



Liikunnanopetus heterogeenisessä ryhmässä

Terhi Huovinen 2024





Mikä on heterogeeninen ryhmä?

Oppilasryhmä, jossa oppilaiden välillä on (suuriakin) eroja esim. seuraavien asioiden osalta

- Tiedot
- Liikuntataidot, työskentelytaidot
- Motivaatio, kiinnostuksen kohteet
- Terveys, toimintakyky
- Liikunnalliset kokemukset
- Oppimisvalmiudet
- Liikunnallinen minäkäsitys, itsearvostus
- Kulttuuri
- Kielitaito
- Seksuaalisuus ja sukupuoli
- Sosioekonominen asema
- Jne. jne.



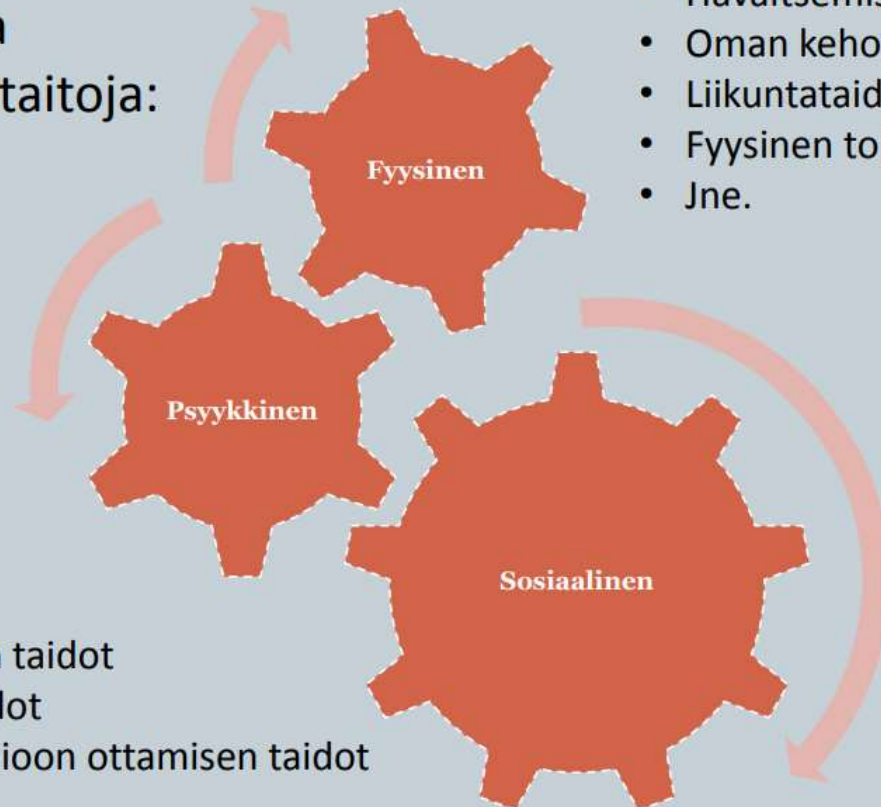
Mikä sinua pedagogisesti haastaa eniten?

Tukea tarvitsevat oppilaat

Liikunnassa tarvittavia oppimaan oppimisen taitoja:

- Toiminnanohjaus
- Motivaatio
- Tarkkaavaisuus
- Kielelliset taidot
- Kognitiiviset taidot
- Tunteiden säätely
- Jne.

- Itsehallinnan taidot
- Yhteistyötaidot
- Toisen huomioon ottamisen taidot



- Havaitsemisen taidot
- Oman kehon hahmotus
- Liikuntataidot
- Fyysinen toimintakyky
- Jne.

