

**OPPILAIKEN AUTONOMIAN JA ITSEOHJAUTUVUUDEN KOKEMUSTEN
LISÄÄMINEN YLÄKOULUN LIIKUNNANOPETUKSESSA
– Move! -mittaustulosten käyttö CDG-mallin mukaisessa opetuksessa**

Anna-Kaisa Anttila & Jenna Ketonen

Liikuntapedagogiikan Pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

TIIVISTELMÄ

Anttila, A-K. & Ketonen, J. 2022. Oppilaiden autonomian ja itseohjautuvuuden kokemusten lisääminen yläkoulun liikunnanopetuksessa. - Move! Mittaustulosten käyttö CDG-mallin mukaisessa opetuksessa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma, 54 s, 4 liitettä.

Tämän Pro gradu -tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lisäsikö CDG-mallin mukainen opetus oppilaiden autonomian ja itseohjautuvuuden kokemuksia liikuntatunneilla ja vapaa-ajalla. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, kuinka mallin mukainen opetus vaikutti oppilaiden motivaatioon ja yhteenkuuluvuuteen liikuntatunneilla ja kuinka oppilaat kokivat opettajan tuen. Tutkimuksessa oli mukana interventio- ja kontrolliryhmät ja tutkimuksessa selvitettiin, erosivatko kokemukset sukupuolten välillä.

Tutkimus oli luonteeltaan monimenetelmäinen ja aineisto kerättiin Webropol-kyselylomakkeella kahden eri koulun kahdeksaluokkalaisista oppilaista (n=57). Tutkimuksessa käytettiin kontrolli- ja interventioryhmiä. Interventioryhmän oppilaille suoritettiin kuuden viikon interventiojakso, jonka aikana heille toteutettiin CDG-mallin mukaista opetusta. CDG-mallin toteutuksessa käytettiin oppilaiden Move! -mittaustuloksia. Oppilaat valitsivat mittaustulosten perusteella oman kehitettävän ominaisuuden, jonka perusteella heidät jaettiin ryhmiin. Ryhmissä oppilaat suunnittelivat omaa ominaisuutta kehittävän ohjelman. Kontrolliryhmän oppilaille suoritettiin niin sanottua perinteisempää liikunnanopetusta.

Määrällinen aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 26 –ohjelmaa käyttämällä. Laadullisen aineiston avoimet kysymykset analysoitiin sisällönanalyysin avulla luokittelemalla vastaukset ala- ja yläluokkiin sekä pääluokkaan. Laadullisesta aineistosta etsittiin sekä samankaltaisuuksia, että erilaisuuksia.

Tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa, että oppilaslähtöisen opetusmenetelmän mukaisella liikunnanopetuksella pystytään tukemaan oppilaiden itseohjautuvuutta ja sisäistä motivaatiota mahdollistamalla oppilaille autonomian, koetun pätevyuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta Decin ja Ryanin (1985) itseohjautuvuusteorian mukaisesti. Opetusmenetelmän hyödyt näkyivät oppilaiden lisääntyneenä vapaa-ajan liikkumisena.

Asiasanat: itseohjautuvuusteoria, CDG-malli, Move! -mittaukset, autonomia, liikunnanopetus, yläkoulu

ABSTRACT

Anttila, A-K. & Ketonen, J. 2022. Increasing students' experiences of autonomy and self-determination in secondary school physical education. The Use of Move! -measurement results in the CDG-model based teaching. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Sport Pedagogy Master's thesis, 54 p., 4 attachments.

The purpose of this study was to explore if CDG -model teaching increased students' experiences of autonomy and self-determination in physical education and leisure. Additionally, the aim was to explore how the model-based teaching affected students' motivation and cohesion in physical education lessons, how the students experienced teacher's support. The study involved intervention and control groups and the study examined whether experiences differed between the sexes.

The study method was multidisciplinary, and the data were collected from eight-graders in two different schools (n = 57) by using a Webropol questionnaire. Control and intervention groups were used in the study. For the intervention group students, the CDG model based teaching was used together with the students' Move! -measurement results during a six-week period. Based on the measurement results, the students selected a physical feature of their own to be developed. Based on the students' selection they were divided into groups, where they designed a program to develop that specific physical feature. The students in the control group were given a so-called more traditional physical education.

Quantitative data were analyzed by using IBM SPSS Statistics 26. The open-ended questions of the qualitative material were analyzed by means of content analysis and classifying the answers into subcategories, upper, and main categories. Both similarities and differences were examined in the qualitative responses.

Based on the research results, it can be concluded that physical education according to the pupil oriented teaching method CDG -model is able to support students' self-determination and internal motivation by enabling the students to feel autonomy, perceived competence, and social cohesion according to Deci's and Ryan's theory of self-determination. The benefits of the teaching method were evident in the increased leisure movement of pupils.

Keywords: self-determination theory, CDG -model, Move! -measurements, autonomy, physical education, secondary school

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1.	JOHDANTO	1
2.	ITSEOHJAUTUVUUSTEORIA	3
2.1.	Autonomia	4
2.2.	Koettu pätevyys	5
2.3.	Sosiaalinen yhteenkuuluvuus.....	7
2.4.	Sisäinen motivaatio.....	8
3.	YLÄKOULUN LIKUNNANOPETUS	10
3.1.	Liikunnan opetussuunnitelma	10
3.1.1.	MOVE! -mittaukset	13
3.2.	Liikunnan opetuksen tavoitteet.....	14
3.3.	Oppilaan osallistaminen liikunnanopetuksessa	16
3.3.1.	CDG-malli ja Suomen CDG -malli.....	18
3.4.	Oppilaan valmiudet itseohjautuvuuteen.....	19
4.	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
4.1.	Tutkimuskysymykset.....	22
4.2.	Tutkimuksen kohderyhmän kuvaus	23
4.3.	Interventiojakson kuvaus	23
4.4.	Tutkimusmenetelmät	26
4.5.	Tutkijoiden esiymmärrys tutkimuskohteesta	27
4.7.	Tutkimuksessa käytetty mittari.....	31
5.	TUTKIMUSTULOKSET	34
5.1.	Autonomian kokemukset	34
5.2.	Omatoimisuuden kokemukset	36
5.3.	Motivaation kokemukset	38
5.4.	Yhteenkuuluvuuden kokemukset.....	41

5.6.	Yhteenveto laadullisista tuloksista	43
5.7.	Tutkimustulosten vertailu	45
6.	POHDINTA	47
6.1.	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	50
6.2.	Yhteenveto ja jatkotutkimusaiheet	51
	LÄHTEET	54
	LIITTEET	58

1. Liite 1. Tutkimuslupa-anomus
2. Liite 2. Google Forms Move! -mittauslomake
3. Liite 3. Tutkimateriaali oppilaille
4. Liite 4. Webropol -kyselylomake

1. JOHDANTO

Liikuntapedagogiikan kaksi keskeistä tehtävää ovat kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Näillä päätehtävillä rakennetaan pohjaa elinikäiselle fyysiselle aktiivisuudelle. (Jaakkola ym. 2017a, 14–15.) Koululiikunta edustaa hyvin kokonaisvaltaista, virikkeellistä ja toiminnallista oppiainetta (Jaakkola ym. 2017a, 17). Koululiikuntaan luetaan kaikki koulun piirissä tapahtuva liikunta, kuten liikuntatunnit, liikuntatapahtumat, koulun kerho- ja iltapäivätoiminta sekä välitunnit. (Laakso ym. 2007, 50.) Yksi keskeisistä liikuntapedagogiikan tavoitteista liittyy fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen ja liikuntataitojen oppimiseen. Koulun liikuntatunnit eivät yksinään riitä liikuntataitojen oppimiseen tai fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen. Ne kuitenkin tarjoavat hyvän ympäristön harjoitella taitoja ja saada asiantuntevaa tietoa niiden kehittämisestä opettajan ohjauksessa. (Jaakkola ym. 2017a, 15.)

Suhteutettuna peruskoulu ja yläkouluikäisen fyysisen aktiivisuuden suosituksiin – vähintään 60 minuuttia päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11.), liikuntaa on koulun piirissä erittäin vähän taatakseen oppilaiden riittävän aktiivisuuden. Tätä näkemystä tukevat tutkimukset (Laakso ym. 2005), joissa oppilaat ovat itse arvioineet koululiikunnan intensiteetin olevan hyvin alhainen. Liikunnan myönteiset terveystulokset ovat hyvin tiedossa, mutta silti suuri osa väestöstä ei liiku riittävästi terveytensä kannalta. Inaktiiviseksi luokiteltava toiminta on lisääntynyt samalla, kun fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt. (Kokko & Mehtälä 2016.) Tämän hetken liikuntapedagogiikan haasteena voidaan vähentyvän liikunnan ohella pitää myös inaktiivisen, istuvan elämäntavan ehkäisemistä. (Jaakkola ym. 2017a, 19.) Liikuntapedagogiikan tulee kiinnittää huomiota erityisesti yläkouluikäisten nuorten fyysiseen aktiivisuuteen, sillä fyysisen aktiivisuuden tiedetään vähenevän voimakkaasti tuossa iässä (Yli-Piipari 2011). Yksi merkittävimmistä hankkeista suomalaisessa liikuntapedagogiikassa on fyysisen toimintakyvyn Move! -seuranjärjestelmä. Se on perusopetuksen oppilaiden systemaattinen valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä liittyen fyysiseen toimintakykyyn. Koulun liikuntatunneilla kerättyä toimintakykytietoa käytetään koululaisille tehtävissä laajoissa terveystarkastuksissa peruskoulun 5. ja 8. luokalla. (Jaakkola ym. 2017a, 19.)

Koulussa olevien liikuntatuntien määrän ollessa riittämätön terveyttä edistävään liikkumiseen koettiin erityisen tärkeäksi se, että liikuntatunneilla tehtävät asiat siirtyisivät vapaa-ajan liikkumiseen. Tästä ajatuksesta lähdettiin pohtimaan tutkimuksen aihetta. Kun pohdittiin, miten edistetään oppilaiden omaehtoista liikkumista, oli luonnollista tutustua Decin ja Ryanin (1985) itseohjautuvuusteoriaan, jonka tavoitteena on sekä itsensä että valitsemiensa päämäärien toteuttaminen. Itseohjautuvuusteoria valikoitui tutkimuksen viitekehikseksi ja aihetta jatkokehittäessä siihen yhdistettiin Move! -mittaustuloksien käyttö. Omien kokemustemme mukaan niistä saatuja tuloksia ei hyödynnetä riittävästi. Tästä johtuen valittiin CDG-malli, joka perustuu oppilaslähtöiseen itseohjautuvuutta ja autonomiaa edistävään opetusmenetelmään. Näistä lähtökohdista jäsenyi monimenetelmällisen tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet. Tarkoituksena oli selvittää lisäkö Move! -mittaustulosten käyttö CDG-mallin mukaisessa opetuksessa oppilaiden autonomian ja itseohjautuvuuden kokemuksia liikuntatunneilla ja vapaa-ajalla, kuuden viikon mittaisella interventiojaksolla. Lisäksi tutkimuksen tavoitteena oli selvittää interventiojakson vaikutuksia oppilaiden sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen ja motivaatioon sekä millaiset olivat kokemukset opettajan antamasta tuesta. Tutkimuksessa selvitettiin lisäksi, oliko tuloksissa merkitseviä eroja sukupuolten välillä. Tutkimuksessa oli mukana interventio- ja kontrolliryhmät. Tutkimusaineisto kerättiin interventiojakson jälkeen Webropol -kyselyä käyttäen.

2. ITSEOHJAUTUVUUSTEORIA

Edward L. Deci ja Richard M. Ryan (1985) ovat luoneet itseohjautuvuudelle teorian, joka käsittää ihmisen aktiivisena toimijana, jonka tavoitteena on sekä itsensä että valitsemiensa päämäärien toteuttaminen. (Deci & Ryan 1985). Lähtökohtana teorialle on oletus, että ihminen on luonnostaan itseään ohjaava, motivoituva ja aktiivinen (Vasalampi 2017, 54). Itseohjautuvuus tarkoittaa kykyä ohjata sekä arvioida omaa oppimistaan (Deci & Ryan 2000). Voidaan siis sanoa, että itseohjautuva ihminen johtaa itse itseään kohti asettamia tavoitteita. Tutkimukset ovat osoittaneet, että itseohjautuvuus lisää luovuutta, uteliaisuutta sekä tyytyväisyyttä (Norrena 2019, 49). Itseohjautuvuusteoria on modernin motivaatiotutkimuksen viitatuin tieteellinen teoria. Itseohjautuvuusteoria selittää motivaatiota kolmen psykologisen perustarpeen kautta (Liukkonen 2017, 43). Nämä psykologiset perustarpeet ovat autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Martela & Jarenko 2015, 17). Itseohjautuvuusteoria tunnetaan myös nimellä itsemääräämisteoria. Työssä käytetään termiä itseohjautuvuusteoria.

Autonomiata, koettua pätevyyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta voidaan tyydyttää tai ehkäistä koululiikunnassa. Jos nämä tarpeet tyydyttyvät koululiikunnassa, oppilas kokee koululiikunnan sisäisesti motivoivaksi ja oppilaan motivaatio muodostuu positiiviseksi. Sisäinen motivaatio voi ilmetä esimerkiksi oppilaiden viihtymisenä opetuksessa, keskittymisenä, sitoutumisena harjoitteluun, yrittämisenä ja lisääntyneinä kyvykkyyden kokemuksina. (Jaakkola & Liukkonen 2017b, 132.) Itseohjautuvuusteoriassa (Deci & Ryan 2000) sosiaalisten ja kognitiivisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta muodostuu motivaatio toimintaa kohtaan. Syntyneen motivaation tuloksena on affektiivisia (esim. viihtyminen), kognitiivisia (esim. asenne liikuntaa kohtaan) ja käyttäytymiseen (esim. vapaa-ajan liikuntaharrastus) liittyviä seurauksia. (Liukkonen ym. 2007, 159.)

Sisäinen motivaatio tuottaa oppilaille kokonaisvaltaisesti hyvinvointia. Koululiikunnassa on kuitenkin tilanteita, jotka eivät tyydytä yhteenkuuluvuuden, autonomian ja pätevyyden tarpeita. Seurauksena tällaisessa tilanteessa voi olla motivaation muuttuminen ulkoiseksi tai sen täydellinen puuttuminen. Tämän seurauksena voi olla, että oppilas lakkaa yrittämästä, hän

ahdistuu tai ei näe tarpeelliseksi kokeilla opettajan tarjoamia liikuntatehtäviä. (Jaakkola & Liukkonen 2017b, 132.)

2.1. Autonomia

Sanalla *autonomia* tarkoitetaan oikeutta toimia vapaasti, tehdä valintoja vapaasti sekä ajatella vapaasti. Sanan alkuperä tulee kreikan sanoista *auto nomos*, jotka tarkoittavat itselle asetettua lakienmukaista tilaa. Autonomia on sekä yksilön oikeus että velvollisuus, sillä yksilöllä on velvollisuus kunnioittaa toisten ihmisten autonomiaa sekä mahdollistaa autonomian toteutuminen. (Atjonen 2007, 37–38.) Voidaan siis sanoa, että on myös opettajan velvollisuus edistää opetuksessa oppilaan autonomian kasvua ja toteutumista. Autonomia vaatii vapautta päättää tekemisistään itse (Martela & Jarenko 2015, 57). Jos toimintaa kontrolloidaan tai sitä ohjataan ulkopuolelta, kiinnostus tehtävää kohtaan laskee, kun taas autonomiset toimintatavat erilaisissa ympäristöissä lisäävät kiinnostusta tehtäviä kohtaan (Liukkonen ym. 2007, 159).

Autonomian saavuttaminen edellyttää kokeilemista ja yrittämistä sekä erehtymistä ajattelun ja tekemisen tasolla. Tekeminen johtaa kokemukseen, joka aiheuttaa ajatuksia. Ajatusten pohjalta yksilö kykenee rajamaan toimintaansa, joka muodostaa sille merkityksen. Kyse on siis ajattelun ja tekemisen keskinäisestä vuorovaikutuksesta (Ruohotie 1998, 26). Tiukasti kontrolloitu ja pakotettu tekeminen on autonomian vastakohta. Autonomisuus on omaehtoista toimintaa, jossa yksilön motivaation kokemus on lähtöisin hänestä itsestään eikä ympäristön tarjoamista palkinnoista. (Martela & Jarenko 2014, 28–29.) Motivaation kannalta autonomian kokemukset ovat erittäin merkittäviä. Kokemus, että on todellinen mahdollisuus vaikuttaa yhteisiin asioihin, on erittäin merkittävää motivaation säilymisen kannalta. (Liukkonen 2017, 47.)

Koululiikunnassa autonomian kokeminen voi näkyä esimerkiksi siinä, kuinka paljon oppilaat saavat osallistua liikuntatuntien toteutukseen ja suunnitteluun. Autonomian kokemukset ratkaisevat osaltaan kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Tilanne, jossa oppilaat pelailevat tai liikkuvat keskenään ilman opettajan läsnäoloa, kuvastaa voimakasta autonomiaa,

sillä toiminta kumpuaa oppilaista itsestään. Opettajan autonomisilla toimintatavoilla, kuten vastuun antamisella ja oppilaiden osallistuttamisella voidaan edistää sisäistä motivaatiota oppimista kohtaan koululiikunnassa, liikunta-aktiivisuudessa ja koetussa fyysisessä pätevyudessa. (Jaakkola & Liukkonen 2017b, 133.)

Autonomian kokemukset ovat yhteydessä hyvään ryhmähenkeen, avoimeen ilmapiiriin, vahvaan sitoutumiseen ja itseohjautuvuuteen, jossa jokainen ottaa vastuuta tavoitteista, toimii itsenäisesti ja tekee parhaansa tavoitteiden saavuttamiseksi (Lintunen ym. 2009, 117). Yhteinen tekeminen, toisten auttaminen ja toisen asemaan asettuminen edistävät autonomiaa ja liikuntamotivaatiota ryhmässä. Yhteistyötä tukemalla voidaan edistää autonomian ja pätevyuden kokemusten lisäksi yhteenkuuluvuuden tarpeita. (Lintunen ym. 2009, 242.)

2.2. Koettu pätevyys

Koettu pätevyys on yksi Decin ja Ryanin esittelemistä psykologisista perustarpeista. Koettu pätevyys tunnetaan myös nimellä kyvykkyys eli kompetenssi (competence) (Deci & Ryan 2017, 11). Tässä tutkimuksessa käytetään käsitettä koettu pätevyys. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan ihmisten kokemusta omista kyvyistään ja niiden riittävydestä toimittaessa erilaisten haasteiden ja tehtävien parissa (Jaakkola & Liukkonen 2017b, 134).

Koettua pätevyyttä kehittää myönteiset kokemukset työssä, opiskelussa tai harrastuksissa sekä osaamisesta, kehosta ja taidoista saadun positiivisen palautteen kautta. Koettu pätevyys taas on yhteydessä minäkuvaan eli siihen, millainen käsitys ihmisellä on itsestään. Koetun pätevyyden osa-alueet, kuten sosioemotionaalinen, tiedollinen ja fyysinen pätevyys rakentavat ihmisen itsearvostuksen, joka on tärkeä osa minäkuva. Erityisesti itseluottamusta kohentavat onnistumisen kokemukset sekä se, että saa aikaiseksi jotakin itselle tärkeää. Kyvykkyuden tunne jollakin pätevyyden osa-alueella lisää itseluottamusta erilaisissa elämäntilanteissa. Lasten ja nuorten itsearvostuksen ja sitä kautta itseluottamuksen vahvistamiseksi on tärkeä antaa tilaa luontaiselle uteliaisuudelle sekä oppimisen ilolle. (Liukkonen 2017, 24.)

Koettu fyysinen pätevyys taas tarkoittaa ihmisen kokemusta fyysisistä ominaisuuksista, kuten kunnosta, kehosta ja liikuntataidoista. Pätevyyden kokemuksissa yleinen itsearvostus koostuu hierarkkisesti useista alapätevyysalueista. Tällaisia pätevyysalueita ovat sosiaalinen pätevyys (kyky tulla toimeen toisten kanssa ja saada ystäviä), tunnepätevyys (kyky tulla toimeen tunteiden kanssa sekä ymmärtää omia ja toisten tunteita), fyysinen pätevyys (fyysinen kunto, eri urheilulajien taidot ja oman kehon tyytyväisyys) ja älyllinen pätevyys (kyky ymmärtää ja tietää elämässä tarvittavia asioita, kyky menestyä opinnoissa). (Jaakkola & Liukkonen 2017b, 134.) Pätevyyden kokemus on tärkeää opiskelumotivaation kannalta, sillä motivaatio lisääntyy, kun oppilas kokee pätevyyden tunnetta. Pätevyyden tunnetta vahvistaa koetut onnistumiset sekä opettajan kannustus ja palaute. Oppilaiden innostuminen opiskeltavasta asiasta on tärkeää, jotta oppimista syntyisi. Keskeisenä tähän liittyvänä asiana on se, miten merkityksellisenä oppilas pitää opiskeltavaa asiaa itselleen. (Virolainen & Virolainen 2018, 66.)

Kyvykkyys tietyllä pätevyysalueella voi olla osalle oppilaista merkityksellinen, kun taas toisille se voi olla merkittävä itsearvostuksen kannalta. Onnistumisen kokemukset jollain yksittäisellä osaamisalueella voivat nousta ylös ja näin ollen vahvistaa oppilaan yleistä itsearvostusta. Tarjoamalla pätevyyden kokemuksia koululiikunnassa esimerkiksi lajitaidoissa, kehonkuvassa ja fyysisessä kunnossa voidaan parhaimmillaan tukea lapsen ja nuoren suotuisaa kehittymistä. Oppilaan saama palaute voi saada hänet tuntemaan joko onnistuneensa tai epäonnistuneensa tehtävissä. Fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisen taustalla koettua pätevyyttä voidaan pitää yhtenä avaintekijöistä. Koetulla pätevyydellä on koettu olevan yhteyksiä koulun liikuntatuntien fyysiseen aktiivisuuteen sekä koulun ulkopuoliseen liikuntaan osallistumiseen, sisäiseen motivaatioon liikuntatunneilla ja haluun olla fyysisesti aktiivinen vapaa-aikana. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 135–136.)

Pätevyydenkokemukset oppilaan motivaatio-orientaation ollessa minäsuuntautunut, tarkoittaa, että oppilas kokee olevansa parempi kuin muut. Motivaatio-orientaation ollessa tehtäväsuuntautunut pätevyyden kokemuksia voi myös saada siten, että oppilas kokee kehittyneensä ja osaavan asioita. Opetuksessa olisi tärkeää luoda tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa, sillä sen on oletettu edistävän myönteisiä pätevyydenkokemuksia oppilaissa. Oppilailla on voimakas taipumus vertailla itseään muihin. Opettajien tulisi tasapainottaa tätä taipumusta kehittämällä opetussuunnitelmaa ja opetusmenetelmiä suosimaan

tiimiopetusta, itseohjautuvuutta, vertaistutorointia, ryhmäytymistä, yksilöllisyyttä, yhteistyötä ja eriyttämistä. Hyvät kokemukset ja monipuoliset liikuntamahdollisuudet kaikille lapsille ja nuorille ovatkin liikuntakasvatuksen suurena haasteena. (Lintunen 2007, 154–155.)

2.3. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Yhteenkuuluvuus tarkoittaa ihmisen samaistumista ryhmään sekä ryhmän hyväksyntää. Tunne yhteenkuuluvuudesta lisää hyväksytyksi tulemisen kokemuksia ja mahdollistaa toimivamman vuorovaikutuksen ryhmän jäsenien välillä. (Lintunen 2009, 230.) Itseohjautuvuusteorian mukaan psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen on keskeinen toiminta, jonka avulla yksilö sisäistää ulkoisia motiiveja. Sisäistymiselle on erityisen olennaista yhteenkuuluvuuden tarpeen tyydyttäminen. (Vasalampi 2017, 61.) Sosiaalisessa yhteenkuuluvuudessa yksilö pyrkii etsimään turvallisuuden, yhteenkuuluvuuden, kiintymyksen ja läheisyyden tunnetta toisten kanssa sekä yksilöllä on luontainen tarve olla hyväksytty, kuulua ryhmään ja saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta (Deci & Ryan 2000). Tarkasteltaessa elämän koettua merkityksellisyyttä ja ihmisen hyvinvointia, toisten ihmisten vaikutus on suuressa roolissa. Yhteenkuuluvuudessa on kyse yhteyden kokemisesta toisiin ihmisiin. (Martela & Jarenko 2015, 60–61.) Tukemalla tai estämällä yksilön psykologisia perustarpeita voidaan sosiaalisella ympäristöllä joko luoda liikuntamotivaatiota edistävän tai sitä heikentävän ilmapiirin. Opettajan kokemisen lämpimäksi ja välittäväksi ja opetusryhmästä saatavan turvallisuuden tunteen on havaittu olevan yhteydessä parempaan motivaatioon tunneilla. (Liukkonen ym. 2007, 160.)

Jotta liikunnanopetuksessa voidaan saavuttaa tavoitteet, on edellytyksenä kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri. Keskeistä opetuksessa on turvallinen työskentelyilmapiiri, oppilaiden yksilöllisyyden huomioon ottaminen sekä organisoinnin ja opetusviestinnän selkeys. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja pätevyyskokemuksia tuetaan osallistavilla ja oppilaslähtöisillä työtavoilla, rohkaisevalla palautteella ja sopivilla työtavoilla. (Opetushallitus, POPS 2014, 435.)

