

Kehärummusta iPodiin

Luovan liikunnan tarkastelua opetuksessani

KAROLIINA PERTTULA



TANSSINOPETTAJAN MAISTERIOHJELMA

TANSSINOPETTAJAN MAISTERIOHJELMA

Kehärummusta iPodiin

Luovan liikunnan tarkastelua opetuksessani

KAROLIINA PERTTULA

TIIVISTELMÄ

Päiväys: 24.10.2015

TEKIJÄ Karoliina Perttula		KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Tanssinopettajan maisteriohjelma	
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Kehärummusta iPodiin - Luovan liikunnan tarkastelua opetuksessani		KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 84 s.	
TAITTEELLISEN / TAITTEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI Taiteellisen työn nimi tähän mahd. teostietoineen (tekijät, ensi-ilta, paikka) Täytä myös erillinen kuvailulomake. Taiteellinen osio on suoritettu TeaKissa ☐ Taiteellinen osio on suoritettu muualla (tekijänoikeuksista on sovittu) ☐			
Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä ☒ Ei ☐	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä ☒ Ei ☐
Taiteellis-pedagogisessa opinnäytetyössäni <i>Kehärummusta iPodiin - Luovan liikunnan tarkastelua opetuksessani</i> pohdin, miten mahdollistan luovan liikunnan peruskoulun liikuntatunneilla. Tutkimukseni pohjautui toimintatutkimukseen, ja tavoitteenani oli kehittää omaa opettajuuttani. Toteutin keväällä 2015 Pitäjänmäen peruskoulussa 6., 7. ja 9. luokkalaisten liikuntatunneilla luovan liikunnan kokeiluja. Keräsin jokaisen opetustunnin jälkeen oppilailta kirjallisesti kokemuksia ja ajatuksia tunnin harjoitteista. Tein myös itse opetustuntien aikana ja jälkeen muistiinpanoja havainnoistani. Oppilaiden kirjoitukset ja omat havaintoni antoivat suuntaa ja tavoitteita seuraaville opetuskokeilukerroille toimintatutkimukselle tyypilliseen tapaan. Opetuskertoja muodostui 6. ja 7. luokkalaisille kolme ja 9. luokkalaisille ympäristötekijöiden takia kaksi. Opetusryhmissäni oli vain tyttöjä. Itseäni on kiinnostanut tanssillisten elementtien sekoittaminen normaaleihin liikuntatunteihin opettajaopintojeni alusta lähtien. Mielenkiintoani on lisännyt se, että tanssi ei ole omana oppiaineenaan Suomen peruskouluissa ja koen tanssinopetuksen liikuntatunneilla olevan hyvin paljon opettajasta kiinni. Lisäksi minua on hämmästyttänyt se, että vaikka olen valmistunut liikunnanopettajaksi, opiskelen tanssinopettajan maisteriohjelmassa ja työkokemusta itselläni on molemmilta sarjoilta, koen edelleen luovien ja tanssillisten harjoitteiden opettamisen liikuntatunneilla haastavana. Tähän ovat vaikuttaneet omat ennakkokäsitykseni luovien harjoitteiden onnistumisesta sekä oppilaiden ennakoasenteet tanssia ja luovuutta kohtaan. Viimeisen kipinän luovan liikunnan tutkimiseen sain vuonna 2016 käyttöön otettavasta uudistuneesta perusopetuksen opetussuunnitelmasta, joka antaa mahdollisuuden oppiainerajat ylittävään ilmiöpohjaiseen oppimiseen, oppilaan osallistamiseen ja ongelmanratkaisutaitojen kehittämiseen. Luovat harjoitteet tukevat mielestäni hyvin uuden opetussuunnitelman tavoitteita. Myös opetuksen on muututtava, sillä maailma ympärillämme muuttuu. Luovan liikunnan harjoitteeni ovat saaneet vaikutteita luovasta tanssista ja tanssikasvatuksesta. Aloitan pohtimalla kirjallisuuden avulla, mitä luovuus, luova liikunta ja luova tanssi ovat; luovuutta on vaikea määritellä tarkalleen. Tämän jälkeen kerron tarkemmin, mitä luova liikunta omassa käytössäni on; esittelen myös lyhyesti Labanin liikeanalyysiä ja leikkiä. Kerron eri tutkimusten ja kirjallisuuden avulla, millaisia ennakkokäsityksiä tanssia, liikuntaa ja luovuutta kohtaan ilmenee sekä mitä opettajan tulisi ottaa huomioon opettaessaan luovaa liikuntaa. Koska opinnäytteeni on toimintatutkimus, sen tulokset eivät ole yleistettävissä. Lisäksi tulosten kirjoittaminen ei tarkoita, että kehittämistyöni olisi valmis, vaan se on ensiaskel oppimisprosessissa. Huomasin tutkimukseni aikana, että luova liikunta on prosessi niin opettajalle kuin oppilaille, mikä vaatii ajan antamista molemmille osapuolille. Koin myös onnistumisia siinä, että niin sanotusti epäaktiiviset oppilaat olivat suhteellisen hyvin mukana harjoitteissa. Palaute ja kokemukset olivatkin pääsääntöisesti positiivisia; omassa tahdissa tekeminen, tuntien erilaisuus, vapaus sekä aivojen erilainen aktivointi aiheuttivat positiivisia kokemuksia. Ylemmillä luokilla kuitenkin myös kyseenalaistettiin, miten jotkut harjoitteet liittyivät liikuntatuntiin. Lisäksi liiallinen vapaus aiheutti epävarmuutta. Itse rentouduin tutkimukseni aikana opettajana ja opin olemaan niin sanotusti paremmin läsnä oppilaiden joukossa. Innostuin tuntirakenteesta, jossa oli rauhallista aivojumppaa ja lopputunnista koko kehoa aktivoivaa hikiliikuntaa, mitä aionkin vaalia tulevaisuudessa.			
ASIASANAT luovuus, luova liikunta, luova tanssi, perusopetuksen opetussuunnitelma, leikki, liikeanalyysi, tanssikasvatus			

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	9
KALKKIVIIVOILLA	12
<i>Luo uus</i>	12
<i>Sekajoukkueet</i>	14
<i>Omat sääntölisäykseni</i>	16
<i>Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat</i>	18
<i>Leikisti vakavasti</i>	20
LUOVIMISTA KOULUSSA	24
<i>Pulpetit pinoon ja menoksi</i>	24
<i>Ennakkoluulobileet</i>	26
<i>Tsekkauslista opettajalle</i>	30
TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS	33
TUTKIMUSMENETELMÄT	34
<i>Toimintatutkimus</i>	34
<i>Tutkimuksen miljöön ja kohdejoukon esittely</i>	37
<i>Tutkimuksen luotettavuus</i>	39
OPETUSKOKEILUT	41
TANSSAHTELUA JÄÄLLÄ	43
<i>Tiistaiaamun heräilyä</i>	43
<i>Tasapainoisempaa liihottelua</i>	46
<i>Tarkastelua</i>	48
SYKESIRKUSTELUA	53
<i>Hallittu kaaos</i>	53
<i>Rihkamatorilla</i>	55
<i>Seesteinen iltapäivä</i>	57
<i>Tarkastelua</i>	59
LIKKUMISTA ÄÄRIPÄISSÄ	63
<i>Ujostelua</i>	63
<i>Selvät sävelet</i>	65

<i>Positiivinen naksahdus</i>	66
<i>Tarkastelua</i>	68
POHDINTA	71
LÄHTEET	77
LIITTEET	83

JOHDANTO

Laitan musiikin päälle ja oppilaat tekevät seuraa johtajaa -harjoitetta. Välillä täytyy liikkua musiikin mukaan ja välillä tietyn adjektiivin mukaisesti. Jonoa seuraa etummaista liikkeen keksijää. Harjoitetta on markkinoitu hyväksi alkulämmittelyksi ja oppilaan luovuutta kehittäväksi. Harjoitus toimii toisten oppilaiden kanssa hyvin, mutta osalle oppilaista liikkeen keksiminen tuottaa ongelmia eikä jonon johtaminen innosta. Tunnin luova osa jää alkulämmittelyksi, sillä pelkään muiden luovien harjoitteiden epäonnistuvan. (Omakohmainen muisto 7. luokan tanssitunnilta, syksy 2014.)

Mielenkiintoni kohteena on koko opettajaopintojeni ja opettajana työskentelyni ajan ollut tanssillisten elementtien yhdistäminen normaaleihin liikuntatunteihin. Koen sen rikastuttavan liikuntatunteja harjoitteineen ja muuttavan opetuksen lähestymistapaa luovemmaksi sekä opettajan että oppilaan näkökulmasta. Lisäksi tanssin muodostumista omaksi yleiseksi oppiaineekseen on odoteltu Suomessa jo pitkään. Sitä ei kuitenkaan ole tapahtunut, joten koen mielekkääksi lisätä tanssillisuutta ja luovuutta oppilaiden arkeen liikuntatuntien puitteissa. Tosin monen muunkin maan koulusta puuttuu tanssi omana opetusaineenaan (Gilbert 2005). Vaikka työskentelen tanssin- ja liikunnanopettajana peruskoulussa, olen tutkinut tanssi-ilmaisua liikunnanopettajaopinnoissani sekä liikunnanopettajaopiskelijoiden kokemuksia tanssin merkityksestä liikuntatunneilla tanssinopettajan maisteriohjelman seminaarityössäni, kuitenkin luovien harjoitteiden opettaminen liikuntatunnilla tuntuu haastavalta. Yllä oleva opetustuntimuistoni paljastaa, että tunne esiintyy joskus myös tanssitunneilla, vaikka silloin itselläni on varmempi olo luovien harjoitteiden kanssa.

Oma ennakkokäsitykseni on, että luovien harjoitteiden opettaminen liikuntatunneilla on haastavampaa kuin tanssitunneilla jo pelkästään oppilaiden liikuntatuntiodotusten takia. Ennakkokäsitykseni liittyy oppilaiden vaihtelevaan suhtautumiseen tanssiin liikuntatunneilla (kts. esim. Anttila 2013, 101–102). Lisäksi luovat harjoitteet eivät välttämättä ole kuuluneet liikuntatuntien käytetyimpiin opetusmateriaaleihin. Tanssipedagogiikan

professori Anttila (2005) on huomannut projekteissaan, että koulujen ja tanssikoulujen oppilailta puuttuu usein taito ohjailla sisäisesti omaa kehollista toimintaansa ja tehdä omia valintojaan. Suoritukset ovat usein mekaanisia tai ulkokohtaisia. Lisäksi nykyajan paineet, kiire ja yltäkylläisyys, ovat haasteena kehon kuuntelun ja esteettisten elämysten oppimisessa. Pidänkin Anttilan perustelujen ja omien opetuskokemusteni takia tärkeänä saada oppilaat ajattelemaan ja oivaltamaan oman kehonsa ulottuvuuksia liikkueessaan. Miltä keho tuntuu? Miten se liikkuu? Mitä kokemuksia liikkuminen synnyttää? Lisäksi opettajana itseäni kiinnostaa henkistä hyvinvointia tuottava liikkuminen. Näitä tavoitteita voi mielestäni saavuttaa muun muassa luovien harjoitteiden avulla; toiminta on enemmän oppilaasta itsestään kumpuavaa, mitä opettaja sopivissa määrin ohjeistaa. Miten siis voisin mahdollistaa luovien harjoitteiden esiintymisen liikuntatunneilla, vaikka ne tuntuvat haastavilta opettaa?

Perusopetuksen opetussuunnitelma uudistuu syksystä 2016 lähtien kolmiportaisesti. Uudessa opetussuunnitelmassa huomio on oppimisessa ja opetuksessa; oppimiskäsityksessä painotetaan muun muassa oppimisen iloa, ongelmanratkaisutaitoa, oppijan aktiivisempaa roolia ja vastuullisuutta. Opetuksessa tulisi myös olla vuosittain vähintään yksi oppiainerajat ylittävä ilmiölähtöinen kokonaisuus. (Nissilä 2015; Opetushallitus 2015)

Tulevaisuudessa opitaan siis yhdessä tekemisellä ja toiminnallisuudella. John Deweyn ”opitaan tekemällä” -ajatus nousee ajankohtaiseksi; yhdessä oppiminen, taide, käsityöt ja leikki korostuvat. (Paalasmaa 2014, 105)

Mielestäni uusi opetussuunnitelma mahdollistaa paremmin luovien harjoitteiden esiintymisen opetuksessa ja jopa pakottaa opettajan kokeilemaan niitä työssään. Tunnit eivät voi enää muodostua valmiin opetusmateriaalin syötöstä opettajalta oppilaille. Opettajat ja oppilaat joutuvat panostamaan työhönsä uudella tavalla.

Teemat, jotka ovat itseäni kiinnostaneet opetustyössäni, alkoivat tuntua hyvinkin ajankohtaisilta, joten koin luonnolliseksi alkaa tutkia asiaa tarkemmin. Halusin alkaa kehittää omaa työtäni. Nyt siihen antoi loppusysäyksen ja mahdollisuuden opiskeluni tanssinopettajan

maisteriohjelmassa sekä valtakunnalliselta tasolta tulevat perustelut uuden opetussuunnitelman myötä.

Tutkimukseni tutkimuskysymyksenä on, minkälaisin keinoin mahdollistan luovan liikunnan peruskoulun liikuntatunneilla. Tutkin tätä pedagogisten opetuskokeilujen avulla työpaikassani Pitäjänmäen peruskoulussa. Itseäni kiinnostaa oppilaiden kokemukset ja ajatukset luovista harjoitteista, sillä haluan tarkastella niiden suhdetta ennakkokäsityksiini ja opetushavaintoihini luovien harjoitteiden tekemisestä. Tavoitteenani on hyödyntää heidän kokemuksiaan ja ajatuksiaan oman työni kehittämässä. Työni toimii myös oman oppimisprosessini ensiaskelena, kohti suunnanmuutosta opetustyössäni käytännön tasolla.

KALKKIVIIVOILLA

Seuraavassa luvussa määrittelen oman näkökulmani luovuudesta, luovasta tanssista ja luovasta liikunnasta kirjallisuuden avulla. Esittelen myös pääkohtia leikistä ja Labanin liikeanalyysistä, jotka yhdistän luovuuteen ja jotka ovat auttaneet itseäni opetuskokeiluissani.

Lu o u u s

Luovuuden rohkaiseminen liikuntatunneilla edellyttää tiedostettua käsitystä siitä, mitä luovuus on. Mihaly Csikszentmihalyi (1996, 1–6, 10–11, 23) kuvailee luovuuden olevan monen tekijän summa, eikä se synny vain yhden henkilön pään sisällä. Symbolisten sääntöjen kulttuuri, henkilö, joka tuo jotain uutta entiseen ja asiantuntijaryhmä, joka validoi keksinnön, muodostaa kokonaisuuden, joka synnyttää luovuutta. Luovuutta on hänen mukaansa helpompi lisätä vaihtelemalla ympäristön tekijöitä kuin yrittää saada ihmistä ajattelemaan luovemmin. Luovuus on lisäksi tärkeässä osassa elämäämme, sillä ihmisyyys on luovuuden aikaansaannos, mikä erottaa meidät esimerkiksi apinoista. Toinen syy luovuuden tärkeyteen on se, että sen avulla elämämme tuntuu merkityksellisemmältä. Elämä tarvitsee myös positiivisia maaleja, joihin keskittyä sen lisäksi, että yrittää poistaa elämän epäkohdat. Luovuus on tämä maali; se tarjoaa jännittävän mallin elämälle.

Luovuus on siis prosessi, joka muuttaa perinteitä. Muutokset eivät kuitenkaan tapahdu automaattisesti, vaan perinteet pitää ensin tuntea, ennen kuin voi muovata niitä. (Csikszentmihalyi 1996, 8, 10–11) Tämän voisi hyvin yhdistää nykyajan opettajan työhön, jos halutaan korostaa luovuutta. Jos opettaja seuraa kaavamaisesti tunnista toiseen valmiita materiaaleja, aito luova pedagogiikka kuihtuu kokoon. Kaikkia tunteja ei kuitenkaan tarvitse keksiä itse, vaan tuttuja käytänteitä ja tuntiaiheita voi alkaa muokata erilaisin opetusmenetelmin. Innostunut opettaja innostaa myös oppilaitaan. (Paalasmaa 2014, 131–132) Yhdistän tämän kasvatusalan ammattilaisen Paalasmaan (2014, 131–132) ajatuksen myös edellisessä kappaleessa olevaan

Csikszentmihályin (1996, 1–6) perusteluun siitä, miksi luovuus on meille tärkeää. Samanlaiset tunnit vuodesta toiseen ilman mitään kehittelyä alkavat varmasti turhauttaa sekä opettajaa itseään että oppilasta. Kehittämällä omaa työtään ja kokeilemalla luovia lähestymistapoja opettajuuden voi muokata itselleen merkitykselliseksi ja sopivammaksi. Merkityksellisyys, luovuus ja kouluviihtyvyys (kts. esim. Paalasmaa 2014, 14, 87) ovat mielestäni yhteydessä toisiinsa. Näitä kolmea koko kouluyhteisölle tärkeää tekijää huomioidaankin mielestäni paremmin tulevassa perusopetuksen opetussuunnitelmassa (kts. Opetushallitus 2015).

Taide ja luovuus yhdistetään usein toisiinsa. Ilmapiiri, tilanneherkkyys, luovuus ja ainutkertaisuus luovat taidetta, jota on vaikea toistaa samankaltaisena (Paalasmaa 2014, 102). Vaikka taiteella ja luovuudella on paljon yhtäläisyyksiä, ne eivät tarkoita samaa. Luovuus tukee siis taiteellista prosessia. Lisäksi taiteen ajatellaan kehittävän tunne-elämää, rikastuttavan mielikuvitusta, vahvistavan sosiaalisuutta sekä luovan pohjan itsenäiselle ajattelulle ja itsetuntemukselle (Paalasmaa 2014, 101). Tässä tutkimuksessa taide, erityisesti tanssi, tukee luovuutta liikuntatunnin kontekstissa. Myös luovassa tanssissa käytetään usein eri taidealoja hyväksi, muun muassa musiikkia, tarinoita, runoja (Carline 2011, vii). Taidetta voi käyttää monin tavoin opetusmenetelmänä; sitä voi käyttää oppilaiden osallistamiseen, hyvinvointiin, innostamiseen ja motivointiin. (Paalasmaa 2014, 102–103)

Koen, että luovuus tarvitsee myös jonkin verran vapautta. Oppilas ei voi harjoittaa luovuuttaan opettajajohtoisilla oppitunneilla, joissa pyritään välttämään epäaktiivista aikaa. Liika vapaus on kuitenkin huono asia; vapaus on samalla pelottavaa, mikä voi tyrehdyttää luovuuden. Van Papendorpin ja Friedmanin (1997, 23) mukaan opettajan epäonnistuminen opettaessaan luovaa tanssia johtuu yleensä tunnin liiallisesta vapaudesta, suunnittelemattomuudesta sekä opettajan epävarmuudesta. Helposti sana luova sekoitetaan sanaan vapaus. Paalasmaankin (2014, 171–172) mukaan joskus annetaan liikaa vapautta unohtaen rajat. Vapaus ei saisi tarkoittaa lapsen mielivaltaa. Aikuisen tulisi ohjata opetusta, mutta löytää tasapaino lapsen vapauden kanssa. Rajojen tausta-ajatuksena on ihmisarvoon liittyvä

vapauden kunnioitus. Toisaalta vapautta saatetaan nykyään rajoittaa ylisuojelevilla asenteilla. Näihin Paalasmaan (2014, 171–172) ajatuksiin vapaudesta voisi yhdistää Csikszentmihalyin (1996, 8, 10–11) teorian siitä, että traditiot tulisi tuntea, ennen kuin niitä voi alkaa muokata. Oppilaille tulisi siis antaa jonkinlaiset raamit, joiden sisällä toimitaan, ja opettajan tulisi ohjata tilannetta erilaisin menetelmin. Raamit, toisin sanoen säännöt ja ohjeet, ovat traditio, joiden varassa voi alkaa turvallisesti kokeilla eri asioita. Opettajan ei kuitenkaan tulisi pelätä oppilaiden ehdotuksia ja luovia ajatuksia opetettavasta aiheesta. Suunnitelmia tulisi pystyä muuttamaan, mikä voi johtaa hienoihinkin luoviin lopputuloksiin.

Sekajoukkueet

Kutsun opetuskokeilujeni harjoitteita luovaksi liikunnaksi, vaikka olen ottanut niihin paljon virikkeitä luovasta tanssista. Katson tarpeelliseksi määritellä luovan liikunnan lisäksi myös luovan tanssin käsitteen tarkemmin, sillä niillä on toistensa kanssa paljon yhtäläisyyksiä ja eroja. Molemmat käsitteet saattavat tarkoittaa myös eri ihmisille erilaisia näkökulmia.

Luova liikunta on mielletty usein musiikkiliikunnan yhdeksi osa-alueeksi (kts. esim. Juntunen, Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 202), mutta nykyään käsitteeseen kuuluu paljon muutakin. Luovassa prosessissa niin liikuntatunneilla kuin muissakin oppiaineissa oppilaat haastetaan käyttämään mielikuvitustaan ilmaistakseen ajatuksiaan ja keskustellakseen ideoistaan sekä ratkaistakseen ongelmia. Oppilaita pyydetään kokeilemaan ja käyttämään erilaisia tekniikoita ja taktiikoita, jotta he löytäisivät oman tapansa oppia ja suorittaa annettuja tehtäviä. (Lavin 2012) Luovien harjoitteiden yksi hyöty on myös se, että oppilaat saavat varmuutta emotionaalisesti, kognitiivisesti ja sosiaalisesti tuottaa erilaisia ideoita, kuin jo opitut asiat tuottavat (Mosston & Ashworth 2008, 70.) Lisäksi luova lähestymistapa liikuntaan antaa oppilaalle mahdollisuuden tutkia omaa leikkisää puoltaan. Usein liikkumisen ilo voi lopahtaa siihen, että oppilaan pitäisi pelata jonkin välineen, suorituksen tai toisen oppilaan kanssa

ymmärtämättä tilanteen sääntöjä tai tavoitteita. Esimerkkinä luovan liikunnan harjoituksesta on se, että oppilaille voi antaa erilaisia pelivälineitä, joilla he eivät ole ennen pelanneet. Opettaja pyytää oppilaita kehittämään pelivälineillä oman pelin, joka ei ole välttämättä missään sidoksissa välineiden alkuperäiseen tarkoitukseen. (Lavin 2012)

Luovuutta liikuntatunneilla lisäävät myös seuraavat seikat: Opettaja voi ottaa opetusstrategioissaan huomioon visuaaliset, auditiiviset ja kinesteettiset oppijat. Oppimisen voi linkittää liikunnan opetuksen eri näkökulmiin; miten esimerkiksi yleisurheilun perustaitoja voi käyttää hyväksi tanssissa tai eri peleissä? Oppilaat voivat myös toimia luovien harjoitteiden aikana eri rooleissa opettajasta tuomariin. Luovien liikuntaharjoitteiden avulla voidaan siis valmentaa oppilaita tulevaisuuden töihin, joissa tarvitaan joustavuutta ja innovatiivisuutta. (Lavin 2012)

Luova tanssi viittaa toimintaan, joka tutkii ilmaisutapoja, ajatuksia ja tunteita kehonkielen avulla. Jos luovaa tanssia tarkastellaan fyysisestä näkökulmasta, sen voidaan katsoa kehittävän lapsen motorisia taitoja ja täten omien liikkeiden luontia. Jos näkökulmana on luovan tanssin esteettinen kokemus, se nojaa eri liiketekijöihin ja niihin liittyviin ilmaisullisiin laatuihin ja merkityksiin. Liiketekijöiden oppiminen mahdollistaa liikkeen ymmärtämisen, tutkimisen ja kunnioittamisen yhtenä taiteen muotona. Kognitiivisesta näkökulmasta luovaa tanssia tarkasteltaessa lapsi oppii ratkaisemaan ongelmia ja kommunikoidaan liikkeen avulla. (Almeida 2007, 13–14).

