



Lupa liikkua Lupa harrastaa toimijoille opas soveltavan liikunnan ohjaamisen tueksi

Riina Lampinen
Liikunnanohjaaja AMK



LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Johdanto

Liikunnan soveltaminen, soveltava liikunta

Ohjaaminen

Tanssi ja musiikkiliikunta
Pallopelien sovellukset
Leikit

Soveltavat liikkujat

Liikuntavammaiset / toimintarajoitteiset
Kuulovammaiset
Näkövammaiset
Puhevammaiset

Neuropsykiatriset häiriöt

Autismi
ADHD
Kehityksellinen kielihäiriö
Kehitysvammaisuus

Hyödyllisiä lähteitä

Lähdeluettelo

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Johdanto

Liikunnan saavutettavuus on keskeinen osa hyvinvoinnin edistämistä. Soveltava liikunta tarjoaa mahdollisuuksia monille, joilla toimintakyvyn rajoitteet voivat vaikeuttaa perinteiseen liikuntaan osallistumista. Tämä opas on luotu tukemaan liikunta-alan ammattilaisia ja ohjaajia heidän työssään. Oppaan tavoitteena on lisätä tietoa erityisryhmien tarpeista sekä tarjota konkreettisia ohjeita ja toimintamalleja liikunnan soveltamiseen.

Oppassa on perustietoa liikunta- / toimintarajoitteista, aistivammoista, neuropsykiatrisista häiriöistä ja kehitysvammoista. Näiden lisäksi esitellään käytännön sovelluksia, kuten tanssia ja musiikkiliikuntaa, pallopelejä ja leikkejä, jotka on muokattu saavutettaviksi sekä vinkkejä miten omaa toimintaa voi muokata.

Opas korostaa yksilölähtöisyyttä ja muistuttaa, että jokainen osallistuja on ainutlaatuinen. Tavoitteena on luoda liikkumisen iloa ja yhteisöllisyyttä tukevia kokemuksia, jotka parantavat niin fyysistä kuin henkistä hyvinvointia. Toivottavasti opas toimii inspiraation lähteenä ja käytännön työkaluna kaikille liikunnan saavutettavuuden edistämisestä kiinnostuneille.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Liikunnan soveltaminen, soveltava liikunta Ohjaaminen

Soveltavan liikunnan termillä kuvataan sitä, että liikuntaa sovelletaan sitä mukaan, kun tulee uusia tarpeita. Soveltavasta liikunnasta puhuttiin ennen erityisliikuntana. Käsite erityisliikunta on vanhentunut, mutta käsitettä saatetaan käyttää joissakin yhteyksissä. Soveltavan liikunnan käsite on vakiintunut ja tarkoittaa sellaisten ihmisten liikuntaa, joilla on sairauden, vamman tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai rajoittumisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi haasteita osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Tällaisten henkilöiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Esimerkiksi näkemisen, kuulemisen, liikkumisen, muistin, keskittymiskyvyn, oppimisen, työnteon, oman käytöksen kontrollin tai ahdistuneisuuden kokeminen voi olla toimintarajoite.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Liikkumisen turvallisuus tulee ottaa huomioon liikuntaa ohjattaessa ja liikuntavammoille altistavat riskitekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin.

Ulkoiset tekijät ovat esimerkiksi liikuntamuoto ja olosuhteet, liikunnan kokonaismäärä ja teho sekä sääolosuhteet ja suojarahusteet. Sisäiset tekijät ovat puolestaan liikkujasta itsestään johtuvia kuten yleinen terveys, ravitsemustila, vireys, liikehallintataidot, aiemmat vammat, motivaatio ja taipumus riskinottoon.

Erityisihmisen kanssa liikkumisen turvallisuus tulee huomioida vielä tarkemmin, sillä ihmisen kyky tunnistaa omaa oloa tai esimerkiksi ihmisen impulsiivisuus saattaa aiheuttaa enemmän vaaratilanteita.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Soveltaminen

Ensisijaisesti kannattaa suunnitella toiminta kaikille saavutettavaksi, jolloin inklusiivinen eli kaikille saavutettava tavoite toteutuu. Ohjaajan tahto soveltaa toimintaa tilanteen mukaan on tärkeintä. Mielekkyys toiminnassa kannattaa muistaa, eikä tukeutua liikaa yksittäisen lajiin tai sen yksityiskohtiin.

