

Nina Matomäki

”VOIMA VILPERIT” – LIIKKUMAAN MOTIVOIVA RYHMÄ LAP-  
SILLE

Fysioterapian koulutusohjelma  
2016



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

## ”VOIMA VILPERIT” – LIIKKUMAAN MOTIVOIVA RYHMÄ LAPSILLE

Matomäki, Nina  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Syyskuu 2016  
Ohjaaja: Keckman, Marjo  
Sivumäärä: 46  
Liitteitä: 4

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, kouluikäiset, liikkumattomuus

---

Liikunta on tärkeää lasten normaalin kasvun ja kehityksen kannalta, mutta riittämättömän liikunta voi hidastaa tai jopa vaurioittaa sitä. Lisäksi liikkumattomuus altistaa sairauksille, vammoille ja toimintakyvyn puutteille myöhemmin elämässä. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa lapsena ennustaa sitä myös myöhemmin elämässä ja edistää terveyttä.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on organisoida alakouluikäisiä liikkumiseen aktiivoina Voima Vilperit-ryhmä Porin kaupungin vapaa-aikavirastolle ja pilotoida se. Ryhmän tarkoitus on löytää niitä lapsia liikunnan pariin, joiden fyysinen aktiivisuus on vähäistä. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää ryhmän lasten liikuntamotivaatiota ja fyysistä aktiivisuutta.

Voima Vilperit-ryhmässä toteutetaan monipuolista ja kehitystä tukevaa liikuntaa motivoivassa ilmapiirissä. Tulosten mittaukseen käytetään jana-arviointia, hymynaamarviointia, vanhempien palautteita ja ohjaajien havaintoja. Tulokset osoittavat Voima Vilperit-ryhmän vaikuttaneen positiivisesti sekä lasten liikuntamotivaatioon että fyysiseen aktiivisuuteen.

Pilotista saatujen tulosten perustella Voima Vilperit-ryhmä on toimiva menetelmä lasten fyysisen aktiivisuuden ja liikuntamotivaation edistämiseksi. Ryhmän onnistuminen kertoo siitä, miten tärkeää lapsen kehitystä tukevien ja paineettomien liikuntamahdollisuuksien löytäminen on. Kerätyt kokemukset ja löydetyt ongelmat auttavat mahdollisten tulevien ryhmien järjestämisessä.

## ”VOIMA VILPERIT” - MOTIVATION TO MOVE FOR CHILDREN

Matomäki, Nina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in physiotherapy

September 2016

Supervisor: Keckman, Marjo

Number of pages: 46

Appendices: 4

Key words: physical activity, school age, physical inactivity

---

Physical exercise is important for children's growth and development, but insufficient physical exercise can slow down or even damage it. Also immobility does expose for illness, disabilities and lackness of abilities to function later in life. Physically active lifestyle as a child does predict it also later in life and increase's health.

Aim of this thesis is to organize elementaryschool age to move activating Voima Vilperit group for Department of Sports and Youth Affairs of Pori and pilot it. Purpose of the group is to find those children among physical exercise, who's physical activity level is low. Goal of this thesis is to promote children's exercise motivation and physical activity in the group.

In Voima Vilperit goup we will carry out physical exercise in motivating environment which is diverse and development supporting. Messurement of the results happens with line assessment, smiley face evaluation, parents feedback and group leaders observation about children. The results does prove that Voima Vilperit group has effected positively into both children's exercise motivation and physical activity.

Proved by the results of this pilot, Voima Vilperit group is a working method to promote children's physical activity and exercise motivation. Succeed of the group does tell how important it is to create unstressfull and children's development supporting exercise possibilities. In addition to, collected experiments and found problems will help organising future groups.

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 7-10 VUOTIAAN LAPSEN KEHITYS .....	6
2.1 Kouluikäisen fyysinen ja motorinen kehitys .....	7
2.2 Alakouluikäisen lapsen liikuntasuositus .....	8
3 LIIKUNNAN POSITIIVISET VAIKUTUKSET .....	9
3.1 Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus nykyään .....	10
3.2 Mikä vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen? .....	12
4 LIIKUNNAN OHJAUS .....	13
4.1 Motivaation syntyminen ja siihen vaikuttavat tekijät .....	13
4.1.1 Motivaatiotasot ja niihin vaikuttaminen.....	14
4.1.2 Tavoiteorientaatioteoria .....	16
4.2 Hyvän motivaatioilmaston luominen liikuntatuokioihin.....	17
4.2.1 TARGET-malli.....	17
4.2.2 Psykomotorinen liikunta .....	18
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	19
6 MENETELMÄT .....	19
6.1 Käytetyt mittarit ja arviointimenetelmät .....	20
6.2 Liikunnanohjaus ja suunnittelu .....	22
7 TULOKSET .....	26
7.1 Liikuntamotivaation ja fyysisen aktiivisuuden arviointi.....	26
7.2 Hymynaama-arviointi ja osallistujamäärä.....	27
7.3 Vanhempainilta .....	28
7.4 Havainnointi ja ohjauksen arviointi .....	30
8 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	32
9 OMA POHDINTA .....	33
LÄHTEET .....	37
LIITTEET	
Liite 1: Esite Voima Vilperit ryhmästä alakouluille	
Liite 2: Esitietolomake	
Liite 3: Lupakirja	
Liite 4: Tuntisuunnitelma ”parin kanssa liikkeellä”	

# 1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa osoittaa ettei noin puolet kouluikäisistä lapsista liiku riittävästi. (Berg & Piirtola 2014, 33). Kouluikäisten lasten liikuntasuositus on liikkua vähintään 1-2 tuntia joka päivä. Pienemmät koululaiset tarvitsevat eniten liikuntaa eli lähemmäs kaksi tuntia päivittäin (Heinonen, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lähdesmäki, Pekkarinen, Stigman, Sääkslahti, Tammelin, Vasankari & Mäenpää 2008, 17-24.) Suosituksista huolimatta useat tutkimukset kertovat suomalaisten liikkuvan liian vähän. Liikunta aktiivisuus vähenee iän myötä. Kun alakouluikäisistä 50% liikkuu vähintään tunnin päivittäin, on yläkouluikäisillä luku enää 17% (Lasten ja nuorten liikunta – Suomen tilannekatsaus 2014, 9.)

Syitä liikkumattomuuteen on useita. Kun kyseessä ovat lapset, perheen ja lähiympäristön merkitys korostuu (Laukkanen 2016, 20). Liikunta laskee keskimäärin iän myötä ja pojat liikkuvat tyttöjä enemmän. Aikaisempi aktiivinen elämäntapa auttaa ylläpitämään sitä jatkossakin. Heikolla itsearvostuksella, ylipainolla, vammautumisella ja huonosti koetulla fyysisellä pätevyydellä on yhteys liikkumattomuuteen. Lisäksi perheellä on vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien osallistuminen ja esimerkki edistää lasten liikkumista, mutta vanhempien huono taloudellinen asema tai alhainen koulutusaste altistavat liikkumattomuudelle. Kavereilla, sisarusilla, asuinpaikalla ja vuodenajalla on myös vaikutusta lasten liikkumiseen (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 6-10.)

Lasten liikunta on nykyään harrastustoimintaa poiketen aikaisemmasta hyötyliikunnasta, jota lapsille kertyi luonnostaan ulkoilun muodossa (Luoma 2005.) Osa lapsista on kuitenkin jäänyt harrastustoiminnan ulkopuolelle. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on organisoida ja pilotoida alakouluikäisille suunnattu liikuntaryhmä, joka poimii näitä lapsia liikunnan pariin. Opinnäytetyö tehdään Porin kaupungin vapaa-aikavirastolle. Ryhmän nimi on Voima Vilperit ja se on tarkoitettu 7-10 vuotiaille vähän liikkuville lapsille. Porin kaupungissa liikunta on pitkälti urheiluseurojen parissa, joten

tämän tyyppistä liikuntavaihtoehtoa ei vielä löydy. Pilottiryhmän avulla voidaan kerätä kokemuksia yhdestä vaihtoehtoisesta tavasta saada koulunsa aloittaneita lapsia liikkumaan enemmän. Voima Vilperit liikuntaryhmässä lapset pääsevät kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja kehittämään motorisia taitojaan hausalla tavalla. Liikuntaryhmä luo lapselle iloa ja motivaatiota liikkua, mikä on tärkeintä läpi elämän jatkuvan liikuntaharrastuksen löytymiselle. Toiminnassa huomioidaan jatkuvasti lapsen ikä- ja kehitystaso, sekä hyödynnetään liikuntatilanteita myös sosiaalisen, kognitiivisen, psyykkisen ja moraalisen kehityksen edistämiseen.

## 2 7-10 VUOTIAAN LAPSEN KEHITYS

Seitsemän vuotta täyttävällä lapsella on jännittävä vaihe elämässään, hän aloittaa koulunkäynnin. Ikävaiheelle tyypillistä on lisääntynyt ajanvietto kavereiden ja ikätoverien kanssa. Ystävyyssuhteiden luominen ja ryhmään kuulumisen tunne ovat tärkeitä asioita lapselle. Ryhmässä toimiminen opettaa lapsille sosiaalisia taitoja, kuten yhteistyötä, tehtävänjakoa ja sääntöjen noudattamista, myös omien tunteiden säätely ja empatiakyky kehittyvät ryhmässä. Lapsi tarvitsee kuitenkin vielä aikuisten apua, esimerkiksi erilaisten ristiriitatilanteiden selvittely on vielä hankalaa. Lapsi on vielä itsekeskeinen ja toisten huomioon ottaminen on haastavaa. Sosiaalisten taitojen kehittyminen on tärkeää syrjäytymisen välttämiseksi. Sukupuoliroolit kehittyvät kouluikässä, tytöt viihtyvät mielellään tyttöporukoissa ja pojat poikaporukoissa. Sukupuoliroolien kehityksen tukemiseksi ei tule jatkuvasti sekoittaa tyttöjä ja poikia yhteen (Pulkkinen 2002, 112-113.)

Aivotoiminnan kehityksessä tapahtuu selvä muutos 6-7 vuotiaana. Lapsi kykenee luokittelemaan ja yhdistelemään asioita, esimerkiksi hedelmiksi ja ajoneuvoiksi (Pulkkinen 2002, 108-110.) Kolmiulotteinen maailma valkenee lapselle (Nurmi, Ahonen, Lyytinen H., Lyytinen P., Pulkkinen & Ruoppila 2014, 89-90). Looginen ajattelukyky kehittyy, mikä mahdollistaa opiskelun, laskutoimitukset ja syy-seuraussuhteiden ymmärtämisen. 7-12 vuotiaana ajattelu on kuitenkin vielä hyvin konkreettista eikä lapsi

kykene ajattelemaan abstraktisti. Toinen merkittävä aivotoiminnan kehitysaskel seitsemän ikävuoden jälkeen on moraalisen ajattelun kehittyminen eli käsitys oikeasta ja väärästä. (Pulkinen 2002, 108-110, 114.) Lapsen muisti ja muististrategiat kehittyvät (Nurmi ym. 2014, 92-93). Lapsi myös kykenee kohdistamaan tarkkaavaisuutensa johonkin tehtävään, myös epämieluisiin. Lapsi säätelee itse omaa tarkkaavaisuuttaan tilanteen mukaan ja myönteiset sekä kielteiset kokemukset erilaisista tilanteista vaikuttavat tarkkaavaisuuteen jatkossa. Tätä tarkkaavaisuuden kohdistamista kutsutaan itsesäätelyksi. Jatkuva kielteinen ja ahdistava tunne vaurioittaa itsesäätelyn kehitystä, joten myönteiset uudet kokemukset ovat kouluikäiselle tärkeitä (Nurmi ym. 2014, 113-114.)

## 2.1 Kouluikäisen fyysinen ja motorinen kehitys

Lapsen motoriseen kehitykseen vaikuttaa vahvasti se ympäristö jossa lapsi elää. Geeniperimän vaikutus on todettu hyvin pieneksi. Normaali motorinen kehitys tarvitsee kin virikkeellisen ympäristön, jossa lapsi altistuu monipuolisesti motoriikkaa haastaville ärsykkeille. Yksipuolinen ympäristö, jossa liikkumismahdollisuudet ovat vähäisiä voi aiheuttaa motorisen kehityksen viivästymistä. Lapsella on herkkyys kehittää tiettyjä liikuntataitoja tietyllä ikäkaudella ja mikäli tätä kehitystä ei tapahdu, on taidon oppiminen myöhemmin työläämpää. Virikkeellisellä ympäristöllä on siis mahdollisuus tukea lapsen kehitystä, kun taas köyhä ympäristö hidastaa sitä merkittävästi (Kauranen 2011, 346-349.)

