

Julia Korkiakoski & Sanna Sorvisto

”Opi liikkuen, liiku leikiten” –

5 - 12-vuotiaiden Lasten yliopiston suunnittelu
ja toteutus Kainuun kesäyliopistolle



Liikunnanohjaaja
(AMK)

Syky 2015



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijät: Korkiakoski Julia & Sorvisto Sanna

Työn nimi: ”Opi liikkuen, liiku leikiten” – 5 - 12-vuotiaiden lasten yliopiston suunnittelu ja toteutus Kainuun kesäyliopistolle

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: Lasten liikunta, motorinen oppiminen, lapsi oppijana, ryhmä, ohjaajan rooli

Työn tilaajamme Kainuun kesäyliopisto on aikaisempina vuosina tarjonnut Lasten yliopisto toimintaa vaihtelevien teemojen mukaisesti. Teemoja ovat olleet esimerkiksi Intiaanikesä sekä Taidetta tavalla tai toisella. Lasten yliopiston tarkoituksena on tutustuttaa lapset tieteeseen ja tutkimukseen sekä saada lapset innostumaan, ihmettelemään ja ottamaan asioista selvää. Tänä vuonna Lasten yliopiston aiheena oli ensimmäistä kertaa liikunta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa viiden päivän pituinen Lasten yliopisto, jonka teemana oli liikunta. Työn tilaajan tavoitteena on Lasten yliopiston järjestämällä tarjota toimintaa, joka vastaa lasten liikunnan tavoitteita sekä kannustaa lapsia liikunnan pariin. Opinnäytetyömme tavoitteena on oppia lisää tapahtuman järjestämisestä ja toteuttamisesta. Lisäksi tavoitteenamme on vahvistaa terveysliikuntaosaamistamme perehtymällä lasten motorisiin-, sosioemotionaalisiin- ja kognitiivisiin taitoihin.

Opinnäytetyömme tutkimustehtävät olivat: 1.) Millainen Lasten yliopiston sisältö tukee 5 - 12-vuotiaiden lasten motorisia perustaitoja? 2.) Millainen Lasten yliopiston sisältö tukee 5 - 12-vuotiaiden lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä? 3.) Millainen Lasten yliopiston sisältö tukee 5 - 12-vuotiaiden lasten kognitiivisten taitojen kehittymistä? 4.) Miten toteutetaan onnistunut 5 - 12-vuotiaiden Lasten yliopisto?

Lasten yliopisto toteutettiin kesäkuussa 2015. Ryhmät oli jaettu 5 - 7-vuotiaiden sekä 8 - 12-vuotiaiden ryhmiksi, jolle toteutettiin samat teemat ikäryhmälle sopivassa muodossa. Lasten yliopisto oli pituudeltaan viisi päivää ja päivän kesto oli neljä tuntia. Toimimme itse vastuuhjaajina. Motoristen perustaitojen kehittämisen kannalta oli tärkeää, että Lasten yliopiston sisältöön otettiin monipuolisesti erilaisia liikuntalajeja. Näin voitiin sisällön avulla kehittää liikkumis-, käsittely- ja tasapainotaitoja eri ympäristöissä. Sosioemotionaalisia taitoja kehitettiin erilaisilla ryhmäytymisleikeillä. Sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen huomioitiin sisällön suunnittelussa siten, että jokaiseen päivään sisältyi erilaisia ryhmä-, pienryhmä- ja paritehtäviä. Kognitiivisten taitojen kehittymistä edistimme puolestaan lajitietämyksellä, ensiapu- ja hengenpelastustaidoilla sekä opettelimme käyttämään erilaisia liikuntavälineitä.

Useat Lasten yliopistoon osallistuneista lapsista aloitti syksyllä 2015 harrastuksen Aalto Kansalaisopiston liikuntaryhmissä, joissa itse työskentelemme ohjaajina. Tämän perusteella voimme todeta, että Lasten yliopiston järjestämällä ja sen sisällöllä onnistuimme kannustamaan lapsia liikunnan pariin.

ABSTRACT

Authors: Korhikoski Julia and Sorvisto Sanna

Title of the Publication: "Learn by Exercising, Exercise by Playing" –organizing Children's University activities for 5 - 12-year-old at Kainuun Kesäyliopisto.

Degree Title: Bachelor of Sport Studies

Keywords: Children's physical activity, motor skill learning, children as a learner, group, role of instructor

Kainuun kesäyliopisto (Kainuu Summer University), which was the commissioner of this thesis, has earlier organized Children's University activities in arts and science with themes such as the Indian Summer. The purpose of the Children's University is to introduce science and research to children and to encourage them to explore and discover different topics. In 2015 the Children's University activities focused on sports for the first time.

The purpose of this thesis was to plan and organize five-day sports activities at the Children's University. The commissioner's objective for organizing the Children's University was to offer activities that guarantee children's physical activity targets and motivate them to exercise. The authors' objectives were to learn to plan and organize events and to develop their competence about health-promoting physical activity for children.

The research tasks were the following: 1. What kind of Children's University activities would develop 5-12-year-old children's motor skills; 2. What kind of Children's University activities would develop 5-12-year-old children's socioemotional skills; 3. What kind of Children's University activities would develop 5- 12-year-old children's cognitive skills; and 4. How should successful Children's University activities be organized for 5-12-year-old children?

The Children's University sports activities was organized in June 2015. Children were divided into two groups: 5-7-year-olds and 8-12-year-olds. They had the same themes but the contents were age-specific. The activities were organized on five consecutive days and lasted four hours a day. The authors were responsible for instructing the activities at the Children's University. To develop children's motor, socioemotional and cognitive skills the activities had to include diverse sports, group exercises and sport-specific information.

Several of the children who took part in the Children's University started to do sports in their free-time in fall 2015. Therefore, it can be stated that the Children's University successfully motivated children to exercise.

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO..... | 1 |
| 2 LASTEN LIIKUNNAN TAVOITTEET | 3 |
| 2.1 Lasten liikuntasuositukset | 4 |
| 2.2 Motoriset perustaidot..... | 5 |
| 2.3 Motorinen oppiminen..... | 7 |
| 2.4 Sosioemotionaaliset taidot | 9 |
| 2.5 Sosioemotionaalisuus ryhmässä | 10 |
| 2.6 Kognitiiviset taidot | 12 |
| 3 LAPSI OPPIJANA LIIKUNNASSA..... | 14 |
| 3.1 5 - 7-vuotiaat | 15 |
| 3.2 8 - 12-vuotiaat | 16 |
| 4 OHJAAJAN ROOLI LASTEN LIIKUNNASSA..... | 18 |
| 5 LASTEN YLIOPISTO..... | 21 |
| 6 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT | 22 |
| 7 LASTEN YLIOPISTON TUOTTEISTAMINEN | 23 |
| 7.1 Kainuun kesäyliopisto..... | 23 |
| 7.2 Lasten yliopiston suunnittelu | 24 |
| 8 LASTEN YLIOPISTON TOTEUTUS..... | 30 |
| 8.1 Toteutus 8 - 12-vuotiaille | 32 |
| 8.2 Toteutus 5 - 7-vuotiaille | 41 |
| 9 POHDINTA..... | 46 |
| 9.1 Lasten yliopiston arviointi | 47 |
| 9.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi..... | 52 |
| 9.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys | 53 |
| 9.4 Oma ammatillinen kehittyminen | 54 |
| 9.5 Jatkokehityksaiheet..... | 56 |

LÄHTEET

LITTEET

1 JOHDANTO

Jokaisella lapsella on synnynnäinen tarve liikkua. Lapsi tarvitsee liikuntaa, sillä se on edellytys hänen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Motoristen taitojen kehittyminen vaatii päivittäisiä mahdollisuuksia liikkumisen harjoitteluun. Nämä taidot kehittyvät, kun lapsi saa kokeilla ja opetella uusia taitoja sekä toistaa aikaisemmin opittuja taitoja monipuolisessa ympäristöissä erilaisten välineiden kanssa. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittyminen vaatii hengästyttävää liikuntaa useita kertoja päivässä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)

Liikkuminen ja leikkiminen ovat lapsen fyysistä aktiivisuutta (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10). Liikuntasuosituksen mukaan lapsi tarvitsee päivittäin reipasta liikuntaa vähintään 1,5 - 2 tuntia. Liikunnan tulee olla sekä omaehtoista että ohjattua. (Stigman 2006.) Nykypäivinä lasten omaehtoinen liikunta on vähentynyt ruutuajan lisääntyessä. Päivittäinen leikkiminen ja pelaaminen ovat muuttuneet määrätyn ajan tapahtuvaksi lajien harjoittelemiseksi. Tiettyjen urheilulajien harrastaminen on lisääntynyt viimeisen viidentoista vuoden aikana, mutta se ei pysty paikkaamaan peruselämän vähentynyttä fyysistä aktiivisuutta. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009 - 2010, 6.) Tämän vuoksi ylipainoisten lasten määrä kasvaa jatkuvasti tämänhetkisestä 10 – 20 %:sta (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005,10).

Opinnäytetyömme tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa viiden päivän pituinen Lasten yliopisto, jonka teemana on liikunta. Työn tilaajan tavoitteena on Lasten yliopiston järjestämisellä tarjota toimintaa, joka vastaa lasten liikunnan tavoitteita sekä kannustaa lapsia liikunnan pariin. Opinnäytetyömme tavoitteena on oppia lisää tapahtuman järjestämisestä ja toteuttamisesta. Lisäksi tavoitteenamme on vahvistaa terveysliikuntaosaamistamme perehtymällä lasten motorisiin-, sosio-emotionaalisiin- ja kognitiivisiin taitoihin.

Työn tilaajamme on Kainuun kesäyliopisto, joka on järjestänyt Lasten yliopisto toimintaa vuodesta 2009 saakka. Tarkoituksena Lasten yliopistossa on tutustuttaa lapset tieteeseen ja tutkimukseen sekä saada lapset innostumaan, ihmettelemään

ja ottamaan asioista selvää. Lasten tulee itse saada tehdä ja kokeilla erilaisia asioita. Lasten yliopistossa synnytetään opiskelun kipinä jo lapsena ja näin ollen heidät on helpompi saada opiskelemaan isompana yliopistoon. (Lasten yliopiston historiikki.)

Vuodesta 2011 Lasten yliopisto on järjestetty 7 - 12-vuotiaille kahdessa eri ryhmässä ja vuodesta 2012 mukaan on tullut leikki-ikäisten lasten yliopisto, joka on tarkoitettu 4 - 6-vuotiaille lapsille. Lisäksi vuodesta 2013 Lasten yliopistoa on Kajaanin lisäksi järjestetty samanaikaisesti Sotkamossa. Aikaisemmat teemat Kainuun kesäyliopiston järjestämissä Lasten yliopistoissa ovat olleet Tiede ja taide, Luonto, Metsä, Entisajan elämää, Intiaanikesä sekä "Taidetta tavalla tai toisella". (Lasten yliopiston historiikki.)

Lasten yliopisto toteutettiin kesäkuussa 2015. Yhteensä ryhmiä toteutui kolme: kaksi Kajaanissa ja yksi Sotkamossa. Ajankohtana oli kesäkuun kaksi ensimmäistä viikkoa eli 1 - 5.6.2015 ja 8 - 12.6.2015. Aikaisempina vuosina joka päivällä on ollut oma teema, jonka koimme hyväksi pohjaksi omassa sisällön suunnittelussa. Ideoimme mahdollisimman monipuolisesti eri liikuntalajeja, joista muodostimme viisi erilaista teemaa. Teemoiksi muodostuivat Lasten anatomia ja terveelliset elämäntavat, Temppuillen taitavaksi, Palloillen mestariksi, Varovasti vesillä sekä Mitä kompassin avulla löytyykään? Opinnäytetyötä tehdessä perehdyimme lasten liikuntaan ja hyödynsimme teoriaa sisällön suunnittelussa.

2 LASTEN LIIKUNNAN TAVOITTEET

Päivittäinen liikkuminen on perusta lapsen terveelle kasvulle ja hyvinvoinnille. Liikunta saa lapsen ajattelemaan, kokemaan iloa, ilmaisemaan tunteitaan sekä oppimaan uutta. Lapselle liikkuminen on luonnollinen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Tietoisuus lapsen omasta kehosta ja sen hallinnasta luo pohjaa terveelle itsetunnolle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2003, 20.) On tärkeää, että lapselle syntyy jo varhaislapsuuden aikana liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Lapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvä. (Varhaiskasvatuksen liikunnansuosituksat 2005, 17.)

Lasten liikunnan tulee olla leikinomaista, koska leikinomaisella liikunnalla saa lapset innostumaan ja yrittämään parhaansa. Mielikuvien ja liikuntaleikkien avulla lapset oppivat vaikeitakin liikunnallisia taitoja ja jaksavat tehdä oppimiseen vaadittavia toistoja. (Miettinen 1999, 78.) Leikin avulla oppimiseen syntyy myönteinen asenne ja opiskelu on kannustavaa sekä tarjoaa runsaasti onnistumisen kokemuksia. Tämän lisäksi leikki haastaa oivaltamaan ja ajattelemaan itse. (Piironen 2004.) Leikissä yhdistyvät kehityksen piirteet kuten liikkuminen, ajattelu, tunteet ja sosiaaliset suhteet. Lapsi ei leiki tietoisesti kehittyäkseen, vaan hakee leikistä huvia, tyydytystä ja iloa. Leikkiessään lapsi on tavoitteellinen ja aktiivinen. Liikunta ja leikki kulkevat lasten toiminnassa rinnakkain. (Autio 2012, 15 - 17.)

Yhdistyneet Kansakunnat (YK) on määritellyt lapsen oikeuksien sopimuksessa (1989), että jokainen alle 18-vuotias on lapsi. Lasten yliopisto on tarkoitettu 5 - 12-vuotiaille lapsille. Tämän vuoksi opinnäytetyössämme lapsi-sanalla tarkoitetaan 5 - 12-vuotiaita lapsia.

2.1 Lasten liikuntasuositukset

Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittää lasten liikuntasuositukseksi 60 minuuttia keskiraskaasta raskaasti kuormittavaan liikuntaan päivässä. Tämän kansainvälisen lasten liikuntasuosituksen mukaan tämä riittää tukemaan lapsen terveellistä kehitystä. WHO ei ole määritellyt lapsen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää kuten varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ja fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 - 12-vuotiaille. Yhteistä kaikissa kuitenkin on se, että päivittäisestä liikunnasta noin tunti tulisi suorittaa keskiraskaasti tai raskaasti kuormittavalla liikunnalla.

Liikuntasuositukset ovat *alle kouluikäisillä* (5 - 7-vuotias) vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Liikunnan tulee olla sekä omaehtoista että ohjattua liikuntaa. (Stigman 2006.) Lasten liikunnan laadun kannalta on tärkeää, että lapsi saa päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä. Alle kouluikäisen lapsen liikunnan kokonaismäärästä suurin osa koostuu omaehtoisesta liikunnasta. Liikkumisen vähimmäismäärä koostuu useista aktiviteettijaksoista koko päivän ajalta (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 11 - 12.)

Fyysisen aktiivisuuden suositus *kouluikäisille 7 - 18-vuotiaille* (2008, 18) määrittää *7 - 12-vuotiaiden* fyysisen aktiivisuuden vähimmäismääräksi 1,5 - 2 tuntia päivässä. On kuitenkin suositeltavaa liikkua useita tunteja päivässä. Lapsen päivittäinen fyysinen aktiivisuus kertyy lyhyistä suorituksista, jotka ovat pääsääntöisesti matalatehoisia. Suurin hyöty saavutetaan kuitenkin yli 10 minuutin kestoisista reipasta liikuntaa sisältävistä tuokioista. Reippaan liikunnan tulisi olla vähintään puolet päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta.

Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää sekä ruutuaikaa saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Fyysisen aktiivisuuden ylärajaa ei ole määritely, mutta sekin tulee lapsilla ja nuorilla vastaan, mikäli liikunta on yksipuolista ja liian kuluttavaa. Lasten fyysistä aktiivisuutta ja omaehtoista liikkumista ei yleensä tarvitse rajoittaa, sillä terve lapsi pysähtyy ja pitää tauon luonnostaan, kun kuormitus käy liian raskaaksi. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 - 18-vuotiaille 2008, 18 - 19.)

2.2 Motoriset perustaidot

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan taitoja, jotka ovat tärkeitä lapsen elämiseen tarvittavissa toiminnoissa. Näitä ovat esimerkiksi juokseminen, kieriminen, hypääminen ja heittäminen. Motoriset perustaidot tulisi oppia ennen kouluikää ja ne tulisi oppia oikein ja mahdollisimman taloudellisesti. Tutkimusten mukaan hyvät motoriset perustaidot ehkäisevät lasten tapaturmia, sillä lapsi ei esimerkiksi kompastele ja hän kykenee väistelemään esteitä. (Tuomi 2009, 8.) Motoristen perustaitojen hallinta mahdollistaa lapsen jokapäiväiset toiminnot sekä osallistumisen peleihin ja leikkeihin (Numminen 2005, 114).

Motoriset perustaidot saavutetaan harjoittelemalla, eli ne ovat oppimisen tulosta (Kalaja & Sääkslahti 2009). Motoriset perustaidot ovat yleisesti sellaisia taitoja, joita muunnellaan tehtävän ja tilanteen mukaan. Tämän vuoksi niitä tulisi harjoitella monipuolisesti eri olosuhteissa. (Viholainen, Hemmola, Suvikas & Purtsi 2011, 27.) Reippaalla liikunnalla on tutkitusti yhteyttä motorisiin perustaitoihin. Laukkanen, Finni, Pesola ja Sääkslahti (2013) osoittavat tutkimuksessaan kuitenkin myös sen, että intensiteetiltään kevyt liikunta, kuten kiipeily puolapuilla sekä tasapainokävely, ovat motoristen perustaitojen kehittymisen kannalta tärkeää. Motoriset perustaidot jaetaan kolmeen eri ryhmään: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin (Tuomi 2009, 8; Gallahue 1996, 37).

Maan vetovoima vaikuttaa ihmiskehoon jatkuvasti, sillä se vetää sitä puoleensa. Kun kehoon vaikuttavien voimien summa on nolla, sanotaan sen olevan tasapainossa. Tällöin kehon painopiste on tukipisteen päällä. Tasapainon ylläpitäminen vaatii tiettyjen lihasten aktivointia sekä aistien välityksellä tulevan palautteen hyödyntämistä. Lisäksi se edellyttää maan vetovoiman vastustamista. Tasapainotaitojen kehittyminen vaatii toisiaan ajallisesti läheisesti seuraavia toistoja. (Numminen 2005, 110, 115) Tasapainotaidot jaetaan kahteen ryhmään, staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon (Tuomi 2009, 9). Ensimmäisenä kehittyvät staattiset tasapainotaidot, jotka edesauttavat paikallaan pysymisen, kuten seisomisen. Sen jälkeen kehittyy dynaaminen tasapainotaito, jonka ansiosta tasapaino on mahdollista ylläpitää liikkeen aikana. (Tuomi 2009, 9.) Lapsen motorisen kehityksen

myötä useista staattisista tasapainotaidoista voi myöhemmin tulla dynaamisia (Numminen 2005, 115).

Liikkumistaidot puolestaan ovat taitoja, joiden avulla lapsi pystyy liikkumaan paikasta toiseen. Näitä ovat esimerkiksi ryömiminen, konttaaminen, käveleminen, juokseminen, hyppiminen ja kieriminen. Jotta lapsi pystyy kehittämään näitä taitoja, tulee hänellä olla riittävän hyvät tasapainotaidot. Liikkumistaidot ovat rytmisiä, samanlaisena toistuvia peräkkäisiä suorituksia ja tämän ansiosta niiden harjoittaminen kehittää myös rytmin hahmottamista. (Tuomi 2009, 9.)

Käsittelytaidot voidaan jakaa kahteen ryhmään, karkeamotorisiin ja hienomotorisiin käsittelytaitoihin. Käsittelytaidoista ensimmäisenä kehittyvät suurten lihasryhmien yhteistyötä vaativat taidot eli karkeamotoriset taidot, joita ovat esimerkiksi vieritys, heitto, kiinniotto sekä potkaiseminen. (Tuomi 2009, 9.) Kaurasen (2014, 353) mukaan nämä taidot ovat jo kehittyneet viisi vuotiaalla ja hän pystyy esimerkiksi heittämään pallolla noin kolmen metrin päässä olevaan isoon kohteeseen. Nämä taidot opittuaan lapsi oppii osumaan liikkuvaan palloon kädellä, jalalla tai mailalla, mikä mahdollistaa pompotus-, kuljetus- ja lyöntitaitojen kehittymisen. (Numminen 1996, 26.) Karkeamotoristen taitojen oppiminen on edellytys hienomotoristen taitojen kehittymiselle (Tuomi 2009, 9). Hienomotoriset taidot tarkoittavat taitoja, joihin tarvitaan motorista tarkkuutta ja täsmällisyyttä. Näitä ovat sakilla leikkaaminen, värittäminen ja kengännauhojen solmiminen. (Gallahue 2001, 40 - 41.)

Ensisijainen tavoite lasten liikunnassa on opettaa lapset liikkumaan monipuolisesti. Motoriset perustaidot ovat perustana kaikille lajitaidoille. (Miettinen 1999.) Lajitaidoilla tarkoitetaan kahden tai useamman perustaidon yhdistämistä. Esimerkiksi yhdistämällä juoksu ja hyppy, saadaan aikaan pituushyppy. (Tuomi 2009, 8.)

2.3 Motorinen oppiminen

Uuden liiketaidon oppimista tai jo opitun taidon kehittämistä kutsutaan motoriseksi oppimiseksi (Viholainen, Hemmola, Suvikas & Purtsi 2011, 21). Sillä tarkoitetaan harjoituksen ja kokemuksen aikaansaamia, suhteellisen pysyviä muutoksia motorisissa kyvyissä sekä taitoa vaativissa suorituksissa (Kauranen 2014, 291). Lyhytaikaisia muutoksia toiminnassa ei voida siis kutsua motoriseksi oppimiseksi, vaan muutosten tulisi olla melko pysyviä (Viholainen ym. 2011, 21 - 22).

Motorista oppimista tarvitaan uusien taitojen oppimisessa, mutta myös väärin opittujen liikemallien poisoppimisessa. Esimerkiksi suorituksen paraneminen ja yhdenmukaistuminen tai jo opitun taidon siirtäminen uuteen ympäristöön tapahtuvat motorisen oppimisen avulla. (Kauranen 2014, 291.) Säännöllisesti ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys motoriselle oppimiselle (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2003, 20).

Motoristen taitojen oppimisprosessi on jokaisella yksilöllä samanlainen opeteltavasta taidosta riippumatta. Paul Fitts ja Michael Posner kehittivät vuonna 1967 kolmivaiheisen teorian motorisesta oppimisesta. Nämä yhdysvaltalaiset tutkijat jakavat motorisen oppimisen kognitiiviseen, assosiatiiviseen sekä autonomiseen vaiheeseen. Kognitiivisessa vaiheessa oppija miettii ja kokeilee eri vaihtoehtoja selvittääkseen mitä täytyy tehdä tavoitteen saavuttamiseksi. Tässä vaiheessa oppijan täytyy keskittyä opeteltavaan asiaan, mikä tekee suorittamisesta tehotonta ja hidasta. Edistyminen on kuitenkin tässä vaiheessa nopeaa. (Kauranen 2014, 307; Wulf 2007, 3.)

