

LIIKU

***Erityislasten
toiminnallisuuden
tukeminen
soveltavan
liikunnan avulla***

**LISÄÄ LIIKETTÄ SEMINAARI 31.10. –
1.11. 2024**

Sannan esittely

- Olen Sanna Koivusalo ja toimin soveltavan liikunnan kokemusasiantuntijana, vammaisvertaisena liikuttajana. Toiminta alkoi keväällä 2023 LiikU:ssa (Lounais-Suomen Liikunta ja urheilu ry). Toiminnan rahoitus tulee palkkatuesta, Paralympiakomitean Avoimet ovet hankkeen kautta ja osana rajattomasti liikuntaa yhteistyönä.
- Vammauduin 8 vuotta sitten ja minulla on molemminpuolinen reisiamputaatio.
- Harrastan parajääkiekkoa, uintia, suppailua ja käsipolkupyöräilyä.
- Vammauduttuani minulla oli kova halu mennä ja tehdä asioita kuten aiemminkin, mutta toisaalta oli halu sulautua joukkoon, olla näkymätön. Jalaton olemukseni oli monelle vierasta ja herätti paljon huomiota.
- Liikkuminen tuo minulle hyvän mielen ja kroppaan mukavan tunteen.
- Olen löytänyt keinot, tavat ja ryhmät liikkua vammaisena ja haluan jakaa kokemuksiani ja tietoa liikunnan mahdollisuuksista toisille liikuntarajoitteisille.

KÄSITTEET

- **Soveltava liikunta:** järjestettyä liikuntaa tai liikuntaa edistävää toimintaa henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai niiden sosiaalisiin tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.
- **Toimintarajoitteinen henkilö:** henkilö, jolla on todettu toimintarajoite. Toimintarajoitteet voivat olla pysyviä tai tilapäisiä ja ne voivat olla fyysisiä, kognitiivisia, psyykkisiä tai sosiaalisia.
- **Toimintarajoite:** toimintakyvyn rajoite, jonka henkilö kokee osallisuudessa jokapäiväisen elämän toimintoihin ja suhteessa ympäristöön.
- Toimintarajoite voi koskea esimerkiksi näkemistä, kuulemista, liikkumista, muistia, keskittymiskykyä, oppimista, työntekoa, oman käytöksen kontrollointia tai ahdistuneisuuden kokemista. Jos toimintarajoite koskee liikkumista, voidaan puhua liikuntarajoitteesta.
- Toimintarajoitteisia on Suomessa yhteensä jopa 630 000.

Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto: www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf

TOIMINTARAJOITTEISTEN LIIKKUMINEN

Toimintarajoitteisten henkilöiden liikkuminen suhteessa koko väestöön



Lähde: Liikuttaako-raportti (2021), toimintarajoitteisille henkilöille suunnattu liikkujakysely, n=1203
* = FinTerveys-tutkimus (2017), 25-64-vuotiaiden keskuudessa / ** = LIITU-tutkimus (2018)

ERITYISLASTEN TOIMINNAN SUUNNITTELU

OSAT eli soveltamisen neljä ulottuvuutta. Nämä ovat Opetustyyli, Säännöt ja ohjeet, Asianmukaiset välineet sekä Tila ja ympäristö.

Toimintaa suunniteltaessa ja toteutettaessa voi käyttää apuna esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

Opetus: Onko toiminta järjestetty osallistujien mukaan? Vastaako toiminta osallistujien tarpeita ja huomioidaanko lasten erilaiset kehitysvaiheet ja osaamisalueet?

Säännöt ja ohjeet: Miten sääntöjä voidaan muuttaa vastaamaan paremmin osallistujien tarpeita kuitenkin niin että toiminnan idea säilyy? Mikä on toiminnan ydinkohta?

Asianmukaiset välineet: Voiko välineitä vaihtamalla tai muokkaamalla saada lapset paremmin mukaan toimintaan? Minkälaiset ja minkä kokoiset välineet sopivat parhaiten ryhmälle ja tavoitteisiin?

Tila ja ympäristö: Rajataanko, laajennetaanko, missä kukin on? Ollaanko kaikki yhdessä vai harjoitellaanko pienemmissä porukoissa? Miten erilaisten alustojen ja ympäristöjen vaihtelu vaikuttaa? Miltä tehtävä tuntuu nurmikolla tai lumella?



