

**AMMATTIOPPILAITOKSESSA TYÖSKENTELEVIEN LIIKUNNANOPETTAJIEN  
NÄKEMYKSIÄ COVID-19-PANDEMIAN AIKAISESTA LIIKUNNAN  
ETÄOPETUKSESTA**

Santtu Kuosmanen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2023

## TIIVISTELMÄ

Kuosmanen, S. 2023. Ammattioppilaitoksessa työskentelevien liikunnanopettajien näkemyksiä covid-19-pandemian aikaisesta liikunnan etäopetuksesta. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 75 s., 5 liitettä.

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli selvittää miten ammattioppilaitosten liikunnan etäopetus toteutui covid-19-pandemia poikkeusolojen aikana sekä kartoittaa tekijät, jotka määrittivät toteutusta. Tavoitteena oli myös selvittää, millaisia haasteita liikunnanopettajat kohtasivat etäopetuksessa.

Tutkimus toteutettiin laadullisin tutkimusmenetelmin fenomenologis-hermeneuttisesta näkökulmasta. Tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoidulla haastattelulla keväällä 2022. Haastatteluihin osallistui viisi samassa ammattioppilaitoksessa työskentelevää liikunnanopettajaa. Aineisto käsiteltiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimustuloksista ilmeni kolme päälöydöstä. Ensimmäinen ja oleellisin päälöydös oli se, että liikunnan etäopetuksen toteutus oli haasteellista ja erilaisia haasteita ilmeni useita. Toinen päälöydös oli se, että liikuntasisällöt yksipuolistuivat etäopetuksen aikana. Kolmas päälöydös oli se, että liikunnan oppiaine sisältää etäopetukseen soveltumattomia erityispiirteitä, jotka vaikeuttivat liikunnanopettajien työskentelyä ja jotka vaikuttivat heidän opetusratkaisuihinsa.

Tutkimustulosten ja päätelmien perusteella voidaan todeta, että liikunnanopettajien tulee tiedostaa tarkasti etäopetuksen suunnittelun ja implementoinnin merkitys, koska liikunnan oppiaine on haastavaa opettaa etänä.

Asiasanat: liikuntapedagogiikka, koululiikunta, etäopetuksen haasteet, liikuntasisällöt, etäopetuksen toteutus, liikunnan oppiaineen erityispiirteet

## **ABSTRACT**

Kuosmanen, S. 2023. Views of Vocational Physical Education Teachers' working on Remote Teaching during the COVID-19 pandemic. Faculty of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis of Sport Pedagogy, 75 pp., 5 appendices.

The aim of this study was to find out how the distance learning was implemented during the lock down time of the COVID-19 pandemic. In addition the goal was recognize the factors that determined the implementations. The aim was also to clarify what kind of challenges physical education teachers faced in distance education.

The study was carried out using qualitative research methods. Research's philosophical baseline was phenomenological-hermeneutic approach. The data was collected through a semi-structured interview in the spring of 2022. Five physical education teachers working at the same vocational institute participated in the interviews. The data was processed with content analysis using conceptual way.

Three main findings emerged from the research results. The first and most important finding was that the implementation of distance education was challenging and there were many different challenges. The second main finding was that physical education content became one-sided during distance learning. The third main finding was that physical education includes unsuitable features for distance education, which made it difficult for physical education teachers to work and which affected their teaching solutions.

Based on this study results and conclusions, it can be stated that physical education teachers should be aware of the importance of planning and implementation of distance learning, because physical education is challenging to teach remotely.

Key words: sports pedagogy, physical education, challenges of distance education, special features of physical education

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	1
2	AMMATILLINEN KOULUTUS .....	3
2.1	Ammatillisen koulutuksen tutkintojen perusteet.....	4
2.2	Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen .....	5
3	PERINTEINEN LIIKUNNANOPETUS .....	13
3.1	Liikunnanopetuksen kolme peruspilaria .....	13
3.1.1	Fyysinen toimintakyky.....	14
3.1.2	Sosiaalinen toimintakyky .....	15
3.1.3	Psyykkinen toimintakyky.....	16
3.2	Liikunnan oppimisympäristöt .....	17
4	LIIKUNNAN ETÄOPETUS .....	18
4.1	Etäopetuksen historiaa .....	18
4.2	Sisältö.....	20
4.3	Opetusmenetelmät.....	22
4.4	Yksilöllistäminen liikunnan etäopetuksessa .....	24
4.5	Fyysinen aktiivisuus etäliikuntatuntien aikana .....	25
4.6	Teknologia ja multimedia liikunnan etäopetuksessa.....	26
4.7	Liikunnan etäopetuksen hyödyt ja haitat.....	30
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	32
5.1	Tutkimustavoite ja tutkimuskysymykset.....	32
5.2	Tutkimuksen lähestymistapa .....	33
5.3	Osallistujat ja aineistonkeruu .....	33
5.4	Aineiston analyysi.....	34
5.5	Tutkijapositio .....	36

5.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	37
6 TULOKSET .....	41
6.1 Ammattioppilaitosten liikunnanopetuksen toteutus etäopetusaikana .....	41
6.1.1 Liikunnan etäopetuksen toteutustavat .....	41
6.1.2 Etäliikuntatuntien aikaisen liikunnan määrä ja laatu.....	47
6.2 Etäopetusratkaisuihin vaikuttavat tekijät .....	50
6.3 Liikunnan etäopetuksen haasteet.....	54
7 POHDINTA .....	60
7.1 Tulosten tarkastelua .....	60
7.2 Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimusaiheet .....	64
LÄHTEET .....	67

## LIITTEET

Liite 1: Teemaluettelo haastattelua varten.

Liite 2: Esimerkki aineiston pelkistämisestä liittyen tutkimuskysymykseen 1.1.

Liite 3: Esimerkki aineiston ryhmittelystä liittyen tutkimuskysymykseen 1.1.

Liite 4: Tietosuojalomake.

Liite 5. Suostumuslomake.

# 1 JOHDANTO

Suomen kaikki oppilaitokset suljettiin 18. maaliskuuta 2020 covid-19-pandemian (jatkossa käytän käsitettä koronaviruspandemia) vuoksi ja opiskelijat siirtyivät etäopetukseen (Etäopetuksen tilannekuva koronapandemiassa vuonna 2020). Suomi julistettiin poikkeustilaan ja valmiuslaki otettiin käyttöön ajalle 16.3.–16.6.2020 (Valtioneuvosto 2021). Myös maailmanlaajuisesti koulunkäynti ja työnteko siirrettiin vähitellen etäolosuhteisiin. (McIntosh 2020). Etäopetus poikkeaa lähiopetuksesta ja sen toteutus aiheuttaa useita haasteita. Suomalaisten koulujen ja oppilaitoksien etäopetuksesta on tehty jonkin verran tutkimuksia ja selvityksiä. Etäopetuksen vaikutusta ammatilliseen koulutukseen on selvittänyt muun muassa Kansallisen koulutuksen arviointikeskus, Ammattiosaamisen kehittämissyhdystys, Suomen Opiskelija-Allianssi, Opetusalan ammattijärjestö ja Turun yliopisto. Myös muualla maailmassa on tutkittu etäopetusta. Eniten tutkimuksia on tehty Yhdysvalloissa, missä etäopetukseen on perehdytty melko paljon jo ennen koronapandemiaa. (Williams 2013, 5).

Yhteen oppiaineeseen ja oppiasteeseen kohdennetut selvitykset etäopetuksesta ovat harvinaisempia kuin yleisesti kaikkiin oppiaineisiin ja useampaan kuin yhteen oppiasteeseen keskitetyt selonteot. Tätä kuvastaa hyvin se, että aiheesta eniten informaatiota tuottaneet yhdysvaltalaiset tutkijatahot kaipaavat lisää tietoa toisen asteen koulutuksen ja erityisesti liikunnan etäopetuksesta (Williams 2013, 5). Valtakunnallinen taho Suomessa on selvittänyt vain vähän opettajien ja opiskelijoiden näkemyksiä liikunnan etäopetuksesta koronapandemian poikkeusolojen aikana vuoteen 2023 mennessä. On olemassa vain joitakin tutkimuksia ja selvityksiä, joissa on kartoitettu liikunnanopettajien tai liikunnan oppiainetta opettavien opettajien kokemuksia ja näkemyksiä liikunnan etäopetuksesta (Kääpä & Huovinen 2020; Salin 2021). Selvityksissä on mukana peruskoulun, ammattioppilaitoksen ja lukion liikunnanopettajia tai -opiskelijoita. (Etäopetuksen tilannekuva koronapandemisassa 2020). Ammatillisten oppilaitosten liikunta-osa-alueen etäopetuksen erikseen tarkastelu on tarpeen, koska ammattikouluopiskelijoiden tulee sisäistää liikunnan terveysvaikutukset toimintakyvyn eri osa-alueisiin koulutuksen aikana siirryttäessä mahdollisesti hyvinkin pian työelämään koulutuksen päätyttyä. Suuri osa opiskelijoista on hyvin nuoria, ja koronapandemiasta kärsivä opetus saattaa vaikuttaa opiskelijoiden liikunta- ja terveysasenteisiin.

Liikunnan merkitystä ammattikoululaisille halutaan korostaa vahvasti myös valtakunnalliselta taholta. Suomen laissa laki ammatillisesta koulutuksesta -kohdassa todetaan, että työ- ja

toimintakyvyn ylläpito on ammatillisen koulutuksen yksi seitsemästä päätavoitteesta (Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017). Edellä mainittu päätavoite linkittyy vahvasti ammattioppilaitoksissa opetettavaan Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -osa-alueeseen, joka sisältää liikunnan ja terveystiedon opetuksen. On syytä selvittää, miten laissa annettu yleinen säännös toteutui ammattioppilaitosten liikunnan oppiaineessa koronaviruspandemian aiheuttamana etäopetusaikana. Esiin nousee myös muita ammattioppilaitosten etäliikunnanopetukseen liittyviä mielenkiintoisia kysymyksiä: miten liikunnanopettajat kokivat välttämättömän etäopetuksen ja miten he toteuttivat sen; miten liikunnan oppiaineen erityispiirteet vaikuttivat etäopetukseen; ilmenikö etäopetuksen aikana haasteita ja millaisia ne olivat, jos niitä esiintyi; millaisia lajisäältäjä pystyttiin käyttämään poikkeusolojen aikana, kun lähes kaikki liikuntatilat olivat suljettuina?

Suomessa ei ole koskaan aiemmin järjestetty systemaattista etäopetusta. Tämän tutkimuksen avulla pyrittiin selvittämään, miten ammattioppilaitoksen liikunnanopetus toteutui etäopetuksen aikana ja mitkä tekijät määrittivät toteutusta. Lisäksi haluttiin selvittää, millaisia uusia, erilaisia ongelmia etäopetus toi verrattuna lähikontaktiopetukseen.

## 2 AMMATILLINEN KOULUTUS

Ammatillinen koulutus on tarkoitettu perusopetuksen päättäneille nuorille, ammatillisesti suuntautunutta tutkintoa vailla oleville ja työelämässä jo oleville aikuisille. Ammatillista koulutusta järjestetään ammatillisissa oppilaitoksissa. Ammatillisen koulutuksen järjestäjä päättää koulutuksen sisällöstä ja toteuttamisesta tutkintojen ja koulutuksen perusteiden mukaisesti. Opetus- ja kulttuuriministeriö valmistelee ammatillisen koulutukseen liittyvän lainsäädännön sekä ohjaa ja valvoo toimintaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022a)

Ammatillisen koulutuksen tavoitteena on kehittää opiskelijan ammatillista osaamista sekä kasvua sivistyneeksi ihmiseksi ja yhteiskunnan kansalaiseksi. Se kehittää työelämää ja vastaa työelämän osaamistarpeisiin, edistää yrittäjyyttä sekä tukee elinikäistä oppimista. Ammatillinen koulutus antaa myös pohjan jatkaa opintoja korkeakoulussa. (Opetushallitus 2022a)

Ammatillisten tutkintojen ja koulutuksen järjestäminen edellyttää opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämää tutkintojen ja koulutuksen järjestämislupaa. Ammatillisen koulutuksen järjestävät saavat itse päättää järjestämisluvan puitteissa koulutuksen järjestämisestä toiminta-alueellaan osaamis- ja koulutustarpeiden mukaisesti. Järjestäjät saavat myös päättää ylläpitämistään toimipisteistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022b)

Asetus ammatillisen koulutuksen tutkintorakenteen muutoksesta hyväksyttiin lokakuussa 2014 ja se tuli voimaan elokuussa 2015. Opetushallitus päätti perustutkintojen perusteista marraskuussa 2014. (Opetushallitus 2022b) Perusteet eli ammatillisen koulutuksen perusteet tarkoittavat samaa asiakokonaisuutta, mitä opetussuunnitelma tarkoittaa peruskoulussa ja lukiossa. Asetuksen oleellisia muutoksia on kaksi. Ensimmäinen on opintoviikkojen korvaaminen osaamispisteillä ja toinen ammattitaitoa täydentävien tutkinnon osien korvaaminen yhteisillä tutkinnon osilla. Ammatillinen perustutkinnon laajuus on 180 osaamispistettä, joista ammatillisia tutkinnon osia 135, yhteisiä tutkinnon osia 35 ja vapaasti valittavia tutkinnon osia 10 osaamispistettä. (Opetushallitus 2022c)

Ammatillisen koulutuksen järjestäjä suunnittelee koulutuksen sisällön ja toteutuksen tutkintojen ja koulutuksen perusteiden mukaisesti. Opetuksen järjestäjän tulee huomioida muun muassa koulutuksen toteutumistavat, henkilökohtaistaminen sekä yhteistyö kaikkien eri



tutkinnon osien järjestäjien kanssa. Oppilaitoskohtaisissa ammatillisen koulutuksen perusteissa tulee myös selvittää tutkintokohtaisesti tutkinnon osien tarjonnasta ja niiden suoritusjärjestyksestä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022a)

## 2.1 Ammatillisen koulutuksen tutkintojen perusteet

Ammatillisten tutkintojen perusteet tarkoittavat koulutuksen järjestämistä ja opiskelijoiden henkilökohtaisten opintopolkujen suunnittelua ja implementointia. Opetushallituksella on vastuu tutkinnon perusteista. Niiden laatimiseen osallistuu Opetushallituksen kanssa työ- ja elinkeinoelämän edustajia ja koulutuksen järjestäjät. (Opetushallitus 2022c) Tässä tutkielmassa keskityn ammatillisten perustutkintojen yhteisiin tutkinnon osiin, joihin liikunta- ja terveystieteistä sisältävä työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -osa-alue kuuluu.

Tutkinnon perusteet kuvaavat tutkinnossa vaaditun osaamisen. Ammatillisessa koulutuksessa on mahdollista suorittaa kolme eri tutkintoa. Ne ovat ammatillinen perustutkinto, ammattitutkinto ja erikoisammattitutkinto. Tutkinnon perusteissa määrätään osaamisalat, tutkintonimikkeet, tutkinnon muodostuminen useasta eri tutkinnon osasta, tutkinnon osien ammattitaitovaatimukset ja osaamistavoitteet sekä osaamisen arviointi. (Opetushallitus 2022c)

*Osaamisalat ja tutkintonimikkeet.* Tutkinnon perusteissa ammatillisen perustutkinnon kohdalla mainitaan usein osaamisala, koska se on työelämän tarpeiden ja ammattialan kannalta tarpeen. Osaamisala perustuu useimmiten ammattiin. Erikoistuminen voidaan määritellä myös ilman osaamisalaa esimerkiksi tutkintonimikkeillä. Ammatilliset perustutkinnot sisältävät aina tutkintonimikkeen. Ne on valittu työelämän vaateiden mukaan. (Opetushallitus 2022c)

*Tutkinnon muodostuminen.* Tutkinto muodostuu pakollisista ja valinnaisista tutkinnon osista. Pakolliset tutkinnon osat sisältävät tutkinnon keskeisen osaamisen. Valinnaiset tutkinnon osat syventävät osaamista tai laajentavat ammattitaitoa eri osa-alueisiin. Ammatillinen perustutkinto jaetaan myös ammatillisiin ja yhteisiin tutkinnon osiin. Ammatillisen tutkinnon osien minimi suoritusvaatimus on 145 osaamispistettä ja yhteistentutkinnon osien vaatimus on 35 osaamispistettä. Yhteisten tutkinnon osien pakollisten osa-alueiden laajuus on 26 osaamispistettä ja valinnaisten 9 osaamispistettä. Yhteiset tutkinnon osat pyrkivät kehittämään

elinikäisen oppimisen valmiuksia esimerkiksi viestintään, matematiikkaan ja yhteiskunnassa toimimiseen liittyvää osaamista. (Opetushallitus 2022c)

Tutkinnon eri osille on asetettu osaamispistekokonaisuudet. Niiden perusteella voi tulkita, kuinka merkittävä tutkinnon osa on suhteessa koko tutkinnon vaatimuksiin. On tärkeää ymmärtää, että osaamispisteet eivät kuvaa tutkinnon osan opiskeluun tarvittavaa aikaa eivätkä opetuksen määrää. (Opetushallitus 2022c) Osaamisperusteisuus on lähtökohta opetuksen järjestämiselle. Sen ajatuksena on työelämälähtöisyys, jossa opiskelijan osaaminen ratkaisee, kuinka paljon ja mitä osa-aluetta hänen tulee oppia lisää (Ammattiosaamisen kehittämissyhdystys 2020, Opetushallitus 2022h).

Ammatillisten tutkintojen perusteisiin on lisätty uutena asiakokonaisuutena elinikäisen oppimisen avaintaidot. Ne ovat yhdistelmä tietoja, taitoja ja asenteita, joita tarvitaan koko elämänsäajan ajan. Elinikäisen oppimisen avaintaidot antavat valmiuksia aktiiviseen osallisuuteen yhteiskunnassa, työllistymiseen ja osaamiseen kehittämiseen. (Opetushallitus 2022c) Avaintaidot ovat tulleet ammatilliseen koulutukseen EU:n myötä. Eurooppalainen elinikäisen oppimisen viitekehys sisältää kahdeksan avaintaitoa, jotka ovat lukutaito, monikielitaito, matemaattiset, luonnontieteelliset ja teknologiset taidot, digitaaliset taidot, henkilökohtaiset, sosiaaliset ja oppimistaidot, kansalaistaidot, yrittäjyystaidot sekä kulttuuritietoisuuteen ja kulttuurin ilmaisumuotoihin liittyvät taidot. (Opetushallitus 2022k) Oppaassa viitataan vain lyhyesti työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -osa-alueeseen. Siinä mainitaan fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpito ja terveystietoisuus (eperusteet 2022e, 4). Liikunta sanaa ja liikunnan merkitystä ei esiinny oppaassa suoranaisesti, vaikka yleisesti tiedetään liikunnan positiivinen merkitys terveydelle.

## **2.2 Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen**

Ammatillisessa koulutuksessa opetetaan nykyään liikuntaa ja terveystietoa osa-aluenimellä työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen. Muutoksia osa-alueen perusteisiin on tehty kolme kertaa 2000-luvulla. Tässä alaluvussa selvitetään, miten osa-alueen luonne, rakenne ja sen termistö on muuttunut.

Vuosina 2006–2015 ammatillisessa koulutuksessa oli yhteensä 210 tuntia liikunnanopetusta kolmen vuoden koulutuksen aikana (Liikunnan ja terveystiedon opettajien julkilausuma 2015). Ensimmäinen ammatillisen koulutuksen perusteiden muutos tehtiin vuonna 2006. Vuoteen 2015 saakka ammatillisessa koulutuksessa puhuttiin opetussuunnitelmista, kursseista ja opintoviikoista. Ammatillisiin perustutkintoihin kuului yksi pakollinen kurssi liikuntaa ja yksi pakollinen kurssi terveystietoa. Liikuntaa pystyi valitsemaan lisää valinnaisena osa-alueena. Yhteisiä valinnaisia opintoja pystyi valitsemaan 0–4 opintoviikkoa ja vapaasti valittavia opintoja 10 opintoviikkoa. Opiskelijat pystyivät halutessaan valitsemaan liikuntaa yhteensä yli kymmenen opintoviikkoa. Koulutuksen järjestäjät saivat itse päättää kaikkien opintoviikkojen lähiopetusmäärät itse. Lähiopetuksen määrä vaihteli eri oppilaitoksissa 22–32 tunnin välillä per opintoviikko. (Tahvanainen 2016, 11) Edellä mainittujen tietojen mukaan liikuntaa pystyi valitsemaan ammatillisessa oppilaitoksessa jopa yli 300 tuntia ammatillisen perustutkinnon suorittamisen aikana.

*Valtakunnalliset tutkinnon perusteet.* Elokuussa 2015 astui voimaan uudet ammatillisen koulutuksen tutkinnon perusteet. Pakollisen liikunta ja terveystieto -oppiaineen nimeksi muodostui työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto. Oppiaineesta alettiin käyttämään nimitystä osa-alue. Uudistuksen myötä opintoviikot muutettiin osaamispisteiksi osaamisperusteisuuden pohjautuen. Myös arviointi muuttui uudistuksen myötä osaamisperusteiseksi, jonka pohjalta luotiin osaamistavoitteet. (Valtioneuvoston asetus ammatillisen perustutkinnon muodostumisesta 801/2014) Tutkinnon perusteiden muuttuessa alettiin puhua opintopisteiden suorittamisen sijasta osaamisen osoittamisesta, mikä on voimassa tänäkin päivänä. Osaaminen osoittaminen voi tarkoittaa sitä, että opiskelija osoittaa osaamistaan esimerkiksi näytöllä, jonka perusteella hän saa hyväksi luettua osa-alueen kokonaan tai osittain. (Opetushallitus 2022m) Osaamispisteelle ei ole määritelty valtakunnallisesti opetustuntimäärää, vaan ammatillisen koulutuksen järjestäjät saavat itse määrittellä toteuttamisen. Ammatillisissa oppilaitoksissa tarjottiin keskimäärin 13–15 tuntia opetusta per osaamispiste, mutta määrä vaihtelee paljon opetuksen järjestäjästä, alasta tai opiskelijan yksilöllisestä opintopolusta riippuen. (Palomäki & Lyyra 2021, 65).

Elokuusta 2015 lähtien kaikille pakollista Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto -osa-alueita oli suoritettava kaksi osaamispistettä (Palomäki & Lyyra 2021, 65). Oppilaitokset saivat määrittellä tietyiltä osin tutkinnon mukaan, miten paljon yksi osaamispiste sisältää opetustunteja. Tahvanainen (2016, 13) toteaa, että Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä

tarjosi pakollista osa-aluetta kahden osaamispisteen verran ja tuntimäärä yhtä osaamispistettä kohden saattoi vaihdella erittäin paljon 9–22 tunnin välillä. Lokakuussa vuonna 2017 työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto -osa-alueen nimi muuttui nykyiseksi nimekseen, joka on työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -osa-alue (Valtioneuvoston asetus ammatillisesta koulutuksesta 673/2017). Opetushallitus on määritellyt valtakunnallisesti Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -osa-alueen pakolliset (taulukko 1) ja valinnaiset (taulukko 2) osaamistavoitteet. Pakolliset osaamistavoitteet ryhmittyvät neljään osa-alueeseen: 1) terveydestä ja toimintakyvystä huolehtiminen, 2) toiminnan ja ympäristön turvallisuuden ja terveellisyysarviointi, 3) opiskelu- ja työkyvyn sekä hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla ja 4) tapaturmien syntymisen ehkäiseminen ja ensiavun antaminen. Valinnaiset osaamistavoitteet ryhmittyvät kahteen osa-alueeseen: 1) työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla ja 2) oppilaitosyhteisön ja opiskelijoiden hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen. Jokaiselle osaamistavoitteelle on määritelty tarkat kuvaukset, jotka näkyvät alla. (Opetushallitus 2022)

TAULUKKO 1. Pakollisen Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -osa-alueen osaamistavoitteet, 2 osaamispistettä (Opetushallitus 2022 I).

---

Terveystestä ja toimintakyvystä huolehtiminen

Opiskelija

- etsii monipuolista tietoa ikäluokkansa terveyseroista ja mahdollisuuksista oman terveytensä ja toimintakykynsä edistämiseksi
- laatii itselleen tilannekohtaisesti päivitettävän ja monipuolisen suunnitelman terveytensä ja hyvinvointinsa edistämiseksi ottaen siinä huomioon liikunnan, ravitsemuksen, palautumisen, unen, mielen hyvinvoinnin, nikotiinittomuuden ja päihteettömyyden, seksuaaliterveyden ja ihmissuhteiden merkityksen opiskelu- ja työkyvyn ylläpitämiseksi
- edistää terveyttään ja hyvinvointiaan aktiivisesti ja arvioi realistisesti suunnitelman toteutumista ja tavoitteiden saavuttamista hyödyntäen arvioinnissa myös muilta saamaansa palautetta.

Toimintaympäristön ja toiminnan turvallisuuden ja terveellisyyden arvioiminen

Opiskelija

- toimii sovittujen turvallisuutta ja terveyttä edistävien toimintaohjeiden mukaisesti yhteistyössä muiden kanssa ja arvioi toimintatapojensa kehittämistarpeita
- ottaa työssään monipuolisesti huomioon oman ammatitnsa kuormittavuustekijät ja edistää työkykyään
- selvittää ergonomian vaikutukset työkykyyn erilaisissa työympäristöissä.

Opiskelu- ja työkyvyn sekä hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla

Opiskelija

- hakee monipuolisesti tietoa liikkumisen hyödyistä ja vaatimuksista terveydelle sekä opiskelu- ja työkyvyille ja ottaa tiedot huomioon fyysisistä toimintakykyä edistävässä suunnitelmassaan huomioiden myös alakohtaiset vaatimukset opiskelu- ja työkyvyn ylläpitoon
- kehittää opiskelu- ja työkyvyn vaatimia fyysisiä ominaisuuksiaan ja ergonomiataitojaan
- liikkuu parhaansa yrittäen kaikissa liikuntatilanteissa edistäen opiskelu- ja työkykyään.

Tapaturmien syntymisen ehkäiseminen ja ensiavun antaminen

Opiskelija

- toimii huolellisesti ja ehkäisee tapaturmien syntymistä
  - antaa ensiapua ja hakee oikea-aikaisesti lisäapua
  - estää toiminnallaan lisätapaturmien syntymistä.
-

TAULUKKO 2. Valinnaisen työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -osa-alueen osaamistavoitteet (Opetushallitus 2022 1).

---

Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen liikunnan avulla

Opiskelija

- seuraa, arvioi ja pitää yllä fyysistä toimintakykyään sekä osallistuu liikuntatilanteisiin aktiivisesti edistäen reilun pelin periaatteiden toteutumista
- soveltaa monipuolisesti liikunnan harrastamiseen tarvittavia motorisia perustaitoja ja liikunnan lajitaitoja
- arvioi perustellusti kuormittumistaan ja työkykyvaatimuksia suhteessa omaan toimintakykyynsä.

