

JUOKSUOHJELMISTA KARTTAMERKKEIHIN –  
LIIKUNNAN KOTITEHTÄVÄT RANUAN YLÄKOULUSSA

Hanna Kiviaho ja Elisa Vuori

Liikuntapedagogiikan  
pro gradu -tutkielma  
Syksy 2011  
Liikuntatieteiden laitos  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Kiviaho, Hanna & Vuori, Elisa. 2011. Juoksuohjelmista karttamerkkeihin – Liikunnan kotitehtävät Ranuan yläkoulussa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. 91 s.

Pro gradu -tutkielmamme tarkoituksena oli selvittää miten Ranuan yläkoulun tyttöjen liikunnanopettaja toteuttaa liikunnan kotitehtäviä. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin liikunnanopettajan ja oppilaiden kokemuksia tehtävistä. Tutkimuksemme oli luonteeltaan tapaustutkimus ja tutkimuksen tieteenfilosofinen lähtökohta oli fenomenologis-hermeneuttinen. Tutkimuksessa pääpaino oli laadullisessa tutkimuksessa, mutta osa aineistosta käsiteltiin määrällisesti. Tutkimusaineisto kerättiin haastatteleamalla Ranuan yläkoulun tyttöjen 35-vuotiasta liikunnanopettajaa sekä tekemällä hänen naispuolisille oppilailleen (n=37) kysely. Haastattelu kesti 87 minuuttia. Puhtaaksi kirjoitettua tekstiä haastattelusta kertyi yhteensä 33 sivua. Haastatteluaineiston ja kyselylomakkeen avointen vastausten analysointi toteutettiin Milesin ja Hubermanin (1994) kolmen vaiheen analyysin mukaisesti. Kyselylomaketieto analysoitiin Pearsonin korrelaatiokeronimen ja Kruskall-Wallisin 1-suuntaisen varianssianalyysin avulla.

Ranuan yläkoulun tyttöjen liikunnanopettaja on toteuttanut liikuntaläksyjä vuodesta 2003 asti. Tehtäviä ovat esimerkiksi erilaiset lenkkeily-, venyttely- ja lihaskunto-ohjelmat. Kirjallisia tehtäviä ovat esimerkiksi harjoituspäiväkirjan pitäminen sekä karttamerkkien opettelu. Opettaja haluaa aktivoita oppilaitaan myös vapaa-ajalla. Hänen mielestään liikunnan kotitehtävistä saatu suurin hyöty on oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisääminen. Hänen mielestään on tärkeää, että kaikenlaiset oppilaat innostuvat tehtävistä. Opettaja toivoo, että jokainen voisi löytää jonkun oman lajin, jota voisi jatkossa harjoittaa. Oppilaiden kokemusten mukaan liikunnan kotitehtävien hyviin puoliin kuuluivat kotitehtävien vaikutus liikunnan määrän lisääntymiseen, uusien liikkumistapojen ja vinkkien saaminen, kunnon kohentuminen, uusien asioiden oppiminen sekä liikuntaan kannustaminen. Kotitehtävien huonoja puolia oppilaiden mielestä olivat päiväkirjan pitäminen, tehtäviin kuluva aika, liikunnan tuntuminen pakolta, tehtävien tylsyys ja oman lajin harrastamisen häiriintyminen. Oppilaat toivoisivat tehtävien olevan vielä monipuolisempia ja vapaaehtoisia. Niiden ei saisi vaikuttaa numeroon, eikä niiden saisi olla liian tarkkoja. Osa ei muuttaisi tehtävissä mitään ja osa taas ei antaisi tehtäviä ollenkaan.

Tutkimuksen avulla saatiin tietoa siitä, millaisia liikunnan kotitehtävät voivat olla. Liikunnan kotitehtävät voivat olla liikunnanopettajille toimiva tapa lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Tutkimus lisäsi tietoutta liikuntaläksyjien hyödyntämisestä liikunnanopetuksessa ja tämän myötä rohkaisee opettajia käyttämään liikuntaläksyjä. Nuorten fyysisestä aktiivisuudesta lisäämällä voidaan vaikuttaa esimerkiksi yleiseen hyvinvointiin, työkykyyn sekä sairaanhoidon kustannuksiin.

Avainsanat: liikunnan kotitehtävät, liikuntaläksyt, fyysinen aktiivisuus, liikuntakasvatus

## SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	6
1 JOHDANTO.....	8
2 LIKUNNAN KOTITEHTÄVIEN TERVEYDELLISET PERUSTEET.....	7
2.1 Fyysinen aktiivisuus ja sen merkitys terveydelle.....	7
2.2 Kouluiän fyysinen aktiivisuus ja sitä koskevat suositukset.....	12
2.3 Koululiikunta oppiaineena.....	16
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	20
3.1 Tutkimuksen tarkoitus.....	20
3.2 Tutkimukseen osallistujat.....	20
3.3 Tutkimuksen tieteenfilosofinen lähtökohta ja esiymmärryksenme.....	21
3.4 Tutkimusote ja tutkimusmenetelmät.....	23
3.5 Tutkimuksen kulku.....	24
3.6 Aineiston käsittely ja tulkinta.....	28
3.7 Tutkimuksen luotettavuuden arviointia.....	34
4 LIKUNNAN KOTITEHTÄVIEN TOTEUTUS.....	37
4.1 Alkususäys ja tehtävien kehittyminen.....	37
4.2 Perustelut ja tavoitteet.....	38
4.3 Erityyppiset tehtävät.....	40
4.4 Käytännöt ja haasteet tehtäviin liittyen.....	45
5 OPPILAIKEN KOKEMUKSET LIKUNNAN KOTITEHTÄVISTÄ.....	49
5.1 Kotitehtävien hyvät puolet.....	49
5.2 Kotitehtävien huonot puolet.....	50
5.3 Oppilaiden muutosehdotukset kotitehtäviin.....	52
6 POHDINTA.....	55
6.1 Päätulosten yhteenveto.....	55
6.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	63
6.3 Tutkimuksen eettisyys.....	65
6.4 Tästä eteenpäin.....	66
LÄHTEET.....	67
LIITTEET.....	75

## 1 JOHDANTO

Liikunnan kotitehtävät ovat liikunta-oppiaineesta annettavia käytännön tai kirjallisia kotitehtäviä, jotka ovat joko etukäteen määriteltyjä tai oppilaiden vapaasti valittavissa (Smith & Claxton 2003). Vapaat tehtävät voivat olla enemmän tai vähemmän ohjattuja, kuten kävelylenkki tai vaikkapa ohjatulle jumppatunnille osallistuminen (Gabbei & Hamrick 2001). Etukäteen määritellyt tehtävät voivat sen sijaan olla esimerkiksi eri lajeihin liittyviä harjoitteita. Jorgensonin ym. (2001) mukaan oppilaiden kognitiivisen tiedon lisäämiseksi ei välttämättä tarvitse käyttää yhtään liikuntatuntien aikaa. Lyhyet, liikuntatietoutta lisäävät kotitehtävät voivat olla tehokas tapa päästä koululiikunnan kognitiiviseen tavoitteeseen. Kotitehtävät voivat olla esimerkiksi välitunneilla, kotona television ääressä, ennen nukkumaanmenoa tai koulun jälkeen, kaverin tai vanhemman kanssa suoritettavia tehtäviä (Gallahue 1994, 44).

Liikunnan kotitehtävien käyttöä on ehdotettu kouluissa oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Entisen opetusministeri Sari Sarkomaa mukaan liikunnan kotitehtävät voisivat myös vanhemmille kotiin viestiä jokapäiväisen liikunnan välttämättömyydestä. Hänen mukaan liikunnan kotitehtävät olisivat liikuntaa yhdessä ikätovereiden kanssa lähellä kotia ja koulua. Liikunnan kotitehtävät olisi hyvä aloittaa heti ensimmäisestä luokasta ja liikuntatunnista lähtien ja jatkaa läpi koko peruskoulun sekä sieltä myös toiselle asteelle. (YLE uutiset 11.10.10.) Liikunnasta annetut kotitehtävät ovat hyvä tapa lisätä koululiikunnan myönteisiä vaikutuksia (Gallahue 1994, 44). Kotitehtävien tavoitteena on saada oppilaat liikkumaan myös vapaa-ajallaan koko elämänsä ajan (Blais 2008; Martensin 1996). Liikunnan kotitehtävillä pyritään saamaan oppilaat ymmärtämään miksi on tärkeää liikkua, miten voidaan liikkua turvallisesti sekä saavuttaa terveydellistä hyötyä liikunnan avulla (Gallahue 1994, 44).

Koulun liikuntakasvatus luo perustan kaikkien suomen kansalaisten liikuntaharrastukselle (Opetushallitus 2007, 5–8). Koulu tavoittaa vähintään yhdeksän vuoden ajan lähes kaikki nuoret jokaisesta ikäluokasta. Pakollisten oppituntien puitteissa tapahtuvalla koululiikunnalla voidaan edistää liikunnallisuutta, mutta esimerkiksi kestävyyskunnan kehittymisen kannalta riittävää liikuntamäärää sillä ei voida nykyisellään taata. (Opetushallitus 2007, 5–8.) Myöskään liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen ei riitä liikuntatunneilla pelkästään liikunnan perusteiden

läpikäyminen (Behrman 2004).

Sarkomaa on huolissaan lasten liikkumattomuudesta (YLE uutiset 11.10.10). Sarkomaan huoli lasten ja nuorten liikunnan vähenemisestä on aiheellinen, sillä terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien osuus nuorista on arviolta 40–50 % (Fogelholm 2007). Tämän vuoksi kaikki keinot lasten liikunnan ja terveyden edistämiseksi on käytettävä. Fyysinen aktiivisuus vähenee usein lapsuudesta nuoruuteen ja nuoruudesta varhaiseen aikuisuuteen siirryttäessä. Tämän vuoksi fyysisesti aktiivisen elämäntavan aikaansaamiseksi juuri nuorten liikuntakäyttäytymiseen tulisi pyrkiä vaikuttamaan. Myönteiset liikuntakokemukset varhaislapsuudessa ja kouluiässä luovat pohjan elinikäiselle liikuntaharrastukselle. Lapsuuden ja nuoruuden liikunnan merkityksestä aikuisiän liikunta-aktiivisuuden ennustajana on varsin selvää näyttöä. (Telama 2000b.) Telaman ym. (2005) yli 20 vuoden seurantatutkimuksen mukaan 9-18 ikävuoden välillä harrastettu liikunta ennusti vahvasti myös aikuisiän liikuntaharrastusta. Myös jo fyysisesti aktiivisia nuoria tulisi rohkaista säilyttämään aktiivisuuden tasonsa (Gordon-Larsen, Nelson & Popkin 2004).

Liikunnan kotitehtäviä ei tietääksemme ole toteutettu Suomessa laajasti ja aiempaa julkaistua tietoa löytyy lähes ainoastaan Yhdysvalloista. Kaikki Yhdysvalloissa toteutetut kotitehtävät eivät kuitenkaan välttämättä sovellu sellaisenaan Suomeen. Tämän vuoksi on tärkeää löytää käyttökelpoisia malleja liikunnan kotitehtävien käyttämiseen myös Suomessa. Kotimaisen tiedon puute sai meidät kiinnostumaan siitä, millaisia tehtävät Suomessa ovat ja miten niitä toteutetaan. Myös opettajan sekä oppilaiden kokemukset ja mielipiteet liikunnan kotitehtävistä kiinnostivat meitä. Lähestyimme liikunnan kotitehtäviä ottamalla selvää minkälaisia tehtäviä liikunnanopettajilla on Suomessa käytössä. Kirjoitimme artikkelin Liikunnan ja terveystiedon opettaja-lehteen. (Uurinmäki & Vuori 2009.) Artikkelissa esittelimme opinnäytetyömme aiheen sekä pyysimme opettajia ottamaan meihin yhteyttä liikunnan kotitehtäviin liittyen. Toivoimme saavamme vastauksia opettajilta, jotka ovat antaneet kotitehtäviä liikunnasta. Yhteydenotoissa opettajat kommentoivat aihetta tärkeäksi ja ajankohtaiseksi tavaksi lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta myös vapaa-ajalla.

Opinnäytetyössämme kuvaamme Ranuan yläkoulun tyttöjen liikunnanopettajan, Marika Erkkilä-Ukkolan, toteutusta liikunnan kotitehtävistä. Tämän lisäksi selvitämme miten

oppilaat ja Marika itse kokevat tehtävät. Työssämme käytämme liikunnan kotitehtävistä myös ”liikuntaläksy” sanaa yksitoikkoisuuden välttämiseksi.

## 2 LIKUNNAN KOTITEHTÄVIEN TERVEYDELLISET PERUSTEET

### 2.1 Fyysinen aktiivisuus ja sen merkitys terveydelle

Fyysinen aktiivisuus käsittää kaikki kehon luurankolihasien tuottamat liikkeet, jotka aiheuttavat merkittävää lisäystä energiankulutuksessa (Thompson ym. 2010, 2). Bouchard, Shephard ja Stephens (1994, 78) luokittelevat fyysisen aktiivisuuden neljään ulottuvuuteen: fyysisen toiminnan laatuun (aktiivisuuden tyyppi, esimerkiksi juokseminen tai uiminen), useuteen (fyysisesti aktiivisten suoritusten määrää esimerkiksi viikon aikana), kestoon (yksilön liikkumisessa käyttämä aika yhdellä kerralla) sekä kuormittavuuteen. Fyysisen aktiivisuuden kuormittavuus jakautuu absoluuttiseen ja suhteelliseen intensiteettiin. Absoluuttinen kuormittavuus on energiankulutusta aikayksikköä kohden (esim. 200kcal/tunti) ja suhteellinen kuormittavuus prosenttiosuus maksimaalisesta aerobisesta tehontuotosta, maksimaalisesta hapenkulutuksesta tai maksimisykkeestä. (Bouchard ym. 1994, 78.) Liikunta on käsitteenä moninainen kuin fyysinen aktiivisuus. Nuoren Suomen asiantuntijaryhmä määrittelee liikunnan tahtoon perustuvana, hermoston ohjaamana lihasten toimintana, joka lisää energiankulutusta. Liikunta tähtää ennalta harkittuihin tavoitteisiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.) Liikunnan mahdollisuuksia ovat esimerkiksi fyysinen ja psyykinen kehittyminen, liikunnallisen elämäntavan omaksuminen, uusien taitojen oppiminen, mielekäs vapaa-ajan vietto, virkistys ja ilo, jännitys ja elämykset sekä ystävien saaminen (Telama, Numminen, Nupponen, Lintunen & Oittinen 1998). Telaman (2000a) mukaan liikunnan avulla nuoret voivat oppia kokemaan oman kehon toimintoja, mahdollisuuksia ja taitoja sekä tämän lisäksi toimia luontevassa vuorovaikutuksessa muiden samanikäisten kanssa.

Terveyden käsite on hyvin moniulotteinen. Käsitys terveydestä vaihtelee tarkastelunäkökulman mukaan. (Torppa 2004.) Maailman terveysjärjestö (World Health Organization, WHO) määrittelee terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, joka ei ole vain taudin ja heikkouden puuttumista (World Health Organization, 2011a). Muutamien viime vuosikymmenten aikana lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että fyysinen aktiivisuus on hyödyllistä sekä mielelle että keholle (Raglin, Wilson & Galper 2007, 256). Liikunnalla on useita hyödyllisiä terveysvaikutuksia sekä huomattava merkitys suomalaisten kansantautien hoidossa ja ehkäisy-

sä (Kesäniemi 2003; Laukkanen & Kettunen 2003; Vuori, Oja & Rintala 1998). Nuoret, jotka liikkuvat vähän kokevat yleisen terveydentilansa huonommaksi kuin liikunnallisesti aktiiviset nuoret (Kantomaa 2010).

*Fyysinen terveys.* Säännöllinen liikunta on henkisen ja fyysisen terveyden osatekijä (Vuori 2005). Ihmiskehon normaali toimintakyky (kyky selviytyä päivittäisen elämän toimintojen fyysisistä vaatimuksista) ja kehittyminen vaativat liikuntaa (Vuori ym. 1998). Elinympäristön ja elintapojen muutosten vuoksi nykyihminen ei välttämättä saa paljoakaan fyysisistä rasitusta arkielämässään. Liikunnan puutteesta on tullut hyvin yleinen toimintakykyä ja terveyttä rajoittava tekijä. (Vuori ym. 1998.) Keskustelu fyysisen aktiivisuuden hyödyistä nuorilla keskittyy usein yksilön tulevaisuuden terveydentilaan. On kuitenkin tärkeää ottaa huomioon myös se, että fyysinen aktiivisuus liittyy moniin asioihin lapsuudessa ja nuoruudessa, kuten fyysiseen kasvuun, biologiseen kypsymiseen ja käyttäytymisen kehitykseen sekä päivittäiseen hyvinvointiin. (Strong ym. 2005.) Näyttöön perustuva tieto fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyistä on vahva. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa suotuisasti tuki- ja liikuntaelimestön terveyteen, useisiin tekijöihin sydämen ja verisuonten terveydessä, lihavuuteen ylipainoisilla nuorilla sekä verenpaineeseen lievästi korkeaverenpaineisilla nuorilla. (Strong ym. 2005.) Sacker ja Cable (2005) tutkivat nuoruusiän vapaa- ajan fyysisen aktiivisuuden yhteyttä terveyteen ja hyvinvointiin aikuisiällä ja havaitsivat nuorten vapaa- ajan liikunnallisen harrastuneisuuden olevan johdonmukaisesti yhteydessä hyvinvointiin 15 ikävuoden jälkeenkin. Tämän vuoksi fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksuminen on tärkeää esimerkiksi ylipainoisuuden, lihavuuden, sydän- ja verisuonitautien sekä diabeteksen lisääntymisen ehkäisyssä (Arsenault ym. 2009; Budak ym. 2009).

Tuki- ja liikuntaelimestö. Lisääntynyt luita kuormittava liikunta yhdessä kalsiumin ja proteiinin saannin kanssa mahdollistaa luiden vahvistumisen ja niiden terveyden ylläpidon (Rizzoli, Bianchi, Garabédian, McKay & Moreno 2009). Lihasten harjoittaminen vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin koko elämän ajan. Hyvä lihasten voimataso mahdollistaa aktiivisen elämäntavan ja selviytymisen päivittäisissä arkitoimissa itsenäisesti pidempään. (Green 2007, 121.) Tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet ovat suomalaisten yleisin syy lääkärissä käyntiin ja eniten työstä poissaoloja aiheuttava sairausryhmä. Tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet ovat toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeisiin. (Bäckmand & Vuori 2010, 8.)



Sydän- ja verenkiertoelimistö. Fyysinen passiivisuus on tärkeä altistaja sydän- ja verisuonitaudeille sekä erityisesti sydänkohtaukselle (Janssen 2007, 162; Kohl 2001). Fyysisesti passiivisilla ihmisillä on noin 30 % suurempi mahdollisuus saada verenpainetauti kuin fyysisesti aktiivisilla. Inaktiivisilla ihmisillä ja ihmisillä, joilla on heikko sydän- ja verisuonielimistön kunto, on suurempi mahdollisuus saada myös aivoinfarkti. (Janssen 2007, 163.)

Lihavuus. Liikunta on tärkeä lihavuuden säätelijä (Vuori 1994, 31). Lihavuus on lisääntynyt kaikissa ikäryhmissä. Myös 12–18-vuotiaat nuoret ovat lihoneet. (Lahti-Koski 2005.) Fyysisesti passiiviset tytöt ovat Pahkalan (2009, 46–48) mukaan kaksi kertaa useammin ylipainoisia kuin heidän fyysisesti aktiiviset ikätoverit. Poikien keskuudessa ryhmien välillä ei ole selkeää yhteyttä. Nuoruusiässä passiiviset tytöt ovat nuoruusiässä aktiivisia tyttöjä todennäköisemmin ylipainoisia myös aikuisiällä (Pahkala 2009, 46–48). Fyysisen aktiivisuuden vähenemisen uskotaan olevan vahvemmin yhteydessä lihavuuden yleistymiseen kuin lisääntyneen energiansaannin (Lahti-Koski 2005, 95–98).

Metabolinen oireyhtymä. Diabetesta ja verenkiertoelimistön sairauksien riskitekijöitä, kuten keskivartalon lihavuutta, insuliiniresistenssiä ja vaihtelua rasva-aineenvaihdunnassa sekä korkeaa verenpainetta kutsutaan yhdessä metaboliseksi oireyhtymäksi (American Heart Association 2011). Ekelundin ym. (2006) mukaan vähäinen fyysisen aktiivisuuden määrä ja aerobisen liikunnan vähyys ovat yhteydessä metaboliseen oireyhtymään nuoruudessa. Myös ylipainolla ja lihavuudella on todettu olevan suuri merkitys metabolisen oireyhtymän kehittymiseen nuoruudessa (Budak ym. 2009). Nuorten metabolisen oireyhtymän riskitekijöiden tunnistaminen ja keskittyminen terveyden edistämiseen voivat myötävaikuttaa koko yhteiskunnan terveyteen ja vähentää terveystalouden kustannuksia. (Budak ym. 2009.)

Psyykinen terveys. Psyykinen terveydeys tarkoittaa hyvinvoinnin tilaa, jossa henkilö tietää, mihin pystyy, kykenee selviämään elämään kuuluvista stressaavista tilanteista ja pystyy tekemään työnsä osana yhteiskuntaa. (World Health Organization, 2011b). Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin (Hassmén, Koivula & Uutela 2000; Telama 2000a; Telama & Kahila 1994, 149–152) sekä siihen vaikuttaviin tekijöihin kuten ahdistukseen ja stressioireisiin (Calfas & Taylor 1994; Parfitt, Pavey & Rowlands 2009; Strong ym. 2005). Liikunnallinen aktiivisuus ennaltaehkäisee myös

erityisesti masennusta ja loppuun palamista (Jonsdottir, Rödger, Hadzibajramovic, Börjesson & Ahlborg 2010). Vähäisen liikunnallisen aktiivisuuden on puolestaan todettu olevan yhteydessä nuorten tunne-elämän häiriöihin, sosiaalisiin ongelmiin sekä käytös- ja tarkkavaisuushäiriöihin (Kantomaa 2010). Calfasin ja Taylorin (1994) mukaan fyysisen aktiivisuus on psyykkisesti hyödyllistä nuorille erityisesti sen vuoksi, että sillä on suuri vaikutus itseluottamukseen. Ihmisille, joilla ei ole tunne-elämän häiriöitä, ensisijainen psykologinen hyöty tarjoutuu hetkellisestä harjoituksesta (Raglin ym. 2007, 256).

**Stressi.** Stressi tarkoittaa tilannetta, jossa henkilön fysiologinen tila on epätasapainossa, minkä vuoksi keho reagoi sekä fyysisillä että psyykkisillä oireilla (Buckworth & Dishman 2002, 75–89). Liikunta lievittää stressiä (Hassmén ym. 2000; Taylor 2000, 33) sekä alentaa esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön stressireaktioita psykologisesti kuormittavissa tilanteissa (Biddle, Fox, Boutcher & Faulkner 2000, 154–155; Lambiase, Barry & Roemmich 2010). Liikunnalla voidaan ehkäistä myös stressiin liittyvää masennusta (Moraska & Fleshnerin 2001). Aerobisen harjoituksen tulee olla kestoaltaan vähintään 30 minuuttia, jotta parhaat stressiä vähentävät vaikutukset voidaan saavuttaa. Muutamana kuukauden kestäväällä, säännöllisellä aerobisella harjoittelulla voidaan puolestaan pysyvämmiin vähentää stressiä. Vaikka liikunnan harrastaminen ei välttämättä poistaakaan stressiä aiheuttavia tekijöitä, se auttaa irtautumaan niistä. (Buckworth & Dishman 2002, 75–89.)

**Ahdistus.** Ahdistus on normaali reaktio vaaran uhatessa. Ahdistuksesta tulee kuitenkin ongelma, kun henkilö ahdistuu esimerkiksi käyttäytymiseen tai tunteisiin liittyviin tilanteissa. (Buckworth & Dishman 2002, 115–130.) Lyhytaikaisen aerobisen harjoituksen on johdonmukaisesti todettu olevan yhteydessä ahdistuksen vähenemiseen sekä mieli-alan nousuun, joka kestää useita tunteja (Raglin ym. 2007, 256; Taylor 2000, 12–16). Jo yksittäisillä harjoituskerroilla voidaan vähentää akuutisti ahdistusta. Liikunta vähentää ahdistusta parhaiten, kun harjoittelu jatkuu yli kymmenen viikkoa. (Taylor 2000, 42–43.) Parfitt ym. (2009) mukaan kuormittavuudeltaan keskiraskaan liikunnan on todettu vähentävän ahdistuneisuutta kevyttä liikuntaa paremmin. Harjoittelu voi myös lisätä sosiaalisia verkostoja sekä yksilön kykyä pärjätä yhteiskunnassa, jotka voivat itsessään vähentää ahdistuneisuutta (Taylor 2000, 26).

Masennus. Masennus sisältää monenlaisia hyvin erilaisia tunne-elämään liittyviä oireita (Buckworth & Dishman 2002, 131–153). WHO määrittelee masennuksen mielenterveyden häiriöksi, jolle on ominaista suru, ilon ja kiinnostuksen menettäminen, syyllisyyden tunteet, heikko itsetunto, huono keskittymiskyky sekä uniongelmat ja ruokahaluttomuus. Nämä ongelmat voivat olla kroonisia tai toistuvia, mutta ne heikentävät merkittävästi yksilön kykyä selviytyä arkielämässä. (World Health Organization, 2011d). Tutkimusten mukaan liikunta on yhteydessä pienentyneeseen riskiin sairastua masennukseen (Hassmén ym. 2000; Mutrie 2000, 61–61). Liikunnan masennusta vähentävät vaikutukset voidaan saada niin aerobisella harjoittelulla kuin voimaharjoittelullakin (Mutrie 2000, 61–61). Sen sijaan fyysinen inaktiivisuus lisää riskiä sairastua masennukseen (Buckworth & Dishman 2002, 131–153). Liikunnalla ei ole todettu olevan masennusta lisäävää vaikutusta (Mutrie 2000, 61–61).

Itsetunto. Buckworthin ja Dishmanin (2002, 155) mukaan itsetunto on yksi päätekijä hyvää psyykkistä terveyttä tarkasteltaessa. 11–21-vuotiailla fyysinen aktiivisuus voi olla ainutlaatuinen keino lisätä itseluottamusta, sillä hyvät kokemukset ja onnistuminen fyysisessä aktiivisuudessa ovat tärkeitä asioita kasvuiässä. (Calfas & Taylor 1994.) Ekeland, Heian ja Hagen (2005) huomasivat, että fyysinen harjoitus voi olla tehokas tapa kehittää nuorten itseluottamusta ainakin lyhyellä ajanjaksolla, ja etenkin niillä nuorilla, joilla on heikko itseluottamus. Liikunnan harrastaminen parantaa ihmisten mielikuvaa itsestään. Erityisesti henkilön mielikuvan omasta kehostaan on todettu paranevan. (Fox 2000, 98–99.) Erityyppisellä harjoittelulla voidaan parantaa itsetuntoa, mutta erityisesti aerobisella harjoittelulla sekä voimaharjoittelulla on todettu vaikuttavan myönteisesti itsetuntoon (Fox 2000, 116–117). Liikunta vaikuttaa myönteisesti itsetunnon lisäksi myös kognitiivisiin toimintoihin sekä unen laatuun (Bauman 2003).

Sosiaalinen terveys. Sosiaaliseen terveyteen vaikuttavat olosuhteet, joissa ihminen on syntynyt, kasvanut, elänyt ja työskennellyt. Myös ikä ja terveydenhuollon taso vaikuttavat sosiaaliseen terveyteen puuttumista (World Health Organization, 2011c). Sosiaaliset suhteet yhdessä liikuntamahdollisuuksien kanssa ovat merkittäviä tekijöitä yksilön hyvinvoinnissa (McAluey ym. 2000). Liikuntaa harrastavat kokevat fyysisesti passiivisia henkilöitä enemmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta (Hassmén ym. 2000). Sosiaalisen ympäristön tuki on positiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen ja vapaa-ajan liikuntaan (Deforce, Dyck, Verloigne & Bourdeaudhuij 2010). Sosiaalinen kanssakäymi-

nen on yhteydessä liikunnasta nauttimiseen, ymmärrykseen fyysisestä pätevyydestä ja sisäsyntyiseen motivaation (Stuntz & Weiss 2009). Telaman ja Yangin (2000) mukaan liikuntaa ja urheilua voidaan käyttää sosiaalisen kasvatuksen apuvälineenä, minkä lisäksi liikunta tuo elämään myös elämyksiä ja sisältöä. Liikunnan keinoin voidaan tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä sekä mahdollisuuksia sosiaalisten taitojen ja tunteilmaisun oppimiseen (Telama 2000b).

