

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Kokemusliikunnan työkirja ohjaajalle

Syksy 2020

POPLi ODL

OULU RAAHE

PUDASJÄRVI

Muhos

II
IIN KUNTA

Sisällys

- NOVA2-hanke.....2
- Liikkumisen suositukset.....2
- Hyvinvointia ja työkykyä liikunnasta.....3
- Kokemusliikunta.....4
 - Liikuntakokemuksen muodostuminen
 - Ohjaaja tukemassa hyvää liikuntakokemusta
 - Liikunnan fyysinen ja psyykkinen kuormittavuus
- Muutos ja motivaatio8
 - Onnistumisten mahdollistaminen
- Liikunnan suunnittelu10
- Oman ohjauksen tueksi11
- Liitteet13
 - Lajikalenteripohja
 - Liikuntatuokion suunnittelu
 - Liikuntatuokion suunnittelu - esimerkit

NOVA2-hanke

Projektikoordinaattori
Miia Länsitie
miia.lansitie@odl.fi
050 312 5757

Projektityöntekijä
Jenna Ojala
jenna.ojala@odl.fi
050 312 6866

Projektityöntekijä
Taina Linna
taina.linna@odl.fi
050 312 6866

Lisätietoja hankkeesta:

Hankkeen nettisivut: www.popli.fi/nova2/
Facebook ja Instagram: @nova2hanke



NOVA2 -hanke

NOVA2 - Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla -hankkeen tavoitteena on

- vahvistaa työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten osallisuutta ja toimintakykyä matalan kynnyksen liikuntatoiminnan avulla
- luoda edellytyksiä nuorten koulutukseen ja työelämään siirtymiselle ja ehkäistä näin syrjäytymistä
- tukea kuntia, urheiluseuroja ja paikallisia yhdistyksiä nuorille kohdennettujen liikunta- ja hyvinvointipalvelujen kehittämisessä.

Kohderyhmänä ovat 15–29-vuotiaat työn, koulutuksen ja harjoittelun ulkopuolella olevat nuoret sekä välillisesti urheiluseurat, liikuntapalveluja tarjoavat yhdistykset, kunnat, oppilaitokset ja vapaaehtoiset henkilöt. Hanke kohdentuu Oulun, Raahen, Pudasjärven, Muhoksen ja Iin alueelle.

Hanketta toteuttavat Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry ja ODL Liikuntaklinikka
1.6.2018 - 31.5.2021.

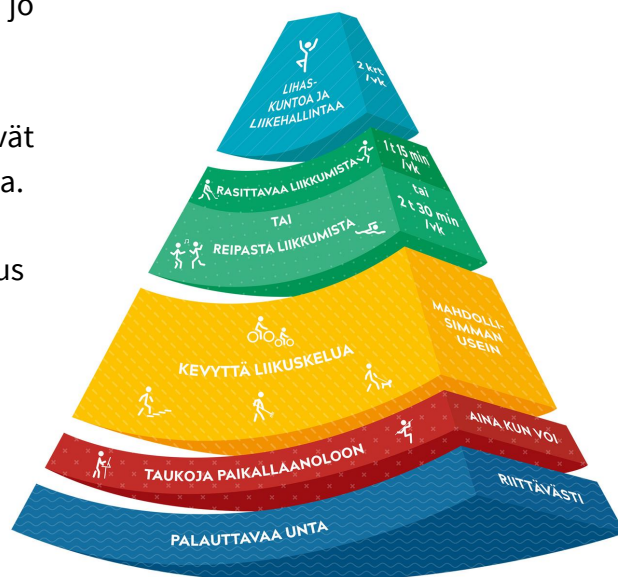
Liikuntasuosituks

Kevyelläkin liikkumisella on terveyshyötyjä etenkin vähän liikkuvalle. Terveysyötyjä voi saada jo paikallaan oloa vähentämällä.

Reipas liikunta ja lihaskuntoharjoittelu lisäävät liikunnan hyvinvointivaikutuksia ja parantavat kuntoa.