Luova tanssi vaikuttaa siis oppilaan fyysisiin, sosiaalisiin, emotionaalisiin ja älyllisiin taitoihin (Gilbert 2015). Nämä osa-alueet ovat yhteneviä luovan liikunnan vaikutusten kanssa. Jos pohditaan, mikä erottaa luovan liikunnan luovasta tanssista, voisin yhteenvetona todeta seuraavanlaisesti Gilbertin (2015) listaamia vaikutuksia apuna käyttäen: *Luovan tanssin* avulla oppilaat voivat löytää yhteisen nonverbaalisen kielen kulttuurista riippumatta, ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan liikkeen avulla. Myös oman kehon avulla voi oppia muita kouluaineita. Tanssien voi muun muassa muodostaa lauseita tai numeroita, kuvittaa tarinaa sekä koordinaatioharjoitteiden avulla harjoituttaa

hahmottamista esimerkiksi matemaattisissa aineissa. *Luovan liikunnan* niin sanottu kieli keskittyy mielestäni enemmän yhteistyötaitojen hiomiseen sekä ongelmanratkaisutaitojen harjaannuttamiseen. Luovassa liikunnassa oppilas pääsee toki ilmaisemaan tunteitaan ja oppii itsestään uusia puolia, mutta taustalla on usein jokin tehtävä tai suoritus, peli. Voisi ajatella siis tunteiden ilmaisemisen pelkän luovan liikunnan avulla olevan strukturoidumpaa. Luovassa liikunnassa saattaa harvemmin olla vain oma keho käytössä verrattuna luovaan tanssiin, poissulkien esteettiset liikuntalajit. On kuitenkin todettu, että liikunnan lisääminen koulupäiviin parantaa oppimistuloksia (Jaakkola 2012), vaikka se ei luovaa tanssia olisikaan. Oppilaat eivät voi istua pitkään paikoillaan, sillä paikalla ollessa verenkierto ja hapen virtaus aivoissa vähenevät merkittävästi, mikä vaikuttaa suoraan oppimistuloksiin. (Gilbert 1997)

Luova liikunta voi siis saada virikkeitä luovasta tanssista ja päinvastoin. Koen, että tiukan rajan vetäminen näiden kahden välille ei ole tarpeellista, kun puhutaan luovasta liikunnasta tai luovasta tanssista koulumaailmassa.

Omat sääntölisäykseni

Omassa käytössäni luova liikunta saa pohjansa tanssikasvatuksen eri elementeistä. Puhdasta tanssinopetusta se ei kuitenkaan ole.

Tanssikasvatuksen tavoitteina mainitsisin Nirhamon (2010) kirjoittamat seikat: oppilaan oman kehollisuuden löytämisen, oman liikekielen luonnin, tanssin katsomisen ja arvioimisen sekä tanssin arvostamisen taidemuotona. Näitä tavoitteita voi loistavasti hyödyntää myös luovassa liikunnassa. Luovien harjoitteiden avulla pyritään löytämään omaa kehollisuutta ja liikekieltä. Tanssin katsominen ja arvostaminen taidemuotona saattaa myös edesauttaa luovan liikunnan ymmärtämistä. Tanssikasvatuksessa on McFeen (2004, 19) mukaan myös taiteellisuus mukana, mitä pelkässä liikuntakasvatuksessa ei ole. Tanssikasvatus antaa luovalle liikunnalle tukea myös tässä mielessä. Lisäksi tanssikasvatus ei tähtää voittamiseen, mikä on helposti läsnä liikuntatunneilla erilaisissa peleissä. Pyrkimyksenä on tarjota kehollisia

kokemuksia, autenttisen minän vahvistamista ja vapauden tunnetta. (Anttila 2010)

Olen poiminut luovaan liikuntaan ajatuksia myös improvisaatiosta ja Rudolf Labanin liikeanalyysistä. Parhaimmillaan improvisaatio mahdollistaa aivojen ja kehon yhteistyön luovassa prosessissa, tutustuttaa toimintaympäristöön sekä kanssaolijoihin, lämmittää kehon, luo uutta liikemateriaalia ja houkuttelee positiivisesti oppilaat leikkimään (Reeve 2011, ix). Improvisaatiota tapahtuu aina perinteisistä hippaleikeistä pienten kompositioiden luontiin ja kaikkea siltä väliltä, joten sitä on helppo käyttää liikuntatuntien harjoitteissa. Langtonin (2007) mukaan sovellettaessa Labanin liikeanalyysiä liikunnanopetuksessa oppilas oppii hahmottamaan tilaa, vartalon voimankäyttöä sekä liikkeidensä suhteita toisiin oppilaisiin, vartalon osiin ja muihin tilassa esiintyviin seikkoihin. Myös lokomotorisia, nonlokomotorisia ja manipulatiivisia taitoja, joita tarvitaan peleissä, voimistelussa ja tanssissa, opitaan Labanin liikeanalyysin avulla.

En siis ajattele luovan liikunnan syntyvän teetättämällä oppilailla jonkinlaista tanssisarjaa vaan yhdistelemällä yllämainittuja tanssillisia elementtejä liikunnallisiin harjoitteisiin. Joustan myös perinteisistä tuntuu suunnitelmamalleista, jotka mielestäni saattavat vaikeuttaa luovuuden käyttöä tuntitilanteissa niin opettajan kuin oppilaankin näkökulmasta. Mielestäni uskallus käyttää esimerkiksi aikaa paljon enemmän harjoituksiin kuin koulun liikunnan opetussuunnitelma antaisi myöden edesauttaa luovan liikunnan ilmenemistä. Tavoitteena liikuntatunneilla luovan liikunnan näkökulmasta ei mielestäni ole enää oppilaiden aktiivisuuden ja suoritusten määrän maksimointi vaan niiden tutkiminen ja laatu. Uusikylä (2005) on myös maininnut luovuuden vaativan aikaa, kypsyttelyä, yrittämistä ja epäonnistumisen sietämistä. Käyttäessäni siis luovaa liikuntaa tavoitteenani on opettaa oppilaita löytämään oma tapansa liikkua, haastamaan itseään uusilla asioilla, rikkomaan perinteisiä käsityksiä liikunnasta ja tanssista, herättelemään aivotoimintaa eri tavoin sekä olemaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja ympäristön kanssa uusin tavoin.

Luovaa liikuntaa ja luovuutta yleensä on vaikea opettaa, jos luovuuden määritelmä ei ole itselle selvä. Asia voi tuntua myös vastenmieliseltä ja opettajalle liian haastavalta. Minusta on olennaista, että luovia menetelmiä käyttävän opettajan tulisi määritellä itselleen, miten luovuuden näkee, mitä tavoitteita asettaa itselleen ja oppilailleen sekä olla valmis laajentamaan omia luovuuden määrittelyjään. Uusikylä (2005) on todennut luovuuden määrittelyn ja rajaamisen olevan hankalaa, eikä sille ole oikeita tai vääriä rajauksia. Näen luovien harjoitteiden parissa työskentelevän opettajan toimivan enemmänkin ohjaajana, joka mahdollistaa sopivan työskentelyilmapiirin ja ohjaa oppilaita luovassa prosessissa kohti mahdollista flow -kokemusta (kts. Uusikylä 2005).

Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat

Seuraavaksi esittelen Labanin liikeanalyysiä, sillä sitä voidaan käyttää apuna suunniteltaessa ja opetettaessa luovaa tanssia (Carline 2011, 4). Käytin itse Labanin liikeanalyysiä apunani miettiessäni luovan liikunnan harjoitteita. Liikeanalyysi koostuu kolmesta alueesta: tanssijan kehon, tilan ja dynaamisen energian tarkastelusta (Anttila 1994, 27; Carline 2011, 4). Teorian tasolla nämä voidaan erottaa toisistaan, mutta käytännössä ne ovat aina sidoksissa toisiinsa (Anttila 1994, 27). Dynaamisen energian osa-alue sisältää erilaisia liikelaatuja, jotka muodostuvat neljästä liiketekijästä: voimasta, ajasta, tilasta ja virtauksesta (Anttila 1994, 29; Bradley 2009, 102; Carline 2011, 5–6). Keskityn tässä luvussa enemmän yksittäisten liiketekijöiden tarkasteluun kuin liikelaatujen avaamiseen, sillä juuri eri liiketekijät olivat apunani opetuskokeilujeni suunnittelussa ja työstössä.

Tarkasteltaessa liikkujan kehoa Labanin liikeanalyysissä ollaan kiinnostuneita, mitä keho tekee liikkueessaan (Bradley 2009, 92; Carline 2011, 4–5). Liikuntatunneilla peleissä liikkuja esimerkiksi juoksee suojellakseen toistaa pelaajaa tai ottaakseen pallon kiinni. Luovassa tanssissa taas juoksutyylejä on laaduiltaan erilaisia ja niitä käytetään eri tarkoituksissa sekä eri ilmaisumuotoina. Fokus on siis kehon käytössä, kun tutkitaan kehon

liikkumista. (Carline 2011, 5) Kehon toiminnan lisäksi Labanin liikeanalyysissä tarkastellaan liikkujan kehon osia, muotoa ja kehon osien suhteita toisiinsa. Keho voi tehdä tilassa yksi-, kaksi- tai kolmiulotteisen muodon. Yksiulotteisessa muodossa keho on pitkä, nuolimainen ja laajuudeltaan suuri. Kaksiulotteinen keho eroaa edellisestä seinämäisyydellään. Lisäksi se on leveä ja kehon jäsenet suuntautuvat eri suuntiin. Kolmiulotteista kehoa voi kuvailla pallomaiseksi ja kehon jäsenet ovat lähellä toisiaan, jolloin kehon laajuus pienenee. (Anttila 1994, 27, 29) Kehon eri muotoja voi tehdä myös eri tasoissa, jotka ovat ala-, keski- ja ylätaso (Carline 2011, 8). Keho synnyttää muotoja suhteessa toisiin liikkujiin, tilaan tai objekteihin (Bradley 2009, 113–114).

Tilan voi jakaa henkilökohtaiseen ja yleiseen tilaan. Nonlokomotorinen liike tapahtuu liikkujan henkilökohtaisessa tilassa, mistä esimerkkinä voisi antaa pysähtymisen, nousemisen ja vajoamisen. Lokomotorinen liike käyttää vastakohtana yleistä tilaa. Tällaista liikettä on esimerkiksi juoksu ja hyppiminen. (Carline 2009, 7) Liikkeet voivat olla tilassa vertikaalisia, horisontaalisia tai sagittaalisia sekä perussuunnissa ylös-alas, oikealle-vasemmalle ja eteen-taakse (Anttila 1994, 27–28).

Dynaamisen energian osa-alueessa tarkastellaan, miten keho liikkuu (Carline 2011, 4). Labanin esittelemät neljä liikkeen laatua - virtaus, voima, tila ja aika - esiintyvät liikkeissä aina jatkumona. Virtauksen voi jaotella kahteen tyyppiin: sidottuun virtaukseen ja jatkuvaan virtaukseen. Sidottu virtaus voi pysähtyä milloin vain, toisin kuin vapaa virtaus on liikkeen virtaukselle antautumista. Voima liiketekijänä kuvailee suhdetta voimankäyttöön ja painovoimaan. Voimankäyttö voi olla raskasta tai kevyttä. Tilaa dynaamisessa käytössä voi tutkia suorana, lineaarisena tai epäsuorana. Aikaa tarkasteltaessa huomioidaan vastakohdat kiirehtivä ja viipyilevä. (Bradley 2009, 102) Yksinkertaisinta on yhdistellä kahta eri liiketekijää. Muun muassa voiman ja ajan yhdistelmästä syntyy esimerkiksi voimakas ja hidas liike. (Anttila 1994, 31) Kahden liiketekijän yhdistelmää kutsutaan termillä *States*. Kun yhdistetään kolme eri liiketekijää, saadaan aikaan ilmaisuvoimainen *Drives*. (Bradley 2009, 102) Kolmea liiketekijää voi

yhdistellä rajattomasti, minkä takia kaikille liikelaaduille ei edes löydy sanallista ilmaisua. Esimerkkinä kolmesta liiketekijän yhdistelmästä on liikelaatu leijaileva, jolloin liike on kevyt, hidas ja epäsuora. (Anttila 1994, 31)

Uusi tuleva perusopetuksen opetussuunnitelma liikunnan näkökulmasta keskittyy motoristen taitojen oppimiseen ja opettamiseen (Opetushallitus 2015, 434). Labanin liikeanalyysin avulla voi mielestäni hyvin opettaa näitä perustaitoja. Peruslokomotoriset liikkeet saavat hyvää harjoitusta, kun testaillaan esimerkiksi etenemistä eri tavoin ja eri laaduilla. Huomion voi myös kiinnittää eri asioihin kuin normaalisti pallopeleissä. Mitä jos pallo ei olisikaan enää se prioriteetti vaan esimerkiksi joukkueen eteneminen tietyssä muodossa tai pelaajien väliset muodot? Myös Langton (2007) esittelee artikkelissaan *Applying Laban's movement framework in elementary physical education*, miten Labanin liikeanalyysi tarjoaa käytännöllisen struktuurin alakoulun liikunnanopetuksen suunnitteluun. Miten opettaja saisi innostettua oppilaita yläkoulun puolella? Oppilaat eivät kokemukseni mukaan ole siellä enää niin innostuneita tutkimaan erilaisia liikkumistapoja, vaan vanhat perinteiset liikuntalajit vetävät puoleensa.

Leikisti vakavasti

Liitän luovuuteen ja luovaan liikuntaan vahvasti myös leikin. Paalasmaan (2014, 81) mukaan leikki kuuluu lapsilähtöiseen ajatteluun ja se on rikasta toiminnallista ja luovaa oppimista. Helposti leikki mielletään alakouluikäisten lasten tavaksi nähdä ja kokea maailmaa. Leikki unohdetaan aikuisten antaman mallin tai sosiaalisen paineen takia viimeistään yläkouluun siirryttäessä. Aikuiset eivät miellä leikin tapahtumia tärkeiksi, sillä leikki ei heidän mielestään johda tai päädy mihinkään; riehuminen ja juokseminen ei ole järkevää (Karimäki 2005). Perusteluja kuitenkin löytyy, miksi aikuisten mieltämä riehuminen ja juokseminen on tärkeää. Leikki perustuu kuvitteellisen tilanteen luomiselle, missä muokataan erilaisia toimintoja. Tämä mielikuvitusprosessi luo uusia merkityksiä ja kuvastaa todellisuutta

syvällisellä tasolla. Kun leikin avulla luodaan kuvitteellinen tilanne, luova ajattelu kehittyy. (Heikkinen 2004, 55)

Leikistä puhuttaessa opetuksen ja koulun yhteydessä tulee usein mieleen draamakasvatus. Se on leikin sukulainen, joka kehittää muun muassa läsnäoloa, ryhmätyötaitoja, toisten huomioimista, itsetuntemusta ja opiskeltavaa aihetta (Paalasmaa 2014, 82). Draamakasvatuksessa käytetään lähinnä sosiaalisia leikkejä (Heikkinen 2004, 57). Mielestäni draamakasvatusta on tuotu opetusmenetelmänä esille enemmän teoria-aineiden rikastuttajana (kts. esim. Paalasmaa 2014, 82) kuin taito- ja taideaineiden opetusmenetelmänä. Miksi liikuntatuntejakin ei voisi lähestyä enemmän leikin näkökulmasta kuin tuijottamalla fyysisen aktiivisuuden mittareita? Edelleen on nimittäin vallassa näkemys siitä, että liikuntatunti on onnistunut oppilaiden ollessa tunnista fyysisesti aktiivisia vähintään puolet ajasta (kts. esim. Huovinen, Hirvensalo, Kulmala, Palomäki, Tammelin & Heikinaro-Johansson 2014). Jos liikuntatuntia lähestyisi luovuuden ja leikin näkökulmasta, fyysinen aktiivisuus olisi mielestäni erilaista, mihin meidät on liikunnanopettajina kasvatettu. Tunnilla ei välttämättä tulisi hiki, ja liikkuminen saattaisi olla erilaista kuin juokseminen pallon perässä tai kuperkeikkojen harjoittelu. Tosiasia kuitenkin on se, että usein liikuntatunneilla kaikki oppilaat eivät osallistu tunnin toimintaan. Olisiko parempi saada heidät osallistumaan jollain tapaa tunnin toimintaan erilaisten lähestymistapojen avulla vai tavoitella perinteistä fyysistä aktiivisuutta, mikä ei heillä välttämättä kuitenkaan toimi?

Mielestäni liikunta kouluissa on tietynlaista leikkiä, mutta leikin tavoite on siinä usein yhdenlaista, niin sanottua valkeaa leikkiä. Tämä leikki on pedagogista, jonka ohjeet ja säännöt sekä leikin opetuksen määrittelee aikuinen (Heikkinen 2004, 56). Valkea leikki on mielestäni lähellä erilaisia pelejä, jotka ovat liikuntatunneilla yleisiä. Liikuntatuntien peleissä tavoitellaan muun muassa fyysistä aktiivisuutta, mahdollista voittoa sekä erilaisia ryhmätyötaitoja. Nämä tavoitteet opettaja sanelee, kun valitsee tunnilla pelattavan pelin. Ajattelen, että leikki ei tavoittele välttämättä fyysistä aktiivisuutta tai voittoa ja sillä ei ole selvää päättymispistettä. Liikunnasta

mielestäni luovaa tekee osittain se, että opettaja antaa tunneilla mahdollisuuden myös mustalle leikille. Tämä leikin tapa on lapsen spontaani leikki, joka kehittää lapsen luovuutta. (Heikkinen 2004, 56–57) Jos liikuntatunnin harjoite synnyttää oppilailla jonkin spontaanin idean tai oivalluksen, opettaja voi hyvin hypätä leikkiin mukaan, vaikka olisi suunnitellut jotain muuta. Molemmilla leikkimuodoilla voi olla didaktisia ja pedagogisia tavoitteita. Leikin avulla pyritään luomaan oppimisesta mahdollisimman mielekäästä. (Heikkinen 2004, 60) Onko vain valkeiden leikkien salliminen yksi kompastuskivi liikuntatunneilla, mikä tyrehtyttää oppilaiden luovuuden? Vaikka pulpeteissa istuminen ei liikuntatunneilla olekaan ongelma, niin mielestäni opettajan liika kontrolli saattaa vaikuttaa samalla tavalla oppilaisiin.

Miten opettaja sitten saisi yläkouluikäiset oppilaat leikkimään ja käyttämään omaa luovuuttaan hyväkseen? Olen huomannut, että sanalla leikki on samanlaisia ennakkolatauksia kuin termillä tanssi. Leikkiminen on usein lapsellista vanhempien oppilaiden mielestä. Tämä saattaa johtua esimerkiksi aikuisten asenteista (kts. Karimäki 2005). Kuitenkin usein omatkin oppilaani ovat toivoneet tuntien alussa erilaisia pallopelejä, jotka nojaavat leikin määrittelyihin. Leikkiin kuuluu aina panos, mitä tavoitellaan, sen mukanaan tuoma jännitys, jopa kilpailu ja sääntöjen noudattaminen, jotta leikki olisi mahdollista (Heikkinen 2004, 73–74). Jos käytän ohjeistuksessa sanaa leikki tai muutan tutun pelin sääntöjä kummallisiksi, monesti oppilaissa nousee vastarinnan aalto. Mikä johtaa tähän oppilaiden vastarintaan? Luovuuden lisäämisen haastavuus näyttäisi olevan monesta tekijästä kiinni, ei vain tanssiasenteista. Anttila (2005) on kirjoittanut samasta ongelmasta: nuorilla ajatukset olivat hänen tutkimuksissaan irrallaan toimivasta kehosta. Vapaampien ohjeiden antamista seurasi yleensä kaaos. Haluaisin uskoa, että uuden opetussuunnitelman myötä kehollisten kokemusten tunnistaminen paranisi oppilailla, kun erilaiset lähestymistavat opettamiseen eivät jää enää yksittäisiin kokeiluihin yksittäisiltä opettajilta.

Nykyään leikkiä tapahtuu paljon älylaitteiden avulla (Paalasmaa 2014, 82). Karimäen (2005) mukaan tämä ei ole negatiivinen asia, vaikka mediassa asiaa

on paljon ruodittu. Hänen mukaansa media antaa lapsille pohjaa, joita leikeissä voi käyttää. Anttilan (2014a) mukaan ihmisten välinen toiminta kuitenkin kiinnostaa kaiken ikäisiä oppijoita, vaikka digitaalistuva maailma houkuttaa. Koulujen digitalisoitumista ei saisi käyttää pelkästään kouluviihtyvyyden houkuttimena, vaan luovuudelle ja toiminallisuudelle pitäisi antaa yhtä paljon jalansijaa. Digitaalisen oppimisympäristön ja toiminallisuuden kanssa pitäisi muistaa säilyttää tasapaino. Anttila kirjoittaakin mobiililaitteiden mukana tulleen lyhytjänteisyyden olevan haaste, kun opetuksessa käytetään välineenä vain omaa kehoa. Ajattelisin, että mobiililaitteita voisi siis jossain määrin käyttää teini-ikäisten kanssa luovuusmotivaattoreina, mutta niistä tulisi myös päästää irti, jotta leikki saisi kehollisenkin kokemuksen.

LUOVIMISTA KOULUSSA

Pohdin seuraavassa luvussa uuden perusopetuksen opetussuunnitelman sidoksia luovuuden harjoittamiseen. Tämän jälkeen kerron kirjallisuuden ja omien kokemusteni avulla hieman oppilaiden ja opettajien ennakkoluuloista tanssia ja luovuutta sekä liikuntaa kohtaan, mitkä vaikuttavat luovan liikunnan opettamiseen. Viimeiseen kappaleeseen olen koonnut kirjallisuudesta mielestäni tärkeimpiä vinkkejä, joiden avulla opettaja pääsee luovan liikunnan opettamisessa alkuun.