## 2.2 Kouluiän fyysinen aktiivisuus ja sitä koskevat suositukset

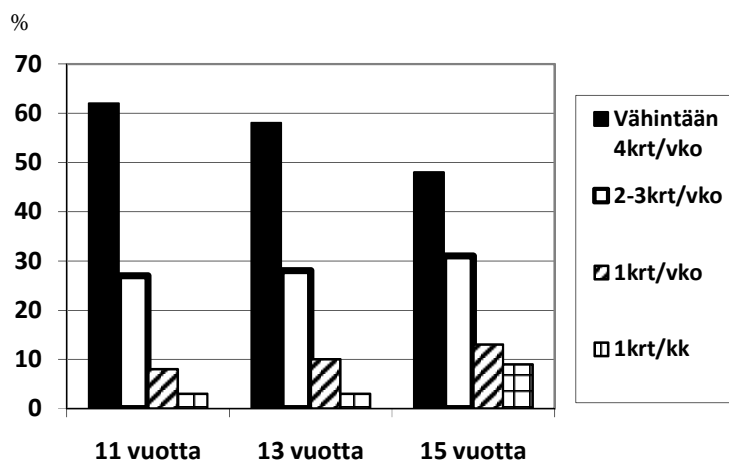
Myönteiset liikuntakokemukset varhaislapsuudessa ja kouluiässä luovat pohjan elinikäiselle liikuntaharrastukselle. Lapsuuden ja nuoruuden liikunnan merkityksestä aikuisiän liikunta-aktiivisuuden ennustajana on varsin selvää näyttöä, vaikka selkeät syy-seuraussuhteet ovat heikkoja. (Telama 2000b.) Esimerkiksi lapsuuden ja nuoruuden liikuntaharrastus selittää enemmän aikuisiän liikuntaa kuin aikuisiän sosiaaliset tekijät ja ympäristötekijät (Yang, Telama, Leino & Viikari 1999). Telaman ym. (2005) yli 20 vuoden seurantatutkimuksen mukaan 9–18 ikävuoden välillä ollut liikuntaharrastus ennusti vahvasti myös aikuisiän liikuntaharrastusta. Tämän vuoksi fyysisesti aktiivisen elämäntavan aikaansaamiseksi juuri nuorten liikuntakäyttäytymiseen sekä esimerkiksi television edessä vietettävään aikaan tulisi pyrkiä vaikuttamaan. Jo fyysisesti aktiivisia nuoria tulisi rohkaista säilyttämään aktiivisuuden tasonsa. (Gordon-Larsen ym. 2004.)

Huotari (2004) tutki muutoksia suomalaisten nuorten fyysisessä kunnossa vuosina 1976–2001. Vaikka osallistuminen järjestettyyn liikuntaan on lisääntynyt, niin etenkin pojilla on havaittavissa heikentymistä erityisesti kestävyyskunnossa. (Huotari, Nupponen, Laakso & Kujala 2009.) Hieman samanlaisia tuloksia saivat Laakso, Telama, Nupponen, Rimpelä ja Pere (2008). Heidän mukaansa tytöt ja varsinkin pojat ovat alkaneet liikkua vapaa-ajallaan viimeisten vuosikymmenten aikana aiempaa enemmän. Suomessa vapaa-ajan liikunnan määrä on lisääntynyt erityisesti järjestettyyn liikuntaan osallistumisena. Järjestettyyn liikuntaan osallistuminen on lisääntynyt erityisesti poikien keskuudessa. Vuonna 2007 vähintään kerran viikossa järjestettyyn liikuntaan osallistui 43 % pojista ja 42 % tytöistä. (Laakso, Telama, Nupponen, Rimpelä & Pere 2008). Myös Nuoren Suomen vuosina 2009–2010 tekemän liikuntatutkimuksen mukaan nuorten liikunnan harrastaminen seurassa on kasvanut ja omatoiminen liikunnan harrastaminen on puolestaan vähentynyt. Tutkimuksen mukaan 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista

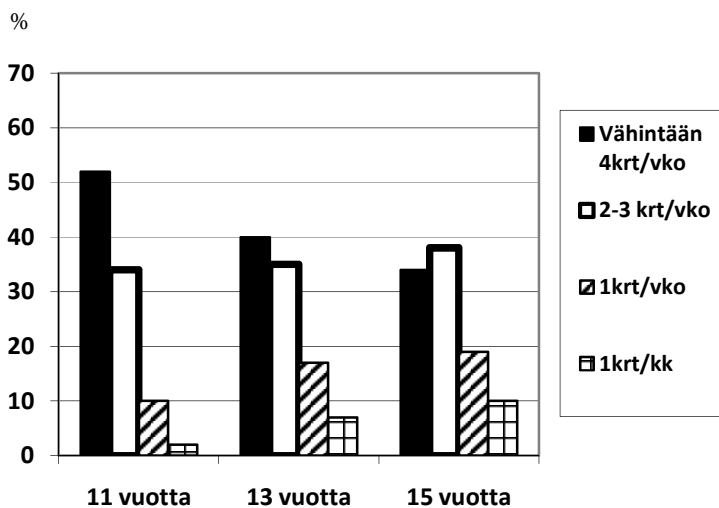
92 % ilmoitti harrastavansa jotain urheilua. Lapsista ja nuorista 43 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa urheiluseurassa. Vaikka liikuntaa ja urheilua harrastetaan seuroissa yhä enemmän, muu fyysinen aktiivisuus, kuten koulun liikuntakerhoihin osallistuminen sekä harjoittelu yksin tai kaverin kanssa on vähentynyt. (Nuori Suomi 2010.) Ainostaan Telaman ja Yangin (2002) tutkimuksen tulosten mukaan liikunnan väheneminen oli nähtävissä myös urheiluseuratoimintaan osallistumisessa. (Telama & Yang 2000.)

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus (Siirilä ym.2008) ja koululaisten kunto ovat jakautuneet entistä epätasaisemmin (Huotari, Nupponen, Laakso & Kujala 2009). Myös lihavuus on yleistynyt nuorten keskuudessa vuodesta 1976 vuoteen 2001 (Huotari ym. 2009). Pojat ovat tyttöjä fyysisesti aktiivisempia. Suomalaisista pojista 23 % ja 10 % suomalaisista tytöistä ilmoitti Tammelinin ym. (2007) tekemässä tutkimuksessa harrastavansa kohtuullista tai raskasta liikuntaa seitsemän tuntia viikossa. Pojista 11 % ja tytöistä 9 % olivat hyvin passiivisia. He eivät ilmoittaneet harrastavansa minkäänlaista liikuntaa. Pojista 25 % ja tytöistä 21 % ilmoitti katsovansa vähintään neljä tuntia päivässä televisiota. (Tammelin ym. 2007.)

Osa kouluikäisistä ei liiku terveyden kannalta riittävästi. (Siirilä ym.2008.) Riittävästi liikkuvien suomalaisten osuutta on väestötutkimusten erilaisuudesta johtuen vaikea tietää tarkalleen, mutta arvioiden mukaan terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien osuus nuorista on noin 40–50 % (Fogelholm 2007). Fyysinen aktiivisuus vähenee usein lapsuudesta nuoruuteen ja nuoruudesta varhaiseen aikuisuuteen siirryttäessä (Gordon-Larsen ym. 2004). Liikunnan harrastaminen vähenee pojilla eniten 12–15 vuoden iässä ja tytöillä 15–18-vuoden ikäisinä (Telama & Yang 2000). Telaman ja Yangin (2000) mukaan väheneminen on nähtävissä kaiken tyyppisissä aktiviteeteissa. Toisaalta WHO:n koululaistutkimuksen (2002) mukaan urheiluseuran jäsenillä iän mukanaan tuoma liikunta-aktiivisuuden väheneminen näyttäisi olevan vähäisempää tai hitaampaa kuin liikuntaseuraan kuulumattomilla (Vuori ym. 2004, 126). Myös WHO:n koululaistutkimuksen (2004) tulosten mukaan aktiivinen liikuntaharrastus (vähintään 4 kertaa viikossa) vähenee iän mukana 11–15-vuotiailla. Kun 11-vuotiaista pojista vähintään neljästi viikossa liikuntaa harrastavia on 62 %, on heitä 15-vuotiaista enää 48 %. Tyttöjen osalta muutos on vastaavasti 52 %:sta 34 %:ttiin. Myös fyysisesti passiivisten osuus kasvaa iän myötä: 15-vuotiaista pojista 9 % ja tytöistä 10 % ei harrasta viikoittain liikuntaa (kuviot 1 ja 2). (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 261.)



KUVIO 1. Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen iän mukaan v. 2002 pojilla (%). (Mukaillu Vuori ym. 2004, 261.)



KUVIO 2. Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen iän mukaan v. 2002 tytöillä (%). (Mukaillu Vuori ym. 2004, 261.)

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille on yleissuositus, joka on laadittu terveystieteiden näkökulmasta soveltumaan kaikille 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008). Tämä suositus on vähintään 1–2 tuntia liikuntaa päivässä. Suositus kohdennetaan eri-ikäisille siten, että 7–12-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1½–2 tuntia päivässä ja 13–18-vuotiaiden vähintään 1–1½ tuntia päivässä. Liikunnan tulee olla monipuolista ja ikään sopivaa. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden olisi hyvä sisältää runsaasti reipasta liikuntaa, jonka aikana hengitys ja sydä-

men syke kiihtyvät. Suositusten mukaan suurin hyöty saavutetaan, kun vähintään puolet päivän fyysisen aktiivisuuden määrästä kertyy yli 10 minuuttia kestävästä liikuntatuokioista. Liikunnan tulisi myös sisältää lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveystta edistävää liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Suositusta noudattamalla useimpia liikukumattomuudesta aiheutuvia terveyshaittoja voidaan vähentää. Optimaalisten hyötyjen saavuttamiseksi olisi hyvä liikkua suositustakin enemmän. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja olisi vältettävä. Koululainen tarvitsee fyysistä aktiivisuutta joka päivä. Ei ole kuitenkaan vaarallista jos liikunta jää jonain päivänä väliin. Pidempiä liikkumattomuuden jaksoja on kuitenkin hyvä välttää. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.)

Ulkomailla tehdyt suositukset eroavat hieman Suomessa tehdyistä suosituksista. Strong ym. (2005) kävivät läpi 850 tutkimusta ja tekivät niiden pohjalta fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille. Suurin osa analysoitujen artikkelien tuloksista suositteli aktiivisuuden määräksi 30 – 45 minuuttia 3–5 päivänä viikossa kohtalaisesta reippaaseen liikuntaan. Kuitenkin Strongin ym. (2005) mukaan suurempi määrä liikuntaa tarvitaan saavuttaakseen terveydellisiä hyötyjä arkielämässä. Sen vuoksi he suosittelivat vähintään tunnin päivittäin kohtalaisesta reippaaseen liikuntaan, joka on kehittävä, nautittavaa ja johon sisältyy erilaisia aktiviteetteja. Tämän suosituksen edellyttämän fyysisen aktiivisuuden määrän voi saavuttaa kasaantuvasti esimerkiksi koulun liikuntatuntien aikana, välituntien aikana tai ennen ja jälkeen koulupäivän. Vaikka vähemmän korostetaan motoristen taitojen kehittymistä nuoruudessa, on taitojen kehittäminen kuitenkin tärkeää. Taitojen kehittämisellä sekä uusia liikkumistaitoja oppimalla voi edistää fyysisesti aktiivista elämäntapaa. (Strong ym. 2005.)

Strongin ym. (2005) mukaan myös passiivista toimintaa kuten television katselua, tietokoneen käyttöä ja videopelien pelaamista tulisi vähentää. Passiivisen toiminnan vähentäminen alle kahteen tuntiin päivässä on tärkeää fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja myönteisten terveysvaikutusten saamiseksi. Nuorille, jotka ovat fyysisesti passiivisia, liikuntamäärän kasvattaminen tuntiin päivässä on suositeltavaa. Urheiluharjoittelussa käytettävä 10 % lisäys aktiivisuuteen viikossa näyttää olevan otollinen ja saavutettavissa oleva toimintapa fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän lisäämisessä. Sen sijaan jos yritetään saavuttaa liian paljon liian nopeasti harjoittelu voi olla jopa haitallista ja johtaa vammoihin. (Strong ym. 2005.)

### 2.3 Koululiikunta oppiaineena

Toimintakyky ja fyysinen kunto ovat liikunnan tärkeitä tavoitteita, koska niiden avulla pystytään vaikuttamaan myös laajemmin yksilön terveyteen, fyysiseen hyvinvointiin sekä elämänlaadun yleiseen paranemiseen (Laakso 2003). Liikuntakasvatuksen tavoitteena on läpi elämän jatkuvan liikunnallisen elämäntavan aikaansaaminen, jotta oppilas voisi myöhemmin elämässä pitää huolta fyysisestä ja psyykkisestä toimintakyvystään ja terveydestään (Laakso 2002; Telama & Kahila 1994, 149 – 152; Yang ym. 1999). Koululiikunnalla pyritään vaikuttamaan myönteisesti oppilaan psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjaamaan oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus perustuu kansalliseen liikuntaperinteeseen. (Opetussuunnitelman perusteet 2004, 246.)

Liikuntaoppiaineessa kasvatetaan liikuntaan ja liikunnan avulla (Opetushallitus 2007, 5–8). Liikuntaan kasvattamisella pyritään siihen, että oppilas omaksuu fyysisesti aktiivisen elämäntavan. Fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisen ohella tärkeitä asioita ovat myös sosiaaliset ja eettiset tavoitteet. Tällaisia ovat esimerkiksi kasvun mahdollisuudet rakentavaan tunnekäyttäytymiseen, yhteistoimintaan, toisen huomioon ottamiseen (Hakala 1999, 96–98) sekä itsetuntemukseen (Hakala 1999, 96–98; Opetussuunnitelman perusteet 2004, 246). Liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle sellaisia tietoja, kokemuksia ja taitoja, joiden pohjalta liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on mahdollista (Opetussuunnitelman perusteet 2004, 246; Opetushallitus 2007, 5–8).

Perusopetuksen opetussuunnitelman (2004, 246) mukaan liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa edetään taitojen oppimisen ja leikin kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta. Liikunta on ainoa oppiaine koulussa, jonka avulla on mahdollista vaikuttaa suoraan ihmisen fyysiseen hyvinvointiin (Laakso 2002). Oppiaineen muita erityispiirteitä ovat esimerkiksi muista aineista poikkeava oppimisympäristö, oppijoiden vapaa kokonaisvaltaisuus oppimistilanteissa, fyysinen toiminnallisuus, yhteistoiminnallisuus sekä toiminta- ja suoritustason avoin näkyminen (Hakala 1999, 96–98). Liikunnanopetuksessa ollaan tekemisessä oman fyysisen minän kanssa (Hakala 1999, 96–98; Laakso 2002). Näiden asioiden vuoksi myönteisten asenteiden ja oppimiskokemusten luominen voi joskus olla hyvin haasteellista. Liikunnanopetus voi kuitenkin parhaimmillaan auttaa nuorta oman tasapainoisen minäkuvan rakentamisessa kokonaiseksi persoonallisuudeksi. (Laakso 2002.)



Opetussuunnitelman perusteet on kansallinen kehys, jota käytetään pohjana laadittaessa paikallinen opetussuunnitelma (Opetussuunnitelman perusteet 2004, 8–9). Heikinaro-Johanssonin (2007) mukaan opetussuunnitelma on opettajan ja oppilaan tueksi tarkoitettu väline. Se on koulun toimintaa ohjaava asiakirja, jossa ilmaistaan kyseisen koulun tai kouluasteen oppiaines, tavoitteet sekä arvioinnin periaatteet.

Opetussuunnitelmassa päätetään perusopetuksen opetus- ja kasvatustyöstä ja täsmennetään opetussuunnitelman perusteissa määriteltyjä sisältöjä ja tavoitteita sekä muita opetuksen järjestämiseen liittyviä seikkoja.

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa ilmenee muun muassa opetuksen järjestämistä koskevat arvot ja toiminta- ajatus, yleiset kasvatuksen ja opetuksen tavoitteet sekä noudatettava paikallinen tuntijako. Näiden lisäksi opetussuunnitelmassa ilmenee myös aihekokonaisuuksien toteuttaminen, tukiopetuksen järjestäminen sekä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetus, tavoitteet oppilaan käyttäytymiselle ja yhteistyö koulun ja kodin sekä muiden tahojen kanssa. (Opetussuunnitelman perusteet 2004, 8–9.)

Opetushallituksen laatiman perusopetuksen opetussuunnitelman (2004, 246–248) mukaan vuosiluokilla 5–9 liikunnanopetuksessa tulee ottaa huomioon tässä kehitysvaiheessa korostuvat sukupuolten erilaiset tarpeet sekä oppilaiden kehityksen ja kasvun erot. Monipuolisen liikunnanopetuksen avulla luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen ja tuetaan oppilaan hyvinvointia sekä kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen. Opetuksessa ja arvioinnissa on sen sijaan otettava huomioon paikalliset olosuhteet, vuodenajat ja luonnon olosuhteet. Edellä mainittujen lisäksi opetuksessa ja arvioinnissa on myös huomioitava lähiympäristön ja koulun tarjoamat mahdollisuudet sekä oppilaan terveydentila ja erityistarpeet. (Opetussuunnitelman perusteet 2004, 246–248.) Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaisia sisältöjä ja keskeisimpiä tavoitteita vuosiluokkien 5–9 liikunnanopetuksessa on taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Perusopetuksen 5–9 luokkien liikunnan keskeisimmät sisällöt ja tavoitteet (Opetussuunnitelman perusteet 2004, 246–248)

Keskeisimmät sisällöt	Keskeisimmät tavoitteet
<ul style="list-style-type: none"> <li>• juoksua, hyppyjä ja heittoja eri liikuntalajeissa</li> <li>• voimistelua ilman välineitä, välineillä ja telineillä</li> <li>• musiikki- ja ilmaisuliikuntaa sekä tanssia</li> <li>• pallopelejä</li> <li>• suunnistusta ja retkeilyä</li> <li>• talviliikuntaa</li> <li>• uintia ja vesipelastusta</li> <li>• toimintakyvyn kehittämistä ja seurantaa sekä lihashuoltoa</li> <li>• uusiin liikuntamuotoihin tutustumista ja liikuntatietoutta</li> </ul>	<p>Oppilas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kehittää edelleen motorisia perustaitoja ja oppii liikunnan lajitaitoja</li> <li>• oppii ymmärtämään liikunnan merkityksen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä</li> <li>• oppii kehittämään ja tarkkailemaan toimintakykyään</li> <li>• kehittää uimataitoaan ja opettelee vedestä pelastamisen taitoja</li> <li>• oppii toimimaan turvallisesti ja asianmukaisesti liikuntatilanteissa</li> <li>• oppii toimimaan itsenäisesti ja ryhmässä</li> <li>• opettelee hyväksymään itsensä ja suvaitsemaan erilaisuutta</li> <li>• tutustuu liikunnan harrastusympäristöihin ja osaa etsiä tietoa liikunnan harrastamismahdollisuuksista.</li> </ul>

Peruskoulussa kaikilla vuosiluokilla on keskimäärin kaksi pakollista liikuntatuntia (2 x 45 min.) viikossa (Opetushallitus 2007, 20–22). Liikuntatuntien vähäinen määrä on ollut lasten ja nuorten liikunnasta ja terveydestä huolestuneiden keskeinen murhe jo pitkään. Liikuntatuntien lisätarvetta perustellaan nimenomaan sillä, että vain koululiikunnan kautta on mahdollista tavoittaa myös ne oppilaat, joille liikunta olisi kaikkein välttämättömintä. Pakollisten oppituntien puitteissa tapahtuvalla koululiikunnalla voidaan edistää liikunnallisuutta, mutta esimerkiksi fyysisen kestävyuden kehittymisen kannalta riittävää liikuntamäärää sillä ei voida nykyisellään taata. (Opetushallitus 2007, 5–8.) Liikunnantuntimääristä käydyn keskustelun rinnalla käydään keskustelua myös liikunnanopetuksen tavoitteista. Liikunnanopettajan rooli pelkästä liikuntataitojen ja -tietojen jakajasta on laajenemassa laaja-alaiseksi hyvinvoinnin asiantuntijaksi. (Opetushallitus 2007, 20–22.)

Yläkouluikäisten liikunnan keskeisimpiä uhkia ovat muun muassa fyysisen aktiivisuuden epätasainen jakautuminen ja kouluvuoden jaksottumisesta johtuva liikunnan jatkuvuuden puuttuminen sekä opettajan kyvyttömyys innostaa oppilaita. Heikkouksia ovat esimerkiksi liikunnan vähäinen tuntimäärä sekä kerhotoiminnan puute. Vahvuuksia puolestaan ovat esimerkiksi liikunnan maksuttomuus ja monipuolisuus. Mahdollisuuksia ovat esimerkiksi tuntien lisääminen sekä terveyteen vaikuttamisen mahdollisuudet. (Opetushallitus 2007, 16 – 17.)

Keskeinen tulevaisuuden haaste on liian vähän liikkuvien lasten fyysisen aktiivisuuden edistäminen. Liikunta tulisi nähdä laajemmin kuin pelkkänä oppiaineena muiden joukossa. Fyysisen aktiivisuuden edistämisen tulisi olla koko koulun yhteisenä tehtävänä. (Opetushallitus 2007, 24–25.) Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista (2009) esittää, että lasten ja nuorten tulee oppia tarpeelliset liikuntataidot ja omaksua liikunnallinen elämäntapa. Tämä edellyttää fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämistä varhaiskasvatuksessa sekä koulu- ja oppilaitosympäristöissä sekä liikunnallisen toiminnan ja liikuntaharrastuksen mahdollisuuksien lisäämistä urheiluseuratoiminnassa ja yleisemminkin lasten arkiympäristössä. Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinjoista (2002) puolestaan muistuttaa, että jokaisen lapsen ja nuoren mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen ja liikuntaan varmistetaan koulussa liittämällä liikunta osaksi koulupäivää sekä lisäämällä liikunnan roolia koululaisten iltapäivätoiminnassa.

Turussa liikunta nähtiin laajemminkin kuin pelkkänä oppiaineena vuonna 2004 alkaneessa Koulut liikkeelle -hankkeessa. Hankkeen tavoitteena oli koulun toimintakulttuurin ja ympäristön kehittäminen lasten koulupäivän aikaista liikuntaa aktivoivaan suuntaan. Hankkeeseen osallistui 31 Turun alakoulun oppilaat, jotka olivat vuonna 2004 neljännellä luokalla. Aineistoa kerättiin kahteen otteeseen. Vuonna 2004 tehtiin lähtötilannekartoitus sekä vuonna 2006 lopputilannekartoitus samoille oppilaille. Koulut loivat itse omat toimintatapansa ja kehityspolunsa projektin tuottamien materiaalien, toimintatapojen, välineiden ja koulutuksen tukemana. Hankkeen käytännön toimet kouluissa keskittyivät välitunti- ja koulumatkaliikunnan lisäämiseen. Keskeisimmät havainnot hankkeesta kertovat, että koko kohderyhmän päivittäinen liikunnallinen aktiivisuus lisääntyi jonkin verran, sillä kahden tunnin päivittäisen liikuntasuosituksen tasoon yltävien osuus kasvoi 44 %:sta 49 %:iin. Muiden kuin hankekoulujen oppilaiden päivittäinen fyysinen aktiivisuus oli puolestaan pysynyt jokseenkin samalla tasolla kahden tutkimusajankohdan välillä. Liikunta nähtiin hankkeessa keinona lisätä lasten koulussa viihtymistä ja hyvinvointia. (Koski 2009.)

### 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

#### 3.1 Tutkimuksen tarkoitus

Liikunnan kotitehtäviä ei ole käytetty Suomessa liikunnan opetuksessa laajasti, eikä aiempaa tietoa liikuntäläksyistä löydy juuri muualta kuin Yhdysvalloista (Gabbei & Hamricki 2001; Gallahue 1994, 44; Mitchel, Stanne & Barton 2000; Smith & Claxton 2003). Sen vuoksi kiinnostuimme siitä, millaisia tehtävät Suomessa ovat ja miten liikunnanopettajat toteuttavat niitä. Myös opettajan sekä oppilaiden kokemukset ja mielipiteet liikuntäläksyistä kiinnostivat meitä. Näiden asioiden pohjalta pyrimme vastaamaan tutkimuksessamme erityisesti seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten opettaja toteuttaa liikunnan kotitehtäviä ja millaisia tehtävät ovat?
2. Miten opettaja ja oppilaat kokevat liikunnan kotitehtävät?

#### 3.2 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimukseen osallistui Ranuan yläkoulun ja lukion liikunnanopettaja Marika Erkkilä-Ukkola sekä hänen naispuoliset yläkoulun ja lukion oppilaansa. Marika on 35-vuotias ja toiminut liikunnanopettajana 8 vuotta. Hän on antanut oppilailleen kotitehtäviä koko opettajan uransa ajan, vuodesta 2003 lähtien. Marika on valmistunut opettajankoulutuslaitoksesta ja tehnyt liikunnan opintokokonaisuuden pätevöittämisskoulutuksena. Marikaa haastattelimme liikunnan kotitehtävien toteuttamisesta ja hänen kokemuksistaan tehtävistä. Haastattelurunko on liitteessä 1.

Ranuan yläkoulussa ja lukiossa oli keväällä 2010 yhteensä 112 naispuolista oppilasta, joilta keräsimme tietoa kyselylomakkeella (Liite 2). Jaetuista 112 kyselylomakkeesta palautui täytettynä 41 kyselylomaketta, joten vastausprosentiksi tuli 37 %. Suljimme tutkimuksesta pois neljän lukiolaisen vastaukset luotettavuuden parantamiseksi. Tämän tutkielman tilastomatemaattiset analyysit pohjautuivat 37 oppilaan vastauksiin, joista 7-luokkalaisia oli 13, 8-luokkalaisia 13 ja 9-luokkalaisia 11.

### 3.3 Tutkimuksen tieteenfilosofinen lähtökohta ja esiymmärryksemme

Tutkimuksemme oli tapaustutkimus. Tapaustutkimus on empiiristä tutkimusta, jossa monipuolisilla menetelmillä tutkitaan ihmistä tietyssä ympäristössä. Tapaus voi olla lähes mikä tahansa ja omassa tutkimuksessamme tapaus oli liikunnanopettaja ja hänen oppilaansa. Tapaustutkimukset muodostavat kuvailevaa tietoa, josta voidaan tehdä erilaisia tulkintoja. Tapaustutkimus on myös usein ”askel toimintaan” eli tutkimuksen tuloksia voi soveltaa käytännössä. (Metsämuuronen 2005, 206.)

Tutkimuksessa suuri mielenkiintomme oli tarkastella myös opettajan ja oppilaiden kokemuksia liikuntaläksyistä eli lähestyimme aihetta fenomenologisesta näkökulmasta käsin. Fenomenologia on kiinnostunut yksilöllisistä merkityksistä ja sen tutkimustavoitteen ytimenä on toisten ihmisten kokemuksen tavoittaminen (Perttula 1995, 54). Pattonin (2002, 104) mukaan fenomenologian avulla pyritään syvälliseen ymmärtämiseen ihmisen jokapäiväisestä elämästä. Fenomenologian erityispiirteenä on, että ihminen on sekä tutkimuksen kohteena että tutkijana. Fenomenologiassa ei hyväksytä valmiita teorioita ja malleja, vaan pyritään katsomaan ilmiötä sellaisena kuin se on ”kaikessa rikkaudessaan” (Heikkinen & Laine 1997, 20).

Fenomenologiaan liittyy läheisesti hermeneutiikka. Aineiston ymmärtämiseen tarvitaan tulkintaa ja hermeneutiikka keskittyy ymmärtämisen ja tulkinnan teoriaan. Tulkintojen oikeellisuutta ei voida koskaan absoluuttisesti todistaa, vaan niitä pidetään ainoastaan tulkintoina. (Patton 2002, 113–114.) Hermeneutiikassa keskeiset käsitteet ovat ymmärtämisen ja tulkinnan lisäksi esiymmärrys ja hermeneuttinen kehä.

