

Aada Kantonen ja Salla Tuominen

Yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden

lisääminen – Materiaalipankki ja vuosikello

välituntitoimintaan

Liikunnan ja vapaa-ajan kou-
lutus

Liikunnanohjaaja AMK

Syksy 2024



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä(t): Kantonen Aada & Tuominen Salla

Työn nimi: Yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen – Materiaalipankki ja vuosikello välituntitoimintaan

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus

Asiasanat: Fyysinen aktiivisuus, materiaalipankki, välituntitoiminta, yläkoulu

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on huolestuttavalla tasolla, vain kolmasosa onnistuu saavuttamaan yleisen liikkumissuosituksen. Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön sekä koemme lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämisen tärkeäksi ja ajankohtaiseksi asiaksi. Toimeksiantajana työssämme toimii Kainuun Liikunta ry.

Työmme on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa materiaalipankki sekä vuosikello, jotka tukevat yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä erityisesti välituntien aikana. Tavoitteena opinnäytetyössä oli monipuolistaa ja säännöllistää yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta välituntien aikana.

Opinnäytetyön teoriaosuus koostuu lasten ja nuorten liikuntasuhteesta ja -käyttäytymisestä, liikunnan merkityksestä nuoren kasvulle ja kehitykselle, koulun toimintakulttuurista ja sen vaikutuksista lasten ja nuorten liikuntaan sekä motivaatiotekijöistä liikunnan taustalla. Teoriaosuus perustuu luotettaviin ja asiantuntijoiden laatimiin lähteisiin.

Opinnäytetyömme lopputuloksena syntyi sähköisessä muodossa oleva materiaalipankki sekä vuosikello yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Aineistoa materiaalipankkiin keräsimme pääsääntöisesti sähköisistä lähteistä. Käytimme monipuolisesti sekä suomen- että englanninkielisiä lähteitä, muun muassa Liikkuva koulu ja Enigmap -sivustoja. Materiaalipankin ulkoasuun ja sen hyödynnettävyyteen keräsimme tietoja liikunnan aluejärjestöjen työntekijöiltä Webropol-ohjelman avulla tehdyllä käyttäjäkyselyllä. Materiaalipankki sisältää haastetehtäviä, pelejä ja leikkejä antamaan lisää ideoita välituntiliikunnan toteuttamiseen.

Opinnäytetyön jatkokehittelynä materiaalipankista voisi tehdä visuaalisesti mielekkäämmän kuvien tai videoiden avulla. Lisäksi materiaalipankkia voisi kehittää huomioimaan soveltavan liikunnan, vaikka monet leikit ja pelit ovatkin muokattavissa esteettömämmiksi ja saavutettavammaksi eri käyttäjärhyhmille.

Abstract

Author(s): Kantonen Aada & Tuominen Salla

Title of the Publication: Increasing the physical activity of junior high school students – A material bank and an annual clock for recess activities

Degree Title: Bachelor of Sports, Bachelor of Sports and Leisure Management

Keywords: Physical activity, material bank, recess activities, junior high school

The physical activity of children and young people is at a worrying state; only one third have succeeded in reaching the general physical activity recommendations. We wanted to do a functional thesis, and we feel that increasing the physical activity of children and young people is an important and current issue. The commissioner of this thesis is Kainuun Liikunta ry.

The thesis was functional, and its purpose was to design and produce a material bank and an annual clock which support increasing the physical activity of junior high school students, especially during recesses. The objective of this thesis was to diversify and regularize the physical activity of junior high school students during recesses.

The theoretical part of the thesis consists of the relationship between physical activity and the behavior of children and young people, the significance of physical activity for their growth and development, the operating culture of school and its effects on the physical activity of children and young people, and the motivational factors behind physical activity. The theory part is based on reliable and expert sources.

The result of our thesis was an electronic material bank and an annual clock for increasing the physical activity of junior high school students. We collected material for the material bank mainly by using electronic sources. We used diverse sources in both Finnish and English, including the Liikkuva koulu and Enigmap websites. We collected information on the appearance of the material bank and its usability from employees of regional sports organizations with a user survey conducted using Webropol software. The material bank contains a lot of challenging tasks, games and plays to give pupils more ideas for implementing recess exercise.

As a further development of the thesis, the material bank could be made more visually meaningful with the help of images or videos. In addition, the material bank could be developed to consider applied physical activity, although many games can be modified to be more accessible to different user groups.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	2
2.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	2
2.2	Opinnäytetyön toimeksiantaja	3
3	Liikunnan merkitys nuoren kasvulle ja kehitykselle	4
3.1	Fyysinen hyvinvointi	4
3.2	Psyykinen hyvinvointi	5
3.3	Sosiaalinen hyvinvointi	6
3.4	Murrosikäisen kehittyminen	6
3.4.1	Fyysinen kehitys	7
3.4.2	Kognitiivinen kehitys	8
3.4.3	Sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys	8
4	Lasten ja nuorten liikuntasuhde ja liikuntakäyttäytyminen	10
4.1	Lasten ja nuorten liikkumissuositus	10
4.2	Liikkumissuosituksen toteutuminen yläkoululaisilla	11
4.3	Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen syyt	13
4.4	Lasten ja nuorten liikkumattomuus ja paikallaanolo	14
4.4.1	Lasten ja nuorten liikkumattomuuden syyt	15
4.4.2	Liikkumattomuuden seuraukset ja siitä aiheutuvat kustannukset	16
5	Koulun toimintakulttuuri	18
5.1	Koulun liikunnallinen toimintakulttuuri	18
5.2	Liikkuva koulu	19
6	Liikunta koulupäivän aikana	20
6.1	Liikuntatunnit	20
6.2	Välitunnit	21
6.3	Liikuntakerhot ja ohjattu liikunta	22
6.4	Koulumatkat	22
7	Motivaatio	24
7.1	Liikuntamotivaatio	25
7.2	Teoriat liikuntamotivaation taustalla	25

7.2.1	Itseohjautuvuusteoria.....	26
7.2.2	Tavoiteorientaatioteoria.....	27
8	Opinnäytetyön kehittämisprosessi.....	29
8.1	Tavoitteen määrittely.....	30
8.2	Suunnittelu.....	30
8.3	Toteutus.....	32
8.3.1	Kyselylomake.....	33
8.3.2	Käyttäjäkyselyn rakenne.....	34
8.4	Päätäminen ja arviointi.....	34
9	Materiaalipankki ja vuosikello välituntitoimintaan.....	36
10	Pohdinta.....	38
10.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi ja hyödynnettävyys.....	38
10.2	Tuotoksen arviointi ja hyödynnettävyys.....	40
10.3	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	41
10.4	Ammatillisen osaamisen kehittyminen.....	42
10.5	Kehittämissuositukset.....	43
	Lähteet.....	44
	Liitteet	

1 Johdanto

Vain reilu kolmannes (36 %) 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista saavutti liikuntasuosituksen vuonna 2022 (Martin, Kokko, Villberg, Suomi & Ng 2023, 16). Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän (Move!) vuoden 2022 mittaustulosten mukaan 41,2 % koko maan kahdeksaluokkalaista pojista ja tytöistä fyysinen toimintakyky on mahdollisesti hyvinvointia ja terveyttä haittavalla tai kuluttavalla tasolla. Vuotta myöhemmin vuoden 2023 mittaustuloksissa %-osuus oli 40,1 %. Tuloksissa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet, joita ovat kestävyys, voima, nopeus ja liikkuvuus. (Opetushallitus 2023a.) Tuloksista käy myös ilmi, että lasten ja nuorten toimintakyky on huomattavasti parempi tiheään asutuilla kaupunkiseuduilla kuin harvemmin asutuilla alueilla. Merkittäviä eroja on myös alueellisesti. Esimerkiksi Keski-Pohjanmaan, Lapin, Satakunnan, Kainuun ja Kymenlaakson hyvinvointialueilla tulokset olivat valtakunnallisia tuloksia heikompiä, kun taas Keski-Suomen, Pohjois-Pohjanmaan, Länsi-Uudenmaan ja Pirkanmaan hyvinvointialueilla sekä Helsingissä tulokset olivat valtakunnallisia tuloksia parempia. (Opetushallitus 2023b.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja tuottaa materiaalipankki yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi erityisesti oppituntien ulkopuolella tapahtuvalle ajalle. Opinnäytetyömme tavoitteena on monipuolistaa ja säännöllistää yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta väli-tuntien aikana.

Työmme on toiminnallinen opinnäytetyö. Valitsimme aiheen, koska koemme tärkeäksi asiaksi lisätä lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana. Opinnäytetyö mahdollistaa myös liikunnan aseman kehittämisen yhteiskunnassa sekä auttaa tunnistamaan ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä (Kajaanin Ammattikorkeakoulu n.d.).

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyömme sai alkunsa eräällä tutkimus- ja kehittämistoiminnan oppitunnilla. Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön ja oppitunnilla saadun idean pohjalta otimme heti yhteyttä Kainuun Liikunnan lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaan. Yhteisen juttutuokion päätteenä päädyimme siihen lopputulokseen, että suunnittelemme ja toteutamme materiaalipankin sekä vuosikellon, joiden avulla pyritään lisäämään ja monipuolistamaan yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta, erityisesti välituntien aikana.

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja tuottaa materiaalipankki yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi erityisesti oppituntien ulkopuolella tapahtuvalle ajalle. Materiaalipankissa tuodaan esille erilaisia fyysiseen aktiivisuuteen innostavia haastetehtäviä, pelejä sekä leikkejä. Opinnäytetyön tavoitteena on monipuolistaa ja säännöllistää yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta välituntien aikana.

Materiaalipankista ja vuosikellosta halutaan tehdä mahdollisimman monipuolinen kokonaisuus, jota on helppo käyttää ja, joka toisi esille erilaisia tapoja päivittäisen liikunnan lisäämiseksi. Materiaalipankin haastetehtävät, pelit ja leikit on suunniteltu niin, että sieltä löytyy sekä ulkona että sisällä toteutettavia aktiviteetteja. Materiaalipankki toteutetaan sähköisenä versiona, joten se on helposti kaikkien saatavilla.

Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten liikuntakäyttäytymiseen?
2. Miten yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä välituntien aikana?
3. Millainen materiaalipankki ja vuosikello auttaa opettajia tukemaan yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta?

2.2 Opinnäytetyön toimeksiantaja

Työn toimeksiantajana toimii Kainuun Liikunta ry. Työ toteutetaan toimeksiannon toteuttajan roolissa. Kainuun Liikunta on yksi Suomen viidestätoista liikunnan aluejärjestöstä. Sen toiminta-alue kattaa kahdeksan kuntaa: Hyyrynsalmi, Kajaani, Kuhmo, Paltamo, Puolanka, Ristijärvi, Sotkamo ja Suomussalmi. Kainuun Liikunnan tehtävänä on kehittää ja edistää liikuntaa ja urheilua Kainuun alueella. Kainuun Liikunta tekee monipuolisesti yhteistyötä kuntien, urheiluseurojen ja muiden liikuntaa edistävien toimijoiden kanssa. Kainuun Liikunnan arvot ovat ilo ja innostus, osaaminen, arvostus, yhteistyö sekä vaikuttavuus. (Kainuun Liikunta ry n.d.)

Kuvassa 1 näkyvät kaikki liikunnan aluejärjestöt, joita on yhteensä 15 ja ne toimivat eri puolilla Suomea. Järjestöjen perustehtävä on edistää suomalaisten hyvinvointia liikunnan ja urheilun avulla. Tämän lisäksi aluejärjestöjen tehtävänä on myös varmistaa liikuntakulttuurin elinvoimaisuus ja monipuolisuus – etenkin paikallisella tasolla. (Liikunnan aluejärjestöt n.d.a.)

Liikunnan aluejärjestöt edistävät liikkumista esimerkiksi tarjoamalla asiantuntija-, koulutus- ja kehittämispalveluita niin urheiluseuroille kuin muille liikkumista tukeville tahoille. Aluejärjestöt ovat aktiivisia toimijoita eri tasoilla, kuten valtakunnallisissa ohjelmissa sekä alueellisissa ja kansainvälisissä kehittämishankkeissa. (Liikunnan aluejärjestöt 2022.)



Kuva 1. Liikunnan aluejärjestöt Suomessa. (Liikunnan aluejärjestöt n.d.a.)

3 Liikunnan merkitys nuoren kasvulle ja kehitykselle

Kasvattaminen liikunnalliseen elämäntapaan jo pienestä on hyvin tärkeää. Lapsuus- ja nuoruus-ikässä riittävän liikunnan harrastaminen auttaa ehkäisemään monia sairauksia. Päivittäinen ja monipuolinen liikunta yhdessä riittävän unen ja terveellisen ravinnon kanssa muodostavat tärkeän kokonaisuuden lapsen ja nuoren normaalille kasvulle ja kehitykselle. Riittävä ja monipuolinen fyysinen aktiivisuus tukee muun muassa oppimisedellytyksiä sekä parantaa fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa. Näiden lisäksi se ennaltaehkäisee ylipainoa ja vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä. Fyysisellä aktiivisuudella on myös myönteisiä vaikutuksia mielialaan, sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä niiden taitojen oppimiseen. (Suomen Olympiakomitea 2020.)

Pienillä lapsilla liikunnan merkitys liittyy ensisijaisesti liikkumisen oppimiseen ja siihen liittyvien aisti- ja aivotoiminnan kehittymiseen. Liikunta opettaa lapsille paitsi liikuntataitoja myös sosiaalista vuorovaikutusta sekä kehittää heidän minäkuvaansa. Nuorilla taas liikunnan rooli sosiaalisena vuorovaikutuksena ja minäkuvan ja identiteetin muovaajana korostuu entisestään. Liikunta tarjoaa kaikenikäisille lapsille ja nuorille monenlaisia myönteisiä tunnetiloja, elämyksiä ja kokemuksia. Joskus nämä voivat näyttäytyä myös kielteisinä, jonka takia lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun suunnitteluun tulee kiinnittää huomiota. (Vuori 2013, 145.) On havaittu, että liikunta lapsuuden ja nuoruuden aikana ennustaa aikuisiän liikunta-aktiivisuutta (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 43). On kuitenkin huomioitava, että liikunnan on oltava jatkuvaa ja säännöllistä (Vuori 2013, 147). Liikunnasta saadut myönteiset kokemukset ja elämykset ovat tärkeitä edellytyksiä lasten ja nuorten liikunnalle sekä sen jatkumiselle (Vuori 2013, 145). Kriittisin asia onkin saada nuori jatkamaan liikuntaa läpi murrosiän (Fogelholm 2011, 84).

Liikunnan avulla voidaan tarjota lapsille ja nuorille heitä kiinnostavaa toimintaa ja sen tuottamia myönteisiä elämyksiä, kokemuksia sekä ihmissuhteita. Nämä kaikki tekijät puolestaan edistävät lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. (Vuori 2013, 639.)

3.1 Fyysinen hyvinvointi

Liikunnalla on kokonaisvaltainen vaikutus ihmiseen. Fyysinen hyvinvointi tarkoittaa yksilön tuntemusta omasta arjesta jaksamisesta, fyysisestä terveydestä ja pystyvyydestä. Yksilön omakohmainen tuntemus omasta terveydestä voi erota paljonkin puolueettomasta arviosta, esimerkiksi

lääketieteellisestä näkökulmasta katsottuna. Omaa fyysistä hyvinvointia voi edistää huolehtimalla monipuolisesta liikunnasta, ravitsemuksesta sekä riittävästä unesta. (Tiedenaiset 2021.)

Liikunta edistää esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimestön sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa. Luut ja lihakset toimivat elimistön tukirankana ja mahdollistavat liikkumisen. Luusto suojaa myös elimistölle tärkeitä sisäelimiä, kuten aivoja, keuhkoja ja sydäntä. (Luustoliitto n.d.) Luustoa tehokkaasti vahvistavia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi pallopelit, lihaskuntoharjoittelu ja juoksu- sekä hyppylajit. Lihakset mahdollistavat liikkumisen ja ohjaavat kehon eri osien liikkeitä. Liikkumalla saadaan laskettua sekä leposykettä että verenpainetta ja kasvatettua sydämen iskutilavuutta, joka auttaa sydäntä kuljettamaan verta paremmin kudoksiin. (Terveysverkko n.d.) Lisäksi liikunnalla pystytään vaikuttamaan positiivisesti painonhallintaan, verenrasva-arvoihin, aineenvaihduntaan, uneen ja erilaisten sairauksien ennaltaehkäisyyn sekä niiden hoitoon (Terve Koululainen n.d.b).

3.2 Psyykinen hyvinvointi

Psyykkisestä hyvinvoinnista puhuttaessa puhutaan hyvin laajasta asiasta ja sen määrittäminen yksiselitteisesti sekä tarkasti on vaativaa. Ihan arkiset ja tavalliset sanat luovat melko hyvän kuvan siitä, mitä tarkoitetaan psyykkisellä hyvinvoinnilla. Kun arvioimme jonkun ihmisen voivan hyvin, oletamme että hän arvostaa itseään, on enimmäkseen hyvällä tuulella, suhtautuu myönteisesti muihin ja on sovussa itsensä sekä ympäristönsä kanssa. Ulkopuolinen henkilö, kuten läheinen tai opettaja voi määrittää henkilön psyykkisen hyvinvoinnin, mutta tärkein tiedonlähde on henkilö itse. (Ojanen & Liukkonen 2013, 237.)

Liikunta voi tarjota myönteisiä fyysisiä kokemuksia sekä mahdollisuuksia ilmaista tunteita ja oppia sosiaalisia taitoja, mikä tukee lapsen ja nuoren persoonallisuuden ja terveen itsetunnon kehittymistä. On kuitenkin tärkeää huomioida, että liian runsas ja yksipuolinen harjoittelu voi haitata kasvuikäisten henkistä hyvinvointia ja johtaa uupumiseen, masennukseen sekä vääristyneeseen minäkuvaan. (Tammelin ym. 2015.)

