

Vartila Anni

**Uimaopetuksen laadun ja sisällön
kehittäminen: vaihtelevia opetustyylejä,
oppilaiden aktiivisuutta ja leikkiä korostava
uimaopettajan opas**

Kaukavesi
VESILIIKUNTAKESKUS KAJAANI



Liikunnanohjaaja

Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma

Syksy 2019



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä: Vartila Anni

Työn nimi: Uimaopetuksen laadun ja sisällön kehittäminen: vaihtelevia opetustyyliä, oppilaiden aktiivisuutta ja leikkiä korostava uimaopettajan opas

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Asiasanat: uimaopetus, uimaopettaja, opetus, opetustyyli, opas, toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Kajaanin vesiliikuntakeskus Kaukaveden uimaopetuksen laatua ja sisältöä tuottamalla vaihtelevia opetustyyliä, oppilaiden aktiivisuutta ja leikkiä korostava uimaopettajan opas. Tavoitteena oli kehittää toimeksiantajan, eli Kaukaveden uimaopetustoimintaa, monipuolistaa uimaopetusta, helpottaa ja yhdenmukaistaa uimaopettajien työtä sekä lisätä oppilaiden aktiivista aikaa uimaopetuksen aikana.

Työ oli toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin kehittämistoiminnan konstruktivistisen mallin mukaisesti. Opinnäytetyön kehittämismenetelmä oli Kaukaveden uimaopettajia osallistava työpaja. Työpajan osallistujista kaikki olivat Kaukaveden uimaopettajia. Työpaja sisälsi kaksi osiota: ideakävely ja TPS-menetelmä. Ideakävelyn aikana keskusteltiin opetustyyleistä ja niiden soveltumisesta Kaukaveden uimaopetukseen. Toisessa osiossa pohdittiin yksin ja yhdessä uimaopetuksen kehittämisen tarpeita sekä kehiteltiin uusia konkreettisia ideoita ja leikkejä uimaopetuksen toteuttamiseen. Työpajan materiaalit yhdistettiin kirjallisuudesta kerättyyn materiaaliin.

Opinnäytetyön tuotoksena oli 31-sivuinen uimaopettajan opas. Oppaan sisältö koostuu uimaopetuksen opetussuunnitelmasta, soveltuvista opetustyyleistä ja niiden käyttämisestä opetuksessa sekä leikki- ja harjoituspankista. Opas toimitettiin toimeksiantajalle sähköisessä muodossa. Oppaan lisäksi opinnäytetyöprosessin aikana tuotettiin uimaopetuksen arvioinnin vuosikello, jonka tarkoituksena on ohjata uimaopetuksen arviointia sekä taata kehityksen jatkuminen.

Tuotettu opas oli toimeksiantajan toiveiden ja odotusten mukainen ja toimeksiantaja oli lopputulokseen tyytyväinen. Opas otetaan käyttöön asteittain. Opinnäytetyöprosessin aikana uimaopettajat omaksuivat oppilaiden aktiivisuuden tärkeäksi tavoitteeksi opetuksessa.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan onnistunut ja työn tarkoitus toteutettiin onnistuneesti. Opinnäytetyön tavoitteet olivat pitkän tähtäimen tavoitteita, joten niiden saavuttamisen luotettava arviointi ei ollut opinnäytetyöprosessin aikataulun puitteissa mahdollista. Tavoitteiden saavuttamisen arvioinnin ja jatkokehityksen tueksi laadittu arvioinnin vuosikello ohjaa toiminnan tulevaa kehitystä.

Kaukaveden uimaopetus on kansallisesti verrattuna hyvälaatuista. Kajaanin kuudesluokkalaisten uimataito on koko Suomen keskiarvon tasolla tai sen yläpuolella. Uimaan oppimista pidetään Kaukavedessä tärkeänä. Sitä halutaan kehittää jatkossakin ja siihen käytetyistä resursseista ei olla valmiita säästämään. Tulevaisuuden kehittämiskohteita ovat uimaopetuksen arvioinnissa esille nousevat huomiot. Jatkotutkimusaiheita ovat aktiivisen ajan eroavaisuudet heikon ja taitavan uimarin välillä sekä uimaopetuksen käytännön toteutuksen menetelmät Suomessa.

Abstract

Author: Vartila Anni

Title of the Publication: Improving the Contents and Quality of Swimming Education: Swimming Teacher's Handbook for Versatile Swimming Education

Degree Title: Bachelor of Sports and Leisure Management

Keywords: swimming education, swimming teacher, teaching, teaching methods, handbook, functional thesis

The purpose of this bachelor's thesis was to improve the contents and quality of swimming education provided by Kaukavesi Water Sports Center by creating a swimming teacher's handbook for versatile swimming education. The objectives of the thesis were to develop swimming education in Kaukavesi, to facilitate swimming teachers' work and to increase students' active time during swimming lessons.

The method used in this functional thesis was a workshop. All the participants were swimming teachers at Kaukavesi. The workshop consisted of two parts: a walking meeting and the Think-Pair-Share -method (TPS). The purpose of the workshop was to define suitable teaching methods for swimming education and to create new ideas for teaching. During the walking meeting teaching methods were discussed and the suitable methods for swimming education were chosen. The purpose of the TPS-method was to discuss areas of development in swimming education and to create new teaching ideas and games.

The 31-paged handbook for swimming teachers was compiled after the workshop using the information and materials gathered from the workshop. The handbook includes a swimming education curriculum, suitable teaching methods and how to use them and a collection of games and drills that support the objective of the thesis. Besides the handbook, a plan for annual swimming education evaluation was created.

The produced handbook met the needs and expectations of the client and they were satisfied with the product. The methods and games of the handbook will be gradually integrated into Kaukavesi's swimming education. During the thesis process there was a modest change of action towards varied and more active swimming education. The objectives of the thesis are long-term objectives so they can only be reliably evaluated after a longer period. The annual evaluation plan will guarantee continuous development in the future.

In conclusion, Kaukavesi's swimming education is high-quality and each student has the opportunity to learn to swim. The client can use the thesis and the results of evaluation to further develop swimming education. The main focus of the future studies at Kaukavesi should be the amount of student's active time during swimming education and the differences in active time between skilled and weaker swimmers.

Sisällys

| | | |
|------|---|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Toimeksiantaja – opinnäytetyön lähtökohdat | 3 |
| 2.1 | Uimaopetuksen lähtökohdat | 4 |
| 2.2 | Uimaopetuksen kehittämiskohteet..... | 5 |
| 3 | Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistä ohjaavat kysymykset..... | 7 |
| 4 | Uimaopetus ja uimaan oppiminen..... | 8 |
| 5 | Opetustyyli: opettamisen työkalu..... | 11 |
| 5.1 | Opettajajohtoiset opetustyyli | 12 |
| 5.2 | Oppilaslähtöiset opetustyyli | 14 |
| 6 | Oppiminen ja motorinen oppiminen..... | 17 |
| 7 | Motorinen kehitys motorisen oppimisen mahdollistajana | 21 |
| 8 | Leikki ja oppiminen | 23 |
| 8.1 | Leikin luokittelua | 24 |
| 8.2 | Leikki pedagogisesta näkökulmasta | 26 |
| 9 | Opinnäytetyöprosessi..... | 27 |
| 9.1 | Suunnitteluvaihe | 28 |
| 9.2 | Työstövaihe..... | 31 |
| 9.3 | Tarkistus- ja viimeistelyvaihe | 37 |
| 9.4 | Käyttöönotto, arviointi ja jatkuva kehittäminen..... | 38 |
| 10 | Uimaopettajan opas | 42 |
| 11 | Yhteenveto ja johtopäätökset | 45 |
| 12 | Pohdinta | 47 |
| 12.1 | Hyöty ja hyödynnettävyys | 48 |
| 12.2 | Opinnäytetyöprosessin onnistuminen | 49 |
| 12.3 | Onnistumisen arviointi | 52 |
| 12.4 | Ammatillinen kehittyminen | 53 |

| | | |
|------|---|----|
| 12.5 | Jatkokehitys ja jatkotutkimusaiheet | 54 |
|------|---|----|

| | |
|---------------|----|
| Lähteet | 57 |
|---------------|----|

Liitteet

1 Johdanto

Uimataito on Suomessa kansalaistaito. Pohjoismaisen määritelmän mukaan ihminen on uimataitoinen, kun pystyy veteen hypättyään uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta vähintään 50 metriä selkäuintia. 68 prosenttia suomalaisista aikuisista ja 72 prosenttia kuudesluokkalaisista oli uimataitaisia vuonna 2011. (Rajala & Kankaanpää 2011, 14, 34.) Euroopassa korkein uimataito on islantilaisilla, jossa 95 prosenttia lapsista ja 96 prosenttia aikuisista osaa uida. Heikoimmillaan uimataito on norjalaisilla lapsilla, joista vain 50 prosenttia osaa uida. (Vienola, Gudmundsson & Heinonen 2016, A97.)

Suomi ja muut Pohjoismaat toimivat yhteistyöllään uimaopetuksen merkityksen puolestapuhujina ja roolimalleina muulle maailmalle. Pohjoismaisen uimataidon määritelmä on olemassa, mutta koko maailman laajuista käsitettä uimataidolle ei ole. Pohjoismaissa on myös tehty laajoja ja pitkäkestoisia tutkimuksia uimataidosta ja hukkumiskuolemista.

Suomen Uimaopetus- ja hengenpelastusliiton mukaan Suomessa hukkuu vuosittain 150–200 ihmistä, mikä on asukaslukuun suhteutettuna selkeästi enemmän kuin muissa Pohjoismaissa. Vaikka uimataito ei välttämättä ole suoraan yhdistettävissä hukkumiskuolemiin, WHO (2017, 30) esittää lasten uimaopetuksen yhdeksi tekijäksi hukkumiskuolemien ehkäisyssä.

Kajaanin kaupunki panostaa lasten uimaopetukseen ja Kajaanin alueen kaikki koulut ja lähes kaikki esikoulut saavat uimaopetusta. Kaukaveden tilastojen mukaan lukuvuonna 2018–2019 yli 77 prosenttia Kajaanin kuudesluokkalaisista osasi uida. Jopa 23 prosenttia Kajaanin kuudesluokkalaisista oli uimataidottomia. Uimaopetuksessa ja lasten uimataidossa on kehittämisen varaa niin Kajaanissa kuin koko Suomessakin, sillä jokaisen suomalaisen tulisi osata uida.

Uimaopetuksen sisältöä ja laatua pyritään Kajaanissa kehittämään jatkuvasti budjetin ja käytössä olevien resurssien rajoissa. Uimaopetuksen kehittämisen tavoitteena on uimataidon parantuminen. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää työnantajani Kajaanin vesiliikuntakeskus Kaukaveden uimaopetuksen sisältöä ja laatua tuottamalla vaihtelevia opetustyyliä, oppilaiden aktiivisuutta ja leikkiä korostava uimaopettajan opas esi- ja alakouluikäisten oppilaiden uimaopetukseen.

Jos uimaopetus ja sen kehittäminen estää yhdenkin hukkumiskuoleman, ei tehty työ ole mennyt hukkaan. Uimataito ja sen merkitys on vasta viime vuosina ymmärretty tärkeäksi ja eri tahojen

välinen yhteistyö on vasta alussa. Nähtäväksi jää, miten tietoisuuden lisääntyminen, uimaopetuksen kehittyminen, eri tahojen välinen yhteistyö ja globalisaatio vaikuttavat uimataitoisten kansalaisten määrään ja hukkumiskuolemiin tulevaisuudessa Suomessa ja muualla.

2 Toimeksiantaja – opinnäytetyön lähtökohdat

Työn toimeksiantaja on Kajaanin kaupungin ylläpitämä vesiliikuntakeskus Kaukavesi. Kaukavesi sijaitsee Kajaanin keskustassa Kajaaninjoen varrella. Vesiliikuntakeskus avattiin käyttöön marraskuussa 2013 (Uimaliitto 2013). Hallissa on allaspinta-alaa yhteensä 1160 neliometriä (Moliis 2014, 9) ja asiakkaita on vuosittain noin 230 000 (Nyström 2019; Kaukaveden kävijätilastot 2019).

Vesiliikuntakeskuksen allasosasto koostuu kuudesta altaasta. Pääallas on Suomen ensimmäinen L-kirjaimen muotoinen allas, joka pinta-alaltaan 820 neliometriä ja joka koostuu neljästä 50 metrin radasta sekä neljästä 25 metrin radasta. 50 metrin osuudella on siirrettävä välisilta, jolla pääallas voidaan rajata 8-rataiseksi 25 metrin altaaksi sekä nelirataiseksi syväksi hyppyaltaaksi. Pääaltaan lisäksi allasosasto koostuu opetus- eli lastenaltaasta, kahluualtaasta sekä erillisestä terapiaosastosta, jossa on kuuma-, kylmä- ja monitoimialtaat. Lisäksi Kaukavedestä löytyy 45 metriä pitkä vesiliukumäki. (Moliis 2014, 6–11.)

Kaukaveden palveluihin kuuluvat omaehtoisen vesiliikunnan lisäksi koulujen uimaopetukset, lasten ja aikuisten uimakoulut, aikuisten uintitekniikkaopetus, vesiliikuntaryhmät sekä yksityisopetukset. Vesiliikuntakeskuksen tiloissa on nykyaikainen kuntosali ja solarium. Lisäksi useat ulkopuoliset palveluntarjoajat, kuten uimaseura, yksityinen uimakoulu, fysioterapeutit, urheilusukeltajat ja hieroja, järjestävät palveluitaan Kaukaveden tiloissa. (Palvelut 2019.)

Kaukavesi vastaa Kajaanin alueen esi- ja alakoulujen uimaopetuksista. Esikouluille uimaopetus ei ole pakollista, mutta pääsääntöisesti kaikki Kajaanin esikoulut käyvät uimassa. Vuosittain Kaukavedessä käy uimassa satoja esikoululaisia ja yli 2 000 alakoululaista. Uimaopetuksia on koulupäivinä yhdestä kuuteen ja ne tapahtuvat pääosin opetusaltaassa tai isossa altaassa. Ryhmän taitotason salliessa käytetään myös syvää allasta. Yläkoulujen ja toisen asteen uimaopetukset ovat koulujen omien opettajien vastuulla.

Kaukaveden uimaopetuksesta vastaavat pääsääntöisesti Kajaanin kaupungin liikunnanohjaajat. Liikunnanohjaajien lisäksi uimaopettajina toimivat tarvittaessa Sihti Pohjois-Suomi Oy:n vuokratyöntekijät. Kaikilta uintia opettavilta vaaditaan Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry:n (jatkossa SUH ry) uimaopettajakoulutus. Liikunnanohjaajia on yhteensä 6 ja vuokraopettajien määrä vaihtelee.

2.1 Uimaopetuksen lähtökohdat

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (POPS 2014) ei määritellä luokkakohtaisia tuntimääriä tai tarkkoja sisältöjä uimaopetukselle. SUH ry määrittelee jokaiselle luokalle opeteltavat teemat (Luokkakohtaiset tavoitteet n.d.) sekä suosittelee jokaiselle luokalle vähintään kuutta tuntia uimaopetusta vuodessa (Uimaopetus turvallisemmaksi 2008, 7). Kajaanin kaupungin perusopetuksen uinnin opetussuunnitelmassa, joka on luotu vuonna 2016 (liite1), määritellään jokaiselle luokalle uintikertojen määrät sekä jokaiselle uintikerralle suuntaa antava sisältö.

Jokaisen ensimmäisen luokan oppilaan uintitaidot testataan ensimmäisellä uintikerralla. Testien perusteella luokka jaetaan kahteen, kolmeen tai neljään tasoryhmään. Tasoryhmiä hyödynnetään aina kuudenteen luokkaan saakka ja niitä muokataan tarvittaessa oppilaiden uintitaitojen kehittyessä. Tavoitteena on, että jokainen oppilas saa jokaisella opetuskerralla oman taitotasonsa mukaista opetusta. Opetuksessa noudatetaan pääosin SUH ry:n suositusta alkeisopetuksen ryhmäkoosta, eli yhdellä opettajalla on maksimissaan 10 oppilasta (Hakamäki 2018, 77). Yleensä ryhmän mukana on kaksi opettajaa, mutta oppilaiden määrän tai taitotason vaatiessa on opetuksessa mukana kolme opettajaa. Nuorien ja enemmän tukea tarvitsevien oppilaiden kanssa opettaja on mukana altaassa, mutta vanhempia ja edistyneempiä oppilaita ohjataan altaan reunalta.

Opetus etenee Kajaanin kaupungin perusopetuksen uinnin opetussuunnitelman mukaisesti. Opetussuunnitelmaan on kirjattu uimataidon testaus ja uimaopetuksen tuntimäärät kaikille vuosiluokille. Jokaisen luokan opetukseen on asetettu tavoite ja jokaiselle tunnille luotu esimerkkisisältö. Leikit ja vesipelit ovat osa Kaukaveden uimaopetussuunnitelmaa, mutta leikkejä ja vesipelejä ei ole nimetty tai ohjeistettu. Varsinainen opetus tapahtuu pääsääntöisesti komentotyylillä. Opettaja kertoo mitä tehdään ja oppilaat tekevät opettajan ohjeiden mukaan. Muita opetustyyliä ei käytetä. Opetus aloitetaan yleensä uinnin osasuorituksista, kuten käsivedosta tai potkuista. Osasuorituksia harjoitellaan yksitellen ja lopuksi harjoitellaan kokonaisuutta. Esimerkiksi alkeisselkäuintia harjoitellessa opetetaan ensin kellunta, johon lisätään ensin potkut ja sen jälkeen käsiliike. Uimaopetuksessa käytetään välineinä uimalautoja, lötköpötköjä sekä räpylöitä ja erilaisia sukellusleluja, -kuvia tai -renkaita.

Tuntien rakenne on samankaltainen kaikilla vuosiluokilla. Opetuksen kesto altaalla on yleensä 45 minuuttia. Tunti aloitetaan alkuleikillä tai -pelillä, jonka tarkoituksena on virittää oppilaat tunnelmaan, opetella uinnin osataitoja tai kerrata aiemmin opittua. Alkuleikin aikana

uimaopettajilla on mahdollisuus tarkkailla ryhmän taitotasoa. Leikin jälkeen luokka jaetaan tasoryhmiin ja lopputunti harjoitellaan oman tasoryhmän opettajan kanssa. Opetuksessa käytetään opetusallasta, pääaltaan reunaratoja sekä syvän altaan puolikasta. Tunnin loppupuolella oppilaille annetaan yleensä vapaa-aikaa, jonka he voivat käyttää esimerkiksi hyppytorneilla tai liukumäessä.

Jokaisen tunnin jälkeen jokaisen opettajan on kirjattava ylös, mitä kunkin tasoryhmän kanssa on harjoiteltu. Työvuorokierron vuoksi jokaiselle ryhmälle ei voida tarjota aina samaa opettajaa, joten on tärkeää kirjata harjoitellut asiat ylös. Tulevat opettajat voivat kirjauksista tarkistaa mitä ryhmä jo osaa ja mitä seuraavaksi kannattaa harjoitella. Jos kirjaaminen unohtuu, seuraava uimaopettaja ei tiedä ryhmän edellisestä harjoittelusta tarpeeksi mennessään opettamaan, mikä saattaa johtaa samojen asioiden harjoitteluun, uimaopetuksen yksipuolisuuteen, oppilaiden motivaation laskuun sekä kehityksen hidastumiseen.

2.2 Uimaopetuksen kehittämiskohteet

Toimeksiantaja ilmaisi toiveen ja tarpeen opinnäytetyölle keväällä 2019. Toimeksiantona oli monipuolista uimaopetusta ja sisällyttää opetukseen erilaisia opetustyyplejä ja leikkejä. Toimeksiantajan ehdotus työn toteuttamiseksi oli uimaopettajan käsikirjan luominen.

Opinnäytetyön ja uimaopetuksen kehittämisen tarvetta tukivat myös uimaopetuksen palautekyselyjen tulokset. Koulujen uimaopetuksesta on kerätty palautetta esi- ja alakouluilta keväisin vuosina 2018 ja 2019. Palautekyselyt toteutettiin sähköisinä kyselyinä, jotka toimitettiin esi- ja alakoulujen opettajille. Kyselyissä kysyttiin määrällisesti ja laadullisesti opettajien mielipiteitä opetuksen aikatauluista, opetusten varaamisesta, opettajien määrästä sekä opetuksen laadusta. Lisäksi oli mahdollisuus antaa vapaata palautetta kustakin aihealueesta. Vastauksia kyselyihin saatiin yhteensä 97 kappaletta.

Palautekyselyjen tulokset analysoitiin opinnäytetyötä varten. Sisällönanalyysi tarjoaa kattavan ja systemaattisen yhteenvedon aineistosta (Wilkinson 2016, 84). Palautekyselyjen vapaan palautteen temaattisen analyysin perusteella kehitettävää on opetuksen aikatauluissa, uimaopetuksen vähäisessä määrässä, opettajien määrässä, opetuksen leikinomaisuudessa etenkin pienten lasten osalla, opetuksen eriäväisyydessä eri opettajien välillä sekä erityisesti miesopettajien asenteissa.

”Opetus vaihteli paljon uinnin opettajien mukaan. Lapset jaksavat keskittyä parhaiten, kun opittavat asiat otetaan leikin kautta ja tunnilla on selkeä juoni esim. seikkailu. Eivätkä asiat ole erillisiä toisistaan.”

–Esikoulun opettaja 2019

”Pienten lasten kanssa leikinomaisuutta myös isoon altaaseen, sekä opettajan asenne positiiviseksi, kärsivälliseksi.”

–Alakoulun opettaja 2018

” – – mutta opettajakohdaiset erot oli vielä suuret, varsinkin heikompien oppilaiden tarpeissa ja heidän kohtaamisessaan – – “

–Alakoulun opettaja 2019

” – – Eräs mies uimaope kuitenkin oli hyvin kireä, tiuski lapsille ja käytti jopa sopimatonta kieltä, eikä myöskään keskittynyt opetukseen tai seurannut oppilaiden suorituksia, jotta olisi voinut ohjeistaa yksilöllisemmin.”

–Alakoulun opettaja 2018

Kaukavedessä suoritettiin syksyn 2019 aikana uimaopetukseen osallistuvien oppilaiden aktiivisen ajan havainnointia. Havainnointi tapahtui altaan reunalta. Havainnoitavia ryhmiä oli yhteensä 15 ja jokaisesta ikäluokasta (esikoulu ja 1.–6. luokka) vähintään yksi. Keskimäärin yksi opetus kesti kokonaisuudessaan 38 minuuttia, josta keskimäärin 16 minuuttia oli passiivista aikaa ja 22 minuuttia oli aktiivista aikaa. Pisimmillään passiivinen aika oli 26 minuuttia (aktiivista toimintaa 13 minuuttia) ja lyhimmillään 11 minuuttia (aktiivista toimintaa 36 minuuttia).

Sekä palautekyselyt että aktiivisen ajan mittaukset tukevat toimeksiantajan ajatusta uimaopetuksen kehittämistä. Opetuksien aikatauluja sekä organisointia pyritään vuosittain kehittämään toimeksiantajan puolesta budjetin ja resurssien puitteissa. Opetuksen sisältöä tai laatua ei ole systemaattisesti kehitetty, vaan jokainen uimaopettaja on henkilökohtaisesti yrittänyt kehittää omaa toimintaansa.

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistä ohjaavat kysymykset

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutetaan konstruktivistisen mallin mukaisesti (Salonen 2013, 16–20). Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Kajaanin vesiliikuntakeskus Kaukaveden uimaopetuksen sisältöä ja laatua tuottamalla vaihtelevia opetustyyliä, oppilaiden aktiivisuutta ja leikkiä korostava uimaopettajan opas esi- ja alakouluikäisten oppilaiden uimaopetukseen. Leikki korostuu oppaassa esikouluikäisten sekä ensimmäisen ja toisen vuosiluokan opetuksessa. Kolmannesta vuosiluokasta eteenpäin sisällöllisesti painottuvat vaihtelevat opetustyylit sekä oppilaiden aktiivisuus ja osallisuus. Tavoitteena on tuottaa toimeksiantajan toiveita vastaava kokonaisuus, joka monipuolistaa uimaopetusta, helpottaa uimaopettajien työtä sekä vaikuttaa oppilaiden aktiiviseen aikaan uimaopetuksen aikana.

Tavoitteena on myös kehittää omaa liikunnanohjaajan ja uimaopettajan ammattitaitoa. Ammattikorkeakoulujen yleisistä osaamisen kompetensseista tavoitteena on kehittää työyhteisö- ja innovaatio-osaamista ottamalla vastuu työyhteisön kehittämisprojektista. Liikunnanohjaajakoulutuksen ammatillisista kompetensseista Tavoitteena on kehittää liikuntaosaamista suunnittelemalla monipuolista uimaopetusta eri ikäryhmille sekä pedagogista ja liikuntadidaktista osaamista perehtymällä eri opetustyyliihin ja niiden käyttöön kasvatustavoitteet huomioiden. (Opinto-opas n.d..)

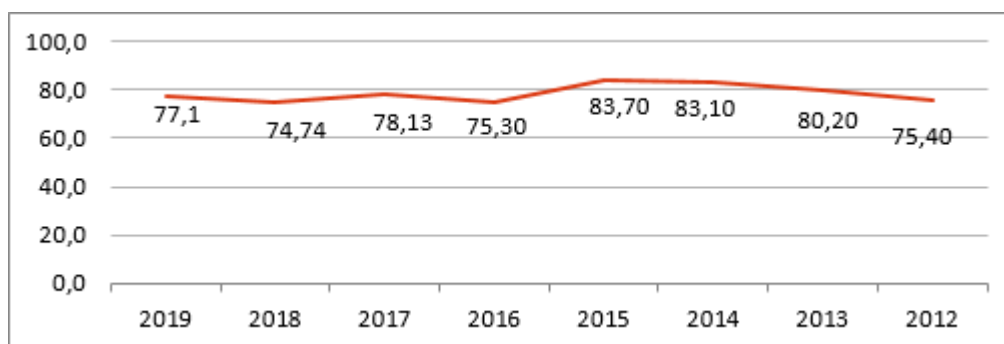
Kehittämistä ohjaavat kysymykset:

1. Miten uimaopetuksen kehityskohteita voi edistää?
2. Millaiset opetustyylit ja leikit sopivat esi- ja alakouluikäisille oppilaille ja mitkä tyylit lisäävät oppilaiden aktiivista aikaa?
3. Millainen opas helpottaa uimaopettajan työtä?

4 Uimaopetus ja uimaan oppiminen

Koulujen uimaopetus perustuu Perusopetuslakiin (638/1998). Lain toisen pykälän mukaan perusopetuksen tavoitteena on antaa oppilaille elämässä tarvittavia tietoja ja taitoja. Uimaopetus onkin osa perusopetusta (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014). Opetussuunnitelma ei kuitenkaan velvoita kuntia uimaopetuksen järjestämiseen, joten se vaihtelee kunnittain (Hakamäki 2018, 53). Jopa yli 90 prosenttia Suomen kouluista järjestää uimaopetusta ja noin 82 prosenttia kouluista järjestää uimaopetusta myös kuudesluokkalaisille (Hakamäki & Rajala 2006, 9–10; Hakamäki 2018, 53). Uimahallin puute, koulun etäisyys uimahallista, korkeat kustannukset, pätevän opettajan puute tai oppilaiden jo olemassa oleva uimataito ovat tutkimusten mukaan syitä uimaopetuksen puutteelle (Hakamäki & Rajala 2006, 11; Hakamäki 2017, 7).

Alkeisuimataitoinen osaa kastautua ja uida vähintään 10 metriä (Rajala & Kankaanpää 2011, 12; Luokkakohtaiset tavoitteet n.d.). Perusuimataitoinen osaa uida vähintään 50 metriä kahdella uintityylillä ja sukeltaa 5 metriä (Rajala & Kankaanpää 2011, 12; Luokkakohtaiset tavoitteet n.d.). Pohjoismaisen määritelmän mukaan ihminen on uimataitoinen, kun hän osaa veteen pudottuaan niin, että pää käy pinnan alla, nousta uudelleen pinnalle ja uida 200 metriä yhtäjaksoisesti, josta vähintään 50 metriä selällään (Rajala & Kankaanpää 2011, 12; Uimaopetus n.d.). Tutkimuksen mukaan suomalaisista kuudesluokkalaisista 76 prosenttia on uimataitaisia: joka neljäs 12-vuotias ei osaa uida (Hakamäki 2017, 8). Kajaanin lukukauden 2018–2019 kuudesluokkalaisista 77,1 prosenttia osasi uida. Parhaimmillaan kajaanilaisten uimataito on ollut 83,7 prosenttia vuoden 2015 kuudesluokkalaisilla (taulukko 1).



Taulukko 1. Uimataitosten osuus Kajaanin kuudesluokkalaisista

Sekä Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry, Opetushallitus että Kaukavesi ovat määritelleet uimaopetukselle tavoitteet. Yhteisenä tavoitteena on uimataidon ja

vesipelastustaitojen kehittyminen, mutta tavoitteet poikkeavat ajallisesti hieman toisistaan (taulukko 2). Kaikkien tahojen tavoitteena on saavuttaa alkeisuimataito toisen luokan loppuun mennessä (POPS 2014; Koululaisten uimataito n.d.; Kajaanin kaupungin perusopetuksen uinnin opetuksen opetussuunnitelma 2016). Kuudennen luokan loppuun mennessä sekä SUH että opetushallitus tavoittelevat perusuimataitoa. Kaukavesi tavoittelee kuudennen luokan loppuun mennessä pohjoismaista uimataitoa (Koululaisten uimataito n.d.; Kajaanin kaupunki 2016).

| Luokka | Uintikerrat (h) | Sisällöt (SUH) | Sisällöt (Kaukavesi) | Tavoite (Kaukavesi) | Tavoite (SUH) | Tavoite (OPS) |
|--------------|-----------------|--|---|-------------------------|-------------------------|---|
| Esiopetus | 5 | Veteen tutustuminen <i>leikit</i> | Totuttelu | Alkeisuimataito | | |
| | | | Kastautuminen | | | |
| | | | Uinnin alkeet | | | |
| | | | Uinnin alkeet | | | |
| | | | Kertaus | | | |
| 1. luokka | 5 | Veteen totuttelu <i>kellunnat, liu'ut, vesileikit, kastautuminen</i> | Testaus | | | |
| | | | Kastautuminen | | | |
| | | | Kellunta + myyräuinti | | | |
| | | | Alkeisselkäuinti | | | |
| | | | Kertaus | | | |
| 2. luokka | 4 | Uintiteknikoiden alkeet <i>myyrä, alkeisselkä, alkeisrinta</i> | Liuku + potkut | | | |
| | | | Myyräuinti | | | |
| | | | Alkeisselkäuinti | | | |
| | | | Alkeisselkäuinti ja myyräuinti | | | |
| 3. luokka | 3 | Selkäkrooli <i>krooli, vesileikit, pelit</i> | Alkeisselkäuinti ja selkäkroolin käsiveto | 25 m uimataito | Alkeisuimataito | Alkeisuimataito |
| | | | Krooliuinnin käsiveto | | | |
| | | | Krooliuinti | | | |
| 4. luokka | 3 | Rintauinti <i>sukellukset, hyppy, vesileikit, pelit, turvallisuus</i> | Selkäkrooli ja rintauinnin käsiveto | 50 m uimataito | | |
| | | | Rintauinnin potku | | | |
| | | | Rintauinti | | | |
| 5. luokka | 2 | Krooliuinti <i>matkauinti, vesipelastus, vesipelit</i> | Krooliuinti 100 m | 100 m uimataito | | |
| | | | Krooli- ja selkäuinti | | | |
| 6. luokka | 2 | Uimataidon vahvistaminen <i>pelastautuminen ja vesipelastus</i> | Selkäuinti ja testiuinti | Pohjoismainen uimataito | | |
| | | | Hengenpelastus | | | |
| 7.-9. luokat | | Uimataidon vahvistaminen <i>vedenpoljenta, kylkiuinti, sukeltaminen, pelastusvälineet</i> | | | Pohjoismainen uimataito | Uimataidon kehittäminen ja vesipelastus |

Taulukko 2. Kooste Kaukaveden uinnin opetussuunnitelmasta ja SUH ry:n ja Opetushallituksen tavoitteista (POPS 2014; Luokkakohtaiset tavoitteet n.d.; Kajaanin kaupunki 2016; Kajaanin kaupungin perusopetuksen uinnin opetussuunnitelma 2016)

Uimaan oppiminen on merkkipaalu lapsen elämässä, kuten kävelemään ja lukemaan oppiminenkin (Lauritsalo 2018, 15). Uimaan oppimisen herkkyykskausi vaihtelee 4-7 ikävuoden välillä, mutta lasta on hyvä totuttaa veteen jo ennen sitä (Autio 1995, 219). Luonteva liikkuminen vedessä on uimaan oppimisen edellytys ja lähtökohta. Lapsen täytyy uskaltaa luottaa veden kantavuuteen, osata hyödyntää veden vastusta ja ennen kaikkea tuntee olonsa turvalliseksi vedessä. Osa uimaan oppimisen esteistä johtuu siitä, että lapsi ei tunne veden ominaisuuksia. Uinnin alkeisopetuksen tulisi keskittyä vesirohkeuden lisääntymiseen ja vedessä liikkumisen hallintaan. (Hakamäki 2018, 62–63.)

