

ALAKOULUN LIIKUNNANOPETUKSEN TOTEUTTAMINEN

Onko liikuntapedagogisen koulutuksen laajuudella merkitystä opettajan osaamiseen?

Maria Peura

Liikuntapedagogiikka kandidaatin tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Peura, M. 2024. Alakoulun liikunnanopetuksen toteuttaminen: Onko liikuntapedagogisen koulutuksen laajuudella merkitystä opettajan osaamisen? Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikka, Kandidaatin tutkielma, 21 s.

Tämän tutkielman tarkoituksena on perehtyä alakoulun liikunnanopetukseen ja sen toteutukseen. Tutkielmassa pyritään selvittämään, miten liikuntapedagogisen koulutuksen laajuus vaikuttaa opettajan osaamiseen. Sisällössä perehdytään yleisesti siihen, mitä alakoulun liikunnanopetus pitää sisällään (tuntimäärät, tavoitteet ja sisällöt) ja käydään läpi liikunnanopetuksen erityispiirteitä verrattuna tavalliseen luokkahuoneopettamiseen. Lisäksi vertaillaan luokanopettajien ja liikunnanopettajien saamaa liikuntapedagogista koulutusta. Lopuksi perehdytään tutkimuksiin, joissa vertaillaan eritasoisen liikuntapedagogisen koulutuksen saaneita opettajia ja heidän taitojaan oppilaiden motivointiin, liikuntaosaamiseen ja suhtautumiseensa liikunnanopetusta kohtaan liittyen. Useat tutkimukset osoittavat, että laajemman liikuntapedagogisen koulutuksen saaneilla opettajilla on parempi liikuntaosaaminen ja paremmat valmiudet toteuttaa liikunnanopetusta. Lisäksi laajemman liikuntapedagogisen koulutuksen saaneet opettajat suhtautuvat liikunnanopetukseen myönteisemmin. Sen sijaan oppilaiden motivoinnissa ja positiivisen oppimisympäristön luomisessa ei ole havaittu eroa.

Kirjallisuuskatsauksen myötä voidaan todeta alakoulun liikunnanopetuksen olevan erityisen tärkeää, koska lapsuudessa opitaan enimmäkseen motoriset perustaidot ja yksilön liikkumistotumukset muotoutuvat jo silloin. Liikunnanopetuksen erityispiirteet vaativat oikeanmukaista osaamista opettajalta. Useat tutkimukset osoittavat, että laajemman liikuntapedagogisen koulutuksen saaneilla opettajilla on parempi liikuntaosaaminen ja paremmat valmiudet toteuttaa liikunnanopetusta. Lisäksi laajemman liikuntapedagogisen koulutuksen saaneet suhtautuvat liikunnanopetukseen myönteisemmin. Sen sijaan oppilaiden motivoinnissa ja positiivisen oppimisympäristön luomisessa ei ole havaittu eroa.

Asiasanat: liikunnanopetus, liikunnanopetuksen erityispiirteet, liikuntapedagogiikka, luokanopettajakoulutus

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 LIIKUNNANOPETUKSEN KÄSITTEITÄ JA ERITYISPIIRTEET	2
2.1 Käsitteiden määrittelyä.....	2
2.2 Liikunnanopetuksen erityispiirteet	3
3 LIIKUNNANOPETUS ALAKOULUSSA	5
3.1 Liikunnanopetuksen tuntimäärät, tavoitteet ja keskeiset sisällöt.....	5
3.2 Liikunta muussa kouluympäristössä.....	6
3.3 Motoristen taitojen oppiminen ja liikuntakäyttämisen muotoutuminen alakouluiässä	7
4 LIIKUNNAN OPINNOT LUOKANOPETTAJIEN JA LIIKUNNANOPETTAJIEN KOULUTUKSISSA	9
4.1 Liikunnan opintojen määrä ja sisältö.....	9
4.2 LiikLo-koulutus	11
5 EROT LUOKANOPETTAJIEN JA LIIKUNNANOPETTAJIEN OSAAMISESSA ..	12
5.1 Oppilaiden motivointi.....	12
5.2 Liikuntaosaaminen	12
5.3 Suhtautuminen liikunnanopetukseen.....	13
6 POHDINTA.....	15
LÄHTEET	18

1 JOHDANTO

Liikunta vaikuttaa merkittävästi aivojen hyvinvointiin ja oppimiseen. Tutkimukset ovat antaneet viitteitä siitä, että hyvä fyysinen kunto ja motoriset perustaidot luovat pohjan kognitiivisten taitojen oppimiselle ja koulumenestykselle. (Sajaniemi ym. 2012, 66) Liikunta tarjoaa myös moninaisia, lapsen kehitystä tukevia mahdollisuuksia. Yksilön liikuntatottumukset muovautuvat jo lapsuudessa ja motoriset perustaidot opitaan niin ikään suurimmaksi osaksi 3–8 – vuoden iässä. Lisäksi nykyään vain kolmasosa lapsista ja nuorista saavuttaa liikuntasuosituksen. Nämä tekijät huomioon ottaen, olisi tärkeää, että liikuntapedagogiikkaa toteuttavat riittävän koulutuksen saaneet asiantuntijat. (Jaakkola ym. 2017, 20)

Suomessa peruskoulun liikunnanopetus jakautuu pääsääntöisesti siten, että alakoulussa (vuosiluokat 1–6) luokanopettajat opettavat liikuntaa muiden aineiden tavoin. Yläkoulussa (vuosiluokat 7–9) liikuntaa opettavat liikunnan aineenopettajat. Yhtenäiskoulujen yleistyessä myös liikunnanopettajien määrä alakouluissa lisääntyy (Sääkslahti & Lauritsalo 2017, 505). Viime vuosina on tehty jonkin verran tutkimuksia siitä, onko opettajan liikuntapedagogisen koulutuksen laajuudella vaikutusta opettajan osaamiseen opettaa liikuntaa. Tutkimusten mukaan laajemman liikuntapedagogisen koulutuksen saaneilla oli parempi liikuntaosaaminen ja he suhtautuivat myönteisemmin liikunnanopetukseen. Oppilaiden motivoinnin suhteen ei havaittu eroa erilajuisen liikuntapedagogisen koulutuksen saaneiden välillä. (Salin ym. 2021; Nortunen 2009; Halonen 2022)

Tässä kandidaatintutkielmassa perehdytään alakoulun liikunnanopetukseen. Tutkielmassa käydään läpi liikunnanopetuksen tuntimäärät, tavoitteet ja sisällöt sekä liikunnanopetuksen erityispiirteet. Lisäksi perehdytään luokanopettajien ja liikunnanopettajien saamaan liikuntapedagogiseen koulutukseen ja sisältöihin. Tutkielman lopussa vertaillaan eritasoisen liikuntapedagogisen koulutuksen saaneiden opettajien eroja oppilaiden motivoinnin, liikuntaosaamisen ja suhtautumisen liikunnanopetuksen suhteen.

