

Annika Järvenpää

Lasten liikuntaleirien kehittäminen Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:llä



Liikunnanohjaaja AMK

Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutus

Kevät 2019



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijä: Järvenpää Annika

Työn nimi: Lasten liikuntaleirien kehittäminen Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:llä

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), liikunnan ja vapaa-ajan koulutus

Asiasanat: kehittämistyö, liikuntaleiri, lapsen kasvu ja kehitys, opetus, liikunta, pedagogiikka, didaktiikka, tuotteistaminen, markkinointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää lasten liikuntaleirituote voimisteluseura Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:lle. Opinnäytetyössä selvitettiin, miten leiritoimintaa voidaan kehittää asiakaslähtöisesti ja miten tuotteistetaan houkutteleva liikuntaleiri 7-12-vuotiaille lapsille. Opinnäytetyössä edettiin konstruktivistisen mallin mukaisesti ja se toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä.

Kehittämistyön tavoitteena oli vastata asiakkaiden tarpeisiin ja toiveisiin. Tarpeita ja toiveita kartoitettiin havainnoimalla syksyllä 2018 Palokan Ilon lasten liikuntaleiriä ja tekemällä leirillä haastatteluja sekä järjestämällä keväällä 2019 sähköinen kysely leiritoiminnan kehittämisestä kiinnostuneille perheille. Lisäksi tietoa etsittiin kirjallisuudesta, tutkimuksista ja teorioista. Tiedonhankinnan jälkeen toteutettiin leirin sisällön suunnittelu sekä suunnitelma leirin tuotteistamista ja markkinointia varten. Tällä tavalla kehitettiin leiritoimintaa asiakaslähtöisestä näkökulmasta. Leiri nimettiin ILO kesäleiriksi.

Leirin sisällön tavoitteena oli tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, joten leirisuunnitelman sisältö suunniteltiin tukemaan tätä tavoitetta. Leirisuunnitelma sisälsi myös liikuntapedagogisia ja -didaktisia ohjeita liikunnan ohjaamiseen ja sen suunnitteluun. Leirisuunnitelma tehtiin tuntisuunnitelmana, jota toimeksiantaja voi hyödyntää tulevaisuudessa leirien suunnittelussa sekä lasten liikunnan ohjaamisen työkaluna. Leirisuunnitelma valmistui toukokuussa 2019.

ILO kesäleiri sekä leirisuunnitelma on valmis tuote, jonka toimeksiantaja sai ILO kesäleiriä varten. Leiritoimintaa voidaan kehittää ILO kesäleirin jälkeen seurannan ja arvioinnin avulla esimerkiksi järjestämällä palautekysely ILO kesäleirille osallistuneille lapsille sekä heidän vanhemmilleen. Parhailtaan tuote voidaan vakioda pysyväksi palveluksi osana Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:n tarjontaa.

Abstract

Author: Järvenpää Annika

Title of the Publication: Development of Children's Sportcamps in Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry.

Degree Title: Bachelor of Sports and Leisure Management

Keywords: development task, sport camps, child growth and development, education, physical education, pedagogy, didactics, commercializing, marketing

The aim of this thesis was to develop children's sports camps for Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry, the organization that commissioned this thesis. The purpose of this thesis was to design a sports activity camp ILO kesäleiri for children aged from 7-12 years in summer, 2019.

The theoretical framework was a functional thesis. The priority of the thesis was to investigate the expectations of children and their parents concerning the sports camp using data collection. Data regarding the planning and implementation of the camp was collected using observation, interviews and an online questionnaire. In addition, background information was retrieved from literature, research and theoretical frameworks in relation to the aims of the thesis.

The planning process of the ILO kesäleiri summer camp continued with a commercialization and marketing process. The goal of the camp was to support children's normal growth and development. The plan was based on collected data and background information. The plan of the camp included advice on how to organize and run a camp and instruct physical education for 7-12-year old children based on the pedagogical and didactic methods of physical education. The plan of the ILO kesäleiri summer camp was also a written guide that the client and its sport instructors could use when organizing future sports camps. The plan for the camp was finished in August.

The results of this thesis were the ILO kesäleiri summer camp and the plan for the camp. Children's sport camps can be developed in the future by evaluating the product. Also, Feedback can be collected from parents and children after the ILO kesäleiri summer camp. Using such evaluation and feedback, The ILO kesäleiri summer camp could be standardized as a permanent product for the client of the thesis, Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry.

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Toimeksiantaja ja kehittämistehtävät	2
1.2	Ammatillinen kehittyminen ja työelämälähtöisyys	4
2	Liikunnan yhteys lapsen kasvuun ja kehitykseen	5
2.1	Fyysinen kasvu ja kehitys	6
2.2	Motorinen kehitys	7
2.3	Kognitiivinen kehitys	9
2.4	Sosioemotionaalinen kehitys	10
3	Liikuntapedagoginen ja -didaktinen näkökulma lasten liikunnan ohjaamiseen	12
3.1	Motivaation syntyminen	13
3.2	Ryhmäytyminen	15
3.3	Liikunnanohjauksen suunnittelu ja toteuttaminen	16
3.4	Opetusmenetelmät	18
3.5	Oppimistyylit	22
4	Opinnäytetyön kehittämisprosessi	24
4.1	Aloitusvaihe	25
4.2	Suunnitteluvaihe	25
4.3	Työstövaihe	26
4.4	Tarkistusvaihe	27
4.5	Viimeistelyvaihe ja valmis tuotos	27
5	Lasten liikuntaleirien kehittämisprosessi	29
5.1	Havainnointi ja haastattelu	29
5.2	Kysely	33
5.3	ILO kesäleirin tuotteistaminen	39
5.4	ILO kesäleirin tuntuunnitelmat	44
5.5	ILO kesäleirin turvallisuussuunnitelma	50
6	Pohdinta	53
6.1	Johtopäätökset	55
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	58

6.3 Ammatillinen kehittyminen.....60

6.4 Jatkokehittämismahdollisuudet61

Lähteet63

Liitteet

1 Johdanto

Urheiluseuratoiminnalla on suuri merkitys lasten ja nuorten liikuttajana nykyään. Tuoreen Liitututkimuksen mukaan puolet kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista harrasti aktiivisesti liikuntaa urheiluseurassa. Noin kaksi kolmasosaa 7-vuotiaista lapsista ja lähes kolme neljäsosaa 11-vuotiaista lapsista liikkui jossakin urheiluseurassa. Lähes kaksi kolmasosaa lapsista oli aloittanut seuraharrastamisen alle kouluikäisenä. (Kokko & Martin 2019, 49-50.) Lintusen (2015, 82) mukaan harrastusaktiivisuus pysyy korkealla 12-vuotiaaksi asti.

Seuratoiminnan ohjaajilla ja valmentajilla on suuri rooli lasten ja nuorten liikuntakasvatuksessa (Kokko 2013, 125). Liikuntakasvatus on toimintaa, joka tarkastelee liikuntaa kasvatuksen näkökulmasta. Liikuntakasvatus yhdistetään usein koulun liikunnanopetukseen, mutta liikunnanopetusta tapahtuu myös koulun ulkopuolella, esimerkiksi kotona, urheilujärjestöissä tai epävirallisissa harrastajaryhmissä. (Laakso 2007, 16.) Aution ja Kasken (2005, 10) mukaan liikuntaharrastus on tärkeä tekijä lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukemisessa.

Lasten ja nuorten liikunnan edistäminen pohjautuu liikuntaharrastukseen vaikuttavien tekijöiden ymmärtämiseen. Liikuntaharrastukseen vaikuttaa demograafiset tekijät (ikä, sukupuoli, vanhempien koulutus), psyykkiset tekijät, käyttäytymistekijät, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät sekä ympäristötekijät. Liikunnan harrastuneisuuden on todettu vähenevän murrosiässä, mutta alle 12-vuotiailla iän ja liikunnan harrastuneisuuden määrän välillä ei ole todettu yhteyttä. Lapsilla liikunnan harrastaminen kulkee käsi kädessä ruokavalion kanssa eli hyvät elintavat tukevat toisiaan. Olisi kuitenkin tärkeää, ettei pelkkiä urheilumahdollisuuksia edistetä, vaan keksitään jotain uutta ja innovatiivista lapsille ja nuorille, joita urheiluseuratoiminta ja koululiikunta ei innosta. (Fogelholm 2005, 164-165.) Lasten liikunnan edistämistä voidaan kehittää urheiluseuroissa myös harrasteliikunnan avulla. Urheiluseuroissa tarjotaan lapsille ja nuorille myös harrasteryhmiä, jotka eivät kilpaile tai harjoittele tavoitteellisesti. Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry tarjoaa monipuolisesti lasten ja nuorten harrasteliikuntaa kilparyhmien lisäksi (Palokan Naisvoimistelijat Ry 2019).

Lasten liikuntaharrastuksiin kuuluvat liikuntaleirit ovat yksi tapa järjestää liikuntaa lapsille, jotka eivät halua urheilla tai kilpailla. Ketolan (2002, 20) mukaan leiri on käsitteenä monimuotoinen ja sille on erilaisia määritelmiä. Erilaisia leirejä yhdistävät monet asiat, kuten kokoontuminen yhteen, sosiaalisuus, ryhmätoiminta, myönteinen ilmapiiri, taloudellinen edullisuus järjestäjille ja osallistujille, leirin teemaan keskittyminen, järjestetty ohjelma ja vapaa-aika sekä toiminnan

toistuminen. Schildtin & Saulialan (2017, 7) toimittaneiden partiolaisten turvallisuusohjeiden mukaan leiri on vähintään kolme yötä kestävä yhtäjaksoinen tapahtuma. Leiri voidaan kuitenkin määritellä myös leiriksi, jolla ei yövytä, koska Ketolan (2002, 50, 38) mukaan myös päiväleirin nimikkeellä järjestetään toimintaa nuoremmille, vanhoille ja muille kohderyhmille. Hänen mukaansa kesäleiritoimintaa on tarjottu päiväleireinä erityisesti kaupunkilaislapsille. Kesäleirit ovat kestäneet muutamasta päivästä viikkoihin. Myös urheiluseuroissa, kuten voimisteluseuroissa järjestetään leirinimikkeellä liikunnallista toimintaa. Suomen voimisteluliitto ry (2017) tarjoaa monipuolisesti leirejä eri voimistelulajeissa ja harrastustoiminnassa.

Leirit voidaan siis lukea lasten harrasteliikunnan osa-alueeksi ja yhdeksi lasten liikunnanohjauksen muodoksi osana urheiluseurojen toimintaa. Liikunnalliset leirit edistävät lasten liikuntamahdollisuuksia sekä toimivat parhailaan liikunnan kasvatuskenttänä tukemalla lapsen kasvua ja kehitystä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka lasten liikuntaleirejä voidaan kehittää voimisteluseura Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:llä.

1.1 Toimeksiantaja ja kehittämistehtävät

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry on Palokassa sijaitseva voimistelu- ja liikuntaseura. Seura on perustettu vuonna 1979. Seuran alkuperäinen nimi oli Palokan Naisvoimistelijat Ry keväällä 2017 tehtyyn nimiuudistukseen asti. Yhdistyksen tarkoitus on edistää Palokan alueen liikuntamahdollisuuksia. Palokan Ilo tarjoaa liikuntaa kaikenikäisille: lapsille, nuorille, aikuisille ja ikäihmisille. Seura järjestää lapsille ja nuorille monipuolista harrasteliikuntaa sekä valmennusryhmiä eri voimistelulajeissa, kuten rytmisessä voimistelussa, tansillisessa voimistelussa sekä joukkuevoimistelussa. (Palokan Naisvoimistelijat Ry, 2019.)

Keski-Suomen Liikunta ry:n (2019) mukaan Palokan Ilo, voimistelu- ja liikunta ry on ainut voimistelu- ja liikuntaseura Palokan alueella. Muut voimistelu- ja liikuntaseurat sijaitsevat eri kaupunginosissa Jyväskylässä. Tilastokeskuksen tietoihin perustuvan väestörekisteriotteen mukaan vuonna 2017 7-12-vuotiaita lapsia asui eniten Palokka-Puuppola alueella (1518 asukasta) (Jyväskylän kaupunki 2017). Erityisesti 7-12 vuotiaiden lasten liikunnan järjestämiselle on tarvetta Palokan kaupunginosassa suuren kohderyhmän vuoksi.

Virtasen (henkilökohtainen tiedonanto 15.1.2019) mukaan seura on tarjonnut lasten liikuntaleirejä osana lasten harrasteliikunnan tarjontaa, mutta leiritoimintaa ei ole tutkittu tai kehitetty koskaan aikaisemmin heidän seurassaan. Opinnäytetyön aihe syntyi lasten

liikuntaleirien kehittämisen tarpeesta Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:llä. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä on selvittää, kuinka lasten liikuntaleirejä voidaan kehittää heidän seurassaan. Kehittämisen pohjalta tuotteistetaan ja suunnitellaan houkutteleva liikuntaleirituote, jonka kohderyhmänä on 7-12-vuotiaat lapset. Kehittämistyön valmis tuotos on leirisuunnitelma, jonka tavoite on valmistua toukokuussa 2019. Leiri toteutetaan leirisuunnitelman pohjalta kesällä 2019.

Leiritoiminnan kehittämistä varten kerään tietoa asiakaslähtöisesti. Tiedonhankintamenetelminä käytän havainnointia, haastattelua ja kyselyä, joiden avulla syvennän asiakasymmärrystä ja kartoitan asiakkaiden toiveita ja tarpeita. Havainnointia ja haastattelua aion toteuttaa Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:n järjestämällä lasten liikuntaleirillä. Havainnoinnin ja haastattelun jälkeen järjestän sähköisen kyselyn, jonka kohderyhmänä ovat kaikki leiritoiminnan kehittämisestä kiinnostuneet perheet. Lisäksi etsin tietoa kirjallisuudesta ja tutkimuksista. Lopuksi tuotteistan ja suunnittelen leirin havainnoinnin, haastattelun ja kyselyn tulosten sekä teorian pohjalta.

Leirin tavoitteena on tukea 7-12-vuotiaiden lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, joten opinnäytetyön ensimmäinen teoriaosuus sisältää tietoa liikunnan yhteydestä lapsen kasvuun ja kehitykseen. Koska suunnittelen liikunnallisen leirin, toinen teoriaosuus käsittelee liikunnanohjausta ja sen näkökulmaa liikuntapedagogiikkaan ja -didaktiikkaan. Teoriaosuuden jälkeen esittelen opinnäytetyöprosessin, joka etenee konstruktivistisen mallin mukaisesti. Seuraavassa kappaleessa syvennytään lasten liikuntaleirien kehittämisprosessiin, joka sisältää havainnoinnin ja haastattelun tulokset, kyselyn tulokset, ILO kesäleirin tuotteistamisen, ILO kesäleirin tuntisuunnitelmat ja ILO kesäleirin turvallisuussuunnitelman. Opinnäytetyön viimeinen kappale on pohdinta, joka sisältää johtopäätökset kehittämistehtävien onnistumisesta sekä arvioinnin opinnäytetyöprosessin tavoitteiden saavuttamisesta.

Seuraavat kehittämiskysymykset ohjaavat opinnäytetyötä:

1. Miten lasten liikuntaleirien toimintaa voidaan kehittää Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:ssä?
2. Miten leiristä tuotteistetaan asiakkaita houkutteleva ja kohderyhmälle sopiva?
3. Miten suunnitella 7-12-vuotiaiden lasten liikuntaleiri?

1.2 Ammatillinen kehittyminen ja työelämälähtöisyys

Henkilökohtaisena tavoitteenani on kehittää omaa asiantuntijuutta ja ammatillista osaamista Kajaanin ammattikorkeakoulun opinto-oppaan (2016) koulutusalojen yhteisien kompetenssien mukaisesti. Tavoitteenani on kehittää oppimisen taitoja, eettistä osaamista, työyhteisöosaamista ja innovaatio-osaamista. Oppimista ja uusia oppimistapoja vaaditaan erityisesti tiedon hankkimisessa, käsittelyssä ja arvioinnissa. Lähtökohtana oppimiselle on lähdekriittisyys, jonka pyrin huomioimaan lähteiden käytössä valitsemalla luotettavia lähteitä. Eettinen osaaminen kehittyy toimimalla yhteiskunnallisten arvojen mukaisesti, ottamalla vastuu omasta toiminnasta ja sen seurauksista. Eettisyyttä vaaditaan erityisesti työn tiedonhankintamenetelmissä, esimerkiksi tutkittavien suostumuksen pyytämiseen ja informointiin liittyen. Eettisyys tulee huomioida myös referoidessa toisen kirjoittajan tekstiä.

Työelämälähtöisyys on yksi merkittävä asia opinnäytetyössä, jota haluan kehittää. Pääsen tekemään yhteistyötä työelämän organisaation eli toimeksiantajan kanssa, joka kehittää työyhteisöosaamista. Pääsen tutustumaan toimeksiantajan työyhteisön toimintaan, joka perehdyttää minua harjoittelua varten, jonka toteutan Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:llä lasten ja nuorten harrasteliikunnan vastaavana syksyllä 2019. Lisäksi tavoitteenani on innovaatio-osaamisen kehittäminen, johon kuuluu muun muassa asiakaslähtöisten ja kehittävien ratkaisujen luominen. Asiakaslähtöisiä ratkaisuja vaaditaan koko leiritoiminnan kehittämisprosessissa, jonka pohjalta leiri tuotteistetaan ja suunnitellaan.

Toinen tavoitteeni on kehittää ammatillista osaamistani Kajaanin ammattikorkeakoulun opinto-oppaan (2016) liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen alakohtaisia kompetensseja mukaillen. Tässä opinnäytetyössä vaaditaan erityisesti hyvinvointi- ja terveysosaamista sekä liikuntapedagogista ja -didaktista osaamista. Leiri on laaja opetuskokonaisuus, joka vaatii paljon suunnittelua. Leirin suunnittelu vaatii tietämystä 7-12-vuotiaan lapsen kasvusta, kehityksestä ja käyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä, koska leirin liikunnallisen sisällön tavoitteena on tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Leirin suunnittelussa hyödynnetään myös liikuntapedagogisia ja -didaktisia menetelmiä lasten liikunnanohjaamiseen. Leirin suunnittelussa tulee huomioida erilaiset ohjauksen ja opetusmenetelmät, jotka soveltuvat leirin kohderyhmälle. Ammatillisena tavoitteenani on saavuttaa lasten liikunnan asiantuntijuus, jota voin hyödyntää ja kehittää harjoittelussa sekä työelämässä.

2 Liikunnan yhteys lapsen kasvuun ja kehitykseen

Kasvu on biologinen, noin kahdenkymmenen vuoden mittainen tapahtumajakso, joka alkaa jo raskausaikana. Kasvu on koon lisääntymistä koko kehossa ja kehon eri osissa. Kasvu ilmenee lapsuudessa esimerkiksi painon, pituuden ja rasvakudoksen lisääntymisenä. Kypsyminen puolestaan on prosessi, jossa saavutetaan aikuisuuden kypsyysaste, esimerkiksi sukupuolinen kypsyys. Kypsymistä tapahtuu kaikissa kudoksissa, elimissä ja elinjärjestelmissä, entsyymien ja muiden kemiallisten reaktioiden avulla. Kypsyminen tapahtuu biologisen tahdin mukaisesti. (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 4-5.) Oppiminen on kokemuksen aiheuttama lähes pysyvä käyttäytymisen muutos, joka voidaan havaita esimerkiksi yksilön tiedoissa tai taidoissa (Kauranen 2014, 291; Numminen & Laakso 2006, 18; Varstala 2007, 126).

Kehitys voidaan kuvailla kasvun, kypsymisen ja oppimisen yhteisvaikutukseksi (Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen 1980, 46). Lapsen kehittyminen voidaan jakaa neljään osa-alueeseen, jotka ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa: kognitiivinen kehittyminen on älyllisten toimintojen kehittymistä, affektiivinen kehittyminen sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä, motorinen kehittyminen liikkeiden ja liikkumisen kehittymistä sekä fyysinen kehittyminen kehon fyysisiä muutoksia. (Jaakkola 2016, 31.) Aution & Kasken (2005, 13) mukaan lapsen kehittyminen etenee samojen vaiheiden läpi, mutta ainutlaatuisesti yksilön omaa kehityslinjaa noudattaen.

Liikkuminen ja liike vaikuttaa kaikkiin kehityksen osa-alueisiin: motoriseen, tiedolliseen, taidolliseen sekä tunne-elämän kehitykseen. Liikunnan ohella lapsi oppii, oivaltaa ja kokee onnistumisen elämyksiä. Lasten liikunnan oppimistavoitteena on kehittää motorisia taitoja, sosioemotionaalisia taitoja, tiedollisia taitoja sekä löytää mielekäs liikuntaharrastus ja liikunnallinen elämäntapa. Liikuntaa voidaan myös käyttää oppimisen välineenä. Liikunnan avulla asia tai tehtävä voidaan ymmärtää paremmin, esimerkiksi tiedollisten ja taidollisten taitojen harjoittelussa. (Autio & Kaski 54-56, 58.)

Lasten ja nuorten liikunnan suurimmat hyödyt liittyvät kasvuun ja kehitykseen, kuten tuki- ja liikuntaelimestön kehitykseen, psykososiaalisiin vaikutuksiin sekä liikuntatottumusten muotoutumiseen ja säilymiseen aikuisuudessa. Ensimmäiset kymmenen elinvuotta ovat liikuntataitojen, liikkuvuuden ja liikehallinnan kulta-aikaa. Kriittisimmät kaudet ovat päiväkotikäytössä sekä ala-asteen alussa. Lapsuudessa liikunnan avulla opitaan motoriset taidot sekä lajitaidot ja luodaan myönteinen kuva liikuntaan. (Fogelholm 2005, 167.)

2.1 Fyysinen kasvu ja kehitys

Fyysinen kehitys näkyy muutoksina kehossa, esimerkiksi koon lisääntymisenä (Jaakkola 2016, 31; Jääskeläinen ym. 1980, 46). Fyysistä kasvua ovat esimerkiksi seisoma- ja istumapituuden kasvu, kehon kokonais- ja lihasmassan lisääntyminen ja ihon pinta-alan lisääntyminen. Biologinen kehittyminen on elimistön kypsymistä kohti aikuisuutta. Fysiologinen kehittyminen puolestaan tarkoittaa kehon rakenteiden ja elinjärjestelmän erilaistumista sekä toiminnan kehittymistä. Fysiologista kehittymistä on esimerkiksi lihassolujen erikoistuminen nopeiksi lihassoluiksi. Fyysisen suorituskyvyn kehittyminen on suorituskykyominaisuuksien eli voiman, nopeuden, kestävyuden, liikkuvuuden ja taitojen kehittymistä. (Hakkarainen 2015, 54-55.) Malinan ym. (2004, 10) mukaan liikunta on välttämätön lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta.

Pituuskasvu jaetaan kolmeen osaan: imeväisiän kasvuun, lapsuuden kasvuun ja murrosiän kasvupyrähdykseen. Imeväisikä on lapsen ensimmäinen elinvuosi, jolloin kasvu on erittäin nopeaa. Lapsuus on puolestaan ajanjakso imeväisiän jälkeen, joka päättyy murrosikään. Lapsuusiässä kasvu on suhteellisen hidasta, jonka vuoksi motorisia taitoja on helppo oppia. Useilla lapsilla tapahtuu kuitenkin keskilapsuuden kasvupyrähdys 6-8-vuoden iässä. Murrosiässä kasvupyrähdys tapahtuu elimistön muiden kehonmuutosten ohella. Kasvupyrähdys kestää noin kaksi vuotta. Lapsuuden kasvun aikana tapahtuu raajojen kasvupyrähdys ja murrosikä keskittyy ylä- ja keskivartalon kasvuun. (Hakkarainen 2015, 56-58, 61.) Murrosiässä kehon kasvu ja muutokset vaikuttaa liikkeen oppimiseen ja niitä joudutaan hakemaan uudestaan (Autio & Kaski 2005 31).

Lapsen kasvun aikana myös lihasten poikkipinta-ala lisääntyy ja kasvupyrähdysten loppuvaiheessa se voi lisääntyä jopa 5-10 kertaiseksi. Yleensä tytöt saavuttavat lihaksen luonnollisen aikuiskokonsa noin 10-vuotiaana ja pojat noin 14-vuotiaana. Erot johtuvat murrosiän ajoittumisella, joka alkaa tytöillä aikaisemmin kuin pojilla. Lihassolutyyppit voidaan jakaa kolmeen päätyyppiin: I-tyyppi eli hitaasti supistuvat, mutta kestävät lihassolut, II-tyyppi eli nopeasti supistuvat, mutta väsyvät lihassolut ja välimuotoiset lihassolut eli I-tyyppin ja II-tyyppin yhdistelmä. Pojilla on luonnostaan enemmän II-tyyppin soluja ja tytöillä I-tyyppin soluja. Lihassolujen erikoistumiseen vaikuttaa myös perimä. Lapsuusajan liikunnan tulisi olla monipuolista, jotta potentiaaliset perityt lihassolutyyppit pääsisivät kehittymään. (Hakkarainen 2015, 69-71.)

Luumassa lisääntyy voimakkaasti kuormituksen vaikutuksesta juuri ennen murrosikää lapsuuden kasvun viimeisinä vuosina. Hyppyjä, vääntöjä ja tärähdyksiä sisältävä liikunta on tehokasta

luumassan lisääntymisen kannalta. (Hakkarainen 2015, 71.) Myös Fogelholmin (2005, 187) mukaan luuston kehittyminen vaatii liikunnallisia ärsykeitä. Kasvupyrahdyksen aikana liikunnan merkitys on erittäin suuri luuston lujittumisessa ja luuston rakenteen muodostumisessa.

Keuhkojen tilavuus lisääntyy ensimmäisen ikävuoden aikana 6-kertaiseksi ja syntymästä aikuisuuteen 20-kertaiseksi. Syntymähetkellä keuhkojen pinta-ala on 2,5 m², kahdeksanvuotiaalla 32 m² ja aikuisella 75m². Keuhkojen kimmoisuus paranee kasvaessa, joka saa aikaan tehokkaamman uloshengityksen. Tämän ansiosta keuhkotuuletus, hapenottokyky sekä hiilidioksidin poistokyky tehostuvat. Hengitykseen ja keuhkotuuletukseen liittyvät tekijät eivät kuitenkaan yleensä rajoita lapsen suoritusta. Maksimaalisen hapenottokyvyn harjoittelun määrän kanssa tulee kuitenkin olla maltillinen pienien lapsien kanssa, happivajeen riskin vuoksi. Myös sydänlihaskasvu kasvaa lapsuuden kasvun ja kuormituksen vaikutuksesta. Hemoglobiiniarvot ja punasolujen määrä lisääntyvät ja veren kokonaismäärä lisääntyy. Joidenkin tutkimusten mukaan lapsuudessa harrastettu kestävyysharjoittelu on lisännyt veren sekä hemoglobiinin kokonaismäärää, joka on pohja maksimaalisen hapenottokyvyn kehittymiselle. (Hakkarainen 2015, 73-74.)

2.2 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys on koko eliniän kestävä liikunnallisten taitojen omaksumisen prosessi, joka kehittyy perimän ja ympäristön vaikutusten tuloksena. Perimä vaikuttaa kehitykseen enemmän lapsuudessa, mutta iän myötä ympäristön merkitys kasvaa. Liikuntataitojen oppiminen tapahtuu nopeasti lapsuudessa, jos elinympäristö antaa siihen mahdollisuuden. Aikuisen on helpompi omaksua uusia motorisia taitoja, jos hän on omaksunut elämänsä aikana monipuolisesti taitoja. Uusien taitojen oppiminen rakentuu vanhojen taitojen päälle. (Jaakkola 2016, 25.) Motoriset perustaidot voidaan jakaa tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin. Kiertäminen ja kääntyminen, juokseminen ja hyppääminen sekä lyöminen ja heittäminen ovat esimerkkejä näistä taidoista. Erikoistuneet motoriset taidot ovat motoristen perustaitojen yhdistelmä tai motorisen perustaidon soveltamista esimerkiksi lajitaitoihin. Liikesarjat puolestaan muodostuvat peräkkäisistä liikkeistä. (Gallahue & Donnelly 2007, 52.)

Lapsen motorinen kehitys noudattaa tiettyjä sääntöjä, joista yksi on kehityksen vaiheiden perättäisyys. Motorinen kehitys etenee kaikilla lapsilla suunnilleen samaa tahtia ja määrää noudattaen. (Kauranen 2014, 346.) Jaakkolan (2016, 26) mukaan motorinen kehittyminen etenee

geenien määrittämällä järjestyksellä, mutta nopeus vaihtelee. Nämä erot johtuvat muun muassa geeneistä, kehityksen vaiheesta, biologisesta iästä, liikunnallisen aktiivisuuden määrästä sekä yksilöllisistä eroista kokonaisvaltaisessa kehityksessä.

Koska lapsen kehitys on jaksottaista, kehityksessä esiintyy sekä kriittisiä häiriötoiminnoille herkkiä jaksoja että nopealle kehittymiselle herkkiä kausia. Kriittisellä kaudella tarkoitetaan ajanjaksoa, jonka aikana häiriö normaalissa motorisessa kehityksessä saattaa aiheuttaa pysyviä muutoksia ja häiriöitä lapsen motoriikkaan. Nopean kehityksen kaudet eli herkkyyskaudet tarkoittavat vastaavasti ajanjaksoja, jolloin lapsen elämässä on erittäin hyvät valmiudet ja edellytykset oppia tiettyjä liikunnallisia taitoja. (Kauranen 2014, 346.) Myös Aution ja Kasken (2005, 13) mukaan herkkyyskauden aikana lapsella on hyvät edellytykset oppia uusia kykyjä. Kriittisellä kaudella lapsi tarvitsee ympäristöstä virikkeitä, jotta tietty asia pääsisi kehittymään.

Lapsen motorisessa kehityksessä on kaksi selvää kautta, jolloin ympäristötekijöillä on suuri merkitys lapsen myöhemmälle motoriselle suorituskyvyille. Ensimmäinen herkkyyskausi sijoittuu 5-8 ikävuoden välille, jolloin lapsi oppii helposti kokonaisvaltaisia ja yksinkertaisia liikkeitä, kuten juoksemaan, hyppäämään ja heittämään. Erityisesti tasapainoa, ketteryyttä, liikkuvuutta ja nopeutta tulisi edistää, koska näiden ominaisuuksien kehittäminen on haastavampaa ja työläämpää myöhemmin. Liikunnan tulee olla positiivista, leikinomaista ja monipuolista. Toinen herkkyyskausi sijoittuu ikävälille 9-12 vuotta. Tämä kausi on motorisen oppimisen ja koordinaation kannalta tärkein ajanjakso ihmisen elämässä, koska tällöin lapsen fyysinen kehitys on nopeaa ja lapsi kokeilee uusia motorisia suorituksia. Tässä iässä opitaan yhdistelemään liikkeitä toisiinsa. Harjoittelun tulisi painottua liikkeiden ja liikesarjojen yhdistelyyn, koordinointiin ja erilaisten pelivälineiden käsittelyyn. (Jääskeläinen ym. 1980, 49; Kauranen 2014, 347.)

Lapsen ja nuoren motorinen kehitys voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen: heijastetoiminnot (0-1 vuotta), alkeellisten taitojen omaksuminen (1-2 vuotta), perustaitojen oppiminen (3-7 vuotta), erikoistuneiden liikkeiden oppiminen (8-14 vuotta) ja taitojen hyödyntäminen (15 -> vuotta) (Kauranen 2014, 349). Ensimmäisessä vaihe on heijastetoimintojen/refleksitoimintojen vaihe (0-1 vuotta). Silloin vauva oppii refleksejä, kuten tarttumis-, imemis- ja sukellusrefleksit. Toinen vaihe on alkeellisten toimintojen omaksumisen vaihe (1-2 vuotta), jossa lapsi oppii alkeet perusliikuntataidoista eli juoksemisen, hyppäämisen, heittämisen sekä kiinniottamisen alkeet. Kolmas motorisen kehityksen vaihe on motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe (2-7 vuotta), jolloin lapset oppivat suurimman osan motorisista perustaidoista, muun muassa juoksemaan, hyppäämään, heittämään ja ottamaan kiinni. Motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe jaetaan vielä alkeisvaiheeseen, perusvaiheeseen ja kehittyneeseen vaiheeseen, joiden läpi

motoristen taitojen oppiminen tapahtuu. Enemmistö lapsista saavuttaa kehittyneen vaiheen useassa motorisessa perustaidossa kuudesta seitsemään ikävuoteen mennessä. (Jaakkola 2016, 27-28.)

Motoristen perustaitojen omaksumisen myötä siirrytään erikoistuneiden liikkeiden vaiheeseen, joka alkaa noin 7-8-vuotiaana. Erikoistuneiden liikkeiden vaiheessa lapset motivoituvat oppimaan uusia taitoja sekä kokeilemaan lajeja. Lajitaitojen oppiminen edellyttää motoristen perustaitojen omaksumista riittävälle tasolle. Erikoistuneiden liikkeiden vaihe voidaan jakaa siirtymä-, soveltamis- ja hyödyntämisvaiheeseen. Siirtymävaihe alkaa 7-vuotiaana ja päättyy 10-vuotiaana. Siirtymävaiheessa lapsi kiinnostuu urheilusta. Tässä vaiheessa lapsille kannattaa ohjata paljon erilaisia lajeja. Soveltamisvaihe on noin 11-13-vuotiaana, jolloin lapset alkavat tekemään ratkaisuja lajin valintaan liittyen. (Jaakkola 2016, 29-30.) Gallahuen ja Donellyn (2007, 52) mukaan perusliikuntataitojen ja motoristen perustaitojen kehittymättömyys esikoulu- ja alakouluikässä voi aiheuttaa hankaluuksia aikuisena. Jos lapsi ei osaa esimerkiksi heittämistä, kiinniottamista ja kääntymistä, osallistuminen pallopeleihin voi olla haastavaa. Liikunnallisiin aktiviteetteihin osallistuminen ei ole mahdollista, jos lapsi ei omaa motorisia perustaitoja, joita pelissä vaaditaan.

