. Tämä harjoitus on vapaata pallon käsittelyä ilman ohjaajan opastusta. Tavoitteena energian purku ja ohjaajalle mahdollisuus havainnointiin.

3. Kehontuntemusta: Patsaspysäkki (Österberg, A. & Kuusela, N. Jumppaa junnuille - karkeamotoristen harjoitusten tehtäväkortit)

- kortit nurinpäin pinossa lattialla
- jokainen lapsi käy vuorollaan hakemassa kortin ja tekee kortissa olevan asennon malliksi muille
- muut tekevät asennon perässä
- lopuksi katsotaan onko asento sama kuin kortissa tai miten sitä pitää muuttaa, että se olisi samanlainen

Mikäli koululla ei ole kyseistä Jumppaa junnuille -tehtäväkorttipakettia, asentokortteja voi tehdä itsekin/ohjaaja voi mallintaa (esim. vaaka).





4. Tunnin aihe: pallon potkaiseminen

- kysellään lapsilta millä jalan osilla palloa voi potkaista ja pysäyttää - muistellaan ja mietitään kuinka eri tavoin pallo liikkui ja pysähtyi energianpurkuharjoituksessa

Esimerkiksi kognitiivinen lähestymistapa ja ohjattu oivaltaminen toimii tässä:

1. **Asetetaan toiminnalle tavoite:** Opimme potkaisemaan palloa.
2. **Tehdään toimintasuunnitelma:** jalkojen asento: tukijalka pallon vieressä, sisäsyrjällä osuma palloon, potkaiseva jalka saattaa pallon, potkun voimakkuuden huomioiminen, pallon pysäyttäminen asettamalla jalka kevyesti pallon päälle
3. **Toiminta:** Useita toistoja
4. **Arviointi:** Miten onnistuin?

- pariharjoitus: syöttelyä + pallon pysäyttäminen. HUOM! Tehdään harjoitus taidolla ja huolella, ei vauhdilla ja voimalla





5. Loppurentoutuminen, tunnemittari, liikuntaläksyn läpikäyminen ja uuden antaminen:

- ohjaaja/t tekevät pallohierontaa
- kysytään fiilikset
- lapsen itsearviointi: Miten koen oppineeni kerhossa opetetut taidot? Arvioidaan esimerkiksi peukulla.

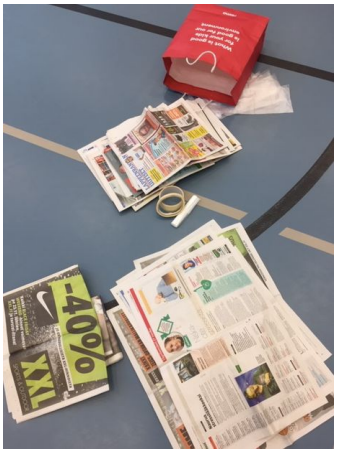
Liikuntaläksy kotiin: Pallohierontaa vanhemman kanssa

5. Pallon kiinniotto ja lyöminen

1. Alkupiiri: huomioidaan kaikki lapset, kuulumisten kysely ja tunnemittari Loikkiksella Ketteräksi (KUMMI 7) materiaalien tunnemittarilla s.107 (Tunnemittarina voi käyttää mitä vain tunnekortteja, mm. MAHTI-kortit)

Hienomotorinen harjoitus: häntäpallojen askartelu

- sanomalehden sivu rytistetään tiukaksi palloksi, joka laitetaan pakastepussin sisään, joka solmitaan kiinni
- jos on aikaa, sanomalehden sivun voi maalata/värittää







2. Energianpurku: “Pidä puolesi puhtaana” -leikki

- ohjaajat pitävät / ovat virittäneet salin hyppynarun tai leikkivarjon, jonka yli lapset heittävät pehmeitä palloja / häntäpalloja
- lapset on jaettu kahteen joukkueeseen
- tavoitteena pitää oma puoli puhtaana eli heittää aina omalle puolelle tuleva pallo toiselle puolelle

3. Kehontuntemus: Paketin avaaminen -harjoitus

- lapsi laittaa oman häntäpallonsa vatsan päälle ja puristaa kädet ja jalat tiukaksi sen ympärille
- kaveri yrittää avata “pakettia” ja saada häntäpallon itselleen. Käytä mielikuvaa lahjapaketista.
- HUOM! Ohjeistuksessa kannattaa painottaa, että häntäpalloa ei saa ottaa riuhtomalla, kutittamalla tai muuten epäasiallisesti toista satuttaen

Tämä harjoitus harjoittaa hyvin voimankäyttöä ja kehoa jännitystilassa ja rentoutuneena. Sen jälkeen kun kaveri on saanut yhden raajan auki, täytyy muistuttaa muiden raajojen jännittämisestä.

