

Liikunnan tukimateriaali

Liikunnan tehtävä

Kohti liikunnallista elämäntapaa

Liikunnan merkitys ihmisen kokonaisvaltaiselle *hyvinvoinnille* on tutkitusti suuri. Tämä tekee liikunnallisen elämäntavan omaksumisen yksilön ja yhteiskunnan kannalta tavoiteltavaksi. Kuitenkin, mitä nuoremasta oppilaasta on kyse sitä etäisemmältä hänestä tuntuvat liikkumiseen liittyvät pitkän ajan tavoitteet toimintaa ohjaavina tekijöinä. Tämä nostaa yksittäisten liikuntatuntien ja niihin liittyvien välittömien kokemusten merkitystä. Myönteisten kokemusten on osoitettu edistävän *liikunnallisen elämäntavan* omaksumista. Tämän hetken arvostamisella ja myönteisillä oppimiskokemuksilla on yhteys myös kouluviihtyvyyteen. Oppilaan hyvinvointiin vaikuttavat myös sellaiset tekijät, joihin koulun ja yksittäisen oppiaineen vaikutusmahdollisuudet ovat rajalliset. Hyvinvointiin vaikuttaminen otetaan liikunnanopetuksessa kuitenkin vakavasti ja sen eteen työskennellään pitkäjänteisesti yhdessä oppilaiden kanssa. Liikunnanopetuksen ydintä ovat *fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä* edistävät taidot ja tiedot, jotka ovat eduksi sekä omalle että yhteisön hyvinvoinnille ja terveydelle *tässä hetkessä ja pidemmällä aikavälillä*.

Kohti myönteistä kehosuhdetta

Koululiikunnassa tutustutaan omaan kehoon ja opitaan suhtautumaan siihen myönteisesti. Liikuntatilanteissa *keholla* on tilaa olla tässä hetkessä kokeva, tunteva ja aistiva - juuri nyt hyvä ja oikealta tuntuva. Oman kehon tuntemus ja arvostaminen sekä monipuoliset kehollisen ilmaisun kokemukset turvallisessa oppimisilmapiirissä antavat välineitä eheäksi ihmiseksi kasvamiseen. Erilaiset kehollisen ilmaisun kokeilut luovat myös edellytyksiä liikunnallisen kiinnostuksen viriämiseen.

Myönteistä ihmisenä kasvua ja kehosuhdetta voivat häiritä esimerkiksi ulkonäköön kohdistuvat paineet. Kaikilla oppilailla on oikeus positiivisiin liikuntakokemuksiin riippumatta kehotyypistä tai muista henkilökohtaisista ominaisuuksista. Myönteiseen kehosuhteeseen ja omasta hyvinvoinnista huolenpitoon ei kuulu kohtuuton kurinalaisuus.

Fyysinen aktiivisuus – vaihtoehto istuvalle elämäntavalle

Koululiikunnassa korostuu *fyysinen aktiivisuus*. Istuva elämäntapa on niin yleistä, että jo päivähoitossa lapset ovat paikallaan 60 prosenttia ajastaan. Edelleen koulussa istutaan suurin osa ajasta ja aikuiset istuvat jopa 80 prosenttia valveillaoloajastaan. Fyysisesti passiivinen elämäntyyli on globaali kansanterveydellinen ongelma. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen ihmisten

elämänculussa on suuri haaste. Koululiikunta ei yksin pysty vastaamaan siihen, että perusopetusikäiset liikkuvat voimassaolevien liikuntasuositusten mukaisesti monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla vähintään 1 - 2 tuntia päivässä. Lukujärjestykselliset ja pedagogiset ratkaisut liikunnanopetuksessa voivat kuitenkin tukea suosituksien toteutumista. Fyysistä aktiivisuutta oppitunneilla voidaan lisätä esimerkiksi siten, että toiminta käynnistyy nopeasti eikä hyvin etenevää toimintaa keskeytetä toistuvasti.

Yhteisön jäsenenä yhdessä tehden

Liikuntatunneilla korostuu *yhdessä tekeminen*. Oppitunneilla oppilaat osallistuvat ikätasonsa mukaisesti yhteisen toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Oppitunneilla myös harjoitellaan elämässä tarvittavia yhteisön jäsenenä toimimisen taitoja. Erilaiset toiminnot, kuten leikit, toimintaratat, pien- ja viitepelit tai muu harjoittelu pienryhmissä edellyttävät kaikki joko oman toiminnan suhteuttamista toisten toimintaan tai työskentelyä yhteisen tavoitteen eteen.

Myös hyvä oppimisilmapiiri rakentuu yhdessä työskentelyä edistävien taitojen varaan. Mitä nuoremista oppilaista on kyse, sitä enemmän oppilaita tuetaan yhteisön jäsenenä toimimisen taitojen oppimisessa. Etenkin alaluokilla opettajan on esimerkiksi hyvä ennen tehtävän käynnistämistä kertoa oppilaille, minkälaisia tilanteita tehtävässä kohdataan tai minkälaisia tunteita toiminta voi oppilaissa herättää. Ennakoiva keskustelu ja yhteinen ratkaisumallien pohdinta uusien tai aiemmin vaativiksi koettujen tehtävien (esim. ryhmien muodostaminen tai häviötilanne pienpelissä) edellä, antaa oppilaille valmiuksia selvittää mahdollisista haasteellisiksi kokemistaan tilanteista.

Sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä tukevien tietojen omaksuminen ja taitojen harjoittelu tukee oppilaan osallisuuden tunnetta ja oppilasryhmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Se antaa myös välineitä siihen, että oppilas pystyy myös itse ikätasonsa mukaisesti edistämään oppilasryhmän koheesiota eli yhteenkuuluvaisuutta. Toiminnallisuus, ajattelu ja hyvän elämän taidot ovat väistämättä yhteydessä toisiinsa koululiikunnassa.

Lähtökohtana tasa-arvo

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, Liikunnan tehtävästä:

”Liikunnan avulla edistetään yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä tuetaan kulttuurista moninaisuutta.”

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 on määritelty toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavat periaatteet. Niissä korostuu muun muassa yhdenvertaisuus ja tasa-arvo:

Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo

Oppiva yhteisö edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Yhteisön jäsenet tulevat kohdatuiksi ja kohdelluiksi samanarvoisina riippumatta mistään henkilöön liittyvästä tekijästä (Yhdenvertaisuuslaki 21/2004). Samanarvoisuus ei merkitse samanlaisuutta. Yhdenvertainen kohtelu edellyttää sekä perusoikeuksien ja osallistumisen mahdollisuuksien turvaamista kaikille että yksilöllisten tarpeiden huomioon ottamista.

Peruskouluaikana oppilaiden käsitys omasta sukupuoli-identiteetistä ja seksuaalisuudesta kehittyy. Oppiva yhteisö edistää arvoillaan ja käytänteillään sukupuolten tasa-arvoa ja tukee oppilaita oman identiteetin rakentumisessa. Opetus on lähestymistavaltaan sukupuolitietoista. Yhteisö rohkaisee oppilaita tunnistamaan omat mahdollisuutensa sekä suhtautumaan eri oppiaineisiin, tekemään valintoja ja sitoutumaan opiskeluun ilman sukupuoleen sidottuja roolimalleja. Oppimisympäristöjä, työtapoja ja opetusmateriaaleja valitsemalla ja kehittämällä luodaan näkyvyyttä inhimillisen moninaisuuden arvostamiselle.

Yhdenvertaisessa ja turvallisessa oppimisilmapiirissä jokaisella oppilaalla on muiden kanssa yhtäläiset mahdollisuudet saada tukea oppimiseensa ja kasvaa omana itsenään sekä tulla tasavertaisesti huomioduksi ja kuulluksi. Opettajan tulee työssään noudattaa *Yhdenvertaisuuslakia* (2004/21). Lain kuudennen pykälän mukaan ”ketään ei saa syrjiä iän, etnisen tai kansallisen alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden, sukupuolisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella”. Syrjinnällä tarkoitetaan mm. ”henkilön tai ihmisryhmän arvon ja koskemattomuuden tarkoituksellista tai tosiasiallista loukkaamista siten, että luodaan uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai hyökkäävä ilmapiiri (2004/21, § 6)”. Opettajan on hyvä tunnistaa omat stereotypiansa, jotta hän osaa sekä olla itse tiedostava opetuksessaan että puuttua johonkin ihmisryhmään tai toiseen oppilaaseen kohdistuviin halventaviin ilmaisuihin. *Perusopetuslain* (1998/628) pykälässä 31 otetaan kantaa yhdenvertaisuuteen näkökulmalla, jolla on vaikutusta myös liikunnanopetukseen. Laissa todetaan, että opetus ja sen edellyttämät oppikirjat ja muu oppimateriaali sekä työvälineet ja työaineet ovat oppilaalle maksuttomia. Lähtökohtana on, että myös liikunnassa kaikilla oppilailla olisi käytössään riittävät työvälineet yhdenvertaisen, toiminnallisen ja turvallisen opetuksen toteuttamiseksi.

Opettajan tulee työssään myös noudattaa *Tasa-arvolakia* (1986/609). Opettajan, kuten jokaisen kasvattajan on hyvä tunnistaa omassa toimissaan niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat hänen suhtautumiseensa sukupuoliin sekä toimintaansa opettajana.

Turvallisuudesta ei ole varaa tinkiä

Liikunnanopetuksen tulee olla *turvallista*. Koululiikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa oppilaiden fyysiseen turvallisuuteen vaikuttavat muun muassa opettajan osaaminen, tietämys, didaktiset ratkaisut ja itse toiminta opetustilanteissa. *Perusopetuslaissa* (1998/628, § 29) säädetään oppilaan oikeudesta turvalliseen oppimisympäristöön. Lain mukaan ”Opetuksen järjestäjän tulee laatia opetussuunnitelman yhteydessä suunnitelma oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä sekä toimeenpanna suunnitelma ja valvoa sen noudattamista ja toteuttamista”. Turvallisuus on liikunnassa myös paljon muuta kuin oppilaan sosiaalisesta ja psyykkisestä turvallisuudesta huolehtimista. Matti Kangasoja on kirjoittanut kattavan artikkelin aiheesta oikeudellinen vastuu liikunnanopetuksessa. Artikkelin löytyy teoksesta *Liikuntapedagogiikka* (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, Liikunnan tehtävästä:

”Opetus on turvallista, ja se perustuu eri vuodenaikojen ja paikallisten olosuhteiden tarjoamiin mahdollisuuksiin”.

Oppimisympäristöjen käyttö on tarkoituksenmukaista ja monipuolista. Opetuksessa hyödynnetään monipuolisesti eri vuodenaikojen ja paikallisten olosuhteiden, kuten lähiympäristön ja koulun tarjoamia mahdollisuuksia.

Perusopetuslain 628/1998 kolmannen pykälän mukaan opetus järjestetään oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti siten, että se edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä. Lisäksi, kuten jo aiemmin on tuotu esiin, lain 29. pykälän mukaan opetukseen osallistuvalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Lain 30. pykälän (muutettu 642/2010) mukaan opetukseen osallistuvalla on työpäivinä oikeus saada opetussuunnitelman mukaista opetusta, oppilaanohjausta sekä riittävää oppimisen ja koulunkäynnin tukea heti tuen tarpeen ilmetessä.

Edelleen 30. pykälän mukaan opetusryhmät tulee muodostaa siten, että opetuksessa voidaan saavuttaa opetussuunnitelmassa asetetut tavoitteet.

Muita reunaehdoja opetusryhmien muodostamiselle ei perusopetuslaissa tai valtioneuvoston asetuksessa esitetä. Liikunnan opetusryhmien muodostaminen on opetuksen järjestäjän toimivallassa. Ryhmien muodostaminen Suomessa on tähän asti perustunut pääasiallisesti oppilaiden jaotteluun sukupuolen mukaan. Tämän seurauksena, toisin kuin muissa kouluaineissa, tytöt ja pojat ovat liikunnassa yleensä olleet omissa opetusryhmissään. Opetusryhmät voidaan muodostaa myös muista, kuten opetuksen tavoitteiden ja turvallisuuden saavuttamisen lähtökohdista.

Riippumatta siitä, miten opetuksen järjestäjä opetusryhmät muodostaa, opettajan tulee tunnistaa sukupuolittuneita rakenteita, toimintamalleja ja stereotypioita ja ennemmin purkaa kuin ylläpitää niitä.

Liikuntaan ja liikunnan avulla kasvaminen

Liikunnassa kasvaminen tarkoittaa monipuoliseen liikkumiseen, hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja liikunnan harrastamiseen tarvittavien taitojen ja tietojen kartuttamista monipuolisten liikuntakokemusten kautta.

Liikunnan avulla kasvamisessa liikuntakasvatus on väline ihmisenä kasvamisessa. Yksin ja yhdessä muiden kanssa liikkuminen, oma muuttuva keho sekä erilaisissa tehtävissä vuoroin onnistuminen ja epäonnistuminen herättävät tunteita. Tällaisten tunteiden tunnistaminen ja niiden ilmaiseminen toisia kunnioittaen ovat liikunnan avulla kasvamisen tavoitteena. Yhteisen tekemisen, toisten auttamisen, jaetun vastuun kantamisen ja omissa taidoissa kehittymisen kautta pyritään vahvistamaan myönteistä minäkäsitystä turvallisen yhteisön jäsenenä. Liikunnanopetuksen tehtävät konkretisoituvat käytännön toimenpiteinä opetuksen tavoitteisiin, sisältöihin, oppimisympäristöihin ja työtapoihin, ohjaukseen ja tukeen sekä oppimisen arviointiin liittyvissä kuvauksissa.

Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 1-2, 3-6 ja 7-9

Fyysinen, sosiaalinen ja psyykkinen toimintakyky

Liikunnanopetuksen tavoitteena on edistää oppilaan kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä tukea hänen hyvinvointiaan ja terveyttään. Kokonaisvaltaisuudesta pyritään huolehtimaan sillä, että tavoitteet ja sisällöt jaetaan niin fyysisen, sosiaalisen kuin psyykkisen toimintakyvyn osa-alueisiin. Toimintakyvyllä tarkoitetaan *fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä* edellytyksiä selvitä erilaisista arkielämään kuuluvista perustoiminnoista ja asioinneista. Mitä parempi toimintakyky on, sitä vaativammista tehtävistä oppilas selviää ilman toisen apua. Hyvä toimintakyky vahvistaa myös hyvinvoinnin edellytyksiä.