Viimeinen vaihe on omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe noin 14-15-vuotiaana, jolloin osallistutaan itselle mielekkäisiin liikunta- sekä urheilumuotoihin. Tämä vaihe kestää koko loppuelämän. Opittuja motorisia taitoja hyödynnetään arkielämän fyysisissä tilanteissa sekä haasteissa. (Jaakkola 2016, 29-30.)

2.3 Kognitiivinen kehitys

Tunnettu kehityspsykologi Jean Piaget luokitteli lapsen kognitiivisen kehityksen neljään vaiheeseen: sensomotorinen vaihe (0-2 vuotta), esioperationaalinen vaihe (2-6 vuotta), konkreettisten operaatioiden vaihe (7-11 vuotta) sekä formaalisten operaatioiden vaihe (11-12 vuotta) (Jaakkola 2016, 32). Ensimmäisessä vaiheessa eli sensomotorisessa vaiheessa lapsella ei ole vielä kieltä käytössään. Henkinen kehitys on erittäin nopeaa ensimmäisen kahdentoista kuukauden aikana. Lapsi muodostaa kaikki sellaiset kognitiiviset osarakenteet tässä vaiheessa, jotka ovat merkittäviä havaintotoiminnan ja älyn myöhemmälle kehitykselle. (Piaget & Inhelder 1966, 13.) Sensomotorisessa vaiheessa lapsi tutustuu ympäristöönsä ja oppii erilaisten esineiden nimiä ja yksittäisiä sanoja. Lapset ajattelevat kaiken liikkumisen avulla. Esioperationaaliseen vaiheeseen siirryttäessä alkaa kielellinen kehitys, joka on yhteyksissä samaan aikaan tapahtuvaan

liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen kehittymiseen. Lapsi kykenee liikkumaan ja hankkimaan informaatiota ympäristöstä. Lapsi osaa myös ilmaista asioita verbaalisti eli sanojen kautta. (Jaakkola 2016, 32.)

Kolmannessa vaiheessa eli konkreettisten operaatioiden vaiheessa lapset oppivat käsittelemään ongelmanratkaisutilanteita eri näkökulmista. Lapsi osaa esimerkiksi suunnitella ja toteuttaa haastavampia liikkeitä, jotka vaativat ongelmanratkaisua. (Jaakkola 2016, 32.) Lapsen äly kehittyy sille tasolle, että hän kykenee laittamaan toisen asian esittämään toista asiaa. Konkreettiset operaatiot kohdistuvat suoraan esineisiin ja niiden yhdistelmiin eli ne perustuvat vain todellisiin havaintoihin tai mielikuviin. (Piaget & Inhelder 1966, 124, 127-128.) Vaikka ajattelu on hyvin konkreettista, lapsi pystyy käsittelemään jonkin verran abstraktejakin asioita. Esimerkiksi mielikuvaharjoittelua voidaan hyödyntää osittain liikkeiden oppimisessa. (Autio & Kaski 2005, 29.)

Puberteetti-ikäinen lapsi siirtyy niin kutsuttujen formaalien eli muodollisten operaatioiden vaiheeseen. Hän kykenee ajattelussaan noudattamaan logiikan perussääntöjä. Lapsi pystyy ajattelemaan ja arvioimaan omaa toimintaa yleisellä tasolla. Lapsi myös vertailee paljon itseään muihin. Lapsi kykenee arvioimaan omaa toimintaa ja ajattelua yleisellä tasolla. Lisäksi asioita voidaan ajatella useammasta näkökulmasta. (Autio & Kaski 2005, 31-32.) Piagetin ja Inhelderin (1966, 128) mukaan varhaisnuoruudessa lapsi kykenee tekemään päätelmiä myös väittämistä, joihin lapsi ei usko.

2.4 Sosioemotionaalinen kehitys

Motorisella kehityksellä on yhteys sosioemotionaaliseen kehitykseen, sillä riittävät motoriset taidot antavat mahdollisuuden osallistua leikkeihin ja peleihin, jotka kehittävät erilaisia sosiaalisia taitoja. Osallistuminen liikuntaa kehittää myös lasten ja nuorten moraalien kehittymistä sekä tunteiden käsittelyä. Yhdessä tekemällä opitaan toisen ihmisen auttamista sekä muiden tunteiden huomioimista. (Jaakkola 2016, 33-34.) Tutkimusten mukaan liikuntaa on käytetty pääsääntöisesti lasten ja nuorten sosiaalisten taitojen tukemiseen, joita tarvitaan ihmissuhteissa, joko koulun liikuntatunneilla tai osana urheiluseurojen toimintaa (Kokkonen & Klemola 2013, 217). Lasten välisillä suhteilla on merkitystä lapsen sosiaalisessa, kognitiivisessa sekä moraalisessa kehityksessä. Sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla lapset oppivat ymmärtämään itseään ja muita sekä suhteiden luonnetta. (Hudges & Dunn 2007, 177.)

Lapsille ja nuorille on tärkeää tulla hyväksytyksi ja kuulua joukkoon (Kiuru 2018, 126). 7-10-vuotias lapsi pääsee toimimaan vertaisryhmässä. Lisäksi lapsi saa kokemuksia siitä, miten hän toimii suhteessa muihin, millainen ystävä hän on ja miten hän onnistuu muiden joukossa. Tärkeää lapsen kehityksen kannalta olisi, että hän kokee itsensä osaavaksi ja pystyväksi muiden joukossa. Tämän kehitysvaiheen onnistuttua lapsi saavuttaa itsensä koskevan pystyvyyden ja pätevyyden tunteen sekä osaa arvostaa itseään. Kaveripiirin merkitys kasvaa entisestään 10-12-vuotiaana. Kaveripiiri muodostaa lapselle uusia käsityksiä asioista, jotka alkavat kilpailla vanhempien käsityksien kanssa. Urheiluharrastuksessa ohjaaja voi edustaa hyvää ja samaistuttavaa kohdetta. Itsenäistyminen alkaa pikkuhiljaa, toisaalta lapsia kaipaa aikuisen tukea ja hellyyttä. Lapsi alkaa muodostamaan käsityksiään itsestään ja pohtii edelleen, miten tulla hyväksytyksi toisten joukossa. Kaverit, harrastukset kiinnostavat lasta ja koulunkäynti lisää aktiivisuutta. (Autio & Kaski 2005, 29-30, 32.)

Hyvät kokemukset liikunnasta vahvistavat lapsen myönteistä minäkuvaa (Fogelholm 2005, 167-168). Aution ja Kasken (2005, 90) mukaan lapsen myönteinen käsitys itsestään ja itseluottamus edesauttavat myös suoriutumista liikunnallisissa tehtävissä. Itsetunto on lapsen tuntemus itsestään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen elämän osa-alueilla. Itseluottamus tarkoittaa lapsen arviota omasta osaamisestaan.

Moraalikehitykseen kuuluu esimerkiksi se, että lapselle muodostuu käsitys oikeasta ja väärästä. Moraalikehityksen myötä lapsen persoonallisuuden sisäinen kontrollijärjestelmä kehittyy. Viisi-kuusi-vuotias osaa ottaa jo muut huomioon, kun empatiakyky eli myötäelämisen kyky herää. Tämän myötä lapsi oppii tekemään eettisesti oikeita ratkaisuja. Liikuntaharrastuksessa moraalisiin kasvattamista edistää tasapuolinen kohtelu ja turvallinen ilmapiiri, yhteiset pelisäännöt ja niiden noudattaminen. Lapsen moraalista kasvattavat tilanteet, jotka nostavat eettisiä ja moraalisia kysymyksiä ja tuovat eri näkökantoja esille. Myös tunnetaidot kehittyvät moraalin rinnalla. Lapset oppivat vuorovaikutuksessa empatiaa eli myötäelämisen kyvyn, joka tarkoittaa toisen ihmisen tunteiden ymmärtämistä. Empatian välillä on yhteys myös tunneälyyn. Tunneälykäs ihminen osaa kuunnella, huomioida muut ihmiset ja toimia myös haastavissa sosiaalisissa kuvioissa. Liikuntaharrastus voi tukea tunnetaitojen ja myötäelämisen kyvyn kehittymistä. (Autio & Kaski 2005, 36-38.)

3 Liikuntapedagoginen ja -didaktinen näkökulma lasten liikunnan ohjaamiseen

Jaakkolan, Liukkosen ja Sääkslahden (2013, 19) mukaan liikuntapedagogiikka tutkii liikunnanopetusta ja liikunnan oppimista. Liikuntapedagogiikka selvittää, miten liikuntaa opetetaan, miten liikuntaan kasvatetaan sekä miten liikunta mukautuu kasvatukseen ja opetukseen. Liikuntapedagogiikka on tieteenala, jolla on läheisiä yhteyksiä muihin tieteenaloihin.

Liikuntapedagogiikka sisältää kaksi käsitettä; sekä liikunnan että pedagogiikan eli kasvatustieteen. Liikunta on käsitteenä hyvin monimuotoinen, koska se voi olla omaehtoista, ohjattua tai spontaania. Urheilulajien harrastaminen edustaa vain pientä osaa liikunnasta, koska liikunnaksi luetaan myös pihaleikit, hyötyliikunta, arkiaskareet, koulussa liikunta- ja välitunneilla tapahtuva sekä koulumatkoihin liittyvä liikkuminen. Pedagogiikalla tarkoitetaan teoreettista ja käytännöllistä oppia kasvatuksesta. Pedagogiikka voi olla lapsen kasvattamista ja opettamista, mutta myös aikuisen opettamista eli aikuispedagogiikkaa. (Jaakkola ym. 2013, 17.)

Liikuntakasvatus on kasvatusta liikunnan avulla ja kasvatusta liikuntaan (Jääskeläinen ym. 1980, 20). Liikuntaan kasvattaminen on ohjaamista liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnin huolehtimiseen liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista. Kasvattaminen liikunnan avulla tarkoittaa liikunnan käyttämistä välineenä lasten ja nuorten persoonallisuuden suotuisan kasvun ja kehityksen tukemiseen. (Jaakkola ym. 2013, 20.) Aution ja Kasken (2005, 56) mukaan liikunnanohjaajien ja -opettajien tehtävänä on opettaa lapsille tietoja, taitoja ja asenteita, joiden pohjalta liikunnallinen elämäntapa voi syntyä.

Liikuntakasvatuksen tärkein tavoite on tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 101). Tavoitteena on liikuntataitojen oppiminen, fyysisen toimintakyvyn kehittäminen sekä lasten ja nuorten myönteisen minäkäsityksen rakentuminen liikunnan avulla. Terve minäkäsitys tarkoittaa luottamusta itseän, sosiaalisiin suhteisiin ja omaan kykyihin sekä positiivista suhtautumista omaan kehoon. Suotuisan persoonallisuuden kehitystä tukevat liikunnassa saadut pätevyyden kokemukset ja uuden oppiminen. Fyysinen aktiivisuus ja keholliset kokemukset ovat tärkeä itseilmaisukeino ja rakentavat väylän myös luovuudelle. (Jaakkola ym. 2013, 21.)

Liikunnan didaktiikka eli opetusoppi on kokoelma peruseriaatteita, joilla tavoitteisiin pyritään. Keskeistä liikunnan didaktiikassa ovat tavoitteet, oppiaine, menetelmät, välineet ja

oppimistapahtuma. (Jääskeläinen ym. 1980, 13.) Didaktiikkaa käytetään myös valmentamisessa valmentajan toimintatapoina, joilla pyritään urheilun tavoitteisiin (Jaakkola 2015, 125).

3.1 Motivaation syntyminen

Motivaatio on oppimisen edellytys. Motivaation säätelytaitojen avulla voidaan edistää oppimista sekä yksin että ryhmässä. Motivaation tunnistaminen on tärkeää opettajille ja oppimisympäristön suunnittelijoille, jotta he voivat edistää motivaation säätelyä, eikä oppilaan tarvitse kamppailla yksin motivaatiohaasteidensa kanssa. (Järvenoja, Kurki & Järvelä 2018, 157.) Motivaation syntyyn auttavat monet asiat. Motivaatio on usein hyvä, jos tehtävä on mahdollisimman konkreettinen, mutta sopivan haasteellinen, tehtävän tulos ja palaute on tiedossa sekä tulos on mitattavissa ja vertailtavissa. (Ketola 2002, 93.)

Ihmisten väliset suhteet vaikuttavat motivaation syntymiseen eli motivaatiota rakennetaan myös yhdessä (Ketola 2002, 93; Salmela-Aro 2018, 15). Järvenojan ym. (2018, 141) mukaan oppimisen motivaatio rakentuu oppijan yksilöllisten tulkintojen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta. Nummisen & Laakson (2006, 24) mukaan turvallisen oppimisilmaston luominen on oppimisen onnistumisen kannalta erittäin tärkeää alusta lähtien.

Tämän hetken suosituin oppimismotivaatioteoria on Ryanin ja Decin (2017) kehittämä itsemääräämisteoria. Itsemääräämisteorian mukaan oppilaat motivoituvat siitä, että he voivat sekä vaikuttaa että päättää itse tekemisistään. Ulkoiset pakot ja palkkiot eivät kannusta oppijaa, vaan omien sisäisten ajatusten tuomat vaikuttimet. (Salmela-Aro 2018, 11.) Itsemääräämisteorian mukaan motivaatio on asia, joka saa ihmiset toimimaan tietyllä tavalla. Itsemäärääminen on yhteydessä kehitykseen, käyttäytymiseen, suorittamiseen ja hyvinvointiin motivaatiota vaativissa asioissa. Osa motivaatiosta on täysin tahdonalaista, liittyen yksilön arvoihin ja kiinnostuksen kohteisiin. Toinen osa motivaatiosta on täysin ulkonaista, jolloin yksilö ei tee asioita omasta tahdostaan. (Ryan & Deci 2017, 13.)

Itsemääräämisteorian keskeinen ulottuvuus erilaisissa motivaatioissa on autonomian ja kontrollin jatkumo. Motivaatio on autonomista, kun ihminen tekee sen omasta tahdostaan. Motivaatio on kontrolloitua, kun ihminen pakotetaan tekemään jotain. Sisäsyntyisesti motivoitunut toimii oman mielenkiintonsa ja tahtonsa mukaisesti, kun taas ulkoisesti motivoitunut käyttäytyy ulkoisten syiden, kuten ulkoisten palkkioiden tai sosiaalisen hyväksynnän vuoksi. Sisäsyntyinen motivaatio on täysin autonomista. Ulkoinen motivaatio voi olla autonomista

tai kontrolloitua. Jos ulkoinen motivaatio on autonomista, yksilö hyväksyy käyttäytymisen. Ulkoinen motivaatio on kontrolloitua, jos yksilö toimii tahtonsa vastaisesti. Itsemääräämisteorian mukaan ihminen ei ole pelkästään motivoitunut tai ei-motivoitunut, vaan ihmiset ovat motivoituneet sisäsyntyisesti tai ulkoisesti. (Ryan & Deci 2017, 14-16.)

Itsemääräämismallin sisäsyntyinen motivaatio koostuu autonomiasta, pätevydestä sekä yhteenkuuluvuudesta. Autonomia tarkoittaa tunnetilaa, jossa on mahdollisuus tehdä valintoja ja osallistua päätöksentekoon, joka koskee omaa toimintaa. Pätevyys on uskomusta ja luottamusta omiin taitoihin. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on tunnetila, jossa henkilö kokee olevansa tärkeä osa ryhmää. Harjoittelutilanteista ja -ympäristöistä olisi hyvä muodostaa sellaisia, että ne tyydyttävät näitä sisäisen motivaation tekijöitä. (Jaakkola 2015, 112-114.) Liukkosen, Jaakkolan ja Soinin (2007, 159) mukaan liikunta voi joko tyydyttää nämä tarpeet, jolloin viihdytään ja halutaan kehittää itseään tai sitten liikunta ehkäisee, jolloin itsemääräämisen kokemusta ei tule.

Dweckin (2006) kehittämän tavoiteorientaatioteorian mukaan oppijat motivoituvat riippuvaisesti siitä, motivoiko heidän oppimistaan tehtäväsuuntautuneisuus vai minäsuuntautuneisuus. Tehtäväsuuntautunut oppija on kiinnostunut itse tehtävästä, kun taas minäsuuntautunut haluaa osoittaa olevansa parempi kuin muut jossain tehtävässä. (Salmela-Aro 2018, 11.) Jotta motivaatioilmasto olisi tehtäväsuuntautunut, opettajan tulee kannustaa oppilaita uuden oppimiseen, yrittämiseen ja taidoissa kehittymiseen. Oppilaat saavat toimia autonomisesti sekä ryhmän kanssa. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa oppilaat puolestaan kilpailevat keskenään, eivätkä ole kiinnostuneita yhdessä tekemisestä. Sekä opettaja että oppilaat voivat vaikuttaa siihen, onko motivaatioilmasto tehtäväsuuntautunut vai minäsuuntautunut. Opettajan tulee huolehtia, että toiminta sisältää riittävästi tehtäväsuuntautuneisuutta, jottei kilpailullisuutta tarvitse kitkeä pois. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 299-301.)

Positiivinen motivaatio liikuntaan ja urheiluun luodaan lapsuudessa. Lähtökohtana lasten liikunnassa on tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, jolla pyritään sytyttämään lapsen sisäinen motivaatio. Positiivisten kokemusten ja motivaation herättäminen sekä parantaminen on tärkeämpää kuin sosiaalisen vertailun ja kilpailun korostaminen. Eri lajien kokeileminen ja monipuolisuus tukevat motivaatiota lasten liikunnassa. (Jaakkola 2015, 118.)

3.2 Ryhmäytyminen

Ystävyys ja kaveruus tarjoavat kumppanuutta, viihtyisyyttä, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja emotionaalista tukea. Kaveripiiri voi myös parantaa oppimistuloksia sekä edistää oppimismotivaatiota. (Kiuru 2018, 133.) Oppiminen on yhä enemmän ryhmätyöskentelyä sekä yhdessä tapahtuvaa toimintaa. Yksilön oman motivaation säätely ei riitä yksin, koska onnistunut lopputulos vaatii työskentelyä muiden ihmisten kanssa. Motivaation säätely vaatii sekä oman motivaation että muiden ryhmän jäsenten motivaation säätelyä yhteisöllisen oppimisen ja ongelmanratkaisun tilanteissa. (Järvenoja ym. 2018, 141-142.)

Ryhmässä, jossa toimitaan rakentavasti, viihdytään paremmin. Kun osallistujat tuntevat toisensa ja kokevat ryhmän turvalliseksi, he uskaltavat osallistua myös aktiivisesti toimintaan. Turvallisessa ryhmässä jokainen uskaltaa olla oma itsensä, ilmaista ajatuksensa ja tunteensa. Lisäksi turvallisessa ryhmässä huomioidaan jokaisen jäsenen tarpeet huomioon sekä kannustetaan yrittämään. Hyvä ilmapiiri edistää ryhmän oppimista ja suoriutumista. Ohjaajien hyvät vuorovaikutus- ja ryhmätaidot, kuten eläytyvä kuuntelu, omien ajatusten ilmaisutaito, ongelmanratkaisutaidot ja vastuunottaminen ovat tärkeitä, jotta ohjaaja osaa tunnistaa ryhmän kannalta keskeiset toiminnot. Toimintaperiaatteet eli säännöt ovat keskeisiä ryhmän myönteisen käyttäytymisen kannalta. Ryhmän toiminnan kehittämisessä ja tavoitteiden asettamisessa tulee huomioida ryhmän ikä. Kasvatukselliset tavoitteet ovat merkittäviä lapsiryhmässä. Esimerkiksi ryhmätaitojen oppiminen on yksi kasvatuksellinen tavoite lasten liikunnassa. (Lintunen, Forsblom & Pulkkinen 2015, 157-159.)

Ryhmän muodostumisen vaiheet voidaan jakaa viiteen vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa eli ryhmän muotoutumisvaiheessa odotukset kohdistuvat ohjaajaan, koska ryhmä on riippuvainen ohjaajasta. Ohjaaja johtaa ryhmää ja luo pelisäännöt toiminnalle. Toisessa vaiheessa eli kuohuntavaiheessa ryhmä pyrkii yhtenäistymään. Rajojen kokeileminen kohdistuen ryhmään ja ohjaajaan on yleistä. Tärkeää on, että ryhmä pystyy ratkaisemaan mahdolliset ristiriitatilanteet ja ohjaaja rakentaa ryhmään turvallisen ilmapiirin. Tämä vaihe ratkaisee, kuinka ryhmä tulevaisuudessa toimii. Pelisääntöjen syntymisvaiheessa luodaan säännöt ja jokainen pohtii omaa rooliaan ryhmässä. Ryhmä on luonut sekä virallisen että epävirallisen toimintakulttuurin. Kypsan toiminnanvaiheessa roolit ovat muodostuneet ja virallinen toimintakulttuuri on vakiintunut. Ryhmän lopettamisvaihe on viimeinen vaihe, jossa tärkeää on hyvin toteutettu lopettaminen. Ryhmäprosessi opettaa lapselle, että asiat päättyvät joskus. (Autio & Kaski 2005, 124-125.)

Ohjaajan tulee havainnoida ryhmän käyttäytymistä ja tarvittaessa puuttua siihen. Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen ohjaamisessa on tärkeää olla esimerkkinä lapsille, antaa palautetta lasten käyttäytymisestä, vahvistaa toivottua käyttäytymistä ja rakentaa ilmapiirin, jossa vuorovaikutustaitojen sekä yhteistyön tekeminen on mahdollista. Ohjaaja voi vahvistaa lapsen itsetunnon ja itseluottamuksen kehittymistä muun muassa aktiivisesti kuuntelemalla, tasapuolisella huomiolla, yksilöllisen palautteen avulla, ohjaamalla ryhmää kohti omatoimisuutta ja antamalla palautetta. (Autio & Kaski 2005, 78, 91-93.)

Ryhmä voi kohdata ongelmia ja haasteita. Motivaationaaliset haasteet saattavat johtaa konfliktiin, jos niitä ei selvitetä. Koko ryhmän tulee tukea motivaationaalista työskentelyä, jotta oppiminen on mahdollista. Yhteinen tavoite ja siihen sitoutuminen on motivaation säätelyä, jolla ryhmä voi turvata ja palauttaa motivoituneen ilmapiirin. (Järvenoja ym. 147-150.) Motivaatioilmastoa edistää erilaisten ryhmien muodostaminen. Erilaiset ryhmät vähentävät sosiaalista vertailua ja lisäävät ryhmän yhteenkuuluvuutta. Jos ryhmä puolestaan muodostetaan esimerkiksi taitojen perusteella, saattaa sosiaalinen vertailu lisääntyä. Tässä tilanteessa lapset ymmärtävät, ketkä ovat taitavia ja heikompia. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 303.)

3.3 Liikunnanohjauksen suunnittelu ja toteuttaminen

Lapsiryhmän liikunnan ohjaaminen vaatii valmistautumista ja suunnittelua. Ohjaajan kannattaa tehdä myös monta varasuunnitelmaa ja tutustua ryhmään etukäteen. Valmistautumisella edistetään ohjaustilanteen onnistumista. (Autio & Kaski 2005, 63.) Hyvin suunniteltu liikunta saattaa vahvistaa myös lapsen myönteistä minäkuvaa ja liikuntaan liittyvää minäkuvaa (Fogelholm 2005, 168). Suunnittelun lähtökohtana on liikunnan didaktiset rakenteet. Suunnitteluun voi osallistua sekä opettajat että oppilaat. Toiminnalle asetetaan ensin tavoitteet, jotka näyttävät toiminnan suunnan ja motivoivat oppilaita. Arviointi peilautuu tavoitteisiin ja sisältöön toiminnan aikana ja sen jälkeen. (Numminen & Laakso 2006, 40.)

Tuntisuunnitelma on yksi tärkeä liikuntadidaktinen väline. Tuntisuunnitelmassa määritellään opetussisältö ja siihen vaadittavat didaktiset ratkaisut, oppijat, oppiminen ja kasvattaminen. (Sääkslahti 2013, 292.) Tuntisuunnitelmassa tavoitteena on oppijan kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen. Jokaiselle kehityksen osa-alueelle rakennetaan oma tavoite. Tiedollinen eli kognitiivinen tavoite kertoo liikuntaan liittyvistä tiedoista ja käsitteistä, niiden ymmärtämisestä ja soveltamisesta. Lapsi ymmärtää esimerkiksi leikin säännöt. Taidollinen eli psykomotorinen

tavoite kertoo motoriseen ja fyysiseen kuntoon liittyvistä tekijöistä ja taidoista. Oppilaan syke esimerkiksi kohoaa. Sosioemotionaaliset tai sosiaalisaffektiiviset tavoitteet kertovat minäkäsitykseen, tunteiden ilmaisemiseen ja säätelyyn, yhteistoimintaan, arvoihin ja asenteisiin liittyvistä oppimistavoitteista. Lapsi esimerkiksi osaa pelastaa leikissä muita lapsia. (Numminen & Laakso 2006, 41; Sääkslahti 2013, 293.) Liikuntatuokio rakentuu usein viidestä eri vaiheesta: virittäytyminen aiheeseen, alkulämmittely, opetus- ja harjoitteluosa, soveltava osa ja loppukoonti. Rakennetta voidaan kuitenkin muokata sisällön mukaisesti. (Sääkslahti 2013, 191.)

Tuntisuunnitelman alkuun kerrotaan yleistiedot eli tunnin ohjaaja tai ohjaajat, päivämäärä, kellonaika, opetettava ryhmä ja sen koko. Liikunnanopetuksen opetussisältö ja harjoitteet -kohtaan kuvataan tarkasti sisältö ja erityistarpeet. Opetusmuoto- ja organisointi kohtaan puolestaan liikunnanopetuksen työkalut. Opetusmuoto voidaan valita Muska Mosstonin luomista opetustyyleistä. Organisointi on tärkeää turvallisuuden, ajan säästämisen ja turhan välineiden ja oppilaiden siirtelyn kannalta. Organisointiin voidaan merkitä esimerkiksi parina tai ryhmänä työskentely. Arvioinnin ja palautteen kohtaan puolestaan merkitään kysymyksiä taidon oppimisen ydinkohtiin liittyen tavoitetta vastaavaksi. Esimerkiksi psykomotorisen tavoitteen kohdalle voidaan merkitä: ”Hengästyivätkö oppilaat?”. Viimeinen kohta on aika, johon arvioidaan tehtävän suunnitteluun ajankäyttö jokaiseen tehtävään suuntaa-antavasti. Rakenne voidaan jakaa esimerkiksi alkuosaan, jossa oppilaat viritetään aiheeseen ja tehdään lämmittely. Seuraava osa voi olla opetusosa, kuten uuden taidon harjoittelu ja soveltava osa siihen, kuten peli. Viimeisenä on tunnin loppukoonti, johon kuuluu loppuverryttely ja keskustelua opituista asioista. (Sääkslahti 2013, 291-295.)

Opetus-oppimisprosessi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen. Opetuksen vaiheet ovat tehtävän selitys, oppilaan suorituksen tarkkailu eli oppimisen edistymisen havainnointi sekä ohjaus ja palautteen antaminen. Tavoitteena on, että oppilas omaksuu selitykset, harjoittelee liikuntasuoritusta ja pyrkii parantamaan liikuntasuoritusta ohjauksen sekä palautteen avulla. Selityksen tulee olla selkeä ja ytimekäs. Selitys riippuu myös opetusmenetelmistä, ovatko ne opettajajohtoisia vai oppilasjohtoisia. Selitysvaiheessa on tärkeää, että oppilas ymmärtää tehtävän. Tarkkailuvaiheessa opettajan kiinnittää huomiota olennaisiin asioihin oppilaan suorituksessa, jotka hän on myös maininnut oppilaalle selitysvaiheessa. Opettaja voi myös ohjata oppilasta suorituksen aikana tai antaa palautetta suorituksen jälkeen. (Varstala 2007, 126-131.)

Ohjaajan ominaisuudet ja toimintatavat ovat yhteydessä ohjaustilanteeseen. Tärkeää on, että ohjaaja on aito ja rehellinen, jotta lapset voivat luottaa ohjaajaan. Ohjaajalla täytyy olla hyvä itsetuntemus, jotta hän tiedostaa omien tunteiden, käsitysten ja motiivien olemassa-olon liittyen

ohjattaviin lapsiin ja harrastustapahtumaan. Hyvä itsetuntemus näkyy esimerkiksi lasten tasapuolisessa kohtelussa ja positiivisen ilmapiirin rakentamisessa. Hyvä ohjaaja osaa ottaa jokaisen lapsen yksilöllisen kehitystason huomioon. Ohjaaja osaa antaa myönteistä ja rakentavaa palautetta kaikille lapsille. Kannustaminen edesauttaa lapsen liikuntaliikuntaharrastuksen jatkumista ja uusien taitojen oppimista. Hyvä ohjaaja osoittaa myös luottamusta lapsien kykyihin tehdä ja toimia. Tämän myötä myös lapsien itseluottamus kasvaa ja myönteinen minäkäsitys liikkujana vahvistuu. Ohjaajan tulee myös huolehtia turvallisuudesta, välittää aidosti lapsista sekä käyttää luovuutta tilanteissa, jotka eivät mene suunnitelmien mukaisesti. (Autio & Kaski 2005, 64-66.)

Opetuksen selkeä organisointi edesauttaa turvallisen ja myönteisen oppimisympäristön rakentamista, joka edistää myös vuorovaikutusta. Opettajan toiminnalla, vuorovaikutuksella sekä opetus- ja ohjauskäytännöillä on paljon merkitystä oppilaiden motivaation syntymiseen, kehittymiseen ja ylläpitämiseen. Opettajan toimintaan ja ohjaustapoihin vaikuttaa oppilaiden toiminta, ominaisuudet ja aloitteet, jotka rakentavat myös ilmapiiriä, tukevat oppilaiden osallistumista ja oppimismotivaatiota. Tärkeää on, että opettaja osaa tunnistaa oppilaiden tunnetiloja, ohjata oppimista oikea-aikaisesti, antaa ohjaavaa palautetta ja huomioida, että kaikki pääsevät osallistumaan toimintaan. (Lerikkanen & Pakarinen 2018, 191-192.)

3.4 Opetusmenetelmät

Israelilainen liikuntapedagogi Muska Mosston (1925-1960) on kehittänyt suosittuun opetusmenetelmän, opetustyylien spektrin (*spectrum of teaching styles*). Menetelmä on levinnyt ympäri maailmaa ja se on yksi käytetyimmistä opettamisen malleista liikunnanopetuksessa. (Kauranen 2014, 369.) Opetustyylien spektri on jatkumo liikunnanopetuksen opettajakeskeisistä oppimistavoista oppilaskeskeisiin. Spektri sisältää 11 erilaista opetustyyliä. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 316.)

Opetustyylien spektrin olennainen väite on, että opettaminen perustuu päätöksentekoon. Päätöksenteko on ensimmäinen asia, joka hallitsee siitä seuraavaa käyttäytymistä. Seuraavat asiat ovat päätöksenteosta seuraamuksia: Tyyli, jolla opetetaan oppilaita, opetuksen organisointi, ajan, tilan ja välineiden hallinta, vuorovaikutus oppilaiden kanssa, verbaalinen viestintä, sosiaalisen ilmapiirin rakentaminen sekä kognitiivisen yhteyden luominen oppilaisiin. (Mosston & Ashworth 1990, 3; Mosston & Ashworth 2008, 8.) Palaute voidaan antaa useassa muodossa,

kuten symbolina, eleenä tai sanallisena. Symboleita voi olla esimerkiksi arvosanat, numeroasteikot, prosentit tai kuvat, kuten hymiöt. Eleitä on esimerkiksi pään nyökkäykset, ilmeet tai käsien liikkeet. Sanallinen palaute voi olla puheen tai kirjoittamisen kautta ilmaistua. (Mosston & Ashworth 2008, 27.)

Opetustyylien spektrissä on kuusi lähtökohtaa. Ensimmäinen lähtökohta on perusväite siitä, että päätös on seuraus aiemmasta päätöksestä. Toinen lähtökohta on opetustyylien rakenne, joka muodostuu suunnittelu- (*preimpact set*), toteutus- (*impact set*) ja arviointivaiheesta (*postimpact set*). Opetustyylien rakenne kertoo, kuinka päätöksiä tulee tehdä eri vaiheissa opetusoppimisprosessin kannalta. Kolmas lähtökohta on päätöksentekijät, joihin kuuluu sekä opettaja että oppilas. Päätöksentekijät kertovat, kumpi tekee suurimman osan päätöksenteosta. Neljäs perusväite on spektri eli erilaiset opetustyyliä järjestyksessä. Tyyli A päätöksenteko on kokonaan opettajalla ja tyyli K päätöksenteko on puolestaan täysin oppilaalla. Viides lähtökohta on ryhmittely, jossa tyylit A-E on ryhmitelty vanhan tiedon uudelleen tuottamiseen ja tyylit F-K täysin uuden tiedon tuottamiseen. Kuudes lähtökohta on kehitys, jota voi tapahtua oppijan kognitiivisella, emotionaalisella, sosiaalisella, fyysisellä tai eettisellä tasolla. (Mosston & Ashworth 1990, 4-6; Mosston & Ashworth 2008, 10-12.)

Komentotyyli A opettaja tekee suurimman osan päätöksenteosta niin suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheessa. Oppilaan tehtävänä on seurata opettajan esimerkkiä toistamalla. Oppilaan ainut päätöksenteko on valita toistaako oppilas opettajan esimerkkiä vai ei. (Mosston & Ashworth 1990, 30-32.) Opettaja näyttää mallisuorituksen, määrää tahdin ja ohjaa toimintojen etenemistä. Opettajan palaute on yhteistä palautetta kaikille. Komentotyyli sopii suurille liikkujamäärille, tila on rajallisen pieni, tehtävässä on suuria turvallisuusriskejä tai oppijat ovat opettajalle tuntemattomia. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 317.)