Esikouluikäinen on jo oppinut yhdistelemään liikkeitä ja tasapaino on niin kehittynyt että yhdellä jalalla hyppely onnistuu. Pallon käsittelytaidot jaloilla kehittyvät koko ajan. Hypyt ovat joustavia ja monipuolisia. Painonsiirrot liikkeiden aikana ovat hallittuja ja resiprokaaliset eli vastavuoroiset liikkeet kehittyneet. Yksinkertaiset pelit onnistuvat (Kauranen 2011, 354.)

Seitsemän vuotiaana juoksu kehittyy nopeammaksi ja koordinaatio juostessa on parempi. Käsien resiprokaaliset liikkeet pystytään yhdistämään jalkojen vastavuoroiseen liikkeeseen ja rytmiin. Hypyn eri vaiheet ovat yhtenäinen kokonaisuus. Pallon kiinnitys ja vauhdin sekä etäisyyden ennakointi on kehittynyt. Vauhdista heittäminen on

vielä haastavaa, mutta ilman vauhtia pallon heitto onnistuu. Liikkuvuus ja notkeus ovat huipussaan. Sukupuolten välillä alkaa näkyä eroja, kun poikien juoksu, hypyt ja pallon hallinta on kehittyneempää (Kauranen 2011, 354.)

8-12 vuotiailla liikuntataitojen oppiminen on parhaimmillaan ja nopeinta. Jo opitut taidot muuttuvat varmoiksi ja motorinen kehitys on monipuolista. Kehitystä tapahtuu myös luonnollisen liikkumisen ulkopuolella, muun muassa lajitaidot kehittyvät (luistelu, lumilautailu ym.) Hermostollinen kehitys on hyvää, mutta lihasvoiman kehitys on vielä kesken. Liikkuvuutta ja notkeutta täytyy ylläpitää tai ne heikkenevät (Kauranen 2011, 354.) ”Lapsi pyöräilee, kiipeilee, juoksee, hyppii, heittää ja ottaa kiinni palloa, tekee kuperkeikan, hiihtää, luistelee ja opettelee uimista”. Myös sorminäppäryys kehittyä, mikä mahdollistaa piirtämisen, kirjoittamisen, askartelun ja soittimien soiton opettelun (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016.)

## 2.2 Alakouluikäisen lapsen liikuntasuositus

7-18 vuotiaiden lasten liikuntasuositus on julkaistu vuonna 2008. Sen mukaan 7-18 vuotiaiden lasten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1-2 tuntia joka päivä. Liikuntaa tulisi olla sitä enemmän, mitä nuoremmasta lapsesta on kyse. Näin ollen 7-10 vuotiaiden lasten liikuntasuositus on 2 tuntia liikuntaa päivittäin (Heinonen ym. 2008, 17-19.)

Liikuntasuosituksen mukaan yli kahden tunnin istumisjaksoja on suositeltavaa välttää. Pitkillä istumisjaksoilla on havaittu yhteys tuki- ja liikuntaelin ongelmien, sekä ylipainoisuuden kanssa. Suosituksessa kiinnitetään huomiota lasten ruutuaikaan viihdemedian äärellä. Ruutuaika on rajoitettu kahteen tuntiin vuorokaudessa. Pientä ruutuaikaa perustellaan aistikokemusten yksipuolisuudella ruudun ääressä. Kun näyttöä tuijotettaessa käytössä ovat lähinnä kuulo- ja näköaistit, jäävät muut aistikokemukset vähäisemmälle kehitykselle. Toimintakyvyn kannalta tärkeät taidot, kuten kehontunteus, tasapaino ja lihasjännityksen hallinta eivät kehity ilman riittävää liikuntaa (Heinonen ym. 2008, 23-24.)



Vuonna 2013 tehty tutkimus osoittaa, ettei liikuntasuositus ole kaikille vanhemmille tuttu. Kyseinen tutkimus käsittelee liikuntasuosituksen tunnettavuutta ja sen toteutumista. Tutkimus osoittaa että yli neljännes vanhemmista ei ole kuullut lastensa liikuntasuosituksesta. Kuitenkin kyseisistä vanhemmista suurin osa tietää kuinka paljon liikuntaa heidän lapsensa tarvitsisivat (Lehmuskallio, Konkarikoski & Tiistola 2015, 73-75.)

### 3 LIIKUNNAN POSITIIVISET VAIKUTUKSET

Lapsuudessa liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella ei vielä suoraan vaikuteta sairauksien ehkäisyyn. Kyse on enemmänkin erilaisten riskitekijöiden minimoinnista. Liikunta parantaa tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä, kolesterolia ja auttaa painonhallinnassa. Erityisesti liikuntaa tarvitaan normaaliin kasvuun ja kehitykseen, esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimistön, liikuntataitojen, sosiaalisen osaamisen ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseksi. Kaikkein kriittisin aika kehittymiseen ja liikuntataitojen oppimiseen on päiväkotij- ja alakouluikässä. Tällöin monipuolinen, teholtaan vaihteleva ja erilaisia fyysisiä osa-alueita haastava liikunta on tärkeää. Riittämätön liikunta kasvuiässä viivästyttää kehitystä tai jopa vaurioittaa sitä, mikä altistaa myöhemmin elämässä sairauksille ja vammoille (UKK-instituutti 2014.)

Kasvuiässä liikunnan monipuolisuus on tärkeää. Liikkuessa elimistö saa ärsykeitä, joiden avulla opitaan luonnollisia liikemalleja. Mikäli nämä liikemallit puuttuvat, elimistö altistuu sairauksille (Aittasalo 2013.) Liikunta lisää elinikää ja ennaltaehkäisee sairauksia, kuten sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet, luuston sairaudet, tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet, keuhkosairaudet ja diabetes. Liikunta vähentää lihavuutta ja sillä voidaan jopa ehkäistä tiettyjä syöpä tauteja (Lintunen 2007, 25.) Sen lisäksi että liikunta vaikuttaa sairauksiin, on sillä suuri rooli meidän jokaisen toimintakyvyn ja liikkumisen kannalta. Toimivat lihakset, riittävä liikkuvuus ja hyvä aineenvaihdunta ovat tärkeitä tekijöitä toimintakyvyn ylläpitämiseksi (Aittasalo 2013.)

Aivotoimintaa voidaan myös parantaa liikkumalla. Lihasten liike vaikuttaa aivoihin ja aktivoi motorisia toimintoja sekä kognitiivista toimintaa (Aittasalo 2013.) Liikkuminen edistää yksilön käsitystä itsestään, itsetuntoa ja hyvän kehonkuvan syntyä. On myös löydetty yhteys liikunnan ja positiivisen mielialan välillä, jopa ahdistusta ja stressiä lievittäviä vaikutuksia tunnetaan (Faulkner & Taylor 2005, 2-3.)

On todettu että tietyllä tavalla järjestetyllä liikunnalla voidaan luoda lapsen kehityksen kannalta tärkeä ympäristö sosiaaliselle ja moraaliseksi kehitykselle. Tällöin liikunnassa tulee korostaa aitoihin vuorovaikutussuhteisiin ja yhteistyöhön oppimista. Kilpailu voidaan nähdä yhteistyön vastakohtana ja tästä syystä lapsille ja nuorille suunnatussa liikunnassa ja urheilussa harjoittelun roolin tulisi olla kilpailua tärkeämpi (Telama & Laakso 2000, 285-286.) Liikunta ja urheilu parhaimmillaan sisältävät yhteistyötaitoja vaativia tilanteita, opettavat noudattamaan sääntöjä, kunnioittamaan vastustajaa ja ratkomaan ristiriitatilanteita (Telama ym. 2000, 275).

### 3.1 Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus nykyään

Fyysinen aktiivisuus on WHO:n (World Health Organization) määritelmän mukaan mitä tahansa luuston ja lihasten liikettä joka vaatii energiaa (World Health Organization 2016). Fyysistä aktiivisuutta voidaan myös kuvata sanalla liikkuminen, jonka vastakohtana on liikkumattomuus eli paikallaan oleminen. Liikunta taas on lihasvoimalla tuotettua suunniteltua, toistuvaa ja tavoitteellista toimintaa, mikä tähtää kunto-ominaisuuksien kehittämiseen tai ylläpitoon. Fyysisen aktiivisuuden ei siis aina tarvitse olla liikuntaa (Sun, Husu, Aittasalo & Vasankari 2014, 31.)

Lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta Suomessa ollaan huolissaan ja aiheesta vuonna 2014 tehdyn tilannekatsauksen mukaan suurimman osan pitäisi liikkua enemmän. Vain neljäsosa suomalaisista 3-15 vuotiaista lapsista liikkuu liikuntasuosituksen mukaan vähintään 60 minuuttia vuorokaudessa. Tutkimus osoittaa pojat liikunnallisesti hieman tyttöjä aktiivisemmiksi. Kolmen vuoden iässä 46%, alakoulussa 50% ja yläkoulussa enää 17% lapsista liikkuu päivittäin ainakin tunnin ja katsaus painottaa

että huomiota tulisi kiinnittää juuri tähän iän myötä liikunnan parista poisjääntiin. Lisäksi kehoitetaan edistämään liikuntaa nimenomaan vähiten liikkuvien keskuudessa (Lasten ja nuorten liikunta – Suomen tilannekatsaus 2014, 9.)

Lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta on mitattu monissa eri tutkimuksissa ja tuloksia on verrattu kouluikäisille tarkoitettuun liikuntasuositukseen. Liitu-tutkimuksen (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa) mukaan reilu viidesosa liikkui liikuntasuosituksen mukaan eli vähintään tunnin päivässä. Tutkimus mittasi liikuntaa viidennen, seitsemännen ja yhdeksännen luokan oppilailta. Viidesluokkalaisilla suositus toteutui 31%:lla, seitsemäsluokkalaisilla 19%:lla ja yhdeksäsluokkalaisilla vain 10%:lla. Pojista suosituksen täytti alle neljäsosa ja tytöistä alle viidesosa (Kokko, Hämylä, Villberg, Aira, Tynjälä, Tammelin, Vasankari & Kannas 2015, 15-17.) Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimus on mitannut tarkemmin myös pienempien lasten aktiivisuutta. Liikuntasuositusta ei täyttänyt arkipäivisin 12% kolmevuotiaista, 6% viisivuotiaista eikä 10% ekaluokkalaisista, tässä iässä suositus on päivittäin kaksi tuntia. Viikonloppuisin tulokset olivat muuten samat, mutta ekaluokkalaisista vain 5% ei liikkunut kahta tuntia päivässä. Sama tutkimus mittasi myös viides- ja kahdeksäsluokkalaisia, joista suosituksen mukaisesti eli tunnin päivittäin liikkui 18% viidesluokkalaisista ja 7% kahdeksäsluokkalaisista (Mäki 2010, 104.)

Vuoden 2013 tutkimuksessa vanhemmat arvioivat lapsensa liikkumista ja tämä osoittaa, että 38% lapsista liikkuu tunnin päivittäin. 36% vanhemmista arvioi lapsensa liikuvan 5-6 päivänä viikossa vähintään tunnin, 19% 3-4 päivänä ja 7% korkeintaan 2 päivänä viikossa. Tutkimus mittaa myös vanhempien huolta lastensa liian vähäisestä liikunnasta asteikolla nolasta kahteen. 0 tarkoittaa ettei huolta ole, 1 tarkoittaa vähäistä huolta ja 2 suurta huolta. Tulosten mukaan 1-2 luokkalaisten vanhempien vastausten keskiarvo on 0.2, 3-4 luokkalaaisilla 0.36 ja 5-6 luokkalaisten vanhemmilla 0.42. Kaikilla vuosiluokilla tulos jää siis alle yhden eli pienemmäksi kuin vähäistä huolta. Tutkimuksen mukaan vanhemmat kuitenkin osasivat arvioida hyvin lasten fyysisen aktiivisuuden tarpeen, sillä arvioksi annettiin 1-2 tuntia päivässä. Vanhemmat huolehtivatkin enemmän lastensa aktiivisuuden jatkumisesta, kuin sen vähäisyydestä nykyään. (Lehmuskallio ym. 2015, 73-75.)

Eri tutkimukset ovat samaa mieltä siitä että fyysinen aktiivisuus vähenee iän myötä. Alakoululaisista jopa alle puolet liikkuvat liian vähän ja murrosiässä riittävästi liikkuvien osuus pienenee jopa alle neljäsosaan nuorista. Mitä pienemmistä lapsista on kyse, sitä lähemmäs liikuntasuosituksen mukaista fyysisen aktiivisuuden määrää päästään.

### 3.2 Mikä vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen?

Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan muodostuminen on pitkä ja monivaiheinen prosessi, joka jatkuu koko eliniän. Jotta liikunnan pariin voi päästä, tulee löytää tietoa eri liikuntamahdollisuuksista. Liikuntaan lähdetään mukaan, kun motivaatio liikkumiseen herää ja tähän auttaa, jos ymmärtää liikunnan merkityksen hyvinvoinnin kannalta. Kun liikuntaharrastus löytyy, erilaiset liikkumistaidot kehittyvät, kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja, liikutaan kavereiden kanssa ja osallistutaan liikuntaan yhä enemmän. Kaikki nämä tekijät vaikuttavat liikuntaharrastuksen omaksumiseen ja liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen (Tammelin 2008, 47.)