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Se kertoo taidoista suoriutua erilaisia motorisia perustaitoja edellyttävistä tehtävistä sekä kyvystä selviytyä taitojen taustalla vaikuttavien erilaisten ominaisuuksien kuten kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta edellyttävistä tehtävistä. Koska fyysiset ominaisuudet ovat merkittävästi yhteydessä oppilaiden kasvuun ja kehitykseen, liikuntatuntien tavoitteiden ja keskeisten sisältöjen tulee olla erilaisia eri luokkatasoilla. Tutustu tarkemmin tukimateriaalin *Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet* -kohtaan / Fyysinen toimintakyky.

Sosiaalinen toimintakyky. Oppilaan psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi riippuvat hyvin pitkälti siitä, minkälaisia sosio-emotionaalisia eli tunne-elämää ja ihmissuhteita tukevia taitoja he onnistuvat itsenäisesti tai liikuntakasvatuksen avulla omaksumaan. Tunnetaitoja tarvitaan tasapainoisen ja tarkoituksenmukaisesti toimivan tunne-elämän kannalta. Sosiaaliset taidot auttavat puolestaan saavuttamaan myönteisiä sosiaalisia tavoitteita ja parantavat ihmisten välistä vuorovaikutusta. Sosio-emotionaaliset taidot liittyvät oppilaan eettis-moraaliseen ajatteluun ja arvomaailmaan. Moraalisesti toimiva oppilas auttaa toisia, on myös sosiaalinen sekä välttää aggressiivista käyttäytymistä. Tutustu tarkemmin tukimateriaalin *Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet* -kohtaan / Sosiaalinen toimintakyky.

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan oppilaan elämänhallintaan ja -tyytyväisyyteen, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä asioita. Psyykkinen hyvinvointi koostuu autonomiasta, pätevyydestä sekä sosiaalisesta yhteenkuuluvuuden tunteista. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyy myös esimerkiksi myönteinen minäkuva, vahva itsetunto, tunne todellisuuden ymmärtämisestä, hyvä motivaatio sekä kokemus niin fyysisestä, sosiaalisesta kuin psyykkisestä turvallisuuden tunteesta. Näiden lisäksi psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu vielä oppilaan itsearvostus, mielialaan sekä voimavaroihin ja taitoihin liittyvät tuntemukset selvitä mm. erilaisista haasteellisista tehtävistä tai tilanteista. Psyykkistä hyvinvointia edistävät hallinnan tunne, sosiaalinen tuki, sitoutuminen sekä mielekkyyden ja normaaliuden kokeminen. Tutustu

tarkemmin tukimateriaalin *Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet* -kohtaan / Psyykkinen toimintakyky.

Vuosiluokkakokonaisuuksien huomioon ottaminen

Jokainen oppilas kasvaa ja kehittyy yksilöllisesti omaa vauhtiaan biologisen perimänsä ja kasvuympäristönsä yhteisvaikutuksena. Joitain yleisiä kasvun ja kehityksen edellyttämiä painopisteitä on kuitenkin yleistettävissä eri vuosiluokkatasoille.

Vuosiluokilla 1-2 opetuksen tavoitteissa korostuu havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen leikinomainen oppiminen niin, että lapsi saa runsaasti liikuntaan liittyviä myönteisiä kokemuksia. Opetus perustuu paljolti tehtäviin, joissa tehdään asioita yhdessä. Näin voidaan samalla opetella yhdessä tekemisen perusteita eli vuorovaikutustaitoja ja omien tunteiden ilmaisun säätelyä.

Vuosiluokilla 3-6 opetuksen tavoitteiden painopiste siirtyy perustaitojen vakiinnuttamiseen ja monipuolistamiseen samalla, kun kehitetään erityisesti sosiaalisia taitoja. Liikunnallisen elämäntavan valmiudet kehittyvät, kun monipuolinen, fyysisiä ominaisuuksia harjaannuttava vuorovaikutuksellinen opetus tukee oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen. Oppilailta voidaan edellyttää oman kehitysvaiheensa mukaisesti osallistumista toiminnan suunnitteluun ja vastuulliseen toteuttamiseen.

7-9 -vuosiluokille tultaessa tavoitteiden pääpaino siirtyy taitojen ja fyysisten ominaisuuksien soveltamiseen eri liikuntamuotoihin ja -lajeihin. Ikävaiheelle tyypillinen kehitystehtävä on tukea nuoren tasapainoista psyykkistä kehitystä antamalla mahdollisuuksia osallistua toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin sekä edellyttää vastuunkantamista. Yläluokilla opetellaan tunnistamaan päivittäiseen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä sekä kannustetaan terveyttä edistävään omaehtoiseen vapaa-ajan liikunnanharrastamiseen.

Lajilähtöisestä opettamisesta perustaitojen, ominaisuuksien ja pätevyyden tunteen vahvistamiseen

Vuoden 1985 Peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa liikunnan keskeiset sisällöt kuvattiin liikunta- ja urheilulajien avulla. Lajiajattelu oli 1980-luvulla keino lisätä liikunnanopetuksen yhtenäisyyttä. Lajilähtöistä ajattelua haastavat muun muassa uusien lajien synty, käytettävissä olevan ajan rajallisuus sekä opettajan mahdollisuudet seurata ja omaksua uusia lajeja. Lisäksi monien lajien yksipuolisuus sekä koulujen paikalliset resurssit ja olosuhteet aiheuttavat ristiriitoja opettajille ja opetukselle. Perusopetuslain 2 §:n mukaan opetuksen tavoitteena on antaa elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja eli valtakunnallisten perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden liikunnan tulee tarjota liikuntamuotoja ja urheilulajeja pysyvämpiä lähtökohtia. Liikuntamuodoilla tarkoitetaan tarkoituksenmukaista liikkumista eri liikuntaympäristöissä, kuten sisällä salissa (esim. voimisteluvälineiden, pallojen, musiikin tai telineiden avulla) tai ulkona (esim. kentällä, metsässä tai rinteessä) eri vuodenaikoina. Liikuntamuotoja ovat esimerkiksi jää-, lumi-, luonto-, perus-,

musiikki- ja tanssiliikunta sekä palloilut ja voimistelut. Liikuntalajit sen sijaan perustuvat urheilulajeihin ja niiden tavoitteena on erilaisten lajitekniikoiden oppiminen.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2004 liikunnan analyysin pohjalta voitiin nähdä useiden opetuksen järjestäjien liikunnan opetussuunnitelmien rakennetun lajikeskittyneesti, vahvasti eri lajien taitotehtävien varaan. Tällöin opetuksessa ei keskitytä riittävästi liikunnallisiin perustaitoihin, joiden soveltamista ja yhdistelyä eri liikuntamuodot ja -lajit ovat. Toiminnallisessa oppiaineessa liikuntamuodot ja -lajit ovat välineitä opetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen.

Perustaitojen ja toimintakyvyn eri osa-alueiden merkityksen ymmärtämistä tulee vahvistaa myös paikallisia opetussuunnitelmia kehitettäessä. Opetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamista kehittävät toimintamenetelmät sekä fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn ja yleisen hyvinvoinnin edistäminen liikunnalla on huomattavasti tärkeämpää kuin yksittäisten liikuntalajien taitotehtävien yksityiskohtaiset kuvaamiset.

Fyysisen kunnon testaamisesta kohti toimintakyvyn arviointia

Tutkimukset ovat osoittaneet, että fyysisen kunnon arviointi voi ohjata liikunnalliseen elämäntapaan silloin, kun oppilas ymmärtää, mitä merkitystä arvioitavalla asialla on hänelle juuri nyt (kuten päivittäiselle vireystilalle tai mielialalle) ja mitä hyötyä siitä on hänelle (esim. jaksaa opiskella keskittyneemmin) sekä kokee sen kannustavana (tunne siitä että kelpaa tällaisenaan, mutta asiassa voi pienellä harjoittelulla edistyä) ja huomaa voivansa kehittyä siinä (eli saa tietoa miten hän voi kehittää arvioitavaa asiaa ja voi havaita edistytävänsä).

Hyvin pitkään oppilaiden ajateltiin oppivan pitämään huolta omasta fyysisestä kunnostaan säännöllisten kuntotestausten avulla. Valitettavasti tämä tavoite on jäänyt saavuttamatta liian monella oppilaalla. Kuntotesteistä on muodostunut monelle oppilaalle voimakkaita kielteisiä kokemuksia, joita he saattavat muistella vielä pitkään koulun jälkeenkin. Testitilanteiden synnyttämien kielteisten kokemusten taustalla on monia eri syitä. Kielteisiä kokemuksia syntyy esimerkiksi silloin, kun oppilas kokee nöyryytystä, häpeää tai kohtuuttoman suurta pelkoa. Heikko suoriutuminen testitilanteessa voi johtaa myös oppilaan kiusaamiseen.

Jotta jokaisella on psyykkisesti turvallinen olo liikuntatunneilla, myös fyysistä toimintakykyä arvioitaessa, opettajan tulee huolehtia turvallisesta työskentelyilmapiiristä. Liikuntaryhmän ilmapiirin vaikuttavat muun muassa opettajan valitsemat organisointi- sekä palautteenantotavat. Esimerkkeinä mielekkäistä organisointitavoista ovat sellaiset ryhmittelyt ja työskentelymuodot, joissa kukaan oppilas ei tahtomattaan joudu yksin muiden katseiden kohteeksi. Myönteistä ja kannustavaa palautetta voi antaa monin eri tavoin. Oleellista on kuitenkin huomioida jokainen siten, että kaikki saavat palautetta jostain onnistuneesta asiasta tai tehtävästä.

Monipuolinen arviointi ja siihen perustuvan ohjaavan palautteen antaminen ovat opettajien keskeisiä pedagogisia keinoja oppilaiden koko kehityksen ja oppimisen tukemiseen. Oppilaita ohjataan sekä itsenäisesti että ryhmänä tarkastelemaan edistymistään ja työnsä tuloksia suhteessa

tavoitteisiin ja niihin onnistumisen kriteereihin, joista on yhdessä keskustellen sovittu työtä aloitettaessa.

Liikuntaan voi syntyä myönteinen suhtautuminen silloin, kun myönteisiä asioita on enemmän kuin kielteisiä.

Fyysisen toimintakyvyn arvioimiseksi on kehitetty valtakunnallinen Move! -seuranta- ja palautejärjestelmä, johon kuuluu fyysisen toimintakyvyn arvioimiseksi viisi erilaista osiota sekä niistä suoriutumisen pohjalta saatava palaute sekä oppilaalle itselleen että oppilaan huoltajille ja kouluterveydenhuollolle osana viidennen ja kahdeksannen vuosiluokan laajoja terveystarkastuksia. Move! -mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.

Move! -järjestelmään voi tutustua Opetushallituksen sivuilta: www.edu.fi/move

Keskeiset lähteet:

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka, Jyväskylä: PS-kustannus.

Kalaja, S. 2013. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 185-203.

Kokkonen, M. & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 204-235.

www.edu.fi/move

Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 1-2, 3-6 ja 7-9

Toimintakyky

Liikuntatunneilla opetellaan pitämään huolta omasta toimintakyvystä, opitaan kehittämään erityisesti fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueita sekä opitaan ymmärtämään, miten toimintakyky vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Toimintakykyä opetellaan myös arvioimaan ja mittaamaan.

Toimintakyvyllä tarkoitetaan *fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä* edellytyksiä selvitä erilaisista arkielämään kuuluvista perustoiminnoista ja asioinneista. Mitä parempi toimintakyky on, sitä vaativammista tehtävistä oppilas selviää ilman toisen apua.

Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Nykypäivän koululaisten arkielämän perustoimintoja ja tehtäviä ovat muun muassa:

- Koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin (perusopetusikäisillä kävelyä tai pyöräilyä *vähintään* 5 km)
- koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen omin lihasvoimin
- istuvan elämäntavan vaikutusten ennaltaehkäiseminen säilyttämällä kehon luonnollinen liikelaajuus erityisesti ylävartalossa ja lonkan koukistajissa
- liikenteessä liikkuminen, jossa tarvitaan taitoa havainnoida ympäristöä ja reagoida siihen tarkoituksenmukaisesti
- erilaisilla alustoilla liikkuminen, mm. tasapainon ylläpitäminen liukkaalla alustalla, rappusissa ja epätasaisessa maastossa
- vedessä liikkuminen.

Fyysinen toimintakyky kertoo kyvystä suoriutua erilaisista kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta vaativista tehtävistä, mutta myös havaintomotorisista taidoista ja motorisista perustaidoista. Toimintakyky paranee fyysisen aktiivisuuden avulla. Koska motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet ovat merkittävästi yhteydessä oppilaiden kasvuun ja kehitykseen, liikuntatuntien tavoitteiden ja keskeisten sisältöjen tulee olla hieman erilaisia eri luokkatasoilla.

Havaintomotoriset taidot ja kehon hahmottaminen

Havaintomotoriset taidot ovat taitoja, joilla *oppilas hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan*. Riittävät havaintomotoriset taidot ovat motoristen taitojen oppimisen perustana. Oppilas ei siis voi oppia liikkumaan ilman riittäviä havaintomotorisia taitoja. Vastaavasti mitä paremmat hänen havaintomotoriset taitonsa ovat, sitä

helpommin hän oppii uusia liikuntataitoja, mutta myös niin sanottuja akateemisia taitoja eli lukemista, kirjoittamista ja laskemista. Hyvät havaintomotoriset taidot auttavat oppilaita selviämään myös liikenteessä.

Havaintomotoristen taitojen perustalla ovat kognitiiviset prosessit. Siksi niiden harjaannuttaminen edistää myös yleisiä oppimisen edellytyksiä. Havaintomotorinen oppiminen vaatii aistitoimintojen hermistämistä oleellisen tiedon poimimiseksi ympäristöstä. Tietoa kehostaan ja ympäristöstään oppilas hankkii liikkumisen kautta. Liikunnassa aistitoimintojen hermistäminen *varmistetaan tarjoamalla* oppilaalle vaihtelevan ympäristön, monipuolisten sisältöjen ja erilaisten välineiden avulla *riittävästi näkö-, kuulo-, liike-, tasapaino- ja tuntoaistimuksia*. Aistitoimintojen kehittäminen vaatii opettajalta harkittuja sisällönvalintoja ja huolellista ohjeiden ja palautteen antoa. Näin tuetaan myös erilaisiin liikuntatilanteisiin liittyvien ratkaisujen tekemisen oppimista.

