

**OSALLISUUDEN LISÄÄMINEN 7.-LUOKKALAISTEN TYTTÖJEN JA POIKIEN
LIIKUNTATUNNEILLA - OPETUSKOKEILUJAKSON SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA
ARVIOINTI**

Kalle Lundberg

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2020

TIIVISTELMÄ

Lundberg, Kalle. 2020. Osallisuuden lisääminen 7.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien liikuntatunneilla - opetuskokeilujakson suunnittelu, toteutus ja arviointi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 79 s., 20 liitettä.

Pro gradu -tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 7.-luokkalaisten koetun autonomian tuntemuksia oppilasjohtoisilla menetelmillä toteutetuilla liikuntatunneilla. Tähän liittyen tarkoituksena oli myös suunnitella, toteuttaa ja arvioida opetuskokeilujakso.

Tutkimus oli laadullinen toimintatutkimus, joka toteutettiin pienessä keskisuomalaisessa yläkoulussa, liikunnanopetuksen sekaryhmässä, 7.-luokkalaisille tytöille (n=12) ja pojille (n=14). Oppilaat pääsivät vaikuttamaan opetuskokeilujakson liikuntatuntien sisältöihin, joiden pohjalta tutkijaopettaja suunnitteli jakson. Liikuntatunteja oli yhteensä kuusi kappaletta. Jokaisen tunnin jälkeen oppilailta kerättiin palautetta. Yhdessä palautteen ja tutkijaopettajan päiväkirjamerkintöjen pohjalta toimintaa pyrittiin kehittämään seuraavalle kerralle. Opetuskokeilujakson arviointi perustui pääosin oppilailta kerättyyn loppukyselyyn, tuntien jälkeisiin palautteisiin ja tutkijaopettajan päiväkirjamerkintöihin.

Tutkimus osoitti ensinäkkin sen, että oppilailta tapahtui koetun autonomian kohdalla muutosta positiivisempaan suuntaan vertailtaessa ennen ja jälkeen opetuskokeilujakson kerättyjä tuloksia. Loppukyselyn perusteella voidaan todeta, että opetuskokeilujaksosta pidettiin paljon. Tähän vaikutti mieluisat liikuntalajit sekä liikunnanopettajan olemus ja työtavat. Monen mielestä kaikki jakson aikainen toiminta oli kiinnostavaa. Lisäksi monet oppilaat kokivat erilaiset tuntien aikaiset harjoitukset liittyen oppilasjohtoisiin opetustyyliin positiivisiksi tai edes neutraaleiksi seikoiksi. Joidenkin oppilaiden mielestä tunneilla ei edelleenkään opetettu niin kuin he halusivat, esimerkiksi erilaiset liikuntalajien taitoharjoitukset eivät heitä kiinnostaneet. Tutkijaopettajan päiväkirjamerkintöjen mukaan oman toiminnan arviointi oli oppilaille vaikeaa ja sekaryhmässä toimiminen oli haastavaa.

Tutkimus osoitti sen, että oppilaat kannattaa ottaa mukaan liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen oman kehitystasonsa mukaisesti. Todennäköistä on, että oppilaiden osallisuudella on iso merkitys koettuun autonomiaan. Suuri merkitys oppilaiden viihtymiselle on myös liikunnanopettajalla, hänen olemuksellaan sekä hänen valitsemillaan työtavoilla.

Asiasanat: motivaatio, itsemääräämisteoria, oppilasjohtoiset opetustyyli, toimintatutkimus

ABSTRACT

Lundberg, Kalle. 2020. The increasing of participation in 7th grade girls and boys sport lessons – the design, implement and evaluate of a teaching test period. University of Jyväskylä, Master's thesis in sports pedagogy, 79 pp., 20 appendices.

The purpose of the study was to examine the feelings of the 7th graders' perceived autonomy through student-led sport lessons. In this context, the aim was also to design, implement and evaluate a teaching test period.

The research was a qualitative action research which conducted in a small central Finnish upper comprehensive school, a physical education mixed group, 7th grade girls (n=12) and boys (n=14). Students were able to influence the content of the sport lessons in a teaching test period which based on the research teacher designed the period. There was a total of six sport lessons. After each hour, feedback was collected from students. Together with the feedback and the researcher's diary entries, efforts were made to develop the activity for the next time. The evaluation of the teaching test period was based on the final questionnaire collected from the students, the feedback after the lessons and research teacher's diary entries.

The research first pointed out that students experienced a change in the perceived autonomy when comparing the results collected before and after the teaching test period. On the basis of the final questionnaire, it can be stated that the teaching test period was much enjoyed. This was influenced by the favorite sports and the essence and working methods by of the physical education teacher. Many students thought that all the activity in the period was interesting. In addition, many students perceived different exercises related to student-led teaching styles as positive or even neutral. Some students still felt that the lessons still did not teach as they wished, for example, they were not interested in different types of skill exercise. According to the findings of the research teacher, it was difficult for students to evaluate their own activities and to work in a mixed group was challenging.

The research pointed out that students should be involved for the design and implement of sport lessons according to their own level of development. It is likely that students' participation is great importance for perceived autonomy. In addition, the physical education teacher, his or her essence and the working methods he or she choices play a big role in the students' well-being.

Key words: motivation, self-determination theory, student-led teaching styles, action research

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 MOTIVAATIO LIIKUNNANOPETUKSESSA	3
2.1 Itsemääräämisteoria.....	4
2.2 Motivaatiojatkumo.....	6
2.2.1 Koettu pätevyys.....	9
2.2.2 Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus.....	10
2.2.3 Koettu autonomia.....	11
3 LIIKUNNAN OPETUS JA OPETUSMENETELMÄT.....	14
3.1 Liikunnan uusi opetussuunnitelma.....	14
3.2 Opetusmenetelmät.....	17
3.3 Opettaja- ja oppilaskeskeiset opetustyyliä.....	18
3.4 Mosstonin opetustyylien spektri	19
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	30
5 TUTKIMUKSEN MENETELMÄT JA SUUNNITTELU.....	31
5.1 Tutkimuksen kohderyhmä.....	31
5.2 Tutkimuksen aikataulu ja aineistonkeruu.....	31
5.3 Tutkijan rooli ja esiymmärrys	33
5.4 Tutkimusote ja -menetelmät.....	34
5.4.1 Alkukysely.....	35
5.4.2 Liikuntatuntien jälkeinen palautekysely	37
5.4.3 Tutkijaopettajan osallistuva havainnointi ja päiväkirjamerkinnot.....	37
5.5 Aineiston analyysi	38
5.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	39
6 OPETUSKOKEILUJAKSON TOTEUTUS.....	41

7 OPETUSKOKEILUJAKSON ARVIOINTI.....	44
7.1 Loppukysely ja sen tulosten vertailu alkukyselyyn.....	44
7.2 Liikuntatuntien jälkeinen palautekysely	46
7.3 Oppilasjohtoiset opetusmenetelmät.....	49
7.4 Tutkijaopettajan päiväkirjamerkinnot.....	51
8 POHDINTA.....	62
8.1 Tutkimustulosten pohdinta.....	62
8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset näkökulmat.....	69
8.3 Jatkotutkimusaiheet.....	71
LÄHTEET.....	72
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Keväällä 2018 toteutetun LIITU 18 -tutkimuksen mukaan 7-15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikuntasuosituksen mukaan vähintään tunnin jokaisena viikonpäivänä liikkui 38 %, kun otoskoko oli 7047 lasta ja nuorta. 13-vuotiaista nuorista päivittäisen liikuntasuosituksen täytti enää 32 %. Näistä 13-vuotiaista pojista 35 % täytti päivittäisen tunnin mittaisen liikuntasuosituksen. Työillä vastaava osuus oli 29 %. (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2019.) On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten nuorten liikunta-aktiivisuutta saataisiin lisättyä. Ratkaisu voi olla siinä, että oppilas saa olla aktiivinen toimija, joka otetaan mukaan liikuntatuntien suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin oman kehitystason mukaisesti. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 434.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014, 434-435) keskiössä ovat oppilasjohtoiset ja osallistavat työtavat, joilla pyritään luomaan oppilaille autonomian tunnetta, pätevyyskokemuksia ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Koululiikunnassa koettu autonomia on riippuvainen siitä, missä määrin oppilaat saavat osallistua liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen. Liikuntatunneilla opettajan on erityisen tärkeää mahdollistaa oppilaille autonomian kokemusten saanti, koska ne määrittelevät hyvin pitkälti sen, muuttuuko yksilön motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Motivoiva liikunnanopettaja ottaa oppilaita mukaan liikuntatuntien sisällön suunnitteluun ja toteutukseen. Hän antaa oppilaille mahdollisuuden valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan sekä kunkin omalle taitotasolle parhaiten soveltuvia tehtäviä. (Liukkonen & Jaakkola 2017b.) Toisaalta oppilaiden on havaittu kokevan liikuntatunneilla vähemmän koetun autonomian tunteita kuin koetun pätevyden tai koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita (Koka & Hagger 2010). Tulisiko oppilaille antaa enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa liikuntatuntien sisältöihin sekä ottaa heitä mukaan tuntien suunnitteluun ja toteutukseen.

Tämä tutkimus toteutettiin toimintatutkimuksena, jonka tarkoituksena oli selvittää 7.-luokkalaisten koetun autonomian tuntemuksia oppilasjohtoisilla menetelmillä toteutetuilla liikuntatunneilla. Tähän liittyen tarkoituksena oli myös suunnitella, toteuttaa ja arvioida opetuskokeilujakso. Oppilaat pääsivät vaikuttamaan opetuskokeilujakson liikuntatuntien sisältöihin, joiden pohjalta tutkijaopettaja suunnitteli jakson. Liikuntatunteja oli yhteensä kuusi kappaletta. Jokaisen tunnin jälkeen oppilailta kerättiin palautetta tunnista. Yhdessä

tämän palautteen ja tutkijaopettajan tekemien päiväkirjamerkintöjen pohjalta toimintaa pyrittiin kehittämään seuraavalle liikuntatunnille.

Tässä työssä kuvataan opetuskokeilujakson suunnittelu, toteutus ja arviointi. Arviointi perustuu oppilaille tehtyyn loppukyselyyn, tuntien jälkeiseen palautteeseen ja tutkijaopettajan päiväkirjamerkintöihin.

2 MOTIVAATIO LIKUNNANOPETUKSESSA

Yksi keskeinen liikunnanopetuksen tavoitteiden taustalla olevista tekijöistä on motivaation edistäminen (Liukkonen & Jaakkola 2013). Se näkyikin liikunnanopetuksessa eri tavoin. Osa yrittää parhaansa ja laittaa kaiken peliin, kun taas osa ei innostu mistään. Yksi liikunnanopettajan keskeisimmistä haasteista onkin se, miten edistää motivaatiota ryhmässä, jossa on erilaisia oppijoita. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.)

Motivaatio tarkoittaa sitä, mikä saa ihmiset liikkumaan tai osallistumaan johonkin toimintaan. Se näkyy käyttäytymisessä kahdella tavalla. Ensimmäinen se suuntaa ja ohjaa ihmisten käyttäytymistä kohti määritettyä tavoitetta. Toiseksi motivaatio toimii myös energian lähteenä. Toisin sanoen se saa ihmiset liikkeelle. (Deci & Ryan 2017a, 13; Roberts 2001.) Tämän perusteella yksi motivaation peruskysymyksistä on miksi (Roberts 2001). Sillä tarkoitetaan sitä, miksi ihmiset osallistuvat toimintaan ja liikkumiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Miksi sana viittaa näin ollen motivaation taustalla oleviin yksilön arvoihin tai psykologisiin perustarpeisiin, joita ovat autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus. Näistä perustarpeista tullaan kertomaan myöhemmin tässä pro gradu -tutkielmassa. Miksi sanan lisäksi motivaatiokysymystä voi selventää myös mitä ja miten sanan avulla. Mitä sana viittaa siihen, mitä ihminen haluaa tai mihin hän pyrkii. Miten sana viittaa siihen, millä keinoin yritetään toteuttaa omia motiiveja ja tavoitteita. (Nurmi & Salmela-Aro 2017.)

On olemassa yli 30 erilaista teoriaa, jotka selittävät motivaatiota. Kirjallisuudessa motivaatioteoriat selittävät suorituskäyttäytymistä. Tällä tarkoitetaan ihmisen käyttäytymisen intensiteettiä (yrittää kovasti), pysyvyyttä (jatkaa kovaa yrittämistä), mahdollisuutta vaikuttaa toimintaan ja suorituskäyttöä. Toisaalta nykyisin motivaatiota tarkastellaan lähinnä sosiaaliskognitiivisena prosessina. (Roberts 2001.) Kyseisessä prosessissa motivaation nähdään saavan alkunsa yksilön kognitiivisten tekijöiden ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Nykyisistä motivaatiotutkimuksista suurin osa onkin keskittynyt tutkimaan motivaatiota erilaisissa toimintaympäristöissä. Tyypillistä näille teorioille on, että ne kuvaavat samoja asioita eri käsitteillä. (Nurmi & Salmela-Aro 2017.) Nykyisin itsemääräämisteoria on kuitenkin hallitseva teoria ihmisten motivaatiokysymyksessä (Deci & Ryan 2007). Tämä johtuu siitä, että sen keskeinen viesti on selkeä: ihmiset

motivoituvat siitä, kun saavat itse vaikuttaa ja päättää tekemisestään. (Nurmi & Salmela-Aro 2017.)

2.1 Itsemääräämisteoria

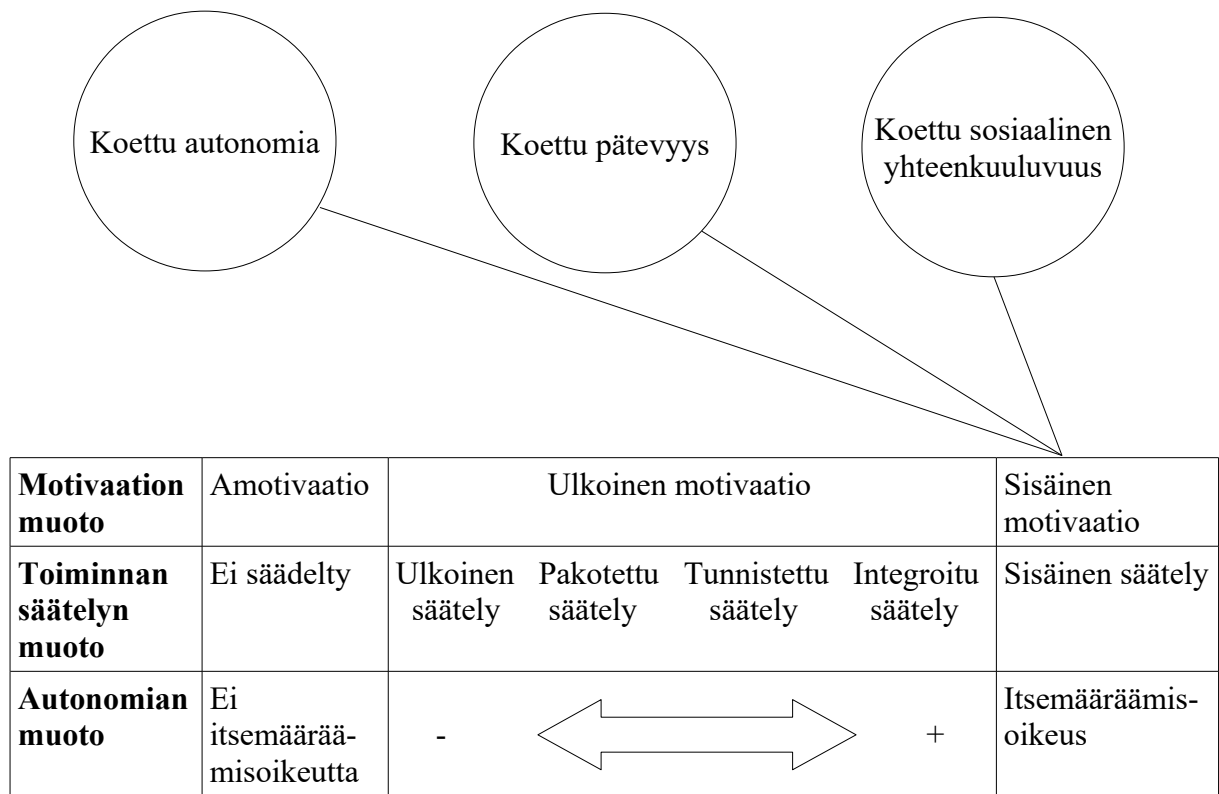
Itsemääräämisteoria käsittää ihmisen psykologiset perustarpeet, joita ihmiset pyrkivät tyydyttämään jokapäiväisessä elämässään. Niitä ovat koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Kun nämä kolme perustarvetta täyttyvät toiminnassa, on ihminen sisäisesti motivoitunut. Tarpeiden täyttymistä tukevat ympäristöt, jotka edistävät omaehtoista toimintaa, sinnikkyyttä, tehokasta suoriutumista ja hyvinvointia. (Deci & Ryan 2017a, 10-12; Deci & Ryan 2000.) Koululiikunta voi tyydyttää myös näitä perustarpeita. Näiden kolmen perustarpeen täytyessä oppilas saa koululiikunnasta positiivisia kokemuksia ja hänen motivaationsa muuttuu sisäiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Autonomian, pätevyuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden lisäksi viime aikoina on keskusteltu mahdollisesta neljännessä tarpeesta: hyväntekemisestä. Se tarkoittaa halua vaikuttaa myönteisesti ympärillä oleviin ihmisiin. (Martela, Mäkikallio & Virkkunen 2017.) Martelan ja Ryanin (2016) tutkimuksesta käy ilmi, että ihmisten toisilleen jakama hyväntahtoisuus on yhteydessä hyvinvointiin myös silloin, kun kolmea muuta perustarvetta kontrolloidaan. Tässä pro gradu -tutkielmassa keskitytään kuitenkin erityisesti tutkimaan kolmea perustarvetta ja niistäkin vielä tarkemmin koettua autonomiaa.

Itsemääräämisteorian ytimessä on sisäinen motivaatio. Vastakohtana on ulkoinen motivaatio. Sisäinen motivaatio edustaa ulottuvuutta, jossa ihminen saa itse vaikuttaa toimintaansa. Ulkoinen motivaatio edustaa puolestaan ulottuvuutta, jossa toiminta on ulkoapäin kontrolloitua. (Deci & Ryan 2017a, 3-25; Deci & Ryan 2000.) Sisäisen motivaation omaavalla ihmisellä motivaatio tulee itsestään sisältä päin. Se on vapaaehtoista ja tietoista käyttäytymistä, johon eivät vaikuta ulkoiset pakotteet. Toiminnan motiiveina ovat tällöin kiinnostus ja nautinto, jotka tyydyttävät autonomiaa, pätevyyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Deci & Ryan 2017c, 117.)

Sisäiseen motivaatioon kuuluu kolme erilaista muotoa. Ensimmäinen motivaatio voi muuttua sisäiseksi tietämyksestä. Silloin yritetään ymmärtää jotain uutta. Tästä uuden oppimisesta saavutetaan mielihyvää. Toinen sisäisen motivaation muoto on saavutuksista syntyvä

motivaatio. Se tarkoittaa toimintaa, josta saadaan nautintoa ja mielihyvää, kun yritetään saavuttaa jotain tai ylittää itsensä. Näiden lisäksi motivaatio voi muuttua sisäiseksi kokemuksista. Tällöin sisäinen motivaatio liittyy toimintaan, jossa opitaan jotain uutta. Toiminnasta saadaan myös mielihyvän tunteita. (Vallerand 2001.)

Koululiikunnassa sisäisesti motivoituneet oppilaat jaksavat keskittyä, yrittää haastavia tehtäviä ja suhtautua asioihin positiivisesti (Standage, Duda & Ntoumanis 2005). Kaiken kaikkiaan sisäinen motivaatio tuottaakin koululiikunnassa oppilaalle monipuolista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Toisaalta oppilaan tilanteen ollessa sellainen, jossa hän ei saa autonomian, pätevyyden tai sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia, muuttuu hänen motivaationsa ulkoiseksi. Sen seurauksena voi olla täydellinen motivaation puuttuminen. Tämä voi aiheuttaa sen, ettei oppilas halua osallistua liikuntatunneilla annettaviin erilaisiin tehtäviin. (Deci & Ryan 2007.) Tilanteessa puhutaan amotivaatiosta. Itsemääräämisteoriassa amotivaatio eteneekin ketjuna täydestä motivaation puuttumisesta kohti sisäistä motivaatiota. Amotivaation jälkeen ketjussa on ulkoisen motivaation neljä luokkaa. Ne ovat ulkoinen säätely, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely. Mitä pidemmälle ketju etenee kohti sisäistä motivaatiota, sitä enemmän itsemääräämisoikeuden ja sisäisen motivaation merkitys kasvaa. (Kuvio 1.) (Deci & Ryan 2017c, 3-25; Deci & Ryan 2000.)



KUVIO 1. Itsemääräämisteorian teoreettinen viitekehys (mukailtu Deci & Ryan 2000).

2.2 Motivaatiojatkumo

Amotivaatio tarkoittaa sitä, että ihmisellä ei ole yhtään motivaatiota suorittaa tiettyä toimintaa. Se edustaa täydellistä motivaation puuttumista. Tämä voi johtua siitä, että ihmisen toimintaa kontrolloidaan, eikä hänellä ole minkäänlaista itsemääräämisoikeutta säädellä omaa toimintaansa. (Deci & Ryan 2000.) Viimeaikaiset tutkimukset ja teoriat viittaavatkin moniin erilaisiin amotivaation muotoihin. Ensimmäinen muoto tarkoittaa, että ihminen ei liiku sen vuoksi, koska hän ei mielestään pysty saavuttamaan tuloksia tehokkaasti. Tähän liittyy vahvasti pätevyyden puuttuminen. Toinen muoto tarkoittaa täydellistä kiinnostuksen puuttumista toimintaa kohtaan. Se voi näkyä jopa silloin, vaikka ihmisillä on tehokkuutta toimia. Kolmas muoto tarkoittaa uhmakkuutta tai vastustusta autonomiaa ja yhteenkuuluvuutta kohtaan. Jokaisella amotivaation muodolla voi olla erilainen kesto ja vaikutus. (Deci & Ryan 2017a, 16.) Puolestaan liikuntatunneilla amotivaatio tarkoittaa oppilaan kokemana sitä, että kaikki toiminta on täysin kontrolloitua. Tämän vuoksi hän ei koe mitään syytä suorittaa liikuntatehtäviä. Hän ei myöskään voi saavuttaa silloin

oppimistuloksia. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Amotivaation kuulumista motivaatiojatkumoon voidaan myös kritisoida. Se edustaa täydellistä motivaation puuttumista, joten sen olemassaolo voidaan kyseenalaistaa. (Soini 2006.)

Seuraavana motivaatiojatkumolla tulee ulkoinen motivaatio. Se tarkoittaa toimintaa, johon osallistutaan palkkioiden, sosiaalisen hyväksynnän tai rangaistuksen välttämisen takia. Toiminta tällöin on ulkopäin ohjattua ja kontrolloitua. (Deci & Ryan 2017a, 14-16; Deci & Ryan 2000.) Koululiikunnassa ulkoisena palkkiona voi toimia esimerkiksi opettajan antama liikuntanumero tai kunnian ja arvostuksen saaminen muiden oppilaiden silmissä. Tällä tarkoitetaan sitä, että oppilas osallistuu aktiivisesti liikuntatehtäviin tunnin aikana vain hyvän liikuntanumeron toivossa. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Toimiminen pelkästään ulkoisen motivaation varassa saattaa heikentää oppilaan hyvinvointia (Vasalampi 2017). Ulkoisella motivaatiolla on neljä eri luokkaa, jotka kaikki ovat tietyssä määrin ulkopäin kontrolloituja. Mitä lähemmäs sisäistä motivaatiota edetään, sitä enemmän autonomian merkitys korostuu. Ulkoisen motivaation jälkeen seuraavana motivaatioluokat ovat järjestyksessä pakotettu säätely, tunnistettu säätely, integroitu säätely. (Deci & Ryan 2007.)

Pakotetussa säätelyssä toimintaan osallistutaan pakon edessä. Se ei ole täysin ulkopuolista säätelyä eli ulkoista motivaatiota, vaan siinä on omilla henkilökohtaisilla ratkaisuilla vaikutusta toiminnan säätelyyn. Henkilö voi kokea häpeää, syyllisyyttä tai mahdollista maineen menettämistä, jos ei osallistu toimintaan. (Deci & Ryan 2000; Deci & Ryan 2017a, 14-15; Vallerand 2001.) Kuitenkin ulkoinen ja pakotettu säätely edustavat molemmat kontrolloitua motivaatiota. (Deci & Ryan 2007; Deci & Ryan 2017a, 14-15.) Toisaalta ulkoinen säätely edustaa riippuvuutta ympäröivistä palkkioista ja rangaistuksista. Pakotetussa säätelyssä toimintaa voi ajaa eteenpäin henkilökohtainen paine tai jännitys, eikä ympäröivät palkkiot ja rangaistukset. Se on näin ollen hieman lähempänä sisäistä motivaatiota kuin ulkoinen motivaatio. (Deci & Ryan 2017a, 14-15.) Koulun liikuntatunneilla pakotettua säätelyä edustaa esimerkiksi sellainen toiminta, jossa oppilas tulee hieman sairaanakin liikuntatunnille, koska hän kokee muuten syyllisyyttä tai häpeää jäädessään pois. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.)

Tunnistetussa säätelyssä ihmiset tunnistavat ja hyväksyvät käyttäytymisen takana olevat arvot (Deci & Ryan 2017a, 15; Deci & Ryan 2000.) Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, jos heidän elämässään terveys on tärkeässä roolissa, toimii sen eteen tehtävät päätökset motivaation lähteenä. (Deci & Ryan 2000; Vallerand 2001.) Tällöin ihmiset tiedostavat, että liikkumalla säännöllisemmin ja monipuolisemmin, se edistää heidän terveyttään. Käyttäytyminen onkin tunnistetussa säätelyssä enemmän sisäsyntyisempää kuin pakotetussa säätelyssä, mutta se on silti vielä tietyssä määrin ulkopäin ohjattua toimintaa. Tämä sen vuoksi, koska käyttäytymistä ohjaa edelleen ulkoinen tekijä, joka on tässä tapauksessa parempi terveys. (Deci & Ryan 2000.) Puolestaan koulun liikuntatunneilla tunnistettua säätelyä voi kuvastaa tilanne, jossa oppilas osallistuu tunneille, koska liikunta on tärkeässä osassa hänen elämänarvojaan (Liukkonen & Jaakkola 2017a).

Integroitu säätely on lähimpänä sisäistä motivaatiota. Se on autonomisin muoto ulkoisen motivaation luokista. (Deci & Ryan 2000; Deci & Ryan 2017b, 188.) Integroitu säätely tarkoittaa toimintaa, jossa arvo tai käyttäytyminen tuodaan osaksi omia tärkeimpiä elämänarvoja (Deci & Ryan 2017b, 188-189). Toiminnasta tulee vakaa ja pysyvä osa ihmisen tavoitteita ja persoonallisuutta (Deci & Ryan 2007). Koulussa integroitua säätelyä kuvastaa tilanne, jossa hän osallistuu liikuntatunneille, vaikka ei pitäisikään tunnin sisällöstä. Hänen mielestään sisällöstä saatava liikunta on lähellä hänen tärkeimpiä elämänarvojaan. Toiminta on tällöin hyvin pitkälle automatisoitunutta, mutta oppilaalla ei ole mahdollisuutta jäädä vielä toiminnasta pois. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.)

Sisäinen motivaatio edustaa motivaatiojatkumon autonomisinta luokkaa (Deci & Ryan 2017c, 117). Sisäinen motivaatio edistää myös myönteisiä tunteita oppimista kohtaan. Lisäksi se johtaa luovuuteen, parempaan yrittämiseen ja syvällisempään asioiden ymmärtämiseen. (Guay, Ratelle & Chanal 2008.) Sen vaikutuksen on todettu olevan yhteydessä lasten ja nuorten parempaan fyysiseen aktiivisuuteen niin koulussa kuin vapaa-ajallakin (Yli-Piipari, Wang, Jaakkola & Liukkonen 2012).

Tärkeitä sisäisen motivaation tekijöitä ovat koettu autonomia ja koettu pätevyys. Sisäistä motivaatiota voidaan vahvistaa, jos ympäristötekijät mahdollistavat koetun autonomian ja koetun pätevyyden synnyn. Mikäli niille ei anneta mahdollisuutta olla vallitsevina, on

motivaatio usein liian kontrolloitua, eikä se edistä sisäisen motivaation syntyä. (Deci & Ryan 2000; Deci & Ryan 2007.) Tämän lisäksi toimintaa erilaisissa ympäristöissä, joka edistää autonomian ja pätevyyden kokemuksia, voidaankin puhua kolmannelle sisäisen motivaation syntyyn vaikuttavasta tekijästä eli koetusta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta (Deci & Ryan 2007). Toisaalta esimerkiksi oppilaiden motivaatio saattaa muuttua sisäisestä motivaatiosta kohti ulkoista motivaatiota, jos tunneilta ei saada riittävästi pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.)

2.2.1 Koettu pätevyys

Koettu pätevyys perustuu itsemääräämisteorian kannalta Whiten (1959) näkemykseen, jonka mukaan ihmisellä on vaikutusvalta toimia haluamallaan tavalla erilaisissa ympäristöissä. Koettu pätevyys tarkoittaa toimintaa, josta yksilö saa onnistumisen kokemuksia. Lisäksi se tarkoittaa yksilön tunteita siitä, että hänen omat kykynsä riittävät tehtävän suorittamiseksi. (Deci & Ryan 2017e, 95-96.) Pätevyyden kokemukset voidaan jakaa neljään alapätevyysalueeseen, joiden pääkehystenä on yksilön itsearvostus. Ensimmäinen alue eli sosiaalinen pätevyys tarkoittaa kykyä saada ystäviä ja tulla toimeen heidän kanssaan. Toinen alue eli tunnepätevyys tarkoittaa kykyä ymmärtää omia ja toisten tunteita, sekä tulla toimeen niiden kanssa. Kolmas alue eli tiedollinen pätevyys tarkoittaa kykyä menestyä opinnoissa sekä tietoa siitä, miten elämässä pärjätään. Viimeinen alue eli fyysinen pätevyys tarkoittaa yksilön kykyjä fyysisestä kunnosta ja suhteesta omaan kehoon. Jokainen yksilö voi kokea eri tavalla pätevyyttä kullakin osa-alueella. Osalle voi olla tärkeää sosiaalinen pätevyys, joten kyvykkyyks ja onnistuminen tässä alapätevyysalueessa nostavat yksilön itsearvostusta. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.)

Koettu pätevyys on yksi tärkeimmistä tekijöistä fyysisen aktiivisuuden syntymisessä (Wallhead & Buckworth 2004). Sen on todettu olevan yhteydessä parempaan koulun liikuntatuntien fyysisen aktiivisuuteen ja liikkumiseen vapaa-ajalla (Jaakkola, Yli-Piipari, Watt & Liukkonen 2016). Lisäksi koululiikunta voi parhaimmillaan tukea yksilön itsearvostuksen kehittymistä mahdollistamalla pätevyyden kokemuksia esimerkiksi fyysisessä kunnossa ja kehonkuvassa. (Liukkonen & Jaakkola 2017a). Toisaalta koetun pätevyyden tunne heikkenee sellaisissa liikuntatilanteissa, joissa on liian haasteellisia tehtäviä, annetaan

liikaa negatiivista palautetta tai vertaillaan keskenään toisten suorituksia. (Deci & Ryan 2017a, 11).

2.2.2 Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa kokemusta ryhmään kuulumisesta. Siihen liittyy vahvasti läheisyyden-, kiintymyksen-, turvallisuuden- ja hyväksytyksi tuleminen tunne siitä, että kokee kuuluvansa ryhmään. Yhteenkuuluvuuteen liittyy myös positiivisten tunteiden saaminen ryhmästä. (Deci & Ryan 2017a, 11; Deci & Ryan 2017e, 96-97; Deci & Ryan 2000.)

Koulun liikuntatunneilla, joilla opettajan laatimat tehtävät tukevat osallistumista, autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta, on positiivinen yhteys oppilaiden kokemaan viihtyvyyteen ja fyysisen aktiivisuuden (Soini 2006). Myös opettajan kokeminen välittäväksi ja lämpimäksi, on yhteydessä positiiviseen sisäiseen motivaation sekä aktiivisempaan koululiikuntaan osallistumiseen. Puolestaan opettajan välinpitämättömän ja kylmän olemuksen vaikutus on päinvastainen. (Shen, McCaughtry, Martin, Fahlman & Garn 2012.) Koululiikunnassa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnusmerkkeinä voidaan pitää kolmea erilaista seikkaa. Ensiksi ryhmässä keskustellaan henkilökohtaisista asioista. Oppilas kokee tällöin olevansa osa ryhmää. Toiseksi oppilaat viettävät keskenään vapaa-aikaa. Tämä yhteinen toiminta saa aikaan nautintoa ja mielihyvää. Kolmas tunnusmerkki on se, että ryhmässä vältetään toimintaa, joka saattaa aiheuttaa erimielisyyksiä ja etäännyttäviä tunteita ryhmäläisten kesken. (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan 2000.)

Toisaalta ihmiset voivat ymmärtää yhteenkuuluvuuden tunteen väärin. Se voi näkyä esimerkiksi siten, että pyritään näyttämään kauniilta, olemaan rikas tai tekemään asioita samalla tavalla kuin toiset. Ihmiset käyttäytyvät siten, että olettavat tuntevansa yhteenkuuluvuuden tunteita, vaikka eivät ole missään tekemisissä toistensa kanssa. Toiminta ei todellisuudessa tyydytä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Deci & Ryan 2017e, 96-97.)

2.2.3 Koettu autonomia

Koettu autonomia tarkoittaa toimintaa, johon yksilö pystyy itse vaikuttamaan, ja jota hän pystyy itse säätelemään. Yksilöllä on vapaus toimia omien päätöstensä, etujensa ja arvojensa mukaisesti, eikä hän koe ristiriitaisuutta siitä, että toiminta on vastoin hänen tahtoaan. (Deci & Ryan 2017a, 10; Deci & Ryan 2017d, 51; Deci & Ryan 2017e, 97; Deci & Ryan 2000.)