Lisää tietoa: www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaalle

UKK-instituutti

Hyvinvointia ja työkykyä liikunnasta

Säännöllisellä liikunnalla voidaan ehkäistä masennus- ja ahdistusoireilua sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia, mitkä ovat yleisimpiä työkyvyttömyyttä aiheuttavia sairauksia Suomessa. Lisäksi liikunta vähentää ennenaikaista kuolleisuutta sekä ehkäisee valtaosaa pitkäaikaissairauksista, kuten sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta, ylipainoa sekä eräitä syöpätyyppejä.

Valtioneuvoston selvityksen mukaan liian vähäinen liikunta aiheuttaa Suomessa yli kolmen miljardin kustannukset vuosittain muun muassa tuloverojen menetyksen, kasvaneiden työttömyysturvaetuuksien sekä lisääntyneiden sosiaali- ja terveystalveluiden kustannusten kautta.

Liikunnan hyvinvointivaikutuksista huolimatta ainoastaan noin viidesosa suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Liikunnallinen eriarvoistuminen alkaa usein jo lapsuudessa ja vähäinen liikkuminen on yleisempää heikossa sosioekonomisessa asemassa olevilla henkilöillä.

Liikunnan fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten hyvinvointivaikutusten vuoksi on tärkeää, että liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja paikallaan olon vähentäminen huomioidaan edistettäessä nuorten työ- ja toimintakykyä.

Kokemusliikunnan tavoitteena on nuorten näköinen liikuntatoiminta, jossa unohdetaan suorittaminen ja mahdollistetaan onnistuminen, jotta liikkumisesta tulisi pysyvä osa nuorten arkipäivää.



Kokemusliikunta

NOVA2-hankkeessa kokemusliikunnalla tarkoitetaan nuorten tarpeista lähtevää matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, joka mahdollistaa onnistumisen kokemukset. Toiminnan tavoitteena on vahvistaa nuoren osallisuutta ja hyvinvointia, jotta koulutukseen hakeutuminen ja työllistyminen mahdollistuvat.



Muistiinpanoja

Liikuntakokemuksen muodostuminen

Liikuntakokemuksen on havaittu syntyvän neljästä eri osa-alueesta, joita ovat elämys-, identiteetti-, osallisuus- ja toimijuuskokemukset.

ELÄMYS

- Yksilö tavoittelee mielihyvää.
- Onnistuminen ja osaaminen tuottavat mielihyvän kokemuksia.

IDENTITEETTI

- Yksilön käsitys itsestään suhteessa muihin.
- Kuka minä olen? Mitä minä tunnen? Mitä muut ajattelevat minusta?

OSALLISUUS

- Yksilön kokemus kuulumisesta yhteisöön.
- Vuorovaikutus, luottamus, samakaltaisuus.

TOIMIJUUS

- Yksilön toimiminen ja vaikuttaminen ryhmässä.
- Toimijuuden rakentuminen vaatii elämyksiä, identiteetin rakentumista ja osallisuuden kokemusta.

Muokattu lähteistä:

Pirnes ja Tiihonen. Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista. Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. Kasvatus & Aika 4 (2) 2010. Ukonaho, Kettunen, Holma, Vanhala. Kokemusta vaille valmiimpi. Ideoita nuorten aikuisten elintapaohjaukseen. Nuorten liikuntatoiminnan rakentaminen ja ohjaaminen kokemusliikunnan keinoin.

Ohjaaja tukemassa hyvää liikuntakokemusta

ELÄMYS

- Onnistuminen ja osaaminen tuottavat mielihyvän kokemuksia.

Ohjaajana

- Mahdollista onnistuminen.
- Tarjoa uusia haasteita sopivasti.
- Sovella.

IDENTITEETTI

- Yksilön käsitys itsestään suhteessa muihin.

Ohjaajana

- Huomioi eritasoiset liikkujat.
- Tuntien jälkeinen keskustelu kokemuksista.