Ymmärtäminen on aina tulkintaa ja kaiken ymmärtämisen takana on aina jo aiemmin ymmärretty. Tätä kutsutaan esiymmärrykseksi. Ymmärtäminen etenee kehämäisenä liikkeenä, jota kutsutaan hermeneuttiseksi kehäksi. Esiymmärryksen ja ymmärryksen välillä on jatkuva spiraalimainen liike. (Heikkinen & Laine 1997; Tuomi & Sarajärvi 2006, 35.) Analyyseissä pyrimme tulkitsemaan haastattelua ja kyselylomakkeiden avoimia vastauksia sekä ymmärtämään opettajan ja oppilaiden kokemuksia liikunnan kotitehtävistä, joten tutkimuksemme on lähtökohdiltaan fenomenologis-hermeneuttinen.

Kiinnostuksemme liikunnan kotitehtäviä kohtaan heräsi syksyllä 2008, jolloin

liikuntapedagogiikan lehtori Mirja Hirvensalo ehdotti aihetta opinnäytetyöhön. Aihe oli mielenkiintoinen sen vierauden vuoksi. Mielenkiintoa aiheeseen herätti myös sen käytännönläheisyys ja sovellettavuus omassa työssä. Halusimme selvittää, miten tällaiset tehtävät toimivat liikunnanopettajan arjessa.

Hanna oli saanut hieman kosketuspintaa tällaisiin tehtäviin jo omana kouluaikanaan. Kahdeksannella luokalla hän sai tehtäväksi pitää liikkumisesta päiväkirjaa. Opettaja tarkisti päiväkirjan lukukauden päätteeksi ja kirjoitti siihen palautetta liikkumisesta. Hanna koki päiväkirjan tuolloin vaivattomaksi tavaksi tarkkailla omaa liikkumistaan. Joskus se tosin toi paineita liikkumiseen. Hannalla on päiväkirja vieläkin tallessa ja hänen mielestään on mielenkiintoista välillä muistella sen avulla omaa suhdettaan liikuntaan yläasteella. Elisan koulussa ei ollut tällaisia tehtäviä käytössä, joten asia oli hänelle uusi liikunnanopetuksessa. Lentopalloharrastuksensa parissa Elisa kuitenkin kirjoitti harjoituspäiväkirjaa, johon hän kirjoitti tuntemuksia harjoituksista. Elisan mielestä päiväkirja oli hyvä väline seurata kehittymistä, mutta kirjoittaminen oli välillä tylsää ja saattoi unohtua.

Hannan tietämys liikunnan kotitehtäviä kohtaan syveni kandidaatin tutkielmaa kirjoittaessa. Annatko kotitehtäviä liikunnasta? -kandidaatin tutkielmassaan hän käsitteli esimerkiksi liikunnan merkitystä, liikuntaa oppiaineena sekä erilaisia liikunnan kotitehtäviä. Tutkielman kirjoittaminen lisäsi hänen tietämystään aiheesta ja sai kiinnittämään huomiota aiheeseen liittyviin kipukohtiin. Aikaisempi teorianäyttö vaikutti varmasti jonkin verran siihen, kuinka Hanna analysoi haastatteluaineistoa. Elisa keskittyi kandidaatin tutkielmassaan liikunnan fyysisiin vaikutuksiin, joten hän ei saanut yhtä syvää ymmärrystä ja tietämystä liikuntaläksyistä kandidaatin tutkielmaa tehdessään kuin Hanna. Elisa kuitenkin luki Hannan tekstiä sekä artikkeleita asiasta ja sitä kautta hän sai lisää tietoa asiasta.

Kouluaikana olimme molemmat aktiivisia urheilijoita omissa lajeissamme. Kaikenlainen liikunta kuuluu myös nykyään elämäämme. Vaikka liikkuminen on aina ollut mukavaa, koulun liikuntatunneilla esimerkiksi pärjäämisen paineiden sekä ”pakkopullalta” maistuvien harjoitteiden vuoksi emme koskaan innostuneet tunteista kovin paljoa. Liikunta oli oppiaine muiden joukossa.

Liikunnan terveydelliset vaikutukset ovat meille tärkeä asia. Pidämme myös nuorten fyysisen aktiivisuuden kohtuullista määrää tärkeänä asiana muun muassa sen vuoksi, että olemme itse löytäneet liikunnasta helpotusta arjen paineiden keskellä. Näiden asioiden vuoksi etsimme mielellämme uusia keinoja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi liikunnanopettajan näkökulmasta. Näistä lähtökohdista lähestyimme liikunnan kotitehtävät -aihetta sekä haastattelu- ja kyselylomakeaineistoa.

### 3.4 Tutkimusote ja tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmämme olivat sekä laadullisia että määrällisiä. Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 26) mukaan laadullista ja määrällistä tutkimusta voidaan yhdistää. Tällöin on kuitenkin järkevää valita jompikumpi pääasialliseksi tutkimusotteeksi.

Tutkimuksessamme pääpaino oli laadullisessa tutkimuksessa. Tulososioon liitimme pienimuotoisia määrällisiä mittauksia haastattelun ja avoimien vastauksien lisäksi. Ne toimivat laadullisen raportin havainnollistuksena. (Metsämuuronen 2005, 245.)

Laadullisen otteen painotukseen päädyimme laajemman aineiston vuoksi ja kyselylomakkeen vastausprosentin jäätyä toivottua pienemmäksi.

Laadullinen tutkimus tarkoittaa yksinkertaisimmillaan aineistoa, joka on ilmiänsuultaan tekstiä, kuten esimerkiksi haastattelut ja havainnoinnit sekä päiväkirjat, kirjeet ja omaelämäkerrat (Eskola & Suoranta 2008, 15). Laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja aineisto kerätään todellisissa tilanteissa. Tutkijan omiin havaintoihin luotetaan enemmän kuin mittausvälineisiin ja tutkimuksessa suositaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat otetaan huomioon. Myös kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti (Hirsjärvi ym. 2010, 164; Patton 2001, 40–41), kuten teimme tutkimuksessamme. Tutkimuksen teorialla tarkoitetaan tutkimuksen viitekehystä eli niin sanottua teoreettista osuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 17–18.) Tutkimuksemme viitekehysten muodostaa se teoria, mitä liikunnan kotitehtävistä jo tiedetään.

Valitsimme haastattelun ensisijaiseksi tutkimusmenetelmäksemme, koska haastatteluun voidaan valita ne ihmiset, joilla on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä tai asiasta (Tuomi & Sarajärvi 2006, 76) ja parhaiten liikuntaläksyistä saimme tietoa suoraan Marikalta. Liikunnan kotitehtävistä ei ole vielä paljon tietoa ja haastattelu sopiikin tilanteeseen,

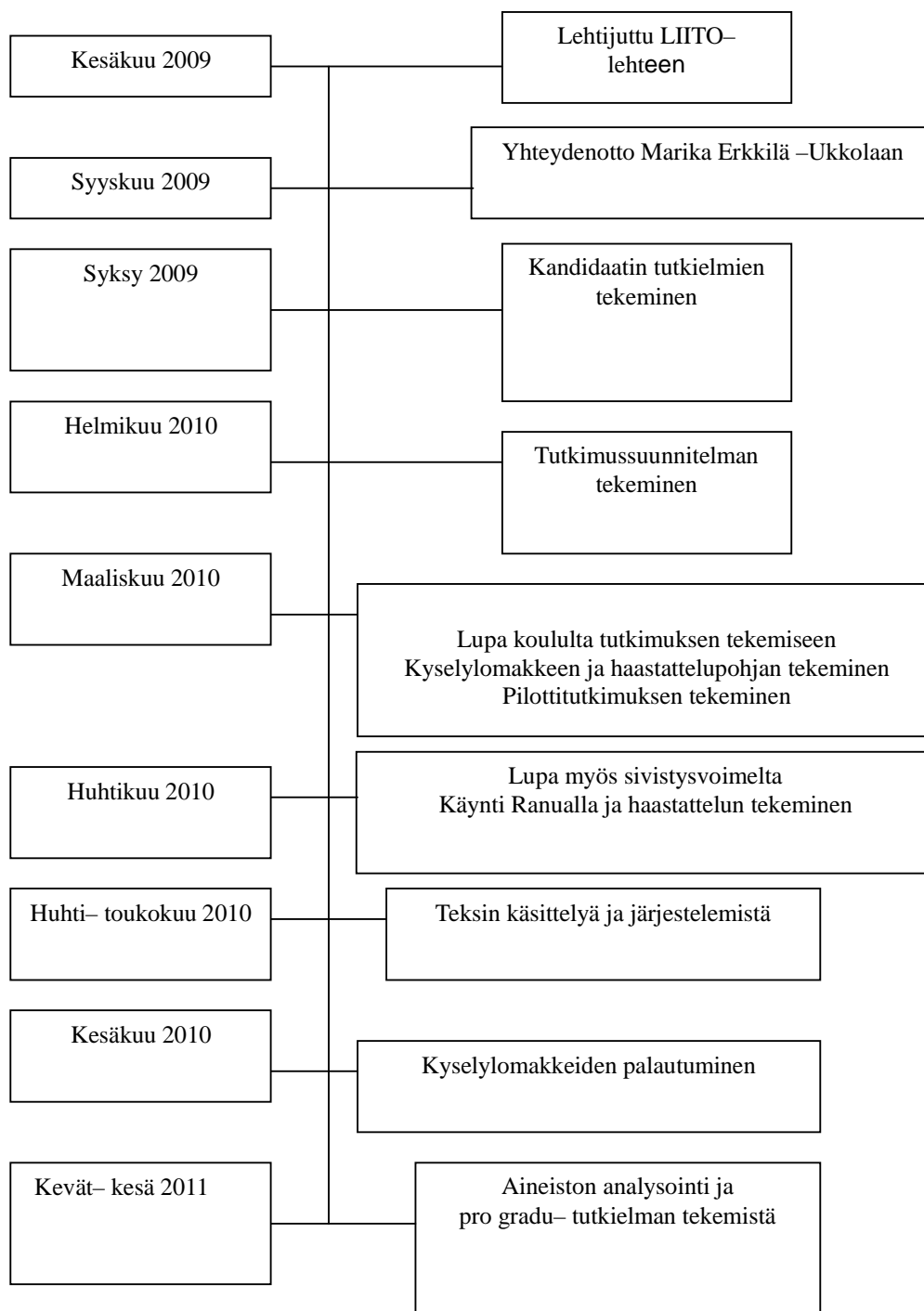
jossa tutkimuksen kohteena on vähän kartoitettu alue. Haastattelun avulla voi saada myös kuvaavia esimerkkejä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35.) Tällaisia olivat muun muassa Marikan kertomat esimerkit liikuntaläksyistä: ”no yks semmonen juoksuohjelma on, missä on niinku alottelijalla ja lenkkeilijälle ja kilpaurheilijalle erilaiset ohjelmat ja siinä on, onks se 15 viikon, semmonen reeniohjelma, siinä kävelyä ja juoksua vuorottelee intervalliharjoitus”. Haastattelu oli puolistrukturoitu. Kysymykset oli muotoiltu valmiiksi, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei ollut ja Marika sai vastata kysymyksiin omin sanoin. (Eskola & Suoranta 2008, 86.)

Kyselylomakkeella pyrimme selvittämään oppilaiden mielipiteitä liikuntaläksyjä kohtaan. Kyselylomake sisälsi kysymyksiä taustatiedoista (esim. luokka-aste ja liikunnannumero), väittämiä (esim. ”Teen kotitehtäviä mielelläni kaverin kanssa”) sekä avoimia kysymyksiä (liikunnan kotitehtävien hyvät puolet, huonot puolet ja tehtävien muuttamishdotukset). Oppilaat arvioivat itse omaa käsitystään väitteen sisällöstä asteikolla 1= Täysin eri mieltä – 5= Täysin samaa mieltä. (Metsämuuronen 2005, 61.)

### 3.5 Tutkimuksen kulku

Innostuimme molemmat aiheesta heti siitä kuultuamme, mutta ajankohta oli meille silloin vielä hieman liian aikainen, koska olimme vasta toisen vuoden opiskelijoita. Aihe pysyi kuitenkin mielissämme ja niinpä päätimme tehdä siitä myöhemmin tutkimuksen. Tutkimuksen kulku on kuvattu pääpiirteittäin kuviossa 3.





KUVIO 3. Tutkimuksen kulku

Aloitimme tutkimusprosessin kesäkuussa 2009, jolloin kirjoitimme Liikunnan ja terveystiedon opettaja- lehteen artikkelin ”Annatko läksyjä liikunnasta?” (Uurinmäki & Vuori 2009). Tarkoituksenamme oli kerätä tietoa opettajien käyttämisestä liikunnan

kotitehtävistä, joiden pohjalta voisimme itse suunnitella tehtäviä ja käyttää niitä interventiotutkimuksessamme. Saimme yhteydenottoja viideltä opettajalta. Opettajat olivat kiinnostuneita aiheesta, mutta he eivät olleet käytännössä toteuttaneet kotitehtäviä kovinkaan systemaattisesti. Opettajat pitivät aihetta kuitenkin tärkeänä ja hyvin ajankohtaisena.

Yhteydenottojen yhteydessä Hanna sai kuulla eräältä pohjoissuomalaiselta liikunnanopettajalta hänen kollegastaan, Ranualla työskentelevästä Marika Erkkilä-Ukkolasta, joka oli toteuttanut kotitehtäviä useita vuosia. Tässä vaiheessa opinnäytetyömme luonne muuttui. Olimme aikoneet itse suunnitella liikuntaläksyjä jo käytössä olevien läksyjen pohjalta, mutta ajattelimme, että voisimme hyödyntää Marikan kokemusta tehtävistä. Tiedustelimme Marikalta, olisiko hän kiinnostunut osallistumaan opinnäytetyöhömmme. Tarkoituksemme oli haastatella häntä ja kysellä oppilaiden mielipiteitä liikuntaläksyistä kyselylomakkeella. Marika antoi meille heti myöntävän vastauksen.

Teimme kandidaatin tutkielmamme syksyllä 2009, minkä jälkeen alkoi varsinainen tutkimuksen suunnittelu. Teimme tutkimussuunnitelman helmikuussa 2010. Sen jälkeen laadimme kyselylomakkeen ensimmäisen version ja haastattelurungon. Laadimme itse kyselylomakkeen sekä haastattelun, koska niitä ei ollut valmiina saatavilla. Esiymmärryksemme liikunnasta annettaviin kotitehtäviin perustui Hannan kandidaattintyöhön ”Annatko läksyjä liikunnasta?”, jonka varassa rakensimme kyselylomakkeen ja haastattelun. Kävimme haastattelurungon ja kyselylomakkeen läpi myös pro gradu-seminaarissa.

Testasimme haastattelun ja kyselyn toimivuutta pilottitutkimuksella. Yritimme löytää Jyvässeudulta opettajan, joka olisi teettänyt oppilailleen liikunnan kotitehtäviä sekä muutaman oppilaan, joka olisi saanut liikunnasta kotitehtäviä. Pilottitutkimukseen ei ollut helppo löytää osallistujia. Yrittämisemme kuitenkin palkittiin, kun sovimme erään jyvaskyläläisen koulun poikien liikunnan opettajan kanssa pilottitutkimuksesta. Opettaja on antanut oppilailleen pienimuotoisesti liikunnan kotitehtäviä jo useamman vuoden ajan. Toteutimme pilottitutkimuksen 23.3.2010 Jyväskylässä monitoimitalon telinesalissa. Opettaja oli varannut tunnin loppuun aikaa pilottitutkimukselle. Hanna haastatteli opettajaa ja Elisa vei viisi oppilasta erilliseen tilaan täyttämään

kyselylomaketta. Hanna nauhoitti 20 minuutin haastattelun nauhoituslaitteella. Haastattelussa kysyttiin vain osa tutkimuksemme kysymyksistä. Pilottitutkimuksen perusteella teimme muutamia muutoksia kyselylomakkeeseen. Esimerkiksi kysymys liikunnan määrästä vaihdettiin liikunnan intensiteettiä kuvaavaan vaihtoehtoon. Uutta kysymysmuotoa käytetään UUK:n terveysseulatutkimuksissa (UKK-insituutti, terveysseula). Haastattelukysymyksiä emme muuttaneet.

Kirjoitimme Ranuan yläasteen rehtorille tutkimuksemme esittelykirjeen (Liite 3), jossa pyysimme lupaa tehdä tutkimuksemme kyseisessä koulussa. Saimme rehtorilta luvan toteuttaa tutkimuksemme. Oppilaat olivat alaikäisiä, minkä vuoksi oppilaan osallistumiseen tutkimukseen täytyi kysyä lupa myös huoltajalta. Lähetimme koululle kirjekuoria, joissa oli tutkimukseen osallistumista varten lupa- ja esittelykirje (Liitteet 3 ja 4) sekä tutkimuksemme kyselylomake. Kirjekuoret jaettiin oppilaille koulussa ja he täyttivät kyselylomakkeet vapaa-ajallaan. Päädyimme tällaiseen ratkaisuun siksi, että oppilaiden tunnistamattomuus oli helpompi varmistaa näin, kuin luokkahuoneessa tehdyssä tutkimuksessa. Olimme suunnitelleet hakevamme kyselylomakkeet samalla, kun menisimme haastattelemaan Marikaa Ranualla. Aineiston keräämiseen tuli kuitenkin pieni viive. Opettaja ei pystynyt jakamaan kirjeitä oppilaille, koska saimme kuulla, että tutkimuksen tekemiseen on kysyttävä lupa myös sivistystoimelta. Tämä ei ole yleinen käytäntö, minkä vuoksi emme olleet osanneet varautua siihen. Tämän vuoksi emme saaneet kyselylomakkeita mukaan vieraillessamme Ranualla, vaan ne lähetettiin meille myöhemmin. Lähetimme tutkimuksen esittelykirjeen sekä lupa-anomuksen sivistystoimelle, joka antoi meille luvan tutkimuksen tekemiseen huhtikuun 2010 lopussa. Kyselylomakkeet palautuivat kesäkuun puolivälissä.

Matkustimme Ranualla 21.4.2010. Muutaman tunnin matkanteon jälkeen Marika lähetti viestin, ettei seuraavalle päivälle sovittu haastattelu-aika käy hänelle. Rehtori oli määrännyt hänet sijaiseksi juuri siihen aikaan, kun haastattelun piti tapahtua. Emme tietenkään voineet enää kääntyä takaisin, vaan mietimme mitä voisimme tehdä. Päädyimme siihen, että Hanna menisi haastattelemaan Marikaa hänen kotiinsa vielä samana iltana. Valitsimme pelkästään Hannan haastattelijaksi välttääksemme ”kaksi vastaan yksi”-asetelman haastattelutilanteessa.

Marikan kotona oli haastatteluhetkellä Marikan lisäksi hänen miehensä, lapsensa ja

isoisänsä. Haastattelu tapahtui kuitenkin eri huoneessa heidän kanssaan. Ennen haastattelua Marika allekirjoitti tutkimuksen suostumuslomakkeen (Liite 5). Haastattelun aikana Marikan lapsi tuli muutamaan kertaan äitinsä luokse, joten haastatteluun tuli keskeytyksiä. Haastattelu kesti 87 minuuttia. Haastattelun jälkeen menimme vielä vierailemaan koulun tiloihin. Saimme myös nähdä liikuntavihkoja ja saimme jonkin verran materiaalia mukaamme. Liikuntavihkon täyttämisen ohjeet ja muutama esimerkki liikuntaläksyistä ovat liitteissä 6, 7, 8 ja 9.

### 3.6 Aineiston käsittely ja tulkinta

Aineiston keruun jälkeen kirjoitimme puhtaaksi nauhoitetun haastattelun sekä oppilaiden kyselylomakkeiden avoimet vastaukset ja syötimme kyselylomakkeen määrällisen aineiston SPSS-ohjelmaan. Hanna otti analysoitavakseen haastattelun ja Elisa kyselylomakeaineiston. Päätimme, että Hanna analysoi haastattelun siksi, että hän suoritti haastattelun.

Laadullisen aineiston analysoinnille ei ole yhtä oikeaa suoritustapaa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 136–138; Patton 2002, 431–434). Erilaisia ehdotuksia aineiston analysointiin kylläkin on, mutta jokaisen on löydettävä oma tiensä aineiston analysoinnissa. Laadullisen aineiston analysoinnin haastavuus piilee suuressa aineiston määrässä. Tärkeää onkin pystyä erottelamaan aineistosta tärkeimmät asiat tutkimuksen kannalta. (Miles & Huberman 1994,81; Patton 2002, 431–434.)

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sisällönanalyysiä voidaan pitää yksittäisenä metodina tai väljänä teoreettisena kehyksenä, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–95.) Analysoimme aineistomme induktiivisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa käytetty päättelyn logiikka oli yksittäisestä yleiseen etenevä (Patton 2002, 453–454; Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–101). Induktiivisessa analyysissä pyritään löytämään aineistosta esimerkiksi yhtäläisyyksiä, teemoja ja luokkia. (Patton 2002, 453–454.) Aineiston analyysissä pyritään luomaan kokonaiskuva aineistosta ja sitä pyritään erittelemään ja luokittelemaan (Hirsjärvi & Hurme 2001, 143–145; Miles & Huberman 1994, 88–89). Pattonin (2002, 462–465) sekä Eskolan ja Suorannan (2008, 174–180) mukaan aineiston analysointi kannattaa aloittaa

yksinkertaistamalla aineisto esimerkiksi luokittelemalla se. Tällöin aineistosta voidaan nostaa esiin tutkimusongelmaa valaisevia teemoja sekä vertailla tiettyjen teemojen ilmenemistä ja esiintymistä aineistossa (Eskola & Suoranta 2008, 174–180; Hirsjärvi & Hurme 2001, 147; Kvale 2009, 105). Teemoittelu luo pohjan, jonka varassa aineistoa voidaan myöhemmin tulkita, yksinkertaistaa ja tiivistää (Hirsjärvi & Hurme 2001, 147).

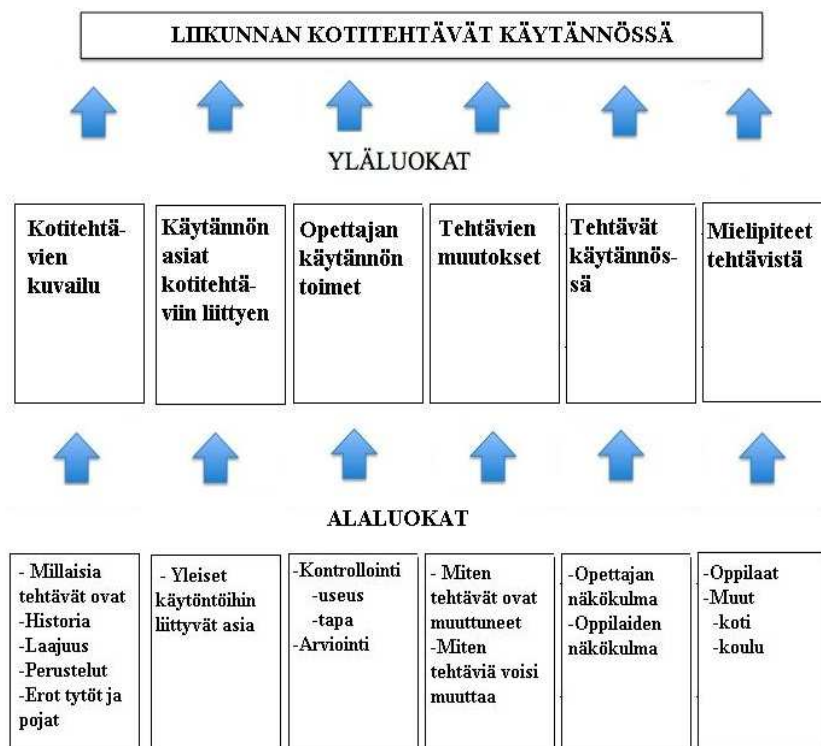
Aineistolähtöisen eli induktiiviseen aineiston analyysin voi Milesin ja Hubermanin (1994, 245–258) mukaan tehdä esimerkiksi kolmessa vaiheessa. Ensimmäinen vaihe on redusointi eli *pelkistäminen*. Aineistosta tunnistetaan ilmaisut, joista ollaan kiinnostuneita ja näistä ilmaisuista kirjataan ylös pelkistetyt ilmaisut. Hanna jakoi haastattelussa esiin tulleet asiat ensin kokonaisuuksiin, joista hän kirjoitti yksinkertaistetun version (Taulukko 2).

TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston pelkistämisestä.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
”jos lähetään yleisurheilujaksolta niin siellä on ylleensä semmonen joku juoksu, kunnonkohotus, juttu ja sitten suunnistusjaksolla on semmosia tehtäviä, niin niin tuota annan sitten kotitehtäviä esimerkiksi tämmösiä karttamerkkejä et niillä pitää tehdä ja sitten me tarkastetaan”	yleisurheilujaksolla kunnonkohotus tehtäviä, suunnistusjaksolla karttamerkkien opettelua

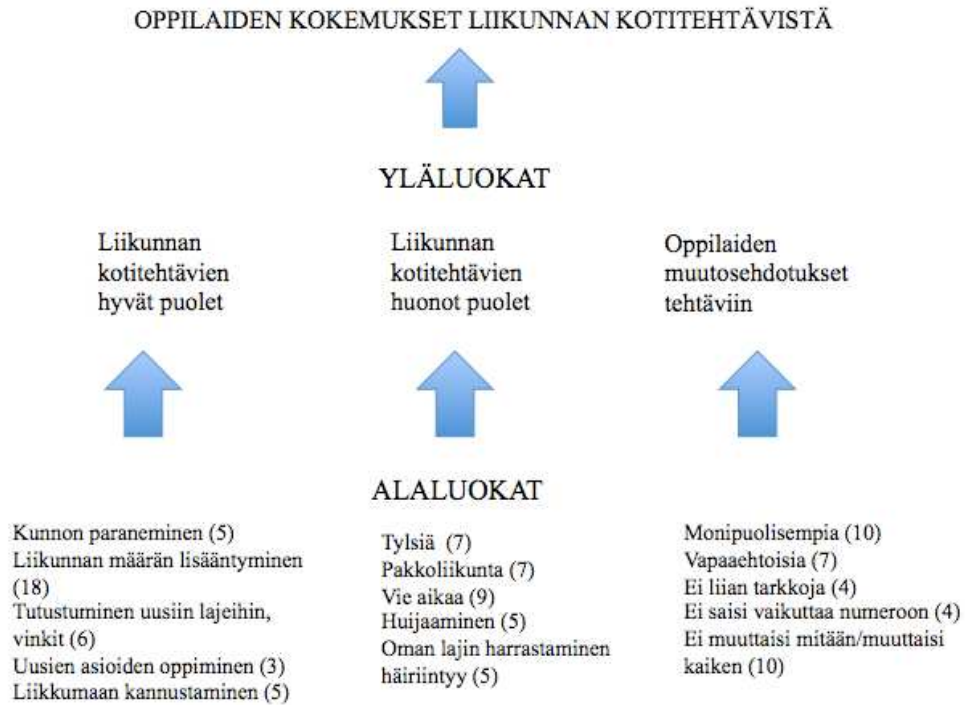
Koska oppilaiden vastaukset olivat jo hyvin pelkistettyjä kyselylomakkeiden avovastauksissa, Elisa erotteli samassa vastauksessa olevat eri asiasällöt erikseen. Näin analysoitavaksi tuli yhteensä 116 oppilaiden vastausta. Toinen vaihe on aineiston *ryhmittely* eli klusterointi, jossa pelkistetyt ilmaisut ryhmitellään joukoiksi

samankaltaisia ilmaisuja (Hirsjärvi & Hurme 2001, 149; Miles & Huberman 1994, 245–258). Jaoin aineiston tällä tavalla neljääntoista alaluokkaan. Analyysiä jatkoimme kolmannessa vaiheessa yhdistämällä samansisältöisiä alaluokkia toisiinsa ja muodostamalla näistä yläluokkia. Haastatteluaineistosta esiin nousi kuusi yläluokkaa: kotitehtävien kuvailu, käytännön asiat kotitehtäviin liittyen, opettajan käytännön toimet, tehtävien muutokset, tehtävät käytännössä ja mielipiteet tehtävistä. Kuviossa 4 on esitetty haastatteluaineiston sisällönanalyysin kolme vaihetta.