Harjoituksen tavoitteena on keskivartalon hallinta ja pito sekä harkittu voimankäyttö.

4. Tunnin aihe: Pallon kiinniotto ja lyöminen
Hienomotorinen harjoitus: sanomalehtimailan askarteleminen

- jokaisella lapsella on muutama sanomalehtisivu, joka rullataan mailaksi
- maalarinteippi kieputetaan mailan ympäri pitämään maila koossa
- erilaisia lyöntiharjoituksia hyödyntäen häntäpalloa ja sanomalehtimailaa





Kopitteluharjoitus parin kanssa tennispalloilla

- kopittelun ydinkohtien läpikäyminen
- muistellaan heiton ydinkohdat ja mietitään yhdessä miten pallo otetaan kiinni (= kiinniottamisen opettaminen: katse pallossa, missä ja miten kädet?, vartalo suunnattu kohteeseen)

5. Loppurentoutuminen, tunnemittari, liikuntaläksyn läpikäyminen ja uuden antaminen:

- lapset x-asennossa vatsallaan lattialla
- ohjaaja käy kehon ääriviivat läpi häntäpallolla
- lapsen itsearviointi: Miten koen oppineeni kerhossa opetetut taidot? Arvioidaan esimerkiksi peukulla.

Liikuntaläksy kotiin: Sanomalehtimaila ja häntäpallo annetaan kotiin - lapsi näyttää vanhemmille mitä kerhossa on niillä tehty ja tekee samoja harjoitteita vanhempien/sisarustensa kanssa.

6. Hyppy

HUOM! Tämä tunti kannattaa valmistella hyvin etukäteen.





1. Alkupiiri: huomioidaan kaikki lapset, kuulumisten kysely ja tunnemittari Loikkiksella Ketteräksi (KUMMI 7) materiaalien tunnemittarilla s.107 (Tunnemittarina voi käyttää mitä vain tunnekortteja, mm. MAHTI-kortit)

2. Energianpurku: annetaan lapsille välineitä, joista he itse rakentavat radan saliin/käytävälle/pihalle. Tavoitteena rakentaa rata, jossa hypitään esteiden yli.
   - ensimmäinen ratakierros hypitään tasahypyillä esteiden yli
   - toinen ratakierros hypitään yhdellä jalalla esteiden yli
   - kolmas ratakierros hypitään itse keksimällä tavalla esteiden yli

3. Kehontuntemus: Rytmitaputukset
   - hyppää taputuksen tahtiin
   - ohjaaja taputtaa käsiään yhteen, lapset hyppäävät samassa rytmissä
   - ohjaaja vaihtelee taputuksen rytmiä lapsiryhmän tason mukaan

4. Tunnin aihe: Hyppy
Hienomotorisena harjoituksena rakennamme pomppunopat maitotölkeistä (pyydä etukäteen vaikka ruokalasta)
   - ohjeet skillilataamo.fi

Pomppunoppa

   - heitä noppaa ja tee tehtävä
   - ohjaaja heittää oikeaa noppaa ja kertoo sen avulla toistojen lukumäärän, lapsi heittää omaa noppaansa ja tekee siinä olevan

hyppytehtävän niin monta kertaa kuin ohjaaja on saanut omasta nopastaan silmäluvuksi







“Nopat” kannattaa askarrella valmiiksi. Nopan kokoamisessa voi olla hienomotorista haastetta kylliksi.

5. Loppurentoutuminen: rentouttava musiikki soi taustalla
   - tehtävänä tunnistaa mitä soittimia löytyy kuunneltavasta pätkästä

Musiikki voi olla minkälaista rentouttavaa musiikkia tahansa - ideana, että lapsi kuuntelee tarkasti ja bongailee musiikista ohjaajan tehtävänannon mukaisia asioita.

- lapsen itsearviointi: Miten koen oppineeni kerhossa opetetut taidot? Arvioidaan esimerkiksi peukulla.