Perinteinen uimaopetus alkaa veteen totuttautumisesta ja etenee kastautumisen ja kellunnan kautta liukuun ja ensimmäisiin uintiliikkeisiin. Ensimmäiset uintiliikkeet ovat potkuja ja käsivetoja, jotka myöhemmin kehittyvät alkeisuinneiksi. Alkeisuinteja ovat koirauinti, myyräuinti, alkeisselkäuinti ja -rintauinti. Alkeisuinneilla tarjotaan lapselle ensimmäinen kokemus uimataidosta. Uintitekniikasta huolimatta aloittelevalla uimarille on tärkeää opettaa oikea potkutekniikka, sillä väärästä tekniikasta seuraa turhia vastaliikkeitä. Vartalon ja polvien koukistaminen tulee potkuun luonnostaan maalla tehtävien liikkeiden, kuten juoksun, hypyn ja potkun oppimisesta. (Hakamäki 2018, 64–70, 110, 155.)

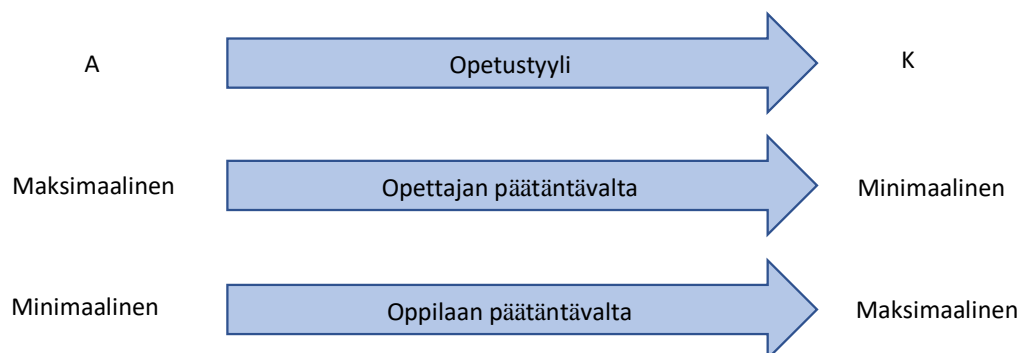
Uimisen ympäristö on muihin liikuntalajeihin verrattuna poikkeava. Vesi elementtinä on erilainen nosteen, vastuksen ja paineen vuoksi ja myös vaakasuora asento poikkeaa muista liikuntalajeista. (Toivonen ym. 2018, 20.) Yleensä vesi on lapselle mieluisa ja hauska elementti (Autio 1995, 219). Toisinaan lapsi kokee veden kuitenkin negatiivisena. Negatiiviset tunteet yhdistetään usein vedenpelkoon, minkä taustalla voi olla esimerkiksi läheltä piti -tilanteet, traumat tai pelokkaat ihmiset lähipiirissä. Vedenpelko voi hidastaa tai jopa estää uimaan oppimisen. (Pantzar 2018, 30–31.) Vedenpelkoisille lapsille veteen totuttautuminen rauhassa on uimaan opetellessa erittäin tärkeää (Hakamäki 2018, 63).

5 Opetustyyli: opettamisen työkalu

Opettaminen on ennen kaikkea vuorovaikutusta opettajan ja oppilaan välillä. Opettamisen klassisen määritelmän mukaan opettaminen on “kasvatustavoitteiden suuntaista intentionaalista vuorovaikutusta, jonka tarkoituksena on aikaansaada oppimista.” (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 315; Uusikylä & Atjonen 2005, 18.)

Pedagogiikkaa ja opettamista käsittelevä kirjallisuus oli pitkään hajanaista ja kukin opettaja tulkitsi teorioita ja käsitteitä omalla tavallaan. Muska Mosston (1925–1994) kehitti opetustyylien kirjon liikunnan opetukseen vuonna 1966. Opetustyylikirjo tarjoaa kattavan ja universaalin viitekehyksen oppimisesta ja opettamisesta. Kirjon perustana on käsitys siitä, että opettaminen on sarja päätöksiä. Kirjoa on sittemmin korjattu ja täydennetty ja nykyään se on yksi tunnetuimmista opettamisen teorioista. (Mosston & Ashworth 2008, 1, 3–8.)

Mosstonin (2008, 78–79, 245; ks. myös Jaakkola & Sääkslahti 2013, 316–320) opetustyyliä ovat komentotyyli (A), harjoitustyyli (B), pariohjaus (C), itsearviointi (D), eriytyvä opetus (E), ohjattu oivaltaminen (F), ongelmanratkaisu (G), erilaisten ratkaisujen tuottaminen (H), yksilöllinen ohjelma (I), yksilöllinen harjoitusohjelma (J) ja itseopetus (K). Opetustyyliet eroavat toisistaan sen perusteella, kuka tekee mitkään opetukseen liittyvät päätökset. Opetustilanteessa on tehtävä päätöksiä ennen opetusta, sen aikana ja sen jälkeen. Jokaisessa opetustilanteessa on kaksi päättäjä: opettaja ja oppilas. Kumpikin päättäjä voi tehdä joko minimaalisen tai maksimaalisen määrän päätöksiä (kuviot 1). Opetustyyliet rakentuvat toistensa päälle ja sisältävät edellisen opetustyylin sisällöt, johon lisätään uusi ulottuvuus. Opetustyyliä ei tarvitse sisällyttää opetukseen järjestyksessä, vaan se tulee valita muun muassa oppilaiden osaamisen ja kehitystarpeiden, ajan ja tilan perusteella.



Kuvio 1. Opetustyyliet eroavat toisistaan opettajan ja oppilaan päätäntävällän perusteella

5.1 Opettajajohtoiset opetustyyli

Komentotyyli (A) on täysin opettajajohtoista. Opettaja tekee kaikki päätökset opetuksen etenemisestä. Opettaja määrää tunnin aiheen, sijainnin, rytmin, tahdin ja aloituksen. Oppilas seuraa opettajan päätöksiä ja noudattaa ohjeita. Ainoa päätös, jonka oppilas tekee, on suorittaako hän opettajan antamaa tehtävää. Mikäli oppilas kieltäytyy opettajan antamasta tehtävästä, oppilaan ja opettajan välinen vuorovaikutus päättyy eikä oppimista tapahdu. (Mosston & Ashworth 2008, 76–80.)

Komentotyyli sopii tilanteisiin, joissa opetettava ryhmä on suuri tai opettajalle tuntematon tai käytettävä tila on pieni. Tyyli soveltuu myös tilanteisiin, joissa on poikkeuksellisen suuria turvallisuusriskejä. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 317.) Mosstonin ja Ashworthin (2008, 88) mukaan opettajan tulee minimoida puhumiseen ja ohjeistamiseen kuluva aika, antaa selkeitä ohjeita sekä huolehtia, että harjoitteet ovat vaihtelevia ja oppilaita motivoivia.

Harjoitustyyli (B) oppilaalla on komentotyyliä enemmän itsenäisyyttä ja päätäntävaltaa. Harjoitustyyli on käytetyin opetustyyli liikuntatilanteissa (Jaakkola & Watt 2011). Opettaja suunnittelee ja käynnistää toiminnan ja oppilas harjoittelee omaan tahtiinsa annettua tehtävää. Opettaja antaa oppilaalle henkilökohtaista palautetta. Opettaja vastaa päätöksenteosta ennen suoritusta ja sen jälkeen, mutta oppilas päättää tarkentavat kysymykset, suoritusten järjestyksen, rytmin, vauhdin ja suorituksen lopettamisen. (Mosston & Ashworth 2008, 94–95.)

Komentotyyli ja harjoitustyyli muistuttavat toisiaan. Kun opettaja ohjaa toimintaa vaihe vaiheelta, on kyseessä komentotyyli. Kun oppilas saa harjoitella omaan tahtiin, on kyseessä harjoitustyyli. Harjoitustyyli sopii muuttumattomiin tehtäviin, joista on erotettavissa oikea ja väärä suoritustapa. Opettajan palaute kohdistuu harjoituksen oikeaan suoritukseen. Opettaja voi käyttää apuna tehtäväkortteja, jotka auttavat oppilasta muistamaan tehtävän. Opettaja voi myös antaa oppilaille vaihtoehtoja samantyyllisistä tehtävistä, joista oppilaat saavat valita suorittamansa tehtävän, tai tarjota oppilaille suoraan helpompia tai vaikeampia versioita samasta tehtävästä. (Mosston & Ashworth 2008, 102–110.)

Pariohjaus eli vuorovaikutustyyli (C) perustuu sosiaaliseen vuorovaikutukseen, vastavuoroisuuteen sekä välittömästi saatuun ja annettuun palautteeseen. Pariohjauksessa työskennellään pareittain. Parista toinen suorittaa annettua tehtävää ja toinen havainnoi ja arvioi suoritusta opettajan antamien kriteerien perusteella. Opettaja suunnittelee ja käynnistää toiminnan, määrittää toiminnan kriteerit ja antaa palautetta havainnoijalle. Pariohjauksen

tavoitteena on harjoitella omaan tahtiin, oppia suorituksen kriteerit ja vahvistaa oppilaiden sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja. Pelkkä pareittain työskentely ei kuitenkaan ole pariohjausta. (Mosston & Ashworth 2008, 115–116, 128.) Jaakkolan ja Sääkslahden (2013, 318) mukaan tyyli sopii käytettäväksi erityisesti silloin, kun on oleellista saada suorituksesta paljon henkilökohtaista palautetta.

Pariohjauksessa yksittäinen oppilas harjoittelee suorituksia vain puolet ajasta. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että palautteen antaminen tarjoaa oppilaille erilaisia oppimisen kokemuksia. Pariohjauksen onnistumiseksi on välttämätöntä, että oppilaat tietävät onnistuneen suorituksen kriteerit. Opetustyyliin on tyypillistä käyttää kriteerikortteja, joista oppilaat voivat kerrata suorituksen arviointiperusteet. Kriteerien tietämisen lisäksi on olennaista, että havainnoija seuraa suorittajan tehtävää ja osaa erottaa kriteereistä poikkeavat suoritukset ja antaa siitä palautetta. Parin tarkoitus ei ole varsinaisesti arvioida suorittajaa, vaan antaa palautetta suorituksesta. Pariohjaus ja palautteen antaminen on monelle oppilaalle uusi tapa työskennellä, joten sitä tulee harjoitella. (Mosston & Ashworth 2008, 118, 129, 133–134.)

Itsearviointityyli (D) perustuu oppilaan itsearviointiin. Opettaja suunnittelee ja käynnistää toiminnan ja asettaa toiminnalle kriteerit sekä ohjaa ja arvioi oppilaiden itsearviointia. Oppilas harjoittelee omaan tahtiin ja arvioi omaa suoritustaan opettajan määrittämien kriteerien perusteella. Opettaja voi tehdä oppilaille kriteerikortit, joista oppilaiden on helppo kerrata kriteerit ja verrata omaa suoritustaan niihin. Tavoitteena on harjoitella omaan tahtiin ja vahvistaa oppilaan kognitiivista osaamista ja kinesteettistä eli kehon asentoihin perustuvaa tuntemusta, itsenäisyyttä, itsetuntemusta ja itsearviointia. (Mosston & Ashworth 2008, 141–143, 149.)

Itsearviointityyli ei sovellu kaikkiin liikuntaharjoituksiin eikä kaikille oppilaille. Jaakkolan ja Sääkslahden (2013, 318) mukaan tyyli sopii käytettäväksi, kun halutaan harjoitella kehon hahmotusta ja sisäisen palautteen hyödyntämistä ja oppilaan omaa vastuuta. Oppilailla tulee olla kokemusta tai osaamista suoritettavasta tehtävästä, jotta itsearviointi ylipäätään on mahdollista. Liikuntasuoritus kestää yleensä vain hetken, eikä oppilaalle jää paljon aikaa suorituksen havainnointiin. Oppimisen kognitiivisessa vaiheessa (ks. Oppiminen ja motorinen oppiminen) olevan oppilaan huomio kiinnittyy itse suorituksen tekemiseen (Edwards 2011, 251). Aloittelijan on siis vaikeaa tai jopa mahdotonta arvioida suoritustaan. Itsearvioinnissa oppilas on yleensä oman muistinsa varassa eikä välttämättä suorituksen jälkeen kykene palauttamaan mieleen suorituksen yksityiskohtia. Muistamista voi tehostaa videoimalla suorituksen tai harjoittelemalla peilin edessä. Kinesteettinen aistimus kehittyy ajan, kokemuksen ja

onnistumisten kautta. Itsearviointin suorittaminen on helpompaa, kun suorituksen onnistumisen kriteeri on jokin ulkoinen tekijä, esimerkiksi pallon heitto koriin. (Mosston & Ashworth 2008, 145–148.)

Eriytyvässä opetuksessa eli yksilöllisissä tehtävissä (E) opettaja suunnittelee samasta aihepiiristä eritasoisia tehtäviä. Oppilas valitsee taitotasolleen sopivan tehtävän, harjoittelee sitä omaan tahtiin ja tarvittaessa valitsee uuden, joko haastavamman tai helpomman tehtävän. Tyyli sopii erityisesti tilanteisiin, joissa oppilaiden lähtötasot ovat erilaiset. Tavoitteena on jatkuva osallistuminen ja kehittyminen. Lisäksi tavoitteena on lisätä oppilaiden aktiivisen ajan laatua, harjoitella itsearviointia ja kokea pätevyyttä tehtävän suorittamisessa. Eriytyvä opetus korostaa fyysistä, kognitiivista ja emotionaalista kehitystä. (Mosston & Ashworth 2008, 156, 161, 178.) Eriytyvää opetusta voi soveltaa niin, että opettaja päättää jokaiselle oppilaalle parhaiten soveltuvan tehtävän (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 318).

Opettaja antaa oppilaille henkilökohtaista palautetta, joka kohdistuu etenkin päätöksentekoon ja tehtävän valintaan. Opettajan arviointi ei kohdistu varsinaisen suorituksen onnistumiseen tai epäonnistumiseen. Mikäli opettaja huomaa oppilaan epäonnistuvan, antaa hän palautteen ensin tehtävän tasoalinnan onnistumisen kautta. Mikäli virhe toistuu, voi opettaja osoittaa sen oppilaalle. Joillakin oppilailla on tapa toistuvasti valita taitotasolleen liian vaativa tai helppo tehtävä, jolloin opettajan velvollisuutena on keskustelun kautta saada oppilas ymmärtämään taitotasonsa. (Mosston & Ashworth 2008, 161–178.)

5.2 Oppilaslähtöiset opetustyyli

Opetustyyli A-E painottavat muistin ja toistojen vaikutusta kognitiivisten prosessien kehittämisessä. Loput opetustyyleistä korostavat oppilaan roolia opetuksen sisällön oivaltamisessa ja tuottamisessa. Ohjattu oivaltaminen (F) perustuu oppilaiden kykyyn löytää ratkaisut opettajan antamiin kysymyksiin. Opettaja suunnittelee tunnin aiheen ja tavoitteen sekä niihin liittyviä kysymyksiä, joiden tarkoitus on saada oppilas oivaltamaan haluttu suoritus. Tavoitteena on, että oppilas oivaltaa tehtävän tarkoituksen. Lisäksi tavoitteena on kehittää oppilaan kognitiivista ja loogista ajattelua sekä lisätä oppilaiden pätevyyden tunnetta. (Mosston & Ashworth 2008, 183, 212–213.) Oppilaalla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta tai osaamista opeteltavasta aiheesta (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 319). Mosstonin ja Ashworthin

(2008, 212–213) mukaan tyyliä ole tarkoituksenmukaista käyttää, jos oppilaat etukäteen tietävät halutun suorituksen.

Mosston ja Ashworth (2008, 214–221) toteavat, että pelkkä kysymyksiä kysyminen oppilailta ei tee opetuksesta ohjattua oivaltamista. Opettajan tulee suunnitella kysymykset huolella etukäteen ja kyetä ennakoimaan oppilaiden vastaukset. Kysymysten ja vihjeiden tulee edetä vähitellen kohti haluttua lopputulosta. Jos oppilaat eivät oivalla vastausta, opettajan tulee miettiä selventäviä kysymyksiä vastauksen kertomisen sijasta. Jotta jokainen oppilas saa saman mahdollisuuden oivaltaa vastaukset, toimii ohjattu oivaltaminen parhaiten yksilöä opettaessa. Liikunnan opetuksessa ohjattu oivaltaminen sopii etenkin uusien asioiden opetteluun sekä tilanteisiin, joissa pyritään ymmärtämään liikkeiden mekaniikkaa tai tieteen ja fysiikan vaikutuksia liikkeiden suorittamiseen. Ohjattu oivaltaminen vaikuttaa oppijan muistiin ja motivaatioon: kun oppilas oivaltaa suorituksen itse, hän muistaa sen paremmin ja saattaa olla motivoituneempi sen suorittamiseen.

Ongelmanratkaisussa (G) opettaja suunnittelee tunnin aiheen ja siihen liittyvän kysymyksen tai ongelman, joka oppilaiden on tarkoitus ratkaista. Oppilas kyseenalaistaa, päättelee ja pohtii loogisesti ongelman ratkaisua. Tavoitteena on päätyä oikeaan ratkaisuun, kehittää oppilaan päättelykykyä sekä tarjota onnistumisen ja pätevyyden kokemuksia oppilaille. Ohjatussa oivaltamisessa opettaja suunnittelee sarjan kysymyksiä, joiden kautta oppilas vähitellen oivaltaa halutun suorituksen. Ongelmanratkaisussa opettaja esittää yhden kysymyksen ja oppilaat itse pohtivat lopputulokseen vievät kysymykset ja välivaiheet sekä kokeilevat erilaisia ratkaisuja. (Mosston & Ashworth 2008, 237–238.)

Ongelmanratkaisu sopii tilanteisiin, joissa ongelmaan on olemassa yksiselitteinen ratkaisu (vastaus, liikemalli tai rakennelma tms.) ja joissa ratkaisun saavuttaminen edellyttää oppilaalta pohdintaa. Opettaja voi halutessaan antaa oppilaille vihjeitä tai sallia pareittain tai ryhmissä työskentelyn. Hyvät vihjeet ohjaavat oppilaan ajattelua oikeaan suuntaan, mutta eivät tarjoa valmista ratkaisua. (Mosston & Ashworth 2008, 240–241, 246.)

Erilaisten ratkaisujen tuottaminen (H) on tyyli, jossa oppilaat tuottavat monta erilaista ratkaisua opettajan esittämään kysymykseen tai ongelmaan. Tavoitteena on tuottaa monta vaihtelevaa ratkaisua, aktivoida oppilaiden ajattelua ja luovuutta sekä lähestyä ongelmaa eri näkökulmista. Opettaja antaa palautetta ratkaisujen moninaisuudesta tai oppilaan ajatusprosessista. Erilaisten ratkaisujen tuottaminen on ensimmäinen opetustyyli, jossa oppilas tekee päätöksiä tehtävien sisällöstä. Liikunnassa erilaisten ratkaisujen tuottamisen mahdollisuudet ovat rajattomat.

Opettajan tulee korostaa, että ei ole tarkoitus löytää vain yhtä oikeaa ratkaisua, vaan ohjeiden mukaiset ratkaisut ovat kaikki oikein. Ratkaisujen tuottamisen jälkeen niitä voidaan karsia kriteereihin peilaten ja valita parhaiten toteutettavat ratkaisut. (Mosston & Ashworth 2008, 247–250, 263–266.)

Mosston ja Ashworth (2008, 254–256) huomauttavat, että erilaisten ratkaisujen tuottaminen ei sovi kaikkiin liikuntatilanteisiin. Osa liikuntalajeista ja -tekniikoista on syntynyt kokemuksen tai biomekaniikan periaatteiden kautta, eikä niiden soveltaminen ole tarkoituksenmukaista. Erilaisten ratkaisujen tuottaminen sopii parhaiten muun muassa liikeyhdistelmien, tanssien ja taktiikoiden luomiseen. Tyyliä käyttäessä oppilas todennäköisesti tuottaa ensin ne ratkaisut, jotka hän jo tietää. Kun ennalta tiedetyt ratkaisut loppuvat, alkaa oppilas keksiä uusia ratkaisuja.

Edellä mainitut opetustyyli sopivat käytettäväksi yksittäisillä oppitunneilla. Loput opetustyyleistä vaativat toimiakseen kuitenkin pidemmän ajan ja kokemusta aikaisemmista opetustyyleistä. Oppilaan vastuun vuoksi kolme viimeistä tyyliä sopivat lähinnä aikuisille. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 319–320.) Yksilöllisessä ohjelmassa (I) opettaja suunnittelee ja päättää ainoastaan opeteltavan aihepiirin, kuten lajin tai kehitettävän osa-alueen ja on oppilaan tukena tarvittaessa. Jokainen oppilas tekee itse päätökset siitä, mitä, miten ja millä kriteereillä harjoittelee ja arvioi omaa toimintaansa. Tavoitteena on, että toteuttamalla ideoitaan oppilaat itsenäistyvät ja sitkeys sekä itseohjautuvuus lisääntyvät. (Mosston & Ashworth 2008, 274–276.)

Yksilöllinen harjoitusohjelma (J) on edellistä tyyliä itsenäisempi. Aloite oppimiseen lähtee oppilaalta, joka suunnittelee, päättää ja toteuttaa kaiken opetukseen liittyvän toiminnan. Opettaja on mukana ainoastaan oppilaan pyytämällä tavalla. Tavoitteena on tukea oppilaan tarvetta itsenäisyyteen ja saada oppilas haastamaan itsensä ja oppimisensa. Tyyli esiintyy ainoastaan silloin, kun oppilas itse pyytää saada suunnitella oman opetuksensa. Yksilöllisessä ohjelmassa oppilas tekee maksimaalisen määrän opetukseen liittyviä päätöksiä. (Mosston & Ashworth 2008, 283–284.)

Viimeinen opetustyyli, itseopetus (K), ei ole käytössä perinteisessä opetuksessa. Oppilas toimii sekä oppilaana että opettajana ja tekee kaikki päätökset opetuksesta. Tyyli esiintyy tilanteissa, joissa yksilö haluaa itse opettaa itseään. Oppilas arvioi itse omaa toimintaansa ja ulkopuolista palautetta tulee vain oppijan sitä pyytäessä. (Mosston & Ashworth 2008, 290–292.)

6 Oppiminen ja motorinen oppiminen

Oppiminen on prosessi, jonka kautta ihminen omaksuu tietoa, taitoja, asenteita ja arvoja (Jarvis, Holford & Griffin 2003, 4). Oppimisen ilmiö on kiehtova, monisäikeinen ja jatkuva, sillä ihminen oppii ja omaksuu uusia tietoja ja taitoja koko elämänsä ajan. Oppiminen on neurologista, kognitiivista, emotionaalista ja sosiaalista (Jaakkola 2010, 16) ja sitä tapahtuu sekä tiedostetusti että tiedostamattomasti (Kalaja & Jaakkola 2015, 197).

Oppimiskäsitykset voidaan jakaa behavioristiseen, kognitiiviseen, humanistiseen ja konstruktivistiseen käsitykseen. Kaikkien käsityksien taustalla on käsitys ihmisestä eli ihmiskuvasta. Behavioristisen käsityksen mukaan oppija on ainoastaan tiedon vastaanottaja, joka oppii opettajan taitavan opetuksen ansiosta. (Jaakkola 2010, 24.) Oppija muuttaa käytöstään, eli oppii, opettajan suunnitteleman toiminnan seurauksena (Lauritsalo 2018, 14). Ehdollistuminen, mallioppiminen ja vahvistaminen ovat tyypillisiä behavioristisen oppimiskäsityksen käsitteitä. Motoristen taitojen opettelussa oppija oppii taidon osien kautta kokonaisuudeksi, matkii opettajan mallisuoritusta ja muuttaa suoritustaan paremmaksi opettajan palautteen perusteella. Opettajan antamat palkinnot ja rangaistukset ovat oleellinen osa behaviorismia. (Jaakkola 2010, 24–25.) Opettajan on kuitenkin muistettava, että se, mikä toimii palkintona toiselle oppijalle saattaa olla rangaistus toiselle (Morgan & Sproule 2013, 18). Behaviorismi on yleinen tapa opettaa liikuntaa, mutta ei välttämättä kovin tehokas, sillä vain murto-osa oppisisällöstä jää oppijan itsenäiseen käyttöön (Jaakkola 2010, 24–25).

Kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaan oppija on aktiivinen tiedon käsittelijä. Oppija havainnoi ja valikoi informaatiota ja käsittelee sitä omista lähtökohdistaan. Oppijan kognitiiviset prosessit, kuten ajattelu, ongelmanratkaisu ja tietäminen, ovat keskeisessä osassa. Prosessit muodostavat skeemoja, jotka tarkentuvat oppimisen edetessä. Motoristen taitojen opettelussa kognitiivinen käsitys ilmenee opettajan tarkan suunnitelman noudattamisena, jonka avulla oppijat saadaan pohtimaan opeteltavia tehtäviä. Kognitiivinen käsitys on behavioristisen käsityksen tavalla hyvin opettajajohtoinen. (Jaakkola 2010, 25.)

Konstruktivistisen käsityksen keskiössä on oppija. Oppiminen on oppijan oma aktiivinen prosessi. (Lauritsalo 2018, 14.) Oppija tulkitsee saamaansa tietoa omien aikaisempien kokemuksiensa pohjalta ja rakentaa uuden opin vanhan, jo osatun aineksen päälle. Uusi tieto yhdistetään ja sovelletaan aikaisemmin opittuun. Konstruktivistinen käsitys sopii liikuntataitojen opetteluun, sillä liikuntataitojen on konkreettista ja tulosorientoitunutta ja opetuksessa voi

painottaa oppijoiden oma-aloitteisuutta. Oppijan on helppo havaita oma kehityksensä ja motivoitua harjoitteluun. Konstruktivistisen käsityksen haasteena on opettajan mukautuminen opettajasta ennemminkin oppimisen ohjaajaksi. Konstruktivistinen ohjaaminen on oppijakeskeistä, yksilöllistä ja eriyttävää toimintaa. (Jaakkola 2010, 26–27.)

Humanistisen oppimiskäsityksen mukaan oppiminen perustuu oppijan yksilöllisiin kokemuksiin. Oppimisen tavoitteena on luova ja itsenäinen ihminen. Oppiminen on kokemus, joka nousee oppijan omista intresseistä oikeissa oppimisympäristöissä. Opettaja on ennemminkin ohjaaja, joka on paikalla tarvittaessa. Oppiminen tukee ja kehittää oppilaan reflektiota. Käsityksen mukaan liikuntataitojen opettelu on oppijakeskeistä, yksilöllistä ja kokonaisvaltaista toimintaa, joka tapahtuu oppimisympäristön eri osatekijöiden avulla. Terveysliikunta ja elämäntapamuutokset ovat esimerkkejä tilanteista, jotka pohjautuvat humanistiseen oppimiskäsitykseen. (Jaakkola 2010, 27–28.)

Oppimisen käsite on monimuotoinen ja sitä voidaan tarkastella eri näkökulmista sen mukaan, mitä halutaan painottaa (Lauritsalo 2018, 11). Motorinen oppiminen eroaa muusta oppimisestä siinä, että se on harjoittelun aikaansaamaa muutosta toiminnassa (Lee & Schmidt 2008, 646). Kalajan ja Jaakkolan (2015, 197–199) mukaan motorinen oppiminen on havaitsemisen, päätöksenteon ja toiminnan kokonaisuus, mikä tarkoittaa harjoittelun aiheuttamaa kehon aikaansaamaa liikesarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalisissa tuottaa liikkeitä. Motorisen oppimisen seurauksena suoritus tallentuu osaksi motorista muistia (Lee & Schmidt 2008, 660).

Motorisen taidon oppimisessa on havaittavissa kolme vaihetta: kognitiivinen vaihe, assosiaatiovaihe ja autonominen vaihe. Vaiheet eivät ole toisistaan täysin erillisiä, vaan ne seuraavat toisiaan asteittain. (Coaching and instruction 2017, 87.) Kognitiivisessa vaiheessa oppijan toimintaa hallitsevat tiedolliset prosessit, kun hän pyrkii ymmärtämään suorituksen perusajatuksen. Oppija ikään kuin ajattelee tiensä suorituksen läpi. Perusajatuksen jälkeen oppijan on ymmärrettävä, miten suoritus käytännössä toteutetaan. Kognitiivisessa vaiheessa oppijan suorituksissa on useita erilaisia virheitä, eikä hän vielä osaa hyödyntää kehon tarjoamaa sisäistä palautetta suorituksestaan. Oppija on erittäin riippuvainen ulkopuolisesta, esimerkiksi opettajan antamasta palautteesta. (Edwards 2011, 251–253.)

Assosiaatiovaiheessa kognitiivinen työskentely vähenee ja osa suorituksesta automatisoituu (Edwards 2011, 254). Oppija tietää jo suorituksen perusajatuksen ja yrittää ymmärtää suorituksen käytännön toteutuksen. Suoritusten välinen vaihtelu vähenee ja tehdyt virheet

yhdenmukaistuvat. (Huber 2013.) Oppija alkaa myös ymmärtää virheitä ja niiden syitä ja pyrkii korjaamaan niitä (Coaching and instruction 2017, 88). Suoritukset ovat nopeampia ja sulavampia, kun suorituksen eri osat yhdistyvät toisiinsa. Kognitiivisessa vaiheessa suoritukset ovat yleensä kontekstista erillisiä, mutta assosiativovaiheessa oppija osaa mukauttaa suoritusta vastaamaan muuttuvaa ympäristöä. Assosiativisen vaiheen pituus vaihtelee suorituksen vaikeuden ja oppijan ominaisuuksien mukaan. Helpoissa liikuntasuorituksissa assosiativinen vaihe saattaa kestää vain muutaman tunnin, mutta vaikeissa suorituksissa assosiativisesta vaiheesta ei välttämättä pääse eteenpäin ilman korkeaa motivaatiota ja laadukasta ohjaamista. (Edwards 2011, 254–255.)

Kolmas ja viimeinen vaihe taidon oppimisessa on autonominen vaihe. Autonomisessa vaiheessa suorituksesta tulee lähes, ellei täysin automaattinen. Oppijan ei enää tarvitse ajatella suorituksen tekemistä. Virheitä suorituksissa on vain muutamia ja ne ovat toistensa kaltaisia. Oppija ei välttämättä osaa enää edes kuvailla, miten suoritus tehdään, mutta silti suorittaa sen hyvin ja tehokkaasti. Autonomisessa vaiheessa oppija pystyy suuntaamaan huomionsa itse suorituksesta muihin asioihin: taktiikkaan, seuraavan liikkeen ennakointiin tai omiin ajatuksiin. Ilman huomattavaa harjoittelua, tehokasta ohjausta, korkeaa motivaatiota tai motorisia valmiuksia oppija ei välttämättä koskaan saavuta suorituksen autonomista vaihetta. (Edwards 2011, 255–258.) Huippu-urheilijat ovat lajissaan yleensä autonomisessa vaiheessa, mutta palaavat joskus tietoisesti kognitiiviseen ja assosiativiseen vaiheeseen kehittääkseen suorituksiaan ja oppiakseen uutta (Huber 2013).

Motorisen oppimisen merkkejä ovat siis suoritusten paraneminen, yhdenmukaistuminen ja pysyvyys sekä kyky suorittaa opittua taitoa myös uusissa ympäristöissä. Harjoittelu yleensä parantaa taitojen suorittamista ja mitä enemmän taitoa harjoitellaan sitä enemmän yksittäiset suoritukset muistuttavat toisiaan. Harjoittelu ei tee suorituksista identtisiä, mutta suoritusten vaihteluväli pienenee. Liikuntataitojen oppiminen on myös melko pysyvää, sillä opittu taito on mahdollista palauttaa mieleen ja toistaa helposti pitkänkin tauon jälkeen. Huomioitavaa on, että pysyvyys ei koske fyysistä suorituskykyä, vaan ainoastaan liikuntataitoja. Opittua liikuntataitoa pystytään usein soveltamaan myös muussa ympäristössä, kuin missä taito on alun perin opittu. Mitä taitavampi liikkuja on, sitä paremmin hän pystyy toistamaan liikuntataitoa vaihtelevissa ympäristöissä. (Jaakkola 2010, 31.)