Havaintomotoristen taitojen harjaannuttaminen on erityisen tärkeää alakoululaisilla, mutta vaikeudet havaintomotoriikassa saattavat selittää esim. yläkoululaisen vaikeuksia oppia palloilussa tarvittavia käsittelytaitoja, muita elämässä tarvittavia välineenkäsittelytaitoja tai tilanhahmotusta. Havaintomotorisia taitoja voi harjaannuttaa esimerkiksi käsittelemällä erilaisista materiaaleista valmistettuja erikokoisia ja painoisia palloja sekä ohjaamalla oppilasta suuntaamaan huomiotaan tehtävän onnistumisen kannalta oleellisiin asioihin.

Kehon hahmottaminen edellyttää kehon ääriviivojen sekä kehon eri osien ja sen eri puolten (etupuoli- vatsa, takapuoli - selkä, oikea/vasen kylki) tunnistamista, nimeämistä ja tahdonalaista liikuttamista. Kehonhahmotusta ja kehon tuntemusta kehitetään aikaa (hitaasti tai nopeasti), tilaa (kuten lähellä, kaukana, edessä, takana, sivulla, alhaalla, ylhäällä, vieressä ja välissä) ja voimaa säätelemällä. Riittävä kehonhahmotus on välttämätön edellytys muiden oppimisvalmiuksien kehittymiselle. Kun oppilas hahmottaa kehonsa hyvin, hänen on mahdollista oppia hallitsemaan tasapainoaan ja kehonsa asentoja sekä liikkeitä niin paikallaan kuin paikasta toiseen liikkumista edellyttävissä tehtävissä. Kehonhahmotus kehittyy tehtävissä, joissa oppilas saa erilaisia tuntoaistimuksia eri puolille kehoa, esim. uidessa, liikuttaessa telineillä tai vaikka painiessa.

Kehon oletetun keskilinjan ylittäminen (esim. oikealla kädellä sipaistaan vasenta olkapäätä) on tärkeää varmistaa esi- ja alkuopetuksessa, koska se on suoraan yhteydessä lukemaan ja kirjoittamaan oppimisen edellytyksiin. Monipuoliset kehonhahmotusta harjaannuttavat tehtävät ovat tärkeitä alakoulussa, mutta niitä ei pidä unohtaa myöskään yläkoulussa, jonka aikana oppilaan keho muuttuu merkittävästi. Hyvä kehonhahmotus ja myönteiset kokemuksen kehosta luovat pohjaa myönteiselle kehon kuvalle ja tukevat sitä kautta oppilaan psyykkistä hyvinvointia. Myönteiset kokemukset omasta kehosta auttavat oppilaita myös kestäämään ulkonäköön kohdistettuja paineita.

Esimerkkejä eri luokkatasoille soveltuvista havaintomotorisia taitoja ja kehon hahmotusta harjaannuttavista tehtävistä ja sisältöalueista:

- Vuosiluokat 1-2:

Erilaisten muotojen, kirjainten ja numeroiden piirtäminen/muodostaminen oman kehon avulla, koko vartalon jännityksen ja rentouden vaihtelevuus erilaisissa tehtävissä, liikkuminen eri tavoin erilaisilla nopeuksilla, erilaiset pujottelua ja väistämistä sisältävät tehtävät ja leikit sekä uinti.

- Vuosiluokat 3-6:
Kiinniottoleikit, voimistelu, musiikkiliikunta, hiihto sekä pallopelit ja -leikit.
- Vuosiluokat 7-9:
Suunnistus, pallopelit, tanssi, jooga ja kuntosaliharjoittelu.

Motoriset perustaidot

Kun havaintomotoriset taidot ovat kehittyneet riittävän pitkälle, motoriset perustaidot alkavat kehittyä. Motorisiksi perustaidoiksi kutsutaan *sellaisia taitoja, joiden avulla oppilas selviää arkipäivän liikkumista vaativista tarpeista*. Tällaisia arjen taitoja ovat esimerkiksi tasapainon ylläpitäminen, liikkuminen paikasta toiseen ja välineiden käsitteleminen. Motoriset perustaidot jaetaan niiden käyttötarkoituksen perusteella kolmeen luokkaan: *tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin sekä välineenkäsittelytaitoihin*.

Oppilaiden tulee osata kävellä, juosta, hypätä, heittää, ottaa kiinni, potkaista ja lyödä, jotta hän voi osallistua muiden mukana erilaisiin peleihin ja leikkeihin. Perustaitojen soveltaminen erilaisiin ympäristöihin muuntaa perustaidot lajitaidoksi, eli mielekkäimmäksi tavaksi liikkua kyseisessä ympäristössä. Liikuntalajit ja niiden monipuoliset sovellukset nähdään suomalaisessa koululiikunnassa välineinä opetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen. Yksittäisten liikuntalajien taitotehtävien sijaan tärkeitä ovat opetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamista kehittävät toimintamenetelmät sekä fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn sekä yleisen hyvinvoinnin edistäminen liikunnalla. Esimerkiksi kävely luistimet jalassa jäällä muuttuu vähitellen luisteluksi tai kävely musiikin rytmin mukaan muuttuu vähitellen erilaisten tempon vaihteluiden myötä tanssiksi. Mikäli perustaidot eivät ole riittävästi vahvistuneet ja automatisoituneet, uusien taitojen ja liikuntatehtävien oppiminen on vaikeaa.

Ensimmäisenä opitaan karkeamotoriset taidot eli suurilla lihaksilla tuotetut suuret liikkeet (esimerkiksi kirjain- ja numerokuvioiden piirtäminen ilmaan koko käsivarrella tai voimistelunauhalla). Vasta sen jälkeen opitaan pienten lihasten toimintaa ja liikkeiden hienosäätelyä edellyttäviä hienomotorisia taitoja.

Tasapainotaidot ovat taitoja, joilla kehon painopiste mukautetaan paikallaan olevaan (staattinen tasapaino) tai liikkuvaan (dynaaminen tasapaino) tukeen nähden siten, että keho pysyy tasapainossa. Tasapainoa ylläpitäviä taitoja ovat koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen. Tasapainoa tarvitaan myös paikalta lähtemisessä, pysähtymisessä, alastulossa ja harhauttamisessa. Tasapainotaidoilla keho pidetään hallinnassa, yleisimmin pystyasennossa. Siksi tasapainotaidot ovat ihmisen kaiken toiminnan ja liikkumisen perustana. Hyvä tasapaino luo edellytykset selvitä niin portaissa kuin vaihtelevissa maastoissa kompastelematta. Hyvät

tasapainotaidot luovat myös edellytykset oppia liikunnan lajitaitoja, kuten esimerkiksi luistelua. Tasapainotaitoja voi harjaannuttaa mm. liikkumalla erilaisissa maastoissa erilaisilla välineillä tai musiikkia ilmentäen. Helppoa liikuntatehtävää voi vaikeuttaa pienentämällä tukipintaa (esim. tasapainoilu voimistelupenkin päällä tai kapealla puomilla) tai nostamalla kehon painopistettä (esim. polviseisonnasta päkiöiden varassa seisomiseen). Tasapainotaitoja tulee harjoitella jatkuvasti.

Esimerkkejä eri luokkatasoisille soveltuvista tasapainotaitoja harjaannuttavista tehtävistä:

- Vuosiluokat 1-2:
Tasapainoilu lattiakuvioiden päällä, kävely esim. katukiveyksen, voimistelupenkin, liikuntasalin kenttäviivojen, maassa olevan hyppynarun päällä tai vaihtelevassa metsämaastossa, voimistelu sekä hippaleikit
- Vuosiluokat 3-6:
Voimistelu telineillä, kamppailut, luistelu, hiihto, pallopelit sekä musiikki- ja tanssiliikunta
- Vuosiluokat 7-9:
Voimistelu välineillä ja kehonhallintaharjoitteet, taitoluistelu ja jääpelit, laskettelu ja pallopelit.

Liikkumistaidot ovat taitoja, joiden avulla siirrytään paikasta toiseen. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi kieriminen, ryömiminen, konttaaminen, kiipeäminen, käveleminen, juokseminen, hyppeleminen, laukkaaminen ja uiminen. Liikkumistaitoja voidaan harjaannuttaa liikkumalla erilaisilla alustoilla (sali, kova/pehmeä hiekka, nurmi, jää, lumi, metsämaasto) tasamaalla, ylämäkeen ja alamäkeen. Hyödyllistä on myös opetella liikkumaan eteen, taakse, molemmille sivuille, ylös ja alas. Voiman käytön säätelyä voi opetella harjoittelemalla voiman käytön vaihtelua. Liikutaan esimerkiksi rytmin tai musiikin mukaan, musiikin äänen voimakkuuden tasoja ilmentäen. Liikkumistaitoja tulee harjoitella jokaisella liikuntatunnilla.

Esimerkkejä eri luokkatasoisille soveltuvista liikkumistaitoja harjaannuttavista tehtävistä:

- Vuosiluokat 1-2:
Temppuradat, hyppelyradat, juoksu- ja kiinniottoleikit, erilaisissa maastoissa käveleminen ja juokseminen
- Vuosiluokat 3-6:
Telineradat, perusliikunta, luistelu, hiihto, suunnistus ja retkeily
- Vuosiluokat 7-9:
Parkour, circuit, pallopelit ja frisbee golf.

Välineenkäsittelytaidot ovat koko kehon taitoja, joiden avulla lapsi pystyy käsittelemään esineitä, välineitä ja telineitä. Käsittelytaitojen kehittyminen edellyttää havainto- ja motoristen toimintojen

yhteistyötä ja siksi ne ovatkin oppilaalle kaikkien vaativimpia motorisia tehtäviä.

Välineenkäsittelytaidot voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin käsittelytaitoihin.

Liikuntatunneilla opetuksen pääpaino on erityisesti karkeamotorisissa käsittelytaidoissa.

Käsittelytaitoja ovat esimerkiksi työntö, veto, vieritys, pyöritys, heitto, kiinniotto, potku, lyönti, pomputus ja kuljetus. Erilaisilla telineillä liikkumisessa tarvitaan koko kehon käsittelytaitoja, kuten esimerkiksi riippumista tai nojaa. Koko kehon käsittelytaitojen harjaannuttaminen luo pohjan hyvälle kehonhahmotukselle ja parantaa edellytyksiä kehonhallinnalle.

Aluksi tulee harjaannuttaa symmetrisiä eli kehon molemmilla puolilla tehtäviä ja vasta sen jälkeen epäsymmetrisiä eli vain kehon toisella puolella tehtäviä käsittelytaitoja (esim. pallon yläkauttaheitto kahdella kädellä → pallon heitto yhdellä kädellä).

Silmien ja käsien yhteistyötä (silmä-käsi koordinaatiota) tulee harjaannuttaa käsittelemällä erilaisia välineitä. Välineiden vaihtelulla ja niiden vaativuutta lisäämällä voidaan liikuntatehtävän haastavuutta lisätä mielekkäällä tavalla, esimerkiksi pallon lyönti pelkällä kämmenellä → lyönti lyhytvartisella mailalla (esim. pingismaila) → lyönti lyhytvartisella sulkapallomailalla ja vasta lopuksi lyönti täysimittaisella sulkapallomailalla.

Käsittelytaitoja tulee harjaannuttaa monipuolisesti kaikilla luokka-asteilla. Myönteisten oppimiskokemusten saamiseksi opettajan on tärkeää pystyä eriyttämään toimintaa oppilaiden taitotason mukaisesti.

Esimerkkejä eri luokka-asteille soveltuvista välineenkäsittelytaitoja harjaannuttavista tehtävistä:

- Vuosiluokat 1-2:
Vieritys, työntö, pomputtaminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja kämmenellä (tai lyhytvartisella) mailalla lyöminen osana erilaisia ratoja, leikkejä ja pelejä
- Vuosiluokat 3-6:
Pomputtaminen, kuljettaminen käsillä ja jaloilla, heittäminen sekä kiinniottaminen, lyöminen ja laukaiseminen
- Vuosiluokat 7-9:
Eri pallopelien tekniikat välineiden käsittelyyn sekä vesipelastus.

Motoristen perustaitojen merkityksestä ja esimerkkejä siirtovaikutuksesta

Motoristen taitojen oppiminen on hyvin keskeinen osa liikuntakasvatuksen tavoitteita ja liikunnanopetuksen opetussuunnitelmia. Koululiikunnassa tulee varmistaa riittävä motoristen taitojen hallitseminen. Mikäli oppilaat eivät opi laajaa kirjoa motorisia perustaitoja, kapenevat heidän mahdollisuutensa osallistua myöhemmällä iällä moninaisiin liikunta- ja urheilumuotoihin.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2014 liikunnan aineosiossa kuvataan motorisilla perustaidoilla erilaisia liikunnallisia perustaitoja. *Gallahuen motoristen perustaitojen luokittelu* on ollut apuna opetussuunnitelman perusteiden liikunnan aineosion valmistelutyössä ja monipuolisen kokonaisuuden hahmottamisessa.