Oppilaitosyhteisön ja opiskelijoiden hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen

Opiskelija

- toimii aktiivisesti opiskelijaryhmän jäsenenä sekä suunnittelee ja osallistuu opiskelijoiden järjestämiin liikunta- ja muihin tapahtumiin ja tilaisuuksiin hyvinvointia ja osallisuutta edistävästi.
- 

Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -osa-alue kuuluu yhteisiin tutkinnon osiin (taulukko 3), jotka muuttuivat vuoden 2017 ammatillisten perusteiden muutoksen yhteydessä. Ennen muutosta yhteisen tutkinnon osien osa-alueita oli neljä (Valtioneuvoston asetus ammatillisen perustutkinnon muodostumisesta 801/2014). Yksi niistä, Sosiaalinen ja kulttuurinen -osa-alue, poistettiin perusteista. Taulukossa 3 on havainnollistettu nykyiset yhteiset tutkinnon osat ja niiden osa-alueet. Pakollinen Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -osa-alue toteutuu 2 osaamispisteen laajuisena ja se sijoittuu Yhteiskunta ja työelämäosaaminen -tutkinnonosaan. Se näkyy tummennettuna taulukossa.

TAULUKKO 3. Yhteiset tutkinnonosat ja niiden osa-alueet (mukailten Opetushallitus 2022h, Valtioneuvoston asetus ammatillisesta koulutuksesta 673/2017)

Yhteinen tutkinnonosa (kokonaislaajuus)	Osa-alue	Laajuus (osp)
Viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen (11 osp)	- viestintä ja vuorovaikutus äidinkielellä	4
	- viestintä ja vuorovaikutus toisella kotimaisella kielellä	1
	- viestintä ja vuorovaikutus vieraalla kielellä	
	- toiminta digitaalisessa ympäristössä	3
	- taide ja luova ilmaisu	2
Matemaattis-luonnontieteellinen osaaminen (6 osp)	- matematiikka ja matematiikan soveltaminen	4
	- fysikaaliset ja kemialliset ilmiöt ja niiden soveltaminen	2
Yhteiskunta- ja työelämäosaaminen (9 osp)	- yhteiskunnassa ja kansalaisena toimiminen	2
	- työelämässä toimiminen	1
	- opiskelu- ja urasuunnitteluvalmiudet	2
	- yrittäjyys ja yrittäjämäinen toiminta	1
	- <b>työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen</b>	<b>2</b>
	- kestävä kehityksen edistäminen	2

Uusin muutos Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen osa-alueeseen liittyy arviointiin ja se tuli voimaan 1.8.2022. Opetushallitus yhtenäisti yhteisten tutkinnon osien eri osa-alueiden arviointikriteeristön (taulukko 4). (Opetushallitus 2022d, Opetushallitus 2022i).

## TAULUKKO 4. Yhteisten tutkinnonosien arviointikriteerit (Opetushallitus 2022).

---

Tyydyttävä 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• tarvitsee ajoittain tukea rutiininomaisissa tilanteissa</li><li>• toimii tutuissa vuorovaikutustilanteissa asianmukaisesti</li><li>• tuntee osa-alueen sisältämiä peruskäsitteitä ja tietoja</li><li>• käyttää perustietoa kaavamaisesti</li><li>• arvioi suoriutumistaan</li></ul>
Tyydyttävä 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• toimii pääosin omatoimisesti rutiininomaisissa tilanteissa</li><li>• toimii tutuissa vuorovaikutustilanteissa yhteistyökykyisesti</li><li>• tuntee osa-alueen keskeiset käsitteet ja tiedot</li><li>• käyttää perustietoa tarkoituksenmukaisesti</li><li>• arvioi suoriutumistaan ja tunnistaa vahvuuksiaan ja kehittämisen kohteitaan</li></ul>
Hyvä 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• toimii omatoimisesti rutiininomaisissa tilanteissa</li><li>• toimii tavanomaisissa vuorovaikutustilanteissa yhteistyökykyisesti</li><li>• ratkaisee tavanomaisia ongelmatilanteita</li><li>• hallitsee osa-alueen keskeiset käsitteet ja tiedot</li><li>• käyttää tietoa monipuolisesti</li><li>• arvioi suoriutumistaan ja tekee ehdotuksia toimintansa kehittämiseksi</li></ul>
Hyvä 4	<ul style="list-style-type: none"><li>• toimii omatoimisesti rutiininomaisissa ja vaihtelevissa tilanteissa</li><li>• toimii tavanomaisissa vuorovaikutustilanteissa yhteistyökykyisesti ja rakentavasti</li><li>• ratkaisee ongelmatilanteita käyttäen monipuolisia tapoja</li><li>• hallitsee osa-alueen käsitteet ja tiedot sekä tunnistaa siihen liittyviä erityispiirteitä</li><li>• soveltaa tietoa monipuolisesti ja perustellusti</li><li>• arvioi suoriutumistaan realistisesti sekä tunnistaa vahvuuksiaan ja kehittämisen kohteitaan</li></ul>
Kiitettävä 5	<ul style="list-style-type: none"><li>• toimii omatoimisesti ja suunnitelmallisesti rutiininomaisissa ja vaihtelevissa tilanteissa</li><li>• toimii vaihtelevissa vuorovaikutustilanteissa yhteistyökykyisesti ja rakentavasti</li><li>• ratkaisee ongelmatilanteita monipuolisilla tavoilla ja tekee kehittämis ehdotuksia</li><li>• hallitsee osa-alueen käsitteet ja tiedot laaja-alaisesti ja syvällisesti</li><li>• soveltaa tietoa monipuolisesti, perustellusti ja kriittisesti</li><li>• arvioi suoriutumistaan realistisesti ja esittää perusteltuja ratkaisuja osaamisensa kehittämiseksi</li></ul>

---

*Oppilaitoskohtaiset perusteet.* Koulutuksen järjestäjän tulee tarjota Yhteiskunta- ja työelämäosaaminen -tutkinnon osassa 9 osaamispistettä pakollisia opintoja ja 9 osaamispistettä valinnaisia opintoja. Kaikki valinnaiset opinnot voivat olla samasta osa-alueesta



(Opetushallitus 2022c). Siten opiskelija voi valita halutessaan valinnaista liikuntaa täydet 9 osaamispistettä, jos koulutuksen järjestäjä ja tutkinto mahdollistavat sen. Esimerkiksi koulutuskeskus Salpaus tarjoaa 12 eri valinnaista osa-aluetta, joista yhdeksän sisältää liikuntaa (Salpaus 2022). Tampereen seudun ammattiopistolla on puolestaan tarjolla yhteensä 12 eri valinnaista osa-aluetta, jotka liittyvät liikuntaan. Niitä ovat Hyvinvointia (osa ammattiosaajan työkykyä), Inttikuntoon, Liiku harrastaen, Liikunnasta työkykyä, Liikunta- ja hyvinvointitutorkoulutus, Maila- ja pallopelit, Monipuolista liikuntaa, PT – henkilökohtaisella ohjauksella liikunnan iloon, Rentoutuminen ja kehonhuolto, Retkeily-, elämys- ja seikkailuliikunta, Tutkimusmatka terveyteen sekä Wanhojen tanssit. Joitain kursseja voi suorittaa eri laajuisina 1-3 osaamispisteen välillä. Etä- ja lähiopetuksen välillä voi olla eroja. Esimerkiksi verkkokurssitoteutuksessa Tutkimusmatka terveyteen -osa-aluetta voi suorittaa 1-3 osaamispisteen laajuisena, mutta lähiopetuksessa vain kahden osaamispisteen laajuisena. Poikkeustapauksissa eri osa-alueita voi suorittaa omavalintaisen laajuuden ja toimintatavan mukaan, koska oppilaitoksella on oikeus joustaa osaamisen tunnistamisessa ja tunnustamisessa. (TREDU 2022a, TREDU 2022b)

ePerusteet-palvelusta löytyvät ammatillisen koulutuksen perusteet sekä tutkintojen toteutussuunnitelmat (ePerusteet 2022g). Jokaisen koulutuksen järjestäjän tulee kirjata pakollisen ja valinnaisen osa-alueiden osaamistavoitteet ja niiden toteutustavat sekä osaamisen arviointi eli arviointikriteeristö ePerusteisiin. Koulutuksen järjestäjät saavat muokata tavoitteita ja niiden esitystapaa, mutta niiden tulee noudattaa valtakunnallista linjausta (Omnia 2022; Salpaus 2022; TREDU 2022; Varia 2022). Koulutuksen järjestäjät ovat avanneet informaation eri tavoin ePerusteet-palvelussa, mikä tekee niiden vertailemisen vaikeaksi. Oleellisinta on, että paikalliset perusteet noudattavat valtakunnallista linjausta.

### **3 PERINTEINEN LIIKUNNANOPETUS**

Perinteinen liikunnanopetus eli liikunnan lähiopetus tarkoittaa opetusta, joka tapahtuu fyysisesti yhteisessä tilassa, jossa opettaja ja oppilaat ovat toisiinsa vuorovaikutuksessa. Se on opetuksen toteutusmuoto, jota on käytetty liikunnassa lähes täysin kautta historian. Vaikka lähiopetusta on toteutettu kautta historian, se on terminä varsin tuore, koska ennen internetin käyttöä ja etäopetusta kaikki opetus oli lähiopetusta (Kailiala 2002, 9). Tämän luku antaa opetussuunnitelmien perusteiden mukaista tieto- ja vertailupohjaa lähes poikkeuksetta lähiopetuksena toteutetusta liikunnanopetuksesta seuraavaa lukua varten, jossa käsitellään liikunnan etäopetusta. Tämän luvun tarkoituksena on erityisesti se, että lukija ymmärtää lähiopetuksen merkityksen opetussuunnitelman ja ammatillisten perusteiden viitekehyksessä. Tässä luvussa liikunnan merkityksiä avataan pakollisen Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -osa-alueen perusteiden lisäksi perusopetuksen ja lukion opetussuunnitelmien avulla, koska liikunnan fyysiset vaikutukset ja eettiset arvot ovat kaikille samat ja koska perusopetuksen ja lukion valtakunnalliset opetussuunnitelmat on avattu laajemmin ja yksityiskohtaisemmin kuin ammatillisen opetuksen vastaavat perusteet.

Perus- ja lukio-opetuksessa liikunta oppiaineena pohjautuu valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan ja sen on vastattava opetussuunnitelman perusteisiin asetettuja tavoitteita. Sekä peruskoulun että lukion liikunnanopetuksen tavoitteena on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen (Opetushallitus 2022i; Opetushallitus 2022j). Molempien oppiasteiden opetussuunnitelmassa ilmenee myönteinen kehosuhde ja positiivinen minäkuva. Opetussuunnitelmissa tulee esille myös ilon kokeminen, onnistumisen tunteet, liikunnallisen pätevyys sekä oman terveyden ja fyysisen kunnon ylläpitäminen. Näkyville nostetaan myös vuorovaikutus, tasa-arvo, yhdenvertaisuus ja vastuullisuus. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014; Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019) Sekä perus- että lukio-opetuksen opetussuunnitelmissa on samanlaisia termejä melko paljon, vaikka oppimistavoitteet voivat erota toisistaan.

#### **3.1 Liikunnanopetuksen kolme peruspilaria**

Liikunnanopetuksella voidaan vaikuttaa oppilaan persoonallisuuden, itsetuntemuksen, fyysis-motorisen kykyjen sekä sosiaalisten, emotionaalisten ja kognitiivisten taitojen kehittymiseen

(Jaakkola ym. 2017, 15–16). Näistä muodostuu liikunnanopetuksen kolme ydintavoitetta, jotka ovat fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn kehittäminen. Seuraavissa alaluvuissa keskitytään niihin yksityiskohtaisesti, koska ne ovat liikunnanopetuksen ydintä.

### 3.1.1 Fyysinen toimintakyky

Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -osa-alueen pakollisissa osaamistavoitteissa fyysinen toimintakyky tulee ilmi selkeästi Opiskelu- ja työkyvyn sekä hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla -osaamistavoitteen yhteydessä. Siinä mainitaan, että opiskelijan tulee kehittää opiskelu- ja työkyvyn vaatimia fyysisiä ominaisuuksia ja ergonomiataitojaan. Lisäksi todetaan, että opiskelijan tulee liikkua parhaansa yrittäen kaikissa liikuntatilanteissa edistäen opiskelu- ja työkykyään. (ePerusteet 2022f)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa on esitetty 7.–9.-luokkalaisille yhteensä 13 oppimistavoitetta, joista kuusi ensimmäistä liittyy olennaisesti fyysiseen toimintakykyyn (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Tavoitteet on dokumentoitu alla olevaan taulukoon (taulukko 5). Monipuolista fyysistä toimintakykyä voidaan pitää tämän perusteella oleellisena tekijänä liikunnassa.

TAULUKKO 5. Mukailten opetushallituksen oppiaineen tavoitteet taulukkoa (Opetushallitus 2022i).

T1 (t=tavoite)	Fyysinen aktiivisuus
T2	Havaintomotoriset taidot
T3	Tasapaino- ja liikkumistaidot
T4	Välineenkäsittelytaidot
T5	Fyysiset ominaisuudet: voima, nopeus kestävyys
T6	Uima- ja vesipelastustaidot

Vaikka peruskoulun liikunnan opetussuunnitelmassa fyysinen toimintakyky on laajasti esillä, fyysisiä kunto-ominaisuuksia ei arvioida. Arvioinnin kohteita ovat oppiminen ja työskentely. Tästä huolimatta fyysinen toimintakyky liittyy sivullisesti arviointiin, koska fyysisen

toimintakyvyn osa-alueen arvioinnissa huomioidaan ne tiedot ja taidot, joilla oppilas voi kehittää omaa fyysistä kuntoaan. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014) Opetushallitus on huomionnut uusimmassa opetussuunnitelmassa Rinkin (2010) havaitseman tiedon: nykyään arvioidaan oppimaan oppimista eikä fyysistä kuntoa.

Lukion oppiainekohtaisessa opetussuunnitelmassa fyysinen toimintakyky mainitaan viidessä eri asiayhteydessä. Ensimmäiseksi opetuksen tavoitteena on ohjata opiskelijaa ottamaan vastuuta omasta fyysisestä aktiivisuudestaan. Toiseksi opetusryhmiä muodostettaessa on pyrittävä fyysiseen turvallisuuteen. Kolmanneksi opiskelijan tulee ymmärtää, miten fyysinen aktiivisuus vaikuttaa hyvinvointiin. Neljänneksi opiskelijan tulee osata arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan ja harjoittaa niitä oman arvionnin pohjalta. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019) Yhteenvedona voidaan todeta, että kaikkia oppilaitoksen suunnitelmia yhdistää fyysisen toimintakyvyn edistäminen. Suunnitelmissa mainitaan myös toimintakyvyn ylläpitäminen, koska hyvä fyysinen toimintakyky vaatii säännöllistä ja monipuolista liikuntaa koko elämän ajan.

### **3.1.2 Sosiaalinen toimintakyky**

Pakollisen Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -osa-alueen neljästä valtakunnallisesti määritetystä osaamistavoitteesta kahdessa sosiaalinen toimintakyky ilmenee selkeästi. Terveystä ja toimintakyvystä huolehtiminen -tavoitteen yhteydessä mainitaan ihmissuhteiden merkitys ja toisten opiskelijoiden kuunteleminen. Toimintaympäristön ja toiminnan turvallisuuden ja terveellisyden arvioiminen -tavoitteen yhteydessä puhutaan yhteistyöstä. (ePerusteet 2022f)

Peruskoulun liikunnan valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa puhutaan yhdessä tekemisestä ja yhteisöllisyydestä. Liikunnan avulla kasvamiseen kuuluu toista oppilasta ja opettajaa kunnioittava vuorovaikutus. Opetussuunnitelmassa mainitaan myös osallisuus, sosiaalisuus ja toisten auttaminen. Nämä kolme tekijää ovat sosiaalisen toimintakyvyn ydintä. Lisäksi perusopetuksen opetussuunnitelmasta voi löytää muutamia käsitteitä, jotka liittyvät sosiaaliseen toimintakykyyn: yhteistoiminnallisuutta ylläpitävät toimintatavat, kannustava vuorovaikutus, toisten auttaminen, turvallinen työskentelyilmapiiri ja osallistavat työtavat. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014) Lukion liikunnan valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa

sosiaalinen toimintakyky esiintyy neljässä eri kohdassa. Ensimmäiseksi mainitaan, että vuorovaikutusosaamista voi kehittää liikunnan avulla. Toiseksi opetusryhmiä muodostettaessa tulee pyrkiä sosiaaliseen turvallisuuteen. Kolmanneksi liikunnan avulla pyritään kehittämään opiskelijoiden arkielämään kuuluvia erilaisia sosiaalisia tilanteita. Neljänneksi liikunta tukee opiskelijan myönteisiä sosiaalisia arvoja kuten rehellisyyttä, vastuullisuutta ja oikeudenmukaisuutta. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019) Vertailtaessa kaikkia kolmea oppilaitosta esiin nousevat yhteistyö ja vuorovaikutus ja näiden alakäsitteet kuuntelu ja toisen kunnioittaminen.

### **3.1.3 Psyykinen toimintakyky**

Psyykinen toimintakyky ilmenee vähäsanaisesti pakollisen työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -osa-alueen osaamistavoitteissa. Terveys ja toimintakyky huolehtiminen -tavoitteessa mainitaan mielen hyvinvointi. Toimintaympäristön ja toiminnan turvallisuuden ja terveellisuuden arvioiminen -tavoitteessa mainitaan, että opiskelija huomio oman ammattinsa kuormittavuustekijät. Yksi mahdollinen kuormittavuustekijä voi olla henkisesti raskas työ. Opiskelu- ja työkyvyn sekä hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla -tavoitteessa mainitaan ergonomiataidot. Kognitiivinen ergonomia kuuluu ergonomiataitoihin ja sen avulla pyritään keventämään ihmisaivojen kuormitusta (Työterveyslaitos 2023).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden oppiainekohtaisessa osassa psyykinen toimintakyky ilmenee useaan kertaan. Sen alussa mainitaan psyykinen toimintakyky ja myönteinen suhtautuminen omaan kehoon. Samoin alussa puhutaan positiivisista kokemuksista. Myöhemmin esille tulee tunteiden tunnistaminen ja säätely. Myönteinen minäkäsitys mainitaan kahdessa eri kohdassa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014) Kun minäkäsitykseen voidaan laskea kuuluvan myös tämän kappaleen alussa mainittu myönteinen suhtautuminen omaan kehoon, Opetushallitus mainitsee minäkäsityksen perusopetuksen liikunnan opetussuunnitelmassa kolmeen eri kertaan. Opetushallitus haluaa painottaa minäkäsitystä ja pitää positiivista minäkäsitystä psyykkisen toimintakyvyn kulmakivenä. Lukion oppiainekohtaisessa opetussuunnitelmassa minäkuva mainitaan kahdesti. Ensimmäisenä oppiaineen tehtävä -kohdassa ja toisena vuorovaikutus osa-alueen kohdalla. Lukion opetussuunnitelman mukaan minäkuva tulee vahvistaa liikunnan avulla siten, että opiskelija kokee iloa, onnistumista ja liikunnallista pätevyyttä (Lukion opetussuunnitelman

perusteet 2019). Tarkastellessa ammatillisen koulutuksen, peruskoulun ja lukion opetussuunnitelmien yhteneväisyyksiä esille nousee mielen hyvinvointi liikunnan avulla. Eroavaisuutena voidaan nähdä ammatillisen koulutuksen perusteiden niukkasanaisuus ja peruskoulun ja lukion opetussuunnitelmien monipuolinen tarkastelu.

### **3.2 Liikunnan oppimisympäristöt**

Liikunnan oppimisympäristöt voivat olla erittäin monipuolisia (Opetushallitus 2022o). Liikunnan oppimisympäristöt sisältävät fyysisiä tekijöitä, joita ovat esimerkiksi liikuntapaikat. Niiden laajuus ja hajanaisuus tulee esille selkeästi tarkasteltaessa liikuntapaikkojen sijainteja Suomessa. Esimerkiksi liikuntahallit, urheilukentät, metsät, uimahallit ja luisteluradat voivat sijaita eri puolilla kaupunkia, jolloin koululta voi olla pitkä etäisyys tiettyihin kohteisiin. (Salin ym. 2017, 567) Liikunnan oppimisympäristöillä voidaan viitata myös psyykkisiin tekijöihin. Oppilaiden kehittymiseen ja hyvinvointiin vaikuttaa huomattavasti oppituntien psyykkinen liikuntaympäristö. Opettajan on luotava oppilaille psykologisesti turvallinen liikuntaympäristö, jotta kukaan ei joutu kiusatuksi tai syrjityksi (Opetushallitus 2022o).

Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -osa-alueen pakollisissa osaamistavoitteissa liikunnan oppimisympäristöä ei mainita, vaan niissä esiintyy ainoastaan käsite toiminta- ja työympäristö (ePerusteet 2022f). Toiminta- ja työympäristö korvaa pitkälti liikuntaympäristön, koska sen kohdalla mainitaan turvallisuus, terveellisyys ja yhteistyö, joita hyvä liikuntaympäristö sisältää. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa puhutaan liikunnan oppimisympäristöihin liittyvistä tavoitteista, joissa mainitaan sisä- ja ulkoliikuntatilat, vuodenaajat, liikenneturvallisuus ja liikuntateknologia. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014) Lukion opetussuunnitelmassa puhutaan opiskeluympäristöstä. Opetussuunnitelma korostaa eri mahdollisuuksien hyödyntämistä liikunnassa, mitä ovat esimerkiksi eri liikuntapaikat ja vuodenaajat. Lisäksi opetussuunnitelmassa puhutaan ympäristöosaamisesta ja eettisyydestä. Opiskelijan tulee ymmärtää miten liikkua ympäristöä suojellen. Tämä tulee esille erityisesti luontoliikunnassa. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019) Yhteenvedona todettakoon, että kaikki oppilaitokset pitävät liikunnan oppimisympäristöjä opetuksen tärkeänä osatekijänä, koska ne vaikuttavat oppilaiden turvallisuuteen ja yhteistoimintaan.

## 4 LIKUNNAN ETÄOPETUS

Etäopetus tarkoittaa aikaan ja paikkaan sitomatonta opiskelua, joka yleensä toteutetaan verkossa (etaopiskelu.fi 2023). Etäopetusta ja sen historiaa voidaan tarkastella aikuis- ja korkeakouluopiskelijoiden sekä perus- ja keskiasteen opiskelijoiden näkökulmista. Koska tämän tutkielman keskiössä ovat eri ikäiset ja tasoiset ammattikouluopiskelijat, etäopetusta tarkastellaan molemmista näkökulmista.

### 4.1 Etäopetuksen historiaa

Mooren (1991, 3) mukaan vanhimmat järjestelmällisen etäopetuksen jäljet löytyvät 1800-luvun lopulta ja ensimmäinen kirjeopetuksen kansainvälinen järjestö perustettiin vuonna 1938. Vastoin Mooren käsitystä Johnstonin (2020) mukaan etäopetus opetusmuotona syntyi Amerikassa jo 1700-luvun alussa. Euroopassa etäopetus alkoi yleistyä reilu sata vuotta myöhemmin. Etäopetus levisi Ruotsista Englantiin ja muualle Eurooppaan. Tämän jälkeen etäopetus kehittyi tasaisesti Amerikassa ja Euroopassa. (Simonson & Seepersaud 2019, 7–8) Lähteitä vertailtaessa voidaan havaita, että etäopetuksen synnyn alkua ajoista on hieman ristiriitaista tietoa. Se johtunee esimerkiksi järjestelmällisen etäopetuksen tulkinnallisista eroista.

Kirjeopetuksen ohella tai sen sijasta alettiin käyttämään radioita, puhelimia, elokuvia ja televisioita 1900-luvun alkupuolella. Etäopiskelun suosio kasvoi seuraavien vuosikymmenien aikana. Vuosisadan kaksi viimeistä vuosikymmentä mullistivat etäopetuksen. Silloin keksittiin internet ja verkkokurssit. (Johnston 2020; Kentnor 2015) Internet ja uusi teknologia mahdollistivat opettajan ja oppilaan sekä oppilaiden välisen suoran vuorovaikutuksen etäopetuksessa (Simonson & Seepersaud 2019, 11). Vuorovaikutus on Lehtisen ja Nummenmaan (2012, 9) mukaan yksi laadukkaan etäopetuksen tärkeä osatekijä. Verkkokurssit eivät saavuttaneet heti suosiota niiden tultua markkinoille, sillä ne vaativat erityistä pedagogista osaamista. Oppilaitokset eivät olleet halukkaita siirtymään uuteen oppimisympäristöön peläten opetuksen laadun heikkenemistä. (Kentnor 2015) Etäopetus on kasvattanut suosiotaan valtavasti 2000-luvulla. Williams (2013, 13) toteaa väitöstutkimuksessaan, että Floridan virtuaalikoulussa aloitti 70 opiskelijaa ja muutama opettaja vuonna 1996. Viisitoista vuotta myöhemmin etäopiskelijoita oli lähes 200 000.

Myös Suomessa etäopetus on lisääntynyt kiihtyvällä tahdilla. Sen historia ulottuu 1910-luvulle, jolloin ajatus kirjeopiskelusta rantautui Suomeen. Vuonna 1920 Kansanvalistusseuran Kirjeopisto, jota alettiin nimittämään Etäopistoksi 1940-luvulla, syntyi kansalaisopintotoiminnan sivutuotteena. (Kansanvalistusseura 2022) 1940-luvun jälkeen Suomessa on ollut useita valtakunnallisia etäopetusta toteuttavia kirjeopistoja. Myös avoin yliopistokoulutus on järjestänyt kirjeopetuksen kaltaista toimintaa. (Lehtinen & Nummenmaa 2012, 2) Etä- eli kirjeopistossa opiskeli yli 40000 oppilasta vuonna 1944. Se oli ylivoimaisesti Suomen suurin oppilaitos. Vasta 2000-luvulla Helsingin yliopistossa oli enemmän opiskelijoita. (Kansainvalistusseura 2022)

Suomen etäopetushistorian yksi historian merkkipylväistä on etäkoulu Kulkuri. Se on ulkomailla asuvien suomalaislasten oma verkkokoulu, jossa voi opiskella koko perusopetuksen oppimäärän. Kulkuri on perustettu vuonna 1975, jolloin se alkoi kehittämään etäopetusta. 2000-luvun alusta lähtien Kulkuri on tarjonnut järjestelmällistä verkko-opetusta. (Kulkurikoulu 2022) Etäopetuksessa voidaan puhua nykyään ”uudesta aallosta”, jolla tarkoitetaan tieto- ja viestintätekniiikan ja tietoverkkojen kehittymistä. ”Uusi aalto” on mahdollistanut sujuvamman vuorovaikutuksen ja kustannustehokkaamman toteutuksen. (Lehtinen & Nummenmaa 2012, 2)

Liikunnan etäopetuksesta on saatavilla varsin vähän tietoa (Daum & Woods 2015; Kim ym. 2021). Esimerkiksi sen soveltavuutta ei ole tutkittu kovin paljon (Mohnsen 2012, 43). Suuri osa saatavilla olevasta tutkimustiedosta on tuoretta, koska liikunnan etäopetusta on alettu tutkimaan vasta viime vuosina. Suomalaisten liikunnanopettajien etäopetuskokemuksia on tutkittu varsin vähän, koska liikuntaa ei ole opetettu paljon verkkomuotoisesti (Huovinen 2020b). Suomessa on julkaistu kaksi tutkimusta, jotka liittyvät liikunnan etäopetukseen koronapandemian poikkeusolojen aikana (Kääpä & Huovinen 2020; Salin 2021). Koronapandemian myötä on julkaistu jonkin verran tutkimuksia, jotka usein keskittyvät vain maahan, jossa tutkimus on tehty. Eniten tutkimuksia on tehty Yhdysvalloissa, jossa etäopetusta on tutkittu jonkin verran jo ennen koronapandemiaa. Kansainvälisistä artikkelien tietokannoista voi löytää joitakin useaan maahan keskittyviä tutkimuksia. Esimerkiksi Korcz ym. (2021) tutkivat kuuden eri Euroopan maan liikunnanopettajien kokemia hyötyjä, haittoja ja vaikeuksia koronapandemian aikana.