KUVIO 4. Haastatteluaineiston luokittelu kolmen vaiheen mukaan

Oppilaiden kyselylomakkeiden avokysymyksiin antamista vastauksista muodostui kolme luokkaa: liikunnan kotitehtävien hyvät puolet, kotitehtävien huonot puolet ja mitä oppilaat haluaisivat muuttaa tehtävissä. Lopuksi kaikki yläluokat yhdistetään yhdeksi luokaksi. (Miles & Huberman 1994, 245–258.) Nämä luokat olivat haastatteluaineiston perusteella liikunnan kotitehtävät käytännössä ja oppilaiden vastausten perusteella oppilaiden kokemukset liikunnan kotitehtävistä. Myös avovastausten sisällönanalyysin kolme vaihetta on esitetty kuviossa 5. Milesin ja Hubermanin (1994, 245–258) mukaan alaluokkien ja yläluokkien avulla vastataan tutkimusongelmiin.



KUVIO 5. Avointen vastausten luokittelu kolmen vaiheen mukaan

Eskolan ja Suorannan (2008, 174–180) mukaan teemoittelu vaatii onnistuakseen empirian ja teorian vuorovaikutusta, joka näkyy tutkimustekstissä niiden lomittumisena toisiinsa. Opinnäytetyössämme tämä empirian ja teorian vuorovaikutus on havaittavissa juuri Eskolan ja Suorannan esittämänä lomittumisena etenkin haastatteluaineiston osalta, josta aiempaa tutkimustietoa löytyi enemmän.

Tekstistä on ensin pyrittävä löytämään ja sen jälkeen erottelemaan tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet (Eskola & Suoranta 2008, 174–180). Hanna pystyi käyttämään todella suuren osan haastattelun aineistosta hyödykseen, koska tutkimuskysymyksenä oli selvittää laajasti, minkälainen on opettajan liikuntaläksyjen toteutus ja kokemukset niistä.

Luokittelun jälkeen jatkoimme aineiston analyysiä kvantifioimalla avoimet vastaukset eli laskimme kuinka moni vastaaja antoi saman vastauksen (Tuomi & Sarajärvi 2006, 177). Hirsjärven ja Hurmeen mukaan teeman tunnistaminen perustuu juuri sen laskemiseen, että jokin seikka ilmenee toistuvasti (Hirsjärvi & Hurme 2000, 172).

Tutkielmamme teemoittelun alaluokat muodostivat kokonaisuudet, joista kunkin aiheen esiintymistiheydet laskettiin. Hirsjärven ja Hurmeen (2000,172) mukaan prosenttiosuuksia koko joukosta voi laskea silloin, jos tapauksia on riittävästi. Tutkimuksessamme tapauksia oli sen verran vähän, että prosenttiosuuksia emme laskeneet, vaan ilmoitimme vain sisällöltään samanlaisten mainintojen määrän. Osaan luokista tuli vähän vastauksia, mutta aineiston koon huomioon ottaen myös kolme vastausta oli riittävä muodostamaan oman luokan.

Kyselylomakkeen määrällisen osuuden analysointi alkoi pääkomponenttianalyysin tekemisellä. Sitä käytetään tiivistämään useiden muuttujien tieto muutamaan pääkomponenttiin. Toisin sanoen suuresta määrästä tietoa pyritään löytämään jotain yhteistä muuttujien väliltä, joka yhdistää useat muuttujat toisiinsa jollakin käytännössä ja teoriassa toimivalla tavalla. (Metsämuuronen 2005, 601.) Aluksi erisuuntaisesti koodatut muuttujat käännettiin samansuuntaisiksi. Pääkomponentteihin latautui ensin useita toisiinsa liittymättömiä väittämiä, joista pyrittiin karsimaan sellaiset muuttujat pois, jotka latautuivat heikosti kyseiselle komponentille ( $<.30$ ). Osa muuttujista latautui useammalle faktorille. Yhden muuttujan siirto komponentilta toiselle tehtiin sisällöllisin perustein. Pääkomponenttianalyysissä 30 muuttujasta jäi jäljelle lopulta 16 muuttujaa, joista muodostui 5 komponenttia. Pääkomponenttianalyysin kokonaisselistysaste oli .78. Taulukossa 3. on esitetty pääkomponentit latauksineen, kommunaliteetit ja komponenttiin kuuluvista väittämistä muodostettujen keskiarvoon perustuvien summamuuttujien cronbachin alfa-kertoimet.

Määrällisen aineiston analyysiin käytimme Pearsonin korrelaatiokertoimia, joiden avulla tarkastelimme taustamuuttujien ja summamuuttujien välisiä yhteyksiä. Kruskal–Wallisin 1–suuntaista varianssianalyysiä käytimme tutkimaan luokka–asteiden välisiä eroja summamuuttujissa.



TAULUKKO 3. Pääkomponentit latauksineen, kommunaliteetit ( $h^2$ ) ja pääkomponenttien pohjalta muodostettujen summamuuttujien Cronbachin alfa-kertoimet ( $\alpha$ )

Pääkomponentti	Muuttujat	Faktori- lataus	$h^2$	$\alpha$		
Myönteinen asenne liikunnan kotitehtäviä kohtaan	Liikuntavihkon täyttäminen on mukavaa	.74	.79	.91		
	Pidän liikunnasta annettavista kotitehtävistä	.79	.77			
	On mukavaa, että liikunnasta annetaan kotitehtäviä	.88	.89			
	Liikunnan kotitehtävien tekeminen on mukavaa	.81	.72			
	Asenteeni vapaa-ajan liikuntaa kohtaan on muuttunut myönteisemmäksi liikunnasta annettavien kotitehtävien myötä	.54	.55			
	Kotitehtävät sopivat liikunta oppiaineeseen	.76	.77			
	Kotitehtävien tekeminen ei ole työlästä	.76	.72			
	Pidän liikunnan kotitehtävien tekemisestä enemmän kuin muiden aineiden kotitehtävien tekemisestä	.50	.49			
	Liikunnan määrän lisääntyminen	Liikunnasta annettavat kotitehtävät ovat lisänneet liikkumistani vapaa-ajalla, annettujen tehtävien tekemisen lisäksi	.89		.89	.93
		Liikunnasta annettavat kotitehtävät ovat lisänneet liikkumistani vapaa-ajalla	.86		.85	
	Kotitehtävät ovat lisänneet liikunnan määrääni	.86	.87			
Myönteinen asenne koululiikuntaa kohtaan	Koululiikunta on mukavaa	.85	.78	.62		
	Pidän koululiikunnasta	.69	.83			
Liikunnan kotitehtävien sosiaalinen puoli	Teen liikunnasta annettavia kotitehtäviä mielelläni kaverin kanssa	.85	.86	.45		
	Teen liikunnasta annettavia kotitehtäviä mielelläni vanhempieni kanssa	.70	.81			
Liikunnan kotitehtävien myötä olen tutustunut uusiin lajeihin	Liikunnan kotitehtävien myötä olen tutustunut uusiin lajeihin	.87	.85			

### 3.7 Tutkimuksen luotettavuuden arviointia

Eskolan ja Suorannan (2008, 211) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa voisi käyttää käsitteitä uskottavuus, siirrettävyys, varmuus ja vahvistuvuus. *Uskottavuus* tarkoittaa, että tutkijan on tarkistettava vastaavatko hänen tulkintansa tutkittavien käsityksiä. Tätä voidaan kutsua myös käsitteellä ”member checking”, joka tarkoittaa Guban ja Lincolnin (1989, 173) mukaan sitä, että tutkimuksen kohteena ollut henkilö saa esimerkiksi tarkistaa ja korjata antamiensa vastauksien tulkintavirheitä tai tarkistaa, että tutkija on ymmärtänyt hänen vastauksensa oikein. Tämä toteutui tutkimuksemme esitarkastusvaiheessa haastattelun osalta, jolloin lähetimme opinnäytetyömme Marika Erkkilä-Ukkolalle tarkistettavaksi. *Siirrettävyys* tarkoittaa tutkimustulosten siirrettävyyttä tietyin ehdoin. Työssämme siirrettävyyden toteutuminen ei ole suoraan mahdollista, koska kyseessä on vain yksi koulu ja sen oppilaiden ja opettajan kokemukset. Toisaalta voisi ajatella, että samanlaisia läksyjä voisi kokeilla myös muissa kouluissa Suomessa. *Varmuus* puolestaan lisääntyy tutkimuksessa ottamalla huomioon tutkijan ennako-oletukset. Nämä näkyvät esiyymmärryksessämme (s. 26). *Vahvistuvuus* tarkoittaa sitä, että tehdyt tulkinnat saavat tukea samaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista. Tulkintojemme tueksi löytyy teoriaa, mutta muualla kuin Suomessa tehtyjen tutkimusten ei voida suoraan ajatella olevan sovellettavissa Suomen oloihin tai olevan vertailukelpoisia Suomessa tehtyihin tutkimuksiin. Toisaalta Wolcott (1995) on sitä mieltä, että tapaustutkimuksen tekijä voi ajatella, että kaikki ihmistä ja kulttuuria koskevat kuvaukset ovat ainutlaatuisia eikä kahta samanlaista tapausta ole. Sen vuoksi perinteiset luotettavuuden ja pätevyyden arvioinnit eivät tule hänen mukaansa kysymykseen.

Niin määrällisessä kuin laadullisessa tutkimuksessa voidaan tutkimuksen validiutta tarkentaa käyttämällä tutkimuksessa useita menetelmiä, jolloin puhutaan käsitteestä triangulaatio (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 233). Triangulaatio tarkoittaa erilaisten aineistojen, menetelmien ja teorioiden käyttöä samassa tutkimuksessa tai sitä että useampi tutkija tutkii samaa kohdetta. Käyttämällä useita tutkimusmenetelmiä tutkittavasta asiasta voidaan saada kattavampi kuva. (Eskola & Suoranta 2008, 68; Patton 2002, 556.) Tässä tutkimuksessa toteutui tutkijatriangulaatio. Se tarkoittaa Denzinin (2009, 301) mukaan sitä, että useampi tutkija tutkii samaa ilmiötä. Olemme tutkimuksen tekemisen eri vaiheissa neuvotelleet yhdessä aineiston hankinnan

menetelmistä, raportin kirjoittamisesta sekä luokitteluista ja tulkinnasta. Eskolan ja Suorannan (2008, 70) mukaan tämä voi monipuolistaa tutkimusta usein olennaisella tavalla.

Tutkimuksessamme on myös menetelmätriangulaatiota eli tutkimuskohteen tutkimista useilla tutkimusmenetelmillä (Eskola & Suoranta 2008, 76), joita meillä olivat kyselylomake ja haastattelu. Kyselylomake itsessään sisälsi myös menetelmätriangulaatiota, sillä kyselylomakkeessa oli sekä laadullisia että määrällisiä kysymyksiä. Denzinin (2009) mukaan tämä on metodin sisäinen alaluokka, eli valitsimme kyselyn metodiksemme ja kysyimme samoja asioita erityyppisin kysymyksin (avoimet kysymykset ja asennemittari–kysymykset). Määrällisen ja laadullisen aineiston yhteiskäyttö voi parhaimmillaan tuottaa mielenkiintoisia tutkimuksia, vaikka myös epäilijöitä tälle näkökulmalle löytyy (Eskola & Suoranta 2008, 71).

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta kuvataan kahdella termillä, reliabiliteetilla ja validiteetilla. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa tutkimustulosten toistettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2010, 232.) Reliabiliteettia voidaan kuvata summamuuttujien alfan avulla (Metsämuuronen 2005, 118). Tutkimuksessamme pääkomponentin ”Myönteinen asenne liikunnan kotitehtäviä kohtaan” alfa oli .91 ja ”Liikunnan määrän lisääntyminen”-komponentin alfa oli .93. Näiden komponenttien alfat olivat korkeita, mikä kertoo komponenttien hyvästä reliabiliteetista. Komponentin ”Myönteinen asenne koululiikuntaa kohtaan” alfa oli .62. ”Liikunnan kotitehtävien sosiaalinen puoli”-komponentin alfa jäi selvästi alhaisemmaksi ( $\alpha = .45$ ). Viimeinen latautunut pääkomponentti oli yksittäinen kysymys. Pääkomponenttianalyysin kokonaisselistysaste oli .78, jota voidaan pitää hyvänä selityksasteena. Toisaalta Metsämuuronen (2005, 602) mukaan pääkomponenttianalyysiä tehdessä otoskoon täytyisi olla riittävän suuri, jotta tuloksissa ylipäättään olisi mieltä. Omassa tutkimuksessamme otoskoko jäi pieneksi.

Toinen luotettavuuden käsite, validius, tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi ym. 2010, 232 ; Hirsjärvi & Hurme 2000, 186–187). Laadimme kyselylomakkeen itse, joten mittarimme ei ollut validoitu mittari. Likert-asteikollisen mittarin validiteetista voi saada jotain tietoa esimerkiksi ääriavastajien suhteen, kun lasketaan samojen väittämien kielteisten

ja myönteisten versioiden korrelaatiot (Menetelmäopetuksen tietovaranto). Muuttujien ”En pidä liikunnasta annettavista kotitehtävistä” ja ”Pidän liikunnasta annettavista kotitehtävistä” välinen korrelaatio oli  $-0.74$  ja  $p=0.000$ , joten muuttujat korreloivat voimakkaasti. Muuttujat ”Asenteeni vapaa-ajan liikuntaa kohtaan on muuttunut kielteisemmäksi liikunnasta annettavien kotitehtävien myötä” ja ”Asenteeni vapaa-ajan liikuntaa kohtaan on muuttunut myönteisemmäksi liikunnasta annettavien kotitehtävien myötä” välinen korrelaatio oli  $-0.50$  ja  $p=0.001$ , joten muuttujien välinen korrelaatio on kohtalainen.

## 4 LIIKUNNAN KOTITEHTÄVIEN TOTEUTUS

### 4.1 Alkuisäys ja tehtävien kehittyminen

Nuorten liikuntakäyttämisen yhtenä suurena ongelmana on ääripäiden korostuminen. Paljon liikkuvia nuoria on paljon, mutta myös hyvin passiivisten nuorten joukko on suuri. Koulu tavoittaa lähes kaikki nuoret ja tämän vuoksi koululiikunta on väylä vaikuttaa kaikenlaisiin liikkujiin. On todettu, että liikunnan kotitehtävät ovat yksi tapa laajentaa koululiikuntaa sekä lisätä koululiikunnan myönteisiä vaikutuksia. Kotitehtävien tarkoituksena on vahvistaa oppilaiden oppimista sekä opettaa vastuunottamista. Liikunnan kotitehtävien avulla oppilas voi paremmin yhdistää koulussa opittuja asioita käytännön elämään. Kotitehtävät voivat olla keino koko elämän jatkuvan fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa.

Liikunnallisten kotitehtävien käsite ei ole uusi. Niistä alettiin kirjoittaa jo 1950-luvun loppupuolella. (Smith & Claxton 2003.) Marikakin pohti keinoja oppilaiden vapaa-ajan liikkumisen lisäämiseen jo opiskeluaikanaan. Marika sai idean liikunnankotitehtävien rinnalla kirjoitettavaan liikuntapäiväkirjaan isältään. Marikan isä oli kirjoittanut harjoituksistaan päiväkirjaa kilpaurheilu-urallaan sekä myös sen jälkeen. Hiihtokilometrien lisäksi vanhoihin päiväkirjoihin on tallennettu vuosien varrelta esimerkiksi lämpötilat. Tämän ajatuksen Marika haluaa välittää myös oppilailleen liikuntavihossa esimerkiksi oman liikkumisen seuraamisen muodossa: *”Nii mä oon sanonu oppilaille, että säästäkää sitte nää liikuntavihot, koska siitä on sitten niinku vuosien päästä on kiva kattoo, että ai tuo talvi oli noin kylmä tai että, et muutakin tietoa.”* Tehtävien suunnitteluun ja muuttamiseen ovat vaikuttaneet esimerkiksi erilaiset valmennuskurssit, joihin Marika on osallistunut.

Kotitehtävät ovat muuttuneet Marikan 8-vuotisen opettajanuran aikana. Marika pyrkii uudistamaan tehtäviä, jotta tehtävien tekeminen olisi oppilaille mielekkäämpää, vaikka se lisääkin opettajan omaa työmäärää. Aiemmin opettaja teki tehtäviä paljon itse, mutta nykyään hän käyttää paljon valmista materiaalia. Hän käyttää myös joitakin hyviä tehtäviä monena vuonna. Alkuaikoina myös oppilaat keksivät tehtäviä itse, mutta se vei liikaa aikaa oppitunneista, joten nykyään oppilaat eivät kehittele paljoakaan tehtäviä:

*”On mun mielestä helpompi, että niillä on ne kuvat, että mistä ne tekkee ja sitte justiin se – – miks alkaa uutta keksimään kun on jo valmiita – – materiaalia.”*

Opettaja pyrkii kehittämään ja monipuolistamaan tehtäviä ottamalla huomioon myös tulevat tavoitteet. Hän pyrkii kehittämään tehtäviä oppilaille ja heidän ikätasolleen sopivaksi, ongelmana tehtävien suunnittelussa on kuitenkin esimerkiksi välineet ja niiden käyttäminen: *”No mä oon pyrkinyt koko ajan silleen kehittämään, että ois – – tietenki sitä ikää vastaavaa, mutta – – että ois monipuolisesti. Välillä oon sitte miettinyt, että miten eri lajeissa vois tuota olla, mut sitte taas tulee ne välinejutut, että mitä ei pysty ja sitte kaikilla – – ei oo mahdollisuus harrastaa kaikkea.”*

Marika pohti haastattelussa asioita, joita tehtävissä voisi vielä parantaa. Hänen mielestään tehtävien tekemisen kontrollointiin olisi syytä panostaa lisää. Tässä kuitenkin aikapula tulee arjessa ongelmaksi: *”Se vois olla semmonen – – että vielä enemmän sitten puuttuis siihen jos ei oo tehnyt, että niinku vähä jämerämmin. Mutta sitte monesti on se, että kun se tunti alkaa, siinä oppilaat käy vaihtaa vaatteet ja sitte äkkiä 15 minuuttia mennyt.”* Hänen mielestään liikuntavihot voisi tarkistaa joka jakson jälkeen. Tämän lisäksi oppilaiden vanhemmille voisi kertoa lisää tehtävistä esimerkiksi liikuntavihon välityksellä.

#### 4.2 Perustelut ja tavoitteet

Liikunnan kotitehtävät ovat yksi tapa laajentaa koululiikuntaa sekä auttaa oppilaita omaksumaan koko elämän kestävä fyysisesti aktiivinen elämäntapa (Smith & Claxton 2003; Blai 2008; Martens 1996). Kotitehtävien tarkoituksena on vahvistaa oppilaiden oppimista sekä opettaa oppilaille vastuunottamista (Gabbei & Hamrick 2001; Warton 2001), ajanhallintaa, itsenäisyyttä (Warton 2001), kuria sekä vuorovaikutusta vanhempien ja yhteiskunnan välillä (Gabbei & Hamrick 2001). Liikunnallisten kotitehtävien avulla oppilaat voivat oppia lisää esimerkiksi liikuntatunneilla läpikäydyistä asioista. Tämän lisäksi oppilaat voivat paremmin yhdistää koulussa opittuja asioita käytännön elämään. (Mitchel, Stanne & Barton 2000.) Marikan mielestä koulussa on niin vähän liikuntaa, että hän haluaa aktivoida oppilaita liikkumaan myös vapaa-ajalla. Marika koostee, että hänen antamien liikunnan kotitehtävien suurin hyöty on oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisääminen tällä hetkellä, eikä niinkään esimerkiksi fyysisesti aktiivisen

elämäntavan aikaansaaminen. Marika perustelee tehtäviä oppilailleen esimerkiksi itsearvioinnilla, jota oppilaiden tulisi jatkuvasti tehdä omasta toiminnastaan sekä sillä, että myös muista aineista saadaan kotitehtäviä. Tämän lisäksi hän perustelee tehtäviä muun muassa seuraavilla päättöarvioinnin kriteereillä: ”*oppilas osaa ylläpitää, arvioida ja kehittää toimintakykyä sekä oppilas osoittaa oppimis- ja yrittämishalua koululiikunnassa*”.

Yhdysvalloissa liikunnan kotitehtäviä on käytetty muun muassa kehittämään oppilaan itsetietoisuutta, itseilmaisua sekä itsetutkiskelua liikekokemuksen avulla. Joidenkin kotitehtävien tarkoituksena on ollut myös vaikuttaa oppilaiden vanhempien käsityksiin koululiikunnasta sekä antaa vanhemmille mahdollisuus olla aktiivisia lastensa kanssa. Tarkoituksena on ollut, että vanhemmat pystyisivät näkemään liikunnan tärkeänä osana koulun opetussuunnitelmaa. Tämän lisäksi kotitehtävien avulla vanhemmat saavat paremman kuvan siitä, minkälaisia ja minkä taseisia asioita lapsilta vaaditaan koululiikunnassa. (Gabbei & Hamrick 2001.)

Oppilaat oppivat helpommin olemaan fyysisesti aktiivisia myös vapaa-ajallaan, jos he joutuvat käyttämään liikuntatunneilla opittuja taitoja hyväksi myös tuntien ulkopuolella (Gabbei & Hamrick 2001). Martensin (1996) mukaan kaikkien lasten ei tarvitse nauttia kaikista opetettavista lajeista, mutta tavoitteena olisi, että jokainen löytäisi joitakin asioita, joista he pitävät liikunnassa. Hän on Martensin (1996) kanssa samoilla linjoilla siitä, että oppilaan olisi tärkeää löytää laji, jota hän voisi sitten jatkossakin harjoittaa: ”*Myös se, että tulee niinku mallia siihen – – mitä voi vaikka niinku vapaa- ajalla harrastaa – – teidän on helpompi sitte valita se joku oma laji. – – Suomessa on kuitenkin se kävely ja juoksulenkkeily on niitä tyypillisimpiä vapaa-ajan liikuntamuotoja – – että miten niitä pystyy sitte niinku vaihtelemaan.*”

Liikunnan kotitehtävillä pyritään saamaan oppilaat ymmärtämään, miksi on tärkeää liikkua, miten voidaan liikkua turvallisesti sekä saavuttaa terveydellistä hyötyä liikunnan avulla. Tämän lisäksi oppilaita motivoidaan liikkumaan ilman ulkoista palkkiota tai pienen ulkoisen palkkion avulla. (Gallahue 1994, 44.) Marikan tarkoituksena onkin saada oppilaat pohtimaan erilaisia asioita kotitehtävien avulla, kuten tulevia liikuntatestejä ja niihin valmistautumista.

Liikunnasta annetut kotitehtävät ovat hyvä tapa lisätä koululiikunnan myönteisiä vaikutuksia (Gallahue 1994, 44). Tämän vuoksi liikunnasta nauttimiseen kannattaa panostaa. Oppilaita pitäisi opettaa ottamaan vastuuta itsestään. (Martens 1996; Gabbei & Hamrick 2001) Marika painottaa sitä, että tehtävät ovat oppilaita varten, eikä opettaja voi pakottaa niitä tekemään. Tällaisen asenteen vuoksi opettajan mielestä oppilaat suhtautuvat tehtäviin aika myönteisesti: *”Kun se ei niin paljon siihen liikuntanumeroon vaikuta – – et se on vähän siihen niinku omatoimisuuteen. – – et jos mä oisin, et se niinku tätä on pakko tehdä ja sä teet tän, nii se vois olla että silloin oliski paljon enemmän sitä negatiivista palautetta tulis. Niinku positiivisessa hengessä niinku yritetään”*

Opettaja pyrkii esittämään liikuntavihon hyvänä asiana oppilaille, koska oppilaat saavat sen myötä tietoa, jota he voivat käyttää myöhemminkin elämässään. Liikunnallisten kotitehtävien myötä oppilaat voivat alkaa ajatella fyysistä aktiivisuutta tärkeänä, hyödyllisenä ja palkitsevana asiana (Smith & Claxton 2003).

#### 4.3 Erityyppiset tehtävät

Tehtävät voivat olla esimerkiksi seuraavanlaisia: juokse 60 sekuntia paikallaan tai kävele eteen ja taaksepäin, hypi narua sekä harjoittele lentopallon hihalyöntiä niin kauan kunnes menetät pallon hallinnan (Gabbei & Hamrick 2001). Smithin ja Claxtonin (2003) mukaan liikunnallisten kotitehtävien ohjeet voivat sisältää esimerkiksi vaihtoehtoja erilaisista tehtävälajeista, kuten pelit tai lihaskunto. Gabbei ja Hamrick (2001) uskovat, että oppilaiden fyysistä aktiivisuutta lisäävät eniten sellaiset tehtävät, jotka rohkaisevat koko perhettä osallistumaan ja jotka on helppo yhdistää jokapäiväiseen elämään.

Liikunnan kotitehtävät voidaan jakaa käytännön liikuntatehtäviin ja kirjallisiin tehtäviin. Tehtävillä on erilaisia tavoitteita, jotka on syytä huomioida tehtäviä annettaessa. (Smith & Claxton 2003.) Marika on antanut oppilailleen tehtäviä erilaisista juoksuohjelmista karttamerkkien opetteluun. Usein ajatellaan, ettei kirjoittaminen kuulu liikuntaoppiaineeseen. Kirjoittaminen voi kuitenkin lisätä oppilaiden tietoisuutta sekä muuttaa heidän asenteitaan siten, että fyysisesti aktiivisen elämäntavan saavuttaminen on helpompaa. Kirjoitustehtävän voi tehdä joko ennen aktiviteettia, aktiviteetin aikana tai sen



jälkeen. Kirjoitustehtävien ei kuitenkaan saisi olla vaihtoehtona fyysiselle aktiivisuudelle. (Behrman 2004.)

Liikunnanopettajat eivät halua uhrata liikuntatunneilla paljoakaan aikaa oppilaiden kognitiivisen tiedon lisäämiseen (Jorgenson, George, Blakemore & Chamberlain 2001). Liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen ei kuitenkaan riitä pelkästään liikunnan perusteiden läpikäyminen liikuntatunneilla (Behrman 2004). Jorgensonin ym. (2001) mukaan oppilaiden kognitiivisen tiedon lisäämiseksi ei välttämättä tarvitse käyttää yhtään liikuntatuntien aikaa. Lyhyet, liikuntatietoutta lisäävät kotitehtävät voivat olla tehokas tapa päästä koululiikunnan kognitiiviseen tavoitteeseen. Kirjoittamisen tarkoituksena on oppia ja määritellä asioita sekä motivoida oppilaita. Erilaisia kirjallisia tehtäviä voivat olla esimerkiksi päiväkirja, tiivistelmä, kuten tiivistelmä reilunpelin- käsitteestä, kritiikkikirjoitus jostakin liikuntaan liittyvästä aiheesta, jonkun liikuntaan liittyvän tarinan jatkaminen, kirjeen tai lehtiartikkelin kirjoittaminen, liikunnallisten askelsarjojen kuvaileminen, jotakin liikuntaan liittyvää aihetta kuvaileva teksti, esseekirjoitus, mielipidekirjoitus, keskustelupalsta- kirjoitus esimerkiksi oppilaiden kesken, ongelmanratkaisutehtävä, mainoksen tai julisteen kehittäminen tai luovan kirjoituksen kirjoittaminen. (Behrman 2004.) Kotitehtävien suorittamisessa on tärkeää, että oppilas pitää suorituksestaan päiväkirjaa. Oppilaiden raportointia tehtävien suorittamisesta voi helpottaa esimerkiksi erilaiset kaavakkeet. Tehtävien raportointi lisää usein tehtävien suorittamisen laatua. (Gabbei & Hamrick 2001.) Marika on samaa mieltä, tämän vuoksi oppilaat pitävät liikuntavihkoon päiväkirjaa harjoituksista. Liikuntavihkoon oppilaat saavat laittaa myös opettajalta saatua materiaalia esimerkiksi suunnistuksesta. Tämän lisäksi oppilaat laittavat vihkoon opettajalta saatuja tehtäviä sekä kirjoittavat vihkoon pohdinnan eri lajeista. Lajipohdinnassa oppilas miettii esimerkiksi oppimiaan asioita, mikä oli kivaa ja mikä haasteellista kyseisessä lajissa. Harjoituspäiväkirjaan opettaja pyytää oppilaita kirjoittamaan esimerkiksi tunteita, säätiloja ja harjoituksen pituuden.