Koululiikunnassa koettu autonomia näkyy siten, missä määrin oppilaat saavat osallistua liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen. Liikuntatunneilla opettajan on erityisen tärkeää mahdollistaa oppilaille autonomian kokemusten saanti, koska ne määrittelevät hyvin pitkälti sen, muuttuuko yksilön motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2017a.) Motivoiva liikunnanopettaja ottaa oppilaita mukaan liikuntatuntien sisällön suunnitteluun ja toteutukseen. Hän antaa oppilaille mahdollisuuden valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan sekä kunkin omalle taitotasolle parhaiten soveltuvia tehtäviä. (Liukkonen & Jaakkola 2017b.)

Liikuntatunneilla koettu autonomia ennustaa positiivista itsenäistä motivaatiota, lisääntyneitä vapaa-ajan liikuntaa ja sitä kautta saatavaa hyvinvointia (Standage, Gillison, Ntoumanis & Treasure 2012). Lisäksi sillä on positiivinen vaikutus sitoutumiseen. Toisaalta liikuntatunneilla, joissa opettajan toiminta on kontrolloivaa ja joissa ei käytetä autonomiaa tukevia oppimismenetelmiä, on negatiivinen vaikutus oppilaiden sisäiseen motivaatioon, fyysiseen aktiivisuuteen ja sitoutumiseen. (Aelterman ym. 2012.) Autonomian tukeminen liikuntatunneilla on tärkeää myös, koska se tukee koetun pätevyyden kehittymistä. Tämä johtuu siitä, että oppilas saa itse valita tehtäviä, pätevyyden kokemukset lisääntyvät. Toisekseen autonomista toimintaa lisäämällä tuetaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tukemisen myötä oppilaiden välinen kilpailu vähenee. (Deci & Ryan 2000.) Oppilaiden on kuitenkin havaittu kokevan liikuntatunneilla vähemmän koetun autonomian tunteita kuin koetun pätevyyden ja koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita (Koka & Hagger 2010).

Gråsten, Liukkonen, Jaakkola ja Yli-Piipari (2010) havaitsivat tutkimuksessaan, että koululaisten liikuntatunneilla kokema autonomia lisääntyi 7. luokan syksystä 9. luokan syksyyn. Zimmer-Gembeck ja Collins (2006) toteavat tämän johtuvan kognitiivisesta,

fyysisestä ja sosiaalisesta kehityksestä iän karttuessa. Toisaalta Gråsten ym. (2010) huomauttavat, että koululiikunnasta tarvittaisiin lisää tutkimuksia, joiden tavoitteena olisi tukea koettua autonomiaa, pätevyyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta lisäämällä valinnanmahdollisuuksia liikuntasisällöissä.

Gråstenin ym. (2010) edellisen kappaleen viimeiseen lauseeseen viitaten tässä kohdassa halutaan tarkastella syvällisemmin nimenomaan tämän tutkimuksen isointa seikkaa. Se on koettu autonomia. Seuraavaksi tarkastellaankin eri tutkimustuloksia liittyen koetun autonomian lisäämiseen liikuntatunneilla sekä sen synnyttämiin vaikutuksiin oppilaisissa.

Ensinäkin Leptokaridou, Vlachopoulos ja Papaioannou (2014) seurasivat tutkimuksessaan 54 11-12-vuotiasta oppilasta, joista 27 oli normaalissa opetuksessa ja toiset 27 autonomista toimintaa tukevassa opetuksessa. Tutkimuksessa saatiin selville, että motivaation heikkeneminen oli ilmeistä kontrolloivalle ryhmälle, varsinkin tutkimusjakson keskivaiheilla ja lopussa. Myöskin osallistumisaktiivisuus liikuntatunneilla heikkeni normaalissa ryhmässä. Puolestaan itsenäiseen toimintaan tähtäävässä opetuksessa havaittiin olevan vaikutusta oppilaiden lisääntyneeseen motivaatioon sekä osallistumisaktiivisuuteen. Tämän lisäksi muissa tutkittavissa indikaattoreissa havaittiin enemmän positiivisia vaikutuksia kuin kontrolloivan opetuksen ryhmässä. Kyseiset indikaattorit olivat opettajan antama itsenäinen tuki, autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteiden täyttäminen, liikuntatuntien käyttäytymissäännöt, nautinto, epäonnistumisen pelko, tylsistyminen sekä yrittäminen. Oppilaat vastasivat edellä mainittuihin kohtiin neljästi tutkimusjakson aikana, joka oli kolmannes yhden lukuvuoden ajalta.

Myöskin Haerens, Aelterman, Vansteenkiste, Soenens ja Van Petegem (2015) huomasivat tutkimuksessaan, että koetun autonomian tukeminen liikunnanopettamisessa lisäsi oppilaiden itsenäistä motivaatiota. Sen sijaan ohjaava ja kontrolloiva opettaminen yhdistettiin amotivaation ja turhautumiseen. Liian kontrolloivalla opettamisella oli yhteys jopa vastakkainasetteluun. De Meyer ym. (2014) saivat myöskin tutkimuksessaan selville hyvin samankaltaisia tuloksia. Heidän tutkimuksessaan ulkopuoliset arvioijat seurasivat 56 opettajaa liittyen kontrolloivaan opetukseen sekä sen vaikutuksia oppilaisiin. Tutkimuksessa saatiinkin selville, että oppilaiden havaittu käyttäytyminen oli yhteydessä kontrolloituun motivaatioon ja

amotivaatioon. Tämän lisäksi ei havaittu minkäänlaista yhteyttä verraten kontrolloivaa opetusta autonomiseen motivaatioon sekä oppilaiden käsityksiin siitä, millaista on autonomiaa tukeva opettaminen. Tutkijat ehdottavatkin, että opettajat olisivat rohkeampia kokeilemaan itsenäisyyttä tukevia toimintatapoja opetuksessa. Tämä edistäisi autonomiaa motivaatiota oppilaiden keskuudessa.

Puolestaan Rutten, Boen, Vissers ja Seghers (2015) osoittivat tutkimuksessaan, että liikunnanopettajan lisääntynyt tukeminen itsenäistä motivaatiota ja liikkumista kohtaan liikunnanopetuksessa lisäsi tyttöjen koettua autonomiaa, pätevyyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Toisaalta pojilla ei tapahtunut suuria muutoksia kyseisellä kahden vuoden seurantajaksolla alakoulun 6. luokalta yläkoulun 8. luokalle. Tämä voi selittyä poikien kohdalla sillä, että osa pojista on jo valmiiksi todella itsenäisesti motivoituneita. He voivat kokea tällöin kouluympäristön ja opettajan ohjeet liian kontrolloiviksi. Merkittävin huomio olikin se, että opettajan tulisi poikien kohdalla keskittyä tukemaan erityisesti koetun pätevyyden tunteiden saamista liikuntatunneilla, koska sillä voisi olla vaikutusta itsenäisen motivaation tukemisessa.

Edellä mainittujen tutkimusten valossa on syytä todeta, että autonomiaa tukevalle opetukselle on erityistä tarvetta ja kysyntää liikunnanopetuksessa. Toisaalta on syytä todeta, että viitaten edellä mainittuun Ruttenin ym. (2015) tutkimukseen ei ole aina itsestään selvyys, että autonomiaa tukevalla opettamisella olisi positiiviset vaikutukset esimerkiksi oppilaiden motivaation.

3 LIKUNNAN OPETUS JA OPETUSMENETELMÄT

Liikunnan opetus liittyy yhdessä liikuntakasvatus sanan kanssa liikuntapedagogiikka termiin. Liikuntapedagogiikka tarkoittaaakin tieteenalaa, joka tutkii liikuntakasvatusta ja liikunnan opetusta. Itse opettamisen kannalta tärkeimmät asiat kuitenkin liittyvät didaktiikkaan eli opettamiseen, opetussuunnitelmien käyttämiseen sekä opetusmetodeihin. (Laakso 2007.) Tässä pro gradu -tutkimuksessa tullaan perehtymään yksinomaan yläkouluikäisten liikuntaan ja vielä tarkemmin ajateltuna 7.-luokkalaisten liikuntaan.

Yläkoulun liikunnanopetuksen tuleekin olla monipuolista ja innostavaa. Opetuksen tarkoituksena on syyttää nuorena kipinä liikuntaa kohtaan myös vapaa-ajalla. Yläkoulussa korostuu opettajan kasvatustehtävä. Se näkyy vahvasti perusopetuksen opetussuunnitelmassa, joka puolestaan pohjautuu perusopetuslakiin. (Virta & Lounassalo 2017.) Sen mukaisesti opetuksen tavoitteena on tukea oppilaan kasvua ihmisyyteen ja vastuulliseksi yhteiskunnan jäseneksi, sekä antaa hänelle tarvittavia tietoja ja taitoja elämässä pärjäämiseen (Perusopetuslaki 1998). Liikunnanopettajan velvollisuus onkin ohjata oppilasta vastuullisuuteen esimerkiksi vaatimalla heitä huolehtimaan omista sekä koulun välineistä (Virta & Lounassalo 2017). Seuraavaksi tullaan kertomaan tarkemmin liikunnan uudesta opetussuunnitelmasta, sekä siihen liittyvistä opetusmenetelmistä ja -tyyleistä. Lisäksi esille nostetaan vahvasti liikunnan opetuksessa vallitseva Mosstonin opetustyylien kirja.

3.1 Liikunnan uusi opetussuunnitelma

Liikunnan uusi opetussuunnitelma otettiin käyttöön 7. vuosiluokan osalta 1.8.2017 (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 3). Opetussuunnitelmassa liikunnan tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla heidän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä suhtautumista positiivisesti oman kehon minäkuvaan (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433). Seuraavaksi kerrotaankin liikunnan uuden opetussuunnitelman pääsisällöistä.

Liikunnan oppiaineessa tärkeitä asioita ovat liikuntatunneilta saadut positiiviset kokemukset, liikunnalliseen elämäntapaan tukeminen, yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja yhteisöllisyyden edistäminen sekä kulttuurien moninaisuuden tukeminen. Tämän lisäksi oppitunneilla

korostetaan fyysistä aktiivisuutta, kehollisuutta ja yhdessä tekemistä. Liikunnanopetuksen tuleekin olla turvallista toimintaa, joka huomioi eri vuodenaajat ja ympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Opetuksessa hyödynnetään myös mahdollisimman hyvin koulun tiloja, lähiliikuntapaikkoja ja luontoa, jotta oppilaat sitoutuvat ja ohjautuvat toimimaan turvallisesti ja eettisesti kestävään toimintaan sekä oppimisilmapiiriin. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433.)

Liikunnan tehtävänä on myös kasvattaa oppilaat liikkumaan liikunnan avulla. Liikkumaan kasvamisen edellytyksiä ovatkin fyysinen aktiivisuus, motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu oppilaiden ikä- ja kehitystasojen mukaisesti. Liikunnan avulla oppilaita kasvatetaan vastuullisuuteen, toisten kunnioittamiseen, itsensä kehittämiseen, tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn sekä positiivisen minäkäsityksen kehittämiseen. Näiden edellä mainittujen asioiden toteutuessa oppilaat saavat erilaisia tietoja ja taitoja toimia erilaisissa liikuntatilanteissa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433.) Oppiaineen tehtävästä päästään liikunnan uuden opetussuunnitelman tavoitteisiin, joista kerrotaan seuraavissa kappaleissa.

Liikunnan opetussuunnitelman tavoitteiden pääpaino vuosiluokilla 7-9 on monipuolisessa perustaitojen soveltamisessa sekä fyysisten ominaisuuksien harjoittelun opiskelussa erilaisten liikuntamuotojen ja liikuntalajien avulla. Tärkeää onkin vahvistaa oppilaiden myönteistä minäkuvaa, sekä kasvattaa oppilaat kohti terveyden edistämistä ja omaehtoista liikunnan harrastamista. Tällaista toimintaa tuetaan siten, että oppilaat saavat osallistua liikuntatuntien suunnitteluun. Lisäksi heille mahdollistetaan vastuun ottaminen omasta ja koko ryhmän toiminnasta oman iän ja kehitystason mukaisesti. Fyysisen aktiivisuuden lisäksi opetuksessa korostetaan kannustavaa vuorovaikutusta, toisten auttamista, liikuntateknologian hyödyntämistä, kannustavaa ja hyväksyvää ilmapiiriä sekä yksilöllisyyden huomioon ottamista. Keskiössä ovat myös oppilasjohtoiset ja osallistavat työtavat, joilla pyritään luomaan oppilaille autonomian tunnetta, pätevyyskokemuksia ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 434-435.)

Liikunnan opetuksen tavoitteet voidaan jakaa vielä tarkemmin fyysiseen-, psyykkiseen -ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 434.)

Toimintakyvyllä tarkoitetaan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selvitä arkipäivän perustoiminnoista. Mitä parempi oppilaan toimintakyky on, sitä paremmin hän selviää vaativistakin tehtävistä ilman apua. (OPS 2016.)

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa kykyä selviytyä fyysistä aktiivisuutta vaativista toiminnoista, joita ovat esimerkiksi kestävyyttä, nopeutta, voimaa ja liikkuvuutta vaativat lajit (OPS 2016). Kalaja (2017) toteaaakin fyysisen toimintakyvyn olevan hyvinvoinnin perustana. Hänen mielestään fyysisen toimintakyvyn kehittäminen on oleellinen osa liikuntakasvatusta. Puolestaan fyysisen toimintakyvyn tavoitteet määrittelevät, että opetukseen sisältyy paljon fyysisesti aktiivista toimintaa. Opetukseen valitaan turvallisia ja monipuolisia liikuntamuotoja, joissa opetellaan harjoittelemaan voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi liikuntaleikit ja pallopelit, joissa huomioidaan erilaiset tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 434-435.)

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa puolestaan, että oppilas oppii omaksumaan tunne-elämätaitoja sekä ihmissuhdetaitoja (OPS 2016). Sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteisiin kuuluu ensinäkin toisten huomioon ottaminen sekä muiden auttaminen erilaisissa pari- tai ryhmätehtävissä. Tehtävät voivat olla erilaisia pelejä tai leikkejä. Pääpaino on kuitenkin siinä, että tehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan sekä kehittämään omaa sosiaalista toimintakykyään. Toisekseen oppilaiden on tärkeää myös oppia ottamaan vastuuta yleisistä säännöistä ja ohjeista. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 435.) Kokkosen (2017) mukaan sosiaalinen toimintakyky voikin ilmetä kykynä toimia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksina.

Viimeinen liikunnanopetuksen tavoite on psyykkinen toimintakyky. Se tarkoittaa hyvinvoinnista koostuvia osa-alueita. Näitä ovat autonomia, pätevyiden tunne ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus (OPS 2016). Tämän johdosta psyykkisen toimintakyvyn tavoitteissa määritelläänkin, että liikuntatunneilla järjestetään tehtäviä, joissa opitaan yksin tai yhdessä saavuttamaan ennalta määriteltäviä tavoitteita sekä ottamaan vastuuta toiminnasta. Liikuntatunneilla tulee olla iloisia ja virikkeellisiä tehtäviä, jotta ne tuovat mahdollisimman

paljon pätevyyden tunnetta sekä tukevat myönteisen minäkuvan vahvistamista. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 435.) Toisaalta psyykkiseen hyvinvointiin liittyy vahvasti myös itsearvostus, hyvä motivaatio sekä vahva itsetunto (Kokkonen 2017).

3.2 Opetusmenetelmät

Opetusmenetelmät tarkoittavat erilaisia toimenpiteitä, joiden avulla opettaja toteuttaa opettamista ja pyrkii edistämään oppimista. Parhaat edellytykset oppimiselle tuo luova työtapa, joka aktivoi oppilasta, on hyvin vaihteleva ja monipuolinen, ohjaa toimimaan yhdessä, ottaa huomioon yksilölliset erot sekä antaa palautetta opettajalle ja oppilaalle. (Vuorinen 2005, 63.) Opetusmenetelmä termistä voidaan käyttää kolmea erilaista synonyymiä. Ensimmäinen termi eli työtapa korostaa oppilaan osuutta. Toinen termi on opetustyyli. Se korostaa tavoitteen yhteyttä menetelmään. Kolmas termi eli opetusmuoto korostaa puolestaan oppilaan ryhmittelyä. (Numminen & Laakso 2010, 70.)

Työtapojen valinnan lähtökohtana ovat opetukselle ja oppimiselle asetetut tavoitteet, oppilaiden edellytykset, tarpeet ja kiinnostuksen kohteet. Opetuksessa käytetäänkin eri ikäkausiin ja eri oppimistilanteisiin soveltuvia työtapoja. Monipuolinen ja vaihteleva työtapojen käyttäminen tuo onnistumisen kokemuksia ja iloa sekä tukee luovaa toimintaa ja ohjaa niin opetusryhmän kuin yksittäisen oppilaan oppimista. Lisäksi erilaiset toiminnalliset ja kokemukselliset työtavat lisäävät oppimisen tunnetta sekä vahvistavat motivaatiota. Motivaatiota vahvistaa myös työtavat, jotka tukevat itseohjautuvuutta ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tämän perusteella on tärkeää käyttää eri oppiaineille ominaisia työtapoja, koska ne edistävät tietojen rakentumista ja taitojen omaksumista. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 29-31.)

Liikunnanopetuksessa onkin hyväksytty ajatus siitä, että taitava opettaja hallitsee erilaisten opetusmenetelmien käytön monipuolisesti (Cothran ym. 2005). Jaakkola ja Sääkslahti (2017) toteavat oppilaille olevan erilaisia oppimistyyplejä, taipumuksia ja motivaatiota. Heidän mukaansa pystyäkseen vastaamaan mahdollisimman monen oppilaan tarpeisiin, opettajan tulee käyttää monipuolisesti erilaisia opetusmenetelmiä. Huovinen ja Hirvensalo (2017) lisäävät, että monipuolisten työtapojen käyttäminen opetuksen eri vaiheissa auttaa opettajaa

lisäämään oppilaan osallisuutta. Monipuolisen käytön avulla oppilaan autonomia ja osallisuuden tunne konkretisoituvat.

3.3 Opettaja- ja oppilaskeskeiset opetustyyli

Opetustyyli voidaan jakaa kahteen erilaiseen tapaan opettaa liikuntaa. Ne ovat opettajakeskeiset- ja oppilaskeskeiset opetustyyli. Jaakkola ja Sääkslahti (2017) toteavat, että opettajakeskeisissä opetustyyliissä opettaja tekee suurimman osan kaikista opettamiseen liittyvistä päätöksistä. Oppilas puolestaan hyödyntää toistamalla näitä opettajan tarjoamia tietoja ja taitoja omassa oppimisessaan. Hän muodostaa näiden opettajan antamien tietojen ja taitojen pohjalta käsityksen opetettavasta asiasta (Varstala 2007). Oppilaskeskeisissä opetustyyliissä oppilas puolestaan tekee itse suurimman osan päätöksistä opetuksessa. Hän yrittää ratkaista ongelmia oman päättelyn, osallistumisen ja kokeilemisen kautta. Oppilas tuottaa kokonaan uusia tietoja ja taitoja. (Jaakkola & Sääkslahti 2017.) Toisaalta tällainen opetustyyli edellyttää oppilaalta perustaitoja opetettavasta asiasta (Varstala 2007).

Hyvälle liikunnanopetukselle on ominaista, että opettajakeskeisiä opetusmenetelmiä käytetään enemmän taitojen oppimisen alkuvaiheessa. Sen sijaan oppilaskeskeisiä menetelmiä käytetään enemmän siinä vaiheessa, kun harjoitellun taidon vaiheessa ollaan siinä tasolla, että opettaja pystyy luottamaan oppilaan suoriutumiseen tehtävästä itsenäisemmin. (Varstala 2007.) Toisaalta oppilaskeskeiset menetelmät sopivat hyvin uuden taidon opetteluun, kun opettaja tietää, miten niitä käyttää tarkoituksenmukaisesti (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007). Numminen ja Laakso (2010, 80) toteavatkin opetuksen pohjimmaisen tarkoituksen olevan sen, että oppilaasta tulee enemmän itseohjautuvampi, joka ymmärtää liikunnan merkityksen terveyden edistäjänä ja ylläpitäjänä läpi koko elämän. Edellä kuvattujen seikkojen lisäksi yksi mahdollisuus on käyttää useampaa eri opetustyyliä saman liikuntatunnin aikana. Opettaja voi tennistunnin lämmittelyosuudessa käyttää esimerkiksi komentotyyliä, jotta kaikille tulee varmasti lämmin. Seuraavassa tehtävässä voidaan käyttää tehtäväopetusta, jossa oppilaat harjoittelevat erilaisia lyöntejä saadakseen paljon toistoja. Tämän jälkeen opettaja voi käyttää itsearviointia lyöntien harjoittelemisessa. Sen tarkoituksena on ohjata oppilasta arvioimaan omaa suoritustaan. Tunnin lopussa voidaan käyttää ohjattua oivaltamista, jotta oppilaat ymmärtävät tenniksen pelaamisen vaadittavaan suoritustason. (Metzler 2005, 12-13.)

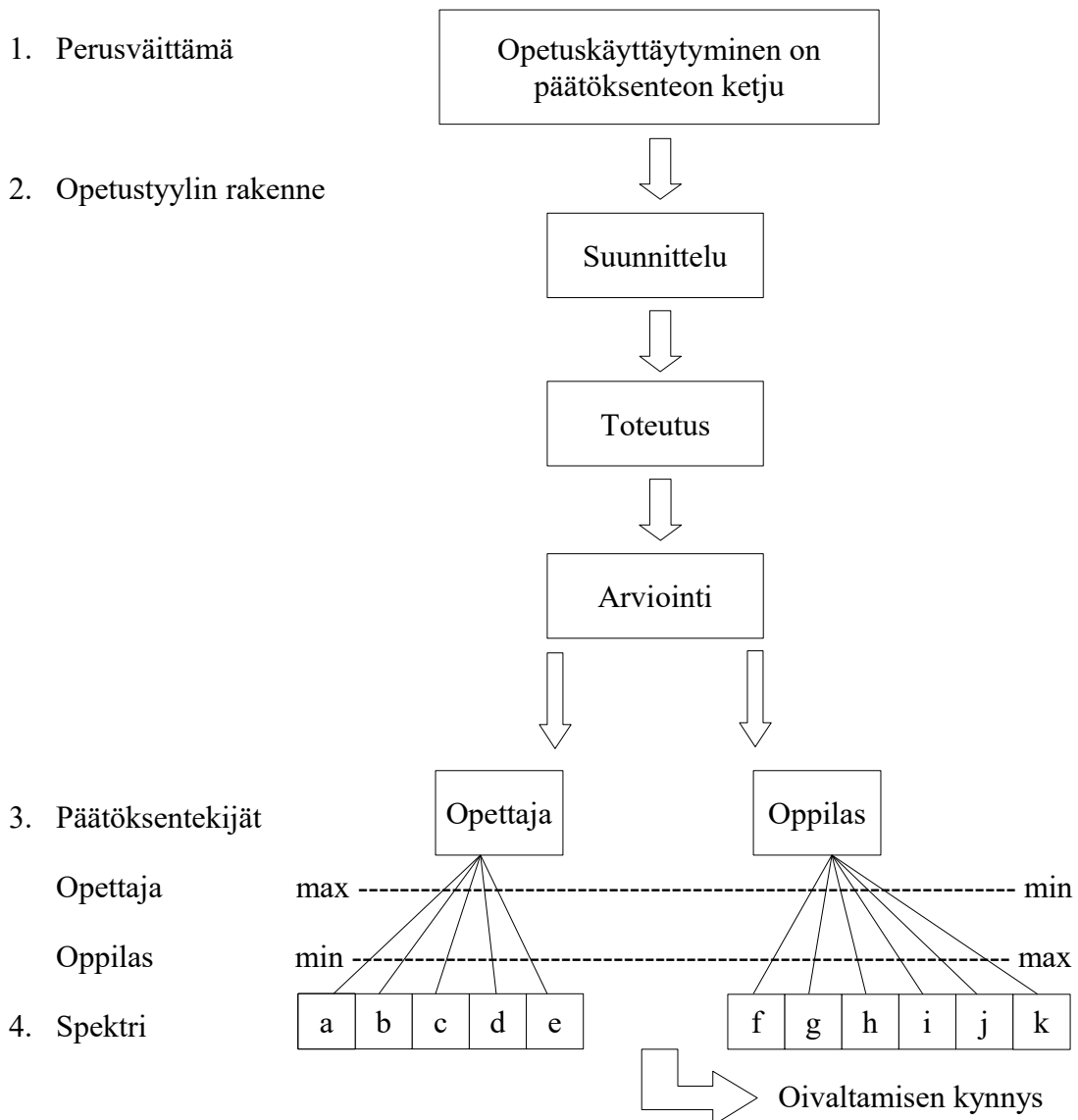
On myös todettu, että liikuntataitojen oppiminen on sitä tehokkaampaa, mitä paremmin opettaja tunnistaa ja osaa käyttää erilaisia opetustyyliä opettamisessa. Erityisesti suurien oppilasryhmien kohdalla on tehokasta vaihdella monipuolisesti opetustyyliä. Tärkeää on käyttää myös oppilaskeskeisiä opetustyyliä, jotka lisäävät oppilaan osallisuutta ja vastuuta liikuntatunneilla olevien tehtävien päätöksenteossa. (OPS 2016.) Opetussuunnitelman perusteet onkin laadittu oppimiskäsitykseen, jonka mukaan oppilas on aktiivinen toimija (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 17). Tämä tarkoittaa sitä, että oppilas ottaa osaa kehitysvaiheidensa mukaisesti toiminnan suunnitteluun sekä ottaa vastuuta omasta ja ryhmän toiminnasta (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 434). Tilanteesta voidaan käyttää termiä konstruktivistinen oppimiskäsitys. Se tarkoittaa, että tieto ei vain siirry oppilaan päähän, vaan hän rakentaa sen uudelleen. Tarkoituksena on, että oppilas rakentaa itse tiedon uudelleen aikaisempien kokemusten, tietojen ja käsitysten pohjalta. Oppilas on tällöin itse aktiivinen toimija, jota tehokas oppiminen edellyttääkin. (Kupias 2002, 8.)

3.4 Mosstonin opetustyylien spektri

Liikunnanopetuksessa Mosstonin opetustyylien spektri on yksi eniten käytetyimmistä malleista (Jaakkola & Sääkslahti 2017). Spektri on kokonaisvaltainen ja yleispätevä malli opettamiseen (Numminen & Laakso 2010, 79). Sen perustana on ajatus opetuskäyttäytymisen päätöksenteosta. Tällä tarkoitetaan sitä, että tekeekö päätökset opettaja vai oppilas. (Mosston & Ashworth 2008, 18.) Päätöksentekeminen perustuukin opetus-oppimisprosessiin tehtäviin päätöksiin ennen tunnin alkua, sen aikana ja sen jälkeen. Päätökset voidaan jakaa suunnittelu (pre-impact-), toteutus (impact)- ja arviointivaiheeseen (post-impact). (Metzler 2005, 12-13.) Pre-impact vaihe perustuu tuntien suunnitteluun ja valmisteluun liittyviin päätöksiin. Puolestaan impact vaihe perustuu tunnin aikana tapahtuvan vastakkaisen vuorovaikutuksen, tehtäviin sitoutumisen sekä tunnin aikana tehtävien suoritusten päätöksiin. Kun taas post-impact vaiheen päätökset perustuvat palautteeseen, jossa arvioidaan tunnin aikana suoritettavien tehtävien oppimiskokemusta. (Mosston & Ashworth 2008, 19-20.)

Opetustyylien spektri on muodostettu kuuden eri oletuksen varaan. Ne ovat perusoletamus (the axiom), opetustyylien rakenne (the anatomy of any style), päätöksentekijät (the decision makers), spektri (the spectrum), ryhmittely (the clusters) ja kehityksen vaikutus (the development effects). Perusoletamus tarkoittaa, että

opetuskäyttäytyminen on päätöksentekoketju, jossa jokainen tarkoituksenmukainen toiminnan opettaminen on seurausta aiemmin tehdystä päätöksestä. Opetustyylien rakenne tarkoittaa puolestaan edellisen kappaleen mukaisesti jokaisen opetustyylin rakennetta, joka muodostuu päätöksen teon suunnittelu (pre-impact-), toteutus (impact)- ja arviointivaiheesta (post-impact). Seuraavalla olettamuksella eli päätöksentekijöillä tarkoitetaan sitä, tekeekö päätökset opettaja vai oppilas. Spektrissä taasen nähdään, miten vastuuta siirretään vähitellen opettajalta oppilaalle. Spektrin jatkumo kuvastaakin päätöksentekoa, kuka ne tekee, mitä hän tekee ja milloin hän ne tekee. Ryhmittelyssä puolestaan ajatellaan, että opettajajohtoisissa tyyleissä A-E oppilaat osallistuvat vanhan tiedon uudelleen rakentamiseen muistin ja muistiin palauttamisen avulla. Toisaalta oppilasjohtoisissa tyyleissä F-K oppilaat rakentavat itse uutta tietoa. Luokkien E-F välissä ajatellaankin olevan oppimisen oivaltamisen kynnyksen. Viimeinen olettaus eli kehityksen vaikutus tarkoittaa sitä, että eri opetustyyleillä on mahdollista kehittää erilaisia päämääriä. Näitä päämääriä ovat kognitiiviset, sosiaaliset, fyysiset, emotionaaliset sekä eettiset tasot. (Mosston & Ashworth 2008, 9-13.)



KUVIO 2. Spektrin rakenne mukailtu (Mosston & Ashworth 2008).

Mosstonin ja Ashworthin opetustyylien spektri tarjoaa opettajille tietoa siitä, miten luoda tavoitteellisia ja erilaisia oppimisympäristöjä. Se toimiikin hyvänä viitekehystenä ja apuvälineenä liikunnanopettamisessa. Spektriin kuuluu yhteensä 11 erilaista opetustyyliä, jotka edustavat jatkumoa opettajakeskeisistä opetustyyleistä (A-E) kohti oppilasjohtoisia opetustyyliä (F-K). (Jaakkola & Sääkslahti 2017.) Opetustyyli tällä jatkumolla ovat komentotyyli (A), tehtäväopetus (B), pariohjaus (C), itsearviointi (D), eriytyvä opetus (E), ohjattu oivaltaminen (F), ongelmanratkaisu (G), erilaisten ratkaisujen tuottaminen (H), yksilöllinen ohjelma (I), yksilöllinen opetusohjelma (J) sekä itseopetus (K) (Mosston & Ashworth 2008, 76-292). Seuraavaksi kerrotaan jokaisesta opetustyylistä tarkemmin

erilaiset pääpiirteet. Toisaalta pääpaino on ohjatussa oivaltamisessa, ongelmanratkaisussa, erilaisten ratkaisujen tuottamisessa sekä yksilöllisessä ohjelmassa, koska näitä opetustyyliä tullaan käyttämään tämän pro gradu -tutkielman opetuskokeilujaksolla.

Ensimmäinen opetustyyli on komentotyyli. Siinä opettajan rooli on tehdä kaikki liikuntatunnin suunnitteluun, tunnin aikaiseen ja tunnin jälkeiseen arviointiin liittyvät päätökset. Tämän lisäksi opettaja päättää esimerkiksi opettavan aiheen, sen nopeuden ja keston, aloitus- ja lopetusajan sekä suorituspaikan. Puolestaan oppilaan tehtävänä on seurata opettajan tekemiä päätöksiä ja toistaa niitä. Toistoja tehdäänkin komentotyyliä monesti paljon. (Mosston & Ashworth 2008, 76-93.) Tällaisia isolla ryhmälläkin helposti toistettavissa olevia harjoitteita tai liikuntalajeja ovat esimerkiksi aerobic, kansantanssit ja alkulämmittelyt (Varstala 2007). Jaakkolan ja Sääkslahden (2017) mukaan komentotyyli soveltuukin hyvin tilanteisiin, jossa ryhmäkoot ovat isoja, opetustilat ovat pieniä, oppilaat ovat tuntemattomia tai turvallisuuden halutaan erityisesti panostaa. Toisaalta Kulinna ja Cothran (2003) toteavat, että opettajat pitävät komentotyyliä oppimisen kannalta tehokkaana, mutta oppilaiden motivaation ja viihtymisen kannalta huonona. Yksi selittävä tekijä saattaakin olla se, että opettaja antaa monesti palautetta kaikille samanaikaisesti (Varstala 2007).

Tehtäväopetuksessa opettaja tekee päätökset tunnin aiheeseen ja paikkaan liittyen. Lisäksi opettajan tehtävänä on antaa palautetta oppilaalle suullisesti, mutta esimerkiksi erilaisten tehtäväkorttien avulla hän voi ohjata oppilasta myös itsenäisempään harjoitteluun ja palautteen antoon. Oppilas pystyykin harjoittelemaan itsekseen esimerkiksi näiden tehtäväkorttien avulla oikeita suorituksia. (Mosston & Ashworth 2008, 94-115.) Tästä seuraakin, että opettaja voikin järjestää oppilaalle erilaisia suorituspaikkoja esimerkiksi liikuntasaliin. Siellä hän harjoittelee esimerkiksi vaikeampaa telinevoimisteluserjaa omatoimisesti tehtäväkorttien antamien ohjeiden mukaisesti. Tilanteessa oppilaalla on kuitenkin päätösvalta suorituksen aloittamisesta ja lopettamisesta sekä suoritusnopeudesta. (Varstala 2007.) Jaakkolan ja Sääkslahden (2017) mielestä tehtäväopetus soveltuu hyvin käytettäväksi sellaisessa ryhmässä, jonka oppilaat opettaja tuntee hyvin. Tehtäväopetus onkin kaikista käytetyin opetustyyli liikunnanopetuksessa (Jaakkola & Watt 2011).

Pariohjauksessa eli vuorovaikutus tyyliässä opettajan tehtävänä on suunnitella ja käynnistää toiminta sekä antaa palautetta havainnointivuorossa olevalle parille siitä, miten hyvin hän antaa parilleen palautetta. Havainnointivuorolla tarkoitetaan sitä, että aluksi toinen parista antaa suoritusohjeet ja havainnoi samalla parinsa suoritusta. Tämän jälkeen hän antaa parilleen palautetta opettajan laatimien kriteerien pohjalta. Lopuksi vaihdetaan rooleja. Toisin sanoen oppilaiden tehtävänä on harjoitella suoritusta pareittain opettajan laatimien kriteerien pohjalta. Tehtävän kriteerit ja suoritusohjeet voivat olla esimerkiksi tehtäväkortilla. Esimerkkiharjoitus voi olla tenniksen kämmenlyönnin saatto. (Mosston & Ashworth 2008, 116-140.) Toisaalta Varstalan (2007) mukaan on tärkeää muistaa, että opettajakin voi antaa palautetta. Sen tulee kuitenkin keskittyä nimenomaan suoritusta ohjaavan parin toimintaan, jotta hän pystyy välittämään palautteen liikuntasuoritusta tekeväälle oppilaalle. Tämän avulla saadaan opetettua oppilaille vuorovaikutusta ja sosiaalisia taitoja. Pariohjaus onkin sopiva opetustyyli tilanteisiin, jossa halutaan saada henkilökohtaista palautetta tai halutaan kehittää vuorovaikutustaitoja oppilaiden kesken (Jaakkola & Sääkslahti 2017).