Liikunnalla pystytään vaikuttamaan mielialaan ja tuottamaan mielihyvää sekä erilaisia elämyksiä ja tunteita, kuten iloa ja piristystä. Liikunta kehittää myös itsetuntoa ja minäkuvaan, kun koetaan pystyvyyden kokemuksia eli tunteita selviytyä määritellyistä haasteista. Vaikutukset ovat kuitenkin

kin yksilöllisiä, eikä niitä pidä verrata jonkun toisen tuntemuksiin. Fyysinen aktiivisuus lisää mien hormonien pitoisuuksia, joka voi auttaa laskemaan stressitasoja. Myös muistia ja oppimista parantava vaikutus on mahdollinen. (UKK-instituutti 2021.)

Koulupäivän aikaisella liikunnallistamisella voi olla myönteisiä vaikutuksia oppilaiden keskittymiskykyyn, tarkkaavaisuuteen sekä luokkahuonekäyttämiseen. Tämä saattaa myös vaikuttaa positiivisesti oppimistuloksiin. (Haapala 2014, 29.) Liikunnan avulla voidaan siis luoda oppimista tukeva neurobiologinen ympäristö, mutta on tärkeää huomata, että kaikki liikunnallisuus ei automaattisesti johda mitattaviin hyötyihin kaikkien lasten ja nuorten kohdalla. (Haapala & Leppänen 2024, 81).

3.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Perhe, ystävyysuhteet, parisuhde, työyhteisö ja muut yhteisöt, joihin yksilö kuuluu, perustavat vahvan pohjan sosiaaliselle hyvinvoinnille. Sosiaalisesti hyvinvoinniksi voidaan laskea myös itsensä toteuttamisen mahdollisuudet, tyytyväisyys omaan elämään, uraan tai koulutukseen liittyvät odotukset sekä taloudellinen ulottuvuus. (Tiedenaiset 2021.)

Liikunnalla voidaan lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja opettaa ryhmässä toimimisen sääntöjä, kuten toisten huomioon ottamista. Vuorovaikutustaidot kehittyvät ja kiinnostus sekä motivaatio liikuntaa kohtaan kasvaa, kun liikutaan yhdessä. Liikunta voi olla myös irtiotto arjesta, jolloin haluaa olla hetken vain yksin ja rentoutua. (UKK-instituutti 2021.) Liikunta mahdollistaa kasvuikäiselle tärkeän sosiaalisen kentän, joka mahdollistaa muun muassa tärkeiden ystävyysuhteiden solmimisen sekä yhteistyötaitojen opettelemisen (Laakso ym. 2007, 42).

3.4 Murrosikäisen kehittyminen

Murrosikä tuo monia muutoksia nuoren ihmisen elämään, mikä voi hankaloittaa koulunkäyntiä ja, joista opettajan on hyvä olla tietoinen. Fyysiset, kognitiiviset ja sosioemotionaaliset muutokset liittyvät murrosikään. Liikunnanopetuksessa vuosiluokilla 7–9 on hyvä huomioida oppilaiden kasvun ja kehityksen erot sekä erilaiset tarpeet sukupuolten välillä. (Virta & Lounassalo 2013, 501.)

Murrosiän alussa kasvun myötä tapahtuvat muutokset mielessä sekä kehossa edellyttävät tutut-
telua. Vaikka nuori alkaakin pikkuhiljaa irtautumaan vanhemmistaan ja tämän myötä itsenäisty-
mään, on silti tärkeää, että nuori koee olevansa rakas ja tärkeä vanhemmilleen juuri sellaisena
kuin on. (Mieli 2024.)

3.4.1 Fyysinen kehitys

Murrosiän alkaminen on yksilöllistä. Sen aika ja kesto vaihtelee, mutta keskimäärin se sijoittuu
ikävuosien 9–16 välille ja tytöillä se alkaa keskimäärin kaksi vuotta aikaisemmin kuin pojilla. Mur-
rosiässä lapsen vartalo muuttuu aikuisen vartaloksi ja saavuttaa sukukypsyyden. Hormonitoimin-
taa säätelevät hypotalamus, kilpirauhanen, aivolisäke ja sukupuolirauhaset aiheuttavat fyysiset
muutokset murrosiässä. (Virta & Lounassalo 2013, 501–502.)

On hyvä tiedostaa, että oma keho ja kehonkuva nousevat suurempaan rooliin murrosiässä, kuin
mitä ne olivat lapsena. Epävarmuus omaa kehoa kohtaan nousee esille esimerkiksi uintitunneilla,
jolloin on epämiellyttävää olla alasti suihkutiloissa omien luokkakavereiden edessä. Opetusryh-
mät yläkouluissa ovat fyysisiltä piirteiltään heterogeenisiä, ja ryhmän sisällä voi olla hyvin eri ko-
koisissa mitoissa olevia oppilaita. Joku voi lähennellä jo miehen mittoja ja toinen voi olla hyvin
pienikokoinen. Erot tulevat esille esimerkiksi voimantuotossa liikuntatunneilla. Murrosikäinen voi
kokea olevansa kömpelömpi kuin aikaisemmin, totutelllessaan kasvupyrähdyksen tuomiin uusiin
kehon mittasuhteisiin. Murrosikäisen on tärkeää saada kannustavaa ja myönteistä palautetta,
sillä hän vasta opettelee hyväksymään muuttuvaa kehoaan. Kasvuprosessi on myös nuorelle hel-
pompimpi, mitä enemmän hän saa tukea ja apua sosiaaliselta ympäristöltään. (Virta & Lounassalo
2013, 502.)

Luuston kehittyminen edellyttää riittäviä liikunnallisia ärsykeitä, ja liikunta näyttää olevan erityi-
sen tärkeää kasvupyrähdyksen aikana. Fyysinen passiivisuus murrosiässä voi johtaa siihen, ettei
nuori saavuta parasta mahdollista luuston lujutusta ja rakennetta aikuisuuteen mennessä. Tämä
lisää riskiä myöhemmällä iällä osteoporoosiin eli luukatoon. (Fogelholm 2011, 84.)

3.4.2 Kognitiivinen kehitys

Nuoren elämässä tapahtuu lyhyen ajan sisällä paljon muutoksia. Fyysinen kehitys etenee psyykkistä kehitystä nopeammin eikä kehitystä pysty nopeuttamaan. Mielen yrittäessä totutella uuteen tilanteeseen nuoren käytös voi olla lapsenomaista, joka ilmenee usein uhona ja asiattomana käytöksenä sekä hävyttömänä kielenkäyttönä. Tämä on normaali ja välttämätön kehityksellinen vaihe nuoren elämässä, joka menee ajan kanssa ohi. Myös nuoren itsetunto vaihtelee. Nuori voi kokea epävarmuutta ja olla tyytymätön itseensä, vaikka olisi aiemmin ollut sinut itsensä kanssa. Heittelevät tunteet ja muutokset kehossa saavat aikaan hämmennystä. (MLL 2023.)

Muistin ja keskittymiskyvyn kehittymisen myötä nuori pystyy sisäistämään tietoa tehokkaammin ja nopeammin kuin lapsena, joka näkyy järkevinä päätöksinä, itsereflektointina sekä luovana ja kriittisenä ajattelutapana. Yläkouluikäinen pystyy omaksumaan eri näkökulmia, päättelemään loogisesti ja irtautumaan ajattelussaan konkreettisista tilanteista sekä asioista. Yläkouluikäisen ajattelua kuvastaa korostunut itsetietoisuus eli egosentrisyys. Nuoret kuvittelevat toisten olevan yhtä kiinnostuneita heistä, kuin he itse ovat. Tämä piirre näyttäytyy nuorten käytöksessä ja ajattelussa haluna olla voimakkaasti esillä ja haluna tulla nähdyksi. Se näyttäytyy myös kuvitelmana, että muutkin haluaisivat olla kuin hän. Nuorten ajattelua kuvastaa myös tunne ainutlaatuisuudesta ja haavoittumattomuudesta, jolloin ajatellaan, että kukaan ei voi ymmärtää, mitä nuori ajattelee tai tuntee tällä hetkellä. Tällaisten tunteiden korostuminen voi lisätä riskikäyttäytymistä, jolloin haavoittumattomuuden tunne voi olla yhteydessä alkoholin ja tupakan käyttöön ja ainutlaatuisuuden tunne taas yhteydessä masennukseen ja itsemurha-ajatuksiin. (Virta & Lounassalo 2013, 503.)

3.4.3 Sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys

Sosiaalisilla ja emotionaalisilla taidoilla tarkoitetaan taitoja, joita edellytetään, kun tehdään yhteistyötä ja ollaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Puhutaan sosiaalisemotionaalisen kyvyn inter- ja intrapersonallisesta ulottuvuudesta. Intrapersonallisella ulottuvuudella tarkoitetaan sitä, että tunnistetaan omia vahvuuksia ja tunteita sekä asioita, joita ei vielä hallita tai osata. Interpersonalliseen ulottuvuuteen kuuluu taas kyky ylläpitää ihmissuhteita sekä solmia uusia. Kykyä osata asettua toisen ihmisen asemaan, tilanteisiin ja tunteisiin. Kykyä ymmärtää toisen ihmisen käyttäytymissäntöjä. (Neitola n.d.)

Oman identiteetin luominen on murrosiässä sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen tavoite: mitä tavoittelen, mihin uskon, mitä arvostan, mitä ajattelen ja millainen olen. Murrosikä on vaihe, jossa nuoret testaavat erilaisia mahdollisuuksia, etsivät todellista persoonaansa ja keräävät ja etsivät tietoa sekä kokemuksia itsestään suhteessa toisiinsa ja eri uravalintoihin. Minäkäsitys muuttuu ja konkretisoituu yksityiskohtaisemmaksi ja monimutkaisemmaksi samalla kuin se muotoutuu pysyvämmäksi ja järjestyneemmäksi. Isolla osalla omanarvontunto ja itsetunto paranevat, mitä pidemmälle murrosikä etenee. Loppujen lopuksi nuori perustaa käsityksen itsestään, joka toimii lähtökohdana myöhempää elämää varten, kuten työhön ja ihmissuhteisiin. Kehittyminen jatkuu ja muuttuu elämän varrella. Jokaisen polku oman identiteetin löytämisessä on yksilöllinen. Nuori voi esimerkiksi uravalintaa miettiessä sivuttaa vanhempien toiveet, ja taas omaksua moraaliset arvostukset vanhemmiltaan. (Virta & Lounassalo 2013, 503–504.)

4 Lasten ja nuorten liikuntasuhde ja liikuntakäyttäytyminen

Liikuntasuhde on kokonaisuus, joka muodostuu kiinnittymis- ja suhtautumistapojemme kautta, jolloin kohtaamme liikunnan kulttuuriset merkitykset ja sen sosiaalisen maailman, jonka avulla määritämme liikunnan aseman eli liikuntasuhteen arjessamme eri elämänvaiheissa. Liikuntasuhde on pitkällä aikavälillä muodostunut ja jatkuvasti muotoutuva tekijä, joka vaikuttaa niin ajatteluun kuin myös valintoihimme. (Koski 2013, 96–97.)

Liikuntakäyttäytyminen voidaan tulkita yhdeksi terveystyökaloksi ja sillä voidaan korjata, ylläpitää tai vahingoittaa terveyttä. Liikuntakäyttäytyminen sisältää liikkumisen tehon, keston ja toistuvuuden sekä, missä ja kenen kanssa liikkuu ja millä tavalla, koska näillä on todettu olevan merkitystä terveydelle. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat esimerkiksi seuraavat tekijät: pystyvyyden tunne, sosiaaliset normit, aikomukset, uskomukset, odotukset, asenteet, tiedot ja taidot. (Aittasalo 2024.)

Liikunnalla tarkoitetaan tahtoon perustuvaa toimintaa, jota hermosto ohjaa, ja joka lisää energiakulutusta. Fyysinen aktiivisuus taas tarkoittaa lihasten tahdonalaista toimintaa, joka lisää energiakulutusta. Liikunta luetaan siis osaksi fyysistä aktiivisuutta. (Kämppe, Asunta & Tammelin 2022, 6.) Kaikenlainen toiminta, joka kuluttaa paikallaanoloa enemmän energiaa, lasketaan fyysiseksi aktiivisuudeksi. Monipuolinen ja päivittäin toteutettava fyysinen aktiivisuus muodostaa pohjan terveelle kasvulle ja kehitykselle. Monipuolinen liikunta kuormittaa kehoa tasaisesti sekä vahvistaa ja tukee hermostollista kehitystä ja vahvistaa lähtökohtia uusien liikuntataitojen oppimiseen. Liikunta on säännöllistä silloin, kun liikutaan joka päivä jollakin tavalla. (Terve koululainen n.d.a.)

4.1 Lasten ja nuorten liikkumissuositus

Kuvassa kaksi kuvataan yleistä liikkumissuositusta, jonka mukaan 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten pitäisi liikkua reippaasti ja rasittavasti vähintään 60 minuuttia päivän aikana. Liikkumisen olisi hyvä olla monipuolista, henkilölle sopivalla tavalla toteutettua, huomioiden liikkujan ikä. (Sääkslahti ym. 2021.)

Lihassoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista sekä intensiteetiltään rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista suositellaan kumpaakin tehtäväksi vähintään kolme kertaa viikossa. Esimerkiksi

uinti, reipas kävely, pyöräily, jalkapallo, hiihto ja luistelu ovat hyviä sykkettä nostavia kestävyystyyppejä liikumismuotoja. Lihasvoimaa ja luustoa voi vahvistaa esimerkiksi parkourin, kuntosaliharjoittelun, tanssin tai ryhmäliikunnan parissa. Liikuntaa pystyy lisäämään arkeen ihan huomauttamatta esimerkiksi kävelemällä tai pyöräilemällä koulumatkat ja käyttämällä portaita hissien sijaan. Yhtäjaksoista ja runsasta paikallaanoloa pitäisi välttää. (Sääkslahti ym. 2021.)



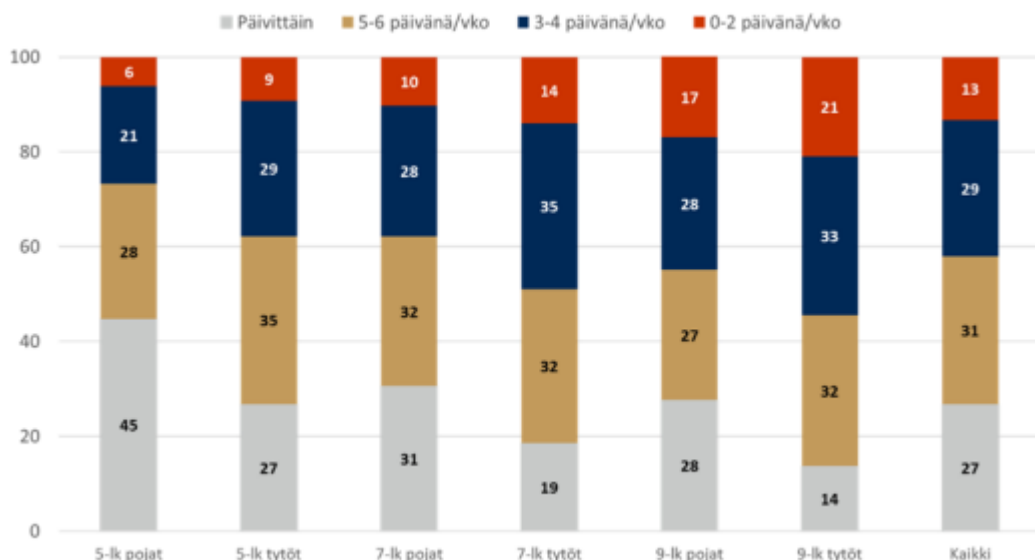
Kuva 2. Lasten ja nuorten liikumissuosituksen keskeiset viestit. (Sääkslahti ym. 2021.)

4.2 Liikumissuositusten toteutuminen yläkoululaisilla

LIITU-tutkimuksen mukaan 13-vuotiaista vähän alle kolmannes ja 15-vuotiaista noin joka viides liikkui suositusten mukaan vuonna 2022. Tutkimukseen osallistuneista ikäryhmistä 15-vuotiaat olivat toinen ikäryhmä, jossa oli eniten vähän liikkuvia. (Martin ym. 2023, 16.) Tutkimuksesta käy myös ilmi, että pojat saavuttivat tyttöjä useammin liikumissuosituksen 7–15-vuotiaiden kaikissa ikäryhmissä. Huolestuttavaa on, että vuonna 2018 tehdyssä LIITU-tutkimuksessa 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikumissuosituksen mukaan liikkui 38 prosenttia ja nyt uusimman LIITU-tutkimuksen (2022) mukaan suosituksen täytti vain 36 prosenttia samasta ikäryhmästä. Tulos on siis tämän tiedon mukaan huononemaan päin. (Martin ym. 2023, 28.)

Yläkoululaisten kouluterveyskyselyn mukaan 8.–9.-luokkalaisista 24 % (tytöistä 20 % ja pojista 29 %) liikkui suositusten mukaan tunnin päivässä. 8.–9.-luokkalaisista fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita kokevista suosituksen saavutti 19 % (tytöistä 17 % ja pojista 23 %). Toimintarajoitteet on luokiteltu niin, että fyysisillä toimintarajoitteilla tarkoitetaan näkemiseen, kuulemiseen tai kävelemiseen liittyviä rajoitteita ja kognitiivisilla muistamiseen, oppimiseen tai keskittymiseen liittyviä rajoitteita. Sosiaalisia toimintarajoitteita tuntevista 8.–9.-luokkalaisista suosituksen täytti 17 % (tytöistä 15 % ja pojista 19 %). Sosiaalisilla toimintarajoitteilla viitataan tässä oman käytöksen kontrolloimiseen, ystävien saamiseen ja muutosten hyväksymiseen rutiineissa. Kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta tuntevista 18 % (tytöistä 17 % ja pojista 23 %) saavutti liikkumissuosituksen. Kohtalaisen tai vaikean ahdistuksen tuntemukset perustuvat GAD7-mittariin (Generalized anxiety disorder). (Kämppi ym. 2022, 11, 15.)

