

LIKUNNANOPETTAJAOPISKELIJOIDEN TIETÄMYS LIKUNNANOPETTAJAN  
ROOLISTA KOULUN LIKUNNALLISTAJANA

Minna Väisänen

Liikuntapedagogiikan Pro gradu -tutkielma  
Syksy 2015  
Liikuntakasvatuksen laitos  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Minna Väisänen 2015. Liikunnanopettajaopiskelijoiden tietämys liikunnanopettajan roolista koulun liikunnallistajana. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma, 77 sivua, 3 liitettä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikunnanopettajakoulutuksen alkuvaiheessa olevien liikunnanopettajaopiskelijoiden tietämystä liikunnanopettajan roolista koulun liikunnallisen toimintakulttuurin edistäjänä. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella, millaisia oppilaan liikunnallista elämäntapaa tukevia keinoja liikunnanopettajaopiskelijoilla on tiedossa. Aineisto koostui 66 Jyväskylän yliopiston liikunnanopettajaopiskelijan vastauksesta. Tutkimusaineisto analysoitiin teorialähtöisellä aineistoanalyysillä sekä kvantifioinnilla.

Tämän tutkimuksen mukaan liikunnanopettajan rooli oppilaan liikunnallisen elämäntavan ja koulun liikunnallisen toimintakulttuurin edistäjänä muodostui neljästä pääroolista, jotka olivat laadukkaiden liikuntatuntien toteuttaja, koululiikunnan edistäjä, koulun toimijoiden osallistaja ja koulun ulkopuolisten toimijoiden osallistaja. Liikunnanopettajan rooli yhteistyöntekijänä linkittyi kaikkiin rooleihin. Yhteistyö nähtiin tärkeänä keinona opettaa ja ohjata oppilas liikunnalliseen elämäntapaan. Tutkimus antoi viitteitä siitä, että opintojen ensimmäisinä vuosina liikunnanopettajaopiskelijat eivät vielä tiedosta oppilaan osallisuuden merkitystä liikunnalliselle elämäntavalle tai liikunnallisen toimintakulttuurin rakentumiselle.

Liikunnanopettajakoulutuksessa tarvitaan kursseja, joissa opiskelijat saavat käytännön kokemusta koulun toimintakulttuurin liikunnallistamisesta sekä liikunnanopettajan roolista siinä. Olisi tärkeää, että koulutuksen aikana liikunnanopettajaopiskelijat voivat harjoitella yhteistyötä eri aineenopettajien kanssa ja saada kokemusta esimerkiksi liikunnan integroinnista muihin oppiaineisiin. Myös käytännön kokemukset oppilaiden osallisuuteen ohjaamisesta tulisi olla osa liikunnanopettajakoulutusta. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, miten liikunnanopettajaopiskelijat kokevat liikunnanopettajan roolin koulun liikunnallisen toimintakulttuurin edistäjinä opiskelujen aikana ja työelämään siirryttyään.

Avainsanat: Liikunnanopettaja, liikunnalliseen elämäntapaan opettaminen, koulun liikunnallinen toimintakulttuuri

## ABSTRACT

Minna Väisäsänen 2015. Physical education preservice teachers' knowledge of PE teachers' role and their ways of promoting pupils' physically active lifestyle and physically active school. Department of Physical Education, University of Jyväskylä. Master Thesis of Sports Pedagogy, 77 pages, 3 appendices.

The aim of this study was to examine the 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> year physical education (PE) preservice teachers' knowledge of PE teachers' role and their ways of supporting pupils' physically active lifestyle and active school day. The participants were 66 physical and health education preservice teachers at the University of Jyväskylä. The data consisted of essays and was analysed using a qualitative content analysis and quantification.

Results show that PE preservice teachers see PE teachers working in four major roles: as a professional providing quality PE lessons, as a promoter of active school day, and as a person who activates school personnel and also external operators. The role of co-operator included to all four roles. Co-operation was also seen as an important way of enhancing pupils' active and healthy lifestyle and active school days. According to this study it seems that the 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> year PE preservice teachers have a lack of knowledge when it comes to the role of participation in promoting pupils' active life style and schools' physically active atmosphere.

PETE programs should include courses where the students can experience how to build physically active school and what kind of roles PE teachers are expected to adopt. It is important that during the teacher education, the preservice teacher can practice co-operation with other subject preservice teachers and gain experience in, for example integrating sports into other school subjects. In addition, practical experience in guiding pupils to participate in a physically active lifestyle should be a part of the PE teacher education.

In the future, it would be interesting to study how PE preservice teachers experience a PE teacher's role as a promoter of physically active school and how the experience changes along their studies and after entering the work life.

Key words: Physical education (PE) teacher, promotion of active lifestyle, physically active school.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	KOULULIIKUNNAN TAVOITTEENA LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA.....	3
2.1	Liikunnallinen elämäntapa .....	3
2.2	Liikunnallinen elämäntapa opetussuunnitelmissa .....	5
2.3	Ongelmat liikunnallisen elämäntavan opettamisessa.....	6
2.4	Liikunnalliseen elämäntapaan tähtäävät ohjelmat ja mallit .....	7
3	LIIKUNNALLISTA ELÄMÄNTAPAA TUKEVA TOIMINTAKULTTUURI.....	11
3.1	Koulun toimintakulttuuri.....	11
3.2	Liikunnallinen toimintakulttuuri.....	12
3.3	Liikunnallisen toimintakulttuurin rakentaminen kouluun.....	13
4	LIIKUNNANOPETTAJAN ”TYÖKALUT” LIIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN TUKEMISESSA.....	16
4.1	Koululiikunta.....	16
4.1.1	Liikunnanopetus .....	17
4.1.2	Koulun muu liikunta .....	17
4.1.3	Kouluajan ulkopuolinen liikunta .....	19
4.2	Kodin ja koulun yhteistyö .....	20
4.3	Lähiyhteisöjen ja –liikuntapaikkojen hyödyntäminen .....	21
4.4	Oppilaan tietoisuuden lisääminen omasta terveydestä ja toimintakyvystä.....	21
4.5	Liikunnallista elämäntapaa tukevan ravitsemuksen opettaminen.....	22
4.6	Liikuntaan ja terveyteen liittyvän tiedon lisääminen .....	23
5	TUTKIMUSASETELMA .....	24
5.1	Tutkimuksen tausta, tavoitteet ja tutkimustehtävät.....	24
5.2	Aineisto ja sen keruu.....	24
5.3	Laadullinen sisällön analyysi ja kvantifiointi.....	25
5.4	Analyysin kulku.....	26
6	TULOSOSA: LIIKUNNANOPETTAJAN ROOLI JA KEINOT LIIKUNNALLISEEN ELÄMÄNTAPAAN OPETTAMISESSA .....	31
6.1	Liikunnanopetus ja liikunnanopettajan rooli.....	32
6.2	Koulun muu liikunta ja liikunnanopettajan rooli.....	34
6.2.1	Välituntiliikunta.....	34
6.2.2	Liikuntakerhot .....	35

6.2.3	Liikunnan integrointi.....	36
6.2.4	Taukoliikunta.....	37
6.2.5	Liikuntatapahtumat ja koulumatkaliikunta.....	38
6.2.6	Koululiikuntaa tukeva ympäristö.....	39
6.3	Koulun toimijoiden osallistaminen ja liikunnanopettajan rooli .....	40
6.3.1	Yhteistyö .....	40
6.3.2	Koulun toimijoiden koulutus ja motivointi .....	42
6.4	Koulun ulkopuolisten toimijoiden osallistaminen ja liikunnanopettajan rooli.....	43
6.4.1	Yhteistyö oppilaan huoltajien kanssa.....	44
6.4.2	Yhteistyö yhdistysten kanssa.....	44
6.4.3	Yhteistyö kunnan kanssa.....	45
7	POHDINTA .....	46
	LÄHTEET .....	51
	LIITTEET.....	63

# 1 JOHDANTO

Vaikka lasten ja nuorten ohjattu liikunnan harrastaminen on lisääntynyt, niin yhtä aikaa luonnollisen, vapaa-ajan liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt (Laakso & Tammelin 2008, 10). Suomalaisista 11–16 –vuotiaista koululaisista vain 20 % liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti vähintään tunnin viikon jokaisena päivänä (Kokko, Hämylä, Villberg, Aira, Tynjälä, ym. 2015). Koulu on monille lapsille ainoa paikka, jossa he liikkuvat aktiivisesti tai voivat osallistua ohjattuun liikuntaan. Viidennes suomalaisnuorista ei liiku kouluajan ulkopuolella lainkaan (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 5). Liikkumattomuus on kasvava kansanterveydellinen ongelma, jonka ratkaisemisessa koulut ja liikuntakasvatus nähdään tärkeässä roolissa (Siedentop 2009).

Niin Suomessa kuin maailmallaakin liikunnanopetuksen tulisi tarjota oppilaalle tietoja ja taitoja, joiden avulla hän voi omaksua liikunnallisen ja terveyttä ylläpitävän elämäntavan (POPS 2014, 502; Pühse & Gerber 2005). Tutkimusten mukaan ei kuitenkaan ole näyttöä siitä, että tämän hetkisillä resursseilla ja liikunnan opetussuunnitelmilla pystyttäisiin saavuttamaan tavoite opettaa oppilas harrastamaan liikuntaa säännöllisesti (Heikinaro-Johansson & Palomäki 2011; Metzler, McKensie, Van Der Mars, Barrett-Williams & Ellis 2013a).

Suomessa koulujen ja liikunnanopettajien tueksi on viimeaikoina kehitetty useita konkreettisia valtiontason toimia liikkumattomuusongelman ratkaisemiseksi. Näitä ovat peruskoulun tuntijakouudistuksen lisätunti liikunnan opetukseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012b), uusi perusopetuksen opetussuunnitelma, jossa painopiste yksittäisistä liikuntalajeista siirtyy havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen monipuoliseen kehittämiseen (POPS 2014), fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä MOVE!, joka on osa perusopetuksen opetussuunnitelmaa sekä Liikkuva koulu –ohjelma, jossa tavoitteena on rakentaa kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri ja sitä kautta mahdollistaa oppilaille yksi tunti liikuntaa jokaiseen koulupäivään (Liikkuvakoulu-ohjelma 2015).

Tulevaisuuden liikunnanopettaja nähdään hyvin koulutettuna, fyysisen hyvinvoinnin ammattilaisena, joka vastaa koko koulun terveystoiminnasta ja toimintakulttuurin

liikunnallistamisesta (OPM 2009). Liikunnanopettajaksi opiskelevat opiskelijat kohtaavat työelämässä erilaisen liikunnanopettajan työnkuvan kuin mihin he ovat omana peruskouluaikanaan tottuneet. Lisäksi liikunnanopettajaopiskelijat kohtaavat sukupolven, joka on liikunnallisilta elämäntavoiltaan hyvin heterogeeninen ja josta suuri osa tarvitsee tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseen. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa koulutuksen alkuvaiheessa olevien liikunnanopettajaopiskelijoiden tietämystä siitä, millainen liikunnanopettajan rooli on suhteessa koulun liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamiseen. Lisäksi selvitetään millaisia keinoja opiskelijat tietävät liikunnanopettajalla olevan oppilaan liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää liikunnanopettajakoulutuksen kehittämiseen.

## **2 KOULULIIKUNNAN TAVOITTEENA LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA**

### **2.1 Liikunnallinen elämäntapa**

Liikunnallisen elämäntavan määrittelyssä on loogista käyttää kansainvälisiä ja kansallisia liikuntasuosituksia, jotka perustuvat laajaan tutkimusnäyttöön ja joita käytetään terveydelle riittävän liikunnan mittarina. Liikuntasuositusten mukaan alle 7 –vuotiaiden lasten liikunta koostuu pääosin lasten omaehtoisesta liikkumisesta. Kotien ja varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lapsen luontaista, leikinomaista liikettä päivittäin mahdollisimman monipuolisesti. (STM, OPM & Nuori Suomi 2005.) Kouluikäisten, 7-18 -vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua 1-2 tuntia päivässä ikätasolle sopivasti. Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa lasten ja nuorten tulisi harrastaa vähintään 3 kertaa viikossa (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.) Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan 18–64 –vuotiaiden aikuisten tulisi liikkua vähintään 150 minuuttia reippaasti tai vaihtoehtoisesti 75 minuuttia rasittavasti viikoittain. Lisäksi aikuisten tulisi tehdä lihaskuntoa ja liikehallintaa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011.)

Liikunnallista elämäntapaa voidaan määrittää myös istumisen vähentämisen kautta. Nyky-yhteiskunnassa vallitsee istuva elämäntapa. Sosiaali- ja terveysministeriön laatimien istu vähemmän –voi paremmin (2015) suositusten mukaan liikunnallista elämäntapaa voi tavoitella runsaan paikallaolon ja istumisen välttämällä aina kun mahdollista, työ-, koulu- ja asiointimatkojen kulkemisella kävellen, pyöräillen tai ainakin osittain omin voimin ja julkisissa kulkuneuvoissa seisten ainakin osan matkaa. Lisäksi sosiaali- ja terveysministeriö suosittelee pyrkimään fyysisesti entistä aktiivisempiin ja monipuolisempiin työtapoihin niin, että työasennot ja toimintatavat vaihtelevat säännöllisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 13–15.)

Liikunnallisen elämäntavan terveyshyödyt ovat kiistattomat. Esimerkiksi kroonisten sairauksien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien, diabeteksen, paksusuolen ja rintasyövän riskit laskevat, kun liikutaan riittävästi ja säännöllisesti. (WHO 2005, 13.) Vastaavasti liikkumattomuus nähdään neljänneksi suurimpana kuoleman riskiä lisäävä tekijänä verenpaineen, tupakoinnin ja korkean verensokerin jälkeen (WHO 2010, 7, 10).



Liikunnallisesta elämäntavasta on tutkitusti hyötyä myös oppimiseen (Syvänoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012; Haapala 2015).

Liikunnallisella elämäntavalla voidaan saavuttaa myös kansallisen tason hyötyjä, kuten merkittäviä taloudellisia säästöjä (OKM 2015c). Tämä on saanut aikaan sen, että liikunnallisesta elämäntavasta on tullut ikään kuin kansalaisvelvoite. Liikunnallinen elämäntapa ei olekaan enää mahdollisuus, vaan velvoite, johon jokaisen tulisi pyrkiä. Pyykkönen (2014) kirjoittaa osuvasti, että terveyteen vetoava liikuntavalistus vaikuttaa tehottomalta. Pyykkönen ehdottaa toista näkökulmaa, jossa liikunta tulisi nähdä siten, kuten se aktiiviliikkujalle näyttäytyy. Liikunta ja urheilu ovat monille harrastajilleen elämää rikastuttava ajanviete, jonka kautta tavataan ystäviä, koetaan erilaisia tunteita, opitaan ja kasvetaan. Liikunnallinen elämäntapa tuo harrastajalleen paljon muitakin merkityksiä kuin vain terveyden ja toimintakyvyn. Se tuo elämään nautintoja ja ponnistuksia (Pyykkönen 2014, 3.)

Vaikka liikunnan terveysvaikutukset ovat laajalti tiedossa, on liikunnalliseen elämäntapaan yltävien lasten ja nuorten määrä vähäinen. Vuonna 2010 suomalaisista lapsista ja nuorista vain 10–17 % saavutti terveydelle riittävän liikuntamäärän (Currie, Zanotti, Morgan, Currie, de Looze, Roberts, ym. 2012). Vuonna 2014 riittävästi liikkuvien lasten ja nuorten määrä oli Suomessa hieman noussut, kun 11–15 vuotiaista 20 % liikkui terveysliikuntasuosituksen mukaisesti vähintään tunnin viikon jokaisena päivänä (Kokko, Hämylä, Vilberg, Aira, Tynjälä, ym. 2015). On kuitenkin otettava huomioon, että erot mittaustavoissa voivat vaikuttaa edellä mainittuihin tuloksiin. Tutkimusten mukaan lasten ja nuorten liikuntamäärät vähenevät alakoulusta yläkouluun siirryttäessä (Currie ym. 2010; Vanttaja, Koski, Zacheus, Tähtinen & Nevalainen 2014). Suomessa 5-luokkalaisista 31 % liikkuu tunnin viikon jokaisena päivänä, mutta 9-luokkalaisista enää 10 % liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti (Kokko ym. 2015).

Liikunnallinen elämäntapa saa alkunsa jo varhaislapsuudessa. Tutkimuksen mukaan 3-6 –vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus ennustaa merkittävästi nuoruuden ja varhaisaikuisuuden fyysistä aktiivisuutta. (Telama, Yang, Leskinen, Kankaanpää, Hirvensalo, Tammelin, ym. 2013). Myös kouluiän liikunta-aktiivisuus ennustaa liikunnallista elämäntapaa aikuisuudessa. Positiivinen tutkimushavainto liikunnallisen elämäntavan kehittymisestä on, että suurin osa kouluiässä liikunnallisesti passiivisista lapsista ja nuorista lisää liikunnan harrastamista aikuisiässä. (Vanttaja ym. 2014.) 1920–1950 –luvulla syntyneiden elämänkaaren liikunta-aktiivisuutta tutkittaessa on havaittu että liikunnan määrät

noudattavat U-käyrää, jossa liikunta vähenee fyysisesti aktiivisen lapsuuden ja nuoruuden jälkeen, kunnes taas eläkeiässä liikunnallinen aktiivisuus nousee (Zacheus 2008). Koska lapsena ja nuorena omaksuttu liikunnallinen elämäntapa näyttää ennustavan aikuisuuden liikuntasuhdetta, olisi erityisen tärkeää, että liikunnalliseen elämäntapaan opittaisiin jo lapsuusiässä (Tammelin & Telama 2008; Telama 2009; Dumith, Gigante, Dominigues & Kohl 2011; Husu ym. 2011; Yli-Piipari 2011). Liikunnalliseen elämäntapaan opettamisessa tärkeää on ymmärtää syitä liikkumattomuuden taustalla (Vanttaja ym. 2014).

## **2.2 Liikunnallinen elämäntapa opetussuunnitelmissa**

Opetuksen ja kasvatuksen valtakunnalliset tavoitteet säädetään laissa ja tarkemmin valtioneuvoston asetuksissa. Lakien ja asetusten määrittelemät tavoitteet muodostavat pohjan opetussuunnitelman perusteille. (POPS 2014.) Valtioneuvoston asetuksen 2 §:ssä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on osa sivistystä. Valtioneuvoston 3 §:n mukaan opetuksen keskeisenä tavoitteena on luoda perusta oppilaan laajan yleissivistyksen muodostumiselle, mihin tarvitaan sekä eri tiedonalojen tietoja ja taitoja että tiedonaloja läpileikkaavaa ja yhdistävää osaamista. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on osa sivistystä ja vaatii edellä mainittuja tietoja, taitoja ja soveltavaa osaamista.

Suomessa uudet perusopetuksen opetussuunnitelmat astuvat voimaan 1.8.2016. Opetussuunnitelmien tavoitteena on oppilaiden laaja-alainen osaaminen. Yksi laaja-alaisen osaamisen osa-alueista on ”itsestä huolehtiminen ja arjen taidot” (POPS 2014, 22). Itsestä huolehtimisen ja arjen taitoihin kuuluvat olennaisena osana vastuu, taidot ja ymmärrys oman ja muiden hyvinvoinnin sekä terveyden edistämisestä.

Liikunnalliseen ja terveeseen elämäntapaan kasvatus ja opettaminen on kansainvälisesti tunnustettu ja hyväksytty päämäärä (Pühse & Gerber 2005). Suomessa eri kouluasteilla on liikunnan opetuksella hieman toisistaan eriäviä tavoitteita, mutta liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan opetus on kaikille kouluasteille yhteinen tavoite (Pietilä & Koivula 2013). Yläkoulun 7-9 luokkien liikuntaan kasvattamisessa tärkeitä osatekijöitä ovat oppilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Lisäksi on tärkeää, että oppilaat saavat tietoja ja taitoja erilaisissa liikuntatilanteissa toimimiseen. (POPS 2014, 433.)

Peruskoulu on liikuntakasvatuksessa ainoa taho, joka tavoittaa kaikki suomalaiset lapset ja nuoret, sillä yli puolelle suomalaislapsista koulu on ainoa paikka, jossa he saavat osallistua ohjattuun liikuntaan. (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 5; Metzler, McKenzie, Van der Mars, Berret-Williams, Ellis 2013a). Laakso (2007) sanoo osuvasti, että liikuntakasvatuksen tärkeimpiä tehtäviä on innostaa liikkeelle koko ikäluokka, mukaan lukien lapset ja nuoret, joita perinteinen liikunta ei ole tavoittanut, eikä liikunta jostain syystä ole kiinnostanut. Sallis ym. (2012) pitävät liikunnanopetuksen tärkeimpinä tehtävinä yhteiskunnan hyvinvoinnin edistämistä.

Käytännössä liikunnanopettajien tavoite opettaa lapset liikunnalliseen elämäntapaan tarkoittaa sitä, että oppilaat harrastavat säännöllistä liikuntaa, ovat fyysisesti hyvässä kunnossa, omaavat riittävästi tietoa liikunnan merkityksestä terveydelleen ja kunnolleen sekä arvostavat liikunnallista elämäntapaa. Tavoitteen saavuttaminen käytännössä on haasteellista. (Rink 2010, 270.)

### **2.3 Ongelmat liikunnallisen elämäntavan opettamisessa**

Tutkijoiden mukaan liikunnallisen elämäntavan opettamisen vaikeus koostuu monista syistä. Liikuntatuntien määrää pidetään liian vähäisenä suhteessa asetettuihin tavoitteisiin (Telama 2005; Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008; Rink 2010, 270–271; Pietilä & Koivula 2013). On arvioitu, että liikunnan opetukselle asetettuja tavoitteita on niin monia, että päätavoite, liikunnalliseen ja terveeseen elämäntapaan opettaminen, ”hukkuu” muiden tavoitteiden paljouteen (Sallis, McKensie, Beets, Beighle, Erwin, ym. 2012). Rink (2010, 270–271) arvioi tavoitteen saavuttamisen esteiksi, etteivät vanhemmat oppilaat pidä fyysisesti rasittavista liikuntatunneista, opetukselle ei aseteta riittäviä kognitiivisia ja sosiaalis-affektiivisia tavoitteita, liikuntatunneilla harjoitellut asiat eivät siirry helposti vapaa-ajalle ja että kuntohyödyt häviävät, jos kuntoa ei ylläpidetä säännöllisellä liikunnalla. (Rink 2010.)

Liikkuvaa elämäntapaa hankaloittaa arjen luontaisen liikunnan vähentyminen. Lapsia kuljetetaan moottoriajoneuvoilla paikasta toiseen. Internet ja puhelin mahdollistavat asioiden hoidon ja kavereiden tapaamisen ilman että siirryttäisiin fyysisesti paikasta toiseen. Monet fyysisistä aktiivisuutta vaatineet arkiaskareet ovat helpottuneet erilaisten koneiden ja laitteiden avulla. Lisäksi erilaiset pelit ja tietokoneella tehtävät koulutehtävät ja TV-ohjelmat istuttavat lapset ja nuoret ruutujen ääreen. Noin kolmasosalle 5-, 7- ja 9-luokkalaisista kertyy

ruutuaikaa yli kaksi tuntia päivässä Vain 5 % lapsista ja nuorista viettää ruutuaikaa vähemmän kuin kaksi tuntia päivässä. (Kokko ym. 2015.)