2 LIKUNNANOPETUKSEN KÄSITTEITÄ JA ERITYISPIIRTEET

Tässä kappaleessa tutustutaan tutkielman kannalta keskeisiin käsitteisiin: liikuntapedagogiikka, liikuntakasvatus, fyysinen aktiivisuus ja liikuntaosaaminen. Lisäksi käydään läpi liikunnanopetuksen erityispiirteitä verrattuna tavalliseen luokkahuoneessa opettaviin aineisiin.

2.1 Käsitteiden määrittelyä

Liikuntapedagogiikka voidaan määritellä tieteenalaksi, joka tutkii *liikuntakasvatusta* ja *liikunnanopetusta*. Laajasti määriteltynä liikuntakasvatusta on kaikki sellainen toiminta, joka tarkastelee liikuntaan liittyviä ilmiöitä kasvatuksen näkökulmasta (Laakso 2007, 16). Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n (2008, 90) mukaan liikuntakasvatus tarkoittaa suunnitelmallista toimintaa, jolla pyritään tukemaan normaalia fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä sekä hyvinvointia. Sen tavoitteena on synnyttää liikunnallinen elämäntapa ja se tarkoittaa myös liikunnan avulla opettamista ja kasvattamista. Tässä tutkielmassa käytetään termiä liikunnanopetus ja tarkoitetaan sillä koulussa, opettajan toimesta tapahtuvaa liikunnanopetusta/liikuntakasvatusta eli käytännössä liikuntatunteja.

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa mitä tahansa luurankolihasien tuottamaa kehon liikettä, joka vaatii energian kulutusta. Fyysistä aktiivisuutta on siis käytännössä kaikki kehon liikuttaminen. Fyysisellä aktiivisuudella on merkittäviä terveyshyötyjä ja se vähentää masennuksen ja ahdistuksen oireita. Fyysinen aktiivisuus parantaa ajattelua, oppimista ja yleistä hyvinvointia. (WHO 2022) *Liikunta* sen sijaan voidaan määritellä tahdonalaiseksi, hermoston ohjaamaksi lihasten toiminnaksi, joka aiheuttaa liikettä ja liikkumista. Liikunnan aikaansaaminen vaatii energiaa ja vastaavasti se kuluttaa energiaa. (Vuori 2003, 12)

Liikuntaosaaminen pitää sisällään neljä ulottuvuutta: motivaatio ja itseluottamus, fyysinen pätevyys, tieto ja ymmärrys, sekä fyysisesti aktiivinen elämäntapa. Motivaatio ja itseluottamus ovat yksilön kykyä innostusta ja nauttia fyysisestä aktiivisuudesta. Fyysinen pätevyys tarkoittaa kykyä omaksua erilaisia liikemalleja ja liikuntataitoja. Tieto ja ymmärrys on kykyä tunnistaa ja ilmaista liikkumiseen vaikuttavia ominaisuuksia ja kykyä ymmärtää esimerkiksi aktiivisen elämäntavan terveyshyödyt. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa on yksilön henkilökohtaista vastuunottamista ja omia valintoja. (The International Physical Literacy Association, 2014)

2.2 Liikunnanopetuksen erityispiirteet

Liikuntataitojen oppiminen poikkeaa paljon tavallisesta kognitiivisesta oppimisesta eli luokka-huoneopettamisesta, koska oppimisen välineenä toimii oppijan oma keho. Liikuntaa opettavien on tärkeä tiedostaa liikuntataitojen oppimisen erityispiirteitä, jotta he ymmärtävät kokonaisvaltaisesti, minkälaisen ilmiön kanssa he ovat tekemisissä. (Jaakkola 2010, 30) Kuvassa yksi (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018, 27) on lueteltuna keskeisimpiä liikunnanopetuksen erityispiirteitä.

Oppilaiden suorituksen ovat näkyviä

Opettajan antamat ohjeet ja palaute ovat julkisia

Tunnit ovat toiminnallisia

Osallistumisen ”teeskenteleminen” on vaikeaa

Opettajan aineenhallinta on näkyvää

Opettajalta vaaditaan sekä psyykkistä että fyysistä osallistumista

Opetuksen organisointi on vaativaa

Liikutaan erilaisissa tiloissa ja ympäristöissä

Meluhaitat

Opettajan äänenkäytölle on erityisvaatimuksia

KUVA 1. Liikunnanopetuksen erityispiirteet (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018, 27).

Kuvassa 1 mainitaan opetuksen organisoinnin vaativuus, joka näkyy esimerkiksi toiminnan käynnistämisessä ja järjestelyihin kuluvaan ajassa. Alakoululaiset ovat hyvin malttamattomia verrattuna vanhempiin oppilaisiin. Näin ollen on erityisen tärkeää, että opettaja pystyy nopeasti käynnistämään tuntien toiminnallisen osuuden. (Sääkslahti & Lauritsalo 2017, 514) Oppilailla kuluu aikaa esimerkiksi liikuntasaliin siirtymisessä ja varusteiden vaihtamisessa. Näin ollen 45 minuutin varsinainen liikuntatunti kestää todellisuudessa noin 35 minuuttia ja 90 minuutin liikuntatunti on todellisuudessa 60 minuuttia. Opettajalta vaaditaan taitoa organisoida tehokkaasti ja selittää tehtävät ytimekkäästi, jotta mahdollisimman suuri osuus liikuntatunnista olisi oikeasti fyysisesti aktiivista aikaa. (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018, 28)

Liikunnanopetuksessa fyysinen opiskeluympäristö poikkeaa muiden kouluaineiden opetuksesta, mikä on useimmissa aineissa luokkahuone. Fyysinen opiskeluympäristö ja välineet asettaa sekä rajoja että mahdollisuuksia oppimisprosessin tuottamiselle. (Heikonaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 107) Liikuntatunnit järjestetään erilaisissa tiloissa ja ympäristöissä, kuten liikuntasalissa, ulkona erilaisilla liikuntapaikoilla tai uimahallissa. Alakoulun liikunnanopettajan tulee kiinnittää erityistä huomioita turvallisuuteen, huolenpitoon ja vastuukysymyksiin, koska alakoululaisten taidot huolehtia omista asioistaan ovat vielä kehittymässä (Sääkslahti & Lauritsalo 2017, 516).

3 LIKUNNANOPETUS ALAKOULUSSA

Tässä luvussa perehdytään liikunnanopetuksen vuosiviikkotuntimääriin (vvt) ja tavoitteisiin opetussuunnitelmassa. Lisäksi käydään läpi sitä, miten liikunta esiintyy muussa kouluympäristössä ja miksi liikunta on tärkeää lapsen kasvulle ja kehitykselle.

