

UUSI OPS JA PALLOILU



Syksy 2016

Tipi

“NUORISON PARASTA TÄSSÄ HARRASTETAAN”★

★ Seinäteksti Jyväskylän yliopiston vanhassa juhlasalissa (1882)

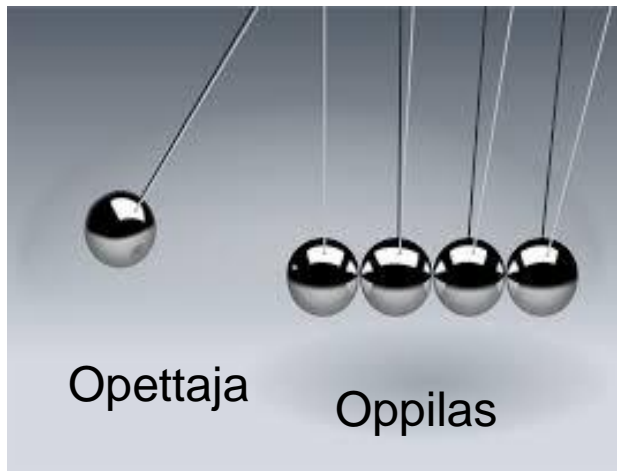


UUSI OPS JA PALLOILU

Kaikki tulevan koulutuksen mielipiteet ja kommentit ovat ainoastaan kouluttajan omia mielipiteitä eivätkä välttämättä edusta Liikuntakasvatuksen laitoksen virallista kantaa...



"THE MIND IS LIKE A PARACHUTE, IT ONLY WORKS WHEN IT'S OPEN"







JJK:n 2007-ajertijoiden joukkien valmistaja Timo Laakso kysyy joukkien tilasta ennen ottelun alkua.



Toukokuun ottelun voittajajoukkue JJK:n pelaajat ja valmentaja Timo Laakso.



JJK:n Tero Tuohimaa laajasti ottaa ottelun alkuun Paimionen kentällä.

Lahti Soccer

JJK:n pojilla

hymy herkässä

EM-kisat ovat olleet nuorilla pelaajilla tarkassa seurannassa. Vanhemmilla on junioriturnauksessa tärkeä rooli.

Lahti

tuorekii Lyytikäinen

Vuosi jatkuvasti kehittyä on ollut tervetullut tervetullut. Pääosa joukkueista on ollut kunnossa, kun kaikki on ollut kunnossa. Vanhemmilla on junioriturnauksessa tärkeä rooli. Vanhemmilla on junioriturnauksessa tärkeä rooli.

JJK:n joukkueiden valmentajat ovat olleet tarkassa seurannassa. Vanhemmilla on junioriturnauksessa tärkeä rooli. Vanhemmilla on junioriturnauksessa tärkeä rooli.

Kotilinen ja Kaivos Kiki

Kotilinen ja Kaivos Kiki ovat olleet tervetullut tervetullut. Pääosa joukkueista on ollut kunnossa, kun kaikki on ollut kunnossa. Vanhemmilla on junioriturnauksessa tärkeä rooli. Vanhemmilla on junioriturnauksessa tärkeä rooli.

Yritämme totta kai voittaa koko turnauksen.

Lahti

Lahti on ollut tervetullut tervetullut. Pääosa joukkueista on ollut kunnossa, kun kaikki on ollut kunnossa. Vanhemmilla on junioriturnauksessa tärkeä rooli. Vanhemmilla on junioriturnauksessa tärkeä rooli.

Yritämme totta kai voittaa koko turnauksen.

Lahti

Lahti on ollut tervetullut tervetullut. Pääosa joukkueista on ollut kunnossa, kun kaikki on ollut kunnossa. Vanhemmilla on junioriturnauksessa tärkeä rooli. Vanhemmilla on junioriturnauksessa tärkeä rooli.

Yritämme totta kai voittaa koko turnauksen.

Lahti

Lahti on ollut tervetullut tervetullut. Pääosa joukkueista on ollut kunnossa, kun kaikki on ollut kunnossa. Vanhemmilla on junioriturnauksessa tärkeä rooli. Vanhemmilla on junioriturnauksessa tärkeä rooli.

Yritämme totta kai voittaa koko turnauksen.