Harjoittelutyyli B osa päätöksenteosta siirtyy opettajalta oppilaalle. Opettaja tekee päätökset suunnitteluvaiheessa harjoiteltavasta asiasta. Toteutusvaiheessa oppilas seuraa opettajan esimerkkiä suorittamalla ja harjoittelemalla tehtävää itsenäisesti eli päätöksenteko siirtyy oppilaalle. Samalla opettaja tarkkailee oppilasta. Arviointivaiheessa päätöksenteko siirtyy opettajalle, kun opettaja antaa oppilaalle henkilökohtaista palautetta. (Mosston & Ashworth 1990, 57.) Jaakkolan ja Sääkslahden (2013, 317) mukaan harjoittelutyyli sopii hyvin liikunnanopetustilanteisiin, joissa opettaja tuntee oppilaat hyvin.

Pariohjaustyyli C tehdään harjoitteita pareittain. Opettaja tekee päätöksiä vain suunnitteluvaiheessa ja antaa ohjeistuksen, jonka jälkeen päätöksenteko siirtyy oppilaille.

Oppilaat harjoittelevat tämän jälkeen tehtävää ja toimivat vertaisarvioitsijoina toisilleen. (Mosston & Ashworth 1990, 87.) Varstalan (2007, 136) mukaan opettajan tehtävänä on tarkkailla, että parien työskentely ja palautteen antaminen toimii. Pariohjaus sopii taitoharjoitteluun, johon tarvitaan henkilökohtaista palautetta tai vuorovaikutustaitojen harjoittamiseen (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 317-318).

Itsearviointityylissä D oppilas pääsee arvioimaan omaa oppimistaan. Opettaja tekee päätökset pelkästään suunnitteluvaiheessa suunnittelemalla ja esittämällä toiminnan sekä arviointikriteerit. Tämän jälkeen oppilas pääsee harjoittamaan tehtävää omatoimisesti toteutusvaiheessa sekä tekemään itsearviointia arviointivaiheessa. Opettaja on tarkkailijan roolissa, mutta antaa myös palautetta. (Mosston & Ashworth 1990, 117-119.) Opettajan palaute korostuu erityisesti oppilaan itsearviointitaitoihin, kun oppija harjoittelee omatoimisesti tehtävää (Varstala 2007, 136). Itsearviointityyli sopii tilanteisiin, joissa halutaan harjoitella kehonhahmottamista, sisäisen palautteen antamista ja oppijan oman vastuun ottamista. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 318.)

Eriytyvä opetuksen tyylissä E opettaja jakaa oppilaat yksilöllisten taitojensa mukaisesti antaen erilaisia vaihtoehtoja samasta tehtävästä. Opettaja suunnittelee tehtävät ja antaa erilaisia vaihtoehtoja tehtävän suorittamiseen, mutta päätöksenteko siirtyy tämän jälkeen oppilaalle toteutus- sekä arviointivaiheeseen. Oppilas saa itse valita vaihtoehdoista sopivan ja harjoitella tätä. Opettaja antaa kuitenkin apua ja palautetta suoritusten aikana. (Mosston & Ashworth 1990, 130-131.) Jaakkolan ja Sääkslahden (2013, 318) mukaan eriytyvä opetus sopii erittäin hyvin tilanteisiin, jossa kohderyhmän ikä, kehitys- sekä taitotaso on vaihteleva tai jos liikuntavälineitä on käytössä rajoitetusti.

Ohjatussa oivaltamisessa F opettaja suunnittelee tehtävän ja tehtävään liittyviä kysymyksiä, jotka ohjaavat oppilaan oivaltamaan oikean ratkaisun. Opettaja tekee kaikki päätökset suunnitteluvaiheessa. Toteutusvaiheessa päätöksenteko siirtyy enemmän oppilaalle, kun oppilas etsii vastauksia opettajan asettamiin kysymyksiin. Opettaja ei saa koskaan kertoa vastauksia oppilaalle. Opettajan tulee antaa yleistä palautetta ja pitää ilmapiiri hyväksyvänä ja rauhallisena. Arviointivaiheessa opettaja tarkistaa ja antaa palautetta oppilaan vastauksiin. (Mosston & Ashworth 1990, 193-197.) Jaakkolan ja Sääkslahden (2013, 319) mukaan ohjattu oivaltaminen sopii liikunnanopetustilanteisiin, joissa oppijan pätevyyden tunnetta halutaan parantaa. Oppilaalla ei tarvitse olla aikaisempia kokemuksia asiasta.

Ongelmanratkaisutyylissä G on tarkoituksena löytää oikea ratkaisu kysymykseen tai ongelmaan. Opettaja asettaa tehtävään jonkin ongelman suunnitteluvaiheessa, jonka jälkeen oppilaat etsivät

omatoimisesti ratkaisuja siihen. Oppilaat asettavat kysymykset ongelmaan itse. Opettaja auttaa tarvittaessa ja tarkkailee oppilaita. Arviointivaiheessa opettaja tarkistaa oppilaiden ratkaisun oikeellisuuden. (Mosston & Ashworth 1990, 220-223.) Ongelmanratkaisu sopii oppilaiden luovuuden, rohkeuden ja ennakkoluulottomuuden vahvistamiseen (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 319).

Erilaisten ratkaisujen tuottamisen tyyli H ongelmaan on useita ratkaisuja. Opettaja rajaa aihealueen, johon oppilaiden tulee etsiä ratkaisuja. Päätöksenteko on oppilaalla toteutusvaiheessa, mutta opettaja antaa tukea ja palautetta jo tässä vaiheessa. Arviointivaiheessa opettajan tulee odottaa, että oppilaat ovat saaneet ratkaisun ongelmaan. (Mosston & Ashworth 1990, 229- 233.) Jaakkolan ja Sääkslahden (2013, 319) mukaan myös erilaisten ratkaisujen tuottaminen soveltuu luovuuden ja rohkean kokeilumielen vahvistamiseen, mutta tyyli huomioi myös oppijoiden lähtötason erot. Opetustyyllillä voidaan kehittää myös ryhmän yhteistyötaitoa ja positiivista ryhmähenkeä.

Yksilöllisen ohjelman tyyli I oppilaan yksilöllinen rooli kasvaa entistään. Oppilaan tehtävänä on etsiä, luoda ja toteuttaa ideat, jotka vastaavat opettajan antamaan yleiseen aiheeseen liittyen. Jokaiseen kysymykseen on etsittävä useita vastauksia. Opettaja vastaa kysymyksiin vain, jos oppilas kysyy häneltä. Arviointivaiheessa oppilas tarkistaa työn kriteerien toteutumisen ja keskustelee opettajan kanssa puhumalla. Opettaja antaa oppilaalle palautetta. (Mosston & Ashworth 1990, 268-270.) Yksilöllinen ohjelma soveltuu aikuisille ja oppijoille, jotka opettaja tuntee oikein hyvin (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 319).

Yksilöllinen opetusohjelma (tyyli J) oppilas suunnittelee ja toteuttaa itse opetuksen sisällön sekä tyylin. Oppilas päättää myös opettajan hyödyntämisestä. Oppilas suunnittelee, toteuttaa ja arvioi itsenäisesti tässä opetusmenetelmässä. Arviointivaiheessa opettaja hyväksyy oppilaan tehtyjä päätöksiä. (Mosston & Ashworth 1990, 278-281.) Jaakkolan ja Sääkslahden (2013, 320) mukaan myös tämä tyyli sopii vain aikuisille ja oppilaille, jotka opettaja tuntee erittäin hyvin kuten yksilöllisen ohjelman tyyli H. Itseopetus (tyyli K) on viimeinen opetustyylistä, jossa kaikki päätöksenteko on oppilaalla jokaisessa vaiheessa eli oppilas on siis itsensä opettaja (Mosston & Ashworth 1990, 283). Jaakkolan ja Sääkslahden (2013, 320) mukaan tämä tyyli sopii vain vastuuntuntoisille oppijoille, kuten aikuisille ja urheilijoille.

3.5 Oppimistyyli

Oppimistyyli tarkoittavat erilaisia tiedonhankinta ja -käsittelytapoja liikuntataitojen harjoittelussa (Jaakkola 2013, 165). Liikkujan oppimista helpottaa se, että hän tietää, millä tyyllillä hän oppii parhaiten. Oppimistapoja ovat auditiivinen, visuaalinen ja kinesteettinen oppimistyyli. Usein jokin aisteista korostuu, vaikka jokainen ihminen hyödyntää näitä kaikkia aisteja oppimiseen. (Autio & Kaski 2005, 58.)

Visuaalinen oppija oppii katselemalla eli näköaistilla. He oppivat optimaalisimmin ja parhaiten näköaistin kautta vastaanotetun informaation avulla. Visuaaliselle oppijalle kuvallinen havaintomateriaali on tärkeää, esimerkiksi kuvat, taulukot ja videot. (Autio & Kaski 2005, 59; Jaakkola 2013, 165; Kauranen 2014, 305.) Kaurasen (2014, 305) mukaan visuaalinen oppimistyyli jaetaan visuaalis-verbaaliseen ja visuaalis-ei-verbaaliseen tyyliin. Visuaalis-verbaalisessa tyyliässä oppija käyttää näköaistin apuna kirjallisia ohjeita, esimerkiksi muistiinpanoja. Visuaalis-ei-verbaalisen tyylin omaavat puolestaan oppivat informaation parhaiten puhtaan näköaistin avulla.

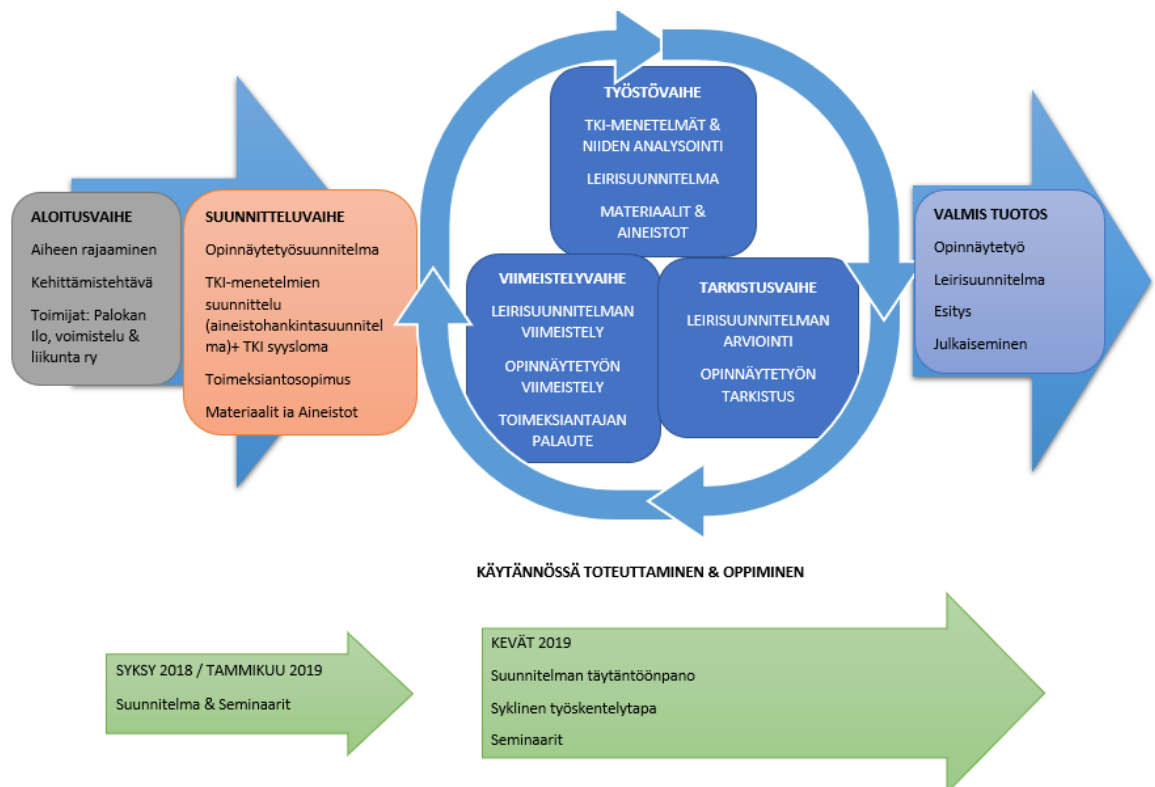
Auditiivinen eli kuuloaistiin tukeutuva oppija käyttää paljon kuuloaistin tuomaa informaatiota harjoittelutilanteessa. Auditiivinen oppija oppii parhaiten, kun informaatio esitetään hänelle kuuloaistin kautta ja äänen muodossa. (Jaakkola 2013, 165; Kauranen 2014, 305.) Auditiivinen oppimistapa sopii liikkujalle, jolla kuuleminen on pääosassa. Ohjaajan antamat ohjeet ovat paras tapa harjoitella liikuntaa. (Autio & Kaski 2005, 59.)

Kinesteettisen tyylin omaavat henkilöt oppivat parhaiten tuntoaistin kautta. Kinesteettisellä oppijalla tuntoaisti on hallitseva, joten he oppivat paljon tekemällä ja kokeilemalla: käyttämällä käsiään, jalkojaan ja kehoaan. (Autio & Kaski 2005, 59; Kauranen 2014, 305.) Jaakkolan (2013, 165) mukaan kinesteettiselle oppijalle konkreettiset ja mielekkäiksi koetut kokemukset ovat hyvin tärkeitä. Teoriatieto ei auta kinesteettistä oppijaa oppimistilanteessa. Hän hahmottaa tilanteita paremmin ei-verbaalisen viestinnän avulla, esimerkiksi eleistä, ilmeistä ja liikkeistä.

4 Opinnäytetyön kehittämisprosessi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä muodostuu jokin tuotos raportin lisäksi. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotokseen tähtäävä kehittäminen edellyttää eri vaiheissa mukana olevia toimijoita. Toiminnan ja kehittämisen vaiheet ovat vuorovaikutuksessa toimijoihin ja tiettyyn toimintaympäristöön. (Salonen 2013, 72.) Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, koska kyseessä oli kehittämistoiminta. Salosen (2013, 7) mukaan kehittämistoiminta tarkoittaa kaikkea sellaista toimintaa, jonka perusteella syntyy jokin uusi asia.

Opinnäytetyö eteni kehittämistoiminnan konstruktivistisen mallin mukaisesti. Salonen ym. (2017, 53) kuvailevat konstruktivistisen työskentelyn seuraavasti: ”Konstruktivistiseen työskentelyyn liittyy vahva reflektio ja inhimillisten tekijöiden huomioon ottaminen. Käytännössä tämä tarkoittaa pysähtymistä, arviointia ja eteenpäin suuntautumista sekä tasavertaista keskustelua. Kehittämistoiminta etenee vuorovaikutuksen avulla moniäänisyyteen, erilaisten näkökulmien esilletuomiseen ja asiantuntijuuden jakamiseen.” Konstruktivistinen malli on kuvailtu kuvassa 1. Tässä opinnäytetyössä malli sisältää aloitus-, suunnittelu-, työstö-, tarkistus- ja viimeistelyvaiheen, joiden pohjalta syntyi kehittämistyön valmis tuotos.



Kuva 1. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli (mukaillen Salonen 2013, 20).

4.1 Aloitusvaihe

Aloitusvaihe on opinnäytetyön käynnistäjä. Aloitusvaiheessa selviää ilmaistu kehittämistarve, alustavat kehittämistehtävät, toimintaympäristöt ja ajatus toimijoista sekä heidän osallistumisestaan ja sitoutumisestaan työskentelyyn. (Salonen 2013, 17.) Sain toimeksiantajalta kehittämistarpeen ja -tehtävän lasten liikuntaleirien kehittämisestä. Toimintaympäristöksi muodostui Palokan alue Jyväskylässä, jonne opinnäytetyötä tehdään. Toimijoiksi muodostui toimeksiantajan yhteishenkilö Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:stä sekä minä ja ohjaava opettajani Kajaanin ammattikorkeakoulusta.

Ensimmäinen opinnäytetyön vaihe on aiheanalyysi, jossa ideoidaan aihe (Vilka & Airaksinen 2003, 23). Aloin rajaamaan ja suunnittelemaan aihetta toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan avustuksella. Kehittämistehtäväksi muodostuivat lasten liikuntaleirien kehittämisen lisäksi leirin tuotteistaminen ja suunnittelu sekä toteuttaminen. Toteuttaminen rajattiin myöhemmin opinnäytetyön ulkopuolelle. Kehittämistehtävän pohjalta suunnittelin kehittämiskysymykset, jotka ovat opinnäytetyön tavoitteita. Lisäksi suunnittelin alustavasti, mitä käsitteitä, teoriaa sekä tiedonhankintamenetelmiä vaaditaan opinnäytetyössäni.

4.2 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma eli opinnäytetyösuunnitelma. Kehittämissuunnitelmassa tulee kertoa tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat eli ydin- tai avainhenkilöt, TKI-menetelmät, materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointitavat ja tuotteistettujen dokumenttien käsittely sillä tavalla, kuin ne tässä vaiheessa tiedetään. Myös mukana olevien toimijoiden tehtävät ja vastuut tulee selvittää. (Salonen 2013, 13.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään toimintasuunnitelma, joka helpottaa opinnäytetyön idean ja tavoitteiden tiedostamiseen, harkitsemiseen ja perusteluun (Vilka & Airaksinen 2003, 26).

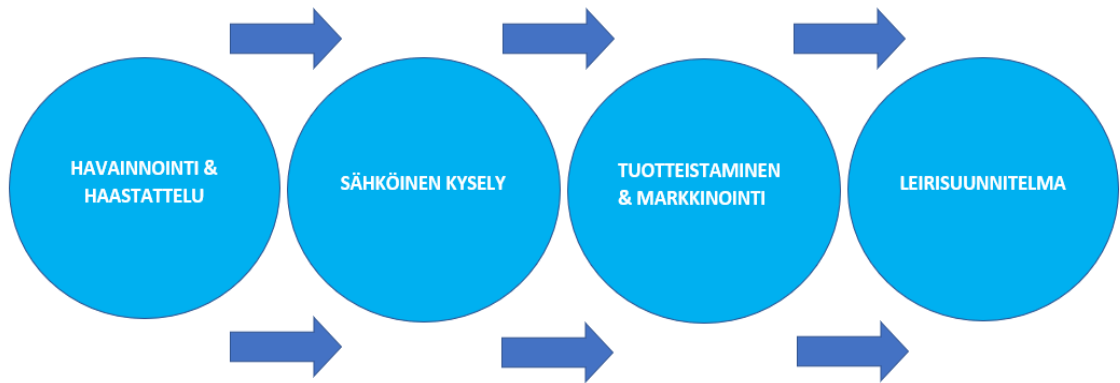
Suunnitteluvaiheessa aloin työstämään opinnäytetyösuunnitelmaa. Ensimmäisenä kartoitin lähtötilanteen ja tavoitteet opinnäytetyölleni. Opinnäytetyön alustavat tavoitteet muodostuivat kehittämiskysymysten pohjalta. Henkilökohtaisiksi tavoitteiksi muodostui ammatillinen kehittyminen usealla osa-alueella. Tein myös aikataulullisen suunnitelman, joka on kuvailtu konstruktivistisessä mallissa (kuva 1). Kirjoitimme toimeksiantosopimuksen toimeksiantajan

kanssa, jossa sovittiin vastuuhenkilöt, vastualueet toteuttamisessa, työtuntien määrä ja resurssit opinnäytetyötä varten. Tässä vaiheessa selvisi varsinaiset ydin- ja avainhenkilöt toimeksiantajan puolesta, jotka auttoivat opinnäytetyön tekemisessä markkinoinnin osalta. Aloin suunnittelemaan tiedonhankintamenetelmiä, joiksi valitsin havainnoinnin, haastattelun sekä kyselyn. Kävin tekemässä ensimmäisen tiedonhankinnan eli havainnoinnin ja haastattelun Palokan Ilon järjestämällä kouluikäisten lasten liikuntaleirillä syksyllä 2018. Leirillä pääsin tekemään yhteistyötä uusien toimijoiden eli osallistujien ja ohjaajien kanssa. Sain hyvän yleiskuvan liikuntaleireistä ja kohderyhmästä. Lisäksi perehdyin kehittämistehtävää taustoittavaan teoriaan ja aiempaan tutkimukseen. Esitin opinnäytetyösuunnitelman tammikuussa 2019. Esiityksen jälkeen täydensin vielä suunnitelmaa. Kun ohjaava opettaja hyväksyi suunnitelman, siirryin työstövaiheeseen.

4.3 Työstövaihe

Kehittämishankkeen toiseksi tärkein vaihe on työstövaihe, joka tapahtuu suunnittelun jälkeen. Tässä vaiheessa toimijat työskentelevät lähes joka päivä kohti yhteistä tavoitetta ja tuotosta. Vaihe on pisin ja vaativin. Työstövaiheessa toimijoiden vastualueet konkretisoituvat, käytetään TKI-menetelmiä, kerätään materiaaleja ja aineistoja sekä dokumentoidaan materiaalit ja aineistot. (Salonen 2013, 18.)

Suunnitteluvaiheen päätyttyä aloin toteuttamaan varsinaista opinnäytetyötä. Työstövaiheessa pääsin suunnittelemaan ja toteuttamaan kyselyä leiritoiminnan kehittämistä varten. Kysely järjestettiin keväällä 2019 avoimen sähköisen kyselyn muodossa kaikille leiritoiminnan kehittämisestä kiinnostuneille perheille. Kyselyn jälkeen aloin suunnittelemaan leirin tuotteistamista ja markkinointia. Toteutimme leirin markkinointia yhdessä toimeksiantajan kanssa. Markkinointi jatkui vielä tarkistus- ja työstövaiheessa, koska opinnäytetyö valmistui ennen leirin toteutusta. Täydensin opinnäytetyöni teoriaosuutta kirjallisuuden ja tutkimusten pohjalta sekä aloin kirjoittamaan opinnäytetyön tuloksia toiminnan käynnistyttyä. Lopuksi aloin työstämään varsinaista tuotosta eli leirisuunnitelmaa. Opinnäytetyön kehittämisvaiheet on kuvattu kuvassa 2.



Kuva 2. Opinnäytetyön kehittämisvaiheet.

4.4 Tarkistusvaihe

Tarkistusvaiheessa toimijat arvioivat tuotosta ja palaavat mahdollisesti takaisin työstövaiheeseen tai siirtyvät suoraan viimeistelyvaiheeseen. Tämä vaihe voi olla ajallisesti lyhyt ja kertaluoteinen. (Salonen 2013, 18.) Tarkistusvaiheessa viimeistelin opinnäytetyön ja leirisuunnitelman mahdollisimman hyvälle mallille. Aloitin kirjoittamaan opinnäytetyöni johdantoa, johtopäätöksiä ja pohdintaa. Palautin opinnäytetyön sekä leirisuunnitelman ohjaavalle opettajalle arvioitavaksi. Ohjaava opettaja antoi minulle palautetta viimeistelyä varten, joten siirryin suoraan viimeistelyvaiheeseen.

4.5 Viimeistelyvaihe ja valmis tuotos

Viimeistelyvaiheeseen tulee varata riittävästi aikaa, koska se saattaa kestää yllättävän pitkään. Vaiheen vaatimukset ovat monelle yllättäviä. Vaihe työllistää sen takia paljon, koska silloin on viimeisteltävä sekä tuotos että kehittämisraportti. (Salonen 2013, 18.) Viimeistelyvaiheessa viimeistelin opinnäytetyön sekä leirisuunnitelman ohjaavan opettajan kommenttien perusteella. Työn valmistuttua palautin lopullisen työn ohjaavalle opettajalle arvioitavaksi. Toimeksiantaja antoi palautetta opinnäytetyöstä ja tein itsearviointin.

Kehittämishankkeen tuloksena syntyy yleensä tuote: esimerkiksi malli, kuvaus, opas, kirja, esite, toimintapäivä tai kansio (Salonen 2013, 19). Valmis tuotos oli opinnäytetyö ja leirisuunnitelma. Esitin opinnäytetyöni opinnäytetyöseminaarissa toukokuussa 2019 työn valmistuttua.

5 Lasten liikuntaleirien kehittämisprosessi

Lasten liikuntaleirien kehittäminen tapahtui opinnäytetyöprosessin aikana, pääasiassa suunnittelu- ja työstövaiheessa. Kehittäminen aloitettiin tiedonhankintamenetelmien eli havainnoinnin, haastattelun ja kyselyn pohjalta, joiden avulla syvensin asiakasymmärrystä, etsin kehittämisideoita sekä kartoitin kohderyhmän toiveita ja tarpeita. Leiri tuoteistettiin ja suunniteltiin kehittämisideoiden, asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden sekä teorian tiedon pohjalta. Viimeisenä tapahtui varsinaisen tuotoksen eli leirisuunnitelman työstäminen, pohjautuen tiedonhankinnan tuloksiin ja teoreettiseen viitekehykseen.

5.1 Havainnointi ja haastattelu

Toteutin havainnoinnin ja haastattelun syksyllä 2018, Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:n järjestämällä kouluikäisten lasten liikuntaleirillä. Leirille osallistui 11 lasta, joista poikia oli yksi ja loput olivat tyttöjä. Leiri kesti kolme päivää ja jokainen päivä oli kuuden tunnin mittainen (kello 9-15). Ruokailu järjestettiin puolen päivän aikaan Jokelan Koulun läheisissä lounaspaikoissa. Leirin teemana oli Freegym ja Dancegym, jotka ovat voimistelullisia lasten ja nuorten lajeja.

Freegym on yhdistelmä voimistelua, voimaharjoittelua, parkouria ja voltteja, jossa tärkeintä on temppuilu. Laji on voimisteluseurojen harrasteryhmätunti, eikä kilpailu kuulu lajiin. Ohjaajakoulutus opettaa perustiedot Freegymin harjoitteista sekä niiden ohjaamisesta. Suomen voimisteluliitto tarjoaa koulutuksen vain Voimisteluliiton jäsenseurojen ohjaajille. (Suomen voimisteluliitto ry 2017.) Dancegym on tanssin ja voimistelun yhdistelmä, jossa harjoitellaan tanssilajeja ja voimistelun alkeita lasten ja nuorten taitotason mukaisesti (Palokan Naisvoimistelijat Ry 2019). Leirin sisältöön kuului myös erilaisia pelejä ja leikkejä sisällä sekä ulkona, akrobatiavoimistelua ja telinevoimistelua ryhmässä ja yksilöllisesti harjoitellen. Havainnoinnin ja haastattelun avulla oli tarkoituksena selvittää, viihtyivätkö lapset leirillä ja miten leiritoimintaa voitaisiin jatkossa kehittää.

Havainnointi antaa yleiskuvan tutkimuskohteesta. Se vastaa kysymyksiin kuka tekee, mitä tekee ja miten tekee. Tavoitteena on ymmärtää ilmiötä eli toimintaa. Havainnoinnissa saadaan selville ulkoisia tekijöitä, mutta ei välttämättä syitä. Havainnoin työkaluna voidaan pitää esimerkiksi havainnointipäiväkirjaa, johon tieto on dokumentoitu. Havainnoitavilta on pyydettävä lupa havainnointia varten. (Kananen 2017, 45.) Tarkoitukseni oli saada yleiskuva lasten

liikuntaleiristä. Leirin aikana havainnoin sekä lapsia että ohjaajia sekä pohdin omaa roolia ohjaajana. Käytin havainnoinnissa apuna havaintopäiväkirjaa, johon kirjasin ylös tuloksia. Tiedotin lapsille ja vanhemmille leirin alussa havainnoinnin toteuttamisesta.

Kanasen (2017, 47) mukaan kyseessä on strukturoitu havainnointi, kun tiedetään, mihin asioihin kiinnitetään huomiota havainnoissa ja jos ei tiedetä, havainnointi on yleisluontoista. Tässä opinnäytetyössä toteutettu havainnointi oli osittain strukturoitua, koska tarkoituksena oli etsiä tietoa leiritoiminnan kehittämiseen. Arvioin lasten käyttäytymisen perusteella, miten lapset viihtyivät leirillä. Arvioin myös leirin sisältöä, ohjaajien toimintaa ja lasten oppimista leirillä. Havainnointi oli kuitenkin osittain yleisluontoista, koska jotkin asiat tulivat ilmi vasta havainnoinnin aikana. Esimerkiksi lasten ryhmäytyminen ja vuorovaikutus tulivat ideaksi vasta havainnoissani.

Yksi havainnoinnin laji on osallistuva havainnointi, joka on vapaasti tilanteessa muotoutuva. Havainnoija osallistuu ryhmän toimintaan. Osallistuva havainnointi voidaan jakaa kahteen tyyliin: täydellinen osallistuminen tai osallistuja havainnoijana. Täydellisessä osallistumisessa tutkija pyrkii pääsemään osaksi ryhmää ja kerää samalla tutkimusaineistoa. Osallistuja havainnoijana on pääasiassa havaintojen tekijä ja hän ilmaisee tämän asian heti alussa tutkittaville. Hän kuitenkin osallistuu ryhmän toimintaan, vaikka tekee kysymyksiä tutkittavilleen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 214-217; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Toteutin havainnointia ohjaajan roolini ohella eli toimin osallistuvana havainnoijana.

Haastattelu on keskustelua ilmiöstä tutkittavien kanssa. Haastattelun tavoitteena on ymmärtää ilmiötä sekä ilmiön kanssa toimivia ihmisiä keräämällä kehittämistyön kohteesta luotettavaa ja aitoa tietoa. (Kananen 2017, 48-49.) Haastattelu voi olla enemmän tai vähemmän strukturoitu eli järjestelmällinen. Kuten havainnoinnissa, haastattelu voidaan tehdä strukturoidusti tiukalla kysymysjärjestyksellä, samoilla kysymyksillä ja samalla haastatteluprosessilla. Haastattelu voi olla myös strukturoimaton, jolloin aihealueeseen liittyvä keskustelu käydään vapaamuotoisesti keskustellen. (Hirsjärvi ym. 2009, 207-208.) Toteutin haastattelun vapaamuotoisesti eli strukturoimattomana havainnoinnin tueksi eli kysyin kysymyksiä täydentämään havaintojani.

Avoimessa haastattelussa tutkittavalle annetaan aihe tai aihealue, josta hän kertoo ja tutkija voi tehdä kertoman pohjalta lisäkysymyksiä (Kananen 2017, 49). Avoin haastattelu on lähimpänä keskustelua. Haastattelussa ei ole varsinaista runkoa, joten ohjaaminen tapahtuu haastattelijan organisoinnista. Haastattelu vaatii enemmän taitoja verrattuna muihin haastattelun muotoihin. (Hirsjärvi ym. 2009, 209.) Kävin lasten kanssa vapaamuotoista keskustelua leirin aikana eli

haastattelu oli avointa haastattelua. Kysyin heiltä muun muassa, viihtyivätkö he leirillä ja tykkäsivätkö he leirin sisällöstä. Leirin lopussa pyysin palautetta lapsilta ryhmähaastattelun muodossa leirin lopetuksessa. Valitsin ryhmähaastattelun, koska se sopii erittäin hyvin lapsille. Hirsjärven ym. (2009, 210-211) mukaan ryhmähaastattelu on erityisen käyttökelpoinen tilanteissa, joissa haastateltavat ujostelevat haastattelua. Esimerkiksi lapset saattavat vierastaa tilannetta tai lasten vanhemmat ovat mahdollisesti epävarmoja, kun haastattelija tulee jostain oppilaitoksesta. Leirin päätyttyä aloin analysoimaan havainnoinnin ja haastattelun tuloksia.

Analyysitavat voidaan jäsentää kahteen eri tyyliin. Selittämiseen pyrkivässä lähestymistavassa tehdään tilastollisen analyysin avulla ja päätelmien muodostamisella. Ymmärtämiseen pyrkivässä lähestymistavassa tehdään myös päätelmiä, mutta analyysitapa on laadullinen analyysi. Laadullisessa tutkimuksessa kaikkea materiaalia ei tarvitse analysoida. (Hirsjärvi 2009, 224-225.) Sekä havainnoinnin että haastattelun tavoitteena oli ymmärtämiseen pyrkivä lähestymistapa. Analysoin kaikki tulokset laadullisesti. Kirjasin tärkeimmät tulokset ylös. Havainnoin ja haastattelun tulokset on tiivistetty kuvaan 3.

Havainnoidessani huomasin, että lapset tykkäsivät erityisesti leikeistä ja peleistä, koska he olivat erittäin innostuneita, aktiivisia ja keskittyneitä niiden aikana. Lapset saivat esittää toivomuksia leirin aikana, jonka tulos oli, että he halusivat pääsääntöisesti leikkiä tai pelata. Myös leirin lopun ryhmähaastattelussa, suurin osa lapsista sanoi jonkin leikin tai pelin suosikikseen. Dancegym, Freegym, ryhmäakrobatia ja telinevoimistelu vaikuttivat myös mielekkäiltä lapsille. Uuden oppiminen toi onnistumisen ja motivoitumisen elämyksiä. Avustamalla ja kannustamalla moni lapsi uskalsi kokeilla temppuja. Telinevoimistelussa ohjaajan avustava rooli sekä lasten rohkaisu olivat tärkeitä asioita. Ruokailun jälkeinen ulkoilu virkisti lapsia, jonka jälkeen he jaksoivat keskittyä vielä iltapäivällä. Lisäksi lapset sanoivat palautteessa, että he tykkäsivät ulkoilusta.

Havainnoin leirin aikana lasten ryhmäytymistä ja vuorovaikutusta. Leiriläisten ryhmäytyminen alkoi heti ensimmäisestä päivästä lähtien, jotta kaikki oppisivat tuntemaan toisensa. Lapset olivat aluksi ehkä hieman ujoja ja tukeutuivat läheisiin kavereihin ensimmäisinä päivinä. Huomasin, että leirin aikana lapset oppivat tuntemaan toisensa paremmin ja tämän myötä yhteishenkikin kasvoi. Vuorovaikutus onnistui hyvin ryhmissä, jotka lapset saivat itse päättää. Sekoitettut ryhmät toivat haastetta enemmän. Sekoitettut ryhmät opettavat kuitenkin yhteistyötaitoja kaikkien ihmisten kanssa, joten sitä kannattaa suosia jatkossakin.

