

Oppilaslähtöinen liikunnallinen produktio Ahtialan koululla

Jenni Kokkonen

Sanna Mäkelä

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
2014



Tekijä(t) Jenni Kokkonen, Sanna Mäkelä	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Oppilaslähtöinen liikunnallinen produktio Ahtialan koululla	Sivu- ja liitesivumäärä 66 + 10
Opinnäytetyön otsikko englanniksi Student based physical activity project for Ahtiala School	
<p>Opinnäytetyön päätavoitteena on aktivoida nuoria oma-aloitteiseen liikunnallisen toiminnan ideointiin, suunnitteluun ja toteuttamiseen. Tavoitteena on saada produktioon osallistuville luokille Ahtialan koululla enemmän aktiivista ja motivoivaa toimintaa koulupäivän aikana. Näiden tavoitteiden myötä heillä on itse mahdollisuus hyödyntää oppimiaan taitoja myöhemmin tehdäkseen itse koulupäivistä viihtyisämpiä ja liikunnallisempia.</p> <p>Opinnäytetyön kohderyhmä koostui Ahtialan koulun kuudennen ja seitsemännen luokan oppilaista. Produktio toteutettiin keväällä 2014 ja toiminnallisia kertoja oppilaiden kanssa kertyi yhteensä 17. Toiminnalliset kerrat koululla perustuivat oppilaiden omiin ideoihin ja toiveisiin siitä, mitä he haluaisivat koulupäivän liikunnallistamiseksi tehdä. Toiminnallista opinnäytetyötä oli tukemassa mukana WAU ry.</p> <p>Produktion tärkein tuotos olivat liikunnalliset toimintakerrat, jotka oppilaat olivat itse ideoineet, suunnitelleet ja toteuttaneet. Nuoria motivoitiin toimintaan avoimella keskustelulla, kannustamisella, innostamisella, ideoimalla toimintaa luovasti sekä luomalla yhteisiä päätöksiä ja tavoitteita. Motivaation kannalta tärkeää oli myös turvallinen ja avoin ilmapiiri. Toiminnallisten kertojen lisäksi perustettiin blogi, joka piti sisällään nuorten suunnittelemat toiminnalliset kerrat teksteineen ja kuvineen.</p> <p>Nuoret saatiin motivoitua ja innostettua toimintaan, koska he pääsivät vaikuttamaan toiminnan sisältöihin, ottamaan vastuuta ja toteuttamaan toimintaa itsenäisemmin. Vaikka oppilaslähtöinen toimintamalli oli nuorille uutta ja paikoin haastavaa, saivat he paljon onnistumisen kokemuksia toimiessaan vaihtelevissa rooleissa liikunta-aktiiviteettien parissa. Toiminta opetti oppilaille vastuunoton lisäksi muun muassa vuorovaikutus- ja ryhmätyöskentelytaitoja. Oppilaslähtöinen toimintamalli vaati paljon enemmän oppilaiden tukemista ja ohjausta, koska toiminta ei ollut aikuisjohtoista. Nuoret tarvitsivat vastuun kantamiseen ja sen harjoitteluun enemmän aikaa, jotta he pystyivät kokemaan onnistumisia itse suunnitteleman ja ohjaaman toiminnan parissa. Tulevaisuudessa nuoria voisi opettaa kouluissa liikunnan lisäksi myös muissa oppiaineissa entistä enemmän oppilaslähtöisin, osallistavin ja vastuuttavin keinoin.</p> <p>Tätä periaatetta noudattaen jatkotutkimusideana voisi olla oppilaslähtöinen ja nuoret osallistava toiminta laajemmin koko yläkoululla niin liikuntatunneilla kuin muissakin oppiaineissa, sillä juuri yläkoululaisten kohdalla liikunta-aktiivisuuden väheneminen on rajuinta.</p>	
Asiasanat lapset ja nuoret, oppilaslähtöisyys, motivointi, koululiikunta, liikunta-aktiivisuus, produktio	

Author(s) Jenni Kokkonen, Sanna Mäkelä	
Training programme Degree Programme in Sports and Leisure Management	
The title of thesis in Finnish Oppilaslähtöinen liikunnallinen produktio Ahtialan koululla	Number of report pages and attachment pages 66 + 10
The title of thesis in English Student based physical activity project for Ahtiala School	
<p>The main purpose of the thesis was inspiring students of Ahtiala School to take initiative to plan and implement physical activities into their school days. The goal of the thesis was to increase the level of activity for the participating classes at Ahtiala School so that the level of physical activity for the participating classes would increase. When this goal is achieved it will give the students a possibility to use their skills in order to make school days more entertaining and physically active.</p> <p>The study was conducted among students in the sixth and seventh grade at Ahtiala School. The study was carried out during spring 2014 and it consisted of 17 activity sessions. The activity sessions were based on the students' own ideas and wishes concerning what could be done in order to make the school days physically more active. The thesis was supported by WAU ry.</p> <p>The main product was a series of physical exercise sessions which were designed and carried out by the students. The students were motivated via open discussions. Furthermore, the students were supported and inspired to be creative. Common goals were also set and decisions were made as a group. A safe and open atmosphere was important in order to be able to motivate the students. A blog was set up and the blog consisted of plans for the exercise sessions, presentations of the sessions and photos.</p> <p>The students seemed to be motivated to take part in the project, because they were able to influence the content of the exercise sessions. Furthermore, they were given responsibility and the opportunity to be more independent. Even though the student based learning method was new and challenging for the participants they were able to gather experience of success within different roles of sport activities. The students learned to take more responsibility, to interact with people and to work in a group. The learning method demanded more support and guidance, because the different phases of the process were not led by an adult. The students needed more time and practice to learn to be responsible and experience success in the planning and the actual execution. In the future also other subjects could be taught in a similar manner. The teaching style would be more student based and the students would be more involved and responsible for their learning.</p>	
Key words children and adolescents, student based teaching, motivating, physical activity at school, physical activity	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Lasten ja nuorten liikunta.....	3
2.1	Liikuntasuositukset.....	4
2.2	Liikunnan vaikutukset terveyteen, hyvinvointiin ja oppimiseen	5
2.3	Liikunta-aktiivisuus ja viihdemaailma	8
3	Nuorten liikunta-aktiivisuuden muutokset.....	11
4	Nuorten liikuntamotivaatio ja motivointi	14
4.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	14
4.2	Liikuntamotivaatio ja motivaatioilmasto	17
5	Koulu liikuttajana	20
5.1	Liikkuva koulu-ohjelma Suomessa	21
5.2	Lahden koulut liikkeellä	22
6	Opinnäytetyön tavoite ja kohderyhmä	25
7	Produktio ja sen eteneminen.....	26
7.1	Taustatyö.....	26
7.2	Oppilaisiin tutustuminen ja kysely liikuntatottumuksista	30
7.3	Produktion tuotos	36
7.3.1	Nuorten ohjaaminen ja kannustaminen	41
7.3.2	Hyvä ilmapiiri ja innostus	43
7.3.3	Nuoret oma-aloitteisina vastuunottajina.....	45
7.3.4	Blogi.....	46
8	Produktion pohdinta.....	48
8.1	Palaute produktiosta.....	48
8.2	Toiminnan arviointia	50
8.3	Johtopäätökset.....	53
8.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusideat.....	55
	Lähteet	58
	Liitteet	67
	Liite 1. Haastattelupohja, Liikkuva koulu Lahdessa	67
	Liite 2. Kyselylomake Ahtialan koulun oppilaille	68
	Liite 3. Medialupa.....	72
	Liite 4. Koonti Ahtialan käynneistä ja osallistujamäärät.....	73
	Liite 5. Jäppisen ohjaaman liikunnan arvioidut osallistujamäärät 2013-2014 Lahden kouluilla.....	75
	Liite 6. Kysymyksiä pohdittavaksi	76
	Liite 7. Palautekysely	77

1 Johdanto

Lasten ja nuorten liikkumisesta sekä sen vähentymisestä murrosiän kynnyksellä puhutaan nykyään Suomessa paljon. Suomalaisten lasten ja nuorten kestävyyskunto on jatkuvasti heikentynyt ja liikunta-aktiivisuuden lasku yhdistetään lukuisiin terveydellisiin ongelmiin sekä oppimisvaikeuksiin. Suomessa vuonna 2010 alkunsa saanut Liikkuva koulu -hanke on lähtenyt vastaamaan muun muassa näihin haasteisiin lisäämällä koulupäiviin liikunnallista toimintaa monin eri keinoin. Liikunnan ja terveystiedon opettajat lehden mukaan Liikkuva koulu voi parhaimmillaan kylvää oppilaisiin aktiivisen elämäntavan siemenen jo kouluiässä ja opettaa tapoja sisällyttää liikkumista osaksi arkea. Kouluilta toiminta vaatii kuitenkin rohkeutta muuttaa toimintatapoja ja kokeilla uudenlaisia asioita ennakkoluulottomasti, jotta koulupäiviä saataisiin liikunnallistettua. (Aira 2012, 8.) Lankisen (2010, 1) mukaan koululiikunnassa liikuntamotivaation herättämisen sekä terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi pitäisi painottaa enemmän ajattelun, ongelmanratkaisun, itsensä ilmaisun, yhteistyön ja toisten huomioimisen taitoja.

Liikkuva koulu -hankkeessa mukana olevien koulujen tavoitteena on lisätä oppilaiden päivittäistä liikkumista koulupäivien yhteydessä. Lasten ja nuorten eriarvoisuudesta liikunnan harrastamisessa ollaan myös huolissaan ja liikkuva koulu -hanke on yksi tapa lisätä liikuntaa koulupäivään, jotta suositusten mukainen liikuntamäärä olisi mahdollista kerryttää jo koulupäivän aikana. Tästä hyötyvät kaikki, niin perheet, joilla ei ole varaa urheilulisensseihin, lapset jotka eivät ole löytäneet vielä kipinää urheiluharrastukseen, pikkukoululaiset jotka haluavat rauhoittua illalla perheen pariin, sekä ne jotka viettävät mieluummin vapaa-aikansa koulun jälkeen viihdemaailman parissa kuin liikuntaharrastuksissa. (Aira 2012, 8.) Lisäksi Nupponen, Rimpelä & Telama mukaan (2006 teoksessa Haapakorva & Väliuori 2008, 7) erityisen tärkeää olisi kiinnittää huomiota liikunnallisesti passiivisiin nuoriin ja kehittää uusia ratkaisuja heidän aktivoimiseksi, koska liikkumattomuus aiheuttavat ongelmia tulevaisuudessa sekä nuorille itselleen että yhteiskunnalle. Lahti on yksi näistä kunnista, joka on sitoutunut liikkumisen lisäämiseen koulupäivien aikana ja joustavan koulupäivän luomiseen kouluissaan.

Lahdessa esiintyi tilausta aktivoivalle liikuntatoiminnalle kouluilla. Erityisesti nuorten kanssa toteutettavaan liikuntaan toivottiin uusia ideoita, jotta nuorten liikkumisen vähentyminen saataisiin laskuun. Parhaiten nuoria pystytään innostamaan viisaaseen liikunnallisuuteen silloin kun he pääsevät itse päättämään miten edistäisivät asioita omassa elämässään (Pietarinen 2012, 35). Nuorilla liikuntamotivaation muodostumiseen liittyvät tekijät liittyvät elämysten ja jännitysten kokemiseen, tavoitteiden asettamiseen, liikunnasta saatuun hyötyyn ja kunnan ylläpitämiseen (Rautaräe & Salo 2012, 16-17). Nuoria motivoi myös uuden

taidon oppiminen sekä ystävien kanssa liikkuminen. Nuoret tarvitsevat riittävän haasteellisia tehtäviä sekä vaihtelua liikunnallisiin aktiviteetteihin. Edellä mainittujen asioiden lisäksi motivaation ja toimintaan sitoutumisen kannalta oleellista on, että nuorille annetaan vaikuttamisen mahdollisuus ja heidät otetaan mukaan toiminnan sisältöjen suunnitteluun. (Australia government 2014, 1.) Opinnäytetyön tarkoituksena on aktivoita nuoria omaaloitteisen ja oppilaslähtöisen toiminnan avulla liikunnallistamaan koulupäivää.

Opinnäytetyössä päädyttiin tiedonkeruun, haastattelujen, havainnoinnin, sekä työharjoittelun jälkeen nuorten liikunnallistamiseen oppilaslähtöisin ja toiminnallisoin keinoin koulupäivän aikana. Opinnäytetyön päätavoite on aktivoita ja motivoida nuoria omaaloitteiseen liikunnan ideointiin, suunnitteluun ja toteuttamiseen. Tavoitteena on lisätä produktioon osallistuville kuudennen ja seitsemännen luokan oppilaille aktiivista toimintaa koulupäivän aikana. Näiden tavoitteiden myötä heillä on itse mahdollisuus hyödyntää oppimiaan taitoja myöhemmin tehdäkseen itse koulupäivistä viihtyisämpiä ja liikunnallisempia.

2 Lasten ja nuorten liikunta

Psykososiaalisena ilmiönä liikunta on sekä tietoista että tavoitteellista toimintaa, jota ohjaavat nuoren asenteet, motiivit ja oma kiinnostus. Psykososiaalinen taso on erittäin tärkeä, koska sen avulla voidaan vaikuttaa liikunnallisten elämäntapojen kehittymiseen. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42-43.) Lapsuudessa ja nuoruudessa luodaan pohja elinikäisille terveille elämäntavoille, liikunnan harrastamiselle ja sosiaalisille vuorovaikutussuhteille (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014). Liikunnan avulla kehitetään lapsen fyysistä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. Liikunnan avulla nuori saa kokemuksia myös oman kehon toiminnasta ja suorituskyvystä, mitkä ovat tärkeitä itsetuntemuksen kehittymisen ja minäkäsityksen kannalta. Lisäksi liikunta tarjoaa sosiaalisia ilmiöitä, jollaisia voivat olla yhteistyötaitojen kehittyminen, toisen huomioonottaminen ja ystävyysuhteiden luominen. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42-43.)

Ensimmäisten elinvuosien aikana lapsella on sisäinen halu ja fysiologinen tarve liikkua, jolloin heitä ei tarvitse erikseen motivoida liikkumaan. Lapset oppivat nopeasti mallioppimisen kautta ja tämän vuoksi luovien opetusmenetelmien käyttö rikastuttaa lapsen mahdollisuuksia oivaltaa kuinka monin eri tavoin voi omaa kehoaan liikuttaa. Alle kouluikäisten lasten liikunnassa on tärkeää jokapäiväinen aktiivinen touhuaminen, jolloin perustaidot pääsevät kehittymään. Erityisen tärkeää on mielekkäiden ja asteittain vaikeutuvien haasteiden tarjoaminen nopeasti kehittyvälle lapselle. (Sääkslahti 2007, 39-40).

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsottuna lasten ja nuorten liikunta on erittäin tärkeässä asemassa Suomessa, koska se on keskeisenä liikuntapoliittisena painopisteenä hallitusohjelmassa. Opetus- ja kulttuuriministeriö edistää lasten ja nuorten liikuntaa yhteistyössä muun muassa Valo ry:n, lajiliittojen, aluejärjestöjen, Liikkuva koulu -ohjelman sekä muiden liikunta-alan toimijoiden kesken. Lasten ja nuorten liikuntaohjelmaa on toteutettu jo vuodesta 1999 alkaen. Vuosina 2012–2015 ohjelmassa keskitytään elämänkaaren mittaisen liikunnan sekä harrastusmahdollisuuksien tasa-arvon edistämiseen. Ohjelman pää tavoitteena on lisätä liikunta-aktiivisuutta niin, että ne ovat linjassa liikuntasuosittelun kanssa. Lisäksi tavoitteena on lisätä yhdenvertaisia, tasa-arvoisia ja kaikkien saavutettavissa olevia harrastusmahdollisuuksia, ehkäistä syrjäytymistä sekä kaventaa sosioekonomisia eroja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014.)

Syksyllä 2013 julkaistiin myös valtakunnallinen linjaus ”Muutosta liikkeellä!” terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan vuonna 2020. Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosi- ja terveysministeriön laatiman linjauksen tavoitteena on kehittää lasten ja nuorten liikuntaa. Tätä tuoretta linjausta tukee myös vuonna 2009 käynnistetty Liikkuva koulu-

hanke Suomessa, jonka tarkoituksena on jalkauttaa liikuntasuositukset kaikkiin suomalaisiin peruskouluihin. Liikkuva koulu- ohjelman päätavoitteena on vakiinnuttaa liikunnallinen toimintakulttuuri kouluihin ja lisätä koululaisten fyysistä aktiivisuutta (Opetus- ja kulttuuri-ministeriö 2014.)

2.1 Liikuntasuositukset

Liikunta tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia koululaisten terveyden edistämiseen. Opetusministeriön tukemassa Nuoren Suomen syksyllä 2006 perustamassa asiantuntijaryhmässä laadittujen fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan 7-18-vuotiaiden kouluikäisten lasten ja nuorten tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä lapsen ikään sopivalla tavalla ja mahdollisimman monipuolisesti. Suosituksessa mainitaan myös, että yli kahden tunnin yhtäjaksoista istumista tulee välttää. (Laakso & Tammelin 2008, 6.) Myös Kantomaa (2010, 19) on samaa mieltä tämän hetkisistä liikuntasuosituksista, joiden mukaan nuorten tulisi liikkua vähintään yhden tunnin ajan päivittäin ja josta suurin osa tulisi suorittaa kohtuullisella tai tarmokkaalla temmolla sisältäen sykettä nostavaa, sekä lihaksia ja luita vahvistavaa liikuntaa. UKK-instituutin (2014) julkaisemien ohjeiden mukaan näiden perusliikuntasuositusten lisäksi erityisesti 13–18-vuotiaille on liikuntasuositukseen lisätty myös lihasten kuormittaminen, jota tulisi tehdä kolme kertaa viikossa esimerkiksi tanssien, kuntosalilla käyden tai pallopelejä pelaten.

Suomesta Eurooppaan levinnyt käsite terveyslennasta on saavuttanut myös Yhdysvallat. Etelä-Suomen liikunta ja urheilu ry:n verkkolehdeissä kirjoittanut Vuori kertoo, että myös Yhdysvalloissa on käytössä viralliset liikuntasuositukset, joista saatavat hyödyt on nähty jo kaikissa väestöryhmissä. Lapsista nuoriin, 17:sta ikävuoteen saakka suositellaan harjoitettavaksi fyysistä aktiivisuutta vähintään tunti päivässä ja sen tulisi olla kohtalaisesti tai voimakkaasti kuormittavaa. (Vuori 2014.) Myös WHO:n maailmanlaajuiset suositukset ovat samaa mieltä liikuntasuosituksista ja sen lisäksi he korostavat liikunta-aktiivisuuden ylittäessä lasten ja nuorten kohdalla 60 minuutin suosituksen voidaan terveyshyötyjen sanoa lisääntyvän entisestään. (World health organization 2010, 18-20.) Yhdysvaltojen liikuntasuositusten mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua saada myös voimakasta kuormitusta vahvistaakseen lihaksia ja luustoa, joita tulisi harjoittaa ainakin kolmena päivänä viikossa. (Vuori 2014.) WHO:n maailmanlaajuisen ohjeistuksen mukaan jokaisen lapsen ja nuoren tulee olla fyysisesti aktiivinen päivittäin liittyen leikkeihin, peleihin, siirtymisiin, vapaa-ajan toimintaan, liikunnanopetukseen, urheiluun ja ohjattuun harjoitteluun sekä perheen ja yhteisön osana ja koulussa. (World health organization 2010, 18-20.) Terveen kasvun ja kehityksen edellytys on päivittäinen liikunta. Lapsen tulisi saada liikkua erilaisissa ympäristöissä, koska liikkuminen on tärkeää motoristen taitojen ja hermoston

kehittymisen kannalta. Liikkumalla lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan ja suhdetaan ympäröivään maailmaan. Lisäksi liikuntataidot tukevat itseluottamuksen ja minäkäsityksen kehittämisessä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2014a.) Vähintään puolet päivän aikana kertyneestä fyysisestä aktiivisuudesta tulee koostua yli kymmenen minuuttia kestävästä reippaasta liikunnasta, kuten ripeästä kävelystä tai pyöräilystä tai välitunnilla tapahtuneesta liikkumisesta. Päivittäiseen liikuntaan tulisi sisällyttää myös tehokasta ja rasittavaa liikuntaa, sillä tehokas liikunta saa aikaan voimakkaampia ja elimistölle hyödyllisiä vaikutuksia, kehittää kestävyyskuntoa ja parantaa sydänterveyttä huomattavasti vaikuttavammin kuin kevyt tai reipas liikkuminen. Nuorilla tehokas liikunta voi olla urheilulajin harrastamista joko itsenäisesti tai urheiluseurassa. (Heinonen ym. 2008, 19-20.)

Fyysistä aktiivisuutta tarvitaan koululaisen elämässä joka päivä, eikä sen vaikutuksia voi varastoida. Lapsi oppii tekemällä ja tutkimalla ja tarvitsee siksi paljon aikaa sekä mahdollisuuksia oppiakseen liikkumisen keinoja. Terve lapsi osaa säädellä omaa liikkumistaan ja pysähtyy luonnostaan kuormituksen kasvaessa liian suureksi. Liikunnan määrä voi olla kuitenkin joskus liian suuri ja johtaa jopa terveysriskeihin. Tällöin puhutaan liian yksipuolisesta liikunnasta ja pitkäkestoisista yhtäjaksoisista rasittavan liikunnan jaksoista. (Heinonen ym. 2008, 18-19.)

Nuoruusiässä päivittäisen fyysisen aktiivisuuden minimimäärä vähenee hiukan verraten lapsuusikään. 13-18-vuotias nuori elää voimakkaan kasvun ja kehityksen aikaa ja heille on tässä vaiheessa usein jo syntynyt käsitys siitä, millainen olen liikkujana. Nuori voi kehittää fyysistä kuntoaan joko itsenäisesti tai osallistumalla ohjattuun toimintaan. Erilaisten liikuntamuotojen kokeilu ja näiden perustaitojen harjoittelu auttaa nuorta löytämään itselleen sopivan tavan harrastaa liikuntaa sekä huolehtia hyvinvoinnistaan. Tämä on tärkeää, koska nykynuoren arki ei juurikaan sisällä tilanteita arjessa, joissa sydämen syke kunnolla nousisi. Siksi onkin tärkeää löytää nuorelle mielekäs, mutta toisaalta myös tehokas liikuntaharrastus oman hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämiseksi. (Heinonen ym. 2008, 19-20.)

2.2 Liikunnan vaikutukset terveyteen, hyvinvointiin ja oppimiseen

Liikunnan vaikutukset lasten ja nuorten terveyteen ovat kiistattomia. Liikkumisen on todettu vahvistavan luukudosta, laskevan korkeaa verenpainetta, vähentävän ylimääräisen rasvakudoksen määrää sekä parantavan sydämen ja verenkiertoelimistön terveyttä lapsilla kertoo Strong ym. ja Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2005, 2008, teoksessa Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhälä & Tammelin 2012, 23.) Myös Kriemlerin tekemän tutkimuksen mukaan koulupäiviin lisätty liikunta vaikutti lasten terveyteen alentamalla rasvaprosenttia sekä painoindeksiä, parantamalla kestävyyskuntoa ja

vähentämällä sydän- sekä verisuonisairauksien riskitekijöitä. Liikunnan on todettu vaikuttavan myös psyykkisiin tekijöihin, kuten masennukseen, ahdistuneisuuteen, itsetuntoon ja minäkäsitykseen. (Syväoja ym. 2012, 23-24.)

Salokannel ja Savonen kirjoittivat jo 1940 "Ihminen istuu itselleen sairautta ja juoksee itselleen terveyttä" Suomen poikien ja tyttöjen terveystapaamisissa (Heinonen ym. 2008, 23). Istumisella on sekä hyviä että huonoja vaikutuksia. Liiallinen istuminen heikentää koululaisen terveyttä ja ne koululaiset, jotka istuvat viihdemedian ääressä, eivät todennäköisesti onnistu täyttämään päivittäisen liikuntasuosituksen asettamia suosituksia. Istumisella on todettu olevan haitallisia vaikutuksia terveyteen, kuten liikalihavuuteen ja tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, riippumatta liikunnan harrastamisesta. (Heinonen ym. 2008, 23.) Vuonna 2011 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan 30 % oppilaista kärsii niska-hartiaseudun kivuista sekä päänsärystä. Lisäksi 13-18-vuotiaista joka kymmenes kärsii selkävaivoista. (Jussila & Oksanen 2012, 29-30.) Liikkumattomat hetket eivät kuitenkaan aina tarkoita suoria negatiivisia vaikutuksia terveyteen. Paikallaan ollessa tapahtuu myös paljon hyviä asioita, kuten oppimista, ajattelua ja yhteisiä hetkiä ystävien ja perheen kanssa. (Heinonen ym. 2008, 23.)

Normaalin kasvun ja kehityksen kannalta riittävä fyysinen aktiivisuus on avainasemassa ja parhaimmillaan liikunta-aktiivisuus tukee lapsen ja nuoren fyysistä, kognitiivista sekä motorista kehitystä. Liikunnalla voidaan tukea myös lapsen sosiaalista ja eettistä kasvua. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen jo nuorena on tärkeää, jotta voidaan pysyä kokonaisvaltaisesti terveinä myös aikuisina. Hyvä perusta aikuisiän terveydelle ja erilaisten sairauksien ennaltaehkäisylle luodaan jo lapsuudessa. Opittu passiivisuus ja epäterveelliset elämäntavat seuraavat yleensä lapsuudesta aikuisuuteen, minkä vuoksi liikunta-aktiivisuuteen olisi syytä kiinnittää huomiota jo lapsuudesta saakka. Silloin terveelliset elämäntavat säilyvät yleensä myös aikuisikään saakka. (Syväoja ym. 2012, 24.)

Varhaiskasvatuspalveluilla, kouluilla ja oppilaitoksilla on tärkeä rooli lasten ja nuorten fyysisen kunnon edistämässä ja liikuntaneuvonnassa. Perheiden kanssa työskentelevillä henkilöillä on mahdollisuus vaikuttaa lasten, nuorten ja perheiden liikuntatottumuksiin edistämällä niitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Kouluissa liikuntakasvatuksen tärkein tehtävä on tukea lasta ja nuorta fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti, sekä eettisesti. Lisäksi tärkeää on hyvinvoinnin edistäminen ja terveelliseen liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen. Koulujen isona haasteena on tarjota jokaiselle oppilaalle tunti fyysisiä aktiviteetteja jokaisena koulupäivänä. (Karvinen 2008, 33.)

Viimeaikaisilla tutkimuksilla on pyritty selvittämään erityisesti lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden vaikutuksia tiedolliseen toimintaan ja oppimiseen. Moltenin ym., Vaynmanin & Gomez-Pinillan tekemän tutkimusten mukaan ylipainolla on yhteyttä muun muassa näihin asioihin. Epäterveellinen ruokavalio vaikuttaa heikentävästi tiedolliseen suoriutumiseen, koska esimerkiksi runsaasti rasvaa sisältävä ruokavalio voi vähentää aivoperäisen hermokasvutekijän määrää, jolla on välittömiä vaikutuksia tiedollisiin toimintoihin, kuten muistiin ja oppimiseen. Vuosina 2008–2011 tehdyissä tutkimuksissa oppitunteihin integroitu liikunta, fyysinen aktiivisuus ja kestävyyskunto olivat yhteydessä kouluarvosanoihin ja oppiainekohtaisiin tuloksiin. (Syväoja ym. 2012, 9, 11, 22.) Erityisesti matemaattisten aineiden kohdalla liikunnalla on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia koulumenestykseen (Opetushallitus 2012). Lisäksi osallistuminen urheiluseurojen toimintaan ja liikuntakerhoihin olivat yhteydessä hyvään koulumenestykseen. Merkittävä huomio näissä tutkimuksissa on se, että vaikka oppituntien pituutta on lyhennetty, oppilaiden oppimistulokset eivät ole heikentyneet silloin kun liikuntatuntien pituutta ja välituntiaikaa on pidennetty samanaikaisesti. (Syväoja ym. 2012, 11.)

Vaikka liikunta-aktiivisuuden ja oppimisen välillä on tutkimuksissa havaittu yhteyksiä, voivat liikunnan ja oppimisen yhteyttä voivat selittää myös muut välilliset tekijät, kuten lapsen minäkäsitys. Oppiminen on aina vuorovaikutteinen, tiettyyn tilanteeseen sidottu prosessi. Furrerin & Skinnerin, Kiurun ym. ja Ostermanin mukaan lapset ja nuoret voivat muodostaa ryhmiä esimerkiksi liikunnan ympärille, jossa on positiivinen riippuvuus. Hyvin toimivat vertaissuhteet voivat edistää kouluun kiinnittymistä, oppilaan jaksamista ja sitä kautta parantaa koulumenestystä. Lisäksi liikunnan harrastaminen on täynnä sosiaalista vuorovaikutusta ja sosiaalisten taitojen oppimista, jotka voivat myös selittää liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä. (Syväoja ym. 2012, 9, 11, 20-22.)