TANSSI JA MUSIIKKILIIKUNTA

Tanssi mahdollistaa perusliikkumisen, itsensä ilmaisun taidon, oman luovuuden käytön sekä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa olemisen muiden kanssa. Tanssin avulla kehon kuvan, kinesteettisen tietoisuuden sekä asennon ja tilan hahmottamista voidaan parantaa. Tanssin tavoitteena onkin, että henkilö kokee musiikin mukaan liikkumisen mielekkäänä ja oman kehon käytön luontevana.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Soveltaminen

TANSSI JA MUSIIKKILIIKUNTA

Tanssillisessa toiminnassa kannattaa tehdä yksinkertaisia tehtäviä jakaen musiikkikappaleen kahteen osaan säkeistöön ja kertosaäkeistöön.

Musiikkiliikunnassa yksittäisiä liikkeitä kannattaa toistaa useita kertoja. Jostain toiminnasta, kuten liikkumisesta tai paikallaan olostä, voi musiikki olla merkki liikkujille. Tanssiessa tekemistä voidaan hidastaa ja helpottaa ja harjoittelussa kannattaa keskittyä yhden asian harjoittamiseen kerralla. Tanssien opettamisessa kannattaa siis pitää liikesarjat lyhyinä ja ottaa huomioon ryhmän yksilölliset ymmärryksen tasot ja fyysiset edellytykset, ohjeet selkeästi ja näyttäminen selvästi, pilkotaan opetettava asia pienempiin osiin ja suositaan musiikkia, jossa on selkeä rytmi.

Mikäli tanssitunnilla on myös pyörätuolin käyttäjiä, suositaan monipuolisten käsiliikkeiden, pään ja ylävartalon käyttöä. Askelten sijasta voidaan kelata pyörätuolia eteen, taakse ja ympäri.

Jos pyörätuolia käyttävällä on avustaja ja on mahdollista avustaa osallistujia pois tuolista, kannattaa tunnin rakenne suunnitella niin, että alku tunti tehdään istuen tuolissa ja loppu tunnista tullaan lattialle, jolloin myös pyörätuolia käyttävä saa kokemuksia lattialla.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Soveltaminen

PALLOPELIEN SOVELLUKSET

Kun soveltaa pallopelejä, kannattaa muistaa mikä on pelin ydinidea ja pallopelejä sovellettaessa kannattaakin keskittyä perusteiden harjoitteluun sekä pelin yksinkertaistamiseen. Harjoittelu suositellaan jakamaan osiin ja osaharjoitteista mennä kohti kokonaisuutta. Pallopeleissä tulee mukaan sosiaaliset tilanteet sekä välineen käyttötaidot ja pallopeleissä on yleensä useita sääntöjä, jotka eivät ole konkreettisia. Tämä on usein liikaa liikkujalle ja peliä tulee soveltaa sekä yksinkertaistaa.

Konkreettisia sovellutuksen ohjeita voisi olla esimerkiksi hitaamman pallon käyttäminen (esimerkiksi ilmapallo), jolloin liikkuja ehtii reagoimaan palloon, ääntä pitävän pallon käyttäminen, jolloin näkövammainen pystyy kuulemaan pallon, heittopaikan merkintä konkreettisilla merkillä, konkreettinen seuraus maalista/korista motivaation tueksi, maalin merkitseminen joukkueen omalla liivin värillä, jolloin liikkujat muistavat mikä on oma maali ja mikä vastustajan. Liikkuja ei välttämättä ymmärrä sitä, miksi pitää harjoitella, mutta konkreettisen seurauksen näkeminen / tunteminen / kuuleminen helpottaa ymmärrystä ja motivoi.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Soveltaminen

LEIKIT

Sellaisia leikkejä, josta tippuu pelistä pois suositellaan välttämään, sillä osallistujan, jolla on erityistarpeita, on usein hitaampi kuin muut. Leikkejä, joissa osallistuja voi itse keksiä ratkaisuja suositetaan käytettäväksi, sillä silloin osallistuja voi itse soveltaa omaa liikkumistaan.

Eri elementtien muuntelu ja kehittäminen on helppo tapa soveltaa. Liiketekijöiden muuntelu, kuten suunnat, aika, voima, tasot.