Isä
KM
LitM
LitL
Valmentaja

**LIKUNNAN
MERKITYS**

**UUSI
OPS**

**TAITOJEN
OPPIMINEN**



LIIKUNNAN MERKITYS

Aktiivisemmat lapset reagoivat lievemmin jännittävään tilanteeseen eli stressihormoni kortisolin tason nousu oli huomattavasti alhaisempi.



Martikainen (2014)



LIIKUNNAN MERKITYS



Liikunnallisesti aktiiviset lapset menestyvät tarkkaavaisuustestissä vähemmän liikkuvia paremmin. Liikunnan todettiin edistävän koulumenestystä ja tarkkaavaisuutta

Syvöja (2015)



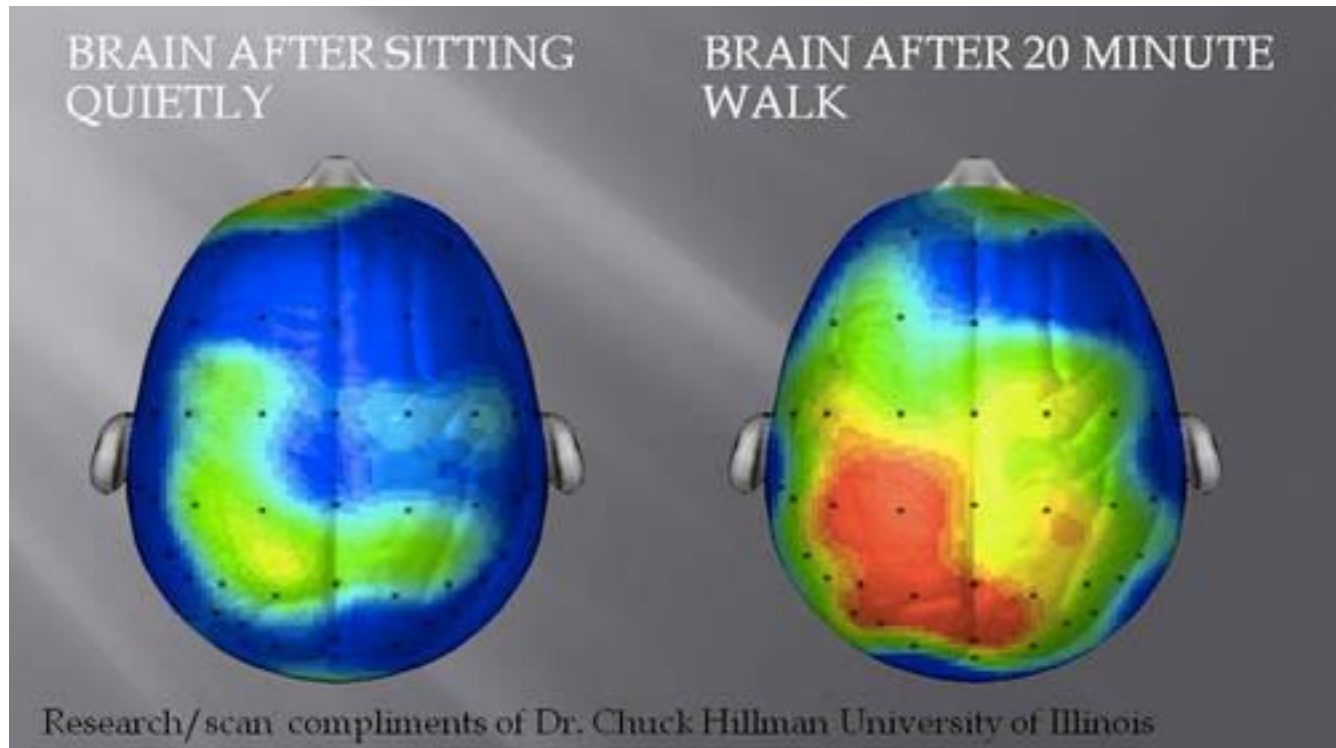
LIIKUNNAN MERKITYYS

Kehon korkea
rasvaprosentti heikentää
sekä lapsen
kestävyyskuntoa että
motoriikkaa

Haapala (2015)



LIKUNNAN MERKITYS





Uusi OPS

Ohjata ja
kannustaa
oppilaita
liikunnalliseen
elämäntapaan

Liikuntataidot ja
havaintomotoriikka

Koettu pätevyys!