3.1 Liikunnanopetuksen tuntimäärät, tavoitteet ja keskeiset sisällöt

Perusopetuksessa on valtakunnallinen tuntijako, mikä määrittää vähimmäismäärän opetettavan aineen tunneista. Valtakunnallisen tuntijaon mukaan luokilla 1–2 on yhteensä neljä ja luokilla 3–6 yhteensä yhdeksän vuosiviikkotuntia (Valtioneuvosto 2023). Kaupungit ja kunnat voi paikallisesti päättää, miten tuntijakoa voidaan vuosiluokilla 3–6 toteuttaa. Jyväskylässä liikuntaa on yhteensä 13 vuosiviikkotuntia luokilla 1–6. Tunnit ovat jaettua siten, että jokaisella luokalla liikuntaa on kaksi vuosiviikkotuntia paitsi 4-luokalla kolme vuosiviikkotuntia. (Jyväskylän perusopetuksen tuntijako lukuvuosi 2022–2023). Liikuntatunteja voi olla myös olla useampi, mitä tuntijaon vähimmäismäärässä on. Esimerkkinä muutamassa Meri-Lapin kunnassa luokilla 1–6 liikuntaa kertyy yhteensä 16 vuosiviikkotuntia, eli kolme tuntia enemmän kuin vähimmäismäärässä (Meri-Lapin alueellinen opetussuunnitelma 2016, 8).

Alakoulun liikunnanopetuksen sisällöissä painottuvat kasvatus, motoristen perustaitojen harjoittelu ja erilaisten pelien ja leikkien soveltaminen eri ikäkausille sopivaksi (Sääkslahti & Lauritsalo 2017, 505). Liikunta-oppiaineen tehtävä läpi koko peruskoulun on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (POPS) on jaoteltu liikunnan tavoitteet ja sisällöt 1–2 luokille sekä 3–6 luokille. (POPS 2014)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan vuosiluokilla 1–2 (alkuopetuksessa) ”Liikutaan yhdessä leikkien”. Painopisteenä on motoristen perustaitojen oppiminen leikinomaisesti, liikunnasta saatavat myönteiset kokemukset ja yhdessä tekeminen. Liikuntatunneilla harjoitellaan vuorovaikutustaitoja ja tunteiden ilmaisun säätelyä. Alkuopetuksen liikunnan sisältöalueissa korostetaan liikuntamuotoja, jotka harjoittavat tasapaino- ja liikkumistaitoja (esim. kiipeily, juoksu, hyppiminen) ja välineenkäsittelytaitoja (esim. palloleikit ja tehtävät erilaisilla vä-

lineillä). Sisällöissä mainitaan liikuntaympäristöistä sali, luonto, lumi ja jää. Alkuopetuksen sisältöalueisiin kuuluu niin ikään myös kehonhallinnan edistäminen (esim. voimistelu- ja musiikkileikit) sekä vesiliikunta ja uinti. Sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn sisältöalueissa mainitaan puolestaan esimerkiksi sääntöleikit, yhteistyö, muiden auttaminen, ilo, virkistys, onnistumiset ja pelien, leikkien ja kisailujen merkeissä koetut emotionaalisesti vaihtelevat tilanteet. (POPS 2014, 148–149)

Vuosiluokilla 3–6 ”Liikutaan yhdessä toimien ja taitoja harjoitellen.” Painopiste on motoristen perustaitojen vakiinnuttamisessa ja monipuolistamisessa ja sosiaalisten taitojen vahvistamisessa. Opetuksella tuetaan taitojen oppimista, oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen sekä luodaan valmiuksia liikunnalliseen elämäntapaan. (POPS 2014, 273–274) Vuosiluokkien 3–6 keskeisillä sisältöalueilla esiintyy joitain samoja asioita kuin alkuopetuksen sisällöissä (esim. tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot), mutta laajemmin myös uusia asioita. Tällaisia ovat esimerkiksi havainto- ja ratkaisuntekotasaidot liikuntatilanteeseen sovellettuna (esim. luontoliikunta ja palloilut) ja vesipelastuksen opetus sekä liikkumiseen ja liikunnanharrastamiseen liittyvien tarpeellisten tietojen opettaminen. 3–6-vuosiluokkien sisällöissä mainitaan myös ominaisuuksien (nopeus, liikkuvuus, kestävyys ja voima) kehittäminen. Lisäksi fyysisen toimintakyvyn keskeisissä sisältöalueissa painotetaan runsaan fyysisen aktiivisuuden määrää ja oman toimintakyvyn arviointia. (POPS 2014, 273–274)

Vuosiluokkien 3–6 sosiaalisen toimintakyvyn sisältöalueissa mainitaan niin ikään yhteisöllisyys, pari- ja ryhmätehtävät, toisten huomioon ottaminen ja auttaminen, sekä vastuun ottaminen omasta toiminnasta, yhteisistä asioista ja säännöistä. Psyykkisen toimintakyvyn puolella korostetaan pitkäjänteistä ponnistelua yksin ja yhdessä tavoitteiden saavuttamiseksi sekä ilon ja virkistuksen tuottamia myönteisiä tunteita. (POPS 2014, 275)

3.2 Liikunta muussa kouluympäristössä

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (POPS 2014) liikunta mainitaan myös laaja-alaisissa oppimiskokonaisuuksissa. Laaja-alainen osaaminen muodostaa oppiaineiden yhteiset tavoitteet ja sen ansioista oppiaineiden välille on myös helpompi kehittää yhteistyötä (Opetushallitus 2024). Opetussuunnitelman vuosiluokkien 1–2 laaja-alaisessa osaamisessa (ajattelu ja oppimaan oppi-

minen) todetaan, että monipuolinen liikkuminen ja motoriset harjoitukset tukevat ajattelun kehittymistä ja oppimista (POPS 2014, 99). Näin ollen on perusteltua sisällyttää myös tavalliseen luokkahuoneopetukseen toiminnallisia menetelmiä. Koulupäivän aikaisella liikunnalla on todettu positiivisia vaikutuksia oppimiseen (Kantomaa ym. 2018, 27). Erityisesti alakoulussa liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta voi luoda liikuntatuntien ja luokkahuonetuntien lisäksi myös välitunneilla.

Laakson mukaan on todennäköistä, että tulevaisuudessa liikunnanopettajan työ tulee koostumaan varsinaisten liikuntatuntien lisäksi koko kouluympäristön liikunnasta ja hyvinvoinnista huolehtimisesta. Myös yleinen fyysisen aktiivisuuden edistäminen koulussa ja lähiympäristössä sopivat mukaan liikunnanopettajan työnkuvaan. (Laakso 2007, 23) Luokanopettajista noin puolet hyödyntää toiminnallisia menetelmiä useimmilla tai kaikilla oppitunneilla ja 65 % luokanopettajista katkaisee oppilaiden pitkiä istumisjaksoja useimmilla tai kaikilla tunneilla (Kämppi ym. 2017, 93).