Myös sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen paine vaikuttavat lasten ja nuorten liikkumiseen. Erityisesti yläkoulussa kaverit ja koulun monet ryhmämuodostelmat määrittelevät pitkälti, mitä koulussa voi tehdä. Esimerkiksi välitunnilla liikkuminen voi olla noloa. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013)

## **2.4 Liikunnalliseen elämäntapaan tähtäävät ohjelmat ja mallit**

Suomessa hallitus lisäsi uuteen perusopetuksen tuntijakouudistukseen liikuntaan yhden tunnin. Lisäys on pieni, mutta tärkeä ja sen tavoitteena on tukea lasten ja nuorten aktiivisen liikuntaharrastuksen kehittymistä. (OKM 2012b.) Myös Yhdysvaltalaisessa lasten ja nuorten liikunnan edistämisen toimenpide-ehdotuksessa suositellaan liikuntatuntien määrän lisäämistä oppilaiden koulupäivään (U.S Department of Health and Human Services 2012, 10). Peruskoulun 2-3 viikkotuntia liikuntaa, yhdessä yläkoulun valinnaisten liikuntatuntien kanssa tukevat liikunnalliseen elämäntapaan oppimista, mutta eivät yksinään riitä liikunnallisen elämäntavan opettamiseen (Ilmanen 2013).

Health Optimizing Physical Education (HOPE) on opetussuunnitelmamalli, joka tähtää oppilaiden liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan opettamiseen kokonaisvaltaisella ajattelu- ja toimintatavalla, jossa koululiikunta nähdään liikunnanopetusta ja liikuntatunteja laajemmin (Metzler ym. 2013a). Mallin taustalla ovat terveyslääkintäsuositukset sekä opetusohjelma nimeltään Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP), jonka päämääränä on vähintään tunti reipasta liikuntaa jokaisena koulupäivänä. HOPE-malli tavoittelee liikunnallista elämäntapaa laadukkaalla liikunnan opetuksella, ohjaamalla fyysiseen aktiivisuuteen koulupäivän aikana sekä koulupäivää ennen ja jälkeen, koulun henkilökunnan terveyden edistämällä, koulun henkilökunnan, perheiden sekä muun ympäröivän yhteisön mukaanotolla fyysisen aktiivisuuden ja terveyden edistämiseen. (AAHPERD 2013, 3.) HOPE-malli toteuttaa WHO:n (2009) suosittamia terveyskäyttäytymistä edistäviä opetussuunnitelman kriteereitä.

Käytännössä HOPE-malli koostuu kahdeksasta oppimisen ja opettamisen alueesta, joita koulut toteuttavat omien tarpeiden ja resurssien mukaan liikuntatuntien lisäksi esimerkiksi välitunneilla, kouluajan ulkopuolella, integroituna muuhun opetukseen, vanhempainilloissa ja koulun päätöksenteossa. Jokaiselle opettamisen ja oppimisen alueelle on määritelty

oppimistavoitteet, kohderyhmä ja sisältöesimerkkejä (taulukko 1). HOPE-malli antaa valmiita suuntaviivoja, joita jokainen koulu voi muokata ja kehittää omaan kouluun sopiviksi (Metzler ym. 2013a).

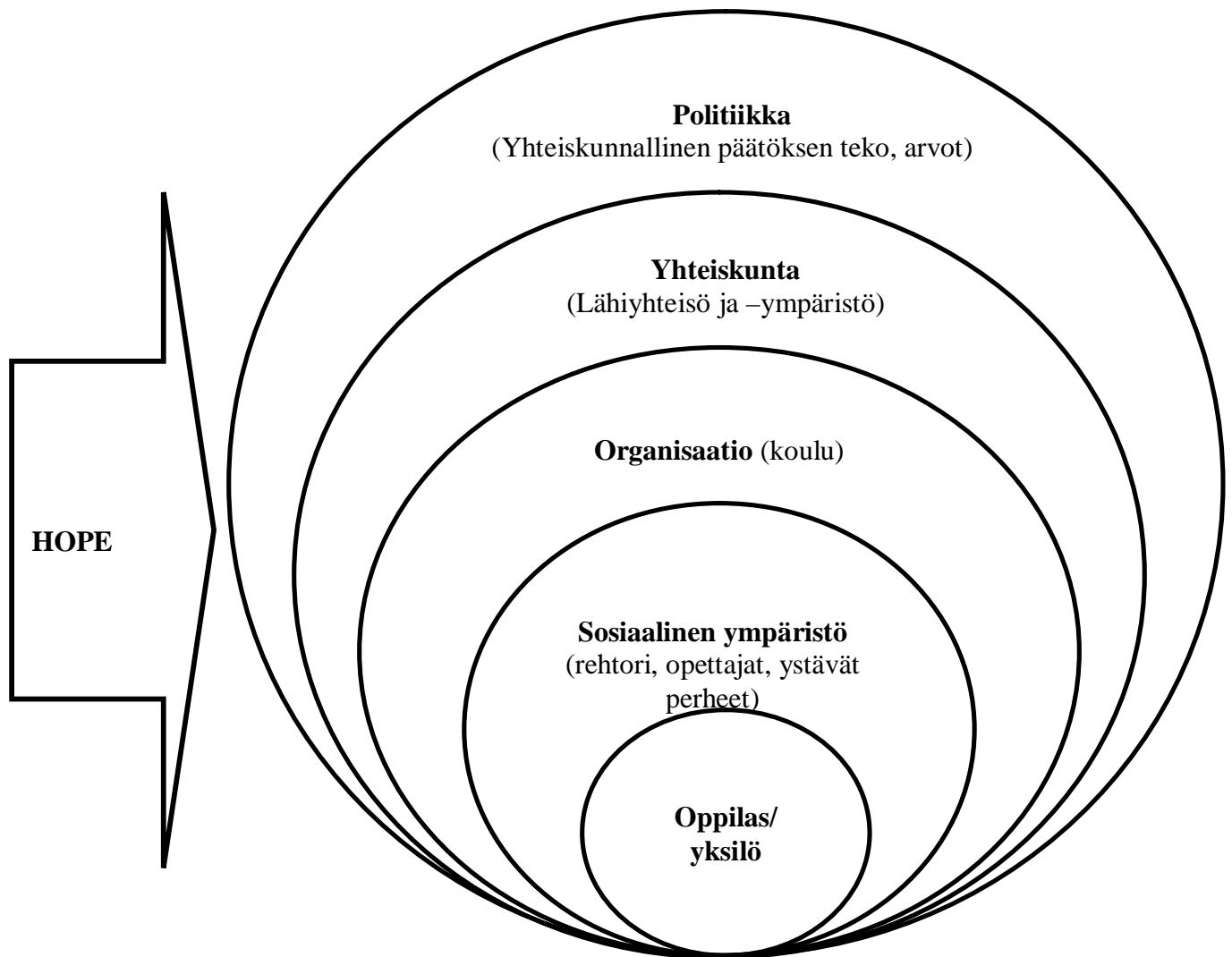
TAULUKKO 1. HOPE-mallin opettamisen ja oppimisen alueet (muokattu lähteistä Metzler ym. 2013; Palomäki 2013)

<b>Opettamisen ja oppimisen alue</b>	<b>Oppimistavoitteet</b>
Koulupäivään kytketty liikunta	Tunti liikuntaa jokaisena koulupäivänä
Liikuntamuodot	Vapaa-ajan liikuntaa ja elinikäistä harrastamista tukevien liikuntamuotojen oppiminen
Koulun ja kodin yhteistyö	Huoltajat tukevat liikunnalliseen elämäntapaan oppimista
Lähiyhteisön ja -ympäristön liikunta	Lähiyhteisö- ja ympäristö tukevat liikunnalliseen elämäntapaan oppimista
Fyysisen kunnon ja toimintakyvyn edistäminen	Liikuntasuosittelun mukainen liikkuminen
Liikunta- ja ravitsemus tietotaito	Terveelliset ruokailutavat kotona ja koulussa
Terveys ja fyysinen aktiivisuus	Liikunnallisen elämäntavan ja terveyden arvostus
Liikunnan integrointi kouluaineisiin	Koulun henkilökunta tukee liikunnalliseen elämäntapaan oppimista

HOPE-mallin teoreettisena pohjana on sosioekologinen malli (Metzler ym. 2013a) Sosioekologinen malli pohjautuu Bronfenbrennerin bioekologisen systeeminteoriaan (1989) sekä Stokolsin ekologiseen teoriaan (1992). Sosioekologisen mallin mukaan fyysinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat ihmisen terveyteen ja terveyskäyttäytymisen muutokseen. Yksilö ei siis ole yksin vastuussa omasta terveyskäyttäytymisestään, vaan ympäristöllä nähdään olevan merkittävä vaikutus terveyskäyttäytymiselle (Sallis, Cervero, Ascher, Henderson, Kraft, ym. 2006). Oppilaan fyysisellä ja sosiaalisella ympäristöllä on suuri vaikutus siihen, millaiseksi liikkujaksi oppilas kasvaa. Esimerkiksi liikuntavastainen perhe, istuva koulukulttuuri tai moottoriajoneuvolla lyhyidenkin koulumatkojen kulkeminen ovat liikuntaan oppimisen esteitä, joita HOPE-mallin kaltaisella ajattelulla voidaan kehittää liikuntaa paremmin tukeviksi.

Sosioekologisen mallin mukaan terveyden edistäminen on tehokkainta, kun terveyttä edistäviä toimia tehdään useilla tasoilla yhtäaikaaisesti (Stokols 1992; Sallis ym. 2006). HOPE-malli edistää oppilaan liikunnallista elämäntapaa monitasoisesti (Metzler ym. 2013a). HOPE-mallia noudattava koulu pyrkii huomioimaan ja vaikuttamaan, miten oppilaan

sosiaalinen ympäristö, kouluorganisaatio, lähiyhteisö ja jopa politiikka edistävät oppilaan liikunnallista ja terveellistä elämää (kuvio 1). Liikunnanopettajalle luonnollisia toiminnan kohderyhmiä ovat oppilaat, oppilaan kanssaihmiset, kuten perhe ja ystävät sekä koulun toimintatavat (Metzler ym. 2013a).



**KUVIO 1.** Sosioekologinen ympäristö vaikuttaa oppilaan eli yksilön elämäntapoihin. HOPE-malli pyrkii vaikuttamaan oppilaan sosioekologiseen ympäristöön. (muokattu lähteistä Metzler ym. 2013a; Palomäki 2013).

Suomessa liikunnallisen elämäntavan, viihtyisämmän koulupäivän ja hyvinvoivien oppilaiden tueksi on kehitetty Liikkuva koulu -ohjelma. Liikkuva koulu -ohjelma on osa Suomen hallitusohjelmaa ja sitä toteuttavat koulut ympäri Suomea, Opetushallitus, Opetus- ja kulttuuriministeriö, Sosiaali- ja terveysministeriö, puolustushallinto, aluehallinto ja järjestöt.

Liikkuva koulu-ohjelmassa keskeistä on, että oppilaat saavat osallistua koulupäivän aikaisen liikunnan kehittämiseen, liikkuminen koulupäivän aikana lisääntyy samalla, kun istuminen vähenee ja oppiminen edistyy. Jokainen liikkuva koulu voi rakentaa liikkuvampaa koulupäivää eli liikunnallista toimintakulttuuria omalla tavallaan, mutta monille kouluille yhteistä ovat pidennetyt liikuntavälitunnit, koulumatkaliikunnan tukeminen ja toiminnalliset opetusmenetelmät. (Liikkuvakoulu –ohjelma 2015.)

Liikkuva koulu –ohjelman vaikuttavuutta on arvioitu monipuolisten, tieteellisten tutkimusmenetelmien avulla. Liikkuva koulu –ohjelman pilotti- ja ohjelmavaiheista tehdyn tutkimuksen mukaan Liikkuva koulu –ohjelma on onnistunut lisäämään liikettä ja vähentämään istumista alakouluissa, mutta yläkouluissa ohjelmalla ei ole ollut vaikutusta oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen koulupäivän aikana tai sen jälkeen (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013). Muita pilottivaiheen tutkimustuloksia ovat oppilaiden lisääntynyt ulkoilu välituntisin, koulupäivien pitkien liikuntavälituntien yleistyminen, oppilaiden lisääntynyt osallistuminen välituntien liikuntaleikkeihin ja pallopeleihin, tyttöjen lisääntynyt osallistuminen välituntileikkeihin erityisesti silloin kun toiminta on ollut ”tyttöjen näköistä” sekä lyhyiden koulumatkojen omin voimin kulkemisen lisääntyminen. Myös opettajien asenteet liikunnan merkityksestä kouluviihtyvyyteen ja oppituntien työrauhaan ovat parantuneet samoin kuin opettajien asenteet oman esimerkin merkityksestä oppilaiden liikuntaan asennoitumiselle (Kämpö, Asanti, Hirvensalo, Laine, Pönkkö ym. 2013).

### **3 LIKUNNALLISTA ELÄMÄNTAPAA TUKEVA TOIMINTAKULTTUURI**

#### **3.1 Koulun toimintakulttuuri**

Koulun toimintakulttuurilla on merkittävä vaikutus opetus- ja kasvatustyöhön sekä oppilaiden oppimiseen. Koulun toimintakulttuuri on koulun historiallisesti ja kulttuurillisesti muotoutuva tapa toimia, joka ilmenee parhaiten käytännössä. Koulussa toimintakulttuurin tehtävänä on tukea opetus- ja kasvatustyölle asetettuja tavoitteita, helpottaa tavoitteisiin sitoutumista sekä edistää yhteisen arvoperustan ja oppimiskäsityksen toteutumista koulussa. Toimintakulttuuri on lopputulos työtä ohjaavien normien ja toiminnan tavoitteiden tulkinnasta, johtamisesta sekä työn organisoinnista, suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista, yhteisön osaamisesta ja yhteisön kehittämisestä, pedagogiikasta ja ammatillisuudesta, vuorovaikutuksesta, ilmapiiristä, arkikäytännöistä sekä oppimisympäristöistä. (POPS 2014, 26.) Helakorven (2005) mukaan koulun toimintakulttuuri muodostuu toimintaa ohjaavista arvoista, osaamisesta ja vuorovaikutuksesta, koulun sisäisestä toimintaympäristöstä ja koulun ulkopuolisesta toimintaympäristöstä.

Toimintakulttuuri voi olla tiedostettu tai tiedostamaton ja sitä muovaavat erilaiset tiedostamattomat ja tiedostetut tekijät. Toimintakulttuuri vaikuttaa sen piirissä toimiviin ihmisiin huolimatta siitä, tunnistetaanko toimintakulttuurin merkitykset ja vaikutukset vai ei. (POPS 2014, 26.) Koulun toimintakulttuuri näyttäytyy koulussa vierailevalle melko nopeasti lyhyenkin keskustelun tai kouluun ja sen ympäristöön tutustumisen aikana. Toimintakulttuuri voi olla staattinen tai dynaaminen. (Asanti 2013.) Dynaamiselle toimintakulttuurille ominaista on rohkeus kokeilla uusia asioita (Hallström 2009) ja etsiä uusia ratkaisuja yhdessä. Staattisessa toimintakulttuurissa ongelmat ja esteet tukahduttavat uudistusinnostuksen. (Asanti 2013). Toimintakulttuurin kehittämisessä on oleellista toimintakulttuurin vaikutusten pohdinta ja sen ei-toivottujen piirteiden tunnistaminen ja korjaaminen. (POPS 2014, 26.) Esimerkiksi Suomessa istuvan toimintakulttuurin hättävähäiset vaikutukset on huomattu ja niiden muuttamiseksi on alettu tehdä erilaisia toimenpiteitä.



### 3.2 Liikunnallinen toimintakulttuuri

Koululaiset istuvat suuren osan koulupäivästään. Alakoululaiset istuvat 38 minuuttia ja yläkoululaiset 45 minuuttia jokaista koulupäivän tuntia kohti. Reipasta liikuntaa puolestaan kertyy kuuden tunnin koulupäivänä aikana alakoululaisille vain 32 minuuttia ja yläkoululaisille 17 minuuttia. (Tammelin ym. 2013, 7.) Koulun liikunnallinen toimintakulttuuri on sellainen, jossa istumista vähennetään ja liikettä lisätään. Liikettä lisätään hyödyntämällä välitunnit, koulumatkat ja toiminnallistamalla oppitunnit. Lisäksi täysin liikkumatonta aikaa vähennetään ja oppilaille tarjotaan liikkumisen mahdollisuuksia. (Opas matkalle Liikkuvaksi kouluksi 2015, 7, 10.) Liikunnalliseen toimintakulttuuriin pyrkivissä koululiikuntaohjelmissa on yleisenä tavoitteena vähintään yksi tunti liikettä jokaisena päivänä (Heikinaro-Johansson 2012; Metzler ym. 2013; Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 2013; Opas matkalle Liikkuvaksi kouluksi 2015, 7, 10) Pietilä & Koivula (2013) määrittelevät koulun liikunnallisen toimintakulttuurin sellaiseksi, joka edistää oppilaiden sekä koko koulun henkilökunnan terveyttä ja hyvinvointia. Esimerkiksi työrauha ja kouluviihtyvyys paranevat liikkuvamman kouluarjen myötä (Tammelin ym. 2013, 7).

Jokaisen koulun toimintakulttuuri on omanlaisensa ja se, millainen toimintakulttuuri tuottaa liikuntaa millekin koululle on hyvin yksilöllistä. On kuitenkin olemassa joitakin perusasioita, joiden voidaan ajatella kuuluvan liikunnalliseen toimintakulttuuriin. Liikunnallisen toimintakulttuurin takana on johtaja tai johtotiimi, joka tukee oppilaiden ja henkilöstön liikkumista edistäviä toimia (CDC 2012, 19). Liikunnallinen toimintakulttuuri rakentuu liikuntamyönteisen ilmapiirin ja turvallisen arjen ympärille, jossa jokainen voi toteuttaa itseään liikunnallisesti ilman pelkoja fyysisistä tai henkisistä vammoista. (Opas matkalle Liikkuvaksi kouluksi 2015). Liikunnallinen kouluarki voi toteutua parhaiten, kun koulun säännöt eivät turhaan estä liikettä, vaan kannustavat liikkeeseen. Liikkuva kouluarki tarvitsee liikuntaan innostavia tiloja ja pihoja (CDC 2012, 14). Liikunnallinen toimintakulttuuri ei synny ilman sitoutuneita ja innokkaita tekijöitä. On tärkeää, että oppilaat otetaan mukaan suunnitteluun, toteutukseen ja päätöksen tekoon. Myös opettajat on tärkeää innostaa mukaan. (CDC 2012, 18.) Opettajien sitoutumista parantaa, kun koulupäivän aikaisen liikkumisen vaikutukset oppimiseen, ilmapiiriin ja viihtyvyyteen ovat tiedossa.

Opettajat voivat lisätä koulupäivän toiminnallisuutta ja katkaista pitkiä istumisjaksoja opetuskäytännöillä. Oppilaiden ja henkilökunnan välinen vuorovaikutus on tärkeä

liikunnallisen toimintakulttuurin elementti. (Opas matkalle Liikkuvaksi kouluksi 2015, 8-11.) Koulun toimintakulttuurilla on merkitystä, niille arvoille, joilla nuori rakentaa omaa suhtautumistaan koululiikuntaa ja liikunnallisuutta kohtaan (Kouluhyvinvointityöryhmän muistio 2005).

### **3.3 Liikunnallisen toimintakulttuurin rakentaminen kouluun**

Liikunnallisen toimintakulttuurin ja uusien toimintatapojen juurruttamiseen tarvitaan aikaa ja pitkäjänteisyyttä (Asikainen 2013). Eräs, Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheen tutkimukseen vastannut opettaja kiteytti liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamisen työlääksi, mutta palkitsevaksi (Tammelin ym. 2012).

Asanti & Oittinen (2006, 46) pitävät liikunnan käsitteen pohtimista tärkeänä liikunnallisen toimintakulttuurin rakentumisessa. Turun koulut liikkeelle –hankkeessa huomattiin, että liikunnan käsite koetaan pitkälti urheiluna tai erillisinä liikuntatoimintana. Tarvitaan käsitteen avaamista siten, että liikunta ymmärretään luonnolliseksi osaksi arkea ja että kaikenlainen liike voi olla hyvinvoinnin edistämisen väline. (Asanti & Oittinen 2006, 46.) Myös Asikainen (2013) pitää opettajien asenteita, liikuntaymmärrystä, liikuntaan liittyviä arvostuksia sekä opettajien omaa työhyvinvointia tärkeinä opetushenkilöstön sitoutumiselle.

Koulun liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamiseen on erilaisia malleja. Liikkuvamman kouluarjen rakentaminen kannattaa aloittaa koululähtöisesti, koulun jo toimivista, omista vahvuuksista ja uusia toimintoja on hyvä juurruttaa pikku hiljaa resurssien mukaan (Asanti & Oittinen 2006; Metzler ym. 2013a). LIKES:n Opas Matkalle Liikkuvaksi kouluksi (2015, 12-13) mukaan liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamisen portaat ovat liikkeelle lähtö, toiminnan kehittäminen ja vakiinnuttaminen. CDC:n (2012, 12) mukaan liikunnallisen toimintakulttuurin rakentuminen alkaa liikuntatiimin kokoamisesta, jossa on edustettuina koulun johto, opettajat, oppilaat sekä vanhemmat ja muut toimijat. Liikuntatiimissä jokaiselle taholle on määriteltynä oma rooli liikunnallisen kulttuurin edistämässä.

Liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä tärkeää on olemassa olevien liikuntamahdollisuuksien kartoittaminen ja tunnistaminen (Asanti & Oittinen 2006; CDC 2012; Metzler ym. 2013a; Opas matkalle liikkuvaksi kouluksi 2015). Kun olemassa olevat mahdollisuudet on tunnistettu, alkaa visiointi sekä tavoitteiden asettaminen (Asanti & Oittinen 2006; CDC 2012). Lopuksi on tärkeää tunnistaa tulokset ja mitä on saatu aikaan.

Tulosten ja aikaansaannosten arvioinnissa onkin tärkeää tutkia, miten asetetut tavoitteet saavutettiin. (CDC 2012, 28.) Huolellinen suunnittelu, tavoitteiden kirjaaminen osaksi koulun opetussuunnitelmaa sekä arviointi edistävät toiminnan toteutumista ja kehittymistä koulun arjessa niin, että ne lisäävät liikettä koulupäiviin. (Heikinaro-Johansson 2012.)

Lisäresursseja ja yhteistyökumppaneita koulun ulkopuolisista toimijoista on hyvä ottaa mukaan mahdollisuuksien mukaan (Metzler ym. 2013a). Koulut tarvitsevat tukea esimerkiksi valtion tai kaupungin tasolta (Asanti & Oittinen 2006, 37). Suomessa urheiluseurat ja liikunnan aluejärjestöt ovat hyviä yhteistyökumppaneita. Ilman koulun ulkopuolista tukea on mahdollista, että liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen unohtuu arjen kiireisiin (Asanti & Oittinen 2006.)

Usein fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtäävissä toimissa ongelmana on koulun kiireinen arki, koulutuksen puute, tiedotuksen puute, opettajien sitoutumattomuus ja toimintojen irrallisuus koulun arjesta, jolloin toiminnasta ei tule systemaattista ja jatkuvaa (Tammelin, Laine & Turpeinen 2012, 21–22; Asikainen 2013). Toimintakulttuurin muutos vaatii sen, että toimintamuodot integroidaan tiiviisti koulun perustehtävään ja arkipäivään. Esimerkiksi koulupäivän rakenteen muutoksilla ja rutiininomaisilla liikuntahetkillä on onnistuttu liikunnan integroinnissa osaksi koulupäivää. (Tammelin ym. 2012, 22.) Ylä- ja yhtenäiskouluissa noin kolmasosa ja alakouluissa vajaa puolet opettajista ja rehtoreista on sitä mieltä, että koulupäivän rakennetta tulee muuttaa, jotta liikkumiselle saadaan paremmin aikaa. (Tammelin ym. 2013, 28).