Lasten fyysisellä aktiivisuudella näyttäisi olevan yhteyttä myös muistiin, tarkkaavuuteen, tiedonkäsittely- sekä ongelmanratkaisutaitoihin. Davisin ym. tutkimuksen mukaan saatiin myönteisiä vaikutuksia toiminnanohjaukseen kun lapset liikkuvat reippaasti 40 minuuttia päivässä. Toiminnanohjaukseen liittyvät asiat tulevat esille erityisesti päätöksenteko-, ongelmanratkaisu- ja oppimistilanteissa. Säännöllisellä liikunnalla voi olla vaikutuksia myös lasten aivojen rakenteisiin ja toimintaan. Liikunnan avulla voidaan vahvistaa erityisesti hermoverkkoja niiden aivoalueiden välillä, joissa toiminnanohjaus ja muistitoiminnot tapahtuvat. Myös kestävyyskunnan parantaminen saattaa vaikuttaa aivojen anatomiaan. Hyvä kestävyyskunto on yhteydessä suurempaan hippokampukseen ja tyvitumakkeiden etuosien kokoon, mitkä tarkoittavat parempaa muistia ja tiedollista toimintaa. Näin liikunnan avulla voidaan edistää lasten tiedollista kehitystä ja oppimista kouluissa. (Syväoja ym. 2012, 11-15.) Lastenlääkäri Karen Postal kirjoittaa myös internet artikkelissaan siitä kuin-

ka liikkuminen on kaikkein tehokkain keino kehittää muistia ja keskittymiskykyä. Hikiliikunta parantaa ajattelua stimuloimalla uusien aivosolujen kasvua, kasvattaa aivosolujen yhteyksiä ja kehittää tarkkaavaisuutta. Tunti tehokasta liikuntaa päivässä auttaa lasta keskittymään paremmin koulussa ja oppimaan tunneilla. Liikunta auttaa myös säilömään enemmän tietoa, parantaa lasten mielialaa ja ylläpitää säännöllistä unirytmää. (Postal 2014.)

Koulumenestyksen ja tiedollisten taitojen lisäksi liikunta edistää muita oppimisen kannalta tärkeitä asioita, kuten luokkahuonekäyttäytymistä, tehtäviin keskittymistä ja oppitunneilla osallistumista. Hyvän fyysisen kunnon omaava lapsi pystyy paremmin suuntaamaan myös tarkkaavaisuuttaan ja vähentämään ympärillä olevia häiriötekijöitä. Koululiikunnan määrän lisääminen ja välitunneilla osallistuminen parantavat suoriutumista ja käyttäytymistä oppitunneilla. Liikuntatuokiot koulupäivän aikana auttavat purkamaan ylimääräistä energiaa ja antavat mahdollisuuden rentoutua koulunpäivän aikana vähentäen sitä kautta levotonta käyttäytymistä oppitunneilla. (Syväoja ym. 2012, 15-19.) Tanskassa tehtiin tutkimus, jossa lähes 20 000 lasta taittoivat koulumatkansa jalan tai pyörällä, minkä vuoksi he jakoivat keskittyä koulun oppitunneilla paremmin (Kaleva 2012). Myös Suomessa tehtyjen tutkimusten valossa liikuntatuokiot tarjoavat mahdollisuuden rentoutua sekä purkaa ylimääräistä energiaa intensiivisen opiskelun ohessa, mikä voi taas parantaa oppilaiden keskittymistä koulutehtäviin (Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013, 14).

2.3 Liikunta-aktiivisuus ja viihdemailma

Viihdemedian ääressä vietetty aika on kasvanut valtavasti ja nykyisin suuri osa nuorista viettää sen parissa jopa 6-8 tuntia päivässä. Istumaan houkuttelee televisio, videopelit ja tietokoneen käyttö monissa muodoissaan. Tällainen määrä on esteenä liikkumiselle ja myös tarvittavalle yöunelle. Ruudun ääressä istuminen ei tarjoa monipuolisia virikkeitä aivoille eikä keho saa tarvittavia liikunnallisia ärsykeitä. Myös tukirangan riittävän aineenvaihdon varmistamiseksi pitkiä istumisjaksoja tuleekin välttää. (Heinonen ym. 2008, 24.) Ruutu-aikaa viihdemedian parissa olisi hyvä rajoittaa lapsilla ja nuorilla korkeintaan kahteen tuntiin päivässä. Ruutuajan on hyvä olla lapsilla ja nuorilla rajallinen, koska paikallaan ollessa esimerkiksi energiankulutus on vähäisempää, jolloin se voi aiheuttaa turhaa lihasjännitystä ja virheasentoja. Lisäksi ruudun ääressä on usein tapana napostella enemmän kuin muuten, mikä puolestaan lisää energiankulutusta ja altistaa ylipainon kehittymiselle jo nuorena. (Teko - Terve koululainen 2014.) Tämän lisäksi liiallinen istuminen yhdistettynä vähäiseen liikuntaan ja epäterveelliseen ruokavalioon voi olla uhka luuston kehittymiselle (Heinonen ym. 2008, 24). Lisäksi liikkumattoman ajan kertyminen päivän aikana esimerkiksi television ääressä, on havaittu vaikuttaman negatiivisesti koulumenes-

tykseen, selviää Likesin teettämä kyselytutkimus, joka tehtiin 277 viidennen ja kuudennen luokan oppilaille. Lapset, joilla ruutuaikaan päivässä kertyi yli kolme tuntia, saivat heikompia arvosanoja kuin lapset, joille ruutuaikaa kertyi alle kaksi tuntia päivässä. Lisäksi lapset, jotka kertoivat liikkuvansa ripeästi 5-6 kertaa viikon aikana, saivat parempia arvosanoja koulussa kuin ne, jotka liikkuivat vai 0-2 tuntia viikon aikana. Tämä kertoo siitä, että ruutuaika voi olla pois muun muassa kotitehtävien tekemisestä, lukemisesta ja nukkumiseen käytetystä ajasta, mikä osaltaan selittäisi heikompaa koulumenestystä. (Syväoja ym. 2013, 2-3, 8-9.)

Kouluikäiset viettävät valveillaoloaikansa suurelta osin koulussa ja koulumatkoilla. Istumista kertyy eniten koulun oppitunneilla, koulumatkoilla ja kotona viihdemedian ääressä. Viimeaikaiset tutkimukset aikuisilla osoittavat, että vaikka liikuntasuositukset täyttyisivätkin, liiallinen istuminen voi kumota liikunnan suotuisia vaikutuksia. Tämä voi osoittautua todeksi myös lapsilla ja nuorilla, mutta onneksi tähän asiaan on alettu jo kiinnittää enemmän huomiota. Istumisen vähentämiseen tähtäävissä tutkimuksissa osa oppituntien aikaisesta istumisesta korvattiin seisomisella, jaloittelulla tai liikunnallisilla tehtävillä, joilla saatiin aikaan suotuisia terveysvaikutuksia. (UKK-instituutti 2013.)

Jatkuvasti lisääntyvät tekniset laitteet, sosiaalinen media ja älypuhelimet valtaavat enemmän ja enemmän aikaa lasten ja nuorten elämässä, jolloin ne vähentävät heidän fyysistä liikunta-aktiivisuuttaan. Nuorten terveystapatutkimuksen 2009 mukaan riittävästi liikkuvien määrä laskee iän myötä. 12-vuotiaista pojista 62 prosenttia ja tytöistä 53 prosenttia liikkui riittävästi. 14-vuotiaista enää 45 prosenttia pojista ja 42 prosenttia tytöistä liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti. Tyttöjen ja poikien lähestyessä 16–18 vuotta enää noin 30 prosenttia liikkui riittävästi. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 25.) Liikunta-aktiivisuuden vähenemisen lisäksi media vaikuttaa erityisesti murrosikää lähestyessä myös identiteetin rakentumiseen. Elokuvien, mainosten, tv-ohjelmien ja internetsivustojen kautta nuori peilaa itseään suhteessa maailmaan, mikä voi aiheuttaa erilaisia paineita, kuten aikuistumis- ja ulkonäköpaineita. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2014b.)

Tietoon perustuvassa yhteiskunnassa tarvitaan entistä enemmän tiedon etsimistä, muokkaamista, muuntamista, laajentamista, sekä uuden tiedon ja ymmärryksen luomista. Tämä luo haasteita myös oppilaiden ja opettajien toiminnan kehittymiselle kouluissa ja haastaa löytämään uudenlaisia toiminnan muotoja ja sisältöjä. Tietoa ei enää vastaanoteta valmiina opettajalta tai oppikirjasta, vaan oppija ohjaa omaa oppimistaan asettamalla ongelmia, muodostamalla omia käsityksiään, hakemalla itsenäisesti tietoa ja rakentamalla näin syntyneestä tiedosta laajempia kokonaisuuksia. Opettaja toimii prosessin ohjaajana ja var-

mistaa, että prosessi johtaa oppimisen laadun paranemiseen. (Hakkarainen ym. 1999, 6-7.)

Viime vuosina on kehitetty uusia innovaatioita tietotekniikan saralla, joiden tarkoituksena on kehittää liikunnallista aktiivisuutta. Nämä fyysistä aktiivisuutta lisäävät pelit tarjoavat mahdollisuuden pelata tietokoneella samalla liikkuen. Nämä pelit minimoivat istumista ja ovat terveyden kannalta hyödyllisempiä nuorille. (Heinonen ym. 2008, 18–19, 24.) Myös tieto ja viestintätekniiikan (TVT) käyttö on opetuksessa lisääntynyt huomattavasti 2000-luvulla ja tämä on Suomessa myös oleellinen koulutuspoliittinen tavoite. TVT:n opetuskäyttöä voi tarkastella useasta eri näkökulmasta, kuten pedagogisen kehittämisen, verkostoitumisen, käytön laajuuden ja sisällön, teknologian sekä koulun arjen ja kulttuurin sekä vaikuttavuuden näkökulmista. Opetukseen liitettyjen tietoteknisten laitteiden haasteet liittyvät muun muassa pedagogisiin kysymyksiin, asenteisiin, osaamiseen, koulun arkeen ja laitekantaan. Myös opetuskäytölle asetetut tavoitteet ovat erilaisia. Toiset odottavat tieto ja viestintätekniiikan parantavan oppimistuloksia, kun taas toiset pitävät sitä enemmänkin oppimisen tukena ja verkottumisen välineenä. (Heino, ym. 2011, 5-7)

Tietotekniikan avulla opittavat asiat voidaan tuoda kiinnostavalla tavalla oppilaan analysoitavaksi. Multimedian muodossa esitettävä ongelmanratkaisutilanne voi olla helpompaa käsittää kuin pelkkä kuva tai teksti. Erilaiset sovellukset voivat parhaimmillaan tukea oppilaan ajattelutaitojen kehittymistä ja ymmärryksen syvenemistä ja opettaa oppilasta ajattelemaan itseään tutkijana. Tällaiset sovellukset ja oppimisympäristöt ja niihin liittyvät ryhmätyömenetelmät kehittävät oppilaiden sosiaalisia taitoja sekä lisäävät oppilaiden välistä rakentavaa sosiaalista vuorovaikutusta. Tietotekniikkaa ja verkkosovelluksia hyödyntävä erilainen työskentelytapa voi saada hiljaisemmatkin oppilaat osallistumaan aktiivisemmin ja löytämään uuden roolin ryhmässä. (Hakkarainen ym. 1999, 26-28.) Opetusteknologia koulun arjessa -tutkimushankkeessa seurattiin oppitunteja, joissa hyödynnettiin teknologiaa eri aineiden opetuksessa. Luovaa kirjoittamista opeteltiin tieto- ja viestintätekniiikan avulla. Ympäristö ja luonnontiedon opetuksessa käytettiin apuna simulaatioita ja matematiikan opetuksen havainnollistajana, rikastajana ja eriyttäjänä käytettiin älytaulua, pelejä ja henkilökohtaisia tietokoneita. (Järvelä, Järvenoja, Suominen, Simojoki & Kotkaranta 2010, 3.)

3 Nuorten liikunta-aktiivisuuden muutokset

Monet eri tutkimukset Suomessa osoittavat, että liikunta-aktiivisuus näyttää olevan korkeimmillaan 11-12-vuotiailla, jonka jälkeen liikunta aktiivisuus laskee. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko, 2013a, 8-11.) Kouluterveyskyselyn (2008/2009) mukaan peruskoulussa olevat nuoret liikkuvat enemmän kuin heitä vanhemmat nuoret. Peruskoulun kahdeksannen ja yhdeksannen luokan pojista 38 prosenttia ja tytöistä 34 prosenttia harrasti liikuntaa vähintään kerran päivässä kun taas lukion ensimmäisellä ja toisella luokalla pojista enää 30 prosenttia ja tytöistä 27 prosenttia harrasti liikuntaa vähintään kerran päivässä. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 21.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan (2009–2010) 43 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. Myös Nuorten terveystapatutkimuksen (NTTT) tulokset ovat samansuuntaiset, jonka mukaan lähes puolet 12-18-vuotiaista nuorista harrastaa liikuntaa seurassa. Eniten urheiluseurojen järjestämässä harjoituksissa liikkuvat 7-14-vuotiaat lapset ja nuoret. Urheiluseuroissa harrastaminen vähenee kuitenkin myös iän myötä. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 15-18-vuotiaista enää 34% ilmoitti liikkuvansa urheiluseurassa ja NTTT:ssa 32% pojista ja 28% tytöistä osallistui viikoittain urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin. Vanhimmassa ikäryhmässä enää kymmenen prosenttia pojista ja seitsemän prosenttia tytöistä liikkui urheiluseurassa vähintään neljä kertaa viikossa. (Husu ym. 2011, 22, 23.) Tämä kertoo siitä, että seuroissa liikkuvakaan eivät välttämättä liiku enää tarpeeksi (Aira ym. 2013a, 7).

Toisaalta Kansallinen liikuntatutkimus sekä NTTT osoittavat, että urheiluseuraliikunta on lisääntynyt parin viime vuosikymmenen aikana suomalaisten lasten parissa. Erytisen hyvin on onnistuttu houkuttelemaan tyttöjä lisää urheiluseurojen toimintaan. (Husu ym. 2011, 22, 23.) Osallistuminen urheiluseuran toimintaan loiventaa liikunta-aktiivisuuden vähentymistä murrosiässä verrattuna niihin nuoriin, jotka eivät ole urheiluseuratoiminnassa mukana. Poikien, jotka eivät osallistuneet urheiluseuran toimintaa, liikunta-aktiivisuus laski kahdesta kolmanneksesta runsaaseen neljännekseen. Tyttöillä sen sijaan seuratoimintaan osallistuminen ei ollut yhtä merkittävä tekijä, joka ehkäisisi liikunta-aktiivisuuden vähentymistä. Lisäksi Telaman ym. mukaan tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnan harrastaminen urheiluseurassa näyttäisi olevan yksi aikuisiän aktiivista liikunnan harrastamista ennustava tekijä. (Aira ym. 2013a 7, 24-25.) Tämä on myös yksi syy siihen, miksi murrosiässä laskevaan liikunta-aktiivisuuteen tulisikin kiinnittää erityistä huomiota esimerkiksi juuri urheiluseuroissa (Husu ym. 2011, 23).

Telaman & Yangin mukaan poikien liikunta-aktiivisuus vähenee jyrkemmin verrattuna tyttöihin, vaikka suomalaiset pojat liikkuvat tyttöjä enemmän. Lehtonen kertoo WHO-koululaistutkimuksen (1986–2010) teettämän aineiston mukaan vähenemisen näkyy myös omaehtoisessa liikkumisessa. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013b, 8-11.) Osa lapsista ei liiku ohjatusti tai itsenäisesti enää lainkaan (Aira ym. 2013a, 7). Nuorten liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä käytetään nimitystä drop off -ilmiö, joka tapahtuu murrosiän edetessä. Drop off -ilmiön lisäksi käytössä on toinen termi, joka kuvaa tyypillisesti juuri murrosikään ajoittuvasta urheiluharrastuksen lopettamisesta, drop out. (Aira ym. 2013b, 13.) Murrosiässä liikunta-aktiivisuus vähenee huomattavasti riippumatta siitä mitataanko liikkumista kokonaisvaltaisena liikunta-aktiivisuutena, vapaa-ajalla tapahtuvana rasittavana, sykettä ja hien pintaan nostavana liikuntana tai urheiluseurassa liikkumisena. Ilmiö ei ole tuttu vain meillä Suomessa, vaan se on globaali. Suomessa kuitenkin tilanne on huolestuttava, sillä WHO:n tutkimuksen mukaan liikunnan väheneminen on meillä rajua. Liikuntasuosittelun mukaiset määrät putoavat poikien kohdalla 55 prosenttia ja tyttöjen kohdalla 58 prosenttia lasten kasvaessa 11-vuotiaasta 15-vuotiaaksi nuoriksi. Kaikesta huolimatta liikunta pitää kuitenkin yhä vankan aseman lasten suosikkiharrastuksena. (Aira ym. 2013a, 7.)

Lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan jatkumisen kannalta tärkeitä vaikuttajia Suomessa ovat koulut ja koululiikunta, vapaa-ajan liikunta urheiluseuroissa sekä omatoiminen liikkuminen yksin ja kavereiden kanssa (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 44). On kuitenkin hyvä muistaa, että nuorten omaehtoinen liikunta on suosituimpaa ja säilyy murrosiässä hieman paremmin kuin urheiluseuroissa harrastaminen ja koulumatkaliikunta (Aira ym. 2013b, 12). Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan lähes puolet, eli 48 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa omatoimisesti kavereidensa kanssa ja yksin kertoi liikkuvansa reilu kolmannes, 37 prosenttia nuorista. Pojat liikkuvat kavereiden kanssa hieman enemmän kuin tytöt, joille tyypillisempää oli yksin liikkuminen. (Husu ym. 2011, 24.)

Nupponen toteaa nuoruusiässä psyykkisten muutoksien vaikuttavan myös liikunnallisen motivaation ja kiinnostuksen kohteiden vaihtumiseen. Ikään liittyvät sosiaaliset elämäntuokset voivat heijastua suoraan liikunta-aktiivisuuteen, jossa sosiaaliset ja henkilökohtaiset merkitykset korostuvat liikuntaharrastusta valittaessa. (Rantala 2007, 13.) On havaittu, että nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee yläkouluiässä kuitenkin riippumatta ruu-
tuajankäytöstä, asuinpaikasta, perherakenteesta, urheiluseuratoimintaan osallistumisesta, jatko-opiskelusta lukiossa tai ammattikoulussa (Aira ym. 2013a, 24). Myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsottuna nuorten motivointia liikunnan pariin on syytä miettiä. Liikuntakasvatuksen ja -politiikan näkökulmasta keskeisiä kysymyksiä tässä kohtaa ovat, kohtaavatko liikuntajärjestöjen ja urheiluseurojen tarjoamat harrastusmahdollisuudet siinä

määrin, että ne riittävät kaikkien nuorten liikuntaan liittyviin tarpeisiin? Siivosen mukaan (2011, teoksessa Aira ym. 2013a, 26-27) murrosiässä vähenevälle liikunta-aktiivisuudelle ei ole olemassa yhtä ainoaa syytä tai selitystä, vaan kyse on paremminkin monen tekijän summasta. Liikunta-aktiivisuuden drop-off ilmiön loiventamiseksi tarvitaan toimia, jotka ulottuisivat poliittisen päätöksenteostasosta aina paikalliseen tasoon asti, jossa nuorten erilaisiin elämysympäristöihin pystyttäisiin vastaamaan.

4 Nuorten liikuntamotivaatio ja motivointi

Motivaatiolla on vaikutus käyttäytymisen intensiteettiin, pysyvyyteen, tehtävien hallintaan sekä itse suoritukseen. Näiden vuoksi motivaatiolla on iso vaikutus myös koululiikuntaan osallistumiseen ja liikunnan harrastamiseen. Liikunnasta nauttiminen, kiinnostus liikuntaa kohtaan, pätevyyden kokemukset ja sosiaaliset motiivit voivat vaikuttaa lapsilla ja nuorilla harrastuksen löytymiseen. (Rautaräe & Salo 2012, 15-16.)

Nuoria voidaan motivoida hyvin monilla tavoin, mutta monesti nuorille urheilijoille liikkumisen motivaattorina toimii enemmän uuden taidon oppiminen ja ystävien kanssa liikkuminen kuin suorituksista saatavat palkinnot. Nuorille on hyvä asettaa selkeitä tavoitteita, joita kohti mennään. Yhtä tärkeää on nuoren huomioiminen silloin kun tavoitteet on jo saavutettu. Nuoria motivoi myös tarpeeksi haasteelliset tehtävät ja liikunnallisten aktiviteettien vaihtelevuus. Lisäksi on tärkeää antaa nuorille välillä mahdollisuuksia vaikuttaa toiminnan sisältöihin. (Australia government 2014, 1.) Täytyy kuitenkin muistaa, että lapsilla ei ole liikkeessaan yleensä mitään erityistä hyötymotivaatiota, vaan heiltä liikkuminen tulee luonnostaan. Lapset kiinnostuvat erilaisista liikuntalajeista ja heidän motivaationsa vaikuttaa siihen mihin lajiin he päätyvät. Lapsella voi olla useita eri motiiveja, jotka ovat ristiriidassa keskenään. Tätä tilannetta kutsutaan motiiviristiriidaksi, jonka ratkaisemiseksi lapsi tarvitsee vanhemman ohjausta. Vanhemmat tarjoavat lapselle vaihtoehtoja erilaisten liikuntaharrastusten parista, mutta tärkeää olisi että lapsi saisi lopulta päättää itse oman harrastuksensa. (Autio & Kaski 2005, 99-101.)

4.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio on siis toiminnan ärsyke, joka saa ihmisen tavoittelemaan omia tai ryhmän laatimia tavoitteita. Motivaatio on jatkuvasti muuttuva prosessi, jossa yhdistyy yksilön persoonallisuus sekä kognitiiviset ja sosiaaliset tekijät. Motivaation perustana on, että tehtävään sisältyy haaste, jossa yksilö on itse vastuussa lopputuloksesta. Motivaatio vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen kolmella tavalla. Motivaatio toimii ihmisen toiminnan energian lähteenä, jolloin yksilö käyttäytyy tavalla, jolla hän missäkin tilanteessa toimisi. Toiseksi motivaatio ohjaa käyttäytymistä asetettujen tavoitteiden tai normien suuntaisesti. Kolmas motivaation käyttäytymistapa on sääteily, joka laittaa yksilön arvioimaan omaa pätevyytään tietyissä tilanteissa ja tilanteen merkitystä itselleen. Näiden kolmen käyttäytymisen perustekijän lisäksi motivaatiolla on vaikutusta toiminnan tehokkuuteen, pysyvyyteen, tehtävien valintaan ja itse suoritukseen kertovat Deci & Ryan; Roberts (1985; 2001, teoksessa Gråstèn 2010, 9.)

Motivaatio voidaan jakaa kahteen eri tarkastelukulmaan; sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon sen mukaan mistä päin käyttäytymistä ohjaavat motiivit tulevat. Sisäiset motiivit ovat subjektiivisia, jolloin yksilö osallistuu tiettyyn toimintaan toiminnan itsensä vuoksi sekä siitä saatavien tunnekokemusten takia. Yksilö, joka on motivoitunut sisäisesti, toimii vapaasta tahdostaan ja on kiinnostunut sekä sitoutunut toimintaan (Rautaräe & Salo 2012, 9.) Sen sijaan Decin & Ryanin mukaan ulkoiset motiivit ovat objektiivisia, jolloin yksilölle annetaan ulkoapäin erilaisia kannusteita tai palkkioita, jotka vaikuttavat siihen kuinka aktiivisesti pyrimme pääsemään haluttuun päämäärään (Uusitalo 2014, 11). Ulkoisen motivaatio omaava henkilö tavoittelee kunniaa, kiitosta ja arvostusta. Esimerkiksi koululiikunnassa arvostus toimivat ulkoisen motivaation lähteenä. (Rautaräe & Salo 2012, 10.) Ulkoinen motivaatio on liitetty yleisesti kilpaurheiluun, kun taas liikuntaharrastukseen liittyy tiiviimmin sisäinen motivaatio, minne mennään harrastuksen itsensä ja virkistämisen vuoksi kertoo Silvennoinen (1987, teoksessa Uusitalo 2014, 11). Lisäksi sisäsyntyinen motivaatio kantaa huomattavasti pidemmälle kuin ulkokohtainen, koska se kertoo enemmän omasta halusta ja tahdosta. Ulkoinen motivaatio sen sijaan kertoo miellyttämisen tarpeesta ja esimerkiksi halusta saada palkkio. (Autio & Kaski 2005, 101.)

Sisäisen motivaation muodostuminen voidaan määritellä kolmen osatekijän kautta; autonomia, pätevyys ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne. Nämä kolme tekijää ovat myös ihmisen perustarpeita, joita pyritään tyydyttämään, siksi ne ovat myös itsemääräämisteorian keskeisimpiä käsitteitä (Rautaräe & Salo 2012, 9, 11–12). Decin & Ryanin mukaan (2000, teoksessa Gråstén 2010, 10) koululiikuntaan liittyy juuri nämä kolme kognitiivista motivaatiotekijää. Jaakkola & Liukkonen esittävät autonomian tunteen olevan tärkeä, koska sillä tarkoitetaan kykyä päättää itseään koskevista asioista. Lisäksi koettu pätevyys on yksi merkittävin liikuntamotivaatioon vaikuttava tekijä, joka voidaan jakaa vielä kolmeen osaan; sosiaaliseen, kognitiiviseen ja fyysiseen pätevyys. Koetulla sosiaalisella pätevyyden haetaan ihmisen omaa käsitystä omasta toiminnasta, suosiosta, asemasta ja tärkeydestä ihmisten parissa. Koettu pätevyys on yksilön oma arvio omasta pätevydestään, jota yleensä verrataan muihin ihmisiin ja aikaisempiin omiin kokemuksiin. Henkilökohtaisten saavutusten myötä koettu pätevyys yleensä lisääntyy esimerkiksi onnistuneiden liikuntasuoritusten myötä. (Kuusela & Viinikka 2013, 6-7.) Koettu pätevyys on yhteydessä itsearvostukseen, jossa ihminen kokee tärkeäksi muun muassa omat liikuntataidot ja fyysisen kunnon sekä oman kehon viehättävyyden. Jotta lapset ja nuoret voisivat kokea tällaisia tunteita ja motivaatio liikuntaa kohtaan syntyisi, tarvitaan yksilöllistä kehittymisen ja oppimisen tukemista. He tarvitsevat myös palautetta edistymisestä ja virheet pitäisi nähdä enemmänkin oppimiskokemuksina. Tärkeitä ovat myös henkilökohtaiset kehittymistavoitteet ja niiden seuranta. Kyvykkyyden kokemuksia nuoret saavat myös vaihtelevien liikunta-aktiiviteettien myötä. (Liukkonen 2014, 17, 23, 28.) Lisäksi ihmisellä on luonnollinen tar-

ve kuulua johonkin sosiaaliseen joukkoon ja se lisää ihmisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Näitä kaikkia asioita tukemalla yksilöiden motivaatiota voidaan nostaa. (Kuusela & Viinikka 2013, 7.) Näillä kolmen asian; autonomian, pätevyyden ja sosiaalinen yhteenkuuluvuuden toteutuessa oppilaat voivat viihtyä koulun liikuntatunneilla paremmin ja pyrkiä kehittämään itseään. Jos taas itsemääräämisen kokemuksia ei synny, liikuntatunnit eivät tyydytä oppilaiden perustarpeita, jolloin tämä voi vaikuttaa negatiivisesti myös motivaatioon liikuntaa kohtaan esittävät Standage, Duda & Ntoumanis (2005, teoksessa Rautaräe & Salo 2012, 12.)

Nupposen & Telaman ja Weissen & Ferrer-Cajan tutkimukset, joissa on selvitetty liikunnan osallistumismotiiveja, ovat osoittaneet että nuoret osallistuvat liikuntaan ensisijaisesti juuri sisäisten syiden vuoksi. (Gråstèn 2010, 9-10) Myös Weiss ja Standage kertovat, että sisäinen motivaatio on liikuntaan osallistumista lisäävä tekijä ja avainasemassa fyysisen aktiivisuuden taustalla. Tämä taas edistää oppilaan viihtymistä ja positiivisten tunteiden syntymistä. Sisäisesti motivoitunut oppilas pitää fyysisestä aktiivisuudesta tärkeänä ja hän panostaa siihen enemmän myös esimerkiksi koulunkäynnin loputtua. Koululiikunnan tärkeimpiä tehtäviä onkin oppilaiden liikuntamotivaation herättäminen. (Soini 2006, 23-24.) Koululiikunnassa liikuntamotivaation herättämisen sekä terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi pitäisi painottaa enemmän myös ajattelun, ongelmanratkaisun, itsensä ilmaisun, yhteistyön ja toisten huomioimisen taitoja, joiden harjoittamiselle koululiikunta antaa hyvät mahdollisuudet. Liikunnan avulla oppilaat harjoittelevat myös yhteistyön tekemistä, toisen auttamista ja vastuun kantamista voittamisen ja häviämisen lisäksi. (Lankinen 2010, 1.)