Kognitiivisen vaiheen jälkeen oppija siirtyy assosiatiiviseen vaiheeseen, jossa suoritus alkaa varmentua ja vakiintua. Liikkeistä tulee johdonmukaisempia ja huomiota voidaan alkaa kiinnittämään suorituksen yksityiskohtiin. Liikkeistä tulee pehmeämpiä ja sulavampia ajoituksen ja ennakkoinnin parantuessa. Lisäksi liikkeen taloudellisuus paranee. Assosiatiivisessa vaiheessa oppija pystyy korjaamaan virheitään palautteen perusteella. Oppiminen on tässä vaiheessa hitaampaa kuin kognitiivisessa vaiheessa. (Kauranen 2014, 307 - 308; Wulf 2007, 3 - 4.)

Ahkeran ja riittävän harjoittelun tuloksella oppija saavuttaa kolmannen eli autonomisen vaiheen. Liikkeen suorittaminen alkaa olla vaivatonta ja sulavaa, eikä suorittaminen vaadi suuria määriä energiaa tai huomiokykyä. Koska liikkeen suorittaminen ei enää vaadi huomiokykyä, voi huomion kiinnittää muihin tehtäviin, kuten virheiden korjaamiseen. Autonomisessa vaiheessa suoritusvarmuus lisääntyy ja suoritukset ovat tasalaatuisia. Tässä vaiheessa taidon edistyminen on hidasta, sillä ollaan lähellä motorisen suorituskyvyn ylärajaa. (Kauranen 2014, 308; Wulf 2007, 4.)

Fittsin ja Posnerin lisäksi Bernstein on kehittänyt motoriselle oppimiselle kolme eri vaihetta (Viholainen ym. 2011, 25). Nämä kolmivaiheset oppimisprosessit poikkeavat hieman toisistaan, sillä näkökulmat liikkeen oppimisesta ovat erilaiset. Bernstein käsittelee oppimista lihasten ja nivelten toiminnan kautta, kun taas Fitts ja Posner keskittyvät enemmän tiedolliseen oppimiseen. Bernstein on nimennyt vaiheet aloittelijavaiheeseen, kehittyneeseen vaiheeseen sekä taitajien vaiheeseen. Aloittelijavaiheessa liikkuminen näyttää usein kömpelöltä, sillä tarpeettoman suuri määrä lihaksia on jännittyneenä ja lihasten aktivoituminen on usein väärin ajoitettua. Liikkeen jäykkyys johtuu siitä, että tarvittavien lihasten ja nivelten toiminta on rajoittunutta, koska liike ei ole tuttu. Tämä tekee liikkeen suorittamisesta helpompaa. Tässä vaiheessa epäonnistumista lisää tilannetekijöiden muutokset. (Viholainen ym. 2011, 25.)

Kehittyneessä vaiheessa useampi lihas ja nivel vapautetaan toimimaan ja liikkeistä tulee joustavampia. Nivelten toiminta mahdollistuu, kun yhä harvempi lihas on jännittyneenä. Liikkuja pystyy ottamaan paremmin huomioon tehtävässä ja ympäristössä tapahtuvat muutokset, kun lihakset ja nivelet toimivat itsenäisesti ja joustavasti. Harjoituksen myötä toiminnan ajoitus paranee. Kuten Fittsin ja Posnerin, myös Bernsteinin mukaan oppimisprosessin toisessa vaiheessa liikkeestä tulee taloudellisempaa (Viholainen ym. 2011, 25; Kauranen 2014, 308.) Kolmannessa eli taitajien vaiheessa lihasten ja nivelten toiminta on vapautuneempaa ja se mahdollistaa liikkeen tekemisen tehokkaimmalla tavalla. (Viholainen ym. 2011, 25.)

2.4 Sosioemotionaaliset taidot

Lasten ja nuorten sosioemotionaalisia taitoja tutkiva ja arvioiva tutkimusorganisaatio Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) määrittelee lapsen kannalta tärkeimmiksi taidoiksi taidot, jotka liittyvät hänen tietoisuuteen itsestä ja toisesta, vastuulliseen päätöksen tekoon, ihmissuhteiden hallintaan sekä itsehallintaan (Zinz, Payton, Weisberg & O'Brien 2004). Takala (2014, 25) on määritellyt sosioemotionaalisiin ydinpätevyysalueisiin kuuluvat taidot seuraavasti: Itsehallintaan kuuluu ohjeiden tai muiden mielipiteiden kuuntelua, keskittymistä, maltin säilyttämistä ristiriitatilanteissa sekä vuoron odottamista. Ihmissuhteiden hallinta taas tarkoittaa kysymistä toisen tavaran ottamiseen, sopivalla tavalla puhumista, ystävällisyyttä toisia kohtaan, kontaktin ottamista toisiin, yhteistyön tekemistä parija ryhmätehtävissä sekä toisten auttamista. Myös auttaminen askareissa, kuten tavaroiden paikalleen laittamisessa, siirtelyssä ja pois korjaamisessa kuuluvat ihmissuhteiden hallintaan. Yksi ydinpätevyysalueisiin sisältyvistä sosioemotionaalista taidoista on tietoisuus itsestä ja toisesta. Tämä tarkoittaa sanojen löytämistä omille tunteille nimeämällä niitä ja tunteista puhumista. Lisäksi toisen tunteiden tunnistaminen ja niistä kertominen sekä toisen tunteisiin samaistuminen esimerkiksi pyytämällä anteeksi tai halaamalla lohduttaakseen ovat osa sosioemotionaalisia taitoja.

Vastuullinen päätöksenteko kuuluu jo esikouluikäisen lapsen jokapäiväiseen vuorovaikutukseen. Lapsen tulee osata ratkaista sosiaalisia ongelmia, analysoida sosiaalisia tilanteita, tunnistaa ongelmat ja selvittää tavat ratkaista erimielisyyksiä, joita ilmenee ikätovereiden välillä. Vastuullisen päätöksenteon tulisi kehittyä niin, että lapsi kykenee tekemään näitä päätöksiä monimutkaisemmissakin tilanteissa. (Denham & Brown 2010.)

Lapsen sosioemotionaalinen kehitys ilmenee kolmannelta ikävuodesta eteenpäin me-hengen, yhteistyöhalukkuuden ja auttamishalun voimistumisena (Sillanpää 1999, 84). Me-henki antaa mahdollisuuden oppia käsittelemään myös muiden tunteita, sillä se ohjaa kuuntelemaan toisia sekä toimimaan sovittulla tavalla yhteisen edun mukaisesti (Numminen 2005, 184). Kouluiän saavuttaessaan lapsella tulisi olla kehittynyt ryhmätietoisuus. (Sillanpää 1999, 84.)

2.5 Sosioemotionaalisuus ryhmässä

Ryhmä muodostuu kahdesta tai useammasta vuorovaikutuksessa olevasta henkilöstä, joilla on yhteinen tavoite tai tehtävä. Ryhmä voi olla väliaikainen tai pysyvä. (Vartiainen 1994, Kempin & Rouvinen-Kempin 1998, 48 mukaan.) Lapsen ensimmäinen ryhmä muodostuu omasta perheestä heti syntymän jälkeen ja lapsen kasvaessa elämään tulee mukaan myös muita ryhmiä, jotka ovat merkityksellisiä hänen elämässään (O'Connell & Cuthbertson 2009, 4). Lapselle on tärkeää kokea kuuluvansa johonkin ryhmään kuten perheeseen tai koululuokkaan. Hänen tulisi saada kokea, että ryhmä ei olisi kokonainen ja toimiva ilman häntä. (Caciatore 2008, 154 - 155.) Ryhmään osallistumiselle on monia syitä, kuten ystävyysuhteet, yhteenkuuluvuuden tunne tai ryhmän toiminta. (O'Connell & Cuthbertson 2009, 15, 17.)

Ryhmään osallistumiselle on monia syitä. Yleensä nämä syyt perustuvat yksilön tarpeisiin. Osa liittyy ryhmään ystävyysuhteiden vuoksi ja pysyvät siinä, koska pitävät muista ryhmän jäsenistä. Ryhmän toiminta voi olla yksi syy ryhmään liittymiselle. Syitä ryhmään liittymiselle voivat olla yhteenkuuluvuuden tunteen hakeminen sekä itsensä toteuttamisen tarve. Osallistumisen syystä riippumatta jokainen ryhmän jäsen on kiinnostunut ryhmän onnistumisesta. (O'Connell & Cuthbertson 2009, 15, 17.) Erilaiset ryhmätyöt, joissa jokaista ryhmän jäsentä tarvitaan, tukevat hyvän ryhmähengen muodostumista. Hyvää yhteishenkeä voidaan luoda erilaisten tutustumisleikkien avulla. (Vehkalahti 2007b, 7.) Tarkkaa lukumäärää hyvälle ryhmäkoolle ei ole määritelty. Ryhmän kokoon vaikuttaa sen käyttötarkoitus. (Kempainen & Rouvinen-Kempainen 1998, 48.)

Ryhmän muodostumisen vaiheista kaksi tunnetuinta ovat Tuckmanin ja Fisherin kehittämät mallit, jotka eroavat hieman toisistaan. Fisherin kehittämä malli etenee neljän vaiheen kautta kohti päätöksentekoa. Nämä vaiheet ovat suuntautumis-, konflikti-, prosessi- sekä ratkaisu- ja vahvistusvaihe. Fisherin malli sopii ryhmille, joiden ensisijainen päämäärä on tehdä päätöksiä. Heillä on yksi tietty tehtävä, johon ryhmä keskittyy. (O'Connell & Cuthbertson 2009, 21, 24.) Tuckmanin viisivaiheinen malli kuvaa paremmin Lasten yliopiston ryhmien muodostumista, joten käsittelemme sitä seuraavaksi. Tieteellisiä tutkimuksia sen paikkaansapitävyydestä

ei paljoa ole, mutta se on hyväksytty yleisesti perustaksi ryhmätarkastelulle (Kopakkala 2005, 49).

Tuckmanin ryhmänmuodostusmalli kuvaa tämän kaltaisen ryhmän muodostumista. Silloin ryhmän muodostuminen kehittyy sekä tehtävä- että suhdetasolla ja heillä ei ole selkeää yhteistä tehtävää. Tuckmanin mallin viidestä vaiheesta ensimmäinen on muodostusvaihe (forming), jossa ryhmän jäsenet etsivät omaa paikkaansa ryhmässä ja ensimmäiset roolit alkavat määräytymään. Ryhmän jäsenten käytös on varovaista ja he ovat riippuvaisia ohjaajastaan. He odottavat tältä apua tilanteiden ratkaisemiseksi. Tässä vaiheessa ryhmä etsii yhteisiä pelisääntöjä ja hyväksyttävän käyttäytymisen rajoja. Muodostusvaihe on monessa suhteessa ensimmäistä, sillä ryhmän tehtävä ja oma asema ryhmässä on vielä epävarmaa. (Kopakkala 2005, 49; O'Connell & Cuthbertson 2009, 22.)

Toisessa eli kuohuntavaiheessa (storming) yksilöt haluavat erottautua ryhmän sisällä. Vaiheelle on tyypillistä sisäinen taistelu sekä ohjaajan tai häneltä saadun tehtävän vastustaminen. Tässä vaiheessa konflikteja on paljon sekä tyytymättömyys ja pettymys ryhmää kohtaan ovat yleisiä. Ryhmän sisälle voi muodostua alaryhmiä. Ryhmäläiset uskaltavat esittää omia mielipiteitä sekä testaavat toisiaan ja ohjaajaa. Kolmas vaihe on nimeltään sopimisvaihe (norming), jossa nimensä mukaisesti sovitellaan ristiriitoja. Niitä pyritään jopa välttämään kokonaan ja niistä voidaan neuvotella. Tämän myötä ryhmä kiinteytyy. Ryhmän sisäiset säännöt ja normit syntyvät ja yhteisten toimintatapojen sekä tavoitteiden luominen onnistuvat tässä vaiheessa. Ryhmälle syntyy yhteenkuuluvuuden tunne, jossa jäsenten erilaisuus, erilaiset roolit ja näkemykset hyväksytään. (Kopakkala 2005, 49 - 50; O'Connell & Cuthbertson 2009, 22.)

Neljättä vaihetta kutsutaan hyvin toimivaksi ryhmäksi (performing). Tässä vaiheessa ryhmä on tuottava ja tehokas, sillä ihmissuhdeongelmat ja työnjakoon liittyvät kysymykset osataan ratkaista. Ryhmä kykenee toimimaan tavoitteen mukaisesti ja viimeinkin voidaan keskittyä tehtävän loppuun saattamiseen. Tässä vaiheessa ilmapiiri on avoin, joustava sekä neuvokas. Ryhmän jäsenten vahvuudet tunnetaan ja erilaisuutta osataan nyt hyödyntää. Ryhmän jäsenten roolit ovat joustavia ja tarkoituksenmukaisia ja he kykenevät työskentelemään vastuullisesti. Ryhmä on muodostunut hyvin tiiviiksi ja ulkopuolisen on tässä vaiheessa vaikea

päästä mukaan uutena jäsenenä. (Kopakkala 2005, 50 - 51; O`Connell & Cuthbertson 2009, 22 - 23.) Kun tehtävä saadaan valmiiksi, ryhmän jäsenet huomavat, ettei ryhmän toiminnalle ole enää tarkoitusta. Silloin ryhmä on saavuttanut ryhmän lopettamisen vaiheen (adjourning) eli ryhmä hajoaa. (O`Connell & Cuthbertson 2009, 23.) Tässä vaiheessa tunteet ovat usein pinnassa. Ne voivat ailahtella helpotuksesta masennukseen. (Kopakkala 2005, 51.) Tämä voi johtaa joissain tapauksissa jopa konflikteihin. Konfliktit riippuvat siitä, miten ryhmä on saanut toimintansa päätökseen. Onko ryhmä saavuttanut tavoitteensa vai onko se hajonnut, koska ei voi toimia tarkoituksen mukaisesti. (O`Connell & Cuthbertson 2009, 23.)

2.6 Kognitiiviset taidot

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa ajatteluun, havaitsemiseen, muistiin, kieleen ja oppimiseen liittyvää kehitystä (Sillanpää 1995). Lapsen tiedollisen kehityksen tavoitteena ohjaajan näkökulmasta on antaa lapselle laaja kokemus liikunnasta ja sen kautta opettaa lapsi ymmärtämään liikunnan merkitys sekä siihen kuuluvat elementit ja tekijät. Monipuolisen liikunnan avulla lapsi kokee liiketekijöihin, kuten tilaan, aikaan, voimaan ja suuntaan kuuluvat erilaiset vaihtoehdot. (Autio 2012, 33.)

Lapsen liikuntaan liittyvään tiedolliseen kehitykseen sisältyvät myös ajallinen ja avaruudellinen suuntautumiskyky. Lisäksi lapsen tulisi oppia perusteet kehontuntemuksesta sekä liikeopista, kuten suurimpien lihasryhmien, luiden ja nivelten nimet ja sijainti, sekä niiden toiminta. (Autio 2012, 33.) Eri ympäristöissä suoritettua liikunnan avulla voidaan oppia aikaan, määrään, laatuun ja voimaan sekä syyseuraus-suhteeseen liittyviä käsitteitä. Ne toimivat perustana liikkeisiin, taitoihin, kuntoon ja terveyteen liittyvissä käsitteissä ja niitä voidaan käyttää muiden oppiaineiden yhteydessä sekä erilaisissa arkipäivän tilanteissa. Tärkeää on, että lapsi saa tietoa erilaisten esineiden ja välineiden käyttömahdollisuuksista kaikkia aistikanavia käyttäen. (Numminen 1996, 12 - 13.)

Suuntatuntemus ja vastakohtaisuus tulevat merkittävästi esiin lapsen liikunnan ohjaamisessa ja lapsen tulisikin oppia käytettävät termit ja niiden merkitys. Näitä termejä ovat esimerkiksi ylös-alas, eteenpäin-taaksepäin, nopeasti-hitaasti, lyhyt-pitkä, korkea-matala. Näiden termien opettelu vaatii paljon harjoitusta, muistin kehittymistä sekä keskittymiskykyä. (Autio 2012, 33.)

3 LAPSI OPPIJANA LIIKUNNASSA

Liikunta lisää lapsen rohkeutta ja itsevarmuutta sekä vahvistaa itsetuntoa. Lapselle on erityisen tärkeää saada onnistumisen tunteita ja elämyksiä. Onnistuminen antaa lapselle iloa, sekä vahvistaa uskoa omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin. Tärkeää on, että lapsi saa edetä harjoittelussa omien taitojen mukaan. (Miettinen 1999, 125 – 126.) Lapsen ja aikuisen oppiminen eivät laadultaan eroa huomattavasti toisistaan, mutta lapsi tarvitsee ainoastaan konkreettisempaa toimintaa oppiakseen. Oppiminen on aktiivista toimintaa ja tehokkaimmillaan, kun opittava asia kiinnostaa ja herättää mielenkiintoa. Myös mielekkyyden kokeminen on yksi tärkeä oppimiseen vaikuttava tekijä. (Ikonen, Juvonen & Ojala 2002, 24 – 25.) Toimiesseen itselle mielekkäällä tavalla lapsi ilmentää ajatteluaan sekä tunteitaan. Tämä tulee ottaa huomioon suunniteltaessa lasten ohjaamista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2003, 18.)

Ryhmä sisältää erilaisia yksilöitä, joilla kaikilla on oma tyylinsä oppimiselle. Oppimistyyleillä tarkoitetaan tapaa hankkia ja käsitellä tietoa, mihin vaikuttaa yksilölliset taustatekijät. (Ikonen, Juvonen & Ojala 2002, 177; Jaakkola 2013, 165.) Oppimistyyli-tyylit ovat suhteellisen pysyviä, tiedostamattomia taipumuksia käyttää ja hyödyntää oppimistapoja uuden tiedon sisäistämisessä (Kauranen 2014, 304). Eri oppimistyyli-tyylit jakautuvat aistikanavien käytön mukaan kolmeen eri luokkaan: visuaalinen eli näköaisti, auditiivinen eli kuuloaisti sekä kinesteettinen eli lihas- ja jänneaisti. Yleensä yksi näistä aistikanavista toimii vallitsevasti liikuntataitojen oppimisessa. (Ikonen, Juvonen & Ojala 2002, 177; Jaakkola 2013, 165.)

Näköaistin avulla oppiva eli visuaalisesti suuntautunut oppii katselemalla. Mallit, näytöt ja kokonaisuudet toimivat tehokkaina oppimisen välineinä. Usein visuaalisesti suuntautuneella oppijalla on valokuvamuisti ja hän pystyy noudattamaan parhaiten kirjoitettuja tai piirrettyjä ohjeita. Lisäksi hän kykenee erottamaan toisistaan samoilta näyttävät sanat tai kuvat. (Ikonen & Mäkirinta 2002, 179; Jaakkola 2013, 165.) Tämä oppija harjoittelee mieluummin yksin kuin ryhmässä (Kauranen 2014, 305). Auditiivinen oppija eli kuuloaistin avulla oppiva hyödyntää kuuloaistin tuomaa informaatiota. Oppimistilanteessa hän keskittyy puheeseen, ääniin ja rytmiin. Hän muistaa ja osaa noudattaa parhaiten sanallisia ohjeita sekä toimia niiden mukaan.

(Ikonen & Mäkirinta 2002, 179; Jaakkola 2013, 165.) Audiitiivinen oppija osallistuu mielellään erilaisiin ryhmäharjoituksiin ja oppii parhaiten ollessaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Kauranen 2014, 305). Kinesteettisesti oppiva kokeilee, yrittää ja erehtyy sekä oppii niiden myötä. Harjoittelemisen ja myönteiset kokemukset ovat tärkeitä oppimisen kannalta. Kinesteettinen oppija siis hyödyntää kehossa tapahtuvia tuntemuksia ja osaa käyttää niitä myöhemmin. (Ikonen & Mäkirinta 2002, 179; Jaakkola 2013, 165.)

3.1 5 - 7-vuotiaat

Leikinomaisuus on lapsen tapa oppia (Miettinen 1999, 78). Alle kouluikäiselle lapselle leikki on ensisijainen toimintamuoto ja luonnollinen piirre hänen käytöksensä (Zimmer 2002, 69.) Leikissä ei kuitenkaan ole kyse tiedostetusta oppimisesta, kuten varsinaisessa oppimisessä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 68)

Neljästä ikävuodesta eteenpäin lapsella on edellytykset osallistua toimintaan ryhmässä, sillä hänen sosiaaliset taidot ovat kehittyneet tarpeeksi. Tunteiden säätely on tavallisesti kehittynyt sen verran, että toisten lasten huomioonottaminen on mahdollista. Lisäksi lapsi oppii ymmärtämään, että leikit ja pelit onnistuvat, kun kaikki noudattavat yhteisiä sääntöjä. Sääntöjen tulee kuitenkin olla yksinkertaiset ja niitä tulisi olla vain muutamia yhdessä leikissä. (Sääkslahti 2003, 35 - 36.)

Tämä ikävaihe on yleistaitojen kehittämisen kannalta tärkeä. Yleiset liikkumistaidot opitaan sekä eri taitojen yhdisteleminen alkaa sujua. Tämän ikäiset lapset kykenevät jo motorisesti varsin monipuolisiin suorituksiin. (Puonti 1999, 117.) Tavallisesti 5 - 7-vuotiaan lapsen motoriset perustaidot ovat kehittyneet sen verran, että lapsi tahtoo soveltaa taitojaan erilaisissa ympäristöissä erilaisin välinein. Esimerkiksi kävely tuntuu aivan erilaiselta vedessä, nurmikolla, lumessa tai jäällä. (Sääkslahti 2003, 35 - 36.) Mielikuvituksen käyttö motivoi lasta liikkumaan ja sen avulla yleistaitojen harjoittelusta saadaan kiehtovaa (Puonti 1999, 117). Ohjaajan

tulee huomioida tämä siten, että hän jättää liikkumisen yhteydessä tilaa myös lapsen omalle mielikuvitukselle (Sääkslahti 2003, 35 - 36).

5 - 7-vuotiaat lapset oppivat nopeasti ja tehokkaasti mallioppimisen kautta. Heillä ei välttämättä ole aikaisempaa kokemusta liikunnasta ja tämän vuoksi luovien opetusmenetelmien käyttö suurentaa lapsen mahdollisuuksia oivaltaa oman kehon liikkuttamista. Lapsi hakeutuu asteittain vaikeutuvien tehtävien pariin kokeakseen mielihyvää. Heidän voimavarana on ennakkoluuloton kokeileminen ja tämä on mahdollista, kun lapsi tuntee olonsa turvalliseksi ja että hänestä välitetään. Lapsi tarvitsee riittävästi aikaa kokeilemiseen. (Sääkslahti 2003, 38.)