Eri oppimisen vaiheissa olevat oppilaat tarvitsevat opettajalta erilaista ohjausta. Opettajan toimet, jotka hyödyttävät yhtä vaihetta, saattavat olla oppimisen esteenä toisessa vaiheessa. (Edwards 2011, 258.) Kognitiivisessa vaiheessa opettajan pitää varoa, ettei hukuta oppilasta

uuteen tietoon. Suoritus kannattaa pilkkoa osiin. (Coaching and instruction 2017, 88.) Tärkeää on antaa selkeät suulliset ohjeet ja näytöt, palautetta onnistumisista ja epäonnistumisista sekä osoittaa oppilaille, miten aikaisemmin opittuja taitoja voi hyödyntää uuden opettelussa. Assosiativisessa vaiheessa opettajan on tärkeää auttaa oppijaa mukautumaan ja vastaamaan ympäristön ja olosuhteiden muuttumiseen. (Edwards 2011, 258–259.) Oppilaalle tulee myös tarjota mahdollisuus säännölliseen harjoitteluun ja avustaa häntä virheiden tunnistamisessa ja korjaamisessa. Autonomisessa vaiheessa opettajan tulee kohdistaa huomionsa yksityiskohtiin ja tarjota uusia kehittämiskohteita. Opettajan tulee pyrkiä haastamaan oppilas oppimaan lisää. (Coaching and instruction 2017, 89.) Tarvittaessa opettajan tulee myös kyetä ohjaamaan oppilas takaisin alemmille tasoille ja perusteiden uudestaan opetteluun (Huber 2013).

7 Motorinen kehitys motorisen oppimisen mahdollistajana

Lapsi on luonnostaan utelias ja motoristen taitojen kehittyminen tarjoaa välineen tutkia maailmaa ja laajentaa ympäristöä (Doherty & Bailey 2010, 20). Motorinen kehitys on monimutkainen ja jatkuva prosessi, joka muodostuu geeniperimän ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta (Doherty & Bailey 2003, 21; Jaakkola 2013, 173). Geenit vaikuttavat lapsen vartaloon, joka toimii välineenä olla vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa (Doherty & Bailey 2003, 21). Lapsen kasvaessa ja motoriikan kehittyessä lapsi kykenee syvempään vuorovaikutukseen kasvu ympäristön kanssa. Vuorovaikutuksen kehittyminen puolestaan tarjoaa uusia virikkeitä ja mahdollisuuksia lapsen motoristen taitojen kehittymiselle. (Jaakkola 2013, 173.)

Jokainen lapsi on yksilö eikä ”keskivertolasta” ole olemassa. Siitä huolimatta lapsilla on paljon yhteisiä kehitysvaiheita, jotka jokainen lapsi saavuttaa omaan tahtiinsa. Lapsen kehitys alkaa jo ennen syntymää ja jatkuu yksilöllisesti lapsen ensimmäiset ikävuodet. (Doherty & Bailey 2003, 22–26.) Lapsen ensimmäiset motoriset taidot ovat refleksitoimintoja, joiden perimmäinen tarkoitus on pitää lapsi hengissä (Jaakkola 2013, 174). Refleksit luovat pohjaa lapsen tahdonalaisen liikkumisen kehittymiselle (Doherty & Bailey 2003, 28). Vähitellen refleksit kehittyvät lapsen tahdonalaisiksi liikkeiksi, jotka muistuttavat juoksemisen, hyppäämisen ja heittämisen alkeita (Jaakkola 2013, 174). Lapsen motorisesta kehityksestä puhuttaessa on oleellista ottaa huomioon, että motorinen kehitys ja motorinen oppiminen ovat eri asioita. Oppiminen on harjoittelun aikaan saamaa, kun taas kehittyminen on iän mukanaan tuomaa luonnollista muutosta liikkumisessa ja taidoissa. (Jaakkola 2010, 32.)

Ikävuodet 2–7 ovat lapselle nopean fyysisen, älyllisen ja motorisen kehityksen aikaa (Doherty & Bailey 2003, 35–42). Toisen tai kolmannen ikävuoden aikana lapsi alkaa omaksua motorisia perustaitoja, joita ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot. Motoriset perustaidot ovat pohja lajitaitojen oppimiselle. (Jaakkola 2013, 174–175.) Varhaislapsuuden liikuntakokemukset ovat tärkeitä liikunnallisen elämäntavan omaksumiselle, sillä lapsi alkaa omaksua liikunnallista elämäntapaa jo kolmevuotiaana (Sääkslahti, Soini, Mehtälä, Laukkanen & Iivonen 2013, 28). Lapsen tulisi osata motoriset perustaidot kouluun mennessä (Sääkslahti 2015, 44). Alle kouluikäisten lasten on tärkeää saada monipuolisia liikunnallisia kokemuksia, jotta motoriset perustaidot pääsevät kehittymään (Jaakkola 2013, 174).

Kouluikäisen lapsen motoristen taitojen tulisi olla niin hyvät, että haastavampien lajitaitojen harjoittelu ja oppiminen on mahdollista. Lapset alkavat kouluiässä myös kiinnostua eri urheilulajeista ja niissä tarvittavien taitojen harjoittelusta. Motoristen perustaitojen harjoittelusta siirrytään kohti lajitaitoja. 15–16 ikävuoden tienoilla tulisi jo pystyä hyödyntämään opittuja taitoja. Erilaisten liikuntalajien harrastaminen, liikuntamotiivien toteuttaminen ja arkiliikunta ovat esimerkkejä tilanteista, joiden perusta on motorisissa perustaidoissa. (Jaakkola 2013, 175.)

Lasten kehityksestä puhuttaessa tulee tiedostaa, että lapsen biologinen ikä ei välttämättä aina vastaa kalenteri-ikää, sillä lapsen kehitys on yksilöllistä (Jaakkola 2013, 175). Biologisella iällä tarkoitetaan lapsen fyysisen kehityksen kehitysastetta, joka voidaan määrittää mm. pituuskasvun, luuston tai hormonitasojen perusteella. Biologinen ja kronologisesti vuosissa mitattava kalenteri-ikä voivat poiketa toisistaan jopa 2–4 vuotta. Kalenteri-ian sijasta tarkoituksenmukaisempaa liikunnassa ja urheilussa olisi huomioida biologinen ikä, sillä se vaikuttaa merkittävästi lapsen ominaisuuksien kehittymiseen ja suorituskykyyn. (Laine, Kalaja & Mero 2016, 85.)

8 Leikki ja oppiminen

Leikin määrittelyn skaala on laaja ja sen merkityksestä opetuksessa on monia mielipiteitä. Aikuisten käsitykset leikistä määräytyvät omaan tietoon, aikaisempiin leikkikokemuksiin ja kulttuurin arvoihin. (Kieff & Casbergue 2000, 2.) Lapset kokevat leikin omaksi, lasten keskinäiseksi toiminnaksi, jossa aikuiset eivät ole osallisena (Kangas & Brotherus 2017, 19). Kuhfuss (1996, 75) toteaaakin, että leikin voi ymmärtää vain se, joka leikkii. Miller (2010, 28–29) kirjoittaa artikkelissaan leikin olevan lasten kommunikointikeino, joka ilmenee jo ennen kielellistä ilmaisua. Millerin mukaan leikki on lapsen äidinkieli, jonka kautta etenkin pelokkaita lapsia tulisi lähestyä.

Vaikeudet määrittellä leikin käsitettä liittyvät pyrkimykseen kuvata leikin ominaisuudet tyhjentävästi ja täydellisesti. Pyritään määritelmän, joka erottaa leikin kaikista muista ilmiöistä. Leikin käsite on kuitenkin moniulotteinen, sillä leikki on samanaikaisesti myös täysin vastakkaisia asioita. Leikki on totta ja mielikuvitusta. (Hakkarainen 2001, 185.) Kuten oppimisesta, myös leikistä on ristikkäisiä teorioita, jotka ovat usein ristiriidassa toistensa kanssa. Leikki on lapsen keino purkaa ylimääräistä energiaa ja käsitellä tunteita. Se voi myös olla opittua käytöstä, palkinto tai kulttuuriin sidottua toimintaa, joka muuttuu ympäristön vaihtuessa. (Kieff & Casbergue 2000, 2–6, 20.)

Aikuisten määrittelemissä leikkikäsitöksissä on huomattavissa kahtiajako. Käsitysten mukaan leikki kehittää joko lapsen psyykkistä tai emotionaalista kehitystä. (Kieff & Casbergue 2000, 8.) Leikissä yhdistyvät kuitenkin kaikki kehityksen piirteet: ajattelu, tunteet, liikkuminen ja sosiaalisuus (Autio 1995, 15). Lapset käsittävätkin leikin eri tavoin kuin aikuiset. Jotkut leikin ominaisuudet tukevat oppimista ja lapsen kehitystä enemmän kuin toiset. Kyseiset ominaisuudet ovat tehtäväsuuntautuneisuus, sisäinen motivaatio, käsitteiden vapaus, sääntöjen kokeilu ja psyykkinen aktiivisuus. (Kieff & Casbergue 2000, 18.)

Leikin aikana lapsen mielenkiinto kohdistuu itse leikkimiseen, ei sen lopputulokseen. Leikki saattaa muuttaa muotoa tai suuntaa leikin aikana. Varsinainen tehtävä on tärkeämpää kuin se, mihin se päättyy. Kun lapsi tekee itse aloitteen leikkiin sen tuoman ilon takia, eikä ulkoisen palkinnon tai käskyn kautta, puhutaan sisäisestä motivaatiosta. Opettajalla on usein tavoitteita lasten leikin ohjaamiseksi, mutta mikäli leikki jatkuu tai toistuu ilman opettajaa, on motivaatio sisäistä. Sisäisesti motivoivat, lapsilähtöiset ja vapaasti valitut leikit tarjoavat enemmän mahdollisuuksia oppimiseen. Leikki kestää kauemmin ja lapsi käyttää psyykkistä energiaansa

enemmän kuin ohjatun leikin aikana. Lapsi tekee itse päätökset leikin etenemisestä, mikä tekee leikistä palkitsevaa ja kognitiivisesti tuotteliasta. (Kieff & Casbergue 2000, 19–20.)

Lasten leikki on vapaata käsitteistä. Esineet saavat uusia tarkoituksia ja toimintoja. Esimerkiksi pahvilaatikko voi lasten leikeissä toimia sekä linnana että avaruusaluksena. Nonliteraali toiminta antaa lapselle mahdollisuuden turvallisesti kokeilla eri rooleja, toimintoja ja ideoita. Leikin aikana lapset noudattavat sääntöjä ja keksivät uusia. Leikkiä sitoo säännöt rooleista, kielestä ja yhteistyöstä. Leikkijöiden säännöt saattavat poiketa toisistaan, jolloin lapset joutuvat neuvottelemaan ja sopimaan niitä uudestaan. Kokeneet lapset pystyvät omaksumaan myös ennalta sovittuja sääntöjä. Leikki on lapselle myös aktiivisesti mieltä kuormittavaa toimintaa. Lapset prosessoivat kokemaansa ja luovat uusia yhteyksiä asioihin. Leikki ei aina ole fyysisesti aktiivista toimintaa, mutta leikkiminen kuormittaa lapsen henkistä kapasiteettia. (Kieff & Casbergue 2000, 20–21.)

8.1 Leikin luokittelua

Tunnettu leikin tutkija Piaget (1896–1980) esitti teorian kolmivaiheisesta leikin kehityksestä. Piagetin määrittämät leikin vaiheet ovat esineleikki (0–3-vuotiaat), roolileikki (3–7-vuotiaat) sekä sääntöleikki (6–7-vuotiaat ja vanhemmat). Kyseistä jaottelua on sittemmin kritisoitu ja täydennetty ja tiukoista ikänormeista luovuttu, mutta käsitys vaiheiden peräkkäisyydestä on pysynyt. Leikin kehitys on seurausta ajattelun muutoksesta ja leikki mukautuu vastaamaan ajattelua. Mikään leikin vaihe ei korvaa edellistä vaihetta, eivätkä vaiheet ole syitä seuraaville vaiheille. (Hakkarainen 2001, 185–186.)

Lapsen aikaisemmat kokemukset muun muassa muista lapsista ja leikkivälineistä vaikuttaa siihen, miten lapsen leikki kehittyy. Lapsi, jolla on sisaruksia, saattaa kyetä sosiaaliseen leikkiin aikaisemmin kuin perheen ainut lapsi. Kyseinen ilmiö on havaittavissa myös leikkivälineiden käytössä. Erilaisia välineitä paljon käyttänyt lapsi leikkii niillä luontevammin kuin kokematon lapsi. Iän sijaan olisikin luontevampaa puhua kokemuksen vaikutuksesta lapsen leikkimiseen. (Kieff & Casbergue 2000, 26–27, 30.)

Lapsen ensimmäinen kosketus leikkiin tapahtuu yhdessä aikuisen kanssa. Leikki on kosketusta, kiikuttamista, hypittämistä, loruja ja lauluja. Leikki aikuisen kanssa luo lapselle perusluottamusta. Vähitellen lapsen omaa toimintaa alkaa ilmetä enemmän ja lapsi kiinnostuu myös esineistä. Kaikkia esineitä käsitellään samalla tavalla: suulla. Kokemuksen myötä lapsen

toiminnot monimutkaistuvat, vaikka esineiden käsittely on yhä epätarkkaa. Esineiden käsittely tuottaa tarttumisotteen perustan. Hiljalleen lapsi alkaa kiinnostua myös muusta ympäröivästä maailmasta. Aikuisen syli ei ole enää lapsen koko maailma, vaan lapsi oppii ryömimään ja tutkimaan ympäristöään. (Helenius 1993, 29–31). Mitä tutummaksi esine, henkilö tai ympäristö lapselle tulee sitä rennommin ja leikkisämmin lapsi käyttäytyy (Kieff & Casbergue 2000, 27).

Esineiden käsittelyn myötä lapsi alkaa oppia niiden merkityksiä. Lapsi oppii aikuista seuraamalla, mitä esineillä voi tehdä ja alkaa käyttää esineitä niiden käyttötarkoituksen mukaan. Toisen vuoden aikana lapsi oppii käyttämään myös korvaavia välineitä ja keksii esineille myös uusia käyttötarkoituksia. Aikuinen on edelleen mieluisa leikkiseura, mutta aikuisen täytyy antaa lapsen ohjata leikkiä. On tärkeää, että lapsi saa valita leikin aiheen ja haluaa leikkiä. Toisella ja kolmannella ikävuodella aikuisen merkitys lapsen leikille korostuu, sillä lapsen on tarvittaessa saatava tukea ja apua leikkiinsä. (Helenius 1993, 31–35.)

Esineiden käyttö ja niillä leikkiminen luo pohjan roolileikin kehittymiselle. Roolileikissä lapsi omaksuu roolin, jota esittää leikissään. Lapsi osaa erottaa jonkin henkilön tunnusmerkit ja teot osaksi kyseistä henkilöä. Tyypillisiä roolileikkejä ovat koti-, poliisi- ja lääkäroleikit. Lapsen leikissä omaksuma rooli on merkityksellinen. Ne ilmaisevat lapsen kokemuksia ja kehittyvää persoonallisuutta. Leikin toiminnot keskittyvät esineiden sijasta vuoropuheluun ja leikeistä tulee pitkäkestoisempia. Lapsi leikkii mielellään hieman vanhempien ja kokeneempien leikkijöiden kanssa ja omaksuu heiltä malleja omaan leikkiinsä. (Helenius 1993, 36–39.)

Roolileikit alkavat kolmannen ikävuoden tienoilla (Helenius 1993, 40). 3–4-vuotiaat elävät roolileikkien kulta-aikaa (Kieff & Casbergue 2000, 28). Roolileikit jatkuvat esikouluiän loppuun. Esikouluiässä lapsen kyky ymmärtää sääntöjä kehittyä ja leikit muuttuvat roolileikeistä sääntöleikeiksi. Leikkien aiheet monipuolistuvat ja lapsi kiinnostuu pienleikkivälineistä, jotka tarjoavat leikkiin aihepiirejä, jotka eivät roolileikissä ole mahdollisia. Rooleihin ja leikkivälineisiin liittyvät säännöt korostuvat. (Helenius 1993, 40–43.) Lapset noudattavat sääntöjä tarkasti ja niistä ei jousteta, mikä aiheuttaa usein kinastelua leikkijöiden välille. Aikuisen tuen avulla lapset oppivat joustamaan säännöistä. (Kieff & Casbergue 2000, 29.) Sääntöleikkejä ovat myös sosiaaliset leikit ja pelit, jotka ovat siirtyneet aikuisten ajanvietteestä lasten leikeiksi. Perinteiset pihaleikit, hipat ja lautapelit ovat esimerkkejä tällaisista sääntöleikeistä. (Helenius 1993, 44–46.)

8.2 Leikki pedagogisesta näkökulmasta

Leikin merkitys on Suomessa ymmärretty tärkeäksi lasten kehityksessä ja oppimisessa. Sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018 17, 34) että Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014, 30, 98) huomioivat leikin lapsille olennaisena työtapana. Lapsi oppii leikin kautta, mutta lapsi ei pidä leikkiä oppimisen välineenä. Lapsi elää ja hahmottaa maailmaa leikin kautta. Varhaiskasvatuksessa leikki on tärkein työtapana. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 38–39.) Myös 1. ja 2. vuosiluokan opetuksessa korostuu leikki toiminnallisuuden, pelillisyyden ja mielikuvituksen ohella. Leikki mainitaan osana lähes kaikkia oppiaineita. Siirtyessä vuosiluokille 3.-6. leikin korostaminen työtapana vähenee. (POPS 2014, 98).

Pedagogisesta näkökulmasta leikki voidaan jakaa luoviin leikkeihin ja sääntöleikkeihin. Luovat leikit ovat lasten itsensä luomia, kun taas sääntöleikkien sisältö, leikkimisen tapa ja leikkijöiden suhteet ovat ennalta määrättyjä. Luovia leikkejä ovat muun muassa rooli-, näytelmä- ja rakenteluleikit. Sääntöleikit vaihtelevat perinneleikeistä didaktisiin, oppimistarkoituksiin luotuihin leikkeihin. Sääntöleikkijä ovat liikuntaleikit, lautapelit, laulu- ja lattialeikit sekä kielelliset leikit (kuvio 2). Tällainen luokittelu ei huomioi alle kolmivuotiaalle ominaisia esineleikkejä. (Helenius 1993, 85–86.)

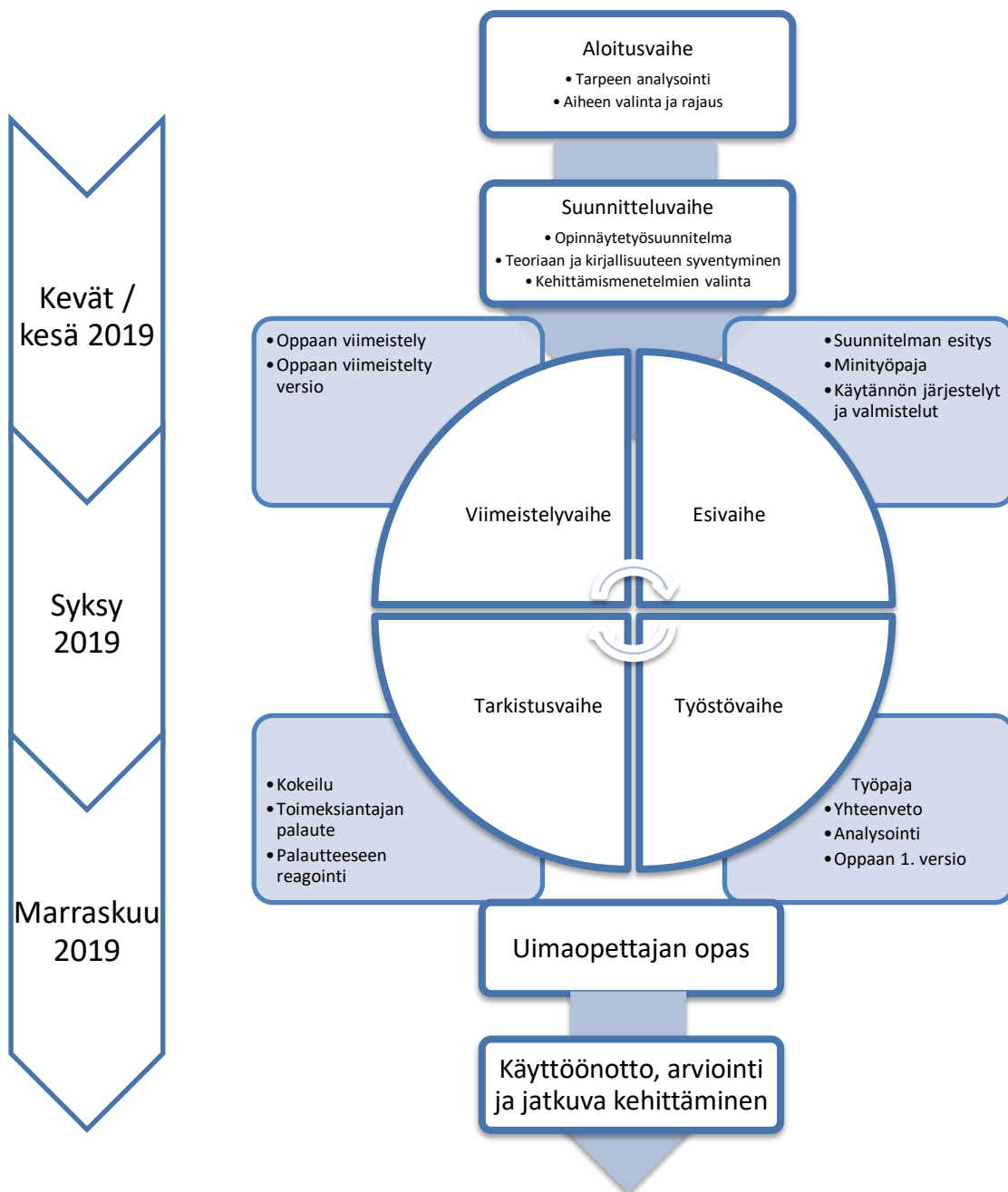
| Luovat leikit | Sääntöleikit |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Roolileikit • Rakenteluleikit • Näytelmäleikit | <ul style="list-style-type: none"> • Liikuntaleikit • Perinneleikit • Laulu- ja lattialeikit • Didaktisen leikit |

Kuvio 2. Leikkien pedagoginen luokittelu (Helenius 1993, 88)

Patrikainen (2017) tutki pro gradu -tutkielmassaan sekä uimaopettajien että luokanopettajien käsityksiä leikistä ja sen merkityksestä alkeisuimataidon oppimisessa. Sekä luovat leikit että sääntöleikit koettiin tärkeäksi ja merkitykselliseksi uimaopetuksessa. Leikin on todettu myös lisäävän 6–8-vuotiaiden lasten vesitaitoja lyhyessäkin ajassa (Lonka & Tarvainen 2011, 36–37).

9 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyö toteutettiin Salosen (2013, 16–20) konstruktivistisen mallin mukaisesti (kuvio 3). Konstruktivistisen mallin mukaisessa työssä on aloitusvaihe (ideavaihe), suunnitteluvaihe (idean kirkastaminen), esivaihe (työn aloitus), työstövaihe (käytännön toteutus), tarkistusvaihe (arviointi), viimeistelyvaihe (karsiminen ja hiominen) sekä lopulta valmis tuotos.



Kuvio 3. Opinnäytetyöprosessin eteneminen (mukailtu Salonen 2013; Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017)

9.1 Suunnitteluvaihe

Opinnäytetyöprosessi alkoi ideoinnilla keväällä 2019. Ideaa opinnäytetyölle pohdittiin yhdessä toimeksiantajan ja liikunnanohjaajien kanssa jo keväällä harjoitteluni aikana. Toukokuussa aiheeksi tarkentui uimaopetuksen sisällön ja laadun kehittäminen toteuttamalla vaihtelevia opetustyyliä, oppilaiden aktiivisuutta ja leikkiä korostava uimaopettajan opas. Opinnäytetyön tarve perustui toimeksiantajan toiveeseen ja vahvistui palautekyselyjen tulosten analysoinnin ja aktiivisen ajan mittausten jälkeen.

Suunnitteluvaihe ajoittui kesäkuun ja syyskuun 2019 välille. Suunnitteluvaiheessa on tärkeää suunnitella työskentely mahdollisimman huolellisesti, vaikka jotkut osatekijät tarkentuisivatkin vasta työskentelyn aikana. Suunnitteluvaiheen tärkein tuotos on opinnäytetyösuunnitelma, johon kirjataan työn tavoitteet, työskentely-ympäristö, toimijat sekä käytettävät menetelmät. (Salonen 2013, 17.)

Tutkimustoiminnassa pyritään ensisijaisesti tuottamaan uutta tietoa, mutta kehittämistoiminta pyrkii ensisijaisesti konkreettisen toiminnan muuttamiseen. Kehittämistoiminta on aikaan, paikkaan ja kontekstiin sidottua ja siinä voidaan hyödyntää tutkimuksellisia menetelmiä, kuten kyselyä, havainnointia tai haastattelua tiedonkeruumenetelmänä. Kehittämismenetelmät voi jakaa muun muassa keskustelua edistäviin, osallistaviin ja esittäviin menetelmiin. Kaikki menetelmät tuottavat tietoa, osallistavat toimijoita ja sitouttavat heitä kehittämiseen. (Salonen ym. 2017, 34–35, 55–56.)

Ongelmanratkaisutyö on tehokkainta silloin, kun kehittämisen kohde ja tavoite ovat selvillä (Hassinen 2008, 7). Kehittämismenetelmien valinnassa ohjaavina kysymyksinä toimivat myös opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset, joita on johdettu hieman pidemmälle.

1. Miten uimaopetuksen kehityskohteita voi edistää?

Johdettuna: Millaiset kehittämismenetelmät sopivat uimaopetuksen kehittämiseen?

2. Millaiset opetustyyliä ja leikit sopivat esi- ja alakouluikäisille oppilaille ja mitkä tyylit lisäävät oppilaiden aktiivista aikaa?

Johdettuna: Millaiset opetustyyliä sopivat Kaukaveden uimaopetukseen ja vaikuttavat oppilaiden aktiiviseen aikaan ja miten sopivia opetustyyliä voi hyödyntää?

3. Millainen opas helpottaa uimaopettajan työtä?

Johdettuna: Mitä oppaan pitää sisältää?

Kehittämismenetelmän valinta oli olennainen osa suunnitelmavaihetta ja opinnäytetyöprosessia. Toimeksiantajalla ei ollut ajatusta tai toivetta käytettävästä menetelmästä, joten menetelmän valintaan ei ollut toimivuuden ja sopivuuden lisäksi muita kriteerejä. Ensimmäinen suunnitelma oli koota oppaan materiaali olemassa olevasta kirjallisuudesta ja muusta materiaalista. Työntekijöiden osallisuus on kuitenkin olematon, joten valintaa piti harkita uudelleen. Seuraavat harkitut menetelmät olivat joukkoistaminen ja uimahalleihin ja uimaopettajille lähetettävä kysely. Kyseiset menetelmät olisivat osallistaneet ulkopuolisia ja työn kannalta epäolennaisia toimijoita ja niiden tuoma hyöty ja lisäarvo opinnäytetyölle olisi ollut vähäinen.

Menetelmää valitessa olennaiseksi tekijäksi muodostui Kajaanin vesiliikuntakeskus Kaukaveden työntekijöiden osallistaminen kehittämistyöhön. Kehittämistyötä ei voi suorittaa yksin, vaan työntekijöillä on oikeus ja velvollisuus osallistua kehittämiseen. Ilman työntekijöiden osallistamista kehittämistyön lopputulos ei ole luotettava. (Salonen ym. 2017, 39.) Osallistamalla liikunnanohjaajat uimaopetuksen kehittämiseen pyritään varmistamaan liikunnanohjaajien motivaatio uimaopetuksen kehittämiseen. Henkilökunnan osallistuminen kehittämiseen vähentää työntekijöiden epävarmuutta ja sitouttaa henkilöstön kehitystyöhön ja sen lopputulokseen (Tuominen, Järvi, Lehtonen, Valtanen & Martinsuo 2015, 23). Myös Loppela (2004, 193) havaitsi, että työyhteisön työmotivaatio lisääntyi ja työilmapiiri paranivat, kun työntekijät pääsivät itse vaikuttamaan työyksikkönsä asioihin ja osallistumaan työn kehittämiseen. Jokaisen mahdollisuus esittää mielipiteitä ja ideoita kehittämistyössä oli koettu tärkeäksi. Henkilöstön osallistaminen kannattaa, sillä laajempi kehittäjäjoukko tuo lisää näkökulmia kehittämistyöhön. Lisäksi saadaan hyödynnettyä henkilöstöllä jo olemassa olevat käytännöt. (Tuominen ym. 2015, 22–23.)

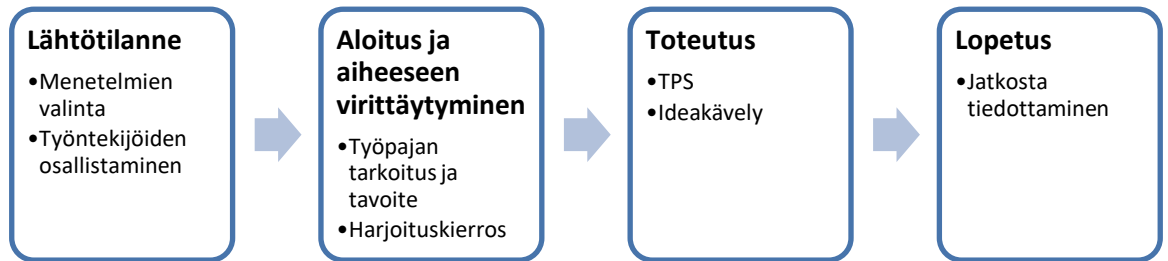
Tiedonhankinta toteutettiin työpajatyöskentelynä (engl. workshop). Työpajatyöskentely on työntekijöiden rajattua osallistamista kehittämistyöhön. Se osallistaa työntekijät kehittämiseen vaivattomasti, mutta onnistuminen vaatii jonkun, joka huolehtii kehittämisen etenemisestä myös työpajojen ulkopuolella. (Tuominen ym. 2015, 22.) Työskentelyssä hyvä suunnittelu on olennaista tulosten saavuttamiseksi. Työpajaan on hyvä suunnitella kattava mutta myös joustava runko (liite 2). Suunnitelmaan tulisi kirjata ainakin selkeä aloitus, osallistujien herättely ja aiheeseen virittäytyminen, prosessointi eli varsinainen työpajaosuus, yhteenveto sekä selkeä päätös. Työpajan jokaiselle vaiheelle, sekä tauoille, on varattava riittävästi aikaa. Riittävä osallistujamäärä luo pohjan työpajan onnistumiselle. Hyvin pienet (alle neljän henkilön) työpajat

saattavat kärsiä osanottajien vähyydestä ja suuret (yli 12 henkilön) työpajat vaativat erityisen huolellista suunnittelua sekä mahdollisesti erityisjärjestelyjä. Ideali osallistujamäärä työpajalle on 4–12 henkilöä. (Tuominen ym. 2015, 38–39.)

Toteutettaviksi menetelmäksi valittiin työpaja, jossa yhdistyy ideakävely sekä Think-Pair-Share -menetelmän (jatkossa TPS-menetelmä) soveltaminen. Ideakävely on keskustelua edistävä menetelmä ja TPS-menetelmä on toimijoita osallistava menetelmä (Salonen ym. 2017, 55). Ideakävely (engl. walking meeting) on tapaaminen, joka tapahtuu sisätilojen sijaan ulkona. Ideakävely sopii erityisesti tilanteisiin, joissa tehdään päätöksiä tai pohditaan vaihtoehtoja. (Clayton, Thomas & Smothers 2015.) Ideakävelyiden on todettu lisäävän osallistujien luovaa ajattelua (Oppedo & Schwartz 2014, 1144) ja olevan tuotteliaampia, kuin tavallisten palaverien (Haimes 2014).

TPS-menetelmä on keskusteluun ja yhteistyöhön perustuva menetelmä, jonka Frank Lyman kollegoineen kehitti vuonna 1981. Menetelmän tarkoituksena on tuottaa keskustelua ja siinä on kolme vaihetta: yksilötyöskentely, parityöskentely ja ajatusten jakaminen. Tehtävää pohditaan ensin itsenäisesti, jonka jälkeen työskennellään pareittain. Lopuksi jaetaan ajatukset kaikille osallistujille ja keskustellaan yhdessä. TPS-menetelmä pakottaa jokaisen osallistumaan ja mahdollistaa jokaisen mielipiteen kuuntelemisen. (Haukijärvi, Kangas, Knuutila, Leino-Richert & Teirasvuo 2014, 45.) Työpajan molempiin osioihin suunniteltiin pohjat, joiden tarkoituksena oli ohjata ja tukea ideointia (liite 3).

