

Liikuntapalvelut ja kouluyhteistyö rehtorin näkökulmasta

Koululiikuntaliiton strategiaseminaari

7.10.2011

Simo Tarvonen

MIKSI?



Siksi että...

Liikunta ja aivot

- Liikunnan jälkeen oppimispotentiaali kognitiivisille tehtäville tehostuu 48 tunnin ajaksi
- Aivot tarvitsevat liikuntaa 30-40 min kerrallaan useampina päivinä viikossa
- **Tuolissa istuminen on tehottomin asento oppimisen kannalta:**
* **17 +/- 2 min paikallaan istumisen jälkeen aivojen toiminta muuttuu > verenkierron ja välittäjäaineiden toiminnan hidastuminen**
- seisten opitaan 10 % tehokkaammin kuin istuen >aivojen verenkierto ja tarkkaavaisuus parempi
- Aivot tarvitsevat kehittyäkseen: Ravinto, Fyysinen aktiivisuus, Vesi, Uni

LÄHDE: esitys 18-20.4.2011 Adelaide Australia ACHPER kongressissa
Jean Blaydes Madigan & Frances Cleland: Liikunnan ja aivojen/kognitiivisen oppimisen yhteys

Siksi että...

Liikunta ja koulussa suoriutuminen:

- Tutkimuksen mukaan 20 min liikkuminen juoksumatolla sai aikaan paremman akateemisen oppimisen koulussa (Hillman ym, 2009)
- Fyysisen kunnon on todettu olevan negatiivisesti yhteyksissä koulussa esiintyviin käyttäytymisongelmiin
- 13 viikon (20-40 min kerrallaan) liikuntaohjelma paransi aivotoimintoja, kognitiivista kapasiteettia ja oppimistuloksia koulussa (suoriutuminen matematiikassa) (Davis ym., 2011)
- Ruotsissa motoristen taitojen kehittämisinterventio paransi oppilaiden suoriutumista matematiikassa ja äidinkielessä (Ericcson, 2008)
- Reipas (moderate to vigorous) liikunta on yhteyksissä parempiin kouluarvosanoihin (Coe ym., 2006; Taras, 2005)
- Fyysinen kunto on positiivisesti yhteyksissä koulumenestykseen (Wittberg ym., 2010; Castelli ym., 2007) > matematiikka, lukeminen, keskiarvo
- Fyysisen aktiivisuuden ja kognitiivisen oppimisen yhteys aivotoiminnoissa. Aivokuori säätelee ajattelua ja muita kognitiivisia toimintoja. 90 % tiedosta siirtyy aivokuorelle kuitenkin pikkuaivojen kautta. Jos pikkuaivot ovat "off", kognitiivinen oppiminen on tämän vuoksi tehotonta. **Liikunta** aktivoi pikkuaivot.

Siksi että...

Liikuntataidot ja aivot

- Aivojen kehittymisen kannalta kolme motorista perusliikettä/taitoa ovat: konttaaminen, hyppääminen, kieriminen > näitä pitää ja voidaan opetella myöhemmällä iällä, mikäli taitojen harjoittelulle ei ole lapsuudessa ollut mahdollisuutta.
- Kehon keskilinjan ylittäminen aivojen kannalta hyvin haastavaa (ja tehokasta aivojen kehittymisen kannalta). 7 vuotiaan pitäisi pystyä ylittämään kehon keskilinja. Harjoittelua tässä asiassa tarvitaan esim. liikuntatunneilla.
- Riippuminen yksi parhaista keinoista kehittää aivoja > silmä-käsi koordinaatio, proprioseptiikka
- Positiiviset kokemukset (nauraminen) tehostaa oppimista, sillä ne aktivoivat serotonin erityksen aivoissa
- Jos joku asia opitaan kinesteettisesti, se muistetaan kinesteettisesti
- 85 % oppijoista on todettu haluavan oppia kinesteettisesti
- Työmuistia voidaan harjoituttaa esim. kirjoittamalla palloon kirjaimia tai numeroita. Kopittelun voidaan tällöin yhdistää erilaisia ongelmanratkaisutehtäviä > pallonheitto ja kiinniotto ovat aina matemaattisia tehtäviä
- Motorisessa käyttäytymisessä tasapainon säätely on aina ensimmäinen ja keskeisin tehtävä
- Rytmii (esim. pallon pompottelu) ovat tehokkaita erilaisten kognitiivisten tehtävien opettelussa

Kokista vai liikettä?



Koulut ja liikuntatoimet

- Käytänteet kunnissa hyvin erilaiset
 - Maksuton käyttöoikeus => täysihinta jokaisesta tunnista
 - Usein joustavaa, mutta edelleen olemassa jäykkiä sääntöjä
- Haasteena liikuntapaikat päivisin tyhjiä, iltaisin täynnä

Koulut ja liikuntatoimet

- Uusi haaste: rakennetaan kouluja ilman liikuntatiloja ja tehdään kouluverkkoratkaisuja ilman että huomioidaan tämä ulottuvuus
 - Tarvitaanko ruokalaa koska vieressä pizzeria...?