3.2 8 - 12-vuotiaat

8 - 12-vuotiaat lapset ovat innokkaita harjoittelemaan, koska he uskovat, että yrittäminen ja harjoittelu kannattaa (Sääkslahti 2003, 43). Nämä alkuopetusikäiset lapset pystyvät jo nauttimaan oppimisestaan, sillä he kykenevät tiedostamaan ajatuksiaan ja ajattelemaan ajattelemistaan. Tässä iässä lapsi on utelias ja oppii itsestään ja ympäristöstään kysymällä, tutkimalla, vertaamalla, kuuntelemalla, havainnoimalla sekä pohtimalla. (Brotherus, Hytönen & Krokfors 2002, 73.) Lapselle leikkiminen on kuitenkin edelleen tärkeä osa liikuntaa (Nikander 2009, 116).

Tämän ikäryhmän yleistaidot ja koordinaatio tulisi olla jo niin hyvällä tasolla, että niiden edelleen kehittämiseen ei tarvitsisi enää kiinnittää erityisesti huomiota (Puonti 1999, 120). 8 - 12-vuotias lapsi on yleensä liikunnallisesti taitava ja aktiivinen. Lapsi hallitsee kehoaan entistä paremmin lisääntyvän lihasvoiman ansiosta. Uusia taitoja on tämän ansiosta aiempaa helpompaa oppia ja vanhoja taitoja hioa. Lapsen itsetuntoa vahvistavat uudenlaisten taitojen oppiminen sekä onnistumisen kokemukset. (Nikander 2009, 116).

Tässä iässä lasta kiinnostavat uudet haasteet ja oppiminen tapahtuu usein ongelmanratkaisun kautta. Lapsi tyydyttää uteliaisuutensa, löytää ongelmaan ratkaisun

ja on valmis siirtymään uusiin haasteisiin. (Brotherus ym. 2002, 73.) Tärkeää lapsen hyvinvoinnin kannalta on se, että lapsi löytää liikuntamuodon, josta hän pitää ja josta hän voi saada onnistumisen kokemuksia ja nautintoa. Lapsen on kuitenkin tärkeää oppia sietämään myös epäonnistumisia, sillä ne kasvattavat häntä tuntemaan itseään ja ottamaan vastaan liikuntaan kuuluvia epäonnistumisia ja pettymyksiä. (Nikander 2009, 115 - 117.)

4 OHJAAJAN ROOLI LASTEN LIIKUNNASSA

Ohjaajan ei tarvitse olla liikunnan ammattilainen opettaakseen lapsia liikkumaan, vaan hyvän ohjaajan taito perustuu siihen, miten hän innostaa lapset liikkumaan tietyssä tavoitteessa. Ohjaajan tehtävä on olla lapselle esikuva, malli, opettaja sekä kasvun ohjaaja. Ohjaajan yksi tärkeimmistä tehtävistä on kannustaa lapsi liikkumaan. (Ranto 1999, 80.) Parasta, mitä lapselle voi tarjota, on ilmapiiri, jossa on mahdollisuus kehittyä. Avoimessa ilmapiirissä vuorovaikutus ohjaajan ja lapsen välillä muodostuu rehelliseksi ja molemminpuoliseksi välittämiseksi. (Miettinen 1999, 131.)

Ohjaajaa tarvitaan kannustamaan, opettamaan tietoja ja taitoja, olemaan esimerkkinä ja järjestämään tilanteita, joissa liikkuminen on mahdollista, monipuolista ja kivaa (Stigman 2006). Lisäksi lasten liikunnassa ohjaajan tehtävänä on luoda lapselle tilanteita, joissa hän opettelee liikuttamaan omaa kehoaan itsenäisesti. Ohjaajan tulisi siis rohkaista ja kannustaa lasta ryömimään, konttaamaan, seisomaan, kävelemään, juoksemaan ja hyppäämään. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 15.)

Ohjaajan tulee luoda lapselle olosuhteet, jossa eri aistien kautta tulevan tiedon vastaanottamista ja käsittelyä on mahdollista harjoitella. Näitä aisteja ovat esimerkiksi tasapaino-, tunto- ja liikeaistimukset. Toisaalta ohjaajan tehtävä on vähentää toiminnan kannalta aiheetonta aistiärsytystä, esimerkiksi sammuttamalla ylimääräiset musiikkilaitteet. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 15.) Myönteinen suhtautuminen virheisiin on välttämätöntä lapsen liikunnallisessa kehittämisessä. Lapsi oppii hyödyntämään epäonnistumiset oppimisen välineenä, kun hänen ei tarvitse pelätä epäonnistumista. (Miettinen 1999, 130 - 131.)

Jokainen lapsi on yksilö ja kehittyy omaa tahtiaan. Tämän vuoksi jokaista lasta tulee käsitellä eri tavoin. Tärkeää on, että jokainen lapsi pystyy osallistumaan liikuntaan omin edellytyksin, tarpein ja ehdoin. Ohjaajan täytyy oppia tuntemaan ryhmä, sekä sen jäsenet yksilöinä. Tällöin ohjaajan on helpompi havaita ryhmässä

tapahtuvat muutokset. Ohjaajan vastuulla on turvallisen tunteen luominen ja toiminnan sujuminen. Ohjaajan tulee olla joustava ja kyetä vaihtamaan suhdettaan ryhmään tuokion aikana. (Ranto 1999, 79 - 80.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 20) mukaan lapsille soveltuvia opetustyyliä ovat *komentotyyli, harjoitustyyli, ongelmanratkaisutyyli ja ohjattu oivaltaminen*. *Komentotyyli*ssä ohjaaja on keskipiste ja hän ohjaa kaikki tekemään samaa harjoitusta yhtä aikaa. *Komentotyyli*ssä ohjaaja näyttää suoritusmallin tai tehtävän sekä antaa suorituksesta palautetta lapsille. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20.) Tässä opetustyyliä oppilaan tehtävänä on seurata ohjaajan ohjeita sekä toimia niiden mukaan (Numminen & Laakso 2006, 84). Ohjaaja on valinnut kaikille saman oppiaineksen, jonka tulee olla sellainen, että kaikilla oppilailla on mahdollisuus sitä suorittaa. Palautetta voidaan antaa sekä ryhmälle yleisesti tai oppilaille yksilöllisesti kaikkien kuullen. (Varstala 2003, 161 - 162.)

*Harjoitustyyli*ssä lapset työskentelevät omaan tahtiin joko itsenäisesti tai pareittain esimerkiksi kiertoharjoittelussa, pistetyöskentelyssä tai seikkailuradalla. Ohjaajan tehtävänä on suunnitella tehtävät ja suorituspaikat sekä käynnistää toiminta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20.) *Harjoitustyyli*ssä suoritusten määrä on korkeampi kuin *komentotyyli*ssä, sillä oppilaalla on aikaa työskennellä itsenäisesti, koska aikaa ei kulu odottamiseen. *Harjoitustyyli*ssä osa päätöksenteosta siirtyy ohjaajalta oppilaalle. Ohjaajalla on aikaa antaa yksilöllistä palautetta oppilaalle. (Numminen & Laakso 2006, 84.) Lisäksi opettajan on mahdollista keskittyä tarkkailemaan ja opettamaan suoritusta tietyssä harjoituspisteessä. Tämä voi olla hyödyksi harjoittelussa vaikeampia liikkeitä, jotka vaativat ohjaajan avustusta. (Varstala 2003, 162.)

*Ongelmanratkaisutyyli*ssä ohjaaja ohjaa toimintaa esittämällä lapsille kysymyksiä. Kysymysten perusteella lapset vastaavat liikkeillään omaan tahtiin. *Ohjatussa oivaltamisessa* puolestaan ohjaajan tehtävä on antaa lapsille ongelmanratkaisutehtävä, johon lapset saavat kokeilla erilaisia ratkaisuja. Kokeilun jälkeen ohjaaja johdattelee kysymyksillään lapset löytämään yhteisen halutun suoritusmallin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20.) Nimensä mukaisesti ohjatussa

oivaltamisessa ohjaajan tehtävä on johdatella asteittain oppilas keksimään ennalta asettamiensa tavoiteratkaisuja, jotka ovat aluksi tuntemattomia oppilaalle. (Numminen & Laakso 2006, 84.)

Käytettävän opetustyylin valinnassa ohjaajan tulee huomioida, että jokaisella lapsella on mahdollisuus saada runsaasti toimintaa ja onnistumisen kokemuksia (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20 - 21). Uuden asian oppimisen alkuvaiheessa ohjaaja tekee luonnollisesti suuremman osan päätöksistä, mutta vähitellen vastuu päätöksenteosta voidaan siirtää oppilaalle. Saman liikuntatuokion aikana voidaan käyttää useaa eri opetustyyliä. (Numminen & Laakso 2006, 80.)

5 LASTEN YLIOPISTO

Lasten yliopisto –hanke on lähtöisin Keski-Euroopasta. Suomessa ensimmäisenä Lasten yliopistoa on järjestänyt Turun yliopisto vuodesta 2008 lähtien. Vuonna 2009 Lasten yliopistoa alettiin järjestää Kainuun kesäyliopistolla, ensimmäisten kesäyliopistojen joukossa. (Lasten yliopiston historiikki.)

Tarkoituksena Lasten yliopistossa on tutustuttaa 7 - 10-vuotiaat lapset tieteeseen ja tutkimukseen sekä saada lapset innostumaan, ihmettelemään ja ottamaan asioista selvää. Lasten tulee itse saada tehdä ja kokeilla erilaisia asioita. Lasten yliopistossa synnytetään opiskelun kipinä jo lapsena ja näin ollen heidät on helpompi saada opiskelemaan isompana yliopistoon. Lasten yliopistoa järjestetään sekä luentoina että leirien muodossa. Aiheet ovat lapsia kiinnostavia ja helposti lähestyttäviä. Lasten yliopistossa lapset saavat omat luentopassit. (Lasten yliopiston historiikki.)

Kainuun kesäyliopistolla Lasten yliopistoa on järjestetty viiden päivän pituisena leirinä vuodesta 2009. Silloin tarkoituksena oli leirin aikana tutustuttaa lapset tieteeseen ja taiteeseen sekä jatkaa luentoja syksyllä 2009. Luennot eivät kuitenkaan toteutuneet, vaan Lasten yliopisto jatkui vuosittain järjestettävänä leirinä. Aikataullisesti Lasten yliopisto on aina järjestetty samaan aikaan eli kesäkuun ensimmäisille viikoille, kun koulu on jo loppunut ja lapset kaipaavat tekemistä. Poikkeuksena vuonna 2012 toinen ryhmä pidettiin vasta heinäkuun ensimmäisellä viikolla. Lisäksi Kainuun kesäyliopisto on järjestänyt lasten kielikylpytoimintaa sekä etenkin joulun alla järjestettäviä jouluaiheisia teemapäiviä kuten Jouluntaikaa-metsäseikkailu. (Lasten yliopiston historiikki.)

Vuodesta 2011 Lasten yliopisto on järjestetty kahdessa eri ryhmässä ja vuodesta 2012 mukaan on tullut leikki-ikäisten lasten yliopisto, joka on tarkoitettu 4 - 6-vuotiaille lapsille. Lisäksi vuodesta 2013 Lasten yliopistoa on Kajaanin lisäksi järjestetty samanaikaisesti Sotkamossa. Aikaisemmat teemat Kainuun kesäyliopiston järjestämissä Lasten yliopistoissa ovat olleet Tiede ja taide, Luonto, Metsä, Entisaajan elämää, Intiaanikesä sekä ”Taidetta tavalla tai toisella”. (Lasten yliopiston historiikki.)

6 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyömme tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa viiden päivän pituinen Lasten yliopisto, jonka teemana on liikunta. Työn tilaajan tavoitteena on Lasten yliopiston järjestämisellä tarjota uusia kokemuksia ja elämyksiä sekä kannustaa lapsia liikunnan pariin. Opinnäytetyömme tavoitteena on oppia lisää tapahtuman järjestämisestä ja toteuttamisesta. Lisäksi tavoitteenamme on vahvistaa terveystieteiden liikuntaosaamistamme perehtymällä lasten motorisiin-, sosioemotionaalisiin- ja kognitiivisiin taitoihin.

Tutkimustehtävät työssämme ovat:

- 1.) Millainen Lasten yliopiston sisältö tukee 5 - 12-vuotiaiden lasten motorisia perustaitoja?
- 2.) Millainen Lasten yliopiston sisältö tukee 5 - 12-vuotiaiden lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä?
- 3.) Millainen Lasten yliopisto sisältö tukee 5 - 12-vuotiaiden lasten kognitiivisten taitojen kehittymistä?
- 4.) Miten toteutetaan onnistunut 5 - 12-vuotiaiden Lasten yliopisto?

7 LASTEN YLIOPISTON TUOTTEISTAMINEN

Kainuun kesäyliopisto tarjosi opinnäytetyön aiheeksi Lasten yliopiston järjestämistä ja toteuttamista. Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön ja sen vuoksi otimme vastaan heidän tarjoaman aiheen. Lisäksi tapahtuman järjestäminen herätti mielenkiintoa, sillä aikaisempaa kokemusta kummallakaan ei siitä ollut. Ensimmäisenä teimme aiheanalyysin joulukuussa 2014. Sen jälkeen siirryimme opinnäytetyösuunnitelmavaiheeseen, jonka aikana aloitimme tuotteen työstämisen. Tässä vaiheessa laadimme aikataulun prosessillemme, jonka mukaisesti työmme etenisi. Opinnäytetyömme aiheeksi muodostui Lasten yliopiston suunnittelu ja toteutus Kainuun kesäyliopistolle kesällä 2015.

7.1 Kainuun kesäyliopisto

Työn tilaajamme on Kainuun korkeakoulu yhdistyksen ylläpitämä Kainuun kesäyliopisto, joka on perustettu vuonna 1968. Sekä yhdistyksen että Kainuun kesäyliopiston toimintaa johtaa hallitus, joka valitaan vuosikokouksessa vuodeksi kerrallaan Kainuun elinkeinoelämän vaikuttajista sekä Kainuun kuntien edustajista. Hallituksessa on 7 - 12 jäsentä puheenjohtajan lisäksi. Tällä hetkellä hallituksen puheenjohtajana toimii Ari Kotro. (Toimintakertomus 2014; Kainuun kesäyliopisto 2015.) Yhteyshenkilönämme Kainuun kesäyliopistolla toimi Mira Huotari.

Kainuun kesäyliopisto järjestää avointa yliopisto- ja korkeakouluopetusta, kielikoulutuksia, lukiolaiskursseja sekä omaehtoista oppimista tukevaa toimintaa. Toiminta-ajatuksena heillä on tarjota kaikille avointa opetusta aikaisemmasta pohjakoulutuksesta, iästä tai muusta erityisestä syystä riippumatta. Opetukseen osallistuminen ei yleensä vaadi erillisiä hakumenettelyitä. Opintotarjonnassa painottuvat kasvatustieteelliset, oikeustieteelliset ja yhteiskuntatieteelliset opinnot sekä sosiologi- ja terveystieteelliset opinnot. Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee taloudellisesti Kainuun kesäyliopiston toimintaa valtionosuudella. (Toimintakertomus 2014; Kainuun kesäyliopisto 2015.)

Kainuun kesäyliopisto ja Setlementti Kainulan kannatusyhdistys ry:n ylläpitämä Aalto kansalaisopisto toimivat Osaamiskeskus Kainuun Aalto nimen alla yhteisen sopimuksensa mukaan. He pyrkivät kaiken kattavaan yhteistyöhön ja tämä näkyi siinä, että heillä on yhteinen hallinto, asiakaspalvelu, markkinointi ja viestintä sekä kurssinhallintaohjelma. Asiakaspalvelu ja toimistopalvelut hoidetaan yhteisissä tiloissa. (Toimintakertomus 2014.)

7.2 Lasten yliopiston suunnittelu

Tapahtuman järjestämiseen kuuluu kolme eri vaihetta: suunnittelu-, toteutus- ja jälkimarkkinointivaiheet. Tapahtuman suunnittelu tulee aloittaa riittävän ajoissa. Onnistuneen tapahtuman läpivienti vaatii vähintään pari kuukautta aikaa. Eniten aikaa vaatii suunnitteluvaihe. (Vallo & Häyrynen 2012, 157 - 158.) Aloitimme Lasten yliopiston sisällön suunnittelun sekä mahdollisten aiheiden rajauksen tammi-kuussa 2015, josta toteutusvaiheeseen oli aikaa 5 kuukautta. Hyödynsimme järjestämisessä tapahtuman järjestämisen teoriaa, mutta sovelsimme sitä Lasten yliopiston järjestämiseen sopivaksi.

Aikaisempina vuosina joka päivällä on ollut oma teema, jonka koimme hyväksi pohjaksi omassa suunnittelussa. *Suunnitteluvaiheessa* ideoimme mahdollisimman monipuolisesti eri liikuntalajeja, joista muodostimme viisi erilaista teemaa. Lajien monipuolisuus oli yksi asia, jolla halusimme erottua alkukesän liikuntaleirimahdollisuuksista. Lopulta teemoiksi muodostuivat Lasten anatomia ja terveelliset elämäntavat, Temppuillen taitavaksi, Palloillen mestariksi, Varovasti vesillä sekä Mitä kompassin avulla löytyykään? Näiden teemojen sisälle suunnittelimme toteutettavissa olevia lajeja.

Lasten yliopiston sisällön suunnittelussa huomioimme lasten liikunnan tavoitteet. Motoristen perustaitojen kehittämisen kannalta oli tärkeää valita Lasten yliopiston sisältöön monipuolisesti erilaisia liikuntalajeja. Näin sisällön avulla kehitettiin liikumis-, käsittely- ja tasapainotaitoja eri ympäristöissä. Temppuillen taitavaksi -tee-

man sisällön tavoitteena oli kehittää liikkumis- ja tasapainotaitoja sekä kehonhallintaa. Valitsimme päivän sisältöön liikuntamuotoja, joissa käytetään tehokkaasti kaikkia perusliikkeitä, kuten juoksemista, hyppimistä, pyörimistä ja heilumista (Autio 2012, 157). Palloillen mestariksi -teeman lajien avulla kehitettiin käsittely- ja liikkumistaitoja. Sisältöön kuului pallon heittämistä, kiinniottamista, vierittämistä sekä lyömistä, jotka ovat perusliikkeitä välineen käsittelyssä (Autio 2012, 133). Mitä kompassin avulla löytyykään? -teeman tavoitteena oli kehittää monipuolisesti motorisia perustaitoja sen eri osa-alueilla. Luonto tarjoaa monipuolisen ympäristön harjaannuttaa leikin ohessa motorisia perustaitoja ja sillä on myönteinen vaikutus lapsen kehonhallintaan (Polvinen, Pihlajamaa & Berg 2012, 13). Sisällytimme teemaan erilaisia tehtäviä, joilla voitiin kehittää motorisia perustaitoja. Varovasti vesillä -teemaan valittiin SUP-lautailu kehittämään lasten tasapainotaitoja sekä käsittelytaitoja.

Sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen huomioitiin sisällössä siten, että jokaiseen päivään sisältyi erilaisia ryhmä-, pienryhmä- ja paritehtäviä. Sosioemotionaalisten taitojen kehittämiseksi sisältöön valittiin erilaisia ryhmäytymisleikkejä. Lasten yliopiston aikana huomioimme lisäksi toisten auttamisen ja lapset osallistuvat tavaroiden järjestämiseen ja pois korjaamiseen. Nämä kuuluvat ihmissuhteiden hallintaan. (Takala 2014, 25.)

Kognitiivisten taitojen kehittäminen oli yksi tavoite sisällön suunnittelussa. Ohjaajan tehtävä on antaa lapselle laaja kokemus liikunnasta ja sen kautta opettaa ymmärtämään liikunnan merkitys (Autio 2012, 33). Lasten yliopiston sisällön suunnittelussa huomioimme kognitiivisen kehityksen monipuolisesti. Lasten anatomia ja terveelliset elämäntavat -teema sisälsi tiedollista opetusta liikunnan terveysvaikutuksista ja ravinnon merkityksestä. Varovasti vesillä -teeman tavoitteena oli opettaa lapsille tärkeitä tietoja ja taitoja hengenpelastuksesta ja ensiavusta. Seikkailupäivänä lapset oppivat puolestaan kompassin käytön perusteet. Lisäksi lapset oppivat tietoa liikuntalajeista sekä välineistä, mikä on Nummisen (1996, 12) mukaan tärkeää lapsen kognitiivisessa kehityksessä.

Lasten liikunnan tavoitteiden lisäksi lajivalintoihin vaikutti budjetti. Tapahtumiin saadaan kulumaan rahaa niin paljon, kuin sitä on käytettävissä, joten budjetti kannattaa määritellä edes suurin piirtein (Vallo & Häyrinen 2012, 147). Aikaisempina

vuosina Lasten yliopiston hinta on ollut noin 70 euroa ja tavoitteena oli pitää hinta lähes samana. Se, että toimimme itse ohjaajina, mahdollisti monipuolisemman sisällön. Aikaisemmin suurin osa budjetista on käytetty ohjaajapalkkioihin, mutta nyt pystyimme panostamaan enemmän lajivalintoihin. Vallon ja Häyrisen mukaan ”Pieni budjetti pitää ottaa oman luovuuden haasteena” (2012, 149). Koska budjetti tuli pitää alhaisena ja sisällön tarjota monipuolisia kokemuksia, täytyi sisällön suunnittelussa olla luovia. Lisäksi täytyi löytää pienellä budjetilla toteutettavia liikuntalajeja ja hyödyntää oma osaamisemme.

Aikaisempina vuosina lasten yliopistossa on hyödynnetty paljon asiantuntijaohjaajia, sillä vastuuhjaajat ovat vaihtuneet päivän teemojen mukaan. Tänä vuonna tilanne oli eri, sillä toimimme itse vastuuhjaajina koko viikon ajan. Pystyimme hyödyntämään laajan lajitaustamme suunnittelussa ja toteutuksessa. Päädyimme kuitenkin valitsemaan joukkoon muutaman lajin, joissa halusimme hyödyntää asiantuntijaohjaajia. Tällä halusimme tuoda monipuolisuutta ja laatua viikon opetukseen. Ryhmäkoko Lasten yliopistossa oli 12 lasta ja tämän vuoksi vastuuhjaajan lisäksi apuna oli yksi apuohjaaja.

Suunnittelussa tuli huomioida se, että Lasten yliopisto järjestetään sekä Sotkamossa että Kajaanissa. Teemapäivien lajit vaihtelivat hieman, sillä joitakin lajeja ei ollut mahdollista toteuttaa molemmissa paikoissa. Lajivalintojen ohella aloimme tekemään jo tilavarauksia. Ensimmäisenä varasimme Sotkamosta Asema 13:n ja Kajaanista Kainulan, jotka olivat koko viikon ajan käytössämme. Sekä Kainulassa että Asema 13:lla on hyvän kokoiset liikuntatilat, joita pystyimme hyödyntämään ohjelmassamme. Tämä oli hyvä myös sen vuoksi, että olimme suunnitelleet ohjelmaa ulos ja huonon sään sattuessa sisätilat olivat käytössämme. Kaikki lajit eivät kuitenkaan olleet mahdollisia toteuttaa näissä tiloissa, vaan teimme muutamia ylimääräisiä tilavarauksia, kuten Kajaanin ammattikorkeakoulun uima-allastilan sekä Sotkamossa sijaitsevan Salmelan koulun liikuntasalin varaukset. Tilavarauksia tehdessä jouduimme muuttamaan suunnitelmia jonkin verran, sillä kaikkia tarvittavia tiloja ei ollut mahdollista saada käyttöömmme. Osa tiloista oli maksuttomia ja osa maksullisia.

