

Päiväkirja: Liikunnanopettajaksiko, millaisia taitoja siinä vaaditaan?

Tiina Lamminaho-Saarinen

Opinnäytetyö
Liikunnan – ja vapaa-
ajankoulutusohjelma
2017



| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Tekijä Tiina Lamminaho-Saarinen | |
| Koulutusohjelma Liikunnan – ja vapaa-ajan koulutusohjelma, Haaga Helia (Vierumäen yksikkö) | |
| Opinnäytetyön otsikko Päiväkirja: Liikunnanopettajaksiko, millaisia taitoja siinä vaaditaan? | Sivu- ja liitesivumäärä 42 |
| <p>Tämä opinnäytetyön aineisto on koottu kolmen kuukauden liikunnanopettajan harjoittelujakson aikana syksyllä 2016. Harjoittelupaikkana toimi keskisuuren kaupungin yhtenäiskoulu ja siellä yläasteen oppilaat. Oppilaat olivat tyttöryhmiä, kolme ryhmää kullakin luokka-asteella (7-9lk), lisäksi harjoitteluun kuului valinnaisaineiden opetusta sekaryhmille kahdeksannella ja yhdeksännellä luokalla. Tämä on etnofrafinen tapaustutkimus, jonka kautta kiinnostuin kehittämään omaa opettajuuttani ja tarkastelemaan juuri liikunnanopettajuuden haasteita.</p> <p>Tutkimukseni tarkoituksena oli tarkastella monipuolisesti liikunnanopettajan työtä kolmen kuukauden harjoittelujakson aikana ja saada tietoja, mitä kaikkea liikunnanopettajan työssä tarvitaan. Opintoni AMK liikunnanohjaajaksi olivat harjoitteluajana kesken. Olin virassa oleva terveystiedon opettaja, jonka ajatuksena oli hankkia liikunnanopettajan pätevyys. Olen opettanut liikunnan valinnaiskursseja koko ajan omassa työssäni, mutta nyt harjoitteluna ajan opetin pelkästään liikuntaa. Olen opiskellut liikuntapedagogiikan perusopinnot, mutta aineopinnot ovat toiveessa seuraavaksi hankkia. Aineisto koostui havaintopäiväkirjastani, jota kirjoitin koko sijaisuuteni ajan. Tiivistin päiväkirjani tuloksiin siten, että siitä muodostui lyhyt kuvaus harjoitteluajastani liikunnanopettajana. Tuloksiin pyrin ottamaan opinnäytetyön kannalta olennaiset kohdat.</p> <p>Liikunta oli suosittu aine ja se tuli selkeästi selville harjoittelun aikana. Oma liikuntamyönteisyyteni nousi selkeästi vahvuudekseni harjoittelun aikana. Se näkyi siinä, että sain oppilaat yleensä aina ainakin kokeilemaan lajia. Epävarmuutta aluksi opettajuudessa toivat isot taitotasojen erot sekä se, että en tuntenut osaavani kaikkia lajeja riittävän hyvin. Harjoittelun aikana kuitenkin huomasin, että oppilaat ovat liikunnassa erittäin hyviä apuopettajia eli taitavat ohjaavat hienosti heikommin lajia hallitsevia. Tärkeimmäksi koin harjoittelun aikana sen, että joka kerta jokainen oppilas tulisi huomioitua ja jokaiselle tulisi omaa tasoa vastaavia haasteita. Opinnäytetyötä tehdessäni tietoni syvenivät liikunnanopettajan ammatissa tarvittavista tiedoista, taidoista ja asioista ja nämä selvensivät kuvaa omasta opettajuudestani ja opettajapersoonastani sekä varmensi tietoa siitä, että haluan pätevöityä myös liikunnanopettajaksi. Opettajan työ kuten moni muukin työ on elinikäistä oppimista.</p> | |
| Asiasanat liikunnanopettaja, liikunnanopetus, oppilaat, vuorovaikutus, opettajuus, tapaustutkimus, päiväkirja | |

Sisällys

| | | |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------|
| 1 Johdanto | Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty. | |
| 2 Liikunnanopetus | | 3 |
| 2.1 Vuorovaikutustaidot liikunnanopettajan työssä | | 3 |
| 2.2 Erilaisia oppimiskäsityksiä | | 5 |
| 2.3 Opettajan ammattiin liittyviä käsitteitä | | 6 |
| 3 Nykytilanteen kuvaus | | 8 |
| 3.1 Oman nykyisen työn analyysi | | 8 |
| 3.2 Liikunnanopettajan työn arviointi ja kehittyminen | | 10 |
| 3.3 Sidosryhmät työpaikalla | | 11 |
| 4 Tutkimusmenetelmät | | 12 |
| 4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tehtävä | | 12 |
| 4.2 Laadullinen tutkimus | Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty. | |
| 5 Päiväkirjaraportointi | | 15 |
| 5.1 Ensimmäinen työharjoitteluviikko - täynnä erilaisia oppijoita | | 15 |
| 5.2 Toinen työharjoitteluviikko – yleisurheilu ei ihan kaikille maistu | | 19 |
| 5.3 Kolmas työharjoitteluviikko -sosiaalista jalkapalloa | | 23 |
| 5.4 Neljäs työharjoitteluviikko -vuorovaikutusta ja palautetta | | 25 |
| 5.5 Viides työharjoitteluviikko -suunnistuksen ilot | | 28 |
| 5.6 Kuudes työharjoitteluviikko -musiikki auttaa heittäytymään | | 29 |
| 5.7 Seitsemäs työharjoitteluviikko -innokas ilmapiiri | | 31 |
| 5.8 Kahdeksas ja yhdeksäs työharjoitteluviikko -liikunnan edut | | 32 |
| 5.9 Kymmenes työharjoitteluviikko - palloilussa pelaajien eri roolit | | 33 |
| 5.10 Yhdestoista työharjoitteluviikko -tanssin on yhteistyötä | | 33 |
| 6 Pohdinta | | 35 |
| Lähteet | | 38 |

1 Johdanto

Opetussuunnitelman mukaan liikunnanopetuksen tehtävänä on tukea fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä hyvinvointia ja myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Opetuksen tulee olla turvallista, yhdenvertaista, tasa-arvoista, yhteisöllistä ja kulttuurien moninaisuutta tukevaa. Oppilaat kasvavat liikunnan avulla toisiaan kunnioittavaksi, vastuullisiksi, pitkäjänteisiksi sekä omaavat myönteistä minäkäsitystä ja tunnistavat tunteitaan. Liikunnan avulla voidaan ilmaisua tehdä keholla, näyttää iloa, osallisuutta, sosiaalisuutta, toisten avustamista, rentoutumista ja erilaisia ponnisteluja. Opetuksessa tulee antaa oppilaalle valmiuksia terveellisiin elämäntapoihin. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014, 161).

Uusi perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 tulee suomalaisiin peruskouluihin voimaan syksyllä 2016, koulussamme alkaa seitsemänneltä luokalta syksyllä 2017. Useita uudistuksia tulee liikunnassa uuden opetussuunnitelman myötä. Liikunnassa sisältöjen määrä vähenee, lajeista mainitaan vain uinti. Viime aikoina opettajuudesta on kirjoitettu paljon. Tutkimuksiakin on tehty aina väitöskirjoihin saakka. Sellaisia tutkimuksia, missä opettaja tutkiskelee omaa opettajuuttaan, on tehty vähemmän. Oppilaslähtöistä opettamista painotetaan yhä enemmän uudessa opetussuunnitelmassa. Opettajan tulisi ainakin ajatuksellisesti keskustella koko ajan oppilaan kanssa, oppilaan ääntä olisi kuunneltava enemmän ja vuorovaikutusta tulisi olla jatkuvasti. Tätä näyttäisi olevan valtiovallan toive opetukselta. Samaan aikaan valtio ja kunnat supistavat varoja peruskoululta. Opettajuus on näin isossa muutoksessa. (Ilmarinen 2017, 35-36).

Tämä opinnäytetyö keskittyy oman liikunnanopettajuuteni rakentumiseen kolmen kuukauden kestäneen liikunnanopettajan sijaisuuden perusteella. Olen opettanut liikuntaa enemmän ja vähemmän koko opettajuuteni eli parinkymmenen vuoden ajan, mutta nyt keskityn pelkästään liikunnan opetukseen ja itseni tarkkailuun liikunnanopettajana. Haluan opinnäytetyössäni tarkastella liikunnanopettajuutta syvällisemmin, mitä tarkoittavat liikunnan opettaminen ja liikunnanopettajuus. Opinnäytetyöni tarkoituksena on saada lisää tietoa liikunnanopettajan ammatissa vaadittavista tiedoista ja taidoista sekä siihen liittyvästä yksilön ja ryhmän ohjaamisesta myönteiseen ja elinikäiseen liikkumiseen. Opinnäytetyön tekeminen osana työharjoittelua herätti minut tarkastelemaan opettajuutta tarkemmin. Opinnäytetyö tehdään päiväkirjanmuodossa. Päiväkirjamuotoisen opinnäytetyön ajatuksena on se, että päiväkirja on osa opinnäytetyötä (Lagegstedt ja Kotila 2015, 154). Päiväkirja toimii siis työkaluna. Sen avulla analysoidaan harjoittelun työtehtäviä ja niissä onnistumista sekä työssä saatua osaamista ja sitä kaikkea, mitä liikunnanopettajan työhön yleensä kuuluu.

Opettajan työ on kokonaisvaltaista työskentelyä, tulevaisuuden opettaja elää ja ohjaa oppilaita muuttuvissa olosuhteissa (Luukkainen 2000, 51). Liikunnanopetuksen yksi tärkeä tehtävä on liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen. Motivointi on yksi liikuntakasvatuksen kulmakivistä. (Koski 2013, 97). Nykytiedon mukaan opettavan opettajan tulee luoda virikkeellisiä ja aidoissa ympäristössä tapahtuvia oppimistilanteita liikuntataitojen opettamisen lisäksi. Harjoittelun tulisi olla monipuolista sekä sisältää erilaisia sosiaalisia muotoja. (Jaakkola 2013, 364, 373). Liikunnanopettajan työ poikkei omasta terveystiedon opettajan työstä sen toiminnalliselta luonteeltaan ja siitä, että siinä oli erilaisia oppimisympäristöjä.

Opetussuunnitelman mukaan liikunnanopetuksen tehtäviä ovat fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tukeminen sekä hyvinvoinnin ja omaan kehoon myönteisen suhtautumisen lisääminen. Opetuksen tulee olla turvallista, yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa, yhteisöllisyyttä ja kulttuurien moninaisuutta tukevaa. Oppilaat kasvavat liikunnan avulla toisiaan kunnioittavaksi, vastuulliseksi, pitkäjänteiseksi sekä omaavat myönteistä minäkäsitystä ja tunnistavat tunteitaan. Liikunnan avulla voidaan ilmaisua tehdä keholla, näyttää iloa, osallisuutta, sosiaalisuutta, toisten avustamista, rentoutumista ja erilaisia ponnisteluja. Opetuksessa tulee antaa oppilaalle valmiuksia tulevaisuudessa edistää terveyttään. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014, 161) Uuden opetussuunnitelman käyttöönotto tapahtuu vasta syksyllä 2018, mutta pikkuhiljaa ajatuksia opettamisessa tullaan viemään uutta opetussuunnitelmaa kohti. Pelkkä lajiaineiden hyvä osaaminen ei vielä siis riitä hyvän liikunnanopettajan kriteeriksi. Opettajaksi kasvu on pitkä, läpi elämän kestävä prosessi, johon olen lähtenyt innokkaana mukaan. Tämä harjoittelujakson purkaminen oli opettavainen kokemus ja prosessi jatkuu keväällä 2017, kun saan uuden mahdollisuuden toimia jälleen muutaman kuukauden liikunnanopettajana.

Liikunnan oppiaine tulee kokemaan uudistuksen myötä useita muutoksia, joista keskeisimpänä on opetukselle asetettujen sisältöjen supistuminen sekä tavoitteiden ja arvioinnin laajeneminen. Lisäksi opetuksen lajilähtöisyys ja fyysisten ominaisuuksien arviointi poistuvat opetussuunnitelmasta. Liikunnan oppiaineesta kaavaillaan hyvinvointioppiainetta, joka huomioi oppilaan kokonaisvaltaisesti. Opetussuunnitelmamuutoksen avulla oppilaita pyritään innostamaan liikunnallisesti aktiiviseen elämään. Olisi hedelmällistä päästä jatkaa tutkimusta uuden opetussuunnitelman tullessa voimaan.

2 Liikunnanopetus

Liikuntatottumusten juurruttaminen oppilaisiin ja mieluisan liikuntalajin löytäminen ovat yksi koululiikunnan tärkeimpiä tehtäviä. Mikäli oppilas tuntee liikuntatuntien ilmapiirin negatiivisena ja kokee paljon epäonnistumisia, on vaikeaa ajatella hänen omaksuvan sellaista elämäntapaa, johon liikunta pysyvästi liittyy. Koululiikunnassa tulisi oppilaiden kokea positiivisia elämyksiä ja kokemuksia sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Heikinaro-Johansson & Ryan, 4-7). Suoritus liikuntatunneilla on aina näkyvillä. Liikunnanopettajan taitoa on asettaa oppilaille realistisia tavoitteita sekä huomioida jokaisen oppilaan yksilölliset tarpeet, jotta myönteisen ilmapiirin saaminen on mahdollista. Tarpeen mukaan tulee liikunnanopettajan jakaa oppilaat eritasoisiin ryhmiin, jotta kaikki oppilaat pääsevät liikkumaan omalla tasollaan. Kun tunnetaan positiivisia kokemuksia, riemua ja iloa, on oppilaan helpompi omaksua liikunnallinen elämäntapa ja säännöllinen liikuntaharrastus. (Heikinaro-Johansson 2003. 105-110)

Koululiikunnan tavoitteita ovat myös fyysisen kunnon lisääminen, liikunnan avulla kasvataminen ja sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen. Koululiikunnalla on siis aivan erityinen merkitys kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta. (Heikinaro-Johansson 2003, 101-105. Liikuntakasvatuksessa on kolme isoa tavoitealuetta. Tavoitteena on laajentaa oppilaiden käsitystä omasta osaamisalueestaan, antaa myönteisiä pätevyyskokemuksia ja sosiaalista tukea. (Lintunen 2003, 41-45). Yhteiskunnallisesti merkittävä tavoite on fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen. Liikuntaa harrastavalla henkilöllä on yleensä vähemmän sairauspoissaoloja, työn tuottavuus on parempaa ja työkyvyttömyyseläkkeelle jääminen on vähäisempää. Liikunta lisää yksilötasolla hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua. (Laakso 2003, 11-15)

Todellisuudessa resurssit ovat melko huonot. Perusopetuksessa liikuntaa on keskimäärin kaksi oppituntia viikossa. Yhden oppitunnin kestäessä 45 minuuttia on aktiivisen osuuden siitä arvioitu olevan kolmekymmentä minuuttia. Tässä ajassa fyysisen kunnon lisäämisen tavoite on mahdotonta saavuttaa. Tästä syystä tärkeämpänä tavoitteena voidaan ajatella se, että oppilaan omaksuisivat myönteisen liikunta-asenteen. (Heikinaro-Johansson 2003, 108-110)

2.1 Vuorovaikutustaidot liikunnanopettajan työssä

Vuorovaikutus on todella tärkeä työkalu liikunnanopettajan ammatissa ja tästä syystä keskityn siihen tässä työssäni. Opettajan ja oppilaiden välisestä vuorovaikutuksesta syntyy oppimisilmapiiri. Vuorovaikutusta on ihmisten välinen viestintä ja kanssakäyminen. Viestintä on kielellistä sekä ei-kielellistä. Viestintä tarvitsee lähettäjän ja vastaanottajan. Oppitunneilla on opettajan ja oppilaiden sekä oppilaiden keskinäistä vuorovaikutusta. Vuoro-

vaikutustaitoihin voidaan katsoa kuuluvan esimerkiksi tervehtiminen, kysyminen, kuunteleminen, katsekontakti, aktiivinen läsnäolo, toisten huomioiminen ja kiinnostuksen osoittaminen. Erilaiset tilanteet vaikuttavat opettajalta vaadittaviin vuorovaikutustaitoihin sekä erilaisten opetusmenetelmien käyttöön. Oppimistilanteessa vuorovaikutuksen syntymiseen vaikuttavat opetustapa, käsiteltävä aihealue, opettajan persoona sekä oppilaiden läsnäolo. Vuorovaikutus on tärkeää motivoinnissa ja motivointi on tärkeä liikkumisen kannustin. (Repo-Kaarento & Levander 2002, 141-147). Opettajuus on muuttunut ja perinteisestä opettajajohtoisesta opetustavasta on siirrytty oppimista edistävään opetustapaan, jossa korostetaan oppilaan omaa osallisuutta. Oppija oppii tietämään, miten hän oppii parhaiten ja tässä prosessissa opettaja tukee oppilasta. (Luukkainen 2000, 57-58).

Oppimisympäristöt vaihtelevat liikunnan opetuksessa ja opetukseen oman erilaisuutensa tuovat fyysisyys ja toiminnan näkyvyys. Asetetut tavoitteet ohjaavat oppimisprosessia ja toiminnan muodostavat yhdessä opettaja ja oppilaat. Kuten kaiken opetuksen taustalla ovat valtakunnallinen ja koulukohtainen opetussuunnitelma. Niiden lisäksi opetukseen vaikuttavat opetusvälineet, opetusryhmä, fyysinen toimintaympäristö ja opetusaika. Opetustilanteeseen oppilaat ja opettaja tulevat omista lähtökohdistaan, joita ovat molempien persoonallisuus, sukupuoli, asenteet, ikä, aikaisemmat kokemukset, arvot ja asenteet sekä harrastukset. Näiden lisäksi myös opettajan saamalla koulutuksella on merkitystä opetustilanteeseen. (Jaakkola 2013, 364, 366-368,).