Tulevaisuuden toiveita...

- kuntien liikuntapaikkarakentaminen keskitetään koulujen ja oppilaitosten yhteyteen, koska lapset ja nuoret ovat siellä
- liikuntatiloista riittävän suuria, jotta palvelevat kunnolla myös seuratoimintaa
- koulupihojen rakentaminen mahdollistamaan ja innostamaan liikkumiseen
 - Minipelikentät, kiipeilytelineet, kuntoiluvälineet koulun pihoihin
 - Kuka vastaa koulupihojen rakentamisesta?

Rehtori Pohjanmaalta:
"Tilasin talvella lumikasan koulun takapihalle"



Koulut ja muut liikuntapalveluiden tarjoajat

- Yksityinen sektori
 - Paljon potentiaalia ja varmasti halua
 - Rahoitus usein haasteena
 - Koulun oma innostus ja halu usein tuovat odottamattomia mahdollisuuksia!
- Omaehtoinen liikunta – nuorten omat jutut
 - Eläintarhan skeittiparkki vs. Eläintarhan yleisurheilukenttä
 - Sallittua vai kiellettyä?

Koulujen ja urheiluseurojen yhteistyö

- Yhteistyö urheiluseurojen kanssa
 - Opettajille mielekkäämpiä opetusryhmiä
 - Urheiluseuroille laadukkaampaa valmennusta
 - Kouluille lisää osaamista
- Painopiste kilpaurheilusta innostuneet lapset
 - Urheiluyläkoulu, liikuntapainotteinen alakoulu
 - Monipuolista liikuntaa ammattilaisten ohjauksessa
 - Ymmärrettävä lasten kehitysvaihe
 - "Lasta ei voi valmentaa kuin pientä aikuista"
- Huippu-urheilun muutostyöryhmä – urheilijan polku
- Liikunnan ja sen alan osaamisen leviäminen kaikkien koulun oppilaiden hyväksi

Hyvä muistaa

- Rehtorilla iso valta
 - Oma innostus, merkityksellisyyden kokeminen, arvostus...



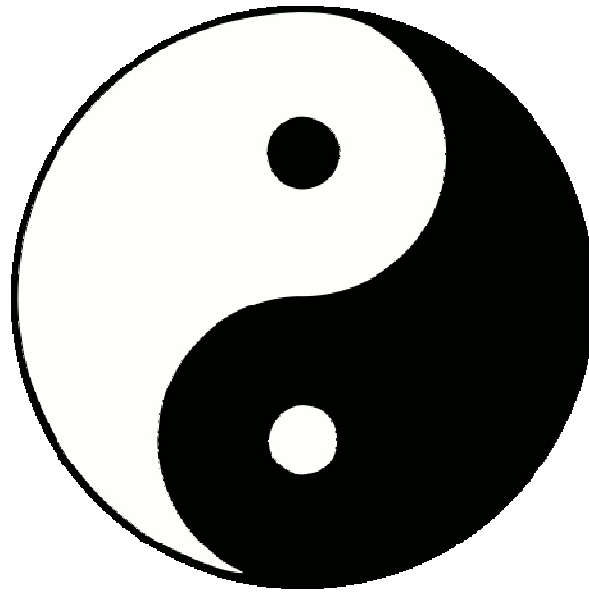
Hyvä muistaa

- Tulevaisuuden työelämän haasteet tämän päivän lapsille ja nuorille



Hyvä muistaa

- Ihminen kehittyy kokonaisvaltaisesti



Tavoitteita suomalaiseseen kouluun

- Katkaise liikkumattomuus!
- Joka päivä ruokatunti – joka päivä liikuntatunti
 - Pakolliset liikuntatunnit
 - Valinnaiset kurssit
 - Kerhotoiminta
 - Urheiluseurayhteistyö
 - Välituntiliikunta
 - ”Hulluja irtiottoja”
 - Voimistelupatjat luokassa, koulun ympäri ennen tunnin alkua, tasapainolaudat / tyynyt luokkaan, oppilas vastaa se nousee seisomaan, taukojumppaa...



Tavoitteita suomalaiseseen kouluun

- Mukaan urheilutapahtumiin
 - Muistoja, elämyksiä, esikuvia, INNOSTUSTA!



Tavoitteita suomalaiseseen kouluun

- **Liikunnan ja urheilun oltava yhteiskunnan rakenteissa, muuten isoa muutosta vaikea saada aikaan! (vrt. lukioiden OPS 1996)**





**PIDETÄÄN
HAAVEISTA
KIINNI!**