Pulpetit pinoon ja menoksi

Muutos - uhka vai mahdollisuus? Näillä sanoilla on otsikoitu viimeisen parin vuoden aikana perusopetuksessa tapahtuvia ravisteluja (kts. esim. Hämäläinen 2015). Suurin muutos perusopetukseen on tulossa uuden opetussuunnitelman myötä. Oppilaita muun muassa enemmän aktivoiva opetussuunnitelma otetaan käyttöön peruskouluissa asteittain. Vaihdos tapahtuu 1.-6. luokilla elokuussa 2016, seitsemännellä luokalla 2017, kahdeksannella luokalla 2018 ja yhdeksännellä luokalla 2019 (Opetushallitus 2015, 3). Tämä tuleva muutos myös omassa opetuksessani oli yksi vahva peruste päätyä tutkimaan opinnäytetyössäni luovaa liikuntaa. Koen uudistusten parantavan taideaineiden sekä etenkin tanssin ja luovuuden mahdollisuuksia koulumaailmassa. Oppilaille mielekkäintä oppimista tapahtuu luokkahuoneiden ulkopuolella heidän omassa miljöössään (Paalasmaa 2014, 14). Mikä olisi luontevampi tapa opettaa ja oppia ilmiölähtöisesti kuin liikkeen ja luovuuden avulla?

Vielä tämänhetkisessä perusopetuksen opetussuunnitelmassa vallassa ovat tuntijaot ja erilliset oppiaineet, jotka tähtäävät liikaa tiedollisiin koulusaavutuksiin. Tämä taas saattaa johtaa kouluyhteisön huonovointisuuteen. Tuleva opetussuunnitelmauudistus pyrkii poistamaan huonovointisuuden ja tuomaan tilalle oppimisen ilon siirtymällä oppiainelähtöisyydestä elämlähtöisyyteen. (Paalasmaa 2014, 14, 87)

Oppilaiden kouluviihtyvyyttä ja oppimista lisää heidän mahdollisuutensa opiskella omien edellytystensä ja kiinnostustensa mukaisesti (Nyyssölä & Vitikka 2013). Opetussuunnitelman muutokseen on vaikuttanut myös tiedonsaannin lisääntyminen ja yksityiskohtaisen tiedon opettelu merkityksen muuttuminen. Yhteiskunnan ja ympäristömme kehittyminen vaikuttaa suoraan koulutusjärjestelmän kehittymiseen (Nyyssölä & Vitikka 2013). Koko koulutusjärjestelmän vanhentumista voisi verrata liikunnanopetuksen kehittymiseen. Tuskin saisin oppilaita motivoitua liikkumaan kehärummun tahdissa niin hyvin kuin soittamalla iPodista heidän suosikkikappaleitaan. Kulttuuri muuttuu, opetuksenkin on muututtava.

Olin kesällä 2015 Kuopio tanssii ja soi -festivaaleilla lähinnä tanssinopettajille tarkoitettulla kurssilla, jossa tutustuttiin osallistujille tarkoituksella vieraaseen tanssityyliin. Mieleepi jäi erään osallistujan esittämä kysymys kurssin opettajalle: Miten kyseisen tanssityylin tuntirakenne menee? Mitkä harjoitukset seuraavat toisiaan? Jäin pohtimaan, miksi tunnilla pitäisi noudattaa tiettyä kaavaa, kunhan tunnista muokkaa muuten loogisen ja fyysisesti turvallisen. Tosin olen itsekin koulutettu noudattamaan tietynlaista kaavaa liikunnanopettajaopinnoissani. Muun muassa liikuntapedagogiikan professori Heikinaro-Johanssonin (2003) liikuntatunnin suunnittelun ohjeistuksessa mainitaan opettajan päättävän etukäteen tuntiensa sisältöjen lisäksi, montako kertaa tehtävää suoritetaan ja kuinka paljon tehtävään käytetään aikaa. Koska opettajat on usein koulutettu opetuksessaan seuraamaan tiettyä kaavanomaisuutta, uuden opetussuunnitelman muutokset saattavat tuntua ainakin aluksi enemmän uhkalta kuin mahdollisuudelta. Muutos pakottaa opettajat ja oppilaat uudella tavalla käyttämään luovuutta hyväkseen vastatakseen opetussuunnitelman tavoitteisiin.

Jo 2000-luvun puolivälissä luovuuden edistämisen hankkeista on puhuttu: tavoitteena on ollut edistää tieteitä, taiteita, bisnestä, luoda vaurautta ja lisätä ihmisten hyvinvointia. Koululla on tärkeä osa puhuttaessa luovuuden edistämisestä. (Uusikylä 2005) Nämä kehittämisajatuksot ovat suoraan yhteydessä uuden opetussuunnitelman sisältöihin (kts. Opetushallitus 2015). Tosin tähän päivään asti taiteella on ollut marginaaliasema koulutuksessa

(Hyvönen 2007). Liikunnan vaikutukset oppimiseen on sitä vastoin huomattu (kts. esim. Jaakkola 2012), ja liikunta saikin yhden lisätunnin peruskoulun tuntijakoon. Tanssin suhteen olemme suomalaisina kuitenkin jäljessä muita pohjoismaita. Tanssia on ehdotettu kouluihin omaksi oppiaineeksi, mutta sillä ei ole katsottu olevan merkitystä ja arvoa (Koff 2005). Vaikka tanssia ei saataisi lähitulevaisuudessa jokaiseen suomalaiseen kouluun omaksi oppiaineeksi, mielestäni uusi opetussuunnitelma mahdollistaa tanssin ja luovan liikkeen ujuttamisen opetukseen paremmin kuin nykyinen. Luova liikunta on oiva keino monipuolistaa opetusta ja poistua luokkahuoneesta sekä pyrkiä myös liikunnanopetuksessa pois lajilähtöisyydestä. Tämän takia pidän vuotta 2016 enemmän mahdollisuutena kuin uhkana, etenkin luovuuden tukemisen näkökulmasta.

Ennakkoluulobleet

Olen omassa opetustyössäni huomannut, että oppilaiden odotuksia, toimintaa, opetustilannetta ja opettajan toimintaa määrittelevät ennakkoluulot opetusainetta kohtaan. Ennakkoluuloihin vaikuttavat varmasti monet tekijät aina kulttuurista aikaisempien opettajien toimintatapoihin ja niitä on vaikea poistaa. Erilaisia tunnelatauksia saavat sanat liikunta, tanssi ja luovuus. Yksi mielenkiinnon kohteeni tutkimuksessani onkin tarkastella ennakkoluulojen vaikutusta opetustunneillani sekä itseni että oppilaideni näkökulmista. Mitä tapahtuu, kun kaikki nämä kolme sanaa sotketaan yhteen? Alla käsittelen oppilaiden ja opettajien ennakkoluuloja lähinnä tanssista ja luovuudesta ja yhdistelen niitä liikunta-aineeseen.

Sana tanssi tuo eri ihmisille erilaisia mielikuvia. Toiset käsittävät tanssin olevan askelten opettelua, toiset oman kömpelyyden nolostelua ja toiset taas irrottelua sekä omien liikkeiden kokeilua. (Jääskeläinen 1997) Vaikka tanssi on odotellut pääsyään koulujen opetussuunnitelmaan omaksi taideaineekseen, se on joutunut tyytymään osaansa liikunnanopetuksen alaisena (Sarje 2005, 3). Tanssi on kuitenkin kasvattanut suosiotaan Suomessa harrastamisen kautta, mikä on johtanut myös tanssin kysynnän

kasvuun kouluissa. Liikunnanopetuksen puitteissa oppilas voi valita valinnaiseksi aineeksi tanssin ja lukioissa on tanssidiplomimahdollisuus. Liikunnanopettaja kuitenkin loppujen lopuksi määrittelee, mitä tanssia ja kuinka paljon hän haluaa opettaa tunneillaan. Määrä voi jäädä vähäiseksikin, jos opettaja ei koe tanssia omakseen. (Nieminen 2007) Oppilaiden tanssikäsitys on hatara ja luovan tanssin käsite on oikeastaan heille tuntematon (Sarje 2005, 3).

Tanssi saa usein osakseen myös negatiivisia vivahteita, vaikka itse ajattelen koulumaailman tanssin olevan tavoitteiltaan erilaista kuin yksityisten tanssikoulujen tanssinopetuksen. Anttila (2005) kirjoittaa tanssinopetuksen pohjautuvan perinteisesti strukturoituihin liikejärjestelmiin, ja liikkeiden vaikeusaste kasvaa asteittain. Nykyään luovuuden merkitys oppimisessa tiedostetaan, mutta jäljittely ja suuret toistomäärät ovat kuitenkin edelleen tanssitekniikoiden oppimisen perusta. Opiskelijan tulisi silti löytää liikkeeseen omakohtainen kokemus, joka erottaa tanssin muista liikuntamuodoista. Helposti tämä läsnäolo jää kuitenkin toissijaiseksi taidon oppimisessa. Anttila pohtii myös, onko kehollinen taitavuus ylikorostetun arvostettua kulttuurissamme. Itse näen omassa opetustyössäni tämän ongelman päivittäin. Oppilaat ovat perustelleet, että eivät pidä tanssimisesta, jos luokalla on hyviä tanssijoita, jotka katsovat heitä arvostellen. Heillä on siis ajatuksena, että tanssi on määrättyjen askeleiden ja tekniikoiden hallintaa.

On ollut myös mielenkiintoista huomata, että opettaessani tanssiluokkalaisille tanssia oppilaat odottavat usein valmiita ja vaikeita liikesarjoja, mikä juontaa juurensa heidän iltaharrastuksiinsa tanssikouluissa. Tietysti poikkeuksia joukossa on. Tiettyyn tanssikulttuuriin kasvaminen on todella sitovaa ja näitä ennakkokäsityksiä saattaa olla vaikeakin muuttaa. Tällöin opettaja työskentelee jatkuvassa ristiaallokossa. Tulisi kuitenkin muistaa, että opetuksen vaikutukset eivät näy välttämättä heti, mutta oppilaiden tanssikäsitys saa varmasti jotain uutta, kun sitä hieman ärsytetään. Myös Anttila (2013, 120) on huomannut *Koko koulu tanssii!* - tutkimuksessaan tanssikäsitysten avartuvan, kun tanssija saa erilaisia ja uusia tanssikokemuksia.

Nuoremmat oppilaat suhtautuvat ennakkoluulottomammin tanssiin ja liikkeeseen. Vanhemmilla oppilailla asenne tavallisuudesta poikkeavaan toimintaan tiukkenee iän myötä. (Anttila 2012) Olen tästä samaa mieltä oman opetuskokemukseni nojalla. Alakouluikäiset ovat innoissaan kaikesta uudesta niin liikuntaan kuin tanssiin liittyen. Esimerkiksi ensimmäisillä luokilla kentän ympäri juoksu on parasta hupia tunnin alussa, mikä ei enää yläkoulun puolella toimi. Pidin myös toisluokkalaisille keväällä 2015 lyhyen tanssijakson, jossa kokeilin luovia ja tanssillisia harjoitteita. Kaikki olivat todella hyvin ja innostuneesti mukana. Vain muutama poika istui salin reunalla eikä halunnut osallistua.

Siirryttäessä yläluokkien puolelle pelko luovista ja tanssillisista tunteista siirtyy oppilaista opettajiinkin. Keski-Suomessa tehdyssä liikkeellisen ilmaisun opetuskokeilussa (Sarje 2005) kävi ilmi lasten ennakoasenteet tanssin suhteen. Niistä lapsista, jotka suhtautuivat tanssiin myönteisesti, oli mukava tanssia itsekin. Tanssi oli heidän mielestään muun muassa upeaa katseltavaa, hienon näköistä liikkumista, musiikkia, näyttelemistä ja pukeutumista. Ne lapset, jotka suhtautuivat kielteisesti tanssiin, kuvasivat tanssia musiikiksi, liikkumiseksi ja tylsäksi voimisteluksi. Tanssiminen oli heidän omasta mielestään kuitenkin ihan ok. Muun muassa Anttilan *Koko koulu tanssii!* -hankkeen aikana tanssinopettajat kuitenkin huomasivat, että positiivinen muutos tapahtui yläkoulun oppilaissa, sillä tanssi-innustus lisääntyi tuntien myötä. Vähitellen oppilaat tottuivat tanssitunneilla käyttäytymiseen ja opettajan oma osallistuminen liikkeeseen innosti myös oppilaita osallistumaan. (Perttu&Riekkinen 2012) Hankkeen aikana nekin oppilaat, jotka eivät muutoin innostuneet liikuntatunneista, osallistuivat tanssitunneilla (Anttila 2013, 102).

Oppilaiden ennakoasenteisiin saattaa vaikuttaa myös ryhmän dynamiikka. Jos murrosikäisten ryhmässä pojat ovat äänekkäitä, tytöt eivät välttämättä uskalla ilmaista itseään kehollisesti. Tyttöjen saadessa toimia omassa ryhmässään ilmaisu voi olla paineettomampaa. Vaikeaa on kuitenkin määritellä, milloin tanssivastaisuus on sosiaalisesta paineesta johtuvaa,

innostuksen peittelyä tai oikeasti negatiivisesta kokemuksesta johtuvaa. (Anttila 2013, 108–111)

Oppilailla on odotuksia ja ennakkokäsityksiä myös liikuntatunneista. Liikunnalliset oppilaat odottavat liikuntatunneilta pelejä ja urheilulajeja sekä tuttuja juttuja (Anttila 2013, 101). Tämä asettaa opettajalle ennakkoluuloja tuntien sujuvuudesta ja oppilaiden asennoitumisesta tanssiin ja luoviin harjoitteisiin. Myös liikunnanopettajat saattavat odottaa liikuntatunneilta tuttuja pelejä ja urheilulajeja. Tanssi ei välttämättä lukeudu näihin. Rustadin (2012) tutkimuksessa pohdittiin norjalaisten liikunnanopettajaopiskelijoiden suhtautumista tanssiin ja sen opettamiseen. Opiskelijat osallistuivat tanssitunneille, joissa heidän tanssikokemuksiaan laajennettiin. Mukana olleet kokivat tanssin hyvin eri tavoin. Vaikka he olisivat kokeneet tanssin ryhmätyötä edistävänä, jotkut harjoitukset saattoivat silti pelottaa heitä. Lisäksi osa tunsii itsensä luovissa harjoituksissa tyhmännäköisiksi. Mielestäni liikuntatunnit ovat muokkautuneet liikunnanopettajiensa näköisiksi, mihin oppilaat ovat sitten kasvaneet. Jos opettaja kokee tanssinopetuksen haastavaksi ja haluaa pysyä mukavuusalueellaan, tämä vaikuttaa oppilaiden tanssikäsitysten syntyyn sekä heidän luovan ajattelukykynsä kaventumiseen. Oma asenne vaikuttaa suoraan oppilaiden innostamiseen (Anttila 2013, 107).

Yleisesti luovuuteen ja erilaisiin opetusmenetelmiin aineessa kuin aineessa suhtaudutaan opettajien kesken vaihtelevasti. Anttilan (2013, 100) hankkeessa kävi ilmi muun muassa aikapulan olevan yksi syy, miksi esimerkiksi tanssi avulla opettamista vierastettiin. Lisäksi opetussuunnitelman orjallinen noudattaminen tuotti ongelmia. Siitä poikkeaminen vei ”turhaa aikaa”. Uusi perusopetuksen opetussuunnitelma mahdollistaa ainakin jonkin verran joustoa, sillä ainerajat hälvenevät ja ilmiöpohjaisuutta aletaan hyödyntää opetusmenetelmänä. Myös pelkästään liikunnanopetusta tarkasteltaessa perinteinen lajilähtöinen opetus keikautetaan kumoon ja valtaan nousevat muun muassa motoristen taitojen opettaminen. (kts. Opetushallitus 2015) Tämä sotkee pahasti hyvällä tavalla oppilaiden ja opettajien ennakkokäsityksiä eri lajeista ja etenkin luovista harjoitteista. Ymmärtääkseni opettaja kuitenkin edelleen päättää, miten ja

mitä hän uudenkin opetussuunnitelman puitteissa opettaa. En tiedä, kuinka kauan menee, ennen kuin luovuus alkaa oikeasti ilmestyä opetukseen. Koska opettajat ovat valmiita luopumaan vanhoista opetussisällöistä ja -tavoitteista? Eteneekö opetus aluksi samanlaisena kuin nykyään lisämausteena vain pakolliset ilmiöpohjaiset teemajaksot?

Tsekkauksista opettajalle

Luovan tanssin opettajan ohjeistukset ovat hyvin yhteneviä liikunnanopetuksen kanssa. Opetettaessa luovaa tanssia tulisi muistaa pohtia etukäteen tunnin tavoitteet, tasapainotella sääntöjen ja oppilaiden vapauden välillä sopivassa suhteessa, mahdollistaa salliva opetusilmapiiri ja -ympäristö sekä huomioida lasten motorisen kehityksen eri vaiheet eri-ikäisten oppilaiden kanssa (Van Papendorp & Friedman 1997, 14–22). Tämä lista kuulostaa opettajankoulutuksen käyneelle hyvin itsestään selvältä ja helpoltakin. Miksi luovuus jännittää silti? Miksi niin helposti vaihdan harjoitteesta toiseen, jos epäröin tehtävän kanssa tai oppilaat eivät aktivoitu tehtävään mieleiselläni tavalla?

Entäpä jos on suunnitellut tavoitteet ja ymmärtää luovuuden merkityksen opetuskontekstissa ja silti menettää yönensä ennen luovaa tuntia? Luulen, että pohjimmainen syy on luovan liikunnan ja tanssin vierauden lisäksi liikuntatuntien alkuperäisessä motivaatiossa. Liikuntatunnit ovat perustuneet erilaisille mittauksille ja suorittamiselle, jos mietitään liikuntatuntien lajivalikoimaa. Vaikka leikeistä ja peleistä tunneilla onkin kyse, väittäisin, että enemmistö niistä yläkoulun puolella perustuu joko voittamiseen, suorittamiseen tai erilaisten näyttöjen antamiseen. Tietysti on myös opettajasta kiinni, miten hän ainetta lähestyy ja mitä oppilasryhmä vaatii toimiakseen. Luovan tanssin parhaita puolia, jotka voi suoraan siirtää luovaan liikuntaan, ovat erilaiset aspektit, joissa eri oppilaat voivat loistaa. Carlinen (2011, 10) mukaan toiset ovat motorisesti taitavia, toiset taas hyviä muistamaan ja ilmaisemaan. Tämä tuo tosin haasteita arvioinnille, mutta harjoittelemalla oppii huomaamaan eri taitoja, mitä tunneilla tulee ilmi.

Opetettaessa luovaa liikuntaa perinteisen liikuntatunnin käytänteistä on pakko päästää irti, jotta luova tunti vastaisi yhtään tarkoitustaan. Opettaja ei voi olla täydellinen ja epäonnistumisia tulee väkisinkin. Carline (2011, vii, 4) on mielestäni todennut hyvin luovan tanssin opetusoppaassaan, että oppilaita ei voi syyttää pieleen menneistä tuntisuunnitelmista. Opettaja voi kysyä tunnin jälkeen itseltään, mitä voisin tehdä vielä paremmin ja miten muokkaisin harjoitusta seuraavalle kerralle. Ensimmäinen tunti muokkaa seuraavaa tuntia. Hänen mukaansa luovan tanssin opettaminen vaatii uskoa siihen, mitä on tekemässä. Vastapainona oppilaat alkavat uskoa, mitä he ovat tekemässä. Mielestäni tämä seikka tekee myös eron luovan liikunnan ja perinteisen liikunnanopetuksen välillä. Perinteiset liikuntalajit, joita liikuntatunneilla on opetettu, ovat olleet olemassa jo kauan. Niiden opettaminen on kulkenut tunneilla mukana itsestään selvyyttenä. Vain joinakin kertoina olen joutunut perustelemaan oppilaille, miksi opetan juuri jotain lajia tunnilla, vaikka suhteellisen perinteisestä lajista on ollut kyse. Opettajan ei ehkä tarvitse niin sanotusti uskoa liikuntalajien opettamiseen samalla tavalla kuin luovien harjoitteiden tekemiseen. Tottakai opettajan pitää olla kuitenkin innostunut lajista kuin lajista, jotta oppilaatkin innostuisivat tunnista. Lajeja ei myöskään tarvitse keksiä itse. Oppilaiden kommentoimissa negatiiviseen sävyyn esimerkiksi koripallopelejä, en ole koskaan asiasta loukkaantunut. Jos oppilaat ovat kommentoineet tanssitunteja, jotka opettaja joutuu keksimään alusta loppuun itse, olen ottanut kritiikin paljon henkilökohtaisemmin. Tanssitunnit ovat ikään kuin osa persoonaani, sillä ne ovat mielikuvitukseni ja luovuuteni tuotosta. Pikku hiljaa opettajaurallani olen oppinut hyväksymään nämäkin kommentit ottamatta niitä henkilökohtaisesti.

Taiteilijaprofessori Riikkala on kuvaillut opettajan roolia koulussa oppilaiden omien tanssisommitelmien tekemisessä. Hänen mielestään opettaja toimii enemmän ohjaajana. Oppilaille pitää antaa jonkinlainen pohja, minkä avulla he pystyvät luomaan omaa. Opettajan pitää kuitenkin varoa istuttamasta omia käsityksiään oppilaiden tekemiseen; oppilaat tulisi saada ajattelemaan itsenäisesti. (Laine 1997, 7) Ajattelen tämän olevan ensi arvoisen

tärkeä ohje luovan liikunnan opettajalle. Uskalla siirtyä syrjään ja luottaa oppilaisiin. Koen myös tulevan uudistetun opetussuunnitelman antavan tälle tilaa opetustunneilla, jos ja kun opetustavat saavat uusia tuulia alleen.

TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tutkimukseni tarkoituksena oli tutkia toimintatutkimuksen avulla, miten luovaa liikuntaa voisi lisätä peruskoulun liikuntatunneilla. Tavoitteenani oli tarkastella omaa opetustani ja sen kehittämistä luovan liikunnan suhteen liikuntatuntien puitteissa uutta vuonna 2016 portaittain tulevaa perusopetuksen opetussuunnitelmaa unohtamatta.

Tutkimuskysymykseni oli seuraava:

Minkälaisin keinoin mahdollistan luovan liikunnan peruskoulun liikuntatunneilla?

Muodostin tutkimuskysymyksen tutkielmani tarkoituksen, viitekehyksen ja keräämäni aineiston pohjalta. Alun perin tutkimuskysymykseni käsitti oppilaiden kokemuksia luovasta liikunnasta, mutta vaihdoin tutkimukseni tarkoitusta ja tutkimuskysymystä heti ensimmäisen opetuskerran jälkeen. Tutkimuskysymyksen muokkautuminen on myös Alasuutarin (2011, 276) mukaan laadullisissa tutkimuksissa tyypillistä. Huomasin tutkimukseni olevan enemmän oman opettajuuteni tarkastelua. Toimintatutkimuksen sykleissä käytin apuna oppilailta keräämiäni tuntikokemuksia, niin sanottuja fiiliksiä, ja omia havaintojani ja kokemuksiani tunteista. Jotta voisin kehittää omaa opettajuuttani, minun tulisi ymmärtää omien kokemusteni lisäksi myös oppilaideni ajatuksia.

