

# e-Erika

## Erityispedagogista tutkimusta ja koulutuksen arviointia

Teksti julkaistu e-Erikan numerossa 2/2019 osoitteessa

<https://journals.helsinki.fi/e-erika>

## Kouluissa liikutaan – pääsenkö minäkin mukaan?

Henni Huttunen

*Matematiikan tunnilla mitataan, kuinka monta askelta mahtuu 10-metriseen narun osoittamalle matkalle. Lähimetsässä tutustutaan Jokamiehen oikeuksiin. Liikuntatunnilla opetellaan pelien sääntöjä. Välitunnilla kiipeillään ja leikitään. Voisinko minäkin päästä mukaan? Opetus- ja kulttuuriministeriön Liikkuva koulu -ohjelmalla kouluihin on lisätty liikettä oppitunneille, välitunneille ja liikuntatunneille. Lähikouluissa opiskelee paljon lapsia ja nuoria, joilla on erityisiä tarpeita. Liikunnallisiin hetkiin osallistuminen ei ole heille aina esteetöntä.*

Liikkuva koulu -ohjelmaan kuuluvassa Iloon yli esteiden -hankkeessa innostetaan peruskouluikäisiä lapsia ja nuoria sekä koulujen henkilökuntaa arkiliikuntaan koulupäivän aikana. Tavoitteena on, että kukaan ei jää ulkopuolelle liikunnallisesta toiminnasta, vaan koulupäivän aikana tapahtuviin liikunnallisiin hetkiin pääsevät mukaan myös erityistä tukea tarvitsevat oppilaat. Koululiikunta tavoittaa lähes 100 prosenttia peruskouluikäisistä, joten sen vaikutus liikunnallisen elämäntavan kehittymiseksi on merkittävä.

Oppimis- ja ohjauskeskus Valterin toteuttamassa Iloon yli esteiden -hankkeessa on mukana lähikouluja ympäri Suomea. Hankkeen rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö ja sen toiminta-aikaa ovat vuodet 2018–2019. Yhteistyökumppaneina toimivat Jyväskylän yliopisto sekä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU. Hankkeen toteutukseen kuuluvat syyslukukaudella järjestettävät alueelliset koulutuspäivät, joihin sisältyy teoriaa liikunnan soveltamisesta ja osallisuuden lisäämisestä, sekä käytännön harjoittelua ja ideoiden jakamista. Koulutuspäivien jälkeen jokaisella hankekoululla järjestetään koulun omiin tarpeisiin räätälöity Iloon yli esteiden -tapahtumapäivä Valterin tuella. Tapahtumapäivissä hyväksi koetut liikuntavinkit on koottu ideapankkiin, joka on maksutta saatavilla Valterin ja Liikkuvan koulun verkkosivustoilla.

## Iloon yli esteiden -tapahtumapäivistä innostusta tulevaan

Tammikuussa 2019 julkaistu tutkimusraportti "Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa" (LIITU-tutkimus) kuvaa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tilaa keväällä 2018 sekä tapahtuneita muutoksia vuosina 2014–2018 (Kokko & Martin, 2019).

Raportin mukaan vain kolmasosa lapsista ja nuorista saavuttaa liikuntasuosituksen. Vähän liikkuvien osuus on pysynyt ennallaan. Liikkuminen vähenee ja paikallaanolo lisääntyy iän myötä. Ruutuaikaa kertyy runsaasti valtaosalle väestä. Raportissa todetaan, että toimintarajoitteet ovat yhteydessä kokonaisliikunta-aktiivisuuteen. Lasten ja nuorten liikuntasuositus toteutuu harvemmin niillä nuorilla, joilla on toimintarajoitteita. Toimintarajoitteita kokevat nuoret ovat ulkovälitunneilla vähemmän aktiivisia, osallistuvat selvästi harvemmin organisoituun urheilutoimintaan ja pysyvät kahden tunnin päivittäisessä ruutuaikasuosituksessa harvemmin kuin vammattomat nuoret.

Oppimis- ja ohjauskeskus Valterissa on kokemusta siitä, kuinka lähikouluissa toimivat aikuiset toteavat, etteivät tiedä, miten liikunnassa tulisi huomioida esimerkiksi sähköpyörätuolin käyttäjä tai miten lapsi, jolle pelien tai leikkien säännöt ovat vaikeita, hahmottaa tai muistaa. Opettajat ovat kaivanneet tukea myös tietoisuus- ja rauhoittumistaitojen opettamiseen, sillä suuret oppimisryhmät ja keskittymisen haasteet tuovat luokkaympäristöön rauhattomuutta.

Näihin toiveisiin on vastattu Iloon yli esteiden -hankkeessa kouluttamalla ja liikunnallisin tapahtumapäivin. Toiveet tapahtumapäivien järjestelyiden taustalla ovat lasten ja koulun henkilökunnan yhteisiä. Tukea suunnitteluun ja toteutukseen on saanut Valterin ammattilaisten lisäksi esimerkiksi paikallisilta urheiluseuroilta. Tapahtumapäivien sisältö on kuitenkin suunniteltu niin, että toiminnot ovat helposti toteutettavissa uudelleen. Tapahtumapäiviin on mahtunut liikkumisen riemua alkaen liikuntatunneista suuriin, koko koulun päivän tapahtumiin. Kouluissa on rohkeasti suunniteltu päiviä, joissa jokaisella on mahdollisuus osallistua.