Tässä vaiheessa teimme jo tarvittavia välinevarauksia ja suunnittelimme tulevat välinehankinnat. Lainasimme osan tavaroista kouluilta ja hyödynsimme Kainuussa ja Asema 13:ssa olevat välineet. Vuokrattavista välineistä tehdään aina kirjallinen sopimus (Ketola 2002, 118). Lainasimme kouluilta pesäpalloon tarvittavat välineet, joista allekirjoitettiin sopimus. Näin vastuu välineistä siirtyi meille.

Tilavarausten ja alustavan sisällön suunnittelun jälkeen aloitimme Lasten yliopiston markkinoinnin. Tapahtuman markkinoinnin tulee sisältää sisäistä markkinointia, lehdistötiedottamista, mediamarkkinointia sekä suoramarkkinointia (Vallo & Häyrinen 2012, 55). Teimme viikon sisällöstä kertovan mainoksen (LIITE 1), jota jaoin suoramarkkinoinnin omaisesti kouluihin, päiväkoteihin, perhekahviloihin, kirjastoihin ja muihin yleisiin tiloihin. Lisäksi mainoksia lähti sähköisessä muodossa kesäleirilehtisiin, joita koulut jakavat oppilaille. Hyödynsimme markkinoinnissa myös lehdistötiedottamisen sekä mediamarkkinoinnin, sillä teimme julkaisuvapaan tiedotteen paikallisiin lehtiin, sekä kävimme Sotkamo-lehdessä ja radio Kajauksessa haastatteluissa. Yksi tärkeimmistä markkinointikanavista oli sähköposti, jonka kautta lähetettiin tiedote aikaisemmin lasten yliopistoon osallistuneiden lasten vanhemmille. Tätä kutsutaan Vallon ja Häyrisen (2012, 55) mukaan sisäiseksi markkinoinniksi. Ropen (2000) mukaan markkinoinnissa ei ole kyse pelkästään yksittäisestä palvelun tai tuotteen ostosta, vaan siitä, että saadaan aikaan tuloksellinen asiakassuhde. Käytännössä tämä tarkoittaa pysyvän asiakassuhteen muodostamista, jota pyritään ylläpitämään asiakastyytyväisyyden kautta. Lisäksi tiedote lähetettiin kaikille Aalto kansalaisopiston ja Kainuun kesäyliopiston asiakkaille. Markkinointia toteutettiin myös sosiaalisessa mediassa.

Markkinoinnin yhteydessä valmistimme jo kutsukirjettä (LIITE 2), joka lähetettiin osallistuvien lasten kotiin. Kutsu luo vastaanottajalleen mielikuvan tapahtumasta, mutta sen ei tarvitse kertoa kaikkea. On hyvä jättää sisältöön hieman yllätyksellisyttä ja osallistujan odotukset tulisi ylittää. (Vallo & Häyrinen 2012, 193.) Kerroimme kutsussa Lasten yliopiston teemat ja lajit, mutta pienet yksityiskohdat jätimme kertomatta. Myös osa lajeista, kuten kiipeily ja liikennepuisto, olivat lapsille yllätyksiä.

Ilmoittautumisen Lasten yliopistoon hoitivat Kainuun kesäyliopiston työntekijät, sillä heillä on oma järjestelmä ilmoittautumiselle. Suurin osa ilmoittautumisista tapahtuikin järjestelmän kautta. Vastasimme itse kuitenkin asiakkaille mahdollisista lisäkysymyksistä ja tiedusteluista. Ilmoittautumisen jälkeen pääsimme vasta tekemään lopulliset välinehankinnat, sillä tiesimme osallistujien tarkan määrän. Ilmoittautumisen yhteydessä osallistujilta kysyttiin Kainuun kesäyliopiston valmiilla lomakkeella kuvauslupa sekä mahdolliset allergiatiedot. Kuten ilmoittautumisesta, myös tästä vastasivat Kainuun kesäyliopiston työntekijät. Tässä vaiheessa saimme tietää, että jälkimmäinen viikko ei toteudu Sotkamossa ja peruimme tehdyt tilavaraukset ja asiantuntijaohjaajat. Varauksia tehdessä olimme sopineet mahdollisista peruutuksista ja tämän vuoksi niistä ei tarvinnut maksaa. Kirjoitimme tuntisuunnitelmat (LIITE 3) lopulliseen muotoon. Tuntisuunnitelmapohjana käytimme Kajaanin ammattikorkeakoulun mallipohjaa, sillä se on meille tuttu. Se sisältää kohdat tarvittaville tiedoille, jotka ovat opinnäytetyössämme oleellisia.

Viimeiset viikot Lasten yliopiston järjestämisessä olivat kiireiset, sillä iso osa järjestelyistä oli mahdollista tehdä vasta ilmoittautumisen päätyttyä. Saimme selville esimerkiksi ruoka-aineallergiat, jotka vaikuttivat valmisteluihin. Lisäksi osa välinehankinnoista oli järkevää tehdä vasta tässä vaiheessa. Osan välineistä olimme saaneet lainaksi, joten niitä ei ollut mahdollista hakea aikaisemmin. Tämä johtui siitä, että koulua oli vielä jäljellä ja välineet olivat heidän omassa käytössään. Ilmoittautumisen jälkeen hankittiin vakuutukset lapsille, kun tarkat osallistujamäärät olivat selvillä. Työn tilaaja vastasi vakuutusten hankkimisesta. Viimeisten valmisteluiden joukossa teimme osallistujille jaettavat todistukset (LIITE 4) sekä passit (LIITE 5).

Kaikissa tapahtumissa turvallisuuden tulee olla kunnossa ja se on aina järjestäjän vastuulla. Turvallisuuden varmistaminen pelastaa monilta vahingoilta. (Vallo & Häyrinen 2012, 180.) Ennen Lasten yliopiston alkamista huolehdimme tarvittavista ensiapuvälineistä sekä täydensimme niitä puutteiden mukaan. Kartoitimme erilaisia ensiaputilanteita, joita olisi viikon aikana ollut mahdollista sattua. Teimme molempiin ryhmiin omat ensiapupakkaukset, jotka olivat mukana joka paikassa. Hyvä käytäntö on, että tapahtumassa on paikalla ensiaputaitoisia henkilöitä (Vallo & Häyrinen 2012, 180.) Olemme molemmat suorittaneet ensiapu 2 koulutuksen ja

pohdimme etukäteen mahdollisia vaaratilanteita ja sitä, miten ne pystytään välttämään. Huomioimme vaaratilanteet myös sisällön suunnittelussa esimerkiksi pesäpalloa pelasimme tennispalloilla, sillä kaikilla ei ollut kypäriä. Lisäksi päätimme, että lasten vanhempien yhteystiedot tulee pitää mukana koko ajan. Tapaturman sattuessa tavoittaisimme vanhemmat mahdollisimman nopeasti.

Suunnitteluvaiheen jälkeen tapahtuman järjestämisessä siirryttiin toteutusvaiheeseen. *Toteutusvaihe* tarkoittaa opinnäytetyössämme tekemääme tuotetta eli Lasten yliopistoa. Tämän vuoksi käsittelemme toteutusvaiheen omassa luvussaan.

8 LASTEN YLIOPISTON TOTEUTUS

Lasten yliopiston toteutusvaihe oli kesäkuussa 2015. Yhteensä ryhmistä toteutui kolme: kaksi Kajaanissa ja yksi Sotkamossa. Ajankohtana oli kesäkuun kaksi ensimmäistä viikkoa (1 - 5.6.2015 ja 8 - 12.6.2015). Aikaisempina vuosina Lasten yliopisto on toteutettu samaan aikaan eikä syytä ajankohdan vaihtamiselle ollut. Lasten yliopisto oli pituudeltaan viisi päivää ja päivän kesto oli neljä tuntia. Tämä täyttää lasten liikunnan suositukset päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005; Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 - 18 -vuotiaille 2008). 8 - 12-vuotiaiden Lasten yliopistoon mukaan mahtui 12 lasta ja nuorempien leikki-ikäisten Lasten yliopiston ryhmäkoko oli hie- man pienempi, sillä mukaan mahtui 10 lasta. Lasten yliopiston osallistumismaksu oli 75 euroa. Aamuisin kokoonnuimme Kajaanissa Kainulassa ja Sotkamossa Asema 13:ssa. Näistä siirryttiin jalkaisin läheisille urheilupaikoille. Alla olevassa taulukossa on esitetty Lasten yliopiston teemat sekä sisällöt ikäryhmittäin.

| Teema | Tavoite | Sisältö | |
|---|--|---|---|
| | | 8 - 12-vuotiaat | 5 - 7-vuotiaat |
| Lasten anatomia ja terveelliset elämäntavat | <p>Motorinen: Liikkumistaidot eri liikuntaleikkien avulla</p> <p>Kognitiivinen: Oppia toisten nimet ja yhteiset säännöt. Oppia anatomian ja terveellisten elämäntapojen perusasiat ja liikunnan merkitys. Suuntatuntemuksen kehittäminen.</p> <p>Sosioemotionaalinen: Ryhmytyminen ja turvallinen olo ryhmässä</p> | <p>Lasten yliopiston aloitus</p> <p>Tutustumis- ja ryhmäytymisleikit</p> <p>Lasten anatomia ja terveelliset elämäntavat</p> <p>Terveellisen välipalan teko</p> <p>Perinneleikit</p> | <p>Lasten yliopiston aloitus</p> <p>Tutustumis- ja ryhmäytymisleikit</p> <p>Lasten anatomia ja terveelliset elämäntavat</p> <p>Terveellisen välipalan teko</p> <p>Perinneleikit</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>Tempuilleen taitavaksi</p> | <p>Motorinen: Kehonhallinnan ja tasapainon kehittäminen, liikkuminen rytmin/musiikin mukaan</p> <p>Kognitiivinen: Tiedostaa liikkeiden ydinkohdat ja oikeanlainen suoritus tapa</p> <p>Sosioemotionaalinen: Toisten huomioonottaminen, kannustaminen, auttaminen välineiden järjestämisessä sekä purkamisessa</p> | <p>Telinevoimistelu</p> <p>Parkour</p> <p>Musiikkiliikunta</p> | <p>Telinevoimistelu</p> <p>Parkour</p> |
| <p>Palloillen mestariksi</p> | <p>Motorinen: Välineen hallinta, heittäminen, kiinniottaminen</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen noudattaminen, tiedostaa oikeanlainen suorittaminen</p> <p>Sosioemotionaalinen: Ryhmässä toimiminen, joukkuepelaaminen</p> | <p>Pesäpallo (Asiantuntijaohjaaja)</p> <p>Pallopelit ja -leikit</p> | <p>Pesäpallo (Asiantuntijaohjaaja)</p> <p>Pallopelit ja -leikit</p> |
| <p>Mitä kompassin avulla löytyykään?</p> | <p>Motorinen: Liikkumistaitojen kehittäminen</p> <p>Kognitiivinen: Kompassin käyttö, ympäristön havainnointi, luonnon arvostaminen, liikennesääntöjen opettelu</p> <p>Sosioemotionaalinen: Pari-, pienryhmä- ja ryhmätyöskentely, toisten auttaminen</p> | <p>Seikkailuliikunta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kuvasuunnistus - Tehtävärastit - Sotkamossa kiipeily - Kajaanissa liikennepuisto | <p>Seikkailuliikunta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kuvasuunnistus - Tehtävärastit - Liikennepuisto |

| | | | |
|-------------------|---|---|--|
| Varovasti vesillä | <p>Motorinen: Välineenhallinta, tasapainotaitojen kehittäminen</p> <p>Kognitiivinen: Ensiapu ja hengenpelastustaitojen kehittäminen ja niiden merkityksen tiedostaminen, sääntöjen noudattaminen</p> <p>Sosioemotionaalinen: Pari- ja ryhmätyöskentely, viikon päättäminen hyvässä ilmapiirissä</p> | <p>SUP-lautailu (Asiantuntijaohjaaja)</p> <p>Hengenpelastus</p> <p>Ensiapu</p> <p>Uinti</p> <p>Lasten yliopiston päättäminen ja todistusten jakaminen</p> | <p>SUP-lautailu (Asiantuntijaohjaaja)</p> <p>Hengenpelastus</p> <p>Uinti</p> <p>Lasten yliopiston päättäminen ja todistusten jakaminen</p> |
|-------------------|---|---|--|

TAULUKKO 1. Lasten yliopiston tavoitteet, teemat ja niiden sisällöt ikäryhmittäin.

Toteutimme samat teemat sekä 8 - 12-vuotiaiden että 5 - 7-vuotiaiden ryhmien ohjauksessa (TAULUKKO 1). Teimme kuitenkin omat tuntisuunnitelmat ikäryhmien mukaan, joten niissä oli joitakin eroavaisuuksia. Sisällön eroavaisuuden vuoksi teimme myös Kajaanin ja Sotkamon ryhmille omat tuntisuunnitelmat. Tuntisuunnitelmat menevät jatkokäyttöä varten työn tilaajalle, mutta esimerkkituntisuunnitelmat (LIITE 3) yhdestä tuokiosta on liitetty opinnäytetyöhön. Pienempien viikko sisälsi enemmän leikinomaisuutta, sillä se on heidän ikäluokalleen ensisijainen toimintamuoto (Zimmer 2002. 69). Lisäksi sisältöä oli hieman vähemmän. Tämän vuoksi käsittelemme ne erikseen.

8.1 Toteutus 8 - 12-vuotiaille

Lasten yliopisto toteutettiin ensimmäisellä viikolla kahdessa paikassa yhtä aikaa, sillä sekä Kajaanin että Sotkamon ryhmät toteutuivat. Sanna toimi vastuuhjaa-

jana Kajaanissa ja Julia Sotkamossa. Meidän lisäksi molemmissa Lasten yliopistoissa mukana ohjaamassa olivat apuohjaajat. He ovat toimineet apuohjaajina Lasten yliopistossa aikaisempina vuosina ja tämän vuoksi heillä oli aikaisempaa tietoa ja kokemusta siitä.

Apuohjaajat toimivat mukana ohjaamisessa sekä avustivat lapsia tarpeen mukaan. Olimme suunnittelussa huomioineet apuohjaajat ja hyödynsimme heitä opeuksessamme. Lisäksi otimme apuohjaajat huomioon turvallisuusasioissa, kuten liikkussa paikasta toiseen.

Ryhmäkoot olivat sopivat ohjaajien määrään nähden: Kajaanissa lapsia oli 8 ja Sotkamossa 11. Sotkamossa jälkimmäinen eli nuorempien ryhmä peruuntui vähäisen osallistujamäärän vuoksi ja muutamat siihen ilmoittautuneet lapset osallistuivat Lasten yliopiston ensimmäiselle viikolle. Tämän vuoksi ikäjakauma oli hie-man laajempi Sotkamossa, vaikkakin nuorimmat lapset olivat jo seitsemän vuotta täyttäneitä. Päätimme kuitenkin ottaa heidät mukaan, sillä he pystyisivät tekemään samat lajit kuin muutkin, eikä heidän osallistumisessa ollut mitään estettä.

Lasten yliopistossa päivät alkoivat kymmeneltä aamupäivällä, mutta osaltamme päivät alkoivat aikaisemmin. Menimme paikalle jo ennen yhdeksää järjestämään liikuntapaikat valmiiksi sekä tekemään tarvittavat valmistelut. Julian tuli lisäksi varata aamuisin aikaa Kajaanista Sotkamoon siirtymiseen. Lisäksi osa lapsista saapui paikalle jo puoli kymmenen jälkeen ja tämän vuoksi oli hyvä, että olimme jo paikalla. Lisäksi hoidimme aamuisin joitain juoksevia asioita, mitä ei aikaisemmin olisi voinut tehdä.

Ensimmäinen päivä Lasten yliopistossa toteutettiin teemalla *Lasten anatomia ja terveelliset elämäntavat*. Päivä aloitettiin erilaisilla tutustumis- ja ryhmäytymisleikeillä, sillä uuden ryhmän kokoontuessa on tärkeä ottaa alkuun mukaan erilaisia tutustumistehtäviä (Raina & Haapaniemi 2005). Näiden tarkoituksena oli luoda lapsille yhteenkuuluvuuden ja läheisyyden tunne toisiinsa. Tutkimusten mukaan yhteenkuuluvuus näkyy lasten vuorovaikutuksessa ainakin kolmella eri tavalla. Näitä ovat tunteiden, empatian ja lojaalisuuden osoitukset, ryhmän muihin jäseniin kohdistuva huomio sekä yhteistoiminta. Yhteiset leikit sekä pelit ovat yksi tärkeimmistä tilanteista, joissa yhteenkuuluvuuden tunnetta ilmaistaan. (Hännikäinen

2004, 150.) Tuckmanin malli ryhmän muodostumisen vaiheista vastasi paremmin Lasten yliopiston ryhmän muodostumista, koska osallistujat saapuivat ryhmään useista eri syistä.

Ryhmäytymisleikeiksi valitsimme nimileikin, rivin muodostus leikin, lankakeräleikin sekä ryhmienmuodostus leikin. Ensimmäisessä nimileikissä lapset ja ohjaajat seisovat piirissä ja ohjaajalla on pallo kädessään. Hän aloittaa kertomalla nimen sekä yhden asian itsestään. Tämän jälkeen hän heittää pallon jollekin lapselle, joka kertoo oman nimensä ja asian itsestään. Leikki etenee samalla tavalla, kunnes pallo on käynyt vähintään kerran jokaisella. Tämän jälkeen muutetaan leikkiä niin, että pallo heitetään toiselle ja yritetään samalla muistaa hänen nimensä. Rivinmuodostusleikki etenee niin, että lasten tulee muodostaa rivi mahdollisimman nopeasti ohjaajan antaman perusteen mukaan, kuten pituusjärjestys, hiusten väri, kengän koko ja syntymäaika. Jotta leikki olisi tarpeeksi haastava, osa riveistä piti muodostaa puhumatta. Näin ryhmäytymisleikistä muodostui samalla ongelmanratkaisutehtävä.

Lankakeräleikissä istutaan piirissä ja ohjaajalla on kädessään lankakerä. Hän kertoo oman nimensä ja lempi liikuntalajinsa. Tämän jälkeen hän heittää lankakerän jollekin lapsista, mutta pitää kuitenkin langan päästä kiinni. Lapsi jatkaa kertomalla oman nimensä ja lempiliikuntalajinsa, ottaa langasta kiinni ja heittää kerän eteenpäin. Näin jatketaan niin kauan, että kerä on käynyt kaikilla ja langasta on muodostunut hämähäkinseinin omainen verkko. Seuraavaksi kerä täytyy kerätä takaisin niin, että kerä heitetään takaisinpäin sille, jolta se on sinulle tullut. Samalla edellisen nimi ja lempiliikuntalaji tulisi muistaa. Ohjaaja ei kuitenkaan kerro tätä leikin alussa, vaan se tulee osallistujille yllätyksenä leikin edetessä. Mikäli osallistuja ei muista edellisen nimeä ja liikuntalajia, saa muu ryhmä auttaa.

Ryhmienmuodostus toteutettiin niin, että ryhmäläisten selkään laitettiin tarralla kiinni jokin kolmesta kuviosta: sydän, tähti tai neliö. Jokaisia kuvioita oli saman verran ja tarkoituksena oli löytää oma pienryhmä kuvion perusteella. Osallistujat eivät nähneet omaa kuviotaan ja heidän tuli selvittää oma kuvionsa ilman puhetta.

Edellisessä leikissä muodostetuissa ryhmissä jatkoimme ryhmätoimintaa sääntöjen suunnittelun parissa. Oppilaat saivat pienryhmissä miettiä ja ideoida sellaisia

sääntöjä, joita koko ryhmän tulisi viikon ajan noudattaa. Lapset saivat osallistua sääntöjen luomiseen, koska silloin he kunnioittavat niitä paremmin kuin ohjaajilta tulevia sääntöjä. Näin sääntöjen syyt ovat selvemmat ja niitä sitoudutaan noudattamaan. (Vehkalahti 2007a, 19.) Kun pienryhmät olivat valmiita, kävimme yhdessä läpi, mitä sääntöjä ryhmät olivat keksineet. Niistä kokosimme yhteiset säännöt, joita jokainen sitoutui noudattamaan piirtämällä oman käden jälkensä sääntöjulisteseen. Sovimme ryhmän kanssa yhdessä, mitä sääntöjen rikkomisesta seuraa.

Päivä jatkui toiminnallisella oppitunnilla, jossa oppilaat tutustuivat ihmiskehon toimintaan pienryhmissä. Pienryhmien tulee olla sen kokoisia, että jokainen voi osallistua päätöksentekoon. Sopiva pienryhmäkoko on 2 - 5 henkeä ja se riippuu lasten iästä ja tekemisen sisällöstä. Pienryhmissä jokaista tarvitaan yhteisen tavoitteen saavuttamisessa ja lapset saavat toimia siinä itsenäisesti. (Vehkalahti 2007a, 28.) Halusimme edistää ryhmäytymistä sekä pitää tunnin mielenkiintoisena, joten oppilaat pääsivät askartelemaan aiheeseen liittyen pienryhmissä. Lisäksi tunnilla keskusteltiin terveellisistä elämäntavoista ja evästuolla lapset saivat itse valmistaa terveellisen välipalan. Kokkaamisen yhteydessä syötiin välipala sekä pidettiin pieni tauko ohjelmasta.

Loppupäivä vietettiin ulkona perinneleikkien parissa. Halusimme ottaa perinneleikit osaksi ohjelmaa, sillä ne ovat nykyään väistymässä teknologian ja kiireen tieltä. Perinneleikeillä tarkoitetaan leikkejä, jotka ovat alun perin siirtyneet sukupolvelta seuraavalle. Näitä leikkejä on ennen leikitty perheen sisarusten sekä naapurin lasten kesken ja lapset ovatkin opettaneet leikkejä toisilleen. Perinneleikeillä on luotu yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä ystävyysuhteita, kun kaikki lähialueen lapset ovat leikkineet yhdessä. Yleensä perinneleikkejä leikittiin ulkona ja usein ilman välineitä, luonnonmateriaaleja hyödyntäen. (Juntunen, Hyyrönmäki, Karhunen, Koponen & Sorvala 2001.) Perinneleikkeihin mukaan valikoitui joukko hyvin erilaisia leikkejä, joilla kehitettiin lasten motorisia perustaitoja. Motoriset perustaidot kuten juokseminen, hyppiminen ja kieriminen ovat tärkeitä, jotta osallistuminen peleihin ja leikkeihin on mahdollista (Tuomi 2009, 8; Numminen 2005, 114.) Yhdessä leikkiminen kehittää myös lasten sosioemotionaalisia taitoja. Ensimmäinen päivä päättyi Lasten yliopiston luentopassien jakoon. Jokaisen päivän päätteeksi

lapset saivat passeihin tarrat, mikäli olivat osallistuneet opetukseen sekä noudattaneet sovittuja sääntöjä.