Decin & Ryanin itsemääräämisteorian mukaan koululiikunnassa nuorelle syntyy motivaatio toimintaa kohtaan, joka voi olla myös täydellistä motivaation puuttumista, eli amotivaatiota. (Gråstèn 2010, 10.) Yksi suurimmista syistä lopettaa liikunta on motivaation puute. Motivoinnin perustana on lapsen tunteminen riittävän hyvin ja luottamus lapsen onnistumiseen. Tällöin ohjaaja pystyy tukemaan lasta oikeissa määrin ja vahvistamaan lapsen motivaatiota liikuntaharrastuksen suhteen. (Autio & Kaski 2005, 101.) Jotta motivaatio liikuntaa kohtaan säilyisi, on lapsen tai nuoren koettava liikunta myös jollain tavalla merkitykselliseksi, omia arvoja vastaavaksi sekä mielekkääksi, hyödylliseksi. Kuten Liukkonen hyvin toteaa, "elämä on elämisen arvoista vasta sitten, kun sillä on päämäärä". (Liukkonen 2014, 34.) Yrittäminen ja intensiivinen käyttäytyminen ovat myös motivaatioon liittyviä seurouksia, joita nuori voi kokea (Gråstèn 2010, 10). Nuorille tärkeitä liikkumisen motivaattoreita ovat myös liikkumisen ilo, virkistys ja nautinto, eivät niinkään kauaskantoiset terveysvaikutukset. Koululiikunnassa pitäisi tarjota erilaisia virikkeitä ja valinnan mahdollisuuksia, jotta useammat oppilaat motivoituisivat liikkumaan vaikka heillä kaikilla olisi taustalla erilaiset motiivit liikkua. (Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry 2009, 3.)

4.2 Liikuntamotivaatio ja motivaatioilmasto

Liikuntamotivaatio pyrkii käsitteenä vastaamaan kysymykseen, mikä saa ihmiset liikumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa. Liikuntamotiiveihin luetaan kuuluvaksi yksilön liikuntaharrastuksen taustalla olevia tai sen aikaan saaneita tarpeita sekä tekijöitä, jotka suuntaavat ja ylläpitävät harrastuneisuutta. Liikuntamotiivit voi jakaa kahdenlaisiin motiiveihin. Emotionaaliset motiivit liittyvät erilaisten elämysten kokemiseen, rentoutumiseen ja jännityksen kokemiseen. Rationaalsiin motiiveihin kuuluu sen sijaan pohdinta liikunnan merkityksestä ja tavoitteiden asettamisesta sekä harrastamisesta saadusta hyödystä ja kunnan merkityksestä. (Rautarae & Salo 2012, 16-17.) Liikuntamotivaatio on myös osana persoonallisuutta, joka on yhteydessä kontekstuaaliseen liikuntamotivaatioon, kuten vapaa-aikaan, urheiluseuraan, koululiikuntaa, perheeseen tai kavereihin (Liukkonen 2014, 37). Tämä tarkoittaa Vallerandin, Guayan, Blanchardin & Codoretten mukaan (2000, teoksessa Laakso 2005, 20, 33) sitä, että kontekstuaalinen liikuntamotivaatio tuottaa seurauksia samalle kontekstille isommassa mittakaavassa positiivisten liikuntakokemusten kautta. Esimerkiksi koulussa yksittäisen positiivisen liikuntatunnin vaikutukset yksilölle voivat heijastua myös koko kontekstiin, eli koko koululiikuntaan suuntautuvaksi liikuntamotivaatioksi. Yksittäisellä liikuntatunnin motivaatioilmastolla voi täten olla isokin merkitys yksilön aktiivista liikkumista ajatellen. Zacheuksen ym. tutkimusaineiston mukaan esimerkkinä näiksi yksittäisiksi tärkeiksi asioiksi liikuntatunneilla 13–18- vuoreet olivat kokeneet yhdessäolon, kunnan kohoamisen, ilon ja terveellisuuden. Liikunnan myönteisiksi seikoiksi nousi myös sosiaalinen kanssakäyminen ja kannustaminen vuonna 2003 Liikunnan arviointi peruskoulussa tehdyssä tutkimuksessa. (Rautarae & Salo 2012, 18-19)

Amesin & Archerin mukaan motivaatioilmasto onkin osa sosioemotionaalista ilmastoja ja se voidaan määritellä tilannekohtaiseksi ympäristöksi, joka suuntaa suorituskeskeisen toiminnan tavoitteita. Motivaatioilmastolla on kaksi pääsuuntaa. Nichollsin mukaan yksi pääsuunnista on itse vertailua korostava tehtäväsuuntautuneisuus, jonka voi jakaa kolmeen ulottuvuuteen; oppilaan omaan kehittymiseen, jokaisen oppilaan rooliin ja yhteistoiminnalliseen oppimiseen. Koulussa tehtäväilmaston luominen on opettajasta sekä oppilaasta lähtöisin oleva oppimisorientaatio. (Soini 2006, 29.) Tässä suuntauksessa on tärkeää että lapsi saisi osaamisen sekä oppimisen kokemuksia, jolloin puhutaan koetusta kyvykkyydestä. Tällaisten kokemusten kautta lapsi todennäköisesti myös haluaa jatkaa liikkumista. Ohjaajana on tärkeää korostaa onnistumista, yhteistyötä ja taitojen hyvää hallintaa, jolloin hän on luonut juuri tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin, jonka tarkoituksena on erilaisten taitojen hallinta. (Autio & Kaski 2005, 99-100.) Toinen pääsuunnista on normatiivista vertailua korostava minä- eli kilpailusuuntautuneisuus, jonka ulottuvuuksiin kuuluu virheistä rankaiseminen, epäoikeudenmukainen huomioiminen ja luokan sisäinen kilpailu.

(Soini 2006, 29). Minäkeskeisessä suuntautuneisuudessa onnistumisessa korostuu voiton merkitystä (Autio & Kaski 2005, 99-100).

Jaakkola tutki väitöskirjassaan muun muassa liikuntamotivaation ja tehtäväsuuntautuneisuuden yhteyttä yhdeksäsluokkalaisten liikunnanopetuksessa ja tuli siihen tulokseen, jossa toisten kanssa liiallinen kilpaileminen sekä vertailu vievät nuorten liikuntamotivaatiota. Kilpailun sijaan oppilaiden liikuntamotivaatiota voi parantaa tehtäväsuuntautuneisuuden avulla. Tämän lisäksi oppilaiden liikuntamotivaatiota paransi huomattavasti se, kun oppilaat pääsivät itse mukaan liikuntatuntien suunnitteluun. Decin & Ryanin teoriassa esiintyneen itsemääräämisen käsitteen ja itsemääräämisteorian mukaan sosiaaliset tilanteet pyrkivät joko edesauttamaan tai vähentämään motivaatiota. Tehtäväsuuntautuneisuus ja itsemääräämismotivaatio ovat merkittävässä roolissa kun nuorten liikuntamotivaatiota pyritään nostamaan. (Uusitalo 2014, 14, 18.) Myönteisen motivaatioilmaston lisäksi liikkumisen motivaattorina nuorille on tänä päivänä tarjolla myös erilaisia liikunnan arviointiin käytettäviä välineitä. Omaa liikuntakäyttäytymistä voi tarkkailla esimerkiksi askel- tai sykemitarin avulla sekä erilaisten tietokone- ja internetohjelmien sekä puhelinsovellusten avulla. (Karvinen 2008, 34.)

Lapsia ja nuoria ohjatessa on hyvä muistaa myös motivoivan ohjauksen periaatteet, jotka on jaettu kuuteen erilaiseen asiaan. Ensiksikin motivoituminen tapahtuu mahdollisuuden, ei pakon kautta, jossa esimerkiksi elämäntapamuutos antaa mahdollisuuden vaikuttaa myönteisesti ihmisen terveyteen. Toiseksi motivoivan ilmapiirin luomiseksi tarvitaan vuorovaikutuksellisia keinoja, kuten turvallisuuden ja luottamuksen herättämistä, tuetaan itseenäiseen päätöksentekoon ja korostetaan valinnan vapautta. Kolmanneksi on tärkeää muistaa, että tieto ei ole riittävä tuki muutokseen. Pienikin elämänmuutos on prosessi, joka vaatii asiakkaan kanssa työskentelyä ja sitoutumista. Neljänneksi motivaatio nousee ihmisestä itsestään, eli syntyy sisäisesti, ei ohjaajan määräyksestä tai tarpeesta käsin. Motivoiva ohjaus on muutokseen houkutteleva ja valmentava, tämä on motivoivan ohjauksen viides periaate, jossa valmennetaan tekemään valintoja ja tiedollisia päätöksiä. Viimeiseksi on tärkeää muistaa, että muutosvalmius on tilannesidonnainen tekijä, joka vaihtelee elämäntilanteen ja ajan mukaan. (Turku 2007, 41, 42, 43.)

Esille on syytä nostaa myös yksi huomion arvoinen asia liittyen erityisesti urheiluseuroissa harrastaviin nuoriin ja heidän liikuntamotivaatioonsa. Nuoret, jotka ovat vielä 13-15-vuoden iässä pysyneet urheiluseuroissa, ovat seuroille haasteellinen ryhmä, koska yhä useamman nuoren harrastusmotivaationa menestymisen sijaan on "relahakuisuus" ja "urheiluhengailu". Kuinka seuroihin saataisiin juurrutettua sellaista toimintaa, jossa huomioitaisiin sekä urheilupolulle lähteneet että urheilu- ja liikuntahengailijoiden tarpeet? Liikunta-

hengailijoiden motivaation ja liikunta-aktiivisuuden säilyttämiseksi urheiluseurojen tulisi toimia bottom-up ajatusta noudattaen. (Aira ym. 2013a, 26.) Australian urheiluvaliokunta kertookin keinoista, joilla nuoret saadaan motivoitua mukaan urheilutoimintaan. Liikunnan tulee olla tasa-arvoisesti saatavilla kaikille nuorille, katsomatta yhteiskuntaluokkaan tai sitä kenellä on varaa maksaa liikuntaharrastuksesta. Liikuntaa järjestettäessä on huomioitava, että nuorilla ei ehkä ole vielä itselläkään ymmärrystä omista liikuntakyvyistään, jolloin aikuisen on osattava suunnitella liikunta niin, että nuori saa tarpeeksi haasteita ja onnistumisen kokemuksia. Liikunnassa on myös tärkeää päästä eroon stereotyyppisestä ajattelusta millaisen urheilijan tulee olla ja miltä hänen tulee näyttää. Se millainen olet vartalo-tyypiltäsi, kumpaa sukupuolta edustat tai mitä liikuntataitoja jo osaat, ei määrittele sitä, voitko olla urheilija tai mitä lajia haluat harrastaa. Kun nämä asiat huomioidaan liikunnan suunnittelussa ja järjestämisessä, saadaan nuori motivoitua pysymään liikuntaharrastuksen parissa paremmin ja pidempään sekä samalla kasvatetaan myös lahjakkaiden nuorten määrää kohti huipputasoa. (Government of Western Australia, Department of Sport and Recreation. 2011, 7-8.)

5 Koulu liikuttajana

Valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa liikunnanopetuksen päämäärä perusopetuksessa on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä hyvinvointiin. Tarkoituksena on ohjata oppilasta ymmärtämään myös liikunnan terveydellinen merkitys. Opetussuunnitelmassa on asetettu vuosiluokille 1-4 erilaisia tavoitteita, joiden suuntaisesti liikunnanopetuksessa on tarkoitus edetä. Oppilaan tavoitteena on oppia monipuolisesti motorisia perustaitoja sekä hyvinvointia edistäviä että turvallisia liikuntatapoja. Tavoitteena on saada erilaisia virikkeitä liikunnan harrastamismahdollisuuksista ja harjaantua sekä itsenäiseen että ryhmätyöskentelyyn ilman kilpailun korostamista. Liikunnanopetuksessa vuosiluokilla 5-9 on otettava huomioon tässä kehitysvaiheessa sukupuolten erilaiset tarpeet, oppilaiden eriaikainen kasvu sekä kehittyminen. Liikunnanopetuksen avulla kasvatetaan itsenäisyyteen sekä yhteisöllisyyteen, tuetaan oppilaan hyvinvointia ja luodaan valmiuksia omaehtoisen liikunnan harrastamiseen. Vuosiluokkien 5-9 tavoitteena on motoristen perustaitojen ja lajitaitojen lisäksi oppia myös ymmärtämään liikunnan merkitys hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmasta. Harrastuspaikkoihin tutustuminen, itsensä hyväksyminen ja suvaitsevaisuus ovat tärkeitä tavoitteita liikunnanopetuksessa. (Opetushallitus 2004, 248-249.)

OPS 2016 esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden uudistaminen tuo tullessaan muutoksia suomalaiseen perusopetukseen (OPS 2016 työryhmä 2014a). OPS 2016 uudistamisella pyritään luomaan paremmat edellytykset koulun kasvatustyölle, oppilaiden mielekkäälle oppimiselle ja kestäväälle tulevaisuudelle. Uudistus rakennetaan nykyisille vahuuksille ja sen avulla pyritään määrittämään kasvatustyötä ja toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavia arvoja ja periaatteita oppilaan monipuolinen kasvu, identiteetin vahvistaminen, vuorovaikutteinen toimintatapa ja kestävä kehitys huomioiden. Oppimiselle pyritään luomaan monipuolisia oppimisympäristöjä, joilla voidaan esimerkiksi vahvistaa edellytyksiä luovaan, yhteisölliseen ja oppilaiden yksilölliset tarpeet huomioivaan opetukseen. Myös paikalliselle pedagogiselle kehittämiselle halutaan luoda tilaa uudistamisen kautta, sekä luoda yhtenäinen ja joustava opetussuunnitelmatyökalu kaikkien opetuksen järjestäjien ja koulujen käyttöön. (OPS 2016 työryhmä 2013b.) Opetussuunnitelma uudistus perustuu tieteellisten tutkimuksien ja testattujen teorioiden lisäksi liikunnanopetuksessa, Liikkuva koulu- sekä Move-hankkeista saatuihin myönteisiin kokemuksiin (Pietilä 2014). Vuoden 2014 loppuun mennessä on tarkoitus valmistua tämä esiopetuksen, perusopetuksen ja lisäopetuksen opetussuunnitelman perusteet, jonka mukaiseen opetukseen siirrytään lukuvuoden alkaessa syksyllä 2016. (OPS 2016 työryhmä 2014a).

OPS 2016 oppiaineluonnoksissa määritellään liikunnan tehtäviä oppiaineina ensimmäiseltä luokalta aina yhdeksänteen luokkaan saakka (OPS 2016 työryhmä 2014c). Opetussuunnitelmauudistuksen työryhmässä mukana olevan Pietilän (2014) mukaan koululiikunnasta tehtäisiin täysiverinen hyvinvointioppiaine suomalaisessa ala- ja yläkouluissa. Luonnosten mukaan luokilla yksi ja kaksi, liikuntaa ohjaava ajatus on yhdessä liikkuminen leikin keinoin. Opetuksen painotus on havaintomotorisissa taidoissa, motorisissa perustaidoissa, yhdessä tekemisessä, sosiaalisten taitojen kehittämisessä, sekä myönteisissä liikuntakokemuksissa. Oppilaita autetaan opetuksen keinoin kohtaamaan emotionaalisesti vaihtelevia tilanteita ja opetuksessa hyödynnetään lasten mielikuvitusta ja omia oivalluksia. (Opetushallitus 2014a, 53.) Kolmannelta luokalta kuudennelle luokalle liikutaan oman luokan kanssa yhdessä toimien ja erilaisia taitoja harjoitellen. Opetuksessa painotetaan motoristen perustaitojen vakiinnuttamista ja monipuolistamista, sekä vahvistetaan sosiaalisia taitoja. Vuorovaikutuksellinen ja monipuolinen opetus auttaa taitojen oppimisessa ja tukee oppilaiden hyvinvointia ja kasvua sekä luo valmiuksia liikunnallisen elämäntavan oppimiselle. Oppilaat osallistuvat tässä kehitysvaiheessa jo itse toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen omien taitojensa mukaisesti. (Opetushallitus 2014b, 129.) Yläluokilla sen sijaan liikunta on yhdessä liikkumista, jolloin sovelletaan jo opittuja taitoja. Sen tarkoituksena on lisätä osallisuutta ja vahvistaa myönteistä minäkäsitystä, sekä oman kehon hyväksymistä. Liikunnassa painotetaan monipuolista perustaitojen soveltamista ja fyysisten ominaisuuksien harjoittamista eri liikuntalajien ja -muotojen avulla. Opetus kannustaa hyvinvointiin, itsenäisyyteen, osallisuuteen ja omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Oppilaat osallistuvat toiminnan suunnitteluun ja ottavat vastuuta niin omasta kuin ryhmän toiminnastakin omien taitojensa mukaisesti. (Opetushallitus 2014c, 194.)

5.1 Liikkuva koulu -ohjelma Suomessa

Liikkuva koulu-ohjelma starttasi pilottina vuosina 2010–2012 ja on nykyisin osa hallitusohjelmaa. Liikkuvaa koulua on toteuttamassa opetushallitus, opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö, puolustushallinto, aluehallinto, järjestöt ja tietenkin koulut ympäri Suomea. Rahoitus toiminnalle saadaan veikkausvaroista opetus- ja kulttuuriministeriön kautta, mutta myös ELY-keskukset rahoittavat toiminnan aloittamista ja kehittämistä. Liikkuva koulu -ohjelman tärkein tavoite on muuttaa kouluja liikunnallisemmaksi, kohentaa lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta, tehdä liikuntasuosituksista kaikkien tuntea koulumaailmassa, sekä kerätä tutkimustietoa kouluikäisten toimintakyvystä. (Valo. Liikkuva koulu -toiminta, 2014.)

Liikkuva koulu -ohjelmalla halutaankin tehdä koulupäivistä viihtyisämpiä, auttaa lapsia ja nuoria oppimaan paremmin ja tuoda työrauhaa luokkiin. Koulupäivästä tekee viihtyisäm-

män yhdessä suunnitteleminen ja tekeminen sekä se, että yritetään ajatella näitä asioita uudella tavalla. (Liikkuva koulu 2012.) Koska liikkumaton aika kouluissa lisääntyy tasaisesti iän myötä, Liikkuva koulu -hankkeen yksi tärkeä tavoite on myös istumisen vähentäminen koulupäivän aikana (Aira ym. 2012, 54). Liikkuva koulu -hanke onkin osoittanut, että kouluissa riittää edelleen haasteita, sillä tutkimustulosten mukaan oppilaista vain osa täytti fyysisen aktiivisuuden minimisuosituksen. Alakoululaisista keskimäärin noin puolet liikkui reippaasti vähintään 60 minuuttia päivässä. (Aira ym. 2012, 54.) Pilottikouluissa käytetyt mittarit todistavat että yläkoululaisista vain noin kymmenes osa liikkuu suositeltavan määrän, yli tunnin päivässä (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013a, 7).

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen toteutettiin 2010–2012, jonka loppuraportin mukaan hankekokonaisuus koettiin onnistuneena ja positiivisena, mutta vaikutukset oppilaiden mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen olivat vielä vähäisiä. Hankkeen aikana kuitenkin alakoululaisilla fyysinen aktiivisuus lisääntyi hieman, mutta väheni yläkoululaisilla. Selkeä ero oli kuitenkin alakoulujen ja yläkoulujen välillä välituntien liikuntatoiminnassa. Siinä missä alakoulun oppilaat harrastivat liikuntaleikkejä ja pallopelejä, yläkoulun oppilaat yleisemmin istuivat tai seisoivat. Tästä huolimatta hankkeen viimeisessä oppilaskyselyssä oppilaat olivat arvioineet että liikunta eri muodoissa oli lisääntynyt. Oppilaiden lisäksi myös koulun opettajien kokemukset olivat pääosin myönteisiä. Jatkossa olisi kuitenkin tärkeää huomioida paremmin kaikkien koulun työntekijöiden sitouttaminen toimintaan jo alkuvaiheessa. Liikkumista lisäävien toimenpiteiden vaikutusten siirtyminen oppilastasolle vie aikaa ja sen vuoksi tarvitaan järjestelmällistä sekä pitkäjänteistä kehittämistyötä liikunnallisen koulupäivän luomiseksi. (Aira ym. 2012, 54-55.)

5.2 Lahden koulut liikkeellä

Pulkkinen & Launonen (2005) kertovat teoksessaan eheytetyn koulupäivän periaatteista ja tuloksia kolmivuotisesta Eheytetty koulupäivä -kokeilusta. Projektissa etsittiin parhaiten toimivia käytäntöjä eheytylle koulupäivälle erilaisissa kunnissa ja kouluissa muun muassa Lahden kaupungin kouluissa. Ensimmäisen ja toisen vuosiluokan oppilaille sekä erityisoppilaille suunnattu kunnallinen aamu- ja iltapäivätoiminta kuului osana eheytettyyn koulupäivään, mutta projektissa valvottuja aamu- ja iltapäiväryhmiä sekä kerhotoimintaa tarjottiin lisäksi myös kaikille vuosiluokkien ensimmäisestä luokasta yhdeksänteen luokkaan saakka.

Osaprojektin tavoitteena oli eheyttää lasten ja nuorten koulupäivää niin, että opiskelu, lepo ja miellyttävät kokemukset harrastamisesta vuorottelevat koulupäivän aikana. Lisäksi tarkoituksena oli vähentää lasten yksinoloaikaa ennen ja jälkeen koulupäivän sekä tukea heidän sosiaalista kehitystään. Eheytetyn koulupäivän perusrakenne muodostui kolmesta

osasta: aamutoiminnasta, "hengittävästä" koulupäivästä, joka piti sisällään oppitunteja, harrastustuokioita ja pitkän lounastauon sekä iltapäivätoiminnasta koulun jälkeen. Kokeilukoulut toimintaympäristöineen olivat keskenään eriäviä, jonka vuoksi koulut saivatkin kehittää omat ratkaisunsa koulupäivän rakenneuudistuksesta huomioiden paikalliset olosuhteet ja eri osapuolten toiveet. Vaikka projektissa oli mukana hyvin erilaisia kouluja, pyrittiin löytämään yhteisiä lähtökohtia koulupäivän rakenteeseen liittyen, kuten valvotun aamu-, iltapäivä-, sekä kerhotoiminnan organisointi osaksi koulupäivää. Opettajien ja koulunkäyntiavustajien mahdollisuus halutessaan osallistua harrastustoiminnan ohjaamiseen asianmukaista korvausta vastaan. Rehtorin vastuulla on toiminnan laadun valvominen ja ohjaajarekrytointi. Lisäksi koulu voi tarjota tilat ja välineet toiminnalle. (Pulkinen & Launonen 2005.)

Ehetytty koulupäivä -kokeilu tuotti hyviä tuloksia. 1-6 luokan oppilailla koulupäivän uudesta rakenteesta tuli kokeilun myötä normaalikäytäntö ja valvottuihin toimintaryhmiin, kunnan aamu- ja iltapäivätoimintaan ja kerhoihin osallistui 60 prosenttia oppilaista. Ylemmillä luokilla ei päästy samankaltaisiin tuloksiin, sillä haasteen toiminnalle toi suuremmat tuntimäärät, jaksojen vaihtuminen ja kurssimuotoisuus. Suosituimpia liikuntalajeja Ehetytty koulupäivä -kokeilussa olivat joukkue- ja yksilölajit sekä tanssi. Lasten harrastaminen siirtyi kokeilun myötä ennen kello 17.00 tapahtuvaksi toiminnaksi iltaharrastamisen sijaan. Harrastukseen osallistuminen oli yhteydessä koulumotivaatioon, opiskelun jatkamiseen, sekä kiusaamisen, pinnaamisen ja tupakoinnin vähentymiseen. (Pulkinen & Launonen 2005.)

Lahdessa on ollut kerhotoimintaa kaikilla kouluilla vuodesta 2009 lähtien ja Lahti on mukana opetushallituksen kerhotoiminnan kehittämisen pilotointi -hankkeessa 2010-2012. Lahti kutsuttiin mukaan opetushallituksen käynnistämään ja koordinoimaan Joustavan koulupäivän kokeiluun 2013. (Lappalainen, S. 22.10.2014.) Joustava koulupäivä -kokeilussa ideana oli etsiä ja kokeilla ennakkoluulottomasti uusia keinoja työn, organisoimisen ja toiminnan toteutukseen koulussa. Hankkeen päätavoite on lisätä koulussa viihtymistä sekä lasten ja nuorten hyvinvointia. Opetushallituksen syksyllä 2013 käynnistämässä ja koordinoimassa kokeilussa on ollut mukana nelisenkymmentä koulua ja yksitoista kuntaa, joista yksi on Lahti. Kokeilukoulujen rehtoreille tehdystä kyselystä ilmeni, että keskelle koulupäivää sijoitettu pidempi tauko ylläpiti oppilaiden viireystilaa ja pidemmän välitunnin ansiosta lasten liikkuminen oli lisääntynyt. Ne oppilaat joiden vanhemmat eivät voi tukea säännöllistä harrastamista voidaan nyt saavuttaa kerhotoiminnalla. Pitkän tauon avulla tai kerhotoiminnan keinoin voitiin myös lisätä oppilaiden viihtymistä ja vähentää kiusaamista. Opettajien havaintojen mukaan oppilaat tulivat mielellään mukaan keskellä päivää järjestettyyn kerhoon ja aktiivisuus jatkui yhä kerhon jälkeisellä oppitunnilla. Myös

vanhemmat olivat tyytyväisiä järjestelyyn, koska se mahdollisti myös kuljetusoppilaiden osallistumisen kerhotoimintaan. Kokeilu onkin herättänyt keskustelua koulujen henkilökunnan keskuudessa koulupäivän rakenteesta sekä mahdollisuudesta uudistaa koulun toimintamalleja. (Opetushallitus 2014d.)

Lapset ja nuoret ovat olleet tärkeä osa joustavan koulupäivän suunnittelua ja toteutusta Lahdessa ja heidän ääntään on kuultu eri tavoin. Lahden Nuorisovaltuusto toteutti kevätkäytävällä 2013 Lahdessa ensimmäistä kertaa oppilaskuntakyselyn. Vastauksia kyselyyn saatiin yli 130, lähes jokaiselta Lahden yläkoululta ja lukiolta 12-18-vuotiailta nuorilta. (Lahden Nuva 2013, 2-3.) Nuorisovaltuuston teettämässä kyselyssä selvisi, että oppilaskunnan ideoilla koetaan olevan hyvin kuuluvuutta kouluissa ja toimintaan koetaan lähdettävän hyvin mukaan. Osa vastaajista kertoi kuitenkin nimenomaan nuorten toimintaan kannustamisen olevan vaikeaa tai erittäin vaikeaa. Kyselyn mukaan oppilaskunnan suurimpia saavutuksia olivat 114 vastanneen mukaan muun muassa erilaiset tapahtumat esimerkiksi liikuntatapahtumat sekä koulujen teemapäivät ja kouluviihtyvyyttä parantavat tekijät. (Lahden Nuva 2013, 5-9.)

Syyskuussa 2013 Lahdessa järjestettiin oppilaskuntien hallitusten perehdytys- ja tutustumistilaisuudet. Tällöin tilaisuuteen osallistui yläkoulujen ja lukioiden lisäksi ensimmäistä kertaa myös alakoulut. Tilaisuuksiin osallistui yhteensä 377 oppilasta ympäri Lahtea. Oppilailta kysyttiin heidän parhaita koulukokemuksiaan ja uusia ideoita koulusta ja oppilas-toimikunnasta, sekä millainen on heidän mielestään oppilasystävällinen koulu. (Peltonen & Ripatti 2013, 1.) Kyselyssä parhaiksi koulupäivän aikaisiksi kokemuksiksi nousivat koulun yhteiset tapahtumat ja teemapäivät, erilaiset kilpailut, kuten Talent kykykilpailu ja urheilukilpailut. Välitunnit mainittiin useasti ja niiden viettoon toivottiin välineitä ja pelejä, niin koulun sisällä kuin ulkonakin. Toiveissa nousi esille myös pidemmät välitunnit ja sisävälitunnit. Oppilaiden äänen kuuleminen ja vaikuttamisen mahdollisuus koulussa koetaan myös tärkeäksi. (Peltonen & Ripatti 2013, 1-3.)

6 Opinnäytetyön tavoite ja kohderyhmä

Opinnäytetyön päätavoitteena oli aktivoida ja motivoida nuoria oma-aloitteiseen liikunnallisen toiminnan ideointiin, suunnitteluun ja toteuttamiseen. Tavoitteena oli saada produktioon osallistuville luokille Ahtialan koululla enemmän aktiivista ja motivoivaa toimintaa koulupäivän aikana. Näiden tavoitteiden lisäksi tarkoituksena oli erilaisen toiminnan kautta havainnollistaa nuorilla kuinka paljon erilaisia harrastus- ja liikkumismahdollisuuksia oli heidän saatavillaan. Näiden tavoitteiden myötä heillä oli itse mahdollisuus hyödyntää oppimiaan taitoja myöhemmin tehdäkseen itse koulupäivistä viihtyisämpiä ja liikunnallisempia.