*Laittakaa tunteita myös, että miltä on tuntunu. – – on helpompi sitte seurata, tai kattoo nii ai sillonki oliki pakkasta noin paljon ja sen takia se hiihto tuntuki noin raskaalta. Tai sitte se aika laittaa tai kilometrimäärä. Nii, että voi vaikka jos haluaa hiihtokilometrejä sitte laskea, ni voi sitte keväällä laskea, että mä oon tänä talvena hiihtäny noin paljon.*

Smithin ja Claxtonin (2003) mukaan fyysistä aktiivisuutta lisäävät kotitehtävät voivat olla joko määriteltyjä tai vapaita tehtäviä, joissa oppilaat saavat itse valita tehtävänsä. Vapaat tehtävät voivat olla enemmän tai vähemmän ohjattuja, kuten kävelylenkki tai vaikkapa ohjatulle jumppatunnille osallistuminen (Gabbei & Hamrick 2001). Vapaiden tehtävien myötä oppilaat voivat alkaa ottaa enemmän vastuuta omasta liikkumisestaan ja oppimisestaan. Niiden hyvänä puolena on myös se, että oppilaat pystyvät mitä todennäköisimmin toimimaan omalla tasollaan ja sitä kautta välttämään turhautumista. (Smith & Claxton 2003.)

Kotitehtävät voivat olla esimerkiksi välitunneilla, kotona television ääressä, ennen nukkumaanmenoa tai koulun jälkeen, kaverin tai vanhemman kanssa suoritettavia tehtäviä (Gallahue 1994, 44). Marika ei Ranualla ole tehtäviä suunnitellessa ottanut huomioon tehtävien sosiaalista näkökulmaa. Oppilaat kirjoittavat kylläkin joskus tehneensä tehtävän kaverin kanssa. Tähän olisi hyvä kiinnittää huomiota, sillä Telaman ja Yangin (2000) mukaan liikuntaa ja urheilua voidaan käyttää sosiaalisen kasvatuksen apuvälineenä, minkä lisäksi liikunta tuo elämään myös elämyksiä ja sisältöä. Liikunnan keinoin voidaan tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä sekä mahdollisuuksia sosiaalisten taitojen ja tunteilmaisun oppimiseen (Telama 2000b).

Hill (2009) on kehittänyt järjestelmän 4–12 luokkalaisille, jossa porrastetaan kehitystään itsenäisiksi liikkujiksi. Ensimmäisellä portaalla oppilas kirjoittaa päiväkirjaa fyysisestä aktiivisuudestaan. Järjestelmän toisella portaalla oppilaat luovat liikuntasarjan, kuten tanssin, jonka he myöhemmin esittävät ryhmälle. Muita esimerkkejä ovat koripallon askeleiden esittäminen musiikin tahdissa, hula- vanteen pyörittäminen, frisbeen heittäminen tai hyppynarulla hyppiminen. Hierarkian korkeimmalla portaalla oppilaat auttavat muita olemaan fyysisesti aktiivisia. Tämän avulla oppilaat tiedostavat paremmin liikunnan käsitteitä, tapoja sekä hyötyjä. Oppilas voi esimerkiksi toimia vapaaehtoisena työntekijänä päiväkodissa. Hierarkian avulla oppilaat voivat päästä askel askeleelta paremmin kohti koko elämän jatkuvaa liikunnallista elämäntapaa. (Hill 2009.)

Eräissä Yhdysvalloissa toteutetussa kokeilussa oppilaat saivat joka kuukauden alussa harjoituskalenterin kotiinsa. Kalenterissa oli joka päivälle oma tehtävänsä. Tehtävät olivat liiketehtäviä, lihaskuntotehtäviä, liikuntaelimestöä hoitavia tehtäviä, voimistelullisia ja tanssillisia tehtäviä sekä pelejä, joita oppilaat olivat oppineet liikuntatunneilla. Tehtä-

vät tuli suorittaa vanhempien kanssa tai heidän valvonnassaan. Vanhemmat kirjoittivat allekirjoituksensa oppilaiden kalenteriin jokaisen tehdyn tehtävän perään. Joka kuukauden lopussa oppilaat palauttivat kalenterin opettajalleen, joka palkitsi oppilaan jos tämä oli ollut aktiivinen vähintään 15 päivänä kuukaudessa. (Gabbei & Hamrick 2001.)

Terveyspassi on eräs tapa toteuttaa kotitehtäviä liikunnasta. Passissa oli jokaista kuukautta kohti ehdotus viidestä erilaisesta aktiviteetista. Tehtävät kestivät 2–20 minuuttia tai pidempään, jos oppilas itse halusi jatkaa. Joka viikko oppilaan tuli valita kolme suoritettavaa tehtävää annetusta viidestä tehtävästä. Tämän lisäksi oppilaan tuli pitää päiväkirjaa tekemistään tehtävistä sekä pyytää nimikirjoitus todistajalta tehtävän suorittamisesta. Tehtävät olivat esimerkiksi ulkona leikkiminen vähintään 20 minuutin ajan, naruhyppely (25 hyppyä x 3), punnerrukset seinää vasten (20 toistoa x 3) tai omavalintainen tehtävä, jonka kesto on vähintään 20 minuuttia. Opettajat palkitsivat oppilaita tehdyistä tehtävistä muun muassa tarroilla, todistuksella tai laittamalla oppilaan kuva luokassa sijaitsevaan kunniatauluun. (Blais 2008.)

Liikunnan kotitehtäviä on kokeiltu Suomessa esimerkiksi Terve koululainen-nimisellä hankkeella Vuosaaren ala-asteella. Oppilaita herätettiin kotitehtävien avulla havainnoimaan sitä, kuinka paljon he liikkuvat ja miten pienillä muutoksilla päivittäistä liikuntaa voi lisätä. Vanhempia rohkaistiin tekemään lasten kanssa liikunnan kotitehtäviä sekä miettimään, miten perheessä voisi lisätä yhdessä liikkumisaikaa. Suoritusohjeet lähetettiin kotiin sähköpostissa kirjallisina ohjeina ja valokuvina. Tämän lisäksi liikuntatunneilla käytiin läpi tietyn kuukauden teemaharjoitteet ja oppilaille kerrottiin, kuinka yhdistää niitä muuhun harjoitteluun. Oppilaat keräsivät liikuntakortteihin rasteja 10 minuuttia kestäneistä liikuntasuorituksista. Ensimmäisen neljän viikon jakson teemana oli kestävyysliikunta. Alussa esiteltiin useampia suoritustapoja, jotta oppilaat oivaltaisivat erilaisia liikuntamuotoja esimerkiksi arkiliikunnassa. Seuraavan jakson teemana oli nopeus ja liikkuvuus. Kolmantena teemana oli lihaskunto. Liikuntakorttiin lisättiin kestävyys- nopeusrastien lisäksi lihaskunto-osia kaksi tai kolme kertaa viikossa tehtäväksi. Kevään kuluessa siirryttiin enemmän ulkoliikuntaan ja ulkoliikuntaleikkeihin, joita harjoiteltiin myös välitunneilla. (Lahtinen-Suopanki 2009.)

Erikson (2007) tutki opinnäytetyössään erään suomalaisen kuudennen luokan oppilaiden asenteita liikunnan kotitehtäviä sekä muiden aineiden kotitehtäviä kohtaan. Oppilaat

tekivät liikunnan kotitehtäviä vuoden 2006 helmikuun ajan. Oppilaat saivat kokeilla kaikkiaan neljää erityyppistä liikunnan kotitehtävää: valinnaisia tehtäviä, päiväkirjan pitämistä, kirjallisia tehtäviä sekä ainesidonnaisia tehtäviä. Valinnaisia tehtäviä olivat esimerkiksi 30 minuutin kävely, lumisota, hölkkä, pulkkailu. 45 minuutin kestäviä tehtäviä olivat esimerkiksi pallopelien pelaaminen, uiminen sekä hiihto. Jotkut valinnaiset tehtävät kestivät 60 minuuttia, kuten laskettelu. Kirjallisessa tehtävässä oppilaat vastasivat liikuntaan liittyviin kysymyksiin. Lajisidonnainen tehtävä tehtiin kaksi kertaa ja tulosta pyrittiin parantamaan. Osa tehtävistä suoritettiin itsenäisesti ja osa vanhemman kanssa. (Erikson 2007.)

Marika on antanut Ranuan yläkoulussa oppilailleen systemaattisesti kotitehtäviä koko opettajan uransa ajan, vuodesta 2003 lähtien. Opettaja jakaa oppilailleen myös tehtäviin liittyvää materiaalia. Materiaalit ja tehtävät jäävät oppilaille käyttöön tulevaisuutta varten. Erilaisia tehtäviä ovat esimerkiksi juoksu-, venyttely- ja kunnonkohotusohjelma, lihaskuntoliikkeet sekä karttamerkkien opettelu suunnistusjaksolla. Marika on jakanut myös sääntöihin liittyvää materiaalia esimerkiksi sulkapallosta ja curlingista, vaikka näitä asioita ei olisi käyty tunnilla läpi. Tehtäviä tehdään esimerkiksi kolme kertaa viikossa.

*No yks semmonen – – juoksuohjelma – – . Siinä on niinku alottelijalla ja lenkkeilijälle ja – – kilpaurheilijalle erilaiset ohjelmat ja siinä on – – 15 viikon semmonen reeni-ohjelma niin sitä mä oon hyödyntäny. – – me on tehty tunnilla siitä sitä ohjelmaa – – siinä on kans, että kävelyä ja juoksua vuorottelee, että vuorottelee intervalliharjoitus – – Se on ollu sellanen kätevä, mitä on pystyny käyttämään monena vuonna.*

Tehtäviä ei ole jatkuvasti. Opettaja pyytää pitämään harjoituksista päiväkirjaa esimerkiksi kuukauden ajan, mutta jotkut oppilaat pitävät kirjaa koko ajan. Opettaja ei välttämättä anna joka lajista tehtävää ja joidenkin oppilaiden kohdalla tehtävien tekemistä sovelletaan tarpeen vaatiessa. Esimerkiksi aktiivisesti urheilua harrastavat oppilaat voivat puolestaan tehdä itselleen lukujärjestyksen, jonka mukaan harjoittelevat. Liikuntaviikkoon oppilas kirjaa, jos lukujärjestys ei ole pitänyt paikkaansa. Oppilaan sairastuessa hän pitää taukoa tehtävien tekemisestä ja jatkaa tehtävien tekoa parannuttuaan.

Smithin ja Claxtonin (2003) mukaan oppilaille tulisi antaa riittävästi tietoa tehtävien tärkeydestä sekä niiden suorittamisesta. Marika on jakanut oppilaille ohjeet liikuntavihon täyttämistä ja käynyt tehtävät läpi oppitunnilla. Tällä tavoin tehtävät ovat tuttuja oppilaille jo ennen kuin he alkavat tehdä niitä kotona. Opettaja jakaa oppilaille myös ohjelappuja, joihin oppilaat voivat merkitä suoraan tehtävien tekemisen. Hän on sopinut oppilaiden kanssa, että tunneilla tehdyistä tehtävistä oppilas voi merkitä suorituksen itselleen kotitehtäviin.

*Mä oon sit sanonut, et no niin tehdään lopuksi sitten nää kaikki, että tulee kaikille tutuksi. Et yleensä oon pyrkinyt siihen ja sit mä oon sanonut, että nyt te voitte tämän, kun me on käyty tämä asia läpi, nii merkata sitten tämän siihen. Elikkä vähän niinku mennään vastaan siihen, että mä voin merkitä siitä, että ehkä sillä tavalla osa innostuu siitä, että hei mulla on nyt se yks tässä ja vielä saa kaks tällä viikolla.*

Oppilailla tulisi olla valittavanaan myös eri vuodenaikoihin ja ympäristöihin sopivia tehtäviä. Ohjeissa voi myös valmiiksi lukea, kuinka kauan tehtävien tekemiseen tulee kulua aikaa. (Smith & Claxton 2003.) Tehtävät vaihtelevat eri vuodenaikojen mukaan myös Ranualla. Marika antaa tehtäväksi, esimerkiksi ennen hiihto- tai luistelujakson alkamista, käydä hiihtämässä ja luistelemassa. Tällä tavoin tehtävillä ennakoidaan aina tulevaa: ”Sitte hiihtoa ennen ja luistelua ennen mä jaan semmoset infolaput jotka käy vanhemmillakin, nii sinne mä laitan, että tuota olis hyvä käydä hiihtämässä ennen ensimmäistä hiihtotuntia ja luistelussakin olis hyvä käydä ennen ensimmäistä tuntia.”

#### 4.4 Käytännöt ja haasteet tehtäviin liittyen

Marika antaa oppilaille palautetta esimerkiksi kirjoittamalla vihkoon kehittämistavoitteita tai hyvin menneitä asioita. Palaute on sanallista, ei numeerista.

*Oon pyrkinyt siihen, että mä annan sitte myös palautteen. Mutta sitte jos mietitään, että on 120 oppilasta niin tuota, ei pysty jokaiseen kohtaan, vaan mä oon yrittänyt sitte semmosia – – että mitä kehitettävää on ja sitte, että missä on onnistunu hyvin. Vähä sen oppilaan kohalta, että jos se on semmonen hyvin negatiivissävytteinen – – nii mä oon yrittäny sieltä aina niitä hyviä, niinku ei niin hirveesti aina niitä kehitettäviä, vaan semmosia, miten on menny hyvin jotku jutut.*

Marika huomioi arvioinnissa tehtävät plussilla ja miinuksilla. Jos liikunnannumero on muuten kahden arvosanan välillä, tehtäviä tekemällä voi vaikuttaa aktiivisuuteen, mikä puolestaan voi nostaa arvosanaa. Marika on sitä mieltä, että: *”kun ei oo pojilla, nii sitte mä en voi ottaa sitä niin isoksi, että mä numerolla arvioisin sitä.”* Marika ottaa huomioon liikuntavihon palauttamisen esimerkiksi arvosanoja antaessaan. Liikuntavihon palauttaminen näkyy esimerkiksi arvioitaessa oppilaan toimintakyvyn kehittämistä sekä oppimis- ja yrittämishalua. Tehtävät tulevat ilmi myös oppilaan täyttäessä itsearviointilomaketta. Oppilaat arvioivat omaa toimintaansa päättöarvioinnin kahdeksan arvosanan kriteerien perusteella ja voivat itsekin ottaa huomioon liikuntäläksyjen tekemisen. Gabbein ja Hamrickin (2001) mukaan oppilaita voidaan palkita eri tavoin tehtävien suorittamisesta. Materiaaliset palkinnot eivät välttämättä kuitenkaan motivoi kauaa oppilaita tekemään tehtäviä. Sen sijaan esimerkiksi julkinen maininta tehtävien suorittamisesta voi kannustaa oppilaita pidempään, kirjoittavat Gabbei ja Hamrick (2001).

Gabbein ja Hamrickin (2001) mukaan tehtävien tekemisen tarkistaminen on ongelmallista. Oppilaiden raportoimien tehtävien tekemistä voi kuitenkin tarkkailla esimerkiksi liikuntatunneilla. Tunneilla oppilaan edistymisen voi nähdä. Esimerkiksi oppilaita voi pyytää tekemään tunnilla jonkun kotitehtävänä olleista harjoitteista. Usein eri tehtävien tekemisen tarkkailemisen tavan yhdistäminen toimii parhaiten. (Gabbei & Hamrick 2001.) Marika kontrolloi tehtävien tekemistä jatkuvasti eri tavoin, koska hänen mielestään tehtäviä ei kannata antaa, jos niiden tekemistä ei millään tavalla tarkkaile. Marika pyytää oppilaitaan näyttämään joka tunnin alussa tehdyt tehtävät. Hän pyrkii merkitsemään heti itselleen ylös oppilaiden näyttämät tehtävät. Tämän lisäksi Marika tarkistaa liikuntavihot kerran tai kaksi kertaa lukukaudessa, jolloin hän tarkistaa vielä vihosta, ovatko oppilaat merkinneet sinne tehtävien tekemisen. Kotitehtävät ovat hyvä tapa lisätä koululiikunnan myönteisiä vaikutuksia, mutta tähän kuitenkin Blaisin (2008) mukaan tarvitaan toimivia käytäntöjä sekä yhteistyötä vanhempien kanssa. Ranuan yläkoulussa oppilaiden vanhemmat eivät kontrolloi tehtävien tekemistä. Opettaja kannustaa monin tavoin tehtävien tekemiseen, mutta tekemättömistä tehtävistä ei rankaista. Tehtävien tekemättä jättämisessä on tietyt käytännöt koulussa, jotka ovat käytössä muissa aineissa, mutta Marikan mielestä näitä käytäntöjä on vaikea toteuttaa liikunnassa esimerkiksi sen vuoksi, että pojilla ei ole vastaavia kotitehtäviä.” *Emmää oo sillä tavalla ottanu. Joskus oon tuota sanonu, että huoltajille näyttää – – osa vanhemmista on sanonut, että he on yhdessä tehneet sitä – – mutta ei en mä oo sitä allekirjotusta ottanu siihen.”*

Kotitehtävien tarkoitus voi myös olla puhtaasti taitojen harjoittelu (Gabbei & Hamrick 2001). Gabbein ja Hamrickin (2001) mukaan kaikilla oppilailla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta käyttää vapaa-ajallaan tarvittavia välineitä tai tiloja tehtävien suorittamiseen. Tämän vuoksi oppilaat voisivat suorittaa kotitehtäviään esimerkiksi välitunneilla tai saada välineitä yön yli lainaan. Ranuan yläkoulussa kotitehtävät ovat sellaisia, joiden tekemiseen oppilaan ei erikseen tarvitse hankkia välineitä. Tehtävien tekeminen ei myöskään maksa mitään. Jos välineitä käytetään, välineenä voi toimia esimerkiksi täytetty limsapullo. Tarvittaessa myös koululta voi lainata välineitä. Tehtävät ovat kuitenkin sellaisia, että ne voi tehdä myös ilman välineitä. Marika on kuitenkin sopinut oppilaiden kanssa, että jos oppilaat käyvät esimerkiksi punttisalilla, ja tekevät siellä samankaltaisia liikkeitä kuin kotitehtävänä olevat liikkeet, heidän ei enää erikseen tarvitse tehdä samankaltaisia tehtäviä. Opettaja ei ole pohtinut, kenen vastuulla on, jos oppilas loukkaantuu tehtäviä tehdessään. Tehtävät ovat aika turvallisia, mutta jos jotain tapahtuisi, vastuu olisi opettajan mielestä kodilla.

Kotitehtäviä annettaessa on huomioitava oppilasryhmä. Oppilaiden tunteminen auttaa esimerkiksi opettajaa tehtävien tarkoituksen ja hyödyn perustelemisessa, tehtävien suunnittelussa sekä oppilaiden motivoinnissa. (Warton 2001.) Marika ottaa huomioon oppilaan tilanteen tehtäviä antaessaan. Esimerkiksi syömishäiriöisillä oppilailla tehtävien tekemistä sovelletaan. Tehtäviä ei joko anneta ollenkaan tai tehtävien tekemistä rajoitetaan. Välillä oppilaiden vanhemmat kysyvät toiminnasta syömishäiriöisen oppilaan kohdalla ja välillä opettaja kysyy esimerkiksi terveydenhoitajalta oppilaan tilanteesta. Usein Marika keskustelee tällaisen oppilaan kanssa henkilökohtaisesti, miten hänen tulee suorittaa tehtävät. Marika on pohtinut, voivatko tehtävät vaikuttaa jonkun oppilaan kohdalla syömishäiriön syntyyn, mutta taustalla on toki muitakin psyykkisiä syitä. Tämän vuoksi tehtäviä ei ole jatkuvasti. Gabbein ja Hamrickin (2001) mukaan opettajan tehtävänä on kehitellä oppilaiden taito- ja kehitystasolle sopivia kotitehtäviä. Marikan antamat tehtävät ovat sellaisia, että eritasoiset oppilaat voivat tehdä niitä: ” *Jos se on sitten selkeästi ylipainoinen, eikä tykkää liikunnasta, nii se on sitte vähän semmonen, et miten saadaan kannustettua mukaan. Että sitten olla justiin näissä ohjelmissakin olla niitä eri tasoja. – – et siellä on niitä helppoja – – mutta sillä tavalla, että sieltä pystyy valitsemaan omaa kuntotasoa vastaavan.* ”

Tehtävät ovat lisänneet opettajan työmäärää. Suuret ryhmäkoot eivät hänestä lisää työmäärää tehtävien tekemisessä, mutta esimerkiksi liikuntavihkojen tarkistamiseen kuluu paljon aikaa. Tämän vuoksi opettaja pyytää usein eri luokka-asteen oppilaita palauttamaan vihot eri aikoihin. Opettaja myöntää, että helpommalla pääsisi jos tehtäviä ei olisi, mutta kokee tehtävät kuitenkin niin tärkeäksi, että ei ole valmis niistä luopumaan. Marika on sitä mieltä, että tytöt varmasti tykkäävät, kun saavat ohjeita liikuntaan. Hän kokee kotitehtävät silloin palkitseviksi, kun oppilaat antavat palautetta esimerkiksi parantuneista suorituksista. Marikan mukaan suurin osa oppilaista tekee liikunnasta annettuja kotitehtäviä. Oppilaat antavat palautetta tehtävistä esimerkiksi itsearviointilomakkeessa. Marikan mukaan suurin osa palautteesta on myönteistä. Jotkut oppilaat antavat myös kielteistä palautetta esimerkiksi tehtävien määrästä

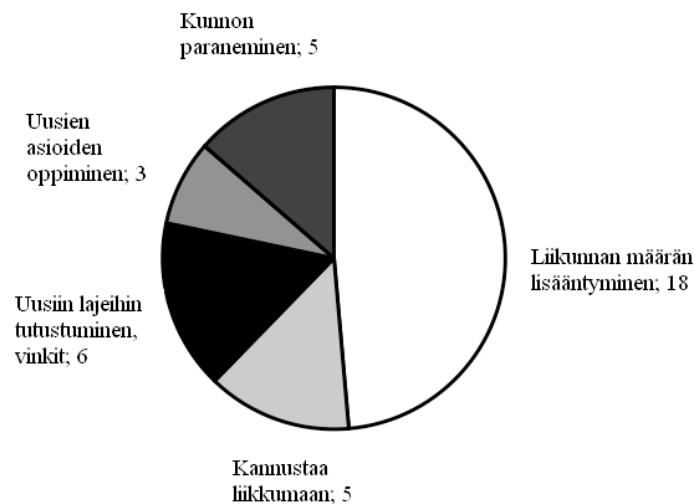


## 5 OPPILAI DEN KOKEMUKSET LIIKUNNAN KOTITEHTÄVISTÄ

### 5.1 Kotitehtävien hyvät puolet

Oppilaiden vastauksista nousi esiin viisi eri luokkaa liikunnan kotitehtävien hyvistä puolista. Nämä olivat liikunnan määrään lisääntyminen, kunnon paraneminen, uusiin lajeihin tutustuminen, uusien asioiden oppiminen ja liikuntaan kannustaminen.

Kuviossa 3. näkyy, kuinka montaa kertaa tietty asia esiintyi oppilaiden vastauksissa.



KUVIO 5. Liikunnan kotitehtävien hyvien puolien jakautuminen viiteen eri luokkaan (mainintojen lukumäärä vieressä)

Liikunnan kotitehtävien hyvistä puolista selvästi eniten mainintoja keräsi kotitehtävien vaikutus liikunnan määrään lisääntymiseen (18). Oppilaiden mielestä kotitehtävien myötä motivoituu liikkumaan enemmän ja ”yleensä liikunnan kotitehtävien myötä tulee lähdettyä enemmän liikkumaan” vaikka ei muuten harrastaisi mitään. Myös Gabbein ja Hamrickin (2001) tutkimuksen mukaan oppilaat näkevät liikuntaläksyt mahdollisuutena lisätä liikunnan määrää. Toisaalta liikunnan määrään lisääntyminen johtuu oppilaiden mukaan siitä, että on pakko liikkua. Luokka-asteiden välisiä eroja tarkastellessa havaittiin, että yhdeksäsluokkalaiset olivat tilastollisesti merkitsevästi enemmän sitä mieltä, että heidän liikunnan määränsä on kasvanut kotitehtävien myötä verrattuna 7-luokkalaisiin ( $F(2), =9.198, p=.017$ ) ja 8-luokkalaisiin ( $F(2), =9.198, p=.028$ ).

Korrelaatioanalyysi tuki tätä, sillä mitä korkeammalla luokka-asteella oppilas oli, sitä enemmän hänen mielestään liikunnan määrä oli lisääntynyt ( $r=.46$ ,  $p=.004$ ). Hiukan vahvempi positiivinen korrelaatio oli liikuntäläksyjen saamisen vuosien määrällä ja liikunnan lisääntymisen välillä ( $r=.50$ ,  $p=.002$ ). Tuloksista selvisi myös, että mitä enemmän läksyt ovat lisänneet oppilaiden liikuntaan, sitä myönteisempi asenne oppilailta on kotitehtäviä kohtaan ( $r=.58$ ,  $p=.000$ ). Liikunnan määrän lisäksi myös fyysisen kunnon parantuminen nähtiin yhtenä liikuntäläksyjen hyvänä puolena ja se mainittiin vastauksissa viisi kertaa. 7-luokkalaisten oppilaiden mukaan läksyjen avulla *”kunto nousee ja liikuntatunnillakin suorituskyky on parempi”*. Myös Smithin ja Claxtonin (2003) tutkimuksessa oppilaat perustelivat läksyjen tarvetta kunnossa pysymisellä.

8-luokkalaisten tytön mukaan kotitehtävien myötä *”saa uusia tapoja ja vinkkejä liikkumiseen”* (6 mainintaa). Joku oppilaista oli saanut uusia vinkkejä esimerkiksi venyttelyyn. Myös uuden lajin oppimisen koki kolme oppilasta yhdeksi kotitehtävien hyväksi puoleksi.

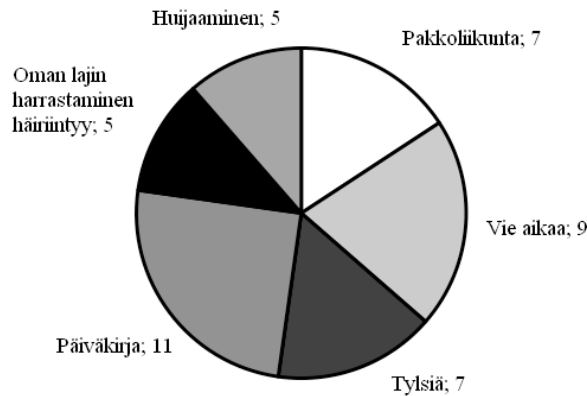
*”Minun kohdallani suhtaudun liikuntaan positiivisemmin eikä esim. lenkille lähtö ole enää yhtä työlästä kuin aiemmin.”*

Kotitehtävien vaikutus liikuntaan myönteisemmin suhtautumiseen ja kotitehtävien kannustava vaikutus liikkumiseen mainittiin vastauksissa viisi kertaa. Yleinen myönteinen asenne liikunnan kotitehtäviä kohtaan muodosti myös yhden summamuuttujan. Varianssianalyysien perusteella 8-luokkalaisten ja 9-luokkalaisten suhtautuminen kotitehtäviä kohtaan erosi tilastollisesti merkittävästi toisistaan ( $F(2) = 8.811$ ,  $p=.009$ ) siten, että 9-luokkalaiset suhtautuivat positiivisemmin kotitehtäviin kuin 8-luokkalaiset. Myös korrelaatioanalyysi tuki tätä, sillä mitä useamman vuoden läksyjä oli saanut, sitä myönteisempi suhtautuminen kotitehtäviin oli ( $r=.42$ ,  $p=.009$ ). Analyyseistä selvisi myös, että mitä enemmän tykkää koululiikunnasta, sitä mukavampia kotitehtävät ovat ( $r=.41$ ,  $p=.013$ ).

## 5.2 Kotitehtävien huonot puolet

Oppilaiden vastauksista nousi esiin kuusi eri luokkaa liikunnan kotitehtävien huonoista

puolista. Nämä olivat pakkoliikunta, ajan vieminen, kotitehtävien tylsyys, päiväkirjan pitäminen, oman lajin harrastamisen häiriintyminen ja huijaaminen. Kuviossa 6. näkyy, kuinka montaa kertaa tietty asia esiintyi oppilaiden vastauksissa.



KUVIO 6. Liikunnan kotitehtävien huonojen puolien viiteen eri luokkaan (mainintojen lukumäärä vieressä)

Seitsemäsluokkalaisten oppilaan mielestä liikunnan kotitehtävät vievät enemmän aikaa kuin muut läksyt, jolloin ajasta voi olla puute. Kotitehtävien ajan vieminen esiintyi oppilaiden vastauksissa 9 kertaa. Oppilaiden mukaan heillä on muutenkin kotona paljon tekemistä, kuten muut läksyt ja siksi liikunnan kotitehtäviä ei välttämättä ehdi tehdä. Oppilaiden mielestä tehtävät ovat joskus pitkiä ja siksi vievät niin paljon aikaa. Toisaalta kahdeksaluokkalaisten oppilaan mielestä *”ne vievät tosi paljon omaa aikaa, mutta eikö se liikunta aina tee niin”*. Tässä tutkimuksessa emme kysyneet vanhempien mielipiteitä kotitehtävistä, mutta Smithin ja Claxtonin (2003) tutkimuksen mukaan etenkin vanhemmat ilmaisivat huolensa kotitehtävien lisääntymisestä ja ajan viemisestä.