Itsearviointissa opettajan tehtävänä on suunnitella ja käynnistää toiminta. Hän esittelee myös itsearviointiin kohdistuvat kriteerit ja antaa oppilaalle palautetta siitä, miten hyvin oppilas arvioi omaa suoritustaan. Kriteerit voivat olla esimerkiksi tehtäväkortilla tai muistilistana. Puolestaan oppilaan tehtävänä on arvioida omaa suoritustaan opettajan antamien kriteerien pohjalta. Tilanteessa pyritään siihen, että oppilaan oma vastuu lisääntyy. Tällainen esimerkiharjoitus voi olla hyppynarulla hyppely. (Mosston & Ashworth 2008, 141-155.) Toisaalta opettajan on tärkeää muistaa, että palaute kohdistuu nimenomaan oppilaan arviointiin omasta suorituksestaan. Sen ei tule kohdistua oppilaan suorituksen arviointiin. (Varstala 2007.) Jaakkola ja Sääkslahti (2017) mainitsevatkin, että itsearviointi soveltuu hyvin harjoituksiin, joiden tarkoituksena on oppilaan oman vastuun lisääminen, kehonhahmotus tai sisäisen palautteen opetteleminen.

Eriytyvä opetus tarkoittaa opetustyyliä, jossa opettaja suunnittelee liikuntatunneille erilaisia ja vaihtelevia tehtäviä. Hän käynnistää toiminnan ja havainnoi sitä, osaavatko oppilaat valita oman taitotason mukaisen tehtävän. Vaihtelevien tehtävien tarkoituksena onkin palvella erilaisia oppijoita, joista jokainen pystyy valitsemaan itselleen sopivimman tehtävän ja harjoittelemaan sitä. Tällainen voi olla esimerkiksi punnerrusten tekeminen eri asennoissa. (Mosston & Ashworth 2008, 156-187.) Oppilas oppiikin tätä myöten arvioimaan omaa

tavoitetasoan ja valitsemaan itselleen sopivimman tehtävän suhteessa omaan taitotasoonsa nähden (Varstala 2007). Jaakkolan ja Sääkslahden (2017) mukaan eriytyvä opetus soveltuukin hyvin sellaisiin harjoituksiin, joiden tarkoituksena on palvella liikuntataidoiltaan hyvin erivaiheessa olevia oppilaita.

Ohjatussa oivaltamisessa opettaja määrittelee liikuntatehtävän ja siihen liittyvät johdattelevat kysymykset. Puolestaan oppilaan tehtävänä on opettajan kysymysten perusteella vähitellen oivaltaa haluttu liikuntatehtävä. Tehtävä voi olla esimerkiksi, miten puolustajan tulee sijoittua salibandyssä vastustajan hyökkääjään nähden omalla puolustusalueella. Onnistuakseen ohjattu oivaltaminen vaatii kuitenkin opettajalta neljän säännön noudattamisen. Ensiksi ei saa kertoa vastausta oppilaalle. Toiseksi tulee aina odottaa oppilaan vastausta. Kolmanneksi tulee tarjota palautetta oppilaalle. Viimeiseksi on tärkeää ylläpitää kärsivällistä ja hyväksyvää ilmapiiriä. (Mosston & Ashworth 2008, 212-236.) Tämän lisäksi opettajan on tärkeää muistaa se, että tehtävien tulee olla sellaisia, joihin on löydettävissä ratkaisu. Sen vuoksi hänen tulee miettiä huolellisesti etukäteen kysymysten ja vihjeiden sisältö. (Varstala 2007.) Jaakkolan ja Sääkslahden (2017) mielestä ohjattu oivaltaminen sopii erityisesti tehtäviin, joissa halutaan vahvistaa oppilaan pätevyyden kokemuksia.

Toisaalta Mosston ja Ashworth (2008, 212-236) kertovat, että monet opettajat luulevat käyttävänsä ohjattua oivaltamista, koska he esittävät oppilailleen paljon erilaisia kysymyksiä liittyen tehtävänratkaisuun. Idea ei ole kuitenkaan tämä. Kyse on siitä, miten opettaja ikään kuin johdattelee oppilasta ennalta suunnitelluilla kysymyksillä kohti ennalta suunniteltua tehtävän ratkaisua tai löytämistä. Opettajan onkin arvioitava jokainen vaihe huolellisesti tehtävän ratkaisun löytämiseksi ennen kuin oppilas käy tehtävän pariin. Kun nämä johdattelevat kysymykset ovat huolellisesti ja ennalta suunniteltu, pääsee oppilaiden kognitiivinen kapasiteetti valloilleen. Ohjattu oivaltaminen kehittääkin kognitiivisia toimintoja, koska se vaatii oppilaalta esimerkiksi muistin, ajattelun, havaitsemisen, luovuuden ja ongelmanratkaisun käyttämistä halutun oppimistehtävän saavuttamiseksi.

Ongelmanratkaisussa opettajan tehtävänä on suunnitella tunnin aihepiiri. Hän antaa tunnin aihepiiriin liittyen oppilaalle erilaisia ongelmia ratkaistavaksi. Opettajan on myöskin tärkeää antaa oppilaan rauhassa ratkaista ongelmaa. Hänen onkin syytä muistaa se, että johdattelu

ongelmanratkaisun tai tehtävän pariin tulee olla lyhyt. Tämä sen vuoksi, jotta oppilaat pääsevät nopeammin ratkaisemaan tehtävää ja tuottamaan vastauksia. Oppilaan tehtävä onkin yrittää löytää ongelmaan ratkaisu päättelemällä ja kokeilemalla. (Mosston & Ashworth 2008, 237-246.) Tehtävänä voi olla esimerkiksi tasapainon löytämiseen vaikuttavat tekijät. Lopuksi oppilas arvioi, onko ongelmaan liittyvä ratkaisu ollut sopiva. Tässä tilanteessa opettaja voi olla apuna. (Varstala 2007.) Jaakkolan ja Sääkslahden (2017) mukaan ongelmanratkaisu sopii erityisesti ryhmätehtäviin, jossa koko ryhmä koittaa ratkaista ongelmaa. Opetustyyli soveltuu myös tilanteisiin, jossa halutaan kehittää oppilaiden luovuutta ja rohkeutta kokeilla uutta.

Mosston ja Ashworth (2008, 237-246) mainitsevat myös, että mitä haastavampi ja tärkeämpi ongelma oppilaalle on, sitä nopeammin opettajan tulee kannustaa ja haastaa oppilasta käyttämään kognitiivista kapasiteettiaan. Tämän johdosta opettajan tulee harkita tarkkaan sitä, että tarvitseeko hänen keskeyttää toimintaa missään vaiheessa, jotta ajatteluun ja havainnointiin ei tule ylimääräisiä katkoja ja häiriötekijöitä. Toisaalta opettajan on aina alkuun hyvä antaa lyhyt johdattelu aiheeseen, jotta kukin oppilas osaa aktivoida omat parhaimmat kognitiiviset keinot ongelmanratkaisemiseksi. Kun oppilas löytää ja oivaltaa nämä parhaimmat keinot, tuottaa monimutkaisten ja haastavimpien tehtävienkin ratkaiseminen suunnatonta ylpeyden tunnetta.

Erilaisten ratkaisujen tuottamisessa opettaja antaa oppilaille erilaisia tehtäviä, joihin on monia erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Lisäksi opettaja määrittelee tehtävät ja antaa niihin liittyvät ohjeet. Oppilaan tehtävänä onkin löytää erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Yhtä ainoata ratkaisuvaihtoehtoa tehtävien ratkaisemiseksi ei ole, vaan oppilas voi itse kehittää ja löytää erilaisia tapoja ratkaista ne. Yksi esimerkkitehtävä voi olla tasapainoilu yhden jalan varassa. Oppilaan ratkaistua esimerkkitehtävän opettajan tulee antaa palautetta siitä, miten luovan ratkaisun oppilas pystyi kehittämään ongelman ratkaisemiseksi. (Mosston & Ashworth 2008, 247-273.) Tarvittaessa he voivat myös arvioida ratkaisujen pätevyyttä yhdessä opettajan kanssa (Varstala 2007). Jaakkola ja Sääkslahti (2017) toteavatkin, että kyseinen opetustyyli soveltuu hyvin tehtäviin, joissa halutaan kehittää ryhmän tai opettajan ja oppilaan välistä yhteishenkeä ja yhteistyötaitoja. Se sopii myös tilanteisiin, joissa halutaan vahvistaa luovuutta sekä uusien asioiden kokeilemistä.

Lisäksi Mosston ja Ashworth (2008, 247-273) mainitsevat, että kyseisessä opetustyyliässä oppilaat ovat mukana ensimmäistä kertaa suunnittelemassa ja toteuttamassa erilaisia vaihtoehtoja tehtävän ratkaisemiseksi. Usein puhutaankin, että monet liikuntavoitteet liikunnanopetuksessa ovat ennalta suunniteltuja, määriteltyjä ja jopa rutiininomaisia. Fyysisessä toiminnassa ei ole aina kuitenkaan mahdollista suunnitella erilaisia liikkeitä tai toimintoja etukäteen. Sen vuoksi erilaisten ratkaisujen tuottaminen voi auttaa oppilasta löytämään erilaisia ja vaihtoehtoisia tapoja harrastaa liikuntaa itselleen sopivimmilla tavalla. Ilman kokemuksia ja havaintoja näistä uusista vaihtoehtoisista tavoista voivat rajata oppilaan taidot ja liikkeet vain tunnettujen ja perustaitojen vaativien liikkeiden toistamiseen. Tämä opetustyyli tarjoaakin aivan uudenlaisia kokemuksia varsinkin niille oppilaille, jotka ovat jo ennemminkin taitavia liikkujia etenkin koulutustilanteissa ja tehtäväsuuntautuneissa opetustilanteissa, joissa toistetaan usein tiettyä kaavaa. Toisaalta opettajan on syytä tukea ja kannustaa näitä oppilaita astumaan rohkeasti mukavuusalueen ulkopuolelle, koska he voisivat muuten olla haluttomia kokeilemaan heille uusia ja erilaisia ratkaisuja.

Yksilöllisessä ohjelmassa oppilas toimii yhä itsenäisemmin. Opettaja määrittelee enää aihealueen, johon oppilas etsii ratkaisuja. Oppilaan tehtävä onkin olla ensimmäistä kertaa mukana uudessa roolissa impact eli toteutusvaiheessa. Hän suunnittelee, toteuttaa ja arvioi yksilöllisiä harjoituksia itsenäisesti. Tarkoituksena onkin herättää ja kehittää oppilaan yksilöllisiä kognitiivisia ja luovia ratkaisuja. (Mosston & Ashworth 2008, 274-282.) Varstalan (2007) mukaan harjoitus voi olla esimerkiksi ponnistusvoiman kehittäminen. Toisaalta hänen mielestään oppilaalla täytyy olla edellytykset tällaisen opetustyylin käyttöön. Tämän vuoksi opettajan tuleekin tarvittaessa ohjata ja antaa palautetta oppilaalle. Jaakkola ja Sääkslahti (2017) ovat kuitenkin sitä mieltä, että yksilöllinen ohjelma on oppilaalle hyvin motivoiva opetustyyli, koska huomio on vain oppilaassa itsessään. Tämän johdosta kehittyminen keskittyy vain omaan edistymiseen. Toisaalta heidän mukaansa opetustyyli soveltuu vain oppilaalle, jonka opettaja tuntee hyvin. Sen vuoksi se sopiikin parhaiten erilaisten vastuukysymysten takia aikuisopiskelijoille.

Lisäksi Mosston & Ashworth (2008, 274-282) muistuttavat, että kyseinen opetustyyli vaatii muiden edellä mainittujen opetustyylien asioiden omaksumista sekä keskittynyttä suhtautumista erilaisiin tehtäviin. Tämä vuoksi se soveltuu parhaiten oppilaalle, jolla on aikaisempaa kokemusta muista opetustyyleistä. Se ei kuitenkaan tarkoita tai sulje pois sitä

mahdollisuutta, etteikö joku oppilas löytäisi spontaaneja tai luovia ideoita oman ohjelman suunnittelemiseksi, toteuttamiseksi ja arvioimiseksi. On olemassa poikkeuksia, joille tämä opetustyyli soveltuu hyvin luonnollisesti ilman aikaisempaa suurta kokemusta muista opetustyyleistä. Tämän seurauksena opettajan on vain annettava oppilaalle reilusti aikaa ideoiden suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Se vaatiikin opettajalta kärsivällisyyttä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että opettajan tulisi olla passiivinen. Puolestaan hänen tulee antaa oppilaalle mahdollisuus vuorovaikutukseen koskien oppilaan suunnitelmia ja lopullista tuotosta. Opettajan tulee kuitenkin odottaa rauhassa sitä, että oppilas ajattelee ja tekee päätökset itse. Sen jälkeen hän voi kannustaa ja hyväksyä oppilasta tekemään juuri suunnittelemaansa tavalla.

Yksilöllinen opetusohjelma on jo todella oppilaslähtöinen opetustyyli, jossa oppilaan tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa kaikki päätökset itse suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheessa. Opettajan tehtävänä on enää hyväksyä oppilaan suunnittelu-, toteutus- ja arviointitapa. Opettajan tulee olla kannustava ja antaa tarvittaessa palautetta, jos oppilas sitä pyytää. (Mosston & Ashworth 2008, 283-289.) Toisaalta opetustyyli soveltuu vastuukysymysten vuoksi lähinnä oppilaalle, jonka opettaja tuntee hyvin tai aikuisopiskelijoille (Jaakkola & Sääkslahti 2017).

Itseopetus on viimeinen opetustyyli. Se onkin täysin oppilaslähtöinen opetustyyli. Siinä oppilas suunnittelee, toteuttaa ja arvioi toimintaansa itsenäisesti. Hänellä on täysi päätäntävalta siitä, miten hän haluaa oppia uuden asian. Toisin sanoen oppilaalla on täysi autonominen päätäntävalta. Sen johdosta opettaja ei periaatteessa voi käyttää itseopetusta liikuntatunneilla, koska hän ei voi määrittää liikuntatehtävää. (Mosston & Ashworth 2008, 290-292.) Oppilaalla onkin niin sanotusti sekä oppilaan että opettajan rooli, koska hän opettaa itseään (Varstala 2007). Vastuukysymysten vuoksi itseopetus sopiikin parhaiten motivoituneille urheilun harrastajille sekä vastuullisille aikuisopiskelijoille (Jaakkola & Sääkslahti 2017).

Jaakkolan ja Wattin (2011) tekemä kyselytutkimus suomalaisten opettajien käyttämistä opetustyyleistä paljastaa, että eniten käytetään komentotyyliä ja tehtäväopetusta. Puolestaan vähiten käytetään itseopetusta, itsearviointia ja ongelmanratkaisutyyliä. Oppilaiden kannalta hyödyllisimmiksi tyyleiksi oppimisen, motivaation ja viihtymisen kannalta opettajat totesivat

tehtäväopetuksen, komentotyylin, erilaisten ratkaisujen tuottamisen sekä yksilöllisen ohjelman. Tämä tarkoittaakin sitä, että oppilaskeskeisille opetustyyleille olisi kysyntää suomalaisessa liikunnanopetuksessa. Sen yksi keskeisimmistä tavoitteista onkin oppilaiden liikuntamotivaation synnyttäminen (Jaakkola & Sääkslahti 2017). Toisaalta vähiten hyödyllisimmiksi oppimisen, motivaation ja viihtymisen kannalta opettajat kertoivat pariohjauksen ja ongelmanratkaisun (Jaakkola & Watt 2011). Kyseiset opetustyylit ovatkin hyvin opettajakeskeisiä. Syitä niiden painottamiseen on koulun kiireinen arki, suuret opetusryhmät ja opettajan vähäiset kokemukset oppilaskeskeisistä opetustyyleistä. (Jaakkola & Sääkslahti 2017.)

Cothranin ym. (2005) tekemässä tutkimuksessa saatiin myöskin samankaltaisia tuloksia opettajajohtoisten opetustyylien hallitsevuudesta. Heidän tutkimuksensa otosryhmänä oli 1436 liikunnanopettajaa seitsemästä eri maasta. Tutkimuksesta selvisi, että käytetyimpiä opetustyyliä liikunnanopettajilla olivat komentotyyli, tehtäväopetus ja pariohjaus. Tämän lisäksi Cothranin ja Kulinnan (2003) toiseen tutkimukseen otti osaa 212 peruskoulun ja lukion liikunnanopettajaa. He raportoivat myös käyttävänsä vähemmän oppilasjohtoisia opetustyyliä kuin opettajajohtoisia. Oppilasjohtoisista menetelmistä viiden käytetyimmän kärkeen pääsi vain erilaisten ratkaisujen tuottaminen. Käytetyimmät opetustyylit olivat komentotyyli ja tehtäväopetus. Puolestaan Syrmpasin, Digelidiksen ja Wattin (2016) tutkimukseen osallistui 219 kreikkalaista yläkoulun ja lukion liikunnanopettajaa. He raportoivat myös käyttävänsä eniten opettajajohtoisia opetustyyliä. Kärkipäähän nousivat komentotyyli, tehtäväopetus ja eriytyvä opetus. Toisaalta tulokset osoittivat kuitenkin sen, että opettajat käyttivät enemmän oppilasjohtoisempia ohjattua oivaltamista, ongelmanratkaisua ja erilaisten ratkaisujen tuottamista kuin opettajajohtoista pariohjausta tai itsearviointia. Jaakkolan & Sääkslahden (2017) mukaan olisikin tärkeää käyttää oppilasjohtoisia opetustyyliä, koska opettajajohtoisemmat tyylit eivät välttämättä tue oppilaan autonomian kokemuksia ja sisäistä motivaatiota, jos toiminta on liian kontrolloitua. Lisäksi Huovinen & Hirvensalo (2017) mainitsevat taitavan opettajan käyttävän monipuolisesti erilaisia opetustyyliä. Heidän mukaansa monipuolinen käyttö eri ikävaiheissa auttaakin opettajaa lisäämään oppilaiden osallisuutta ja autonomian tunnetta.

Loppuun on kuitenkin hyvä muistaa, että Mosstonin ja Ashworthin (2008) malli painottuu hyvin paljon opettajan toimintaan, vaikka he kertovatkin opetuksen olevan oppilaan ja

opettajan välistä vuorovaikutusta. Opettajajohtoisuus tekeekin mallista eksplisiittisen eli ulkoa päin tavoitellun. Taitoja opitaan kuitenkin paljon myös implisiittisesti eli tiedostamatta. Tämän vuoksi opettajan on tärkeää tiedostaa implisiittinen oppiminen, koska se mahdollistaa oppilaiden taidon harjoittamisen omalla taitotasolla. (Jaakkola & Sääkslahti 2017.) Jaakkola ja Sääkslahti (2017) mainitsevat myöskin, että liikunnanopetuksessa on muita erilaisia työtapoja. Esimerkiksi yksi on Hellisonin malli, joka pyrkii oppilaan vastuuntuntoisuuden kasvattamiseen (Hellison 2011). Puolestaan toinen on nonlinearipedagogiikka, joka korostaa taitojen oppimista (Chow, Davids, Button & Renshaw 2016).

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 7.-luokkalaisten koetun autonomian tuntemuksia oppilasjohtoisilla menetelmillä toteutetuilla liikuntatunneilla. Tähän liittyen tarkoituksena oli myös suunnitella, toteuttaa ja arvioida opetuskokeilujakso. Suunnittelu tapahtui pääosin tutkijaopettajan toimesta, mutta oppilaat pääsivät vaikuttamaan opetuskokeilujakson liikuntatuntien sisältöihin alkukyselyn perusteella. Liikuntatunteja oli yhteensä kuusi kappaletta. Tutkijaopettaja toteutti jokaisella tunnilla yhden harjoituksen liittyen oppilasjohtoisiiin opetusmenetelmiin. Jokaisen tunnin jälkeen oppilailta kerättiin palautetta tunnista. Yhdessä tämän palautteen ja tutkijaopettajan tekemien päiväkirjamerkintöjen pohjalta toimintaa pyrittiin kehittämään seuraavalle kerralle. Arviointi perustui oppilailta kerättyyn loppukyselyyn, oppilaiden liikuntatuntien jälkeisiin palautteisiin ja tutkijaopettajan päiväkirjamerkintöihin.

Tutkimusta tarkasteltiin seuraavien tutkimustehtävien pohjalta:

1. Minkälaiset 7.-luokkalaisten oppilaiden koetun autonomian tuntemukset olivat opetuskokeilujakson alussa ja lopussa?
2. Miten opetuskokeilujakso suunniteltiin?
3. Miten opetuskokeilujakso toteutui?
4. Miten oppilaat ja tutkijaopettaja arvioivat opetuskokeilujakson?

5 TUTKIMUKSEN MENETELMÄT JA SUUNNITTELU

Toimintatutkimuksen suunnitteluvaiheessa tutkija hahmottelee tutkimuksen kohderyhmää, menetelmiä sekä ideoi kenttätöitä, miten sen toteuttaisi. Toimintatutkija päättää, hankkiiko hän aineistoaan havainnoimalla, haastattelemalla, pitämällä päiväkirjaa, videoimalla vai käyttämällä määrällisiä mittareita. Lisäksi tutkijan on syytä kirjoittaa auki oma esiyymmärryksenä aiheesta, koska tutkijalla voi olla omia käsityksiä ja kokemuksia aiheesta, jotka on hyvä tietää ennen toiminnan aloittamista. (Huovinen & Rovio 2010.) Tässä toimintatutkimuksessa aineistoa hankittiin monella eri tavalla. Niitä olivat määrällinen motivaatiomittari, alku- ja loppukysely, liikuntatuntien jälkeiset palautekyselyt sekä tutkijaopettajan omat havaintopäiväkirjamerkinnot.

5.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä oli 26:sta 7.-luokkalaisesta tytöstä ja pojasta koostuva perusopetuksen liikunnan sekaryhmä. Tyttöjä ryhmässä oli yhteensä 12 ja poikia 14. Tutkimus toteutettiin keskisuomalaisessa peruskoulussa. Ryhmä oli tutkijaopettajalle ennestään tuttu aikaisemman opetuksen pohjalta, joten ryhmän valitseminen tutkimukseen oli luonnollista.

5.2 Tutkimuksen aikataulu ja aineistonkeruu

Heikkisen (2010) mukaan toimintatutkimus on yleensä ajallisesti rajattu projekti, jossa pyritään suunnittelemaan ja kehittämään uusia toimintatapoja. Toimintatutkimuksen aikataulu jakaantui vajaan kahden vuoden ajalle (kuvio 3).

Tutkimuksen käynnistymisvaihe: elokuu 2018 – heinäkuu 2019

- * 8 – 10/2018: aiheeseen tutustuminen
- * 10/2018: ensimmäinen tapaaminen kohdekoulun liikunnanopettajan kanssa
- * 10/2018 – 9/2019: kirjallisuuskatsauksen kirjoittaminen ja opetuskokeilujakson suunnittelu



Opetuskokeilujakso: lokakuu 2019 – marraskuu 2019

- * 10.10.2019: alkukysely ja ensimmäinen motivaatiomittari
- * 21.10.2019: sisäjalkapallo – ohjattu oivaltaminen
- * 28.10.2019: koripallo – ongelmanratkaisu
- * 31.10.2019: lentopallo – erilaisten ratkaisujen tuottaminen
- * 4.11.2019: salibandy – useampi eri opetustyyli
- * 7.11.2019: sisäpesäpallo ja kuntosalityöskentely – yksilöllinen ohjelma
- * 11.11.2019: viitepelit – kaupunkisota
- * 14.11.2019: loppukysely ja toinen motivaatiomittari



Tutkimuksen raportointi: marraskuu 2019 – maaliskuu 2020

- * Aineiston kokoaminen ja analysointi
- * Pohdinta ja jatkokehitys
- * 3/2020: työn palautus

KUVIO 3. Tutkimusprosessin ja pro gradu -tutkielman eteneminen.

Tutkimuksen alkuun tutkittavilta ja heidän huoltajiltaan kysyttiin lupa tutkimukseen osallistumiseen (liite 1). Sen jälkeen oppilaat osallistettiin mukaan alkukyselyllä, jossa oppilaat saivat vaikuttaa opetuskokeilujakson liikuntatuntien sisältöön. Alkukyselyn yhteydessä oppilaita pyydettiin myös vastaamaan Vlachopouloksen, Katartzin ja Kontoun (2011) laatimaan liikunnanopetuksen kolmen perustarpeen (koetun autonomian, koetun pätevyyden ja koetun sosiaalisuuden) mukaiseen motivaatiomittarin (liite 2). Oppilaat vastasivat neljään mittarin kohtaan, jotka käsittelivät koettua autonomiaa. Väittämät koskivat liikuntatunteja ennen opetuskokeilujaksoa.

Tutkijaopettaja teki tarkat tuntisuunnitelmat jokaiselle opetuskokeilukerralle liikuntatunnin kulusta. Jokaisella liikuntatunnilla käytettiin yhdessä harjoituksessa oppilasjohtoista opetusmenetelmää. Tällä haluttiin selvittää oppilaiden valmiutta toimia oppilasjohtoisisissa harjoituksissa uuden opetussuunnitelman mukaisessa hengessä. Aina liikuntatunnin päätyttyä tutkijaopettaja keräsi oppilailta palautetta tunnin kulusta palautekyselyn avulla. Lisäksi tutkijaopettaja teki omia havaintojaan tunnista päiväkirjamerkintöjen tapaan

tuntisuunnitelmien havainnointi ja palaute kohtiin. Tällä pyrittiin arvioimaan, miten mikäkin harjoitus tai tavoite toteutui. Liikuntatuntien jälkeisten palautekyselyiden ja tutkijaopettajan päiväkirjamerkintöjen pohjalta liikuntatunteja pyrittiin kehittämään seuraavalle kerralle toimintatutkimuksen periaatteiden mukaisesti. Opetuskokeilujakson lopuksi oppilaat vastasivat loppukyselyyn, missä haluttiin selvittää jakson onnistuneisuutta ja kehityskohtia. Loppukyselyn yhteydessä oppilaat vastasivat uudestaan samanlaiseen motivaatiomittariin kuin alkukyselyssä. Näin ollen saatiin vertailuainesta oppilaiden koetusta autonomiasta ennen opetuskokeilujaksoa ja sen jälkeen.

5.3 Tutkijan rooli ja esiymmärrys

Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tutkija ei irtaannu omista arvolähtökohdistaan, koska arvot ovat osa sitä, mitä ja miten pyrimme ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152). Tarkemmin sanottuna toimintatutkimuksessa on erittäin merkittävää, että aihe on tärkeä ja tutkija kokee aiheen henkilökohtaisesti (Eskola & Suoranta 2014, 130). Tämän vuoksi onkin tärkeää, että määrittelen itse tutkijaopettajana oman esiymmärryksen, koska se näkyy väistämättä tutkimuksen kulussa.

Minua on aina kiinnostanut liikunta. Liikunnassa minua kiehtoo suunnattomasti sen monipuolisuus sekä yhteisöllisyys. Harrastankin paljon erilaisia lajeja, osaa enemmän ja osaa vähemmän. Kaikkea uutta on kuitenkin innostavaa kokeilla. Yhteisöllisyydestä saan puolestaan riemun ja onnistumisen kokemuksia. Yhdessä kaikki on mielestäni paljon mukavampaa. Tästä päästäänkin nimenomaan sisäisen motivaation alueelle. Oma liikunnan iloani kuvaakin selvästi koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Tämä juontaa juurensa omiin juniorivuosiin ja joukkuepeleihin, jossa näitä osa-alueita koin. Olen myöskin sitä mieltä, että sain näitä edellä mainittuja kokemuksia liikuntatunneilla niin yläkoulussa kuin lukiossakin. Sen vuoksi halusinkin ammattikorkeakouluaihana tehdä opinnäytetyön liittyen oppilaita osallistaviin opetusmenetelmiin. Nyt viimeisen vuoden yliopisto-opiskelijana koen, että halusin jatkaa oppilaita osallistavilla linjalla myös pro gradu työssäni. Halusin mennä vielä pintaa syvemmälle. Gråsten ym. (2010) kertovatkin, että koululiikuntaan tarvittaisiin lisää tutkimuksia, joiden tavoitteena olisi tukea koettua autonomiaa, pätevyyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta lisäämällä valinnanmahdollisuuksia liikuntasisällöissä.

Liikunnan uusi opetussuunnitelma kannustaakin ottamaan oppilaita mukaan enemmän liikunnanopetuksen suunnittelu- ja toteutusvaiheeseen. Sen vuoksi koenkin, että oma tutkimusaiheeni on mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Olisi antoisaa nähdä tarkemmin, onko valinnanvapauden, autonomian ja oppilaskeskeisten opetustyylien lisäämisellä vaikutusta oppilaiden liikuntamotivaatioon ja sitä myöten liikunta-aktiivisuuteen.

Toisaalta tällainen toimintatutkimus on itselleni uusi oppimisprosessi. Opetan itse liikuntatunnit. Teen niistä samaan aikaan havaintoja ja merkintöjä, jotta pystyn muuttumaan ja kehittämään omaa toimintaani. Omaan rooliini kuuluu myös huomioida erilaiset turvallisuus- ja vastuukysymykset. Tunneilla haluan olla oma aito, iloinen ja positiivinen itseni, joka näyttäytyy oppilaille liikunnanopettajana. Tunnit pyrin viemään läpi suunnittelemini tuntisuunnitelmien pohjalta.

5.4 Tutkimusote ja -menetelmät

Tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, joten tutkimuksen tuloksia analysoitiin kvalitatiivisin menetelmin. Tällöin pyrkimyksenä on paljastaa odottamattomia seikkoja, joten lähtökohtana on aineiston yksityiskohtainen tarkastelu. Tämän vuoksi tutkimuksessa voidaan kokeilla uudenlaisia, ja jopa mielikuvituksellisia toimintatapoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160-166; Eskola & Suoranta 2014, 13-24.) Laadullinen tutkimus onkin kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, joka kerätään todellisissa tilanteissa. Tutkittavina kohteina ovatkin tämän vuoksi monesti ihmiset. (Hirsjärvi ym. 2009, 160-166.)

Puolestaan tutkimusstrategiana käytettiin toimintatutkimusta. Tällainen toiminta on ennen kaikkea tutkittavien aktivointia. Siinä pyritäänkin ratkaisemaan asetettu ongelma tai kehittämään tiettyä osa-aluetta tutkittavien oman aktiivisen toiminnan avulla. (Eskola & Suoranta 2014, 128-132; Metsämuuronen 2006, 222-224.) Tässä tutkimuksessa se tarkoitti sitä, että pyrittiin kokeilemaan oppilasjohtoisia työtapoja liikuntatunneilla. Tämän lisäksi selvitettiin, onko tällaisella oppilaita osallistavalla toiminnalla vaikutusta koetun autonomian tuntemuksiin. Toimintatutkimus onkin eräänlaista tiedon tuottamista käytännön kehittämiseksi. Se perustuu sosiaaliseen toimintaan, joka pohjautuu vuorovaikutukseen. (Heikkinen 2010.) Kun pyrkimyksenä on toiminnan kehittäminen, voidaan

toimintatutkimuksessa puhua syklistä. Kyseinen sykli muodostuu konstruoivista sekä rekonstruoivista vaiheista. Konstruoiva toiminta on uuden rakentamista ja puolestaan rekonstruoiva toiminta tarkoittaa toiminnan havainnointia ja arviointia eli uudelleen rakentamista. (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2010.) Tässä tutkimuksessa tämä sykli tarkoitti yhtä liikuntatuntia, jonka jälkeen toimintaa arvioitiin ja kehitettiin seuraavalle tunnille.

5.4.1 Alkukysely

Opetuskokeilujakson ensimmäisellä kerralla oppilaille tehtiin alkukysely (liite 2). Siihen vastasi yhteensä 25 oppilasta liikuntaryhmän 26:sta oppilaasta. Yksi oppilas oli sairaana. Alkukyselyssä oli kaksi erilaista osiota, jotka molemmat tehtiin nimettöminä. Ensimmäisen osion tarkoituksena oli selvittää, miten oppilas on kokenut liikuntatunnit ennen opetuskokeilujaksoa. Jokainen oppilas sai ympyröidä neljästä kohdasta yhden häntä parhaiten kuvaavan vaihtoehdon, 1 tarkoitti täysin eri mieltä, 2 samaa mieltä, 3 neutraalia, 4 samaa mieltä ja 5 täysin samaa mieltä. Osion taulukko oli Vlachopouloksen, Katartzin ja Kontoun (2011) laatima liikunnanopetuksen kolmen perustarpeen (koetun autonomian, koetun pätevyyden ja koetun sosiaalisuuden) mukainen motivaatiomittari (taulukko 1). Oppilaat vastasivat neljään mittarin kohtaan, jotka käsittelivät koettua autonomiaa.

TAULUKKO 1. Oppilaiden koettu autonomia ennen opetuskokeilujaksoa.