Toimintakulttuurin kehittämisessä on tärkeää tiedostaa toimintakulttuurissa piilevät liikuntaa estävät tavat tai asenteet (POPS 2014). Liikunnallistamisesta puhuttaessa tulee huomioida koulun henkilöstön mahdolliset kielteiset liikuntaan kohdistuvat kokemukset. Esimerkiksi jo terminologia saattaa vaikuttaa siihen, millaista vastakaikua edistämistoimet saavat osakseen. Liikunnallistamisen sijaan voi käyttää termiä hyvinvoinnin edistäminen, joka voi innostaa useampia ihmisiä mukaan. (Asanti 2012)

Uusien toimintamuotojen integroituminen kouluarkeen edellyttää rehtorin ja opettajien riittävää sitoutumista. (Asanti & Oittinen 2006, 23; Tammelin ym. 2012, 21; Heikinaro-Johansson 2012; Metzler ym. 2013a). Rehtorin tulee osata perustella ja markkinoida uusi asia oikein, jotta toiminta saa hyvät lähtökohdat (Asanti & Oittinen 2006). Liikunnanopettajan rooli liikunnallisen toimintakulttuurin rakentajana on vahva (Valtioneuvoston periaatepäätös

liikunnan edistämisen linjoista 2009) ja on luonnollinen osa liikunnanopettajan työtä (Metzler 2013a; 2013b). Toisaalta on hyvä, että koulupäivän liikunnallistamiseen osallistuu myös vähemmän liikunnallisia opettajia (Asanti & Oittinen 2006). Vastuunjako suuremmalle joukolle helpottaa toiminnan integroitumista (Tammelin ym. 2012, 22). Onkin tutkittu, että suurin osa opettajista on sitä mieltä, että jokaisen opettajan esimerkki vaikuttaa oppilaiden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan. Positiivista on sekin, että opettajista yli puolet arvioi, että liikunta sopii integroitavaksi heidän omaan opetukseensa. (Tammelin ym. 2013, 26.) On tärkeää, että koko työyhteisön sitoutuu liikkuvamman kouluarjen rakentamiseen, mutta viimekädessä liikunnallisuuden mahdollistumisesta vastaa omaa työtään tekevä yksittäinen opettaja (Asikainen 2013.) Opetushenkilöstön lisäksi myös muu koulun henkilöstö, kuten terveydenhoitajat, koulukuraattorit ja siistijät tulee osallistaa toimintaan mukaan.

Pelkkä henkilökunnan sitoutuminen liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamiseen ei kuitenkaan riitä. Esimerkiksi yläkoululaisten liikkumaan saaminen välituntien aikana ei ole helppoa. Nuorten osallisuuden huomioiminen on yksi tärkeimmistä tekijöistä tavoiteltaessa fyysisesti aktiivisempia koulupäiviä yläkouluissa. Nuoret kannattaa ottaa mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan, sitä miten kouluarjesta saataisiin liikkuvampi. (Asanti & Oittinen 2006, 12; Rajala ym. 2013, 28.)

Kouluissa oppilaiden välillä vallitsee kouluhierarkia, jota voidaan kutsua nuorten kokemaksi subjektiiviseksi sosiaaliseksi asemaksi koulussa (Rajala ym. 2014). Oppilaat aistivat ja tiedostavat oman asemansa kouluhierarkian portailla. Kouluhierarkian ylimmillä portailla olevat oppilaat erottuvat koulun arjesta selvästi esimerkiksi olemalla puheliaita, niitä joita muut oppilaat kuuntelevat ja joiden kanssa muut oppilaat viettävät mielellään aikaa. Kouluhierarkian ylimmillä portailla olevilla oppilailta on vaikutusvaltaa muihin oppilaisiin. (Hoikkala & Paju 2013, 127.) Innostamalla näitä, vaikutusvaltaisia nuoria aloitteellisuuteen liikunnallisemman koulupäivän puolesta, voi olla positiivinen vaikutus muiden oppilaiden liikuntainnokkuuteen (Rajala ym. 2014).

## 4 LIKUNNANOPETTAJAN ”TYÖKALUT” LIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN TUKEMISESSA

Lasten ja nuorten riittämätön liikkuminen ja liikkumattomuudesta seuraavat terveysongelmat tuovat muospaineita liikunnanopettajan työlle. Saavuttaakseen liikunnanopetuksen päämäärän, liikunnanopettaja tarvitsee uusia sisällönhallintataitoja sekä niihin liittyviä pedagogisia taitoja (Metzler ym. 2013b). Seuraavissa alaluvuissa tarkastelen, millaisilla toimilla liikunnanopettaja voi yhdessä koulun muiden toimijoiden ja yhteistyötahojen kanssa tukea oppilaiden liikunnallisen elämäntapaan oppimista. Kappale perustuu HOPE-mallin (Metzler ym. 2013b) kahdeksaan opettamisen ja oppimisen alueeseen.

### 4.1 Koululiikunta

Koululiikunta pitää sisällään sekä liikunnanopetuksen että koulun muun liikunnan (taulukko 1). Liikunnanopetus tarkoittaa koulun tuntikehyksessä olevia liikuntatunteja. Koulun muu liikunta puolestaan tarkoittaa kaikkea muuta koulupäivän aikana tapahtuvaa liikuntaa. Käytännössä koulun muu liikunta on välitunneilla tai akateemisilla oppitunneilla, koulumatkoilla, välittömästi koulupäivää ennen tai jälkeen tapahtuvaa aktiivista toimintaa, joka ei kuulu liikuntaoppiaineen tuntikehykseen. (Heikinaro-Johansson, Tammelin, Palomäki, Lyyra & Haapala 2015) Koulun muu liikunta ja liikuntatunnit auttavat oppilasta saavuttamaan terveydelle riittävän määrän liikuntaa jokaisena koulupäivänä ja sitä kautta opettavat siihen, että liikunta olisi luonnollinen osa oppilaan päivittäistä elämää (Heikinaro-Johansson ym. 2015; Heikinaro-Johansson 2014).

TAULUKKO 1. Koululiikuntaan liittyvät käsitteet

Koululiikunta	
Liikunnanopetus: koulun tuntikehyksessä olevat liikuntatunnit	Koulun muu liikunta: välituntiliikunta, opetuksen integroitu liikunta, istumisen tauotus, koulumatkaliikunta, liikuntakerhot, liikuntapäivät, jne

#### **4.1.1 Liikunnanopetus**

Kansainvälisten fyysisen aktiivisuuden määrää koskevien suositusten mukaan liikuntatunnit tulisi organisoida ja järjestää siten, että oppilaat liikkuisivat vähintään 50 % tunnin kokonaiskestosta ja 30 % liikuntatunnista olisi rasittavaa liikuntaa (Institute of Medicine 2013; U.S. Department of Health and Human Services 2010; 2012). Jotta liikuntatunnit sisältäisivät suositusten mukaisen määrän liikettä, vaaditaan opettajalta taitoja organisoida tila, välineet ja oppilaat tehokkaasti, antaa lyhyitä ja selkeitä ohjeita sekä käyttää monipuolisia opetusmenetelmiä (Rink, Hall, Williams 2010). Yhdysvalloissa on listattu korkealaatuisen liikunnanopetuksen kriteereitä (Society of Health and Physical Educators, SHAPE). Suomessa liikunnanopetussuunnitelmat määrittelevät liikunnanopetuksen päämäärät (POPS 2014).

Aktiivisuustavoitteiden saavuttamiseksi liikunnanopettajien on mietittävä myös lajivalintoja fyysisen aktiivisuuden kannalta. Esimerkiksi seisoskelulajeja tulisi muokata aktiivisemmiksi (Metzler 2013b; Palomäki 2013) ja koululiikuntalajien ja -sisältöjen tulisi olla sellaisia, joita koululaisten on helppo siirtää vapaa-ajalleen (Rink ym. 2010, 51). On myös muistettava, että oppilaat liikkuvat hauskuuden, yhdessäolon, jännityksen ja haasteiden, eivät terveyden takia (Heikinaro-Johansson ym. 2008). Motivaation kannalta onkin tärkeää, että liikunnanopettaja ottaa oppilaiden toiveet huomioon opetusta suunnitellessaan ja toteuttaessaan (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011; Metzler ym. 2013).

#### **4.1.2 Koulun muu liikunta**

Liikuntatuntien ohella koulun muu liikunta on tärkeää lasten ja nuorten hyvinvoinnille ja viihtymiselle koulussa. Erityisesti vapaa-ajallaan vähiten liikkuville liikuntatunnit yhdessä koulun muun liikunnan kanssa muodostavat merkittävän osan kokonaisaktiivisuudesta. (Heikinaro-Johansson ym. 2015.) Suomalaisessa peruskoulussa koululaiset ovat välitunneilla viikoittain noin viisi tuntia (Koski, Asanti, Koivusilta, Heinonen, Salanterä ym. 2008) ja vuodessa noin 200 tuntia (Heikinaro-Johansson ym. 2015). Välitunnit ovat siis huomattava liikkumismahdollisuus koulupäivän aikana, kun jopa 40 % oppilaiden päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta voi kertyä välitunneilla (Ridgers, Stratton, Fairclough & Twisk 2007).

Välituntiaktiivisuutta voidaan lisätä monin eri toimin, kuten välinehankinnoilla, kouluttamalla välituntiohjaajia, suunnittelemalla liikuntaa houkuttelevia ja mahdollistavia koulupihoja tai järjestämällä pidennettyjä liikuntavälitunteja (Liikkuva Koulu –hanke 2012, 4-6; Haapala ym. 2014). Edullinen tapa lisätä liikettä välitunneille on piirtää asfalttiin erilaisia liikuntaan innostavia kuvioita (Stratton 2000; Stratton & Leonard 2002). Opettajat voivat aktivoida välitunteja yksinkertaisesti myös kannustamalla osallistumaan välituntiliikuntaan (Efrat 2013). Välitunneissa löytyy potentiaalia liikunnan lisäämiseen, sillä yli 60 % yläkoululaisista viettää välituntinsa istuen (Kokko & Hämylä 2015). Haapala ym. (2014) osoittavat, että erityisesti tyttöjen välituntiaktiivisuuteen tulee jatkossa kiinnittää huomiota, sillä tytöt liikkuvat poikia vähemmän. Haapala kollegoineen (2014) pohtii, että ideat liikunnan lisäämiseen löytynevät todennäköisesti nuorilta itseltään.

Välituntiliikunnan lisäksi liikunnalliset aamunavaukset, taukoliikunta ja koulumatkaliikunta ovat potentiaalisia mahdollisuuksia liikunnan lisäämiseksi. Liikunnalliset aamunavaukset voidaan järjestää liikuntasalissa tai ulkokentällä koko koululle yhtä aikaa. Tietotekniikan ja mediavälineistön avulla liikunnallisia live-aamunavauksia voidaan välittää myös suoraan luokkahuoneisiin. (Castelli & Ward 2012.)

Taukoliikunta ja fyysisesti aktiiviset työskentelytavat oppitunneilla ovat keino katkaista pitkäkestoista, yhtämittaista istumista. Istumisen tauottaminen on tehokas keino lisätä liikettä koulupäiviin, sillä yläkouluikäisillä nuorilla liikkumatonta aikaa kertyy päivässä peräti 9 tuntia, josta 40 % tulee kouluaikana. (Heikinaro-Johansson ym. 2015.) Suomessa opettajien asenteet ovat otolliset liikunnan integroimiseen kaikkiin oppiaineisiin, kun yli puolet opettajista on sitä mieltä, että liikunta sopii integroitavaksi heidän omaan opetukseensa (Tammelin ym. 2013, 26).

Tutkijat näkevät, että liikunnanopettajan tehtävänä olisi selvittää keinoja, joiden avulla liikuntaa voitaisiin integroida teoria-aineisiin ja opettaa toiminnallisen opetuksen menetelmiä muille opettajille. Oppiaineeseen integroidussa liikunnassa yhdistetään opeteltava aihe, kuten matematiikan kertotaulut sekä fyysinen aktiivisuus, esimerkiksi hyppely (Castelli & Ward 2012). Kaikkien opettajien mukaan saamiseksi tietoisuus liikunnan vaikutuksista oppimiseen, ilmapiiriin ja viihtymiseen (Opas matkalle Liikkuvaksi kouluksi 2015, 11), erilaiset henkilökunnan liikuntapäivät ja liikuntavuorot voivat olla hyviä ja keinoja (Metzler ym. 2013b). Ensisijaisen tärkeää lienee kuitenkin rehtorin kyky motivoida ja johtaa henkilökunnan asenneilmastoa sellaiseksi, missä liikunta on luonnollinen osa eri oppiaineita ja opettajien oppimiskäsitystä.

Koulumatkaliikunta on tehokas tapa lisätä koululaisten fyysistä aktiivisuutta koulupäivän yhteydessä, sillä kävellen tai pyörällä koulumatkan taittaminen lisää helposti puolituntia fyysistä aktiivisuutta päivään (Heikinaro-Johansson ym. 2015). Koulumatkaliikuntaa voi edistää kampanjoiden avulla, mutta pysyvät muutokset oppilaiden kuljetuskulttuurissa vaativat olosuhteiden, kuten kevyenliikenteen väylien ja liikennevalojen kehittämistä sekä asenteiden, muuttumista. Koulumatkaliikunnan kehittämisessä tarvitaan eri hallintokuntien, oppilaiden vanhempien sekä pyöräilyn ja kävelyn asiantuntijoiden osallistumista. (Turpeinen, ym. 2013, 5.)

Liikunnanopettajat voivat edistää koulumatkaliikuntaa esimerkiksi vanhempainiltojen tietoiskuina ja kannustamalla yleisesti (Tammelin ym. 2012). Pyöräilevät ja kävelevät koulubussit ovat edullinen esimerkki, kuinka vanhempien avustuksella voidaan kulkea kouluun turvallisesti ja omin voimin alakouluiässä. Lisäksi pyöräilevät ja kävelevät koulubussit ovat luonnollinen tapa lisätä kodin ja koulun välistä yhteistyötä. Pyöräilevillä ja kävelevillä koulubusseilla tarkoitetaan oppilasryhmää, jotka kulkevat kouluun yhdessä yhden tai useamman aikuisen kanssa pyöräillen tai kävellen. ”Bussi” kulkee kouluun tiettyä reittiä pitkin ja bussiin voi liittyä mukaan pysäkeiltä, jotka on sijoitettu mahdollisimman turvallisiin paikkoihin kohtuullisten etäisyyksien päähän. Koulubussin voi perustaa esimerkiksi luokka, naapurusto tai vanhempainyhdistys. (Liikenneturva 2012.)

### **4.1.3 Kouluaajan ulkopuolinen liikunta**

Liikunnanopettajalla on oltava malleja, millaisin keinoin ja strategioin liikuntaa voidaan integroida kouluaajan ulkopuolella tapahtuvaan toimintaan. Liikunnan opettajan tehtävänä on luoda liikuntaa edistävää strategiaa ja tehdä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa, jotta monipuolinen liikunta kouluaajan ulkopuolella olisi mahdollista. (Beighle & Moore 2012.) Käytännössä tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että liikunnanopettaja koordinoisi kouluaajan ulkopuolista kerhotoimintaa seuratoimijoiden kanssa tai että liikunnanopettaja toimisi itse kerhotoiminnan ohjaajana (Metzler ym. 2013a; 2013b). Suomessa liikunnanopettajien rooli liikuntakerhojen järjestäjänä on vähentynyt viime aikoina (Mäkelä, Huhtiniemi & Hirvensalo 2013) ja koulujen kerhojen rooli lasten ja nuorten liikuttajana on urheiluseuroihin ja yksityiseen sektoriin verrattuna pieni. LIITU -tutkimuksen mukaan koulujen liikuntakehoissa liikkui vuonna 2014 vain 19 % 11–15 –vuotiaista lapsista ja



nuorista, kun samaan aikaan yksityinen sektori liikutti viikoittain 30 % ja seuratoiminta 43 % lapsista ja nuorista (Kokko & Hämylä 2015, 25). Koulujen kerhojen avulla voitaisiin tarjota turvallinen ja edullinen liikuntamahdollisuus niille nuorille, jotka eivät ole kiinnostuneet tavoitteellisesta kilpaurheilusta sekä niille perheille, joilla ei ole varaa maksaa kalliita harrastuskustannuksia (Kokko & Hämylä 2015, 25).

## **4.2 Kodin ja koulun yhteistyö**

Liikunnallisen elämäntavan kannalta on tärkeää, että oppilaiden huoltajat ja muut perheenjäsenet tukevat lasten liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan omaksumista (Metzler ym. 2013a; 2013b). Kotoaan lapset ja nuoret oppivat arvoja, asenteita ja taitoja, jotka vaikuttavat heidän liikunnallisuuteensa (Brustad 2010; Syvänoja ym. 2012, 6). Esimerkiksi vanhempien liikunta-aktiivisuus on yhteydessä lasten liikunta-aktiivisuuteen (Hinkley, Crawford, Salmon, Okely & Hesketh 2008) ja tutkimuksen mukaan niissä perheissä, joissa molemmat vanhemmat liikkuvat, lapset liikkuvat 5,8 kertaa todennäköisemmin kuin niissä perheissä, joissa vanhemmat ovat liikunnallisesti passiivisia (Moore, Lombardi, White, Campbel, Oliveria ym. 1991).

Tutkimusnäyttö ei ole riittävää, jotta voitaisiin sanoa tarkalleen, millaisia keinoja perheyhteistyössä tulisi käyttää, jotta toiminta todella parantaisi lasten ja nuorten liikunnalliseen elämäntapaan oppimista (Brustad 2010). Yhdysvalloissa oppilaiden vanhempia on otettu mukaan koulun hyvinvointiryhmään (Alliance for Healthier Generation 2015). Metzler ym. (2013b) kannustaa etsimään keinoja, joilla perheitä voidaan osallistaa ja opettaa lasten ja nuorten liikunnalliseen elämäntapaan opettamiseen. Perheiden kouluttamisessa koulun kannattaa etsiä paikallisen tason toimijoita, jotka voisivat tukea koulun liikunnanopetuksen tavoitteita perheiden tasolla (Metzler ym. 2013b.)

Tutkimuksissa on saatu lupaavaa näyttöä niistä interventioista, joissa vanhemmat ovat olleet vastuussa lastensa osallistumisesta sekä niistä, joissa interventio on toteutettu jossakin sellaisessa organisaatiossa, jonka jäseniä perheet ovat olleet entuudestaan. Perinteisten infolehtisten jakaminen ja lasten ja vanhempien yhteiset liikuntainterventiot ovat osoittautuneet tehottomiksi. (U.S. Department of Health and Human Services 2012, 19.)

Liikunnanopettajan tehtävänä on tehdä yhteistyötä oppilaiden huoltajien kanssa (POPS 2014) ja etsiä ne tahot, joiden kautta perheet voivat saada tarvitsemaansa tukea liikunnallisen ja

terveellisen elämäntavan opettelussa. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että liikunnanopettaja ei ole perheiden kouluttaja, vaan ennemminkin tiedottaja ja mahdollisesti yhteyksien luoja perheiden ja erilaisten liikunta- ja hyvinvointitoimijoiden välille. (Metzler ym. 2013a; 2013b.) Kokon ja Hämylän (2015, 96) mukaan yläasteikäisten nuorten perheiden tietoisuutta tulisi lisätä siitä, että nuoret tarvitsevat yhä vanhempien tukea, kannustusta ja ohjausta liikuntaharrastukselleen.

### **4.3 Lähiyhteisöjen ja –liikuntapaikkojen hyödyntäminen**

Lasten ja nuorten lähiympäristön liikuntamahdollisuuksien kehittäminen nähdään hyvänä keinona edistää lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksia. Lähiympäristön liikuntamahdollisuuksia voidaan kehittää tekemällä yhteistyötä paikallisten urheilu- ja nuorisoseurojen kanssa esimerkiksi muodostamalla liikuntaryhmiä niille lapsille, jotka eivät ole kiinnostuneet kilpailutoiminnasta. Lähiliikuntapaikkoja voidaan kehittää ja kunnostaa yhteistyössä kunnan teknisen toimen kanssa (Metzler ym. 2013b; Palomäki 2013.)

Liikunnanopettajan ei odoteta ohjaavan lähiliikuntaa, vaan liikunnanopettajan tehtäväksi nähdään tunnistaa lähiseudun liikuntamahdollisuuksia, tutustuttaa oppilaita lähiympäristön liikuntapaikkoihin ja ohjata oppilaita lähellä sijaitsevien harrastusten pariin (Metzler ym. 2013b).

### **4.4 Oppilaan tietoisuuden lisääminen omasta terveydestä ja toimintakyvystä**

Liikunnallisen elämäntavan oppimisen kannalta tarkoituksenmukaista on, että oppilaat ymmärtävät liikunnan merkityksen terveydelleen, erottavat liikunnan rasitustason liikkueessaan ja ymmärtävät liikunnan rasituksen tason merkityksen kunnolle ja terveydelleen. Oppilaiden tietoisuutta omasta kunnostaan ja toimintakyvystään voidaan lisätä erilaisten testien avulla. (Metzler ym. 2013b.) Suomessa on kehitetty MOVE!- fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä, missä liikunnanopettajat teettävät 5.- ja 8.luokkalaisille oppilailleen Move!-mittaukset. Mittaustulosten avulla oppilasta ja hänen perhettään autetaan ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. (Opetushallitus 2015.)

Liikunnanopettajalla tulee olla keinoja, joiden avulla hän opettaa oppilasta liikkumaan terveydelleen riittävästi, liikuntasuosituksen mukaan ja ymmärtämään liikunnan merkityksen terveydelleen (Metzler ym. 2013b). Liikunnanopettaja voi hyödyntää elektronisia mittaussaitteita, kuten syke- ja askelmittareita konkretisoimaan liikunnan vaikutukset elimistössä. Myös Internetistä löytyvät liikuntasovellukset voivat lisätä tietoa liikunnan merkityksestä monin tavoin. Liikunnan- ja terveystiedonopettaja voi terveystiedon tunnilla opettaa oppilaita käyttämään jotain ilmaissovellusta. (Johansson & Heikinaro-Johansson 2011.) Liikunnanopettajan kannattaa hyödyntää koulutuksia, joissa opetetaan käyttämään uusia teknisiä sovelluksia. Näin opettajat voivat opettaa oppilaitaan tutkimaan omaa liikuntaaktiivisuuttaan ja toimintakykyään. (Metzler 2013b.)

Johansson ja Heikinaro-Johanssonin (2011) mukaan lukion pakolliseen liikuntakurssiin voidaan integroida elementtejä, jotka edistävät lähes kaikkien kurssille osallistuneiden opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallista elämäntapaa vapaa-ajalla. Johanssonin ja Heikinaro-Johanssonin (2011) tutkimuksessa lukion pakollisella liikuntakurssilla oppilaat asettivat henkilökohtaiset tavoitteet, suorittivat kuntotestit, arvioivat omaa fyysistä kuntoaan, kirjoittivat liikuntapäiväkirjaa sekä reflektiivisen esseen. Tutkimuksessa hyödynnettiin opiskelijoita osallistavia ja sitouttavia työtapoja. (Johansson & Heikinaro-Johansson 2011.)