Liikunnan erityispiirteitä oppiaineena ovat opetus- ja oppimistoiminnan näkyvyys. Opettajalta ja oppilailta edellytetään fyysistä osallistumista, koska harvoin sanallinen ohjaaminen on riittävän tehokasta ja kattavaa. Liikunnassa opetus tapahtuu usein ensin sanallisesti, sitten näyttämällä ja näitä sekoittamalla. Oppilaan tulee näyttää myös oma osallistuminen, eikä suorituksia voi olla näyttämättä muille oppilaille. (Palomäki 2003, 9). Motivoitikeino on kertoa harjoittelun merkityksestä ja hyödyllisyydestä. Liikunnanopettajan työssä on keskeistä havainnoida oppilaan tekemistä, aktiivista ohjailua sekä palautteen antamista. Tärkeää havainnoinnissa on tehdä huomioita annettuun tehtävään. Palautteen antaminen on eräänlaista ohjaamista. Siihen vaikuttavat itse suoritus tavoitteisiin nähden, oppilaan kehitysvaihe sekä opettajan pedagogiset taidot ja oppiaineen hallinta. Palautetta voidaan antaa ryhmälle tai yksilölle ja se voi ollaan muodoltaan yleinen tai hyvin yksityiskohtainen. (Varstala 2007, 127, 131-132).

Koulumme tavoitteisiin on kirjattu kunnioittava vuorovaikutus ja tätä näkemystä on syyslukukaudella käsitelty oppilaiden ja työkollegoidenkin kanssa. Koulumme sivuille ovat kaikki luokat kirjanneet heille tärkeitä yksittäisiä asioita, jotka kuuluvat kunnioittavaan vuorovaikutukseen esimerkiksi kiusaamisen poistaminen koulusta, toisten huomioiminen kuuntelemalla, antamalla olla eri mieltä asiasta, vuorottelu puhuessa. Koulussamme pyritään opettamaan myös tunnetaitoja: omien ja muiden tunteiden tunnistaminen myös tunteiden säätely, kykyä asettaa realistisia tavoitteita, ottamaan vastuuta ja ongelmien ratkaisuky-

kyä, yhteisten sääntöjen noudattamista sekä pyrkimistä positiiviseen asenteeseen ja huonon käytöksen hallitsemiseen. Liikunta on oppiaine, jossa tunteet usein nousevat ”pintaan”. Juuri liikuntatunneilla lapsen ja nuoren emotionaaliset ja sosiaaliset vaikeudet nousevat myös helposti pintaan (Hakala 1999, 98).

2.2 Erilaisia oppimiskäsityksiä

Opettajalla oli aikaisemmin ikään kuin valta ja vastuu oppilaan opettamisesta. Tällöin oppilaalla oli passiivinen rooli tiedon vastaanottajana. Nykypäivän käsityksen mukaan, oppilaan tulisi olla aktiivinen oppija, jolloin hän itse ottaa vastuuta omasta oppimisestaan ja on omaa-aloitteisempi. Opettajan rooli on siis oppimiseen aktivoivien tilanteiden järjestäjä, oppilaan opastaja ja oppimisprosessin arvioija. Opettajan ja oppilaan roolien muuttuminen on seurannut muuttuneita oppimis- ja tietokäsityksiä. (Puolimatka 2002, 82). Behavioristinen oppimiskäsitys ajattelee, että tieto voidaan siirtää sellaisenaan tai pieniin osiin paloiteltuna oppilaan tajuntaan. Kognitiivinen oppimiskäsitys taas on sitä mieltä, että on tärkeää auttaa oppilasta itse rakentamaan omat ajattelumallit ja luoda omat strategiat. (Ojanen 2003, 13).

Konstruktivismi ei ole itsessään oppimisteoria, vaan tiedon olemusta käsittelevä paradigma. Konstruktivistinen oppimiskäsitys on kognitiivisen oppimiskäsityksen yksi suuntauksista. Konstruktivismissa on ydinajatuksena se, että tieto rakentuu ihmisen ajattelun avulla. Tällöin on olennaista auttaa oppijaa saamaan asioista niin syvälinen käsitys, että hänen on mahdollista ymmärtää asioita ja ilmiöitä. Konstruktivismin mukaan vain ymmärretty tieto nähdään merkityksellisenä tietona (Ojanen 2003, 14, Puolimatka 2002, 82).

Erilaiset tulkinnat ovat välillä mahdollisia, koska uusi tieto rakentuu aikaisempien tulkintojen ja kokemusten pohjalle. Kaikilla on omat kiinnostuksen kohteensa ja näin asioilla voi olla eri ihmiselle aivan eri merkitys. Silloin olisi hyvä käyttää sellaista menetelmää opetuksessa, että oppilaiden eri tulkinnat voisivat tulla esille sosiaalisen vuorovaikutuksen yhteydessä. (Tynjälä 1999, 61-63).

Pitää ajatella sitä, mikä opetustapa edistää parhaiten kulloinkin opetuksen tavoitteita ja oppimista. Se mikä olisi parasta yhden oppilaan kohdalla, ei välttämättä sovi kaikille muille. Itsenäisenkin tulee tottua riittävästi yhteistoiminnalliseen opetukseen jolloin elämässä tärkeät sosiaaliset taidot kehittyvät. Vaikka oppilaita ohjataan omatoimisuuden arvostamiseen, se ei tee opettamista tarpeettomaksi. Oppilaille tulee antaa vastuuta sen verran, mitä he pystyvät kantamaan. On myös asioita joita yhä tulee opettaa opettajajohtoisesti. (Uusikylä ja Atjonen 2000, 16, 101). Opettaja luo edellytykset oppimiselle. Hän auttaa oppilaitaan löytämään yksilölliset oppimistavat ja innostuksen lähteet sekä kiinnostavat aiheet. Hänellä on ohjausvelvollisuus, että oppilaat löytävät työllensä tavoitteet ja tarkoituksen. Hänellä on myös oltava taito luoda luokkaansa tila, jossa arvostetaan kaikkia tapoja olla, oppia ja kehittyä. Luokkaan tulisi siis luoda ilmapiiri, jossa jokainen voi toteuttaa

tarkoitus käyttää koko tuntia puhumiseen, vaan tulee jättää aikaa keskusteluille, väittelyille, arvioinnille ja neuvotteluille. Tällainen tiedon aktiivinen prosessointi mahdollistaa tiedon ymmärtämisen ja muistissa säilymisen. (Luukkainen 2000, 83, 135-136, 164.)

Liikunnanopettajaan pätevät kaikki opettajuuteen liittyvät teoriat. Vaikka liikunta on oppiaineena erilainen kuin luokkahuoneessa opetettavat, ovat opettamisen käsitteet samoja. Opettajajohtoinen opetustyyli on muuttunut enemmän hyvinvointia korostavaksi ja taitoja opettavaksi ohjaamiseksi. Tehtävänä on auttaa oppilasta kokeilemaan erilaista ja löytämään hänelle sopiva liikuntamuoto ja näin juurruttaa kestäväää liikunnan harrastamista läpi elämän. Tulevaisuudessa liikunnanopettaja varmasti palvelee yhä enemmän koko työyhteisön hyvinvointia. Liikunta on oppiaineena oppilaiden suosioissa, mutta tuntien määrä ei kuitenkaan kohtaa tarvetta, vaikka koko ajan puhutaan fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä yksilön ja yhteisön toimintakyvylle. (Heikinaho-Johansson 2003, 104-108)

3 Nykytilanteen kuvaus

Opinnäytetyötä koskeva liikunnanopettajan sijaisuus oli syksyllä 2016, kolmen kuukauden eli 13 viikon pituinen, sisältäen viikon syysloman.

3.1 Oman nykyisen työn analyysi

Työhön kuului yhtenäiskoulun yläasteen tyttöjen sekä valinnaisten sekaryhmien liikunnan opetus. Kaikilla luokka-asteilla on kolme tyttöjen liikuntaryhmää. Työni alkaessa seitsemäsluokkalaisilla oli kaksi kertaa viikossa liikuntaa ja muilla luokilla kerran viikossa. Valinnaisten kurssien ajankohtaan osui kahdeksannella luokalla oleva kuntosalikurssi sekä yhdeksännellä luokalla olevat sisäpalloilu ja kuntosalikurssit. Työtä ohjaavat Peruskoulun opetussuunnitelma sekä paikallinen opetussuunnitelma sekä koulun valinnaisten oppiaineiden suunnitelma.

Koululiikunnan yksi tärkeimmistä tavoitteista on oppilaille luotavat liikuntatottumukset. Tavoitteena liikuntatunneilla on saada jokaiselle oppilaalle onnistumisia omalla tasollaan sekä positiivisen asenteen luominen liikunnan ympärille. Liikunnan opetuksen päämääränä on myönteinen vaikuttaminen oppilaiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä toimintakykyyn. Nämä tavoitteet ovat samat myös valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa. Liikunnan terveydellinen merkitys on yksi tärkeimpiä asioita, joka täytyy ymmärtää. Liikunnallisen elämäntavan omaksumisen pohjana ovat sellaiset taidot, tiedot ja kokemukset, joista oppilas saa ammennettua itselleen sopivia asioita. Yksilölliset kehitysmahdollisuudet liikunnan opetuksessa tulee huomioida. Liikunnassa korostuu etenkin toiminnallisuus. Liikunnallinen elämäntapa pyritään omaksumaan taitojen oppimisen, sisäistämisen ja leikin kautta. Liikunnan kautta saadut oppimiskokemukset ohjaavat oppilaita suvaitsevaisuuteen sekä auttavat oppilasta tuntemuksiensa kautta. Yhteisöllisyys sekä vastuullisuus ovat tärkeitä asioita liikuntaa opettaessa, kuten myös turvallisuus ja reiluus toisia kohtaan. Opetukseen sisältyy niin liikennekäyttäytyminen kuin kansallinen liikuntaperinne. Opetuksessa huomioitavia asioita ovat vuodenaajat ja paikalliset olosuhteet sekä koulun mahdollisuudet. Tärkeitä ovat myös oppilaiden terveydentila sekä erityistarpeet. Tavoitteisiin päästään parhaiten jos liikuntatunnit tarjoavat elämyksiä, positiivisia kokemuksia sekä liikunnasta saatavaa hyvänolon tunnetta. (Heikinaro-Johansson & Ryan 2004, 4-5; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 245-250.)

Valinnaiset liikuntakurssit ovat koulussamme yhden jakson mittaisia. Lukuvuodessa on viisi jaksoa. Viikossa tunteja on kolme kappaletta. Usein kuitenkin tunnit pidetään pidennettyinä jolloin liikuntaa on kaksi kertaa viikossa. Näin pystytään paremmin keskittymään kunkin tunnin aiheeseen. Näin toimin myös tulevilla liikunnan valinnaiskursseilla.

Uusi opetussuunnitelma otetaan käyttöön ensi syksynä alkaen seitsemänneltä luokalta. Siinä keskeisiä asioita ovat oppimisessa ja työskentelyssä oppilaan kokonaisvaltainen hyvinvointi, liikunnan perustaitojen oppiminen ja soveltaminen sekä kasvattaminen liikunnan avulla. Sen mukaan puolet numerosta muodostuu tavoitteiden mukaisten taitojen ja tietojen oppimisen perusteella. Minkäänlainen fyysisten kuntotekijöiden mittaaminen ei saa vaikuttaa arviointiin. Kuitenkin fyysisten ominaisuuksien tietojen ja taitojen kehittäminen on arvioitavissa. Uusi opetussuunnitelma ei sisällä tulostavoitteita. Ainoastaan uimataito on tavoitteissa määritelty. Liikunnan tulisi synnyttää sisäistä liikuntamotivaatiota, luoda läpi elämän kestäväää fyysisesti aktiivista elämäntapaa ja myönteistä kehonkuvaa. (Hirvensalo, Sääkslahti, Huovinen, Palomäki, & Huhtiniemi 1/2016, 24-27)

Liikunnanopettajan työssä tarvitaan monipuolista lajitietämystä sekä lähiympäristön tuntemista. On tunnistettava mahdollisia sidosryhmiä, joiden avulla monipuolinen liikunnan opetus on mahdollista. Opetuksessa on tunnistettava oppilaiden kehityskaareen kuuluvia asioita, niin fyysisestä, psyykkisestä kuin sosiaalisestakin näkökulmasta. On pystyttävä perustelemaan liikunnan merkitys oppilaille nykyhetkessä ja tulevaisuudessa. Opetuksessa tulee käyttää monipuolisia pedagogisia tapoja tavoitteiden saavuttamiseksi. (Peruskoulun opetussuunnitelma 2014, s. 156-158). Näitä taitoja olen opiskellut niin terveystiedon kuin liikunnan opinnoissakin, mutta myös opettajan pedagogisissa opinnoissa sekä työelämässä.

Hyvän liikunnanopettajan ominaisuuksia ovat huumorintaju, rentous ja aitous. Kenenkään ei ole varmasti mahdollista esittää jotakin roolia läpi työelämänsä. Oppilaita tulisi kohdella tasapuolisesti. Positiivisessa opetustilanteessa pystytään keskustelemaan, luottamaan ja olemaan joustavia. Tuntien tulisi olla suunniteltuja, monipuolisia ja eriyttämistä täytyisi pystyä tekemään. Myös opettajan itsensä kehittäminen koetaan positiivisena asiana. (Laakso 2003, 14-18) Liikunnanopettajan työtä ohjaa opetussuunnitelma ja sen ymmärtäminen on ensisijaisen tärkeää. Tämä vaatii vielä pohdintaa sekä sisäistämistä niin itsenäisesti kuin kollegoiden kanssa sekä lisää kouluttautumista.

Oma polkuni opettajaksi alkoi jo ylioppilaskirjoitusten jälkeen, kun tein ensimmäisiä sijaisuuksiani. Opettajuuteni on kasvanut vuosien varrella. Opettajuudella tarkoitetaan opettajan työn sisältöä, esimerkiksi oppilaiden kasvattamista, kasvun tukemista fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti sekä yhteistyötä eri opettajien, vanhempien ja sidosryhmien kesken (Luukkanen 2000, 82-83). Opettajien työhön kuuluu siis paljon muutakin kuin tietojen, taitojen ja ohjaamisen opettamista. Opettajuutta voidaan ajatella olemisen tapana ja sosiaalisena roolina joista kasvaa ammatillinen identiteetti. Identiteetti näin ollen kasvaa läpi koko opettajuusajan. (Heikkinen 2001, 16, 32, Luukkainen 2005, 60-62).

Liikunta on erilainen oppiaine, koska suoritus on näkyvillä. Myönteisen ilmapiirin rakentaminen on liikunnanopettajan haaste. On kyettävä asettamaan jokaiselle oppilaalle myös realistisia tavoitteita ja näin saada kaikki oppilaat liikkumaan omalla tasollaan. On siis osattava eriyttää tarpeen vaatiessa. Positiivisia ja iloisia kokemuksia sisältävien liikuntatuntien jälkeen nähdään näiden auttavan oppilasta omaksumaan liikunnallinen elämäntapa ja arvostamaan hyvinvointiaan. (Heikinaro-Johansson 2003, 101-105, Liukkonen ja Jaakkola 2013, 298, 305, 309).

3.2 Liikunnanopettajan työn arviointi ja kehittyminen

Tämänhetkinen osaaminen sujuu jo työtehtävän syvällisellä ymmärryksellä, pohdinnalla ja suoriuduin työstä ilman työtoverin ohjeistusta vaikkakin hänen kanssaan yhteistyössä. Aloitin liikunnanopettajan harjoittelun jo kahden viikon kuluttua sijaisuspäätöksestä. Aluksi kertosin liikunnan opetussuunnitelman ja jatkoin liikuntalukujärjestyksen laatimisella. Tämän jälkeen oli vuorossa liikuntapaikkojen varaaminen. Tämä osoittautuikin tuossa tilanteessa todella haastavaksi, kun kaikki muut olivat sen jo tehneet, eikä paikkoja ollut lähestulkoon ollenkaan jäljellä. Siksi jokaisella ryhmällä oli erilainen liikuntalukujärjestys, jossa lajikohtaiset oppituntimäärät tasaantuivat kaikille samaksi syksyn aikana. Tämä toi itselle haastetta liikuntapaikkojen välisen vaihtamisen välillä niin ajallisesti kuin myös pitämällä järjestys itselle ja oppilaille tiedossa. Myös kaikkien liikuntapaikkojen tarkistaminen vei aikaa. Usein yhteiskäytössä olevat tilat ovat niin huonossa kunnossa, että esimerkiksi lentopalloverkon laittaminen ei enää onnistu.

Päästäkseni liikunnanopettajan työssä kokeneen tasolle vaaditaan paljon harjoitusta itse työstä sekä koulutusta. Työ näin alussa vaatii vielä todella tarkkaa suunnittelemista. Rakennan tunnint yksityiskohtaisesti. Silloin kun kaikki eivät mene suunnitelmien mukaan, huomaa juuri rutiinien puuttumisen. Toistettavuus tuo rutiineja ja silloin pääsee enemmän keskittymään liikunnan pedagogiikkaan. Tähän saan taas varmasti lisää kehitystä, kun keväällä uudestaan pääsen neljäksi kuukaudeksi liikunnanopettajaksi samaan työtehtävään, kun tätä työtä tehdessäni. Jatkossa pyrin myös selventämään oppilaille ja huoltajille paremmin liikunnan arviointimenetelmiä. Tähän uuden opetussuunnitelman toivon tuovan yhä lisää työkaluja.

Varmasti jatkossa myös pääsen vielä enemmän tuomaan hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmaa sekä luomaan lisää elämyksiä liikuntatunneille. Haluan panostaa heikkojen lajien vahvistamiseen omassa taito- ja tietopuolella sekä opiskelemaan lisää liikuntapedagogiikkaa. Tavoitteena saada erilaisia tapoja opettaa juuri liikuntaa. Tätä voi syventää tutkimalla liikunnan opetukseen liittyviä tutkimuksia syvemmin. Opiskelut jatkuvat vielä Haaga-Heliassa ja varmasti loppuopinnot vielä vahvistavat tietämystäni. Näiden opintojen jälkeen

pyrin opiskelemaan liikuntapedagogiikan aineopintoja Jyväskylän yliopistoon ja myös työn kautta minulla on mahdollisuus saada lisää taitoja. Seuraava liikunnanopettajan sijaisuus on keväällä 2017.

Vaikka opinnäytetyön kokemuksia ei voida yleistää laajasti muihin yhteyksiin, voi siitä varmasti löytää yhtäläisyyksiä muutkin liikunnanopettajat ja erityisesti aloittavalle liikunnanopettajalle työstä olisi hyötyä. Omaa työtään on hyvä aina välillä hieman tutkiskella ja tämä opinnäytetyö on siihen oivallinen tapa. Opinnäytetyö tuo esille asioita, joita moni liikunnanopettaja työssään kohtaa. Myös yleinen kiire ja tilojen puute sekä isot ryhmät ovat asioita, joista yleisesti keskustellaan liikunnanopettajan ja opettajan työssä yleensäkin. Tästä vielä lisää pohdinnassa.

3.3 Sidosryhmät työpaikalla

Sidosryhmiä ovat henkilöt tai ryhmät, joihin koulun toiminta voi vaikuttaa tai jotka omalla toiminnallaan voivat vaikuttaa koulun toimintaan. Koulun toiminta vaatii sidosryhmiä ja niitä tulee huomioida. Tavoitteisiin päästään, kun sidosryhmien kanssa toiminta sujuu. Yritysvastuuta on kertoa sidosryhmille mitä tekee ja kuunnella sidosryhmien odotuksia. Vuorovaikutukselle tuo haasteita, jos sidosryhmien tavoitteet ovat erilaisia. (Pietilä ja Koivula 2013, 283, 285) Paikallisia sisäisiä sidosryhmiä ovat kaupungin opetuksesta vastaavat tahot, Yhtenäiskoulun rehtori, opettajat ja muu henkilöstö. Perusopetuksessa nähdään opetuksen olevan oppilaslähtöistä, näin ollen oppilaat ovat sisäistä sidosryhmää.

Ulkoisia sidosryhmiä vanhempien lisäksi ovat jokainen veronmaksaja ja koulujen eri yhteistyötasot, kuten esimerkiksi kaupungin liikuntatoimi. Ulkoisiin sidosryhmiin kuuluvat lisäksi liikennepalvelut ja julkinen terveydenhuolto, vanhempainyhdistys, jatko-opintopaikat jne. Keskeisiä sidosryhmiä työn kannalta ovat sisäiset sidosryhmät ja vanhemmat. Opetus on oppilaslähtöistä. Tämä tarkoittaa että oppilaita tulee osallistuttaa ja näin he ottavat vastuuta opiskelustaan. Yhteistyö vanhempien kanssa on lisääntynyt huomattavasti viimeisten vuosien aikana, kuten myös yhteistyö sosiaalipuolen henkilöiden kanssa erilaisissa ongelmatilanteissa.

4 Tutkimusmenetelmät

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, millaisia asioita ja taitoja tarvitaan liikunnanopettajan työssä ja millaisia kokemuksia liikunnanopettajana toimiessani sain. Työllä pyrittiin ymmärtämään omaa opettajuutta sekä liikunnanopettajan kokemusmaailmaa ja kaikkea opettajuuteen liittyvää. Tutkin ja tarkkailin epäpätevänä liikunnanopettajana liikunnan opettamista yläasteella verraten sitä myös esimerkiksi terveystiedon opettamiseen, jossa olen virassa. Olen opiskellut liikunnan pedagogiset perusopinnot ja opettanut liikuntaa vuosia, joten näistä muodostuivat lähtökuvani liikunnanopettajan työhön. Pääosaa tutkimuksessani näyttelivät tekemäni päiväkirja. Aloittaessani aineiston keräämisen, minulla ei ollut tarkkaa kuvaa, millainen tutkimuksestani tulisi. Olen työskennellyt kauan opettajana, mutta vain muutamia vuosia olen opettanut ainoastaan liikuntaa. Näin minulla oli jonkinlainen kuva siitä, mitä aineisto tulisi sisältämään. En ollut kuitenkaan koskaan pohtinut asiaa syvällisemmin. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että tutkimustehtävät saavat uusia suuntia ja täsmentyvät työn edetessä.

4.2 Laadullinen tutkimus

Tutkimukseni on luonteeltaan laadullinen. Tätä tutkimusta voitaisiin määrittää tapaustutkimukseksi. Sen tarkoituksen on kuvata liikunnanopettajuutta ja siihen liittyviä prosesseja mahdollisimman monipuolisesti harjoittelujakson ajalta. Tutkimuksessa kohteena olen itse ja tarkasteltava prosessi oli omista kokemuksista kirjoittamani päiväkirja. Luonteeltaan tapaustutkimus on melko kokonaisvaltaista sekä systemaattista. Sen on tarkoitus kuvata ja ymmärtää ilmiötä. Pyrkimyksenä on verrata päiväkirjatuloksia teorioihin ja antaa niille merkitystä. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäinen & Saari 1994, 11).

Tutkimuksessa on myös etnografisen tapaustutkimuksen piirteitä. Sille on luonteenomaista, että tutkija osallistuu tutkittavan päivittäiseen elämään tietyn ajan. Osallistun oman liikunnanopettajuuden tutkimiseen harjoittelun ajan ja myöhemmin tarkkailin sitä lukemalla päiväkirjojani ulkopuolisena tutkijana. (Hammersley & Atkinson 2003,4-5). Päiväkirjojen purkamisen jälkeen luokitellaan, samaa tarkoittavat käsitteet yhdistetään ja näin pyritään samaan looginen kokonaisuus. Tämän tarkoituksena on aineiston tiivistäminen ja näin saadaan lopputulos, joka käsitteellistää ilmiötä. Päiväkirjasta tutkimusaineistoon pyrin ottamaan kaikki asiat, jotka kuvaavat liikunnanopettajan työtä. Ensimmäisillä viikoilla keräsin aineistoon myös toistuvia asioita kuten liikuntaryhmien koko ja haasteet liikuntapai-

koilla siitä syystä ne osiot ovat pidempiä. Jätin ne pois tai vähemmälle viikkojen edetessä, jotta toistaminen jäisi pois. Laadullisessa tutkimuksessa ratkaisun löytäminen on haasteellisin vaihe. Pitää tietää millä perusteella aineistosta ratkaisuja haetaan. (Kananen 2014, 113-114). Opinnäytetyössäni aineiston ratkaisut ovat viikoittaisten päiväkirjamerkintöjen yhteydessä. Näin lukijalla on helppo tutkia, mikä tapahtuma päiväkirjassa on saanut päätelmän ja yleisen teorian yhdistelmän.

Tutkimuksessa tutkin omaa työtäni liikunnanopettajana yläastella harjoittelujakson ajan. Koko sijaisuuteni kirjoitin päiväkirjaan havaintoja, jotka koin kirjoittamisen arvoiseksi. Taroitukseni oli analysoida aineistoa ja esittää niistä tuloksia. En mainitse opinnäytetyössäni yhtään oppilasta ja opetusryhmää tai kouluakaan nimeltä enkä koko koulua nimeltä. Tällä pyrin takaamaan luottamuksellisuuden ja tutkittavien anonymiteetin. (Eskola & Suoranta 1999, 56-57). Tutkimuksessani pyrin myös saamaan tietoa siitä, millainen liikunnanopettaja olen. Pyrin näin lisäämään ymmärrystäni opettajuudestani. Millaisia asioita toivottavasti tulevissa jatko-opiskeluissa minun vielä tulisi oppia. Kokemuksiani ei voi yleistää laajempiin yhteyksiin, mutta uskon, että esimerkiksi liikunnanopettajaksi haaveileva tai vasta-alava liikunnanopettaja voisi tästä opinnäytetyöstä hyötyä.

Opinnäytetyö päiväkirjamuotoisena eroaa perinteisestä. Tällaisen opinnäytetyön ajatuksena on, että opiskelija tekee opinnäytettä osana työtään. Päiväkirjaan opiskelija kuvaa päivittäiset työtehtävänsä ja tekee näistä analyysin viikoittain. Päiväkirjaan kirjoitetaan keskeiset työtehtävät, keskeiset päivien sisällöt sekä ammattiin liittyviä käsitteitä. Päiväkirja toimii dokumentointivälineenä. Se on työkalu, jonka avulla opiskelija analysoi työtään, oppimistaan ja työhön liittyvien tunteita ja tapahtumia, kohtaamiaan ihmisiä ja ajatuksiaan. Tällaisessa opinnäytetyössä on ainakin varmaa, että työ liittyy tekijänsä työelämään eikä jää jotenkin irralliseksi. (Lagstedt ja Kotila 2015, 154-155)

Päiväkirjaani kirjoitin koko sijaisuuden ajan melko vapaasti asioita, joita koin kirjoittamisen arvoiseksi. Päiväkirjaan kertyi sivuja 35 ja ne olivat aluksi käsinkirjoitettuja. Pyrin kirjoittamaan jokaisen päivän aina päivän päätteeksi, jotta asiat olisivat hyvässä muistissa. Asioiden kirjaamisen katsoin myös hyödyttävän tulevassa arvioinnissa. Kirjoittamiani asioita olivat ryhmät ja niiden erilaisuudet koon ja taitotasojen mukaan. Myös liikuntavaruusteiden puuttumisen kirjasin päiväkirjaani. Kirjasin myös asioita, joita olisin jälkepäin tehnyt toisin. Kirjasin myös paljon positiivisia asioita, niitä joissa tunsin oppilaiden hymyilevän ja itseni onnistuneeksi. Kirjasin myös usein pitäväni työstä, vaikka usein tunsin itseni väsyneeksi työpäivän jälkeen. Useaan otteeseen päiväkirjaan kirjoitin jatkuvan kiireen tunnun ja sen, että tunsin itseni riittämättömäksi. Ryhmät olivat usein isoja, tilat pieniä ja liikuntapaikkojen vaihtaminen tuntien välissä teki työstä yhä kiireempää. Opettajan työhön kuuluu myös opettamisen lisäksi paljon asioita, joiden hoitaminen opetustyön lisäksi tuntui usein raskaalta, vaikka olen tehnytkin opettajan työtä jo pitkään. Päiväkirjamerkinnät jaoteltuani tutustuin liikuntapedagogiikkaa ja opettajuutta koskevaan

kirjallisuuteen ja pyrin näin analysoimaan päiväkirjamerkintöjäni ja liikunnanopettajan harjoittelujaksoani. Tällä pyrin kehittämään tietämystäni muuttuvasta opettajuudesta sekä liikunnan opettamisesta sekä saamaan ajatuksia kehitettävistä asioista itseni kohdalla. Samalla myös antamaan näkemyksiä muille samassa tilanteessa oleville. Opetustyö elää jatkuvassa muutostilassa yhteiskunnallisten rakennemuutosten vuoksi (Mäkelä, Huhtiniemi & Hirvensalo 2013, 567)

5 Päiväkirjaraportointi

5.1 Ensimmäinen työharjoitteluviikko -täynnä erilaisia oppijoita

Työni sijaisena alkoi maanantaina 12. syyskuuta. Tuolloin oli kolme 75 minuutin oppituntia, perusliikuntaa, toinen seitsemännelle luokalle ja toinen yhdeksännen luokan ryhmälle sekä valinnaisliikuntaryhmä. Ennakkoon tutustuin oppilaiden täyttämiin kyselyihin itseltään, liikunnan harrastamista sekä mahdollisista erityistarpeista. Näiden lukemiseen kului edeltävä viikko ja tuntui, ettei niitä pystyisi muistamaan. Pysin merkitsemään kalenteriini kaikista tärkeimmät asiat. Ne varmasti täydentyvät tutustumalla oppilaisiin syksyn aikana. Liikuntalukujärjestyksen mukaan ensimmäisellä viikolla aiheena olivat pihapelit. Opetussuunnitelma edellyttää liikuntatunneilla olevan juoksua, hyppyä ja tutustumista pallopeleihin sekä uusiin lajeihin. Valitsin ensimmäisen viikon lajeiksi polttopallon ja ultimatea.

Ensimmäinen oppitunti oli yhdeksännen luokan sisäpalloilukurssi. Tunnin aiheena oli salibandy. Tunti pidettiin salibandyhallilla. Lämmittely aloitettiin polttopallolla ja suurin osa ryhmästä oli mukana alusta alkaen. Ryhmässä oli tyttöjä ja poikia ja taitotasot olivat melko erilaiset. Oppilailta itseltään tuli ehdotelma joukkuejakoon. Peli alkoi sopuisasti, kaikkia huomioiden. Pelin edetessä muutama oppilas oli enää haluton menemään kovatempoiseen peliin mukaan. Toinen kenttä oli tyhjentynyt, jotenka tässä vaiheessa osa lähti pelaamaan toiselle kentälle omalla tasollaan. Loppuverryttelyyn ryhmä suhtautui nuivasti. Oppilaat perustelivat, ettei sellaista ole aikaisemminkaan pidetty. En kuitenkaan antanut periksi ja tunti saatiin loppuun. Tässä vaiheessa oli todellinen kiire siirtyä koululle.

Toisena oli noin kahdenkymmenen oppilaan ryhmä, seitsemännen luokan oppilaita. Aloitimme nimenhuudolla ja sen jälkeen verryttelyn ympyrässä. Siinä samalla pyysin oppilaita kertomaan omista harrastuksistaan ja liikuntamieltyyksistään. Seitsemännen luokan oppilaat olivat minulle vielä aivan uusia. Kierros meni hyvin ja lähes kaikki oppilaat vaikuttivat melko innostuneilta. Kertasimme polttopallon säännöt ja aloitimme pelaamisen. Kahden erän jälkeen jaoin oppilaat aakkosjärjestyksestä kahteen ryhmään. Siirryimme pelaamaan ultimatea. Kuitenkin sitä ennen molemmat puolet saivat muutamia frisbeetä heiteltäväkseen ja näin väline tulisi tutuksi. Samalla saatoin hieman seurata ryhmän toimintaa. Kaikki olivat mukana. Oltiin valmiita sääntöjen käymiseen läpi ja pelin aloittamiseen. Pelaaminen onnistui todella hienosti ja oppitunti oli ohi ennen aikojaan. Olin intoa täynnä ja onnellinen. Tälle ryhmälle oli toinenkin oppitunti samalla viikolla ja sen sisällöstä oppilaat saivat äänestää. Tulos oli pesäpallo. Tunti meni odotusten mukaan, odotin seitsemäsluokkalaisten olevan innokkaita liikkujia. Tässä välissä sain pienen tauon, kun oli ruokailun aika.

Seuraava ryhmä oli noin kolmenkymmenen oppilaan ryhmä, yhdeksäsluokkalaisia oppilaita. Oppilaat olivat minulle entuudestaan tuttuja terveystiedon tunneilta ja osa liikunnastakin. Yritin pitää ennako-oletukset oppilaista poissa ajatuksistani ja lähteä oppitunnin ohjaamiseen positiivisella asenteella. Tunnin alussa huomasin, kuinka paljon vaikeampi oli saada hiljaisuutta ulkona, kuin luokkatilassa, jotta oppitunnin sisältö ja tavoitteet voitaisiin käydä läpi. Polttopallon sijaan lämmittelyosuuteen toivottiin jalkapalloa ja näin tehtiin. Jaon oppilaat kahteen joukkueeseen oman tuntemukseni kautta ja pelaaminen alkoi. Olin muutamien oppilaiden kohdalla odottanut mahdollista ”nurinaa”, mutta sitä ei tullutkaan. Varsinkin ultimate sai kaikki oppilaat innostuneena mukaan ja lajia toivottiin uudestaan. Ennako-oletus muutamien oppilaiden suhteen oli tällä oppitunnilla väärä ja siitä olin todella innoissani. Päivän päätteeksi, kun vielä täytin päiväkirjaani oppilaiden suorituksista, oli päivä ylittänyt odotukset. Tavoitteisiin päästiin. Liikuntavarusteissa varsinkin kengissä voisi toivoa yhdeksäsluokkalaisten kohdalla parannusta, mutta muuten päivä oli onnistunut. Liikuntatunnilla on opettajan oltava valppaana koko ajan. Vauhdikas peli vaati tarkkailua. Ensimmäisestä päivästä alkaen huomasin, miten erilaista liikunnanopettajan työ olikaan omaan terveystiedon opettajuuteen verrattuna. Onnistuneen ja innostavan oppitunnin suunnittelu vaati ennakkoon perehtymistä. Myös päiväkirjan tarkka pitäminen on varmasti hyödyksi. Liikunnanopettajan työn lisäksi minulla oli valvontaluokka. Heidän asioiden hoitaminen täytyi vielä tehdä kaiken jälkeen.

Toisena päivänä oli vain yksi oppitunti seitsemännelle luokalle. Tunnin rakenne noudatti maanantain rakennetta. Tässä ryhmässä nousi heti kolmen oppilaan ryhmä, jota ei tuntunut liikkuminen kiinnostavan. Kahden mielestä liikunta oli raskasta ja yksi valitti polvikipua. Kannustaessani näitä tyttöjä, muutkin oppilaat pyysivät heitä mukaan ja tunti kului melko hyvin. Muu ryhmä oli todella taitavia ja innokkaita yksilöitä. Heille tunti loppui liian lyhyeen ja toiselle viikon tunnille toivottiin jatkoa uudelle ultimate pelille ja näin sovittiin. Päivän päätteeksi jatkoin liikuntakalenterin suunnittelua syksyille eteenpäin. Tässä minulla oli apuna vakinaisen aikaisempia suunnitelmia ja toiveita opetussuunnitelman lisäksi. Koska muut opettajat olivat varanneet tilansa jo alkusyksystä, huomasin ahdistukseksi, että tiloja ei ollut vapaana niin, että suunnitelmani voisi toteutua. Tästä koin sijaisuuden alusta alkaen huonoa omaatuntoa, vaikka en voinut tilanteelle mitään, olinhan saanut sijaisuudesta tiedon vasta kaksi viikkoa sitten. Olin yhteydessä vakinaiseen opettajaan ja päädyimme siihen, että lajit, joita ei pysty tekemään tai viemään syksyllä loppuun, tehdään kevät puolella. Koulullamme on yksi pieni sali ja sielläkin on sisäilman kanssa ongelmia, joten tilanne tuntui kamalalta. Varasin kuitenkin vapaita tiloja ja sain liikuntasuunnitelman joulukuun asti valmiiksi. Toinen päiväni oli saanut minulta hieman karistettua liikunnanopettajan intoa pois, mutta päätin pysyä positiivisena.

Kolmas työpäiväni alkoi seitsemännen luokan ryhmällä. Eilisen ”pölyt” olivat yön aikana

karisseet ja lähdin töihin ”intoa puhkuen”. Aamu oli kaunis ja ryhmä osoittautui todella mahtavaksi. Keskustelut saatiin hienosti hoidettua ja tunti pääsi alkuun. Oppilaat olivat taitavia ja innokkaita. Tiesin, että tämä ryhmä nousisi suosiooni, näitä tunteja odottaisin jatkossakin. Tällaista on opettaminen parhaimmillaan. Tällaisessa ryhmässä on helppo luoda myönteistä minäkäsitystä ja pätevyyskokemuksia. Näin voidaan myös laajentaa oppilaiden käsityksiä omasta osaamisestaan ja voidaan tarjota oppilaille sosiaalista kanssakäymistä (Lintunen 2003, 42).

Toinen oppituntini keskiviikkona oli kahdeksannelle luokalle. Oppilaat olivat minulle en-tuudestaan jo tuttuja. Aikaisemmista ryhmistä poiketen tässä ryhmässä oli vain kaksitoista oppilasta, joista kaksi ei voinut terveydellisistä syistä liikkua. Ryhmä koostui hyvin eri taitotasoisista oppilaista. Lämmittelyjen jälkeen alkupeliksi toivottiin jalkapalloa. Joukkueisiin jakautumista vastaan muutama oppilas oli haluton. Pelialuetta pienennettiin ja sääntöjä hieman helpotettiin. Sekavasta alusta huolimatta, pelit onnistuivat hienosti ja tavoitteisiin päästiin. Jokaisen osallistuminen näin pienessä ryhmässä oli todella tärkeää pelin onnistumisen kannalta.

Kolmas ryhmä oli yhdeksännen luokan ryhmä. Tässäkin ryhmässä oppilaiden taidot ja innokkuus olivat todella erilaiset. Myös kahdeksastatoista oppilaasta neljä ei ilmaantunut edes paikalle. Tämäkin ryhmä toimi kuitenkin hyvin, vaikka itselläni oli opettajana ennakoluuloja. Tästä tunnista huomaa, kuinka tärkeää on jättää ennakkoasenteet pois opettajan työstä. Viimeinen ryhmä oli kasaantunut yhdeksännen luokan oppilaista, joiden mielestä liikkuminen on mieluisaa. Tässä ryhmässä ei tarvinnut tehdä joukkuejakoja, koska ryhmä itse halusi sen tehdä sen. Ja jako toimi hienosti. Toisten oppilaiden huomioon ottaminen oli tässä ryhmässä todella huomion arvoista. Tällaisessa ryhmässä oli varmasti mukava liikkua. Tämä oli toinen ryhmä, jonka kohtaamista odotin. Kuitenkin tästäkin ryhmästä oli kolme oppilasta poissa ja varsinkin yksi heistä oli jo ollut poissa useasti ja herätti huolta. Tunnin jälkeen otin yhteyttä oppilaan luokanvalvojaan ja kuulin, että huoli oli aiheellinen. Myös vanhempia päätin lähestyä mahdollisimman pian, ellei tilanteeseen tulisi muutosta.

Torstaina oli kaikille seitsemänsille luokille toinen viikon tunti. Kaikki ryhmät halusivat uusinnan ultimatepelistä. Lämmittelyinä toimivat pienpelit jalkapallosta. Ensimmäisen luokan kanssa tunti sujui hienosti, paitsi kolmea samaa oppilasta joutui patistelemaan peliin mukaan. Keskustelu ei oikein sujunut, enkä saanut vastausta kysymyksiini, kun yritin näitä oppilaita puhuttaa. Päätin kuitenkin jatkaa kannustavalla linjalla ja löytää tekemisestä positiivisia asioita. Kokeilimme ultimaten säännöillä myös muilla välineillä tapahtuvaa pelailua, kuitenkin frisbee oli toimivin. Pelin positiivisuus oli siinä, että lähes kaikki olivat pelissä osallisena ja heille oli oma ”rooli” pelissä, kaikkia tarvittiin.

Toisella tunnilla oli seitsemännen luokan ryhmä, joita odotin innolla. Tuntien välissä on vain kymmenen minuutin välitunti, aamupäivällä työssä oli aina kiireen tuntua ja olisi toivonut hieman pidempää aikaa väliin. Pelailut onnistuivat ja lopputunnista yhdeksi lajiksi tuli pesäpallo. Pesäpalloa oltiin pelattu jo aikaisemmin syksyllä, jotenka aloittaminen oli helppoa. Kuitenkin helpotimme sääntöjä, jotta jokaiselle saataisiin onnistumisia ja kohtaamista pallon ja mailan kanssa. Tunti kului todella nopeasti loppuun. Tunnin jälkeen oli kaivattu ruokailu ja pieni pysähdys. Kolmas tunti alkoi oppilaiden toiveesta ultimate pelillä lämmitellen. Ryhmä halusi pelata pesäpalloa varsinaisena pelissä. Pelailut sujuivat hienosti ja pientä kilpailuakin syntyi. Se oli kuitenkin sopivalla tavalla mukana pelissä. Tunti kului nopeasti ja tunnin jälkeen, kun kirjoittelin arviointeja, jäin miettimään, kuinka vaikeaa se onkaan. Seitsemälle luokalla ei ole edes vanhaa numeroa antamassa suuntaa. Toisaalta ei ole vanhaa numeroa ohjaamassakaan arviointia. Arviointiin on opetussuunnitelmassa perusteluja, mutta kuitenkin se on liikunnanopettajan näkemys näistä taidoista.

Perjantaina ensimmäisellä tunnilla oli toinen kahdeksannen luokan ryhmä. Ryhmässä oli pieni, hieman vajaa kaksikymmentä oppilasta. Taitotasoltaan kaikki vähintään hyviä tekijöitä. Innokkuus tuntui ainakin ensimmäisellä kerralla olevan kiitettävää tasoa. Tunti loppui todella nopeasti. Perjantai oli alkanut hienosti. Lyhyen välitunnin jälkeen oli viimeisen kahdeksannen luokan ryhmän vuoro. Ryhmässä oli todella eritasoisia oppilaita. Myös murrosikä oli aivan eri vaiheessa. Muutama oppilasta sai houkutella pelikentälle. Pelit sujuivat kuitenkin loppujen lopuksi hyvin ja kaikki oppilaat olivat jonkin verran mukana. Siitä jäi hyvä mieli tämän tunnin jälkeen. Ruokailu ja pieni tauko tulivat kuitenkin sopivasti. Tauko jäi kuitenkin todella lyhyeksi, koska piti siirtyä seuraavaan paikkaan.

Viimeinen tunti perjantaina oli toinen valinnaiskurssin kerta. Pelinä oli jalkapallo, paikkana salibandyhalli. Lämmittelyä aloitettiin pienpeleillä, salibandyä ja koripalloa. Lämmittelypelit sujuivat innokkaasti. Lähes samat oppilaat, kuin edelliskerralla, yrittivät jättäytyä varsinaisesta pelistä pois. Lyhyillä vaihoilla kuitenkin sain jokaisen oppilaan mukaan peliin ja tunnin jälkeen jäähdyttelykin onnistui eri lailla kuin ensimmäisellä kerralla. Kurssista oli jäljellä kaksi kertaa. Koin isoa tuskaa arvioinnista. Aikaisemmat arvioinnit olivat kahden numeron välillä ja osasta oppilaista ei ollut selvinnyt, kumpi olisi oikea. Päätin kuitenkin lähestyä aikaisempaa opettajaa vielä arvioinnista. Ensimmäinen viikko tuntui menneen nopeasti, olleen kiireinen ja olin väsynyt aloittaessani viikonloppua.

Ensimmäisellä harjoitteluviikolla huomasin, että tunnin tehtävien selityksen tulisi pysyä lyhyenä ja tapahtua selkeästi, jotta harjoittelulle jäisi riittävästi aikaa. Kesken harjoittelun annoin ohjeita, kuitenkin keskeyttämättä toimintaa liikuntatunneilla. Havainnointi liikuntatunneilla on liikunnanopettajan yksi tärkeimmistä opetustaidoista, koska se on kuitenkin palautteen antamisen perusta. Palautteen antamisen tehtävänä ovat oppilaan motivointi sekä antaa tietoa, kuinka harjoittelussa edistytään. Suorituksen arviointi on tapahduttava välittömästi, koska suorituksen jälkeen liikunnassa ei jää samanlaista pysyvää jälkeä kuin

monissa esimerkiksi reaaliaineissa (Palomäki 2003, 12-14). Opettajan tarkkailu saa yleensä oppilaat toimimaan aktiivisemmin. Tarkkailua vaikeuttaa isot opetusympäristöt esimerkiksi liikuntasali tai urheilukenttä. Suorituksen tavoitteiden ja ydinkohtien ymmärtäminen helpottavat tarkkailua. Jos tarkkailu vie liikaa aikaa opettajalta, voi vuorovaikutus oppilaiden kanssa olla vähäistä (Numminen & Laakso 2001, 60). Opettajaksi kasvaminen ja opettajuuden sisäistäminen kestää koko elämän. Jo ensimmäisellä harjoitteluviikolla sain huomata, kuinka tärkeää on todella tarkka liikuntatuntien suunnittelu. Opettajuuteen vaikuttavat arvomaailma, mielipiteet sekä tiedot. Ammatilliseen kehitykseen vaikuttavat jo ennen omaa opiskeluaikaa kokemukset omista opettajista sekä oma historia ja esimerkiksi liikuntamyönteisyys. (Heikkinen 2001, 16, 32).

5.2 Toinen työharjoitteluviikko –yleisurheilu ei ihan kaikille maistu

Maanantai alkoi valinnaisella sisäpaloilukurssilla. Kurssilla viimeisellä viikoilla oli oppilaiden toivomat lajit. Maanantai toiveeni oli koripallo. Lämmittely alkoi paripolttopallolla, jota pelattiin neljä erää oppilaiden toiveesta ja saatiin hyvä lämmittely aikaan. Koripalloa pelattiin kahdella pienkentällä. Toiseen ne, jotka halusivat pelata todella kovalla sykkeellä ja toiseen hieman lempeämmällä otteella. Ryhmä jakaantui lähes tasan ja pelit toimivat hyvin. Kaikki pääsivät osalliseksi peliin. Parin oppilaan arvosana tuntui selkeämmältä ja perustellulta.

Toinen oppitunti oli urheilukentällä ja kymmenen minuutin tauko ei tuntunut riittävän siirtymiseen sekä seuraavan oppitunnin valmisteluun. Moni oppilas oli minua ennen kentällä ja tunsin riittämättömyyden tunnetta. Tunnin aiheena olivat 1500 m sekä vahdton viis loikka. Olin aloittanut valmistautumisen tähän viikkoon viikonloppuna. Kävimme mieheni kanssa harjoittelemassa eri lajeja ja kirjasin itselleni asioita, joita olisi hyvä huomioida. Nimenhuudon jälkeen katsoimme viis loikan tekniikan iPadiltä. Aloitimme lämmittelyn avaavilla liikkeillä, erilaisilla pyörittelyillä ja kevyillä hypyillä. Oppilaat jaettiin kahteen ryhmään, tasaista vauhtia harjoiteltiin 100 m suoralla, kahdella toistolla, pyrkimys mahdollisimman samaan aikaan. Samoissa ryhmissä juostiin 1500 m juoksu. Kuusi oppilasta jätti juoksun väliin terveydellisiin syihin vedoten. Kolmella hiestä oli kotoa lappu. Juoksujen jälkeen aloitettiin yhdessä viis loikan tekniikan harjoittelu sekä koehypyt. Usea oppilas koki tekniikan hankalana, mutta rauhallisella harjoittelulla se saatiin kuntoon lähes kaikilla. Kolme oppilasta jätti hypyn väliin. He toimivat avustajina mittauksia tehtäessä. Lopussa oli yhteiset verryttelyt. Tunnin jälkeen oli pikaisesti kiirehdittävä koululle ruokailemaan ja tuleva taas takaisin seuraavaa ryhmää odottelemaan.

Yhdeksännellä luokalla puolet jätti juoksun juoksematta ja kaksi käveli hitaasti. Juoksemiin oli laajasti negatiivinen asenne valloilla. Juoksijat juoksivat juoksunsa positiivisella asenteella ja erittäin hyviäkin suorituksia tuli. Huolestumista herättää kasvava porukka oppilaita, joiden mielestä esimerkiksi juokseminen koetaan negatiivisena asiana. Kaikki

paikalla olevat hyppäsivät ja sielläkin saatiin hyviä tuloksia, mutta yhä oli tekniikan kanssa ongelmia ja sen kertaamiseen tarvittiin melkoisesti aikaa. Olin odottanut sen sujuvan, koska läpi yläasteen oli laji ollut mukana. Kuitenkin yleisurheilua on sen verran vähän varmastikin, ettei tekniikan jää mieliin. Yleisurheilusta järjestetään aina ”rästikerta” koulun jälkeen ja sinne toivotaan niitä, joilta suoritus jää antamatta. Yleisurheilun koulujen väliset olivat tulossa ja minun piti myös tällä viikolla valita osallistujat kisoihin. Tytöillä lajeina 100m, 800m ja korkeus. Päivä oli mennyt suunnitelmien mukaan, vaikka en saanut kaikkia oppilaita osallistumaan, vaikka pyrin perustelevaan juokseminen ja kestävyyskunnan tarpeellisuutta elämässä. Yhdeksännellä luokalla seuraava viikko olisi työharjoitteluviikko, jotenka loput suorituksista jäisivät rästipäivään.

Tiistaina oli vain yksi ryhmä seitsemäsluokkalaisia. Kahta lukuun ottamatta kaikki osallistuivat molempiin lajeihin ja juokseminenkin tapahtui positiivisessa hengessä. Päivän päätteeksi jäin miettimään, miten iso muutos suhteessa juoksemiseen on yläasteen aloittavilla seitsemäsluokkalaisilla verraten yhdeksäsluokkalaisiin. Mitenkä tuota voitaisiin estää? Suhde terveyteen on kuitenkin kaikissa ikäryhmissä positiivista ja terveyttä pidetään tärkeänä. Juokseminen on luonnollista erilaisten pelien kautta, eikä silloin koeta niin ikävänä. Päivän päätteeksi jäin tarkastelemaan yleisurheilun tuloksia koulujen välisiä kisoja ajatellen. Jokaiseen lajiin tulisi valita kolme oppilasta sekä varajäsen. Kisat olisivat jo seuraavalla viikolla perjantaina ja osuisivat yhdeksännen luokan työharjoitteluviikkoon. 100 m ja korkeuteen sain oppilaat valittua ja sitten seuraavalla välitunnilla heitä etsimään ja asiaa kysymään. Halukkuutta löytyi, mutta myös kaksi oppilasta kieltäytyi ehdokkuudesta. Näiden tilalle tuli etsiä uudet oppilaat ja päätin seuraavana päivänä jatkaa heidän etsimistään.

Keskiviikko aamuna paistoi aurinko ja ilma oli kesäinen aivan kuten muinakin aamuina tähän asti. Odotin ajoissa innokkaasti seitsemännen luokan oppilaita. Lämmittelyt ja lajit sujuivat odotuksen mukaan mainiosti. Ehdittiin juuri sopivasti ajan puitteissa tehdä kaikki. Vaikkakin liikunta on erilainen aine, pätee liikunnanopettajaan kaikki opettajuuteen liittyvät teoriat. Oma positiivisuutena liikunnanopettajana voin nähdä oman innokkuuden liikkuemista kohtaan ja hyvinvoinnin arvostamista omalla toiminnalla. Ennen toista oppituntia ei jäänyt juurikaan aikaa ja päivä jatkui kahdeksännen luokan oppilaiden ryhmällä. Tuntia alkoi muutaman nurinalla juoksua kohtaan ja pian huomasin neljän oppilaan loistavan poissaolollaan. Juoksuun ja hyppäämiseen osallistui vain kuusi oppilasta. Koska oppilaita oli näin vähän, jäi lopputunnista aikaa mahdollisesti parantaa aikaisempia yleisurheilutuloksia. Oppilaat työnsivät kuulaa ja osa hyppäsi pituutta. Kaksi oppilasta onnistui saamaan paremman tuloksen kuin aikaisemmin. Kuitenkin osallistuvien oppilaiden kohdalla tunti meni hienosti ja siihen täytyi olla tyytyväisiä. Poissaoloista lähestyin luokanvalvojaa jatko-toimenpiteitä varten. Tunnin jälkeen oli ruokailu, jonka sain suorittaa melko ripeästi, koska jälleen oli siirtyminen urheilukentälle takaisin. Tunsin olevani etuoikeutettu, vaikka kaksi seuraavaa ryhmää olivat yhdeksännen luokan oppilaita ja epäilin heidän juoksuintoansa ja työtä

varjosti koko ajan kiireen tuntu. Jälleen seuraavasta ryhmästä jätti neljä tulematta paikalle ja vain puolet osallistuivat juoksuun, kaikki paikallaolevat kylläkin hyppäsivät ja osallistuivat alku- ja loppujäähdyttelyyn. Yritin jututtaa oppilaita juoksun väliin jättämisestä. Oli erilaisia terveydellisiä syitä sekä haluttomuutta juosta ryhmässä. Viimeinen oppitunti oli yhdeksäsluokkalaisten oppilaita. Tästäkin ryhmästä kymmenen jätti juoksun juoksematta, heidän joukossaan myös niitä, joilla liikuntanumero oli aikaisemmin kiitettävä. Suuri osa lupasi tulla rästisuorituskerralle. Myös hyppääminen jäi samoilta oppilailta suorittamatta. Ne oppilaat, jotka osallistuivat, suoriutuivat hyvin tai kiitettävästi. Tämän tunnin jälkeen olivat myös 800m koulujen välisiin otteluihin selvillä ja yksi oli tästä ryhmästä. Loppuja lähdin etsimään tunnin päätteeksi koululta ja sain yhdeksäsluokkalaisten joukkueen valmiiksi. Yhtä lähestyin Wilma-viestillä, koska en löytänyt oppilasta. Olin helpottunut.

Huomenna olisi seitsemännen luokkien vuoro ja perjantaina kahdeksäsluokkalaisten. Päivän jälkeen jäin miettimään, kuinka voitaisiin saada kaikki osallistumaan omalla tasollaan. Voitaisiinko myös pinnaamista jollain tavalla vähentää? Arviointia ajatellen myös mieltäni vaivasi se, kuinka paljon voidaan yhdelle 1500m juoksulle antaa arvoa. Mikä on kohtuullista ja oikeaa. Päätin tästä ajatuksesta lähestyä poikien liikunnanopettajaa. Tähän sain hyvän mahdollisuuden, koska päivä jatkui opettajankokouksella. Näkemys noudatti ajatusta siitä, miksi arvellaan juoksun esimerkiksi jääneen tekemättä. Suoritetaanko se jollain tavalla myöhemmin. Päivä tuntui pitkältä ja olin valmis lähtemään kotiin kokouksen päättyessä.

Torstaina olivat kaikkien kolmen seitsemänsien luokkien toinen liikuntatuntikerta. Nämä tunnit olivat urheilukentällä. Aiheena oli vielä yleisurheilu. Lajit, jotka olivat jääneet suorittamatta tai jos oppilas halusi yrittää parantaa tai muuten lajia, jota halusi tuolloin harrastaa. Lämmittelyä oli yhdessä radan kiertoa, välillä toiminnallisia harjoitteita. Ryhmät jakaantuivat neljään ryhmään ja suorituspaikoilla jatkettiin lajilla lämmittelyä ja harjoittelua. Osa oppilaista halusi osallistua enää vain yhteen lajiin, koska olivat suorittaneet kaikki ja olivat tuloksiin tyytyväisiä. Keskikentälle aloitettiin myös jalkapallopelejä siinä vaiheessa, kun keihästä ei enää halunnut kukaan heittää. Ensimmäisessä ryhmässä muutama oppilas jäi lähes ilman yleisurheilutuloksia. Heidän osallistuminen oli muutenkin vähäistä tämän asteisen näytön perusteella. Heille tuntui myös vaikealta luoda positiivisia liikuntakokemuksia.

Nopea ryhmän vaihto ja toinen oppitunti käyntiin. Tässä ryhmässä yleisurheilua harjoitettiin koko oppitunnin ja tuloksien lisäksi oli selkeätä nauttimista tekemisestä. Kaikkea ei tarvinnut mitata, voitiin vain tehdä liikkumisen ilosta. Tässä ryhmässä lähes kaikki saivat suurimman osan lajeista suoritettua. Suuri osa yleisurheilukilpailujen edustajista tuli tästä ryhmästä. Kisoihin oli seitsemännellä luokilla enemmän halukkaita kuin mahdollista ottaa. Liikkumisen riemu on tässä ikäryhmässä todella vielä tallella. Tunnin jälkeen oli

ruokailun vuoro ja jälleen se tuli suoritettua melko nopeasti tiukassa aikataulussa. Myös muutama oppilasasia olisi pitänyt hoitaa, mutta tätä piti siirtää ajan puutteen vuoksi.

Viimeinen ryhmän oppitunti kului yleisurheilun parissa ja lähes kaikille saatiin suoritukset valmiiksi. Myös asenne tekemiseen oli melko positiivinen. Pituushyppy ja kuulan työntö nousivat ehdottomasti suosituimmiksi lajeiksi, kun sai vapaasti lajeja valita. Usein kuulan työssä sai hyviä tuloksia ne, joilla ei muut ehkä olleet aivan niin hyviä. Tällä tavalla saatiin heillekin onnistumisen hetkiä näille oppitunneille. Keskustelua myös tuli liikunnan jälkeisestä hyvästä olost. Sen tosi moni koki tärkeäksi ja sitä voisin enemmänkin jo alkutunnista ottaa keskusteluihin jatkossa mukaan. Päivä oli onnistunut ja erilainen, koska oppitunteihin ei ollut niin tiukkaa aikataulua. Pystyin paremmin keskustelemaan oppilaiden kanssa ja tuntien ilmapiiri oli ehkä rennomp. Aikatauluun tulisi jatkossa saada väljyyttä. Kiirettä siihen toivat lajien moninaisuus sekä se, että esimerkiksi urheilukenttä oli vapaana vain tämän viikon aikana.

Perjantaina olin innoissani lähestyvistä viikonlopusta. Tänään oli ilmoitettava joukkue yleisurheilukisoihin ja tämä toi pientä painetta perjantaille. Kahdeksannet luokista kaksi ryhmää oli vielä juoksematta 1500m ja tänään oli ainut mahdollisuus siihen. Ensimmäisellä tunnilla kahta oppilasta lukuun ottamatta kaikki saivat suoritukset tehtyä. Myös joukkue oli melko varma ja alustavasti sain sen muodostettua. Minulla oli ennakkokäsitys seuraavan ryhmän juoksutaidoista. Myös hyppäämisen tekniikka saatiin lähes jokaisella hyväksi ja tunti kulki rennossa ilmapiirissä.

Lyhyt väli ja toinen kahdeksaluokka saapuivat paikalle. Vain kolme oppilasta tästä ryhmästä jätti osallistumatta, se oli vähemmän kuin olin ennakoanut. Ryhmässä tuli myös huippuajat juoksussa ja hypyssä, jotenka tunti eteni mukavissa tunnelmissa. Joukkue oli myös kisoihin valmis ja enää oli nimien ilmoittaminen eteenpäin. Olin todella helpottunut ja tyytyväinen. Päivän aikana pääsin tavoitteisiin. Viimeinen tunti oli sisäpallolukurssin viimeinen tapaamiskerta. Suosikkilajeiksi nousivat sisäfutis ja salibandy. Koska saleja oli kaksi vapaana, päädyttiin alkulämmittelynä toimivan laihialaisen pesäpallon jälkeen laittaa kaksi peliä käyntiin. Aluksi ryhmä jakaantui lähes kahteen osaan. Reilu puolen tunnin kulltua salibandysta tuli lisää halukkaita futikseen ja joukkueita kasattiin uudestaan. Loppu tunti sujui mukavasti pelailua merkeissä ja loppujäähdyttelyn jälkeen lähdimme ansaitulle viikonloppuvapaalle.

Viikko oli onnistunut ja ennakkoon hyvä valmistautuminen oli kannattavaa. Oli ollut tarpeen itselle kerrata lajeja ja niihin kuuluvia harjoitteita sekä ominaispiirteitä. Kuitenkin koko viikkoa varjosti kiire ja mietin, olisinko voinut tehdä toisin. Tässä tilanteessa, en kuitenkaan keksinyt mitään, että miten olisin voinut toimia toisin. Reilu viikon päästä maanantaina oli yleisurheilun rästäpäivä koulun jälkeen ja toivoin sille päivälle paljon suorituksia ja positiivisia yllätyksiä.

Oppituntiin kuuluu isona osana tekeminen, jolloin oppilaat pyrkivät omaksumaan tietoja ja harjoittelemaan taitojaan. Luontaista vuorovaikutusta on opettajan ohjeiden antaminen. Liikuntatunnilla on tyypillistä suullisten ohjeiden lisäksi tehtävän näyttäminen opettajan tai oppilaan toimesta. Näiden lisäksi voidaan käyttää opetuksessa kuvia, mielikuvia tai videoita. Usein on tarpeen myös kerrata ja täydentää ohjeita suoritusten aikana. (Jaakkola 2013, 331, 338). Oppitunnit alkavat lämmittelyllä, sitten tulevan tunnin asian harjoitusten tekemisellä ja sen jälkeen suoritetaan liikuntatunnin varsinainen harjoitus. Lopuksi verrytellään. Tunnit ovat tekemistä, vain pieniä hetkiä saatetaan pysähtyä. Vuorovaikutusta tapahtuu luonnollisesti opettajan ja oppilaiden välissä ja oppilaiden välillä. Myös suoritusten ohjeiden kertaaminen ja palautteen antaminen sisältävät luontaista vuorovaikutusta.

Opetuksessa tulisi huomioida erilaiset oppijat. Liikuntatunneilla voidaan ajatella olevan tarvetta tukea visuaalisia oppijia näyttämisen avulla, kineettisesti oppiva voivat tunnustella liikettä ja sen vaikutuksia omassa kehossaan, kuuntelijat havainnoivat liikkeen rytmiä ja siitä mahdollisesti tulevia ääniä ja ajattelijat hyötyvät yksityiskohdista ja opittavan asian vertaamista tai vastaavuuksien hakemisesta. (Numminen & Laakso 2001, 50). Videointi olisi hyvä lisä tekniikan opettamisessa, oppilaan oman tekniikan hahmottamiseen ja tätä aion seuraavalla kerralla käyttää. Olen kokeillut videointia aikaisemmin esimerkiksi lihaskuntoharjoittelun tekniikan opettamisessa tukevana ja huomannut sen toimivan. Laitteiden käyttämisessä on aina huomioitava esimerkiksi tekniikan toimivuus ja sää, tiheässä ilmassa ei laitteita välttämättä voida käyttää.

5.3 Kolmas työharjoitteluviikko –sosiaalista jalkapalloa

Kolmas viikko oli monelta suhteelta poikkeava. Ensimmäisellä tunnilla olevaa yhdeksännen luokan sisäpalloilukurssia ei ollut, koska yhdeksäsluokkalaiset olivat työharjoittelussa, eikä minulle tullut minkään tunnin sijaisuutta. Meillä kuitenkin tuli tulla työpaikalle tekemään jotain tarpeellista. Sisäilmaongelmien vuoksi otin koneen ja lähdin laittamaan arviointeja Wilmaan. Niiden valmistettua päätin vielä häiritä opintovapaalla olevaa opettajaa ja kysyä hänen mielipidettään numeroista, jotta voisimme yhdessä perustella myös numeron taustat.

Toinen oppitunti oli normaalisti seitsemännelle luokalle. Sen aiheena oli jalkapallo ja paikana oli Pullerin tekonurmi. Olosuhteet olivat aivan ihanteelliset palaamiselle. Tähän viikkoon olin valmistautunut etsimällä hyviä lämmittelypelejä tunnin alkuun ja niistä päädyin kahteen. Ensimmäisessä kaikki olivat toisiaan vastaan. Peli-aika lyhyt 30 sekuntia. Alue oli rajattu ja pisteen sai ajan päättyessä ne, jotka onnistuivat itsellään pitämään pallon. Peli toimi, paitsi aivan huippupelaajien kohdalla. Heiltä oli muiden lähes mahdotonta saada palloa pois. Kuitenkin kaikki osallistuivat yllättävän hyvin. Toisessa oli vastakkaiselle pelaajalle syöttö ja kuljetus pyrkien säilyttämään itsellä pallo mallialueelle. Vastapelaaja yritti

saada pallon pois mahdollisimman tehokkaasti. Tässä tuli erilaisia toimintoja pallon kanssa ja sai hyvin oppilaat mukaan. Lopuksi vielä kuljetusta ennen varsinaista pelaamista. Alkulämmittelyjen aikana sain kuvaa taitotasoista ja pyrin tekemään mahdollisimman tasapuoliset joukkueet. Pelikenttä oli pienennetty ja säännöt yksinkertaistettu. Yllätyksenä tuli se, kuinka suosittua jalkapallo oli tyttöjen oppitunneilla. Kaikki oppilaat osallistuivat ja palaaminen onnistui. Huipputaitavat oppilaat ottivat muita huomiin yllättävästi. Heti ensimmäisestä oppitunnista alkaen jalkapalloa toivottiin uudestaan.

Viimeisellä tunnilla minut oli osoitettu sijaiseksi englannin tunnille. Pakkasin autoni täyteen jalkapalloja ja suuntasin kohti koulua. Tunnin jälkeen vielä laitoin arviointeja jalkapallon pelaamisesta aikaisemmalta ryhmältä ja mietin, kuinka luonnollisella tavalla tuolla tunnilla juoksu oli osa tuntia, eikä kukaan valittanut siitä. Tiistaina minulla oli vain yksi oppitunti seitsemännelle luokalle. Senkin aiheena oli jalkapallo. Aamulla oli ollut vesisade, joka kuitenkin lakkasi ennen tuntia. Kenttä oli kuitenkin märkä ja siitä muutama oppilas valitteli tunnin alussa. Lämmittelyjen jälkeen kuitenkin koko ryhmä pelasi jalkapalloa innokkaana ja tunti oli ohi nopeasti. Jalkapallotunnilla loisti moni sellainen oppilas, joka ei ollut aikaisemmin päässyt näyttämään vahvuuksiaan. Myös kova suosio oli jotenkin minulle yllätys. Märkien jalkapallojen ja muiden välineiden pakkaaminen pieneen henkilöautooni ei ollut mukavimpia hetkiä, mutta olin päivään ja tähän lyhyeen viikkoon tyytyväinen. Tunnin jälkeen tein ohjeet sijaiselleni. Loppu viikko kuluisi Vierumäellä lähijaksolla. Odotin innokkaana opiskelutovereiden näkemistä ja uusien asioiden omaksumista.

Samalla päättyi ensimmäinen jakso. Opetussuunnitelman mukaan ensimmäinen jakso oli sisältänyt juoksemista ja hyppyjä sekä erilaisia heittoja. Myös pallopeleihin oli tutustuttu ja uusia lajeja kokeiltu. Toisen jakson sisältöön näiden tulee suunnistusta, musiikkiliikuntaa ja voimistelua sekä lihahuoltoa. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014, 161). Liikuntatunneilla yksi perustavoite on oppilaiden fyysinen aktivointi. Oppilaat saapuvat liikuntatunnille hieman eri aikaan. Aktivointi tulee aloittaa heti, kun oppilaat saapuvat ja odottelevat muita. Tämä auttaa myös ylläpitämään työrauhaa odotellessa. Tässäkin vaaditaan huolellista etukäteissuunnittelua sekä siinä, missä kohtaa on hyvä keskeyttää toiminta. (Numminen & Laakso 2001, 97.) Työrauhan ja sopivan kohdan löytämiseksi keskeyttämiselle ja tunnin johdonmukaisen jatkumisen ohjeiden antamisen jälkeen, vaativat opettajalta hyviä ihmissuhdetaitoja, yhteisen sääntöjen luomista, oppilaantuntemusta ja keinoja työrauhaan saavuttamiseksi. Opettajan puuttuessa asioihin, oppilaat vaistoavat sen, että oppilaista välitetään ja heistä ollaan kiinnostuneita. (Numminen & Laakso 2001, 104–107.). Yhteisten toimintatapojen luomiseen täytyy käyttää aikaa ja tuntien alut sekä loput tulee myös suunnitella.

5.4 Neljäs työharjoitteluviikko -vuorovaikutusta ja palautetta

Neljäs harjoitteluviikko ja samalla toinen jakso alkoivat maanantaina seitsemännen luokan tunnilla. Aiheena syyslomaan saakka on suunnistus. Seitsemännet luokat aloittivat puku-huoneelta ja ensimmäisenä katsottiin video, jossa lyhyesti kerrataan karttamerkit. Jokainen oppilas saa myös paperin, johon tulee karttamerkit kirjoittaa. Lopuksi vielä kerrataan karttamerkkejä ja tarkistetaan omista papereista, kuinka paljon oli merkeistä jo opittuna. Toiset osasivat lähes kaikki karttamerkit, kun taas toisille ne tuntuivat olevan aivan uusia. Kertausta tarvittaisiin. Tämän jälkeen lähdimme karttojen kanssa lähimaastoon ja etsimme sijaintiamme, samalla kertosimme karttamerkkejä lähellä olevien asioiden avulla. Myös turvallisuudesta juttelimme. Tunnin jälkeen olin hieman huolissani siitä, kuinka suunnistus tulee sujumaan.

Toinen tunti maanantaina oli yhdeksännen luokan valinnaisliikuntaa: aerobic- ja kuntosalikurssi. Noin kahdenkymmenen oppilaan ryhmä, tyttöjä hieman enemmän kuin poikia. Kurssi alkaa suunnittelulla. Oppilaille jaettiin kyselykaavakkeet, jossa palataan kurssin sisältöön ja toiveisiin kurssille. Kurssin tavoitteena on lihas- ja aerobisen kunnan monipuolinen kehittäminen. Kurssilla tutustutaan eri aerobic-muotoihin kuten esimerkiksi aerobic, step, spinning, pumpppi jne. sekä erilaisiin kuntosaliharjoittelutapoihin. Kurssilla yleensä järjestetään vierailuja. Näin kurssista myös voi koitua oppilaalle pieniä rahallisia kustannuksia. (Nummelan koulun valinnaisainevihko, 20). Toiveiden jälkeen aloitetaan ensimmäinen harjoitus. Se on kuntosalilla perusvoimatreeni. Käydään läpi erilaisia voimaharjoituksia ja perusvoimaharjoituksen perusajatus. Kuntosalilla käydään läpi lopputunnin sisältö ja asiat, joita tulee harjoittelussa huomioida. Harjoittelu tehdään pareittain ja oman parin saa itse valita. Oppitunti sujui todella nopeasti ja oppilaat tuntuivat olevan motivoituneita. Lopussa palauttavat venyttelyt yhdessä sekä oppilaiden jakautuminen kahden tai kolmen henkilön ryhmään. Nämä ryhmät vuorotellen pitävät kurssilaisille venyttelyn tai halutesaan jonkun harjoituksen. Lyhyt loppuaika oli tuon hetken suunnittelua. Päivä sujui suunnitelmien mukaan. Päivän aikana oli vaikea arvioida oppilaiden suorituksia. Suunnistustunnilla toimittiin yhdessä, eikä merkkien hallitsemista voinut edellyttää, koska ei tiedä varmaksi, mitä aikaisemmin on opetettu. Oppilaat tulevat yläasteelle useista eri kouluista. Valinnaiskurssilla ensimmäinen kerta sisälsi niin vähän suorittamista, ettei oppilaat juuri erottuneet.

Tiistai alkoi yhdeksännen luokan valinnaiskurssilla. Vuorossa oli opettajajohteinen tunti. Tutustuminen aerobicin ja stepin perusteisiin. Tällä tunnilla huomaa jo oppilaissa eroja, osalle liikkuminen musiikin mukana sujuu aivan luonnostaan, muttei kaikille. Taitojen lisäksi valinnaiskurssilla kuitenkin on tärkeää myös innokkuus lajeihin ja yrittäminen. Kurssi kestää kuitenkin vain yhden jakson ja tapaamisia on kaksi viikossa. Lopputunti käytetään palautteluun. Tässä kymmenen minuutin tauko tuntui aivan mahdottomalta. Kuitenkin itsekin oli niin hikoillut, että käyminen suihkussa oli todella tarpeen. Seuraava tunti onneksi

oli seitsemännelle luokalle ja tapaaminen on samassa rakennuksessa pukuhuoneilla. Suunnistustunti aloitettiin merkkeihin ja yleisiin asioihin tutustumisella. Tässä ryhmässä merkit tunnettiin aika hyvin ja maastossakin oltiin ”kartalla”. Ryhmän kanssa oli aikaa mennä lähimaastossa hieman kauemmaksi. Ryhmä oli positiivisella asenteella mukana tunnin kulussa. Tunnin päätteeksi oli ruokailun aika.

Kolmannella tunnilla oli kahdeksannen luokan oppilaiden ryhmä ja tapaaminen oli maastossa. Melko kiireellä sai ruokailla, jotta oli ajoissa oppilaita vastassa. Suunnistusreitti oli rakennettu siten, että epävarmoille suunnistajille voin osoittaa helpompia rasteja ja ne oppilaat, joilta suunnistaminen sujuu, oli haastavimpiakin. Tunnin alussa kävimme läpi turvallisuus asioista. Jokaiselle parilla tai kolmen oppilaan ryhmällä tulee olla puhelin mukana. Maasto on järven, ulkoilualueen ja teiden välissä. Eksyessä, joku näistä tulee vastaan. Sovittiin myös paluuaika tarkasti. Ryhmästä kaksi paria tuli hieman myöhässä takaisin. Suunnistustaidot ja innokkuus vaihtelivat todella paljon. Rasteja löydettiin vähimmillään kaksi ja enimmillään kymmenen. Ilmapiiri suunnistamista kohtaan oli kuitenkin melko positiivinen. Arviointiin merkitsin löydettyjen rastien määrä.

Viimeinen oppitunti oli kahdeksannen luokan valinnainen: Kuntosalikurssi. Kurssilla tutustutaan kuntosaliharjoitteluun ja muihin voimaharjoittelutapoihin. Kurssin jälkeen on tavoitteena, että oppilas osaa perusliikkeet, oikeat tekniikat ja harjoittelun vaikutukset kehoon. Kurssin tavoitteena on myös osata suunnitella oma voimaharjoitusohjelma. Kurssilla harjoitetaan eri lihasryhmiä erityyppisillä painotuksilla, kuten kesto-, perusvoima ja pikavoimaharjoituksilla. Kurssilla käytetään kuntosalilaitteita, vapaita painoja ja oman kehon painoja. Myös voimaharjoittelusta tutustutaan pumppiin ja kahvakuulaharjoitteluun. Myös alku- ja loppuvenyttelyjä harjoitellaan ja oppilaat ohjaavat näitä toisilleen. Kurssilla tutustutaan kaupungin kuntosalitarjontaan ja näistä voi aiheutua pieniä kustannuksia oppilaalle. (Nummelan koulun valinnaisainevihko, 20).

Kuntosalikurssilla oli lähes puolet oppilaista tyttöjä ja puolet poikia. Aluksi käytiin kurssin sisältöä ja toiveita läpi sekä tavoitteiden tekemistä. Voimaharjoittelusta oli oppilailla hyvin jakaantunut. Osa harrasti voimaharjoittelua säännöllisesti, osa ohjatusti esimerkiksi harrastuksissaan. Osalle voimaharjoittelu oli lähes uutta. Ryhmää yhdisti kuitenkin iso into tekemiseen. Suunnittelujen jälkeen aloitimme ensimmäisen harjoittelun ja se oli pumppi. Siinä käydään läpi useita lihasryhmiä ja toistoja tulee melko paljon. Välineiden lisäksi olin varannut ipadit käyttöni. Ensin näytin harjoitukset ja kerroin siinä huomioitavat asiat ja selvitin, miksi se on tärkeää. Tämän jälkeen oppilaat kuvasit toistensa suoritukset ja katsoivat ne, huomioiden tärkeitä asioita. Olen huomannut, että usein oppilaiden on vaikea hahmottaa omaa suoritustaan ja kuvaaminen auttaa siinä. Ensimmäisellä kerralla pääsimme noin puoleen väliin. Siitä oli hyvä jatkaa viikon päästä. Loppupalauttelun jälkeen työpäiväni oli lopussa. Olin jotenkin väsynyt ja oman valvontaluokan poissaolotarkastuk-

sen jälkeen lähdin kotiin, jotta jaksaisin huomenna taas innokkaana palata töihin. Päivä oli onnistunut ja siihen sisältyi onnistumisen tunteita, positiivisuutta ja rentoutta.

Keskiviikkona työpäivä alkoi yhdeksännen luokan ryhmällä. Tapasimme maastossa. Aloitimme yleisillä ja turvallisuusasioilla. Osa ryhmästä piti suunnistusta tylsänä asiana. Kaikki kuitenkin lähtivät metsään ja palasivat annetun ajan kuluessa. Rastien määrä vaihteli jälleen todella paljon. Tämän jälkeen oli ruokailun vuoro. Siirtyminen koululle ja takaisin piti tehdä nopeasti. Keskiviikon toinen ryhmä oli myös yhdeksännen luokan oppilaiden ryhmä. Yleiset asiat, tavoitteet ja turvallisuus aluksi ja sitten oppilaiden kanssa metsään. Osa tuntui epävarmalta ja pyysin näitä oppilaita odottamaan. Piti ehtiä kirjaamaan suunnistusparit ylös ja lähettää matkaan. Epävarmempien oppilaiden kanssa kävimme vielä karttaa ja karttamerkkejä läpi. Asiat eivät olleet todellakaan olleet selvillä. Heidän kohdalla päädyttiin kolmen lähirastin etsimiseen. Oppilaat palasivat lähes koko iso ryhmä samaan aikaan. Rastien tarkastelussa tuli vaan sijoittaa oppilaat jonoon ja yrittää saada kaikki odottamaan omaa vuoroaan. Rasteja oli löytynyt vähimmillään yksi ja enimmillään kahdeksan. Yhden rastin löytäjien kanssa on tarpeen seuraavalla kerralla vielä asioista.

Tunnin jälkeen minulla hyppytunti ja siirryin sisäilmaongelmasta huolimatta koululle. Ensimmäisenä oli vuorossa valinnaiskurskien liikuntalukujärjestyksen tekeminen. Soitin ja varasin paikkoja ja sain liikuntalukujärjestykset valmiiksi. Lähetin sen myös oppilaille ja vanhemmille Wilman kautta. Vein myös ohjelman liikuntarakennuksen seinään. Tämän jälkeen oli hetki aikaa ja aloin rakentaa koulujen välisiin maastojuoksukisoihin joukkuetta. Sain sen juuri valmiiksi ja sen jälkeen tuli jo aika lähteä opettajien kokoukseen. Vaikka päivät ovat melko kiireisiä, huomaa, että tällä viikolla kuitenkin auttaa luonnon läheisyys. Se on rauhoittava elementti ja tunnen olevani jälleen etuoikeutettu, kun saan tehdä tätä työtä. Torstai ja perjantai sujuivat samalla tavalla, löydetyt rastien määrät vaihtelivat.

Viikon jälkeen jäin miettimään hyvän opettajana määritelmiä. Hyvä opettaja pitää työstään. Opettaja on oikeasti kiinnostunut oppilaistaan ja pystyy ratkaisemaan ongelmia oppimisessa, osaa opettamansa asiat hyvin ja osaa jäsentää niitä. Opettaessani täytyy kohdata oppilaat yksilöinä. (Vuorikoski 2004, 36-38). Näitä lukiessani tunsin riittämättömyyden tunnetta. Pidän työstäni kovasti, mutta jokaisen lajin vahvaa asiantuntijuutta minulla ei vielä ole, vaikka koko ikäni olen toiminut liikunnan ja terveyden parissa erilaisissa tehtävissä. Uusi opetussuunnitelma ei kuitenkaan enää perustukaan lajikohtaisuuteen, vaan liikunnan tehtävä on määritelty korostaen sisäisen liikuntamotivaation synnyttämiseen, myönteiseen kehonkuvaan ja fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan (Hirvensalo ym 2016, 24). Tämä helpottanee jatkossa tämän osalta työtä. Pyrin kohtaamaan oppilaat yksilöinä, mutta eriyttäminen kuluneella suunnistusviikolla tuntui vaikealta. Ryhmät olivat isoja, eikä minulla ollut taustatietoja oppilaiden suunnistustaidoista. Oppilaiden lähtiessä suunnistamaan, pyysin heitä arvioimaan itseään suunnistajana aikaisempien kokemuksen perusteella. Tämän perusteella ohjasin oppilaita kohti helpompia ja vaikeampia raste-

ja. Jos tämän jälkeen tuloksena oli vain yksi löydetty rasti, oli vielä mietittävää tulevaisuudessa, kuinka suunnistuksessa tulee toimia.

Osa liikunnanopettajan vuorovaikutusta on palautteen antaminen. Palautteen on huomattu edistävän oppimista. Palautetta on sisäistä eli se on luonnollinen seuraus suorituksen jälkeen. Ulkoista palautetta antaa yleensä opettaja, sitä voi myös antaa toinen oppilas. Kun palaute annetaan mahdollisimman pian suorittamisen jälkeen, edistää se oppimista tehokkaimmin. Opettajan antama palaute on myös oppilaalle yhteenvedona, kun oppilas jäsenteleo omaa oppimistaan ja toisaalta siinä hahmottuu kyky vastaanottaa palautetta. Opettajan palaute voi kohdistua liikuntasuorituksen lisäksi myös liikuntavälineisiin, oppilaan käyttäytymiseen tai siihen, kuinka oppilaat huomioivat toisiaan. Palaute voi olla positiivista, toteavaa, selventävään korjaavaa tai kokemuksia selventäviä. Palaute tapahtuu usein verbaalisesti, mutta myös eleet, ilmeet ja esimerkiksi koskettaminen toimivat keinoina. (Numminen & Laakso 2001, 65–66). Opettajalla on usein tapana liikuntatuntien alussa ja lopussa kerätä oppilaat yhteen muutamaksi minuutiksi. Alussa tässä käydään läpi tunnin aihe, harjoitteet ja tarkoitus ja tunnin lopussa annetaan palautetta ja on mahdollisuus esittää kysymyksiä sekä usein käydään läpi seuraavan tunnin aihe. Myös lopussa aikaa tulisi olla riittävästi, jotta tunti saadaan ikään kuin ”pakettiin” ja asioista voidaan keskustella. (Jaakkola 2013, 331-333). Palautteen antaminen suorituksen aikana on luonnollista, sen positiivisuuteen ja monipuolisuuteen tulee jatkuvasti kiinnittää huomiota. Myös se, että huomio kaikkia oppilaita palautteella on oppijoille tärkeää. Liikunnan numerot tulevat vain koulussamme kaksi kertaa lukuvuodessa todistuksiin, joten jatkuva arvio antaminen korostuu, jotta oppilas on tietoinen osaamisestaan ja myös oppilaan asettamat tavoitteet realistisia. Palautteen antamista vaikeuttavat isot ryhmäkoot ja vähäinen aika yhteen lajiin. Jokaisella liikuntatunnilla kuitenkin pyrin antamaan kaikille oppilaille jossain kohdassa tuntia jonkinlaista palautetta.

5.5 Viides työharjoitteluviikko -suunnistuksen ilot

Viides harjoitteluviikko sisälsi toisen suunnistusviikon. Kokoontuminen oli maastossa. Suunnistusparien saapuessa paikalle, käytiin heidän kanssaan läpi tämän kerran suunnistusreitit. Suunnistuksessa perusajatuksena on löytää sopiva reitti rastien välille. Keskustelua käytiin edellisen viikon suunnistusten onnistumisista ja lisäohjauksia annoin tarpeen mukaan. Kartat, suunnistusparit, lähtöaika ja paluu-aika sovittiin. Myös varmistettiin, että kaikilla suunnistuspareilla oli vähintään yksi kännykkä mukana. Vaikka tämä oli vasta toinen suunnistuskerta, oli jo viikko tuonut asioita muistiin ja lähtö tapahtui huomattavasti sujuvammin. Muutamien suunnistusparien kanssa käytiin läpi vielä aivan perusasioita ja etsittiin yhdessä lähirasteja. Suunnistuksesta yleensä, sen tärkeydestä esimerkiksi marjastaessa tai matkusteltaessa ja muistakin siihen liittyvistä aiheista ehdittiin toisella viikolla käydä läpi huomattavasti enemmän kuin ensimmäisellä viikolla.

Ilma suunnistusviikoilla oli ulkoilua suosiva ja toisella viikolla poissaolijoita tunneilta oli todella vähän. Varsinkin niille oppilaille, joille asenne suunnistukseen oli alun perin hyvin negatiivinen, oli tärkeää olla kannustava. Pyrin korostamaan, ettei löydettyjen rastien määrä ollut tärkein vaan luonnossa liikkuminen ja ymmärrys ympäristöstään missä liikkuu. Jo maastossa liikkuminen ja kartan seuraaminen samalla kehittää ajattelutaitoja. Onnistuminen suunnistaessa luo turvallisuuden ja selviytymisen tunnetta. Löydettyjen rastien määrä oli toisella suunnistusviikolla suurempi.

Uusi opetussuunnitelma nostaa esille oppilaan osallisuuden lisäämisen oppimisessa, sosiaalisen taitojen vahvistamisen sekä oppimisen ilon tärkeyden. (Kallio 2016, 7). Yksi koululiikunta kerta viikossa ei riitä kohottamaan oppilaan fyysistä kuntoa vielä, mutta sen avulla voidaan kuitenkin vaikuttaa oppilaiden asenteisiin liikuntaa kohtaa ja antaa oppilaalle positiivisia kokemuksia. (Heikinaho-Johansson 2003, 101). Suunnistus on parhaimmillaan juuri näitä kaikkia. Suunnistuksessa jokainen kulkee reitin ja oppii huomioimaan maastosta erilaisia asioita, suunnistus toteutetaan pareittain, jolloin yhteistyötä tarvitaan. Siinä voi kokea heti onnistumista, kun rasti löytyy. Kun käynnit rastilla kuvataan, saadaan teknologia ja nuoret yleensä tykkäävät kuvaamisesta ja useissa kuvissa oli tuotu vielä jotain hauskuutta ja yhteistä iloa mukaan.

Opettajuus tarvitsee oppilaita ja koulua instituutiona. Opettamista ei ole ilman vuorovaikutusta. Opettajuutta ei ole ilman toista tai toisia. Vuorovaikutustaidot sekä ihmissuhdeosaaminen ovat opettajan tärkeitä taitoja. Työn merkityksellisyyden tunteminen on työmotivaation kannalta tärkeää. Merkityksellisyyttä koetaan, kun nähdään oppilaissa kehitystä ja nähdään oppilaiden onnistumisia ja ollaan aidosti kiinnostuneita oppilaista. (Kallio 2016, 85). Olen aina pitänyt ihmisläheisestä työstä ja tunnen, että vuorovaikutus on luonnollista. Kun näkee onnistumisia, voi tuntea todella opettamisen huippuhetkiä.

Suunnistuksessa seuraavaksi askeleeksi asetetaan tutustumisen mobiililaitteistolla tehtävään kiintorastisuunnistukseen. Hämeenlinnassa Tarmo liikuntaseura on toteuttanut tällaisen MOBO-suunnistuksen. Siinä on 14 kiinteää rastia ja sitä suositellaan siis aloittelijoille, kuin edenneillekin. Sen lähtöpaikka sijaitsee koulumme läheisyydessä.

5.6 Kuudes työharjoitteluviikko -musiikki auttaa heittäytymään

Ohjelmassa oli kuntoliikuntaa. Tunnit olivat omassa liikuntasalissa. Oppilaat tulivat lähes samaan aikaan paikalle, eikä tuntien alkuun tarvittu erityistä ohjelmaa. Liikkuminen tapahtui musiikin mukana. Tunnin alkupuoli tanssillista liikkumista. Tanssi kehittää kehonhallintaa, keskittymistä, kehon käyttöä eri tavoilla ja sen avulla voidaan tuntea erilaisia tunteita sekä kehittää sosiaalisuutta

(http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/103/0/teknologia_liikunnanopetuksessa). Tanssin lisäksi tuntiin kuului lihaskuntaa kehittävä osio sekä palauttelu ja venyttely. Suurelle osalle

oppilaista tämän viikon ohjelma oli mieluisaa. Tuntui, että jokaisen oli helppo osallistua omalla tasollaan mukaan. Tekniikan harjoittelussa varmasti kuvaaminen oli hyvä ratkaisu. Videoinnin avulla opiskelijaa voi ohjata itsearviointiin ja antaa oppilaalle palautetta (http://edu.fi/perusopetus/liikunta/teknologia_liikunnanopetuksessa/videointi_opetuksessa) Tunnen myös omana vahvuutena ohjata tämän tyyppistä liikuntaa. Kuntoliikuntaviikot pidetään oman koulun salissa. Viikon kuluessa eteenpäin, ääneni (sisäilma) taas käheytyi ja se toi oman haasteensa loppuviikkoon, vaikka minulla olikin mikki käytössä. Meillä koulussa on hyvin monia muiden tapaan sisäilmaongelmia ja itse olen herkistynyt todella.

Opettajan edellytetään olevan kiinnostunut oppilaista ja haluta tukea heidän kasvuaan. Myös ongelmatilanteessa tulee olla valmis ratkomaan ongelmia. Opettaja on opetusryhmän ja yksilöiden ohjaaja. Opettaja hallitsee hyvin opettamansa asiat ja näin välittämään tiedon selkeästi ja jäsenellen. Opettajan tulee pystyä olemaan oma itsensä. Opetustyössä on monia odotuksia. Peruskoululla ovat opetustavoitteet, koulukohtaiset tavoitteet sekä oppilaiden ja huoltajien tavoitteet. (Vuorikoski 2004, 37-38). Tunnen opettajuuteni olevan vielä kesken ja huomaan tämän päiväkirjamaisen oppinäytetyön olevan hieno tapa pohtia opettajuuttaan.

Uudessa opetussuunnitelmassa osallisuuden merkitys korostuu. Osallisuus on vaikuttamista omiin asioihin. Se kasvattaa luottamusta, toiveikkuutta, ja optimismia. Se tekee asioista henkilökohtaista. On aivan eri sitoutua tavoitteisiin, joita itse on ollut määrittelemässä ja niihin on saanut vaikuttaa (Kallio 2016, 96). Tulevaisuudessa pitäisi pystyä enemmän ottamaan oppilaita mukaan liikuntatuntien suunnitteluun, jotta näihin tavoitteisiin voitaisiin päästä.

Opetussuunnitelma perustuu konstruktiviseen oppimiskäsitykseen. Konstruktivinen oppimiskäsitys tarkoittaa, että oppijan aktiivista kognitiivista toimintaa, jossa oppija käsittelee uutta tietoa ja havaintojaan aikaisempien kokemusten ja tietojen perustella. Liikunnan opetuksessa konstruktivistinen näkemys tarkoittaa sitä, että opettajan tulisi erilaisin pedagogisin keinoin luoda ideaalit oppimismahdollisuudet ja kasvattamaan ja säilyttämään oppijan positiivinen oppimishalu. Tämä tarkoittaa sitä, että liikunnanopettajan rooli on yhä enemmän muuttumassa oppilaiden oppimisprosessin ohjaajaksi ja innostavien oppimisympäristön suunnittelijaksi. Tällöin opettajan työssä korostuvat oppilaantuntemus ja sosiaaliset vuorovaikutustaidot entistä enemmän. (Heikinaro-Johansson & Tuovinen 2007, 97.) Yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksen tulosta seuraa oppiminen. Oppimisen arviointi edellyttää oppijan ja arvioijan välistä dialogia. (Hongisto 2000, 90).

Negatiivisesti liikuntaan suhtautuvat henkilöt ovat usein kertoneet, että taustalla on ollut liiallista kilpailua ja sosiaalista vertailua. Kasvavassa oleva nuori saattaa myös häpeillä omaa fyysistä olemustaan ja vertailu muihin voi saada aikaan negatiivisen asenteen koko liikuntaan. Myös heikommat liikuntataidot omaava oppilas saattaa tuntea aina jäävänsä

häviävien puolelle ja tämä kasvattaa negatiivisuutta liikuntaa kohtaan. Opettajan tulee todella miettiä, kuinka liikuntatunneista saataisiin sellaisia, jotka motivoisivat mahdollisimman suurta osaa oppilaista. (Jaakkola 2003, 148-150). Kuntoliikuntatunteihin sisältyi selvästi erilaisia tunteita, palaute oppilaille oli välitöntä, kun päästiin onnistumisiin. Musiikki auttaa selkeästi useita oppilaista liikkumaan ja heittäytymään. Varsinkin tunnin edetessä myös aremmatkin oppilaat uskaltautuivat innostua.

5.7 Seitsemäs työharjoitteluviikko -innokas ilmapiiri

Viikon aiheena oli lentopallo. Lämmittelynä alkuun erilaisia vartalon kiertoja ja avauksia, samalla keskustellaan tulevan oppitunnin rakenne ja tehdään yhteisiä päätöksiä esimerkiksi säännöistä. Lämmittelyä jatketaan kehon herättelemällä viivajuoksulla. Lajimainen lämmittely jatkuu pareittain erilaisten lyöntien harjoittelulla. Harjoitusta ennen opettajana annan suullisesti ohjeet ja sen jälkeen näytän suorituksen (Jaakkola 2013, 331). Tässä opetustyyliissä sen jälkeen oppilaat saavat harjoitella omaan tahtiin (Jaakkola ja Sääkslahti 2013, 316)

Pallopeleissä tulee sääntöjen olla riittävän yksinkertaiset ja mahdollistaa kaikkien osallistumisen peliin. Lentopalloa pelattiin kahdessa pienpelissä alkuun, jotta pelaaminen olisi innostavaa, oli sallittua ottaa verkon yli tuleva pallo käsiin ja jatkaa siitä pelaamista. Näillä säännöillä pelaamiseen pääsivät kaikki mukaan. Onnistumisesta kertoo sekin, että lähes kaikki ryhmät toivoivat lentopalloa uudestaan. Tuntien palautteet ja ajatusten kokoaminen tehtiin kerääntymällä venyttelypiiriin tunnin lopuksi. Tuntien jälkeen kirjasin aina onnistumisia, välineiden puuttumista tai häiriökäyttäytymistä. Liikuntavälineet oppilailta puuttui usein, osalta lähes joka kerta. Kuitenkin harjoittelun edetessä huomasin, että en enää samalla tavalla huomionut asiaan, pidin liikkumista kuitenkin tärkeämpänä. Häiriökäyttäytymistä oli vähän, eniten käyttäytymistä viittaaviin päiväkirjamerkintöihin kuului luvaton poistuminen tunnilta ennen aikojaan tai osan tunnin ajaksi.

Pallopeleissä kuten usein muutenkin ryhmässä on erilaisia rooleja. Pelaamisessa tulee siksi olla säännöt, jotka helpottavat toimintaa ja auttavat pääsemään yhteiseen tavoitteeseen. Olisi tärkeää saada jokaiselle oppilaalle mahdollisuus toteuttaa itseään ja taitojaan parhaalla mahdollisella tavalla. Opetuksessa täytyy saada ajatus, että jokainen voi kehittyä ja jokaisella on oma osuus pelaamisessa. (Rovio 2007, 177-178). Oppilaat ovat hyvin eritasoisia taidoiltaan pallopeleissä. On tärkeää, että opettaja pystyy järjestämään sellaiset olosuhteet, että kaikkien on mahdollista osallistua. Joillekin ulkopuoliseksi kokemisen tunne seuraa läpi elämän (Cantel 2010, 147). Liikuntatunneilla tulisi oppia tietyn lajin ominaisuuksia, mutta sen lisäksi joukkueen jäsenenä toimiminen, sääntöjen noudattaminen ja reilun pelin henki. On hyvä ottaa oppilaita mukaan sääntöjen suunnitteluun sekä joukkueiden muodostamiseen. (Heikinaro-Johansson ja Klemola 2007). Pallopelien kuten muisakin lajeissa on haaste pitää ohjeet riittävän yksinkertaisena. Jatkossa haasteeksi asetan

myös itselleni löytää erilaisia ja mielekkäitä tapoja harjoitella lajia muullakin tavalla ennen pelaamisen aloittamista.

Liikuntatuntien motivaatioilmasto vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon ja myös hyvinvointiin. Opettajalla on iso rooli motivaatioilmaston kehittämisessä liikuntatunneilla. Opettajan tekemät didaktiset ratkaisut muokkaavat motivaatioilmastoa. Kilpailuhenkinen liikunnanopettaja luo usein minä suuntautuneen motivaatioilmapiirin. Minä suuntautuneella liikuntatunnilla korostuu oppilaiden sosiaalinen vertailu ja voitontavoittelu. Tällöin oppilaat saavat olla haluttomia yrittämään, pelätessään epäonnistumista. Tehtäväsuuntautuneilla oppitunneilla oppilaat iloitsevat parhaansa yrittämisestä, omasta edistymisestäään, oppimisesta ja muiden kanssa yhteistyöstä. Tätä kautta oppilailla, jotka ovat saaneet tehtäväsuuntautuneista opetusta, on suurempi todennäköisyys elinikäiseen oppimiseen. Myös oppilaat vaikuttavat liikuntatuntien motivaatioilmaston kehittämiseen. (Jaakkola 2003, 139-144). Pyrin itse liikuntatunneillani tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmapiiriin. Kaikki liikkuminen on tärkeää, ei vain voittajien suoritus. Liikkumisen katsotaan edistävän terveyttä ja hyvinvointia, näin kaikkea liikkumista tulee arvostaa.

5.8 Kahdeksas ja yhdeksäs työharjoitteluviikko -liikunnan edut

Kaksi viikkoa ohjelmassa oli luistelua jäähallissa. Näiden viikkojen suuri haaste oli oppilaiden taitotasojen huimat erot. Kuitenkin jokaiselle pitää pyrkiä antamaan sopivasti haasteita. Myös motivaation puute on iso ongelma luistelun kohdalla. Omien välineiden puuttuminen on erittäin yleistä. Ennen jäälle menoa kerrataan vielä turvallisuussäännöt. Motivaatiota jäälle tulemiseksi yritetään nostaa esimerkiksi sillä, että taukoja voi pitää halutessaan omaan tahtiin. Tunti aloitetaan perustaitojen kertaamisella. Tässä apuna olivat taitavat luistelijat, joiden avulla oli ryhmää mahdollista eriyttää. Eri ryhmissä keskityttiin erilaisiin asioihin. Osalle perusasennon löytäminen, eteenpäin luistelu, liukuminen ja turvallinen kaatuminen olivat riittäviä. Toiset ryhmät jatkoivat käännöksiin, takaperin luisteluun ja kaarreluisteluun. Osana tekniikka harjoittelua olivat myös erilaiset leikit kuten hippa ja ”hännänryöstö”. Taukoja pidettiin oppilaiden tahtiin ja ensimmäinen viikko oli onnistunut, koska usean oppilaan kasvoille nousi jossain vaiheessa hymy ja moni koki onnistumisia ponnistelujen jälkeen. Toisella luisteluviikolla tekniikoiden kertausten jälkeen pelattiin ringettiä ja lopuksi vapaata luistelua.

Jatkossa motivaation nostaminen luistelua kohtaan tulee huomioida suunnittelussa. Se, että luistelu on monipuolinen liikuntalaji ei motivoi useaakaan oppilasta. Onnistumiset ja toistojen määrällä voitaisiin motivaatiota kasvattaa (Jaakkola 2013, 365). Miten tämä käytännössä saadaan hoidettua, kun liikuntatuntien määrä on niin vähäinen lajikirjoon verrattuna. Kuinka motivaatio voi kasvaa, jos seuraavaan luistelukertaan menee lähes vuosi. Seuraavalla kerralla pitäisi jotenkin pystyä saamaan oppilaiden mieliin se hyvänolontunne, joka luistelua seurasi. Liikkuminen on hyväksi keholle, muttei vain keholle. Kehon liikutta-

minen liikuttaa myös mieltä. Liikkuminen tuottaa liikkujalle hyvää, joka saa hänen elämässä tuntumaan paremmalta ja miellyttävämmältä. Oikein toteutettuna liikunta kohottaa mielialaa ja näin edistää myönteisiä tulkintoja elämästä ja itsearviota. (Ojanen & Liukkonen 2013, 236).

5.9 Kymmenes työharjoitteluviikko -palloilussa pelaajien eri roolit

Kymmenes harjoitteluviikko oli palloilua, lajina koripallo. Tekemällä opitaan liikuntataitoja, joten toistojen määrä olisi tärkeää. Suunnittelussa oli tärkeää miettiä, ettei oppilaat joutuisi odottamaan liikaa. Odottaessaan vuoroansa oppilaat näkevät paljon toisten suorituksia ja malleja. Alkuverryttelyllä on iso vaikutus toistojen määrään. Mikäli verryttelyssä tehdään jo tavoitteen mukaisia, voidaan toistojen määrää huomattavasti nostaa. (Jaakkola 2013, 365-367). Lämmittelynä tehdään heittoja sisältäviä pelejä sekä erilaisia harjoitteita sisältäviä ratoja. Valmistelussa on myös tärkeää varmistaa, että kaikki välineet eli pallot ovat ilmaa täynnä ja mahdollistavat hyviä suorituksia omalta osaltaan. Suorituspaikkana on halli, jossa on kaksi kenttää. Tämä auttaa omalta osaltaan siihen, että saadaan kaikki oppilaat mukaan isoissakin ryhmissä.

Koripalloseuralla on tyypillistä nopea pelitilanteen vaihtelevuus, hyökkäys ja puolustus vaihtuvat melko nopeasti (Lumela 2007, 334). Nopeasti pelin edetessä tulee oppilaille omat roolit eli paikat kentällä, myös joukkuepelin tärkeys huomataan yleensä melko nopeasti. Yksi keskeisempiä asioita koripallossa on pelaajien liikkuminen ja pelikentällä sijoittuminen (Dahlström & Miettinen 1999, 269). Pelin sähköisyyden keskellä tulee välillä ristiriitaitilanteita, tasa-arvoinen tuomarointi ja syiden selvittäminen heti ovat todella tärkeitä asioita. On tärkeää, että oppilas tuntee osallisuuden merkityksen, juuri hänenkin panostaan tarvitaan tässä pelissä (Kallio. 2016, 96-97). Palautteen vastaanottaminen on oppilailla hyvin erilaista. Opettajan työssä joutuu miettimään, kuinka erilaiset oppilaat ottavat palautetta ja miten oma tunnetila ja elämäntilanteeni näkyvät opetustilanteessa, olenko aina riittävästi läsnä (Viskari 2004, 142). Aito kiinnostus työtä kohtaan yleensä näkyy innokkuutena suunnitella ja tehdä työtä. Välillä ympärillä kuitenkin tapahtuu erilaisia asioita, jotka vievät huomion ja pallopelistä huomio kiinnittyy muualle.

5.10 Yhdestoista ja kahdestoista työharjoitteluviikko –tanssi on yhteistyötä

Kaksi viimeistä harjoitteluviikkoa olivat luonteeltaan aivan erilaisia, koska aiheena olivat paritanssit. Yhdeksäsluokkalaisten valmistautuminen näiden tuntien aikana myös tanssiaisissa, jotka ovat tulleet koulumme perinteeksi muutamia vuosia sitten. Tanssiaisissa esiintyminen on vapaaehtoista, mutta kaikkia kannustetaan osallistumaan. Tanssiaisissa oppilaat esittäytyvät muille oppilaille usealla erilaisella tanssilla ja lopuksi on kaikkien mahdollista ”pyörähtää” tanssilattialla. Tämä toimii myös harjoitteluna osalle lukion perinteisiä vanhojen tansseja ajatellen. Uskonnolliset syyt saattavat estää osallistumisen tai ainakin tyttöpoikaparina tanssimisen. Kaikki nämä asiat tietysti huomioidaan tanssiaisissa ja paritanssi-

tunteja suunniteltaessa. Paritanssiviikkoihin valmistauduimme usealla yhteisellä harjoittelulla poikien liikunnanopettajan kanssa. Harjoittelun lisäksi tuli valita opettavat tanssit ja miettiä opetustekniikka eri luokka-asteille. Olin innoissani tulevista viikoista, koska tanssit olivat yksi osa-alue, jossa tunsin olevani vahva ja myös yhteisopettajuus tuo arkeen mielekästä vaihtelua. Erittäin hyvä koulutus tanssien opettamiseen oli noin kymmenen vuotta sitten käymäni vanhojen tanssi kurssi opettajille. Valitsimme loppujen lopuksi viisi eri tanssia ja sovimme, kuinka eri asteilla eri tansseissa etenemme. Aloitimme tanssit vanhojen tansseista tutulla Cicapolla, joka oli helppo ja melko vauhdikas tanssi. Toisena tanssina oli perus valssin opettelu. Valssia tanssimme myös vanhojen tanssista kehruuvalssilla, jossa valssin peruskeinunta hyvin tulee esille. Suosittu yleistanssi foksi oli taas menevämpi toisen kerran tanssi ja siihen vielä lisää vauhtia saatiin rock-tyyppinen menotanssi. Eri tanssit miellyttivät eri oppilaita ja suosituinta oli vaikea määrittellä. Teimme flap-paperille myös lyhyet kirjalliset ohjeet tansseista oppilaiden muistin tueksi.

Paritansseihin suhtautuminen on oppilailta hyvin erilaista. Tunneille piti pyrkiä saamaan aito ja innostava ilmapiiri ja opetus tulisi antaa riittävän selkeästi ja rauhallisesti (Nieminen 2007, 289). Paritanssit ovat hyvä tapa opettaa sosiaalisuutta ja tyttöjen ja poikien välistä kontaktia. Palautteen antamisessa tulee erityisen tarkasti huomioida, että se on myönteistä ja tukee itseluottamusta, tuo toiveikkuutta ja lisää sinnikkyyttä (Kallio 2016, 181). Tunneilla oli positiivinen ilmapiiri ja jännitystä myös huomattavissa. ”En mää kuitenkaan osaa” kuului useaan kertaan tunneilla. Oli todella tärkeää huomioida jokainen tanssija koko ajan. Kertausta tehtiin niin kauan, että jokainen oppilas pääsi mukaan. Onnistumisen tunteita oli aistittavissa, useat kasvot olivat hymyssä tuntien aikana. Kädestä pitämiseen ja toisen läheisyyteen tunneilla oppilaat suhtautuvat hyvin eri lailla. Selkeästi yhdeksännellä luokalla kohtaaminen on helpompaa kuin seitsemännellä. Oppilaiden välillä oli kuitenkin isoja eroja kuten murrosiän etenemisessäkin. Tanssi on kuitenkin erinomainen tapa harjoittaa luonnollista sosiaalisuutta oppilaiden ja opettajankin välillä. Useassa ryhmässä parit eivät menneet tasan ja näin me opettajat toimimme myös itse tanssiessa parina, jotta jokaisella oli mahdollisuus tanssia parin kanssa. Vaihdoin usein myös oppilaiden pareja, jotta jokaiselle oppilaalle tulisi erilaisia tanssipareja ja kokemuksia. Kaksitoista harjoitteluviikkoa ja yksi syyslomaviikko olivat takana ja harjoittelu lopussa. Perjantaina olo oli haikea, kun harjoittelu loppui ja odotin jo innolla kevään uutta liikunnanopettajan sijaisuusjaksoa.

6. Pohdinta

Opinnäytetyöni oli tarkoitus kuvata, millaisia kokemuksia minulla oli toimiessani yläasteella liikunnanopettajana ja millaisia haasteita työ tekijälleen antaa. Mitä taitoja liikunnanopettamisessa tarvitaan. Pyrin ymmärtämään myös omaa opettajuuttani. Ennen harjoittelun alkua minulla oli vain positiivisia oletuksia harjoittelujaksosta. Opettajan työssä on tarpeellista antaa työlleen tavoitteet, jotta työllä on merkitystä ja itsensä kehittäminen jatkuu. Minun tärkein tavoite oli antaa positiivisia liikuntakokemuksia jokaiselle oppilaalle ja juurruttaa liikuntatottumuksia oppilaiden elämään. Onnistui lähes aina saamaan oppilaat edes kokeilemaan tunnin lajia ja moni huomasi, että laji voi olla mieluisaa, vaikka ennako-odotukset olivat jotain muuta. Oppilaiden terveyden edistäminen on tärkeä ohjenuora liikunnan ja terveystiedon opettamisessa. On tärkeää nähdä tähdätä oppilaiden tulevaisuuteen. Yleinen suositus liikuntamäärästä on kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin, jokainen liikuntahetki on aina yksi osa kohti tavoitetta (Tammelin 2013, 63). Opinnäytetyötä tehdessäni huomasin usein pääseväni ainakin positiivisten tuntien pitämisen tavoitteeseen. Liikuntatottumusten juurtuminen näkyy vasta paljon myöhemmin. Suuri osa oppilaisista piti minua innostavana liikunnanopettajana ja sen luulen olevan minun yksi vahvuus. Olin todella innoissani työtä tehdessäni pääsääntöisesti. Koin erittäin isoja onnistumisena myös sen, että sain kaikki kokeilemaan yleensä lajia, esimerkiksi jokainen luisteli ainakin osan oppitunnista. Aluksi kuvasin päiväkirjassani työtä ja ryhmiä tarkemmin, mutta viikkojen edetessä siitä olisi syntynyt toistoa, jonka en katsonut antavan lisäarvoa opinnäytetyölle.

Yläkoulu mielletään usein hankalaksi paikaksi opettajalle. Oppilaat ovat murrosiässä ja se usein vaikeuttaa koulunkäyntiä ja näin taas opettajien työtä. Suurin osa suorista kuitenkin ilmoittaa pitävänsä liikunnasta ja näin liikunta onkin melko kiitollinen aine opettaa myös yläkoulussa. Opettajan on toiminta ja esimerkki ohjaavat oppilaita. Liikunnassa opettajalla on velvollisuus ohjata oppilaita vastuullisuuteen liikuntatunneilla, tulemaan tunneille ajoissa, huolehtimaan koulun välineistä ja omista liikuntavarusteista. Myös sovi- tuista säännöistä noudattaminen kuuluu opettajien jokaiseen työpäivään ja liikunnassa on hyvä myös ohjata joukkuepeleissä ottamaan muut oppilaat huomioon. Jokaiseen kiusaamistilanteeseen tulee jokaisen opettajan puuttua. Puuttumisella viestitään oppilaille, että heistä välitetään. Yläkoulun liikuntatunneilla tulee huomioida sukupuolten erilaiset tarpeet ja oppilaiden kasvun ja kehityksen erot. Liikuntatunneilla opettajan myönteinen ja kannustava palaute on erityisen tärkeä murrosikäiselle oppilaalle, joka tarvitsee tukea ja hyväksymään oman muuttuvan kehonsa. (Virta & Lounassalo 2013, 497, 499-501.) Onnistumiset, hyvä palaute oppilailta ja mukava liikuntaympäristö lisää työtyytyväisyyttä (Mäkelä yms. 2013, 581)

Välillä koin huonoa omaatuntoa siitä, että liikuntataitojen esittely tuntui jäävän melko vähälle. Usein oppilaat toivoivat lyhyen alkutaito ja lajiharjoittelun jälkeen itse tekemistä ennen kuin sitä tukevia harjoitteita. Kun ryhmiä oppi tuntemaan, oli helpompi suunnitella tunteja myös siten, että alkuharjoitteet olivat ryhmälle sopivia. Välillä myös tunsin riittämättömyyden tunnetta lajihallintaa kohtaa. Tässä kehityin jo harjoittelun myötä. Opin käyttämään enemmän oppilaita apuopettajana, eli taitavat oppilaat toimivat näyttäjinä niissä lajeissa varsinkin, joissa koin olevani hieman heikompi. Tämä oli iso muutos ja sen jälkeen oli helpompi mennä näille oppitunneille. Näiden avulla myös huomasin, kuinka omat taidot ja tiedot koko ajan karttuivat harjoittelun myötä ja opin käyttämään monipuolisemmin eri opetustapoja.

Opetussuunnitelman toteuttaminen ja noudattaminen kuuluvat opettajan virkavelvollisuuksiin. Opettajan työssä keskeinen osa työtä on suunnittelu. Opetussuunnitelmien haasteeksi koetaan tavoitteiden ja sisältöjen suuri määrä. Liikunnan opetuksessa myös sosiaaliset, kasvatukselliset ja emotionaaliset päämäärät korostuvat. Fyysinen toimintakyky, terveys ja hyvinvointi ovat opetussuunnitelmassa yleisellä tasolla. Tavoitteiden kanalta hankaluutena on liikuntatuntien vähäinen määrä tavoitteisiin nähden. Tavoitteena on myös tarjota kaikille taitotasoonsa nähden myönteisiä liikuntakokemuksia ja esitellä laajasti liikuntakulttuuria. Liikunnassa pohditaan tulevaisuudessa ehkä nykyistä enemmän, millaiset liikuntataidot ovat tarpeellisia ja miten oppimista tukevaa oppimisprosessia voitaisiin suunnitella nykyistä paremmin. Tulevan opettajan on entistä enemmän sovellettava opetussuunnitelmaa ja luoda vaihtoehtoja. Liikunnan myönteiset kokemukset ja liikunnan ilo ovat erinomaisia tavoitteita. Liikuntatunneilla tulee huomioida yksilöt, antaa vaihtoehtoja ja valinnaisuutta, jotta jokainen voi ja osaa liikkua hienosti omalla tavallaan. (Koponen 2013, 552—557)

Varsinkin harjoittelun alussa tunsin olevani jatkuvasti väsynyt, oppituntien suunnittelu ja tottuminen siihen, kun jatkuvasti ympärillä tapahtuu, vei oman aikansa. Jatkuva työtilan muuttuminen ja paikkojen välinen siirtyminen tuntuivat välillä raskaalta. Suhteeni muihin opettajiin oli harjoittelua aikana hyvät, olivathan ne kollegoitani muutenkin. Myös työpaikka ja liikuntapaikat olivat tuttuja, ne olivat suuri helpottava tekijä harjoittelussa. Keväällä minulla on uusi mahdollisuus jatkaa liikunnanopettajan työssä ja odotan sitä jo innolla. Aion jatkaa päiväkirjan kirjoittamista ja näin opettajuuteni kehittymisen seuraamista. Tulevaisuudessa voisi myös oppilailta kysellä opetuksesta ja opettajana toimimisesta.

Liikunnanopettajan työ on monella tavalla samanlaista kuin muunkin opettajan työ. Opettajien työssä tärkeitä on ammatillinen sisältöosaaminen, työn eettinen perusta ja yhteiskunnallinen kasvattaminen. Työn tärkeitä asioita ovat kasvattaminen, opettaminen, tukeminen, kannustaminen ja ohjaaminen. Opettamisessa erittäin tärkeää on myös oma innokkuus tekemiseen ja positiivinen asennoituminen. Ihmissuhdetaidot myös korostuvat nykyään. Opetustyö elää jatkuvassa muutostilassa. Fyysisen aktiivisuuden vähentyminen

aiheuttaa paineita liikunnanopettajan työnkuvaan. Liikunnanopettajan toivotaan olevan hyvinvoinnin ammattilainen ja edistävän koko työyhteisön hyvinvointia. Liikunnanopettajat kokevat saavansa riittävän hyvän koulutuksen tulevaan ammattiin, mutta heikot valmiudet koulutuksen katsotaan antavan opetuksen ulkopuolisiin tehtäviin, kuten luokanvalvojan työhön ja yhteydenpitoon koteihin. Oppimisympäristönsä vuoksi liikunnanopetus eroaa merkittävimmin muista oppiaineista. Opetus on luonteisesti toiminnallista. Liikuntatunneilla tarjoutuu hyvä mahdollisuus yhdessä toimimiseen, uusiin ihmiskontakteihin ja kommunikointiin. Ajoittain tunneilla syntyy ristiriitaitilanteita, silloin opettajalta vaaditaan hyvää huomiointikykyä, vuorovaikutustaitoja ja oppilaan tuntemusta, jotta tilanteet on mahdollista ratkaista oikeudenmukaisesti. Vuorovaikutus on myös tärkeää liikuntasuoritusten näkyvyyden vuoksi. Epäonnistumiset huomataan helposti ja tilanteet saattavat tuntua erittäin epämiellyttäviltä. Epäonnistumisen korostaminen luonnollisuutena on tärkeä osa oppimisprosessia. Liikunnanopettajien tyytyväisyys on yleensä ottaen hyvä Suomessa. Liikunnanopettajat pitävät työnsä parhaina puolina mahdollisuutta työskennellä nuorten kanssa, oppilaiden onnistumiset, työn monipuolisuus ja vuoden aikojen tuomat vaihtelevuudet. Tyytyväisyyttä työhön lisäävät hyvä toimintakyky, ammattitaito, vaikutusmahdollisuudet omiin työtehtäviin, sopiva työmäärä ja opetuksen valmistelu. (Mäkelä, Huhtiniemi & Hirvensalo 2013, 570-573). Olin tyytyväinen harjoittelujaksoon ja se myös vahvisti sitä, että haluan liikunnanopettajaksi kaikkine siihen kuuluvine asioineen.

Lähteet

- Cantel, H. 2010. Ratkaiseva vuorovaikutus. Pedagogisiakohtaamisia lasten ja nuorten kanssa. , 147
- Dahlström, J. & Miettinen, M. 1999. Koripallo. Teoksessa Liikka lapsi ja nuori. Jyväskylä. Gummerrus Kirjapaino Oy, 269
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3.painos. Tampere. Vastapaino, 56-57
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: PS-kustannus, 98.
- Hammersley, M & Atkinson, P. 2003. Ethnography –principles in practice. 2.painos. London. Routledge, 14-15.
- Heikinaro-Johansson, P. Johdatus liikuntadidaktiikkaan. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, P & Tuovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo. WSOY, 101-110.
- Heikinaro-Johansson, P & Ryan,S. 2004. Tulevaisuuden koululiikunta –Terveyttä edistävää liikuntakasvatusta. Liikunta & Tiede 4, 4-7.
- Heikkinen, H. 2001. Toimintatutkimus, tarinat ja opettajaksi tulemisen taito. Narratiivisen identiteettityön kehittäminen opettajankoulutuksessa toimintatutkimuksen avulla. Jyväskylä studiea in education, psychology and social research 175. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto, 16, 32
- Hirvensalo, M& Sääklähti, A. & Huovinen, T & Palomäki, S. & Huhtiniemi, M. 1/2016. Liikunnan arviointi perusopetuksen opetussuunnitelmassa. Lehdessä Liito. Liikunnan ja terveystiedon opettaja. Uudet opetussuunnitelmat.Kajaani. Offsetpaino Oy, 24-27.
- Teknologia liikunnanopetuksessa. Luettavissa:
http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/103/0/teknologia_liikunnanopetuksessa
- Luettu: 2.12.2016.

Videointi opetuksessa. Luettavissa:

http://edu.fi/perusopetus/liikunta/teknologia_liikunnanopetuksessa/videointi_opetuksessa

Luettu: 3.12.2016.

Ilmarinen, K. 2017. Koululiikunnan käännekohtia itsenäisessä Suomessa. Liito. Liikunnan ja terveystiedon opettaja. 1/2017. Erilaiset oppimisympäristöt. Kajaani. Offset Oy.

Jaakkola, T. 2003. Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo. WSOY, 148-150.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen opettaminen Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Toimittaneet Jaakkola, T, Liukkonen, J ja Sääkslahti A. Juva. Bookwell Oy, 365-367

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen opettaminen Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Toimittaneet Jaakkola, T, Liukkonen, J ja Sääkslahti A. Juva. Bookwell Oy, 331-333

Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2013. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Toimittaneet Jaakkola, T, Liukkonen, J ja Sääkslahti A. Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Juva. Bookwell Oy, 316

Kallio, J. 2016. Opettamisen vallankumous. Opettajasta elinikäisen oppimisen valmentajaksi. Tallinna. Printon, 96-97, 181

Koponen, J. 2013. Opetussuunnitelma liikunnanopettajan näkökulmasta. Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Toimittaneet Jaakkola, T, Liukkonen, J ja Sääkslahti A. Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Juva. Bookwell Oy, 552—557)

Koski, K. 2016. Liikkuva koulu 10-otelua? Koulupäivän liikunnallistaminen. Liito. Liikunnan ja terveystiedon opettajan. Aktiivisempi ja viihtyisämpi koulu. Omaehtoista liikuntaa ja olosuhteita. Kajaani. Kajaanin Offsetpaino Oy., 13-15.

Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo. WSOY, 14-18.

Lagstedt, A. & Kotila, H. 2015. 21 tapaa tehostaa korkeakouluopintoja. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Helsinki. Unigrafia.

Lintunen, t. 2003. Liikunta kouluiässä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo. WSOY, 42

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo. WSOY, 298, 305, 309, Lumela, P. 2007. Pallopelien perusteita. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylän yliopisto. Werner Söderström Osakeyhtiö, 334

Luukkainen 2000. Opettaja vuonna 2010. Opettajien perus- ja täydennyskoulutuksen ennakointihankkeen (IPEPRO) selvitys 15. Loppuraportti. Helsinki. Opetushallitus, 51, 57-62, 82-83, 121, 135-136, 164.

Moilanen, P. 2002. Hyväksi opettajaksi ja hyväksi ihmiseksi –ammattietiikan opetus opettajakoulutuksessa. Teoksessa Kari, J. & Moilanen, P. & Räihä, P. (toim.) Opettajan taipaleella. Jyväskylä. Kirjapaino ER –paino Ky, 82

Mäkelä, Huhtiniemi & Hirvensalo 2013. Liikunnanopettajan työ ja työtyytyväisyys Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Toimittaneet Jaakkola, T, Liukkonen, J ja Sääkslahti A. Juva. Bookwell Oy, 567, 570-573

Nieminen, P. 2007. Tanssit monet kasvot. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylän yliopisto. Werner Söderström Osakeyhtiö, 289

Nummelan koulun valinnaisainevihko, 20.

Numminen, P. & Laakso, L. 2001. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 97, 104-107.

Ojanen, S. 2003. Ohjausteorian kehittäminen. Ohjauksesta oivallukseen –ohjausteorian kehittelyä. Teoksessa Silkelä, R. (toim.) Tutkimuksia opetusharjoittelun ohjauksesta. Jouensuu: Jouensuun Yliopistopaino, 13-14.

Ojanen & Liukkonen 2013. Toimittaneet Jaakkola, T, Liukkonen, J ja Sääkslahti A. Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Juva. Bookwell Oy, 236.

Perusopetuksen opetussuunnitelma 2004, 245-250

Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014, 161.

Pietilä ja Koivula 2013. Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Toimittaneet Jaakkola, T, Liukkonen, J ja Sääkslahti A. Juva. Bookwell Oy, 283, 285

- Puolimatka, T. 2002. Opetuksen teoria. Konstruktivismista realismiin. Vammala. tammi-kuu, 82
- Raivola, R 1989. Opettajan ammatin historia. Opettajuus ja professionalismi. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Tutkimusraportti A 44. Tampere. Tampereen yliopisto., 120-127
- Repo-Kaarento, S. & Levander, L. 2002. Oppimista edistävä vuorovaikutus. Teoksessa S. Lindblom-Ylänne & A. Nevgi (toim.) Yliopisto- ja korkeakouluopettajan käsikirja. Helsinki: WSOY, 141–147.
- Rovio, E. 2007. Ryhmä liikunnanopetuksen kohteena. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Heikkiaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos. Jyväskylä. Werner Söderström Osakeyhtiö, 177-178
- Syrjälä, I. & Ahonen, S., Syrjäinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma. Kirjapaino West-Point Oy, 11
- Tammelin, T. 2013. Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Toimittaneet Jaakkola, T, Liukkonen, J ja Sääkslahti A. Juva. Bookwell Oy, 63.
- Tirri, K 1999. Opettajan ammattietiikka. Juva. WSOY, 13.
- Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppikäsitteiden perusteet. Tampere. Tammer-Paino Oy.
- Uusikylä, K & Atjonen, P. 2000. Didaktiikan perusteet. Juva. WSOY, 16, 101.
- Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Heikkiaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos. Jyväskylä. Werner Söderström Osakeyhtiö, 127, 131-132.
- Virta, J. & Lounassalo, I. 2013. Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Toimittaneet Jaakkola, T, Liukkonen, J ja Sääkslahti A. Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Juva. Bookwell Oy, 497, 499-501.
- Viskari, S. 2004. Rakkaudesta pedagogiikkaan. Teoksessa Opettaja peilissä. Katse ammatilliseen kasvuun. Vantaa. Dark Oy, 142.
- Vuorikoski, M. 2004. Viisi opettajaa, viisi tarinaa. Kyseenalaistamisen ylistys. Teoksessa

Opettaja peilissä. Katse ammatilliseen kasvuun. Kansanvalistuseura. Vantaa. Dark Oy,
37-38