OPETUS

- Onko toiminta järjestetty osallistujien mukaan ? Vastaako toiminta osallistujien tarpeita ja huomioidaanko lasten erilaiset kehitysvaiheet ja osaamisalueet ?
- Ohjaustapoina kannattaa käyttää monipuolisesti erilaisia tapoja, sillä soveltavan liikunnan osallistujaryhmä voi olla hyvin heterogeeninen. Osa osallistujista saattaa ymmärtää parhaiten ohjeet ohjaajan näytöstä, tukiviittomista, suusanallisesta tai visuaalisesta viestinnästä. Ohjaajan kannattaa näyttää itse puheen tukena mitä tehdään sen sijaan että antaisi ohjeet pelkästään suullisesti.
- Kuvakortteja kannattaa käyttää ohjauksen tukena. Voi tehdä kuvasarjan ymmärtämisen tueksi ja sen voi laittaa vaikka liikuntatilan seinälle. Rutiinit ovat joillekin liikuntarajoitteisille osallistujille tärkeitä, tällöin suunnitteluvaiheessa kannattaa panostaa jatkuviin rutiineihin, jotka helpottavat osallistumista. Ohjeita ja lauseita kannattaa toistaa ydinkohtien osalta ohjaustuokion aikana

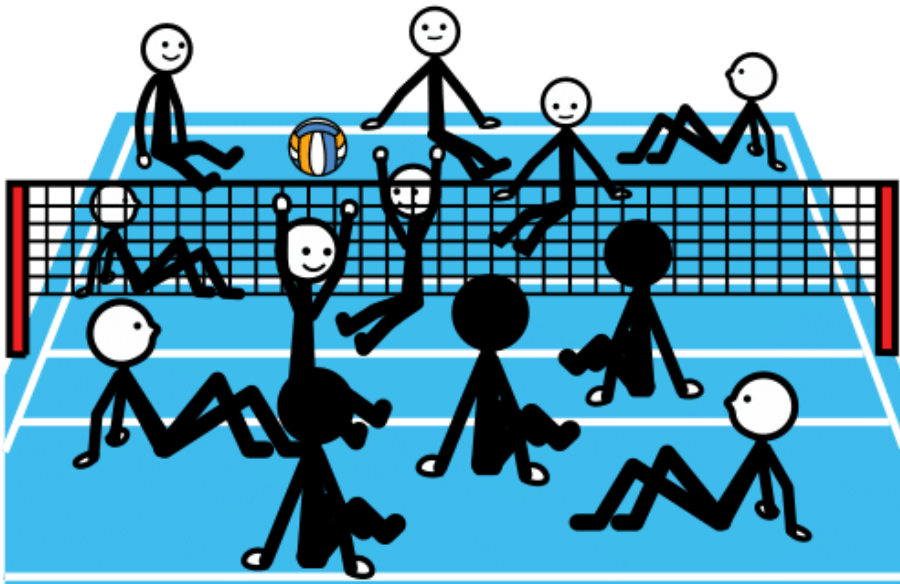


SISÄLTÖ, SÄÄNNÖT

- Liikunnanohjaajalla kannattaa olla varavaihtoehto toiminnalle muutosten varalta, sillä joskus ennakkoon suunniteltu ja aiemmin toiminut aktiviteetti ei toimi ollenkaan.
- Erityislapset ja -nuoret usein osoittavat selkeästi, mikäli toiminta ei ole heidän mieleensä tai eivät vain yksinkertaisesti lähde toimintaan mukaan.
- Osallistujien vireyteen ja motivaatioon on saattanut vaikuttaa kulunut päivä koulussa, lomalta paluu tai muu asia osallistujan elämässä. Jos kuulee että koulupäivä on ollut villi ja sen sisältäneen retkiä tai muita rutiineista poikkeavia asioita, ei välttämättä paljon keskittymistä vaativa peli tai uusi liikuntaleikki ole paras vaihtoehto kyseiselle päivälle. Tällöin toimintana kannattaa olla enemmän yksilönä tehtävät tai muuten jo varmasti mieleinen, osallistujille tuttu toiminta



ASIANMUKAISET VÄLINEET



- Minkälaiset ja minkä kokoiset välineet sopivat parhaiten ryhmälle ja tavoitteisiin ?
- Mikä on toiminnan ydin ja miten erilaisilla välineillä voidaan edistää tavoitteiden saavuttamista sekä asiakkaan osallistumista ja onnistumista harjoitteissa? Lähtökohtaisesti välineiksi sopivat yleisesti liikuntavälinevarastoista löytyvät välineet. Hyödyllisimpiä esimerkkejä toimintavälineistä: Pehmeät pallot, merkkiläpyskät, Joukkueliivit, leikkivarjo, voimisteluvanteet, kilisevät pallot

TILA JA YMPÄRISTÖ

- Miten tilaa hyödyntämällä voidaan edistää tavoitteiden saavuttamista sekä asiakkaan osallistumista ja onnistumista harjoitteissa?
- Rajataanko, laajennetaanko, missä kukin on ?
- Tilojen käytön suhteen äkillisiä ja turhia siirtymisiä kannattaa välttää erityisryhmien kohdalla. Suunnitelmaa liikuntatuokion ohjauksesta sisällä ei kannata muuttaa ulkoliikunnaksi juuri ennen toiminnan alkamista, koska erityisryhmien kohdalla pukeutumiset vievät aikaa ja suunnitelman muutokset voivat aiheuttaa häiriöitä toiminnanohjauksessa
- Onko tila kaikille saavutettava tai turvallinen ?