#### **4.5 Liikunnallista elämäntapaa tukevan ravitsemuksen opettaminen**

Liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan kannalta on tärkeää, että oppilas oppii terveelliset ruokailutavat koulun ja kodin yhteistyönä (Metzler ym. 2013). Liikunnan- ja terveystiedonopettaja vastaa oppilaiden ravitsemusopetuksesta (POPS 2014), mutta muiden kohderyhmien kouluttamisessa ja yhteistyössä opettaja tarvitsee asiantuntija-apua. Muita, koulun vaikutuspiirissä olevia oppilaisiin vaikuttavia sidosryhmiä ovat esimerkiksi vanhemmat, kouluruokailusta vastaava henkilökunta sekä koko koulun muu henkilökunta (Metzler ym. 2013a; 2013b).

Liikunnanopettaja opettaa liikuntaravitsemukseen liittyvää teoriaa terveystiedon tunneilla (POPS 2014, 399). Käytännössä terveellisiä ruoan valmistustaitoja oppilaat oppivat kotitaloustunneilla (POPS 2014, 437), koulun ulkopuolisissa kokkikerhoissa sekä kotonaan. Liikunnanopettaja voi tehdä yhteistyötä kotitalousopettajan kanssa varmistaakseen, että oppilaat voivat opetella teoriassa opittuja asioita. Muita käytännön toimenpiteitä voivat olla

terveellisten välipalojen järjestäminen kouluun (kouluorganisaatiotason päätös) tai sopimus lähikaupan kanssa, ettei energiajuomia myydä koulupäivän aikana oppilaille (Palomäki 2013).

#### **4.6 Liikuntaan ja terveyteen liittyvän tiedon lisääminen**

Jotta oppilaat ja heidän perheet oppisivat tekemään terveytensä kannalta hyviä valintoja, he tarvitsevat tietoa käytännön liikunnasta, liikunnan vaikutuksista, mutta myös liikuntavälineistä sekä liikuntateknologiasta (Metzler ym. 2013b). Liikunta ja terveys ovat suomalaisten sanoma- ja aikakauslehtien vakioaiheita, mutta artikkeleiden laatu vaihtelee. Myös Internet on lähde, josta liikunnasta ja terveydestä on saatavissa monentasoisia tietoa ”musta tuntuu” -tiedosta aina tieteelliseen faktaan saakka. Suomessa terveystieto-oppiaineessa oppilaat oppivat pohtimaan kriittisesti terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta (POPS 2014).

Liikuntatunneilla on luontevaa kokeilla erilaisia mittauslaitteita, kuten syke- ja askelmittareita tai älypuheliiniin ladattavia ilmaissovelluksia. Näin oppilaat voivat muodostaa omakohtaisia kokemuksia välineiden hyödyllisyydestä ja siitä, motivoivatko ne liikkumaan.

## 5 TUTKIMUSASETELMA

Tässä luvussa kerron aluksi tutkimuksen tavoitteista ja kahdesta tutkimustehtävästäni. Sen jälkeen kuvailen aineistoani ja kerron analyysimenetelmistä, joita tutkimuksessani käytin. Lopuksi kirjoitan analyysini etenemisestä.

### 5.1 Tutkimuksen tausta, tavoitteet ja tutkimustehtävät

Oppilaiden tukeminen liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan on yksi liikunnanopetuksen päätavoitteista (POPS 2014, 502). Tavoitteen saavuttamiseksi liikuntatunnit eivät yksistään riitä, ja liikunnallisen toimintakulttuurin luominen kouluihin nähdään yhtenä ratkaisuna ongelmaan (U.S. Department of Health and Human Services 2012; OKM 2012b; Metzler 2013; Liikkuva koulu –ohjelma 2015).

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia keinoja liikunnanopettajaopiskelijoilla on tiedossaan oppilaiden liikunnallisen elämäntavan tukemiseksi ja millaista tietoa heillä on liikunnanopettajan roolista oppilaan liikunnallisen elämäntavan tukijana.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaista tietoa liikunnanopettajaopiskelijoilla on liikunnanopettajan keinoista ohjata oppilasta liikunnalliseen elämäntapaan
2. Millaista tietoa liikunnanopettajaopiskelijoilla on liikunnanopettajan roolista oppilaan liikunnallisen elämäntapaan opettamisessa?

### 5.2 Aineisto ja sen keruu

Aineisto koostuu 66 kirjallisesta vastauksesta, joista 37 oli naisopiskelijoiden ja 29 miesopiskelijoiden vastauksia. Naisopiskelijoista kahdeksalla (8) ja miesopiskelijoista kuudella (6) oli liikunnanohjaajan ammattikorkeakoulu (amk) tutkinto suoritettuna ennen liikunnanopettajaopintoja. Amk-taustaiset opiskelijat olivat ensimmäistä vuottaan yliopistossa ja muut vastaajat olivat toisen vuoden perusopiskelijoita.

Vastaukset kerättiin syksyllä 2013 Jyväskylän yliopiston liikunnanopettajaopiskelijoiden Tutkiva opettaja (LPEA501) - kurssitenttien lisäkysymyksenä. Tenttien lisäkysymys oli

muotoiltu seuraavasti: ”Miten mielestäsi HOPE ohjelman mukaista ajattelua voidaan liittää liikunnanopettajan työhön. Kerro esimerkkejä, miten koulun liikuntaa voidaan edistää ja minkälainen rooli sinulla liikunnanopettajana koulussa voisi olla.” Tutkimukseen vastanneiden opiskelijoiden tenttimateriaaliin kuului kaksi englanninkielistä artikkelia, jotka käsittelivät liikunnalliseen elämäntapaan ohjaavaa HOPE -opetussuunnitelmaa (Metzler ym. 2013a; 2013b).

Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tutkimusaineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Aineisto koostuu vastauksista, joihin on vaikuttanut tenttimateriaalista omaksuttu tieto sekä opiskelijoiden aiemmin koetut, kuullut ja opitut asiat koulun liikunnallistamisesta. Tutkittava aineisto sopii kuvaamaan liikunnanopettajaopiskelijoiden tietämystä liikunnanopettajan roolista ja keinoista oppilaan liikunnalliseen elämäntapaan opettamisesta opiskelujen toisena (perusopiskelijat) ja ensimmäisenä vuonna (liikunnanohjaajat), sillä tenttitilanteessa todennäköisesti jokainen opiskelija on motivoitunut vastaamaan parhaan tietämyksensä mukaisesti, jotta saisi mahdollisimman hyvät pisteet tentin bonuskysymyksestä. Toisaalta aineisto on sellainen, jossa opiskelijat eivät kerro täysin sitä, mitä itse asiasta ajattelevat, vaan pyrkivät kertomaan kaiken tietonsa. On tärkeää, huomata, että tutkin, millaista tietoa opiskelijoilla on liikunnanopettajan roolista ja keinoista liikunnallistaa koulua, enkä liikunnanopettajaopiskelijoiden asenteita tai mielipiteitä, sillä aineisto ei anna siihen mahdollisuutta.

Litteroin aineiston word-tiedostoon. Litteroitua tekstiä kertyi yhteensä 46 sivua. Tekstin fontti oli Times New Roman, fonttikoko 12 ja riviväli 1,5. Vastausten pituudet vaihtelivat vajaan puolen sivun vastauksista aina puoleentoista sivuun.

### **5.3 Laadullinen sisällön analyysi ja kvantifiointi**

Tässä tutkimuksessa käytän laadullista sisällön analyysiä. Sisällön analyysi on laadullisen aineiston perusanalyysimenetelmä, jota voi käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sitä voi käyttää kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91.) Laadullisen sisällön analyysin avulla erilaisten dokumenttien, kuten artikkeleiden, kirjeiden, raporttien tai miltei minkä tahansa kirjalliseen muotoon saatetun aineiston sisällöt on mahdollista kuvata systemaattisesti (Schreier 2012, 1) ja objektiivisesti

(Kyngäs & Vanhanen 1999). Laadullisella sisällön analyysillä tutkittavasta ilmiöstä on tarkoitus luoda kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa, kadottamatta sen sisältämää informaatiota (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103, 108). Laadullisen aineistoanalyysin tarkoituksena on informaatioarvon lisääminen, kun hajanaisesta aineistosta luodaan yhtenäistä tietoa. Laadullisessa aineistoanalyysissä aineisto ensin hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan sitten uudeksi loogiseksi kokonaisuudeksi. Tutkimusprosessi on käynnissä analyysin jokaisessa vaiheessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Sisällön analyysi on jaettu teorialähtöiseen, aineistolähtöiseen ja teoriaohjaavaan analyysiin (Eskola 2001). Teorialähtöisessä menetelmässä analyysiä ohjaavat aikaisemmin tiedetty teoria, malli tai auktoriteetti. Tällöin tutkimuksen teoriaosassa on valmiiksi hahmoteltu kategoriat, joihin aineisto luokitellaan. Aineistolähtöisessä analyysissä analyysi tehdään täysin aineiston pohjalta ja tutkija pyrkii tietoisesti jättämään kaikki aikaisemmat teoriat ja mallit taka-alalle. Teoriaohjaava, toiselta nimeltään teoriasidonnainen analyysi on aineistolähtöisen ja teorialähtöisen –analyysin välimalli. ”Teoriaohjaavassa analyysissä on teoreettisia kytkentöjä, mutta ne eivät pohjaudu suoraan teoriaan tai teoria on vain apuna analyysin etenemisessä. Teoriaohjaavassa analyysissä analyysiyksiköt valitaan aineistosta, mutta aikaisempi tieto ohjaa valintaa.” Aikaisemman tiedon avulla pyritään avartamaan ja avaamaan ajatuksia uusille havainnoille. Teoriaohjaavassa analyysissä tutkijan ajatteluprosessi vaihtelevat aineistolähtöisyys sekä valmiit mallit, joka on muissa paitsi tulkinnallisessa perinteessä perusteltu ja hyväksyttävä, toimivan päättelyn muoto. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–99.)

Tässä tutkimuksessa sovellan teorialähtöistä ja teoriaohjaavaa aineistoanalyysiä. Lisäksi käytän tutkimuksessa kvantifiointia. Kvantifioinnissa lasken aineistosta, kuinka monta kertaa sama asia toistuu kirjoituksissa ja kuinka moni tutkittava ilmaisee saman asian (Tuomi & Sarajärvi 2009, 120). Kvantifioinnin tarkoituksena on selkeyttää aineistoa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 122).

#### **5.4 Analyysin kulku**

Aloitin analyysini lukemalla aineiston läpi useaan kertaan, jonka jälkeen analyysiprosessi jatkui aineiston purulla ja pelkistyksellä. Kirjasin kaikki opettajan rooliin liittyvät asiat excel taulukkoon ja pelkistin ilmaukset lyhyiksi sanoiksi tai sanayhdistelmiksi, jonka jälkeen

luokittelun pelkistykset karkeasti alaluokkiin ja yläluokkiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–109). Käytännössä tästä vaiheesta tutkimukselle oli se hyöty, että tutustuin aineistoon.

Ensimmäisen luokittelun jälkeen huomasin, että olisi loogista käyttää teorialähtöistä analyysimenetelmää. Teorialähtöisen aineistoanalyysin ensimmäinen vaihe on analyysirungon muodostaminen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113). Valitsin analyysirungoksi NASPE:n (National Association for sport and Physical Education) lanseeraamaan laadukkaan koululiikunnan kriteeristön (taulukko 2). Kriteeristö on käytössä Yhdysvaltalaisessa ohjelmassa, jota kutsutaan Comprehensive School Physical Activity Program:iksi (CSPAP). Käytännössä CSPAP ohjelmalla tarkoitetaan koulun liikuntaohjelmaa, jonka tavoitteena on maksimoida liikuntamahdollisuudet niin oppilaille, koulun henkilökunnalle, oppilaiden perheillekin kuin ympäröivälle muulle yhteisölle (NASPE 2011). Tutkimukseen osallistuneet opiskelijat olivat kurssimateriaalissaan tutustuneet HOPE –malliin, joka on käytäntöön viety kouluesimerkki CSPAP ohjelmasta (Metzler 2013a). NASPE (2011) on käyttänyt samaa laadukkaan koululiikunnan kriteeristöä määritelläkseen liikunnanopettajan tarvitsemia koulun liikunnallistamisen taitoja. Lisäksi viitekehyksen valintaa puoltaa, että laadukkaan koululiikunnan kriteereissä on hyödynnetty sosioekologista mallia, joka soveltuu terveyden edistämiseen tähtääviin ohjelmiin (Metzler 2013a Lox ym. 2010 mukaan).

TAULUKKO 2. Laadukkaat koululiikunnan kriteerit (Metzler 2013 a; NASPE 2011), jotka valittiin analyysirungon teoreettiseksi viitekehykseksi.

---

#### LAADUKKAAT KOULULIIKUNNAN KRITTEERIT

---

Laadukas liikunnanopetus

Fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana

Fyysinen aktiivisuus koulupäivää ennen ja jälkeen

Koulun henkilökunnan hyvinvointi ja osallistuminen

Perheiden ja yhteisön osallistuminen

---

Luokitteluvaiheessa poimin aineistosta ne asiat, jotka sopivat teorialähtöiseen analyysirunkoon. Työskentelin käyttämällä Word-tekstitiedostoa, johon litteroidusta tekstistä kopioin, liitin ja ryhmittelin kaikki saman yläluokan alle kuuluvat tekstit yhteen. Silmäilemällä ja alleviivaamalla muodostin alaluokat niin rooleista kuin keinoistakin, jotka ryhmittelin alaluokiksi. Niistä asioista, jotka eivät sopineet runkoon, muodostin uusia luokkia



induktiivisen sisällön analyysin keinoin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113). Tässä vaiheessa teorialähtöinen aineistoanalyysini siis täydentyi teoriaohjaavalla analyysillä.

Aineistoa lukiessani olin pohtinut, kuinka tutkimuksen kannalta olisi järkevintä analysoida jokseenkin päällekkäin menevät tutkimusongelmat opettajan rooleista sekä opettajan keinoista liikunnallistaa koulua. Ratkaisin tämän ongelman sijoittamalla sekä roolit, että keinot samaan analyysirunkoon. Muodostin analyysirungon yläluokat opettajan rooleista ja alaluokat taas opettajan liikunnallistamisen keinoista (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Esimerkki luokittelusta, jossa yhdistyvät opettajan rooli sekä koulun liikunnallistamisen keinot.

ROOLIT	Keinot	Keinot
Yläluokka	Pelkistys	Alaluokka
LAADUKKAAN LIIKUNNAN TOTEUTTAJA	Vapaa-ajalle siirrettävyys	
	Monipuolisuus	
	Tekniikan käyttö	Sisällön hallinta
	Tiedon lisääminen liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyksistä liikuntatunneilla	
	Autonomia	
	Eriyttäminen	
	MVPA-osuuden lisääminen	
	liikunnan ilo	Pedagoginen osaaminen
	Yhteenkuuluvuuden ja vuorovaikutuksen huomiointi tunneilla	
	KOULUN TOIMIJOIDEN OSALLISTAJA	Motivointi, koulutus ja tiedon lisääminen
Yhteistyö+suunnittelu		Henkilökunta
Yhteistyö		Oppilaat

Analyysirunkoa muodostaessani koodasin luokkia ja muodostin matriisia, jonka avulla kvantifioin aineiston. Opettajan rooleja (yläluokkia) muodostui teorialähtöisen ja induktiivisen sisällön analyysin avulla alkuvaiheessa yhteensä 13, jotka olivat nimetty kirjaimilla A-M. Jokaisella yläluokalla oli 1-10 alaluokkaa, jotka oli nimetty pienillä kirjaimilla (a-j). Alkuperäiset ylä- ja alaluokat ja niiden koodit ovat nähtävissä liitteessä 1.

Ylä- ja alaluokista muodostettiin alustava analyysirunko, jonka avulla muodostettiin matriisi 66 opiskelijan vastauksista (liite 2). Aineistoa lukemalla ja matriisiin merkkäämällä laskettiin frekvenssit opiskelijoiden kuvaamista opettajan rooleista sekä liikunnallistamisen keinoista.

Aineistosta laskettiin frekvenssit myös sille, kuinka paljon opiskelijat puhuivat koulun liikunnallistamisesta ja erilaisista keinoista yleisesti, siten että liikunnanopettajan roolia ei voinut suoraan päätellä. Tällöin koodina oli numero ja pienikirjain (esim. 3a). Taulukossa 4 on esimerkki matriisista, jolla kvantifioin aineiston. Merkitsin taulukkoon numeron 1, jos koodia vastaava ilmaus löytyi aineistosta.

TAULUKKO 4. Esimerkki kvantifiointimatriisista.

Opiskelija koodi	Opiskelijoiden ilmaukset koodeina															
	Aa	Ab	Ac	Ad	Ae	Af	Ag	Ah	Ai	Aj	Ba	Bb	Bc1	Bc2	Bd	3a
n1LO											1		1			
n1								1			1		1			
m1LO	1						1	1					1	1	1	
m1			1		1	1										
..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..
Yht.	5	0	6	3	4	0	3	2	4	5	2	5	6	5	0	0

\*Isot kirjaimet tarkoittavat roolia (A: laadukkaan koululiikunnan toteuttaja, B: Koulun henkilökunnan sitouttaja/yhteistyöntekijä), Kirjainyhdistelmät keinoja (Aa vapaa-ajalle siirrettävyys, Ab monipuolisuus, Ac autonomia, Ad tiedon lisääminen liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyksistä, Ae MVPA osuuden lisääminen liikuntatunneille, Af liikuntaohjelmien suunnittelu ja toteutus oppilaiden kanssa, Ag eriyttäminen, Ah tekniikan käyttö, Ai liikunnanilo, Aj yhteenkuuluvuuden ja vuorovaikutuksen huomiointitunneilla, Ba tiedotus, Bb koulutus, Bc1 yhteistyö opettajien kanssa, Bc2 yhteistyö muiden kuin opettajien kanssa, Bd suunnittelu)

Laadullisella sisällön analyysillä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa, kadottamatta sen sisältämää informaatiota (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103, 108). Kvantifioinnin jälkeen pystyin tiivistämään yläluokkia takaisin teorialähtöiseen malliin. Myös alaluokat tiivistyivät ja selkiintyivät, sillä kvantifioinnin avulla huomasin, että joistakin alustavista ylä- ja alaluokista kirjoitettiin erittäin vähän tai ei ollenkaan. Kvantifioinnin jälkeen tein vielä kerran niin, että kävin läpi kaikki ne luokat, joista opiskelijat kirjoittivat eniten ja ne jotka kuuluivat valittuun teoriaan. Matriisin avulla näin opiskelijakoodin avulla esimerkiksi, että kirjoittaja n1LO oli kirjoittanut yhteistyöstä seurojen kanssa. Niinpä minun oli helppo etsiä litteroidusta aineistosta opiskelijan kirjoittama teksti, kopioida ja liittää se word-tiedostoon, johon jälleen kokosin yhden luokan alle kuuluvat tekstit yhteen. Tällä menetelmällä tarkastin, että kvantifiointi oli mennyt oikein, ajatukset aineiston sisällöstä selkeytyivät ja luokittelukin selkeytyi, sillä alkuvaiheeseen verrattuna

tekstien luokittelu oli huomattavasti helpompaa ja selkeämpää. Liitteessä 3 näkyy, kuinka luokkia yhdisteltiin. Taulukossa 5 on näkyvillä lopullinen luokittelu ja analyysirunko.

TAULUKKO 5. Analyysirunko

Rooli	ROOLIT	Keinot	Keinot
Pääluokka	Yläluokka	Pelkistys	Alaluokka
OPPILLAAN LIKUNNALLISEEN ELÄMÄNTAPAAN OHJAAJA JA & KOULUN LIKUNNALLISEN TOIMINTAKULTTUURIN EDISTÄJÄ	LAADUKKAIDEN LIIKUNTATUNTIENTEN TOTEUTTAJA	Vapaa-ajalle siirrettävyys	
		Monipuolisuus	
		Tekniikan käyttö	Sisällön hallinta
		Tiedon lisääminen liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyksistä liikuntatunneilla	
		Autonomia	
		Eriyttäminen	
		MVPA-osuuden lisääminen liikunnan ilo	Pedagoginen osaaminen
		Yhteenkuuluvuuden ja vuorovaikutuksen huomiointi tunneilla	
	KOULUN TOIMIJOIDEN OSALLISTAJA	Motivointi, koulutus ja tiedon lisääminen	
		Yhteistyö+suunnittelu	Henkilökunta
		Yhteistyö	Oppilaat
	KOULUN ULKOPUOLISTEN TOIMIJOIDEN OSALLISTAJA	Tiedotus ja ohjaus	
		Yhteistyö	Perheen mukaanotto
		Yhteistyö oppilaiden ohjaamisessa liikuntaseuroihin	Liikuntaseurojen ja järjestöjen mukaanotto
		Yhteistyö	
		Liikuntapäätttäminen	
Yhteistyö		Kunnan ja muiden toimijoiden mukaanotto	
KOULULIIKUNNAN EDISTÄJÄ	Integraatio		
	välituntiliikunta		
	liikuntatapahtumat		
	taukoliikunta	ohjaus koordinointi ja kannustus	
	koulumatkaliikunta		
	kerhot		
	välineiden ja ympäristön koordinointi	välineiden ja liikuntaympäristöjen hyödyntäminen	
	Vapaa-ajan liikuntaympäristöön tutustuminen		
	Tiedon lisääminen	Oppilaiden vapaa-ajan liikuntaan kannustus	
Kuntotestaus ja liikuntaneuvonta, kannustus			

## 6 TULOSOSA: LIKUNNANOPETTAJAN ROOLI JA KEINOT LIKUNNALLISEEN ELÄMÄNTAPAAN OPETTAMISESSA

Tämän tutkimuksen mukaan liikunnanopettajaopiskelijat tiedostavat liikunnanopettajan roolin oppilaiden liikunnalliseen elämäntapaan ohjaajana ja koulun liikunnallisen toimintakulttuurin rakentajana. Liikunnanopettaja nähtiin myös vahvana yhteistyötekijänä, sillä liikunnanopettajaopiskelijoiden tiedon mukaan liikunnallisen toimintakulttuurin ja sitä kautta oppilaiden liikunnalliseen elämäntapaan opettaminen ei ole mahdollista yksin liikunnanopettajan voimin, vaan tarvitaan muiden toimijoiden kuten koulun henkilökunnan, oppilaiden, oppilaiden perheiden, seurojen sekä kuntien panosta.

*”Liikunnanopettaja on koulussa avainasemassa, kun halutaan edistää koulun liikuntaa. Tietenkään näin ei voi toimia yksin, vaan koko koulun ilmapiirin tulisi olla liikuntamyönteinen ja muiden opettajien tulee olla myönteisiä koulun liikunnan edistämisen suhteen ja halukkaita yhteistyöhön...Liikunnanopettajan on hyvä tehdä läheistä yhteistyötä mm. koulun muiden opettajien, terveydenhoitajan, rehtorin kanssa, jotta saataisiin aikaan koko koulun ”yhteinen liikunta” (n11).”*

Liikunnanopettajaopiskelijoiden vastauksissa liikunnanopettajan rooli oppilaan liikunnallisen elämäntavan ja koulun liikunnallisen toimintakulttuurin edistäjänä muodostuu neljästä erilaisesta roolista, jotka ovat laadukkaiden liikuntatuntien toteuttaja, koululiikunnan edistäjä, koulun toimijoiden osallistaja ja koulun ulkopuolisten toimijoiden osallistaja (kts. taulukko 5). Liikunnanopettajan rooli yhteistyötekijänä sisältyy kaikkiin liikunnanopettajan rooleihin.