## 4.2 Sisältö

*Ulkomaalainen liikunnan etäopetus.* Liikunnan etäopetusta Suomen ulkopuolella on tutkittu jonkin verran jo ennen koronapandemiaa, mutta koronapandemian aikana ja sen jälkeen tutkimus on lisääntynyt. Kim ym. (2021, 2050) toteavat Daumiin ja Buschneriin (2012) viitaten, että liikunnan etäopetus Yhdysvalloissa sisältää rajoitetun määrän liikuntalajitarjontaa keskittyen kestävyysliikuntaan, lihaskuntoharjoitteluun ja golfiin. Almonacid-Fierro ym. (2021, 73) tutkivat chileläisten liikunnanopettajaopiskelijoiden työharjoittelun etäopetuskokemuksia koronapandemian aikana. Ammattiin opiskelevat kokivat etäopetuksessa useita haasteita, joista suurimmat olivat opettajan ja opiskelijan välinen vuorovaikutus, liikuntasisällön hallinta ja oppilasarviointi. Tutkimus osoitti, että online-oppimisympäristö ei tue liikunnan oppimista riittävän laadukkaasti, koska liikunta on käytännönläheinen oppiaine.

Etäopetus antaa sisällön luomiseen uudenlaisen mahdollisuuden verrattuna lähiopetukseen. Etäopetuksessa voi tarjota useita eri sisältövaihtoehtoja, joista oppilaat voivat itse valita mieluisimman. Hrehorowicz (2021, 1094) tutki 1990-luvun jälkeen syntyneiden puolalaisten näkemyksiä liikunnan etäopetuksesta. Korkeakouluopiskelijat saivat valita itse liikuntalajinsa. Opiskelijoiden selkeästi suosituin laji oli lentopallo. Seuraavaksi suosituimmat lajit olivat painonnosto, lihaskuntoharjoittelu, aerobic ja pilates. Opiskelijoista hieman yli 80 % oli tyytyväisiä sisältöön. Myös Yhdysvalloissa käytetään etäopetuksessa valinnanvaraista järjestelmää, jossa on viisi elementtiä. Jokainen elementti sisältää yhden lajokokonaisuuden. Opiskelijoiden tulee suorittaa jokainen elementti ja he voivat valita minkä tahansa lajin kunkin elementin valikoimasta. Ensimmäinen elementti koostuu ulko- ja luontoliikunnasta, toinen elementti tanssista, kolmas keskivartalon harjoittelusta, neljäs peleistä ja viides itse valituista yksilölajeista ja -harjoitteista. (Williams 2013, 190–191)

Laadukas liikunnan etäopetuksen toteutus vaatii myös teorian tiedon opettamista. Se tapahtuu online-ympäristössä. Myös teoriaopetus näyttää vaativan monipuolisen ja vaihtoehtoja tarjoavan oppimisympäristön. Diciano ym. (2021, 143–151) havaitsivat, että liikunnan etäopetukseen liittyvän teoriaopetuksen tulee tarjota opiskelijoille erilaisia suoritusvaihtoehtoja, joita olivat luentodiat, video-opastukset ja moduulit yksittäiset suorituskokonaisuudet. Opiskelijat kokivat vaihtoehtoisuuden positiivisena asiana, koska se helpotti ymmärtämistä.

*Suomalainen liikunnan etäopetus.* Kääpä ja Huovinen (2020, 13–14) tutkivat liikunnan etäopetuksen toteutusta suomalaisissa kouluissa koronapandemian aiheuttaman sulun aikana maalis- ja huhtikuussa vuonna 2020. Liikunnanopettajat halusivat panostaa erityisesti ulkoliikuntaan. Liikuntamuotoina käytettiin esimerkiksi joogaa, geokätköilyä, Mobo-suunnistusta tai karttamerkkien valokuvausta. Oppilaille annettiin usein mahdollisuus valita yksi laji useasta vaihtoehdosta. He pitivät vaihtoehtoisuutta motivoivana. Oppilaat pitivät myös luontoliikunnasta. Suomalaiset liikunnanopettajat näkivät tärkeänä, että opiskelijat pääsevät ulos liikkumaan eivätkä istu pitkiä aikoja tietokoneen äärellä. Huovinen (2020b) julkaisi liikunnan etäopetusta koskevan ohjeistuksen koulujen sulkeuduttua Suomessa keväällä 2020. Ohjeistus huomioi yksilöllistämisen näkökulman ja tukea tarvitsevat oppilaat. Tehtävien tekemiseen hän suositteli kotivoimistelua, sovellettuja pelejä kuten pöytäkeilailua, bocciaa ja pöytäpelejä, TikTok-tansseja, jumpparatoja sekä pelejä tee-se-itse -välineillä.

Kuismin (2021) tutki muun muassa sitä, miten liikunnanopettajat yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa toteuttivat etäopetuksen koronasulun aikana keväällä 2020. Hän jakoi tutkimustuloksissaan liikunnan aktiivisiin ja passiivisiin sisältöihin. Aktiiviset sisällöt on jaettu alaluokkiin, joita ovat arkiliikunta, kestävyys- ja luontoliikunta, lihaskunto ja kehonhuolto, havaintomotoriikka, musiikki- ja rytmikkaa, videon mukana toteutettavat tehtävät, omat ideat ja oma harrastus.

Arkiliikunta sisälsi koti- ja pihatöitä sekä eläintenhoitoa. Kestävyys- ja luontoliikunta sisälsi, suunnistusta, geokätkentää, retkeilyä ja elämysliikuntaa, kävelyä, hölkkää, juoksua ja pyöräilyä. Lihaskuntoharjoitteluun ja kehonhuoltoon kuului lihaskuntotestejä ja -harjoituksia, kehonhuolto- ja liikkuvuusharjoittelua sekä ryhmäliikuntaa. Havaintomotoriikka sisälsi tasapainoliikkeitä, trampoliini- ja naruhyppelyä sekä välineenkäsittelyä. Musiikkiliikunta ja rytmikka sisälsi tanssi ja kehonrytmiharjoittelu. Videon mukaan tehtäviä harjoituksia olivat liikkuvuus-, tanssi-, ryhmäliikunta- ja lihaskuntoharjoittelu. Omat ideat sisälsivät välineenkäsittelytaitoja ja lihaskuntoharjoittelua. Oma harrastus sisälsi esimerkiksi palloilua, rullalautailua, ratsastusta tai keppihevosaursastusta. (Kuismin 2021) Yhteenvetona voidaan todeta, että sekä suomalaiset että usean muun maan liikunnanopettajat tarjosivat oppilailleen useita eri sisältövaihtoehtoja. He saattoivat käyttää menetelmää, jossa valittiin sisältöjä useista eri vaihtoehtokokonaisuuksista, jotta liikunnasta ei muodostu liian yksipuolista.

### 4.3 Opetusmenetelmät

Opetusmenetelmä on opetuksen toteuttamis- tai työtapa, jonka tulee edistää oppijan oppimista (Vuorinen (2001, 63). Opetusmenetelmällä eli työtavalla tarkoitetaan opettajan käytännön opetustapaa. Se voi olla esimerkiksi ryhmätyö tai vihkoon kirjoittaminen liitutaululta. Opetusmenetelmien yhteyteen liittyy olennaisesti opettajan oppimiskäsitys, joka määrittää opettajan työtapoja. Patrikainen (1999, 55) toteaa, että oppimiskäsityksestä voidaan käyttää myös nimitystä oppimisteoria, oppimisnäkemys tai käyttöteoria. Erilaisia oppimiskäsityksiä ovat esimerkiksi kognitiivinen, konstruktivistinen, behavioristinen ja objektivistinen teoria.

Etäopetus on opetusmenetelmä. Se mahdollistaa osa-alueiden (kurssien) suorittamisen opiskelijan elämäntilanteen mukaisesti. Ammatillisessa koulutuksessa etäopetuksen määrää ei ole rajattu. Etäopetusta voidaan käyttää sekä yhteisissä että ammatillisissa tutkinnon osissa. Opettajan keskeisin työtehtävä on ohjata ja tukea opiskelijoita erilaisissa oppimisympäristöissä. Yhtenä ympäristönä voidaan hyödyntää etäopiskelua ja sen eri muotoja. (Opetushallitus 2022f)

*Opetushallituksen esittämiä opetusmenetelmiä etäopetukseen.* Opetushallitus mainitsee verkkosivuillaan neljä eri etäopetustapaa. Ensimmäinen opetustapa on **itsenäinen opiskelu verkossa**. Opiskelijat opiskelevat itsenäisesti hyödyntäen digitaalisia oppimisympäristöjä ja -alustoja. Opiskelun tukena voidaan hyödyntää verkosta saatavaa aineistoa kuten yritysten oppaita. Aineiston avulla opettaja voi luoda tehtäviä ja opiskelijat voivat suorittaa niitä etänä. Tehtävät suoritettuaan opettaja ja opiskelijat voivat järjestää kahdenkeskeisiä palavereita tai ryhmätapaamisia. Toinen tapa opiskella verkossa on **monimuoto-opiskelu**. Siinä opiskellaan joko itsenäisesti tai pienryhmissä opettajan johdolla tai hänen ohjeistamana. Opetuksessa voidaan käyttää erilaisia sähköisiä alustoja ja oppimisympäristöjä. Opettaja voi hyödyntää opetuksessa erilaisia opetusmenetelmiä ja aineistoja. Kolmas tapa on **verkko-opiskelu opettajajohtoisesti**. Opetus on reaaliaikaista, jolloin opettaja ja opiskelijat käyttävät tietokonetta, tablettia tai älypuhelinta. Opetuksen aikana voidaan tehdä tehtäviä ja opiskelijat voivat olla heti yhteydessä opettajaan, jos heillä on kysyttävää. Neljäs tapa työskennellä on **oppimisenohjaaminen verkossa**. Tässä oppimistavassa voidaan hyödyntää esimerkiksi ammatillisen kasvun blogeja, viestintäsovelluksia sekä kuvien ja videoiden jakosovelluksia. Näiden tekniikoiden avulla voidaan hyödyntää oppimista ja osaamisen kehittymistä. Tässä oppimistavassa voidaan lisäksi käyttää virtuaalitodellisuuksia, simulaatioita ja oppimislelejä. Näiden avulla voidaan entisestään kehittää etäopetusta. (Opetushallitus 2022f)

*LIITO:n, UKK-instituutin ja Opetushallituksen yhteisesti ehdottamia opetusmenetelmiä liikunnan etäopetukseen.* Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry (LIITO) julkaisi yhdessä UKK-instituutin johtajan Tommi Vasankarin ja Opetushallituksen opetusneuvoksen Matti Pietilän kanssa ohjeita etäopetuksen tueksi välittömästi koulujen sulkeuduttua 18.3. 2020. Ohjeistus sisälsi erilaisia opetusmenetelmiä säännösten sallimissa rajoissa. Ohjeiden mukaan opettajan tulee huomioida, että etäopetukseen käytettävät materiaalit ovat turvallisia, pedagogisesti valideja ja oppimista edistäviä. Ensimmäisenä opetusmenetelmänä mainittiin liikuntapäiväkirja. Sen käyttöä perusteltiin käytännöllisyydellä. Oppilaat voivat toteuttaa liikuntaohjeita ja -tehtäviä omaehtoisesti. Päiväkirjan hyötyinä nähtiin myös erilaisten liikuntamuotojen käyttäminen, oppilaan henkilökohtainen vastuun ottaminen omasta toiminnastaan sekä itsenäisen työskentelytaitojen vahvistaminen. Toisena opetusmenetelmänä esille tuotiin valmiit videot. Kolmantena opetusmenetelmänä mainittiin erilaiset puhelinapplikaatiot, joiden avulla pystytään mittaamaan kuljettua matkaa. Todentamisen pystyy raportoimaan kuvakaappauksella puhelinsovelluksen tuloksesta. Puhelinapplikaatioiden yhteydessä mainittiin myös sykesensorit ja aktiivisuusmittarit, mutta niiden hyödyntämistä LIITO ei suoranaisesti suositellut. (Liito ry:n ohjeistuksia perusopetuksen liikunnan järjestämisestä 2020)

LIITO ilmaisi opetusmenetelmien ohjeistamisen yhteydessä opetussuunnitelman perusteiden näkökulman. Opettajan tulee huomioida ja tarjota etäyhteyksiä hyödyntävässä opetuksessa oleville oppilaille monipuolisia sisältöjä harjoittaa oppimistaitoja, joita ovat havaintomotoriset taidot, fyysiset ominaisuudet, oman kehon hahmottaminen sekä motoriset perustaidot, joihin kuuluu liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot. (Liito ry:n ohjeistuksia perusopetuksen liikunnan järjestämisestä 2020)

*Yhteenvetoa tutkimustuloksista.* Etäopiskelu oli sekä kuormittavaa että voimaannuttavaa opettamisen näkökulmasta, koska liikuntaan on vaikea kehittää hyvin toimivia opetusmenetelmiä. Osa opettajista ja opiskelijoista piti etäopetusta raskaana, kun taas osa piti sitä positiivisena. Kaksi kolmasosaa (66 %) liikunnanopettajista koki etäopetuksen tehottomana motoristen taitojen opettamisen näkökulmasta (Chan ym. 2021, 1623–1624). Myös Käävän ja Huovisen mukaan (2020, 14) liikuntataitojen etäopettaminen oli vaikeaa. Tästä huolimatta opettajat kokivat pystyneensä noudattamaan opetussuunnitelmaa etäopetuksen aikana. Toisaalta on olemassa myös toisenlaisia positiivisia tutkimustuloksia. Esimerkiksi Centeio ym.

(2021, 3) toteavat, että opettajat oppivat käyttämään uusia työtapoja liikunnanopetuksessa, joita ovat esimerkiksi YouTube -videopätkien näyttäminen ja erilaisten sähköisten oppimisolustojen käyttäminen. Myös Käätä ja Huovinen (2020, 15) havaitsivat, että liikunnanopettajat kokevat videonäytöt hyödyllisiksi. Lisäksi Kim ym. (2021, 2051) esittävät, että taidon ja itseluottamuksen puutteesta kärsineet opiskelijat pitävät etäopetusmenetelmää hyvänä, koska saivat suorittaa liikuntatunnit omissa rauhassa. Myös Käätä ja Huovinen (2020, 14) huomasivat, että etäopetus sopii hyvin aroille oppilaille.

#### **4.4 Yksilöllistäminen liikunnan etäopetuksessa**

Diciano ym. (2021) mukaan liikunnanopetuksen yksilöllistäminen onnistuu etäopetuksessa hyvin. Online-kurssit mahdollistivat kurssin modulisoinnin eli kurssin pilkkomisen useaan pieneen osaan. Jokaisen osan tulee tarjota erilaisia tehtävien suoritusvaihtoehtoja, koska opiskelijat oppivat parhaiten eri tavoin esimerkiksi näkemällä tuntemalla, kuulemalla tai puhumalla. Opiskelijat kokivat modulisoinnin positiivisena asiana, koska se helpotti asioiden ymmärtämistä.

Huovisen (2020a) mukaan etänä liikunnanopetukseen osallistuvien erilaisia tuen tarpeita ovat toiminnanohjauksen, ymmärtämisen, näkemisen, kuulemisen, liikkumisen ja yhteistoiminnan vaikeudet. Huovinen korostaa sitä, että erilaisista vaikeuksista kärsivä oppilas tarvitsee omanlaista liikunnanopetusta ja oppilaan tarpeet tulee huomioida yksilöllisesti. Hän nostaa esiin kolme pääteemaa, jotka liittyvät etäopetuksen toteuttamiseen ja yksilöllistämiseen. Ne ovat ohjeiden antaminen, opiskelun todentaminen ja arviointi sekä palautteen antaminen. Ohjeita voidaan antaa kirjallisesti, kuvien avulla, videoiden avulla tai live-yhteydellä. Opiskelun todentamisessa ja arvioinnissa voidaan hyödyntää liikuntapäiväkirjoja sisältäen kuvia, videoita ja kirjallista tuotosta, liikuntateknologiaa (esimerkiksi älykellon data tai SportsTracker) ja live-yhteyttä. Palautteen antamista Huovinen pitää erittäin tärkeänä tekijä opiskelijan näkökulmasta katsottuna. Se vaikuttaa positiivisesti tehtävien suorittamiseen. Tukea tarvitseville oppilaille palautteen antaminen kannattaa antaa live-yhteyden välityksellä, koska monelle tukea tarvitsevalle oppilaalle live-kontakti on tärkeä. Suositeltavaa on henkilökohtainen yhteydenpito tai pienryhmätapaaminen, joka koostuu 3–4 oppilaasta ja opettajasta. (Huovinen 2020a)

Huovinen (2020b) esittää raamit, jotka kannattaa huomioida liikuntatunnin suunnittelussa tukea tarvitsevalle oppilaalle. Raameihin kuuluu neljä käytännön toimenpidettä. Ensimmäiseksi **rutiinien noudattaminen on tärkeää**. Tunti on hyvä aloittaa livekontaktilla ja tehtävien tulee olla pedagogisesti hyvin suunniteltuja. Tehtävien tulee löytyä internetistä oikeaan aikaan samasta paikasta ja ne palautetaan aina samalla tavalla. Hyviä oppimisalustoja ovat Google Meet, Microsoft Teams ja Wilma. Toiseksi **laadukas ohjeistus** on oleellista. Kirjalliset ohjeet tulee olla selkeitä ja tiiviitä, jotta ne eivät ole esteenä liikkumiselle. Kuvalliset ohjeet auttavat uusien ohjeiden hahmottamisessa. Ohjeistuksessa voi hyödyntää myös videotallenteita. Niitä on usein helpompi ymmärtää kuin kirjallisia ohjeita. Valmiita videoita voi löytää suoraan internetistä. Niihin tarvitsee usein lisätä selkokielliset ohjeet, koska videoiden ohjeistus ei ole tarpeeksi selkeää tukea tarvitsevalle oppilaalle. Kolmanneksi **liikunta aiheisten tehtävien tarjoaminen ja niiden soveltaminen** on erittäin tärkeää. On olemassa useita erilaisia internetmateriaaleja ja sovelluksia, jotka soveltuvat etäopetukseen. Neljänneksi **johdonmukainen palautteen anto** on olennaista. Palautteen annon tulee noudattaa rutiineja. Palaute tulisi antaa mahdollisimman pian tehtävän palautuksen jälkeen ja sen voi antaa esimerkiksi jokaisen tunnin päättyessä liveyhteyden avulla. Palautetta antaessa voi hyödyntää tietokoneohjelmia ja puhelinsovelluksia.

#### 4.5 Fyysinen aktiivisuus etäliikuntatuntien aikana

Sunda ym. (2022, 100) tutkivat etäliikunnanopetuksen mielekkyyden ja fyysisen aktiivisuuden yhteyttä. Etäopetuksen ja liikuntamotivaation välillä löytyi positiivinen yhteys ( $p < 0,05$ ). Myös Rahman ym. (2021, 302) tutkivat opiskelijoiden innokkuutta liikkua etäopetuksen aikana. Opettajien tuleekin heidän mukaan jatkuvasti kehittää uudenlaisia, innostavia haasteita, jotta opiskelijat liikkuvat mielellään. Yksi oleellisimmista keinoista on sähköisten oppimisalustojen (LMS=learning management system) hyödyntäminen opetuksessa, mikä vaatii opettajien sitoutumista digipedagogiikkaan.

Chanin ym. (2021, 1624) selvittivät, että noin 70 % liikunnanopettajasta piti etäopetusta heikkona opetusmenetelmänä fyysisen liikunnan näkökulmasta. Liikunnanopettajien mukaan liikunnan etäopetus oli kokonaisuudessaan tehotonta, josta sekä opettajat että oppilaat kärsivät. On olemassa myös toisenlaisia tutkimustuloksia. Centeio ym. (2021, 5) toivat enemmän esille etäopetuksen positiivista näkemystä kuin Chanin tutkimusryhmä. Opiskelijat, jotka

osallistuivat etäliikuntatunneille, olivat iloisia ja innokkaita. Myös Hrehorowicz (2021, 1091) näki paljon positiivista verkossa toteutetuista liikuntakursseista. Suuri osa puolalaisista korkeakouluopiskelijoista oli tyytyväisiä verkossa tarjottavaan liikunnanopetuksen sisältöön. Petrusic ja Stemberger (2021) tutkivat, mikä on tehokkain tapa saada yläkouluikäiset liikkumaan etäopetustunnin aikana. Tulokset osoittivat, että tehokkain tapa oli opettajan etukäteen tekemä videonauhoite, jossa oli annettu useita eri suoritusvaihtoehtoja. Heikoin tapa oli internetissä jaetut vuorovaikutteiset tehtävät ja pelit. Myös Kääpä ja Huovinen (2020, 13) huomasi, että videolinkit ovat tehokkain ja käytetyin menetelmä liikunnan etäopetuksessa. 94 % opettajista käytti kyseistä opetusmenetelmää. Toiseksi eniten, 92 %, tutkimukseen vastanneista liikunnanopettajista, käytti opetuksessa kollegoiden nettivinkkejä ja kolmanneksi eniten, 90 %, opettajista, suunnitteli tehtävät omatoimisesti.

Suomessa koronapandemian aikaisissa liikunnan etäopetukseen liittyvissä tutkimuksissa voidaan havaita ristiriitoja. Kääpä ja Huovinen (2020, 15) toteavat, että liikunnanopettajat kokivat saaneensa oppilaat liikkeelle etäopetuksen aikana. Salin (2021, 26) toteaa päinvastoin, että liikunnanopettajat olivat huolissaan oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrästä etäopetusaikana ja vähän liikkuvat opiskelijat liikkuvat korona-aikana entistä vähemmän.

#### **4.6 Teknologia ja multimedia liikunnan etäopetuksessa**

Teknologia voi vähentää tai lisätä nuorten liikkumista. Opetushallitus on esitellyt joitakin teknologiaan liittyviä mahdollisuuksia kehittämään liikunnan opetusta. Se kannustaa opettajia hyödyntämään mobiililaitteita esimerkiksi Sports tracker ja Polar beat -sovellusten avulla. Niillä voidaan mitata oppilaan kuljettua matkaa. Opetushallitus kannustaa myös aktiivisuus- ja askelmittareiden käyttöön, jotka antavat tietoa liikkumisen tehosta. Teknologiset laitteet ovat hyödyllisiä, koska niiden käyttäminen on nopeaa ja helppoa eivätkä ne vie aikaa itse liikkumisesta. Opetushallitus myös opastaa, että arviointi ja palautteenanto voidaan toteuttaa sähköisesti Google Drive -lomakkeella. Teknologian sisällyttämistä liikunnanopetukseen perustellaan sillä, että opiskelijoiden motivaatio voi kasvaa ja oppimistulokset parantua. (Opetushallitus 2022g)

*Liikunnanopettajien tietotekniset taidot.* Liikunnan opettajien tietoteknisissä taidoissa on havaittu puutteita. Ne olivat suuri syy opettajien alentuneeseen työmotivaatioon ja

opiskelijoiden heikkoihin oppimistuloksiin etäopetuksessa. Seuraavaan kappaleeseen on kerätty erikseen Yhdysvalloissa tehtyjä tutkimuksia, koska siellä ilmiötä on tutkittu paljon. Sen jälkeen olevassa kappaleessa on yhdistetty Suomen ja muiden maiden tutkimustuloksia.

Vilchez ym. (2020, 545) toteavat, että Yhdysvaltojen Kaliforniassa työskentelevät opettajat tarvitsevat teknologiakoulutusta lisätäkseen etäopetuksen mielekkyyttä. Opettajat tarvitsevat apua ja ohjeistusta sähköisen materiaalin luomiseen, koska heillä ei ole ollut välttämättä koskaan mahdollisuutta oppia sitä. Myös Kim ym. (2021) huomasivat puutteita yhdysvaltalaisen liikunnanopettajien tietotekniikkataidoissa. Daum ja Buschnerin (2012, 91) mukaan noin 75 % yhdysvaltalaisista opettajista oli saanut ”jonkun tasoista” digikoulutusta henkilöiltä, jotka olivat taitavia tietotekniikassa, mutta jotka eivät työskennelleet alalla. Myös Johnson ym. (2021, 124–126) noteerasivat, että yhdysvaltalaiset opettajat tarvitsevat tukea digiopetukseen. Opettajat tarvitsevat erityisesti tukea sähköisten oppimisalustojen käyttämiseen, puhelinsovelluksiin, videoiden editointiin ja videopuheluihin. Williams (2013, 37) toteaa, että virassa toimivien ja tulevien liikunnanopettajien digikoulutukselle on tarvetta Yhdysvalloissa. Opettajien koulutukselle on olemassa ’monenlaisia vaihtoehtoja, mutta sille tulee luoda selkeät standardit, jotta digiopetus on toimivaa. Centeio ym. (2021, 670) toteuttivat erittäin laajan tutkimuksen kaikissa Yhdysvaltojen osavaltioissa liikunnanopettajien (n=4302) näkemyksistä etäopetuksesta koronapandemian aikana. Tulokset osoittivat, että liikunnanopettajat kokivat ylpeyttä tietoteknisestä osaamisestaan ja toisaalta olivat turhautuneita etäopetusteknologian moninaisuuteen. Opettajien haasteena oli useiden eri oppimisalustojen haltuunotto sekä tehokas ja selkeä yhteydenpito opiskelijoihin.

Korcz ym. (2021, 6–12) todistivat, että usean Euroopan maiden liikunnanopettajat kärsivät kunnollisten tietoteknisten välineiden ja informaatioteknologian koulutuksen puutteesta. Opettajat olisivat tarvinneet opastusta erityisesti sähköisten oppimisalustojen käyttämiseen. Digikoulutuksen puute vaikutti opettajien työmotivaatioon negatiivisesti. Chan ym. (2021, 1625) noteerasivat, että hongkongilaiset liikunnanopettajat tarvitsevat työkaluja ja käytännön ohjeistuksia digiopetukseen. Myös Rahman ym. (2021, 299) huomasivat tutkiessaan indonesialaisten liikunnanopettajien etäopetusta, että heidän tulee kehittää tietoteknisiä taitoja.

Suomessa Kääpä ja Huovinen (2021, 12) havaitsivat, että suomalaisilla liikunnanopettajilla ei ollut suuria tietoteknisten taitojen puutteita, vaikka haasteitakin ilmeni. Liikunnanopettajat kokivat työläinä etäyhteyksien kautta annettavien selkeiden ohjeiden luomisen. Myös Salin



(2021, 27) noteerasi, että suomalaisilla liikunnanopettajilla ei ollut suuria tietoteknisiä vaikeuksia etäopetuksen aikana, vaikka etäyhteyksien toimivuus aiheutti epävarmuutta. Yhteenvetona on todettava, että liikunnanopettajat tarvitsevat säännöllistä digikoulutusta maailmanlaajuisesti. Myös suomalaiset liikunnanopettajat tarvitsevat tietoteknistä lisäkoulutusta, mutta heillä on olemassa mahdollisesti keskimääräisesti paremmat perustaidot etäopetukseen kuin muualla maailmassa työskentelevillä liikunnanopettajilla.

