

# Motoristen vaikeuksien tukeminen koulussa

Tämä tiivistelmä on koottu Piritta Asunnan ja Ida Mälkösen luentodiojen pohjalta.



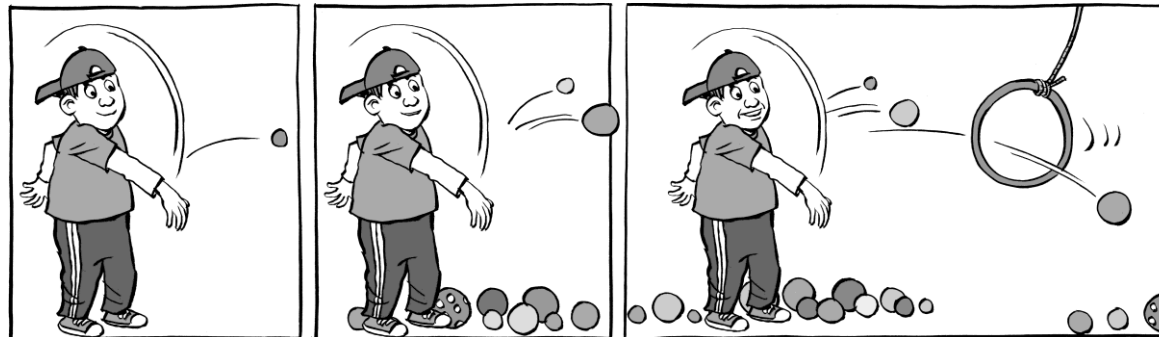
# Motoristen taitojen tukeminen

- Osalla lapsista motoriset vaikeudet ovat pysyviä
  - Varhaisen ja tehokkaan tuen tarjoaminen (strategiat ja liikkumiskokemukset), on tärkeä suojaava tekijä lapsen kehityksen kannalta.
- Opetusta ja muuta toimintaa eriytetään menetelmien, välineiden ja ympäristön osalta = soveltaminen.



# Motoristen taitojen tukeminen

- On tärkeää, että taidoista riippumatta lapsi kokisi itsensä hyväksi liikkujaksi.
  - Myös heikot motoriset taidot omaava lapsi voi kokea olevansa taitava liikkuja, ja päinvastoin.
  - Positiivista kokemusta on hyvä tukea ja vahvistaa.



# Motoristen taitojen harjoittelu

- Perusmotorisia taitoja tulisi harjoitella monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä.
  - Sisällä, ulkona, metsässä, lumella, jäällä, vedessä jne.
- Harjoiteltava suoritus pilkotaan osiin.
- Visuaaliset vihjeet (kuvat, toimintakortit) ovat hyviä toiminnan suunnittelun apuvälineitä.

# Motoristen taitojen harjoittelu

- Myös erilaiset muodot (käsien ja jalkojen kuvat) ovat erinomaisia apuvälineitä.
- Välineenkäsittelytaitoja voi harjoitella monipuolisesti eri välineillä, esim. pallot, herne pussit, pehmolelut, mailat jne.

# Motoristen taitojen harjoittelu

- Kun lapset saavat valita harjoitteluvälineitä, he usein innostuvat tekemisestä helpommin.
- Välineiden tulee olla lapselle sopivan kokoisia ja riittävän kevyitä lapsen käyttöön
  - Näin liikkuminen on mukavaa ja mielekästä. Sama koskee myös kenkiä ja vaatteita.

# Motoristen taitojen harjoittelu

- Lapsilta on hyvä kysyä,
  - mitä he haluaisivat harjoitella.
  - mikä harjoittelukerralla oli erityisen kivaa.
  - mikä onnistui hyvin.
  - mitä uutta he oppivat.
  - mitä pitäisi vielä yhdessä harjoitella.
  - mitä mieltä he ovat omista taidoistaan.
- Uutta taitoa harjoitellessa lapset voivat korjata ohjaajan asentoa ja suoritusta
  - Tämä auttaa heitä kiinnittämään huomiota suorituksen ydinkohtiin.



# Palautteen antaminen

- Palautteenanto suoritusten jälkeen on tärkeää.
- Lapselle on tärkeää antaa kannustavaa ja positiivista palautetta.
- Palautteen antamisessa on tärkeää sen tarkkuus.
  - Kun palaute kohdistetaan tiettyyn suoritukseen toimintoon, auttaa se lasta oppimaan ja kiinnittämään lisähuomiota oleellisiin asioihin uudessa taidossa (verrattuna pelkkään positiiviseen palautteeseen, esim. olipa hyvä hyppy).