Koetun yhteenkuuluvuuden tunteen liikuntatunneilla on todettu olevan yhteydessä oppilaiden yrittämiseen liikuntatunneilla (Soini 2006; Taylor ym. 2010). Koululiikunnassa voidaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnusmerkkeinä pitää sitä, että: 1) Liikuntaryhmän kesken keskustellaan henkilökohtaisista asioista, 2) Liikuntaryhmä ottaa osaa jaettuihin tehtäviin, 3) ryhmän oppilaat viettävät vapaa-aikaa keskenään, 4) yksilö kokee ryhmässä tulevansa ymmärretyksi ja arvostetuksi, 5) ryhmän toimintaan osallistuminen on nautittavaa ja miellyttävää ja 6) toimintaa, joka aiheuttaa etäntymistä ryhmän jäsenten välillä sekä jäsenten itsekkäitä ryhmää hajottavia tunteita vältellään ryhmässä (Reis ym. 2000).

2.4. Sisäinen motivaatio

Sisäisen motivaation käsite tarkoittaa sitä, että yksilö on motivoitunut tekemään jotain, koska pitää toimintaa kiinnostavana, omien arvojen mukaisena ja mielihyvää tuottavana. Esimerkiksi lapsi, joka on sisäisesti motivoitunut, tutkii ympäristöään oman kiinnostuksensa pohjalta. Samoin aikuinen, joka liikkuu, maalaa, lukee tai harrastaa jotain muuta vain siksi, koska pitää tätä toimintaa energiaa ja mielihyvää tuottavana. Sisäinen motivaatio on oppimisen kannalta erittäin hyödyllinen, sillä useat itseohjautuvuusteoriaan pohjautuvat tutkimukset ovat osoittaneet, että sisäinen motivaatio edistää myönteisiä tunteita oppimista kohtaan sekä johtavan sinnikkyteen, luovuuteen ja käsitteiden syvempään ymmärtämiseen. (Vasalampi 2017, 54.) Itseohjautuvuus on merkittävä tekijä sekä sisäisen että ulkoisen motivaation rakentumisessa (Deci & Ryan 2000). Sisäiseen motivaatioon liittyvät tavoitteet vahvistavat hyvinvointia (Martela, 2015, 27).

Jokainen yksilö elää erilaisten sosiaalisten ympäristöjen keskellä. Nämä sosiaaliset ympäristöt vaikuttavat joko suoraan tai välillisesti yksilöiden toimintaan. Perhe, opettajat, valmentajat, ystävät tai kumppanit ovat lähellä olevia sosiaalisia ympäristöjä, jotka vaikuttavat suoraan yksilön hyvinvointiin, suoritukseen ja motivaatioon. Nämä ympäristöt kuuluvat yhteiskunnalliseen kulttuuriin ja järjestelmään, jotka vaikuttavat välillisesti yksilön tavoitteiden asetteluun ja ajatteluun. Itseohjautuvuusteorian mukaan ympäristöissä on eroja siinä, miten hyvin ne tukevat yksilön itseohjautuvuutta tai toisaalta kontrolloivat yksilön ajattelua, tunteita

ja käytöstä. Sosiaalinen ympäristö, joka tukee yksilön perustarpeita, tukee myös aktiivista itseohjausta, hyvinvointia, energisyyttä ja sisäistä motivaatiota. Jos tarpeet jätetään huomioimatta, lisää se taas motivoitumattomuutta tai ulkoista motivaatiota. (Vasalampi 2017, 59.)

Sisäisen motivaation käsitteeseen kuuluvat koettu pätevyys, koettu autonomia sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Kun ihminen on sisäisesti motivoitunut harjoitteluun ja itsensä kehittämiseen, hänen psyykinen hyvinvointinsa ja autonomian kokemukset ovat huipussaan. Sisäisesti motivoitunut jaksaa harjoitella, vaikka kohtaisikin loukkaantumisia, epäonnistumisia ja vastoinkäymisiä. Opettajan kannalta onkin erittäin tärkeää tietää tavoista, joilla voidaan tukea oppilaiden sisäistä motivaatiota toimintaa kohtaan. (Liukkonen 2017).

Itseohjautuvuusteorian (Deci & Ryan 2000) mukaan olennaista sisäisessä motivaatiossa on se, että toimintaa ei ohjaa siitä saatava ulkoinen palkinto. Deci ja Ryan ovat havainneet tutkimuksissaan, että vaikka yksilö pitäisikin palkkion saamisesta, voivat ne helposti heikentää sisäistä motivaatiota. Sisäisesti motivoituneita aktiviteetteja tehtäessä ihminen ei joudu pakottamaan itseään pysymään asiassa, vaan energiaa tekemiseen virtaa luontaisesti. Tällainen tekeminen verrattuna ulkoisesti motivoituun tekemiseen ei kuormita yksilöä samalla tavalla. Sisäisen motivaation kumpuaminen yksilöstä on seurausta hänen aktiivisesta etsiytymisestään tekemään niitä asioita, jotka tuntuvat hänestä innostavilta ja mielekkäiltä. (Martela & Jarenko 2014, 14.) Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että sisäisen motivaation edistämiseksi täytyy haasteiden olla sopivia. Jos yksilölle annetaan taitotasoon nähden liian haasteellisia tavoitteita, on niihin vaikeampaa motivoitua sisäisesti. (Vasalampi 2017, 61.)

3. YLÄKOULUN LIIKUNNANOPETUS

Perusopetuksen opetussuunnitelma perustuu perusopetuslakiin. Perusopetuslain tavoitteena on oppilaan tukeminen kasvussa ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä heille elämässä tarpeellisten tietojen ja taitojen antaminen (Perusopetuslaki 628/1998, 2, §). Yläkoulussa koulun eri tehtävistä korostuu opettajan kasvatustehtävä. Tavoitteena liikunnanopetuksella on liikkumaan kasvaminen ja liikunnan avulla kasvaminen. Liikunnan avulla kasvamiseen sisältyy opetussuunnitelman tavoitteiden mukaisesti toisten kunnioittaminen, pitkäjänteisyys itsensä kehittämisessä, vastuullisuus, myönteisen minäkuvan kehittyminen sekä tunteiden tunnistaminen ja säätely. Lisäksi kasvatuksellisiin sisältöihin kuuluvat kestävän elämäntavan, tasa-arvon ja yhteisöllisyyden edistäminen sekä kulttuurien moninaisuuden tukeminen. (Opetushallitus, POPS 2014, 15–16.) Liikunnanopettajalla on velvollisuus opastaa oppilaitaan toimimaan vastuullisesti esimerkiksi edellyttämällä oppilaita huolehtimaan koulun välineistä ja tulemaan tunneilla ajoissa sopivassa liikuntavarustuksessa. Opettaja opettaa oppilaita noudattamaan koulun sääntöjä ja liikuntatuntien turvallisuusohjeita. Ohjaamalla oppilaat ottamaan huomioon muut joukkuepelaajat voidaan liikuntakasvatuksen avulla kehittää myös reilun pelin henkeä. (Virta & Lounassalo 2017, 518–519.)

3.1. Liikunnan opetussuunnitelma

Perusopetuksen opetussuunnitelma (POPS 2014) perustuu oppimiskäsitykseen, jossa oppilas on aktiivinen toimija. Opetuksen tavoitteeksi on muodostunut omien tavoitteiden asettamisen ja ongelmanratkaisun oppimisen mahdollistaminen itsenäisesti sekä yhdessä muiden oppijoiden kanssa. Oman osaamisen kehittämistä innostavat oppimisen ilo, myönteiset tunnekokemukset ja uutta luova toiminta. Oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa eri yhteisöjen ja oppimisympäristöjen kanssa, toisten oppilaiden, opettajien ja muiden aikuisten kanssa. (Opetushallitus, POPS 2014, 17.) Koulun pyrkimys on opettaa oppilaille sekä uusia tietoja ja taitoja, mutta koululla on lisäksi myös kasvatuksellisia tavoitteita, joihin sisältyy mm. oppilaiden itseohjautuvuuden kehittyminen. Oppilasta ohjataan tiedostamaan omat tapansa,

sillä oppimisprosessistaan tietoinen ja vastuullinen oppilas oppii toimimaan yhä itseohjautuvammin. (Opetushallitus, POPS 2014, 17.)

Opetussuunnitelma (2014) on nostanut itseohjautuvuuden edistämisen yhdeksi tärkeäksi opetuksen tavoitteeksi, sillä se nähdään tärkeäksi taidoksi sekä jatko-opinnoissa että arkielämässä. Itseohjautuvuusteoria painottuukin merkittävästi myös liikunnan opetussuunnitelmissa. Oppilaan kokonaisvaltainen hyvinvointi, jossa huomioidaan sosiaalinen, psyykkinen ja fyysinen ulottuvuus ovat taustalla liikuntakasvatuksessa. Kannustamalla oppilaita ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan psyykkisen toimintakyvyn edistämiseksi ja vahvistamalla itsenäisen työskentelyn taitoja, voidaan edistää oppilaiden autonomiaa. Iloa ja virkistystä tuovat leikit ja tehtävät, joissa oppilaat kokevat onnistumisia edistävät koettua fyysistä pätevyyttä. Keholliset ilmaisujen kokemukset, osallisuus ja liikunnallinen pätevyys voidaan mahdollistaa monipuolisilla liikuntatehtävillä. Liikunnanopetuksessa tuetaan sosiaalista yhteenkuuluvuutta käyttämällä erilaisia yksilö ja ryhmätehtäviä, joissa opitaan pitkäjänteisesti ponnistelemalla. Myönteisen minäkäsityksen kehittyminen, tunteiden tunnistaminen ja säätely, toisia kunnioittava vuorovaikutus, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen sekä vastuullisuus kuuluvat liikunnan avulla kasvamiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 142.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) kerrotaan vuosiluokkien 7–9 liikunnanopetuksen pääpainon olevan monipuolisessa perustaitojen soveltamisessa ja fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen opiskelussa eri liikuntalajien ja –muotojen avulla. Oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen sekä terveyttä edistävään omaehtoisen liikunnan harrastamista tuetaan opetuksen avulla. Oppilaat osallistuvat toiminnan suunnitteluun sekä ottavat vastuuta omasta ja ryhmän toiminnasta oman kehitysvaiheensa mukaisesti. (Opetushallitus, POPS 2014, 434.)

Sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja pätevyydenkokemuksia tuetaan rohkaisevalla palautteella, sopivilla tehtävillä sekä oppilaslähtöisillä ja osallistavilla työtavoilla (Opetushallitus, POPS 2014, 435). Liikunnan oppiaineessa tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä omaan kehoon suhtautumista myönteisesti. Yksittäisiin oppitunteihin liittyvät positiiviset kokemukset ja liikunnallisen

elämäntavan tukeminen ovat oppiaineessa tärkeitä. Fyysinen aktiivisuus, kehollisuus ja yhdessä tekeminen korostuvat oppitunneilla. (Opetushallitus, POPS 2014, 433.)

Tutkimukset osoittavat, että liikunnalla on suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Pitkän ajan tavoitteiden asettaminen toiminnan tueksi on kuitenkin oppilaille haasteellista. Tämän vuoksi liikuntatunnit sekä niissä tapahtuvat liikuntakokemukset ovat merkityksellisiä. Liikunnallisen elämäntavan omaksumista on todettu voivan edistää myönteisillä kokemuksilla. Liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle valmiuksia terveyden edistämiseen. (Opetushallitus, POPS 2014, 433.) Yläkoulun liikunnanopetus tukee oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen sekä kannustaa edistämään terveyttä omaehtoisella liikunnalla. Oppilaille tarjotaan kehitysvaihe huomioon ottaen mahdollisuus vaikuttaa toiminnan suunnitteluun ja vastuunottoon omasta sekä ryhmän toiminnasta. (Opetushallitus, POPS 2014, 434.)

Opettaja on vastuussa opetussuunnitelman toteutuksesta ja opetuksesta. Suunnittelu on keskeinen osa opettajan työtä ja tälle suunnittelulle valtakunnalliset ja paikalliset opetussuunnitelmat antavat kehyksen. Opetussuunnitelmat auttavat opettajaa ymmärtämään opetus- ja kasvatustyön sisältöjä, tavoitteita, arviointia ja periaatteita. Suhtautuminen opetussuunnitelmiin vaihtelee opettajien keskuudessa. (Kalaja & Koponen 2017, 556.) Kirjoitetun opetussuunnitelman käytännöksi muuttaminen tapahtuu opettajien toimesta. Vapautta ja vastuuta on annettu paljon. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) antavat liikunnanopetukselle tavoitteet ja sisällöt, mutta ohjeiden ollessa hyvin yleisiä, jää opettajalle paljon omaa päätäntävaltaa. Valtakunnallinen opetussuunnitelma ohjaa opetuksen monipuolisuuteen, mutta se ei takaa yhdenmukaisuutta koulujen ja eri opettajien kesken. Jokainen opettaja päättää itse omassa käytännön opetussuunnitelmassaan, mitä konkreettisia sisältöjä opiskellaan, mitä tavoitteita painotetaan ja millä menetelmillä ja miten arviointi toteutetaan. Opettajan oman suunnittelutyön pohjana toimivat valtakunnalliset ja paikalliset suunnitelmat sekä omat opetustaidot, käsitykset ja tavoitteet sekä tilat, välineet ja oppilaantuntemus. (Kalaja & Koponen 2017, 557.)

3.1.1. MOVE! -mittaukset

Move! On fyysisen toimintakyvyn seuranta – ja palautejärjestelmä, joka otettiin käyttöön osana perusopetuksen opetussuunnitelmaa syksyllä 2016. Keskeisenä tavoitteena järjestelmällä on tukea lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä kannustaa omatoimiseen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Järjestelmän mittaukset ja palaute kohdistetaan oppilaiden fyysisiin ominaisuuksiin eli liikkuvuuteen, voimaan, nopeuteen ja kestävyYTEEN sekä motorisiin perustaitoihin, jotka ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. Move! -järjestelmässä opettaja on vastuussa toimintakyvyn mittausten toteuttamisesta, palautteen annosta sekä yksilöllisestä liikunnallisesta ohjaamisesta ja neuvonnasta, joka pohjautuu tuloksiin. Tulosten hyödyntäminen tapahtuu opettajan lisäksi myös laajemmin kouluyhteisössä sekä osana kouluterveydenhuoltoa. Jotta Move! toimisi positiivisena arjen fyysisistä toimintakykyä edistävänä elementtinä myös vanhempien ja kotien roolin nousee voimakkaasti esiin. (Huhtiniemi 2017, 367.)

Mittausjärjestelmä koostuu kuudesta osiosta, joilla mitataan havaintomotorisia taitoja, fyysisiä ominaisuuksia kuten kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta sekä motorisia perustaitoja, joita ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. Mittausosiot ovat 20 metrin viivajuoksu, vauhditon viisiloikka, ylävartalon kohotus, etunojapunnerrus, heitto–kiinniottoyhdistelmä, kehon liikkuvuus, alaselän ojennus ja oikean ja vasemman käden liikkuvuus. Mittausosiot antavat kokonaisuutena lapsen ja nuoren fyysisestä toimintakyvystä hyvän kokonaiskuvan. (Huhtiniemi 2017, 371–372.) Move! -järjestelmä on pedagoginen työkalu ja sen palautteen merkitys on keskeinen. Move! -palautteen tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti oppilaan psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjaa oppilasta tarkkailemaan ja kehittämään toimintakykyään. Move! -järjestelmän palaute on jaettu kolmeen kategoriaan, joissa mittaustulos on joko toimintakykyä ja hyvinvointia edistävällä, ylläpitävällä tai haittaavalla tasolla. Mittaaminen ilman asiaankuuluvaa palautetta ei edistä oppilaan motivaatiota fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen tai liikkumiseen. Keskeisintä oppilaan kannalta on ohjata häntä pohtimaan, miten Move! -mittauksista esiin nousevat motoriset taidot sekä fyysiset ominaisuudet ovat yhteydessä arjen toimintoihin. Heti mittaustilanteessa tai pian sen jälkeen annettava palaute on erittäin tärkeää, jotta voidaan varmistaa, että oppilaat ymmärtävät oman toimintakykynsä tason ja sen

merkityksen omalle hyvinvoinnille. Mittaustilanteen jälkeen annettava innostava ja rohkaiseva palaute vaikuttavat tunnin hyvään ilmapiiriin, jossa korostuu tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa itsevertailu, yrittäminen ja virheiden näkeminen osana oppimista ovat keskiössä. (Huhtiniemi 2017, 377.)

Mittaustulokset toimivat erinomaisesti välineenä seurantaan. Oppilaalla on parhaassa tapauksessa mahdollisuus verrata aikaisempia tuloksiaan nykyisiin tuloksiin, jolloin oppilaalla on mahdollisuus seurata omaa kehittymistään. Seurantatietoja ja mittaustuloksia on hyvä käyttää yksilölliseen ohjaamiseen. Jatkoa ajatellen jokaiselle oppilaalle tulisi luoda toimintaohjeet ja tavoitteet ominaisuuksien eri osa-alueiden kehittämiseksi. Oppilaille voi suunnitella tai he voivat itse suunnitella omia harjoitusohjelmia. Konkreettisenä keinona voi myös olla se, että annetaan oppilaalle kotitehtäväksi miettiä yhdessä vanhempien kanssa perheen liikuntatottumuksia ja määritellä omien mittaustulosten pohjalta siihen liittyviä tavoitteita. Move! -mittaukset antavat liikuntaa opettavan opettajan näkökulmasta tärkeää tietoa niin ryhmän kuin yksittäisten oppilaiden kehittämiskohteista, vahvuuksista ja toimintakyvystä. Opettajan tulee liikuntatunneilla kannustaa oppilaita ja antaa positiivista palautetta huomattessaan, että oppilas on kehittynyt tai ponnistellut kehittyäkseen. Pienilläkin kannustavilla sanoilla ja eleillä voi olla iso merkitys siihen, miten oppilas koee koululiikunnan. (Huhtiniemi 2017, 378–379.)

3.2. Liikunnan opetuksen tavoitteet

Opetussuunnitelma asettaa liikunnanopetukselle monia eri tavoitteita. Tärkeimpinä tavoitteina ovat oppilaiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen ja hyvinvoinnin tukeminen sekä ohjaaminen terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Oppilaiden valmiuksia omaehtoiseen liikkumiseen pyritään lisäämään opettamalla liikuntataitoja ja -tietoja sekä tarjoamalla positiivisia kokemuksia liikunnanopetuksessa. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 101.) Opetuksen tavoitteiden painotukset vaihtelevat kuitenkin vuosiluokittain joka oppiaineessa, myös liikunnanopetuksessa. Liikunnan tärkeänä tavoitteena on tukea lasten ja nuorten myönteisen minäkäsityksen muodostumista tarjoamalla kaikille oppilaille

mahdollisuuksia pätevyyden kokemuksiin. Kun käsitys omasta kehosta on myönteinen, auttaa se myös kestämaan kehonkuvaan kohdistuvia ulkoisia paineita. Pätevyyden kokemuksilla synnytetään sisäinen motivaatio liikkua ja kiinnostus harrastaa liikuntaa omaehtoisesti. (Jaakkola ym. 2017a. 15–16.)

Liikunta oppiaineena tarjoaa opetuksen kasvatuksellisille tavoitteille erinomaisen kasvuympäristön. Heikinaro-Johansson & Huovinen (2007) määrittelevätkin tämän lyhyesti kasvattamiseksi liikunnan avulla. Liikunnanopetuksen päätavoitteena ovat kasvattaminen liikkumaan sekä kasvattaminen liikunnan avulla. Liikunnanopetuksen avulla oppilaat kasvavat liikkumaan sekä kasvavat liikunnan avulla. Oppilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysisten ominaisuuksien harjoittelu, fyysisesti aktiivinen toiminta ja motoristen perustaitojen oppiminen ovat liikkumaan kasvamisen osatekijöitä. Toisia kunnioittava vuorovaikutus, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen, vastuullisuus, myönteisen minäkuvan kehittyminen sekä tunteiden tunnistaminen ja säätely kuuluvat liikunnan avulla kasvamiseen. (Opetushallitus, POPS 2014, 433.)

Liikuntatuntien suunnittelussa on otettava huomioon liikunnallisen elämäntavan tukeminen sekä myönteiset kokemukset. Liikunnanopetuksen tavoitteena on edistää oppilaiden fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. (Taulukko 1.) Fyysistä toimintakykyä edistävissä opetuksessa keskeistä ovat runsas fyysinen aktiivisuus sekä havainto- ja ratkaisuntekötaitoja kehittävät tehtävät sekä tasapaino, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja kehittävät tehtävät. Liikunnan opetuksen tehtävillä oppilaat oppivat harjoittelemaan, arvioimaan, ylläpitämään sekä kehittämään fyysistä toimintakykyään. Sosiaalista toimintakykyä tukevat tehtävät, joissa opitaan ottamaan vastuuta yhteisistä asioista sekä niiden järjestelyistä ja säännöistä. Ryhmätyöskentelyllä lisätään myönteistä yhteisöllisyyttä. Psyykkistä toimintakykyä edistävät tehtävät, joissa oppilaat oppivat yhdessä ja erikseen ponnistelemaan pitkäjänteisesti tavoitteen saavuttamiseksi. Monipuolisilla tehtävillä harjoitellaan ottamaan vastuuta. (POPS 2014, 434–435.)

TAULUKKO 1. Opetuksen tavoitteet tutkimuksen näkökulmasta (POPS 2014).

<p>Fyysinen toimintakyky</p>	<p><i>T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen</i></p> <p><i>T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta</i></p>
<p>Sosiaalinen toimintakyky</p>	<p><i>T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista</i></p>
<p>Psyykinen toimintakyky</p>	<p><i>T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja</i></p> <p><i>T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.</i></p>

3.3. Oppilaan osallistaminen liikunnanopetuksessa

Perusopetuksen opetussuunnitelman arvoperustan mukaan jokainen oppilas on arvokas ja ainutlaatuinen juuri sellaisena kuin hän on. Oppilas tarvitsee yksilöllistä tukea ja kannustusta sekä kokemuksen siitä, että hänen oppimisestansa ja hyvinvoinnista välitetään sekä häntä kuunnellaan ja arvostetaan kouluyhteisössä. Yhtä tärkeänä pidetään kokemusta osallisuudesta ja siitä, että voi yhdessä toisten kanssa rakentaa yhteisönsä hyvinvointia ja toimintaa. Hyvä opetus ja onnistumiset koulutyössä ovat jokaisen oppilaan oikeus. (Opetushallitus POPS 2014, 15.) Liikunnanopetuksessa vuosiluokilla 7–9 opetus tukee oppilaiden kasvua osallisuuteen ja itsenäisyyteen sekä tukee oppilaiden hyvinvointia ja kannustaa terveyttä edistävään omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Oppilaat ottavat kehitysvaiheensa mukaisesti vastuuta omasta ja ryhmän toiminnasta sekä osallistuvat toiminnan suunnitteluun. (Opetushallitus POPS 2014, 434.)

Tomi Karttusen ja Samuli Koivukankaan (2018) pro gradututkielmassa “Osallisuuden kokemuksia ja merkityksiä yläkoulun liikunnassa: Koska se mitä tehdään niin kaikki tykkäisi ja olisi kivempaa kun kaikilla olisi hauskaa” tutkittiin, miten yläkoulun 8-luokkalaiset kokivat vaikutusmahdollisuudet koululiikunnassa. Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella suuri osa oppilaista oli sitä mieltä, että liikuntatunnit olisivat mukavampia, jos oppilaat saisivat itse vaikuttaa tuntien sisältöihin. (Karttunen & Koivukangas 2018.)

Opetusmenetelmät, jotka ovat oppilaita osallistavia, mahdollistavat oppilaiden osallisuuden kokemukset. Opettajalla on tärkeä rooli luoda oppitunneille myönteinen ilmapiiri, jossa oppilaat tahtovat osallistua ja kokevat turvallisuuden tunnetta. Liikuntatunneilla on tärkeää ylläpitää sosiaalista ja psyykkistä turvallisuutta. Opettajalla on haasteena luoda luokkaan sellainen ilmapiiri, jossa oppilaat voivat olla omia itsejään. Käytännössä tämä voi tarkoittaa, että tunneilla on nollatoleranssi kiusaamista ja häiritsevää käyttäytymistä kohtaan. Sosiaalinen ja psyykinen turvallisuus oppilaiden ja opettajan välisistä suhteista. Opettaja, joka on ammattitaitoinen, osaa kohdata lapset ainutlaatuisina yksilöinä, joiden kokonaisvaltaiseen kehittymiseen hän voi vaikuttaa oppitunneilla myönteisesti. (Rantalainen & Kaski 2017, 335.)

Rantalaisen ja Kasken (2017) mukaan oppilaiden toivomukset ja mielipiteet liikuntatuntien sisällöistä olisi hyvä huomioida joka lukuvuoden ensimmäisellä tunnilla, jolloin opettaja voi yhdessä oppilaiden kanssa tehdä vuosisuunnitelman ja pohtia tunneilla noudatettavia sääntöjä. Yhdessä tehdyn liikuntatuntien suunnitelman on todettu ehkäisevän häiriökäyttäytymistä oppilaiden keskuudessa. Opettaja voi taata oppilailleen ottamalla heidät mukaan suunnitteluun myös sen, että oppilaille tarjoutuu mahdollisuus saada harrastaa tai kokeilla jotakin itselleen mieluista lajia. Ennen suunnitelmantekoa opettaja voi kertoa yleisesti arviointikriteereistä, opetussuunnitelmasta ja käytössä olevista liikuntatiloista. (Rantalainen & Kaski 2017, 335.) Opettaja voi antaa vastuuta oppilailleen tarjoamalla esimerkiksi apuopettajan tehtäviä, kysymällä vaikeissa tilanteissa, kuinka heidän mielestään tilanne tulisi ratkaista sekä ottamalla oppilaat mukaan harjoitusten suunnitteluun. Oppilaiden huomioiden ja toiveiden kysyminen sekä heidän osallistamisensa ovat hyviä tapoja luoda tunneille myönteistä ilmapiiriä. (Rantalainen & Kaski 2017, 337.) Opettaja voi miettiä yhdessä oppilaiden kanssa etukäteen, miten toimitaan erityistilanteissa, jotta voidaan välttää hankalat tilanteet ja väärinymmärrykset.