Motorisia perustaitoja

- luokittelu ja joitakin esimerkkejä

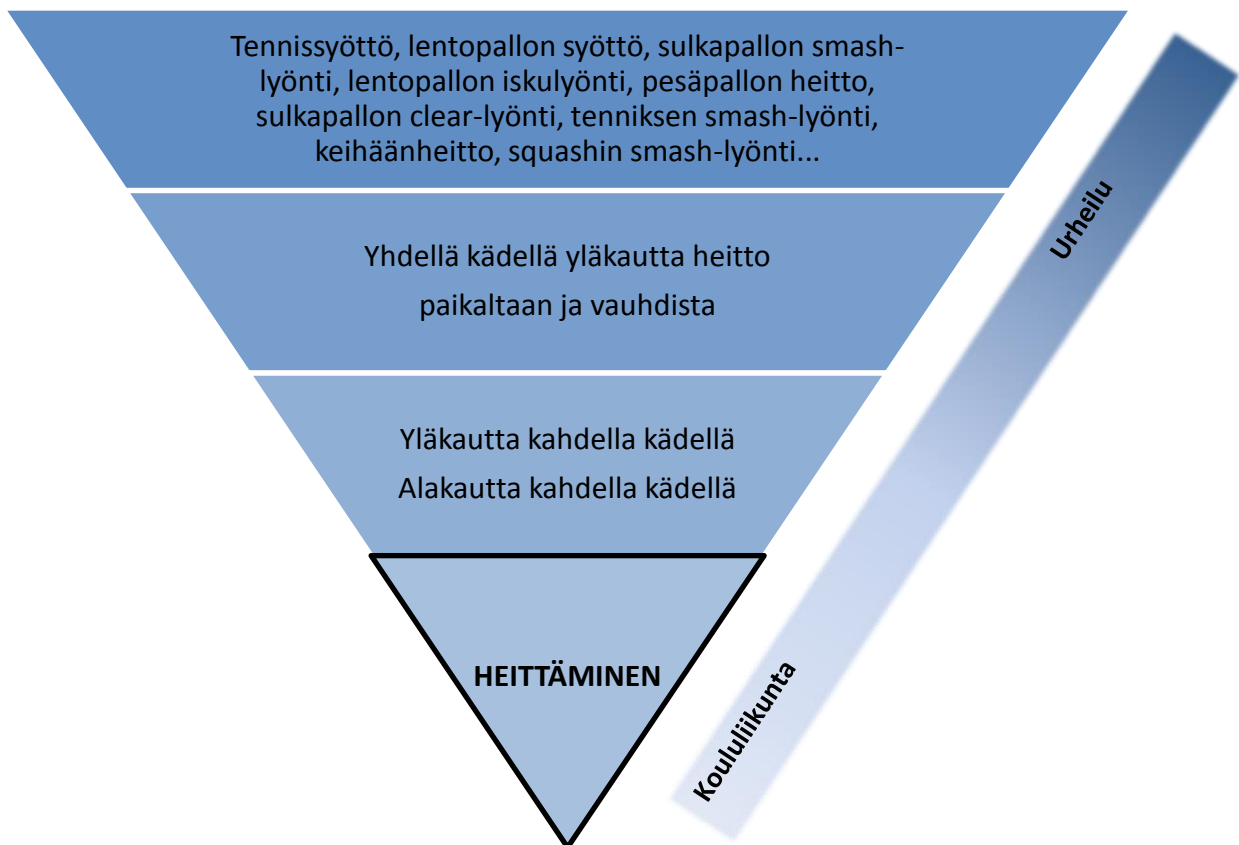
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Staattinen ja dynaaminen tasapaino • pystyasennot • pää alaspäin asennot • pyöriminen • heiluminen • pysähtyminen • väistäminen • koukistaminen • ojentaminen • kieriminen	Perustaidot ja liikeyhdistelmät • käveleminen • juokseminen • loikkiminen • rytmisessä hyppiminen • hyppeleminen • kiipeileminen • laukkaaminen • liukuminen • kinkkaaminen	Itsestä pois päin tapahtuvat ja vastaanottavat liikkeet • vierittäminen • heittäminen • potkiminen • työntäminen • lyöminen • pomputtaminen • kiinniottaminen
↓	↓	↓
Lajitaidot esimerkiksi uinnissa, joukkuepeleissä, voimistelussa, jääpeleissä, hiihdossa, yleisurheilussa, mailapeleissä, tanssissa, jne.		

Motoristen perustaitojen harjoittelua voidaan perustella sekä liikuntaharrastuksen jatkuvuuden että lajitaitojen saavuttamisen kannalta. Lapset ja nuoret hakeutuvat sellaisen toiminnan pariin, jossa he kokevat pätevänsä. Motoristen perustaitojen hallinnan kokemus toimii ”porttina” omaehtoisen harrastamisen pariin. Laaja perustaitojen hallinta antaa mahdollisuuden valita itselle mieluisa liikuntaharrastus.

Myös luovan huippusuorituksen taustalta löytyy vahva perustaitojen hallinta. Kaikkien taitojen pohjalla on ensin taidon perusmalli, jonka päälle rakentuu varsinainen lajitaito.

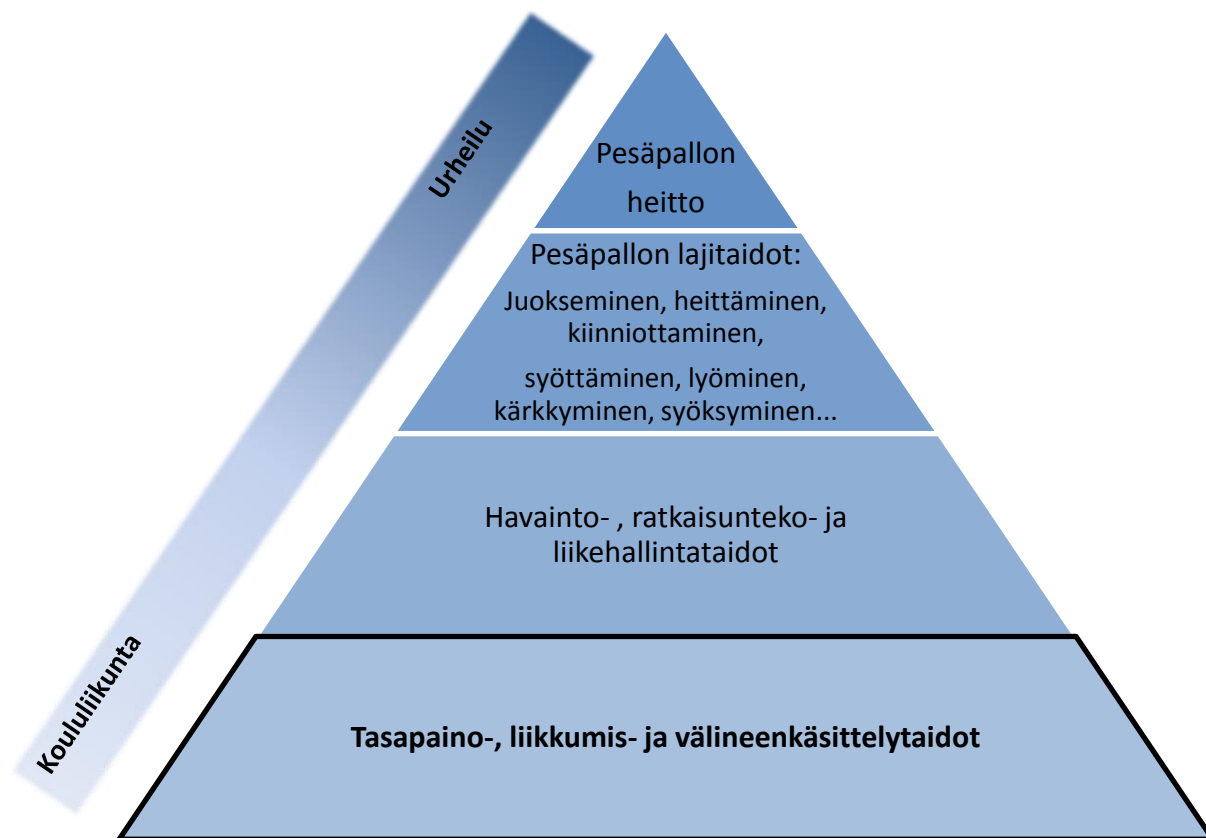
Motoristen perustaitojen osaaminen on siis perusta ja lähtökohta niin omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen kuin eri lajien huipputaitoon pääsemiseenkin. Hyvin opittua motorista perustaitoa voidaan hyödyntää lukuisissa eri liikuntamuodoissa ja urheilulajeissa.

Kuviossa 1. havainnollistetaan, kuinka yhden käden yläkauttaheiton liikemallin oppimisen avulla helpotetaan ja mahdollistetaan mm. pesäpallon heiton, tenniksen syötön tai lentopallon iskulyönnin lajitaidon oppimista. Yhden käden yläkauttaheiton perusliikemalli on sama kaikissa kuvion yläosassa mainituissa liikesuorituksissa. Hyvin opitusta perusliikemallista on helppo hienosäätää eri urheilulajien ja liikuntamuotojen tarpeisiin sopiva suoritus. Yläkauttaheiton liikemallin yhteys eri lajeihin on havainnollistettu kuviossa 1.



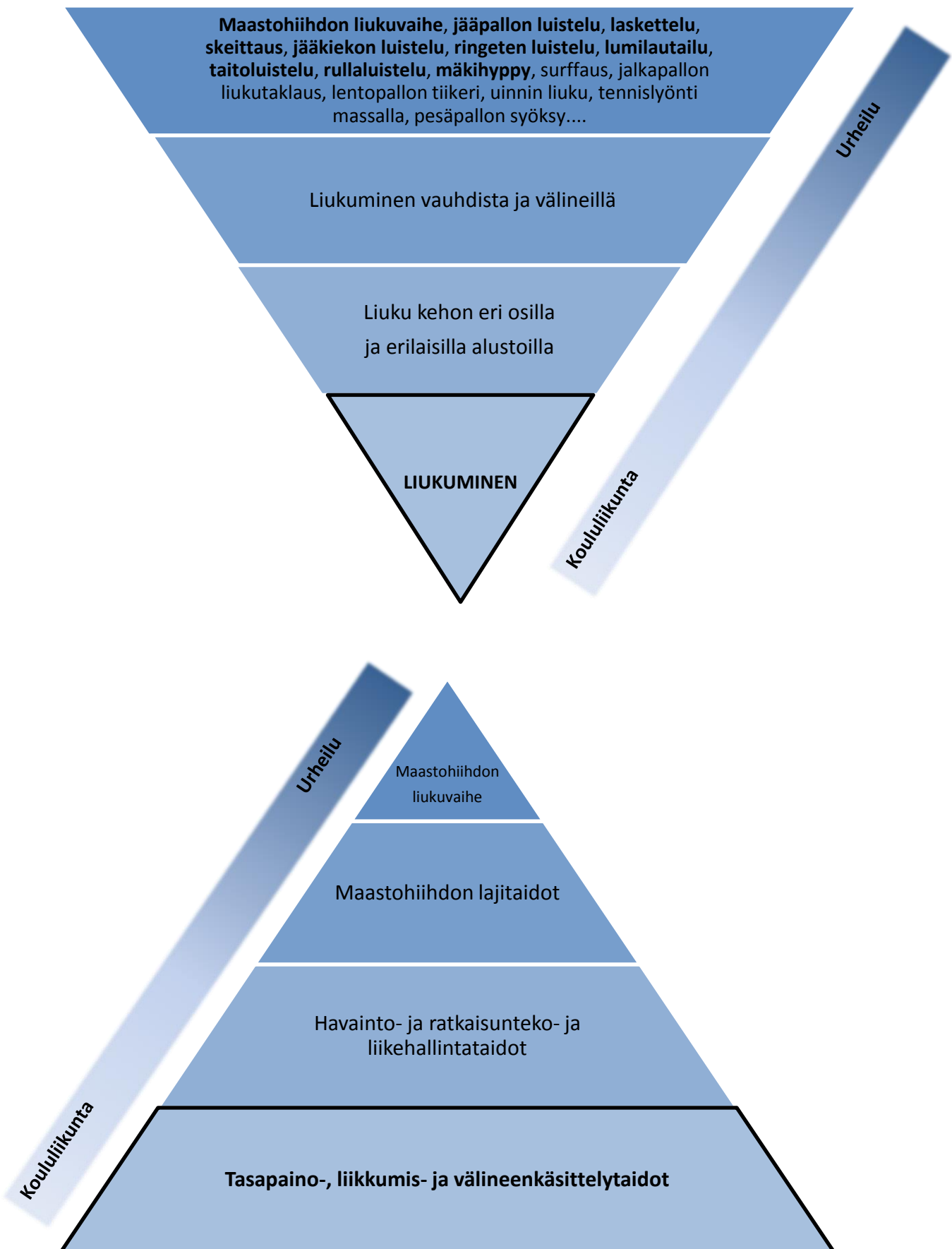
Kuvio 1. Yläkauttaheiton liikemallin yhteys eri lajeihin

Liikuntataidot jäsentyvät hierarkkisesti siten, että lähtökohtana ovat motoriset perustaidot, jotka voidaan luokitella tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin. Motoriset perustaidot jalostuvat kohti lajitaitoja havainto-, ratkaisunteko- ja liikehallintataitojen kautta. Erilaiset pien- ja viitepelit sekä leikit ovat toimintamuotoja, joiden avulla opitaan havaitsemaan asioita, tekemään päätöksiä ja toimimaan näiden havaintojen ja päätösten mukaisesti. Aidoissa liikuntatilanteissa havainnot, ratkaisunteko ja itse liikesuoritus ovat kiinteästi kytköksissä toisiinsa. Tässä esimerkkinä käytetyssä pesäpallossa on useita lajitaitoja. Näiden lajitaitojen hallinnalla on merkitystä harrastamisen jatkumisen kannalta. Oleellista on kokonaisuus, sillä esimerkiksi hyvä kiinniottotaito ilman heittotaitoa jää ”tyhjän päälle”. Varsinainen heittotaito on siis osa pesäpallon lajitaitoja. Motoristen perustaitojen yhteys lajitaitoihin on havainnollistettu kuviossa 2.



Kuvio 2. Motoristen perustaitojen yhteys lajitaitoihin

Liukuminen on yksi esimerkki liikkumistaidoista ja se on perustana yllättävänkin monelle lajisuoritukselle. Tasapainoisella liukumisen hallinnalla luodaan perusta, joka mahdollistaa hyvinkin vaativat liukumiset erilaisissa tilanteissa, erilaisilla alustoilla ja välineillä. Samalla tavalla kuin edellä mainitussa esimerkissä heittäminen myös liukuminen on osa vaikkapa maastohiihdon tai luistelun harrastamisen isoa kokonaisuutta. Liikkumistaito liukumisen yhteyttä lajitaitoihin havainnollistetaan kuvioissa 3 ja 4.



Kuviot 3 ja 4. Liukumisen yhteys lajitaitoihin

Fyysiset ominaisuudet

Fyysisillä ominaisuuksilla tarkoitetaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta. Ne ovat fyysisen toimintakyvyn osa-alueita.