3.3 Motoristen taitojen oppiminen ja liikuntakäyttämisen muotoutuminen alakouluikässä

Motorinen kehitys tarkoittaa jatkuvaa prosessia, jonka aikana ihmiset oppivat liikuntataitoja (Haywood & Getchell 2014, Jaakkolan 2017, 160 mukaan). Motorinen kehitys on nopeinta lapsuudessa ja kehitystä tapahtuu sekä perimän että ympäristön yhteisvaikutuksesta. Motoristen perustaitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) oppiminen tapahtuu 3–8-vuoden iässä ja erikoistuneiden taitojen oppiminen 8–15 vuoden iässä (Donnelly ym. 2017, Jaakkolan 2017, 160 mukaan). Motoristen perustaitojen oppiminen on erityisen tärkeää, koska tuolloin lapsi omaksuu suurimman osan motorisista perustaidoista ja ne ovat pohjana myöhempien lajitaitojen oppimiselle (Jaakkola 2017, 160).

Alakoulun liikunnanopetukseen huomion kiinnittäminen on tärkeää myös liikuntasuosittelun näkökulmasta. Lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen Suomessa (LIITU)-tutkimus selvittää laajasti suomalaisten lasten ja nuorten liikkumista, liikuntakäyttämistä ja -kulttuuria. Tutkimuksen mukaan vain kolmas osa lapsista ja nuorista saavuttaa liikuntasuosituksen. Yleisin liikumismuoto lapsilla ja nuorilla on omatoiminen vapaa-ajan liikkuminen. (Kokko & Martin 2022, 6) Liikkumattomuuden lisääntyessä koululiikunnan merkitys kasvaa: mielekäs, tavoitteiden mukaan toteutettu ja monipuoleinen koululiikunta luo liikunnan iloa ja näin ollen motivoi

lasta liikkumaan myös vapaa-ajallaan. Koulun liikuntatunneilla opitut taidot ja mielekkäät pelit ja leikit voivat parhaassa tapauksessa siirtyä osaksi välitunteileikkejä ja oppilaiden vapaa-aikaa.

Fyysisesti aktiivinen elämäntapa alkaa kehittymään jo varhaisessa lapsuudessa ja sen pysyvyys nuoruudesta aikuisuuteen on todennäköistä (Telama ym. 2014). Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan neljänneksi suurin itsenäinen kuoleman riskitekijä (WHO 2009, Helajärvi ym. 2015 mukaan). Kun otetaan huomioon motoristen taitojen kehittymisen lapsuudessa, liikunta-suositusten vähäisen saavuttamisen ja liikkumattomusten pysyvyyden lapsuudesta aikuisuuteen sekä liikkumattomuuden riskitekijänä kuolemalle, on alakoulun liikunnanopetukseen kiinnitettävä erityistä huomiota. Koululiikunnan lisääminen, sekä sen laatuun panostaminen, ja yleisesti kouluissa toteutetun fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja sen laadun parantaminen sekä yleisesti koulussa toteutetun fyysisen aktiivisuuden lisääminen koskettavat kaikkia oppivelvollisuuden piirissä olevia lapsia ja nuoria, ja näin ollen ne muodostavat tehokkaan keinon lisätä liikuntaa väestötasolla.

4 LIKUNNAN OPINNOT LUOKANOPETTAJIEN JA LIKUNNANOPETTAJIEN KOULUTUKSISSA

Sekä luokanopettaja- että liikunnanopettajan koulutuksen kesto Suomessa on viisi vuotta (3 vuotta kasvatustieteen kandidaatti + 2 vuotta kasvatustieteen maisteri). Koulutusten laajuus on 300 opintopistettä ja yksi opintopiste (op) vastaa noin 27 tuntia työtä. (Opintopolku.fi) Seuraavissa alaluvuissa käsitellään tarkemmin sitä, miten liikuntapedagoginen koulutus eroaa eri tutkinto-ohjelmissa.

4.1 Liikunnan opintojen määrä ja sisältö

Luokanopettajakoulutuksen kandidaattiohjelmassa opetetaan oppiaineiden pedagogisia opintoja aineesta riippuen 3–6 opintopisteen verran. Esimerkiksi Jyväskylän yliopistossa liikunta- ja terveystieteiden koulutus on laajuudeltaan viisi opintopistettä, mikä on laskennallisesti noin 135 tuntia opiskelua. (Jyväskylän yliopiston opinto-opas) Liikunta- ja terveystieteiden koulutus (5 op) sisältää kontaktituntia liikunnan puitteissa 48 tuntia ja loput 12 tuntia on terveystieteiden koulutuksen tulokulmaa. (Kokkonen, J. 14.3.2024)

Liikunta- ja terveystieteiden koulutuksen keskeisiä aihealueita ovat liikunta toimintaympäristössä, lapsen toimintakyky ja hyvinvointi, liikunnan ja terveyden väliset yhteydet, fyysinen aktiivisuus koulussa ja terveystietosaaminen. Yksi keskeisimmistä osaamistavoitteista on se, että opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida liikuntakasvatusta sekä hyvinvointioppimista erilaisissa oppimisympäristössä perusopetuksen opetussuunnitelman pohjalta. Tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää fyysisen aktiivisuuden mahdollisuudet ja hyödyt sekä osaa hankkia tietoa, miten oppiminen liikunnan toimintaympäristössä tapahtuu. Osaamistavoitteissa puhutaan myös itseohjautuvuuden merkityksen ymmärtämisestä osana liikuntakasvatuksen oppimis- ja opetusprosessia ja oma-aloitteisuuden ja yhteistyön merkityksestä liikuntakasvatuksen haasteita ratkaistaessa. (Jyväskylän yliopiston opinto-opas).

Liikuntatieteiden kandidaatin opinnoissa liikuntapedagogiikan perusopintoja on 25 opintopisteen verran ja liikuntapedagogiikan aineopintoja 37 opintopisteen verran (yhteensä 1674 tuntia opiskelua). Liikuntapedagogiikan perusopintojen tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää lii-

kuntakasvatuksen taustalla olevia arvoja ja tavoitteita sekä tietää liikunnanopettajan työn monipuolisuuden ja pystyy asettamaan itselleen henkilökohtaisia kehitystehtäviä. Opiskelija osaa havainnoida liikkumista, tunnistaa motoristen taitojen ydinkohtia ja antamaan palautetta havainnointinsa perusteella. Opiskelija tuntee liikuntadidaktisia keinoja ja niiden käyttöä erilaisissa oppimisympäristöissä ja liikuntamuodoissa. Liikuntapedagogiikan perusopinnot tuovat opiskelijalle tutuksi koulun liikuntakasvatuksen ja opiskelijat osaavat suunnitella ja toteuttaa oppilaille mielekkäitä tunteja. (Jyväskylän yliopisto opinto-opas) Liikuntapedagogiikan opinnoissa opiskelijat pääsevät niin kehittämään omia taitojaan erilaisissa ympäristöissä kuin harjoittelemaan opettamista omille luokkalaisille ja oikeille oppilaille. Opetuskokeiluista saa palautetta vertaisilta sekä ohjaavilta opettajilta. Kuvassa 2 esitetään kaikki liikuntapedagogiikan perus- ja aineopintojen sisältämät kurssit.

