



Timo Jaakkola

Havaintomotoriikka

Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi

Tässä pdf-tiedostossa on mukana kirjasta seuraavat näytteet:

- Sisällyys
- Esipuhe
- Näytesivu

Tutustu kirjaan
verkkokaupassamme



SISÄLLYS

Esipuhe.....	9
OSA 1 – MITÄ ON HAVAIMOTORIIKKA?	
Mitä havaintomotoriikalla tarkoitetaan?.....	14
Ekologinen dynamiikka – havaintomotoriikan merkitys motorisessa käyttäytymisessä.....	17
Eri aistikanavien merkitys liikkumisessa.....	20
Havaitsemisen ja motoristen taitojen oppimisen tiedostamattomuus.....	24
Informaatioprosessointiteoria.....	25
Havaintomotoriikan harjoittelu.....	28
Nonlineaari pedagogiikka.....	30
Ohjaamisen malli havaintojen ja päätöksenteon tueksi.....	34

OSA 2 – HARJOITTEITA HAVAITOMOTORIIKAN KEHITTÄMISEKSI

Havaintomotorisia harjoitteita esi- ja alkuopetukseen.....	41
Yksinkertaisia kehon hahmottamisen harjoitteita.....	42
Havaintomotoriikkaharjoitteita yksinkertaisten välineiden avulla.....	48
Havaintomotoriikan ja kehotietoisuuden harjoitteita musiikin ja rytmin avulla.....	50
Päätöksentekoleikkejä.....	52
Havaintomotoriikkaharjoitteita palloilla.....	54
Havaintomotoriikkakisailuja.....	58
Hippaleikkejä havaintomotoriikan harjoitteluun.....	61
Havaintomotorisia harjoitteita 3.–6.-luokkalaisille.....	65
Havaintomotoriikkakisailuja.....	66
Harjoitteita liikkumisen rytmittämiseen ja ajan arvioimiseen.....	71
Kehonhallinnan ja hahmottamisen harjoitteita.....	72
Havaintomotoriikkaharjoitteita palloilla.....	76
Hippaleikkejä havaintomotoriikan harjoitteluun.....	81
Havaintomotorisia harjoitteita yläkouluun.....	87
Havaintomotoriikkaharjoitteita palloilla.....	88
Havaintomotoriikkaa pienten alueiden pallopeleillä.....	94
Havaintomotoriikkaa suuren kentän pallopeleillä.....	97
Hippaleikkejä havaintomotoriikan harjoitteluun.....	105
Muita havaintomotoriikkaharjoitteita.....	107

Havaintomotorisia harjoitteita urheiluseuroille.....	109
Lämmittelyä ja aktivointia.....	110
Havaintomotoriikkaa juosten ja ponnistaen.....	112
Havaintomotoriikkaa pienpeleillä.....	118
Havaintomotoriikkaa suuren kentän pallopeleillä.....	120
Havaintomotoriikkaa palloja heittäen ja kiinni ottaen.....	122
Harjoitteita ääreisnäölle.....	125
Harjoitteita kuulo- ja tuntoaistille.....	127
Nopean päätöksenteon harjoitteita.....	128
Muistiharjoitteita.....	129
Lähteet ja oheislukemisto.....	130
Kirjoittaja.....	131

ESIPUHE

Havaintomotoriikalla tarkoitetaan monimutkais- ta ja kokonaisvaltaista ilmiötä, joka on matkas- samme aina liikkuessamme. Tarvitsemme havain- tomotoriikkaa esimerkiksi kaikissa liikunta- ja urheiluharrastuksissamme mutta myös erilaisissa arkielämän fyysisissä haasteissa, kuten liikentees- sä selviytymisessä. Havaintomotoriikkaa on mu- kana myös monien ammattien tehtävissä, joissa ihminen tekee työtä käsillään. Esimerkkiammatte- ja ovat vaikkapa lentäjä, kirurgi, suutari, metsu- ri ja hammaslääkäri. Kaikkien näiden ammattien työtehtävissä havaintomotoriikka on – jos ei kaik- kein tärkein – ainakin hyvin merkittävä työkalu.

Huomionarvoista on ymmärtää, että havain- tomotoriikkaa on mahdollista kehittää. Se kehit- tyy itse asiassa itsestään aina kun ihminen liikkuu. Mitä monipuolisemmissa ympäristöissä hän liik- kuu, sitä enemmän havaintomotoriikka kehittyy. Havaintomotoriikan kehittyminen näkyy suju- vampaana liikkumisena ja tehokkaampina fyysis- ten tehtävien ratkaisemisena. Havaintomotoriikan

kehittymistä voidaan kuitenkin tehostaa erilaisilla kohdennetuilla harjoitteilla.

Suomenkielisestä liikuntatieteellisestä kirjalli- suudesta on puuttunut teos havaintomotoriikasta ja sen kehittämisestä. Tämä teos osaltaan paikkaa tätä puutetta. Teos on jaettu kahteen osaan: ensim- mäisessä avataan havaintomotoriikkaa käsitteenä ja ilmiönä ja toisessa esitellään sovelluksineen yli sata harjoitetta ja ideaa havaintomotoriikan kehit- tämiseksi. Nämä harjoitekokonaisuudet on jaettu kohdehenkilöiden iän ja kokemustaan mukai- sesti esi- ja alkuopetukseen, 3.–6.-luokkalaisille lapsille, yläkouluikäisille nuorille ja urheiluseu- roissa tavoitteellisesti urheileville nuorille.