Syitä vähäiseen liikkumiseen tunnetaan useita. Muun muassa sukupuoli, ylipaino ja sairaudet tai vammat vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen. Lapsen positiiviset tunteet siitä kuinka hyvä hän on liikunnassa, edistävät fyysistä aktiivisuutta. Huono itsearvostus ja huonosti koettu fyysinen pätevyys taas vähentävät kiinnostusta liikuntaan. Onnistumisen kokemukset nimenomaan omista suorituksista, välittämättä muiden tuloksista, vaikuttavat positiivisesti liikunta-aktiivisuuteen. Aktiiviseen liikkumiseen vaikuttavat vielä hyvä koulumenestys, tyytyväisyys omaan kuntoon ja taitoihin, sekä hyvä kestävyyskunto (Tammelin 2008, 48.)

Edellä luetellut syyt aktiiviseen liikkumiseen liittyivät lähinnä yksilöön itseensä, mutta myös ympäristöllä on vaikutusta. Perheellä on todettu suurta merkitystä lasten liikunta-aktiivisuuteen. Hyvä taloudellinen asema, vanhempien korkeatasoinen koulutus tai ammatti, vanhempien osallistuminen lasten harrastuksiin ja vanhempien oma liikunta-aktiivisuus vaikuttavat myönteisesti lasten liikunnallisuuteen. Vaikka vanhemmat eivät itse olisikaan liikunnallisesti yhtä aktiivisia kuin lapsensa, voivat he edistää lastensa fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi tukemalla harrastuksessa, rohkaisemalla

liikkumaan, opettamalla ja ohjaamalla, sekä kuljettamalla liikuntapaikoille/-harrastuksiin. Muita ympäristössä vaikuttavia tekijöitä ovat sisarusten ja kaveripiirin aktiivisuus ja tuki, sekä asutusalueen liikuntamahdollisuudet. Vuodenajoista keväällä ja kesällä liikutaan eniten (Tammelin 2008, 48.)

Jago ym. on tutkimuksessaan todennut sallivan ja suvaitsevan kasvatustyylin edistävän hyvää fyysistä aktiivisuutta. Sama tutkimus toteaa myös että tytöille merkityksellistä on äidillinen kasvatusta, kun taas pojille isällinen kasvatusta. Näin ollen rohkaiseva asenne ja vanhempien tuki on todettu kasvatuksellisesti merkitseväksi liikunnan lisäämiseksi (Jago, Davison, Brockman, Page, Thompson & Fox 2011, 46.) Myös McMinn ym. on tutkinut perheen ja kodin vaikutusta liikuntaaktiivisuuteen ja heidän tutkimuksensa vuodelta 2012 tukee Jagon ym. tuloksia. Perheen tuki todetaan tässäkin tutkimuksessa merkitseväksi tekijäksi liikunnan edistäjänä. McMinn on lisäksi tutkinut eri tekijöiden vaikutusta arkipäivinä ja viikolla. Vanhempien koulutusasteella ja leikkimisluvalla pihalla tai naapurustossa oli suurempi merkitys arkipäivien liikuntaan, kun taas sisarusilla ja kodin ulkoisilla tekijöillä oli suurempi vaikutus viikonloppuliikkumiseen (McMinn, Griffin, Jones & van Sluijs 2012, 3-5.)

## 4 LIIKUNNAN OHJAUS

Psykomotoriikan mukaan lapsi pyrkii itsenäisyyteen ja omatoimisuuteen mahdollisimman pian, mikä ilmenee lapsen kehityksenä (esimerkiksi kävelemään ja puhumaan oppiminen). Lapsi tarvitseekin aktiivisen ja luovan ympäristön, jotta kehitys on mahdollista. Koska lapsi kehittyy ainoastaan oman toimintansa kautta, tulee ympäristön olla motivoiva ja toimintamahdollisuuksiltaan lapselle sopiva (Zimmer 2011, 24-25.)

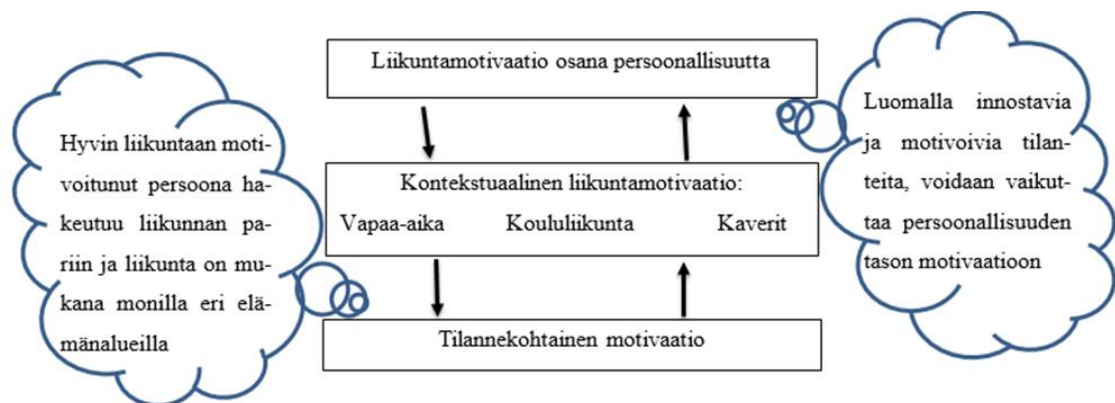
### 4.1 Motivaation syntyminen ja siihen vaikuttavat tekijät

Motivaatio on psyykinen energianlähde ja yksi niistä tekijöistä, joka saa meidät toimimaan. Motivaation taso vaikuttaa päätöksiimme, siihen miten toimimme ja miten

paljon panostamme toimintaan. Hyvä motivaatio saa meidät toimimaan tavoitteen eteen ja osallistumaan ahkerasti (Liukkonen & Jaakkola 2013a, 145.)

Osa yksilöistä on persoonaltaan liikuntaan hyvin motivoituneita ja heillä liikunta onkin osana elämän monilla eri osa-alueilla. Näillä yksilöillä liikuntatilanteissa motivaatio on yleisesti korkea. Osalla yksilöistä taas ei ole luonnostaan kovin suurta liikuntamotivaatiota. Tämä heijastuu heidän vapaa-aikaansa ja toimintaansa liikuntatilanteissa inaktiivisuutena. Liikuntatilanteissa ohjaajalla on mahdollisuus toimia ryhmän jäsenten motivaation parantamiseksi. Jos ohjaustilanteessa vaikutetaan osallistujien tilannekohtaiseen motivaatioon toistuvasti positiivisesti, on pitkällä aikavälillä tämän mahdollista parantaa yksilön persoonallisuuden tason motivaatiota (kuva 1) (Liukkonen ym. 2013a, 146.)

Kuva 1. Liikuntamotivaatio



#### 4.1.1 Motivaatiotasot ja niihin vaikuttaminen

Motivaatiolle on luotu eri tasoja, jotka voidaan nähdä jatkumona ulkoisesta motivaatiosta kohti sisäistä motivaatiota (taulukko 1). Totaalisesta motivaation puuttumisesta käytetään nimitystä amotivaatio. Siitä seuraava motivaation taso on ulkoinen motivaatio, jossa toimintaan motivoi jokin ulkoinen tekijä. Motivaatio paranee tasojen myötä ulkoisesta kohti sisäistä motivaatiota, joka nähdään kaikkein parhaimpana motivaation muotona. Sisäisessä motivaatiossa toiminta itsessään on motivoiva tekijä (Liukkonen ym. 2013a, 147-153.)

Taulukko 1: Motivaatiotasot

Amotivaatio	Motivaatio puuttuu täysin. Yksilö kokee toiminnon ohjaamisen tulevan kokonaan muilta ja tilanteen olevan liian kontrolloitu
Ulkoinen motivaatio	Toimintaa motivoi vain palkinto tai pelko rangaistuksesta, esimerkiksi liikuntanumero tai vanhempien paheksunta. Kun motivaatiotekijää ei ole, liikunta loppuu.
Pakotettu säätely	Toimintaan osallistutaan pakotetusti. Henkilö tuntee syyllisyyttä, jos jättää toiminnon välistä.
Tunnistettu säätely	Liikuntaan osallistutaan, koska koetaan se tärkeäksi. Liikunta itsessään ei yleensä tunnu mieluisalta.
Integroitu säätely	Toiminta koetaan tärkeäksi osaksi persoonallisuutta ja siihen osallistutaan innokkaasti, mutta toiminnasta ei välttämättä pidetä. Esimerkiksi yksilö voi liikkua vain liikunnan terveyshyötyjen vuoksi.
Sisäinen motivaatio	Toiminta koetaan mieluisaksi, mikä toimii motivoivana tekijänä. Toiminta antaa positiivisia kokemuksia, eikä se tunnu liian kontrolloidulta.

Huonosti liikuntaa motivoituneen lapsen liikuntamotivaatiota voidaan lisätä suotuisilla liikuntatilanteilla. Motivaatio muuttuu pitkällä aikavälillä ulkoisista motiiveista sisäisiin, jos ympäristö on sellainen että lapsi kokee autonomian, pätevyuden ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Mikäli ympäristö on päinvastainen, kulkee motivaatio toiseen suuntaan kohti ulkoista motivaatiota (Liukkonen ym. 2013a, 147-153.)

Koetulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuuksia vaikuttaa ja säädellä omaa toimintaansa. Autonomian kokemus on sitä suurempi, mitä enemmän yksilö saa itse tehdä toimintaan liittyviä päätöksiä ja valintoja. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa taas yksilön tunnetta siitä että kuulun ryhmään, minut hyväksytään ryhmässä ja olen siellä turvallinen. Ohjaaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa ryhmän jäsenten koetun autonomian tunteen kehittymiseen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden luomiseen. Näitä keinoja on lueteltu taulukossa 2 (Liukkonen ym. 2013a, 147-153.)

Taulukko 2: Ohjaajan toiminta

Autonomian kokemusten lisääminen	Yhteenkuuluvuuden tunteen lisääminen
Jakamalla vastuuta Pysymällä välillä sivussa tilanteista Yksilöiden osallistamisella	Ohjaaja joka välittää ja on läheinen Tunne siitä että ryhmässä voi keskustella Ryhmässä osallistutaan annettuihin tehtäviin Jäsenet viettävät yhdessä vapaa-aikaa Jäseniä ymmärretään ja arvostetaan Ryhmässä on hauskaa toimintaa Ryhmässä vältetään toimintaa, joka aiheuttaa etäänny- mistä tai ristiriitoja ryhmän jäsenten välillä

Koettu pätevyys on yksilön tyytyväisyyttä itseensä, omaan olemukseensa, omiin taitoihinsa, piirteisiinsä ja kykyihinsä. Tärkeää on myös kokemus itsen riittävydestä haasteita kohdattaessa. Koettu pätevyys voidaan jakaa sosiaaliseen pätevyteen, tunnepätevyteen, älylliseen- ja fyysiseen pätevyteen. Hyvä itsearvostus on koetun pätevyyden kannalta tärkeää. Eri ihmisille eri pätevyysalueet painottuvat itsearvostuksen kannalta merkityksellisimmiksi. Koettuun pätevyteen vaikuttaa positiivisesti onnistumisen kokemukset toiminnassa (Liukkonen ym. 2013a, 147-153.)

#### 4.1.2 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoriassa pääajatuksena on että toimintaan motivoi halu osoittaa pätevyyttä. Suoritusilanteissa on kaksi erilaista tapaa tuntea onnistuneensa. Teorian mukaan nimenomaan sisäisen motivaation syntymisen kannalta niin kutsuttu tehtäväsuuntautuneisuus on hyvä piirre yksilössä ja siihen tulisi ohjata myös liikuntatuokioiden aikana (Liukkonen ym. 2013a, 153-155.)

Tehtäväsuuntautunut yksilö saa pätevyyden tunteita, kun hän kehittyi omassa suorituksessaan. Yksilö ei juurikaan vertaile itseään muihin, vaan keskittyy itse kehittymään, oppimaan ja yrittämään. Yksilö ottaa oppia virheistään, on sisukas yrittämään ja haastaa itseään. Minäsuuntautunut yksilö taas kokee pätevyyttä ollessaan muita parempi. Yksilö hakeutuu itselleen helppoihin tehtäviin eikä suorita tehtävää, jossa voi epäonnistua toistuvasti. Myös liian haastaviin tehtäviin hakeutuminen on tyypillistä, jotta epäonnistumiselle on valmis selitys (Liukkonen ym. 2013a, 153-155.)