Kestävyyttä tarvitaan lihastyöstä johtuvan väsymyksen vastustamiseksi. Kestävyys perustuu hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyyn ja se harjaantuu parhaiten silloin, kun liikutaan tai työskennellään pitkiä aikoja sen verran ripeästi, että syke nousee ja hengitys kiihtyy. Kestävyys jaotellaan suoritustehon perusteella peruskestävyyden, vauhtikestävyyden, maksimikestävyyden sekä nopeuskestävyyden alaluokkiin. Koulun liikunnanopetuksessa näitä kestävyiden eri muotoja tulee luontevasti osana erilaisia toimintoja, esimerkiksi peruskestävyyttä luontoretkillä, vauhtikestävyyttä pallopeleissä, maksimikestävyyttä kestävyysjuoksumittauksissa ja nopeuskestävyyttä isolla alueella leikittävissä kiinniottoleikeissä.

Esimerkkejä kestävyyttä harjaannuttavista liikuntatehtävistä eri luokka-asteilla:

- Vuosiluokilla 1-2 liikunnassa kestävyys harjaantuu esimerkiksi juoksu- ja kiinniottoleikeissä, pallopeleissä, maastossa liikuttaessa ja uinnissa.
- Vuosiluokkien 3-6 liikunnanopetuksessa kestävyys harjaantuu esimerkiksi pallopeleissä, uinnissa ja maastossa eri vuodenaikoina liikuttaessa (kuten hiihtäessä ja suunnistaessa).
- Vuosiluokilla 7-9 kestävyys harjaantuu esimerkiksi perusliikunnassa (eripituiset juoksumatkat), musiikkiliikunnassa, pallopeleissä ja uinnissa.

Voimaa tarvitaan lihaksiin, jotta oppilas voisi vastustaa ulkoisia voimia. Ilman voimaa kukaan ei pysty liikkumaan, ei edes pysyisi pystyssä. Kasvavan lapsen paino nousee ja siksi oman kehon liikuttaminen ja kannatteleminen lisäävät kehon kuormittumista tasaisesti ja luonnollisesti. Voiman alalajeja ovat kestovoima, nopeusvoima ja maksimaalinen voima. Kestovoimaa tarvitaan silloin, kun esineitä joudutaan kannattelemaan pitkiä aikoja. Nopeusvoimaa tarvitaan heittämiseen ja maksimaalista voimaa raskaiden esineiden käsittelyyn. Alakoululaisilla voimaa kehitetään lähinnä oman vartalon painoa hyödyntäen ja myöhemmin voiman ja motoristen taitojen lisääntyessä myös pienillä lisäpainoilla.

Esimerkkejä voimaa harjaannuttavista liikuntatehtävistä eri luokka-asteilla:

- Vuosiluokilla 1-2 voimaa harjaannutetaan esim. riippuen, kiipeillen, hyppien, voimistellen ja leikkimielellä kamppaillen.
- Vuosiluokkien 3-6 liikunnanopetuksessa voimaa harjaannutetaan esim. kuntopiiritehtävillä, hypyillä, heitoilla, leikkimielellä kamppaillen sekä mäenlaskuilla ja -nousuilla.

- Vuosiluokilla 7-9 voimaa harjaannutetaan edelleen oman kehon painoa kannatteleamalla, mutta myös välineillä, jotka lisäävät vastusta; esimerkkinä kuminauha, kuntopallo ja kevyet lisäpainot. Myös esimerkiksi uinti ja kiipeily harjaannuttavat lihasvoimaa.

Nopeutta tarvitaan nopeiden liikkeiden tekemiseen ja liikkumiseen nopeasti. Mitä nopeampi oppilas, sitä paremmat edellytykset hänellä on esimerkiksi horjahtaessaan korjata kehon asentoa ja välttää kaatuminen. Nopeus voidaan jakaa reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen ja liikkumisnopeuteen. Erityisesti alakoululaisille nopeat liikkeet ja pyrhdyksenomainen toimintatapa ovat hyvin luonteenomaisia. Siksi he myös nauttivat nopeutta kehittävästä liikuntatehtävistä. Nopeus harjaantuu, kun oppilaita kannustetaan tekemään annetut tehtävät niin nopeasti (tai esim. hypyt ja heitot räjähtävästi) kuin he pystyvät.

Esimerkkejä nopeutta harjaannuttavista liikuntatehtävistä eri luokka-asteilla:

- Vuosiluokilla 1-2 nopeutta harjaannutetaan juoksu- ja kiinniottoleikeillä, peleissä, viestikisailuissa, erilaisilla hypyillä, loikilla ja heitoilla.
- Vuosiluokilla 3-6 nopeus kehittyy juoksupyrähdyksissä (myös pelien ja leikkien osana), hypyissä, heitoissa, loikissa ja kisailuissa.
- Vuosiluokilla 7-9 nopeus kehittyy mm. perusliikunnassa, palloilussa ja kamppailulajeissa.

Liikkuvuus eli notkeus muodostuu summana kunkin oppilaan yksilöllisistä anatomisista ominaisuuksista, mutta myös aikaisemmista liikuntatottumuksista. Liikkuvuus määräytyy nivelten liikelaajuuksista, nivelsiteiden kireydestä sekä niveltä ympäröivien lihasten kireydestä. Runsas istumisen määrä lisää lihasten staattista jännitystä. Pitkään jatkuessaan ne lisäävät lihasten kireyttä vaikuttaen kehon ryhtiin sekä aiheuttaen tukielimistön, kuten niskan ja selän kiputiloja sekä päänsärkyä.

Esimerkkejä liikkuvuutta harjaannuttavista tehtävistä eri luokka-asteilla:

- Vuosiluokat 1-2:
Monipuolinen liikkuminen, ojennukset, kurkotukset ja lyhyet venytykset.
- Vuosiluokat 3-6:
Voimistelu ja venyttely.
- Vuosiluokat 7-9:
Alku- ja loppuverryttelyt liikuntatunneilla, monipuoliset venyttelyt sekä tutustuminen erilaisiin kehonhuoltomenetelmiin.

Fyysistä toimintakykyä arvioidaan Move! -järjestelmällä 5. ja 8. vuosiluokilla

Move! (www.edu.fi/move) on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille pidettävä fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä, joka tuottaa muun muassa tietoa yhdistettäväksi 5. ja 8. vuosiluokilla koululaisille tehtäviin laajoihin terveystarkastuksiin. Järjestelmän keskeisenä tarkoituksena on kannustaa oppilaita omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Move-järjestelmän tavoitteena on auttaa ensisijaisesti oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun. Move! -mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.

Move-palautteen tavoitteena oppilaalle on

- vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin
- ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys
- ohjata oppilasta kehittämään ja tarkkailemaan toimintakykyään.

Move-palautteen materiaalit on jaettu kolmeen osaan. Klikkaamalla halutun kohderyhmän (*Opettajat*, *Huoltajat* tai *Opettajat ja terveydenhuolto*) painiketta pääsee kohderyhmälle suunnattuun palautteeseen, joka on jaoteltu mittausosiokohtaisesti kuuteen eri osaan. Opettajat voivat halutessaan käyttää työssään joko *Oppilaat* tai *Opettajat ja terveydenhuolto* -palautemateriaaleja. Palautteen lisäksi mittausosioiden alta löytyy muun muassa liikuntavinkkejä eri vuodenajoille sekä fyysisen toimintakyvyn edistämiseen.

Mittausten jälkeinen palaute ja keskustelu toimintakyvystä ovat yhtä tärkeitä kuin varsinaisten mittausten oikeanlainen suorittaminen.

Move! -kasvokuvat ja kolme tasoa

Move! -järjestelmän palauteosiossa käytetään tulosten havainnollistamisessa apuna kasvokuvia, jotka kertovat, kuinka oppilas on suoriutunut fyysistä toimintakykyä mittaavista osioista.

Kasvokuvien mukaisesti oppilaan fyysinen toimintakyky voidaan jakaa kolmeen eri tasoon:

	Mittaustulos on terveystä ja hyvinvointia edistävällä tasolla eli oppilaan fyysinen toimintakyky edistää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.
	Mittaustulos on terveystä ja hyvinvointia ylläpitävällä tasolla eli oppilaan fyysinen toimintakyky ylläpitää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.
	Mittaustulos on mahdollisesti terveystä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla eli oppilaalla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arkipäivän toiminnoista.

Move! -mittaukset tulee vuonna 1.8.2016 alkaen toteuttaa opetushallinnon ohjeistamana vuosiluokilla 5. ja 8. elo-syyskuussa. Koulukohtaisten mittausten tulosten syöttö valtakunnalliseen tietokantaan tehdään vuosittain syyskuun loppuun mennessä. Koulu-, kunta- sekä valtakunnalliset

palautemateriaalit ovat käytettävissä esimerkiksi vanhempainiltoja tai oppilashuoltoryhmää varten lokakuun loppuun mennessä vuosittain.

Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen ja edistäminen liikunnassa edellyttää oppilaan *sosiaalisen pätevyyden* tukemista. Sosiaalisesti päteväksi kehittyminen tarkoittaa sitä, että tuetaan oppilaan *myönteisiä sosiaalisia arvoja* ja niiden mukaista toimintaa kuten rehellisyyttä, vastuullisuutta ja oikeudenmukaisuutta. Liikutaan ja pelataan ”Fair Playn” hengessä. Liikuntatilanteissa oppilaita ohjataan eettis-moraaliseen pohdintaan ja toimintaan heidän ikätasonsa edellyttämällä tavalla. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että oppilaalle annetaan myönteistä palautetta silloin, kun hän toimii eettisesti oikealla tavalla sekä altruistisesti. Altruismilla tarkoitetaan toimintaa, jossa annetaan toiselle oppilaalle henkistä tukea ja edistetään ystävyyttä ilman että siitä ajatellaan hyödyttävän jollakin tavalla.

Sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta on oleellista, että oppilaan myönteistä *minäkuvaa vahvistetaan* niin, että oppilas oppii arvostamaan itseään. Liikuntatunneilla oppilaalla tulee olla tunne, että häntä arvostetaan omana itsenään, sellaisena kuin hän on. Oppilaan minäkuva vahvistuu sillä, että hänen annetaan tehdä valintoja ja päätöksiä häntä itseään koskeviin asioihin sekä omatoimisuuteen kannustamisella.

Sosiaalista toimintakykyä edesauttaa se, että oppilaille opetetaan *tunnetaitoja*. Niillä tarkoitetaan omien tunteiden tiedostamista ja tunnistamista, tunteiden avointa ja selkeää ilmaisemista sekä erityisesti tunnekokemusten ja -ilmaisun säätelemistä. *Ihmissuhdetaidot* tarkoittavat toisten tarpeiden ja tunteiden ymmärtämistä, yhteistyötä, neuvottelutaitoja, tunteiden ilmaisua sekä ystävyyssuhteiden luomista ja ylläpitämistä. Sosiaalinen pätevyys muodostuu sellaisista toiminnallisista ja tiedollisista taidoista, joita muut oppilaat arvostavat. Näitä ovat mm. auttaminen, yhteistyö, toisen näkökulman huomioonottaminen sekä neuvottelu- ja päätöksentekotaidot.

Hyvään vuorovaikutukseen pääseminen edellyttää *itsesäätelyn taitoja* kuten omien tunteiden tunnistamista, niiden ymmärtämistä sekä niiden ilmaisun säätelemistä. Liikuntatilanteissa tulee väistämättä eteen tilanteita, jolloin oma joukkue häviää tai joku toinen oppilas on parempi kuin toinen. Nämä tilanteet synnyttävät helposti kielteisiä tunteita. Pelit, leikit ja kisailut ovat erinomainen tapa opettaa kielteisten tunteiden käsittelyä. Siten oppilaat oppivat vähitellen sietämään pieniä vastoinkäymisiä. Kun oppilas vielä oppii suunnittelemaan ja tekemään päätöksiä, hän voi päästä rakentavaan vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön muiden kanssa.

Kansainvälistyvässä ja monikulttuuristuvassa maassamme tarvitaan jatkuvasti yhä enemmän erilaisuuden hyväksymistä ja *kulttuurista pätevyyttä*. Tutustumalla erilaisiin oppilaisiin, erilaisiin tapoihin elää, ajatella ja kokea asioita, voidaan edesauttaa erilaisuuden ymmärtämistä ja hyväksymistä. Ymmärryksen lisääminen lisää edellytyksiä toimia tasa-arvoisesti ja auttaa

huomaamaan toisten ihmisten epäreilun kohtelun tunnistamisessa sekä rohkaisee kyseenalaistamaan sellaisen käytöksen muita oppilaita kohtaan.

Esimerkkejä liikuntatunneille soveltuvista sosiaalisen toimintakyvyn kehittymistä tukevista asioista eri luokka-asteilla:

- Vuosiluokat 1-2:
Toisten kuunteleminen, oman vuoron odottaminen ja toisen auttaminen.
- Vuosiluokat 3-6:
Ystävällinen käytös kaikkia kohtaan, rehellisyys, omista ja yhteisistä välineistä huolehtiminen sekä työrauhan antaminen muille.
- Vuosiluokat 7-9:
Kohtelias, ystävällinen ja vastuullinen käytös tasapuolisesti kaikkia kohtaan, ryhmän jäsenistä huolehtiminen sekä yhteisistä asioista vastuun ottaminen.

Psyykkinen toimintakyky

Psyykkisen hyvinvoinnin perustana on *myönteinen minäkuva*. Minäkuvalla tarkoitetaan ihmisen käsitystä itsestä. Minäkuva voidaan jakaa edelleen fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen minäkuvaan. Minäkuva muodostuu jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, sillä muilta saatu palaute vaikuttaa voimakkaasti oppilaan käsitykseen siitä, miten ja minkälaisena hän käsittää itsensä. Koska liikuntatunneilla yksilön kaikki toiminta on avointa ja kaikille näkyvää, oppilas on erityisen herkkä kaikelle omaa itseään, erityisesti kehoaan koskevalle palautteelle. *Fyysistä pätevyyden tunnetta* kehittää tyytyväisyyden tunne siitä, että oppilas on oppinut uutta, kehittynyt omissa taidoissaan, saavuttanut tavoitteensa ja tehnyt parhaansa. Tätä opettaja voi tukea luomalla oppitunneille ilmapiirin, jossa jokaisella on mahdollisuus tehdä omia edellytyksiään vastaavia tehtäviä, kokea onnistumisia ja iloita omasta edistymisestään. *Ilmapiiri* on oleellinen oppilaiden viihtymisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Myönteistä, tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä tuetaan palautteella, joka annetaan turvallisessa ryhmässä. Silloin kaikki palaute ja vuorovaikutus on toiset huomioonottavaa ja toisia arvostavaa. Liikunnassa *palaute liittyy oppimisen tai työskentelyn edistymiseen - ei persoonaan, temperamenttiin tai muihin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin*. Hyvä ilmapiiri on *luokassa, jossa jokainen on hyväksytty omana itsenään ja hän voi kokea itsensä päteväksi ja kuuluvansa joukkoon*. Tällaisilla liikuntatunneilla tavoitellaan myönteisessä hengessä yhteistä hyvää, yhdessä sovittuja päämääriä kohti.