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat Lahdessa sijaitsevan Ahtialan koulun kuudennen ja seitsemännen luokan oppilaat. Produktioon osallistuneita kuudennen luokan oppilaita oli yhteensä 21 ja kahden seitsemännen luokan oppilaita oli puolestaan 34. Toimintaan sitoutuivat myös molempien luokkien opettajat sekä koulun rehtori ja vararehtori.

7 Produktio ja sen eteneminen

Ennen opinnäytetyön aloittamista tehtiin taustatyötä työharjoittelun sekä asiantuntijahaastattelujen avulla. Tämän jälkeen opinnäytetyöprosessi käynnistyi virallisesti yhteistyökoulun valinnalla ja työskentely aloitettiin Ahtialan koulun oppilaiden kanssa (taulukko 1).

Taulukko 1. Opinnäytetyöprosessi

Syksy 2013 Taustatyö	Talvi 2014	Kevät 2014	Syksy 2014
Työharjoittelu Liikkuva koulu -hankkeessa Lahden eri kouluilla	Opinnäytetyöprosessin käynnistys. Yhteistyökoulun valinta; Ahtialan koulu.	Toiminnalliset kerrat Ahtialan koululla (yhteensä 17)	Opinnäytetyön kirjoitus
Havainnointia koulupäivien liikunnallistamisesta työharjoittelun aikana Lahden eri kouluilla	Kohderyhmän valinta	Toiminnallisilla kerroilla mukana yhteistyökumppani WAU ry	Opinnäytetyö valmis joulukuussa 2014
Toimeksianto ajankohdaiselle opinnäytetyölle	Ahtialan kouluun ja oppilaisiin tutustuminen	Palautteen kerääminen 6. ja 7. luokanoppilailta sekä opettajilta.	
Asiantuntijoiden haastattelut	koululiikuntakysely 6.- ja 7.-luokan oppilaille	Toiminnan arviointia	

7.1 Taustatyö

Ennen opinnäytetyöprosessin käynnistymistä syksyllä 2013 tehtiin työharjoittelu Lahden kouluilla koulupäivien liikunnallistamisen parissa. Tuolloin tutustuttiin lasten ja nuorten välituntiliikunta toimintaan sekä sen haasteisiin, yläasteikäisten välikä action toimintaan ja liikuntakerhotoimintaan koulupäivien jälkeen. Liikuntatoiminnan ohjauksissa päästiin näkemään ja havainnoimaan lasten ja nuorten liikunnallisempaa koulupäivää hyvin läheltä.

Havainnointi on yksi tutkimuksen perusmenetelmä, jota tehdään tarkkailemalla ja jonka avulla päästään käsiksi luonnollisiin ympäristöihin. Havainnoinnin avulla saadaan välitöntä ja suoraa tietoa yksilöiden, ryhmien ja organisaatioiden toiminnasta sekä käyttäytymisestä. Tämä on erinomainen menetelmä vuorovaikutuksen, vaikeasti ennakoitavien sekä nopeasti muuttuvien tilanteiden tutkimiseen. Havainnoinnin menetelmiä on useita ja niistä yksi on osallistuva havainnointi. Osallistuvalla havainnoinnilla on ominaista tutkijan osallistuminen toimintaan sekä kysymysten tekeminen tutkittaville. Erityisen tärkeää havainnoi-

nissa on muistaa se, että havainnot ja omat tulkinnat havainnoista pidetään erillään. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212-217.) Lasten ja nuorten kanssa toimittaessa päädyttiin osallistuvaan havainnointiin työharjoittelun luonteen vuoksi. Muutama tärkeä havainto, joita työharjoittelussa tehtiin, oli nuorten motivointi ja heidän mahdollisuutensa päästä vaikuttamaan sisältöihin, mitkä olivat merkittävässä asemassa yläkouluikäisten liikunnassa. Uudet lajit ilman ennakkokäsityksiä ja palkitseminen innostivat myös yläasteikäisiä liikumaan. Lisäksi onnistunut ja toimiva informaation kulku koulussa oli suorassa suhteessa liikkujien määrään välitunneilla. Myös viidennen ja kuudennen luokan oppilaat aktivoituivat liikkumaan itse, kun he pääsivät ohjaamaan koulun nuorempia oppilaita. Näiden havaintojen avulla pystyttiin ymmärtämään lasten ja nuorten koulupäivän aikaisen liikunnan tärkeyttä ja havaittiin, että aiheeseen liittyvälle opinnäytetyölle oli tarvetta. Aiheen ajankohtaisuuden ja tärkeyden vuoksi lasten ja nuorten parissa työskentelevältä Suvi Lappalaiselta Lahden sivistystoimialalta saatiin työharjoittelun päätteeksi toimeksianto opinnäytetyölle, jossa perehdyttäisiin nuorten liikuntamotivaation ja erilaisiin keinoihin lisätä liikuntaa koulumaailmassa. Työharjoittelun havainnot ohjasivat myös opinnäytetyön kohderyhmän valintaa ja sen myötä oppilaslähtöisen sekä toiminnallisen näkökulman valitsemista produktion.

Työharjoittelun päätteeksi toteutettiin opinnäytetyön pohjaksi asiantuntijahaastattelut koulujen liikunnallistamisessa mukana olleille henkilöille sekä kahdelle Lahden koululle, joissa työharjoittelua oli tehty. Näin pystyttiin syventämään tietoa koulupäivän liikunnallistamiseen liittyneistä onnistumisista, mutta myös haasteista. Koulujen liikunnallistamista toteuttaneiden asiantuntijoiden haastattelut koostuivat Lahden nuorisotoimen kerho-ohjaaja Jaakko Jäppisen ja WAU ry:n liikuntakoordinaattori Sini Rataksen, sekä kahden eri koulun liikunnallistamisen yhteyshenkilön haastatteluista. (Liite 1).

Haastattelu tiedonkeruumuotona on ainutlaatuinen, koska siinä ollaan suorassa vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa. Suurimpana etuna pidetään haastattelun joustavuutta aineistoa kerätessä. Haastattelu on systemaattinen tiedonkeruun muoto, jolla on tavoitteet ja jonka avulla pyritään saamaan mahdollisimman luotettavaa tietoa. Haastattelujen avulla voidaan syventää saatavia tietoja pyytämällä vastaajalta perusteluja tai esittämällä lisäkysymyksiä. Haastattelumuodoksi voidaan valikoida esimerkiksi teemahaastattelu, jossa tyypillistä on, että haastattelun aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 204-208.) Produktion kannalta toimivimmaksi osoittautui juuri teemahaastattelu, jonka aihepiiriksi muodostui koulupäivien liikunnallistaminen sekä toiminnan toteuttamiseen liittyvät erilaiset käytännöt.

Haastattelut kahdella valitulla Lahden koululla toteutettiin yksilöhaastatteluina. Haastattelun pohjalta todettiin koulujen olevan toimijoina erilaisia ja välituntiliikunta oli lähtenyt su-

jumaan kouluilla eri tavoin. Mukkulan koululla informoinnille ja toiminnasta tiedottamiselle oli luotu toimivat käytännöt ja liikkumisen organisointi toimi. Koulun opettajat olivat myös sitoutuneita toimintaan ja esimerkiksi oppilaskunta oli saanut vastuulleen kuulutusten tekemisen keskusradion kautta. Tiirismaalla sen sijaan toiminta oli alkanut takerrellen. Tämä johtui osittain siitä, että osa opetuksesta järjestettiin parakeissa koulualueen laidalla, jolloin informaatio ei saavuttanut oppilaita esimerkiksi keskusradion välityksellä ja liikunnalle osoitettu välitunti paikka oli kaukana parakeista. Kummallakin koululla nähtiin, että liikunnallistamisen onnistumiseen vaikuttivat monet asiat. Kuten se miten opettajat ja rehtori suhtautuivat asiaan, miten he kannustivat oppilaita liikkumaan, sekä miten informaatio ja yhteistyö toimi koulun ja ulkopuolisen liikuttajan välillä.

Kerho-ohjaaja Jaakko Jäppinen oli myös mukana koulupäivien liikunnallistamisessa ja hän kertoi haastattelussaan että oli järjestämässä lukuvuonna 2013-2014 Lahden eri kouluilla välituntiliikuntaa ja liikunnallista kerhotoimintaa alakoulu ikäisille sekä action välitunteja yläkoulu ikäisille. (Liite 5). Alakouluilla järjestettiin vuoden aikana yhteensä 4000 yksittäistä liikuntakertaa ja yläkouluilla 1500 liikuntakertaa. (Jäppinen, J. 2013.) Jäppinen oli aloittamassa kouluilla uusia liikunnallisia tempauksia, kuten pihasählyturnausta, kiipeilyä, norsupalloa, alppicurlingia ja kin-ball -turnausta. Hän järjesti kouluille myös välkäriliikuttajakoulutuksia, joiden tavoitteena oli saada koulun viidennen ja kuudennen luokan oppilaat ohjaamaan pitkällä välitunneilla pienemmille oppilaille liikuntaa. Haastattelussa Jäppinen nosti esille hyvän huomion koulujärjestelmästä. Opettajilla ei ole resursseja opetuksen ulkopuoliseen toimintaan eikä koulussa tapahtuvan perustyön lisäksi liikunnallisen toiminnan järjestämiseen, kuten välituntiliikunnan organisoitiin. Kouluilla tarvittiin lähes poikkeuksetta täysin ulkopuolinen toimija ja koordinaattori, jotta liikunnallistamista voitiin lisätä koulupäivän aikana ja liikunnalliset välitunnit saatiin onnistumaan. (Jäppinen, J. 13.2.2014.)

Jäppisen yhteistyökumppanina ja samoissa työtehtävissä Lahden kouluilla toiminut WAU ry:n liikuntakoordinaattori Sini Ratas oli myös yksi haastateltavista. WAU ry on kotimainen hyvinvointijärjestö, joka edistää lasten ja nuorten terveyttä, sekä sosiaalista hyvinvointia järjestämällä tasapuolista ja lapsia osallistavaa liikunnallista matalankynnyksen toimintaa lapsen omalla koululla. WAU toimii yhteistyössä Liikkuva koulu -hankkeen kanssa. Lahdessa 2013–2014 Rataksen toteuttamassa toiminnassa oli viikkotasolla mukana 159 kersholaista ja 200-250 välituntiliikkujaa. WAU:n toteuttamia yksittäisiä liikuntakerhoja kertyi lukuvuoden aikana 278 ja välitunteja 206. (Ratas, S. 13.12.2014.) Lahden kaupungin perusopetus ja laajemmin Lasten ja nuorten kasvu -vastuualue (perusopetus, nuorisopalvelut, varhaiskasvatus) toimii järjestäjänä koulun kerhotoiminnalle ja koulupäivien liikunnallistamishankkeen toiminnalle. Toimintaa toteutettiin opettajien ja koulun muun henkilökun-

nan ohjauksella, hyödyntämällä muiden hallintokuntien työntekijöitä ja ostamalla ohjausta järjestöiltä. Lahden kaupungin kerhotoiminnan ja liikunnallistamishankkeen suurin yksittäinen sopimus toiminnan tuottamisesta lahtelaisilla kouluilla toteutettiin juuri WAU ry:n kanssa. (Lappalainen S. 22.10.2014.)

Ratasta haastateltaessa esille nousi opettajien sitoutumisen tärkeys ja koulun liikunnallistamisessa mukana oleminen, jotta liikunnalliset välitunnit toteutuisivat. Hänen näkemyksensä mukaan monet koulut halusivat, että toimintaa toteutettaisiin, mutta samalla haluttiin, että toteuttaja olisi jokin muu taho kuin koulu itse. Sini näki, että koulupäivän voisi tulevaisuudessa rakentaa hyvin toisella tavoin. Esimerkiksi Espanjassa aamupäivät koostuvat oppitunneista, päivällä lapset harrastavat ja iltapäivällä oppitunnit jatkuvat. Tällainen koulujärjestelmä mahdollistaisi lasten ja nuorten liikunnan lisäämisen päivän aikana ja helpottaisi täten perheen arkea ja lisäisi perheen kesken vietettävän yhteisen ajan määrää. Se mahdollistaisi Rataksen mukaan myös kolmannen sektorin, kuten urheiluseurojen, järjestöjen ja seurakunnan mukaan tulon lasten ja nuorten liikunnallistamiseen koulupäivän aikana. Tämän kaltaiset uudistukset vaativat kuitenkin aikaa ja laajan rakennemuutoksen suomalaisessa koulujärjestelmässä. (Ratas, S. 13.12.2013.) Koulujen rakennemuutoksessa tulisi nähdä esteiden yli, jossa huomioitaisiin esimerkiksi kuljetusoppilaat, ruokailut ja koulun koko (Koliko-hanke 2014, 4). Yhtenä esimerkkinä koulupäivän passiivisuuden purkamisesta voitaisiin pitää kahden 15 minuutin välitunnin sijasta pidettävä 5 minuutin pikkuvälituntia ja kunnollista 25 minuutin toimintavälitunti (Hätinen, Nykänen & Toivonen 2014, 4). Pieniin muutoksiin Suomessa on jo ryhdytty, esimerkiksi turkulaisessa Runosmäen koulussa opettaja Maarit Korhonen heräsi uudenlaiseen ajattelutapaan ja sen myötä muutti opetustapoja sekä poisti pulpetit luokastaan. Hänen mukaansa muutoksia tarvittaisiin koulumaailmassa myös opetussisällöissä, opetusmetodeissa sekä koulurakennuksissa. Korhosen luokassa ja opetuksessa pohja-ajatuksena oppimiselle on lasten viihtyminen koulussa, jonka avulla myös oppimista tapahtuu vaivattomammin. (Leppänen 2014.)

Sini Ratas oli tukena opinnäytetyön produktiovaiheessa Ahtialan koululla ja seurasi WAU:n periaatteiden toteutumista opinnäytetyössä. WAU ry toimi myös taloudellisena tukijana opinnäytetyön toteutuksessa ja mahdollisti nuoria liikuttavaa uutta ja innovatiivista toimintaa. Opinnäytetyö täytti tarvittavat kriteerit ja pääsi mukaan WAU:n järjestämään ME!-hankkeeseen. ME!-hankkeen tavoitteena oli löytää konsepti siihen, miten yhä vähemmän liikkuvat yläkoululaiset saadaan mukaan liikunnalliseen toimintaan. ME!-hanke nostaa nuoret toiminnan keskiöön ja hankkeen idea on tutustua esimerkiksi nuorten tapoihin, tottumuksiin, kiinnostuksen kohteisiin ja vapaa-ajantoimintaan. (Wau ry ME!-hanke 2014.)

7.2 Oppilaisiin tutustuminen ja kysely liikuntatottumuksista

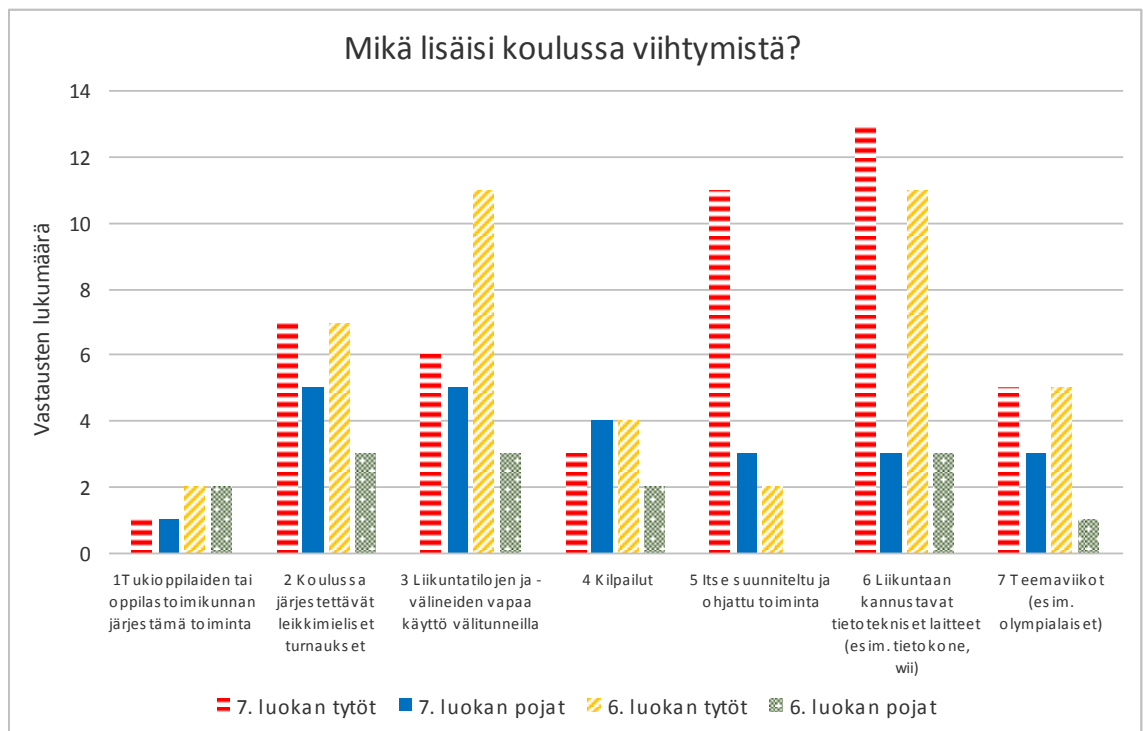
Opinnäytetyön toiminnallinen vaihe käynnistettiin 20.1.2014 jolloin ensimmäisen kerran tavattiin Ahtialan koulun vararehtori ja aiheesta kiinnostuneet opettajat. Keskustelua käytiin otollisista ikäluokista produktiota varten ja lopulta produktioon valikoitui kuudennen luokan oppilaat, koska he olivat Ahtialan koululla todella aktiivisia välituntiliikuttajia ja tämän vuoksi heillä oli varmasti jo hyviä ideoita produktioon. He olivat myös tulevia seitsemännen luokan oppilaita ja täten luokka-aste, jonka liikkumisen jatkumiseen yläkouluun siirryttäessä voitaisiin mahdollisesti vaikuttaa. Produktion avulla pyrittiin luomaan erilaisia mahdollisuuksia oma-aloitteiseen ja motivoivaa liikkumiseen, joita hyödyntämällä heillä oli mahdollisuus lisätä liikkumista myös yläkouluun siirryttäessä. Kaksi seitsemättä luokkaa valikoitui produktioon yhtenä liikuntaryhmänä, koska passiivisuus liikunnan suhteen oli heidän kohdallaan yleisempää ja heille uusien motivoivien keinojen löytäminen liikunnan lisäämiseksi nähtiin tärkeäksi.

Oppilaiden kanssa työskentely aloitettiin tammikuussa 2014 teettämällä oppilaille kysely heidän mielipiteistään koululiikunnasta ja siihen liittyvistä toiveista. Kyselyllä selvitettiin myös oppilaiden liikuntatottumuksia ja liikuntamotivaatiota sekä ideoita ja toiveita produktioon osallistumiseen liittyen (Liite 2). Kysely on survey-tutkimuksen keskeinen menetelmä, jossa aineistoa kerätään standardoidusti ja jossa kohdehenkilöt muodostavat näytteen tietystä perusjoukosta. Kyselytutkimuksen avulla voidaan kerätä laaja aineisto, kuitenkin säästämällä tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Huolellisella kyselyn suunnittelulla aineisto on helppo myöhemmin purkaa ja analysoida tietokoneen avulla. Tutkimuksessa voidaan käyttää kontrolloitua kyselyä, jossa tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti ja jolloin hän pystyy samalla kertomaan tutkimuksen tarkoituksen sekä vastamaan kysymyksiin. Kyselyssä kysymykset voivat muodostua muun muassa monivalintakysymyksistä, joista osa voi olla strukturoitujen ja avoimien kysymysten välimuotoja, jossa valmiiden vastausvaihtoehtojen jälkeen esitetään avoin kysymys. Tällä saadaan esille näkökulmia, joita ei etukäteen osata ajatella. Monivalintakysymykset mahdollistavat myös vastausten vertailun ja se tuottaa vähemmän erilaisia vastauksia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195-197, 199, 201.) Produktion tiedonkeruun kannalta parhaaksi vaihtoehdoksi todettiin edellä avattu kontrolloitu kysely, joka sisälsi monivalintakysymyksiä sekä strukturoitujen sekä avoimien kysymyksien välimuotoja.

Ennen varsinaista kyselyä teetettiin testikysely liikunnanohjaajaopiskelijatoverille Vierumäellä ja muutamalle kuudennen ja seitsemännen luokan oppilaalle, jonka perusteella kyselyyn tehtiin muutamat korjaukset ja jonka jälkeen kysely pystyttiin toteuttamaan Ahtialan koululla tammikuussa 2014. Kyselyyn vastasi yhteensä 55 oppilasta. Seitsemännen

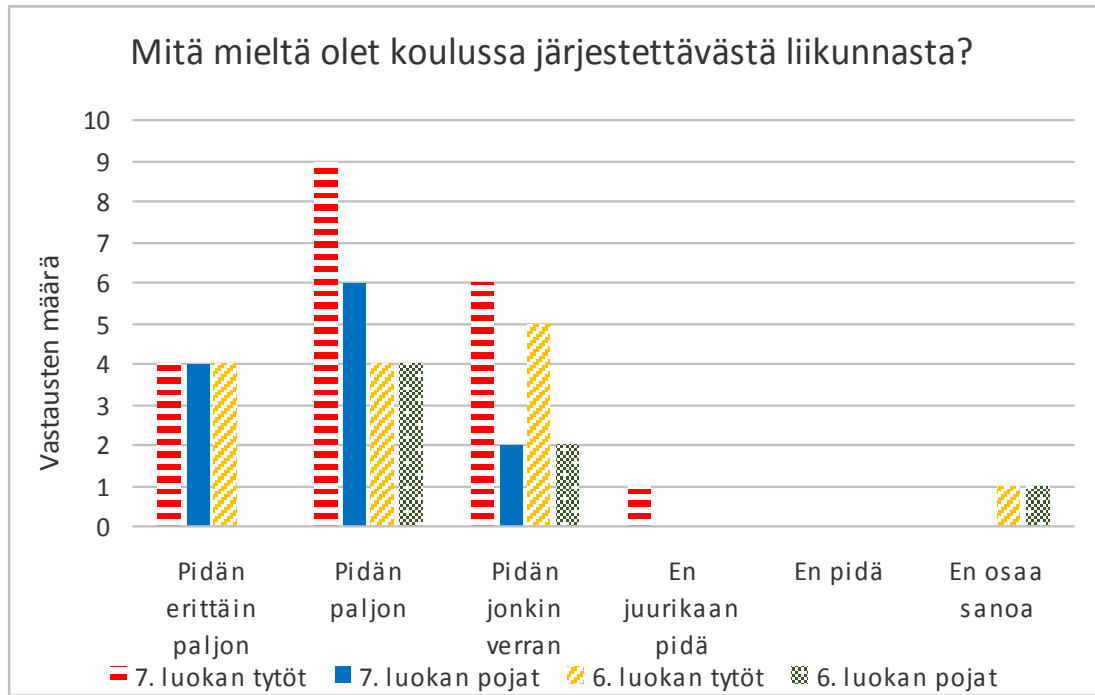
luokan vastaajia oli yhteensä 34, joista 22 oli tyttöjä ja 12 poikia. Kuudennen luokan vastaajia oli sen sijaan 21, joista 14 tyttöjä ja seitsemän poikia. Kyselyn vastauksia auki purettaessa nähtiin mielekkääksi kuvaileva analyysi eikä niinkään tilastollinen lähestymistapa, koska kyselyn tarkoituksena oli toimia pohjatietona ja suunnannäyttäjänä tulevalle toiminnalle oppilaiden kanssa. Vastauksia avatessa esille nostettiin eniten ja vähiten vastauksia saaneet vaihtoehdot, eikä niinkään pureuduttu tilastollisesti laskettavaan seikkoihin, kuten esimerkiksi keskihajontaan.

Oppilailta kysyttiin mikä lisäisi koulussa viihtymistä, johon suurin osa kuudennen ja seitsemännentoista luokan tytöistä vastasi koulussa viihtymistä lisäävän liikuntaan kannustavat tietotekniset laitteet sekä itse suunnittelu ja ohjattu toiminta. Kuudennen ja seitsemännentoista luokan pojat sen sijaan toivoivat koulussa järjestettäviä erilaisia leikkimielisiä turnauksia sekä liikuntatilojen ja -välineiden vapaata käyttömahdollisuutta välitunneilla. Sen sijaan tukioppilaiden ja oppilastoimikunnan järjestämä toiminta ei saanut kannatusta, vaan jäi kyselyssä viimeiselle sijalle. (Kuvio 1.)



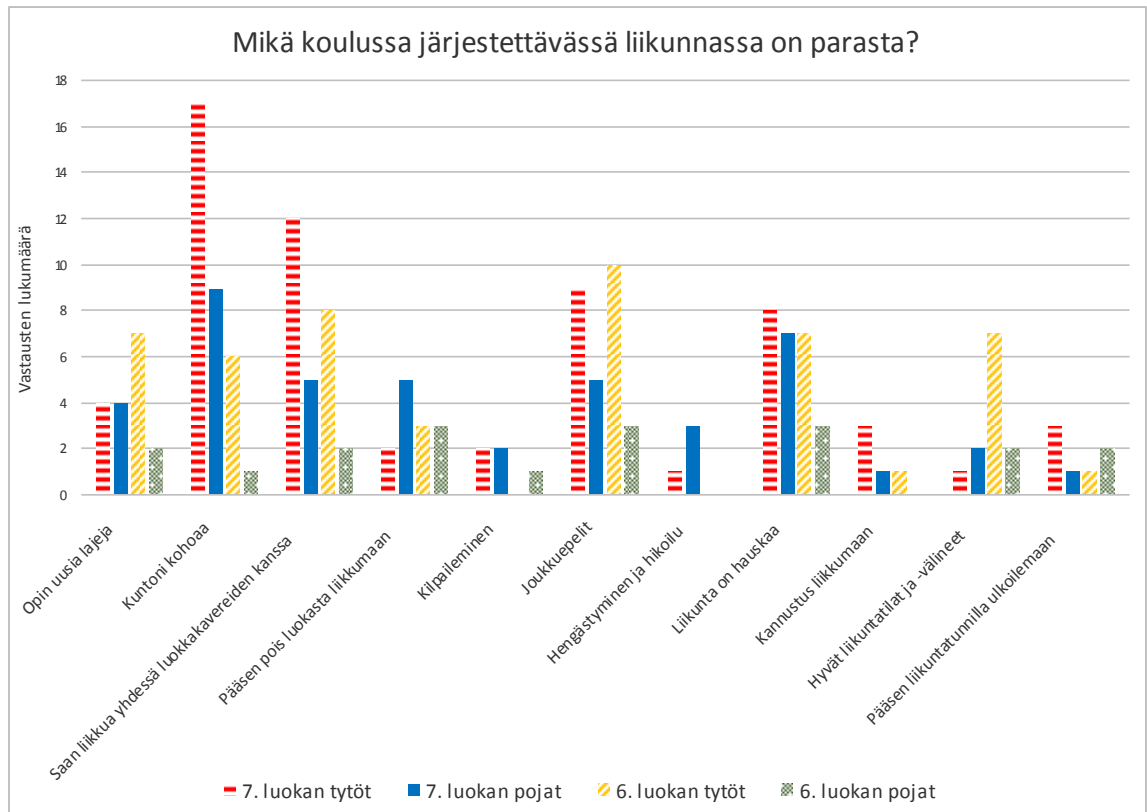
Kuvio 1. 7. luokkalaisten (n = 34) ja 6. luokkalaisten (n = 21) mielipide siitä, mikä lisäisi koulussa viihtymistä.

Oppilailta selvitettiin myös mitä miltä he olivat koulussa järjestettävästä liikunnasta ja yli puolet kuudennen luokan oppilaista (n=21) vastasi pitävänsä liikunnasta paljon tai jonkin verran. Sen sijaan seitsemäsluokkalaisten (n=32) yli kaksi kolmasosaa vastasi samaan kysymykseen pidän paljon tai pidän erittäin paljon. Kukaan oppilas (n=55) ei vastannut, ettei pitäisi koululiikunnasta lainkaan (Kuvio 2.)