Terve koululainen -hankkeessa kokeiltiin eräänlaista liikuntavihkoa, mutta oppilaat kyllästyivät liikuntakorttien täyttämiseen kolmen kuukauden aikana (Lahtinen-Suopanki 2009). Tutkimuksessamme päiväkirjan kirjoittaminen mainittiin kotitehtävien huonoksi puoleksi 11 kertaa. Yhdeksäluokkalaisten oppilaan mukaan *”se liikuntavihko (päiväkirja) on kaikkein rankinta.”* Oppilaiden mielestä on huonoa, että liikkumisen jälkeen pitää kirjoittaa vihkoon asioita ylös ja että vihko pitää palauttaa opettajalle.

Yhdeksäsluokkalaisen oppilaan mielestä on vaikeaa kirjoittaa arviointeja siitä mitä osaa ja mitä ei osaa sekä omasta oppimisestaan. Seitsemäsluokkalainen oppilas toivoi, etteivät liikuntapäiväkirjat olisi jokapäiväisiä. Gabbein ja Hamrick (2001) mukaan kotitehtävien suorittamisessa on kuitenkin tärkeää, että oppilas pitää suorituksistaan päiväkirjaa, koska tehtävien raportointi lisää usein tehtävien suorittamisen laatua.

Oppilaista seitsemän mainitsi kotitehtävien huonoksi puoleksi tehtävien tylsyyden. Oppilaiden mukaan kotitehtävät voivat joskus olla tylsiä ja epämielenkiintoisia. Seitsemän oppilasta oli myös sitä mieltä, että kun tehtäviä on pakko tehdä, niin ne eivät tunnu niin kivalta. Yhdeksäsluokkalainen tyttö toivookin, että tehtävien tekemistä ei seurattaisi, jolloin tehtäviä tekisi mieluummin kun ei olisi pakko.

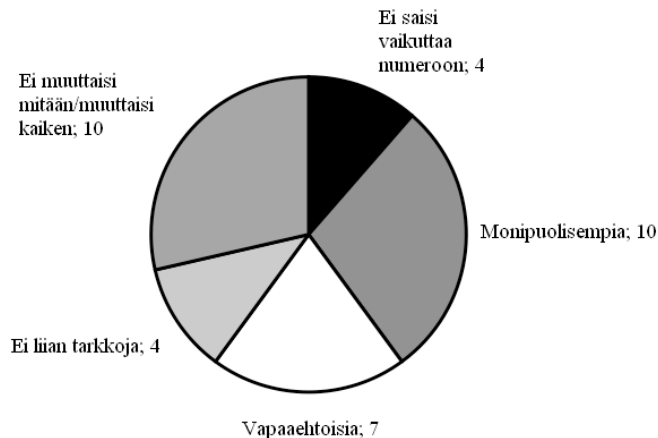
Oppilaista viisi mainitsi kotitehtävien haittaavan omaa harjoitusohjelmaansa. Tämä saattaa näkyä myös siinä, että mitä useammin harrasti liikuntaa, sitä negatiivisemmin suhtautui kotiläksyihin, tosin korrelaatio oli heikko ( $r=-.39$ ,  $p=.022$ ).

Kuusi oppilasta mainitsi huijaamisen yhdeksi liikuntaläksyjen huonoksi puoleksi. Seitsemäsluokkalainen oppilas oli sitä mieltä, että monet eivät tee läksyjä ollenkaan, mutta silti sanovat tehneensä ne. 8-luokkalaisen oppilaan mukaan monet voivat huijata ja saada näin numeronsa nousemaan.

*Voisin itse, jos olisin opettaja, niin huolehtia kunnolla, että kaikki ovat tehneet tehtävät kunnolla. Esim. huijannut, että on tehnyt ja laittanut rastin johonkin ruutuun, vaikka ei ole oikiasi tehnyt mitään sen eteen. Tiedän, että sellaista tapahtuu, ja se on mielestäni vähän epärehellistä ja epäreilua.*

### 5.3 Oppilaiden muutosehdotukset kotitehtäviin

Oppilaiden vastauksista nousi esiin viisi eri luokkaa liikunnan kotitehtävien muutosehdotuksista. Oppilaat halusivat tehtävien olevan monipuolisempia ja vapaaehtoisia. Ne eivät saisi olla liian tarkkoja, eivätkä saisi myöskään vaikuttaa numeroon. Osa oppilaista ei muuttaisi tehtävissä mitään ja osa ei antaisi niitä ollenkaan. Kuviossa 5. näkyy kuinka montaa kertaa tietty asia esiintyi oppilaiden vastauksissa.



KUVIO 7. Oppilaiden muutosehdotusten jakautuminen viiteen eri luokkaan oppilaiden (mainintojen lukumäärä vieressä)

Oppilaista yhdeksän toivoisi kotitehtävien olevan monipuolisempia: ”olis paljon erilaisia ja lyhyitä mutta tehokkaita, uutuuksia, ei samoja vanhoja ja tuttuja.”

Oppilaat ehdottavat uusiksi lajeiksi esimerkiksi tanssiliikkeitä tai joogaa, jumppatehtäviä, pyöräilyä ja hiihtoa. Seitsemäsluokkalaisten oppilaan mukaan kotitehtävät saisivat olla muutakin kuin venyttelyä, jumppaa ja lenkkeilyä. Oppilaiden vastaukset ovat osittain ristiriidassa, kun toinen toivoo jumppaa ja toinen ei sitä halua. Smithin ja Claxtonin (2003) mukaan liikunnallisten kotitehtävien ohjeet voivat sisältää esimerkiksi vaihtoehtoja erilaisista tehtäväalueista, kuten pelit tai lihaskunto.

Yhdeksäsluokkalainen oppilas toivoi myös paritehtäviä. Tähän kannattaisi kiinnittää huomiota, sillä korrelaatioanalyysin mukaan mitä enemmän tekee tehtäviä jonkun kanssa, sitä positiivisempi suhtautuminen läksyihin on ( $r=.47$ ,  $p=.004$ ).

Varianssianalyysistä selvisi myös, että 9-luokkalaisten liikkuvat enemmän jonkun kanssa verrattuna 8-luokkalaisiin ( $F(2) = 8.628$ ,  $p=.020$ ) ja 7-luokkalaisiin ( $F(2) = 8.628$ ,  $p=.040$ ). Mitä korkeammalla luokka-asteella ja mitä useamman vuoden on saanut liikuntaläksyjä ( $r=.35$ ,  $p=.035$ ), sitä enemmän liikkuu jonkun kanssa ( $r=.37$ ,  $p=.025$ ). Smithin ja Claxtonin (2003) tutkimuksessa vanhempien osallistuminen tehtävien tekemiseen sai oppilailta suurimmaksi osaksi myönteisiä kommentteja (Smith & Claxton 2003).

Neljä oppilasta mainitsi vastauksissaan kotitehtävien vaikutuksen numeroarvosteluun. Kolmen oppilaan mukaan tehtävien ei saisi suuresti vaikuttaa numeroon esimerkiksi suuren huijaamismäärän vuoksi. 9-luokkalainen oppilas toivoo, että läksyt loppuisivat kokonaan, koska hän haluaisi pitää numeron hyvänä, mutta ei ehdi eikä jaksakaan tehdä tehtäviä. Toisaalta 7-luokkalaisen oppilaan mukaan ”*opettajan on helppo ottaa tehtävienteko huomioon arvioinnissa*”.

Jorgenson ym. (2001) mukaan oppilailla tulisi olla vapaus valita omia tehtäviään, koska oppilaiden oppimistyyli-erot eroavat toisistaan. Myös Mitchelin ym. (2000) mukaan oppilaiden pitäisi pystyä valitsemaan omat tehtävänsä aina kun mahdollista, koska tämän avulla oppilaat todennäköisesti keskittyvät liikuntamuotoihin, joita he voivat myös tulevaisuudessa harjoittaa. Yhdeksän oppilasta haluaisi liikunnan kotitehtävien olevan vapaampia. Eräs oppilas toivoo ”*että pitäisi jotenkin liikkua, mut vapaa tyyli*”. 8-luokkalainen tyttö antaisi itse oppilaille esimerkiksi omiin harrastuksiin liittyviä tehtäviä.

Kolme oppilasta toivoi, että ohjeet eivät olisi liian tarkkoja. ”*Ne voisivat olla esim. tietty kilometri määrä lenkillä tai pyörällä, hölkkäämällä jne.*” Gabbein ja Hamrickin (2001) mukaan vapaat tehtävät voivat olla enemmän tai vähemmän ohjattuja, kuten kävelylenkki tai vaikkapa ohjatulle jumppatunnille osallistuminen. Vapaiden tehtävien hyvänä puolena on myös se, että oppilaat pystyvät mitä todennäköisimmin toimimaan omalla tasollaan ja sitä kautta välttämään turhautumista. (Smith & Claxton 2003.) Oppilaat toivoivat myös selkeitä kuvia ja ohjeita tehtäviin.

Osa oppilaiden vastauksista oli hyvin jyrkkiä liikunnan kotitehtävien antamisen suhteen. Vastaukset, joissa ei ollut selvästi mitään tiettyä asiaa otettu esiin, muodostivat yhden luokan. Tällaisia vastauksia tuli kaikkiaan 11 kappaletta. 9-luokkalaisen oppilaan mielestä kotitehtävissä ei ole mitään hyviä puolia, kun taas 7-luokkalaisen oppilaan mielestä niissä ei ole mitään huonoja puolia. Osa toivoo, ettei tehtäviä annettaisi ollenkaan tai niitä annettaisiin vähemmän. 9-luokkalaisen tytön mielestä oppilaille on turha antaa kotiin liikuntatehtäviä. Hänen mielestään ”*opettajan tulisi vain neuvoa ja käskää oppilaitten suullisesti kysyä, jos haluaa liikunnallisia neuvoja*”.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Päätulosten yhteenvetoa

Pro gradu -tutkielmamme tarkoituksena oli selvittää, miten Ranuan yläkoulun tyttöjen liikunnanopettajan toteuttaa liikunnan kotitehtäviä ja miten liikunnanopettaja ja oppilaat ovat kokeneet tehtävät. Ranuan yläkoulussa tyttöjen liikunnanopettaja on antanut oppilailleen järjestelmällisesti kotitehtäviä jo kahdeksan vuoden ajan. Erilaisia tehtäviä ovat esimerkiksi juoksuohjelma, venyttelyohjelma, kunnonkohotusohjelma, lihaskuntoliikkeet sekä karttamerkkien opettelu suunnistusjaksolla.

Liikunnan kotitehtävillä pyritään saamaan oppilaat ymmärtämään miksi on tärkeää liikkua, miten voidaan liikkua turvallisesti sekä saavuttaa terveydellistä hyötyä liikunnan avulla (Gallahue 1994, 44). Tehtävien tarkoitus on Marikan mukaan saada oppilaat ajattelemaan tulevaa. Liikuntakasvatuksen yksi tärkeimmistä päämääristä onkin läpi elämän jatkuvan liikunnallisen elämäntavan aikaansaaminen (Laakso 2002; Telama & Kahila 1994, 149 – 152; Yang ym. 1999). Martensin (1996) mukaan oppilaita pitäisi opettaa ottamaan vastuuta itsestään. Mielestämme vastuun ottaminen omasta liikkumisesta voidaan nähdä myös yhtenä liikunnan kotitehtävien tärkeimmistä tavoitteista.

Jorgensonin ym. (2001) mukaan liikunnanopettajat eivät halua uhrata liikuntatunneilla paljoakaan aikaa oppilaiden kognitiivisen tiedon lisäämiseen. Mielestämme juuri tämän vuoksi liikunnasta annettavat kirjalliset tehtävät voivat täydentää oppilaiden tiedollista osaamista. Gabbein ja Hamrickin (2001) mukaan kotitehtävien suorittamisessa on tärkeää, että oppilas pitää suorituksistaan päiväkirjaa, sillä tehtävien raportointi lisää usein tehtävien suorittamisen laatua. Marika pyytää oppilaita pitämään harjoituksista päiväkirjaa esimerkiksi kuukauden ajan, mutta jotkut pitävät kirjaa koko ajan. Tämän tutkimuksen mukaan kuitenkin 11 oppilasta koki päiväkirjan yhtenä liikuntaläksyjen huonona puolena. Pohdimme, että oppilaat eivät välttämättä ajattele kirjallisten kotitehtävien kuuluvan liikunta oppiaineeseen tai he eivät ymmärrä miksi on tärkeää kirjoittaa. Tämän vuoksi on tärkeää selvittää oppilaille päiväkirjan tarkoitus. Ranualla päiväkirjan ohjeeseen (Liite 6) on merkitty päiväkirjan tarkoituksiksi oman oppimisen seuraaminen ja arvioiminen, vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen, itsearvioinnin tekeminen sekä oman liikuntaharrastuksen seuraaminen.

Opettaja antaa oppilaille palautetta esimerkiksi kirjoittamalla vihkoon kehittämistavoitteita tai hyvin menneitä asioita. Palaute on sanallista, ei numeerista. Mielestämme sanallinen palaute toimiikin tässä tapauksessa numeerista palautetta paremmin. Sanallisella palautteella opettaja voi tarkemmin kohdentaa palautteen esimerkiksi oppilaan innokkuuteen. Sanallisella palautteella opettaja voi myös tehokkaammin kannustaa oppilasta sekä eritellä asioita, jotka ovat menneet hyvin ja asioita, joissa on vielä parantamisen varaa. Marika kertookin kirjoittavansa oppilaille palautetta heidän tarpeidensa mukaisesti esimerkiksi antamalla heikommalle oppilaalle pääasiassa kannustavaa palautetta. Opettaja huomioi arvioinnissa tehtävät plussilla ja miinuksilla. Jos liikunnan numero on muuten kahden numeron välillä, tehtäviä tekemällä voi osoittaa aktiivisuuttaan, mikä puolestaan voi nostaa numeron korkeammalle. Pohdimme kotitehtävien ja liikuntanumeron yhteyttä eri näkökulmista. Mielestämme asia ei ole kovin yksiselitteinen. Tunnonlisten oppilaiden kannalta voi olla hyvä, että tehtävien tekeminen ei saa arvioinnissa liian suurta arvoa, sillä tehtävistä voisi muodostua heille taakka. Erään oppilaan kommentti: *”niiden ei tarvitsisi olla niin stressaavia eli ei kaameeta paniikkia että numero laskee ku unohtu tehdä!”* kuvaa mielestämme hyvin tunnetta, joka oppilaalle voi syntyä. Tämän vuoksi oppilaille on tärkeää painottaa tehtävien tekemisen merkitys arvioinnissa. Joillekin oppilaille on voinut jäädä epäselväksi, ettei tehtävien tekemättä jättäminen voi suoraan laskea numeroa. On kuitenkin hyvä, että tehtäviä tekemällä voi vaikuttaa numeroon, mikä puolestaan kannustaa joitakin oppilaita tekemään tehtäviä. Viisi oppilasta kuitenkin toivoi, etteivät kotitehtävät vaikuttaisi numeroon, koska niitä ei ehdi aina tehdä.

Tehtävien tekemisen tarkistaminen saattaa olla ongelmallista, mutta eri tarkkailemisen tavan yhdistäminen toimii parhaiten (Gabbei & Hamrick 2001). Marika kontrolloi tehtävien tekemistä jatkuvasti eri tavoin, koska hänen mielestään tehtäviä ei kannata antaa, jos niiden tekemistä ei millään tavalla tarkkaile. Marika pyytää oppilaitaan näyttämään joka tunnin alussa tehdyt tehtävät, merkitsee ne heti itselleen ylös ja tämän lisäksi hän tarkistaa vielä vihosta ovatko oppilaat merkinneet tehtävien tekemisen. Oppilaiden mielestä päiväkirjan palauttaminen opettajalle oli yksi kotitehtävien huonoista puolista. Uskomme kuitenkin, että oppilaat tekisivät tehtäviä vähemmän jos heidän tehtävien tekemistään ei tarkkailtaisi. Osa oppilaista oli kuitenkin sitä mieltä, että tekisi tehtäviä mielellään, jos niitä ei olisi pakko tehdä. Oppilaat kokivat myös huijaamisen yhdeksi liikuntaläksyjen huonoksi puoleksi. Mielestämme tehtävien tekemistä tarkistettaessa oppilai-



siin on luotettava, sillä koskaan ei voida tietää pitävätkö esimerkiksi oppilaiden merkin-  
nät paikkaansa. Tällä tavalla voidaan myös painottaa oppilaan omaa vastuuta liikkumi-  
sestaan.

Tehtäviä tehdään esimerkiksi kolme kertaa viikossa, mutta tehtäviä ei anneta joka viik-  
ko. Opettaja ei välttämättä anna joka lajista tehtävää ja joidenkin oppilaiden kohdalla  
tehtävien tekemistä sovelletaan tarpeen vaatiessa. Esimerkiksi liikuntaa aktiivisesti har-  
rastavat voivat liikuntapäiväkirjan pitämisen sijaan tehdä itselleen lukujärjestyksen,  
johon he merkitsevät vain siitä poikkeavat harjoitukset. Mielestämme on tärkeää, että  
oppilaiden tarpeet otetaan huomioon. Myös oppilaiden mielestä olisi hyvä, jos esimer-  
kiksi oma laji huomioitaisiin läksyjä antaessa enemmän. Tuloksista selvisi hieman yllät-  
täen se, että mitä useammin harrasti liikuntaa, sitä negatiivisemmin suhtautui kotiläk-  
syihin, vaikka korrelaatio olikin heikko ( $r=-.393$ ,  $p=.022$ ). Tämä voi liittyä juuri oman  
harjoitusohjelman häiriintymiseen. Käytännössä tehtävien soveltaminen harrastajille voi  
kuitenkin aiheuttaa opettajalle vaikeuksia arvioida tehtäviä. Oppilaat voivat myös kokea  
epäreiluna sen, että osan ei tarvitsisi tehdä annettuja kotitehtäviä. Toisaalta kotitehtävät  
voivat lisätä aktiiviharrastajien jo muutenkin suurta harjoitusmäärää, jolloin tehtävien  
tekemistä on syytä ajatella terveyden kannalta.

Kotitehtävät ovat muuttuneet vuosien varrella. Marika pyrkii jatkuvasti uudistamaan  
tehtäviä oppilaille mielekkäämpään suuntaan. Hän myös yrittää tehdä tehtävistä mah-  
dollisimman monipuolisia. Useat oppilaat toivoisivat kotitehtävistä entistä monipuoli-  
sempia. Oppilaat toivoivat kotitehtäviksi esimerkiksi tanssiliikkeitä, joogaa ja hiihtoa.  
Opettaja voisi esimerkiksi kysyä oppilailta toiveita kotitehtävien suhteen. Joissain teh-  
tävässä välineiden saatavuus voi muodostua tässä kuitenkin ongelmaksi. Kaikilla ei esi-  
merkiksi ole kotona hiihtämiseen tarvittavia välineitä. Ranualla kotitehtävät ovat siksi  
sellaisia, joiden tekemiseen oppilaan ei erikseen tarvitse hankkia välineitä. Jos välineitä  
käytetään, välineenä voi toimia esimerkiksi täytetty limsapullo. Tarvittaessa myös kou-  
lulta voi lainata välineitä. Opettaja ei mielestämme voi antaa oppilaille sellaisia tehtäviä,  
joita kaikki eivät pysty tekemään. Tässä yhtenä vaihtoehtona voisi olla tehtävien valin-  
naisuus, joka myös nousi oppilaiden vastauksista esiin. Antamalla oppilaille vaihtoeh-  
toisia tehtäviä he voisivat valita itselleen sopivia harjoituksia. Osa tehtävistä voisi tuol-  
loin myös olla välineitä vaativia harjoituksia.

Marikan mukaan suurin osa oppilaista tekee liikunnasta annettuja kotitehtäviä. Oppilaat antavat palautetta tehtävistä esimerkiksi itsearviointilomakkeessa. Marikan mukaan suurin osa palautteesta on myönteistä. Jotkut oppilaat antavat myös kielteistä palautetta esimerkiksi tehtävien määrästä. Mielestämme oppilaiden toiveita ja heiltä saatua palautetta tulee kunnioittaa, sillä oppilaiden toiveiden huomioiminen ja heidän kanssaan yhdessä ideoiminen voi nostaa motivaatiota tehtävien tekemiseen. Smith ja Claxton (2003) esimerkiksi ehdottavat, että opettaja voisi yhdessä oppilaiden kanssa kerätä listan kotitehtävistä, joita oppilaat tekevät. Mitchelin ym. (2000) mukaan oppilaiden pitäisi pystyä valitsemaan omat tehtävänsä aina kun mahdollista. Tätä he perustelevat sillä, että tällöin oppilaat todennäköisesti keskittyvät liikuntamuotoihin, joita he voivat myös tulevaisuudessa harjoittaa. Myös Marikan mukaan on tärkeää, että oppilas löytää jonkun oman lajin, jota hän voi jatkossakin harjoittaa.

Mielestämme kotitehtävien hyvänä puolena on eriyttämisen suurempi mahdollisuus tavalliseen liikuntatuntiin verrattuna. Oppilas voi kotioissa tehdä omassa tahdissa juuri hänen kunto- ja taitotasolleen sopivaa harjoitusta. Tällöin myös suorituspainee pienenevät. Kotitehtävissä harjoitellaan myös liikuntatunnilla tehtäviä asioita. Pohdimme, että epävarman oppilaan on mahdollisesti helpompi osallistua liikuntatunnilla ryhmän toimintaan, jos hän on kotioissa jo etukäteen harjoitellut samoja asioita. Tehtävien yhtenä hyvänä puolena on Marikan mielestä myös se, että esimerkiksi ylipainoiset oppilaat saattavat innostuvat tehtävistä. Mielestämme koulun liikuntakasvatuksen ja liikunnan kotitehtävien hyvänä tavoitteena on, että fyysisesti kaikista passiivisimmatkin oppilaat saataisiin innostumaan liikunnasta. Tulosten mukaan tehtävät kannustavat oppilaita liikkumaan ja suurin osa oppilaista oli sitä mieltä, että liikunnan kotitehtävät ovat lisänneet heidän liikkumisensa määrää. Analyysien perusteella etenkin 9-luokkalaisten mielestä heidän liikunnan määränsä oli lisääntynyt. Myös kotitehtäviin suhtautuminen oli 9-luokkalaisilla positiivisempaa kuin 8-luokkalaisilla. Nämä tulokset voivat kertoa siitä, että oppilaat saattavat tottua siihen, että myös liikunnasta tulee läksyjä. Tutkimuksemme ei kuitenkaan selvittänyt onko liikunnan määrä todellisuudessa lisääntynyt.

LIITO -lehden artikkeliin (Uurinmäki & Vuori 2009) saamiemme vastausten perusteella kotitehtävät kiinnostavat opettajia. Monet opettajista kuitenkin pohtivat, kenelle kuuluu vastuu oppilaan satuttaessa itsensä tehtäviä tehdessään. Marika kertoi, että tehtäviä tehdessä ei ole sattunut mitään, eikä hän ole sen koommin pohtinut vastuukysymystä.

Haastattelussa Marika totesi, että vastuu on hänen mielestään kodilla. Wartonin (2001) mukaan kotitehtäviä annettaessa on huomioitava oppilasryhmä. Oppilasryhmän tunteminen auttaa esimerkiksi sopivien tehtävien suunnittelussa. Gabbei ja Hamrick (2001) kirjoittavatkin, että opettajan tehtävänä on kehittää oppilaiden kehitys- ja taitotasolle sopivia tehtäviä. Marika kertoo, että hänen antamissa tehtävissä on eri tasoja, jotta kaikki oppilaat voivat valita omaa taito- tai kuntotasoaan vastaavia tehtäviä.

Oppilaille sopivien tehtävien suunnittelu on mielestämme myös turvallisuuskysymys. Opettajalla on vastuu suunnitella oppilaille turvallisia sekä heidän kehitys- ja taitotasolle sopivia tehtäviä. Oppilas on sen sijaan vastuussa tehtävien toteutuksesta. Oppilaat toivoivat uusia lajeja ja monipuolisuutta tehtäviin. Uusia lajeja ei mielestämme voi kuitenkaan antaa pelkiksi kotitehtäviksi turvallisuusriskin vuoksi. Lajeja pitäisi ensin käydä tunnilla läpi ja sitten vasta antaa läksyiksi. Tulosten perusteella oppilaat olivat kuitenkin myös sitä mieltä, että he ovat tutustuneet uusiin lajeihin sekä oppineet uusia lajeja liikunnan kotitehtävien myötä.

Tehtävien tarkoitus on Marikan mukaan saada oppilaat ajattelemaan tulevaa.

Liikuntakasvatuksen yksi tärkeimmistä päämääristä onkin läpi elämän jatkuvan liikunnallisen elämäntavan aikaansaaminen (Laakso 2002; Telama & Kahila 1994, 149 – 152; Yang ym. 1999). Perusopetuksen opetussuunnitelman (2004, 246) mukaan liikunta on oppiaine, jossa edetään kohti omaehtoista harrastuneisuutta. Omaehtoisen harrastuneisuuden lisääminen onkin yksi kotitehtävien tavoite myös Ranualla. Koululiikunnalla pyritään vaikuttamaan myönteisesti oppilaan toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjaamaan oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys (Opetussuunnitelman perusteet 2004, 246). Liikunnan kotitehtävät tukevat tätä tavoitetta, sillä niiden avulla pyritään saamaan oppilaat ymmärtämään, miksi on tärkeää liikkua, miten voidaan liikkua turvallisesti sekä saavuttaa terveydellistä hyötyä liikunnan avulla (Gallahue 1994, 44). Näiden tavoitteiden lisäksi Martens (1996) nostaa esiin oppilaiden vastuun ottamisen itsestään. Mielestämme vastuun ottaminen omasta liikkumisesta voidaan nähdä myös yhtenä liikunnan kotitehtävien tärkeimmistä tavoitteista.

Marika pyytää oppilaita pitämään harjoituksista päiväkirjaa esimerkiksi kuukauden ajan, mutta jotkut pitävät kirjaa koko ajan. Tämän tutkimuksen mukaan kuitenkin 11 oppilasta koki päiväkirjan yhtenä liikuntaläksyjen huonona puolena. Gabbein ja

Hamrickin (2001) mukaan kotitehtävien suorittamisessa on tärkeää pitää päiväkirjaa, sillä tehtävien raportointi lisää usein tehtävien suorittamisen laatua. Jorgensonin ym. (2001) mukaan liikunnanopettajat eivät halua uhrata liikuntatunneilla paljoakaan aikaa oppilaiden kognitiivisen tiedon lisäämiseen. Mielestämme juuri tämän vuoksi liikunnasta annettavat kirjalliset tehtävät voivat täydentää oppilaiden tiedollista osaamista. Pohdimme, että oppilaat eivät välttämättä ajattele kirjallisten kotitehtävien kuuluvan liikunta oppiaineeseen tai he eivät ymmärrä miksi kirjoitetaan. Tämän vuoksi on tärkeää selvittää oppilaille päiväkirjan tarkoitus. Ranualla päiväkirjan ohjeeseen (Liite 6) on merkitty päiväkirjan tarkoituksiksi oman oppimisen seuraaminen ja arvioiminen, vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen, itsearvioinnin tekeminen sekä oman liikuntaharrastuksen seuraaminen.