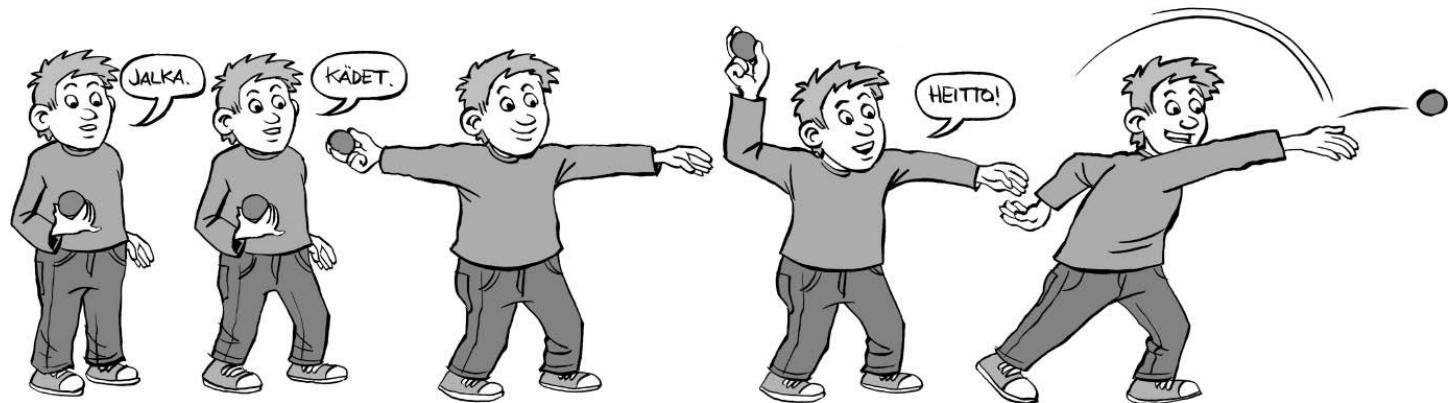
# Kognitiivinen ohjaus

- Kognitiivinen ohjaus vaikuttaa positiivisesti motoriseen oppimiseen.
- Annetaan sanallisia vihjeitä tehtävän suorittamiseen
  - Kysytään tehtävästä ja sen vaatimuksista
  - Kerrotaan, miksi liike tai tehtävä tulisi suorittaa tietyllä tavalla
- Ohjaaja johdattaa lapsen systemaattisesti keksimään ennalta asettamiensa tavoiteratkaisuja, joita tämä ei tunne ennalta

# Motoristen taitojen arviointi

- Lapsen normaali kehitys pitää tuntea hyvin, että joukosta osataan tunnistaa normaalin kehityksen poikkeamat.
- Motorisia taitoja arvioidessa on hyvä huomioida, miten eri tavoin lapset toimivat arviointitilanteissa. Tämä on hyvin yksilöllistä.
  - Esim. ikätovereiden läsnäolo saattaa motivoida parempiin suorituksiin, häiritä keskittymistä tai lapsi ei halua ollenkaan kokeilla harjoitusta
  - Tällöin olisi hyvä tuntea lapsi ennalta, ja miettiä millainen tilanne kannattaisi arviointiin järjestää
- Lasta on hyvä arvioida useammalla eri kerralla.
- Videointi on hyvä apu arviointiin.
- Arviointitilannetta voi käydä lapsen kanssa läpi:
  - Mitkä taidot sujuivat hänen omasta mielestään erinomaisesti, pitäisikö jotain vielä harjoitella, miten malttoi keskittyä, oliko joku tehtävä erityisen mieleinen tai kiva, jne.)

# Vinkkejä erilaisiin motorisiin harjoituksiin



# Pallon potkaisu ja kiinniottaminen

- Kiinnioton tai potkaisun voi pilkkoa useampiin osa-alueisiin, kuten liikkuvan pallon potkaiseminen, pallon potkaiseminen liikkeestä, pallon potkaiseminen kohteeseen (paikaltaan) jne.
- Harjoittelua tehdään useamman harjoituskerran ajan.
- Välineeseen eli palloon voi ensin tutustua.

# Pallon potkaisu ja kiinniottaminen

- Kysytään, miten lapsi korjaisi/ohjaisi ohjaajan suoritusta.
  - Tämä helpottaa lasta suuntaamaan huomiota tehtävän ydinkohtiin.
- Palautteen antamisen tarkkuus.
  - sen sijasta että kehuu potkua tai kiinniottoa hyväksi, kertoo mikä siinä oli erityisen hyvää.

# Pallon potkaisu ja kiinniottaminen

*”Aluksi tutustuimme palloon ja kuinka se liikkuu ja lapsi sai itse seurata kun potkin palloa pihassa, jonka jälkeen hän sai itse vain potkia sitä rauhassa. Pikkuhiljaa potkimme keskenään palloa toisille ja harjoittelimme syöttämistä ja kiinniottoa ihan paikallaan. Toistimme useita harjoituksia rauhassa.”*



# Pallonheitto

- Pallonheittoa voi harjoitella tehtävien, pelien ja leikkien kautta
  - Esim. heitto koriin, ylhäällä/alhaalla olevaan kohteeseen, liikkuvaan kohteeseen, heitto yhdellä/kahdella kädellä, isolla/pienellä pallolla, eri muotoisilla ja painoisilla palloilla, oma puoli puhtaaksi –kisailu, kaupunkisota tms.
- Harjoittelu vaatii paljon toistoja.