Toisen päivän teemana oli *Temppuillen taitavaksi*. Temppuilussa lapsi voi haastaa itseään, asettaa uusia tavoitteita, kokeilla rajojaan ja ylittää niitä turvallisesti (Autio 2012, 153). Päivän aikana tutustuimme telinevoimisteluun sekä parkouriin. Päivä alkoi siirtymisellä voimistelusalaisiin, mitkä Kajaanissa ja Sotkamossa sijaitsivat alle kilometrin päässä aloituspaikoista. Siirtymisissä huomio tuli kiinnittää turvallisuuden, sillä liikuimme isona ryhmänä liikenteessä. Kävelimme jonossa tien laidassa ohjaaja ensimmäisenä. Apuohjaaja puolestaan käveli aina viimeisenä ja huolehti siitä, että kaikki pysyivät mukana ja jonossa. Ennen ensimmäistä siirtymistä kertosimme säännöt, jotka koski liikkumista liikenteen seassa ja keskustelimme turvallisuuden vaikuttavista tekijöistä.

Lapsella on luontainen halu temppuiluun ja voimistelu erilaisilla välineillä ja telineillä on merkittävää lapsen liikunnallisen kehityksen kannalta (Autio 2012, 153). Telinevoimistelussa tutustuttiin voimisteluun eri välineillä. Tunti alkoi hippaleikillä, joka toimi lämmittelynä voimistelussa. Lämmittelyn jälkeen pidettiin lyhyet venytelyt. Tunti aloitettiin kaikille tutuilla liikkeillä, kuten kuperkeikoilla ja kärrynpyörillä. Tämän jälkeen edettiin kehittelyjen kautta käsilläseisontaan, joka ennakkooletusten mukaan olisi suurimmalle osalle vieras liike. Tunti jatkui Kajaanissa nojapuilla, joilla harjoiteltiin kaarihyppyä ja päinsuistuntaa. Kaarihypyssä lapsi pitää kiinni tangosta kaksin käsin, ottaa vauhdin ja hyppää roikunnan avulla ”ojan” yli. Päinsuistunnassa lapsi nousee tangon päälle käsiensä varaan ja tulee etukautta pyörähtämällä alas. Nämä ovat helppoja liikkeitä, jotka yleensä harjoitellaan voimistelussa ensimmäisenä. Tunnin loppuksi tasapainoiltiin vielä puomilla ja opeteltiin siinä helppoja tasapainoliikkeitä. Telinevoimistelun avulla liikkuvuus eri nivelissä kasvaa, lapsi oppii hallitsemaan kehoaan erilaisissa asennoissa sekä vartalon ja raajojen lihaksisto kehitty tasapuolisesti (Autio 2012, 153). Kajaanissa nojapuu- ja puomiharjoitteet tehtiin harjoitustyylillä ja lapset kiersivät niitä omaan tahtiin. Toinen ohjaajista oli avustamassa nojapuilla ja toinen puomilla. Näin jonottamiseen kului vähän aikaa ja lapset saivat mahdollisimman monta toistoa. Lopputunnista tehtiin vielä tasapainokilpailu puomilla, joka toimi hyvänä lopetuksena tunnille. Sotkamossa nojapuita ja puomia ei ollut käytettävissä, vaan siellä harjoiteltiin erilaisia

hyppyjä trampoliinilta, kuten jänne-, haara- sekä kerähyppy. Sotkamossa ei myöskään ollut telineitä paikallaan, kuten Kajaanissa ja tämän vuoksi tunnin aloitukseen kului enemmän aikaa.

Välipalan jälkeen Temppuillen taitavaksi -teema jatkui parkourin parissa ulkona. Parkourissa hyödynnettiin lähellä olevien leikkipuistojen laitteita ja sovellettiin harjoitukset niihin sopiviksi. Aluksi harjoiteltiin muutamia ylityksiä ja alituksia, kuten askelylytystä sekä apinaylytystä. Oppilaat saivat lisäksi keksiä itse erilaisia tapoja ylittää ja alittaa esteitä sulavasti, kuten parkourissa on tarkoitus.

Päivään sisältyi lisäksi musiikkiliikuntaa. Musiikkiliikunnassa harjoiteltiin ensin yhteinen koreografia opettajajohtoisesti, jonka jälkeen oppilaat saivat pienryhmissä suunnitella omat tanssinsa. Nämä esitettiin toisille päivän päätteeksi. Musiikiksi valittiin Robinin uusi Kipinän hetki -kappale, sillä se oli rytmiltään helppo ja sopivan pituinen. Lisäksi kappale oli soinnut paljon radiossa, joten se oli suurimmalle osalle tullut entuudestaan tutuksi.

Kolmannen päivän teemana oli *Palloillen mestariksi*. Päivä aloitettiin jälleen siirtymisellä läheisille kentille. Keli oli hyvin sateinen ja kylmä ja olimme etukäteen tehneet tilavaraukset sisätiloihin, mikäli pihalla ei pystytä olemaan. Sotkamossa pesäpallo aloitettiin sisätiloissa ja jatkettiin myöhemmin ulkona, kun sade lakkasi. Kajaanissa siirtymä sisätiloista ulkokentälle oli hieman pidempi, joten koko tuokio pidettiin sisällä. Sisätiloissa oli mahdollista tehdä samat harjoitteet kuin ulkona, joten hyödynsimme koko käytettävissä olevan ajan ilman siirtymistä ulkokentälle. Pesäpallon opetuksessa käytettiin asiantuntijaohjaajia Sotkamon Jymyn superpesisjoukkueesta, mikä toi lisäarvoa opetukseen. Valitsimme Jymyn pelaajat asiantuntijaohjaajiksi, koska se on alueen tunnetuin pesäpallojoukkue ja tunnettuuden avulla halusimme nostaa lajin mielenkiintoa. Vaikka pesäpallo on melko perinteinen palloilulaji, näiden ohjaajien avulla saimme tuotua sen harjoitteluun jotakin uutta. Asiantuntijaohjaajat vastasivat tuntien suunnittelusta ja opettamisesta puolen toista tunnin ajan. Toimimme itse näillä tunneilla apuohjaajina.

Pesäpallon opetuksessa asiantuntijaohjaajat hyödynsivät erilaisia palloleikkejä ja -pelejä. Näiden avulla harjoiteltiin ensin pallon ja räpylän käsittelyä. Tunnin aikana

harjoiteltiin myös pesäpallon heittämistä, kiinniottamista, syöttämistä sekä lyömistä erilaisten harjoitteiden ja kisailujen kautta. Varsinaista pesäpalloa ei tasoerojen vuoksi pelattu, vaan pelaaminen tapahtui erilaisten viitepelien kautta. Sotkamossa pesäpallon sijaan pelattiin tunnelipalloa ja Kajaanissa porttipalloa. Viitepelien hyödyntäminen oli asiantuntijoilta hyvä keino saada lapset osallistumaan aktiivisesti toimintaan. Tuntien sisältö oli hyvin samanlainen molemmissa paikoissa, koska olimme antaneet etukäteen tietoa ryhmistä ja toiveita sisällöstä. Turvallisyydestä tunnin aikana käytettiin ainoastaan tennispalloja sekä erikokoisia pehmeitä palloja.

Valitsimme loppupäivän ohjelmaan mahdollisimman paljon uusia pallopelejä ja -leikkejä. Jätimme perinteiset pallopelit ja -leikit pois, koska tavoitteena oli luoda osallistujille uusia kokemuksia. Suunnittelimme siis useita erilaisia pallopelejä ja -leikkejä ja valitsimme niistä sopivimmat toteutettaviksi. Peleiksi valikoituivat esimerkiksi norsupallo ja kymmenen koppia. Norsupalloa pelataan yksinkertaistetuilla jalkapallon säännöillä eli kaksi joukkuetta pelaavat vastakkain ja yrittävät tehdä maalin. Pallona käytetään suurta jumppapalloa ja maalit ovat suurehkot. Kymmenen koppia –pelissä kaksi joukkuetta pelaavat vastakkain. Tarkoituksena on heittää pallo oman joukkueen kesken niin, että palloa heitetään yhteensä kymmenen kertaa pelaajalta toiselle. Kun kymmenen koppia on saavutettu, joukkue saa pisteen, pallo annetaan toiselle joukkueelle ja koppien kerääminen alkaa alusta. Mikäli pallo putoaa maahan tai vastakkaisen joukkueen pelaaja onnistuu katkaisemaan heiton, peliä saa jatkaa se, joka ensimmäisenä ehtii ottaa pallon haltuunsa.

Neljäs ja viides päivä toteutettiin eri järjestyksessä, jotta välineet riittivät sekä Kajaaniin että Sotkamoon. Lisäksi ohjelmassa ollutta SUP-lautailua ei ollut mahdollista järjestää samana päivänä molemmissa paikoissa. Toinen teemoista oli *Mitä kompassin avulla löytyykään?* Päivä rakentui seikkailuliikunnan omaisesti liikkumalla rastilta toiselle kuvasuunnistuksen avulla. Ennen rasteille lähtöä opettelimme yhdessä kompassin käytön perusteet: missä pohjoinen, missä etelä sekä miten kompassin avulla otetaan suunta kartan osoittamaan kohteeseen. Harjoittelimme esimerkkikartan avulla ensin yhdessä ja myöhemmin jokainen sai itse kokeilla ja harjoitella. Kuvasuunnistus tapahtui sillä tutulla alueella, jolla olimme koko

viikon yhdessä jo liikkuneet. Lasten tuli siis miettiä, missä ovat kuvan kohteen aiemmin nähneet. Osa kuvista oli otettu niin, että kuvan kohde näkyi hieman sen hetkiselälle paikalle, joten suunnistus vaati tarkkaavaisuutta ja keskittymistä. Kuvasuunnistus oli suunniteltu tutulle lähialueelle, jotta se olisi turvallista. Myös liikkuminen yhdessä rastilta toiselle lisäsi turvallisuutta. Rasteilla oppilaat suorittivat erilaisia tehtäviä, jotka olivat pääsääntöisesti ryhmissä suoritettavia.

Kajaanin ryhmällä ensimmäisenä tehtävänä oli pressunkääntö, joka on ongelmanratkaisutehtävä ja suoritetaan yhdessä koko ryhmän kanssa. Pressunkääntötehtävässä kaikki lapset menevät seisomaan maahan levitetyn pressun päälle. Tarkoituksena on saada pressu käännettyä ympäri niin, ettei kukaan lapsista koske maahan ja kaikki pysyvät koko tehtävän ajan sen päällä. Tehtävässä tulee toimia ryhmänä, sillä jos yksikin tippuu pressulta, koko tehtävä alkaa alusta. Toinen rastitehtävä oli lankkuhiihto, jossa lapsista muodostettiin kolmen hengen ryhmiä. Ryhmät saivat harjoitella hiihtämistä kolmen hengen suksilla, jonka jälkeen pidettiin lyhyt hiihtokisailu ryhmien välillä. Seuraava tehtävä oli köysikävely. Apuohjaaja oli edellisen tehtävän aikana käynyt laittamassa kuormaliinat kiristimien avulla puiden välille. Oppilaat saivat kokeilla kävelyä köysien päällä jokainen vuorollaan eri tavoilla, kuten silmät kiinni, etuperin ja takaperin. Tämän jälkeen siirryttiin jälleen kuvasuunnistuksen avulla suunnitellulle taukopaikalle. Taukopaikalla vielä etsimme tasaisen alueen eväiden syönnille kompassin avulla. Olimme etukäteen suunnitelleet rastipaikan niin, että kun otamme siitä suunnan etelään, löydämme tasaiselle alueelle. Sotkamossa tehtävät olivat köysikävelyä lukuun ottamatta samat. Köysikävely oli korvattu frisbeenheitto viestillä. Tässä viestissä ryhmä jaettiin kahteen joukkueeseen ja molemmilla oli käytössään yksi frisbee. Viesti eteni niin, että joukkueet heittävät yhden heiton vuorotellen ja heittäjä heittää niin monta heittoa, että saa frisbeen koriin.

Välipala syötiin luonnossa ja mukaan oli otettu trangia, jolla valmistettiin lapsille pieni yllätys. Kajaanin ryhmissä päivä huipentui evästauon jälkeen liikennepuistoon ja Sotkamon ryhmällä seinäkiipeilyyn, jotka paljastuivat lapsille viimeisen kuvan perusteella. Seikkailupäivä alkoi ohjaajien osalta todella aikaisin, sillä köysiradat rakennettiin valmiiksi aamulla ennen seikkailupäivän alkua ja tarvittavat välineet, kuten lankkusukset vietiin paikalleen valmiiksi. Nämä tuli purkaa välittömästi

päivän päätteeksi. Sotkamossa seinäkiipeily toteutettiin Asema 13:a sijaitsevassa kiipeilyseinässä ja kiipeilyttämässä oli kaksi nuorisotyönohjaajaa. Heillä oli tarvittava koulutus kiipeilyn ohjaamiseen.

Viimeinen teema oli *Varovasti vesillä*. Teeman nimen mukaisesti koko päivä toteutettiin uimarannalla, jossa kokoonnuttiin poikkeuksellisesti aamupäivällä. Päivä alkoi SUP-lautailulla paikallisen asiantuntijan johdolla. Tuulisen sään vuoksi SUP-lautailu toteutettiin turvallisuussyistä pienessä lammessa, johon tuuli ei puhaltanut niin kovasti. Kaikilla lapsilla oli päällään pelastusliivit ja lapsia oli yhtä aikaa enintään 6 SUP-lautailmassa. Loput lapset leikkivät apuohjaajan kanssa erilaisia leikkejä ja viestejä rannalla kunnes vuoroa vaihdettiin.

Loppupäivän tarkoituksena oli järjestää rantauimakoulu sekä hengenpelastusta, mutta kylmä alkukesä muutti suunnitelmia. Hengenpelastus suoritettiin mahdollisuuksien mukaan ja ohjelmaa muutettiin sen verran, ettei kenenkään tarvinnut mennä veteen. Hengenpelastuksessa käytiin läpi siihen liittyviä tärkeitä asioita keskustellen sekä harjoiteltiin kanisterin ja pelastusrenkaan heittoa veteen. Hengenpelastuksen lisäksi opeteltiin ensiaputaitoja, sillä koimme niiden opettelun ja kertaamisen tärkeäksi. Osa lapsista oli jo aikaisemmin tutustunut ensiapuun joko koulussa tai harrastusten parissa, mutta osalle ne tulivat uutena. Ensiavussa opeteltiin hätäilmoituksen tekeminen sekä siihen liittyviä asioita. Lisäksi harjoiteltiin erilaisia haavasidontoja ja uhrin laittamista kylkiasentoon. Ensiapuvälineitä varattiin mukaan runsaasti, joten kaikki pystyivät harjoittelemaan samanaikaisesti. Suurin osa harjoituksista tehtiin pareittain tai pienissä ryhmissä. Päivän päätteeksi vapaaehtoiset saivat käydä rannalla uimassa.

Viikon päätteeksi kaikille jaettiin Lasten yliopiston todistus ja viimeiset tarrat passeihin. Otimme ryhmäläisten kanssa yhteiskuvat, jotka jäivät meille ja lapsille muistoksi. Keräsimme ryhmäläisiltä palautetta kirjallisesti. He saivat kertoa siihen mukavimmat lajit sekä kirjoittaa terveisiä ohjaajille. Lisäksi saimme suullista palautetta vanhemmilta.

8.2 Toteutus 5 - 7-vuotiaille

Molemmat Lasten yliopisto viikot noudattivat pitkälti samaa sisältösuunnitelmaa ja päivien teemat olivat täysin samat. Otimme kuitenkin huomioon, että tämä jälkimmäinen viikko oli suunnattu 5 - 7-vuotialle ja teimme sisältöön tarvittavia muutoksia sen mukaan. Seuraavaksi kerromme niistä sisällöistä, jotka toteutimme leikki-ikäisten Lasten yliopistossa eri tavalla kuin 8 - 12-vuotiaiden Lasten yliopistossa.

Leikki-ikäisten Lasten yliopisto peruuntui Sotkamossa vähäisen osallistujamäärän vuoksi, joten toimimme molemmat vastuuhjaajina Kajaanissa. Aluksi ryhmään oli tarkoitus ottaa 10 lasta, mutta ilmoittautumisia tuli 12. Päätimme ottaa kaikki lapset mukaan, koska ohjaajia oli tarpeeksi käytössä. Lisäksemme mukana oli vielä yksi apuohjaaja koko viikon ajan. Apuohjaajana oli sama henkilö, joka oli ollut myös Sotkamossa.

Apuohjaajan rooli oli hieman erilainen tällä viikolla, sillä mukana oli kaksi vastuuhjaajaa. Samalla tavalla kuin toisessa ryhmässä, myös tässä ryhmässä olimme miettineet kuitenkin apuohjaajan hyödyntämisen. Hän avusti lapsia sekä liikuntatuokioissa että niiden ulkopuolella ja lisäksi ryhmää oli mahdollista jakaa pienryhmiin niin, että jokaiselle ryhmälle riitti oma ohjaaja. Liikuimme myös tämän ryhmän kanssa paljon Kainulan ympäristössä. Ryhmän hallinnan ja turvallisuuden kannalta oli tärkeää, että mukana oli apuohjaaja.

5 - 7-vuotiaiden Lasten yliopiston rakenne oli sama, kuin vanhempien ryhmälläkin. Ainoat muutokset päivien rakenteessa olivat aikataulu ja sisällön määrä. Aikataulun täytyi olla huomattavasti väljempi ja sisältöä vähemmän, koska pienempien kanssa siirtymiset ja muut toimet vievät kauemmin aikaa. Päivän pituus oli edelleen neljä tuntia ja aloitimme jokaisen päivän Kainulassa, lukuun ottamatta perjantaita, jonka vietimme rannalla. Kainulasta siirryimme päivittäin teeman mukaisesti eri liikuntapaikoille.

Myös leikki-ikäisten Lasten yliopisto aloitettiin teemalla *Lasten anatomia ja terveelliset elämäntavat*. Ryhmäytymisleikit olivat samat kuin 7 - 12-vuotiaiden ryhmillä, mutta sovelsimme leikeistä hieman helpommin toteutettavia. Rivin muodostus leikissä sai käyttää puhetta koko leikin ajan. Ryhmänmuodostus tehtiin helpommin,

sillä lasten tuli hakea itselle mieluisen värinen merkkikartio. Vaihtoehtoina olivat sininen, punainen ja vihreä ja näin muodostui kolme eri ryhmää. Ryhmiä muodostui kolme, jotta jokaiselle ryhmälle oli oma ohjaaja auttamassa sääntöjen kirjaamisessa. Toiminnallinen oppitunti lasten anatomiasta toteutettiin myös hieman yksinkertaisemmin. Keskustelimme anatomiasta ja terveellisistä elämäntavoista. Lähestyimme aihetta kyselemällä lapsilta mitä he jo tietävät sekä opetimme uutta tietoa ohjatun oivaltamisen avulla. Askartelun sijaan tämän ryhmän kanssa päätimme värittää valmiiksi tulostettuja kuvia keuhkoista, sydämistä sekä aivoista, joiden toimintaa ja tärkeimpiä tehtäviä olimme aiemmin tunnilla pohtineet. Samalla jokainen sai piirtää oman nimikyltinsä. Nimikyltti sekä passi kiinnitettiin aulaan ilmoitustaululle ja jokaisen päivän päätteeksi oppilaat saivat passiin tarran, jos olivat noudattaneet yhteisiä sääntöjä ja osallistuneet reippaasti toimintaan. Yhteisen välipalan teon ja eväiden syönnin jälkeen päivä jatkui perinneleikkien parissa ulkona. Ainoa ero loppu päivän ohjelmassa toiseen ryhmään verrattuna oli leikkien määrässä.

Toisen päivän teema *Temppuillen taitavaksi* sisälsi sekä telivoimistelua että parkouria, mutta musiikkiliikunta jätettiin ohjelmasta kokonaan pois. Temppuilun tavoitteena tämän ikäisillä lapsilla on hauskanpito, positiiviset kokemukset, itsensä voittaminen, useat toistot sekä mielihyvä (Autio 2012, 153). Päivä aloitettiin telivoimistelulla, jota harjoiteltiin Kajaanihallilla. Sisältö oli sama kuin toisella Kajaanin ryhmällä: alkuhipan ja venyttelyiden jälkeen siirryttiin etu- ja takaperinkuperkeikkaan, käsilläseisontaan sekä kärrynpyörään. Liikkeiden kehittelyyn ja harjoitteluun käytettiin enemmän aikaa kuin isompien ryhmällä, koska liikkeet olivat suurimmalle osalle lähes uusia. Tämän vuoksi oppilaat tarvitsivat enemmän avustusta liikkeiden tekemisessä. Näiden liikkeiden jälkeen siirryttiin harjoittelemaan nojapuille kaarihyppyä sekä päinsuistuntaa. Kaarihyppy on helpompi liike, joten aloitimme sillä. Oppilaat saivat ensin harjoitella liikettä ilman erityisiä vaatimuksia ja kun liike sujui kaikilta, lisäsimme hyppyyn pituutta laittamalla pienen esteen nojapuiden etupuolelle. Päinsuistunnassa kaikki tarvitsivat aluksi avustusta molemmilta puolilta eli oli tärkeää, että ohjaajia oli riittävästi. Ohjaajilla täytyi lisäksi olla hallussa oikeaoppinen avustustekniikka, jotta liike oli turvallista tehdä. Oppilailla oli mahdollisuus kokeilla liikettä ilman avustusta. Viimeisenä harjoittelimme puomilla kävelyä sekä vaakaa puomilla. Käytössä oli sekä matala puomi että korkea

puomi. Lapset kiersivät omatoimisesti matalan puomin ja korkealla puomilla ohjaajat oli avustamassa tarvittaessa. Kahden puomin käytöllä vähensimme jonottamista.

Temppuillen taitavaksi –teemaa jatkettiin evästauon jälkeen parkourin parissa ulkona. Harjoittelimme samat parkourin ylityksen kuin isompien ryhmän kanssakin, mutta jälleen harjoitteluun käytettiin enemmän aikaa. Lapset saivat kehittää uusia ylityksiä itse. Parkouria opetettiin harjoitustyyllillä pienryhmissä, jolloin jokaiselle tuli useita toistoja. Loppu ajaksi menimme Kainulan läheiseen leikkipuistoon, jossa lapset saivat hyödyntää vapaasti päivän aikana oppimiaan taitoja. Lapsille tulisi aina antaa tilaa omaan kekseliäisyyteen sekä henkilökohtainen valinnanmahdollisuus radan suorittamiseen. Lapsen mielikuvitus antaa ohjaajalle virikkeitä ja laajentaa näkemystä monesti liian vakioituneeseen telineen ja välineen käyttöön. (Autio 2012, 154 - 155.)