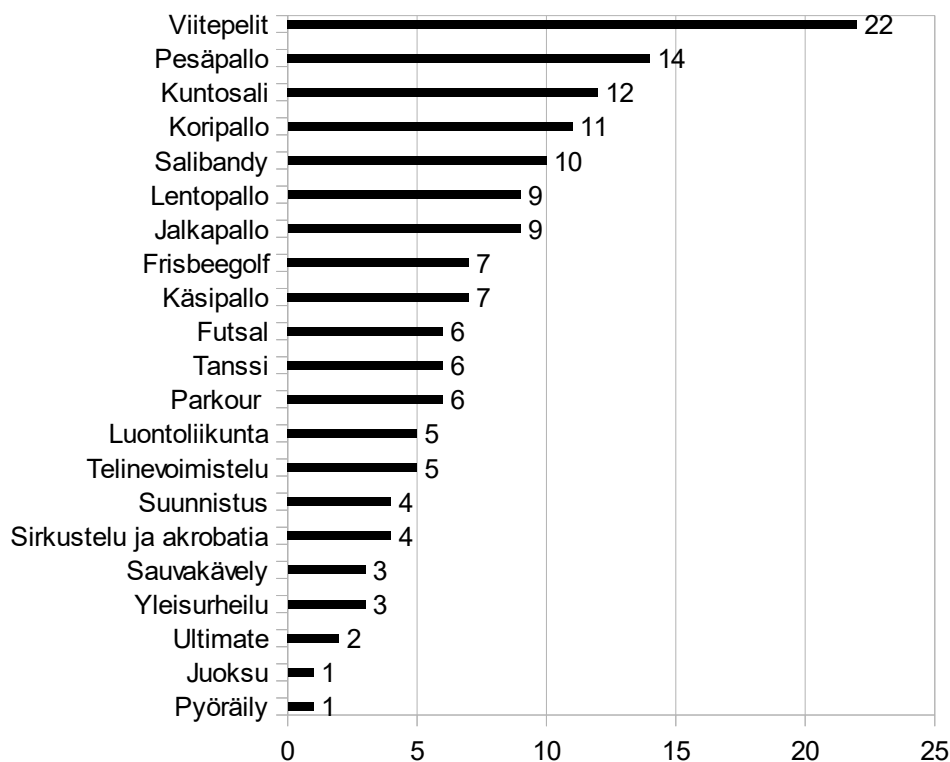
Yleisesti liikuntatunneilla minusta tuntuu, että...	1	2	3	4	5
1. Teemme liikuntatunnilla minua kiinnostavia asioita	1	1	10	10	3
2. Liikuntatunneilla opetetaan niin kuin minä haluan	2	1	11	7	4
3. Se miten liikuntatunneilla opetetaan, sopii minulle hyvin	0	1	3	14	7
4. Asiat, joita teemme ovat kuin itse valitsemiani	3	7	9	4	2

Toisen osion tarkoituksena oli antaa oppilaille mahdollisuus vaikuttaa opetuskokeilujakson kuuden liikuntatunnin sisältöihin. Kukin oppilas sai ympyröidä kuusi itseään eniten kiinnostavaa liikuntalajia tai -muotoa alkukyselyn monisteesta. Osiossa tarkennettiin vielä sitä, että viitepelit kohta tarkoitti esimerkiksi kaupunkisotaa tai kahden tulen välissä peliä.

Oppilailla oli myös mahdollisuus kirjoittaa jokin muu -kohtaan listan ulkopuolinen liikuntalaji tai -muoto, joka heitä kiinnostaisi.

Alkukyselyn tulosten perusteella eniten ääniä saivat viitepelit (22), pesäpallo (14), kuntosali (12), koripallo (11), salibandy (10), lentopallo (9) sekä jalkapallo (9). Nämä valikoituivat lopulta myöskin opetuskokeilujakson liikuntatunnin aiheiksi. Näiden lisäksi ääniä saivat frisbeegolf (7), käsipallo (7), futsal (6), tanssi (6), parkour (6), luontoliikunta (5), telinevoimistelu (5), suunnistus (4), sirkustelu ja akrobatia (4), sauvakävely (3), yleisurheilu (3), ultimate (2), juoksu (1) sekä pyöräily (1). Jokin muu kohtaan oppilailta tuli seuraavia ehdotuksia: pimeähippa (3), pallopelit (2), norsupallo (1) ja kahden tulen välissä (1) (kuvio 4).

Kyselyn lopussa oppilailla oli halutessaan mahdollisuus ympyröidä toinen vaihtoehto kahdesta eri sukupuolta koskevasta kohdasta. Tyttöjä ilmoitti olevansa yhteensä 10. Poikia puolestaan oli 12. Kolme oppilasta ei kertonut kantaansa tähän kohtaan.



KUVIO 4. Oppilaiden alkukyselyn perusteella ääniä saaneet liikuntalajit ja -muodot.

5.4.2 Liikuntatuntien jälkeinen palautekysely

Jokaisen liikuntatunnin jälkeen tutkijaopettaja jakoi oppilaille palautekyselymonisteen (liitteet 9-18). Sen tarkoituksena oli saada tietoa oppilailta siitä, miten tunti oli heidän mielestään sujunut. Lisäksi sen avulla pyrittiin kehittämään opetuskokeilujakson toimintaa aina seuraavalle kerralle yhdessä tutkijaopettajan omien havaintojen perusteella. Palautelomakkeet aina ensimmäisestä liikuntatunnista viidenteen olivat hyvin samanlaisia (liitteet 9-18). Niissä jokaisessa oli kolme avointa kysymystä, jotka käsittelivät tunnilla kiinnostaneita asioita, tunnilla ei kiinnostaneita asioita sekä sitä, mihin asioihin oppilaat kokivat saaneensa vaikuttaa tunnin aikana. Tämän lisäksi jokaisessa lomakkeessa oli Likertin asteikolla (1-5) laadittu yksi kysymys koskien tunnin aikaista oppilasjohtoista harjoitusta. Kysymys oli kuitenkin laadittu oppilaille ymmärrettävään muotoon. Esimerkiksi, jos ensimmäisellä sisäjalkapallotunnilla ohjattua oivaltamista koskeva harjoitus oli syötellä parin kanssa erilaisilla syöttötavoilla. Lomakkeessa kysymys oli oppilaille silloin muodossa: ”mitä pidit tunnin alun harjoituksesta, jossa harjoiteltiin erilaisia syöttöjä parin kanssa. Ympyröi mielestäsi sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto. 1 tarkoitti = en pitänyt yhtään, 2 = en pitänyt kovin paljon, 3 = neutraali, 4 = pidin paljon ja 5 = pidin erittäin paljon”.

Poikkeuksena oli viimeinen liikuntatunti, jonka aiheena oli kaupunkisota. Siinä jokainen kohta oli laadittu Likertin asteikolla (liite 19). Tämän sen vuoksi, koska tunnin aikataulu oli melko tiukka, joten oppilailta saatiin nopeasti vastaukset valmiisiin kysymyksiin. Täten aikaa säästyi rakentamiselle, pelaamiselle ja purkamiselle.

5.4.3 Tutkijaopettajan osallistuva havainnointi ja päiväkirjamerkinnot

Osallistuvassa havainnoinnissa toimintatutkija yrittää ymmärtää kohderyhmän toimintaa laajasti, eikä pyri rajaamaan mitään oleellista pois. Osallistumisen aste voi vaihdella. Välillä tutkija on ulkopuolinen tarkkailija ja välillä toiminnan keskiössä. Jos hän on tarkkailijana, on muistiinpanot mahdollista tehdä samaan aikaan. Jos hän on puolestaan toiminnan keskiössä, on muistiinpanot mahdollista tehdä vasta toiminnan jälkeen. Tutkija ja osallistujat suunnittelevat ja kehittävät toimintaa näiden havaintojen ja osallistujien mielipiteiden avulla. Havainnot toimintatutkija kirjoittaa omaan tutkimuspäiväkirjaansa. Kenttätapahtumien lisäksi päiväkirjaan kootaan tietoa tutkimuksen osa-alueista. Näitä ovat esimerkiksi tutkimuksen

eteneminen, tunnelma, palautteet, omaa toimintaa koskevat havainnot sekä yhteenvedot ja hämmennyksen aiheet. (Huovinen & Rovio 2010.)

Tässä toimintatutkimuksessa toimin tutkijaopettajana jokaisella liikuntatunnilla ja olin siten toiminnan keskiössä. Olin tunnilla liikunnanopettajan roolissa, joka veti tuntia. Muistiinpanot pystyin tekemään vasta heti liikuntatunnin päätyttyä. Olin laatinut tuntisuunnitelmien havainnointi- ja palautekohdan sarakkeisiin kysymyksiä. Nämä kysymykset peilasivat aina sen kohdan tavoitteisiin. Tämä tarkoitti esimerkiksi ensimmäisellä sisäjalkapallokerralla sitä, että tunnin alussa oppilaat olivat piirissä kuuntelemassa ohjeitani tunnin kulusta ja tavoitteista. Tavoitteena oli tässä tapauksessa jokaisella oppilaalla kuunnella opettajan ohjeita ja antaa muille kuuntelurauha. Tutkijaopettajana havainnoin tilanteessa toiminnan onnistuneisuutta ja vastasin tunnin jälkeen tuntisuunnitelman havainnointi- ja palautesarakkeen kysymykseen siitä, pystyikö jokainen keskittymään ja kuuntelemaan ohjeet. Näin edettiin jokaisen tunnin tehtävän tai osion kanssa. Tunnin jälkeen tutkijaopettajana pyrin vastamaan mahdollisimman totuudenmukaisesti kysymyksiin. Yhdessä näiden havaintojen ja oppilaiden tuntien jälkeisten palautteiden perusteella opetuskokeilujakson toimintaa kehitettiin aina seuraavalle liikuntakerralle.

5.5 Aineiston analyysi

Tutkimukseen aineistoa analysoitiin kahdella eri tavalla. Ensiksi oppilaiden liikuntatuntien jälkeisiä palautteita sekä tutkijaopettajan päiväkirjahavaintoja analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Se tarkoittaa aineiston tiivistämistä ja luomista selkeään muotoon, jotta voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Palautteissa viiden ensimmäisen liikuntatunnin jälkeen kysyttiin samat asiat koskien tunnin kiinnostavia asioita, ei kiinnostavia asioita sekä seikkoja mihin sait vaikuttaa tunnin aikana. Oppilaiden palautteet pelkistettiin, jonka jälkeen ne teemoiteltiin. Aineiston redusointi eli pelkistäminen tarkoittaaakin aineiston auki kirjoittamista, jossa pyritään karsimaan kaikki epäolennainen pois (Tuomi & Sarajärvi 2018). Pelkistämisen jälkeen käytettiin teemoittelua, koska se on todettu hyväksi tavaksi käytännön ongelmien kokoamisessa ja tutkimisessa (Eskola & Suoranta 2014, 175-176). Se onkin sisällönanalyysin periaatteiden mukaisesti eräänlaista asioiden ryhmittelyä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Lopuksi eniten nousseista teemoista tehtiin johtopäätöksiä. Se tarkoittaa käsitteellistämistä, jossa tutkimuksesta

noussutta tietoa peilataan teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018). Samanlaisella kokonaissyklillä edettiin myös tutkijaopettajan päiväkirjamerkintöjen kohdalla.

Puolestaan alku- ja loppukyselyn yhteydessä kysyttyä koettua autonomiaa analysoitiin määrällisesti. Alku- ja loppukyselyssä oppilaiden ennen ja jälkeen opetuskokeilujakson koettua autonomiaa vertailtiin keskenään, ja todettiin mahdollinen muutos, jonka jälkeen tuloksia peilattiin teoriaan koetusta autonomiasta. Myöskin liikuntatuntien jälkeisten palautekyselyiden oppilasjohtoisia opetusmenetelmiä koskevat kohdat analysoitiin määrällisesti. Näitä oppilasjohtoisia harjoituksia oli viidellä liikuntatunnilla. Oppilaiden palautteiden perusteella tulokset koottiin puhtaaksi yhdelle paperille, jotta saatiin kokonaiskuva. Vastaukset koottiin sen mukaan, miten oppilaat olivat vastanneet aina yhtä oppilasjohtoista harjoitusta koskien. He ympyröivät mielestään itseään parhaiten kuvaavan vaihtoehdon. 1 tarkoitti = en pitänyt yhtään, 2 = en pitänyt kovin paljon, 3 = neutraali, 4 = pidin paljon ja 5 = pidin erittäin paljon.

5.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Toimintatutkimuksessa pyritään arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä. Ovatko tulokset tosia tai luotettavia. (Heikkinen, Huttunen, Kakkori & Tynjälä 2010.) Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Toisin sanoen sillä pyritään ymmärtämään sitä, ovatko muut tutkijat saaneet samanlaisia tuloksia. Toinen tutkimuksen arviointiin liittyvä käsite on validius, joka tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä sen on haluttu mittaavan. Tämä tarkoittaa käytännössä esimerkiksi sitä, jos tutkittava on vastannut tutkijan kyselylomakkeeseen toisin kuin tutkija on ajatellut, mutta tutkija siitä huolimatta tulkitsee tuloksia alkuperäisen ajattelumallinsa mukaisesti. Tämän seurauksena tuloksia ei voida pitää pätevinä. (Hirsjärvi ym. 2009, 231-233.) Tässä tutkimuksessa ei voidakaan täten olla täysin varmoja, ymmärsivätkö kaikki oppilaat alkukyselyn ja loppukyselyn motivaatiomittarin kohdat, jotka koskivat koettua autonomiaa.

Ongelmallista toimintatutkimuksessa saattaa olla tutkijan rooli. Puhutaan, millä tavoin tutkijan toiminta on tutkimusta, miltä osin toimintaa tai miltä osin osallistumista ja samaistumista tutkittavaan kohteeseen. Toisaalta samaistuminen voikin olla tutkimuksen onnistumisen edellytys. Tällöin toiminnasta, jota tutkitaan, tulee osa tutkimusta ja

tutkimuksesta toimintaa. (Eskola & Suoranta 2014, 224-225.) Tässä tutkimuksessa tutkijaopettaja oli liikunnanopettajan roolissa, joka oli toiminnan ohjaaja. Lisäksi hän teki liikuntatunneista omia havaintoja ja päiväkirjamerkintöjä tuntien jälkeen.

Tutkimuksen tekemisen eettisiin asioihin on kiinnitettävä huomiota. Esimerkiksi tutkimuksen eri vaiheista tulee tiedottaa tutkittavia mahdollisimman tarkasti. (Eskola & Suoranta 2014, 52-60.) Hirsjärvi ym. (2009) toteavatkin tutkijan tarkan selostuksen tutkimuksen eri vaiheista lisäävän tutkimuksen luotettavuutta. Lisäksi heidän mielestään olisi kerrottava totuudenmukaisesti olosuhteista ja paikoista, joissa tutkimusaineistoa kerättiin. Tähän tutkijaopettaja pyrkiin vastaamaan mahdollisimman hyvin kuvatessaan luvussa 7 liikuntatuntien toteutukset yksityiskohtaisesti.

Lisäksi tutkimusaineiston käsittelyssä on syytä muistaa myös luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Esimerkiksi tutkimuslupa on saatava niin viranomaisilta kuin tutkittaviltakin. Näillä tarkoitetaan sitä, että missään vaiheessa tutkimusta ei käy ilmi tutkittavien nimiä tai henkilöllisyyksiä. (Eskola & Suoranta 2014, 52-60.) Tutkimukseen osallistuvilta oppilailta, heidän vanhemmiltaan ja oppilaitoksen rehtorilta pyydettiin kirjallinen suostumus osallistua tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuville oppilaille kerrottiin tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitukset. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja se oli mahdollista keskeyttää, mikäli oppilas näin halusi. Tutkimuksen raportoinnissa ei käytetty oppilaiden nimiä eikä mainittu oppilaitoksen nimeä.

6 OPETUSKOKEILUJAKSON TOTEUTUS

Toimintatutkimuksen toteuttamiseen kuuluu osallistujien toiminnan seuraamista, ohjaamista ja havaitun refleктоimista. Lisäksi se on kuuntelemista, ideoimista ja yhteenvetojen tekemistä. Tärkeässä roolissa on luottamuksen rakentaminen osallistujien kanssa. Ilman sitä aineiston kerääminen voi olla mahdotonta. (Huovinen & Rovio 2010.) Tämä toimintatutkimus toteutettiin puolestaan siten, että oppilaiden toiveiden perusteella tutkijaopettaja suunnitteli kuusi liikuntatuntia. Jokaista tuntia pyrittiin kehittämään aina edelliseltä tunnilta kerätyllä palautteella. Tässä luvussa kerrotaan tarkemmin jokaisen tunnin aihe ja tavoite. Liikuntatuntien sisällöistä kerrotaan tarkemmin seuraavassa arviointiluvussa tutkijaopettajan päiväkirjamerkintöjen kohdalla, koska tunnit ovat myös osa opetuskokeilujakson arviointia.

Ensimmäiselle liikuntakerralle sisällöksi valikoitui sisäjalkapallo. Tunti oli 45 min mittainen. Oppilaat olivat äänestäneet jalkapalloa, mutta tutkijaopettaja päätti pitää tunnin sisällä välttääkseen pitkää siirtymää jalkapallokentälle. Lisäksi valinnassa painoi vuodenaika ja se, että kuusi oppilasta oli äänestänyt myös futsalia, joka on hyvin lähellä jalkapalloa. Tunnin tavoitteiksi tutkijaopettaja määritteli kaksi sosiaalis-affektiivista tavoitetta ja yhden psykomotorisen tavoitteen. Ensimmäinen sosiaalis-affektiivinen tavoite piti sisällään sen, että oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnastaan siten, että pystyy työskentelemään oman parin kanssa sujuvasti. Toinen tavoite tähän liittyen oli se, että oppilas saa autonomian tunnetta siitä, että hän on päässyt vaikuttamaan liikuntatunnin sisältöön. Psykomotorinen tavoite piti puolestaan sisällä sen, että oppilas harjaantuu erilaisissa syötöissä ohjatun oivaltamisen kysymysten kautta sekä toistoja tekemällä. Tutkijaopettajan oma tavoite oli kokeilla ohjatun oivaltamisen opetusmenetelmää liikuntatunnin alun lämmittelyharjoituksessa. (Liite 3.)

Toisen liikuntakerran sisällöksi valikoitui koripallo. Tunti oli 45 min mittainen. Tälläkin tunnilla oli kaksi sosiaalis-affektiivista tavoitetta ja yksi psykomotorinen tavoite. Ensimmäinen sosiaalis-affektiivinen tavoite oli se, että oppilas pystyy työskentelemään kaikkien ryhmäläisten kanssa. Toinen oli puolestaan se, että oppilas saa autonomian tunnetta siitä, että hän on päässyt vaikuttamaan liikuntatunnin sisältöön. Psykomotorinen tavoite käsitti sen, että oppilas harjaantuu koripallon syöttämisessä eri tavoilla sekä sen heittämisessä muita

kuuntelemalla. Tutkijaopettajan oma tavoite oli kokeilla ongelmanratkaisu opetusmenetelmää liikuntatunnin yhdessä harjoituksessa. (Liite 4.)

Kolmannen liikuntatunnin aihe oli lentopallo. Tunti oli yhteensä 90 min mittainen. Ensimmäinen sosiaalis-affektiivinen tavoite oli oppilaan itsensä haastaminen kokeilemalla rohkeasti erilaisia lentopallon lyöntitapoja. Toinen sosiaalis-affektiivinen tavoite oli se, että oppilas saa autonomian tunnetta siitä, että hän on päässyt vaikuttamaan liikuntatunnin sisältöön. Psykomotorinen tavoite oli puolestaan se, että oppilas harjaantuu lentopallon erilaisissa lyöntitavoissa toistojen kautta. Tutkijaopettajan oma tavoite oli nyt kokeilla erilaisten ratkaisujen tuottamisen opetusmenetelmää liikuntatunnin yhdessä harjoituksessa. (Liite 5.)

Neljännän liikuntatunnin aihe oli salibandy. Tunti kesti yhteensä 45 min. Tunnilla oli jälleen kaksi sosiaalis-affektiivista tavoitetta ja yksi psykomotorinen tavoite. Ensimmäinen sosiaalis-affektiivinen tavoite käsitti sen, että oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnastaan siten, että ei vedä toisia oppilaita pallolla laukaisuharjoituksessa. Toinen tavoite oli se, että oppilas saa autonomian tunnetta siitä, että hän on päässyt vaikuttamaan liikuntatunnin sisältöön. Psykomotorisena tavoitteena oli se, että oppilas harjaantuu salibandyn laukaisussa. Opettajan oma tavoite oli kokeilla monia erilaisia opetusmenetelmiä yhden tunnin aikana järkevänä kokonaisuutena. (Liite 6.)

Viiden liikuntatunnin aihe oli sisäpesäpallo sekä kuntosalilla. Tunti päätettiin hajauttaa kahteen ryhmään sen vuoksi, että alkukyselyn perusteella molemmat oppilaiden toivotat liikuntalajit nähtäisiin tunneilla. Sisäpesäpallo valittiin sen vuoksi, jotta siirtyminen kuntosalille olisi mahdollisimman helppoa ja nopeaa. Tähän vaikutti myös syksyinen vuoden aika ja kentän sijainti kaukana koulusta. Tunti kesti yhteensä 90 min, josta puolet oppilaista oli ensin pelaamassa pesäpalloa ja toiset puolet kuntosalilla. 45 min jälkeen tapahtui vaihto. Tunnilla oli jälleen kaksi sosiaalis-affektiivista tavoitetta. Ensimmäinen kuului siten, että oppilas haastaa itseään osallistumalla liikuntatunnin suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Toinen oli puolestaan se, että oppilas saa autonomian tunnetta siitä, että hän on päässyt vaikuttamaan liikuntatunnin sisältöön. Psykomotorinen tavoite oli nyt seuraava: oppilas harjaantuu pesäpallon lyömisessä sekä kuntosalilla erilaisten laitteiden käytössä toistojen kautta. Tutkijaopettajan oma tavoite tunnille oli se, että hän kokeilee sisäpesäpallossa yksilöllisen

ohjelman opetusmenetelmää, jossa oppilas pääsee suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan tunnin sisältöä. (Liite 7.)

Kuuden eli viimeisen liikuntatunnin aihe oli kaupunkisota. Oppilaat olivat toivoneet alkukyselyn perusteella eniten viitepelejä, joten koko 45 min käytettiin kaupunkisodan pelaamiseen. Tämä päätös tehtiin tutkijaopettajan ja oppilaiden enemmistön päätöksellä viimeisen kerran viitepelin aihetta kysyttäessä. Ensimmäinen tunnin sosiaalis-affektiivinen tavoite oli se, että oppilas pitää hauskaa ja nauttii tunnista. Toinen tavoite oli, että oppilas saa autonomian tunnetta siitä, että hän on päässyt vaikuttamaan liikuntatunnin sisältöön. Psykomotorinen tavoite oli, että oppilas harjaantuu erilaisissa heittotyyleissä. Tutkijaopettajan oma tavoite oli nyt saada oppilaille hyvä kokemus opetuskokeilujaksosta kokonaisuudessaan. (Liite 8.)

7 OPETUSKOKEILUJAKSON ARVIOINTI

Toimintatutkimuksen raportoinnissa arvioidaan lähinnä kenttäjaksoa, jossa avataan tärkeimpiä käsitteitä sekä tutkimuksen tuloksia. Lopuksi raportoinnissa arvioidaan kenttäjaksoa sekä sen aikana käytettyjä menetelmiä. (Heikkinen & Rovio 2010.) Tässä tutkimuksessa opetuskokeilujaksoa arvioitiin pääasiassa loppukyselyn perusteella, mutta siihen vaikuttivat myöskin vahvasti oppilaiden liikuntatuntien jälkeiset palautekyselyt sekä tutkijaopettajan omat päiväkirjamerkinnot tunteista.

7.1 Loppukysely ja sen tulosten vertailu alkukyselyyn

Loppukyselyyn vastasivat kaikki liikuntaryhmän 26 oppilasta. Kysely koostui yhteensä kolmesta eri osiosta. (Liite 20.) Lisäksi se tehtiin nimettömänä. Ensimmäisen osion tarkoituksena oli selvittää, miten oppilaat kokivat liikuntatunnit nyt, kun mietitään opetuskokeilujakson kuutta liikuntatuntia. He ympyröivät samalla tavalla kuin alkukyselyssä jokaisesta neljästä eri kohdasta itseään parhaiten kuvaavan vaihtoehdon (1-5). Ensimmäinen vaihtoehto tarkoitti täysin eri mieltä, kohta 2 eri mieltä, kohta 3 neutraalia, kohta 4 samaa mieltä ja kohta 5 täysin samaa mieltä. Mittari oli sama kuin alkukyselyssä, mutta oppilaat vastasivat opetuskokeilujakson ajan kokemuksista. (Taulukko 2.)

Oppilaiden koettu autonomia muuttui pääosin positiivisempaan suuntaan opetuskokeilujakson aikana. Oppilaiden koetun autonomian tuntemukset lisääntyivät selvästi kolmessa kohdassa neljästä. Oppilaiden mielestä liikuntatunneilla tehtiin kiinnostavampia asioita kuin ennen. Se miten liikuntatunneilla opetettiin, sopi heille paremmin kuin ennen. Lisäksi asioita, joita tunneilla tehtiin, olivat kuin heidän itsensä valitsemia enemmässä määrin kuin ennen. Toisaalta 'liikuntatunneilla opetettiin niin kuin minä haluan' -kohta ei juurikaan muuttunut positiivisempaan suuntaan. (Taulukko 2.)

TAULUKKO 2. Oppilaiden koettu autonomia opetuskokeilujakson jälkeen ja ennen kokeilua (suluissa), frekvenssit (f) ja samaa mieltä tai täysin samaa mieltä olevien vaihtoehtojen keskiarvo (ka). Vaihtoehto 1 = täysin samaa mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = neutraali, 4 = samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä.

Yleisesti liikuntatunneilla

minusta tuntuu, että...	Vaihtoehdot 1-5, f					
	1	2	3	4	5	ka
1. Teemme liikuntatunneilla minua kiinnostavia asioita	0	0	4	10	12	11
2. Liikuntatunneilla opetetaan niin kuin minä haluan	(1)	(1)	(10)	(10)	(3)	(6,5)
3. Se miten liikuntatunneilla opetetaan, sopii minulle hyvin	1	0	10	8	7	7,5
4. Asiat, joita teemme ovat kuin itseni valitsemiani	(2)	(1)	(11)	(7)	(4)	(5,5)
	0	0	3	2	21	11,5
	(0)	(1)	(3)	(14)	(7)	(10,5)
	0	1	10	12	3	7,5
	(3)	(7)	(9)	(4)	(2)	(3)

Toisen osion tarkoituksena oli selvittää sitä, mitä oppilaat pitivät opetuskokeilujaksosta kokonaisuudessaan. Opetuskokeilujaksosta piti erittäin paljon 20 oppilasta. Paljon siitä piti viisi oppilasta. Tämän lisäksi yksi oli neutraalia mieltä.

Kolmannessa osiossa oppilaat vastasivat avoimiin kysymyksiin. Ensimmäisessä kohdassa kysyttiin, että mikä oli kiinnostavinta opetuskokeilujakson aikana. Eniten kiinnosti kaupunkisota 11 äänellä. Muita ääniä saaneita lajeja olivat sisäpesäpallo (7), salibandy (6), kuntosali (5), koripallo (2) sekä sisäjalkapallo (2). Yhden äänen saivat puolestaan viitepelit, pelaaminen sekä lentopallo. Tämän lisäksi osa oppilaista oli kirjoittanut kokonaisilla lauseilla asioita, jotka heitä kiinnostivat eniten. Yksi oppilaista kertoi eniten kiinnostaneen se, kun ”sai itse vaikuttaa liikuntatuntien sisältöihin”. Toinen kertoi, että ”koripallo ja lentopallo, mutta jopa jotkut lajit, mistä en itse tykkää, tuntui paljon kivemmilta”. Kolmas puolestaan mainitsi, että ”uudet pelit ja tavat pelata ja harjoitella”.

Toisessa avoimen kysymyksen kohdassa kysyttiin sitä, mikä opetuskokeilujakson aikana kiinnosti vähiten. Oppilaat vastasivat: lentopallo (5), salibandy (4), koripallo (3) ja sisäpesäpallo (2). Lisäksi tähän kohtaan neljä ei osannut sanoa kantaansa. Toisaalta kahdeksan oppilaan mielestä kaikki jakson aikainen toiminta oli kiinnostavaa.

Neljäs kohta oli vapaa sana tai kehitysidea. Suurin osa oppilaista (15) ei vastannut tähän kohtaan ollenkaan. Joiltakin oppilailta saatiin seuraavia kommentteja. Yksi oppilaista kertoi, että ”olit ylivoimaisesti paras liikkaope, mitä on ollu”. Toinen kertoi, että ”olit paras opettaja”. Liikunnanopettajan työssä korostuukin opetustapahtuman tavoitteisuus ja vuorovaikutteisuus. Tavoitteisuus tarkoittaa sitä, että opettaja tuo opetettavan sisällön oppilaalle merkityksellisellä tavalla. Tämä tarkoittaa sitä, että oppilas kokee opetuksen mieleiseksi. Lisäksi liikunnanopettaja on oppilaan kasvun tukija ja motivoija, jolta vaaditaan ihmissuhdetaitoja ja empatiakykyä. LIITU-18 tutkimuksen perusteella oppilaat arvostavatkin erityisesti liikunnanopettajan oikeudenmukaisuutta ja sitä, että opettaja on kannustava. (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2018.)

Oppilailta tuli myös seuraavanlaisia kommentteja. ”Oli hyvä jakso, pidin erittäin paljon, voisi ohjeet kertoa ehkä vähän paremmin” sekä ”nämä olivat mielestäni kaikkein parhaimmat liikuntatunnit pitkästä aikaa”. Lisäksi yksi oppilaista kertoi, että ”oli kivaa, pelit oli kivoja, mutta välillä jaot ärsytti. Oli ihan super kivaa, että tulit pitämään meille liikkaa”. Oppilailta tuli myös lisää seuraavanlaisia kehitysehdotuksia. ”Oli kivoja tunteja, vaikka olisi ollut kiva pelata koko luokan kanssa” sekä ”jatkossa tanssiminen olisi kivaa”. Kokonaisuutena kuitenkin oppilailta tuli pääasiassa kiitoksia liittyen opetuskokeilujaksoon. Heidän mielestään sen aikana oli kivaa ja mukavaa.

7.2 Liikuntatuntien jälkeinen palautekysely

Jokaisen liikuntatuntin jälkeen tutkijaopettaja jakoi oppilaille lyhyen palautekyselymonisteen, johon he vastasivat yksin. Nämä monistheet olivat aina ensimmäisestä liikuntatunnista viidenteen samankaltaisia. Palautekyselyn ensimmäisessä kohdassa kysyttiin sitä, mitkä asiat olivat kiinnostavia liikuntatunnilla. Toisessa kohdassa tiedusteltiin sitä, mitkä asiat eivät kiinnostaneet liikuntatunnilla. Kolmannessa kysymyksessä pyydettiin vastamaan Likertin asteikolla 1-5 siihen, mitä oppilas piti tunnin aikana toteutetusta yhdestä oppilasjohtoisesta

harjoituksesta. Näitä kolmannen kysymyksen kohtia avataan omana kohtana luvussa 7.4. Palautekyselyn viimeisessä kohdassa kysyttiin aina sitä, että mihin asioihin oppilas sai mielestään vaikuttaa tunnilla, vai saiko mihinkään.

Ensimmäisellä liikuntatunnilla 26:ta oppilaasta paikalla oli 22. Nämä kaikki 22 oppilasta vastasivat palautekyselyyn (liite 9). Oppilaita kiinnostivat eniten seuraavat seikat: pelaaminen (14), alun syöttöharjoitukset (2) ja jalkapallo lajina (2). Sen sijaan oppilaita ei kiinnostanut alun syöttöharjoitukset (11), jalkapallo lajina (1) sekä pelaaminen (1). Lisäksi ohi vastauksia tuli yhteensä kahdeksan kappaletta. Oppilaat saivat mielestään vaikuttaa peliosuuden joukkuejakoihin (10). Toisaalta kymmenen oppilasta vastasi tähän kohtaan ohi. (Liite 10.)

Toisen liikuntatunnin palautekyselyyn (liite 11) vastasivat kaikki paikalla olleet 26 oppilasta. Eniten heitä kiinnosti pelaaminen (13), koripallo lajina (4) sekä viestikilpailut (3). Vähiten kiinnostivat alun syöttöharjoitukset (10) ja viestikilpailut (2). Toisaalta kahdeksan oppilaan mielestä kaikki tunnin aikainen toiminta oli kiinnostavaa. Oppilaat saivat mielestään vaikuttaa tunnin kulkuun (16). (Liite 12.)

Kolmannen liikuntatunnin palautekyselyyn (liite 13) vastasi paikalla olleet 22 oppilasta. Oppilaita eniten kiinnosti pelaaminen (14) ja lentopallo lajina (4). Vähiten kiinnosti harjoitus, jossa lentopallo pyrittiin pitämään ilmassa (8). Toisaalta kahdeksan oppilaan mielestä kaikki tunnin aikainen toiminta oli kiinnostavaa. Oppilaat saivat mielestään vaikuttaa tunnin kulkuun (15) ja harjoittelun peliryhmiin (3). Kolme ei saanut mielestään vaikuttaa mihinkään. (Liite 14.)

Neljännellä liikuntatunnilla paikalla oli 19 oppilasta, jotka vastasivat palautekyselyyn (liite 15). Oppilaita kiinnosti eniten pelaaminen (14) sekä kaikki tunnin asiat (5). Sen sijaan heitä ei kiinnostanut kolme eri tehtäväpistettä (9), pelaaminen (1), odottelu tehtäväpisteillä (1) tai se, että tytöillä ja pojilla oli omat pelit (1). Neljän mielestä kaikki seikat olivat kiinnostavia. Oppilaat saivat mielestään vaikuttaa tunnin kulkuun (12) sekä tehtäväpisteiden ryhmiin (2). Kaksi oppilaista ei kokenut saaneensa vaikuttaa mihinkään. (Liite 16.)

Viidennen liikuntatunnin palautekyselyyn (liite 17) vastasi 24 paikalla ollutta oppilasta. Eniten oppilaita kiinnosti kuntosalilla (11), kaikki tunnin aikainen toiminta (10), pesäpallo (2) ja pesäpallon suunnitteluosuus (1). Vähiten heitä kiinnosti pesäpallo (6). Lisäksi kuusi oppilasta vastasi ohi tähän kohtaan. Toisaalta yhdeksän oppilasta mainitsi tässä kohdassa, että kaikki tunnin aikainen toiminta oli kiinnostavaa. Oppilaat kokivat saaneensa vaikuttaa eniten pesäpallo-osuuteen (11), kaikkeen (3) sekä siihen, ovatko tytöt ja pojat erikseen kuntosalilla ja pesäpallossa (3). (Liite 18.)

Taulukossa 3 on nostettu esille eniten nousseita teemoja oppilaiden viiden ensimmäisen liikuntatunnin palautteiden perusteella. Yhteenvedon voidaan todeta, että oppilaita kiinnosti liikuntatunneilla selvästi eniten pelaaminen. Vähiten heitä kiinnosti erilaiset harjoitukset. Eniten he kokivat saaneensa vaikuttaa tunnin kulkuun, joka käsitti esimerkiksi vaikuttamista joukkuejakoihin ja sääntöihin.

TAULUKKO 3. Yhteenvedon eniten esille nousseista teemoista.