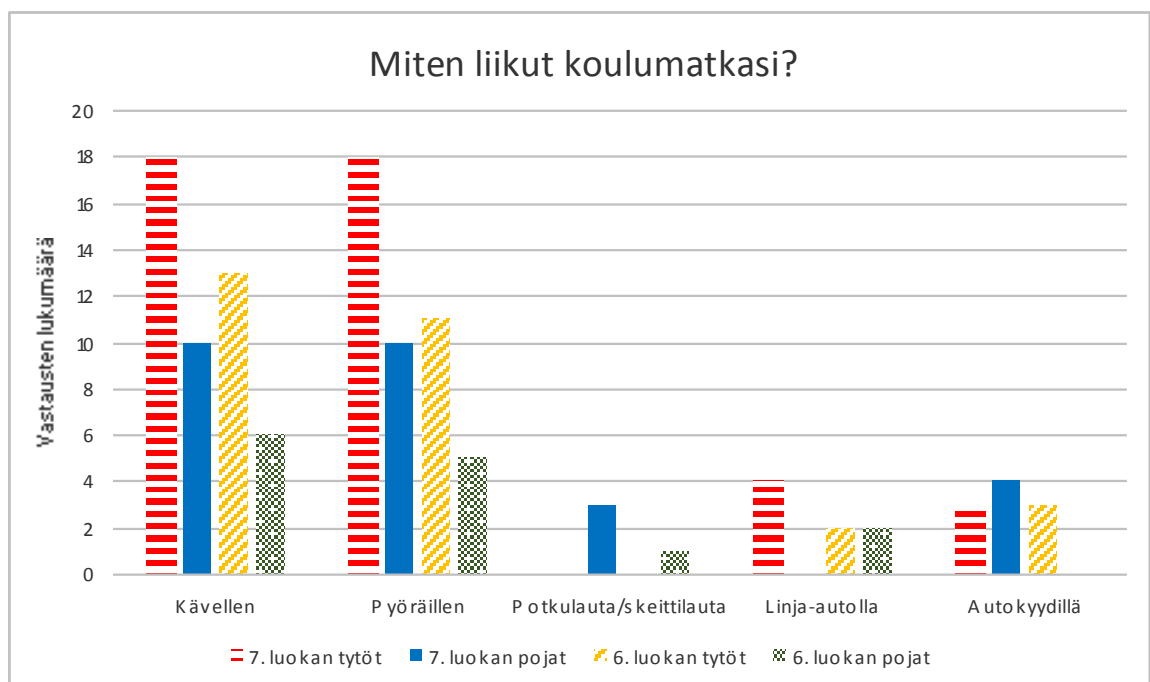
Kuvio 2. 7. luokkalaisten (n = 32) ja 6. luokkalaisten (n = 21) mielipide koulussa järjestettävästä liikunnasta

Oppilailta kysyttiin myös mikä koulussa järjestettävässä liikunnassa on parasta. Seitsemännenden luokan oppilaiden mielestä parasta oli kunnon kohoaminen ja luokkatovereiden kanssa liikkuminen sekä se, että liikunta on hauskaa. Kuudennen luokan vastauksista esille nousi edellä mainittujen lisäksi myös joukkuepelien merkitys. Vähiten oppilaiden keskuudessa sai vastausten perusteella kannatusta kilpaileminen sekä hengästyminen ja hikoilu. (Kuvio 3.)



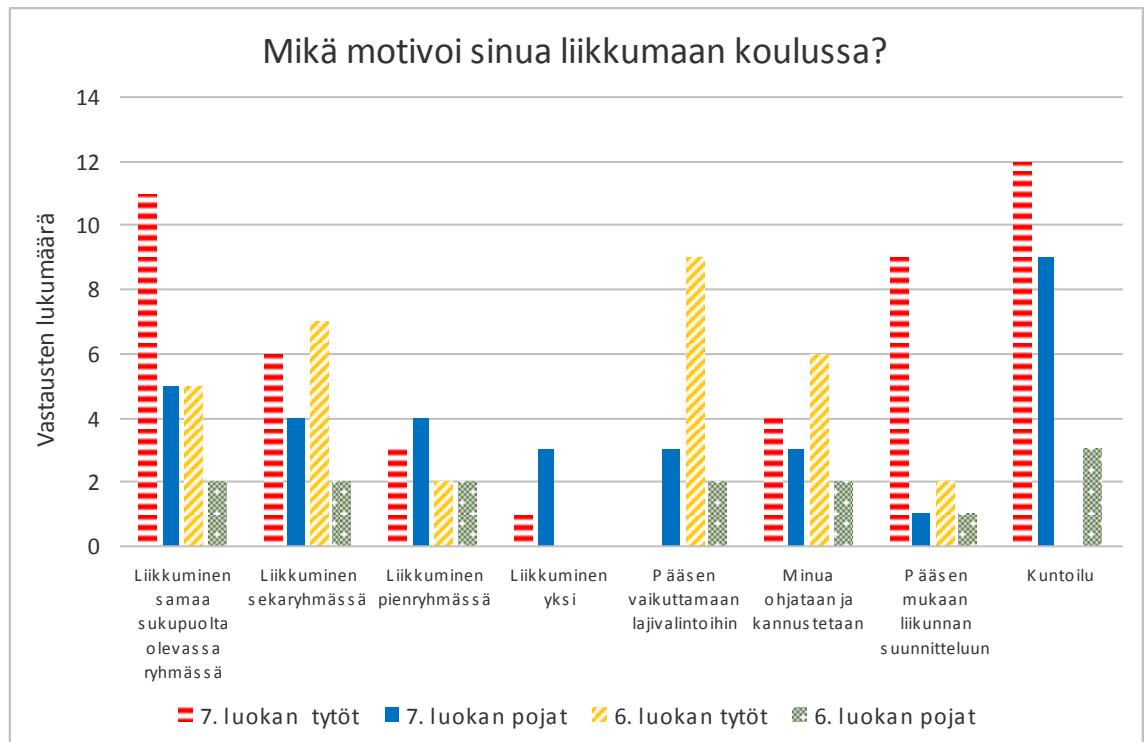
Kuvio 3. 7. luokkalaisten (n = 34) ja 6. luokkalaisten (n = 21) mielipide, mikä on koulussa järjestettävässä liikunnassa parasta.

Miten liikut koulumatkasi kysymykseen suurin osa oppilaista vastasi kulkevasa kouluun joko kävellen tai pyörällä. Vain muutamat oppilaista kertoivat käyttävänsä koulumatkoihin linja-autoa tai autokyytiä. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. 7. luokkalaisten (n = 34) ja 6. luokkalaisten (n = 21) koulumatkaliikunta

Kuudennen ja seitsemännen luokan oppilailta kysyttiin myös sitä, mikä heitä motivoisi liikkumaan koulussa. Seitsemännen luokan tyttöjä sekä poikia erityisesti motivoiva tekijä oli kuntoilu. Lisäksi seitsemännen luokan tyttöjä motivoi liikkuminen samaa sukupuolta olevien kanssa ja se että pääsee mukaan vaikuttamaan liikunnan suunnitteluun. Sen sijaan kuudennen luokan tytöt vastasivat motivoituvansa liikkumaan kun pääsee vaikuttamaan lajivalintoihin ja liikkumaan sekaryhmissä. Kuudennen luokan poikia motivoi seitsemäsluokkalaisten tapaan kuntoilu. Vähiten oppilaita motivoi liikkuminen yksin tai pienryhmässä (Kuvio 5.)



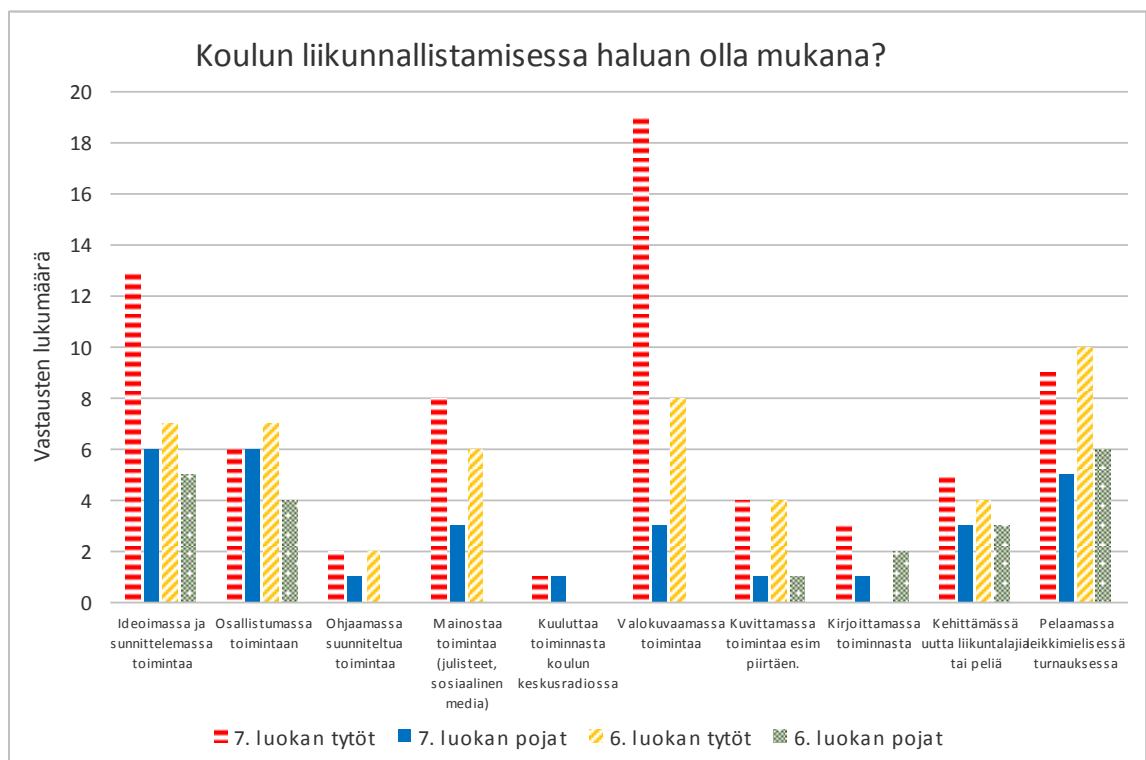
Kuvio 5. 7. luokkalaisten (n = 34) ja 6. luokkalaisten (n = 21) mielipide, mikä motivoi liikkumaan koulussa.

Oppilailta kysyttiin myös sitä kuinka paljon he liikkuvat kaiken kaikkiaan päivän aikana. Seitsemännen luokan oppilaista (n=34) noin puolet kertoi liikkuvansa joko 1-2 tuntia tai 1-30 minuuttia. Sen sijaan kuudennen luokan oppilaista (n=21) yli puolet vastasi liikkuvansa 3-4 tuntia päivässä. Oppilailta tiedusteltiin myös sitä, liikkuvatko he omasta mielestään riittävästi. Puolet seitsemännen luokan oppilaista (n=31) vastasi liikkuvansa omasta mielestään riittävästi, mutta noin kolmasosa (n=10) ei osannut sanoa, liikkuvatko he riittävästi. Kuudennen luokan oppilaista (n=21) lähes kaikki arvioivat liikkuvansa riittävästi.

Oppilailta selvitettiin myös kuinka paljon he viettivät aikaa viihdemedian parissa, johon tässä kyselyssä luokiteltiin televisio, älypuhelin, tietokone ja konsolipelit. Yleisin vastaus viihdemedian ääressä vietetystä ajasta sekä kuudennen että seitsemännen luokan oppi-

laiden kohdalla oli 1-2 tuntia. Muutamilla oppilailla eri viihdemedia-laitteiden yhteenlaskettu aika ylitti jopa 8 tuntia päivässä. Muutamat vastasivat olevansa älypuhelimien parissa jopa "24/7".

Lopuksi kysyttiin vielä kuinka oppilaat haluaisivat olla koulun liikunnallistamisessa mukana. Päälimmäiseksi nousivat toiminnan valokuvaus, joka kiinnosti erityisesti kuudennen ja seitsemännen luokan tyttöjä. Ideoinnissa ja suunnittelussa halusivat olla aktiivisesti mukana sekä seitsemäsluokkalaisten tytöt että pojat. Leikkimielisiin turnauksiin ja yleisesti toimintaan osallistumiseen vastasi haluavansa moni sekä seitsemänneltä että kuudennelta luokalta. Vähiten kannatusta sai molemmilla luokka-asteilla kuulutusten tekeminen koulun keskusradiossa ja suunnitellun toiminnan ohjaaminen. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. 7. luokkalaisten (n = 34) ja 6. luokkalaisten (n = 21) mielipide miten haluavat olla mukana koulun liikunnallistamisessa.

Kyselyn tulokset käytiin oppilaiden kanssa tiivistetysti läpi seuraavalla tapaamiskerralla. Kyselylomakkeiden täytön yhteydessä muutamilta oppilailta oli noussut esille kysymys: "Mitä lankutus on?", joten tästä inspiroituneina päätettiin kokeilla lankuttamista oppilaiden kanssa kyselyn tulosten kerronnan jälkeen. Tällä tavoin haluttiin samalla johdatella oppilaita tuotannon ajatusmaailmaan hausalla, liikunnallisella, vuorovaikutteisella ja nuoret haastavalla uudella tavalla, eli lankuttaen. Lankutus kuvasi täten hyvin tuotantoa, joka oli tarkoitus olla hyvin oppilaslähtöinen ja ryhmähenkeä luova. Nuoret orientoituivat lankutuk-

seen näytettyjen videoiden avulla ja mallia näyttämällä, minkä jälkeen oppilaat pääsivät itse kokeilemaan lankutusta. Osa oppilaista innostui heti ja lähti lankuttamaan eri kohteisiin; puolapuille, penkeille, pukille, isolle patjalle, pulpetin päälle ja lattialle. Osa innostui myös kuvaamaan lankutusta. Lankutusta kokeiltaessa korostettiin sitä, että jatkossa tehdään aina jotain liikunnallista toimintaa, joka on oppilaiden ideoista sekä toiveista lähtöisin. Korostettiin että heidän ideansa ei tarvitse olla heti valmiita toteutettaviksi vaan hassu-jakin ideoita saa kehittää eteenpäin yhteisen produktion aikana. Lankutuksen päätteeksi molemmille luokille kerrottiin hieman tarkemmin tulevasta aikataulusta ja sovittiin opettajien kanssa käytännön järjestelyistä, kuten medialupien keräämisestä (Liite 3).

7.3 Produktion tuotos

Oppilaiden kanssa yhdessä toteutettava toiminnallinen vaihe aloitettiin hiihtoloman jälkeen, jotta saatiin aikaan tiivis ja katkeamaton yhteistyö koulun kanssa. Tarkoituksena oli työstää oppilaiden kanssa produktiota perjantaisin arviolta viitenä viikkona peräkkäin. Tähän suunnitelmaan tuli kuitenkin viikkojen edetessä muutoksia koulun erilaisista tapahtumista johtuen. Kuudennen luokan oppilaiden kanssa työskenneltiin perjantaisin yhden opitunnin aikana sekä tarpeen mukaan myös pitkillä välitunneilla. Heidän kanssaan tapaa-miskertoja kertyi yhteensä seitsemän. Seitsemännen luokan oppilaille kanssa työskenneltiin heidän liikuntatuntinsa aikana sekä osittain pitkillä välitunneilla, jolloin yhteisiä tapaa-miskertoja kertyi yhteensä kuusi. Toiminnallisesta vaiheesta muodostui hyvin oppilaslähtöinen ja se sisälsi oppilaiden luovaa ideointia sekä suunnittelua pienryhmissä. Suunniteluvaiheen jälkeen nuoret ohjasivat oma-aloitteisesti suunnitellut liikunnalliset toiminnot muulle luokalle. (taulukko 2 ja taulukko 3).

Taulukko 2. Seitsemännen luokan oppilaiden aikataulu

Päivämäärä	Tavoite	Toteutus/Mitä tehtiin
7.3.2014	Toiminnan käynnistäminen, jonka tarkoituksena nuorten motivointi ja sitouttaminen toimintaa. Vuorovaikutuksellisuus ja oppilaslähtöisyys. Pienryhmätyöskentelyä ja tavoitteiden asettamista.	Oman persoonan hyödyntäminen, sekä avoin ja ystävällinen ote nuoriin tutustuessa. Savolainen pesäpallo tunnelman rentouttamiseksi ja yhteishengen luomiseksi, sekä johdatteluna osallistavaan ja liikunnalliseen projektiin. Avoimen vuorovaikutusilmapiirin luominen ja esimerkkinä toimiminen nuorille. Pienryhmiin jakautuminen ja ideointi luovasti ja oppilaslähtöisesti. Ohjaava ja keskusteleva ohjaustapa sekä demokraattinen äänestys parhaista ideoista.

14.3.2014	<p>Pienryhmätyöskentelyä vastuuryhmissä, jossa työskentely käynnistetään apukysymyksien avulla.</p> <p>Nuorten omien ideoiden tukeminen, ohjeistaminen ja innostaminen.</p> <p>Oma-aloitteista ja oppilaiden omista mielenkiinnonkohteista lähtevää toimintaa.</p>	<p>Kiertäminen nuorten muodostamissa pienryhmissä ja kysymysten esittäminen suuntaamaan työskentelyä.</p> <p>Avoin ja positiivinen suhtautuminen nuorten kysymyksiin ja ajatuksiin, jotta tuli turvallinen ja luottavainen tunne siitä, että mitä tahansa pystyi kysymään ja sanomaan.</p> <p>Positiivisen, kehittävän ja ratkaisukeskeisen palautteen antaminen myönteisin ja motivoivin keinoin.</p> <p>Oppilaslähtöisyyden ja valinnan vapauden korostaminen suunnittelussa.</p>
21.3.2014	<p>Pienryhmissä suunnitelmien loppuunsaattaminen ja aikataulujen sopiminen, jotta voitiin edetä toiminnallisiin kertoihin.</p> <p>Tavoitteellista ja hauskaa yhdessä tekemistä suunnittelun parissa.</p> <p>Vastuunottoa ja roolien jakamista.</p>	<p>Motivoiva ohjaus työvälteenä, jossa tuettiin keskustellen ryhmää itsenäiseen päätöksentekoon, vastuualueiden ja roolien jakamiseen sekä yleisten aikataulujen sopimiseen.</p> <p>Tavoitteen asettamisen korostamista, jotta saatiin yhteinen päämäärä jota kohti edetään.</p> <p>Huumorin ja kannustuksen käyttöä, jotta tärkeä valmistelutyö toimintakerroille saatiin innostuneesti ja onnistuneesti tehtyä.</p>
28.3.2014	<p>Poikaryhmän järjestämä kaupunkisota pimeässä liikuntasalissa ja kahden tytön ohjaama tanssitunti, jossa kaksi luokkaa loivat koreografiat.</p> <p>Tavoitteellista ja hauskaa yhdessä tekemistä.</p> <p>Palautteen antaminen ohjausryhmälle ja toimintaan osallistujille.</p>	<p>Toiminnan jouhevan etenemisen tukeminen ja vuorovaikutuksellisten keinojen käyttäminen toimivan yhteistyöhön luomiseksi.</p> <p>Rohkaisemista ja kannustamista uuden lajin parissa, jotta he uskalsivat heittäytyä mukaan.</p> <p>Ryhmätyöskentelyyn ohjaamista ja yksilöiden onnistumisten huomioimista.</p> <p>Oppilaiden kannustus ja tukeminen, jotta sovitut vastuut ja roolit tuli hoidettua.</p> <p>Aktiivisesta osallistumisesta positiivisen palautteen antaminen kaikille osallistujille sekä erityishuomiot ja rakentava palaute liikunta-aktiiviteetit vetäneille ryhmille.</p>
4.4.2014	<p>Kahden tyttöryhmän järjestämät ohjaukset liikuntasalissa; pimeäpiilonen lihaskuntoliikkeillä maustettuna ja norsupalloturnaus.</p> <p>Hauskaa yhdessä tekemistä myönteisessä ilmapiirissä ja turvallisessa toimintaympäristössä.</p>	<p>Pimeän tilan turvallisuuden tarkastaminen ennen toiminnan aloittamista.</p> <p>Ryhmänä työskentelyyn kannustaminen ja iloittaminen yhteisistä onnistumisen kokemuksista, jotta liikuntamotivaatio lisääntyi.</p> <p>Yksilösuoritusten esille nostaminen henkilökohtaisen motivaation lisäämiseksi.</p>

	<p>Kannustaminen ja tukeminen yhdessä liikkumiseen sekä yhteistyöhön.</p> <p>Yksilösuoritusten huomioiminen.</p> <p>Onnistumisia huomioivan palautteen antaminen ohjausvastuussa olleelle ryhmälle sekä toimintaan osallistujille.</p>	<p>Myönteisen palautteen antaminen hyvin järjestetystä ja organisoidusta toiminnoista sekä hyvästä osallistumisaktiivisuudesta.</p>
25.4.2014	<p>Tyttöryhmän järjestämä lipunryöstö koulun pihalla, jossa korostuivat yhteistyön tekeminen ja yhdessä luodut taktiikat.</p> <p>Kannustaminen yhdessä tekemiseen pelin tavoitteiden saavuttamiseksi.</p> <p>Positiivisen ilmapiirin luominen ulkoliikuntaa kohtaan.</p> <p>Lisäksi palautteen kerääminen sekä toiminnan lopettaminen ja kiitoksien osoitus.</p>	<p>Rohkaiseminen yhteistyöhön ja yrittämiseen, jotta pelissä vaadittava tiimityö tuotti hyvän pelistrategian joukkueelle.</p> <p>Yksilöiden ja pienempien ryhmien konkreettinen ohjaaminen, jotta pelin kulkua voitiin edistää.</p> <p>Taktiikka vihjeiden antaminen, jotta peli-into ja motivaatio löytyivät.</p> <p>Kuvien näyttäminen toiminnallisilta kerroilta ja yhteenvedon tekeminen tapaamiskerroista.</p> <p>Palautekyselyn teettäminen oppilailla sekä vapaata ja avointa keskustelua toimintakerroista.</p> <p>Aidon arvostuksen osoittaminen heidän sitoutumisestaan toimintaan ja tekemästään hienosta työstä.</p> <p>Kiitokset antaminen toimintaan osallistuneille oppilaille ja opettajille.</p>

Taulukko 3. Kuudennen luokan oppilaiden aikataulu

Päivämäärä	Tavoite	Toteutus/Mitä tehtiin
7.3.2014	<p>Toiminnan käynnistäminen: nuorten sitouttaminen ja motivointi pienryhmätyöskentelyn avulla.</p> <p>Vuorovaikutuksellisuuden ja oppilaslähtöisyyden korostaminen.</p> <p>Selkeiden tavoitteiden asettaminen toiminnalle yhdessä.</p>	<p>Oman persoonan hyödyntäminen, sekä avoin ja ystävällinen ote nuoriin tutustuttaessa, jotta saatiin luotua rento ilmapiiri.</p> <p>Innostavaa johdattelua osallistavaan ja aktiivoivaan liikunnalliseen produktioon.</p> <p>Avoimen vuorovaikutusilmapiirin luominen ja siinä itse esimerkkinä toimiminen nuorille.</p> <p>Kannustava, positiivinen ja motivoiva ohjaustapa.</p> <p>Pienryhmiin jakautuminen oppilaslähtöisesti.</p> <p>Keskustelemalla ohjaaminen toiminnan luovaan ideointiin.</p> <p>Demokraattinen äänestäminen parhaista ideoista.</p>

21.3.2014	<p>Pienryhmätyöskentelyä vastuuryhmissä, joissa suunnittelu käynnistys apukysymyksien avulla.</p> <p>Nuorten omien ideoiden tukeminen, selkeä ohjeistaminen ja innostaminen.</p> <p>Oma-aloitteisen ja oppilaiden omista mielenkiinnonkohteista lähtevän toiminnan korostaminen.</p>	<p>Kiertäminen nuorten pienryhmissä keskustellen ja esittäen kysymyksiä suunnaten heitä tehokkaaseen työskentelyyn.</p> <p>Avoin ja positiivinen suhtautuminen nuorten kysymyksiin ja ajatuksiin, jotta tuli turvallinen ja luottavainen tunne siitä, että mitä tahansa pystyi kysymään ja sanomaan.</p> <p>Yhdessä tavoitteista sopiminen valinnan vapautta korostaen ja tukien itsenäiseen päätöksen tekoon.</p> <p>Nuoria kehittävän ja ratkaisukeskeisen palautteen antaminen myönteisin ja motivoivoin keinoin.</p>
28.3.2014	<p>Pienryhmissä toiminnan viimeistely ja Kin-ball turnauksen järjestäminen pitkällä välitunnilla liikuntasalissa.</p> <p>Tavoitteena hauskaa yhdessä tekemistä ja vastuun kantamista toiminnasta.</p> <p>Yhdessä aikataulujen sopiminen.</p> <p>Tukeminen vastuun ottoon ja roolien jakamiseen itsenäisesti pienryhmissä.</p> <p>Kannustus ja onnistumisia tukevan palautteen antaminen ohjausryhmälle ja toimintaan osallistujille.</p>	<p>Yhdessä keskustellen suunnitelmien läpi käyminen, jolla varmistettiin, että roolit, vastualueet ja aikataulut olivat kaikilla selvillä seuraavaa kertaa varten.</p> <p>Muistuttaminen yhdessä asetetuista tavoitteista.</p> <p>Ryhmätyöskentelyyn ohjaaminen ja yhdessä tekemisen korostaminen hyvän yhteishengen luomiseksi.</p> <p>Tuomarina toimiminen, unohtamatta kannustusta, jotta yhdessä sovitusta pelisäännöistä muistettiin pitää kiinni ja ilmapiiri säilyi positiivisena.</p> <p>Yksilösuoritusten huomioiminen liikuntamotivaation lisäämiseksi.</p> <p>Nuorten kanssa yhdessä iloittamista uuden lajin tuomista kokemuksista ja innostuksesta.</p>
4.4.2014	<p>Poikaryhmän järjestämä pesäpallo peli koulun hiekkakentällä, jonka tarkoituksena oli kannustaa liikkumiseen ja yhteistyöhön.</p> <p>Uuden joukkuepelin kokeilu.</p> <p>Turvallisen toimintaympäristön ja ilmapiirin luominen.</p> <p>Kannustus ja onnistumisia tukevan palautteen antaminen ohjausryhmälle ja toimintaan osallistujille.</p>	<p>Rohkaisemista uuden lajikokeilun pariin ja sitä kautta uusien onnistumisten saavuttaminen.</p> <p>Onnistumisista iloittaminen yhdessä ja yhteisten onnistumisten korostaminen liikuntamotivaation lisäämiseksi.</p> <p>Yksilösuoritusten esille nostaminen henkilökohtaisen motivaation lisäämiseksi.</p> <p>Palautteen antaminen hyvin järjestetystä ja organisoidusta toiminnasta sekä innokkaasta osallistumisesta toimintaan.</p>

25.4.2014	<p>Herttua Familyn ohjaama Freerunning tunti koulun liikuntasalissa, jossa kokeiltiin uudenlaista liikkumista ja haastettiin itsemme.</p> <p>Turvallisen toimintaympäristön luominen asiantuntijoihin luottaen.</p> <p>Yksilö-, pari- ja ryhmäsuoritusten huomiointi ja motivoivan palautteen antaminen.</p>	<p>Rohkaisemista uuteen lajikokeiluun ja omien rajojen ylittämiseen.</p> <p>Positiivisen ja kokeilua sallivan ilmapiirin luominen.</p> <p>Onnistumisista iloitseminen yhdessä.</p> <p>Rohkeutta vaativien suoritusten ja yrittämisen esille nostaminen ja arvostaminen henkilökohtaisen liikuntamotivaation lisäämiseksi.</p> <p>Palautetta kaikille heittäytymisestä ja rohkeasta yrittämisestä.</p>
30.4.2014	<p>Tyttöryhmän järjestämä Talent-kilpailu, alakoulun esiintyjille, joka vaati huolellista valmistelua ja etukäteissuunnittelua.</p> <p>Kannustaminen tiiviiseen yhteistyöhön ja omien vastuualueiden hoitamiseen.</p> <p>Positiivisen ja myönteisen ilmapiirin luominen.</p> <p>Hyvästä organisoinnista palautetta ohjausryhmälle.</p>	<p>Varmistaminen, että kaikilla oli tiedossa toiminnan runko, roolit, välineet ja tarkka aikataulu.</p> <p>Huolellisen valmistautumisen korostaminen, koska kyseessä oli koko alakoulun tapahtuma.</p> <p>Ohjaaminen oman vastualueen hoitamiseen ja yhdessä viestimiseen sekä toimimiseen.</p> <p>Rohkaiseminen toimimaan tapahtuman aikana aktiivisesti ja esimerkilliseksi.</p> <p>Nuorten kanssa mukana eläminen ja aito kiinnostus tapahtuman järjestelyihin liittyen.</p> <p>Ohjausryhmälle kiitoksen antaminen tapahtuman järjestämisestä ja kannustaminen jatkamaan oma-aloitteista ja reipasta otetta tapahtuman jälkeenkin.</p>
14.5.2014	<p>Palautteen kerääminen, jolloin oli myös toiminnan virallinen lopetus ja kiitoksien antaminen osallistumisesta produktioon.</p>	<p>Kuvien näyttäminen toiminnallisilta kerroilta ja yhteenvedon tekeminen.</p> <p>Palautekyselyn teettäminen oppilaille sekä vapaata ja avointa keskustelua toimintakerroista.</p> <p>Aidon arvostuksen osoittaminen oppilaille heidän sitoutumisestaan toimintaan ja tekemästään hienosta työstä.</p> <p>Kiitosten antaminen oppilaille ja opettajille toimintaan osallistumisesta.</p>

Toiminnan lähtökohtana nuorten kanssa Ahtialan koululla pidettiin motivointia oma-aloitteiseen, innostavaan ja aktivoivaan toimintaan koulupäivän aikana. Motivoinnin ja in-

nostamisen avulla pyrittiin sitouttamaan oppilaat niin suunnitteluun kuin myös liikunnalliseen toimintaan. Tarkoituksena oli myös luoda heille uusia mahdollisuuksia kehittää koulussa viihtymistä ja rohkaista ryhmätyöskentelyyn sen vaatiman pohdinnan ja päätöksen teon kautta. Toiminnan onnistumiseksi vaadittiin avointa vuorovaikutusta ja turvallisen ilmapiirin luomista sekä kuudennen sekä seitsemännen luokan keskuudessa. Nuorten kanssa toimittiin avoimesti ja luottamuksellisesti tukien, sekä esittäen suunnittelua ja toimintaa eteenpäin vieviä kysymyksiä. Tärkeää oli kannustuksen lisäksi sekä positiivinen että rakentava palaute.