Kolmas päivä oli nimeltään *Palloillen mestariksi* ja päivän sisältö oli pääkohdiltaan samanlainen molemmilla ikäryhmillä. Tällä kertaa tuokio pidettiin ulkona Kainulan viereisellä hiekkakentällä. Sotkamon Jymystä tulevalle asiantuntijaohjaajalle oli kerrottu ryhmän ikä ja hän oli muuttanut edellisen viikon suunnitelmaa ikäryhmälle sopivaksi. Sisältöön oli otettu enemmän erilaisia palloleikkejä ja välineiden käsittelyä harjoiteltiin enemmän juuri leikkien kautta kuin konkreettisilla harjoitteilla. Oli jälleen hyvä, että ohjaajia oli asiantuntijaohjaajan lisäksi kolme, sillä pesäpallon harjoittelussa korostui turvallisuuden huomiointi. Asiantuntijaohjaaja hyödynsikin ohjaajien määrän hyvin jakamalla oppilaat neljään pienryhmään, kun harjoiteltiin lyöntejä. Näin jokainen sai aikaan nähden paljon toistoja ja toiminta oli turvallista, kun jokaisella ryhmällä oli yksi ohjaaja mukanaan.

Loppu päivä pelattiin Kainulan sisätiloissa erilaisten pallopelien ja -leikkien muodossa. Valitsimme palloiluun sellaisia leikkejä, jotka olivat melko yksinkertaisia eivätkä sisältäneet monimutkaisia sääntöjä. Leikeiksi valitsimme esimerkiksi vyörypallo ja palloviestin. Vyörypallossa kaksi joukkuetta pelaa vastakkain. Salin keskelle asetetaan jumppapallo ja molemmille joukkueille rajataan salin päätyihin oma pelialue. Tarkoituksena on yrittää osua hernepusseilla jumppapalloon ja saada se vyörymään toisen joukkueen pelialueelle sekä samaan aikaan pyrkiä pitämään se pois omalta pelialueelta. Molemmat joukkueet heittävät hernepusseja yhtä aikaa

eikä palloon saa koskea. Kun pallo vyöryy toisen joukkueen pelialueelle, saa heittänyt joukkue pisteen ja pallo palautetaan takaisin keskelle. Palloviestin toteutimme niin, että kaksi eri joukkuetta kilpaili vastakkain. Joukkue muodosti jonon ja joukkueen ensimmäiselle annettiin pallo. Kaikki jonossa olijat seisoivat leveässä haara-asennossa ja aloituskäskyn saatuaan jonon ensimmäinen vieritti pallon jalkojen muodostamaa tunnelia pitkin jonon viimeiselle. Kun jonon viimeinen sai pallon, hän juoksi jonon ensimmäiseksi ja vieritti pallon taas viimeiselle. Viestin voitti se joukkue, joka eteni nopeammin määrätyn matkan.

Neljäntenä teemana oli *Mitä kompassin avulla löytyykään?* Idea päivän toteutuksessa oli täysin sama kuin 8 - 12-vuotiaiden ryhmällä, mutta toteutusta hieman muutettiin. Suurimmat muutokset tapahtuivat siirtymien pituuksissa sekä kuva-suunnistuksen haastavuudessa. Rastien välisten siirtymien tuli olla huomattavasti lyhempiä, koska ryhmän liikkuminen paikasta toiseen oli hitaampaa. Pääasiana oli kuitenkin rastitehtävien suorittaminen, joten emme halunneet käyttää aikaa pitkiin siirtymiin. Kuvasuunnistusta täytyi hieman helpottaa, jotta tehtävä ei ole liian haastava.

Ensimmäisenä rastitehtävänä oli sama pressunkääntö tehtävä kuin aikaisemmalakin viikolla. Jouduimme hieman soveltamaan sääntöjä kesken tehtävän, sillä se osoittautui alkuperäisessä muodossaan liian haastavaksi tälle ryhmälle. Muutimme sääntöjä siten, että jonkun koskiessa maahan tehtävä ei ala alusta, vaan kyseinen oppilas poistuu pressun päältä ja muut jatkavat tehtävää. Toisena tehtävänä oli lankkuhiihto, joka suoritettiin täysin ilman kilpailua. Hiihdon onnistuminen kolmen hengen suksilla oli jo sellaisenaan saavutus pienryhmiltä. Myös tätä tehtävää sovelsimme, jotta tehtävä onnistui. Annoimme jokaiselle kolmen hengen ryhmälle vain yhden suksen, jolloin toinen jalka oli vapaana. Tässä muodossa tehtävä oli sopivan haastava kaikille. Kolmas tehtävä oli Sotkamon tehtävistä tuttu hämähäkinseitti, jossa koko ryhmän tuli selviytyä seitin läpi siihen koskematta. Neljäntenä tehtävänä suoritettiin köysikävely. Tälle ryhmälle etuperin kävely koko radan läpi oli sopivan haastava. Ryhmän koon huomioimme niin, että toinen vas- tuohjaajista leikki muiden oppilaiden kanssa sillä aikaa, kun toinen ohjaajista sekä apuohjaaja varmistivat kahden oppilaan suorituksia radalla.

Välipala syötiin luonnossa ja valmistimme trangialla myös tälle ryhmälle yllätyksen. Välipalan jälkeen päivä jatkui liikennepuistossa, jonne kuvasuunnistuksen viimeinen kuva ohjasi ryhmän. Matkalla liikennepuistoon kertasimme liikennesääntöjä. Päivä päätettiin jälleen Kainulaan.

Viimeisenä teemana oli *Varovasti vesillä* ja päivä vietettiin rannalla teeman mukaisesti. Kokoonnuimme siis poikkeuksellisesti uimarannalle aamupäivällä. Ensin oli vuorossa SUP-lautailu, joka toteutettiin turvallisuussyistä läheisellä lammella. Ryhmä oli jälleen jaettu kahteen osaan, jolloin vesillä oli vain 6 oppilasta yhtä aikaa. Toiset leikkivät odotellessaan apuohjaajan kanssa rannan tuntumassa näköetäisyydellä. Tämän ryhmän oppilaat kaipasivat enemmän apua, joten molemmat vastuuhjaajat olivat asiantuntijaohjaajan kanssa auttamassa. Eniten apua tarvittiin pelastusliivien oikein pukemisessa sekä SUP-lautaan tutustumisessa. Osa lapsista kaipasi hieman rohkaisua ja siksi oli tärkeää, että ohjaajat olivat auttamassa alkuun. Ohjaajat kävivät joidenkin kanssa yhdessä SUP-lautailussa alkuun, mutta lopulta jokainen rohkaistui kokeilemaan lajia itsenäisesti. Asiantuntijaohjaaja oli itse koko ajan lammella kajakilla, joten hän kierteli lasten luona auttamassa ja neuvomassa.

SUP-lautailun jälkeen pidettiin evästäuko läheisen hiekkakentän reunalla. Evästäuon jälkeen käytiin joukkuekisa frisbeegolfin parissa. Hiekkakentän päässä oli kori, jota jokainen joukkueen jäsen lähti omalla vuorollaan lähestymään. Koska joukkueita oli kolme, ohjaajat jakoivat heittovuorot järjestyksessä turvallisuuden vuoksi. Näin ollen kisan voitti se joukkue, joka nopeimmin eli vähimmällä heittojen yhteismäärällä sai toimitettua frisbeen koriin.

Loppupäiväksi siirryimme vielä rannalle, jossa oli alkuperäisen suunnitelman mukaan ohjelmassa rantauimakoulu. Kylmän sään vuoksi päädyimme jättämään sen pois kuten isompien ryhmältäkkin. Sen sijaan keskustelimme turvallisuudesta rannalla sekä harjoittelimme hengenpelastusta kanisterinheiton muodossa. Päivän loppuun olimme varanneet aikaa uinnille ja jokainen halukas sai käydä ohjaajien valvoessa uimassa. Rannalta löytyi leikkipuisto, jossa muut saivat sillä aikaa leikkiä apuohjaajan valvonnassa. Lopuksi jaoimme jokaiselle vielä todistuksen sekä passin muistoksi Lasten yliopistosta.

9 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa viiden päivän pituinen Lasten yliopisto, jonka teemana oli liikunta. Työn tilaajan tavoitteena on Lasten yliopiston järjestämisellä tarjota toimintaa, joka vastaa lasten liikunnan tavoitteita sekä kannustaa lapsia liikunnan pariin. Opinnäytetyömme tavoitteena on oppia lisää tapahtuman järjestämisestä ja toteuttamisesta. Lisäksi tavoitteenamme on vahvistaa terveystoimintaosaamistamme perehtymällä lasten motorisiin-, sosioemotionaalisiin- ja kognitiivisiin taitoihin.

Tutkimustehtävät työssämme olivat: 1.) Millainen Lasten yliopiston sisältö tukee 5 - 12-vuotiaiden lasten motorisia perustaitoja? 2.) Millainen Lasten yliopiston sisältö tukee 5 - 12-vuotiaiden lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä? 3.) Millainen Lasten yliopisto sisältö tukee 5 - 12-vuotiaiden lasten kognitiivisten taitojen kehittymistä? 4.) Miten toteutetaan onnistunut 5 - 12-vuotiaiden Lasten yliopisto?

Lasten yliopiston sisällön suunnittelussa tärkeää oli perehtyä lasten motorisiin perustaitoihin, sosioemotionaalisiin taitoihin ja kognitiivisiin taitoihin. Koulutuksemme on tarjonnut meille perustiedot lasten liikunnasta, mutta tietämystämme tuli syventää opinnäytetyöprosessin aikana. Olemme suuntautuneet terveystoimintaan ja tämän vuoksi opinnot eivät ole sisältäneet tarkkaa teoriaa lasten liikunnasta. Lasten liikunnan lisäksi Lasten yliopiston järjestäminen ja toteuttaminen vaati perehtymistä tapahtuman järjestämisen teoriaan.

Sisällön suunnittelussa huomioimme lasten motoristen-, sosioemotionaalisten- ja kognitiivisten taitojen kehittymisen eri ikävaiheissa ja sen vuoksi ryhmille toteutettavissa sisällöissä oli eroavaisuuksia. 8 - 12-vuotiaiden ryhmässä motoriset perustaidot ovat jo kehittyneet ja pystyimme tämän vuoksi keskittymään enemmän kognitiivisten taitojen kehittämiseen. 5 - 7-vuotiaiden ryhmässä puolestaan keskityttiin enemmän motoristen taitojen kehittämiseen eri ympäristöissä. Kognitiivisten taitojen kehittäminen näkyi puolestaan sääntöjen oppimisessa ja kehontuntemuksessa. Motoristen perustaitojen kehittäminen oli tärkeää tällä ikäryhmällä, koska niiden myötä leikkeihin ja aktiviteetteihin osallistuminen on mahdollista (Gallahue 1996, 36). Sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen oli tärkeä ottaa huomioon

molemmissa ryhmissä. 5 - 7-vuotiaiden ryhmässä keskityimme siihen kuitenkin enemmän, koska heille ryhmässä toimiminen oli vielä uutta ja vierasta. Tämän ryhmän kohdalla sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä oli mahdollista havaita jo viikon aikana esimerkiksi toisten huomioimisessa ja sääntöjen kuuntelussa. 8 - 12-vuotiailla on jo aikaisempaa kokemusta ryhmässä toimimisesta koulun kautta, joten nämä taidot olivat heillä kehittyneet jo pidemmälle.

Lasten yliopisto toteutettiin ensimmäistä kertaa liikunta-teemalla. Koska liikunta ei aikaisemmin ole ollut aiheena, toimi suunnittelemaamme sisältö pilottina eli kokeiluna liikunta-aiheisesta Lasten yliopistosta. Arvioimme seuraavaksi Lasten yliopiston onnistumista järjestämisen ja toteuttamisen osalta.

9.1 Lasten yliopiston arviointi

Tarkoituksenamme oli tarjota lapsille uusia kokemuksia liikunnan parissa ja kannustaa heitä liikkumaan. Tämän ajatuksen pohjalta lähdimme suunnittelemaan sisältöä Lasten yliopistoon. Lajien monipuolisuus oli yksi asia, jolla halusimme erottua alkukesän liikuntaleirimahdollisuuksista. Suurin osa muista leireistä painottui vain yhteen lajiin. Alkukesästä leiritarjonta on suuri, minkä vuoksi oli tärkeää erottua joukosta. Onnistuimme Lasten yliopiston teemojen valinnassa ja pystyimme tarjoamaan lapsille uusia kokemuksia liikunnan parissa. Vaikka osa lajeista oli joillekin jo tuttuja, pystyimme erilaisella lähestymistavalla tuomaan jotain uutta niihin.

Laadimme opinnäytetyösuunnitelmavaiheessa aikataulun, jonka mukaan etenimme työssämme. Jouduimme kuitenkin muuttamaan aikataulua, koska suunnittelemaamme aikataulua ei ollut mahdollista noudattaa sellaisenaan. Emme jääneet jälkeen aikataulusta, vaan teimme siihen muutoksia työn tilaajan avustuksella. Suurimmat muutokset tulivat Lasten yliopiston järjestämisen loppuvaiheessa. Osa järjestelyistä oli mahdollista tehdä vasta viimeisen viikon aikana ennen toteutusta emmekä olleet ottaneet sitä huomioon aikataulua suunnitellessa. Vaikka etenimme suunnitelmien ja uuden aikataulun mukaisesti, yllätyimme siitä, kuinka paljon työtä jäi vielä viimeisille päiville ennen Lasten yliopiston alkamista.

Merkittävä tekijä aikataulussa pysymisessä oli työn tilaajamme, joka asetti takarajat tiettyjen asioiden tekemiselle. Tämän vuoksi saimme hoidettua järjestelyt hyvissä ajoin ja vältimme kiireen. Oli hyvä, että työn tilaaja oli aikaisempien kokemusten perusteella aikatauluissaan tarkka, sillä uusia asioita oli paljon hoidettava ja näin kaikki tuli varmasti hoidettua.

Vaikka aikataulua muokattiin järjestelyiden edetessä, oli aikataulutuksen pääsääntöisesti onnistunut. Esimerkiksi tilavaraukset teimme jo aikaisessa vaiheessa eli maaliskuussa ja näin varmistimme tilojen saatavuuden. Kun toukokuussa varmistimme vielä tekemiämme varauksia, meille selvisi, että joidenkin tilojen kanssa oli tullut päällekkäisvarauksia. Koska olimme tehneet varaukset aikaisemmin, saimme tilat käyttöömmemme. Merkittävät asiat Lasten yliopiston toteutuksessa tuli hoidettua aikataulussa, mutta pienempien asioiden hoitaminen jäi turhan myöhäiseksi. Esimerkiksi passien ja todistusten tekeminen jäi viimeiseen iltaan ennen Lasten yliopiston ensimmäisten ryhmien alkamista.

Tarkoituksenamme oli toteuttaa neljä eri Lasten yliopistoa: kaksi Kajaanissa ja kaksi Sotkamossa. Vähäisen osallistujamäärän vuoksi jälkimmäinen Sotkamon viikoista peruuntui. Syitä vähäiselle ilmoittautujamäärälle on useita. Yksi syy tälle oli varmasti se, että markkinointi ei tavoittanut kohderyhmää. Sotkamossa ei ollut mahdollista tehdä samanlaista suoramarkkinointia kuin Kajaanissa, sillä Kajaanissa Lasten yliopistoa markkinoitiin sähköpostin kautta Osaamiskeskus Kainuun aallon lasten kurssien asiakkaille. Lisäksi sosiaalisen median kautta tehty markkinointi on tapahtunut heidän sivuillaan, joka tavoittaa lähinnä vain jo olemassa olevat asiakkaat. Markkinointi tapahtui kuitenkin jopa laajemmin Sotkamossa kuin Kajaanissa, sillä tiedostimme sen, että Sotkamon ryhmät on haastavampi saada toteutumaan. Tämä johtuu siitä, että Sotkamossa ei ole vakiintunutta asiakaskuntaa Lasten yliopistoon. Uusia osallistujia on haasteellista saada, sillä Sotkamossa on paljon kilpailua liikuntamahdollisuuksissa. Sotkamo on lisäksi asukasluvultaan pienempi kuin Kajaani, mikä voi osaltaan vaikuttaa vähäiseen osallistujamäärään.

Yllätyimme positiivisesti siitä, kuinka hyvin eri tahot tukevat tämän kaltaisia tapahtumia. Saimme esimerkiksi useat tilat Sotkamossa käyttöömmemme ilman maksua, koska toiminta oli voittoa tavoittelematonta. Lainavälineistä ei tarvinnut maksaa lainkaan, vaan välineitä saatiin kirjallisen sopimuksen myötä käyttöömmemme sovituksi

ajaksi. Asiantuntijaohjaajat olivat myös ymmärtäväisiä toimintaamme kohtaan ja tarjosivat ammattitaitoaan ja palveluitaan edulliseen hintaan.

Mielestämme lajivalinnat olivat onnistuneita budjettiin nähden. Saimme Lasten yliopiston viikosta mielenkiintoisen ja vaihtelevan käyttämällä jo olemassa olevia varusteita ja lainavälineitä. Näiden vuoksi esimerkiksi seikkailupäivä pystyttiin toteuttamaan hyvin pienellä budjetilla. Lapsilta saadun palautteen mukaan lajivalinnoissa oli onnistuttu. Lapsilta kysyttiin Lasten yliopiston mielekkäimmät lajit sekä lajit, jotka eivät heitä miellyttäneet. Erityisesti SUP-lautailu, pesäpallo sekä voimistelu olivat olleet mieluisia. Lapset eivät maininneet yhtäkään lajia, mistä eivät pitäneet. Työn tilaajan saaman palautteen mukaan kesän 2015 osalta palaute on kaikkein ollut positiivista ja kannustavaa. Palautetta on tullut mukavista ohjaajista, hyödyllisistä taidoista, kuten hengenpelastuksesta, sekä monipuolisista ja vaihtuvista sisällöistä.

Lajivalinnoissa oli paljon hyvää, mutta jotakin olisimme voineet tehdä toisin. 5 - 7-vuotiaiden kanssa lasten anatomia oli haastavaa, sillä olimme suunnitelleet tuokion liian vaikeaksi heidän tasoonsa nähden. Lasten anatomia oli yksi ensimmäisen päivän aiheista ja kohtasimme heidät silloin ensimmäistä kertaa koko ryhmänä. Emme olleet ajatelleet, että ikäryhmien välinen ero olisi niin huomattava. Olimme suunnitelleet Lasten anatomia -tuokion liian haastavaksi ja jouduimme soveltamaan suunnitelmaa ennen tunnin alkua. Opeteltava sisältö pysyi samana, mutta toteutustapa muuttui helpommaksi. Muutokseen vaikutti eniten se, että tämän ryhmän lapset olivat liian pieniä toimiakseen pienryhmissä tässä tehtävässä. Ikäjakama painottui lähemmäksi viittä vuotta, joten suurin osa lapsista ei osannut vielä kirjoittaa tai lukea, mitä alkuperäisessä suunnitelmassa olisi tarvittu.

Seikkailupäivässä sisältöä oli sopivasti, mutta osa tehtävistä osoittautui liian haastaviksi 5 - 7-vuotiaiden ryhmälle. Ongelmanratkaisutehtävät ryhmässä eivät heiltä vielä onnistuneet ja lisäksi pienryhmätehtävissä oli haasteita. Sovelsimme tehtäviä helpommiksi kesken suorittamisen. Aikataulun suunnittelu tälle päivälle oli haastavaa ja jouduimmekin soveltamaan päivän rakennetta useaan otteeseen kesken seikkailun. Tehtäviin ja siirtymisiin kului vähemmän aikaa kuin olimme suunnitel-

leet, joten lisäsimme siirtymisten väliin leikkejä. Näin lapset jaksoivat keskittyä paremmin tehtävien tekemiseen, joten leikkien lisääminen sisältöön oli onnistunut tapa soveltaa.

Varovasti vesillä -teema herätti aluksi epäilyjä ulkopuolisilta. Moni kritisoi teemaa sen riskien vuoksi, sillä viettäisimme päivän veden äärellä. Halusimme kuitenkin ottaa teeman osaksi Lasten yliopistoa, sillä luotto oli vahva sen onnistumiseen. Uskoimme, että SUP-lautailu on mahdollista toteuttaa molempien ikäryhmien kanssa ja asiantuntijaohjaaja oli samaa mieltä. Kiinnitimme kuitenkin erityistä huomiota turvallisuuteen kertaamalla säännöt ja korostamalla niiden noudattamista. Kertasimme yhdessä mahdolliset riskitekijät rannalla ja opetimme niiden kautta lapsille hyödyllisiä ensiapu- ja hengenpelastustaitoja. Näin lapset tiedostivat itse riskit ja noudattivat yhteisiä sääntöjä hyvin, mikä oli edellytys onnistuneelle päivälle.

Varovasti vesillä -teemaa jouduimme kylmän alkukesän vuoksi muokkaamaan. Rantauimakoulun ja hengenpelastuksen toteuttaminen oli mahdotonta alkuperäisten suunnitelmien mukaan. Hengenpelastus toteutettiin suunnitelmasta poiketen rannalla ja uiminen oli vapaaehtoista päivän päätteeksi. Uimisen tilalle otimme yhdeksi päivän aiheeksi ensiavun. Tämä muutos tehtiin vasta Lasten yliopiston aikana, kun huomasimme, että sää pysyy kylmänä koko viikon. Molempien Lasten yliopisto viikkojen aikana sää oli viileä ja sateinen, mikä toi haastetta sisältöjen toteutukseen. Tämän vuoksi mietimme, olisiko Lasten yliopisto parempi järjestää keskikesällä tai juuri ennen koulujen alkamista. Loppu kesästä sää on todennäköisesti lämpimämpi ja monipuolisen sisällön toteuttaminen olisi helpompaa.

Lasten yliopistossa päivän pituus oli neljä tuntia. 5 - 7-vuotiaiden ryhmässä päivän pituus oli sopiva, mutta 8 - 12-vuotiaiden ryhmälle päivä olisi voinut olla pidempi. Isompien ryhmä jaksoi keskittyä hyvin koko päivän ajan ja sisältöä olisi voinut olla enemmän. Heidän kanssaan oli mahdollista käyttää enemmän aikaa yhteen aiheeseen kun taas pienempien ryhmässä aihetta täytyi vaihdella mielenkiinnon säilyttämiseksi. 5 - 7-vuotiaiden kanssa aikaa kului enemmän pukemiseen, käsien pesuun, siirtymisiin ja muihin arkisiin toimiin ja näiden vuoksi apuohjaajan merkitys ja taito toimia lasten kanssa oli suurempi tässä ryhmässä.