OSALLISUUS

- Yksilön kokemus kuulumisesta yhteisöön.

Ohjaajana

- Huolehdi ryhmäytymisestä.
- Huolehdi turvallisesta ilmapiiristä.
- Mahdollista kaikkien osallistuminen.

TOIMIJUUS

- Yksilön toimiminen ja vaikuttaminen ryhmässä.

Ohjaajana

- Tue toimintaa.
- Rohkaise.
- Anna vastuuta asteittain.

Muokattu lähteistä:

Pirnes ja Tiuhonen. Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista. Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. Kasvatus & Aika 4 (2) 2010.

Ukonaho, Kettunen, Holma, Vanhala. Kokemusta vaille valmiimpi. Ideoita nuorten aikuisten elintapaohjaukseen. Nuorten liikuntatoiminnan rakentaminen ja ohjaaminen kokemusliikunnan keinoin.

Liikunnan fyysinen ja psyykkinen kuormittavuus

Liikuntalajeja soveltamalla voit vaikuttaa lajien psyykkiseen ja fyysiseen kuormittavuuteen.

Liikunnan fyysinen kuormittavuus

- Liikunta aloitetaan matalan kuormituksen lajeista, jotka aiheuttavat vain vähän hengästymistä ja hikoilua.
- Kohtuukuormitteisella liikunnalla saadaan aikaan valtaosa liikunnan hyvinvointivaikutuksista, mutta myös kevyt liikunta edistää terveyttä ja toimintakykyä.
- Kohtuukuormitteisen liikunnan aikana hengästytään ja hikoillaan, mutta puhuminen on edelleen vaivatonta.

Liikunnan psyykkinen kuormittavuus

- Liikuntaympäristön tulee olla paitsi fyysisesti, myös psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen.
- Liikunta aloitetaan psyykkisesti matalan kuormituksen lajeista.
- Psyykkistä kuormitusta vähentää helppo laji, mikä ei vaadi erityistaitoja.
- Liikkuminen yksin tai kahdestaan kaverin kanssa koetaan helpommaksi. Toimiminen ryhmässä, lajin vaatima vuorovaikutus ja fyysinen kontakti lisäävät psyykkistä kuormitusta.

Esimerkkejä liikuntalajien fyysisestä ja psyykkisestä kuormittavuudesta

Matala kuormitus:

- Kävely
- Marjastus, kalastus
- Pihapelit (esim. mölkky)
- Venyttely, jooga, pilates
- Frisbeegolf
- Keilaus
- Minigolf

Kohtalainen kuormitus:

- Lihasvoimaharjoittelu
- Jumppa
- Reippaampi kävely
- Retkeily
- Pyöräily
- Sulkapallo
- Melonta
- Pihapelit joukkueena

Raskas kuormitus:

- Joukkuepelit
- Jäälaajit
- Vesiliikunta
- Kamppailulajit
- Tanssi
- Ratsastus
- Skeittaus
- Parkour
- Seinäkiipeily

Muutos ja motivaatio

Itsemääräytymisteoria vaikuttaa liikuntakäyttäytymiseemme. Haluamme tehdä itse päätöksen siitä, miten liikumme ja valitsemme mielellämme liikuntamuotoja, joissa koemme olevamme hyviä ja onnistuvamme. Sosiaalinen hyväksytyksi tuleminen ja mielekkäät sosiaaliset suhteet ovat tärkeä osa myönteisen liikuntakokemuksen syntyä.

Sisäinen motivaatio ohjaa liikkumistamme. Harva jaksaa tehdä pysyvää elintapamuutosta esimerkiksi lääkärin kehoituksesta tai kohottaakseen asemaansa kaveripiirissä. Ohjaajana onkin tärkeää tunnistaa nuoren omat arvot, merkitykset ja kiinnostuksen kohteet sekä tukea nuoren omia motivaatiotekijöitä liikunnan lisäämiseksi.

