

SISÄLTÖ

1. Soveltavan liikunnan lähtökohdat

- 1.1. Soveltavan liikunnan määritelmä ja käsitteistö
- 1.2. Soveltava liikunta osana yhdenvertaista liikuntakulttuuria
- 1.3. Soveltava liikunta ammattina ja tieteenalana
- 1.4. Saavutettavuus ja esteettömyys soveltavassa liikunnassa
- 1.5. Soveltavan liikunnan välineet

2. Fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn edistäminen ja mittaaminen

- 2.1. Fyysisen-aktiivisuus ja sen edistäminen
 - 2.1.1. Fyysisen aktiivisuuden ulottuvuudet
 - 2.1.2. Liikkumissuosituks
 - 2.1.3. Toimintarajoitteisten henkilöiden liikkuminen
 - 2.1.4. Toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumisen edistäminen
- 2.2. Toimintarajoitteisten henkilöiden fyysisen aktiivisuuden, fyysisen kunnon ja motoristen taitojen mittaaminen
 - 2.2.1. Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen
 - 2.2.2. Fyysisen kunnon ja motoristen taitojen mittaaminen
- 2.3. Toimintarajoitteet kyselytutkimuksissa

3. Soveltavan liikunnan pedagogiikka

- 3.1. Motoristen taitojen oppiminen ja opettaminen
- 3.2. Soveltavan liikunnan suunnittelu ja ohjaaminen
 - 3.2.1. TREE-malli soveltamisen tukena
 - 3.2.2. Gentilen malli helpottamisessa ja vaikeuttamisessa
 - 3.2.3. Inklusiospektri havainnollistaa liikunnan organisointia
 - 3.2.4. Erilaisten toimintakyvyn haasteiden huomioiminen ohjauksessa
- 3.3. Palloilun soveltaminen
 - 3.3.1. Pallopelien jaottelu niiden perusluonteen perusteella
 - 3.3.2. Pelien soveltamisen periaatteet
 - 3.3.3. Erilaisten toimintarajoitteiden huomioiminen palloilussa
 - 3.3.4. Palloilu paraurheiluna
- 3.4. Liikunnan soveltaminen sisällä
 - 3.4.1. Tanssi ja rytmiikka
 - 3.4.2. Voimistelu ja kehonhallinta
 - 3.4.3. Psykomotoriikka, leikit ja Sherborne-liikunta
 - 3.4.4. Ryhmäliikunta ja kuntosaliharjoittelu
 - 3.4.5. Kamppailulajit
- 3.5. Liikunnan soveltaminen vedessä
 - 3.5.1. Vesiliikunnan merkitys toimintarajoitteisille ihmisille
 - 3.5.2. Vesiliikunnan soveltamisessa huomioitavia asioita
 - 3.5.3. Vesipätevyys ja sen opettaminen
 - 3.5.4. Esteet uimaan oppimiselle
 - 3.5.5. Vesiliikunta harrastuksena ja paraurheiluna

3.6. Liikunnan soveltaminen lumella ja jäällä

- 3.6.1. Soveltavan talviliikunnan opettaminen
- 3.6.2. Maastohiihto
- 3.6.3. Rinnelajit
- 3.6.4. Luistelu ja jääpelit
- 3.6.5. Muu talviliikunta

3.7. Muita soveltavan liikunnan muotoja

- 3.7.1. Ulkoliikunta ja retkeily
- 3.7.2. Suunnistus
- 3.7.3. Yleisurheilu

4. Soveltavan liikunnan erilaiset toimintaympäristöt

- 4.1. Liikunnan soveltaminen varhaiskasvatuksessa
- 4.2. Liikunnan soveltaminen koululiikunnassa
- 4.3. Soveltavaliikunta sosiaali- ja terveysalan palveluissa
- 4.4. Kuntoutus ja soveltavan liikunta
- 4.5. Liikkujasta urheilijaksi

5. Erilaiset toimintarajoitteet liikkumisen näkökulmasta

5.1. Fyysiset toimintarajoitteet

- 5.1.1. Cp-vamma
- 5.1.2. Etenevät neurologiset sairaudet
- 5.1.3. Selkäydinvammat
- 5.1.4. Hydrokefalia
- 5.1.5. Selkäydinkohju
- 5.1.6. Lyhytkasvuisuus
- 5.1.7. Aistivammat tarkistettu
- 5.1.8. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet tarkistettu

5.2. Psyykkiset, sosiaaliset ja kognitiiviset toimintarajoitteet tarkistettu

- 5.2.1. Mielenterveyden haasteet tarkistettu
- 5.2.2. Neurokirjo
- 5.2.3. Kehitysvamma

5.3. Pitkäaissaissairaudet ja terveysongelmat

- 5.3.1. Verenkiertoelimistön sairaudet
- 5.3.2. Aineenvaihduntasairaudet
- 5.3.3. Hengityselimistön sairaudet
- 5.3.4. Syöpäsairaudet
- 5.3.5. Elinsiirrot
- 5.3.6. Iho-ongelmat

5.4. Toimintakyvyltään heikentyneet ikääntyneet