Nuorten liikkumisessa tapahtuu usein muutoksia erityisesti murrosiän edetessä. Tällöin liikunta-aktiivisuus usein vähenee. Tästä ilmiöstä kutsutaan myös nimitystä drop off. Termillä drop off kuvataan liikunta-aktiivisuuden vähenemistä ja se usein voi sekoittua termin drop out kanssa, jolla tarkoitetaan urheiluharrastuksen lopettamista. (Aira ym. 2013, 13.) Kuvion yksi WHO-koululaistutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa käy ilmi, että iän myötä liikunta-aktiivisuus vähenee ja, että osuudet liikkumissuosituksen mukaan liikkuvilla olivat suurempia pojilla kuin tytöillä 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisilla (Ng, Tynjälä & Ojala 2023, 73).



Kuvio 1. Vähintään 60 minuuttia päivässä reippaasti liikkuvien osuudet (%) 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisilla pojilla ja tytöillä vuonna 2022. (Ng ym. 2023, 73.)

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen ”oppilaiden fyysinen aktiivisuus” tutkimusraportin vuodelta 2010–2012 tavoitteena oli kerätä perustietoa suomalaisten koululaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja sen muutoksista. Tutkimuksessa selvitettiin muun muassa välituntiaktiivisuutta ala- ja yläkoululaisilla. Tämän mukaan alakoululaisten välitunnit olivat aktiivisempia kuin yläkoululaisten. (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013.)

4.3 Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen syyt

Nuorten liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät (taulukko 1) voidaan jakaa demografisiin (ikä, sukupuoli jne.), psyykkisiin, sosiaalisiin ja kulttuurisiin, käyttäytymismuuttujiin sekä ympäristötekijöihin. Demografisista tekijöistä havaittiin poikien olevan tyttöjä aktiivisempia, ja negatiivinen yhteys iän ja fyysisen aktiivisuuden välillä ilmeni. Psyykkisistä tekijöistä positiivinen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen havaittiin menestyksenhakuisuudella ja koetulla liikunnallisella pätevyydellä. Ainoa psyykinen muuttuja, joka vaikutti negatiivisesti nuorten fyysiseen aktiivisuuteen, oli masennus. Sosiaalisista muuttujista vanhempien tuella, sisarusten fyysisellä aktiivisuudella ja muiden antamalla tuella oli yhteys nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysistä ympäristöä tarkastellessa ainoastaan liikuntamahdollisuuksilla oli johdonmukainen yhteys nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. (Sallis, Prochaska & Taylor 2000.)

TAULUKKO 1. Nuorten fyysistä aktiivisuutta ennustavia tekijöitä Sallisin ym. (2000) katsauksen mukaan.

Nuorten liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät luokittain	Yhteys aktiivisuuteen (+ = ennustaa suurempaa aktiivisuutta, - = ennustaa pienempää aktiivisuutta)
Demografiset ja biologiset tekijät	Sukupuoli (poika) + Ikä -
Psyykkiset tekijät	Koettu liikunnallisuus ja aktiivisuus + Menestyksenhakuisuus + Masentuneisuus -

Sosiaaliset tekijät	Vanhempien tuki ja suora apu + Muiden läheisten tuki + Sisarusten fyysinen aktiivisuus +
Fyysinen ympäristö	Mahdollisuus liikuntaan +

Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan liikuntaan liittyvien merkitysten kirjo on laaja. Merkityksellä tarkoitetaan tärkeitä piirteitä ja elementtejä, jotka ovat yhteydessä liikuntaan. Keskeisimpiä merkityksiä lasten ja nuorten näkökulmasta olivat parhaansa yrittäminen, ilo, yhdessäolo, hyvän olon saaminen, onnistumisen elämykset, terveellisyys sekä uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen. (Koski & Hirvensalo 2023, 48–49.)

Yläkoulussa myös sosiaalisella koetulla asemalla oli vaikutusta välituntiaktiivisuuteen kouluuyhteisössä niin tytöillä kuin pojilla. Välitunneilla liikkuvat enemmän ne nuoret, jotka kokivat sijoittuvansa kouluhierarkian ylemmille portaille. Tämän mukaan myös osallistuminen liikuntapeleihin tai -leikkeihin, pallopelien pelaaminen, ohjattuun välituntitoimintaan osallistuminen sekä välituntiliikunnan ohjaajana toimiminen oli vähäistä vastaajien keskuudessa. Pojat osallistuivat selvästi enemmän liikuntapeleihin ja -leikkeihin sekä pelasivat pallopelejä ulkona ja sisällä verrattuna tyttöihin. Pojat olivat myös välitunneilla tyttöjä liikunnallisesti aktiivisempia. (Rajala, Itkonen, Kankaanpää, Tammelin & Laine 2014, 63–70.)

4.4 Lasten ja nuorten liikkumattomuus ja paikallaanolo

Fyysisen aktiivisuuden vastakohta on fyysinen inaktiivisuus eli liikkumattomuus (Vuori, Taimela & Kujala 2013, 21). Liikkumattomuudella tarkoitetaan liian vähäistä fyysistä aktiivisuutta sekä runsasta paikallaanoloa (Vasankari & Kolu 2018, 6). Suurin osa valveillaoloaikaisesta paikallaanolosta vietetään istuen tai makuuasennossa ja sille on ominaista vähäinen energiankulutus (UKK-instituutti 2024).

Suurin osa (47 %) paikallaanolosta tapahtuu koulupäivän aikana, ja siirryttäessä alakoulusta yläkouluun paikallaanolon määrä kasvaa. Paikallaanoloa Liikkuva koulu -tutkimuksen mukaan muodostuu alakoululaisille 6 tuntia ja 24 minuuttia ja yläkoululaisille 8 tuntia ja 12 minuuttia päivää

kohden. (Tammelin, Kulmala, Hakonen & Kallio 2015.) Paikallaanolo ja pitkäjaksoinen istuminen näkyvät heikentyneenä hyvinvointina ja tuki- ja liikuntaelin vaivojen lisääntymisenä (Kantomaa ym. 2018, 11).

Koulussa istutaan päivittäin ja viikoittain runsaasti ja suurimmalla osalla nuoria tämä runsas istuminen jatkuu koko peruskoulun ajan. Nykyään päivittäistä istumista ei enää katkaise kaikissa kouluissa edes välitunti, koska se on mahdollista viettää istuskelemalla. Monilla koululaisilla istuminen jatkuu koulumatkoilla sekä kotona television äärellä. (Telama & Kahila 1994, 151.) Ihmisten vähentyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen ovat vaikuttaneet muun muassa yhteiskunnan teknologisoituminen sekä viestintä- ja tietotekniikan nopea kehittyminen (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 9).

4.4.1 Lasten ja nuorten liikkumattomuuden syyt

Murrosiässä ilmenevä liikunta-aktiivisuuden väheneminen koostuu monen eri tekijän vaikutuksesta (Aira ym. 2013, 26). Yläkouluiässä liikunnan harrastaminen usein vähenee voimakkaasti. Sen taustalta löytyy erilaisia tekijöitä, jotka liittyvät fyysiseen kasvuun, ajattelun kehitykseen, sosiaalisiin suhteisiin sekä ympäristöön. Liikuntaharrastus vähenee voimakkaimmin 12 ja 15 ikävuoden välillä. Tässä ikävaiheessa pätevyyskokemukset ja muut minäarvot ovat kielteisempiä ja siihen liittyy myös suuria fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka heijastuvat todennäköisesti myös nuorten minäkäsitykseen. (Lintunen 2007, 152–153.)

Liikunta-aktiivisuuden vähenemisen lisäksi myös muissa liikkumiseen liittyvissä ilmiöissä tapahtuu murrosiän aikana muutoksia. Näitä ovat muun muassa omien liikuntataitojen arviointi, syyt liikkumiseen sekä harrastetut liikuntalajit. Esimerkiksi omia liikuntataitoja arvioitiin murrosiässä selvästi kriittisemmin ja useat liikkumisen syyt menettivät merkitystään nuorten varttuessa. (Aira ym. 2013, 21.) Kaikki lapset eivät myöskään nauti kilpailunomaisesta liikunnasta, mikä on tärkeää huomioida myös koululiikunnassa ja muissa liikuntakerhoissa (Tammelin, Iljukov & Parkkari 2015).

Erilaiset esteet voivat rajoittaa tai heikentää lasten ja nuorten suhdetta liikuntaan. Vuoden 2022 LIITU- tutkimuksessa tarkasteltiin 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikuntaa estäviä tekijöitä. Liikuntaan liittyvät esteet oli jaettu kolmeen ryhmään: henkilökohtaiset esteet, ulkoiset esteet ja liikunnan arvon kieltävät esteet. Yli puolet lapsista ja nuorista vastasi liikkumisen esteeksi liikuntalajin oh-

jauksen puutteellisuuden kotiympäristön lähellä ja, että koulutehtävät vievät kaiken ajan. Ulkoisista esteistä esiin nousi etäisyys, johon lukeutui esimerkiksi harrastuspaikkojen olemattomuus, harrastuskaverin puute, kaukana palveluista asuminen ja se, että vanhemmat eivät vie harrastuksiin. Esiin nousivat myös liikunnan harrastamisen kalleus ja ajan kuluminen muihin harrastuksiin. Noin kolmasosa vastasi liikkumattomuuden syyksi ”muut esteet”. Tällöin muut esteet vastanneet saivat kirjoittaa omin sanoin, mitkä asiat kokevat esteiksi liikkumiselle. Vastauksissa kuvailtiin, että liikkuminen ei huvita tai ei kiinnosta, liikkuminen tuntuu hyödyttömältä, typerältä, vaikealta ja tylsältä. Esteet poikkesivat hieman toisistaan tyttöjen ja poikien vastausten välillä. Tytöt raportoivat esteistä yleisemmin kuin pojat. Tyttöjen ja poikien välillä isoin ero oli liikunnan kalleudessa ja koulutehtävien viemässä ajassa. Tytöistä 59 % ja pojista 46 % vastasi, että koulutehtävät estävät liikkumisen. Tytöt pitivät myös liikunnan harrastamista kalliimpana kuin pojat. (Koski & Hirvensalo 2023, 51–52.)

4.4.2 Liikkumattomuuden seuraukset ja siitä aiheutuvat kustannukset

Liikkumattomuus muodostaa uhkan Suomen ja suomalaisten toimintakyvylle. Se altistaa muun muassa ylipainoon ja lihavuuteen sekä lisää riskiä sairastua elintapasairauksiin. Liikkumattomuuteen ja entistä passiivisempaan arkeen vaikuttavat muun muassa teknologian kehittyminen, kaupungistuminen ja passiivisten liikkumismuotojen yleistyminen. (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen 2015.)

Liikunnan puute voi nuorilla henkilöillä aiheuttaa erilaisia kiputiloja (Lintunen 2007, 27). Kuvassa kolme on kuvattu liikkumattomuudesta aiheutuvat vuosittaiset kustannukset Suomessa. Laskelmissa on huomioitu terveyden- ja sosiaalihuollon kustannukset, tuloverojen menetykset, maksetut työttömyysturvaetuudet ja ikääntyneiden kasvavat hoivakulut. Näiden lisäksi laskelmissa on huomioitu työikäisen väestön työn tuottavuuden heikentyminen johtuen sairauspoissaoloista, työkyvyttömyyseläkkeistä sekä ennenaikaisista kuolemista. (UKK-instituutti 2023.)

Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa



Kuva 3. Liikkumattomuudesta aiheutuvat vuosittaiset kustannukset Suomessa. (UKK-instituutti 2023.)

5 Koulun toimintakulttuuri

Suurin osa lapsista suorittaa oppivelvollisuutensa koulussa ja viettää siellä suuren osan arkipäivästä. Tämän vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota, miten koulupäivää vietetään. Liikkumista on mahdollista lisätä koulupäivään monella eri tavalla. Koulu tarjoaakin erinomaisen mahdollisuuden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi erityisesti niille lapsille, jotka liikkuvat kouluaikeiden ulkopuolella vähän. Liikkuminen koulupäivän aikana lisää sekä oppilaiden että henkilökunnan viihtyvyyttä koulussa. (Tammelin ym. 2013, 13.)

Koulun toimintakulttuuriin lukeutuvat säännöt, toiminta- ja käyttäytymismallit, arvot sekä periaatteet. Nämä heijastuvat kaikessa koulun toiminnassa. (Suomen mielenterveys ry 2024.) Oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen koulupäivän aikana voidaan vaikuttaa koulun toimintakulttuurilla. Liikuntatunnit itsessään eivät riitä toimintakyvyn edistämiseen, joten kaikki keinot oppilaiden liikumisen lisäämiseksi ja istumisen tauottamiseksi ovat merkityksellisiä toimintakyvyn kehittämisen ja ylläpitämisen kannalta. Koulupäiviin ja niiden yhteyteen voidaan saada liikettä lisää esimerkiksi välituntitoiminnalla, muokkaamalla koulupäivien rakennetta, oppitunneilla tapahtuvalla liikunnalla, teemapäivillä, kerhotoiminnalla ja koulumatkoilla. (Kalaja 2013, 195–196.) Koulun toimintakulttuurin ja erityisesti liikunnallisen toimintakulttuurin muutos ja edistäminen vaatii useilla eri tasoilla tapahtuvia konkreettisia toimenpiteitä. Valintoja, jotka vaikuttavat koulun liikunnallisen toimintakulttuurin muutokseen tekevät niin koulun henkilökunta, koulu instituutiona kuin myös laajemmassa merkityksessä kunta. (Kämpö, Inkinen, Aira, Hakonen & Laine 2018, 88.)

5.1 Koulun liikunnallinen toimintakulttuuri

Koulupäivän aikainen fyysinen aktiivisuus on sidoksissa koulun toimintakulttuuriin. Mahdollisuuksia liikkumiseen koulupäivän aikana voidaan luoda ennen oppitunteja, niiden aikana, välitunneilla sekä koulun jälkeen. (Haapala 2018, 6.) Liikunnalliseen toimintakulttuuriin kuuluu muun muassa välituntiliikunnan edistäminen, liikuntatuntien sisällön kehittäminen, liikuntatuntien sijoittaminen usealle koulupäivälle, liikunnallisten kerhotoimintojen järjestäminen ja tarjoaminen sekä monipuolinen yhteistyö eri toimijoiden välillä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010, 19)

Koulun toimintakulttuurilla voi olla myös vaikutusta oppilaiden liikkumistottumuksiin. Muun muassa liikuntavälineiden helppo saatavuus ja vapaa käyttö välitunneilla, pitkien välituntien hyödyntäminen, vertaisohjaajien kouluttaminen sekä liikuntasalin vapaa käyttö esimerkiksi pitkän välitunnin aikana saattaisi tukea nuorten osallistumista välitunteihin. (Kantomaa ym. 2018, 12–13.)

Esimerkiksi Liikkuva koulu -ohjelma on yksi hanke, jonka tavoitteena on lisätä ja edistää koulun liikunnallista toimintakulttuuria (Kämppi ym. 2018, 89). Liikkuva koulu -ohjelman yhtenä tavoitteena on ollut muuttaa koulujen toimintakulttuuria, siten että koulupäivän aikana tapahtuva liikkuminen olisi mahdollista, hyväksyttyä sekä yleistä (Aira, Turpeinen & Laine 2019, 6).

5.2 Liikkuva koulu

Liikkuva koulu -ohjelma kuuluu valtakunnallisiin liikunnan edistämishjelmiin eli Liikkuvat -ohjelmiin. Näiden ohjelmien avulla edistetään eri ikä- ja väestöryhmissä liikunnallista elämäntapaa. Liikkuvat -ohjelma kokonaisuuteen Liikkuvan koulun lisäksi kuuluvat Liikkuva perhe, Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva opiskelu, Liikkuva aikuinen sekä Ikiliikkuja-ohjelmat. (Kämppi, Moilanen, Rajala, Syväoja & Vehviläinen, 2021, 5.)

Liikkuva koulu sai alkunsa vuosina 2010–2012 pilottivaiheella 21 kunnassa, jolloin tarkoituksena oli alun perin kouluikäisten liikuntasuosittelun esille tuonti kaikissa Suomen peruskouluissa. Vuoden 2014 syksystä lähtien kouluilla on ollut mahdollisuus rekisteröityä ilmaiseksi Liikkuvaksi kouluksi. Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Opetushallitus vastaavat ohjelman strategisesta johtamisesta. Likes puolestaan koordinoi ohjelmaa ja rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Lisäksi erilaiset lasten ja nuorten hyvinvoinnista kiinnostuneet toimijat, alueelliset sekä valtakunnalliset, tukevat kouluja. (Liikkuva koulu n.d.)

Liikkuva koulu -ohjelman tarkoituksena on tuoda liikkuminen osaksi koulupäivää. Liikkuvissa kouluissa tärkeintä on oppiminen, oppilaiden osallisuus ja lisää liikettä – vähemmän istumista. Nämä näkyvät kouluissa esimerkiksi toiminnallisina oppimismenetelminä, istumisen vähentämisenä, välitunti liikuntana ja koulumatkojen aktiivisena ja kestäväenä kulkemisena. Osallistuttamalla lapset ja nuoret koulupäivien suunnitteluun, toteutukseen ja päätöksentekoon parannetaan viihtyvyyttä ja ilmapiiriä, mikä näkyy sosiaalisten taitojen ja oppimisen kehittymisenä sekä parempana työrauhana. (Liikkuva koulu n.d.)

6 Liikunta koulupäivän aikana

Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea liikuntaa, mikä tapahtuu koulun ympäristössä. Tämä kattaa liikuntatuntien lisäksi myös välitunnit, kerho- ja iltapäivätoiminnan sekä liikunnalliset tapahtumat ja teemapäivät. Joskus myös koulumatkat luetaan kuuluvaksi koulun liikuntaan. (Laakso ym. 2007, 50–51.)