Opettaja voi tukea oppilaiden myönteisen minäkuvan kehittymistä hyvällä järjestyksen ylläpidolla ja organisoinnilla. Jokaisen oppilaan tulee saada mahdollisuus kokea itsensä hyväksytyksi ja tasavertaiseksi liikuntatunneilla. Oppilaiden positiivisiin käsityksiin itsestään liikkujana vaikuttavat myönteiset kokemukset. Ne voivat edistää myös koulun ulkopuolista ja jälkeistä liikuntaharrastuneisuutta. Rantalainen & Kaski 2017, 336.)

3.3.1. CDG-malli ja Suomen CDG -malli

Creating and developing games (CDG) on australialaisen tutkijan John Quayn kehittämä oppilaskeskeinen malli. Mallissa on tavoitteena tarjota oppilaille koulun ulkopuolelle liikunnallinen elämäntapa. Mallin osa-alueet ovat sosiaalisuus, tiedot, taidot ja liikunnallisuus. (Quay & Peters 2007, 4.) Quayn (2008) mukaan CDG-malli lähtee siitä ajatuksesta, että opettajan antamien ohjeiden puitteissa oppilaat luovat ja toteuttavat uusia pelejä tai leikkejä. Oppilaat jaetaan ryhmiin ja ryhmissä luodaan oma peli tai leikki, joka sitten opetetaan toisille. Oppilaiden tulee arvioida sekä oman että oppimiensa pelien toimivuutta, joten toiminnassa on koko ajan mukana arviointia. Tavoitteena on luoda yksi koko luokan oma peli perustuen oppilaiden suunnittelemiin peleihin. (Quay 2009/2010, 48–50.)

Tässä mallissa opettajan rooli ei ole kovinkaan perinteinen, vaan alusta lähtien päätöksenteko siirtyy oppilaille. Opettajalla on tehtävänä antaa toiminnalle suuntalinjat ja tukea toiminnan etenemisessä. Erityisesti ryhmäjaot on otettava huomioon tehtävien onnistumisen kannalta. Ohjeistusta suunniteltaessa on mietittävä opetuksen tavoitteita ja sitä, miten tavoitteet voidaan saavuttaa ilman liiallista oppilaiden ohjailua. Opettajan on hyvä miettiä etukäteen mahdollisten ongelmatilanteiden varalle kysymyksiä ja ehdotuksia. (Quay & Peters 2007, 5–7.)

CDG-malli on muokattu suomeen sopivaksi liikunnan- ja luokanopettajien Samuli Pentinniemen ja Jon Salmisen toimesta. Salminen ja Pentinniemi (2013) ovat muodostaneet malliin kahdeksan liikuntaympäristöä, jotka ovat suunnistus, hiihto, musiikkiliikunta, voimistelu, palloilu, perusliikunta, uinti ja luistelu. Australialaiseen malliin verrattuna liikuntaympäristöjä on lisätty, jotta voidaan saavuttaa suomalaisen opetussuunnitelman

tavoitteet. Suomalaisen CDG-malliin vaikuttavat vuodenajat, minkä takia koko vuoden kestävä yhtiö peliprojekti, joka on alkuperäisen mallin tavoitteena, on vaikea toteuttaa. Motoriset perustaidot sekä sosiaaliset ja kognitiiviset taidot ovat suomalaisessa CDG-mallissa avainasemassa. Liikuntatunneilla voidaan painottaa eri tavoitteita. (Hytönen & Rautio 2015, 27–29.) Oppilaiden liikunta-aktiivisuuden polarisoitumisen vähentäminen ja heikoimpien liikkujien motivoiminen liikuntatunneilla ovat suomalaisen CDG-mallin tavoitteena. Positiivisten liikuntakokemusten luominen, jotka voivat synnyttää elinikäisen liikunta-aktiivisuuden olisi tärkeää. Suomalaisessa mallissa toimintatapa on pidetty mahdollisimman samankaltaisena. Liikuntaryhmät jaetaan tasaväkisiin porukoihin, jotka pääsevät kehittämään pelejä määrättyssä tilassa ja määrättyillä välineillä. Vertaispalautteen ja opettajan ohjauksen avulla on tavoitteena kehittää pelejä ja lopulta päättää yhdessä, mitä peliä pelataan koko luokan kanssa. Opettajalta vaaditaan oppilaslähtöisiä opetusmenetelmiä. (Hytönen & Rautio 2015, 27–29.)

3.4. Oppilaan valmiudet itseohjautuvuuteen

Itseohjautuvuus on perusopetuksen opetussuunnitelman taustateoria. Decin & Ryanin (2000) tutkimuksessa on osoitettu, että itseohjautuvuus parantaa suorituksia ja edistää yksilönkasvua sekä elämänhallintaa (Deci & Ryan 2000). Opettajilla tulee olla riittävästi teoreettista tietoa itseohjautuvuuden tukemisesta, erityisesti heikosti itseohjautuvien oppilaiden kanssa toimiessa. Liika luottamus siihen, että oppilaat osaavat toimia itseohjautuvasti saattaa aiheuttaa pahimmillaan eriarvoisuutta luokkahuoneissa. Oppilaiden valmiudet itseohjautuvuuteen oppilaslähtöisyyttä painottavassa opetuksessa on todettu aiempien tutkimusten perusteella vaihtelevan aiempien oppimiskokemusten, iän, neurokognitiivisten eroavaisuuksien ja kotiolojen mukaan. (Saarinen ym. 2020.) Oppilaan kokemus vaikutusmahdollisuuksista ja psykologisesti turvallinen ympäristö antavat antoisan kasvu-ympäristön itseohjautuvuudelle. Itseohjautuvuuteen tuleekin antaa tukea kohdennetusti siellä missä oppilas sitä tarvitsee, joten ohjauksen ja tuen tarve määrittyy hyvin yksilökohtaisesti ja subjektiivisesti. Mitä vähemmän oppilaalla on taipumusta itseohjautuvuuteen, sitä enemmän oppilas tarvitsee tukea sen opetteluun. (Norrena 2019, 78, 100.)

Aktiivisuus ja itsenäisyys kuitenkin aiheuttavat usein ohjaamisen haasteita, jotka ratkaisemattomana voivat jarruttaa ryhmän oppimista (Lintunen ym. 2009, 115). Pahimmillaan itseohjautuvuuden tavoittelu voi tuottaa oppilaita, jotka kokevat jääneensä ilman opetusta. (Rauste von Wright 1997, 32). Itseohjautuvuus ei ole vain yksilötason ominaisuus, vaan myös ryhmään kuulumisen vaikuttaa yksilön itseohjautuvuuteen. Ryhmätasollakin on oltava itseohjautuvuutta tukevia tekijöitä. Hyvät itseohjautuvuusvalmiudet omaava ryhmä voi ajautua passiiviseksi, mikäli ryhmässä ei anneta arvoa sosiaalisille taidoille tai kyvyille suhtautua avoimesti ja kriittisesti kerääntyneisiin kokemuksiin. (Lintunen ym. 2009, 117.) Opettajien olisi tärkeää yksilöllistää opetustaan suhteessa oppilaan kykyyn ohjata omaa oppimistaan. Liiallinen tai puutteellinen vastuu päätöksenteosta opetustilanteissa heikentävät oppilaan sisäistä motivaatiota ja kyvykkyyden tunnetta ja vähentävät näin oppilaiden oppimista. (Deci & Ryan 2000.)

Itseohjautuvuutta voidaan kehittää harjoittelemalla ja se kehittyy opiskelun myötä. Oppilasta ei voi jättää heti omilleen, vaan itseohjautuvuuteen oppiminen vaatii ohjausta opettajalta. Opettajalla on aktiivinen rooli itseohjautuvuuteen opettamisessa ja opettajan tulee perehtyä siihen, miten itseohjautuvuutta voidaan edistää. Jotta oppilaat voisivat kehittyä aloitteellisiksi omassa oppimisessaan ja jotta heidän itseluottamuksensa vahvistuisi tulee opettajien tarjota ohjausta, sopiva ympäristö ja pelisäännöt. Oppilaalla on oltava sananvaltaa siinä, mitä ja miten hän opiskelee. Opettaja voi lisätä oppilaiden tietoisuutta erilaisista vaihtoehdoista ja mahdollisuuksista sekä ohjata oppilaita valintojen tekemiseen. Näin oppilas pääsee itse valitsemaan tavoitteensa omien tarpeiden ja motivaationsa mukaan. (Salo 2015, 25–26.)

Opettajilla on hyvin erilaisia näkemyksiä siitä, miten paljon vastuuta oppilaille voi antaa omasta oppimisestaan. Suomalaisessa perusopetuksessa pyritään ohjaamaan ja kannustamaan oppilaita monipuolisiin yhteistyötaitoihin ja omatoimiseen sekä kriittiseen tiedonhankintaan, jotka mahdollistavat elinikäisen oppimisen. Elinikäinen oppiminen mahdollistuu, jos opetus tukee oppimaan oppimistaitojen kehittymistä. Opettajalla on tehtävänä auttaa oppilaita tiedostamaan omat tapansa oppia ja ohjata tätä tietoa oman oppimisen edistämiseen. Kun oppilas alkaa ymmärtämään omaa tapaansa oppia, hän oppii valitsemaan itselleen sopivimmat opiskelutavat, joka edesauttaa itseohjautuvuuden syntymistä. Oppilaille on annettava mahdollisuuksia ottaa

vastuuta ja tehdä oma-aloitteisuutta vaativia tehtäviä oppilaan kehitykselle sopivalla tasolla. Lapsilla ja nuorilla tulisi olla mahdollisuus kehittää itseohjautuvuuttaan koulussa, kotona ja harrastuksissa. (Salo 2015, 21.) Opettajan on tärkeää antaa oppilailleen mahdollisuuden olla aktiivisia oppijoita, ohjata omaa oppimistaan sekä seurata omia mielenkiinnonkohteita (Deci & Ryan 1985, 246–247).

4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus toteutettiin kahdessa yläkoulussa käyttämällä interventio- ja kontrolliryhmiä kahdeksaluokkalaisten liikunnanopetuksessa. Uudenlainen opetusmenetelmä luotiin lisäämään oppilaiden autonomian ja itseohjautuvuuden kokemuksia osallistamalla oppilaita liikuntatuntien suunnitteluun. Opetusmenetelmässä käytettiin sovellettua Suomen CDG -mallia yhdessä Move! -mittaustulosten kanssa.

4.1. Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lisäkö Move! -mittaustulosten käyttö CDG-mallin mukaisessa opetuksessa oppilaiden autonomian ja itseohjautuvuuden kokemuksia koululiikunnassa sekä vapaa-ajalla. Tutkimuksessa tavoitteena oli selvittää, lisääntyikö oppilaiden motivaatio ja yhteenkuuluvuuden tunne interventiojakson aikana ja kuinka oppilaat kokivat opettajan tuen. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, erosivatko sukupuolten väliset kokemukset tutkimusjakson aikana.

Tutkimuksen pääkysymys:

1. Lisääkö oppilaita osallistava toimintamalli oppilaiden autonomian ja itseohjautuvuuden kokemuksia koululiikunnassa sekä vapaa-ajalla?

Tutkimuksen alakysymykset:

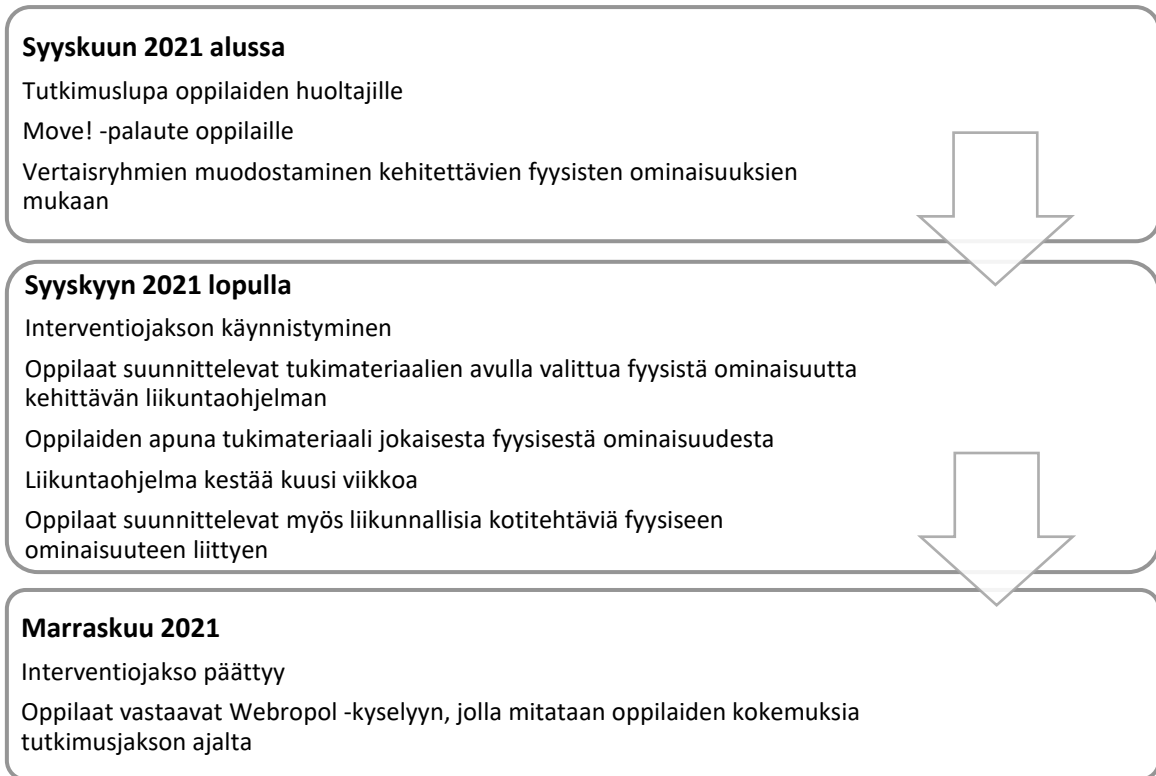
1. Lisääntyikö oppilaiden motivaatio ja yhteenkuuluvuuteen tunne oppilaita osallistavilla liikuntatunneilla ja kuinka oppilaat kokivat opettajan tuen?
2. Erosivatko sukupuolten väliset kokemukset tutkimusjakson aikana?

4.2. Tutkimuksen kohderyhmän kuvaus

Valitsimme tutkimuksen kohderyhmäksi kaksi länsisuomalaista yläkoulua eri paikkakunnilta. Toinen interventioon osallistuneista ryhmistä on suurehkon kaupungin oppilas luvultaan suurempi koulu. Toinen koulu on oppilas luvultaan noin puolet pienempi, suurehkon kaupungin liitoskunnan koulu. Tutkimukseen osallistui 57 kahdeksasluokkalaista kahdesta eri yläkoulusta. Tutkimuksessa käytettiin interventio- sekä kontrolliryhmiä. Interventio-ryhmän tutkimuskyselyyn vastasi 31 oppilasta ja kontrolliryhmän tutkimuskyselyyn 26 oppilasta. Interventio-ryhmän osalta kyselyyn vastasi 19 tyttöä (61 %) ja 11 poikaa (35 %). Kontrolliryhmän kyselyyn vastasi 20 tyttöä (83 %) ja yksi muun sukupuolinen. Kolme kyselyyn vastanneista oli jättänyt vastaamatta sukupuolta koskevaan kysymykseen.

4.3. Interventiojakson kuvaus

Interventiojaksot käynnistyivät kahdessa eri koulussa syksyllä 2021. Ennen tutkimuksen alkua oppilailta kerättiin huoltajien allekirjoittamat tutkimusluvut (liite 1). Tutkimuslupien keräämisen jälkeen interventiojakso aloitettiin kertomalla oppilaille tutkimuksen tavoitteet, tarkoitus sekä tutkimuksen kesto. Oppilaat täyttivät liikunnan- ja terveystiedon opettaja Anna Haapalaisen (LitM) tekemän ja tutkijoiden tutkimusta varten soveltaman Google Formsilla luodun Move! -palautelomakkeen (liite 2). Lomakkeeseen oppilaat täyttivät henkilökohtaiset mittaustulokset ja saivat niistä yksilöllisen palautteen. Lomakkeen lopussa oppilaat valitsivat interventiojakson ajalle kehitettävän fyysisen ominaisuuden. Valittavana olevat fyysiset ominaisuudet olivat voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus, taitavuus ja liikehallinta. Lomakkeen vastaukset tallentuivat opettajan nähtäväksi, josta opettaja pystyi muodostamaan ryhmäjaot kehitettävien ominaisuuksien mukaan. Toisessa koulussa ryhmät jakaantuivat kahteen ryhmään, jotka olivat voima ja kestävyys. Toisessa koulussa muodostui viisi ryhmää, joista jokainen halusi kehittää kestävyuden lisäksi myös toista fyysistä ominaisuutta.



KUVIO 1. Interventiojakson kulku ja toiminta.

Ryhmäjaon jälkeen oppilaille jaettiin oman ominaisuuden mukainen tukimateriaali (liite 3), johon oli kerätty esimerkki harjoitteita ja neuvoja miten kyseistä ominaisuutta voi kehittää (sykealueet, harjoituksen kesto jne.). Tukimateriaalin viimeisellä sivulla oli tyhjää tilaa, jonne oppilaat saivat lähteä suunnittelemaan alustavaa ohjelmaa viiden viikon ajalle. Suunnittelun pohjalla oli CDG-mallin mukainen toiminta. Suunnittelua rajasi käytössä olevat tilat ja välineet. Tuntien ohjelman lisäksi oppilaat saivat miettiä jokaiselle viikolle jonkin kotiläksyn, jonka sai vapaasti suorittaa joko yksin tai ryhmänsä kanssa. Opettaja oli oppilaiden apuna suunnittelussa. Oppituntien kesto tutkimuskohteissa olivat erilaiset. Toisessa koulussa 56 minuuttia ja toisessa 45 minuuttia.

Opettajan rooli interventiojaksolla oli olla oppilaiden tukena ja ongelmatilanteissa apuna haastamalla oppilaita aktiiviseen ryhmätyöskentelyyn käyttämällä ohjaavia kysymyksiä ja antamalla oppilaille mahdollisuuden toimia itsenäisesti heidän tasoonsa sopivalla tavalla. Oppilaiden valmiudet itseohjautuvuuteen olivat eri tasoilla, joten joissain tilanteissa opettajan roolissa joutui hieman enemmän ohjaamaan ja avustamaan. Tutkijoiden roolit opettajina olivat

hieman erilaiset. Toinen tutkija oli työskennellyt tutkimuksessa mukana olleen ryhmän kanssa jo toista lukuvuotta ja oli heidän varsinainen opettajansa, kun taas toinen tutkija toimi koulussa harjoittelussa, eikä näin ollen ollut ryhmän varsinainen opettaja.

Tutkimusjakso oli kuuden viikon mittainen ja se päättyi viikolla 46 ja 47. Viiden viikon aikana interventiojakson oppilaat olivat saaneet toteuttaa aloitusinfossa tehtyä suunnitelmaansa liikuntatuntien aikana. Interventiojakson viimeisellä viikolla oppilaat vastasivat Webropol – kyselylomakkeeseen (liite 4), jossa oli avoimia- sekä Likert-asteikollisia kysymyksiä. Kyselylomakkeen kysymykset jaettiin erilaisiin väliotsikoin. Väliotsikoina olivat autonomia, omatoimisuus (itseohjautuvuus), motivaatio, yhteenkuuluvuus ja opettajan tuki. Kyselylomakkeen lopussa oppilaat saivat antaa vielä vapaan palautteen. Kontrolliryhmän oppilaat vastasivat myös loppukyselyyn. Kyselylomakkeesta saadut tulokset analysoitiin laadullisin ja määrällisin keinoin.

4.3.1. Tutkimusjaksoon muokattu Suomen CDG-malli

Tutkimuksessa käytettiin Suomen CDG-mallia muokattuna tutkimukseen sopivaksi. Tutkimusjaksolla oppilaat jaettiin ryhmiin ja ryhmissä oli yhteinen tavoite kehittää valittua fyysistä ominaisuutta itse määrätyillä tavoilla. Toisin kuin CDG-mallissa, tässä tutkimuksessa ei pelattu koko ryhmän kanssa yhdessä oppilaiden kehittämisiä pelejä. Ryhmät suorittivat omaa harjoitteluaan ja harjoittelu saattoi olla esimerkiksi kuntosalilla treenaamista tai mäkijuoksua. Niin sanottuja pelejä ei juurikaan tullut kehitettyä. CDG-malliin liittyen kuitenkin motoriset perustaidot sekä kognitiiviset ja sosiaaliset taidot olivat meillä käytössä autonomian ja itseohjautuvuuden kokemuksia haettaessa. Oppilaille oli vapaat kädet annettujen tilojen ja välineiden sallimissa rajoissa suunnitella omaa ominaisuutta kehittävää tekemistä interventiojakson aikaisilla liikuntatunneilla.

4.4. Tutkimusmenetelmät

Tieteellisessä tutkimuksessa saman tutkimusongelman ratkaisuun voidaan käyttää useita erilaisia tutkimusmenetelmiä. Tällainen tutkimusstrategia on nimeltään monimenetelmäinen, joka oli tässä tutkimuksessa metodologinen lähtökohta. Yhtä menetelmää soveltamalla tulos voi olla vain yhden osa-alueen käsittävä. Valitsemalla muita täydentäviä menetelmiä voidaan tutkimusta täydentää. Eri menetelmiä käyttämällä tutkimuskohteesta on mahdollista saada kattavia ja monipuolisia tuloksia. Mitä useampaa tutkimusmenetelmää käyttää, sitä varmempaa on tieto. (Metsämuuronen 2006, 105.)

Monimenetelmäisessä tutkimuksessa käytettävät menetelmät voivat olla yhdistelmä määrällisistä sekä laadullisista menetelmistä (Koppa 2021). Monimenetelmäiseen tutkimusotteeseen päädyttiin, jotta tutkimuksesta saataisiin niin tilastollisia yleistyksiä kuin yksityiskohtaisia kokemuksia. Tämän kyselytutkimuksen määrällisen tutkimuksen perusajatuksena olivat systemaattisesti mitattavien aineiston kerääminen sekä niiden ymmärtäminen ja tulkinta itseohjautuvuusteorian avulla. Määrällisen aineiston analyysi on matemaattista eli tilastollista (Vilkkä 2007, 13, 167). Määrälliset kysymykset analysoitiin IBM SPSS Statistics 26 -ohjelmaa käyttämällä.

Laadullinen tutkimus mahdollistaa yksityiskohtaisen ja syvällisen tiedon tutkittavasta ilmiöstä (Patton 2002, 14). Tutkimuksen laadulliset avoimet kysymykset analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen. Sisällönanalyysin tarkoitus on järjestää aineisto lyhyeen ja selkeään muotoon ilman, että aineisto kadottaa sen sisältämää tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122). Sisällönanalyysille tyypillistä on, että ensimmäisenä aineistosta karsitaan epäoleellinen tieto pois pelkistämällä vastauksia ja etsimällä vastauksista ilmaisuja, jotka kuvaavat tutkimustehtävää (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään etsimällä samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Käsitteistä ryhmitellään samaa ilmiötä tarkoittavat ja ne yhdistetään eri luokiksi. Näistä muodostetaan alaluokat, jotka nimetään luokan sisältö kuvaavalla käsitteellä. Luokittelu jatkuu yhdistelemällä alaluokkia, joista muodostuvat yläluokat. Yläluokista muodostetaan yhdistelemällä pääluokat, joista saadaan vastaus tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–125.) Jokainen

tutkimuksellinen lähestymistapa vaatii tutkijalta aineiston monipuolista luokittelua, vertailua sekä tulkintaa (Rantala 2015, 110). Luokittelu voidaan tehdä päättelemällä ja määrittelemällä, mitkä aineiston osat vaikuttavat yhteenkuuluvilta (Rantala 2015, 112).

4.5. Tutkijoiden esiymmärrys tutkimuskohteesta

Monimenetelmällisen tutkimuksen laadullisena tausta-ajatuksena on fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote, jossa erityisesti esiymmärryksen merkitys korostuu. Laadullinen tutkimusote oli fenomenologis-hermeneuttinen, koska tutkimuskohteena oli yläkoululaisten omat kokemukset tutkittavasta ilmiöstä. Fenomenologisen ja hermeneuttisen ihmiskäsityksen mukaan tutkimuksenteossa keskeisinä käsitteinä ovat kokemus, merkitys sekä yhteisöllisyys. Fenomenologisen tutkimukseen kuuluu keskeisesti tutkijan omien ennako-oletusten poissulkeminen, ymmärtäminen ja tulkinta. (Laine 2015, 29). Hermeneuttinen näkökulma tähtää tulkintaan ja ymmärrykseen ilman, että pyrittäisiin toisen täydelliseen ymmärtämiseen (Varto 1992, 59). Kokemuksen merkityksen eli tutkittavan ilmiön käsitteellistäminen on fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen tavoitteena (Tuomi & Sarajärvi 2018, 41). Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimusotteessa tutkimuskohteena sekä tutkijana on ihminen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 39).