Hyvä motivaatio liikuntaan syntyy, kun tehtäväsuuntautuneisuus on riittävästi minäsuuntautuneisuutta vahvempi piirre yksilössä. Ohjaajan tulee toiminnallaan tukea riittävästi tehtäväsuuntautuneisuutta ohjatuissa tuokioissa (Liukkonen ym. 2013a, 153-155.)

#### 4.2 Hyvän motivaatioilmaston luominen liikuntatuokioihin

Motivoivan ja oppimista tukevan ilmaston luominen on yksi ohjaajan tärkeimmistä tehtävistä. Tällöin ohjaajan tulee varmistaa riittävä tehtäväsuuntautuneisuus ryhmässä. Minäsuuntautuneisuutta ei välttämättä tarvitse kitkeä pois eikä se ole huono asia. Tehtäväsuuntautuneisuuden määrän tulee vain olla suhteessa minäsuuntautuneisuuteen suurempi. Minäsuuntautunut, kilpailuhenkinen ilmasto on erityisen huono motorisesti heikot taidot omaaville lapsille, jotka eivät pärjää kilpailutilanteissa ja joiden motivaatio liikuntaa kohtaan tällöin laskee, kun onnistumisen kokemuksia ei synny. Ohjaaja voi vaikuttaa tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston syntymiseen kannustamalla uuden oppimiseen, parhaansa yrittämiseen, omissa taidoissa kehittymiseen ja sinnikkyyteen virheitä ja vaikeuksia kohdattaessa. Ohjaaja ei pysty suoraan vaikuttamaan yksilön motivaatioon liikuntaa kohtaan, mutta pystyy muokkaamaan liikuntatilannetta sisäisen motivaation syntymisen kannalta suotuisaksi (Liukkonen ym. 2013b, 298-301.)

##### 4.2.1 TARGET-malli

Target-malli toimii apuna ohjaajalle hyvän motivaatioilmaston luomiseksi (taulukko 3). Target tulee englannin kielisistä sanoista task eli tehtävä, authority eli auktoriteetti, rewarding eli palkitseminen, grouping eli ryhmittely, evaluation eli arviointi ja timing eli ajankäyttö (Liukkonen & Jaakkola 2013b, 301.)

Taulukko 3: Target-malli

<b>Tehtävien toteuttaminen</b>	<b>Ohjaajan auktoriteetti</b>	<b>Palautteen antaminen</b>	<b>Ryhmän jäsen-ten ryhmittely</b>	<b>Toiminnan arviointi</b>	<b>Joustavuus ajankäytössä</b>
<p><i>Tehtävien tai harjoitteiden tulisi soveltua kaikille ryhmän jäsenille</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monipuolisia ja vaihtelevia</li> <li>• Positiivisia kokemuksia tuottavia</li> <li>• Onnistumisen elämyksiä antavia</li> <li>• Kullekin yksilölle sopivan haasteellisia</li> <li>• Eriytettävissä yksilölle sopivaksi</li> <li>• Tavoitteellisia</li> <li>• Taitotasoltaan valinnaisia</li> </ul>	<p><i>Ohjaajan tulee käyttää auktoriteettiaan niin että ryhmän jäsenet saavat paljon autonomian kokemuksia</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demokraattinen tapa toimia</li> <li>• Vastuun siirtäminen osallistujille</li> <li>• Osallistujien mahdollisuus olla mukana suunnittelussa</li> </ul>	<p><i>Annettaessa palautetta toiminnasta pyritään samalla edistämään yksilön pätevyyden kokemusta</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yksityisesti</li> <li>• Painotetaan yksilön omaa kehittymistä</li> <li>• Positiivista palautetta palautetta palautteen esimerkiksi ahkerasta harjoittelusta, yrittämisestä ja yhteistyöstä</li> <li>• Hieman rakentavaa ja korjaavaa palautetta</li> <li>• Palautteen lopuksi vielä myönteinen kokonaisarvio</li> </ul>	<p><i>Tavoitteena ryhmittelyssä on sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne ryhmäläisille</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heterogeenisiä sekaryhmiä</li> <li>• Sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukevia</li> <li>• Vältetään vertailua ryhmän sisällä</li> <li>• Vältetään kapteenijakoa ja suositaan ryhmään jakautumista esimerkiksi arpomalla</li> <li>• Pyritään yhteistyöhön, toisten auttamiseen ja kiinteän ryhmän luomiseen</li> </ul>	<p><i>Tavoitteena toimintaa arvioinnissa on pätevyyden kokemus yksilöille ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korostetaan jäsenten yksilöllistä kehitystä</li> <li>• Yhteistyö</li> <li>• Parhaansa yrittäminen</li> <li>• Suorituksessa edistynyt</li> <li>• Virheistä oppiminen</li> <li>• Keskustelua osallistujien kanssa suorituksista</li> </ul>	<p><i>Mahdollistetaan yksilöllisten suoriutumisten joustavuudella suoritusajoissa</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sallitaan joustavuus ajankäytössä</li> <li>• Annetaan joustavaa suorittaa harjoite/tehtävä yksilöllisin suoritusmäärin</li> <li>• Muutetaan tarvittaessa suunnitelmaa</li> </ul>

(Liukkonen ym. 2013b, 301-305.)

#### 4.2.2 Psykomotorinen liikunta

”Psykomotoriikka voidaan ymmärtää kokonaisvaltaisena fyysimotorisena, kehollisena ja psyykkisenä prosessina” (Zimmer 2011, 19). Psykomotoriikalla tarkoitetaan liikuntaa, jota toteutetaan leikin ja ilon kautta. Psykomotorinen liikkuminen on vasta-

painoa urheiluharjoittelulle, jossa vaaditaan tuloksia ja tähdätään aina kovempiin tavoitteisiin. Siinä liikkuminen tapahtuu hausalla tavalla, niin ettei huomio kiinnity juurikaan liikkumiseen (Zimmer 2011, 16.) Se tukee positiivista minäkuvaa ja itsetuntoa, tuo sosiaalisia kokemuksia ryhmän lapsille, mahdollistaa monipuoliset aistihavainnot ympäristöstä ja kehittää fyysismotorisia taitoja kuten tasapainoa ja lihasvoimaa (Zimmer 2011, 20-21).

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoitus on organisoida ja pilotoida alakouluikäiselle lapsille suunnattu liikkumaan aktivoiva ryhmä Porin kaupungin vapaa-aikavirastoon. Opinnäytetyöllä voidaan monipuolistaa vapaa-aikaviraston tarjontaa kehittämällä uudenlainen liikuntaryhmä. Vapaa-aikavirastolla on lisäksi ilmennyt kysyntää rennommalle liikkumiselle. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ryhmään osallistuvien lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntamotivaatiota.

## 6 MENETELMÄT

Voima Vilperit liikuntaryhmä toteuttaa lasten kehitystä tukevaa, monipuolista liikuntaa. Kohderyhmänä olivat 7-10 vuotiaat vähän liikkuvat lapset, jotka tarvitsevat mukavaa liikuntaharrastusta. Osallistujamäärä rajattiin 12 lapseen sisältäen sekä tyttöjä että poikia. Kokoonumispaikaksi oli varattu Satakunnan ammattikorkeakoulun (Samk) Tiilimäen kampuksen liikuntasali maanantai iltaisina klo 18:00 – 19:00 (poikkeuksellisesti 2 kertaa klo 16:30-17:30). Yhteensä yhdeksän liikuntatuokiota suunniteltiin allekirjoittanut ja ohjauksissa oli mukana apuohjaaja, toisen vuoden fysioterapiapöytäkirja Samkista. Ohjauksien lisäksi vanhemmille järjestettiin vanhempainilta

erillisenä, yhteisesti sovittuna ajankohtana. Yhteydenpito vanhempiin tapahtui puhelimitse, pääasiassa tekstiviesteillä. Viimeisellä ohjaukserällä vanhemmat tai jokin muu läheinen aikuinen sai olla lapsen mukana.

Osallistujien rekrytoinnissa oli mukana kaksi alakoulua Porista, joissa liikuntaryhmää mainostettiin opettajien ja rehtorin toimesta, Wilma järjestelmässä sekä koulun internet sivuilla. Koulut saivat informointia varten esitteen liikuntaryhmästä (liite 1). Ilmoittautumisia kertyi tätä kautta kolme. Tietoa ryhmästä jaettiin vanhempainyhdistyksille samalla esitteellä kuin alakouluille, mutta tätä kautta ei ilmoittautumisia tullut. Riittävä osallistujamäärä saavutettiin mainostamalla liikuntaryhmää Samkin sähköpostissa koulun opiskelijoille. Tähän sähköpostiin käytettiin samaa esitemallia kuin alakouluilla ja saatiin kuusi ilmoittautumista. Yksi osallistuja ilmoittautui mukaan kolmannesta ohjaukserästä eteenpäin perheen kautta tuttavien kautta.

#### 6.1 Käytetyt mittarit ja arviointimenetelmät

Ensimmäisellä kerralla huoltajille jaettiin esitietolomakkeet (liite 2) täytettäväksi, sekä lupakirja (liite 3) lapsen tietojen käyttöön tässä opinnäytetyössä. Esitietolomakkeessa kysyttiin perustietoja lapsesta, sekä jana-arvioinnilla lapsen liikuntamotivaatiota ja fyysistä aktiivisuutta (kuva 2). Kyseiset jana-arvioinnit toteutettiin uudelleen viimeisellä ohjaukserällä. Viimeisellä ohjaukserällä poissaolneiden vanhemmille lähetettiin arviointi tekstiviestillä, johon vastaaminen oli vapaaehtoista. Jana-arvioinnilla mitataan opinnäytetyön tavoitetta lisätä ryhmän lasten liikuntamotivaatiota ja fyysistä aktiivisuutta. Esitietolomakkeet olivat vain liikuntaryhmän ohjaajien nähtävillä ja jana-arvioinnin tietoja käytetään tässä opinnäytetyössä nimettömänä tulosten mittaamiseen.

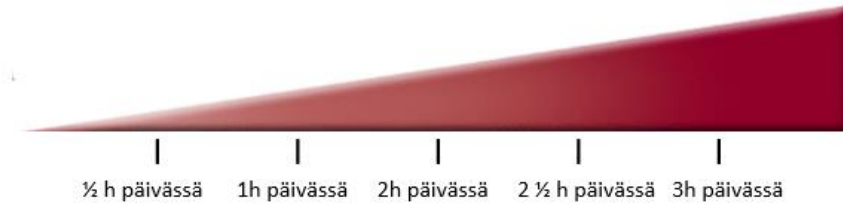
Liikuntamotivaatiota ja fyysistä aktiivisuutta kysyttäessä, hyödynnettiin VAS- mittaria (Visual Analogue Scale). VAS- mittari toimii erityisesti subjektiivisten kokemusten mittaamiseen, kuten tässä liikuntamotivaatio. VAS- mittari toimii tässä edukseen fyysistä aktiivisuutta mitattaessa, koska halutaan antaa vastaajalle mahdollisuus ilmaista fyysistä aktiivisuutta vastausvaihtoehdoista riippumatta (Metsämuuronen 2000, 48.) Vastausvaihtoehdot pitkin janaa mahdollistavat tulosten vertailun ja helpottavat tulosten kirjaamista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 201).

Kuva 2: Loppukysely – lomake/ Jana-arviointi

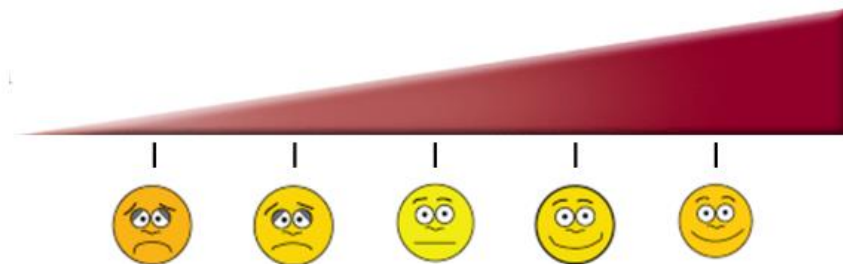
## Loppu Kysely

Lapsen nimi \_\_\_\_\_

Mihin kohtaan janaa sijoittaisit lapsesi liikunnallisen aktiivisuuden nyt?



Mihin kohtaan janaa sijoittaisit lapsesi liikunnallisen mielenkiinnon nyt?



Jana-arvioinnin tulosten tukena ja etenkin välittömänä palautteena jokaisen ohjauskerran onnistumisesta kerättiin hymynaama-arviointi lapsilta. Hymynaamoja käytettiin siksi että ne sopivat esikouluikäisten ja pienten alakoululaisten arviointiin ja tuntemusten kuvaaminen on helpompaa kuvallisesti, kuin sanoin (Aarnos 2001, 150-151). Ohjauskertojen lopuksi lapset saivat antaa hymynaamapalautteen siitä, miten kivaa tai tylsää heillä oli kyseisellä kerralla eli siitä, millaisia tunteita ohjauskerta heissä herätti. Hymynaama-arviointia varten jokaiselle lapselle jaettiin ”hymynaamapussukat” (kuva 3), jotka sisälsivät neljä erilaista hymynaamaa. Näistä naamoista lapsi sai valita yhden ja tuoda sen ohjaajan pussukkaan. Näin varmistetaan arvioinnin nimettömyys, kun kaikki hymynaamat ovat sekaisin ohjaajan pussukassa.