7.3.1 Nuorten ohjaaminen ja kannustaminen

Toiminnan käynnistymisen kannalta tärkeäksi koettiin nuorten motivointi ja sitouttaminen erilaisia keinoja apuna käyttäen. Oppilaiden innostaminen vaati oman persoonan sekä itselle luontaisen ohjaustyylin käyttämistä, jotta vuorovaikutuksesta saatiin alusta alkaen aitoa ja luotettavaa. Molempien luokka-asteiden motivointi ja ohjaus oli hyvin erilaista, vaikka oppilaiden välillä ei ollut kuin noin vuosi ikäeroa. Seitsemännen luokan oppilaat vaativat huomattavasti enemmän konkreettista ohjaamista oikeaan suuntaan sekä kannustamista aktiiviseen työskentelyyn tavoitteiden saavuttamiseksi. Tässä tilanteessa erilaiset vuorovaikutukselliset keinot nousivat hyvin esille. Seitsemännen luokan kohdalla erityisen haastavaksi koettiin motivointi tehokkaaseen sekä aikaansaavaan pienryhmätyöskentelyyn. Parhaimmat kaverit toivat uudenvuodenlaisessa tilanteessa turvaa ja tukea työskentelyyn, mutta toisaalta se loi mahdollisuuksia jutella omista mielenkiinnon kohteista ja kuulumisista työskentelyyn keskittymisen sijaan. Kuudennen luokan kanssa ei esiintynyt samanlaisia haasteita, koska he olivat yksi yhtenäinen luokka kun taas seitsemännen luokan oppilaat olivat liikunnantunteja varten koottu yhdistelmä kahdesta eri luokasta. Tämän vuoksi erityisesti turvallisuuden tunteen ja luottamuksen luominen oppilaiden kanssa oli tärkeää, jotta pystyttiin motivoimaan ja innostamaan nuoria yhteisen toiminnan pariin.

Työskentelyssä nuorten kanssa pyrittiin välttämään negatiivisia ilmaisuja, koska liikuntamotivaation syntymistä ei edistänyt negatiivisten asioiden korostaminen tai nuorten toruminen. Nuorten kanssa käytettiin keskustelevaa otetta ja lähdettiin yhdessä purkamaan haasteita, joita matkan varrella tuli vastaan. Näin voitiin yhdessä saavuttaa onnistumisen kokemuksia ja liikunnan iloa. Tällä tavalla pyrittiin luomaan myös positiivisia liikuntakokemuksia nuorille. Tämän lisäksi suorien vastausten antamisen sijaan, järkeväksi koettiin ohjata heitä kysymysten ja erilaisten ajatusten avulla eteenpäin. Keskustelevan otteen ja oman ohjauksen tueksi sekä nuorten toimintaan keskittymisen välineeksi rakennettiin paperille kirjoitettuja apukysymyksiä, joiden avulla pyrittiin herättelemään nuoria miettimään millaisia asioita heidän oli huomioitava toiminnan suunnittelussa ja millaisia vastuualueita

ryhmän jäsenille tulisi (Liite 6). Näin heidät oli helpompi saada orientoitumaan toiminnan suunnitteluun ja samalla he näkivät kuinka paljon asioita oli otettava huomioon liikunnallisia aktiviteetteja suunniteltaessa. Toiminnan lopullisen ideoinnin sekä niiden suunnittelun ja ohjaamisen he saivat itse miettiä lopulliseen muotoon.

Vaikka suurimmaksi osaksi oppilaat olivat hyvin innostuneita toiminnasta, oli joukossa aina myös niitä joiden motivaatiota osallistua toimintaan saatiin houkutella esiin. Välillä tähän auttoi muistutus siitä, että he olivat itse päässeet vaikuttamaan toiminnallisten kertojen sisältöihin. Toiminnassa pyrittiin korostamaan valinnan vapautta ja tuettiin itsenäiseen päätöksentekoon sen suhteen mitä nuoret halusivat yhdessä tehdä. Havaittiin, että osallistumishalukkuuteen ei aina ollut yhtä syytä vaan siihen vaikuttivat monet tekijät ja nuorten kohdalla saattoi olla myös päivästä kiinni milloin tietty toiminta motivoi ja milloin ei. Esimerkiksi väsymys vaikutti selvästi nuorten työskentelymotivaatioon ja vaikeutti keskittymistä. Oppilaiden kanssa yhteistyötä tehdessä tämä asia pyrittiin pitämään mielessä, jotta olisi helpompi ymmärtää heidän käyttäytymistään ja siihen liittyviä syitä.

Työskentelystä oppilaiden kanssa tuli välillä haasteellista myös erilaisten aikatauluongelmien vuoksi. Havaittiin, että nuorten kanssa työskennellessä olisi aina muistettava ennakkoiva informointi, jotta heidät saatiin orientoitumaan ja motivoitumaan yhdessä toimimiseen. Informaatiokatkosten vuoksi työskentely saattoi hankaloitua ja nuorten motivointi yhteisen tekemisen pariin oli hyvin työlästä. Toiminnallisen kerran lopussa koettiin tärkeäksi aina muistuttaa kaikkia nuoria sekä ohjausvastuussa olevaa ryhmää seuraavan tapaamiskerran sisällöstä ja vastuualueista, jotta he tiesivät mitä tulisi tapahtumaan ja pysyivät orientoitumaan tuleviin tapahtumiin. Tällä pyrittiin siihen, että nuorilla oli hyvä ja luotettava olo tulla ohjaamaan muulle luokalle itse suunnittelemaansa toimintaa. Toiminnalle varattu aika koettiin aikataulujen laatimisesta huolimatta hyvin rajalliseksi oppilaslähtöisen toiminnan harjoittamiseen. Oppilaslähtöinen työskentely vei aikaa, mutta huomion arvoista oli se, että näiden aikataulujen puitteissa oppilaat osasivat välillä organisoida toimintaa myös oma-aloitteisesti uudestaan. Esimerkiksi hyllypalloa sekä norsupalloa sisältävän toiminnan sijaan, oppilaat päätyivät valitsemaan vain toisen näistä aktiviteeteistä ja turnauksen oheen katselijoille järjestettiin lihaskuntoharjoittelua, jotta kaikki pääsivät liikumaan yhtä aikaa. Tunnin aikana kuului myös hyviä kommentteja: *“Ei oo ikinä ollu näin hiki liikuntatunnilla!”*. Nuoret pääsivät tekemään toiminnallisten kertojen puitteissa omia itsenäisiä ratkaisuja, kantamaan vastuuta päätöksistään sekä samalla oppimaan niistä. Yhdessä tekemisen ja suunnittelemisen lopputulokseksi muodostui yhteensä kuusi toiminnallista päivää Ahtialan koululla. Seitsemännen luokan oppilaat toteuttivat viisi ja kuumannen luokan oppilaat neljä erilaista aktiviteettiä. Aktiviteetit pitivät sisällään muun muas-

sa matalan sykkeen liikuntaa, hikiliikuntaa, lihaskuntoharjoittelua, erilaisia pelejä ja uusia lajikokeiluita.

7.3.2 Hyvä ilmapiiri ja innostus

Toiminnan alkuvaiheessa oppilaiden kanssa tapahtuvan yhteistyön kannalta tärkeäksi koettiin ilmapiirin rentous ja avoimuus. Erityisesti seitsemännen luokan oppilaiden kohdalla yhteisistä liikunnallisista leikeistä oli apua toiminnan alussa. Esimerkiksi ensimmäisten ideointikertojen alussa pelattiin savolaista pesäpalloa, joka rentoutti tunnelmaa ja työskentely oppilaiden kanssa sen jälkeen oli huomattavasti helpompaa. Pelin avulla he saivat tehdä ensin konkreettisella tasolla jotain kivaa yhdessä ja purkaa ylimääräisen energian, jonka jälkeen heidän oli helpompi vastaanottaa organisoituneempaa toimintaa.

Avoin ja turvallinen ilmapiiri loi nuorille myös uskallusta ja sen mukana mahdollisuuksia mennä mukavuusalueidensa ulkopuolelle ja kokeilla jotain uutta, mitä eivät ole ehkä ennen kokeilleet. Tämä päästiin kokemaan kahden seitsemännen luokan tytön järjestämällä tanssitunnilla. Tanssitunti oli erityisen haastava pojille, joiden motivoimiseksi tarvittiin paljon kannustusta, innostamista ja konkreettista ohjaamista. Tytöt, jotka ohjasivat toimintaa, olivat kannustavia ja näyttivät omalla esimerkillään mallia mitä he voisivat luokan yhteisessä koreografiassa tehdä, jotta luokkien välinen yhteistyö saatiin sujumaan. Tanssitunnin aikana koettiin tarpeelliseksi toimia aktiivisissa rooleissa, koska oppilaat tarvitsivat selkeästi tyttöjen ohjauksen lisäksi aikuisen kannustusta, läsnäoloa ja rohkaisua. Puolen tunnin työskentelyn tuloksena molemmat luokat olivat saaneet valmiiksi koreografiat, jotka molemmat luokat esittivät toisilleen. Ilmapiirin ollessa avoin ja kokeilua salliva, jopa pojat uskaltautuivat laittamaan itsensä likoon tanssin aikana. Luokkien molemmat esitykset saivat aplodit ja oppilaiden kasvoilta paistoi onnistumisen tunteet ja ilmapiiri, joka oli muuttunut alun negatiivisävytteisestä jännittyneisyydestä positiiviseksi onnistumisen ja yhdessä tekemisen tunnelmaksi. Tanssitunnin lopputulos oli hieno kun ottaa huomioon lähtötilanteen, jossa oppilaat olivat arastelevia sekä etsivät motivaatiotaan, tuntematta tanssia lajina ja sen monimuotoisuutta koreografioineen.

Yläkouluiässä nousi esille myös ryhmäpaine, joka toi nuorten kanssa työskentelyyn omat haasteensa. Toiminnan alkuvaiheessa törmättiin muutaman kerran tähän haasteeseen seitsemännen luokan kanssa kun luokkien vahvat persoonat sanoivat, että toiminta ei ollut heidän mieleistään. Tällöin muutkaan pienryhmän jäsenet eivät uskaltaneet lähteä reippaasti kokeilemaan ja tyytyivät seuraamaan toimintaa enemmän sivusta. Isommalta passivoitumiselta kuitenkin pystyttiin välttymään houkuttelemalla heitä aktiivisen toiminnan pariin keskustelun avulla. Nuorten tuntui olevan haastavaa nousta esille juuri ryhmäpai-

neen tai jännityksen alla. Tällaista jännitystä esiintyi erityisesti tilanteissa, jolloin nuorten tuli ohjata itse suunnittelemaansa toimintaa ja innostaa muita osallistumaan. Toiminnallisilla kerroilla seitsemännen luokan nuoret eivät tuntuneet haluavan olla esillä sekä ottaa ohjaajan roolia muiden nuorien edessä. Sama havaittiin myös kuudennen luokan kohdalla kun Talent –kilpailua ryhmä sain mahdollisuuden mainostaa tapahtumaan koko koulun keskusradiokuulutuksilla, mutta oppilaat päätyivät mieluummin koulun seinille laitettaviin mainosjulisteisiin.

Uudet pelit ja liikunnalliset leikit, joita oppilaiden kanssa kokeiltiin, aiheuttivat sekä hämmennystä että innostusta. Oppilaat olivat monesti niin innokkaita toimimaan, että keskittyminen sekä pelin ohjeiden kuunteleminen muodostui välillä haasteelliseksi. Erityisen innostuneita olivat kuudennen luokan pojat, jotka järjestivät luokalleen pesäpalloa koulun hiekkakentällä. Oppilaista suurin osa ei ollut koskaan pelannut pesäpalloa ja sen vuoksi pojilla oli vastuullinen tehtävä kertoa säännöt ja pelin idea muille oppilaille, missä he onnistuivat hienosti. Mielenkiinnon lisäksi oppilaissa heräsi myös jännityksen tunteita, koska laji oli vieras. Muutama tyttö ei olisi halunnut lainkaan ryhtyä pelaamaan, mutta myös heidät saatiin liittymään joukkueisiin kannustamisen ja rohkaisemisen avulla. Tärkeäksi koettiin turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen, jotta aremmatkin oppilaat rohkaisuivat pelaamaan. Pelin edetessä myös luokan passiivisemmat oppilaat saivat hienoja onnistumisenkokemuksia, koska pelissä tarvittiin monenlaisia ja tasoisia rooleja. Yksi oppilaista totesi pelin jälkeen innoissaan: *“Vaikken mä ollut koskaan pelannut pesistä, niin olin pelissä ihmeen hyvä!”* Oppilaat eivät olisi malttaneet lopettaa pelaamista ja pelaamiselle järjestettiin lisäaikaa 15 minuuttia. Pesäpallon lisäksi kuudennen luokan oppilaat saivat täysin uuden kokemuksen myös Herttua familyn järjestämän free running tunnin avulla. Herttua familyn ohjaustapa oli nuoret saavuttavaa, avointa ja kannustavaa. He ohjasivat oppilaita positiivisia asioita korostaen. Moni oppilas ylitti itsensä tämän tunnin aikana ja he innostuivat uudenlaisesta tavasta liikkua.

Liikunnallisissa peleissä oppilailla nousi esille erilaisia tunteita, jotka muodostivat tietyn ilmapiirin toiminnan ylle. Muun muassa kuudennen luokan yhteinen Kin-ball turnaus aiheutti paljon keskustelua ja nosti pintaan tunteita, joita oppilaat kokivat pelin aikana esimerkiksi epäselvissä pistelaskutilanteissa. Nuorten Kin-ball turnauksen luonteen vuoksi ilmapiiri muuttui hetkessä kilpailuhenkiseksi, koska pelissä laskettiin pisteitä ja eniten pisteitä saanut joukkue voitti. Toimintakertojen aikana kokeiltiin myös sellaisia pelejä, joissa kilpailu ja paremmuus eivät päässeet korostumaan. Esimerkiksi norsupallo tasoitti hyvin oppilaiden välisiä tasoeroja, koska jumppapallo pelivälineenä oli hyvin erilainen verrattuna normaaliin jalkapalloon. Tämän vuoksi poikien lisäksi seitsemännen luokan tytöt saivat norsupallopelin aikana onnistumisen kokemuksia.

Hyvällä ilmapiirillä ja yhteen hiileen puhaltamisella oli toiminnallisten kertoja edetessä huomattava merkitys positiivisessa mielessä. Vaikka edellä kuvattu Kin-ball turnaus muodostui kilpailuhenkiseksi, oli siellä silti tilaa myös reilulle pelille ja yhteen hiileen puhaltamiselle. Erityisen paljon onnistumisenkokemuksia pelissä saivat hiljaisemmat pojat, joita oli muuten haastavaa motivoida liikunnalliseen toimintaan. Pelin aikana heidän kasvoiltaan paistoi innostus ja halu liikkua Kin-ball pallon mukana. He saivat pelin edetessä oman joukkueen sisällä suuren roolin, koska onnistuivat pelissä hyvin. Tämä kuitenkin vaati sen että ilmapiiri oli kokeilua salliva ja kaikki oppilaat mukaan ottava.

7.3.3 Nuoret oma-aloitteisina vastuunottajina

Toiminnallisilla kerroilla kuudennen luokan oppilaat olivat hyvin sitoutuneita toimintaan ja halusivat hoitaa oman vastualueensa kunnolla. Erityisesti Talent -kilpailun parissa työskennellyt tyttöryhmä otti ison vastuun järjestäessään itse suunnittelemaansa tapahtumaa kaikille alakoululaisille. Talent -kilpailua järjestettäessä oppilaat kohtasivat myös haasteita ja näihin tilanteisiin he osasivat hakea apua aktiivisesti sekä omalta opettajalta että esimerkiksi musiikinopettajalta. Ryhmän kanssa käytiin keskusteluja tapahtuman järjestämiseen liittyen stressin välttämiseksi sekä keuhuttiin heitä aidosti ja iloisesti heidän huomioitua monia eri osa-alueita kilpailun järjestämisessä. Yhteisten keskustelujen avulla oppilaat saivat vahvistusta omalle pätevyydelleen ja he jatkoivat positiivisesti suunnittelua ja valmisteluja kilpailua varten.

Myös seitsemännen luokan tyttöjen järjestämä pimeäpiilonen koulun liikuntasalissa oli hyvä esimerkki vastuun kantamisesta sekä oman roolin hoitamisesta pienryhmän sisällä. Jokaiselle tytölle oli löytynyt oma rooli ja vastuualue; toiminnan valmistelijat, ohjeiden kertoja, valokuvaaja ja sääntöjen noudattamisen tarkkailija. Koska ohjausvastuussa olevilla oppilailta oli toiminta hyvin hallussa, auttoi se muita oppilaita antautumaan hauskan leikin vietäväksi. Tytöt onnistuivat luomaan huolellisella valmistelulla sekä avoimella ja hyväntuulisella toiminnalla liikunnallisesti aktiivisen ilmapiirin. Oppilaille annettiin paljon huomiota ja positiivista palautetta hienosti järjestetyistä toiminnoista, jotta heille pystyttiin osoittamaan että heidän hyvin järjestetyllä toiminnalla oli merkitystä. Samalla he saivat kokemuksen siitä, että heidän työpanoksensa ja oma-aloitteinen ohjaaminen oli huomioitu ja pistetty merkille.

Seitsemännen luokan kanssa onnistuneen vastuunoton lisäksi koettiin epäonnistumisia vastuun kantamisessa. Sisäsuunnistusta suunnitellut ryhmä ei ollut lähtenyt tarpeeksi ajoissa tekemään valmisteluja ja huomasivat vasta pari päivää ennen omaa ohjaustaan

että toimintaa ei saada kasaan. Epävarmasta tilanteesta huolimatta ryhmä osasi toimia aktiivisesti ja vastuullisesti ja otti yhteyttä, jonka jälkeen sovittiin yhdessä varasuunnitelmaksi lipunryöstö koulun pihalla. Sisäsuunnistuksen epäonnistuminen käsiteltiin pienryhmän kesken ilman muita oppilaita. Tärkeäksi koettiin se, että asia käytiin läpi hyvässä hengessä eikä asiaa jätetty ilmaan roikkumaan. Näin oppilaat saivat purkaa epäonnistumiseen liittyviä ajatuksia ja syitä. Asia pyrittiin käsittelemään rakentavasti, jotta heille jäisi epäonnistumisesta huolimatta myönteinen mieli eikä heidän motivaationsa katoaisi. Kaupunkisodan järjestelyistä vastanneiden seitsemän luokan poikien kanssa esiintyi myös haasteita vastuunkannon suhteen. Pojat tarvitsivat vahvaa ohjausta ja tukea toiminnan suunnitteluun, mutta lopulta toiminta ja sen vaatimat roolit saatiin jaettua ja jokainen kertasi vielä oman roolinsa muille ennen toimintakertaa. Toimintakerran alkaessa pojat olivat kuitenkin unohtaneet edellisillä kerroilla jaetut vastuualueet ja poikien keskeistä yhteishenkeä uudenlaisen ohjaushaasteen edessä ei tuntunut löytyvän. Yhteen hiileen puhaltaminen ja vastuunkanto ohjaushetkellä eivät toimineet. Pojat tarvitsivat paljon suullista ohjausta ja johdattelua sääntöjen kertomiseen sekä pelin aloittamiseen.

7.3.4 Blogi

Produktion tuotokseksi muodostuivat edellä kuvatut toiminnalliset kerrat oppilaiden kanssa, mutta näiden kertojen lisäksi perustettiin blogi, joka saavutti nuoret oletettavasti paremmin kuin hyllyyn helposti jäävä kirja tai vihko. Blogin perustaminen koettiin luonnolliseksi tiedon jakamisen välineeksi, koska tieto- ja viestintätekniikan käyttö oli nykyaikaa.

Blogi tehtiin ilmaiseen blogisivustoon ja ensin opeteltiin blogin peruskäyttö. Käytön harjoittelun jälkeen mietittiin vielä tarkemmin blogin kohderyhmää, eli nuoria ja nuorten kanssa työskenteleviä aikuisia ja päätettiin tehdä blogista selkeä, asiaan keskittyvä, arkikielinen ja ulkoasultaan yksinkertainen, jotta nuorten itse tekemä toiminta nousisi keskiöön. Blogin tarkoituksena oli toimia eräänlaisena ideapankkina koulupäivän liikunnallistamisessa. Sinne kirjattiin ja kuvattiin oppilaiden itse toteuttamat toimintakerrat Ahtialan koululla. Blogi oli oppilaiden kanava kertoa millaista liikunnallisesti aktiivista toimintaa he olivat ideoineet, suunnitelleet ja toteuttaneet Ahtialan koululla keväällä 2014. Oppilaiden oma toiminta siirrettiin mahdollisimman realistisena ja aitona blogiin sisältäen heidän omat kommentit, kuvaamat valokuvat ja heiltä toiminnasta saatu palaute.

Blogin hyvä puoli oli myös se, että oppilaiden tuotokset voitiin siirtää nopeasti blogiin ja näin se oli nopeasti myös nuorten saavutettavissa. Blogi oli käytännönläheinen, helppoluokainen ja havainnollistava kuvineen sekä kuvateksteineen. Blogi toi hyvin esille kahden eri luokka-asteen järjestämää iloista ja innokasta liikunnallista toimintaa. Blogissa tarjottiin

tietoa myös opinnäytetyön ja produktion toteuttajista sekä opinnäytetyön yhteistyökumppaneista. Blogi julkaistiin kaikkien nähtäväksi toiminnallisten kertojen alettua, jonne Ahtilan koulun nuorten osuus saatiin kokonaisuudessaan valmiiksi toukokuussa. 18.11.2014 mennessä Blogissa oli käynyt 451 kävijää. Pääset tarkastelemaan blogin sisältöä tarkemmin osoitteessa: www.ilollaliikkuen.blogspot.fi.

8 Produktion pohdinta

Toimintaa dokumentoitiin ja arvioitiin jatkuvasti produktion edetessä ja tähän osallistui myös toiminnassa mukana olleet oppilaat ja opettajat. Niin oppilailta kuin toiminnassa mukana olleilta opettajilta kerättiin produktion lopulla myös kirjallinen palaute. Tämän lisäksi palautetta saatiin myös produktion muilta toimijoilta, kuten opinnäytetyön toimeksiantajalta.

8.1 Palaute produktiosta

Saadun palautteen avulla ja oman toiminnan reflektoinnilla pystyttiin kehittämään toimintaa jatkuvasti eteenpäin ja paremmin oppilaita palvelevaksi. Toiminnan lopuksi virallinen palaute kerättiin nimettömänä jokaiselta oppilaalta (Liite 6). Kuudennen luokan oppilailta kerätyistä vastauksista nousi esille merkittävänä asioina toiminnallisilta kerroilla yhdessä liikkuminen sekä positiivinen yleisilme. "Hyviä pelejä ja leikkejä, joissa liikuttiin paljon." Myös toiminnallisuus ja sen erilainen luonne normaaliin koulun toimintaan verrattuna nousi hyvin esille. "Oli kivaa kun oli erilaista toimintaa ja ne olivat hauskoja." "Liikunnallista, toiminnallista, kivaa ja hyvin suunniteltua." Seitsemännen luokan oppilailta saatu palaute oli myös positiivista. Poikien mielestä kaikki toiminta oli kivaa, mutta erityisesti kaupunkisota oli jäänyt heidän mieleensä positiivisena kokemuksena. Tanssi ei ollut poikien suosikki, mutta hyvällä asenteella he silläkin tunnilla olivat olleet mukana. Eräs poika olikin kirjoittanut palautteeseen "tanssineensa tosissaan" tyttöjen ohjaamalla tanssitunnilla. Tyttöjen antamassa palautteessa oli myös hyvin positiivinen sävy ja he olivat kokeneet produktion osallistumisen kivana vaihteluna liikuntatunteihin. "On ollut kivaa ja oli kiva kokeilla välillä muutakin". Tyttöjen mieleen oli jäänyt myös yhdessä tekeminen. "On ollut kivaa tehdä yhdessä kaikkea ja se yhdessä pelaaminen on jäänyt mieleen". Saadun palautteen pohjalta voitiin sanoa, että nuorille syntyneen positiivisia liikuntakokemuksia, jonka avulla oppilaat saivat enemmän aktiivista toimintaa koulupäiviin ja näkivät kuinka monenlaisia harrastus- ja liikkumismahdollisuuksia oli heidän saatavillaan. Kuten Rautaräe & Salo (2012, 21) toteavat, syyt liikunnan harrastamattomuudelle löytyvätkin pääsääntöisesti muualta kuin kiinnostuksen puutteesta. Syynä ei yleensä ole myöskään se, etteivät oppilaat pidä koululiikunnasta, koska opetushallituksen teettämän kyselyn mukaan pojista jopa 78 prosenttia ja tytöistä 65 prosenttia pitää edelleen koulun liikuntatunneista (Pietilä 2014).

Palautteen avulla pystyttiin osoittamaan myös se, että osa toiminnasta osoittautui heille täysin uudeksi. Esimerkiksi pimeä piilosta eivät kaikki oppilaat olleet aikaisemmin pelan-

neet. Yksi nuoria motivoiva tekijä toiminnassa oli siis uusien asioiden kokeilu ja uuden oppiminen, jotka nousivat esille myös Rantarakeen ja Salon (2012, 50) tekemässä tutkimuksessa liikuntamotivaation yhteydestä liikunnan harrastamiseen seitsemännen ja kahdeksannen luokan oppilailla. Gottfriedin mukaan kouluissa oppimiskokemuksista nauttiminen tarkoittaakin sitä, että oppilas kokee oppiessaan uusia, vaikeita tai haastavia asioita (Byman 2005, 30).

Palautetta kevään produktiosta saatiin jatkuvasti jo toiminnan aikana kahdelta mukana olleelta opettajalta. Suullisen palautteen lisäksi heiltä saatiin koottu palaute sähköpostiviestinä toiminnasta, jossa opettajat kertoivat ajatuksensa produktioon osallistujina. Opettajat pitivät projektia onnistuneena ja heiltä saatiin myös kehittämisideoita, jollaisia oppilailta ei niinkään tullut. Luokanopettaja kertoi produktion tuoneen koko kevääseen hyvän toiminnallisen vireen. Hän kertoi oppilaiden odottaneen aina innokkaasti tapaamiskertoja ja saaneen paljon iloa ja uusia innostavia virikkeitä koulun arkeen. Oppilaat oppivat esimerkiksi omatoimisuutta, vuorovaikutustaitoja ja stressinsietokykyä suunnitellessaan toimintakertoja. Kesken produktion luokanopettaja esitti myös kehittämiskohteen, jossa toivoi Talent -ryhmän saavan enemmän tukea, koska ryhmän vastuu oli suuri ja havaittavissa oli toiminnan valmistelemiseen liittyvää stressiä. Opettajan antamaan kehittämisideaan tartuttiin ja ryhmä sai tarvitsemansa tuen.

Liikunnanopettaja sen sijaan kertoi palautteessaan, että jotta produktion kaltaista oppilaslähtöistä toimintaa voitiin toteuttaa, tarvittiin uusien toimintatapojen omaksumista ja kokeilemistä rohkeasti, jotta nuoria voitiin motivoida aktiiviseen ja omatoimiseen työskentelyyn. Hän totesi nuorten oma-aloitteisen ja vastuullisen työskentelyn vievän kuitenkin aina enemmän aikaa kuin opettajalähtöinen toiminta. Tällöin napakampi ote olisi ollut paikallaan ja tämän liikunnanopettaja nimesikin toiminnan kehittämiskohteeksi. Vaikka oppilaiden kanssa toimittaessa tilanteet näyttivät välillä vellovan paikallaan, aivan kuin mikään ei edistyisi, nuoret oppivat niissä hetkissä opettajienkin mukaan tärkeitä elämässä tarvittavia taitoja. Osallistavalla oppilaslähtöisellä toiminnalla voitiin kehittää nuoren liikunnallisten taitojen lisäksi myös esimerkiksi sosiaalisia taitoja, hyviä käytöstapoja ja arjen perustaitoja, kuten päätöksentekoa. Kuten Lankinen (2010,1) toteaa, koululiikunnassa pitäisi painottaa enemmän ajattelun, ongelmanratkaisun, itseilmaisun, yhteistyön ja toisten huomioimisen taitoja

Produktion aikana onnistuttiin uudenlaisen toimintatavan toteutuksessa hyvin, vaikka se olikin haastavaa, koska sille ei ollut normaalisti varattu aikaa koulun arjessa ja liikuntatunneilla. Opettajalähtöisestä toimintatavasta voitiin siis irtautua haastamalla opettamisen tapoja ja keinoja. Oppilaiden osallistamiseen tulisikin kiinnittää tulevaisuudessa huomatta-

vasti enemmän huomiota, koska se on yksi keino, jolla nuoriin ja heidän liikuntatottumuksiinsa voidaan vaikuttaa positiivisesti. Hiltusen mukaan jokaisella opettajalla onkin velvollisuus ja toisaalta myös mahdollisuus vaikuttaa omilla valinnoillaan ja ratkaisullaan koulun liikunnallisemman toimintakulttuurin kehittymiseen. Halun lisäksi opettajien tulisi olla tietoisia esimerkiksi liikuntasuosituksista ja vaihtoehtoisista tavoista, joiden avulla liikuntaa voidaan lisätä kouluissa. (Hiltunen 2013, 4-5.)