Tähän tutkimukseen osallistui kaksi tutkijaa, joista toinen tutkija on työskennellyt liikunnanopettajan tehtävissä eri kouluasteilla yli 10 vuotta. Toinen tutkija on saanut kokemusta liikunnanopetuksesta opettajan sijaisuuksien sekä yliopisto-opiskelun kautta. Tutkijat toteuttivat tutkimuksen eri kouluissa. Tutkijoiden lähtöasetelma tutkimukseen oli hieman erilainen. Toiselle tutkijoista tutkittavien ryhmät olivat entuudestaan hyvin tuttuja, kun taas toisen tutkijan tutkimusryhmän jäsenet eivät niin tuttuja. Tutkijat keskustelivat tutkimuksen lähtökohdista ja omista ennakkokäsitykset tutkimuksen toteutuksesta. Nämä uskomukset ja ennakkokäsitykset nostettiin esiin siten, etteivät ennakkokäsitykset vaikuttaneet tutkimuksen kulkuun. Tutkijat keskustelivat keskenään ja sopivat miten tutkimuksesta kerrotaan oppilaille, jotta oppilaat saivat samankaltaista informaatiota tutkimuksen kulusta ja toteutuksesta.

Tutkijat keskustelivat Pro gradu -tutkielman aiheesta ensimmäisellä vuosikurssilla Oman oppimisen suunnitelman (OOPS) kautta. Sieltä nousi esiin oppilaan arvioinnin haasteet. Arvioinnin tavoitteet ovat pitkälti opetussuunnitelman asettamat, joiden mukaan opettaja arvioi oppilasta. Arviointi ei sellaisenaan välttämättä motivoi oppilasta parempiin ”tuloksiin”. Jos oppimisen tavoitteet tulevat pelkästään ”yläpuolelta”, on mahdollista, että merkityksellisyys puuttuu. Mitä jos oppilas asettaisikin rinnalle omat päätavoitteet, joiden toteutumista arvioi itse opettajan avustuksella? Lisäisikö tällainen arviointi liikunnan merkityksellisyyttä oppilaan näkökulmasta? Arviointi tutkimuksen aiheena koettiin ennalta määrättyjen arviointikriteerien sekä itseohjautuvuusteorian ja arvioinnin yhdistämisen kannalta liian haastavaksi aiheeksi toteuttaa. Koettiin, että arvioinnin ei pitäisi olla oppilaiden liikuntatuntien aktiivisuuden syy, vaan sen pitäisi olla oman terveyden edistäminen. Tästä ajatuksesta lähdettiin työstämään aihetta suuntaan, jossa henkilökohtaiset tavoitteet voisivat mahdollisesti lisätä liikunnan kokemista tärkeäksi.

Keskusteluissa tuli puheeksi Move! -mittaukset ja niiden ongelmallisuus merkityksellisyyden näkökulmasta. Mittaukset usein suoritetaan ja tulokset kirjataan valtakunnallisiin tilastoihin. Valtakunnalliset tilastot ja koulukohtaiset tulokset tulevat parin kuukauden jälkeen koulujen nähtäville, mutta sen jälkeen tilastot jäävät arkistoihin. Move! -mittauksien potentiaali oppilaiden liikuntamotivaation ja liikunnan merkityksellisyyden lisääjänä jäävät käyttämättä. Tavoitteena oli kehittää opetusmenetelmä, jolla liikunnanopettaja voisi Move! -mittauksien avulla lisätä oppilaiden kiinnostusta liikunta-aktiivisuuden, terveyden ja itsensä kehittämiseen. Liikuntatuntien merkityksellisyyteen liittyen tutkimuksen viitekehikseksi valittiin Deci & Ryanin (1985) itseohjautuvuusteoria. Itseohjautuvuusteorian ja Move! -mittaustulosten käytön lisäksi tutkimukseen valittiin mukaan oppilaita osallistavan CDG-mallin, jota sovellettiin omaan käyttöön sopivaksi.

Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu, että itseohjautuvuusteoriassa mainitut psykologiset perustarpeet (autonomia, koettu pätevyys, sosiaalinen yhteenkuuluvuus) lisäävät sisäistä motivaatiota. Ennakkokäsitys oli, että psykologisiin perustarpeisiin vastaamalla voitaisiin mahdollisesti vaikuttaa liikunnanopetuksen merkityksellisyyteen motivaation lisäksi.

Ennakkokäsitys tunnistettiin itseohjautuvuusteoriaan liittyen, mutta teoriaa lähdettiin tutkimaan avoimin mielin tässä kontekstissa.

4.6. Tutkimusaineiston analyysi

Tutkimuksen aineisto analysoitiin käyttämällä IBM SPSS Statistics 26 -ohjelmaa. Tutkimuksessa oli viisi erilaista kysymyspatteristoa, joiden aiheina olivat autonomia, motivaatio, omatoimisuus (itseohjautuvuus), yhteenkuuluvuus ja opettajan tuki. Aineistoa kuvailtiin prosenttijakaumilla, keskiarvoilla ja keskihajonnoilla. Kysymyspatteristojen summamuuttujat täyttivät normaalisuuden ja sen perusteella valittiin T-testi. T-testillä suoritettiin vertailut kontrolli- ja interventioryhmien välillä sekä tyttöjen ja poikien välillä. Lisäksi havaittujen tulosten kohdalla, T-testin yhteydessä on laskettu efektikoot havainnollistamaan testin vaikuttavuutta. Efektikoon osoittaminen lisää p-arvon tulkintaa sekä vahvistaa tulkinnan luotettavuutta ja moniulotteisuutta mittaamalla havaitun eron voimakkuutta tutkittujen ryhmien välillä (Tähtinen ym. 2020, 44). Efektikoolle on asetettu raja-arvot ovat 0,1= pieni vaikutus, 0,3 = kohtalainen vaikutus ja 0,5 = suuri vaikutus. Tilastollisesti merkittävänä raja-arvona pidettiin 0,05 p-arvoa. Mittarin konsistenssia tarkasteltiin Cronbachin alfa -arvolla.

Laadulliset avoimet kysymykset analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen, joka on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen kaikissa perinteissä (Tuomi & Sarajärvi 2018,103). Aineiston vastaukset ensin pelkistettiin (Taulukko 2), sitten luokiteltiin ala- ja yläluokkiin sekä kokoaviin pääluokkiin (Taulukko 3). Laadullisista vastauksista etsittiin sekä samankaltaisuuksia, että erilaisuuksia. Oppilaiden kokemuksiin perustuvista erilaisista vastauksista muodostui kysymysten alaluokat. Vastauksien samankaltaisuuksia yhdistelemällä muodostui yläluokat. Pääluokka kokooa kaikista yläluokista yhteisen tekijän.

TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston pelkistämisestä.

Oppilaan vastaus	Pelkistetty ilmaisu
"Saatiin valita, että harjoitteleeko voimaa vai kestävyyttä, ja sai vielä valita, että miten harjoittelee"	Saatiin valita mitä ja miten harjoittelee
"Minusta oli hauskaa ja mielenkiintoista päästä vaikuttamaan oman koululiikunnan suunnitteluun. Minulla oli hyvä ja liikunnallinen ryhmä joka varmasti vaikutti paljon."	Oli hauskaa Mielenkiintoista
"Minusta tämä oli todella kivaa. Se että saatiin toteuttaa meidän ideoita oli kivaa vaihtelua perus liikunta tunneista. Minä olen miettinyt aloittaa käymistä salilla, mutta en ole kuitenkaan aloittanut koska kaikki on ihan uutta mutta nyt kun päästiin itse valitsemaan liikunta muotoja ja käytiin salilla niin nyt tuntuu, että voisin oikeasti aloittaa salilla käymisen kun jotain siellä osaisin tehdäkin."	Kivaa vaihtelua Päästiin valitsemaan
"Se oli kivaa, että sai itse valita mitä taitoa kehittää ja millä tavalla sen tekee ja siitä oli paljon hyötyä. Oppituntien suunnitteleminen oli kivaa ja pienemmässä ryhmässä oli parempi liikkua kuin isommassa."	Oli hyötyä, kun sai itse valita mitä ja miten kehittää

TAULUKKO 3. Esimerkki vastausten luokittelusta ala-, ylä- ja pääluokkiin.

ALALUOKAT	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Ihan kiva Oli mukavaa Oli hauskaa	Positiivisia ajatuksia	Päätöksenteon mahdollisuus nähtiin positiivisena asiana
Kivaa vaihtelua Mielenkiintoista	Mielenkiintoista vaihtelua liikuntatuntien tekemiseen	
Oli paljon hyötyä, kun sai itse valita mitä ja miten kehittää	Valinnanvapaus nähtiin hyödyllisenä	
Saatiin valita mitä kehittää ja millä tavalla tekee Sai itse suunnitella Saatiin toteuttaa ideoita Sai vaikuttaa valintoihin	Koettiin, että saatiin tehdä päätöksiä ja valintoja	
Suunnitelman teko ryhmissä oli hieman hankalaa Toiset päättivät enemmän	Ryhmätoiminnassa koettiin haasteita	

4.7. Tutkimuksessa käytetty mittari

Tutkimuskyselyssä oli yhteensä 27 määrällistä kysymystä ja seitsemän avointa, laadullista kysymystä. Määrällisissä kysymyksissä käytettiin Likert -asteikkoa, jossa väittämät olivat täysin eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jokseenkin samaa mieltä sekä täysin samaa mieltä. Käytetty mittari on sovellettu Hytösen ja Raution (2015) Pro gradu tutkimuksessa ”Suomen CDG-mallia kehittämässä: Oppilaiden kokemukset oppijakeskeisestä liikunnanopetusinterventiosta.” käytettyyn mittariin. Hytönen ja Rautio (2015) käyttivät tutkimuksessaan Chelladurain ja Salehin (1980) laatimaan Leadership Scale for sports-mittaria (LSS), joka on suunniteltu mittaamaan urheiluvalmentajien toimintaa, että Haggerin, Chatzisarantisin, Culverhousen & Biddlen (2003) modifioimaan Sport Climate Questionnaire-37 mittariin, jonka avulla oppilaat voivat arvioida kokemaansa autonomiaa liikuntatunneilla. Hytönen ja Rautio käänsivät mittarin suomen kielelle ja muokkasivat sen koulumaailmaan sopivaksi. (Hytönen & Rautio 2015.) Käytettyä mittaria sovellettiin tutkimuksen käyttöön ja lisättiin motivaatiota, omatoimisuutta ja yhteenkuuluvuutta mittaavat kysymyspatterit. Autonomian kokemuksiin ja opettajan antamaan tukeen liittyviä kysymyksiä sovellettiin pitäen kysymykset hyvin samankaltaisina kuin alkuperäisessä mittarissa.

Mittarin 34 kysymyksestä seitsemän mittasi oppilaan kokemaa autonomiaa, kahdeksan kysymystä mittasi oppilaan kokemusta omatoimisuudesta (itseohjautuvuudesta), seitsemän kysymystä mittasi kokemuksia motivaatiosta, seitsemän kysymystä yhteenkuuluvuudesta ja neljä kysymystä mittasi kokemusta opettajan antamasta tuesta. Itseohjautuvuutta mittaavaan kysymykseen valittiin termi omatoimisuus, sillä sitä pidettiin oppilaille ymmärrettävämpänä käsitteenä. Viimeisenä kysymyksenä oli vapaa sana interventiojaksosta. Näiden kysymysten lisäksi oppilailta kysyttiin heidän asuinpaikkakuntansa, oppilaitos ja sukupuoli. Vastauksia mitattiin viisiportaisella Likert-asteikolla, jossa vastausvaihtoehto 1 tarkoitti vastaajan olevan täysin eri mieltä ja vastausvaihtoehto 5 täysin samaa mieltä. (Chelladurai & Saleh 1980.)

Tutkimuksen luotettavuus on verrannollinen mittarin luotettavuuteen. Luotettavuutta voidaan kuvata kahdella termillä: validiteetilla ja reliabiliteetilla. Molemmilla termeillä tarkoitetaan tutkimuksen luotettavuutta, mutta reliabiliteetti viittaa tutkimuksen toistettavuuteen. Mikäli

samaa ilmiötä mitattaisiin samalla mittarilla monta kertaa, kuinka toisistaan poikkeavia tai samanlaisia vastauksia saataisiin? Mittarin ollessa reliabeli, olisivat vastaukset melko samanlaisia eri mittauskerroilla. Validiteetin keskeisenä luotettavuussisältönä on puolestaan se, mitataanko sitä, mitä on tarkoitus mitata. (Metsämuuronen 2006, 64.) Valmista mittaria on perusteltua käyttää, sillä valmiit mittarit ovat usein testattu luotettavuuden osalta. Mittaria on yleensä testattu laajoilla ihmismäärillä ja näin ollen tulokset ovat usein vertailukelpoisia muiden samalla mittarilla saatujen tulosten kanssa. (Metsämuuronen 2006, 57.)

Kun mittari koostuu monesta osiosta, kuten useasta väittämästä koostuva kyselylomake, on perusteltua tutkia mittarin sisäistä yhdenmukaisuutta. Mittaustulosten muuttujien samankaltaisuus ja muuttujien lukumäärä otetaan huomioon mittarin sisäistä yhdenmukaisuutta tarkasteltaessa. Mitä korkeampia korrelaatiot ovat muuttujien välillä, ja mitä enemmän keskenään samankaltaisempia muuttujia se sisältää, sitä luotettavampi mittari on. (Nummenmaa 2009, 356.) Tutkimuksessa mittarin konsistenssia eli yhtenäisyyttä mitattiin Cronbachin alfa-kertoimella. Mittarin voidaan katsoa olevan sitä yhtenäisempi, mitä suurempi alfan arvo on. (Metsämuuronen 2006, 68–71.) Taulukossa käytetyt tutkimuksen muuttujat, jotka mitattiin Cronbachin alfa-kertoimella, vaihtelivat arvoiltaan 0,739–0,856 (Taulukko 4). Cronbachin alfan ollessa yli 0,7 tutkimustuloksia voidaan pitää luotettavina.

TAULUKKO 4. Cronbachin Alfa käytetystä mittarista.

Muuttujat	Summamuuttuja	Cronbach's alpha
Saimme merkittävästi päätösvaltaa liikuntatunneilla Saimme mahdollisuuden vaikuttaa liikuntatuntien toteutukseen Saimme merkittävästi valinnanvapauksia liikuntatunneilla Saimme mahdollisuuksia valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan Saimme vaikuttaa liikuntatuntien kulkuun Mahdollisuus vaikuttaa oli mieluisaa	Autonomia	0,842
Onnistuimme tekemään päätöksiä tavoista, joilla harjoitteet voidaan toteuttaa Osasimme asettaa ryhmälle omat tavoitteensa Osasimme valita ryhmällemme sopivia harjoitteita Osasimme päättää suoritustavoista Pystyimme pitämään kiinni suunnitelmastamme Pystyimme harjoittelemaan omatoimisesti ilman opettajan ohjausta Omatoimisesti toimiminen oli mieluisaa	Omatoimisuus	0,781
Mahdollisuus tehdä päätöksiä lisäsi motivaatiotani Mahdollisuus valita ryhmällemme sopivia harjoitteita lisäsi motivaatiotani Mahdollisuus toimia omatoimisesti lisäsi motivaatiotani Minulla oli vaikeuksia motivoitua tehtävään	Motivaatio	0,792
Sain vaikuttaa ryhmäni päätöksentekoon Sain ääneni kuuluviin ryhmässä Ryhmän jäsenet tsemppasivat toisiaan Sain ryhmän jäseniltä tukea myös vapaa-ajan liikkumiseen Yhteinen tavoite lisäsi ryhmään kuulumisen tunnetta Ryhmässä toimiminen oli mieluisaa	Yhteenkuuluvuus	0,856
Opettajamme auttoi ratkaisemaan syntyneitä ongelmia Opettajamme antoi tukea suunnitelman tekemiseen Opettajamme antoi palautetta suunnitelmasta Opettajamme antoi palautetta toiminnasta tunneilla	Opettajan tuki	0,739

5. TUTKIMUSTULOKSET

Tämän Pro gradu -tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lisäkö Move! -mittaustulosten käyttö CDG-mallin mukaisessa opetuksessa oppilaiden autonomian ja itseohjautuvuuden kokemuksia koululiikunnassa sekä vapaa-ajalla. Tutkimuksessa tavoitteena oli selvittää, lisääntyikö oppilaiden motivaatio ja yhteenkuuluvuuden tunne interventiojakson aikana ja kuinka oppilaat kokivat opettajan tuen. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, erosivatko sukupuolten väliset kokemukset tutkimusjakson aikana.

5.1. Autonomian kokemukset

Autonomian kokemuksia koskevissa kysymyksissä valtaosa oppilaista ovat kokeneet saaneensa merkittävästi päätösvaltaa sekä mahdollisuuden vaikuttaa liikuntatuntien toteutukseen (Taulukko 5). Määrällisen aineiston kysymyksissä oppilaista (87 %) olivat joko täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että saivat merkittävästi päätösvaltaa liikuntatunneilla, mahdollisuuden vaikuttaa liikuntatuntien toteutukseen sekä merkittävästi valinnanvapauksia liikuntatunneilla. Suuri osa oppilaista oli täysin samaa mieltä siitä, että he saivat merkittävästi valinnan vapauksia liikuntatunneilla, mahdollisuuden valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan sekä vaikuttaa liikuntatuntien kulkuun. Mahdollisuuden vaikuttaa koki mieluisaksi 90 % oppilaista.

TAULUKKO 5. Oppilaiden kokema autonomia (Webropol -kysely).

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Saimme merkittävästi päätösvaltaa liikuntatunneilla	3 %	0 %	10 %	26 %	61 %
Saimme mahdollisuuden vaikuttaa liikuntatuntien toteutukseen	3 %	3 %	7 %	26 %	61 %
Saimme merkittävästi valinnanvapauksia liikuntatunneilla	3 %	0 %	10 %	42 %	45 %
Saimme mahdollisuuksia valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan	0 %	3 %	3 %	39 %	55 %
Saimme vaikuttaa liikuntatuntien kulkuun	3 %	0 %	19 %	42 %	36 %
Mahdollisuus vaikuttaa oli mieluisaa	3 %	0 %	7 %	42 %	48 %

Autonomian kokemuksia koskevissa avoimessa kysymyksessä pääluokaksi nousi *päätöksenteon mahdollisuus nähtiin positiivisena asiana*, jonka yläluokkina olivat positiiviset ajatukset, kokemus siitä, että saatiin tehdä päätöksiä, toimintamalli toi vaihtelua liikuntatunneille sekä ryhmätoiminnan haasteet. Valtaosalle tutkimuksen toimintamalli oli mukava tapa toteuttaa liikuntatunnit. Useimmat oppilaat toivat positiivisena kokemuksena esille, että saivat päättää tai tehdä valintoja toteutuksen suhteen.

”Omasta mielestäni oli kivaa, kun sai itse suunnitella kuuden viikon liikuntatunnit. Tuntui, että olisi itse ollut se opettaja joka sanoi mitä tehdään ja milloin tehdään.” (Vastaus nro 16)

”Se oli kivaa, että sai itse valita mitä taitoa kehittää ja millä tavalla sen tekee ja siitä oli paljon hyötyä. Oppituntien suunnittelemisen oli kivaa ja pienemmässä ryhmässä oli parempi liikkua kuin isommassa.” (Vastaus nro 19)

”Kokemus oli kiva, ja olisi kivaa, jos saataisiin lisää tämän kaltaisia mahdollisuuksia liikkua ja oppia.” (Vastaus nro 25)

Ryhmätoiminnassa suunnitelman tekemisessä ainoastaan muutama oppilas koki haasteita. Erityisesti haastavaksi koettiin yhteisten päätösten tekeminen ja osa koki, etteivät saaneet vaikuttaa ryhmässä niin paljon, kuin olisivat ehkä toivoneet.

”...Suunnitelmat teko ryhmässä oli hieman hankalaa, koska tykkäsimme tehdä erilaisia asioita.” (Vastaus nro 17)

”Kun sai itse vaikuttaa siihen mitä tehtiin, niin aluksi se oli vähän vaikeaa, kun ei oikein tiedetty mitä tehdään ja oli myös jonkin verran erimielisyyksiä siitä mitä tehdään, mutta kyllä se kuitenkin onnistui ja saatiin päätettyä mitä tehdään.” (Vastaus nro 31)

5.2. Omatoimisuuden kokemukset

Toisessa kysymyspatterissa tutkittiin oppilaiden kokemuksia omatoimisuudesta (itseohjautuvuudesta) (Taulukko 6). Oppilaat onnistuivat omasta mielestään tekemään päätöksiä tavoista, joilla harjoitteet voidaan suorittaa sekä asettaa ryhmälle omat tavoitteet ja valita ryhmälle sopivia harjoitteita. Kysyttäessä olivatko oppilaat sitä mieltä, että he pystyivät pitämään kiinni suunnitelmastaan, oli suurin osa jokseenkin samaa mieltä (68 %). Lähes kaikki oppilaat olivat sitä mieltä, että he pystyivät harjoittelemaan omatoimisesti ilman opettajaa (90 %) ja omatoimisesti toimiminen oli mieluisaa (97 %). Tutkimuksen kannalta mielenkiintoista on kuitenkin, että 3 % oppilaista koki, että eivät täysin kyenneet tekemään päätöksiä harjoitteiden suhteen eikä pitämään kiinni suunnitelmastaan. Vastaavissa kysymyksissä 13 % ei ollut samaa eikä eri mieltä.

TAULUKKO 6. Oppilaiden omatoimisuus (Webropol -kysely).

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Onnistuimme tekemään päätöksiä tavoista, joilla harjoitteet voidaan toteuttaa	0 %	3 %	13 %	45 %	39 %
Osasimme asettaa ryhmälle omat tavoitteensa	0 %	0 %	10 %	45 %	45 %
Osasimme valita ryhmällemme sopivia harjoitteita	0 %	0 %	7 %	45 %	48 %
Osasimme päättää suoritustavoista	0 %	0 %	16 %	39 %	45 %
Pystyimme pitämään kiinni suunnitelmastamme	0 %	3 %	13 %	68 %	16 %
Pystyimme harjoittelemaan omatoimisesti ilman opettajan ohjausta	0 %	0 %	10 %	29 %	61 %
Omatoimisesti toimiminen oli mieluisaa	0 %	0 %	3 %	29 %	68 %

Omatoimisuutta koskevilla avoimilla kysymyksissä pääluokaksi voitiin katsoa, että *toimintamalli lisäsi oppilaiden omatoimista, vapaa-ajan liikunnallista aktiivisuutta*. Yläluokkiin saatiin neljä tekijää, jotka kannustivat oppilaita vapaa-ajan liikkumiseen. Näitä tekijöitä olivat tavoitteen asettaminen, osaamisen ja varmuuden lisääntyminen, vertaistuki sekä oppilaiden itse asettamat kotitehtävät.

Tutkimuksen kannalta oli merkittävää, että kysyttäessä kannustiko tämän tyyppinen opetus liikkumaan vapaa-ajalla, 14 oppilasta vastasi avoimissa kysymyksissä liikunnan lisääntyneen. Lisäksi kaksi oppilasta vastasi toisessa motivaatiota koskevassa avoimessa kysymyksessä jatkaneensa lihaskunto- ja kuntosaliharjoittelua vapaa-ajalla. Muutamat oppilaat olivat aloittaneet uuden liikuntaharrastuksen toimintamallin myötä ja lisäksi muutamat olivat alkaneet liikkumaan vapaa-ajalla enemmän, osa yhdessä kavereiden kanssa.

”Rupesin käymään kuntosalilla tämän seurauksena” (Vastaus nro 3)

”Kyllä kannusti. Lenkkeily ja lihaskunnan kohottaminen lisääntyi vapaa-ajallakin” (Vastaus nro 11)

”Se kannusti liikkumaan, koska kun liikuntatunnilla oli jokin tavoite mitä piti saavuttaa niin silloin oli kivaa tehdä töitä sen eteen myös vapaa-ajalla. Siinä myös huomasi sen, että juokseminen onkin kivaa.” (Vastaus nro 19)

”Kyllä. Se innosti parantamaan omaa kestävyyttä.” (Vastaus nro 22)

”Tämän tyyppinen opetus sai liikkumaan minua vielä enemmän vapaa-ajalla, koska sain kavereita mukaan liikkumaan. Teimme kavereiden kanssa pyöräretkiä ja muuta hauskaa ja liikunnallista tekemistä. Tällöin riitti aika nähdä kavereita ja liikkua.” (Vastaus nro 27)

Osa oppilaista koki, että toimintamallissa ryhmien itse suunnittelemat kotitehtävät kannustivat liikkumaan enemmän vapaa-ajalla. Joillekin kotitehtävät olivat syy vapaa-ajan liikunnan lisääntymiseen jakson aikana.

”Suunnitelmamme mukaiset kotitehtävät lisäsivät liikkumista vapaa-ajalla. Myös tunnilla kokeiltuja uusia lajeja oli ihan hauskaa pelata uudelleen kotiväen kanssa :)” (Vastaus nro 18)

”Pidän tämän tyyppisestä liikunta ohjelmasta, mutta en saanut sitä vapaa-ajalla suoritettua muuta kuin kotiläksyt, joita annoimme ohjelmassamme.” (Vastaus nro 25)

Muutama oppilas koki, että toimintamalli ei lisännyt vapaa-ajan liikkumista, koska liikkuvat jo riittävästi. Vain harva mainitsi, että liikunta ei kiinnosta vapaa-ajalla lainkaan.

”Ei koska ei kiinnosta mielummin teen jotain mikä mua kiinnostaa” (Vastaus nro 6)

”Ei kannustanut. On jo ihan tarpeeksi liikuntaa” (Vastaus nro 2)

5.3. Motivaation kokemukset

Mahdollisuus tehdä päätöksiä, sopivien harjoitteiden valinta sekä mahdollisuus toimia omatoimisesti lisäsi oppilaiden motivaatiota (Taulukko 7). Jopa 94 % oppilaista koki, että mahdollisuus tehdä päätöksiä lisäsi motivaatiota liikuntatunneilla ja 97 % koki, että omatoimisesti toimiminen lisäsi motivaatiota. Vain harvalla oli vaikeuksia motivoitua tehtävään (9 %).

TAULUKKO 7. Oppilaiden kokema motivaatio (Webropol -kysely).