Käsitys itsestä liikkujana muodostuu liikuntatilanteissa saaduista kokemuksista, viihtymisestä liikuntatilanteissa ja palautteesta itsestä liikkujana. Myönteinen ja realistinen käsitys itsestä on tärkeää liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Oppilasta voidaan auttaa myös arvioimaan itse itseään, omaa toimintakykyä ja omia motorisia taitoja. Häntä voidaan myös auttaa tunnistamaan sekä itselle mieluisia tapoja liikkua että pitämään huolta omasta hyvinvoinnista. Nämä lisäävät oppilaan *voimavaroja* selvitä uusista haasteista.

Elämänhallintaan liittyy näkökulma *mielekkyyden kokemuksista*. Oppilas kokee itsensä tärkeäksi ja merkitykselliseksi, jos hän saa kantaa vastuuta, tehdä valintoja ja päättää itseään koskevia asioita. Mielekkyyden kokemukset lisäävät motivaatiota, mikä vaikuttaa edelleen haluun yrittää ja ponnistella toivottuun lopputulokseen pääsemiseksi. Merkityksellisyyden kokemukset parantavat oppilaan *mielialaa*. Mieliala vaikuttaa koulussa viihtymiseen.

Koulussa opiskeleminen on kognitiivisesti painottunutta. Tällainen oppilaan yhden osa-alueen kuormittaminen tarvitsee vastapainokseen myös fyysisiä ja sosiaalisia *kokemuksia ja elämyksiä*. Vastapainoa tiedollisen puolen kuormittumiselle tarjoavat liikumisen tuottama hormonaalinen mielihyvä, mutta myös mahdollisuus rentoutua ja kokea yhteisöllisyyttä yhdessä tekemisen ja yhteiseen päämäärään pyrkimisen kautta. Liikunta tarjoaa myös yhden kanavan ilmaista itseään kehollisesti. Se tarjoaa myös hyvän väylän päästää oma luovuus esiin. *Koska liikunta parantaa aivojen hyvinvointia, se tukee luovuutta mutta myös parantaa yleistä opiskeluvireyttä*.

Esimerkkejä psyykkistä toimintakykyä tukevista asioista eri luokka-asteilla:

- Vuosiluokat 1-2:
Oppilaan huolenaiheiden kuunteleminen ja turhien pelkojen poistaminen, pätevyyden kokemusten vahvistaminen onnistumisista kehumalla, myönteinen ja toiminnallinen ilmapiiri sekä kannustaminen.
- Vuosiluokat 3-6:
Oppilaan mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöihin, mahdollisuus esteettisiin kokemuksiin, mahdollisuus ilmaista itseään kehollisesti ja turvallisuuden tunne oikeudenmukaisesta kohtelusta.
- Vuosiluokat 7-9:
Tunne oikeudenmukaisesta ja yhdenvertaisesta kohtelusta, tunne pätevyydestä, tunne hyväksytyksi tulemisesta sekä yksin että ryhmän osana. Tietoa hyvinvoinnista ja kokemuksia erilaisista tavoista harrastaa liikuntaa, jotta kukin voi löytää itselleen sopivimman tavan rentoutua, kokea iloa ja virkistymistä.

Keskeiset lähteet:

Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7-18 -vuotiaille. (2008.) Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-Kustannus.

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

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka, Jyväskylä: PS-kustannus.

Kalaja, S. 2013. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 185-203.

Kokkonen, M. & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 204-235.

Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2004. Liikunnan salaisuudet, esiopetus, Helsinki: WSOY.

Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2013. Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 236-258.

Sääkslahti, A., Hakamäki, J., Holopainen, E., Laakso, T., Lemmetty, H., Luukkonen, S., Paukku, S. & Puttonen, J. 2012. Kirja liikunnasta. Luokkien 3-4 liikunnan opetus. Helsinki: WSOY.

Sääkslahti, A. & Lauritsalo, K. 2013. Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 482-496.

Virta, J. & Lounassalo, I. 2013. Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 497-520.

www.sosiaaliportti.fi/toimintakyky

Liikunnan oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät tavoitteet vuosiluokilla 1-2, 3-6 ja 7-9

Turvalliset ja monipuoliset oppimisympäristöt

Liikkuminen *monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä* on erinomaista taitoharjoittelua ja palvelee liikunnan tehtävän ja tavoitteiden saavuttamista. Se on välttämätöntä monipuolisten aistimusten ja liikuntakokemusten mahdollistamiseksi. Vaihtelevissa oppimisympäristöissä toteutettu liikunnanopetus kehittää oppilaan valmiuksia liikkua myös vapaa-ajalla.

Liikuntatuntien fyysisinä oppimisympäristöinä hyödynnetään liikuntasalien ohella muun muassa kuntosalia, koulun pihaa, lähipuistoja, hiekka- ja nurmikenttiä, urheilukenttää, turvallisia luonnon vesiä, uimahallia, jääkenttää ja -rataa, lumihankea ja hiihtomaata (lumeen tehdyt mäet, hyppyrit ja ladut), metsämaastoa sekä rakennettua kaupunkiympäristöä eri vuodenaikoina. Fyysiseen oppimisympäristöön voidaan vaikuttaa opettajan organisatorisin toimenpitein esimerkiksi muokkaamalla toimintatilaa ja rajaamalla osallistujien määrää. Erilaisten perusmuotojen ja pelimallien tarkoituksenmukainen käyttö parantaa opetusryhmän ja -tilan hallintaa. Taitava opettaja käyttää muun muassa rivi-, jono-, kuja- ja piirimuotoja vaihtelevasti ja monipuolisesti liikunnallisten perustaitojen opetuksessa. Oppimisympäristöjä tarkoituksenmukaisesti muokkaamalla lisätään tuntien toiminnallisuutta ja taitojen oppimista. Taitavilla pedagogisilla valinnoilla voidaan myös vaikuttaa siihen, että kukaan oppilaista ei tunne syrjäytyvänsä koulussa liikunnassa.

Alkuopetuksen oppilaiden taito hahmottaa tilaa saattaa olla vielä rajallinen ja siksi liikuntatunneilla kannattaa käyttää selkeästi rajattua, oppilaille tuttua aluetta. Oppilaiden elinpiirin laajentuessa myös liikuntatunneilla käytettävissä oleva alue voi laajentua. Turvallisuudesta ja opettajan vastuusta ei kuitenkaan tingitä.

Jokaisella oppilaalla on liikunnasta omat henkilökohtaiset kokemuksensa ja taustansa, joiden pohjalta hän osallistuu toimintaan. Kun opettaja käyttää oppimisympäristöjä ja opetusmenetelmiä monipuolisesti hän luo erilaisille oppijoille tarkoituksenmukaisia oppimisen mahdollisuuksia. Liikunnan oppiaineen tavoitteiden kannalta *keskeistä työtapojen ja oppimisympäristöjen valinnassa on oppituntien toiminnallisuus*. Fyysisen toimintakyvyn edistämisen kannalta on erittäin tärkeää, että kaikki oppilaat motivoituvat liikkumaan. Liikuntakasvatuksessa korostuvat myös sosiaaliset ja psyykkiset tekijät. Kannustavan ja hyväksyvän ilmapiirin avulla edistetään oppilaan sisäisen liikuntamotivaation syntymistä.

Vuorovaikutus

Liikunnan opettaminen on aktiivista vuorovaikutusta opettajan ja oppilaiden välillä sekä oppilaiden kesken. Oppitunnin fyysiset, sosiaaliset ja psyykkiset tavoitteet vaikuttavat siihen, minkälaista opettajan ja oppilaiden välinen vuorovaikutus eri tilanteissa on. Fyysisen aktiivisuuden ja -

toimintakyvyn edistämisen tavoitteet ovat pääosin asioita, jotka liittyvät oppituntien toiminnalliseen sisältöön. Oppilaan työskentelyä koskevat tavoitteet tarkoittavat sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn kehittämiseen liittyviä asioita. Tällaisia tavoitteita voivat olla esimerkiksi itsesäätelyn parantaminen, rehellisyys, yhteistyö ja itsearviointitaitojen kehittäminen. Opettaminen sisältää aina sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn kehittämiseen liittyvät tavoitteet. Antamalla oppilaiden osallistua heitä itseään koskevien asioiden päätöksentekoon tuetaan koettua autonomiaa. Opettajan ja oppilaiden vuorovaikutus ja opetustyyli vaikuttavat osaltaan siihen, minkälaisia fyysiseen aktiivisuuteen ja -toimintakyvyn kehittämiseen sekä työskentelyyn ja toimintaan liittyviä tavoitteita on mahdollista saavuttaa.

Koetulla autonomialla tarkoitetaan koululiikunnassa oppilaiden mahdollisuutta saada itse vaikuttaa toimintaansa ja säädellä sitä. Koululiikunnassa oppilaat voivat opettajan johdolla osallistua oman kehitysvaiheensa mukaisesti myös liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen. Autonomian kokemukset vaikuttavat vahvasti siihen, kehittykö liikuntamotivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Oppilaan motiivit muuttuvat ulkoisista kohti sisäisiä, jos he voivat toimia ympäristössä, joka tyydyttää heidän autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksiaan.

Liikunnanopettaja on tärkeässä roolissa tuettaessa ja vahvistettaessa - fyysisen toimintakyvyn ohella - oppilaiden sosiaalista ja psyykkistä kehittymistä. Liikuntatunneilla oppilaiden tuotokset ovat julkisia eli yksilön toiminta onnistumisineen ja epäonnistumisineen tulee kaikkien nähtäville. Toinen liikunnan erityispiirre on kehollisuus. Oma muuttuva keho on etenkin murrosikäiselle herkkä alue. Liikunnan opetustilanteissa opettajalta vaaditaan erityistä herkkyyttä tilanteiden ohjailussa. Näin ollen liikunnanopetuksen ja oppimistavoitteiden saavuttamisen kannalta opettajan tunne- ja ihmissuhdetaidoilla on suuri merkitys. Oppilaiden tunteita tunnistamalla, heitä kuuntelemalla ja kannustamalla opettaja voi tukea tavoitteiden toteutumista ja oppilaiden emotionaalista kehitystä sekä poistaa oppimisen kannalta haitallisia tunne-esteitä.

Opetustyyli ja työtavat

Opetustyylien valinnassa keskeistä on, kuka tekee käytännön opetustilannetta koskevat ratkaisut. Mosstonin ja Ashworthin opetustyylien kirjo on viime vuosikymmenten aikana eniten käytetty liikunnan opettamisen malli, joka koostuu jatkumosta opettajakeskeisistä tavoista oppilaskeskeisiin tapoihin opettaa liikuntaa.

Liikuntataitojen *oppiminen* on sitä tehokkaampaa, mitä paremmin opettaja osaa tunnistaa ja hyödyntää oppimistyylien monipuolisuutta toiminnan toteuttamisessa. Suurien oppilasryhmien opettamisessa *ratkaisevaa on, että opettaja säännöllisesti vaihtelee opetustyyliään ja pyrkii käyttämään myös oppilaslähtöisiä, oppilaan osallisuutta lisääviä työtapoja* (esimerkiksi pariohjausta, ongelmanratkaisua tai erilaisten ratkaisujen tuottamista). Eri aistikanavien kautta oppivien oppilaiden pitäisi aika ajoin päästä toimimaan heille parhaiten sopivien opetusmenetelmien avulla.

Liikunnanopetusta voidaan rikastuttaa myös laajentamalla liikunnan opetusmallien kirjoa, joskus vaihtelun lisäämiseen pyrkien ja joskus vastaten oppilasryhmien erityisiin tarpeisiin. Esimerkiksi

Teaching Personal and Social Responsibility in Physical Education, TPSR, (Hellison, 2003) on malli, jonka avulla opitaan sosiaalisia taitoja ja vastuullisuutta. *Teaching Games for Understanding* -malli, TGFU, (Bunker & Thorpe, 1982) on pelikeskeinen pelien opettamisen malli, jossa korostuvat pelaamalla oppiminen, ajattelu ja peliymmärrys. *Sport Education*, SE, (Siedentop, Hastie, & van der Mars, 2011) on malli, missä oppilaiden osallistuminen korostuu heidän toimiessaan erilaisissa tehtävissä liikuntatunnilla. Oppilaskeskeinen *Creating and Developing Games* -malli, CDG, (Quay & Peters, 2007) kehittää oppilaiden yhteistyö- ja ongelmanratkaisutaitoja oppilaiden kehittäessä ja toteuttaessa pienryhmissä opettajan antamien reunaehtojen puitteissa pelejä, joiden pohjalta rakentuu lopulta luokan yhteinen peli.

Oppiminen on monisäikeinen ja -tieteinen käsite. Siinä yhdistyvät neurologia, kognitiot, tunteet, sosiaalinen ympäristö sekä oppilaiden oma historia. Liikunnan oppiminen on määritelmänä vieläkin laveampi, sillä oppimisen välineenä toimii oppijan keho. Moniaistillinen toiminnallisuus tehostaa kaikkea muutakin oppimista parantamalla oppilaan vireystilaa, tarkkaavaisuutta ja keskittymistä. Lisäksi toiminnallinen oppiminen kehittää oppilaiden tiedonkäsittely- ja muistitoimintoja ja parantaa näin oppimistuloksia. Toiminnalliset työtavat synnyttävät myös tunteita, jotka edelleen tehostavat oppimista.

Monipuolisia opetusmenetelmiä käyttämällä opettaja luo erilaisille oppilaille parempia oppimisen mahdollisuuksia verrattuna opettajaan, jonka työtavat ovat hyvin yksipuolisia. Aivot tarvitsevat moninaisia ja virikkeellisiä kokemuksia, jota aikaansaadaan erilaisissa liikuntatehtävissä runsaalla oppimisympäristön ja välineistön vaihtelulla.