Ryhmäkoot olivat sopivat ohjaajien määrään nähden. Alkuperäisen suunnitelman mukaan 5 - 7-vuotiaiden ryhmäkoko oli 10 lasta ja ryhmällä olisi ollut yksi vastuuhjaaja ja yksi apuohjaaja. Kun Sotkamon Lasten yliopistoon ei tullut tarpeeksi ilmoittautumisia ja Kajaanin ryhmään tuli kaksi vastuuhjaajaa, päätettiin ryhmäkoko suurentaa 12 osallistujaan. Tämä osallistujamäärä oli sopiva kahta vastuuhjaajaa kohden. Asiantuntijaohjaajien tunneilla oli hyvä, että ohjaajia oli riittävästi, sillä näin he saivat keskittyä pääasiassa opettamiseen. Asiantuntijaohjaajien käyttö korostui 8 - 12-vuotiaiden ryhmässä, sillä heidän avullaan lajeihin saatiin uutta mielenkiintoa ja uskottavuutta. Lapsilta saadun palautteen perusteella heille oli ollut merkittävä kokemus päästä ammattilaispesäpalloilijoiden opetukseen. Joillekin tämä oli ollut jopa Lasten yliopiston kohokohta.

Ilman laajaa lajitaustaa ja tietämystä olisimme hyödyntäneet enemmänkin asiantuntijaohjaajia. Saimme positiivista palautetta siitä, että vastuuhjaaja pysyi koko viikon ajan samana toisin kuin aikaisempina vuosina. Tämän perusteella Lasten yliopiston ryhmillä olisi hyvä olla sama vastuuhjaaja koko viikon ajan, vaikka jokaisessa aiheessa käytettäisiin asiantuntijaohjaajaa. Näin kommunikointi ohjaajan ja osallistujien vanhempien välillä olisi helpompaa. Huomasimme, että kertaamalla seuraavan päivän ohjeistuksen päivän päättyessä, vähennämme epätietoisuutta tulevasta ohjelmasta.

Kutsukirjeessä olimme kertoneet jokaisen päivän sisällön ja tarvittavan varustuksen. Yhdessä kirjeen ja ohjeistuksen kertaamisen avulla onnistuimme antamaan kaiken tarvittavan tiedon osallistujien vanhemmille. Huomasimme Lasten yliopiston aikana, että kutsukirjeessä olisi kuitenkin pientä kehitettävää. Lisäisimme allergiatietojen lisäksi tiedot mahdollisista sairauksista, jotta ohjaaja voi valmistautua niihin. Ohjaajan olisi hyvä kerrata näiden mukaan omat tietonsa ja taitonsa. Tarkentaisimme myös ohjeistusta osallistujien omasta välipalasta. Korostaisimme välipalan määrää ja laatua, koska päivän aikana liikutaan paljon.

Useat Lasten yliopistoon osallistuneista lapsista aloitti syksyllä 2015 harrastuksen Aalto Kansalaisopiston liikuntaryhmissä, joissa itse työskentelemme ohjaajina. Tämän perusteella voimme todeta, että Lasten yliopiston järjestämisellä ja sen sisällöllä onnistuimme kannustamaan lapsia liikunnan pariin. Onnistuimme toteuttamaan Lasten yliopiston, joka vastasi työn tilaajamme vaatimuksia.

9.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Vilkan ja Airaksisen (2003, 154) mukaan opiskelijat olettavat usein, että tekemällä toiminnallisen opinnäytetyön pääsee opinnäytetyöprosessissa helpommalla kuin tekemällä tutkimuksellisen opinnäytetyön. Emme valinneet toiminnallista opinnäytetyötä sen vuoksi, että pääsisimme helpommalla, vaan mielenkiinnosta tätä aihetta kohtaan. Opinnäytetyöprosessin aikana huomasimme kuitenkin, että työmäärä toiminnallisessa opinnäytetyössä on suuri, sillä järjestelyt ja toteutus veivät paljon aikaa. Tapahtumaa järjestettäessä tutustuimme ensin tarvittavaan teoriaan, jonka pohjalta suunnittelimme Lasten yliopiston sisällön. Lisäksi otimme selvää tapahtuman järjestämisestä ja tapasimme työn tilaajaa usein, jotta Lasten yliopiston järjestäminen onnistuisi. Suunnittelun ja järjestämisen jälkeen oli vielä Lasten yliopiston ohjaamisen sekä arvioinnin vuoro. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyy siis paljon muutakin, kuin pelkän kirjallisen tuotoksen tekeminen. Se, että osa työstä tehdään käytännössä, voi osaltaan antaa vaikutelman siitä, että toiminnallisen opinnäytetyön tekemisessä pääsisi helpommalla, kuin tutkimuksellisen opinnäytetyön tekemisessä. Todellinen työmäärä on kuitenkin suuri.

Ammattikorkeakouluissa toiminnallisia opinnäytetöitä tehdään usein parityönä niiden laajuudesta johtuen. Opiskelijoiden tulee osoittaa jollain tapaa opinnäytetyöprosessin työnjako. (Vilka & Airaksinen 2003, 55 - 56.) Opinnäytetyössämme työnjako oli selkeä, sillä toteutimme koko prosessin yhdessä. Varsinaista työnjakoa ei ole ollut muuten, kuin Lasten yliopiston toteutusvaiheessa. Silloin toisen vastuulla oli Sotkamon ryhmä ja toisella Kajaanin ryhmä. Koimme tämän hyväksi toteutustavaksi, sillä saimme kaksi eri kokemusta saman sisällön ohjaamisesta ja toimivuudesta sekä pystyimme vertailemaan niitä toisiinsa.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi on ollut haastava. Lasten yliopiston järjestäminen ja toteutus olivat suuresta työmäärästä huolimatta helpompaa, kuin raportointiosuus. Tämä johtuu siitä, että saimme paljon tukea ja neuvoja toteutusvaiheeseen työn tilaajalta.

9.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön luotettavuutta voidaan pohtia monesta eri näkökulmasta. Eskolan ja Suorannan (2008, 212) mukaan realistinen luotettavuusnäkemys tarkoittaa sitä, kuinka pätevästi tutkimustekstissä kuvataan tutkittua kohdetta. Opinnäytetyössämme tämä tarkoittaa sitä, että olemme Lasten yliopiston sisällön suunnittelussa hyödyntäneet teoriaosuutta sekä perustelleet valintamme teoriaan viitaten. Olemme myös avanneet Lasten yliopiston sisällöt raportoinnissa sekä liittäneet esimerkkitutustuunnitelmat opinnäytetyöhön.

Arvioinnin perustana käytetään tutkimusraportin tekstiä, joka osoittaa tutkimuksen luotettavuuden. Tekstin tulee olla luetun, koetun, havaitun, luullun, kuvitellun sekä pohditun yhteenliittymä. (Eskola & Suoranta 2008, 219.) Opinnäytetyössämme luotettavuudesta kertoo se, että olemme raportoineet yksityiskohtaisesti ja todenmukaisesti Lasten yliopiston järjestämisestä ja toteuttamisesta. Olemme kertoneet rehellisesti suunnittelussa ja toteutuksessa tulleet muutokset ja syyt niiden tekemiseen. Olemme myös toteuttamisella arvioineet sisällön suunnittelun onnistumista sekä tehneet siihen tarvittavia muutoksia. Se, että toteutimme saman sisällön kahdessa eri paikassa ja kolmessa ryhmässä, lisää opinnäytetyön luotettavuutta. Samalla se osoittaa sen siirrettävyyden, jolla tarkoitetaan tutkimuksessa tehtyjen havaintojen soveltumista toiseen tapaukseen ja ympäristöön (Eskola & Suoranta 2008, 68).

Tutkijan on pyrittävä yleensä käyttämään tuoreita lähteitä, sillä monilla aloilla tutkimustieto muuttuu nopeasti ja uudemman tiedon katsotaan kumuloivan vanhan tutkimustiedon. Tutkijan tulisi käyttää alkuperäisiä lähteitä, sillä tieto saattaa moninkertaisessa lainaus- ja tulkintaketjussa muuttua. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2009, 113.) Olemme opinnäytetyössämme käyttäneet mahdollisimman uusia ja luotettavia lähteitä. Joitain vanhempiakin lähteitä on käytetty, mutta perustelemme niiden käytön sillä, että käsitteiden määrittely ei ole sen jälkeen muuttunut.

Olemme kuitenkin käyttäneet alkuperäisiä lähteitä aina, kun se on ollut mahdollista. Lähteiden tieto on käytetty niiden alkuperäisen merkityksen mukaan ja lähteet ovat tarkasti merkitty työhömmme. Opinnäytetyömme tiedonhankintamenetelmät, yksityiskohtainen raportointi, perusteellinen suunnittelu sekä rehellinen arviointi kertovat myös työmme eettisyydestä (Hirsjärvi ym. 2009, 24).

Opinnäytetyön eettisyyteen kuuluu myös aineiston anonymisointi (Hirsjärvi ym. 2009, 27). Emme tuo Lasten yliopistoon osallistuneiden lasten tietoja julki, sillä ne eivät ole oleellisia opinnäytetyömme kannalta. Lasten yliopiston ilmoittautumisen yhteydessä osallistujien vanhemmilta kysyttiin kirjallinen lupa valokuvien ottamiseen ja niiden julkaisuun, mikäli siihen olisi ollut tarvetta.

9.4 Oma ammatillinen kehittyminen

Lasten yliopiston järjestäminen ja toteuttaminen on kokonaisuudessaan ollut laaja prosessi, jonka myötä ammatillinen osaaminen on kehittynyt monipuolisesti. Kehittymisen kannalta oli hyvä, että teimme työtä pääsääntöisesti yhdessä ja vain ohjaaminen tapahtui itsenäisesti. Sen ansiosta, että teimme työn parityönä, saimme opinnäytetyöstä laajemman kokonaisuuden. Mikäli työ olisi tehty itsenäisesti, olisi jostakin täytynyt luopua. Yhdessä pystyimme vastaamaan suunnittelusta, järjestämisestä sekä toteuttamisesta, mikä lisäsi huomattavasti omaa ammatillista kehittymistä opinnäytetyöprosessin aikana. Tapahtuman järjestäminen oli molemmille uutta ja Lasten yliopiston järjestämisen myötä olemme oppineet sen, mitä järjestelyissä tulee huomioida. Kokonaisuuden hallinta sekä organisointikyky kehittyivät opinnäytetyötä tehdessä.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen kompetenssien (2014) mukaan, opiskelijan tulisi hallita yleisimpien liikuntamuotojen perustiedot ja taidot sekä niiden soveltamisen erilaisille kohderyhmille. Kehittyminen tällä liikuntaosaamisen osa-alueella näkyi siinä, että kykenimme ohjaamaan ja opettamaan Lasten yliopiston oppilaille monipuolisia liikunnallisia taitoja ja liikuntalajeja. Ennen Lasten yliopiston toteutusta perehdyimme ohjattaviin lajeihin ja kehitimme omaa osaamista esimerkiksi

telinevoimistelun avustuksissa. Liikuntaosaamisen kompetenssiin kuuluu taito hyödyntää liikuntaa motoristen perustaitojen, sosioemotionaalisten taitojen sekä kognitiivisten taitojen kehittämisessä. Olimme suunnitelleet Lasten yliopiston kehittämään näitä taitoja.

Olemme tutustuneet teoriaosuudessa lasten kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttaviin tekijöihin ja hyödyntäneet tietoa Lasten yliopiston suunnittelussa. Nämä taidot sisältyvät ihmisen hyvinvointi ja terveystaivalkuntaosaamisen osa-alueeseen. Vastasimme itse Lasten anatomian ja terveellisten elämäntapojen -teeman opettamisesta, mikä kuvaa omaa osaamistamme ihmisen hyvinvoinnista ja liikunnan terveystaivalkutuksista. Omalla terveellisellä ja liikunnallisella elämäntavalla halusimme olla esimerkkinä lapsille.

Pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen oli keskeisessä asemassa opinnäytetyömme toteutuksessa. Perehdyimme erilaisiin oppimis- ja opetustyyliin sekä hyödynsimme niitä Lasten yliopiston toteutuksessa. Olemme molemmat työskennelleet lasten liikunnan ohjaajina, mutta opinnäytetyömme toteutuksessa opimme hyödyntämään erilaisia opetusmenetelmiä. Pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen kompetenssiin kuuluu taito suunnitella liikuntaa, joka luo mahdollisuuksia ihmisen kasvuun ja kehitykseen sekä tukee kasvatustyötä. Suunnittelimme Lasten yliopistosta kokonaisuuden, jolla kehitimme liikuntaosaamisen lisäksi arkielämässä tarvittavia tärkeitä tietoja ja taitoja. Näitä olivat esimerkiksi ensiaputaidot, hengenpelastustaidot, liikennesäännöt sekä yhteisten sääntöjen noudattaminen.

Tärkeimpänä pidämme kuitenkin liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen kehittymistä. Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli oppia tapahtuman järjestämisestä, jolle opinnäytetyöprosessimme loi hyvän mahdollisuuden. Meillä on kokemusta leiritoiminnasta ohjaajan näkökulmasta, mutta emme ole aikaisemmin olleet vastaamassa järjestelyistä. Hoidimme suurimman osan Lasten yliopiston järjestämisestä itsenäisesti ja saimme tämän vuoksi kattavan kokemuksen siitä, mitä siihen sisältyy. Vaikka työn tilaaja vastasi joistakin järjestelyistä, huolehtivat he kuitenkin siitä, että olemme tietoisia kaikesta mitä järjestelyissä tapahtui. Merkittävä edellytys ammatilliselle kehittymiselle oli työn tilaajan hyvä opastus, kannustus sekä luottaminen taitoihimme.

9.5 Jatkokehitysaiheet

Jatkokehitysaiheena voisi Lasten yliopistosta tehdä ohjaajanoppaan. Kainuun kesäyliopiston henkilöstöllä on tarvittava kokemus sen järjestämisestä, mutta tukea liikunnan ohjaamiseen varmasti tarvittaisiin. Kaiken ohjaamiseen tarvittavan tiedon Lasten yliopiston ohjaamisesta voisi sisällyttää oppaaseen. Näin ollen ohjaajanoppaan avulla Lasten yliopistoa voisi ohjata sellainenkin henkilö, jolla ei ole liikunta-alan koulutusta.

Toinen jatkotutkimusaihe voisi olla selvitys Lasten yliopistoon sopivista ja kiinnostavista liikuntalajeista. Tällä kertaa mukaan valittiin sellaisia lajeja, joiden ajateltiin olevan lasten normaalista arjesta poikkeavia sekä uusia kokemuksia tuovia liikuntamuotoja. Vaikka lajivalinnat olivat tällä kertaa onnistuneita, voisi niihin hakea vaihtelua osallistujien tai heidän vanhempiansa mielipiteistä kyselyn muodossa. Näin saataisiin kerättyä tietoa niistä liikuntamuodoista, mitkä kiinnostaisivat ja houkuttelisivat Lasten yliopistoon lisää osallistujia. Lisäksi liikuntalajeihin saataisiin vaihtelua.

LÄHTEET

Autio, T., Louhiala, L. & Nenonen P. 2012. Liiku ja leiki. Lahti: VK-Kustannus Oy, 15 – 17, 33, 133, 153 - 154, 157.

Brotherus A., Hytönen J. & Krokfors L. 2002. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. Juva: WS Bookwell Oy, 73.

Cacciatore, R. 2008 Huomenna pannaan pussauskoppiin. Opas vanhemmille. Eväitä tyttönä ja poikana kasvamisen haasteisiin syntymästä murrosikään. Porvoo: WS Bookwell Oy, 154 - 155.

Denham, S.A. & Brown C. 2010. "Play nice with others": Social and Emotional learning and academic success. Early Education and Development.

Gallahue, D. 1996. Developmental Physical Education for Today's Children. USA: A Times Mirror Company, 37, 40 - 41.

Eskola, J. & Suoranta, . 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 68, 212, 219.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 - 18 –vuotiaille. 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Viitattu 16.1.2015. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi, 23 - 24, 113.

Hännikäinen, M. 2004. Leikki ja leikillisuus yhteenkuuluvuuden tunteen rakentajina. Teokesessa Piironen, L. (toim) Leikin pikkujättiläinen. Porvoo: WS Bookwell Oy, 150.

Ikonen, O., Juvonen, J. & Ojala, T. 2002. Kohtaamisia koulupolulla: Kasvun ja oppimisen tukeminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino OY, 24 - 25.

Ikonen, O. & Mäkirinta, M. 2002. Miten selviydyn ryhmässä, jossa kaikki ovat erilaisia oppijoita? Teoksessa Ikonen, O., Juvonen, J. & Ojala, T. (toim.) Kohtaamisia koulupolulla. Kasvun ja oppimisen tukeminen. Jyväskylä: PS-Kustannus, 179.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 165.

Juntunen, A-L., Hyvärinen, H., Karhunen, R., Koponen, T-L. & Sorvala, T. 2001. ”Totta kuin kirkonrotta”, Perinneleikit Pohjois-Savossa. Pohjois-Savon ammattikorkeakoulun julkaisusarja D 1/2001. Kuopio: Savon Kopiokeskus Oy.

Kainuun kesäyliopiston toimintakertomus. 2014. Kainuun kesäyliopisto.

Kainuun kesäyliopisto. n.d. Kainuun kesäyliopisto. Viitattu 16.10.2015.
<http://www.kainuunaalto.fi/kainuun-kesayliopisto/taustatietoja-kainuun-kesayliopistosta>

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Koululiikuntaliitto KLL ry. Viitattu 16.1.2015. http://www.kll.fi/filebank/62-liikunnalliset_perustaidot_netti.pdf

Kansallinen liikuntatutkimus 2009 - 2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Viitattu 16.1.2015. http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsljwMT-MvMTEvMjkwMTNfNDRfM%20zJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcnV0XzlwMDIf%20MjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Kauranen, K. 2014. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167 – Helsinki 2011. 2. painos. Tampere: Kirjapaino Tammerprint Oy, 291, 305, 353.

Kemppainen, P. & Rouvinen-Kemppainen, K. 1998. Vuorovaikutuksen aarrearkku. Vinkkejä kasvattajille. Helsinki: Kannustusvalmennus P.&K. Oy, 48.

Ketola, T. 2002. Leirituuli. Käsikirja leiritoiminnan järjestäjille ja ohjaajille. Helsinki: Lasten Keskus Oy, 118.

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy, 38, 49 - 51.

Laukkanen, A., Finni, T., Pesola, A. & Sääkslahti, A. 2013. Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen - mutta keveyttäkin tarvitaan. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 15.11.2015. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-13_tutkimusartikkelit_laukkanen_lowres.pdf

Lasten yliopiston historiikki. n.d. Kainuun kesäyliopisto.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. 2014. Kompetenssit. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.10.2015. <http://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opetustarjonta/Liikunnanohjaaja/OPS2014>

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 78.

Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 115 - 117.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Pilot-kustannus Oy, 110, 115 184.

Numminen, P. & Laakso, L. 2006. Liikunnan opetusprosessin A,B,C. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5. Jyväskylän yliopisto.

O'Connell, T.S. & Cuthbertson, B. 2009. Group Dynamics in Recreation and Leisurement. Creating Conscious Groups Through an Experiential Approach. USA: Human Kinetics, 4, 15, 17, 21 - 24.

Piironen, L. 2004. Leikin voima taidekasvatuksessa. Teoksessa Piironen, L. (toim) Leikin pikkujättiläinen. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Polvinen, K., Pihlajamaa, J. & Berg, P. 2012. Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen. Kansallinen hyvinvointiverkosto. Viitattu 12.11.2015. https://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille.pdf

Puonti, P. 1999. Kasvatus liikunnan avulla. Teoksessa Miettinen, P. (toim) Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 117.

Puustinen, A. & Rouhiainen, U. 2007. Matkailumarkkinoinnin teorioita ja työkaluja. Helsinki: Edita Prima Oy, 13.

Raina, L. & Haapaniemi, R. 2005. Yksilöt yhdessä: kasvatus ja persoonan laatu. Arator Oy. Tallinna: AS Pakett kirjapaino.

Ranto, S. 1999. Lasten ohjauksen periaatteet. Teoksessa Miettinen, P. (toim) Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 77 - 81.

Rope, T. 2000. Suuri markkinointikirja. Helsinki: Kauppasaari OYJ, 31.

Sillanpää, M. 1995. Hermostollinen ja kognitiivinen kehitys. Teoksessa Revonsuo, A., Lang, H. & Aaltonen, O. Mieli ja aivot. Kognitiivinen neurotiede. Turku: Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus, 84.

Smith, A. 2008. Introduction to sport marketing. New York: Butterwoth-Heinemann, 2.

Stigman, S. 2006. Lasten liikunta. Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Tampere: UKK- instituutti. Viitattu 16.1.2015. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>

Sääkslahti, A. 2003. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi. L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY

Takala, K. 2014. 3 - 4-vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 16.1.2015. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45012/978-951-39-5915-9_vaitos24012015.pdf?sequence=1

Takala, K., Oikarinen, A., Kokkonen, M., Liukkonen, J. 2011. Päiväkotilasten sosioemotionaalisia taitoja edistävät tekijät varhaiskasvattajien kokemana. Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja. Kasvatus 42 (1), 69 - 80.

Tuomi, J. & Sarajärvi, S. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi, 183.

Vallo, H. & Häyrynen, E. 2012. Tapahtuma on tilaisuus. Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Helsinki: Tietosanoma Oy, 55, 147, 149, 157 – 158, 180, 193.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Viitattu 9.2.2015. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2003. Stakes. Oppaita 56. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Varstala, V. 2003. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell Oy, 161 - 162.

Vehkalahti, R. 2007a. Kehu lapsi päivässä. Vinkkejä ja toimintatapoja lapsen itsetunnon tukemiseen. Helsinki: Lasten keskus, 19, 28.

Vehkalahti, R. 2007b. Kehu lapsi päivässä. 20 käskyä lapsen itsetunnon tukemiseen. Helsinki: Lasten Keskus, 7.

Viholainen, H., Hemmola, P-M., Suvikas, J. & Purtsi, J. 2011. Loikkiksella ketteräksi. Kummi 7. Arviointi-, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja. Eura: Eura Print, 21 - 22, 25.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi, 55 - 56.

WHO. 2004. Global strategy on Diet, Physical Activity and Health. Viitattu 15.11.2015. http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf

Wulf, G. 2007. Attention and motor skill learning. USA: Human Kinetics, 3 - 4.

Yleissopimus lapsen oikeuksista. 1989. Viitattu 13.11.2015. http://www.ihmisoikeudet.net/uploads/materiaali/YK_Yleissopimus%20lapsen%20oikeuksista.pdf

Zins, J., Payton, J. & Weisberg, R. & O'Brien, M. 2004. Social and Emotional Learning for Successful School Performance.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki: LK-Kirja.

LIITTEET

LIITE 1

LASTEN YLIOPISTO

KESÄ 2015

Opi liikkuen, liiku leikiten



Kesällä 2015 lasten yliopistossa tutustutaan eri liikuntalajeihin. Yhdessä ohjaajien ja asiantuntijoiden kanssa keräämme uusia kokemuksia ja elämyksiä liikunnan parissa.

Yhteisen viikon aloitamme lähestymällä liikuntaa ihmiskehon toiminnan ja terveellisen ravinnon kautta. Tutustumme myös toisiimme ja teemme yhteiset säännöt viikollemme. Toisena päivänä tempuillaan taitavaksi sekä sisä- että ulkotiloissa. Kehonhallinta kehittyy voimistelun ja parkourin parissa. Viikko jatkuu palloillen mestareiden opastuksella. Pääsemme sisälle pesäpallon saloihin Sotkamon Jymyn pelaajan neuvoilla. Päivä koostuu monipuolisesta palloilusta pesäpallon lisäksi.