Produktiosta saatiin palautetta myös opinnäytetyön toimeksiantajalta Suvi Lappalaiselta, jonka mukaan produktion tuotos oli merkittävä, koska tänä päivänä pitäisi enemmän keskittyä pohtimaan sitä kuinka lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta ja motivaatiota liikunnan suhteen saataisiin lisättyä. Produktion avulla saatiin vahvistusta sille, että uudenlaiset toimintatavat lasten ja nuorten liikunnallistamiseksi nostivat nuorten innokkuutta osallistua liikuntaan. Lappalaisen mielestä produktion tuotos, eli nuorten kanssa tehtävä oppilaslähtöinen, vuorovaikutuksellinen ja liikunnallinen toiminta vastasi hyvin työelämästä nousseen opinnäytetyön tarpeeseen ja kuvasi osuvasti nuorten kanssa toteutettua toimintaa menetelmineen, haasteineen ja onnistumisineen. Tuotos oli rehellisesti sitä mitä nuorten kanssa toimiminen on. (Lappalainen, S 22.10.2014.)

8.2 Toiminnan arviointia

Ahtialan käyntikerrat olivat jokainen erilaisia ja vaativat sen vuoksi hyvää suunnittelua, organisointikykyä, joustavuutta sekä ammattitaitoa työskennellä nuorten kanssa, jotta aika saatiin nuorten kanssa käytettyä mahdollisimman tehokkaasti. Nuoria pyrittiin motivoimaan olemalla itse kannustavia ja avoimia uusille sekä erilaisille liikunnallisille ideoille. Toiminnassa pyrittiin tuomaan esille sitä, että heille oli tarjoutunut tilaisuus päästä vaikuttamaan ja toteuttamaan omia ideoita. Tällä tavoin toiminnasta yritettiin tehdä mielekästä, koska esimerkiksi Liukkonen (2014, 34) toteaa, motivaation säilymisen kannalta tärkeää olevan, että nuori kokee liikunnan jollain tavalla merkitykselliseksi sekä hyödylliseksi.

Nuorten vaikutusmahdollisuudet sisältöihin koettiin hyväksi ja sen uskottiin vaikuttaneen myönteisesti myös nuorten osallistumisaktiivisuuteen tapaamiskerroilla, vaikka kaikki liikunta-aktiviteetit eivät voineet aina olla kaikkien mieleen. Jotta toimintaa pystyttiin arvioimaan myös osallistujamäärissä, toiminnan aikana pidettiin kirjaa siitä kuinka moni oppilas oli mukana toiminnassa (Liite 4). Hyvän osallistumishalukkuuden säilyttämiseksi toiminnassa korostettiin itsenäistä päätöksentekoa, oppilaslähtöisyyttä, mutta samalla myös vastuunkantoa. Kahn ym. kertoo, että toiminnassa voidaan käyttää erilaisia lähestymistapoja liikunnan lisäämiseksi, kuten tiedollisia ja sosiaalisia sekä toimintatapoihin ja käyttäytymiseen vaikuttavia tapoja (Kuusela & Viinikka 2013, 8). Produktion aikana nuorten

kanssa käytettiin paljon erilaisia motivointikeinoja sekä tapoja työskennellä kuten erilaisia vuorovaikutuksellisia keinoja, motivoivaa ohjausta sekä turvallisen ja luotettavan ilmapiirin luomista. Motivoiva ohjaus on uudensuuntaisiin muutoksiin houkutteleva ja ohjaava, jossa autetaan tekemään valintoja ja tiedollisia päätöksiä (Turku 2007, 42). Erityisen tärkeäksi ja merkittäväksi nuorten kanssa työskentelyssä koettiin kannustaminen ja rohkaiseminen.

Osallistamalla aktiivisesti nuorten suunnittelemiin liikunta-aktiviteetteihin ja toimimalla esimerkillisesti kaikissa ohjaustilanteissa pyrittiin nuorille antamaan eväitä liikunnallisuuden ja itsenäiseen ohjaamiseen. Kuten Laursen toteaa, opettaja toimii esikuvana, jota oppilaat seuraavat ja jolla voi olla oppilaiden hyvinvointia suotuisia vaikutuksia opettajan toimiessa avoimesti ja suhtautuessa liikuntaan positiivisella asenteella (Hiltunen 2013, 39-40). Myös oppilaiden kokemat onnistumisen kokemukset tuottivat heidän osallistumismotivaatiotaan. Jaakkolan & Liukkosen mukaan koettu pätevyys on yksi merkittävin liikuntamotivaatioon vaikuttava tekijä, jossa esimerkiksi henkilökohtaisten saavutusten kuten onnistuneiden liikuntasuoritusten myötä koettu pätevyys lisääntyy ja sen seurauksena motivaatio toimintaa kohtaan nousee (Kuusela & Viinikka 2013, 6-7). Koetua pätevyyttä lisäsi myös se, että liikunnallisia aktiviteetteja ei suunniteltu liikunnallisesti lahjakkaiden oppilaiden ehdoilla tai urheilulajien ehdoilla. Tätä päätöstä tuki muun muassa opetussuunnitelmauudistusta suunnittelevan ryhmän jäsenenä toimivan Katajan lausunto siitä, kuinka uusi OPS huomioi myös tasoerot oppilaiden kesken ja antaa tällä tavoin mahdollisuuden useammille oppilaille kokea pätevyyden tunteita liikuntatuntien aikana (Pietilä 2014). Uudensuuntaisella toiminnalla kuten Kin-ball turnauksella pystyttiin osoittamaan kuinka onnistuttiin tavoittamaan myös sellaisia hiljaisempia oppilaita, joita oli muuten vaikea motivoida tai saada osallistumaan koulun liikuntatunnille. Toiminnassa otettiin aina huomioon mahdollisesti syntyvät tasoerot ja pyrittiin kaventamaan niitä erilaisin keinoin, jotta mahdollisimman monella oli mahdollisuus saada myönteisiä liikuntakokemuksia koulupäivän aikana. Parhaita hetkiä nuorten kanssa koettiin heidän oman onnistumisen, itsensä ylittämisen ja omalta mukavuusalueelta poistumisen kautta. Opetussuunnitelmauudistusta eteenpäin viemässä olevan Kalajan (2014) mukaan liikuntatunneilla toimiminen tulisikin tapahtua niin, että oppilaat kokevat olevansa hyviä. Ratkaisevaa ei ole absoluuttisella asteikolla hyvänä oleminen vaan se että oppilas onnistuu ja saatu kokemus omasta osaamisesta on hyvä. (Pietilä 2014.)

Oppilaiden kanssa toiminta suunniteltiin aina niin, että sille asetettiin selkeät aikataulut ja tavoitteet. Nuorten kanssa toimiessa on tärkeää asettaa erilaisia tavoitteita ja seurata niitä sekä antaa palautetta niissä edistymisestä (Liukkonen 2014, 28). Jokaisen pienryhmän vastuulle annettiin yksi liikunnallisen toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen tuottamiseksi, jolle asetettiin yhdessä päätavoite ja pienempiä välitavoitteita, joita kohti oppilaiden

oli helppo edetä. Tavoitteellisuus oli yksi nuoria motivoiva tekijä, joka todettiin myös Australia governmentin julkaisemassa artikkelissa. Artikkelissa kerrottiin myös yhtä tärkeää olleen nuoren huomioiminen tavoitteiden saavuttamishetkellä. Nuoria motivoi myös tarpeeksi haasteelliset tehtävät ja liikunnallisten aktiviteettien vaihtelevuus. (Australia government, 1.) Toiminnan aikana jokaisella tapaamiskerralla tehtiin eri asioita, jotta vaihtelevuus säilyi. Toiminnan uskottiin olleen myös riittävän haasteellista motivoinnin kannalta, koska toimintatapa oli heille uusi. Motivaation perustana on, että tehtävään sisältyy haaste ja yksilöt ovat itse vastuussa lopputuloksesta (Gråstèn 2010, 9).

Monelle nuorelle oli välillä vaikeaa ottaa vastuuta toiminnan eteenpäin viemisestä ja ottaa isompaa roolia omassa pienryhmässä. Vastuun hoitaminen ja roolin kantaminen olivat kuitenkin tärkeitä asioita, jotta toiminta pystyttiin ohjaamaan muulle ryhmälle. Suurin haaste erityisesti seitsemännen luokan oppilaiden kohdalla tuli eteen kun toiminta piti ohjata koko muulle luokalle. Oppilaat eivät olisi halunneet itse ohjata toimintaa, mutta halusivat kuitenkin osallistua sen suunnitteluun omassa pienryhmässä. Tärkeäksi kuitenkin koettiin, että oppilaat pääsivät suunnittelemansa ideat myös itse toteuttamaan, koska nämä onnistumisen kokemukset ruokkivat varmasti myös heidän uskallustaan ja rohkaisevat toimimaan jatkossakin aktiivisemmin. Toiminnan aikana ongelmat pyrittiin näkemään oppimiskokemuksina, jolla pyrittiin välttymään huonoilta kokemuksilta (Liukkonen 2014, 28). Myös Decin & Ryanin kehittämän itsemääräämisteorian mukaan hyvinvointia edistävä motivaatio voi syntyä ja vahvistua vain kun ihminen kokee pystyvänsä vaikuttamaan omaan toimintaansa ja sitä koskeviin päätöksiin sekä tuntemaan itsensä hyväksytyksiä ryhmän yhtenä jäsenenä ja kokee olevansa pätevä. (Pietilä 2014). Uudenlaisiin toimintatapoihin tutustuminen ja niiden sisäistäminen vei aikaa, jolloin oli ymmärrettävää, etteivät kaikki oppilaat lähteneet yhtä oma-aloitteisesti mukaan. Turun (2007, 43) mukaan tärkeää on muistaa, että muutosvalmius on tilannesidonnainen tekijä, joka voi vielä oman aikansa ennen kuin päästään varsinaisiin tekoihin asti.

Yksi asia, joita produktion kannalta olisi voitu vielä kehittää, oli oppilaille teetetty palautekysely produktion päättyessä. Jotta oppilailta olisi saatu palautteen lisäksi kehittämissuhteita toiminnasta, produktion sisällöstä ja ohjauksesta, olisi palautekysely pitänyt muodotilla eri tavoin. Palautekysely muodostui avoimista kysymyksistä, joihin oppilaat olivat kirjoittaneet positiivista palautetta toiminnasta ja ohjauksesta yleisellä tasolla. Jotta heiltä olisi saatu kehittävästä palautetta, olisi kysymykset pitänyt muodotilla selkeiksi monivalintakysymyksiksi.

Toiminnallisten kertojen sivutuotteeksi muodostui blogi, joka oli toiminnasta jäljelle jäänyt konkreettinen tuotos. Blogista tehtiin hyvin selkeä ja helposti luettava. Blogia selaamalla

sai nopeasti käsityksen siitä, millaista toimintaa oppilaiden kanssa järjestettiin. Tekstikonaisuudet kirjoitettiin tiiviiksi asiakokonaisuuksiksi ja apuna käytettiin paljon havainnollistavia kuvia. Blogin sisällöstä oli helppo päästä jyvälle myös vain kuvia katselemalla, koska niitä blogiin laitettiin runsaasti. Blogia tehdessä pyrittiin olemaan mahdollisimman oppilaslähtöisiä, koska lapset ja nuoret kiinnostuivat paremmin teksteistä, johon mukaan oli sisällytetty paljon mielenkiintoisia kuvia. Myös Lappalaisen mukaan blogi oli hyvä ja toimiva, koska se avasi hyvin käytännöllisesti sen, mitä oppilaat olivat tehneet ja mitä koululla tapahtui tuotannon aikana. Erityisen mukavaa Lappalaisen mielestä oli se, että oppilaat pääsivät itse katsomaan ja lukemaan asioista, joihin olivat itse osallistuneet.

Blogin kirjoittamisen ja nuorten siihen osallistamisen suhteen jäi myös kehitettävää, koska alkuperäisenä ideana ajateltiin, että oppilaat pääsisivät konkreettisesti kirjaamaan itse suunnittelemansa ja toteuttamansa liikuntahetket blogiin, mutta erilaisten aikatauluhaasteiden ja blogin tekoon vaadittavan tietotekniikan käytön haasteellisuuden vuoksi tätä ei pystytty kuitenkaan toteuttamaan. Ongelma ratkaistiin niin, että jokainen pienryhmä sai kirjoittaa paperille toteuttamansa toiminnan sisällöstä, jonka jälkeen heidän ajatuksensa lisättiin blogiin. Valokuvien ottamisen kanssa ei esiintynyt samaa ongelmaa, koska toimintaryhmissä oli aina riittävästi valokuvaamisesta innostuneita oppilaita. Blogia työstettiin eettisiä periaatteiden mukaisesti, jossa erityisesti Etiikka.fi sivuston (2014) mukaan blogejä kirjoittaessa sananvapauden mukana tulee myös vastuun kantaminen omista julkaisuista. Erityisen tärkeää oli erotella tieto ja mielipide toisistaan. Julkaisut kirjoitettiin niin, että muiden ajatukset olivat selkeästi näkyvillä ja kuvien käyttöä varten hankittiin oppilailta medialuvat. Tärkeää on myös pitää toiminta avoimena sekä välttää harhaan johtamista (Etiikka.fi 2014). Blogia kirjoittaessa toiminta pyrittiin kuvaamaan sellaiseksi kun se todellisuudessa oli, eikä muokkaamaan sitä halutunlaiseksi.

8.3 Johtopäätökset

Toiminnallisen vaiheen aikana havaittiin, että nuorten parissa työskennellessä oli tärkeää olla herkkyyttä havaita sekä kuudennen että seitsemännen luokan oppilaiden kohdalla mikä heitä motivoi liikkumaan. Nuorille tärkeitä liikkumisen motivaattoreita ovat muun muassa juuri liikkumisen ilo, virkistys ja nautinto, eivät niinkään kauaskantoiset terveysvaikutukset. (Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry 2009, 3.) Oppilaiden kanssa työskennellessä pyrittiin korostamaan näitä asioita, koska niiden avulla motivaatio ja innostus toimintaa kohtaan saatiin säilymään paremmin. Tämän lisäksi koululiikunnassa pitäisi tarjota erilaisia virikkeitä ja valinnan mahdollisuuksia, jotta useammat oppilaat motivoituisivat liikkumaan vaikka heillä kaikilla olisi taustalla erilaiset motiivit liikkua (Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry 2009, 3). Oppilaslähtöisen ja heidän mielenkiinnon kohteistaan lähte-

vän suunnittelun avulla pystyttiin vaikuttamaan näihin motivaation liittyviin tekijöihin. Oppilaiden keskenään jakamat roolit ja vastualueet toivat oppilaiden omia vahvuuksia esille ja sitoutti heitä yhteiseen toimintaan. Tätä tukee myös erään tutkimuksen tulokset, jossa oli tutkittu nuorten liikunnan osallistumismotiiveja ja merkittävimpiä liikuntaan osallistumisen syitä. Tutkimuksen merkittävimmiksi syiksi nostettiin sisäiset syyt, kuten hyvänolon tunne tai mielihyvä sekä taitojen oppiminen ja kehittyminen kertovat Nupponen & Telama, Weiss & Ferrer-Caja (1998, 2002 teoksessa Gråstèn 2010, 9-10.)

Oppilaslähtöisen toiminnan avulla pystyttiin osoittamaan myös se, ettei mikään toiminta järjestynyt itsestään vaan oppilaiden oli nähtävä sen eteen hieman vaivaa ja oltava oma-aloitteinen. Oppilaslähtöinen työskentelytapa oli kouluissa uutta ja se toi omat haasteensa myös opettajille, jotka olivat tottuneet toimimaan hyvin opettajalähtöisesti. Oppilaille annettiin vastuuta ja samalla vapauksia toiminnan järjestämisen suhteen, jolloin vastualueen hoitaminen ohjaukseen saakka opetti nuorille monia asioita vaikka ulkopuolisen silmin välillä näytti siltä, ettei toiminta etene lainkaan. Toiminnan avulla opittiin liikunta-aktiviteettien lisäksi erilaisia vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoja sekä kehittyttiin ongelmaratkaisutilanteissa. Näiden asioiden lisäksi Rautaraen ja Salon (2012, 16) mukaan liikunta voi olla yksilölle esimerkiksi myös tärkeä virkistyslähde, tapa solmia ja hoitaa sosiaalisia suhteita. Liikunta voi olla myös tärkeä minäkäsityksen muotoutumisen ja kehittymisen kannalta. Produktion aikana oppilaat pääsivät harjoittelemaan liikunnallisten taitojen lisäksi myös näitä taitoja keskustelun sekä yhdessä tekemisen kautta. Samalla he oppivat lisää itsestään aktiivisena toimijana peilattaessaan itseään muihin.

Liikunnallisen toiminnan järjestämisen haasteiksi muodostui oppilaiden keskuudessa erityisesti toiminnan varsinainen ohjaaminen. Teetetyt alkukartoituskyselyn tulosten ja tehtyjen huomioiden perusteella voitiin sanoa, että oppilaat halusivat nimenomaan suunnitella ja olla vaikuttamassa toiminnan sisältöihin, mutta eivät olisi halunneet itse ohjata toimintaa. Ohjaushalukkuudessa nähtiin kuitenkin eroja kuudennen ja seitsemännen luokan välillä. Vaikka oppilaiden ikäero ei ollut kuudennen ja seitsemännen luokan välillä suuri, havaittiin huomattava ero siinä kuinka heidät sai motivoitua mukaan toimintaa. Kuudennen luokan oppilaat lähtivät heti innolla mukaan ja sitoutuivat toimintaan, mutta seitsemännen luokan oppilaiden kanssa saatiin tehdä huomattavasti enemmän töitä sen suhteen. Myös Aira ym. (2012, 54) toteaa selkeitä eroja olevan havaittavissa alakoulujen ja yläkoulujen välillä esimerkiksi välituntien liikuntatoiminnassa. Siinä missä alakoulun oppilaat harrastivat liikuntaleikkejä ja pallopelejä, yläkoulun oppilaat yleisemmin istuivat tai seisoivat. Toiminnallisten kertojen aikana puhuttiinkin liikunnanopettajan kanssa yleisesti nuorten keskuudessa vallitsevasta ilmapiiristä, jossa vältellään liikaa rehkimistä ja ajatellaan helpolla pääsemistä. Turkulaisten liikuntatottumuksia selvittävän tutkimuksen mukaan saamatto-

muus ja työnteko olivat kärkisijojen joukossa puhuttaessa yleisemmistä syistä jotka estävät nuoria harrastamasta liikuntaa. Muita syitä olivat muun muassa ajan- ja tiedonpuute. (Rautarae & Salo 2012, 21.) Välillä oppilaat kokivat suunnittelun pienetkin välitavoitteet työläiksi, jolloin heidän motivaatiotaan saatiin houkutella esiin keskustelemalla esimerkiksi siitä, että he olivat päässeet itse vaikuttamaan toiminnan sisältöihin. Tuolloin havaittiin, että tällainen uudenlainen oppilaita aktivoiva toiminta oli nuorille uutta, eivätkä he ehkä sen vuoksi osanneet tarttua niin aktiivisesti pyydettyyn tehtävään kuin mitä heiltä odotettiin. Syynä haluttomuuteen ottaa vastuuta tai viedä asiaa eteenpäin saattoi seitsemännen luokan kohdalla olla esimerkiksi oma-aloitteisuuteen liittyvät haasteet, uudet toimintatavat, epävarmuus tai vuorovaikutuksen puute. Toiminnan avulla oppilaiden aktiivisuustaso kuitenkin huomaamatta nousi ja se näkyi produktion aikana yhä parempana keskittymisenä ja heittäytymisenä liikunnalliseen toimintaan. Kuudennen luokan oppilaiden kohdalla tämä tarkoitti pesäpallovälineiden ilmestymistä produktion edetessä oppilaiden vapaaseen välituntikäyttöön koulun ala-aulassa Ahtialan koululla.

Produktion lopussa todettiin, että nykyisin tulisi korostaa enemmän vastuun ja vapauden harjoittelua, koska ilman sitä nuoret eivät opi toimimaan vastuullisesti ja luovasti. Koulu maailmassa tulisi kiinnittää enemmän huomiota siihen, että oppilaat pääsevät vaikuttamaan ja osallistumaan toimintaan jo suunnitteluvaiheessa, koska se nähtiin hyväksi välineeksi sitouttaa ja motivoida nuoria paremmin mukaan yhteiseen toimintaan. Yhdessä tekeminen ja niistä saadut onnistumisen kokemukset auttoivat nuoria myös rohkaistumaan itsenäisessä päätöksenteossa. Mieleinen liikuntaharrastus on nuoruudessa tärkeää, koska sen avulla nuori pystyy fyysisen hyvinvoinnin lisäksi purkamaan muun muassa tunteitaan, luomaan sosiaalisia suhteita ja saamaan pätevyyden kokemuksia. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen panostaminen sekä koulussa että vapaa-ajalla on kaikilla mittareilla mitattuna kannattava satsaus, joka jokaisen nuoren elämässä mukana olevan aikuisen tulisi tehdä. Tämä on tärkeää, koska liikunnan avulla pystytään luomaan erilaisia onnistumisen kokemuksia, jolla on puolestaan merkittävät vaikutusta siihen, että liikunnasta voi tulla koko elämän läpi kestävä harrastus kertovat Vuolle, Telama & Laakso (1986 teoksessa Rautarae & Salo 2012, 20).

8.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusideoita

Toiminnallisesta ja oppilaslähtöisesti produktiosta hyötyivät erityisesti toimintaan osallistuneet oppilaat. Myös toiminnan sivutuotteena syntyneestä blogista hyötyivät nuoret, koska internetissä sijaitseva blogi tavoitti todennäköisesti paremmin heidät kuin paperinen versio. Myös muut alan ammattilaiset ja asiasta kiinnostuneet pystyvät lukemaan blogia ja

saamaan hyödyllisiä vinkkejä, jolla uudistaa esimerkiksi liikunnan opetusta lasten ja nuorten parissa. Toteutettu liikunnallinen produktio nuorten parissa Ahtialan koululla oli osa myös Wau ry:n ME! -hanketta, jonka ideana on kehittää uusia toimintamalleja nuorten parissa tehtävän liikunnallisen toiminnan lisäämiseksi lisäämällä nuorten osallisuutta. Ahtialan koulun nuorten liikunnallista produktiota ja blogia voidaan pitää WAU ry:n yhtenä pilottitoimintamallina yläkouluikäisten liikuttamiselle. Wau ry voi hyödyntää ja monistaa opinnäytetyöproduktion konseptin tarpeen tullen muille kouluille Suomessa.

Opinnäytetyötä pystytään jatkojalostamaan esimerkiksi niin, että produktion kaltainen toiminta sidottaisiin tiiviimmin koulun liikunnalliseen toimintaan, jolloin koulun perinteisille liikuntatunneille voitaisiin tuoda uudenlaisia sisältöjä ja toimintamalleja. Aktiivista, oppilaslähtöistä, vuorovaikutteista ja osallistavaa toimintaa voitaisiin laajentaa koulussa tulevaisuudessa osaksi myös muita oppiaineita, koska näillä keinoin voidaan opetella monenlaisia koulussa ja elämässä tarvittavia taitoja. Jatkotutkimusidea onkin oppilaslähtöinen ja oma-aloitteinen liikuntaproduktio laajennettavaksi koko yläkoulun nuorille, jota hyödynnettäisiin liikuntatuntien lisäksi myös muissa oppiaineissa. Yläkoulussa voidaan vielä vaikuttaa nuorten liikkumiseen ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen, mutta jatkoopintoihin siirryttäessä taidot pitäisi olla jo hallussa, jotta jokainen nuori osaisi jatkaa liikunnanharrastamista myös itsenäisesti. Ideana olisi lisätä yläkoululaisten tietoa monipuolisista liikuntamahdollisuuksista ja kokeilla erilaisia liikuntalajeja. Tavoitteena olisi vahvistaa nuorten omia mielipiteitä itsestään liikkujina ja lisätä oma-aloitteisuutta oppilaslähtöisen toiminnan avulla. Koululiikunnassa olisi tärkeää saada kaikille oppilaille myönteisiä liikuntakokemuksia ja onnistumisia, jotta oppilaille olisi jokin syy, motiivi tai tarve jatkaa liikunnan harrastamista myös aikuistuuksaan (Haapakorva & Väli vuori 2008, 86-87).

Tämä on tärkeää, koska liikunnan vaikutuksista koulunkäyntiin ja koulumenestykseen on tehty tutkimuksia ja niistä saadut tulokset ovat osoittautuneet myönteisiksi. Syväoja ym. (2013, 13) kuitenkin toteaa, että aiheesta tarvittaisiin edelleen lisää luotettavaa tutkimustietoa. Tutkimusten lisäksi koululiikunnan tärkeyden sekä sen myötä uudistustarpeen ovat havainneet myös uutta opetussuunnitelmaa rakentamassa ollut työryhmä, jonka mukaan tärkeää olisi korostaa oppilaan osallistumista toiminnan suunnitteluun ja vastuun ottamista sekä oman että ryhmän toiminnasta omien taitojen mukaan. (Opetushallitus 2014c, 194.) Hyvien kokemusten saattamana opinnäytetyön ideaa on lähdetty viemään myös eteenpäin Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikön liikunnanohjaajaopiskelijoiden ja WAU ry:n toimesta. Idea jalostui ja siirtyi työelämätahton toiveesta eri kouluille vastaamaan kuudennesta luokasta yhdeksänteen luokkaan vastaamaan nuorten liikkumisen haasteisiin. Tällä hetkellä ideaa sovelletaan muun muassa maahanmuuttajalasten kanssa Lahden eri kouluilla. Ahtialan koululla sen sijaan jatkuu normaalisti koululla jo toimiva lii-

kunnallinen toiminta, kuten liikuntapäivät, väkkäri liikunta ja väkkä actionit sekä kerhotoiminta.

Lähteet

Aira, A. 2012. Liikkuva koulu - ohjelmasta ideoita ja verkostoja koulupäivän liikunnallistamiseen. Liito. 3/2012, s. 8-10.

Aira, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Kämppi, K., Laine, K., Rajala, K., Tammelin, T., Turpeinen, S. & Walke, M. 2012. Liikkuva koulu - ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Luettavissa: http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/15-Liikkuvakoulu_loppuraportti_web.pdf. Luettu 12.10.2014.

Aira, T. Kannas, L. Tynjälä, J. Villberg, J. & Kokko, S. 2013b. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off- ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-koulutuskeskuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986-2010. Jyväskylän yliopisto. Terveystutkimuskeskus. Julkaisuja 5. Luettavissa: https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/julkaisusarja/dropoff_julkaisu. Luettu 2.8.2014.

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013a. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Drop off- ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistolla 1986-2010. 2013a. Teoksessa Valtion liikuntaneuvosto. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? s. 12-31. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Luettavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>. Luettu 10.8.2014.

Australia government 2014. Australian sports commission. How to motivate young people. Luettavissa: http://netballchristchurch.org.nz/Documents/How_to_motivate_young_people.pdf. Luettu 8.10.2014.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita. Helsinki.

Byman, R. 2005. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa Kansanen, P. & Uusikylä, K. (toim.), Luovuutta, motivaatiota, tunteita. s. 25-41. PS-kustannus. Jyväskylä.

Etiikka.fi 2014. Reilun somen säännöt – 12 ohjetta jokaiselle sosiaalisen median käyttäjälle. Luettavissa: <http://etiikka.fi/some/reilun-somen-saannot/>. Luettu 11.11.2014.

Government of Western Australia, Department of Sport and Recreation. 2011. A guide for sport and recreation clubs and associations in western Australia. Getting young people involved, junior sport policy. Luettavissa:

<http://clubsonline.dsr.wa.gov.au/assets/files/clubhouse/20%20Getting%20Young%20People%20Involved%20-%20Junior%20Sport%20Policy%202011.pdf> Luettu: 3.10.2014.

Gråstèn, A. 2010. Kognitiivisten motivaatiotekijöiden, motivaatioilmaston ja viihtymisen muutokset koululiikunnassa 7-8-luokilla. Liikuntapedagogiikan syventävien opintojen tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22901/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201002051188.pdf?sequence=1>. Luettu 5.8.2014.

Haapakorva, K. & Väliuori, J. 2008. 9. luokkalaisten oppilaiden kokema motivaatioilmasto, koululiikuntamotiivit ja viihtyminen koululiikunnassa. Pro-gradu. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa:

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18512/URN_NBN_fi_jyu-200802071132.pdf?sequence=1. Luettu 23.10.2014.