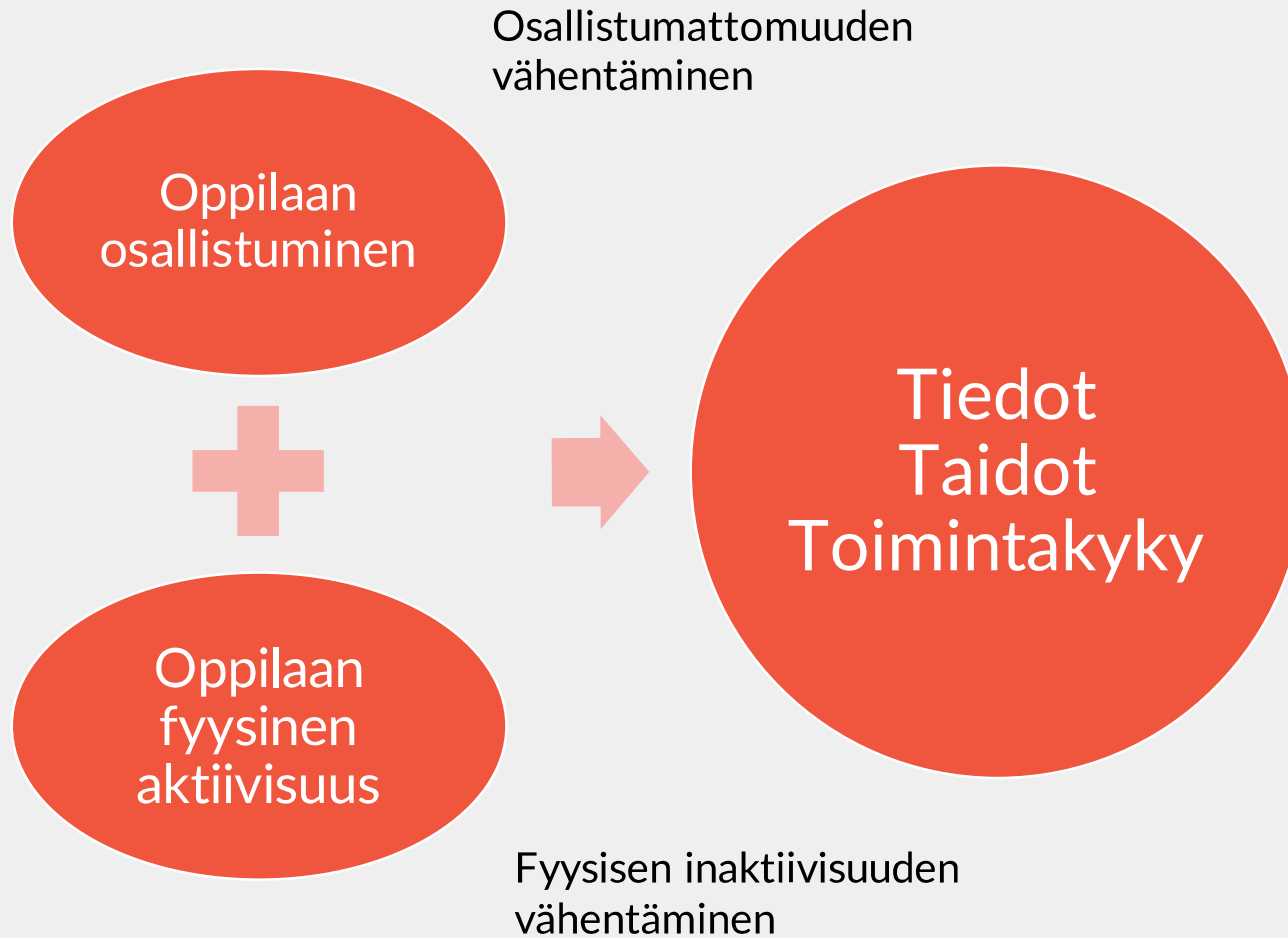


**Liikuntaa opiskellaan osallistumalla
tavoitteiden mukaiseen toimintaan ja
olemalla fyysisesti aktiivisia.**

(Huovinen 2019; Opetushallitus 2014; 2019)



Liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttaminen





Oppilaan osallisuuden ja oppimisen tukeminen opettajan ja koulun velvollisuutena



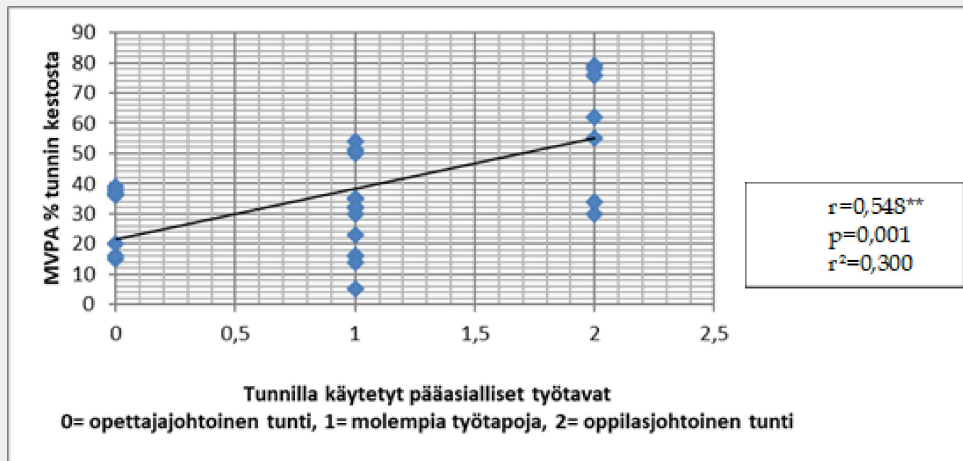
” Opetuksen ja tuen järjestämisen lähtökohtana ovat sekä kunkin **oppilaan** että **opetusryhmän** vahvuudet ja oppimis- ja kehitystarpeet. Huomiota tulee kiinnittää oppimisen *esteettömyyteen* sekä oppimisvaikeuksien *ennaltaehkäisyyn* ja varhaiseen tunnistamiseen. Oppimisen ja koulunkäynnin tukeminen merkitsee *yhteisöllisiä ja oppimisympäristöön* liittyviä ratkaisuja sekä *oppilaiden yksilöllisiin tarpeisiin* vastaamista.”
(Perusopetuksen OPS:n perusteet 2014)

~~Lääketieteellinen malli~~ => Sosiaalinen malli



Oppilasjohtoisilla työtapoilla...

- ...yhteys oppilaan tavoitteenmukaiseen toimintaan **osallistumiseen**
 - oppilasjohtoisten työtapojen käyttäminen lisäsi oppilaiden tarkoituksenmukaista osallistumista (Pearsonin korrelaatio, 1-suuntainen, $r = 0,585^{***}$, $p = 0,000$, $r^2 = 0,342$).
- ...yhteys oppilaan **fyysiseen aktiivisuuteen**



Työtavat selittivät

- 30 % FA vaihtelusta
- 34 % osallistumisen vaihtelusta

Huovinen, T. (2019). Oppilaiden osallistumista ja fyysistä aktiivisuutta edistävä liikunnanopetus perusopetuksen heterogeenisessä oppilasryhmässä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.



Fyysisen aktiivisuuden tukeminen

- inaktiivisuuden vähentäminen

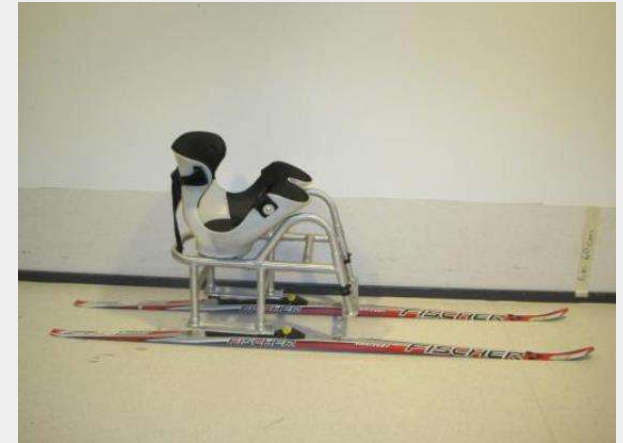
- Eritasoiset tehtävät
 - Mahdollisuus valita
- Opetusmenetelmät ja ympäristön muokkaaminen
 - Liikkumaan houkuttava ympäristö
 - ”Hiihtomaa-organisointi”
 - Tehtäväpisteet & radat
 - Pienryhmissä toimiminen





Välineiden valinta

- Liikkumisen tukeminen:
 - Liikunta- ja toimintavälineet
 - Vuokrattavissa www.valineet.fi
- Näkemisen ja havaitsemisen tukeminen:
 - Kontrastivärit
 - Välineen koko
 - Värien käyttäminen esim. liikesuuntien havainnollistamisessa
- Kuulemisen tukeminen:
 - Äänilähteet välineissä ja kuulemisen apuvälineet
 - Huulioluvun mahdollistaminen (katse oppilaaseen), monikanavaisuus





Toiminnanohjauksen tukeminen

- Toiminnanohjaus tarkoittaa psyykkisiä prosesseja, joiden avulla ihminen pystyy toimimaan tavoitteellisesti tilanteen vaatimalla tavalla (Närhi & Virta 2016)
 - Kyky jäsentää tilanteita
 - Kyky suunnitella omaa toimintaa
 - Kyky toimia suunnitelman mukaisesti
 - Kyky muuttaa toimintaa tarvittaessa
 - Kyky ehkäistä toimintaa häiritseviä impulsseja