TUTKIMUSMENETELMÄT

Toimintatutkimus

Toimintatutkimus on erityisesti kasvatusalalla kiinnostava lähestymistapa (Aaltola & Syrjälä 1999; Heikkinen 2010; Linnansaari 2004). Sen suosion perustelut täsmäävät oman tutkimukseni kanssa, joten päätin käyttää kyseistä tutkimusstrategista lähestymistapaa apunani. Tutkimukseni tarkoituksena oli kehittää omaa opetusajattelua, joka on samassa linjassa toimintatutkimuksen päämäärien kanssa. Tavoitteena ei ole vain tutkiminen, vaan samanaikaisesti toiminnan kehittäminen ja välittömän käytännöllisen hyödyn saavuttaminen (Heikkinen 2010). Kouluissa saattaa olla usein vakiintuneita rutiineja, jotka eivät välttämättä enää palvele koulun toimintakulttuuria. Toimintatutkimuksen avulla voidaan kehittää toimintaa ja tarkastella, millaisia päämääriä aiemmat toimintatavat palvelevat. (Heikkinen 2010) Mielestäni toimintatutkimus auttaa opettajia oman työnsä kehittämisessä juuri uuden ja vanhan peruskoulujen opetussuunnitelman nivelvaiheessa. Toimintatapoja on pakko muuttaa uuden opetussuunnitelman mukaisesti (kts. Opetushallitus 2015), jotta opetus palvelisi nykyajan vaatimuksia. Tämä ajatus kulkee myös tutkimukseni yhtenä punaisena lankana.

Toimintatutkimusta voisi määritellä muun muassa seuraavanlaisesti: Tutkimuksen aikana tutkija reflektoi ja kehittää jatkuvasti omaa työtään. Ongelmien ratkaisuksi kehitellään erilaisia vaihtoehtoja ja kokeillaan niitä käytännössä sekä rinnastetaan uutta tietoa aikaisempaan tietoon. Koko menetelmä on systemaattinen oppimisprosessi. (Heikkinen 2010; Suojanen 1992, 38) Tehdessäni tutkimukseni opetuskokeiluja ja kerätessäni näistä aineistoa noudatin juuri näitä toimintatutkimuksen periaatteita.

Tiedon intressit toimintatutkimuksessa voisi jakaa kolmeen osaan. Teknisen tiedonintressin tavoite on muun muassa kasvatuksen tehokkuus ja opettajan ammatillinen kehittyminen. Tutkija on tässä tapauksessa ulkopuolinen. Praktisessa tiedonintressissä tavoite on edellisten lisäksi

kasvattajien paremmassa itseymmärryksessä ja uudenlaisen ajattelun kehittämisessä. Tutkija rohkaisee osallistujia osallistumaan ja refleктоimaan itseään. Kolmas tiedonintressi on kriittinen. Tässä tavoitteena on molempien edellisten intressien tavoitteiden lisäksi vapautuminen perinteisistä pakottavista ajatusmalleista. Tutkija toimii muutosagentin roolissa. (Heikkinen 2010) Tarkasteltaessa opettajaa oman työnsä tutkijana voidaan puhua praktisesta toimintatutkimuksesta. Tällöin keskiössä on yhteisön jäsenten itsereflektio. Opettaja pystyy kehittämään ja tutkimaan omaa työtään niin sanotusti luokkahuoneessaan sekä mahdollisesti vaikuttamaan koko yhteisöön ja tarkastelemaan toimintaa ohjaavia arvoja. (Anttila 2014b) Omassa tutkimuksessani praktinen tiedonintressi on keskiössä, mutta tunnistan tutkimuksessani piirteitä myös teknisestä ja kriittisestä intressistä. Tiedonintressien päämäärät täsmäävät oman tutkimukseni tavoitteiden kanssa ja näen itseni myös kaikissa kolmessa roolissa, jotka edellä mainitsin.

Reflektiivisyyttä voidaan pitää toimintatutkimuksen lähtökohtana (Heikkinen 2010; Heikkinen & Jyrkämä 1999). Praktisen toimintatutkimuksen voidaan nähdä olevan reflektiivistä toimintaa, jonka Donald Schön (1983) on esitellyt. Toiminnan aikaisen, jälkeisen tai toimintaa edeltävän reflektion avulla voidaan kehittää ammatillista toimintaa. Schönin mukaan reflektiivisessä toiminnassa tutkija antautuu kokemaan yllätyksiä, hämmennystä tai sekaannusta tilanteissa, jotka ovat hänelle epäselviä. Syntyvää ilmiötä ja aiempaa ymmärrystä, joka on ollut toiminnan taustalla, pohditaan. Tutkija toteuttaa kokeilun, jolla pyritään saavuttamaan uutta ymmärrystä ilmiöstä. (Anttila 2014b) Tutkimusta tehdessäni törmäsin Schönin ajatuksiin konkreettisesti: Pakotin itseni ottamaan riskejä oppilasryhmien suhteen. Kokeilin epävarmoja harjoituksia ryhmien kanssa, mitä en niin sanotusti normaalitunneilla olisi uskaltanut yrittää. En ollut varma, hajoaisiko tunti käsiin.

Reflektiivisyyden avulla syntyy toimintatutkimukselle myös työvaiheet. Niin kutsuttu toimintatutkimuksen spiraalimalli käsittää toiminnan kehittämiseksi seuraavat vaiheet:

1. suunnitelma
2. toiminta
3. havainnointi
4. reflektointi
5. parannettu suunnitelma
6. toiminta
7. havainnointi
8. reflektointi

Tulisi kuitenkin muistaa, että tutkija ei saa kangistua kyseiseen kaavaan, vaan toimintatutkimukselle on tyypillistä, että syntyy niin sanottuja sivuspiraaleja. Jokin seikka alkaakin tuntua tärkeältä ja kiinnostavalta, mikä johtaa tutkijan pois pääspiraalista. (Heikkinen 2010) Tärkeää on myös muistutella itseään siitä, että toiminnan kehittäminen ei pääty koskaan, vaan se on jatkuva prosessi. Toimintatutkimuksen tulos ei ole aiempaa toimintatapaa parempi vaan uudella tavalla ymmärretty prosessi. (Aaltola & Syrjälä 1999) Pidin itse toimintatutkimuksen kaaviota taka-alalla. Nojasin siihen tarvittaessa, kun pohdin toimintastrategiaani, mutta halusin antaa itselleni mahdollisuuden myös kokeilla kaikenlaista. Kuitenkin opetuskokeiluni ja tutkimuksen kulku pohjautuivat hyvin luonnollisesti spiraalimalliin. Lisäksi koulumaailma on todella dynaaminen, joten tiukkoja suunnitelmia ei ole järkevä tehdä. Suunnitelmat yhdenkin opetustunnin sisällä saattavat muuttua hetkessä radikaalisti, mihin opettajan täytyy mukautua.

Toimintatutkimus eroaa perinteisestä tutkimuksesta siinä mielessä, että tutkija on mukana yhteisössä, jota tutkii, eikä toimi vain objektiivisesti välimatkan päästä. Tutkija on yhteisössä läsnä tekemällä aloitteita ja vaikuttamalla kohdeyhteisöön. Puhutaan muutosinterventiosta. Tällöin voisi todeta toimintatutkimuksen olevan usein arvosidonnaista ja subjektiivista. (Heikkinen 2010) Omassa tutkimuksessani kaikki oppilaat olivat itselleni tuttuja, sillä toimin tutkimuskoulussa vakituisena opettajana. Tämä seikka teki ulkopäin tarkkailun jo lähtötilanteessa mahdolliseksi. Tutkimukseen lukeutuvien opetustuntieni aikana toimin tunneilla normaalisti opettajana ja

välillä kirjoitin havaintojani ja kokemuksiani päiväkirjaani ylös. Muokkasin myös tuntisuunnitelmia tuntien kuluessa ja kokeilin erilaisia opettajarooleja, mitkä varmasti vaikuttivat oppilaiden tuntityöskentelyyn.

Toimintatutkimuksen lähtökohtana ovat aina yksilöiden eletyt kokemukset yhteisöissä, joihin he kuuluvat (Anttila 2014b; Anttila 2013, 81). Yhteisöimme vaikuttaa siihen, millaisessa maailmassa elämme ja millaisia merkityksiä se meille antaa. Eri kulttuureissa saattaa asioilla olla erilaiset merkitykset. (Laine 2010) Oppilailla, jotka osallistuivat tutkimukseeni, oli tietty ajatusmalli liikuntatunneista, tanssista ja opetustuntien etenemisestä peruskouluissa. Luova liikunta taas oli hieman vieraampi käsite. Näiden sekoittaminen aiheutti hämmennystä, minkä avulla tutkimuksessani etenin. Myös omat ennakkoluuloni ja ennakkokäsitykseni sekä arvomaailmani olivat tutkimuksessani käsittelyn kohteina. Tutkimusluvan saaneet oppilaat kirjoittivat tunnin jälkeen omia kokemuksiaan paperille ja palauttivat ne minulle. Näiden kokemusten perusteella muokkasin ja kehitelin aina seuraavaa opetuskokeilukerran tuntisuunnitelmaa. Myös omat kokemukseni, jotka kirjasin tutkimustuntien aikana ja jälkeen, vaikuttivat toimintatutkimuksen seuraaviin sykleihin. Pääpaino ei kuitenkaan tutkimuksessani ollut merkitysten ja kokemusten tutkimisessa, vaan ne olivat yksi työkalu tavoitteideni saavuttamisessa.

Tutkimuksen miljöön ja kohdejoukon esittely

Valitsin tutkimukseeni oppilaita Pitäjänmäen peruskoulusta. Kyseinen koulu on helsinkiläinen pienehkö yhtenäiskoulu, jossa on myös tanssipainotteinen opetus seitsemännestä luokasta lähtien yhdeksänteen luokkaan asti.

Tanssipainotteisuus on toiminut koulussa vasta vuodesta 2010, joten sitä kehitellään ja pyritään tuomaan näkyvämmäksi koulun arjessa joka vuosi.

Tanssitunnit ovat soveltuvuuskokeilla valituille oppilaille erikseen, ja valinnaista tanssia on tarjolla lukujärjestyksiin yläkoululaisille. Toimin itse koulussa sekä liikunnan- että tanssinopettajana ja mielestäni liikuntatunneilla näkyy selvä kontrasti eri oppilailla tanssin suhteen. Tanssista joko pidetään tai ei pidetä. Välimuotoa ei oikein esiinny. Päätin suorittaa tutkimukseni

Pitäjänmäellä, sillä itseäni alkoi kiinnostaa, millaisia kokemuksia oppilaille tulee luovan liikunnan tunteista, kun niihin on sekoitettu tanssillisia elementtejä. Miten voin kehittää itseäni opettajana, poistaa ennakkokäsitykseni luovien harjoitteiden onnistumisesta ja tarjota oppilaille jotain uutta näkökulmaa tunteille? Liikuntatunti voisi olla myös aivojumppaa, ryhmäyttämistä ja kehon erilaista käyttöä. Aina ei tarvitse pelata samaa palloa saavuttaakseen aktiivisuutta. Mielestäni opetuskokeiluni voisivat avata ovia uudelle opetussuunnitelmalle niin oppilaiden kuin opettajan näkökulmasta sekä tuoda luovuutta, tanssia ja erilaista kehon käyttöä näkyvämmäksi liikuntatunneilla myös niille oppilaille, jotka eivät esimerkiksi harrasta tanssia.

Järjestin luvat kuntoon tutkimukselleni Pitäjänmäen koulun rehtorin ja Helsingin kaupungin opetusviraston kanssa. Tutkimuksen tekemisen vaikeus koulumaailmassa yllätti hieman itseni. Luvat onnistuivat vaivatta kaupungin puolelta, mutta oppilaiden oikeudet olivat haastavia. Lähetin alle 15-vuotiaiden oppilaiden vanhemmille lupalaput kotiin ja vanhempien oppilaiden kotiin vain tiedoksiannon tutkimuksestani (kts. Liite 1.; Liite 2.). Haastavinta oli se, että oppilas sai aina päättää tunnilla, osallistuisiko hän tutkimukseen vai ei, vaikka olisi alle 15-vuotiaana saanut allekirjoitetun luvan kotoa. En pystynyt siis ennakoimaan ollenkaan tutkimukseen osallistuvien määrää. Oppilaita ei saa myös kuvata ilman lupaa, ja kun kaikki oppilaat eivät saaneet lupaa osallistua tutkimukseen, niin tuntien videokuvaus oli joka tapauksessa pois suljettua. Päädyin keräämään aineistoksi tutkimukseen osallistuvilta oppilailta kirjallisia ajatuksia ja kokemuksia. Lisäksi päätin tehdä päiväkirjanomaisia havaintomuistiinpanoja tuntien kulusta ja oppilaiden osallistumisesta.

Valitsin kohdejoukoksi 6. luokan tyttöjen liikuntaryhmän, jossa oli yhteensä 20 oppilasta, 7. luokan tyttöjen liikuntaryhmän, jossa oli yhteensä 26 oppilasta sekä 9. luokan tyttöjen liikuntaryhmän, jossa oli yhteensä 28 oppilasta. Halusin yhden alakoulun ryhmän ja kaksi yläkoulun ryhmää tutkimukseen mukaan. Alemman luokka-asteen alakoulun ryhmässä olisi ollut mahdoton toteuttaa tutkimus, joten kuudennen luokan ryhmä oli paras

vaihtoehto, ja ajattelin heidän pystyvän kirjoittamaan kokemuksiaan tunneista paperille. Seitsemännen ja yhdeksännen luokan ryhmät valitsin sen takia, koska itselläni oli näissä ryhmissä samanaikaisopettaja Elina ryhmien suuren koon takia. Ajattelin, että voisin jakaa ryhmän puoliksi hänen kanssaan tutkimuskerroilla, jos tarve vaatisi: tutkimukseen osallistuvat minulle, ja Elina pitäisi muille oppilaille muuta liikuntaa. Kaikki tunnit olivat kaksoistunteja. Ryhmät olivat mielestäni normaalin heterogeenisia. Kaikissa kolmessa ryhmässä oli tanssin harrastajia, tanssipainotteisia oppilaita ja sellaisia oppilaita, joita tanssi ei oikein innosta. Varasin kaikille ryhmille tutkimuskertoihin kolme liikuntatuntia, ja tutkimuksen ajanjakso oli keväällä 2015 tammikuun lopulta maaliskuun loppuun. Tavoitteenani oli saada luovan liikunnan tunneiksi kolme erilaista lajia ja lajiympäristöä.

Tutkimuksen luotettavuus

Tutkijan tulisi selostaa tarkasti tutkimuksen eri vaiheet, perustella tekemänsä ratkaisut ja kertoa päätelmiensä perustan parantaakseen laadullisen tutkimuksensa luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 232–233; Vilka 2005, 159). Kerron tutkimukseni eri vaiheista päiväkirjamerkintöjeni, oppilaiden kirjoitusten, kirjallisuuden ja esiymmärrykseni avulla tekemiäni ratkaisujen valossa. Pyrin myös selvittämään esiymmärrykseni aiheesta lukijoille, mikä omalta osaltaan parantaa tutkimuksen luotettavuutta ja tutkijan ammattiosaamista.

Toimintatutkimus kuitenkin eroaa perinteisestä tutkimuksesta objektiivisuuden näkökulmasta. Tutkimusta tehdään yleensä minämuodossa ja tutkittavina kohteina ovat tutkija itse ja me. Tieto on siis tällöin aina tutkijan elämismaailman näkökulmasta. Tutkimus ei saa kuitenkaan olla tutkijan itsetilitystä vaan tutkimusraportissa tulisi selvittää yhteydet, jotka osoittavat tutkijan suhteet tutkimuskohteeseensa. (Heikkinen 2010)

Tarkastelen oman opettajuuteni kautta kehitettävää asiaa peruskoulussa, ja tutkimuksen etenemiseen vaikuttavat eri kokemukset. Tutkimukseni ollessa toimintatutkimus en yritäkään häivyttää itseäni taka-alalle vaan tutkin asiaa itseni kautta. Lisäksi en pyri etsimään yhtä ja ainoaa oikeaa tulosta

tutkimukseni avulla vaan pohtimaan käytännönläheisiä vinkkejä luovan liikunnan opettamiseen.

OPETUSKOKEILUT

Seuraavissa luvuissa esittelen toimintatutkimukseni työvaiheita. Kerron aluksi jokaisesta opetuskokeilusta, syklistä, lyhyesti harjoitteista, jotka esiintyivät tunneilla. Seuraavaksi kerron päiväkirjamaisesti tuntien tapahtumista ja havainnoista, jotka kirjoitin opetustuntien aikana ja heti samana päivänä tuntien jälkeen. Tämän jälkeen perustelen, miksi valitsin juuri ne harjoitteet opetuskokeiluihin, ja yhdistän omia havaintojani sekä oppilaiden ajatuksia kirjallisuuteen reflektoinnin näkökulmasta. Lopuksi otan esille vielä tunneilla nousseita parannusehdotuksia, joita hyödynsin seuraavissa sykleissä. Esittelen tutkimukseni kolmessa syklissä, jotka muodostuivat opetusaiheiden mukaan. Sykliin sisällä tapahtui myös pienempiä syklejä, jotka vaikuttivat tuntien kehittelyyn opetusaiheidenkin sisällä. Tuntien aiheina liikunnan näkökulmasta olivat luistelu, telinevoimistelu ja palloilu.

Luvan saaneet oppilaat kirjoittivat tunneilla ja tunnin lopuksi kokemuksiaan ja ajatuksiaan paperille, jotka he palauttivat minulle nimettöminä. Kirjoitin itse havaintoja ja muistiinpanoja tuntien aikana ja jälkeen päiväkirjanomaisesti. Havainnoin yleisesti koko ryhmää enkä keskittynyt vain yksittäisiin oppilaisiin. Reflektointivaiheeseen olen koonnut mielestäni merkittävimmät ajatukset oppilailta mukaan, sillä kirjoitusten taso oli vaihtelevaa. Oppilaiden ajatukset olen kirjoittanut siinä muodossa kuin ne olivat paperilla. Ensimmäisessä syklissä käsittelen vain kahta alempaa luokka-astetta, sillä yhdeksäsluokkalaisilta jäi ensimmäinen opetuskokeilu välistä sääolosuhteiden ja päällekkäisten opetusten takia.

Pidin opetuskokeilut kaikille kolmelle ryhmälle aina saman viikon aikana. Lukujärjestykseni muodostui niin, että seitsemännen luokan tunti oli tiistaiaamuisin ja samanaikaisopettaja Elina oli tunneilla mukana. Kuudennen luokan tunti oli seuraavana vuorossa, keskiviikkoisin keskellä päivää. Yhdeksännen luokan tunti oli viimeisenä ja se ajoittui perjantai-iltapäivään, missä myös Elina oli mukana. Etenen myös tulevilla kappaleilla tämän järjestyksen mukaisesti. Esittelen vain seitsemännen luokan kohdalla harjoitusten ohjeet tarkemmin; ne esiintyivät samanlaisina sekä kuudennella

että yhdeksännellä luokalla. Opetustuntieni harjoitteet ovat osin opinnoissani ja opetusteni kautta oppimiani harjoitteita, joihin olen sekoitellut erilaisia elementtejä tai muuttanut niiden tavoitteita luovan liikunnan näkökulmasta.

TANSSAHTELUA JÄÄLLÄ

Päätin kokeilla luistelutunneilla neljää eri harjoitusta. Hahmottelin, että 90 minuutin tunnista jäisi noin 60 minuuttia varsinaista toiminta-aikaa luistinten vaihdon ja tutkimukseni idean selittämisen jälkeen. Kuudes- ja seitsemäsluokkalaisten kanssa päätin ottaa alkulämmittelyksi ”Kuka keksi liikkeen” -harjoituksen. Tämän jälkeen testaisimme piirtämisen mukaan tuomista jääolosuhteisiin. Kolmantena harjoitteena olisi kahden perinteisen piiritanssin kokeilua jäällä ja viimeisenä oppilaat saisivat keksiä oman pienen sommitelman tunnin liikkeitä apuna käyttäen. Yhdeksännen luokan tuntisuunnitelma oli sama aina viimeiseen kohtaan asti. Lopuksi ajattelin ottaa heidän kanssaan muodostelmaluistelun perusasioista kootun sommitelman, johon he saisivat keksiä oman lopun. Yhdeksännen luokan tunti tosin jäi pitämättä, sillä jäät sulivat ennen tuntia. Ensimmäiset opetuskokeilut pidin tammikuussa 2015.

Tiistaiaamun heräilyä

Viestitin Elinalle Facebookin kautta edellisenä iltana, että jaetaan 7. luokan oppilasryhmä sittenkin kahteen osaan. Minä pitäisin tutkimusryhmälle oman tunnin ja Elina muulle porukalle ringetteä. Tutkimustunti mietitytti. Ajattelin pääseväni helpommalla järjestelyissä ja jäällä, jos kanssani olisi vain tutkimukseen osallistuvia. Kirjoitin oppilaille valmiiksi vastauslomakkeet, joihin on eritelty harjoitukset ja annettu ajatuksille tyhjää vastaustilaa.

Päätäni alkoi pikku hiljaa särkeä. Kerroin tyttöjen pukuhuoneessa oppilaille, että tänään pitäisin luovan liikunnan tutkimuskerran. Pyysin tutkimukseen osallistuvia tulemaan salin puolelle, jossa sanoin kertovani lisäohjeita. Yritin houkutella mahdollisimman monta mukaan. Osallistuvien lukumäärä oli kuitenkin harmittavan pieni. Vain viisi, vaikka yli kymmenen oli saanut kotoa osallistumisluvan. Muutama tunnollinen tyttö sanoi haluavansa pelata mieluummin ringetteä. Selitin salissa oppilaille, että tekisimme neljä harjoitetta, joiden jälkeen kirjoitellaan aina omia kokemuksia

paperille. Kerroin kokemusten voivan olla fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisiakin. Ihan niin kuin olimme terveystiedon tunnilla puhuneet. Salissa oli hiljaista. En osannut tulkita tilannetta.

1. harjoitus ”Kuka keksi liikkeen”

Selitin tytöille alkulämmittelyn ohjeet: Olemme piirissä. Valitsemme joukosta yhden liikkeen keksijän ja yhden salapoliisin. Poliisi menee piirin ulkopuolelle siten, että hän ei näe eikä kuule piiriimme. Sitten valitsemme liikkeen keksijän. Keksijä alkaa tehdä vapaavalintaista liikettä, jota muut seuraavat. Poliisi tulee piirin keskelle. Liikkeen keksijä yrittää vaihtaa liikettä poliisilta salaa. Poliisi yrittää arvata, kuka liikettä keksii. Muut yrittävät olla paljastamatta liikkeen keksijää.

Oppilaat ymmärsivät ohjeet aika hyvin. Kukaan ei kuitenkaan halunnut olla kummassakaan roolissa. Olin osallistujana leikissä mukana, sillä oppilaita oli niin vähän. Jouduin itse määräämään salapoliisin ja olin itse ensimmäinen liikkeen keksijä. Oppilaiden vähyys ja hiljaisuus tuntui oudolta. Harjoite ei oikein käynnistynyt vähäisen osallistujamäärän takia. Jännittikö oppilaita, kun olivat niin hiljaisia vai oliko se vain aamutunnin syytä? Miten saisin intoa kasvatettua? Pikkuhiljaa salapoliisiksi oli enemmän halukkaita. Liikkeen keksijän rooli ei ollut niin suosittu. Ohjasin tilannetta niin, että kaikki olivat salapoliiseja ja keksijöitä ainakin kerran. Hymyjä irtosi liikkeitä tehdessä. Aaltomaisia käsiä, Saturday night fever -liikkeitä. Jalat eivät päässeet niin paljoa esille. Oppilaat olivat loppujen lopuksi hyvin mukana, mutta homma ei vain jotenkaan toiminut viidellä oppilaalla. Lähdimme kirjoittamaan pukuhuoneeseen kokemuksia.