6.1 Liikuntatunnit

Tällä hetkellä liikuntaa opetetaan perusopetuksessa jokaisella luokkatasolla vähintään kaksi vuosiviikkotuntia, joka on keskimäärin noin 2x45 minuuttia viikossa. Tämän lisäksi jollakin luokkatasoista 3–6 sekä 7–9 on liikuntaa kolme vuosiviikkotuntia. Näiden lisäksi kaikille opetettavien liikuntatuntien lisäksi erityisesti yläkouluissa on tarjolla vapaavalintaisia liikuntakursseja, joiden sisällöt ja määrä vaihtelevat koulukohtaisesti. (Palomäki & Lyyra 2023, 65.)

Opetussuunnitelman mukaan liikunnanopetuksessa tavoitteena on edistää ja tukea oppilaan kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä tukea oppilaan hyvinvointia ja terveyttä. 7–9-vuosiluokilla opetuksen tavoitteiden pääpaino siirtyy taitojen ja fyysisten ominaisuuksien soveltamiseen eri liikuntamuodoissa ja -lajeissa. Tyypillistä tälle ikävaiheelle on tukea nuoren tasapainoista psyykkistä kehitystä. Sitä mahdollistetaan antamalla nuorelle mahdollisuuksia osallistua toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Se tukee myös oppilaan autonomiaa. (Opetushallitus 2016, 433–434.)

Opetussuunnitelmassa liikunnan tavoitteisiin on määritetty keskeiset sisältöalueet. Näiden mukaan opetuksen tulee sisältää runsaasti fyysistä aktiivista toimintaa, joka kattaa monipuolisesti tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja sekä voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Lisäksi tavoitteena on, että oppilaat oppivat arvioimaan ja kehittämään omaa sosiaalista toimintakykyään sekä saavat kokemuksia myönteisistä tunteista, jotka vahvistavat heidän pätevyyden kokemuksiaan ja myönteistä minäkäsitystään. (Opetushallitus 2016, 434–435.)

Move! on valtakunnallinen fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä, joka pidetään perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille osana peruskoulujen liikunnanopetusta. Move! -järjestelmän avulla pyritään tuottamaan tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä ja kannusta-

maan sen kehittämiseen. (Opetushallitus n.d.) Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä arjen päivittäisissä toiminnoissa ja se ilmenee kykynä liikkua sekä liikuttaa itseään. Fyysinen toimintakyky voidaan jakaa eri osa-alueisiin, joita ovat kestävyys, liikkuvuus, nopeus, voima ja taitavuus. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos n.d.)

Move! -mittaristo on kehitetty laajan yhteistyön voimin kansallisten opetus- ja terveystoimijoiden kanssa vuosina 2010–2012. Sen tuloksena syntyi kuudesta osiosta koostuva fyysisen toimintakyvyn Move! -mittaristo. Move! -mittaristo koostuu kestävyttä, nopeutta, voimaa, liikkuvuutta ja liikkumis-, tasapaino- sekä välineenkäsittelytaitoja mittaavista osioista. (Jyväskylän yliopisto 2023.)

Peruskoululaisten (erityisesti 5. ja 8. luokkalaisten) fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move on kehitetty opetushallituksen, opetus- ja kulttuuriministeriön, sosiaali- ja terveystoiministeriön ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden tiedekunnan yhteistyönä. Tarkoituksena on tutkia oppilaiden kuntoon ja taitoon vaikuttavia tekijöitä. Move-mittaristo antaa käytännön työkaluja fyysisen toimintakyvyn arviointiin ja palautteen jakamiseen perusopetuksessa. (Kalaja 2013, 197.)

Move-seurantajärjestelmään kuuluu myös palautejärjestelmä. Järjestelmän avulla lapset ja nuoret pystyvät vanhempiansa kanssa seurata fyysistä toimintakykyään ja se tarjoaa apuja eri toimintakyvyn osa-alueiden kehittämiseen. Palautejärjestelmästä on hyötyä myös terveydenhoitajille ja liikunnanopettajille, sillä he saavat järjestelmän kautta tärkeää tietoa oppilaiden fyysisestä toimintakyvystä. Tietoa saadaan eri tavoin ja luokitteluna voi olla esimerkiksi yksittäinen oppilas, kokonainen opetusryhmä tai tytöt ja pojat. Move-palautejärjestelmän avulla on tarkoitus kannustaa lapsia ja nuoria fyysiseen aktiivisuuteen niin koulussa kuin vapaa-ajallakin ja motivoida pitämään huolta omasta fyysisestä toimintakyvystä. (Kalaja 2013, 199–200.)

6.2 Välitunnit

Oppilaat viettävät välitunneilla aikaa viikossa noin viisi tuntia (Asanti 2013, 630). Liikkuminen koulupäivän aikana on usein ajallisesti helpointa järjestää välituntien aikana (Kämppi ym. 2021, 14). Välituntiliikunnalle on nykyään luotu parempia edellytyksiä muokkaamalla koulupäivän rakennetta siten, että pitkä liikkumisvälitunti on mahdollinen. Ulkovälituntien viettäminen yläkouluissa onkin yleistynyt selvästi 2010-luvun alusta lähtien. Keväällä 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan melkein 70 prosenttia ilmoitti viettävänsä välituntinsa enimmäkseen ulkona. (Rajala, Kämppi, Hakonen & Tammelin 2023, 72–73.)

Välituntitoiminnassa ideana on se, että oppilaita innostetaan sellaiseen liikunnalliseen toimintaan, joka ei ole aikuisen ohjaamaa, vaan innostus siihen lähtee lasten ja nuorten omista kiinnostuksen kohteista. Opettajien tehtäväksi jää oppilaiden kannustaminen sekä toiminnan kehittäminen ja tarvittaessa avustaminen säännöissä ja toimintatapojen luomisessa. (Asanti 2013, 630.) Oppitunteja paremmin rytmittämällä saataisiin pidempiä välitunteja ja enemmän aikaa liikkumiselle koulupäivän aikana. Pidemmille välitunneille oppilaat voisivat suunnitella myös erilaisia teemapäiviä tai välituntikerhoja. Sisältöjen suunnittelussa kannattaa huomioida poikien ja tyttöjen eri mieltymykset. Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat myös Välkkäri - välituntiohjaajakoulutusta, jossa oppilaista koulutetaan vertaisohjaajia välituntitoimintaan. Välituntiohjaajat sopivat koulutuksen jälkeen opettajan kanssa toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Kuinka usein ja, millälaisilla ryhmäajoilla välituntitoimintaa lähdetään toteuttamaan. (Kämppi ym. 2021, 14–15.)

6.3 Liikuntakerhot ja ohjattu liikunta

Osana koulun toimintakulttuuria on liikuntakerhot, ja ne on myös kirjattu koulujen opetussuunnitelmiin. Kerhotoiminnan tavoitteena yläkouluissa on auttaa nuoria muodostamaan sosiaalisia suhteita ja tukea harrastamaan. Opettaja tai ohjaaja, joka kuuluu koulun henkilökuntaa voi toimia kerhon pitäjänä. Liikuntakerhojen merkitys korostuu etenkin pienillä paikkakunnilla, joissa erilaiset lajit ja liikkumismahdollisuudet tuovat näkyvyyttä liikunnan monipuolisuudesta. (Kantomaa ym. 2018, 12.)

Ohjatulla liikunnalla tarkoitetaan koulupäivän aikaista ohjelmaa esimerkiksi projektien tai teemapäivien yhteydessä (Kantomaa ym. 2018, 12). Koulun liikuntakerhojen sekä muiden seurojen tai kerhojen toimintaan osallistuu noin viidennes peruskouluikäisistä lapsista ja nuorista. Pojat liikkuvat ohjatusti tyttöjä enemmän, kun taas tytöt puolestaan liikkuvat poikia useammin omaehtoisesti. Parhaimmassa tapauksessa ohjatulla liikunnalla aktivoidaan liikkumaan enemmän myös omaehtoisesti. (Terve Koululainen n.d.c.)

6.4 Koulumatkat

Koulumatkan liikkuminen voi muodostaa suuren osan koululaisen päivittäisestä aktiivisuudesta, jos se liikutaan esimerkiksi kävellen tai pyörällä. Koulumatkan kulkutavan valintaan vaikuttaa muun muassa kuljettavan matkan pituus ja vuodenaika. (Kantomaa ym. 2018, 12.) Koululaisten

koulumatkat pidentyvät iän myötä: 64 prosenttia yläkoululaisista asuu enintään viiden kilometrin päässä koulusta. Toisaalta pidempikin koulumatka voi sisältää aktiivista kulkemista esimerkiksi kävellen tai pyöräillen pysäkille, jos hyödynnetään julkista liikennettä. (Kämppe ym. 2022, 24.)

Koulumatkojen aktiivinen liikkuminen vähenee talvisin verrattuna kevääseen ja syksyyn. Talvella monet valitsevat auton koulumatkan kulkemiseen, menettäen samalla aktiivisen liikkumisen edut. Lisäksi monet siirtyvät pyöräilystä kävelyyn. Erityisesti tyttöjen pyöräily vähenee talvisin. Suurin mahdollisuus lisätä koulumatkaliikuntaa näyttäisi olevan Suomessa talvisin. (Kämppe ym. 2022, 24.)

Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan yhdeksännen luokan oppilaat vastasivat muita ikäryhmiä useammin kulkevasa koulumatkat joko vanhempien kyydillä, koulukyydillä tai muulla moottoriajoneuvolla (Turunen, Kulmala, Hakonen & Tammelin 2023, 79). Enintään 5 kilometrin koulumatkan aktiivisesti kulki 13-vuotiaista 80 prosenttia ja 15-vuotiaista 58 prosenttia. (Kämppe ym. 2022, 25).

7 Motivaatio

Motivaatio on koko ajan ympärillämme, myös sisällämme, ilmeten tiedostamatta tai suoraan käyttäytymisessämme. Motivaatiossa yhdistyy ihmisen persoonallisuus, sosiaalinen ympäristö, tunteenomaiset sekä järkipäiset tekijät, arvot ja arvostukset. Motivaatiolla katsotaan olevan kaksi eri tehtävää käyttäytymisen suhteen, energian sekä suunnan antaminen käyttäytymiselle. Motivaatio on se, joka saa meidät tekemään asioita ja, joka ohjaa meitä tavoitteidemme suuntaan. Motivaatiosta puhuttaessa voidaan käyttää apuna kysymystä 'miksi toimimme tällä tavalla?'. Motivaation lähteinä voi olla esimerkiksi itsensä voittaminen tai kehittäminen. Motivaatio näyttää neljällä eri tavalla käyttäytymisessämme. Se näkyy kovana yrittämisenä, toimintaan sitoutumisena, tehtävien valinnan haasteellisuutena ja suorituksen laatuna. (Jaakkola 2015, 109–110.)

Motivaatio jaetaan usein sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisestä motivaatiosta puhutaan, kun tekeminen itsessään on yksilölle palkitsevaa. Tällöin yksilö ei tarvitse toimiakseen erillisiä rangaistuksia tai palkkioita. Sisäinen motivaatio edellyttää, että yksilön ja motivaation välille syntyy merkityksellinen suhde tai toiminta. Tällöin yksilöä ei tarvitse erikseen motivoida tekemään kyseistä asiaa. (Lonka 2015, 168.) Sisäisesti motivoitunut yksilö siis on motivoitunut tekemään asiaa, koska hän kokee toiminnan joko kiinnostavana, mielihyvää tuottavana tai omien arvojensa mukaisena (Vasalampi 2017, 55).

Ulkoinen motivaatio on taas vastakohta sisäiselle motivaatiolle. Ulkoisessa motivaatiossa toiminta on vahvasti kontrolloitua ulkoapäin. Lasten ja nuorten ulkoisia motiiveja voi esimerkiksi olla palkinnot, rangaistusten pelko tai vanhempien ja/tai valmentajan miellyttäminen. Ulkoiset motiivit ovat lyhyellä ajanjaksolla toimivia motivoinnin lähteitä, mutta pidemmällä aikavälillä niiden todennäköinen positiivinen vaikutus voi hävitä ja alkaa vaikuttaa negatiivisella tavalla tekemiseen. (Jaakkola 2015, 112.) Toimiminen ainoastaan ulkoisen motivaation varassa voi heikentää yksilön hyvinvointia sekä johtaa helposti tilanteeseen, jossa yksilö luopuu omista tavoitteistaan kohdatessaan vastoinkäymisiä (Vasalampi 2017, 55).

7.1 Liikuntamotivaatio

Liikuntamotivaatioon ja sen muodostumiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Näitä ovat esimerkiksi arvot, elämäntilanne ja voimavarat. Motivaation muodostumisen kannalta on tärkeää, että liikunta koetaan merkityksellisenä asiana sekä, että se tukee yksilön omia arvoja. (Terveyskylä 2020.)

Liikunnanopetuksessa ja liikunnassa motivaatio ilmenee monin eri tavoin. Osa innostuu ja panostaa täysillä, kun taas toiset eivät löydä innostusta mistään. On kuitenkin mahdollista, että innostus voi vaihdella samoilla oppilailla eri liikuntatilanteissa heidän mielenkiintonsa mukaan. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 144.)

Lasten ja nuorten toiveita, tarpeita ja mahdollisuuksia on hyvä kuunnella ja suunnitella liikunta vastaamaan niitä. Tämä vaikuttaa ratkaisevasti siihen, missä määrin lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa. Kun liikunta tuottaa heille välittömiä myönteisiä kokemuksia, kuten iloa, onnistumista, jännitystä ja sosiaalista vuorovaikutusta, osallistuvat lapset ja nuoret todennäköisemmin liikuntaan. (Vuori 2013, 159.) Jotta positiivisia liikuntakokemuksia ja liikuntamotivaatiota voidaan luoda, on tärkeää tiedostaa, kuinka motivaatio syntyy ja pysyy yllä sekä millä tavoin siihen voidaan vaikuttaa. Nämä asiat tiedostamalla, voidaan tarjota yhä useammin myönteisiä kokemuksia liikunnasta. (Liukkonen, Jaakkola & Soini, 2007, 157).

7.2 Teoriat liikuntamotivaation taustalla

Itseohjautuvuusteoria ja tavoiteorientaatioteoria ovat yleisimpiä koululiikunnassa käytettyjä motivaatioteorioita (Liukkonen & Jaakkola 2013, 153). Teoriat tarjoavat erilaisia näkökulmia oppilaiden motivaatioon ja oppimiseen, sillä motivaatio erilaisten ryhmien ja oppilaiden välillä voi näyttyä erilaisena (Liukkonen & Jaakkola 2013, 144).

7.2.1 Itseohjautuvuusteoria

Itseohjautuvuusteorian mukaan on olemassa kolme perustarvetta, jotka määrittävät motivaation syntymisen johonkin tiettyyn asiaan. Näitä voidaan pitää myös ihmisen psykologisina perustarpeina. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 147.) Jos näitä tarpeita ei oteta huomioon, se lisää ulkoista motivaatiota tai motivoitumattomuutta (Vasalampi 2017, 59).

Ensimmäinen perustarve on autonomia. Autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta valita ja säädellä omaa toimintaansa. (Mäkinen 2023.) Autonomian tarpeen täytyessä yksilö kokee, että hänellä on mahdollisuuksia vaikuttaa muun muassa päätöksentekoon sekä omaan tekemiseensä (Vasalampi 2017, 59). Koululiikunnassa autonomia näkyy esimerkiksi oppilaiden mahdollisuuksissa osallistua liikuntatuntien suunniteluun ja toteutukseen (Liukkonen & Jaakkola 2013, 148). Tämän lisäksi autonomian kokemuksia kehittää myös oppilaan kokemus siitä, että hänen ajatuksiaan ja ehdotuksiaan kuunnellaan sekä he kokevat olevansa tärkeä osa ryhmää (Jaakkola 2015, 113).

Toinen perustarve on kokemus kyvykkyydestä eli tunne siitä, että yksilö kokee olevansa valmis tekemään asioita sekä osaa hommansa. Kun liikunnasta luodaan yksilölle sopivan haastavaa, lisää se myös motivaatiota. (Mäkinen 2023.) Kun yksilö kokee olevansa hyvä, on hänen koettu pätevyytensä korkea. Vastaavasti epäonnistumiset saavat aikaan alhaista pätevyyden tunnetta. (Jaakkola 2015, 113.)

Yksilön pätevyys ja yleinen itsearvostus koostuu useista alapätevyysalueista, joita ovat muun muassa sosiaalinen pätevyys (kyky tulla toimeen toisten kanssa), tunnepätevyys (kyky ymmärtää omia ja toisten tunteita), älyllinen pätevyys (kyky ymmärtää ja tiedostaa elämässä tarvittavia asioita) sekä fyysinen pätevyys (taidot eri urheilulajeissa, fyysinen kunto ja tyytyväisyys omaan kehoon). Se, kuinka tärkeäksi tietty pätevyysalue koetaan, määrittää myös sen merkityksen yksilön itsearvostukselle. Joku yksilö saattaa kokea kyvykkyyden tietyllä pätevyysalueella merkittävämmäksi kuin toinen. Koululiikunta voikin parhaimmillaan tukea lapsen ja nuoren itsearvostuksen kehittymistä positiivisesti tarjoamalla oppilaalle pätevyyden kokemuksia esimerkiksi lajitaitojen tai fyysisen kunnan kautta. (Liukkonen & Jaakkola 2013 149–150.) Itsensä liikunnallisesti päteväksi kokeminen on tärkeää etenkin liikuntaharrastuksen jatkumisen kannalta (Lintunen 2007, 154).

Kolmas perustarve on yhteenkuuluvuuden tunne, jolla tarkoitetaan yksilön tunnetta kuulua ryhmään ja tulla hyväksytyksi osana sitä (Vasalampi 2017, 59). Yhteenkuuluvuuteen liittyy vahvasti myös turvallisuuden tunne ryhmässä (Jaakkola 2015, 115).