Liikunnanopettajaopiskelijoiden kirjoituksissa näkyy ymmärrys liikunnanopettajan työn moniulotteisuudesta, joka vastaa tutkijoiden käsitykseen liikunnanopettamisesta. Pulkkinen (2013) kirjoittaa, että pelkkä liikunnanopettaminen ja siihen liittyvät tehtävät eivät enää vastaa nykykäsitystä liikunnanopettajan roolista, vaan että liikunnanopettajan rooliin sisältyy kokonaisvaltainen vastuu koulun liikuntaan liittyvästä toiminnasta. Myös Metzler ja kumppanit (2013a) toteavat, että liikunnanopettaja toimii kouluissa perinteistä poiketen, useissa eri rooleissa tavoittaakseen liikunnanopetuksen tavoitteet opettaa lapset liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan.

Liikunnanopettajan keinot ja rooli oppilaan liikunnalliseen elämäntapaan opettamisesta kietoutuvat sulavasti yhteen. Seuraavissa alaluvuissa kirjoitan niistä keinoista sekä rooleista,

jotka tämän tutkimuksen mukaan liikunnanopettajaopiskelijoilla on opiskelujen ensimmäisenä (liikunnanohjaajat) ja toisena (perusopiskelijat) vuonna tiedossaan, joilla liikunnanopettaja pyrkii edistämään oppilaan liikunnallista ja tervettä elämäntapaa sekä liikunnallista toimintakulttuuria.

## 6.1 Liikunnanopetus ja liikunnanopettajan rooli

Liikunnanopetus nähdään tärkeänä keinona opettaa oppilas liikunnalliseen elämäntapaan, kun naisista 81 % ja miehistä 66 % kirjoitti liikunnanopetuksesta yhtenä keinona opettaa oppilas liikkumaan säännöllisesti. Huomattavaa kuitenkin on, että mitä tahansa liikuntatunteja ei pidetty oppilaita innostavina, vaan liikunnanopettajaopiskelijat tietävät liikuntatuntien mielekkyyden olevan tärkeää, jotta liikunta voi siirtyä oppitunneilta vapaa-ajalle. Lisäksi opiskelijoiden vastauksissa näkyy tieto siitä, että yksistään liikuntatunnit eivät riitä opettamaan oppilas liikunnalliseen elämäntapaan.

*”Liikuntatunnit yksinään eivät riitä takaamaan oppilaiden riittävää fyysistä aktiivisuutta. Tästä syystä muut opettajat ja vanhemmat olisi hyvä saada mukaan tukemaan oppilaiden fyysisesti aktiivista elämäntapaa (n32).”*

Tähän tutkimukseen vastanneiden liikunnanopettajaopiskelijoiden mielestä liikunnanopettajan tulee olla pätevä niin pedagogisesti kuin sisällön hallinnallisestikin, jotta hän pystyy tukemaan oppilaan liikuntaan innostumista liikuntatunneilla.

*”Opettajalla on oltava opetettava asia hyvin hallussa, jotta pystyy opettamaan sen vakuuttavasti ja oppilaat oppivat sen (n8LO).”*

*Koululiikuntaa opettaja voi edistää monipuolisilla opetusmenetelmillä ja sisällöillä, joista jokainen lapsi voi saada positiivisia liikuntakokemuksia (n38).”*

Keskeisimpiä ja aineistossa eniten esiin nousseita seikkoja liikuntatuntien järjestämisestä ovat koululiikuntasisältöjen vapaa-ajalle siirrettävyys ja oppilaiden autonomian tunteen lisääminen liikuntatunneilla. Naisista reilu viidennes (22%) kirjoitti tuntisisältöjen monipuolisuudesta, mutta miehistä vain 13% kirjoitti koululiikunnan monipuolisuudesta keinona parantaa oppilaiden liikuntaan oppimista (taulukko 6).

*”Koululiikunnan kautta lasten ja nuorten olisi hyvä päästä kokeilemaan ja oppimaan lajeja ja liikuntamuotoja, joita on helppo harrastaa vapaa-ajalla (n3LO).”*

*Oppilaat tulisi ottaa mukaan tuntien sisällön tuottamiseen (m10).*

*Koululiikuntaa voitaisiin edistää kysymällä/tutkimalla oppilaiden mieltymyksiä ja muokata tuntien sisältöä ja opetussuunnitelmaa sen mukaiseksi (n7LO).”*

**TAULUKKO 6. Liikuntatunteihin liittyvät maininnat tekstissä**

Laadukkaiden liikuntatuntien toteuttaja	Aa (%)	Ab (%)	Ac (%)	Ad	Ae	Af	Ag	Ah	Ai	Aj
Naiset n=37	11 (30)	8 (22)	11 (30)	7	6	3	2	5	5	4
Miehet n=29	7 (24)	4 (13)	4 (13)	4	4	0	3	2	4	4
<b>Yht n=66</b>	<b>18 (27)</b>	<b>12 (18)</b>	<b>15 (23)</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8</b>

Selitykset Aa=vapaa-ajalle siirrettävyys, Ab=monipuolisuus, Ac=oppilaiden autonomia, Ad=oppilaan tiedonlisääminen, Ae=MVPA-osuuden lisääminen, Af=Liikuntaohjelmien suunnittelemine ja toteutus oppilaiden kanssa, Ag=eriyttäminen, Ah=tekniikan käyttö, Ai=liikunnan ilo, Aj= Yhteenkuuluvuuden ja vuorovaikutuksen huomiointi liikuntatunneilla

Lisäksi liikunnanopettajaopiskelijat kirjoittivat monista muista liikunnallista elämäntapaa tukevista keinoista liikuntatunneilla. Opiskelijat kirjoittivat, että tietotekniikka on liikunnanopettamisessa hyvä apukeino, opettajan on eriytettävä oppilaita taitotason mukaan ja turvattava riittävä fyysinen aktiivisuus ja rasittavuus liikuntatunneilla valitsemalla tunneille sellaisia lajeja, jotka ovat riittävän aktiivisia tai muokattava seisoskelulajit liikkuvimmiksi.

*”Esimerkiksi lentopallotunteihin tai pesäpallotunteihin tulisi kehittää enemmän liikettä, jotta 50 % rasittava liikuntatavoitteet toteutuisivat (n4LO).”*

Tutkimukseen osallistuneiden mielestä liikunnanopettajan tulisi vaalia liikunnan iloa liikuntatunneilla ja huolehtia oppilaiden yhteenkuuluvuuden tunteesta, sillä niiden uskotaan parantavan oppituntien oppimisilmapiiriä.

*Liikuntatuntien pitäisi mielestäni olla ilmapiiriltään myönteisiä, hauskoja, tarjota elämyksiä, sisältää monipuolista toimintaa sekä kannustaa oppilaita, jotta he innostuisivat liikkumaan myös vapaa-ajalla (n5LO).”*

Tutkimukseen osallistuneista pieni osa oli myös sitä mieltä, että liikuntatuntien yhteydessä olisi hyvä kertoa oppilaille liikunnan terveystaikutuksista ja näin parantaa oppilaiden ymmärrystä liikunnan ja terveyden yhteyksistä. Myös lukuläksyt koettiin yhdeksi keinoksi lisätä oppilaiden ymmärrystä liikunnan ja terveyden yhteyksistä.

*”Liikunnasta ei usein tule läksyjä, mutta näkisin hyväksi vaihtoehdoksi, että oppilaat voisivat esimerkiksi saada lyhyen lukuläksun, jos se liittyy oppituntiin. Näin myös tietoisuus kasvaa (n34).”*

Merkittävää on huomata, että tutkimukseen osallistuneet opiskelijat eivät kirjoittaneet oppilaan pätevyyden tunteen lisäämisestä. Tulos on merkittävä, sillä pätevyyden tunteen on havaittu olevan yksi tärkeimmistä tekijöistä, joka on yhteydessä motivaatioon liikunnallista elämäntapaa kohtaan ja sitä kautta riittävään liikunnan määrään oppilaan vapaa-ajalla (Liukkonen & Jaakkola 2013; 2015)

## **6.2 Koulun muu liikunta ja liikunnanopettajan rooli**

Liikunnanopettajan rooli koulun muussa liikunnassa on liikunnanopettajaopiskelijoiden tiedon mukaan enemmän koordinaattorin ja suunnittelijan rooleissa oloa sekä muiden opettajien innostajana, kannustajana ja yhteistyöntekijänä oloa kuin käytännön liikunnan toteuttajana toimimista.

Tämän tutkimuksen mukaan liikunnanopettaja on tärkeä toimija koulun muun liikunnan edistämisessä. Rehtorin ja koulun muun henkilökunnan sitoutuminen on myös tarpeen, jotta toimintaa todella syntyy. Tulos vastaa hyvin tämän hetkistä käsitystä liikkuvamman kouluarjen rakentamisesta. Seuraavissa alaluvuissa raportoin siitä, millaisilla keinoilla liikunnanopettaja voi tutkimukseen vastanneiden tiedon mukaan toteuttaa koulun muuta liikuntaa ja millainen liikunnanopettajan roolin kirjoitettiin olevan.

### **6.2.1 Välituntiliikunta**

Lähes 60 % sekä nais- ja miesopiskelijoista kirjoitti välituntiliikunnasta tärkeänä, päivittäisenä liikuntamahdollisuutena ja keinona lisätä oppilaiden päivittäistä liikuntaa. Liikunnanopettajan rooli välituntiliikunnan järjestämisessä painottui enemmän koordinointi- ja suunnittelutehtäviin kuin käytännön välituntiliikunnan ohjaamiseen (taulukko 7). Erityisesti naisten vastauksissa ero liikunnanopettajan suunnittelijan ja toteuttajan rooleista oli selvä, kun vain yksi nainen kirjoitti liikunnanopettajasta välituntiliikunnan ohjaajana.

Välituntiliikunnasta kirjoitettiin paljon, mutta niukkasanaisesti, jolloin välillä teksteistä oli mahdotonta sanoa, millaiseen roolissa liikunnanopettajaopiskelijat liikunnanopettajan näkevät, kun puhuvat välituntiliikunnan edistämisestä (taulukko 7).

TAULUKKO 7. Välituntiliikunnan maininnat teksteissä ja liikunnanopettajan rooli välituntiliikunnan toteuttamisessa.

Välituntiliikunta	Toteuttaja (Cb)	Koordinoija (Db)	Rooli epäselvä (1b)	Yht	%
Naiset n=37	1	8	12	21	57
Miehet n=29	4	8	5	17	59

Liikunnanopettajaopiskelijoiden kirjoituksissa välituntiliikunnan edistämisen keinoja olivat liikuntasalien avaaminen välituntikäytölle, koulupäivän rakennemuutos ja liikuntavälineiden tarjoaminen välitunneille.

*”Voisin myös ehdottaa yhtä pidempää välituntia koulupäivään, jolloin liikuntaa ehtisi tulla. Lisäksi liikuntavälineiden ja -paikkojen kunnosta ja riittävydestä huolehtiminen (n25).”*

Lisäksi tämän tutkimuksen mukaan liikunnanopettajaopiskelijoiden mielestä liikuntatuntien laajivalikoimaa kannattaa miettiä sellaiseksi, joka voisi siirtyä välitunneille oppilaiden omaehtoisiin peleihin ja leikkeihin. Välituntiliikunnan aktivoimiseksi liikuntakummien tai välituntiohjaajien koulutus nähtiin hyvänä vaihtoehtona. Myös liikunnanopettajien suunnittelemien välituntiliikuntapakettien jakamista muille opettajille ideoitiin, jotta useammat opettajat voisivat liikuttaa oppilaita.

### 6.2.2 Liikuntakerhot

Naisopiskelijoista vajaa puolet ja miehistä noin kolmannes kirjoitti liikuntakerhoista mahdollisuutena lisätä oppilaan fyysistä aktiivisuutta koulupäivän yhteydessä. Tutkimukseen osallistuneilla oli tiedossa, että koulupäivän yhteydessä, ennen koulupäivää tai koulupäivän jälkeen olisi hyvä järjestää erilaisia liikuntakerhoja. Tällä hetkellä koulujen kerhoissa liikkuu varsin pieni osa suomalaisista peruskoululaisista. Syy kerhojen vähäisyyteen voi olla, se että koulujen kerhoja on tarjolla niukasti. Jyväskylän kerhotoimintaa selvittäneen tutkimuksen mukaan koulujen kerhotoiminta kattaa varsin vaatimattoman osan koululaisten liikuntamahdollisuuksista. (Suomi, Hämylä & Kokko 2015.) Koulujen liikuntakerhotoiminnan kehittäminen on hyvä tapa lisätä lasten ja nuorten liikuntaaktiivisuutta tasa-arvoisesti, tehokkaasti, turvallisesti ja taloudellisesti (Kokko & Hämylä 2015). Ala- ja yhtenäiskouluista noin 80 % ja yläkouluista noin 60% on sitä mieltä, että



koulun on tärkeää tarjota kaikille oppilaille liikunnallista kerhotoimintaa (Tammelin ym. 2013, 28).

Tutkimukseen vastanneiden mielestä liikuntakerhot olisi hyvä suunnata vähän liikkuville. Keinoja vähän liikkuvien lasten saamiseksi liikuntakerhoihin olivat kouluterveyden hoitajan kanssa tehtävä yhteistyö sekä liikuntakerhoihin houkuteltavien oppilaiden toiveiden kuuntelu.

Samoin kuin välituntiliikunnan saralla, myös kerhojen osalta liikunnanopettajan rooli nähtiin enemmän liikuntakerhojen koordinaattorina kuin käytännön toteuttajana. Liikunnanopettajaopiskelijat kirjoittivat liikuntakerhojen koordinaattorin tekevän tila- ja ohjaajaresurssien koordinoitua sekä yhteistyötä erilaisten urheiluseurojen kanssa. Taulukossa 8 näkyy, kuinka paljon kerhoista kirjoitettiin aineistossa ja millaiseksi liikunnanopettajan rooli koettiin suhteessa liikuntakerhoihin. Taulukossa on jälleen ”rooli epäselvä” sarake. Niin välituntiliikunnan kuin liikuntakerhojenkin osalta ”rooli epäselvä” sarakkeeseen päätyivät ne vastaukset, joissa vastaaja kirjoitti välituntiliikunnasta tai liikuntakerhoista keinona liikunnallistaa koulupäivää, mutta joissa vastaajat eivät ottaneet kantaa, mikä liikunnanopettajan rooli niiden järjestämisessä on.

TAULUKKO 8. Liikuntakerhojen maininnat teksteissä ja liikunnanopettajan rooli niiden toteuttamisessa.

Liikuntakerhot	Toteuttaja (Ea)	Koordinoija (Fa)	Rooli epäselvä (4a)	Yht	%
Naiset n=37	0	8	8	16	43
Miehet n=29	2	5	3	10	34

### 6.2.3 Liikunnan integrointi

Liikunnan integrointi muihin oppiaineisiin nähtiin yhtenä koulupäivän liikunnallistamisen keinona. Vastauksissa mainittiin muun muassa liikunnan integroiminen kotitalouden, biologian, maantiedon ja teknisen käsityön tunneille. Naisopiskelijoista integroinnista kirjoitti 41 % ja miesopiskelijoista 17 %.

Tutkimukseen vastanneet kirjoittivat liikunnanopettajasta muiden aineiden opettajien tukihenkilönä liittyen integrointiin. Liikunnanopettajasta kirjoitettiin yhteistyöntekijänä, joka yhdessä muiden opettajien kanssa miettii keinoja, kuinka liikuntaa voitaisiin yhdistää muihin oppiaineisiin (taulukko 9).

*Yrittäisin siis saada muutkin opettajat innostumaan asiasta ja voisimme yhdessä suunnitella kuinka liikuntaa voisi integroida muihin aineisiin(n13)*

*Opettajana on tärkeää tehdä yhteistyötä muiden aineiden opettajien kanssa ja pyrkiä integroimaan liikuntaa muihin oppiaineisiin(n16).*

Toisaalta liikunnanopettajan rooli nähtiin kannustavana asiantuntijana, joka voi jakaa ammattitaitoaan ja intoaan muille opettajille, jotta hekin osaisivat lisätä liikuntaa tunneilleen (taulukko 9).

*”Opettaja voi jakaa ammattitaitoaan liikunnanopetuksen osalta muulle koulun henkilökunnalle, jotta he voisivat integroida liikuntaa osaksi myös muiden aineiden opetusta niin luokkahuoneessa kuin sen ulkopuolellakin (n38).”*

TAULUKKO 9. Liikunnan integroinnin maininnat teksteissä ja liikunnanopettajan rooli niiden toteuttamisessa.

Integraatio	Toteuttaja (Ca)	Kouluttaja ja kannustaja (Da)	Rooli epäselvä (1a)	Yht	%
Naiset n=37	1	10	4	15	41
Miehet n=29	0	4	1	5	17

Liikunnan integroinnissa liikunnanopettajan rooli nähtiin kuitenkin rajalliseksi. Keskeistä liikunnan integroinnissa oli liikunnanopettajaopiskelijoiden mielestä se, kuinka hyvin muu henkilökunta ja koulun rehtori ovat sitoutuneet asiaan, sillä heidän itse päättävät mitä tunneillaan tekevät, ei liikunnanopettaja.

*”Koululiikuntaa on vaikea uudistaa, jos rehtori ja suurin osa opettajista ei sitoudu mukaan. Tämä on erityisen tärkeää esim. liikunnan/terveystiedon integroimisessa muuhun opetukseen (mILO).”*

#### **6.2.4 Taukoliikunta**

Koulupäivän fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi taukoliikunta nähtiin monien muiden keinojen kanssa hyvänä lisänä. Erityisesti miesopiskelijat (48 %) kirjoittivat taukoliikunnasta

paljon, kun taas naisista vain neljännes kirjoitti taukoliikunnasta ja liikunnanopettajan roolista siinä (taulukko 10).

Tämän aineiston mukaan liikunnanopettajaopiskelijat pitävät liikunnanopettajia taukoliikuntaan innostajina ja kannustajina. Lisäksi tutkimukseen vastanneet pitävät mahdollisena, että liikunnanopettajat kouluttavat ja neuvovat muiden aineiden opettajia ohjaamaan taukoliikuntaa tunneillaan. Taukoliikunnan hyötynä nähtiin olevan oppilaiden keskittymiskyvyn parantuminen, mutta myös opettajien virkistyminen ja terveyden edistäminen.

*”Erityisesti koulun henkilökunta tulee kouluttaa esimerkiksi taukoliikuntaan. Sen lisäksi, että pyritään huolehtimaan oppilaiden fyysisestä aktiivisuudesta, niin myös henkilökunnan hyvinvoinnista tulee huolehtia (m31).”*

Taukoliikunnan ohjaustavoista opettajien ohjaamat taukojummat, keskusradiosta vedetyt jummat ja oppilaiden ohjaamat taukojummat olivat ne, jotka mainittiin. Positiivinen havainto oli, että tulevat liikunnanopettajat haluavat osallistaa oppilaita taukoliikunnan ohjaajiksi.

*”Opettajat voivat yhteistyössä sopia ja kaikki pysäyttävät tuntinsa muutamaksi minuutiksi tunnin puolella välissä ja oppilaat vuorollaan vetävät luokassa ”taukojumpan” istumisjakson katkaisemiseksi (n21).”*

TAULUKKO 10. Taukoliikunnan maininnat teksteissä ja liikunnanopettajan rooli niiden toteuttamisessa.

Taukoliikunta	Toteuttaja (Cc)	Koordinoija (Dc)	Rooli epäselvä (Ic)	Yht	%
Naiset n=37	2	2	5	9	24
Miehet n=29	2	4	8	14	48

### 6.2.5 Liikuntatapahtumat ja koulumatkaliikunta

Liikuntatapahtumista kirjoitti noin kolmannes naisvastaajista ja viidennes miesvastaajista. Molemmat sukupuolet pitivät liikunnanopettajaa sekä liikuntatapahtumien koordinaattorina että käytännön toteuttajana (taulukko 11). Tutkimukseen osallistuneet kirjoittivat liikuntatapahtumien merkityksestä kouluarkea piristävänä ja liikunnallistavana tapahtumana, joka voi innostaa oppilaita ja ehkä myös koulun henkilökuntaa liikkumaan. Tässä

tutkimuksessa liikuntatapahtumilla tarkoitettiin erilaisia tapahtumia kuten liikunnan- ja terveyden teemapäiviä ja -viikkoja, liikuntaturnauksia, lajikokeiluita yhteistyössä seurojen kanssa, sekä perinteisiä liikuntapäiviä.

TAULUKKO 11. Liikuntatapahtumien maininnat tekstissä ja liikunnanopettajan rooli niiden järjestämisessä.

Liikuntatapahtumat	Toteuttaja (Ce)	Koordinoija (De)	Rooli epäselvä (1e)	Yht	%
Naiset n=37	4	4	4	12	32
Miehet n=29	2	2	2	6	21

Tähän tutkimukseen osallistuneet vastaajat eivät kirjoittaneet koulumatkaliikunnasta, siihen kannustamisesta tai sen järjestämisestä juurikaan. Vain yksi nais- ja yksi miesvastaaja kirjoitti koulumatkaliikuntaan kannustamisesta.

*”Ympäristön muokkaus on huomioitava ja kiinnitettävä huomiota myös koulumatkaliikkuamiseen pyöräilyn ja kävelyn ollessa hyviä vaihtoehtoja (n 16).”*

### 6.2.6 Koululiikuntaa tukeva ympäristö

Tämän tutkimuksen mukaan liikunnanopettajaopiskelijoiden tiedostavat, että koulupäivän aikana ja sitä ennen ja jälkeen tapahtuvan liikunnan kannalta ympäristö, välineet ja niiden saatavuus ovat tärkeitä. Vastaajat kirjoittivat ympäristön virikkeellisuuden tai virikkeiden puutteen ohjaavan oppilaiden toimintaa joko aktiiviseen tai passiiviseen suuntaan. Tämän tutkimuksen mukaan tulevat liikunnanopettajat haluavat kouluhinsa sellaisia liikuntaympäristöjä ja -välineitä, jotka innostavat lapsia ja nuoria liikkumaan.

*”Ihmisen ympäristö ohjaa meitä toimimaan tietyllä tavalla; telineet ja pallot herättävät mielenkiinnon liikuntaan, kun taas penkit viestittävät meille, että tulisi istua. Mielestäni yläkoulujen pihoihin tulisi rakentaa sille ikäluokalle sopivia aktiviteetteja. Kiipeilytelineiden sijaan esterata, kiikkujen sijaan skeittiparkki ja tietenki myös jotain tyttöjä aktivoivaa (n20).”*

Liikunnanopettajan roolina nähtiin olevan optimoida liikuntavälineiden ja liikuntatilojen käyttöä, millä tarkoitettiin sitä, että liikuntatilat ja -välineet eivät olisi turhaan lukkojen

takana, vaan oppilaiden käytössä. Tämän tutkimuksen mukaan liikunnanopettajaopiskelijat ajattelevat, että liikunnanopettaja on henkilö, joka järjestee ja sopii liikuntasalin välituntikäyttöön ja hankkii liikuntavälineet välitunneille sekä kehittää koulun pihoja, auloja ja kerhotiloja liikuntaan houkutteleviksi hankkimalla esimerkiksi pingispöytiä tai wii-videopelejä.