Itse asiassa taitojen oppimisessa ei ole olemassa virheitä vaan ainoastaan erilaisia suorituseroita. Jokaisella oppilaalla on omat kokemuksensa ja liikuntataustansa, joiden pohjalta hän suorituksiaan tekee ja toimintaan osallistuu.

Taitoja opitaan erittäin paljon implisiittisesti eli tiedostamatta. Tämän faktan hyväksyminen auttaa muuttamaan opettajan toimintatapoja liikunnanopetuksessa merkittävästi. Opettaja, joka hyväksyy implisiittisen oppimisen, pyrkii ensisijaisesti luomaan virikkeellisiä oppimisympäristöjä ja harjoitteita, joissa yksittäiset oppilaat voivat harjoitella omalla taitotasollaan ja jossa he voivat spontaanisti innostua liikunnasta.

Oppilaiden ryhmittely

Liikunnan opetusryhmät tulee muodostaa siten, että oppitunnit ovat turvallisia ja opetuksessa voidaan saavuttaa opetussuunnitelmassa asetetut tavoitteet.

Suotuisaa motivaatioilmastoa, eli oppitunnilla vallitsevaa psyykkistä ilmapiiriä, edistää esimerkiksi joukkueiden muodostaminen siten, että perusteena ei ole oppilaiden koko, taito, kuntotekijät tai sukupuoli. Näin voidaan vähentää sosiaalista vertailua liikuntaryhmän sisällä ja toisaalta tuetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmien muodostaminen esimerkiksi vain oppilaiden taitotason mukaan synnyttäisi helposti oppilaiden keskinäistä vertailua.

Yhteistoiminnallisissa ryhmissä korostuvat sosiaaliset taidot, toisten auttaminen ja ryhmäkiinteys. Ryhmätyöskentelyssä *opettajan tehtävänä on luoda edellytyksiä oppilaiden väliselle yhteistyölle liikuntatunneilla*. Pienryhmätyöskentely on suositeltavaa, sillä se vastaa oppilaiden perustarpeisiin. Eriytetyt, yksilölliset ja vaihtelevat haasteet edistävät osaltaan oppilaiden pätevyyden kokemista ja motivaatiota liikuntatunneilla.

Sähköiset oppimisympäristöt liikuntakasvatuksessa

Nykylapset ja -nuoret elävät teknologisoituneessa yhteiskunnassa. Asioita ei enää tehdä yksin, vaan ne kuvataan ja jaetaan erilaisia teknologioita hyväksikäyttäen toisille. Uusia liikuntataitoja haetaan ja opetellaan visuaalisesti muiden tekemistä sähköisistä materiaaleista. On aivan luonnollista jakaa myös oma osaaminen ja omat uudet ideat muille jakopalveluiden käyttäjille.

Liikuntakasvatuksessa tätä suuntausta voidaan käyttää opetuksessa osana uusia digitaalisia oppimisympäristöjä, jotka mahdollistavat liikunnan sisältöjen tuomisen teknologian avulla opetuksen ja oppimisen tueksi. Koulussa pitää käyttää turvallisia, pedagogisesti valideja ja suunniteltuja ympäristöjä, joiden sisältö on tarkkaan valittua ja oppimista edistävää. Liikunnan sähköinen oppimisympäristö on paikka, joka tarjoaa opettajalle työkaluja moderniin liikuntakasvatukseen sekä antaa myös oppilaille mahdollisuuden arvioida oppimistaan, tuottaa itse uutta liikuntamateriaalia ja keskustella siitä paitsi toisten oppilaiden myös opettajien kanssa.

Liikuntateknologian hyödyntäminen liikunnanopetuksessa

Liikunnan opetuksessa on tarkoituksenmukaista ottaa huomioon liikuntateknologian kehittyminen ja sen tarjoamat mahdollisuudet oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi, motoristen taitojen oppimisessa sekä fyysisten ominaisuuksien kehittämiseksi ja seurannassa.

Sisäinen motivaatio kasvaa onnistuneiden yksilöllisten liikuntakokemusten kautta.

Liikuntateknologisilla välineillä voidaan oppia mitattujen tietojen ja havaintojen avulla aktiivista elämäntapaa. Kestävyyttä kehittävä liikunta oikeanlaisella sykkeellä - *sykemittarin* ohjaamana - tuntuu hyvälle ja saa oppilaan liikkumaan uudestaan. Esimerkiksi *GPS-laitteita* hyödyntävä luontoliikunta ja taitoharjoitteiden *videointi* kiinnostavat oppilaita. Taitoharjoitteiden videointi käyttäen nykyaikaisia laitteita tarjoaa oppilaille mahdollisuuksia tehostaa omaa oppimisprosessiaan analysoimalla omia suorituksiaan välittömästi niiden tekemisen jälkeen. Liikunta- ja hyvinvointiteknologia voi lisätä koulun mahdollisuuksia vaikuttaa myös oppilaiden vapaa-ajan liikkumiseen edistäen terveellistä ja aktiivista elämäntapaa.

Oppilaan omasta aktiivisuudesta saadun yksilöllisen palautteen lisäksi liikuntateknologia tarjoaa opettajalle tilaisuuden myös hänen oman toimintansa reflektointiin. Esimerkiksi *aktiivisuusmittareista tai -rannekkeista* saatava tieto antaa palautetta oppilaiden aktiivisuudesta koulupäivän aikana. Lisäksi liikunnanopetusta voidaan jalostaa esimerkiksi *älypuhelimien* (matkan- ja nopeuden mittaaminen sekä reittiseuranta, geokätkentä, harjoituspäiväkirjat ja videoiden teko) sekä liikunnallisten *konsolipelien ja tietokoneiden* tarjoamien mahdollisuuksien avulla.

Esimerkkejä teknologian tarjoamista mahdollisuuksista:

- Vuosiluokat 1-2:
Lapsi tarvitsee fyysistä aktiivisuutta päivittäin. Ensimmäisinä kouluvuosina fyysisen aktiivisuuden määrää ja laatua voidaan seurata esimerkiksi aktiivisuusmittarin avulla. Minkä tahansa oppilaita motivoivan ja helppokäyttöisen teknologian käyttäminen on perusteltua, mikäli se edistää opetukselle annettujen tavoitteiden saavuttamista.
- Vuosiluokat 3-6:
Vuosiluokat 3-6 ovat monipuolisten liikuntataitojen oppimisen aikaa. Alkuopetuksessa aloitettua fyysisen aktiivisuuden ylläpitoa ja siihen edelleen opettamista jatketaan. Teknologia voi toimia innostavassa roolissa, kun esimerkiksi taitoharjoittelussa liikesuoritusten videointia käytetään oppimisen apuna. Esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaan tutustuminen sykemittarin avulla palvelee myös yli oppiainerajojen tapahtuvaa integraatiota.
- Vuosiluokat 7-9:
Tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus vähenee voimakkaimmin juuri tässä iässä. Fyysisen toimintakyvyn edistäminen on keskeinen opetustavoite. Kuten vuosiluokilla 3-6, voidaan yläkoulussa tutustua sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaan sykemittarin avulla ja näin palvella oppiainerajat tapahtuvaa integraatiota. Sykkeen- ja aktiivisuusmittauksen avulla voidaan opettaa havainnollisesti ja turvallisesti erilaisia fyysisen toimintakyvyn kehittämisen muotoja, jolloin kokemukset eri tavalla kuormittavista liikuntasuorituksista ovat sisäistä motivaatiota lisääviä. Erilaiset liikunnalliset verkko- ja pilvipalvelut saattavat osaltaan vahvistaa liikuntamotivaatiota sekä kannustaa oppilaita omaehtoisen liikunnan pariin.

Keskeiset lähteet:

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka, Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Ohjaus, eriyttäminen ja tuki liikunnassa vuosiluokilla 1-2, 3-6 ja 7-9

Perusopetuslain mukaisesti liikunnanopetus on toteutettava oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti. Ohjauksen ja tuen tavoitteena liikunnassa on *varmistaa jokaiselle oppilaalle* sukupuolesta, iästä, etnisestä tai kansallisesta alkuperästä, kielestä, uskonnollisesta vakaumuksesta, terveydentilasta, vammaisuudesta tai muusta henkilöön liittyvästä seikasta riippumatta *tasavertainen oikeus* kokea osallisuutta, oppimista ja pätevyyttä liikuntatunneilla.

Ohjauksen ja tuen tarve ja merkitys korostuu erityisesti silloin, kun oppiaineen tavoitteita ei saavuteta esimerkiksi siksi, että oppilaalla on vaikeuksia osallistua opetukseen tai oppitunnin työskentelyilmapiiri on huono. Tukea tarjotaan myös, jos heikko fyysinen toimintakyky on uhka oppilaan terveydelle.

Liikunnassa on mahdollista hyödyntää koulun tarjoamaa tukea oppilaan koulunkäynnin ja oppimisen edistämiseksi *kolmiportaisen tuen mallin mukaisesti* (yleinen, tehostettu, erityinen tuki): esimerkiksi joustavan ryhmittelyn, tukiopetuksen, osa-aikaisen erityisopetuksen, samanaikaisopettajan, kodin ja koulun välisen yhteistyön, tulkitsemis- ja avustajapalveluiden, koulunkäynnin ohjaajan/avustajan sekä erityisten oppimista ja osallistumista helpottavien välineiden avulla voidaan tukea oppilaan liikunnan iloa ja oppimista sekä liikuntatunneille osallistumista. Myös liikunnallista kerhotoimintaa voidaan käyttää vähän liikkuvien tai liikunnan oppimisessa tukea tarvitsevien oppilaiden ohjauksen ja tuen välineenä.

Oppilas, jonka tuen tarpeet liikunnassa johtuvat liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta ja heikosta fyysisestä toimintakyvystä, hyötyvät kaikenlaisesta fyysisesti aktiivisesta toiminnasta. Näiden oppilaiden kohdalla yhteistyö kodin kanssa on ensiarvoisen tärkeää. Liikuntatunneille osallistumista edistävät omin lihasvoimin kuljettu koulumatka, fyysisesti aktiiviset välitunnit sekä kaikenlaiseen kouluajan ulkopuoliseen fyysisesti aktiiviseen toimintaan osallistuminen.

Eriyttäminen

Eriyttämisessä tulee huomioida oppilaiden liikuntamotiivien monipuolisuus. Liikunnan sisältöjen suunnittelussa oppilaan toiveiden ja tarpeiden huomioon ottaminen on tärkeää. Oppilasjohtoisten työtapojen käyttäminen liikunnanopetuksessa lisää oppilaan mahdollisuuksia vaikuttaa omaan oppimiseensa ja edistää samalla kaikkien oppilaiden fyysistä aktiivisuutta liikuntatunneilla. Oppilaan valinnan mahdollisuuksia liikuntatuntien sisällä tulee tukea, kuitenkin niin, että valintatilanteet eivät johda sosiaaliseen vertailuun tai syrjintään.

Eriyttämistä voi tehdä muuntelemalla opiskelun laajuutta, syvyyttä ja etenemisnopeutta. Myös opetuksen sisältöjä, välineitä, oppimisympäristöä, opetusmenetelmiä (työtapoja), opetusviestintää, oppilaiden ryhmittelyä tai harjoitteluun käytettävissä olevaa aikaa vaihtelemalla voidaan vastata oppilaiden erilaisiin tarpeisiin. Yksilöllinen palaute hyödyttää jokaista oppilasta. Oppimisen arvioinnissa eriyttäminen voi tarkoittaa erilaisia mahdollisuuksia näyttää osaamistaan. Oleellista eriyttämisessä on oppilaantuntemus.

Oppilaan oppimisen taitojen tukeminen liikunnassa

Sosiaalisia oppimaan oppimisen taitoja liikunnassa ovat toisten huomioon ottamisen ja itsehallinnan taidot, vastuullisuus ja yhteistyötaidot. Nämä taidot ovat tarpeen esimerkiksi joukkuepeleissä ja liikuntaleikeissä. Sosiaalisia oppimaan oppimisen taitoja tuetaan toiminnan lisäksi myös kertomalla oppilaalle selkeästi liikunnan sosiaalisista tavoitteista ja antamalla palautetta näiden tavoitteiden suunnassa. Oppilasjohtoiset työtavat sekä turvallinen ja kannustava ilmapiiri edistävät näiden taitojen oppimista.

Psyykkisiä oppimaan oppimisen taitoja liikunnassa ovat kyky kohdistaa ja ylläpitää tarkkaavaisuutta tavoitteen mukaiseen toimintaan, halu ja innostus harjoitella sekä kyky iloita omasta oppimisesta ja osaamisesta. Näitä taitoja tarvitaan fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa ja uusien motoristen taitojen harjoittelussa. Psyykkisiä oppimaan oppimisen taitoja tuetaan selkeällä oppimisympäristöllä ja opetusviestinnällä, vaihtelevalla harjoitusten ja työtapojen valinnalla sekä myönteisellä palautteella oppilaan toiminnasta.

Fyysisiä oppimaan oppimisen taitoja liikunnassa ovat oman kehon ja tilan hahmottaminen sekä kyky havainnoida omaa toimintakykyä ja liikuntasuorituksia. Näitä taitoja tarvitaan oman toimintakyvyn ylläpitämisessä ja kehittämisessä sekä motoristen taitojen harjoittelussa. Fyysisiä oppimaan oppimisen taitoja tuetaan auttamalla oppilasta kiinnittämään huomiota liikkumisen kannalta oleellisiin asioihin. Tämä tapahtuu suorituksia sanallistamalla, ohjausta visualisoimalla, avustamalla oppilasta käsin tai apuvälineen avulla sekä antamalla oppilaalle tiedollista ohjausta terveyden kannalta riittävästä toimintakyvystä ja turvallisista suoritustavoista eri liikuntamuodoissa. Liikkumiseen kannustava ja selkeä oppimisympäristö tukee fyysisten oppimaan oppimisen taitojen omaksumista.