Kuva 3: Hymynaamapussukat



Ohjaajina havainnoimme lapsia ja arvioimme ohjausta kokoajan, sekä keskustelimme näistä havainnoista liikuntatuokioiden jälkeen. Havainnointi sisälsi lasten liikkumisen ja motorikan arviointia, sekä motivaation tarkkailua liikuntaryhmän aikana, eri harjoitteiden ja ohjaustapojen arviointia. Keskusteluita vanhempien ja lasten kanssa käytiin selventämään liikuntaryhmään liittyviä kokemuksia perheiden näkökulmasta ja vahvistamaan jana- arvioinnin tuloksia. Havainnoinnin ja keskusteluiden tuloksia ei kirjattu mitenkään, vaan niiden tarkoitus oli tukea hymynaama- ja jana-arviointeja, sekä antaa välitöntä palautetta ohjauksesta jo seuraavalla kerralla hyödynnettäväksi.

Arviointikeinoina toimivat myös vanhempainillan keskustelut ja vanhemmilta kerättiin kirjallista palautetta liikuntaryhmästä. Vanhempainilta sisälsi yleistä keskustelua, kirjallisen palautteen huoltajilta, keskustelua rekrytointikeinoista, Porin kaupungin vapaa-aikaviraston harrastushakun esittelyn ja tietoa opinnäytetyöstä vanhemmille.

## 6.2 Liikunnanohjaus ja suunnittelu

Liikuntaryhmän ohjauksessa ja suunnittelussa painotettiin monipuolista ja kokonaisvaltaista liikkumista ilon kautta. Ryhmässä ei tavoiteltu ensisijaisesti taitojen oppimista vaan pyrittiin luomaan lapsille hyvä suhde liikuntaan. Fyysinen ja motorinen kehittyminen tulee näin ollen siinä sivussa. Ohjauskerroille oli ryhmän alkaessa suunniteltu teemat, joista jaettiin jokaiselle perheelle tulostettu ohjelma kotiin ensimmäisellä ohjauksella (taulukko 4). Tarkemmat suunnitelmat ohjauskerroille on tehty vasta ensimmäisen kerran jälkeen, jotta lasten yksilölliset kehitys- ja taitotasot on mahdollista huomioida paremmin.

Taulukko 4: Voima Vilperit-ohjelma

Päivämäärä	Tunnin aihe	Kellonaika
4.4.2016	Tutustuminen ja leikkejä	18:00 – 19:00
11.4.	Voimailua	18:00 – 19:00
18.4.	Tempurata	18:00 – 19:00
25.4.	Vilperien musaliikuntaa	18:00 – 19:00
2.5.	Parin kanssa liikkeellä	18:00 – 19:00
9.5.	Liikkuvaksi Vilperiksi	16:30 – 17:30
16.5.	Pallottelua	16:15 – 17:15

<b>23.5.</b>	<b>Sirkustelua</b>	<b>18:00 – 19:00</b>
<b>30.5.</b>	<b>Yhdessä kohti kesää ☺</b>	<b>18:00 – 19:00</b>

Jokaisella tunnilla oli tarkoitus ja ensisijaiset tavoitteet, jotka on esitelty taulukossa 5. Tunteihin sisältyi sykettä kohottava ja lihaksia lämmittävä alkuleikki ja tuntien lopuksi toteutettiin rentoutusharjoitus, jotta lasten syke tasoittuu ja he rauhoittuvat ennen kotiinlähtöä. Osalla tunneista pelailtiin yksinkertaisia pallopelejä.

Taulukko 5: Ohjattujen tuntien tarkoitus ja ensisijaiset tavoitteet

<b>Tunnin aihe</b>	<b>Tarkoitus</b>	<b>Tavoite</b>
<b>Tutustuminen ja leikkejä</b>	Tutustuminen ryhmän jäseniin ja ohjaajiin, sekä erilaisten liikuntavälineiden kokeileminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lapset tuntevat itsensä tervetulleiksi</li> <li>- liikunnan ilon kokeminen</li> <li>- monipuolinen motorinen harjoittelu</li> </ul>
<b>Voimailua</b>	Tutustutaan voimaharjoitteluun ja lihasten käyttöön.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lihasten löytäminen ja käyttö</li> <li>- voimankäytön parantaminen</li> <li>- lihastoiminnan parempi hallitseminen</li> </ul>
<b>Tempurata</b>	Erialaisten motoristen taitojen harjoittelu ja sykkeen kohottaminen, sekä kehon eri osien tunnistaminen ja käyttö.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kehontuntemuksen parantuminen</li> <li>- hyppyjen ja vauhdin hallinnan parantaminen ja ajoituksen kehittyminen</li> <li>- voimankäyttö kiipeillessä</li> <li>- etäisyyksien hahmottaminen ja heittojen hallinnan parantaminen</li> <li>- koordinaation parantaminen mailaa ja palloa käsiteltäessä</li> <li>- vapaavalintaisten ”tempujen” harjoittaminen (kuperkeikat, mittarimato, aasinpotku ym.)</li> </ul>
<b>Vilperein mu-saliikuntaa</b>	Liikutaan musiikin mukaan huomioiden musiikin luonne, rytmi ja tahti.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- yhtenäisten ja sulavien liikkeiden tuottaminen</li> <li>- liikkeiden rytmin ja tahdin hallinnan harjoittaminen</li> <li>- luovan liikkumisen harjoittaminen</li> </ul>
<b>Parin kanssa liikkeellä</b>	Parin kanssa toimiminen yhteistyössä ja yhdessä liikkumisen harjoittelu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tasapainon kehittyminen</li> <li>- oman sekä kaverin vauhdin + voiman yhteensovittaminen</li> <li>- etäisyyksien hahmottaminen</li> <li>- etäisyyksien hahmottaminen liikkeessä</li> </ul>

<b>Liikkuvaksi Vilperiksi</b>	Venyttelyyn ja liikkuvuusharjoitteluun tutustuminen, sekä kehontuntemuksen parantuminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- liikkuvuuden kehittyminen</li> <li>- nivelten sopivan venytysvoimakkuuden tunnistaminen</li> <li>- kehotietoisuuden kehittyminen</li> </ul>
<b>Pallottelua</b>	Monipuolinen koordinaatioharjoittelu erilaisia välineitä hyödyntäen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- etäisyyksien hahmottuminen</li> <li>- silmä-käsi koordinaation kehittyminen</li> <li>- heittotekniikan kehittyminen (liikkeen yhtenäisyys ja sulavuus)</li> <li>- sopivan voimankäytön kehittyminen</li> <li>- tilankäytön hahmottaminen</li> </ul>
<b>Sirkustelua</b>	Luuston hyvinvointia tukevan liikunnan harjoittaminen sekä välineiden hallinnan harjoittelu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- staattisen sekä dynaamisen voimankäytön yhtäaikaista hallintaa</li> <li>- liikkeiden sulavuus ja yhtenäisyys hyppyissä ja juoksuisissa</li> <li>- voimankäytön ja etäisyyksien hahmottamisen kehittyminen laianiroikunnassa esteeltä toiselle</li> <li>- tasapainon ja tarkkuuden kehittyminen</li> </ul>
<b>Yhdessä kohti kesää ☺</b>	Vanhempien osallistuminen lapsen liikuntaan ja yhdessä liikkuminen. Hyvä ja iloinen mieli liikumisesta sekä vanhemmille että lapsille.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- monipuolinen liikkuminen yhdessä</li> <li>- erilaisten pelien ja leikkien oppiminen</li> <li>- opittujen taitojen esittäminen vanhemmille</li> </ul>

Ohjauksen pyrittiin luomaan lapsille motivaatiota liikkumiseen ja omien motoristen taitojen kehittämiseen. Suunnittelussa ja toteutuksessa huomioitiin liikunnan kasvatuksellinen näkökulma ja touhujen lomassa harjoiteltiin muun muassa ryhmässä ja parin kanssa toimimisen taitoja, kognitiivisia taitoja, empatiaa kykyä ja toisten huomioon ottamista, yhteistyötä ja reilua peliä. Liikuntaan sisällytettiin rentoutumista ja psykofyysisiä harjoitteita, kuten kehon ääriäivojen piirtäminen naruilla tai erilaiset rentouttavat kosketukset joko käsin tai esimerkiksi sanomalehdillä peittelemällä. Ohjauksessa huomioitiin erilaisia hahmottamiseen liittyviä harjoitteita (esimerkiksi etäisyyksien hahmottaminen heitoissa, isomman ja pienemmän tilan käyttö).

Harjoitteita valittaessa kiinnitettiin huomiota siihen, että lasten välillä oli merkittävä ero motorisen osaamisen ja ryhmässä toimimisen taitojen suhteen. Tähän vaikuttivat ikäerot, kehittyneet sosiaaliset ja kognitiiviset taidot sekä erilaisten motoristen taitojen



vaihteleva kehitystaso. Nämä huomioitiin esimerkiksi antamalla aikaa yksilölliselle ohjaukselle, käyttämällä hyväksi kaverin apua ja suunnittelemalla tehtäviin eri tasoja tai erilaisia tapoja tehdä harjoite. Lapsille annettiin vapautta liikkua itsenäisesti ja kehittää luovasti erilaisia liikkumismuotoja esimerkiksi jonkin välineen kanssa. Tällöin ohjaajien ensisijaiseksi tehtäväksi jäi opastaminen ja kannustaminen monipuoliseen, haastavaan ja luovaan liikkumiseen. Lasten toiveita kuunneltiin ja heille annettiin mahdollisuuksia kokeilla kiinnostavia asioita suunnitellun ohjelman ulkopuolelta.

Ohjatuilla tunneilla käytettiin aluksi nimilappuja (kuva 4), joista luovuttiin muutaman kerran jälkeen. Näillä nimilappuilla ilmaistiin, että lapset olivat tervetulleita ryhmään ja heitä oli odotettu. Lapsille jaettiin neljännen ohjaukserän lopuksi lyhyet palautekirjeet. Nämä kirjeet oli kirjoitettu jokaiselle yksilöllisesti ja ne jaettiin kotiin, luettavaksi vanhempien kanssa. Palautteet kirjoitettiin korostaen lapsen positiivisia puolia, joita Voima Vilperit ryhmässä tuli esille ja annettiin yksi positiivisella mielellä kirjoitettu kehittävä kommentti. ”Parin kanssa liikkeellä” – ohjaukserällä jokainen sai palkinnoksi ”yhteistyömestari- mitalit”. Nämä otettiin käyttöön, sillä aikaisemmillä ohjaukseroilla huomattiin parin kanssa toimimisen ja välineiden jakamisen olevan hyvin haastavaa osalle lapsista. ”Yhteistyömestari- mitalit” toimivat motivaationa suorittaa paritehtävät hyvin ja kannustavat jatkossakin yhteistyöhön.

Kuva 4: Nimilappu



## 7 TULOKSET

Yhteensä kymmenestä ilmoittautuneesta yhdeksän osallistui liikuntaryhmään. Osallistujista neljä oli poikia ja 5 tyttöjä. Kolme osallistuneista lapsista oli sisaruksia keskenään. Ohjauskertojen osallistujamäärä vaihteli. Voima Vilperit liikuntaryhmä järjestettiin lähes kokonaan suunnitellun aikataulun mukaan, pois lukien yksi ohjauskerta mitä jouduttiin aikaistamaan vartilla päällekkäisten tilavarausten vuoksi.

Osallistuneet lapset olivat iältään kuudesta vuodesta yhdeksään, joten nuorimmat osallistujat olivat esikoulussa. Osallistujilla ei ollut perussairauksia, eikä muita liikkumiskykyyn vaikuttavia sairauksia tai vammoja. Suurin osa osallistujista (7/9) on ollut viimeisen kahden vuoden aikana mukana vähintään yhdessä ohjatussa liikuntatoiminnassa kodin/päiväkodin/esikoulun/koulun ulkopuolella. Lisäksi kaikkien osallistujien arki on viimeisen kahden vuoden aikana sisältänyt fyysistä aktiivisuutta vapaa-ajalla sekä päiväkodissa/esikoulussa/koulussa. Voima Vilperit ryhmän alkaessa osallistujista alle puolet (2/9) kävi jossakin ohjatussa liikuntatoiminnassa vapaa-ajallaan. Kaikkien osallistujien arki sisälsi fyysistä aktiivisuutta useammassa eri muodossa niin vapaa-ajalla kuin myös esikoulussa tai koulussa.