Havainnoidessani sain paljon kehitettäviä ja pohdittavia asioita tuleville leireille. Leirin kohderyhmänä oli kaikki kouluikäiset lapset (7-12 vuotta), joka on aika laaja ikäryhmä. Leirin

ohjelman oli ehkä liikaa leikkimistä vanhemmille lapsille, koska saimme tästä palautetta leirin jälkeen. Kohderyhmän rajaaminen riippuu kuitenkin osallistujamäärästä, joka oli tämän leirin kannalta sopiva. Päätin, että kohderyhmä pysyy samana, mutta sitä voidaan rajata osallistujamäärän mukaan. Näiden päätösten perusteella kesäleirin ohjelmaa tulee suunnitella monipuolisemmaksi, jotta se sopii sekä nuoremmille että vanhemmille. Eriyttämistä tulee miettiä myös taito- ja kehitystason mukaisesti.

Jatkoa varten tulee pohtia, onko leirin sisältö liian voimistelu-/tanssipainotteinen. Osa lapsista ei ollut niin innostuneita tanssimisesta ja tempuilusta. Poikia ei ollut leirillä juuri ollenkaan, joten erilainen teema saattaisi houkutella myös poikia. Leirin pituutta ja ajankohtaa tulee miettiä sekä vanhempien että lasten kannalta. Joillekin päivät olivat ehkä liian pitkiä, toiset olisivat jaksaneet pidempään. Leiripäivien määrää ja päivien ajallista pituutta tulee pohtia seuraaville leireille. Ruokailun ongelma oli se, että ruoka ei ollut lapsien mielestä joka päivä hyvää. Ruokailun järjestämistä tulee pohtia seuraaville leireille.



Kuva 3. Havainnoinnin ja haastattelun tulokset.

5.2 Kysely

Suunnittelin Google Forms -ohjelman avulla avoimen kyselyn (liite 1). Kyselyssä kysyttiin toivomuksia kesällä järjestettävää leiriä varten sekä kysymyksiä leiritoiminnan kehittämistä varten. Rakensin kyselyä myös havainnoinnin ja haastattelun ideoiden pohjalta. Kysely julkaistiin Palokan Ilon nettisivuilla ja Facebookissa helmikuun viikolla 8. Kysely lähetettiin myös kaikille seuran jäsenille sähköpostitse. Kyselyä markkinoitiin Palokan Ilon Instagramissa sekä kirjoitin artikkelin Palokkalehteen.

Kyselylomake on yleisin määrällisen tutkimuksen aineistonkeruutapa (Vilka 2015, 94). Kyselyssä tieto kerätään standardoidusti ja kohdehenkilöt muodostavat otoksen. Standardoituus tarkoittaa sitä, että kyseltävä asia on kysyttävä kaikilta vastaajilta täsmälleen samalla tavalla. (Hirsjärvi ym. 2009, 193.) Kyselyn kohderyhmänä oli kaikki leiritoiminnan kehittämistä kiinnostuneet perheet Jyväskylän seudulla, erityisesti Palokan alueelta. Kysely tehtiin standardoidusti.

Vilkan (2015, 101) mukaan tutkimuksessa ja kyselylomakkeessa muuttujien valinta pitää aina perustella tutkimuksen tavoitteilla ja teoreettisella viitekehyksellä. Hän painottaa, että käsitteet ja teoreettinen viitekehys tulee olla päätettynä ennen kyselylomakkeen suunnittelua. Suunnittelin kyselyn muuttujat löytämään vastauksia kehittämiskysymysten ongelmiin. Perehdyin syvällisesti teoriaan ennen kyselyn toteuttamista. Vilkan ja Airaksisen (2003, 59) ohjeiden mukaan kyselylomake suunnitellaan vastaajan näkökulmasta. Lisäksi kyselyyn tulee sisällyttää vastausohjeet ja saate. Saatteessa kerrotaan tutkimuksen tarkoitus, tietojen käyttötarkoitus, tutkimuksen kohderyhmä, selvityksen tekijät, ohjaava oppilaitos sekä ulkopuolinen toimeksiantaja. Huomioin suunnittelussa vastaajan näkökulman. Kirjoitin kyselyn alkuun lyhyen saateen, jossa kerroin oleelliset asiat. Lisäksi ilmoitin saatteessa, ettei kenenkään henkilötietoja kerätä.

Kyselylomakkeessa tärkeää on johdonmukaisuus. Kyselyjen kysymysten tulee liittyä tutkimusongelmaan. Tärkeää on, että vastaaja ymmärtää lomakkeen kysymyksiä. Jokaisessa kohdassa kannattaa olla vain yksi kysymys. Kysymysten vastausvaihtoehtojen tulee olla kysymyksiin sopivia. (Vilka & Airaksinen 2003, 61.) Yleensä kyselylomake kannattaa aloittaa helpoilla kysymyksillä. Tämän jälkeen kyselyä jatketaan loogisessa järjestyksessä. Lomakkeeseen kannattaa aina merkitä mahdollisimman yksityiskohtaisia vastausohjeita. (KvantiMOTV 2010.) Kyselyn kysymykset liittyivät leirin järjestämiseen sekä leirien kehittämiseen tulevaisuudessa. Merkitsin jokaiseen kohtaan selkeästi kysymyksen sekä vastausohjeet. Valitsin kysymysten vastausvaihtoehdot loogisesti ja ymmärrettävästi kysymykseen soveltuen.

Kysymysten muotona voivat olla avoimet kysymykset, monivalintakysymykset tai asteikkoihin eli skaaloihin perustuvat kysymykset. Avoimissa kysymyksissä esitetään pelkkä kysymys ja jätetään tyhjää tilaa vastaamiseen. Monivalintakysymyksissä on valmiit numeroidut vastausvaihtoehdot. Skaaloissa on väittämiä, joista vastaaja valitsee itselleen sopivimman vaihtoehdon, josta hän on samaa mieltä. (Hirsjärvi ym. 2009, 198-200.) Lomakkeen laadinnassa voidaan käyttää joko monivalintakysymyksiä tai avoimia kysymyksiä tai molempia. Kysymyksen muodon tulee tukea tiedon käyttötarkoitusta. (Vilkka & Airaksinen 2003, 60.) Käytin kyselyssä kaikkia vaihtoehtoja, koska ne tukivat parhaiten kyselyn käyttötarkoitusta. Halusin rajata kyselyä, mutta antaa vastaajalle myös vapauden kertoa avoimesti, mitä hänellä on mielessään. Hirsjärven ym. (2009, 201) mukaan avoimien kysymyksien analysointi on haastavampaa kuin monivalintakysymysten, koska avoimet kysymykset ovat sisällöltään kirjavaa. Monivalintakysymykseen puolestaan on helppo vastata, mutta toisaalta ne saattavat kahlita vastaajan. Toisaalta avoimet kysymykset antavat vastaajalle vapauden kertoa, mitä hänellä todella on mielessään.

Selkeys on tärkeintä kyselylomakkeen laadinnassa. Spesifiset kysymykset ovat parempia kuin yleiset kysymykset. Kysymyksistä kannattaa rakentaa lyhyitä ja kaksoismerkityksiä tulee välttää. Myös vaihtoehto 'ei mielipidettä' pitää tarjota. Monivalintavaihtoehtoja kannattaa käyttää mieluummin kuin 'samaa mieltä / eri mieltä' -väitteitä. Kysymysten määrää ja järjestystä tulee harkita lomakkeessa. Sanojen valinnan ja käytön tarkistaminen on tärkeää. (Hirsjärvi ym. 2009, 202-203.) Suunnittelin kysymyksistä ja vaihtoehtoista selkeitä ja toisiinsa liittyviä. Pyrin rakentamaan lyhyitä ja ytimekkäitä kysymyksiä, jotta kyselystä ei tule liian pitkä. Käytin enemmän monivalintavaihtoehtoja kuin 'samaa mieltä' tai 'eri mieltä' -väittämiä. Rakensin kysymykset loogiseen järjestykseen aihealueesta seuraavaan ja suunnittelin sanavalinnat ymmärrettäviksi. Tarkistutin lomakkeen ohjaavalla opettajalla ja toimeksiantajalla. Tämän jälkeen jaoimme kyselyn toimeksiantajan kanssa. Aloin analysoimaan tuloksia kyselyn päätyttyä.

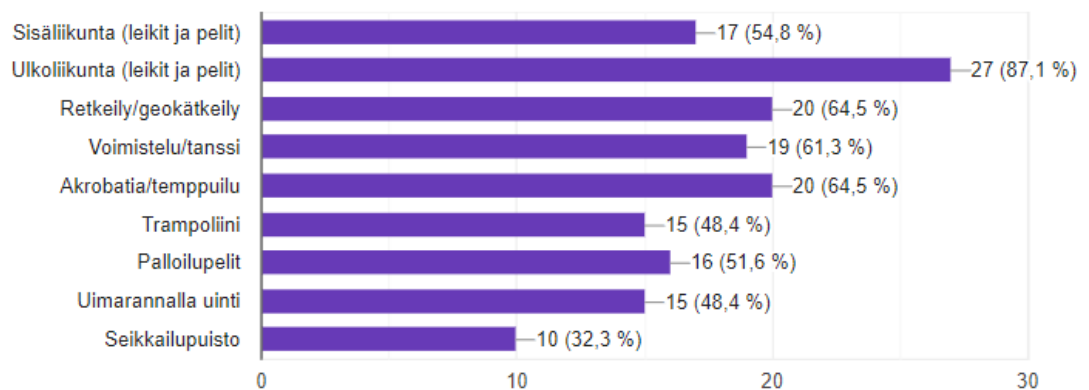
Ensimmäinen vaihe aineiston järjestämisessä on tietojen tarkistus, jossa selvitetään, ilmeneekö tuloksissa virheitä. Toinen vaihe on tietojen täydentäminen, jossa saattaa joutua pyytämään täydennystä tutkittavilta vastauksiin. Kolmantena vaiheena on aineiston järjestäminen tiedon tallennusta ja analyysiä varten riippuen tutkimusstrategiasta. Toimenpiteet ovat erilaisia kvalitatiivisessa ja kvantitatiivisessa tutkimuksessa. (Hirsjärvi ym. 2009, 221-222.) Ensimmäisenä tarkistin kaikki vastaukset. Kyselyyn vastanneista kaikki eivät vastanneet avoimiin kysymyksiin, mutta monivalintakysymykseen vastasivat kaikki osallistujat. Avoimiin kysymyksiin ei ollut kuitenkaan pakollista vastata, koska ne olivat täydentäviä kysymyksiä, joten tietoja ei tarvinnut täydentää. Aineiston järjestäminen tapahtui automaattisesti Google Forms -ohjelman avulla, joka

järjesti aineistoin kvantitatiiviseen eli määrälliseen muotoon. Tulosten analysoinnin painopisteenä oli leirin suunnittelun kannalta oleellinen tieto. Vertasin tuloksia myös aiemmin toteutettuun havainnointiin ja haastatteluun sekä toimeksiantajan antamiin tietoihin aikaisemmista leireistä.

Kyselyyn vastasi yhteensä 31 henkilöä. Kysymyksiä oli yhteensä yhdeksän, joista viisi oli monivalintakysymyksiä ja neljä avoimia kysymyksiä. Ensimmäinen kysymys oli monivalintakysymys, jossa kysyttiin toivomuksia leirin sisältöön liittyen (Kuva 4). 87% vastaajista toivoi ulkoliikuntaa (leikit ja pelit), 65 % toivoi leirille geokätkeilyä/retkeilyä ja sama määrä myös akrobatiaa ja temppuilla. Voimistelu ja tanssi äänestettiin neljännelle sijalle 61% kannatuksella ja sisäliikunta (leikit ja pelit) viidennelle sijalle 55% kannatuksella. Palloilupelejä, uimarannalla uintia sekä trampoliinia kannatti noin puolet vastaajista. Vähiten ääniä sai yllättävästi seikkailupuisto (32%), joka on ollut aikaisemmillä kesäleireillä lapsille erittäin suosittu, koko leirin kohokohta.

Mitä ohjelmaa toivoisitte kesäleirille?

31 vastausta



Kuva 4. Kyselyn tulokset, kysymys 1 (Google Forms 2019).

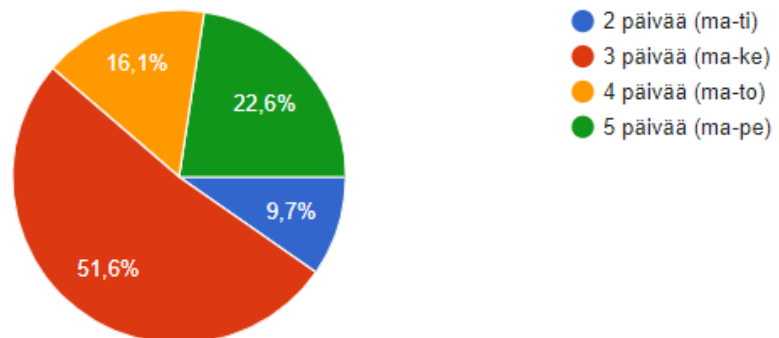
Toinen kysymys oli avoin kysymys, johon sai toivoa muita vapaita toivomuksia leirin sisältöön liittyen. Kysymykseen vastasi vain seitsemän henkilöä, koska kysymys oli vapaaehtoinen. Lähes kaikki vastaajat toivoivat monipuolista toimintaa leirille. Ensimmäisen ja toisen kysymyksen vastausten perusteella päätin suosia ulkoliikuntaa suuren kannatuksen vuoksi. Myös sisäliikuntaa, kuten akrobatia ja temppuilla, voimistelu ja tanssi sekä sisäleikkejä ja pelejä toivottiin paljon, joten ne toteutetaan leirillä. Monipuolisuuden kannalta valitsimme myös palloilupelejä ohjelmaan. Seikkailupuisto toteutetaan toimeksiantajan aiempien vuosien kokemusten perusteella.

Uimaranta sisällytetään myös ohjelmaan. Myös havainnointi tuki leirin monipuolisen sisällön lisäämistä, jotta leiri soveltuu tytöille ja pojille.

Kolmas kysymys selvitti, kuinka pitkän leirin asiakkaat haluavat (Kuva 5). Leirin pituudeksi toivottiin eniten kolme päivää (52%). Viittä päivää toivoi 23%, neljää päivää 16% ja kahta päivää 10%. Päätimme, että leiri kestää kolme päivää, mutta tarjoamme myös neljännen päivän seikkailupuistossa, jonka voi ostaa lisähintaan. Tulosten perusteella 40% toivoi vähintään neljän päivän mittaista leiriä, joten päätimme tarjota heille mahdollisuuden pidempään leiriin. Havainnoidessani syksyn leirillä totesin, että kolmen päivän pituinen leiri oli sopiva lapsille, mutta Palokan Ilo on järjestänyt noin 3-5 päivän mittaisia leirejä. Tulosten perusteella 3-4-päivää on sopiva pituus.

Kuinka pitkän leirin haluaisitte? Leirin pituus on yleensä kahdesta päivästä viikkoon.

31 vastausta

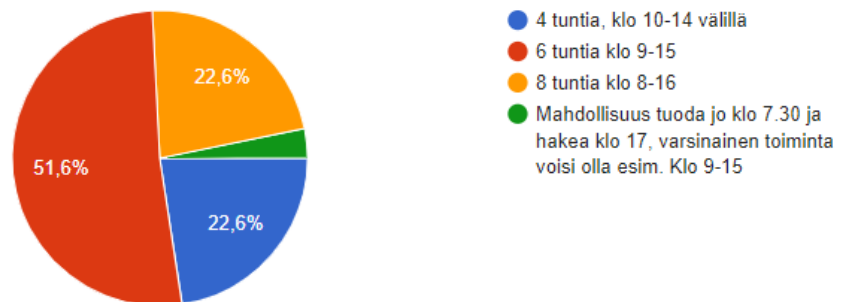


Kuva 5. Kyselyn tulokset, kysymys 3 (Google Forms 2019).

Neljännessä kysymyksessä kysyttiin, kuinka pitkät leiripäivät sopisivat asiakkaille (Kuva 6). Yli puolet vastaajista toivoi leiripäivien pituudeksi 6 tunnin mittaista leiriä kello 9-15 välillä. Päätimme, että leirin aikataulu on tämän pituinen ja joka päivä sama.

Kuinka pitkät leiripäivät/aikataulut sopisivat teidän arkeen?

31 vastausta

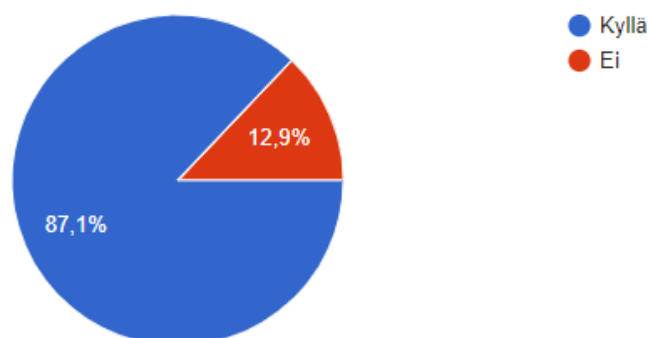


Kuva 6. Kyselyn tulokset, kysymys 4 (Google Forms 2019).

Viidennessä kysymyksessä kysyttiin avoimesti, mihin ajankohtaan asiakkaat haluaisivat leirin järjestettävän. Suurin osa toivoi kesäkuulle loman alkuun, joka oli myös alkuperäisen suunnitelman mukainen. Päätimme toteuttaa leirin kesäkuun ensimmäisellä viikolla 3.6.-6.6.2019. Kuudennessa kysymyksessä selvitettiin ruokailun järjestämisestä (Kuva 7). Suurin osa vastaajista (87%) toivoi, että leirin hintaan sisältyisi ruokailu, joten päätimme toteuttaa sen jatkossa, kuten aikaisemmilla leireilläkin.

Haluaisitteko, että ruokailu järjestetään leiripäivän aikana ja sisältyy leirimaksuun?

31 vastausta

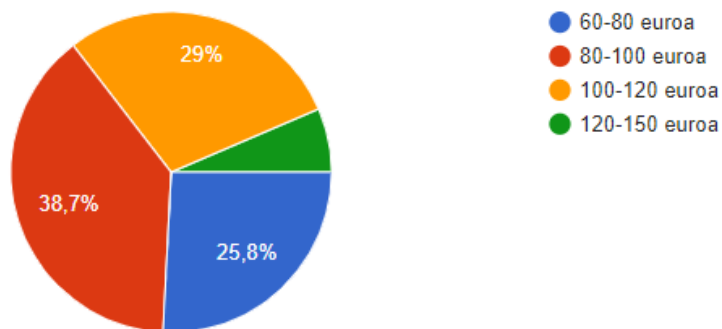


Kuva 7. Kyselyn tulokset, kysymys 6 (Google Forms 2019).

Seitsemännessä kysymyksessä selvitettiin leirin hintaa (Kuva 8). 39% vastaajista oli valmiita maksamaan leiristä 80-100 euroa, 29% vastaajista 100-120 euroa ja 6,5 % oli valmis maksamaan jopa 120-150 euroa. Tämän perusteella määritimme kolmen päivän leirille toimeksiantajan budjetin mukaisen hinnan 90 euroa. Seikkailupuistopäivä on hieman kalliimpi, koska kuluja tulee lisää, joten lisähinta seikkailupuistolle on 45 euroa. Neljä päivää maksaisi siis yhteensä 135 euroa sisältäen seikkailupuiston. Tämän edullisempaa leiriä emme pystyneet tarjoamaan budjetin vuoksi.

Minkä hintaiseen leiriin olisitte KORKEINTAAN valmiita sitoutumaan?

31 vastausta



Kuva 8. Kyselyn tulokset, kysymys 7 (Google Forms 2019).

Kahdeksannessa kysymyksessä selvitettiin, minkä ikäisille leiritoimintaa haluttaisiin järjestää. Leiritoimintaa toivottiin pääasiassa alakoululaisille lapsille. Osa toivoi vähän vanhemmille eli yläasteikäisille sekä osa nuoremmille eli alle kouluikäisille. Nämä ovat hyviä kehittämisideoita tulevaisuutta varten. Leiriin toivottiin myös iän jakamista kapeammin. Päädyimme toimeksiantajan kanssa kuitenkin järjestämään leirin kaikille kouluikäisille lapsille, jotta saamme riittävästi osallistujia leirille. Jos osallistujia tulee erittäin paljon, jaamme leirin kahteen osaan iän mukaisesti. Aikaisemmilla leireillä kouluikäisten liikuntaleirit ovat toimineet hyvin toimeksiantajan mukaan. Viimeiseen kysymykseen sai kertoa muita toivomuksia. Kysymykseen vastasi vain viisi henkilöä. Tärkeänä nostona tuli erityisruokavalioiden, joka on huomioitu aina ja tullaan huomioimaan jatkossakin leireillä.

5.3 ILO kesäleirin tuotteistaminen

Asiantuntijapalvelun tuotteistaminen tarkoittaa palvelun määrittelyä, kuvaamista, suunnittelua, kehittämistä, tuottamista ja jatkuvaa parantamista siten, että asiakkaan saama hyöty palvelusta maksimoituu ja yrityksen tavoitteet saavutetaan. Tuotteistamisen tavoitteena on kehittää ja uudistaa palveluliiketoimintaa. Palveluliiketoiminnan kehittymisen tavoitteena on laadun ja tuotettavuuden parantaminen niin, että asiakkaan tavoittelema hyöty maksimoituu ja yrityksen kannattavuus paranee. Tuotteistaminen tarkoittaa laajasti ajateltuna palvelujen kehittämistä vastaamaan paremmin asiakkaan tarpeita. (Jaakkola, Orava & Varjonen 2007, 1; Lehtinen & Niinimäki 2005, 30.)

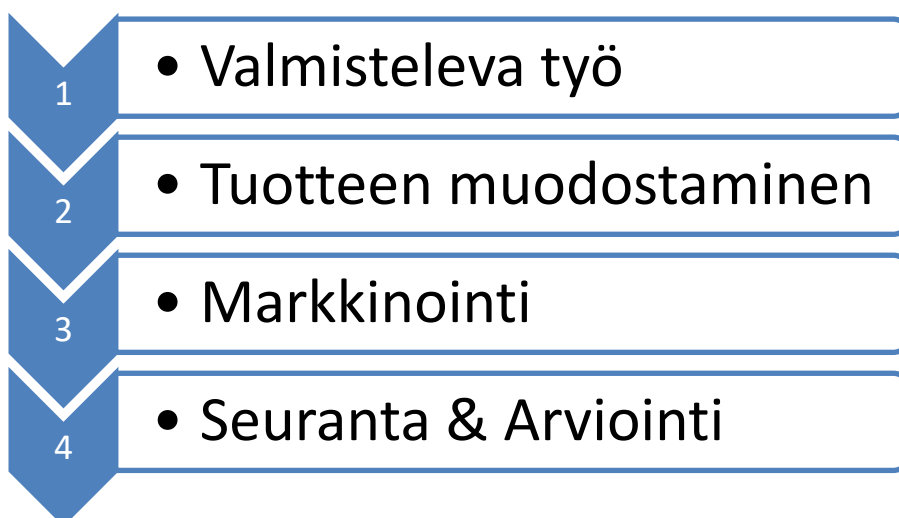
Leirin tuotteistamisprosessin tavoitteenani oli vastata asiakkaiden toiveisiin ja tarpeisiin suunnitteleamalla heidän toivomustensa mukainen leiri. Toisena tavoitteena oli saada mahdollisimman paljon osallistujia leirille sekä uusia jäseniä seuraan markkinoinnin avulla. Kolmas tuotteistamisen tavoite oli Palokan Ilo, voimistelu ja liikuta ry:n leiritoiminnan kehittäminen tulevaisuutta varten tuotteistamisen kehittämisprosessin avulla. Havainnointi, haastattelu sekä kysely tukivat tuotteistamisprosessia, koska leiri tuotteistettiin ja suunniteltiin niiden pohjalta.

Tuote on asia, jota yritys myy ja jonka asiakas haluaa ostaa. Monesti tuote yhdistetään johonkin konkreettiseen tavarahan. Tuote on kuitenkin yläkäsite, johon sisältyvät sekä tavarat että palvelut. (Lehtinen & Niinimäki 2005, 32, 9.) Palvelun sisällön tulee vastata asiakkaan hyötyihin. Palvelun sisältöön kuuluu ydinpalvelut eli syy, miksi asiakas haluaa ostaa sen. Tuki- ja lisäpalvelut ovat puolestaan asiakkaalle tarjottavia tai myytäviä etuja, jotka antavat lisää valinnanmahdollisuuksia. Palvelun määrittelyssä on tärkeää tietää kaikki palvelun osat, jotta palvelun tuottamiseen tarvittavat resurssit ja työvaiheet osataan arvioida. (Jaakkola ym. 2007, 11.) Tuotteeksi muodostui ILO kesäleiri, joka 7-12-vuotiaille kohdistettu liikunnallinen leiri. Palvelun sisältöön kuului leirin ohjelma, ohjaaminen ja ruokailu. Tuote jaettiin kahteen vaihtoehtoon: kolmen päivän leiri tai neljän päivän leiri. Neljäs leiripäivä eli seikkailupuistopäivä on lisäpalvelu, jonka asiakas voi halutessaan ostaa lisähintaan.

Hyvin tuotteistettu palvelu on helpompi ostaa, ominaisuuksiltaan vahvempi, tehokkaammin myytävissä ja markkinoitavissa sekä helpommin monistettavissa. Tuotteistajan tulee rakentaa ja käyttää apuvälineitä näiden tavoitteiden toteutumiseksi. Kilpailijoista erottuminen on yksi tärkeä työkalu. (Parantainen 2007, 38-39.) Palvelusta tulee rakentaa uskottava ja erottuva ja helposti ymmärrettävä. Tuotteistettu palvelu voidaan nimetä ja suunnitella omaleimaisella ilmeellä.

Brändi tarkoittaa tuotenimeä tai -merkkiä, joka lupaa asiakkaalle tietyn palvelukokonaisuuden. Brändi on tuotteen tai palvelun identiteetti asiakkaan mielikuvasta katsottuna. Hyvän palvelubrändin luominen edellyttää, että palvelu on toteutettu ja määritelty systemaattisesti. Yrityskuvan ja henkilöstön viestinnän yrityksen palvelutarjonnasta ja yksittäisistä palveluista tulee olla yhtenäinen ja yhdenmukainen. (Jaakkola ym. 2007, 27.) Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry on hyödyntänyt brändiään kaikissa tuotteissaan sekä yhdistänyt brändiä myös palveluiden nimiin. Tuotteen nimessä hyödynnettiin Palokan Ilon ILO-brändiä ja tuotteen nimeksi muodostui ILO kesäleiri. ILO on lyhenne yrityksen sloganista: ”Innostu, Liiku, Onnistu!”. Vilkan ja Airaksisen (2003, 53) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on, että tuote erottautuu edukseen muista samankaltaisista tuotteista. ILO-brändi on yksi keino, jolla erottaudutaan joukosta ja tehdään tuotteesta uskottavampi.

Yritysstrategian lähtökohtana on yritysstrategia ja toiminta-ajatus, johon tuotteistamis- sekä markkinointistrategia perustuvat. Tuotteistaminen etenee vaiheittain ja jatkuvana. Parhaimmillaan tuotteistaminen on kehittämis- ja kehittymisprosessi, jossa koko organisaatio oppii ymmärtämään ja jäsentämään palveluja ja niiden tuotteistamista paremmin. Tuotteistamisen vaiheita ovat valmisteleva työ, tuotteiden muodostaminen, sisäinen ja ulkoinen markkinointi sekä seuranta ja arviointi. (Lehtinen & Niinimäki 2005, 20, 45.) ILO kesäleirin tuotteistamisstrategia tuotteistamisen kehittämisprosessin mukaisesti ja se on kuvattu kuvassa 9. Tässä opinnäytetyössä etenimme markkinointivaiheen loppuun saakka.



Kuva 9. Tuotteistamisen kehittämisprosessi (mukaihen Lehtinen & Niinimäki 2005, 46-47).

Valmisteleavassa työssä selvitetään organisaation tai yksikön toiminta-ajatus ja perustehtävä. Tämän jälkeen selvitetään asiakasryhmät ja analysoidaan perustarpeet, odotukset ja palveluihin kohdistuvat vaatimukset. Myös kustannusrakenne selvitetään ja perehdytään tarvittaessa

tuotteistamiseen liittyvään terminologiaan ja kirjallisuuteen. Tuotteiden muodostamisen vaiheessa kuvataan keskeiset palvelu- ja työprosessit, tunnistetaan eri vaihtoehdot tuotteen muodostamiseksi, rakennetaan tuotteiden hierarkiaa, täsmennetään kustannustekijät käyttämällä hyväksi tuotantoprosessin kuvausta ja laaditaan keskeinen palvelukuvaus, jossa selviää sisältö, käyttötarkoitus ja hyödyt. Markkinointivaiheessa tehdään esitteet palvelukuvauksista palvelujen käyttäjiä, että muuta asiakaskuntaa varten. Seurannassa ja arvioinnissa seurataan ja arvioidaan palvelun menekkiä, asiakkaiden tarpeisiin vastaamisen toteutumista sekä hinta-laatusuhteen onnistumista esimerkiksi asiakaskyselyjen avulla. (Lehtinen & Niinimäki 2005, 46-47.)

Valmistelevassa työssä selvitin asiakkaiden perustarpeet havainnoinnin, haastattelun ja asiakaskyselyn avulla, perehtymällä seuran aikaisempaan toimintaan sekä etsimällä tietoa liikuntaleirien järjestämisestä. Perehdyin myös tuotteistamiseen käsitteenä. Tuotteen muodostamisvaiheessa aloin suunnittelemaan tuotteistamisprosessia sekä alustavaa sisältöä leirille tiedonhankintamenetelmien pohjalta. Toimeksiantaja selvitti kustannustekijät budjetoinnin avulla ja määrittä tuotteen hinnan. Hinta määräytyi budjetin ja kyselyn tulosten perusteella.

Palvelun sisällön lisäksi on määriteltävä palveluprosessi eli kuvaus, miten palvelu tuotetaan ja toteutetaan. Palveluprosessi tulee kuvata tarkasti; Ketkä tuottavat palvelun, missä vaiheessa ja kuinka pitkän ajan. Palveluprosessi voidaan kuvata toimintakaaviona, jossa on palvelun toteuttamiseen tarvittavat työvaiheet sekä työhön osallistuvat henkilöt. Kaaviossa lukee vaiheiden ja niiden keston lisäksi osallistujat, suorituspaikka, tarvittavat resurssit ja kriittiset kohdat. Blueprinting-menetelmän avulla palveluprosessi voidaan kuvata vielä tarkemmin. Blueprinting-menetelmästä löytyy objektiivisesti kaikki palvelun vaiheet. Siitä huomataan, milloin asiakas ja palveluntuottaja kohtaavat. (Jaakkola ym. 2007, 15-16.)

Blueprinting-kuvioon on määriteltävä prosessit ja toiminnot, koska ne ovat olennainen osa kaikkia palveluja. Blueprinting voidaan toteuttaa erilaisilla tavoilla, esimerkiksi piirtämällä kuvio koko palvelujärjestelmästä ja jakamalla järjestelmä pienempiin osiin. Kuviossa havainnollistetaan palvelun tarjoamisen prosessi, varsinaiset toiminnot ja asiakaskontaktit eli asiakkaan ja palveluntuottajan kohtaaminen. Blueprinting-menetelmä osoittaa myös prosessin lopputuloksen. (Lehtinen & Niinimäki 2005, 41-42.) ILO kesäleirin palveluprosessi on kuvattu kuvassa 10 alusta loppuun. Kuviossa kerrotaan, mitä tapahtuu toimintaympäristön, asiakaspolun, palvelukontaktin, tuotannon ja tukitoimintojen osalta eri vaiheissa. Prosessi on jaettu asiakkaalle näkyvään ja ei-näkyvään tasoon.



Kuva 10. Blueprinting-menetelmä ILO kesäleiri -tuotteessa (mukaillen Tuulaniemi 2011, 212-213).

Tuotteen muodostamisvaiheen jälkeen siirryttiin markkinointivaiheeseen. Koska leiri on tapahtuma, voidaan leirin markkinoinnissa hyödyntää tapahtumamarkkinointia, joka yhdistää tapahtuman ja markkinoinnin. Vallon ja Häyrisen (2016, 21) mukaan tapahtumamarkkinoinnin tehtävänä on välittää organisaation haluama viesti ja saada ihminen toimimaan organisaation toivomalla tavalla. Tapahtumamarkkinointi on tavoitteellista ja vuorovaikutteisella toimintaa, joka yhdistää organisaation ja sen kohderyhmät valitun sisällön, asian, teeman tai idean ympärille tapahtumaan eli toiminnallinen kokonaisuuteen.

Tapahtumamarkkinointi voi olla osana yrityksen markkinointistrategiaa, jolloin sen tulee olla esillä markkinointisuunnitelmassa. Tapahtumamarkkinointia voidaan hyödyntää myös kilpailukeinona, jolla pyritään erottumaan positiivisesti kilpailijoista järjestämällä laadukkaita ja mielenkiintoisia tapahtumia. Yhdistyksissä tavoitteena on tuoda järjestön toimintaa esille, saada lisää jäseniä ja saada jäsenet osallistumaan säännöllisesti yhdistyksen toimintaan. (Vallo & Häyrisen 2016, 32-33.) Markkinointi tapahtui pääsääntöisesti Palokan Ilon markkinointistrategian mukaisesti. Leirin markkinoinnissa pyrittiin erottumaan joukosta markkinoimalla myös leiritoiminnan kehittämistä ja ILO kesäleirin pohjautumista kyselyyn. Leirin markkinoinnin tavoitteena oli saada lisää jäseniä seuraan ja osallistumaan jatkossakin seuran tarjoamaan liikuntaan. Markkinoinnin tavoitteena oli tavoittaa kaikki potentiaaliset asiakkaat erityisesti Palokan alueelta, mutta myös muualta Jyväskylästä ja lähiseuduilta.