2. harjoitus ”Piirustus”

Selitin jääkentän pukuhuoneessa tytöille seuraavan tehtävän: Jokainen piirtää omalle paperille jonkinlaisen kuvion, joka on mahdollista luistella. Piirustus on ikään kuin kartta. Piirustuksen kannattaa olla aika helppo. Tämän jälkeen jälle voi mennä harjoittelemaan omaa karttaansa. Mukaan voi lisätä erilaisia liikkeitä. Karttaa ei tarvitse muistaa ulkoa. Seuraavaksi otat itsellesi parin.

Toinen parista luistelee ensin oman piirroksensa ja toinen parista yrittää samaan aikaan piirtää oman kartan kääntöpuolelle kaverin piirroksen hänen luistelemansa reitin avulla. Lopuksi karttoja voi verrata, muistuttivatko piirrokset toisiaan. Sitten sama toisin päin. Jouduin kertaamaan ohjeita muutaman kerran, jotta kaikki ymmärsivät.

Piirustuksiin ei käytetty niin paljon aikaa kuin olin kuvitellut. Kartat sisälsivät sydämiä, kukkasen ja kaarevia muotoja. Oppilaat saivat hyvin kopioitua toisen reitin paperille. Kuvat olisivat voineet olla haastavampiakin. Tytöt tekivät nopeasti tehtävän. Tätä voisi kehittää vielä eteenpäin jonkinlaisen jatkotehtävän avulla. Nyt jäi tunne, että tehtävä oli ohi muutamassa minuutissa ja taas oltiin kirjoittelemassa kokemuksia pukuhuoneessa. Tekeminen oli jälleen aika hiljaista. Kuitenkin tekemisestä ja vuorovaikutuksesta parin kanssa heijastui positiivinen tunnelma.

3.harjoitus ”Paritanssit ja oma esitys”

Päätin yhdistää kaksi viimeistä tehtävää, joiden jälkeen menisimme kirjoittamaan molemmista tehtävistä kokemukset. Ajattelin tehtävien nivoutuvan hyvin toisiinsa ja antavan pienelle ryhmälle hieman lisätsemppiä tehtävän jatkuessa, ettei tilanne olisi vain pukuhuoneen ja jään välillä ramppaamista. Kerroin tytöille jäällä, että seuraavaksi harjoittelisimme paritansseja: Cicapoon ja American All -tanssin. Tytöt hämmentyivät ensin ajatuksesta. Tanssit olivat heille kuitenkin tuttuja, sillä olimme harjoitelleet niitä poikien kanssa juuri ennen joulua. Pystyimme siis sen suurempia askeleita tarkistamatta aloittamaan suoraan tanssahtelun.

Ensimmäisen haasteen teki parien vähyys. Meillä oli yhteensä kaksi paria ja yksi pariton oppilas. Tytöt hoksasivat kuitenkin helposti parivaihdon ja paikkojen kierrätyksen, kun opastin heidät siihen. Musiikkia meillä ei ollut, joten minä laskin iskuja ja tytöt hyräilivät Cicapoon kappaletta. Musiikki olisi ollut kuitenkin hyvä tuki harjoitukseen. Miten sen saisi ulkojälle? Yritimme edetä jäällä ympyrän muodossa neljällä vuorovaihdolla. Tanssi loppui jotenkin töksähtäen ilman musiikkia neljän parinvaihdon jälkeen, ja siirryimme American All -tanssiin. Tämä oli jo haastavampi käännöksineen ja

puolen vaihtoiheen. Oppilaat onnistuivat tanssissa kuitenkin hyvin. Kyseistä tanssia teimme myös neljän parinvaihdon verran. Naurua. Itselleni jäi olo, että harjoitus loppui taas jotenkin kesken.

Seuraavaksi ohjeistin tyttöjä, että he saisivat tehdä oman esityksen, joka esitettäisiin muille liikuntatuntilaisille tunnin lopuksi. Annoin vinkiksi, että äskeistä materiaalia voi käyttää apuna. Esitysharjoittelu lähti innokkaasti käyntiin. Näytti siltä, että kaikki ideoivat vuorollaan. Missään vaiheessa ei ollut seisoskeluhetkiä, vaan koko ajan oli tekemistä. Yllätyin harjoituksen sujuvuudesta ja tyttöjen innosta. Alun hiljaisuus oli kehittynyt vapautuneeksi ilmapiiriksi. Seurasin sivummalla. Pyysimme Elinan ryhmää katsomaan esitystä. Katsojat eivät arvostelleet vaan kannustivat, ja esiintyjien kasvoilla oli hymyä. Taputimme esiintyjille ja menimme pukuhuoneeseen kirjoittamaan loput kokemukset. Otin migreenilääkkeen opettajahuoneessa välitunnilla.

Tasapainoisempaa liihottelua

Pidin koko kuudennen luokan tyttöryhmälle tutkimustunnin. Tein tämän päätöksen senkin takia, että minulla ei ollut toista opettajaa liikuntatunnilla mukana ryhmän pienemmän oppilasmäärän takia. Lisäksi halusin nähdä, miten tehtävät toimivat isommalla ryhmällä. Tunti ei jännittänytkaan niin paljoa kuin edellinen seiskojen tunti. Kerroin taas tytöille pukuhuoneessa, että tunti oli tutkimukseeni liittyvä. Kyselin luvan saaneilta, kuka haluaisi osallistua ja kerroin, että osallistumispäätöksen voi tehdä myös vasta harjoitusten jälkeenkin muutaman tätä kysellessä. Itse olisin halunnut linjata osallistumisilmoittautumisen eri tavoin, mutta kouluviraston ohjeiden mukaan kaiken pitää olla vapaaehtoista. Muutama sanoi jo heti pukuhuoneessa, ettei viitsi kirjoittaa, vaan haluaisi luistella vapaasti sillä aikaa, kun osallistujat kirjoittaisivat kokemuksiaan. Huono motivaatio ärsytti itseäni. Lupia oli tullut 20 oppilaan ryhmältä hieman alle puolelta. Sain loppujen lopuksi nelisen vastausta. Oppilaat kirjoittavat kokemuksiaan tyhjälle paperille, toisin kuin 7. luokkalaiset.

1. harjoitus ”Kuka keksi liikkeen”

Ryhmä oli hyvin mukana heti alusta asti. Muutama sellainenkin oppilas, joita on vaikeampi houkutella tanssillisiin juttuihin mukaan, innostui osallistumaan. Olin taas itse mukana. Vain muutama halusi olla rooleissa, mutta he olivat innokkaasti haluamassa vapaaehtoisiksi rooleihin. Tässä liikuntaryhmässä on kolmisen kuppikuntaa. ”Äänekkäin mutta innokas” -kuppikunta oli rohkeimmin mukana. ”Hiljaisten ja kilttien” -kuppikunnasta ei kukaan halunnut osallistua. Liikkeet olivat yllättävän monipuolisia. Pääpaino oli taas käsissä. Liikkeet olivat show’maisia. Lopetimme, kun kaikki halukkaat olivat saaneet olla rooleissa. Ohjeistin muutaman halukkaan kirjoittajan pukuhuoneeseen kirjoittelemaan.

2. harjoitus ”Piirustus”

Selitin pukuhuoneessa kaikille piirustustehtävän. Kuudesluokkalaisia poikia oli samaan aikaan pukuhuoneessa lämmittelemässä ja he olivat humoristisen kiinnostuneita, mitä oikein puuhastelimme. Oppilaat eivät oikein ymmärtäneet ideaa. Jouduin selittämään tehtävän moneen kertaan ja vielä muutamalle parille erikseen. Piirsin esimerkkikartan, jossa oli alkupiste ja loppupiste ja reittinä kaarevia muotoja. Jälle päästyämme muutamat treenasivat reittejään huolella. Tehtävään meni paljon enemmän aikaa kuin seiskaluokkalaisten kanssa. Karttojen vertailu näytti hyvältä. Oppilaat oikeasti vertasivat karttoja ja yrittivät saada ”oikeita vastauksia”. Toisen reitin piirtäminen oli selvästi hyvä motivaattori. Muuten tehtävässä ei ehkä olisi ollut järkeä.

Piirustukset olivat tällä kertaa enemmän reitin oloisia ja samankaltaisia kuvia kuin seiskoilla. Oma esimerkkikuvioni taisi vaikuttaa piirustuksiin. Seiskoille puhuin enemmän kuvasta, kutosille karttareitistä. Itselleni jäi tunne, että tehtävä oli näille oppilaille hyvän mittainen eikä vaatinut enää jatkokehittelyä. Moni pari halusi tulla näyttämään piirroksiaan ja kiertelin myös ikään kuin tarkistamassa aikaansaannoksia. Tehtävän jälkeen vain kolme halusi tulla kirjoittamaan. Taas pari perääntyi ja sanoi, ettei jaksaa. Tähän täytyy keksiä jokin keino.

3. harjoitus ”Omat esitykset”

Piirustustehtävään meni sen verran kauan aikaa, että päätin hypätä suoraan omiin esityksiin. Omat esitykset alkoi JES! -huudahduksella. Ohjeistin tyttöjä, että he saisivat tehdä itse valitsemisensa ryhmissä esityksen. Osa halusi luistella vapaasti, annoin siihen luvan. Suunnittelu lähti aktiivisesti käyntiin samalla porukalla, joka oli innokkaasti mukana myös ensimmäisessä harjoituksessa. Seurasin tilannetta sivummalla. Paljon suunnittelua, mutta ryhmätyöskentelyssä oli vielä tekemistä. Syntyi hyviä juttuja, mutta tytöt hylkäsivät ne. Liikkeitä ei saatu päätettyä ennen kuin viime minuuteilla sanoessani, että pari minuuttia suunnittelu-aikaa. Loppujen lopuksi vain aktiivinen porukka (noin viisi oppilasta) esitti oman esityksensä. Muut oppilaat eivät saaneet suunnittelua käyntiin, vaan keskittyivät muihin juttuihin. Katsoimme esityksen ja annoimme aplodit.

Lopuksi puhe siirtyi oppilailla jotenkin arviointiin, ja sanoin, että osallistuminen ja yrittäminen ovat liikunnan arvosanassa pääosassa. Tämän kuultuaan muutama tyttö tulee sanomaan, että he voisivat esittää jotain. Äänessä ei kuitenkaan ollut vilpittömyyttä ja asia meni pelleilyksi. Mikä loppujen lopuksi motivoi tunneilla? Lopetimme tunnin, sillä ruokailu oli alkamassa. Kyselin tytöiltä ajatuksia omista esityksistä, sillä he eivät ehtineet kirjoittaa kokemuksiaan. Heidän mielestään omia esityksiä oli kiva tehdä ja he mainitsivat vielä, että tylsin harjoitus oli ehkä piirustustehtävä.

Tarkastelua

Valitsin ensimmäiseksi harjoitukseksi ”Kuka keksi liikkeen”, sillä olen testaillut sitä enimmäkseen tanssitunneilla kaikenikäisten kanssa ja se on toiminut hyvin. Ajattelin sen olevan niin sanotusti jäänmurtaja tunneilla, sillä mielestäni siitä löytyy motivoivia leikin aineksia. Jokaisen oppilaan kirjoituksessa mainittiinkin, että alun leikki oli kiva tai hauska. Perusteluja kirjallisuudesta voi löytää monia. Leikkiin kuuluu sosiaalisuus (kts. Paalasmaa 2014, 82; Heikkinen 2004, 57). Tämän tärkeydestä tuli opettajalle muistutus seitsemännen luokan oppilaan kommentista: *”Oli kivaa kun kaikilla oli*

hauskaa ja oli kivaa tehdä kavereiden kanssa.” Vaikka kyseinen leikki onkin pedagoginen (kts. Heikkinen 2004, 56), siinä oppilas voi kehittää kaikenlaista liikettä, mitä ikänä mieleen juolahtaa. Oppilaan vapautta on kuitenkin rajattu säännöillä, jotka auttavat luovassa työskentelyssä (kts. Van Papendorp ja Friedman 1997, 23). Rajatut ohjeet saattavat olla syynä leikin hauskuudelle. Toisaalta Karimäki (2005) on kirjoittanut aikuisten suhtautumisesta leikkiin. Jo seitsemännen luokan oppilaan tekstistä nousi esiin viitteitä siitä, että pidättyväisyys alkaa poreilla pintaan: *”Oli aika vaikeaa pitää pokka.”* Pitäisi siis vain leikkiä enemmänkin ihan luvan kanssa, jotta oppilaan ilmaisu ei olisi niin pidättyväistä.

Lisäksi leikin motivaattorina toimii tietynlainen kisailu, mikä saattaa innostaa myös oppilaita, joilla on ennakkoluuloja luovaa tai tanssillista toimintaa kohtaan. Eräs kuudesluokkalainen kirjoitti leikistä: *”Tuli tosi lämmin ja oli kiva vaihtaa ja arvata että kuka oli tanssinkeksijä. Se oli todella vapauttavaa. Salapoliisina oli kivaa arvailla kuka liikkeenkeksijä oli.”* Tein harjoitteen aikana huomion, että kuudennen luokan oppilaista myös oppilaat, jotka eivät aina välttämättä ole aktiivisimpien joukossa, osallistuivat harjoitteeseen hyvin. Tämä on liitoksissa Anttilan (2013, 102) huomioon siitä, että tanssi on innostanut niitä, jotka eivät välttämättä muutoin ole innostuneet liikunnasta. Mielestäni harjoite perustuu myös Labanin liikeanalyysiin, joka koostuu kolmesta alueesta: tanssijan kehon, tilan ja dynaamisen energian tarkastelusta (kts. Anttila 1994, 27; Carline 2011, 4). Nämä kolme tekijää voi löytää leikin sisältä.

Toiseksi harjoitteeksi valitsin ”Piirustuksen”, sillä halusin tuoda yllättävän elementin mukaan jääolosuhteisiin. Taka-ajatuksena oli myös uudistuva perusopetuksen opetussuunnitelma (kts. Opetushallitus 2015). Opetusaineita voisi sekoitella keskenään. Lisäksi harjoite saa mielestäni perustansa Labanin liikeanalyysistä (kts. Carline 2011, 5, 8). Sivusta tarkkailijana oli mielenkiintoista seurata, mitä eri tasoja oppilas käytti radassaan, millaisia muotoja hän kehostaan teki ja miten hän eteni tilassaan. Lisäksi oppilaiden keskittyessä ratansa seuraamiseen syntyy ikään kuin vahingossa pieni sommitelma jäälle. Harjoitteen erilaisesta lähestymistavasta kertoi

seitsemännen luokan oppilaan ajatus aivotyöskentelystä: *”Kuvion piirtäminen oli vaikeaa. Valitsin piirrettäväksi sydämmen. Arvaus ei mennyt ihan oikein mutta lähelle kuitenkin. Työssä piti käyttää aivoja.”*

Piirustuksen tullessa mukaan harjoitukseen luovuuden elementti oli oppilaille selvempää. *”Kädet jäätty. Oli hauskaa ja luovaa. Tarvitsi jalkatyötä”*, kirjoitti seitsemännen luokan oppilas. Oppilaat todennäköisesti ajattelevat piirtämisen olevan taidetta ja taide yhdistetään usein luovuuteen (kts. Paalasmaa 2014, 102). Mielenkiintoista oli myös huomata, kuinka paljon opettajan malli vaikuttaa oppilaiden tuotoksiin. Seitsemännen luokan oppilaille en piirtänyt mallikarttaa ja puhuin enemmän kuvasta. Kuudennen luokan ryhmälle piirsin reitin paperille, sillä suulliset ohjeet eivät menneet oikein perille. Karttojen piirroksat erosivat toisistaan näiden kahden ryhmän osalta. Tämä saattoi vaikuttaa myös ajan käyttöön, sillä kuudesluokkalaisten reittien harjoitteluun ja väliliikkeiden keksimiseen meni reilusti enemmän aikaa. Riikkala (Laine 1997, 7) onkin maininnut, miten opettajan tulisi pysytellä taka-alalla istuttamatta omia ajatuksiaan oppilaiden päähän. Vaikka oppilailla oli vain vuosi ikäeroa, niin heidän intonsa oli hyvin erilaista. Vaikka molempien ryhmien kirjoituksissa oli positiivisia kommentteja, niin tuntikäytöksessä oli suuri ero. Kuudesluokkalaiset tulivat harjoituksen aikana paljon innokkaammin näyttämään, ikään kuin tarkistuttamaan, tehtävänsä minulle ja analysoivat karttojaan. Seitsemäsluokkalaiset käyttäytyivät paljon hillitymmin. Tämän voisi linkittää Anttilan (2012) ajatuksiin iän tuomista asennemuutoksista.

Kolmantena ja neljäntenä harjoitteena tunneilla olivat paritanssit ja omien esitysten luonti. Paritanssien ideana oli myös piirustuksen tapaan yllättävän elementin tuominen mukaan kuvioihin. Oppilas kommentoi yllätyselementtiä: *”Paritanssit oli tosi hauskat! Vaikka se olikin vähän vaikeampaa kuin kuivalla maalla.”* Lisäksi harjoitteen hauskuutta perusteltiin sen sosiaalisen aspektin takia, kuten myös ensimmäisessä alkulämmittelyleikissä kävi ilmi. Mielenkiintoisinta tässä harjoitteessa oli, että taas kaikki oppilaat kirjoittivat positiivisia kommentteja kokeilusta, vaikka omasta mielestäni naurua lukuun ottamatta harjoite epäonnistui hieman lyhyiteensä ja olisi kaivannut

jatkoidoointia. Opettajan käsitys harjoituksen onnistumisesta saattaa erota oppilaiden ajatuksista siis paljonkin.

Esitysten luonnin valitsin tunneille sen vapausluonteen takia. Kuudennen luokan ryhmän positiivisen asenteen tiesin tätä harjoitetta kohtaan jo entuudestaan, sillä he ovat toivoneet minulta usein omien esitysten luontia. Toisen ryhmän asenne oli itselleni arvoitus. Seitsemännen luokan ryhmä oli todellinen yllätys. Oppilaan kirjoitus vielä voimisti havaintojani: *”Omien esitysten suunnittelu ryhmässä oli kivaa. Kaikki keksi esitykseen jotain liikkeitä.”* Lisäksi parista kirjoituksesta nousi esille, että tekeminen oli kivaa, sillä kaikilla oli hauskaa. Ryhmän yhdessä tekeminen ja dynamiikka vaikuttavat siis luovien harjoitteiden tekemiseen. Lisäksi oppilaiden vapautuminen harjoituksen aikana oli silminnähtävää. Uusikylä (2005, 23) on maininnut luovuuden vaativan aikaa ja kypsyttelyä. Ehkä tunti oli luova prosessi minikoossa. Luulen, että myös se auttoi oppilaita, että he saivat tehdä itse viimeisen harjoitteen, mikä antoi heille vapauden tunteen.

Kuudennen luokan viimeinen harjoite oli myös yllätys, mutta ei ehkä niinkään positiivisella tavalla. Vaikka aluksi ohjeistukseni sai JES! – huudahduksen, niin oppilaiden työskentely ei oikein toiminut. Luulen, että annoin tässä heille liiallisen vapauden, mikä verotti materiaalin synnyttämistä. Olisin voinut rajata tehtävän heille, että kaikki esimerkiksi keksivät yhden liikkeen sommitelmaan. Myös lähestyvä ruokailu varmasti verotti työskentelyä.

Huomasin vertaillen tunteja, että kukaan ei kyseenalaistanut tehtäviä tunneilla. Oppilaat tiesivät, että nyt on tarkoitus tehdä jotain erikoisempaa. Jos tunti olisi ollut normaali liikuntatunti ja olisin teetättänyt kyseisiä tehtäviä, veikkaan, että kyseenalaistamista olisi tullut enemmän. Tosin seitsemännellä luokalla kyseenalaistaminen ja ennakoluulot näkyivät siinä, että osa tytöistä, jotka olivat saaneet luvan osallistua tutkimukseen, halusivat pelata mieluummin ringetteä. Havaitsin myös, että oma osallistumiseni, joka viestitti uskoa asiaan, innosti oppilaita. Yksi kuudesluokkalainen mainitsikin, että *”ensimmäinen lämmittely lämmitti oikeesti ja oli kiva leikkii open kanssa. Siellä pompittiin luistimilla ja se oli tosi kivaa...”* Tämä on yksi

tärkeimmistä seikoista opetettaessa luovia harjoitteita (kts. Carline 2011, vii, 4).

Päätin, että seuraavilla tunneilla kaikki osallistuisivat tutkimustunneille, vaikka eivät osallistuisikaan varsinaiseen tutkimukseen.

Seitsemäsluokkalaisten tunnilla viisi osallistujaa tunnilla oli liian vähän, mikä mielestäni verotti harjoitteita ja oppilaiden vapautuneisuutta. Lisäksi tein virhearvioinnin oppilaiden reaktioissa: vaikka he olivat hiljaisia ja mieteliäitä, palaute oli kuitenkin heidän kirjoituksissaan positiivista.

Yrittäisin olla yliajattelematta seuraavilla tunneilla vastaanottoa, sillä se vaikuttaisi omaan asenteeseeni. Haluaisin myös testata vapauden ääripäätä seuraavalla tunnilla, vaikka mukanaolollani oli positiivinen vaikutus oppilaisiin. Toimisin enemmän havainnoitsijana ohjeidenannon jälkeen.

Lisäksi minun pitäisi kehittää oppilaille, jotka eivät saa tai halua osallistua tutkimukseen, toimintaa siksi aikaa, kun muut kirjoittavat. Siirtäisin myös kirjoitustehtävän tuntien loppuun, jolloin tunnista tulisi enemmän jatkumo ilman keskeytyksiä.

SYKESIRKUSTELUA

Toinen sykli piti sisällään aihealueen telinevoimistelu. Jokaisella ryhmällä oli jo vähintään yksi tunti telinevoimistelua taustalla kevään tunteista. Tähän opetuskokeiluun päätin lähteä kahden harjoitteen turvin, ja kolmas harjoite oli varalla, jos aikaa ei menisikään niin paljoa. Kaikkien kolmen ryhmän tunnit alkoivat alkulämmittelyllä, jossa nostettiin vapaalla liikkeellä sykettä intervalliharjoituksen omaisesti. Toisena harjoituksena oli parkour - tempuradan rakentaminen ja sen läpi meneminen. Varaharjoituksena minulla oli luottamusharjoitus takataskussa. Toiset opetuskokeilut pidin helmikuussa 2015.

Hallittu kaaos

Aloitin seitsemäsluokkalaisten tunnin kertomalla, että tänään tutkimuskertaan osallistuisivat kaikki tekemisen osalta, mutta vain luvan saaneet voisivat kirjoitella tunnin lopuksi ajatuksiaan. Muille olisi kehitetty toimintaa täksi ajaksi. Kerroin oppilaille myös, että olisin tunnin aikana enimmäkseen havainnoimassa tuntia yleisesti ja en keskittyisi kehenkään oppilaaseen. Minulta saisi kuitenkin kysyä neuvoa ja apuja tarvittaessa.