*Opiskelijoiden tietotekniset taidot ja välineet.* Liikunnanopettajat huomasivat, että oppilailta oli puutteita sekä tietoteknisissä taidoissa että välineissä. Daum ja Buschner (2012, 94) havaitsivat, että opiskelijoilla oli usein vaikeuksia tietoteknisten laitteiden ja yhteyksien luotettavuudessa. Tiedostojen lataaminen ja ohjelmistojen toimivuus aiheuttivat ongelmia. Myös Korcz ym. (2021, 6–12) havaitsivat samakaltaisia haasteita: opiskelijat kärsivät kunnollisten tietoteknisten välineiden ja tietotekniikan opetuksen puutteesta. Opiskelijat olisivat tarvinneet neuvoja erityisesti erilaisten sähköisten ohjelmien käyttöön. Digiopetuksen puute vaikutti opiskelijoiden liikuntamotivaatioon negatiivisesti. Centeio ym. (2021, 670) huomasivat, että useilla opiskelijoilla ei ollut käytettävissä internetiä. Kaikilla opiskelijoilla ei ollut myöskään tietokonetta. Opettajat lähettivät tehtävät paperiversioina niille opiskelijoille, joilla ei ollut mahdollisuutta hyödyntää teknologiaa. Myös Diciano ym. (2021, 144–147) havaitsivat, että useilla opiskelijoilla ei ollut käytettävissä kunnollista internetiä. Opiskelijat eivät pystyneet heikon internetin vuoksi osallistumaan etäopetustunneille. Jos opiskelijat saivat yhteyden internetin välityksellä, usealla opiskelijalla internetyhteys oli niin heikko, ettei edes ääniyhteys toiminut. Tutkimusryhmä löysi haasteen lisäksi myös positiivisen havainnon. Opiskelijat kokivat, että he pääsevät helposti käsiksi verkkomateriaaleihin, joita olivat luentodiat, opintokokonaisuudet ja videoesitykset. Nopea pääsy materiaaleihin helpotti opiskelua ja opiskelijoilla oli enemmän aikaa selata opetussisältöä ja sisäistää. Hrehorowicz (2021, 1091) toteaa, että kaikista tietoteknisistä haasteista huolimatta etäliikuntatuntien organisointi ja toteutus internetissä on mahdollista toteuttaa opiskelijoiden tyytyväisyys huomioiden.

Salinin (2021, 27) mukaan useimmilla opiskelijoilla oli omat tietotekniset välineet. Kääpä ja Huovinen (2020, 14) puolestaan toteavat, että osalla opiskelijoista puuttui tietotekniset välineet. Suomalaisten opiskelijoiden tietotekninen osaaminen aiheutti haasteita liikunnanopetuksessa. Myös tietoteknisten laitteiden ja sovelluksien toimivuus toi ongelmia opetukseen. Opiskelijat olivat eriarvoisessa asemassa eri kunnissa oppilaitoksen tarjoamien resurssien ja digitaitojen opettamisen suhteen. Joissain kunnissa oppilaille tarjottiin tietotekniset laitteet ja digiopetusta

ja joissain ei. Vertailtaessa suomalaisia tutkimuksia voidaan havaita tulosten eroavaisuus. Salinin mukaan opiskelijoilla oli keskimäärin hieman enemmän omia tietoteknisiä välineitä kuin Kääpän ja Huovisen mukaan. Tämä voi johtua siitä, että tutkijat eivät ole saaneet riittävän tarkkoja vastauksia kyselyvaiheessa, jolloin liikunnanopettajat ovat joutuneet arvioimaan omia vastauksiaan.

Yhteenvedona on todettava, että opiskelijat kärsivät laadukkaiden tietoteknisten välineiden puutteesta tai niiden heikosta laadusta lähes kaikkialla maailmassa. Myös internetin laatu oli usein heikko. Lisäksi koulujen olisi pitänyt tarjota digitaalisten opetusta opiskelijoille. Suomessa havaittiin samat haasteet, mutta ne eivät ehkä olleet yhtä voimakkaita kuin muualla maailmassa.

*Etäopetuksessa käytetyt ohjelmat.* Kim ym. (2021, 2052) mainitsevat tutkimuksessaan yhdysvaltalaisen liikunnanopettajien käyttävän esimerkiksi Google Classroom-, Zoom- ja Google Meet-ohjelmia. Liikunnanopettajat kokivat kehittyneensä ohjelmien käytössä etäopetusaikana. Johnson ym. (2021, 127) tekivät samansuuntaisia havaintoja. Liikunnanopettajat käyttivät video-opetuksessa esimerkiksi Zoom- ja Google Meet-ohjelmia, mistä he saivat positiivisia kokemuksia. Indonesianlaiset liikunnanopettajat pitivät WhatsApp-, Google Meet-, Zoom-, ja Edmodo-sovelluksia hyödyllisinä työkaluja niiden helppokäyttöisyyden vuoksi (Rahman ym. 2021, 299). Centeio ym. (2021, 3) kertovat, että yhdysvaltalaiset opettajat käyttivät Zoom-, Flipgrid-, Google Classroom ja Youtube-sovelluksia.

Suomalaisten liikunnanopettajien suosituin tietokoneohjelma antaa liikuntaohjeita ja tehtäviä oli Wilma. Kyselyyn vastanneista 88 % sanoi käyttävänsä Wilmaa. Sähköisiä oppimisympäristöjä, esimerkiksi Moodle, Zoom, Meet, Sportyplanner ja Google Classroom, käytti 61 % vastaajista. Noin puolet liikunnanopettajista käytti etävideo-ohjelmia kuten Zoom, Teams ja Meet. Opetuksen toteutuksessa käytettiin myös Whatsappia (33 %), puhelinyhteyttä (11 %), sähköpostia (10 %) ja koulun internetsivuja (8 %). Fyysistä aktiivisuutta pystyttiin todentamaan Sport Tracker -sovelluksen avulla. (Kääpä & Huovinen 2020, 13–14) Tukea tarvitsevien oppilaiden oppimisympäristöiksi suositellaan Google Drive-, Youtube-, Vimeo- ja Pedanet-ohjelmia ja tehtävien tekemiseen Aivoliiton ja Paralympiakomitean sekä Theinclusionclub-internetsivustoja. (Huovinen, 2020b)

#### 4.7 Liikunnan etäopetuksen hyödyt ja haitat

*Hyödyt.* Koululiikuntaa harrastaneilla opiskelijoilla todettiin vähemmän ahdistuneisuutta ja masennusoireita kuin ei koululiikuntaa harrastaneilla koronapandemian aikana (McGuine ym. 2022, 55). Kun tähän yhdistetään Dicianon ym. (2021, 143–151) huomio siitä, että opiskelijat kokivat positiivisena sen, että he saavat liikkua omassa rauhassa omaan tahtiin, voidaan liikunnan etäopetusta koronapandemian aikana pitää tärkeänä ja terveyttä ylläpitävänä toimintana. Myös osa suomalaisista opiskelijoista oli aktiivisempia etäopetuksessa kuin kontaktiopetuksessa. He liikkuvat innokkaasti ja palauttavat kotitehtävät aktiivisesti (Kääpä & Huovinen 2020, 12–13). Myös Salin (2021, 27) havaitsi, että ainakin osa suomalaisista opiskelijoista nautti koulujen tarjoamasta etäliikunnanopetuksesta. Erityisesti arat ja hiljaiset opiskelijat nauttivat etäliikkumisesta, kun ei ollut ryhmäpainetta.

*Haitat.* Liikunnanopettajat kokivat virtuaaliopetuksen keskimäärin raskaana ja turhauttavana, ja he halusivat toteuttaa liikuntatunnit mieluummin lähi- kuin etäopetuksena. (Gonzalez–Calvo ym. 2022, 843). Chan ym. (2021, 1624–1625) mukaan 89 % liikunnanopettajista piti etäopetusta stressaavana. Suurimmat stressinaiheuttajat olivat turvallisuuskysymykset (39 %), suunnittelu- ja valmistelutyön lisääntynyt työmäärä (34 %) sekä opiskelijoiden, vanhempien ja esihenkilöiden tuomat odotukset (29 %). Liikunnanopettajista 96 % koki etäopetukseen liittyen monenlaisia vaikeuksia ja 68 % koki etäopetuksen vaikeana tai erittäin vaikeana. Taitoharjoittelun toteutus (76 %) ja opiskelijoiden opiskelumotivaation säilyttäminen (68 %) olivat kaksi eniten vaikeuksia aiheuttavaa tekijää. Myös Diciano ym. (2021, 143–151) löysivät haasteita liikunnan etäopetuksesta. Opettajien ja oppilaiden välinen vuorovaikutus ei toiminut parhaalla mahdollisella tavalla. Opettajat eivät olleet riittävän aktiivisia antamaan opiskelijoille palautetta ja opiskelijat kokivat oppimistuloksiensa heikentyneen opettajien vähäisen palautteenannon vuoksi. Kim ym. (2021, 2052) havaitsivat, että välineiden ja tilan puute rajoitti liikunnan etäopetuksen toteutusta. Opiskelijat tahtoivat päästä urheilemaan ja olemaan fyysisesti aktiivisia, mutta heillä ei ollut omia liikuntavälineitä eikä sopivaa paikkaa liikkua. Myös Diciano ym. (2021, 146) todistivat saman ongelman. Opiskelijoilla ei ollut tarvittavia välineitä eikä riittäviä tiloja.

Kääpä ja Huovinen (2020, 15) huomasivat, että osa suomalaista opiskelijoista joutui selviämään liikunnasta puutteellisilla välineillä. Myös Salin (2021, 26) noteerasi, että välineiden puute toi haasteita liikunnanopetukseen. Yhteenvetona on todettava, että vaikutusvaltaa omaavat tahot

olisivat voineet puuttua tehokkaammin liikunnanopetuksen etäopetuksen ongelmiin. Hrehorowicz (2021, 1091) huomasi, että liikunnan etäopetuksen tuomia erityishaasteita ei otettu riittävän hyvin huomioon. UNICEF keskittyi enemmän teoria-aineiden kuin liikunnan etäopetuksen kehittämiseen. Toisaalta on ymmärrettävää, että vaikutusvaltaiset tahot tai kunnat ja kaupungit eivät pysty täydellisesti auttamaan liikunnanopetuksen toteutusta kaikiällä, koska se vaatisi suurta taloudellista panostusta. Esimerkiksi liikuntavälineiden kustantaminen kaikille opiskelijoille etäopetustilanteessa ei olisi ollut taloudellisesti järkevää, koska lähiopetukseen palaaminen lähitulevaisuudessa oli melko todennäköistä.

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa selvitetään tutkimuksen toteutusvaiheet yksityiskohtaisesti. Luvun alussa on esitetty tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset. Seuraavaksi avataan tutkimuksen lähestymistapaa, jolla halutaan selvittää, miten tutkijan tulee suhtautua tutkittavaan ilmiöön ja ymmärtää sitä tässä tutkimuksessa. Tämän jälkeen valaistaan pääpiirteitä tutkimukseen osallistuvista henkilöistä ja selvitetään, miten aineisto kerättiin. Seuraavassa alaluvussa selvitetään aineiston analysointimenetelmä ja perustellaan, miksi päädyttiin kyseiseen ratkaisuun. Analysointia tarkastellaan vaiheittain ja selvitetään, mitä eri vaiheet tarkoittavat. Viimeistä edellisenä kuvataan tutkijapositiona eli avataan sitä, millainen esiyymmärrys tutkijalla oli tutkittavasta ilmiöstä tutkimusta tehtäessä. Viimeisenä keskitytään tutkimuksen luotettavuuteen ja pohditaan sen eettisyyttä.

### 5.1 Tutkimustavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten ammattioppilaitosten liikunnanopetus kokonaisuudessaan toteutui etäopetusaikana, mitkä tekijät toteutusta määrittivät ja millaisia haasteita opettajat kohtasivat?

Tutkimuksen tavoitteita pyrittiin saavuttamaan seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Miten ammattioppilaitosten liikunnanopetus kokonaisuudessaan toteutui etäopetusaikana?
  - 1.1 Millä tavoin ammattioppilaitosten liikunnanopettajat toteuttivat liikunnan etäopetuksen?
  - 1.2 Millainen käsitys ammattioppilaitosten liikunnanopettajilla oli oppilaidensa etäliikuntatuntien aikaisesta liikkumisen määrästä ja laadusta etäopetusaikana?
2. Mitkä tekijät vaikuttivat ammattioppilaitosten liikunnanopettajien etäopetusratkaisuihin?
3. Millaisia haasteita ammattioppilaitosten liikunnan etäopetuksen toteutuksessa ilmeni?

## 5.2 Tutkimuksen lähestymistapa

Tutkimukseni on luonteeltaan laadullinen eli kvalitatiivinen, koska halusin selvittää liikunnan etäopetusilmiötä yksityiskohtaisesti koronapandemian poikkeusolojen aikana. Laadullisen analyysin avulla voidaan saada uutta tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Eskola & Suoranta 2008). Se tuo tietoa todellisen elämän ilmiöistä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi ym. 2012, 152). Faktoja ei voida yleistää, mutta niiden avulla voidaan saada hyödyllistä tietoa ja löytää uusia näkökulmia (Alasuutari 2012).

Tämä tutkimus toteutettiin fenomenologis-hermeneuttisen lähestymistavan mukaisesti, koska tutkimuksessa etsittiin liikunnanopettajien kokemuksia, mielipiteitä ja ymmärrystä ilmiöstä. Fenomenologia näkyy tutkimuksessani yksilöiden kokemuksiin ja käsityksiin keskittymisenä. Fenomenologiassa maailmaa tulkitaan siten, millä tavalla tutkittavat sen kokevat (Marton 1988, 146). Hermeneutiikka ilmenee tutkimuksessani tekemieni tulkintojen kautta. Analysoidessani haastateltavien kokemuksia ja käsityksiä tein jatkuvasti tulkintoja. Hermeneutiikassa ihmisen ilmaisut ja niiden merkitykset ovat tutkimuksen kohteena, joita on lähestyttävä tulkitsemalla (Laine 2001, 29; Tuomi & Sarajärvi 2018, 50). Tulkintoja tehdessäni minun tuli olla erityisen tarkka ja sensitiivinen, jotta en johdattanut itseäni vääriin päätelmiin. Tässä minua auttoi se, että haastateltavat olivat erittäin ammattitaitoisia ja esittivät näkemyksensä selkeästi ja johdonmukaisesti. Myös oma kokemukseni liikunnanopettajan työstä auttoi minua ymmärtämään haastateltavien sanomaa. Toisaalta minun tuli olla tarkkana, jotta oma kokemukseni ei vaikuttanut tekemiini tulkintoihin.

## 5.3 Osallistujat ja aineistonkeruu

Tutkimuksessa käytettiin mukavuusotantaa. Tässä haastateltavien valintatavassa tutkimukseen pyydetään sellaisia henkilöitä, jotka ovat helposti saavutettavissa. Mukavuusotannan tieteellisenä heikkoutena pidetään sen mahdollisuutta lisätä todennäköisyyttä tutkimustuloksien vääristymiin (Anttonen 2005, 289). Tutkimuksen osallistumispyynnöt lähetettiin sähköpostilla huhtikuussa 2022 kuudelle saman ammatillisen oppilaitoksen liikunnanopettajalle, jotta saatiin riittävästi syvällistä tietoa ammattioppilaitoksesta, joka sisältää useita toimipisteitä eri puolella maakuntaa ja jotta haastattelut olivat toteutettavissa resurssien puitteissa. Kaikki haastateltavat olivat koulutukseltaan liikuntatieteiden maistereita pääaineenaan liikuntapedagogiikka.

Tutkimuksessa keskityttiin pieneen määrään tapauksia, koska laadullinen tutkimus vaatii syvällistä aineiston tarkastelua (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Viisi vastaajaa suostui osallistumaan haastatteluun. Yhdellä haastateltavalla oli liikunnanopetuskokemusta hieman yli kaksi vuotta ja muilla yli viisi vuotta. Sukupuolet eivät ilmene tässä raportissa, koska niillä ei ole merkitystä tutkimustuloksien kannalta.

Aineistokeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua. Se on osittain järjestelty ja osittain avoin haastattelu, joka sijoittuu täysin strukturoidun lomakehaastattelun ja teemahaastattelun välille (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47). Haastattelujen ilmapiiri oli rento ja haastateltavilla oli täysi vapaus puhua ja ilmaista tunteitaan. Haastatteluiden tueksi oli luotu dokumentti (liite 1), joka sisälsi tutkimuskysymyksiin liittyviä aiheita ja apukysymyksiä. Aiheet oli asetettu numerojärjestykseen, ja järjestystä noudatettiin haastattelun aikana. Aiheita käsiteltiin vapaamuotoisesti siten, että haastattelija käytti apukysymyksiä ainoastaan tarpeen vaatiessa. Haastattelija teki omien kokemusten ja tulkintojen perusteella päätöksen siitä, milloin hänen tarvitsi tehdä tarkentavia kysymyksiä apukysymyksiä hyödyntäen.

Haastattelut toteutettiin touko- ja kesäkuussa vuonna 2022. Ne tallennettiin Apple iPad Pro -tabletilta ja Apple iPhone 11 -älypuhelimella. Haastattelut tallennettiin kahdella eri laitteella hyvän äänenlaadun varmistamiseksi. Haastatteluita varten varattiin rauhallinen tila, koska hiljainen haastattelupaikka on laadukkaan haastattelun yksi oleellisista tekijöistä (Eskola & Vastamäki 2010, 29). Tallennukset onnistuivat ilman ongelmia ja niiden äänenlaatu oli molempien laitteiden tallenteissa erinomainen. Keskimääräinen haastattelun kesto oli noin 31 minuuttia. Litteroinnissa käytettiin Apple iPad Pro -tabletin ohjelmistoa. Litteroitua aineistoa muodostui yhteensä 42 sivua, missä käytettiin fonttia Times New Roman 12, riviväliä 1,5, marginaalit 0 ja Word-asiakirjan molemmat reunat tasattuna.

#### **5.4 Aineiston analyysi**

Analyysivaiheessa pyritään selvittämään, millaisia vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin on saatu (Hirsjärvi ym. 2012, 221). Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Se on tutkimusmenetelmä, jonka avulla voidaan tehdä toistettavia ja päteviä päätelmiä tutkimusaineiston suhteesta sen asia- ja sisältöyhteyteen (Anttila 2000, 54). Sisällönanalyysi on menettelytapa, jolla voidaan analysoida erilaisia

dokumentteja systemaattisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Tässä työssä analysoitiin litteroituja haastatteluja. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia ja se tarkastelee inhimillisiä merkityksiä. Sisällönanalyysilla tarkoitetaan pyrkimystä kuvata dokumenttien sisältöä sanallisesti. Sisällön analyysimenetelmällä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 103–108.)

Sisällönanalyysi voi olla aineisto-, teorialähtöinen tai teoriaohjaava (Eskola & Suoranta 2014, 162). Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin aineistolähtöistä analyysia. Teksti analysoitiin aineistolähtöisesti ja tulkinnat tehtiin tutkimusaineistosta. Tutkimusaineiston analyysi toteutettiin aineistolähtöisenä sisällönanalyysina, koska tutkija oli ensisijaisesti kiinnostunut haastateltavien kokemuksista ja kotimaista tutkimustietoa koronaan liittyvistä ilmiöistä on saatavilla vähän.

Aineiston laadullinen käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto aluksi hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudestaan loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 103–108.) Aineistolähtöinen laadullisen aineiston analyysi voidaan jakaa karkeasti kolme eri vaihetta sisältäväksi prosessiksi: 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Aineistoon tulee perehtyä huolellisesti useaan kertaan ennen aineiston käsittelyä, koska täsmällinen perehtyminen mahdollistaa laadukkaan analyysin (Eskola & Suoranta 2014, 162). Tutkija luki aineiston kolmeen eri kertaan ja teki oleellisia muistiinpanoja tutkimuskysymysten suunnassa.

Aineiston pelkistämässä tutkimusaineistosta karsitaan epäolennainen pois. Pelkistäminen voi olla joko informaation tiivistämistä tai pilkkomista osiin. Aineisto voidaan pelkistää koodaamalla tutkimustehtävään liittyvät olennaiset ilmaukset. (Eskola & Suoranta 2014, 162–164; Tuomi & Sarajärvi 2009, 109) Tässä tutkimuksessa pelkistäminen aloitettiin karsimalla epäolennainen pois. Aineisto koodattiin, jotta tutkimusmateriaalia voitiin hyödyntää koko prosessin ajan. Koodimerkkinä käytettiin maalausta. Oleellisimmat tekstin osat, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin, maalattiin keltaisella värillä. Koodaus suoritettiin tutkimuskysymyksiin mukaisessa järjestyksessä tutkimushenkilöittäin. Näin ollen koodauskierroksia syntyi yhteensä neljä. Jokaisen kierroksen jälkeen Word-tekstinkäsittelyohjelman avulla maalatut tekstit leikattiin ja liitettiin siihen liittyvän tutkimuskysymyksen alle. Lopputuloksena jokaisen tutkimuskysymyksen alle oli kerätty kaikkien tutkimushenkilöiden vastaamat, kyseiseen tutkimuskysymykseen liittyvät asiasisällöt. Koodaamiseen ei ole yhtä ainoata oikeaa tapaa vaan



oleellista on, että koodaus helpottaa tekstin osien ja alkuperäisilmausujen löytämistä tutkimusaineistosta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105). En etsinyt koodausmalliani kirjallisuudesta, vaan se syntyi luonnollisesti tarkasteltuani aineistoani. Tämä toimi kohdallani. Esimerkki koodauksesta löytyy liitteistä (liite 2).

Aineiston ryhmittelyvaiheessa alkuperäiset ilmaukset tarkastetaan huolellisesti, ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Luokitteluyksikkönä voi olla esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuus, piirre tai käsitys. Luokittelussa aineisto tiivistyy, koska yksittäiset tekijät sisällytetään yleisimpiin käsitteisiin. (Eskola & Suoranta 2014, 162–164; Tuomi & Sarajärvi 2009, 110) Sisällön analyysia jatkettiin aineiston ryhmittelyllä etsien samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Tässä vaiheessa muodostettiin alaluokkia ja ne nimettiin samoista ilmiötä kuvaavista ilmauksista. Esimerkki löytyy liitteistä (liite 3).

Aineiston abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. (Eskola & Suoranta 2014, 162–164; Tuomi & Sarajärvi 2009, 111) Aikaisempi ryhmittelyvaihe on osa abstrahointia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125). Aineistoa tarkasteltiin opettajan omasta kokemusmaailman näkökulmasta ja tarkoituksena oli ymmärtää ilmiötä kokonaisvaltaisesti sekä synnyttää jonkinlainen malli, johon luokiteltu aineisto pystyttiin sijoittamaan. Alaluokat muodostivat pääluokkia, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Näin ollen sisällön analyysin tavoite oli saavutettu, koska sen tavoitteena on saada vastauksia tutkimustehtävään (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 103–108). Esimerkki löytyy liitteistä (liite 3).

## **5.5 Tutkijapositio**

Valitsin tutkimusaiheeksi liikunnan etäopetuksen, koska halusin tutkia jotakin nykyaikaista, tärkeää ilmiötä, josta ei ole paljon aikaisempaa tutkimustietoa tieteenalallani. Olin opettanut liikuntaa ja terveystietoa ammattioppilaitoksessa koronapandemian poikkeusolojen aikana, jolloin koin opettamisen olevan yksinäistä ja osittain epämiellyttävää. Kyseinen kokemus tuli mieleeni pohdiskellessani opinnäytetyön aiheitani, johon myös lopulta päädyin. Aiheesta ei olla ehditty julkaista useaa suomalaista tutkimusta ja ajattelin, että tutkimukseni voisi tuoda uutta tietoa tai näkökulmaa aiheeseen.

Koronapandemian poikkeusolojen aikana lähes kaikki opetus Suomessa toteutettiin etäyhteyksien välityksellä. Etäopetukseen siirryttäessä minulla oli kokemusta verkkokursseista eli tuntien suunnittelusta ja luentojen pitämisestä internet-yhteyden välityksellä. Etäopetus ei ollut minulle täysin uutta, kuten se oli erittäin usealle Suomessa ja muualla maailmassa työskentelevälle opettajalle. Olin opettanut verkossa vain teoria-aineita, joten liikunnan verkko-opetus oli uutta myös minulle poikkeusolojen aikana.

Tätä tutkimusta tehdessäni minulle oli ehtinyt muodostua ennakkoajatuksia. Pidin liikunnan etäopetusta haastavana, työläänä ja epäsovivana. Koin, että oppilaiden kokema liikunnan ilo ja yhteenkuuluvuuden tunne kärsivät verrattuna lähiopetukseen. Toisaalta tunsin myös, että etäopetus sisälsi joitain positiivisiaakin elementtejä. Esimerkiksi introvertit opiskelijat saattoivat nauttia yksin suoritettavista liikuntatehtävistä. Lisäksi koin positiiviseksi sen, että opiskelijat saivat valinnanvapautta ja että heillä oli mahdollisuus suorittaa liikuntatehtävät joustavasti heille sopivaan ajankohtaan. Näiden kokemuksieni ja oletuksieni myötä olin kiinnostunut liikunnan etäopetuksesta ja halusin selvittää, miten liikunnan etäopetus toteutui ammattioppilaitoksessa poikkeusolojen aikana sekä sitä, mitkä tekijät vaikuttivat liikunnanopettajien päätöksiin. Tiedostin työkokemukseni kautta muodostuneet ennakkonäkemykseni ja yritin pysyä neutraalina ilmiötä kohtaan koko tutkimusprosessin ajan.

## **5.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimuksen luotettavuus tulee huomioida jo tutkimuksen ensivaiheessa, jolloin määritellään tutkimuskohde ja tutkimuksen tavoite. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163). Tiedostin jo ennen tutkimusprosessiin sitoutumista, että minä itse olen monivaiheisen, pitkäkestoisen prosessin vastuuhenkilö. Vilkan (2006, 196) mukaan tutkija on tutkimuksen pääasiallinen luotettavuuden kriteeri, koska tutkimuksessa arvioidaan tutkijan tekoja ja valintoja. Jo tutkimuksen alkuvaiheista lähtien yritin pysyä mahdollisimman neutraalina tutkimusilmiötä kohtaan, koska minulle oli kertynyt työkokemukseni kautta ennako-oletuksia ja -käsityksiä. Pysyväkseni neutraalina olen kirjoittanut esiyymmärrykseni auki (ks. edellinen luku).

Aloitin tutkimusprosessin pohtimalla aihetta ja hahmottamalla tutkimussuunnitelmaa syksyllä 2021. Hankin tutkimusluvan kyseessä olleelta kaupungilta ja laadin tietosuojailmoituksen (liite 4) ja suostumuslomakkeen (liite 5) tutkimukseen osallistuville henkilöille maaliskuussa 2022.

