

Esipuhe

Tutkimusten mukaan lasten ja nuorten perusliikuntataidot – juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinni ottaminen – ovat heikentyneet viime vuosikymmenten aikana. Tämä heikentyminen liittyy osaltaan yleiseen fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen ja siihen, ettei perusliikuntataitoja opeteta organisoidussa liikunnassa enää niin paljon kuin aiemmin. Perusliikuntataitojen riittävä hallitseminen on kuitenkin tärkeää, sillä tiedetään, että se on yhteyksissä esimerkiksi kognitiiviseen kehittymiseen, menestymiseen koulussa ja sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen. Samoin perusliikuntataitojen omaksuminen lapsuudessa ja nuoruudessa on voimakkaasti yhteyksissä koko elämän kestävään liikuntaharrastukseen.

Juokseminen, hyppääminen ja heittäminen ovat keskeisiä taitoja erilaisissa liikuntaharrastuksissa ihmisen koko elinkaaren ajan. Perusliikuntataidot auttavat myös selviytymään arkielämän fyysisistä haasteista ja tuottavat näin kokonaisvaltaista hyvinvointia. Perustellusti voidaankin sanoa, että juuri perusliikuntataidot ovat niitä motorisia taitoja, jotka erityisen hyvin tukevat lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehittymistä.

Perusliikuntataitojen heikentyminen ja toisaalta tieto niiden positiivisesta yhteydestä lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ovat myös voimakkaasti vaikuttaneet uusien opetussuunnitelmien perusteiden sisältöihin niin varhaiskasvatuksessa kuin perusopetuksessa. Perusliikuntataidot ja niiden omaksuminen muodostavat vankan perustan uusissa opetussuunnitelmissa ja ovat ehdottomasti niiden keskeisintä sisältöaluetta. Esimerkiksi perusopetuksessa perusliikuntataitojen oppimisen ajatellaan olevan yksi liikunta-oppiaineen tärkeimpiä tavoitteita, kun taas perinteisiä liikuntalajeja pidetään työkaluina perusliikuntataitojen edistämisessä. Huomionarvoista on myös, että uusissa opetussuunnitelmissa perusliikuntataidot yhdistyvät vahvasti lasten ja nuorten psyykkiseen ja sosiaaliseen kehittymiseen ja hyvinvointiin. Koska perusliikuntataitojen opettaminen saa suuren roolin tulevaisuuden esi- ja perusopetuksessa, on selvää, että opettajat ja ohjaajat tarvitsevatkin tukea ja materiaaleja juoksemisen, hyppäämisen, heittämisen ja kiinni ottamisen opettamiseen eri ikävaiheissa.

Kirjoitin tämän teoksen tukemaan tärkeiden perusliikuntataitojen opettamista varhaiskasvatuksesta nuoruuteen. Kirja on itsenäinen jatko-osa kirjoittamalleni ja PS-kustannuksen vuonna 2014 julkaisemalle kirjalle *Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi*. Molemmat teokset ovat käytännönläheisiä ja sisältävät konkreettisia ideoita ohjauksen tueksi. Ero kirjojen välillä on, että tässä uudessa teoksessa syvennytään siihen, miten juoksemista, hyppäämistä, heittämistä ja kiinni ottamista voi tehokkaasti opettaa eri-ikäisille lapsille ja nuorille. Lisäksi kirjassa painotetaan perusliikuntataitoja ja niiden mekaniikkaa itsessään sekä motorista kehitystä kussakin taidossa. Krokotiilijuoksussa taas esitellään aktiviteetteja motoristen perustaitojen kehittämiseksi. Ajatukseni

on, että tämä uusi teos riittää mainiosti perusliikuntataitojen opettamiseen lapsille ja nuorille, mutta mikäli ohjaajalla on rinnallaan Krokotiilijuoksu-teos, hänellä on käytettävissään vielä enemmän aktiviteetteja perusliikuntataitojen opettamiseen.