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Mahdollisuus tehdä päätöksiä lisäsi motivaatiotani	0 %	3 %	3 %	42 %	52 %
Mahdollisuus valita ryhmällemme sopivia harjoitteita lisäsi motivaatiotani	0 %	0 %	13 %	42 %	45 %
Mahdollisuus toimia omatoimisesti lisäsi motivaatiotani	0 %	0 %	3 %	39 %	58 %
Minulla oli vaikeuksia motivoitua tehtävään	52 %	39 %	0 %	6 %	3 %

Liikuntatuntien vaikutuksista motivaatioon koskevissa avoimissa kysymyksissä pääluokiksi muodostui *varmuus fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen omatoimisesti* sekä *mahdollisuus vaikuttaa ja tehdä ryhmässä* kasvattivat motivaatiota. Yläluokkina olivat motivaation kasvu valinnanvapauden myötä, vapaa-ajan liikunta lisääntyi, taidot lisääntyivät, luottamus, että pystyy omatoimiseen liikuntaan. Useimmat oppilaat kokivat, että saivat tutkimusjakson aikana lisää taitoja sekä motivaatiota fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen jatkossa.

”Sain, minusta oli kivaa tehdä esim. sykevyön kanssa koska kykenin seuraamaan tekemistäni.”
(Vastaus nro 15)

”Kyllä. Koska meillä oli paljon lihaskuntoa/salia liikunnassa niin se toi semmosta tunnetta, että pakko jatkaa jatkossa. (pääsi rytmiin joten tuntuisi oudolta lopettaa)” (Vastaus nro 26)

”Koin että sain lisää tietoa fyysisten ominaisuuksien kehittämisestä. Opin paljon uutta varsinkin sykealueesta ja siitä miten mitäkin sykealuetta pystyi parantamaan ja treenaamaan.”
(Vastaus nro 28)

”Sain huomattavasti motivaatiota taitojen kehittämiseen ja liikkumiseen. En koe, että oisin mitenkään erityisesti kehittynyt, mutta jonkun verran kehitystä kuitenkin.” (Vastaus nro 31)

Liikuntatunneille saatua motivaatiota koskevassa kysymyksessä vastaukset olivat hyvin samankaltaisia, kuin mitä motivaatiosta fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen jatkossa sekä

ryhmätyöskentelyn vaikutuksista motivaatioon. Pääosin kokemukset olivat positiivisia. Useimmat oppilaat kokivat, että liikuntatunneista tuli motivoivampia toimintamallin aikana.

“joo , koska tiesi ettei ollut valittamista koska itse olin suunnitellut mitä tekee.” (Vastaus nro 15)

“Liikuntatunnit koulussa eivät ole aina olleet suosikkejani, mutta kun saimme mahdollisuuden vaikuttaa niiden sisältöön, mukavuus ja kiinnostus liikuntaa kohtaan lisääntyivät.” (Vastaus nro 18)

“Kyllä sain, sillä sai tehdä sellaista liikuntaa, joka kehitti ja oli hauskaa. Sai myös liikkua saman tasoisten kavereiden kanssa joka auttoi pitämään tavoitteet.” (Vastaus nro 27)

“kyllä. siksi, koska sai tehdä itselle mieluisaa asiaa eikä kukaan ollut päättämässä mitä tiettyä pitää tehdä.” (Vastaus nro 29)

Kaikille oppilaille tämänkaltainen toimintamalli ei kuitenkaan ollut motivoivaa tai ei kokenut, että juuri toimintamalli olisi ollut tekijä, joka vaikutti motivaation lisääntymiseen.

“En, mielestäni parempi on että opettaja päättää mitä tunneilla tehdään” (Vastaus nro 8)

“En ole varma, sillä olen yleensä motivoitunut, vaikka ei olisi tämän tyyppistä liikuntaa.” (Vastaus nro 25)

“Se, että sai itse vaikuttaa ei mitenkään erityisesti lisännyt motivaatiota liikuntatunneille. Kyllä motivaatio kasvoi ylipäättänsä liikuntatuntejen ansiosta ei erityisesti siksi, että saimme itse vaikuttaa.” (Vastaus nro 31)

Ryhmätyöskentely koettiin motivoivana tapana toimia liikuntatunneilla. Selvä enemmistä koki ryhmätyöskentelyn mielekkäänä tapana toimia liikuntatunneilla.

“Ryhmätyöskentely pienissä ryhmissä oli kivaa ja opin tuntemaan luokkalaisiani paremmin.” (Vastaus nro 17)

“KYLLÄ, sillä meidän ryhmässä kaikki osallistuivat hyvin ja ahkerasti kaikkiin harjoituksiin ja tekivät sovittua juttua.” (Vastaus nro 28)

Huomioitavaa on myös, että ihan jokainen ei kokenut ryhmätyöskentelyn onnistuneeksi.

“Kaikki ryhmän jäsenet eivät aina käyttäytyneet asiallisesti, mikä laski motivaatiotani. Luulisin, että heille soveltuisi paremmin liikunta valvonnan alla. Muuten vapaus vaikuttaa lisäksi motivaatiotani :)” (Vastaus nro 18)

5.4. Yhteenkuuluvuuden kokemukset

Yhteenkuuluvuutta koskevassa kysymyspatterissa (Taulukko 8) valtaosa oppilaista koki saavansa vaikuttaa ryhmän päätöksentekoon (90 %) sekä sai äänensä kuuluviin ryhmässä (94 %). Ryhmän jäsenet tsemppasivat toisiaan useimpien mielestä sekä suurin osa (87 %) koki ryhmässä toimimisen mieluisaksi. Osan mielestä yhteinen tavoite lisäsi ryhmään kuulumisen tunnetta ja yli puolet (52 %) oppilaista koki saaneensa ryhmän jäseniltä tukea vapaa-ajan liikkumiseen.

TAULUKKO 8. Oppilaiden kokemus yhteenkuuluvuudesta (Webropol -kysely).

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Sain vaikuttaa ryhmäni päätöksentekoon	0 %	0 %	10 %	35 %	55 %
Sain ääneni kuuluviin ryhmässä	0 %	3 %	3 %	32 %	62 %
Ryhmän jäsenet tsemppasivat toisiaan	0 %	0 %	16 %	29 %	55 %
Sain ryhmän jäseniltä tukea myös vapaa-ajan liikkumiseen	9 %	13 %	26 %	26 %	26 %
Yhteinen tavoite lisäsi ryhmään kuulumisen tunnetta	0 %	3 %	16 %	49 %	32 %
Ryhmässä toimiminen oli mieluisaa	0 %	0 %	13 %	23 %	64 %

Ryhmätyöskentely opetustapana voitiin havaita olevan mielekäs tapa oppia myös avointen kysymysten perusteella. Yhteenkuuluvuutta koskevissa kysymyksissä pääluokaksi muodostui *vertaistuen merkitys*. Yläluokaksi lukeutuivat yhdessä tekemisen ilo, ryhmän tuki tärkeää

tavoitteisiin pääsyn kannalta, ryhmäjaon merkitys projektin onnistumisessa sekä ryhmässä toimimisen haasteet. Valtaosalle ryhmissä työskentely tuotti positiivisia kokemuksia.

”Kivaa ja sellaista että toimittiin yhdessä ns tiiminä” (Vastaus nro 13)

”Ryhmässä oli kivaa toimia yhteistä tavoitetta kohti. Keksimme yhdessä hyviä liikkeitä” (Vastaus nro 23)

5.5. Opettajan tuen kokemukset ja vapaa sana

Opettajan tuki koettiin tulosten perusteella hyväksi (Taulukko 9). Suurin osa oppilaista koki, että opettaja auttoi ratkaisemaan syntyneitä ongelmia (84 %), antoi tukea suunnitelman tekemiseen (90 %) sekä antoi palautetta suunnitelmasta ja toiminnasta tunneilla. Osa oppilaista ei ollut samaa eikä eri mieltä väittämistä.

TAULUKKO 9. Oppilaiden kokemus opettajan tuesta (Webropol -kysely).

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Opettajamme auttoi ratkaisemaan syntyneitä ongelmia	0 %	0 %	16 %	26 %	58 %
Opettajamme antoi tukea suunnitelman tekemiseen	0 %	0 %	10 %	32 %	58 %
Opettajamme antoi palautetta suunnitelmasta	0 %	0 %	13 %	29 %	58 %
Opettajamme antoi palautetta toiminnasta tunneilla	0 %	0 %	10 %	26 %	64 %

Opettajan tukeen liittyvien kysymyksien yhteydessä oppilaille annettiin lisäksi mahdollisuus antaa toimintamallista palautetta omin sanoin avoimen, vapaa sana -kysymyksen muodossa. Valtaosan kokemukset olivat positiivisia ja toivoivat, että vastaavanlaisia liikuntatunteja tulisi jatkossakin.

”Kivaa oli oikeastaan aina.” (Vastaus nro 8)

”mukavaa mutta ryhmät olisivat voineet olla isompia” (Vastaus nro 12)

”Tällainen oli kivaa ja olisi mukava tehdä näin joskus jatkossakin. Koin, että tästä oli enemmän apua taitojen kehittämisessä kuin tavallisella liikuntatunnilla :))))))” (Vastaus nro 18”

”Minusta meillä oli hyvin päätäntä valtaa ja saatiin fiksusti suunniteltua tämä jakso. Tällainen jakso voisi olla joka vuosiluokalla:)” (Vastaus nro 19)

”Mukava kokemus. Ja koin että kehityin monessa asiassa.” (Vastaus nro 28)

5.6. Yhteenvedo laadullisista tuloksista

Laadulliset tutkimustulokset tukivat määrällisistä kysymyksistä saatuja tuloksia. Pääluokiksi muodostuneet tekijät antoivat vastauksia tutkimuskysymyksiin (Kuvio 2). Pääluokat muodostettiin tulkitsemalla vastausten sisältöä ja hakemalla niistä tutkimuksen kannalta olennaista tietoa. Analysointivaiheessa tutkijat pyrkivät ymmärtämään vastauksia ja kokemuksia tutkittavien näkökulmasta. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 127.) Tutkimuksessa pääluokkia muodostui yhteensä viisi. Pääluokkien käsitteet olivat: autonomia, itseohjautuvuus, motivaatio ja yhteenkuuluvuus. Oppilaat kokivat autonomian mahdollisuuden positiivisena ja itseohjautuvuuden mahdollisuus liikuntatunneilla vaikutti myönteisesti vapaa-ajan liikuntaaktiivisuuteen. Oppilaat kokivat saaneensa varmuutta fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen omatoimisesti, joka lisäsi oppilaiden motivaatiota. Ryhmätyöskentely koettiin motivaatiota kasvattavana tekijänä ja vertaistuki oli merkitsevää yhteenkuuluvuuden kokemusten kannalta.



KUVIO 2. Pääluokat oppilaiden kokemuksista

5.7. Tutkimustulosten vertailu

TAULUKKO 10. Tyttöjen ja poikien väliset erot T-testillä mitattuna.

	Tyttö		Poika		T-testi	Effektikoko
	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskiarvo	Keskihajonta	p-arvo	Cohen's d
Autonomia	4,61	0,39	3,77	0,84	0,004	1,422
Omatoimisuus	4,50	0,39	4,12	0,41	0,008	0,965
Motivaatio	3,79	0,30	3,73	0,58	0,372	0,148
Yhteenkuuluvuus	4,46	0,63	3,94	0,50	0,014	0,879
Opettajantuki	4,70	0,45	4,07	0,49	<,001	1,364
N	19		11			

Kun vertailtiin tyttöjen poikien välisiä tuloksia, suurimmat erot löytyivät autonomian ($p=0,004$) ja omatoimisuuden ($p=0,008$) kokemuksissa sekä opettajan antamassa tuessa ($p<0,001$) (Taulukko 10). Tilastollisesti autonomian ero sukupuolten välillä on erittäin merkitsevä. Erot omatoimisuudessa ja opettajan tuessa ovat tilastollisesti merkitseviä. Näiden tulosten perusteella voidaan tulkita, että tytöt pitivät autonomiaa, omatoimisuutta, yhteenkuuluvuutta ja opettajan tukea poikia tärkeämpänä.

TAULUKKO 11. Kontrolli- ja interventioryhmien väliset erot T-testillä mitattuna.

	Interventio		Kontrolli		T-testi	Effektikoko
	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskiarvo	Keskihajonta	p-arvo	Cohen's d
Autonomia	4,32	0,70	3,65	0,48	<,001	1,096
Omatoimisuus	4,34	0,45	4,04	0,54	0,027	0,605
Motivaatio	3,75	0,42	3,65	0,44	0,400	0,225
Yhteenkuuluvuus	4,24	0,64	3,74	0,70	0,008	0,738
Opettajantuki	4,48	0,54	4,27	0,52	0,150	0,389
N	31		26			

Kaikista suurin ero interventio ja kontrolliryhmän kesken oli autonomisten kokemusten välillä ($p<0,001$). Toinen tilastollisesti merkitsevä ero löytyi yhteenkuuluvuudessa ($p=0,008$) ja

samaten omatoimisuuden kokemuksissa ($p=0,027$) (Taulukko 11). Kontrolli- ja interventioryhmissä molemmat pitivät opettajan tukea kaikista tärkeimpänä.

6. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lisäkö Move! -mittaustulosten käyttö CDG-mallin mukaisessa opetuksessa oppilaiden autonomian ja itseohjautuvuuden kokemuksia koululiikunnassa sekä vapaa-ajalla. Tutkimuksessa oli tavoitteena selvittää, lisääntyikö oppilaiden motivaatio ja yhteenkuuluvuuden tunne interventiojakson aikana ja kuinka oppilaat kokivat opettajan tuen. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, erosivatko sukupuolten väliset kokemukset tutkimusjakson aikana. Tulosten mukaan interventiojakson aikaisilla liikuntatunneilla oppilaiden autonomian ja itseohjautuvuuden kokemukset lisääntyivät. Suuri osa oppilaista koki motivaationsa olevan hyvä, kun tavoitteet ja tekeminen päästiin suunnittelemaan itse. Ryhmässä toimiminen koettiin mieluisana. Tulosten perusteella vapaa-ajan liikkuminen lisääntyi monella oppilaalla.

Autonomia. Koululiikunnassa, liikunta-aktiivisuudessa ja koetussa fyysisessä pätevyyydessä voidaan opettajan autonomisilla toimintatavoilla edistää sisäistä motivaatiota. Autonomisia toimintatapoja ovat esimerkiksi vastuun antaminen ja oppilaiden osallistuttaminen. (Jaakkola & Liukkonen 2017b, 133.) Itseohjautuvuusteoriaan perustuvassa tutkimuksessa vuodelta 2019 saatiin tulokseksi, että opettajan antamalla autonomian tuella oli merkitystä oppilaan liikunta-aktiivisuudessa (Kalajas-Tilga ym. 2019). Tutkimustuloksissa valtaosa oppilaista koki saaneensa merkittävästi päätösvaltaa ja mahdollisuuksia vaikuttaa liikuntatuntien toimintaan ja toteutukseen tutkimusjakson aikana sekä merkittävästi valinnanvapauksia liikuntatunneilla. Selvä enemmistö piti vaikuttamismahdollisuuksia mieluisana. Tulosten vertailuissa saatiin tilastollisesti merkitseviä eroja. Tytöt pitivät autonomiaa, itseohjautuvuutta ja opettajan tukea tärkeämpänä kuin pojat. Saadut tulokset vahvistavat aiempia tuloksia osoittaen, että autonomisilla toimintatavoilla on merkitystä oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen, viihtymiseen tunneilla sekä sisäiseen motivaatioon. Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella voidaan sanoa, että tutkimusjaksolla on onnistuttu antamaan oppilaille riittävä määrän autonomiaa.

Itseohjautuvuus (omatoimisuus). Itseohjautuvuus ei ole ikään sidonnainen ominaisuus, vaan siihen täytyy kasvaa (Rauste von Wright 1997, 17). Uusimman opetussuunnitelman oppimiskäsityksen mukaan oppilas on aktiivinen toimija (POPS 2014), minkä vuoksi oppijan omaa itsemääräämistä eli autonomiaa ja itseohjautuvuutta korostetaan vallitsevassa opetussuunnitelmassa ja sen konstruktivistisessä oppimiskäsityksessä (Lintunen & Salmi & Rovio 2009, 115). Konstruktivistisessä oppimiskäsityksessä oppilas nähdään aktiivisena ja itsenäisenä tiedon rakentajana sekä toimijana ja vaikuttajana (Rauste von Wright 1997, 19). Vastuullisuus omasta toiminnasta nähdään ihmisen itseohjautuvan käyttäytymisen perustana (Lintunen ym. 2009, 115). Suurin osa oppilaista kokivat, että pystyivät pitämään kiinni suunnitelmastaan interventiojakson aikana. Lähes kaikki oppilaat olivat sitä mieltä, että pystyivät harjoittelemaan omatoimisesti ja se oli mieluisaa. Harva koki, että eivät täysin kyenneet tekemään päätöksiä harjoitteiden suhteen eikä pitämään kiinni suunnitelmastaan. Tutkijoiden näkökulmasta on tärkeää, että oppilaat saivat uskoa kykyihinsä toimia omatoimisesti.

Yhteenkuuluvuus. Koetun yhteenkuuluvuuden tunteen on todettu olevan yhteydessä oppilaiden yrittämiseen liikuntatunneilla (Soini 2006; Taylor ym. 2010). Itseohjautuvusteoriaa tutkivassa tutkimuksessa saatiin selville, että liikuntatuntien yhteenkuuluvuus on tärkeässä roolissa tuomassa motivaatiota liikuntaa kohtaan. Yksi suurimmista syistä miksi liikuntatunneista ei nautittu oli se, että luokasta ei tunnettu ketään, joka aiheutti ahdistusta. Oppilaat priorisoivat korkealle kavereiden tärkeyden ja heidän kanssaan hauskan pitämisen liikuntatunneilla. Kilpailua ja pisteiden laskemista ei myöskään otettu niin tosissaan, kun pelattiin kavereiden kesken. Kaverisuhteet voivat tehdä liikunnasta hauskaa ja ne ovat tärkeässä roolissa estämässä liikuntatunneista saatuja negatiivisia kokemuksia. (White ym. 2021.) Nämä tulokset vahvistavat tutkimuksesta saatuja tuloksia. Suurin osa koki ryhmässä toimimisen mieluisaksi ja oppilaiden mielestä yhteinen tavoite lisäsi ryhmään kuulumisen tunnetta. Yli puolet oppilaista olivat saaneet ryhmänsä jäseniltä tukea vapaa-ajan liikkumiseen. Ryhmätyöskentely mainittiin mielekkäänä tapana oppia ja oppilaat kokivat yhdessä tekemisen positiivisena kokemuksena.

Liikunnan opetuksessa tulisi käyttää erilaisia ryhmä- ja paritehtäviä, harjoituksia, leikkejä ja pelejä, joissa opitaan auttamaan ja avustamaan muita sekä ottamaan toiset huomioon. Tehtävien

avulla opitaan vastuun ottamista yhteisistä asioista. Myönteistä yhteisöllisyyttä lisätään kannustavalla vuorovaikutuksella ja toisten auttamisella sekä erilaisilla ryhmätehtävillä. (Opetushallitus POPS 2014, 434–435.) Tutkimuksen opetusmenetelmässä käytettiin oppilasjohtoista ryhmätyöskentelyä. Oppilailla oli vastuu oman ryhmän toiminnan suunnittelusta ja sen toteutuksesta. Oppilaat kokivat tällaisen ryhmätyöskentelyn mieluisana ja heistä oli mukava työskennellä yhdessä yhteistä tavoitetta kohti. Yhteisten tavoitteiden asettelu ryhmän kesken on sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kannalta tärkeää. Opettajan on tärkeää luoda tunneille sellainen ilmapiiri, joka mahdollistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tutkijat kokivat onnistuneensa luomaan tällaisen ilmapiirin liikuntatunneille.

Motivaatio. Sisäisestä motivaatiosta puhutaan silloin kun, yksilö on motivoitunut tekemään jotain, koska pitää toimintaa omien arvojen mukaisena ja kiinnostavana. Oppimisen kannalta sisäinen motivaatio on hyödyllinen, sillä sisäinen motivaatio edistää myönteisiä tunteita oppimista kohtaan sekä johtavan luovuuteen, sinnikkyuteen ja käsitteiden syvempään ymmärtämiseen. (Vasalampi 2017, 54.) Tässä tutkimuksessa ilmeni, että suurin osa oppilaista koki, että mahdollisuus tehdä päätöksiä lisäsi liikuntatuntien motivaatiota ja lähes kaikki kokivat, että toimiminen omatoimisesti lisäsi motivaatiota.

Motivaatio lisääntyy, kun oppilas kokee pätevyyden tunnetta ja pätevyyden tunnetta vahvistavat esimerkiksi koetut onnistumiset. Oppilaiden innostuminen opiskeltavasta asiasta on tärkeää, jotta oppimista syntyisi. Keskeistä onkin, miten merkityksellisenä oppilas pitää opiskeltavaa asiaa hänelle itselleen. (Virolainen & Virolainen 2018, 66.) Ihmisen itsearvostusta kehittää jonkin itselleen merkityksellisen sekä omiin arvoihin kytkeytyvän pätevyyden osa-alueen taidon vahvistaminen. Kasvattajien on siksi tärkeä tarjota lapsille ja nuorille mahdollisuus kehittyä taidoissa, liittyy se sitten liikuntaan, taiteeseen, tietoihin tai sosiaalisiin taitoihin. Tärkeää antaa lisäksi valinnan mahdollisuuksia. Vertailu suhteessa toisiin johtaa helposti itseluottamuksen laskuun ja sitä kautta motivaation laskuun. Itsevertailua korostavassa ympäristössä sen sijaan kannustetaan yrittämiseen, uuden oppimiseen ja kehittymiseen omilla taidoilla. (Liukkonen 2017, 26–27.) Tässä tutkimuksessa oppilaita kannustettiin kehittymiseen omilla taidoilla, mutta myös uuden oppimiseen ja yrittämiseen itseohjautuvasti,

ryhmyöskentelyn sekä vertaistuen avulla. Oppilaat kokivat, että mahdollisuus vaikuttaa ja toimia ryhmissä kasvatti motivaatiota. Tämä näkyi lisääntyneenä vapaa-ajan liikkumisena.

Opettajan tuki. Liikunta on poikkeuksellinen muihin oppiaineisiin verrattuna, sillä kehollisuus on näkyvästi läsnä liikuntatunneilla. Oppilaan osaamattomuus ja osaaminen on kaikkien arvioitavissa ja havaittavissa. Liikunnassa tuen ja ohjauksen tärkein ominaispiirre on psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden korostuminen. Hyväksyvällä ja kannustavalla ilmapiirillä luodaan pohjaa eriyttävälle ja yksilölliset tarpeet huomioivalle opetuksella. Sosiaalisesti ja psyykkisesti turvallisessa ilmapiirissä oppilas saa myönteistä palautetta yksilöllisestä edistymisestään ja oppilaalla on mahdollisuus uskaltaa osallistua toimintaan omista lähtökohdistaan. (Opetushallitus 2022.) Itseohjautuvuuden antoisa kasvuympäristö vaatii myös psykologisesti turvallisen oppimisympäristön, jossa oppilaalla on kokemus vaikutusmahdollisuuksista. Itseohjautuvuuteen tulee antaa tukea kohdennetusti siellä missä oppilas sitä tarvitsee, joten ohjauksen ja tuen tarve määrittyy hyvin yksilökohtaisesti ja subjektiivisesti. Mitä vähemmän oppilaalla on taipumusta itseohjautuvuuteen, sitä enemmän oppilas tarvitsee tukea sen opetteluun. (Norrena 2019, 78, 100.) Opettajan antama tuki koettiin tutkimuksessa tärkeäksi. Oppilaista suurin osa koki, että opettaja antoi tukea suunnitelman tekemiseen, auttoi ratkaisemaan syntyneitä ongelmia sekä antoi palautetta suunnitelmasta ja toiminnasta tunneilla. Osa oppilaista ei ollut samaa eikä eri mieltä väittämistä.

6.1. Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Ennen tutkimuksen aloitusta oppilailta, heidän huoltajiltaan ja oppilaitoksen rehtorilta pyydettiin suostumus osallistua tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuville oppilaille kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet. Osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista ja mahdollista keskeyttää milloin vain. Tutkimuksen raportoinnissa ei tule esille oppilaitoksen tai oppilaiden nimiä. Käytetty kyselylomake oli selkeä ja ymmärrettävä ja kutakin muuttajaa kysyttiin monella eri kysymyksellä.

Tutkimuksen otanta koostui kahden koulun kahdeksasluokkalaisista oppilaista. Otokoko oli melko pieni, joka vaikuttaa tulosten luotettavuuteen ja yleistettävyyteen. Tutkimuksen tuloksia ei voi yleistää vain ne koskevat vain interventioon osallistuneiden luokkien oppilaita. Interventiojaksot suoritettiin kahdessa eri koulussa, joten interventiot eivät ole olleet tyyliltään välttämättä sataprosenttisesti samanlaisia. Tutkimusjakson pituus oli kuusi viikkoa, joka on melko lyhyt aika. Pidemmän aikavälin tutkimuksella olisi mahdollista saada luotettavampia tuloksia aikaan. Tutkimuksessa ei suoritettu alkukyselyä, joten on mahdotonta vertailla tuloksia alkutilanteeseen. Tutkimukseen osallistuneet oppilaat ovat vastanneet kyselyyn eri tilanteissa ja oppilaiden keskittyminen on voinut vaihdella, jolloin vastaamiseen ei ole paneuduttu samalla tavalla. Tutkimuksen luotettavuutta parantaa kuitenkin se, että tutkijat ovat itse olleet paikalla, kun kyselylomaketta on täytetty ja on varmistettu, että oppilailla on riittävästi aikaa kyselyyn vastaamiseen ja että he ovat ymmärtäneet kysymykset. Tutkijoiden asema tutkimuskouluissa sekä esiyymmärrys tutkimuskohteesta ovat kuitenkin hyvin erilaisia, joka on osaltaan voinut vaikuttaa tulosten luotettavuuteen.