Työpajan oletettu osallistujamäärä oli kuusi henkilöä. Työpaja suunniteltiin alkamaan lyhyellä aloituksella, jossa kerrotaan työpajan tarkoitus ja tuleva ohjelma. Aloituksen jälkeen jatketaan ideoiden lennokkuuteen pyrkivällä harjoituskierröksellä, jos osallistujat kokevat sen tarpeelliseksi. Harjoituskierröksen jälkeen aloitetaan varsinainen työ TPS-menetelmällä ja pohditaan uusia mahdollisuuksia uimaopetuksen toteuttamiseen. Tässä työmenetelmässä ideoiden määrä korvaa laadun, ja kaikki keksityt ideat tulee kirjata ylös. Ensimmäisen osion jälkeen siirrytään ulos ideakävelylle. Kävelyn aikana on tarkoitus keskustella opetustyyleistä ja saada rationaalisia ideoita niiden käyttämiseen. Kävelyn jälkeen seuraa lyhyt lopetus, jossa osallistujia kiitetään osallistumisesta ja heitä tiedotetaan jatkosta. Työpajan suunniteltu eteneminen on esitetty kuviossa 4.



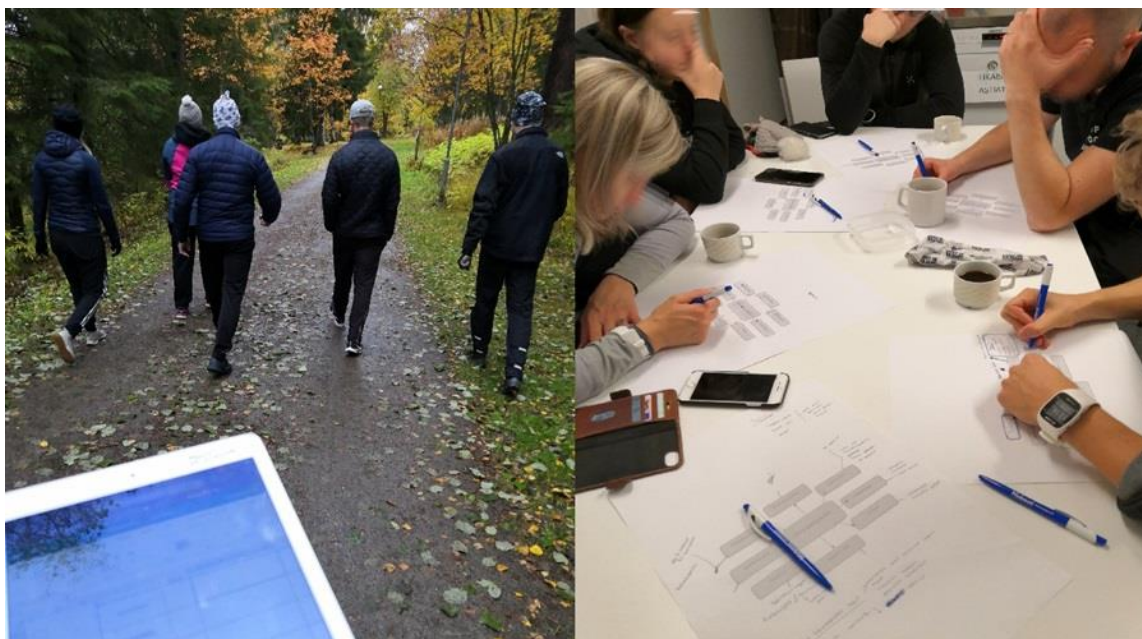
Kuvio 4. Työpajan suunniteltu eteneminen

9.2 Työstövaihe

Suunnitteluvaiheen jälkeen siirryttiin esivaiheen kautta työstövaiheeseen. Esivaiheessa siirrytään suunnitelman parista varsinaiseen työskentely-ympäristöön ja valmistaudutaan tulevaan toimintaan (Salonen 2013, 17). Opinnäytetyöprosessissa esivaiheeseen sisältyi työpajan valmistelu suunnitelman mukaisesti ja osallistujien tiedottaminen tulevasta toiminnasta. Toimeksiantajan toiveesta työpajalle valmisteltiin pohja, johon kirjattiin kaikki Kaukaveden uimaopetuksessa opetettavat osa-alueet. Lisäksi opetustyyleistä koottiin tiivistelmä, jonka avulla opetustyylit kerrattiin liikunnanohjaajille ideakävelyn aikana. Lisäksi työpajalle suunniteltiin aikataulu ja etenemissuunnitelma.

Ennen varsinaista työpajaa, tiistaina 1.10.2019 toteutettiin toimeksiantajan aloitteesta ”minityöpaja”, johon osallistui kuusi liikunnanohjaajaa. Minityöpajassa kirjoitettiin ylös kaikki ne pelit ja leikit, joita liikunnanohjaajat käyttävät opetuksessaan. Listauksessa ilmeni leikkejä ja pelejä, jotka oli havaittu hyväksi opetuksessa, mutta eivät olleet kaikkien tiedossa. Minityöpaja vahvisti tarvetta uimaopetuksen yhteiselle pohjalle, joka olisi kaikkien käytettävissä. Listatut leikit kootaan ohjeineen oppaaseen.

Työstövaihe eli käytännön toteutus alkoi työpajalla perjantaina 11.10.2019 (kuva 1). Työpaja järjestettiin Kauaveden turvallisuuskoulutuksen jälkeen klo 12:10–14:15. Työpaja koostui kahdesta osiosta: ideakävelystä sekä ideoiden konkretisoinnista. Suunnitelmasta poiketen työpaja aloitettiin ideakävelyllä, jossa keskusteltiin opetustyyleistä ja niiden soveltuvuudesta Kauaveden uimaopetukseen. Ideakävelyn jälkeen siirryttiin sisätiloihin pohtimaan konkreettisia ideoita uimaopetuksen toteuttamiseen TPS-menetelmällä. Seitsemästä työpajaan kutsutusta työntekijästä työpajaan osallistui kuusi henkilöä.



Kuva 1. Työpajan toteutus: ideakävely ja TPS-menetelmä

Ideakävely kesti noin 45 minuuttia. Kävelyn aikana esiin nousseita pääkohtia kirjoitettiin ylös. Kävely myös äänitettiin, jotta työstövaiheessa voitaisiin palata kävelyn aikana käytyyn keskusteluun. Ideakävelyn aktiivisen ajan mittauksen tulokset esitettiin osallistujille. Tulosten avulla osallistujille perusteltiin työpajan tarkoitusta ja tavoitetta. Kävely eteni pitkin läheistä lenkipolkua. Kävelyn edetessä opetustyyliä esiteltiin lyhyesti osallistujille yksi kerrallaan. Lyhyen esittelyn jälkeen oli vapaan keskustelun vuoro. Jokainen sai esittää omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan tasapuolisesti.

Ideakävelyn jälkeen kokoontuttiin Kauaveden sosiaalitalaan työpajan toista osiota varten. Kahvin ohella pohdittiin ensin itsenäisesti konkreettisia tapoja kävelyllä keskusteltujen opetustyylien toteuttamiseen. Ohjeena oli kirjata kaikki keksityt ideat. Ideat saivat liittyä leikkeihin, välineisiin, teemoihin tai osa-alueiden eri vaikeustasoihin. Yksin ideoinnin jälkeen oli tarkoitus työstää kirjattuja ajatuksia pareittain ja sen jälkeen koko ryhmän kesken. Yksin

työskentely ei kuitenkaan tuottanut toivottua määrää ideoita, mikä turhautti osallistujia. Parityöskentelyn sijasta siirryttiin suoraan työstämään ideoita kaikkien osallistujien kesken. Syntynyt keskustelu kirjattiin ylös.

Työpajan lopuksi osallistujilta kysyttiin ajatuksia voimassa olevan opetussuunnitelman puutteista sekä ideoista aktiiviseen aikaan vaikuttamiseen. Opetussuunnitelma koettiin samoja asioita toistavaksi ja liian monta tavoitetta yhdelle tunnille asettavaksi. Aktiivisen ajan lisäämiseksi pohdittiin käytäntöjä muun muassa välineiden (etenkin räpylöiden) hakemiseen sekä altaasta toiseen siirtymiseen ja oppilaiden ohjeistukseen.

Työpajan toteutuksen jälkeen ideakävelyn äänite litteroitiin eli purettiin kirjalliseen muotoon. Litterointi oli referoivaa litterointia, eli äänite purettiin muistiinpanoiksi vain satunnaisia suoria lainauksia käyttäen. Litteroijalla on suuri rooli päättää, mikä puheesta on litteroinnin arvoista. Referoiva litterointi ei tue aineiston syvällistä analyysia eikä monipuolista jatkokäyttöä. (Kvalitatiivisen datatiedon käsittely 2017.) Litteroidessa säilytettiin osallistujien anonymiteetti eli kommentit eivät ole yhdistettävissä osallistujiin. Litteroinnin tarkoituksena oli kirjata ja yhdistää keskustelussa esiin nousseet ehdotukset ja kokemukset. Aineiston syvälinen analyysi ei ollut tarpeen eikä aineiston arkistointi jatkokäyttöä varten ole perusteltua, joten litteroinnin taso oli riittävä.

Ideakävelyn perusteella parhaiten Kaukaveden uimaopetukseen soveltuvat opetustyyli ovat komentotyyli, tehtäväopetus, pariohjaus, eriytyvä opetus sekä joiltakin osin myös ohjattu oivaltaminen, ongelmanratkaisu ja erilaisten ratkaisujen tuottaminen. Osa tyyleistä sopii paremmin tiettyjen osa-alueiden ja ryhmien opettamiseen kuin toiset. Samaa mieltä on myös Lauritsalo (2018, 42–43), jonka mukaan myös itsearviointityyli sopii uimaopetukseen. Hiltusen ja Mantilan (2013, 65) mukaan opettajan tulee arvioida sopiva opetustyyli jokaisen ryhmän kohdalla erikseen.

Komentotyyli koettiin hyväksi ja tarpeelliseksi osaksi opetusta, josta ei haluta tai voida kokonaan luopua. Komentotyyli koettiin hyväksi keinoksi opettaa uutta asiaa ensimmäistä kertaa ja se sopii kaikille oppilaille iästä ja taitotasosta riippumatta.

”Eikö oo vähän silleen, että sillon aina, ku ollaan opettelemassa ensimmäistä kertaa uutta asiaa, niin siinä tilanteessa komentotyyli on melkeen ainoa.”

Tehtäväopetus nosti ensimmäisenä ajatukset tehtäväradoista. Kaukaveden nykyisessä opetuksessa ratoja hyödynnetään lähinnä esikoulu-uintien viimeisellä kerralla sekä satunnaisesti

sukellusratoja. Tehtäväopetus herätti pohdintaa myös siitä, pystyisikö koko ryhmän opettamaan kerralla samassa tilassa, esimerkiksi jakamalla opetusaltan eri tavalla. Tehtäväradoilla ja -pisteillä olisi helppo huomioida apua tai neuvoja tarvitsevat muiden toimintaa hidastamatta. Tehtäväopetuksella voisi myös testata ensimmäisen luokan oppilaat ilman, että testaus tuntuu testaukselta. Tehtäväopetuksessa tulee kiinnittää huomiota myös taitavien oppilaiden huomiointiin. Taitavat oppilaat kaipaavat toimintaansa myös haasteita ja esimerkiksi syvempää allasta eli joka kerta ei kannata opettaa koko ryhmää opetusaltaassa.

”Aina kun niillä on ees vähän autonomiaa siinä hommassa ni jotenkin tuntuu, että ei tarvii niin paljoo olla huutamassa ja komentamassa.”

Pariohjaus herätti alussa huvittuneita reaktioita. Pariohjauksen kuitenkin todettiin toimivan hyvin vanhempien oppilaiden kanssa opittua kerratessa. Suoritusten ydinkohdat pitää tuoda oppilaille selkeästi esille tyylin onnistumiseksi. Opettajan tarvitsisi vain kierrellä parien luona ja antaa pareille vinkkejä ja lisäohjeita. Pariohjauksessa tulisi huomaamatta harjoiteltua myös sukeltamista paria havainnoidessa. Osallistujat kokivat, että parin tulisi määräytyä opettajan toimesta. Parit tulisi määrätä niin, että jokaisella olisi suurin piirtein oman taitotason mukainen pari. Näin toiminta pysyy mielekkäänä. Pariohjaus koettiin toimivaksi myös niissä tilanteissa, joissa osalle ryhmästä on opetettu jokin tekniikka, esimerkiksi rintauinnin potku, joka pitäisi opettaa kaikille. Kyseisessä tapauksessa ne, jotka potkun jo osaavat, toimivat pareina eli opettajina niille, jotka sitä eivät osaa.

”Vaatis varmaan ne tekniikan ydinkohdat laminoida lapulle – –”

”Koskaan ei missään hommassa saa valita omaa paria.”

Itsearviointityyli koettiin haastavaksi. Vedessä kinesteettiset tuntemukset ovat erilaisia kuin kuivalla maalla, eikä itsearviointi välttämättä tarjoa realistista palautetta. Itsearviointia voisi kuitenkin hyödyntää helppojen ja konkreettisten asioiden opettelussa. Esimerkiksi esinettä sukeltaessa pohjasta on helppo arvioida, onnistuiko suoritus vai ei. Myös katseen suuntausta tai käsien kuppiasentoa harjoitellessa oppilaan on helpompi arvioida itseään kuin esimerkiksi potkua harjoitellessa.

”Nekin kenellä on sellanen kinesteettinen tuntemus, elikä tietää mitä kädet tekee ja mitä jalat tekee ni kun menee veteen se häviää. Tekeeki jotaki ihan muuta liikettä, kun mitä luulee tekevänsä.”

Eriytyvä opetus koettiin hyväksi tyyliksi opettaa. On tärkeää tarjota oppilaille vaihtoehtoja, jotta taataan jokaiselle pätevyyden ja autonomian kokemuksia. Eriytyvän opetuksen koettiin toimivan esimerkiksi rasteryöntelyssä, jossa jokaiselle rastille suunniteltaisiin samasta aihepiiristä eri tasoisia vaihtoehtoja, joista oppilas saa valita itselleen sopivan. Eriytyvää opetusta voi sisällyttää myös muihin opetustyyliin. Esimerkiksi komentotyylillä myrräintä opettaessa opettaja voi antaa oppilaille vaihtoehtoja. Helppointa on pitää kasvot pinnalla, mutta oppilas voi myös puhalttaa kuplia veteen tai painaa kasvonsa kokonaan veteen. Oppilaan tulee saada itse päättää oma tasonsa. Kaukaveden opetuksissa tulee harvoin tilanne, jossa opettaja tuntee ryhmän niin hyvin, että pystyisi etukäteen päättämään oppilaille heidän tasonsa mukaisen tehtävän.

”Varmaan on parempi niin, että opettaja valitsee.”

”Mutta toisaalta onko meilläkään ikinä sellasta tilannetta, että me tunnetaan se ryhmä niin hyvin että pystytään sanoa?”

”Kellunnassahan tuo kuulosti tosi hyvältä.”

Ohjattua oivaltamista hyödynnetään jo etenkin hengenpelastusta opettaessa. Vastuu toiminnan päättämisestä siirretään oppilaille, ja kokeilemalla pyritään löytämään oikea ratkaisu. Ohjattu oivaltaminen sopii myös pienemmille lapsille esimerkiksi alkeisuinteja pohtiessa tai leikkien sääntöjä kerratessa. Vanhemmille lapsille uinnin ohjattua oivaltamista voi käyttää uinnin taloudellisuuden opettamiseen. Koettiin, että lapsilta voi kysyä myös yksinkertaisia ja itsestään selviä asioita, sillä pienetkin asiat innostavat ja motivoivat lapsia.

”Eka mietitään et miten tehdään, sen jälkeen harjotellaan.”

”Kyllähän toi, jos miettii sitä, motivaatiota pitää sillä, että oppilas kokee pätevyyttä ja sitä että hän voi ite vaikuttaa sillon, ku se saa tavallaan välähdyksiä ja onnistumisen kokemuksia, tossa ohjatussa oivaltamisessa niitä tulee enemmän.”

Ongelmanratkaisussa tärkeäksi koettiin lapsien osallistaminen. Ongelmanratkaisu koettiin toimivaksi hengenpelastuksessa, potkujen ja uintitekniikoiden opettelussa sekä pienemmillä lapsilla leikkien sääntöjä kerratessa. Ryhmän tunteminen koettiin kuitenkin oleelliseksi.

”Tietää lapset, ettei se mene läskiksi, menee aikaa, ois ollu komentotyyli parempi sitten.”

Erilaiset ratkaisut koettiin toimivaksi joillakin osa-alueilla. Yleensä uinnissa on vahvat skeemat esimerkiksi liukumisessa ja uintitekniikoissa, eikä erilaisia ratkaisuja tai tehokkaita tyyliä

juurikaan ole olemassa. Erilaisten ratkaisujen tuottaminen koettiin hyödylliseksi sukeltamisen harjoittelussa. Sukeltamiseen liittyy ongelmia, kuten paineen tasaus, jotka oppilaan tulee ratkaista. Pienempien lasten kanssa erilaisten ratkaisujen tuottamista voi soveltaa esimerkiksi välineiden liikuttamiseen.

”varmaan pitää olla pokkaa, ettei ala repeillä. kyllähän sieltä voi joskus tulla ideoita, joita et itse ole ajatellutkaan.”

”Sukeltaminen, se on ainaki sillai et jokaisella se tyyli oma, voi soveltaa. Uinneissa sitten on vähän se yks tietty tyyli, tekniikka. Sitte on muitaki haasteita, ku se. Tulee painetta ja korviin menee vettä ja nenään menee vettä.”

Loput opetustyyleistä koettiin liian oppilaslähtöisiksi ottaen huomioon opetussuunnitelman tavoitteet. Opetussuunnitelma määrää tavoitteet ja sisällöt uinnin opetukseen, joten ei ole tarkoituksenmukaista antaa päätäntävaltaa oppilaille opetuksen sisällöstä.

Työpajan toisen osan, TPS-osion, työstäminen oli oletettua helpompaa, koska osiossa tuotettu materiaali jäi odotettua pienemmäksi. Ideoita uusista leikeistä ei syntynyt. Syynä saattoi olla työpajan ajankohta, työtila tai liian vaikea tehtävä. Ennen työpajan toteutusta oletin leikkien karsimisen ja niiden toimivuuden varmistamisen olevan aikaa vievin osuus työstövaiheessa. Uusien leikkien sijaan työpajassa nousi ajatuksia opetusmenetelmien konkreettiseen toteuttamiseen, nykyisen opetussuunnitelman kehittämiseen ja aktiivisen ajan lisäämiseen.

Nykyinen opetussuunnitelma asettaa liian monta sisältöä yhdelle tunnille. Opetussuunnitelmaan toivottiin tiivistystä ja ydinkohtien esille tuomista. Opetussuunnitelmasta todettiin, että heikoimpien uimareiden kanssa ei ole tarkoituksenmukaista seurata opetussuunnitelmaa sellaisenaan, vaan heidän kanssaan tulee opetella perusasiat ennen vaativimpiin uinteihin siirtymistä. Opetussuunnitelmasta halutaan kuitenkin pitää kiinni taitavien oppilaiden kanssa. Taitavien oppilaiden opetukseen voidaan sisällyttää osia ylempien luokkien sisällöistä (esimerkiksi rintaintia kolmannella luokalla) mielenkiinnon ylläpitämiseksi, mutta kokonaisuudet tulee opettaa vasta opetussuunnitelman määräämänä ajankohtana. Opetussuunnitelma päätettiin uudistaa ja päivittää oppaan tuottamisen yhteydessä.

Osallistujat kokivat, että oppilaiden aktiiviseen aikaan pystyy helposti vaikuttamaan ohjeiden annolla ja välineiden organisoinnilla. Etenkin isossa altaassa opettaessa oppilaille voi antaa ohjeita portaittain, jolloin vältytään odottelulta ja reunalla istumiselta. Tärkeää on myös aloittaa tunti leikillä tai pelillä tai antaa oppilaiden uida ensimmäinen kierros omalla tyyllillä. Näin

saadaan oppilaiden energiaa purettua ja he malttavat paremmin kuunnella ohjeita. Opetuksessa tarvittavat välineet haetaan ennen opetuksen alkua valmiiksi altaan reunalle. Myös ideakävelyllä käsitellyt opetustyyliä ymmärrettiin merkityksellisiksi aktiivisen ajan lisäämisen kannalta.

Työpajassa tuotettu materiaali (nauhoitettu äänite, muistiinpanot) käsiteltiin, vedettiin yhteen, analysoitiin, karsittiin ja arvioitiin. Työpajan materiaali yhdistettiin kirjallisuudesta kerättyyn materiaaliin, minkä perusteella syntyi varsinaisen oppaan ensimmäinen versio. Opasta tarkasteltiin kriittisesti ja sitä täydennettiin prosessin jatkuessa. Työstövaiheen lopussa käytiin myös keskustelua toimeksiantajan kanssa oppaan lopullisesta sisällöstä.

Lokakuun 2019 lopussa liikunnanohjaajia ohjeistettiin itsenäisesti kokeilemaan työpajassa esille nousseita opetustyyliä ja niiden soveltamista. Liikunnanohjaajien käyttöön valmisteltiin valmiita tehtäväkortteja harjoitustyyliin ja muistilistoja pariohjaukseen ja heitä kehoitettiin myös suunnittelemaan uusia. Lisäksi kaikkia pyydettiin huomioimaan oppilaiden aktiivinen aika toiminnassaan. Tarkoitus ei ollut vielä ryhtyä konkreettisiin toimenpiteisiin, vaan herätellä liikunnanohjaajien ajattelua omasta opetuksestaan ja tulevasta toiminnan muutoksesta.

9.3 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe

Tarkistusvaiheessa oppaan viimeistelemätön versio esiteltiin toimeksiantajalle. Toimeksiantaja sai lukea tuotosta läpi ja esittää kysymyksiä ja kommentteja. Esille nousseista asioista käytiin keskustelua ja niihin pyrittiin löytämään ratkaisut.

Toimeksiantaja oli jo viimeistelemättömään oppaaseen erittäin tyytyväinen. Toimeksiantajan kommenttien mukaan opas täytti tarpeet yli odotusten ja oli juuri sellainen, kuin toivottiin, ellei jopa parempi. Tarkistusvaiheessa esitettiin myös kehittämisehdotuksia. Jokaisen opetustyylin käyttämisestä toivottiin vähintään yhtä konkreettista esimerkkiä. Toimeksiantaja toivoi oppaaseen myös huomautusta siitä, että ei ole tarpeen käyttää yhtä opetustyyliä koko tuntia, vaan niitä voi yhdistää ja sisällyttää toisiinsa. Opasta korjattiin ja täydennettiin toimeksiantajan toiveiden mukaisesti.

Korjausehdotukset olivat pieniä ja helppoja toteuttaa, joten tarkistus- ja viimeistelyvaihe olivat nopeasti ohi. 31-sivuinen opas oli valmis marraskuun 2019 puolivälissä. Oppaan sisältö koostuu uudistetusta uimaopetuksen opetussuunnitelmasta, uimaopetukseen soveltuvista

opetustyyleistä ja niiden käyttämisestä, oppilaiden aktiivisuuden huomioinnista opetuksen aikana ja uimaopetuksen leikkipankista. Valmis opas (liite 4) esitellään luvussa 10.

9.4 Käyttöönotto, arviointi ja jatkuva kehittäminen

Opas otetaan vähitellen käyttöön. Opas julkistetaan käyttäjille marraskuun 2019 aikana ja vanha opetussuunnitelma korvataan uudella. Uusi opetussuunnitelma asetetaan vanhan suunnitelman tilalle uimaopettajan ”toteemipaaluun” (kuva 2). ”Toteemipaaluun” uimaopettajan on helppo tarkistaa opetussuunnitelma ja suunniteltu tuntisisältö ennen opetusta. Joulukuun 2019 aikana opetustyyliä ja uutta toimintamallia testataan jokaisen vuosiluokan A-luokalla ja ohjeistus testaukseen asetetaan esimiestasolta. Uimaopettajille annetaan sekä muutama valmis esimerkki uimaopetuksen toteuttamisesta että mahdollisuus toteuttaa omia ideoitaan ja luoda uutta. Uutta toimintamallia testataan vain osalla luokista, jotta toiminnan muutos on asteittainen, jolloin uimaopettajat voivat verrata uuden toimintamallin etuja vanhaan ja toisaalta myös huomata vanhan toimintamallin toimivan joissakin tilanteissa paremmin. Opas toimitetaan toimeksiantajalle muokattavassa muodossa, jotta testauksen aikana havaitut puutteet ja kehitysehdotukset voidaan kirjata ylös suoraan oppaaseen.



Kuva 2. Uimaopettajan ”toteemipaalu” (kuvassa vasemmalla)

Testaus kestää tammikuun 2020 loppuun asti. Tavoitteena on, että kahdessa kuukaudessa saadaan tarpeeksi kattava käsitys toiminnan eduista ja kehityskohteista, jotta voidaan kehittää toiminnasta jatkumo ja rutiini. Tammikuun jälkeen uutta toimintamallia sovelletaan kaikille opetettaville ryhmille parhaiten sopivaksi. Tarkoituksena on, että jokainen uimaopettaja soveltaa opasta omasta näkökulmastaan ja luo itselleen sopivan ja ominaisen tyylin opettaa.

Pysyvien toimintatapojen luomisen sijaan toiminnan jatkuva kehittäminen ja uudistaminen on välttämätöntä onnistumisen takaamiseksi (Salonen ym. 2017, 25). Toiminnan kehittäminen ei pääty oppaan valmistumiseen. Uuden toimintatavan omaksuminen kestää huomattavasti kauemmin ja toiminnan käyttöönotto edellyttää usein työtä vielä varsinaisen kehittämisprosessin jälkeenkin (Pahkin & Vesanto 2013, 4–10).

Uutta toimintamallia ei omaksuta käyttöön välittömästi, joten tuotetun oppaan vaikutusten ja uuden toimintamallin arviointi heti käyttöönoton jälkeen ei olisi tarjonnut luotettavia tuloksia. Uimaopetuksen laadukkaan, systemaattisen ja jatkuvan arvioinnin takaamiseksi suunniteltiin arviointisuunnitelma. Kehittämistoimintaa ohjaa toiminnan suunnitelmallisuus ilmaistusta kehittämisen tarpeesta tuloksiin saakka (Salonen ym. 2017, 33). Myös arvioinnin onnistuminen edellyttää suunnittelua (Kivipelto 2012, 15). Arvioinnin vaiheita ovat arvioinnin suunnittelu, tiedonkeruu, analysointi ja arviointitiedon hyödyntäminen (Henriksson, Linnolahti & Harju 2015, 18).

Kaikkea toimintaa ei pysty tai tarvitse arvioida. Tiedonkeruussa olennaista on suunnitella, mitä, miten ja keneltä arviointitietoa kerätään. Myös tiedonkeruun ajoittaminen on olennaista. Jatkuva tiedonkeruu kaikista toiminnoista tuottaa niin paljon tietoa, että resursseja käsitellä tietoa ei yleensä ole. Kattavan tiedon keräämiseksi tietoa tulisi kerätä monipuolisesti kaikilta toimijoilta. Myös tiedonkeruun ajoittaminen on olennaista, jotta kerättyä tietoa ja palautetta voidaan hyödyntää mahdollisimman tehokkaasti. Vuosikellon laatiminen hyödyttää arvioinnin suunnittelua. Vuosikellosta ilmenee, mitä tietoa kerätään ja keneltä ja milloin se kerätään. (Henriksson ym. 2015, 19–20.)

Tiedonkeruun menetelmiä valittaessa tulee pohtia kullekin ryhmälle parhaiten sopiva keino. Kustannustehokkain tapa kerätä palautetta on kyselylomake. Lomakkeen kysymysten määrä ja muoto tulee harkita tarkkaan, jotta vastaukset pysyvät luotettavina. Kerran luotu kysely on helppo toistaa uudelleen. Toiminnasta saadaan yleensä myös epävirallista palautetta varsinaisen tiedonkeruun ulkopuolella. Epävirallista palautetta tulee myös muistaa

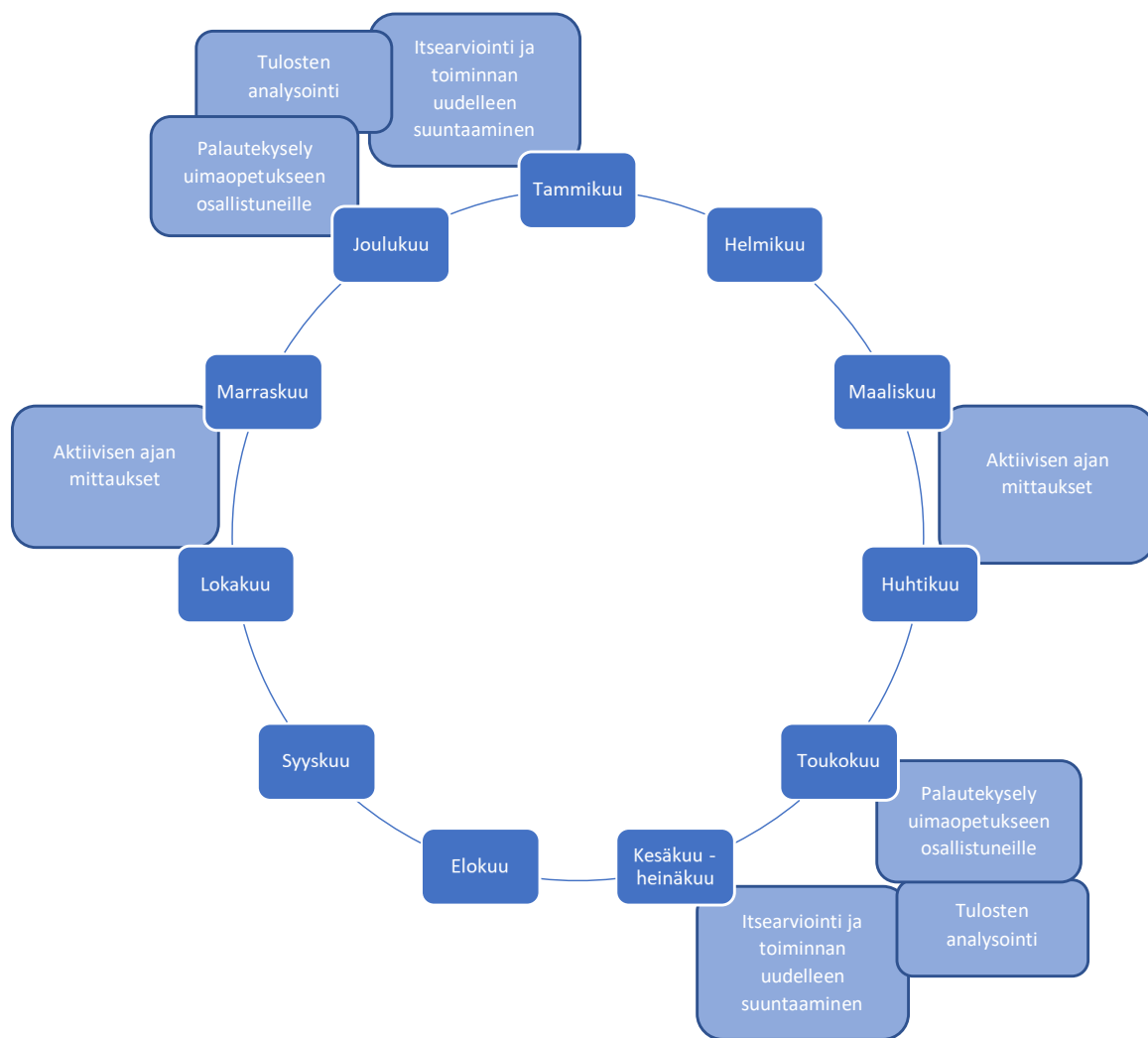
dokumentoida, jotta se saadaan mahdollisimman hyvin hyödynnettyä. (Henriksson ym. 2015, 26.)

Kaukaveden uimaopetuksen toimijoita ovat uimaopettajat ja osallistujat. Kummankin toimijan näkökulma on tärkeä huomioida toiminnan arvioinnissa. Suuren osallistujamäärän vuoksi kyselylomake on paras tapa kerätä tietoa osallistujilta. Palautekysely lähetetään kaksi kertaa vuodessa opetukseen osallistuneille kouluille. Vuosina 2018 ja 2019 palautekysely on lähetetty vain kerran vuodessa, toukokuussa. Osa kouluista käy uimassa jo elokuussa, joten toukokuussa kyselyyn vastaaminen ei tuota luotettavia tuloksia. Lisäksi kerran vuodessa lähetettävän kyselyn vastausmäärä on jäänyt verrattain pieneksi, eli kyselyn toteuttaminen kerran vuodessa ei tavoita kaikkia osallistujia. Jatkossa kysely lähetetään osallistuneille kouluille lukukausien lopussa, toukokuussa ja joulukuussa. Kesä- ja joulutaukojen aikana kyselyiden tulokset analysoidaan ja ne huomioidaan toiminnan kehittämisessä.