Toiminnanohjauksen haasteita esiintyy usein neurokirjon haasteissa (nepsy eli neuropsykiatriset oireet ja häiriöt, esim. ADHD, aistien ali- ja yliherkkyydet, tic-oireet, autismin kirjo)



Toiminnanohjauksen tukeminen liikuntatunnilla

Kyky jäsentää tilanteita	- Tunnin ohjelma ja tehtävät taululla - Selkeiden toimintapisteiden rakentaminen - Monikanavaisuus ohjauksessa
Kyky suunnitella omaa toimintaa	- Apukysymyksillä ohjaaminen - Oman toiminnan sanoittaminen
Kyky toimia suunnitelman mukaan	- Ajan jäsentäminen - Tauottaminen - Onnistumisen sanoittaminen ja myönteinen palaute, palkkiot
Kyky muuttaa toimintaa tarvittaessa	- Tauottaminen - Tehtävän vaihtorutiinit - Tunneilmaisun tukeminen, esim. piirtämällä
Kyky ehkäistä toimintaa häiritseviä impulsseja	- Tilan selkeyttäminen - Työskentelyä edistävä ryhmittely - Myönteinen toimintaohje kiellon sijasta - Onnistumisen sanoittaminen ja myönteinen palaute



Ymmärtämisen tukeminen edistää osallistumista

Ymmärtääkö oppilas, mitä pitää tehdä? Tuleeko oppilas kuulluksi?

- **Selkeä opetusviestintä**
 - Yksinkertaisesti, tarpeeksi hitaasti
 - Monikanavaisuus ja havainnollistaminen
- **Oppilaiden aloitteellisuuden huomiointi**



Kuva: kuvapankki.papunet.net

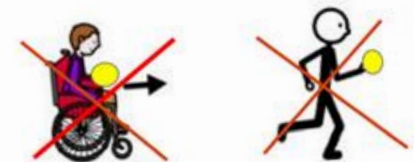
Takaportti

- 2 joukkuetta
- Molemmissa joukkueissa 1 pyörätuolipelaaja MAALIPELAAJANA
- Maali tehdään OMAN joukkueen maalipelaajan takapyörien alle



Esimerkki monikanavaisesta ohjeistuksesta

- Pallon kanssa EI SAA LIIKKUA
- 5 syöttöä omassa joukkueessa, ennen kuin saat yrittää maalia



- Maalipelaaja saa osallistua syöttelyyn, mutta ei saa tehdä itse maalia



- Jos pallo putoaa lattialle, puolustava joukkue saa sen



Kuvat: Papunet



- Varmista, että oppilas tietää, mitä häneltä odotetaan



Piirrä

Käytä kuvia muistuttamassa
tehtävästä



Merkitse tehtävän
paikka



- Karsi häiritsevät ärsykkeet
 - tyhjä tila tai oppilaiden sijoittelu tilaan
- Rutiinit ja rakenteet, jotka tukevat ohjeiden kuuntelua ja oppimista
 - omat paikat, viivat, selkä seinään
 - tilan jakaminen, värit
 - ryhmittelyt, jossa hyvä olla (sosiaalinen ymp.)
- Sopivat välineet
 - Välineiden tarkoituksenmukainen esille ottaminen
 - Vasta ohjeen jälkeen?
 - Heti väline käteen?





● Anna selkeät toimintaohjeet

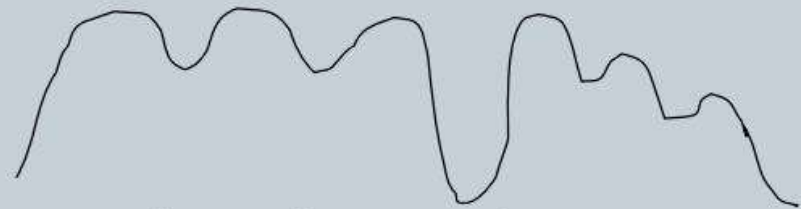
- myös odottelun ajaksi!
- huomioi muistin rajoitukset
 - 1 ohje kerrallaan
 - kirjallinen/kuvallinen muistutus

● Auta oleellisen hahmottamisessa

- Käytä lapsen nimeä
- Opettajan sijoittuminen
- ”Katso polveani” => polvessa merkki



- Rytmitä tunti



- Tauko asiasta toiseen siirryttäessä
- Aikataulut esillä
- Ota rennosti:
Sopiva meteli ja epäjärjestys kuuluu liikuntatunnille!