Liikuntapedagogiikan perusopinnot 25 op	Liikuntapedagogiikan aineopinnot 37 op
Liikuntataitojen oppimisen ja ohjaamisen peruskurssi	Tutkiva opettaja
Oppilaasta opettajaksi	Opetussuunnittelu ja arviointi
Liikkumisen havainnoinnin kurssi	Liikuntadidaktiikan jatkokurssi 1
Liikuntadidaktiikan peruskurssi 1	Liikuntadidaktiikan jatkokurssi 2
Liikunnan ja urheilun pedagogiikka	Yhdenvertaisuuden perusteet liikunnassa
Liikuntadidaktiikan peruskurssi 2	Yhdenvertainen opetus liikunnassa
Kummikoulu	Toiminnallinen anatomia
	Elimistön toiminta levossa ja kuormituksessa
	Kandidaatinseminaari
	Kandidaatintutkielma

KUVA 2. Liikuntapedagogiikan perus- ja aineopintojen sisältämät kurssit (Jyväskylän yliopisto opinto-opas).

4.2 LiikLo-koulutus

Syksyllä 2023 Jyväskylän yliopisto aloitti uuden koulutuksen, joka tarjoaa mahdollisuuden kouluttautua samalla kertaa liikunnan aineenopettajaksi ja luokanopettajaksi (LiikLo -koulutus). Koulutuksella pyritään takaamaan liikuntakasvatuksen laatu läpi oppilaan koulupolun sekä vastaamaan lisääntyvien yhtenäiskoulujen tarpeisiin (Hurskainen 2023). LiikLo -koulutukseen valitaan liikuntapedagogiikan ja luokanopettajan tutkinto-ohjelmista molemmista 10 opiskelijaa. Liikuntapedagogiikan tutkinto-ohjelman opiskelijat saavat kelpoisuuden liikunnan aineenopettajiksi eri kouluasteille (peruskoulu ja toinen aste) sekä luokanopettajaksi. Luokanopettajakoulutuksen opiskelijat saavat kelpoisuuden luokanopettajaksi ja perusopetuksen liikunnanopettajaksi. (Jyväskylän Yliopisto)

Opiskelijoiden opettajaidentiteetin kehittyminen alkaa jo ensimmäisenä syksynä. LiikLo-koulutuksen opiskelijat pääsevät heti opintojen alusta pitäen toimimaan koulujen liikuntatunneilla lasten kanssa. (Huovinen 2023, Rahikainen 2023 mukaan) Näin ollen opettajien taidot ja suhtautuminen liikunnanopetukseen sekä koko osaamisen kehittyä pitkään koko koulutuksen ajan. LiikLo-koulutuksen käyneet opettajat voivat toimia ylä- ja alakoulujen välillä sekä yhtenäiskouluissa. Huovisen mukaan näin opettajan pystyvät alusta asti rakentamaan jatkumoa lapsen liikuntakasvatukseen koko perusopetuksen ajalle. (Huovinen 2023, Rahikainen 2023 mukaan) LiikLo-koulutus alkoi vasta syksyllä 2023, joten ei ole mahdollista vielä tietää sen vaikutusta alakoulun liikunnanopetukseen ja opettajan kokemaan pätevyyteen. Kun koulutuksesta valmistuneet astuvat työelämään, on mielenkiintoista nähdä, miten he kokevat liikunnanopettamisen verrattuna luokanopettajiin ja liikunnanopettajiin.

5 EROT LUOKANOPETTAJIEN JA LIKUNNANOPETTAJIEN OSAAMISESSA

Suomessa on tehty jonkin verran tutkimuksia siitä, miten eritasoisen liikuntapedagogisen koulutuksen saaneet kokevat liikunnanopettamisen. Tutkimukset keskittyvät pääsääntöisesti opettajien omiin kokemuksiinsa, esimerkiksi koettuun valmiuteen motivoida oppilaita ja opettajien liikuntaosaamiseen sekä heidän suhtautumisensa liikunnanopetukseen.

5.1 Oppilaiden motivointi

Motivointi ja positiivisen oppimisympäristön luominen ovat keskeisiä tekijöitä liikunnanopetuksessa, kuten myös muissa oppiaineissa. Kun oppilaat kokevat voivansa vaikuttaa opetuksen toteutukseen, heidän sisäinen motivaationsa kasvaa (Chang ym. 2016, 465). Tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin opettajien valmiuksia, osaamista ja koettuja haasteita Move! -järjestelmän toteuttamisessa ja oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemisessa, arvioitiin sekä luokanopettajien että liikunnanopettajien valmiuksia ja osaamista (Salin ym. 2021, 532). Kyseisessä tutkimuksessa ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja motivoinnin ja positiivisen oppimisympäristön luomisen suhteen riippumatta opettajien liikuntapedagogisen koulutuksen tasosta. Motivointi ja positiivisen oppimisympäristön luominen ovat pedagogisia taitoja, joita tarvitaan oppiaineesta riippumatta. Näin ollen on loogista, että liikuntapedagogisen koulutuksen laajuus ei vaikuta opettajan kykyyn motivoida oppilaita ja luoda positiivista oppimisympäristöä.

5.2 Liikuntaosaaminen

Salinin ym. (2021, 532) tutkimuksessa havaittiin merkittäviä eroja opettajien kokemissa valmiuksissa ja osaamisessa. Luokanopettajakoulutuksen suorittaneet opettajat arvioivat valmiutensa heikommiksi oppilaiden toimintakyvyn arvioinnissa, palautteen antamisessa sekä mitaustulosten tulkinnassa ja jatko- ja tukitoimien suunnittelussa verrattuna opettajiin, joilla oli laajempi liikuntapedagoginen koulutus. Vastaavia tuloksia on raportoitu myös muissa tutkimuksissa. Nortunen (2009, 62) totesi, että luokanopettajat, jotka olivat suorittaneet pakollisten liikuntaopinnot lisäksi liikunnan perusopinnot, arvioivat liikuntapedagogiset, -didaktiset ja kasvatustaitonsa merkittävästi paremmiksi kuin ne, jotka olivat suorittaneet vain pakolliset opinnot. Halosen (2022, 80) tutkimus tukee näitä havaintoja osoittaen, että liikuntatieteellisillä opinnoilla oli merkittävä vaikutus opettajien itsearvioituun kompetenssiin Move!-mittausten

toteuttamisessa ja tukemisessa. Lisäksi Shannonin (2017, 22) tutkimus korostaa liikunnanopetuksen kurssien tärkeyttä opettajakoulutuksessa, sillä mitä enemmän opettajilla on kokemusta liikunnanopettamisesta, sitä varmemmin ja mukavammin he opettavat liikuntaa koulussa.