Kirja jakautuu kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa käsitellään lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehittymistä sekä perusliikuntataitojen yhteyttä siihen. Vaikka painotus on motorisessa kehityksessä, ensimmäisessä osassa pohditaan perusliikuntataitojen merkitystä myös kognitiivisen ja sosioemotionaalisen kehityksen kannalta. Toisessa osassa käsitellään omista luvuissaan kutakin perusliikuntataittoa sekä taitojen opettamista ja harjoittelemista ikäryhmittäin.

Jokaisen luvun alussa pohditaan kunkin taidon mekaniikkaa ja teknisiä perusasioita, taidon kehittymistä erityisesti motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheessa, turvallisen ja tehokkaan harjoitteluympäristön luomista sekä kunkin taidon harjoittelamisen etenemistä varhaiskasvatuksesta yläkouluikään. Luvuissa myös tarjotaan suuri määrä kuhunkin ikävaiheeseen soveltuvia ohjauksen periaatteita sekä esitellään käytännön harjoitteita, opettamisen apuvälineitä ja taidon oppimista jouduttavia mielikuvia. Käytännön harjoitteet on järjestetty luvuissa siten, että ensin esitellään uusia taidon opettelemiseen sopivia harjoitteita ja ideoita. Näiden jälkeen luetellaan aihepiiriin sopivia harjoituksia teoksesta Krokotiilijuoksu, jossa on tarkat kuvaukset näiden leikkien organisoimisesta, välineistöstä ja vaatimuksista. Lopuksi annetaan vielä esimerkki harjoituskokonaisuudesta.

Ikäryhmät on jaettu seuraavasti: varhaiskasvatus, alakoulu ja yläkoulu. Harjoitteiden ikäjaottelu ei ole ehdoton, vaan suurin osa käytänteistä ja ideoista sopii myös toisten ikäryhmien ohjaukseen. Kirjan harjoitteilla pärjää mainiosti myös varttu-

neimpien oppijoiden perusliikuntataitojen opettamisessa. Harjoitukset ja toimintatavat on valittu siten, että niiden käyttäminen onnistuu keneltä tahansa ilman liikunta-alan koulutusta. Kirjaa voivat käyttää esimerkiksi eri alojen ohjaajat, opettajat, valmentajat ja muut erilaisten ryhmien kanssa tekemisissä olevat henkilöt.

Olen opettanut perusliikuntaa liikunnanopettajakoulutuksessa Jyväskylän yliopistossa 15 vuotta. Tuona aikana minulla on ollut kunnia tutustua moniin opiskelijoihin ja nähdä heidän kehittyvän opettajuudessaan – myös perusliikuntataitojen opettamisessa. Suurinta osaa kirjan harjoitteista ja toimintatavoista minulla onkin ollut mahdollisuus kehittää ja käytännössä kokeilla eri kouluasteilla yhdessä liikunnanopettajaopiskelijoiden kanssa. Haluan lämpimästi kiittää teitä kaikkia tästä hienosta mahdollisuudesta. Tätä teosta ei olisi syntynyt ilman teidän kaikkien panosta. Teos on saanut taloudellista tukea Suomen tietokirjailijoilta.

Jyväskylässä 1.6.2016

Timo Jaakkola

Timo Jaakkola on koulutukseltaan liikuntatieteiden tohtori. Hän on myös liikuntataitojen oppimisen ja opettamisen dosentti ja työskentelee liikuntapedagogiikan lehtorina Jyväskylän yliopistossa. Hänen opetusalueenaan ovat perusliikunta ja taitojen oppiminen sekä opettaminen. Jaakkola on julkaissut useita kymmeniä tieteellisiä artikkeleita lasten ja nuorten motorisista taidoista, liikuntamotivaatiosta ja liikunta-aktiivisuudesta. Lisäksi hän on kirjoittanut kirjoja muun muassa liikuntataitojen oppimisesta, taitoharjoittelusta ja liikuntapedagogiikasta.