Aineistosta nousi jonkin verran esiin, että liikunnanopettajan tulisi vaikuttaa kunnan liikuntapaikkarakentamiseen ja myös sitä kautta parantaa oppilaiden liikuntamahdollisuuksia. Lisäksi tutkimukseen vastanneet kirjoittivat siitä, että liikunnanopettaja voi esitellä oppilailleen lähiliikuntapaikkoja ja näyttää, mitä liikuntapaikoissa voi tehdä, jotta oppilaiden kynnys vapaa-ajan liikuntaan madaltuisi.

### **6.3 Koulun toimijoiden osallistaminen ja liikunnanopettajan rooli**

Koulun toimijoilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa koulun henkilökuntaa ja oppilaita. Tässä alaluvussa kuvailen miksi yhteistyö koettiin tärkeäksi ja millaisessa roolissa liikunnanopettaja nähtiin, kun kirjoitettiin koulun toimijoiden mukaan saamisesta liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamiseen.

#### **6.3.1 Yhteistyö**

Yhteistyö henkilökunnan kanssa koettiin tärkeäksi seikaksi, kun pyritään edistämään oppilaan liikunnallista elämäntapaa kokonaisvaltaisesti. Tutkimukseen osallistuneiden kirjoituksissa koulun henkilökunnalla tarkoitettiin rehtoria, opettajia, terveydenhoitajia sekä keittiöhenkilökuntaa. Koulun toimijoista myös oppilaat ovat opettajille yksi yhteistyökumppani. Naisvastaajat kirjoittivat opettajien ja muun henkilökunnan motivoinnista, kouluttamisesta ja tiedonlisäämisestä sekä yhteistyöstä enemmän kuin miesvastaajat. Kaikki tutkimukseen osallistuneet kirjoittivat oppilasyhteistyöstä erittäin vähän (taulukko 12).

TAULUKKO 12. Kirjoitusten määrä koulun eri toimijoiden osallistamisesta

Kohderyhmä	Opettajat ja muu henkilökunta		Oppilaat
Keino	Motivointi, koulutus ja tiedon lisääminen	Yhteistyö	Yhteistyö
Naiset n=37	14 (38%)	17(46%)	1 (3%)
Miehet n=29	7 (24%)	6 (21%)	2 (7%)

Tutkimukseen osallistuneet kirjoittivat, että yhteistyötä tekemällä liikunnanopettaja voi saada apua, neuvoja ja tukea liikunnan lisäämiseen koulupäivään. Selvää oli, että yksinäisellä puurtamisella ei koettu saavutettavan liikunnanopetukselle asetettuja tavoitteita.

*”Ehkä tärkeintä liikunnan edistämiseksi koulussa on kollegojen, rehtorin, kouluhenkilökunnan sekä muiden toimijoiden välinen yhteistyö. Yhteen hiileen puhaltaminen mahdollistaa paremmin tavoitteiden toteutumisen (n25).”*

*”Koulun liikuntaa liikunnanopettaja voi edistää yksin ja yhdessä oppilaiden, kollegoiden ja asiantuntijoiden tuella... Kun oppilaat ja kollegat saadaan sitoutumaan liikunnan edistämiseksi, on jatkuva liikunnallisen elämäntavan edistäminen helpompaa (n36).*

Opettajien tiedon lisääminen nähtiin tärkeäksi, koska sen uskottiin tuovan ymmärrystä liikunnan tärkeydestä oppilaan terveydelle. Tämän uskottiin parantavan opettajien ja oppilaiden sitoutumista liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseen.

*”Yhteinen aiheen tärkeyden ymmärrys opettajien keskuudessa voisi poikia liikkumista edistäviä valintoja ja hankintoja välitunnin viettomahdollisuuksiin (m16).”*

Toinen yhteistyötä ja sitoutumista parantava asia kirjoituksissa oli vaikutus- ja osallistumismahdollisuuksien antaminen kaikille halukkaille. Myös oppilaiden panoksen saamisesta koulun toimintakulttuurin ja ympäristön kehittämiseen kirjoitettiin, joskin kirjoitusten määrä jäi vähäiseksi. Oppilasyhteistyöstä kirjoitti vain kolme tutkimukseen osallistunutta.

*”Yhteistyö oppilaskunnan kanssa on tärkeää, jotta heidän äänensä ja panoksensa saadaan käyttöön (m1LO).”*

*”Kovin usein kouluympäristöt suunnitellaan kysymättä liikunnanopettajilta ja lapsilta (jotka paikkoja käyttävät) mielipiteitä asiasta (m2LO)”*

Liikunnanopettajan rooliksi nähtiin koordinaattorin tehtävät, joka pitäisi koulun liikunnallistamisen lankoja käsissään, mutta toteuttaisi toimintaa yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Liikunnanopettajalta odotettiin halukkuutta innostaa ja kannustaa muita opettajia yhteistyöhön. Toisaalta aineiston mukaan myös muulta koulun henkilökunnalta odotettiin halukkuutta yhteistyöhön. Toisin sanoen osa tutkimukseen osallistuneista oli sitä mieltä, että on liikunnanopettajan tehtävänä synnyttää yhteistyötä liikunnan edistämiseksi. Osa taas oli sitä mieltä, että yhteistyöinnokkuuden tulee kummuta koulun henkilökunnasta itsestään, eikä ilman sitä saada aikaan kunnan lopputulosta. Erään opiskelijan kommentissa kuultaa tiedostus liikunnanopettajan työmäärästä, resurssien rajallisuudesta sekä siitä, että liikunnallisen toimintakulttuurin rakentaminen vaatii kaikkien opettajien panosta ja toiminnan uudelleen ajattelua.

*”Sitä en tiedä, mistä saada resurssit kuntoon ja kuinka saada myös muu koulun henkilökunta aktivoitua mukaan kehittämistoimintaan. Malli (esim. HOPE tai liikkuva koulu) vaatisi muiltakin kuin liikunnanopettajalta kriittistä reflektointia (m4LO).”*

### **6.3.2 Koulun toimijoiden koulutus ja motivointi**

Tutkimukseen vastanneet kirjoittivat liikunnanopettajalla olevan hyvät edellytykset kouluttaa muiden aineiden opettajia taukoliikunnan ohjaajiksi ja integroimaan liikuntaa opetukseensa. Muiden opettajien kouluttamisen ajateltiin helpottavan liikunnan integroitumista muihin oppiaineisiin tehokkaammin ja että vastuu oppilaiden hyvinvoinnista voisi jakaantua tasaisemmin koulun henkilökunnan kesken. Muiden opettajien kouluttamisesta ajateltiin olevan hyötyä myös istuvan toimintakulttuurin murtamisessa. Tutkimukseen vastanneet ymmärsivät, että liikunnallinen toimintakulttuuri hyödyttäisi niin oppilaita kuin opettajiakin. Liikunnanopettajan nähtiin olevan muiden opettajien kouluttaja ja neuvoantaja koulun liikuntaan liittyvissä asioissa.

*”Mahdollisesti voisin toimia myös muiden opettajien kouluttajana ja ainerajojen välisten muurien murtajana esim. veso-päivissä, opettajan kokouksissa ja koulun yhteisissä virkistystapahtumissa. Tällöin liikunta- ja terveystavoitteiden opettaminen voisi levitä liikuntatunneilta myös muiden aineiden opettajien keskuuteen ja vastuu oppilaiden hyvinvoinnista jaettaisiin yhdessä (n1LO).”*

*”Liikunnanopettaja voisi myös jakaa muiden aineiden opettajille liikunnallisia opetusaineen sovellusvinkkejä, jolloin opetus ja oppiminen ei tapahtuisi enää niin paljon istuen ja pulpettien äärellä (n26).”*

Tutkimukseen osallistuneiden mielestä koulun muuta henkilökuntaa tulisi kannustaa ja tukea liikunta- ja terveystiedon omaksumiseen niin kirjallisuuden kuin käytännön liikunnan avulla. Tämä koettiin tärkeäksi siitä syystä, että liikunnanopettajan lisäksi myös muiden opettajien esimerkillä ja suhtautumisella liikuntaan ja terveyteen on vaikutusta oppilaiden käyttäytymiseen. Aineistossa oli jonkin verran ajatuksia siitä, että liikunnanopettajat voisivat järjestää liikunnallisia kerhoja myös koulun henkilökunnalle, joka voisi lisätä koulun liikunnallista ilmapiiriä.

*”Liikunnanopettajan lisäksi oppilaille esimerkkiä näyttävät myös muut koulun opettajat, joille liikunta ei välttämättä ole niin suuri osa elämää. Koulun yhteisössä liikunnanopettajana voisikin siis motivoida oppilaiden lisäksi myös työtovereita liikkumaan esimerkiksi järjestämällä erilaisia työpaikan pelikerhoja. Näin saataisiin siis lisää hyviä esimerkin näyttäjiä oppilaille myös muiden aineiden opettajista (m6LO).”*

Toisekseen liikunnanopettajalta odotettiin intoa kerätä liikunta- ja terveystietoa esimerkiksi koulun omille nettisivuille, joista koulun toimijat voisivat käydä lukemassa tuoretta liikuntaan ja terveyteen liittyvää tietoa.

*”Terveystietoon liittyvää tietoa ja kirjallisuutta pitäisi mahdollistaa sekä oppilaille, opettajille että vanhemmille. Esimerkiksi Internetiä hyödyntäen voidaan luoda sivusto, jossa olisi helposti saatavaa materiaalia kaikille. Tähän erityisesti liikunnanopettajan täytyisi kerätä tietoa terveydestä, liikunnasta ja kunnosta (n40). ”*

#### **6.4 Koulun ulkopuolisten toimijoiden osallistaminen ja liikunnanopettajan rooli**

Koulun ulkopuolisilla toimijoilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa oppilaiden huoltajia, seuratoimijoita sekä kuntaa. Tässä alaluvussa kuvailen miksi yhteistyö koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa koettiin tärkeäksi ja millaisessa roolissa liikunnanopettaja nähtiin, kun puhuttiin toimijoiden mukaan saamisesta liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamiseen.



#### **6.4.1 Yhteistyö oppilaan huoltajien kanssa**

Liikunnanopettajaopiskelijoiden mielestä hyvinvoinnin tukeminen on yhteistyön asia, johon tulisi osallistua niin koulu, perheet kuin muutkin oppilasta ympäröivät toimijat. Koska oppilaiden perheillä uskottiin olevan merkittävä vaikutus oppilaiden terveyskäyttäytymiseen, liikunnanopettajaopiskelijat näkivät kodin ja koulun välisen yhteistyön tärkeäksi. Naisvastaajista perheyhteistyöstä kirjoitti noin puolet (54 %) ja miesvastaajista reilu kolmannes (35 %).

Tutkimukseen osallistuneiden mielestä oli tärkeää, että vanhemmilla olisi riittävästi tietoa terveyteen liittyvistä asioista, kuten liikunnasta ja ravinnosta, lapsensa kunnosta sekä lähiympäristön liikuntamahdollisuuksista. Ravinto- ja liikuntatietouden ajateltiin auttavan perheen terveellisimpiin valintoihin niin ruokakaupassa kuin vapaa-ajan vietossakin. Oppilaan kuntotietojen sekä liikuntamahdollisuus tietojen ajateltiin auttavan perheitä kannustamaan lapsiaan liikuntaan. Erään kirjoittajan mielestä vanhempia tulisi sitouttaa kannustamaan lapsiaan liikkumaan riittävästi ja ohjaamaan järkevään ruutu-ajan käyttöön.

*”Mielestäni vanhempia tulisi sitouttaa innostamaan lapsiaan liikkeelle. Vanhempia tulisi myös kannustaa vähentämään lastensa ruutu-aikaa (n3LO).”*

Keinoja, joilla vastaajat halusivat ylläpitää ja parantaa yhteistyötä olivat vanhempainillat ja –tapaamiset, tiedotustilaisuudet, koko perheelle suunnatut liikuntatempaukset, lähialueen liikuntapaikkoihin tutustumiset, luentotyypit, tietoiskut, tiedotteiden jakamiset sekä sähköinen yhteyden pito, kuten Wilma.

Liikunnanopettajaopiskelijoiden mielestä liikunnanopettajan rooli on parantaa ja ylläpitää koulun ja kodin välistä vuorovaikutussuhdetta ja toimia perheiden liikuntaan innostajina ja kannustajina yllämainittujen keinojen avulla. Liikunnanopettajasta kirjoitettiin myös perheiden liikuntakouluttajana.

#### **6.4.2 Yhteistyö yhdistysten kanssa**

Urheiluseura- ja järjestöyhteistyö koettiin mainioksi keinoksi tukea oppilaan liikunnallista elämäntapaa. Naisista 51 % ja miehistä 49 % kirjoitti urheiluseurayhteistyöstä. Urheiluseurat nähtiin säännöllisen harrastusmahdollisuuden tarjoajina, hyvinä yhteistyökumppaneina, joista

voi saada apua esimerkiksi lajikokeiluiden ja teemapäivien järjestämiseen. Seurat ja järjestöt koettiin hyväksi voimavaraksi esimerkiksi liikuntakerhojen vetämiseen, tilojen ja välineiden tilapäiseen lainaamiseen ja erinäisiin asiantuntijapalveluihin, kuten liikunta- ja ravitsemusluentoihin tai koulutuksiin. Seurat koettiin tahoksi, jotka voivat sytyttää oppilaissa liikuntakipinän esimerkiksi lajikokeiluiden kautta.

Liikunnanopettajan rooli seurayhteistyössä oli olla aktiivinen tiedonhakija, joka osaa ohjata oppilaita seurojen harrastajiksi. Liikunnanopettajaa voisi tämän aineiston pohjalta kutsua jopa seurojen ”sisäänheittäjäksi” tai ”agentiksi”.

Erilaisten liikunta- ja teemapäivien yhteydessä liikunnanopettajan tehtävänä oli hankkia urheiluseuroista vetäviä ja innostavia urheilijoita vierailemaan kouluille ja sitä kautta sytyttää oppilaissa liikuntakipinä. Tämän aineiston pohjalta voidaan sanoa, että tulevat liikunnanopettajat haluavat tehdä monipuolista yhteistyötä seuratoimijoiden kanssa niin kerhojen, lajikokeiluiden, koulutusten kuin muunkin paikallisen liikuntakehittämisen saralla. Liikuntaseurat koetaan hyväksi lisäresurssiksi, kun puhutaan oppilaiden liikunnalliseen elämäntapaan ohjaamisesta ja säännöllisen liikuntaharrastuksen löytymisestä.

### **6.4.3 Yhteistyö kunnan kanssa**

Yhteistyöstä kunnan kanssa kirjoitettiin maltillisesti. Naisista (16%) ja miehistä (10%) kirjoitti kuntayhteistyöstä. Kuntayhteistyötä perusteltiin sillä, että hyvinvointi on yhteinen asia ja on tärkeää, että koulu saa tukea liikuntakasvatustavoitteilleen myös kunnan palveluista. Liikunnanopettajaopiskelijoiden kirjoituksissa nähtiin, että kunnat vaikuttavat vapaa-ajan liikuntaympäristöihin, minkä vuoksi niitä pidettiin tärkeitä yhteistyökumppaneita.

Mitään konkreettisia keinoja liikunnanopettajaopiskelijoiden vastauksissa ei ollut muuta kuin pyrkiä luomaan hyvät suhteet kunnan päättävien elimien ja koulun välille. Liikunnanopettajan roolina nähtiin olevan asiantuntijan rooli, jonka kannattaisi pyrkiä vaikuttamaan liikuntapaikkarakentamiseen. Muutamissa kirjoituksissa liikunnanopettaja nähtiin liikuntalautakunnassa tai liikuntapäätäjänä.

*”Liikunnanopettaja voi hyvin olla vaikuttamassa kunnan päätöksiin (n11).”*

## 7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Jyväskylän yliopiston liikunnanopettajakoulutuksen ensimmäisen (liikunnanohjaaja amk-taustaiset) ja toisen (yöpohjaiset) vuoden liikunnanopettajaopiskelijoiden tietämystä liikunnanopettajan roolista ja keinoista ohjata oppilas liikunnalliseen elämäntapaan sekä toisaalta liikunnanopettajan roolista koulun liikunnallisen toimintakulttuurin edistäjänä. Tutkimusaihe oli ajankohtainen, koska Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitos kehittää uutta opintokokonaisuutta, jonka tavoitteena on antaa liikunnanopettajaopiskelijoille tietoja ja taitoja, joiden avulla he ovat valmiimpia koulun liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamisen haasteisiin työelämässä. Tästä tutkimuksesta saatuja tietoja voidaan käyttää liikunnan- ja terveystiedon opettajakoulutuksen kehittämiseen.

Tutkimuksen mukaan opintojen alkuvaiheessa olevat liikunnanopettajaopiskelijat näkevät liikunnanopettajan neljässä pääroolissa, laadukkaiden liikuntatuntien toteuttajana, koulupäivän aikaisen liikunnan edistäjänä sekä koulun sisäisten ja ulkopuolisten toimijoiden osallistajana. Liikunnanopettajaopiskelijoiden mielestä koulun liikunnallisen toimintakulttuurin rakentaminen ja oppilaan liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen ovat osa liikunnanopettajan roolia. Joskin on selvää, että opiskelijoiden mielestä liikunnanopettaja ei kykene yksin liikunnallistamaan koulua ja opettamaan oppilaita liikunnallisiin elämäntapoihin, vaan liikunnallisen toimintakulttuurin rakentaminen ja oppilaan liikunnallisen elämäntavan tukeminen nähdään koko koulun tehtävänä. Liikunnanopettajaopiskelijat kirjoittavat yhteistyötä tarvittavan rehtorin, opettajien, muun henkilökunnan ja koulun ulkopuolisten toimijoiden välille. Samat teemat toistuvat HOPE-mallissa (Metzler ym. 2013a; 2013b), Centers for Disease Control and Prevention –järjestön Comprehensive School Physical Activity Programs –oppaassa (2013) sekä LIKES:n Opas matkalla liikkuvaksi kouluksi (2015) julkaisussa.

Liikunnanopettajaopiskelijat tietävät, että liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamiseksi tarvitaan yhteistyötä, mutta kuinka paljon liikunnanopettajaopiskelijat saavat harjoitella yhteistyötä opiskeluaikana? Oman opiskelukokemukseni mukaan yhteistyö eri aineenopettajaopiskelijoiden kanssa jää opiskelujen aikana valitettavan vähäiseksi, ainakin liikunnanohjaajille suunnatulla linjalla. Voisiko koulun liikunnallisen toimintakulttuuriin tärkeitä kursseja järjestää poikkitieteellisesti eri aineenopettajaopiskelijoiden yhteistyönä?

Liikunnallisen toimintakulttuurin tukemisen kannalta voisi olla tehokasta, että jo opintojen aikana opittaisiin, että liikunnallisen toimintakulttuurin rakentaminen kuuluu jokaisen opettajan tehtäviin. Asian tarkempi selvittäminen vaatii lisätutkimusta.

Liikunnallisen toimintakulttuurin luominen vaatii yhteistyötä, suunnittelua ja asioiden uudella tavalla tekemistä (Metzler ym. 2013b; CDC 2013). Tämänhetkinen opettajien opetusvelvollisuuteen perustuva palkkausjärjestelmä ei tue opettajien muuttunutta ja moninaista työnkuvaa, jossa työ koostuu paljon muustakin kuin opetustunneista (Yle 2015). Tämän tutkimuksen mukaan liikunnanopettajaopiskelijat näkevät liikunnanopettajan useissa tehtävissä edistäessään koulupäivän aikaista liikkumista, mutta voivatko työnantajat ja koulujärjestelmän kehittäjät olettaa, että kaikki opettajat todellisuudessa sitoutuvat koulupäivän liikunnallistamiseen, jos heille ei makseta siitä heille kuuluvaa palkkaa? Tällä hetkellä opinto-ohjaajat, rehtorit, apulaisrehtorit ja sosiaali- ja terveysalan sekä puu- ja metsäalan opettajat noudattavat kokonaistyöaika, jossa työaika on keskimäärin 36 tuntia 15 minuuttia viikossa. Kokonaistyöajassa noudatetaan vuosilomalakia. Ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opettajat taas tekevät vuosityötunteihin perustuvaa työaika. Siinä vuoden työaika on 1600 tuntia ja siinä edellytetään vuosityöaikasunnitelmaa. Vuosityötunteihin perustuvassa järjestelmässä lomakäytännöt vaihtelevat koulutusasteittain. Peruskoulun opetukseen on tehty kokonaistyöaikakokeiluja, mutta ne ovat jääneet kokeiluiksi. (Nissilä 2014.) Tulevaisuus näyttää, millaiseen työaikaratkaisuun peruskouluissa ja toisen asteen koulutuksessa päädytään. Tärkeää on, että opettajan työaika sekä palkkaus ovat tasapainossa.

Liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamisessa oppilaiden mukaan ottaminen koulun toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin on yksi tärkeimmistä tekijöistä tavoiteltaessa fyysisesti aktiivisempia koulupäiviä yläkouluissa (Rajala ym. 2013, 28). Tämän tutkimuksen mukaan ensimmäisen ja toisen vuosikurssin liikunnanopettajaopiskelijat tiedostavat oppilasyhteistyön ja oppilaiden mukaan ottamisen merkityksen heikosti. On siis tärkeää, että oppilasyhteistyön tekemistä ja oppilaiden osallisuuden kasvattamista käsitellään ja pohditaan koulun liikunnallistamisen tukemiseen tähtäävillä kursseilla sekä läpi koko koulutuksen, sillä mallit tulevaan työhön saadaan koulutuksen aikana.

Sosioekologisen mallin mukaan yksilö ei ole yksin vastuussa omasta terveyskäyttäytymisestään, vaan yksilöä ympäröivä fyysinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat siihen, miten yksilö käyttäytyy (Stokols 1992; Sallis ym. 2006). Olisi siis tärkeää, että liikunnallista elämäntapaa tukevia toimia tehtäisiin monilla tasoilla (Stokols 1992). Tämän tutkimuksen mukaan, aloittelevien liikunnanopettajaopiskelijoiden liikunnallistamisen

keinot kohdistuvat oppilaaseen, oppilaan kanssaihmiin sekä kouluorganisaatioon. Terveellisten elämäntapojen omaksumisessa myös yhteiskunnallisilla ja poliittisilla päätöksillä, kuten verotuksella on vaikutusta liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen (Stokols 1992). Liikunnanopettajaopiskelijoiden liikunnallistamisen keinojen rajautumista sosioekologisen mallin ensimmäisille kehille voi selittää se, että liikunnanopettajan rooli on perinteisesti rajautunut koulumaailmaan ja että normaalilla, tuntipalkkaisella liikunnanopettajalla on harvoin mahdollisuuksia vaikuttaa esimerkiksi kaupungin tasolla, puhumattakaan valtion tasolla tehtäviin päätöksiin. Vaikka liikunnanopettajat toimivat pääsääntöisesti oman koulun tasolla ja lähiympäristössä perhe- ja seurayhteistyössä, on tärkeää, että liikunnanopettajaopiskelijoille hahmottuu liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttavien asioiden laaja kokonaisuus, jolloin myös ymmärrys kehittämisen keinoista laajenee. Itse näen, että mitä enemmän kaikilla niillä toimijoilla, jotka vaikuttavat oppilaan sosioekologiseen ympäristöön, on yhteistyötä, sitä vaikuttavampaa kaikkien toimijoiden teot ovat. Yhteistyön tehokkuuden kannalta on merkittävää, että toimijoilla on yhteinen tavoite tiedossa ja siihen on sitouduttu.