# Pallonheitto

- Lasta voi ohjata oikeaan heittoasentoon sanallisesti ja visuaalisten vihjeiden avulla
  - esim. lattiamerkkeinä jalkapohjan kuvat, kuva suorituksesta toimintapaikan yhteydessä tms.
- Palaute annetaan tarkasti:
  - ”Nyt heitto osui hienosti kohteeseen!”
  - ”Olipa hyvä kiinniotto!”
  - ”Kylläpä seurasi tarkasti palloa katseella!”



# Pallonheitto

*”Aloitimme toiminnan ottamalla tennispallon oikeaan käteen ja laittamalla pallo oikealla tavalla: oikean käden peukalon ja etusormen ja keskisormen väliin. Seuraavaksi laitettiin vasen jalka ja vasen käsi eteenpäin ja oikea jalka taaksepäin. Seuraavaksi tuotiin pallokäsi eli oikea käsi oikean korvan viereen ja oikea kynärpää osoitti eteenpäin. Seuraavaksi otimme seinästä kiintopisteen, jota kohti oli tarkoitus heittää palloa. Seuraavaksi oikea käsi ojentui eteenpäin ja pallo irtosi kädestä kiintopisteen suuntaan. Tätä toistettiin useita kertoja ja näin ollen saatiin uuden toiminnan opettelua ja toistoja monta kertaa.”*



# Kyykky

- Suoritus pilkotaan osiin
  - Voidaan hyödyntää peiliä visuaalisena palautteena
  - Ja penkkiä fyysisenä palautteena (takapuoli koskettaa penkkiä).
- Palaute kannattaa antaa tarkasti
  - Keskittyen esim. painonsiirtoon, kantapäihin tms. verrattuna siihen, että kehuisi yleisesti kyykkyä hyväksi.
  - Tällöin lapsi tietää tarkemmin, mihin ydinkohtiin hänen tulisi kiinnittää huomiota.



# Kyykky

- Jos kyykky on lihaskireyksien vuoksi hankalaa
  - Kannattaa aluksi lämmitellä ja venytellä.
- Kyykkyä voi koittaa
  - Että toinen jalka lepää takana, ja lapsi on ns. kyykyssä ensin toinen jalka edessä koukussa, ja sitten toinen.
  - Kantapään tulisi olla mahdollisimman lähellä pakaraa ja jalkapohjan alustassa. Tässä voi myös harjoitella painonsiirtoa eteen.
- Kyykkyä voi harjoitella myös erilaisissa hipoissa ja leikeissä.
  - Toistoja tulee paljon ja harjoittelu on monipuolista/mielekäästä.



# Kyykky

*”Lähdimme systemaattisesti harjoittelemaan kyykkyyn menemistä tavoitteena oppia oikea suoritustekniikka. Otimme ensikädessä työkaluiksi n.90 asteisen penkin ja seinäpeilin. Lähdimme ensin harjoittelemaan taitoa tavallisesta istumaan käymisestä, jossa jalkapohjat pysyvät lattiassa. Seuraavassa vaiheessa takapuolen piti käydä koskettamassa takana olevaa penkkiä jalkapohjien edelleen pysyessä lattiassa, mutta enää ei istuuduttu penkkiin asti. Seuraava vaihe oli se, että penkkiä ei käyty enää koskettamassa, mutta se oli edelleen siellä takana. Selkeästi mielikuva istuutumisesta auttoi oppilasta. Lopulta penkki otettiin pois ja oppilas tarkkaili koko ajan peilin kautta omaa suoritustaan. Lantion piti tulla taakse ja yläkehon painopiste siirtyy eteen selän pysyessä suorana ja kantapäiden pysyessä lattiaa vasten. Liike alkoi useiden harjoituskertojen jälkeen löytymään ja myös varpaille nousu jäi pois.”*



# Koripallo

- Heittoetäisyyttä muokataan onnistumiselle suosiolliseksi.
- Jos mahdollista, jokaisella on käytössään oma pallo, jolloin toistoja tulee paljon eikä aikaa mene jonotteluun.
- Oppilaat voivat esittää ajatuksia, millainen heiton pitää olla tiettyä tarkoitusta varten ja opettaja näyttää esimerkkiä lasten ehdotuksista.