Toinen merkittävä toimija uimaopetuksessa ovat uimaopettajat. Uimaopettajien toiminnan onnistumisen arvioinniksi oppilaiden aktiivista aikaa aletaan seurata ja mitata säännöllisesti. Aktiivista aikaa ei seurata jatkuvasti, sillä luotettava ja yhdenmukainen seuranta vaatii aina ulkopuolisen toimijan opettajien ja uimavalvojen lisäksi. Resursseja ylimääräiseen toimijaan ei aina ole. Aktiivista aikaa seurataan tehojaksoina kaksi kertaa vuodessa, jos ylimääräinen toimija on käytettävissä.

Jokainen työntekijä on oman työnsä asiantuntija. Onnistumisen arvioinnissa näiden asiantuntijoiden näkemys on olennainen, minkä vuoksi toiminnan itsearviointia suoritetaan kahdesti vuodessa. Ideaaliajankohta itsearvioinnille on silloin, kun muiden toimijoiden palaute on kerätty ja analysoitu (Henriksson ym. 2015, 50). Itsearvioinnin kohteena ovat opetuksen toimintamallit ja niiden toimivuus sekä työn kuormittavuus.

Jatkuvan arvioinnin helpottamiseksi ja takaamiseksi uimaopetuksen arviointiin luotiin arvioinnin vuosikello (kuvio 5). Vuosikelloon kirjattiin kaikki kolme arviointimenetelmää (kysely, aktiivisen ajan mittaukset ja itsearviointi) sekä niiden ohjeelliset ajankohdat. Vuosikellossa mainittujen menetelmien lisäksi uimaopetuksesta saatua epävirallista palautetta aletaan kirjata ylös, jotta myös se muistetaan ja voidaan ottaa huomioon toiminnan jatkoa suunniteltaessa. Mittausten, palautekyselyjen ja itsearvioinnin tulokset ohjaavat kehityksen jatkoa. Isoimmat kehityskohteet vuosittain ovat niitä, jotka ovat eniten esillä.



Kuvio 5. Arvioinnin vuosikello uimaopetuksen arviointiin

10 Uimaopettajan opas

Opas suunniteltiin Kajaanin vesiliikuntakeskus Kaukaveden liikunnanohjaajien ja uimaopettajien käytettäväksi. Suunnittelussa ja toteutuksessa otettiin huomioon käyttäjien oletettu osaaminen. Kaikki käyttäjät ovat koulutettuja uimaopettajia ja suurin osa sen lisäksi liikunta-alan ammattilaisia, minkä vuoksi oppaaseen ei sisällytetty uimaopettajakoulutuksen sisältöjä eikä liikunnan perusteita. Oppaan sisältö koostuu työpajassa kootusta, ideoidusta ja kehitetystä materiaalista sekä kirjallisista ja sähköisistä lähteistä kerätystä aineistosta. Opas on suunniteltu esi- ja alakouluikäisten oppilaiden uimaopetukseen, mutta opasta voi tarvittaessa soveltaa myös muiden ryhmien opetukseen. Erityislasten, peruskoulun yläkuokkien, toisen asteen tai aikuisten uimaopetusta ei oppaassa käsitellä.

Toimeksiantajan toiveen mukaisesti opas tuotettiin sekä sähköisenä että paperisena. Oppaan lisäksi opetussuunnitelma tulostettiin liikunnanohjaajien työpisteen seinälle ”toteemipaaluksi”. 31-sivuinen opas tuotettiin mahdollisimman yksinkertaiseksi ja selkeäksi, jotta sen käyttö olisi uimaopettajille helppoa. Oppaan sisältö koostuu johdannosta, uudistetusta opetussuunnitelmasta, opetustyyleistä ja niiden käyttämisestä uimaopetuksessa sekä leikki- ja harjoituspankista (kuva 3).

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| Opettajalle | 1 |
| Opetussuunnitelma..... | 1 |
| Testaus..... | 2 |
| Esiopetus..... | 3 |
| 1. luokka..... | 5 |
| 2. luokka..... | 6 |
| 3. luokka..... | 7 |
| 4. luokka..... | 8 |
| 5. luokka..... | 9 |
| 6. luokka..... | 10 |
| Opetustyylit | 10 |
| Komentotyyli..... | 11 |
| Harjoitustyyli..... | 11 |
| Parihjaus..... | 12 |
| Eriytyvä opetus | 12 |
| Ohjattu oivaltaminen..... | 13 |
| Ongelmanratkaisu | 14 |
| Erialaisten ratkaisujen tuottaminen | 15 |
| Toiminnallisuus ja aktiivisuus..... | 15 |
| Leikkipankki | 17 |
| Totuttautuminen..... | 18 |
| Kastautuminen..... | 22 |
| Kelluminen..... | 24 |
| Liukuminen | 25 |
| Potkut | 25 |
| Sukellus..... | 26 |
| Viestit ja pelit | 27 |
| Uintiharjoitteet | 29 |
| Vapaauinti..... | 29 |
| Selkäuinti..... | 30 |
| Rintauinti..... | 30 |

Kuva 3. Uimaopettajan oppaan sisällysluettelo

Lisäksi uimaopetuksen opetussuunnitelmaa uudistettiin ja yksinkertaistettiin työpajassa nousseiden huomioiden perusteella. Entisen suunnitelman runko säilyi, mutta suunnitelmaan lisättiin Opetushallituksen ja Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton tavoitteet uimataidosta kullekin vuosiluokalle sekä suositellut uimaopetuksen tuntimäärät. Tavoitteet ohjaavat kunkin vuosiluokan uimataidon testaamista ja arviointia. Jokaiselle vuosiluokalle kirjattiin yleistavoite ja opetukseen soveltuvat opetustyyli. Jokaiselle yksittäiselle tunnille määriteltiin selkeä teema, sekä kyseisen tunnin esimerkkisisältö. Esimerkkisisältöön on merkitty leikkipankin harjoituksia, jotka sopivat kyseisen teeman harjoitteluun.

Työpajan perusteella oppaaseen koostettiin tiivistelmä Kaukaveteen ja uimaopetukseen soveltuvista opetustyyleistä. Tiivistelmässä kuvataan opetustyylin perusteet, kenelle tyyli sopii, miten ne sopivat uimaopetukseen ja konkreettinen esimerkki opetustyylin käyttämisestä. Lisäksi oppaassa sivutaan opetustyylien tarkoituksen mukaista yhdistämistä ja useamman tyylin sisällyttämistä tuntiin.

Opas sisältää uimaopetuksen leikkipankin. Leikkipankin leikit on ryhmitelty osa-alueisiin uimaopetuksen etenemisen mukaan. Osa-alueita ovat totuttautuminen, kastautuminen, kelluminen, liukuminen, potkut sekä viestit ja pelit. Jokaisen leikin ohjeet ja säännöt on pyritty kuvaamaan opettajan kannalta mahdollisimman selkeästi. Leikit on ryhmitelty kolmeen vaikeustasoon: vihreään, keltaiseen ja punaiseen. Vihreä leikki sopii ajoittelijoille, keltainen leikki vaatii hieman osaamista ja rohkeutta ja punainen leikki vaatii osaamista. Opettaja voi opetusta suunnitellessaan valita leikkipankista opetussuunnitelman sisältöä ja ryhmän tasoa vastaavan leikin.

Oppaasta löytyy myös muistilista harjoituksista eri uintityylien opettamiseen. Muistilistassa on harjoitteita eri uintityylien käsivetojen ja potkujen harjoitteluun. Harjoitteita on sekä alkeisuihin siirtymiseen ja varsinaisten tekniikoiden osasuorituksiin. Muistilistaa voi hyödyntää opetuksen, tehtäväkorttien- ja pisteiden tai opetuksen eriytystä suunnitellessa.

Toiminnan jatkuvan kehittämisen helpottamiseksi opas tuotettiin muokattavaan muotoon. Toiminnan kehittyessä ja uusien ideoiden syntyessä tuotettua opasta on helppo täydentää ja muokata. Uudistettu opetussuunnitelma tulostettiin ja laminoitiin ja asetettiin entisen ”toteemipaalun” paikalle uimaopettajien työtilaan.

11 Yhteenveto ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Kajaanin vesiliikuntakeskus Kaukaveden uimaopetusta. Tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa vaihtelevia opetustyyliä, oppilaiden aktiivisuutta ja leikkiä korostava uimaopettajan opas. Tavoitteena oli kehittää toimeksiantajan toimintaa parantamalla uimaopetuksen sisältöä ja laatua sekä helpottaa uimaopettajien työtä, monipuolistaa uimaopetuksia ja vaikuttaa oppilaiden aktiiviseen aikaan uimaopetuksen aikana. Kehittämistä ohjaavia kysymyksiä oli kolme

1. Miten uimaopetuksen kehityskohteita voi edistää?
2. Millaiset opetustyylit ja leikit sopivat esi- ja alakouluikäisille oppilaille ja mitkä tyylit lisäävät oppilaiden aktiivista aikaa?
3. Millainen opas helpottaa uimaopettajan työtä?

Työ oli toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin konstruktivistisen mallin mukaisesti. Työskentelymenetelmä oli kaksivaiheinen työpaja, joka sisälsi ideakävelyn ja TPS-ideoinnin. Työpajan tulokset ja kirjallisuudesta koottu materiaali koottiin yhteen 31-sivuiseksi uimaopettajan oppaaksi. Opas annettiin toimeksiantajan käyttöön marraskuussa 2019. Oppaan käyttöönotto ja arviointi jäi opinnäytetyöprosessin ulkopuolelle, mutta käyttöönoton ja jatkuvan kehityksen takaamiseksi luotiin käyttöönottosuunnitelma ja arvioinnin vuosikello. Käyttöönottosuunnitelmassa kuvataan suunnitelma uusien menetelmien ja työtapojen testaukseen ja vuosikellossa on määritelty ja aikataulutettu uimaopetuksen arvioinnin tarpeet.

Opinnäytetyöprosessin aikana kehittämistä ohjaaviin kysymyksiin löytyi ratkaisut. Prosessin aikana kehityskohteiden edistämiseksi löytyi konkreettisia toimenpiteitä. Jokaiselle vuosiluokalle määriteltiin soveltuvat opetustyylit, joita uimaopetuksessa voi hyödyntää. Uimaopettajan oppaasta luotiin uimaopettajien tarpeita vastaava, kun uimaopettajat osallistettiin oppaan luomiseen. Tuotettu opas vastasi toimeksiantajan toiveita ja odotuksia.

Kajaanissa uimaopetus ja lasten uimataito koetaan tärkeäksi asiaksi, josta ei haluta tinkiä. Uimaopetuksesta karsiminen säästäisi resursseja vuositasolla reilusti, mutta toimeksiantaja ei pidä uimaopetuksista karsimista kannattavana tai edes mahdollisena. Uimaopetusta pidetään tärkeänä ja sitä halutaan kehittää. Kajaanin uimaopetuksen laatu oli kansallisesti verrattuna hyvää jo ennen opinnäytetyöprosessia, sillä Kajaanin kuudesluokkalaisten uimataito vastaa

maan keskiarvoa tai on jopa sitä parempi. Uimaopetuksen hyvästä laadusta on tullut palautetta myös täysin opetuksen ulkopuolisilta asiakkailta suullisesti uimaopettajille tai sosiaalisen median kautta. Nähtäväksi jää, kehittykö uimaopetuksen laatu tai Kajaanin kuudesluokkalaisten uimataito opinnäytetyöprosessin aikana esille nostetun kehittämisenäkökulman ja virinneen kehittämismyönteisyyden, uuden oppaan ja arvioinnin vuosikellon myötä.

12 Pohdinta

Koulujen uimaopetusta Suomessa ohjaa Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014). Lisäksi viitteitä toiminnan toteuttamisesta saa Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton ohjeistuksista. Kumpikin taho määrittää vuosiluokille vain uimataitotavoitteet. Selkeää ja yksiselitteistä ohjeistusta siitä, miten uimaopetus tulee järjestää, ei ole. Kajaanissa ensimmäiset vuosiluokat käyvät uimassa neljästä viiteen tuntia lukuvuodessa, mutta viidennelle ja kuudennelle luokalle uimaopetusta järjestetään vain kaksi tuntia vuodessa. Uimaopetussuunnitelmaa uudistaessani pohdin, ovatko uimaopetuksen tavoitteet ja opetussuunnitelman sisältö liian vaativia uintikertoihin suhteutettuna. Uinnin perusteiden, totuttelun, kastautumisen, kellumisen ja alkeisuintien opetteluun on varattu tarpeeksi tunteja, ja tavoitteet ovat sopivat ja realistiset opetustunteihin verrattuna. Uintitekniikoiden opetteluun varatut tunnit ovat vähäiset, eivätkä riitä oppimiseen etenkin enemmän tukea tarvitseville oppilaille.

Uuden liikuntataidon oppiminen vaatii paljon toistoja harjoiteltavasta suorituksesta ja taitoa opetellessa oppilaille tulee tarjota mahdollisuus useisiin toistoihin, mikä edellyttää opettajan puhumiseen kulutetun ajan minimointia. Oppilaiden aktiivisen tavan maksimointi on hyvä ja tärkeä tavoite, mutta opettaessa tulee pohtia, onko varsinainen tavoite oppiminen vai aktiivinen aika. Oppimista voi tapahtua myös muilla keinoin kuin itse tekemällä. Opetukseen tulisi sisällyttää itse tekemistä, ohjeiden kuuntelua, toisten katselua sekä oman ja toisen suoritusten analysointia, jotta pystytään tarjoamaan kaikille erilaisille oppilaille runsaasti oppimisen kokemuksia.

Oppimisen lisäksi toinen tärkeä tekijä, joka tulee huomioida aktiivisen ajan rinnalla, on turvallisuus. Vedessä liikkuesssa turvallisuusriski on jatkuvasti läsnä. Suositus uimataidottomien lasten määrästä yhtä opettajaa kohti on 10 (Hakamäki 2018, 77). Matalassa altaassa yksi opettaja pärjää kymmenen lapsen kanssa, ja kaikki lapset saavat paljon suorituksia. Isoon altaaseen siirryttäessä turvallisuusriskit kasvavat, kun lasten jalat eivät yletä pohjaan. Turvallisuuden takaamiseksi vain yksi tai kaksi lasta pääsee uimaan kerrallaan, jolloin muut joutuvat odottamaan, mikä vaikuttaa negatiivisesti aktiiviseen aikaan. Uimaopettajan tulee kuitenkin muistaa, että toiminnan turvallisuuden takaaminen on uimaopetuksen tärkein tavoite. Kun turvallisuus on taattu, voidaan tavoitella toissijaisia tavoitteita, kuten oppimista ja aktiivista aikaa.

Mosston ja Ashworth (2008, 134) toteavat, kaikki opetustyyli eivät välttämättä onnistu ensimmäisellä kerralla. Uimaopetustunteja on vanhemmilla vuosiluokilla vain muutama. Opettajan on harkittava tarkkaan, jos aikoo käyttää jotakin uutta tai vähän käytettyä opetustyyliä koko tunnin ajan. Jos valittu opetustyyli ei sovi opetettavalle ryhmälle tai oppilaat eivät ymmärrä tyylin tarkoitusta, saattaa pahimmassa tapauksessa puolet koko vuoden uintitunneista mennä pieleen. Kun tuntimäärä uimaopetuksessa on pieni, ei ole välttämättä tarkoituksenmukaista opettaa koko tuntia jollakin opetustyyllillä, jota ei ole ennen käyttänyt. Uusia opetustyyliä kannattaa sisällyttää opetukseen vähitellen pienempinä kokonaisuuksina.

12.1 Hyöty ja hyödynnettävyys

Tuotetun oppaan hyödynnettävyys sekä toimeksiantajalle että muille vesiliikunta-alan toimijoille on merkittävä. Toimeksiantaja voi hyödyntää opasta nykyisten liikunnanohjaajien ja uimaopettajien työn kehittämisessä sekä uusien uimaopettajien työhön perehdytyksessä. Oppaan toteutukseen osallistuneille liikunnanohjaajille ja kokeneille uimaopettajille tuotettu opas toimii muistilistana, josta voi opetusta suunnitellessa tarkistaa opetussuunnitelman sekä opetettavalle ryhmälle ja tunnin aiheeseen sopivat opetustyyli, leikit ja harjoitteet. Haaste oppaan hyödyssä kokeneiden uimaopettajien kohdalla on uimaopettajien valmius ja rohkeus muuttaa omaa toimintatapaansa.

Kaukavesi tarjoaa monelle Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijalle ja uimaopettajalle mahdollisuuden ensimmäisiin uimaopetukseen uimaopettajakoulutuksen jälkeen. Lasten liikuttamiseen liikuntasalissa on tarjolla monipuolisesti materiaalia, mutta uimaopetuksen oppaat ovat yleensä toisiaan toistavia ja suppeita. Tuotettu opas antaa Kaukaveden uudelle uimaopettajalle varaslähdön uimaopetuksen toteuttamiseen ja kaventaa opetuksen eriävyyttä uusien ja kokeneiden opettajien välillä.

Tuotetulla oppaalla on vaikutusta myös Kaukaveden uimaopettajien työn kuormittavuuteen. Kaukavedessä uintia opetetaan pääsääntöisesti uima-altaasta ja työ on lähtökohtaisesti melko kuormittavaa. Yksipuolinen ja itseään toistava työ saattaa lisätä työn kuormittavuutta. Lisäksi opettajajohtoinen opetus kuormittaa opettajan ääntä. Monipuolinen, oppilaslähtöinen ja eri opetustyyliä hyödyntävä uimaopetus lisää uimaopettajien työn mielekkyyttä ja säästää uimaopettajan voimia ja ääntä. Toisaalta uusi uimaopetuksen toimintamalli saattaa hetkellisesti

lisätä työn kuormittavuutta, sillä oman toiminnan muuttaminen ja uudenlaisten uimaopetustuntien suunnittelu voi lisätä henkistä kuormittavuutta.

Toimeksiantaja hyötyy opinnäytetyöstä myös uimaopetuksen jatkokehityksessä. Uimaopetuksien kehittämistarpeita ei oltu ennen opinnäytetyöprosessia analysoitu systemaattisesti. Prosessissa syntynyt uimaopetuksen arvioinnin vuosikello ohjaa toimeksiantajaa systemaattisesti keräämään palautetta uimaopetuksesta sekä työntekijöiltä että käyttäjiltä. Systemaattinen palautteen kerääminen ja siihen tarvittaessa reagoiminen takaa uimaopetuksen jatkuvan kehityksen.

Julkiseksi ladattava opas auttaa myös ulkopuolisia toimijoita, kuten uimaseuroja ja yksityisiä uimakouluja sekä yksittäisiä uimaopettajia uimaopetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa, Uimaopetuksesta kirjoitetut oppaat, tuotokset ja opinnäytetyöt ovat tähän asti olleet lähinnä yksittäisille toimijoille tuotettuja opetussuunnitelmia, uimaopettajan oppaita tai koulutusmateriaaleja, jotka eivät ole suoraan käytännön toteutukseen siirrettäviä kokonaisuuksia. Tuotettu opas on erittäin hyödyllinen kenelle tahansa uimaopettajalle tai vesileikkikoulun ohjaajalle, sillä oppaan materiaali soveltuu monipuolisesti lasten ohjaamiseen.

12.2 Opinnäytetyöprosessin onnistuminen

Opinnäytetyöprosessi alkoi ideoinnilla ja suunnittelulla toukokuussa 2019 ja päättyi oppaan valmistumiseen marraskuussa 2019. Prosessin loputtua uimaopetuksen kehittäminen jatkuu oppaan käyttöönotolla, toiminnan vaiheittaisella muutoksella ja säännöllisellä arvioinnilla.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli onnistunut, sillä tuotettu opetussuunnitelma ja opas vastaavat toimeksiantajan toiveita ja auttavat toimeksiantajaa kehittämään uimaopetusta. Hankaluuksia prosessin aikana tuottivat aiheen rajaus ja lähtötilanteen erilainen todellisuus luultuun lähtötilanteeseen nähden.

Opinnäytetyön aiheen rajaus oli hankalaa, mutta aineistojen analyysin ja toimijoiden kuulemisen kautta tarve konkretisoitui. Toimeksiantaja antoi alusta asti lähes vapaat kädet toimeksiannon toteuttamiselle, eikä rajannut esimerkiksi lopputuloksen muotoa ollenkaan. Toimeksiantajan alkuperäinen toive oli lisätä opetuksen leikinomaisuutta ja käytettyjä opetustyyliä ja hieman myöhemmin esillä oli myös opetuksen pelillistäminen. Lähestyin aihetta leikkien ja pelien näkökulmasta, kun toimeksiantaja käynnisti aktiivisen ajan mittaukset

uimaopetuksissa ja toivoi, että tuotettu opas lisäisi myös oppilaiden aktiivista aikaa. Lisäksi toimeksiantaja toivoi opetussuunnitelman uudistamista aktiivista opetusta vastaavaksi. Toimeksiantaja itsekin totesi opinnäytetyön tarkistusvaiheessa, ettei toimeksiantoa antaessaan täysin tiennyt, millaista lopputulosta haki.

Aiheen rajauksen lisäksi ongelmia tuotti lähtötilanteen todellisuus luultuun lähtötilanteeseen nähden. Toimeksiantaja toivoi, että opetuksessa päästäisi komentotyylistä eroon. Kirjallisuuteen ja etenkin opetustyyliin perehdyttyäni huomasin, että opetustyyliä oli käytössä tiedostettua enemmän. Eri opetustyylien osia oli yhdistetty ja niitä käytettiin tiedostamatta toistensa lomassa. Opetustyylien käyttö ei ollut tiedostettua, mutta opetuksessa oli havaittavissa komentotyylin lisäksi myös eriyttävän opetuksen ja ohjatun oivaltamisen piirteitä ja harjoitustyyliä ominaista omaan tahtiin harjoittelua. Komentotyyliä oli käytössä vain harvoin, etenkin tilanteissa, joissa turvallisuusriskit olivat suuret.

Kun aihe oli rajattu uimaopetuksen sisällön ja laadun kehittämiseen sekä uimaopettajan oppaan tuottamiseen, alkoi toteutuksen suunnittelu ja toteutustavan valinta. Kehittämismenetelmäksi valittiin työntekijöitä osallistava työpaja. Valittu menetelmä tuki opinnäytetyön tavoitteita ja oppaan toteuttamista hyvin. Luotettavan lopputuloksen aikaan saamiseksi työntekijät on otettava mukaan toiminnan kehittämiseen (Salonen ym. 2017, 39). Työpajassa työntekijät pääsivät osallistumaan opinnäytetyöprosessiin ja esittämään ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Työpajan toteuttamisessa TPS-menetelmä ei toiminut toivotulla tavalla uimaopetusleikkien ideointiin. Uusia ideoita ei syntynyt ja osallistujat lähinnä turhautuivat työskentelyn aikana. Menetelmän epäonnistuminen saattoi johtua joko tehtävän sopimattomuudesta tai toteutuksen ajankohdasta. Uimaopetusleikkien ideointi oli melko hankala tehtävä lyhyellä varoitusajalla. Työpajan toteutusta suunnitellessani ehdin miettiä uusia leikkejä itse ja ajattelin menetelmän sopivan uusien leikkien ja ideoiden keksimiseen. Osallistujien lähtökohta tilanteeseen oli kuitenkin eri ja ilman etukäteen valmistautumista tehtävä oli liian hankala toteutettavaksi. Toinen epäonnistumiseen mahdollisesti vaikuttanut tekijä oli työpajan ajankohta. Työpaja pidettiin perjantai-iltapäivänä Kaukaveden turvallisuuskoulutuksen jälkeen. Koulutuksen jälkeen käytiin ideakävelyllä ja palattiin sisätiloihin TPS-menetelmää varten. Fyysisesti raskaan päivän jälkeen osallistujat odottivat jo viikonloppua, eikä ajatustyötä vaativa tehtävä onnistunut odotetusti.

Työyhteisön kehittämisessä on olennaista osallistaa työntekijät kehittämistyöhön (Salonen ym. 2017, 39; Tuominen ym. 2015, 23). Kaukaveden työntekijät osallistuivat lähes jokaiseen vaiheeseen. Toimeksiantajan edustaja oli mukana prosessin jokaisessa vaiheessa.

Liikunnanohjaajat olivat mukana työstövaiheessa työpajan toteutuksessa. Vuokratyöntekijöitä ei pystytty resurssien puitteissa osallistamaan prosessiin ollenkaan. Kaikki osallistujat tiesivät osallistuvansa työtä ja toimintatapoja kehittävään työpajaan. Työpajaan osallistuminen kuului osallistujien työpäivään ja oli kaikille osallistujille palkallista aikaa. Osallistujilla oli tasavertainen mahdollisuus tuoda omaa näkemystään esille ja osallistua työn kehittämiseen. Osallistujien anonymiteetti säilytettiin koko prosessin ajan.

Työntekijöitä olisi voinut ja ehkä kannattanutkin osallistaa myös suunnitteluvaiheessa ja varsinaisen oppaan työstämisessä. Työntekijöiden runsaampi osallistaminen olisi tarjonnut työn suunnitteluun ja toteutukseen useamman kokeneen tai aloittelevan ammattilaisen näkökulman. Samalla uimaopetuksen kehittäminen olisi tullut lähemmäksi jokaisen työntekijän arkea ja kynnys oman toiminnan muuttamiseen olisi saattanut laskea. Lisäksi oma työmäärä työn suunnittelussa, menetelmien valinnassa ja varsinaisen oppaan tuottamisessa olisi pienentynyt, kun ideointia olisi jaettu useammalle työntekijälle. Toisaalta työntekijöitä ei haluttu kuormittaa liikaa, jottei tuleva muutos tuntuisi vastenmieliseltä.

Prosessin aikataulu oli myös osoittautua haasteeksi. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi kesti noin puoli vuotta, josta reilut kolme kuukautta kului suunnitteluun. Suunnitteluvaiheessa työtahti ei ollut kovin intensiivinen, joten se venyi ajallisesti melko pitkäksi. Huolellisen suunnittelun jälkeen työstövaihe eteni sujuvasti eikä varsinaisessa työstössä ollut isompia ongelmia. Viimeistelyyn ja varsinaisen opinnäytetyöraportin kirjoittamiseen ja huolitteluun ei kuitenkaan ollut varattu tarpeeksi aikaa. Statukseni toimeksiantajaan nähden muuttui opinnäytetyöprosessin aikana. Toimeksiannon alussa tein osa-aikaista työtä toimeksiantajalle ja ulkopuoliselle työnantajalle. Elokuusta alkaen työni oli kokoaikaista, jonka lisäksi tein vielä muutaman viikon osa-aikaista työtä muualla. Kokoaikaisen työn ohessa prosessin aikataulu tuntui erittäin haastavalta ja kuormittavalta. Aikataulu olisi ollut sopiva, jos työtä opinnäytetyön ohella olisi ollut vähemmän tai jos suunnitteluvaiheen työtahti olisi ollut intensiivisempi.

Ahtaan aikataulun pelasti toimeksiantajan myönteisyys opinnäytetyöprosessiin. Opinnäytetyö liittyi vahvasti työni ja toimeksiantajan toiminnan kehittämiseen, joten toimeksiantaja salli työn tekemisen myös työajalla silloin, kun muut työtehtävät sen sallivat. Jos työn tekeminen olisi rajattu ainoastaan työajan ulkopuolelle, tavoiteaikataulu olisi muodostunut mahdottomuudeksi. Toimeksiantaja panosti myös muilla resursseilla opinnäytetyön toteutukseen. Opinnäytetyöprosessin kaikki vaiheet, joissa työntekijät olivat mukana, oli palkallista aikaa, eikä kenelläkään ollut osallistumista häiritseviä päällekkäisiä työtehtäviä. Kokonaisuudessaan toimeksiantajakin oli hyvin sitoutunut prosessiin ja piti asiaa jatkuvasti esillä työyhteisössä.

Varsinaisen prosessin jälkeen on jäljellä vielä tuotoksen ja uuden toimintamallin käyttöönotto. Kuten Hiltunen ja Mantila (2013, 65) toteavat, uuden uimaopettajan saattaa olla helpompaa sopeutua opetustyylien käyttöön kuin kokeneen uimaopettajan. Kokenut ja paljon töitä tehnyt uimaopettaja saattaa olla urautunut omaan tyyliinsä opettaa, eikä hän välttämättä ole halukas tai edes kykenevä muuttamaan omaa tyyliään opettaa. Urautumista oli havaittavissa myös Kaukaveden liikunnanohjaajissa. Muutoksesta ja uudeltaisesta opetuksesta keskusteltaessa liikunnanohjaajat itsekin mainitsivat urautumisen ja tottumisen tietynlaiseen opetukseen ja oman toimintatavan muutos koettiin haasteelliseksi.

12.3 Onnistumisen arviointi

Toimeksiantaja oli erittäin tyytyväinen opinnäytetyöhön ja sen lopputulokseen. Kun tuotettu opas esitettiin toimeksiantajalle ennen sen viimeistelyä, toimeksiantaja ilmaisi muutaman lisäyksen lisäksi tyytyväisyytensä tuotokseen. Omien sanojensa mukaan toimeksiantaja ei toimeksiantoa suunnitellessaan itsekään tiennyt, minkälaista lopputulosta odottaa, mutta tuotettu opas täytti tavoitteet ja toiveet yli odotusten. Toimeksiantaja arvosti itsenäistä työskentelyotetta koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Tuotetun oppaan vaikutukset uimaopetukseen eivät ole arvioitavissa välittömästi. Opinnäytetyöprosessin lopussa on vielä mahdotonta sanoa, helpottiko opas uimaopettajien työtä ja lisääntykö oppilaiden aktiivinen aika. Uimaopettajille on annettava aikaa omaksua uudet käytänteet ja toimintatavat ennen toiminnan ja onnistumisen arviointia. Varsinaisten tavoitteiden saavuttamista voidaan siis arvioida aikaisintaan tulevana keväänä, jolloin uimaopetusta havainnoidaan ja arvioidaan uudestaan.

Työpajan jälkeen työntekijöissä on ollut havaittavissa pieni toiminnan muutos. Ennen aktiivisen ajan mittauksia ja opinnäytetyöprosessia oppilaiden aktiivinen aika ei ollut noussut esille opetuksista keskustellessa. Mittausten tulosten esittelyn jälkeen aktiivisuudesta on puhuttu enemmän ja osa työntekijöistä on maininnut huomioivansa sen jokapäiväisessä työssä. Syksyn aikana työn aloittaneet uudet uimaopettajat ovat myös omaksuneet tavoitteekseen oppilaiden aktiivisuuden lisäämisen.

12.4 Ammatillinen kehittyminen

Ammattikorkeakoulujen yhteisiä osaamisen tavoitteita ovat oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälistymisosaaminen (Opinto-opas n.d.). Työn tekeminen toteutti tavoitteet innovaatio- ja työyhteisöosaamisen kehittymisestä. Opinnäytetyö oli luova kehittämisprojekti, jossa kehitettiin työyhteisöni toimintatapoja, ja innovaatio-osaaminen kehittyi työpajan toteuttamisen ja oppaan tuottamisen myötä. Työn tekeminen edellytti työyhteisön käytäntöjen tuntemista ja niiden soveltamista liikunta-alan olemassa oleviin tutkimuksiin ja käytäntöihin. Sopivimman kehittämismenetelmän valinta edellytti perehtymistä erilaisiin menetelmiin ja luovaan ongelmanratkaisuun. Työ syvensi ymmärrystä eri kehittämismenetelmien tarkoituksista ja sen perusteella osaan myös huomioida työntekijöiden ja kehittämisen johtajan erilaiset lähtökohdat kehittämiseen.

Työyhteisöosaaminen kehittyi opinnäytetyöprosessin aikana, koska työ toteutettiin tiiviissä yhteistyössä työyhteisöni kanssa ja se liittyi olennaisesti työni kehittämiseen. Oppaan tuottaminen edellytti kommunikaatiota sekä työntekijöiden kesken, esimiestasolle että työyhteisön ulkopuolisille toimijoille. Sain ottaa vastuun kehittämisen etenemisestä ja sen johtamisesta opinnäytetyöprosessin aikana. Työelämälähtöinen projekti opetti, miten työyhteisön kehittäminen etenee ja mitä sen johtamisessa tulee huomioida. Opinnäytetyön merkitys toimeksiantajan toiminnan ja oman työni kehittämisessä oli merkittävä.

Liikunnanohjaajakoulutuksen ammatillisia kompetensseja ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen, aktiviteettimatkailuosaaminen ja liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen (Opinto-opas n.d.). Tavoitteena oli kehittää etenkin pedagogista ja liikuntadidaktista osaamista sekä liikuntaosaamista. Osaamisen tavoitteet täyttyivät. Oppaan tuottaminen edellytti opetustyyliin, opettamiseen ja oppimiseen syventymistä ja teorian soveltamista uinnin opetukseen. Opas suunniteltiin Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) tavoitteisiin perustuen ja oppaan koko sisällön tarkoituksena on näiden tavoitteiden saavuttaminen. Opinnäytetyöprosessin perusteella ryhmän taitotasoon ja tunnin aihepiiriin sopivan opetustyylin valinta ja soveltaminen on helppoa.