Liikunnallisen elämäntavan omaksumisen kannalta liikunnallisen pätevyden tunteen tukeminen on tärkeää (Wallhead & Buckworth 2004). Koettu pätevyys tarkoittaa ihmisen kokemusta omista kyvyistään ja niiden riittävydestä suhteessa johonkin toimintaan, kuten liikuntaan (Deci & Ryan 1985). Tässä tutkimuksessa 1.- ja 2. vuosikurssin liikunnanopettajaopiskelijat eivät osoittaneet tietämystään oppilaan pätevyden tunteen tukemisen merkityksestä. Tulokseen vaikuttanee se, että tenttimateriaalina olleissa artikkeleissa ei korostettu pätevyden tunteen tukemista liikunnanopetuksessa.

Tutkimusaineisto muodostui Jyväskylän yliopiston Tutkiva opettaja –kurssilla (LPEA501) tehdyn tentin lisäkysymyksestä. Tentin lisäkysymyksessä kysyttiin, miten HOPE ohjelman mukaista ajattelua voidaan liittää liikunnanopettajan työhön, johon vastatakseen opiskelijan oli pitänyt tutustua tenttimateriaaliin. Toisessa kysymyksessä opiskelijoilta kysyttiin, miten koulun liikuntaa voidaan edistää ja minkälainen rooli opiskelijalla voi olla liikunnanopettajana koulussa. Toiseen kysymykseen opiskelijat pystyivät vastaamaan ilman, että he olivat lukeneet tenttimateriaalia. Alun perin aioin poistaa ensimmäisen kysymyksen aineiston analyysistä, koska se vaati ymmärrystä HOPE-ohjelmasta. Lopulta päätin jättää sen osaksi aineistoa, koska olisi ollut vaikeaa erotella, milloin opiskelija kirjoitti HOPE-ohjelman mukaisesta ajattelusta. Molemmat kysymyksen asettelut mahdollistivat luettelotyylimäisen vastaamisen, mikä johti siihen, että kysymyksen asettelu ei kannustanut perustelemaan

vastauksia. Miksi –kysymysten avulla aineistosta olisi voinut saada esille esimerkiksi liikunnanopettajan roolin ja keinojen merkityksiä. Tässä tutkimuksessa keskityttiin mittaamaan opiskelijoiden tietoa, mutta jatkossa myös opiskelijoiden luomien merkitysten tutkimus olisi mielenkiintoista.

Tutkimusaineisto kerättiin tentin yhteydessä. Tutkimusaineisto mahdollisti opiskelijoiden tietämyksen tutkimisen hyvin, sillä oletus on, että tentin yhteydessä jokainen opiskelija kirjoittaa kaiken tietämyksensä paremman arvosanan toivossa. Koska aineisto kerättiin pakollisen kurssin yhteydessä, se edustaa isoa osaa toisen vuoden liikunnanopettajaopiskelijoista sekä ensimmäisen vuoden liikunnanopettajaopiskelijoita, joilla on liikunnanohjaajan AMK-tutkinto taustalla. Aineiston luotettavuus on voinut kärsiä siitä, että aineisto kerättiin tentin lopussa olevilla bonuskysymyksillä, jolloin opiskelijat ovat voineet olla väsyneitä ja epämotivoituneita kirjoittamaan laajasti. Tulevaisuudessa liikunnanopettajaopiskelijoiden tietämystä mittaava aineisto kannattanee kerätä joko tentin alussa tai jossakin muussa yhteydessä.

Analysoin aineiston soveltamalla teorialähtöistä ja teoriaohjaavaa aineistoanalyysia. Lisäksi täydensin analyysiani kvantifioimalla aineiston (Tuomi & Sarajärvi 2009, 120). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereinä käytetään vahvistettavuutta, arvioitavuutta eli dokumentaatiota, tulkinnan ristiriidattomuutta, luotettavuutta sekä saturaatiota eli kylläntymistä (Kananen 2014, 151 Creswell 2007, 202-220 & Eriksson ym. 2008, 294 mukaan). Tutkimukseni luotettavuuden ja vahvistettavuuden lisäämiseksi olisin voinut täydentää tutkimustani esimerkiksi teemahaastattelun tai kyselyn keinoin (Kananen 2014, 152). Ajan ollessa rajallinen päätin kuitenkin luopua tutkimuksen syventämisestä ja aloittelevana tutkijana päädyin yksinkertaisempaan ratkaisuun. Luotettavuutta pyrin lisäämään sillä, että yritin dokumentoida tutkimukseni etenemisen parhaan taitoni mukaan (Kananen 2014, 153). Huomasin kuitenkin, että systemaattinen dokumentointi on varsin haastavaa, varsinkin kun tutkimusmenetelmän valinta aineistolähtöisen, teorialähtöisen ja teoriaohjaavan välillä, ei ollutkaan niin helppo kuin olisin kuvitellut. Menetelmävaiheeseen kuului monta excel-taulukkoa, joista iso osa meni roskakoriin. Lopulta teorialähtöisyydestä alkava tutkimusote, täydennettynä teoriaohjaavalla otteella tuntui selkeimmältä ja aineistolle sopivimmalta valinnalta. Kvantifioinnin avulla pystyin mielestäni tiivistämään aineistoa takaisin teorialähtöiseen suuntaan.

Saturaatio on laadullisessa tutkimuksessa käyttökelpoinen luotettavuuden mittari. Saturaatio tarkoittaa sitä, että eri tutkimustulokset alkavat toistua (Kananen 2014, 153). Päätulokset

liikunnanopettajan neljästä roolista sekä yhteistyön keino saturoituivat, samoin kuin oppilaan pätevyyden tunteen vahvistaminen, oppilaan osallisuuden tukeminen sekä sosioekologisen mallin yhteiskunnalliset ja poliittiset ulottuvuudet toistuvasti puuttuivat aineistosta. Tulkintani mukaan nämä tulokset saturoituivat.

Tutkimukseni luotettavuuden kannalta on heikkous, että olen tehnyt teemoittelun, koodaamisen sekä tulkinnat yksin. Parin kanssa tehdyssä tutkimuksessa olisi ollut mahdollista paremmin testata tulkintojen ristiriidattomuutta. Kun kaksi tutkijaa olisi testannut koodauskehystä, olisi voinut verrata koodauskehysten antamia tuloksia kahden eri tutkijan tulkitsemana. Mikäli tulkinnat olisivat olleet samansuuntaisia, olisi tutkimuksen luotettavuus lisääntynyt.

Luotettavuustarkastelussa on kiinnitettävä huomiota tutkimuksen objektiivisuuteen sekä yleistettävyyteen. Tutkijana olen subjektiivinen. Oman esiyymmärryksen tiedostaminen on ollut tärkeää tutkimuksen alusta saakka, mutta on selvää, että omat kokemukseni vaikuttavat tutkimuksen tuloksiin. Toinen tutkija, jolla on erilainen tausta ja elämänarvot voi nähdä tutkimuksessa erilaisia asioita kuin minä.

Tutkimustyön lopussa on kiva huomata, että vaikka työ on ollut raskas ja välillä se on tuntunut jopa merkityksettömältä, niin tässä vaiheessa huomaan, että voin palkkatyössäni hyödyntää tutkijana oppimiani asioita, mikä saa tutkimuksen teon tuntumaan hyödylliseltä. Työskentelen tällä hetkellä kaupungin hyvinvointipalveluissa, missä tehtävänäni on innostaa ja opettaa vähän liikkuvia kuntalaisia liikkumaan. Tämä tutkimus ja käytännön työkokemukseni vakuuttavat minut siitä, että yhteistyö kunnan eri toimijoiden välillä voi olla avain liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamiseksi. En kuitenkaan enää keskittyisi pelkästään liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamiseen kouluun vaan koko yhteiskuntaan.

## LÄHTEET

- Alliance for a Healthier Generation. 2015. Viitattu 29.11.2015.  
<https://www.healthiergeneration.org/programs/>
- American alliance for health, physical education, recreation and dance (AAHPERD). 2013. Comprehensive school physical activity programs: Helping students achieve 60 minutes of activity each day. Viitattu. 22.10.2015  
<http://www.shapeamerica.org/advocacy/positionstatements/pa/upload/Comprehensive-School-Physical-Activity-programs-2013.pdf>
- Asanti, R. & Oittinen, A. 2006. Liikunnasta hyvinvointia ja viihtyvyyttä kouluun. Turun koulut liikkeelle –hankkeen väliraportti. Raisio: Kirjapaino Uusi Aura.
- Asanti, R. 2012. Luentosarja. Liikunnanopettaja hyvinvoinnin edistäjänä. Koulun toimintakulttuuri oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Rauma. 14.9.2012.
- Asanti, R. 2013. Liikuntapedagogiikka osana koulun toimintakulttuuria. Teoksessa. T. Jaakkola, J. Liukkonen, A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka, Juva: Bookwell, 620-636.
- Asikainen, S-A. 2013. Liikunnallinen koulu ei sammaloidu. Opettajat alakoulun liikunnallisuuden rakentajina. Pro gradu –tutkielma. Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto. Itä-Suomen yliopisto.
- Beighle, A. & Moore, M. 2012. Physical activity before and after school. Journal of Physical Education Recreation and Dance 83 (6), 25-28.
- Bronfenbrenner, U. 1989. Ecological system theory. Annals of Child Development 6, 187-249.
- Brustad R. 2010. The role of family in promoting physical activity. President's Council on Physical Fitness and Sports research, 10 (3).
- Castelli, D. M. & Ward, K. 2012. Physical activity during the school day. Journal of Physical Education, Recreation & Dance 83 (6), 20-29.



- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 2013. Comprehensive School Physical Activity Programs: A Guide for Schools. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. R. F. & Barnekow, V. 2012. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behavior in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO regional office Europe.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.
- Dumith, S., Gigante, D., Domingues, M. & Kohl, H. 2011. Physical activity change during adolescence: a systematic review and pooled analysis. *International Journal of Epidemiology* 40, 685-698.
- Efrat, M. W. 2013. Exploring effective strategies for increasing the amount of moderate-to-vigorous physical activity children accumulate during recess: A quasi-experimental intervention study. *Journal of School Health* 83 (4), 265-272.
- Edwardson, C. & Gorely, T. 2010. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport & Exercise* 11 (6), 522-535.
- Epstein, J. E. 1987. Parents involvement, what research says to administrators. *Education and Urban Society* 19 (2), 119-136.
- Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 113-157.
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen, T. & Tammelin, T. 2014. Adolescents' physical activity at recess and actions to promote a physically active school day in four Finnish schools. *Health Education Research* 29 (5), 840-852.

- Heikinaro-Johansson, P. 2012. Koulupäivän liikunnallistaminen. Esimerkkejä onnistuneista käytänteistä muissa maissa. *LIITO* (3), 20-22.
- Heikinaro-Johansson, O. Varstala, V. Lyyra, M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31-37.
- Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. *Koulutuksen seurantaraportit 2011:4*.
- Heikinaro-Johansson, P., Palomäki, S. & McEvoy, E. 2014. Embracing change and increasing physical activity in Finnish schools. Teoksessa Chin, M-K. & Edginton, C. R. (toim.) *Physical education and health: Global perspectives and best practice*. Sagamore Publishing, 163-175.
- Heikinaro-Johansson, P., Tammelin, T., Palomäki, S, Lyyra, N. & Haapala, H. 2015. Laadukas koululiikunta on osa aktiivista ja viihtyisää koulupäivää. *Liikunta & Tiede* 52 (2-3), 70-74.
- Helakorpi, S. 2005. Kohti verkostoituvaa ja verkottuvaa koulutusta. Ammatillisen opettajakorkeakoulun julkaisuja 9. Hämeenlinna: Ammattikorkeakoulu
- Hinkley, T., Crawford, D., Salmon J., Okely, A. & Hesketh, K. 2008. Preschool children and physical activity: a review of correlates. *American Journal of Preventive Medicine*. 34 (5), 435-41.
- Hoikkala, T. & Paju, P. 2013. Apina pulpetissa. Ysiluokan yhteisöllisyys. Nuorisotutkimusverkoston ja Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 139. Helsinki: Gaudeamus
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- IImanen, K. 2010. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa. T. Jaakkola, J. Liukkonen, A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Helsinki: WSOY, 31-48.
- Institute of Medicine. 2013. Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school. Washington, DC: National Academy of Sciences. Viitattu 28.6.2015. <http://www.iom.edu/Reports/2013/Educating->

the-Student-Body-Taking-Physical-Activity-and-Physical-Education-to-School.aspx.

- Johansson, N. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. ”Liikuntaa yhdessä ja erikseen” – terveystieteiden integroiminen lukiotyttöjen pakolliselle liikuntakurssille. *Liikunta & Tiede* 48 (1), 49-55.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu: Suomen yliopistopaino Oy.
- Karvinen, J., Rätty, K., Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki: Lauttasaaren Reprotalo.
- Kokko, S. & Hämylä, R. 2015. Pohdintoja ja toimenpidesuosituksia. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2, 91-97.
- Kokko, S., Hämylä, R., Vilberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2, 13-20.
- Koski, P., Asanti, R., Koivusilta, L., Heinonen, O-J., Salanterä, S., Aromaa, M., Suominen, S. & Oittinen, A. 2008. Koulut liikkeelle -hanke: Lisää liikuntaa koulupäivään yhdessä tekemällä. *Liikunta ja Tiede* 45 (6), 13–19.
- Kouluhyvinvointityöryhmän muistio. 2005. Työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:27. Helsinki: Opetusministeriö.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 11, 3-12.
- Kämppe, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J-E. & Tammelin, T. 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan näkemykset ja kokemukset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 269.
- Laakso, L. 2007. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi – liikuntakasvatuksen yhteinen missio. *Liikunta & Tiede* (44), 4-7.

- Laakso, L. & Tammelin, T. 2008. Esipuhe. Teoksessa: Opetusministeriö ja Nuori Suomi. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry: 10–11.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 –vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Liikenneturva 2012. Kävelevä ja pyöräilevä koulubussi. Tietolehti 2012. Viitattu 2.5.2014. [http://liikenneturva.magazine.fi/tietolehti/2010/keltaiset/kaveleva\\_koulubussi.php](http://liikenneturva.magazine.fi/tietolehti/2010/keltaiset/kaveleva_koulubussi.php).
- Liikkuva Koulu –hanke. 2012. Ideoita liikunnan lisäämiseksi koulupäivään. Likes tutkimuskeskus, Opetushallitus, Opetus- ja kulttuuriministeriö. [www.liikkuvakoulu.fi](http://www.liikkuvakoulu.fi)
- Liikkuva koulu – ohjelma. 2015. Viitattu 28.7.2015. [www.liikkuvakoulu.fi](http://www.liikkuvakoulu.fi)
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2015. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa. S. Kokko ja R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, Liitu tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja (2), 39-46.
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa. T. Jaakkola, J. Liukkonen, A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka, Juva: Bookwell Oy, 143-161.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet. 2003. Helsinki: Opetushallitus.
- McElroy, M. 2002. Resistance to exercise: A social analysis of inactivity. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mahar, M.T., Murphy, S. K. Rowe, D. A., Goldena, J., Shields, T. & Raedeke, T. D. 2006. Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38 (12), 2086-2094.
- Metzler, M.V., McKensie, T.L., Van Der Mars, H., Barrett-Williams, S.L. & Ellis, R. 2013a. Health optimizing physical education (HOPE): A new curriculum for school programs, part 1 – Establishing the need and describing the model. *Journal of Physical Education Recreation & Dance* 84 (4), 41-47.

- Metzler, M.V., McKensie, T.L., Van Der Mars, H., Barrett-Williams, S.L. & Ellis, R. 2013b. Health optimizing physical education (HOPE): A new curriculum for school programs, part 2 – teacher knowledge and collaboration. *Journal of Physical Education Recreation & Dance* 84 (5), 25-34.
- Moore, L., Lombardi D., White M., Campbel, J., Oliveria, S. & Ellison, R. 1991. Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics* 118 (2), 215-9.
- Mäkelä, K., Huhtiniemi, M. & Hirvensalo, M. 2013. Liikunnanopettajan työ ja tyytyväisyys. teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*, Juva: Bookwell, 544-565.
- National Association of Sport and Physical Education. 2011. NASPE director of physical activity (DPA) certification program. Viitattu 22.5.2015. <http://www.inahperd.org/wp-content/uploads/IAHPERD-newsletter-Spring-2012.pdf>
- Nissilä, M-L. 2014. Työtunnit palkan perusteeksi. *Opettaja* 35, 16-19.
- Opas matkalle liikkuvaksi kouluksi. 2015. Jyväskylä: LIKES.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2012a. Liikuntalain uudistamista valmisteleva työryhmä. Viitattu 31.7.2015. [http://www.hare.vn.fi/mHankePerusSelaus.asp?h\\_iId=19082](http://www.hare.vn.fi/mHankePerusSelaus.asp?h_iId=19082)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2012b. Osallistuvampi, liikkuvampi, luovempi ja kielellisesti rikkaampi koulu. Viitattu 31.7.2015. <http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2012/06/tuntijako.html>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2013. Tulevaisuuden lukio valtakunnalliset tavoitteet ja tuntijako. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2013:14. ISBN 978-952-263-246-3 (PDF).
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2015. Työryhmä: koulut hyödyntämätön mahdollisuus liikunnallisen elämäntavan lisäämisessä. Viitattu 12.10.2015 [http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2015/03/liikunnan\\_pyorea\\_poyta.html](http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2015/03/liikunnan_pyorea_poyta.html).
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2015b. Ministeri Grahn-Laasonen: Kaikille koululaisille mahdollisuus tunnin liikuntaan päivässä. Viitattu 25.10.2015. <http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2015/09/liikkuvakoulu.html>

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2015c. Terveyttä edistävä liikunta. Viitattu 29.11.2015.  
[http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/terveyttae\\_edistaevae\\_liikunta/?lang=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/terveyttae_edistaevae_liikunta/?lang=fi)
- Opetushallitus 2014. Opetussuunnitelman perusteet 2016. Perusopetuksen perusteluluonnokset. Yhtenäisen perusopetuksen toimintakulttuuri. Viitattu 26.4.2014.  
[www.oph.fi/ops2016/perusteluluonnokset/perusopetus/103/0/luku\\_4\\_yhtenaisen\\_perusopetuksen\\_toimintakulttuuri](http://www.oph.fi/ops2016/perusteluluonnokset/perusopetus/103/0/luku_4_yhtenaisen_perusopetuksen_toimintakulttuuri).
- Opetushallitus 2015. Move!-fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Viitattu 15.7.2015.  
[www.edu.fi/move](http://www.edu.fi/move).
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus.
- Palomäki, S. 2013. Voisiko koulu tukea nykyistä paremmin nuorten terveyttä ja hyvinvointia? LIITO (3), 8-11.
- Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKensie T. L. & Young, J. C. 2006. Promoting physical activity in children and youth: A leadership role for schools: A scientific statement from the American heart association council on nutrition physical activity, and metabolism (Physical activity committee) In collaboration with the councils on cardiovascular disease in the young and cardiovascular nursing. *Circulation* 114 (11), 1214-1224.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Pietilä, M., & Koivula, P. 2013. Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa. T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*, Juva: Bookwell, 274-278.
- Pühse, U. & Gerber, M. 2005. *International comparison of physical education*. UK: Meyer & Meyer.
- Pulkinen, S. 2013. Liikunnanopettaja osana työyhteisöä. Teoksessa. T. Jaakkola, J. Liukkonen, A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*, Juva: Bookwell, 602-619.

- Pyykkönen, T. 2014. Hurmaa, hikea ja hengailua –liikunnan vähän syvempi olemus. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 29. Yhteisjulkaisu Suomen Urheilumuseosäätiön kanssa. Viitattu 23.8.2015. [www.sport.fi](http://www.sport.fi)
- Rajala, K., Turpeinen, S. & Laine, K. 2013. Notkeampi koulu – aktiivisempi koulupäivä? Teoksessa: P. Harinen & A. Rannikko (toim.). Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkoston ja Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 65, 24–28.
- Rajala K., Itkonen H., Kankaanpää A., Tammelin T. & Laine K. 2014. Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 63–70.
- Ridgers N., Stratton G., Fairclough S. & Twisk, J. 2007. Physical activity levels of children during school playtime. *Sports Medicine*, 36(4), 359–371.
- Rink, J. 2010. *Teaching physical education for learning*. 6. painos. New York: McGraw-Hill
- Rink, J., Hall, T. & Williams, L. 2010. *Schoolwide physical activity: A comprehensive guide to designing and conducting programs*. Champaign: Human Kinetics
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist* 55, 68–78.
- Sallis, J.F., Cervero, R., Ascher, W., Henderson, K., Kraft, M.K. & Kerr, J. 2006. An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health* 27 (1), 297–322.
- Sallis, J.F., McKensie, T.L., Beets, M. W., Beighle, A. H., Erwin, H. & Lee, S. 2012. Physical education’s role in public health: Steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 83 (2), 125–135.
- Schreier, M. 2012. *Qualitative content analysis in practice*. Lontoo: SAGE Publications.
- Shen, B., McCaughy, N., Martin, J., Fahlman, M. & Garn, A. 2012. Urban high-school girls’ sense of relatedness and their engagement in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education* 31, 231–245.

- Shuna, J. M., Lauersdorf, R. L. Behrens, T. K. Liguori, G., Liebert, M. L. 2011. An objective assessment of children's physical activity during the keep it moving! After school program. *Journal of School Health* 83, 105-111.
- Siedentop, D. L. 2009. National plan for physical activity: Education sector. *Journal of Physical Activity and Health* 6 (2), 168–180.
- Society of Health and Physical Educators, SHAPE. Key points of high-quality physical education. Viitattu 25.10.2015.  
[http://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/quality/pe\\_keypoints.cfm](http://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/quality/pe_keypoints.cfm).
- Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta Liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Istu vähemmän – Voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2015.
- Stokols, D. 1992. Establishing and maintaining healthy environments: Toward a social ecology of health promotion. *American Psychologist* 4, 6-22.
- Stratton, G. 2000. Promoting children's physical activity in primary school: an intervention study using playground markings. *Ergonomics* 43, 1538-1546.
- Stratton, G. & Leonard, J. 2002. The effects of playground markings on the energy expenditure of 5-7-year old school children. *Pediatric Exercise Science*, 14, 170-180.
- Suomi, K, Hämylä, R. & Kokko, S. 2015. Liikuntapaikat ja -tilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2, 21-26.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – Lokakuu 2012. Opetushallituksen muistiot 2012: 5.



- Tammelin, T. 2013. Liikuntasuosituksset terveyden edistämisessä. Teoksessa. T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Helsinki: WSOY, 62-73.
- Tammelin, T. & Telama, R. 2008. Tuleeko liikkuvasta ja terveestä koululaisesta liikkuva ja terve aikuinen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari, 51-55.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2012. Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Jyväskylä: LIKES.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä.
- Telama, R. 2005. Liikuntakasvatusta ei voi ulkoistaa. Liikunta & Tiede 42 (3), 10-13.
- Telama, R. 2009. Tracking of physical activity from childhood to adulthood: A review. Obesity facts (3), 187-195.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. & Raitakari, O. 2014. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. Medicine & Science in Sports & Exercise 46 (5), 955-962.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 9. uudistettu laitos. Vantaa: Tammi.
- Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, A., Havas, E. & Tammelin, T. 2013. Matkalla kouluun peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 271. Jyväskylä: LIKES.
- Tynjälä, P. 2004. Asiantuntijuus ja työkuulttuurit opettajan ammatissa. Kasvatus 35 (2), 174-190.
- Tyrväinen, H. 2009. Terveystiedon opettajan osaaminen ja ammatillinen kehitys. Teoksessa E. Jeronen, H. Tyrväinen & H. Maijala (toim.) Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto, 171-184.