Pysyvä elintapamuutos ei synny yhdessä yössä, vaan etenee vaiheittain ja välillä otetaan myös takapakkia. Nuori tarvitsee ohjaajan tukea ja kannustusta etenkin silloin kun vasta harkitsee liikunnan lisäämistä tai aloitetussa elintapamuutoksessa tapahtuu "repsahduksia".

ASKELMAT TAVOITETTASI KOHTI

Mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta on sinulle?

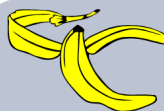
Tavoitteesi:



Missä olen ensi kuussa?

Mitä teen ensi viikolla?

Mitä teen tänään?



Mitä esteitä saatat kohdata matkan varrella? Miten ne ohitetaan?

Onnistumisten mahdollistaminen

Lisää:

- onnistumista
- elämyksiä
- vaikuttamismahdollisuuksia
- vapaaehtoisuutta
- leikkimielisyyttä
- yhdessä tekemistä, kaveruutta
- turvallisuuden tunnetta

Vähennä:

- kilpailua
- suorittamista
- vertailua
- pakon tunnetta
- mittaamista ja testaamista
- epäonnistumisen mahdollisuutta
- ryhmän sisäisiä jännitteitä

Muistiinpanoja



Liikunnan suunnittelu

- Huolellisella suunnittelulla käytettävissä olevat resurssit saadaan tehokkaaseen käyttöön.
- Ennakkosuunnittelu edistää liikunnan turvallisuutta ja ehkäisee mahdollisia tapaturmia.
- Osallistujien taitotasossa ja toimintakyvyssä voi olla suuriakin eroja. Huolellisella ennakkosuunnittelulla voit edistää jokaisen onnistumista, pätevyyden kokemuksen syntyä ja motivaatiota.

Huomioi lajikalenterin ja liikuntatuokion suunnittelussa:

- Nuorten toiveet.
- Osallistujien taitoerot ja toiminnan eriyttäminen, jotta jokaisella on mahdollisuus onnistua.
- Lajien psyykkinen ja fyysinen kuormittavuus.
 - Useamman kerran peräkkäin samaa lajia, jotta kaikki uskaltavat tulla mukaan.
 - Tuttu ohjaaja tukee nuorten osallistumista ja osaa huomioida ryhmän erityispiirteet.
- Turvallinen tila edistää osallistumista.
- Sama rakenne liikuntatuokioissa tuo turvallisuuden tunnetta.
 - Aloitusosio, jossa motivoit ja otat ryhmän haltuun.
 - Toimintaosio, jossa itse toiminnallinen harjoitus.
 - Lopetusosio, jossa tehdään yhteenveto liikuntatuokiosta ja pyydetään nuorilta palaute.

Laita lajikalenteri esille nuorten nähtäville.
Ennakkotiedot toiminnasta edistävät nuorten osallistumista.

Oman ohjauksen tueksi

Kokemusliikuntaa voivat ohjata kaikki nuorten parissa työskentelevät, eikä ohjaajan tarvitse olla liikunnan ammattilainen. Tärkeintä on, että ohjaajalla on positiivinen suhtautuminen liikkumiseen, innostava asenne ja taito kannustaa nuoria mukaan yhdessä tekemiseen. Rento huumori ja kyky heittäytyä uuteen tekevät yhdessä liikkumisesta vieläkin hausempaa.

Liikuntaa ohjatessasi eteen voi tulla tilanteita, että kukaan ei ala sua. Se kuuluu elämään ja ohjaukseen. Silti sinä olet riittävän hyvä ohjaaja. Kun palaat takaisin nuorten osallistamiseen ja motivaatiotekijöihin sekä mietit suunnitelmallesi "plan-B:n", seuraavalla kerralla onnistut varmasti.



Muistiinpanoja

Lajikalenteri

VKO	Laji	Pvm ja aika	Paikka	Ohjaaja	Välineet
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
11					
12					

Mukavaa
yhdessä
tekemistä!

Onnistumisia!

Elämyksiä!

Iloa!

Hyvällä
porukalla!