Suosituimmiksi lajeiksi ovat nousseet soveltavan liikunnan lajit kuten boccia ja maalipallo. Luontoliikunta, tasapainoliina (Slackline) ja norsupallo houkuttelevat ulkona liikkujia. Yhteistä lasten toiveille ovat olleet hauskat pelit, leikit ja kisailut eivät niinkään perinteiset liikunnan lajit. Päiviin kaivattiin myös rauhoittumisen hetkiä. Keskittymistä ja rentoutumista on harjoiteltu erilaisten rentoutusharjoitusten avulla, muun muassa pilviteatteria katsellen. Erityistä keskittymistä ovat vaatineet erilaiset sokkona suoritettavat tehtävät. Tällöin aktiivisesta liikkumisesta pareittain onkin kehittynyt yhteistyötä ja vuorovaikutusta vaativia, rauhallisia luottamusharjoituksia.

## Yhdessä kohti uutta syksyä

Erityisen hyviä kokemuksia hankkeen edetessä ovat olleet koulutuspäivien tarjoamat mahdollisuudet lähikoulujen henkilökunnan ajatusten ja ideoiden vaihtoon. Yhdessä suunnitteleminen ja ideoiminen on ollut antoisaa kaikille, myös meille valterilaisille. Joidenkin koulujen liikunnallisiin tapahtumapäiviin erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden ryhmät ovat päässeet mukaan ensimmäistä kertaa. Näissä päivissä on huomattu, kuinka luonnollisesti yleisopetuksen oppilaat kohtaavat paljon apua tarvitsevia oppilaita. Yhdessä tekemistä on syntynyt ilman aikuisen ohjausta. Joissain

kouluissa tapahtumapäivien järjestelyt ovat kannustaneet koulun aikuiset yhteiseen suunnitteluun.

Jotta lasten osallisuutta saataisiin lisättyä, osaksi hankkeen koulutus- ja tapahtumapäiviä tuodaan tulevana syksynä ajatuksia Aija Klavinan (Latvian Academy of Sports Education, LASE) tutkimasta *Peer Tutoring* -ohjelmasta osana liikunnan opetusta. Klavinan tutkimukset ovat osoittaneet, että vertaisohjaajiksi sopivien oppilaiden ja vertaisoppijoiden yhdessä toimiminen tukee muun muassa vuorovaikutuksen lisääntymistä oppilaiden kesken sekä lisää ryhmään kuuluvuuden tunnetta. Iloon yli esteiden – hankkeen toteutuksen aikana on huomattu, että erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden kohdalla aikuisen apu on usein vahvasti läsnä. Toisaalta on tilanteita, joissa riittävä tuki taide- ja taitoaineissa puuttuu. Olisikin tärkeää, että juuri oppilaiden keskinäisen vuorovaikutuksen kehittymistä päästäisiin tukemaan ja tätä kautta lisäämään osallisuuden mahdollisuuksia liikunnallisiin aktiviteetteihin.

Iloon yli esteiden -hanke on osaltaan osoittanut vanhan totuuden ”Yhteistyössä on voimaa” yhä todeksi. Pääyhteistyökumppaneiden Jyväskylän yliopiston ja VAUn kanssa tehdyn yhteistyön lisäksi etenkin tapahtumapäivien toteutumisen tueksi on löytynyt paikallisia urheiluseuroja ja kaupunkien liikuntatoimia, joilla on osaamista soveltavasta liikunnasta. Heidän avullaan on voitu lisätä esimerkiksi iltapäiväkerhojen ja välituntien toimintaa hankkeessa mukana olevilla kouluilla. Tämä osaltaan auttaa kaikki mukaan ottavan toimintakulttuurin juurtumisessa.

Lähteitä ja verkkosivuja:

Kokko, S. & Martin, L. (toim.) (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Haettu 25.6.2019.

[http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion\\_liikuntaneuvoston\\_julkaisusarja/arkisto/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntakayttaytyminen\\_suomessa\\_liitu-tutkimuksen\\_tuloksia\\_2018.924.news](http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion_liikuntaneuvoston_julkaisusarja/arkisto/lasten_ja_nuorten_liikuntakayttaytyminen_suomessa_liitu-tutkimuksen_tuloksia_2018.924.news)

Iloon yli esteiden -hanke. Ideapankki: <https://www.valteri.fi/iloon-yli-esteiden-ideapankki-avattu/>

Liikkuva koulu: <https://www.liikkuvakoulu.fi/>

---

### **Kirjoittaja**

Henni Huttunen

Iloon yli esteiden -hanketyöntekijä

Erytisuintiin ja soveltavaan liikuntaan perehtynyt fysioterapeutti

Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri

[henni.huttunen\(at\)valteri.fi](mailto:henni.huttunen(at)valteri.fi)

## Iloon yli esteiden -hanke

*Toteuttaja:* Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, yhteistyökumppaneina

Vammaisurheilu ja -liikunta VAU sekä Jyväskylän yliopisto

*Aikataulu:* 1.1.2018–31.12.2019

*Tavoite:* Lisätä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden mahdollisuuksia osallistua koulupäivän aikana tapahtuviin liikunnallisiin hetkiin.

*Rahoittaja:* Opetus- ja kulttuuriministeriö

Lisätietoja: <https://www.valteri.fi/palvelut/kehittamiskumppanuus-3/kansalliset-kumppanuudet/>