Opettaja antaa oppilaille sanallista palautetta esimerkiksi kirjoittamalla vihkoon kehittämistavoitteita tai hyvin menneitä asioita. Mielestämme sanallinen palaute toimiikin tässä tapauksessa todennäköisesti numeerista palautetta paremmin. Sanallisella palautteella opettaja voi tarkemmin kohdentaa palautteen esimerkiksi oppilaan innokkuuteen, kannustaa tehokkaammin oppilasta sekä eritellä asioita, jotka ovat menneet hyvin ja asioita, joissa on vielä parantamisen varaa. Marika kertookin kirjoittavansa oppilaille palautetta heidän tarpeidensa mukaisesti esimerkiksi antamalla heikommalle oppilaalle pääasiassa kannustavaa palautetta. Opettaja huomioi arvioinnissa tehtävät plussilla ja miinuksilla. Jos liikunnan numero on muuten kahden arvosanan välillä, tehtäviä tekemällä voi osoittaa aktiivisuuttaan, mikä puolestaan voi nostaa numeron korkeammalle. Pohdimme kotitehtävien ja liikuntanumeron yhteyttä eri näkökulmista. Mielestämme asia ei ole yksiselitteinen. Tunnollisten oppilaiden kannalta voi olla hyvä, että tehtävien tekeminen ei saa arvioinnissa liian suurta arvoa, sillä tehtävistä voisi muodostua heille taakka. 9-luokkalaisten oppilaan kommentti: *”niiden ei tarvitsisi olla niin stressaavia eli ei kaameeta paniikkia että numero laskee ku unohtu tehdä!”* kuvaa mielestämme hyvin tunnetta, joka oppilaalle voi syntyä. Liikunta lievittää Hassménin ym. (2000) sekä Taylorin (2000, 33) mukaan stressiä. Tässä tapauksessa kuitenkin liikunta koettiin stressiä aiheuttavana asiana. Tämän vuoksi oppilaille on tärkeää painottaa tehtävien tekemisen merkitys arvioinnissa. Joillekin oppilaille on voinut jäädä epäselväksi, ettei tehtävien tekemättä jättäminen voi suoraan laskea numeroa. On kuitenkin hyvä, että tehtäviä tekemällä voi vaikuttaa numeroon, mikä puolestaan kannustaa joitakin oppilaita tekemään tehtäviä. Viisi oppilasta

kuitenkin toivoi, etteivät kotitehtävät vaikuttaisi numeroon, koska niitä ei ehdi aina tehdä.

Marika kontrolloi tehtävien tekemistä jatkuvasti eri tavoin. Marika pyytää oppilaitaan näyttämään joka tunnin alussa tehdyt tehtävät, merkitsee ne heti itselleen ylös ja tämän lisäksi hän tarkistaa vielä vihosta ovatko oppilaat merkinneet tehtävien tekemisen. Oppilaiden mielestä päiväkirjan palauttaminen opettajalle oli yksi kotitehtävien huonoista puolista. Tehtävien tekemisen tarkistaminen saattaa olla ongelmallista, mutta tarkkailemisen tapojen yhdistäminen toimii parhaiten (Gabbei & Hamrick 2001). Uskomme kuitenkin, että oppilaat tekisivät tehtäviä vähemmän jos heidän tehtävien tekemistään ei tarkkailtaisi. Osa oppilaista oli kuitenkin sitä mieltä, että tekisi tehtäviä mielellään, jos niitä ei olisi pakko tehdä. Oppilaat kokivat myös huijaamisen yhdeksi liikuntäläksyjen huonoksi puoleksi. Mielestämme tehtävien tekemistä tarkistettaessa oppilaisiin on luotettava, sillä koskaan ei voida tietää pitävätkö esimerkiksi oppilaiden merkinnät paikkaansa. Tällä tavalla voidaan myös painottaa oppilaan omaa vastuuta liikkumisestaan.

Tehtäviä tehdään esimerkiksi kolme kertaa viikossa, mutta tehtäviä ei anneta joka viikko. Opettaja ei välttämättä anna joka lajista tehtävää ja joidellekin oppilaille tehtävien tekemistä sovelletaan tarpeen vaatiessa. Mielestämme on tärkeää, että oppilaiden tarpeet otetaan huomioon. Myös oppilaiden mielestä olisi hyvä, jos esimerkiksi oma laji huomioitaisiin läksyjä annettassa enemmän. Tuloksista selvisi hieman yllättäen se, että mitä useammin harrasti liikuntaa, sitä kielteisemmin suhtautui kotiläksyihin, korrelaatio tosin oli kohtalainen ( $r = -.393$ ,  $p = .022$ ). Tämä voi liittyä juuri oman harjoitusohjelman häiriintymiseen. Käytännössä tehtävien soveltaminen harrastajille voi kuitenkin aiheuttaa opettajalle vaikeuksia arvioida tehtäviä. Oppilaat voivat myös kokea epäreiluna sen, että osan ei tarvitsisi tehdä annettuja kotitehtäviä. Toisaalta kotitehtävät voivat lisätä aktiiviharrastajien jo muutenkin suurta harjoitusmäärää, jolloin tehtävien tekemistä on syytä ajatella riittävän levon ja terveyden näkökulmasta.

Marikan kotitehtävät ovat muuttuneet vuosien varrella. Hän pyrkii jatkuvasti uudistamaan tehtäviä oppilaille mielekkäämpään ja monipuolisempaan suuntaan, sillä useat oppilaat toivoisivat kotitehtävistä entistä monipuolisempia. Oppilaat toivoivat

kotitehtäviksi esimerkiksi tanssiliikkeitä, joogaa ja hiihtoa. Opettaja voikin esimerkiksi kysyä oppilailta toiveita kotitehtävistä. Joissain tehtävissä välineiden saatavuus voi muodostua kuitenkin ongelmaksi. Kaikilla ei esimerkiksi ole kotona hiihtämiseen tarvittavia välineitä. Ranualla kotitehtävät ovat siksi sellaisia, että niiden tekemiseen ei erikseen tarvitse hankkia välineitä. Tarvittaessa myös koululta voi lainata välineitä. Opettaja ei mielestämme voi antaa oppilaille sellaisia tehtäviä, joita kaikki eivät pysty tekemään. Tässä yhtenä vaihtoehtona voisi olla tehtävien valinnaisuus, joka myös nousi oppilaiden vastauksista esiin. Antamalla oppilaille vaihtoehtoisia tehtäviä he voisivat valita itselleen sopivia harjoituksia. Osa tehtävistä voisi tuolloin myös olla välineitä vaativia harjoituksia.

Marikan mukaan suurin osa oppilaista tekee liikunnasta annettuja kotitehtäviä. Oppilaat antavat palautetta tehtävistä esimerkiksi itsearviointilomakkeessa. Marikan mukaan suurin osa palautteesta on myönteistä. Jotkut oppilaat antavat myös kielteistä palautetta esimerkiksi tehtävien määrästä. Mielestämme oppilaiden toiveita ja heiltä saatua palautetta tulee kunnioittaa, sillä oppilaiden toiveiden huomioiminen ja heidän kanssaan yhdessä ideoiminen voi nostaa motivaatiota tehtävien tekemiseen. Smith ja Claxton (2003) esimerkiksi ehdottavat, että opettaja voisi yhdessä oppilaiden kanssa kerätä listan kotitehtävistä, joita oppilaat haluaisivat tehdä. Mitchelin ym. (2000) mukaan oppilaiden pitäisi pystyä valitsemaan omat tehtävänsä aina kun mahdollista. Tätä he perustelevat sillä, että tällöin oppilaat todennäköisesti keskittyvät liikuntamuotoihin, joita he voivat myös tulevaisuudessa harjoittaa. Myös Marikan mukaan on tärkeää, että oppilas löytää jonkun oman lajin, jota hän voi jatkossakin harjoittaa. Oppilaat toivoivat myös lisää valinnaisuutta ja vapaaehtoisuutta tehtäviin.

Mielestämme kotitehtävien hyvänä puolena on eriyttämisen suurempi mahdollisuus tavalliseen liikuntatuntiin verrattuna. Oppilas voi kotioissa tehdä omassa tahdissa juuri hänen kunto- ja taitotasolleen sopivaa harjoitusta. Tällöin myös suorituspaineeet pienenevät. Kotitehtävissä harjoitellaan myös liikuntatunnilla tehtäviä asioita.

Pohdimme, että epävarman oppilaan on mahdollisesti helpompi osallistua liikuntatunnilla ryhmän toimintaan, jos hän on kotioissa jo etukäteen harjoitellut samoja asioita.

Koululaisten liikunta-aktiivisuus (Siirilä ym. 2008) ja kunto ovat jakautuneet entistä

epätasaisemmin (Huotari, Nupponen, Laakso & Kujala 2009). Myös lihavuus on lisääntynyt (Lahti-Koski 2005). Liikunta puolestaan on tärkeä lihavuuden säätelijä (Vuori 1994, 31). Tehtävien yhtenä hyvänä puolena onkin Marikan mielestä myös se, että monet ylipainoiset oppilaat innostuvat tehtävistä. Mielestämme koulun liikuntakasvatuksen ja liikunnan kotitehtävien hyvänä tavoitteena on, että fyysisesti kaikkein passiivisimmatkin oppilaat saataisiin innostumaan liikunnasta. 11–21-vuotiailla fyysinen aktiivisuus voi olla ainutlaatuinen keino lisätä itseluottamusta, sillä hyvät kokemukset ja onnistuminen fyysisessä aktiivisuudessa ovat tärkeitä asioita kasvuiässä (Calfas & Taylor 1994). Tulosten mukaan tehtävät kannustavat oppilaita liikkumaan ja suurin osa oppilaista oli sitä mieltä, että liikunnan kotitehtävät ovat lisänneet heidän liikkumisensa määrää. Juuri nuorten liikuntakäyttämiseen tulisikin pyrkiä vaikuttamaan, sillä fyysinen aktiivisuus vähenee usein lapsuudesta nuoruuteen ja nuoruudesta varhaiseen aikuisuuteen siirryttäessä (Gordon-Larsen ym. 2004). Lapsuuden ja nuoruuden liikunnan on todettu myös olevan yhteydessä liikunnan harrastamiseen myös aikuisiällä (Telama 2000b). Analyysien perusteella etenkin 9-luokkalaisten mielestä heidän liikunnan määränsä oli lisääntynyt. Myös kotitehtäviin suhtautuminen oli 9-luokkalaisilla myönteisempää kuin 8-luokkalaisilla. Nämä tulokset voivat kertoa siitä, että oppilaat saattavat tottua siihen, että myös liikunnasta tulee läksyjä. Tutkimuksemme ei kuitenkaan selvittänyt, onko liikunnan määrä todellisuudessa lisääntynyt.

## 6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa pääasiallinen tutkimuksen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse. Näin ollen tutkimuksen arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 2006, 210.) Perttulan (1995, 102) mukaan tutkijan on kyettävä perustelemaan tutkimukselliset valintansa. Valitsimme opettajan haastattelun siksi, että haastatteluun voidaan valita ne henkilöt, joilla on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä tai asiasta. Kyselylomakkeen käyttö mahdollisti useiden oppilaiden mukaan ottamisen tutkimukseen. Tutkijan pitää myös antaa lukijoille mahdollisuus hahmottaa koko tutkimusprosessi (Perttula 1995, 102) ja siksi olemme kuvanneet tutkimuksen etenemisen mahdollisimman tarkasti jokaisessa tutkimuksen tekemisen vaiheessa.

Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa pyrimme perehtymään aiheeseen mahdollisimman

laajasti, jotta saisimme mahdollisimman hyvän käsityksen aiheesta mittarien luomista varten. Laadimme kyselylomakkeen sekä haastattelun rungon itse, koska niitä ei ollut aiheestamme valmiina saatavilla. Kahden erisuuntaisesti koodatun muuttujan tarkastelulla voidaan kuitenkin arvioida mittarin validiteettia (Menetelmäopetuksen tietovaranto). Esimerkiksi muuttujien ”En pidä liikunnasta annettavista kotitehtävistä” ja ”Pidän liikunnasta annettavista kotitehtävistä” välinen korrelaatio oli  $-0.74$  ja  $p=0.000$ , joten tämän muuttujan kohdalla validiteettia voidaan pitää hyvänä. Pääkomponenttianalyysin kokonaisselityssaste oli  $.78$ , jota voidaan pitää hyvänä selityssasteena. Tutkimuksemme pääkomponentin ”Myönteinen asenne liikunnan kotitehtäviä kohtaan” alfa oli  $.91$  ja ”Liikunnan määrän lisääntyminen”-komponentin alfa oli  $.93$ . Näiden komponenttien alfat olivat korkeita, mikä kertoo komponenttien hyvästä reliabiliteetista. Komponentin ”Myönteinen asenne koululiikuntaa kohtaan” alfa oli  $.62$ . ”Liikunnan kotitehtävien sosiaalinen puoli”-komponentin alfa jäi selvästi alhaisemmaksi ( $\alpha = .45$ ). Viimeinen latautunut pääkomponentti oli yksittäinen kysymys. Testasimme haastattelun ja kyselyn toimivuutta pilottitutkimuksella.

Aineiston keruu ei sujunut täysin ongelmitta. Haastattelun ajankohdan ja paikan muututtua myös haastatteluolosuhteet muuttuivat. Haastattelu tapahtui Marikan kotona, jossa oli paikalla samaan aikaan muitakin. Marikan lapsi kävi välillä äitinsä luona ja tämä saattoi häiritä haastattelun kulkua. Eskolan ja Suorannan (2006, 90) mukaan haastattelun tulisi tapahtua neutraalissa paikassa ja koti ei välttämättä ole sellainen. Myös kyselylomakkeiden kanssa tuli ongelmia, koska opettaja ei voinutkaan jakaa niitä oppilaille ilman sivistystoimelta saatua lupaa. Kyselylomakkeiden jakoaika venyi myöhemmäksi kevääseen, mikä on osaltaan saattanut vaikuttaa myös kyselylomakkeiden heikkoon vastausprosenttiin (37 %). Alun perinkään otoskoko ( $n = 112$ ) ei ollut suuri, vaikka siinä oli kaikki mahdolliset yläkoulun ja lukion naispuoliset oppilaat mukana. Otoksoon vuoksi etenkin määrällisten analyysien luotettavuus heikkeni. Kyselylomakkeiden täyttämisen kotona saattoi myös vaikuttaa pieneen vastausprosenttiin. Kyselylomakkeiden täytön kohdalla emme voi myöskään olla varmoja, että kaikki oppilaat vastasivat niihin kotona itse tai että he keskittyivät niiden täyttämiseen. Kyselylomakkeiden avointen kysymyksiin vastauksiin vaikutti myös kysymystenasettelu. Olisimme voineet saada erilaisia tuloksia, jos olisimme vain pyytäneet kirjoittamaan vapaasti kotitehtävistä.

Aineiston analyysivaiheessa ja tuloksia arvioitaessa täytyy muistaa, että tulkintojen oi-



keellisuutta ei voida koskaan absoluuttisesti todistaa, vaan niitä pidetään ainoastaan tulkintoina (Patton 2002, 113–114). Lähetimme työn Marikalle esitarkastusvaiheessa ja hän sai tarkistaa ja korjata antamiensa vastauksien tulkintavirheitä ja tarkistaa, että olimme ymmärtäneet hänen vastauksena oikein. Hän lähetti sähköpostilla tarkennuksia meille. Näin tutkimuksessamme toteutui Eskolan ja Suorannan (2006) käsite uskottavuus. Tutkimuksen varmuus puolestaan lisääntyi tutkimuksessa ottamalla huomioon ennakko-oletuksemme. Työssämme siirrettävyyden toteutuminen ei ole suoraan mahdollista, koska kyseessä on vain yksi koulu ja sen oppilaiden ja opettajan kokemukset, mutta toisaalta voisi ajatella, että samanlaisia läksyjä voisi kokeilla myös muissa kouluissa Suomessa. Vahvistuvuutta tutkimuksellemme saimme samaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista, vaikka muualla kuin Suomessa tehtyjen tutkimusten ei voida suoraan ajatella olevan sovellettavissa Suomen oloihin.

Tässä tutkimuksessa toteutui tutkijatriangulaatio. Olemme tutkimuksen tekemisen eri vaiheissa neuvotelleet yhdessä aineiston hankinnan menetelmistä, raportin kirjoittamisesta sekä luokitteluista ja tulkinnasta. Tutkimuksessamme on myös menetelmätriangulaatiota. Pattonin (2002, 556) mukaan useilla tutkimusmenetelmillä voidaan saada kattavampi kuva tutkittavasta asiasta.

### 6.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuseettisen toimikunnan (2002, 3) mukaan ”tieteellisen tutkimuksen eettisen hyväksyttävyyden, sekä sen luotettavuuden ja tulosten uskottavuuden edellytys on, että tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla”. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat tutkimuseettisen toimikunnan (2002) mukaan muun muassa rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä. Olemme pyrkineet olemaan rehellisiä ja huolellisia jokaisessa tutkimuksen tekemisen vaiheessa. Hyvää tieteellistä käytäntöä on myös se, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla (Tutkimuseettinen toimikunta 2002). Suunnittelimme tutkimuksen huolellisesti ja toteutus ja raportointi on tehty yksityiskohtaisesti. Tutkimuksen tulokset on raportoitu siten, etteivät yksittäisen vastaajan tiedot ole niistä tunnistettavissa, paitsi opettajan osalta, jolta saimme luvan käyttää hänen nimeään työssämme. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja osallistujilla oli oikeus vetäytyä tutkimuksesta ja kieltää antamiensa

tietojen käyttö missä tahansa vaiheessa tutkimusta ilman etukäteisilmoitusta sekä ilman selityksiä ja seuraamuksia. Kysyimme luvan tutkimuksen tekemiseen Ranuan yläkoulun ja lukion rehtorilta sekä Ranuan sivistystoimelta. Kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta kysyimme Marika Erkkilä-Ukkolalta ja oppilaiden vanhemmilta, koska oppilaat olivat alaikäisiä. Suostumuslomakkeen lisäksi kirjeessä oli tutkimuksen kuvaus.

#### 6.4 Tästä eteenpäin

Tutkimuksen avulla saatiin lisää tietoa siitä, millaisia liikuntaläksyt voivat olla. Tutkimus lisää tietoutta liikuntaläksyjen hyödyntämisestä liikunnanopetuksessa ja rohkaisee opettajia käyttämään liikuntaläksyjä. Seuraava askel voisi olla interventio liikunnan kotitehtävistä. Interventiossa voitaisiin tarkastella liikuntaläksyjen fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia vaikutuksia. Fyysisten vaikutusten osalta kiinnostavaa olisi selvittää liikuntaläksyjen mahdollisuutta fyysisen aktiivisuuden lisääjänä, fyysisen kunnan kohottajana ja liikuntataitojen kehittäjänä. Olisi myös kiinnostavaa toteuttaa seurantatutkimus liikunnan kotitehtävien vaikutuksesta fyysisesti aktiivisen elämäntavan syntymiseen. Psykkisten vaikutusten tutkiminen voisi käsittää liikuntamotivaation, itsetunnon ja kehonkuvan selvittämistä. Mielenkiintoinen tutkimuskohde olisi myös liikuntaläksyjen vaikutukset nuorten sosiaalisiin suhteisiin. Liikuntaläksyjen käyttöä voitaisiin pohtia myös liikunnanopettajakoulutuksessa.

Nuorten liikuntakäyttäytymisen yhtenä suurena ongelmana on ääripäiden korostuminen. Paljon liikkuvia nuoria on paljon, mutta myös hyvin passiivisten nuorten joukko on suuri. Koulu tavoittaa lähes kaikki nuoret ja tämän vuoksi koululiikunta on väylä vaikuttaa kaikenlaisiin liikkujiin. Liikunnalla on useita hyödyllisiä terveysvaikutuksia sekä huomattava merkitys suomalaisten kansantautien hoidossa ja ehkäisyssä (Kesäniemi 2003; Laukkanen & Kettunen 2003; Vuori, Oja & Rintala 1998). Liikunnasta annettavat kotitehtävät ovat liikunnanopettajille toimiva tapa lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta.

## LÄHTEET

American heart association. Viitattu 15.1.2011

<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4756>

Arsenault, B. Rana, J., Lemieux, I., Despre's, J-P., Kastelein J., Boekholdt, S., Wareham, N. & Khaw, K-T. 2009. Physical inactivity, abdominal obesity and risk of coronary heart disease in apparently healthy men and women. *International Journal of Obesity* 10, 1 – 8.

Barney, D. & Strand, B. 2008. Do high school students know what practices are appropriate in physical education. *The High School Journal* October/November 33 – 40. The University of North Carolina Press.

Bauman, A. 2003. Updating the evidence that physical activity good for health– an epidemiological review 2000– 2003. *Journal of Science and Medicine in Sport* 1, 6 – 9.

Behrman, E. 2004. Writing in the physical education class. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 8, 22 - 32.

Biddle, S., Fox, K., Boutcher, S. & Faulkner, G. 2001. The way forward for physical activity and the promotion of psychological well-being. Teoksessa Biddle, S., Fox, K. & Boutcher, S. *Physical activity and psychological well-being*. New York: Routledge, 154-167.

Blais, M. 2008. A health passport to promote children's regular practice of physical activity outside of school. *Journal of Teaching in Physical Education* 27, 416 – 433.

Bouchard, C., Shephard, R.J. & Stephens, T. 1994. *Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Buckworth, J. & Dishman, R. 2002. *Exercise psychology* Champaign, IL: Human Kinetics.

Budak, N., Öztürk, A., Mazicioglu, M., Yazici, C., Bayram, F. & Kurtoglu, S. 2009. Decreased high-density lipoprotein cholesterol and insulin resistance were the most common criteria in 12- to 19-year-old adolescents. *European Journal of Nutrition* 49, 219-225.

Bäckmand, H. & Vuori, I. (toim.). 2010. *Terve tuki- ja liikuntaelimityö. Opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Opas 11, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2010. Helsinki: Yliopistopaino.*

Calfas, K.J. & Taylor W.C. 1994. Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric Exercise Science* 6, 406–423.

Deforche, B., Dyck, D.V., Verloigne, M. & De Bourdeaudhuij, I. 2010. Perceived social

- and physical environmental correlates of physical activity in older adolescents and the moderating effect of self-efficacy. *Preventive Medicine* 50, 24–29.
- Denzin, N. 2009. *The research act: a theoretical introduction to sociological methods*. Piscataway, NJ: Aldine Transaction
- Ekeland, E., Heian, F. & Hagen, K.B. 2005. Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British Journal of Sports and Medicine* 39, 792–798.
- Ekelund, U., Brage, S., Froberg, K., Harro, M., Anderssen, S.A., Sardinha, L.B., Riddoch, C. & Andersen, L.B. 2006. TV viewing and physical activity are independently associated with metabolic risk in children: The european youth heart study. *Public Library of Science Medicine*
- Erikson, L. 2007. Hemlaxor I gymnastik. En studie av sjätteklassisters inställning till och erfarenheter av hemlaxor I gymnastik. Åbo Akademi. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta-hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti vuodelta 2006. Helsinki: Yliopistopaino. Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, UKK-instituutti.
- Fox, K. 2000. The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. Teoksessa Biddle, S., Fox, K. & Boutcher, S. *Physical activity and psychological well-being*. New York: Routledge, 88-117.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7– 18 –vuotiaille 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Gabbei, R. & Hamrick, D. 2001. Using physical activity homework to meet the national standards. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 4, 21 – 28.
- Gallahue, D. 1994. *Developmental Physical Education for Today's Children*. Champaign, IL: Brown & Benchmark.
- Gordon– Larsen, P., Nelson, M. & Popkin , B. 2004. Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends adolescence to adulthood. *American Journal of Preventive Medicine* 4, 277 – 283.
- Green, H.J. 2007. Skeletal muscle adaptation to regular physical activity. Teoksessa C. Bouchard, S. Blair & W. Haskell. (toim.) *Physical activity and health*. Champaign : Human Kinetics, 99–123.
- Guba, E.G. & Lincoln, Y.S. 1989. *Fourth generation evaluation*. United States of America: Sage.

- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: Gummerus.
- Hassmén, P., Koivula, N. & Uutela, A. 2000. Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Preventive Medicine* 30, 17 – 25.
- Heikinaro– Johansson, P., Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa P. Heikinaro– Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 95 – 96.
- Heikkinen, R–L & Laine, T. 1997. Hoitava kohtaaminen. Tampere: Tammer–Paino.
- Hill, G. 2009. Motivating students to be active outside of class. A hierarchy for independent physical activity. *Journal of Physical Education Recreation and Dance* 1, 25 - 30.
- Huotari P. 2004. Kaikki kunnossa? – Suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 162. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.
- Huotari, P., Nupponen, H., Laakso, L. & Kujala, U.M. 2010. Secular trends in aerobic fitness and its determinants in Finnish 13– to 18–year–old adolescents from 1976 and 2001. *British Journal of Sports Medicine* 44, 968–972.
- Janssen, I. 2007. Physical activity, fitness, and cardiac, vascular and pulmonary morbidities. Teoksessa C. Bouchard, S. Blair & W. Haskell (toim.) Physical activity and health. Champaign IL : Human Kinetics, 161–172.
- Jonsdottir, I., Rödger, L., Hadzibajramovic, E., Börjesson, M. & Ahlberg, G. 2010. A prospective study of leisure–time physical activity and mental health in Swedish health care workers and social insurance officers. *Preventive Medicine* 51, 373–377.
- Jorgenson, S., George, J., Blakemore, C. & Chamberlain, D. 2001. The efficacy on infusing homework assignments into traditional physical education activity classes. *Physical Educator* 1, 14 – 18.
- Kantomaa, M. 2010. The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self–rated health and educational attainment among adolescents. Faculty of medicine, Institute of health sciences, University of Oulu. Väitöskirja.
- Kesäniemi, A. 2003. Millainen liikunta edistää terveyttä? *Duodecim* 119, 1819 – 1822.
- Kohl, H.W. 2001. Physical activity and cardiovascular disease: evidence for a dose response. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 33, 472–483.
- Koski, P. Koulut liikkeelle – hanke ja oppilaiden liikunta. Raportti. Viitattu 12.10. 2009. [www.koulutliikkeelle.fi/Portals/0/loppuraportti/pasi\\_koski\\_raportti.pdf](http://www.koulutliikkeelle.fi/Portals/0/loppuraportti/pasi_koski_raportti.pdf)

- [http://www.koululiikkeelle.fi/Portals/0/loppuraportti/pasi\\_koski\\_raportti.pdf](http://www.koululiikkeelle.fi/Portals/0/loppuraportti/pasi_koski_raportti.pdf)
- Laakso, L. 2002. Liikunta ja koululiikunta. Teoksessa P. Terho, E. Ala– Laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 385 – 392.
- Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa P. Heikinaro– Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: Ws Bookswell, 14 – 19.
- Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland 1977–2007. *European Physical Education Review* 14, 139–155.
- Lahti– Koski, M. 2005. Lihavuus. Teoksessa A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen & J. Teperi (toim.) Suomalaisten terveys. Saarijärvi: Saarijärven Offset, 95– 98.
- Lahtinen– Suopanki, T. 2009. Terve koululainen Vuosaaren ala– asteella: Liikunta tutuksi ja tavaksi kotitehtävillä. *Liikunta ja tiede* 5, 66 – 68.
- Lambiase, M.J., Barry, H.M. & Roemmich, J.N. 2010. Effect of a simulated active commute to school on cardiovascular stress reactivity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 42, 1609–1616.
- Laukkanen, J. & Kettunen, R. 2003. Fyysinen kunto ja sepelvaltimotauti. *Suomen Lääkärilehti* 58, 4585–4590.
- Martens, R. 1996. Turning kids on to physical activity for a lifetime. *Quest* 48, 303 – 310.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D.X., Jerome, G.J., Kramer, A.F. & Katula, J. 2000. Social relations, physical activity, and well–being in older adults. *Preventive Medicine* 31, 608–617.
- Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 20.1.2011.  
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html>
- Mitchell, M., Stanne, K. & Barton, G. 2000. Attitudes and behaviors of physical educators regarding homework. *Physical Educator* 3, 136 – 145.
- Moraska, A. & Fleshner, M. 2001. Voluntary physical activity prevents stress– induced behavioral depression and anti– KLH antibody suppression. *The American physiological society*, 281, 484–489.
- Mutrie, N. 2000. The relationship between physical activity and clinically defined depression. Teoksessa Biddle, S., Fox, S. Physical activity and psychological well–being. New York: Routledge, 46–59.
- Nader, P.R., Bradley, R.H. & Houts, R.N. McRitchie, S.L. & O’Brien, M. 2008. Moderate–

- to–vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *Journal of American Medical Association* 300, 295–305.
- Nuori Suomi 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009– 2010. Viitattu 17.12.2010  
[http://www.nuorisuomi.fi/urheiluseurat\\_ajankohtaista\\_nostot?nid=17269837](http://www.nuorisuomi.fi/urheiluseurat_ajankohtaista_nostot?nid=17269837)  
 sekä  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/tiedotteet/100422\\_liikuntatutkimus\\_2009–2010\\_lapset\\_ja\\_nuoret\\_nettiin.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/tiedotteet/100422_liikuntatutkimus_2009–2010_lapset_ja_nuoret_nettiin.pdf)
- Opetushallitus. 2007. Koululiikunnan kehittäminen. Helsinki: Edita Prima.
- Pahkala, K. 2009. Physical activity in adolescence– with special reference to cardiovascular health. Turun yliopiston julkaisuja. Turku: Painosalama.
- Parfitt, G., Pavey, T. & Rowlands, A. 2009. Children's physical activity and psychological health: the relevance of intensity. *Acta Pædiatrica. Promoting Child Health* 98, 1037-1043.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004 . Vammala: Vammalan kirjapaino. Opetushallitus.
- Raglin J.S., Wilson G.S. & Galper D. 2007. Exercise and its effects on mental health. Teoksessa C. Bouchard, S. Blair & W. Haskell. (toim.) *Physical activity and health*. Champaign: Human Kinetics, 247–258.
- Rizzoli, R., Bianchi, M.L., Garabédian M., McKay, H.A. & Moreno, L.A. 2010. Review. Maximizing bone mineral mass gain during growth for the prevention of fractures in the adolescents and the elderly. *Bone* 46, 294-305.
- Sacker, A. & Cable, N. 2005. Do adolescent leisure– time physical activities foster health and well– being in adulthood? Evidence from two British birth cohorts. *European Journal of Public Health* 16, 331-335.
- Siirilä, J., Koski, P., Suominen, S., Heinonen, O., Salanterä, S., Asanti, R. & Aromaa, M. 2008. Liikkuuko kymmenvuotias riittävästi? *Duodecim* 124, 538 – 43.
- Smith, M. & Claxton, D. 2003. Using Active Homework in Physical Education. *Physical Education, Recreation and Dance* 5, 28 – 32.
- Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J.R., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B.G., Hergenroeder, A.C., Must, A., Nixon, P.A., Pivarnik, J.M., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. 2005. Evidence based physical activity for school–age youth. *Journal of Pediatrics* 146, 732–737.