Jotta motivaatio liikkumiseen syntyy, on siis huolehdittava kaikkien näiden kolmen perustarpeen täyttymisestä. Esimerkiksi kun oppilas saa positiivisia kokemuksia liikunnasta, voi liikunnallisuudesta muodostua osa oppilaan persoonallisuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145–146.)

7.2.2 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoriassa perusajatuksena on, että kaikessa suoritusperusteisessä toiminnassa, keskeinen toiminnan motiivi on yksilön oman pätevyyden osoittaminen (Liukkonen & Jaakkola 2013, 153).

Tavoiteorientaatioteorian mukaan liikuntamotivaation kannalta oleellinen tekijä on se, että muodostuuko tunne fyysisestä pätevyydestä itsevertailuun vai normatiiviseen vertailuun perustuen. Itsevertailusta käytetään nimitystä tehtäväsuuntautuneisuus ja normatiivisesti vertailusta nimitystä minä- tai kilpailusuuntautuneisuus. Nämä vaikuttavat liikuntamotivaation kehittymiseen ja ohjaavat toimintaa. (Liukkonen & Jaakkola 2007, 161.)

Tehtäväsuuntautuneisuudessa koetun pätevyyden tunne syntyy oman kehittymisen ja yrittämisen myötä. Tällöin yksilö keskittyy enemmän yrittämiseen ja kehittymiseen kuin oman suorituksensa vertaamiseen toisten yksilöiden suorituksiin. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 153.) Pätevyyden kokemukset eivät siis ole riippuvaisia toisten suorituksista, vaan oma kehittyminen ja yrittäminen ovat tärkeässä roolissa (Liukkonen ym. 2007, 162).

Tavoiteorientaatiomallin mukaan pätevyyttä voidaan osoittaa myös minä- tai kilpailusuuntautuneesti. Tällöin pätevyyden kokemukset syntyvät yksilön omien suoritusten vertaamisesta muiden suorituksiin. (Jaakkola 2015, 116–117.) Minä- /kilpailusuuntautunut yksilö siis on kiinnostunut enemmän lopputuloksesta ja pätevyyden tunne liittyy suorituksen tai sen vaatiman ponnistelun vertaamiseen muiden suorituksiin. Tällöin yksilö on suorituksensa tyytyväinen vain, jos hän pärjää muita paremmin tai saavuttaa pienemmällä työnteolla saman tuloksen kuin joku toinen. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 154.)

Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät kuitenkaan ole toisiaan poissulkevia tekijöitä, vaan kaikista yksilöistä löytyy piirteitä kummastakin (Liukkonen & Jaakkola 2013, 154). Motivaation ja

suoritusten kannalta oleellista onkin näiden tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden välillä oleva suhde. Jos yksilö omaa vähintään yhtä paljon tehtävä- kuin kilpailusuuntautuneisuutta, motivaation kannalta sillä ei ole niin merkitystä. Kun taas, jos kilpailullisuus on tehtäväsuuntautuneisuutta korkeammalla tasolla, yksilö saattaa kohdata haasteita motivaationsa kanssa. (Jaakkola 2015, 117.)

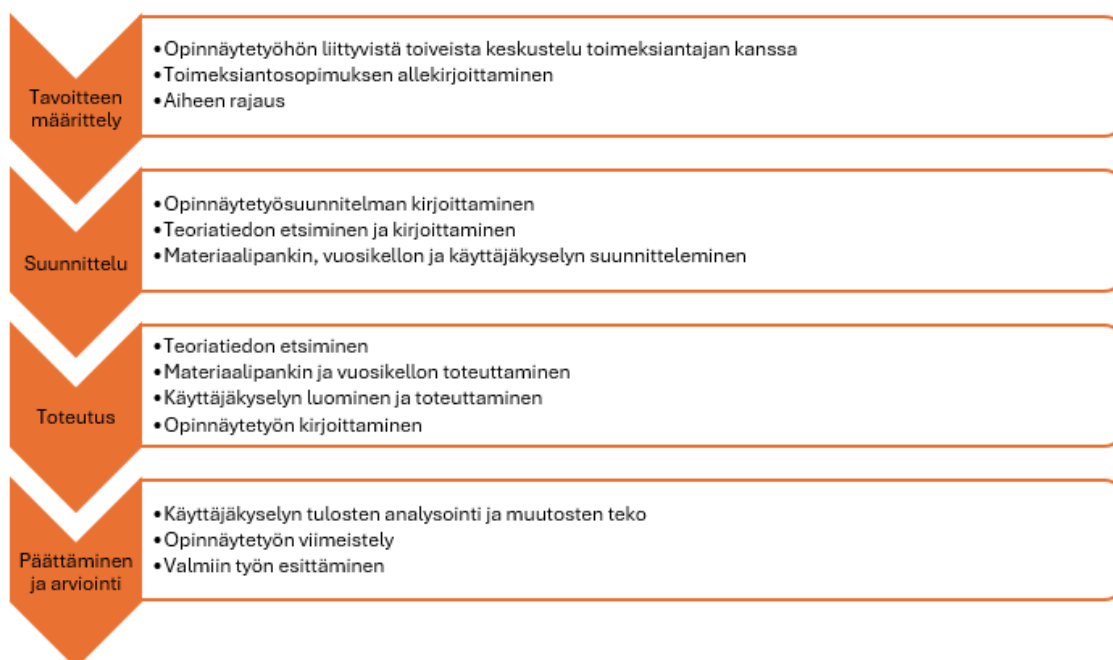
Koululiikunnassa on havaittu, että oppilaan tehtävääorientaatio liittyy johdonmukaisesti lisääntyneeseen sisäiseen osallistumismotivaatioon sekä liikuntaan osallistumiseen. Tehtäväsuuntautuneisuus vaikuttaa näiden lisäksi myös myönteisesti liikuntatunneilla viihtymiseen ja koettuun pätevyteen. Tutkimukset osoittavat myös, että erityisesti oppilaan yksipuolisesti korostunut minäsuuntautuneisuus kytkeytyy vähäiseen viihtymiseen, epävarmuuteen itsestä sekä alhaiseen toimintaan sitoutumiseen. Tämä voi myös aiheuttaa ahdistusta suoritustilanteissa. Liikunnanopeuksessa minäsuuntautuneisuuden on myös todettu olevan yhteydessä oppilaiden alhaiseen sisäiseen motivaatioon. (Liukkonen & Jaakkola 2015, 155.)

Jaakkolan toteuttamassa tutkimuksessa tarkoituksena oli analysoida motivaatioilmastointervention vaikutuksia yhden lukuvuoden aikana oppilaiden liikuntamotivaatiossa, koetussa fyysisessä pätevydessä sekä tavoiteorientaatiossa. Tutkimuksen mukaan suomalaisten yläkoululaisten poikien havaittiin olevan tyttöjä enemmän minäsuuntautuneita, kun taas tytöt olivat poikia enemmän tehtäväsuuntautuneita (Jaakkola 2002, 77–78, 91).

8 Opinnäytetyön kehittämisprosessi

Tässä luvussa kuvataan opinnäytetyöprosessimme etenemistä. Opinnäytetyöprosessimme eteni lineaarisen mallin mukaan (kuvio 2). Linearisessa mallissa asetetaan selkeä tavoite, joka pohjautuu tunnistettuun tarpeeseen tai yksittäiseen ideaan (Toikko & Rantanen 2009, 64). Valitsimme lineaarisen mallin, koska se on mielestämme selkein ja sen avulla voimme parhaiten vastata toimeksiantajamme tarpeeseen.

Opinnäytetyön tekeminen eteni vaiheittain alkaen tavoitteen määrittelystä, josta se eteni suunnitteluun, toteutukseen ja lopuksi vielä opinnäytetyön päättämiseen ja arviointiin (Salonen 2013).



Kuvio 2. Opinnäytetyön kehittämisprosessin eteneminen Salosen (2013) lineaarista mallia mukailen.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä konkreettisella tuotoksella. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotetaan tuotos, joka voi olla esimerkiksi opas, perehdytyskansio tai esite, kun taas tutkimuksellisessa opinnäytetyössä uutta tietoa on kerätty usein tutkimusraportin muodossa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä toiminta velvoittaa mukana olevia toimijoita osallistumaan työn kehittämiseen eri vaiheissa. Yhteydenpito tekijöiden välillä on dialogista, joka tarkoittaa keskustelua, arviointia, vertaistukea ja palautteen antoa sekä vastaanottamista. (Salonen 2013, 5–6.)

Opinnäytetyön kehittämisprosessissamme toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi materiaalipankki sekä siitä koostettu vuosikello, jota voidaan hyödyntää yläkouluissa fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.

8.1 Tavoitteen määrittely

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa määrittelimme tavoitteen opinnäytetyölle. Halusimme molemmat tehdä toiminnallisen opinnäytetyön ja aloimme miettiä meitä kiinnostavia aiheita. Lopulta idea aiheesta syntyi yhdellä tutkimus- ja kehittämistoiminnan oppitunnilla, ja sen perusteella päädyimme ottamaan yhteyttä toimeksiantajaamme ja kysyimme, olisiko heillä kiinnostusta osallistua tähän.

Jo alkuvaiheessa otimme yhteyttä toimeksiantajaamme keskustellaksemme aiheen rajaamisesta ja mahdollisista toiveista opinnäytetyöhön liittyen. Toimeksiantajan kanssa jutellessamme aihe rajautui välitunnilla tapahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen ja päädyimme toteuttamaan materiaalipankin sekä siitä kootun vuosikellon, jonka tavoitteena on tuoda vinkkejä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi välitunnilla tapahtuvaan toimintaan. Toimeksiantajan kanssa idea lähti ensin paikallisesti ja tarkoituksena oli kohdentaa opinnäytetyö ja sen tuotos Kainuulaisille yläkouluille, mutta työn edetessä se laajentui ja se päädyttiin tuottamaan osana valtakunnallista Lisää liikettä -hanketta.

Lisää liikettä -hanke on valtakunnallinen Liikunnan aluejärjestöjen yhteinen hanke. Sen päämääränä on edistää liikuntamyönteistä toimintakulttuuria sekä fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista varhaiskasvatuksessa, koulussa ja oppilaitoksissa. Hämeen Liikunta ja Urheilu ry hallinnoi hanketta. (Liikunnan aluejärjestöt n.d.b.) Tavoitteen määrittelyn jälkeen aloitimme materiaaleihin ja teoriaosaan perehtymisen sekä pohdimme sopivia menetelmiä opinnäytetyöhön.

8.2 Suunnittelu

Suunnitteluvaiheeseen kuuluu opinnäytetyösuunnitelman tekeminen, jonka aloitimme joulukuussa 2023 (Salonen 2013, 17). Ennen opinnäytetyösuunnitelman aloitusta kirjoitimme aiheanalyysin ja palautimme sen marraskuussa 2023.

Tiedonhankinta toteutettiin etsimällä sopivia teoksia ja materiaaleja kirjastosta ja internetistä. Käytimme työssämme sekä suomen- että englanninkielisiä lähteitä. Käyttämiämme hakusanoja olivat muun muassa koulun toimintakulttuuri, lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus, välituntitoiminta, yläkoulu, liikuntamotivaatio, materiaalipankki ja vuosikello. Tiedonhankintamenetelmänä valitsimme käyttää kyselyä ja tutkimus- ja kehittämismenetelmänä menetelmäkirjallisuuteen perehtymistä. Aloitimme materiaalipankin ja vuosikellon suunnittelemisen alkuvuodesta 2024. Opinnäytetyösuunnitelman esitimme helmikuussa 2024.

Helmikuun 2024 aikana toimeksiantajamme osallistui pienryhmätapaamiseen, joka koostui lasten ja nuorten perusopetuksen ja Vamos Välkälle kehitysryhmään kuuluvista asiantuntijoista. Tapaaamisen päämääränä oli ideoida välituntihaasteita yläkoululaisille. Toimeksiantajamme mainitsi siellä meidän opinnäytetyöstämme, jonka todettiin sopivan tähän tarkoitukseen hyvin. Pienryhmässä oli noussut esille toiveita, joiden toivottiin näkyvän materiaalipankin erilaisissa haastetehtävissä. Toiveena oli esimerkiksi, että haastetehtävissä huomioitaisiin Move! -sisältöjä ja liikunnan eri osa-alueita, kuten lihaskunto, kestävyys ja liikkuvuus. Keskustelimme näistä yhdessä toimeksiantajan kanssa. Tällöin tuli ilmi myös, että tekemäämme materiaalia saatettaisiin hyödyntää valtakunnallisesti liikunnan aluejärjestöjen toiminnassa.

Keskustelimme myös toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa siitä, kuinka saisimme palautetta materiaalipankista sen kohderyhmältä. Suunnittelimme alkuvaiheessa käyttäjäkyselyn kohdentamista muutamii pilottikouluihin Kainuun alueella, mutta lopulta se kuitenkin toteutettiin ja kohdennettiin liikunnan aluejärjestöjen lasten ja nuorten kehitysryhmälle. Kehitysryhmän kouluttajat ja työntekijät pystyivät halutessaan kokeilemaan materiaalipankkia välkäriskoulutuksissaan, ja sitä kautta saimme arvokasta palautetta. Käyttäjäkyselyn avulla halusimme selvittää etenkin materiaalipankin ulkoasua ja hyödynnettävyyttä. Käyttäjäkyselyn suunnittelimme tekevämme hyödyntäen Webropol -ohjelmistoa. Materiaalipankin suunniteltiin olevan koekäytössä kuukauden ajan.

Materiaalipankin suunnittelu aloitettiin valitsemalla ensin sopiva pohja, johon materiaalia kerätäisiin. Suunnittelimme tekevämme materiaalipankin Word -ohjelmalla ja aloimme hahmottelemaan tulevaa materiaalipankkia. Suunnitteluvaiheessa teimme materiaalipankille rungon ja alustavan sisällysluettelon, jonka avulla oli helpompi hahmottaa materiaalipankin sisältöä ja kokonaisuutta ja siten myös rajata sinne tulevien leikkien, pelien ja haastetehtävien sisältöä. Etsimme leikkejä, pelejä ja haastetehtäviä eri internet- ja kirjalähteistä, kuten esimerkiksi Liikkuva koulu ja Enigmap -sivustoilta. Hyödynsimme materiaalipankissa myös aikaisemmin opinnoissamme kohtaamia leikkejä, pelejä ja haastetehtäviä.

Vuosikellon ensimmäiset versiot tehtiin PowerPointilla sekä Canvalla, mutta lopulta päädyimme käyttämään vuosikellon pohjana samaa Word-tiedostoa, johon materiaalipankki tehtiin. Vuosikello laadittiin koulun lukuvuoden aikataulun mukaan. Suunnitteluvaiheessa vuosikellon rakennetta hahmoteltiin ensin paperille, jonka avulla saimme käsityksen paljon sisältöä, saisisimme vuosikelloon mahdutettua. Alkuun vuosikelloon suunnittelimme joka kuukauden kohdalle yhden haastetehtävän. Kuitenkin toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan kanssa keskusteltuamme päädyimme laittamaan jokaisen kuukauden kohdalle kaksi haastetehtävää, joista toinen on mahdollista suorittaa sisällä ja toinen ulkona.

8.3 Toteutus

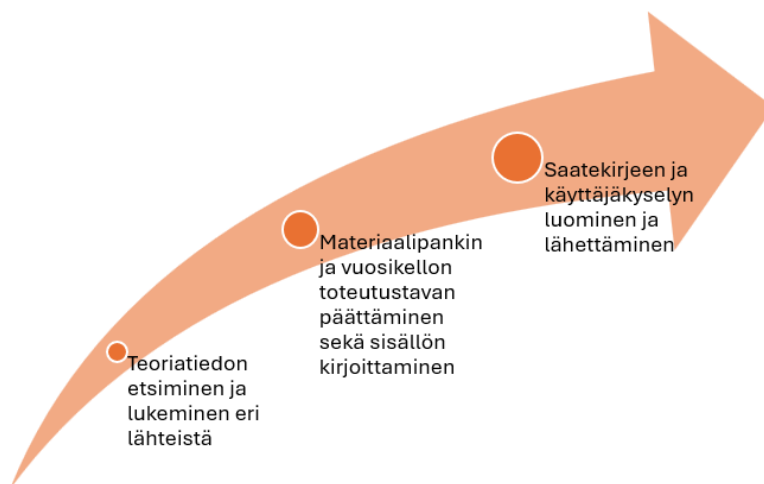
Käytännön toteutus vaihe on heti suunnitteluvaiheen jälkeen tärkein vaihe kehittämistyössä (Salonen 2013, 18). Toteutuksen eri vaiheet ovat kuvattuna kuviossa 3. Aloitimme työn toteuttamisen opinnäytetyöhön ja materiaalipankkiin liittyvällä teoretiedon etsimisellä ja lukemisella eri lähteistä. Lähteinä käytimme sekä suomen- että englanninkielisiä lähteitä, kirjoja sekä sähköisiä lähteitä.

Päätimme toteuttaa materiaalipankin ja vuosikellon sähköisinä työkaluina, joiden tekemiseen käytimme apuna Microsoft Office Word 365 -ohjelmaa. Materiaalipankista haluttiin tehdä mahdollisimman monipuolinen ja helppokäyttöinen sekä helposti hyödynnettävissä oleva. Jotta kehittämishanke ja sen tuotos saadaan esille raportissa lukijaystävällisesti, on tärkeää panostaa sen ulkoasuun, luettavuuteen ja konkreettisuuteen. Näillä tekijöillä on oma erityinen arvonsa raportin sisällössä. (Salonen 2013, 25.) Toimeksiantajan vinkistä lisäsimme vuosikelloon linkit, joista pääsee suoraan kyseiseen haastetehtävään.