Hakkarainen, K. Lipponen, L., Ilomäki, L. Järvelä, S., Lakkala, M., Muukkonen, H., Rahikainen, M. & Lehtinen, E. 1999. Tieto ja viestintäteknikka tutkivan oppimisen välineenä. Multiprint. Helsinki. Luettavissa:

http://www.helsinki.fi/science/networkedlearning/julkaisut/tvt_tutkivan_oppimisen_valineena.pdf. Luettu 1.9.2014.

Heino, T., Honkasalo, R., Kiesi, E., Koivisto, J., Koskinen, K., Nyyssölä, K., Packalen, P. & Vähähyyppä, K. 2011. Tieto- ja viestintäteknikka opetusikäikässä - välineet, vaikuttavuus ja hyödyt. Opetushallitus muistiot 2011:2. Luettavissa:

http://www.oph.fi/download/132877_Tieto- ja_viestintateknikka_opetuskaaytossa.pdf. Luettu 4.9.2014.

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari T. & Mäenpää, P. 2008. Suositukset. Teoksessa Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäikäisille 7-18-vuotiaille. s. 16-31. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Luettavissa:

<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMTUvMTJfMjFfMzhfNjVfRnI5c2lzZW5fYWt0aWI2aXN1dWRlbi9zdW9zaXR1cy5wZGYiXV0/Fyysisen%20aktiivisuuden%20suositus.pdf>. Luettu 10.8.2014.

Hiltunen, J. 2013. Liikunnallinen toimintakulttuuri kouluihin. Luokanopettajat osana koulun toimintakulttuurin liikunnallistamista. Pro-gradu. Turun yliopisto. Luettavissa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/91447/Gradu%20Hiltunen%20%20Tursas.pdf?sequence=2>. Luettu 12.10.2014.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Tammi. Hämeenlinna.

Husu, P. Paronen, O. Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2011:15. Luettavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>. Luettu 3.8.2014.

Hätinen, J., Nykänen., K. & Toivonen, K. 2014. Liikuntaseikkailun opettajan opas. Luettavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsIjIwMTQvMDMvMTgvMTZfMjBmMjFfNjMwXO9wZXR0YWphblI9vcGFzX1BBSU5PT04ucGRmlI1d/Opettajan_opas_PAINOON.pdf. Luettu 12.10.2014.

Jussila, A-M. & Oksanen, R. 2012. Istuminen on nuorelle myrkyä - toimintatavat tarkastukseen. Liito 3/2012, s. 29-31.

Jäppinen, J 13.2.2014. Kerho-ohjaaja. Nuorisopalvelut. Haastattelu. Lahti.

Jäppinen, J. 2013. Kerho-ohjaaja. Liikettä Lahden kouluilla! Seminaariesitys. Lahti.

Järvelä, S., Järvenoja, H., Suominen, R., Simojoki, K. & Kotkaranta, S. 2010. Case-koulututkimus osana Opetusteknologia koulun arjessa-tutkimushanketta. Oppimisen ja koulutusteknologian tutkimusyksikkö LET 2010. Luettavissa: http://edutool.wikispaces.com/file/view/Suominen_OPTEK.pdf/160816167/Suominen_OPTEK.pdf Luettu: 9.9.2014.

Kaleva 2012. Liikunta koulumatkalla kohentaa keskittymiskykyä. Luettavissa: <http://www.kaleva.fi/uutiset/ulkomaat/liikunta-koulumatkalla-kohentaa-keskittymiskyky/613151/>. Luettu 30.8.2014

Kantomaa, M. 2010. The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents. Faculty of medicine, institute of health sciences, university of Oulu, Finnish institute of occupational health. Juvenes print. Oulu

Kantomaa, M., Syväoja, H. & Tammelin T. 2013. Liikunta- hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa. Liikunta ja tiede 50. 4/2013. Luettavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt413_12-17_lowres.pdf. Luettu 8.10.2014.

Karvinen, J. 2008. Suositusten toteuttaminen. Teoksessa Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. s. 32-45. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Luettavissa: <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMTUvMTJfMjFfMzhfNjVfRnI5c2IzZW5fYWt0aWI2aXN1dWRlbl9zdW9zaXR1cy5wZGYiXV0/Fyysisen%20aktiivisuuden%20suositus.pdf>. Luettu 10.8.2014.

Koliko-hanke 2014. Lisää liikettä koulupäivään ja intoa oppimiseen: koulupäivän rakenteella, oppilaiden osallisuudella, koulutuksella ja aktiivisella otteella! Vinkkejä opettajille - koliko hanke! Luettavissa: <http://www.hameenlinna.fi/pages/411776/Liikuntaohjelmat%20SYVE%20opeopas.pdf>. Luettu 12.10.2014.

Kuusela, N. & Viinikka, A. 2013. Liikuntaneuvonnan vaikutus liikuntakäyttäytymiseen Kunnossa työelämään-hankkeen asiakkaille. Amk-opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Kajaani. Luettavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69517/Kuusela_Niko%20Viinikka_Antti.pdf?sequence=1. Luettu 11.10.2014.

Laakso, L. & Tammelin, T. 2008. Tiivistelmä. Teoksessa Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. s. 6-7. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Luettavissa: <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMTUvMTJfMjFfMzhfNjVfRnI5c2IzZW5fYWt0aWI2aXN1dWRlbl9zdW9zaXR1cy5wZGYiXV0/Fyysisen%20aktiivisuuden%20suositus.pdf>. Luettu 10.8.2014.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Huovinen, T. & Heikinaro-Johansson, P. (toim.), Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 42-91. WSOY. Helsinki.

Laakso, T. 2005. Motivaatio ja syke. Liikuntamotivaation yhteys 9-luokkalaisten oppilaiden hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittavuuteen ja fyysiseen aktiivisuuteen koulun liikuntatunnilla. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9336/URN_NBN_fi_jyu-2005133.pdf?sequence=1. Luettu 10.10.2014.

Lahden Nuva 2013. Koulukiertueen oppilaskuntakyselyn tulokset ja toimenpideehdotuksia Lahden kaupungille. Luettu 8.8.2014.

Lankinen 2010. Koululiikunta oppilaiden kokonaisvaltaisen kehityksen edistäjänä. Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry 2009. Luettavissa: http://www.oph.fi/download/119791_Koululiikunta_kirje_Lankinen.pdf. Luettu 13.10.2014.

Lappalainen, S. 22.10.2014. Henkilökohtainen tiedoksianto. Lahti.

Leppänen, P. 2014. "Miksei koululaitos muutu, vaikka maailma muuttuu?" - opettaja luopui kokonaan pulpeteista. Luettavissa: http://yle.fi/uutiset/miksei_koululaitos_muutu_vaikka_maailma_muuttuu__opettaja_luopui_kokonaan_pulpeteista/7401416. Luettu 30.8.2014.

Liikkuva koulu 2012. Tietoa kouluille. Luettavissa: <http://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu/tietoa-kouluille>. Luettu 6.8.2014.

Liukkonen, J. 2014. Miten motivoida ihminen liikkumaan? Luettavissa: http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.liikaha.fi%2Findex.php%2Fdownload_file%2Fview%2F65%2F246%2F&ei=Ftg4VLK5KcH4ygP9jID4Dw&usg=AFQjCNEyhW93OwDJQbAicp85X7ZC36qLUg&sig2=W9lmZyGCXIFjqVJ_gfLm0A&bvm=bv.77161500,d.bGQ. Luettu 11.10.2014.

Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2014a. Lasten liikunta. Luettavissa: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>. Luettu 8.10.2014.

Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2014b. Murrosikäisen lapsen mediakäyttö. Luettavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/12_15-vuotias/media/. Luettu 8.10.2014.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014. Lasten ja nuorten liikunta. Luettavissa: http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/lapset_ ja_ nuoret/?lang=fi. Luettu 3.8.2014.

Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammalan Kirjapaino OY. Vammala. Luettavissa: http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf. Luettu 30.8.2014.

Opetushallitus 2012. Liikunta ja oppiminen. Luettavissa: http://www.oph.fi/download/144263_Liikunta_ ja_ oppiminen_ tiivistelma_2.pdf. Luettu 8.10.2014.

Opetushallitus. 2014a. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet: Opetusvuosiluokilla 1-2 Luettavissa: http://www.oph.fi/download/160360_opsluonnos_perusopetus_vuosiluokat_1_2_19092014.pdf Luettu 14.9.2014

Opetushallitus. 2014b. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet: Opetusvuosiluokilla 3-6. Luettavissa: http://www.oph.fi/download/160361_opsluonnos_perusopetus_vuosiluokat_3_6_19092014.pdf. Luettu: 14.9.2014

Opetushallitus. 2014c. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet: Opetusvuosiluokilla 7-9. Luettavissa: http://www.oph.fi/download/160362_opsluonnos_perusopetus_vuosiluokat_7_9_19092014.pdf. Luettu: 14.9.2014

Opetushallitus. 2014d. Joustavan koulupäivän kokeilusta lupaavia tuloksia Luettavissa: http://www.opetushallitus.fi/ajankohtaista/101/0/joustavan_koulupaivan_kokeilusta_lupaavia_kokemuksia Luettu 22.10.2014

OPS 2016 työryhmä. 2013b. Opetussuunnitelman perusteiden uudistamisen tavoitteet. Luettavissa <http://www.oph.fi/ops2016/tavoitteet> Luettu 14.9.2014

OPS 2016 työryhmä. 2014a. Opetushallitus. Luettavissa: <http://www.oph.fi/ops2016>. Luettu. 14.9.2014

OPS 2016 työryhmä. 2014c. Perusluonnokset. Luettavissa http://www.oph.fi/ops2016/perusteluonnokset/perusopetus/taide_ja_taitoaineet/103/0/liikunta. Luettu 14.9.2014

Peltonen P. & Ripatti M. 2013. Lahden kaupunki, Oppilaskuntien hallitusten perhehdytys- ja tutustumistilaisuudet, oppilaskuntien perehdytys. Luettu 12.8.2014.

Pietarinen, A. 2012. Draamatyöpajassa oivalluksia arkiliikkumisesta. Liito 3/2012, s. 34-35.

Pietilä, M. 2014. Koululiikunnassa täyskäännös - vähemmän kilpailua, enemmän ryhmähenkeä. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <http://www.hs.fi/urheilu/a1411744137855>. Luettu 16.10.2014.

Postal, K 2014. Exercise helps you think better. Luettavissa: <http://www.karenpostal.com/exercise-think-better/>. Luettu: 3.10.2014

Pulkkinen, L. & Launonen, L. 2005. Eheytetty koulupäivä: Lapsilähtöinen näkökulma koulupäivän uudistamiseen. Luettavissa:

http://www.mukavahanke.com/projektit/eheyty_koulup.html. Luettu 22.10.2014

Rantala, S. 2007. Lähiliikuntapaikkarakentamisen vaikutukset yläkouluikäisten liikuntaaktiivisuuteen. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Luettavissa: http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&cad=rja&uact=8&ved=0CD0QFjAF&url=http%3A%2F%2Fwww.lahiliikuntapaikat.fi%2Ffiles%2Flahiliikuntapaikat%2FLiitetiedostot%2FPROGRADUSaija_Rantala.doc&ei=N-00VOMRDefmyQOA2YLYCg&usq=AFQjCNG_oM1DrSyrG_ZJiFICQqQKENT-Hw&sig2=hCGG5DmOt-qb3IM_T7rt1Q&bvm=bv.76943099,d.bGQ. Luettu 8.10.2014.

Ratas, S. 13.12.2013. Wau ry:n liikuntakoordinaattori. Haastattelu. Lahti.

Rautaräe, A. & Salo, J. 2012. Mikä saa nuoret liikkumaan? Liikuntamotivaation yhteys liikunnan harrastamiseen kuuden liikkuva koulu - hankkeen koulun 7. ja 8. luokkalaisilla. Pro-gradu. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37579/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201203141438.pdf?sequence=1>. Luettu 10.10.2014.

Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteydet yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. *Studies in sport, physical education and health*. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa:

http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_14.pdf. Luettu 1.9.2014.

Syvöja, H., Kantomaa, M., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää A., & Tammelin T. 2013. Liikunnan ja ruutuajan yhteys lasten koulumenestykseen. *Physical activity, sedentary behavior and academic performance in Finnish Children. Medicine & Science in Sport & Exercise (MSSE)*. Luettavissa: <http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/704-Ruutuaika-koulumenestys.pdf>. Luettu 4.8.2014.

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. *Tilannekatsaus - Lokakuu 2012. Opetushallitus muistiot 2012:5*. Luettavissa: http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf. Luettu 23.9.2010.

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Huovinen, T. & Heikinaro-Johansson, P. (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*, s. 32-40. WSOY. Helsinki.

Teko - Terve koululainen 2014. Pidä ruutuaika aisoissa - pysy pirteänä! Luettavissa: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuositukset/ruutuaika>. Luettu 4.8.2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Liikunnan avulla terveyttä ja hyvinvointia. Luettavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/liikunnan_edistaminen. Luettu 8.10.2014.

Turku, R. Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus. Edita. Keuruu. UKK-instituutti 2013. Lisää liikuntaa vai vähemmän istumista koulupäivään? Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-edistaminen/koululaiset-liikkeelle>. Luettu. 9.9.2014.

UKK-instituutti 2014. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset. Luettu 2.8.2014

Uusitalo, S. 2014. Lapsen liikuntaharrastus ja motivaatio. Lasten vanhempien näkemyksiä lasten liikuntaharrastusten taustalla vaikuttavista motivaatiotekijöistä. Pro-gradu. Tampereen yliopisto. Luettavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95235/GRADU-1398775122.pdf?sequence=1>. Luettu 10.10.2014.

Valo. Liikkuva koulu -toiminta. 2014. Luettavissa: <http://www.sport.fi/koulu/aktiivisempi-koulupaiva/liikkuva-koulu/liikkuva-koulu-toiminta>. Luettu 6.8.2014

Vuori, I. 2014. Uudet terveystieteiden suositukset Yhdysvalloista. Etelä-Suomen liikunta ja urheilu ry:n verkkolehti. Luettavissa: <http://verkkolehti.eslu.fi/node/560>. Luettu 11.11.2014.

Wau ry. ME!-hanke 2014. Luettavissa: <http://www.wau-ry.fi/me>. Luettu. 11.9.2014.

World health organization 2010. Global recommendations on physical activity for health. Luettavissa: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf Luettu 12.11.2014

Liitteet

Liite 1. Haastattelupohja, Liikkuva koulu Lahdessa

1. Miten Toiminta on lähtenyt käyntiin käytännössä?

Viestintä: ryhmäkohtainen informointi, kuulutukset, vastaava opettaja/henkilö koululla asiaa varten?

2. Miten motivoitu oppilaita mukaan?

Ohjeet ja kannustus osallistumiseen vai ohjaus johon osallistuttava.

3. Miten oppilastoimikunta ja tukioppilaat integroitu mukaan toimintaan?

Heidän tehtävät?

4. Vastuunjako liikunnan lisäämisestä koululla, ohjaamisvastuu liikunnan ohjaamisesta ja vastuu toiminnan onnistumisesta.

Vastuualueet, kenellä, mitä?

5. Miten suunniteltu jatkoa, jos ja kun ohjaus kouluilla loppuu ja vastuu jää koululle itselleen?

Toiminnan seuranta koululla?

6. Oppilasosallistuja määrät aktiivivälitunneilla?

7. Minkälaisen liikunnan on huomattu motivoivan ala-kouluikäisiä, minkä ylä-koulu ikäisiä?

Liite 2. Kyselylomake Ahtialan koulun oppilaille

.

Koululiikunta kysely

Sukupuoli

- Tyttö
- Poika

Ikä _____	

Millaista liikuntaa koulussa tarjotaan? Voit vastata useampaan vaihtoehtoon.

- Liikuntatunti
- Välituntiliikunta
- Liikunnallisesti aktiivinen oppitunti
- Liikuntakerho
- Seurojen järjestämää toimintaa

Mikä lisäisi koulussa viihtymistä?

- Tukioppilaiden järjestämä toiminta
- Koulussa järjestettävät leikkimieliset turnaukset
- Liikuntatilojen ja -välineiden vapaa käyttö välitunneilla
- Kilpailut
- Itse suunniteltu ja ohjattu toiminta
- Liikuntaan kannustavat atk-laitteet
- Teemaviikot (esim. olympialaiset)

Mitä mieltä olet koulussa järjestettävästä liikunnasta? Vastaa yhteen vaihtoehtoon.

- Pidän erittäin paljon
- Pidän paljon
- Pidän jonkin verran
- En juurikaan pidä
- En pidä
- En osaa sanoa

Mikä on koulussa järjestettävässä liikunnassa parasta? Valitse kolme mieluisinta vaihtoehtoa.

- Opin uusia lajeja

- Kuntoni kohoaa
- Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa
- Pääsen pois luokasta liikkumaan
- Kilpaileminen
- Joukkuepelit
- Hengästyminen ja hikoilu
- Liikunta on hauskaa
- Kannustus liikkumaan
- Hyvät liikuntatilat ja -välineet
- Pääsen liikuntatunnilla ulkoilemaan
- Muu:

Millaista liikuntaa toivoisit koulussa järjestettävän? Valitse enintään viisi mieleisintä.

- Pallopelit
- Mailapelit
- Joukkuelajit
- Lihaskuntoharjoittelu
- Kamppailulajit
- Talvilajit (hiihto, luistelu, laskettelu)
- Retkeily
- Suunnistus
- Tanssi
- Jooga/pilates
- Voimistelu
- Yleisurheilu
- Uinti
- Golf
- Uudet pelit (kin-ball, norsupallo)
- Wii-pelit
- Parkour
- Lankutus
- Muu:

Miten liikut koulumatkasi? Valitse ne kaksi, joilla yleensä kuljet.

- Kävelen
- Pyörällä

- Potkulauta/skeittilauta
- Linja-autolla
- Autokyydillä

Mikä motivoi sinua liikkumaan koulussa?Valitse vaihtoehtoista enintään kolme.

- Liikkuminen samaa sukupuolta olevassa ryhmässä
- Liikkuminen sekaryhmässä
- Liikkuminen pienryhmässä
- Liikkuminen yksin
- Pääsen vaikuttamaan lajivalintoihin
- Minua ohjataan ja kannustetaan
- Pääsen mukaan liikunnan suunnitteluun

Kuinka paljon liikut päivän aikana? Koskee koulumatko- ja,koululiikuntaa,liikuntakerhoja,kaikkea vapaa-ajan liikuntaa,harrastuksia

- 3 - 4 tuntia
- 1 - 2 tuntia
- 1 tunti - 30 minuuttia
- alle 30 minuuttia
- En liiku

Liikutko omasta mielestäsi riittävästi?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Kuinka kauan vietät aikaa seuraavien laitteiden parissa päivän aikana?Kirjoita valitsemiesi vaihtoehtojen perään aika, jonka vietät laitteen parissa. (Esim. TV, 1 t 15 min)

- TV
- Tietokone/tabletti
- Älypuhelin
- Konsolipelit

Kuka lähipiiristäsi harrastaa aktiivisesti liikuntaa?Aktiivisella liikunnalla tarkoitetaan liikkumista reippaasti vähintään kolme kertaa viikossa. Tähän lasketaan mukaan työ- ja koulumatkaliikunta,harrastukset, lenkkeily esim. koiran kanssa.

- Äiti
- Isä
- Sisarukset
- Isovanhemmat
- Paras ystävä
- Kaverit
- Muu:

Koulun liikunnallistamisessa haluan olla mukana? Voit valita kolme mieleisintä vastausvaihtoehtoa.

- ideoimassa ja suunnittelemassa toimintaa
- Osallistumassa toimintaan
- Ohjaamassa suunniteltua toimintaa
- Mainostaa toimintaa (esim. julisteet, sosiaalinen media)
- Kuuluttaa toiminnasta koulun keskusradiossa
- Valokuvaamassa toimintaa
- Kuvittamassa toimintaa esim piirtäen.
- Kirjoittamassa toiminnasta
- kehittämässä uutta liikuntalajia tai peliä
- Pelaamassa leikkimielisessä turnauksessa
- Muu:

Liite 3. Medialupa

MEDIALUPA

Olemme Haaga-Helian Liikunnanohjaaja opiskelijoita ja teemme Ahtialan koulussa liikunnallistamisprojektia opinnäytetyönämme. Projektin tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa yhdessä oppilaiden kanssa toimintaa, valokuvata toimintaa, kirjoittaa toiminnasta ja mainostaa toimintaa koululla.

Kysymmekin nyt lupaa siihen, saako lapsenne näkyä projektiin liittyvissä julkaisuissa. Rastittakaa ne kohdat, joissa lapsenne saa näkyä tai jos lapsenne ei saa näkyä missään projektiimme liittyvissä julkaisuissa laittakaa rasti tuohon kohtaan.

Kuvat tulevat olemaan kokonaisvaltaisia kuvia, joissa itse toiminta on pääosassa, ei yksittäinen oppilas. Lähikuvia emme käytä.

Lapseni _____

Laita rasti niihin kohtiin, joissa lapsi saa näkyä.

___ saa näkyä virallisessa opinnäytetyössä ja sen liitteinä olevissa kuvissa

___ saa näkyä koulun omissa julkaisuissa, julisteissa ja luokan ottamissa kuvissa omaan käyttöönsä.

___ saa näkyä koulun internet sivuilla

___ saa näkyä blogissamme liittyen toimintaamme koululla. (Blogi perustetaan projektin käytännön osuuden käynnistyessä Ahtialan koululla.)

___ EI SAA näkyä missään kuvissa.

Aika ja paikka: _____

Huoltajan allekirjoitus: _____

Nimen selvennys: _____

Palautuspäivä: perjantai 21.2.2014

Liite 4. Koonti Ahtialan käynneistä ja osallistujamäärät

Toiminnan esittely ja idean myyminen opettajille, sekä yhteistyöopettajien hankkiminen.

24.1.2014

Esittäytyminen 7 ja 6 luokan oppilaille (ketä ollaan, millaista opinnäytetyötä tehdään, mikä oppilaiden rooli) Koululiikunta kyselyn tekeminen oppilaille (taustatiedon kerääminen oppia varten)

Paikalla 7lk: 34 (kaikki) ja 6lk: 21 (kaikki)

31.1.2014

Koululiikunta kyselyn purkaminen ja toiminnallinen osuus:lankutus (oleellisten tulosten kertominen oppilaille ja kyselystä nousseen lankutuksen esittelyä toiminnallisena osuutena)

Paikalla 7lk: 34 ja 6 lk 21

7.3.2014

Ideointipajat ja pienryhmiin jako (Aluksi toiminnallisena toimintana savolainen pesäpallo, sen jälkeen selvitettiin mitä toiminnallista oppilaat haluaisivat itse suunnitella ja toteuttaa, lopulta vastuuryhmiin jako.)

Paikalla 7lk: 21 tyttöä, pojat kuntosalilla, 6lk: 21

14.3.2014

Pienryhmissä työskentelyä apukysymyksiin vastaamalla (mitä tehdään, säännöt, ketkä osallistuu, roolit pienryhmässä, vastuiden jako, toteutuspaikka, tarvittavat välineet)

Paikalla 7lk: 34 ja 6lk: 21

21.3.2014

Pienryhmissä työskentelyä, aikataulujen lukkoon lyönti

Paikalla 7lk: 30, pitkä välitunti

28.3.2014

7lk: Poikien järjestämä kaupunkisota ja kahden tytön suunnittelema tanssi.

Paikalla 30 oppilasta.

6lk: Pienryhmissä työskentelyä apukysymyksiin vastaamalla (mitä tehdään, säännöt, ketkä osallistuu, roolit pienryhmässä, vastuiden jako, toteutuspaikka, tarvittavat välineet) Pitkällä 30 minuutin välitunnilla kin-ball turnaus.

Paikalla: 20 oppilasta.

4.4.2014

7lk: Yksi tyttöryhmä järjesti pimeäpiilosta ja sen perään toinen tyttöryhmä piti norsupalloa.

Paikalla 31 oppilasta.

6lk: Poikien järjestämät pesäpallo pelit ulkona.

Paikalla 19 oppilasta.

25.4

7lk: Tyttöryhmän järjestämä lipunryöstö ulkona ja toiminnan lopetus 7 luokkalaisten kanssa (pienryhmät/toimintaryhmät saivat antaa palautetta kirjallisesti).

Paikalla 27 oppilasta.

6lk: Herttua familyn pitämä freerunning tunti koulun salissa.

Paikalla 21 oppilasta.

30.4.2014

6lk: Talent kilpailu koko alakoululle.

Paikalla 6 lk oppilaita 21, sekä luokat; 1a, 1b, 2a, 2b, 3a, 3b, 4a, 4b, 5a, 5b, 6a.

Paikalla myös 7 luokan oppilaita n. 40,

8.-luokkalaisten liikunnan valinnoisten ryhmä eli n. 30 ja 9.-luokan oppilaita n. 20

Opettajia oli myös paikalla noin 10.

14.5.2014

Viimeinen tapaaminen 6 luokkalaisten kanssa ja toiminnan lopetus (pienryhmät saavat antaa kirjallista palautetta).

Paikalla 21 oppilasta

14.5.2014 Kysymme palautteen myös 7 ja 6 luokan opettajilta.

Yhteensä 10 toiminnallista tapaamista ja yhdessä työskentelyä oppilaiden kanssa.

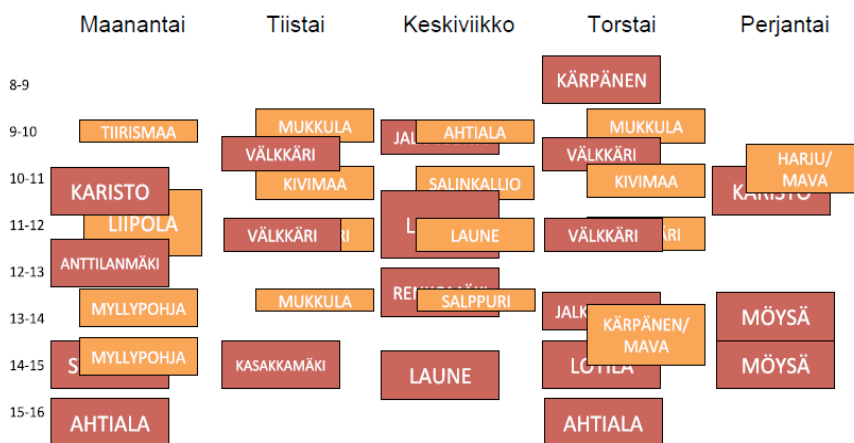
Liite 5. Jäppisen ohjaaman liikunnan arvioidut osallistujamäärät 2013-2014 Lahden kouluilla

**OSALLISTUJAKESKIKIARVOT 2013 -
YLÄKOULUJEN TOIMINTA (VÄLKKÄ-
ACTION + MAV-TUNNIT)**

Koulu	Aktiiviset osallistujat ka.	Passiiviset osallistujat (katsojat) ka.	Tapahtumakerrat (kpl)	Aika/krt (min)
Tiirismaa	10	50	8	15
Kivimaa	20	50-100	10	15
Mukkula	20	25-50	8	15
Ahtiala	30	50-100	10	15
Salinkallio	30	25-50	10	30
Laune	20	10-25	9	20
Salppuri	25	10-25	6	15
Kärpänen	30	0-25	8	30
Kärpänen MAV -nunti	10	0	8	45
YHT	195	220-425	77	300

YHTEENSÄ n.1500 yksittäistä liikuntakertaa!!!

Lahden liikuntalukkarit 2013-2014



Punainen: WAU ry:n liikuntakoordinaattori Sini Ratas (18h / vko)
Oranssi: Lahden kaupungin kerho-ohjaaja Jaakko Jäppinen (11,5h / vko)

Liite 6. Kysymyksiä pohdittavaksi

AIHE:

RYHMÄN JÄSENET:

Toteutuspäivä ja aika:

Mitkä ovat säännöt? (selkeys, ymmärrettävyys, joukkuejaot, pistelasku, voittajat)

Kuka saa osallistua? (esim. oma luokka, luokka-aste, koko koulu, Ylä-aste/ala-aste)

Mitkä ovat roolit ryhmässänne? (valokuvaaja, aiheesta kirjoittaja, mainostaminen, info digitaalulle, keskusradiokuulutus, yhteydenpito meihin/opettajaan, kuka ohjaa leikin, ketkä rakentavat pelipaikan)

Missä toiminta pidetään? (ulkona, salissa, muissa koulun tiloissa, tilojen varaaminen)

Mitä välineitä tarvitaan? (pilli, pelivälineet, joukkueeliivit/merkit)

Miten mainostetaan toimintaa? (Juliste, keskusradio...)

Miten luodaan positiivinen ilmapiiri kaikille osallistujille pelissä/leikissä/tapahtumassa?
(säännöt, käytänteet)

Liite 7. Palautekysely

1 Mitä teitte?

Mitkä olivat säännöt?

Miten onnistuitte?

Miten muut innostuivat toiminnasta?

2 Mitä jäi mieleen näistä yhdessä vietetyistä kerroista?

3 Vapaa sana. Palautetta meille :)