Tapahtumamarkkinoinnissa käytetään apuna markkinointiviestintää, joka suunnitellaan kohderyhmän ja tavoitteiden mukaisesti. Markkinointisuunnitelmassa kerrotaan, mitä tehdään ennen tapahtumaa, tapahtuman jälkeen ja itse tapahtumassa. Markkinointi sisältää neljä eri asiaa: sisäinen markkinointi, mediamarkkinointi, suoramarkkinointi ja markkinointi sosiaalisessa mediassa. Sisäinen markkinointi on organisaation sisällä tapahtuvaa tiedottamista tapahtumasta. Mediamarkkinoinnissa hyödynnetään sanomalehteä, radio- tai tv-mainontaa. Suoramarkkinointi on sähköpostilla lähetettyjä suorakirjeitä tai mainintoja uutiskirjeissä. Sosiaalinen media on merkittävä tapahtuman ja markkinoinnin suunnittelussa ja sitä on kannattavaa hyödyntää, kun halutaan tavoittaa tietyt kohderyhmät. (Vallo & Häyrinen 2016, 69-71.)

Hyödynsimme toimeksiantajan kanssa näitä kaikkia markkinoinnin keinoja, koska ne perustuivat ennestään Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:n markkinointistrategiaan. Sisäinen markkinointi tapahtui seuran sisällä johtokunnalle, ohjaajille ja jäsenille tiedottamalla. Mediamarkkinoinnissa hyödynsimme Palokka-lehteä, johon kirjoitin kaksi palsta-artikkelia, ensin kyselystä (liite 2), sitten varsinaisesta leiristä (liite 3). Toimeksiantaja suunnitteli ulkoasun molempiin artikkeleihin. Suoramarkkinointia tapahtui sähköpostitse, kun lähetimme kyselyn linkin sähköpostilla kaikille jäsenille. Toimeksiantaja hyödynsi aktiivisesti sosiaalista mediaa markkinoinnin työkaluna. Suunnittelimme yhdessä markkinointiesitteen (liite 4), jonka toimeksiantaja jakoi Facebookissa, Instagramissa ja Palokan Ilon internet-sivuilla. ILO kesäleiriä markkinointiin myös Lomalokki-palvelussa, jossa saa markkinoida lapsille kesällä 2019 järjestettävää toimintaa. Toimeksiantaja teki markkinointia esitteiden avulla kevään tapahtumissa, kuten Sporttipäivässä, Jälkkärin 20-vuotisjuhlassa sekä Palokan kevättapahtumassa. Koulun iltapäiväkerhossa pidettiin myös info kesän tapahtumista ja ILO kesäleiristä. Lisäksi markkinointiesitteitä oli tarjolla Palokan Prismassa.

Suunnitteluvaiheen jälkeen tapahtuma on valmiina toteutettavaksi valmiin suunnitelman pohjalta. Tapahtuman toteuttamisvaiheessa tapahtuma toteutetaan. (Vallo & Häyrinen 2016, 198.) ILO kesäleiri voidaan toteuttaa suoraan leirisuunnitelman pohjalta, johon ohjaajat voivat perehtyä etukäteen ennen leiriä. Tarkoituksena on, että lähden itse ohjaamaan leirille ja perehdytän muut ohjaajat ennen leiriä leirisuunnitelman avulla. Seuranta ja arviointia voidaan tehdä ILO kesäleirillä arvioimalla tavoitteiden saavuttamista esimerkiksi palautekyselyllä, joka järjestetään lapsille ja vanhemmille. Palautteen perusteella leirejä voidaan kehittää tulevaisuudessa.

5.4 ILO kesäleirin tuntisuunnitelmat

Leirin suunnittelu tulee aloittaa sitä aikaisemmin, mitä isompi leiri on tulossa. Pienempikin leiri vaatii riittävästi suunnittelua. Suunnittelun avulla varmistetaan hyvää palvelua osallistujille sekä ohjaajille. Suunnittelemattomuus näkyy yleensä kielteisellä tavalla. Suunnittelussa on hyvä olla aina myös varasuunnitelma, jos jotain yllättävää sattuu. (Ketola 2002, 61.) Aloitin ILO kesäleirin suunnittelun kyselyn jälkeen liittyen leirin ideaan, aiheeseen, sisältöön, ohjelmaan, aikatauluihin ja paikkoihin. Alustava suunnittelu oli välttämätön tuotteistamisen ja markkinoinnin toteuttamisen kannalta. Varsinaisessa leirisuunnitelman (liite 5) työstämisympäristössä aloin suunnittelemaan tarkempaa sisältöä ja ohjelmaa leiriä varten. Tein leirisuunnitelman tuntisuunnitelmapohjaan. Huomioin leirisuunnitelmassa varasuunnitelmat esimerkiksi sään kannalta, jotta ohjelmaa voi tarvittaessa soveltaa sisätiloissa tai siirtää toiselle päivälle.

Suunnittelun aiheita on muun muassa leiriaika ja -paikka, työntekijät, tiedotus, talous, turvallisuus, ruoka ja ohjelma. Lasten ja nuorten leireillä kouluajat ja loma-ajat kannattaa ottaa huomioon. Lyhyt leiri kannattaa sijoittaa lähemmäs kuin pitkä leiri. Työntekijöissä tulee miettiä vastuuhjaaja, ohjaajat ja erityisohjaajat. Tiedotuksessa tulee miettiä leirin tiedotuksesta, ilmoittamisesta ja muista vastaavista asioista. Taloudessa tulee miettiä tulot ja menot. Leiriä varten tulee laatia turvallisuussuunnitelma. Ruokailun järjestelyt ja erikoisruokavaliot tulee huomioida. Leirin ohjelmaan tulee suunnitella leirin teeman pohjalta ohjelmarunko ja ohjelman varasuunnitelmat, henkilöiden vastuut, tarvittava materiaali ja tarvikkeet. (Ketola 2002, 64-66.)

Leiri päätettiin toteuttaa loman alkuun kyselyn tulosten perusteella 3-6.6.2019, jolloin myös koululaisten kesäloma alkaa. Päivien pituus valittiin kyselyn perusteella, joten jokainen leiripäivä alkaa kello 9.00 ja päättyy kello 15.00. Paikaksi valittiin Keski-Palokan koulu, joka sijaitsee Palokan keskustassa, hyvällä sijainnilla. Koululta löytyy myös hyvät sisätilat, välineet ja ulkoilumahdollisuudet, joten se oli paras valinta toimintaympäristöksi ILO kesäleirille. Seikkailupuistopäivä järjestetään automaattisesti Laajavuoren seikkailupuistossa, koska se on ainut seikkailupuisto Jyväskylässä. Palokan keskustasta on vain noin 5 kilometriä matkaa Laajavuoreen, joten seikkailupuisto löytyy läheltä.

Vastuuhjaajiksi valittiin alustavasti minut sekä toinen vastuuhjaaja. Leirin ohjaajamäärä riippuu kuitenkin osallistujamäärästä. Yhdellä ohjaajalla saa olla maksimissaan 10 lasta valvottavanaan. Leirin tiedottaminen tehtiin osittain jo markkinointivaiheessa. Lisäksi osallistujia informoitiin ennen leiriä sähköpostiviestillä. Toimeksiantaja suunnitteli talousasiat ja budjetoinnin jo tuotteen muodostamisen vaiheessa, koska leirin hinta piti ilmoittaa markkinointijulisteessa. Ruokailu

toteutetaan toimeksiantajan päätöksen mukaan koulun viereisessä sijaitsevalla Veteraanitalolla ja seikkailupuistopäivänä ruokailu järjestetään Laajavuoren ravintolassa. Ruokailu varattiin ennen leiriä.

Tapahtuman suunnittelu riippuu tavoitteesta ja kohderyhmästä. (Vallo & Häyrinen 2016, 126). Jokaisen leirin ohjelma muodostuu osanottajien ja tavoitteiden mukaisesti (Ketola 2002, 285). Asiakkaiden toivomusten lisäksi leirin tavoitteena oli tukea 7-12-vuotiaan lapsen kasvua ja kehitystä, joten leirin sisällön suunnittelu perustui myös teoriaosuuteen, jonka kirjoitin. Tein leirisuunnitelman tuntisuunnitelmapohjaan, johon kirjoitin tarkasti tavoitteet, sisällön, opetusmenetelmän, välineet, ajan ja arvioinnin. Huomioin leirin sisällön suunnittelussa lapsen kehityksen osa-alueet eli fyysisen kasvun ja kehityksen, motorisen kehityksen, kognitiivisen kehityksen sekä sosioemotionaalisen kehityksen. Lisäksi kirjasin tuntisuunnitelmaan liikunnanohjaamiseen ja opetukseen liittyviä asioita, kuten motivaatioilmaston, ryhmäytymisen, opetusmenetelmien ja oppimistyylien huomioimisen leirillä. Kuvaan 11 on koottu ILO kesäleirin tärkeimmät liikunnanohjaamiseen ja opetukseen liittyvät liikunnan tavoitteet ja kasvatukselliset tavoitteet. Koonnin jälkeen kerron tarkemmin leirin sisällöstä.

Fyysinen kasvun ja kunnan tukeminen / Motoristen taitojen harjoittelu	Kognitiivisten eli tiedollisten ominaisuuksien sekä moraalien kehittäminen	Sosioemotionaalisen kehityksen tukeminen eli ryhmä-, vuorovaikutus- ja tunnetaitojen kehittäminen	Motivaation synnyttäminen yksilönä ja ryhmässä	Opetusmenetelmät, oppimistyyli
Luustoliikunta = Hyyt, pyrähdykset, suunnanmuutokset ja painoa kannattavat liikuntamuodot	Ymmärtää tehtävien ja liikkeiden suorittamisen tekniikan ja osaa toteuttaa ne käytännössä	Ottaa toiset huomioon, ymmärtää toisen tunteita	Sisäinen motivaatio eli oma tahto liikkua, löytää mielekkään liikuntamuodon	Opetustyylien spektri menetelmät A-H käytössä
Motoristen perustaitojen harjoittelu ja soveltaminen liikutaan ja lajeihin (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot)	Osaa ratkaista ongelmia ja käyttää luovuutta ja mielikuvia liikunnallisissa tehtävissä	Uskaltaa ilmaista itseään ja säädellä omia tunteita	Autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus	Suositaan paljon oppijakeskeisiä menetelmiä liikunnanohjaamisessa ja opettamisessa
Nopeuden ja kestävyys harjoittelu (nopeiden ja hitaiden lihassolujen herättely)	Toimii reilusti toisia kohtaan ja auttaa toisia	Hyvä ryhmähengi = Tulee toimeen kaikkien kanssa ja osaa toimia erilaisissa ryhmissä	Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, liiallisen kilpailullisuuden kitkeminen	Visuaalinen, auditiivinen ja kinesteettinen oppimistyyli
Lihaskunnan, liikkuvuuden ja liikehallinnan kehittäminen	Osaa noudattaa yhteisiä pelisääntöjä ja toimii ohjeiden mukaisesti	Kokee onnistumisen elämyksiä ja luottaa omiin taitoihinsa	Ryhmän yhteisen motivaation herättäminen	Ryhmässä oppiminen

Kuva 11. Leirin liikunnalliset ja kasvatukselliset tavoitteet.

Vallon ja Häyrisen (2016, 126) tapahtuman idean ja teeman tulee soveltua sisältöön. Leirin ideana oli järjestää monipuolista liikunnallista ohjelmaa kouluikäisille lapsille. Leiripäivien teemoiksi muodostui ryhmäytyminen, retkeily ja geokätkeily, akrobatia, temppuilu ja rastirata, palloilu ja musiikkiliikunta sekä seikkailupuistopäivä. Suunnittelin leirin tarkemman sisällön teemojen pohjalta. Koska ILO kesäleirille osallistuu sekä tyttöjä ja poikia, huomioin leirin soveltuvuuden molemmille sukupuolille sisällöllisesti. Tuoreen Liitu-tutkimuksen mukaan poikien suosituimpia lajeja olivat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy, tytöillä puolestaan tanssi, voimistelu ja ratsastus (Kokko & Martin 2019, 51). Leirillä järjestetään sekä voimistelua ja tanssia että palloilulajeja. Fogelholm (2005, 167) korostaa monipuolisen liikunnan merkitystä lapsille erityisesti päiväkotija alakouluiässä. Hänen mukaansa esimerkiksi kiipeäminen, pallopelit, juoksua sekä hyppyjä vaativat leikit ovat erinomaisia liikuntataitojen kehittäjiä, koska ne ovat monipuolisia. Myös havainnoinnin, haastattelun ja kyselyn tulokset tukivat monipuolisen liikunnan järjestämistä leirillä, joten pyrin rakentamaan ILO kesäleirin ohjelmasta mahdollisimman monipuolisen.

Fogelholmin (2006, 187) mukaan hyppyjä, pyrähdyksiä, suunnanmuutoksia sisältäviä ja painoa kannattavia liikuntamuotoja tulisi harjoittaa varhaismurrosiässä paljon luuston kasvun vuoksi. Suunnittelin ohjelmaan paljon tällaisia pelejä ja leikkejä, kuten palloilua. Hakkaraisen (2015, 71) mukaan lapsuuden liikunnan tulisi olla monipuolista, jotta tietyt lihassolutyypit pääsisivät erikoistumaan. Leirin liikunta tukee sekä nopeuden että kestävyuden harjoittamista, koska esimerkiksi jalkapallossa ja koripallossa vaaditaan molempia ominaisuuksia. Jääskeläisen ym. (1980, 49) ja Kaurasen (2014, 347) mukaan erityisesti tasapainoa, ketteryyttä, liikkuvuutta ja nopeutta tulisi edistää 5-8-vuotiailla lapsilla herkkyyksikauden vuoksi. 9-12-vuotiailla lapsilla merkittävässä roolissa on puolestaan liikesarjojen muodostaminen, koordinointi ja erilaisten pelivälineiden huomiointi. Pyrin huomioimaan näiden ominaisuuksien kehittämisen leirillä niin, että leiri soveltuu molemmille ikäryhmille. Tasapainoa ja liikkuvuutta vaaditaan esimerkiksi telinevoimistelussa. Telinevoimistelu kehittää myös voimaominaisuuksia ja kehonhallintaa. Nopeutta ja ketteryyttä harjoitetaan erilaisten hippon ja nopeusviestien kautta. Liikesarjoja ja koordinaatiota tulee musiikkiliikunnan ja tanssimisen kautta. Pelivälineiden käsittelyä harjoitellaan esimerkiksi palloilussa.

Jaakkolan (2016, 29) mukaan 7-12-vuotiaiden liikunnassa tärkeää on monipuolisten lajitaitojen kokeileminen ja harjoittaminen sekä motoristen perustaitojen soveltaminen. Hänen mukaansa erikoistuneiden liikkeiden vaiheessa motoristen perustaitojen kehittyminen riittävälle tasolle on kuitenkin edellytyksenä lajitaitojen oppimiseen. Lajitaitoja kokeillaan ja harjoitellaan leirillä monipuolisesti muun muassa akrobatiavoimistelussa, telinevoimistelussa, tanssissa, jalkapallossa

ja koripallossa. Näissä lajeissa sovelletaan motorisia perustaitoja. Esimerkiksi jalkapallossa yhdistetään motorisia perustaitoja juoksemalla ja kuljettamalla palloa potkien sekä syöttelemällä. Voimistelussa motorisia perustaitoja sovelletaan esimerkiksi trampoliinilta hyppäämällä ja muodostamalla keholla jokin asento. Kehitystason erojen vuoksi valitsin leirisuunnitelmaan kuitenkin ohjelmaa, joka kehittää motorisia perusliikuntataitoja eli tasapaino- liikumis- ja välineenkäsittelytaitoja.

Perusliikuntataidot eli juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinniottaminen ovat koko ajan leirin taustalla. Jaakkolan (2016, 62) mukaan juoksu kehittyy paljon 7-12-vuotiailla lapsilla. Juoksuleikit kehittävät monipuolisesti myös lasten tasapainoa, ketteryyttä ja kehonhallintaa, joten juokseminen kannattaa pitää tuntisuunnitelmien keskiössä. Valitsin leirille erilaisia juoksua vaativia leikkejä ja pelejä, kuten hippaleikkejä, pallopelejä sekä suunnistusta. Juoksemisen harjoittamista tulee lähes huomaamatta koko leirin ajan. Jaakkolan (2016, 127-128) mukaan 7-vuotias on oppinut myös ponnistamisen perusasiat, joten liikunnassa voidaan käyttää ponnistuksia ja suunnanmuutoksia. Hänen mukaansa lapsen ponnistusvoima ei välttämättä ole vielä kehittynyt riittävän vahvalle tasolle, mutta erilaisten hyppyharjoitusten kautta lapsella on mahdollisuus parantaa myös voimaominaisuuksia. Suunnittelin hyppimistä vaativaa sisältöä leirille erilaisten leikkien ja pelien sekä voimistelun ja tanssin kautta. Jaakkolan (2016, 197, 240) mukaan heittämisen taito on osalla jo hyvin kehittynyt, mutta suurella osalla heittäminen on vielä epävarmaa. Myös kiinniottaminen kehittyy paljon, mutta 7-8-vuotiaat lapset ovat eri tasolla kuin 11-12-vuotiaat. Esimerkiksi leirin palloilulajit vaativat heittämistä ja kiinniottamista. Tarvittaessa ryhmää voidaan eriyttää kehitystason mukaan.

Huomioin leirin suunnittelussa positiivisen motivaatioilmaston rakentamisen. Liukkosen ja Jaakkolan (2013, 301-302) mukaan motivaatioilmaston tulee olla riittävän tehtäväsuuntautunut, jotta ilmapiiri ei muutu liian kilpailulliseksi. Lisäksi hyvää motivaatioilmastoa edistää taidoiltaan erilaisten ryhmien huomioiminen. Tavoitteena leirillä on muodostaa tehtäväsuuntautunut ilmasto, jossa ohjaajat kannustavat lapsia parhaansa yrittämiseen, uuden oppimiseen ja virheiden sallimiseen sekä tulevat keskenään toimeen. Leirillä toimitaan kaikkien kanssa ja vaihdetaan ryhmiä paljon, jotta ilmapiiri pysyy tehtäväsuuntautuneena. Jaakkolan (2015, 118) mukaan tehtäväsuuntautunut ilmasto herättää lasten sisäisen motivaation. Tavoitteena on herättää leiriläisten sisäsyntyinen motivaatio hyvän ilmapiirin pohjalta.

Jaakkolan (2015, 112) mielestä harjoitteluympäristön tulisi tukea autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita. Leirillä pyritään lisäämään autonomian tunnetta, kun leiriläiset saavat vaikuttaa ohjelmaan, päättää riittävästi omista harjoitteistaan ja heillä on

mahdollisuus myös vapaa-aikaan. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta rakennetaan ryhmäytymisen keinoin, toimimalla kaikkien kanssa ja rakentamalla hyvä yhteishenki. Pätevyyden kokemuksia luodaan kannustavalla ilmapiirillä ja onnistumisten elämyksillä, joihin ohjaajien tulee ohjata ja kannustaa ryhmää ja yksilöitä. Aution ja Kaskan (2005, 83) mukaan palautteen saaminen vahvistaa lapsen pätevyyden kokemuksia, lisää motivaatiota liikuntaan ja edistää oppimista. Leirillä ohjaajien tehtävänä on antaa palautetta, joka tehdään arvioinnin pohjalta. Arviointi -kohdassa olevien kysymysten perusteella voidaan antaa palautetta lapsille ja ohjata myös lapsia palautteen antamiseen.

Sosiaalinen vertailu lisääntyy kouluiän kynnyksellä. Kouluiän alussa lapset ovat erittäin kilpailullisia, mutta he eivät ymmärrä vielä vertailua. Vasta 10-13-vuotiaana lapsi alkaa ymmärtämään sattuman, yrittämisen ja kyvykkyyden käsitteitä liikunnassa. Tärkeää on aikuisten hyväksyntä, koska pienet lapset eivät ymmärrä, miksi he voittavat tai häviävät kilpailussa. (Lintunen 2015, 80-81.) Kilpailullista ohjelmaa järjestettäessä huomioidaan, että ryhmät jaetaan tasapuolisesti, jotta kaikilla on mahdollisuus pärjätä. Kilpailut ovat leikkimielisiä, eikä niiden pitäisi muuttaa motivaatioilmastoa liian minäsuuntautuneeksi. Kilpailutilanteissa on tärkeää, että ohjaajat kannustavat ja ohjaavat lapsia kannustamaan. Huomioin tämän tavoitteet ja arviointi -kohdassa niin, että kirjoitin sosioemotionaalisiin tavoitteisiin sekä niiden arviointiin paljon kannustamiseen, yhteistyöhön ja hyvään yhteishenkeen liittyviä tavoitteita. Näiden avulla pyritään rakentamaan hyvää motivaatioilmastoa ja edesauttamaan ryhmäytymistä leirillä.

Ryhmäytyminen alkaa jo ensimmäisenä päivänä. Tutustuminen on tärkeää erityisesti uuden ryhmän kanssa. Ohjaajan tehtävänä on luoda pelisäännöt ja turvallinen ilmapiiri ryhmään. (Autio & Kaski 2005, 123-124.) Tein leiriä varten pelisäännöt, joita noudatetaan leirin aikana, joilla pyritään luomaan turvallista ilmapiiriä. Pelisäännöillä luodaan myös ryhmän toimintakäytänteet ja -kulttuuri, jonka toteutumista ohjaajan tulee valvoa. Pelisäännöt löytyvät leirisuunnitelman lopusta (liite 5). Ketolan (2002, 91) mukaan ryhmäytymisen muodoksi soveltuvat erilaiset ryhmäytymisleikit ja rooliharjoitukset. Hänen mukaansa liian vapaa ryhmien muodostuminen uhkaa joidenkin leiriläisten jäämistä ulkopuolisiksi. Suunnittelin leirille paljon ryhmäytymisleikkejä ja -pelejä koko leirin ajaksi ja erityisesti ensimmäiselle päivälle. Liukkosen & Jaakkolan (2013, 303) erilaisten ryhmien muodostaminen vähentää sosiaalista vertailua. Pyrin huomioimaan pienryhmien muodostamisessa, että ohjaaja päättää ryhmistä ja vaihtelee niitä useamman kerran, jotta kaikki lapset pääsevät tutustumaan toisiinsa. Välillä lapset saavat kuitenkin valita parit, jotta itsemääräämisen autonomia säilyy.

Tunnetaitoja edistää turvallisuuden tunteen lisäksi hyväksyvä ilmapiiri, auttaminen ja sen hyödyntäminen. Ohjaaja tulee tunnistaa lasten tunteita ja auttaa tunteiden käsittelyssä. Lapsi saa ottaa sopivasti vastuuta toisten auttamisesta ohjaajan avustuksella. (Autio & Kaski 2005, 38.) Esimerkiksi joukkuepelit ja yhdessä leikkiminen antavat mahdollisuuksia vuorovaikutukseen ja opettavat toisten huomioonottoa (Fogelholm 2005, 168). Valitsin leirille paljon ohjelmaa, jossa opetellaan vuorovaikutustaitoja, tunteiden käsittelyä, toisen auttamista ja yhteistyötaitoja. Kognitiivisia toimintoja kehittää puolestaan ohjelma, jotka vaativat ajattelua, päättelyä ja ongelmanratkaisua. Leirillä näitä taitoja harjoitetaan erilaisten ryhmäytymistilanteiden ja ryhmätehtävien kautta. 7-12-vuotiaiden lasten kognitiivisessa kehityksessä on eroja, sillä Jaakkolan (2016, 32) mukaan 7-11-vuotiaat lapset ovat konkreettisten operaatioiden vaiheessa ja 11-12-vuotiaat formaalin eli muodollisten operaatioiden vaiheessa. Suurin osa leirin lapsista ei pysty ajattelemaan abstraktisti. Leirillä harjoitetaan kuitenkin mielikuvaharjoittelua esimerkiksi loppurentoutuksen kautta, koska Autio ja Kasken (2005, 29) mukaan 7-11-vuotiaat lapset ymmärtävät jonkin verran abstraktejakin asioita ja mielikuvaharjoittelua voidaan hyödyntää osittain lasten liikunnassa.

Leirille soveltuvat Mosstonin opetustyyleistä menetelmät A-H, joten pyrin käyttämään näistä opetustyyleistä mahdollisimman monta. Jaakkolan ja Sääkslahden (2013, 317) mielestä komentotyyli sopii erinomaisesti tilanteisiin, joissa ryhmä on ohjaajalle tuntematon, joten käytin komentotyyliä melko paljon, erityisesti ensimmäisenä päivänä. Lisäksi monet leikit ja pelit toteutetaan komentotyyllillä. Harjoitustyyliä käytetään taitojen harjoittelussa, kuten telinevoimistelussa. Koska leirin ikäryhmä on laaja, huomioin leirin suunnittelussa erityisesti eriyttämisen merkityksen. Jaakkolan (2016, 240) mukaan eriyttämistä vaaditaan 7-8-vuotiaiden sekä 11-12-vuotiaiden välillä kehitystason erojen vuoksi. Jaakkolan ja Sääkslahden (2013, 321) mukaan liikunnanopetuksessa pitäisi lisätä oppijakeskeisten opetusmenetelmien käyttöä. Yritin lisätä leiriin myös oppijakeskeisiä menetelmiä, mutta käytin eniten perinteistä komentotyyliä, koska leirin ryhmä tulee olemaan tuntematon ohjaajille. Lisäksi monet leikit ohjataan perinteisellä komentotyyllillä. Ongelmanratkaisua ja ohjattua oivaltamista vaaditaan esimerkiksi rastiradalla ja rastipisteillä, joissa lapset ratkaisevat tehtäviä ja kilpailuja. Erilaisten ratkaisujen tyyli korostuu musiikkiliikunnassa ja tanssissa, kun lapset pääsevät keksimään ryhmissä omia esityksiä ja käyttämään luovuuttaan.

Ohjaajan on hyvä käyttää monipuolisesti eri opetusmenetelmiä, huomioiden opetusryhmän taitoja ja ikätason. Opetus voi olla yksilöllistä tai yleistä eli pari- tai ryhmäopetusta. Opetusmenetelmien monipuolisen käyttämisen tavoitteena on täyttää opetuksen ja kasvatuksen kokonaiskenttä.

Esimerkiksi sosiaalisten taitojen harjoittamisessa vuorovaikutusta kannattaa harjoittaa mahdollisimman yksinkertaisella tavalla ryhmälle, jolla on heikompi sosiaalisten taitojen taso. (Autio & Kaski 2005, 60.) Leirin ryhmä on toisilleen tuntematon, joten sosiaalisia taitoja harjoitetaan yksinkertaisesti tutustumalla ja leikkimällä. Aution ja Kasken (2005, 58) mukaan leikki on yksi merkittävä opetusmenetelmä lapselle, koska lapsi oivaltaa asioiden merkityksiä leikin kautta. Leikin kautta opitaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä muiden huomioimista. Leikki tuo lapselle iloa, kun se on hauskaa, mielenkiintoista ja turvallista. Leikit ja pelit olivat erittäin suosittuja myös havainnoinnin, haastattelun ja kyselyn perusteella, joten valitsin leikkejä ja pelejä paljon leirin ohjelmaan.

Huomioin leirisuunnitelmassa myös erilaiset oppimistyyli. Aution ja Kasken (2005, 58) mukaan tietämys omasta oppimistyylistä liikuntataitojen oppimisessa. Leirillä on varmasti erilaisia oppimistyylien omaavia lapsia, joten suunnittelin leirin liikunnanohjaamisen tukemaan kaikkia oppijoita. Ohjaajan sanallinen ohjeistus tukee auditiivista oppijaa. Ohjaajan demonstraatio eli näyttö tukee visuaalista oppijaa. Liikkeen harjoittelu ja kokeileminen tukevat kinesteettistä oppijaa. Näitä kaikkia opetustapoja hyödynnetään leirillä, jotta kaikilla leiriläisillä on mahdollisuus oppia uutta.

5.5 ILO kesäleirin turvallisuussuunnitelma

Kokoontumislain 2 §:n (L 22.4.1999/530) mukaan yleisötilaisuus määritellään yleisölle avoimeksi huvitilaisuudeksi, kilpailuksi, näytökseksi tai muuksi saman tapaiseksi tilaisuudeksi. Kokoontumislain 17 §:n mukaan yleisötilaisuuden järjestäjä on vastuussa tilaisuuden järjestyksestä sekä turvallisuudesta. Koska lasten liikuntaleiri voidaan määritellä huvitilaisuudeksi, leirin järjestäjänä kaikki ohjaajat ovat vastuussa leirin turvallisuudesta. Aloin suunnittelemaan turvallisuussuunnitelmaa leiriä varten, joka löytyy leirisuunnitelman lopusta (liite 5).

Turvallisuusjohtamisen perustana on riskien tunnistaminen ja niiden todennäköisyyksien sekä toteutumisen arviointi. Kun riskit on tunnistettu, tilaisuuden järjestäjän tulee valita oikeat menettelytavat. Seuraavaksi päätökset johdetaan käytäntöön. (Paasonen 2013, 25, 27.) Tapahtuman turvallisuudesta vastaa järjestäjä. Turvallisuuden suunnitteluun kuuluu turvallisuusriskien arviointi, turvallisuusjärjestelyiden mitoittaminen sekä turvahenkilöstön määrä. Turvallisuussuunnitelmassa kerrotaan tapahtuman turvallisuusjärjestelyt tarkasti. (Vallo

& Häyrynen 2016, 217.) Turvallisuusasiat voidaan jakaa henkiseen turvallisuuteen ja välineelliseen turvallisuuteen, jotka ovat yhteydessä toisiinsa. On tärkeää, että tapahtumaan osallistujalla on kokemus turvallisuudesta henkisesti. Tämä edellyttää, että välineelliset asiat ovat kunnossa. Turvallisuutta tuo onnettomuuksien ennakoiminen ja varustautuminen tilanteisiin. Myös leirin järjestäjän tulee koota turvallisuuskansio leiritoiminnan ohjeeksi, johon leirin johtajan ja ohjaajien tulee perehtyä siihen ennen leiriä. (Ketola 2002, 144-145.)

ILO kesäleirin turvallisuussuunnitelmassa hyödynnettiin Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:n luomaa Lasten ja nuorten harrasteliikunnan ABC -opasta. Lasten ja nuorten harrasteliikunnan ABC -oppaan (2017, 9) mukaan jokaisen ohjaajan on huolehdittava henkisestä ja fyysisestä turvallisuudesta tunneilla. Aution ja Kasken (2005, 65-66) mukaan turvallisuudella tarkoitetaan tuntirakenteisiin ja tuntisuunnitteluun liittyvää turvallisuutta sekä tunneilla olemiseen liittyvää kasvatuksellista turvallisuutta, esimerkiksi luomalla pelisäännöt. Suunnittelin leirille pelisäännöt ja kirjoitin ne turvallisuussuunnitelmaan. Kirjoitin turvallisuussuunnitelmaan myös ensiapuun ja hätäpoistumiseen liittyviä ohjeita. Lasten ja nuorten harrasteliikunnan ABC -oppaan (2017, 9) mukaan EA-pakkaukset löytyvät kaikilta kouluilta, Keski-Palokan koululla näyttämön alta. Hätätilanteissa on noudatettava koulun poistumis- ja turvaohjeita, jotka löytyvät koulun pääoveilta tai liikuntasalin seinältä. Ohjaajan tehtävänä on huolehtia ensin kaikki muut pois ja ohjaaja poistuu viimeisenä. Jokaisen ohjaajan tulee perehtyä ohjeisiin ennen tunnin alkua.

Leirin turvallisuuskansioon tulee ilmoittaa leirin henkilöstön määrä. Henkilöstön määrä on riippuvainen leiriläisten iästä, mahdollisesta kehitysvammaisuudesta ja muista ohjaamisen hoitamisen tarpeista. (Ketola 2002, 147.) Ohjaajien määrä valitaan osallistujamäärän mukaan. Yhtä ohjaajaa kohden saa olla maksimissaan kymmenen lasta. Ketolan (2002, 150, 180) mukaan jokaiselle leirille on määrättävä turvallisuusvastaava, mutta kaikilla ohjaajilla on oma vastuu turvallisuuteen liittyen. Lisäksi leirille vaaditaan vähintään yksi tai useampi ensiaputaitoinen henkilö, joka on käynyt SPR:n ensiapukurssit. Turvallisuusvastaavaksi valitaan vähintään yksi vastuuhjaaja, joka omaa ensiapukoulutuksen. Yksi tapa toteuttaa turvallisuutta on leiriläisten kirjaaminen leirille tultaessa ja pois lähdettäessä, josta tehdään pysyvä tapa (Ketola 2002, 151). ILO kesäleirillä jokaisen ohjaajan tulee seurata vastuullaan olevien lasten määrää.

Leirillä saatetaan järjestää toimintaa, jossa on tavallista isompi onnettomuuden riskin. Esimerkiksi uiminen ja vesillä liikkuminen on tavallista vaarallisempaa. Leiriläisten uimataito on hyvä selvittää etukäteen. Uimaranta tulee tarkastaa ennen uintia ja lapsia ei saa päästää uimaan ilman valvontaa. Jos leirillä järjestetään jotain seikkailulajia, kuten kiipeilyä, tulee turvallisuuteen kiinnittää erityistä huomiota. Seikkailulajeja saa ohjata vain lajiin ja alaan perehtynyt, koulutuksen

käynyt ja turvallisuusasiat omaava henkilö. (Ketola 2002, 149, 161, 189; Schildt & Sauliala 2017, 27, 31.) Seikkailupuistopäivään osallistuville ilmoitetaan uinnista ja tiedustellaan lasten uimataitoa ennen leiriä. Uimarantana toimii yleinen, aiemmilta leireiltä tuttu uimaranta. Uintia toteuttaessa vähintään yhden ohjaajan tulee valvoa lapsia. Seikkailupuistossa ohjaamisesta vastaavat seikkailupuiston ammattitaitoiset henkilöt, joten turvallisuus on huomioitu seikkailulajien osalta.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön itsearviointi on yksi osa prosessia, joka tulee toteuttaa kriittisesti tutkivalla asenteella. Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa pohditaan työn ideaa, johon kuuluvat aihepiiri, idean kuvaus, asetetut tavoitteet, teoreettinen viitekehys ja kohderyhmä. On hyvä pohtia, mitä tavoitteita saavutettiin ja mitä jäi saavuttamatta. (Vilka & Airaksinen 2003, 154-155.) Ensimmäinen arvioitava kohde on opinnäytetyöprosessi. Opinnäytetyöprosessi eteni konstruktivistisen mallin mukaisesti, joka tuki leiritoiminnan kehittämistä hyvin arvioivalla, pysähtyvällä ja vuorovaikutuksellisella asenteella. Vaikka toimin hyvin itseohjautuvasti, vuorovaikutuksellisuus oli tärkeää yhteistyössä toimeksiantajan ja muiden toimijoiden kanssa.