Opinnäytetyön tekeminen kehitti liikuntaosaamista uinnin osalta. Uinnin perustiedot ja taidot hallitsin jo ennen opinnäytetyön kirjoittamista, mutta työn tekeminen syvensi uintiosaamista ja auttoi ymmärtämään liikunnan merkityksen motoristen taitojen harjoittelussa. Eri ikäisten

lasten ohjaaminen uima-altaassa on prosessin jälkeen huomattavasti helpompaa kuin ennen prosessia.

Pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä liikuntaosaaminen kehittivät odotetusti prosessin aikana ja myös johtamisosaaminen kehittyi. Toimeksiantaja antoi vastuun kehittämistyön suunnittelusta ja toteutuksesta ja oli mukana tukena ja ideointiapuna vain tarvittaessa. Opinnäytetyö oli ensimmäinen laaja kehittämistyö, jossa olin mukana, joten vastuun ottaminen ja kehityksen johtaminen tuntui aluksi hankalalta. En myöskään ehkä uskaltanut asettaa itseäni niin autoritääriseen asemaan kehittämistyön johtamisessa, kuin olisi voinut. Yritin pitää prosessin mahdollisimman helppona ja kevyenä työntekijöille, jotta he eivät kokisi sitä rasitteena. On luonnollista, että ensimmäisestä kehittämisprojektista löytyy korjattavaa, mutta kaiken kaikkiaan prosessin lopputulos oli onnistunut. Prosessi opetti paljon työyhteisön johtamisesta ja kehittämisestä sekä oman työn aikataulutuksesta. Johtamisosaamisen tärkeys korostuu myös valmiin opetussuunnitelman ja oppaan käyttöönotossa työyhteisössä. Vastuuni kehittämistyöstä ei lopu prosessin loppumiseen ja opinnäytetyön valmistumiseen. Vastuullani on yhdessä esimiehen kanssa varmistaa, että tuotos pääsee käyttöön ja että toimintaa arvioidaan ja kehitetään systemaattisesti myös tulevaisuudessa.

Opinnäytetyö oli hyödyllisin ja opettavaisin kokonaisuus koko opintojen aikana. Liikunta-ala kokonaisuudessaan on laaja ja monimuotoinen ja moni kokonaisuus opinnoissa jäi pintaraapaisuksi tai käytännöstä irralliseksi. Opinnäytetyö edellytti laajaa teoriaan perehtymistä ja sen peilaaminen omaan työhön ja oikeisiin oppilaisiin auttoi ymmärtämään oppimista ilmiönä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Opinnäytetyöprosessin myötä sisäistin ja ymmärsin opintojen aikana ulkoa opetellut kokonaisuudet kuten opetustyyli ja oppimisen vaiheet niin, että niiden hyödyntäminen ja käyttö opetuksessa on jatkossa tarkoituksellista ja tavoitteellista.

12.5 Jatkokehitys ja jatkotutkimusaiheet

Lapset, opetus ja oppiminen ovat olleet universaaleja tutkimuskohteita jo pitkään, mutta uiminen ja uimaopetus ovat jääneet tutkimuksen ulkopuolelle. Lasten uimaopetuksen laatua, sisältöä ja merkitystä ei juurikaan ole tutkittu. Tehdyt tutkimukset ovat olleet pieniä tutkimuksia, jotka eivät ole valtakunnallisesti yleistettäviä.

Toimeksiantajan palautteen mukaan opinnäytetyöllä on merkittävä vaikutus sekä uimaopetuksen arkeen Kajaanissa että kajaanilaisten lasten uimataidon kehittymiseen. Vaikutukset uimaopetuksen arkeen ovat nähtävissä lyhyellä aikavälillä, mutta kajaanilaisten lasten uimataidon kehittymiseen voisi syventyä tarkemmin. Kajaanin kuudesluokkalaisten uimataitoa seurataan vuosittain ja uimataitoisten osuus kuudesluokkalaisista on seurannan mukaan aina ollut yli 74 prosenttia, mikä vastaa koko maan keskiarvoa. Kuudesluokkalaisten uimataitoa seurataan myös vastaisuudessa.

Luonnollisia jatkotutkimuksenaiheita ovat tulevat uimaopetuksen palautekyselyjen toteuttaminen ja kehittäminen edelleen sekä oppilaiden aktiivisen ajan mittaukset. Lisäksi on mielenkiintoista seurata, muuttuuko uimataitoisten kuudesluokkalaisten määrä Kajaanissa oppaan käyttöönoton myötä. Tulevaisuuden tutkimuksen aiheena voisi olla verrokkitutkimus, jossa kahdelle verrokkiryhmälle opetetaan uintia. Toiselle ryhmälle opetukseen sisällytettäisiin opetustyylejä, eriyttämistä ja itsenäisyyttä ja toisen ryhmän opetus etenisi opettajajohtoisesti ja tiukan opetussuunnitelman mukaan. Ryhmien uimataitoa verrattaisiin kuudennella luokalla sekä toisiinsa että koko maan uimataitoon. Tutkimus olisi pitkäkestoinen ja luotettavimman tuloksen saisi seuraamalla samojen oppilaiden kehittymistä esikoulusta kuudenteen luokkaan asti.

Kuten Patrikainen (2017, 57) toteaa, leikki ja uimaopetus on tutkimuskohteina pidetty erillään toisistaan. Leikin merkitystä uima- ja vesitaitoon on kyllä tutkittu (mm. Lonka & Tarvainen 2011), mutta tehdyt tutkimukset ovat olleet otannaltaan pieniä, eivätkä niiden tulokset ole yleistettävissä. Uimaopetuksen tutkimuksista tulisi tehdä koko Suomea koskevia. Lasten uimaan oppimisen tehostamisen kannalta olisi olennaista tutkia leikin merkitystä ja vaikutuksia uimaopetuksessa ja selvittää, millainen leikki on lasten oppimisen kannalta tehokkainta.

Suomessa muun muassa Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry ja lukuisat yksityiset toimijat tekevät töitä uimataidon ja vesitietoisuuden edistämiseksi. Kaikilla toimijoilla on oma tapansa toimia ja edistää suomalaisten osaamista. Muun muassa Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy ja EasySwim Finland Oy ovat tuottaneet täysin omanlaisensa konseptit lasten uimaopetukseen. Toimijoiden keskinäinen kilpailu on nähtävissä toimintatapojen salaamisessa ja yhteistyö vaikuttaa olevan melko vähäistä. Lasten uimaan opettaminen on jokaiselle toimijalle keino tuottaa voittoa, jolloin asiakkaista kilpaillaan ja hyviä toimintamalleja pimitetään muilta. Toimijoiden tulisi muistaa, että toiminnan pääasiallinen tavoite tulisi olla uimataidon kehittäminen.

Uimataito ja uimaopetus ovat globaalisti tärkeitä ja ajankohtaisia aiheita. Jos uimaopetuksella ja sen kehittämällä voidaan estää yksikin hukkumiskuolema, ei tehty työ ole mennyt hukkaan. Pohjoismaat tekevät arvokasta yhteistyötä kansalaisten uimataidon edistämiseksi ja hukkumiskuolemien ehkäisemiseksi. Tätä yhteistyötä tulee ehdottomasti jatkaa ja levittää myös Pohjoismaiden ulkopuolelle. Ensimmäinen askel globaaliin yhteistyöhön tulisi olla uimataidon määrittely koskemaan koko maailmaa. Haasteena määrittelyyn asettaa eri maiden ja kulttuurien lähtökohdat veteen ja uimiseen. Joissakin maissa veden läheisyys on arkipäivää ja uiminen joillekin lapsille jopa harrastus, kun taas toisaalla vettä saa etsiä päiväkausia.

Suomenkin sisällä on havaittu eriarvoistumista uintimahdollisuuksissa ja uimataidossa. Etelä-Suomessa on keskimäärin enemmän uintitaitoisia aikuisia kuin Pohjois-Suomessa (Rajala & Kankaanpää 2011, 38). Uimaan oppimisen mahdollisuuksia tulisi edistää niin, että jokaisella olisi kotimaasta, olosuhteista tai sosiaalisesta statuksesta riippumatta yhtäläinen mahdollisuus nauttia vedestä.

Lähteet

- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki: motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-kustannus Oy. Jyväskylä.
- Clayton, R., Thomas, S. & Smothers, J. 2015. How to do walking meetings right. Harvard Business Review. Viitattu 10.11.2019. <https://hbr.org/2015/08/how-to-do-walking-meetings-right>
- Coaching and instruction. 2017. Jacaranda. Viitattu 19.11.2019. <https://www.jacaranda.com.au/wp-content/uploads/2017/04/C03-Coaching-And-Instruction.pdf>
- Doherty, J. & Bailey, R. 2003. Supporting physical development and physical education in the early years. Sarjassa V. Hurst & J. Joseph (toim.) Supporting early learning. Open University Press.
- Edwards, W. 2011. Motor learning and control: from theory to practice. CA: Wadsworth. <https://books.google.fi/books?id=qeYHAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=fi#v=onepage&q&f=false>
- Haimes, D. 2014. An Update on Walking Meetings. Enterprise Applications by David Haimes. Viitattu 10.11.2019. <https://davidhaimes.wordpress.com/2014/01/24/an-update-on-walking-meetings/>
- Hakamäki, J. 2018. Uimakoulutoiminta. Teoksessa I. Keskinen., J. Hakamäki., K. Hotti., K. Lauritsalo., S. Liinpää., J. Läärä., T. Pantzar. & T. Savolainen (toim.) Uimaopetuksen käsikirja. Jyväskylä: Docendo Oy. 48–100.
- Hakamäki, M. 2017. Kuudesluokkalaisten uimataito Suomessa. LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 323. Jyväskylä. https://www.likes.fi/filebank/2575-likes_uimataitoesite_210x210_web_01.pdf
- Hakamäki, M. & Rajala, K. 2006. Kuudesluokkalaisten ja aikuisten uimataito Suomessa 2006. LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 183. Jyväskylän yliopistopaino. http://www.suh.fi/files/1789/Kuudesluokkalaisten_uimataito_2006.pdf
- Hakkarainen, P. 2001. Leikki ja kehitys. Teoksessa K. Karila., J. Kinos. & J. Virtanen (toim.) Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Jyväskylä: PS-kustannus. 184–203.

Hassinen, J. 2008. Ideointityökalupakki. Ideointimenetelmiä ja -työkaluja ideanikkareille. Versio 5. Partus Oy. <https://tiimivalmentaja.files.wordpress.com/2018/09/ideointimenetelmic3a4.pdf>

Haukijärvi, N., Kangas, A., Knuutila, H., Leino-Richert, E. & Teirasvuo, N. 2014. Tavoitteena aktiivinen ja työelämälähtöinen oppiminen: käytännön opetusmenetelmiä opiskelija- ja työelämälähtöiseen opetukseen ja koulutukseen. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 91. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165107.pdf>

Henriksson, M., Linnolahti, H. & Harju, H. 2015. Opas oman toiminnan arviointiin järjestöille: ARTSI-projektissa kehitetty itsearviointimalli ja työkalut arviointiin. Kuntoutussäätiö. Helsinki: Unigrafia Oy. <http://hankkeet.kuntoutussaatio.fi/artsi/wp-content/uploads/sites/4/2015/06/opas.pdf>

Helenius, A. 1993. Leikin kehitys varhaislapsuudessa. Tampere: Kirjayhtymä Oy.

Hiltunen, M. & Mantila, K. 2013. Mosstonin opetusmenetelmien ja alkeisuiimakoulun yhdistäminen – työkaluja uusille uimaopettajille. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69400/Mia_Hiltunen_ja_Karoliina_Mantila.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Huber, J. 2013. Applying educational psychology in coaching athletes. Human Kinetics Publishers. 1. Painos. <https://uk.humankinetics.com/blogs/excerpts/understanding-motor-learning-stages-improves-skill-instruction>

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Opetus 2000. Juva: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola., J. Liukkonen. & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-Kustannus. 162–184.

Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2013. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa T. Jaakkola., J. Liukkonen. & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-Kustannus. 314–329.

Jaakkola, T., & Watt, A. 2011. Finnish physical education teachers' self-reported use and perceptions of Mosston and Ashworth's teaching styles. Journal of Teaching in Physical Education 3/30. 248–262.

Jarvis, P., Holford, J. & Griffin, C. 2003. The theory & practice of learning. 2. painos. VA: Kogan Page.

<https://kamezproxy01.kamit.fi:2252/lib/kajaani-ebooks/reader.action?docID=182053&query=learning%2Btheory>

Kajaanin kaupungin perusopetuksen uinnin opetussuunnitelma vuosiluokille 1.–6. 2016. Kajaanin kaupunki.

Kajaanin kaupunki. 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 ja Kajaanin kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelma 2016. http://www.kajaani.fi/sites/default/files/163770_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Kalaja, S. & Jaakkola, T. 2015. Taidon harjoittaminen. Teoksessa Suomen Valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu: VK-kustannus. 194–209.

Kangas, J. & Brotherus, A. 2017. Osallisuus ja leikki varhaiskasvatuksessa – ”Leikittäisiin ja kaikki olis onnellisia!”. Teoksessa A. Toom, M. Rautiainen ja J. Tähtinen (toim.) Toiveet ja todellisuus: Kasvatus osallisuutta ja oppimista rakentamassa. Kasvatusalan tutkimuksia nro 75. Turku: Suomen kasvatustieteellinen seura.

Kaukaveden kävijätilastot. 2019. Kajaanin kaupunki.

Kieff, J. & Casbergue, R. 2000. Playful Learning and Teaching: Integrating Play into Preschool and Primary Programs. MA: Allyn and Bacon.

Kivipelto, M. 2012. Arviointi alkaa suunnittelusta. Teoksessa M. Kivipelto., Larivaara, M., Andersson, S., Heinämäki, L., Jonsson, P., Kotiranta, T. & Vuorenmaa, M. (toim.) Näkökulmia arviointiin. Kaste-ohjelman valtionavustushankkeet 33/2012. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print. 15–19. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90811/URN_ISBN_978-952-245-649-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Koululaisten uimataito. n.d. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Viitattu 26.11.2019. http://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus/koulujen_uinninopetus

Kuhfuss, W. 1996. Leikki ja lapsi. Teoksessa T. Jantunen & P. Rönnerberg (toim.) Anna lapsen leikkiä: kirja leikistä ja lapsilähtöisyydestä. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy. 75–82.

Kvalitatiivisen datatiedon käsittely. 2017. Aineistohallinnan käsikirja. Tietoarkisto. Viitattu 13.10.2019. <https://www.fsd.uta.fi/aineistohallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasittely.html>

Laine, T., Kalaja, S. & Mero, A. 2016. Lasten ja nuorten kasvu ja kehitys ja niiden yhteys fyysiseen suorituskyykyyn. Teoksessa A. Mero., A. Nummela., S. Kalaja. & K. Häkkinen. Huippu-urheilulvmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy. 61–87.

Lauritsalo, K. 2018. Oppimisen osatekijät. Teoksessa I. Keskinen., J. Hakamäki., K. Hotti., K. Lauritsalo., S. Liinpää., J. Läärä., T. Pantzar. & T. Savolainen (toim.) Uimaopetuksen käsikirja. Jyväskylä: Docendo Oy. 10–47.

Lee, T. & Schmidt, R. 2008. Motor learning and memory. Teoksessa H. Roediger. & J. Byrne. (toim.) Cognitive psychology of memory. 2. painos. Oxford: Elsevier. 645–662. [http://www.hp-research.com/sites/default/files/publications/Lee%20%26%20Schmidt%20chapter%20\(2008\).pdf](http://www.hp-research.com/sites/default/files/publications/Lee%20%26%20Schmidt%20chapter%20(2008).pdf)

Lonka, P. & Tarvainen, M. 2011. Leikkien vaikutus 6–8-vuotiaiden erityistukea tarvitsevien lasten vesitaitoon. Savonia ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/31956/Lonka_Petra.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Loppela, K. 2004. Ihminen ja työ – keskustellen työkuuntoon. Työyhteisön kehittäminen työkykyä ylläpitävän toiminnan viitekehyksessä. Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden laitos. Akateeminen väitöskirja. <http://urn.fi/urn:isbn:951-44-5949-0>

Luokkakohtaiset tavoitteet. N.d. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Viitattu 10.9.2019.

http://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus/koulujen_uinninopetus/luokkakohtaiset_tavoitteet

Miller, N. 2010. The use of play in a swim lesson. Swimming world 7/2010. Viitattu 4.10.2019. <http://kamezproxy01.kamit.fi:2139/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=12&sid=561125af-cdb4-4041-b224-a6f375817542%40sessionmgr101>

Moliis, P. 2014. Kaukavesi täytti toiveet. Kuntatekniikka 1/2014. 6–11. Viitattu 7.9.2019. <http://vesiopas.kuntatekniikka.fi/sites/default/files/KTO114-PDF-WWW-HQ.pdf>

Morgan, K. & Sproule, J. 2013. Pedagogy for coaches. Teoksessa R. Jones & K. Kingston (toim.) An Introduction to sports coaching – connecting theory to practice. 2. painos. NY: Routledge. 15–30.

Mosston, M. & Ashworth, S. 2008. Teaching physical education. First online edition, 2008. 2. painos. Pearson Education. <https://www.scribd.com/document/203263889/Teaching-Physical-Edu-1st-Online-Old>

Nyström, A. 2019. Liikuntapalvelupäällikkö. Kajaanin kaupunki. Suullinen tiedonanto 11.10.2019.

Opinto-opas. N.d.. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, Liikunnanohjaaja (AMK): 210 op. Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.11.2019. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>

Oppezzo, M. & Schwartz, D. 2014. Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. Journal of experimental psychology: Learning, memory, and cognition 40(4)/2014. 1142 – 1152. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/xlm-a0036577.pdf>

Pahkin, K. & Vesanto, P. 2013. Organisaatiomuutos työntekijän näkökulmasta. Työterveyslaitos. Helsinki.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134886/organisaatiomuutos%20ty%C3%B6ntekij%C3%A4n%20n%C3%A4k%C3%B6kulmasta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Palvelut. 2019. Kajaanin kaupunki.. Viitattu 21.11.2019.
<http://www.kajaani.fi/fi/palveluopas/sports/indoor-recreation/water-fitness-centre-kaukavesi/palvelut>

Pantzar, T. 2018. Pelokas uimari. Teoksessa I. Keskinen., J. Hakamäki., K. Hotti., K. Lauritsalo., S. Liinpää., J. Läärä., T. Pantzar. & T. Savolainen (toim.) Uimaopetuksen käsikirja. Jyväskylä: Docendo Oy. 29–33.

Patrikainen, M. 2017. Uimaopettajien ja luokanopettajien käsityksiä leikistä ja sen merkityksestä alkeisuimataidon oppimisessa. Jyväskylän yliopisto. Luokanopettajien aikuiskoulutus. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/53229/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201703091618.pdf>

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. 2016. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. 4. painos. Helsinki: Nextprint Oy.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Perusopetuslaki 628/1998. Annettu 1.1.1999. Opetusministeriö. 2§
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

Rajala, K. & Kankaanpää, A. 2011. Kuudesluokkalaisten ja aikuisten uimataito Suomessa vuonna 2011. LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 259. Helsinki.
http://www.suh.fi/files/200/uimataitoraportti_fin.pdf

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku. <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. Turku. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyössä. Liikunta ja Tiede 50. 2–3/2013.
<https://docplayer.fi/231931-Liikunnallisen-lapsuuden-askelmerkit-asetetaan-jo-paivakoti-iassa.html>

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: PS-kustannus.

Toivonen, A., Kauttio, T., Kujanpää, S., Nevalainen, M., Rinkinen, H. & Saavalainen, A. 2018. Monien mahdollisuuksien erityisuinti. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. 2. painos. Arkmedia Oy.

Tuominen, T., Järvi, K., Lehtonen, M., Valtanen, J. & Martinsuo, M. 2015. Palvelujen tuotteistamisen käsikirja: Osallistavia menetelmiä palvelujen kehittämiseen. Aalto-yliopiston julkaisusarja. Tiede + teknologia 5/2015. Helsinki: Unigrafia Oy.
<https://aaltoodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/16523/isbn9789526062181.pdf>

Uimaliitto. 2013. Kajaani sai vinstan altaan joen rantaan. Uutinen 29.11.2013. Viitattu 7.9.2019.
<https://www.uimaliitto.fi/uutiset/kajaani-sai-vinstan-altaan-joen-rantaan/>

Uimaopetus. n.d. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Viitattu 10.9.2019.
<http://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus>

Uimaopetus turvallisemmaksi. 2008. Opetushallitus, Suomen Kuntaliitto, Opetusalan Ammattijärjestö OAJ & Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Helsinki.
http://www.suh.fi/files/243/Uimaopetuskirje_paivitetty_300508.pdf

Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2005. Didaktiikan perusteet. Helsinki: WSOY.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. 2018. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Helsinki: PunaMusta Oy.

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Vienola, R., Gudmundsson, H. & Heinonen, K. 2016. Swimming ability and drowning prevention – do they have something in common? A Nordic case study. Injury prevention 2016:22:A97.
<http://dx.doi.org/10.1136/injuryprev-2016-042156.266>

Wilkinson, S. 2016. Analysing Focus Group Data. Teoksessa D. Silverman (toim.) Qualitative Research. 83–101.

World Health Organization. 2017. Preventing drowning: an implementation guide. Geneve.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255196/9789241511933-eng.pdf?sequence=1>

Liitteet

Liite 1. Kajaanin kaupungin perusopetuksen uinnin vanha opetussuunnitelma vuosiluokille 1 – 6 (2016)

Kajaanin kaupungin perusopetuksen uinnin opetussuunnitelma vuosiluokille 1-6

Testaus:

1.luokalla testataan oppilaiden uimataito; liuku, kellunta tai alkeisselkä – ja myyräuinti, sukellukset ja mahdollisesti hyyt. Testauksen perusteella määritellään oppilaiden uinninopetuksen uimatasoryhmät. Uimatasoryhmiä on kolme arat, harjoittelevat ja vahvat uimarit

Arviointi:

6. luokalla pohjoismainen uimataitotesti 200m (Pudottautuminen uintisyvyisen veteen veden pinnan alla käyden, jonka jälkeen yhtäjaksoisesti uiden 200 metriä, josta 50 metriä uintia selällään)

Opetustunti suositukset:

1. luokka 5h (testi + 4 uintikertaa)
2. luokka 4h
3. luokka 3h
4. luokka 3h
5. luokka 2h
6. luokka 2h (uimataitotestit + hengenpelastus)

1. luokka

Tavoite: veteen totuttautuminen ja kastautuminen

1. tunti (testaus)
 - Säännöt, ohjeet, toisten huomioiminen – halliin ja altaaseen tutustuminen, uimalaseihin totuttautuminen
 - **Veteen totuttelu, vedenpelon voittaminen ja liikkuminen vedessä eri tavoin – pienet uimakoululaiset leikki**
 - **Testaukset: liuku, myyrä, asu, sukellus, hyppy -> Jako tasoryhmiin (A,1a, 1 ja 2)**
2. tunti
 - Vesileikkejä, vedessä liikkuminen

- **Hengityksen hallinta, puhallus – kastautuminen**
 - Hyppääminen opetusallas
 - Vaaka-asennon oppiminen vatsallaan – **päinkellunta**
 - **Potkut- ja hengityksen hallintaharjoituksia**
 - Liu`un ja potkun yhdistäminen
3. tunti
- Vesileikkejä - puhallusten harjoittelu jatkuu tavoitteena pinnan alle painautuminen
 - **Päinkellunnan kertaus**
 - **Liu`un ja potkujen harjoittelu**
 - **Myräuinnin käsivetoon tutustuminen, myräuinnin harjoittelu**
4. tunti
- Vesileikkejä – puhallus/sukellus
 - **Myräuinnin kertaus**
 - **Selinkellunnan harjoittelu**
 - **Alkeisselkäuinnin kokeilu- potkujen ja käsivetojen yhdistäminen selinkelluntaan**
 - Kääntymisuinnin kokeilu
5. tunti
- Vesileikkejä: liuku/sukellus/ kellunnat
 - **Alkeisuintien ja hyppäämisen kertaus**

2.luokka

Tavoite: uintitekniikoiden alkeet

1. tunti
- Vesileikkejä- veteen totuttelu, hengityksen hallinta
 - **Päinkellunta ja puhallusten kertaus**
 - Potkujen kertaus
 - Sukellusharjoituksia
 - **Liu`un ja potkun yhdistäminen**
2. tunti
- Vesileikkejä – sukeltaminen
 - Päinkellunnan ja puhaltamisen kertaus
 - Hyppääminen 1,20m
 - **Liu`un ja potkujen yhdistämisen kertaus**
 - **Myräuinnin käsiveto ja hengitys(edestä) – myräuinnin harjoittelua**
3. tunti
- Vesileikkejä – liu`ut
 - **Myräuinnin kertaus**
 - **Selinkellunta**
 - **Alkeisselkäuinti: potkut ja käsivetojen yhdistäminen kelluntaan**
 - Erilaisia harjoituksia pinnalla pysymiseen (lauta, lötköt)
4. tunti
- Vesileikkejä- kellunnat
 - **Alkeisuintien harjoittelu – tavoitteena 10 metriä alkeisselkä- ja myräuintia**

- **Selkäkroolin käsivedon oppiminen**
 - Hyppääminen

3.luokka

Tavoite: Selkäkrooli ja krooliuinti

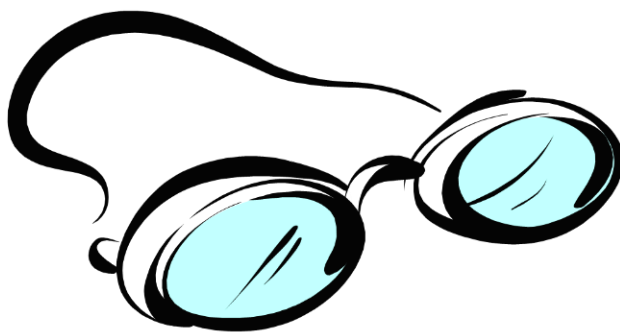
- 1. tunti
 - Vesileikkejä: sukeltaminen
 - **Alkeisselkäuinnin kertaus**
- **Selkäkroolin käsivedon oppiminen -> selkäkroolin harjoittelu**
 - 2. tunti
 - Vesileikkejä tai pelejä
 - **Krooliuinnin käsivedon ja hengityksen oppiminen**
 - Kääntymisuinti
 - Hyppääminen 1,35m
 - 3. tunti
 - **Krooliuinnin kokonaissuoritus**
 - Käsillä seisonta, syvyysukellus ja pituussukellus
 - Selkäkroolin kertaaminen
- Hyppäämisen ja uimisen yhdistäminen (tavoitteena 25m)



4.luokka

Tavoite: Rintauinti

- 1. tunti
 - Vesipelejä
 - **Kelluntojen ja selkäkroolin kertaus**
- **Rintauinnin käsivedon ja hengityksen oppiminen**
 - Pituussukellus
 - hyppääminen
- 2. tunti
 - **Rintauinnin potkun oppiminen**
- **Rintauinnin potkun ja käsivedon yhdistäminen apuvälineellä**
 - Vedenpolkeminen
 - Vesipelejä
- 3. tunti
 - **Rintauinnin kokonaissuoritus- tavoitteena 50m**
 - **50m matkauinti omalla uintityylillä**
 - **Hypyn ja uimisen yhdistäminen**
 - Pää edellä hypyn opettaminen



5.luokka

Tavoite: Uintitekniikoiden vahvistaminen

1. tunti
 - Vesipelejä
 - **Kroolitekniikan kertaaminen**
- **100m matkauinti -> tukiopetus mahdollisesti uimakouluissa**
 - Vesipelastus: itsensä pelastaminen ja pelastusvälineen heitto
2. tunti
 - Vesipelejä
 - **Krooliuinnin ja selkäkroolin kertaus**
 - **Hypyn ja krooliuinnin yhdistäminen**

6.luokka

Tavoite: 200m ja hengenpelastus

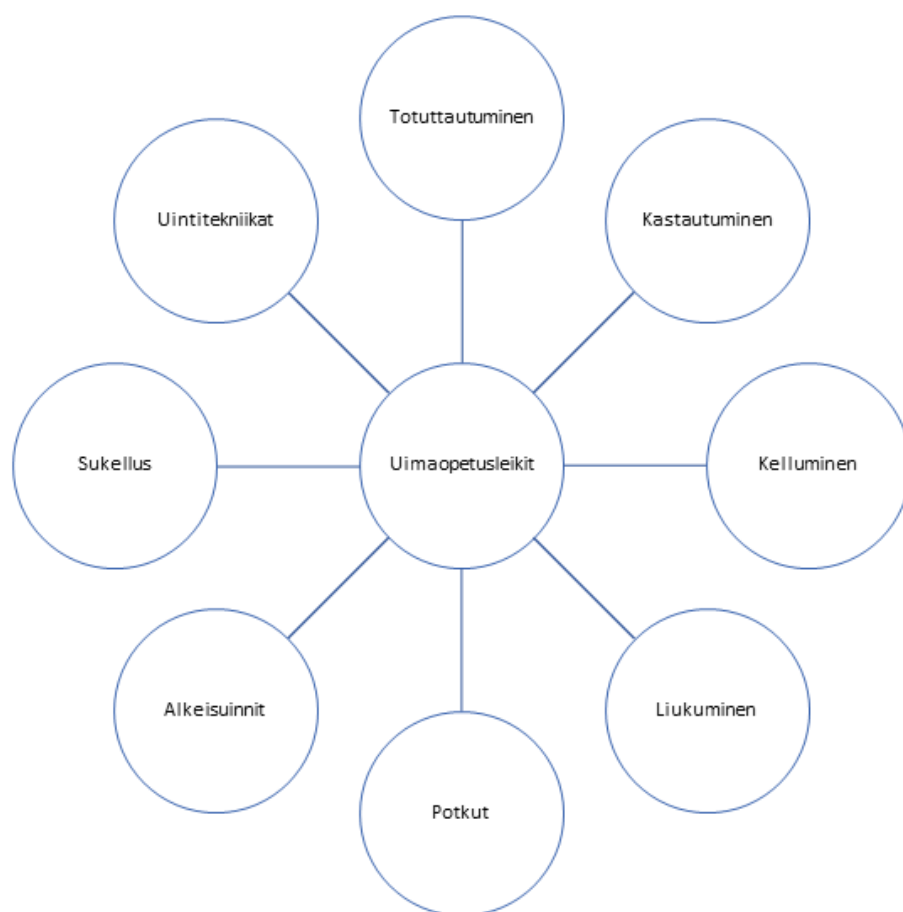
1. tunti
 - **Selkäuintien kertaus**
 - **200m uimataitotesti**
 - Vesipelejä tai hyppyjä
2. tunti
 - **Kylkiuinti ja pelastusuinti**
- **Vesipelastustaidot- kuljettaminen välineellä ja ilman**
 - Vesipelejä tai hyppyjä

Liite 2. Työpajarunko

| Kaukaveden liikunnanohjaajien työpajasuunnitelma: 11.10.2019 klo 12:00 | | | |
|---|---|--|---|
| Aika | Teema | Suoritustapa | Huomioita |
| 12:00-12:10 | Aloitus: työpajan tarkoituksen ja ohjelman esittely | | |
| 12:10-12:30 | Aiheeseen virittäytyminen: harjoituskierrros (tarvittaessa) | Kuvitteellinen ongelma | Tarkoitus päästää ideat lentämään |
| 12:30-13:15 | 1. Vaihe: Uimaopetusleikkien kehittäminen: Millaisilla uusilla leikeillä uimaopetusta voisi toteuttaa? | TPS-menetelmä. Kehitellään yksin 3-5 uutta leikkiä uimaopetukseen. Yksin työskentelyn jälkeen ideat käydään läpi parin kanssa, kehitetään niitä edelleen ja luodaan niiden pohjalta edelleen uusia leikkejä. Lopuksi läpikäynti kaikkien osallistujien kanssa ja edelleen kehittäminen sekä uuden keksiminen | Määrä korvaa laadun, kirjaa kaikki ideat ylös. Ideat saa lentää! Tarkoitus ei tässä vaiheessa ole arvioida ideoita |
| 13:15-13:20 | Tauko ja vaatteiden vaihto | | |
| 13:20-14:00 | 2. vaihe: ideakävely. Eri opetustyylien hyödyntäminen opetuksessa. | Ideakävely. Keskustelua ja vapaata ideointia opetustyylien hyödynnettävyydestä | Esitellään opetustyyliä yksi kerrallaan. Rationaalista ajattelua: pyritään löytämään monta oikeaa ratkaisua. Kaikki ehdotukset kirjataan ylös |
| 14:00 | Lopetus | Osallistujien kiittäminen ja jatkosta tiedottaminen | |

Liite 3. Työpajan työskentelypohjat

| Opetustyyli | Soveltuu uimaopetukseen (X) | Ideointi | |
|-------------------------------------|-----------------------------|----------|--|
| Komentotyyli | | | |
| Tehtäväopetus | | | |
| Pariohjaus | | | |
| Itsearviointi | | | |
| Eriytyvä opetus | | | |
| Ohjattu oivaltaminen | | | |
| Ongelmanratkaisu | | | |
| Erialaisten ratkaisujen tuottaminen | | | |
| Yksilöllinen ohjelma | | | |
| Yksilöllinen harjoitusohjelma | | | |
| itseopetus | | | |



Liite 4. Uimaopettajan opas

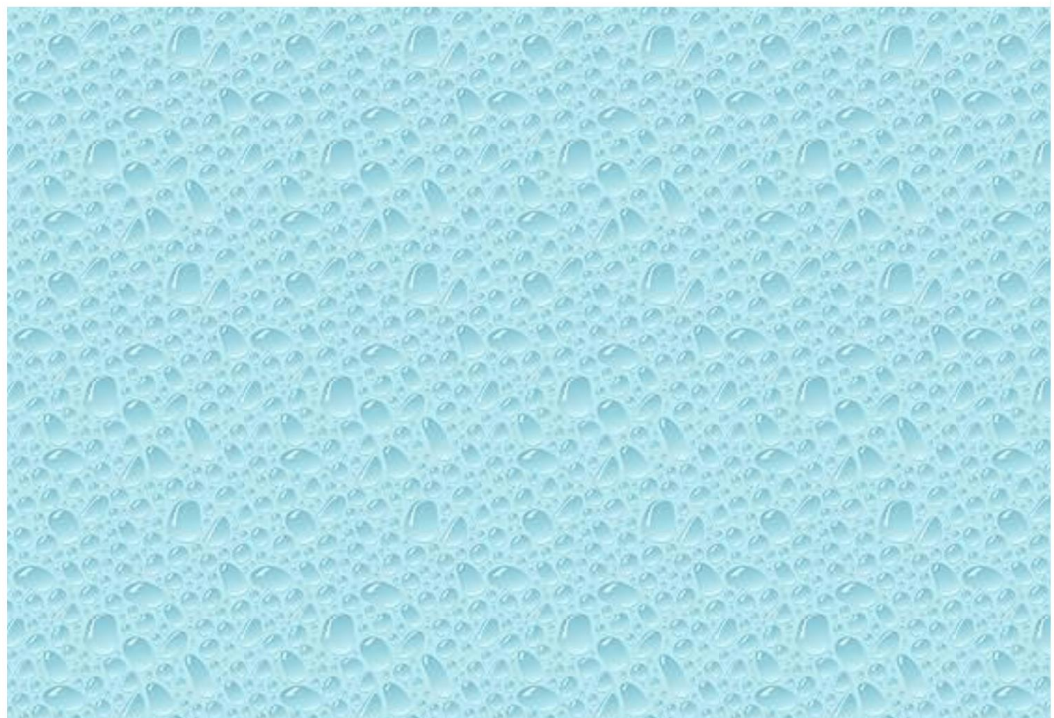


Kaukavesi

VESILIIKUNTAKESKUS KAJAANI

UIMAOPETTAJAN OPAS

Opetussuunnitelma, opetustyylit, leikki- ja harjoituspankki



SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| Opettajalle | 1 |
| Opetussuunnitelma | 1 |
| Testaus | 2 |
| Esiopetus | 3 |
| 1. luokka..... | 5 |
| 2. luokka..... | 6 |
| 3.luokka..... | 7 |
| 4. luokka..... | 8 |
| 5. luokka..... | 9 |
| 6. luokka..... | 10 |
| Opetustyyli | 10 |
| Komentotyyli..... | 11 |
| Harjoitustyyli | 11 |
| Parihjaus..... | 12 |
| Eriytyvä opetus | 12 |
| Ohjattu oivaltaminen..... | 13 |
| Ongelmanratkaisu | 14 |
| Erialaisten ratkaisujen tuottaminen | 15 |
| Toiminnallisuus ja aktiivisuus..... | 15 |
| Leikkipankki | 17 |
| Totuttautuminen | 18 |
| Kastautuminen..... | 22 |
| Kelluminen..... | 24 |
| Liukuminen | 25 |
| Potkut..... | 25 |
| Sukellus | 26 |
| Viestit ja pelit | 27 |
| Uintiharjoitteet | 29 |
| Vapaauinti | 29 |
| Selkäuinti | 30 |
| Rintauinti | 30 |

OPETTAJALLE

Uimaopettajan oppaan tarkoituksena on auttaa ylläpitämään ja kehittämään Kaukaveden uimaopetuksen sisältöä ja laatua. Tarkoituksena on antaa vinkkejä opetuksen toteuttamiseksi. Opas toimii uimaopettajan muistilistana opetussuunnitelmasta, soveltuvista opetustyyleistä ja niiden käyttämisestä sekä leikeistä ja uintityyliin harjoituksista. Voit soveltaa oppaan sisältöä ryhmän taitotasolle ja omalle opetuksellesi sopivaksi.