Kehon toiminnan muuntelut, kuten paikalla tapahtuva toiminta, liikkeessä tapahtuva toiminta. Välineen käytön muuntelu, kuten vierittäminen, kantaminen, potkiminen, heittäminen, syöttely, lyöminen ja pomputtelu.

Leikkejä sovellettaessa kannattaa käyttää erilaisia välineitä esimerkiksi tilan tai leikkijöiden hahmottamiseen. Esimerkiksi hipassa kiinniottaja kannattaa merkitä esimerkiksi liivillä tai kiinniottajalla voi olla pallo kädessä, jolla kosketetaan ottaessa kiinni. Hippaleikeissä suositetaan sellaista hippaa, jossa kiinniottaja ei vaihdu kosketuksessa, vaan pysyy samana.

Viestileikeissä patjalla voidaan merkitä se, mihin jono pitää tehdä, jos leikin aikana on vaikea muodostaa. Myös joukkueet voidaan merkitä liiveillä, jolloin liikkujan on helppo muistaa mihin joukkueeseen kuuluu.

Soveltavat liikkujat

Liikuntavammaiset/ toimintarajoitteiset

Liikuntavammainen tai toimintarajoitteinen henkilö on sellainen, jolla on liikkumiseen vaikuttava sairaus tai vamma. Vammat voivat olla eriasteisia.

Jokaisen liikuntavammaisen tai toimintarajoitteisen toimintakyky on yksilöllinen ja jokainen on oman tilanteensa asiantuntija. Liikuntavammaisella voi olla käytössään esimerkiksi liikkumisen apuvälineitä tai henkilökohtainen avustaja.

Liikuntavammaisille ja toimintarajoitteisille on paljon hyötyä liikunnan harrastamisesta. Liikunnan harrastaminen vaikuttaa terveyteen, minäkuvaan sekä elämänlaatuun.

Erilaisia liikuntamuotoja monipuolisesti soveltaen toimintakykynsä mukaan liikuntavammaiset ja toimintarajoitteiset voivat harrastaa. Tärkeintä on löytää yksilölle soveltuvat asennot ja apuvälineet sekä turvalliset tekniikat.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Soveltavat liikkujat

Liikuntavammaiset/ toimintarajoitteiset

Miten huomioidaan liikunnassa heidän rajoitteensa?

Esimerkiksi henkilölle, jolle on työlästä seisoa, liikkeet voidaan toteuttaa istuen tai antaen taukoja riittävästi.

Liikkeen suorittamiseksi tueksi tulee avustamiseen käyttää sopivaa ja turvallista otetta toimivasta nivelestä. Avustamisessa suositaan kannustamista itsenäisyyteen osaamisen ja toimintakyvyn kehittyessä. Pelejä ja aktiviteetteja voidaan soveltaa helpommiksi sääntöjen ja ohjeiden osalta, mikäli liikuntarajoitteisella on älyllisiä liitännäishäiriöitä.

Liikuntavammaisen osallistujan kohdalla voi soveltaa tarpeen mukaan toiminnan apuvälineitä, sääntöjä ja toteutusta.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Kuulo-, näkö- ja puhevammaiset

Kuulovammaiset

Kuulovammainen tarkoittaa henkilöä, jolla on jonkinlaatuinen tai -asteinen kuulonalennus. Kuulovammainen voi olla lievästä huonokuuloisuudesta täydelliseen kuurouteen.

Miten huomioidaan liikunnassa heidän rajoitteensa?

Kehossa matalat kovat äänet tuntuvat fyysisesti, jolloin esimerkiksi musiikin sykkeen voi kuulla musiikkiliikunnassa.

Kuulovammaiset ovat yleisesti kuulevia jäljessä motorisessa kehityksessä. Liikkumisessa kuulovammaisuus vaikuttaa rytmiikkaan, tasapainoon ja reagoitokykyyn. Taitojen harjoittelu vaatii enemmän aikaa.

Kuulovammaisille liikuntatilanteessa olennaista on, että ohjeet käydään läpi selkeästi ja ymmärrettävästi ennen toimintaa. Kuuntelu ja ymmärtäminen voi olla raskasta kuulovammaiselle, siksi ohjeet eivät saa olla liian pitkiä.

Yleisesti kohderyhmän liikunnassa ongelmatilanteet johtuvat kielen ja kommunikation ymmärtämättömyydestä.