Aloitus- ja suunnitteluvaihe oli pääasiassa aiheen rajaamista ja tiedon etsimistä. Hirsjärven ym. (2009, 110) mukaan kirjallisuuteen perehtyminen kannattaa aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Perehtyminen kirjallisuuteen opinnäytetyön alusta alkaen ja suunnittelin kaiken ennen varsinaista toimintaa. Perehtyminen ja suunnitelmallisuus edistivät opinnäytetyön onnistumista. Sain rajattua kohderyhmän sopivaksi. Pohdin, onko kohderyhmä 7-12-vuotiaat lapset vai 7-10-vuotiaat lapset. Päädyimme toimeksiantajan kanssa 7-12-vuotiaisiin, jotta leirille saadaan riittävästi osallistujia. Sama kohderyhmä on ollut Palokan Ilon aikaisemmillä leireillä. Jälkikäteen ajatellen ryhmä olisi ollut ehkä kannattavampaa rajata kahteen osaan kehityserojen vuoksi. Toisaalta osasin huomioida eriyttämisen.

Aloitus- ja suunnitteluvaiheessa suurin haaste oli aiheen ja teorian rajaus. Aluksi aiheessani oli liian paljon tehtävää, koska minulla oli liian suuret tavoitteet. Opas rajattiin pois ja markkinointi jaettiin osittain toimeksiantajan vastuulle. Teoriaa oli vielä suunnitelmassa liikaa, mutta toisaalta runsas perehtyminen edisti oppimistani. Salosen (2017, 17) mukaan aloitus- ja suunnitteluvaiheessa ei vielä pystytä suunnittelemaan kaikkea tarkasti, koska etukäteen on haastavaa tietää, onnistuuko kaikki suunnitelmat. Opinnäytetyöprosessin aikana opin, ettei monikaan asia mennyt suunnitelmien mukaisesti, erityisesti työstövaiheessa.

Salosen (2017, 18) mukaan työstövaihe on raskas ja vaativa, mutta ammatillisen oppimisen kannalta merkittävä. Opinnäytetyön kirjoittamisen lisäksi järjestin kyselyn, suunnittelin, tuotteistin ja markkinoitin ILO kesäleiriä ja työstin leirisuunnitelmaa. Rakensin edelleen opinnäytetyöni teoreettista osuutta ja aloin raportoimaan myös toiminnallista osuutta. Teoreettinen osuus oli haastavaa saada järkeväksi rakenteelta, vaikka onnistuin löytämään

aiheeseen sopivaa kirjallisuutta ja tutkimuksia. Koko opinnäytetyö rakenne muuttui useaan otteeseen, koska jouduin rajaamaan aihetta.

Työstövaiheessa kohtasin paljon muutoksia. Kyselyjen määrää jouduttiin rajaamaan haasteiden vuoksi. Leirin toteuttaminen jäi opinnäytetyön ulkopuolelle, koska se olisi pitkittänyt työtä syksylle ja työmääräni oli jo täynnä. Vasta tässä vaiheessa kehittämiskysymykset muotoituivat lopullisiksi. Opinnäytetyön arvioinnin kannalta leirin järjestäminen olisi saattanut lisätä työlleni arvoa. Ohjaava opettajani oli kuitenkin kanssani samaa mieltä, että leirin suunnittelu ja tuotteistaminen kehittämisen pohjalta oli riittävä aihe työlleni. Muutos ei haitannut toimeksiantajaakaan, koska järjestän leirin opinnäytetyön jälkeen ja jatkan leiritoiminnan kehittämistä. Omasta mielestäni aihe oli lopulta parempi, selkeämmin rajattu, eikä muutos vaikuttanut opinnäytetyöni aiheeseen ja ideaan.

Tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe menivät erittäin nopeasti, koska työni oli sen hyvällä mallilla. Molemmat vaiheet olivat erittäin tärkeitä työni itsearvioinnin ja loppuviimeistelyn kannalta. Opinnäytetyön rakenteessa sekä raportoinnissa oli edelleen korjattavaa, mutta lopulta rakenne muotoutui lopulliseen muotoonsa. Jouduin yhdistelemään ja erottelemaan otsikoita ja alaotsikoita. Kirjoitusasun lauserakenteet olivat välillä pitkävetisiä ja epäselkeitä. Korjasin virkkeet ja lauseet ymmärrettävään ja järkevään muotoon. Viimeistelyvaiheen lopussa sain vertaisarvioijalta positiivista palautetta opinnäytetyön rakenteesta ja helposti luettavuudesta. Lopullinen työ valmistui ajallaan, koska opinnäytetyöprosessi pysyi koko ajan hyvin aikataulussaan. Onnistuin saamaan opinnäytetyön ja leirisuunnitelman valmiiksi ennen kesää, mikä oli minulle tärkeä saavutus.

Opinnäytetyöprosessia tulee miettiä koulutus- ja ammattialan näkökulmasta. Jotta opinnäytetyön arviointi ei jää subjektiiviseksi, ulkopuolisella palautteella, kuten toimeksiantajan arviolla on merkitystä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 97.) Itsearvioinnin lisäksi toimeksiantaja arvioi Kajaanin ammattikorkeakoulun laatimassa palautteessa opinnäytetyöprosessista. Toimeksiantajan palaute opinnäytetyöstä oli positiivista ja kannustavaa:

”Hyvä kokonaisuus, selkeä, hyvin rajattu ja käyttökelpoinen seuran arkeen. Opinnäyte on hyvä, inspiroiva ja napakka, mainio pohja myös monenlaiseen jatkojalostukseen. Itse seuratoiminnanjohtajana pystyn hyödyntämään materiaalia työssä myös muilla osa-alueilla kuin leiritoiminnan markkinoimisessa. Esim. markkinointisuunnitelman runko toimii sovellettuna niin aikuisten liikunnassa kuin lasten ryhmissäkin. Turvallisuussuunnitelman voi liittää melkein sellaisenaan, pienellä muokkauksella ohjaajien perehdytysmateriaaleihin. Leirisuunnitelman

runkoa voi hyödyntää mallina myös viikoittaisten lasten ryhmien ohjaajille. Tämän pohjalta suunnitelmaa voidaan käyttää myös jatkossa ja päivittää edelleen.”

6.1 Johtopäätökset

Vilkan ja Airaksisen (2003, 157) mukaan arvioinnin kohteena on myös työn toteutustapa, johon kuuluvat tavoitteiden saavuttamisen keinot ja aineiston kerääminen. Arvioin työn toteutustavassa kehittämiskysymysten onnistumista itsearvioiden. Kehitinkö lasten liikuntaleirien toimintaa Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:llä? Onnistuiko tiedonhankintamenetelmien toteuttaminen? Onnistuiko leirin tuotteistaminen kohderyhmälle sopivana ja asiakkaita houkuttelevana? Oliko leirisuunnitelma kattava? Lisäksi arvioin kehittämistehtävien toteutumista toimeksiantajan palautekyselyn (liite 6) avulla, jonka tein Kajaanin ammattikorkeakoulun palautteen lisäksi täydentämään arviointia.

Salosen (2017, 24) mukaan kehittämishankkeen aineistojen ja materiaalien käsittelytapojen tulee oltava riittävän selkeitä ja palveltava tuotosta ja arviointia, vaikka ne eivät vastaa tutkimuksen perusteellisuutta. Tiedonhankintamenetelmät toimivat liikuntaleirien kehittämisprosessin ja ILO kesäleirin suunnittelun työkaluna, joten ne palvelivat tuotosta sekä arviointia. Omasta mielestäni onnistuin valitsemaan opinnäytetyöhön sopivat tiedonhankintamenetelmät sekä toteuttamaan ne järkevästi. Tiedonhankintamenetelmät tukivat myös asiakaslähtöisyyttä. Asiakkailla on erilaista tietoa kuin organisaatiolla, joten asiakkaiden ottaminen mukaan kehittämistoimintaan tuottaa paremmin tarpeita vastaavia palveluita (Salonen 2017, 18).

Käytin opinnäytetyössäni sekä laadullista että määrällistä tutkimusmenetelmää. Vilkan ja Airaksisen (2003, 63) mukaan laadullinen tutkimusmenetelmä soveltuu ilmiön kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen ja tilanteisiin, joissa halutaan toteuttaa kohderyhmän mukainen idea. Opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää leiristä kohderyhmälle sopiva, joten laadullisen tutkimusmenetelmän eli haastattelun ja havainnoinnin käyttäminen oli perusteltua. Myös toimeksiantajan palautteen perusteella havainnointi ja haastattelu ovat toimivia tapoja perehtyä toimintaan ja kehittää sitä. Pääsin perehtymään konkreettiseen tilanteeseen, millaisia leirejä toimeksiantaja järjestää, mitä leireillä voidaan kehittää ja mitä puolestaan voidaan hyödyntää. Sain hyvän alkukartoituksen myös kohderyhmästä eli 7-12-vuotiaista lapsista. Vaikka leirille osallistui vain 11 lasta, havainnoinnin ja haastattelun kannalta tämä oli parempi, koska sain

syvällisempää tietoa kuin olisin saanut isolta ryhmältä. Koen, että havainnoinnin ja haastattelun järjestäminen onnistui hyvin ja tilanteeseen sopivana.

Tein kyselyn määrällisenä tutkimusmenetelmänä. Vilkan ja Airaksisen (2003, 58) mukaan määrällistä tutkimusmenetelmää voidaan käyttää, kun tarvitaan mitattavaa ja numeerista tietoa perustelevaan opinnäytetyöhön liittyvää aihepiiriä ja ideaa. Halusin saada täydentävää tietoa havainnointiin ja haastatteluun, joten kysely oli tilanteeseen sopiva. Vilkan ja Airaksisen (2003, 60) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä kyselyn vastauksien tulee suunnata tulevan tuotteen sisältöä ja käyttötarkoitusta. Kyselyn avulla sain tietoa, mitä asiakkaat haluavat ILO kesäleiriltä ja miten leiritoimintaa voidaan kehittää tulevaisuutta varten. Kyselyn avulla pääsin syventymään lasten lisäksi myös vanhempien ajatusmaailmaan, jota havainnoinnissa ja haastattelussa en saanut selville. Kysely oli siis erittäin merkittävä leiritoiminnan kehittämisen ja ILO kesäleirin suunnittelun kannalta. Kyselyyn vastaajien määrä oli mielestäni ihan hyvä (31 vastaajaa). Myös toimeksiantajan palautteen perusteella kyselyyn saatiin mukavasti vastaajia ja perheet tavoitettiin kohtuullisen hyvin. Toimeksiantajan mukaan kyselyä markkinoitiin paljon, joten todennäköisesti tavoitettiin paljon kohderyhmää.

Tuotteistamisen kehittämisprosessi soveltui hyvin opinnäytetyöhön, koska tuotteistaminen tuki samalla koko leiritoiminnan kehittämisprosessia. Perinteisen tuotantoprosessin kuvauksen lisäksi blueprint-malli on erittäin hyvä palvelujen kehittämisessä sekä suunnittelussa. (Tuulaniemi 2011, 215.) Tuotteen muodostamisvaiheessa blueprinting-menetelmä oli siis erittäin hyvä suunnittelumalli. Muodostamastani blueprinting-menetelmästä tuli mielestäni selkeä ja johdonmukainen. Asiakkaiden tarpeiden selvittäminen tuki leirin tuotteistamista, kun palvelu muodostettiin tiedonhankintamenetelmien pohjalta. Tuotteesta muodostui asiakaslähtöinen, joten tämä tavoite saavutettiin. Osallistujamäärää en voinut arvioida lopulliseksi, koska leirin toteuttaminen jäi opinnäytetyön ulkopuolelle. Toukokuun alkupuolella leirille oli ilmoittautunut jo kahdeksan osallistujaa, joiden joukossa oli tyttöjä ja poikia. Jo tämä määrä vahvisti leirin toteutumisen, vaikka todennäköisesti ilmoittautujien määrä ei ollut vielä tässä vaiheessa lopullinen. Leirin tuotteistaminen kohderyhmälle voidaan katsoa onnistuneen siitä näkökulmasta, että ilmoittautuneet eivät olleet pelkästään yhtä sukupuolta. Tuotteistamisen mallista oli hyötyä myös toimeksiantajalle. Toimeksiantajan mielestä tuotteistaminen helpottaa toimintaa jatkoa varten ja selkeyttää toiminnan markkinointia ja ohjaajien ohjeistamista.

Tapahtumamarkkinoinnin hyödyntäminen markkinointivaiheessa soveltui erittäin hyvin ILO kesäleirin markkinointiin, koska leiri voidaan lukea tapahtumaksi. Tapahtumamarkkinointi tuki myös toimeksiantajan markkinointistrategiaa, koska he ovat käyttäneet samoja markkinoinnin

työkaluja aikaisemmin. Tapahtumamarkkinoinnin tavoitteena oli saada lisää jäseniä seuraan, mutta osallistujien ei kuitenkaan ollut pakko liittyä jäseneksi. Ilmoittautumisen yhteydessä ei tapahtunut jäseneksi liittymisiä, mutta on kuitenkin mahdollista, että leiriläiset liittyvät jäseneksi myöhemmin. Noin puolet ilmoittautujista oli jo ennestään seuran jäseniä. Osa ilmoittautujista oli myös ulkopaikkakunnalta, joten markkinoinnilla on tavoitettu kohderyhmää Jyväskylän ja Palokan alueen ulkopuolelta. Tämä ylitti lähtökohtaisen tavoitteeni saada osallistujia Jyväskylästä, erityisesti Palokan alueelta. Myös toimeksiantajan palautteen mukaan markkinointia on tehty monipuolisesti ja sillä on tavoitettu suuri määrä ihmisiä, mutta kovassa kilpailussa on kuitenkin haastavaa saada suuria osallistujajoukkoja. Lopullinen osallistujamäärä nähdään lopullisesti vasta ilmoittautumisen päättyessä. Tuotteistamisen kehittämisprosessin viimeinen vaihe eli seuranta ja arviointi jäi opinnäytetyön ulkopuolelle, joka olisi auttanut kehittämistehtävien onnistumisen arviointia. Seuranta ja arviointia on kuitenkin tarkoituksena toteuttaa ILO kesäleirillä ja opinnäytetyö toimii hyvänä pohjana sen toteuttamiselle.

Leirisuunnitelman työstäminen oli pitkä prosessi, koska tein tuntisuunnitelman neljälle leiripäivälle. Leirisuunnitelman tekeminen onnistui luontevasti tiedonhankintamenetelmien, tuotteistamisen sekä teorian tietoon perehtymisen pohjalta. Tuntisuunnitelmarungon käyttäminen oli perusteltu valinta, koska leirin muut ohjaajat eivät ole olleet mukana leirin suunnittelussa. Leirisuunnitelman avulla heidän on helppo perehtyä leirin ohjelmaan, sisältöön ja ohjaamiseen ennen leiriä. Tarkoituksena on, että järjestän ohjaajille vielä perehdytyksenkin ennen leiriä. Omasta mielestäni onnistuin suunnittelemaan leirisuunnitelman sisällön vastaamaan 7-12-vuotiaan lapsen kasvua ja kehitystä, koska leirin sisältö oli monipuolinen ja vastasi asiakkaiden tarpeisiin. Leirisuunnitelmassa on huomioitu myös ohjaamisen ja opettamisen kannalta tärkeät liikuntapedagogiset ja didaktiset ratkaisut.

Toimeksiantajan palaute leirisuunnitelmasta oli hyvää: ”Suunnitelma oli kattava ja hyvin käyttökelpoinen. Tavoitteet ja toimintatavat oli saatu selkeästi esille ja jouston varakin käytännön toiminnassa oli huomioitu. Sisältö on varmasti toimiva ja sitä voi myös muokata ryhmän tason mukaan paikan päällä. Oikein käyttökelpoinen ja jatkosuunnitelmia on hahmoteltu harjoittelua ajatellen.” Toimeksiantajan mielestä koko leiritoiminnan kehittämisestä oli hyötyä heidän seuralleen, joten tämän perusteella leiritoiminnan kehittäminen onnistui tavoitteiden mukaisesti.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekijän tulee hallita opinnäytetyöprosessin hyvä tieteellinen käytäntö, vastuut tieteellisestä käytännöstä sekä eettisen ennakoarvioinnin lähtökohdat ja tarpeellisuus sekä ennakoarviointimenettely (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2017, 4). Eettisyys tuli esille erityisesti aineistojen ja materiaalien keruussa, tiedonhankintamenetelmien ja lähteiden käyttämisen osalta. Huomioin eettisyyden niin, että kaikkiin tiedonhankintamenetelmiin osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja anonyymiä. Havainnointia ja haastattelua järjestäessä informoin tutkittavia tiedottamalla. Kyselyä järjestäessä puolestaan kirjoitin kyselyn alkuun lyhyen saateen, jossa ilmoitin kaikki olennaiset tiedot kyselyn tekijästä, tarkoituksesta, tavoitteesta, ja hyödynnettävyydestä. Lisäsin myös, ettei kenenkään henkilötietoja kerätä ja kirjoittaessani tuloksia, huomioin, ettei ketään henkilöä voida tunnistaa tuloksista. Kaikki arkaluontoiset materiaalit tuhottiin opinnäytetyön jälkeen. Huomioin eettisyyden myös lähteiden käytössä välttämällä plagioinnin. Plagiointi on esimerkiksi toisen tutkijan tulosten esittämistä omilla nimissään sääntöjen vastaisesti tai epäselvät viittaukset (Vilka & Airaksinen 2003, 78). Huomioin viitatessa, etten kopioinut kenenkään tekstiä ja viittasin selkeästi. Tiedonhankintamenetelmien tulokset perustuivat täysin omaan tutkimukseeni. Nämä asiat lisäsivät työni eettisyyttä.

Toinen tärkeä arvioinnin kohde on opinnäytetyön luotettavuus. Koska käytin opinnäytetyössäni tiedonhankintamenetelmiä, niiden luotettavuutta tulee arvioida. Hirsjärven ym. (2009, 212) mukaan kyselyn ja haastattelun avulla saadaan selville, mitä henkilöt ajattelevat ja uskovat, kun taas havainnoinnin eli observoinnin avulla puolestaan selvitetään toimivatko ihmiset todella niin, kuin he sanovat toimivansa. Sain kerättyä tietoa sekä ihmisten ajatuksista että toiminnasta, joka toi lisäarvoa leiritoiminnan kehittämiseksi, koska menetelmät toivat syvällistä ja asiakaslähtöistä tietoa. Useamman menetelmän avulla sain luotettavamman tuloksen kuin käyttämällä yhtä menetelmää.

Reliaabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta eli tutkimuksen kykyä antaa ei sattumanvaraisia tuloksia. Jos kaksi arvioijaa pääsee samaan tulokseen, tulosta voidaan pitää luotettavana. (Hirsjärvi 2009, 231.) Opinnäytetyöni toistettavuutta lisäsi useamman tiedonhankinnan järjestäminen, koska järjestin syksyllä 2018 havainnoinnin ja haastattelun ja keväällä 2019 kyselyn. Toisaalta menetelmät olivat erilaiset ja mittasivat osittain eri asioita. Jos olisin järjestänyt esimerkiksi saman kyselyn kaksi kertaa, tulokset olisivat olleet luotettavampia. Vilka ja Airaksinen (2003, 58) kuitenkin korostavat, että suuntaa antava tieto riittää yleensä

toiminnallisessa opinnäytetyössä hyödynnettäessä tutkimusmenetelmiä, joten tästä näkökulmasta menetelmien käyttäminen voidaan katsoa riittäväksi. Hirsjärven (2009, 231) mukaan validius eli pätevyys tarkoittaa menetelmän kykyä mitata täsmälleen sitä, mitä on tarkoitus mitata. Havainnoinnin ja haastattelun avulla onnistuin kartoittamaan hyvin lähtötilanteen ja selvittämään lasten ajatuksia ja tarpeita sekä löytämään hyviä kehittämissideoita. Havainnointi ja haastattelu mittasivat sitä, mitä minun oli tarkoituskin selvittää ja ne antoivat hyvän pohjan kyselyä varten. Olisin kuitenkin voinut käyttää näiden menetelmien suunnitteluun enemmän aikaa.

Lomakkeen huolellinen suunnittelu ja toteuttaminen vaikuttavat ratkaisevasti tutkimuksen luotettavuuteen ja kyselyn vastaajien tahto, halu ja ajankäyttö kyselyyn kannattaa huomioida (KvantiMOTV 2010). Käytin kyselyn suunnitteluun paljon aikaa, joka lisäsi kyselyn luotettavuutta ja pätevyyttä. Huomioin kyselyn vastaajat suunnitteleamalla kyselyn lyhyeksi ja ytimekkääksi. Onnistuin saamaan hyvin vastaajia, joten todennäköisesti kyselystä tuli vastaajille sopiva. Vilkan ja Airaksisen (2003, 62) mukaan kyselylomake sekä saate kannattaa luetuttaa ohjaavalla opettajalla, joten pyysin ohjaavalta opettajalta palautetta. Lisäksi toimeksiantaja tarkisti kyselyn ennen toteuttamista, joka lisäsi myös kyselyn validiutta. Kyselyn luotettavuutta olisi lisännyt, jos kyselyssä olisi kerrottu ikä ja sukupuoli. Tällä tavalla olisin erottanut, vastasiko kyselyyn vanhempi vai lapsi vai molemmat. Sukupuolen avulla olisin saanut tuloksia myös siitä, mitä eri sukupuolet haluavat leiriltä, onko siinä suurta eroa. Huomioin tämän kuitenkin leirin suunnittelussa perehtymällä tutkimuksiin ja kirjallisuuteen, jotta leiri soveltuu koko kohderyhmälle.

Lähdekritiikki eli lähteiden käyttämisen harkinta ja kriittisyys on välttämätöntä kirjallisuuden valinnassa. Jos joku kirjoittajanimi toistuu julkaisujen tekijänä ja arvostettujen kirjoittajien lähdeviitteissä, on kirjoittajalla todennäköisesti arvovaltaa. Kirjoittajaan kannattaa tutustua tarkemmin ja selvittää millaista kirjallisuutta hän on luonut. (Hirsjärvi ym. 2009, 113; Vilka & Airaksinen 2003, 72.) Valitsin kirjallisuutta harkiten ja kriittisesti. Pohdin lähteiden luotettavuutta kirjoittajaan perehtymällä. Esimerkiksi Timo Jaakkola on kirjoittanut lukuisia kirjoja liikuntapedagogiikkaan ja -didaktiikkaan liittyen, joten valitsin useamman lähteen hänen kirjallisuudestaan. Hänen teoksiinsa oli viitattu useaan otteeseen muussa kirjallisuudessa.

Tutkijan kannattaa suosia yleensä tuoreita lähteitä, koska aiempi tieto kumuloituu uuteen tutkimustietoon ja tutkimustieto muuttuu nopeasti. Toisaalta pitäisi suosia alkuperäisiä tutkimuksia ja lähteitä, koska tieto on saattanut muuttua paljon lainaus- ja tulkintaketjussa. Lähteiden laadun kannalta olisi hyvä suosia mahdollisimman paljon alkuperäisiä julkaisuja. (Hirsjärvi ym. 2009, 113; Vilka & Airaksinen 2003, 73.) Suosin sekä vanhempia että uudempia

lähteitä. Pyrin etsimään mahdollisimman paljon alkuperäisiä lähteitä ja vältin toissijaisia lähteitä. Vaikka jotkin lähteet olivat vanhoja, uudemmat julkaisut todistavat, että vanhoilla julkaisuilla oli merkitystä edelleen. Hirsjärven (2009, 114) mukaan lähdekritiikissä merkittävä asia on lähteen uskottavuus ja julkaisijan arvovalta sekä vastuu. Tutkimuksia lukiessa tulee huomioida myös totuudellisuus ja puolueettomuus. Erityisesti internet-lähteitä käyttäessäni, käytin pääsääntöisesti artikkeleita, joita kirjailijat olivat käyttäneet. Valitsin lähteeksi vain sellaisia tutkimuksia, jotka olivat tunnettujen tekijöiden toteuttamia, totuudellisia ja puolueettomia.

6.3 Ammatillinen kehittyminen

Henkilökohtaisena tavoitteenani oli kehittää omaa asiantuntijuutta Kajaanin ammattikorkeakoulun opinto-oppaan (2016) koulutusalojen yhteisten ammatillisten kompetenssien mukaisesti. Tavoitteena oli oppia kehittämään oppimista ja oppimistapoja, eettistä osaamista, työyhteisöosaamista ja innovaatio-osaamista. Oppiminen ja oppimistavat kehittyivät erittäin paljon, koska leiritoiminnan kehittäminen oli minulle täysin uusi prosessi. Koska tein opinnäytetyön yksin, pääsin työskentelemään itseohjautuvasti. Opin itsearvioimaan omaa oppimistani entistä paremmin ja kriittisemmin. Pääsin hyödyntämään opinnäytetyössäni tiedonhankintamenetelmiä ja analysoimaan tuloksia, joka oli uusi oppimiskokemus. Leirin suunnittelu tapahtumana oli myös opettavaista, koska jouduin huomioimaan paljon enemmän asioita leirin suunnittelussa kuin yhdessä liikunnanohjaamiskerrassa. Tuotteistaminen oli käsitteenä tuttu, mutta toteuttamisena uusi. Opin myös erilaisia markkinoinnin keinoja, joita voin hyödyntää tulevaisuudessa.

Minulla oli vastuu koko opinnäytetyöprosessin tekemisestä ja jouduin huomioimaan monia eettisiä kysymyksiä. Opin paljon eettisyydestä erityisesti tutkimuksen toteuttamiseen ja lähteiden käyttöön liittyen. Toimeksiantajani kanssa työskentely kehitti työelämälähtöisyyttä, kun toteutimme yhdessä projektia. Pääsin tekemään yhteistyötä työelämän organisaation kanssa projektimuotoisesti, joka oli minulle täysin uutta. Opin paljon Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:n toiminnasta erityisesti tuotteistamisen ja markkinoinnin osalta. Opinnäytetyö vaati innovaatio-osaamista eli luovaa ongelmanratkaisua, projektityöskentelyä, kehittämismenetelmien hyödyntämistä sekä asiakaslähtöisiä, kestäviä ja taloudellisia ratkaisuja. Leiritoiminnan kehittäminen oli kokonaisuudessaan innovatiivinen prosessi, jota voin jatkaa myös tulevaisuudessa Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:llä. Työ ohjasi minua hyvin kohti tulevaa harjoittelua ja työelämää.

Lisäksi tavoitteenani oli kehittää omaa asiantuntijuutta alakohtaisesti liikunnanohjaajana. Opinnäytetyö kehitti erityisesti hyvinvointi- ja terveysosaamista sekä liikuntapedagogista ja -didaktista osaamista. Onnistuin suunnittelemaan liikunnallista sisältöä, joka edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Opin erittäin paljon liikuntapedagogiikasta ja -didaktiikassa kirjallisuuteen perehtyessä ja teoreettista viitekehystä kirjoittaessani. Syvällinen perehtyminen teoriaan auttoi minua myös soveltamaan tietoa käytäntöön leirisuunnitelman tekemisessä. Ammatillisen osaamisen kehityttyä minulla on hyvät valmiudet työelämään lasten liikunnan asiantuntijana.

6.4 Jatkokehittämismahdollisuudet

Palvelun kehittämisen prosessiin kuuluu onnistumisen seuranta ja mittaaminen. Tuotteistamisen tavoitteena on arvon lisääminen asiakkaalle sekä yritykselle. Seuranta ja mittaamista ovat asiakastyytyväisyys ja yrityksen taloudellinen kannattavuus, joiden avulla voidaan arvioida tuotteistamisen tavoitteiden toteutumista. Palvelun laadun tavoitteet toteutuvat saavuttamalla tai ylittämällä asiakkaiden odotukset. Mittaamista voidaan tehdä esimerkiksi havainnoiden, asiakaskyselyjen ja asiakaspalautteen avulla. Palvelun tuotettavuutta voidaan arvioida palvelun tuottamiseen kuluneesta ajasta, palvelun tehokkuudesta ja poikkeamilla ideaalipalveluprosessista. Liikevoitto, myyntikateprosentti, voittoprosentti ja liikevaihdon kasvu voivat olla taloudellisen kannattavuuden ja myynnin mittareina. (Jaakkola ym. 2007, 33-35.)

Leiritoiminnan kehittämistä voidaan jatkaa Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:llä seuranta ja arviointi -vaiheessa. ILO kesäleirin loppuun voidaan tehdä palaute leirille osallistuville lapsille ja vanhemmille. Palautteen perusteella leiritoimintaa voidaan kehittää jatkoa ja tulevia leirejä varten. Toisena mittarina voidaan käyttää myös osallistujamäärää, jota voidaan verrata aikaisemmin järjestettyjen leirien osallistujamäärään. Myös leirin taloudellista kannattavuutta voidaan arvioida eri mittareiden avulla.

Vakioiminen on palvelun tai palveluprosessien osien kehittämistä toistettavaksi jonkin järjestelmällisen menetelmän avulla. Vakioiminen voi kohdistua palvelun sisältöön, tuottamiseen ja kuluttamiseen liittyviin prosesseihin. Asiakkaat yleensä arvostavat räätälöityä palvelua, koska se vastaa paremmin asiakkaan yksilöllistä tarvetta. Räätälöidyssä palvelussa menetelmät ja toimintatavat ovat vakioituja, mutta asiakkaalle tarjottu ratkaisu voi olla ainutkertainen. Vakioimisen tavoitteena on suunnitella ja mallintaa palvelun vaiheet niin, että palveluprosessia

tai joitakin osioita voidaan tehdä kaikille asiakkaille samalla tavalla. (Jaakkola ym. 2007, 19-20.) ILO kesäleiri voidaan halutessaan vakioda eli jättää pysyväksi toiminnaksi toimeksiantajalle. Tällöin ILO kesäleiri voidaan järjestää jatkossa joka kesä.

Leirisuunnitelma on valmis ohje ILO kesäleirin toteuttamista varten. Leirisuunnitelmaa voidaan hyödyntää ja soveltaa myös seuraavilla leireillä. Leirisuunnitelman tuntisuunnitelmapohjaa voidaan hyödyntää työkaluna lasten liikunnanohjaamisessa ja uusien ohjaajien perehdyttämisessä ja kouluttamisessa. Opinnäytetyöstäni on mahdollista luoda lasten ja nuorten liikunnanohjaajan opas, jota voidaan hyödyntää ohjaajien perehdyttämiseen ja kouluttamiseen. Toimeksiantaja innostui tästä jatkokehittämisen ajatuksesta palautteen perusteella ja tavoitteena on, että opas luodaan lähitulevaisuudessa.

Lähteet

- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2017. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 8.5.2019. http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?_t=1526903222
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito: Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Fogelholm M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveysliikunta: Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 159-170.
- Gallahue, D. L. & Donnelly, F.C. 2007. Developmental physical education for all children. Human Kinetics. Viitattu 24.4.2019. https://books.google.fi/books?id=Emx7EjURqpcC&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Hakkarainen, H. 2015. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa P. Arajärvi, K. Danskanen, K. Forsblom, H. Hakkarainen, K. Hämäläinen, T. Jaakkola, S. Kalaja, T. Lehtoviita, T. Lintunen, K. Pasanen, S. Pulkkinen & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 53-78.
- Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 94-124.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Tammi.
- Hudges, C. & Dunn, J. 2007. Children's Relationship with other children. Teoksessa C. A. Brownell, & C. B. Kopp (toim.) Socioemotional Development in the Toddler Years: Transitions and Transformations. Guilford Press, 177-200. Viitattu 3.5.2019. <https://books.google.fi/books?id=xuHDx752lfoC&pg=PA177&lpg=PA177&dq=hughes+%26+dunn+children%27s+relationship+with+other+children&source=bl&ots=9zgvpbAXEH&sig=ACfU3U2UuVp4jfpu3qUeOfHo9MEpuf->

mehw&hl=fi&sa=X&ved=2ahUKEwih9MCCslbiAhXJeZoKHTXxCzcQ6AEwA3oEAgQAQ#v=onepage&q=hughes%20%26%20dunn%20children's%20relationship%20with%20other%20children&f=false

Jaakkola, E., Orava, M. & Varjonen, V. 2007. Palvelujen tuotteistaminen kilpailuetuna: Opas yrityksille. Helsinki: Tekes.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: Ps-Kustannus, 17-27.

Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2013. Liikunnan opetuksen opetustyyli. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: Ps-Kustannus, 314-329.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: Ps-kustannus, 162-184.

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio - ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa P. Arajärvi, K. Danskanen, K. Forsblom, H. Hakkarainen, K. Hämäläinen, T. Jaakkola, S. Kalaja, T. Lehtoviita, T. Lintunen, K. Pasanen, S. Pulkkinen & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 109-123.

Jaakkola, T. 2015. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa P. Arajärvi, K. Danskanen, K. Forsblom, H. Hakkarainen, K. Hämäläinen, T. Jaakkola, S. Kalaja, T. Lehtoviita, T. Lintunen, K. Pasanen, S. Pulkkinen & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 125-144.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni!: Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Jyväskylän kaupunki. 2017. Ikärakenne ja väestönkehitys Jyväskylässä. Jyväskylän väestösuuralueittain. Viitattu 17.1.2019.

<https://app.powerbi.com/view?r=eyJrljoiYTcyZTY0YmUtNTY3OC00ZGFkLTgyNDgtNzlwNmI2Y2MwNmI4liwidCI6ImZjMzRkMDVjLWVjZjltNGFjMi04OWM1LWI0NGYzYTlmNDUxYyIsImMiOjh9>

Järvenoja, H., Kurki, K. & Järvelä, S. 2018. Motivoidutaan yhdessä. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: Ps-kustannus, 141-159.

Jääskeläinen, L., Korpilauri, A. & Tikkanen, J. 1980. Liikunnan didaktiikka. Helsinki: Otava.

- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2016. Liikunnan ja vapaa-ajankoulutus 2016. Viitattu 2.5.2019.
<http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090/ALK16S/year/2016>
- Kananen, J. 2017. Kehittämistutkimus interventiotutkimuksen muotona: Opas opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittajalle. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kauranen, K. 2014. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. 2. painos. Tampere: Liikuntatieteellinen seura ry.
- Keski-Suomen Liikunta ry. 2019. Jäsenyhdistykset. Viitattu 2.5.2019.
<https://www.kesli.fi/kesli2/jasenyhdistykset/>
- Ketola, T. 2002. Leirituuli: Käsikirja leiritoiminnan järjestäjille ja ohjaajille. Helsinki: Lasten keskus.
- Kiuru, N. 2018. Kaveriverkostot ja oppimismotivaatio. Teoksessa Salmela-Aro, K. (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: Ps-kustannus, 123-139.
- Kokko, S. 2013. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: Ps-kustannus, 125-143.
- Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitututkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 8.2.2019.
https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln_liitu-raportti_web_28012019-2.pdf
- Kokkonen, M. & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: Ps-kustannus, 204-235.
- Kokoontumislaki. L 22.4.1999/540. Suomen Laki. Viitattu 22.3.2019.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990530#L4P17>
- KvantiMOTV. 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 29.11.2018.
<https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen, (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 16-24.

Lehtinen, U. & Niinimäki, S. 2005. Asiantuntijapalvelut: Tuotteistamisen ja markkinoinnin suunnittelu. Helsinki: WSOY.

Lerikkanen, M. & Pakarinen, E. 2018. Opettajan merkitys oppimismotivaatiolle. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: Ps-kustannus, 181-196.

Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa P. Arajärvi, K. Danskanen, K. Forsblom, H. Hakkarainen, K. Hämäläinen, T. Jaakkola, S. Kalaja, T. Lehtoviita, T. Lintunen, K. Pasanen, S. Pulkkinen & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 79-88.

Lintunen, T., Forsblom, K. & Pulkkinen, S. 2015. Ryhmän ja joukkueen toiminnan kehittäminen. Teoksessa P. Arajärvi, K. Danskanen, K. Forsblom, H. Hakkarainen, K. Hämäläinen, T. Jaakkola, S. Kalaja, T. Lehtoviita, T. Lintunen, K. Pasanen, S. Pulkkinen & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 154-161.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: Ps-Kustannus, 298-313.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 157-170.

Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation, and physical activity. Human kinetics. Viitattu 5.5.2019.

https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=VqFcFsykj6EC&oi=fnd&pg=PA1&ots=yjTSDUsRI-&sig=_uhnLO0bm02v1tVC7rRwyuinTzY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Moston, M. & Ashworth, S. 1990. The Spectrum of Teaching Styles: From Command to Discovery. New York: Longman.

Mosston, M. & Ashworth, S. 2008. Teaching Physical Education: First online edition. Viitattu 20.3.2019.

<http://savaria.elte.hu/tmk/spri/hekler/Dokumentumok/SMANTE,%20SMALTE,%20SMDLTE%203303%20A%20testnevel%C3%A9s%20tan%C3%ADt%C3%A1sa/Mosston%20%C3%A9s%20Ashworth%20Teaching%20Physical%20Education.pdf>

Numminen, P. & Laakso, L. 2006. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. 5. painos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos.

Paasonen, J. 2013. Yleisötilaisuuksien turvallisuus. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry. 2017. Lasten ja nuorten harrasteliikunnan ABC. Viitattu 3.4.2019. <file:///C:/Users/annik/Desktop/LaNu%20ohjaajan%20ABC%20syksy17.pdf>

Palokan Naisvoimistelijat Ry. 2019. DanceGym -ryhmät. Viitattu 5.3.2019. <http://palokanilo.fi/dancegym/>

Palokan Naisvoimistelijat Ry. 2019. Seuran esittely. Viitattu 18.1.2019. <http://palokanilo.fi/index.php/ilo/>

Parantainen, J. 2007. Tuotteistaminen: Rakenna palvelusta tuote 10 päivässä. 2. korj. painos. Helsinki: Talentum.

Piaget, J. & Inhelder, B. 1966. Lapsen psykologia. Suom. M. Rutanen. Jyväskylä: Gummerrus.

Ryan, R. & Deci, E. 2017. Self-Determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness. New York: The Guilford Press. Viitattu 30.3.2019. https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=Bc_DDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=ryan+and+deci+self+determination+theory+2017&ots=QHkcqfhR7o&sig=3x6OFgHpFP4Y85q86mvPS1JNICg&redir_esc=y#v=onepage&q=ryan%20and%20deci%20self%20determination%20theory%202017&f=false

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Havainnointi. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Viitattu 29.11.2018. https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Viitattu 30.12.2018. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Viitattu 30.12.2018. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

- Salmela-Aro, K. 2018. Motivaatio ja oppiminen kulkevat käsi kädessä. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: Ps-kustannus, 9-22.
- Schildt, T. & Sauliala, A. (toim.) 2017. Turvallisuusohjeet. 7. uudistettu painos. Suomen Partiolaiset. Viitattu 20.3.2019. <https://www.partio.fi/wp-content/uploads/2018/11/Suomen-Partiolaisten-turvallisuusohje.pdf>
- Sääkslahti, A. 2013. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 288-297.
- Suomen Voimisteluliitto ry. 2017. Freegym. Viitattu 5.3.2019. <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Lapset-ja-nuoret/Lasten-ja-nuorten-harrastus/Freegym>
- Suomen Voimisteluliitto ry. 2017. Tapahtumat. Viitattu 12.4.2019. <https://www.voimistelu.fi/fi/Kalenteri?ViewMode=List&Category=12&AdditionalCategory=20,21,22,23,24,25,26,27,38,39,40,41,42,43,44,45>
- Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum.
- Vallo, H. & Häyrynen, E. 2016. Tapahtuma on tilaisuus: Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. 5. painos. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen, (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 125-139.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Virtanen, M. 2019. Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry:n leirien historiasta. Haastattelu 15.1.2019.

30.3.2019

Kysely Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta Ry:n kesälomaleiriä varten

Kysely Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta Ry:n kesälomaleiriä varten

Järjestämme kesällä 2019 kouluikäisten lasten liikuntaleirin, johon on tavoitteena kerätä lasten ja vanhempien toivomuksia leiriä varten. Leirin suunnittelijana ja toteuttajana toimii Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelija Annika Järvenpää opinnäytetyön merkeissä. Opinnäytetyön tarkoituksena ja tavoitteena on kehittää Palokan Ilon lasten liikuntaleirien toimintaa, joten haluamme kysyä toivomuksia myös tulevaisuuden leirejä varten. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja anonyymia. Kenenkään henkilökohtaisia tietoja ei kysytä, luovuteta eteenpäin eikä julkaista opinnäytetyössä. Kyselyyn vastaaminen ei vie kauan aikaa (max. 5-10min). Kiitos aktiivisuudestanne!

1. Mitä ohjelmaa toivoisitte kesäleirille?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Sisäliikunta (leikit ja pelit)
- Ulkoliikunta (leikit ja pelit)
- Retkeily/geokätköily
- Voimistelu/tanssi
- Akrobatia/temppuili
- Trappoliini
- Palloilupelit
- Uimarannalla uinti
- Seikkailupuisto

2. Vapaata toivomuksia tarkemmin leirin sisältöön liittyen:

3. Kuinka pitkän leirin haluaisitte? Leirin pituus on yleensä kahdesta päivästä viikkoon.

Merkitse vain yksi solki.

- 2 päivää (ma-ti)
- 3 päivää (ma-ke)
- 4 päivää (ma-to)
- 5 päivää (ma-pe)

30.3.2019

Kysely Palokan ilo, voimistelu ja liikunta Ry:n kesälomaleiriä varten

4. Kuinka pitkät leiripäivät/aika-aulut sopisivat teidän arkeen?*Merkitse vain yksi soikio.*

- 4 tuntia, klo 10-14 välillä
- 6 tuntia klo 9-15
- 8 tuntia klo 8-16
- Muu: _____

5. Mihin ajankohtaan kesälomaa haluaisitte leirin?

6. Haluaisitteko, että ruokailu järjestetään leiripäivän aikana ja sisältyy leirimaksuun?*Merkitse vain yksi soikio.*

- Kyllä
- Ei

7. Minkä hintaiseen leiriin olisitte KORKEINTAAN valmiita sitoutumaan?*Merkitse vain yksi soikio.*

- 60-80 euroa
- 80-100 euroa
- 100-120 euroa
- 120-150 euroa

8. Minkä ikäisille haluaisitte järjestettävän leiritoimintaa?

9. Muita toivomuksia:

Palvelun tarjoaja

Palokan ilo, voimistelu ja liikunta ry

Lasten liikuntaleirien kehittäminen Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta r.y:llä

*Ilon
palsta*

 Annika Järvenpää  Aki Rantala

Olen 21-vuotias liikunnanohjaajaopiskelija Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötäni Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta r.y:lle. Opinnäytetyöni tarkoitus on kehittää lasten liikuntaleirien toimintaa.

Lasten ja nuorten liikuntaa tarjontaa on ollut siitä lähtien, kun seura perustettiin. Leirejä on järjestetty jo pidemmän aikaa. Leiri ovat sijoittuneet pääasiassa loma-ajoille. Loma-ajalla liikuntaleirit tarjoavat lapsille mukavaa vapaa-ajan tekemistä ja toimintaa useamman päivän ajaksi.

Seuraava lasten liikuntaleiri järjestetään keuhällä 2019. Liikuntaleirin kohderyhmänä on kaikki alakouluaikäiset, noin 7-10-vuotiaat lapset. Opinnäytetyön tekijänä vastaan leirin suunnittelusta, organisoinnista ja toteuttamisesta.

Olisiko teidän lapsenne kiinnostunut liikuntaleirille osallistumisesta ensi kesänä? Haluaisitteko vaikuttaa leirin järjestämiseen ja suunnitteluun yhdessä lapsenne kanssa? Koska tavoitteenani on kehittää lasten liikuntaleiritoimintaa asiakaslähtöisesti, suunnittelin avoimen kyselyn teidän toiveitanne varten.

Nyt teillä on mahdollisuus siihen! Asiakaskysely on nyt kaikille avoinna. Kysely löytyy Palokan Ilo:n internet-sivustoilta ja Facebookista.

Kyselyssä kartoitan erityisesti lasten ja vanhempien toivomuksia kesäleirin ajankohtaan, sisältöön, ohjelmaan ja toteuttamiseen liittyen. Kyselyyn vastaaminen ei vie kauan aikaa, vain muutaman minuutin.

Kyselyyn vastaaminen on täysin anonyymiä eli nimetöntä, eikä kenenkään henkilö-



**ILO:
Innostu,
Liiku, Onnistu!**

kohtaisia tietoja kerätä. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista.

Toivomme yhdessä, että saisimme mahdollisimman paljon vastauksia kyselyyn, jotta voisimme kehittää leirejä teidän toiveidenne mukaisesti. Mikäli kiinnostuitte, voitte osallistua

kyselyyn osoitteissa:

www.palokanilo.fi

www.facebook.com/palokanilo

Kiitos kyselyyn osallistujille!

Mukavaa ja liikunnallista kevään jatkoa kaikille! Innostu, Onnistu ja Liiku!

PALOKAN ILO

voimistelu ja liikunta ry.



Palokan ilo, voimistelu ja liikunta ry

ILO Kesäleiri

*Ilon
palsta*



Annika Järvenpää

Kesällä leireillään taas! Kesäkuun alussa 3-6.6.2019 järjestään ennestään tuttu, suosittu ja hauska ILO Kesäleiri. ILO kesäleiri on kouluikäisille lapsille suunnattu liikunnallinen leiri.

ILO kesäleirin järjestäminen pohjautuu keväällä järjestettyyn leiritoiminnan kehittämisen kyselyyn, jossa on kysytty toivomuksia leiriin liittyen. Leirin suunnittelussa on huomioitu vastanneiden toivomuksia. Haluamme kiittää kaikkia kyselyyn vastanneita leiritoiminnan kehittämiseen osallistumisesta!

Leirin vaihtoehtoina on kolmen tai neljän päivän leiri. Kolme ensimmäistä päivää järjestetään monipuolista ohjelmaa ulkona sekä sisätiloissa Keski-Palokan koululla. Sisältönä on niin tytöille kuin pojille sopivaa ohjelmaa mm. ulkoilua, pelejä ja leikkejä, trampoliinitemppeja, pallopelejä, voimistelua ja tanssia. Neljännen leiripäivän järjestämme Laajavuoren seikkailupuistossa seikkaillen.

Kolmen leiripäivän hinta on 90 euroa ja lisäksi voi valita seikkailupuistopäivän lisä-



3.-6.6.

ILO KESÄLEIRI

Monipuolista
liikuntaa kouluikäisille

**ILO:
Innostu,
Liiku, Onnistu!**

hintaan 45 euroa. Leiriin sisältyy ruokailu jokaiselle päivälle. Leiripäivät kestävät joka päivä kello 9-15.

Olisiko teidän lapsenne kiinnostunut osallistumaan leirille? Ilmoittautuminen on nyt käynnissä osoitteessa www.palokanilo.fi [1]

Tervetuloa leireilemään!

ILO toivottaa iloista ja liikunnallista kevään jatkoa kaikille.

Innostu, Liiku, Onnistu!

PALOKAN ILO

voimistelu ja liikunta ry.





3.-6.6.2019

ILO KESÄLEIRI

Monipuolista
liikuntaa kouluikäisille

Kesäleirillä monipuolista liikunnallista ohjelmaa kouluikäisille!

Kolmen päivän leiri 3.-5.6. 90 €

Ohjelmaa klo 9-15 Keski-Palokan koululla

Lisäksi voit valita Seikkailupuistopäivän
Laajavuoressa 6.6. lisähintaan 45 €

Leiri sisältää kaikkina päivinä ruokailun

Leiri toteutetaan keväällä tehdyn
toivekyselyn pohjalta. Ohjelmassa
mm. ulkoilua, pelejä ja leikkejä,
trampoliinitemppuja, pallopelejä,
voimistelua ja tanssia.

MIKÄ ON TUNTISUUNNITELMA?

= Liikuntadidaktinen väline, jossa määritellään opetussisältö ja siihen vaadittavat didaktiset ratkaisut, oppijat, oppiminen ja kasvattaminen. Tuntisuunnitelma kertoo liikuntatuokion sisällön niin tarkasti, että kuka vain voi ohjata tuokion.

AIKA, PAIKKA, OPPILAAT JA OPETTAJA: - kirjoitetaan tuntisuunnitelman alkuun.

TUNNIN/TUOKION AIHE JA PÄÄTAVOITTEET (PM- SE/SA- K):

Kertoo lapsen kasvua ja kehitystä tukevat oppimisen tavoitteet, joita ovat:

- PM = Psykomotorinen eli taidollinen tavoite. Kertoo motoriseen ja fyysiseen kuntoon liittyvistä tekijöistä ja taidoista. Esimerkki: "Lapsen syke kohoaa."
- SE/SA = Sosioemotionaaliset/Sosiaaliaffektiiviset tavoitteet kertovat minäkäsitykseen, tunteiden ilmaisemiseen ja säätelyyn, yhteistoimintaan, arvoihin ja asenteisiin liittyvistä oppimistavoitteista. Esimerkki: "Lapsi osaa pelastaa leikissä useita muita lapsia ja lapsi osaa noudattaa leikin sääntöjä."
- K = Tiedollinen eli kognitiivinen tavoite kertoo liikuntaan liittyvistä tiedoista ja käsitteistä, niiden ymmärtämisestä ja soveltamisesta. Esimerkki: "Lapsi ymmärtää leikin säännöt."

TAVOITTEET/PERUSTELUT (PM- SE/SA- K):

Kerrotaan psykomotoriset, sosioemotionaaliset ja kognitiiviset tavoitteet jokaiselle leikille/pelille/harjoitteelle/opetussisällölle.

OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET:

Kerrotaan leikin/pelin/harjoitteen/opetussisällön ohjeistukset. Liikuntamuotojen erityistarpeet ja sisältö kuvataan tarkasti tähän kohtaan.

OPETUSMENETELMÄT/RYHMITTELYT/VÄLINEET:

Kerrotaan, mitä opetusmenetelmiä ja välineitä käytetään ohjauksessa, miten ohjaus organisoidaan.

- Työskentely voi tapahtua yksilöllisesti, pareittain tai ryhmissä.
 - Tilaa voidaan rajata esimerkiksi leikkiä varten.
 - Välineitä ovat esimerkiksi polttopalloleikissä hyödynnettävät pallot tai telinevoimistelussa käytettävät telineet.
 - Valitaan **OPETUSMENETELMISTÄ** sopiva vaihtoehto eri sisältöihin: (Leirille soveltuvat menetelmät A-H.)
- A) **KOMENTOTYYLI** = Lapsi toistaa opettajan antamaa ohjeistusta/mallia matkien. -> Ohjaaja antaa yhteistä palautetta koko ryhmälle. Ajankäytön kannalta tehokas opetusmenetelmä. Auttaa ohjaajaa hallitsemaan isoa ryhmää pienessä tilassa tai ohjaajalle tuntematonta ryhmää.
- B) **HARJOITUSTYYLI** = Lapsi harjoittelee opettajan antamaa ohjeistusta/mallia omatoimisesti. -> Ohjaaja tarkkailee ja antaa henkilökohtaista palautetta. Ohjaajan ja lapsen välinen vuorovaikutus lisääntyy. Sopii tilanteisiin, joissa opettaja tuntee ryhmän hyvin.
- C) **PARIOHJAUSTYYLI** = Ohjaaja antaa ohjeistuksen tehtävään ja jakaa ryhmän pareihin. -> Lapset toimivat pareittain: toinen tekee ja toinen antaa palautetta. -> Vaihdetaan roolit. Sopii taitojen harjoitteluun, jossa vaaditaan yksilöllistä palautetta. Ohjaaja arvioi parien työskentelyä ja vuorovaikutusta. Kehittää lasten sosiaalisia yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja.
- D) **ITSEARVIOINTITYYLI** = Ohjaaja antaa ohjeistuksen tehtävään. -> Lapset harjoittelevat itsenäisesti ja arvioivat omaa oppimistaan. Lisää lapsen itsetietoisuutta, kehönhahmottamista ja sisäisen palautteen antamista. Ohjaaja arvioi oppilaan itsearviointitaitoja ja antaa palautetta.
- E) **ERIYTYVÄ OPETUS** = Ohjaaja antaa vaikeustasolta erilaisia tehtäviä -> Lapset valitsevat itselleen sopivan tehtävän. Opettaja arvioi tehtävän soveltuvuutta lapsen taitotasolle ja ohjaa tarvittaessa eri tehtäviin. Sopii erittäin hyvin kohderyhmille, joiden ikä, kehitystaso ja taitotaso on vaihteleva.

- F) **OHJATTU OIVALTAMINEN** = Ohjaaja antaa ohjeistuksen tehtävään ja ohjaa oppilaita ratkaisuun kysymysten avulla. -> Lapset pyrkivät löytämään oivaltamaan oikean ratkaisun. Ohjaaja antaa palautetta. Kehittää lapsen kognitiivisia taitoja ja pystyvyyden tunnetta. Lapsilla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta aiheesta, se voi olla täysin uutta lapsille.
- G) **ONGELMANRATKAISU** = Ohjaaja antaa lapsille tehtävän, jossa on jokin ongelma. -> Lapset yrittävät keksiä ongelmaan oikean ratkaisun. Lisää kognitiivista ongelmanratkaisujattelua, vahvistaa luovuutta ja rohkeutta.
- H) **ERILAISTEN RATKAISUJEN TYYLI** = Ohjaaja antaa ohjeistuksen tehtävään, johon ei ole yhtä oikeaa ratkaisua. -> Lapset ideoivat erilaisia ratkaisuja tehtävään. Auttaa ymmärtämään useiden ratkaisujen mahdollisuuden ja hyväksymään toisten ideoita. Vahvistaa luovuutta ja rohkeutta.
- I) **YKSILÖLLINEN OHJELMA** = Ohjaaja päättää opeteltavan aihealueen. -> Ohjattava päättää itse harjoittelusta, mutta ohjaaja voi antaa palautetta tarvittaessa. Sopii lähinnä aikuisille tai ryhmille, jonka ohjaaja tuntee erittäin hyvin, esim. valmennusryhmät.
- J) **YKSILÖLLINEN OPETUSOHJELMA** = Ohjattava suunnittelee ja toteuttaa kaiken itse. Hän pyytää tarvittaessa opettajan apua. Kehittää itsenäistä toimintaa sekä vastuunottamista. Sopii aikuisille ja ryhmille, jonka ohjaaja tuntee erittäin hyvin, esim. valmennusryhmät.
- K) **ITSEOPETUS** = Oppija on itsensä opettaja. Ei käytetä lasten liikunnanohjaamisessa. Sopii urheilijoille ja aikuisille.

AIKA: - Kirjataan arviona harjoitteeseen/opetussisältöön käytettävä aika.

ARVIOINTI/PALAUTE: - Kirjoitetaan pohtivia kysymyksiä psykomotorisiin, kognitiivisiin ja sosioemotionaalisiin/sosiaaliaffektiviisiin tavoitteisiin liittyen. Esimerkiksi psykomotoriseen tavoitteeseen "Syke nousee." pohjalta voidaan luoda arviointikohtaan kysymys.

”Hengästykö lapset?” Tarkoituksena on arvioida opetuksen toteutumisen onnistumista. Kysymyksiä voidaan myös kysyä ryhmältä itseltään.

TUNTISUUNNITELMAT ILO KESÄLEIRILLE 3.6-6.6.2019

AIKA: MAANANTAI 3.6.2019 klo 9-15	PAIKKA: KESKI-PALOKAN KOULU	OPPILAAT: LEIRILÄISET	OPETTAJA: Annika Järvenpää	
TUNNIN/TUOKION AIHE JA PÄÄTAVOITTEET (PM- SE/SA- K): RYHMÄYTYMINEN & VUOROVAIKUTUS/RETKEILY & GEOKÄTKEILY PM: Motoristen perusliikuntataitojen harjoittaminen mm. juokseminen, hyppääminen, loikkiminen. Hengitys- ja verenkierto elimistön kunnan parantaminen. K: Ymmärtää ohjeistuksen ja osaa soveltaa ohjeistusta käytäntöön erityisesti ryhmäytymistehtävissä. SE: Ryhmäytyminen ja tutustuminen. Luodaan turvallinen ja hyvä ilmapiiri. Saadaan uusia kavereita, joiden kanssa opetellaan yhteistyötaitoja. SA: Opitaan yhteiset pelisäännöt ja noudatetaan niitä.				
TAVOITTEET/ PERUSTELUT: K: Lapsi osaa ja uskaltaa kertoa itsestään. SE/SA: Lapsi osaa odottaa vuoroaan ja kuunnella muita. Luodaan hyvä ja turvallinen ilmapiiri.	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET: 1.VIRITTÄYTYMINEN/ TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMISLEIKIT SISÄLLÄ KLO 9-11.30 Alkupiiri, esittäytyminen: Jokainen lapsi kertoo oman nimensä, ikänsä ja lempiharrastuksensa vuorollaan. Ohjaajat esittelevät itsensä. Kerrotaan leiristä kokonaisuudessaan, leiripäivästä ja yhteisistä pelisäännöistä. Katso pelisäännöt turvallisuussuunnitelmasta! NIMIPIIRILEIKKI	OPETUSMENETELMÄT RYHMITTELYT & VÄLINEET: Keski-Palokan koulun liikuntasali Komentotyyli Komentotyyli	AIKA: 5-10min	ARVIOINTI JA PALAUTE: K: Uskaltavatko lapset kertoa itsestään? SE/SA: Kuuntelevatko lapset toisiaan ja odottavat vuoroaan? Jännittävätkö lapset?

<p>K: Yritetään muistaa ja opetella nimiä. Käytetään luovaa ajattelua liikkeen keksimiseen. SE: Uskaltaa heittäytyä muiden joukossa.</p> <p>PM: Kehon lämmittäminen K: Lapsi ymmärtää leikin ohjeet ja säännöt. SE/SA: Vuorovaikutus muiden lasten kanssa. Lapsi noudattaa sääntöjä.</p> <p>K: Lapsi ymmärtää hahmottaa tehtävän, osaa soveltaa aakkoset kronologiseen järjestykseen. SE/SA: Lapsi tekee yhteistyötä muiden lapsien kanssa.</p> <p>PM: Kehon lämmittäminen, sykkeen kohottaminen.</p>	<p>Muodostetaan piiri. Jokainen kertoo omalla vuorolla nimensä ja keksii siihen jonkin liikkeen. Seuraava yrittää muistaa aiemman nimen ja liikkeen ja keksii itse seuraavan. Viimeinen yrittää muistaa kaikkien nimet ja liikkeet. Autetaan muistamaan, jos henkilö ei muista. Voidaan ottaa useampi kierros ajan mukaan.</p> <p>EVOLUUTIOLEIKKI Aloitetaan amebasta. Lapset liikkuvat salissa vapaasti ja kisaavat vastaan tulevan kanssa kivi-paperi-sakset tyyllillä. Voittaja nousee seuraavalle tasolle, häviö jää entiselle tasolle. Pelataan niin kauan, kunnes kaikki ovat ihmisiä.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ameba 2. Muurahainen 3. Sammakko 4. Apina 5. Ihminen <p>PARIEN MUODOSTAMINEN Järjestäytyminen riviin aakkosjärjestykseen A:sta Ö:hön nimen perusteella. ->Jaetaan lapset pareihin/kolmikko, jos ei-parillinen määrä. Parit seuraavaa leikkiä varten.</p> <p>PESÄNRYÖSTÖ Keskellä on aarteita (hernepussit) rajatulla alueella. Yksi pareista arvotaan keskellä vartioimaan salin keskellä olevaa aarretta. Loput parit ovat ryöstäjiä, heille rakennetaan pesät</p>	<p>Komentotyyli</p> <p>Parit/Ryhmät Komentotyyli Hernepussit, Vanteet</p>	<p>30min</p>	<p>K: Muistavatko lapset hyvin nimiä? Keksivätkö lapset liikkeitä? SE: Uskaltavatko lapset heittäytyä?</p> <p>PM: Tuleeko lämmin? K: Osaako lapsi toimia ohjeiden mukaisesti? SE/SA: Onnistuuko vuorovaikutus lasten välillä? Noudattaako lapsi sääntöjä?</p> <p>K: Osaavatko lapset järjestäytyä oikein? Tarvitsevatko he ohjaajan apua? SE/SA: Tekevätkö lapset yhteistyötä?</p> <p>PM: Hengästyvätkö lapset? Tuleeko lämmin?</p>
---	---	---	--------------	---

<p>K: Lapsi ymmärtää pelin säännöt. SE/SA: Vuorovaikutus ja yhteistyö parin kanssa, kannustaminen.</p> <p>PM: Kehon lämmittäminen ja keuhonhallinnan herättely. K: Ymmärtää liikkeiden suoritustekniikan. SE/SA: Toimii parin kanssa, osaa antaa palautetta.</p>	<p>vanteista yhtä kauas aarteesta. Muiden tehtävänä on varastaa pusseja niin ettei vartijat koske heitä. Varastetut pussit viedään omalle pesälle. Jos vartija koskee ryöstäjää, on ryöstäjän palattava pesälleen. Parit käyvät vuorotellen ryöstämässä.</p> <p>2.HARJOITTELUOSIO: RYHMÄTEMPPUILUA</p> <p>PARIAKROBATIA LÄMMITTELYLIIKKEITÄ Uudet parit koon mukaan. Ohjaaja näyttää mallisuorituksen, kertoo ohjeet parien arviointiin. Parit vaihtavat rooleja kerran. 1.Kottikärryväely salin päästä päähän. 2.Haastavampi kottikärry (1 jalasta pito) puoleen väliin salia toisella jalalla, puolesta välistä toisella. 3.Kottikärryväely sivuttain kiertäen pitäjän ympäri. Molempiin suuntiin 2 kertaa. 4.Lankun ylitys ja alitus 5 kertaa. 5.Kyykky selät vastakkain, käsillä toisista kiinni. -Kaveri huomioi, että kottikärry on suora, peppu ei roiku tai ole pystyssä, eikä peppu heilu sivulta sivulle.</p>	<p>Pariohjaustyyli Parit</p>	<p>1h</p>	<p>K: Ymmärtävätkö lapset leikin säännöt ja toimivatko niiden mukaisesti? SE/SA: Toimiiko lasten yhteistyö pareittain? Kannustavatko parit toisiaan?</p> <p>PM: Lämpääkö keho, pysyykö vartalot hallinnassa? K: Ymmärsivätkö lapset liikkeen suoritustekniikan oikein? SE/SA: Osaavatko parit antaa toisilleen palautetta?</p>
<p>K: Uskaltaa kokeilla ryhmäakrobatiatemppeja sopivassa roolissa. SE/SA: Yhteistyötaitojen kehittäminen, osaa ottaa muut huomioon. PM: Kehonhallinnan kehittäminen</p>	<p>RYHMÄAKROBATIA Ohjaaja jakaa pelaajat suurin piirtein iän/koon mukaan 2 isoon ryhmään, jotta pyramidien rakentaminen on mahdollista riippuen pyramidien vaadittavien henkilöiden määrästä. Ohjaajat antavat vinkkejä pyramidien muodostamiseen sekä valvovat turvallisuutta. Ohjaaja päättää, mitä pyramideja kokeillaan, mitkä ovat mahdollisia. Pyramidien kuva: Löytyy ILOLTA paperiversiona.</p>	<p>Harjoittelutyyli Ryhmät</p>	<p>1h 15min</p>	<p>K: Kokeilevatko kaikki ryhmäakrobatiatemppeja? SE/SA: Onnistuuko ryhmien yhteistyö? Saavatko kaikki puheenvuoron? PM: Pysyykö pyramidit kasassa?</p>

	<p>LEIKKIMIELINEN RYHMÄAKROKILPAILU Muodostetaan 4-6 hengen ryhmät. Ohjaaja keksii, kuinka monta vartalon osaa saa olla maassa koko ryhmällä. Jos ohjaaja sanoo 5 jalkaa, 3 kättä ja 2 peppua, ryhmän pitää ratkaista, miten he toteuttavat tämän asennon. Tehdään useampaan otteeseen.</p> <p>Uudet parit: henkilö, jonka kanssa ei ole vielä ollut.</p> <p>LONTOON BUSSI Toinen parista menee sisäpiiriin, toinen ulkopiiriin. Sisäpiiri juoksee myötä kellonsuuntaan, ulkopiiri vastapäivää. Ohjaaja huutaa jonkin seuraavista asennoista joihin parien pitää mennä: 1.Lontoon bussi: toinen menee konttausasentoon lattialle, toinen parin selkään kontalleen. 2.Lintukoto: toinen pari hyppää toisen parin reppuselkään. 3.Vessanpönttö: parit juoksevat seinälle, toinen menee istumaan selkäseinää vasten, toinen tulee syliin, niin että jalat ovat ilmassa. Viimeinen asennossa oleva pari putoaa pelistä. Tehdään niin kauan kuin viimeinen pari eli voittaja on jäljellä. Käydään asennot ensin läpi, ennen peliä. Peli voidaan pelata useamman kerran. Hävinneet parit menevät johonkin venytykseen/asentoon. Ohjaaja keksii.</p> <p>2.RUOKAILU klo 11.30-12.30</p>		<p>2h</p> <p>2h 15min</p> <p>2,5h</p> <p>3,5h</p>	
--	--	--	---	--

<p>SE/SA: Ryhmässä toimiminen, vuorovaikutus. Osaa tehdä yhteistyötä eri ihmisten kanssa. Kannustetaan toisia. PM: Hyppäämisen, loikkimisen, juoksemisen ja ponnistamisen harjoittelu. Syke nousee.</p>	<p>3.ULKOILU klo 12.30-14</p> <p>GEOKÄTKEILY Luodaan uudet ryhmät muodostamalla rivi iän mukaan. ->Jako 4 Rajataan alue, jossa lapset lähtevät etsimään kätköjä isoissa ryhmissä. Ohjaajat antavat vinkkejä geokätköjen sijainnista, mutta eivät kerro oikeaa vastausta.</p>	<p>Koulun pihan lähiympäristö</p> <p>Geokätköt Ohjattu oivaltaminen Ryhmät</p>	4,5h	<p>SE/SA: Onnistuuko yhteistyö uusissa ryhmissä? Kannustavatko lapset toisiaan? PM: Hengästyvätkö lapset?</p>
	<p>VIIRINRYÖSTÖ Yhdistetään ryhmät kahteen ryhmään. Rajataan metsästä alue, joka jaetaan joukkueiden kesken kahtia piirtämällä viiva maahan. Joukkueet laittavat viirit omalle alueelleen näkyville paikoille yhtä kauas toisistaan. Joukkueet yrittävät ryöstää viirejä toisiltaan. Molemmilla joukkueilla on kuitenkin vankilat, joihin joutuu, jos eri joukkueen pelaaja saadaan kiinni. Oman joukkueen vankeja voi pelastaa juoksemalla vankilaan ja koskettamalla vankeja. Voittaja on se joukkue, joka saa viirin omalle puolelleen.</p>	<p>Komentotyyli</p> <p>Viirit merkeiksi esim. värikäs huivi tai muu erottuva esine. Komentotyyli</p>	5h	
	<p>LOIKKIS Yksi pelaaja jää hipaksi. Rajataan maahan lähtöviiva, josta muiden pelaajien tulee hypätä hipan antaman määrä loikkia. Hippa ottaa yhden loikan vähemmän kuin muut pelaajat. Kun hippa huutaa: "Tuli on irti!", muut pelaajat lähtevät juoksemaan kohti lähtöviivaa. Jos hippa osuu pelaajaan ennen lähtöviivaa, tulee pelaajasta uusi hippa.</p>	<p>Komentotyyli</p>	5h 15min	
	<p>TERVAPATA</p>	<p>Komentotyyli</p>		