5.3 Suhtautuminen liikunnanopetukseen

Penttisen (2003, 129) mukaan luokanopettajakoulutuksessa opiskelijat pyrkivät opintoja koskevilla valinnoillaan ensisijaisesti vahvistamaan jo olemassa olevia vahvuuksia ja mieluisiksi koettuja aineita. Liikuntaan erikoistuvat luokanopettajat suhtautuivat koululiikuntaan myönteisemmin, ja heillä oli korkeammat liikuntanumerot kuin vain perusopinnot suorittaneilla. Erikoistumisopinnot valinneet olivat nuoruudessaan jo liikuntaan sitoutuneita ja heidän kotinsa ja ikätoverinsa olivat myötämielisempiä liikuntaa kohtaan kuin erikoistumattomilla (Penttinen 2003, 129). Vaikka tutkimus on suhteellisen vanha, se kuvaa hyvin yksilöiden eroja suhtautumisessa liikuntaan. Penttisen tutkimus osoittaa, että luokanopettajan oma asenne liikuntaan ja liikunnanopetukseen vaikuttaa siihen, miten hän liikuntaa opettaa työssään. On hyödyllisempää kehittää omia heikkouksia kuin hakeutua omien vahvuuksien pariin.

Suomessa tehtyjen tutkimusten lisäksi alakoulun liikunnanopetus on herättänyt kiinnostusta myös kansainvälisesti. Morganin ja Hansenin (2007) mukaan Australiassa alakoulujen liikunnanopetuksen laatua on kyseenalaistettu luokanopettajien kohtaamien vaikeuksien vuoksi. Riittämätön koulutus ja opettajan asiantuntemuksen ja itseluottamuksen puute olivat keskeisiä esteitä laadukkaalle liikunnanopetukselle. Tutkijoiden mukaan on ironista, että koulu, joka on vastuussa oppilaiden kannustamisesta terveellisiin elämäntapoihin, on toteutettu puutteellisesti (Morgan & Hansen 2007, 107). Turkkilaisessa tutkimuksessa puolestaan selvitettiin liikunnanopettajien ja luokanopettajien eroja heidän liikuntaosaamisessaan. Tutkimuksessa kävi ilmi, että liikunnanopettajilla tulokset olivat merkittävästi paremmat ja niiden pohjalta tutkijat analysoivat, että liikunnanopetuksen osuus luokanopettajien koulutuksessa ei ole riittävällä tasolla Turkissa. (Yıldız & Munusturlar 2022, 633)

Linkerin ja Woodsin (2018, 91) mukaan esikoulun opettajat ilmoittivat, että he eivät ole halukkaita opettamaan liikuntatunteja tulevina opettajina, mutta he ovat valmiita säilyttämään fyysistä aktiivisuutta luokkahuonetoimintaan. Opettajat perustelivat luokkahuoneessa toteutuvaa fyysistä aktiivisuutta sillä, että se lisää oppilaiden energisyyttä, mutta samalla poistaen sitä.

Yleisesti luokkahuoneessa toteutettu fyysinen aktiivisuus tuo niin ikään hyötyjä, mutta se ei korvaa liikuntatuntien sisältöjä ja tavoitteita.

6 POHDINTA

Liikunnanopetus on olennainen osa alakoulun opetussuunnitelmaa, ja sen merkitys lasten fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin edistämisessä on kiistaton. Kuitenkin liikunnanopetuksen laatu voi vaihdella opettajien koulutustaustasta riippuen. Maailma muuttuu koko ajan, jonka vuoksi muutosta edellytetään myös opettajakoulutuksessa. Osaamispohja laajentuu, jolloin vaarana on opettajan sisältötiedon kaventuminen. Tämä voi aiheuttaa esimerkiksi sen, että opettajat eivät koe olevansa riittävän päteviä opettamaan jotain koulun oppiaineista. (Salin 2023, 26)

On huomionarvoista, että liikuntaa, äidinkieltä ja matematiikkaa opetetaan luokanopettajaopiskelijoille saman verran (Jyväskylän Yliopiston opinto-opas). Liikunnanopetuksen erityispiirteet huomioon ottaen olisi kuitenkin perusteltua, että liikuntaa opetettaisiin enemmän kuin luokkahuoneessa opetettavia aineita. Liikunnanopetuksessa opettajan tulee itse pystyä liikkumaan, jolloin opettajan oma aineenhallinta on näkyvää. Esimerkiksi lentopallon sormilyönti tai koripallon heitto vaativat selityksen lisäksi fyysistä näyttöä suorituksesta. Lisäksi ympäristön meluhaitat asettavat erityisvaatimuksia opettajan äänenkäytölle. Liikuntasalissa voi olla samanaikaisesti toinen liikuntaryhmä, ja ulkona ääni katoaa helposti tuulen mukana, jolloin äänenkäyttöön tulee kiinnittää erityistä huomiota. Kokonaisuudessaan liikunnanopetuksen erityispiirteet osoittavat, että liikunnanopetus vaatii opettajalta laajemmin erilaisia taitoja ja ominaisuuksia verrattuna perinteiseen luokkahuoneessa tapahtuvaan opetukseen. Näin ollen liikunnanopetusta tulisi mahdollisesti painottaa enemmän opettajankoulutuksessa.

Useat tutkimukset osoittavat, että laajemman liikuntapedagogisen koulutuksen saaneilla opettajilla on parempi liikuntaosaaminen ja paremmat valmiudet toteuttaa liikunnanopetusta. Lisäksi laajemman liikuntapedagogisen koulutuksen saaneet suhtautuvat liikunnanopetukseen myönteisemmin (Salin ym. 2021; Nortunen 2009; Halonen 2022). Tämä viittaa siihen, että luokanopettajakoulutukseen tulisi lisätä pakollisia liikunnanopintoja, erityisesti konkreettisia harjoituksia liikunnanopettamiseen liittyen. Tiukat resurssit ja osaamispohjan laajentuminen voivat kuitenkin tehdä tämän hankalaksi.

Jos liikunnanopetusta luokanopettajakoulutuksessa ei voida lisätä, olisi mahdollista siirtää alakoulun liikunnanopetus liikunnan aineenopettajille. Yhtenäiskoulujen lisääntyessä tämä on monessa paikassa jo mahdollista. Kuitenkin liikunnanopettajien paremmat taidot luokanopettajiin

verrattuna eivät välttämättä korvaa sitä, että luokanopettajat tuntevat oman luokkansa paremmin ja tietävät ryhmän dynamiikan. Liikunnanopettaja opettaisi luokalle vain 2–3 tuntia liikuntaa viikossa, jolloin ryhmään tutustuminen ja erilaisten oppijoiden tunnistaminen veisi aikaa. Tutkimukset osoittavat, että oppilaat kokevat opettajan oppilaantuntemuksen tärkeäksi (Deng ym. 2022, 7), mikä puoltaa luokanopettajien jatkamista alakoulun liikunnan opettajina. Luokanopettajat pystyvät myös toteuttamaan helpommin laaja-alaisia oppimiskokonaisuuksia, koska he tietävät, mitä muissa aineissa tehdään parhaillaan, esimerkiksi ympäristöopin lajien tunnistuksen hyödyntäminen suunnistuksessa ja luontoliikunnassa.