Ohjauksen sekä oppimisen ja hyvinvoinnin tuen erityispiirteet ja tarpeet liikunnassa

Liikunta poikkeaa muista oppiaineista siinä, että kehollisuus on näkyvästi läsnä oppitunneilla. Oppilaan osaaminen tai osaamattomuus on kaikkien havaittavissa ja arvioitavissa. *Ohjauksen ja tuen tärkein ominaispiirre liikunnassa on sosiaalisten ja psyykkisten tekijöiden korostuminen.* Kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri luo pohjan eriyttävälle ja yksilölliselle tarpeelle huomioivalle opetukselle. Jos oppilas esimerkiksi ei uskalla yrittää tai osallistua oppilastovereiden tai opettajan kielteisen arvioinnin pelossa, ei ole juuri merkitystä sillä, miten taitavasti opettaja laatii tunneille eritasoisia tehtäviä, antaa yksilöllistä palautetta tai käyttää vaikkapa koulunkäynnin ohjaajan apua. Psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallisessa ilmapiirissä jokainen oppilas uskaltaa osallistua toimintaan omista lähtökohdistaan ja saa myönteistä palautetta yksilöllisestä edistymisestään. Fyysisten tavoitteiden saavuttamisessa liikunta-aktiivisuus on olennaista. Liikunta-aktiivisuus edistää liikuntataitoja ja taidot vastaavasti aktiivisuutta.

Liikunnalle ominaisia ohjauksen ja tuen tapoja

Sosiaalisen toimintakyvyn alue:

Oppilaiden yhdessä toimimista, myönteisiä asenteita ja kannustavaa ilmapiiriä tuetaan liikuntatunneilla mm. seuraavilla keinoilla:

- *Ennakointi*: Liikuntatunnin suunnittelussa huomioidaan ryhmän työskentelyilmapiiriin ja sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat tekijät. Esimerkiksi joukkueiden ja parien muodostaminen, ohjeiden antamisen suunta ja paikka tai tehtävien järjestys tunnilla suunnitellaan sellaiseksi, että ne tukevat oppilaan itsehallinta- ja yhteistyötaitojen kehittymistä.
- *Tavoite esille*: Liikuntatunnilla oppilaille ilmaistaan selkeästi tunnin sosiaalinen tavoite; työtavat ja sisällöt valitaan siten, että ne tukevat tavoitteen toteutumista; palautetta annetaan sosiaalisen tavoitteen suunnassa.
- *Osallisuus*: Opettajan tehtävänä on varmistaa, että jokainen oppilas liikuntaryhmässä voi kokea osallisuutta (= pystyy konkreettisesti osallistumaan liikuntaan, pystyy vaikuttamaan itseään koskeviin asioihin). Osallisuutta tuetaan tehtävillä, jotka vastaavat oppilaan toimintakykyä (ovat riittävän haasteellisia, mutta mahdollistavat onnistumisen) sekä tehtävillä, joissa jokaisella osallistujalla on merkittävä rooli (esim. pelipaikat). Osallisuutta eivät tue tehtävät, jossa oppilas eriytetään pois ryhmästä tai jossa tehtävä ei tarjoa riittävästi haastetta (esim. mene kävelemään, kun et voi osallistua).
- *Kuulluksi tuleminen*: Opettaja huomaa jokaisen oppilaan liikuntatunnilla, puhuttelee oppilasta nimellä ja kuuntelee, mitä oppilaalla on sanottavanaan: opettaja suhtautuu oppilaan aloitteisiin ja viesteihin myönteisesti ja ottaa ne vakavasti (ei vähättele oppilaan kokemusta; osoittaa arvostavansa sitä, että oppilas tuo ajatuksiaan ja mielipiteitään esille; pyrkii yhdessä oppilaan/oppilaiden kanssa ratkaisemaan esille nousseen epäkohdan)
- *Myönteinen palaute ja viestintä*: Opettaja osoittaa hyväksyntää ja antaa myönteistä palautetta oppilaan toiminnasta (esimerkiksi kaverin kannustamisesta ja reilusta toiminnasta annetaan positiivista palautetta yrittämisen ja onnistumisen lisäksi)
- *Puuttuminen*: Opettaja puuttuu liikuntatunneilla havaitsemaansa kiusaamiseen ja syrjimiseen sekä kielteiseen viestintään ja toimintaan systemaattisesti. Selkeät pelisäännöt ja rutiinit, joista pidetään kiinni, lisäävät turvallisuuden tunnetta.
- *Yhdessä toimiminen*: Oppilaat työskentelevät vaihtuvissa, mutta turvallisissa pienryhmissä; liikuntatunneilla on tilaa työskennellä myös itsenäisesti. Jos oppilas saa valita itse työskentelyryhmänsä, -joukkueensa tai parinsa, tulee huolehtia siitä, että ketään ei aseteta julkisen arvioinnin ja sosiaalisen vertailun kohteeksi. Ns. huutojako tai poikien/tyttöjen hakua paritanssitunneilla tulee välttää, sillä näillä menetelmillä ei tueta kaikkien oppilaitten koettua pätevyyttä liikunnassa (huonoin jää viimeiseksi, kömpelön tai syrjityn parina ei haluta olla).

Psyykkisen toimintakyvyn alue:

Pätevyyden kokemusten tukemisessa oppilaiden yksilöllisyyden huomioinen korostuu. Jokaiselle oppilaalle pyritään saamaan tunne, että hän on riittävän hyvä liikunnassa. Tämä onnistuu yksilöllisen kannustavan palautteen, mutta myös liikuntaryhmän ilmapiiriin ja vuorovaikutukseen vaikuttamalla. Liikuntatunneilta on syytä kitkeä kaikenlainen kiusaaminen ja toisten suoritusten vähättely pois. Sellaisten työtapojen käyttämistä, joissa yksi oppilas joutuu toisten tarkkailun ja arvioinnin kohteeksi ei tule käyttää (esim. ns. huutojako tai yksin tekeminen muiden arvioidessa). Tulevista tilanteista kertominen oppilaalle voi edistää oppimista vähentämällä esimerkiksi pelkoja

ja lisäämällä innostavaa odotusta. Oppilaan pätevyyden kokemista sekä halua ja innostusta harjoitella tuetaan liikuntatunneilla seuraavasti:

- *Onnistumisen kokemukset:* Liikuntatehtävät valitaan siten, että oppilaalla on mahdollisuus kokea onnistumista ja ylittää itselleen sopivia haasteita. Opettaja osoittaa arvostavansa jokaista onnistumista saman verran (esim. kuperkeikassa onnistuminen on yhtä arvokasta kuin voltin tekeminen).
- *Huomaaminen ja hyväksyntä:* Opettaja osoittaa hyväksyntää huomaamalla jokaisen oppilaan, keskustelemalla ja antamalla oppilaalle myönteistä palautetta.
- *Vastuun antaminen:* Opettaja osoittaa luottamusta oppilasta kohtaan antamalla hänelle erilaisia vastuutehtäviä, esimerkiksi välineistä tai suorituspaikoista huolehtiminen, itsenäinen harjoittelu ja valintojen tekeminen sekä oppilastoverin avustaminen liikuntatunnilla.

Oppilaan taitoa kohdistaa ja ylläpitää tarkkaavaisuutta tavoitteen mukaisessa toiminnassa voidaan tukea liikuntatunneilla seuraavilla keinoilla:

- *Selkeä oppimisympäristö:* Liikuntapaikasta karsitaan ylimääräiset ärsykkeet. Esillä pidetään vain niitä liikuntavälineitä, joita tavoitteen mukaisessa toiminnassa tarvitaan.
- *Rutiinit:* Liikuntatunnit alkavat ja päättyvät selkeästi. Ohjeet harjoituksiin annetaan siten, että oppilailla on mahdollisuus rauhoittua kuuntelemaan. Rauhoittumista auttavat lattialla istuminen tai rivin muodostaminen seinän viereen tai selkeästi merkitylle viivalle. Liikuntatuntiin sisällytetään uuden sisällön lisäksi myös oppilaalle tuttuja tehtäviä, leikkejä ja pelejä.
- *Huomion kiinnittäminen oleelliseen:* Toimintaohjeet annetaan lyhyesti ja korostaen toiminnan kannalta oleellisia seikkoja esimerkiksi näyttämällä, kuvien avulla tai toistamalla ydinasiat. Liikesuoritusta näytettäessä oppilaalle ilmaistaan selkeästi, mitä kohtaa suorituksessa hänen tulee erityisesti tarkkailla.
- *Ymmärtämisen varmistaminen:* Oppilasta voi pyytää kertomaan omin sanoin kuulemansa ohjeet.
- *Myönteinen palaute ja viestintä:* Oppilaan tavoitteen mukaisesta toiminnasta annetaan myönteistä palautetta ja tarkkaavaisuuden pulmiin reagoidaan antamalla selkeä myönteinen toimintaohje kiellon tai moitteen sijasta.

Fyysisen toimintakyvyn alue:

Liikuntataidoilla on havaittu olevan merkitystä oppilaan fyysiseen aktiivisuuteen sekä liikuntatunneilla että vapaa-ajalla. Fyysinen aktiivisuus puolestaan edistää liikuntataitojen oppimista. On jonkin verran tutkimusnäyttöä siitä, että oppilaan osallisuutta ja autonomiaa tukevien oppilaslähtöisten työtapojen käyttäminen liikuntatunneilla voi lisätä sekä taitavien että tukea tarvitsevien oppilaiden fyysistä aktiivisuutta verrattuna opettajajohtoisten työtapojen käyttämiseen. Viitteitä on siitä, että tämä pätee niin esiopetuksessa kuin perusopetuksen yläluokillakin. Oppilaskeskeisten työtapojen rinnalla fyysistä aktiivisuutta edistää opettajan aktiivinen läsnäolo ja kannustava palaute, jotka ylläpitävät oppilaan tavoitteenmukaiseen

toimintaan osallistumista. Oppilaskeskeisiä työtapoja ovat sellaiset, joissa oppilas saa itse valita tehtäviä ja suorittaa niitä omaan tahtiinsa.

Fyysistä aktiivisuutta tuetaan esimerkiksi seuraavilla menetelmillä:

- *Tehtäväpistetyöskentely:* Opettaja voi toteuttaa tällaisen työskentelyn laatimalla itse tai oppilaiden kanssa liikuntaympäristöön erilaisia tehtäväpisteitä, joissa oppilaat harjoittelevat liikuntatehtäviä itsenäisesti tai pienryhmissä. Tehtäväpistettä voidaan vaihtaa opettajan merkistä opettajan päättämässä järjestyksessä tai oppilas voi vapaasti, mitä taitoa hän harjoittelee ja kuinka kauan.
- *Valinnan mahdollisuudet:* Oppilaan mahdollisuuksia valita liikuntatunnin sisältöjä, suorituspaikkoja tai harjoittelun kestoa tuetaan.
- *Turvallisuuden varmistaminen:* Pelko vähentää fyysistä aktiivisuutta liikuntatunneilla. Opettajan tulee varmistaa, että tehtävien harjoittelu on oppilaalle fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallista. Turvallisuutta edistetään opettajan aktiivisella ohjauksella, valitsemalla liikuntapaikat ja välineet oppilaan taitoja vastaaviksi, käyttämällä avustusta ja pehmusteita tarvittaessa, ryhmittelemällä oppilaat tarkoituksenmukaisesti, sekä kiinnittämällä huomiota kannustavaan ilmapiiriin tunnilla.

Oppilaita, joille taitojen oppiminen on haasteellista, voi tukea seuraavasti:

- *Havaitsemisen tukeminen:* Taitojen oppiminen on usein haastavaa puutteellisen kehon hahmotuksen tai havaitsemisen ongelmien vuoksi. Liikuntataidon ydinkohtien havaitsemista voi tukea sanoittamalla suoritusta (esim. vasen jalka eteen, oikea käsi taakse), konkretisoimalla liikeratoja välineiden avulla (esim. piirretty askelmerkit, naru, jonka yli hypättävä) tai yhdessä tekemällä (opettaja tai oppilastoveri tekee liikkeen samanaikaisesti ja samansuuntaisesti).
- *Sopivat välineet:* Oppilas, joka tarvitsee tukea liikuntataitojen oppimisessa, hyötyy erityisesti hänelle sopivista liikuntavälineistä. Esimerkiksi kunnolliset ja sopivan kokoiset sukset tai luistimet helpottavat oppimista huomattavasti verrattuna siihen, että sukset ovat liian pitkät tai luistimet eivät anna tukea nilkoille. Pallopeleissä voi valita erikokoisia mailoja ja palloja oppilaan taitotason mukaisesti.
- *Apuvälineiden käyttäminen:* Liikkumisrajoitteisilla oppilailla erilaiset liikuntaan suunnitellut soveltavan liikunnan välineet tekevät liikuntaan osallistumisesta mahdollista ja miellyttävää. Esimerkiksi pelaamiseen suunniteltu pyörätuoli on huomattavasti arkikäyttöön valmistettua tuolia ketterämpi (vertaa: kumisaappaat vai sisäpelikengät koripallotunnilla). Tasa-arvoisen osallistumisen tukemiseksi tarkoituksenmukaisiin liikuntavälineisiin tulee kiinnittää huomiota. Liikkumiseen tarkoitettuja toimintavälineitä on mahdollisuus lainata oppilaalle esimerkiksi www.valineet.fi -palvelusta.
- *Avustaminen:* Liikuntasuoritusta voi avustaa tukemalla oppilasta käsillä tai käyttämällä avustamisessa apuvälineitä, esimerkiksi luistelutuki tai kevyt tuoli avustaa pystyssä pysymistä jäällä.
- *Tunnin rakenne ja harjoitusten järjestys:* Fyysiseltä rasitukseltaan vaihteleva liikuntatunti tukee erilaisen toimintakyvyn omaavien oppilaiden osallistumista. Uusien ja ennestään tuttujen harjoitteiden vuorottelu rytmittää tuntia ja tukee tarkkaavaisuuden ylläpitämisessä.

- *Runsaasti toimintaa ja aikaa oppimiselle:* Taitojen oppiminen vaatii aikaa, joten liikuntatuntien tulee olla toiminnallisia ja oppilaille tulee antaa riittävästi aikaa harjoitella tavoitteena olevia taitoja. Palaute auttaa oppimista, mutta sitä kannattaa antaa vain yhdestä asiasta kerrallaan.

Keskeiset lähteet:

Huovinen, T. & Rintala, P. (2013). Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 382–394.

Jaakkola, T. (2010). Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. (2013). Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 314–343.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. (2012). Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 168. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Siutla, H., Huovinen, T., Partanen, A. & Hirvensalo, M. (2012). Opetusviestintä heterogeenisen kolmannen luokan liikuntatunneilla. Liikunta & Tiede 49(1), 59–66.