Liikuntataitojen
oppiminen on
avaintekijä koetun
pätevyyden
pönkittämisessä

Liikunnallisen
elämäntavan
muodostuminen



Liikuntakasvatuksen opetuksen (ei oppimisen) tavoitteet vuosiluokilla 7-9



Fyysinen toimintakyky

T1 **kannustaa** oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, **kokeilemaan** erilaisia liikuntatehtäviä ja **harjoittelemaan parhaansa yrittäen**.

T2 **ohjata** oppilasta harjaannuttamaan **havaintomotorisia taitojaan** eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja

T3 **ohjata** oppilasta harjoittelun avulla kehittämään **tasapaino- ja liikkumistaitojaan**, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina sekä eri tilanteissa.

T4 **ohjata** oppilasta harjoittelun avulla kehittämään **välineenkäsittelytaitojaan**, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri välineillä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa.

T5 **kannustaa** ja **ohjata** oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: **voimaa, nopeutta, liikkuvuutta ja kestävyyttä**.

T6 **vahvistaa** uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedessä.

T7 **ohjata** oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan.

T8 **ohjata** oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään toimintaansa ja tunnelmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen.

T9 **ohjata** oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista.

T10 **kannustaa** oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja.

T11 **huolehtia** siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä.

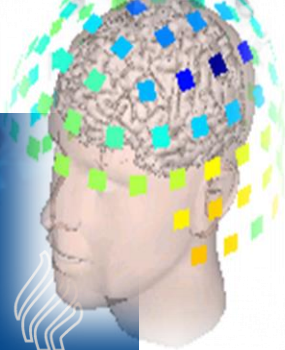
T12 **auttaa** oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille

T13 **tutustuttaa** oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopiva iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia



Sosiaalinen toimintakyky

Psyykinen toimintakyky



Fyysinen
toimintakyky

T1 = Eri palloilun
muotojen harjoittelua
ja kokeilua oppilasta
kannustaen ja
monipuolisia
menetelmiä käyttäen

T2=Pelaamisen ja
yhdessä tekemisen eri
muodot!!

T3= Monipuolisten
tasapaino ja
liikkumistehtävien
integroiminen
palloilutunneille





Fyysinen
toimintakyky

T4= Välineidein
käsittelyn harjoittelu
eri ympäristöissä;
salissa, kentällä,
jäällä, lumella ja
vedessä.

T5= Aktiiviset ja
toiminnalliset
paloilutunnit

T6= Vauhdikkaasti
ja parhaansa
yrittäen, mutta
toista satuttamatta
ja tarvittaessa
kypärä päässä!





Sosiaalinen
toimintakyky

T8=Monipuoliset
joukkuejaot ja
ryhmätyömuodot.
Kilpailutilanteiden,
voittojen ja tappioiden
rakentava käsittely

T9= Pelaaminen
reilusti ja toisia
kannustaen



T10= Keskittymistä
vaativat
harjoittelujaksot

Psyykkinen
toimintakyky

T11= Monipuoliset
sisällöt ja
menetelmät

T12= Mielekkäät
kokonaisuudet
yhteistyössä esim.
terveystiedon
kanssa

T13= Monipuoliset
tutustumiskäynnit
sekä erilaisten
seurojen/lajien
opetusvierailut



HAVAITOMOTORIIKKA

Havaitsemisen, päätöksenteon ja toiminnan kokonaisuutta, jonka avulla lapsi hahmottaa omaa kehoaan suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan.