Liikuntatuokion suunnittelu

Mitä tehdään:

Päivä:

Aika:

Etukäteisvalmistelut:

Tila/paikka:

Välineet:

Info osallistujille:

Aloituis

min

Toiminta

min

Lopetus

min

Mahdollista
onnistuminen

Huomioi
osallistujien
taitoerot

Luo turvallinen
ilmapiiri

Vapaaehtoisuus

Nuoren
osallistuminen

Yhdessä
tekeminen

Palaute

Liikuntatuokion suunnittelu - esimerkki

Mitä tehdään:
Ryhmäsulkapallo

Päivä: 5.10.2020

Aika: 13-14

Etukäteisvalmistelut:

Tila/paikka: Värtön liikuntasali

Välineet: ilmapallot, sulkapallomailat, sulat, sulkapalloverkko

Info osallistujille: sisäliikuntavälineet

Aloituis

15 min

Sulkapallon pelaamista parin ja ryhmän kanssa. Osallistujat saavat valita välineensä ja sijoittua tilassa vapaasti.

Lämmittely: Harjoitellaan mailan käsittelyä ilmapalloa pomputellen paikallaan/ vapaasti tilassa liikkuen.

Parin kanssa pomputtelua ilmapallolla paikallaan ja vapaasti tilassa liikkuen.

Lyhyet venyttelyt: kädet, rinta ja jalat.

Toiminta

30 min

Parin kanssa pomputtelua sulan kanssa paikallaan/ vapaasti tilassa liikkuen.

Ryhmäpeli: Jako kahteen joukkueeseen. Osallistujamäärästä riippuen 1-2 jonoa verkon molemmin puolin

Jonosulkapallo verkon yli. Vuorotellen jonon ensimmäinen syöttää sulan verkon yli ja siirtyy jonon viimeiseksi. Pelataan ryhmänä - ei pisteiden laskua vaan pyritään pitämään sulka ilmassa mahdollisimman usean syötön ajan. Voidaan pelata myös ristiin, jolloin verkon molemmin puolin kaksi jonoa.

Lopetus

10 min

Yhteenvedo: Miten meni - kannustus ja havainnot pelistä.

Palautteen pyytäminen nuorilta: oliko kivaa/ei kivaa/ihan ok - peukutus.

Toistetaan alun venyttelyt: kädet, rinta ja jalat.

Mahdollista onnistuminen

Huomioi osallistujien taitoerot

Luo turvallinen ilmapiiri

Vapaaehtoisuus

Nuoren osallistuminen

Yhdessä tekeminen

Palaute

Liikuntatuokion suunnittelu - esimerkki

Mitä tehdään:
Jumppapallofutis

Päivä: 20.10.20

Aika: 14-15

Etukäteisvalmistelut:

Tila/paikka: liikuntasali - työpajan vakiovuoro

Välineet: ilmapallot, iso jumppapallo (x 2-3)

Info osallistujille: sisäliikuntavälineet

Aloituis

10 min

Jumppapallo-jalkapallon pelaaminen

Lämmittely: ilmapallon pomputtelut pienryhmissä käsillä, polvilla ja jaloilla.
Jumppapallon kuljettaminen ringissä ryhmänä - osallistujamäärästä riippuen 2-3 ryhmää.

Lyhyet venytykset jaloille, käsille, rinnalle ja pakaraille.

Toiminta

30 min

Jumppapallo-jalkapallon pelaaminen kahdella joukkueella.

Sovitaa yhdessä joukkueiden kesken pelaajien roolit/ jokainen saa itse päättää oman roolinsa sekä säännöt: pallo ei saa nousta maasta, pelataan kävellen (ei saa juosta).

Liikuntasalin penkit maaleina.

Lopetus

10 min

Yhteenveto: Miten meni - kannustus ja havainnot pelistä.
Palautteen pyytäminen nuorilta peukuttaen.

Toistetaan alun venyttelyt jaloille, käsille, rinnalle ja pakaraille.