1. harjoitus ”Sykkeen kohotus”

Pyysin oppilaita etsimään kaulavaltimolta oman pulssin. Suurin osa löysi sen heti, osalta pulssin löytäminen kesti kauemmin. Otin sekuntikellolla 15 sekuntia aikaa ja oppilaat mittasivat itseltään leposykkeen. Tämän jälkeen sanoin, että tulos täytyy kertoa neljällä, jotta tiedämme, kuinka monta kertaa minuutissa sydän lyö. Osa kaivoi kännykät esille laskutoimitusta varten. Seuraavaksi kerroin varsinaisen tehtävän: Otan kellolla minuutin verran aikaa, jonka aikana saa liikkua salissa, miten haluaa nostaakseen sykettä. Minuutin jälkeen mitataan heti oma syke. Teemme tämän kolmesti, jolloin saadaan tarkkailtua paremmin sykkeen käyttäytymistä. Mahdollisuutena on myös yrittää laskea sykettä toisella ja kolmannella intervallikerralla, jos olo on

sellainen. Mainitsin myös, että esimerkiksi suuri liike nostaa sykettä yleensä aika hyvin.

Lämmittely toimi hyvin. Soitin sykkeen kohotuksen aikana motivaattorina musiikkia. Oppilaat tekivät muun muassa x-hyppyjä, juoksua, penkille nousua, vatsalihaksia ja kärrynpyöriä. Sykkeen mittaus selkeästi motivoi oppilaita. Kaikki halusivat nostaa sykettään. Moni toimi pareina tai pienissä ryhmissä. Oppilaat olivat malttamattomia, jos vihellyksen jälkeen viivyttelin aikamerkin antamisessa sykkeen mittaukseen; syke ehtisi pudota jo alemmas. Kysyin jokaisen mittauksen jälkeen, millaisia lukemia oppilaat saivat, mutta en analysoinut tuloksia mitenkään. Pyysin heitä painamaan ajatuksensa mieleen ja kirjoittamaan niitä tunnin lopuksi paperille.

2. harjoitus ”Parkour -temppurata”

Kerroin, että seuraavaksi tekisimme parkour -temppuradan. Pyysin oppilaita muodostamaan neljän hengen ryhmiä; yksi ryhmä rakentaisi aina yhden pisteen. Lopuksi esittelisimme pisteet ja kiertäisimme yhdessä radan. Sanoin, että välinevaraston kaikki tavarat olivat käytössä. Vain mielikuvitus olisi rajana. Minulta tai Elinalta saisi kysyä apua, jos tarve vaatisi. Ohjeistin keskustelemaan ryhmän sisällä, mitä parkour on, jos se oli vieras termi. ”Voitko sanoa, kuinka monta liikettä täytyy olla? Kuinka kauan aikaa?” yksi oppilaista kysyi hieman turhautuneen oloisena. Raameja täytyisi antaa näköjään seuraavalle ryhmälle sittenkin enemmän.

Istahdin seuraamaan tilannetta salin reunalle. Välinevarastosta löytyvät palikat kiinnostivat, samoin voimistelunauhat. Toiminta oli rauhallista, mutta hieman hukassa olevaa. Oppilaat tuntuivat mietiskelevän rauhassa, mitä tekisivät. Osa meni myös jo muiden pisteisiin, vaikka osalla oli suunnittelutyö vielä kesken. Palikoiden avulla syntyi erilaisia ylityksiä, matolla ja rekillä taas telinevoimistelumaisia liikkeitä. Toisten toimintaa selkeästi tarkkailtiin. Osa oli hyvin aktiivisia, osa tarkkaili. Mainitsin yhdelle ryhmälle, että välineistä voisi kehittää ihan mitä vain, jos parkour sanana oli vieras. Teki mieli auttaa enemmän, mutta pysyin tiukkana ja toimin havainnoimassa. Kun aistin, että pisteet olivat valmiit, katsoimme ne kaikki läpi, minkä jälkeen sai lähteä

omassa tahdissa kokeilemaan pisteitä. Näytöt tuntuivat luonnollisilta. Erityisesti rekkiin kertyi porukkaa. Toimisiko näin normaalissa telinevoimistelussa, jos pyytäisin oppilaita tekemään vaikka kieppiä ja riipuntaa? Itselleni jäi ristiriitainen olo. Toisaalta olin tyytyväinen tuntiin, toisaalta taas jokin juttu uupui. Ajattelen oppilaiden olevan erilaisia persooniltaan; jotkut syttyvät itseohjautuvasta työskentelystä, toiset taas eivät tiedä, mitä pitäisi tehdä. Temppuradan suunnittelu oli mielestäni hyvä, mutta tämän jälkeen juttu hiipui. Mikä avuksi? Sain lopuksi kahdeksan kirjoitusta takaisin. Muiden piti siivota sillä aikaa sali tyhjäksi. Ei onnistunut kovin hyvin.

Rihkamatorilla

Alustin kuudennen luokan tunnin kertomalla oppilaille, että tänään vuorossa olisi taas tutkimustunti telinevoimistelun teemalla. Luettelin niiden oppilaiden nimet, jotka olivat saaneet luvan osallistua tutkimukseen ja muistutin, että he saisivat tunnin lopuksi kirjoittaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan tunnista nimettöminä minulle. Sanoin myös, että toivoisin mahdollisimman paljon kirjoituksia.

1. harjoitus ”Sykkeen kohotus”

Aloitin harjoitteen samalla tavalla kuin seiskaluokkalaisten kanssa. Etsimme rauhassa kaulavaltimolta pulssin ja laskimme leposykkeen. Kerroin harjoituksen idean ja lähdimme liikkeelle. Soitin myös musiikkia minuutin ajan, jolloin aika olisi helpompi hahmottaa sekä lopetusajankohta olisi selvempi. Liikemateriaali, jolla oppilaat yrittivät nostaa sykettään, oli paljon suppeampi kuin seitsemännellä luokalla. Liikkeinä näkyi oikeastaan vain x- ja tasahyppyjä sekä juoksua. Kaikki liikkuvat kuitenkin aktiivisesti. Olipa motivoiva harjoite! Minuutin jälkeen sykettä laskettaessa salissa vallitsi syvä hiljaisuus ja keskittyminen. Oppilaat halusivat kertoa minulle tuloksiaan ja kyselivät, mikä tulos olisi hyvä. Kerroin sykkeiden olevan yksilöllisiä ja hieman siihen vaikuttavia tekijöitä. Syketuloksen kertominen neljällä oli jo

haastavampaa, ja minulta kyseltiin kertolaskun tulosta. Tämäkin ryhmä halusi vain kohottaa sykettänsä intervallien aikana.

2. harjoitus ”Parkour -temppurata”

En maininnut tälle ryhmälle parkour -sanaa, puhuin vain temppuradasta. Oppilaat olivat toivoneet minulta usein temppuradan rakentamista, joten odotukseni olivat jälleen positiivisia. Mainitsin, että salin kaikki välineet olisivat käytössä ja minulta saisi kysyä apua, jos jotain välinettä ei saa. Kerroin myös, että kun olisimme valmiit, näyttäisimme toisille radat ja sitten testailisimme niitä jokaista. Oppilaat muodostivat mieleisiään ryhmiä. Laitoin musiikkia taustalle. Kukaan ei kysellyt lisäohjeistuksia. Jätin taas aikarajan sanomatta. Ajattelin, että katson, kuinka paljon aikaa menee. Oppilaat miettivät hetken, jonka jälkeen tavaraa alkoi irrota varastosta. En pystynyt olemaan tämän ryhmän kanssa pelkästään havainnoimassa, sillä oppilaat tarvitsivat apua varastossa ja tunnilla ei ollut toista opettajaa mukana. Ryhmät käyttivät todella paljon pieniä tavaroita hyväksi; rakennelmat näyttivät lähinnä pieniltä kyliltä. Oli palikoita, ämpäreitä, nauhoja, naruja, palloja, putkiloita, askelmerkkejä, isot telinevoimisteluvälineet, köydet, vanteet. Sali näytti hyvin erilaiselta kuin seitsemäsluokkalaisten kanssa. Täydeltä rihkamatorilta.

Oppilaat toimivat innokkaasti ja seisoskelua ei näkynyt. Kaikki olivat jollain tapaa liikkeessä. Osa harjoitteli tuttuja telinevoimisteluliikkeitä, osalla aktiivisuus oli enemmän radan suorituksessa omilla liikkeillä. Itselläni oli vapautunut olo. Välillä jouduin huolehtimaan turvallisuudesta, sillä rakennelmat ja liikkeet alkoivat uhkaavasti olla törmäyskurssilla. Yhtä ryhmää autoin alkuun ja kannustin positiivisesti. Aika tuntui kuluvan nopeasti. Jouduin hoputtamaan ryhmiä, jotta ehtisimme katsoa pisteet läpi. Oppilaat antoivat toisilleen aplodit aina näytön jälkeen. Aika loppui hieman kesken; oppilaat eivät ehtineet kiertää salin rataa tarpeeksi. Sain taas vähän kirjoituksia, vain neljä. Osa sanoi, ettei tänään halua tai jaksaa kirjoittaa. Kirjoituksen aikana venyttelimme. Siivosimme yhdessä tunnin lopuksi, jotta sali tuli siivottua.

Seesteinen iltapäivä

Yhdeksännen luokan tytöt kerääntyivät yläkoulun saliin. Sanoin heille, että pitäisin tänään tutkimuskerran ja meidän pitäisi mennä sen takia alakoulun liikuntasaliin. Suurimman osan ilmeet muuttuivat ja vastarannan aalto hyökylä ylitseni. Tytöt olisivat halunneet olla yläkoulun liikuntasalissa. Perustelin, että toisessa salissa olisi paremmat välineet. Sain pakotettua heidät loppujen lopuksi toiseen saliin. Mistä tämä tuli? Alitajunnassani alkoi myllätä ärsytys ja epävarmuus tulevasta tunnista. Päästyämme alakoulun saliin otin nimet ylös ja ilahduin salaa siitä, että hankalimmat oppilaat olivat poissa. Ärsytykseni alkoi laskea. Kerroin oppilaille vielä tutkimukseni idean, osallistumisen vapaaehtoisuuden sekä roolini havainnoitsijana.

1. harjoitus ”Sykkeen kohotus”

Oletin oppilaiden tietävän etukäteen jo hieman sykeasioista. Pieleen meni. Suurimmalle osalle asia oli uutta. Haimme taas rauhassa kaulavaltimolta pulssin. Kerroin intervalliharjoituksen idean ja sanoin myös, että vaihtoehtona oli tarkkailla sykkeen käyttäytymistä. Yritys sykkeen laskemiselle olisi myös mahdollista. Saisi tehdä fiiliksen mukaan. Laitoin musiikkia päälle ja liikkuminen alkoi. Toiminta oli aktiivista, mutta liikemateriaali oli yhtä suppeaa kuin kuudennella luokalla. Liikkeinä näkyi tasahyppyjä, paikoillaan juoksua sekä sykkeen laskijoilla selällään makuuta. Ryhmä tuntui olevan kiinnostunut sykkeen käyttäytymisestä enemmän kuin muut ryhmät. Lisäksi sykkeenmittauksen pausseilla he kyselivät sykkeeseen liittyviä asioita ja ihmettelivät yleisesti sykkeen käyttäytymistä. Toiminta oli keskittynyttä.

2.harjoitus ”Parkour -temppurata”

Alkulämmittelyn jälkeen kerroin oppilaille seuraavan tehtävän. Suurin osa ryhmäläisistä oli saanut syksyllä 2014 kokea parkour -tunnin, joten puhuin heille parkour -radasta. Kerroin, että tarkoituksena olisi lopuksi näyttää oma piste muille ja sen jälkeen kokeilla muiden pisteitä. Laitoin taas musiikin soimaan. Yksi oppilas tuli ehdottamaan musiikkikappaleita. Oppilaat lähtivät

hakemaan salin varastosta välineitä kiinnostuneen oloisesti. Tavarointa ei kuitenkaan ilmestynyt kovin paljoa salin puolelle. Yksi ryhmä rakensi palikoista samanlaisen esteen kuin syksyisellä parkour -tunnilla oli ollut. Lisäksi renkaat ja köydet sekä permanto otettiin esille. Pientä tilpehööriä ei käytetty lainkaan. Sanoin Elinalle, että edellistunnin pyramidimonisteen voisi myös laittaa esille virikkeeksi. Huomasin, että yksi tyttö oli jättänyt palaamatta vessareissultaan. Olisiko kavereiden poissaolo ja tunnin vapaus alkanut vaikuttaa?

Pisteet olivat nopeasti valmiita. Katsoimme ne läpi, ja sanoin, että lopputunnin voisi harjoitella näitä kyseisiä pisteitä tai tehdä omia liikkeitä, mitä haluaa edellistunneilta harjoitella. Kaikki olivat jollain tapaa aktiivisia. Osa halusi harjoitella permannolla edellistunnin liikkeitä, osa alkoi harjoitella omia tanssiliikkeitään. Tutut pyramidi- ja puolapuuliikkeet olivat myös suosittuja. Huomasin, että salin varastoon oli rakentunut rentoutushierontapiste. Tunti näytti yksittäisten taitoliikkeiden harjoittelulta. Vähän ajan kuluttua palikoilla alkoi myös tapahtua niin sanottua leikkimistä; keinumista, tasapainoilua ja parin kanssa rentoutumista. Huomasin myös, että oppilaat toimivat sekaisin erilaisissa ryhmissä. Itselläni oli vaikea pysyä taustalla tarkkailijan roolissa. Teki mieli osallistua tuntiin; olin kuitenkin päättänyt, etten antaisi oikeastaan palautettakaan, jotten vaikuttaisi oppilaisiin mitenkään.

Aloin myös pohtia, että tunti oli hyvin seesteinen ja oppilaat lämpenivät vapauteen ja omaan liikkeeseen hitaasti, mutta varmasti. Vaatiiko luovuus aikaa? Voiko se onnistua 90 minuutin tunnin puitteissa? Pilaako liika hoputtaminen mahdollisen hyvän alun luovaan tuntiin? Kuinka suuri vaikutus on ryhmällä luovan tunnin onnistumiseen? Mikä loppujen lopuksi on luovan liikunnan ja liikunnan ero? Lopuksi vastaajat kirjoittelivat ajatuksiaan ja muut siivosivat salia. Melkein kolmenkymmenen oppilaan ryhmästä sain vain yhdeksän kirjoitusta takaisin. Itselleni jäi tunnista rauhallinen olo ja tunne, että vapaampia osioita voisi ottaa työssä enemmänkin käyttöön eri ryhmille räätälöitynä. Ei ollutkaan niin pelottavaa antaa oppilaille valtaa.

Tarkastelua

Toisen syklin harjoitusten teemana oli vapauden tutkiminen. Mikä on sopiva määrä vapautta? Kuinka paljon pitää vetää rajoja (kts. Paalasmaa 2014, 171–172)? Valitsin ensimmäiseksi harjoitukseksi ”Sykkeen kohotuksen”. Tämän voisi karkeasti rinnastaa huonoon improvisaatioharjoitukseen, jossa musiikki laitetaan soimaan ja käsketään oppilaiden tanssia, miten haluaa. Nyt harjoituksessa oli kuitenkin rajoja. Millaista liikettä syntyy, kun oppilaille on annettu tietty tavoite liikkeille? Huijasin oppilaat synnyttämään omaa liikehdintää, mikä onnistui sykkeen kohotuksen varjolla. Csikszentmihalyi (1996, 1–6, 10–11, 23) onkin todennut ympäristön tekijöiden muuttamisen lisäävän helpommin luovaa ajattelua kuin käskeä ihmistä ajattelemaan luovemmin. Kaikki lähtivät musiikin alkaessa epäröimättä liikkeelle. Jos olisin pyytänyt oppilaita alkulämmittelyksi liikkumaan vain musiikin mukaan, veikkaan, että seisoskelua olisi tullut enemmän.

Vaikka liikkeet olivat tuttuja ja jumppamaisia, niiden vilpityn ja häpeilemätön tekeminen tuli minulle yllätyksenä. Eräs yhdeksännen luokan oppilas kirjoittaakin: *”Olin yllättynyt, että kaikki yrittivät oikeasti nostaa sykettä ja myös laskea sitä.”* Seitsemännen ja yhdeksännen luokan kirjoituksista myös huomaa, että oppilaiden huomio on mennyt sykkeen tutkimiseen, eikä ajatteluun, miltä liikehdintä näyttää. Yksi seitsemäsluokkalainen kommentoi: *”Sykkeen nostaminen oli rankkaa, mutta hauskaa koska sai riehua.”* Oman liikkeen tuottamiseen auttaa selvästi se, että huomio kiinnittyy ja kiinnitetään johonkin muuhun. Tämän avulla voisi aloittaa luovien harjoitteiden tekemisen ja rinnastaa pikku hiljaa tehtyjä juttuja harjoituksiin, joiden tavoitteena on selkeästi oman kehon liike ja sen tarkkailu. Luova liikunta ei saisi kuitenkaan mielestäni olla mikään mörkö kaapissa, jota tulisi salaa vilkaista. Sivustaseuraajan näkökulmasta harjoite onnistui ja tuki improvisaatioharjoitteen tavoitteita: parhaimmillaan improvisaatio mahdollistaa aivojen ja kehon yhteistyön luovassa prosessissa, tutustuttaa toimintaympäristöön sekä kanssaolijoihin, lämmittää kehon, luo uutta liikemateriaalia ja huijaa positiivisesti oppilaat leikkimään (Reeve 2011, ix).

Muutamassa kirjoituksessa kuudesluokkalaisista yhdeksäsluokkalaisiin mainittiin myös, että harjoitus lämmitti hyvin. Selkeästi oppilailla on sellainen ajatus, että liikuntatunnilla ainakin jossain vaiheessa pitäisi tulla lämmin, mikä on mukavaa. Tämä on liitoksissa juurtuneisiin ennakkokäsityksiin, millaista liikuntatunneilla pitäisi olla (kts. esim. Anttila 2013, 101).

Toisessa harjoituksessa halusin tarkastella, millaista liikettä oppilailta syntyy, kun he saavat itse päättää, mitä tietyn raamin puitteissa tehdään. Millaisia rakennelmia mielikuvitus synnyttää; leikitäänkö tunnilla? Lisäksi olin kiinnostunut oppilaiden reaktioista vapaampaan tuntirakenteeseen. Huomasin tunneilla eroavaisuuksia oppilaiden radan rakentamisessa ja liikkeiden tekemisessä. Kuudes- ja seitsemäsluokkalaisten useassa kirjoituksessa mainittiin, että ratojen suunnittelu ryhmissä oli kivaa ja jopa kivointa koko tunnissa. Yhdeksäsluokkalaisten teksteissä suunnittelua ei niinkään mainittu, vaan he arvostivat mahdollisuutta tehdä liikkeitä, joita halusivat. Tästä päästään taas ikäkysymykseen, josta Anttilakin (2012) on kirjoittanut: Nuoremmat oppilaat suhtautuvat ennakkoluulottomammin tanssiin ja liikkeeseen. Vanhemmilla oppilailla asenne tavallisuudesta poikkeavaan toimintaan tiukkenee iän myötä. Oli virkistävää kuitenkin huomata yhdeksäsluokkalaisten tunnilla, että leikkimistä muun muassa palikoilla alkoi tapahtua, kun tunti kului ja en puuttunut tekemiseen mitenkään. Voisiko siinä olla syynä se, että liike tuli oppilaasta itsestään eikä minun pyytämänä? Ajatustani tukee yhdeksäsluokkalaisten kommentti: *”Oli mukavaa, koska sai itse päättää mitä haluaa tehdä ja kuinka paljon. Ei tullut paineita tekemisessä.”* Ehkäpä opettajan olettaus siitä, että yhdeksäsluokkalaisten kanssa tulisi harjoitella jo enemmän erilaisia taitoja ja luopua pikku hiljaa leikkimisestä toisin kuin alakoululaisten kanssa, on yhtenä syynä luovuuden hiipumiseen.

Uusikylä (2005) on maininnut luovuuden vaativan aikaa, kypsyttelyä, yrittämistä ja epäonnistumisen sietämistä. Tämä tuli tunneilla hyvin esille. Oppilaat lämpenivät idealle pikku hiljaa ja kaikki olivat jollain tavalla aktiivisia. Tätä kuvaa seiskaluokkalaisten kommentti: *”Ensin emme meinanneet keksiä mitään temppurataan, mutta menimme sitten*

kokeilemaan muiden temppuratoja, ja vain inspiroimme temppujen kanssa.” Vaikka kaikilla ei välttämättä tullut hikeä pintaan, niin yhdeksäsluokkalaisen kommentti oppimisesta oli tavoitteideni täyttymys: *”Oman kehon kokeilu ja sen vaikutus toisten kehoon oli mielenkiintoista tutkia.”* Voiko enää nykyään oppilaan pelkkää fyysistä aktiivisuutta pitää liikuntatunnin tärkeimpänä tavoitteena?

Suurin osa kirjoittajista piti tunnin vapaudesta. Samankaltaisia tunteja toivottiin lisää. Tämän voisi yhdistää Csikszentmihalyin (1996, 1–6) toteamukseen luovuuden tekevän elämästämme merkityksellistä. Vaihtelu virkistää myös oppilaita, mikä mahdollistaa uuden synnyttämisen. Vastakkaisia kommentteja tuli myös. Yksi seitsemäsluokkalainen toivoi seuraavalla kerralla opettajan antavan enemmän jotain vinkkejä pisteille, jotta ei seuraisi istumista. Toinen taas kommentoi vapauden tekevän tunnista ei niin aktiivisen. Ehkäpä seitsemäsluokkalaisilla ei ole vielä niin paljon pohjaa, jonka varassa heidät voisi laskea täysin vapaamuotoiseen kokeiluun verrattuna vaikka yhdeksäsluokkalaisiin. Kuudes- ja yhdeksäsluokkalaiset kommentoivat nimittäin vain positiivisesti tunnin vapaudesta ja siitä, että sai tehdä omia juttuja. Tosin tulkitsin erään yhdeksäsluokkalaisen poislähdön olevan osoitus tunnin liiallisesta vapaudesta. Näistä kommenteista voi koota johtopäätöksen, että tunnille olisi hyvä rakentaa porrastus luoviin harjoituksiin: edetään opettajan antamista jutuista kohti omia sovelluksia. Silloin kaikki pystyvät toimimaan jollain tavalla. Kaikillehan vapaamuotoisuus ei vain toimi ja epäilen ryhmädynamiikan vaikuttavan osallistujiin, kuten Anttilakin (2013, 108–111) on pohtinut. Hämmennyin kuitenkin omasta seesteisestä olostani kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisten tunneilla ja tuntien jälkeen. Luottamus asiaan näköjään kasvaa, mitä oppilaiden kommentit, positiiviset ja negatiiviset, vahvistavat.

Seuraavassa syklissä haluaisin yhdistää rauhallisemman ja aktiivisemman osuuden, jotta jokaiselle olisi niin sanotusti jotakin. Lisäksi toimisin taas normaalisti tunnilla mukana. Haluaisin saada oppilaat kokeilemaan vielä enemmän kehonsa erilaista käyttöä kuin normaalisti liikuntatunnilla tehdään,

uuden opetussuunnitelmankin varjolla. Edelleen joutuisin miettimään jonkin jipon kirjoitustehtävään, jotta saisin enemmän vastauksia.