Liikuntaläksy kotiin: Pomppunoppa kotiin ja kotona vanhempien / sisarusten / kavereiden kanssa tehdään noppahyppyjä.

HUOMIO: Tämä pomppunoppa saavutti kodeissa suuren suosion ja kuulemamme mukaan niitä askarreltiin kodeissa vielä lisääkin. Motivoiva tapa siis saada lapset liikkumaan!

7. Juoksun ja hypyn yhdistäminen

1. Alkupiiri: huomioidaan kaikki lapset, kuulumisten kysely ja tunnemittari Loikkiksella Ketteräksi (KUMMI 7) materiaalien tunnemittarilla s.107 (Tunnemittarina voi käyttää mitä vain tunnekortteja, mm. MAHTI-kortit)

2. Energianpurku: hyppynaruhyppely
   - lapsille jaetaan hyppynarut. Jokainen saa aluksi liikkua hyppynaruilla haluamallaan tavalla
   - luultavasti kaikki eivät osaa vielä hyppynaruhyppyä, opetetaan taito osiin pilkottuna ja mielikuvia apuna käyttäen

Esimerkiksi kognitiivinen lähestymistapa ja ohjattu oivaltaminen toimii tässä:
Asetetaan toiminnalle tavoite: Tavoitteena, että jokainen oppii hyppimään tasahyppyjä hyppynarullaan paikallaan. Ne ketkä osaavat, heille haastavampia hyppyjä (esim. yhden jalan hypyt eteen- ja taaksepäin, hypyt parin kanssa, tuplahyppy jne.)

Tehdään toimintasuunnitelma: pilkotaan harjoite osiin.

1. Tasahyppyä ilman narua / maassa makaavan narun yli, “Hyppää käärmeen yli, ettei se puraise!”
2. Ohjaaja heiluttaa pidempää narua (toinen pää sidottu esim. puolapuihin), lapset hyppäävät liikkuvan narun yli tasahypyllä, “Hyppää liikkuvan käärmeen yli!”
3. Kädet pyörähtää vartalon vierellä kuin pyörittäisit hyppynarua (eli hypätään tasahyppyjä ilman narua, kädet pyörii mukana). Kyynärpäät pysyvät vartalon vierellä ja kädet tekevät pyöräytyksen O-kirjaimen mukaisesti.
4. Otetaan naru mukaan, mutta pysäytetään se ennen hyppyä. Pyöräytys aloitetaan vartalon takaa. Kun naru pyöräytetään takaa pään yli eteen, vauhti pysäytetään ja hypätään tasahyppy narun yli.
5. Pikkuhiljaa taitojen karttuessa yhdistetään pyöräytys ja hyppy ilman vauhdin pysäyttämistä.

Toiminta: Useita toistoja
Arviointi: Miten onnistuin?

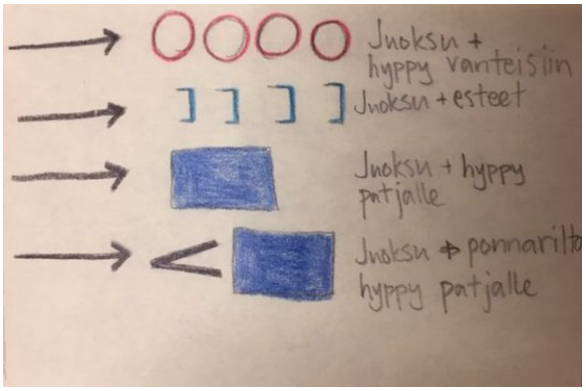


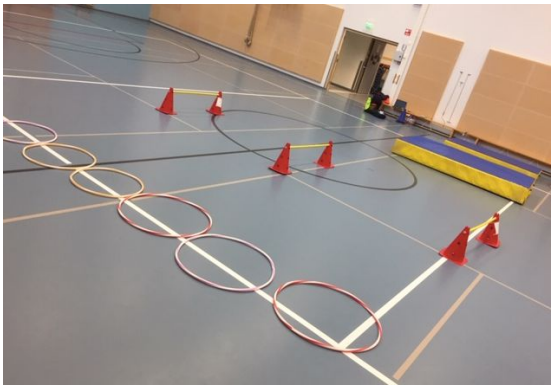


3. Kehontuntemus: Patsaspysäkki (Österberg, A. & Kuusela, N. Jumppaa junnuille - karkeamotoristen harjoitusten tehtäväkortit)
Patsaspysäkkikortteja on käytetty aiemminkin - tehtävätyyppi on siten, lapsille jo tuttu.