### 7.1 Liikuntamotivaation ja fyysisen aktiivisuuden arviointi

Liikuntamotivaation ja fyysisen aktiivisuuden mittaustulokset näkyvät taulukoissa 7 ja 8. Lapsen liikuntamotivaatiota kysyttiin kysymyksellä ”Mihin kohtaan janaa sijoittaisit lapsesi liikunnallisen mielenkiinnon nyt?” ja fyysistä aktiivisuutta mittaamaan käytettiin seuraavaa kysymystä: ”Mihin kohtaan janaa sijoittaisit lapsesi liikunnallisen aktiivisuuden nyt?”. Käytetyt janat on kuvattu loppukysely lomakkeessa (kuva 2). Fyysistä aktiivisuutta mitattiin tuntimääränä vuorokaudessa asteikolla 1/2h – 3h päivässä (taulukko 7). Liikuntamotivaatiota mitattiin hymynaama-asteikolla käyttäen viittä erilaista hymynaamaa surullisista iloisiin (surullisin hymynaama on 1 ja iloisin on 5) (taulukko 8).

Taulukko 7: Fyysinen aktiivisuus

	lapsi 1	lapsi 2	lapsi 3	lapsi 4	lapsi 5	lapsi 6	lapsi 7	lapsi 8	lapsi 9
alkutilanne	1h	3h	2h	2h	2h	2h +	1h	-	2,5h
lopputilanne	-	-	3h	2h 15min	2h 15min	2h 15min	2h	3h	3h

Taulukko 8: Liikuntamotivaatio

	lapsi 1	lapsi 2	lapsi 3	lapsi 4	lapsi 5	lapsi 6	lapsi 7	lapsi 8	lapsi 9
alkutilanne	4/5	5/5	4/5	4/5	4/5	4½/5	4/5	5/5	4/5
lopputilanne	-	-	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5

8/9 osallistujasta saatiin fyysisen aktiivisuuden alkutilanne arvio ja lopputilanne arvio saatiin 7/9 lapsesta. Kaikilta osallistujilta saatiin liikuntamotivaation alkutilanne arvio ja lopputilanne arvio saatiin 7/9 lapsesta. Kolme näistä loppuarvioista saatiin viimeisen ohjauskerran yhteydessä ja neljä muuta saatiin tekstiviestikyselyllä. Tulokset kertovat, että fyysinen aktiivisuus kasvoi ja liikuntamotivaatio joko kasvoi tai pysyi samana liikuntaryhmän aikana.

## 7.2 Hymynaama-arviointi ja osallistujamäärä

Hymynaama-arviointi kertoo tuntien onnistumisesta lasten mielestä. Taulukossa 6 on esitetty hymynaama-arvioinnin tulokset. Kaksi käytetyistä hymynaamoista kuvasi positiivista tunnetta ja kaksi negatiivista. Iloisia hymynaamoja kertyi 48 kappaletta ja surullisia viisi.

Osallistujamäärä ohjauskerroilla vaihteli koko ajan. Suurimmalle osalle poissaoloista saatiin huoltajilta tieto päällekkäisistä menoista. Huoltajien kertoman mukaan 16:30 ja 16:15 olivat niin aikaisin järjestettyjä ohjauskertoja, ettei lasta ehtinyt tuoda ryhmään koulu- tai työpäivän jälkeen. Vanhemmat kertoivat myös vuorotyön tuomien kuljetushaasteiden ja hyvän ulkoilukelin vähentäneen osallistumista. Kaikkien poissaolojen syytä ei tiedetä.

Taulukko 6: Hymynaama-arviointi

Tunnin aihe	Osallistujamäärä	:D	☺	:I	☹	Muuta huomioitavaa
Tutustuminen ja leikkejä	8	5	1	-	1	Yksi arvio piti hylätä, sillä lapsi oli valinnut kaikki neljä hymynaamaa.
Voimailua	6	4	2	-	-	
Temppurata	8	6	1	-	1	
Vilpereiden musaliikuntaa	6	6	1	-	-	Sisältää ylimääräisen hymynaama arvion
Parin kanssa liikkeellä	6	4	1	-	1	
Liikkuvaksi Vilperiksi	3	1	1	-	1	
Pallottelua	7	5	2	-	-	
Sirkustelua	5	2	2	1	-	
Yhdessä kohti kesää ☺	3	2	2	-	-	Sisältää ylimääräisen hymynaama arvion

### 7.3 Vanhempainilta

Vanhempainilta järjestettiin 3.5. klo 17:00 ja siihen osallistui 3 äitiä. Muut huoltajat saivat antaa kirjallista palautetta halutessaan myöhemmin. Kirjallista palautetta saatiin yhteensä neljä kappaletta. Palautetta saatiin yhteensä kuuden lapsen vanhemmilta, kun lapsia osallistui ryhmään useampi samasta perheestä. Kirjallisen palautteen ohjeistus oli kirjoittaa palautetta lasten näkökulmasta ja aikuisen näkökulmasta erikseen, sekä kirjoittaa loppuun toiveita jatkolle. Muu vanhempainiltaan sisältyvä arviointi toteutettiin vain vanhempainillassa ja näitä arviointeja saatiin kolmelta perheeltä, yhteensä viiden lapsen huoltajilta.

Palautetta lasten näkökulmasta vanhemmat kommentoivat esimerkiksi ilmaisuilla: ”kiva”, ”mulla oli ensteks paras päivä tänään” ja ”hauskaa”. Kirjoituksissa kerrottiin, että lapsi tulee aina positiivisella mielellä ryhmään ja tuokioissa tehdään kivoja juttuja. Hymynaama-arvioinnista ja kotiin jaetusta ”lukkarista” pidettiin.

Vanhempien omat mielipiteet kirjallisissa palautteissa olivat positiivisia. Ryhmä koettiin hyvin järjestetyksi ja ohjatuksi. Lapsi on kiva tuoda aina ryhmään. Palautteissa kerrottiin, että kun lapset ovat iloisia, ovat vanhemmatkin tyytyväisiä. Ryhmän monipuolisuus, tuokion ajankohta, ohjaajien toiminta, hyvä suunnittelu ja kohderyhmän huomioiminen saivat kehuja. Vanhemmat pitivät hymynaama-arvioinnista ja siitä, miten tällä tavalla kuunnellaan myös lasten mielipidettä. Nimilaput ja palautekirjeet saivat kiitosta. Palautteista käy ilmi, miten ryhmän tarkoituksessa on onnistuttu eli lasten liikuntamotivaatiota ja aktiivisuutta on saatu lisättyä. Eräs vanhemmista kirjoittaa esimerkiksi näin: ”Ryhmä on ollut hyvä esimerkki siitä kuinka liikunnan ilo saadaan palautettua lapsiin, joka sen kadottanut ja antaa liikunnan monipuolisuuden ilon mahdollisuuden lapsille, joilla sellaista ei muutoin olisi.” Palautteista käy ilmi että liikuntaryhmä on kokeilevalla ja rennolla tyylillään saanut lapset kokeilemaan heille jopa pelottavia asioita. Esimerkiksi yksi lapsista voitti kammonsä jalkapalloa kohtaan pallottelu tunnilla ja oli todennut kotona että Voima Vilpereiässä jalkapallo olikin ollut ihan kivaa.

Vanhempainillassa puhuttiin ryhmästä yleisesti ja vanhemmat kommentoivat toiminnan olleen hyvin ohjattua ja vanhempien informoinnin toimineen hyvin. Vanhemmat kertoivat yleisesti omista positiivisista huomioistaan omassa lapsessaan, esimerkiksi lapsi jää tunneille ensimmäistä kertaa harrastuksissa ilman äitiä iloisella mielellä ja että vain ensimmäiselle kerralle lapsia piti houkuttaa mukaan. Keskustelua heräsi koululiikunnasta ja lasten motivaation puutteesta koululiikuntaa kohtaan. Vanhemmat kokivat, että koululiikunnassa olisi parantamisen varaa, jotta se tukisi paremmin lasten liikuntamotivaatiota.

Vanhemmilta kysyttiin heidän mielestään toimivia keinoja ilmoittaa harrastusmahdollisuuksista. Koulujen kautta toteutetun rekrytoinnin toimivuuteen eivät osallistuneet vanhemmat pystyneet kommentoimaan, sillä he olivat saaneet tiedon ryhmästä muuta kautta. Vanhempien mielestä Samkin sähköpostin kautta lähetetty esite koulun opiskelijoille oli hyvä tapa ilmoittaa ryhmästä. Näitä sähköposteja koulun opiskelijat lukevat ja kiinnittävät niihin huomiota. Vanhemmat kokivat sosiaalisen median hyödyntämisen olevan toimivaa nykypäivänä. Esimerkiksi facebookissa ”Porilaiset äidit”- tai ”äitylit”- ryhmässä mainostaminen. NuoriPori-lehtijulkaisu on perheiden mielestä

hyvä tapa ilmoittaa tulevan syksyn ryhmistä aina kesän lopulla. Esikouluikäisten saaminen ryhmään toimisi ”narikkapostina” koteihin välitettävällä info-lapulla. Vanhempainillassa esiteltiin vapaa-aikaviraston internet-sivuilta löytyvä harrastushaku (Porin kaupunki 2016). Vanhemmat olivat hyödyntäneet hakua vain vähän ja vain osa tiesi siitä. Harrastushaku kuulosti vanhempien mielestä toimivalta ja hyvältä systeemiltä.

Vanhemmat kokivat ryhmän tarpeelliseksi. Heidän mielestään VoimaVilperit ryhmässä liikunta tukee oppimista ja ilon kautta, monipuolinen liikkuminen oli hyvä asia. Monipuolisuus oli vanhemmille tärkeä piirre tämän ikäisten liikunnassa. Vanhemmat kokivat urheiluseurojen ja heidän lajiharjoitteisiin painottuvan toiminnan hyväksi ja tarpeelliseksi, mutta VoimaVilperit-tyyppistä liikuntaryhmää kaivattiin näiden mahdollisuuksien rinnalle. Erityisesti 6-9-vuotiaille lapsille tämän tyyppinen liikunta olisi vanhempien mielestä tarpeellista, sillä myöhemmin lapsi löytää lajin josta pitää ja joukkueeseen kuulumisen muodostuu tärkeäksi. Toiveita jatkoon vanhemmat eivät esittäneet, vaan totesivat toiminnan olevan hyvä tällaisena.

#### 7.4 Havainnointi ja ohjauksen arviointi

Voima Vilperit- liikuntaryhmän ohjaajat havainnoivat lapsia ja arvioivat toteutusta koajan. Tuloksia käytetään jana- ja hymynaama-arviointien tukena, mutta ne tuottivat ensisijaisesti kokemuksia ryhmän järjestämisestä.

Suunnittelussa huomioitiin paljon sitä mahdollisuutta että käytössä oleva liikuntasali pystyttiin jakamaan kolmeen pienempään osaan tarpeen tullen. Tilan jakaminen rauhoitti tilannetta, kun taas iso tila antoi mahdollisuuden riehakkaammalle ja sykettä reilummin nostavalle liikkumiselle. Tilaa jakamalla saatiin tarvittaessa tiettyjä liikuntavälineitä valmiiksi eri saliosaan, pois näkyviltä. Irralliset liikuntavälineet houkuttelivat lapsia ja hättäsivät keskittymistä. Luovat liikuntavälineet, kuten vatsalaudat ja ilmapallot, sekä roikkumisen, keinumisen ja hyppimisen mahdollistavat välineet kiinnosivat lapsia.

Ryhmässä toteutettiin harjoitteita hyödyntäen erilaisia liikuntavälineitä ja liikunta-  
muotoja, sekä musiikkia ja luovaa liikkumista. Erityisesti psykofyysiset harjoitteet oli-  
vat lapsille mielenkiintoisia ja uusia (esimerkiksi kaverin kehon ääriviivojen piirtämi-  
nen narulla lattialle tai peittely sanomalehdillä). Lapset saivat itsekkin keksiä erilaisia  
tapoja liikkua tai käyttää jotakin välinettä ja esitellä omaa liikkumistapaansa muille,  
mikä innosti lapsia kokeilemaan erilaisia liikkeitä ja edisti luovuutta.

Huomion kiinnittäminen hyvän ryhmädynamiikan kehittämiseen loi luottamusta las-  
ten kesken ja kehitti hyvää ilmapiiriä ryhmässä. Esimerkiksi joukkuepelit kehittävät  
lasten keskinäistä yhteistyötä ja ryhmän yhtenäisyyttä hyvin. Parin kanssa toimiminen  
oli osalle lapsista haastavaa ja laaja ikäjakauma toi haastetta ohjaukseen. Varomatto-  
muus näkyi osassa lapsista muun muassa liikuntavälineiden heittämisessä minne sat-  
tuu ja törmäilyalttiutena. Monimutkaisempien pelien sääntöjä eivät lapset pystyneet  
omaksumaan heti ja erityisesti kiellot, kuten ei saa liikkua pallo kädessä, olivat haas-  
tavia.