Osallistumisen tukeminen - osallistumattomuuden vähentäminen

**Affektiivinen
oppiminen
liikuntatunnin
tavoitteena**

Teraoka ym. 2022:

**Systemaattinen kirjallisuuskatsaus
interventiotutkimuksista, jossa
affektiivinen oppiminen ollut
liikunnanopetuksen tavoitteena ja
siihen on pyritty aktiivisesti
opetuksella ja oppituntien sisällöllä**

Osallistuminen/osallistumattomuus affektiivisena kysymyksenä:

Lähtökohtana mm. huoli nuorten mielenterveyden ongelmista, esimerkiksi nuorten masennuksesta, ahdistuksesta, kiusaamisesta, kehonkuvan ongelmista

Affektiivisiä oppimistavoitteita mm. parhaansa yrittäminen, liikunnasta nauttiminen, yhteistyötaidot, empatia, reilu peli ja myönteinen minäkäsitys => näillä kaikilla yhteys psykologiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen

Keskeiset tulokset

- Tulokset ryhmiteltiin neljään teemaan: motivaatio, tunnereaktiot, minäkäsitys ja joustavuus (resilienssi)
- **Tehokkaat opetusstrategiat oppilaslähtöisiä** affektiivisten tavoitteiden saavuttamisessa: tarjoa valinnanvaraa ja eriyttäviä tehtäviä, kuuntele oppilaiden mielipiteitä, hyödynnä kannustavaa vertaispalautetta, esitä päättelykysymyksiä, keskity yksilölliseen kehittymiseen
- **Tuntien sisältö:** uudet liikuntamuodot tai uudet roolit tunnilla, oppilaan taitoja vastaavat haasteet, ongelmaratkaisutehtävät, stressinhallintataidot ja rentoutuminen



Osallistumisen tukeminen

- osallistumattomuuden vähentäminen

Osallistuminen motivaatiokysymyksenä

Itsemääräämisteorian (Deci & Ryan 1985; 2000) mukaan oppilas osallistuu omasta vapaasta tahdostaan toimintaan, kun kolme perustarvetta täyttyy:

1. **Autonomia:**
Oppilas saa vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin, oppilaalla on mahdollisuus valita
2. **Pätevyyden kokeminen:**
Oppilas kokee, että hän pärjää ja kykenee suoriutumaan tehtävistä
3. **Sosiaalinen yhteenkuuluvuus:**
Oppilaalla on ryhmässä turvallinen ja hyväksytty olo





Osallistumisen tukeminen - osallistumattomuuden vähentäminen

Tunteet ja motivaatio

- Taidolla erotella tunteita yhteys sisäiseen motivaatioon (Vandercammen ym. 2014)
 - Tunteet muodostuvat komponenttiteorian mukaan erilaisista tunne-elementeistä, mm. valmius olla vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa
 - Heikko taito erotella kielteisiä tunteita - vahva yhteys sisäiseen motivaatioon
 - Heikko taito erotella myönteisiä tunteita - vahva yhteys sisäiseen motivaatioon
- Käytännön johtopäätöksiä?
 - Tunteiden "manipulointi", herättely pedagogisena taitona (esim. osallistumattomien motivointi)?
 - Opettajan oma taito erotella myönteisiä ja kielteisiä tunteita? (esim. haastaviin tilanteisiin reagoiminen)





Osallistumisen tukeminen - osallistumattomuuden vähentäminen

Tunteet ja opetukseen sitoutuminen

- Akateeminen sitoutuminen (Skinner ym. 2009): koulunkäyntipyrkimysten laatu
- Myönteiset tunnekokemukset ovat yhteydessä akateemiseen sitoutumiseen liikuntatunneilla (Meyer & Turner 2006)
 - myönteiset tunnekokemukset <-> autonominen motivaatio <-> opetukseen sitoutuminen
 - ovatko myönteiset tunteet seuraus vai lähtökohta motivaation synnylle? (Hein 2016)
- Vain erittäin myönteiset tunnekokemukset olivat yhteydessä autonomiseen motivaatioon ja työskentelyn tasolla sitoutumiseen liikuntatunneilla (Yoo 2015)





Motorinen pätevyys ja tunneäly

Orangi kollegoineen (2023) tutki tunneälyn (*emotional intelligence*) ja motorisen kompetenssin yhteyksiä 8-14-vuotiailla tyypillisesti kehittyvillä lapsilla ja nuorilla (N=540).