- kortit nurinpäin pinossa lattialla
- jokainen lapsi käy vuorollaan hakemassa kortin ja tekee kortissa olevan asennon malliksi muille
- muut tekevät asennon perässä
- lopuksi katsotaan onko asento sama kuin kortissa tai miten sitä pitää muuttaa, että se olisi samanlainen

4. Tunnin aihe: juoksun ja hypyn yhdistäminen
- kerrataan juoksun ydinkohdat: polvet nousee, katse eteenpäin, kädet liikkuu vartalon vierellä, hyvä ryhti
- salissa/käytävällä/pihalla on tehtäväpisteitä, joita lapset suorittavat haluamallaan tavalla
- sovella ideaa toimintaympäristön mukaan





5. Loppurentoutuminen: lapset etsivät rauhallisen paikan, jossa pystyvät itse rauhoittumaan. Suljetaan silmät ja ollaan hetki ihan hiljaa. Ohjaaja/t käy koskettamassa, jolloin noustaan istumaan ja tehdään loppuarviointi.

- lapsen itsearviointi: Miten koen oppineeni kerhossa opetetut taidot? Arvioidaan esimerkiksi peukulla.

Liikuntaläksy kotiin: erilaisia hyppyjä hyppynarulla ja ilman ulkona ja sisällä turvallisuus huomioiden. Huomioidaan myös hypyt eri tasoille ja tasoilta.

8. Tasapaino ja aistit

1. Alkupiiri: huomioidaan kaikki lapset, kuulumisten kysely ja tunnemittari
Loikkiksella Ketteräksi (KUMMI 7) materiaalien tunnemittarilla s.107
(Tunnemittarina voi käyttää mitä vain tunnekortteja, mm. MAHTI-kortit)
Keskustelua aisteista: Mitä aisteja meillä on? Mihin niitä käytetään?

2. Energianpurku: Aistit -liikuntaleikki (Fröbelin palikat)

3. Kehontuntemus:
Näköaisti → peilileikki, toinen parista tekee omasta kehostaan jonkin muodon ja toinen pari tekee saman peilinä.
Kuuloaisti → kerrotaan minkälainen asento omalla keholla tehdään

Musiikkiliikuntaa; Jumppalaulu ja Huugi guugi, Fröbelin palikat

4. Tunnin aihe: Tasapaino ja aistit

Seisotaan yhdellä jalalla (muista vaihtaa jalkaa välillä, että molemmat jalat saavat tasapainoharjoituksen). Ilmassa oleva jalka piirtää erilaisia kuvioita:

- ympyrä
- numero 8
- kirjoita oma nimesi

Kokeillaan sama peppu lattiassa.

Tuntoaisti: Lattialle levitetään leikkivarjo tai iso kangas/lakana. Varjon alle laitetaan erilaisia lapsille tuttuja esineitä (esim. lusikka, kynä, puhelin, muki, juomapullo, pyörän valo). Lapsi yrittää tunnustelemalla arvata mikä esine on.

5. Loppurentoutuminen:
Lapset makaavat lattialla, ohjaaja piirtää tai kirjoittaa lapsen selkään (helppo kuvio) ja lapset yrittää arvata kuvion tai sanan.

Liikuntaläksy kotiin: Peilileikki pareittain. Lapsi näyttää vanhemmalle asennon, jonka vanhempi tekee peilikuvana.

9. Kieriminen ja pyöriminen

1. Alkupiiri: huomioidaan kaikki lapset, kuulumisten kysely ja tunnemittari Loikkiksella Ketteräksi (KUMMI 7) materiaalien tunnemittarilla s.107
(Tunnemittarina voi käyttää mitä vain tunnekortteja, mm. MAHTI-kortit)

2. Energianpurku: Kolohippa
Kun hippa saa kiinni, tehdään omasta kehosta kolo, josta toinen lapsi voi mennä läpi pelastaakseen kiinnijääneen.

3. Kehontuntemus:
Lapset jaetaan pareiksi. Jokaisella parilla oma patja lattialla.
Toinen parista käy tiukaksi rullaksi (tukki), jota toinen parista pyörittää.