*Loppuviikolla seikkaillaan luonnossa kompassin avulla erilaisia tehtäviä suorittaen. Mitä kompassin avulla löytyykään? Viikon päätämme varovasti vesillä -teeman parissa SUP-lau-
taillen. Koska ollaan varovasti vesillä, opetellaan myös hengenpelastusta ja kerrataan uin-
titaidon perusteita.*



*Lasten yliopisto 8-12 -vuotiaille
1.6.-5.6.2015 päivittäin klo 10-14
Kajaanissa ja Sotkamossa*

*Lasten yliopisto 5-7 -vuotiaille
8.6.-12.6.2015 päivittäin klo 10-14
Kajaanissa ja Sotkamossa*



Osallistumismaksu 75,- EUR / osallistuja

*Lisätiedot ja ilmoittautumiset Kainuun kesäyliopiston kotisivuilla www.kainuunaalto.fi tai
Mira Huotari, puh. 040 738 7439, avoain@kainuunaalto.fi*

TERVETULOA LASTEN YLIOPISTOON!

Kesällä 2015 Lasten yliopistossa opitaan liikkuen ja liikutaan leikiten. Viikon aikana keräämme uusia kokemuksia ja elämyksiä liikunnan parissa. Kiitos, että tulet kanssamme jakamaan liikkumisen riemun!

Tämä kirje sisältää tärkeää tietoa viikon sisällöstä, varustuksesta sekä kokoontumispaikoista.

Maanantai

- Kokoonnumme klo 10.00 Aalto kansalaisopistolle (Kainula), Sissikuja 3, Kajaani. Päivän aikana tutustumme toisiimme sekä ihmiskehon toimintaan. Lisäksi valmistamme yhdessä terveellisen välipalan. Päivä päättyy Kainulassa klo 14.00. **Huom! Ilmoitathan mahdollisista ruoka-aineallergioista etukäteen, jotta osaamme siihen varautua!**
- Päivän aikana leikimme sekä ulko- että sisätiloissa, joten varustauduthan sen mukaisesti!

Tiistai

- Aloitamme päivän kokoontumalla Kainulassa klo 10.00. Tästä siirrymme yhdessä Kajaanihallille voimistelun ja parkourin pariin. Välipalalle palaamme Kainulaan. Iltapäivä vietetään Kainulan ympäristössä. Päivä päättyy klo 14.00 Kainulassa.
- Varaudu päivään sekä ulko- että sisäliikuntavarusteilla.

Keskiviikko

- Tuttuun tapaan kokoonnumme Kainulassa klo 10.00. Tästä siirrymme pesäpallon pariin läheiselle hiekkakentälle. Pesäpallon saloja meille tulee opettamaan Sotkamon Jymyn pelaaja. Päivä jatkuu välipalan jälkeen Kainulan ympäristössä erilaisten palloilulajien parissa. Päivän päätämme Kainulassa klo 14.00.
- Varaudu ulkoliikuntavarusteilla. Halutessasi voit ottaa mukaan oman räpylän, kypärän ja mailan. Tarvittavat välineet löytyvät myös meiltä.

Torstai

- Torstaina tutustumme seikkailuliikuntaan ja samalla perehdymme kompassin käyttöön. Kokoontuminen tapahtuu klo 10.00 Kainulassa, josta jalkaudumme maastoon ryhmässä. Päivän aikana suoritamme monipuolisia rastitehtäviä. Seikkailuliikunnan mukaisesti nautimme myös välipalan luonnossa, joten pakkaathan retkievät reppuun. Päivä päättyy Kainulassa klo 14.00.
- Varustaudu ulkoliikuntavarusteilla, sillä vietämme koko päivän luonnossa.

Perjantai

- Perjantaina kokoonnumme Paltaniemen uimarannalle klo 10.00. Päivän vietämme hengenvpelastuksen sekä rantauimakoulun parissa. Lisäksi pääsemme kokeilemaan SUP-lautailua. Välipala nautitaan picnicillä rannalla. Päätämme päivän klo 14.00 Paltaniemen uimarannalla.
- Varaudu päivään uimavarustuksella eli uimapuvulla, pyyhkeellä, aurinkovoiteella sekä päähineellä. Ota mukaan lisäksi vaihtovaatteet ja lämmintä vaatetta. **Jokainen tarvitsee myös pelastusliivit, joten ilmoitathan pikaisesti, mikäli sinulta sellaista ei löydy!** Muista ilmoittaa lapsen paino, jotta saadaan jokaiselle sopivat pelastusliivit.
- HUOM! Todella huonon sään sattuessa kokoonnumme Ammattikorkeakoululla. Ilmoitamme tästä kuitenkin erikseen, mikäli kokoontumispaikka muuttuu.

Vaatetus ja ohjelma

Huomioithan joka päivä sään mukaisen varustuksen! Pieni sade kuuluu kesään ja se ei meidän ulkoilua häiritse. Otathan mukaan kuivaa vaihtovaatetta, jos sade meidät kastelee. Liikuntavarustukseen kuuluvat urheiluun tarkoitettut vaatteet ja jalkineet (sisäliikuntakengät eivät ole pakolliset). Pyrimme pysymään alkuperäisessä ohjelmassa, mutta myrskyn sattuessa muutamme sitä tarpeen mukaan. Jos ohjelma muuttuu, ilmoitamme siitä erikseen.

Ruokailu

Lapsilla tulee olla omat eväät mukana välipalaa varten joka päivä. Muistathan pakata juomapullon ja riittävästi juotavaa mukaan!

Kokoontumisaika ja -paikka

Kokoonnumme päivittäin klo 10.00 ja päivät päätämme klo 14.00. Kokoontumispaikat on mainittu päiväkohtaisesti kutsukirjeessä.

Vakuutus

Lapset on vakuutettu Lasten yliopiston toiminnan ajaksi.

Lasten yliopistotoiminnan vastaava

Mira Huotari, puh; 040 738 7439, sähköposti; avoin@kainuunaalto.fi

Ohjauksesta vastaa koko viikon ajan Sanna Sorvisto.

Ilmoittautumiskortti ja allergiakysely

Ilmoittautumiskortti ja allergiakysely palautetaan ohjaajalle maanantaina yhteisen viikkomme alkaessa. Poikkeuksena ruoka-aineallergiat, joista tulee ilmoittaa mahdollisimman pian.

Liitteenä

- Esite
- Lasku
- Ilmoittautumiskortti
- Allergiakysely

LIITE 3

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| AIKA: 9.6.2015 klo 10.15-12.00 | PAIKKA: Kajaanihalli | OPPILAAT: 5-7-vuotiaat Lasten yliopiston oppilaat | OPETTAJA: Julia Kor-kiakoski, Sanna Sorvisto | |
| TUNNIN AIHE JA TAVOITE: Tunnin aiheena on telinevoimistelu. Psykomotorisena tavoitteena on kehonhallinnan ja tasapainon kehittäminen sekä uusien liikesuoritusten oppiminen. Kognitiivisena tavoitteena on tiedostaa voimistelun perusliikkeitä sekä niiden suorittamiseen vaikuttavia ydinkohtia. Sosio-emotionaalisen tavoitteena on ohjeiden kuuntelu, vuoron odottaminen, toisten kannustaminen sekä auttaminen välineiden järjestämisessä. HUOM! Ensiapulaukku ja vanhempien yhteystiedot mukaan. | | | | |
| TAVOITTEET: K: Mielenkiinnon herättäminen PM: Lihasten lämmittely sekä venyttelyliikkeiden oppiminen SE: mukava aloitus tunnille, ryhmälle rento ilmapiiri K: Sääntöjen noudattaminen alkuleikissä. Lämmittelyn ja venyttelyn merkityksen tiedostaminen telinevoimistelussa PM: Motorinen oppiminen: uusien liikemallien oppiminen ja tutun taidon kehittäminen SE: Oman vuoron odottaminen, ohjeiden kuunteleminen | SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT: Tunnin aloitus ja aiheen esittely. Käydään läpi erilaiset telineet: Permanto Rekki Nojapuut Puomi Hypy Alkulämmittely: Peikkohippa <ul style="list-style-type: none"> - Aluksi ohjaaja on hippa. Jos hippa koskettaa, täytyy mennä kyykkyy. Pelastaa voi kiertämällä kiinnijäänyt juosten ympäri - Venyttelyt haarais- tunnassa: Etureidet, takareidet, sisäreidet, pakarat jne. - Silta VOIMISTELU: Permanto <ul style="list-style-type: none"> - Kuperkeikat eteen - Kuperkeikka taakse (joko "mäessä" tai permannolla) - Kärrynpyörä (Penkin yli, palikan yli ja permannolla) - Käsilläseisontan kehittäminen seinää vasten (jaloilla kiipeäminen seinää vasten, jalat | OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET Opettajajohtoisesti <ul style="list-style-type: none"> - ohjaaja näyttää mallisuorituksen jokaisella telineellä → mielenkiinnon herättäminen Ohjaaja aluksi hippa, sen jälkeen ryhmäläisten vuoro. Ohjaajat laittavat alkuleikin aikana paikkoja valmiiksi, jotta päästään aloittamaan nopeasti Välineet: Permanto venyttelyä varten Jaetaan lapset kahdelle suoritus- pisteelle, jotta jonottamista ei tule niin paljoa. Ohjaaja antaa näytön sekä sanalliset ohjeet suorituksesta, jonka jälkeen lapset harjoittelevat. = Jokaisen oppimistyylin huomiointi | AIKA: 5min 15 min 40 min | ARVIOINTI JA PALAUTE: Onko paikka lapsille tuttu? Onko jollakin kokemusta telinevoimistelusta? Tuleeko lämmin? Osaavatko lapset erilaisia venytysliikkeitä? Onko lapsilla lisää venytysliikkeitä? Tietävätkö he ennestään, miksi on tärkeää venytellä? Ovatko liikkeet tuttuja? Ovatko liikkeet liian helppoja vai vaikeita? |

| | | | | |
|--|---|--|-----------------------------|--|
| <p>K: Tiedostaa liikkeiden ydinkohdat, jotka vaikuttavat oikeinsuorittamiseen</p> <p>PM: Kehonhallinta ja liikkeiden oikeanlainen suorittaminen, liikkeiden yhdistäminen</p> <p>K: Tiedostaa oikeanlainen liikemalli ja suoritus</p> <p>SE: Uskaltaa rohkeasti kokeilla liikkeitä ohjaajan avustuksella</p> <p>PM: Liikkumistaidon ja tasapainotaidon parantaminen ja yhdistäminen</p> <p>K:Tiedostaa tasapainon ylläpitämiseen vaikuttavat tekijät</p> <p>SE: Uskaltaa kävellä korkealla puomilla</p> <p>SE: Mukava lopetus tunnille, toisten kannustaminen</p> <p>K: Sääntöjen noudattaminen</p> <p>PM: Tasapaino ja ketteryys</p> | <p>seinää vasten ohjaajan avustuksella, oikea ponnistus).</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Tämän jälkeen kokeillaan sitä permannonalla) <p>Rekki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaarihyppy (Ote tangosta, hyppy "ojan yli") - Kaarihyppy palikan yli → haastetta ja ohjaa oikeaan suoritukseen - Päinsuistunta (Tangolle käsien varaan, kädet ja jalat suorana, "kuperkeikalla" etukautta ympäri, HUOM koko ajan ote tangossa!) <p>Puomi (Korkea ja matala)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kävelyt (kädet sivulla tasapainottamassa) - Vaaka (kädet sivulla, kiintopiste etuviistossa) <p>Tasapainoleikki puomilla</p> <p>Lapset seisovat rivissä matalalla puomilla ja ohjaajan käsikystä vaihtavat asentoa. Tarkoituksena on pysyä mahdollisimman pitkään puomilla. Leikistä putoaa pois sitten kun koskee lattiaan. Pudonneet leikkijät pääsevät sanomaan hedelmiä ohjaajan avuksi.</p> <p>Hedelmät ovat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Banaani → seiso yhdellä jalalla - Omena → mene kyykkyyn - Päärynä → Kurkota korkealle kahdella jalalla seisten | <p>Aluksi molemmat ohjaajat ovat rekillä. Myöhemmin ohjeistetaan myös puomi, jonka jälkeen lapset kiertävät puomeilla sekä rekillä. Toinen ohjaajista avustaa puomilla ja toinen rekillä</p> <p>Päinsuistunnassa molemmat ohjaajat ovat avustamassa ja varmistamassa</p> <p>Kävellään sekä korkealla että matalilla puomeilla ja näin jonotusta ei tule niin paljoa</p> <p>Aluksi ohjaaja sanoo hedelmiä, joita lapset matkivat. Jonkin ajan päästä aloitetaan kilpailu, jossa puomilta pudonnut pääsee sanomaan seuraavan hedelmän.</p> | <p>40 min</p> <p>10 min</p> | <p>Uskaltavatko kaikki tehdä päinsuistuntaa?</p> <p>Onko jokin liian helppoa/ vaikeaa?</p> <p>Uskaltavatko kaikki kävellä korkealla puomilla?</p> <p>Onko leikki sopivan haastava lapsille? Tuleeko leikistä pudonneille paha mieli?</p> |
|--|---|--|-----------------------------|--|

| | | | |
|--|---|---|--|
| AIKA: 2.6.2015 klo 10.15-12.00 | PAIKKA: Salmelan koulu Sotkamo, Kajaanihalli Ka- jaani | OPPILAAT: 8-12 -vuotiaat Lasten yliopiston oppilaat | OPETTAJA: Julia Korhikoski Sot- kamo, Sanna Sorvisto Kajaani |
|--|---|---|--|

TUNNIN AIHE JA TAVOITE:

Tunnin aiheena on telinevoimistelu.

Psykomotorisena tavoitteena on keuhonhallinnan ja tasapainon kehittäminen sekä uusien liikesuoritusten oppiminen. Kognitiivisena tavoitteena on tiedostaa voimistelun perusliikkeitä sekä niiden suorittamiseen vaikuttavia ydinkohtia. Sosio-emotionaalisenä tavoitteena on ohjeiden kuuntelu, vuoron odottaminen, toisten kannustaminen sekä auttaminen välineiden järjestämisessä.

HUOM! Ensiapulaukku ja vanhempien yhteystiedot mukaan.

| TAVOITTEET: | SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT: | OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTE- LYT, VÄLINEET | AIKA: | ARVIOINTI JA PALAUTE: |
|---|--|--|--------------|--|
| K: Mielenkiinnon herättäminen | Tunnin aloitus ja aiheen esittely. Käydään läpi erilaiset telineet: Permanto Rekki Nojapuut Puomi Hyppy | Opettajajohtoisesti - ohjaaja näyttää mallisuorituksen jokaisella telineellä → mielenkiinnon herättäminen | 5min | Onko jollakin kokemusta telinevoimistelusta? |
| PM: Lihasten lämmittely sekä venyttelyliikkeiden oppiminen | Alkulämmittely: Peikkohippa - Aluksi ohjaaja on hippa. Jos hippa koskettaa, täytyy mennä kyykkyyn. Pelastaa voi kiertämällä kiinnijään nyt juosten ympäri | Sotkamossa välineet eivät ole paikallaan, joten laitetaan ne yhdessä tunnin alussa | 10min | Osallistuvatko kaikki välineiden paikalleen laittamiseen? |
| SE: mukava aloitus tunnille, ryhmälle rento ilmapiiri | Venyttelyt haaraistunnassa: Etureidet, takareidet, sisäreidet, pakarat jne. - Silta - Spagaatti | Ohjaaja aluksi hippa, sen jälkeen ryhmäläisten vuoro. Ohjaajat laittavat alkuleikin aikana paikkoja valmiiksi, jotta päästään aloittamaan nopeasti | 10min | Tuleeko lämmin? Osaavatko lapset erilaisia venytysliikkeitä? Onko lapsilla lisää venytysliikkeitä? Tietävätkö he ennestään, miksi on tärkeää venytellä? |
| K: Sääntöjen noudattaminen alkuleikissä. Lämmittelyn ja venyttelyn merkityksen tiedostaminen telinevoimistelussa | VOIMISTELU: Permanto - Kuperkeikat eteen - Kuperkeikka taakse - Kärrynpyörä (Aluksi palikan yli, jos tarvitsee) - Käsilläseisoonnan kehittelyt seinää vasten (jaloilla) | Välineet: Permanto venyttelyä varten | | |
| PM: Motorinen oppiminen: uusien liikkemallien oppiminen ja tutun taidon kehittäminen, liikkeiden yhdistäminen | | Jaetaan lapset kahdelle suorituspaikalle, jotta jonottamista ei tule niin paljoa. Apuohjaaja toisella jonolla avustamassa ja neuvomassa Ohjaaja antaa näytön sekä sanalliset ohjeet suorituksesta, jonka jälkeen lapset harjoittelevat. = Jokaisen oppimistyylin huomiointi | 40min | Ovatko liikkeet tuttuja? Ovatko liikkeet liian helpoja vai vaikeita? |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>SE: Oman vuoron odottaminen, ohjeiden kuunteleminen</p> <p>K: Tiedostaa liikkeiden ydinkohdat, jotka vaikuttavat oikeinsuorittamiseen</p> <p>PM: Kehonhallinta ja liikkeiden oikeanlainen suorittaminen, liikkeiden yhdistäminen</p> <p>K: Tiedostaa oikeanlainen liikemalli ja suoritus</p> <p>SE: Uskaltaa rohkeasti kokeilla liikkeitä ohjaajan avustuksella</p> <p>PM: Liikkumistaidon ja tasapainotaidon parantaminen ja yhdistäminen</p> <p>K: Tiedostaa tasapainon ylläpitämiseen vaikuttavat tekijät</p> <p>SE: Uskaltaa kävellä korkealla puomilla</p> <p>PM: Liikkeiden yhdistäminen: juoksu ja hyppy. Tasajalkaponnistus, reagointi</p> <p>SE: Oman vuoron odottaminen</p> <p>K: Tiedostaa kehon asennot eri liikkeissä</p> | <p>kiipeäminen seinää vasten, jalat seinää vasten ohjaajan avustuksella, oikea ponnistus, itsenäinen suorittaminen).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tämän jälkeen kokeillaan sitä permannolla ohjaajan avustuksella ja lisätään käsilläseisontaan kuperkeikka → käsilläseisonta-kuperkeikka <p>Kajaanissa: Nojapuut</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaarihyppy (Ote tangosta, hyppy "ojan yli") - Kaarihyppy palikan yli → haastetta ja ohjaa oikeaan suoritukseen - Päinsuistunta (Tangolle käsien varaan, kädet ja jalat suorana, "kuperkeikalla" etukautta ympäri, HUOM koko ajan ote tangossa!) <p>Puomi (Korkea ja matala)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kävelyt etu ja takaperin (kädet sivulla tasapainottamassa) - Vaaka (kädet sivulla, kiintopiste etuviistossa) <p>Sotkamo: Trampoliini</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jännehyppy - x-hyppy - Kerähyppy - Haarataitto - Lentokuperkeikka (ensin paikaltaan, sitten pienellä vauhdilla) - Kirjainleikki: Ohjaaja sanoo jonkin | <p>Käsilläseisonta kahdessa jonossa, Ohjaaja ja apuohjaaja avustavat suoritusta</p> <p>Jos jollekin liike tuttu, hän voi kokeilla käsilläseisonta-kuperkeikkaa itse paksummalla matolla</p> <p>Aluksi molemmat ohjaajat ovat nojapuilla. Myöhemmin ohjeistetaan puomi, jonka jälkeen lapset kiertävät puomeilla sekä rekillä. Toinen ohjaajista avustaa puomilla ja toinen rekillä.</p> <p>Kävellään sekä korkealla että matalilla puomeilla ja näin jonotusta ei tule niin paljoa</p> <p>Ponnistus tasajalkaa, ohjaaja näyttää mallisuorituksen ja antaa sanalliset ohjeet</p> <p>Huomio oikeanlaiseen ponnistukseen</p> | <p>40 min</p> <p>30min</p> | <p>Uskaltavatko kaikki tehdä päinsuistuntaa?</p> <p>Onko jokin liian helppoa/vaikeaa?</p> <p>Uskaltavatko kaikki kävellä korkealla puomilla?</p> <p>Onnistuuko ponnistus tasajalkaa? Ovatko hypyt tuttuja? Kerkeävätkö lapset reagoida ohjaajan käskyyn?</p> |
|--|--|---|--|--|

| | | | | |
|---|---|---------------------------|---------------|--|
| <p>SE: Auttaminen välineiden keräämisessä</p> <p>SE: Mukava lopetus tunnille, toisten kannustaminen</p> <p>K: Sääntöjen noudattaminen</p> <p>PM: Ketteryys, juokseminen ja hyppiminen</p> | <p>kirjaimen (i, x, y tai o) juuri ennen kuin lapsi hyppää trampoliinille. Lapsen tulee tehdä kirjain</p> <ul style="list-style-type: none"> - ilmalennon aikana <p>Kerätään välineet yhdessä pois ennen loppuleikkiä</p> <p>Ryhmässä toisten jalkojen yli juokseminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maataan piirissä päinmakuulla kasvot piirin keskelle. Ohjaaja lähtee juoksemaan lasten jalkojen yli piirin ympäri. Jos ohjaaja lähtee oikealle, oikealla puolella oleva lapsi lähtee ohjaajan ylitettyä hänet ohjaajan perään. Näin edetään piiri ympäri ja kierros on valmis kun kaikki lapset ovat omalla paikalla. Voidaan ottaa myös kilpailuna, eli takana oleva jahtaa edessä menevää. (Huom! Turvallisuus. Pää ja jalat lattiassa, jalat yhdessä! Juoksu vain jalkojen yli) | <p>Koko ryhmä yhdessä</p> | <p>10 min</p> | <p>Osallistuvatko kaikki välineiden keräämiseen?</p> <p>Ymmärtävätkö kaikki säännöt?</p> <p>Noudattavatko kaikki sääntöjä?</p> <p>Ymmärtävätkö lapset sääntöjen merkityksen turvallisuuden kannalta?</p> |
|---|---|---------------------------|---------------|--|

TODISTUS

**On osallistunut Lasten yliopistoon ja
suoriutunut opinnoista menestyksekkäästi.**

Koulutukseen sisältyi seuraavat teemat:

Lasten anatomia ja terveelliset elämäntavat

Temppuillen taitavaksi

Palloillen mestariksi

Varovasti vesillä


Mitä kompassin avulla löytyykään?

Kajaanissa 12. päivänä kesäkuuta 2015

Julia Korkiakoski
Lasten yliopiston ohjaaja

Sanna Sorvisto
Lasten yliopiston ohjaaja

LIITE 5



KAINUUN
KESÄYLIOPISTO



LASTEN YLIOPISTO

Osallistuja: _____

| | |
|--|--|
| | MAANANTAI Lasten anatomia ja terveelliset elämäntavat |
| | TIISTAI Temppuillen taitavaksi |
| | KESKIVIIKKO Palloillen mestariksi |
| | TORSTAI Mitä kompassin avulla löytyykään? |
| | PERJANTAI Varovasti vesillä |