Tutkimuksen luotettavuus on verrannollinen mittarin luotettavuuteen. Valmista mittaria on perusteltua käyttää, sillä valmiit mittarit ovat usein testattu luotettavuuden osalta. Käytetty mittari oli muokattu valmiista mittarista ja sen konsistenssia eli yhtenäisyyttä mitattiin Cronbachin alfa-kertoimella. Mitä korkeampia korrelaatiot ovat muuttujien välillä, ja mitä enemmän keskenään samankaltaisempia muuttujia se sisältää, sitä luotettavampi mittari on. (Nummenmaa 2009, 356.) Käytetyssä mittarissa Cronbachin alfa-arvo oli yli 0,7, eli tutkimustuloksia voidaan pitää luotettavina. Tutkimusaineistosta tai tutkimusraportista ei voi tunnistaa tutkimukseen osallistuneita henkilöitä. Tutkimuksen tulokset on raportoitu huolellisesti ja rehellisesti sekä tutkimusaineisto hävitetään tutkimuksen päätyttyä. Valmista mittaria käyttämällä varmistettiin, että tutkimus mittasi sitä, mitä sen haluttiin mittaavan.

6.2. Yhteenvedo ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimus oli monelta osin onnistunut. Tutkimuksesta saatiin vastauksia niihin kysymyksiin, joita tutkimuksen avulla haettiin. Oppilaiden kokemukset tutkimusjaksosta olivat suurelta osin

positiivisia ja useilla vapaa-ajan liikkuminen lisääntyi toimintamallin johdosta. Tuloksien perusteella saatiin vahvistusta siitä, että autonomian kokemukset ja itseohjautuvuuden mahdollistaminen ovat tärkeitä nuoren liikunta-aktiivisuuden kannalta ja luovat oppilaalle mahdollisuuksia kokea onnistumisen ja pystyvyyden tunteita. Aiemmat tehdyt tutkimukset tukevat saatuja tuloksia. Tutkimuksessa käytetyn opetusmenetelmän avulla haluttiin tuoda uudenlainen lähestymistapa autonomian ja itseohjautuvuuden tukemiseen sekä liikuntatunneilla että vapaa-ajalla. Lisäksi Move! -mittaustuloksia hyödynnettiin tutkimuksessa uudella tavalla, joka toi tutkimukseen uutuusarvoa ja innovatiivisen näkökulman.

Tutkimukseen lähtiessä pohdittiin kriittisesti sitä mahdollisuutta, että suunniteltu opetusmenetelmä antaa oppilaille autonomiaa sekä itseohjautuvuuden mahdollisuuksia kehitysvaiheeseen nähden liian suuressa määrin. Tutkimuksen aikana tehtiin havaintoja, että itseohjautuvuudessa oli yksilöllisiä ja ryhmien välisiä eroja. Suurin osa oppilaista koki, että ryhmä pystyi toimimaan itseohjautuvasti, mutta opettajien havainnot olivat, että osa ryhmistä tarvitsi merkittävästi opettajan ohjausta ja tukea. Tutkijat pitivät kuitenkin tärkeänä sitä, että oppilaiden oma kokemus pystyvyydestä itseohjautuvuuteen oli tulosten perusteella vahvaa, joka antoi luottamusta taitoihin liikkua omatoimisesti vapaa-ajalla.

Tutkijat kokivat toimintamallin toimivana ja tämän tyylistä opetusmenetelmää voidaan suosittelaa osaksi yläkoulun liikunnanopetusta ja erityisesti Move! -mittaustulosten hyödyntämiseen. Oppilaiden sekä tutkijoiden kokemuksen perusteella voidaan todeta, että toimintamallin kaltaista opetusmenetelmää ei kuitenkaan ole hyvä toteuttaa jatkuvasti, koska ryhmätyöskentely ei ole mielekästä kaikille oppilaille, vaikkakin tärkeä taito oppia. Osa oppilaista kaipasi opettajajohtoista opetusta. Sopivassa määrin oppilaslähtöistä opetusta ja oppilaille merkityksellisessä aiheessa on oppilaiden mielestä mielekästä ja motivoivaa.

Tutkimuksessa käytetty toimintamalli koettiin toimivana opetusmenetelmänä fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen liikunnanopetuksessa sekä oppilaille mieluisana tapana toimia. Jatkotutkimuksissa voisi olla mielenkiintoista tutkia, miten fyysiset ominaisuudet kehittyivät tutkimusjakson aikana ja toteuttaa mahdollisesti Move! -mittaukset uudelleen. Tässä apuna voisi toimia sykeseuranta, jota tehdyssä tutkimuksessa oli jo jonkin verran, mutta tutkimus ei

kohdentunut kehittymiseen. Move! -mittaukset koskevat myös 5. luokkalaisia oppilaita ja jatkotutkimuksena voisi olla, miten 5. -luokkalaiset kokevat vastaavanlaisen toimintamallin. Siinä huomioon täytyy kuitenkin ottaa alakouluikäisten valmiudet itseohjautuvuuteen.

Yhtenä jatkotutkimusaiheena voisi olla tutkimus, jossa tutkittaisiin itseohjautuvuuden taitoja liikuntaa harrastavien ja harrastamattomien välillä. Tarkastelussa voisi olla erityisesti se, miten harrastuneisuus vaikuttaa oppilaiden kykyihin suunnitella ja toteuttaa itse suunnittelemaa liikuntatunteja. Mielenkiintoista olisi saada kattavampaa tietoa toimintamallin toimivuudesta koko yläkoulun ajalta, jolloin tehtäisiin pitkittäistutkimus, jossa tutkimusaineistoa kerättäisiin esimerkiksi kolmen vuoden ajalta. Tämän jatkotutkimuksen päätavoitteena voisi olla vapaa-ajan liikkumisen lisääntyminen opetusmenetelmää käyttämällä.

LÄHTEET

- Atjonen, P. (2007). Hyvä, paha arviointi. Helsinki: Tammi.
- Chelladurai, P. & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34–45.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour. New York: Plenum Press.
- Deci, E. & Ryan, M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior Edward L. Psychological Inquiry 2000. Vol. 11, No. 4, 227–268.
- Deci, E. L. & Ryan, M. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York, NY, US: Guilford Press.
- Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. (2007). Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson (toim.) & T. Huovinen. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 159–167
- Huhtiniemi, M. (2017). Move! – pedagoginen työkalu toimintakyvyn edistämiseen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 367–384.
- Hytönen, H. & Rautio, L. (2015). Suomen CDG-mallia kehittämässä: Oppilaiden kokemukset oppijakeskeisestä liikunnanopetusinterventiosta. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 22.3.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/46042/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201505252012.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017a). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 14–19.
- Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2017b). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 132.
- Kalaja, S. & Koponen, J. (2017.) Opetussuunnitelmat käytännön opetustyön näkökulmasta. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 557.

- Kalajas-Tilga, H., Koka A., Hein, v., tilga, h. & Raudsepp, L. (2019). Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents. *Journal of sport and health sciences*. Vol 9, No .5, 462-471
- Karttunen, T. & Koivukangas, S. (2018). Osallisuuden kokemuksia ja merkityksiä yläkoulun liikunnassa: “Koska se mitä tehdään niin kaikki tykkäisi ja olisi kivempaa kun kaikilla olisi hauskaa.” Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu - tutkielma. Viitattu 20.3.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58091/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201805252764.pdf>
- Koppa. (2021). Monimenetelmäisyys. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 20.3.2022. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/tutkimusstrategiat/monimenetelmaisyys>
- Kokko, S & Mehtälä, A. (2016). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. (2007). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson (toim.) & T. Huovinen. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Porvoo: WSOY. 42–63.
- Laine, T. (2015). Miten kokemusta voidaan tutkia? – Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, R., Aaltola, J., Aaltola, J., Laine, T., Moilanen, P., Kiviniemi, K., . . . Collin, K. (2015). Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin (4. uud. p.). PS-kustannus.
- Lintunen, T. (2007). Pätevyyskokemukset liikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson (toim.) & T. Huovinen. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 154–155.
- Lintunen, Taru, Olli Salmi, ja Esa Rovio (2009). Ryhmäilmiöt Liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. (2007). Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson (toim.) & T. Huovinen. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 159–167
- Liukkonen, J. (2017). Psykkinen vahvuus: Mielen taitojen harjoituskirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Martela, F. (2015). Valonöörit: Sisäisen motivaation käsikirja. Gummerus.

- Martela, F. & Jarenko, K. (2014). Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014.
- Martela, F. & Jarenko, K. (2015). DRAIVI – Voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Helsinki: Talentum
- Metsämuuronen, J. (2003). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. uud. p. Helsinki: Methelp.
- Norrena, J. (2019). Oman oppimisen kapteeni. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nummenmaa, L. (2009). Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Hämeenlinna: Tammi.
- Opetushallitus (2022). Ohjaus, eriyttäminen ja tuki liikunnassa vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9. Viitattu 14.4.2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjaus-eriyttaminen-ja-tuki-liikunnassa-vuosiluokilla-1-2-3-6-ja-7-9>
- Opetus- ja kulttuuri ministeriö (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Viitattu 14.4.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Ouakrim-Soivio, N. (2016). Oppimisen ja osaamisen arviointi.
- Quay, J. & Peters, J. (2008). Skills, Strategies, sport and social responsibility: reconnecting physical education. *Journal of curriculum studies* 40 (5), 601–626.
- Quay, J. & Peters, J. (2012). Creative physical education: integrating curriculum through innovative PE projects. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Quay, J. (2009/2010). Smarter with games in physical education. *Active Education*, 20(Dec/Jan). 48–50.
- Quay, J. (2007) Really connecting physical education and physical activity. *Teacher: The National Education Magazine*, 177, 4–7.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. 3. edition. Thousand Oaks: Sage.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014). Tampere: Opetushallitus. Viitattu 9.3.2022. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Perusopetuslaki. (628/1998). Viitattu 21.4.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L5P22>

- Rantala I. (2015). Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa Valli, R., Aaltola, J., Aaltola, J., Laine, T., Moilanen, P., Kiviniemi, K., . . . Collin, K. (2015). Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin (4. uud. p.). PS-kustannus.
- Rantalainen, M. & Kaski, S. (2017). Organisointi ja järjestyksen ylläpito liikuntatunneilla. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 335–337.
- Rauste von Wright, M. (1997). Opettaja tienhaarassa – konstruktivismia käytännössä. Atena.
- Reis, H. T., Sheldon, K.M., Gable, S.L., Roscoe, J. & Ryan, R.M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419–435.
- Saarinen A., Lipsanen J., Hintsanen M., Huotilainen M., Keltikangas-Järvinen L. (2020). Student-oriented teaching practices and educational equality: a population-based study. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 18 (2), 153–178.
- Salo, O-P. (2015). Oppilaan itseohjautuvuuden tukeminen. Teoksessa Hilden., M. & Härmälä, M. Hyvästä paremmaksi - kehittämisideoita kielten oppimistulosten arviointien osoittamiin haasteisiin. Opetushallitus. Viitattu 11.4.2022. https://karvi.fi/app/uploads/2015/03/KARVI_0615.pdf
- Soini, M. (2006). Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. *Studies in sport. Physical education and health* 120. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Taylor, I., Ntoumanis, N., Standage, M. & Spray, C. 2010. Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions and leisure-time physical activity: A multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 99–120.
- Toivola, M., Peura, P. & Humaloja, M. (2017). Flipped learning: käänteinen oppiminen. 1. painos. Helsinki: Edita.
- Toivola, M. (2019). Käänteinen arviointi. 1. painos. Helsinki: Edita
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tähtinen, J., Laakkonen, E., Broberg, M. & Tähtinen, R. (2020). Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. 2. uudistettu painos. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.

- Varto, J. (1992). Laadullisen tutkimuksen metodologia. Kirjayhtymä.
- Vasalampi, K. (2017). Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi. Mikä meitä liikuttaa – Motivaatiopsykologian perusteet. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 54–63.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.
- Virolainen, H. & Virolainen, I. (2018). Mielen voima oppimisessa. Helsinki: Viisas Elämä.
- Virta, J. & Lounassalo, I. (2017.) Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 518–519.
- White, R., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. & Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. Teaching and teacher education. Vol 99.
- 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. Studies in sport, physical education and health. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa-anomus

Liite 2. Google Forms Move! -mittauslomake

Liite 3. Tukimateriaali oppilaille

Liite 4. Webropol -kyselylomake

LIITE 1. Tutkimuslupa-anomus

Tutkimuslupa-anomus oppilaan vanhemmille/huoltajille

Hei!

Teemme Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliseen tiedekuntaan pro gradu -tutkielmaa. Tutkielman työnimi on; Oppilaiden autonomian ja itseohjautuvuuden kokemusten lisääminen yläkoulun liikunnanopetuksessa – Move-mittaustulosten käyttö Suomen CDG –mallin mukaisessa opetuksessa

Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksen taustateoriana toimii itseohjautuvuusteoria, joka käsittää autonomian, kyvykkyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden termit. Tutkimustehtävämme on osallistaa oppilaita liikuntatunneilla syyslukukauden 2022 aikana. Tutkimuksen kohteena on erityisesti se, miten oppilas kokee mahdollisuuden vaikuttaa oppimisensa sisältöihin, toteutustapoihin sekä tutkimusjakson tavoitteiden asetteluun. Lisäksi tutkimuksella haluamme selvittää siirtyvätkö opitut taidot vapaa-ajan liikkumiseen.

Tutkimuksen toteuttaminen käytännössä

Tutkimuksen aikana opetuksessa käytetään Suomen CDG-mallia. Suomen CDG-mallin tavoitteena on motivoida kaikkia oppilaita liikkumaan, hyödyntää liikunnan kasvatusmahdollisuuksia ja harjoitella perusmotorisia taitoja. Tässä tutkimuksessa perusmotoristen taitojen harjoittelun sijasta harjoitellaan fyysisiä ominaisuuksia. Mallin toteuttamisessa käytetään hyväksi 8lk:n Move-mittaustuloksia, joiden perusteella oppilas valitsee kehitettävän fyysisen ominaisuuden.

Tutkimusmenetelmänä toimii kysely. Tutkittava voi keskeyttää tutkimukseen osallistumisen halutessaan milloin vain.

Anonyymisyys

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselyt tehdään nimettöminä. Kyselyssä kysytään tutkimuskysymyksien lisäksi tutkittavan sukupuoli ja asuinpaikkakunta. Yksittäiset tutkittavat eivät erotu tutkimusraportissa millään tavalla. Tutkimusaineistoa säilytetään vuosi tutkimuksen suorittamisen jälkeen.

Tutkimuslupa

Lapseni saa osallistua tutkimukseen

Lapseni ei saa osallistua tutkimukseen

Lapsen nimi: _____

Lapsen vanhemman/Huoltajan allekirjoitus ja nimen selvennys:

Ystävällisin terveisin,

Anna-Kaisa Anttila ja Jenna Ketonen Liikuntapedagogiikan aikuiskoulutuksen maisteriohjelma

LIITE 2. Google Forms Move! -mittauslomake

MOVE - mittaukset

*Pakollinen

1. Sähköposti *

2. Nimi: *

3. Luokka *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- 8A
- 8B
- 8C
- 8D
- 8E
- 8F
- 8G

Seuraavaksi tarvitset omat Move! -mittaustesi tulokset! Pohdi, mikä meni hyvin / missä on kehitettävää ja kirjaa itsellesi parhaiten sopivat vinkit ylös fyysisten ominaisuuksien ylläpitämiseksi ja parantamiseksi!

MOVE - mittaukset

4. Nimi: *

5. Luokka *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- 8A
- 8B
- 8C
- 8D
- 8E
- 8F
- 8G

Seuraavaksi tarvitset omat Move! -mittaustesi tulokset! Pohdi, mikä meni hyvin / missä on kehitettävää ja kirjaa itsellesi parhaiten sopivat vinkit ylös fyysisten ominaisuuksien ylläpitämiseksi ja parantamiseksi!

20m viivajuoksu

Jos et muista mistä testistä on kyse, katso video



<http://youtube.com/watch?v=ilj6hi4sTo>

6. Mitä 20m viivajuoksu mittaa? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Liikkuvuutta
- Yläraajojen voimaa
- Keskivartalon voimaa ja kestävyyttä
- Kestävyyttä ja liikkumistaitoja

7. 20m viivajuoksun tulos (aika) *

8. 20m viivajuoksun tulos *

Merkitse vain yksi soikio.

- 😊 Tytöt ≥5:21, Pojat ≥7:22
- 😊 Tytöt 3:30-5:20, Pojat 5:00-7:21
- 😊 Tytöt ≤3:29, Pojat ≤4:59
- ✗ en tehnyt

Hienoa!

Kestävytesi ja liikkumistaitosi ovat huolellisesti viritetyn ravihevosen tasolla. Selviydyt erinomaisesti tavallisista kestävyttä ja liikkumistaitoja vaativista arkipäivän touhuista. Muista myös syödä mureltaa monipuolisesti ja nukkua riittävästi, sillä niillä on yhtä suuri merkitys hyvän kuntosi säilymiseen kuin itse rehkimisellä. Eikö olekin ihme juttu? Tiesitkö, että hyvä kestävyyskunto liittyy myös hyvään koulumenestykseen: kun liikkuu ja urheilee, jaksaa myös opiskella. Kuula toimii ja oppiminenkin on helpompaa.

Vinkit kestävyyskunnan parantamiseksi: <http://bit.ly/3oxve1m>

Hyvä!

Kestävytesi ja liikkumiskykyysi ovat sen sortisella tasolla, että selviydyt varmasti tavallisista arkipäivän puuhasteluista. Normaali hyötyliikunta, kuten koulumatkan könyäminen omin lihasvoimin tai vaikka futiksen tai koriksen pelaaminen kavereiden kanssa, riittävä tutkiminen ja monipuolinen ravinto ovat hämmäntävän tärkeitä jaksamisen kannalta, niin koulun piinapenkissä kuin vapaa-aikanakin. Tärkeintä on, että liikut pari kolme kertaa viikossa niin villillä vauhdilla, että joudut hörppimään happea vähän rotevammin. Kestävyyskehittäminen parantaa sivutuotteena myös koulumenestystäsi, koska jaksat keskittyä tunneilla paremmin. Mutta suunta on joka tapauksessa oikea!

Vinkit kestävyyskunnan parantamiseksi: <http://bit.ly/3oxve1m>

Loppuuko
herkästi
virta?

Kestävytesi on se kivijalka, jonka varaan fyysistä toimintakykyäsi on järkevä rakentaa. Tuloksen perusteella meillä olisi vähän hommia kestävytesi ja liikkumistaitojesi suhteen ja niitä olisi nyt hyödyllistä kehittää. Kestävyttä saat lisää köpöttelemällä, höiköttelemällä ja pyörellemällä. Liikunta vahvistaa jänteitä, niveliä ja lihaksia sekä erityisesti pumpua ja ilmanvaihtoon olennaisena osana käytettäviä keuhkoja. Kestävyys, terveellinen ravinto ja riittävä määrä unta kuulaan auttavat sinua jaksamaan niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Kuljetko muuten kaverille, harrastuksiin tai kouluun omin voimin vai makaatko olmin auton takapenkillä tai bussissa? Liikunta virkistää ja virittää päässäsi höilyvän kaurapuuron vastaanottavaisiksi uusien asioiden oppimiselle.

Käy katsomassa täältä vinkit kestävyyskunnan parantamiseksi: <http://bit.ly/3oxve1m>

Jäikö mittaus väliin hyvästä syystä (olit poissa, olit toipilaana tai sinulla oli esim. liikuntavamma) vai eikö vain huvittanut. Jos haluat huolehtia kestävyyskunnostasi, ota tästä vinkit talteen.

Mittaus
jäi
väliin

- 1) Kävele tai pyöriä koulumatkat.
- 2) Vietä päivittäin ainakin yksi vähintään 10 minuutin pituinen välitunti liikuen.
- 3) Kulje vapaa-ajalla välimatkat (esim. kaverille tai kauppaan) omin jaloin; kävelen, pyörällä tai rullien päällä.
- 4) Lähdetä kaverin kanssa kävelylenkille. Jos sinulla on koira, ota se mukaan.
- 5) Kokeile jotakin uutta liikuntamuotoa, joka kehittää myös kestävyttä.

Lisää vinkkejä kestävyyskunnan parantamiseksi: <http://bit.ly/3oxve1m>

Vauhditon 5-loikka

Jos et muista mistä testistä onkyse, katso video



<http://youtube.com/watch?v=QORzDmpDMR0>

9. Mitä vauhditon 5-loikka mittaa? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Yläraajojen voimaa
- Alaraajojen voimaa ja nopeutta
- Välineenkäsittelytaitoja

10. Vauhditon 5-loikka tulos

11. Vauhditon 5-loikka tulos esim. 7,58 m *

Merkitse vain yksi soikio.

- 😊 Tytöt $\geq 8,8$, Pojat $\geq 10,1$
- 😊 Tytöt 7,9-8,7 Pojat 9,1-10,0
- 😊 Tytöt $\leq 7,8$, Pojat $\leq 9,0$
- ✗ en tehnyt

Loistavaa

Tuloksestasi suorastaan pomppaa silmille, että olet oikea ihmiskenguru! Välituntipelit ja erilaiset hyppäämistä vaativat tehtävät sujuvat sinulta rehvakkaasti. Mitä enemmän teet erilaisia hyppyjä, sitä enemmän liikepankkiisi kertyy erilaisia vaihtoehtoja, ja muutut entistäkin kengurupallomaisemmaksi pomppuihmeeksi.

Vinkkejä parempaan pomppuun: <http://bit.ly/3rTx660>

Suunta on hyvä!

Suunta on hyvä, koska se on ylöspäin kuten kunnan pompussa kuuluukin olla! Hyppäämiseen tarvittavat taitosi ja kimmoisuutesi ovat arkiaskareitten vaatimalla tasolla, mutta monipuolisia hyppyjä treenaamalla pääset vielä korkeammalle tai pidemmälle ja erilaiset pelit onnistuvat vieläkin näpsäkämmin. Treenaa vaikka loikkimalla turvallisesti erilaisten esteiden yli. Kavereiden kanssa voitte suunnitella parkour-henkisen hyppyradan jonnekin, missä on riittävästi erilaisia tasoja, puomeja ja aitoja, ja testata, kuka selvittää radan pienimmällä hyppymäärällä. Voitte myös kokeilla, kuinka sähköistä kintut tikkaavat renkaasta toiseen kommandoradalla. Siis vähän kuin elävä ompelukone.

Vinkkejä parempaan pomppuun: <http://bit.ly/3rTx660>

Hupsista

Hyppäämistä vaativat tehtävät taitavat tuntua pikkuriikkisen vaikeilta, mutta hätä ei ole tämänkään näköinen. Hyppäämistaitosi tarvitsevat vain pientä traumausta. Parantamalla hyppytaitojasi ja kimmoisuuttasi päivittäisissä arkiaskareissa luustosi ja lihaksesi vahvistuvat sekä tasapainosi kehittyy. Aloita loikkimalla portaita aina sopivan tilaisuuden tullen. Tänään ensimmäiselle portaalille, huomenna toiselle ja pian huomaat, että hyppäämisesi kehittyi ja lopulta pompit kuin villiintynyt superpallo.

Vinkkejä parempaan pomppuun: <http://bit.ly/3rTx660>

Mittaus jäi väliin

Jäikö mittaus väliin hyvästä syystä (olit poissa, olit toipilaana tai sinulla oli esim. liikuntavamma) vai eikö vain huvittanut. Vinkkejä parempaan pomppuun: <http://bit.ly/3rTx660>

Ylävartalon kohotus

Jos et muista mistä testistä on kyse, katso video



[http://youtube.com/watch?](http://youtube.com/watch?v=MjRwiRvjdYA)

[v=MjRwiRvjdYA](http://youtube.com/watch?v=MjRwiRvjdYA)

12. Mitä ylävartalon kohotus mittaa?

Merkitse vain yksi soikio.

- Alaraajojen voimaa
- Yläraajojen kestävyys
- Keskivartalon voima ja kestävyys

13. Ylävartalon kohotus tulos (toistojen lukumäärä) *

14. Ylävartalon kohotuksen tulos *

Merkitse vain yksi soikio.

- 😊 Tytöt ≥ 42 , Pojat ≥ 57
- 😊 Tytöt 25-41 Pojat 32-56
- 😊 Tytöt ≤ 24 , Pojat ≤ 31
- ✗ en tehnyt

Kun selkä- ja vatsalihakset ovat vahvoja ja joustavia, on helpompi pitää ruoto suorassa ja välttää ikäviltyä selkävaivoilta. Huolehdi lihastasapainosta tekemällä yhtä paljon sekä selän että vatsan puolen lihasharjoitteita. Vatsa- ja selkälihakset pitävät aktiivisesta elämästä, joten pumpkaa jatkossakin menemään samaan tahtiin.

Keskivartalossasi on jerkkua!

Vinkit vahvaan keskivartaloon: <http://bit.ly/2XfS6gf>

Ihan
asiallinen
tulos!

Ihan asiallinen tulos, mutta vatsa- ja selkälihakset tarvitsevat jatkossakin säännöllistä myllytystä. Vatsa- ja selkälihasten riittävä voima auttaa pitämään näyttävän ryhdin niin istuessa, selsoessa kuin liikkuessakin. Liikeharjoituksilla vatsalihakset vahvistuvat, selkärangan liikkuvuus paranee ja selkäsi voi paremmin. Yllättävän pienellä harjoituksen lisäämisellä olet hyvällä matkalla kohti kiinteää ja kimmoisaa selkää ja masua.