- Lapsilta voi kysellä miksi kannattaa käydä tiukaksi rullaksi eikä esim. kädet ja jalat sivulla? Tai vartalo löysänä?

Toinen parista käy selinmakuulle ja tekee itsestään tiukan paketin (jalat koukussa vatsan päällä, kädet jalkojen ympärillä), toinen parista yrittää avata paketin.

4. Tunnin aihe: Kuperkeikka (katso video kuperkeikan opettamisesta)

https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/eki/koe/kuperkeikka-eteen

Opettaminen pilkotaan pieniksi palasiksi ja käytetään apuna mielikuvia.
Aloitetaan keinuttamalla vartaloa istuen edestakaisin.
Mietitään ja kokeillaan millainen on suora tai pyöreä selkä.
Kysellään lapsilta miten kuperkeikka tehdään.

- mikä osa päästä osuu patjaan ensin? takaraivo
- millainen kehon tulee olla jotta kuperkeikka onnistuu? Minkälaiset ovat auton renkaat? Minkälaista olisi ajaa autolla jos renkaat olisivat neliönmalliset?
- missä kädet ovat? pään vierellä





Tehdään tilaan erilaisia kuperkeikan harjoittelupisteitä sekä levitetään lattialle patjoja joissa voi myös kieriä.

- penkiltä patjalle
- pisaralta patjalle
- alamäkeen

Aikuinen auttaa yhdellä pisteellä tai kiertää kaikkien lasten luona avustamassa. Pyritään saamaan kaikille lapsille onnistumisen kokemus.

5. Loppurentoutuminen: Lapset saavat kertoa millainen loppurentoutuminen tehdään. Muistutellaan aiemmista rentoutumistavoista ja että tarkoituksena on rauhoittua ja hiljentyä tunnin lopuksi.
Kysellään lapsilta toiveita seuraavaan kertaan, joka on kerhon päätöskerta.

HUOM! Kuperkeikka voi olla vaikea ja tarvitsee onnistuakseen useamman kerran harjoittelun (=annetaan yksilöllistä tukea esim. liikuntaneuvonnan muodossa tai “kuperkeikkaklinikalla”. Kynnys harjoitteluun muiden edessä voi olla korkea).

Liikuntaläksy kotiin: Harjoitellaan kotona kuperkeikkaa. Vanhempien sängyllä, pehmeällä matolla tai patjan päällä. Myös ulkona lumihangessa tai nurmikolla on hyvä harjoitella.

10. Kerhon päätöskerta

Lasten toiveiden mukaan.

10. Mitä muuta motorisen oppimisen vaikeudelle voi tehdä kotona ja koulussa?
(ks. kuva “Motorisen oppimisen tukeminen” kolmiportaisen tuen näkökulmasta)

Motoriikkakerho liikuntaläksyineen tukee mainiosti motoristen taitojen oppimista, mutta ei yksin riitä. Opettajien ja koulunkäynninohjaajien tietoisuus motoristen taitojen tukemisesta arjessa on tärkeää, samoin laaja-alaisen erityisopettajan antama tuki. Kaikenlaiset monipuoliset hienomotoriset harjoitteet oppitunneilla tukevat motoriikan kehittymistä, esimerkiksi palapelit, legot, muovailuvaha, hama-helmet jne. Erityisen tärkeää motoristen taitojen kehittymiselle on vanhempien kannustus ja motivointi kotona.

Vinkkejä vanhemmille:
(lähde: canchild.ca -sivusto)

1. Rohkaise lastasi osallistumaan leikkeihin, peleihin ja harrastuksiin mitkä kehittävät motorisia taitoja. Hiihdä, luistele, kopittele, potki palloa lapsen kanssa.
2. Ennakoi! Esittele uusia aktiviteetteja tai uusi leikkipaikka lapselle ennenkuin lapsen tarvitsee selviytyä ko. toiminnasta/paikasta ryhmän kanssa. Esimerkiksi luistelukenttä, hiihtolatu jne. Kiinnitä huomiota ja opasta lasta sääntöihin ja rutiineihin (esim. nauhojen sitominen).
3. Lapsi saattaa pitää yksilölajeista (uinti, pyöräily ja juoksu jne.) enemmän kuin joukkuelajeista. Jos näin, rohkaise häntä olemaan vuorovaikutuksessa ikätovereidensa kanssa muuten (musiikki, taide jne.).
4. Valitse lapsellesi sellaisia vaatteita, jotka on helppo pukea ja riisua.
5. Rohkaise ja ohjaa lastasi käytännön arkiaskareiden pariin, joissa tulee hieno- ja karkeamotorista harjoitusta (esim. leipominen, pöydän kattaminen, marjojen poiminta jne.)
6. Vahvista lapsesi vahvuuksia! Meillä jokaisella on omat vahvuutemme ja kehittymiskohteemme.