Mahdollista
onnistuminen

Huomioi
osallistujien
taitoerot

Luo turvallinen
ilmapiiri

Vapaaehtoisuus

Nuoren
osallistuminen

Yhdessä
tekeminen

Palaute

Liikuntatuokion suunnittelu - esimerkki

Mitä tehdään:
Liikuntapaikkakävely

Päivä: 10.10.2020

Aika: 11-12

Etukäteisvalmistelut:

Tila/paikka: Työpajan lähiympäristö

Välineet: Kamerat/ puhelimet, lähiympäristön kartta, jossa liikuntapaikkoja merkittynä

Info osallistujille: mukavat kengät kävellä, puhelin

Aloituis

5 min

Ohjeistus liikuntapaikkojen bongaukseen:
Nuoret valitsevat lähiympäristöstä liikuntapaikkoja, joissa olisi mukava liikkua - omista suosikkipaikoista otetaan valokuvat. Tarvittaessa nuoret saavat kartat, joihin on merkitty lähiympäristön liikuntapaikkoja.

Toiminta

30 min

Nuoret käyvät parin kanssa / pienryhmissä kävellen/ pyöräillen valokuvaamassa liikuntapaikan/ ympäristön, jossa haluaisivat liikkua.

Lopetus

20 min

Kokoonnutaan yhteen työpajan pihalle. Tehdään yhteenvetoa paikoista, joissa nuoret ovat käyneet. Millaisia kuvia/ paikkoja nuoret ovat valinneet? Pystytäänkö paikkoja hyödyntämään työpajan liikunnassa?

Palautteen pyytäminen nuorilta: oliko kivaa/ei kivaa/ihan ok

Lyhyet jalkojen venytykset kävelyn päätteeksi.

Mahdollista onnistuminen

Huomioi osallistujien taitoerot

Luo turvallinen ilmapiiri

Vapaaehtoisuus

Nuoren osallistuminen

Yhdessä tekeminen

Palaute

Liikuntatuokion suunnittelu - esimerkki

Mitä tehdään:
Frisbeegolf

Päivä: 2.10.2020

Aika: 12-13

Etukäteisvalmistelut:

Tila/paikka: työpajan lähipuisto

Välineet: frisbeegolfkorit/ vaihtoehtoiset maalit, frisbeegolfkiekot

Info osallistujille: säänmukainen vaatetus

Aloituis

10 min

Siirytään yhdessä kävellen lähipuistoon. Frisbeegolf-heittojen harjoittelu ilman maaleja. Valitse maalialueet puiston elementeistä, kun heitot onnistuvat. Ohjaaja näyttää alkuun mallia ja ohjeistaa heitot. Huomioidaan yhdessä turvallisuustekijät heittäessä.

Venytykset: Kyljet, rinta ja kädet

Toiminta

40 min

Puttausharjoitukset frisbeekiekolla rivistä
- Puttausheiton harjoittelu maalialueelle. Lisätään tarkkuutta ja etäisyyttä.

Puttausheittoharjoitus koriin:
- Harjoitellaan puttausheittoja koriin 5 ja 10 m etäisyydellä.

Jos puistoon on mahdollista tehdä rata, suunnitellaan lyhyt rata yhdessä ja pelataan se ryhmänä läpi - hyödynnä puiston elementtejä maalialueiden valinnassa.

Lopetus

10 min

Yhteenvedo: Miten meni - kannustus ja havainnot harjoituksista. Palautteen pyytäminen nuorilta frisbeekiekoilla. Katso puistosta sopivat paikat, jotka tarkoittavat kivaa/ ok/ en tykännyt. Nuoret heittävät frisbeekiekot merkiksi omasta palautteesta. Huomioi heittäjien turvallisuus.

Venyttyt: toistetaan alun venyttelyt kylkiin, rintaan ja käsiin.

Mahdollista onnistuminen

Huomioi osallistujien taitoerot

Luo turvallinen ilmapiiri

Vapaaehtoisuus

Nuoren osallistuminen

Yhdessä tekeminen

Palaute