Materiaalia: <http://theinclusionclub.com/e12-introduction-to-the-tree-framework/>,
https://youtu.be/ej_FcmjCr2g, <https://www.paralympia.fi/images/lasten-soveltavan-liikunnan-ohjaajan-opas-easysport-erityiset.pdf>,
<https://papunet.net/kuvatyokalut/kuvapankki/>





Mitä voi tehdä liikunnan apuvälineillä tai ilman apuvälineitä ?

Malikelta voi vuokrata liikunnan apuvälineitä avustettavaan liikkumiseen.

Välineet.fi palvelu on Paralympiakomitean liikunnan apuvälineiden vuokrauspalvelu.

Myös kunnat ja kaupungit lainaavat soveltavan liikunnan apuvälineitä.

LAPSILLE JA NUORILLE PARALYMPIAKOMITEALTA

- Paranuoret on Suomen Paralympiakomitean lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun ohjelma

Seuraamalla Paralympiakomitean kanavia saat tietoa mahdollisuuksista päästä kokeilemaan eri liikuntamuotoja, apuvälineitä ja lajeja kerhoissa, urheiluseuroissa, tapahtumissa ja leireillä.

Erilaisia matalan kynnyksen leirejä ja kokeilutapahtumia löytyy myös Paralympiakomitean tapahtumakalenterista.

- Etsi sopivaa liikuntaharrastusta Valtin kanssa

Valtti-ohjelmassa vammaisen tai tukea tarvitseva lapsi tai nuori perheineen voi hakea tuekseen Valttia. Valtit ovat pääasiassa liikunta- ja kuntoutusalan opiskelijoita, jotka suunnittelevat ohjattavansa mieltymysten mukaan liikuntakokeilujakson. Tavoitteena on löytää harrastus.

Valttia lapselle tai nuorelle voi hakea keväisin ja liikuntakokeilut toteutetaan pääasiassa syksyisin.

- Löydä oma seura

Yhä useampi urheiluseura joko tarjoaa toimintaa vammaisille ja tukea tarvitseville harrastajille tai on valmis ottamaan heitä mukaan yleiseen toimintaansa. Harrastuspaikkoja läheltä omaa kotiasi voit etsiä Löydä oma seura -palvelusta.

- Kehity yläkoululeirityksessä

Paralympiakomitea pilotoi yhdessä Liikuntakeskus Pajulahden kanssa paraurheilun omaa yläkoululeiritystä liikunnasta innostuneille 7.–9.-luokkalaisille, jotka haluavat kehittyä urheilijoina.

Leiritys on suunnattu yläkouluikäisille näkö-, liikunta- tai kehitysvammaisille nuorille, jotka harrastavat lajia, joille ei ole erillistä lajiliiton järjestämää yläkoululeiritystä (esim. maalipallo ja boccia) tai jotka eivät vielä ole päättäneet omaa lajiaan.

- Kokeile kilpailemista

Para Junior Games -kisat on vammaisurheilun hauskin kisatapahtuma. Joka vuosi marraskuussa Jyväskylässä järjestettävissä kisoissa voi testata omia rajojaan vertaistensa kanssa.

- Ryhdy Nuoreksi toimijaksi

Nuori toimija -ohjelman kautta voi tulla mukaan kokeilemaan ohjaajana toimimista. Liikunnan ohjaamisesta voi tulla myös ammatti. Nuori toimija eli Nuto voi toimia monenlaisissa rooleissa: apuohjaajana, tapahtumien järjestäjänä tai vammaisurheilun edustajana nuoriso-ohjelmissa.

Kiitos kun osallistuit työpajaamme lisää liikettä seminaarissa 2024

- Vammaisen vertaisliikuttajan kanssa kokemusten vaihtaminen ja haasteista juttelu on samaistuttavaa yhdenvertaista toimintaa, tasa-arvoista pohdintaa.
- Vammaisvertaisliikuttajaan voi olla yhteydessä suoraan: vammaisvertainen@liiku.fi tai p. 040 9000839.
- Käyn myös esittelemässä toimintaa ja esittäytymässä vertaistapaamisissa, seuroissa ja yhdistyksissä.

Sanna Koivusalo

Vammaisen vertaisliikuttaja

vammaisvertainen@liiku.fi



LiikU_{fi}

Materiaalia: <http://theinclusionclub.com/e12-introduction-to-the-tree-framework/>,
https://youtu.be/ej_FcmjCr2g, <https://www.paralympia.fi/images/lasten-soveltavan-liikunnan-ohjaajan-opas-easysport-erityiset.pdf>, <https://papunet.net/kuvatyokalut/kuvapankki/>

LiikU