Merkittävät teemat	Vastaus	Lukumäärä
Kiinnostavat seikat	Pelaaminen	55
	Tunnin aikainen laji	23
	Kaikki tunnin asiat	17
	Ohi	5
	Harjoitukset	5
Ei kiinnostavat seikat	Harjoitukset	39
	Kaikki kiinnosti	30
	Ohi	21
Mihin sai vaikuttaa	Tunnin kulku (joukkuejaot ja säännöt)	64
	Ohi	20
	Ei mihinkään	13

6. tunti - kaupunkisota

Kuudes liikuntatunti oli viitepeliteemainen. Sen aiheena oli kaupunkisota. Tämä kerta oli poikkeus sen suhteen, miten oppilailta kerättiin palautetta. Tunnin lopuksi tutkijaopettaja jakoi jokaiselle paikalla olleelle oppilaalle (21) lyhyen palautekyselyn, jonka he täyttivät (liite 19). Oppilaan tuli ympyröidä itseään parhaiten kuvaava vaihtoehto. Kohta 1 tarkoitti = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = neutraali, 4 = samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä. Oppilaiden kuudennen tunnin palautteet on esitetty taulukossa 4.

TAULUKKO 4. Oppilaiden kuudennen tunnin palautteet, frekvenssit (f) ja samaa mieltä ja täysin samaa mieltä olevien vaihtoehtojen keskiarvo (ka).

Yleisesti liikuntatunneilla minusta tuntuu, että...	Vaihtoehdot 1-5, f					ka
	1	2	3	4	5	
Kaupunkisodasta pitäminen	0	0	3	3	15	9
Liikuntatunnin aikainen hauskuus	0	0	1	4	16	10
Aktiivisuus pelikentän rakentamisessa	1	0	0	12	8	10
Parhaansa yrittäminen	1	0	0	4	16	10
Itsearviointin vaikeus	5	8	4	3	1	2

Tiivistyksenä voidaan todeta, että oppilaat pitivät kaupunkisota teemasta kovasti. Tunnilla oli selvästi hauskaa oppilaiden mielestä. Lisäksi he olivat aktiivisia rakentamisen suhteen. Ehkä alun motivointi ja rajallinen aikamääre kannustivat tähän. Toki silläkin saattoi olla vaikutusta, että oppilaat halusivat mahdollisimman nopeasti pelaamaan. Parhaansa yrittäminen näkyi myöskin pelissä. Se näkyi jatkuvana liikkeenä ja innostuneisuutena. Jokainen yritti lähes koko ajan parhaansa. Toisaalta on todettava, että 7.-luokkalaisten on vielä vaikeaa arvioida omaa toimintaansa. Se voi johtua esimerkiksi siitä, että kyseisellä ryhmällä ei ole kokemusta itsearviointista.

7.3 Oppilasjohtoiset opetusmenetelmät

Ensimmäisen sisäjalkapallotunnin jälkeen oppilaita pyydettiin vastaamaan tunnin jälkeisen

palautekyselyn kolmannessa kohdassa siihen, mitä hän piti tunnin alun harjoituksesta, jossa harjoiteltiin erilaisia syöttöjä parin kanssa. Opetusmenetelmänä oli tässä tilanteessa ohjattu oivaltaminen. Toisen koripallotunnin jälkeen vastausta haettiin siihen, mitä oppilas piti harjoituksesta, jossa harjoiteltiin silmät kiinni liikkumista sekä koripallon heittämistä koriin. Opetusmenetelmänä toimi ongelmanratkaisu. Kolmannen lentopallotunnin jälkeen oppilaita pyydettiin vastaamaan siihen, mitä he pitivät harjoituksesta, jossa lentopalloa pyrittiin pitämään oman pienryhmän kesken ilmassa mahdollisimman pitkään. Nyt opetusmenetelmänä oli erilaisten ratkaisujen tuottaminen. Neljännen salibandytunnin jälkeen oppilaat vastasivat siihen, mitä he pitivät tunnin kaikista asioista kokonaisuudessaan. Opetusmenetelmänä toimi nyt monen eri menetelmän käyttäminen samalla tunnilla. Menetelminä käytettiin komentotyyliä, tehtäväopetusta sekä eriytyvää opetusta. Viidennellä liikuntatunnilla aiheena oli pesäpallo ja kuntosalityöskentely. Opetusmenetelmänä käytettiin yksilöllistä ohjelmaa. Palautekyselyssä vastausta haettiin siihen, mitä oppilas piti pesäpallosta kokonaisuutena, kun sai suunnitella, pelata sitä sekä arvioida omaa toimintaansa.

Oppilaiden liikuntatuntien jälkeisissä palautekyselyissä kolmannet kohdat koskivat aina oppilasjohtoista harjoitusta, joka toteutettiin tunnin aikana (liitteet 9-18). Kysymyksen kohdissa oppilailta kysyttiin aina harjoituksen nimellä sitä, mitä mieltä he olivat siitä harjoituksesta. Lomakkeessa ei mainittu harjoituksen oppilasjohtoista opetusmenetelmää sen vuoksi, jotta oppilaat ymmärtävät ja osaavat vastata varmasti oikeaan kysymykseen. Kysymyksissä käytettiin aina Likertin asteikkoa 1-5 (1 = en pitänyt yhtään, 2 = en pitänyt kovin paljoa, 3 = neutraali, 4 = pidin paljon ja 5 = pidin erittäin paljon). Oppilas vastasi tähän aina häntä parhaiten kuvaavalla tavalla. (Taulukko 5.)

TAULUKKO 5. Oppilaiden mielipiteet oppilasjohtoisista harjoituksista, frekvenssit (f) ja pidin paljon ja pidin erittäin paljon olevien vaihtoehtojen keskiarvo (ka).

Yleisesti liikuntatunneilla minusta tuntuu, että...	Vaihtoehdot 1-5, f					ka
	1	2	3	4	5	
Ohjattu oivaltaminen	2	1	13	5	1	3
Ongelmanratkaisu	2	3	11	7	3	5
Erilaisten ratkaisujen tuottaminen	1	3	3	9	6	7,5
Komentotyylä, tehtäväopetus ja eriytyvä opetus	0	0	5	6	8	7
Yksilöllinen ohjelma	1	1	4	8	10	9

7.4 Tutkijaopettajan päiväkirjamerkinnot

Tutkijaopettaja teki jokaisen liikuntatunnin aikana itse omia havaintoja tunnin kulusta. Tuntien jälkeen hän pyrki vastaamaan tuntisuunnitelmien havainnointi- ja palautekohdassa laatimiinsa kysymyksiin päiväkirjamerkintöjen tapaisesti.

Ohjattu oivaltaminen - sisäjalkapallo

Ensimmäisen tunnin alussa oppilaat valitsivat itselleen parin. Sen jälkeen he harjoittelivat sisäsyörjyöttöä paremmalla jalalla, huonommalla jalalla sekä molempien liikkumista ja syöttämistä samaan aikaan. Samalla kun oppilaat harjoittelivat kahta ensimmäistä tehtävää, kävi tutkijaopettaja kysymässä pareilta kahta erilaista ohjatun oivaltamisen kysymystä. Viimeisen harjoituksen lomassa tutkijaopettaja kävi kyselemässä pareilta viimeisestä ohjatun oivaltamisen kysymyksestä. Tämän jälkeen siirryttiin peliosuuteen. Oppilaat halusivat selvällä enemmistöllä pelata tytöt ja pojat erikseen peliä. Niinpä pojat siirtyivät toiselle kentälle, kun olivat tehneet kaksi joukkuetta jakamalla porukan kahteen. Tytöt tekivät samalla tavalla ja siirtyivät omalle kentälle. Peliosuus käsitti lopputunnin.

Tutkijaopettajan mielestä tunti meni kokonaisuutena mallikkaasti. Alun syöttelyharjoituksessa parin kanssa oli havaittavissa pieniä kyllästymisen merkkejä. Lisäksi osa oppilaista olisi

kaivannut vieläkin enemmän henkilökohtaista opastusta oikeanlaisen harjoituksen suorittamiseen. Toisaalta itse peliosuus meni todella hyvin. Oli erittäin hyvä jako, että pojat ja tytöt pelasivat omaa peliään. Pelin sujuvuudessa näkyi selvästi se, että oppilaat saivat itse vaikuttaa jakoihin. Tämä heijastui myös itse pelin ilmapiiriin.

Muutoin tunnista huomasin sen, että pelaaminen kiinnosti oppilaita selvästi todella paljon enemmän kuin alun syöttelyharjoitus parin kanssa. Osa koki syöttelyharjoituksen sen vuoksi kiinnostavaksi, koska se tehtiin oman mieluisen parin kanssa, jonka sai itse valita. Toisaalta kyseisen syöttelyharjoituksen yhteydessä esitetyt kolme ohjatun oivaltamisen kysymystä eivät toimineet siten, miten tutkijaopettaja oli ne aluksi suunnitellut. Opettaja ei saanut vastauksia kysymyksiin isossa ryhmässä vaan hän kiersi parien luona kyselemässä erikseen näihin kysymyksiin vastauksia. Hän joutui käyttämään paljon enemmän johdattelevia ja tarkentavia ohjatun oivaltamisen kysymyksiä ennen kuin niihin saatiin vastauksia.

Tunnin tiivistyksenä ja isoimpina kehityskohtina seuraavalle tunnille päätin ottaa sen, että oppilaat pitivät selvästi parityöskentelystä tutun parin kanssa. He olivat myös tyytyväisiä siihen, että tunnin lopuksi jäi aikaa pelaamiseen omassa mieleisessä ryhmässä ja mieleisellä pelivälillä. Tyttöjen ja poikien jakamisella omiin peleihin oli selvä vaikutus ilmapiiriin. Toisaalta alun harjoitus oli ehkä liian haastava osalle oppilaista. Se olisi vaatinut selvästi enemmän aikaa. Jatkossa harjoitukset on hyvä olla selkeämpiä ja yksinkertaisempia.

Ongelmanratkaisu - koripallo

Toisen tunnin alussa oppilaat jaettiin neljään ryhmään. Ykköset ottivat keltaisen liivin, kakkoset punaisen liivin, kolmoset sinisen liivin ja neloset olivat liivittömiä. Seuraavaksi tutkijaopettaja pyysi oppilaita numeroimaan jokaisen oppilaan oman värin kesken. Sen jälkeen opettaja ohjeisti, että koripalloa tulee syötellä ilmassa numerojärjestyksessä seuraavalle oppilaalle. Syötön jälkeen jokainen oppilas otti pienen liikkeen eli vaihtoi paikkaa.

Seuraavassa harjoituksessa oppilaat jakaantuivat neljälle eri korille oman värinsä kanssa. Ensimmäisenä tehtävänä oli kuljettaa koripallo pomputtelemalla korille ja heittää koriin.

Tämän jälkeen tultiin takaisin pomputtelemalla oman jonon luokse ja syötettiin pallo ilmassa jonossa seuraavana olevalle. Viesti päättyi, kun kaikki joukkueesta olivat saaneet pallon koriin. Seuraavaksi siirryttiin ongelmanratkaisuharjoitukseen. Harjoitus tapahtui muutoin samalla tavalla kuin edellä kuvattu viesti, mutta nyt kuljetusvuorossa olevan oppilaan tuli kuunnella vierellä kulkevan oppilaan ohjeita korille liikkumisesta pallo kädessä silmät kiinni. Kun hän pääsi riittävän lähelle koria, sai silmät avata ja heittää koripallo koriin. Jos pallo meni ohi, sai sen hakea silmät auki, mutta liikkuminen tapahtui edelleen korille parin avustuksella silmät kiinni. Kun koripallo saatiin koriin, juoksi oppilas pomputtelemalla oman jononsa luokse ja syötti pallon seuraavalle. Näin edettiin niin kauan, kunnes kaikki joukkueesta saivat korin ja joukkue istui lattialla.

Tämän jälkeen siirryttiin peliosuuteen. Ryhmä oli tässä asiassa yksimielinen ja päätti pelata siten, että tytöt ja pojat pelaavat omia pelejään eri kentillä. Kun tutkijaopettaja kyseli joukkuejaoista, ehdottivat oppilaat, että osaavat itse tehdä kaksi tasaista joukkuetta niin tytöistä kuin pojista.

Tutkijaopettajan mielestä ensimmäisessä harjoituksessa toiset oppilaat onnistuivat työskentelemään ehkä toisille hieman vieraampien ihmisten kanssa hyvin, kun taas toisille se oli vaikeampaa. Tutkijaopettaja sai kuitenkin olla todella aktiivinen ja kannustavainen, jotta liike ei lakkaisi. Jokainen oppilas sai paljon toistoja niin ilmassa syötöissä kuin pompun kautta syötöissäkin. Viestikilpailuista huomasin sen, että jokainen oppilas pystyi antamaan ohjeita vieraammalle oppilaalle. Toisia kannustettiin ja keuhuttiin kovasti. Alkuun osa oppilaista oli varovaisia neuvomaan toisiaan, mutta sekin kehittyi harjoituksen edetessä paljon. Tämän seurauksena jokainen ryhmä onnistuikin ratkaisemaan ongelman eli jokainen ryhmän jäsen sai pallon koriin toisen ohjeistuksella. Peliosuudessa oppilaat olivat aktiivisia jakojen tekemisen suhteen. Poikien pelistä huomasin sen, että liikettä oli paljon. He syöttelivät paljon keskenään ja pitivät silmin nähdessä pelaamisesta. Tyttöjen kohdalla huomasin sen, että jokainen sai paljon toistoja niin syöttämiseen kuin heittämiseenkin. Lisäksi he selvästi nauttivat pelistä, koska kentällä oli paljon naurua ja iloa. Omille virheille osattiin nauraa.

Muutoin tunnista voidaan tehdä seuraavanlaisia johtopäätöksiä, joita on hyvä huomioida seuraavalla opetuskokeilukerralla. Eniten oppilaita kiinnosti edelleen pelaaminen. Puolestaan

tunnin alun syöttelyharjoitukset eivät olleet niin oppilaiden mieleen. Kuitenkin oppilaat olivat edelleen tyytyväisiä siihen, että saivat itse päättää asioita peliosuuteen sekä viestikilpailun yhteen osioon. Lisäksi se näytti hyvälle, että oppilaat uskalsivat rohkeasti toimia vieraamman parin kanssa.

Erilaisten ratkaisujen tuottaminen - lentopallo

Kolmannen tunnin alussa oppilaat jaettiin kahteen ryhmään. Jako tehtiin alkulämmittelyä varten, joka oli viitepelimuodossa oleva ultimate. Pelivälineenä toimi lentopallo. Peliä pelattiin yhteensä kolmella lentopallolla, jotta jokainen sai varmasti paljon toistoja. Ensiksi pelattiin siten, että syöttäminen ja pisteen tekeminen tapahtuivat ainoastaan sormilyönneillä. Variaationa peliin tuotiin hihalyönti, jonka avulla syöttäminen ja pisteen tekeminen tapahtuivat.

Seuraavassa harjoituksessa oppilaat saivat itse valita oman pienryhmänsä. Pienryhmiä tuli yhteensä viisi kappaletta. Ryhmien tehtävänä oli pitää lentopalloa niin pitkään ilmassa kuin mahdollista jokaiselle oppilaalle parhaaksi katsomallaan tavalla. Harjoitus oli erilaisten ratkaisujen tuottamista. Opettaja näytti alkuun nämä tavat. Ne olivat koppi ja heitto, koppi ja sormilyönti, suoraan yhdellä kosketuksella sormilyönti sekä koppi ja hihalyönti. Haastavuuden takia tutkijaopettaja kiersi jokaisen ryhmän luona vuorotellen kertomassa, mitä kannattaa seuraavaksi yrittää. Lisäksi hän motivoi ja pyrki haastamaan oppilaita laskemaan kertoja, kuinka kauan pallo pysyy ilmassa.

Tämän jälkeen oli vuorossa kahden lentopallokentän rakentaminen ja peliosio. Selkeä enemmistö halusi jälleen tytöille ja pojille omat pelit. Apuopettaja päätyi ohjeistamaan poikien peliä ja tutkijaopettaja tyttöjen peliä. Molemmilla pelikentillä pelattiin oppilaiden itse päättämällä säännöillä.

Tutkijaopettaja teki nyt ensimmäistä kertaa sellaisen havainnon, että osa oppilaista oli hyvin levottomia. Heillä oli vaikeuksia kuunnella. Sen vuoksi olisikin syytä pohtia, voisiko välineet (lentopallot) pitää jatkossa poissa näkyvistä ennen harjoituksen alkua. Itse alkulämmittelyosuus meni kuitenkin mallikkaasti. Opettaja pysäytti toimintaa välillä ja

ohjeisti parantamaan erityisesti sormilyönnin tekniikkaa. Se paranikin koko ajan toiminnan edetessä. Pelissä toistoja saatiin sormilyönnistä todella paljon. Toisaalta myös hihalyöntiin saatiin kosketuspintaa.

Seuraavan harjoituksen onnistumiseen vaikutti suuresti se, että oppilaat saivat valita oman mieluisensa pienryhmän sekä, että tutkijaopettaja helpotti harjoituksen rakennetta. Toisaalta he olisivat voineet vielä aktiivisemmin neuvoa ja auttaa toinen toisiaan. Tämä oli hyvin paljon opettajan varassa. Parasta antia harjoituksesta oli huomata se, miten lyhyessä ajassa moni oppilaista kehittyi niin sormilyönnissä kuin hihalyönnissäkin. Lisäksi opettajan motivointi ja haastaminen siihen, miten kauan pallo pysyy ilmassa, osumatta maahan vaikutti ainakin kahden pienryhmän toimintaan positiivisesti. He intoutuivat rikkomaan omaa vanhaa ilmassa pito ennätystään.

Itse peliosuudessa molemmat ryhmät toimivat hyvin. Peli kehittyi niin työillä kuin pojillakin koko ajan. Toisaalta toisella pelikentällä muutaman inaktiivisen oppilaan rooli vaikutti selvästi oman joukkueen ilmapiiriin. Se kuitenkin parantui loppua kohden, kun oppilaat alkoivat saada enemmän toistoja ja onnistumisia. Kyseisellä ryhmällä ei lentopallotunteja ole vielä ollut yläkoulussa laisinkaan, joten kehittyminen oli siihen nähden suurta yhden kaksoistunnin aikana.

Muutoin tunnista voidaan tehdä seuraavanlaisia johtopäätöksiä, joita on hyvä huomioida seuraavalla opetuskokeilukerralla. Tunnin alussa välineet on syytä pitää poissa näkyvistä, jotta oppilaiden keskittymien on opettajan ohjeissa ja tunti saadaan tätä myöten jouhevasti käyntiin. Puolestaan pelaaminen kiinnosti oppilaita selvästi eniten. Nyt onkin syytä huomioida ennen seuraavaa tuntia, miten myös harjoituksista saadaan oppilaita kiinnostavia. Ratkaisu voisi olla siinä, että oppilaat saavat itse päättää harjoituksen aikaiset pienryhmät. Lisäksi oppilaat kokevat edelleen sen tärkeäksi, että saavat vaikuttaa tunnin pelien jakoihin. Heistä huomaa selvästi, että haluavat pelata tytöt ja pojat erikseen.

Yhdistelmä erilaisia opetusmenetelmiä - salibandy

Neljännän tunnin alkuun tutkijaopettaja kertoi ohjeistuksen kaikille samaan aikaan alkulam-

mittely- sekä harjoitusosuudesta. Tehtävapisteitä oli yhteensä kolme erilaista. Jakautuminen kolmelle eri pisteelle tapahtui sen mukaan, miten oppilaat halusivat. Ensimmäisellä pisteellä tutkijaopettajalla oli käytössä apuopettaja. Tällä pisteellä oppilaiden tehtävänä oli laukaista salibandypalloa suoraan syötöstä, jonka apuopettaja antoi aina kulmasta. Toisella pisteellä oppilaiden tehtävänä oli laukaista salibandypalloa rannelaukauksella paikoiltaan vuorotellen kohti maalia. Kolmannella pisteellä edellä mainittuun rannelaukaukseen otettiin mukaan muutaman askeleen lyhyt vauhti.

Harjoitteluosion jälkeen oppilaat saivat päättää, millaisiin maaleihin haluavat pelata. Tutkijaopettaja oli aikaisempien palautteiden perusteella jakanut tytöt ja pojat erikseen omaan peliin. Pojat halusivat pelata isoilla maaleilla, joissa on vanerit edessä ikään kuin maalivahteina. Puolestaan tytöt halusivat pelata pieniin maaleihin ilman vanereita. Oppilaat saivat myös itse tehdä kaksi tasaista joukkuetta niin tytöistä kuin pojistakin.

Nyt tutkijaopettaja teki seuraavanlaisia havaintoja tunnista. Ennen tunnin alkua hän oli laittanut maalit paikoilleen, katsonut liivit sekä suojalasit valmiiksi. Opettaja oli kuitenkin tarkoituksella jättänyt pallot vielä varastoon lukkojen taakse, jotta alun ohjeiden antaminen olisi helpompaa sekä oppilaat keskittyisivät paremmin kuuntelemaan. Tämä kokeilu onnistui lopulta hyvin.

Oppilaat jakaantuivat tehtävapisteille kolmeen sellaiseen ryhmään, jossa tytöt olivat yksi ryhmä ja pojista tuli kaksi muuta ryhmää. Luokka on selvästi jakautunut täten kolmeen osaan, joka on ollut havaittavissa tuntien aikana yhä selvemmin. Tehtävapisteiden koonniksi voidaan todeta, että kehitystä tapahtui jokaisella pisteellä reilun viiden minuutin aikana. Oppilaat saivat paljon toistoja. Toisaalta suuressa roolissa olivat niin tutkijaopettajan ja apuopettajan aktiivinen rooli ohjeiden annossa ja kannustamisessa. Loppujen lopuksi oppilaat jaksoivat toimia ja keskittyä harjoitukseen hyvin.

Peliosuudessa pojilla oli vaikeuksia tehdä kahta tasaista joukkuetta, joten tutkijaopettaja teki ne itse. Muutoin poikien peli meni mallikkaasti. Puolestaan tytöt onnistuivat tekemään kaksi joukkuetta omin voimin. Apuopettaja kuitenkin kertoi, että siihen kului aikaa useampi minuutti. Hänen mukaansa pelin taso nousi koko ajan. Kaikki osallistuivat mukaan peliin.

Molemmat opettajat olivat kuitenkin sitä mieltä, että erityisesti salibandyssa tyttöjen ja poikien tasoerot ovat niin suuret, että eriyttäminen oli enemmän kuin paikallaan tällä tunnilla.

Tunnista voidaan vetää seuraavanlaisia johtopäätöksiä ensi kerralle. Oppilaat toivovat edelleen paljon pelaamista. Heistä huomaa koko ajan enemmän, että tytöt ovat paljon rohkeampia ja aktiivisempia, kun pelaavat omaa peliään. Toisaalta harjoittelu ei ole edelleenkään niin oppilaiden mieleen. He näyttävät kuitenkin pitävän siitä, kun saavat vaikuttaa oman mieleisensä ryhmänsä valintaan niin harjoituksissa kuin peliosuudessakin.

Yksilöllinen ohjelma – sisäpesäpallo ja kuntosalityöskentely

Viidennen tunnin ideana oli, että toinen puolikas olisi ensin kuntosalilla apuopettajan kanssa noin 40 minuuttia ja toinen puolikas tutkijaopettajan kanssa suunnittelemassa ja pelaamassa sisäpesäpalloa noin 40 minuuttia. Sen jälkeen vaihdettiin päikseen lajia. Oppilaista lähes kaikki halusivat jakaantua siten, että pojat ja tytöt ovat erikseen. Niinpä tytöt aloittivat ensiksi sisäpesäpallolla ja pojat kuntosalilla.

Pesäpallo-osuus jatkui seuraavaksi siten, että opettaja pyysi tytöt jakaantumaan kolmeen pienryhmään oman valintansa mukaan. Jokainen pienryhmä sai oman lapun, missä oli kohdat välineet, joukkuejako, säännöt ja tuomari. Ryhmien tehtävänä oli siis yksilöllisen ohjelman periaatteiden mukaisesti ideoida pesäpallon suunnittelua ja toteutusta. Lopulta tytöt halusivat välineiksi mailan, räpylät, pallon sekä siniset patjat pesiksi. Joukkuejaon oppilaat halusivat tehdä siten, että kaksi tuli huutamaan omiin joukkueisiinsa oppilaita. Säännöiksi tytöt halusivat normaalit säännöt. Lisäksi he halusivat tutkijaopettaja olevan tuomarina ja lukkarina molemmille joukkueille. Seuraavaksi tytöt rakensivat pelikentän heidän suunnitelmiensa pohjalta. Rakentamisen jälkeen peliä pelattiin kaksi vuoroparia. Pelin loputtua tutkijaopettaja pyysi oppilaita vielä arvioimaan peukalofiilistelyn avulla seuraavia kohtia. Miten onnistuin suunnittelussa? Miten onnistuin toteutuksessa eli pelaamisessa? Miten onnistuin arvioimaan itseäni tässä kohdassa ja kuinka vaikeaa se oli? Tätä kohtaa avataan lisää tutkijaopettajan omien havaintojen kohdalla.

Vaihdon jälkeen oli poikien vuoro toteuttaa alkuun samanlainen suunnitelma kuin tytöillä.

Välineisiin pojat vastasivat muuten samalla lailla kuin tytöt. Joukkuejakoihin pojat kertoivat sen, että halusivat itse päättää. Näin lopulta myös tehtiinkin, koska se kävi kaikille. Pojat halusivat muuten normaalit säännöt sillä muutoksella, jos pallo meni katsomoon, oli se silloin laiton lyönti. Tuomariksi oppilaat halusivat tutkijaopettajan. Seuraavaksi peliä alettiin pelaamaan tyttöjen rakentamalla kentällä, koska pojat eivät siihen muutosta halunneet. Peliä ehdittiin pelaamaan kaksi vuoroparia. Pelin loputtua tutkijaopettaja pyysi oppilaita vielä arvioimaan peukalokyselyn avulla samaiset kolme kohtaa kuin tytöilläkin. Myöskin tätä kohtaa avataan lisää tutkijaopettajan omien havaintojen kohdalla.

Tytöt ja pojat olivat lisäksi vuorotellen kuntosalilla apuopettajan kanssa. Siellä oppilaat kävivät aluksi opettajan kanssa läpi noin kahdeksan eri laitetta. Tämän jälkeen oppilaat saivat itse suunnitella ja valita yksilöllisen ohjelman periaatteiden mukaisesti liikkeitä, joita tekevät loppuajan.

Tällä kerralla tutkijaopettaja teki itse havaintoja ja päiväkirjamerkintöjä pitämästään sisäpesäpallo-osuudesta. Puolestaan kuntosalityöskentelyn osalta tutkijaopettaja haastatteli apuopettajaa siitä, miten toiminta siellä sujui. Ennen pesäpallo-osuuden alkua tutkijaopettaja jatkoi edelleen samaa linjaa ja piti kaikki välineet poissa näkyviltä. Tämä näkyi jälleen siinä, että ohjeet kuunneltiin rauhassa paikoillaan. Pesäpallon suunnitteluosuudessa tyttöjen keskuudessa jokaisessa ryhmässä oli yksi tai kaksi selkeää johtajaa, jotka olivat paljon äänessä. Poikien kohdalla äänenkäyttö ja roolien otto jakaantui paljon tasaisemmin. Toisaalta tytöt käyttivät selvästi enemmän aikaa suunnitteluun. Huomionarvoista oli lisäksi se, että tutkijaopettaja joutui antamaan muutamia helpottavia ajatuksia suunnitteluun liittyen. Tämä auttoi selvästi oppilaita.

Tyttöjen pelissä nähtiin paljon toistoja ja hyviä suorituksia. Jokainen osallistui niin hyvin kuin pystyi. Opettajan esittämiin itsearviointikysymyksiin tytöt vastasivat onnistuneesti silmät kiinni. Miten onnistuivat suunnittelussa -kohtaa kysyttäessä, suurin tytöistä oli selvästi sitä mieltä, että ei osallistunut kovinkaan aktiivisesti siihen. Peliosuuden onnistuneisuutta kysyttäessä lähes kaikki tytöt olivat sitä mieltä, että onnistuivat omalla parhaalla tasolla. Kun omaa arviointia kysyttiin, olivat tytöt tässä kohtaa melko epävarmoja. Kokonaisuutena

tytöt kuitenkin näyttivät pitävän tunnista ja siitä, että pääsivät vaikuttamaan tunnin kokonaisuuteen.

Poikien pelissä tasaisuus näkyi siinä, että he osasivat itse tehdä kaksi tasaista joukkuetta. Jokainen poika sai paljon toistoja erilaisista lyönneistä, juoksuista, kopeista ja heitoista. Pelin loppuun heiltä kysyttiin samaiset asiat kuin tytöiltäkin. Pojat olivat kaikissa kolmessa kohdassa hyvin paljon positiivisemmalla linjalla kuin tytöt. Lähes kaikilla oli jokaiseen kolmeen kohtaan peukatot ylöspäin. Pojat uskalsivat sanoa rohkeammin oman mielipiteensä. Toisaalta poikien toimintaa helpotti se, kun pääsivät valmiille pelikentälle.

Tutkijaopettaja kyseli kuntosalitoiminnasta apuopettajalta tunnin jälkeen. Hän kertoi, että ajankäytöllisesti niin tytöillä kuin pojillakin kaikki toimi hyvin. Oppilaat ehtivät suunnittelemaan ja toteuttamaan kahden eri lihasryhmän harjoituksen. Oppilaat pyysivät myös aktiivisesti apua laitteiden käyttämiseen, jos kokivat sen haasteelliseksi.

Viitepelit - kaupunkisota

Viimeisen liikuntatunnin aiheena oli viitepelit ja siihen liittyen vielä tarkemmin ottaen kaupunkisota. Oppilaat halusivat tätä viitepeliteemaa ja kaupunkisotaa kaikista eniten. Tämän jälkeen tytöt ja pojat jaettiin kahteen ryhmään. Ykköset ottivat ylleen valkoisen tarraliivin ja kakkoset puolestaan punaisen. Lisäksi jokaiselle oppilaalle oli omat suojalasit. Sen jälkeen opettaja kannusti oppilaita hakemaan esteitä, suoja, patjoja ja kaikenlaisia erilaisia rakennelmia pelikentille. Rakentamisen ja sääntöjen käynnin jälkeen peliä pelattiin lopputunti. Tunnin lopussa oppilaat purkivat ja siivosivat pelikenttien tavarat omille paikoilleen.

Tutkijaopettaja huomasi, että jokainen tuli ajoissa tunnille ja kuunteli ohjeet tarkkaan. Oppilaista selvästi aisti sen, että halusivat pelata mahdollisimman paljon. Ohjeiden jälkeen oppilaat alkoivat rakentamaan pelikenttiä aktiivisesti. Opettaja sai kuitenkin alkuun kannustaa ja rohkaista oppilaita hakemaan ja etsimään sopivia välineitä eri varastoista. Lopulta pelikentät saatiin todella nopeasti pystyyn. Itse peliosuus sujui oppilailta todella mallikkaasti. Kentällä nähtiin paljon erilaisia heittoja, väistöjä ja liikkeitä. Pelin puolessa välissä tehty pieni sääntömuutos toi peliin lisää pituutta. Muutenkin oppilaat näyttivät nauttivan pelistä ja

liikuntatunnista ylipäättänsä. Siihen saattoi vaikuttaa oppilaiden toiveiden lisäksi taustalla soinnut musiikki ja valojen hämärtäminen.

Oppilaat myös purkivat pelikentän erittäin nopeasti. Lisäksi he täyttivät palautekyselyn muodossa olleen itsearviointin rutiininomaisesti. Tähän liittyen tutkijaopettaja kehuikin oppilaita erityisesti siitä, miten nopeasti pelikenttä rakennettiin ja purettiin sekä miten hienosti peli sujui. Opettaja oli ennakkoluuloinen sen suhteen, miten kaupunkisota-areena ehditään rakentamaan, pelaamaan ja purkamaan yhden liikuntatunnin aikana. Tämä ryhmä kuitenkin todisti sen mahdolliseksi. Peli-aikaa oli lopulta noin 30 minuuttia, mikä näytti olevan oppilaille erittäin sopiva aika.

Tutkijaopettajan yleisimmät päiväkirjamerkinnot

Tutkijaopettaja teemoitteli kaikkien liikuntatuntien jälkeen merkittävimmät havainnot, jotka hän oli havainnut ja kirjannut ylös kunkin tunnin kulusta päiväkirjamerkintöjen muodossa (taulukko 6).

TAULUKKO 6. Tutkijaopettajan yleisimmät päiväkirjamerkinnot.

Liikuntatunnit	Yleisimmät merkinnät
Sisäjätkapallo	<ul style="list-style-type: none">* Ohjatun oivaltamisen kysymykseen ei saatu vastauksia isossa ryhmässä* Pelaaminen kiinnosti ja onnistui hyvin (oma vaikuttaminen jakoihin ja sääntöihin)* Alun syöttöharjoitus liian haastava (enemmän aikaa tähän, yksinkertaisemmat ja selkeämmät harjoitukset)* Mieluisan parin kanssa työskentely oli mukavaa
Koripallo	<ul style="list-style-type: none">* Pelaaminen kiinnosti (oma vaikuttaminen jakoihin)* Syöttöharjoitukset eivät kiinnostaneet* Tyytyväisyys siihen, kun sai päättää viestikilpailuja

	<ul style="list-style-type: none"> * Jokainen ryhmä ratkaisi ongelman (pallon saaminen koriin toisen ohjeistuksella) * Rohkeus toimia myös vieraan parin kanssa
Lentopallo	<ul style="list-style-type: none"> * Pelaaminen kiinnosti ja kehittyi valtavasti 90 min aikana niin tyttöillä kuin pojilla * Keskittyminen ohjeisiin mallikasta (välineet aluksi piilossa) * Harjoitukset kiinnostivat selvästi enemmän kuin kahdella ensimmäisellä liikuntatunnilla (oman mieluisan ryhmän valitseminen harjoituksiin)
Salibandy	<ul style="list-style-type: none"> * Pelaaminen kiinnosti * Jakaantuivat tehtäväpisteille tytöt ja pojat erikseen * Tytöt aktiivisempia ja rohkeampia, kun pelaavat omaa peliä
Pesäpallo	<ul style="list-style-type: none"> * Onnistunut kokonaisuus (ryhmän jakaminen kahtia ja sisällöt) * Tunnin aikainen toiminta kiinnosti oppilaita (suunnittelu, toteutus, arviointi) * Tytöt aktiivisempia suunnittelussa * Pojat aktiivisempia toteutuksessa * Pojat arvioivat omaa toimintaansa tunnin kokonaisuuteen liittyen positiivisemmin ja rohkeammin
Kuntosalityöskentely	<ul style="list-style-type: none"> * Kaikki ehti suunnittelemaan ja toteuttamaan oman harjoituksen * Oma-aloitteisuus (rohkeus kysyä opettajalta apua)
Kaupunkisota	<ul style="list-style-type: none"> * Kiinnostus ja innostus (tunnille ajoissa, yrittäminen, rakentaminen ja purkaminen tapahtuivat nopeasti) * Rutiini palautelomakkeen täytössä

8 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 7.-luokkalaisten koetun autonomian tuntemuksia oppilasjohtoisilla menetelmillä toteutetuilla liikuntatunneilla. Tähän liittyen tarkoituksena oli myös suunnitella, toteuttaa ja arvioida opetuskokeilujakso. Suunnittelu tapahtui pääosin tutkijaopettajan toimesta, mutta oppilaat pääsivät vaikuttamaan opetuskokeilujakson liikuntatuntien sisältöihin alkukyselyn perusteella. Liikuntatunteja oli yhteensä kuusi kappaletta. Tutkijaopettaja toteutti jokaisella tunnilla yhden harjoituksen liittyen oppilasjohtoisiiin opetusmenetelmiin. Arviointi perustui pääosin oppilailta kerättyyn loppukyselyyn. Huomioon otettiin myös oppilaiden tuntien jälkeiset palautteet sekä tutkijaopettajan päiväkirjamerkinntät.