Tietosuojailmoituksen ja suostumuslomakkeen tehtyäni toimitin niistä kopioversiot kaikille haastatteluun osallistuville. Heidän tuli perehtyä dokumentteihin tarkasti, mihin annoin heille aikaa useita päiviä. Tutkimukseen tutkittavalla henkilölle on annettava riittävästi harkinta-aikaa osallistumispäätöksen tekemiseen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8–9). Toteutin haastattelut haastateltavien omissa toimipisteissään huhti- ja toukokuussa 2022. Tätä ennen, tämän jälkeen ja osittain samaan aikaan keräsin teoria-aineistoa ja hahmottelin teoreettista viitekehystä. Sain tutkimuksen teoriaosan ensiversion valmiiksi kesäkuussa 2022. Samaan aikaan suoritin litteroinnit ja aloitin sisällönanalyysin tutustumalla litteroituun tekstiin. Seuraavan kerran jatkoin tutkimuksen tekemistä syyslomaviikolla lokakuussa, jolloin tein korjauksia teoriaosaan sekä hahmottelin Tutkimuksen toteutus -osaa. Samana ajankohtana lisäsin Pohdinta-osaan liittyviä mahdollisia asiasisältöjä ja teoriaviitteitä. Syysloman jälkeen tutkimusprosessiin tuli taas tauko, ja jatkoin työskentelyä joululomalla. Tällöin raportoin tuloksia ja kirjoitin pohdintaa. Alkuvuodesta 2023 minulle tuli taas taukoa tutkimuksen kirjoittamiseen, koska siviilityöni vei erittäin paljon aikaa. Tämä oli tiedossani ja olin henkisesti valmistautunut jatkamaan tutkimusprosessia helmikuun lopulla 2023 viikkoa ennen hiihtolomaa sekä tämän jälkeen, koska työtuntimääräni siviilitöissä helpottui. Lisäksi pystyin hyödyntämään myös lomani tutkimukseni edistämiseen samoin kuten olin aiempien lomieni aikana tehnyt. Maalis- ja huhtikuussa viimeistelin tutkimusraporttini kirjoittaen viimeisenä johdannon ja tiivistelmät. Samaan aikaan tein lopputarkastukset. Edellä kuvatusta tutkimuksen kulusta voi havaita, että tutkimusmatkani on ollut pitkäaikainen prosessi. Uskon, että pitkällä aikavälillä tuotettu luonnos on tuonut siihen luotettavuutta.

Tutkimusaineistoni koostui viiden liikunnanopettajan haastatteluista. Haastattelukutsu oli lähetetty kuudelle henkilölle. Yhden henkilön kieltäytyminen ei kuitenkaan vaikuttanut tutkimuksen luotettavuuteen merkittävästi. Viiden henkilön tutkimusjoukko oli pieni, mutta aineistoni osoitti kylläntymisen merkkejä, joten otoskokoa voidaan pitää riittävänä. Tutkimustuloksia ei voida yleistää, mutta laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoituskaan tavoitella yleistettäviä päätelmiä samalla tavalla kuin tilastollisessa tutkimuksessa (Eskola & Suoranta 2014, 66). Toteutin haastattelut puolistrukturoidulla kyselylomakkeella, mikä varmisti sen, että haastattelussa keskusteltiin oleellisimmista asiasisällöistä. Toteutin haastattelut neutraalilla lähestymisellä ja annoin haastateltavien ilmaista näkemyksensä avoimesti keskeyttämättä heidän pohdiskeluaan.

Tutkimusaineiston keruussa käytettiin mukavuusotantaa. Menetelmän heikkoutena pidetään sen mahdollisuutta heikentää tutkimustuloksien luotettavuutta (Anttonen 2005, 289). Toisaalta tutkimuksen luotettavuutta lisäsi tutkimusjoukon heterogeenisuus. Haastateltavilla oli suuria eroavaisuuksia työkokemuksen määrässä. Yksi haastateltava oli työskennellyt ammattioppilaitoksessa liikunnanopettajana noin kaksi vuotta ja yksi haastateltava noin 17 vuotta. Kolmella muulla haastateltavalla työkokemusta oli kertynyt 2–17 vuoden väliltä. Heterogeenisyyttä lisäsi myös haastateltavien erilaiset työolosuhteet. Tutkimushaastattelun alkuvaiheessa haastateltavilta kysyttiin heidän työskentelyolosuhteistaan. Haastateltavat työskentelivät eri toimipisteissä ja liikunnan toteutusmahdollisuudet vaihtelivat jonkin verran toimipisteittäin. Etäopetuksen aikana korostui ulkoliikunta, jolloin liikunnanopettajat joutuivat tarkasti suunnittelemaan sen toteutuksen. Eri toimipisteiden läheisyydessä oli erilaiset mahdollisuudet toteuttaa ulkoliikuntaa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa usealla eri tavalla. Esimerkiksi luotettavuutta parantavaksi tekijäksi hyväksytään selkeä raportointi tutkimuksen toteuttamisen jokaisesta vaiheesta (Hirsjärvi ym. 2012, 216217) sekä johdonmukaiset ja helposti ymmärrettävät tutkimustulokset (Tuomi & Sarajärven 2018, 164). Tutkimusraportissani kuvasin mahdollisimman tarkasti ja selkeästi tutkimuksen kulun ja aineiston analyysin, mikä helpottaa lukijaa ymmärtämään tutkimustuloksia. Lisäksi kirjoitin tutkimustulokset johdonmukaiseen järjestykseen. Lisäsin liitteisiin esimerkit aineiston pelkistämisestä ja luokittelusta. Keskityin tasaisesti jokaiseen tutkimuksen osaan, jotta tutkimuksessa ei esiintyisi yhtään epäpätevää osakokonaisuutta. Teoreettisessa viitekehyksessä panostin laadukkaisiin lähteisiin hyödyntäen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen -menetelmää. Tutkimuksen toteutus -osassa toin oman positioni, joka saattaa vaikuttaa tekemiini tuloksen tulkintoihin (Erlingson & Brysiewicz 2017). Pohdinta-osassa käytin vertaisarvioituja lähteitä ja tutkimukseni haastateltavien viitteitä omien päätelmien tukena.

Tutkija täytyy noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä koko tutkimuksen ajan. Tutkimukseni kohdistui ihmisiin ja tutkimuksen tulee noudatta ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita. Ensimmäiseksi tutkijan tulee toteuttaa tutkimuksensa yleisten periaatteiden mukaan siten, että tutkimuksesta ei aiheudu tutkittaville riskejä tai haittoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7). Säilytin haastateltavien anonymiteetin koko tutkimusprosessin ajan. Haastateltavien nimet, sukupuoli ja työpaikat pidettiin salassa. Yksittäistä vastaajaa ei voi tunnistaa tutkimuksesta, joten koen onnistuneeni pitämään haastateltavat ja oppilaitoksen

anonyymeina. Toiseksi tutkijan tulee kohdella tutkittavia ihmisarvoa ja oikeuksia kunnioittaen. Tutkittavalla henkilöllä on oikeus osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti, kieltäytyä siihen osallistumasta tai keskeyttää osallistuminen sekä tutkijan tulee dokumentoida osallistumissuostumus esimerkiksi kirjallisesti tai sähköisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8). Tutkimus oli vapaaehtoinen. Tutkittaville kerrottiin heille kuuluvat oikeudet ennen tutkimukseen osallistumista. Tutkittaville annettiin kirjallinen tietosuojailmoitus ja suostumuslomake, joissa molemmissa ilmeni vapaaehtoisuus ja keskeyttämisen mahdollisuus. Lomakkeet antoivat tietoa tutkimuksen sisällöstä ja toteutuksesta. Lisäksi tutkija selvitti suullisesti lomakkeiden sisältämän informaation, jotta hän oli varma siitä, että tutkittavat ymmärsivät tutkimuskäytänteet. Tutkittavat antoivat suostumuksensa allekirjoittamalla suostumuslomakkeen. Kolmanneksi tutkijan tulee kohdella tutkimusaineistoa ja siihen liittyvää dokumentaatiota huolellisesti. Tutkimusaineiston käsittely, säilyttäminen ja sen tuhoaminen on suunniteltava täsmällisesti ja siitä on informoitava tutkittavia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8–9). Sekä haastattelutallenteet että allekirjoitetut dokumentit säilytin huolella lukitussa tilassa niiden hävittämiseen saakka. Hävitin kaiken tutkimusaineiston samaan aikaan, kun tutkimusraportti oli lähetetty viimeisen kerran eteenpäin. Nämä tiedot olin jakanut tutkittaville ennen kuin he allekirjoittivat suostumuslomakkeen.

## 6 TULOKSET

Tässä luvussa esitetään tutkimuksen tulokset tutkimuskysymyksittäin. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla selvitettiin, miten ammatillisen oppilaitoksen liikunnanopetus kokonaisuudessaan toteutui etäopetuksen aikana. Tutkimuskysymys jakaantui kahteen alakysymykseen, joilla etsittiin ammattioppilaitosten liikunnanopettajien liikunnan etäopetuksen toteutustapoja ja kartoitettiin opettajien käsityksiä ammattioppilaitosten oppilaiden etäliikuntatuntien aikaisesta liikkumisen määrästä ja laadusta. Toisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää niitä tekijöitä, jotka vaikuttivat opettajien etäopetusta koskeviin päätöksiin. Kolmannen tutkimuskysymyksen tavoitteena kartoitettiin, millaisia haasteita etäopetusaikana ilmeni.

### 6.1 Ammattioppilaitosten liikunnanopetuksen toteutus etäopetusaikana

#### 6.1.1 Liikunnan etäopetuksen toteutustavat

Tutkimusaineistosta nousi esiin seuraavat etäopetuksen toteutustapoja kuvaavat pääluokat: opetuksen sisältö, opetuksen toteutuskeinot ja yksilöllistäminen. Kutakin pääteemaa avataan omassa alaluvussa.

*Opetuksen sisältö.* Sisällöillä tarkoitetaan kaikkia niitä etäopetustuntien sisällöllistä toimintaa kuvanneita liikunta-aktiviteetteja ja liikuntalajeja, jotka tulivat ilmi liikunnanopettajien antamissa haastatteluissa. Vastausten perusteella liikunta-aktiviteetit jaettiin seuraaviin alaluokkiin: kestävyysharjoittelu, voimaharjoittelu, pallopelit, taitoharjoittelu ja hyötyliikunta.

Kaikki haastateltavat kertoivat tunteihinsa sisältyneen **kestävyysharjoittelun** eri muotoja. Jokainen mainitsi kävelylenkkeilyn ja ulkoilun.

*”Kyllä siellä paljon tehtiin sitä lenkkiä ja ulkoilua ja mikä nyt ihan niinku valtakunnallisesti korostui.” (H5)*

*”Ne pystyy kävelemään tai pientä lenkkeilyä ehkä tekemään se olisi niinku semmoinen mun mielestä aika minimi.” (H4)*

Omalla kehonpainolla suoritettava lihaskuntoharjoittelu oli aineiston mukaan liikunnanopettajien suosima **voimaharjoittelumuoto**. *”Mä valitsin siis kehonhuoltoa ja sitten ihan omalla tota noin keholla tehtävää jotakin lihaskuntoharjoittelua, jonka sä voit tehdä kotona ilman välineitä.” (H3)*

Oman kehonpainon avulla suoritettavan voimaharjoittelun lisäksi esille tuli myös muunlaisia tapoja toteuttaa voimaharjoittelua. Yksi vastaaja nosti esille esimerkiksi välineiden avulla tapahtuvan voimaharjoittelun: *”Hulavannetta kotona tai hyppynarua mutta ne oli niitten omia sitten... oli jopa tommoista voimatankoja tai jotain muita semmoisia, että pystyy vähän tekemään voimaliikkeitäkin.”(H4)* ja toinen vastaaja kertoi oppilaidensa hakeutuneen ulkona sijaitseviin voimaharjoittelupaikkoihin: *”Onneksi nykyään on aika paljon myös esimerkiksi niitä ulkokuntosaleja, missä pääsee kuitenkin sitten jonkin näköistä tämmöistä painoharjoittelua tekee.”(H5)*

Yksi suurimmista muutoksista siirryttäessä lähiopetuksesta etäopetukseen tapahtui **pallopeleissä**. Niitä oli aineiston mukaan hankala toteuttaa, koska ne vaativat useita pelaajia eikä korona-aikana ollut mahdollista muodostaa suurta ryhmää. Pallopeleistä toteutuivat tunneilla vain golf, tennis ja koripallo, joita pystyi jollain tavalla soveltamaan siten, että yksinpelaaminen tai pienryhmässä pelaaminen onnistui. Opettajat kuvailivat sisältöjä seuraavasti.

*”On lajeja, mitä sä oot pystynyt tekemään hakkaan tennistä kun toinen on niin kaukana ja sitten joku on pelannut golfia koska sekin on mahdollista ja siinä on tavallaan se sosiaalisuus läsnä.” (H1)*

*”Sitten siellä oli silleen tietenkkin, että kun oli kuitenkin kavereita siinä lähimaastossa, niin saattoi käyttää käydä heittelemässä koreja ulkona kun kyllähän korit on ole olemassa.” (H2)*

**Taitoharjoittelu** (tai taitolajit) nousi omaksi alaluokakseen, vaikka taitolajeja käytettiin opetuksessa melko vähän. Yksi opettajista käytti useampaa taitolajia opetuksessaan, kun taas

kaksi opettajaa ei maininnut niitä lainkaan. Haastatteluissa ilmi tulleet tuntisisällöt, jotka luokiteltiin taitolajeiksi, olivat skeittaus, voimistelu, laskettelu, frisbeegolf ja ratsastus.

**Hyötyliikunta** tuli myös ilmi tutkimusaineistossa. Se hyväksyttiin omaksi liikuntamuodokseen, koska se kehittää tai ylläpitää työkykyä ja hyvinvointia, mikä on ammattikoululiikunnan tarkoitus. Seuraavat aineisto-otokset ilmentävät liikunnanopettajien hyväksymiä hyötyliikuntasisältöjä:

*”Paljon tuli semmosta, että oon käyny koiran kanssa lenkillä.” (H5)*

*”Yks tyttö oli heidän mökillään opiskeluaikana ja siellä piti tehdä pihatöitä niin hän teki puutarhahommia siis ihan lapio kädessä, jonka hyväksyin liikunnaksi.” (H3)*

Kokonaisuutena eri liikuntasisältöjä tarkastellessa havaittiin, että liikunta-aktiivisuus saattoi vaihdella melko paljon eri sisältöjen välillä. Yksi opettajista oivalsi etäopetuksen aikana, että eri opiskelijat liikkuvat eri määrän liikuntatuntien aikana, koska he toteuttivat eri liikuntasisältöjä. Joissain sisällöissä opiskelijat seisoivat pitkiä aikoja paikoillaan, kun toisissa sisällöissä toiminta oli jatkuvasti aktiivista. Opettaja huomasi, että etäkurssin aikainen ulkoilu ja pelaaminen ei toiminut aktiivisena liikuntana, koska osa opiskelijoista oli suurimman osan ajasta paikallaan. Kurssin toteutusta piti muuttaa niin, että aktiivisuuden pystyi todentamaan lyhyissä pätkissä.

*”Meillä oli pitkä valinnaiskurssi ja heidän pitää liikkua tällöinen määrä tänä aikana ja siellä mä sitten huomasin mitä mä sitten muutinkin jälkeensä, että pitäisi osoittaa aktiivisuutta, että se ei riitä, jos kävi vaan 6 tuntia pelaamassa.” (H2)*

*Opetuksen toteutuskeinot.* Etäopetuksen toteutuskeinoista muodostui kolme alaluokkaa: yhteydenpitokanavat, oppimisolustat ja opetusmenetelmät.

Aineistoissa esiintyi useita yhteydenpitokanavia ja oppimisolustoja. **Yhteydenpitokanavista** kaikki vastanneet mainitsivat koulunsa virallisen viestintäkanava Wilman, Teams-ohjelman ja sähköpostin. Neljä vastaajaa sanoi käyttäneensä kaikille tuttua Whatsapp-



matkapuhelinsovellusta, josta yksi opettaja kertoi seuraavasti: *”Kyllä mä jotenkin nostaisin ton Whatsappin sellaiseksi helpoksi, kun se on teknisesti niin helppo käyttää, ottaa kuvaa, videoita, lähettää ja vastaanottaa.” (H1)*

Jokainen opettaja mainitsi myös sähköpostin. Se ei kuitenkaan ollut erityisen suosittu, koska se tuli ilmi vain mainintana muiden yhteydenpitovälineiden ohessa ilman käyttöesimerkkiä. Kaikki vastaajat sanoivat hyväksyneensä sekä älypuhelimien että tietokoneen yhteydenpitovälineeksi. Älypuhelimissa käytettiin monenlaisia applikaatioita. Suosituimmat puhelinapplikaatiot olivat Whatsapp ja Sportstracker, joista viime mainitun tuottamia piirroksia ja dataa aineiston mukaan hyödynnettiin. Älypuhelimia hyödynnettiin myös valokuvien ja videoiden taltioimiseen.

**Oppimislustoista** suosituin oli sen monipuolisuutensa takia Moodle. Sitä oli käyttänyt jokainen vastaaja. Yksi vastaaja kuvasi Moodlen monipuolisuutta seuraavasti: *”Mulla oli myös Moodle-pohja. Mä loin kaikille Moodle-pohjat eli ne pääsi Moodleen. Sitten sinnekin saattoi laittaa kuvia ja kaikkea mahdollista.” (H3)*

Etäopetuksen aikana sovellettiin useita erilaisia **opetusmenetelmiä**. Niitä olivat tehtäväopetus, komento-opetus, erilaisten ratkaisujen tuottaminen ja itseopetus. Neljä vastaajista ilmoitti käyttäneensä osittaista tehtäväopetusta. Opettajat ohjasivat opiskelijoitaan liikkumaan itsenäisesti valmiiden, kaikkien saatavilla olevien videomateriaalien ohjauksen mukaan, mistä esimerkkinä seuraava aineisto-otos: *”No joskus mä laitoin jotain, että tota jonkun Youtuben linkin, että tässä on joku kotijumppa, että voit tehdä tän.” (H4)*

Osittain komento-opetusta käytti kaksi haastateltavaa. Opettajat antoivat live-opetusta, jolloin kaikki opiskelijat olivat samanaikaisesti aktiivisesti läsnä Teams-yhteyden välityksellä. Opettaja puhui ja opiskelijat kuuntelivat, mutta opiskelijat saivat myös osallistua keskusteluun komentotyylistä poiketen. Tätä kuvasi kaksi opettajaa seuraavin sanoin:

*”Mä opetan videon välityksellä niin, että siis lukkarin mukaan avataan Teams-kokous, johon opiskelijat tulee mukaan ja he vaan on kotona ja minä oon kotona ja me keskustellaan ja jutellaan ja ollaan niinku oltaisiin muutenkin paikan päällä.” (H3)*

*”Live-virtuaalitapaamisissa ja tuolla Teamsissa niin me oltaisiin niin kun oikeesti juttelemassa opiskelijoiden kanssa esimerkiksi liikunnan tehtävistä ja siellä heti pystyivät kysymään.” (H2)*

Erilaisten ratkaisujen tuottamista opetusmenetelmänä käytettiin paljon. Jokainen vastaaja kertoi vaihtoehtoisuudesta ja omien ratkaisujen keksimisestä jollain tavoin, joko suoraan tai välillisesti.

*”En halunnut sitten kuitenkaan rajata sitä siihen, että on pakko olla vaikka vaan lenkkeilyä tai pyöräilyä.” (H5)*

*”Välillä oli mulla ohjeena [vain yleisesti] että hikiliikuntaa, että missä tulisi vähän vähän kuntoakin kohotettua.” (H4)*

Itseopetusta oli käyttänyt kaksi vastaajista. Liikuntapäiväkirja palautettiin opettajalle, josta hän pystyi lukemaan opiskelijoiden tekemistä liikuntaratkaisuisia.

*”Osa ryhmistä teki tällöisen liikuntapäiväkirjan.” (H2)*

*”Kun he on saanut sen 16 tuntia kasaan niin sitten ne lähettää sen koko paketin.” (H5)*

*Yksilöllistäminen.* Yksilön ja yksilöllistämisen näkökulma korostui etäopetuksessa. Kaikki opettajat ottivat yksilön näkökulman esille puheissaan. Ilmiö jakautui kolmeen alaluokkaan: yksilöllistäminen autonomia huomioiden, yksilöllistämisen vaikeudet poikkeusolojen sääntöjen puitteissa ja yksilöllistäminen tietotekniikan keinoin.

Yksilöllistäminen tapahtui opettajien mielestä luontevasti etäopetuksessa. Opiskelija sai usein **autonomisesti** valita oman mielenkiintonsa sekä kunto- ja taitotasonsa mukaisesti, miten haluaa etäliikuntatunnilla liikkua. Seuraavat aineisto-otokset kertovat autonomian toteutumisesta etäliikuntatunneilla:

*”Yksilöllistämistä... tulee joo. Etäopetuksen hyvä puoli on se, että silloin kaikki kyllä pääsee käytännössä tekemään sitä, mitä he pystyy ja pääsee itse vaikuttamaan siihen, että mitä tekee.” (H1)*

*”No kyllähän mä annoin sitten, että aika useasti, että saa tehdä mitä tahansa liikuntaa ja kirjoittaa, että mitä on tehnyt, että siinä voi sitten itse ehkä yksilöllistää aika paljon.” (H4)*

**Korona-ajan säännöt** ja käytänteet aiheuttivat ongelmia yksilöllistämiseen. Yksilöllistäminen tarkoitti korona-aikana usein yksin liikkumista, ja liikuntatuntien sosiaalinen ulottuvuus jäi tällöin varsin vähäiseksi. Yksi opettaja kuvaili tätä seuraavasti:

*”Toinen puoli, että onhan meillä tosi paljon myös opiskelijoita, joille se liikuntatunti on tosi tärkeä, että pääsee pelaamaan kavereitten kanssa ja sitten kun se jää siitä viikosta pois niin sitten sulla ei ole sitä enää niin eli puolensa ja puolensa.” (H1)*

Opettajilla ei ollut aikaa ja mahdollisuuksia tukea tai kannustaa kaikki oppilaita liikkumisessaan henkilökohtaisesti, mitä eräs opettaja kuvaili seuraavasti:

*”Osa porukkaa olisi tarvinnut semmoista henkilökohtaista apua paljon vierelle, mitä ne saa sitten niinku lähiopetuksessa, kun näkee että tää kaveri ei pysy vaikka ryhmän mukana. Niin sitä pystyy vähän niinku tsemppaamaan enemmän ja tarjoamaan sitä tukea, niin tää oli paha sitten etäopetuksessa, kun ei ollutkaan välttämättä sitten vaan sitä tukea tarjota.” (H2)*

Yksi opettaja korosti **tietoteknisten** laitteiden ja ohjelmien merkitystä yksilöllistämisen ja yksilöllisen kohtaamisen helpottamisessa. Hän kertoi olleensa tavoitettavissa oppituntien ajan Teams-yhteyden ja matkapuhelimen välityksellä seuraavasti:

*”Oli se Teams-yhteys auki koko ajan joo. Jos joku halusi tai koki tarvetta mä pystyin henkilökohtaisesti keskustelemaan opiskelijoiden kanssa, jos sillä oli jotain tosi henkilökohtaista, niin mä pystyn blokkamaan, että siellä ei ole muita paikalla.” (H3)*

## 6.1.2 Etäliikuntatuntien aikaisen liikunnan määrä ja laatu

Etäliikuntatuntien aikana tapahtuneen oppilaiden liikkumisen määrästä ja tehosta muodostui aineiston perusteella kaksi alaluokkaa: liikunnan intensiteetti sekä liikkumisen luotettava todentaminen.

**Liikunnan etäopetuksen intensiteettiä** oli vaikea arvioida tutkimusaineiston perusteella. Aineistossa ilmeni erisuuntaisia vastauksia liittyen oppilaiden liikkumiseen määrään ja laatuun. Yhden opettajan mukaan liikkumisen teho ja määrä putosivat paljon lähiopetuksen tasosta, koska lajikirjo oli suppeampi kuin etäopetuksessa. Toisen opettajan mukaan liikkeen määrä oli sama etäopetuksessa ja lähiopetuksessa.

*”Liikunnan määrä ja teho, joo se varmasti putosi vielä paljon etäopetuksen aikana elikkä justiinsa se lajikirjo, mitä pystytään opettamaan etänä niin on huomattavasti suppeampi eli siinä mielessä se taso varmasti niinku meni alaspäin etäopetuksen aikana, että siksi olenkin aina toivonut, että jos voi valita pitää lähiopetusta, niin aina mieluummin otan sen vaihtoehdon kuin etäopetuksen. Se on opiskelijoiden mielestä varmasti mielekkäämpää monipuolisempaa laadukkaampaa ja niin myös itse opettajalle.” (H2)*

*”Näitähän ei tietenkään pystynyt todentamaan, mutta he tykkäsi yleensä siitä, että kyllä se liikkeen määrä niillä tunneilla varmasti oli ihan samanlainen mikä se on niinku lähiopetuksessa.” (H3)*

Kahden opettajan mukaan paljon liikkuvilla liikuntamäärät tai tehot saattoivat etäopetuksessa jopa nousta, kun taas vähän liikkuvilla tehot joko vähenivät tai pysyivät samoissa.

*”No siis uskoisin, että että tota niillä joilla jotka harrastaa paljon liikuntaa niin se pysyy varmaan ihan samalla tasolla ja ja oli ehkä enemmän jopa aikaa liikkua. Niin voi olla että jopa lisääntyy, tiedä sitä varmaksi, mutta en usko, että kauheasti tippui. Mutta sitten ne, jotka liikkuu pelkästään koulun liikuntatunnilla ne ainoat viikon viikon liikunnat, niin luulen että ne vielä niinku vielä väheni, että tota kun ei ollut*

*sitä pakkoa tulla tähän näyttämään sitä liikuntaa, niin sitten se saattaa tipahtaa.”*  
(H4)

*”Tehoon luulen, että hyvillä liikkujilla oli ehkä paremmatkin tehot ja sitten taas tämmöiset laiskemmat sitten samoissa pysy.”* (H5)

Edellinen vastaaja kyseenalaisti oivallisesti liikunnan määrän ja tehon mittaamisen ja vertailun, koska hän piti mittaamista liikuntamotivaatiota alentavana tekijänä. Jos liikunta menee liiaksi suorittamiseen, opiskelijoiden motivaatio voi kärsiä kauas tulevaisuuteen.

*”Mä näen kuitenkin, että se on tärkeintä, että se on tehty koska se, että jos sun kuntotaso esimerkiksi on niin huono, että sä et oikeesti jaksa mennä paremmin niin että se olisi ehkä sillee hölmöä, että niinku olisi pakko vaikka joku 10 km:n lenkki, koska kaikkien kunto ei kestä sitä ja sitten siitä tulee se että liikunta on kamalaa ja mä en enää ikinä tee tätä. Mä oon kuitenkin pyrkiny mahdollistamaan sen, että jokainen saisi liikkua omalla kuntotasolla.”* (H5)

**Liikkumisen todentaminen** nousi esiin keskusteltaessa etätuntien aikaisesta liikunnan määrästä ja sen laadusta. Opiskelijat olivat poissa silmien ulottuvilta ja opettajien piti löytää luotettavia keinoja siihen, miten ja kuinka intensiivisesti opiskelijat olivat liikkuneet. Erilaisia keinoja ja niiden yhdistelmiä tuli esille jokaisen haastateltavan vastauksista.