# Koripallo

- Jos lapsi pelkää palloa tai kokee koripallon liian kovaksi, hänelle voi antaa esim. lentopallon.
- Lattiaan voidaan merkitä pompautusviiva ja seinään teipata alue, johon pallon pitää osua.
- Palaute annetaan tarkasti:
  - ”Nyt heitto osui hienosti kohteeseen!”
  - ”Olipa hyvä kiinniotto!”
  - ”Kylläpä seuravit tarkasti palloa katseella!”



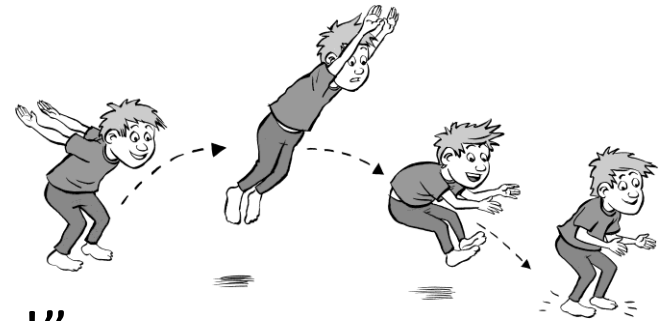
# Koripallo

”Lähdimme lasten kanssa pilkkomaan pallon heittoa koriin pienempiin osiin. Päädyimme siihen, että onnistunut heitto alkaa oikeasta heittoaasennosta: polven hieman koukussa, selkä suorana, käsi koukussa hieman pään yläpuolella, pallo sormenpäiden varassa. Opettelimme ensin oikeaa asentoa ilman palloa, sitten pallon kanssa. Kokeilimme myös polvien joustoa ja käsien liikettä ilman palloa. Lisäksi mietimme tarkkaan sitä, kuinka sormenpäiden täytyy myötäillä pallon liikettä heiton aikana ja myös heiton jälkeen. Myös silmien liikettä harjoiteltiin alkuun ilman palloa: katse täytyy pitää kohteessa. Lopulta aloitimme pallon heiton. Ensimmäin heitimme ilman korista ja sitten korin kanssa. Toistimme kaikkia vaiheita runsaasti.”



# Tasahyppy eteenpäin

- Tasahypyn harjoittelemisessa voi hyödyntää visuaalisia vihjeitä
  - Esim. mistä mihin pitää hypätä, jotta ponnistus suuntautuu oikein, ylitetään jotakin hypyn aikana
- Myös mielikuvia voidaan käyttää
  - Esim. sammakko hyppää puron toiselle puolelle
- Palaute annetaan tarkasti:
  - ”Olipa voimakas ponnistus!”
  - ”Hyppäsitpä korkealle/pitkälle!”
  - ”Kylläpä hienosti koukistit polvista!”





# Tasahyppy eteenpäin

*"Asetimme yhdessä tavoitteen pomputa vanteesta toiseen vanteeseen tasahypyllä. Pohdimme yhdessä, mitä pitäisi muistaa tasahyppyä tehdessä."*

*"2. Vanteiden välin pidentäminen ja hernepusi edelleen polvien välissä → hyppyä on vaikea saada pidemmäksi suoriin jaloin → oivallus mennä polvista kyykkyyyn "raketin lähtölaskenta" ja ponnistaa vanteeseen."*

*"1. Miten jalat pysyisivät yhdessä hypyssä → hernepusi polvien väliin hypyssä → jalat pysyivät paremmin yhdessä ja lapsi sai välittömän palautteen, mikäli hernepusi tippui."*

*"3. Seuraava vaihe oli ottaa vielä kädet mukaan ja "raketin lähtölaskentaan" otettiin vielä siivet mukaan, jotka lähdössä ovat taaksepäin ja laskimme yhdessä lähtölaskennan, jolloin lapsi meni alas kyykkyyyn ja siivet taakse "än-yy" ja "nyt"-sanalla raketti lähti lentoon ja siivet muuttuivat raketin kärjeksi osoittamaan eteenpäin."*



# Uinti

- Uinti pilkotaan osiin
  - esim. liukuminen tai potkut, ja näitä osia pilkotaan edelleen pienempiin osiin.
- Käytetään apuvälineitä: uimalasit, pötköt, laudat, vesijuoksuvyöt.
- Opetuksessa voidaan myös käyttää apuna leikkejä ja pelejä sekä erilaisia mielikuvia.

# Uinti

- Pieni ryhmäkoko ja siinä sama taitotaso voi olla merkityksellistä lapselle ja rohkaista yrittämään tai lapsi huomaa, että muillakin voi olla samoja vaikeuksia.
- Palaute annetaan tarkasti
  - esim. käden liikkeestä tai uintipotkusta.



# KUMMI 7: Loikkiksella ketteräksi

- Lisätietoa aiheesta:
- <https://koju.nmi.fi/tuotte/kummi-7-loikkiksella-ketteraksi/>