Opinnäytetyön arvioinnissa päädyimme käyttämään kvantitatiivisena menetelmänä tunnettua kyselyä. Kyselyn avulla arvioidaan muun muassa materiaalipankin hyödynnettävyyttä ja toiminnallisuutta. Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen avulla voidaan selvittää lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. Kun tietoa kerätään itse, on tutkimusongelman perusteella hyvä päättää, mikä on kohderyhmä ja millainen tiedonkeruumenetelmä soveltuu parhaiten tilanteeseen. Tiedonkeruumenetelmään vaikuttavat tutkimuksen tavoite, tutkittavan asian luonne, budjetti sekä aikataulu. (Heikkilä 2014, 17–20.) Käyttäjäkyselyn luomiseen käytimme apuna Webropol -ohjelmaa. Valmiin saatekirjeen (liite 1) ja käyttäjäkyselyn (liite 2) lähetimme

toimeksiantajallemme, joka välitti ne eteenpäin. Käyttäjäkyselystä saatujen vastausten perusteella ja ohjaavan opettajan sekä toimeksiantajan kanssa keskusteltuamme muokkasimme materiaalipankin ulkoasua selkeämmäksi.

Opinnäytetyön toteutusvaihe (kuvio 3), johon lukeutuivat materiaalipankin ja vuosikellon kokoaminen hyödyntäen teoriatietoa ja lähteitä, käyttäjäkyselyn ja saatekirjeen laatiminen sekä lähettäminen toteutettiin maaliskuu-toukokuun aikana. Ensimmäinen versio materiaalipankista lähetettiin toimeksiantajallemme luettavaksi maaliskuussa 2024.



Kuvio 3. Toteutuksen työvaiheet.

8.3.1 Kyselylomake

Kyselylomake on mittausväline, jota voidaan käyttää tiedonkeruumenetelmänä erilaisissa tutkimuksissa (Vehkalahti 2019, 11). Kyselylomake kannattaa suunnitella hyvin tarkasti ennen sen julkaisemista, koska kun vastaanottaja täyttää lomakkeen, on muutosten teko myöhäistä (Vehkalahti 2019, 20). Kysely koostuu monesta osiosta. Osio on yksittäinen kysymys tai väite, joka mittaa lähtökohtaisesti vain yhtä asiaa (Vehkalahti 2019, 23). Osioita on olemassa sekä avoimia että suljettuja. Suljetussa osiossa vastausvaihtoehdot ovat lomakkeessa valmiina, kun taas avoimessa osiossa vastaus on vapaamuotoinen. (Vehkalahti 2019, 24.)

Kyselyn avulla oli tarkoitus selvittää materiaalipankin hyödynnettävyyttä ja helppokäyttöisyyttä. Kysely on samanlainen kaikille vastaajille ja kyselyn päätteeksi on vielä osio, jossa kartoitetaan oppilaiden mielipiteitä materiaalipankista. Kyselyyn voidaan vastata nettilinkin tai QR-koodin

avulla. Sähköisesti tuotetuissa kyselyissä vastaukset tallentuvat tietokantaan, jolloin aineiston käsittely ja analysointi on mahdollista heti aineiston keruun päätyttyä (Heikkilä 2014, 66).

8.3.2 Käyttäjäkyselyn rakenne

Käyttäjäkysely (liite 2) toteutettiin Webropol-ohjelman avulla. Suunnittelimme ensin yhdessä, minkälaisia kysymyksiä kyselyssä kannattaisi kysyä, jotta niiden vastaukset auttaisivat meitä mahdollisimman hyvin materiaalipankin toteutuksessa. Käyttäjäkysely koostui yhteensä yhdeksästä kysymyksestä. Kysely sisälsi sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Pakolliset kysymykset oli merkitty tähdellä (*). Kysymykset seitsemän, kahdeksan ja yhdeksän oli kohdennettu oppilaille ja niillä kartoitettiin heidän mielipiteitään materiaalipankin sisällöstä. Tarkoituksena oli, että koulun yhdyshenkilö/opettaja keräisi oppilailta vastaukset kysymyksiin ja lisäksi vastaukset täyttäessään kyselyä itse, koska oppilailla ei ollut pääsyä kyselyyn.

Kun kysely oli meidän mielestämme valmis, lähetimme sen vielä toimeksiantajallemme ja ohjaavalle opettajallemme, jolloin heillä oli myös mahdollisuus vaikuttaa kyselyn rakenteeseen. Toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella muokkasimme vielä vähän kysymysten asettelua.

8.4 Päätäminen ja arviointi

Viimeisenä vaiheena mallissa on päätäminen ja arviointi. Opinnäytetyöprosessiin olennaisesti kuuluu myös oman työn ja onnistumisten arviointi. On tärkeää saada palautetta onnistumisesta ja tavoitteiden saavuttamisesta eri näkökulmista, kuten kohderyhmältä ja toimeksiantajalta. Tämä takaa sen, että arviointi ei jää ainoastaan subjektiiviseksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 96–97).

Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen materiaalipankin lähetimme ensin tarkistettavaksi ja hyväksyttäväksi toimeksiantajallemme. Toimeksiantajan palaute oli hyvää ja pienten muutosten jälkeen toimeksiantajamme lähetti materiaalipankin luettavaksi ja kokeiltavaksi liikunnan aluejärjestöjen työntekijöille. Materiaalipankin mukana oli saatekirje ja käyttäjäkysely, joiden tavoitteena oli saada palautetta materiaalipankista. Käyttäjäkysely ja materiaalipankki ehti lopulta olemaan koekäytössä ainoastaan pari viikkoa, joka vaikutti palautteen saamiseen. Tällöin kyselyyn vastanneita oli vain muutama. Olimme yhteydessä asiasta toimeksiantajaamme, joka laittoi

vielä muistutusviestin vastaajille. Loppujen lopuksi vastauksia kyselyyn tuli yhteensä neljä ja kaikki vastaukset olivat peräisin liikunnan aluejärjestöjen työntekijöiltä. Näiden palautteiden pohjalta viimeistelimme materiaalipankin ja vuosikellon.

9 Materiaalipankki ja vuosikello välituntitoimintaan

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi materiaalipankki ja vuosikello, joiden tarkoituksena on tukea yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta erityisesti välituntien aikana. Materiaalia on mahdollista hyödyntää myös liikuntatunneilla sekä erilaisissa koulun teemapäivissä. Vuosikelloa voidaan hyödyntää sellaisenaan esimerkiksi koulun välituntitoiminnassa. Opinnäytetyönä tuotettua materiaalia hyödynnetään osana liikunnan aluejärjestöjen Vamos Välkälle -pilottikoulutusta yläkouluille, mikä on osa opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa valtakunnallista Lisää liikettä hanketta. Vamos Välkälle! yläkouluille on koulutus, jossa oppilaat saavat ideoita ja oppivat ohjaamaan liikuntaa innostavalla ja hausalla tavalla muille. Ideoita jaetaan esimerkiksi liikkeen lisäämiseen välitunneille sekä erilaisiin juhlapyhiin ja teemapäiviin. (Liikunnan aluejärjestöt n.d.c)

Materiaalipankki ja vuosikello luotiin samalle tiedostolle, mikä tekee niiden välillä liikkumisesta vaivatonta. Etusivulle on laadittu esimerkki vuosikello (liite 3), joka on toteutettu koulun lukuvuoden mukaan. Materiaalipankin alussa esitellään lyhyesti sen sisältö, käyttötarkoitus ja kohde-ryhmä. Siinä mainitaan myös materiaalipankin nimi, tekijät, valmistusvuosi ja yhteistyökumppanit. Tämän jälkeen on sisällysluettelo, jossa pääotsikoina on jaoteltu haastetehtävät, kisat sekä pelit ja leikit. Materiaalipankin sisällysluettelo on nähtävillä liitteessä 4. Jokaisen osion alla on vielä tarkentavat alaotsikot. Materiaalipankissa jokaiselle haastetehtävälle, pelille ja leikille on esitetty ohjeet, tarvittavat välineet sekä vaihtoehtoisia tapoja muokata sisältöä. Liitteessä 5 on esimerkki sivu, miltä materiaalipankin sivut näyttävät. Materiaalipankin viimeisille sivuille on koottu materiaalipankissa käytettyjen haastetehtävien, pelien ja leikkien lähteet ja liitesivustolta löytyy valmiiksi tehty esimerkki pohja lihaskuntobingotaulukoon.

Materiaalipankin alusta löytyvä vuosikello on yksi esimerkki, miten haastetehtäviä voidaan jaotella koulun lukuvuoden ajalle. Vuosikelloon on linkitetty valmiiksi jokaista kuukautta kohden kaksi haastetehtävää, toinen sisällä ja toinen ulkona toteutettavaksi. Poikkeuksena joulukuu, jolloin tehtävänä on suorittaa joulukalenterin luukun mukaisesti annetut lihaskuntotehtävät. Jokaisen kuukauden haastetehtävän nimeä klikkaamalla pääsee suoraan sen tarkempiin ohjeisiin. Lisäksi materiaalipankista löytyy vaihtoehtoisia haastetehtäviä, joita on mahdollista vaihtaa oman mielenkiinnon mukaan. Haastetehtävät on jaettu omien otsikoiden alle sisällysluetteloon. Niiden nimeä painamalla pääsee suoraan haastetehtävän tarkempiin ohjeisiin. Vuosikellon vasemmasta yläreunasta löytyy myös laatikko ”pelit ja leikit”, jota klikkaamalla pääsee erilaisten pelien ja leikkien ohjeisiin. Pelit ja leikit on myös jaettu omien pääotsikoidensa alle.

Materiaalipankissa ja vuosikellossa on yhteensä 40 sivua. Materiaalipankki ja vuosikello tehtiin sähköiseen muotoon ja muutettiin pdf-tiedostoksi. Huomioimme kuitenkin myös, että se on helpposti tulostettavissa.

10 Pohdinta

Tässä luvussa pohdimme opinnäytetyöprosessin onnistumista, luotettavuutta, eettisyyttä ja oman asiantuntijuutemme kehittymistä sekä lopussa tuomme ilmi jatkokehitysideoita.

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämisen, koska aihe on ajankohtainen ja toimeksiantajallamme oli tarve nimenomaan yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen liittyvästä materiaalipankista. Opinnäytetyön tavoitteena oli monipuolistaa ja säännöllistää yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta välituntien aikana.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa materiaalipankki yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi erityisesti oppituntien ulkopuolella tapahtuvalle ajalle. Opinnäytetyöprosessin teko viivästyi alkuperäisestä suunnitelmasta ja siihen tuli kesällä noin kuukauden mittainen tauko. Toisaalta tauko auttoi meitä tarkastelemaan työtä uudestaan erilaisten näkökulmien kautta.

10.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi ja hyödynnettävyys

Opinnäytetyöprosessi oli pitkä, mutta opettavainen. Opimme suunnittelemaan ja toteuttamaan monipuolisen ja helppokäyttöisen materiaalipankin, jonka avulla on mahdollista lisätä yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta.

Aikataulun rajallisuuden vuoksi materiaalipankin käyttäjäkysely ja koekäyttö jäi lyhyeksi, jonka takia se ei kerännyt montaa vastausta. Uskomme, että osittain vastausten vähäisyys johtui kyselyn toteutusajasta, sillä se lähti koekäyttöön vasta huhtikuussa 2024 ja oli koekäytössä vain pari viikkoa silloisen aikataulun viivästyessä. Kyselystä saamamme palaute oli kuitenkin positiivista ja saimme sieltä ideoita materiaalipankin sisällölliseen toteutukseen ja viimeistelyyn. Materiaalipankille oli selkeästi tarvetta, mutta koska emme ole itse käytännössä päässeet testaamaan sitä ja käyttäjäkyselystä saadut vastaukset jäivät suppeiksi, on vaikea sanoa, kuinka suurella todennäköisyydellä sitä tullaan tulevaisuudessa käyttämään.

Yhteistyö toimeksiantajan ja meidän välillä sujui hyvin. Olimme opinnäytetyöprosessin aikana yhteydessä toimeksiantajaan sekä ohjaavaan opettajaan viesteillä, videopalavereiden kautta sekä

kasvotusten. Saimme keskustelujen avulla hyödyllistä palautetta työn eri vaiheista, mutta olimme kuitenkin toivoneet enemmän kehittävää palautetta materiaalipankkiin liittyen.

Opinnäytetyöprosessin aikana työstimme työtä yhdessä kasvotusten sekä jaoimme teoriaperustaa aihealueittain, joita toinen täydensi jälkikäteen. Kokonaisuudessaan meidän välinen yhteistyö on sujunut hyvin ja olemme saaneet työstettyä opinnäytetyötä sekä yhdessä että yksin eteenpäin. Meillä oli myös alusta alkaen samanlaiset ajatukset työstä, joka mahdollisti sujuvan ja vaivattoman yhteistyön. Jaoimme työmäärän ja vastualueet tasapuolisesti sekä pystyimme tarvittaessa joustamaan ja auttamaan toisiamme. Koemme, että yhdessä tekemisen positiivisena puolena oli myös se, että pystyimme koko opinnäytetyöprosessin ajan tukemaan ja auttamaan toisiamme. Oli helpottavaa, kun opinnäytetyöprosessin aikana oli koko ajan toinen henkilö, jonka kanssa pystyi miettimään ja pohtimaan asioita ja näkökulmia sekä välillä myös purkamaan ajatuksia sekä kysymään palautetta. Jos aloittaisimme nyt opinnäytetyöprosessin uudestaan, keskittyisimme ainakin ajankäytön suunnitteluun paremmin ja panostaisimme materiaalipankin testaamiseen varsinaiselle kohderyhmälle.

Opinnäytetyön ja materiaalipankin sekä vuosikellon onnistumista arvioitaessa on huomioitava myös ohjaavat kysymykset. Ensimmäinen kysymys oli ”Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten liikuntakäyttäytymiseen?” Tähän pyrimme vastaamaan pääasiassa teorian avulla, jossa korostuivat lasten ja nuorten liikkumiseen vaikuttavat tekijät sekä motivaatio. Lisäksi haimme teoriaa liikunnan merkityksestä lasten ja nuorten kehitykselle. Näiden perusteella valitsimme materiaalipankkiin monipuolisesti erilaisia pelejä, leikkejä ja haastavia tehtäviä, joita on mahdollista muokata ryhmän ja/tai yksilön tavoitteiden, toiveiden sekä olosuhteiden mukaan.

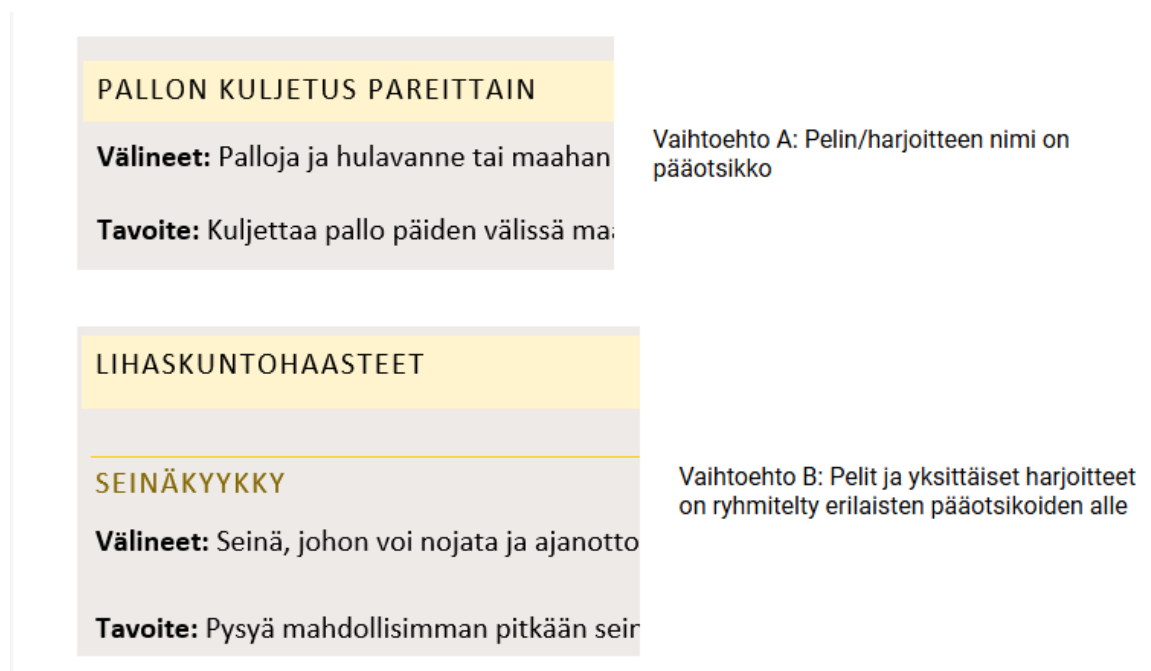
Toinen kysymys oli ”Miten yläkouluikäisten fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä välituntien aikana?” Tämän kysymyksen vastaamiseen hyödynsimme myös teorian avulla. Teorian kautta haimme tietoa koulun toimintakulttuurista sekä liikunnan mahdollisuuksista koulupäivän aikana.

Kolmas ohjaava kysymys oli ”Millainen materiaalipankki ja vuosikello auttaa opettajia tukemaan yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta?” Tähän kysymykseen vastaaminen jäi osittain kesken-eräiseksi. Kyselyllä saimme vastauksia jonkun verran muun muassa materiaalipankin selkeydestä ja luettavuudesta. Pelien, leikkien ja haastavien tehtävien jakaminen vielä omien alaotsikoiden alle selkeytti materiaalipankin ulkoasua. Materiaalipankkiin olisi voinut lisätä vielä kuvia ja videoita sanallisten ohjeiden tueksi, mutta tiukan aikataulun takia emme kerenneet niitä lisäämään.