Tämän teoksen harjoitteita voidaan hyödyntää lasten ja nuorten liikunnan ohjaamisessa, opettami- ssa ja valmentamisessa. Kirja soveltuu ideapan- kiksi esimerkiksi esi- ja alkuopetuksen liikunnal- listamiseen, perusopetuksen liikunnanopetukseen, lasten ohjaamiseen urheiluseuroissa ja myös tavoit- teelliseen urheiluvalmennukseen. Kirjan harjoitteet ovat luonteeltaan hyvin yksinkertaisia, eikä niiden

toteuttaminen vaadi merkittävää välineistöä. Harjoitteet ovat yksinkertaisia myös siltä kannalta, että kuka tahansa pystyy niitä ohjaamaan.

Olen opettanut motoristen taitojen oppimista ja opettamista Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa jo yli 20 vuotta. Tuona aikana minulla on ollut kunnia tutustua useisiin satoihin liikuntatieteiden opiskelijoihin, joiden kanssa olen saanut kehittää erilaisia harjoitteita motoristen taitojen harjoitteluun. Haluankin kiittää teitä kaikkia. Suuret kiitokset myös kollegoilleni, jotka ovat avartaneet käsitystäni fyysisten ominaisuuksien oppimisesta ja opettamisesta. Erityiskiitoksen haluan osoittaa läheiselle kollegalleni Sami Kalajalle, jonka kanssa olen saanut keskustella esimerkiksi juuri havaintomotoriikasta. Pääsin hyödyntämään Samin runsasta harjoitepankkia myös tämän kirjan sisällöissä. Sami antoi käyttööni ideoita havaintomotoriikan harjoitteluun, erityisesti tämän kirjan viimeiseen lukuun urheiluseurojen käyttöön suunnattuihin harjoitteisiin. Teos on myös saanut taloudellista tukea Suomen tietokirjailijoilta.

Olen aiemmin kirjoittanut sekä teoriaa että käytäntöä sisältävät teokset ketteryden, tasapainon,

motoristen perustaitojen ja perusliikuntataitojen kehittämisestä. Havaintomotoriikka-teos viimeistelee kyseisen motoriikan kehittämisen kirjasarjan. Liikkumisen säätely ja motoristen taitojen oppiminen ovat hyvin kokonaisvaltaisia prosesseja. Tämä tarkoittaa, että liikkuminen ja harjoittelu kehittävät aina ei ainoastaan yhtä vaan useita fyysis-motorisia ominaisuuksia. Tämän takia esimerkiksi edellä mainituissa teoksissa on osittain samankaltaisia harjoitteita tai toimintatapoja. Opettajan, ohjaajan ja valmentajan kannalta kyse onkin siitä, mitä fyysis-motorista ominaisuutta milloinkin toiminnassa painotetaan. Tässä teoksessa huomio on havaintomotoriikan kehittämisessä, ja kohderyhmänä ovat lapset ja nuoret. Toivon, että tämän teoksen avulla suomalaiset opettajat, ohjaajat ja valmentajat oppisivat ymmärtämään entistä enemmän havaintomotoriikan ilmiöstä ja saisivat ideoita sen kehittämiseen työssään.

YKSINKERTAISIA KEHON HAHMOTTAMISEN HARJOITTEITA

LIIKEHAASTEITA

Erilaiset tavat liikkua ja yksinkertaiset motoriset perusliikkeet ovat mainioita harjoitteita kehon eri osien ja erilaisissa ympäristöissä liikkumisen hahmottamiseen. Ne ovat riittävän yksinkertaisia onnistumisten kokemiseen, mutta samalla ne tarjoavat paljon mahdollisuuksia liikkeiden vaikeuttamiseen ja taitotason mukaan eriyttämiseen. Esimerkkejä erilaisista tavoista liikkua ja motorisista tehtävistä ovat muun muassa seuraavat:

- lumiukkojen tekeminen maassa maaten: kädet ja jalat liikkuvat yhtä aikaa tai eri aikaan tempoa vaihdellen
- kieriminen lattialla jalat yhdessä ja kädet pään yläpuolelle suoriksi nostettuina
- ryömiminen esimerkiksi esteiden ali
- konttaaminen esimerkiksi rakennetussa labyrintissä
- kävelyt erilaisia mielikuvia jäljitellen: matalana, korkeana, nopeasti, hitaasti, mutkitellen, erilaisten eläinten tavoin tai erilaisilla kuvitteellisilla alustoilla, kuten kuumilla hiilillä tai vedessä
- matalalla puomilla kävely eri tavoin
- kuperkeikat eteen- ja taaksepäin sekä haaraistunnassa eteen- ja taaksepäin
- erilaisilla hypyillä ja ponnistuksilla eteneminen: jänishyppy, yhden jalan ponnistukset, pitkät loikat, nopeat ja hitaat kahden jalan ponnistukset, ponnistukset erikokoisiin voimistelurenkaisiin tai patjoille
- kiipeäminen puolapuilla, kiipeilytelineillä tai muilla rakennetuilla telineillä ja kiivetessä liikkuminen eri suuntiin
- trampoliinihyppy ja alastulot eri tavoin: kynttilä, X-hyppy, kerä, pyörien – alastulo voidaan tehdä patjaan piirrettyyn maaliin
- voimistelurenkailla heiluminen ja keinuminen: heilunnasta voidaan tehdä hyppy esimerkiksi lattialla olevan vanteen sisään