Drillit ilman vaihtoehtoa tuhoavat oppimisen



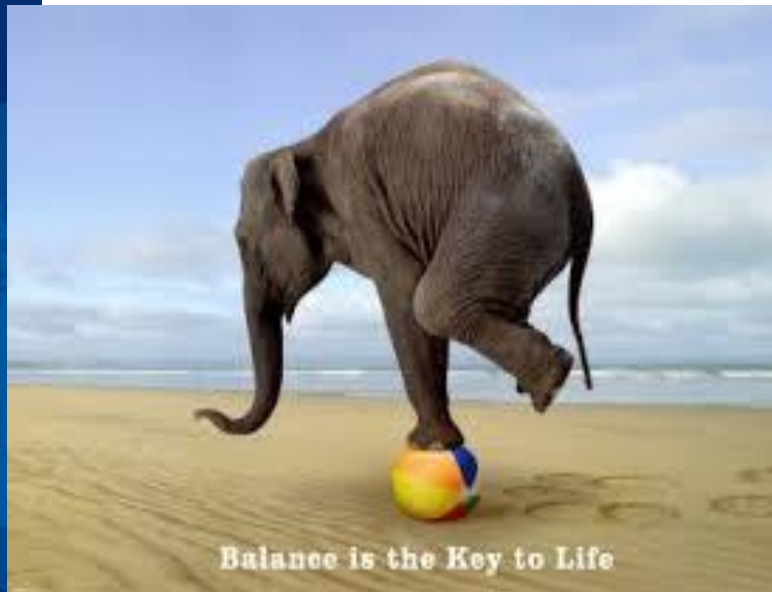
VÄLINEENKÄSITTELY



Heittäminen
Kiinniottaminen
Potkaiseminen
Haltuunotto
Iskeminen/lyöminen
Kuljettaminen/
Pomputtelu
Vierittäminen



TASAPAINOTAIDOT



Heiluminen
Kääntyminen
Tasapainoilu
Kieriminen
Ylösalaiset asennot
Taittaminen
Pyöriminen
Alastulot
Pysähtyminen

<https://www.youtube.com/watch?v=tPXvyXdHS4s>



LIKKUMISTAITOT



Hyppääminen
Rytmissä
hyppääminen
Käveleminen
Juokseminen
Laukkaaminen
Kiipeäminen



FYYSISET OMINAISUUDET



Liikkuvuus

Voima

Kestävyys

Nopeus



Mikä taitojen
oppimisessa
on tärkeää?

Oma
opetusfilosofia?





HAUSKUUS



Hauskuus
tehostaa
oppimista

HAUSKUUS

Viihtyminen
luo
maaperän
oppimiselle

Positiivisesti opitut
asiat unohtuvat
hitaammin kuin
negatiivisesti opitut

Osa
työmuistikapasiteetista
siirtyy pelon ja huolten
tiedostamiseen,
jolloin muistiprosesseille
jää
vähemmän tilaa



Kavereiden kanssa toimiminen

Hauskuus ja viihtyminen



Uusien taitojen oppiminen

Vanhempien tuki

Bailey ym. (2013)

Koettu pätevyys







TOISTOT





TOIMINTAA-EI JONOJA





PALAUTE



PALAUTE

Täydellinen palautteen puuttuminenkin on parempi kuin liian runsas palautteen määrä (Pehkonen 2006)

Oppimisen alussa enemmän palautetta, keskimäärin joka 5. yrityksestä palaute (Birklbauer 2006)

5-10 sekuntia suorituksen jälkeen (Birklbauer 2006)

Kysymyksiä – ei vastauksia (Kidman 2005)





VAIHTELU





How important is technical ability in Viking soccer?

VAIHTELU

12 X 15=?

12 X 15=?

12 X 15=?

12 X 15=?

...



Lassi ja Leevi. Bill Watterson



ON MURHEELLISTA, KUINKA VAIKEA JOIDENKIN ON NAUTTIA VAIHTELUSTA.



WATSON



VAIHTELU

Tehtävän vaihtaminen koko ajan pakottaa oppilaan miettimään suoritusta.

Suuresta virheiden määrästä huolimatta seurauksena pysyvä oppiminen.

Työmuistissa olevan liikemallin hylkääminen ja vastauksen etsiminen pitkäkestoisesta muistista.

”Taidot opitaan, jotta niistä tulisi automaattisia, automaattisten taitojen toistaminen ei edesauta taitojen oppimista” (Eloranta).