Vain yhdellä opettajalla oli joka etätunnilla läsnäolopakko ja jokainen tunti alkoi Teams-yhteyden välityksellä. Tällä tavalla hän pystyi todentamaan läsnäolon, muttei liikuntasuoritusta:

*”Se oli tää tiukka tatsi niihin, että kun tunnit alkaa sä olet paikalla ja sitten ohjeistat... enhän mä sitä tietenkään pysty varmentamaan, että tekikö sen poikakaveri tai tekikö sen joku muu.”* (H3)

Kyseinen opettaja käytti liikunnan todentamiseen valokuvausta, kotiväen informoimaa tietoa ja videoyhteyttä. Hän pyrki toden teolla varmentamaan opiskelijoiden suoritukset.

*”Mä pyysin, että he ottaa valokuvia sieltä, että he ihan oikeasti on käyneet tekemässä sitä asiaa... saa toi kotiväki kertoa, että mitä he oli tehnyt, jos jotain oli*

*niin kun ei olisi pitänyt...mulla oli se videoyhteys niin sitten he lähti liikkumaan ja sitten kun he oli sen liikunnan tehnyt niin mä tarvitsen jonkinlaisen kuittauksen siitä on homma hoidettu.” (H3)*

Yksi opettaja edellä mainitun lisäksi käytti valokuvausta todentamiseen. Molemmat opettajat vaativat kuvan liikuntapaikasta ja opiskelijasta tai hänen vartalon osastaan.

*”Semmoinen suunnistustehtävä, jossa on suunnistuskartan erilaisia merkkejä ja ottaa sitten kuvan itsestään jonkin merkin vieressä.” (H2)*

*”Jollekin on itsensä kuvaaminen sellainen asia, että ei halua että heitä kuvataan tai he näkyy siinä, niin sitten mä annoin heille sillee,n että ota se vaikka omasta jalasta tai kädestä.” (H3)*

Todentamiseen käytettiin myös videoklippejä ja teknisiä sovelluksia. Kaksi opettajaa käytti todentamisessa videoklippejä ja yksi teknistä sovellusta, joka antoi suorituksesta tietoa GPS-yhteyden avulla. Jokainen opettaja käytti tarvittaessa toista menetelmää todentamisen tukena. Yksi yhdisti videoklippiin tarvittaessa Sportstracker-sovelluksen antamaa tietoa, toinen kirjallisen selityksen. Teknistä sovellusta käyttänyt opettaja yhdisti todentamiseen tarvittaessa puhelinsoiton.

*”Sportstracker nyt on helppo kaikkeen semmoiseen liikuntaan, missä edetään matkaa niin silloin helppo toteuttaa... jokaisella teinillä on jonkinlainen älylaite niin sitten oli mahdollisuus tosiaan se että kuvataan näitä valokuvia tai videoita, joo tai oikeastaan sekä että pelkkä kuva ei koskaan riittänyt.” (H5)*

*”Mä pistin että, joo pitäisi laittaa videokin ja kyllä se aika hyvin tuli. Ehkä 90% sai jonkun pienen videoklipin tehtyä eli joo niin sillä pystyy varmaan todentamaan sitten ainakin jotain kertoja. Suurin osa oli ehkä sitä tekstiä.” (H4)*

*”Enhän mä voi tietää sitä, että onko se juuri hänen tekemä se tota matka, käppyrät ja muut eli silloin mä yleensä soitan ja sitten mä kysyn, että minkälainen lenkki tää on ollut ja mitä sä sanot tommoisesta teknisestä käppyrästä.” (H1)*

Luottamus nousi esille todentamisesta keskusteltaessa. Yksi opettajista vastasi varsin mallikkaasti luottamuksen puolesta puhuen, sillä ainakin osa opiskelijoista sanoi suoraan olleensa hieman laiskoja. Myös kaksi muuta opettajaa piti opiskelijoihin luottamista tärkeänä.

*”Kyllä mä uskoisin, että aika monet kirjoittikin niin kuin olivat tehneet, että kyllä se jotkut oli kirjoittanut että en jaksanut tehdä paljon mitään.” (H4)*

*”Mä luotan siihen ja intuitiohan sen opettajalla kyllä kertoo.” (H1)*

*”Lähtökohtaisesti luotin opiskelijoihin, että jos he kertoo jotakin että on se oikeasti tehnyt.” (H3)*

Kaikki opettajat toivat puheissaan esille sen, että todentaminen ei ole sataprosenttisen varmaa. Tästä opettajat eivät kuitenkaan ottaneet paineita, koska he luottivat opiskelijoiden sanaan eivätkä he voineet tehdä epävarmasta varmaa.

*”Välillä sitä oli tosi vaikea niinku todentaa, että kuinka se opiskelija oikeasti niistä suoriutui. Dokumentteja joo tuli mutta sitä ei pysty yhtään niinku arvioimaan, että mikä sen opiskelijan esimerkiksi työtaso tai jaksaminen on ylipäätään siinä harjoituksessa ollut.” (H2)*

*”Onko tää oikeasti toteutettu vai ajeltu jollain mopoautolla ja sitten siis ihan rehellisesti mä ajattelin, että jos joku näkee niin paljon vaivaa että se ajaa mopoautolla niin hitaasti jonkun tunnin verran niin menköön sitten.” (H5)*

## **6.2 Etäopetusratkaisuihin vaikuttavat tekijät**

Toisen tutkimuskysymyksen avulla haluttiin selvittää, mitkä tekijät vaikuttivat liikunnanopettajien opetusratkaisuihin korona-aikana ja miksi opettajat päätyivät kyseisiin ratkaisuihin. Tutkimusaineistosta nousi esiin kolme alaluokkaa, jotka vaikuttivat opettajien opetus päätöksiin: liikunnanopetuksen erityispiirteet, erilaiset oppijat ja heidän elinolosuhteensa sekä koronan aiheuttama yhteiskunnan poikkeustila.

**Liikunnanopetuksen erityispiirteet** vaikuttivat paljon siihen, miten opettajat pystyivät toteuttamaan etäliikuntatunnit. Tutkimusaineistoista löytyi useita eri tekijöitä, jotka vaikuttivat toteutukseen. Opettajat eivät välttämättä olisi halunneet toimia siten kuten toimivat, mutta liikunnanopetuksen erityispiirteet ja yhteiskunnan poikkeusolot rajoittivat mahdollisuuksia.

Ehkä mielenkiintoisin ja liikunnan lähi- ja etäopetuksen eroja havainnollistavimmin kuvaava kommentti oli alla oleva toteamus. Etäopetus näytti muuttavan opettajan työnkuvan aktivoivasta innostajasta yksinäiseksi toimistotyöntekijäksi:

*”Tota ainakin itsellä muuttui niinku se työnkuva, että kun mä näen oman roolini täällä ammattikoulussa siinä, että sä oot vähän niinku semmoinen tsemppaava ja kannustetaan siihen liikuntaan niin sitten se yhtäkkiä vaihtuikin siihen, että sä istut siinä koneella.” (H5)*

Liikunta on luonteeltaan ammattioppilaitoksessa osa-alue, johon kuuluu rentous ja ilo. Yksi opettajista mainitsi, että hän pyrki tuomaan iloa liikuntaan antamalla valinnanvapautta: *”Liikunnan pitäisi kuitenkin olla hauskaa niin sitä, että niitä vaihtoehtoja miten sitä pystyy toteuttamaan.” (H5)*

Liikunnan ja etäopetuksen luonne sopivat yhden opettajan näkemyksen mukaan hyvin yhteen, koska pitkä etäopetusaika mahdollisti liikuntakurssin suorittamisen kokonaan itsenäisesti: *”Mun mielestä toimi hyvin tää, että että sulla on vaikka tietty aikaväli, vaikka kuukausi tai mikä se nyt ikinä olikaan, niin aikaa kerryttää niitä liikuntasuorituksia.” (H5)*

Liikuntavälineiden puute vaikutti opetusratkaisuihin, koska opiskelijoilla ei ole riittävästi välineitä monipuoliseen liikkumiseen eikä niitä voitu heiltä vaatia. Yksi opettaja sanoitti tämän seuraavalla tavalla: *”Sieltä piti tiettyjä tällöisiä lajivaihtoehtoja sitten ihan sulkea pois sen takia, että mietitään vaikka joku polkupyöräily niin ei voida olettaa, että kaikilla on tota polkupyörää.” (H2)*

Turvallisuus nähtiin välttämättömänä lähtökohtana opetusratkaisuihin. Opettajan piti huomioida turvallisuus etäopetuksessa eri tavoin kuin lähiopetuksessa, koska opettaja ja opiskelijat eivät olleet samassa fyysisessä tilassa.



*”Mä haluan voida antaa heille liikkumiseen ohjeet ja mä haluan pystyä heille kertomaan turvallisuudesta ja miettimään sitä, että mitä voidaan tehdä. Nää oli niin kun lähtökohdat siihen etäliikunnan opetukseen... ja valikoin semmoisia lajeja, että sä pystyt sun olohuoneessa sen tehdä ilman, että sä rikot itsesi tai rikot paikkoja.”*  
(H3)

Toisaalta ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat ihmiset ovat jo nuoria aikuisia tai aikuisia ja heiltä voi olettaa turvallisempaa käyttäytymistä ja toimintaa kuin peruskoululaisilta. Tämän sanoitti yksi opettaja seuraavasti: *”Ne uskaltaa ja voi laittaa, että lähtekää kävelemään ja tehkää itse jotain ja että ei tarvitse niinku, että ne on kuitenkin sitten vastuussa jo itsestään.”*  
(H4)

**Erilaiset oppijat erilaisine elinolosuhteineen** vaikuttivat opettajien opetusratkaisuihin. Etäopetus sopii joillekin opiskelijoille paremmin kuin toisille. Joidenkin opiskelijoiden elämäkokemus ja opiskeluasenne on etäopiskeluun sopiva:

*”Isällä ja äidillä on yritystoimintaa ja tää poika tai tyttö se on katsellut sitä jo niin monta vuotta sitä yrittäjyyttä ja ollut ehkä siinä perheyriyksessä jo mukana monta vuotta. ”Tämmöisten” opiskelijoiden kohdalla niin se on aivan oikea ratkaisu, koska he ovat ammatillisesti taitavia vastuuntuntoisia ja kovia tekemään töitä.”*  
(H1)

Lisäksi opiskelijat tulevat erilaisista sosio-ekonomisista lähtökohdista olevista perheistä eikä heillä ole resursseja kaikkiin liikuntavälineisiin ja -paikkoihin. Tämä suppeuttaa väkisin joidenkin opiskelijoiden lajikirjoa, mitä yksi opettaja kuvasi seuraavasti: *”Jos sä oot vaikka vähävaraisista perheestä, niin et sä voi olettaa että niinku ostetaan niitä ruokarahoilla.”* (H5)

Heikot opiskelijat vaativat huomiota ja opettajat joutuivat käyttämään aikaa heidän auttamiseen ja kannustamiseen. Lisäksi opiskelijat elävät eri aikatauluissa. Tähän asiaan liittyen etäopetus sopi hyvin, koska liikuntasuorituksen sai tehdä päivän aikana mihin kellon aikaan tahansa.

*”Jos tuntuu, että joillakin jäi suorittamatta, niin sitten että otti yhteyttä ja yritti kannustaa siihen liikuntaan ja tarjotaan vaihtoehtoja, että se liikunta tulisi tehtyä ettei jäisi kurssit sitten roikkumaan... Mä haluaisin niinku, että ne saa tehdä sen*

*liikunnan siinä kohtaa, kun he näkevät että se on niinku parasta että joillekin sopii esimerkiksi aamun liikkuminen, toisille ilta liikkuminen, joillekin ehkä siellä keskellä päivää.” (H5)*

Opiskelijoiden elinympäristö vaikutti siihen, mitä liikuntalajeja he pystyivät toteuttamaan kotona ja sen lähiympäristössä. Lisäksi yleiset sisäliikuntapaikat olivat poikkeusolojen aikana kiinni.

*”Tota tietysti saatavilla riippuen siitä missä asuu, mutta se että että ihmiset lähti ulos kun kaikki paikat oli kiinni.” (H5)*

**Yhteiskunnan poikkeustilassa** koulut siirtyivät etäolosuhteisiin, mikä vaikutti oleellisesti muiden muassa siihen, mitä liikuntasisältöjä opiskelijat pystyivät toteuttamaan. Vaihtoehtojen minimaalisuus pakotti suppeaan lajikirjoon. Joukkue- ja pallopelejä pelataan yleensä lähiopetuksessa paljon, ja niitä ei voitu etäopetuksessa toteuttaa. Lisäksi kuntosalit ja muut sisäliikuntapaikat olivat poikkeusolojen aikana kiinni.

*”On ollut esimerkiksi kuntosalikortti ja käynyt monta vuotta kuntosalilla ja sitten se pistetäänkin kiinni yhtäkkiä.” (H1)*

*”No joo, että tietysti tietyt paikathan sulkeutui kokonaan, että vaikka opiskelijat olisi halunnut mennä tekemään erilaisia urheilu suorituksia eri liikuntapaikoille niin kaikkihan ei ollut sitten auki, että olisi voinut mennä niihin elikkä siinä se niinku yhteiskunta myös vaikutti siihen, että tietyt esimerkiksi kuntosaliharjoitukset jäi pois.” (H2)*

*”Niin monet kävi kuntosalilla, mutta sitten kun nekin suljettiin niin sitten se oli melkein niinku, että lenkkeilyä ja jotain kotona kuntopiiriä tai jotain kuntoilua kotona, että se oli ihan aika kyllä minimaalista silloin se lajikirjo.” (H4)*

Vaikka yhteiskunta oli poikkeusolojen aikana lähes täysin kiinni, opettajilla oli mahdollisuus saada ideoita ja vinkkejä liikunnan etäopetukseen opetushallituksen oppiainekohtaisilta sivuilta tai jäsenyhdistyksiltä (esim. Liito ry). Vain yksi opettajista osasi käyttää tätä hyödykseen.

### 6.3 Liikunnan etäopetuksen haasteet

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä haluttiin selvittää, millaisia haasteita liikunnan etäopetuksessa ilmeni. Haasteita tuli esiin paljon. Ne jaettiin neljään pääluokkaan, jotka olivat opiskelijan puutteelliset taidot, IT-välineiden ja ohjelmistojen puutteellisuus, sosiaalisen toiminnan puute ja arvioinnin vajaavaisuus.

*Opiskelijan puutteelliset taidot.* Liikunnanopettajat huomasivat opiskelijoiden tarvitsevan etäopetusaikana sellaisia taitoja, joita he eivät olleet aikaisemmin tarvinneet liikunnan opetuksessa. Pääluokaksi muodostui opiskelijan puutteelliset taidot, joka jakautui seuraaviin alaluokkiin: puutteelliset ATK-aidot, puutteelliset kirjoitustaidot ja puutteelliset vastuunkantamisen taidot.

Haasteena tuli selkeästi esille opiskelijoiden **puutteelliset ATK-aidot**. Opiskelijat osaavat käyttää älypuhelimiaan ja jonkin verran tietokoneitaan, mutta eivät välttämättä niitä ohjelmia ja sovelluksia, joita käytetään koulussa. Myös yksinkertaisissa asioissa kuten tiedoston liittämisessä sähköpostiviestiin oli aineiston mukaan ongelmia.

*”Joo tää on aika mielenkiintoinen siinä mielessä. Kyllähän ne vaikka heillä on käytännössä koko ajan älypuhelin kädessä, niin mä oon silti sitä mieltä, että heidän tekniset valmiudet on pääsääntöisesti erittäin heikkoja, että esimerkiksi liitetiedoston lähettäminen sähköpostilla.” (H1)*

*”Sitten totta kai myös opiskelijoille tilanne oli uusi ja jos sä et ollut aikaisemmin itse käyttänyt noita sähköisiä järjestelmiä ja sä jouduit neuvomaan myös opiskelijoita.” (H3)*

Myös **puutteelliset kirjoitustaidot** nousivat esiin käytännönläheisessä osa-alueessa. Tätä ei ollut aiemmin tapahtunut, koska etänä ei ollut tarvinnut opettaa eikä liikuntataitoja arvioida kirjoittamisen perusteella. Yksi opettajista ilmaisi puutteellisen kirjoitusataidon seuraavalla tavalla: *”Kirjallinen ilmaisutaito on niin vaatimaton, että sieltä ei tahdo lukemalla saada selville, että mitä tässä nyt on tarkoittanut.” (H1)*

Opiskelijoiden **puutteellinen vastuunkantamisen taito** omasta oppimisestaan tuotti ongelmia etäopetusaikana. Etäopetusaikana oli paljon vapauksia ja henkilökohtainen vastuunottaminen oli hankalaa.

*”Hyvätkin oppilaat niin osalta heti näki arvosanoista, että tuli isoja pudotuksia, että eivät saaneet sitten itsestään irti, kun joutu itsenäisesti enemmän niinku vastaamaan opinnoistaan.” (H2)*

*”Jotain lenkkeilytehtävää niin sitten ne saattaa olla aika lyhkäisiä, että jos olisi vaikka sanonut että seitsemänkymmentäviisi minuuttia ja pitää lähettää kuva niin sitten sieltä tuli kuitenkin 30 minuuttia.” (H5)*

*IT-välineiden ja ohjelmistojen puutteellisuus* nousi esiin tutkimusaineistosta. **Tietokoneiden puute** nähtiin ongelmana, koska koneita ei ollut kotona riittävästi. Perheen muutkin jäsenet tarvitsivat tietokoneita opiskeluun ja työntekoon. Myös opetusohjelmien puute oli kouluilla yleinen haaste.

*”Opiskelijoilla saattaa olla vaikka tilanteita, että kotona on vaikka yksi tietokone jota käyttää sitten toinen lapsi... sitten tulikin paljon haasteita näissä, että kuinka pääsee osallistumaan tunneille, että jos siellä omat vanhemmat tekee vaikka samalla koneella töitä etänä.” (H2)*

*”Mulla on ollut lukuisia opiskelijoita, joilla ei ole kotona tietokonetta, että jos ei sitä koululta saa niin on vaikeuttanut.” (H1)*

*”Kollegat kertoi ympäri Suomea kun mulla on aika laaja verkosto liikunnanopettajien kesken, niin kun ei kaikkien koulut tarjonnut Teams mahdollisuutta.” (H3)*

Sen lisäksi että tietokoneita ja ohjelmistoja ei ollut kaikilla käytettävissä, niiden **epäluotettavuus** nähtiin haasteena. Joidenkin sovellusten ja ohjelmistojen käyttäminen oli hyvin aikaa vievää.

*”No oon kokenut sen, että lähes aina se pettää. Se on enemmän sääntö kuin poikkeus, että jos ton läppäriin jos esimerkiksi vie kotiin niin ennen pitkää se alkaa hidastumaan.” (H1)*

*”Kun otetaan Teams-yhteydet käyttöön ja saadaan ne toimii, niin se tuotti ensialkuun vaikeuksia eli ihan ne sähköisten järjestelmien toimiminen.” (H3)*

Sosiaalisen toiminnan puute. Etäopetusajaksi eristi opiskelijat hyvin pitkälti toisistaan. Tämä nähtiin suurena haasteena, sillä lähiliikuntatunnit sisältävät oleellisesti sosiaalista toimintaa, jota oli vaikea korvata etäopetuksessa. Opettajat halusivat opettaa lähiopetuksessa. Yhtenä suurena syynä lähiopetuksen takaisinpaluuseen nähtiin **opiskelijoiden sosiaalisen toiminnan väheneminen ja huoli siitä**. Alla olevat kaksi kommenttia kuvastavat hyvin sitä, miten tärkeänä opettajat pitivät yhdessä olemista lähiopetuksessa.

*”En mä ole koskaan havainnut sellaista niin ilolla ja riemulla kouluun tulemista ja kavereiden näkemistä, mitä koronan jälkeen. Sen näki oikein, että kuinka paljon ihminen kaipaa lopulta toisia ihmisiä ympärille ja musta tuntuu, että jotenkin opettajatkin yhtäkkiä koettiin paljon mukavampina ihmisinä.” (H1)*

*”Toivottavasti emme joudu tuollaiseen, että kaikki etänä täysin niinku vastaisuudessa, koska onhan se haasteellinen, että sitten jos se jatkuu pitkään, niin ihminen on sosiaalinen olento, niin ne kontaktit muihin ihmisiin kuitenkin on tosi tärkeitä.” (H3)*

Aineistosta paljastui kolme erilaista tapaa suorittaa **yhteistoiminnallista liikuntaa** poikkeusolojen aikana, jolloin sai tavata toisia ihmisiä vain korkeintaan **pienryhmissä**: opiskelijatovereiden kanssa pareittain tai pienryhmissä tapahtuva liikkuminen, perheenjäsenten kanssa pelaaminen sekä lemmikkieläinten kanssa tapahtuva ulkoilu.

*”Ei saanut edes toteuttaa, kun ryhmä hommaa, että kyllähän oli siis tällaisia ulkopelientä ja lajeja mitä sä oot pystynyt tekemään esimerkiksi hakkaan tennistä kun toinen on niin kaukana ja sitten joku on pelannut golfia koska sekin on mahdollista ja siinä on tavallaan se sosiaalisuus läsnä.” (H1)*

*”Sitten tosiaan kun siellä oli niitä, että oli koko perhe etänä lapset, sisarukset niin sitten teki perheen kesken asioita, että ne saattoi vaikka nää nyt toisen asteen opiskelijat niiden pikkusisaruksen kanssa pelata pihapelejä ja leikkiä sellaisia asioita.” (H3)*

*”Paljon tuli sitten semmoista, että joo oon käyny koiran kanssa lenkillä ja sieltä oli sitten koirasta kuvat ja lenkkimaisemista kuvat.” (H5)*

*Arvioinnin vajaavaisuus* ilmeni kaikkien haastateltavien vastauksissa. Aineistossa ilmeni useita erilaisia arviointiin liittyviä haasteita. Ne jaettiin kolmeen eri alaluokkaan, jotka olivat arviointikriteerien puutteellisuus, osallistumisen vaikeudet ja erilaisten taitojen yhteys liikunnan arviointiin.

**Arviointikriteerien puutteellisuus** ilmeni realistisen arvioinnin eli luotettavan ja tasapuolisen arvioinnin vaikeutena. Kaikkien vastaajien mukaan opiskelijoita oli vaikea arvioida, koska opiskelijoiden liikkumista ja aktiivisuutta ei voitu nähdä elävänä omin silmin. Arviointi perustui yhden vastaajan mielestä ainakin osittain ”mututuntumaan”.

*”Kun arvioitsija miettii, niin kyllä me kaikki jouduttiin etäopetuksen aikana tekemään sitä mielikuvan pohjalta.” (H3)*

*”Monipuolisuus kärsii opettajan näkökulmasta... ihmisen arviointi se tuli tosi vaikeaksi... Ennen kaikkea ne arviointiin liittyvät asiat niinku huolestutti, että miten arvioida etänä tämmöistä käytännönläheistä oppiainetta, missä kuitenkin pitäisi oppilas osata arvioida asteikolla 1–5.” (H2)*

**Osallistumisen vaikeuksia** olivat havainnoinnin ja kannustamisen haasteellisuus sekä läsnäolon todentaminen. Läsnäolon varmistamiseen jouduttiin käyttämään useita eri keinoja. Haastatteluissa selvitettiin välillä pitkin virkkein, mitä kaikkea tulee huomioida läsnäolon varmentamisessa. Opettajat pitivät tärkeänä opiskelijoihin luottamista. Toisaalta paljon vaihtoehtoja ei ollut, kun opiskelijat suorittivat etänä.

*”Sun pitää luottaa heihin, onhan se luottamista...Mä aloitin henkilöiden kanssa, joita en ollut koskaan nähnyt ja lopetin kurssin henkilöiden kanssa, joita mä en ollut*

*nähty niin tota on se vähän semmoista että liikunnassa kuitenkin mehän havainnoidaan koko ajan.” (H3)*

*”Kun kysyit siitä arvioinnista, niin tosiaan se että kaikista vaadittiin Sportstracker kuva tai sitten esimerkiksi, että jos sä kävit kuntosalilla ja sulla on sykemittari niin sä otat siitä kuvan.” (H4)*

Ryhmässä toimiminen oli korona-aikana osittain tai kokonaan kiellettyä. Siten myös sosiaalisten taitojen arviointi oli lähes mahdotonta.

*”Puhutaan toimimisesta ryhmien sääntöjen mukaisesti, niin nää oli tosi haastavia sitten myöskin arvioida... ylipäätään näitä mitä myös arvioidaan ryhmätaitoja, miten sä otat muita huomioon tunnilla on mahdotonta arvioida etänä.” (H2)*

Etäopetus toi hankaluuksia arviointiin, koska **muiden kuin liikuntataitojen merkitys arvioinnissa** korostui vääjäämättä. Erilaisia taitoja, jotka saattavat vaikuttaa opettajien mielestä arviointiin virheellisesti olivat kirjoitustaito, IT-taidot ja sosiaaliset taidot.

Yksi opettaja toi erinomaisesti esiin sen, miten kirjoitustaito voi vaikuttaa liikunnan etäarviointiin:

*”Arviointi on se suurin sitten, että tota vaikeus siinä oikeastaan mun mielestä, että niin paljon kuin opiskelija kehtaa sinne kirjoittaa niin siitä se arviointi sitten syntyy, ja jollain on paremmat kirjoituslahjat kuin toisella ja joku voi olla tosi hyvä liikkuja mutta ei osaa kirjoittaa edes sitä, mitä on tehnyt.” (H4)*

Toinen opettaja toi esille selvästi tietoteknisten taitojen mahdollisen vaikutuksen oppilasarviointiin:

*”Ja silloin, jos tota opiskelijalla ei ole teknistä osaamista tai valmiutta tällöisten esimerkiksi videoiden tekemiseen tai niistä videotiedostoja tulee valtavan isoja ja sellaisten lähettäminen on vaikeata... onhan se arviointi täysin täysin erilaista.” (H1)*

Laajasti aineisto-otosta tarkasteltuna ilmeni, että liikunnan etäopetuksen haasteet olivat niin suuret, että opettajat halusivat palata lähiopetukseen mahdollisimman pian. Opettajien tyytyväisyys etäopetukseen ei ollut kovin positiivinen. Liikunnan toteuttaminen etänä on hyvin erilainen sekä opettajan että opiskelijan näkökulmasta. Kolme opettajaa toi selvästi esiin kaipuun takaisin lähiopetukseen. Tämä kuvastaa hyvin sitä, miten opettajat halusivat opettaa.

*”Kyllä mä haluan ihan oikeasti livenä nähdä opiskelijoita.” (H3)*

*”Itselleni se oli ainakin tylsempää, että oli kiva sitten kun päästiin takaisin läsnäolo-opetukseen.” (H5)*



## 7 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää miten ammattioppilaitosten liikunnanopetus toteutui kokonaisuudessaan koronapandemian poikkeusolojen aikana, ja mitkä tekijät määrittivät liikunnanopetuksen toteutusta. Lisäksi tutkimus selvitti, millaisia haasteita liikunnanopettajat etäopetuksessa kohtasivat.