<p>PM: Tuntuu oikeissa lihasryhmissä: 1.takareidet/selkä 2.eturiedet 3.pohkeet 4.sisäreidet 5.rintakehä 6.yläselkä, lavat</p> <p>K: Ymmärtää venytyksen suoritustekniikan.</p> <p>SE/SA: Rentoutuminen loppu leikin kautta. K: Noudattaa pelin sääntöjä, ei kerro vastauksia toisille.</p>	<p>Muodostetaan piiri, jossa kaikilla pelaajilla on pesät. Yksi jää hipaksi. Hippa kiertää tervapataa. Kun hippa tiputtaa kepin jonkun taakse, lähtee hippa juoksemaan myötäpäivään ja toinen pelaajaa vastapäivää kepin kera. Jos hippa kerkeää pesälle ennen pelaajaa, tulee pelaajasta uusi hippa.</p> <p>PALUU SISÄLLE KLO 14.30</p> <p>LOPPUVERRYTTELY: Venyttelyt piirissä: 1.Eteentaivutus seisaaltaan. 2.Etureisi seisaaltaan yhdellä jalalla tasapainoillen 3.Pohkeet lattialla, kädet maassa, kantapäätä maahan. 4.Sammakko (Sisäreidet) 5.Rintakehä kädet taakse yhteen, katse kattoon, polvi-istunnassa. 6.Yläselän pyöristys, kädet eteen yhteen, katse lattiaan, polvi-istunnassa.</p> <p>LOPPULEIKKI: Vettä kengässä. Jaetaan ryhmä kahtia. Toinen ryhmä menee pukuhuoneen oven taakse odottamaan. Toinen ryhmä jää saliin ja he valitsevat kaikille yhden parin pukuhuoneessa olevasta ryhmästä. Pukuhuoneesta tulee yksi henkilö kerrallaan ja kysyy joltain salissa olevilta henkilöiltä: "Pääsenkö taivaaseen + henkilön nimi?" Jos pari on oikea, vastaa salissa oleva "Kyllä" ja pelaaja jää saliin, jos ei sanotaan "Vettä kengässä" ja hypitään yhdellä jalalla takaisin pukuhuoneeseen. Kukaan ei saa kertoa kuka on oikea pari. Peliä</p>	<p>Keppi</p> <p>Liikuntasali</p> <p>Komentotyyli Patjat kaikille</p>	<p>5h 30min</p> <p>5h 45min</p>	<p>PM: Tuntuuko 1.takareisissä/selässä 2.eturisissä 3.pohkeissa 4.sisäreisissä 5.rintalihaksissa 6.Selässä?</p> <p>K: Tekevätkö lapset liikkeit samalla tavalla kuin ohjaaja näyttää?</p> <p>SE/SA: Rauhoittuvatko lapset? K: Noudattavatko lapset pelin sääntöjä?</p>
--	---	--	---	--

	<p>jatketaan niin kauan, että kaikki ovat salissa. Tämän jälkeen voidaan vaihtaa roolit ja kokeilla uudestaan LOPETUS Yhteenveto päivästä, seuraavan päivän ohjelman kertominen. Palaute päivästä.</p>		6h	
AIKA: TIISTAI 4.6.2019 klo 9-15	PAIKKA: KESKI-PALOKAN KOULU	OPPILAAT: LEIRILÄISET	OPETTAJA: Annika Järvenpää	
<p>TUNNIN/TUOKION AIHE JA PÄÄTAVOITTEET (PM- SE/SA- K): TEEMA: AKROBATIA&TEMPPUILU/LEIKIT&PELIT PM: Kehonhallinnan, lihasvoiman, ketteryuden, tasapainon, koordinaation ja liikkuvuuden harjoittelu. K: Oppii hahmottamaan omaa kehoaan, oppii mahdollisesti uusia motorisia taitoja/kehittää vanhoja. Ymmärtää pelisäännöt ja osaa noudattaa niitä. SE: Osaa toimia ryhmässä ja omatoimisesti muiden joukossa. Tutustuu ryhmään paremmin. SA: Oppii lisää pelisääntöjä ja noudattaa niitä. Osaa ottaa muut huomioon.</p>				
<p>TAVOITTEET/ PERUSTELUT:</p> <p>K: Lapsi ymmärtää leikin säännöt SE/SA: Lapsi pelastaa ja auttaa muita lapsia. Lapsi noudattaa leikin sääntöjä. PM: Kehon lämmittäminen ja sykkeen nostaminen.</p>	<p>OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET:</p> <p>1.ALKULÄMMITTELY/ VIRITTÄYTYMINEN klo 9.00-9.45</p> <p>ALKUPIIRI Päivän ohjelman käsittely. Kerrataan leirin pelisäännöt.</p> <p>ALKULEIKKI Kehonhallintahippa 1-2 hippaa Jos jää, pitää jäädä: 1.karhuasentoon -> pelastaminen: alitus 2.rapuasentoon -> pelastaminen: ylitys 3.lankku -> pelastaminen: ylitys ja alitus</p>	<p>OPETUSMENETELMÄT RYHMITTELYT & VÄLINEET</p> <p>Komentotyyli</p> <p>Koko sali</p>	<p>AIKA:</p>	<p>ARVIOINTI JA PALAUTE:</p> <p>K: Toimiiko lapsi ohjeiden mukaan? SE: Pelastaako lapsi muita lapsia? Noudattaako sääntöjä? PM: Hengästyvätkö lapset? Pysyykö lapsi asennoissa? Tuntuuko keskivartalossa, mahassa, selässä?</p>

<p>Keskivartalon aktivointi.</p> <p>PM: Kehon liikkuvuuden ja ketteryyden harjoittaminen. Syke nousee. K: Ymmärtää liikkeiden suoritustekniikan. SE: Osaa toimia omatoimisesti lasten oukossa.</p>	<p>Ohjaaja huomioi ja antaa palautetta: asennot oikein, karhussa peppu kohti kattoa. Ravussa peppu ja vatsa samassa tasossa. Lankussa tiukka keskivartalo, suora asento.</p> <p>ELÄINLIIKKEET LÄMPPIÄ: 1.MITTARIMATO: jalat ja kädet suorana. Aloitus eteentaivutus -> kädet kävelevät lankkuun. Jalat kävelevät eteentaivutukseen. 2.RAPUKÄVELY: Napa kohti kattoa, lantio ja peppu ylös. Jalat ja kädet kävelee yhtä aikaa. 3.KISSAKÄVELY: Napa kohti lattiaa, polvet ilmassa. Päkiät ja kädet kävelee. 4. KARHUKÄVELY: Peppu kohti kattoa, kädet ja jalat kävelee, molemmat suorana! 5.SAMMAKOT: Kyykystä loikkien eteenpäin. 6.KUKKOKÄVELY: Jalat käy vuorotellen vaakatasossa. 7.TIPUKÄVELY: Kyykyssä. Ohjaaja huomioi oikean suoritustekniikan, antaa palautetta.</p>	<p>Komentotyyli Liikkuminen salin sivuseinältä sivuseinälle (lyhyempi matka).</p>	<p>15min</p>	<p>PM: Liikkuvatko lapset ketterästi? Onko haasteita? K: Ymmärsivätkö lapset liikkeiden suoritustekniikan, näkykö tekemisessä? SE: Keskittyvätkö lapset omaan tekemiseen muiden joukossa?</p>
<p>PM: Nopeuden, liikkuvuuden ja ketteryyden kehittäminen. K: Ymmärtää viestin säännöt ja leikkimielisyyden. Osaa hyväksyä myös häviämisen. SE/SA: Kannustaa joukkuettaan.</p>	<p>Jaetaan 4 ryhmään</p> <p>VIESTI SAMOILLA ELÄINLIIKKEILLÄ: Liikutaan lähtötötsältä kauimmaiselle tötsälle, kierretään se ja palataan takaisin lähtötötsälle. 1.RAPU 2.KARHU 3.SAMMAKKO 4.TIPU 5.IHMINEN (Juosten)</p>	<p>Komentotyyli Tötsät merkeiksi</p>	<p>30min</p>	<p>PM: Liikkuvatko lapset nopeasti ja ketterästi? K: Noudattavatko lapset sääntöjä? Hyväksyykö lapsi häviön? SE/SA: Kannustavatko lapset toisiaan?</p>
		<p>Kootaan yhdessä rata.</p>	<p>45min</p>	

<p>SE/SA: Pääsee toimimaan pienryhmässä. Osaa toimia myös omatoimisesti. Osaa odottaa vuoroaan.</p> <p>PM: Kehonhallinta, tuntuu keskivartalon lihaksissa, jaloissa ja käsissä. Uuden oppiminen.</p> <p>K: Ymmärtää liikkeiden oikean suoritustekniikan. Uskaltaa kokeilla liikkeitä opettajan rohkaisulla ja avustamisella. Jaksaa keskittyä opetusosuudessa.</p>	<p>2.HARJOITTELUOSIO: AKROBATIA/TEMPPUILU klo 9.45-11.30</p> <p>Yhdistetään joukkueet, niin että tulee 2 ryhmää. Ohjaajat ohjaavat kahta ryhmää erikseen käymällä kaikki pisteet läpi, noin 15 min/piste</p> <p>1.TRAMPOLIINIPISTE Harjoitellaan erilaisia hyppyjä patjalle. -Kynttilähyppy: koko vartalo suorana! -X-hyppy: jalat ja kädet x-asentoon suorana! -pommi/kivi/kerä -vartalo pieneen kippuraan, polvet rintaan käsillä ote polvista. -omavalintainen temppu</p> <p>2.RENKAAT Harjoitellaan erilaisia asentoja. -Kuperkeikka/voltti etu- ja takaperin: Vartalo kippuraan/kerälle. Ponnistus ympäri. -Päälaspäin "Kynttilä": vartalo suorana, jalat kohti kattoa, kädet suorana. -Pito "Kynttilässä", kädet suorana renkaiden yläpuolelle, vartalo suorana. -Linnunpesä: Selkä notkolle, jalat ja kädet renkaissa kiinni.</p> <p>3.REKKI Liikkeiden harjoittelu -etuperin voltti: 1.Ensi vartalon pito tangon päällä noja-asennossa. 2.Kokeillaan ympärimeoa.</p>	<p>Harjoittelutyö + Eryyttäminen</p> <p>ISOT PATJA (trampoliinin eteen) TRAMPOLIINI</p> <p>ISOT PATJAT (alle pehmusteeksi) RENKAAT</p> <p>PATJAT (rekin alle) REKKI Ohjaaja avustaa tällä pisteellä koko ajan!</p>		<p>SE/SA: Onnistuuko ryhmässä toimiminen? Osaako lapsi toimia omatoimisesti? Maltaako lapsi odottaa vuoroaan?</p> <p>PM: Hallitseeko lapsi kehoaan liikkeissä? Oppivatko lapset uutta tunnin aikana?</p> <p>K: Ymmärtääkö lapsi liikkeiden suoritustekniikan? Uskaltaako lapsi kokeilla liikkeitä ainakin avustuksella ja rohkaistessa? Keskittyykö lapsi ohjeistuksiin ja omaan tekemiseen?</p>
--	---	--	--	--

<p>SE/SA: Saa toimia vapaammin. Osa edelleen huomioida muut ja odottaa vuoroaan.</p>	<p>-kieppi (takaperin voltti) Lähtöasento maasta kädet rekillä. Yhden jalan ponnistus kohti kattoa, toinen jalka perässä. Vartalo kiinni tankoon käsien koukistumisella. Lopetusasento noja.</p> <p>4.AKROTEMPPUJEN HARJOITTELUPISTE -kuperkeikka etuperin ja takaperin: Leuka rintaan, selkä kippuraan kuperkeikoissa. Kädet työntävät ja ovat korvien vieressä kuin hiirenkorvat. Lähtöasento kyykky, loppuasento kyykky. -kärrynpyörä molemmin puolin: Lähtöasento kylki edelle kädet suorana jalat suorana. Painonsiirrosta ensin kädet vuorotellen maahan ja jalat kohti kattoa, sitten jalat vuorotellen maahan. Paluu lähtöasentoon toisinpäin. Suorat raajat, tiukka keskivartalo!</p> <p>Harjoitellaan pisteillä vapaasti opetustuokion jälkeen noin 15-20min. Saa kokeilla omia temppuja. Rataan voidaan opetustuokion jälkeen lisätä välipisteitä mm. tasapainoilupenkki, puolapuut kiipeämistä varten, merkkejä, joiden päälle voi hyppiä, jotta radasta tulee yhtenäinen.</p> <p>Loppuleikki/Jäähdyttely Telinehippa radalla. Yksi/Kaksi hippaa. Maa on laavaa, siihen ei saa osua kukaan. Hippa vaihtuu koskettaessa.</p> <p>Siivotaan rata!</p>	<p>PITKÄT OHUET PATJAT</p>	<p>2h</p> <p>2h 15min</p> <p>2h 30min</p>	<p>SE/SA: Tykkäävätkö lapset edetä rataa omatoimisesti? Osaako lapsi huomioida muut ja odottaa edelleen vuoroaan?</p>
--	--	----------------------------	---	---

<p>SE/SA: Pääsee toimimaan ryhmässä, osaa tehdä yhteistyötä muiden kanssa. K: Osaa ratkaista ongelmia.</p>	<p>3.RUOKATAUKO klo 11.30-12.30</p> <p>4.ULKOILU: LEIKIT & PELIT 12.30-14.45</p> <p>RASTIRATA</p> <p>Jaetaan 3-4 hengen ryhmiin sokkojaolla. Ohjaajat ovat kolmella rastilla. Yksi rasti on omatoiminen.</p> <p>Rasti 1: Puupalikoilla liikkuminen ryhmässä tietty matka ja takaisin. Rasti 2: Pallon kuljettaminen lähtöviivalta maaliviivalle. -Selät vastakkain -Mahat vastakkain -Jalkojen välissä Rasti 3 -Jätesäkkihyppelykilpailu: Hypitään jätesäkin sisällä lähtöviivalta maaliviivalle ja takaisin. Rasti 4 -Saappaanheittokilpailu: Heitetään saapasta viivalta vauhdittomasti mahdollisimman pitkälle.</p> <p>RÖNTTÖ</p> <p>Leikitään piilosta. Yksi jää Röntöksi. Pallolle merkitään lähtöpiste. Ohjaaja arpoo yhden muista pelaajista potkaisemaan pallon. Pallon potkaistua pelaajat juoksevat piiloon ja Rönttö juoksee hakemaan pallon ja</p>	<p>Lähiulkoympäristö Rastimerkit Rastivälineet Ongelmanratkaisu</p> <p>Puupalikat</p> <p>Jumppapallo/Jalkapallo</p> <p>Jätesäkit</p> <p>Kumisaapas</p> <p>Komentotyyli</p> <p>Jalkapallo</p>	<p>3h 30min</p> <p>4h 15min</p>	<p>SE/SA: Onnistuuko ryhmässä toimiminen ja vuorovaikutus? K: Onnistuuko ongelmanratkaisu?</p>
--	--	--	---	--

<p>PM: Lihasten rentouttaminen K: Rauhoittuminen SE: Rentoutuminen</p>	<p>palauttaa sen takaisin lähtöpisteelle. Samalla Rönttö huutaa: "Rönttö kotona". Tämän jälkeen Rönttö lähtee etsimään piiloutujia. Nähtyään piiloutujan Rönttö juoksee lähtöpisteelle ja huutaa pelaajan nimen. Jos pelaaja kuitenkin ehtii potkaisemaan pallon ennen Rönttöä, hän voi juosta uudestaan piiloon. Peli päättyy, kun kaikki on löydetty.</p> <p>5. TOIVEOHJELMAA klo 13.45-14.30</p> <p>Varalle leikkejä ja ohjelmaa: -AIEMMAN PÄIVÄN LEIKIT -KETJUHIPPA -HYPPISLORUT Hypätään 2 ryhmässä hyppynarua tuttujen lorujen kautta. Loruja saatavilla: https://fi.wikipedia.org/wiki/Hyppynaruloru</p> <p>6. LOPETUS klo 14.30-15.00 Sisälle</p> <p>LOPPULEIKKI: VENYVÄ SIIRAPPI Muodostetaan piiri, jossa lapset ottavat käsistään kiinni. Yksi jää venyväksi siirapiksi ja yrittää vetää jaloista yhden pelaajan pois. Kun pelaaja irtoaa, hän tulee auttamaan siirapin vedossa. Peli päättyy, kun jäljellä on enää yksi pelaaja. LOPPURENTOUTUS& Lapset rentoutuvat makoilemaan patjalle. Ohjaajat käyvät hieromassa ja ravistelemassa raajoja. LOPETUS</p>	<p>Liikuntasali</p> <p>Komentotyyli</p> <p>Komentotyyli Hierontapallot</p>	<p>4h 45min</p> <p>5h 30min</p>	<p>PM: Onko vartalo aivan rentona? Onko jossain jännitystä? K: Ovatko lapset hiljaa? SE: Rentoutuvatko lapset?</p>
--	---	--	---	--

	Yhteenveto päivästä, seuraavan päivän ohjelman kertominen. Palaute päivästä.				
				6h	
AIKA: KESKIVIIKKO 4.6.2019 klo 9-15	PAIKKA: KESKI-PALOKAN KOULU	OPPILAAT: LEIRILÄISET	OPETTAJA: Annika Järvenpää		
<p>TUNNIN/TUOKION AIHE JA PÄÄTAVOITTEET (PM- SE/SA- K): TEEMA Palloilu/Tanssi PM = Harjoitellaan välineenkäsittelytaitojen (mm. heittäminen ja kiinniottaminen) soveltamista muihin motorisiin perustaitoihin leikkien ja pelien kautta. Harjoitellaan liikkumista, koordinaatiota ja rytmiikkaa musiikin tahtiin tanssin kautta. SE/SA = Ryhmässä toimiminen, yhteistyötaidot ja toisten huomioiminen. Luovuus ja ilmaisu. K = Ymmärtää pelien ja leikkien säännöt. Ymmärtää välineenkäsittelytaitojen suorittamisen perustekniikan heittämisessä, kiinniottamisessa, potkimisessa sekä pomputtamisessa.</p>					
TAVOITTEET/PERUSTELUT:	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET:	OPETUSMENETELMÄT RYHMITTELYT & VÄLINEET:	AIKA:	ARVIOINTI JA PALAUTE:	
<p>PM: Kehon lämmittäminen, sykkeen kohottaminen. Heittäminen. K: Ymmärtää pelin säännöt, noudattaa niitä. SE: Kannustaa toisia lapsia.</p>	<p>1. ALKULÄMMITTELY/ VIRITTÄYTYMINEN klo 9.00-9.45</p> <p>ALKUPIIRI: Kerrataan kaikkien nimet. Ohjaajat kertovat uuden päivän ohjelmasta.</p> <p>ALKULEIKKI: HIRVENMETSÄSTYS Ohjaajat jäävät ensin metsästäjiksi. Metsästäjät asettuvat salin sivuille. Hirvet eli lapset asettuvat salin toiseen pätyyn. Metsästäjät huutavat ja hirvet lähtevät juoksemaan. Metsästäjät yrittävät osua hirviin. Osumasta hirvestä tulee</p>	<p>Liikuntasali</p> <p>Komentotyyli Pehmeät pienet pallot</p>		<p>PM: Lämpääkö keho? Nouseeko syke? K: Noudattavatko lapset sääntöjä? SE: Kannustavatko lapset toisiaan?</p>	

<p>K: Ymmärtää tehtävän ohjeet. SE/SA: Keskustelee aktiivisesti muiden kanssa ja tekee yhteistyötä.</p> <p>PM: Osaa liikkua sekä käsitellä välinettä samaan aikaan. K: Ymmärtää viestin ohjeet ja säännöt SE/SA: Kannustaa ryhmäänsä. Heittäytyy mukaan. Noudattaa sääntöjä.</p> <p>K: Noudattaa pelien sääntöjä. SE: Ryhmähengen nostattaminen, kannustaminen. Huomioi muut, syöttelee toisille pelaajille. PM: Hengästyy, syke nousee. Osaa liikkua palloa kuljettamalla, syötellä toisille.</p>	<p>metsästäjä. Peli päättyy, kun kaikki hirvet ovat metsästäjiä. Tähtääminen pään alapuolelle. Pähän ei saa heittää. Kokeillaan uudestaan, pyydetään lapsia jäämään vuorostaan.</p> <p>RYHMÄYTYMISTEHTÄVÄ Muodostetaan rivi värien mukaan sateenkaareksi. Muodostetaan joukkueet tässä rivissä jaolla 1-2.</p> <p>VIESTI Pallon kuljetus eri keinoin tötsältä tötsälle ja takaisin.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jaloilla lattiassa kuljettaen 2. Yhdellä jalalla kuljettaen 3. Pomputtaen 4. Rapukävely tyylillä 5. Nenällä työntäen 6. Kääpiökävelyllä <p>Siirrytään ulos</p> <p>2.HARJOITTELUOSIO: PALLOILU PIHALLA klo 9.45-11.30</p> <p>1.FUTIS 9.45-10.30 Muodostetaan joukkueet jalkapalloon värien mukaan/arpomalla. Annetaan tarvittaessa liivit toiselle joukkueelle, jos värit eivät ole selkeät. Jalkapallon säännöt. Pelataan kevennetyillä säännöillä. Palloa ei saa potkia kohti kaveria. Syöttelyä mahdollisimman paljon (ei saa kuljettaa koko ajan yksin). Maalivahdin alueella ei</p>	<p>Ongelmanratkaisu Ohjaaja auttaa tarvittaessa!</p> <p>Komentotyöli Tötsät</p> <p>Pihaympäristö Harjoittelutyöli</p>	<p>45min</p>	<p>K: Osaavatko lapset ratkaista tehtävän? SE/SA: Tekevätkö lapset yhteistyötä?</p> <p>PM: Onnistuuko liikkuminen pallon kanssa? K: Ymmärtävätkö lapset ohjeistuksen ja toimivatko lapset oikein? SE/A: Noudattavatko lapset ohjeita ja sääntöjä? Kannustavatko lapset toisiaan?</p> <p>K: Noudattavatko lapset pelien sääntöjä? SE: Huomioiko muut, syötteleekö, kannustaako? PM: Hengästyykö lapset, nouseeko syke? Onnistuuko pallon kuljettaminen ja syöttely?</p>
--	--	---	--------------	--

<p>PM: Harjoitetaan kehon koordinaatiotaitoja ja rytmiiikkaa. Osaa liikkua musiikin mukana/tahdissa. K: Heittäytyminen, luovuuden käyttäminen. Osaa hyödyntää musiikkia ja sen rytmiä liikkumiseen. SE: Kehitetään yhteistyötaitoja, annetaan kaikkien vaikuttaa.</p>	<p>saa tehdä maalia. Rajataan maalivahdin alue.</p> <p>KORIPALLO KLO 10.30-11.15 Mahdollisimman paljon syöttöjä ennen koria, vähintään kolme. Pomputetaan palloa juostessa, ei saa juosta pallo kädessä. Ei saa hautoa palloa.</p> <p>LOPPUVERKKA 11.15-11.30 Seuraa Johtajaa -tyyli. Jokainen lapsi keksii jonkun liikkeen (yksi kierros) -> Jokainen keksii jonkun venytyksen (yksi kierros). Ohjaaja auttaa tarvittaessa, jos lapset eivät keksi.</p> <p>3.RUOKAILU KLO 11.30-12.30</p> <p>4.MUSIIKKILIIKUNTAA/TANSSIA/ LUOVAA LIIKUNTAA klo 12.30-13.45</p> <p>1.Virittäytyminen musiikkiin alkuleikin kautta.</p> <ul style="list-style-type: none"> Hypähdys: Liikutaan salissa musiikin tahtiin. Kun musiikki pysähtyy pitää keksiä jokin hyppy. Patsas/tasapainoon: Liikutaan salissa musiikin tahtiin. Kun musiikki pysähtyy pitää jähmettyä patsaaksi johonkin asentoon yhdellä jalalla. Paritemppu: 	<p>Komentotyyli</p> <p>Liikuntasali</p>	<p>1,5h</p> <p>2,5h</p> <p>3,5h</p>	<p>PM: Liikkuvatko lapset musiikin mukana/tahdissa? K: Uskaltavatko lapset heittäytyä? Osaako lapsi hyödyntää musiikkia ja sen rytmiä liikkumiseen? SE: Onnistuuko yhteistyö erityisesti suunnittelussa?</p>
---	--	---	-------------------------------------	--

<p>PM: Tuntuu takareisissä, selässä, sisäreisissä, selässä ja käsissä, etureisissä, olkapäissä. SE/SA: Rauhoittuminen ja rentoutuminen</p>	<p>Liikutaan salissa musiikin tahtiin. Kun musiikki pysähtyy pitää muodostaa asento/liike pareittain.</p> <p>2. Harjoitellaan helppoa tanssillista koreografiaa musiikkiin. (1 biisi) noin 20-25min.</p> <p>3. Suunnitellaan 3-4 hengen ryhmissä esitys loppuun teeman avulla. Annetaan lapsille ohjeistukseksi keksiä ainakin yksi hyppy, tasapaino, oma temppu ja yhdessä tehtävä temppu. Lisäksi lapset saavat itse keksiä niin paljon kuin haluavat. Aikaa suunnitteluun noin 15-20min. Esityksiin aikaa noin 10-15min.</p> <p>4. Esitetään esitykset ryhmissä.</p> <p>5. TOIVELEIKIT JA PELIT klo 14.00-14.45</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sisällä/Ulkona • Lapset saavat toivoa leikkejä. • Teemaan liittyviä leikkejä varalle: esim. KAHDEN TULEN VÄLISSÄ, KÄSIPALLO, NORSUPALLO <p>6. LOPETUS 14.45-15.00 Venytykset piirissä: 1. Eteentaivutus – ”Kukka kiinni” 2. Pitkälle venytys – ”Kukka aukeaa” 3. Haaraistunta -> Eteentaivutus haaraistunnasta – ”Tähti”</p>	<p>Komentotyyli</p> <p>Erilaisten ratkaisujen tyyli. (Lapset saavat keksiä itse kaiken myös hyppy, tasapainot ja temput.)</p> <p>Sali/Pihaympäristö</p> <p>Komentotyyli</p>	<p>4h</p> <p>5h</p>	<p>PM: Tuntuuko venytykset oikeissa lihaksissa? SE/SA: Rauhoittuvatko lapset?</p>
--	--	---	---------------------	---

	4.Seisaalteen "flatback" – Kädet keskelle kurottaen, selkä suorana vaakatasossa, jalat suorana. "Telta" 5. Etureisivenytys, kaverista tukea. 6. Hartiavenytys, kaverin vastakkaiselle olkapäälle. Yhteenveto, seuraavan päivän ohjelman kertominen.		6h	
AIKA: TORSTAI 6.6.2019	PAIKKA: LAAJAVUOREN SEIKKAILUPIUSTO	OPPILAAT: LEIRILÄISET	OPETTAJA: Annika Järvenpää	
TUNNIN/TUOKION AIHE JA PÄÄTAVOITTEET (PM- SE/SA- K): TEEMA Seikkailupuisto & Uinti PM = Ketteryyden harjoittaminen seikkailupuistoradalla SE/SA = Ryhmässä toimiminen, toisten auttaminen ja kuuntelu. Uskaltaa edetä radalla. Lapset saavat vaikuttaa ohjelman sisältöön. K = Osaa noudattaa seikkailupuiston sääntöjä, kuuntelee ohjaajaa.				
TAVOITTEET/PERUSTELUT: PM: Heittämisen ja tähtäämisen harjoittelu. SE/SA: Virittäytyminen seikkailupuiston tunnelmaan. SE/SA: Elämysten kokeminen, yhdessä olosta nauttiminen. K: Uskaltaa edetä seikkailupuiston radalla. Ymmärtää seikkailupuiston	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET: FRISBEEGOLF KLO 9.00-9.50 Kierretään frisbeegolfin lyhyt rata läpi. Siirrytään valmiiksi Seikkailupuiston puolelle ja ilmoittautumaan. SEIKKAILUPIUSTO klo 10.00-12.00 Ohjelma etenee seikkailupuiston mukaisesti.	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET: Laajavuoren frisbeegolfrata Frisbeet Harjoittelutyöli Seikkailupuisto Seikkailupuiston välineet Seikkailupuiston ohjaajat	AIKA: 1h	ARVIOINTI JA PALAUTE: PM: Onnistuuko heittotekniikka oikein? SE/SA: Onko lapsilla hauskaa? SE/SA: Tapahtuuko seikkailupuistossa elämyksiä? K: Uskaltavatko lapset edetä radan tehtävissä? Toimivatko lapset ohjeiden mukaan?

<p>säännöt ja osaa noudattaa niitä. PM: Motoristen perustaitojen harjoittaminen radan tehtävissä.</p> <p>SE/SA: Ulkoilmasta ja ympäristöstä nauttiminen, yhdessä tekemisen ilo ja mukava ilmapiiri.</p>	<p>RUOKAILU klo 12-13</p> <p>ULKOILUA/VAPAAMUOTOISTA OHJELMAA TOIVEIDEN MUKAAN klo 13-14 -Geokätköjen etsimistä Laajavuoren ympäristöstä -Leikkejä ja pelejä toiveiden mukaan (voidaan hyödyntää myös aikaisempia)</p> <p>UINTI/AURINGONOTTO klo 14-15 Vapaamuotoista ohjelmaa.</p> <p>PALAUTEKYSELY LAPSILLE KLO 14.45-15.00 → LEIRIN PÄÄTTÄMINEN</p>		<p>3h</p> <p>4h</p> <p>5h</p> <p>6h</p>	<p>SE/SA: Onko lapsilla mukavaa ulkoillen ja yhdessä toimien? Onko ryhmäytyminen onnistunut leirin aikana? Näkykö positiivinen ilmapiiri?</p>
---	---	--	---	---

TURVALLISUUSSUUNNITELMA ILO KESÄLEIRILLE

Ennen leiriä:

- Tiedustellaan lasten uimataito, erityisruokavaliot ja muut huomioitavat asiat esim. sairaudet/rajoitukset ja lääkitys vanhemmilta.
- Varmistetaan leirin toimintaympäristön turvallisuus (välineiden kunto, ulkoympäristö, uimaranta).
- Ohjaajat perehtyvät turvallisuussuunnitelmaan sekä leirisuunnitelmaan ja käyvät leirin perehdytystilaisuudessa.

Ohjaajan tehtävät leirillä:

- Seuraa lasten lukumäärää jatkuvasti, erityisesti ulkona liikkuesssa tai vapaa-ajalla.
- Antaa selkeät ohjeet lapsille ja seuraa, että lapset myös noudattavat ohjeita.
- Huomioi lasten turvallisuudesta tunneilla ja ennakoiden loukkaantumisen riskejä. Esimerkiksi sisätiloissa sukat pois juostessa, ulkona riittävä varustus päälle, käytetään patjoja pehmusteina telinevoimistelussa jne.
- Huomioi, että lapset juovat riittävästi vettä liikkuesssa, erityisesti lämpimällä säällä ja ulkoillessa.
- Yhdellä ohjaajalla saa olla max 10 lasta valvottavanaan.
- Uimapaikalla oltava aina valvoja!

Pelissäännöt:

- Kuunnellaan ohjaajia ja noudatetaan ohjaajien antamia ohjeita.
- Ei poistuta paikalta ilman ohjaajan lupaa.
- Kunnioitetaan ohjaajia ja toisia leiriläisiä.

- **Huolehditaan toisista, ei jätetä ketään yksin.**
- **Pukeudutaan asianmukaiseen ja sään mukaiseen varustukseen.**

**JOKAINEN OHJAAJA SEURAA, ETTÄ PELISÄÄNTÖJÄ NOUDATETAAN LEIRILLÄ.
PELISÄÄNNÖT EDISTÄVÄT LEIRIN TURVALLISUUTTA.**

Ensiapu

- **Leirillä on kaksi ensiapu 2 -kurssin omaavaa henkilöä, jotka toimivat myös turvallisuusvastaavina, mutta kaikkien ohjaajien on huolehdittava turvallisuuden toteutumisesta.**
- **Ensiaputilanteessa vastuu on turvallisuusvastaavilla, muut ohjaajat toimivat apuna tilanteessa.**
- **Ensiapupakkaukset löytyvät Keski-Palokan koululta näyttämön alta. Kauemmas lähdettäessä ohjaajilla tulee olla perusensiaputarvikkeet mukana.**

Hätäpoistumisohjeet:

- **Löytyvät Keski-Palokan koulun liikuntasalin ovesta sekä pääovelta. Jokaisen ohjaajan tulee lukea ohjeet ennen leirin alkua.**
- **Ohjaajat tarkistavat ennen poistumista, että kaikki lapset ovat paikalla.**
- **Hätätilanteen sattuessa ohjaajien tulee huolehtia kaikki muut pois koulun sisältä. Ohjaajat poistuvat viimeisenä.**
- **Ulos päästyä ohjaaja tarkistaa uudestaan, että kaikki lapset ovat paikalla.**
- **Ilmoitetaan hätänumeroon tilanteesta: 112**

PALAUTE LEIRITOIMINNAN KEHITTÄMISESTÄ & LEIRISUUNNITELMASTA ILO KESÄLEIRILLE

1. Oliko havainnointi, haastattelu ja kysely sopivia keinoja/asiakaslähtöisiä leiritoiminnan kehittämiseen?

2. Arvio tuotteistamisprosessista. Onnistuiko ILO kesäleirin tuotteistaminen ja markkinointi?

3. Oliko leiritoiminnan kehittäminen hyödyllistä Palokan Ilolle? Voidaanko leiritoiminnan kehittämistä jatkaa tulevaisuudessa?

4. Arvio leirisuunnitelman selkeydestä ja ymmärrettävyydestä. Onko riittävän selkeä ja ymmärrettävä ohjaamista varten?

5. Arvio leirisuunnitelman sisällön soveltuvuudesta kohderyhmälle. Sopiiko sisältö 7-12-vuotiaille lapsille, sekä tytöille että pojille?

6. Arvio leirisuunnitelman käytettävyydestä tulevaisuudessa: Voidaanko hyödyntää esim. leirien suunnittelussa tai ohjaajien työkaluina?

7. Vapaat kommentit yhteistyöstä: Mikä onnistui hyvin? Mitä voisi kehittää?