Kuva 1. Parkour -temppuradalla. (Kuvaaja: Karoliina Perttula)

LIKKUMISTA ÄÄRIPÄISSÄ

Kolmas sykli piti sisällään aihealueen palloilu. Olin kokenut edellisellä tunnilla, että kahden harjoituksen paketti toimi hyvin ja molempiin harjoitteisiin oli silloin tarpeeksi aikaa. Olin kuitenkin kehitellyt varalle parikin harjoitusta, jos homma ei jostain syystä toimisi. Varaharjoitukset sisälsivät kaikki paljon fyysistä aktiivisuutta pallopelien merkeissä Labania mukaan sekoittaen. Kaikilla luokka-asteilla ensimmäinen harjoitus olisi ryhmätyöskentely piirtäen ja kehollisesti kuvia esittäen. Toinen harjoitus olisi käsipallon ja jalkapallon sekoitus. Kolmannet opetuskokeilut pidin maaliskuussa 2015.

Ujostelua

Hermoilin taas edellisenä päivän ennen seitsemännenten luokan tuntia. Minun oli pakko kehittää varalle jotain fyysistä harjoitetta. Onko opettaja itse luovan liikunnan este vai ovatko hättänä tietyt odotukset liikuntatunneista? Miksi haluan oppilaille edelleen hien pintaan, vaikka edellisellä tunnilla hikoilu ei ollut onnistumisen tae? Näitä ennakoajatuksiani ei auttanut yhden seitsemäsluokkalaisten oppilaan kommentti tunnin alussa, kun kerroin tämän olevan viimeinen tutkimustunti: ”Miks me tehdään tätä, kun pojat pääsee ulos pelaamaan?” Yritin siirtää kommentin pois mielestäni.

1. harjoitus ”Pantomiimi”

Kerroin tehtävän: Jakaudumme kahteen ryhmään. Molemmat ryhmät saavat ison kartongin, johon jokainen piirtää yhden kuvan. Kuvat numeroidaan oppilasmäärän mukaan. En kertonut tehtävästä vielä sen enempää. Oppilaat olivat epäilevän oloisia, mutta alkoivat piirrellä paperiin ihan hyvin. Edellinen tunti auttoi siinä mielessä, että uskalsin antaa aikaa piirtämiselle. Mihin meillä olisi muka kiire? Kun jokainen oli piirtänyt kartongille kuvan, vein ne salin toiseen päähän. Ryhmät asettuivat pyynnöstäni salin toiseen päähän kahteen jonoon. Kummankin jonon edessä salin toisella puolella oli toisen

ryhmän kartonki. Selitin, että jonon ensimmäinen kävisi katsomassa numeron yksi ja tulisi takaisin ryhmänsä luo. Sen jälkeen hän esittäisi jonon seuraavalle kehollisesti kuvan, jonka näki, sekä paikan, johon se oli kartongilla piirretty. Jonon toinen henkilö piirtäisi lattialla olevalle paperille oikeaan kohtaan ensimmäisen esittämän kuvan. Piirtämisen jälkeen esittäjä siirtyisi jonon viimeiseksi ja piirtäjä lähtisi katsomaan kuvaa numero kaksi. Viesti etenisi siihen asti, että viestin aloittanut saisi piirrettyä viimeisen kuvan paperille. Tämän jälkeen verrattaisiin alkuperäistä kartonkia ja ryhmän piirtämää versiota. Viestissä nopeus ja tarkkuus olisivat valttia.

Asetuin istumaan jonojen väliin ja vihelsin pilliin. Viesti alkoi. Oppilaiden ilmeet olivat positiivisen näköisiä ja salissa oli Alias-sanaselityspelin tunnelmaa. Ryhmätyö tiivistyi. Oppilaat esittivät paljon vain käsillään. Jonkinlainen ujous oli silti vastassa; halua oli tehdä, mutta jokin esti. Ne oppilaat, jotka eivät oikein halunneet piirtää, olivat kuitenkin koko ajan ryhmässä ja jutussa mukana. Miksi leikkiminen on niin pelottavaa murrosiässä? Palveleeko liikunta eri ryhmää kuin luovuus? Viesti päättyi tasapeliin. Toinen ryhmästä oli nopeampi, toinen tarkempi.

2.harjoitus ”Käsijalkapallo”

Siirryimme toiseen harjoitteeseen. Selitin, että toimimme samoissa joukkueissa kuin edellisessä harjoituksessa: Pelissä on kolme palloa. Iso jumppapallo yritetään saada vastustajan maaliin. Isoa palloa voi liikuttaa vain heittämällä oman joukkueen pientä käsipalloa jumppapalloa kohti. Jaloilla tai käsillä ei saa osua isoon palloon, eikä sitä saa pysäyttää keholla. Toisen joukkueen heittopalloa ei saa käyttää. Heittopallo kädessä ei saa edetä, vaan se on pakko syöttää paikoiltaan omalle joukkueelle.

Tunti muuttui pelin alkaessa hetkessä ryhmäytymisestä kilpailuviettiseksi hikiliikunnaksi. Suurin osa innostui palloilusta, ainoastaan muutama oppilas jäi sivummalle tarkkailemaan peliä. Äänekkäät olivat pelissä vahvoilla. Näennäisesti kaikki liikkuvat, mutta eivät saaneet itselleen palloa. Vaatiiko pallon saanti uskallusta äänenkäyttöön? Pelottavatko pallot ja nopeatempoinen fyysinen peli? Miten voi arvioida oppilasta, jos pallot

pelottavat, mutta osallistuminen painaa arvosanassa? Pelin nopeatempoisuus söi ympäristön ja muiden oppilaiden havainnoimista. Peli sai yllätyshyvän vastaanoton aktiivisuuden näkökulmasta.

Pelin jälkeen pakotin kaikki oppilaat kirjoittamaan ajatuksiaan tunnista ja sanoin sen olevan yksi tunnin harjoitus. Vain luvan saaneet saivat kuitenkin antaa paperinsa minulle. Muut antoivat kirjoituksensa Elinalle, joka nopeasti vilkaisi ne läpi, jotta kaikki olivat varmasti kirjoittaneet jonkin lauseen itsearviointin näkökulmasta. Tämä oli hyvä taktikka, vaikka negatiivista kommenttia tulikin. Sain 12 paperia takaisin.

Selvät sävelet

Aloitin kuudennen luokan tunnin levollisemmin kuin saman viikon seitsemännen luokan tunnin. Mainitsin oppilaille, että tunnin lopuksi kaikki varautuisivat kirjoittamaan ajatuksiaan paperille, mutta tutkimukseeni paperin saisi palauttaa vain luvan saaneet. Muut menisivät nopean vilkaisun jälkeen roskiin.

1. harjoitus ”Pantomiimi”

Oppilaat ymmärsivät säännöt aika hyvin. Osa alkoi piirtää kuvia oman ryhmän kartongille heti, mutta osalle piirrettävän kuvan päättäminen tuotti yllättävän paljon päänvaivaa. Alkoiko tässä näkyä jo kuvitteellisen taitotason tuoma jännite? Kuva oli koko ryhmän nähtävillä, mikä saattoi jännittää. Ryhmätyö nousi heti alussa hyvin esille. Toisten piirustuksista oltiin kiinnostuneita. Pari oppilasta ei halunnut osallistua tehtävään lainkaan ja he menivät salin penkeille istumaan. Piirtämiseen meni taas puolisen tuntia aikaa, mutta en halunnut hoputtaa. Sisälläni oli kuitenkin pieni hätiköimisen tarve, mutta sain hillittyä itseni. Tuskin kenellekään tulisi tylsää, jos käyttäisimme rauhassa aikaa työskentelyyn.

Valmiiden piirustusten jälkeen selitin loput säännöistä. Eräs oppilas totesi innostuneena: ”Jännittää!” Ryhmät seurasivat myös toisen joukkueen pantomiimiesityksiä ja yrittivät arvailla, koska joku esittäisi omaa piirrosta. Oppilaat halusivat olla tarkkoja sääntöjen kanssa. Kaikkien täytyisi noudattaa

niitä. Muutama rikkomus huomattiin, ja jouduin antamaan toiselle ryhmälle vapauden tehdä kerran myös saman rikkomuksen. Kuvien esittäminen tapahtui enimmäkseen käsien avulla samoin kuin seitsemäsluokkalaisilla. Oppilaat olivat seisoma-asennossa ja kuvailivat käsillä muun muassa ääriviivoja ja eläytyivät käsien avulla kuvaan. Jalat ja eri tasot jäivät vähemmälle käytölle. Viestin loputtua oppilaat halusivat nähdä molempien ryhmien kuvat ja esitellä toisilleen vielä omia kuviaan.

2. harjoitus ”Käsijalkapallo”

Palloilu alkoi hyvin ja kaikki osallistuivat jollain tapaa liikehdintään. Myös tytöt, jotka halusivat istua edellisen harjoituksen, osallistuivat pallopeliin innokkaasti. Huomasin, että äänenkäyttö nousi taas isoon osaan, jos halusi saada pallon itselleen. Mitähän tapahtuisi, jos pelistä kieltäisi äänenkäytön? Rauhoittuisiko peli ja oppilaat ehtisivät havainnoida ympäristöään paremmin? Toisaalta en halunnut kieltää äänenkäyttöä, vaan ajattelin sen olevan hyvä ilmaisumahdollisuus. Liikuntatunnit ja pelit taitavat olla tällä hetkellä välituntien lisäksi ainut väylä koulussa spontaaneille äännähdyksille. Voisiko sen rinnastaa luovuuden harjoittamiseen, kun ilmaisun ulostuloon annetaan erilainen väylä ja mahdollisuus? Tunti tuntui itsestäni hyvin selvälle ja toimi ilman komplikaatioita. Lisäksi sain seitsemän kirjoitusta takaisin, mikä oli tämän ryhmän ennätys.

Positiivinen naksahdus

Päätin kehittää yhdeksäsluokkalaisille pallopelin sääntöjä, jotta kaikki oppilaat pääsisivät jollain tapaa paremmin osallistumaan. Lisäksi aiemmilla tunneilla oppilaita kaihersivat sääntörikkomukset. Tunti alkoi taas ahdistaa jo edellisiltana ja opetuspäivän aamu oli silkkaa jännittämistä. Miksi? Viime tuntihan oli sujunut hyvin. Tunnin alussa huomasin, että samat haasteoppilaat olivat poissa, jotka olivat poissa edellistunniltakin. Vapauduin tästä huomiosta silminnähden. Toisaalta olisi ollut mielenkiintoista nähdä,

miten tunti olisi toiminut heidän kanssaan, sillä tutkimuksestahan tässä oli kyse. Nyt ryhmä olisi jälleen aika hyvin yhteentoimiva ja seesteinen.

1. harjoitus ”Pantomiimi”

Kun aloin selittää tehtävää, huomasin rentoutuvani ja muuttuvani omaksi itsekseni. Tämä alkoi tuntua omalta jutultani. Oppilaiden alkaessa piirtää kuviaan salissa vallitsi yllättävä hiljaisuus. Aistin keskittymistä ja hyvää oloa. Oppilaat loikoilivat kartongin ääressä ja piirtelivät sekä jutustelivat niitä näitä. Kiertelin välillä katsomassa kartonkeja, mutta yritin pysyä hieman etäämmällä. Kaikkien fokus oli piirustuksissa. Viesti toimi myös yllätyshyvin. Mukana olivat kaikki oppilaat. Myös ne, jotka usein eivät osallistu liikuntatunneilla. Erilainen lähestymistapa ja niin sanottu mielihyväliikunta näytti toimivan. Onko tämä yksi irtiotto arjesta? Viestissä näkyvä kehonkäyttö erosi kuudes- ja seitsemäsluokkalaisista. Tällä ryhmällä oli selvästi koko keho enemmän käytössä, tasojen käyttöä löytyi ja liikkeet olivat sekä paikoillaan olevia että liikkuvia. Oppilaiden keskittyminen pysyi hyvin viestissä, vaikka harjoituksen loppupuolella alkoi tapahtua pientä hajaantumista. Vaikka osa oppilaista liikkui kauemmas ryhmänsä luota, fokus näytti silti säilyvän harjoitteessa.

2. harjoitus ”Käsijalkapallo”

Pallopeli lähti sääntöjen kertomisen jälkeen rivakasti liikkeelle. Kesti hetken, ennen kuin oppilaat ymmärsivät, miten pelissä kannattaisi sijoittua ja minkälaista taktiikkaa käyttää. Aktiivinen osio oli täysin toista maata kuin äskeinen harjoitus. Peli näytti toimivan parhaiten tällä ryhmällä verrattuna muihin tutkimusryhmiin. Muiden kanssapelaajien huomioiminen oli kehittyneempää kuin toisissa ryhmissä. Äänenkäyttö näytti taas nousevan pakolliseksi elementiksi, mutta se oli rauhallisemman oloista kuin aikaisemmin. Muutama oppilas livahti pelin aikana pukuhuoneen puolelle. Elina kävi kyselemässä oppilaiden perään. He valittelivat huonovointisuutta. Oikeata syytähän ei aina välttämättä opettaja tiedä. Olisiko yhtenä syynä poistumiseen se, että tunnin taika näytti katoavan, kun pallot otettiin kehiin ja

aktiivisuustaso nousi eri tavalla? Suurimmalle osalle tunnin molemmat osiot näyttivät kuitenkin toimivan.

Lopuksi kirjoitutan kaikilla oppilailla tunnin ajatuksia. Teen samalla tavalla kuin seitsemännen luokan kanssa. Ne, jotka halusivat osallistua tutkimukseen, palauttivat laput minulle. Ne, jotka eivät halunneet osallistua, antoivat paperinsa Elinalle, joka nopeasti lukaisi ne läpi ja laittoi roskeen. Tämä taktiikka toimi taas. Papereja kertyi minulle 13 kappaletta. Jäipäs itselleni tunnista hyvä fiilis; tällä oli hyvä lähteä viikonlopun viettoon.

Tarkastelua

Halusin tuoda tunnille hitaan ja nopean osion. Ajattelin hitaan osion olevan niin sanottua aivojumbppaa, joka perustui ryhmäytymiselle. Nopea osio oli sitten perinteisempää hikiliikuntaa, jossa mausteena olivat erilaiset säännöt, jotka pakottivat oppilaat työskentelemään kehollisesti eri tavoin.

”Pantomiimissa” mielenkiinnon kohteena oli oppilaiden kehon käyttö, missä tukeuduin Labanin liikeanalyysiin (kts. Anttila 1994, 27; Carline 2011, 4). Harjoitus toimi hieman samalla idealla kuin toisen syklin ”Sykkeen kohotus”. Oppilaat ikään kuin huomaamattaan joutuivat käyttämään kehoaan eri tavalla yrittäessään ilmaista kaverilleen piirrettyä kuvaa. Keskittyminen meni viestin tuomiseen ja vastaanottamiseen. Yllättävää oli myös se, että vain seiskaluokkalaisten ryhmässä osalla näkyi ujostelua esiintymisessä.

Yhdeksäsluokkalaisten ryhmästä kuusi oppilasta kirjoitti ”Pantomiimi” -harjoituksen olleen kiva tai mukava, mutta ei kovin liikunnallinen, minkä takia oli outoa, että se oli liikuntatunnilla: *”Piirtojuttu ei ehkä ollut hirveän liikunnallista, mutta kiva silti.”* Muut luokkatasot eivät kyseenalaistaneet harjoituksen sijoittamista liikuntatunnille. Tämä on jälleen liitoksissa Anttilan (2013, 101) mainitsemaan ennakko-odotuksiin liikuntatuntien liikunnallisuudesta. Kukaan vastaajista ei kuitenkaan kirjoittanut ensimmäisestä harjoitteesta negatiivisesti. Sen erilaisuus ja erilainen tavoite oli plussaa, kuten yksi yhdeksäsluokkalainen mainitsi: *”Kivaa, että tehtiin jotain, missä piti käyttää aivoja ja ei ollut niin perinteistä.”*

Huomioin tunneilla, että kuudes- ja seitsemäsluokkalaiset käyttivät ilmaisussaan oikeastaan vain käsiään. Kuvia yritettiin piirtää käsillä ilmaan. Muiden tasojen ja kehon osien olemassaolo unohtui aika lailla täysin. Voisiko se johtua siitä, että työskentelyasentomme on arjessa usein seisaaltaan tai istualtaan? Myös liikuntatunneilla lattiatasoa ei käytetä paljoa hyväksi muuta kuin voimistelussa, tanssissa ja telinevoimistelussa. Kädet ja jalat tekevät suurimman työn. Opettajana voisin ottaa tästä huomiosta vinkin tuleviin opetuksiini ja hyödyntää esimerkiksi Labanin liikeanalyysiä (kts. Langton 2007) erilaisissa peleissä ja leikeissä. Jäin kuitenkin miettimään, miksi yhdeksäsluokkalaiset käyttivät paremmin kehoaan ja tilaa, vaikka ohjeistin kaikki ryhmät samalla tavalla enkä puuttunut heidän tekemiseensä mitenkään. Onko kahden vuoden ikäerolla tähän syynsä? Luulen, että itsevarmuus ja oman kehon hahmotus kehittyvät yläkoulun aikana, mikä edesauttaa myös kehollista olemista.

Pallopelin valitsin tunnille, jotta näkisin, millaisen vaikutuksen ääripäät tekisivät oppilaisiin. Tavoitteena pelissä oli rakentaa leikki, joka perustuu osittain uuden opetussuunnitelman tavoitteisiin (kts. Opetushallitus 2015). Sotkin lajeja yhteen, jotta kehon monipuolisempi käyttö mahdollistuisi. Ajattelen tämän pakottavan oppilaat myös erilaisiin luoviin ratkaisuihin, sillä pelkästään vanhaan jo opittuun ei voi tukeutua pelin tiimellyksessä. Taustalla pyöri myös Labanin liikeanalyysistä tasojen käyttö (kts. Carline 2011, 8). Oppilas joutuu käymään eri tasoissa tavoittellessaan ja heittäessään palloa. Lisäksi peli pakottaa oppilaat huomioimaan eri ulottuvuuksia ja objekteja, sillä liikkuvia osia on enemmän kuin normaalisti pallopeleissä. Tämän voisi rinnastaa Bradley'n (2009, 113–114) kirjoitukseen siitä, että keho synnyttää muotoja suhteessa toisiin liikkuihin, tilaan tai objekteihin. Luovan liikunnan voisi siis yhdistää myös fyysisempiin lajeihin. Luovuuden määrittelynhän tekee loppujen lopuksi opettaja itse. Termiä luovuus kun on vaikea täydellisesti avata (kts. Uusikylä 2005).

Oppilaiden kirjoitukset tukevat positiivisia havaintojani pallopelistä. Yhdeksäsluokkalainen kirjoitti: *”Pallopelejä oli kivaa. Se ei ollut liian vaikeata, mutta kuitenkin tarpeeksi liikunnallista.”* Kun ”Pantommi” -harjoituksen

olemassaoloa liikuntatunnilla hieman kyseenalaistettiin, niin ”Käsijalkapallo” oli luonnollinen harjoite. Siinä kirjoitusten mukaan tuli hiki ja syke nousi hieman. Parin seiskaluokkalaisten tekstissä kuitenkin mainittiin, että pallopelejä oli aggressiivista ja osa otti pelin liian tosissaan. Näiden kommenttien takia olen tyytyväinen tunnin kokonaiskuvaan. Rauhallisempi mielenjumppa antoi kenties tälle ryhmälle enemmän onnistumisen kokemuksia kuin menevämpi palloilu. Tästä osviittaa antaa myös muutaman ysiluokkalaisten pakeneminen pukuhuoneeseen palloilun alettua. Monessa kirjoituksessa mainittiin tunnin olleen mukava ja yhteishenkeä nostattava. Kokemukseni ja oppilaiden ajatukset luettuani voisin alkaa vaalia tämän kaltaisia kaksijakoisia tunteja enemmänkin: Molemmille ääripäille liikuntaa. Aivoille ja jaloille.



Kuva 2. Pantomiiimi -harjoituksen aloittelua. (Kuvaaja: Karoliina Perttula)

POHDINTA

Opinnäytteeni tarkoitus oli tutkia oman opetukseni kautta, millä keinoin luovan liikunnan voi mahdollistaa peruskoulun liikuntatunneilla.

Kimmokkeen tutkimuksen teemaan sain syksyllä 2016 voimaan astuvasta uudistuneesta perusopetuksen opetussuunnitelmasta, joka pakottaa opettajan lähestymään opetustaan eri näkökulmasta kuin tähän asti (kts. Opetushallitus 2015). Motiivinani oli myös mielenkiinto yhdistellä tanssillisia elementtejä perusliikuntaan, mikä mielestäni toimii yhtenä pohjana luovan liikunnan opettamiselle. Haluan saada oppilaat liikkumaan siten, että he joutuvat pohtimaan, miten liikkuvat. Vaikka olen ensimmäiseltä koulutukseltani liikunnanopettaja, olen opettanut sekä tanssia että liikuntaa eri yhteisöissä eri ikäisille ja nyt olen valmistumassa tanssitaiteen maisteriksi, olen kokenut ennen tutkimukseni aloittamista suurta epävarmuutta opettaessani luovaa liikuntaa liikuntatunneilla. Tarkoitukseni oli myös tutkia ja pohtia, mistä tämä epävarmuus johtuu ja mikä tähän auttaisi. Nämä ovat suoraan liitoksissa keinoihin, joilla opettaja voi opettaa luovaa liikuntaa tunneillaan. Lisäksi opetuskokeilujeni aikana keräsin oppilaiden ajatuksia ja kokemuksia kirjallisina tuotoksina, sillä en ole varmuudella osannut tulkita oppilaiden reaktioita luovan liikunnan harjoitteisiin. Halusin saada selville, miten he oikeasti ajattelevat ei niin perinteisistä harjoitteista liikuntatunneilla. Nämä oppilaiden ajatukset olisivat myös apuna itselleni, kun uuden opetussuunnitelman aika koittaa.

Aloitin opinnäytetyöni selvittämällä lukijalle, miten tulkiten luovuuden ja luovan liikunnan sekä luovan tanssin. Avasin myös hieman termiä leikki ja Labanin liikeanalyysi, sillä koen niiden liittyvän oman luovan liikunnan opetuksiini todella vahvasti. Harjoitteideni tavoitteet liittyvät oikeastaan aina näihin käsitteisiin. Tämän jälkeen kerroin uuden opetussuunnitelman pääpiirteistä ja eri tutkimuksiin perustuvista havainnoista oppilaiden ja opettajien ennakkokäsityksistä tanssia ja liikuntaa kohtaan. Lopuksi kerroin kirjallisuuslähteiden avulla, mitä opettajan tulisi huomioida opettaessaan luovaa liikuntaa.