Kuulovammaisuus vaikuttaa pallopeleissä reagointiin, jolloin esimerkiksi näkökentän ulkopuolelta tulevat pallot voivat pelästyttää osallistujan.

Kuulo-, näkö- ja puhevammaiset

Kuulovammaiset

Puhuttaessa kuulovammaisten huomion saadaan käden heilautuksella, kehärummulla tai valoja väläyttämällä. Huulioluvun kannalta kasvot tulee pitää näkyvissä sekä puhutaan rauhallisella yleiskielellä. Kasvot ja rintamasuunta on tärkeää pitää osallistujia kohden ja välttää kasvojen pois kääntämistä esimerkiksi taululle kirjoittaessa. Ohjaajan suositellaan opettelevan tukiviittomia ohjaamisen tueksi.

Kuvat ja viittomat - materiaali:

<https://papunet.net/materiaali/kuvat-ja-viittomat-materiaali/>

Viittomakansio tukiviittomisen harjoitteluun:

<https://papunet.net/materiaali/viittomakansio-tukiviittomisen-harjoitteluun/>

Viittomat kommunikoinnissa: https://papunet.net/wp-content/uploads/2023/10/viittomat_kommunikoinnissa_netti_2018.pdf

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Kuulo-, näkö- ja puhevammaiset

Näkövammaiset

Henkilö, jonka näkökyvyn alentumisesta on huomattavaa haittaa jokapäiväisessä elämässä, pidetään näkövammaisena.

Näkövammaisen voi olla heikkonäköinen tai sokea.

Näkövammaiset voivat nähdä eri tavoin ja näkövammaisuus voi ilmetä eri näkemiseen liittyvien tekijöiden muutoksina, kuten näöntarkkuus, näkökentän ongelmat, kontrastien erotuskykyyn värinäköön, silmän lihasten toimintaan, silmien sopeutumiseen valoon ja hämätään sekä silmien mukautumiseen eri etäisyyksille.

Näkövammaisen henkilön suorituskyky sekä motoriset taidot ovat yksilöllisiä, mutta keskimäärin keskitasoa matalammat.

Näkövammaiset saattavat käyttää apuvälineenä suurentavia silmälaseja, kontrastilaseja tai aurinkolaseja parantaakseen toimintakykyä näönvaraisesti. Puuttuvaa näkökykyä kompensoidaan hyödyntämällä muita aisteja mm. kuulo- ja tuntoaistia.

Miten huomioidaan liikunnassa heidän rajoitteensa?

Esimerkiksi ympäristön valaistus voi merkittävästi vaikuttaa toimintakykyyn liikuntatilanteessa. Eli valaistuksella ja voimakkailla kontrasteilla mahdollistetaan osallistuminen toimintaan. Liikuntaympäristön ja -välineiden tutustumiseen kannattaa käyttää paljon aikaa, sillä ympäristöstä saatu tieto on näkövammaisilla vähäisempää. Ulkona tapahtuvassa liikunnassa valaistukseen tulee panostaa erityisesti. Vamman laatu määrittelee paljon harrastettavan liikunnan muotoa ja sen soveltamista. Näkövammaisille sopivia lajeja ovat muun muassa tandempyöräily, juoksu, hiihto, maalipallo, sokkopingis, voimistelu sekä uinti. Pallopeleissä auttaa ääntä tuottava ja voimakaskontrastinen pallo näkövammaisen osallistumista.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Kuulo-, näkö- ja puhevammaiset

Puhevammaiset

Henkilö, joka kuulee, mutta ei tule arjen kommunikointitilanteessa toimeen puheen avulla on puhevammaisen. Puhevammaisen on vaikea tuottaa tai ymmärtää puhetta ja puhevammaan voi liittyä myös lukemis- ja kirjoittamisvaikeuksia.

Puhevammaisuus määritelläänkin eriasteisien puhe- ja kommunikaatiovaikeuksien kirjoksi, jotka esiintyvät kuulevalla ihmisellä. Kommunikointiin vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöt, jotkin keskushermoston sairaudet, autismi, CP-vamma, etenevät muistisairaudet, kehityksellinen kielihäiriö, kehitysvammaisuus, valikoiva puhumattomuus ja änkytys.

Miten huomioidaan liikunnassa heidän rajoitteensa?