Tausta:

DCD-lapsilla tunnistettu ns. **ympäristöstressihypoteesi** (Cairney ym. 2010): motoriset vaikeudet => turhautuneisuus puuttuvista taidoista => alhainen koettu pätevyys => vetäytyminen liikunnallisista tehtävistä => vaara jäädä vaille mahdollisuutta oppia vertaissuhteisiin liittyviä sosiaalisia taitoja => riski tunne-elämän ongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen

Tulokset:

Motorisella kompetenssilla havaittiin yhteys useimpiin tunneälyn alaluokkiin, erityisesti optimismiin, tunteiden säätelyyn, tunteiden hyödyntämiseen sekä tunneälyn pohjautuviin sosiaalisiin taitoihin

Pedagogiset johtopäätökset:

Osallistumisen tukeminen tärkeää - osallistumatta motorinen kompetenssi ei kasva

Tunteiden ja koetun pätevyyden tukeminen, optimismin ylläpitäminen onnistumisia tarjoamalla ja näkyväksi tekemällä



Miten tukea lapsen, jolla on DCD, onnistumista ja motoristen taitojen oppimista liikuntatunnilla?

- Opeta oppilaalle toiminnan suunnittelua
 - Tavoite: Mitä aiot tehdä?
 - ”ylitän esteen”
 - Ydinkohdat: Miten aiot tehdä?
 - ”laitan vasemman käden ja oikean jalan esteelle, pujotan vasemman jalan niiden välistä”

SANOITTAMINEN auttaa kognitiivista suunnittelua

- Opeta oppilaalle tehtävän vaatimusten arviointia
 - Millainen alkuasento pitää olla, jotta voi onnistua?
 - Millainen teline tai väline pitää olla, jotta voi onnistua?



**Kun oppilas
istuu laidalla
eikä halua
osallistua...**



Kun oppilas istuu laidalla, eikä halua osallistua

Itsemääräämisteoriasta käytäntöön:

Liikkeelle pätevyydenkokemuksen tukemisesta

Keskustele oppilaan kanssa päivän kuulumisista. Johdattele keskustelua liikuntaan. Etsi asioita, joista voit kehua oppilasta. Myönteinen palaute tukee oppilaan käsitystä itsestään (Ryan & Deci 2017).

=> **Positiivisen pedagogiikan menetelmät käyttöön** (Avola & Pentikäinen 2019)

Positiivinen pedagogiikka

pohjautuu vuorovaikutusasenteen muuttamiseen ongelmista, vioista ja haasteista kohti hyvää, tavoitetilaa ja mahdollisuuksia
(Avola & Pentikäinen 2019, 72)

=> Ratkaisukeskeinen vuorovaikutus

- millaista tulevaisuudenkuvaa tavoitellaan?
- millaisia ajatuksia toisella ihmisellä on?



1. MÄÄRITELLÄÄN TAVOITE eli positiivinen eteenpäin vievä päämäärä, johon pyritään.

Esimerkkikysymyksiä: Mitä haluamme saavuttaa? Missä haluamme olla tulevaisuudessa? Mikä olisi meille kaikille onnistunut tavoite, josta voimme olla yhdessä ylpeitä? Mikä olisi toivetilä tämän asian suhteen? Missä haluamme onnistua ja miten?

2. ETSITÄÄN SE, MIKÄ JO TOIMII eli tunnistetaan ja tuodaan voimavarat sekä vahvuudet näkyviksi.

Esimerkkikysymyksiä: Mikä on jo nyt hyvin? Missä me olemme hyviä? Missä olemme onnistuneet? Mitä kaikkea osaamme yhdessä ja yksilöinä? Mikä jo nyt toimii? Mistä kaikesta olemme iloisia, tyytyväisiä tai kiitollisia? Millaisia vahvuuksia meillä on yksilöinä ja ryhmänä?

3. HYÖDYNNETÄÄN VOIMAVARAT eli käytetään tunnistetut voimavarat tavoitteen saavuttamiseksi.

Esimerkkikysymyksiä: Mitä kaikkea olemassa olevaa voimme hyödyntää tavoitteen saavuttamiseksi? Kuka voi auttaa? Mitä kaikkia vahvuuksia ja voimavaroja voimme käyttää ja miten? Kenellä meistä olisi parhaiten sopivat vahvuudet, voimavarat tai osaamiset kuhunkin tehtävään?