8.1 Tutkimustulosten pohdinta

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää sitä, millaiset 7.-luokkalaisten autonomian tuntemukset olivat opetuskokeilujakson alussa ja lopussa. Loppukyselystä ilmeni, että oppilaista suurin osa oli täysin samaa mieltä sen asian kanssa, miten opetuskokeilujakson liikuntatunneilla opetettiin, sopi heille. Ero oli suuri, kun tätä verrattiin ennen opetuskokeilujaksoa saatuihin tuloksiin. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 29-31) mainitaan, että monipuolinen ja vaihteleva työtapojen käyttäminen tuo onnistumisen kokemuksia ja iloa sekä tukee luovaa toimintaa ja ohjaa niin opetusryhmän kuin yksittäisen oppilaan oppimista. Lisäksi erilaiset toiminnalliset ja kokemukselliset työtavat lisäävät oppimisen tunnetta sekä vahvistavat motivaatiota. Tämän vuoksi oppilaat saattoivat kokea opetuksen mieleisekseen, koska opetuskokeilujakson aikana käytettiin paljon toiminnallisia ja monipuolisia työtapoja.

Lisäksi oppilaat kokivat selvästi sen, että heidän toiveitaan oli kuunneltu ja toteutettu. Myöskin liikuntatunneilla tehtiin oppilaiden mielestä heitä kiinnostavampia asioita opetuskokeilujakson aikana kuin ennen sitä. Liukkonen ja Jaakkola (2017a) kertovat, että koululiikunnassa koettu autonomia näkyy siinä, missä määrin oppilaat saavat osallistua liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen. Oppilaiden toiveita liikuntatuntien aiheiksi

kysyttiin alkukyselyssä. Tämä saattoi näkyä siinä, miksi oppilaat kokivat, että heidän toiveitaan oli kuunneltu ja toteutettu.

Toisaalta oppilaat olivat sitä mieltä, että liikuntatunneilla ei edelleenkään opetettu niin kuin he halusivat. Tämä olikin ainoa kohta, joka ei muuttunut autonomisempaan suuntaan ennen ja jälkeen tuloksia vertailtaessa. Liukkonen ja Jaakkola (2017b) sanovat, että motivoiva liikunnanopettaja antaa oppilaille mahdollisuuden valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan sekä kunkin omalle taitotasolle parhaiten soveltuvia tehtäviä. Opetuskokeilujakson aikana tutkijaopettaja oli suunnitellut jokaisen liikuntatunnin harjoituksen etukäteen lukuun ottamatta viidettä liikuntatuntia. Tämä saattoi näkyä siinä, miksi oppilaat kokivat, että heitä ei edelleenkään opetettu niin kuin he halusivat. Oppilaille olisi voinut antaa enemmän valtaa suunnitella ja toteuttaa liikuntatuntien aikaisia harjoituksia. Tämä olisi saattanut näkyä autonomian tunteen lisääntymisenä tässä kohdassa.

Tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten opetuskokeilujakso toteutui. Oppilaiden liikuntatuntien jälkeisten palautekyselyiden perusteella kiinnostavimmiksi teemoiksi nousivat pelaaminen sekä liikuntatunnin laji tai aihe. Toisaalta vähiten heitä kiinnosti erilaiset harjoitukset. Heikinaro-Johansson, Palomäki ja Kurppa (2011) mainitsevat, että oppilaiden mielipiteissä liikuntatunneista korostuu usein tunnin laji tai sisältö. Tämä saattoi vaikuttaa siihen, miksi moni oppilaista vastasi näin. Toki toiveiden huomioiminen oli isossa roolissa kiinnostavuuden kannalta. Oppilaat toivoivat paljon pelaamista, joten sitä oli myös mukana, koska toimintaa haluttiin kehittää aina seuraavalle tunnille. Lisäksi tutkijaopettajan omien kokemusten perusteella oppilaita on aina kiinnostanut nimenomaan pelaaminen liikuntatunneilla. Myöskin oppilaiden palautteissa toistui vahvasti se, että kaikki liikuntatuntien asiat olivat kiinnostavia. Rink (2003) toteaa, että hyvälle opetukselle ominaista on se, että opettaja osaa luoda tarkoituksenmukaisia oppimistilanteita sekä järjestää sen mukaisia oppimisympäristöjä. Tutkijaopettaja onnistuikin tässä omasta mielestään mallikkaasti. Liikuntatunnit olivat sisällöltään ja opetustyyleiltään monipuolisia.

Eniten oppilaat kokivat saaneensa vaikuttaa tunnin kulkuun kokonaisuudessaan. Tässä yhteydessä moni mainitsi esimerkiksi joukkuejaot sekä säännöt. Tutkijaopettaja antoikin monesti oppilaiden valita esimerkiksi joukkuejaot, koska moni niin halusi palautteiden perusteella tai kysyttäessä tätä tunnin aikana. Voi kuitenkin olla, että monen eriävän

mielipiteen omaavan oppilaan toiveita ei saatu kuuluviin, koska esimerkiksi joukkuejaot päätettiin enemmistön päätöksellä. Oppilaille kuitenkin korostui tässäkin kohdassa se, että moni vastasi kysymykseen ohi. Tämä selittynee sillä, että oppilaat eivät yksinkertaisesti ole tarpeeksi valmiita antamaan palautetta. Palautelomake oli kuitenkin aina lyhyt, joten jaksamisesta se ei voinut olla kiinni. Lisäksi tutkijaopettaja painotti ennen palautelomakkeiden antamista sitä, kuinka tärkeää hänelle on, kun lappu täytetään huolellisesti ajan kanssa. Monella saattoi vaikuttaa ajatus siitä, että mitä nopeammin tekee palautelomakkeen, sitä nopeammin pääsee tunnilta pois. Sen vuoksi myös ohi vastauksia saattoi tulla niin paljon. Toisaalta on paljon helpompaa vastata kysymykseen ohi, kuin käyttää enemmän omaa ajattelua jonkin muun vastauksen aikaan saamiseksi.

Tutkijaopettajan omista päiväkirjamerkinnöistä nousi esille muutamia isoja teemoja, joita on syytä pohtia. Suurimpana seikkana oli se, että oppilaita kiinnosti pelaaminen todella paljon. Sitä myös toimintatutkimuksen hengessä pyrittiin tuomaan oppilaille joka tunnille. Puolestaan harjoitukset eivät kiinnostaneet, vaikka niistä yritettiin tehdä kiinnostavampia opetuskokeilujakson edetessä. Sen vuoksi onkin syytä pohtia, ovatko oppilaat kasvaneet liikaa siihen ajatukseen, että kaiken pitäisi olla pelaamista. Ehkä jatkossa olisikin hyvä kysyä oppilailta mielipidettä siitä, millaiset harjoitukset tai tehtävät heitä kiinnostavat liikuntatunneilla, jos pelaamista ei lasketa.

Lisäksi oppilaat olivat selvästi tyytyväisiä siihen, kun saivat itse päättää joukkuejaoista. Joukkueet jakaantuivatkin aina tyttöjen ja poikien omiin peleihin. Ryhmästä huomasin selvästi sen, että tytöt haluavat pelata omaa peliään ja pojat omaansa. Sillä oli iso vaikutus siihen, miten esimerkiksi tytöt yrittivät parastaan tai miten aktiivisia he olivat. Muutenkin ryhmästä huomasin kaikesta toiminnasta opetuskokeilujakson aikana, että tytöt haluavat olla tyttöjen kanssa ja pojat poikien kanssa. Bernstein, Phillips ja Silverman (2011) totesivat tutkimuksessaan, että sekaryhmäopetuksessa tytöt vetäytyvät helposti pelitilanteesta syrjään ja ovat passiivisempia kuin pojat. Myöskin Lyyra (2013) mainitsee tutkimustuloksissaan, että opettajaan ja opetusympäristöön liittyvät tekijät ovat tytöille tärkeämmässä asemassa kuin pojille. Nämä puoltavat sitä ajatusta, että varsinkin tytöt hyötyisivät enemmän erillisryhmäopetuksesta.

Oppilaat pitivät myös siitä, että pääsivät itse päättämään liikuntatuntien aiheista sekä suunnittelemaan ja toteuttamaan niitä edes jossain määrin. Opetuskokeilujakson aikana

onnistuttiin täten Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) hengessä siinä määrin, että oppilaat olivat aktiivisia toimijoita, jotka pääsivät ottamaan vastuuta toiminnan suunnittelusta sekä omasta ja ryhmän toiminnasta. Toisaalta 7.-luokkalaisten oman itsensä arvioiminen on haastavaa heidän mielestään. Jyrhämä, Hellström, Uusikylä ja Kansanen (2016, 193) kertovat tähän liittyen, että oppilaiden itsearviointitaidot kehittyvät säännöllisen arvioinnin yhteydessä. Oppilaat tarvitsevat siis kokemuksia tällaisista itsearvioinneista enemmän, jotta he kokisivat sen luonnolliseksi ja helpoksi.

Tutkijaopettajan viimeinen isoin huomio oli, että oppilaat toivoivat alkukyselyn perusteella eniten viitepelejä. Se myös näkyi viimeisen tunnin aikana, kun vuorossa oli kaupunkisotateema. Näitä viitepelejä olisikin voinut toteuttaa enemmän muilla liikuntatunneilla esimerkiksi alun harjoitusten tilalla, koska oppilaat kokivat ne monesti tylsiksi tai ei kiinnostaviksi seikoiksi. Liukkonen ja Jaakkola (2017b) mainitsevat, että motivoiva liikunnanopettaja ottaa oppilaita mukaan liikuntatuntien sisällön suunnitteluun ja toteutukseen. Hän antaa oppilaille mahdollisuuden valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan sekä kunkin omalle taitotasolle parhaiten soveltuvia tehtäviä. Puolestaan Standagen ym. (2012) mukaan liikuntatunneilla koettu autonomia ennustaa positiivista itsenäistä motivaatiota. Lisäksi Aelterman ym. (2012) toteavat, että koetulla autonomilla on positiivinen vaikutus sitoutumiseen. Kyseisestä kaupunkisotateemaisesta liikuntatunnista jäi sellainen kuva, että sillä näyttää olevan selvä vaikutus oppilaiden aktiivisuuteen, kun heidän toiveitaan kuunnellaan. Sen vuoksi on tärkeää, että oppilaiden toiveita otetaan huomioon liikuntatunteja suunniteltaessa.

Neljäs tutkimuskysymys koski sitä, miten opetuskokeilujakso arvioitiin. Tämä tapahtui siten, että jakson lopuksi oppilaille tehtiin loppukysely, missä haluttiin selvittää koetun autonomian tuntemusten lisäksi jakson onnistuneisuutta ja kehityskohtia. Opetuskokeilujakson arviointia oli myöskin aikaisemmin mainitut oppilaiden liikuntatuntien jälkeinen palaute sekä tutkijaopettajan päiväkirjamerkinnot. Nämä seikat olivat kuitenkin niin vahvassa osassa toteutusta, joten ne pidettiin sen yhteydessä.

Opetuskokeilujaksosta pidettiin kaiken kaikkiaan oppilaiden mielestä erittäin paljon. Huomionarvoista oli, että kukaan oppilaista ei kertonut pitäneensä jaksosta. Syitä pohdittaessa tähän kohtaan löytyy ensinäkin se, että opetuskokeilujakson aikana oppilaille oli mieluisia lajeja. Tähän liittyen kysyttäessä kiinnostavinta asiaa opetuskokeilujakson ajalta, yksi oppilas

vastasi, kun “sai vaikuttaa liikuntatuntien sisältöihin”. Näin tehtiinkin, kun oppilaat pääsivät valitsemaan opetuskokeilujakson liikuntatuntien aiheet. Liukkonen & Jaakkola (2017b) kertovatkin, että liikuntatunneilla opettajan on erityisen tärkeää mahdollistaa oppilaille autonomian kokemusten saanti, koska ne määrittelevät hyvin pitkälti sen, muuttuuko yksilön motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Voi olla, että oppilaiden motivaatio muuttui jo sisäiseksi ennen opetuskokeilujakson alkua, kun he huomasivat, että pääsivät vaikuttamaan liikuntatuntien aiheisiin.

Kiinnostavinta asiaa kysyttäessä, yksi oppilas kertoi, että “koripallo ja lentopallo, mutta jotkut lajit, mistä en itse tykkää, tuntui nyt paljon kivemmilta”. Toinen puolestaan mainitsi, että “uudet pelit ja tavat pelata ja harjoitella”. Cothran, Culinna ja Garrathy (2003) kertovat, että oppilaiden mielestä hyvä opettaja hallitsee opetustilanteen hyvin, kun tunneilla on selkeät säännöt ja myönteinen ilmapiiri kaikkien kesken. Tähän tutkijaopettaja pyrkiikin vahvasti vaikuttamaan. Hän vaikutti siihen jo pelkästään omalla opetustavallaan, joka on hyvin samanlainen, mitä Cothran ym. (2003) kertoivat. Lisäksi tutkijaopettajan oma olemus on sellainen, joka pyrkii sallimaan virheet ja korostamaan liikunnasta saatavaa iloa. Tällä saattoi olla iso vaikutus siihen, miksi oppilaat kokivat liikuntatunnit ja niiden aiheet kiinnostaviksi.

Oppilaat kertoivat myös seuraavaa loppukyselyssä. “Olit ylivoimaisesti pari liikkaope, mitä on ollu” tai “nämä olivat kaikista parhaimmat liikuntatunnit pitkästä aikaa”. Vastaavanlaisia kommenttia tuli oppilailta muutamia lisää. Ravizza ja Stratton (2007) toteavat, että kannustava opettaja vaikuttaa positiivisesti oppilaiden suhtautumiseen koululiikuntaa kohtaan sekä osallistumiseen liikuntatunneilla. Lisäksi Zhangin, Solmonin ja Gunin (2012) mielestä hyvä opettaja tukee ja kannustaa oppilaita. Tutkijaopettaja antoikin paljon palautetta sekä kannusti oppilaita yrittämään parhaansa. Hän pyrki ottamaan jokaisen yksilön mahdollisimman hyvin huomioon edes jollain tasolla tunnin aikana. Myöskin Lyyra (2013) toteaa, että erityisesti tytöille hyvän opetuksen kannalta on iso merkitys siinä, että opettaja on kannustava. Tämä vahvistaa käsitystä siitä, millainen merkitys liikunnanopettajan toiminnalla on oppilaille.

Huomionarvoista oppilaiden loppukyselyn palautteista oli kuitenkin se, että yksi tytöistä olisi halunnut pelata poikien kanssa enemmän. Kaksi muutakin kommenttia tuli liittyen siihen, että oppilaat olisivat halunneet pelata enemmän koko luokan kanssa. Lisäksi yksi oppilas olisi

halunnut tanssia jakson aikana. Näiden seikkojen vuoksi liikunnanopettajan olisikin tärkeää muistaa antaa halukkaille tytöille mahdollisuus mennä pelaamaan poikien kanssa. Olisi myöskin tärkeää miettiä, miten huomioida jatkossa paremmin sellaiset oppilaat, joiden halukkuutta tai toivetta ei saatu näkyviin liikuntatunneilla.

Oppilaiden tuntien jälkeisten palautelomakkeiden yhteydessä kysyttiin oppilaiden mielipidettä yhdestä oppilasjohtoisesta harjoituksesta, joka tehtiin tunnin aikana. Ensimmäisellä tunnilla käytetty ohjatun oivaltamisen harjoitus koettiin oppilaiden mielestä hyvin neutraaliksi. Suurin osa oli tätä mieltä kysyttäessä sitä, pitikö ohjatun oivaltamisen harjoituksesta vai ei. Tähän liittyen Varstala (2007) sanoo, että opettajan on tärkeää muistaa, että ohjatun oivaltamisen kysymysten on oltava sellaisia, joihin on löydettävissä ratkaisu. Sen vuoksi opettajan tulee miettiä huolellisesti etukäteen kysymysten ja vihjeiden sisältö. Jälkeenpäin ajateltuna ohjatun oivaltamisen kysymykset saattoivat olla liian haastavia oppilaille, minkä vuoksi vastaaminen oli vaikeaa. Lisäksi oppilaat olivat selvästi ujoja sanomaan omaa mielipidettään koko ryhmän kuullen. Vastauksia saatiin vasta pareilta erikseen kysyttäessä. Silloinkin tutkijaopettaja alusti huomattavan paljon kysymystä.

Myöskin toisen tunnin ongelmanratkaisu harjoitus koettiin oppilaiden pitämisen kannalta neutraaliksi. Mosston ja Ashworth (2008, 237-246) mielestä opettajan on tärkeää antaa oppilaan rauhassa ratkaista ongelmaa. Hänen onkin syytä muistaa se, että johdattelu ongelmanratkaisun tai tehtävän pariin tulee olla lyhyt. Täten oppilaat pääsevät nopeammin ratkaisemaan tehtävää ja tuottamaan vastauksia. Kyseistä ongelmanratkaisutehtävää pohdittaessa on todettava, että tutkijaopettaja teki ratkaisusta kisan eri joukkueiden kesken. Lisäksi ohjeistus tehtävään saattoi olla liian pitkä. Tilanteessa oppilaat joutuivat odottamaan vuoroaan jonkin aikaa. Joten kilpailuasetelma ja odottaminen saattoivat vaikuttaa hyvin paljon siihen, miksi harjoitus koettiin neutraaliksi.

Sen sijaan kolmannella tunnilla käytetty erilaisten ratkaisujen tuottamisen harjoitus osoittautui suurimman osan mielestä toimivaksi. Mosston ja Ashworth (2008, 247-273) mainitsevat, että kyseisessä opetustyyliä oppilaat ovat mukana ensimmäistä kertaa suunnittelemassa ja toteuttamassa erilaisia vaihtoehtoja tehtävän ratkaisemiseksi. Lisäksi heidän mielestään tämä opetustyyli tarjoaa aivan uudenlaisia kokemuksia varsinkin niille oppilaille, jotka ovat jo

ennestään taitavia liikkujia etenkin komentotyylisissä ja tehtäväsuuntautuneissa opetustilanteissa, joissa toistetaan usein tiettyä kaavaa. Tämä oli selvästi havaittavissa oppilaista. Kun he saivat itse vaikuttaa tehtävän ratkaisuun haluamallaan tavalla, näkyi se harjoituksesta siinä määrin, miten siitä pidettiin. Toisaalta kyseistä harjoituksesta pitämiseen saattoi vaikuttaa myöskin se, että oppilaat saivat itse valita mieluisensa pienryhmän, jossa saivat miettiä ja toteuttaa näitä erilaisia ratkaisuja.

Neljännellä tunnilla oppilailta kysyttiin tuntia kokonaisuudessaan, kun opetustyyleinä käytettiin komentotyyliä, tehtäväopetusta sekä eriytyvää opetusta. Kaikki olivat tyytyväisiä tuntiin kokonaisuudessaan, kun käytettiin monipuolisesti eri opetustyyliä. Vuorisen (2005, 63) mielestä parhaat edellytykset oppimiselle tuo luova työtapa, joka aktivoi oppilasta, on hyvin vaihteleva ja monipuolinen, ohjaa toimimaan yhdessä, ottaa huomioon yksilölliset erot sekä antaa palautetta opettajalle ja oppilaalle. Lisäksi Jaakkola & Sääkslahti (2017) toteavat oppilailla olevan erilaisia oppimistyyliä, taipumuksia ja motivaatiota. Heidän mukaansa pystyäkseen vastaamaan mahdollisimman monen oppilaan tarpeisiin, opettajan tulee käyttää monipuolisesti erilaisia opetusmenetelmiä. Tämä selittänee sitä, miksi kaikki oppilaat pitivät tästä tunnista kokonaisuudessaan. Tunnilla käytettiin vaihtelevasti eri opetustyyliä, jotka sopivat jossain määrin jokaiselle.

Viides tunti koski yksilöllistä ohjelmaa, jossa isossa roolissa olivat oppilaiden oma aktiivinen toiminta niin suunnittelussa, toteutuksessa kuin arvioinnissa. Suurin osa oppilaista pitikin tunnista paljon. Mosston ja Ashworth (2008, 274-282) kertovat, että yksilöllisessä ohjelmassa oppilas on ensimmäistä kertaa mukana uudessa roolissa impact eli toteutusvaiheessa. Hän suunnittelee, toteuttaa ja arvioi toimintaansa, jonka tarkoituksena on kehittää luovia ja kognitiivisia ratkaisuja. Tämä oppilaiden isompi vastuu omasta toiminnasta saattoi olla oppilaille uutta ja erilaista, jonka vuoksi yksilöllisen ohjelman osiosta (sisäpesäpallo-osuus) pidettiin. Toisaalta Varstala (2007) mainitsee, että oppilaalla täytyy olla edellytykset tällaisen opetustyylin käyttöön. Tutkijaopettaja sovelsikin opetustyylin käyttöä siinä määrin, että sisäpesäpallo-osuudessa hän auttoi tarvittaessa oppilaita suunnittelussa sekä toteutuksessa. Pelkästään arviointi osuus tehtiin yksin. Näin ollen on vaikeaa sanoa, miten oppilaat olisivat kokeneet harjoituksen, jos jokainen olisi toiminut koko ajan yksin.

Tiivistykseenä on syytä miettiä sitä, miksi oppilaat pitivät enemmän oppilasjohtoisimmista harjoituksista kuin opettajajohtoisimmista. Tähän on vaikeaa löytää vastausta. Kuitenkin Jaakkolan ja Sääkslahden (2017) mukaan on tärkeää käyttää oppilasjohtoisia opetustyyliä, koska opettajajohtoisemmat tyylit eivät välttämättä tue oppilaan autonomian kokemuksia ja sisäistä motivaatiota, jos toiminta on liian kontrolloitua. Tämä saattaa osittain selittää sitä, miksi oppilasjohtoisimmista opetustyyleistä pidettiin enemmän. Syynä voi olla myöskin se, että oppilaat saattoivat kokea opettajajohtoisemmat ohjatun oivaltamisen sekä ongelmanratkaisun sen vuoksi haastavaksi, koska niissä joutui käyttämään ajatustyötä enemmän kuin oppilasjohtoisemmissa. Jos ryhmä olikin sellainen, että oppilaat eivät pitäneet siitä, kun joutuivat miettimään ajoittain jopa vaikeita kysymyksiä liittyen ohjattuun oivaltamiseen tai kilpailuasetelmaan luotua ongelmanratkaisutehtävää.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset näkökulmat

Yleisin kysymys luotettavuudesta laadullisen tutkimuksen aineistonkeruun yhteydessä käydään aineiston koosta. Puhutaan siitä, että otos on liian rajattu ja pieni, jonka vuoksi tuloksia ei voida yleistää (Metsämuuronen, 2006, 225.) Toisaalta laadullisessa tutkimuksessa kysymyksiä aineiston koosta tulisi tarkastella tutkimuksen omista lähtökohdista. Aineiston koolla ei ole välitöntä merkitystä tutkimuksen onnistumiseen, vaan ratkaisevaa on tulkintojen kestävyys ja syvyys. Kääntöpuolena laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysointi on monesti hankalampaa kuin määrällisessä tutkimuksessa, jossa ratkaisut ovat monesti vakiintuneempia. (Eskola & Suoranta 2014, 60-74; Metsämuuronen 2006, 225-226.) Tämän pro gradu -tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä, koska vastaajamäärä oli pieni. Lisäksi tutkimus oli laadullinen toimintatutkimus, joten tutkimuksesta esiin nousseet tulokset ja niiden pohdinta ovat enemmänkin tutkijaopettajan omaa analysointia.

Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi se, että siinä käytettiin useampaa eri aineiston keruumenetelmää. Tutkimuksen alussa ja lopussa olivat kyselyt. Jokaisen tunnin jälkeen oli palautekysely. Toisaalta kyselyyn liittyy heikkouksia. Siinä ei ole mahdollista varmistua siitä, millä tavalla vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen. Ovatko he vastanneet huolellisesti ja rehellisesti, vai eivät. Ei ole myöskään selvää, miten onnistuneita vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajien näkökulmasta. Monesti ei myös tiedetä sitä, ovatko vastaajat selvillä esitettyjen kysymysten aihepiiristä. Tämän vuoksi vastaamattomuus voi nousta hyvin suureksi. Hyvä kyselylomakkeen laatiminen vaatii myös tietoa ja taitoa tutkijalta, sekä vie

monesti paljon aikaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 195-204.) Niin alkukyselylomaketta kuin loppukyselylomaketta muokattiinkin useampaan otteeseen ennen niiden antamista oppilaille. Silti ei voida olla varmoja, ovatko oppilaat ymmärtäneet täysin kaikki kysymykset. Toisaalta luotettavuutta lisäsi se, että jokaisen liikuntatunnin jälkeen oppilailta kerättiin palautetta menneen tunnin kulusta. Lisäksi palautekyselyissä, alkukyselyssä ja loppukyselyssä oli avoimia kohtia, joiden avulla oppilaiden äänin saatiin paremmin kuuluviin. Näin ollen vastaajat pystyvät kertomaan paremmin, mitä heillä todella on mielessään (Hirsjärvi ym. 2009, 195-204).

Tämän lisäksi tutkijaopettaja piti omaa päiväkirjaa kirjaamalla havaintojaan tuntisuunnitelmien tavoitteiden saavuttamisten kohtiin. Näin ollen muistettiin, mitä tunneilla tapahtui ja miltä siellä oppilaista tuntui. Materiaalia päiväkirjaan saatiin osallistuvalla havainnoinnilla, jossa tutkijaopettaja osallistui toimintaan tutkittavien ehdoilla. Monesti hänelle muodostuukin jokin rooli tässä tilanteessa. (Hirsjärvi ym. 2009, 216.) Tutkijaopettaja oli liikunnanopettajan roolissa, joka veti tunnin kulkua. Tarkemmin ottaen tutkijaopettaja oli vielä osallistujana havainnoijana. Oppilaille tehtiin selväksi, että heistä tehdään havaintoja, mutta muutoin tutkijaopettaja osallistui ryhmän toimintaan olemalla vastuussa tunnin kulusta (Hirsjärvi ym. 2009, 217). Toisaalta havainnointiinkin liittyy ongelmia. Osittain se saattaa häiritä opetustilannetta. Lisäksi jossain tilanteissa havaintoja voi olla vaikeaa tallentaa välittömästi, jolloin tutkijan täytyy vain luottaa muistiinsa ja kirjoittaa havainnot myöhemmin ylös. (Hirsjärvi ym. 2009, 213-214.) Tutkijaopettaja ehtikin kirjoittaa havainnot vasta tunnin jälkeen ylös. Toisaalta ne olivat tuoreena mielessä ja niiden kirjaamista helpottivat tuntisuunnitelmien arviointi- ja havainnointikohtiin laaditut kysymykset, joihin tutkijaopettaja aina vastasi. Puolestaan tämän perusteella havainnointi ei todennäköisesti häirinnyt opetustilanteita, koska havainnot ehdittiin kirjaamaan vasta tunnin jälkeen.

Kokonaisuutta pohdittaessa on syytä mainita, että tutkimuksen raportoinnissa on pyritty selkeään esittelyyn, jotta jokaisen oli helppo ymmärtää koko tutkimusprosessi. Se on esitetty niin tarkasti kuin mahdollista siinä järjestyksessä, miten tutkimus eteni suunnittelusta toteutukseen ja siitä arviointiin. Tämä onkin Tuomen ja Sarajärven (2009, 126) mukaan hyvä kriteeri tutkimukselle. Toisaalta on syytä mainita, että tutkimuksessa on sen verran monta osaluetta, että ei ole ollut mahdollista kirjata tai huomata kaikkia seikkoja, mitä ehkä tutkimuksesta olisi noussut esille. Lisäksi Tuomi ja Sarajärvi (2009, 132-133) mainitsevat, että hyviä tieteellisen käytännön toimintatapoja ovat esimerkiksi huolellisuus, tarkkuus ja

rehellisyys aikaisemman kirjallisuuden käytössä, tutkimustyössä, tulosten esittämisessä sekä arviointiprosessissa. Näitä seikkoja tutkijaopettaja pyrki noudattamaan niin hyvin kuin mahdollista.

8.3 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 7.-luokkalaisten koetun autonomian tuntemuksia oppilasjohtoisilla menetelmillä toteutetuilla liikuntatunneilla. Tähän liittyen olisikin mielenkiintoista saada selville, millaisen opetuksen oppilaat kokevat mieleiseksi.

Lisäksi oppilaiden palautteen ja tutkijaopettajan päiväkirjamerkintöjen pohjalta nousi esille mielenkiintoisia seikkoja, joita voisi miettiä tulevaisuudessa. Ensimmäkin, miksi oppilaita kiinnostaa pelaaminen niin paljon enemmän kuin erilaiset harjoitukset. Mistä tämä voisi johtua. Toiseksi, miten oppilaat kokevat nykyisin sekaryhmäopetuksen. Nyt oppilaiden palautteiden ja tutkijaopettajan havaintojen perusteella tytöt ja pojat halusivat selvästi toimia enemmän omissa erillisryhmissään.

LÄHTEET

- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Keer, H., Van Den Berghe, L., De Meyer, J. & Haerens, L. 2012. Students' Objectively Measured Physical Activity Levels and Engagement as a Function of Between-Class and Between-Student Differences in Motivation Toward Physical Education. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 34, 457-480.
- Bernstein, E., Phillips, S. R. & Silverman, S. 2011. Attitude and perceptions of middle school students toward competitive activities in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education* 30 (1), 69-83.
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C. & Renshaw, I. 2016. *Nonlinear pedagogy in skill acquisition: An introduction*. London: Routledge.
- Cothran, D. J., Kulinna, P. A., Banville, D., Choi, E., Amade-Escot, C., MacPhail, A., Macdonald, D., Richard, J-F., Sarmiento, P. & Kirk, D. 2005. A Cross-Cultural Investigation of the Use of Teaching Styles. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 76 (2), 193-201.
- Cothran, D. J., Kulinna, P. H. & Garrathy, D. 2003. "This is kind of giving a secret away...": Students' perspectives on effective class management. *Teaching and Teacher Education* 19 (4), 435-444.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2017a. Self-Theory. An introduction and Overview. *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press, 3-25.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2017b. Organismic Integration Theory. Internalization and the Differentiation of Extrinsic Motivation. *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press, 179-215.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2017c. A Brief History of Intrinsic Motivation. *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press, 102-120.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2017d. Human Autonomy. Philosophical Perspectives and the Phenomenology of Self. *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press, 51-79.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2017e. Psychological Needs. Varied Concepts and a Preliminary Description of SDT's Approach. *Self-Determination Theory. Basic Psychological*

- Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: The Guilford Press, 80-101.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2007. Active Human Nature. Self-Determination Theory and the Promotion and Maintenance of Sport, Exercise, and Health. Teoksessa M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (toim.) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1-20.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11, 227-268.
- De Meyer, J., Speleers, L., Tallir, I. B., Soenens, M., Vansteenkiste, M., Aeltermen, N., Van Den Berghe, L. & Haerens, L. 2014. Does Observed Controlling Teaching Behavior Relate to Students' Motivation in Physical Education. *Journal of Educational Psychology* 106 (2), 541-554.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 10. painos. Tampere: Vastapaino.
- Guay, F., Ratelle, C. F. & Chanal, J. 2008. Optimal Learning in Optimal Contexts: The Role of Self-Determination in Education. *Canadian Psychology* 49 (3), 233-240.
- Gråsten, A., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Yli-Piipari, S. 2010. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden ja liikuntatunneilla koetun autonomian muutokset 7. luokalta 9. luokalle. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 38-44.
- Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, M. & Van Petegem, S. 2015. Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 16, 26-36.
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. 2007. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. *Tutki ja kirjoita*. 10., osin uudistettu laitos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. *Liikunnanopetuksen suunnittelu*. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 94-113.
- Heikinaro-Johansson, P., Palomäki, S. & Kurppa, J. 2011. Koululiikunnassa viihtyminen -yhdeksäsluokkalaisten mielipiteitä liikunnanopetuksen mieluisuudesta ja

- sekaryhmäopetuksesta. Teoksessa S. Laitinen & A. Hilmola (toim.) Taito- ja taideaineiden oppimistulokset -asiantuntijoiden arviointia. Helsinki: Opetushallitus, 249-258.
- Heikkinen, H. L. T. 2010. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. korjattu painos. Vantaa: Hansaprint Oy, 16-38.
- Heikkinen, H. L. T., Huttunen, R., Kakkori, L. & Tynjälä, P. 2010. Totuuden ongelma. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. korjattu painos. Vantaa: Hansaprint Oy, 163-183.
- Heikkinen, H. L. T. & Rovio, E. 2010. Toimintatutkimuksen raportointi. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. korjattu painos. Vantaa: Hansaprint Oy, 114-129.
- Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Kiilakoski, T. 2010. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. korjattu painos. Vantaa: Hansaprint Oy, 78-93.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Osa 1 Suositukset. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 15-31. Viitattu: 19.3.2019.
http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf.
- Hellison, D. 2011. Teaching responsibility through physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Huovinen, T. & Hirvensalo, M. 2017. Yksi vai sata tapaa opettaa liikuntaa? Liito: Liikunnan ja terveystiedon opettaja 2, 14-15.
- Huovinen, T. & Rovio, E. 2010. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. korjattu painos. Vantaa: Hansaprint Oy, 94-113.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Watt, A. & Liukkonen, J. 2016. Perceived physical competence towards physical activity, and motivation and enjoyment in physical education as

- longitudinal predictors of adolescents' self-reported physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport* 19 (9), 750-754.
- Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2017. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 304-319.
- Jaakkola, T. & Watt, A. 2011. Finnish Physical Education Teachers' Self-Reported Use and Perceptions of Mosston's Teaching Styles. *Journal of Teaching in Physical Education* 30, 248-262.
- Jyrhämä, R., Hellström, M., Uusikylä, K. & Kansanen, P. 2016. *Opettajan didaktiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kalaja, S. 2017. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 170-184.
- Koka, A. & Hagger, M. S. 2010. Perceived Teaching Behaviors and Self-Determined Motivation in Physical Education: A Test of Self-Determination Theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 81 (1), 74-86.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikuntaaktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1*, 17-25. Viitattu 19.3.2019.
https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Kokkonen, M. 2017. Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 185-214.
- Kulina, P. H. & Cothran, D. J. 2003. Physical Education Teachers' Self-Reported Use and Perceptions of Various Teaching Styles. *Learning and Instruction* 13, 597-609.
- Kupias, P. 2002. *Oppia opetusmenetelmistä*. Educa-Instituutti Oy. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2 uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 16-24.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 144-161.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017a. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen

- edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 130-146.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017b. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 290-303.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017c. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja, 161-168.
- Leptokaridou, E. T., Vlachopoulos, S. P. & Papaioannou, A. G. 2014. Experimental longitudinal test of influence of autonomy-supportive teaching on motivation for participation in elementary school physical education. *An International Journal of Experimental Educational Psychology* 36 (7), 1138-1159.
- Lochbaum, M., Cetinkalp, Z. K., Graham, K-A., Wright, T. & Zazo, R. 2016. Task and Ego Goal Orientations in Competitive Sport: A Quantitative Review of The Literature from 1989 to 2016. *Kinesiology* 48 (1), 3-29.
- Lyyra, N. 2013. Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet -mittarin validiteetin ja reliabiliteetin tarkastelu konfirmatoristen faktorimallien avulla. Jyväskylän Yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 198.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2018. Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 89-93. Viitattu 6.3.2020.
https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Martela, F., Mäkikallio, I. & Virkkunen, V. 2017. Itsemääräämisteoria ja psykologiset perustarpeet työssä. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 100-115.
- Martela, F. & Ryan, R. M. 2016. The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Beneficence, and the Enhancement of Well-Being. *Journal of Personality* 84 (6), 750-764.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Opiskelijalaitos. 2. laitos. 4. painos. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Metzler, M. W. 2005. *Instructional Models for Physical Education*. Second Edition. Arizona: Holcomb Hathaway.