Jos puhuminen ei suju, on olemassa erilaisia kommunikointikeinoja, jotka tukevat tai korvaavat puhetta sekä mahdollistaa tuen myös puheen ymmärtämiseen. Näitä keinoja ovat esimerkiksi tukiviittomat, kuvat ja konkreettiset esineet, olemuskielellinen vuorovaikutus, kirjoittaminen ja pikaviestit, kosketusviestit sekä blisskieli.

Neuropsykiatriset häiriöt (autismi, ADHD ja kehityksellinen kielihäiriö)

Autismi

Autismikirjon häiriö on keskushermoston kehityksellinen häiriö. Autismi johtuu aivojen erilaisesta kehityksestä ja autismi ilmenee ihmisen tavassa aistia ja kokea ympäröivä maailma sekä kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Yhtenä haasteena autismikirjossa on toimiminen vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Osa autismikirjon henkilöistä eivät puhu ollenkaan tai puhe on kaikupuhetta. Lisäksi haasteita esiintyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja puheen sekä kehonkielen ymmärtämisessä. Autistisen henkilönsosiaalista kanssakäymistään vaikeuttaa hänen kyky ymmärtää miksi tai miten toinen reagoi erilaiseen käytökseen.

Autistisella henkilöllä saattaa esiintyä ali- tai yliherkkyyttä aistiärsykkeisiin. Ärsykkeet voivat siis herättää suurta mielenkiintoa ja viedä keskittymisen itse toiminnasta tai vaihtoehtoisesti toiminnan ärsykkeet tuottavat alivirittyneisyyttä.

Neuropsykiatriset häiriöt (autismi, ADHD ja kehityksellinen kielihäiriö

Autismi

Miten huomioidaan liikunnassa heidän rajoitteensa?

Liikuntaharrastusta miettiessä, kannattaa ottaa huomioon lapsen omat tarpeet ja kiinnostuksen kohteet, silloin lapsen vahvuuksista liikkeelle lähteminen auttaa minäkäsityksen vahvistumista ja onnistumisen kokemusten saavuttamista. Liikunnassa autismikirjon henkilöillä auttaa strukturoitu eli jäsenneily ympäristö sekä monipuolinen viestintä.

Ohjaamisessa suositaan havainnollistavaa ohjaamista ja tunnin alun voimakkaasta tuesta siirrytään asteittain kohti itsenäisempää toimintaan. Liikuntataitojen harjoittelussa tarvitaan paljon toistoja. Sisällössä kannattaa säilyttää rutiineja ja muuttaa vähän kerrallaan. Tehtäväkortit ja -kuvat auttavat ymmärtämään ohjeita. Tilan rauhallisuus ja vähäiset häiriötekijät auttavat toimimaan liikuntatuokiossa.

Tunne-elämän haasteiden takia autistisille henkilöille kilpailu ja vertailua sisältävät aktiviteetit ovat vaikeita. Myös joukkuepelit ovat autistisille henkilöille vaikeita varsinkin varhaisella iällä sosiaalisuuden sekä paljolti muuttuvien tilanteiden takia. Joukkuepelejä voidaan kuitenkin harjoitella esimerkiksi osissa, jolloin yksittäisistä suorituksista kootaan asteittain kokonaisuuksia. Kun taas toimintaradat ja selkeästi etenevä, strukturoitu toiminta soveltuu hyvin autististen henkilöiden liikuntatuokioihin. Keskeistä neurokirjon oppilaan kanssa työskennellessä on kyky tunnistaa usein näkymättömiä esteitä ja ottaa ne huomioon toimintaa suunniteltaessa. Tästä esimerkkejä ovat muun muassa riittävä ennakointi, tarinallistava ja kuvia hyödyntävä viestintä, harjoittelu ympäristön ja äänimaailman huomiointi.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Neuropsykiatriset häiriöt (autismi, ADHD ja kehityksellinen kielihäiriö)

ADHD

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö) on oireyhtymä. ADHD oireyhtymä liittyy aivojen vireystilaa ja tarkkaavuutta säätelevien hermoverkkojen kehityksen häiriintymiseen.

Oireiden vaikeusaste ja aiheuttama haitta vaihtelee, mutta isollaosalla haitta on huomattava. Iän myötä osalla oireet saattavat lieventyä, osalla pysyvät samoina ja osalla jotkin oireet voivat hankaloitua. ADHD:lle ominaisia oireita ovat liiallinen tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivinen käytös. Oireiden yhdistelmät ovat yksilöllisiä.