Yläkoulujen tapaan alakouluissakin voisi olla yksi liikunnanopettaja, joka koordinoisi koko kouluympäristön liikkumista. Moni luokanopettaja pyrkii sisällyttämään fyysistä aktiivisuutta ja toiminnallisuutta tunteihin, mutta samaan aikaan toisille luokanopettajille toiminnallisten menetelmien hyödyntämisessä on vielä kehitettävää (Kämppi ym. 2017, 93). Liikunnanopettajan tietojen ja taitojen avulla voitaisiin kehittää niin liikunnanopetuksen laatua kuin lisätä luokanopettajien inspiraatiota hyödyntää toiminnallisia menetelmiä luokkahuoneopetuksessa.

Kolmantena vaihtoehtona voidaan ehdottaa liikunnan täydennyskoulutusmahdollisuuksien lisäämistä. On mahdollista, että luokanopettajat kohtaavat haasteita ja tunnistavat omat puutensa vasta siirryttyään työelämään. Jos koulut kannustaisivat opettajia aktiivisesti osallistumaan täydennyskoulutuksiin, heidän heikkouksiaan voitaisiin kehittää, mikä parantaisi liikunnanopetuksen laatua. Olisi myös mielenkiintoista vertailla Liiklo-koulutuksen suorittaneiden kokemuksia liikunnanopetuksesta luokanopettajien kokemuksiin. Aiemmat tutkimukset ovat keskittyneet pääasiassa vertailemaan luokanopettajien ja liikunnanopettajien eroja liikuntaosaamisessa. Liiklo-koulutuksen käyneiden tutkiminen voisi tarjota uutta tietoa siitä, miten uusi koulutusohjelma vaikuttaa alakoulun liikuntatuntien osaamiseen ja opetuksen laatuun. Tämä voisi myös tuoda esiin, millä tavoin liikuntatunnit eroavat eri koulutustaustojen omaavien opettajien välillä.

Voisiko alakoulujen työyhteisöissä lisätä vahvuuksien mukaan opettamista? Liikunta erityispiirteistään huolimatta ei ole ainoa vaikeaksi koettu aine opettaa. Muita luokanopettajien haastavaksi kokemia oppiaineita on esimerkiksi musiikki, englanti, historia ja käsityö (Kantoluoto & Räsänen 2023, 30). Jos yhteen alakouluun työllistyisi erilaisia luokanopettajia, joilla vahvuudet olisivat esimerkiksi liikunnassa, musiikissa tai käsityössä, voisiko opettamista jakaa vah-

vuuksien mukaan? Liikuntaan erikoistunut voisi ottaa useamman luokan liikuntatunnit ja musiikkiin erikoistunut voisi ottaa monen luokan musiikintunnit tilalle. Tällaisessa ratkaisussa oppilaille voisi taata laadukasta opetusta jokaisessa oppiaineessa. Toisaalta on aika pieni todennäköisyys sille, että yhdessä alakoulussa olisi optimaalisesti moneen erilaiseen aineeseen erikoistuneita opettajia.

Ennen ratkaisujen pohtimista, olisi relevanttia pohtia jatkotutkimuksien tarvetta. Suomessa voisi toteuttaa tutkimuksia, joissa oppilaat itse saisivat kertoa näkemyksiään siitä, kenen pitäisi opettaa alakoulun liikuntaa. Uudessa-Seelannissa tehdyssä vastaavanlaisesta tutkimuksesta kävi ilmi, että oppilaat kokivat, että luokanopettajat osaavat kannustaa heitä ja suunnitella heille sopivia, hauskoja tunteja. Yleisesti suurin osa oppilaista suosi sitä, että luokanopettaja opettaa liikuntatunnit, koska hän tuntee oppilaat hyvin. Oppilaat kuitenkin sanoivat, että ”ulkopuolisilla palveluntarjoajilla” (liikunta-alan asiantuntijoilla) on osaamista, mitä opettajalla ei ole. (Deng ym. 2022, 7) Kyseinen tutkimus osoittaa, kuinka tärkeää oppilaantuntemus on liikunnanopettamisessa. Olisiko Suomessakin mahdollista hyödyntää enemmän sitä, että olisi niin sanotusti kiertävä liikunnanopettaja, joka toisi säännöllisesti erilaisia liikuntamuotoja ja -ideoita oppitunneille, mutta liikunnanopettamisen päävastuu olisi itse luokanopettajalla?

Kaikki tähänastiset tutkimukset liittyen erilaajuisen liikuntapedagogisen koulutuksen vaikutuksiin on toteutettu opettajia haastatteleamalla tai kyselylomakkeiden täyttämällä. Tällaisissa tutkimuksissa opettajat itse arvioivat omaa toimintaansa ja valmiuksia liikunnanopetuksen suhteen. Useimmiten opettajien oma käsitys siitä, mitä he tekevät oppitunnilla, poikkeaa siitä, mitä he oikeasti tekevät (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018, 39). Näin ollen olisi mielestäni tärkeää, että tulevaisuudessa tehtäisiin tutkimuksia esimerkiksi opetusta analysoimalla. Analysointia on esimerkiksi tunnin tapahtumien havainnointi, kirjattujen tietojen tulkitsemista ja arviointia. Näkisin potentiaaliseksi tutkimusaiheeksi opettajan toimintojen, kuten liikuntatunnin järjestelyihin ja tehtävien selittämisen, keston rekisteröinnin. Hyödynsimme liikuntapedagogiikan opinnossa (Tutkiva opettaja -kurssi) Moveatis -sovellusta, jolla pystyy analysoimaan opetustilanteita joko toimintojen kestoja tai esiintymiskertoja. Sovelluksen avulla saisi mielenkiintoista ja konkreettista tietoa siitä, eroaako luokanopettajien ja liikunnanopettajien pitämät liikuntatunnit esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden määrän tai palautteenantamisen osalta. Uuden tutkimustiedon pohjalta voisi tehdä tarvittaessa alakoulun liikunnanopetuksen laatua koskevia päätöksiä ja kehitysideoita.

LÄHTEET

- Chang, Y-L., Chen, S., Tu, K-W. & Chi, L-K. (2016). Effect of Autonomy Support on Self-Determined Motivation in Elementary Physical Education. *Journal of Sports Science and Medicine* 15 (3), 460-466. <https://web-p-ebshost-com.ezproxy.jyu.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=c253b024-dd6b-43bc-a9f3-721f8e0fbf9c%40redis>
- Deng, C., Philpot, R., Legge, M., Ovens, A. & Smith, W. (2022). Should primary school PE be outsourced? An analysis of students' perspectives, *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/25742981.2022.2140594>
- Halonen, E. (2022). Opettajaopiskelijoiden itsearvioitu kompetenssi ja asenteen oppilaiden fyysisen toimintakyvyn mittaamiseen ja tukemiseen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos, Kasvatustieteiden ja psykologian laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 25.3.2024. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/82011/URN%3aNB%3afi%3ajyu-202206233615.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. (2018). Liikunnanopetus ja opetuksen analysointi. Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta.
- Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. (2007). Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson (toim.) & T. Huovinen. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 94–113.
- Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O. (2015). Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. *Duodecim* 131 (18), 1713–1718. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12430>
- Hurskainen, H. (2023). Liikunnan aineenopettaja- ja luokanopettajakoulutus – uusi koulutus alkaa syksyllä 2023! Verkkosivu. Viitattu 16.2.2021. <https://www.liito.fi/uutiset/liito-1-23-liikunnan-aineenopettaja/>
- Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2.uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 147–169.
- Jaakkola, T. (2010). Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- 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.