Opinnäytetyöni toinen osa koostui kevään 2015 pedagogisista kokeiluistani Pitäjänmäen peruskoulun liikuntatunneilla. Tässä osiossa reflektoin omia tuntihavaintojani, kokemuksiani, oppilaiden kirjoituksia ja lähdekirjallisuutta yhdessä. Koska tutkimukseni nojaa toimintatutkimukseen, opetuskokeilujeni ja oppilaideni ajatuksia ei voi yleistää, eikä niistä voi nostaa niin sanottuja tarkkoja tutkimustuloksia esiin. Toimintatutkimus tähtää asioiden muuttamiseen, ja prosessi jatkuu myös tutkimuksen jälkeen eikä tulos ole välttämättä parempi kuin vanha tapa (Aaltola & Syrjälä 1999). Seuraavaksi esittelen seikkoja, jotka koin itse merkityksellisiksi tutkimukseni tarkoituksen ja oman työni jatkoa ajatellen.

Carline (2011, 10) on kirjoittanut, että luovan tanssin opetukseen oppii pikku hiljaa. Huomasin kevään aikana tämän prosessin selvästi. Sijoitin kaikkien kolmen ryhmän opetuskokeilut aina samalle viikolle, ja viikon aloitti joka kerta seitsemännen luokan tunti. Huomasin, että seitsemännen luokan tunti oli kaikissa sykleissä itselleni kaikista epävarmin ja stressaavin, sillä en ollut kokeillut harjoitteita vielä muiden kanssa. Kuudennen luokan tunti keskellä viikkoa oli melkein pä helpoin, sillä tiesin heidän olevan innostuneita liikkujia asiassa kuin asiassa. Yhdeksännen luokan tunti viikon viimeisimpien työtuntieni hännillä jännitti kuitenkin eniten, vaikka silloin harjoitteiden sujuminen, ajan käyttö ja oppilaiden reaktiot oli jo testattu. Tähän jännitykseen vaikuttivat mielestäni ryhmän dynamiikka ja haastavuus. Mielenkiintoista oli, että löysin molemmilla yhdeksännen luokan kokeilutunnilla sisälleni rauhan, rentouduin ja niin sanottu suojamuuri poistui ympäriltäni. Jännitykseen vaikutti selvästi siis ennakkokäsitykseni oppilaista ja heidän reaktioistaan sekä täysin erilaisten harjoitteiden tuonti tunneille mukaan. Oppilaiden kirjoitukset ja reaktiot tunneista kumosivat hyvin ennakkokäsityksiäni luovien harjoitteiden onnistumisesta. Mistä olen rakentanut tämän käsityksen? Tottakai joukossa on aina oppilaita, jotka eivät tämänkaltaisista harjoitteista innostu (kts. esim. Anttila 2013, 101), mutta osa liikkumattomista oppilaista voi innostua luovista harjoitteista, kuten viimeisellä yhdeksännen luokan tunnilla ensimmäisen tehtävän aikana huomasinkin. Loppujen lopuksi tuntui, että opettaja saattaa

ennakkoluulojensa kanssa olla itse luovan liikunnan esteenä. Kokeilujen, erehdyksen, kehittelyjen ja oppilaiden kommenttien avulla loppuviikon tunti oli aina miellyttävin.

Jos opettaja tarvitsee prosessin kaltaista oppimista opettaakseen luovaa liikuntaa eri tavoin, mihin hänet on opetettu, samaa vaativat oppilaat. Huomasin, että luovan liikunnan tunnit vaativat osakseen erilaista ajan käyttöä. Opettajan tulisi antaa tekemiseen rauha ja muistaa, että hitaasti lämpiävyys tehtävään ei ole haitaksi. Jokainen kokeilemani harjoite vaati hetken mietiskelyn ennen kuin räjähti täysillä liikkeelle. Se, että en puuttunut tähän "luppoaikaan", mahdollisti mielestäni oppilaiden kokonaisvaltaisemman kehon käytön harjoitteiden aikana. Ensin aivot joutuivat työskentelyn alle, minkä jälkeen alkoi oman kehon tunnustelu. Tämä on yhteydessä vapauden haasteeseen, jonka kanssa kamppailin enemmän toisessa syklissä. Oppilaiden motivoituminen siitä, että sai käyttää omaa kehoaan omien edellytysten mukaisesti, tuntuu itsestään selvältä. Mutta antaako opettaja oikeasti aina siihen opetustunneilla mahdollisuuden? Riittävän vapauden antaminen on opettajalle haastavaa (Paalasmaa 2014, 171–172). Entä käyttävätkö oppilaat hyväksi tämän vapauden väärällä tavalla? Mikä on väärä tapa? Mistä opettaja voi nähdä, mitä oppilaan kehossa tapahtuu, vaikka liikkuminen näyttäisikin epähuomiossa tarkasteltuna laiskalta? Opetuskokeilujeni aikana huomasin, että vapaampia tunteja voi käyttää hyvin mausteena perinteisempien tuntien kanssa. Oppilaiden kommentit tukivat ajatustani, että silloin vapaudesta osataan ottaa hyvällä tavalla kaikki irti.

Prosessin tarvetta heijasteli myös se, että oppilaat ovat tottuneet tiettyihin perinteisiin liikuntatunneilla. Kirjoitusten saaminen oli haastavaa. Tämä johtui mielestäni siitä, että oppilaat tulevat tunneille irtioton ajatuksella. Liikuntatunneilla ei tehdä niin sanottuja luokkahuonejuttuja. Vapaaehtoinen kirjoittaminen ei toiminut lainkaan. Ajatusten ja kokemusten sanoittaminen oli myös eritasoista. Kuudennen luokan tytöt sanoittivat ajatuksiaan yksinkertaisin adjektiivein, mutta yhdeksännen luokan oppilaat pystyivät jo avaamaan perusteluja ajatuksilleen. Seitsemännen luokan ryhmän

kirjoitukset maastoutuivat näiden luokkien väliin. Jos luovan liikunnan harjoitteita sekä kokemusten ja ajatusten avaamista jatkaisi prosessin omaisesti, uskaltaisin väittää, että oppilaat oppisivat sanoittamaan ja perustelemaan oppimaansa paremmin ja ehkä jopa vapaaehtoisesti. Harjoitteiden tekemisessä näkyi myös iän tuomat haasteet. Kuudesluokkalaiset olivat myötämielisiä ja niin sanotusti helppoja koekaniineja. Heti yläkoulun puolelle siirryttäessä oppilaat alkoivat kyseenalaistaa enemmän tehtävien soveltuvuutta liikunnanopetukseen. Toisaalta mielenkiintoista oli, että harjoitusten aikana he eivät kyseenalaistaneet tehtäviä. Ehkä oppilaat liittivät harjoitukset liiankin vahvasti tutkimukseeni ja olivat sillä asenteella, että nyt tehdään jotain outoa.

Tutkimuksen aikana havaitsin myös, että muutoksen aika tulee tarpeeseen, mihin uusi opetussuunnitelma tähtääkin (kts. Opetushallitus 2015). Kulttuuri ja tavat kehittyvät, jolloin opetuksenkin pitäisi vastata näihin haasteisiin. Kirjoitusten ja havaintojeni mukaan oppilaat nauttivat sekä hikiliikunnasta että niin sanotusta aivojumpasta. Ryhmissäni vain pieni osa oli sellaisia oppilaita, jotka osallistuivat vain jompaan kumpaan näistä teemoista. Näitäkin kuitenkin oli, joten opettajan olisi hyvä muistaa, että oppilaat tarvitsevat erilaisia tehtäviä osakseen. Itse olen tutkimukseni jälkeen ristiriitaisin tuntein. Tiedostan molempien aspektien hyödyt. Kokeilin opettaa perinteistä lajia, palloilua, luovasta näkökulmasta ja se onnistuikin hyvin. Toisaalta itseäni ärsyttää piilotella harjoitteisiin luovia ja tanssillisia elementtejä. Miksei näitä voisi vain rohkeasti opettaa omina itsenään? Ehkä luovuuteen opettaminen vaatii sinnikkään prosessin tässäkin suhteessa. Ensin täytyy huijata oppilaita ajattelemaan positiivisesti ja tekemään eri tavalla kuin perinteet määräävät. Mielestäni tässä Labanin liikeanalyysi ja leikillisuus ovat hyvänä apuna. Pikku hiljaa voi siirtyä suoriinkin luoviin harjoitteisiin, jotka myös saivat positiivisen palautteen oppilailta. Oppilaat kaipaavat selvästi myös uutta. Pohdin myös sitä, että suorittamiskeskeisyydestä pyritään tällä hetkellä pois koulumaailmassa (kts. Paalasmaa 2014, 14, 87). Eikö sama päde liikuntatunteihin? Onko se niin vakavaa, jos tunnit eivät ole aina niin fyysisiä vaan enemmän ryhmäyttämisen ja kehontuntemuksen harjoittajia? Tämä

varmasti jakaa mielipiteitä. Itse koin erityisen onnistuneeksi kolmannen syklin kaksijakoisen tunnin, joka muodostui molemmista aspekteista. Tällöin sain myös osan liikkumattomista osallistumaan tuntiin ja ilmapiiri oli mukava. Jatkossa todennäköisesti vaalin tämän tyyppisiä tunteja.

Kevään 2015 opetuskokeiluillani oli positiivinen vaikutus laajemminkin omiin opetuksiini. Vaikka jännitin viimeiseen asti tunteja, ajattelen nyt, että jännittäminen kuuluu asiaan. Jos itseäni ei kiinnostaisi aihe ollenkaan, niin sen ulostulo ja kehittäminen eivät jännittäisi. Luovan liikunnan opettaminen helpottuu, kun materiaali- ja ideapankki kasvaa kokeillessa rohkeasti erilaisia harjoitteita ja kun uudistunut opetussuunnitelma antaa lisätukea harjoitusten perusteluille. Huomasin kehityksen jo kevään opetusten aikana. Tutkimukseni rentoutti itseäni opettajana; aloin ottaa muillekin opetusryhmille erilaisia kokeiluja tunneilla mukaan aloittaen vapauden tutkimisesta. Lisäksi näkökulmani oppilaiden osallistumisen arviointiin laajeni. Nykyään ajattelen myös, että kokeilemalla voi selvittää, mikä toimii millekin ryhmälle. Aihe on kuitenkin haastava ja se vaatii harjoittelua ja aikaa, eikä luovaan liikuntaan voi pakottaa. Tärkeintä onkin Carlinea (2011, vii, 4) viitaten uskoa omaan opetusaiheeseensa, sallia virheet ja omien tuntihavaintojeni mukaan lisäksi osallistua oppilaiden kanssa toimintaan. Oman opetuksen uudistaminen ja kehittäminen vaatii lisätunteja työviikkoon, mikä ei aina välttämättä tunnu houkuttelevalta. Kehitystyö pitää kuitenkin mielenkiinnon omaa ammattia kohtaan yllä ja auttaa sukkuloimaan teini-ikäisten parissa tunnista toiseen. Luovuus rikastuttaa elämää (Csikszentmihalyi 1996, 2).

Tutkimusta tehdessäni mieleeni heräsi kysymys, miten kaksi ryhmää, jotka olisivat saaneet erilaista opetusta, eroaisivat toisistaan. Jos toista ryhmää on opetettu koko oppivelvollisuuden ajan liikuntatunneilla vain luovan liikunnan metodeja käyttäen, eroaisivatko esimerkiksi ryhmän kehotietoisuus, ajattelutavat tai suhtautuminen esiintymiseen jotenkin verrattuna perinteistä liikunnanopetusta saaneeseen ryhmään. Tämä voisi olla yksi jatkotutkimusehdotus työlleni. Lisäksi vapauden hyödyntäminen ja antaminen tunti-ilanteissa jäi kiinnostamaan itseäni, mitä voisi tutkia enemmänkin.

Toivon, että työni hälventää liikunnanopettajien ja tanssinopettajien ennakkoluuloja luovaa liikuntaa kohtaan ja innostaisi kokeilemaan erilaisia luovia lähestymistapoja opetuksissaan.

LÄHTEET

Aaltola, J. & Syrjälä, L. 1999. Tiede, toiminta ja vaikuttaminen. Teoksessa Heikkinen, H., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: ATENA, 11–24.

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Almeida, A. 2007. Creative dance and cognition: A study on physical expression of concepts. University of Alberta. Faculty of Physical Education and Recreation. Tutkielma.

Anttila, E. 2014a. Meillä tanssii koko koulu, uskokaa tai älkää. Liikunta ja Tiede 51 (1), 20–23.

Anttila, E. 2014b. Tutkija liikkeessä: Kehollisuus ja toiminta tutkimustyön ytimessä. Teoksessa Järvinen, H. & Rouhiainen, L. (toim.) Tanssiva tutkimus: Tanssintutkimuksen menetelmiä ja lähestymistapoja. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, 127–140.

Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä. Teatterikorkeakoulu: Acta Scenica 37.

Anttila, E. 2012. Kehollinen oppiminen ja tanssi koulun arjessa. Teoksessa Karimäki, R., Norppa, L. & Nyman, H. (toim.) Tanssien läpi lukkarin. Tanssikasvatuksen menetelmäopas perusopetukseen. Vantaa: Spin Press, 8–9.

Anttila, E. 2010. Tanssiva koulu: Mahdottoman hyvä idea. Teoksessa Tawast, M. (toim.) Tanssin paikka. Dance Info Finland, Helsinki: Miktor, 8–13.

Anttila, E. 2005. Tanssin, siis ajattelen - pohdintoja tanssista ,oppimisesta ja kehotietoisuudesta. Teoksessa Karppinen, S., Ruokonen, I. & Uusikylä, K. (toim.) Taidon ja taiteen luova voima. Kirjoituksia 9-12- vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatuksesta. Tampere: Tammer-Paino, 71–84.

Anttila, E. 1994. Tanssin aika: opas koulujen tanssikasvatukseen. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Bradley, K. K. 2009. Rudolf Laban. London: Routledge.

Carline, S. 2011. Lesson Plans for Creative Dance. Connecting With Literature, Arts, and Music. Champaign, IL : Human Kinetics.

Csikszentmihalyi, M. 1996. Creativity. Flow and the Psychology of Discovery and Invention. New York: HarperCollins.

Gilbert, A. G. 2015. What Are Some of the Benefits of Brain-Combatible Dance Education? Viitattu 15.10.2015.

<http://creativdance.org/wp-content/uploads/2010/11/WhataretheBenefitsofCD.pdf>

Gilbert, A. G. 2005. Dance education in the 21st century. A global perspective. The Journal of Physical Education, Recreation & Dance 76 (5), 26–35.

Gilbert, A. G. 1997. Movement is The Key To Learning. Viitattu 15.10.2015.

<http://education.jhu.edu/PD/newhorizons/strategies/topics/Arts%20in%20Education/gilbert.htm>

Heikinaro-Johansson, P. 2003. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WS Bookwell Oy, 101–129.

Heikkinen, H. 2010. Toimintatutkimus - Toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 214–229.

Heikkinen, H. & Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa Heikkinen, H., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: ATENA, 25–62.

Heikkinen, H. 2004. Vakava leikillisyyys. Draamakasvatusta opettajille. 2.tark.painos. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Huovinen, T., Hirvensalo, M., Kulmala, J., Palomäki, S., Tammelin, T., Heikinaro-Johansson, P. 2014. Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen koulun liikuntatunnilla systemaattisella LOTAS-observointimenetelmällä ja Actigraph WGT3X+ kiihtyvyysmittarilla. Liikunta ja Tiede 51 (1), 56–63.

Hyvönen, L. 2007. The Ways of Knowing and the School Reality. Teoksessa Rouhiainen, L. (toim.) Ways of Knowing in Dance and Art. Teatterikorkeakoulu: Acta Scenica 19, 159–178.

Hämäläinen, H. 2015. Muutos - uhka vai mahdollisuus? Liito. Liikunnan ja Terveystiedon Opettaja (2), 3.

Jaakkola, T. 2012. Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa Kujala, T., Krause, C. M., Sajaniemi, N., Silvén, M., Jaakkola, T. & Nyyssölä, K. (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Opetushallitus. Muistiot 2012:1, 53–63.

Juntunen, M-L., Perkiö, S. & Simola-Isaksson, I. 2010. Musiikkia liikkuen. Helsinki: WSOY.

Jääskeläinen, L. 1997. Mikä minua tanssittaa? Teoksessa Laine, V. (toim.) Koulu tanssii 3-6. Helsinki: Opetushallitus, 5–6.

Karimäki, R. 2005. Leikkiä leikin vuoksi - kouluikäisten lasten leikkien tarkastelua. Teoksessa Karppinen, S., Ruokonen, I. & Uusikylä, K. (toim.) Taidon ja taiteen luova voima. Kirjoituksia 9-12- vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatuksesta. Tampere: Tammer-Paino, 33–46.

Koff, S. 2005. Dance Education as an Aspect of Movement and Mobility in Everyday Living. QUEST 57, 148–153.

Laine, V. 1997. Koulu tanssii 3-6. Helsinki: Opetushallitus.

Langton, T. W. 2007. Applying Laban's movement framework in elementary physical education. Journal of Physical Education, Recreation and Dance 78 (1), 17–53.

Lavin, J. 2012. Creative physical education: There is always another way! Teoksessa Griggs, G. (toim.) An introduction to primary physical education. London: Routledge, 221–231.

Linnansaari, H. 2004. Toimintatutkimus – tutkimus muutoksen palvelussa. Teoksessa Kansanen, P. & Uusikylä, K. (toim.) Opetuksen tutkimuksen monet menetelmät. Jyväskylä: PS-kustannus, 113–132.

McFee, G. 2004. The concept of dance education. Täydennetty painos. Eastbourne: Pagentry Press.

Mosston, M. & Ashworth, S. 2008. Teaching Physical Education. First Online Edition. Viitattu 15.10.2015.

http://www.spectrumofteachingstyles.org/pdfs/ebook/Teaching_Physical_Edu_1st_Online_old.pdf

Nieminen, P. 2007. Tanssin monet kasvot. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY oppimateriaalit, 284–298.

Nirhamo, K. 2010. Tanssi osana koulun kulttuuria. Teoksessa Tawast, M. (toim.) Tanssin paikka. Dance Info Finland, Helsinki: Miktor, 25–28.

Nissilä, M-L. 2015. Ops! Oppiminen uusiksi. Opettaja 110 (1), 22–23.

Nyyssölä, K. & Vitikka, E. 2013. Suomalaisen koulutusjärjestelmän kehittäminen. Teoksessa Pyhältö, K. & Vitikka, E. (toim.) Oppiminen ja pedagogiset käytännöt varhaiskasvatuksesta perusopetukseen. Helsinki: Opetushallitus, 7–20.

Opetushallitus. 2015. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.

Paalasmaa, J. 2014. Aktivoi oppilaasi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Perttu, S. & Riekkinen, R. 2012. Tanssinopettajien ajatuksia opettamisesta. Teoksessa Karimäki, R., Norppa, L. & Nyman, H. (toim.) Tanssien läpi lukkarin. Tanssikasvatuksen menetelmäopas perusopetukseen. Vantaa: Spin Press, 38.

Reeve, J. 2011. Dance Improvisations. Warm-Ups, Games and Choreographic Tasks. Champaign, IL: Human Kinetics.

Rustad, H. 2012. Dance in Physical Education: Experiences in Dance as Described by Physical Education Student Teachers. *Nordic Journal of Dance - practice, education and research* (3), 14–29.

Sarje, A. 2005. Ihanaa vai ikävää - lapset tanssin tekijöinä. Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu, Kuopion Musiikki- ja Tanssiakatemia.

Suojanen, U. 1992. Toimintatutkimus koulutuksen ja ammatillisen kehittymisen välineenä. Helsinki: Finn Lectura.

Uusikylä, K. 2005. Luova koulu, rokote kouluviihtymättömyyteen. Teoksessa Karppinen, S., Ruokonen, I. & Uusikylä, K. (toim.) *Taidon ja taiteen luova voima. Kirjoituksia 9–12- vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatuksesta*. Tampere: Tammer-Paino, 23–32.

Van Papendorp, J. & Friedman, S. 1997. *Teaching Creative Dance. A Handbook*. Cape Town: Kwela Books.

Vilkkä, H. 2005. *Tutki ja kehitä*. Helsinki: Tammi.

Valokuvat:

Kuva etukannessa. Kuvaaja Karoliina Perttula.

Kuva 1. Parkour -temppuradalla. Kuvaaja: Karoliina Perttula

Kuva 2. Pantomiiimi -harjoituksen aloittelua. Kuvaaja: Karoliina Perttula.

LIITTEET

Liite 1. Tiedote tutkimuksesta yli 15-vuotiaiden oppilaiden koteihin

Tiedote kotiin

Osallistuminen tutkimukseen

Joulukuu 2014

Hei kotiväki

Teen tutkimusta oppilaiden kokemuksista luovan liikunnan harjoitteista liikuntatunneilla. Tutkimus on osa tanssinopettajan maisteriohjelman opinnäytetyötäni Taideyliopiston Teatterikorkeakoulussa. Tutkimus tapahtuu normaaleilla liikuntatunneilla; tutkimuskertoja on yhteensä maksimissaan neljä kevään 2015 aikana.

Tutkimukseen osallistuvien tehtävänä on kirjoittaa liikuntatunnilla ohjeideni mukaan omia kokemuksiaan tehtyjen harjoitteiden jälkeen. Vastaajan henkilöllisyys ei tule tutkimuksen missään vaiheessa esille. Tutkimukseen osallistuminen ei myöskään vaikuta liikunnan kouluarviointiin mitenkään. Vaikka oppilas ei osallistuisi tutkimukseen, voi hän osallistua liikuntatuntiin normaalisti.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, ja tutkimus ei liity koulun omaan toimintaan. Vastailen myös mielelläni mahdollisiin lisäkysymyksiin.

Ystävällisin terveisin Karoliina Perttula, liikunnan- ja tanssinopettaja

Liite 2. Tiedote tutkimuksesta alle 15-vuotiaiden oppilaiden koteihin

*Tiedote kotiin
Osallistuminen tutkimukseen
Joulukuu 2014*

Hei kotiväki

Teen tutkimusta oppilaiden kokemuksista luovan liikunnan harjoitteista liikuntatunneilla. Tutkimus on osa tanssinopettajan maisteriohjelman opinnäytetyötäni Taideyliopiston Teatterikorkeakoulussa. Tutkimus tapahtuu normaaleilla liikuntatunneilla; tutkimuskertoja on yhteensä maksimissaan neljä kevään 2015 aikana.

Tutkimukseen osallistuvien tehtävänä on kirjoittaa liikuntatunnilla ohjeideni mukaan omia kokemuksiaan tehtyjen harjoitteiden jälkeen. Vastaajan henkilöllisyys ei tule tutkimuksen missään vaiheessa esille. Tutkimukseen osallistuminen ei myöskään vaikuta liikunnan kouluarviointiin mitenkään. Vaikka oppilas ei osallistuisi tutkimukseen, voi hän osallistua liikuntatuntiin normaalisti.

*Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, ja tutkimus ei liity koulun omaan toimintaan. **Jos lapsenne saa osallistua tutkimukseen, palautattehan tämän tiedotteen alaosan täytettynä minulle viimeistään x.x.x mennessä.** Vastailen myös mielelläni mahdollisiin lisäkysymyksiin.*

Ystävällisin terveisin Karoliina Perttula, liikunnan- ja tanssinopettaja

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Annan suostumukseni, että lapseni

saa osallistua liikuntatunneilla tapahtuvaan tutkimukseen.

Päiväys ja allekirjoitus

Palautetaan täytettynä Karoliina Perttulalle viimeistään x.x.x mennessä.