### 7.1 Tulosten tarkastelua

Tutkimuksessa ilmeni kolme päälöydöstä. Ensimmäinen ja oleellisin päälöydös oli se, että liikunnan etäopetuksen toteutus osoittautui kokonaisuudessaan haasteelliseksi. Toiseksi tärkein löydös oli se, että liikuntasisällöt yksipuolistuivat poikkeusolojen aikana, vaikka liikunnanopettajat pystyivät soveltamaan niitä. Kolmanneksi oleellisin löydös oli se, että liikunnan oppiaine sisältää erityispiirteitä, jotka vaikeuttivat etäopetuksen toteutusta.

Liikunnan etäopetuksessa ilmeni kokonaisuudessaan useita haasteita. Niiden erilaisuudesta kertoo muun muassa se, että haasteista muodostui neljä pääluokkaa. Päätelmieni mukaan, pääluokkien välillä ei ollut suuria eroja haastavuuden suhteen, koska kaikki pääluokkien sisältämät haasteet vaikeuttivat etäopetusta lähes saman verran. Haluan korostaa tässä kuitenkin kahta mielenkiintoista haasteisiin liittyvää pääluokkaa.

Ensimmäisenä lisäpohdintaa herättävänä haasteiden alaluokkana nostan esiin opiskelijan puutteelliset taidot. Tutkimusaineiston mukaan opiskelijoilla oli puutteellisia taitoja kolmella eri osa-alueella. Ensimmäiseksi heillä oli vaikeuksia käyttää opetukseen liittyviä tietokoneohjelmia, vaikka he ovat taitavia kommunikoidaan ja etsimään tietoa sosiaalisen median online-ympäristössä. Ongelmia aiheutti myös yksinkertaiset asiat kuten sähköpostiviestin liitetiedoston lähettäminen. Tässä yhteydessä on huomioitava se, että tutkimuksessa ilmeni opiskelijoiden IT-välineiden ja ohjelmistojen puute, mikä vaikeutti opiskelijoiden IT-välineiden ja -ohjelmistojen käyttöä heidän taidoistaan riippumattomista syistä. Toiseksi opiskelijoilla oli vaikeuksia kirjoittamisessa, sillä heillä ilmeni puutteita kirjoitustaidoissa. Kirjoittaminen ja sen vaikeus ilmeisesti turhautti opiskelijoita, koska liikunnan osa-alueeseen kirjoittamista kuuluu lähiopetuksessa niukasti. Opiskelijoiden näkökulmasta liikunnan osa-alueen etäsuorittaminen, ja sen arviointi oli uutta ja

epäoikeudenmukaista, koska liikunnan arvosana muodostui ainakin osittain kirjoitustaitojen perusteella. Puutteelliset kirjoitustaidot haastoivat myös opettajia. He eivät aina välttämättä ymmärtäneet opiskelijoiden kirjoittaman tekstin ydinsanomaa. Tämä vaikeutti opettajien arviointia, koska opettajat arvioivat osa-alueet ainakin osittain kirjoitusten kuten liikuntapäiväkirjojen perusteella. Myös aikaisempi tutkimuskirjallisuus osoittaa, että liikunnan arviointi tiedollisten tehtävien avulla on haastavaa, koska opettajat eivät voi olla varmoja siitä, onko opiskelija itse tai joku muu tehnyt tehtävän (Mohnsen 2012, 46; Yilmaz 2017, 46). Puutteellisiin taitoihin sisältyvänä kolmantena opiskelijoiden haasteena oli ottaa vastuu omista teoista. Usean opiskelijan suoritusmotivaatio oli alhainen ja heidän arvosanansa saattoivat laskea paljon. Liikunnan taso näytti alentuvan ja liikuntatehtävät suoritettiin vajaasti. Liikuntaaktiivisuus laski ja fyysistä toimintaa vaativat tehtävät suoritettiin lyhyemmässä ajassa, kuin mitä opettaja edellytti.

Toinen tarkempaa tarkastelua vaativa haasteiden alaluokka oli sosiaalisen toiminnan puute. Liikunnanopettajat korostivat sitä, että etäopetus aika eristi opiskelijat pitkälti toisistaan. Heidän mukaansa liikunta sisältää lähiovetusolosuhteissa paljon sosiaalista toimintaa, jota oli vaikea ellei jopa mahdotonta korvata etäopetuksessa. Sosiaalisen toiminnan puute oli yksi suurimmista syistä siihen, miksi liikunnanopettajat halusivat palata takaisin lähiovetukseen. Myös opiskelijat halusivat palata takaisin lähiovetukseen. Haastateltavat kokivat, että opiskelijat haluavat nähdä toisiaan kasvokkain, koska he eivät olleet nähneet toisiaan pitkään aikaan. Myös Beltek ja Kuylun (2020, 6) huomasivat, että opiskelijat menettivät sosiaalisia kontakteja etäopetuksen aikana. Sosiaalisen toiminnan puutetta todistaa myös se, että yksi haastateltava kertoi nähneensä useiden opiskelijoiden ilon ja riemun heidän palatessaan takaisin kouluun.

Tutkimuksen toiseksi tärkein päälöydös oli se, että liikuntasisällöt yksipuolistuivat poikkeusolojen aikana. Liikunnanopettajat kykenivät toteuttamaan ammattioppilaitoksessa opiskelevien suosimia liikuntamuotoja usein vain soveltaen, koska poikkeusolot vaikeuttivat niiden toteutusta. LIITU-2020 tutkimuksen mukaan ammattioppilaitoksessa opiskelevien suomenkielisten opiskelijoiden harrastamat suosituimmat liikuntamuodot olivat kävelylenkkeily, hölkkä, kuntosaliharjoittelu ja pallopelit. (Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2021). Poikkeusolojen aikana suurin muutos tapahtui joukkuepeleissä, kun etäopetukseen siirryttäessä ne poistuivat liikuntatunneilta lähes täysin. Joukkuepallopelejä ei voitu pelata, koska opiskelijat olivat omissa kodeissaan, eikä suuria ryhmiä saanut muodostaa. Pallopelejä, joita joukkuepelit suurelta osin ovat, pelataan paljon koulussa. Berg ym. (2015,

30) tutkivat opiskelijoiden liikuntatottumuksia ammattiopistossa ja huomasivat, että erityisesti poikien suosima liikuntamuoto ammattioppilaitoksessa on pallopelit.

Myös lihaskuntoharjoittelussa tapahtui yksipuolistava muutos. Kuntosaliharjoittelu on ammattioppilaitoksessa opiskelevien suosima liikuntaharrastus (Berg ym. 2015, 30, Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2021). Myös tämän tutkimuksen tuloksista ilmeni, että lihaskuntoharjoittelu on suosittua ammattioppilaitoksessa opiskelevien keskuudessa. Kuntosalit menivät lähes täysin kiinni poikkeusolojen aikana eivätkä opiskelijat pystyneet hyödyntämään oppilaitoksen tai yksittäisten kuntosalien tiloja. Kuntosalien sulkeutuessa haastateltavat toteuttivat lihaskuntoharjoittelua eri keinoin, kuten oman kehon painolla tapahtuvalla harjoittelulla, ulkokuntosaleja hyödyntäen ja eri välineitä apuna käyttäen. Oli tärkeää, että opettajat pystyivät tarjoamaan opiskelijoille mahdollisuuksia harjoittaa lihaskuntoa, koska se motivoi opiskelijoita liikkumaan. Näyttäisi siltä, että opettajat onnistuivat toteutuksessaan olosuhteisiin ja tilanteeseen nähden varsin hyvin.

Liikunnan yksipuolistuneita sisältöjä tarkastellessa esille nousi kuitenkin kestävyysliikunnan suosio. Liikunnanopettajat antoivat usein etäopetuksessaan vaihtoehtoiseksi suoritusmuodoksi kestävyysliikunnan. Toisin kuin pallopelien ja lihaskuntoharjoittelun yhteydessä, kestävyysliikunnan suoritustapoja ei tarvinnut soveltaa. Tilanne oli päinvastainen monessa muu maassa, joissa oli voimassa ulkonaliikkumiskielto eikä kestävyysliikuntaa voinut toteuttaa kuin ainoastaan soveltaen sisätiloissa. Jokainen opettaja nosti esiin liikuntasisällöistä kävelyn ja ulkoilun. Tämä tukee aiempaa poikkeusolojen etäopetukseen liittyvän kyselytutkimuksen tulosta, jonka mukaan suomalaiset liikunnanopettajat halusivat panostaa erityisesti ulkoliikuntaan (Kääpä & Huovinen 2020, 13–14). On mielenkiintoista, että toisessa suomalaisessa liikunnan etäopetukseen keskittyvässä tutkimuksessa ei selvitetty liikuntasisältöjä (Salin 2021, 26–27), vaikka muuten molemmissa suomalaisissa tutkimuksissa on perehdytty pitkälti samoihin liikunnanopetuksen osa-alueisiin.

Tutkimuksen kolmanneksi oleellisin ja mielenkiintoisin päälöydös liittyi liikunnanopettajien opetusratkaisuihin ja oli se, että liikunnan oppiaineeseen liittyy erityispiirteitä, jotka vaikeuttivat etäopetuksen toteutusta. Erityispiirteitä löytyi useita. Liikuntavälineiden puute vaikutti opetusratkaisuihin, koska opiskelijoilla ei ollut kaikkia välttämättömiä välineitä kotona. Opettajat myös korostivat sitä, että he eivät voi myöskään velvoittaa opiskelijoita ostamaan niitä. Myös turvallisuus nousi erityispiirteenä esiin liikunnanopettajien pohdinnoissa. Heidän

piti huomioida turvallisuus eri tavoin kuin lähiopetuksessa, koska opettaja ei ollut opiskelijoiden kanssa samassa fyysisessä tilassa. Toisaalta turvallisuustekijät oli hieman helpompi huomioida ammattioppilaitoksessa kuin varhaiskasvatuksessa tai peruskoulussa, koska opiskelijat ovat jo nuoria aikuisia tai aikuisia ja ymmärtävät turvallisuuslähtökohdat paremmin kuin lapset.

Liikunnanopettajien tekemiin opetusratkaisuihin vaikuttivat myös liikuntaan kuuluva ilo ja rentous. Usea opettaja toi esiin etäopetuksessa lisääntyneen valinnanvapauden, mikä tarkoitti opiskelijoiden omaa liikuntasisällön valintaa. Valinnanvapaus toi liikuntasuoritukseen positiivisuutta. Tämä tuli esille sekä kotimaisessa että useissa ulkomaisissa tutkimuksissa (Diciano ym. 2021, 150; Hrehorowicz 2021, 1094; Kääpä & Huovinen 2020, 13; Salin 2021, 27; Williams 2013, 190–191). Valinnanvapaus näyttää tuovan iloa myös etäliikuntaan liittyvään teoriaopiskeluun. Opiskelijat kokivat vaihtoehtoisuuden positiivisena asiana, kun he saivat valita oman suoritustapansa useasta eri vaihtoehdosta (Diciano ym. 2021, 143–151).

Liikunnanopetuksen erityispiirteisiin liittyvä ehkä mielenkiintoisin käytännön muutos oli liikunnanopettajan työn muuttuminen aktivoivasta innostajasta yksinäiseksi toimistotyöntekijäksi. Liikunnanopettajat joutuivat työskentelemään tietokoneella yksin kotona. Usea suomalainen liikunnanopettaja koki tämän tylsäksi ja raskaaksi (Kääpä & Huovinen 2020, 12; Salin 2021, 27). Myös yhdysvaltalaiset liikunnanopettajat kokivat yksinäisyyttä etäopetuksen aikana. Liikunnanopettajat olisivat halunneet enemmän yhteistyötä muiden opettajien sekä esihenkilöiden kanssa (Johnson ym. 2021, 126). Vaikka suomalaiset liikunnanopettajat kokivat etäopetuksen tylsäksi, he pitivät yhteyttä kollegoihinsa ja auttoivat toinen toistaan. Kääpä ja Huovinen (2021, 15) havaitsivat, että etäopetuksen epävarmuuden keskellä kollegiaalisuus toimi suomalaisten liikunnanopettajien kesken. Tässä ilmiössä suomalaiset ja yhdysvaltalaiset liikunnanopettajat näyttävät eroavan toisistaan.

Tämän tutkimuksen tulosten ja päätelmien perusteella voidaan suositella liikunnanopettajan ja oppilaitosorganisaatioissa toimivien päättäjien huomioivan tarkasti etäopetusvaihtoehtoa suunniteltaessa liikunnan etäopetukseen liittyvät moniulotteiset haasteet ja oppiaineen erityispiirteet sekä taitoaineen arvioinnin vaikeuden. Yhdysvalloissa on havaittu, että oppilaitokset eivät arvosta liikunnan oppiainetta yhtä paljon kuin muita perinteisesti tärkeinä pidettyjä oppiaineita (Johnson ym. 2021, 126) Päättävissä tehtävissä toimivat ihmiset eivät mahdollista liikunnan oppiaineelle samansuuruisia resursseja kuin lukuaineille (Stevens–Smith

ym. 2006, 7–20). Samankaltaista arvottamista saattaa olla myös Suomessa. Kääpä ja Huovinen eivät havainneet vastaavaa epätasa-arvoa liikunnan ja perinteisten oppiaineiden välillä tutkimuksessaan, mutta he mainitsivat opettajien kärsivän etenkin ohjeistuksen puuttumisesta (Kääpä & Huovinen 2020, 12). Liikunta on oppiaine, joka vaatii etäopetuksessa erilaisia toimenpiteitä kuin teoria-aineet. Päätöksentekijät eivät välttämättä ehtineet tiedostaa liikunnanopetuksen erilaisia vaatimuksia, eivätkä reagoida niihin lähiopetuksen siirtyessä etäopetukseen erittäin lyhyellä aikavälillä. Suomalaisten liikunnanopettajien yksi pelastustekijä on heidän kollegansa. Useat liikunnanopettajat toivat esiin kiitollisuuttaan kollegojen solidaarisuutta kohtaan, kun opettajat autoivat toinen toisiaan (Kääpä & Huovinen 2020, 15). Myös tämän tutkimuksen tulokset tukivat tätä havaintoa. Tutkimuksessa ilmeni liikunnan oppiaineen arvioinnin vaikeus. Arvioinnin vajaavaisuus ilmeni jokaisen tutkittavan vastauksessa. Haastateltavat puivat paljon sitä, miten haastavaa arviointi oli etäopetuksen aikana. Läsnaolon todentaminen näkyi suurena ongelmana. Centeio ym. (2021, 6) noteerasivat, että yhdysvaltalaisilla liikunnanopettajilla oli vaikeuksia arvioida opiskelijoita etäopiskelun aikana, koska he eivät voineet todentaa varmasti läsnäoloa. Vilchez ym. (2020, 546) havaitsivat, että arvioinnin kehittämiseen tarvitaan lisää resursseja ja liikunnanopettajat tarvitsevat lisää arviointikoulutusta. Strategisten toimielinten johtohenkilöt ovat avainasemassa kehitettäessä liikunnan etäopetusta.

## **7.2 Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimusaiheet**

Tutkimuksen tekemistä olisi helpottanut sen tiivistäminen kestoltaan noin puoleen vuoteen, mikä olisi mahdollisesti parantanut tutkimuksen luotettavuutta. Oli haastavaa tarttua pitkienkin taukojen jälkeen kiinni tutkimuksen yksityiskohtiin sekä kokonaisuuteen. Toisaalta pitkä aika antoi minulle rauhaa ja aikaa syvälliseen pohdiskeluun sekä tutkittavaan ilmiöön tutustumiseen. Toiseksi tekisin jatkossa ennen varsinaisia haastatteluja pilottihaastattelun. Koen, että ensimmäinen virallinen tutkimushaastattelu ei sujunut niin hyvin kuin neljä muuta. Olin hieman liikaa äänessä, vaikka annoin tutkittavan puhua rauhassa. Uskon, että vaikka ensimmäinen haastattelu toimi tietynlaisena pilottihaastatteluna, se pystyttiin sisällyttämään tutkimusaineistoon ja sain riittävästi aineistoa tutkimusta varten. Kolmanneksi olisin voinut tehdä systemaattisen kirjallisuuskatsauksen, joka olisi tuonut tutkimukselle lisäarvoa ja luotettavuutta. Koulutusohjelmani maisteriopintoihin ei sisälly systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tekoa ja nyt tein sen ilman virallista raportointia. Tutustuttuani aiheeseen

liittyviä tutkimuksia uskon, että tutkimuksessa käytetyt lähteet ovat luotettavia. Neljänneksi olisin voinut toteuttaa tutkimusaineiston pelkistämisen hieman eri tavalla. Käsittelin ja luokittelin aineistoa käyttäen Microsoft Word -tekstinkäsittelyohjelmaa, joka ei ole paras mahdollinen vaihtoehto sisällönanalyysin tekemiseen tai en ole riittävän taidokas käyttämään ohjelmaa. Jouduin tekemään useita erilaisia luetteloita alkuperäisilmaisuja ja pelkistettyjä ilmaisuja varten. Tämän jälkeen leikkasin ja liimasin tekstiklippejä luettelosta viralliseen tutkimusraporttiin, jotta tulososa säilyi systemaattisessa ja selkeässä järjestyksessä. Jatkossa tutkimuksen tekoon ryhtyessäni aion perehtyä tarkasti erilaisiin laadullisen aineiston analyysia helpottaviin ohjelmistoihin, jotta analyysin voi toteuttaa teknisesti järkevällä tavalla. Tämä helpottaisi sekä teknistä kirjoitustyötä että aineiston sisällön ymmärtämistä.

Tämän tutkimuksen päälöydös oli liikunnan etäopetuksen haasteellisuus. Haasteita aiheuttivat esimerkiksi opiskelijoiden puutteelliset taidot ja sosiaalisen toiminnan puute. Jatkossa olisi mielenkiintoista ja tärkeää tutkia, millaisia puutteita opiskelijoiden taidoissa on ja mitkä asiat ovat johtaneet kyseisten taitojen puutteeseen. Haasteiden tutkimiseen voitaisiin keskittyä yksityiskohtaisesti laadullisin menetelmin. Tuloksien avulla voitaisiin mahdollisesti edistää opiskelijoiden oppimaan oppimista.

Yksi opiskelijan puutteellisiin taitoihin liittyvä haaste, josta tarvitaan lisätietoa, on informaatioteknologian osa-alue. Tässä tutkimuksessa ilmeni, että opiskelijoilla on puutteelliset ATK-taidot. Haaste tuli esille myös lähdekirjallisuudessa. Useassa Euroopan maassa opiskelijoiden ATK-taidot ovat tutkitusti heikot (esim. Korcz ym. 2021, 6–12). Lähdekirjallisuudessa tulevat ilmi selvästi myös liikunnanopettajien heikot tietotekniikkataidot. Yhdysvaltalaisissa tutkimuksissa on havaittu, että liikunnanopettajilla on puutteita ATK-taidoissa (Johnson ym. 2021, 124–126; Kim ym. 2021; Vilchez ym. 2020, 545; Williams 2013, 37) Myös usean Euroopan maiden liikunnanopettajat tarvitsevat lisää digikoulutusta (Korcz ym. 2021, 6–12), samoin kuin monet aasialaiset liikunnanopettajat (Chan ym. 2021, 1625; Rahman ym. 2021, 299). Tässä tutkimuksessa suomalaisilla liikunnanopettajilla ei ilmennyt ongelmia ATK-taidoissa. Tämä tutkimus oli laadullinen ja aineisto-otos pieni, joten jatkossa olisi hyödyllistä tutkia tilastollisin menetelmin sitä, millaiset digitaidot on suomalaisilla liikunnanopettajilla. Lisäksi olisi tarpeellista tutkia myös sitä, millaiset ohjelmat soveltuvat parhaiten liikunnan etäopetukseen, koska lähdeaineistossa ilmeni viitteitä siitä, etteivät tietokoneohjelmat toimineet eivätkä soveltuneet hyvin liikunnan etäopetukseen (Daum ja Buschner, 2012, 94).

Myös tämän tutkimuksen tuloksena todettua etäopetuksen aikaista sosiaalisen toiminnan puutetta olisi hyödyllistä tutkia tulevaisuudessa. Laadullisin tutkimusmenetelmin kyettäisiin mahdollisesti saamaan tietoa siitä, miten opiskelijat kokevat yksinäisyyden etäopetuksen aikana. Tiedon avulla voisi olla mahdollista helpottaa yksinäisyyttä ja nostaa opiskelumotivaatiota, mikä puolestaan voisi parantaa oppimistuloksia. Sosiaalisen toiminnan puute ilmeni tämän tutkimuksen lisäksi lähdekirjallisuudessa (Kim ym. 2021, 2053; Korcz ym. 2021, 13; Vilchez ym. 2020, 546).

Tässä tutkimuksessa haastateltiin liikunnanopettajia ja tuloksissa ilmenevät vain heidän näkemyksensä. Jatkossa olisi mielenkiintoista saada tietoa siitä, miten opiskelijat kokivat etäopetuksen ja miten he toimivat sen aikana. Lisäksi olisi mielenkiintoista tietää, miten oppilaitosten strategisista asioista päättävät henkilöt kokivat poikkeusolojen aikaisen liikunnanopetuksen, koska heitä on kritisoitu lähdekirjallisuuden mukaan muualla kuin Suomessa siitä, että he aliarvostavat liikunnan oppiainetta (McGuine ym. 2022, 56; Vilchez ym. 2020, 545; Williams 2013, 204).

## LÄHTEET

- Akalin, T., & Gumus, M. (2020). Investigation of secondary school students' participation in physical education lessons with distance education in the pandemic process. *African Educational Research Journal*, 8 (2), 266–272. <https://doi.org/10.30918/AERJ.8S2.20.055>
- Alasuutari, P. (2012). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere. Vastapaino.
- Almonacid-Fierro, A., Souza de Carvalho, R. & Castillo-Retamal, F. (2021) The Practicum in Times of Covid-19: Knowledge Developed by Future Physical Education Teachers in Virtual Modality. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 20 (3), 68–83. <https://doi.org/10.26803/ijlter.20.3.5>
- Ammattiosaamisen kehittämissyhdystys (2020). Mitä on osaamisperusteisuus ja miksi se on tärkeä osa ammatillista koulutusta? AMKE. Verkkosivu. Viitattu 21.6. 2022. <https://www.amke.fi/ajankohtaista/uutiset/uutinen/mita-on-osaamisperusteisuus-ja-miksi-se-on-tarkea-osa-ammatillista-koulutusta.html>
- Anttila, P. (2000). *Tutkimuksen taito ja tiedon hankinta*. Hamina: Akatiimi Oy ja Kuopion käsi- ja taideteollisuusakatemia.
- Anttonen, J. (2005). Osallistujien valinta. Teoksessa: S. Ovaska, A. Aula, & P. Majaranta (toim.) *Käytettävyystudkimuksen menetelmät*. Tampereen yliopisto: Tietojenkäsittelytieteiden laitos, 283–298.
- Beltekin, E. & Kuyulu, I. (2020). The effect of coronavirus (COVID19) outbreak on education systems: Evaluation of distance learning system in Turkey. *Journal of Education and Learning*, 9 (4), 1–9.
- Berg, M., Humaljoki, M., Leppänen, A. & Timonen, S. (2015). *Opiskelijoiden liikuntatottumukset Savon ammatti- ja aikuisopistossa*. Savonia-ammattikorkeakoulu. AMK-lopputyö.
- Centeo, E., Mercier, K., Garn, A., Erwin, H., Marttinen, R. & Foley, J. (2021). The Success and Struggles of Physical Education Teachers While Teaching Online During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40 (4), 667–673.
- Chan, W., Leung, K., I. Ho, C., Wu, C., Lam, K., Wong, N., Chan, C., Leung, K. M. & Tse, A. (2021). Effectiveness of online teaching in physical education during COVID-19 school closures: a survey study of frontline physical education teachers in Hong Kong. *Journal of Physical Education and Sport*, 21 (4), 1622–1628.