10.2 Tuotoksen arviointi ja hyödynnettävyys

Mielestämme opinnäytetyön tuotoksena syntynyt materiaalipankki ja vuosikello on hyödyllinen monipuolisuutensa ansiosta ja vastasi toimeksiantajan tarpeita hyvin. Materiaalipankin kohde-ryhmä ja tavoitteet olivat meille selkeitä jo heti alusta alkaen, jolloin sen työstäminen oli sisällön suhteen helppoa. Materiaalipankista pyrittiin tekemään mahdollisimman selkeä ja luettava, joten jaottelimme pelit, leikit ja haastetehtävät erilaisten alaotsikoiden alle. Materiaalipankin loppuun teimme vielä liikunnallisen joulukalenterin, joka sisältää erilaisia kehonpainolla suoritettavia lihaskuntoa kehittäviä harjoitteita.

Tuotoksen arvioinnissa hyödynsimme käyttäjäkyselyä. Käyttäjäkyselyssä kysyimme vastaajilta, että mikä otsikoiden ryhmittelytapa olisi selkein? Kuvasta neljä löytyy käyttäjäkyselyn ryhmittelytapojen kaksi suosituinta vaihtoehtoa. Näiden kahden vaihtoehdon lisäksi oli vielä vaihtoehto c, jonka valitsemalla seuraavassa kysymyskohdassa olisi päässyt kertomaan omasta mielestään selkeimmän ryhmittelytavan otsikoille. Kyselyyn vastanneet olivat sitä mieltä, että vaihtoehto b, jossa pelit ja yksittäiset harjoitteet on ryhmitelty erilaisten pääotsikoiden alle, oli selkein. Päädyimme valitsemaan materiaalipankkiin vaihtoehto b:n ryhmittelytavan, koska se oli meidänkin mielestämme selkein ja käyttäjäkyselyn vastaukset vain vahvistivat näkemystämme asiasta. Käyttäjäkyselystä saamamme palautteen mukaan muutimme vielä pääotsikoiden kirjaisinkokoja ja tyyliä, joka selkeytti materiaalipankin käyttämistä.



Kuva 4. Kuvankaappaus käyttäjäkyselyn toisen kysymyksen vastausvaihtoehdoista.

Materiaalipankin ohjeet koettiin selkeiksi vastaajien keskuudessa. Kehitysideoissa ilmeni muun muassa, että kuvien ja videoiden lisääminen ohjeiden tueksi voisi parantaa niiden selkeyttä. Tätä kehitysideaa emme kerenneet toteuttamaan tämän työn aikana, joten se voisi olla yksi materiaalipankin jatkokehitysideoista. Palaute materiaalipankista ja sen sisällöstä oli kuitenkin positiivista ja etenkin haastetehtävät koettiin hyväksi.

Muita suuria muokkauksia emme materiaalipankkiin tehneet. Halusimme jättää materiaalipankin ulkoasun neutraaliksi, säilyttääksemme sen selkeyden. Lisäksi ulkoasua saatetaan muokata vielä myöhemmin vastaamaan paremmin hankkeen mukaista ulkoasua toimeksiantajan toimesta.

Mielestämme onnistuimme vastaamaan toimeksiantajan kautta esille tulleisiin toiveisiin hyvin. Vuosikellossa on sekä yksi sisä- että yksi ulkohaastetehtävä ja lisäksi materiaalipankissa on lisää erilaisia haastetehtäviä, joita voi vaihdella. Materiaalipankista löytyy niin motorisia perustaitoja kuin fyysisiä ominaisuuksiakin tukevia pelejä, leikkejä ja haastetehtäviä, jotka tukevat myös Move! -testien suorittamista. Haastetehtävissä tulee myös esille eri liikunnan osa-alueita, muun muassa lihaskuntoa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja nopeutta.

10.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistoiminnassa luotettavuudella tarkoitetaan ennen kaikkea käyttökelpoisuutta. Tämän lisäksi tiedon on oltava todenmukaista sekä hyödyllistä kohderyhmälle. (Toikko & Rantanen 2009, 121–122). Varmistaaksemme sen, että opinnäytetyömme tuotoksesta tulisi kohderyhmän tarpeita vastaava sekä hyödyllinen, pyysimme palautetta materiaalipankista ja sen sisällöstä käyttäjäkyselyn avulla. Myös oikeiden ja perusteltavissa olevien menetelmien käyttäminen tukee tieteellisyttä ja siten lisää luotettavuutta (Kananen 2014, 136–137). Olemme kuvanneet työmme prosessin ja käyttämämme menetelmät sekä perustelleet valintamme mielestämme hyvin.

Aikataululla oli kuitenkin jonkin verran vaikutusta arvioinnin luotettavuuteen. Materiaalipankista saatu palaute ja käyttökokemukset jäivät alkuperäistä tarkoitusta suppeammiksi. Jotta olisimme saaneet palautetta valmiista materiaalipankista, olisi se vaatinut materiaalipankin nopeampaa valmistumista. Tämä olisi mahdollistanut materiaalipankin käytön pidempään ennen opinnäytetyön valmistumista ja palauttamista.

Opinnäytetyöprosessissa käytimme sähköistä kyselyä. Kyselystä lähetettiin myös saatekirje mahdollisille vastaajille. Saatekirje on merkittävä dokumentti, jotta kyselytutkimus onnistuu. Sen

avulla vastaaja saa tietoa kyselystä ja päättää, osallistuuko hän tutkimukseen vai ei. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 133.) Toteutimme kyselyn täysin anonyymisti ja siihen vastaaminen oli vapaaehtoista. Emme myöskään keränneet henkilötietoja missään vaiheessa, joten vastaajien henkilöllisyys ei paljastunut missään prosessin vaiheessa. Kerättyä aineistoa käytettiin vain siihen tarkoitukseen, mihin se kerättiin eli mielipiteeseen materiaalipankin ulkoasuun ja hyödynnettävyyteen liittyen. Kyselyn vastaukset tallentuivat Webropol-ohjelmaan ja ainoastaan opinnäytetyön tekijöillä oli pääsy aineistoihin. Aineistoa säilytettiin opinnäytetyö prosessin ajan KAMKin tarjoamassa tallennusympäristössä ja työn valmistuttua aineisto tuhottiin.

Opinnäytetyössä sekä materiaalipankin teossa hyödynnettiin vain luotettavia ja asiallisia lähteitä. Tietoperusta koostuu ajankohtaisista sekä luotettavista kotimaisista ja ulkomaalaisista lähteistä, joita olemme tarkastelleet kriittisesti. Tämän lisäksi keräsimme paljon lähdemateriaalia jo opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa silmäilemällä ja tarkastelemalla eri lähteiden sisällysluetteloita ja takakansitekstejä sekä käytimme tiedonhaussa apuna tietokantoja, kuten KAMK Finna sekä luotettavia verkkosivustoja, kuten Duodecim, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos ja UKK-instituutti. Näiden lisäksi käytimme vertaisarvioituja tutkimuksia. Osa käyttämistämme lähteistä on vanhempia, mutta käyttämiemme lähteiden tieto on pysynyt samanlaisena. Hyvään tieteelliseen käyttöön liittyy olennaisesti myös oikeanlainen viittauskäytännö (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Olemme pyrkineet työssämme oikeanlaisiin viittauksiin. Yhtenä lähtökohdana tutkimus- ja kehittämistyössä on se, ettei kirjoittaja syyllisty plagiointiin. Sillä tarkoitetaan toisen tekijän tekstin esittämistä omana tekstinään ilman oikeanmukaisia lähdeviitteitä. (Hakala 2022, 117.)

Materiaalipankin ja vuosikellon tekijänoikeudet säilyvät tekijöillä. Työn tilaajat eli Kainuun Liikunta ry sekä Lisää liikettä -hankkeen hallinnoija Hämeen Liikunta ja Urheilu ry saavat aineistoon rajattoman käyttöoikeuden, jolloin tilaajat saavat tehdä, toteuttaa, jakaa ja käyttää aineistoa haluamallaan tavalla yksin, yhdessä toisten tahojen ja kolmansien osapuolien kanssa. Aineistoa ei saa käyttää tekijöitä loukkaavalla tavalla.

10.4 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Opinnäytetyöprosessi on ensisijaisesti opiskelijan oppimisprosessi, jonka tulisi edistää opiskelijan asiantuntijuutta, ammatillista kehittymistä sekä työelämätaitoja (Arene ry 2019, 17). Arvioimme omaa ammatillisen osaamisen kehittymistämme koulutuskohtaisten kompetenssien avulla. Ka-

jaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajakoulutuksen kompetensseja ovat hyvinvointiosaaminen, liiketoimintaosaaminen, pedagoginen ja didaktinen osaaminen, valmennusosaaminen sekä yhteiskunta- ja johtamisosaaminen (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.).

Opinnäytetyöprosessi kehitti meitä ammatillisesti liikunta-alan ammattilaisina. Kehitimme kompetensseihin kuuluvaa hyvinvointiosaamistamme, kun etsimme ja luimme tietoa lasten ja nuorten liikunnasta, sen nykytilasta ja muutoksista. Näiden lisäksi syvensimme tietoa erilaisten taustatekijöiden ja toimintaympäristöjen vaikutuksista lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Kehitimme myös pedagogista ja didaktista osaamistamme suunnitellessamme ja toteuttaessamme materiaalipankkiin erilaisia leikkejä, pelejä ja haastetehtäviä, huomioimalla liikuntakasvatuksen tavoitteet sekä liikkumisen suositukset. Opinnäytetyöprosessi kehitti meitä myös lähdekriittisyydessä ja tieteellisessä kirjoittamisessa, koska aiheesta löytyi paljon kirjallisuutta sekä tietoa, joista meidän piti osata rajata työmme kannalta olennaisimmat.

Opinnäytetyöprosessin aikana kehityimme myös niin pari- kuin yksilötyöskentelyssä. Meidän välisemme yhteistyö opinnäytetyöprosessin aikana on opettanut meitä jakamaan niin kirjoittamiseen liittyviä vastualueita kuin myös arvioimaan ja lukemaan toistemme kirjoittamia tekstejä kriittisesti. Olimme opinnäytetyöprosessin aikana myös yhteydessä ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan kanssa ja kysyimme palautetta työstämme. Yhteistyö ja vuorovaikutustaidot ovat olleet keskeisessä roolissa koko opinnäytetyöprosessin ajan.

10.5 Kehittämisehdotukset

Opinnäytetyön jatkokehityksenä materiaalipankista voisi tehdä visuaalisesti mielekkäämmän kuvien ja videoiden avulla. Nämä kuvat ja videot voisivat liittyä haastetehtävien ja pelien ohjeistukseen. Koulujen oppilaat voisi myös osallistuttaa kuvien sekä videoiden suunnitteluun ja toteutukseen.

Materiaalipankkia voisi myös kehittää huomioimaan paremmin soveltavan liikunnan. Vaikka monet materiaalipankin leikit ja pelit ovatkin muokattavissa esteettömämmiksi ja saavutettavammiksi eri käyttäjäryhmille.

Lähteet

- Aira, A., Turpeinen, S & Laine, K. (2019). Valtakunnallinen verkosto koulujen toiminnan tukena. Liikkuva koulu -ohjelman kehittyminen ja kärkihankkeen toteutus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 355. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Saatavilla 15.1.2024 <https://liikkuvakoulu.fi/tuki-materiaali/valtakunnallinen-verkosto-koulujen-toiminnan-tukena/>
- Aira, A., Kannas, L., Tynjälä, T., Villberg, J. & Kokko, S. (2013). Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Saatavilla 9.2.2024 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liikunta-aktiivisuuden-vaheneminen-murrosiassa/>
- Aittasalo, M. (2024). Terveys- ja liikuntakäyttäytyminen. UKK-instituutti. Saatavilla 25.2.2024 <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen/>
- Arene ry. (2019). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Saatavilla 25.10.2024 <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Asanti, R. (2013). Liikuntapedagogiikka osana koulun toimintakulttuuria. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslähti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Fogelholm, M. (2011). Lapset ja nuoret. Teoksessa: M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Haapala, H. (2018). Lisää liikettä koulupäivään ja sen yhteyteen: katse kohti vähän liikkuvien oppilaiden, viihtyvyyden ja henkilökunnan tukemista. Liikunta ja tiede 55(1), 4–8. Saatavilla 18.1.2024 https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1_2018/lt_1-18_4-8_low-res.pdf
- Haapala, E.A. & Leppänen, M. (2024). Lasten kehitys ja liikunta. Teoksessa: Hämäläinen, K. (toim.) Lasten valmennus ja ohjaus. p., 1. (39–85). Mäntsälä: VK-Kustannus Oy
- Haapala, E.A. (2014). Fyysinen aktiivisuus voi tukea oppimista ja koulumenestystä. Saatavilla 9.2.2024 https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2015/01/Haapala_4_2014_taitto.pdf

Hakala, J.T. (2022). Hyvä, parempi, valmis: Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Heikkilä, T. (2014). Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O.J. (2015). Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 131 (18), 1713–1718. Saatavilla 26.1.2024 <https://www.duodecimlehti.fi/duo12430>

Jaakkola, T. (2002). Changes in students' exercise motivation, goal orientation, and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. Väitöskirja. LIKES-Research Center for Sport and Health 131. Jyväskylän yliopisto.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-0310-8>

Jaakkola T. (2015). Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Jaakkola, T., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Pasanen, K., Kalaja, S. & Riski, J. (2015). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. 1. painos. (108–123.) Lahti: VK-kustannus Oy.

Jyväskylän yliopisto. (2023). Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn lasku on tasaantunut. Saatavilla 16.2.2024 <https://www.jyu.fi/fi/uutinen/lasten-ja-nuorten-fyysisen-toimintakyvyn-lasku-on-tasaantunut>

Kainuun Liikunta ry. (N.d.). Kunnon tekemistä. Saatavilla 12.1.2024 <https://kainuunliikunta.fi/kunnon-tekemista/>

Kajaanin Ammattikorkeakoulu (N.d.). Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus. Liikunnanohjaaja (AMK). Saatavilla 16.11.2023 <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>

Kalaja, S. (2013). Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkolahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. (185–203). Jyväskylä: PS-kustannus.

Kananen, J. (2014). Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2018). Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen: Tilannekatsaus tammikuu 2018. Raportit ja selvitykset 2018:1.

Opetushallitus. Helsinki. Saatavilla 12.1.2024 https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf

Koski, P. & Hirvensalo, M. (2023). Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. (48–56). <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202311177979>

Koski, P. (2013). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. (96–124). Jyväskylä: PS-kustannus.

Kämppi, K., Asunta, P. & Tammelin, T. (toim). (2022). TULOSKORTTI 2022: Lasten ja nuorten liikunta suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-790-553-4>

Kämppi, K., Moilanen, N., Rajala, K., Syväoja, H. & Vehviläinen, H. (2021) Yhdessä liikkuen, oppimista tukien - Ideoita liikkuvan koulun toteutukseen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 395. Jyväskylä: LIKES tutkimuskeskus. Saatavilla 31.1.2024 https://liikkuvakoulu.fi/wp-content/uploads/sites/2/2022/12/liikkuva-koulu_yhdessa-liikkuen_web.pdf

Kämppi, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H. & Laine, K. (2018). Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearvioinnin näkökulmasta. Liikunta & Tiede 55(6), 88–95. Saatavilla 19.1.2024 https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_6-18_tutkimusartikkelit_88-95_lowres.pdf

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. (2007). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. uud. p., 2. Helsinki: WSOY

Liikkuva koulu. (N.d.). Liikkuva koulu. Saatavilla 25.1.2024 <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu/>

Liikunnan aluejärjestöt. (N.d.a). Yhteystiedot. Saatavilla 17.4.2024 <https://www.liikunnanaluejarjestot.fi/yhteystiedot/>

Liikunnan aluejärjestöt. (N.d.b). Lisää liikettä -hanke. Saatavilla 26.9.2024 <https://www.liikunnanaluejarjestot.fi/hanketoiminta/lisaa-liiketta-hanke/>

Liikunnan aluejärjestöt. (N.d.c). Koulutukset. Saatavilla 24.11.2024 <https://www.liikunnanaluejarjestot.fi/kouluvuodet/koulutukset/oppilaat>

Liikunnan aluejärjestöt. (2022). Liikunnan aluejärjestöjen toiminta tavoitti lukuisia ihmisiä ja yhteisöjä myös vuonna 2021! Saatavilla 24.9.2024 <https://www.liikunnanaluejarjestot.fi/uutiset/liikunnan-aluejarjestojen-toiminta/>

Lintunen, T. (2007). Pätevyyskokemukset liikunnassa. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. (152–156). uud. p., 2. Helsinki: WSOY

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2013). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. (2007). Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. (157–170). uud. p., 2. Helsinki: WSOY

Lonka, K. (2015). Oivaltava oppiminen. Helsinki: Otava.