- U.S. Department of Health and Human Services. 2010. Strategies to improve the quality of physical education. Viitattu 28.6.2015. [http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/pdf/quality\\_pe.pdf](http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/pdf/quality_pe.pdf).
- U.S. Department of Health and Human Services. 2012. Physical activity guidelines for Americans midcourse report: Strategies to increase physical activity among youth. Washington, DC: Author. Viitattu 28.6.2015. <http://www.health.gov/paguidelines/midcourse/pag-mid-course-report-final.pdf>.
- Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. 2009. Opetusministeriön julkaisuja 2009: 17. Helsinki: Opetusministeriö.
- Vanttaja, M., Koski, P., Zacheus, T., Tähtinen, J. & Nevalainen, A. 2014. Liikuntasuhteen muotoutumisen ja muutosten tutkimus –monin eri menetelmin ja aineiston kohti kokonaiskuvaa. *Liikunta & Tiede* (4), 20-21.
- Wallhead, T. & Buckworth, J. 2004. The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest* 56, 285-301.
- World Health Organisation. 2005. WHO:n maailmanlaajuinen strategia. Ravinto, liikunta ja terveys. Savion kirjapaino.
- World Health Organisation. 2009. Interventions on diet and physical activity: What Works? Summary report. Geneve: Maailman terveysjärjestö.
- World Health Organisation. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Geneve: Maailman terveysjärjestö.
- Wuolio, E-L. & Jääskeläinen, L. 1993. Kyykkyy – ylös! 150 vuotta koululiikuntaa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisuja nro 136. Helsinki
- Yle. 2015. Opetushallituksen pääjohtaja korjaisi opettajien palkkausjärjestelmää – myös oppilaiden liika istuminen huolestuttaa. Viitattu 25.10.2015. [http://yle.fi/urheilu/opetushallituksen\\_paajohtaja\\_korjaisi\\_opettajien\\_palkkaus\\_jarjestelmaa\\_\\_myos\\_oppilaiden\\_liika\\_istuminen\\_huolestuttaa/8285421?ref=leiki-urheilu](http://yle.fi/urheilu/opetushallituksen_paajohtaja_korjaisi_opettajien_palkkaus_jarjestelmaa__myos_oppilaiden_liika_istuminen_huolestuttaa/8285421?ref=leiki-urheilu).
- Yli-Piipari, S. 2011. The development of students' physical education motivation and physical activity. A 3,5-year longitudinal study across grades 6 to 9. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopiston julkaisuja, *Annales Universitatis Turkuensis*, C: 268.

## LIITTEET

### LIITE 1

#### KOODIT ALKUPERÄISELLE LUOKITTELULLE

LAADUKKAAN KOULULIIKUNNAN TOTEUTTAJA	A		
Vapaa-ajalle siirrettävät lajit	Aa		
Monipuolisuus	Ab		
Oppilaiden autonomia	Ac		
Oppilaan tiedon lisääminen liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyksistä	Ad		
MVPA-osuuden lisääminen	Ae		
Liikuntaohjelmien suunnitteleminen ja toteutus oppilaiden kanssa	Af		
eriyttäminen	Ag		
tekniikan käyttö	Ah		
liikunnan ilo	Ai		
KOULUN HENKILÖKUNNAN SITOUTTAJA/YHTEISTYÖNTEKIJÄ	B		3
Tiedotus	Ba		a
Liikunta ja terveys koulutus	Bb		b
Yhteistyö (Bc1 opettajat, Bc2 muut kuin opettajat)	Bc1	Bc2	c
Suunnittelu	Bd		d
LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSIEN C TOTEUTTAJA JA D KOORDINOIJA/SUUNNITTELIJA KOULUPÄIVÄÄN	C	D	1
Integraatio	Ca	Da	a
välituntiliikunta	Cb	Db	b
taukoliikunta	Cc	Dc	c
välineiden ja tilojen käytön ja hankinnan optimoiminen	Cd	Dd	d
liikuntatapahtumat: koulujen väliset ottelut, kisat, teemapäivät ja -viikot, liikuntapäivät	Ce	De	e
koulun opetussuunnitelman kehittäminen	Cf	Df	f
koulujen pihat ja tilat liikuntaan houkutteleviksi (sis. Wii, liikuntasali, pingispöydät auloihin)	Cg	Dg	g
liikuntasalien käyttö	Ch	Dh	h
LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSIEN E TOTEUTTAJA JA F KOORDINOIJA/SUUNNITTELIJA KOULUPÄIVÄN ENNEN JA JÄLKEEN	E	F	4
kerhot	Ea	Fa	a
koulumatkaliikunta	Eb	Fb	b
koulujen pihat ja kunnan tilat liikuntaan houkutteleviksi	Ec	Fc	c
tilojen käytön koordinointi	Ed	Fd	d
OPPILAIDEN PERHEEN SITOUTTAJA JA INNOSTAJA/YHTEISTYÖ	G		2
Tiedotus liikuntaan ja terveyteen liittyvistä asioista	Ga		a
liikuntakoulutus, sis. Liikuntaläksyt	Gb		b
yhteistyö	Gc		c
Perheiden "ohjaaminen" liikunnan luo	Gd		d
kannustus	Ge		e
LIIKUNTASEUROJEN JA JÄRJESTÖJEN MUKAAN OTTAJA/YHTEISTYÖNTEKIJÄ	H		
Yhteistyö	Ha		
Yhteistyö oppilaiden ohjaamisessa liikuntaseuroihin	Hb		
KUNNAN JA MUIDEN TOIMIJOIDEN (ESIM. KOULUJEN JA YRITYSTEN) MUKAAN OTTAJA JA SITOUTTAJA/YHTEISTYÖNTEKIJÄ	I		
Yhteistyö	Ia		
Päätöksissä vaikuttaminen	Ib		

Liikuntaympäristöjen suunnittelu	Ic
ROOLIMALLI LAPSILLE JA NUORILLE	J
SUUNNANNÄYTTÄJÄ OPETTAJILLE	K
OPPILAIDEN MUKAANOTTAJA/YHTEISTYÖNTEKIJÄ	L
Autonomia (muualla kuin liikuntatunneilla)	a
suunnittelu yhteistyö	b
tiedotus ja markkinointi	c
yhteistyö	d
kannustus	e
liikuntaneuvonta ja kuntotestaus	f
AIKAANSA SEURAAVA OPETTAJA	M
uuden tutkimuksen ja uusien lajien seuraaminen	Ma
oman työn tutkiminen ja kehittäminen	Mb

LIITE 2

KVANTIFIOINTI MATRIISI

	Aa	Ab	Ac	Ad	Ae	Af	Ag	Ah	Ai	Aj		Ba	Bb	Bc1	Bc2	Bd	3a	3b	3c		
n1LO												1		1							
n2LO								1				1		1							
n3LO	1						1	1						1	1	1					
n4LO			1		1	1													1		
n5LO		1							1					1	1						
n6LO	1						1		1												
n7LO	1		1																		
n8LO	1		1																		
n9		1													1	1					
n10																					
n11		1	1	1										1	1	1					1
n12			1								1										
n13			1													1					
n14																					
n15			1						1												
n16			1		1	1									1	1					
n17																					
n18					1																
n19	1									1		1									
n20			1																		
n21	1					1				1											
n22	1		1												1	1					
n23					1	1				1					1	1					
n24															1	1					
n25	1														1	1					
n26	1													1							
n27		1								1											
n28																					
n29	1	1		1								1	1								
n30	1			1									1								
n31																					
n32		1								1					1						
n33																					
n34			1	1											1	1					
n35																					
n36		1			1		1			1	1				1	1					
n37				1									1	1	1	1					
n38		1									1		1	1	1						
n39				1											1	1					
n40												1	1				1				
<b>YHT</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>48</b>	
N,37																					

KVANTIFIOINTI MATRIISI (b)

	Ca	Cb	Cc	Cd	Ce	Cf	Cg	Ch	D1	Da	Db	Dc	Dd	De	Df	Dg	Dh	1a	
n1LO										1		1		1					
n2LO										1	1	1							
n3LO																			
n4LO										1					1				
n5LO									1		1	1	1	1					
n6LO																		1	
n7LO																			
n8LO																			
n9																		1	
n10																			
n11														1					
n12											1		1						
n13																		1	
n14	1						1												
n15																			
n16										1								1	
n17					1								1						
n18											1		1				1	1	
n19																			
n20										1									
n21												1						1	
n22											1								
n23											1								
n24																			
n25																			
n26					1														
n27														1					
n28											1			1					
n29	1																		
n30										1	1								
n31																			
n32				1											1			1	
n33																			
n34					1														
n35																			
n36					1													1	
n37																			
n38										1									
n39																			
n40				1															
<b>YHT</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
N,37																			

KVANTIFIJOINTI Matriisi (c)

	Ca	Cb	Cc	Cd	Ce	Cf	Cg	Ch	D1	Da	Db	Dc	Dd	De	Df	Dg	Dh		1a	1b	1c
n1LO										1		1		1							
n2LO										1	1	1									
n3LO																					
n4LO										1					1					1	1
n5LO									1		1	1	1	1						1	
n6LO																			1	1	
n7LO																					
n8LO																					
n9																			1	1	
n10																					
n11														1						1	1
n12											1		1								
n13																			1	1	
n14	1						1														
n15																					
n16										1									1		
n17					1								1								
n18											1		1				1		1		
n19																				1	
n20										1											
n21												1							1		
n22											1										
n23											1										
n24																					
n25																				1	1
n26					1																
n27														1							
n28											1			1							
n29	1																			1	
n30										1	1										
n31																					
n32				1											1				1	1	
n33																					
n34					1																
n35																					
n36					1														1		1
n37																					
n38										1										1	1
n39																				1	
n40				1																	
<b>YHT</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
N,37																					



KVANTIFIOINTI Matriisi (d)

	Ca	Cb	Cc	Cd	Ce	Cf	Cg	Ch	D1	Da	Db	Dc	Dd	De	Df	Dg	Dh		1a	1b
n1LO										1		1		1						
n2LO										1	1	1								
n3LO																				
n4LO										1					1					1
n5LO									1		1	1	1	1						1
n6LO																			1	1
n7LO																				
n8LO																				
n9																			1	1
n10																				
n11														1						1
n12											1		1							
n13																			1	1
n14	1						1													
n15																				
n16										1									1	
n17					1								1							
n18											1		1				1		1	
n19																				1
n20										1										
n21												1							1	
n22											1									
n23											1									
n24																				
n25																				1
n26					1															
n27														1						
n28											1			1						
n29		1																		1
n30										1	1									
n31																				
n32				1											1				1	1
n33																				
n34					1															
n35																				
n36					1														1	
n37																				
n38										1										1
n39																				1
n40				1																
<b>YHT</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
N,37																				

KVANTIFIINTI MATRIISI (e)																							
	1c	1d	1e	1f	1g	1h		Ea	Eb	Ec	Fa	Fb	Fc	Fd		4a	4b	4c	Ga	Gb	Gc	Gd	Ge
n1LO																							
n2LO											1								1				
n3LO																			1	1			1
n4LO	1		1		1						1												
n5LO					1											1	1						
n6LO		1			1											1							
n7LO																							
n8LO																							1
n9					1	1																	1
n10																							
n11	1															1			1				
n12																							
n13		1														1						1	
n14		1																					
n15																							
n16					1						1			1			1				1		
n17						1										1							
n18											1	1								1			
n19					1																1		
n20		1			1						1												
n21		1	1																	1			
n22																							
n23											1									1	1		
n24																						1	1
n25	1	1	1													1	1		1		1		
n26																							1
n27																							
n28																							
n29											1												
n30		1			1																		
n31																							
n32																1			1				
n33																							
n34																				1			
n35																							
n36	1		1																1		1		
n37											1								1	1			
n38	1															1				1			
n39											1						1					1	
n40											1	1						1	1				
<b>YHT</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>##</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>60</b>
N,37																							

KVANTIFIINTI MATRIISI (f)																		
	2a	2b	Ha	Hb	Hc	la	lb	lc	J	K	La	Lb	Lc	Ld	Lf	Le	Ma	Mb
n1LO			1			1												
n2LO			1										1			1		
n3LO			1				1						1					
n4LO	1			1									1	1				
n5LO			1								1							
n6LO	1		1	1														
n7LO												1				1		
n8LO									1					1				
n9				1		1												
n10																		
n11			1															
n12			1						1							1		
n13				1														
n14																		1
n15																		
n16													1	1		1		
n17																		
n18										1			1		1			
n19																		
n20										1								
n21			1															1
n22																	1	
n23				1														
n24			1			1												
n25						1			1				1					
n26			1			1												
n27				1												1		1
n28																		
n29										1								
n30																		
n31																		
n32																1		
n33																		
n34				1														
n35																		
n36				1		1								1			1	1
n37			1			1												
n38			1	1		1							1					
n39			1			1												
n40								1					1			1		
<b>YHT</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
N,37																		

KVANTIFIINTI MATRIISI (g)	Aa	Ab	Ac	Ad	Ae	Af	Ag	Ah	Ai	Aj	62	Ba	Bb	Bc1	Bc2	Bd	3a	3b	3c
m1LO	1													1	1				
m2LO																			
m3LO																			
m4LO			1		1														
m5LO	1							1						1	1				
m6LO	1												1						
m7							1						1	1	1				
m8																			
m9									1										
m10	1		1	1	1														
m11	1			1															
m12																			
m13																			
m14																			
m15																			
m16													1	1	1				
m17																			
m18	1	1		1															
m19																			
m20		1								1									
m21									1	1				1	1				
m22							1												
m23							1												
m24			1						1	1									
m25												1							
m26	1			1	1								1						
m27			1						1	1				1	1				
m28																			
m29													1						
m30		1																	
m31		1			1			1				1	1	1					
<b>YHT:</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>				

KVANTIFIINTI MATRIISI (h)																	
	Ca	Cb	Cc	Cd	Ce	Cf	Cg	Ch	D1	Da	Db	Dc	Dd	De	Df	Dg	Dh
m1LO		1						1		1	1		1				
m2LO					1												
m3LO		1			1						1						
m4LO																	
m5LO				1			1	1									
m6LO		1									1		1				
m7								1			1						
m8																	
m9																	
m10																	
m11			1														
m12		1	1				1						1	1			
m13																	
m14																	
m15							1										
m16																	
m17																	
m18											1	1					
m19							1			1							
m20										1							
m21											1			1			
m22																	
m23											1	1					
m24																	
m25							1							1			1
m26																	
m27																	
m28																	
m29			1									1					
m30																	
m31									1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>YHT:</b>		<b>4</b>	<b>3</b>				<b>5</b>		<b>1</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1</b>		

KVANTIFIJOINTI MATRIISI (i)	1a	1b	1c	1d	1e	1f	1g	1h		Ea	Eb	Ec	Fa	Fb	Fc	Fd
m1LO																
m2LO																
m3LO										1			1			
m4LO																
m5LO																
m6LO																
m7	1															
m8																
m9																
m10																
m11				1				1								
m12		1								1						1
m13																
m14					1											
m15																
m16			1										1			
m17		1	1		1											
m18													1			
m19							1									
m20																
m21			1	1									1			
m22																
m23			1										1	1		
m24																
m25				1												
m26		1	1				1									
m27		1			1											
m28			1													
m29	1		1				1									
m30																
m31	1	1	1	1	1	1	1	1								
<b>YHT:</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>107</b>	<b>2</b>			<b>5</b>	<b>1</b>		

KVANTIFIJOINTI MATRIISI (j)																		
	4a	4b	4c	Ga	Gb	Gc	Gd	Ge		2a	2b	Ha	Hb	Hc		la	lb	lc
m1LO						1						1						
m2LO												1	1					
m3LO																		
m4LO																		
m5LO																1		1
m6LO														1				
m7						1						1	1					
m8																		
m9																		
m10																		
m11				1													1	
m12				1									1					
m13																		
m14				1								1						
m15																		
m16				1	1							1						
m17						1						1	1			1		
m18																		
m19																		
m20																		
m21						1						1	1					
m22																		
m23				1		1						1						
m24																		
m25	1																	
m26		1																
m27	1					1						1						
m28			1			1						1				1		
m29				1														
m30													1					
m31	1			1		1							1					
<b>YHT:</b>	<b>3</b>	<b>2</b>		<b>7</b>	<b>1</b>	<b>8</b>			<b>20</b>			<b>10</b>	<b>8</b>		<b>18</b>	<b>3</b>		

KVANTIFIINTI MATRIISI (k)	J	K		La	Lb	Lc	Ld	Lf	e		Ma	Mb
m1LO				1								
m2LO							1					
m3LO												
m4LO							1					
m5LO						1						
m6LO	1											
m7							1					
m8												
m9												
m10												
m11									1			
m12												
m13												
m14												
m15								1				
m16		1				1						
m17						1					1	1
m18	1											
m19												
m20												
m21											1	
m22		1										
m23												
m24	1											
m25												
m26	1											
m27												
m28												
m29												
m30												
m31									1			
<b>YHT:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>			<b>3</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>1</b>



LUOKKIEN YHDISTELY		ALKUPERÄINEN				LUOKKIEN YHDISTELY	
ROOLIT	ANALYYSIRUNKO	KOODIT			PELKISTYS	ALALUOKKA	
PÄÄLUOKKA	ANALYYSIRUNKO						
ÄÄJÄ KOUULUN LIIKUNNALLISEN TOIMINTAKULTTUURIN EDISTÄJÄ	LIKUNNANOPETTAJA	LIKUNNANOPETTAJA	A			LIKUNNANOPETTAJA	Sisällön hallinta
		Vapaa-ajalle siirrettävät lajit ja vapaa-ajan ympäristöön t	Aa			Vapaa-ajalle siirrettövyys (Aa)	
		Monipuolisuus	Ab			Monipuolisuus (Ab)	
		Oppilaiden autonomia	Ac			Tekniikan käyttö (Ah)	
						Tiedon lisääminen liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyksistä liikuntatunneilla (Ad)	
		Oppilaan tiedon lisääminen liikunnan ja hyvinvoinnin yhtey	Ad			Autonomia (Ac)	
		MVPA-osuuden lisääminen opetusjärjestelyillä ja lajivalin	Ae			Eriyttäminen (Ag)	
		Liikuntaohjelmien suunnitteleminen ja toteutus oppilaiden	Af			MVPA-osuuden lisääminen (Ae)	
		eriyttäminen	Ag			liikunnan ilo (Ai)	
		tekniikan käyttö	Ah			Yhteenkuuluvuuden ja vuorovaikutuksen huomiointi tunneilla (Aj)	
	liikunnan ilo	Ai				Pedagoginen osaaminen	
	oppimisilmapiirin huomiointi mm. yhteenkuuluvuus ja v	Aj					
	YHTEISTYÖNTEKIJÄ KOUULUN HENKILÖKUNNAN KAN	B		3	Motivointi, koulutus ja tiedon lisääminen (Ba+Bb)		
	Tiedotus	Ba		a	Pienestä liikkeelle		
	Liikunta ja terveys koulutus	Bb		b	Yhteistyö+suunnittelu Bc+bd	Henkilökunnan välinen yhteistyö	
	Yhteistyö (Bc1 opettajat, Bc2 muut kuin opettajat)	Bc1	Bc2	c			
	suunnittelu	Bd		d			
	YHTEISTYÖN TEKIJÄ OPPILAIDEN KANSSA	L					
	yhteistyö	d			Yhteistyö	Oppil as yhteis työ	
	LIIKUNTA MAHDOLLISUUKSIEN C TOTEUTT AJA JA D	C	D	1		Ohjauksen ja ohjauksen koordinointi ja kannustus	
	Integraatio	Ca	Da	a	Integraatio		
	välituntiliikunta	Cb	Db	b	välituntiliikunta		
	taukoliikunta	Cc	Dc	c	liikuntatapahtumat		
	välilaiden ja tilojen käytön ja hankinnan optimointi	Cd	Dd	d	taukoliikunta		
	liikuntatapahtumat: koulujen väliset ottelut, kisat, teemap	Ce	De	e	koulumatkaliikunta		
	koulun opetussuunnitelman kehittäminen	Cf	Df	f	kerhot		
	koulujen pihat ja tilat liikuntaan houkutteleviksi (sis. Wii, l	Cg	Dg	g	välilaiden ja ympäristön koordinointi		
				Vapaa-ajan liikuntaympäristöön	Sisällön ja ohjauksen suunnittelu		

Excel-taulukko jatkuu seuraavalla sivulla.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	
KOULUN LIIKUNNALLISEN TOIMINTAKULTTUURIN EDISTÄJÄ	LIKUNNAN EDISTÄJÄ KOULUPÄIVÄÄ EN	koulujen pihat ja tilat liikuntaan houkutteleviksi (sis. Wii, I	Cg	Dg	g		välineiden ja ympäristön koordinointi	välineid on ja liikuntay mpärist	
		liikuntasalien käyttö	Ch	Dh	h		Vapaa-ajan liikuntaympäristöön tutustuminen		
		LIKUNNAMAHDOLLISUUKSIEN E TOTEUTT AJA JA F	E	F	4				
		kerhot	Ea	Fa	a				
		koulumatkaliikunta	Eb	Fb	b	1			
		koulujen pihat ja kunnan tilat liikuntaan houkutteleviksi tilojen käytön koordinointi	Ec	Fc	c				
	KOULUN ULKOPUOLISTEN TOIMIJOIDEN OSALLISTAJA	OPPILAIDEN PERHEEN SITOUTT AJA JA INNOSTAJA	G		2				Perheen mukanaotto
		Tiedotus liikuntaan ja terveyteen liittyvistä asioista	Ga		a	1	Tiedotus ja ohjeus		
		liikuntakoulutus, sis. Liikuntaliskyt	Gb		b		Yhteistyö		
		yhteistyö	Gc		c				
		Perheiden "ohjaaminen" liikunnan luo	Gd		d				
		kannustus	Ge		e	1			
		LIKUNTASEUROJEN JA JÄRJESTÖJEN MUKAAN OT	H				Yhteistyö	Liikuntaseur ojen ja järjestöjen mukanaotto	
		Yhteistyö	Ha						
		Yhteistyö oppilaiden ohjauksessa liikuntaseuroihin	Hb					Yhteistyö oppilaiden ohjauksessa liikuntaseuroihin	
		KUNNAN JA MUIDEN TOIMIJOIDEN (ESIM. KOULUJE	I				1		Kunnan ja muiden toimijoiden mukanaotto
	Yhteistyö	Ia				Liikuntapöytätyö			
	Pöytätyössä vaikuttaminen	Ib				Yhteistyö			
	Liikuntaympäristöjen suunnittelu	Ic				1			
	ROOLIMALLI ALLI	ROOLIMALLI LAPSELLE JA NUORILLE	J					Esimerkillisyys	Esim erkillisyys
		AIKAANSA SEURAAVA OPETT AJA	M						
	KEHITY VÄ OPETT AJA	uuden tutkimuksen ja uusien lajien seuraaminen	Ma				1		
		oman työn tutkiminen ja kehittäminen	Mb						
OPPILAID EN VAPAA-AJAN	OPPILAIDEN VAPAA-AJAN LIIKUNTAAN KANNUSTU	L							
	Tiedon lisääminen	c							
	Kuntotestaus ja liikuntaneuvonta, kannustus	f							
	PIENET ASKELEET								
	KANNUSTAJA								