Tarkkaavuuden ongelmat näkyvät lapsella usein jatkuvina vaikeuksina keskittyä leikkeihin ja koulutehtäviin. Nuoruuteen tai aikuisuuteen asti jatkuessaan vaikeuttavat keskittymistä opiskelu- ja työtehtäviin. Vaikeus kuunnella toisen puhetta tai seurata ohjeita, toistuvina virheinä ja vaikeuksina etenkin yksitoikkoisemmissa tehtävissä ja tehtävien ja toimien järjestämisessä.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Neuropsykiatriset häiriöt (autismi, ADHD ja kehityksellinen kielihäiriö)

ADHD

ADHD liittyy myös yliaktiivisuutta, joka ilmenee usein käsien ja jalkojen liikutteluna, kiemurteluna tai toistuvina poistumisina tilanteista, joissa edellytetään paikallaan istumista / oloa. vaikeus sietää pettymyksiä, korostunut ärtyneisyys ja mielialojen voimakas vaihtelu, lievää viivettä puheen, liikkumisen ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Huonommuuden kokemukseen ja heikentyneeseen itsetuntoon (oireiden ja niiden seurausten vuoksi) myönteisenä piirteenä osalla kyky keskittyä joihinkin itseä kiinnostaviin tehtäviin erityisen hyvin.

Miten huomioidaan liikunnassa heidän rajoitteensa?

ADHD- lasten ohjaaminen perustuu usein käyttäytymisen ohjaamisen malleihin tai toiminnanohjauksen kuntoutukseen. ADHD- lasten tukemiseen liikunta tarjoaa monia mahdollisuuksia. ADHD- lasten kehittymistä palvelee monipuolinen, hyvin strukturoitu liikuntatilanne. Sherborne-harjoittelu sopii ADHD- lapsille hyvin.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Neuropsykiatriset häiriöt (autismi, ADHD ja kehityksellinen kielihäiriö)

Kehityksellinen kielihäiriö

Kehityksellisessä kielihäiriössä, aiemmin puhuttu dysfasiasta, kielellinen erityisvaikeudesta, lapsen kielen kehitys etenee poikkeavasti tai viivästyy muuhun kehitykseen nähden.

Tyypillistä kehitykselliselle kielihäiriölle on puheen epäselvyys ja kommunikoinnin sekä ymmärtämisen haasteet.

Kehitykselliseen kielihäiriöön voi liittyä esimerkiksi tarkkaavuuden häiriötä, sosiaalisten taitojen puutteita tai kömpelyyttä sekä toiminnanohjauksen ja aistisäätelyn vaikeudet.

Miten huomioidaan liikunnassa heidän rajoitteensa?

Kielelliset vaikeudet ilmenevät usein yhdessä motorisen oppimisen vaikeuksien kanssa.

Huomioidaan näiden lasten motoriset taidot varhaisessa vaiheessa, erityisesti niillä, joiden puheentuotanto on häiriintynyt

Kuvatuki ja tukiviittomat

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisuus tarkoittaa ihmisen oppimisen ja ymmärtämisen haasteita. Kehitysvamman aste voi vaihdella vaikeasta vammasta lievään.

Kehitysvammaisuus voi vaikuttaa taitojen sekä ympäristön vaatimusten väliseen vuorovaikutukseen.

Miten huomioidaan liikunnassa heidän rajoitteensa?

Kehitysvammaisilla on erittäin kirjavat toimintakyvyn taidot. Kehitysvammaisuuden lisäksi henkilöillä esiintyy usein liitännäisvammoja, joita ovat yleisimmin puhe- tai näkövamma, psyykkinen- tai fyysinen vamma. Kehitysvammaisen liikkuminen on yleisesti hitaampaa ja kömpelömpää.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Kehitysvammaisuus

Liikunnassa kehitysvammaisilla henkilöillä auttaa strukturoitu eli jäsenneily ympäristö sekä monipuolinen viestintä. Kehitysvammaisella voi olla vaikeuksia toimia tilanteen vaatimalla tavalla, joka johtuu usein väärin ymmärtämisestä. Siksi ohjaamisessa suositetaan havainnollistavaa ohjaamista ja tunnin alun voimakkaasta tuesta siirrytään asteittain kohti itsenäisempää toimintaan. Liikuntataitojen harjoittelussa tarvitaan paljon toistoja. Sisällössä kannattaa säilyttää rutiineja ja muuttaa vähän kerrallaan. Tehtäväkortit ja -kuvat auttavat ymmärtämään ohjeita. Tilan rauhallisuus ja vähäiset häiriötekijät auttavat toimimaan liikuntatuokiossa.