4. LAADITAAN SUUNNITELMA, jolla edetään kohti tavoitetta ja jota voidaan tarkentaa matkan varrella.

Esimerkkikysymyksiä: Millaisen suunnitelman tarvitsemme? Mitä kaikkea on hyvä ottaa huomioon? Mitä askeleita ja välivaiheita suunnitelmassa on? Mitä kaikkea tarvitaan suunnitelman toteutumiseen? Mihin kaikkeen pitää varautua?

5. RYHDYTÄÄN TOIMINTAAN eli konkreettisiin tekoihin, joilla edetään kohti tavoitetta askel kerrallaan.

Esimerkkikysymyksiä: Mitä tehdään ensimmäiseksi? Kuka tekee mitä, miten ja milloin? Miten suunnitelma edistyy? Miten seuraamme suunnitelman edistymistä? Miten kannustamme toisiamme matkan varrella? Miten juhlimme tavoitteemme saavuttamista? Miten varmistamme onnistumisen yhdessä ja yksilöinä?

1. Tavoitteen määrittely: mitä haluamme saavuttaa?
2. Mikä jo toimii?
3. Hyödynnetään voimavarat: Kuka voi auttaa?
4. Laaditaan suunnitelma
5. Ryhdytään toimeen
mitä tehdään ensimmäiseksi?
Kuka tekee? Miten juhlimme
tavoitteen saavuttamista?

(Avola & Pentikäinen 2019)

Lähteet

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. Espoo: BEEhappy Publishing.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, NY: Plenum Press.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and self-determination theory. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Hein, V. (2016). Perceived Autonomy Support and Behavioral Engagement in Physical Education: Comment on Yoo (2015). *Perceptual and Motor Skills* 123(1) 295–299

Meyer D. K. & Turner J. C. (2006). Re-conceptualizing emotion and motivation to learn in classroom contexts. *Educational Psychology Review*, 18, 377-390.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.

SHAPE America (2014). National standards & grade-level outcomes for K-12 physical education. Society of Health and Physical Educators. Champaign, IL: Human Kinetics

Skinner E. A., Kindermann T. A. & Furrer C. J. (2009). A motivational perspective on engagement and disaffection. conceptualization and assessment of children's behavioral and emotional participation in academic activities in the classroom. *Educational and Psychological Measurement* 69(3), 493-525.

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: LIKES

Van den Berghe L. ym. (2015). Student (dis)engagement and need-supportive teaching behavior: A multi-informant and multilevel approach. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 37(4), 353-366.

Vandercammen ym. (2014). Relating specific emotions to intrinsic motivation: On the moderating role of positive and negative emotion differentiation. *PLoS ONE* 9(12): e115396. doi:10.1371/journal.pone.0115396

Yoo, J. (2015). Perceived autonomy support and behavioral engagement in physical education: A conditional process model of positive emotion and autonomous motivation. *Perceptual & Motor Skills*, 120, 731-746



Lähteitä jatk.

Behzad Mohammadi Orangi, Matthieu Lenoir, Rasoul Yaali, Behrouz Ghorbanzadeh, Jade O'Brien-Smith, Julie Galle & An De Meester (2022) Emotional intelligence and motor competence in children, adolescents, and young adults, *European Journal of Developmental Psychology*, DOI: [10.1080/17405629.2022.2034614](https://doi.org/10.1080/17405629.2022.2034614)

Närhi, V. & Virta, M. (2016) Toiminnanohjauksen ongelmat ja ADHD. Luettavissa <https://www.kaypahoito.fi/nix00963>

Orangi, B. M., Lenoir, M., Yaali, R., Ghorbanzadeh, B., O'Brien-Smith, J., Galle, J., & De Meester, A. (2023). Emotional intelligence and motor competence in children, adolescents, and young adults. *European journal of developmental psychology*, 20(1), 66-85. <https://doi.org/10.1080/17405629.2022.2034614>

Teraoka, E., Jancer Ferreira, H., Kirk, D., & Bardid, F. (2021). Affective Learning in Physical Education: A Systematic Review, *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(3), 460-473. Retrieved Feb 17, 2022, from <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jtpe/40/3/article-p460.xml>