Oppaan sisältö koostuu uimaopetuksen opetussuunnitelmasta, soveltuvien opetustyylien esittelystä, ohjaamisen ohjeista sekä leikki- ja harjoituspankista.

OPETUSSUUNNITELMA

Opetussuunnitelma sisältää uimaopetuksen tavoitteet jokaiselle vuosiluokalle sekä teemat ja tuntisisällöt jokaiselle vuosiluokalle. Oppilaiden uimataittoa tulisi seurata, testata ja arvioida jokaisella vuosiluokalla. Käytä mahdollisuuksien mukaan testauksessa ratoja, leikkejä, pelejä tai viestejä, jotta testaaminen ei tunnu oppilaille testaamiselta. Ensimmäisen luokan testaukset voi suorittaa mahdollisuuksien mukaan tehtäväradalla, tule luokseni -leikillä (pienet uimakoululaiset) tai kapteeni käskää -leikillä. Vanhemmilla luokilla lyhyimmät (10 / 25 m) uimataitotestit voi yhdistää esimerkiksi perinteiseen sukulaviestiin.

Opetussuunnitelmaa tulisi noudattaa sen ollessa mahdollista. Jos ryhmän taitotaso on opetussuunnitelman tuntitavoitteisiin liian heikko, tulisi keskittyä opetussuunnitelman aikaisempien osien harjoitteluun ja uimataidon perusteiden vahvistamiseen. Jos ryhmä on taitava, ei pidä lähteä kuulimaan suunnitelman tavoitteiden suhteen. Taitavien oppilaiden motivaation ja mielenkiinnon ylläpitämiseksi opetukseen voi sisällyttää jotakin tulevien vuosien teemoista, mutta harjoittelun pääpaino tulisi säilyttää vuosiluokan omissa tavoitteissa.

Opetussuunnitelmassa on myös uimaopetukseen varatut tuntimäärät jokaiselle vuosiluokalle. Jos ryhmällä on suositusta vähemmän tunteja, sisällytetään vuosiluokan olennaisimmat sisällöt ryhmän tunteihin. Jos tunteja on suositusta enemmän, mukaan voi lisätä enemmän uintien harjoittelua, hyppyjä, pelejä ja leikkejä

TESTAUS

Opetushallitus ja SUH ovat määritelleet uimaopetukselle tavoitteet. Tavoitteena on, että lapset ovat alkeisuimataitoisia (10 m) toisen luokan loppuun mennessä, perusuimataitoisia (50 m) neljännen luokan loppuun mennessä ja hallitsevat pohjoisen uimataidon (200 m) kuudennen luokan loppuun mennessä.

Oppilaiden uimataitoa tulisi seurata ja arvioida jokaisella vuosiluokalla. Jos mahdollista, testaus yhdistetään rataa, leikkiin, peliin tai viestiin, jotta oppilaat eivät koe tilannetta testauksena.

1. luokalla alkutestit: kellunta, liuku, myyrä- ja alkeisselkäuinti, sukellukset. Testauksen perusteella jaetaan tasoryhmät: Aloittelevat (A), harjoittelevat (1A ja 1B) ja vahvat uimarit (2).

2. luokalla: kastautuminen, alkeisuimataito (10 m)

3. luokalla: 25 m uimataito

4. luokalla: perusuimataito (50 m kahdella uintitavalla), 5 m sukellus

5. luokalla: 100 m uimataito

6. luokalla: pohjoismainen uimataitotesti 200 m (Pudottautuminen uintisyvyiseen veteen veden pinnan alla käyden, jonka jälkeen yhtäjaksoisesti uiden 200 metriä, josta 50 metriä selällään)

Opetuksen tuntimäärät:

1. luokka **5h** (testaus + 4 uintikertaa)

2. luokka **4h**

3. luokka **3h**

4. luokka **3h**

5. luokka **2h**

6. luokka **2h** (uimataitotestit + hengenpelastus)

ESIOPETUS

Tavoite: veteen totuttautuminen, kastautuminen ja kelluminen (uintiasento)

Soveltuvat opetustyyli: Komentotyyli, tehtäväopetus, eriytyvä opetus (ohjattu oivaltaminen ja erilaiset ratkaisut)

1. tunti: Totuttautuminen

- Säännöt
- **Totuttautuminen** (Autoleikki, hedelmärekka, banaanihippa...)
- Kastautumisen kokeilu (Kuvien katselu, omenahippa...)
- Totuttautuminen (Tulkaa luokseni, liikennepoliisi, heppahippa...)
- Lopetusleikki

2. tunti: Kastautuminen

- Totuttautuminen (Formulahippa, seuraa johtajaa...)
- **Kastautuminen** (Taikurihippa, liimaleikki, omenahippa...)
- Kellunnan kokeilu
- Kastautuminen (Haihippa, tulkaa luokseni, hiirenloukkuhippa, pulahdus OA reunalta)
- Lopetusleikki

3. tunti: Kastautuminen ja Kelluminen

- Kastautuminen (Omenahippa, pallokalahippa, haukihippa...)
- **Kellunta** (villivirta, kutikutihippa, tehtävähippa, kelluminen pötköillä ja ilman...)
- **Liukuminen**

- Potkut (pallot...)
- Liuku ja potkut (rakettiliuku...)
- Lopetusleikki

4. tunti: Kellunnasta liikkeelle

- Totuttautuminen ja kastautuminen (Taikurihippa, krokotiilihippa...)
- Kellunta (Kutikutihippa, villivirta, tehtävähippa)
- **Myyräuinti**
- **Alkeisselkäuinti**
- Lopetusleikki

5. tunti: Kertaus ja hauskanpito

- Rata (Kellunnat, liuku, potkut, myyrä, asu, sukellukset, hyppyt...)
- Toiveleikkejä
- Ison altaan kokeiluja, hyppyjä
- Lopetusleikki

- Tunneille selkeä lopetus (Aku Ankka, ilmapallo, vesisota...)
- Lisäksi vapaa-aikaa: liukumäkeä ja kuuma-allasta
- Sovella ohjeita ryhmän tason ja tilanteen mukaan: osa ryhmästä voi käydä isossa altaassa tai syvässä

1. LUOKKA

Tavoite: veteen totuttautuminen, kastautuminen, kelluminen, ensimmäiset uintiliikkeet

Soveltuvat opetustyyli: Komentotyyli, tehtäväopetus, eriytyvä opetus (ohjattu oivaltaminen ja erilaiset ratkaisut)

1. tunti: Testaus ja totuttelu

- Säännöt, ohjeet, toisten huomioiminen
- **Veteen totuttelu**, vedenpelon voittaminen, vedessä liikkuminen (pienet uk:t, ralliautot, hieldmärekka...)
- **Testaukset:** Kellunta, liuku, myyrä- ja alkeisselkä, sukellus-> Jako tasoryhmiin (A, 1a, 1b ja 2)
- Vesileikkejä

2. tunti: Kastautuminen ja kelluminen

- Vesileikkejä, vedessä liikkuminen (liikennepoliisi, totuttautumis- ja kastautumishipat...)
- **Hengityksen hallinta, puhallus ja kastautuminen** (ufot)
- Vaaka-asennon oppiminen: **selin- ja päinkellunta** (villivirta, kutikutihippa)
- Liuku (rakettiliu'ut)

3. tunti: Liuku ja potkut

- Vesileikkejä (puhallukset, kastautuminen, sukellukset) (Omena- ja haihippa, kuvien sukellukset...)
- Kelluntojen ja liu'un kertaus
- **Potkut**
- **Liu'un ja potkun yhdistäminen**
- **Myyräuinnin käsiveto ja myyräuinti**

4. tunti: Myyräuinti ja alkeisselkäuinti

- Vesileikkejä – puhallus/sukellus/kellunta (hipat, kuvat...)
- **Myyräuinti**
- **Alkeisselkäuinti: potkut ja kädet selinkelluntaan**
- Kääntymisuinnin kokeilu

5. tunti: Kertaus

- Vesileikkejä: liuku/sukellus/kellunnat (toiveleikit, tukinuitto, hipat, villivirta...)
- **Alkeisuintien kertaus**
- Hyppääminen opetusaltaaseen ja/tai isoon altaaseen

2. LUOKKA

Tavoite: uintiteknikoiden alkeet

Soveltuvat opetustyyli: Komentotyyli, tehtäväopetus, eriytyvä opetus (ohjattu oivaltaminen, erilaiset ratkaisut)

1. tunti: Kellunnat, liuku, potkut

- Vesileikkejä- veteen totuttelu, hengityksen hallinta (pienet uk:t, hipat...)
- **Kellunnat ja puhallukset** (selin, päin, kilppari, muuta)
- Potkut (pallot)
- **Liu`un ja potkun yhdistäminen**
- Myyrä- ja alkeisselkäuintien kokeilu
- Sukellusharjoituksia (kuvat, pohjaan kosketus...)

2. tunti: Myyräuinti

- Vesileikkejä – sukeltaminen, kellunta, puhallus
- Liu`un ja potkujen yhdistäminen
- **Myyräuinnin käsiveto ja hengitys(edestä) – myyräuinnin harjoittelua**
- Hyppääminen 1,20m

3. tunti: Alkeisselkäuinti

- Vesileikkejä – liu`ut (liukhippa...)
- Myyräuinnin kertaus
- **Selinkellunta**
- **Alkeisselkäuinti: potkut ja kädet selinkelluntaan**

4. tunti: Alkeisuinnit 10 m, selkäkrooli

- Vesileikkejä- kellunnat
- kääntymisuinti
- **Alkeisuintien harjoittelu – tavoitteena 10 metriä alkeis-selkä- ja myyräuintia**
- **Selkäkroolin käsivedon kokeilu**
- Hyppääminen (OA, IA, Syvä)

3. LUOKKA

Tavoite: Selkäkrooli ja krooliuinti

Soveltuvat opetustyyli: Komentotyyli, tehtäväopetus, eriytyvä opetus, (ohjattu oivaltaminen, erilaiset ratkaisut)

1. tunti: Alkeisselkäuinti ja selkäkroolin käsiveto

- Vesileikkejä: sukeltaminen
- **Alkeisselkäuinnin kertaus**
- **Selkäkroolin käsiveto ja selkäkroolin harjoittelu**
- Temput: Käsilläseisonta, kuperkeikat...

2. tunti: Krooliuinnin käsiveto

- Vesileikkejä: sukeltaminen
- **Krooliuinnin käsiveto ja hengitys**
- Kääntymisuinti
- Hyppääminen (IA, Syvä)

3. tunti: Krooliuinti, 25 m

- **Krooliuinnin kokonaissuoritus**
- Syvyysukellus ja pituusukellus
- Selkäkroolin kertaaminen
- Hyppäämisen ja uimisen yhdistäminen (**tavoitteena 25m**)

4. LUOKKA

Tavoite: Rintauinti

Soveltuvat opetustyyli: Komentotyyli, tehtäväopetus, eriytyvä opetus, ohjattu oivaltaminen (Pariohjaus, erilaiset ratkaisut)

1. tunti: Rintauinnin käsiveto

- Vesipelejä
- **Kelluntojen ja selkäkroolin kertaus**

- **Rintauinnan käsiveto ja hengitys**

- Pituussukellus

- Hyppääminen

2. tunti (Rintauinnan potku)

- **Rintauinnan potku**

- **Rintauinnan potkun ja käsivedon yhdistäminen** (apuvälineellä)

- Vesipelejä

3. tunti (Rintauinti, 50 m matka)

- **Rintauinnan kokonaissuoritus**

- **50m matkauinti** omalla uintityylillä

- **Hypyn ja uimisen yhdistäminen**

- Pää edellä hyppy

5. LUOKKA

Tavoite: Uintitekniikoiden vahvistaminen

Soveltuvat opetustyyli: Komentotyyli, tehtäväopetus, pari-ohjaus, eriytyvä opetus, ohjattu oivaltaminen, ongelmanratkaisu, erilaiset ratkaisut

1. tunti: Krooliuinti, 100 m

- Vesipelejä

- **Kroolitekniikan kertaaminen**

- **100m matkauinti** ja tarvittaessa tukiopetukseen ohjaaminen

2. tunti: Kroolit, hypyn ja uimisen yhdistäminen

- Vesipelejä
- Vedenpolkeminen
- **Krooliuinnin ja selkäkroolin kertaus**
- **Hypyn ja krooliuinnin yhdistäminen**

6. LUOKKA

Tavoite: 200m ja hengenpelastus

Soveltuvat opetustyyli: Komentotyyli, tehtäväopetus, pariohjaus, eriytyvä opetus, ohjattu oivaltaminen, ongelmanratkaisu, erilaiset ratkaisut

1. tunti: Selkäuinti, 200 m

- Selkäuintien kertaus
- **200m uimataitotesti**
- Vesipelejä tai hyppyjä

2. tunti: Vesipelastus

- **Kylkiuinti ja pelastusuinti**
- **Vesipelastustaidot** (hypyt, apuvälineet, kuljettaminen, sukeltaminen)
- Vesipelejä tai hyppyjä

OPETUSTYYLIT

Ohessa on kooste Kaukaveteen ja uimaopetukseen soveltuvista opetustyyleistä. Kiinnitä tietoisesti huomiota oman opettamisesi opetustyyliihin, ja kokeile rohkeasti myös uutta. Koko tunnin rakentaminen yhden opetustyylin varaan ei välttämättä ole tarpeen, vaan voit sisällyttää osia mm. eriytyvästä opetuksesta ja ohjatusta oivaltamisesta komento- ja harjoitustyyliin. Opetustyyliä valitessasi ota huomioon tunnin aihe, ryhmän koko ja taso sekä oppilaiden ikä.

KOMENTOTYYLI

Komentotyyli on täysin opettajajohtoinen opetustyyli. Komentotyyllissä opettaja suunnittelee tunnin ja käynnistää harjoittelun. Oppilaat harjoittelevat opettajan määräämää tehtävää määrättyyn tahtiin. Opettaja antaa palautetta kaikille oppilaille yhteisesti. Opetuksen onnistumiseksi opettajan on annettava selkeitä ohjeita ja minimoitava ohjeiden antamiseen kuluva aika.

Komentotyyli sopii kaiken ikäisille oppilaille. Komentotyyli sopii käytettäväksi erityisesti silloin, kun halutaan oppilaille suuri määrä suorituksia ja opetetaan uutta asiaa ensimmäistä kertaa. Komentotyyli sopii myös silloin, kun ryhmä on iso tai opettajalle tuntematon, tila on pieni tai toimintaan liittyy poikkeuksellisen paljon turvallisuusriskejä.

Kenelle: Kaikille

Milloin: Uuden asian opettelu ensimmäistä kertaa, iso tai tuntematon ryhmä, pieni tila, turvallisuusriskit

Esimerkki 1: Oppilaiden testaaminen 1. luokalla perinteisellä tyyllillä. Opettaja kertoo suorituksen, ja oppilas suorittaa, kun kuulee oman nimensä ja saa luvan lähteä ja jää suorituksen jälkeen odottamaan seuraavia ohjeita.

Esimerkki 2: Pienten oppilaiden uittaminen isossa altaassa. Oppilaat odottavat altaan reunalla. Opettaja antaa yhdelle tai kahdelle oppilaalle luvan uida altaan toiseen päähän. Muut odottavat omaa vuoroaan.

HARJOITUSTYYLI

Harjoitustyyli on komentotyyliä itsenäisempi opetustyyli. Opettaja suunnittelee tunnin ja käynnistää toiminnan ja oppilas harjoittelee omaan tahtiin. Opettaja antaa oppilaille henkilökohtaista palautetta. Harjoitustyyli voidaan toteuttaa omaehtoisen harjoittelun, harjoituspisteiden tai tehtäväratojen kautta. Harjoitustyyli on yleensä käytetyin opetustyyli liikunnan opetuksessa.

Harjoitustyyli sopii kaiken ikäisille oppilaille. Tyyli sopii käytettäväksi lähes kaikissa opetustilanteissa, etenkin jos opettaja tuntee oppilaat hyvin.

Kenelle: Kaikille

Milloin: Kaikkiin tilanteisiin

Esimerkki: Opettaja antaa kaikille tehtäväksi harjoitella myyräuintia. Ohjeet käydään yhteisesti läpi. Oppilaat harjoittelevat omaan tahtiin omalla tasollaan myyräuintia altaassa. Opettaja kiertää oppilaiden joukossa ja auttaa ja neuvoa jokaista henkilökohtaisesti.

PARIOHJAUS

Pariohjauksessa oppilaat työskentelevät pareittain. Toinen parista on suorittaja ja toinen on tarkkailija. Suorittaja harjoittelee opettajan antamaa tehtävää ja tarkkailija havainnoi ja arvioi suorittajan tekemistä opettajan määrittämien kriteerien mukaisesti. Opettaja voi antaa pareille kriteerikortit, jotta oppilaat muistavat halutut kriteerit. Opettaja antaa palautetta etenkin parin tarkkailijalle arvioinnin onnistumisesta ja parin yhteistyöstä. Pelkkä pareittain työskentely ei ole pariohjausta, vaan olennaista on parin antama palaute ja parin keskinäinen vuorovaikutus.

Pariohjauksessa yksittäinen oppilas saa paljon henkilökohtaista palautetta. Tyyli sopii vanhemmille oppilaille tuttujen suoritusten kertaukseen. Pariohjauksessa oppilas harjoittelee varsinaista suoritusta vain puolet ajasta, mutta saa paria arvioimalla toisenlaisia oppimisen kokemuksia. Pariohjauksessa kannattaa huomioida, että opettaja valitsee jokaiselle oppilaalle saman tasoisen parin. Pariohjausta voi hyödyntää myös silloin, kun osa ryhmästä osaa jotakin, jota kaikki eivät vielä osaa. Kyseisessä tapauksessa osaava uimari opettaa heikompa.

Kenelle: Vanhemmille oppilaille

Milloin: Kertaukseen, kun suorituksesta tarvitaan paljon palautetta, osa ryhmästä taitavampia

Esimerkki: Vapaauintin harjoittelussa annetaan pareille muistilistat, joissa on vapaauintin tekniikkaan liittyviä kysymyksiä: pysyvätkö polvet suorana potkun aikana? Onko katse kohti pohjaa? Parista toinen tekee ja toinen arvioi tekijän suoritusta kortin kysymyksen mukaisesti. Arvioija antaa tekijälle palautetta ja opettaja auttaa ja neuvoa arvioijaa.

ERITYYVÄ OPETUS

Eriytyvässä opetuksessa opettaja suunnittelee tunnille samasta aihepiiristä eri tasoisia tehtäviä. Oppilas valitsee omalle taitotasolleen sopivimman tehtävän, harjoittelee sitä omaan tahtiin ja tarvittaessa valitsee uuden, joko helpomman tai vaikeamman tehtävän. Tavoitteena on oppilaan jatkuva, aktiivinen osallistuminen. Opettaja antaa oppilaille henkilökohtaista palautetta, joka kohdistuu etenkin suoritusten valintaan. Joillakin oppilaille on tapana valita itselleen toistuvasti liian helppo tai vaativa tehtävä, jolloin opettajan tehtävänä on keskustelun kautta saada oppilas ymmärtämään oma taitotasonsa.

Eriytyvä opetus sopii kaiken ikäisille oppilaille ja erityisesti ryhmiin, joissa oppilaiden lähtötasot (ikä, kehitysvaihe, taitotaso) ovat erilaiset. Opetustyyliä voi hyödyntää tehtäväpistetyöskentelyssä. Jokaiselle pisteelle suunnitellaan eri tasoisia tehtäviä, joista oppilas valitsee itselleen sopivimman. Eriytyvää opetusta voi sisällyttää myös muihin opetustyyliihin.

Kenelle: Kaikille

Milloin: Ryhmän lähtötaso on vaihteleva

Esimerkki 1: Ryhmien jakaminen taitotason mukaan on eriytyvää opetusta, jossa opettaja valitsee oppilaille heille sopivimman tasoryhmän. Eriyttämistä voi tehdä myös antamalla oppilaiden itse valita, haluavatko he uida opetusaltaassa vai isossa altaassa.

Esimerkki 2: Selkäuinnin opettelussa voi antaa oppilaille kolme vaihtoehtoa: kävely takaperin kävely korvia vuorotellen veteen kastaen, selkäuinnin potkut lötköllä ja alkeisselkäuinti. Päinuintien opettelussa helpoin vaihtoehto on uinti kasvot pinnalla, ja haastavammat vaihtoehdot leuan kastelu, kuplien puhaltaminen ja kasvojen painaminen veteen.

Huomioi, että eriyttämistä ja eriyttävää opetusta kannattaa sisällyttää myös muihin opetustyyliin tarjoamalla oppilaille eri vaihtoehtoja.

OHJATTU OIVALTAMINEN

Ohjatussa oivaltamisessa opettaja suunnittelee sarjan tunnin aihepiiriin sopivia kysymyksiä tai ongelmia. Kysymyksien tarkoituksena on saada oppilas oivaltamaan haluttu suoritus ja sen tarkoitus. Ohjattua oivaltamista ei ole tarkoituksenmukaista käyttää, jos oppilaat tietävät jo halutun lopputuloksen. Jotta jokainen oppilas saisi mahdollisuuden oivaltaa ratkaisun itse, kannattaa oppilaita rohkaista pohtimaan ratkaisua itseksensä.

Ohjattu oivaltaminen vanhemmille oppilaille muun muassa vesipelastusta ja uinnin taloudellisuutta opetellessa. Pienemmillä lapsilla ohjatun oivaltamisen osia voi käyttää esimerkiksi leikkien sääntöjä pohtiessa. Ohjattua oivaltamista voi hyödyntää myös uinnin osataitojen opettelussa. Esimerkiksi, jos oppilaalla menee vettä nenään sukeltaessa, voi opettaja käyttää ohjattua oivaltamista puhalluksien oivaltamisessa.

Opettajan tulee muistaa, että pelkkä kysymyksien kysyminen ei tee tyylistä ohjattua oivaltamista. Kysymysten tulee edetä loogisesti kohti haluttua lopputulosta.

Kenelle: Harkitusti vanhemmille ja pienemmille oppilaille

Milloin: Etenkin vesipelastuksen ja uinnin taloudellisuuden opettaminen, oppilaiden pätevyyden kokemuksien ja osallisuuden lisäämiseen.

Esimerkki: Työntövoiman ymmärtäminen (uinnin taloudellisuus): Onko uinti yhtä kevyttä tyylistä ja tekniikasta riippumatta? Miksi jotkut liikkeet ovat raskaampia, kuin toiset? (vastuksen oivaltaminen) Milloin vastus on pienin? Mihin suuntaan uinnissa edetään, eteen- vai ylöspäin? Mihin suuntaan vettä tulee liikuttaa, jotta päästäisi eteenpäin? Millaisilla liikkeillä saadaan vastus pienemmäksi? Millaisilla liikkeillä saadaan työntövoima suuremmaksi?

Esimerkki: Lapsen ongelmana on, että nenään menee vettä. Autetaan lasta oivaltamaan ratkaisu: Mitä voisit nenällä tehdä, jotta nenään ei menisi vettä? Entä mitä voisit tehdä, jotta molemmat kädet jäisivät vapaaksi uimiseen ja sukelteluun? Muistatko tilannetta, jossa nenään ei mennyt vettä?

ONGELMANRATKAISU

Ongelmanratkaisussa opettaja esittää yhden kysymyksen tai ongelman tunnin aihepiiriin liittyen. Oppilaiden tarkoituksena on etsiä ratkaisu opettajan esittämään kysymykseen. Oppilaat pohtivat ja kokeilevat erilaisia ratkaisuja, ja päätyvät lopulta yhteen oikeaan ratkaisuun. Ongelmanratkaisu sopii tilanteisiin, joihin on olemassa yksiselitteinen ratkaisu (esimerkiksi liikemalli). Tarvittaessa opettaja voi antaa oppilaille vihjeitä, jotka auttavat oikean suorituksen oivaltamisessa.

Ongelmanratkaisu sopii tilanteisiin, joissa opettaja tuntee oppilaat. Vanhemmilla oppilailla ongelmanratkaisu sopii hengenpelastuksen, potkujen tai taloudellisuuden opettamiseen. Ongelmanratkaisu vahvistaa oppilaiden luovuutta, rohkeutta ja ennakkoluulottomuutta.

Kenelle: Harkitusti vanhemmille oppilaille

Milloin: Opettaja tuntee ryhmän, hengenpelastuksen ja taloudellisuuden opettaminen

Esimerkki: Hengenpelastuksessa opettaja voi jakaa ryhmän pienryhmiin ja antaa jokaiselle ryhmälle oman hengenpelastukseen liittyvän ongelman, joka ryhmän pitää ratkaista. Esimerkiksi yhdelle ryhmälle voi antaa ongelmaksi tajuttoman pelastamisen pohjasta, toiselle ryhmälle kahden uhrin pelastamisen jne. Ryhmille annetaan aikaa ratkaista ongelma ja selittää ratkaisu myös muulle ryhmälle.

ERILAISTEN RATKAISUJEN TUOTTAMINEN

Erilaisten ratkaisujen tuottaminen on tyyli, jossa opettaja esittää oppilaille liikuntatehtävän, kysymyksen tai ongelman. Oppilaat tuottavat mahdollisimman monta erilaista ratkaisua tehtävään. Ohjeiden mukaiset ratkaisut ovat kaikki oikein.

Tyyli sopii käytettäväksi, kun oppilaiden lähtötaso on erilainen. Erilaisten ratkaisujen tuottaminen ei kuitenkaan sovi kaikkiin liikuntatilanteisiin. Joissakin lajeissa skeemat toiminnasta ovat vahvoja, tai liikkeiden suoritusta ohjaavat esimerkiksi biomekaniikan perusteet, jolloin soveltaminen ei ole tarkoituksenmukaista. Uinnissa etenkin tekniikoissa on yleensä vain yksi tehokas ja oikea tapa suorittaa. Erilaisten ratkaisujen tuottaminen sopii esimerkiksi sukelluksen harjoitteluun, tai pienemmällä oppilailla esimerkiksi välineiden tai itsensä liikuttamiseen.

Kenelle: Harkitusti kaikille

Milloin: Ryhmän taitotaso on vaihteleva, jos suoritusta ei hallitse tietty tekniikka

Esimerkki: Hedelmärekka-leikki tai pallojen ja ufojen kuljetus. Lapselle annetaan ohjeeksi keksiä mahdollisimman monta tapaa, jolla hedelmän tai ufon saa kuljetettua takaisin koriin tai altaan toiselle reunalle.

TOIMINNALLISUUS JA AKTIVISUUS

Syksyllä 2019 Kaukavedessä mitattiin ensimmäistä kertaa oppilaiden aktiivista aikaa uimaopetuksen aikana. Pisimmillään oppilaat istuivat ja odottivat jopa 2 / 3 koko opetuksesta. Lyhimmilläänkin istumista oli yli kymmenen minuuttia. Tekeminen ja toistot ovat olennaisia uimaan oppimisen kannalta, minkä vuoksi oppilaille tulisi tarjota mahdollisuus aktiivisuuteen ja tekemiseen.

Kiinnitä huomiota oppilaiden aktiivisuuteen opetuksen aikana. **Pyri minimoimaan omaan puhumiseesi ja oppilaiden istumiseen käytetty aika, jos se turvallisuus huomioiden on mahdollista.** Ohessa muutamia huomioita oppilaiden toiminnan ja aktiivisuuden lisäämiseksi.

Ohjeet

Minimoi omaan puhumiseen ja ohjeiden antamiseen käytettävä aika. Pidä ohjeet lyhyinä, ytimekkäinä ja yksinkertaisina ja anna vain yksi tai kaksi ohjetta kerrallaan. Kiinnitä huomiota myös omaan äänen käyttöösi, jotta jokaisella oppilaalla on mahdollisuus kuulla ohjeet yhdellä kertaa. Etenkin isossa altaassa ohjeiden antamista voi porrastaa, jotta nopeimmat oppilaat eivät joudu odottamaan hitaampia. Anna uudet ohjeet oppilaille sitä mukaa, kun he saavat edellisen tehtävän

valmiiksi. Mikäli suurin osa lapsista ymmärtää harjoituksen, mutta joku lapsi tarvitsee ohjeiden kertausta, päästä muut oppilaat tekemään ja kertaamaan ohjeet niille, jotka eivät ymmärtäneet.