- Mosston, M. & Asworth, S. 2008. Teaching Physical Education. First Online Edition, 2008. Viitattu 3.3.2019.
https://www.spectrumofteachingstyles.org/pdfs/ebook/Teaching_Physical_Edu_1st_Online_old.pdf
- Numminen, P. & Laakso, L. 2010. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. 10 painos. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2017. Johdanto. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja, 5-12.
- OPS 2016. Liikunnan tukimateriaali. Opetushallitus. Viitattu 3.3.2019.
https://www.edu.fi/download/166299_ops2016_liikunnan_tukimateriaalit.pdf
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. 4. painos. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Helsinki: Next Print Oy. Viitattu 1.3.2019.
https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Perusopetuslaki 1998. 2 § 21.8.1998/628.
- Ravizza, D. M & Stratton, R. K. 2007. Students' perceptions of physical education teachers' caring. *Research Quarterly for Exercise and Sports* 78 (1), 70-72.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. & Ryan, R. M. 2000. Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin* 26, 419-435.
- Rink, J. E. 2003. Effective instruction in physical education. Teoksessa S. J. Silverman & C. D. Ennis (toim.) Student learning in physical education. Applying research to enhance instruction. 2. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 165-186.
- Roberts, G. C. 2001. Understanding the Dynamics of Motivation in Physical Activity: The Influence of Achievement Goals on Motivational Processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Advances in Motivation in Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 1-50.
- Roberts, G. C. 2012. Motivation in Sport and Exercise from an Achievement Goal Theory Perspective: After 30 Years, Where Are We? Teoksessa G. C. Roberts & D. C. Treasure (toim.) Advances in Motivation in Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 5-58.
- Rutten, C., Boen, F., Vissers, N. & Seghers, J. 2015. Changes in Children's Autonomous Motivation Toward Physical Education During Transition from Elementary to

- Secondary School: A Self-Determination Perspective. *Journal of Teaching in Physical Education* 34, 442-460.
- Shen, B., McCaughtry, N., Martin, J. J., Fahlman, M. & Garn, A. C. 2012. Urban High-School Girls Sense of Relatedness and Their Engagement in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education* 31, 231-245.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän Yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120.
- Standage, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. 2005. A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology* 75, 411-433.
- Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N. & Treasure, D. C. 2012. Predicting Students' Physical Activity and Health-Related Well-Being: A Prospective Cross-Domain Investigation of Motivation Across School Physical Education and Exercise Settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 34, 37-60.
- Syrmpas, I., Digelidis, N. & Watt, A. 2016. An Examination of Greek Physical Educators' Implementation and Perceptions of Spectrum Teaching Styles. *European Physical Education Review* 22 (2), 201-214.
- Tammelin, T. 2017. Liikuntasuosituksset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 54-67.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja.
- Vallerand, R. J. 2001. A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 263-320.
- Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 125-139.
- Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja, 42-51.
- Virta, J. & Lounassalo, I. 2017. Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. painos. Jyväskylä: PS-

- kustannus, 518-536.
- Vlachopoulos, S. P., Katartzi, E. S. & Kontou, M. G. 2011. The Basic Psychological Needs in Physical Education Scale. *Journal of Teaching in Physical Education* 30, 263-280.
- Vuorinen, I. 2005. Tuhat tapaa opettaa. Menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. 7. painos. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Wallhead, T. L. & Buckworth, J. 2004. The Role of Physical Education in the Promotion of Youth Physical Activity. *Quest* 56, 285-301.
- Wallhead, T. L. & Ntoumanis, N. 2004. Effects of a Sport Education Intervention on Students' Motivational Responses in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education* 23, 4-18.
- World Health Organization 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Viitattu: 19.3.2019. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>
- Xiang, P., McBride R. E., Bruene, A. & Liu, Y. 2007. Achievement Goal Orientation Patterns and Fifth Graders' Motivation in Physical Education Running Programs. *Pediatric Exercise Science* 19, 179-191.
- Yli-Piipari, S., Wang, C. K. J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2012. Examining the Growth Trajectories of Physical Education Students' Motivation, Enjoyment, and Physical Activity: A Person-Oriented Approach. *Journal of Applied Sport Psychology* 24, 401-417.
- Zhang, T., Solmon, M. A., & Gu, X. 2012. The Role of Teacher's Support in Predicting Student's Motivation and Achievement Outcomes in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education* 31 (4), 329-343.
- Zimmer-Gembeck, M. J. & Collins, W. A. 2006. Autonomy development during adolescence. Teoksessa G. R. Adams & M. D. Berzonsky (toim.) *Blackwell Handbook of Adolescence*. Oxford, UK: Blackwell Publishing Ltd, 175-204.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa.

Tutkimukseen osallistuminen

Hei!

Olen Kalle Lundberg, liikuntapedagogiikan maisteriohjelman aikuiskoulutuksen viimeisen vuoden opiskelija. Olen ollut koulun toiminnassa mukana jo useana vuonna. Nyt olisikin vuorossa päättötyön eli Pro gradu -tutkielman tekeminen. Tutkielmani aiheena on 7.-luokkalaisten koetun autonomian tuntemukset eli liikuntatuntien sisältöihin ja oppilasjohtoisempiin opetustyyliin vaikuttavat seikat. Oppilaat pääsevät siis vaikuttamaan liikuntatuntien sisältöihin ja olemaan itse enemmän mukana niiden suunnittelussa. Kokeilujakso käsittää yhteensä 6 liikuntatuntia loka-marraskuun aikana.

Tutkimus tehdään anonymisti eli kenenkään oppilaiden nimiä tai kuvia ei tule esiintymään tutkielmassa missään vaiheessa.

Täten kysynkin, saako lapsesi osallistua liikuntatuntien jälkeiseen palautelomakkeiden täyttämiseen? Oppilaiden palautteiden perusteella liikuntatunteja kehitetään aina seuraaville tunneille.

Lapseni (nimi) _____ saa osallistua

Huoltajan allekirjoitus _____

Nimenselvennys _____

Paikka ja päiväys _____

Mukavin syksyisin yhteistyöterveisin,

Kalle Lundberg

kalle.lundberg@windowlive.com

Alkukysely 7.-luokkalaisille

Pvm 10.10.2019

Alkukyselyssä on kaksi erilaista osiota, jotka molemmat tehdään nimettömänä. Ensimmäisen tarkoituksena on selvittää, miten olet kokenut liikuntatunnit ennen opetuskokeilujaksoa. **Jokaisesta neljästä kohdasta on tarkoituksena ympyröidä sinua yksi eniten kuvaava vaihtoehto.** Kohta 1 tarkoittaa täysin eri mieltä, kohta 2 samaa mieltä, kohta 3 neutraalia, kohta 4 samaa mieltä ja kohta 5 täysin samaa mieltä.

Yleisesti liikuntatunneilla minusta tuntuu, että...

1. Teemme liikuntatunnilla minua kiinnostavia asioita	1	2	3	4	5
2. Liikuntatunneilla opetetaan niin kuin minä haluan	1	2	3	4	5
3. Se miten liikuntatunneilla opetetaan, sopii minulle hyvin	1	2	3	4	5
4. Asiat, joita teemme ovat kuin itse valitsemiani	1	2	3	4	5

Toisen osion tarkoituksena on mahdollisuus saada vaikuttaa opetuskokeilujakson kuuden liikuntatunnin sisältöihin. **Ympyröi kuusi itseäsi eniten kiinnostavaa liikuntalajia tai -muotoa, joita haluaisit tehdä liikuntatunneilla.** Viitepelit kohta tarkoittaa esimerkiksi kaupunkisotaa tai kahden tulen välissä peliä. Sinulla on myös mahdollisuus kirjoittaa jokin muu kohtaan listan ulkopuolinen liikuntalaji tai -muoto, joka sinua kiinnostaisi.

Yleisurheilu	Jalkapallo	Telinevoimistelu	Tanssi	Suunnistus
Koripallo	Käsipallo	Salibandy	Pesäpallo	Lentopallo
Ultimate	Parkour	Frisbeegolf	Futsal	Luontoliikunta
Viitepelit	Kuntosali	Sauvakävely	Sirkustelu ja akrobatia	

Jokin muu _____

Ympyröi vielä halutessasi toinen vaihtoehto. Olen tyttö Olen poika

Liite 3. Liikunnanopetuksen tuntisuunnitelma nro 1.

LIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA NRO 1

Tutkijaopettaja: Kalle Lundberg

PVM: 21.10.2019 KLO: 9-9:45 RYHMÄ: 7 B

Tunnin päätavoitteet: **SA:** Oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnastaan siten, että pystyy työskentelemään oman parin kanssa sujuvasti. **PM:** Oppilas harjaantuu erilaisissa syötöissä ohjatun oivaltamisen kysymysten kautta sekä toistoja tekemällä. **SA:** Oppilas saa autonomian tunnetta siitä, että on saanut alkukyselyn perusteella vaikuttaa liikuntatunnin sisältöön. **Turvallisuusohjeet tunnille:** Sisäpelikengät jalassa tai jos niitä ei ole niin sukat pois. **Oman oppimisen tavoite:** Kokeilla ohjatun oivaltamisen opetusmenetelmää liikuntatunnin alun lämmittelyharjoituksessa.

Aihe: Sisäjäkappallo – kuudenneksi eniten ääniä saanut laji oppilaiden alkukyselyn tulosten perusteella

Osio 1

Harjoitetavoite, SA: Oppilas keskittyy kuuntelemaan ohjeita ja antaa muille kuuntelurauhan.

Harjoite, Aloituspiiri: Oppilaiden nimet, tunnin tavoite ja kulku.

Työtapa, Komentotyyli: Oppilaat piirissä.

Havainnointi ja palaute, Pystyikö jokainen keskittymään ja kuuntelemaan ohjeet?

Aika, 2 min.

Osio 2

Harjoitetavoite, SA: Oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnastaan siten, että pystyy työskentelemään oman parin kanssa ja **PM:** Oppilas harjaantuu ohjatun oivaltamisen kautta esitetyillä kysymyksillä erilaisissa tavoissa syöttää jalkapalloa.

Harjoite, Alkulämmittely/harjoitusosio: syöttöharjoitus - parempi jalka + liike, vasen jalka ja oikea jalka + liike sekä molemmat parista liikkuvat.

Työtapa, Komentotyyli alussa: Opettaja pyytää oppilaita valitsemaan itselleen haluamansa parin. Komentotyyli: Opettaja näyttää aina uuden harjoitteen alussa mallin ja parit lähtevät toistamaan sitä. Ohjattu oivaltaminen: Yhdelle parille tulee kaksi töttsää, jotka ovat toisistaan noin 2 m päässä. Syöttöharjoituksia on yhteensä 3 erilaista.

→ Ennen ensimmäistä harjoitusta ensimmäinen ohjatun oivaltamisen kysymys opettajalta oppilaille:

Millainen on liikkuvan pelaajan oikeanlainen peliasento?

Opettaja ei anna vastausta, vaan oppilaat saavat itse oivaltaa sen. Harjoituksen lomassa opettaja kysyy pareilta oikeaan peliasentoon kuuluvia asioita. Vastausten perusteella oppilaat pyrkivät muuttamaan peliasentoaan oikeanlaiseksi.

Ensimmäinen harjoitus on paremmalla jalalla syöttö + liike. Toinen parista on siis koko ajan paikoillaan ja syöttää liikkuvalla parille aina pallon töttsien keskeltä. Parin tehtävänä on liikkua aina pallon kanssa töttsän ohitse niin, että pystyy antamaan syötön aina paremmalla jalalla takaisin. Useampien toistojen jälkeen roolien vaihto.

Samalla tavalla edetään myös vasen jalka + oikea jalka harjoituksessa, mutta nyt toisen töttsän kohdalla syöttö aina joka toisella kerralla vasemmalla jalalla ja joka toisella kerralla oikealla jalalla.

→ Opettajan ohjatun oivaltamisen kysymys ennen harjoitusta: **Miksi on tärkeää harjoitella**

syöttämistä myös huonommalla jalalla? Harjoituksen lomassa opettaja kyselee pareilta tähän vastauksia.

Viimeisessä vaiheessa molemmat liikkuvat ja syöttävät koko ajan toisilleen sillä jalalla kummalla se on helpompaa. Tarkoituksena pitää pallo koko ajan yhdellä kosketuksella liikkeessä. → Opettajan ohjatun oivaltamisen kysymys tähän kohtaan on: **Millainen syöttö kannattaa antaa parille, jotta tekeminen olisi mahdollisimman helppoa, kun pallo pyritään pitämään koko ajan liikkeessä?** Harjoituksen lomassa opettaja kyselee pareilta tähän vastauksia, joiden mukaan parit voivat muuttaa syöttötapaansa.

Havainnointi ja palaute, Onnistuiko parin kanssa työskentely? Miettivätkö oppilaat ohjatun oivaltamisen kysymyksiä? Näkyikö se heidän suorituksissaan? Millaisia vastauksia oppilailta tuli ohjatun oivaltamisen kysymyksiin? - liikkuvan pelaajan peliasento, huonommalla jalalla harjoittelun tärkeys ja varmin syöttötapa, kun halutaan pitää pallo ja pelaajat koko ajanliikkeessä. Ymmärsivätkö oppilaat syöttöharjoituksen ideat?

Aika, 15 min.

Osio 3

Harjoitetavoite, SA: Oppilas kantaa vastuunsa peliin siten, että yrittää parhaansa ja pitää hauskaa ja K: Oppilas ymmärtää sen, että lämmittelyosuudessa käytettyjä erilaisia syöttötapoja voi hyödyntää nyt peliosuudessa.

Harjoite, Peliosio: Päätetään oppilaiden valinnan perusteella. Jos päätyvät poikien ja tyttöjen omiin peleihin niin kummallakin pelikentällä on siniset isot patjat maaleina molemmissa päädyissä seinää vasten. Tehdään kaksi joukkuetta molemmilla pelikentillä. Joukkueella on yksi maalivahti. Peli jatkuu aloituksella sen joukkueen toimesta, jolle maali tehtiin. Kaikki pelaajat ovat kentällä samaan aikaan.

Työtapa, Komentotyyli: Opettaja kysyy oppilailta, haluavatko kaksi pelikenttää sekaryhmissä vai tytöille ja pojille omat pelit. Oppilaat laittavat silmät kiinni, kun opettaja kysyy tämän.

Eriytys, Kaksi pelikenttää. Pelaavat valintansa mukaan joko sekaryhmissä tai tytöt ja pojat erikseen.

Havainnointi ja palaute, Yrittikö jokainen parhaansa? Tuliko pelikentällä paljon erilaisia toistoja eritoten syöttämiseen liittyen? Saiko oppilas mielestään vaikuttaa siihen, pelataanko sekaryhmissä vai tyttöjen ja poikien omaa peliä?

Aika, 15-20 min.

Osio 4

Harjoitetavoite, SA: Oppilas osaa kertoa oman mielipiteensä siitä, miten hän koki alun ohjatun oivaltamisen harjoituksen sekä muutenkin koko liikuntatunnin.

Harjoite, Lopetuspiiri: yhdessä isossa porukassa.

Työtapa, Komentotyyli: Opettaja kyselee oppilailta tunnista ja tunnin alun ohjatun oivaltamisen harjoituksesta yhteensä 4 erilaisella kysymyksellä. Jokainen vastaa näihin 4 kysymykseen paperille omaan tahtiin ja yksinään.

Havainnointi ja palaute, Onnistuiko oppilas vastaamaan opettajan esittämiin palautekysymyksiin liittyen alun ohjatun oivaltamisen harjoitukseen sekä muutenkin koko liikuntatuntiin?

Aika, 5 min.

Liite 4. Liikunnanopetuksen tuntisuunnitelma nro 2.

LIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA NRO 2

Tutkijaopettaja: Kalle Lundberg

PVM: 28.10.2019 KLO: 9-9:45 RYHMÄ: 7 B

Tunnin päätaoiteet: SA: Oppilas pystyy työskentelemään kaikkien ryhmäläisten kanssa. PM: Oppilas harjaantuu koripallon syöttämisessä eri tavoilla sekä sen heittämisessä muita kuuntelemalla. SA: Oppilas saa autonomian tunnetta siitä, että on saanut alkukyselyn perusteella vaikuttaa liikuntatunnin sisältöön. **Turvallisuusohjeet tunnille:** Sisäpelikengät jalassa tai jos niitä ei ole niin sukat pois. **Oman oppimisen tavoite:** Kokeilla ongelmanratkaisu opetusmenetelmää liikuntatunnin yhdessä harjoituksessa.

Aihe: Koripallo – neljänneksi eniten ääniä saanut laji oppilaiden alkukyselyn tulosten perusteella.

Osio 1

Harjoitetavoite, SA: Oppilas keskittyy kuuntelemaan ohjeita ja antaa muille kuuntelurauhan.

Harjoite, Aloituspöiri: kerrotaan oppilaille, mitä muutettiin heidän palautteensa perusteella tälle tunnille, oppilaiden nimet, tunnin tavoite ja kulku.

Työtapa, Komentotyöli: oppilaat piirissä.

Havainnointi ja palaute, Pystyikö jokainen keskittymään ja kuuntelemaan ohjeet?

Aika, 2 min.

Osio 2

Harjoitetavoite, SA: Oppilas pystyy työskentelemään ehkä hieman vieraassa ryhmässä. PM: Oppilas harjaantuu koripallon pomppusyötössä sekä ilmassa syötössä. K: Oppilas tiedostaa kenelle seuraavaksi koripallo tulee syöttää – eli ymmärtää uudenlaisen harjoituksen idean .

Harjoite, Alkulämmittely: Syöttöharjoitus. Pienryhmissä numeröjärjestyksessä koripallon syöttämistä pompun kautta sekä ilmassa.

Työtapa, Komentotyöli alussa: Opettaja pyytää menemään riviin syntymäkuukauden mukaan. Tämän jälkeen jako 4. Jokainen pienryhmä ottaa itselleen oma värinen liivin sekä yhden koripallon.

Komentotyöli: Opettaja kertoo ja näyttää seuraavaksi harjoituksen idean.

Ensiksi oma pienryhmä “numeroi” jokaisen oppilaan numeröjärjestykseen niin moneen lukuun saakka kuin oppilaita ryhmässä on. Sen jälkeen oppilaiden tehtävänä on syötellä koripalloa ilmassa toisilleen numeröjärjestyksessä.

Kun toiminta alkaa sujumaan, opettaja pyytää oppilaita lähtemään aina liikkeelle syötön jälkeen muiden oppilaiden (“toisten värien”) sekaan. Heidän tehtävänä on liikkua muiden seassa ja etsiä itselle uusi syöttöpaikka, johon oman pienryhmän oppilas voi koripallon helposti syöttää seuraavalla kierroksella ilmassa.

Variaationa opettaja voi lisätä harjoitukseen pompun kautta syöttämisen. Muuten harjoitus toimii samalla idealla, mutta nyt oppilaiden tehtävänä on syötellä koripalloa pompun kautta numeröjärjestyksessä seuraavalle.

Havainnointi ja palaute, Onnistuiko ehkä hieman vieraan ryhmän kanssa työskenteleminen?

Saivatko oppilaat riittävästi toistoja koripallon ilmassa syöttämiseen sekä pompun kautta syöttämiseen? Ymmärsivätkö oppilaat ehkä heille hieman uuden harjoituksen idean? - pystyikö jokainen hahmottamaan kenelle seuraavaksi syöttää tai - osasiko jokainen lähtee syötön jälkeen liikkeelle?

Aika, 10 min.

Osio 3

Harjoitetavoite, SA: Oppilas ottaa vastuuta toiminnastaan siten, että pystyy työskentelemään jokaisen kanssa ryhmässä. PM: Oppilas yrittää parhaansa koripallon kuljettamisessa silmät kiinni ja heittämisessä silmät auki. K: Oppilas tiedostaa ongelman, että heittovuorossa olevaa oppilasta täytyy ohjeistaa ja kannustaa, jotta pallo saadaan koriin.

Harjoite, Koripallon heittoviesti silmät kiinni.

Työtapa, Komentotyylillä: Opettaja kertoo ja ohjeistaa seuraavan harjoituksen idean.

Ongelmanratkaisu: Oppilaiden tehtävänä on alussa jaetuissa pienryhmissä saada pallo niin monta kertaa kuljettamalla ja heittämällä koriin kuin ryhmässä on jäseniä. Jos jossain ryhmässä on esimerkiksi yksi oppilas vähemmän kuin muissa, tekee joku oppilaista tehtävän kaksi kertaa.

Jokaisesta pienryhmästä kuljetus- ja heittovuorossa on aina yksi kerrallaan. Hänellä on silmät kiinni. Muut ryhmäläiset ohjeistavat häntä liikkumaan pallo kädessä riittävän lähelle koria silmät kiinni, mutta heittämään pallon silmät auki koriin. Kun pallo on saatu koriin, on seuraavan oppilaan vuoro. Jos pallo ei mene koriin, saa oppilas liikkua pallon luokse silmät auki, josta kuitenkin muut ryhmäläiset ohjeistavat hänet silmät kiinni riittävän lähelle koria.

Opettaja kertoo alussa myös siitä, että tehtävässä on hyvä jakaa rooleja. Esimerkiksi joku ohjeistaa liikkumisen korille saakka ja toinen puolestaan heittämisen. Enempää neuvoja opettaja ei kuitenkaan anna, jotta oppilaat joutuvat työskentelemään ryhmässä ja ratkaisemaan ongelman.

Kun kaikki oppilaat ovat kuljettaneet kerran ja saaneet pallon koriin, päättyy viesti sen joukkueen osalta.

Havainnointi ja palaute, Pystyikö jokainen ryhmän jäsen työskentelemään toistensa kanssa? Yrittikö jokainen parhaansa? Miten ryhmädynamiikka toimi? - ottiko joku enemmän vastuuta kuin toinen tai - annettiin kuljetus- ja heittovuorossa olevalle oppilaalle riittävästi ohjeita? Pystyikö ryhmä ratkaisemaan ongelman? - mikä saattoi vaikuttaa siihen, miksi toinen ryhmä suoriutui tehtävästä nopeammin kuin toinen?

Aika, 15-20 min.

Osio 4

Harjoitetavoite, SA: Oppilaat pitävät hauskaa ehkä hieman haastavamman ja aivotyöskentelyä vaativan harjoituksen jälkeen. PM: Jokainen oppilas saa paljon toistoja tunnin aikana harjoitelluista syötöistä. K: Oppilas tiedostaa, että nyt voi keskittyä vain pelaamiseen.

Harjoite, Peliosio: Oppilaat saavat itse päättää, pelaavatko tytöt ja pojat erikseen vai kahtena sekaryhmänä kahdella pelikentällä.

Työtapa, Komentotyylillä: Opettaja kertoo ohjeet pelistä. Pelataan hieman vapaammilla koripallon säännöillä. Kuitenkin siten, että tehdystä korista aina jatkaa se joukkue, kenelle kori tehtiin.

Havainnointi ja palaute, Näkyikö hauskanpito pelissä? Saiko jokainen oppilas riittävästi pallokosketuksia ja sitä kautta toistoja?

Aika, 10 min.

Osio 5

Harjoitetavoite, SA: Oppilas osaa kertoa oman mielipiteensä siitä, miten hän koki

ongelmanratkaisuharjoituksen sekä muutenkin koko liikuntatunnin.

Harjoite, Lopetuspiiri: Yhdessä isossa porukassa.

Työtapa, Komentotyö: Opettaja kyselee oppilailta tunnista ja ongelmanratkaisuharjoituksesta yhteensä 4 erilaisella kysymyksellä. Jokainen vastaa näihin 4 kysymykseen paperille omaan tahtiin ja yksinään. Opettaja pyytää oppilaita vastaamaan kaikkiin kysymyksiin parhaansa mukaan. Hän kertoo oppilaille, että pyrkisivät karsimaan ohi- tai en tiedä vastauksia.

Havainnointi ja palaute, Onnistuiko oppilas vastaamaan opettajan esittämiin palautekysymyksiin liittyen ongelmanratkaisuharjoitukseen sekä muutenkin koko liikuntatuntiin?

Aika, 5 min.

Liite 5. Liikunnanopetuksen tuntisuunnitelma nro 3.

LIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA NRO 3

Tutkijaopettaja: Kalle Lundberg

PVM: 31.10.2019 KLO: 13:15-14:45 RYHMÄ: 7 B

Tunnin päätaoiteet: SA: Oppilas haastaa itseään kokeilemalla rohkeasti erilaisia lentopallon lyöntitapoja. PM: Oppilas harjaantuu lentopallon erilaisissa lyöntitavoissa toistojen kautta. SA: Oppilas saa autonomian tunnetta siitä, että on saanut alkukyselyn perusteella vaikuttaa liikuntatunnin sisältöön. **Turvallisuusohjeet tunnille:** Sisäpelikengät jalassa tai jos niitä ei ole niin sukat pois. **Oman oppimisen tavoite:** Kokeilla erilaisten ratkaisujen tuottamisen opetusmenetelmää liikuntatunnin yhdessä harjoituksessa.

Aihe: Lentopallo – kuudenneksi eniten ääniä yhdessä jalkapallon kanssa saanut laji oppilaiden alkukyselyn tulosten perusteella.

Osio 1

Harjoitetavoite, SA: Oppilas keskittyy kuuntelemaan ohjeita ja antaa muille kuuntelurauhan.

Harjoite, Aloituspieri: kerrotaan oppilaille, mitä muutettiin heidän palautteensa perusteella tälle tunnille, oppilaiden nimet, tunnin tavoite ja kulku.

Työtapa, Komentotyö: oppilaat piirissä.

Havainnointi ja palaute, Pystyikö jokainen keskittymään ja kuuntelemaan ohjeet?

Aika, 2 min.

Osio 2

Harjoitetavoite, SA: Oppilas kokee, että heidän alkukyselyssä eniten toivomaansa asiaa eli viitepelejä käytetään myös tällaisen tunnin alussa. PM: Oppilas harjaantuu lentopallon sormilyönnissä ja hihalyönnissä.

Harjoite, Alkulämmittely: Ultimatea lentopallolla. - sormilyönnillä syöttö ja pisteen tekeminen seinään, - hihalyönnillä syöttäminen ja pisteen tekeminen seinään.

Työtapa, Komentotyö alussa: Opettaja pyytää oppilaita tekemään rivin aakkosjärjestykseen lempiruoan alkukirjaimen mukaan. Sen jälkeen jako kahteen.

Komentotyö: Opettaja kertoo ja näyttää seuraavaksi harjoituksen idean. Hän mainitsee, että tavoitte paljon erilaisia viitepelejä alkukyselyssä, joten nyt toteutetaan yksi sellainen lentopallotunnin teeman mukaisesti. Ohjeisiin mentäessä opettaja näyttää malliesimerkin sormilyönnistä lentopallolla.

Alkulämmittelyn ideana on se, että pelataan ikään kuin ultimatea, mutta lentopallolla. Ensiksi pelataan siten, että syöttäminen tapahtuu vain sormilyönnillä oman puolen pelaajille. Myöskin pisteen saa sormilyönnillä ”lyömällä tai osumalla” lentopallolla vastustajajoukkueen seinään oman puolen pelaajan syötöstä. Pallo kädessä ei saa liikkua. Pisteestä jatkaa aina se joukkue, jonka seinään piste tehtiin.

Variaationa peliä muokataan sen verran, että nyt syöttäminen ja pisteen tekeminen tapahtuukin pelkästään hihalyönnillä. Ensiksi opettaja kuitenkin näyttää oikeanlaisen hihalyönnin oppilaille.

Soveltaminen, Peliä pelataan kahdella eri lentopallolla, jotta jokainen saisi mahdollisimman paljon kosketuksia palloon. Opettaja seuraa tilannetta tarkkaan ja muuttaa/helpottaa sääntöä esimerkiksi

takaisin sormilyöntiin, jos peli ei meinaa sujua.

Havainnointi ja palaute, Ymmärsivätkö oppilaat, että nyt heidän toivettaan on kuunneltu alun viitepelin/alkulämmittelyn suhteen? - näkyikö se toiminnassa? Saivatko oppilaat riittävästi toistoja lentopallon sormilyönneistä ja hihalyönneistä? - miten syöttäminen eri tavoilla onnistui?

Aika, 15-20 min.

Osio 3

Harjoitetavoite, SA: Oppilas kannustaa ja neuvoa tarvittaessa omia ryhmäläisiä. PM: Oppilas haastaa rohkeasti itseään kokeilemaan erilaisia tapoja pitää lentopallo ilmassa.

Harjoite, Lentopallon pitäminen ilmassa mahdollisimman pitkään.

Työtapa, Komentotyyli: Opettaja kertoo ja ohjeistaa seuraavan harjoituksen idean. Oppilaat saavat valita mieluisensa pienryhmän sillä ehdolla, että opettajan ohjeita ja neuvoja kuunnellaan sekä niiden mukaan toimitaan.

Erilaisten ratkaisujen tuottaminen: Oppilaiden tehtävänä on pienryhmissä saada lentopallo pysymään ilmassa niin pitkään kuin mahdollista.

Opettaja kertoo ja näyttää vielä kerran alkuun, miten lentopallon voi pitää ilmassa. Tapoja ovat koppi, sormilyönti, hihalyönti tai tavan vaihtaminen tilanteen mukaan.

Opettaja painottaa, että kukin saa itse päättää ja miettiä tilanteen toisen oppilaan syötön mukaan, minkä tavan valitsee. Tarkoituksena on kuitenkin haastaa itseään, eikä mennä aina sieltä, mikä tapa olisi helpoin.

Komentotyyli: Lopuksi opettaja kysyy oppilailta silmät kiinni havainnointi/palautekohdan asiat.

Havainnointi ja palaute, Neuvoivatko ja kannustivatko oppilaat toisiaan? Älysivätkö oppilaat itse jakaa pienryhmäläiset numerojärjestykseen, jossa vuorotellen yrittivät pitää pallon ilmassa? Oliko ryhmän toiminta ohjeiden mukaista ja vastuullista? Pyrkivätkö oppilaat haastamaan itseään kokeilemalla erilaisia tapoja pitää lentopallo ilmassa? Miten ryhmä onnistui? - kuinka moni syötti kopeilla, - kuinka moni sormilyönillä, kuinka moni hihalyönillä – tai kuinka kokeili ja käytti useita edellä mainittuja syöttötapoja pitää lentopallo ilmassa?

Aika, 15 min.

Osio 4

Harjoitetavoite, SA: Oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnastaan siten, että rakentaa aktiivisesti pelikenttiä. SA: Oppilas osaa arvioida omaa panostaan pelikenttien rakentamisessa. K: Oppilas tiedostaa ja ymmärtää sen, että oma aktiivinen panos edesauttaa ja nopeuttaa pelaamaan pääsemistä.

Harjoite, Pelikenttien rakentaminen.

Työtapa, Komentotyyli & Itsearviointi: Opettaja antaa ohjeet kahden pelikentän rakentamisesta. Tarvitaan yhteensä neljä tolppaa ja kaksi verkkoa.

Ennen toiminnan aloitusta opettaja antaa oppilaille yhden arviointikriteerin koskien jokaisen oppilaan omaa toimintaa. Kriteeri on seuraavanlainen: Kuinka aktiivisesti omasta mielestäni osallistuin pelikenttien rakentamiseen.

Pelikenttien valmistuttua opettaja pyytää oppilaita miettimään hetken aikaa antamaansa arviointikriteeriä. Sen jälkeen hän pyytää oppilaita laittamaan silmät kiinni ja näyttämään peukalolla oman panoksensa pelikenttien rakentamisen suhteen.

Soveltaminen, Opettaja ja apuopettaja ovat aktiivisesti auttamassa tolppien ja verkkojen laittamisessa paikoilleen.

Havainnointi ja palaute, Onnistuivatko oppilaat ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan pelikenttien rakentamisessa? Osasivatko oppilaat arvioida rehellisesti omaa panostaan pelikenttien rakentamisen suhteen? Tiedostivatko oppilaat sen, että aktiivinen osallistuminen rakentamiseen

nopeuttaa pelaamaan pääsemistä?

Aika, 5 min.