Luustoliitto. (N.d.). Luusto. Mikä luusto? Saatavilla 14.1.2024 <https://luustoliitto.fi/luusto/mika-luusto/>

Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. (2023). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. (16–29). <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Mieli. (2024). Murrosikä on tärkeä vaihe nuorelle ja vanhemmalle. Saatavilla 15.5.2024 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/nuoruusika/murrosika-on-tarkea-vaihe-niin-nuorelle-kuin-vanhemmallekin/>

MLL. (2023). 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Saatavilla 28.9.2024 <https://mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Mäkinen, J. (2023). Motivaatio ja liikkumisen ilon ylläpitäminen. Hyvä Selkä -lehti 1/2023. Saatavilla 18.1.2024 <https://selkakanava.fi/motivaatio-ja-liikkumisen-ilon-yllapitaminen>

Neitola, M. (N.d.). Sosiaalisemotionaaliset taidot. Saatavilla 27.9.2024 <https://sites.utu.fi/rinnalla/sisaltoalueet-ja-asiantuntijat/sosiaaliemotionaaliset-taidot/>

Ng, K., Tynjälä, J. & Ojala, K. (2023). Liikunta-aktiivisuus ja harrastaminen urheiluseurassa. Teoksessa K. Ojala & M. Kulmala (toim.) Koululaisten terveys ja muuttuvat haasteet 2022: WHO-Koululaistutkimus 40 vuotta. (73). Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9753-3>

Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2013). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. (236–258). Jyväskylä: PS-kustannus.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. (2015). Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. p. 3.–4. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Opetushallitus. (N.d). Mikä on Move? Saatavilla 16.2.2024 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mika-move>

Opetushallitus. (2023a). Hyvinvointialueiden Move!-tulosraportit. Saatavilla 21.9.2024 https://a3s.fi/move_hyvinvointialueraportit/index.html

Opetushallitus. (2023b). Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn lasku on tasaantunut. Saatavilla 21.9.2024 <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2023/lasten-ja-nuorten-fyysisen-toimintakyvyn-lasku-on-tasaantunut>

Opetushallitus. (2016). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Saatavilla 12.1.2024 https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2010). Liikkuva koulu -hanke. Opetusministeriön työryhmämuisioita ja selvityksiä 2010:4. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-485-849-6>

Palomäki, S. & Lyyra, N. (2023). Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. (65–68). <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Rajala, K., Kämppe, K., Hakonen, A. & Tammelin, T. (2023). Koulun liikunnallinen toimintakulttuuri. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. (72–76). <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T. & Laine, K. (2014). Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 63–70. Saatavilla 18.1.2024 https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2014/lt-6-14_tutkimusartikkelit_rajala_lowres.pdf

Sallis, J.F, Prochaska, J, Taylor W.C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963-975. <https://doi.org/HYPERLINK> "http://dx.doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014"10.1097/00005768-200005000-00014

Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajilla ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Saatavilla 12.1.2024 <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Suomen mielenterveys ry. (2023). Koulun mielenterveyttä edistävä toimintakulttuuri. Saatavilla 15.1.2024 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/ala-ja-ylakoulu/koulun-mielenterveytta-edistava-toimintakulttuuri/>

Suomen Olympiakomitea (2020). Taustamuistio: Lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan edistäminen varhaiskasvatuksessa, koulussa ja opiskelussa. Saatavilla 12.1.2024 <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/07/2c7cafde-lasten-ja-nuorten-liikunnallisen-elamantavan-edistaminen-varhaiskasvatuksessa-koulussa-ja-opiskelussa.pdf>

Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T., Korsberg, M., Blom, A., Borodulin, K., Heinonen, O., Hietanen-Peltola, M., Huovinen, T., Kokko, S., Lintunen, T., Miettinen, M., Pietilä, M., Pihlainen, K., Saari, A. & Viitanen, M. (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>

Tammelin, T., Iljukov, S. & Parkkari, J. (2015). Kasvuikäisten liikunta. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 131 (18), 1707–1712. Saatavilla 27.2.2024 <https://www.duodecimlehti.fi/duo12429>

Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. (2015). Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. LIKES-tutkimuskeskus. Saatavilla 25.1.2024 https://liikkuvakoulu.fi/wp-content/uploads/sites/2/2022/10/liikkuvakoulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa_4s_0.pdf

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) (2013). Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Saatavilla 12.1.2024 https://liikkuvakoulu.fi/wp-content/uploads/sites/2/2022/10/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web_0.pdf

Telama, R. & Kahila S. (1994.) Liikuntakasvatus koulussa ja nuorisourheilussa. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu: tieteellinen katsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90. (149–188.) Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES).

Terve Koululainen. (N.d.a). Fyysinen aktiivisuus. Liikunnan vaikutukset. Saatavilla 12.1.2024 <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>

Terve Koululainen. (N.d.b). Fyysinen aktiivisuus. Saatavilla 11.1.2024 <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/>

Terve Koululainen. (N.d.c.) Liikuntaa ohjatusti ja omaehtoisesti. Saatavilla 29.9.2024 <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/ohjattu-ja-omaehtoinen-liikunta/>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (N.d). Mitä toimintakyky on? Saatavilla 16.2.2024 <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyskylä. (2020). Liikuntamotivaatio ja liikunnan aloittaminen. Saatavilla 18.1.2024 <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/liikunta/liikuntamotivaatio-ja-liikunnan-aloittaminen>

Terveysverkko. (N.d.). Tietopankki. Terveysliikunta. Liikkumisen vaikutukset elimistöön. Saatavilla 15.1.2024 <https://terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/liikkumisen-vaikutukset-elimistoon/>

Tiedenaiset. (2021). Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi? Saatavilla 6.5.2024 <https://www.tuumakustannus.fi/artikkelit/kokonaisvaltainen-hyvinvointi>

Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print

Turunen, M., Kulmala, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2023). Aktiivisesti kuljetut koulumatkat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-

tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. (78–81). <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Saatavilla 4.10.2024 <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

UKK-instituutti. (2024). Paikallaanolon terveysvaikutukset. Saatavilla 27.2.2024 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/paikallaanolon-terveyshaitat/>

UKK-instituutti. (2023). Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. Saatavilla 26.1.2024 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>

UKK-instituutti. (2021). Liike lääkkeenä. Liikunta ja mielenterveys. Saatavilla 15.1.2024 <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi>

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Suomen kasvatustieteellinen seura. Saatavilla 29.2.2024 https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf

Vasalampi, K. (2017). Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & J. E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa – motivaatiopsykologian perusteet. uud. p., 3 (54–56). Jyväskylä: PS-kustannus.

Vasankari, T. & Kolu P. (toim.) (2018). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-535-8>

Vehkalahti, K. (2019). Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Helsingin yliopisto. Saatavilla 17.4.2024 <https://helda.helsinki.fi/bitstreams/bc1c2c8a-0eb8-4881-ba8f-510ce386b810/download>

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Virta, J. & Lounassalo, I. (2013). Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. (497–520). Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuori, I. (2013). Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. p. 3.–6. (145–170). Helsinki: Duodecim

Vuori, I. (2013). Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. p. 3.–6. (639–645). Helsinki: Duodecim

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) (2013). Liikuntalääketiede. p. 3.–6. Helsinki: Duodecim

Liite 1 Saatekirje kyselylomakkeeseen

Arvoisa vastaanottaja,


Olemme kolmannen vuoden liikunnanohjaajaopiskelijoita Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä aiheesta ”Yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen painottuen välitunteihin”. Opinnäytetyömme tarkoituksena on suunnitella ja tuottaa materiaalipankki yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi erityisesti välituntien ajalle. Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Kainuun Liikunta ry.

Opinnäytetyömme tuotoksena syntyy materiaalipankki ja siitä koostettu vuosikello yläkoululaisten välituntitoimintaan. Vuosikello toimii esimerkkinä, miten haasteita, pelejä tai leikkejä voidaan jaotella koulun lukuvuoden ajalle. Materiaalipankista taas löytyy tarkemmat ohjeet haasteisiin, peleihin ja leikkeihin.

Pyytäisimme teitä ystävällisesti testaamaan materiaalipankkia 15.4.–30.4. välisellä ajalla, ja vastaamaan sen jälkeen käyttäjäkyselyyn koskien materiaalipankin helppokäyttöisyyttä ja hyödynnettävyyttä. Käyttäjäkyselystä saatujen vastausten perusteella saamme tärkeää tietoa ja pysymme vielä muokkaamaan materiaalipankkia ennen sen virallista julkaisua osana opinnäytetyötämme. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kyselystä saatuja anonymisti kerättyjä tietoja käytetään vain opinnäytetyöhön ja aineistot hävitetään sen jälkeen, kun niitä ei enää tarvita. Pyydämme teitä ystävällisesti vastaamaan kyselyyn viimeistään 30.4.2024 tämän linkin kautta:

Kiitos yhteistyöstä!

Aada Kantonen & Salla Tuominen



Liite 2 Kyselylomake

Materiaalipankin käyttäjäkysely

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

1. Olen *
 - Liikunnan aluejärjestön työntekijä
 - Pilottikoulun yhdyshenkilö/opettaja

2. Mikä otsikoiden ryhmittelytapa on mielestäsi selkein? *
 - Vaihtoehto A: Pelin/harjoitteen nimi on pääotsikko
 - Vaihtoehto B: Pelit ja yksittäiset harjoitteet on ryhmitelty erilaisten pääotsikoiden alle
 - Vaihtoehto C: ?

3. Jos vastasit kysymykseen 2 vaihtoehdon C: kerro, mikä olisi mielestäsi selkeämpi ryhmittelytapa?

4. Ovatko ohjeet tarpeeksi selkeitä ja ymmärrettäviä? *
 - Kyllä
 - En osaa sanoa, perustelut?
 - Ei

5. Oliko materiaalipankki mielestäsi helppokäyttöinen? *
 - Kyllä
 - En osaa sanoa, perustelut?
 - Ei

6. Vapaa sana: kehitysideoita materiaalipankkia varten? *

Seuraavilla kysymyksillä kartoitetaan oppilaiden mielipidettä materiaalipankin sisällöstä.

7. Haasteet ja pelit olivat innostavia?

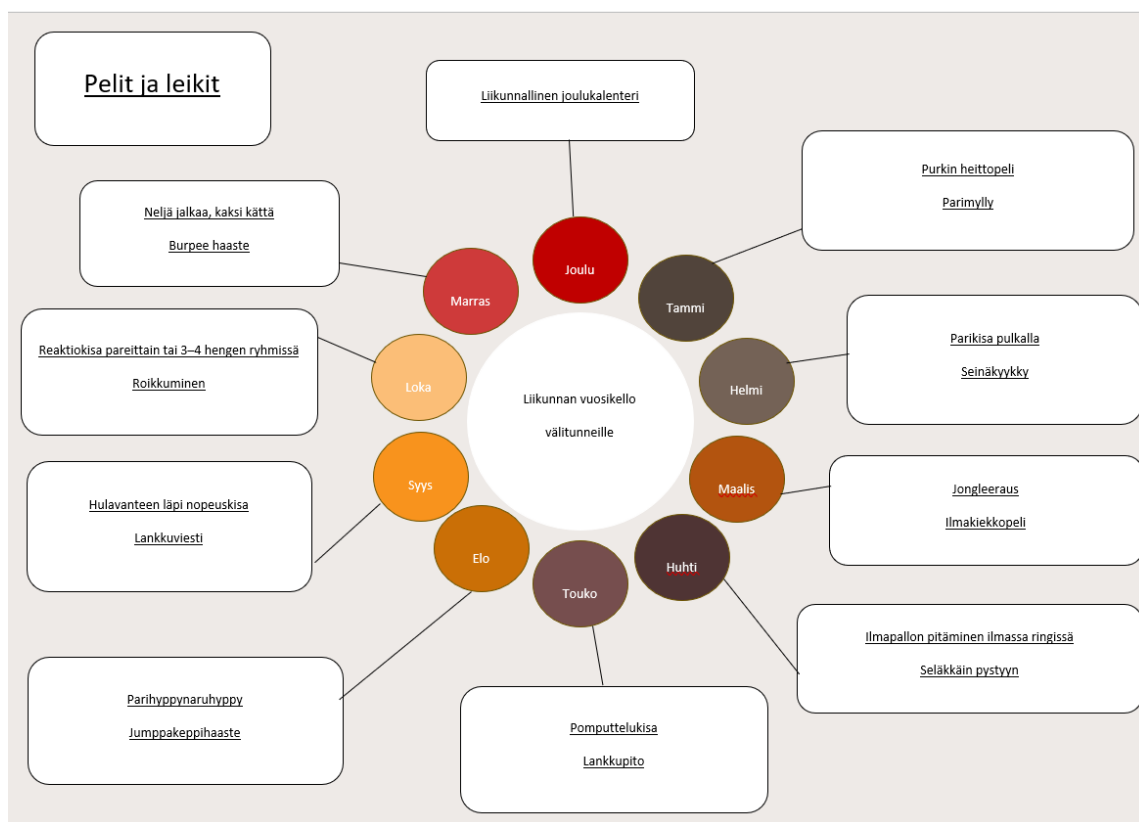
- Kyllä
- En osaa sanoa, perustelut?
- Ei

8. Lisäsikö materiaalipankki fyysistä aktiivisuuttasi välituntien aikana?

- Kyllä
- En osaa sanoa, perustelut?
- Ei

9. Vapaa sana: kehitysideoita materiaalipankkia varten?

Liite 3 Vuosikello



Liite 4 Materiaalipankin sisällysluettelo

SISÄLLYS	
Haasteet ja kisat	6
Palloiluhaasteet	6
Ilmapallon pitäminen ilmassa ringissä	6
Ilmapallojen rikkominen	6
Ilmapallo nilkassa	7
Käärmeen tie	7
Jongleeraus	8
7 pallolla kopittelu	8
Laatikon täyttäminen	9
Pallonheitto ilmaan, taputus ja kiinni	9
Pallon kuljetus pareittain	9
Pingiksen tarkkuusheitto	10
Pingispallon puhallus lähtöviivalta maaliin	10
Purkin heittopeli	11
Pomputtelukisa	11
Liikkuvuus- ja tasapainohaasteet	11
Parimylly	11
Istumaan nousu	12
Jumppakeppihaaste	12
Katkarapukyykky	12
Seläkkäin pystyyn	13
Vannepiiri	13
60 Second Objects	13
Lihaskuntohaasteet	14
Seinäkykky	14
Tavallinen punnerrus	14
Leuanveto	15
Roikkuminen	15
Lankkupito	16
Lankkuviesti	16
Lankkuviesti 2	16
Burpee haaste	17
Ilmakiikkopeli	17
Ristinolla punnerrusasennossa pareittain	18
Reaktiokisa pareittain tai 3–4 hengen ryhmissä	18

Seikätyöntö	18
Pari- ja ryhmähaasteet	19
Parikisa pulkalla	19
Neljä jalkaa, kaksi kättä.....	19
Parihyppynaruhyppy.....	19
Hulavanteen läpi nopeuskisa	19
Pelit ja leikit.....	21
Heittopelit	21
Tiputus koripallossa	21
Polttopallo.....	21
Jatkuva polttopallo.....	22
10 Koppia	22
Ruutuboccia	22
Tarkkuusboccia	23
Lyöntipelit	23
Kiinalainen käsipallo.....	23
Smash it! -peli	24
Striker ball	24
Erilaiset bingot	25
Lihaskuntobingo.....	25
Kuvabingo	25
Kuvasuunnistusbingo	25
Erilaiset hipat	26
Lihaskuntohippa.....	26
Suojaa kuningasta	26
Muut leikit ja pelit	26
Peili	26
Väri.....	27
Tervapata	27
Ristinolla	28
Kivi, paperi, sakset peli.....	28
Muistipeli	29
Kimble	29
Arvaa mikä urheilulaji?	30
Rapu jalkapallo.....	30
Jääcurling	31
Lihaskuntonoppa	31
Korttipakkakuntopiiri	31
Liikunnallinen joulukalenteri	33
Lähteet.....	37

Liite 5 Esimerkki sivu materiaalipankista

HAASTEET JA KISAT

Tämä luku sisältää erilaisia fyysistä aktiivisuutta vaativia haasteita ja kisoja. Haasteisiin ja kisoihin tarvittavat välineet ja ohjeet löytyvät ohjekuvauksesta. Jotkin haasteista vaativat useamman henkilön, ja jotkin haasteista onnistuvat myös yksin.

Osa haasteista sisältää erilaisia vaikeustasoja ja voit muokata haasteita omaan tasoon sopivaksi. Vinkkejä haasteiden ja kisojen muokkaamiseen löytyy kohdasta "pelin muuntelu", mutta voit myös itse keksiä erilaisia tapoja.

Ole rohkea ja ennen kaikkea haasta itseäsi!

PALLOILUHAASTEET

ILMAPALLON PITÄMINEN ILMASSA RINGISSÄ

Välineet: Ilmapallo per joukkue

Tavoite: Pitää ilmapalloa mahdollisimman pitkään ilmassa siten, että käsistä pidetään kiinni koko ajan

Ohjeet: Ottakaa käsistä kiinni ja muodostakaa ringi. Yhteen ringiin tulee yksi ilmapallo. Tavoitteena on pitää ilmapalloa mahdollisimman kauan ilmassa esim. jalkoja tai muuta vartaloa käyttämällä. Käsistä ei saa irrottaa missään vaiheessa.

Pelin muuntelu:

- Joukkueiden välinen kisa: tehdään monta joukkuetta ja se joukkue, joka viimeisenä pudottaa ilmapallon maahan, voittaa.

Lähde: Enigmap n.d.a

ILMAPALLOJEN RIKKOMINEN

Välineet: Paljon ilmapalloja kahdessa eri värissä, 2kpl jalkapalloja ja jalkapallomaali.

Tavoite: Saada joukkueena rikottua mahdollisimman paljon ilmapalloja.

Ohjeet: Muodostetaan kaksi joukkuetta ja molemmilla joukkueilla yksi jalkapallo. Joukkueet asettuvat jonoon tietyn matkan päähän jalkapallomaalista, jonka verkkoon on kiinnitetty sekaisin eri korkeudelle kahden värisiä ilmapalloja. Tarkoituksena on, että jonon ensimmäinen aloittaa ja yrittää saada jalkapalloa potkaisemalla oman joukkueensa värisen ilmapallon rikki. Jos ilmapallo rikkoutuu, saa

6

yhden pisteen ja, jos taas rikkoo vastustaja joukkueen ilmapallon, saa yhden miinus pisteen. Pallon potkaisut hakee aina pallon ja tuo sen seuraavalle, jolloin joukkueen seuraava pelaaja voi aloittaa. Ennen kuin kisa alkaa päätetään yhdessä, että kuinka monta pistettä voittaja joukkueen pitää saada sekä valitaan molemmille joukkueille ilmapallojen väri. Pallot pitää myös puhalttaa/pumpata ja kiinnittää verkkoon ennen peliä.

Muuntelu:

- Jalkapallojen tilalla voi kokeilla käyttää myös esimerkiksi tennis- ja pesäpalloja tai jotain muuta välinettä.
- Aloituspaikan etäisyyttä muuttamalla lähemmäs tai kauemmas saa helpotettua/vaikeutettua kisa.
- Voidaan kisata myös yksilöinä, jolloin eri värisiä ilmapalloja pitää olla enemmän.