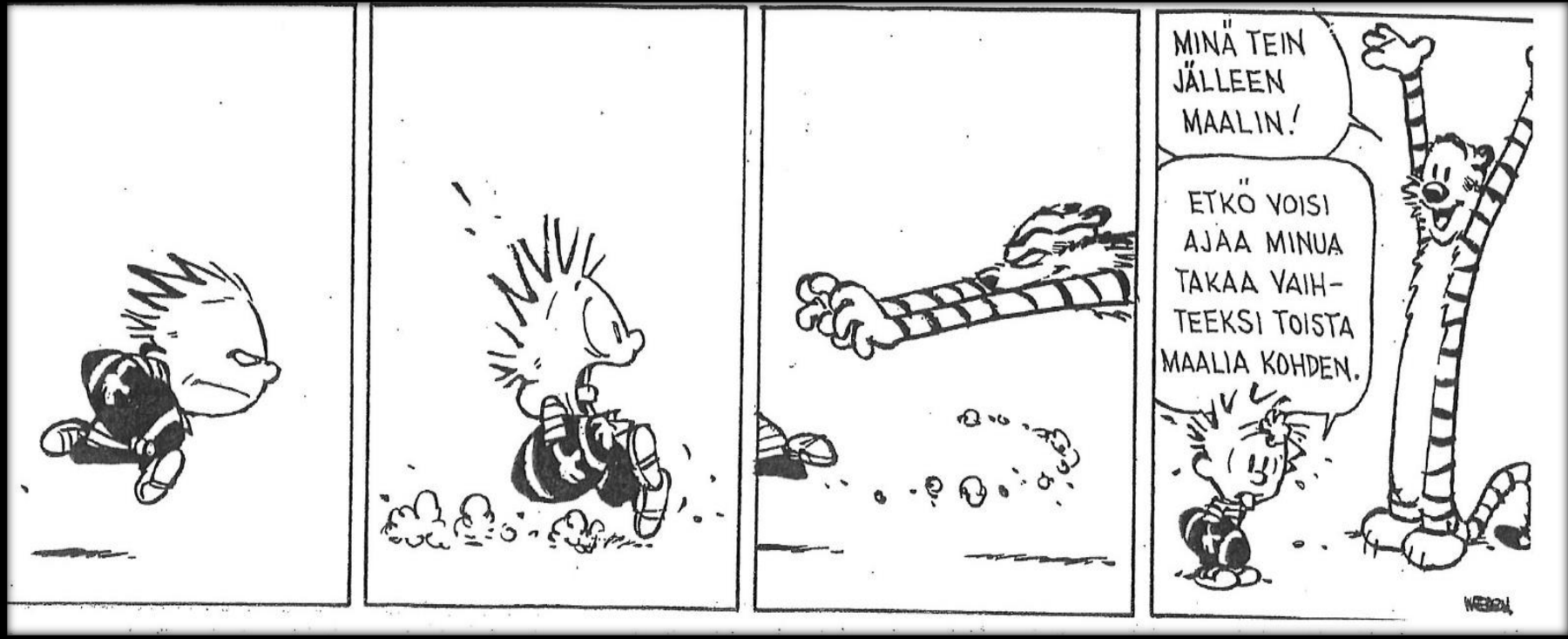
VAIHTELU

Vaihtelun elementti on taitojen oppimisessa se kaikista tärkein (R.Schmidt 2014)

Oppiminen on enemmän ”etsimistä, liikeratkaisun muokkaamista”, eikä niinkään taitosuorituksen toistamista (K.Davids 2010)