Tunnin lopetus oli aina hymynaama-arviointiin, mikä oli toimiva tapa rauhoittaa ja  
koota lapset yhteen. Ennen tunnin alkua lapset saivat touhuta salissa melko vapaasti ja  
tunti alkoi pillin vihellyksestä. Aloitukseen kului turhaan aikaa ja tähän kaivattiin vah-  
vempaa traditiota. Ryhmän sääntöjä ei käyty yhteisesti läpi, mikä aiheutti haastetta  
kurinpitoon. Erityisesti käyttäytymiseen puuttuminen lyömistilanteissa ja varomatto-  
muudessa oli tarpeellista.

Myöhästymiset, ryhmän ulkopuolisten kavereiden kyläily ryhmässä ja vieras ihminen  
lasta hakemassa hankaloittivat ohjaajien toimintaa. Perheiden kanssa käytännön asi-  
oista sopiminen ja yhteisten pelisääntöjen luominen huomattiin tarpeelliseksi. Aika-  
taulullisesti klo 18:00 – 19:00 oli hyvä, mutta klo 16:30 alkava ryhmä oli liian aikai-  
nen. Tunnin kestävät tuokiot olivat sopivan pituisia.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Osallistujien rekrytointi Voima Vilperit liikuntaryhmään osoittautui suurimmaksi haasteeksi. Vaikka osallistujien fyysinen aktiivisuus arvioitiin esitietolomakkeen jana-arvioinnissa pääasiallisesti hyvälle tasolle, vain kaksi osallistujaa yhdeksästä kävi ryhmän alkaessa ohjatussa harrastustoiminnassa. Siis ryhmä keräsi lapsia, joilta tällainen ohjattu harrastus puuttui. Huomionarvoista on myös että suurin osa lapsista on aikaisemmin kokeillut ohjattua harrastustoimintaa, mutta olivat kuitenkin jättäytyneet toiminnasta pois. Liikuntaryhmästä informoitiin alakouluilla matalan kynnyksen liikuntaryhmänä, mikä ei osoittautunut kovin toimivaksi. Esitteissä käytettiin värejä ja positiivista tunnelmaa luovia ilmauksia, mutta nämä eivät yksinään riitä. Informointi on hyvä pitää ehdottomasti positiivisena ja korostaa nimenomaan iloa liikkumisessa. Tällaista ensisijaisesti fyysisesti inaktiivisille lapsille tarkoitettua ryhmää on tehokkaampaa markkinoida liikunnan iloa tuovana ryhmänä, esimerkiksi ”liikutaan ilon kautta” sloganilla. Liikuntaryhmää ei tarvitse markkinoida juurikaan muista jo löytyvistä ryhmistä eroavana vaan tärkeämpää on vain painottaa eri asioita.

Jana-arvioinnin tuloksissa huomioitavaa on että kaikilla vastanneilla liikunta-aktiivisuus ja motivaatio kasvoivat tai pysyivät samana. Tämä tulos viestii siitä, että pilotoitu ryhmä on toimiva liikuntamuoto osallistujien fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Jana-arvioinnin mukaan liikuntamotivaatio ja fyysinen aktiivisuus olivat lähtötilanteeltaan jo positiivisia. Lopputuloksessa liikuntamotivaatio oli kaikilla vastanneilla noussut korkeimpaan arvioon ja fyysinen aktiivisuus oli kaikilla vastanneilla liikuntasuosituksen mukainen. Näin ollen Voima Vilperit ryhmä edisti sekä osallistujien liikuntamotivaatiota että fyysistä aktiivisuutta ja koska liikuntasuosituksen mukainen kahden tunnin raja ylittyi loppuarviossa kaikilla vastanneilla, on ryhmällä ollut myös terveyttä edistävä vaikutus lapsiin.

Hymynaama-arvioinnissa vain 5/48 eli 10% hymynaamoista oli negatiivista tunnetta kuvaavia. Tulos tukee jana-arvioinnista saatuja tuloksia hyvästä liikuntamotivaatiosta ja kertoo myös ryhmätoteutuksen onnistuneen hyvän motivaatioilmaston luomisessa.



Poissaolojen tiedetään johtuneen päällekkäisistä menoista, aikataulullisista kuljetus-haasteista ja hyvästä ulkoilukelistä. Kaikkiin poissaoloihin ei tiedetä syytä. Tulokset nostavat aikataululliset haasteet suurimmaksi poissaoloja aiheuttavaksi tekijäksi.

Liikuntaryhmästä saatu suuri määrä positiivista palautetta, toivomukset sen jatkumisesta ja liikuntaryhmän aikana havaittu iloinen mieli tukevat jana- ja hymynaama-arviointien tuloksia. Palautteet ja havainnot kertovat toteutetun ohjauksen olleen toimivaa opinnäytetyön tavoitteen saavuttamiseksi. Tulokset osoittavat Voima Vilperit liikuntaryhmän lisänneen lasten liikuntamotivaatiota ja fyysistä aktiivisuutta. Ohjauskemusten kerääminen nosti esille sekä toimivia metodeja, että kehittämiskohteita. Näiden tulosten pohjalta, ryhmän kehittäminen on jatkossa mahdollista.

## 9 OMA POHDINTA

Voima Vilperit ryhmä osoitti, että hyvän motivaatioilmaston luominen liikuntatuokioille ja tarkoituksellinen ohjattu toiminta voi edistää lasten liikuntamotivaatiota ja fyysistä aktiivisuutta. Kyselylomakkeiden tulokset, palautteet vanhemmilta sekä subjektiivinen arviointi liikuntatuokioiden aikana kertovat Voima Vilpereiden olevan toimiva liikuntaryhmä lasten fyysisen aktiivisuuden ja liikuntamotivaation lisäämiseksi.

Suurimmaksi haasteeksi nousi osallistujien rekrytointi. Toteutuneen ryhmän ajankohta oli haastava. Maalis- huhtikuussa ei ole totuttu aloittamaan harrastustoimintaa. Lisäksi aikataulu oli tiukka ja rekrytoinnin suunnitteluun ja toteuttamiseen olisi tarvittu enemmän aikaa. Syksyllä samaan aikaan muiden harrastusten kanssa alkava Voima Vilpereiden periaatteita noudattava ryhmä tavoittaisi varmasti enemmän osallistujia ja kohderyhmään kuuluvia lapsia. Osallistujat löytävät ryhmän paremmin, jos sitä markkinoidaan perheille tuttujen tiedotusvälineiden kautta, kuten esimerkiksi NuoriPori-julkaisu. Sosiaalisen median hyödyntäminen on nykypäivää ja jatkossa kokeilun arvoisen idea. Vapaa-aikaviraston harrastushaun kautta vanhemmat löytävät erilaisia liikuntamahdollisuuksia, mutta tästä mahdollisuudesta eivät kaikki perheet vielä tiedä.

Alakoulujen kautta tapahtuva osallistujien rekrytointi ei toiminut tässä opinnäyte-työssä odotetulla tavalla. Vanhempainyhdistyksiäkään eivät kiinnostuneet ryhmän markkinoinnista. Näihin vaikuttivat osaltaan tiukka aikataulu ja haastava ryhmän aloitusajankohta. Kouluille tai vanhempainyhdistyksille ei jäänyt aikaa informoida ryhmästä kuin pari viikkoa. Ryhmää markkinoitiin alakouluille matalan kynnyksen liikuntaryhmänä, mikä ei ollut toimivin sanamuoto. Rekrytoinnissa kannattaa painottaa enemmänkin liikkumista ilon kautta. Voima Vilperit osoittaa esimerkiksi että liikunta on mahdollista suunnitella kaikille sopivaksi, joten osallistujien rajaaminen liikunta-aktiivisuuden mukaan ei ole tarpeellista. Ryhmä voi toiminnallaan luoda mahdollisuuden lapsille ystäväystyä ja sitä kautta houkutella fyysisesti inaktiivisemmat lapset liikkumaan enemmän. Oikeastaan rajaaminen voi luoda ryhmälle negatiivista mielikuvaa ja näin ehkäistä fyysisesti inaktiivisia lapsia osallistumasta.

Voima Vilperit ryhmä sai eniten osallistujia Samkin sähköpostiviestinnän kautta koulun opiskelijoiden lapsista. Vanhempain oli helppoa tuoda lapsia ryhmään, kun se järjestettiin tutuissa koulun tiloissa ja vanhemmat saivat samalla hetken rauhallista aikaa koulutöiden tekemiseen. Lasten tuominen liikuntaryhmään aiheutti tällöin mahdollisimman vähän vaivaa ja stressiä. Ryhmän ajankohta oli myös pääsääntöisesti sopiva. Jotta pystytään luomaan lapsille liikuntamahdollisuuksia vanhempien voimavarojen rajoissa, tulee liikunta suunnitella niin että sinne on helppo tulla ja että se sulautuu helposti osaksi arkea. Näiden tietojen pohjalta liikuntaryhmät kannattaakin järjestää vanhemmille mahdollisimman helppoon ajankohtaan, esimerkiksi heti lasten koulupäivän päätyttyä koululla tai myöhemmin illalla paikassa, jossa vanhemmat voivat itsekin käyttää ajan hyödyksi esimerkiksi liikkumalla. Yksi osallistujista liittyi mukaan perheen kuultua ryhmästä tuttavien kautta. Kuulopuheiden kautta osallistujien saaminen tuottaa pidemmällä aikavälillä lisää ilmoittautumisia, kun ryhmän toiminta alkaa herättää keskustelua.

Liikuntaryhmä osoitti, ettei motivoivan ja hauskan liikunnan tarvitse olla mitään rakkaitiedettä. Tärkeää oli kuunnella lapsia ja heidän toiveitaan, sekä monipuolisesti tuoda ryhmän jäsenille uusia kokemuksia liikunnan parissa. Selvä etukäteissuunnitelma toimi tärkeänä pohjana ja tukena liikuntatuokiolle, vaikka siitä pitikin joustaa jatkuvasti. Ilman suunnitelmaa liikuntahetkistä olisi kadonnut tarkoitus, tavoite ja ohjatun toiminnan idea. Ohjaajan pitää olla kokoajan johtajan roolissa, eikä lasten saa

antaa päättää kaikesta. Ohjaajan tehtävänä on luoda onnistumisen kokemuksia jokaiselle osallistujalle ja ylläpitää hyvää ryhmähenkeä (Liukkonen ym. 2013b, 298-301.) Ryhmä tarvitsee toiminnalleen selkeät säännöt, jotka käydään yhteisesti läpi heti ensimmäisellä kerralla. Ohjaajien aikaa ja huomiota tuhlaantuu muuten turhaan kurinp dollisiin huomautuksiin.

Yhteisten pelisääntöjen tarve vanhempien kanssa tuli esille tässä opinnäytetyössä. Eri perheillä on erilaisia toimintatapoja ja yhteiset normit ymmärretään eri tavoin, mikä haastaa ohjaajan toimintaa. Yhteiset pelisäännöt koskien myöhästymisiä ja poissaoloista ilmoittamista, lasten hakemista ja kavereiden tai lemmikkien kyläilyä ryhmässä ovat hyödyksi sekä ohjaajille että vanhemmille. Perheen vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen on merkittävä (Laukkanen 2016, 20). Liikuntaryhmän ohjaajana voi auttaa vanhempia edistämään lastensa fyysistä aktiivisuutta ohjaamalla ja antamalla tietoa sen mukaan kuinka paljon vanhemmat ovat valmiita ja halukkaita sitä vastaanottamaan.

Lapsen kehitysvaiheen ja motoristen taitojen rajallisuuden ymmärtäminen auttavat tuokioiden toteutuksessa. Vaikeustasoltaan sopivat harjoitteet ja kehitystä tukeva toiminta ovat tärkeitä tekijöitä hyvän motivaatioilmaston luomiselle. Voima Vilpereissä suuri ikäjakauma tuotti haastetta ohjaukseen, kun lasten kehitystaso vaihteli sekä ikätasojen välillä että ikätasojen sisällä. Parempi ikäero lasten välille on korkeintaan kolme vuotta. Rentoutusharjoitukset ja kehonhahmotukseen liittyvät harjoitteet olivat lapsille uusia, mutta ne osoittautuivat erittäin toimiviksi ja mielenkiintoisiksi. Joukkuepelit kehittivät ryhmän yhtenäisyyden tunnetta. Hymynaamapussukat, yksilöllisesti räätälöidyt nimilaput ja aito positiivinen palaute olivat tärkeitä lapsille ja se osoittaakin miten pienillä asioilla voi olla suuri merkitys.