- Stuntz, C.P. & Weiss, M.R. 2009. Achievement goal orientations and motivational outcomes in youth sport: The role of social orientations. *Psychology of Sport and Exercise* 10, 255–262.
- Tammelin, T., Ekelund, U., Remes, J. & Näyhä, S. 2007. Physical activity and sedentary behaviors among finnish youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 7, 1067 – 1074.
- Taylor, A. 2000. Physical activity, anxiety and stress. Teoksessa Biddle, S., Fox, K. & Boutcher, S. Physical activity and psychological well-being. New York: Routledge, 10-45.
- Telama, R., Numminen, P., Nupponen, H., Lintunen, T. & Oittinen, A. 1998. Miten liikunta tukee kasvua ja kehitystä? Teoksessa M. Mertaniemi & M. Miettinen (toim.) Suuntana hyvinvointi–mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Jyväskylä: Painoporras, 12 – 16.
- Telama, R. 2000a. Nuorten kunto ja liikuntaharrastus tutkimusten valossa. Teoksessa A. Holthoer & V. Dufva (toim.) Armeija liikuttaa symposium. Rauma: Westpoint, 29 – 31.
- Telama, R. 2000b. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikässä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi– miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2 tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Painoporras, 59 – 60.
- Telama, R. & Kahila, S. 1994. Liikuntakasvatus koulussa ja nuorisourheilussa. Teoksessa Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. Liikunnan yhteiskuntatieteellinen perustelu. Tieteellinen katsaus. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.
- Telama, R., & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 32, 1617–1622.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical activity from childhood to adulthood a 21–year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine* 3, 267 – 273.
- Thompson, W.R., Gordon N.F. & Pescatello, L.S. 2010. ACSM’s guidelines for exercise testing and prescription. American College of Sports Medicine. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Torppa, M. 2004. Ihan tervettä: Näkökulmia terveyden käsitteeseen. Viitattu 8.1.2011. [www.coronaria.fi/.../Terveyspolitiikka\\_MartinaTorppa.pdf](http://www.coronaria.fi/.../Terveyspolitiikka_MartinaTorppa.pdf)
- UKK-instituutti, terveysseula. Viitattu 4.4.2011 [www.kavely.fi/pdf/terveysseula.pdf](http://www.kavely.fi/pdf/terveysseula.pdf) .
- Uurinmäki, H. & Vuori, E. 2009. Annatko kotitehtäviä liikunnasta? Liikunnan ja



- terveystiedon opettaja 9, 37.
- Valtioneuvosto. Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista 25.5 2009. Viitattu 8.10.2009.  
[http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/linjaukset\\_ohjelmat\\_ja\\_hankkeet/liitteet/VN\\_periaatepaatos\\_111208.pdf](http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/linjaukset_ohjelmat_ja_hankkeet/liitteet/VN_periaatepaatos_111208.pdf)
- Valtioneuvosto. Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinjoista. 18.4.2002. Viitattu 7.10.2009.  
<http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/teli/esite/teliesi.pdf>
- Vuori, I. 2005. Liikunta. Teoksessa A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen & J. Teperi (toim.) Suomalaisten terveys. Saarijärvi: Saarijärven Offset, 78 –83.
- Vuori, I. 1994. Liikunta ja terveys. Teoksessa Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Tieteellinen katsaus. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.
- Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. (2005) Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) 2004. Koululaisten terveys ja terveystietäytyminen muutoksessa. WHO–Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto: Terveiden edistämisen tutkimuskeskus. Julkaisuja 2, 113–140.
- Vuori, I., Oja, P. & Rintala, P. 1998. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle? Teoksessa M. Mertaniemi & M. Miettinen (toim.) Suuntana hyvinvointi– mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Jyväskylä: Painoporras, 29-34.
- Warton, P. 2001. The forgotten voice in homework: Views of students. *Educational Psychologist* 3, 155 – 165.
- Wolcott, H.F. 2005. *The art of fieldwork*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.
- World Health Organization. Viitattu 8.1.2011a.  
[http://www.who.int/topics/mental\\_health/en/](http://www.who.int/topics/mental_health/en/)
- World Health Organization. Viitattu 8.1.2011b.  
<http://www.who.int/features/qa/62/en/index.html>
- World Health Organization. Viitattu 8.1.2011c.  
[http://www.who.int/social\\_determinant/en/](http://www.who.int/social_determinant/en/)
- World Health Organization. Viitattu 14.4.2011d.  
<http://www.who.int/topics/depression/en>
- Yang, X., Telama, R., Leino, M. & Viikari, J. 1999. Factors explaining physical activity of young adults: the importance of early socialization. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 9, 120– 127.
- Yle uutiset. Sarkomaa laittaisi lapset liikkumaan läksyjen avulla. Viitattu 11.10.2010

[http://yle.fi/uutiset/terveys\\_ja\\_hyvinvointi/2010/10/sarkomaa\\_laittaisi\\_lapset\\_liikkumaa\\_n\\_laksyjen\\_avulla\\_2049489.html](http://yle.fi/uutiset/terveys_ja_hyvinvointi/2010/10/sarkomaa_laittaisi_lapset_liikkumaa_n_laksyjen_avulla_2049489.html))

## LIITTEET

## LIITE 1

## Haastattelurunko

## Opettajan toiminta:

- Millaisia liikunnan kotitehtävät ovat?
- Teetätkö tehtäviä kaikille oppilaillesi?
- Kuinka kauan olet teettänyt oppilaille tehtäviä?
- Kuinka usein annat liikunnasta kotitehtäviä?
- Minkälaisia ohjeita annat tehtävien tekemiseen?
- Miten kontrolloit tehtävien tekemistä?
- Kuinka usein kontrolloit tehtävien tekemistä?
- Minkälainen on liikuntavihkojen rooli liikuntäläksyissä?
- Miten liikunnan kotitehtävät ovat vaikuttaneet työmäärääsi?
- Miten olet kokenut tehtävien palkitsevuuden suhteessa työn määrään?
- Miten toivot tehtävien vaikuttavan oppilaisiin?
  - eri ulottuvuudet(psyyk. fyys. ja sos.)
- Millä tavalla liikunnan kotitehtävien tekeminen vaikuttaa oppilaiden arviointiin?
- Koetko liikuntäläksyt hyödyllisiksi:
  - arvioinnin välineenä
  - oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisääjänä
  - fyysisesti aktiivisen, koko elämän pituisen, elämäntavan aikaansaamisessa
- Miten muut opettajat ovat reagoineet/reagoivat tehtäviin?
- Tarvitsevatko oppilaat välineitä tehtävien suorittamiseen? Jos tarvitsevat, niin mistä he niitä saavat?
- Maksaako joidenkin tehtävien tekeminen(esim. Uinti)?Jos maksaa, niin maksavatko oppilaat kustannukset itse?
- Ovatko vastuasiat selvillä? Onko koti vastuussa tapaturman sattuessa? Mikä on koulun rooli vastuusiassa?
- Onko tapaturmia sattunut tehtäviä tehdessä? Millaisia? Miten niihin on reagoitu?
- Mikä on vanhempien rooli tehtävien tekemisessä ja tarkastamisessa?
- Onko tehtävien käytännöissä parantamisen varaa?
- Millä tavalla tehtävät ovat muuttuneet ajan kuluessa?

- Miten muuttaisit tehtäviä?
- Tekevätkö oppilaat tehtävä yksin, ryhmässä, perheen kanssa?
- Haluatko kertoa vielä jotain muuta liikuntaläksyihin liittyen

Oppilaiden toiminta:

- Minkälaista palautetta olet saanut oppilailta tehtävistä?
- Tekevätkö oppilaat tehtäviä mielellään?
- Minkälaisen vastaanoton tehtävät saivat oppilailta ihan alussa?
- Miten uudet oppilaat suhtautuvat tehtävien antamiseen?
- Kuinka oppilaat suhtautuvat tehtäviin?
- Miten oppilaiden huoltajat ovat suhtautuneet tehtäviin?
- Miten liikunnan kotitehtävien tekeminen on vaikuttanut kodin ja koulun yhteistyöhön?
- Mitä ja miten koteihin on kerrottu tehtävien tekemisestä?
- Jättävätkö monet oppilaista tehtävät tekemättä
  - aina/joskus
- Minkälaisia eroja olet havainnut liikunnallisesti eritasoisten oppilaiden kiinnostuksessa kotitehtäviä kohtaan?

## LIITE 2

Hei! Teemme tutkimusta liikunnan kotitehtävien toteutuksesta sekä oppilaiden asenteista ja mielipiteistä liikunnan kotitehtäviä kohtaan. Toivomme, että vastaat jokaiseen kysymykseen mahdollisimman totuudenmukaisesti. Huomaathan, että lomakkeen kumpikin sivu on kaksipuolinen. Kiitos osallistumisestasi!

Vastaa kysymyksiin ympyröimällä itseäsi parhaiten kuvaavan vaihtoehdon numero.

### 1. Millä luokka-asteella olet?

- 1) yläkoulun 7. lk
- 2) yläkoulun 8. lk
- 3) yläkoulun 9. lk
- 4) lukion 1. lk
- 5) lukion 2. lk

### 2. Kuinka monta vuotta olet saanut liikunnasta kotitehtäviä?

(meneillään oleva vuosi lasketaan täydeksi vuodeksi)

- 1) 1 vuotta
- 2) 2 vuotta
- 3) 3 vuotta
- 4) 4 vuotta
- 5) 5 vuotta

### 3. Kuinka usein harrastat liikuntaa vapaa-ajalla? (vähintään 20 minuuttia kerrallaan)

- 1) En harrasta juuri mitään liikuntaa viikoittain
- 2) Harrastan rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa
- 3) Harrastan reipasta liikuntaa noin kerran viikossa
- 4) Harrastan reipasta liikuntaa kaksi kertaa viikossa
- 5) Harrastan reipasta liikuntaa kolme kertaa viikossa
- 6) Harrastan reipasta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa

4. Mikä oli liikunnan numerosi viime todistuksessa? \_\_\_\_\_

**Alla näet liikunnan kotitehtäviin liittyviä väittämiä. Ympyröi itseäsi parhaiten kuvaavan vaihtoehdon numero.**

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Osittain samaa mieltä, osittain eri mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
Liikuntavihkon täyttäminen on mukavaa.	1	2	3	4	5
Pidän liikunnasta annettavista kotitehtävistä.	1	2	3	4	5
Olen saanut uusia elämyksiä tehdessäni tehtäviä.	1	2	3	4	5
On mukavaa, että liikunnasta annetaan kotitehtäviä.	1	2	3	4	5
En pidä liikunnasta annettavista kotitehtävistä.	1	2	3	4	5
Teen liikunnasta annettavia kotitehtäviä mielelläni kaverin kanssa.	1	2	3	4	5
En pidä koululiikunnasta.	1	2	3	4	5
Asenteeni vapaa-ajan liikuntaa kohtaan on muuttunut kielteisemmäksi liikunnasta annettavien kotitehtävien myötä.	1	2	3	4	5
Liikuntavihkon täyttäminen on työlästä.	1	2	3	4	5
Liikunnasta annettavat kotitehtävät eivät ole lisänneet liikkumistani vapaa-ajalla.	1	2	3	4	5
Teen liikunnasta annettavia kotitehtäviä vanhempieni kanssa.	1	2	3	4	5
Liikunnan kotitehtävien tekeminen on mukavaa.	1	2	3	4	5
Ymmärrän liikunnan hyödyn terveyden kannalta.	1	2	3	4	5
Liikunnan kotitehtävien tekeminen on hyödy-	1	2	3	4	5

töntä.					
Saan liikunnasta liikaa kotitehtäviä.	1	2	3	4	5
Koululiikunta on mukavaa.	1	2	3	4	5
Liikuntavihkon täyttäminen on hyödyllistä.	1	2	3	4	5
Liikunnasta annettavat kotitehtävät ovat lisä- neet liikkumistani vapaa-ajalla, annettujen tehtävien tekemisen lisäksi.	1	2	3	4	5
	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Osittain samaa mieltä, osittain eri mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
Asenteeni vapaa-ajan liikuntaa kohtaan on muuttunut myönteisemmäksi liikunnasta annet- tavien kotitehtävien myötä.	1	2	3	4	5
Pidän vapaa-ajalla liikkumisesta.	1	2	3	4	5
Koen liikunnasta annettavat kotitehtävät hyö- dyllisiksi.	1	2	3	4	5
Liikunnan kotitehtävien myötä minun on ai- empaa helpompi lähteä vapaa-ajallani liikku- maan.	1	2	3	4	5
Teen liikunnasta annettavia kotitehtäviä mielel- läni yksin.	1	2	3	4	5
Liikunnan kotitehtävien myötä olen tutustunut uusiin lajeihin.	1	2	3	4	5
Liikunnan kotitehtävien tekemisessä on liikaa vaivaa.	1	2	3	4	5
Liikunnan kotitehtävien tekemistä/tekemättä jättämistä pitää seurata.	1	2	3	4	5
Pidän liikunnan kotitehtävien tekemisestä enemmän kuin muiden aineiden kotitehtävien tekemisestä.	1	2	3	4	5
Liikuntavihkon täyttäminen on helppoa.	1	2	3	4	5

Liikunnan kotitehtävien tekeminen on työlästä.	1	2	3	4	5
Liikunnasta annettavat kotitehtävät ovat lisä- neet liikkumistani vapaa-ajalla.	1	2	3	4	5
Kotitehtävät eivät sovi liikunta oppiaineeseen.	1	2	3	4	5

Vastaa seuraaviin kysymyksiin oman mielipiteesi mukaisesti. Vastaathan jokaiseen kysymykseen.

**1. Mitkä ovat mielestäsi liikunnasta annettavien kotitehtävien hyviä puolia?**

---



---



---



---



---

**2. Mitkä ovat mielestäsi liikunnasta annettavien kotitehtävien huonoja puolia?**

---



---



---



---



---



---

**3. Miten muuttaisit liikunnasta annettavia kotitehtäviä?**

---



---



---



---



---



---



---

**KIITOS, ETTÄ VASTASIT JA AUTOIT MEITÄ OPINNÄYTETYÖMME TEKEMISESSÄ!**



**Tähän voit vapaasti kirjoittaa meille palautetta**

---

---

---

---

---

---

Ystävällisin terveisin Hanna Uurinmäki ja Elisa Vuori

## **HYVÄ TUTKIMUKSEEMME OSALLISTUVAN NUOREN HUOLTAJA,**

Teemme tutkimusta liikunnan kotitehtävien toteutuksesta sekä oppilaiden asenteista ja mielipiteistä kotitehtäviä kohtaan. Tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksen opinnäytetyötämme.

### **Mitä ja miten tutkitaan?**

Tarkoituksenamme on tutkia Ranuan yläkoulussa ja lukiossa käytössä olevia liikunnan kotitehtäviä, niiden toteutusta sekä oppilaiden asenteita ja mielipiteitä kotitehtäviä kohtaan. Lisäksi olemme kiinnostuneita liikuntatehtävien vaikutuksesta oppilaan fyysisen aktiivisuuden määrään. Keräämme aineiston oppilailta kyselylomakkeella. Kyselylomakkeen täyttämiseen kuluu aikaa noin 15 minuuttia. Tutkimus sisältää myös liikuntatehtäviä käyttävän liikunnanopettajan haastattelun. Lähetämme kyselylomakkeet sekä lupalomakkeet opettajalle. Hän jakaa lomakkeet avoimissa kirjekuorissa jokaiselle oppilaalle. Oppilaan vanhemmat antavat suostumuksensa oppilaan osallistumisesta tutkimukseen oheisella lupalomakkeella. Oppilas täyttää kyselylomakkeen kotona ja palauttaa sen sekä täytetyn lupalomakkeen suljetussa kirjekuoressa takaisin opettajalle. Jos ette halua lapsenne osallistuvan tutkimukseemme, toivomme hänen kuitenkin palauttavan lupalomakkeen ja kyselylomakkeen täyttämättöminä suljetussa kirjekuoressa opettajalle.

### **Tietosuoja**

Kaikki kerättävä tieto on ehdottoman luottamuksellista. Tutkimuksen tekijöitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Nuoren antamat vastaukset jäävät ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden sekä opinnäytetyön ohjaajan käyttöön. Oppilailta kerätty tieto käsitellään tilastollisin menetelmin numeerisesti. Tulokset raportoidaan esimerkiksi keskiarvoina niin, etteivät yksittäisen nuoren tiedot ole niistä tunnistettavissa. Tietoja ei anneta eteenpäin ja osallistujien tiedot tuhotaan tutkimuksen loputtua. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista tutkittavan huoltajan antaman kirjallisen suostumuksen perusteella. Pyydämme suostumustasi oheisella lomakkeella. Lapsellanne on oikeus vetäytyä tutkimuksesta ja kieltää antamiensa tietojen käyttö missä tahansa vaiheessa tutkimusta ilman etukäteisilmoitusta sekä ilman selityksiä ja seuraamuksia.

Jokaisen oppilaan mielipide on tärkeä.

Yhteyttä voi tarvittaessa ottaa alla oleviin yhteystietoihin.

Ystävällisin terveisin,

Elisa Vuori

Liikuntapedagogiikan opiskelija

[elisa.vuori@jyu.fi](mailto:elisa.vuori@jyu.fi)

0407093758

Hanna Uurinmäki

Liikuntapedagogiikan opiskelija

[hanna.uurinmaki@jyu.fi](mailto:hanna.uurinmaki@jyu.fi)

0451341016

## LIITE 4

## SUOSTUMUSLOMAKE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEKSI

Annan lapselleni \_\_\_\_\_

luvan osallistua liikunnallisia kotitehtäviä koskevaan tutkimukseen.

Olen tietoinen siitä, että lapseni osallistuminen on vapaaehtoista ja että hän voi keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa ilman etukäteisilmoitusta, selityksiä ja seuraamuksia.

Ymmärrän, että vastauksia käsitellään ehdottomasti luottamuksellisesti. Tulokset raportoidaan siten, etteivät henkilötiedot ole niistä tunnistettavissa. Annan lapselleni luvan osallistua vapaaehtoisesti kyselylomakkein toteutettavaan tutkimukseen ymmärtäen, etteivät tutkimuksen tekijät luovuta henkilökohtaisia vastauksia kenellekään ulkopuoliselle.

Paikka ja päiväys \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Nimen selvennys \_\_\_\_\_

Palautathan tämän lomakkeen täytettynä liikunnanopettajallesi viimeistään 14.4.2010

**LIITE 5****HYVÄ TUTKIMUKSEEMME OSALLISTUJA,**

Teemme tutkimusta liikunnan kotitehtävien toteutuksesta sekä oppilaiden asenteista ja mielipiteistä kotitehtäviä kohtaan.

Tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksen pro gradu– tutkielmaamme.

**Mitä ja miten tutkitaan?**

Tarkoituksenamme on tutkia Ranuan yläkoulussa ja lukiossa käytössä olevia liikunnan kotitehtäviä ja niiden toteutusta. Tutkimus sisältää liikunnanopettajan haastattelun, jonka nauhoitamme. Tulemme koululle keräämään aineiston kevään 2010 aikana.

**Tietosuoja**

Kaikki kerättävä tieto on ehdottoman luottamuksellista. Tutkimuksen tekijöitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Antamasi vastaukset jäävät ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden sekä opinnäytetyön ohjaajan käyttöön. Haastattelusta saatu tieto käsitellään laadullisesti. Tietoja ei anneta eteenpäin ja osallistujan tiedot tuhotaan tutkimuksen loputtua. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista tutkittavan antaman kirjallisen suostumuksen perusteella. Pyydämme suostumustasi oheisella lomakkeella. Sinulla on oikeus vetäytyä tutkimuksesta ja kieltää antamiesi tietojen käyttö missä tahansa vaiheessa tutkimusta ilman etukäteisilmoitusta sekä ilman selityksiä.

Ystävällisin terveisin,

Elisa Vuori

Liikuntapedagogiikan opiskelija

elisa.vuori@jyu.fi

Hanna Uurinmäki

Liikuntapedagogiikan opiskelija

hanna.uurinmaki@jyu.fi

## SUOSTUMUSLOMAKE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEKSI

Olen saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja haluan osallistua siihen. Olen tietoinen siitä, että osallistuminen on vapaaehtoista ja että voin keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa.

Ymmärrän, että vastauksiani käsitellään ehdottomasti luottamuksellisesti. Annan tutkimuksen tekijöille luvan nauhoittaa haastattelun ja käyttää nimeäni opinnäytetyössä.

Paikka ja päiväys \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Nimen selvennys \_\_\_\_\_

## LIITE 6

**LIIKUNTA VIHKO - LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA**

Liikuntavihkon merkitys

- oman oppimisen seuraamista ja arvioimista
- tunnistat vahvuksiasi ja heikkouksiasi, teet itsearviointia
- liikuntaharrastusten seuraamista

Siihen tallennetaan seuraavat asia:

merkitse huomioita omasta tuntityöskentelystä tuntemuksista jokaisen liikuntatunnin jälkeen

tee yhteenveto lajijakson jälkeen siitä, mitä olet oppinut ja vertaa aiempia vuosia tämän vuoden oppimiisi asioihin.

analysoi omaa liikkumistasi seuraavia kysymyksiä apuna käyttäen

mitä ja miten opit?

missä olisi parantamisen varaa?

mitkä asiat sujuvat hyvin?

mitkä ovat omat vahvuudet ja heikkoudet?

millaiset tuntemukset jäivät tunneista?

pidä liikuntapäiväkirjaa koko vuoden ajan

liikuntapäiväkirja esimerkki:

Päivä	Liikuntalaji	Tuntemuksia
to 22.9.	kuntopiiri - jumpassa 1h	oli mukava jutella kavereiden kanssa jumpatessa
pe 23.9.	tanssia 30 min venyttelyä	kiva fiilis uudesta tanssista
su 25.9.	koirien kanssa ulkoilua 1h	kaunis ilma
ti 27.9.	sählyä 1h	hiki tuli
ke 28.9.	Liikuntatunnilla pyöräilyä 8 km (eläinpuistolle) kävelylenkkeilyä 3 km (eläinp.)	oli kiva ulkoilla, vaikka hie- man satoi vettä

liitä vihkoon kaikki oppitunneilla jaettu materiaali (esim. yleisurheilu-kortti, suunnistus-

kortteja, suunnistus-monisteita, juoksu- ja kunto-ohjelmat,...)

voit lisätä kommentteja/toivomuksia opettajalle

Palauta liikuntavihko liikunnanopettajalle vähintään kaksi kertaa lukukauden aikana.



## LIITE 7

## KUNTOILU-OHJELMA

Nimi: \_\_\_\_\_

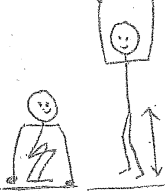
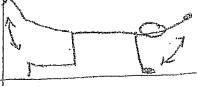



- tee liikkeet neljänä päivänä viikossa

Luokka: \_\_\_\_\_

- kaikki lihaskuntoliikkeet peräkkäin ja venyttely sen jälkeen

- esim. 20x vatsalihasliike, pieni tauko (30 sekuntia), 20x vatsalihasliike,

pieni tauko, 20x vatsalihasliike eli yhtä lihaskuntoliikettä 20x3

Lihaskuntoliike	Harjoitukset (päiväys ja määrä)	Venyttelyliike	Harjoitukset (päiväys)
<p>JÄNNEHYPPY</p> 		<p>NISKA- JA HARJALIHAKSET</p> 	
<p>SELKÄLIHAKSET</p>  <p>vertaakkainen käsi ja jalka ylös</p>		<p>SELKÄ- JA TAKAREIDOLI- LIHAKSET</p> 	
<p>KYLKULIHAKSET</p>  <p>selin makuulla</p>		<p>KYLKULIHAKSET</p> 	
<p>POHKEET</p> <p>pötköille nousu</p> 		<p>POHKEET</p> 	

# KARTTAMERKIT

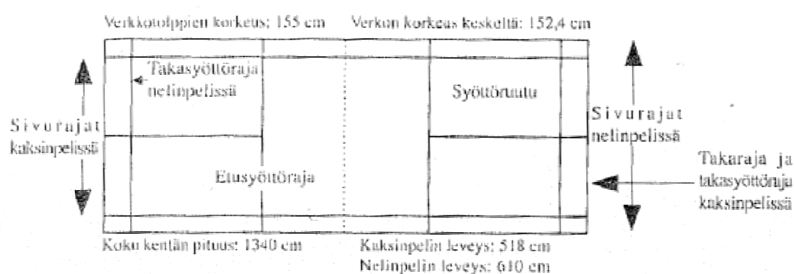
Suunnistuskartta on värien lisäksi kuvattu myös määrättyillä kartta-merkeillä, jotka voit oppia Työkirjan karttaliittimestä.

## Tehtävä

Piirrä alla oleviin laatikoihin karttamerkkejä niiden oikeita värejä käyttäen.

Rakennus, raunio	Iso ja pieni kivi, kivikko	Jyrkkä, kuoppa	Hyvä ja heikko polku	Maantie, rautatie
Järvi, joki	Puro, oja	Suo, soistuva	Pelto, hakkaus	Avosuo, yli- pääsemätön suo
Tiheä metsä	Korkeuskäyrät, kukkula	Kumpare, (pistekumpare)	Suppa (käyrillä ja ilman)	Avokallio

## LIITE 9

**SULKAPALLO PÄHKINÄNKUORESSA**

Pelin alussa suoritetaan aloittajan arvonta. Yleisin tapa on lyödä pallo ylöspäin ja pallon pudottua nupin osoittama pelaaja saa tehdä valinnan; syöttö tai kenttäpuolen valinta.

***Pistelasku:***

Erät pelataan aina 15 pisteeseen (naisten kaksinpeli 11 pisteeseen). Pisteet saa vain omalla syöttövuorollaan.

Tasatilanteessa 14-14 (10-10) ensiksi pistemäärän saavuttanut saa valita pelataanko 15 (11) vai 17 (13) pisteeseen.

Voittoon vaaditaan 2 voitettua erää.

***Kaksinpeli:***

Oikeasta ruudusta syötetään kun pelaajalla on parillinen pistemäärä ja vasemmasta kun pistemäärä on pariton. Joka erän jälkeen pelaajat vaihtavat puolta, näin tehdään myös kolmannessa erässä kun pistemäärä 8 (6) on saavutettu.

Edellisen erän voittaja aloittaa aina seuraavan erän.

***Perusohjeita:***

- Syöttö tapahtuu aina alakautta. Muut lyönnit pyritään lyömään yläkautta, jotta palloon osutaan verkkonauhan yläpuolella.
- Ote mailasta on rento. Älä purista mailaa.
- Pyri juoksuttamaan vastustajaa etukentältä takakentälle, kulmasta kulmaan. Käytä koko kenttää hyväksesi.

**Lisätietoja löytyy [www.sulkapallo.fi](http://www.sulkapallo.fi)**

Nautinnollisia pelihetkiä maailman nopeimman pallopelin parissa!