Tunne-elämän haasteiden takia kilpailu ja vertailua sisältävät aktiviteetit ovat vaikeita. Myös joukkuepelit ovat vaikeita varsinkin varhaisella iällä sosiaalisuuden sekä paljolti muuttuvien tilanteiden takia. Joukkuepelejä voidaan kuitenkin harjoitella esimerkiksi osissa, jolloin yksittäisistä suorituksista kootaan asteittain kokonaisuuksia. Kun taas musiikkiliikunta on kehitysvammaisilla erityisen mieleistä sekä toimintaradat ja selkeästi etenevä, strukturoitu toiminta soveltuu hyvin kehitysvammaisten liikuntatuokioihin.

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Hyödyllisiä lähteitä

ADHD- liiton Arki toimimaan -opas: <https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2023/04/Arki-toimimaan-opas-web.pdf>

Kaikki mukaan liikkumaan - ideapankki:
<https://kaikkimukaanliikkumaan.fi/>

Koululiikuntaliiton materiaaleja:
<https://www.kll.fi/kouluille/kaikki-liikkumaan/soveltava-liikunta/>

Liikuntatieteellinen seura - soveltava liikunta:
<https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta.html>

Suomen Paralympiakomitean sivut:
<https://www.paralympia.fi/>

Papunet. Kuvakortteja ohjaamisen tueksi
<https://papunet.net/>

Papunet. Kuvat ja viittomat - materiaali:
<https://papunet.net/materiaali/kuvat-ja-viittomat-materiaali/>

Papunet. Viittomakansio tukiviittomisen harjoitteluun:
<https://papunet.net/materiaali/viittomakansio-tukiviittomisen-harjoitteluun/>

Papunet. Viittomat kommunikoinnissa:
https://papunet.net/wp-content/uploads/2023/10/viittomat_kommunikoinnissa_net_i_2018.pdf

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia

Lähteet

Aivoliitto: <https://www.aivoliitto.fi/kehityksellinenkielihairio/tietoa/#4b34c0a5>

Autismiliitto: <https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/neuropsykiatriset-hairiot/>

Autismiliitto: <https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/>

EasySport Erityiset: <https://www.paralympia.fi/images/lasten-soveltavan-liikunnan-ohjaajan-opas-easysport-erityiset.pdf>

Esteetöntä opiskelua: <https://esok.fi/hankkeet/esok-hanke/julkaisut/oppaat/liikkuminen>

Kehitysvammaliitto. <https://www.kehitysvammaliitto.fi/puhevammaisuus/>

Käypä hoito: <https://www.kaypahoito.fi/kht00146>

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

Liikuntatieteellinen seura: <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta.html>.

Mäkimartti, H & Mässeli, H:
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/812399/Makimartti_Masseli.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Näkövammaisten liitto: <https://www.nakovammaistenliitto.fi/fi/nakovammaisuus>

Papunet. 2024: <https://papunet.net/tietoa/keinoja-vuorovaikutukseen/kommunikointikeinot/>

Papunet: <https://papunet.net/kommunikointi-voi-vaikeutua-eri-syista/>

Pirha: <https://www.pirha.fi/web/nepsy-neuropsykiatriset-vaikeudet/nepsy-infoa/yleisimmat-neuropsykiatriset-hairiot/aktiivisuuden-ja-tarkkaavuuden-hairio-adhd>

Pirha: <https://www.pirha.fi/web/nepsy-neuropsykiatriset-vaikeudet/nepsy-infoa/yleisimmat-neuropsykiatriset-hairiot/kehityksellinen-kielihairio>

Rintala P, Huovinen T, Niemelä S 2012. Soveltava liikunta

ScienceDirect 2023
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0891422222002426?via%3Dihub>.

Tikoteekki: <https://www.kehitysvammaliitto.fi/tikoteekki/tietoa/puhevammaisuuden-kirjo/>.

Terveyskirjasto: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353>

UKK-instituutti: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

Vernerit: <https://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus>

LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



Haaga-Helia