- Daum, D. N. & Buschner, C. (2012). The status of high school online physical education in the United States. *Journal of Teaching in Physical Education*, 31(1), 86–100.
- Daum, D. & Woods, A. (2015). Physical education teacher educator's perceptions toward and understanding of K – 12 online physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(4), 716-724.
- Diciano, J., Mateo, W., Junior, R. J., Verzosa, J. I. & Tindowen, D. J. (2021). Students' experiences in learning physical education in an online environment. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(3), 140–154. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(3\).7792](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(3).7792)
- e-perusteet. (2022a). Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen. Viitattu 2.4.2022. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/amops/219816/osa/1891831>
- ePerusteet (2022b). Ammatillinen koulutus. Viitattu 20.6.2022. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/selaus/ammattillinen>
- ePerusteet (2022e). Elinikäisen oppimisen avaintaidot ammatillisessa koulutuksessa. PDF-dokumentti Viitattu 27.6.2022. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/tpo/5975580/tiedot>
- ePerusteet (2022f). Ajoneuvoalan perustutkinto. Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen. Pakolliset osaamistavoitteet (2osp). Viitattu 28.6.2022. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/7614470/tutkinnonosat/8167523>
- ePerusteet (2022g). ePerusteet. Viitattu 18.10.2022. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi>
- Erlingsson, C. & Brysiewicz, P. (2017). A hands-on guide to doing content analysis. *African Journal of Emergency Medicine*, 7(3), 93–99. Viitattu 10.3.2023. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211419X17300423>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2008). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä. Gummerus.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. (2010). Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltonen, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä. PS-kustannus, 26–46.
- etaopiskelu.fi (2023). Etäopiskelu. Viitattu 5.4. 2023. <https://www.etaopiskelu.fi/etaopiskelu-2651>
- Etäopetuksen tilannekuva koronapandemiassa vuonna 2020. (2021) Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2021:4. Viitattu 16.6. 2022. <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/etaopetuksen-tilannekuva-koronapandemiassa-vuonna-2020>
- Gonzalez-Calvo, G., Barba-Martin, R., Bores-Garcia, D. & Hortiguera-Alcala, D. (2022) The (virtual) teaching of physical education in times of pandemic. *European Physical Education Review* 28 (1), 205–224. <https://doi.org/10.1177%2F1356336X211031533>

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2001). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2012). Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Karisto.
- Hirvensalo, M., Mäkelä, K. & Palomäki, S. (2013) Toisen asteen liikunta pedagogiikka. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 521–541.
- Hrehorowicz, A. (2021) Sports in college – opinions of generazion Z about physical education during the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*. 21 (2), 1091–1097. doi: 10.7752/jpes.2021.s2137
- Huovinen, T. (2020a). Tukea tarvitsevien oppilaiden liikunnan etäopetus. Liikunnanopetusta etänä tukea tarvitseville oppilaille. ELIP003 luento 3.4. 2020. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Viitattu 17.6. 2022. <https://peda.net/jyu/sport/ljto/liikunnanopetus/ejot/ttole>
- Huovinen, T. (2020b). Tukea tarvitsevien oppilaiden liikunnan etäopetus. Etäliikuntatunti tukea tarvitseville oppilaille. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Viitattu 17.6. 2022. <https://peda.net/jyu/sport/ljto/liikunnanopetus/ejot/ttole>
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–21.
- Jeffery, K. & Bauer, C. 2020. Students' responses to emergency remote online teaching reveal critical factors for all teaching. *Journal of Chemical Education*, 97 (9), 2472–2485.
- Johnson, J., Daum, D. & Norris, J. (2021). I Need Help! Physical Educators Transition to Distance Learning during COVID-19. *Physical Educator* 78 (2), 119–137. doi.org/10.18666/TPE-2021-V78-I2-10866
- Johnston 2020, J. P. (2020). Creating better definitions of distance education. *Online Journal of distance learning administration*. 23 (2). Viitattu 5.4. 2023. <https://www.westga.edu/%7Edistance/ojdla/summer232/johnston232.html>
- Kailiala, E. (2002). Verkko-opettamisen käsikirja. Helsinki: Finn Lectura.
- Kansanvalistusseura (2022). Historia. Kvs-säätiö. Verkkosivu. Viitattu: 18.10. 2022. <https://kansanvalistusseura.fi/historia/>
- Kentnor, H., E. (2015). Distance Education and the Evolution of Online Learning in the United States. *Curriculum and Teaching Dialogue* 17 (1&2), 21–34. Viitattu 5.4. 2023. [https://digitalcommons.du.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1026&context=law\\_facpub](https://digitalcommons.du.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1026&context=law_facpub)

- Kim, M., Hyeonho Yu., Park, C. W., Ha, T. & Baek, J-H. (2021). Physical education teachers' online teaching experiences and perceptions during the COVID-19 pandemic. Doi:10.7752/jpes.2021.s3261
- Korcz, A., Krzysztozek, J., Lopatka, M., Popeska, B., Podnar, H., Filiz, B., Mileva, E., Kryeziu, A. & Bronikowski, M. (2021) Physical Education Teachers' Opinion about Online Teaching during the COVID-19 Pandemic – Comparative Study of European countries. Sustainability 13 (21), <https://doi.org/10.3390/su132111730>
- Kuismin, M. (2021). Liikunnan etäopetus koulussa – Mitä liikunnan etäopetuksessa tehtiin keväällä 2020? Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro Gradu -tutkielma. Viitattu 17.6.2022. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/76859>
- Kulkurikoulu. (2022). Mikä on Etäkoulu Kulkuri ja Nomadskolan? Etäkoulu Kulkuri. Verkkosivu. Viitattu 23.6.2022. <https://www.kulkurikoulu.fi/mika-on-etakoulu-kulkuri-ja-nomadskolan/>
- Kääpä, M., & Huovinen, T. (2020) Liikuntaa etänä. Liito: Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 2020 (4), 12–15.
- Laine, T. (2001). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola, & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus., 10–11.
- Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017. (2017). Viitattu 2.4.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170531>
- Lehtinen, E. & Nummenmaa, M. (2012). Etäopetuksen lumo: kansainvälinen kirjallisuuskatsaus. Turun yliopiston oppimistutkimuksen keskus. Viitattu 22.6.2022. [https://etaopetus.files.wordpress.com/2012/03/etaopetuksen\\_lumo.pdf](https://etaopetus.files.wordpress.com/2012/03/etaopetuksen_lumo.pdf)
- Rice, K., L. (2006). A comprehensive look at distance education in the K-12 context. Journal of Research on Technology in Education (38) 4, 427–449. Viitattu 5.4. 2023. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ768723.pdf>
- Liikunnan ja terveystiedon opettajien julkilausuma. (2015). Liikunnanopetuksen alasajoa ammatillisessa koulutuksessa 2015. Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry. 30.1.-31.1.2015 Salo.
- Liito ry:n ohjeistuksia perusopetuksen liikunnan järjestämisestä. (2020) Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry. Viitattu 17.6. 2022. [https://www.liito.fi/uutiset/liito-ry-n-ohjeistuksia-liikunnan-o/?fbclid=IwAR08ooqIqvUqR79rr\\_zPI1ajll4KBMQFkrLQQNASCJRwkzBgQN9dI-P4ODc](https://www.liito.fi/uutiset/liito-ry-n-ohjeistuksia-liikunnan-o/?fbclid=IwAR08ooqIqvUqR79rr_zPI1ajll4KBMQFkrLQQNASCJRwkzBgQN9dI-P4ODc)

- Lopez–Bueno, R., Calatayud, J., Andersen, L., Casana, J., Ezzatvar, Y., Casajus, J., Lopez–Sanchez, G. & Smith, L. (2021) Cardiorespiratory fitness in adolescents before and after the COVID-19 confinement: a prospective cohort study. *European Journal of Pediatrics* 180, 2287–2293.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. (2019). Opetushallitus. Liikunta. Viitattu 26.6. 2019.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2019.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2019.pdf)
- Marton, F. (1988). *Phenomenography: A Research Approach to Investigating Different Understandings of Reality*. Teoksessa R. Sherman & R. Webb (toim.) *Qualitative research in education: focus and methods*. London; New York: Falmer Press.
- McGuine, T., Biese, K., Hetzel, S., Schwarz, A., Kliethermes, S., Reardon, C., Bell, D., Brooks, A. & Watson, A. (2022) High School Sports During the COVID-19 Pandemic: The Effect of Sport Participation on the Health of Adolescents. *Journal of Athletic Training* 57 (1), 51–58. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0121.21>
- Mohnsen, B. (2012). Implementing online physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 83 (2), 42–47.
- Moore, M. (1991). Distance education theory. *American journal of distance education*. 5 (3), 1–6.
- Opetushallitus. (2022a). Ammatillinen koulutus. Verkkosivu. Viitattu 2.4.2022.  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ammattillinen-koulutus>
- Opetushallitus (2022b). Ammatilliset tutkinnot. Viitattu 5.5.2022.  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ammattillinen-koulutus/ammattilliset-tutkinnot>
- Opetushallitus (2022c). Tutkintojen perusteet. Viitattu 5.5.2022.  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tutkintojen-perusteet>
- Opetushallitus (2022d). Uudistettavat tutkinnon perusteet. Viitattu 6.5.2022.  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/uudistettavat-tutkinnon-perusteet>
- Opetushallitus (2022e). 2022–2025 uudistuvat perustutkinnon perusteet. Viitattu 6.5.2022.  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/2022-2025-uudistuvat-perustutkinnon-perusteet>
- Opetushallitus (2022f). Etäopetuksen erilaisia toteutustapoja ammatillisessa koulutuksessa. Viitattu. 9.5. 2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/etaopetuksen-erilaisia-toteutustapoja-ammattillisessa-koulutuksessa>

- Opetushallitus (2022g). Teknologia liikunnanopetuksessa. Viitattu 17.6.2022.  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/teknologia-liikunnan-opetuksessa>
- Opetushallitus (2022h). Osaamisperusteisuus todeksi – askelmerkkejä koulutuksen järjestäjille. Oppaat ja käsikirjat 2015:9. Viitattu 21.6. 2022  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/170260\\_osaamisperusteisuus\\_todeksi\\_askelmerkkeja\\_koulutuksen\\_jarjestajille\\_2015.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/170260_osaamisperusteisuus_todeksi_askelmerkkeja_koulutuksen_jarjestajille_2015.pdf)
- Opetushallitus (2022i). Liikunta perusopetuksessa. Viitattu 23.6.2022.  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetus/liikunta-perusopetuksessa>
- Opetushallitus (2022j). Liikunta lukiossa. Viitattu 23.6.2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/lukiokoulutus/liikunta-lukiossa>
- Opetushallitus (2022k). Elinikäisen oppimisen avaintaidot. Viitattu 27.6. 2022.  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/elinikaaisen-oppimisen-avaintaidot>
- Opetushallitus (2022l). Yhteiskunta- ja työelämäosaaminen. Viitattu 17.10. 2022.  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/yhteiskunta-ja-tyoelamaosaaminen>
- Opetushallitus (2022m). Osaamisen osoittaminen ja arviointi. Viitattu 17.10.2022.  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/osaamisen-osoittaminen-ja-arviointi>
- Opetushallitus (2022n). Turvallista koululiikuntaa. Viitattu 19.10. 2022.  
<https://www.oph.fi/fi/blogi/turvallista-koululiikuntaa>
- Opetushallitus (2022o). Liikunnan oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät tavoitteet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9. Viitattu 5.4. 2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-oppimisymparistoihin-ja-tyotapoihin-liittyvat-tavoitteet>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2022a). Ammatillinen koulutus. Viitattu 4.4.2022.  
<https://okm.fi/amatillinen-koulutus>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2022b). Ammatillisen koulutuksen järjestäminen. Viitattu 4.4.2022. <https://okm.fi/amatillisen-koulutuksen-jarjestaminen>
- McIntosh, K. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Epidemiology, virology and prevention. UpToDate. Viitattu 13.2.2023.  
[https://library.fitnessformulary.com/wpcontent/uploads/Coronavirus-disease-2019-COVID-19\\_-Epidemiology-virology-andprevention-UpToDate.pdf](https://library.fitnessformulary.com/wpcontent/uploads/Coronavirus-disease-2019-COVID-19_-Epidemiology-virology-andprevention-UpToDate.pdf)
- Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (2021). LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Julkaisun erillisliite. Viitattu 7.3.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/LIITU-2020-Erillisliite-1.pdf>

- Omnia (2022). Sähkö- ja automaatioalan perustutkinto. Viitattu 21.6.2022.  
<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/toteutussuunnitelma/151981/ammattillinen/sisalto/1208048>
- Palomäki, S. & Lyyra, N. (2021). Nuorten osallistuminen liikunnanopetukseen toisella asteella. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 65–68.
- Patrikainen, R. (1999). Opettajuuden laatu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Liikunta. Viitattu 26.6.2022.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Pühse, U. & Gerber, M. (2005). Germany. International Comparison of Physical Education: Concepts, Problems, Prospects. Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK)
- Rahman, T., Prasetyo, D. A. & Mashuri, H. (2021) The Impact of Online Learning during the Covid-19 Pandemic on Physical Education Teachers. Jurnal Halaman Olahraga Nusantara (HON) 4 (2), 294–304. <http://dx.doi.org/10.31851/hon.v4i2.5638>
- Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S. & Barch, J. 2004. Enhancing students' engagement by increasing teachers' autonomy support. *Motivation and Emotion* 28 (2), 147–169.
- Rink, J. (2010). Teaching physical education for learning. 6<sup>th</sup> edition. Boston: McGrawHill Higher Education.
- Salin, K. (2021). Liikunnan ja terveystiedon opettajien jäsenkyselyn tuloksia. *Liikunnan ja Terveystiedon opettaja* 28 (1), 26–27.
- Salpaus. (2022). Yhteiskunta- ja työelämäosaaminen. Viitattu 18.10.2022.  
<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/toteutussuunnitelma/3701102/ammattillinen/sisalto/3705859>
- Simonson, M. & Seepersaud, D. J. (2019). Distance education. Definition and glossary of terms 4<sup>th</sup> edition. Charlotte, NC: Information Age Publishing
- Sunda, M., Gilic, B. & Bascivan, A. (2022). Association between Enjoyment in Physical Education Online Classes and Physical Activity Levels in Adolescents during the COVID-19 Pandemic. *Sport Mont* 20 (1), 97–101. Doi:10.26773/smj.220217
- Suonpää, H. (2021). Liikuntaa opettavien opettajien opetus- ja arviointimenetelmät etäopetusjakson aikana keväällä 2020. Turun yliopisto. Opettajankoulutuslaitos.

- Rauman yksikkö. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 19.4.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021051930630>
- Stevens–Smith, D. A., Fisk, W., Williams, F. K. & Barton, G. (2006). Principals' perceptions of academic importance and accountability in physical education. *The International Journal of Learning: Annual Review* 13 (2), 7–20. <https://doi.org/10.18848/1447-9494/CGP/v13i02/44632>
- Tahvanainen, P. (2016). Liikunnanopettajien kokemuksia ammatillisen koulutuksen tutkinnon perusteiden muutoksesta syksyllä 2015. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 5.4.2023. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/49861>
- Theriot, E., Wesley, W., Bueche, J. & Kelly, L. (2020). A System for Remote Supervision: An Innovative Guide to Supervising. Student Teachers. Palaestra. *Adopted Sport, Physical Education and Recreational Therapy* (34) 3. [https://doi.org/10.1016/S1474-6670\(17\)43977-2](https://doi.org/10.1016/S1474-6670(17)43977-2)
- Tredu (2022a). Sähkö- ja automaatioalan perustutkinto. Viitattu 21.6.2022. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/7854766/tutkinnonosat/8071315>
- Tredu (2022b). Yhteiset tutkinnonosat. Yhteiskunta- ja työelämäosaaminen. Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen. Viitattu: 19.10.2022. <https://www.tredu.fi/opiskelijalle/yhteiset-tutkinnon-osat/>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Toinen uudistettu painos. Helsinki.
- Työterveyslaitos. (2023). Aivotyötä tehdään yhdessä. Viitattu 17.2.2023. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/aivotyo-sujuvaksi/aivotyota-tehdaan-yhdessa>
- Valtioneuvosto. (2021). Poikkeusolot. Viitattu 2.4. 2023. <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/poikkeusolot>
- Valtioneuvoston asetus ammatillisen perustutkinnon muodostumisesta 801/2014. (2014). Viitattu 17.10.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20140801#Pidm45949344098560>
- Valtioneuvoston asetus ammatillisesta koulutuksesta 673/2017. (2017). Yhteisten tutkinnonosien laajuus ja osa-alueet. Viitattu 18.10.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170673#Pidm45949346127344>

- Varea, V. & Gonzalez-Calvo, G. (2020). Touchless classes and absent bodies: teaching physical education in times of Covid-19. *Sport, Education and Society*. 26 (8), 831–845. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1791814>
- Varia. (2022). Yhteiskunta- ja työelämäosaaminen. Viitattu 18.10.2022. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/toteutussuunnitelma/3017206/ammattillinen/sisalto/3992008>
- Vilchez, J. A., Kruse, J., Puffer, M. & Dudovitz R. N. (2020). Teachers and School Health Leaders' Perspectives on Distance Learning Physical Education during COVID-19 Pandemic. *Journal of School Health* 91, 541–549. doi: 10.1111/josh.13030
- Vilkka, H. (2006). Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.
- Vuorinen, I. (2001). Tuhat tapaa opettaa. Menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. Tampere: Resurssi.
- Williams, L., M. (2013). A Case Study of Virtual Physical Education Teachers' Experiences in and Perspectives of Online Teaching. University of South Florida. Department of Physical Education & Exercise Science. Väitöskirja. Viitattu 14.6.2022. <https://digitalcommons.usf.edu/etd/4962/>
- World Health Organization. (2020). Listing of WHO's response to Covid-19. Viitattu 13.2.2023. <https://www.who.int/news/item/29-06-2020-covidtimeline>
- Yilmaz, R. (2017). Problem experienced in evaluating success and performance in distance education: A case study. *Turkish Online Journal of Distance Education*. 18 (1), 39–51.
- Zenic, N., Taiar, R., Gilic, B., Blazevic, M., Maric, D., Pojskic, H. & Sekulic, D. (2020). Levels and Changes of Physical Activity in Adolescents during the COVID-19 Pandemic: Contextualizing Urban vs. Rural Living Environment. *Applied Sciences* 10 (11), 3997. [doi.org/10.3390/app10113997](https://doi.org/10.3390/app10113997)



## LIITE 1. Teemaluettelo haastattelua varten

### **1. Taustatiedot:**

Kuinka paljon sinulla on työkokemusta?

Miten kuvailisit toimipistettä, jossa työskentelet?

### **2. Aloitus: Suhtautuminen etäopetukseen?**

- Mitä ajatuksia etäopetus herättää sinussa?
- Mitä ajatuksia liikunnan etäopetus herättää sinussa?

### **3. Millä tavoin ammattioppilaitosten liikunnanopettajat toteuttivat liikunnan etäopetuksen?**

- Nosta tarvittaessa esiin suunnittelu, tavoitteet, sisältö (=liikuntamuodot ja urheilulajit), opetusmenetelmät, yksilöllistäminen, arviointi,
- Oletko huomionnut ja millä tavalla opiskelijoiden kodin lähiliikuntaympäristöt lockdownin aiheuttamat vaikutukset?
- Miten olet pystynyt todentamaan opiskelijoiden käytännön liikkumisen?

### **4. Kerro niistä mahdollisista asioista tai tekijöistä, jotka vaikuttivat opetusratkaisuihisi.**

### **5. Millainen käsitys sinulla on oppilaiden etäliikuntatuntien aikaisen liikkumisen määrästä ja laadusta korona-aikana?**

- Etäliikuntatuntien aikainen liikunta (liikkumisen määrä ja laatu)

### **6. Kerro liikunnan etäopetuksen suunnittelun ja toteutuksen haasteista. Oliko niitä - jos oli, millaisia?**

- Millaiset tekniset välineet opettaja/opiskelija tarvitsee etäopetuksessa?
- Millaisia mittareita tarvitaan liikunnan mittaamiseen vai tarvitaanko niitä?
- Millaisia ohjelmistoja tarvitaan etäopetuksessa?
- Liikkumiseen tarvittava varustus, välineet ja liikuntaympäristö

### **7. Tuleeko vielä jotain mieleen mitä haluat lopuksi sanoa?**

LIITE 2. Esimerkki aineiston pelkistämisestä liittyen tutkimuskysymykseen 1.1.: Millä tavoin ammattioppilaitosten liikunnanopettajat toteuttivat liikunnan etäopetuksen?

ALKUPERÄISILMAISU	PELKISTETTY ILMAISU
"Sä oot pystynyt hakkaan tennistä kun toinen on niin kaukana ja sitten joku on pelannut golfia koska sekin on mahdollista." H1	Tennis ja golf
"Toinen kävi paljon vaikka skeittailemassa." H2	Skeittaus
"Toinen kävi oikeasti niin ku juoksemassa." H2	Juoksu
"Sitten tehtiin kotona vähän kehonpainoharjoittelua." H2	Kehonpainoharjoittelu
"Muistan semmosen suunnistustehtävän, jossa mä oon antanut suunnistuskarta erilaisia merkkejä ja opiskelijat kävi etsimässä ne merkit" H2	Suunnistus
"Ne kävi soutamassa." H3	Soutu
"No, nehen teki kansallispuistoreissuja ja patikointia." H3	Luontoliikunta
" Kun siinä ryhmässä oli tota noin tallilla käyviä tyttöjä." H3	Ratsastus
"Sitten, hei he kävi pyöräilemässä, kun tuli lämpimämpi." H3	Pyöräily
"Uimassa, kun täähän meni toukokuulle." H3	Uinti
" Sitten he kävi heittää frisbeegolfia." H3	Frisbeegolf
"Yks tyttö oli tota heidän mökillä opiskeluaikana ja siellä piti tehdä pihatöitä, niin hän teki puutarhahommia siis ihan lapio kädessä." H3	Pihatyöt
"Joku oli Lapissa niin hän pysty harrastamaan talviliikuntalajeja eli hiihtämässä ja laskettelemassa." H3	Talviliikuntaljit

”Saattoi käydä heittelemässä koreja ulkona, kun kyllähän korit on olemassa.” H3	Koripallo
”Toisen asteen opiskelijat saattoi leikkiä ja pelata pihapelejä pikkusisaruksien kanssa.” H3	Pihapelit ja pihaleikit
”Ne pysty kävelemään tai tekemään pientä lenkkeilyä.” H4	Kävely ja kävelylenkkeily
”Hulahulavannetta tai hyppynarua kotona.” H4	Voimistelu
”Oli jopa tommosia voimatankoja tai jotain muita semmoisia.” H4	Painonnosto
”Onneksi nykyään on aika paljon myös esimerkiksi niitä ulkokuntosaleja missä pääsee kuitenkin sitten jonkin näköistä tämmöistä painoharjoittelua tekee.” H5	Ulkokuntosali
”Tuli sitten semmoista, että joo että oon käynyt koiran kanssa lenkillä.” H5	Koiran kanssa lenkkeily

LIITE 3. Esimerkki aineiston ryhmittelystä liittyen tutkimuskysymykseen 1.1.: Millä tavoin ammattioppilaitosten liikunnanopettajat toteuttivat liikunnan etäopetuksen?

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääloukka
Tennis	Pallopelit	Liikunnan opetuksen sisältö
Golf		
Koripallo		
Kehonpainoharjoittelu	Voimaharjoittelu	
Ulkokuntosali		
Painonnosto		
Hiihto	Kestävyysharjoittelu	
Uinti		
Soutu		
Suunnistus		
Luontoliikunta		
Kävelylenkkeily		
Lenkkeily/hölkä		
Pyöräily		
Voimistelu		
Laskettelu		
Frisbeegolf		
Ratsastus		
Skeittaus		
Koiran kanssa ulkoilu	Hyötyliikunta	
Pihatyöt		
Pihapelit		
Pihaleikit		

## **TIETOSUOJAILMOITUS TUTKIMUKSESTA TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVALLE**

18.5.2022

**Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, eikä tutkittavan ole pakko toimittaa mitään tietoja, tutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää.**

### **1. Tutkimuksen nimi, LUONNE JA kesto**

Tutkimuksen nimi: Ammattioppilaitoksessa työskentelevien liikunnanopettajien näkemyksiä liikunnan. Kysymyksessä on kertatutkimus, jossa tutkimusaineisto kerätään haastattelemalla. Haastattelu äänitetään. Arvioitu tutkimustulosten valmistumisaika on joulukuu 2022.

### **2. mihin henkilötietojen käsittely perustuu**

EU:n yleinen tietosuoja-asetus, artikla 6, kohta 1

Tutkittavan suostumus

### **3. Tutkimuksesta vastaavat tahot**

**Tutkimuksen tekijä:** Santtu Kuosmanen, [jasajoku@student.jyu.fi](mailto:jasajoku@student.jyu.fi) puhelin XXX. Tutkimuksen tekijä on vastuussa tutkimuksen toteuttamisesta ja henkilötietojen käsittelyä koskevien säännösten noudattamisesta. Tutkimuksen ohjaaja: Leena Aarto-Pesonen, yliopistonlehtori, LitT, [leena.aarto-pesonen@jyu.fi](mailto:leena.aarto-pesonen@jyu.fi)

### **4. Tutkimuksen tausta ja tarkoitus**

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten ammattioppilaitosten liikunnanopetus kokonaisuudessaan toteutui etäopetusaikana. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät toteutusta määrittivät ja millaisia haasteita opettajat kohtasivat.

Tutkimukseen osallistuvat ovat muodollisesti kelpoisia ammattikoulun liikunnanopettajia, jotka ovat työskennelleet päätoimisina liikunnanopettajina ennen ja jälkeen etäopetusajankohdan samassa työpaikassa ja/tai saman työnantajan alaisuudessa.

Tutkimukseen osallistuu viisi (5) haastateltavaa. Tutkimuksessa ei tule ilmi haastateltavan henkilöllisyys. Tutkimusaineisto ei tule sisältämään mitään erityisiin henkilötietoryhmiin kuuluvia tietoja.

### **5. Tutkimuksen toteuttaminen käytännössä**

Tutkimus sisältää yhden haastattelukerran ennalta sovitussa yksityisessä tilassa. Tapahtumaa kestää kokonaisuudessaan noin tunnin. Tutkimus valmistuu noin puolen vuoden sisällä haastattelutapahtuman jälkeen.

Tiedot taltioidaan äänitallenteina kahdella eri äänilaitteella, jotka tutkija näyttää ennen haastattelun aloittamista. Haastattelu litteroidaan ja analysoidaan sisällönanalyysin avulla.

## **6. Tutkimuksen mahdolliset hyödyt ja haitat tutkittaville**

Tutkimus tuo tietoa liikunnan etäopetuksen mahdollisuuksista ja haasteista nykyisen ja tulevaisuuden etä- ja hybridiopetuksen tueksi.

## **7. Henkilötietojen suojaaminen**

Tutkimuksessa kerättyjä tietoja ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti tietosuojalainsäädännön edellyttämällä tavalla. Tietojasi ei voida tunnistaa tutkimukseen liittyvistä tutkimustuloksista, selvityksistä tai julkaisuista.

Henkilötietoja säilytetään suojatulla muistitikulla lukitussa kaapissa kunnes tutkimus päättyy. Aineisto hävitetään tutkimuksen päätyttyä.

Tutkimustuloksissa ja muissa asiakirjoissa sinuun viitataan vain tunnistekoodilla, jos tämä on tarpeen. Tämä ei paljasta henkilöllisyyttä millään tavoin.

Tutkimusaineistoa säilytetään Jyväskylän yliopisto tutkimusaineiston käsittelyä koskevien tietoturvakäytänteiden mukaisesti.

## **8. Tutkimustulokset**

Tutkimuksesta valmistuu opinnäytetyö. Tutkija ilmoittaa tutkimustuloksista haastateltaville kuukauden sisällä tutkimusraportin valmistumisesta.

## **9. Tutkittavan oikeudet ja niistä poikkeaminen**

Tutkittavalla on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, kun henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Jos tutkittava peruuttaa suostumuksensa, hänen tietojaan ei käytetä enää tutkimuksessa.

Tutkittavalla on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli tutkittava katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä. (lue lisää: <http://www.tietosuoja.fi>).

Tutkimuksessa ei poiketa muista tietosuojalainsäädännön mukaisista tutkittavan oikeuksista.

## **10. Henkilötietojen säilyttäminen ja arkistointi**

Rekisteriä säilytetään suojatulla muistitikulla kunnes tutkimus päättyy. Aineisto hävitetään tutkimuksen päätyttyä.

Rekisteröidyn oikeuksien toteuttaminen

Jos sinulla on kysyttävää rekisteröidyn oikeuksista voit olla yhteydessä tutkimuksen tekijään.



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

**SUOSTUMUS TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN**

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen **Ammattioppilaitoksessa työskentelevien liikunnanopettajien näkemyksiä liikunnan etäopetuksesta**. Opiskelija Santtu Kuosmanen tutkimus liittyy osana hänen liikuntatieteiden maisterin tutkintoon, jonka pääaine on liikuntapedagogiikka. Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tiedotteeseen ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta sekä henkilötietojeni käsittelystä.

- Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Selvitykset antoi Santtu Kuosmanen.
- Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista.

Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

- Minulla on oikeus milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Tutkimuksen keskeyttämisestä ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia.
- Voin myös milloin tahansa peruuttaa suostumukseni tutkimukseen. Suostumuksen peruuttamisesta ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia.

Allekirjoittamalla suostumuslomakkeen hyväksyn tietojeni käytön tiedotteessa kuvattuun tutkimukseen.

Kyllä

Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkittavaksi sekä annan luvan kohtiin, joiden kohdalla olen merkinnyt kohdan ”Kyllä”. Jos en ole merkinnyt jotakin kohtaa, se tarkoittaa, että en anna lupaa henkilötietojeni käyttämiseen kyseiseen tarkoitukseen. Voin silti osallistua tutkimukseen.

---

*Allekirjoitus*

*Jatkuu...*

---

*Päiväys*

---

*Nimen selvennys*

***Suostumus vastaanotettu (pvm)***

---

*Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus*

---

*Nimen selvennys*

Alkuperäinen allekirjoitettu suostumus jää tutkimuksen vastuullisen johtajan arkistoon ja kopio annetaan tutkittavalle. Suostumusta säilytetään tietoturvallisesti niin kauan kuin aineisto on tunnisteeellisessä muodossa. Jos aineisto anonymisoidaan tai hävitetään suostumusta ei tarvitse enää säilyttää.