Alkuvaikeuksien myötä ryhmä tavoitti lopulta niitä lapsia, joille liikuntaryhmä oli erityisesti suunnattu. Ryhmän lapsia ei voi määrittää fyysisesti inaktiivisiksi, mutta lapsilta löytyi inaktiivisuutta ruokkivia tekijöitä, kuten ujo ja arka luonne, kammo pallopelejä kohtaan, elämyshakuisuuden puute tai häiritsevä käyttäytyminen ryhmässä (Rajala ym. 2010, 9). Nämä kyseiset tekijät eivät vielä aiheuttaneet inaktiivisuutta, mutta ilman positiivisia liikuntakokemuksia, voivat sille myöhemmin altistaa. Siksi nämä tekijät pitäisi löytää jo nuorilta lapsilta. Edellä on todettu miten fyysinen aktiivisuus

vähenee iän myötä ja tämä ilmiö voi johtua juuri näistä negatiivisista tekijöistä jo alakouluiässä. Koulunsa aloittavat lapset tarvitsevat positiivisia ja motivoivia liikuntakokemuksia, jotta fyysinen aktiivisuus ei pääse laskemaan ja liikunnan ilo katoamaan (Liukkonen ym. 2013a, 146.)

Opinnäytetyö tuotti yhden vaihtoehdoisen tavan saada alakouluikäisiä lapsia liikkumaan enemmän. Porin kaupungista ei tämän tyyppistä liikuntamahdollisuutta vielä löydy ja kaupungin vapaa-aikavirastolle on esitetty toiveita rennommasta lasten liikuntamahdollisuudesta. Organisoidun pilottiryhmän tulokset olivat positiivisia ja pilotoinnilla saatiin kerättyä kokemuksia uusien ryhmien kehittämiseksi. Tarvetta motivoivalle ja rennolle liikkumiselle on ja tämän työn tuottama malli nopeuttaa ja helpottaa organisointia jatkossa.

## LÄHTEET

- Aittasalo, M. 2013. Liikuntaneuvonta. Viitattu 9.1.2016. <http://www.terveysportti.fi>
- Aarnos, E. 2001. Kouluun lapsia tutkimaan: Havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa Aaltola, J. & Raine, V. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I – Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 144-157.
- Berg, P., Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa. Helsinki. Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Faulkner, G. & Taylor, A. 2005. Exercise and mental health promotion. Teoksessa Faulkner, G. & Taylor, A. (toim.). Exercise, Health and Mental Health: Emerging relationships. New York: Routledge, 1-10.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Osa I: Suositukset. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Reprotalo Lauttasaari Oy: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 17-29. Viitattu 22.2.2016. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Hämeenlinna: Tammi.
- Jago, R., Davison, K.K., Brockman, R., Page, A.S., Thompson, J.L. & Fox, K.R. 2011 Parenting styles, parenting practices, and physical activity in 10- to 11-year olds. Preventive Medicine 52, 44-47. Viitattu 19.4.2016. <http://www.sciencedirect.com>
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Julkaisu nro 167. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Teoksessa Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2015:2, 13-20. Viitattu 18.2.2016. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN\\_liitraportti\\_150317.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liitraportti_150317.pdf)
- Lasten ja nuorten liikunta – Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.2.2016. <https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/tilannekatsaus/view>
- Laukkanen, A. 2016. Physical Activity and Motor Competence in 4-8-Year-Old Children. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Viitattu 4.8.2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6583-9>

- Lehmuskallio, M., Konkarikoski, L. & Tiistola, T-M. 2015. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille – tunnettuus, toteutumisarvio ja huoli alakouluikäisten vanhempien keskuudessa. *Liikunta & Tiede* 53 (6), 70–77. Viitattu 18.2.2016. <http://www.lts.fi/>
- Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 25.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013a. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. Juva: Ps-kustannus, 144-161.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013b. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. Juva: Ps-kustannus, 298-313.
- Luoma, J. 2005. Lasten vähäinen liikunta vaarantaa jo normaalin kehityksen. Viitattu 11.1.2016 <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2005/10/18/lasten-vahainen-liikunta-vaarantaa-jo-normaalin-kehityksen>
- Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2016. 7-9-vuotias. Viitattu 20.3.2016. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/7\\_9-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/7_9-vuotias/)
- McMinn, A., Griffin, S., Jones, A. & van Sluijs, E. 2012. Family and home influences on children's after-school and weekend physical activity. *European Journal of Public Health*, 1-6. Viitattu 16.2.2016. <http://dx.doi.org/10.1093/eurpub/cks160>
- Metsämuuronen, J. 2000. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Metodologia-sarja 1. Viro: International Methelp Ky.
- Mäki, P. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus. 2010. Teoksessa Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. (toim.). *Lasten terveys: LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä*. Helsinki: Yliopistotalo, 104-106. Viitattu 18.2.2016. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1>
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN-tutkimus 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus: Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu* 239. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Juva: PS-kustannus.
- Porin kaupungin www-sivut. 2016. Harrastushaku. Viitattu 4.8.2016. <http://www.pori.fi/harrastushaku.html>
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä: sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Keuruu: PS-kustannus.

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa M., Tammelin T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Tutkimus ja kirjallisuuskatsaus. LIKES-tutkimuskeskus: Nuori Suomi ry, 6-10. Viitattu 9.1.2016. <http://www.researchgate.net/publication/264886137>

Suni, J., Husu, P., Aittasalo, M. & Vasankari, T. 2014. Liikunta on osa liikkumista - Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. Liikunta & Tiede 51, 30-32. Viitattu 2.9.2016. <http://www.lts.fi>

Tammelin, T. 2008. Osa III: Perustelut. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Reprotalo Lauttasaari Oy: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 47-50. Viitattu 22.2.2016. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikäisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf)

Telama, R. & Laakso, L. 2000. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.). Näkökulmia kehityspsykologiaan – kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY, 275-286.

UKK-instituutin www-sivut. 2014. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. Viitattu 1.9.2016. [http://www.ukkinstituutti.fi/tieto\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/ikakaudet/liikunta\\_vaikuttaa\\_lasten\\_ja\\_nuorten\\_kehitykseen](http://www.ukkinstituutti.fi/tieto_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen)

World Health Organization www-sivut. 2016. Physical activity. Viitattu 30.8.2016. [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/)

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja – teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: VK-Kustannus.

## ESITE VOIMA VILPERIT RYHMÄSTÄ ALAKOULUILLE

**VoimaVilperit**

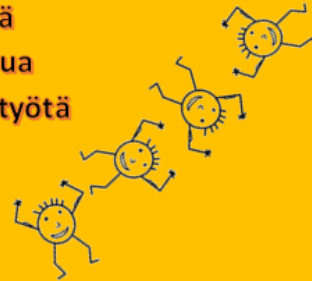


7-10 vuotiaalle tytöille ja pojille  
4.4. alkaen maanantaisin klo 18-19 tai 16:30-17:30  
Satakunnan ammattikorkeakoulun liikuntasalissa  
(Maamiehenkatu 10)

Ilmoittautumiset pe 18.3. mennessä puhelimitse  
Nina Matomäki p. 044 568 9120 (mielellään iltaisin)  
Liikuntaryhmä toteutetaan Samkin fysioterapiaopiskelijan  
opinnäytetyönä yhteistyössä Porin kaupungin vapaa-  
aikaviraston kanssa

Lähde mukaan liikkumaan **VoimaVilpereihin**

Pelailua ja leikkejä  
Taitoja ja temppuilua  
Yhdessäoloa ja yhteistyötä  
Iloa ja liikettä





## ESITIETOLOMAKE

**Esitietolomake VoimaVilperit**

Nimi (ISOLLA kutsumanimi): \_\_\_\_\_

Ikä: \_\_\_\_\_

Huoltajan/huoltajien yhteystiedot:

Nimi \_\_\_\_\_

Puh. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

Millaista liikuntaa lapsenne on harrastanut viimeisen kahden vuoden aikana?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Millaista liikuntaa lapsenne harrastaa nyt tai miten hän liikkuu vapaa-ajalla?  
(huomioi myös esimerkiksi leikit, ulkoilu, perheen yhteiset harrastukset)

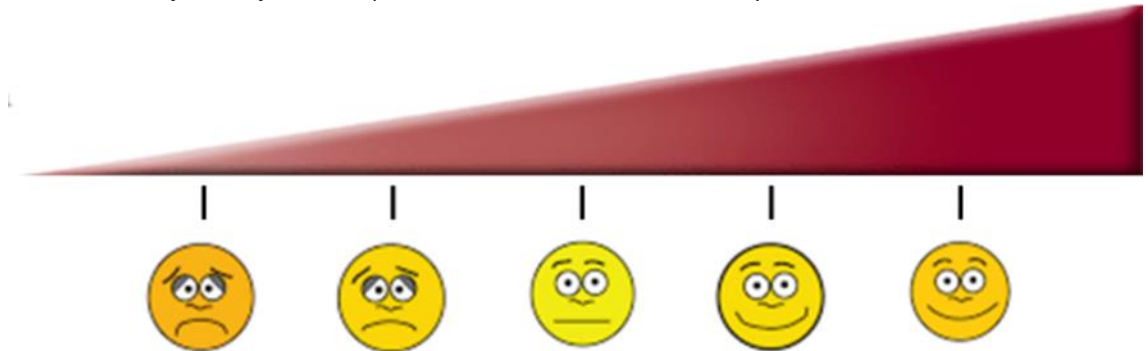
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

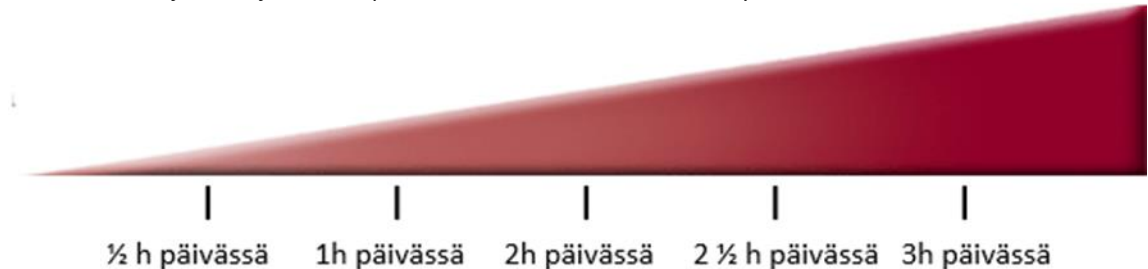
Lapsenne perussairaudet tai muuta huomioon otettavaa

\_\_\_\_\_

Mihin kohtaan janaa sijoittaisit lapsesi liikunnallisen mielenkiinnon nyt?



Mihin kohtaan janaa sijoittaisit lapsesi liikunnallisen aktiivisuuden nyt?



LUPAKIRJA



Annan luvan käyttää huollettavani

---

tietoja VoimaVilperit liikuntaryhmästä tehtävään opinnäytetyöhön. Kaikkiin tietoihin tulee viitata nimettömänä. Opinnäytetyön tekee Nina Matomäki Satakunnan ammattikorkeakoulussa.

---

Päivämäärä

---

Huoltajan allekirjoitus

---

Nimen selvennys



<ul style="list-style-type: none"> <li>- hernepussin kuljettaminen paikasta A paikkaan B selät vastakkain, hernepussi selän välissä</li> <li>- pussihyppely</li> <li>-</li> </ul> <p>Palkintojen jako</p> <p><b>30min</b></p> <p>”Koripallopeli”</p> <p>Lapset yrittävät koria ja ohjaajat puolustavat/ torjuvat heittoja. Pallo kädessä ei saa liikkua vaan pitää syöttää. Palloa saa myös vierittää maata pitkin tai pompauttaa maan kautta.</p> <p>Peli alkaa aina eri puolelta kenttää missä kori on ja lasten tulee syöttelemällä päästä korille</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) versio että lapset syöttelemällä kuljettavat pallon korille, ei puolustajia</li> <li>2) versio että ohjaajat puolustavat koria ja torjuvat heittoja</li> </ol> <p><b>10min</b></p> <p>Hymynaama-arviointi</p> <p><b>5min</b></p>	<p>Salin 1 osa, koripallo- kori puolapuissa riit- tävän alhaalla jotta lapset ylettyvät</p>	<p><b>4 kartiota x2</b> <b>säkki jossa hypellä</b></p> <p><b>YhteistyöMestari - mitalit</b></p> <p><b>Irto koripallokori</b> <b>Pehmeä keltainen pallo tai rei- käpallo</b></p> <p><b>hymynaamapussukat</b></p>
--	---	---

# Suorituskortti

Suorituskorttiin saa merkinnän laatikkoon kun on suorittanut tehtävän yhdessä parin kanssa.

Osallistujat saavat YhteistyöMestari -mitalit

Yhteistyöparin nimet

Vatsalauta harjoitukset

Kottikärryt

Herne pussin kuljetus

Tasapainoilu

Pussihyppely

Pallon heitto

**YhteistyöMestari**