Vinkit vahvaan keskivartaloon: <http://bit.ly/2XfS6gf>

O
ou..

Tuntuuko, ettet jaksista istua kauaa tuolilla? Keskivartalossasi saisi olla enemmän habaa. Voimakkaat vatsa- ja selkälihakset tukevat selkärankaasi, auttavat jaksamaan koulupäivän istumiset sekä ehkäisevät pitkäaikaisten ja ikävien selkäkipujen syntymistä. Vietätkö paljon aikaa katkarapumaisesti kyhöttäen tietokoneen, pleikkarin tai telkkarin ääressä? Pieni hötkyilytauko silloin tällöin tekee hyvää, sillä pakki- ja selkälihakset tykkäävät aktiivisesta elämästä.

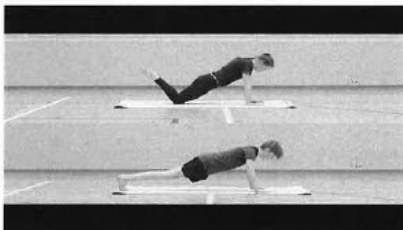
Vinkit vahvaan keskivartaloon: <http://bit.ly/2XfS6gf>

Mittaus
jäi
väliin

Jäikö mittaus väliin hyvästä syystä (olit poissa, olit toipilaana tai sinulla oli esim. liikuntavamma) vai eikö vain huvittanut. Vinkkejä vahvempaan keskivartaloon: <http://bit.ly/2XfS6gf>

Etunojapunnerrus

Jos et muista mistä testistä on kyse katso video



<http://youtube.com/watch?v=AoWjzfgwle8>

15. Mitä etunojapunnerrus mittaa? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kehon liikkuvuutta
 Alaraajojen voimaa
 Yläraajojen voimaa ja kestävyyttä

16. Etunojapunnerrus tulos (toistojen lukumäärä) *

17. Etunojapunnerruksen tulos *

Merkitse vain yksi soikio.

- 😊 Tytöt ≥ 31 , Pojat ≥ 27
 😊 Tytöt 20-30 Pojat 14-26
 😊 Tytöt ≤ 19 , Pojat ≤ 13
 ✖ en tehnyt

Mainiota!

Olet umpirautaa. Myllytät yläraajojesi ja hartia-seutusi voimaa vaativat tehtävät helposti. Kaiken maailman punnerrus-, riippumis- ja käsiseisontaharjoitteiden avulla voit kehittää niska- ja hartia-seutusi voimaa ja kestävyyttä yhä vaativampien suoritustekniikoiden oppimiseksi.

Vinkit vahvaan ylävartaloon: <http://bit.ly/2XgsRUN>

Nyt

ollaan
oikeilla
jäljillä!

Jaksat varmasti tehdä päivittäiset käsivoimia vaativat toimet sujuvasti. Pienellä yläraajojen lisäharjoituksella voit helposti ehkäistä ennalta ikäviä niska-hartia-seudun kipuja, joita pitkäaikainen telkkarin tai tietokoneen ääressä könöttäminen taatusti aiheuttavat. Kokeile vaikka, miten kevyeksi koulu-reppu kutistuu vähäisen lisäharjoittelun jälkeen.

Vinkit vahvaan ylävartaloon: <http://bit.ly/2XgsRUN>

Meni vielä
vähän
makoiluksi...

Käsivoimasi vaativat harjoitusta, jotta jaksat räpeltää päivittäisiä toimiasi. Yläraajojen voima ja kestävyys auttavat sinua jaksamaan koulussa ja vapaalla, sillä niska-hartia-seudun asennonhallinta edellyttää voimakkaita niska- ja hartialihaksia. Näin voit ehkäistä viheliäisten niska-hartia-seudun kipujen syntymistä. Kokeilepas pihalla tai metsässä erilaisia käsivoimia vaativia tehtäviä. Haasta kaverisi aluksi riipunkisaan, ja kun patti alkaa kasvaa, niin leuanvetokisaan.

Vinkit vahvaan ylävartaloon: <http://bit.ly/2XgsRUN>

Mittaus
jäi väliin

Jäikö mittaus väliin hyvästä syystä (olit poissa, olit toipilaana tai sinulla oli esim. liikuntavamma) vai eikö vain huvittanut.

Vinkit vahvaan ylävartaloon: <http://bit.ly/2XgsRUN>

Heitto-kiinniottoyhdistelmä

Jos et muista mistä testistä on kyse, katso video



http://youtube.com/watch?v=sUJk_nZiWbM

18. Mitä heitto-kiinniottoyhdistelmä mittaa? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Keskivartalon voimaa
- Alaraajojen liikkuvuutta
- Välineenkäsittely- ja liikkumistaitoja sekä ylävartalon voimaa

19. Heitto-kiinniottoyhdistelmän tulos (toistojen lukumäärä) *

20. Heitto-kiinniottoyhdistelmän tulos *

Merkitse vain yksi soikio.

- 😊 Tytöt ≥16, Pojat ≥16
- 😊 Tytöt 12-15 Pojat 14-15
- 😊 Tytöt ≤11, Pojat ≤11
- ✖ en tehnyt

Selvää sieppariainesta!

Välineenkäsittelytaitosi ovat hyvät. Heittosi onnistuvat sinulta erinomaisen letkeästi ja kiinniottajana olet kuin elävä imukoppi. Vaihtelee heitettävää esinettä haasteellisemmaksi saadaksesi monipuolisuutta liikepankkiisi. Se auttaa sinua kehittymään yhä paremmaksi heittäjäksi. Jatka samaa heittorataa!

Vinkit parempaan heittoon: <http://bit.ly/39bNabl>

Melko hyvä viskaus!

Heitto- ja kiinniottotaitojesi avulla myös kirjoittaminen, piirtäminen ja erilaiset käsityöt sekä pallopelit ja -leikit taittavat leikiten. Vaihtelemalla heittovälinettä kehität monipuolisesti heittotaitojasi, jolloin myös vaikeampien välineenkäsittelyä vaativien tehtävien tekeminen sujuu kivuttomammin. Pienellä lisäharjoituksella saat paljon aikaan.

Vinkit parempaan heittoon: <http://bit.ly/39bNabl>

Tarvitset harjoitusta

Heitto- ja kiinniottotaitosi tarvitsevat harjoitusta. Välineenkäsittelytaidot auttavat sinua myös kirjoittamisessa, piirtämisessä ja erilaisissa käsityöissä sekä välituntikisailuissa ja -peleissä. Harjoittelemalla monipuolisesti niskojesi sijaan pallon nakkelemista ja kiinni ottamista opit hallitsemaan liikkeitäsi, jolloin myös haastavampien taitojen oppiminen onnistuu helpommin. Jopa tietokoneen tai pelikonsolin käyttö tehostuvat, kun räpylöitteesi motoriiikka paranee.

Vinkit parempaan heittoon: <http://bit.ly/39bNabl>

Mittaus jäi väliin

Jäikö mittaus väliin hyvästä syystä (olit poissa, olit toipilaana tai sinulla oli esim. liikuntavamma) vai eikö vain huvittanut.

Vinkit parempaan heittoon: <http://bit.ly/39bNabl>

Kehon liikkuvuus



<http://youtube.com/watch?v=kcQm50XcKu4>

21. Mitä kehon liikkuvuus osio mittaa? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kehon anatomista liikkuvuutta
- Nopeutta
- Voimaa

22. Rastita onnistuneet suoritukset *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Kyykistys
 Alaselän ojennus täysistunnassa
 Oikean olkapään liikkuvuus
 Vasemman olkapään liikkuvuus

23. Jokaisesta onnistuneesta suorituksesta sait yhden pisteen. Montako pistettä sait? *

Merkitse vain yksi soikio.

- 😊 4 pistettä
 😊 1-3 pistettä
 😐 0 pistettä
 ☹️ En tehnyt

Joustavaa

Käärmemäisen liukas liikkuvuutesi on päivittäisten touhotusten kannalta hyvällä mallilla. Monipuolinen liikkuvuus antaa kelpo eväät luikerrella vaikeampienkin liikuntamuotojen pariin. Liikkuvuusharjoitteita kannattaa tehdä säännöllisesti päivittäin tai viikoittain, jotta niveltesi liikelaaajuus ja lihastesi venyvyys säilyisivät jatkossakin vähintäänkin yhtä hyvinä kuin nyt.

Vinkit liikkuvampaan kehoon: <http://bit.ly/38hQJ0K>

Nivelet
pyörimään

Liikkuvuutesi ansiosta päivittäiset toimesi varmasti sujuvat verrattain mallikkaasti. Kehittääksesi liikkuvuuttasi yritä lisätä silloin tällöin päiväsi pieniä liikkuvuusharjoitteita, minkä seurauksena lihaksesi voivat työskennellä kevyemmin ja selviät helpommin esimerkiksi koulupäivän rasituksista. Lisäksi eri liikuntalajien ja -muotojen vaativimmat tekniikat sujuvat vaivattomammin, koska hyvä liikkuvuus luo edellytykset oppimiselle. Pienellä harjoittelulla huomaat jo hyvinkin pian liikkuvuutesi kehittyvän.

Vinkit liikkuvampaan kehoon: <http://bit.ly/38hQJ0K>

Vähän
lisää
venyttelyä!

Vähän lisää venyttelyä, niin homma alkaa luistaa notkeammin. Liikkuvuutesi tarvitsee harjoitusta. Liikkuvuus on ominaisuus, jota voit helposti kehittää pienen harjoittelun avulla. Hyvä liikkuvuus auttaa sinua päivittäisissä puuhasteluissa, jolloin lihastesi ei tarvitse painaa niin hulluna hommia nivelten liikelaaajuuden saavuttamiseksi. Esimerkiksi koulun oppitunneilla kököttäminen sujuu helpommin, kun liikkuvuutesi auttaa sinua istumaan ryhdikkäästi pystyssä. Pienet säännölliset liikkuvuusharjoitteet saavat paljon aikaan ja huomaat pian liikkuvuutesi paranevan.

Vinkit liikkuvampaan kehoon: <http://bit.ly/38hQJ0K>

Mittaus
jäi väliin

Jäikö mittaus väliin hyvästä syystä (olit poissa, olit toipilaana tai sinulla oli esim. liikuntavamma) vai eikö vain huvittanut.

Vinkit liikkuvampaan kehoon: <http://bit.ly/38hQJ0K>

Ominaisuuden
valinta

Pohdi saamasi palautteen perusteella mitä fyysistä ominaisuutta haluat lähteä kehittämään liikuntatunneilla
Ominaisuudet ovat:

1. Kestävyys
2. Voima
3. Nopeus
4. Liikkuvuus
5. Taitavuus ja liikehalinta

24. Kirjoita ominaisuus mitä haluat kehittää ja perään OMA NIMESI *

20m viivajuoksu

Jos et muista mistä testistä on kyse, katso video



<http://youtube.com/watch?v=illj6hi4sTo>

25. Mitä 20m viivajuoksu mittaa? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Liikkuvuutta
 Yläraajojen voimaa
 Keskivartalon voimaa ja kestävyyttä
 Kestävyyttä ja liikkumistaitoja

26. 20m viivajuoksun tulos (aika) *

27. 20m viivajuoksun tulos *

Merkitse vain yksi soikio.

- 😊 Tytöt ≥5:21, Pojat ≥7:22 Siirry osioon 35 (Hieno!)
 😊 Tytöt 3:30-5:20, Pojat 5:00-7:21 Siirry osioon 36 (Hyvä!)
 😊 Tytöt ≤3:29, Pojat ≤4:59 Siirry osioon 37 (Loppuuko herkästi virta?)
 ✗ en tehnyt Siirry osioon 38 (Mittaus jäi väliin)

Hieno!

Kestävyytesi ja liikkumistaitosi ovat huolellisesti viritetyn ravihevosen tasolla. Selviydyt erinomaisesti tavallisista kestävyttä ja liikkumistaitoja vaativista arkipäivän touhuista. Muista myös syödä mupeltaa monipuolisesti ja nukkua riittävästi, sillä niillä on yhtä suuri merkitys hyvän kuntosii säilymiseen kuin itse rehkimisellä. Eikö olekin ihme juttu? Tiesitkö, että hyvä kestävyyskunto liittyy myös hyvään koulumenestykseen: kun liikkuu ja urheilee, jaksaa myös opiskella. Kuula toimii ja oppiminenkin on helpompaa.

Vinkit kestävyyskunnan parantamiseksi: <http://bit.ly/3oxve1m>

Siirry kysymykseen 28

Hyvä!

Kestävyytesi ja liikkumiskykyysi ovat sen sorttisella tasolla, että selviydyt varmasti tavallisista arkipäivän puuhasteluista. Normaali hyötyliikunta, kuten koulumatkan könyäminen omin lihasvoimin tai vaikka futiksen tai koriksen pelaaminen kavereiden kanssa, riittävä tutkiminen ja monipuolinen ravinto ovat hämmäntävän tärkeitä jaksamisen kannalta, niin koulun piinapenkissä kuin vapaa-aikanakin. Tärkeintä on, että liikut pari kolme kertaa viikossa niin villillä vauhdilla, että joudut hörppimään happea vähän rotevammin. Kestävyyskehittäminen parantaa sivutuotteena myös koulumenestystäsi, koska jaksat keskittyä tunneilla paremmin. Mutta suunta on joka tapauksessa oikea!

Vinkit kestävyyskunnan parantamiseksi: <http://bit.ly/3oxve1m>

Siirry kysymykseen 28

Loppuuko
herkästi
virta?

Kestävyytesi on se kivijalka, jonka varaan fyysistä toimintakykyäsi on järkevä rakentaa. Tuloksen perusteella meillä olisi vähän hommia kestävyytesi ja liikkumistaitojesi suhteen ja niitä olisi nyt hyödyllistä kehittää. Kestävyyttä saat lisää köpöttelemällä, hölköttelemällä ja pyörilemällä. Liikunta vahvistaa jänteitä, niveliä ja lihaksia sekä erityisesti pumppua ja ilmanvaihtoon olennaisena osana käytettäviä keuhkoja. Kestävyys, terveellinen ravinto ja riittävä määrä unta kuulaan auttavat sinua jaksamaan niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Kuljetko muuten kaverille, harrastuksiin tai kouluun omin voimin vai makaatko olmin auton takapenkillä tai bussissa? Liikunta virkistää ja virittää päässäsi höllyvän kaurapuuron vastaanottavaisiksi uusien asioiden oppimiselle.

Käy katsomassa täältä vinkit kestävyyskunnan parantamiseksi: <http://bit.ly/3oxve1m>

Siirry kysymykseen 28

Mittaus
jäi
väliin

Jäikö mittaus väliin hyvästä syystä (olit poissa, olit toipilaana tai sinulla oli esim. liikuntavamma) vai eikö vain huvittanut. Jos haluat huolehtia kestävyyskunnostasi, ota tästä vinkit talteen.

- 1) Kävele tai pyöriäle koulumatkat.
- 2) Vietä päivittäin ainakin yksi vähintään 10 minuutin pituinen välitunti liikkuen.
- 3) Kulje vapaa-ajalla välimatkat (esim. kaverille tai kauppaan) omin jaloin; kävellen, pyörällä tai rullien päällä.
- 4) Lähdke kaverin kanssa kävelylenkille. Jos sinulla on koira, ota se mukaan.
- 5) Kokeile jotakin uutta liikuntamuotoa, joka kehittää myös kestävyyttä.

Lisää vinkkejä kestävyyskunnan parantamiseksi: <http://bit.ly/3oxve1m>

Siirry kysymykseen 28

Vauhditon 5-loikka

Jos et muista mistä testistä on kyse, katso video



<http://youtube.com/watch?v=QQRzDmpDMRQ>

[v=QQRzDmpDMRQ](http://youtube.com/watch?v=QQRzDmpDMRQ)

28. Mitä vauhditon 5-loikka mittaa? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Yläraajojen voimaa
 Alaraajojen voimaa ja nopeutta
 Välineenkäsittelytaitoja

29. Vauhditon 5-loikka tulos

30. Vauhditon 5-loikka tulos esim. 7,58 m *

Merkitse vain yksi soikio.

- 😊 Tytöt $\geq 8,8$, Pojat $\geq 10,1$ Siirry osioon 40 (Loistavaa)
 😊 Tytöt 7,9-8,7 Pojat 9,1-10,0 Siirry osioon 41 (Suunta on hyvä!)
 😊 Tytöt $\leq 7,8$, Pojat $\leq 9,0$ Siirry osioon 42 (Hupsista)
 ✗ en tehnyt Siirry osioon 43 (Mittaus jäi väliin)

Loistavaa

Tuloksestasi suorastaan pomppaa silmille, että olet oikea ihmiskenguru! Välituntipelit ja erilaiset hyppäämistä vaativat tehtävät sujuvat sinulta rehvokkaasti. Mitä enemmän teet erilaisia hyppyjä, sitä enemmän liikepankkiisi kertyy erilaisia vaihtoehtoja, ja muutut entistäkin kengurupallomaisemmaksi pomppuihmeeksi.

Vinkkejä parempaan pomppuun: <http://bit.ly/3rTx66O>

Siirry kysymykseen 31

Suunta
on
hyvä!

Suunta on hyvä, koska se on ylöspäin kuten kunnon pomppussa kuuluukin olla! Hyppäämiseen tarvittavat taitosi ja kimmoisuutesi ovat arkiaskareitten vaatimalla tasolla, mutta monipuolisia hyppyjä treenaamalla pääset vielä korkeammalle tai pidemmälle ja erilaiset pelit onnistuvat vieläkin näpsäkämmin. Treenaa vaikka loikkimalla turvallisesti erilaisten esteiden yli. Kavereiden kanssa voitte suunnitella parkour-henkisen hyppyradan jonnekin, missä on riittävästi erilaisia tasoja, puomeja ja aitoja, ja testata, kuka selvittää radan pienimmällä hyppymäärällä. Voitte myös kokeilla, kuinka sähköästi kintut tikkaavat renkaasta toiseen kommandoradalla. Siis vähän kuin elävä ompelukone.

Vinkkejä parempaan pomppuun: <http://bit.ly/3rTx66O>

Siirry kysymykseen 31

Hupsista

Hyppäämistä vaativat tehtävät tuntuvat pikkuriikkisen vaikeilta, mutta hätä ei ole tämänkään näköinen. Hyppäämistaitosi tarvitsevat vain pientä petrausta. Parantamalla hyppytaitojasi ja kimmoisuuttasi päivittäisissä arkiaskareissa luustosi ja lihaksesi vahvistuvat sekä tasapainosi kehittyy. Aloita loikkimalla portaita aina sopivan tilaisuuden tullen. Tänään ensimmäiselle portaalille, huomenna toiselle ja pian huomaat, että hyppäämisestäsi kehittyy ja lopulta pommit kuin villiintynyt superpallo.

Vinkkejä parempaan pomppuun: <http://bit.ly/3rTx66O>

Siirry kysymykseen 31

Mittaus
jäi
väliin

Jääkö mittaus väliin hyvästä syystä (olit poissa, olit toipilaana tai sinulla oli esim. liikuntavamma) vai eikö vain huvittanut. Vinkkejä parempaan pomppuun: <http://bit.ly/3rTx66O>

Siirry kysymykseen 31

Ylävartalon kohotus

Jos et muista mistä testistä on kyse, katso video



[v=MjRwiRvdYA](http://youtube.com/watch?v=MjRwiRvdYA)

<http://youtube.com/watch?v=MjRwiRvdYA>

31. Mitä ylävartalon kohotus mittaa?

Merkitse vain yksi soikio.

- Alaraajojen voimaa
 Yläraajojen kestävyys
 Keskivartalon voima ja kestävyys

32. Ylävartalon kohotus tulos (toistojen lukumäärä) *

33. Ylävartalon kohotuksen tulos *

Merkitse vain yksi soikio.

- 😊 Tytöt ≥42, Pojat ≥57 Siirry osioon 45 (Keskivartalossasi on jerkkua!)
 😊 Tytöt 25-41 Pojat 32-56 Siirry osioon 46 (Ihan asiallinen tulos!)
 😊 Tytöt ≤24, Pojat ≤31 Siirry osioon 47 (O ou..)
 ✗ en tehnyt Siirry osioon 48 (Mittaus jäi väliin)

Keskivartalossasi on jerkkua!

Kun selkä- ja vatsalihakset ovat vahvoja ja joustavia, on helpompi pitää ruoto suorassa ja välttää ikävilta selkävaivoilta. Huolehdi lihastasapainosta tekemällä yhtä paljon sekä selän että vatsan puolen lihasharjoitteita. Vatsa- ja selkälihakset pitävät aktiivisesta elämästä, joten pumpkaa jatkossakin menemään samaan tahtiin.

Vinkit vahvaan keskivartaloon: <http://bit.ly/2XfS6gf>

Siirry kysymykseen 34

Ihan asiallinen tulos!

Ihan asiallinen tulos, mutta vatsa- ja selkälihaksesi tarvitsevat jatkossakin säännöllistä myllytystä. Vatsa- ja selkälhasten riittävä voima auttaa pitämään näyttävän ryhdin niin istuessasi, seisoessasi kuin liikkuessasikin. Liikeharjoituksilla vatsalihakset vahvistuvat, selkärangan liikkuvuus paranee ja selkäsi voi paremmin. Yllättävän pienellä harjoituksen lisäämisellä olet hyvällä matkalla kohti kiinteää ja kimmoisaa selkää ja masua.

Vinkit vahvaan keskivartaloon: <http://bit.ly/2XfS6gf>

Siirry kysymykseen 34

O
ou..

Tuntuuko, ettet jaksa istua kauaa tuolilla? Keskivartalossasi saisi olla enemmän habaa. Voimakkaat vatsa- ja selkälihakset tukevat selkärankaasi, auttavat jaksamaan koulupäivän istumiset sekä ehkäisevät pitkäaikaisten ja ikävien selkäkipujen syntymistä. Vietätkö paljon aikaa katkarapumaisesti kyhöttäen tietokoneen, pleikkarin tai telkkarin ääressä? Pieni höttyilytauko silloin tällöin tekee hyvää, sillä pakki- ja selkälihakset tykkäävät aktiivisesta elämästä.

Vinkit vahvaan keskivartaloon: <http://bit.ly/2XfS6gf>

Siirry kysymykseen 34

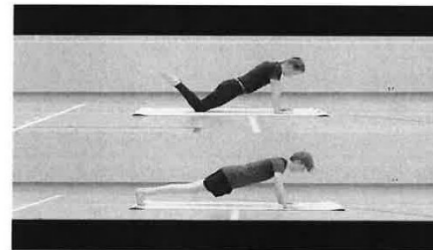
Mittaus jäi väliin

Jääkö mittaus väliin hyvästä syystä (olit poissa, olit toipilaana tai sinulla oli esim. liikuntavamma) vai eikö vain huvittanut. Vinkkejä vahvempaan keskivartaloon: <http://bit.ly/2XfS6gf>

Siirry kysymykseen 34

Etunojapunnerrus

Jos et muista mistä testistä on kyse katso video



[v=AoWjzfgwle8](https://www.youtube.com/watch?v=AoWjzfgwle8)

<http://youtube.com/watch?>

34. Mitä etunojapunnerrus mittaa? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kehon liikkuvuutta
 Alaraajojen voimaa
 Yläraajojen voimaa ja kestävyyttä

35. Etunojapunnerrus tulos (toistojen lukumäärä) *

36. Etunojapunnerruksen tulos *

Merkitse vain yksi soikio.

- 😊 Tytöt ≥31, Pojat ≥27 Siirry osioon 50 (Mainiota!)
- 😊 Tytöt 20-30 Pojat 14-26 Siirry osioon 51 (Nyt ollaan oikeilla jäljillä!)
- 😊 Tytöt ≤19, Pojat ≤13 Siirry osioon 52 (Meni vielä vähän makoiluksi...)
- ✗ en tehnyt Siirry osioon 53 (Mittaus jäi väliin)

Mainiota!

Olet umpirautaa. Myllytät yläraajojesi ja hartiaaseutusi voimaa vaativat tehtävät helposti. Kaiken maailman punnerrus-, riippumis- ja käsisoisontaharjoitteiden avulla voit kehittää niska- ja hartiaaseutusi voimaa ja kestävyyyttä yhä vaativampien suoritustekniikoiden oppimiseksi.

Vinkit vahvaan ylävartaloon: <http://bit.ly/2XqsRUN>

Siirry kysymykseen 37

Nyt ollaan oikeilla jäljillä!

Jaksat varmasti tehdä päivittäiset käsivoimia vaativat toimet sujuvasti. Pienellä yläraajojen lisäharjoituksella voit helposti ehkäistä ennalta ikäviä niska-hartiaaseudun kipuja, joita pitkäaikainen telkkarin tai tietokoneen ääressä könöttäminen taatusti aiheuttavat. Kokeile vaikka, miten kevyeksi koulureppu kutistuu vähäisen lisäharjoittelun jälkeen.

Vinkit vahvaan ylävartaloon: <http://bit.ly/2XqsRUN>

Siirry kysymykseen 37

Meni vielä vähän makoiluksi...

Käsivoimasi vaativat harjoitusta, jotta jaksat räpeltää päivittäisiä toimiasi. Yläraajojen voima ja kestävyys auttavat sinua jaksamaan koulussa ja vapaalla, sillä niska-hartiaaseudun asennonhallinta edellyttää voimakkaita niska- ja hartialihaksia. Näin voit ehkäistä viheliäisten niska-hartiaaseudun kipujen syntymistä. Kokeilepas pihalla tai metsässä erilaisia käsivoimia vaativia tehtäviä. Haasta kaverisi aluksi riipuntakisaan, ja kun patti alkaa kasvaa, niin leuanvetokisaan.