<https://www.youtube.com/watch?v=70VvAfOWRR8>





Epätavalliset
alkuasennot

Peilikuva

Liikenopeus

Tilatekijät

VAIHTELU

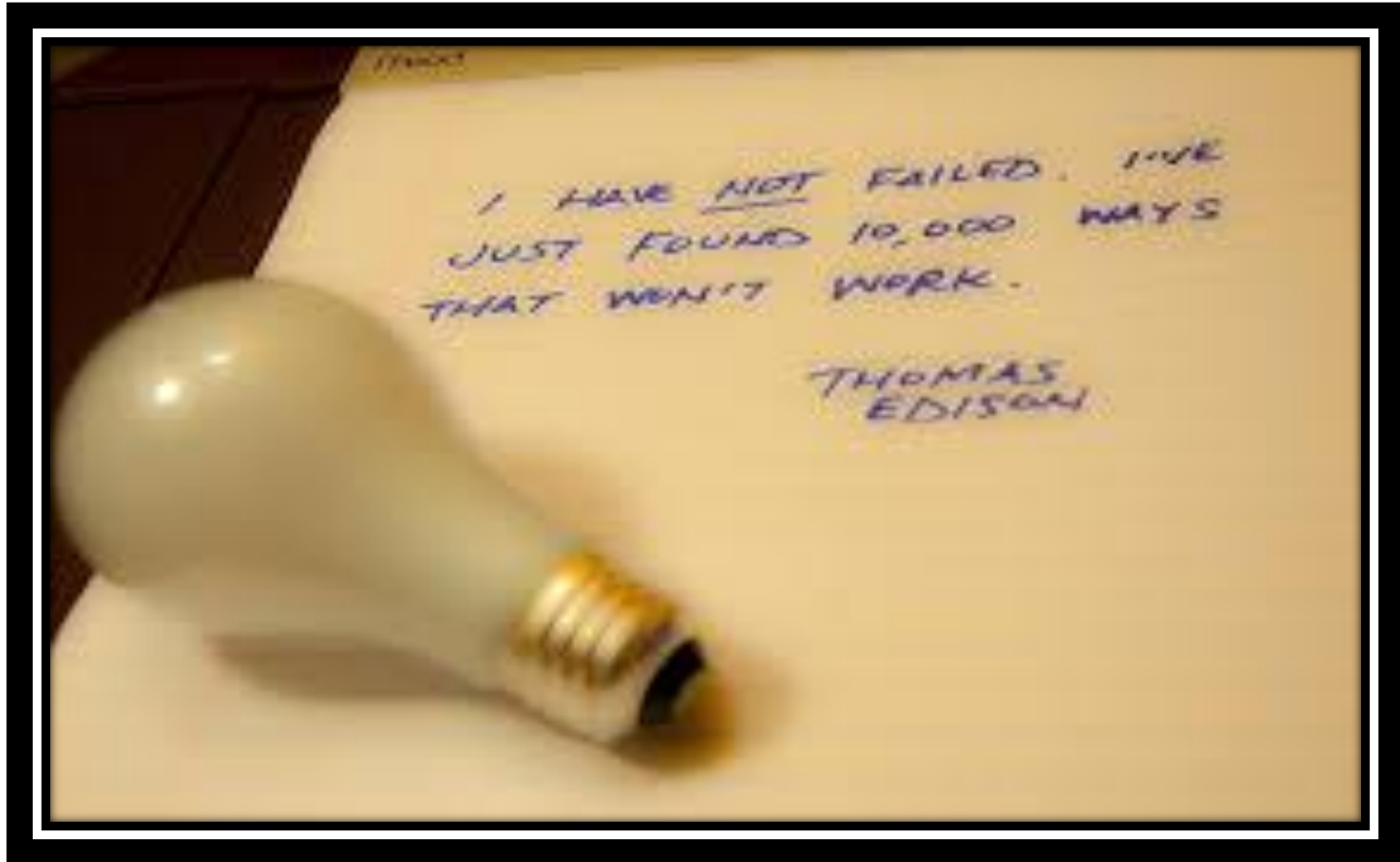
Suoritustapa

Vaikeuden
lisääminen

Uusi
järjestys

(Gajdos
1983)





Kahta samanlaista suoritusta ei ole olemassa



"Virheitä" ei voi välttää.

Suoritusvariaatioiden olemassaolon hyväksyminen ja niiden tietoinen hyödyntäminen taitojen oppimisprosessissa on iso edistysarppaus.

<https://www.youtube.com/watch?v=U2AMfyyUt5c>

Schöllhorn (2012)





Differentiaaliharjoittelu

Mielikuvitus

“Virheellinen” suoritusmalli voi olla oppijan mielestä hauska kokeilu, mikä edesauttaa tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston kehittymistä ja hauskaa oppimisilmapiiriä

Vaihtoehtoiset suoritusmallit..

<https://www.youtube.com/watch?v=88eGX>

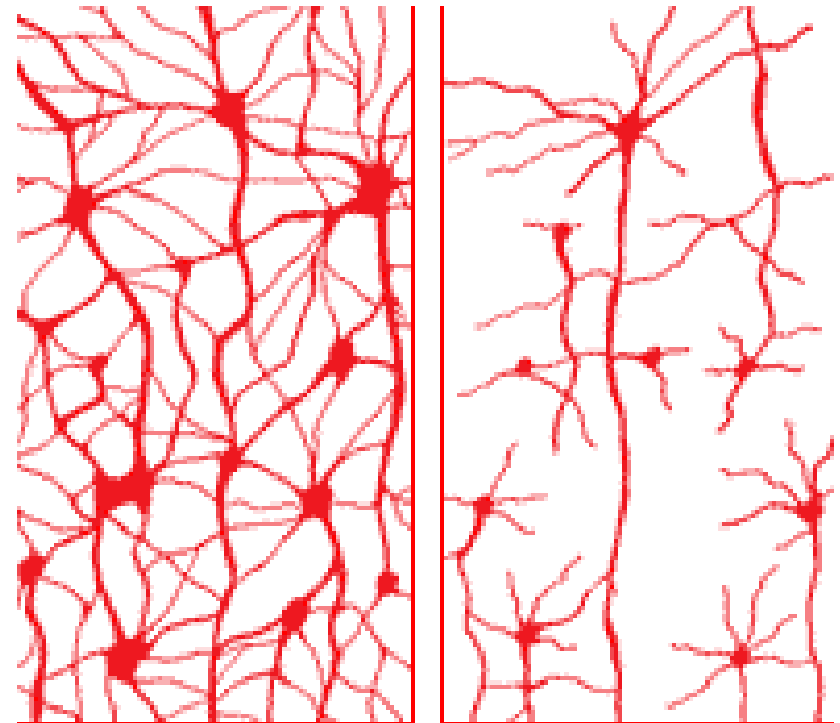
[OAMDPM](#)