Keskitä ohjeiden anto niihin hetkiin, kun lapset ovat jo valmiiksi koossa ja kuuntelemassa. Esimerkiksi altaasta toiseen siirryttäessä ohjeista lapsille ensimmäinen harjoitus uudessa altaassa jo ennen siirtymistä. Näin ei tarvitse odottaa oppilaiden siirtymistä, kokoontumista ja rauhoittumista ennen ensimmäisiä ohjeita. Käytä pilliä, jos sellainen on saatavilla. Oppilaat kuulevat pillin äänen myös veden alle ja säästät samalla ääntäsi.

Organisointi

Hae tunnilla tarvittavat ja käytettävät välineet valmiiksi altaan reunalle odottamaan. Jos huomaat, että jotakin puuttuu, hyödynnä ryhmän omaa opettajaa tavaroiden hakemisessa. Mieti erityisesti etenkin räpylöiden käytön tarpeellisuutta. Tuovatko räpylät lisäarvoa tunnin aiheen opeteluun? Räpylöiden sovitusta ja haku varastosta vie suhteellisen paljon aikaa, ja osa oppilaista kokee ne uintia häiritseväksi. Lisäksi uintitekniikoiden, etenkin vapaa- ja selkäuinnin käsivetojen opetuksessa räpylöiden käyttö ei ole tarkoituksenmukaista.

Isossa altaassa uimassa varsinkin pienillä oppilailla iso aika kuluu oman vuoron odotteluun. Jos mahdollista, ota vain muutama oppilas kerrallaan uimaan isoon altaaseen, kun muut pelaavat, sukeltavat tai harjoittelevat opetusaltaassa.

Muuta




Jos mahdollista, rajaa opetuksessa käytettävä alue niin, että kaikki oppilaat pääsevät uimaan kerralla. Esimerkiksi opetusaltaassa ja syvässä altaassa on hyvä uida poikittain. Isossa altaassa opettaessa oppilaat joutuvat yleensä odottamaan vuoroaan enemmän, sillä rinnakkain ei mahdu uimaan. Käytä isossa altaassa mahdollisuuksien mukaan rinnakkaisia ratoja.

Uintiradat, tehtävapistet ja tehtäväkortit lisäävät oppilaiden toiminta-aikaa. Uintiradan ohjeistuksen voi antaa seuraava johtajaa tyylillä, kunhan radan alkaessa varmistelee, että kaikki muistavat radan tehtävät ja suoritusjärjestyksen. Tehtävapistet ja -kortit käytettäessä opettajan tarvitsee antaa vain yhden yhteiset ohjeet harjoittelun alussa. Oppilaat pääsevät nopeasti harjoittelemaan, ja opettaja voi kiertää harjoittelun seassa ja neuvoa oppilaita yksilöllisesti.

LEIKKIPANKKI

Leikkipankin leikit on jaoteltu osa-alueittain: totuttautuminen, kastautuminen, kelluminen, liukuminen, potkut, sukellus ja viestit ja pelit. Osa leikeistä sopii aloittelijoille, osa vaatii aikaisempaa osaamista. Useat leikit sopivat useamman osa-alueen harjoitteluun, eikä pidä olettaa, että kastautumisleikkejä voi leikkiä vain aloittelevien uimareiden kanssa.

Leikit on jaoteltu kolmeen ryhmään

-  Leikki sopii aloittelijoille
-  Leikki vaatii hieman osaamista
-  Leikki vaatii osaamista

Jako on ohjeellinen, ja helppoja leikkejä voi leikkiä myös taitavien uimareiden kanssa. Osaamista vaativissa leikeissä opettaja voi olla heikoimpien lasten kanssa apuna, ja esimerkiksi auttaa kellumisessa tai nostaa sukellattavia esineitä tai kuvia hieman korkeammalle.

Lapsia saa innostettua mukaan opetukseen kietomalla opetuksen sisällöt mielikuvien, juonen tai tarinan ympärille. Muista kuitenkin, että opetuksen sisältö keskittyy oppimisen tavoitteisiin, ei juoneen. Suunnittele ensin opetuksen sisällöt, jonka jälkeen voit lisätä mielikuvat tai yhdistää leikit ja harjoitteet tarinan tai juonen ympärille.

Esimerkiksi: Uintitunnilla eläinteema

1. Autoleikki: Ajetaan autolla eläintarhaan
2. Tulkaa luokseni eläinteemalla
3. Kellunnat: meritähdet ja kilpikonna.
4. Liuku: käärmeet liukuvat veden pinnalla
5. Myyräuinnin harjoittelua
6. Selkäuinti: Alligaattorit uivat selällään
7. Sukellukset: Haihippa, pingviinien sukellus

Monia hippoja ja leikkejä, joita leikitään liikuntasalissa, voi soveltaa myös uima-altaassa. Huomioi leikkejä soveltaessasi veden ominaisuudet ja oppilaiden turvallisuus.

TOTUTTAUTUMINEN

Ralliautot / Autoleikki ◆

Jokaiselle ratti (jumppahymynaama/sukellusrengas). Autolla ajetaan ympäri allasta. Opettaja antaa ohjeita auton liikkumiseen.

- Eteenpäin
- Tiukka kurvi (toinen rengas / jalka nousee pohjasta)
- Kuoppainen tie (hyppyjä ylös alas)
- Ohituskaista (mahdollisimman lujaa)
- Kiukkuisen mummon talon / karhun pesän ohi (mahdollisimman hitaasti ja hiljaa)
- Tankkaus (pötköillä lisää bensaa) → takaperinbensaa (takaperin)
- Pyörremyrsky (pyöritään ympyrää)
- Puhalletaan lumet pois tuulilasista (puhalletaan kuplia veteen)
- On ajettu niin lujaa, että kärpäsiä lentää silmiin → uimalasit päähän
- Sadekuuro (räiskittää vettä)
- Autopesula (uimaopettajat vastakkain, loiskivat vettä, ajetaan pesulasta läpi)
- Ajetaan autolla järven rantaa, käydään autolla järven (altaan) pohjassa tai puhalletaan siihen kuplia
- Keksi lisää

Variaatio: Juna. Sama leikki, mutta lapset peräkkäin jonossa junana pitäen edellisestä kiinni.

Tulkaa luokseni / Pienet uimakoululaiset ◆

Oppilaat rivissä altaan reunalla. Opettaja sanoo: ”Tulkaa luokseni...” ja jonkun tyylin, jolla oppilaat liikkuvat altaan toiselle reunalle. (Kävellen, hyppien, juosten, jättiläisen askelin, takaperin, puhalletaan kuplia, yhdellä jalalla...)

Variaatio: liikutaan, kuten eläimet: ”Pomppien, kuten kengurut” ”Sukeltaen niin kuin pingviinit” ”Uiden kuin koirat” jne. Voi myös antaa oppilaiden keksiä, miten eläimet liikkuvat

Variaatio: pienet uimakoululaiset: Opettaja kysyy: ”Missä on minun pienet uimakoululaiset?” Oppilaat vastaavat ”Täällä!” Opettaja: ”Tulkaa tänne!” Oppilaat: ”Millä tavalla?” Opettaja antaa oppilaille tavan, jolla liikkua.

Hippa

Perinteinen hippa. Hipoilla lötkön palaset merkinä. Hipat ottavat muita kiinni. Se, joka jää kiinni, on uusi hippa.

Töpselihippa

Hipoilla lötkön palaset merkinä. Hipat ottavat muita kiinni. Se, joka jää kiinni, asettaa kädet lanteilleen. Kiinni jääneen voi pelastaa työntämällä töpselin seinään, eli pujottamalla kädet kiinnijääneen käsien välistä.

WC-pönttöhippa

Hipoilla lötkön palaset merkinä. Hipat ottavat muita kiinni. Se, joka jää kiinni, jää vessanpöntöksi: toispolviasentoon pohjaan (jos ylettää) ja käsi pinnan yläpuolelle. Pelastaa voi istumalla vessanpöntölle ja vetämällä vessan kiinni jääneen kädestä.

Heppahippa / Merihevoshippa / Porohippa

Jokaiselle lötköpötkö. Pötkö jalkojen välissä hevosena, liikutaan pohjassa pomppien / omalla tyylillä. Hipoilla sukellusrenkaat lassoina. Hipat lassoavat toisten hevosia (pötköjä) joko päästä tai hännästä renkaalla. Hippa vaihtuu aina, kun joku jää kiinni. Se, jolla rengas hevossessaan on hippa.

Variaatio: Ryöstöhippa. Sama idea, mutta ilman rengasta. Hipoilla ei pötköä. Hipat yrittävät varastaa hevosen toisten jalkojen välistä. Se, jolla ei pötköä, on hippa.

Pallokalahippa

Hipoilla pehmeät pallot merkinä. Hippa ottaa muita kiinni. Se, joka jää kiinni, on uusi hippa.

Variaatio: Voidaan pelata myös niin, että se, joka jää kiinni, puhaltaa pallokalan piikit takaisin veteen (puhaltaa kuplia). Hippa pysyy samana.

Banaanhippa ◆

Hipoilla lötköpötkön palaset merkinä. Hipat ottavat muita kiinni. Se, joka jää kiinni, nostaa kädet ylös yhteen banaaniksi. Banaani pelastetaan avaamalla kädet, eli kuorimalla banaani.

Ketjuhippa ◆

Hippa ottaa muita kiinni. Se, joka jää kiinni, ottaa hippaa kädestä kiinni. Ketju kasvaa, kun oppilaat jäävät kiinni. Vain ketjun päät saavat ottaa kiinni.

Formulahippa ◆

Hipoilla sukellusrenkaat ”rattina” ja hipan merkinä. Hipat ottavat muita kiinni. Se, joka jää kiinni, menee varikolle (varikko sovitaan erikseen, voi olla esimerkiksi uimalauta altaan reunalla). Kun seuraava oppilas tulee varikolle, pääsee edellinen takaisin peliin.

Jääpalahippa ◆

Valitaan yksi tai useampia hippoja, eli jäädyttäjiä, ja pelastajia, eli sulattajia. Hippa ottaa muita kiinni. Se, joka jää kiinni, ”jäätty” paikoilleen. Pelastaja käy koskettamalla sulattamassa jäätyneet. Hipoille ja pelastajille on hyvä olla erilaiset merkit, jotta tunnistetaan, kuka ottaa kiinni ja kuka pelastaa.

Merihirviöhippa ◆

Hipalla lötkön palanen tai muu merkki. Hippa ottaa muita kiinni. Se, joka jää kiinni, roiskuttaa vettä merihirviön päälle, jolloin se pelästyy pois ja lähtee ottamaan muita kiinni.

Hedelmärekka / Hedelmäkori / Hedelmäsalaatti ◆

Kaadetaan värikkäät pallot altaaseen. Pyydetään oppilaita yksi kerrallaan tuomaan koriin kaikki punaiset omenat, siniset mustikat, keltaiset mandariinit jne. Kerätään kaikki hedelmäpallot altaasta

Variaatio: Annetaan oppilaille eri tyytlejä, jolla tuoda hedelmät koriin. Esimerkiksi: Mahdollisimman korkealla pinnan päällä, mahdollisimman syvällä pinnan alla, käsillä läiskyttäen, puhaltaen, keksi lisää.

Variaatio: Hedelmät myrkyllisiä/kuumia niihin ei missään nimessä saa koskea. Oppilaat keksivät itse tapoja, joilla tuoda hedelmät takaisin.

Liikennepoliisi

Oppilaat opettajan edessä. Opettaja toimii liikennepoliisina, joka näyttää kädellään, mihin suuntaan oppilaat liikkuvat (oikealle / vasemmalle / eteen / taakse). Opettaja näyttää suuntaa myös peukalolla (ylös = niin korkealle, kuin pystyt, alas = niin alas, kuin uskallat)

Seuraa johtajaa

Pareittain tai pienissä ryhmissä. Toinen parista tai yksi ryhmästä on johtaja, joka näyttää, mitä tehdään. Toinen parista tai loput ryhmästä tekee perässä. Johtaja vaihtuu opettajan merkistä.

Variaatio: Opettaja voi antaa toiminnalle ehtoja, kuten temppeja pinnan päällä, pinnan alla, jalat irti pohjasta jne.

Kapteeni / Uimaope käskee

Opettaja toimii kapteenina, joka antaa oppilaille käskyjä. Oppilaiden tulee totella vain silloin, kun opettaja aloittaa käskyn "Kapteeni käskee...". Käskyjä voivat olla uintityylit, sukellukset, kellunnat, temput...

Maa-Meri-Laiva

Määritetään altaasta kolme pistettä: maa, meri ja laiva. Opettaja johtaa leikkiä ja huutaa satunnaisesti maata, merta ja laivaa. Oppilaat liikkuvat opettajan huutamaan pisteeseen.

Variaatio: Liikkumistyyliä voi vaihtaa. Esimerkiksi kävellen, juosten, hyppien, takaperin, uiden, sukeltaen...

Variaatio: Jokaiselle pisteelle voidaan asettaa tehtävä: Maassa nousemaan portaille / reunalle ja potkitaan, jotta pysytään maalla. Meressä nousemaan tukin (lötköpötkön) päälle ja kellutaan, jotta pysytään pinnalla. Laivassa Nousemaan laivaan (uimalaudan päälle) istumaan.

Vesimies ◆

Opettaja hippana keskellä, oppilaat rivissä reunalla. Opettaja huutaa ”Kuka pelkää vesimestä?” ja lähtee ottamaan oppilaita kiinni. Oppilaat yrittävät päästä altaan toiselle laidalle jäämättä kiinni. Se, joka jää kiinni, jää opettajan kanssa keskelle ottamaan muita kiinni.

Variaatio: Voidaan määrätä tietty liikkumistyyli, esim. kävellen, juosten, hyppien, liukuen...

KASTAUTUMINEN**Liimaleikki** ◆

Kuvitellaan, että käsissä on liimaa. Liimataan liimainen käsi johonkin Kehonosaan (polvet, napa, kainalo, korvat, kasvat, hiukset...) Liima pestään pois kastamalla liimattu Kehonosa altaaseen.

Aamupesu ◆

Altaan reunalla tai portailla istuen. ”Pestään” ensin varpaat, polvet, vatsa, kainalot, korvat, nenä kasvat hiukset... Otetaan käsiin vettä ja pestään opettajan määräämä Kehonosa. Voidaan myös kysyä oppilailta, mitä pestään seuraavaksi.

Kuvien katselu ◆

Asetetaan laminoituja kuvia pohjaan esimerkiksi sukellusrenkaiden avulla. Oppilaat katselevat kuvia kastaen kasvoja veteen. Opettaja voi tarvittaessa esittää kysymyksiä lempikuvasta tai antaa tehtäviä: missä on Nalle Puh ja mitä se pitelee kädessään? Oppilaat etsivät ja tulevat kertomaan.

Taikurihippa / Taikuri ja puutarhuri ◆

Valitaan yksi tai useampia hippoja, eli taikureita ja pelastajia, eli puutarhureita. Taikureilla on lötköpötkön palaset, puutarhureilla kastelukannut. Taikurit ottavat muita kiinni. Se, joka jää kiinni, jää kukaksi, eli nostaa kädet ympyräksi ilmaan. Puutarhurit pelastavat muita kastelemalla kukat, eli kaatamalla vettä kiinni jääneen päälle. Kasteltu kukka pääsee takaisin peliin.

Palomieshippa ◆

Valitaan yksi tai useampia hippoja, eli tulitikkuja, ja pelastajia, eli palomiehiä. Hipat ottavat muita kiinni. Se, joka jää kiinni, ”syttyy tuleen”, eli nostaa kädet ilmaan ja heiluttaa niitä edestakaisin.

Palomiehillä on ämpärit/kastelukannut, ja he pelastavat kiinni jääneitä kaatamalla vettä kiinnijääneiden päälle.

Omenahippa

Hipoilla lötköpötkön palaset merkinä. Hipat ottavat muita kiinni. Se, joka jää kiinni, muodostaa käsillään veden pinnalle ympyrän, eli omenan. Omena pelastuu, kun mato sukeltaa omenan sisälle, tai puhaltaa kuplia omena.

Haihippa / Haukihippa / Krokotiilihippa

Hipalla pötkö hain leukoina, pidetään pötkön päistä kiinni. Hai / hauki / krokotiili ottaa pikkukaloja kiinni isolla suulla. Se, joka jää kiinni, on uusi hippa. Sukeltaen / kuplia puhaltamalla on turvassa.

Hiirenloukkuhippa

Hipalla lötkö hiirenloukkuna. Hippa ottaa hiiriä kiinni loukkuun. Kun hiiri jää kiinni loukkuun, pelastuu sukeltamalla pois tai puhaltamalla kuplia.

Tehtävähippa

Hipoilla lötkön palaset merkinä. Hipat ottavat muita kiinni. Se, joka jää kiinni, käy suorittamassa ennalta määritetyn tehtävän pelialueen laidalla (esim. kellunta, puhallus, sukellus tai mikä vaan tunnin aiheeseen liittyvä tehtävä). Suoritettuaan tehtävän saa palata takaisin peliin.

Variaatio: Tehtäviä muuttamalla saa hipan joka kerta erilaiseksi ja tarvittaessa haastavaksi. Tehtäviksi voi valita myös samasta aihepiiristä eri tasoisia tehtäviä, joista jokainen oppilas saa valita itselleen sopivimman tehtävän.

Poliisi ja rosvo

Poliisit ovat hippoja, heillä lötköpötkön palaset merkinä, "pamppuina". Poliisit ottavat rosvoja kiinni. Kun rosvo jää kiinni, tulee mennä vankilaan (etukäteen sovittu alue, esimerkiksi köyden toisella puolella, sukeltaen köyden ali). Muut rosivot pelastavat vankilassa olevia ylävitosella.

Variaatio: Voidaan pelata myös niin, että poliisit kuljettavat rosivot vankilaan käsistä vetämällä (rosvo liukuasennossa).

Ilmapallo ◆

Piirissä, piiri on ilmapallo. Puhalletaan kuplia veteen, jolloin ilmapallo (piiri) kasvaa. Ilmapallossa on kuitenkin reikiä, eli se (piiri) pienenee pikkuriikkiseksi. Puhalletaan uudestaan. Viimeisellä kieroksella ilmapallo poksahtaa rikki, ja aletaan räiskyttää vettä.

Variaatio: voidaan yhdistää loruu: ”ilmapallo, ilmapallo suurenee ja suurenee. Ilmapallo, ilmapallo pienenee ja pienenee...”

Aku Anka ◆

Piirissä. Lausutaan Aku Anka -lorua yhdessä. Toimitaan lorun mukaan.

”Aku Aku Anka, Veitikka vankka, huusi maailmalle, hyppään korkealle! Aku Aku Anka, veitikka vankka, huusi maailmalle, kurkkaan pinnan alle!”

Pää – olkapää – peppu ◆

Tuttu leikki, kosketetaan sitä Kehonosaa, josta laulussa lauletaan. Nopeutetaan laulua joka kierros, kunnes ei enää pysty. Pyritään kastamaan kasvoja.

Jalkapallorinki ◆

Piirissä, käsistä kiinni. Uppopallo piirin keskellä, syötellään kuten jalkapalloa. Tarkoitus pitää pallo piirin keskellä. Rohkaistaan lapsia katsomaan pinnan alle pitämättä nenästä kiinni, muistutetaan veteen puhaltamisesta

KELLUMINEN**Villivirta** ◆

Piirissä, käsistä kiinni, oppilailla voi olla pötköt kainalossa. Juostaan kaikki samaan suuntaan mahdollisimman nopeasti, pyritään saamaan aikaa virtaus. Opettajan merkistä päästetään käsistä irti ja nousee kellumaan (pötköllä tai ilman) ja annetaan virran viedä.

Variaatio: Joka toinen pitää jalat pohjassa ja joka toinen nousee kellumaan, pidetään käsistä kiinni.

Variaatio: Voidaan myös merkistä vaihtaa suuntaa ja yrittää liikkua vastavirtaan.

Kutikutihippa

Hipoilla lötkön palaset merkinä. Hipat ottavat muita kiinni. Se, joka jää kiinni, jää kellumaan (portaille, reunalle, pötköllä tai ilman, opettaja auttaa tarvittaessa). Pelastus tapahtuu kutittamalla kellujaa varpaista. Opettajan kannattaa olla hippa, jotta kaikki pääsevät harjoittelemaan kellumista.

Variaatio: Päinkellunnassa

Ambulanssihippa

Hipoilla lötkön palaset merkinä. Hipat ottavat muita kiinni. Se, joka jää kiinni, jää selälleen kellumaan. Muut pelastavat kuljettamalla kellujan pelialueen kulmiin, "sairaalaan".

Kuviokellunta

Parin kanssa muodostetaan erilaisia kuvioita veden pinnalla. Opettaja voi antaa haasteita oppilaiden tehtäväksi (Esim. kolme jalkaa ja kaksi kättä pinnan päälle)

LIUKUMINEN

Tukinuitto

Muodostetaan kaksi riviä vastakkain, lähekkäin toisiaan. Yksi kerrallaan lähdetään rivin toisesta päästä liukumaan. Riveissä olevat antavat vauhtia käsillään.

Rakettihippa / Liukhippa

Hipoilla lötkön palaset merkinä. Hipat saavat liikkua miten vaan, muut ainoastaan liukumalla raketteina. Se, joka jää kiinni, hyppää viisi kertaa mahdollisimman korkealle ilmaan, jotta saa palata peliin.

POTKUT

Pallopotkut

Jokaiselle annetaan pieni kelluva pallo. Istutaan riviin portaille tai altaan reunalle. Pallo laitetaan jalkojen eteen, ja pyritään potkuilla saamaan pallo mahdollisimman kauas. Opettajan merkistä

jokainen hakee oman pallonsa uutta kierrosta varten. Jokaisella kierroksella opettaja antaa lisää ohjeita potkusta: yritä pitää polvet suorana, yritä pitää polvet veden pinnan alla jne.

Variaatio: Käsivedon harjoittelu pallolla: asetetaan pallo selän taakse, pyritään käsivedoilla saamaan pallo mahdollisimman kauas taakse.

SUKELLUS

Osutko pohjaan?

Opettaja sanoo Kehonosan, jonka oppilaat koettavat laittaa pohjaan. Etenee helposta vaikeaan: polvet, peppu, kädet, selkä, napa, olkapää, nenä, otsa... Voidaan lisätä myös temput, kuten kurkeikat ja käsilläseisonta.

Kuvien sukellus

Laminoituja kuvia (pingviinit, jäätelöt, hedelmät jne.) pohjassa. Pohjustetaan tehtävä oppilaille: hylje on nälkäinen ja yksinäinen tai kori tyhjä. Oppilaat sukeltavat kuvat yksi kerrallaan pohjasta ja tulevat kiinnittämään sen tauluun.

Huomioi, että laitat laudan alle vihreän maton, jotta kuvat eivät joudu allaskiertoon.

Merirosvorenkaat

Sininen iso lauta on merirosvolaiva (Laminoitu kuva). Sukellusrenkaat altaan pohjassa ovat merirosvojen aarteita, kultarenkaita yms. Oppilaat tuovat aarteita takaisin merirosvolaivalle.

X-hippa

Hipoilla lötkön palaset merkinä. Hipat ottavat muita kiinni. Se, joka jää kiinni, jää X-asentoon (levittää kädet ja jalat). Pelastaminen tapahtuu sukeltamalla jalkojen välistä tai käden alta.

Pesänyöstö

Jaetaan oppilaat kahteen joukkueeseen. Kummallakin joukkueella on oma kotipesä, jossa aarteita. Opettajan merkistä joukkueet lähtevät viemään vastustajan pesästä aarteita yksi kerrallaan, ja tuovat ne omaan pesäänsä. Huomioi, että aarteita ei saa heittää. Se joukkue, jolla on pelin loputtua enemmän aarteita omassa pesässään, voittaa.

Variaatio: Oma pesä tyhjäksi. Viedään omasta pesästä yksi aarre kerrallaan vastustajajoukkueen pesään. Se joukkue, jolla on pelin loputtua vähemmän aarteita pesässään, voittaa.

Variaatio: Aarteenryöstö: Asetetaan kaikki aarteet altaan keskelle. Kumpikin joukkue lähtee hakemaan aarteita keskeltä yksi kerrallaan, ja tuovat ne omaan pesäänsä. Se joukkue, jolla on pelin loputtua enemmän aarteita pesässään, voittaa.

Kahlehippa

Laitetaan sukellusrenkaita altaan pohjaan. Valitaan hippoja (ryhmän mukaan puolet tai vähemmän). Hipalla tulee olla rengas kädessään, jotta voi ottaa muita kiinni. Hippa sukeltaa renkaan pohjasta ja ottaa muita kiinni. Se, joka jää kiinni, laittaa kyynärvarret yhteen, ja hippa pujottaa renkaan kiinnijääneen käsivarsiin. Ne, jotka eivät ole jääneet kiinni, pelastavat muita ottamalla renkaita pois ja pudottamalla ne takaisin pohjaan. Pelin tempoa voi muuttaa vaihtamalla hippojen ja renkaiden määrää.

VIESTIT JA PELIT

Viestejä voi kisata lähes minkä ryhmän kanssa tahansa, jos oppilaat kykenevät jo sosiaaliseen toimintaan. Viestejä voi pelata pareittain tai joukkueissa. Huomioi kuitenkin, että oppilaat eivät joutuisi odottamaan omaa vuoroaan tarpeettoman kauaa. Viestin liikkumistyyli voi olla mikä tahansa (kävellen, juosten, hyppien, uiden, sukeltaen, toista kuljettaen...).

Vesipelejä voi soveltaa yhdistämällä kaksi peliä (esim. pelataan jalkapalloa ja vesipalloa yhtä aikaa) tai lisäämällä peliin useamman pallon. Joukkueiden erottamista helpottaa esimerkiksi uimalasit: toisella joukkueella on uimalasit otsalla, toisella joukkueella kaulalla.

Esine pohjassa

Yksin / Pareittain / Pienissä joukkueissa. Jokaiselle annetaan jääkiekko tai muu uppoava esine. Kiekkoa kuljetetaan altaan pohjassa sukeltaen. Kiekko on tarkoitus kuljettaa paikasta A paikkaan B. Se, joka saa kiekon kuljetettua nopeimmin, voittaa. Jos pareittain tai joukkueittain, yksi henkilö kuljettaa kiekkoa niin pitkälle kuin pystyy ja palaa takaisin lähtöpaikalle, jonka jälkeen seuraava saa lähteä. Huomioi, että kiekkoa ei saa heittää.

Variaatio: Haastetta saa kuljettamalla kelluvaa esinettä pohjassa. Tällöin koko joukkue on liikkeellä yhtä aikaa. Vain yksi joukkueen jäsen saa koskettaa kuljetettavaan esineeseen kerrallaan.

Lisähaastetta saa tekemällä viestin syvässä altaassa tai antamalla joukkueelle useamman kelluvan esineen, joiden kaikkien tulee pysyä pohjassa.

Sukellusviestit

Jaetaan oppilaat pareihin / joukkueisiin. Yksi joukkueen jäsen kerrallaan lähtee omalla tyylillä hakemaan rengasta / esinettä pohjasta ja tuo sen lähtöpaikalle. Se pari / joukkue, joka saa eniten esineitä, voittaa.

Rakettilautaviesti

Jaetaan oppilaat kahteen joukkueeseen. Kummallekin joukkueelle annetaan rakettilauta. Puolet joukkueesta jää altaan yhteen päähän, puolet menee toiseen päähän. Perinteiseen viestityyliin yksi suorittaa kerrallaan. Rakettilaudan kanssa potkitaan toiseen päähän, nopeampi joukkue voittaa.

Variaatio: annetaan oppilaille tietty tyyli potkia (vapaauintin tai rintauinnin potkut), sallitaan käsienkin käyttö tai annetaan täysin vapaa tyyli, kunhan lauta pysyy mukana.

Potkukisa

Jaetaan kaksi joukkuetta. Joukkueet asettuvat vastakkaisille puolille isoa sinistä lautta. Laudasta pidetään kiinni, ja potkuilla yritetään saada vastakkainen joukkue työnnettyä taaksepäin (vrt. köydenveto). Se joukkue, joka saa vastapuolen kauemmaksi, voittaa.

Pesäpallo

Jaetaan kaksi joukkuetta. Toinen joukkue "ulkokentällä" altaassa. Toinen joukkue opetusaltaan portailla "sisäkentällä". Yksi sisäjoukkueen jäsenistä nousee altaan reunalle "lyöjäksi". Lyöjä heittää kolme palloa. Kolmannen pallon osuttua veteen ulkokenttä saa lähteä hakemaan palloja ja sisäkenttä saa lähteä tekemään juoksuja (uimaan opetusaltaan portailta toisille portaille). Ulkokenttä toimittaa pallot kahden (tai useamman) lötköpötköportin läpi takaisin kotipesään. Juoksut lasketaan. Viisi "lyöntiä" (heittoa) / joukkue ja vaihto. Enemmän juoksuja saanut joukkue voittaa.

Jalkapallo

Kaksi joukkuetta. Uppopallolla pelataan jalkapalloa. Maalina toimivat altaan seinät: kun pallo osuu seinään, syntyy maali. Palloon ei saa koskea käsillä. Enemmän maaleja tehnyt joukkue voittaa. Palloa ei missään nimessä saa heittää.

Uppopallo

Kaksi joukkuetta. Uppopalloa pelataan käsillä veden alla. Maali syntyy, kun pallo osuu altaan seinään vastajoukkueen puolella. Palloa ei saa nostaa veden pinnan päälle, eikä missään nimessä heittää.

Vesipallo

Kaksi joukkuetta. Altaan päissä maalit. Pallolla heitellään pinnan päällä ja yritetään saada pallo vastustajajoukkueen maaliin. Pallo kädessä ei saa liikkua. Enemmän maaleja saanut joukkue voittaa.

Variaatio: Useampi pallo pelissä samaan aikaan.

Vesilentopallo

Vesilentopalloverkko altaaseen. Kaksi joukkuetta. Joukkueet yrittävät saada pallon osumaan veden vastustajajoukkueen puolella.

Variaatio: Peliä voi pelata lentopallokosketuksin (hiha- ja sormilyönnit) tai koppipallona. Käytävissä olevien kosketusten määrää voi myös vaihdella pelaajien määrän ja taitotason mukaan.

UINTIHARJOITTEET

VAPAAUINTI

Liukuasennossa potkut katse pohjassa mahdollisimman pitkälle

Kylkipotkut laudalla ja ilman (Korva vedessä – katse pohjassa)

Kylkipotkut ja kyljen vaihto (8 potkun jälkeen, 6 potkun jälkeen...)

Kylkipotkut ja kyljen vaihto ja käden palautus pinnan päältä (hengitys kyljellään)

Yhden käden vapaauinti laudalla tai pötköllä (1 käsi kerrallaan tai vuorotahtiin)

Vapaauinti vaiheittain

Vapaauinti ilman potkuja (pullarilla tai ilman)

Käsivetojen laskeminen (pyritään vähentämään käsivetoja joka kerta)

SELKÄUINTI

Selkäuinnin potkut ja vartalon kierto (olkapäitä ylös vedestä)

Selkäuinnin potkuja toinen käsi ylhäällä korvan vieressä

Selkäuinnin potkuja ja ylhäällä olevan käden vaihto (8 potkun jälkeen, 6 potkun jälkeen...)

Keskity, että kädet tulevat suoraksi ylös (kohti kattoa) joka kerta

Keskity, että kädet tulevat suoraksi pään viereen

Keskity, että käsi kulkee pikkurilli edellä

Lauta käsissä reisien päällä, yhden käden käsivetoa (1 käsi kerrallaan tai vuorotahtiin)

Käsivetoa molemmilla käsillä yhtä aikaa

Käsivetoa ilman potkuja (pullarilla tai ilman)

Käsivetojen laskeminen (pyritään vähentämään käsivetoja joka kerta)

RINTAUINTI

Miten sammakot uivat? Kokeile ja näytä

Potkun havainnollistaminen X-hypyn kautta tangosta kiinni pitäen.

Potkun kuivaharjoittelu maalla reunalla istuen. Opettaja auttaa tarvittaessa jaloista

Potkun kuivaharjoittelu penkillä istuen: kantapäät maassa koko ajan

Potkun harjoittelu seinää vasten: kantapäät pysyvät seinässä koko ajan

Potkut laudalla selällään (lauta polvien päällä)

Potkut laudalla vatsallaan

Potkut ilman lautaa

Veden polkeminen pystyasennossa

Käsiveto kuivaharjoitteluna

Käsivetoa pohjassa kävellen (pötkö kainalossa tai ilman)

Pötkö kainalossa käsivetoa

Alkeisrinta (rintauinnin käsiveto ja vuoropotkut)

Käsivetoa pohjassa kävellen, hengityksen rytmityksen harjoittelu

Alkeisrinta ja hengitys

Rintauinnin kokonaissuoritus ja rytmitys