Vinkit vahvaan ylävartaloon: <http://bit.ly/2XqsRUN>

Siirry kysymykseen 37

Mittaus jäi väliin

Jääkö mittaus väliin hyvästä syystä (olit poissa, olit toipilaana tai sinulla oli esim. liikuntavamman) vai eikö vain huvittanut.

Vinkit vahvaan ylävartaloon: <http://bit.ly/2XqsRUN>

Heitto-kiinniottoyhdistelmä

Jos et muista mistä testistä on kyse, katso video



http://youtube.com/watch?v=sUlk_nZiWbM

37. Mitä heitto-kiinniottoyhdistelmä mittaa? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Keskvartalon voimaa
- Alaraajojen liikkuvuutta
- Välineenkäsittely- ja liikkumistaitoja sekä ylävartalon voimaa

38. Heitto-kiinniottoyhdistelmän tulos (toistojen lukumäärä) *

39. Heitto-kiinniottoyhdistelmän tulos *

Merkitse vain yksi soikio.

- 😊 Tytöt ≥16, Pojat ≥16 Siirry osioon 55 (Selvää sieppariainesta!)
- 😊 Tytöt 12-15 Pojat 14-15 Siirry osioon 56 (Melko hyvä viskaus!)
- 😊 Tytöt ≤11, Pojat ≤11 Siirry osioon 57 (Tarvitset harjoitusta)
- ✗ en tehnyt Siirry osioon 58 (Mittaus jäi väliin)

Selvää sieppariainesta!

Välineenkäsittelytaitosi ovat hyvät. Heittosi onnistuvat sinulta erinomaisen letkeästi ja kiinniottajana olet kuin elävä imukuppi. Vaihtelee heitettävää esinettä haasteellisemmaksi saadaksesi monipuolisuutta liikepankkiisi. Se auttaa sinua kehittymään yhä paremmaksi heittäjäksi. Jatka samaa heittorataa!

Vinkit parempaan heittoon: <http://bit.ly/39bNabl>

Siirry kysymykseen 40

**Melko
hyvä
viskaus!**

Heitto- ja kiinnittotaitojesi avulla myös kirjoittaminen, piirtäminen ja erilaiset käsityöt sekä pallopelit ja -leikit tahtuvat leikiten. Vaihtelemalla heittovälinettä kehität monipuolisesti heittotaitojasi, jolloin myös vaikeampien välineenkäsittelyä vaativien tehtävien tekeminen sujuu kivuttomammin. Pienellä lisäharjoituksella saat paljon aikaan.

Vinkit parempaan heittoon: <http://bit.ly/39bNabl>

Siirry kysymykseen 40

**Tarvitset
harjoitusta**

Heitto- ja kiinnittotaitosi tarvitsevat harjoitusta. Välineenkäsittelytaidot auttavat sinua myös kirjoittamisessa, piirtämisessä ja erilaisissa käsityöissä sekä välituntikisailuissa ja -peleissä. Harjoittelemalla monipuolisesti niskojen sijaan pallon nakkelemista ja kiinni ottamista opit hallitsemaan liikkeitäsi, jolloin myös haastavampien taitojen oppiminen onnistuu helpommin. Jopa tietokoneen tai pelikonsolin käyttö tehostuvat, kun räpylöitteesi motoriikka paranee.

Vinkit parempaan heittoon: <http://bit.ly/39bNabl>

Siirry kysymykseen 40

**Mittaus
jäi väliin**

Jäikö mittaus väliin hyvästä syystä (olit poissa, olit toipilaana tai sinulla oli esim. liikuntavamma) vai eikö vain huvittanut.

Vinkit parempaan heittoon: <http://bit.ly/39bNabl>

Siirry kysymykseen 40

Kehon liikkuvuus



<http://v=kcQm50XcKu4>

<http://youtube.com/watch?>

40. Mitä kehon liikkuvuus osio mittaa? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kehon anatomista liikkuvuutta
 Nopeutta
 Voimaa

41. Rastita onnistuneet suoritukset *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Kyykistys
 Alaselän ojennus täysistunnassa
 Oikean olkapään liikkuvuus
 Vasemman olkapään liikkuvuus

42. Jokaisesta onnistuneesta suorituksesta sait yhden pisteen. Montako pistettä sait? *

Merkitse vain yksi soikio.

- 😊 4 pistettä *Siirry osioon 60 (Joustavaa)*
 😊 1-3 pistettä *Siirry osioon 61 (Nivelet pyörimään)*
 😐 0 pistettä *Siirry osioon 62 (Vähän lisää venyttelyä!)*
 😞 En tehnyt *Siirry osioon 63 (Mittaus jäi väliin)*

Joustavaa

Käärmemäisen liukas liikkuvuutesi on päivittäisten touhustusten kannalta hyvällä mallilla. Monipuolinen liikkuvuus antaa kelpo eväät luikerrella vaikeampienkin liikuntamuotojen pariin. Liikkuvuusharjoitteita kannattaa tehdä säännöllisesti päivittäin tai viikoittain, jotta niveltesi liikelaajuus ja lihastesi venyvyys säilyisivät jatkossakin vähintäänkin yhtä hyvinä kuin nyt.

Vinkit liikkuvampaan kehoon: <http://bit.ly/38hQJ0K>

Siirry kysymykseen 43

**Nivelet
pyörimään**

Liikkuvuutesi ansiosta päivittäiset toimesi varmasti sujuvat verrattain mallikkaasti. Kehittääksesi liikkuvuuttasi yritä lisätä silloin tällöin päivääsi pieniä liikkuvuusharjoitteita, minkä seurauksena lihaksesi voivat työskennellä kevyemmin ja selviät helpommin esimerkiksi koulupäivän rasituksista. Lisäksi eri liikuntalajien ja -muotojen vaativimmat tekniikat sujuvat vaivattomammin, koska hyvä liikkuvuus luo edellytykset oppimiselle. Pienellä harjoittelulla huomaat jo hyvinkin pian liikkuvuutesi kehittyvän.

Vinkit liikkuvampaan kehoon: <http://bit.ly/38hQJOK>

Siirry kysymykseen 43

**Vähän
lisää
venyttelyä!**

Vähän lisää venyttelyä, niin homma alkaa luistaa notkeammin. Liikkuvuutesi tarvitsee harjoitusta. Liikkuvuus on ominaisuus, jota voit helposti kehittää pienen harjoittelun avulla. Hyvä liikkuvuus auttaa sinua päivittäisissä puuhasteluissa, jolloin lihastesi ei tarvitse painaa niin hulluna hommia nivelten liikelajajuuden saavuttamiseksi. Esimerkiksi koulun oppitunneilla kököttäminen sujuu helpommin, kun liikkuvuutesi auttaa sinua istumaan ryhdikkäästi pystyssä. Pienet säännölliset liikkuvuusharjoitteet saavat paljon aikaan ja huomaat pian liikkuvuutesi paranevan.

Vinkit liikkuvampaan kehoon: <http://bit.ly/38hQJOK>

Siirry kysymykseen 43

**Mittaus
jäi väliin**

Jäikö mittaus väliin hyvästä syystä (olit poissa, olit toipilaana tai sinulla oli esim. liikuntavamma) vai eikö vain huvittanut.

Vinkit liikkuvampaan kehoon: <http://bit.ly/38hQJOK>

Siirry kysymykseen 43

**Ominaisuuden
valinta**

Pohdi saamasi palautteen perusteella mitä fyysistä ominaisuutta haluat lähteä kehittämään liikuntatunneilla

Ominaisuudet ovat:

1. Kestävyys
2. Voima
3. Nopeus
4. Liikkuvuus
5. Taitavuus ja liikehalinta

43. Kirjoita ominaisuus mitä haluat kehittää ja perään OMA NIMESI *

LIITE 3. Tukimateriaali oppilaille

Mitä MOVE -toimintakyvyn testit mittaavat?

- 20 metrin viivajuoksu mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja
- Vauhditon 5-loikka mittaa jalkojen voimaa, nopeutta, tasapainoa ja liikkumistaitoja
- Ylävartalon kohotus mittaa keskivartalon eli selkä- ja vatsalihasten voimaa
- Etunojapunnerrus mittaa yläraajojen, erityisesti käsien ojentajalihasten ja hartiasuuden voimaa ja kestävyyttä
- Kehon liikkuvuudesta mittaa nivelten liikkuvuutta, liikelaaajuutta ja notkeutta
- Heitto- ja kiinniototesti mittaa havaintomotorisia taitoja, yläraajojen voimaa ja pallon käsittelytaitoja

HIPPOKRATES, Edukustannus, Helsinki

HARJOITUSMÄÄRÄ

- Liikunnan on oltava säännöllistä, jotta harjoitusvaikutus saavutetaan

Alle 1krt/vko = heikentävää

1-2 krt/vko = ylläpitävää

2-4 krt/vko = rakentavaa

- Liikkumisen on oltava nousujohteista, jotta kehitys olisi jatkuvaa
- Harjoitusmääriä ja -tehoja on siis lisättävä asteittain
- Puutteellinen palautuminen harjoitusten välissä voi puolestaan johtaa yllirasitustilaan, niin kutsuttuun ylikuntoon

Alkuverryttely

Alkuverryttelyssä nostetaan kehon lämpötilaa ja valmistetaan lihakset ja verenkiertoelimistö tulevaan harjoitteluun. Alkuverryttely ennaltaehkäisee loukkaantumisia, mutta parantaa myös itse suoritusta.

KESTÄVYYSHARJOITTELU

- Kestävyyskunto muodostaa terveyskunnan perustan.
- Kestävyysharjoittelu kehittää erityisesti hengitys- ja verenkiertoelimistöä.
- Nuorten kestävyysharjoittelusta valtaosan tulisi olla aerobista eli kevyesti hengästyttävää ja pitkäkestoista liikuntaa
Esim. reipas kävely, juoksu, mäkijuoksu, uinti, pyöräily, hiihto sekä useimmat palloilulajit
- Meillä jokaisella on henkilökohtainen lepo-, minimi- ja maksimisyke. Näiden arvojen välillä on erilaisia sykealueita, jotka vastaavat harjoituksen tehoa ja harjoituksesta saatavia hyötyjä.
→ **keskiraskas sykealue kehittää parhaiten peruskestävyyttäsi**

	SYKEALUE	HARJOITUSVAIKUTUS	TUNTEMUKSET	HARJOITUSTYYPPI
5 MAKSIMI	90-100 %	Kehittää maksimisuorituskykyä, parantaa maitohapon sietokykyä	Tuntuu erittäin raskaalta, voimakasta hengästymistä, uupumusta lihaksissa	Vain lyhyitä intervaleja
4 RASKAS	80-90 %	Lisää maksimisuorituskykyä, parantaa anaerobista kestävyyttä	Tuntuu raskaalta, hengästymistä, väsymistä lihaksissa	Lyhyempiä harjoituksia tai intervaleja
3 KESKIRASKAS	70-80 %	Parantaa aerobista kuntoa	Tuntuu miellyttävältä, lievää hikoilua	Kohtalaisen pitkiä harjoituksia
2 KEVYT	60-70 %	Parantaa peruskestävyyttä ja polttaa rasvaa	Tuntuu kevyeltä	Pidempiä ja usein toistettavia lyhyitä harjoituksia
1 ERITTÄIN KEVYT	50-60 %	Terveysliikunnan perustaso, nopeuttaa palautumista	Tuntuu erittäin kevyeltä	Palautumis- ja jäähdyttelyharjoituksia

Kestävyysharjoittelulle tärkeimmät sykealueet

Sykealue 2: 60–70 % maksimisykkeestä - KEVYT

Harjoittelu sykealueella 2. tuntuu kevyeltä ja sinun pitäisi jaksaa harjoitella pitkäänkin tällä intensiteetillä. Tällä sykealueella parannat peruskestävyyttäsi: kehosi hapenotto paranee, poltat rasvaa ja lihaskuntosi kasvaa parantuneen hiussuoni- eli kapillaaritiheyden myötä.

Sykealue 3: 70–80% maksimisykkeestä - KESKITASO

Sykealueella 3. juokseminen on erityisen tehokasta verenkierron tehokkuuden parantamiseksi sydämen ja luuston lihaksissa. Tällä sykealueella keho alkaa tuottaa maitohappoa verenkierrrossasi. Harjoittelu tällä sykealueella parantaa hapenottokykyä sekä harjoitteluvauhtia- ja tehoa.

Sykealue 4: 80–90 % maksimisykkeestä – RASKAS

Sykealue 4. on se, missä liikkuminen tuntuu jo raskaalta. Hengität raskaasti ja juokset anaerobisella alueella. Jos harjoittelet tällä intensiteetillä, parannat vauhtikestävyyttäsi. Elimistösi alkaa kuluttaa paremmin hiilihydraatteja energian saantiin ja pystyt kestäämään korkeampia maitohappopitoisuuksia veressäsi pidempään.

Suuntaa antava arvio omasta maksimisykkeestä lasketaan kaavalla:
220 – ikäsi = maksimisyke

15-vuotiaan sykealueet:

Raskas: 165–185
Keskitaso: 145–165
Kevyt: 125–145

VOIMAHARJOITTELU

- Voimaharjoittelu on erityisesti tärkeää tuki- ja liikuntaelimestön eli lihasten, luiden ja nivelten terveyden kannalta.
- Voimaharjoittelulla pyritään lisäämään lihasten voimantuottoa.
- Aloittelijan kannattaa valita monipuolisia liikkeitä, jotka vahvistavat koko kehoa.
- Voiman alalajeja ovat: **kestovoima, nopeusvoima ja maksimaalinen voima**
- Lisäksi puhutaan **perusvoimasta**, joka on kesto- ja maksimivoiman välimuoto. Siinä sekoitetaan molempia harjoitusmuotoja treeniohjelmaan.

Kestovoima = lihaksien kyky ylläpitää tiettyä voimatasoa pitkään

Nopeusvoima = lihaksien kyky tuottaa suurin mahdollinen voima mahdollisimman nopeasti

Maksimivoima = lihasten kyky tuottaa mahdollisimman paljon voimaa yhdellä tahdonalaisen lihaksen supistuksella.

- **Nuoren voimaharjoittelun tulisi painottua kesto- ja nopeusvoimaan.**
- **Voimaharjoittelussa tärkeintä on kuitenkin oikea suoritustekniikka!**

KESTOVOIMA	MAKSIMIVOIMA	NOPEUSVOIMA
Paljon toistoja (15–50) Palautus sarjojen välissä 30 s - 2min Kehon paino – kevyet lisäpainot	Vähän toistoja (1–5) Palautus sarjojen välissä 3-5min Raskaat painot	Nopeat, räjähtävät suoritukset Toistot: 6-10 Palautus sarjojen välissä 3-5min Kehon paino – kevyet lisäpainot
Kuntopiirit eri liikkeillä Salitreeni Hyppelyharjoitteet	Maksimipainoilla tehtävät kuntosaliliikkeet → Kyykky, maastaveto, penkkipunnerrus jne.	Porrasjuoksu, mäkijuoksu, aitaohyppy, lisäpaino juoksu, vastusjuoksut Boksihyppy Pallon heitot Loikat, kinkat Esim. kyykky tai penkki hitaasti alas ja räjähtävästi ylös

Esimerkki KESTOVOIMAHARJOITTELUSTA

15 toistoa/liike

3 sarjaa eli kierrosta

Kuorma: oman kehon paino

Palautus:

30 sek liikkeiden välillä

2 min kierrosten välissä

Esimerkkiliikkeet:

- kyykyt
- punnerrukset
- vatsalihasliikkeet
- selkälihasliikkeet
- vetoliikkeet
- hyppy ja loikat

NOPEUSHARJOITTELU

- Nopeuden alalajeja ovat: **reaktionopeus**, **räjähtävänopeus**, **liikkumisnopeus**.
- Nopeuden lisäämiseen liittyy myös **nopeusvoima**, joka on voimaharjoittelun alalaji.
- Reaktionopeutta tarvitaan esimerkiksi tasapainon säilyttämiseen horjahtaessa, liukastuessa tai väistettäessä eteen tulevaa estettä. Sitä tarvitaan monessa urheilulajissa, missä täytyy reagoida nopeasti esimerkiksi pallon liikkeeseen.
- Räjähtävää nopeutta tarvitaan urheilussa yksittäisissä nopeissa suorituksissa, esimerkiksi hyppyissä ja heitoissa.
- Liikkumisnopeutta tarvitaan erityisesti lajeissa, joissa nopeat juoksupyrähdykset ovat ominaisia.
- Nopeusominaisuudet ovat jossain määrin periytyviä, mutta jokainen voi parantaa nopeuttaan erilaisilla harjoituksilla.

NOPEUSHARJOITUKSIIN VOI SISÄLTÄÄ:

- o nopeus- ja taitotehtävät
- o ketteryysharjoitukset
- o hyppy ja loikat
- o reaktionopeusharjoitukset
- o juoksuleikit ja -viestit
- o kiihdytysarjoitukset

Esimerkki NOPEUSHARJOITTELUSTA

- o Juoksumatka 20-40 metriä
- o 5 – 10 juoksua
- o Lepotauot juoksujen välillä 2-3 minuuttia
- o Täydellä vauhdilla, mutta rennolla askeleella

NOPEUSVOIMAHARJOITTELU

Nopeat ja räjähtävät suoritukset	Porrasjuoksu, mäkijuoksu, aitahyppy, lisäpainajuoksu, vastusjuoksu
Toistot 6-10	Boksihyppy
Palautus sarjojen välissä 3-5 min	(Kunto)pallonheitot
Kehon paino – kevyet lisäpainot	Loikat, kinkat
	Esim. kyykky tai penkki hitaasti alas, räjähtävästi ylös

TAITAVUUS & LIIKEHALLINTAKYVYN HARJOITTELU

- Taitavuus tarkoittaa ennen kaikkea liikkeiden hallintaa.
- Taitavuuden ja liikehallintakyvyn perustana ovat **tasapainotaidot**, **liikkumistaidot** sekä **välineenkäsittelytaidot**.
→ Nämä luovat uusien liikunnan lajitaitojen oppimiselle
- Lihasten ja hermoston sujuva yhteistyö näkyy esimerkiksi keuhohallintana sekä kykyä yhdistellä ja oppia uusia liikkeitä.
- Monien liikkeiden suorittaminen vaatii kuitenkin myös muita fyysisen kunnon osa-alueita. Esim. käsilläseisonta vaatii myös liikkuvuutta ja voimaa.
- Tasapainotaitoja voidaan harjoitella mm. liikkumalla erilaisilla alustoilla.
- Liikkumistaitoja voidaan harjoitella mm. erilaisilla liikkumistavoilla.
- Välineenkäsittelytaitoja voidaan harjoitella käyttämällä erilaisia liikuntavälineitä monella tavalla.

Esimerkki TAITAVUUS & LIIKEHALLINTAHARJOITTELUSTA

- Radat ja pelit, joissa yhdistellään tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja
- Taidon pilkkominen osiin – Mieti mitä pitää osata ensin, jotta taito onnistuu?
- Aivojen haastaminen – tee asioita eri tavalla. Esim. heitä pallo heikommalla kädellä

LIIKKUUUVUUSHARJOITTELU

- Liikkuvuus eli notkeus on tärkeä taustatekijä fyysisen kunnon muille osaluueille.
- Liikkuvuus ja notkeus vaikuttaa myönteisesti liikkumisen rentouteen, nopeuteen, voimantuottoon ja kestävyYTEEN.
- Hyvä liikkuvuus parantaa myös ryhtiä ja ennaltaehkäisee tuki- ja liikuntaelinvaijoja (lihakset, nivelet, jänteet, luut).
- Liikkuvuusharjoittelulla pyritään venyttämään kehon liikkuvuutta rajoittavia tekijöitä eli lihaksia ja niveliä ympäröiviä kudoksia.
- Liikkuvuutta voidaan parantaa venyttelyharjoittelulla, mutta myös toiminnallisilla rangan ja nivelten liikkuvuusharjoitteilla.

VALMISTAVA VENYTTELY

- Ennen liikuntasuoritusta
- Lyhytkestoisia, muutaman sekunnin mittaisia

Valmistava venyttely voi olla myös aktiivista, liikelaajuutta lisääviä, pumppavia verryttelyliikkeitä.

RASITUKSEN JÄLKEINEN VENYTTELY

- Liikuntasuorituksen jälkeen
- Palauttaa lihakset lepopituuteen
- Edistää palautumista
- Pitkäkestoisia, n. 20-30 sekuntia
- Kovan harjoituksen jälkeen olisi hyvä venyttellä vasta ½ - 2 tunnin kuluttua

NOTKEUTTA LISÄÄVÄ VENYTTELY

- Erityistä liikkuvuutta vaativissa lajeissa
- esimerkiksi voimistelu, kamppailulajit ja tanssi)
- Pitkäkestoisia, yli minuutin mittaisia
- Saattavat heikentää lihaksen voimaominaisuuksia ja altistaa liikuntavammoille

TIIMIN SUUNNITELMA:

Liikuntatunnilla:

Kotitehtävä:

VKO 40		
VKO 41		
VKO 42	SYYSLOMA	
VKO 43		
VKO 44		
VKO 45		
VKO 46		
VKO 47		

LIITE 4. Webropol -kyselylomake

Kysely oppilaiden autonomian ja itseohjautuvuuden kokemuksista yläkoulun liikunnanopetuksessa

Vastaamalla kyselylomakkeeseen osallistut Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen tutkimukseen.
Tutkimukseen vastataan nimettömänä.

1. Asuinpaikkakunta

2. Oppilaitos

4. Oppilaan kokema autonomia (mahdollisuus tehdä päätöksiä)

		3		
		ei samaa		5 täysin
1 täysin	2 jokseenkin	eikä eri	4 jokseenkin	samaa
eri mieltä	eri mieltä	mieltä	samaa mieltä	mieltä

Saimme merkittävästi päätösvaltaa liikuntatunneilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saimme mahdollisuuden vaikuttaa liikuntatuntien toteutukseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saimme merkittävästi valinnanvapauksia liikuntatunneilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saimme mahdollisuuksia valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saimme vaikuttaa liikuntuntien kulkuun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mahdollisuus vaikuttaa oli mieluisaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Millaisena koit sen, että sait vaikuttaa ryhmäsi valintoihin, oppituntien suunnitteluun ja harjoitusten sisältöihin? Kerro mahdollisimman kattavasti kokemuksiasi.

Kun vastaat kysymyksiin, pohdi viimeisten 6 viikon liikuntatunteja ja vastaa miten itse olet kokenut liikuntatuntien sisällön.

6. Oppilaiden omatoimisuus liikuntatunneilla

	1 täysin eri mieltä	2 jokseenkin eri mieltä	3 ei samaa eikä eri mieltä	4 jokseenkin samaa mieltä	5 täysin samaa mieltä
Onnistuimme tekemään päätöksiä tavoista joilla harjoitteet voidaan toteuttaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Osasimme asettaa ryhmälle omat tavoitteensa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osasimme valita ryhmällemme sopivia harjoitteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osasimme päättää suoritustavoista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyimme pitämään kiinni suunnitelmastamme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyimme harjoittelemaan omatoimisesti ilman opettajan ohjausta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omatoimisesti toimiminen oli mieluisaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**7. Kannustiko tämän tyyppinen opetus liikkumaan vapaa-ajalla?
Jos kannusti, kerro miten? Jos ei, kerro miksi ei?**

Kun vastaat kysymyksiin, pohdi viimeisten 6 viikon liikuntatunteja ja vastaa miten itse olet kokenut liikuntatuntien sisällön.

8. Oppilaiden motivaatio liikuntatunneilla

	1 täysin eri mieltä	2 jokseenkin eri mieltä	3 ei samaa eikä eri mieltä	4 jokseenkin samaa mieltä	5 täysin samaa mieltä
Mahdollisuus tehdä päätöksiä lisäsi motivaatiotani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mahdollisuus valita ryhmällemme sopivia harjoitteita lisäsi motivaatiotani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mahdollisuus toimia omatoimisesti lisäsi motivaatiotani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla oli vaikeuksia motivoitua tehtävään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Koitko, että sait lisää taitoja ja motivaatiota fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen jatkossa?

10. Koitko saavasi lisää motivaatiota liikuntatunneille, kun sait itse vaikuttaa sisältöihin? Perustele miksi.

11. Koitko ryhmätyöskentelyn motivoivana ja mielekkäänä opetustapana?

Kun vastaat kysymyksiin, pohdi viimeisten 6 viikon liikuntatunteja ja vastaa miten itse olet kokenut liikuntatuntien sisällön.

12. Yhteenkuuluvuuden tunne liikuntatunneilla

		3		
		ei samaa		5 täysin
1 täysin	2 jokseenkin	eikä eri	4 jokseenkin	samaa
eri mieltä	eri mieltä	mieltä	samaa mieltä	mieltä

Sain vaikuttaa ryhmäni päätöksentekoon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain ääneni kuuluviin ryhmässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmän jäsenet tsemppasivat toisiaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain ryhmän jäseniltä tukea myös vapaa-ajan liikkumiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteinen tavoite lisäsi ryhmään kuulumisen tunnetta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmässä toimiminen oli mieluisaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Millaista oli toimia ryhmässä yhteistä tavoitetta kohti?

Kestävyys - voima - nopeus - taitavuus - liikkuvuus

Kun vastaat kysymyksiin, pohdi viimeisten 6 viikon liikuntatunteja ja vastaa miten itse olet kokenut liikuntatuntien sisällön.

14. Opettajan antama tuki liikuntatunneilla

	1 täysin eri mieltä	2 jokseenkin eri mieltä	3 ei samaa eikä eri mieltä	4 jokseenkin samaa mieltä	5 täysin samaa mieltä
Opettajamme auttoi ratkaisemaan syntyneitä ongelmia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajamme antoi tukea suunnitelman tekemiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajamme antoi palautetta suunnitelmasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Opettajamme antoi
palautetta toiminnasta
tunneilla

15. Vapaa sana jaksosta muutamalla virkkeellä:
