

Liikuntapolku- toimintamalli Nokian peruskouluille

Mirka Tuisku



Tekijä(t) Mirka Tuisku	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Liikuntapolku- toimintamalli Nokian peruskouluille	Sivu- ja liitesivumäärä 59+10
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Liikuntapolku- toimintamalli Nokian peruskouluihin yhteistyössä kaupungin liikuntapalveluiden, perusopetuksen sekä paikallisten seurojen kanssa. Tavoite oli kehittää toimijoiden välistä vastavuoroista yhteistyötä.</p> <p>Työn tuotoksena luotiin Liikuntapolku- toimintamalli. Liikuntapolun tarkoituksena oli mahdollistaa oppilaille tasa-arvoinen mahdollisuus tutustua eri liikuntalajeihin- ja muotoihin maksuttomasti koulupäivän aikana. Liikuntapolussa jokaiselle peruskoulun vuosiluokalle valittiin oma liikuntamuoto, johon vuosiluokka tutustui vuoden aikana. Tutustuminen sisälsi paikallisten seurojen ym. toimijoiden toteuttamia lajikokeiluja sekä toiminnallista materiaalia yhteisen verkkokanavan kautta.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Nokian kaupunki. Liikuntapolku- toimintamallin tausta ja tarve kartoitettiin syksyllä 2018, jolloin alettiin luoda tietoperustaa sekä kartoittaa menetelmiä kehitystyölle. Tulevaa liikuntapolku- projektia alettiin mainostamaan ja tiedottamaan talvella 2018 paikallisille seuroille sekä perusopetukselle. Loppu- ja alkuvuodesta pidettiin suunnittelutapaamisia toimijoiden kesken, joissa osallistavina kehitysmenetelminä käytettiin mm. aivoriihettä, tapausopetusta ja ennakkokyselyitä. Liikuntapolku pilotoitiin lukuvuonna 2018-2019 Nokian koulujen 3., 4., 8. ja 9.- luokkalaisille. Pilotointiin osallistuivat neljä seuraa. Pilotoinnin väliarviointi ja suunnittelutapaaminen pidettiin maaliskuussa 2019. Tapaamisessa luotiin yhdessä toimijoiden kanssa liikuntapolun runko tulevaa lukuvuotta varten, joka esiteltiin huhtikuussa 2019.</p> <p>Työn aikana tehty havainto oli, että lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseksi tarvitaan poikkihallinnollista strategista monien toimijoiden yhteistyötä. Sosioekonomisella asemalla on suuri vaikutus lasten ja nuorten harrastamiseen. Tämän vuoksi on tärkeää kehittää uudenlaisia matalan kynnyksen mahdollisuuksia tutustua ja kokeilla erilaisia liikuntamuotoja. Liikuntapolku oli ajankohtainen ja todelliseen tarpeeseen luotu toimintamalli.</p> <p>Liikuntapolun pilotoinnista saatiin arvokasta tietoa, kokemusta ja palautetta, minkä perusteella toimintamallia voidaan jatkokehittää. Tulevaisuudessa tulisi kehittää liikuntapolun tuotteistamista, materiaalipankkia ja monistettavuutta, jotta toimijoiden olisi mahdollisimman vaivatonta pyörittää toimintaa jatkossa. Kohderyhmän ymmärtämistä ja kuulemista tulee lisätä kehittämiseen, jotta liikuntapolku vastaisi entistä paremmin kohderyhmän toiveisiin ja tarpeisiin. Toiminnan jatkuessa luultavasti yhä useammat seurat tulevat hyppäämään toimintaan mukaan, jolloin liikuntapolkua saadaan monipuolisemmaksi ja laajemmaksi. Jatkossa tavoitteena olisi, että toimintaa tullaan tarjoamaan jokaiselle luokka-asteelle ja liikuntapolku jatkuisi osana Nokian peruskoulujen opetussuunnitelmaa.</p>	
Asiasanat Toimintamalli, peruskoulu, lapset, nuoret, liikunta-aktiivisuus, harrastaminen, liikkumattomuus	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lapset ja liikunta	2
2.1	Lasten ja nuorten liikuntasuositukset ja nykytilanne	2
2.2	Liikunta-aktiivisuuteen ja harrastamiseen vaikuttavat tekijät.....	4
2.3	Sosioekonomisen asema ja harrastaminen	9
2.4	Lapsen fyysismotorinen kehitys.....	11
2.5	Herkkyykskaudet	13
3	Nokian kaupunki.....	18
3.1	Nokian kaupungin strategia.....	18
3.2	Nokian kaupungin hyvinvointikertomus ja -suunnitelma.....	19
4	Lapsille ja nuorille kohdennetut liikuntapalvelut Nokiilla.....	22
5	Nokian opetussuunnitelma liikunnan osalta	24
6	Projektin tavoitteet.....	27
7	Suunnittelutyön vaiheet	28
7.1	Projektin aloitus.....	29
7.2	Liikuntapolku -pilotoinnin mainostaminen ja tiedottaminen	30
7.3	Ennakkokyselyt	30
7.4	Motivaatio ja omistajuus	31
7.5	Ensimmäinen suunnittelu -työpaja.....	32
7.6	Tavoitteenasettelu	33
7.7	Työryhmässä asetetut tavoitteet Liikuntapolulle	34
7.8	Pilotoinnin käynnistäminen.....	36
7.9	Palautekyselyt kohderyhmälle	37
7.10	Pilotoinnin väliarviointi.....	40
7.11	Liikuntapolun liikuntateemojen valitseminen.....	41
7.12	Toimintamallin tuotoksen esittely ja jatkosuunnitelmat	41
7.13	Avoin toimintakulttuuri	42
8	Liikuntapolku toimintamallin tuotos	44
9	Pohdinta.....	47
10	Lähteet.....	52
	Liitteet.....	61
	Liite 1. Seuroille kutsu Liikuntapolun pilottiin	61
	Liite 2. Suunnittelutapaamisen Case- tapaukset.....	62
	Liite 3. Ennakkokyselylomakkeet.....	63
	Liite 4. Liikuntapolku- pilotoinnin infokirje opettajille.....	64
	Liite 5. Palautekyselyt opettajille.....	65
	Liite 6. Palautekysely oppilaille.....	66

1 Johdanto

Liikkuva koulu on ollut yksi valtion kärkihankkeista vuosina 2015-2018. Liikkuva koulu-hankkeen tavoitteisiin kuuluu mm. aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä sekä laaja-alainen sidosryhmien yhteistyö. (Aira, Turpeinen & Laine 2019.)

Nokiassa Liikkuva koulu-hanke on toiminut vuodesta 2013 saakka, ja saanut aluehallintoviraston liikkuva koulu-kehittämisyhteistyöstä. Hanketta toteutetaan kaikissa Nokian 11 perusopetuksen koulussa. Perusopetuksessa oppilaita on Nokiassa yhteensä 4076. Liikunnallinen toimintakulttuuri on hiljalleen vakiinnuttanut paikkaansa nokialaisissa peruskouluissa. Tämä näkyy erityisesti kouluissa, jotka ovat olleet alusta asti mukana. Toimintakulttuurina näkyy erityisesti positiivisena asenteena liikunnallistamista kohtaan suurimmalla osalla opettajista ja rehtoreista.

Lukuvuoden 2018–2019 hankekauden tavoitteita ovat liikkuva koulu-toiminnan tasa-arvoisen toteuttaminen Nokian kaikissa peruskouluissa, aktiivinen ja hyvinvoiva koululainen sekä koordinoinnin, organisoinnin ja viestinnän parantaminen kunta tasolla.

Liikkuva koulu-hanketta on koordinoitu 2017–2018 tiiviissä yhteistyössä perusopetuksen sekä kaupungin liikuntapalveluiden kesken. Ohjaustyöryhmä kokoontuu säännöllisesti ja kaiken ajatuksia ja ideoita. Hankkeeseen on nimetty ohjaustyöryhmä, joka koostuu kuntakoordinaattoreista, ala- ja yläkoulun edustajista, kouluterveydenhuollon edustajasta, seurakoordinaattorista, sekä johtavasta rehtorista. Jokaiselta Nokian peruskoululta on nimetty hankkeeseen vastaava opettaja. Tulevan hankekauden 2018–2019 tarkoituksena on laajentaa hyvää yhteistyöverkostoa ottamalla mukaan paikalliset seurakunnat, järjestöt sekä vanhempiyhdistykset.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on Liikkuva koulu-toiminnan tasa-arvoisen toteuttamisen tueksi suunnitella ja pilotoida Nokian peruskouluille liikuntapolku-toimintamalli. Liikuntapolku-toimintamallin tarkoitus on tarjota oppilaille tasa-arvoinen mahdollisuus tutustua eri liikuntalajeihin huolimatta opettajan tai vanhemman kiinnostuksen kohteista, sosioekonomisesta asemasta, koulun tai kodin sijainnista huolimatta. Tarkoitus on myös luoda tasa-arvoista yhteistyötä seurojen sekä koulujen välillä.

2 Lapset ja liikunta

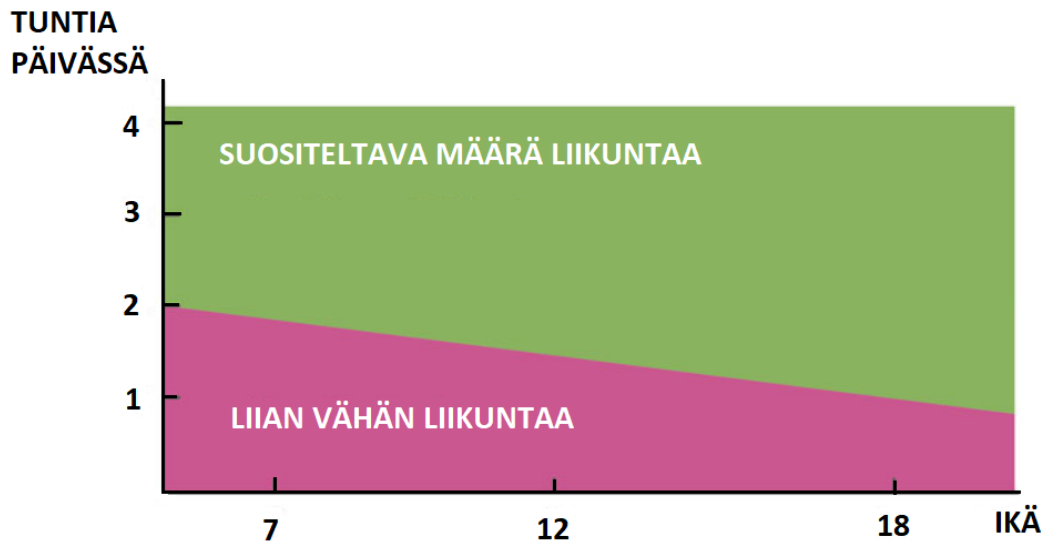
Liikkumattomuus on maailmanlaajuinen ongelma sekä aikuisilla että lapsilla. Erityisesti varakkaissa ja kehittyneissä maissa yleinen fyysinen aktiivisuus on vähäisempää. (Guthold, Stevens, Riley & Bull 2018; Active Healthy Kids Global Alliance 2014-2017.) Muuttuvan yhteiskunnan myötä liikunta ei ole automaattisesti osana jokaisen lapsen päivää. Fyysinen aktiivisuus on laskenut ja tämän myötä esiintyy lapsissa ja nuorissa esiintyy yhä enemmän lihavuutta ja heikentyntä kuntoa. Nämä johtavat yksilön heikentyneeseen terveyteen ja työkuuntoon myös tulevaisuudessa. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 3-5.)

Vaikka viime vuosien aikana valtion taholta peruskouluikäisten lasten liikkumiseen on pannonettu enemmän kuin koskaan, on lasten fyysinen aktiivisuus edelleen liian vähäistä. Jotta fyysistä aktiivisuutta pystyttäisiin lisäämään, täytyy kansallisella tasolla tehdä toimintatapojen muutoksia kaikilla eri sektoreilla. Kaikilla toimijoilla, jotka ovat tekemisissä lasten ja nuorten kanssa, on myös mahdollisuus vaikuttaa heidän fyysisen aktiivisuutensa parantamiseen. (Kämppe ym. 2018.)

2.1 Lasten ja nuorten liikuntasuosituksat ja nykytilanne

UKK-instituutti julkaisi lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suosituksat vuonna 2008. Kaikille 7-18- vuotiaille UKK-instituutin minimisuositus on 1-2 tuntia liikuntaa päivässä. (Kuvio 1.) Tämän tuntimäärän ylittäminen on suositeltavaa, sillä silloin liikunnan tuottamat terveyshyödyt lisääntyvät. Liikuntasuosituksen mukainen määrä toteutuu lapsilla usein pienissä osissa, esimerkiksi leikkien yhteydessä. Suositukset on luotu terveysliikunnan näkökulmasta. Suositukset soveltuvat myös erityistuen tarpeessa oleville sekä urheiluille

nuorille. Urheileville lapsille ja nuorille suositellaan lisäämään myös arkiliikuntaa lajin har-
rastuksen lisäksi. (Ahonen 2008, 6, 18, 11.)



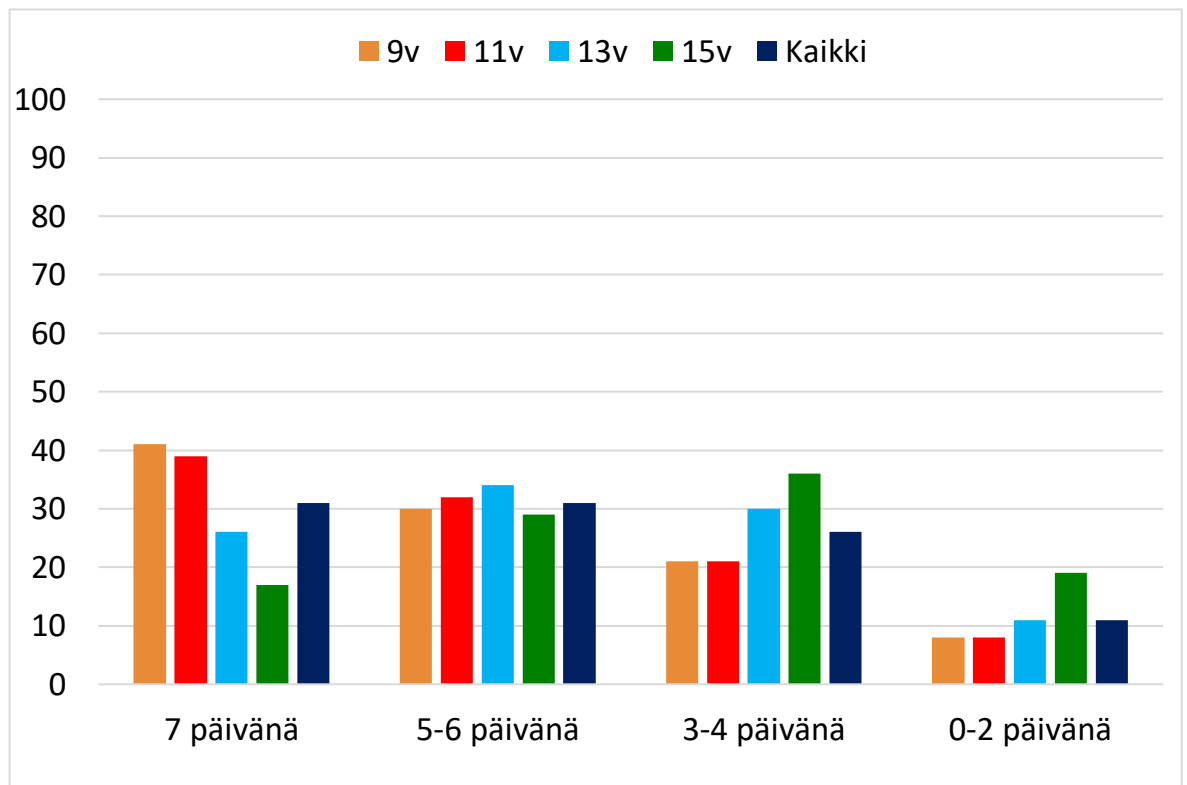
Kuvio 1. Fyysisen aktiivisuuden suositeltu määrä ikävuosina 7-18. (Mukailtu lähteestä Ahonen 2008, 17).

UKK-instituutin liikuntasuositukset 13-18 vuotiaalle nuorille sisältävät 1½ tuntia liikuntaa päivässä. Tästä määrästä puolet tulisi olla reipasta liikuntaa, jossa syke nousee ja hengästyy. Suosituksissa kannustetaan aktiiviseen arkiliikuntaan esimerkiksi valitsemalla portaat hissien sijasta, kestävyysparantamiseen ja kuormittamaan lihaksia esimerkiksi kuntosalilla. Ruutu-aikaa suositellaan päivässä olevan maksimissaan 2 tuntia. (UKK-instituutti & Nuori Suomi ry 2008, 18-24.) Sekä lapsille että nuorille suositellaan monipuolista liikuntaa, joka kuormittaa ja kehittää erilaisia motorisia taitoja sekä ominaisuuksia. Olennaista on, että lapsi ja nuori löytää iälleen sopivan ja itselle mieleisen tavan liikkua. (Ahonen 2008, 18-19.)

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on Suomessa kansainvälisesti verrattuna keskiarvo tasolla. Silti Suomessa lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden saanti ei yllä suositusten tasolle. (LIKES 2016, 9.)

Lapset ja nuoret viettävät yli puolet valvellaoloajasta istuen tai maaten. Koulun aikana tapahtuvan liikkumisen tärkeyttä lisää se, että erityisesti vähän liikkuvilla lapsilla suurin osa päivän liikunnasta tapahtuu koulussa. Vuoden 2016 mittauksen mukaan reippaasti 60min

päivässä liikkuu vain 34% 9-15-vuotiaista lapsista. (Husu ym. 2018, 50-52, 54-55; Aalto-Nevalainen ym. 2016, 10-12, 16; Kokko ym. 2016, 21.) Vanhetessa istuminen lisääntyy entisestään ja fyysinen aktiivisuus vähenee. Jo 4-6- luokkalaiset liikkuvat vähemmän verrattuna 1-3- luokkalaisiin lapsiin. Nuoret myös arvioivat itse terveydentilansa heikommaksi verrattuna nuorempiin lapsiin. (Husu, Vähä-Ypyä & Vasankari 2016.) Eri ikäisistä liikkui suosituksen mukaan vähintään 60min rasittavaa liikuntaa päivässä. 9- vuotiaista liikkui 72%, kun 15- vuotiaana enää 56% liikkui päivittäin 60minuuttia rasittavasti. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU- tutkimus osoittaa viikon aikana päivittäin rasittavasti 60min liikkuvien määrä iän mukaan. (Mukailtu lähteestä; Kokko ym. 2016, 11).

2.2 Liikunta-aktiivisuuden ja harrastamiseen vaikuttavat tekijät

Ihminen motivoituu ja hakeutuu luontaisesti tekemään asioita, jotka tuottavat hänelle mielihyvää, onnistumista ja jotka kiinnostavat häntä. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 54-55). Ihmisen psykologiset perustarpeet käsittävät yhteenkuuluvuuden, pätevyyden sekä autonomian tunteen. Yhteenkuuluvuudentunne tarkoittaa tarvetta kuulua ryhmään ja tulla hyväksytyksi. Pystyvyyden tunne kuvastaa osaamisen tunnetta ja uskoa omaan onnistumiseen. Autonomia on yksilön kokema vapautta vaikuttaa itseä koskeviin päätöksiin. (Ryan &

Deci 2000, 233–235.) Minä pystyvyyden kokeminen vaikuttaa elämänvalintoihin, motivaation tasoon ja tekemisen laatuun. Minä pystyvyyden kokemiseen vaikuttavat erityisesti mm. onnistumisen kokemukset ja sosiaalinen tuki tehtävää kohtaan. (Bandura 1994, 14-15.)

Alhaisen minä pystyvyyden omaavien lasten fyysinen aktiivisuus väheni vanhetessa todennäköisemmin, kuin korkean minä pystyvyyden omaavilla. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen on vähäisempää nuorilla, jotka ovat olleet lapsuudessa liikunnallisesti aktiivisia. (Craggs ym. 2011.) Lapset myös itse kokivat harrastamattomuutensa syyksi mm. ”en ole liikunnallinen tyyppi” (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010, 64-65). Yleinen liikunta-aktiivisuus vähenee yläkouluun siirryttäessä sekä urheiluseuratoimintaan osallistuvilla että heillä, jotka eivät liiku seurassa. Kuitenkin seuratoimintaan osallistuvat nuoret ovat kaikissa ikäryhmissä liikunnallisesti aktiivisempia. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 52, 61-62.) Vaikka aktiivinen seuraharrastaminen jäisikin vanhetessa pois, niin myönteiset kokemukset liikunnasta jäävät elämään, ja fyysinen passivoituminen on silloin epätodennäköisempää.

Airan ym. (2013, 45–48) mukaan nuorten vanhetessa aiemmin mainitut syyt harrastaa liikuntaa, kuten kavereiden näkeminen ja hauskanpito, menettivät merkitystään, kun taas halu näyttää hyvältä lisääntyi. Lasten koettu liikunnallinen pätevyys vähenee murrosikästä tultaessa. Liikunnallisen pätevyyden kokemus laskee 11-vuotiaista 15-vuotiaisiin. Murrosikässä nuori vertailee itseään helposti muihin, joka saattaa vaikuttaa asiaan. (Kokko ym. 2016, 37, 40; Kokko & Martin 2018, 78.)

Seurojen tulisi kehittää valmentajien ja ohjaajien pedagogisia ja sosiaalisia toimintatapoja. Valmentajia ei nähtäisi pelkästään lajin opettajana, vaan kannustavat myös lapsia ja nuoria kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Aira ym. 2013, 5-7.) Kokon ym. (2016, 33-34) mukaan lapset ja nuoret kokivat, että valmentaja voisi enemmän kuunnella mielipiteitä ja ehdotuksia, ohjata terveellisiin ja urheilullisiin elämäntapoihin ja keskustella lasten kanssa. Lapsille ja nuorille tulee tarjota yksilöllisiä onnistumisen kokemuksia, jotka lisäävät liikunnallista pätevyyden kokemusta. Harrastuksissa ohjaajan tulisi pyrkiä ensisijaisesti luomaan psykologiset perustarpeet täyttävä ympäristö, jolla pystytään lisäämään lasten ja nuorten viihtyvyyttä liikuntaharrastuksessa.

Ihminen on sisäisesti motivoitunut, kun hänellä on omaehtoinen kiinnostus ja halu tehdä asiaa, ja hän nauttii sen tekemisestä ja näihin tavoitteisiin pyrkimisestä. Ulkoinen motivaatio taas tulee esimerkiksi ulkoisista vaatimuksista, rangaistuksista tai palkkioista. Yksilö te-

kee myös asioita, joihin hän ei ole välttämättä automaattisesti sisäisesti motivoitunut. Ulkoisesti säädelyjä asioita ovat esimerkiksi yhteiskunnan asettama velvollisuus käydä koulu. Ulkoinen motivaatio asiaa kohtaan voi kuitenkin myös sisäistyä. Tällöin yksilö ymmärtää toiminnan tärkeyden ja arvon, ja ulkoinen motivaatio asiaa kohtaan voi muuttaa yksilön omia arvoja. Lähin sosiaalinen ympäristö, eli perhe, valmentajat, ystävät jne. vaikuttavat suuresti yksilön toimintaan. Sosiaalinen ympäristö taas on yhteydessä yhteiskuntaan ja kulttuuriin, jossa elämme. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 56–59.)

Harrastamattomuuden syyt näkyvät esimerkiksi alueellisissa syissä. Harrastamattomuus on yleisempää pienissä kaupungeissa, joissa harrastus tarjonta ei ole yhtä suurta, tai harrastukseen on pitkä matka. (Kaikkonen ym. 2012, 55-56.) Nuorten omia raportoituja harrastamattomuuden syitä ovat mm. se, että kodin lähellä ei ole kiinnostavaa lajia, se on liian kallista, ei viitsi lähteä liikkumaan, ei ole aikaa, koululiikunta ei innosta jne. Mitä enemmän liikunnallisesti aktiivisempi nuori, sitä vähemmän he kirjasivat syitä liikkumattomuudelle. (Kokko ym. 2016, 38-39; Kokko & Martin 2018, 70-71.)

Pelkkä harrastusmahdollisuuksien lisääminen ei kuitenkaan ole ainoa ratkaisu yrittää kasvattaa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta. Harrastuksissa käyminen ei ole vähentymässä, vaan pikemminkin kasvamassa. Urheiluseurat tavoittavat lähes yhdeksän kymmenestä lapsesta. (Kokko ym. 2016, 35; Kokko & Martin 2018, 49-50.) Myös harrastusliikuntaan osallistuvat eivät liiku tarpeeksi, sillä yhteiskunnan passivoitumisen myötä arkiliikuntaa on liian vähän. (Aira ym. 2013, 5-7) Tämän vuoksi yhteiskunnan ja lähiympäristön toiminnot korostuvat, kun yritetään kannustaa yksilöitä liikkumaan. Yhteiskunnan keskeisiä organisaatioita tulisi kannustaa liikuntamyönteisiksi. Tarvitaan poikkihallinnollista strategista yhteistyötä. (Kokko ym. 2016, 79.) Esimerkiksi koulut ovat helppo väylä tavoittaa peruskouluikäiset lapset ja nuoret. Koulussa on vain mielikuvitus rajana, kuinka paljon ja miten koulu pystyy kannustaa liikuntaan koulupäivän aikana. (Aira ym. 2013, 5-7.)

Seuraharrastamisen ulkopuolella liikkujat tulisi myös kaikilla tahoilla huomioida paremmin. Omatoimisen liikunnan on nähty säilyvän murrosiässä paremmin kuin seuraharrastaminen. Usein omatoimi- harrastajat jäävät urheilupaikkojen käyttämismahdollisuuksissa seurojen taakse. Siksi myös uusia yhteisöjä ja toimintatapoja tulisi keksiä tavallisen seuraharrastamisen rinnalle. (Aira ym. 2013, 5-7, 11.) Lasten ja nuorten lähielinpiirin pitäisi olla mahdollisimman omavaraisia liikuntapaikoiltaan, ja kannustaa enemmän motoriseen oppimiseen. (Kokko ym. 2016, 79).

Ecclesin (Eccles ym.1983; Eccles&Wigfield 1995) luoma odotusarvoteoria esittää, että odotukset ja arvostukset vaikuttavat ihmisten valintoihin ja suoriutumiseen. Odotukset kuvaavat sitä, minkälainen oppijaminäkuva ihmisellä on asiasta. Oppijaminäkuva tarkoittaa ihmisen omaa käsitystä siitä, miten kyvykäs ja taitava hän on kyseisessä asiassa. Odotuksiin liittyy yksilön ennakointi siitä, pystyykö hän onnistumaan tehtävässä. Mitä enemmän hän uskoo onnistumiseen, sitä paremmin hän uskoo omiin kykyihinsä ja olevansa hyvä asiassa. Arvo taas viittaa kiinnostusarvoon, hyötyarvoon ja tärkeysarvoon. Kiinnostusarvo kuvaa kiinnostusta ja mielihyvää, mikä yksilöllä on asiaa kohtaan. Hyötyarvo arvioidaan asiasta itselle tai muille, lyhyiden tai pitkän aikavälin saatujen hyötyjen perusteella. Tärkeysarvo tukee yksilön minäkuvaa ja sen toteutumista. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 66-69.)

11–15 vuotiaat pitivät arvokyselyssä kavereita, perhettä, fyysistä kuntoa, terveyttä tärkeimpänä omassa elämässä. Arvokyselyiden perusteella siis nuoret ymmärtävät liikunnan tärkeyden. On kummallista, että nämä arvot eivät siltikään näy yleisessä liikunta-aktiivisuudessa. Lähempää tarkasteltuna kuitenkin liikuntasuosittelun mukaisesti liikkuvat pitivät fyysistä kuntoa suuremmassa arvossa, kuin vähän liikkuvat. (Kokko ym. 2016, 57-61.)

Mitä nuorempi lapsi tai nuori on, sitä korkeampi on heidän itsestään kokema liikunnallinen pätevyys ja fyysinen kunto. (Kokko ym. 2016, 80). Nuorempina lapsen odotukset ja arvot ovat paljon positiivisempia, ja niihin on helpompi vaikuttaa. Muutos tapahtuu useasta syystä. Kohdataan jatkuvasti toisiaan haastavampia tehtäviä, jolloin eri asioiden mielekkyys ja kiinnostuksenkohteet muotoutuvat. Vanhetessa opitaan myös vertaisarviointiin, eli sijoitetaan oma osaaminen muiden osaamiseen verrattuna. Palautteella on myös suuri rooli muokkaajana. Toistuvien onnistumisten tai epäonnistumisten luomat tunteet vaikuttavat yksilön käsityksiin hänen omista kyvyistään. Jos tehtävästä saa positiivista palautetta, niin sen tekeminen alkaa todennäköisesti tuntua mielekkäältä. Tehtävän mielekkyys taas johtaa kiinnostusarvon nousuun. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 70-74.) Voidaan siis olettaa, että liikunnallisesti aktiiviset nuoret ovat jo lapsena oppineet liikunnallisen asenteen ja elämäntavan, jolloin siitä on tullut elämäntapa. (Kokko & Martin 2018, 82).

Vanhemmilla on suuri vaikutus lasten odotusten ja arvojen kehittymiseen. Vanhempi voi vaikuttaa suorasti, eli omalla suhtautumisella lapsen tekemiseen, esimerkiksi kehumalla tai kannustamalla parempiin suorituksiin. Vaikuttaminen voi olla myös epäsuoraa, kuten esimerkiksi antaa tukea ja apua vaikeassa tehtävässä. Vanhemmat myös ohjaavat lapsen arvomaailman kehittymistä. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 75.)

Aktiivisesti liikkuvat lapset ja nuoret saavat selkeästi vanhemmiltaan paljon tukea. Vanhemmilta saatuun tukeen kuuluvat esimerkiksi liikuntakulujen maksaminen, harrastusten seuraaminen ja niihin kannustaminen, harrastuksiin kyyditseminen tai lapsen tai nuoren kanssa mukaan liikkumaan tuleminen. (Kokko ym. 2016, 41-43.) Harrastamattomuus on yleisempää lapsilla, joilla on maahanmuuttotausta, äidillä on matala koulutustaso, ovat si-
joitettuna kodin ulkopuolelle tai on jokin toimintarajoite. Lasten harrastamattomuus voi-
daan siis nähdä eriarvoistavana sosioekonomisesti. (Kalaja 2012, 62, 182-183; Halme,
Hedman, Ikonen & Rajala 2017, 24-25.)

Ihmisillä on erilaiset tavoitteet ja kiinnostuksenkohteet elämässään, joita kohti he tietoi-
sesti hakeutuvat. Ympäristötekijät ja geenit muokkaavat elämän aikana ihmisten tavoit-
teita. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 9-10, 18–19.) Ihmisen tavoitteet muuttuvat elämän ai-
kana ja niitä sopeutetaan sen hetkisten haasteiden, muutosten ja omien resurssiensa mu-
kaisiksi. Ihmiset suuntaavat usein motivaatiotaan isompien elämän siirtymähetkien aikana.
(Salmela-Aro & Nurmi 2017, 32–41.)

Murrosikään siirryttäessä nuoren tavoitteet ja motivaatio harrastaa muuttuvat. murrosiän
alkaminen on suuri kehitysmuutos. Tällöin rakennetaan uudestaan omaa identiteettiä ja
minä pystyvyyttä, vastuunottamista ja tehdään suuria elämänvalintoja. (Bandura 1994,
12.)

Nuorten varttuessa harrastamattomuuden ja liikkumattomuuden määrä nousee huomatta-
vasti. (Kalaja ym. 2012, 55–56; Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 3.) Vaikka
suuri osa lopettaa urheiluharrastuksen murrosiässä, niin lähes neljä viidestä olisi ollut ha-
lukas aloittamaan harrastamisen uudestaan. Yksi suurimmista syistä miksi harrastamista
ei aloitettu uudestaan, oli se, että sopivaa ryhmää tai joukkuetta ei enää löytynyt tai ei ollut
motivaatiota. (Kokko ym. 2016, 35.)

Ennen murrosikää lasten suurimpia syitä käydä harrastuksissa olivat kavereiden näkemi-
nen ja hauskanpito. (Aira ym. 2013, 45-48). Urheilijaksi tuleminen ja kilpaileminen ei ole
jokaisen lapsen ja nuoren motiivi harrastaa liikuntaa. Useissa kyselyissä ne kuuluvat jopa
motiivien häntäpäähän. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010, 61-62). Kokon ym. mu-
kaan (2016, 32) ei-kilpailullisia tavoitteita omaavien määrä kasvoi vanhetessa. Kuitenkin
seurakulttuuri on usein urheilijan polku- keskeistä, ja toiminnan päämäärä on kilpailemi-
nen. Monet lapset myös valitsevat hyvin nuorena pelkän yhden lajin harrastettavakseen.
Murrosiässä merkittävä syy lopettaa harrastus oli lajiin kyllästyminen. (Kokko ym. 2016,
35, 80.)

Hyvinvoinnin näkökulmasta seurojen tulisi tarjota rinnalle myös ei-kilpailullista, hauskanpitoon ja yhteisöllisyyteen keskittyvää matalan kynnyksen toimintaa. Liikuntapalveluita tulisi luoda pitäen mielessä myös ei-liikunnalliset lapset ja nuoret. Tämä voisi edistää seuratoiminnassa kiinni pysymistä myös murrosiän yli. (Aira ym. 2013, 5-7, 26; Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 8.)

2.3 Sosioekonomisen asema ja harrastaminen

Sosioekonomisella taustalla viitataan mm. yksilön tuloihin, asumistasoon, ammattiin, koulutustasoon ja omaisuuteen. Lapsista ja nuorista puhuttaessa viitataan yleensä heidän vanhempiansa sosioekonomiseen asemaan. (Finni, Humisto, Karvinen & Lahti 2014, 5.)

Sosioekonominen tausta vaikuttaa useimmiten terveys- ja liikuntakäyttäytymiseen niin aikuisilla kuin lapsillakin. Alemmin koulutetut aikuiset liikkuvat vähemmän kuin korkeasti koulutetut, sekä olivat yleisemmin ylipainoisia. (Helldán, Helakorpi, Virtanen & Uutela 2013, 25, 27; Stringhini ym. 2017, 1229-1237.) Hyvin toimeentulevien perheiden lapset sekä korkeasti koulutetut nuoret harrastavat selkeästi enemmän liikuntaa. Erityisesti äidin koulutustaso näkyy lapsen liikunta-aktiivisuudessa. Alhaisesti koulutetut äidit kannustavat lapsiaan vähemmän liikuntaan sekä heidän lapsensa myös harrastivat vähemmän liikuntaa. Nuorten koulutustaso ja taloudellinen tilanne vaikuttaa myös siihen, kokeeko hän ylipäätään pitävänsä liikunnasta. Asuinpaikan merkitys näkyy siinä, että maaseutu ympäristössä asuvat lapset harrastivat vähemmän liikunta- ja urheiluseuroissa kuin kaupungissa asuvat. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018, 15-16, 23, 27-28, 45.)

Havaintojen perusteella voidaan huomata, että yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa ei toteudu. Viikoittaisella harrastamisella on yhteys nuorten parempaan elämänhallintaan- ja tyytyväisyyteen ja parempiin elämäntapoihin. Harrastamisen mahdollisuus tulisi taata tasapuolisesti kaikille lapsille ja nuorille. (Halme ym. 2017, 55; Lampinen ym. 2017, Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018, 462-472; 70-72.)

Harrastamisen kustannukset ovat kymmenen vuoden aikana jopa kolminkertaistuneet. Harrastuksen kauden kesto ja harrastuskerrat ovat pidentyneet ja nousseet. Harva enää pystyy harrastamaan useaa lajia samaan aikaan harrastusten kasvaneen intensiteetin vuoksi. Kustannukset kovenevat entisestään, kun kilpaurheilu astuu mukaan, ja tulee enemmän harjoituskertoja, pelimatkoja, kalliimmat valmentajat ja välineet ym. Kalleimpia

lajeja 6-10 vuotiaille kilpaurheilussa olivat ratsastus ja taitoluistelu, ja edullisimpia salibandy, pesäpallo sekä koripallo. Harrasteliikunnassa kalleimpia lajeja ovat ratsastus, taitoluistelu, jääkiekko ja tanssi. Edullisimpia samalle ikäryhmälle olivat yleisurheilu, voimistelu, uinti, salibandy, pesäpallo. Nuorille eli 11-15 vuotiaiden ikäryhmälle kilpaurheilussa kalleimmat lajit olivat ratsastus, tanssi, jääkiekko ja taitoluistelu, halvimmat olivat salibandy sekä pesäpallo. 11-15 vuotiaiden harrasteliikunnassa kalleinta oli ratsastus, jääkiekko, tanssi sekä maastohiihto. Halvimpia taas olivat uinti ja pesäpallo. (Finni, Humisto, Karvonen & Lahti 2014, 61; Puronaho 2014, 72-75.)

Yhdenvertaisuuteen ja tasa-arvoon liittyvät kysymykset ja niiden kehittäminen liikuntatoiminnassa konkreettisesti vaativat entistä enemmän eri tahojen huomiota ja yhteistyötä. (Kyllönen 2017, 45). Loppuvuodesta 2016 helmikuuhun 2017 Opetus- ja kulttuuriministeriön teki työryhmässä ehdotuksia edistämään jokaisen lapsen ja nuoren mahdollisuutta harrastaa. Työryhmässä luotiin ehdotuksia harrastamismahdollisuuksien lisäämiseksi. Lasten ja nuorten osallisuutta tulisi lisätä. Esimerkiksi eri organisaatiot, rahoittajat ja toimijat voisivat kuunnella nuorten itsensä toiveita heitä koskevien palveluiden luomisessa tai päätöksissä. Koululla on erityisen tärkeä rooli lasten ja nuorten harrastamisessa. Koulujen sekä harrastustoiminnan tarjoajien (esim. seurat) tulisi lisätä yhteistyötä keskenään. Koulu toimii erinomaisena alustana harrastus- ja kerhotoiminnalle, sillä se on lapsille ja nuorille tuttu ja lähellä oleva paikka sekä valmiiksi osana heidän arkipäiväänsä. Koulussa opettajilla on myös vastuu kannustaa ja mainostaa harrastustoimintaa oppilaille. (Halme ym. 2017, 55-56.) Aktiivisuuteen kannustavalla kaupunkisuunnittelulla pystytään myös vaikuttamaan ihmisten liikuntakäyttäytymiseen. (Sallis ym. 2016, 2207-2217).

Valtiolla on tärkeä rooli rahallisena tukena esimerkiksi hankkeissa- ja avustusrahoissa. Valtiolla on mahdollisuus määrittää, kenelle tukia annetaan ja millä perusteilla. Voidaan esimerkiksi kannustaa yhdenvertaisen liikuntaan tukemalla esimerkiksi hankkeita, jotka keskittyvät vähävaraisten perheiden harrastusmahdollisuuksien lisäämiseen. (Finni, Humisto, Karvonen & Lahti 2014, 64.) Rahoituksen jakaminen ei ole kuitenkaan pysyvä ratkaisu pitkällä aikavälillä. Yhteiskunnan polarisoitumisen estämisessä tarvitaan suunnitelmallisuutta ja kehitystyötä monilta eri tahoilta. Paikalliset sekä valtakunnalliset muutokset yhteistyössä pystyvät muuttamaan toimintakulttuuria. (Finni, Humisto, Karvonen & Lahti 2014, 66.)

Seurojen tulee keksiä ja kehittää myös omia ratkaisuja harrastustoiminnan yhdenvertaistamiseen. Talouden suunnittelu ja kustannusten pieninä pitäminen ovat osa seuran perustoimintaa. Seurojen varainhankinnan kehittämällä, esimerkiksi sponsoritukien etsimi-

sellä, voidaan suoranaisesti kerätä tukea vähävaraisten perheiden harrastamismahdollisuutta varten. Arkitasolla tapahtuvat toimet, kuten kimppakyydit, urheiluvälineiden kierrätys, talkoot, markkinointi, sisar- ja työttömyysalennukset pitävät myös omalta osaltaan harrastuskustannuksia kurissa. Seurat voivat mahdollisuuksien mukaan huomioida lasten liikuntaharrastuksen taloudellisen huomioimisen toimintasuunnitelmassaan. Harrastuskautia voidaan pilkkoa pienempiin osiin, joihin ilmoitaudutaan erikseen. Ammattimaisen työvoiman palkkaaminen seuran voi myös kehittää huomattavasti seuran toimintatapoja. Seuratyötä tulisi kehittää vielä laajemmassa kuvassa, eli määrittää yhteisiä sääntöjä ja toimintatapoja niin seuratoiminnassa kuin yhteistyötahojenkin välillä. Esimerkiksi koulu ja seurat voivat tehdä yhteistyötä lajikokeilujen muodossa ja koulujen tiloja hyödyntämällä. Kilpaurheilu on usein kallista, minkä vuoksi seuran tulisi luoda myös ei-kilpailullisia matalan kynnyksen ryhmiä. Kaikki ratkaisut eivät kuitenkaan sovi kaikille. Jokainen seuran täytyy omalla tyyllillään kehittää harrastustoimintansa yhdenvertaisuutta hyödyntäen kekseliäisyyttä ja seuran omia vahvuuksia. (Finni, Humisto, Karvinen & Lahti 2014, 41-47, 52, 58, 62; Puronaho 2014, 75.)

Urheilujärjestöt ja lajiliitot ovat omalta osaltaan myös vastuussa yhteisten toimintalinjausten ja yhteisten pelisääntöjen luomisesta. Strategiset linjaukset voivat auttaa myös paikallistason toimijoita. Esimerkiksi urheilujärjestöt voivat suunnitella ja kehittää erilaisia malleja, joita seurat pystyvät helposti viemään kentälle. (Finni, Humisto, Karvinen & Lahti 2014, 91-92.)

Kunnalla on liikuntalain mukaan velvollisuus kehittää paikallista ja alueellista yhteistyötä, tarjota liikuntaa sekä liikuntapaikkoja myös erityisryhmät huomioiden, joiden tarkoitus on lisätä kuntalaisten terveyttä, hyvinvointia ja fyysistä aktiivisuutta. Kunta voi myös tukea esimerkiksi seurojen toimintaedellytyksiä tarjoamalla ilmaisia liikuntatiloja alle 18-vuotiaille. (Finni, Humisto, Karvinen & Lahti 2014, 89-90.)

2.4 Lapsen fyysismotorinen kehitys

Lapsen fyysismotorisen kehityksen ja elinjärjestelmien kypsymisen huomioiminen liikunnallista toimintaa suunniteltaessa on tärkeää. Elinjärjestelmiä ovat hermosto, lihaksisto, tukielimet, hengitys- ja verenkierto- sekä aineenvaihdunta. (Hakkarainen 2009, 53-55.)

Lasten ja nuorten omaehtoisena, että ohjatun liikunnan tulisi olla mahdollisimman monipuolista, kutakin elinjärjestelmää monipuolisesti kehittävää ja sisältää paljon motorisia perus-

taitoja. (Hakkarainen, 2009, 57). Motoristen perustaitojen hallinta luo pohjan fyysiselle aktiivisuudelle. Lapsuudessa on hankitut hyvät motoriset perustaidot ennakoivat fyysistä aktiivisuutta myös nuoruudessa. Hyvät motoriset perustaidot omaavalla lapsella tai nuorella on korkeampi liikunnallinen pätevyyden kokemus ja näin ollen matalampi kynnyks osallistua fyysiseen toimintaan. (Lubans, Morgan, Cliff, Barnett & Okely 2010; Stodden ym. 2008, 293-297.) Lapsuuden suurempi fyysinen aktiivisuus on yhteydessä parempiin motorisiin taitoihin. (Fisher ym. 2005).

Ympäristön ärsykkeet sekä geenit vaikuttavat hermoston kehittymiseen. Hermosto on kehittynyt 80-90% aikuisen hermoston koosta kuuteen ikävuoteen mennessä. Hermostoa voi kehittää erityisesti motorisia taitoja harjoittamalla, jolloin hermoyhteydet vahvistuvat ja synapsien toiminta paranee. Aivot jatkavat kasvamistaan aina murrosikään asti. Tämän vuoksi motoristen taitojen oppiminen lapsuudessa ennen murrosikää on nopeampaa ja helpompaa. Murrosiän jälkeen hankittuja taitoja ylläpidetään ja kehitetään. (Hakkarainen 2015, 69-71.)

Lihassolujen määrä on peritty ominaisuus, eikä juurikaan muutu syntymän jälkeen. Lihaksen pituus kuitenkin kasvaa pituuskasvun myötä. Lihaksen poikkipinta-ala voi kuitenkin kasvaa kasvun sekä kuormituksen myötä. Aikuiskokonsa lihaksen pinta-ala saavuttaa tyttöillä 10 vuoden ja pojilla 14 vuoden iässä. Hypertrofinen voimaharjoittelu ei siis ole tehokasta ennen murrosikää. Luurankolihasella, joka mahdollistaa ihmisen liikkumisen, on kolme eri tyyppiä. 1- tyyppin lihassolut ovat hitaasti supistuvia mutta kestäviä, 2- tyyppin lihassolut supistuvat ja väsyvät nopeasti, tämän lisäksi on välimuotoisia lihassoluja. Geenit ja lapsuuden liikuntaärsykkeet vaikuttavat lihassolujen erikoistumiseen. (Hakkarainen 2009, 69-71.)

Ihmisen kehon tukielimiin kuuluvat luusto, nivelrusto, nivelsiteet ja jänteet. Lopulliset luut muodostuvat luutumistumakkeista yksilöllisen aikataulun ja järjestyksen mukaan. Hormonitoiminta, kuormitus sekä ravinto vaikuttavat luun tiheyteen ja massaan. Esipuberteetin aikana tapahtuu suurinta tukielinten ja luuston kehittymistä. Luuston massan kasvua tulisi tukea oikealla liikuntarasituksella. Liikunta, joka sisältää paljon tärähtelyä, hyppyjä ovat tehokkaita vahvistamaan luita. (Hakkarainen 2009, 71-72; Nikander, Sievänen, Heinonen & Kannus 2005.) Erityisesti nuorten kasvupyrähdysten aikana kova ja yksipuolinen kuormitus altistaa erilaisille kiputiloille ja ylikuormitusvammoille. Vammojen ehkäisemiseksi lasten ja nuorten tulisi lajiharjoittelunkin rinnalla ylläpitää monipuolista liikkumista, joka kehittää lihaksistoa, lihasntemusta ja motorisia taitoja. (Karhola 2013, 8, 30.)

Lapsen sydän sekä sen iskutilavuus ovat huomattavasti aikuista pienemmät. Kasvun aikana sydämen toiminta tehostuu ja sen koko kasvaa erityisesti murrosiässä. Sydämen koko kasvaa riippuen harjoittelun määrästä. Ennen murrosikäkin lapsuudessa liikunnan avulla sydämen toimintaa voidaan tehostaa, jolloin erityisesti sydämen vasen kammio kasvaa, joka vastaa veren pumppaamisesta kehoon. Samoin murrosikään tultaessa hemoglobiinimäärä nousee, mikä parantaa hapenkuljetuskykyä. Hemoglobiinimäärä nousee myös harjoittelun avulla. Naisille kehittyy alhaisemmat hemoglobiinitasot kuin miehille. Murrosiässä myös keuhkot kasvavat ja alveolien määrä lisääntyy. (Hakkarainen 2015, 73-75.) Lapsuudessa tapahtunut kestävyys harjoittelu luo siis pohjaa, jolle voidaan murrosiän jälkeen alkaa kehittämään maksimaalista hapenottoa. (Hakkarainen 2009, 75-76).

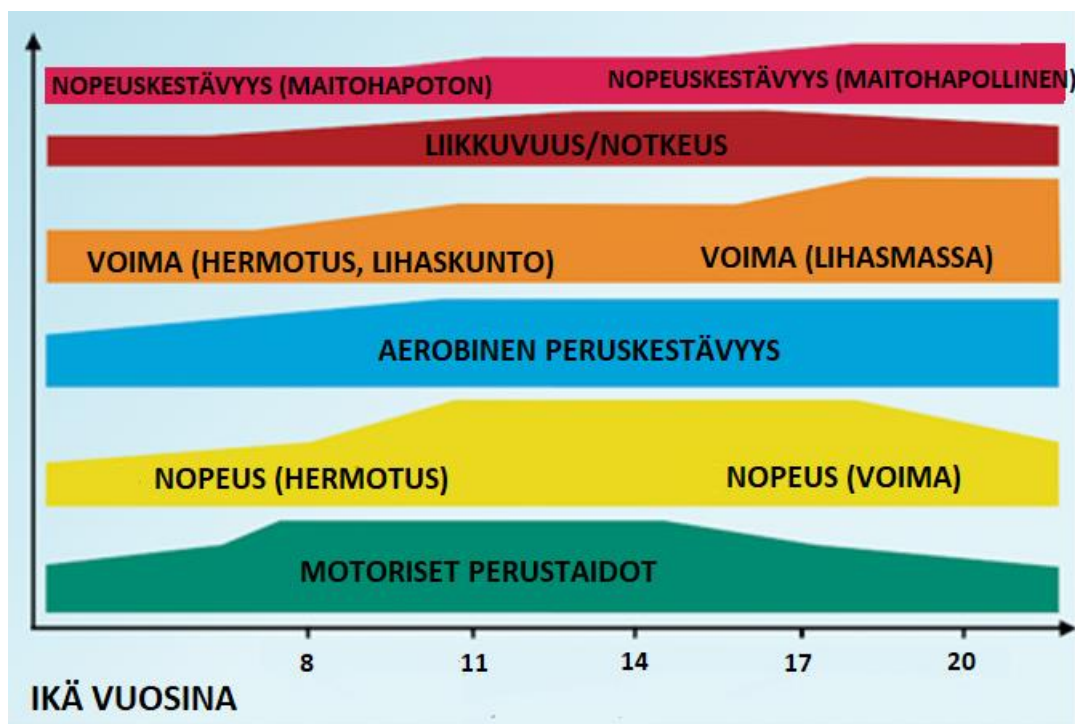
Lapsi käyttää eniten aerobista energiantuottoa liikunnan aikana. Lapsen anaerobinen kapasiteetti ja laktaatinmuodostuskyky ovat heikkoja, sillä maksimaalinen irtiottokyky jää matalammaksi aikuiseen verrattuna. Toisaalta lapset myös palautuvat rasituksesta tämän myötä nopeammin. Lapsille tulisikin harjoittelussa suosia aerobiseen toimintaan sulautettuja alle 30s lyhyitä pyrähdyksiä, joita esimerkiksi hippaleikit ovat luonnostaan. Anaerobinen suorituskyky paranee murrosiän loppuun mennessä. Tällöin systemaattisempaa maitohappoa tuottavaa anaerobista harjoittelua voidaan alkaa suorittaa. (Hakkarainen 2015, 75-78.)

Päivittäinen fyysinen aktiivisuus- ja harjoittelu sopivissa määrin monipuolisesti toteutettuna ovat positiivinen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Jopa pienillä liikuntamäärillä on huomattavia terveysvaikutuksia riskiryhmässä (esim. ylipaino, korkea verenpaine) olevien lasten terveyteen. (Janssen & Leblanc 2010.)

2.5 Herkkyyskaudet

Monipuolinen liikunta koostuu elinjärjestelmien kuormittamisen lisäksi myös taitoharjoittelusta. Taitoharjoittelu tukee hermolihasjärjestelmän kehittymistä sekä motoristen taitojen oppimista. Elinjärjestelmiä kuormittamalla taas kehitetään esimerkiksi hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Monipuolista liikuntaharjoittelua tukevat useiden eri lajien kokeileminen ja harrastaminen. (Hakkarainen, 2015, 179.) Lapsuudessa monipuolisen liikunnan kautta opitut liikuntataidot ja liikemallit auttavat myöhemmin lajitaitojen oppimisessa. (Bailey ym. 2010, 20-24; Balyi, Higgs & Way 2013, 204-207).

Herkkyyskaudet tarkoittavat ikäkausia, jolloin tietty fyysinen ominaisuus kehittyy erityisen helposti luontaisen kasvamisen kautta. (Hakkarainen 2015, 182; Kuvio 3). Long-term athlete development- mallissa esitetään, että lapsi ei koskaan välttämättä saavuta täyttä fyysistä potentiaaliaan, jos ominaisuutta ei harjoiteta aikaikkunan sisällä. (Balyi, Higgs & Way 2013, 80-81, 204-211). Nykytiedon valossa kuitenkin kaikki fyysiset ominaisuudet kehittyvät koko lapsuuden ja nuoruuden ajan. Herkkyyskaudet ovat vain suuntaa antavia, sillä fyysinen kasvaminen tapahtuu kaikilla yksilöllisesti. (Bailey ym. 2010,1). Tämän vuoksi muiden ominaisuuksien harjoittamista ei siis tule samanaikaisesti unohtaa. (Bacquet 2013, 127-243; Rumpf 2012,170-183).



Kuvio 3. Fyysisten ominaisuuksien painopisteet eri ikäkausissa. (Mukaeltu; H.Hakkarainen 2015, 185; Mukaeltu; Hakkarainen et al. 2008.)

Motoriset taidot ovat liikkeen ja taidon oppimisen perusta. Ennen kouluikää on otollisin aika kehittää yleistaitavuutta. (H.Hakkarainen ym. 2008, 8). Motorisia perustaitojen harjoittamista tulisi jatkua päivittäin ennen 12 ikävuotta, sillä silloin ikävuodet ovat parhaita yleistaitavuuden vakiinnuttamiselle sekä lajitaitojen opettelemiselle. Murrosiän jälkeen alkaa opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe. Vaikka nämä ikävuodet ovat otollisinta ja nopeinta oppimisen aikaa, motorisia taitoja on silti mahdollista oppia ja kehittää myöhemminkin laadukkaan ja määrällisen harjoittelun avulla. (H.Hakkairainen 2015, 182-186, 196-197; H.Hakkarainen ym. 2008, 8-9.)

Lapsi sopeutuu aerobiseen kuormitukseen jo hyvin varhaisessa iässä. Aerobista harjoittelua tulee lapsille usein luontaisesti pelien ja leikkien kautta, ja erityisiä aerobista harjoittelua voi lisätä vähitellen. Aerobinen kuormitukselle altistuminen kehittää jo varhaisessa vaiheessa mm. sydämen iskutilavuutta, hiussuoniston tiheyttä ja keuhkojen toimintakykyä. Ennen murrosikää tapahtuva kestävyysliikunnalla luodaan yleinen pohja tulevalle harjoittelulle. Lapsen anaerobinen toimintakyky, eli happamuuden sieto- ja maitohapon poistokyky on vielä kehittymättömiä. Tämän vuoksi nopeuskestävyys harjoittelun tulisi olla maitohapotonta ennen murrosikää. (H.Hakkarainen ym. 2008, 9-11.)

Kestävyys harjoittelun varsinaisen herkkyyskauden oletetaan alkavan murrosiän tai kasvupyrähdyksen alkaessa. Maksimaalisen hapenottokyvyn kehittyminen kasvaa huomattavasti kasvupyrähdyksen alkamisen jälkeen. (Bacquet, van Praagh & Berthoin 2003, 1128-1140; Balyi, Higgs & Way 2013, 84-85.) Youth Physical Development- mallissa kuitenkin kyseenalaistetaan yhden ”kestävyyden aikaikkunan” olemassaoloa, sillä kestävyiden kehittymistä on tutkimuksissa havaittu sekä ennen että jälkeen kasvupyrähdyksen. Lapsen kasvamisen aikana verenkiertoelimistö sekä muut fyysiset toiminnot ovat jatkuvassa kehityksessä. YPD- mallissa esitetään, että kestävyys harjoitteluun tulisi keskittyä vasta silloin, kun lähestytään aikuisuutta. Tätä aiemmin lapselle riittää harrastuksen tai yleisliikunnan mukana luontaisesti tuleva kestävyys harjoittelu. (i Lloyd & Oliver 2012, 66-67.)

LASTEN JA NUORTEN FYYSISEN KEHITYKSEN MALLI POJILLE																														
IKÄ	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+										
IKÄVAIHEET	VARHAIS-LAPSUUS			LAPSUUS							NUORUUS																			
KASVUVAUHTI	NOPEAN KASVUN VAIHE			↔				TASAISEN KASVUN VAIHE				↔				NUORUUDEN KASVU-PYRÄHDYS		↔				KASVUVAUHDIN HIDASTUMINEN								
KYPSYMISEN VAIHE	VUODET ENNEN KNH										← KNH →						VUODEN JÄLKEEN KNH													
HARJOITETTAVUUS	PÄÄASIALLISESTI HERMOSTOLLINEN (IKÄSIDONNAINEN)										↔										HERMOSTOLLISEN JA HORMONAALISEN YHDISTELMÄ (KYPSYSSINODDAINEN)									
FYYSISET TEKIJÄT	PT	PT		PT		PT (MOTORISET PERUSTAITOT)																								
	LT	LT		LT		LT (LAJIKOHTAISET TAIDOT)																								
	LIKKUVUUS	LIKKUVUUS										LIKKUVUUS																		
	KETTERYYS	KETTERYYS										KETTERYYS				KETTERYYS														
	NOPEUS	NOPEUS										NOPEUS				NOPEUS														
	TEHO	TEHO										TEHO				TEHO														
	VOIMA	VOIMA										VOIMA				VOIMA														
	LM (LIHASMASSAA LISÄÄVÄ HARJOITTELU)											LM	LM							LM										
	KESTÄVYYS	KESTÄVYYS										KESTÄVYYS				KESTÄVYYS														
HARJOITUS-OHJELMA	EI OHJELMOITU			HIEMAN OHJELMOITU				KOHTALAISESTI OHJELMOITU				HYVIN OHJELMOITU				ERITTÄIN HYVIN OHJELMOITU														

Kuvio 4. Lasten ja nuorten fyysisen kehityksen malli pojille (Mukaeltu lähteestä; Lloyd & Oliver 2012.)

Lloyd ja Oliver (2012) ovat luoneet fyysisistä herkkyykskausista tytöille ja pojille omat taulukot (Kuvio 4). Kuviossa fontit, värit ja tekstin paksuus havainnollistavat, milloin mitäkin ominaisuutta on tärkeää harjoittelussa painottaa. Paksumpi ja isompi fontti tarkoittaa suurta ominaisuuden painotusta. Haaleampi väri näyttää adaptaatiovaiheen ennen murrosikää ja tummempi adaptaatiovaihetta ennen aikuisikää. (Lloyd & Oliver 2012, 68.)

Nuoret kehittyvät yksilöllisesti ja eri aikaisesti, joten myös heidän harjoittelunsa tulisi suunnitella yksilöllisesti. Yläosassa on esitetty nuoren biologinen kasvu ja kypsyminen, esimerkiksi pituuskasvu. Mallia voi näin muokata nuoren yksilöllisen kasvamisen mukaan, siirtämällä herkkyykskausia sen mukaisesti. Esimerkiksi jos nuori kehitty biologisesti muita hitaammin, voidaan herkkyykskausia siirtää oikealle, ja aloittaa erilaisiin painopisteisiin tähtäävä harjoittelu myöhemmin. (Lloyd & Oliver 2012, 61-65.)

Nopeuden eri osa-alueita ovat perusnopeus, reaktionopeus, räjähtävä nopeus, etenemisnopeus ja nopeustaitavuus. Nopeuden kehittyminen muodostuu erityisesti hermoston toimintakyvyn kehittymisestä. Nopeus on myös voimakkaasti periytyvä ominaisuus, ja mutta lapsuuden oikeilla ympäristötekijöillä, harjoittelulla ja liikuntatavoilla sen on myös mahdollista kehittyä. Nopeuden kehittämiseen otollisin ikä onkin ennen murrosikää, jolloin nopeuden kaikkia eri osa-alueita tulisi painotetusti harjoitella. Tällöin voi painottaa koordinaatiota, monipuolisia motorisia taitoja, rytmittajua ja liiketiheyttä käsittelevät harjoitukset ovat hyviä nopeusharjoitteita. Murrosiän jälkeen edellisessä mainitut asiat säilyvät, mutta harjoitteluun voi yhdistää enemmän nopeusvoimaa, esimerkiksi plyometriaa. Murrosiän ansiosta kyky tuottaa tehoa liikkeeseen lisääntyy, jonka mukana tulee lisätä enemmän palautusaikaa ja vähemmän toistoja. (H.Hakkarainen ym. 2008, 10; H.Hakkarainen 2015, 236-246; i Lloyd & Oliver 2012, 64-65; Balyi, Way & Higgs 2013, 86-87.)

Vaikka voiman kehittämisen herkkyyskausi tulee vasta murrosiän jälkeen, mutta oikein toteutettuna lapsuuden voimaharjoittelu on myös turvallista ja luo pohjaa myöhemmälle toiminnalle. Lasten voimaharjoittelussa toiminnan tulisi keskittyä enemmänkin motoriseen, eli lihaskäytön harjoitteluun, lihaskestävyyteen ja nopeusvoimaan. Murrosiän jälkeen voidaan siirtyä aikuismaisempaan voimaharjoitteluun, ja lisätä joukkoon kovatehoisempaa nopeusvoima- harjoittelua ja maksimivoimaa. (H.Hakkarainen 2015, 212-230; Behm, Faigenbaum, Falk & Klentrou 2008, 547-556.) Lapsuuden voimaharjoittelu toimii tällöin pohjana toiminnalle, jolloin opetellaan turvalliset liikeradat ja vahvistetaan lihaksia raskeammille liikkeille myöhempien loukkaantumisten välttämiseksi. (Faigenbaum & Myer 2009).

Liikkuvuus tarkoittaa nivelten liikelaajuutta. Liikkuvuutta voi harjoittaa passiivisesti eli ulkoisen voiman avulla tai oman lihasvoimalla ja liikkeen aikana tapahtuvaa aktiivisena liikkuvuutena. (H.Hakkarainen ym 2008, 11.) Liikkuvuutta suositellaan tehtäväksi muun harjoittelun lomassa koko lapsuuden ja nuoruuden ajan. Forsman & Lampisen (2008) mukaan paras kehitys aika liikkuvuudelle on ikävuodet 6-9. Lloyd & Oliverin (2012, 62-65) esittää YPD- mallissa että ikävuodet 5-11 on herkkyyskausi liikkuvuuden kehittymiseen. Tämän jälkeen saavutettua liikkuvuutta tulisi harjoittelulla ylläpitää. Murrosiässä erityisesti kehon mittasuhteiden muuttuessa ylläpito on erityisen tärkeää. (S.Kalaja 2015, 255-259.) Liikkuvuusharjoittelu lisää liikkujan kehontuntemusta, ehkäisee lihasepätasapainojen syntymistä ja sillä on positiivinen vaikutus esimerkiksi voimantuottoon ja rentouteen syklisissä lajeissa. (Mero 2007, 364; Spring ym., 1993). Lajin kannalta riittämätön liikelaajuus altistaa vammojen syntymiselle, jota liikkuvuusharjoittelu ehkäisee. (Witvrouw, Mahieu, Danneels & McNair, 2004; Thacker, Gilchrist, Stroup & Dexter Kimsey 2004, 371-376).

3 Nokian kaupunki

Nokian kaupunki sijaitsee Pirkanmaan maakunnassa. Nokian liikuntapalvelut toimivat osana vapaa-aikapalveluita sivistystoimen alla. Sivistystoimen tehtävänä on edistää yksilön sekä yhteisön hyvinvointia. (Nokian kaupunki.)

Nokiolla on 8 alakoulua, 2 yläkoulua ja yksi yhtenäiskoulu. Oppilaita peruskouluissa yhteensä on 4076. Suuri osa Nokian peruskouluista on ollut mukana Liikkuva koulu- toiminnassa alusta asti. Liikkuva koulu- eli Nokiolla Liik Kiss- hanketta oli tehty tiiviissä yhteistyössä paikallisten seurojen ja liikuntapalveluiden kanssa. Koulut ovat kuitenkin saaneet toteuttaa liikkuvaa kouluympäristöä vapaasti omia voimavarojaan hyväksi käyttäen. Koulu-terveydenhuolto voi ohjata oppilaita esimerkiksi kaupungin järjestämään liikuntaneuvontaan. Kaupunki ylläpitää myös matalan kynnyksen liike- ja harrastuskalenteria. (Nokian kaupunki.)

3.1 Nokian kaupungin strategia

Strategia on pitemmän aikavälin kehityssuunnitelma. Kuntalain (410/2015) 37 § mukaan kunnan strategia on johtamisen väline, jossa tulee ottaa huomioon kunnan asukkaiden hyvinvoinnin edistäminen, palveluiden järjestäminen, omistaja- ja henkilöstöpolitiikka, kunta-laisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet, elinympäristön ja elinvoiman kehittäminen sekä palvelutavoitteet. (Nokian kaupunki.)

Nokian kaupungin tämänhetkinen kaupunginstrategia (kuvio 6) ulottuu vuosille 2017-2027. Nokian strategian visio, eli tulevaisuuden unelma, on ”elinvoimainen ja ekologinen Nokia 2027”. Strategian keskiö ja tarkoitus, eli ydintehtävä on ”hyvinvoivat nokialaiset”. Tavoitteiksi ovat asetettu ”hyvinvoivat nokialaiset, kasvua vahvistava kaupunkirakenne, Pirkanmaan paras yrityskunta, kestävät ja ekologiset ratkaisut ja rohkeat uudet toimintamallit. Toimintaa ohjaavia periaatteita ovat ”palvelemme, välitämme, toimimme (taloudellisesti) fiksusti ja onnistumme”. Kaupungin kärkihankkeisiin kuuluu ”elävä ja elinvoimainen keskusta, rantojen kaupunki, uudet yritysalueet ja kasvuyrittäjyys, sujuvan ja nopean joukkoliikenteen kehittäminen”. (Nokian kaupunki.)

3.2 Nokian kaupungin hyvinvointikertomus ja -suunnitelma

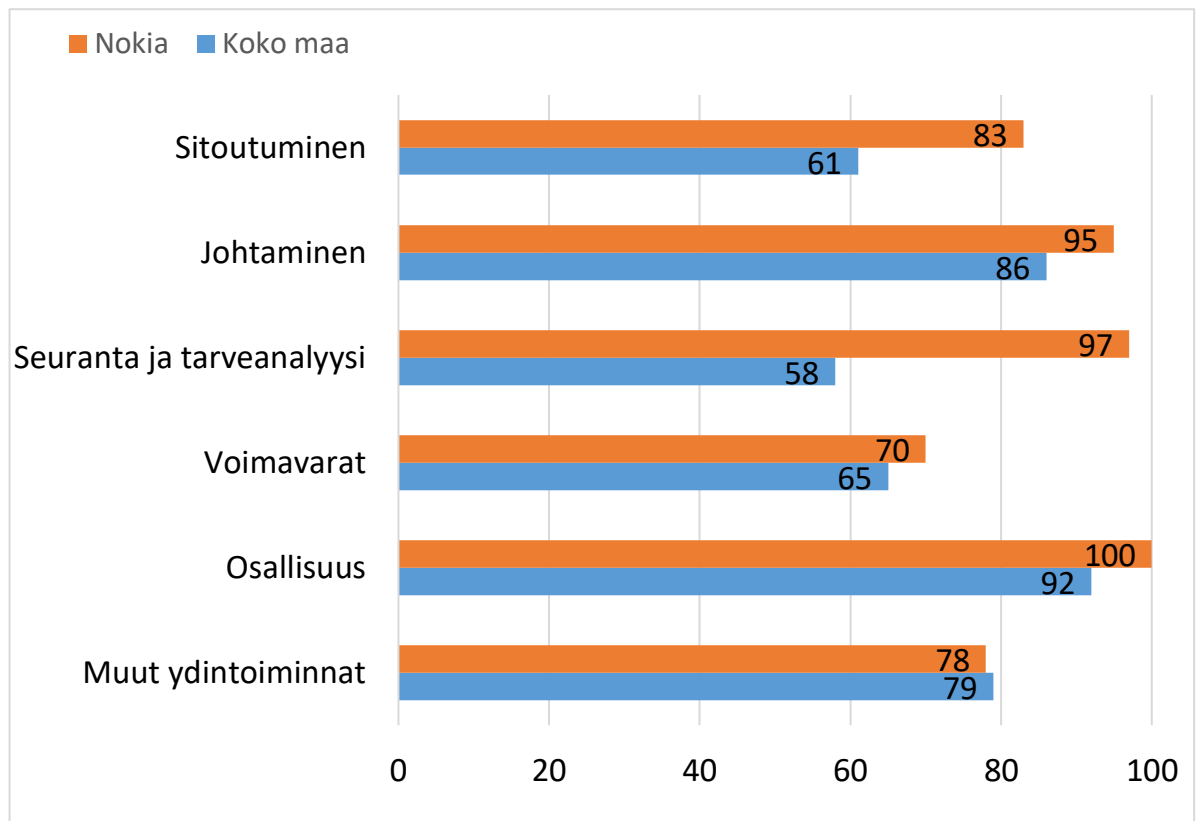
Perustus- kunta- ja terveydenhuoltolain mukaan asukkaidensa terveyden edistäminen on kunnan tehtävä. Terveyden edistämistä toteutetaan kunnassa useilla eri toimialoilla. Kaupunginvaltuusto asiantuntijaryhmän avulla päättää terveyttä ja hyvinvointia koskevat päätökset ja strategiset linjat, joita kaikki kunnan eri palvelualueet ja työntekijät toteuttavat. Vuosittain sekä valtuustokausittain laaditaan kunnan hyvinvointikertomus, joka toimii tietopohjana kuntalaisten terveydentilasta. Hyvinvointikertomus toimii myös siis työvälineenä kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Nokian kaupunki.)

Hyvinvointikertomusta vuosilta 2013-2016 kertoo havainnoista hyvinvoinnin kehittymiseen liittyen eri ikäisillä kuntalaisilla Nokian kaupungissa. (Nokian hyvinvointisuunnitelma, 2017, 3-4). Katsaus Nokian hyvinvointikertomukseen lasten, nuorten ja liikunnan osalta osoittaa, että verrattuna aikaisempiin vuosiin kehitystä on joiltain osin tapahtunut, mutta kehitettävää on edelleen.

Viimeisin onnistuneesti kerätty kouluterveys- kysely Nokialta löytyy vuodelta 2013. Viimeisimmän kyselyn mukaan 8.-9.-luokkalaisista 31,8% harrasti sykkettä nostattavaa ja hengästyttävää liikuntaa enintään yhden tunnin viikossa. Pitkän aikavälin tarkastelulla voidaan kuitenkin nähdä, että erittäin vähän liikkuvien määrä Nokialla on ollut laskussa. (Nokian hyvinvointisuunnitelma 2017, 12-13.) Ylipainoisten 8.-9.-luokkalaisten määrä on kasvanut vuodesta 2009 vuoteen 2013. Vuonna 2009 ylipainoisten osuus oli 16%, kun taas vuonna 2013 lukema oli 19,50%. Vuonna 2013 8.-9.- luokkalaisista terveydentilansa koki huonoksi 14,30 prosenttia, mikä on ollut tasaisesti samoissa lukemissa vuodesta 2009. (Sähköinen hyvinvointikertomus 2015 Kuntaliitto.) Tarvittaisiin kuitenkin tuoreempia paikallisia kyselyitä ja tutkimuksia tämänhetkisten johtopäätösten asettamiseen nokialaisten lasten ja nuorten liikkumisesta.

Hyvinvointikertomuksessa kuvattu TEA- viisaripalvelu näytti liikunnan osalta Nokian kaupungista parempia lukemia verrattuna koko Suomeen. TEA- viisarin pisteet osoittavat yhteisön terveydenedistämisaktiivisuutta ja sen laatua. Tulokset tulevat sen mukaan, miten hyvin organisaatiot ovat sisällyttäneet toimintaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen. (THL, 2015.)

TEA-viisarilla voidaan verrata Nokiaa koko maan tuloksiin esimerkiksi liikunnan osalta. (Kuvio 5). Voimavarat tarkoittavat esimerkiksi henkilöresursseja, liikuntapaikkoja sekä yksilöiltä perittäviä liikuntapaikka- ja harjoitusvuoromaksuja. (Nokian hyvinvointisuunnitelma 2017, 32-33.; THL, 2018.)



Kuvio 5. Liikunnan edistäminen TEA- pistein Nokialla (sininen) ja koko maassa (ruskea) 2018. (Mukailtu lähteestä THL, 2018).

Perusopetuksessa terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen TEA- viisarin vuoden 2015 mittauksen mukaan on parempi (76) kuin koko maassa keskimäärin (69). Parempaan suuntaan kehitystä on tapahtunut erityisesti mm. sitoutumisen, osallisuuden, voimavarojen sekä yhteisten käytäntöjen edistämisen osalta. Liikunnan osalta peruskouluissa on erityisen hyvää ”välkkäri”- toimintaa sekä kannustamista lapsia ja nuoria aktiiviseen koulumatkaan. Ydintoiminnot kuvaavat mm. liikuntaa lisäävät toimenpiteet koulupäivän aikana, missä ollaan myös ”vihreillä pisteillä”. Kehityskohteina hyvinvointikertomuksessa nähtiin koulun ja kodin välinen yhteistyö sekä oppilaiden osallisuuden lisääminen. (Nokian hyvinvointisuunnitelma 2017, 13-14.)

Hyvinvointikertomuksessa tehtyjen johtopäätösten mukaan Nokialla on suunniteltu hyvinvointisuunnitelma vuosille 2017-2020. Nokian kaupungin hyvinvointisuunnitelmassa vuosille 2017-2020 on neljä eri painopistealuetta. Painopisteille on merkitty erikseen päävastualueessa olevat tahot, sekä mittarit millä tulosta mitataan. Ensimmäinen painopiste liittyy lasten ja perheiden hyvinvointiin. Tavoite on, että parannetaan palveluiden lapsi- ja perhelähtöisyyttä, aktiivisuutta, kustannustehokkuutta sekä palveluiden yhteensopivuutta. Lapsille ja lapsiperheille taataan mahdollisuuksia osallistua maksuttomaan ja edulliseen liikuntaan ja kulttuuriin, ja tarjotaan liikunta- sekä elintapaohjausta. Palveluissa tulisi myös ensisijaisesti miettiä lapsen etua ja vanhemmuuden tukea. Vaikka palveluiden tarjoajia olisi paljon, tärkeää palveluissa on miettiä erityisesti tiedonkulkua eri toimijoiden kesken sekä tehdä asioinnista ja tiedonkulusta sujuvaa myös perheille. (Nokian hyvinvointisuunnitelma 2017, 4, 39.)

Toinen tavoite liittyy nuoriin sekä nuoriin aikuisiin. Tavoite on, että he löytävät suunnan elämässä, ja että päihteettömyys sekä osallisuus yleistyisivät. Eri toimijoiden välistä yhteistyötä kehitetään tarjoten nuorille tukea elämänsä murroskohdissa. Erityisesti Nokian koulut laativat toimintasuunnitelman hyvinvoinnin parantamiseen, mikä sisältää mm. ehkäisevää päihdetyötä ja varhaista puuttumista. (Nokian hyvinvointisuunnitelma 2017, 40.)

Aikuisväestöön liittyvä tavoite on vähentää sairastuvuutta sekä päihteidenkäyttöä ja lisätä aktiivisuutta sekä ravitsemuksellista terveyttä. Fyysistä inaktiivisuutta ja ylipainoa pyritään ehkäisemään mm. kehittämällä palvelupolkuja. Ikääntyvillä tavoite on toimintakyvyn ylläpitämisen edellytyksien parantaminen sekä vähentää yksinäisyyden tunnetta lisäämällä osallisuutta. (Nokian hyvinvointisuunnitelma 2017, 41-42.)

4 Lapsille ja nuorille kohdennetut liikuntapalvelut Nokialla

Nokian kaupungissa on tarjolla monipuolisia lapsille ja nuorille kohdennettuja liikuntapalveluita. Kaupungin liikuntapalvelut tarjoavat monenlaista toimintaa lapsille, perheille ja nuorille. Säännöllisen toiminnan lisäksi liikuntapalvelut järjestävät erilaisia liikunnallisia tapahtumia, tempauksia ja hankkeita kohdennetusti lapsille ja nuorille. Lapsille ja nuorille tarjotaan liikunta- ja elintapaneuvontaa, jonne voi saada lähetteen myös kouluterveydenhuollosta ja neuvolasta. Liikuntapalvelut ylläpitävät sisäliikuntapaikkoja ja vastaavat niihin liittyvästä koordinoinnista. Kaupungin kirjastossa toimii myös liikuntaväline- lainaamo, josta voi käydä lainaamassa tempupyöriä, lumikenkiä, potkulautoja ym. (Nokian kaupunki 2019.)

Liikuntapalveluiden ylläpitämä lasten ja nuorten liike- ja harrastuskalenteri tarjoaa maksuttomia ja avoimia liikuntaryhmiä alakoululaisista toisen asteen opiskelijoihin. Seurat vastaavat osasta tarjottavista tunneista, ja joitakin vetää kaupungin liikunnanohjaaja. Tunnit sijoittuvat iltapäivään tai alkuiltaan. Nuorille 13-20- vuotiaille tarjolla on ollut esimerkiksi kuntopyöräilyä ja joogaa. Alkusyksystä nuorille oli tarjolla muitakin ryhmiä, jotka jouduttiin lopettamaan vähäisen kävijämäärän vuoksi. Toimintaa on yritetty mainostaa koulujen kautta, mutta nuorten ryhmien alhaiset kävijämäärät ovat edelleen haaste. Alakoululaisille suunnattuja tunteja on määrällisesti enemmän ja niissä on tarjolla erilaisia liikuntamuotoja, kuten esimerkiksi kaupunkisotaa, parkouria, monilajitunti ja jääkiekon ja salibandyn ”höntsy”- tunteja. Harrastuskalenteriin on näiden lisäksi merkattu avoimia ja maksuttomia yleisöluisteluvuoroja sekä vähäkustanteisia uimahyppyvuoroja. Liikuntapalvelut järjestävät myös koko perheelle suunnattuja maksuttomia ja avoimia liikuntatunteja. (Nokian kaupunki 2019.)

Nokian kaupungissa toimii noin 20-30 aktiivista urheiluseuraa. Seurat ovat hyvin eri kokoisia ja omaavat vaihtelevat resurssit toiminnalle. Osalla on esimerkiksi palkattuja täyspäiväisiä työntekijöitä, osalla taas ei ollenkaan tai koko seura pyöri yhden henkilön voimilla. Seuran resurssit vaikuttavat siihen, millä tavoilla seuralla on mahdollisuus lähteä eri toimintoihin ja projekteihin, kuten liikuntapolkuun, mukaan. Resursseista huolimatta Nokian urheiluseurat ovat kuitenkin aktiivisia ja halukkaita kehittämään yhteistoimintaa lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. (Nokian kaupunki 2019.)

Joukkue- ja palloilulajit ovat erittäin suosittuja harrastuksia lasten keskuudessa (Berden & Lähdeniemi 2019, 18-19). Palloilulaji- seuroissa koetaan yleisesti, että harrastamista on

haasteellista aloittaa vanhemmalla iällä, sillä tasoerot ovat silloin jo kasvaneet erittäin suureksi. Suurin osa palloiluseuroista ei järjestä nuorille suunnattua matalan kynnyksen toimintaa. Suurin osa seurojen pallokerhoista ja aloittelijoille tarkoitetuista ryhmistä on suunnattu alle 9v lapsille. Toimintaa on seurojen näkökulmasta haastava järjestää, sillä osallistujat eivät sitoudu toimintaan ja joukkuelajeissa tarvitaan tarpeeksi osallistujia ja riittävä taitotaso, jotta toimintaa olisi järkevä järjestää. (Nokian kaupunki 2019.)

Nokian muissa yksilölajeja edustavissa seuroissa sekä isoissa monilajiseuroissa on tarjolla enemmän matalan kynnyksen liikuntatoimintaa tai alkeiskursseja myös vanhemmille lapsille. Kuitenkin vain kourallinen seuroja tarjoaa yläasteikäisille nuorille toimintaa, johon lajiin aikaisemmin perehtymätön voisi osallistua. (Nokian kaupunki 2019.)

5 Nokian opetussuunnitelma liikunnan osalta

Opetussuunnitelman perusteet määräävät, että jokainen koululaitos sisällyttää opetuksen opetuksen keskeiset sisällöt ja tavoitteet. Tällä turvataan opetuksen laadun, tasa-arvon ja opetuksellisen sekä toimintakulttuurin yhtenäisyyden ja yhdenvertaisen toteutumisen. Paikallinen opetussuunnitelma liittää opetuksen osaksi paikallisia tavoitteita ja toimintaa huomioimalla paikkakunnan erityispiirteet. Yhdistämällä paikallisen toiminnan sekä opetussuunnitelman, pystytään entistä paremmin edistämään lasten ja nuorten oppimista ja hyvinvointia. (Opetushallitus 2014, 9.)

Liikuntapolku- toimintamallissa pyrittiin kehittämään Nokian paikallista opetussuunnitelmaa liikunnan osalta. Tavoitteena oli tukea Nokian kaupungin hyvinvointi strategiaa, sekä kehittää koulujen ja seurojen välistä kommunikaatiota ja yhteistyötä. Opetussuunnitelmassa jokaisella vuosiluokalla on omat erityispiirteensä sekä tavoitteet, jotka huomioivat kyseistä ikäluokkaa ja sen kehitysvaiheita. (Nokian kaupunki 2016). Liikuntapolku-mallin suunnittelussa tuli ottaa huomioon kyseisen vuosiluokan tarpeet, jotta voitiin tarjota oppilaille kohdennetumpaa palvelua.

Hämeen Liikunnan ja Urheilun järjestämässä Liikkuva koulu- seminaarissa 2018 painotettiin, että liikunnanopetuksessa tulisi nimenomaan panostaa positiivisten liikuntakokemusten luomiseen, jotka tukevat pätevyyskokemista ja liikunnallisen elämäntavan syntymistä. Uudessa opetussuunnitelmassa motoriset perustaidot ovat keskiössä. Liikunnan opetuksessa panostetaan siis motoristen perustaitojen sekä havaintomotoriikan opetteluun pelkkien erillisten lajitaitojen sijasta. (Opetushallitus 2014.) Liikkuva koulu- seminaarin avausluennolla näytettiin esimerkiksi erilaisia videoita liikuntatunneilta, joissa sovelletaan perinteisiä lajeja uusilla välineillä ja säännöillä. Muokatut oppimisympäristöt ovat esimerkiksi hyvä tapa opetuksen eriyttämiseen.

Vuosiluokilla 1-2 liikunnan osalta keskitytään motoristen perustaitojen harjoitteluun monipuolisella liikkumisella. Motoriset perustaidot sisältävät tasapainotaidot, välineen käsittelytaidot sekä liikkumistaidot. Näitä taitojen harjaantumista tuetaan valitsemalla taitoja sisältäviä leikkejä, pelejä ym. harjoitteita. Monipuolinen liikunta kehittää oppilaan oppimista sekä ajattelukykyä. Leikinomaisuus ja ilon tunteiden kokemukset ovat erityisen tärkeitä 1-2- vuosiluokkien liikuttamisessa. Mielikuvitusta, eettistä ajattelua ja tunteiden ilmaisua tuetaan esimerkiksi erilaisilla satujen, lorujen, musiikkiliikunnan, leikkien ja pelien avulla. Psykkisissä sisällöissä mainitaan myös erilaisten tunteiden kokeminen liikunnan

aikana, erityisesti myös häviämisen ja pettymysten opettelu. Pyritään herättämään oppilaiden omia ideoita, ajattelukykyä sekä uteliaisuutta erilaisilla ongelmanratkaisu- ja tutkimustehtävillä. Oppilaita ohjataan tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja iloitsemaan onnistumisista. Oppilas harjoittelee muiden kannustamista sekä ryhmän jäsenenä toimimista. Liikunnan opetuksen sisältöihin kuuluu myös liikenteessä kulkemisen opettelu niin pyörällä kuin kävellenkin. (Nokian kaupunki 2016.)

Vuosiluokilla 3-6 oppilaita ohjataan ja tuetaan yhä enemmän oman identiteetin muodostamisessa ja omien oikeuksien tunnistamisessa. Oppilaita kannustetaan vaikuttamiseen ja osallistumiseen, ottamaan vastuuta omasta toiminnasta sekä käyttämään päätöksentekokykyä. Liikunnan fyysisiin tavoitteisiin on kirjattu motoristen perustaitojen harjoittelu sekä erilaisten liikuntavälineiden käyttämisen harjoittelu. Vuosiluokilla 5-6 taas tavoitteisiin kuuluvat jo kyseisten taitojen hallitseminen ja osaa käsitellä liikuntavälineitä erilaisissa ympäristöissä. Suositaan tehtäviä, pelejä ja leikkejä ym., jotka harjoittavat oppilaan havainnointikykyä, päätöksentekoa ja vahvistavat pätevyyden kokemuksia.

3-4 luokkalainen opettelee arvioimaan fyysisten ominaisuuksia, sekä tutustuu eri ominaisuuksien harjoittamiseen. Fyysisiä ominaisuuksia ovat nopeus-, voima-, liikkuvuus-, ja kestävyysominaisuudet. Viidennellä luokalla tavoite on opetella fyysisten ominaisuuksien harjoittamista. Kuudennella vuosiluokalla tavoite on harjoittaa kyseisiä ominaisuuksia sekä osata myös arvioida niitä. Oppilaille voidaan antaa tehtäviä, jotka opettavat näiden ominaisuuksien harjoittamista. Kuudennella vuosiluokalla oppilas osaa asettaa itselle realistisia tavoitteita oppimiseen liittyen.

Liikuntaa pyritään toteuttamaan monipuolisesti ja runsaasti opetuksessa. Viidennestä luokasta lähtien mobiilisovellusten käyttämisen harjoittelu liikunnan tukena. Oppilaita valistetaan myös liikunnan harrastamiseen liittyvää tietoa sekä opetetaan kehonhuollon perusteita. Liikenteessä liikkumisessa kiinnitetään erityisesti huomiota pyörällä liikkumiseen. (Nokian kaupunki 2016.)

Vuosiluokkina 7-9 oppilasta kannustetaan kasvamaan itsenäisyyteen, vastuullisuuteen, olemaan osa yhteisöä ja yleiseen elämänhallintaan. Oppilaita kannustetaan tutkivaan työotteeseen, joka ylittää ainerajat. Oppilasta ohjataan tunnistamaan omaa terveyttä edistävät ja haittaavat tekijät. Erityisvalistusta käytetään unen, levon, päihteettömyyden ja liikunnan merkitykseen omaan terveyteen. Oppilas oppii etsimään ja löytämään hänelle mielekkäitä liikuntamuotoja- ja harrastuksia. Ohjauksessa voidaan kannustaa vapaa-ajan liikuntaan esimerkiksi antamalla liikuntaläksyjä, ja käyttämään liikuntateknologiaa. (Nokian kaupunki 2016.)

Oppilasta voi osallistaa esimerkiksi ohjaamaan, keksimään ja soveltamaan muille oppilaille erilaisia tehtäviä. Oppilas jatkaa motoristen perustaitojen kehittämistä ja yhdistelemistä vaihtelevissa ympäristöissä. Oppilas kehittää omia fyysisiä ominaisuuksiaan arvioimansa tiedon pohjalta. (Nokian kaupunki 2016.)

6 Projektin tavoitteet

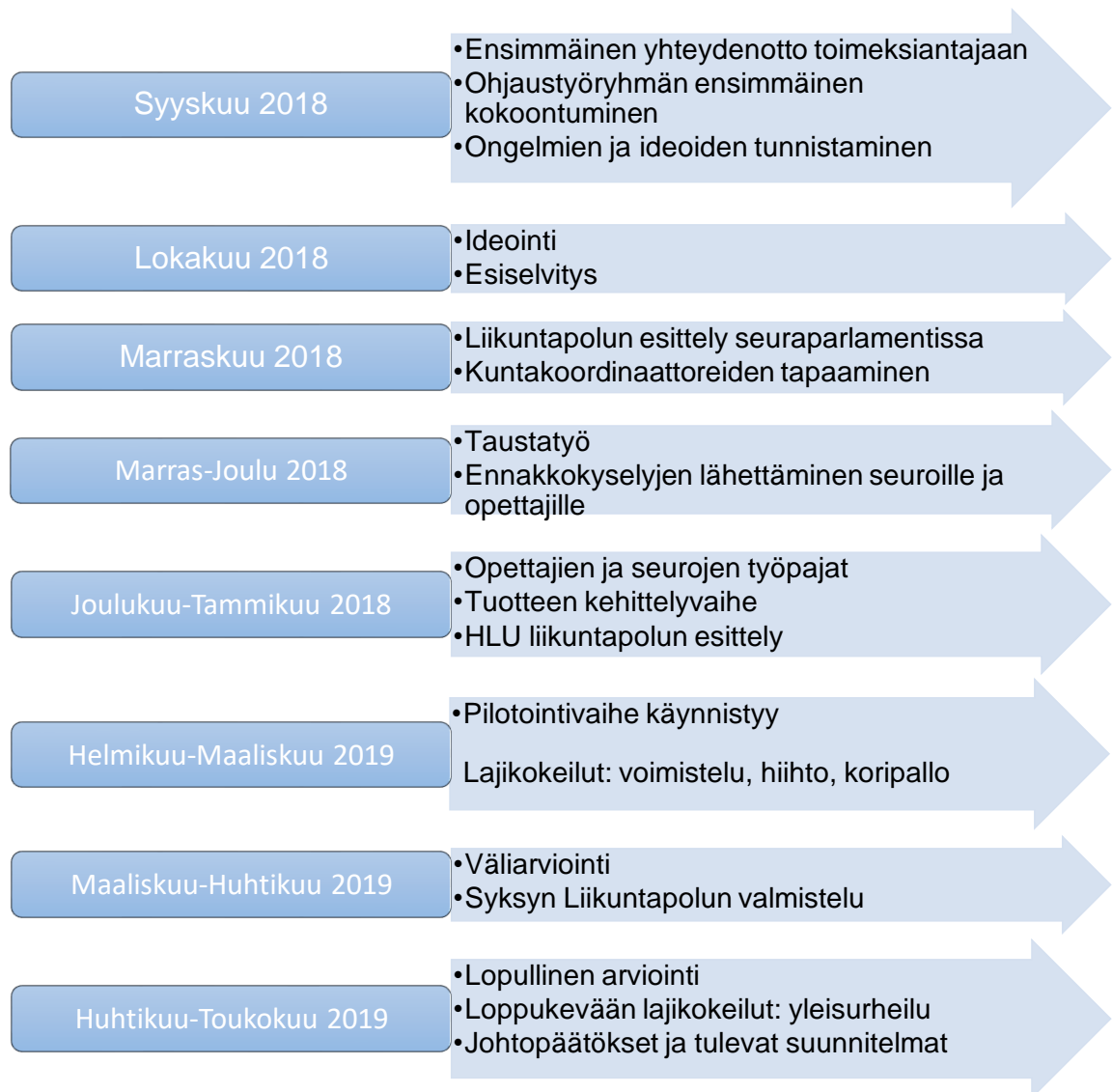
Tavoitteena oli luoda yhteistyössä Nokialaisiin peruskouluihin paikallisten seurojen, ope-
tuspalveluiden sekä liikuntapalveluiden toteuttama liikuntapolku. Projektin aikana pyrittiin
luomaan entistä tiiviimpää ja vastavuoroisempaa yhteistyötä toimijoiden välille.

Liikuntapolku- toimintamallin tavoitteena oli tarjota kaikille oppilaille tasa-arvoinen mahdol-
lisuus tutustua eri lajeihin ja liikuntamuotoihin riippumatta asuinpaikan tai koulun sijain-
nista, opettajan tai vanhemman kiinnostuksenkohteista tai sosioekonomisesta asemasta.

Nokian liikkuva koulu, eli ”liik kiss”- hankkeen kokonaistavoitteena oli aktiivinen ja hyvin-
voiva koululainen. Hankkeen kohderyhmänä olivat kaikki Nokian peruskoulujen 1-9- luok-
kalaiset oppilaat.

7 Suunnittelutyön vaiheet

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Nokian kaupunki. Liikuntapolku- toimintamallin suunnittelu ja koordinointi kuului seurakoordinaattorin toimenkuvaan. Työn alkaessa työnantajan kanssa sovittiin, että aiheesta voidaan tehdä aiheesta produktinomaisen opinnäytetyö. Opinnäytetyöprojekti alkoi syyskuussa 2018 palaverilla toimeksiantajan kanssa. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Opinnäytetyön vaiheet.

7.1 Projektin aloitus

Liikuntapolku- toimintamalli luotiin verkoston välisessä yhteistyössä. Verkostoon kuuluivat perusopetus (sekä kouluterveydenhuolto), paikalliset seurat ym. toimijat ja Nokian liikuntapalvelut. Verkostotyöskentelyssä toimitaan toimialat ylittävässä tasavertaisessa yhteistyössä. Verkostot omaavat omat osaamisalueensa ja verkkonsa, joita yhteistyössä päästään hyödyntämään. (Sydänmaalakka 2016, 80-81.)

Tapaamisissa käytettiin osallistavia kehitysmenetelmiä, jotta tuettiin yhteistyön muodostumista projektin aikana. Osallistavien menetelmien avulla pyrittiin hyödyntämään toimijoiden omia ideoita, tietotaitoa ja osaamista tehtävän hankkeen hyväksi. Kun toimijat oppivat tuntemaan toistensa mielipiteitä, osaamista ja näkökantoja yhteistyö projektissa syvenee sekä luo monimuotoisuutta. Osallistamalla toimijoita päätöksentekoon pyrittiin luomaan toiminnalle omistajuutta, eli lisätä motivaatiota ja sitoutumista hanketta kohtaan. (Auvinen & Liikka 2015, 5-7.)

Ensimmäisessä palaveri pidettiin Skypen välityksellä 6.9.2018. Paikalla olivat Liikkuva koulu- hankkeen kuntakoordinaattorit, jotka edustavat opetuspalveluita sekä Nokian liikuntapalveluita. Palaverissa taustoitettiin Liikuntapolku- toimintamallin taustat ja tarve. Liikuntapolku- toimintamallille oli syntynyt tarve ennen opinnäytetyön alkamista paikallisten tahojen osalta. Marraskuussa 2017 oli pidetty verkostotapaaminen, johon osallistui opetuspalvelut sekä paikalliset urheiluseurat. Tapaamisessa oli ilmennyt, että peruskoulut ja seuramat toivoivat tasapuolisempaa ja koordinoitumpaa seurayhteistyötä kouluihin. Esimerkiksi koulujen tarjoamat lajikokeilut olivat usein olleet kiinni seuran oma-aloitteisuudesta tai opettajan mielenkiinnonkohteista tai suhteista. Tapaamisessa oli syntynyt idea luoda kulttuuripolun mallia mukaileva liikuntapolku Nokian peruskouluihin. Kulttuuripolku- mallissa jokaiselle vuosiluokalle on oma kulttuuriaihe, kuten esimerkiksi teatteri, kuvataide, musiikki jne. Oppilaat tutustuvat lukuvuoden aikana yhteen kulttuurimuotoon. Lukuvuoden aikana luokalla on 1-2 vierailua aiheeseen liittyvään paikalliseen kulttuuri tahoon. Tämän lisäksi kulttuuri taho tekee opettajille aiheeseen liittyvää materiaalia, jota käydään läpi myös koulutunneilla. Alkuperäisessä ajatuksessa liikuntapolku- mallissa eri vuosiluokille asetettiin liikuntamuoto- teemat, johon luokka tutustuu vuoden aikana. Seurat tulevat kouluihin tekemään lajikokeilukertoja valitulle luokalle asteelle koko Nokian alueella.

Esiselvitysvaiheessa tutustuttiin Nokian ja muiden kaupunkien kulttuuripolku- malleihin. Käytössä olevia liikuntapolku- malleja Suomesta ei löytynyt, jotka olisivat vastanneet täysin Nokian suunnitelmaa. Liikuntapolku- mallien puutteessa tutkittiin opinnäytetöitä, jossa

luotiin ja kehitettiin peruskoulujen kulttuuripolku- mallia. Työt antoivat kuvaa siitä, mitä toimenpiteitä ja tehtäviä toiminnan luominen oli edellyttänyt. Syyskuun lopusta lähtien alettiin tutustumaan hankehakemukseen, vanhoihin tapaamismateriaaleihin liikuntapolkuun liittyen sekä kasattiin suunnitelmaa opinnäytetyön kirjallisuuskatsaukseen. Lokakuun alussa pidettiin opinnäytetyön ohjaajan kanssa ensimmäinen tapaaminen, jossa käytiin läpi opinnäytetyön runko sekä painotettiin osallistavien kehitysmenetelmien käyttämistä osana produktia.

7.2 Liikuntapolku -pilotoinnin mainostaminen ja tiedottaminen

Ohjaustyöryhmä kokoontui ensimmäisen kerran 17.9.2018. Tapaamisessa oli paikalla kuntakoordinaattorit (perusopetus ja liikuntapalvelut), seurakoordinaattori sekä Liikkisvastaavat opettajat. Jokaiseen Nokian peruskouluun on nimetty Liikkisopettaja, joka vastaa oman koulunsa liikkuva koulu- toiminnasta. Tapaamisessa esiteltiin tulevan lukuvuoden liikkuva koulu- hanke sekä siihen liittyvät asiat ja toimenpiteet (esim. hankkeen kuvaus, budjetti). Liikuntapolku kuului olennaisena osana Nokian liikkuva koulu- hankkeeseen lukuvuonna 2018–2019. Toimintamalli oli tarkoitus suunnitella ja pilotoida tänä aikavälinä.

Liikuntapolku- toimintamalli esiteltiin yhdessä liikuntapalveluiden kanssa virallisesti paikallisille seuroille Nokian kaupungin liikuntaseuraparlamentissa Nokian Kerholassa 13.11.2018. Tilaisuudessa oli mahdollisuus vaihtaa ajatuksia ja kysymyksiä koskien liikuntapolkua. Seuroille kerrottiin myös, että heille lähetetään kutsu osallistua mukaan liikuntapolun pilotointiin sähköpostitse. (Liite 1). Kutsu lähetettiin kaikille Nokian seuroille.

27.11 kuntakoordinaattorit ja seurakoordinaattori tapasivat Hämeen Liikunta ja Urheiluedustajan. HLU:lle esiteltiin Liikuntapolku- toiminnan idea ja keskusteltiin aiheesta. Tapaamisen jälkeen kuntakoordinaattoreiden kanssa sovittiin ensimmäisen suunnittelutapaamisen rungosta, mitä asioita tulisi käydä läpi.

7.3 Ennakkokyselyt

Paikallisille seuroille että opettajille tehtiin ennakkokyselyt. Ennakkokyselyiden tarkoituksena oli mitata mm. motivaatiota ja tärkeyden kokemista liikuntapolusta, resursseja, toiveita sekä ajatuksia liikuntapolkua kohtaan. Samalla kyselyn avulla seura ilmoitti myös osallistumisestaan liikuntapolun pilotointivaiheeseen. Ennakkokyselyt tehtiin Google

Forms- pohjalle, ja linkki jaettiin sähköpostitse. Ennakkokysely lähetettiin suoraan Liikkis-opettajille että rehtoreille ja pyydettiin jakamaan kyselyä eteenpäin koulun sisällä.

Seurojen edustajille sekä hankevastaaville opettajille tehtiin ennakkokysymykset, joihin heitä pyydettiin vastaamaan sähköisesti Google forms- linkin kautta ennen yhteistä tapaamista. (Liite 2). Opettajilta saatiin yhteensä 28 vastausta yhteensä 12 eri Nokian alueen koulusta. Nokian seuroista viisi vastasi kyselyyn, ja heistä neljä lähtivät mukaan pilotointiin. Vastausten koonti esiteltiin ensin 17.12 Liikkis- opettajien tapaamisessa. Tällöin käytiin läpi pelkästään opettajien ennakkokyselyt. 8.1 verkostotapaamisessa, johon osallistuvat sekä seurat että opettajat, käytiin läpi molemmat kyselyt.

Ennakkokysymysten tarkoituksena oli aktivoida osallistujia pohtimaan aihetta jo ennen tapaamista. Kysymysten tarkoitus oli myös auttaa osallistujia omakohtaistamaan toimintaa itsensä kannalta. Vastausten perusteella pystyttiin myös arvioimaan osallistujien tavoitteita, sitoutumista, resursseja ja mielenkiintoa asiaa kohtaan. Vastaukset koottiin yhteen, ja esiteltiin kootut vastaukset verkostotapaamisessa. Esittämisen tarkoituksena oli osoittaa osallistujille, että heidän ajatuksensa ja mielipiteensä olivat arvostettuja ja ne oli otettu huomioon. (Kupias 2007, 52-54.) Kysymysten esittelyn tarkoituksena oli myös avartaa seuroille ja opettajille toistensa ajatusmalleja ja toiveita toiminnasta, jolloin seurat osaisivat myös suunnitella toimintaa myös koulun toiveita ajatellen. Kysymykset tehtiin tarkoituksella toistensa ”vastakohdiksi”, jotta niitä olisi helppo peilata toisiinsa. Esimerkiksi opettajilta kysyin ”mitä toivot” ja seuroilta ”mitä teillä on tarjota” toimintaan.

7.4 Motivaatio ja omistajuus

17.12 pidettiin Liikkis- vastaavien opettajien tapaaminen. Tapaamista varten koottiin yhteen opettajille lähetetyt ennakkokyselyt ja esiteltiin yleisimmät vastaukset opettajille. Keskusteltiin vielä aiheista ja opettajat saivat vielä esittää toiveita ja kysymyksiä. Tarkoitus oli myös herättää motivaatiota, omakohtaisuuden tunnetta ja toiminnan tärkeyttä liikuntapolkua kohtaan osallistavilla menetelmillä. Tapaamisessa pidettiin myös keskustelu aktiivivien menetelmin Liikkuva koulu- hankeavustuksen loppumista koskien.

Liikkis- opettajien tapaamisessa 17.12 oli tarkoituksena käsitellä koulujen liikuntatoimintaan liittyviä yleisiä asioita, myös liikuntapolku- toiminnalle oli varattu tapaamisessa oma aikansa. Tavoitteena oli herättää motivaatiota ja ajatuksia koko liikkuva koulu- toimintaa kohtaan, mutta myös epäsuorasti tulevasta liikuntapolku-projektia kohtaan.

Tapaamisessa käytettiin osallistavaa menetelmää, jossa esitettiin väittämä, jonka mukaan osallistajat liikkuisivat mielipiteensä mukaisesti tilassa oikealle tai vasemmalle. Väittämät olivat tarkoituksella kärjistettyjä, jotta ne herättäisivät keskustelua ja reflektointia. Ensimmäinen väite oli ”Hallituskausi ja sen myötä Liikkuva koulu- hanke tulee peruskouluissa päätökseen 2019. Suomalaiset lapset liikkuvat nyt tarpeeksi!”. Väitteen tarkoituksena oli herättää epäkohta ja toiminnan tärkeys opettajille. Toinen väittämä ”Tukirahoitus loppuu/vähenee liikkuvasta koulusta. Oma toimintani loppuu myös, sillä ilman rahaa ei voi liikunnallistaa koulupäiviä”. Lisäksi tapaamisessa pidettiin pariporina aiheista ”Onko liikkuva koulu- henkinen toimintakulttuuri vakiintunut oppilaitoksellenne” ja ”Miten toiminta jatkuu koulullasi?”

Menetelmien tarkoituksena oli ensin aktivoida opettajien aikaisempaa kokemusta ja ajatuksia aiheesta. Kriittisillä väitteillä päämäärä oli herättää myös kriittistä pohdintaa ja synnyttää epäkohta aiheeseen liittyen. Epäkohta ”lapset eivät liiku tarpeeksi” tarkoitus oli nostaa asian tärkeyttä osallistujien silmissä. Asian koettu tärkeys on yksi kolmesta tekijästä, jotka nostavat ihmisen motivaatiota asiaa kohtaan koulutustilanteissa. (Kuvio 7.)

Pariporinalla toimintakulttuurin vakiintumisesta ja jatkumisesta koululla haluttiin herättää opettajissa heidän oman toimintansa tärkeyttä koulujen liikunnan edistämiseksi. Vaikka liikkuva koulu- tukirahoitus loppuu, opettajien toiminnoilla ja ajatusmalleilla on suuri merkitys liikunnallisen toimintakulttuuriin myös jatkossa. Opettajalla on suora vaikutusyhteys lapsiin, vanhempiin, kollegoihin ja koko koulun toimintaan. Opettajat jakoivat kysymysten aikana keskenään omien koulujensa toimintatapoja, jolloin muut koulut saavat toisten toiminnasta vinkkejä omaan käyttöönsä. Pariporinalla yritettiin herättää myös tunnetta ”onnistumisen todennäköisyydestä” sen avulla, että keskusteluissa nousisi esille hyviä toimintatapoja, muuttuneita käytänteitä ja asenneilmastoa, mihin liikkuva koulu- toiminnassa ollaan päästy. (Kuvio 7.)

Motivaatio =	Asian koettu tärkeys x	Onnistumisen todennäköisyys x	Tekemisen ilo
--------------	------------------------	-------------------------------	---------------

Kuvio 7. (Mukaeltu; Kupias 2007, 121).

7.5 Ensimmäinen suunnittelu -työpaja

Ensimmäinen yhteinen liikuntapolku- työpaja pidettiin 8.1.2019. Tapaamiseen osallistuivat kuntakoordinaattorit, seurakoordinaattori, viisi ”liikkis”- opettajaa eri kouluista sekä kuusi

pilotointiin ilmoittautunutta paikallista seuraa. Tapaamisessa sovittiin yhteisistä tavoitteista, keskusteltiin liikuntapolku- aiheisista case- tapauksista sekä päätettiin pilottiin osallistuvat seurat, lajit ja luokka-asteet ja käytiin läpi käytännön toimintatavat pilotoinnissa.

Työpajassa yritettiin sopia seurojen ja opettajien kanssa lopullista liikuntapolku- mallin muotoa. Lähdimme kulttuuripolun tyyliin pohtimaan, mitkä lajit ja liikuntamuodot laitettaisiin millekin vuosiluokalle. Tapaamisessa tuli kuitenkin selville, että liikunta- ja lajit herättävät paljon tunteita ja mielipiteitä erityisesti seuran työntekijöissä. Seurat halusivat luonnollisesti oman lajinsa esille mahdollisimman nuorille oppilaille. Tapaamisessa saatiin lopulta sovittua vain pilotin liikuntapolku- runko. Keskustelu toi selville sen, että liikunnan ja urheilun luonteen vuoksi kulttuuripolkumainen suoraviivainen jako ei tulisi välttämättä toimimaan liikuntapolussa.

7.6 Tavoitteenasettelu

Ensimmäisessä suunnittelutapaamisessa käytettiin tapausopetusta aktivoimaan osallistujien aikaisempaa kokemusta ja tietoa. Tapauksilla pohjustettiin ja pyrittiin antamaan suuntaa liikuntapolun tavoitteiden asettamiselle, sekä herättämällä ajatuksia ja keskustelua. (Kaupias 2007, 82-83; Liite 1.) Osallistujat jaettiin kahteen eri ryhmään, jotka molemmat keksivät ratkaisuja omaan tapaukseensa, jonka jälkeen aiheista keskusteltiin vielä yhdessä. Tapauksilla herätettiin keskustelua keinoista innostaa liikunnallisesti inaktiivisten lasten ja nuorten innostamisen keinoja liikuntapolun toiminnassa. Keskusteluissa tuli esiin matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksien tarjoamisen mahdollisuuden tärkeys sekä taito tason mukaan eriyttäminen toiminnassa. Seurat mainitsivat haluavansa kannustaa toimintaan mukaan heitä, jotka eivät ole vielä mukana.

Toisen ryhmän tapaukselle case- tapauksella painotettiin yläastelaisille tarjottavien liikuntamuotojen miettimisen tärkeyttä. Kaikenlainen mahdollinen liikkuminen vähenee yläasteen aikana huomattavasti. Drop out- ilmiö näkyy jo ala-asteen viimeisillä luokilla, sillä harrastuskustannukset, kilpailun korostaminen ja yhteen lajiin yhä aikaisemmin keskittyminen ovat yleistyneet. (Kokko ym. 2016, 15, 35.) Seuran tarjonnan (erityisesti matalan kynnyksen toiminnan) ja ikäluokalle valitun liikuntamuodon tulisi sopia yhteen. Vaikka vuosiluokalle tarjottaisiin lajikokeiluja ym. tutustutettaisiin lajiin, oppilaalla pitäisi innostuessaan olla mahdollisuus myös aloittaa harrastus. Seurojen (erityisesti joukkuelajit) ja liikuntapalveluiden kertoman näkökulman mukaan yläaste- ikäisille nuorille on erittäin vaikeaa luoda matalan kynnyksen harrastustoimintaa, sillä nuoria on vaikea saada sitoutumaan toimintaan ja kävijämäärät vaihtelevat viikkojen välein liikaa.

Tapausopetuksen jälkeen suunnittelutapaamisessa siirryttiin liikuntapolun tavoitteiden luomiseen. Verkostotyöskentelyssä olisi tärkeää luoda yhteinen visio, jonka pohjalta määritetään tulevat toimintatavoitteet. (Sydänmaanlakka 2016, 80-81.)

Yhteisesti sovitut tavoitteet ja päämäärät lisäävät toimijoiden vuoropuhelua keskenään. Yhteisten painopisteiden löytäminen edellyttää toimijoilta yhteistä pohdintaa ja yhteistyötä. Yhteisesti ja avoimesti asetetut tavoitteet lisäävät sitoutuneisuutta toimintaan, sillä tavoitteita kohtaan koetaan tällöin omistajuutta. (Auvinen & Liikka 2015, 17-19.)

Tavoitteet asetettiin käyttämällä aivorihi- menetelmää. Osallistujia pyydettiin ryhmissä 10 minuutin ajan keksimään vastauksia kysymykseen: ”Mitkä ovat liikuntapolun tavoitteet?”. Aivoriihin aikana toisten ideoiden kritisointi ja ”ei”- sanan käyttö ovat kiellettyjä. Menetelmän tarkoituksena oli, että ideoiden määrä korvaa laadun. (Kupias 2007, 89-90.) Kysymyksen asettaessa tarkennettiin, että olisi hyvä, jos syntyisi sekä määrällisiä että laadullisia tavoitteita, jotta saataisiin mahdollisimman monipuolista näkökantaa. (Auvinen & Liikka 2015, 9-11). Ideointi- ajan jälkeen ryhmät esittelivät tavoite- ja arvo- ideat toisilleen. Tavoitteet otettiin vielä tarkempaan tarkasteluun, ja valittiin kaikista syntyneistä tavoite-ideoista yhdessä ydinkohdat. Lopulliset tavoitteet kirjoitettiin yhdessä taululle, sekä pohdittiin tarkemmin, miten näiden tavoitteiden toteutumista voidaan seurata. Seurannalla ja välitavoitteiden tarkistamisella tarkoitus oli seurata projektin toiminnan laatua ja projektin toteutumista oikeaan suuntaan. (Auvinen & Liikka 2015, 9-11, 18-19).

Osallistujien kesken kaikista ideoista valittiin viisi tavoitetta: ”Tarjota positiivisia liikuntakokemuksia, pyrkiä kattavuuteen ja vaikuttavuuteen toiminnassa, kehittää seurojen ja koulujen yhteistyötä, monipuolisuutta ja saada seuroille lisää harrastajia.”

7.7 Työryhmässä asetetut tavoitteet Liikuntapolulle

TAVOITE	ARVIOINTI
Tarjota positiivisia liikuntakokemuksia	Palautekysely oppilailta.
Pyrkiä kattavuuteen ja vaikuttavuuteen toiminnassa	Vaatii kommunikaatiota, infon kulkemista myös koteihin ja mainostamista median kautta. Liikuntapolun on tarkoitus kattaa kaikki peruskoulun ikäluokat monipuoli-

	sesti. Kattavuutta arvioidaan pitämällä kirjaa liikuntapolkutoimintoihin osallistuvien oppilaiden ikäluokista ja määristä.
Kehittää seurojen ja koulujen yhteistyötä	Yhteistyö on parhaimmillaan vastavuo-roista. Esimerkiksi materiaalipankkiin seurat antavat kouluille liikuntaideoita, mutta myös opettajat voivat antaa pedagogista osaamista ja materiaalia takaisinpäin. Myös seurojen välistä yhteistyötä kehitetään, esim. seurat voivat yhteistyössä tarjota toimintaa. Tarkastellaan toiminnan aikana syntyneitä uusia kontakteja ja toimintatapoja. Palautekysely pilotin päätteeksi seuroilta ja opettajilta.
Monipuolisuutta	Rohkaistaan seuroja tuottamaan poikkeavaa ja mielikuvituksellista toimintaa ja materiaalia. Palautekysely pilotin päätteeksi oppilailta ja opettajilta.
Saada seuroille lisää harrastajia	Jokainen seura seuraa harrastajien lisääntymistä ajanjakson aikana. Vaikka ei voida todentaa onko harrastaja tullut seuraan juuri liikuntapolun takia, voidaan saada suuntaa antavaa tietoa.

Vision ja sen pohjalta määritettyjen tavoitteiden olisi hyvä olla innostavia ja konkreettisia. (Sydänmaanlakka 2016, 80-81). Suunnittelutapaamisessa yhdessä määritetyt tavoitteet muodostivat innostavan vision ja arvopohjan toiminnalle. Tapaamisen myöhäisen ajan-kohdan ja kokouksen venymisen takia valittujen tavoitteiden perinpohjaiseen läpikäymi- seen ei ollut tarpeeksi aikaa. Seuraavissa tapaamisissa tavoitteista tulisi tehdä vielä enemmän konkreettisia, ja selkeämmin mitattavia. Mitä konkreettisemmaksi sovitut tavoit- teet, sitä selkeämpi niitä kohti on pyrkiä.

7.8 Pilotoinnin käynnistäminen

Pilotointiin ilmoittautui osallistuvaksi neljä seuraa. Pilotoitavat luokka-asteet valittiin yhdessä suunnittelutapaamisessa. Ideana oli, että alkuopetusasteelta (1-3lk), keskiväliä (4-6lk) ja yläkoulun luokka-asteilta (7-9lk) olisi kaikista edustettuna yksi luokka. Pilotoitaviksi luokka-asteiksi valittiin Nokian 3-, 4-, 8- ja 9- luokkalaisten. 3- luokkalaisten toiminnasta vastasi hiihtoseura, 4-luokkalaisten koripallo- seura, 8- luokkalaisten toiminnasta yleisurheiluseura ja 9- luokkalaisten voimisteluseura. (Kuvio 8.) Suunnittelutapaamisessa osa paikan päälle tulleista seuroista ei pystynyt osallistumaan toimintaan päiväsaikaisen toteutuksen takia.

3- luokkalaisten 11.12.2019	• Kankaantaan Kisa, hiihtotapahtuma
4-luokkalaisten 11.-26.3.2019	• BC Nokia, koripallo
8-luokkalaisten 7.5-16.5.2019	• Nokian Pyry, yleisurheilujaosto
9-luokkalaisten 4.3.-19.3.2019	• Nokian Voimisteluseura, freegym

Kuvio 8. Liikuntapolun pilotointi.

Seuroja pyydettiin ilmoittamaan kahden viikon sisällä heille sopivat kevään lajikokeiluajat. Kouluilta selvitettiin pilotoitavien luokka-asteiden oppilas- ja luokkamäärät. Näiden tietojen perusteella tehtiin "Doodle- kalenteri", josta pystyi varaamaan lajikokeilu- aikoja, sekä seura pystyi reaaliajassa näkemään varaustilanteen. Nokian koulujen rehtoreille lähetettiin info- kirje, joka sisälsi infon ja toimintaohjeet liikuntapolun toteuttamista kohtaan. Myös opettajille lähetettiin info- kirje (löytyy liitteistä), mikä sisälsi lajikokeilun toiminnan kuvauksen, ohjeistuksen ja linkin Doodle- kalenteriin. Liikkis- opettajien vastuulla oli muistuttaa ja mainostaa pilotoitavien luokka-asteiden opettajia varaamaan ajoissa omat lajikokeiluaikansa.

Tämän jälkeen pilotoinnit käynnistyivät. Hiihtoseura Kankaantaan Kisa järjesti 11-12.2.2019 hiihtotapahtuman, johon osallistuivat kaikki Nokian 3- luokkalaisten. Koripalloseura BC Nokia tarjosi Nokian 4- luokkalaisten lajikokeiluaikoja 11.2- 26.3.2019 aikana,

Nokian voimisteluseura 4.3.-19.3.2019 ja Nokian Pyryn yleisurheilujaosto myöhemmin keväällä 7.5-16.5.2019.

7.9 Palautekyselyt kohderyhmälle

Pilotointijakson käynnistyessä opettajille sekä oppilaille lähetettiin kysely, jossa kartoitettiin kokemuksia lajikokeiluista. (Liite 4 & 5). Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa liikuntapolun kohderyhmän, eli Nokian peruskoulujen oppilaiden kokemuksia pilotin lajikokeiluista, toiveita sekä ymmärtää heidän motiivejaan osallistua harrastuksiin. Palautekyselyiden tarkoitus oli toimia myös projektin väliarvointina. Palautekyselyiden menetelmäksi valittiin sähköpostin kautta internetissä täytettävä kysely. Kyselylinkki välitettiin kaikkien koulujen rehtoreille, jotka välittävät kyselyn eteenpäin opettajille. Kyselyhaastattelu olisi ollut hyvä vaihtoehto tutkia syvällisesti kohderyhmän ajatuksia, mutta tätä ei voitu ajan rajallisuuden vuoksi tehdä. Google Forms oli myös opettajille ennakkokyselyistä ennestään tuttu väline. Ajateltiin että opettajat osaisivat itse käyttää kyselyä ja neuvoa käyttöä oppilaille.

Opettajille suunnatuissa kyselyssä oli kysymyksiä: ”Oliko doodle- ajanvaraus mielestäsi toimiva? Toimiko liikuntapolusta annetun infon tiedonvälitys hyvin? Oliko lajikokeiluun vaivatonta osallistua?”. Näillä kysymyksillä kartoitettiin valittujen ajanvaraus- systeemeiden ja tiedonkulun toimivuutta konkreettisesti arkipäivän koulumaailmassa. (Liite 4.)

Vastauksia opettajien kyselyyn saatiin kirjallisena vain n. kymmenen kappaletta kuudesta eri koulusta. Puolet vastaajista oli 3- luokan opettajia, ja loput edustivat muiden pilotoitujen luokka-asteiden opettajia. Kyselyyn vastanneista 77,8% oli sitä mieltä, että doodle- varausjärjestelmä oli toimiva. Loput vastanneista kertoivat, että heidän ei tarvinnut itse varata aikaa. Muutama suullinen kommentti esimerkiksi puhelimesta taas kertoi sen, että osa opettajista piti doodlea sekavana käyttää. Doodle- järjestelmä jakoi siis vahvasti mielipiteitä opettajien kesken. Opettajista 55,6% mielestä lajikokeiluihin osallistuminen oli erittäin vaivatonta. Loput 44,4% antoivat toiseksi parhaan (4/5) arvosanan. 77,8% koki, että tiedonvälitys liikuntapolusta toimi hyvin, loput 22,2% antoivat toiseksi parhaan arvosanan. Opettajien arvion mukaan oppilaat pitivät lajikokeilutunneista, sillä 50% vastasi arvosanan 4, 37,5% vastasi arvosanan 4. Suurimmalle osalle opettajista oli selvää, miten heidän toivottiin lajikokeilun aikana toimivan. Toisaalta muutamien seurojen ohjaajan antaman palautteen mukaan jotkut opettajista lähtivät pois kesken kaiken, mikä ei ollut toivottavaa.

Oppilaille suunnatussa kyselyssä kysymyksillä ”Piditkö lajikokeilusta? Koitko motivoivaa fiilistä lähteä vapaa-ajalla liikkumaan lajikokeilun jälkeen? Voisitko harkita aloittavasi lajikokeilussa olleen lajin harrastamisen?” haluttiin nähdä, miltä pilotissa tehty toiminta kohderyhmästä tuntui. Kysymyksillä mitattiin, oliko lajikokeilu mielekäs ja kokiko oppilas pätevyyden tunnetta toiminnasta. Jos oppilas raportoi, että hän voisi harkita kyseisen lajin harrastamisen aloittamista tai hänelle tuli mieliteko mennä lajikokeilun jälkeen vapaa-ajalla liikkumaan, voidaan olettaa, että oppilaalle syntyi jonkinlaista sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan lajikokeilun ansiosta. Liikunta- aikomuksilla (”koiako motivoivaa fiilistä lähteä vapaa-ajalla liikkumaan”), asenteella liikuntaa kohtaan (”voisitko harkita aloittavasi lajikokeilun harrastuksen”) ja myönteisellä kokemuksella (”piditkö lajikokeilusta”) on selkeä yhteys liikunta-aktiivisuuteen. (Kokko & Martin 2018, 148; Liite 5.)

Palvelua tarjottaessa tulisi minimoida asiakkaan riskin tunne. (Parantainen 2007, 48-55). Liikuntapolun tapauksessa lajikokeiluiden toiminnassa tulisi nostattaa oppilaan sisäistä motivaatiota lajia kohtaan, sekä tehdä tie lajikokeilusta harrastukseen mahdollisimman helpoksi. Kysymyksellä ”voisitko harkita aloittavasi lajikokeilussa olleen lajin harrastamisen” pyrittiin saamaan tietoa, miten luokseen kutsuvaksi lajikokeilu oli tuntunut. Harrastuksen aloittamiseen on toki monia muitakin, kuten taloudellisia syitä, joita ei pystytty näin laajalla kysymyksellä mittaamaan.

Palautetta kerätessä oli tärkeää esittää myös kysymyksiä, millä katsotaan tulevaisuuteen ja palvelun kehittämiseen. Oppilaille suunnatuissa kysymyksissä: ”Olisitko toivonut jotain tehtävän lisää/ tehtävän toisin lajikokeiluissa? Mikä sinusta on tärkeää liikunnassa? Millaisia lajeja toivoisit tulevaisuuden lajikokeiluihin koulussa?” pyrittiin löytää palautetta siitä, mihin suuntaan toimintamallia tulisi lähteä kehittämään. (Parantainen 2007, 232-233, 236-237.) Usein asiakkaan on helpompaa tunnistaa ja sanoittaa, mikä toiminnassa kismittää. Oppilaiden lisäksi myös opettajille oli suunnattu avoin kysymys: ”Mitä toivoisit lisää tai muutettavan toiminnassa?” Kysymys oli aseteltu erittäin avoimeksi, jotta oppilas tai opettaja pystyisi vapaasti kertomaan vastauksessa toiveitaan ja ajatuksiaan. Avoimen ja laajan kysymysasettelun haittapuoli on se, että vastaukset voivat olla epärealistisia ja epäspesifejä. (Parantainen 2007, 237).

Jotta pystyttäisiin vastaamaan kohderyhmän tarpeisiin, tulee heidän ajatuksiinsa ja toiveisiin tutustua. ”Mikä sinusta on tärkeää liikunnassa”- kysymyksellä haluttiin kartoittaa oppilaiden motiiveja yleiseen liikkumiseen ja heidän kriteerejään mahdollisille harrastusvalinnoille. Liikkumattomuus ja paikallaanolo lisääntyvät iän myötä. (Kokko & Martin 2018, 145, 148). Pilotin kyselyssä oli erityisen tärkeää tarkastella 8- ja 9- luokkalaisten vastauksia kysymyksiin.

Ensimmäisessä suunnittelutapaamisessa tuli esiin seurojen kokemus, että erityisesti yläasteikäisille oli vaikeaa tarjota matalan kynnyksen toimintaa. Seuroilla oli myös toiminnan urheiluun keskittyvän luonteen vuoksi toive saada omat lajikokeilunsa liikuntapolussa mahdollisimman nuorille oppilaille. Matalan kynnyksen toiminnan takaamisella seuroissa liikuntapolku voisi saavuttaa myös inaktiiviset lapset ja nuoret, mikä monipuolistaisi ja tekisi toiminnasta kattavampaa. Tähän tarvittaisiin kuitenkin seurojen usko ja motivaatio luoda kyseistä toimintaa omaan seuraansa. Kysymysten tulosten perusteella myös seuroille voitaisiin perustella, että myös ei-kilpailulliselle toiminnalle on Nokian peruskoululaisilla kysyntää. Lasten ja nuorten motiiveja oli tutkittu kattavasti Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa- tutkimuksilla. Tutkimukset puoltavat matalan kynnyksen toiminnan mahdollistamista lapsille ja nuorille liikkumisen edistämiseksi. Pilotin kyselyllä saama ajatusta yritettiin perustella seuroille tällä kyselyllä. Kysely, jonka tulokset olisivat suoraan Nokian tuttujen koulujen oppilailta, saattaisi olla seuroille merkityksellisempi vaikutus.

Jatkokehityksenä liikuntapolussa lapset ja nuoret tulisi ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Tämä voitaisiin toteuttaa joko tutkimuksella, tai teettää oppilailla osallistavia ja toiminnallisia kehityspajoja liikuntapolun suhteen. (Kokko & Martin 2018, 150.)

Palautekyselyissä vastauksia kyselyihin ei tullut toivottua määrää. Oppilaiden kyselyyn ei tullut yhtäkään vastausta. Opettajien kirjalliseen palautekyselyyn vastasi vain n. 10 opettajaa. Opinnäytetyön päämenetelmänä ei ollut tehdä tutkimuksellista työtä aiheesta. Tämän takia projektia tehtäessä käytännön asiat ja järjestelyt veivät suurimman osan huomiosta, minkä vuoksi kyselyiden toteuttamisen suunnitteluun ei jäänyt riittävästi aikaa. Opettajille olisi voitu myös ajoissa motivoida ja perustella, miksi kyselyyn vastaaminen olisi projektin kannalta tärkeää.

Eryteisesti kohderyhmän kuuleminen toimintaa suunniteltaessa on tärkeä osa palvelun kehittämistä. Tämän vuoksi jatkossa tulee uudestaan yrittää löytää keinoja oppilaiden kuulemiseen ja ymmärtämiseen. Tämä voidaan toteuttaa kyselyllä, jolloin esimerkiksi lajikokeilun ohjaaja kerää vielä tuoreessa muistissa olevan kokemuksen palautteen oppilailta. Kyselyt eivät ole kuitenkaan ainoa keino oppilaiden ajatusten löytämiseksi. Opettajia kouluissa tulee muistuttaa kuunnella oppilaita ja heidän toiveitaan päivittäisessä arjessa, ja raportoida tätä tietoa eteenpäin. Vaikka jatkossa ei olisikaan resursseja kattavan määrällisen tutkimuksen tekemiseen, niin myös laadullisen tutkimuksen haastattelut ovat hyvä vaihtoehto kohderyhmän ymmärtämiseen.

7.10 Pilotoinnin väliarviointi

Toiminnan väliarviointi suoritettiin 13.3, jolloin tavattiin yhdessä kuntakoordinaattoreiden, pilotointiin osallistuneiden seurojen sekä muutaman liikkis- opettajan kesken. Tapaamisessa keskusteltiin avoimella keskustelulla, miten opettajat, oppilaat ja seurat ovat kokeneet pilotoinnin sujuneen. Pilotoinnin aikana syntyi paljon oppimista käytännön asioista, mitä pitäisi jatkossa kehittää.

Oppilaat ja opettajat olivat pitäneet itse lajikokeilujen sisällöstä erittäin paljon. Opettajat kokivat, että oppivat uusia puolia oppilaistaan ja saivat hyviä liikunnallisia vinkkejä omaan opettamiseen.

Koripallon lajikokeilut olivat olleet todella suosittuja ja varauksia oli erittäin paljon. 9- luokalaisille suunnatuissa freegym- lajikokeiluissa varauksia oli tullut ainoastaan kaksi, vaikka aikoja oli tarjolla runsaasti. Tapaamisessa tuli ilmi, että yläkoulujen aineopetuksen ympärillä pyörivään opetukseen oli opettajien erittäin haastavaa varata yksittäisiä annettuja lajikokeiluaikoja. Myös isoille yläkouluille yleisurheilun yksittäinen lajikokeilupäivä oli haastava järjestettävä, johon reagoitiin antamalla lisäpäiviä. Yläkouluilla on myös eri toimintatavat, ja tuli myös esiin, että yhdessä yläkoulussa ei ollut laisinkaan liikuntatilaa. Jatkossa liikuntapolun järjestäjän tulisi sopia erikseen yläkoulun rehtorin sekä liikunnanopettajien kanssa hyvissä ajoin koululle sopivat ajat. Yläkouluille sopivat ajat tulee myös istuttaa yhteen seuralle sopivien päivien kanssa.

Sähköpostin välityksellä annettu info oli kulkenut opettajille hyvin, vaikka eri asia on, oliko opettaja reagoinut toimillaan sähköpostiin. Doodlen varausjärjestelmä jakoi mielipiteitä. Pilotoinnin aikana Doodleen merkittiin lukuisia seuroille sopivia aikoja, joista eri koulujen luokat saivat vapaasti valita itselleen sopivan ajan. Jatkossa seurojen työnkuvan helpottamiseksi ja opettajien lajikokeilujen varaamisen aktivoimiseksi ehdotettiin, että jokaiselle koululle valitaan tietty ajanjakso, jolloin lajikokeilut toteutetaan kyseisellä koululla. Näin seuran ohjaajan ei tarvitse joka kerta tutustua uuden koulun tiloihin ja välineistöön. Opettajien pohdittiin myös aktivoituvan paremmin varaamiseen, kun toiminta olisi yksinkertaisempaa eikä valinnanvapaus ole niin laaja.

7.11 Liikuntapolun liikuntateemojen valitseminen

Ensimmäinen suunnittelutapaaminen osoitti, että suoraviivaisesti lajien määrääminen yhdelle luokka-asteelle ei ollut toiminnan tarjoajien, eli seurojen näkökannalta paras ja motivoivin vaihtoehto. Liikuntapolun runkoa päätettiin siis suunnitella erilaisten teemojen näkökulmasta. Teemat määrittäisivät, minkälaista toimintaa luokka-asteelle tulisi tarjota tai suunnitella. Näin yksi laji ei ole ikuisesti sidottuna välttämättä yhteen luokka-asteeseen, ja toiminnasta tulisi osapuolille tasapuolisempaa. Teemoja luodessa ohjeistettiin pohtimaan kyseisen ikäryhmän tarpeita ja opetussuunnitelmaa.

Liikuntapolun teemakehyksen luominen tehtiin ryhmätöissä 13.3 väliarviointi- tapaamisessa. Osallistujat jaettiin kolmeen eri ryhmään. Yksi ryhmä mietti teemoja alkuopetusasteelle (1-3lk), toinen keskiopetusasteelle (4-6lk) ja kolmas yläasteelle (7-9lk). Jokaisessa ryhmässä oli edustettuna yksi seuratoiminnan edustaja, sekä opettaja, joka vastasi kyseisten luokka-asteiden toiminnasta. Ryhmiin annettiin materiaaliksi tiivistetty opetussuunnitelma, jota sai halutessaan käyttää hyödyksi. Tämän jälkeen ryhmä esitteli ajatuksensa ja pidimme avoimen keskustelun luoduista teemoista. Keskustelussa tulleiden teemojen myötä luotiin liikuntapolku- toimintamallin tuotos. (Kuvio 9 & 10).

7.12 Toimintamallin tuotoksen esittely ja jatkosuunnitelmat

Seuraavassa 11.4 tapaamisessa tavattiin kaikkien liikkis- opettajien ja seurojen kesken. Tapaamisessa esiteltiin tehtävät muutokset, jotka tehtiin opettajille suunnatun kyselyn ja edellisessä tapaamisessa tulleiden kehityskohteiden myötä.

Jatkossa yksi seura tulee vierailemaan keskitetysti yhdellä koululla kerrallaan. Tarkoituksena on helpottaa ohjaajan työtä, sovittaa toiminta koulun aikatauluihin paremmin (esim. välitunnit) sekä aktivoida opettajia varaamaan enemmän lajikokeilu-aikoja.

Ylä- ja alakoulujen lajikokeilut tullaan järjestämään jatkossa eri tavalla. Alakouluissa luokanopettaja vastaa edelleen lajikokeilun varaamisesta, toimintaan viemisestä ja siellä paikan päällä olemisesta. Yläkoulujen osalta aikataulu sovitaan ensin erikseen koulun rehtorin/vararehtorin, liikunnanopettajien ja seuran kanssa. Näin aikataulu saadaan tehtyä koululle sopivaksi ja sijaiset hankittua ajoissa. Yläkoulusta sovitaan yksi liikuntapolku- vastaava henkilö, joka vastuulla lajikokeilujen varaaminen on.

Liikkis- opettajille tullaan antamaan Liikuntapolusta esittely- powerpoint, jonka liikkis-opettaja esittää oman koulunsa opettajakokouksessa. (Liite 7). Vaikka infon välitys kulki pilotin aikana hyvin, on paikan päällä annettu info kuitenkin mieleenpainuvampaa opettajille kuin pelkkä sähköpostiviesti.

Tapaamisessa esiteltiin myös viime tapaamisesta koottu toimintamallin tuotos (Kuvio 9 & 10). Vuosiluokkakohtaiset liikuntateemat saivat hyvän vastaanoton. Tapaamisessa keskusteltiin, että on tärkeää, että kaikki seurat saavat osallistua Liikuntapolku toimintaan omilla mahdollisuuksillaan ja resursseillaan. Liikuntapolun pilottia tullaan jatkamaan syksyllä 2019 loppuille luokka-asteille. Toukokuussa tullaan järjestämään uusi tapaaminen kaikille Nokian seuroille, jossa tiedotetaan Liikuntapolun jatkumisesta sekä kartoitetaan myös uusia halukkaita seuroja osallistua toimintaan. Seurojen kesken tullaan myös suunnittelemaan yksityiskohtaisemmin toimintaa, esim. mikä on lajin kannalta paras ajankohta vuodessa tulla toimintaan mukaan jne.

7.13 Avoin toimintakulttuuri

Verkoston toiminta ei perustu perinteiseen hierarkkiseen toimintamalliin. Verkoston toiminnassa pyritään siihen, että kaikki saataisiin hyödynnettyä kaikkien toimijoiden vahvuusalueita yhteistoiminnallisesti sekä oltaisiin itseohjautuvia omassa toiminnassa. Tätä edistääkseen toiminnassa pyritään avoimuuteen sekä läpinäkyvyyteen. Avoin ja jakamiseen perustuva toimintakulttuuri luo luottamusta toimintaa ja mukana olevia kohtaan. Avoimessa toimintakulttuurissa ideoiden jakaminen ja niiden esiin tuominen on monimuotoisempaa ja helpompaa. (Auvinen & Liikka 2015, 21-23; Sydänmaanlakka 2016, 80-81.)

Hankkeen avoimuutta tukeakseen esiteltiin suunnittelutapaamisessa liikuntapolun vastuualueet, eli mitkä tehtävät kuuluvat millekin taholle, ja kehen voi tarvittaessa missäkin tilanteessa ottaa yhteyttä.

Sekä liikkis- opettajien tapaamisessa 17.12, että suunnittelutapaamisessa esiteltiin yhteenveto opettajien sekä seurojen ennakkokyselyiden vastauksista toisilleen. Tällöin osallistujat näkivät avoimesti heti toistensa ajatukset, tavoitteet ja toiveet koskien liikuntapolkua.

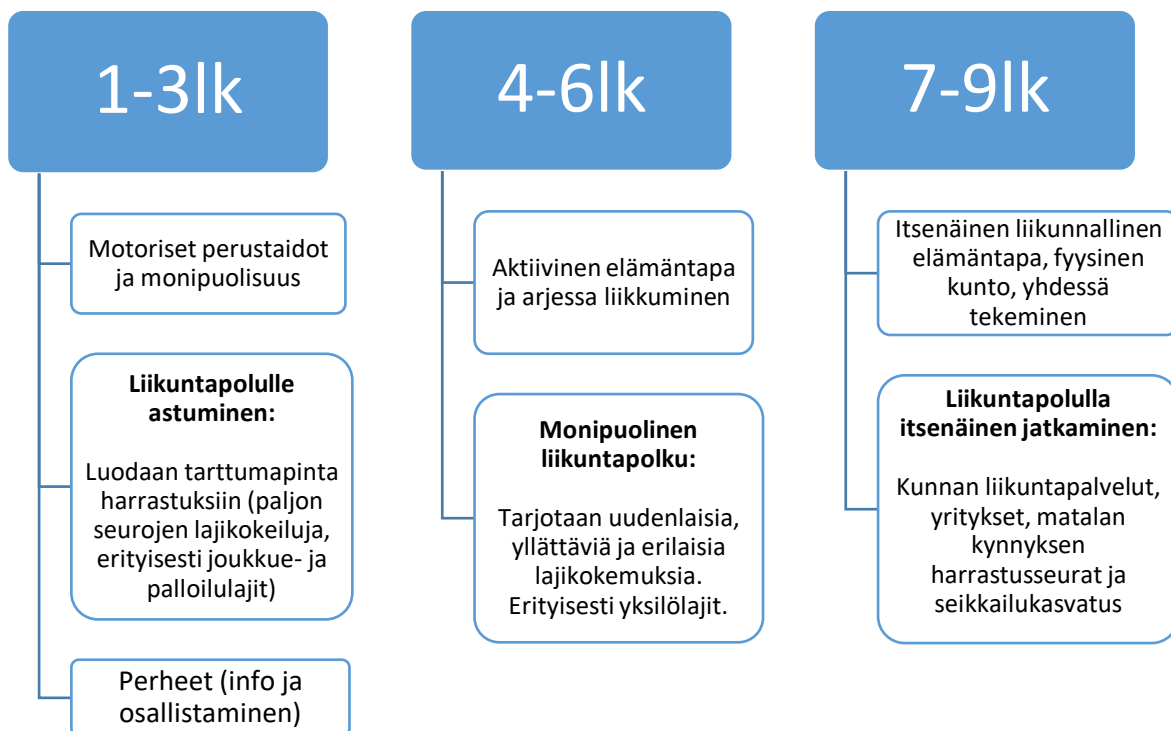
Hankkeessa käytettävien työvälineiden tulee myös tukea avoimuuden periaatetta, mutta samalla myös tukea hankkeen toteutumista (Auvinen & Liikka 2015, 30-35). Nokian liikkuva koulu- hankkeessa (johon liikuntapolku kuuluu) käytettiin useita eri verkkotyövälineitä. Liikkuvan koulun ohjaustyöryhmä, johon kuuluivat kuntakoordinaattorit, seurakoordinaattori sekä liikkis- opettajat käyttävät yhteistä whatsapp- ryhmää, jossa voitiin suorittaa yhteydenpitoa ja saada vastauksia nopealla aikataululla kysymyksiin. Ohjaustyöryhmällä oli myös oma ryhmä Yammer- kanavassa, johon voitiin jakaa tiedostoja ja käydä kommentoimassa niitä avoimesti. Nokian liikkuvalla polulla, eli liikkis- hankkeella, on myös oma avoin blogi. Blogiin kirjoittivat vuorollaan ohjaustyöryhmän jäsenet ajankohtaisista liikunta- aiheisista tapahtumista Nokian kouluissa. Blogin tarkoitus oli jakaa avoimesti ajankohtaisista tietoa, kuulumisia ja tulevia tapahtumia mm. oppilaille ja heidän vanhemmilleen. Myös liikuntapolku- toiminnasta oli blogi- kanavassa kirjoitettu. Nokian kaupunki tiedottaa ajankohtaisista tapahtumista nettisivuillaan ja Nokian liikuntapalvelut jakavat sekä Facebook- että Instagram- sivuilla myös ”Liikkis- hankkeeseen” liittyviä asioita.

8 Liikuntapolku toimintamallin tuotos

1-3- luokilla aloitetaan oppilaan omalle liikuntapolulle ohjaaminen. Alkuopetuksessa lapsilla on hyvä tarttumapinta harrastuksiin, joten lajikokeiluissa käyvät mahdollisimman monipuoliset seurat. Erityisesti palloilu- ja joukkuelajeja ym. on järkevää kierrättää lajikokeiluissa, sillä nuorille löytyy seuroista eniten toimintaa. Muussa toiminnassa painotetaan opetussuunnitelman tavoin monipuolista liikettä ja motoristen perustaitojen harjoittamista. (Kuvio 9 & 10.)

4-6- luokilla kannustetaan oppilaita erityisesti aktiiviseen elämäntapaan. Usein tässä vaiheessa lapsi on jo valinnut itselleen lajin. Liikunnan merkityksellisyys vähenee 11-15-vuotiailla, mikä vaikuttaa osaltaan drop out- ilmiöön. (Kokko & Martin 2018 ,148). Lajikokeiluissa voidaan hyödyntää entistä enemmän uusia lajeja, joita oppilaat eivät ole vielä kokeilleet ja innostavat erilaisuudellaan. Lajikokeiluissa teemana on erityisesti yksilölajit ja luontoliikunta (esimerkiksi pyöräily, suunnistus). (Kuvio 9 & 10.)

7-9- luokilla päämääränä on opastaa liikuntapolku- toiminnalla oppilasta itsenäiseen ja liikunnalliseen elämäntapaan, joka jatkuisi peruskoulun jälkeenkin. Tarjottavissa lajikokeiluissa huomioidaan oppilaan mahdollisuus osallistua toimintaan mukaan myös vapaa ajalla. Projektin aikana kävi ilmi, että harvemmissä esimerkiksi palloilulaji- seuroissa oli tarjolla yläasteikäisille olevaa matalan kynnyksen ryhmää. Lajikokeiluissa hyödynnetään yläluokilla siis yrityksiä, kunnan palveluita (liike- kalenteri, kuntosali, jumpat, liikuntaneuvonta) ja seuroja, josta löytyy harrasteryhmiä. (Kuvio 9 & 10.)



Kuvio 9. Liikuntapolun pääteemat

1lk "Liikuntapolulle astuminen"	<ul style="list-style-type: none"> •Teema: Tarttumapinta harrastuksiin, laaja harrastusopastus+esittely, leikinomaisuus ja monipuolisuus, positiiviset kokemukset •Toiminnan tarjoajia: BC Nokia (koripallo)
2lk "Ryhmässä liikkuminen"	<ul style="list-style-type: none"> •Teema: Yhteis/joukkuehenki, perheet osallisiksi ja tietoisuuden lisääminen liikunnasta •Toiminnan tarjoajia: FC Nokia (jalkapallo), liikunnalliset vanhempainillat (monta seuraa)
3lk "Liikkumistaidot"	<ul style="list-style-type: none"> •Teema: Monipuolista liikettä: liikkumistaidot, kehonhallinta ja koordinaatio, taitojen soveltaminen •Toiminnan tarjoajia: KrP (salibandy)
4lk "Minä liikkujana"	<ul style="list-style-type: none"> •Teema: Yksilöllisyys, omien liikuntamieltymysten ja vahvuuksien tunnistaminen •Toiminnan tarjoajia: Kankaantaan kisa (hiihto), Pyry (yleisurheilu)
5lk "Eri elementit"	<ul style="list-style-type: none"> •Teema: Erilainen ympäristö, uudenlaiset lajit •Toiminnan tarjoajia: Wibit, uinti, hengenpelastus
6lk "Ympäristössä liikkuminen"	<ul style="list-style-type: none"> •Teema: Aktiivinen arkielämä, ympäristön mahdollisuudet •Toiminnan tarjoajia: Suunnistus, pyöräily, trial, thriatlon
7lk "Yhdessä tekeminen"	<ul style="list-style-type: none"> •Teema: Ryhmytyminen, uskalletaan osallistua •Toiminnan tarjoajia: Seikkailukasvatus, luontoliikunta
8lk "Fyysinen kunto"	<ul style="list-style-type: none"> •Teema: Fyysisten ominaisuudet, "Miksi liikutaan" •Toiminnan tarjoajia: Liikuntapalvelut (liikuntaneuvonta, terveystuennot), liikuntayritykset
9lk "Liikunta läpi elämän"	<ul style="list-style-type: none"> •Teema: Itsenäisyys, oman jutun löytäminen, tietoisuus mahdollisuuksista •Toiminnan tarjoajia: Kaupungin liikuntamahdollisuudet (kuntosali, liikekalenteri, jumpat, hyvinvointipäivät), seurojen harrasteryhmät (nvs?golf?)

Kuvio 10. Liikuntapolun vuosiluokka –kohtaiset teemat

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Nokian peruskouluille Liikuntapolku- toimintamalli ja muodostaa samalla yhteistyötä koulujen ja paikallisten seurojen välille. Tarve tasa-arvoiselle seurayhteistyölle kouluissa oli syntynyt toimijoiden keskuudessa jo aikaisemmin, ja idea liikuntapolku- toimintamallista oli syntynyt vastaamaan tähän tarpeeseen. Projektia voidaan pitää onnistuneena, sillä se toimi hyvänä liikkeelle laittavana tekijänä Liikuntapolku- toiminnalle. Pilotointi saatiin tehtyä keväällä 2019 neljälle eri luokka-asteelle kaikissa Nokian peruskouluissa. Pilotista saatiin konkreettista käytännön kokemusta ja jatkokehitysideoita Liikuntapolun lajikokeilujen järjestämistä koskien. Toimijoiden välisen yhteistyön ansiosta saatiin luotua yhdessä liikuntateemat Liikuntapolun rungoksi (Kuvio 9 & 10). Opinnäytetyö auttaa työelämäntahoa jatkossa kehittämään ja jatkamaan toimintaa.

Peruskoulujen toimintakulttuurin muuttaminen liikunnalliseksi on ollut viime vuodet erityisen panostuksen ja tarkkailun alla Liikkuva koulu- valtion kärkihankkeen 2015-2018 aikana (toimintaa on ollut aina 2010 pilotista lähtien).

Viimeisin Liitu- tutkimus (Kokko & Martin 2018, 145-146) esittää, että kaikki menestyksekäät toimintakulttuurin muutokset ovat tapahtuneet monien toimijoiden kanssa yhteistyössä. Hyvänä esimerkkinä tästä toimii ”Islannin malli”, jossa kaikkien yhteistyöllä muutettiin ympäristöä liikuntaa ja harrastuksia tukevaksi, ja saatiin nuorten alkoholin ja huumeiden käyttö romahtamaan. (Arnarsson, Kristofersson & Bjarnason 2017, 49-57). Vaikka koulut tekisivät kaikkensa lasten liikuttamisessa, on kuin vettä kaadettaisiin pohjattomaan sankoon, jos toiminnan edistämiseen ei saada mukaan myös vanhempia, kuntia, valtiota, seuroja, yksityisiä yrityksiä, järjestöjä jne. Kukaan toimija ei pysty yksin edistämään lasten ja nuorten liikkumista, vaan tarvitaan monialaista ja poikkihallinnollista yhteistyötä. Mitä runsaammin on palvelutarjontaa, sitä suurempi on kosketuspinta ja liikuntaan ohjaava ympäristö.

Jotta ihmiset saadaan osaksi muutosta, heidän tulee nähdä asia tärkeäksi. Liikkuva koulu-toiminnassa ensin on tehty suuri työ tietoisuuden ja asian tärkeyden lisäämiseksi kouluuksilla, ihmisten kohtaamisella jne. Vasta tämän jälkeen voidaan alkaa tehdä toimenpiteitä. Kun liikunnallisia toimintatapoja pidetään tärkeänä, ne muuttuvat osaksi ihmisten arvopohjaa. Toimenpiteistä tulee pysyviä ja vakiintuneita toimintatapoja arkielämässä. Vasta tämän jälkeen pystytään tarkastelemaan toiminnan muutoksen tuloksia.

Samanlainen kehityskaari voidaan nähdä myös liikuntapolussa. Vuoden 2018-2019 liikuntapolun pilotoitiosuus jäi pieneksi, sillä vain neljä seuraa ilmoittautui lopulta mukaan. Toisaalta pilotti saatiin järjestettyä jokaisessa Nokian peruskoulussa. Näin saatiin paljon näkemystä ja kokemusta, miten toiminnot toimivat käytännössä. Liikuntapolun pilotissa tärkein asia oli ”pyörien liikkeelle laittaminen”. Eli keskustelut, ajatusten vaihtaminen, yhteistyön syventäminen, kohderyhmän ajatusten tutkiminen jne. toimintaan liittyen. Ajatusmallit liikuntapolusta muuttuivat myönteisiksi ja ennakkoluulot uudesta toimintamallista vähenevät puskaradion avulla. Pilotissa mukana olleiden seurojen kokemukset toivottavasti innostavat muitakin toimijoita jatkossa mukaan. Muutama uusi seura kyseli jo pilotin aikana, voiko toimintaan osallistua.

Toimintamallin visio on myös tulevaisuudessa tulla jatkuvaksi osaksi opetussuunnitelmaa kulttuuripolun tavoin. Jotta jatkuvuus voitaisiin taata, täytyy tulevaisuudessa liikuntapolun tuotteistamiseen perehtyä enemmän. Liikuntapolun toimintamalliin asetetaan pilotissa kehitetyt raamit. Toiminnan vakioitu käsikirjoitus takaa sen, että toimintaa on helppo monistaa tasalaatuisena kaikkiin peruskouluihin. Kun liikuntapolun kulku ja sisältö on vakioitu, päästään sitä myös järjestelmällisemmin kehittämään. (Parantainen 2007, 107, 182.) Projektin aikana selkeni, miten kiireisiä opettajat, rehtorit sekä liikuntapalvelut ovat omien töidensä parissa. Kaikelta arjen hektisyydeltä toimijoiden oli haasteellista keskittää energiansa täysin uuden luomiseen. Projektin aikana asia näkyi kommunikaation ja sen myötä toimintojen edistämisen hitautena, mistä tulisi jatkossa pyrkiä eroon. Jatkuvuus ja monistettava toimintamalli auttaisivat aiheen parissa toimivia ihmisiä.

Jatkossa liikuntapolun tulisi myös asettaa entistäkin yksityiskohtaisemmat tavoitteet. Mitä selkeämmät ja yksityiskohtaisemmat tavoitteet, sitä selkeämmät kehukset ja suunnat toiminnalle luodaan. Tämä saavutetaan sillä, että tapaamisessa annetaan enemmän aikaa tavoitteiden luomiselle.

Suunnitelmissa liikuntapolun tavoite taata kokeilumahdollisuus jokaiselle oppilaalle näyttää yksinkertaiselta, ja helpolta toteuttaa. Pilotin toteutusvaiheessa kuitenkin huomattiin, että edelleen koulun opettajien sekä rehtorin aktiivisuus vaikuttaa esimerkiksi siihen, välitetäänkö ulkopuolelta tulevaa infoa eteenpäin ja raivaako opettaja tai rehtori lajikoelun mentävän aukon lukujärjestykseen. Kaikista eniten luokat ilmoittautuivat 4- luokkalaisille suunnattuihin koripallon lajikoeluihin. Liikuntapäivät (yleisurheilu sekä hiihdon lajikoelumuodot) koettiin osassa kouluissa haastavaksi, mm. syrjäkoulujen pitkien välimatkojen vuoksi ja luokattomien yläastelaisten lukujärjestyksen säätämisen vuoksi. Toisaalta 9- luokkalaisille tarkoitettu free gym- lajikoelut järjestettiin koripallon tavoin suoraan koulun omissa tiloissa, mutta varauksia näihin lajikoeluihin tuli erittäin vähän. Lajikoelun kertoja

oli molempiin runsaasti tarjolla. Palautteessa tuli ilmi, että yläkoulujen aineopetuksen ympärillä pyörivään lukujärjestykseen on vaikeaa lisätä lennosta uusia asioita, kuten tässä tapauksessa yksittäisiä lajikokeiluja. Yläkoulujen osalta toiminta pitäisi jatkossa suunnitella ajoissa etukäteen erikseen liikunnanopettajien, seurojen ja rehtorin kanssa, jotta toiminnan järjestäminen olisi ylipäätään mahdollista. Jatkossa lajikokeiluaikoja tullaan tarjoamaan rajallisemmin koululle, esimerkiksi keskitetysti 1-2 viikkoa. Pilotin kokemuksen mukaan tämä selkeyttäisi niin seuran ohjaajan kuin koulujenkin toimintaa. Esimerkiksi rajattu aikaikkuna on helpompi sovittaa koulun aikatauluun, opettajat olisivat aktiivisempia varamaan aikoja, ohjaajalle ei tule siirtymävälejä eikä tarvitse joka kerta tutustua uuteen kouluun.

Seuraava kehitysaskel olisi tarkastella, miten lapsi tai nuori innostuisi jatkamaan liikunta-
muodon toteuttamista myös koulupäivän jälkeen. Toiminnan kehittämiseksi kohderyhmä tulisi ottaa syvempään tarkasteluun ja löytää syyt ja toiveet liikkumiselle. Mitä kapeampi kohderyhmä, sitä helpompi tarpeisiin on vastata. Kohderyhmän tarpeiden ja toiveiden tarkastelulla pystyttäisiin paremmin vastaamaan kohderyhmän tarpeisiin, eli että liikuntapolku myös johtaisi johonkin. (Parantainen 2007, 25-26, 143-146.) Kehitysideana liikuntapolun kehittämiseksi olisi kuunnella lasten ja erityisesti nuorten toiveita ja mielipiteitä toiminnasta muilla tavoin. Opinnäytetyön teon aikana lähetettiin oppilaille palaute- ja mielipidekysely, mutta vastauksia ei saatu. Opettajien saattoi olla vaikeaa toteuttaa kokonaisella luokalla kyselylomaketta, joten tulevaisuudessa esimerkiksi lajikokeilun ohjaaja voisi kerätä vastaukset saman tien. Palautekyselyistä tulisi myös tiedottaa varhaisessa vaiheessa, jotta kaikki ehtisivät vastata. Oppilaiden toiveiden kuuntelemisen lisäksi liikuntapolun pitäisi osallistaa lapsia ja nuoria toiminnan sisällä. Uusi sukupolvi on tottunut pelkän kuluttajan roolin sijasta luomaan ja toteuttamaan asioita itse. Tulevaisuudessa toiminnan kehittäjällä täytyy olla rohkeutta antaa kuluttajalle, eli oppilaille, valtaa ja apua luoda itse itselleen juuri heitä innostavia toimintatapoja. Lapsilla ja nuorilla on ideoita, jota muut toimijat eivät välttämättä osaa edes ajatella.

Oppilaan kynnys jatkaa lajikokeilusta seuraan harrastuksen pariin tulisi olla mahdollisimman matala. Lajikokeilut itsessään madaltavat kynnystä, sillä harrastusta pääsee helposti kokeilemaan tutussa ympäristössä. Jatkokehityksenä seurojen kanssa tehtäisiin työpaja, jossa paneudutaan riskin minimoimiseen liikuntapolun kulussa. Näitä ovat esimerkiksi mutkattomuus osallistua toimintaan, hinta, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokeminen lajikokeilussa, selkeä sisältö jne. (Parantainen 2007, 48-55.) Liikuntapolun palvelupolun tulee olla selkeä, eikä jättää ketään kiinnostunutta kyydistä. Palvelun kompastuskiviä täytyy poistaa yksi kerrallaan, kun palvelu saa vakiintuneen muotonsa. Eri ikäryhmille toimi-

vat eri keinot. Siksi suunnittelutapaamisissa seurojen ja perusopetuksen kanssa ymmärrettiin, että eri vuosiluokille tullaan tarjoamaan ikäryhmälle suunnattuja palveluja. Esimerkiksi yläaste-ikäisiä tullaan ohjaamaan erilaisten liikuntapalveluiden pariin verrattuna alkuopetuksen luokka-asteisiin. Ikäryhmälle esitellään harrastuksia ja liikuntamuotoja, joista löytyy tarjontaa myös koulun ulkopuolella sen ikäisille lapsille.

Kaikkia lapsia ja nuoria tulee kannustaa liikuntaan sekä harrastusten pariin, olivat he sitten liikunnallisesti aktiivisia tai inaktiivisia. Kuitenkin näiden kahden eri ryhmän liikuttamiseen tarvitaan eri keinoja ja painotuksia. (Kokko & Martin 2018, 145-146.) Vähemmän aktiivista lasta tai nuorta voitaisi liikuntapolun kautta ohjata matalan kynnyksen koulun yhteydessä toimiviin liikuntakerhoihin. Matalan kynnyksen toiminnassa toteutuu tulospaineettomuus, helppo sijainti ja matalakustanteisuus. Koulun yhteydessä tapahtuvat matalan kynnyksen liikuntakerhot vastaavat moneen lapsen ja nuoren kokemaan ongelmaan liikunnan harrastamisen esteenä. Pilotin suunnittelun aikana huomattiin, että harva nokialainen seura tarjosi tai harkitsi luovansa matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksia nuorille. Seurat, erityisesti joukkuelajeja edustavat, kokivat vaikeaksi tarjota matalan kynnyksen toimintaa yläaste-ikäisille nuorille. Kuitenkin juuri yläasteikäisten liikuntatottumukset ovat huolestuttavan alhaisia, jolloin myös liikuntapolun toiminnassa asiaa tulisi ajatella. (Kokko & Martin 2018, 148). Matalan kynnyksen toiminnan lisääminen hyvin toteutettuna ja mainostettuna pystyy lisäämään harrastajamääriä. Harrastajamäärät ja yhteiskunnallisen työn panos (esim. nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen) herättävät yhtä lailla usein myös yhteiskumppaneiden kiinnostuksen. (Puronaho 2014, 73-75). Jatkossa matalan kynnyksen toiminnan takaamiseksi voitaisiin harkita seurojen lisäksi myös muitakin palvelun tarjoajia. Liikuntakerhojen järjestämisessä avustavia tahoja on monia, kuten Olympiakomitean Lasten Liike, Wau ry, 4H, Nokian kaupungin liikekalenteri, yksityiset yritykset jne. Koulupäivän aikainen ja suoraan sen jälkeen tapahtuva kerhotoiminta on ajankohtainen ratkaisu säästämään perheiden aikaa ja vaivaa esimerkiksi lasten harjoituksiin kyyditsemisessä.

Liikuntapolun päätavoitteena oli antaa peruskoululaiselle tasa-arvoinen mahdollisuus kokeilla eri lajeja ja liikuntamuotoja. Valtion liikuntaneuvoston 2011-2015 arvioinnin mukaan yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon huomioiminen ovat haasteita nykypäivän liikuntatoiminnassa. Kaivataan useiden toimijoiden strategista yhteistyötä, ja kokeilla ja keksiä uusia toimintamalleja. Suurin osa lapsisista ja nuorista tavoittaa liikuntaharrastuksen jossain vaiheessa, ja harrastuneisuus on jopa nousussa. (Kokko & Martin 2018, 49-50). Kuitenkin useissa kouluissa toimijoiden välinen tasa-arvoinen organisoitu yhteistyö harrastusten tarjoajien, esimerkiksi seurojen, kanssa koetaan puutteelliseksi. Tämän vuoksi liikuntapolun kaltaisille toimintamalleille on paikkansa peruskouluissa. Jos toimintamallista löydetään

jatkuvuuden kannalta sopivat toimintatavat, voidaan se tulevaisuudessa liittää osaksi Nokian opetussuunnitelmaa. Liikuntapolkua voitaisiin mahdollisesti myös soveltaa muihin ikävaiheisiin, esimerkiksi varahaiskasvatukseen ja toisen asteen opintoihin.

10 Lähteet

Arnarsson, A., Kristofersson, G. & Bjarnason, T. 2017. Adolescent alcohol and cannabis use in Iceland 1995–2015 Luettavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/dar.12587> Luettu: 6.2.2019

Helldán, A., Helakorpi, S., Virtanen, S. & Uutela, A. 2013. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2013. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Raportti 21/2013. JuvenesPrint - Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere.

Aalto-Nevalainen, P., Aira, A., Hakamäki, M., Havas, E., Husu, P., Kallio, J., Kokko, S., Laine, K., Lehtonen, K., Mononen, K., Paajanen, M., Palomäki, S., Sjöholm, S., Ståhl, T., Suomi, K., Sääkslahti, A., Tynjälä, J. & Virta, S. 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Tulokortti 2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Waasa Graphics. Luettavissa: <https://www.likes.fi/filebank/2501-tuloskortti2016-web.pdf> Luettu: 12.11.2018

Active Healthy Kids Global Alliance, 2014-2017. Kanada. Luettavissa: <https://www.activehealthykids.org/> Luettu: 11.11.2018

Ahonen, T. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18- vuotiaille, Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Helsinki. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf Luettu: 10.11.2018

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & ja Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. 2013:3. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf> Luettu: 23.10.2018

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Jyväskylän Yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41670/978-951-39-5261-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 23.10.2018

- Auvinen, A-M. & Liikka, P. 2015. Osallistamisen käsikirja. Avoimuudesta voimaa oppimisverkostoihin. Suomen eOppimiskeskus ry. Luettavissa: <https://www.slideshare.net/eOppimiskeskus/osallistamisen-ksikirja> Luettu: 11.10.2018
- Bacquet, G., van Praagh, E. & Berthoin, S. 2003. Endurance Training and Aerobic Fitness in Young People. *Sports Med* 33. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/8921607_Endurance_Training_and_Aerobic_Fitness_in_Young_People Luettu: 18.10.2018
- Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M. & Pearce, G. 2010. Participant Development in Sport: An Academic Review Luettavissa: https://www.englishrugby.com/mm/Document/MyRugby/Players/01/32/62/41/ParticipantDevelopmentinSportAnAcademicReview_Neutral.pdf Luettu: 18.10.2018
- Bailly, I., Way, R. & Higgs, C. 2013. Long-term athlete development. *Human Kinetics*.
- Behm, D., Faigenbaum, A., Falk, B. & Klentrou, P. 2008. Canadian Society for Exercise Physiology position paper: resistance training in children and adolescents. Luettavissa: <http://www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/H08-020> Luettu: 22.10.2018
- Craggs, C., Corder, K., van Sluijs, EM. & Griffin, SJ. 2011. Determinants of change in physical activity in children and adolescents: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21565658> Luettu: 23.10.2018
- Deci, E. & Ryan, R. 2000. Ryan The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Department of Psychology. University of Rochester. *Psychological Inquiry*. Vol. 11, No. 4, 227-268. Luettavissa: <http://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2012/artikels/The-what-and-why-of-goal-pursuits.pdf> Linkki: 24.10.2018
- Lampinen, E-K., Eloranta, A-M., Haapala, E., Lindi, V., Väistö, J. & Lintu, N. 2017. Physical activity, sedentary behaviour, and socioeconomic status among Finnish girls and boys aged 6–8 years. *PSYCHOLOGY, SOCIAL SCIENCES AND HUMANITIES*. Luettavissa: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17461391.2017.1294619> Luettu: 17.1.2018

- Faigenbaum, A., Myer, G. 2009. Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. *British Journal of Sports Medicine* 2009; 44. Luettavissa: <https://bjsm.bmj.com/content/44/1/56.short> Luettu: 22.10.2018
- Fisher, A., Reilly, J.J., Kelly, L.A., Montgomert, C., Williamson, A., Payton, J.Y. & Grant, S. 2005. Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Medicine & Science in Sport & Exercise* 37 (4) Luettavissa: <https://insights.ovid.com/pub-med?pmid=15809570> Luettu: 7.12.2018
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. *Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1*. Helsinki. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71827/Selv200701.pdf?sequence=1> Luettu: 5.12.2018
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L & Bull, F. 2018. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *World Health Organization; licensee Elsevier Ltd*. Luettavissa: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext#sec-cestitle130](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext#sec-cestitle130) Luettu: 11.11.2018
- Hakkarainen, H., Potinkara, P., Mäenpää, P., Härkönen A., Niemi-Nikkola, K. & Jaakkola, T. 2008. Urheilevien lasten ja nuorten fyysismotorinen harjoittelu- selvitysraportti. Nuori Suomi ry.
- Halme, N., Hedman, L., Ikonen, R. & Rajala, R. 2017. Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017. Kouluterveyskyselyn tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki 2018. Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136748/URN_ISBN_978-952-343-115-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu: 21.11.2018
- Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 30/2018. Helsinki. Luettavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y Luettu: 11.11.2018
- Berden, I. & Lähdeniemi, T. 2019. Opetus- ja kulttuuriministeriön Koululaiskyselyn 2019 tulokset. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Espoo. Luettavissa: <https://minedu.fi/documents/1410845/4059654/Koululaiskyselyn+2019+tulosyhteenveto.pdf/c54b>

017-0336-1be6-7227-17d74b74c54d/Koululaiskyselyn+2019+tulosyhteenvedo.pdf.pdf Luettu: 4.4.2019

Parantainen, J. 2007. Rakenna palvelusta tuote 10 päivässä. Tuotteistaminen 10. Talentum Media Oy. Helsinki.

Hakola, J., Vähätalo, L. Leppämäki, M. Kovalainen, E. Sillanpää, M., Alakoski, T. Lähde, K. Markkula, A., Kankainen-Vähätalo, K., Uitus-Mäntylä, K. Erkkilä, T. Kankkonen, S. & Tuhkio, T. Nokian kaupungin hyvinvointiryhmä. 2017. Hyvinvointikertomus 2013-2016 ja hyvinvointisuunnitelma 2017-2020. Nokian kaupunki. Luettavissa: https://www.nokiankaupunki.fi/wp-content/uploads/2017/09/Hyvinvointikertomus_2013-2016-ja-hyvinvointisuunnitelma_2017-2020.pdf Luettu: 18.11.2018

Janssen, I. & LeBlanc, A.G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010:7:40. Luettavissa: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-7-40> Luettu: 7.12.2018

Hämäläinen, K. Danskanen, K. Hakkarainen, H., Lintunen, T., Dorsblom, K. Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat. Vk-Kustannus Oy. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Kämppi, K., Aira, A., Halme, N., Husu, P., Inkinen, V., Joensuu, L., Kokko, S., Laine, K., Mononen, K., Palomäki, S., Ståhl, T., Sääkslahti, A. & Tammelin, T. 2018. Results from Finland's 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 2018, 15(Suppl 2), S355-S356. Human Kinetics, Inc. Luettavissa: <https://journals.humankinetics.com/doi/pdf/10.1123/jpah.2018-0510> Luettu: 17.1.2018

Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja* 2014:5. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75232/okm5.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 27.2.2019

Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovaskainen, M., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2012. Lasten ja perheiden terveys- ja hyvinvointierot. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy. Tampere.

Luettavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80049/b79b33f7-e767-4a74-ab5d-40e9b60a1fe8.pdf?sequence=1> Luettu: 20.9.2018

Karhola, L. 2013. Nuorten liikuntavammojen yleisyys sekä tapaturma-alttiit lajit koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Tampereen yliopisto. Lääketieteen yksikkö. Luettavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94491/SYVENTAVA-1382604182.pdf?sequence=1> Luettu: 5.12.2018

Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, H., Jussila, A-M., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettavissa: https://www.researchgate.net/profile/Mikko_Salasu/publication/312553564_Arvot_syrjinta_ja_kiusaaminen_Bullying_and_discrimination_overshadow_the_children's_and_adolescents'_physical_activity/links/5881e30a92851c21ff42ce4a/Arvot-syrjinta-ja-kiusaaminen-Bullying-and-discrimination-overshadow-the-childrens-and-adolescents-physical-activity.pdf Luettu: 25.10.2018

Kupias, P. 2007. Kouluttajana kehittyminen. Palmenia. Helsinki.

Lloyd, R. & Oliver, J. 2002. The Youth Physical Development Model. Strength and conditioning journal 34(3):61. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/271953822_The_Youth_Physical_Development_Model Luettu: 21.10.2018

Lubans, D.R., Morgan, P.J., Cliff, D.P., Barnett, L.M., & Okely, A.D. 2010. Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. Sports Medicine 40 (12). Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21058749> Luettu: 5.12.2018

Kyllönen, M. 2017. Samalla viivalla? Selvitys liikunnan ja urheilun tasa-arvosta ja yhdenvertaisuudesta Suomessa. SUEK ry:n julkaisuja urheilun eettisistä asioista nro 1. Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry. Lahti. Luettavissa: <https://suek.fi/documents/10162/349430/Samalla+viivalla.pdf> Luettu: 9.3.2019

Mero A., Nummela A., Keskinen K., Häkkinen K., 2007. Valmentaminen käytännössä. Teoksessa Mero A., Nummela A., Keskinen K., Häkkinen K., 2007, Urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Lahti.

- Kakko, N. 2015. Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan toteutumisen edellytykset urheiluseurassa. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47148/5/URN_NBN_fi_jyu-201509213215.pdf Luettu: 4.4.2019
- Nikander, R., Sievänen, H., Heinonen, A. & Kannus, P. 2005. Femoral neck structure in adult female athletes subjected to different loading modalities. *Mar*;20(3):520-8. Epub 2004 Nov 29.
Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15746998> Luettu: 5.12.2018
- Nokian kaupunki. 2019. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. <https://www.nokiankaupunki.fi/kaupunki-ja-hallinto/strategia-ja-hankkeet/ohjelmat-ja-linjaukset/hyvinvointisuunnitelma-ja-kertomus/> Luettu: 17.11.2018
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, Määräykset ja ohjeet 2014:96, Next Print Oy, Helsinki. Luettavissa: https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf Luettu: 30.9.2018
- Nokian kaupunki. 2016. Oppiaineiden tavoitteet ja sisällöt vuosiluokilla 1-2 Tampere, Ylöjärvi, Nokia, Pirkkala, Lempäälä, Kangasala, Vesilahti, Orivesi. Luettavissa: <https://peda.net/nokia/ops/perusopetus/ojv/13-vuosiluokat-1-2/otjsv1/otjsv1:file/download/e50211dd13447d430204dd6750be43be49fa1ffc/Vuosiluokka%201-2%20.pdf> Luettu: 30.9.2018
- Nokian kaupunki. 2016. Oppiaineiden tavoitteet ja sisällöt vuosiluokilla 3-6 Tampere, Ylöjärvi, Nokia, Pirkkala, Lempäälä, Kangasala, Vesilahti, Orivesi. Luettavissa: <https://peda.net/nokia/ops/perusopetus/ojv/14-vuosiluokat-3-6/otjsv3/otjsv3:file/download/3b7919fec60e6ef78219eb38bcaa8aa5b732c856/Vuosiluokka%203-6.pdf> Luettu: 30.9.2018
- Nokian kaupunki. 2016. Oppiaineiden tavoitteet ja sisällöt vuosiluokilla 7-9 Tampere, Ylöjärvi, Nokia, Pirkkala, Lempäälä, Kangasala, Vesilahti, Orivesi. Luettavissa: <https://peda.net/nokia/ops/perusopetus/ojv/15-vuosiluokat-7-9/otjsv7/otjsv7:file/download/f5bd6636d0448b016a29c079348fbcaac9f2d4eb/Vuosiluokka%207-9.pdf> Luettu: 30.9.2018
- Husu, P., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2016. Objectively measured sedentary behavior and physical activity of Finnish 7- to 14-year-old children – associations with perceived

health status: a cross-sectional study. BMC Public HealthBMC series 16:338. Luettavissa: <https://www.altmetric.com/details/6816658> Luettu: 17.1.2018

Sydänmaanlakka, P. 2016. Älykäs johtaminen 7.0. Miten kasvaa viisaaksi johtajaksi? Alma Talent. Helsinki.

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi ry. LIKES-tutkimuskeskus. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/264886137_Liikunnan_edistaminen_lapsilla_ja_nuorilla_-_liikuntaan_vaikuttavat_tekijat_ja_liikuntainterventioiden_vaikutukset_LIKES-tutkimuskeskus Luettu: 25.10.2018

Rumpf, MC., Cronin, JB., Oliver, JL. & Hughes, MG. 2012. Effect of Different Training Methods on Running Sprint Times in Male Youth. Pediatric Exercise Science. Human Kinetics, Inc. Luettavissa: <https://pdfs.semanticscholar.org/da2f/5c512c8c1a68af35f861e39655de8bd6e6de.pdf> Luettu: 18.10.2018

Kokko, S. & Martin, L. (toim.). 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2019:1 LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018 Luettavissa: https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf Luettu: 6.2.2019

Turpeinen, S. Aira, A & Laine, K. 2019. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 355. LIKES- tutkimuskeskus. Valtakunnallinen verkosto koulujen toiminnan tukena Liikkuva koulu -ohjelman kehittyminen ja kärkihankkeen toteutus. Luettavissa: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/khr-2019-web_0.pdf Luettu: 27.3.2019

Sallis, J. ym. 2017. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. Volume 387, Issue 10034, 28 May–3 June 2016, Pages 2207-2217. The Lancet. Luettavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673615012842> Luettu: 27.2.2019

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2017. Mikä meitä liikuttaa. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Spring H., Illi V., Kunz H-R., Röthlin K., Schneider W., Tritschler T., 1993. Venytys- ja voimaharjoittelu. Painatuskeskus. Helsinki.

Stodden, D.F., Goodway, J.D., Langendofer, S.J., Robertton, M.A., Rudisill, M.E., Garcia, C. & Garcia, L.E. 2008. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: an emergent relationship. Luettavissa: <https://static1.squarespace.com/static/54a621cae4b02cb3ce0a4071/t/54d7ca72e4b02a87a21b4c5d/1423428210652/Developmental+Per+on+Motor+Skills.pdf> Luettu: 5.12.2018

Stringhini, S. ym. 2017. Socioeconomic status and the 25 × 25 risk factors as determinants of premature mortality: a multicohort study and meta-analysis of 1.7 million men and women. Volume 389, Issue 10075, 25–31 March 2017, Pages 1229-1237. The Lancet. Luettavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673616323807> Luettu: 27.2.2019

Kuntaliitto 2015. Sähköinen hyvinvointikertomus. LAAJA HYVINVOINTIKERTOMUS 2017 - 2020 2017 – 2020. Luettavissa: <https://www.hyvinvointikertomus.fi/#/document/preview/2280582402> Luettu: 19.11.2018

Hakanen, T. Myllyniemi, S & Salasuo, M. 2018. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/644/Lasten_ja_nuorten_vapaa-aikatutkimus_-_Oikeus_liikkua._Verkkajulkaisu.pdf Luettu: 8.3.2019

Taipale, T. 2005. Osallistavat menetelmät, tuki- ja virkeaineisto. Kansan sivistystyön liitto KSL ry. Luettavissa: <http://www.ksl.fi/images/osallistavatmenetelmat.pdf> Luettu: 15.10.2018

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. TEAVIISARI näyttää kunnan terveydenedistämistyön suunnan. 2015. THL.Tampere. Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127135/THL_TEAviisari_esite_08122016_verkko_oph.pdf?sequence=3&isAllowed=y Luettu: 19.11.2018

Thacker, S., Gilchrist, J., Stroup, D. & Kimsey, D. 2004. The Impact of Stretching on Sports Injury Risk: A Systematic Review of the Literature. MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE® Copyright © 2004 by the American College of Sports Medicine. Luettavissa: <http://citeserx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.525.2286&rep=rep1&type=pdf> Luettu: 22.10.2018

Valtion Liikuntaneuvosto. 2015. Valtionhallinto liikunnan edistäjänä 2011–2015, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:4. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/455/Arviointi_2011_2015_www.pdf Luettu: 8.2.2019

Witvrouw, E., Mahieu, N., Danneels, L. & McNair, P. 2004. Stretching and injury prevention. *Sports medicine*, Volume 34, Issue 7, pp 443–449. Luettavissa: <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200434070-00003> Luettu: 22.10.2018

Liitteet

Liite 1. Seuroille kutsu Liikuntapolun pilottiin



NOKIALAINEN SEURA!

TULE MUKAAN LIIKUNTAPOLKUUN JA MAHDOLLISTA LASTA JA NUORTA LÖYTÄMÄÄN HARRASTUS.

Liikuntapolku- toimintamalli Nokian peruskouluihin

Lukuvuonna 2018-2019 suunnitellaan ja pilotoidaan Liikuntapolku-toimintamalli Nokian peruskouluille.

Tarkoitus on, että oppilas pääsee tutustumaan uusiin liikuntalajeihin- ja muotoihin **maksuttomasti koulupäivän aikana!** Luodaan oppilaille tasa-arvoinen mahdollisuus saada tietoa paikallisista harrastusmahdollisuuksista ja kokeilla uusia lajeja.

Jokaiselle vuosiluokalle valitaan oma laji- ja liikuntamuoto, jonka mukaan heillä on 1-2 seuran järjestämää lajikokeilu-ohjausta. Ohjauksista kaupunki tarjoaa 30€/tunti korvauksen. Koululle luodaan **liikunnallinen materiaalipankki**, jota opettaja voi käyttää apunaan liikuntateeman toteuttamisessa myös koulupäivän aikana.

Ensimmäinen suunnittelutapaaminen pidetään 8.1.2019 klo 17 (Kerholan sivusali, 1krs, Souranderintie 13).
Ilmoittaudu mukaan oikealla olevasta linkistä tai QR-koodista.

**LIIKUNTAPOLUN
PILOTOINTI
LUKUVUONNA 2019**

**ENSIMMÄINEN
SUUNNITTELUTYÖPAJA
8.1.2019**

**ILMOITTAUDU MUKAAN
QR-KOODILLA TAI
LINKISTÄ:**



<https://drive.google.com/open?id=1OWrnp4Y55XZginLzGNhbMKAtPil4HzywGmf64z7h7Ms>

Mirka Tuisku
Seurakoordinaattori
Liikkuva-koulu (Liikkis- hanke)

Katri Manninen & Satu Pimiä
Nokian liikkuva koulu -
koordinaattorit

etunimi.sukunimi@nokiankaupunki.fi

Liite 2. Suunnittelutapaamisen Case- tapaukset

Case 1

Petterin, 10v, luokka oli menossa yleisurheiluseuran lajikokeiluun.

Ohjaaja seiso i luokan edessä ja aloitti pirteästi: ”Alkulämmittelyksi lähdetään juoksemaan kenttä ympäri! Juoskaa minun perässäni!”

Luokan urheilullisimmat pinkaisivat välittömästi ohjaajan perään ja jopa juoksivat hänestä ohi. Petteri jäi jo ensi metreillä koko luokasta jälkeen ja välimatka vain kasvoi. Petteri ei kuullut eikä edes nähnyt enää ohjaajan matkallaan näyttämiä lämmittelyvenyttelyitä.

Petterin rintaa pisti ja ärsytys koko tuntia kohtaan valtasi mielen. ”En ole mikään liikunnallinen tyyppi.” Petteri ajatteli ja alkoi mielenosoituksellisesti löntystelemään loppukierroksen ajan.

Case 2

Veera, 14v, oli käynyt viime viikolla jalkapallo- seuran lajikokeilussa. Pelaaminen oli ollut todella hauskaa, vaikkei hänellä aikaisempaa palloilutaustaa ollutkaan.

Veera ryhtyi netistä etsimään lähialueen jalkapallo seuroja, missä voisi aloittaa harrastuksen. Seurojen nettisivuilta kuitenkin löytyi vain pallokouluja ala-asteikäisille. 14- vuotiaille oli tarjolla vain kilpasarjan ryhmiä.

Veera halusi vain pelailla ja oppia lisää jalkapallosta ilman suorituspainetta, kilpailu ei innostanut häntä.

Liite 3. Ennakkokyselylomakkeet

Liikuntapolku- kysely opettajille

Ennakkokysymykset Nokian liikuva koulu (Liik-Kiss) hankkeen liikuntapolku -pilotointia varten.

Nimi ja koulu

Oma vastauksesi _____

Mitä luokka-astetta/ainetta opetat?

Oma vastauksesi _____

Mitä odotat ja toivot liikuntapolku- toiminnasta?

Oma vastauksesi _____

Kuinka tärkeänä näet liikuntapolun asteikolla 1-5?

	1	2	3	4	5	
En pidä erityisen tärkeänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pidän erittäin tärkeänä

Minkälaiset lajit tai liikuntamuodot sopisivat mielestäsi opetussuunnitelman kannalta millekin luokka-asteelle?

Oma vastauksesi _____

Minkälaista sisältöä toivoisit seuroilta liikuntapolun materiaalipankkiin?

Oma vastauksesi _____

LÄHETÄ

Liikuntapolku- kysely seuroille

Ennakkokysymykset Nokian liikuva koulu (Liik-Kiss) hankkeen liikuntapolku -pilotointia varten.

*Pakollinen

Seuran nimi *

Oma vastauksesi _____

Seuran yhteyshenkilö (nimi, puhelinnumero, sähköposti)

Oma vastauksesi _____

Lähdemme mukaan vuoden 2019 liikuntapolun pilotointiin? *

- Kyllä
 Ei

Minkälaista osaamista ja sisältöä seurallanne olisi tarjota liikuntapolun lajikokeiluihin?

Oma vastauksesi _____

Minkälaista osaamista ja sisältöä seurallanne olisi tarjota liikuntapolun materiaalipankkiin?

Oma vastauksesi _____

Mikä on tavoitteenne osallistua liikuntapolku- toimintaan?

Oma vastauksesi _____

Kuinka paljon aikaa ja resursseja seurallanne on käytettävissä projektiin? (esim. pääseekö seurastanne ohjaaja päiväsaikaan lajikokeilupäivään)

Oma vastauksesi _____

Minkälaista matalan kynnyksen harrastustoimintaa seuranne tarjoaa ja minkä ikäisille?

Oma vastauksesi _____

LÄHETÄ

Liite 4. Liikuntapolku- pilotoinnin infokirje opettajille

NOKIAN LIIKUNTAPOLKU- PILOTOINTI KEVÄT 2019 JA VARAUSOHJEET

VARAUKSET DOODLESSA

- Opettaja varaa työpajat ja vierailut alla olevasta ohjelmasta löytyvien [Doodle](#)-linkkien kautta (24/7).
- "Syötä oma nimesi" -kohtaan: Koulu, luokka, opettajan nimi ja oppilasmäärä.
- Muutokset aina suoraan järjestävän tahon yhteyshenkilölle (löytyvät alta)!
- Toteutukset tapahtuvat omalla koululla, paitsi myöhemmin keväällä Nokian Pyryn yleisurheilu tapahtuu yleisurheilukentällä. **Varmista, että lajikokeilulle on käytössä liikuntasali.**
- Varaus tulee tehdä [Doodle](#)-kalenteriin viikkoa ennen varattavaa ajankohtaa!

PILOTIN LUOKKA-ASTEET JA TEEMAT:

3.Ik
LIKKUMISTAIDOT
Kankaantaan Kisa
Hiihtotapahtuma

4.Ik
YHDESSÄ LIIKKUMINEN
BC Nokia, kesto 1h
Varaa luokkallesi aika: [Doodlesta \(avaa linkki\)](#)
Yhteyshenkilö: Henri Hirvikoski p. 040 166 2477

BC Nokian tuokio on koripallo- aiheinen, jossa liikunnallisia perustaitoja, sekä lajitaitoja opetellaan pelien ja leikkien kautta. Tavoitteena on, että lapsilla on hauskaa, heille tulee hiki ja opettajat saavat ideoita siitä, millaisia viitepelejä heidän on mahdollista lasten kanssa pelata.

8.Ik
KEHONHALLINTA
Nokian Pyry (yleisurheilujaosto), kesto 1,5h, yleisurheilukenttä
Yhteyshenkilö: Mikko Vuorinen p. 0400 963 790

(Ajanvaraus sovitaan yläkoulujen kanssa erikseen)

Nokian Pyryn lajikokeilussa päästään tutustumaan ja kokeilemaan yleisurheilun eri lajeja.

9.Ik
LIKUNTA LÄPI ELÄMÄN
Nokian Voimisteluseura, kesto 1,5h
Varaa luokkallesi aika: [Doodlesta \(avaa linkki\)](#)
Yhteyshenkilö: Paula Uusiluoto, p. 045 160 7307

Nokian Voimisteluseura tarjoaa lajikokeiluna ~~FreeGymiä~~ ~~FreeGym~~ ~~FreeGym~~, pitää sisällään voimistelua, voimaharjoittelua ja parkouria. Tärkeintä on erilaisten taitojen ja temppujen opettelu - kilpailujärjestelmät ja niiden vaatimukset on tässä lajissa unohdettu. Tunnilla käytetään monipuolisesti erilaisia telineitä ja välineitä sekä tehdään oman kehon painolla monipuolisia voimaharjoitteita.

Liite 5. Palautekyselyt opettajille

Liikuntapolku- kysely opettajille

Kyselyllä kartoitetaan lajikokeiluihin osallistuneiden luokkien opettajien kokemuksia toiminnasta. Vastauksia ei luovuteta eteenpäin. Tietoja käytetään hyödyksi Liikuntapolun kehittämisessä sekä aiheeseen liittyvässä opinnäytetyössä.

Missä koulussa opetat?

Oma vastaukseeni _____

Mitä luokka-astetta opetat?

3. luokka
4. luokka
8. luokka
9. luokka
- Muu: _____

Oliko Doodle- ajanvarausjärjestelmä mielestäsi helppokäyttöinen ja toimiva?

- Kyllä
- Ei
- Muu: _____

Oliko lajikokeiluun osallistuminen vaivatonta?

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| Ei | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Kyllä |

Toimiko liikuntapolusta annetun infon tiedonvälitys hyvin?

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| Ei | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Kyllä |

Oliko sinulle selkeää, miten opettajan toivottiin toimivan lajikokeilun aikana?

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| Ei | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Kyllä |

Pitivätkö oppilaat lajikokeiluista?

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------|
| Eivät | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Erittäin paljon |

Mitä toivoisit lisää tai muutettavan toiminnassa?

Liite 6. Palautekysely oppilaille

Liikuntapolku- kysely oppilaille

Kyselyllä kartoitetaan oppilaiden fiilisiä ja toiveita Liikuntapolku-pilotin lajikokeiluista. Kyselyn onnistumisen kannalta on tärkeää, että vastaat rehellisesti kysymyksiin. Vastauksia ei luovuteta eteenpäin. Tuloksia käytetään hyödyksi Liikuntapolun kehittämisessä ja aiheeseen liittyvässä opinnäytetyössä.

Millä luokka-asteella olet?

3. luokka
4. luokka
8. luokka
9. luokka
- Muu...

Mitä koulua käyt?

lyhyt vastaukseksi
.....

Piditkö lajikokeilusta?

	1	2	3	4	5	
En oikeastaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin paljon

Koitko motivoivaa fiilistä lähteä liikkumaan vapaa-ajalla lajikokeilun jälkeen?

	1	2	3	4	5	
En oikeastaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ehdottomasti

Voisitko harkita aloittavasti lajikokeilussa olleen lajin harrastamisen?

	1	2	3	4	5	
En	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kyllä!

Olisitko toivonut joitain lisää/tehtävän toisin lajikokeilussa?

Pitkä vastausteksti

Mikä sinusta on tärkeää liikunnassa?

- Kaverit tai uusien kavereiden löytäminen
- Mahdollisuus kilpailla
- Tavoitteellisuus (=harjoittelemisen, jotta kehittyi lajissa/taidoissa paremmaksi)
- Lajilla ei ole väliä, liikuntaleikit ym. ovat kivoja (esim. pihapelit)
- Ei kilpailua
- Helppo ajankohta ja sijainti (esim. liikuntakerho/ryhmä koulussa koulupäivän jälkeen)
- Terveysvaikutukset
- Ei sitoutumispakkoa treeneihin, liikkuminen silloin kun itselle sopii
- Ei tasovaatimuksia (=saa liikkua oman taitotason mukaan)
- Muu...

Uskotko, että lajikokeiluiden järjestäminen kouluissa auttaa löytämään harrastuksen?

	1	2	3	4	5	
En usko että on vaikutusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kyllä

Millaisia lajeja toivoisit tulevaisuuden lajikokeiluihin kouluissa?

Pitkä vastausteksti

Liikuntapolku



Tavoitteena...

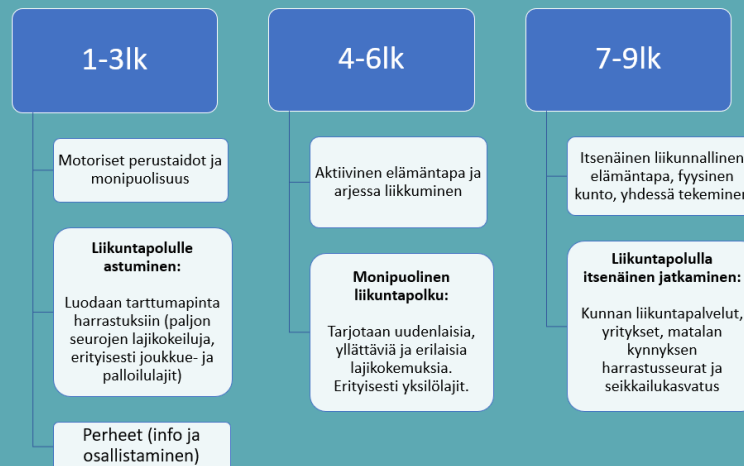
- Lisätä **tasapuolista** ja **vastavuoroista** yhteistyötä koulujen ja seurojen välille
- Mahdollistaa oppilaille **tasa-arvoinen** mahdollisuus tutustua eri liikuntamuotoihin maksuttomasti koulupäivän aikana



- Vuosiluokalle valitaan oma liikuntamuoto, johon vuosiluokka tutustuu vuoden aikana.
- Toiminnan tarjoajia: esim. seura, liikuntapalvelut, yritykset...
 - Lajikokeilut
 - Toiminnallista materiaalia tulevan yhteisen verkkokanavan kautta



LIIKUNTAPOLUN TEEMAT



ROOLIT JA VASTUUALUEET

REHTORI

- Välittää eteenpäin Liikuntapolusta saatua informaatiota koululle

LIIKKIS- VASTAAVA OPETTAJA

- Muistuttaa muita opettajia varaamaan ajoissa lajikokeiluajoja
- Neuvoa, tiedottaa ja kannustaa muita opettajia tarpeen vaatiessa

OPETTAJA

- Varaa lajikokeiluajan ja muutostilanteessa ilmoittaa peruuntumisen yht. hlölle. (alakoulut)
- On paikan päällä lajikokeilun aikana:
 - Kannustaa oppilaita. Mahdollisuus tutustua oppilaidensa liikunnalliseen puoleen!
 - Saa liikunnallisia vinkkejä tunnista myös omaan opettamiseen
 - On vastuussa omasta luokastaan

LAJIKOKEILUT

ALAKOULUT

Luokanopettaja vastaa:

- Lajikokeilun varaamisesta
- Saapua ajoissa luokan kanssa yhdessä lajikokeiluun
- Opettaja on paikan päällä koko lajikokeilun ajan ja vastuussa omista oppilaistaan
- Tulevaisuudessa seura vierailee keskitetysti koululla kerrallaan 1-3vk, jolloin varauksia voi tehdä.

YLÄKOULUT

Lajikokeilujen aikataulut:

- Sovitaan kouluittain erikseen rehtorin/vararehtorin, liikunnanopettajien ja järjestäjän kesken lajikokeiluille aikataulu
- Koulun sisällä sovitaan henkilö, jonka vastuulla on lajikokeilujen varaaminen (vararehtori tms.).
 - Ilmoitetaan hlö myös liikuntapalveluihin (otetaan yhteyttä muutostilanteissa)

”Miten varaan lajikokeiluajan?”

Varaukset tullaan tekemään

[Doodle](#)- varausjärjestelmän kautta (kuva)

TAI

Suoraan yhteyshenkilön kanssa kanssa

Varauksessa ilmoitetaan aina:

- Varaajan nimi (keneen otetaan yhteyttä epäselvissä/peruuntumistapauksissa)
- Oppilasmäärä
- Koulu, luokka

Lajikokeilut

tekijältä Mirka • 3 minuuttia sitten • Tulosta

Nokia
37100 Nokia, Suomi

Kaikki ajat esitetään Europe/Helsinki

Taulukko Kalenteri

	tammi 1 TI	tammi 2 KE	tammi 3 TO	tammi 3 TO	tammi 4 PE	tammi 4 PE	tammi 4 PE
	17:45 18:45	17:15 18:15	16:00 17:00	17:15 18:15	16:00 17:00	17:45 18:45	19:15 20:15
0 osallistujaa	✓ 0	✓ 0	✓ 0	✓ 0	✓ 0	✓ 0	✓ 0
<input type="text" value="Mirka"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

✓ 1 **Lähetä**