Lähteet:

Asunta, P. 2018.
Motorisen oppimisen vaikeuden tunnistaminen ja tukeminen kouluympäristössä

Asunta, P., Mälkönen, I., Viholainen, H,. Ahonen, T. & Rintala, P. 2014. Miten tunnistaa lapset, joilla on motorisen oppimisen vaikeuksia ja tukea heitä kouluympäristössä? NMI Bulletin, 2014, 24(4), 4-21.

Asunta, P., Viholainen, H., Ahonen, T., Rintala, P. & Cantell, M.2016. Motorisen oppimisen vaikeudet. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 38-43.

https://canchild.ca/system/tenon/assets/attachments/000/000/179/original/DoesYourChild-DCD.pdf

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. 2014. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laasonen, K. 2005. Lasten motoristen taitojen arviointi. Teoksessa P. Rintala., T. Ahonen., M. Cantell & A. Nissinen. 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 197-200

Laasonen, K. 2005. Liikkumisen iloa Sherborne-menetelmällä. Teoksessa P. Rintala., T. Ahonen., M. Cantell & A. Nissinen. 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 129-153

Larkin, D., Hands, B., Parker H. & Cantell, M. 2005. Unigym: Tehtäväsuuntautunut näkökulma motorisen oppimisen ongelmiin. Teoksessa P. Rintala., T. Ahonen., M. Cantell & A. Nissinen. 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 155- 179.

OKM, Oppimisen ja hyvinvoinnin tuki. (2014). Selvitys kolmiportaisen tuen toimeenpanosta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2. Haettu 9.9.2018 osoittesta http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75235

Piek, JP., Barret, NC., Allen LS., Jones A. & Louise M. 2005. The relationship between bullying and self-worth in children with movement coordination problems. https://doi.org/10.1348/000709904X24573

Smits-Engelsman, B., Blank, R., Van Der Kaay, A-C., Mosterd-Van Der Meijs, R.,

Vlugt-Van Der Brand, E., Polatajko, H. & Wilson, P. 2013. Efficacy of interventions to improve motor performance in children with developmental coordination disorder: a combined systematic review and meta-analysis. Developmental Medicine in Child Neurology, 55, 229-237.

Sääkslahti, A. & Cantell, M. 2002. Moto-kerho. Motoristen perustaitojen harjoittaminen koulun kerhossa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 4. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.

Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi. Suomen mielenterveysseura.

https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/moto_taituri-_opas.pdf

Viholainen, H., Hemmola, P-M., Suvikas, J. & Purtsi, J. 2011. Loikkiksella Ketteräksi - arviointi-, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja. KUMMI 7. Niilo Mäki Instituutti.

Wagner, M., Bös, K., Jasenoka, J., Jekauc, D. & Peterman, F. 2012. Peer problems mediate the relationship between developmental coordination disorder and behavioral problems in school-aged children. Research in Developmental Disabilities, 33, 2072-2079.

Zimmer, R., 2011. Psykomotoriikan käsikirja - Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: Otavan kirjapaino oy.

Zwicker, J.G., Missiuna, C., Harris, S.R. & Boyd, L.A. 2012. Developmental coordination disorder: A review and update. European Journal of Paediatric Neurology, 16 (6), 573-581.

Zwicker, J.G. 2017. The ABCs of DCD (Developmental Coordination Disorder). Haettu 7.9.2018. osotteesta https://www.youtube.com/watch?v=GDSgLjJ6_q0

Österberg, A. & Kuusela, N. 2014. Jumppaa Junnuille - karkeamotoristen harjoitusten tehtäväkortit. Kuopio. Offsetpaino L.Tuovinen.

Österberg, A. & Kuusela, N. 2014. Näppärät Näpit - hienomotoristen harjoitusten tehtäväkortit. PS-kustannus.