- Jyväskylän perusopetuksen tuntijako: lukuvuosi 2022–2023. (2022). Viitattu 11.12.2023. <https://peda.net/opetussuunnitelma/ksops/jyvaskyla/liitteet/tj23/v1jpt/jptv112:file/download/786f04a40dc849a40ecd3a78248b9f5d7eeaeb64/JKL%20perusopetuksen%20tuntijako%20vuosiluokat%201-2%20lv%202020-21.pdf>
- Jyväskylän Yliopisto. Liikunnan aineenopettaja- ja luokanopettajakoulutus (LiikLo). (2024). Verkkosivu. Viitattu. 16.2.2024. <https://www.jyu.fi/fi/tule-opiskelemaan/tutustu-aloihimme/liikunta-ja-terveystieteet/liikunnan-aineenopettaja-ja-luokanopettajakoulutus-liiklo>
- Jyväskylän yliopiston opinto-opas. Verkkosivu. Viitattu 13.3.2023. <https://opinto-opas.jyu.fi/2023/fi/>
- Kantoluoto, S. & Räsänen, S. (2023). Luokanopettaja haastavaksi kokemansa oppiaineen opettajana. Luokanopettajien ajatuksia ja kokemuksia. Jyväskylän yliopisto, Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 9.4.2024. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/86119/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202303272267.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneek, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2018). Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Opetushallitus: raportit ja selvitykset 2018:1. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf
- Kokko, S. & Martin, L. (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 13.4.2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Kokkonen, J. (14.3.2024). Yliopistonlehtori Juha Kokkosen haastattelu sähköpostitse. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto.
- Kämpö, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H. & Laine, K. (2018). Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearviointin näkökulmasta. LIKES-tutkimuskeskus. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_6-18_tutkimusartikkelit_88-95_lowres.pdf
- Laakso, L. (2007). Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson (toim.) & T. Huovinen. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 16–24.

- Linker, J. & Woods, A. (2018). ” Like, We Don’t Want to Be PE Teachers: “Preservice Classroom Teachers’ Beliefs About Physical Education and Willingness to Incorporate Physical Activity. *Physical Educator* 75 (1), 77–98. doi:10.18666/TPE-2018-V75-I1-7640
- Meri-Lapin alueellinen opetussuunnitelma 2016. (2017). Viitattu 8.2.2024. <https://www.tornio.fi/wp-content/uploads/2017/11/perusopetus-ops2016-versio-27-06-2016.pdf>
- Morgan, P. & Hansen, V. (2007). Recommendations to Improve Primary School Physical Education: Classroom Teachers’ Perspective. *The Journal of Educational Research*. 101 (2), 99–108. doi: [10.3200/JOER.101.2.99–112](https://doi.org/10.3200/JOER.101.2.99-112).
- Nortunen, M. (2009). Luokanopettaja liikunnanopettajana – luokanopettajien liikuntapedagogiset ja liikuntadidaktiset taidot. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 8.2.2024. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/21802/URN_NBN_fi_jyu-200909233940.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Opetushallitus. Oppiaineet ja laaja-alainen osaaminen. Verkkosivu. Viitattu 28.2.2024. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oppiaineet-ja-laaja-alainen-osaaminen>
- Opetusministeriö & Nuori Suomi. (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Viitattu 15.4.2024. https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/09/A4-liite3-verkkokauppaan-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf
- Opintopolku. Verkkosivu. Viitattu 7.12.2023. <https://opintopolku.fi/konfo/fi/>
- Penttinen, S. (2003). Lähtökohdat liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi – Nuoruuden kasvuympäristöt ja opettajankoulutus opettajuuden kehitystekijöinä. Jyväskylän Yliopisto. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41132/1/978-951-39-5160-3_2003.pdf
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 21.11.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Rahikainen, P. (2023). Tätä ei ole opettajaopinnoissa ennen nähty: uusi koulutus yhdistää liikuntapedagogiikan ja luokanopettajan koulutusalat Jyväskylässä. Verkkosivu. Viitattu 15.3.2024. <https://www.ksml.fi/paikalliset/5684893>
- Sajaniemi, N., Krause, C., Kujala, T., Silvén, M., Jaakkola, T. & Nyssölä, K. (toim.). (2012). Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Opetushallitus. Muistiot 2012:1. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/138958_aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.pdf#page=53
- Salin, K. (2023). Kenen pitäisi opettaa alakoulun liikuntaa? *Liikunta & Tiede*, 60 (3), 26.

- Salin, K., Huhtiniemi, M. & Jaakkola, T. (2021). Opettajien valmiudet, osaaminen ja koetut haasteet Move! -järjestelmän toteuttamisessa ja oppilaiden toimintakyvyn tukemisessa. *Kasvatus* 52 (5), 526–538. Viitattu 15.3.2024. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/83528/06_Kasvatus5_2021_Opettajien%20valmiudet%20osaaminen%20ja%20koetut%20haasteet%20Move%21.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Shannon, K. (2017). Student Teachers' Perceptions of Teaching Elementary Physical Education. *Physical & Health Education Journal* 83 (1), 1-1. <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.jyu.fi/ehost/detail/detail?vid=32&sid=c253b024-dd6b-43bc-a9f3-721f8e0fbf9c%40re-dis&bdata=JmxvZ2luLmFzcCZzaXRlPWVob3N0LWxpdmU%3d#db=s3h&AN=122516943>
- Sääkslahti, A. & Lauritsalo, K. (2017). Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa T. Jakola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 505–517.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. & Raitakari, O. (2014). Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 46 (5), 955-962. DOI: 10.1249/MSS.0000000000000181
- The International Physical Literacy Association, 2014. Verkkosivu. Viitattu 29.5.2024. <https://physicalliteracy.ca/physical-literacy/consensus-statement/>
- Valtioneuvosto. (2023). Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta annetun valtioneuvoston asetuksen 6:n muuttamisesta. 422/2012. (2023). Viitattu 8.2.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2023/20230111>
- Vuori, I. (2003). *Lisää liikuntaa!* Edita Prima Oy: Helsinki.
- World Health Organization. (2022). Physical activity. Verkkosivu. Viitattu 25.3.2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yıldız, G. & Munusturlar, S. (2022). Differences in perceived physical literacy between teachers delivering physical education in schools: classroom teachers vs physical education teachers. *Physical Education and Sport Pedagogy* 27 (6), 626–639. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1932784>