MITEN HERMOSOLUVERKKO TIHENTYY?

Monipuolinen ja vaihtelua sisältävä harjoittelu on taitojen oppimiselle elintärkeää

Siinä missä harjoittelun määrää tarvitaan muun muassa **hermoyhteyksien vahvistumiseen** aivoissa, harjoittelun monipuolisuus vaikuttaa **hermoverkon tiheyteen**. Monipuolinen, vaihtelua sisältävä taitoharjoittelu lisää aivosolujen välisiä yhteyksiä. Tätä uusien yhteyksien muodostumista kutsutaan **synaptogeneesiksi**. Tämän synaptogeneesin ja myelinisaation lisäksi muita oppimiseen liittyviä muutoksia aivoissa ovat muun muassa proteiinisynteesi, angiogeneesi (verisuonien uudismuodostus) ja neurogeneesi (uusien hermosolujen syntyminen).



section of a
stimulated brain

section of a
unstimulated brain

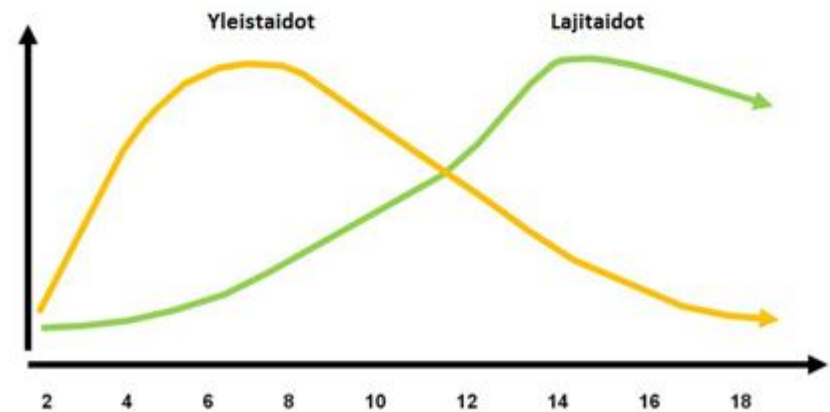


YLEISTAITOJEN MERKITYS

Yleistaidot muodostavat perustan lajitaidoille.

Yleistaitoharjoittelu kehittää lajitaitavuutta.

Lajitaitoharjoittelulla ei ole todettu olevan vaikutusta yleistaitavuuteen.



PERUSTAI DOT ENSIN



Pallopelien sisältöydin pelisukulaisuuksien mukaan koulun liikunnan näkökulmasta

Maalipelit: Sisältöytimenä hyökkäämisen ja puolustamisen periaatteet – pelaamisen periaatteet. Ts. pelikäsitys.

Pallottelupelit: Sisältöytimenä pallottelu – pallon pitäminen elossa. Kyseessä on paradoksi!

Poltto- ja lyöntipelit : Sisältöytimenä (MPT); mm. lyöminen, heittäminen ja kiinniottaminen – pelaamisen ehtona olevien taitojen harjoittaminen.

Tarkkuuspelit: Sisältöytimenä voimaerottelu, suuntatarkkuus ja keskittyminen.



CHECKLIST

- Motivaation synnyttäminen

- Toiminnan määrän
lisääminen

- Virikkeellinen
oppimisympäristö

- Ympäristön ja tehtävien
vaihtelu

- Harjoittelun monipuolisuus