Osio 5

Harjoitetavoite, SA: Oppilas pitää hauskaa rennon pelailun merkeissä. SA: Oppilas ottaa oman puolelaiset huomioon syöttelemällä paljon sekä kannustamalla toisiaan. PM: Oppilas saa paljon toistoja erilaisista lentopallon syöttö- ja lyöntitavoista.

Harjoite, Peliosio: Lentopallo. Pelataan kahdella eri lentopallokentällä. Toisella kentällä hieman helpommat säännöt kuin toisella. Tarvittaessa oppilaiden toiveiden mukaan sääntöjä voidaan muokata.

Työtapa, Eriytyvä opetus: Opettaja kertoo, että pelataan lentopalloa kahdella eri kentällä. Nyt jakautuminen pelikentille tapahtuu sen mukaan, millaisilla säännöillä halutaan pelata.

Ensimmäisellä kentällä pelataan siten, että kaksi ensimmäistä kosketusta saa ottaa kopiksi, mutta kolmas eli verkon ylimenevä lyönti tapahtuu yhdellä kosketuksella.

Toisella kentällä pelataan siten, että ensimmäisen kosketuksen saa ottaa kopiksi, mutta kahden seuraavan tulee tapahtua suoraan syötöistä yhdellä kosketuksella.

Muutoin pelataan oikeilla lentopallon säännöillä.

Soveltaminen ja eriytyminen, Opettaja kuitenkin kyselee vielä ohjeiden lopuksi oppilailta jakautumisesta. - kuinka moni olisi menossa ensimmäiselle pelikentälle, entä kuinka moni toiselle?

Tämän perusteella opettaja voi kysyä vielä oppilailta, että haluavatko he muuttaa sääntöjä jotenkin. Tämä voi myös tapahtua pelien aikana. Opettaja seuraa siis taitotasoa ja toimintaa tarkasti ja on valmis muokkaamaan sääntöjä sen mukaan.

Sekin on mahdollista, jos oppilaat haluavat, että pelataan tytöt omalla kentällä ja pojat omalla kentällä. Opettaja ei kuitenkin nyt ehdota tätä erikseen, vaan kuuntelee ja odottaa, jos oppilaat ottavat asian esille. Sen jälkeen tilanteesta voidaan äänestää.

Opettajalla on käytössään apuopettaja, joka laskee pisteitä ja seuraa peliä toisella kentällä.

Havainnointi ja palaute, Näkyikö hauskanpitiäminen pelissä? Saiko jokainen oppilas riittävästi pallokosketuksia ja sitä kautta toistoja?

Aika, 35 min.

Harjoitetavoite, SA: Oppilas osaa kertoa oman mielipiteitä siitä, miten hän koki erilaisia ratkaisuja koskevan harjoituksen sekä muutenkin koko liikuntatunnin.

Harjoite, Lopetuspiiri: yhdessä isossa porukassa.

Työtapa, Komentotyylit: Opettaja kyselee oppilailta tunnista ja erilaisia ratkaisuja koskevasta harjoituksesta yhteensä 4 erilaisella kysymyksellä. Jokainen vastaa näihin 4 kysymykseen paperille omaan tahtiin ja yksinään.

Havainnointi ja palaute, Onnistuiko oppilas vastaamaan opettajan esittämiin palautekysymyksiin erilaisia ratkaisuja koskevaan harjoitukseen sekä muutenkin koko liikuntatuntiin?

Aika, 5 min.

LIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA NRO 4

Tutkijaopettaja: Kalle Lundberg

PVM: 4.11.2019 KLO: 9-9:45 RYHMÄ: 7 B

Tunnin päätavoitteet: **SA:** Oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnastaan siten, että ei vedä toisia oppilaita pallolla laukaisuharjoituksissa. **PM:** Oppilas harjaantuu salibandy laukaisussa. **SA:** Oppilas saa autonomian tunnetta siitä, että on saanut alkukyselyn perusteella vaikuttaa liikuntatunnin sisältöön. **Turvallisuusohjeet tunnille:** Sisäpelikengät jalassa tai jos niitä ei ole niin sukat pois. Jokainen oppilas käyttää suojalaseja. **Oman oppimisen tavoite:** Kokeilla monia erilaisia opetusmenetelmiä yhden tunnin aikana järkevänä kokonaisuutena.

Aihe: Salibandy – viidenneksi eniten ääniä saanut laji oppilaiden alkukyselyn tulosten perusteella

Osio 1

Harjoitetavoite, SA: Oppilas keskittyy kuuntelemaan ohjeita ja antaa muille kuuntelurauhan.

Harjoite, Aloituspäiri: kerrotaan oppilaille, mitä muutettiin heidän palautteensa perusteella tälle tunnille, oppilaiden nimet, tunnin tavoite ja kulku.

Työtapa, Komentotyö: oppilaat piirissä.

Soveltaminen, Opettaja on muuten rakentanut tehtävapisteeet tunnille valmiiksi, mutta salibandypallot hän pitää nyt itsellään alkuun, jotta ohjeiden kuunteleminen on parempaa.

Havainnointi ja palaute, Pystyikö jokainen keskittymään ja kuuntelemaan ohjeet?

Aika, 2 min.

Osio 2

Harjoitetavoite, SA: Oppilas ottaa vastuuta toiminnastaan siten, että kuuntelee ohjeet tarkkaan ja noudattaa niitä (ei esimerkiksi vedä toisia oppilaita pallolla selkään). PM: Oppilas saa paljon toistoja liittyen salibandypallon laukaisemiseen. K: Oppilas tiedostaa harjoitusten jälkeen, millaisia erilaisia tapoja on salibandy rannelaukaisussa.

Harjoite, Alkulämmittely/harjoitusosio: rannelaukaus: - paikoiltaan, pienestä vauhdista ja suoraan syötöstä.

Työtapa, Tehtäväopetus: Opettaja näyttää ja ohjeistaa ensiksi, mitä kolmella erilaisella rastipisteellä tehdään.

Jakautuminen rastipisteille tapahtuu siten, että jokaisessa ryhmässä on suunnilleen saman verran oppilaita. Oppilaat saavat itse päättää jakautumisesta. (Opettaja antaa siis vastuuta jakautumisesta enemmän oppilaille).

Jokaisella tehtävapisteeellä toimitaan noin reilu 5 minuuttia. Sen jälkeen pistettä vaihdetaan.

Ensimmäisellä tehtävapisteeellä oppilaat harjoittelevat salibandy rannelaukausta vuorotellen paikoiltaan maaliin. Kun kaikki oppilaat ovat vetäneet pallon, käy jokainen hakemassa oman pallon pienellä hölkällä ja tulee omalle paikalleen. Sen jälkeen uudestaan sama.

Toisella tehtävapisteeellä oppilaat harjoittelevat rannelaukausta muutoin samalla tavalla kuin ensimmäisellä, mutta nyt he ottavat parin askeleen vauhdin ennen kuin vetävät pallon maaliin.

Kolmannella pisteellä tutkijaopettajalla on apuopettaja käytössään. Hän syöttää aina salibandypalloa maata pitkin oppilaille, jotka vuorotellen laukovat palloa suoraan syötöstä kohti maalia. Apuopettaja

vaihtaa noin puolessa välissä syöttöpuolta, jotta myös toisen kätisyyden omaavat pelaajat pääsevät laukomaan ns. paremmalta puolelta.

Soveltaminen, Jokaisessa maalissa on ”maalivahtina” levy tai kangas, jossa on reikiä jokaisessa kulmassa tai keskellä, josta pallo voi mennä maaliin.

Havainnointi ja palaute, Pystyikö jokainen oppilas kuuntelemaan ohjeet tarkkaan ja noudattamaan niitä? Saivatko oppilaat paljon toistoja? - paikoiltaan laukaisemiseen, pienestä vauhdista tai suoraan syötöstä? Tapahtuiko harjoitusten aikana joillakin oppilailla kehitystä edellä mainituissa asioissa? Saivatko oppilaat käsityksen siitä, millaisia erilaisia tapoja salibandyn rannelaukaisussa on? Miten apuopettajan mielestä oppilaiden toiminta sujui kolmannella tehtäväpisteellä?

Aika, Yhteensä 15 min.

Osio 3

Harjoitetavoite, SA: Oppilas kunnioittaa toisia pelaajia siten, että pelaa rehdisti sääntöjen mukaan. PM: Oppilas käyttää aikaisemmin tunnilla harjoittelemaansa erilaisia laukaisutapoja. K: Oppilas tiedostaa, miten saa kaksi pistettä tai miten saa yhden pisteen.

Harjoite, Peliosio: Kahdella eri kentällä pieniin salibandymaaleihin.

Työtapa, Eriytyvä opetus: Opettaja jakaa aikaisempien palautteiden perusteella tytöt ja pojat omaan peliin. Eriytyvä opetus toimii kuitenkin molemmilla pelikentillä siten, että suoraan syötöstä tehdystä maalista saa kaksi pistettä ja muulla tavalla tehdystä maalista yhden pisteen.

Muutoin pelataan normaaleilla salibandyn säännöillä. Maalin jälkeen peli jatkuu suoraan sen joukkueen toimesta, jolle maali tehtiin.

Soveltaminen ja eriytyminen, Opettaja kysyy oppilailta alkuun, osaavatko tehdä kaksi tasaista joukkuetta. Jos eivät niin opettaja tekee jaot.

Havainnointi ja palaute, Pelasivatko kaikki sääntöjen mukaan? - kukaan ei töninyt toisia tai ei laukonut tahallaan toisia päin? Käyttivätkö oppilaat erilaisia laukaisutapoja pelissä? Ymmärsivätkö oppilaat hakea suoraan syötöstä maaleja, koska siitä sai enemmän pisteitä?

Aika, 15 min.

Osio 4

Harjoitetavoite, SA: Oppilas osaa kertoa oman mielipiteensä siitä, miten hän koki erilaiset tunnilla tehdyt harjoitukset?

Harjoite, Lopetuspiiri: Yhdessä isossa porukassa.

Työtapa, Komentotyylillä: Opettaja kyselee oppilailta tunnista ja sen aikaisista harjoituksista yhteensä 4 erilaisella kysymyksellä. Jokainen vastaa näihin 4 kysymykseen paperille omaan tahtiin ja yksinään.

Soveltaminen, Opettaja pyytää oppilaita vastaamaan kaikkiin kysymyksiin parhaansa mukaan. Hän kertoo oppilaille, että pyrkisivät karsimaan ohi- tai en tiedä vastauksia.

Havainnointi ja palaute, Onnistuiko oppilas vastaamaan opettajan esittämiin palautekysymyksiin liittyen kaikkiin tunnin aikaisiin harjoituksiin sekä muutenkin koko liikuntatuntiin?

Aika, 5 min.

Liite 7. Liikunnanopetuksen tuntisuunnitelma nro 5.

LIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA NRO 5

Tutkijaopettaja: Kalle Lundberg

PVM: 7.11.2019 KLO: 13:15-14:45 RYHMÄ: 7 B

Tunnin päätavoitteet: SA: Oppilas haastaa itseään osallistumalla liikuntatunnin suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. PM: Oppilas harjaantuu pesäpallon lyömisessä sekä kuntosalilla laitteiden käytössä useiden toistojen kautta. SA: Oppilas saa autonomian tunnetta siitä, että on saanut alkukyselyn perusteella vaikuttaa liikuntatunnin sisältöön. **Turvallisuusohjeet tunnille:** Sisäpelikengät jalassa tai jos niitä ei ole niin sukat pois. **Oman oppimisen tavoite:** Kokeilla sisäpesäpallossa yksilöllisen ohjelman opetusmenetelmää, jossa oppilas pääsee suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan tunnin sisältöä.

Aihe: Sisäpesäpallo sekä kuntosalityöskentely – Pesäpallo oli oppilaiden alkukyselyn perusteella toiseksi suosituin ja kuntosalityöskentely kolmanneksi suosituin.

Osio 1

Harjoitetavoite, SA: Oppilas keskittyy kuuntelemaan ohjeita ja antaa muille kuuntelurauhan.

Harjoite, Aloituspöytä: kerrotaan oppilaille, mitä muutettiin heidän palautteensa perusteella tälle tunnille, oppilaiden nimet, tunnin tavoite ja kulku.

Työtapa, Komentotyö: oppilaat piirissä.

Soveltaminen ja eriytyminen, Eriyttäminen tapahtuu siten, että oppilaat saavat itse päättää jakautumisesta sisäpesäpalloon sekä kuntosalityöskentelyyn. (Vanhojen ennusmerkkien perusteella jakaantuvat tytöt ja pojat erikseen). **Toinen ryhmä on ensin kuntosalilla noin 40 minuuttia ja toinen ryhmä pelaa sillä aikaa sisäpesäpalloa 40 min. Tämän jälkeen ryhmät vaihtavat paikkoja.** Tutkijaopettaja on koko ajan sisäpesäpallossa ja apuopettaja kuntosalilla.

Havainnointi ja palaute, Pystyikö jokainen keskittymään ja kuuntelemaan ohjeet?

Aika, 2 min.

Osio 2

Harjoitetavoite, SA: Oppilas haastaa itseään osallistumalla liikuntatunnin suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. PM: Oppilas harjaantuu pesäpallon lyömisessä useiden toistojen avulla. K: Oppilas tiedostaa, millaisista seikoista liikuntatunnin rakentaminen koostuu.

Harjoite, Sisäpesäpallo. - suunnittelu, toteutus ja arviointi.

Työtapa, Komentotyö: Opettaja kertoo ensiksi ohjeet tunnista. Hän pyytää oppilaita jakautumaan kolmeen pienryhmään oman valintansa mukaan.

Yksilöllinen ohjelma: Ryhmissä oppilaiden tehtävänä on ideoida paperille sisäpesäpallon suunnittelua. Opettaja on helpottanut tehtävää ja laatinut neljä erilaista kohtaa valmiiksi suunnittelun apuun. Ne ovat välineet, säännöt, joukkuejako ja tuomari.

Ryhmien pohdinnan jälkeen edellä olevista asioista keskustellaan ja päätetään yhdessä opettajan kanssa.

Tämän jälkeen pelikenttä rakennetaan valmiiksi ja peliä aletaan pelaamaan oppilaiden laatimien sääntöjen pohjalta.

Pelin loppuun opettaja pyytää oppilaita vielä arvioimaan silmät kiinni peukalofiilistelystä avulla kolmea eri kohtaa. Ne ovat: miten onnistuivat suunnittelussa, miten onnistuivat toteutuksessa/pelaamisessa sekä miten onnistuivat arvioimaan itseäni tässä kohdassa ja kuinka vaikeaa se oli?

Soveltaminen ja eriytyminen, Opettajan on huomioitava tilanteessa oppilaiden valmiudet tällaiseen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.

Sisäpesäpallo voi olla monelle aivan uusi aihe. Tämän vuoksi opettaja on aktiivinen ja tarvittaessa auttaa ja antaa ohjeita suunnittelun neljään eri kohtaan.

Huom. Yksilöllisen ohjelman periaatteissa sanotaan, että oppilas suunnittelee, toteuttaa ja arvioi yksilöllisiä harjoituksia itsenäisesti. Tässä tilanteessa opetusmenetelmää sovelletaan kuitenkin sen verran, että toimitaan pienryhmissä. Näin huomioidaan paremmin tämän ryhmän kehitys- ja taitotaso.

Havainnointi ja palaute, Osallistuivatko oppilaat aktiivisesti tunnin suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin? Saivatko oppilaat paljon toistoja pesäpallon lyömisestä? Tiedostivatko oppilaat sen, millaisista eri asioista liikuntatunti koostuu? Onnistuivatko oppilaat arvioimaan itseään liittyen tunnin suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin?

Aika, suunnittelu 10 min, toteutus 25 min ja arviointi 5 min.

Osio 3

Harjoitetavoite, SA: Oppilas keskittyy kuuntelemaan opettajan antamia ohjeita eri kuntosalilaitteiden käytöstä. PM: Oppilas osaa työskennellä laitteilla oikein ja turvallisesti. K: Oppilas ymmärtää, miten harjoittaa kahta eri lihasryhmää. PM: Oppilas osaa arvioida omaa työskentelyään liittyen oman harjoituksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.

Harjoite, Kuntosalityöskentely. - aikaisemmilla kerroilla kesken jääneiden laitteiden läpikäynti loppuun, - sen jälkeen vapaavalintainen työskentely sillä periaatteella, että harjoittaisi kahta eri lihasryhmää.

Työtapa, Komentotyyli: Ensiksi käydään opettajajohtoisesti edellisessä kuntosalikerralla kesken jääneet laitteet läpi.

Tämän jälkeen oppilaat saavat itse valita, mitä tekevät kuntosalilla seuraavat 20 – 25 min.

Yksilöllinen ohjelma: Opettaja kuitenkin haastaa oppilaita itse suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan omaa toimintaansa. Hän haastaa, että oppilaat tekisivät kahta eri lihasryhmää. Ne voivat olla esimerkiksi jalat ja hauikset. Oppilas saa kuitenkin itse päättää tämän.

Tunnin lopuksi opettaja kysyy oppilailta seuraavat asiat. - miten onnistuivat suunnittelussa, miten onnistuivat toteutuksessa/pelaamisessa sekä miten onnistuivat arvioimaan itseäni tässä kohdassa ja kuinka vaikeaa se oli?

Soveltaminen, Tutkijaopettaja kyselee apuopettajalta tunnin jälkeen viereisen palaute- ja havainnointikohdan kysymykset.

Havainnointi ja palaute, Pystyivätkö oppilaat kuuntelemaan opettajan antamia ohjeita laitteiden käytöstä? Osasivatko oppilaat työskennellä oikein ja turvallisesti laitteilla? Ymmärsivätkö oppilaat harjoittaa kahta eri lihasryhmää? Onnistuivatko oppilaat arvioimaan itseään liittyen tunnin suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin?

Aika, laitteiden läpikäynti 15 min, suunnittelu ja toteutus 20 min ja arviointi 5 min.

Osio 4

Harjoitetavoite, SA: Oppilas osaa kertoa oman mielipiteensä siitä, miten hän koki yksilöllisen ohjelman periaatteet sekä muutenkin koko liikuntatunnin.

Harjoite, Lopetuspiiri: Yhdessä isossa porukassa.

Työtapa, Komentotyyli: Opettaja kyselee oppilailta tunnista ja yksilöllisen ohjelman periaatteista yhteensä 4 erilaisella kysymyksellä. Jokainen vastaa näihin 4 kysymykseen paperille omaan tahtiin ja yksinään.

Havainnointi ja palaute, Onnistuiko oppilas vastaamaan opettajan esittämiin palautekysymyksiin koskien yksilöllisen ohjelman periaatteita sekä muutenkin koko liikuntatuntia?

Aika, 5 min.

Liite 8. Liikunnanopetuksen tuntisuunnitelma nro 6.

LIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA NRO 6

Tutkijaopettaja: Kalle Lundberg

PVM: 11.11.2019 KLO: 08:50-09:45 RYHMÄ: 7 B

Tunnin pää tavoitteet: SA: Oppilas pitää hauskaa ja nauttii tunnista. PM: Oppilas harjaantuu erilaisissa heittotyyleissä. SA: Oppilas saa autonomian tunnetta siitä, että on saanut alkukyselyn perusteella vaikuttaa liikuntatunnin sisältöön. **Turvallisuusohjeet tunnille:** Sisäpelikengät jalassa tai jos niitä ei ole niin sukat pois. **Oman oppimisen tavoite:** Saada oppilaille hyvä tunne opetuskokeilujaksosta.

Aihe: Viitepelit – kaupunkisota. Viitepelit teema sai ylivoimaisesti eniten ääniä oppilaiden alkukyselyn perusteella. Peliksi valittiin lopulta kaupunkisota.

Osio 1

Harjoitetavoite, SA: Oppilas keskittyy kuuntelemaan ohjeita ja antaa muille kuuntelurauhan.

Harjoite, Aloituspäiri: kerrotaan oppilaille, mitä muutettiin heidän palautteensa perusteella tälle tunnille, oppilaiden nimet, tunnin tavoite ja kulku.

Työtapa, Komentotyylä: oppilaat piirissä.

Havainnointi ja palaute, Pystyikö jokainen keskittymään ja kuuntelemaan ohjeet?

Aika, 2 min.

Osio 2

Harjoitetavoite, SA: Oppilas haastaa itseään osallistumalla aktiivisesti liikuntatunnin toteutukseen (rakentamiseen) ja pelaamiseen. PM: Oppilas harjaantuu erilaisissa heittotyyleissä. SA: Oppilas pitää hauskaa ja nauttii pelaamisesta. K: Oppilas ymmärtää, mitä pitää tehdä, kun ”palaa” tai ”jää kiinni”.

Harjoite, Kaupunkisota. - rakentaminen, pelaaminen ja arviointi.

Työtapa, Komentotyylä: Opettaja kertoo ensiksi ohjeet tunnista. Sen jälkeen hän pyytää oppilaita asettumaan riviin ikäjärjestykseen. Pojat tekevät oman rivin ja tytöt oman. Sen jälkeen jako kahteen.

Erilaisten ratkaisujen tuottaminen: Jokainen oppilas hakee varastosta erilaisia välineitä ja asettaa niitä esteiksi ja suojiksi pelikentälle. Tämän lisäksi jokainen oppilas ottaa itselleen tarraliivin. Toinen joukkue ottaa punaisen ja toinen valkoisen liivin. Joukkueille jaetaan tarrapallot alkuun tasaisesti.

Rakentamisen jälkeen opettaja kertoo säännöt. Molemmilla puolilla on yksi punainen liivi samassa kohdassa liikuntasalin päädyssä. Jos oppilas saa haettu vastustajan puolelta liivin jäämättä kiinni ja pystyy palaamaan omalle puolelle, voittaa se joukkue sen erän. Se miten jää kiinni tarkoittaa sitä, että tarrapallo jää kiinni tarraliivin. Tämän jälkeen oppilas menee omalle puolelle ”sakkopisteelle”, jossa tekee viisi vapaavalintaista lihaskuntoliikettä. Sitten hän pääsee peliin takaisin mukaan.

Tunnin lopuksi tavarat puretaan yhdessä.

Soveltaminen ja eriytyminen, Monesti aikaisemmin oppilaiden palautteiden ja halukkuuksien perusteella tytöt ja pojat on jaettu omiin peleihin. Nyt ei ole kuitenkaan mahdollista tehdä näin tilapuutteen vuoksi. Lisäksi pelaajamäärä olisi muutenkin peliä varten liian pieni. Sen vuoksi tytöt ja pojat pelaavat nyt sekaisin samaa peliä. Tutkijaopettaja perustelee tämän oppilaille ennen pelin alkua.

Opettaja kertoo sen vuoksi säännöt itse, jotta peli saadaan mahdollisimman nopeasti käyntiin.

Pelissä on välineinä jokaisella oppilaalla tarraliivit, suojalasit sekä palloja se määrä, mitä sattuu kädessä olemaan.

Tunnelman ja fiiliksen nostattamiseksi tutkijaopettaja on sammuttanut osan liikuntasalin valoista sekä lisännyt musiikit soimaan taustalle.

Havainnointi ja palaute, Osallistuivatko oppilaat aktiivisesti rakentamiseen sekä pelaamiseen? Saivatko oppilaat paljon toistoja erilaisista heitoista? Pitävätkö oppilaat hauskaa? Näkyikö se pelissä? Tekivätkö oppilaat lihaskuntoliikkeitä, jos jäivät kiinni? Eli olivatko rehellisiä? Onnistuivatko oppilaat arvioimaan itseään liittyen toteutukseen (rakentamiseen), pelaamiseen ja arviointiin?

Aika, 40 min.

Osio 3

Harjoitetavoite, SA: Oppilas osaa kertoa omat mielipiteensä itsearviointiin kysymyksiin koskien liikuntatuntia ja omaa toimintaa.

Harjoite, Lopetuspiiri: yhdessä isossa porukassa.

Työtapa, Komentotyyli/Itsearviointi: Tunnin loppuun opettaja kysyy oppilailta lapulla seuraavat asiat. Vaihtoehdot ovat jokaisessa kohdassa 1 = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = neutraali, 4 = samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä. - pidin kaupunkisodasta, - liikuntatunnilla oli hauskaa, - rakensin pelikenttää aktiivisesti ennen pelin alkua, - yritin pelissä parhaani ja oliko vaikeaa arvioida itseäsi edellisissä kohdissa?

Havainnointi ja palaute, Onnistuiko oppilas keskittymään ja vastaamaan rehellisesti itsearviointiin kysymyksiin?

Aika, 5 min.

Palautekysely

Pvm 21.10.2019

1. Mitkä asiat olivat kiinnostavia

liikuntatunnilla? _____

2. Mitkä asiat eivät olleet kiinnostavia

liikuntatunnilla? _____

3. Mitä pidit tunnin alun harjoituksesta, jossa harjoiteltiin erilaisia syöttöjä parin kanssa?

Ympyröi mielestäsi sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto.

1 = en pitänyt yhtään, 2 = en pitänyt kovin paljon, 3 = neutraali, 4 = pidin paljon ja
5 = pidin erittäin paljon.

Harjoitus 1	1	2	3	4	5
-------------	---	---	---	---	---

4. Mihin asioihin sait vaikuttaa liikuntatunnilla, vai etkö

mihinkään? _____

Liite 10. Oppilaiden vastaukset ensimmäisen liikuntatunnin palautekyselyyn.

1. tunti	Vastaus	Lukumäärä
Kiinnostavat seikat	Pelaaminen	14
	Ohi	4
	Alun syöttöharjoitus	2
	Jalkapallo lajina	2
Ei kiinnostavat seikat	Alun syöttöharjoitukset	11
	Ohi	8
	Jalkapallo lajina	1
	Pelaaminen	1
	Kaikki oli kiinnostavaa	1
Mihin sai vaikuttaa	Peliosuuden joukkuejaot	10
	Ohi	10
	Ei mihinkään	1
	Liikuntatunnin lajiin	1

Liite 11. Toisen liikuntatunnin palautekysely.

Palautekysely

Pvm 28.10.2019

1. Mitkä asiat olivat kiinnostavia
liikuntatunnilla? _____

2. Mitkä asiat eivät olleet kiinnostavia
liikuntatunnilla? _____

3. Mitä pidit tunnin harjoituksesta, jossa harjoiteltiin silmät kiinni liikkumista sekä koripallon heittämistä koriin? Ympyröi mielestäsi sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto.
1 = en pitänyt yhtään, 2 = en pitänyt kovin paljon, 3 = neutraali, 4 = pidin paljon ja
5 = pidin erittäin paljon.

Harjoitus 1	1	2	3	4	5
-------------	---	---	---	---	---

4. Mihin asioihin sait vaikuttaa liikuntatunnilla, vai etkö
mihinkään? _____

Liite 12. Oppilaiden vastaukset toisen liikuntatunnin palautekyselyyn.

2. tunti	Vastaus	Lukumäärä
Kiinnostavat seikat	Pelaaminen	13
	Koripallo lajina	4
	Viestikilpailut	3
	Ei mikään	3
	Alun syöttöharjoitus	2
	Ohi	1
Ei kiinnostavat seikat	Alun syöttöharjoitukset	10
	Kaikki kiinnosti	8
	Viestikilpailut	2
	Ohi	2
	Ei mikään	2
	Koripallo lajina	1
	Pelaaminen	1
Mihin sai vaikuttaa	Tunnin kulkuun (joukkuejaot ja viestikisat)	16
	Ei mihinkään	5
	Ohi	5

Liite 13. Kolmannen liikuntatunnin palautekysely.

Palautekysely

Pvm 31.10.2019

1. Mitkä asiat olivat kiinnostavia liikuntatunnilla? _____
2. Mitkä asiat eivät olleet kiinnostavia liikuntatunnilla? _____
3. Mitä pidit tunnin harjoituksesta, jossa lentopalloa pyrittiin pitämään oman pienryhmän kesken ilmassa mahdollisimman pitkään? Ympyröi mielestäsi sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto. 1 = en pitänyt yhtään, 2 = en pitänyt kovin paljon, 3 = neutraali, 4 = pidin paljon ja 5 = pidin erittäin paljon.

Harjoitus 1 1 2 3 4 5

4. Mihin asioihin sait vaikuttaa liikuntatunnilla, vai etkö mihinkään? _____

Liite 14. Oppilaiden vastaukset kolmannen liikuntatunnin palautekyselyyn.

3. tunti	Vastaus	Lukumäärä
Kiinnostavat seikat	Pelaaminen	14
	Lentopallo lajina	4
	Kaikki kiinnosti	2
	Alkulämmittely	1
	Oman pienryhmän valinta	1
Ei kiinnostavat seikat	Harjoitus, jossa pallo ilmassa	8
	Kaikki kiinnosti	8
	Ohi	2
	Alkulämmittely	1
	Oma joukkue pelissä	1
	Sattuvat hihalyönnit	1
	Pelaaminen	1
Mihin sai vaikuttaa	Tunnin kulkuun (joukkuejaot ja pelin säännöt)	15
	Ei mihinkään	3
	Harjoittelun peliryhmät	3
	Ohi	1

Liite 15. Neljännen liikuntatunnin palautekysely.

Palautekysely

Pvm 4.11.2019

1. Mitkä asiat olivat kiinnostavia
liikuntatunnilla? _____

2. Mitkä asiat eivät olleet kiinnostavia
liikuntatunnilla? _____

3. Mitä pidit tunnin kaikista asioista kokonaisuudessaan? Ympyröi mielestäsi sinua
parhaiten kuvaava vaihtoehto. 1 = en pitänyt yhtään, 2 = en pitänyt kovin paljon, 3 =
neutraali, 4 = pidin paljon ja 5 = pidin erittäin paljon.

Harjoitus 1 1 2 3 4 5

4. Mihin asioihin sait vaikuttaa liikuntatunnilla, vai etkö
mihinkään? _____

Liite 16. Oppilaiden vastaukset neljännen liikuntatunnin palautekyselyyn.

4. tunti	Vastaus	Lukumäärä
Kiinnostavat seikat	Pelaaminen	14
	Kaikki tunnin asiat	5
Ei kiinnostavat seikat	Kolme eri tehtäväpistettä	9
	Kaikki kiinnosti	4
	Ohi	3
	Pelaaminen	1
	Odottelu tehtävasteillä	1
	Tytöillä ja pojilla omat pelit	1
Mihin sai vaikuttaa	Tunnin kulkuun (joukkuejaot ja pelin säännöt)	12
	Ei mihinkään	2
	Tehtävasteiden ryhmät	2
	Ohi	2
	Millaisiin maaleihin pelataan	1

Liite 17. Viidennen liikuntatunnin palautekysely.

Palautekysely

Pvm 7.11.2019

1. Mitkä asiat olivat kiinnostavia
liikuntatunnilla? _____

2. Mitkä asiat eivät olleet kiinnostavia
liikuntatunnilla? _____

3. Mitä pidit sisäpesäpallosta kokonaisuutena, kun sait suunnitella, pelata ja arvioida sitä? Ympyröi mielestäsi sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto. 1 = en pitänyt yhtään, 2 = en pitänyt kovin paljon, 3 = neutraali, 4 = pidin paljon ja 5 = pidin erittäin paljon.

Harjoitus 1	1	2	3	4	5
-------------	---	---	---	---	---

4. Mihin asioihin sait vaikuttaa liikuntatunnilla, vai etkö mihinkään? _____

Liite 18. Oppilaiden vastaukset viidennen liikuntatunnin palautekyselyyn.

5. tunti	Vastaus	Lukumäärä
Kiinnostavat seikat	Kuntosali	11
	Kaikki	10
	Pesäpallo	2
	Pesäpallon suunnitteluosuus	1
Ei kiinnostavat seikat	Kaikki kiinnosti	9
	Pesäpallo	6
	Ohi	6
	Pesäpallon sisävuoro	1
	Pesäpallokentän purkaminen	1
	Pesäpallon joukkuejaot	1
Mihin sai vaikuttaa	Pesäpallo-osuus (säännöt, välineet ja joukkueet)	11
	Kaikkeen	4
	Tytöt ja pojat erikseen kuntosalilla ja pesäpallossa	3
	Ei mihinkään	2
	Ohi	2
	Kuntosalilaitteiden käyttö	2

Liite 19. Kuudennen liikuntatunnin palautekysely.

Palautekysely

Pvm 11.11.2019

Ympyröi jokaisesta kohdasta sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto. 1 = täysin eri mieltä, 2 = eri mieltä, 3 = neutraali, 4 = samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä.

- | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Pidin kaupunkisodasta? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Liikuntatunnilla oli hauskaa? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Rakensin pelikenttää aktiivisesti? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Yritin pelissä parhaani? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Oliko vaikea arvioida itseäsi? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Loppukysely 7.-luokkalaisille

Pvm 14.11.2019

Loppukysely koostuu yhteensä kolmesta eri osiosta. Kysely tehdään nimettömänä. Ensimmäisen osion tarkoituksena on selvittää, **miten koet liikuntatunnit nyt, kun mietit opetuskokeilujakson kuutta liikuntatuntia**. Jokaisesta neljästä kohdasta on tarkoituksena ympyröidä sinua yksi eniten kuvaava vaihtoehto. Kohta 1 tarkoittaa täysin eri mieltä, kohta 2 samaa mieltä, kohta 3 neutraalia, kohta 4 samaa mieltä ja kohta 5 täysin samaa mieltä.

Yleisesti liikuntatunneilla minusta tuntuu, että...

1. Teemme liikuntatunnilla minua kiinnostavia asioita	1	2	3	4	5
2. Liikuntatunneilla opetetaan niin kuin minä haluan	1	2	3	4	5
3. Se miten liikuntatunneilla opetetaan, sopii minulle hyvin	1	2	3	4	5
4. Asiat, joita teemme ovat kuin itse valitsemiani	1	2	3	4	5

Toisen osion tarkoituksena on selvittää, mitä pidit opetuskokeilujaksosta kokonaisuudessaan? Ympyröi sinua mielestäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. 1 = en pitänyt yhtään, 2 = en pitänyt kovin paljon, 3 = neutraali, 4 = pidin paljon ja 5 = pidin erittäin paljon.

Opetuskokeilujakso	1	2	3	4	5
--------------------	---	---	---	---	---

Viimeisessä osiossa mieti alla olevia kysymyksiä rauhassa ja pyri vastaamaan niihin mahdollisimman todenmukaisesti.

Mikä oli kiinnostavinta opetuskokeilujakson aikana? _____

Mikä kiinnosti vähiten? _____

Mitä olisit vielä toivonut tehtävän jakson aikana? _____

Vapaa sana tai kehitysidea _____

Ympyröi vielä halutessasi toinen vaihtoehto.

Olen tyttö

Olen poika