



Move!- Taitoja kehittävä harjoitepankki

Elisa Antila, Deniz Caliskan

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Amk-Opinnäytetyö

2025

Tiivistelmä

Tekijä(t) Elisa Antila, Deniz Caliskan
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Raportin/Opinnäytetyön nimi Move!- Taitoja kehittävä harjoitepankki
Sivu- ja liitesivumäärä 47 + 19
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää alakoulun opettajille suunnattu harjoitepankki, joka tukee oppilaiden motoristen taitojen kehittymistä Move!-järjestelmän pohjalta. Opinnäytetyön aihe on Vantaan kaupungin liikunnan palvelualueelta. Työn taustalla oli huoli lasten vähentyneestä fyysisestä aktiivisuudesta sekä opettajien kokema puute konkreettisista, arjessa toimivista työkaluista Move!-järjestelmän tueksi. Harjoitepankin suunnittelussa yhdistyivät ajankohtainen tutkimustieto, haastattelut, opetussuunnitelman tavoitteet ja käytännön pedagogiset ratkaisut, joiden avulla pyrittiin vahvistamaan opetuksen liikunnallista vaikuttavuutta ja lasten fyysistä toimintakykyä.</p> <p>Tietoperusta rakentui motoristen taitojen kehitystä, fyysisen aktiivisuuden merkitystä ja Move!-järjestelmää käsittelevästä kotimaisesta ja kansainvälisestä tutkimuksesta. Kehittämistyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa hyödynnettiin laadullista lähestymistapaa sekä tutkimus- ja teoriatietoa. Aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla haastatteluilla, joissa kartoitettiin opettajien kokemuksia ja toiveita. Harjoitepankin sisältöä testattiin käytännössä, ja sen kehittämistä ohjasi opettajilta ja tilaajalta saatu palaute.</p> <p>Tuloksena syntyi visuaalisesti selkeä, rakenteeltaan looginen ja helposti sovellettava harjoitepankki, joka sisältää välineettömiä liikunnallisia harjoitteita eri oppimisympäristöihin. Harjoitteet tukevat motoristen perustaitojen, liikkuvuuden ja kestävyuden kehittämistä Move! -järjestelmän mukaisesti. Päätelmänä todettiin, että Move!-järjestelmän hyödyntäminen opetuksessa edellyttää opettajia tukevia, konkreettisia välineitä. Kehitetty harjoitepankki vastaa tähän tarpeeseen tarjoten ajankäytöllisesti tehokkaan ja pedagogisesti perustellun työkalun opetuksen tueksi.</p>
Asiasanat Move!-järjestelmä, Motoriset taidot, Alakoulu, Fyysinen toimintakyky, Opettajan harjoitepankki, Lasten hyvinvointi

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lasten liikkumisen erityispiirteet	3
2.1	Liikkumissuosituksset.....	3
2.2	Motoristen taitojen kehitysvaiheet.....	6
2.3	Fyysinen toimintakyky ja liikunnan rooli koulupäivässä.....	7
2.4	Liikunta lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen tukena.....	8
2.5	Itsemääräämisteoriat lasten liikuntamotivaation perustana.....	9
3	Liikunta oppimisen tukena oppimiskäsitysten näkökulmasta.....	13
3.1	Fyysisen aktiivisuuden vaikutus ja oppiminen.....	13
3.2	Liikunnan vaikutus oppimistuloksiin.....	14
4	Move!-järjestelmä	17
4.1	2024 Move! tulokset	17
4.2	Move!- taitojen mittaaminen	18
4.3	Move!-tuloslomake fyysisen toimintakyvyn arviointivälineenä.....	19
4.4	Tulosten hyödyntäminen opetuksessa.....	22
5	Työn tavoite.....	23
6	Projektin vaiheet.....	24
6.1	Aiheen määrittäminen ja taustatutkimus	24
6.2	Suunnittelu ja valmistelu.....	25
6.3	Aineiston kerääminen.....	25
6.4	Haastattelun tulokset.....	26
6.4.1	Oppilaiden fyysinen toimintakyky ja sen tukemisen haasteet	26
6.4.2	Tarpeet tuelle ja konkreettiselle materiaalille.....	27
6.4.3	Sisältöön liittyvät toiveet.....	27
6.4.4	Oppaan pedagoginen ja rakenteellinen toteutus	27
6.5	Tuotoksen kehittäminen	29
6.6	Aineiston ja tuotoksen analyysi.....	29
6.7	Raportointi ja johtopäätökset	30
7	Harjoitepankin sisältö	32
7.1	Harjoitteiden suunnittelu.....	36
7.2	Harjoituspankin toteutus.....	37
8	Pohdinta.....	38
	Lähteet.....	42
	Liitteet.....	48
	Liite 1. Haastattelu	49

1 Johdanto

Lasten ja nuorten vähentynyt fyysinen aktiivisuus on herättänyt viime vuosina laajaa huolta niin kasvatuksen ja opetuksen kentällä kuin yhteiskunnassa laajemminkin. Liikkumisen väheneminen vaikuttaa merkittävästi paitsi fyysiseen terveyteen, myös psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaalisiin taitoihin ja oppimiseen. (Kantomaa ym. 2018.) Tutkimukset osoittavat, että liikunta on kiinteä osa lasten kokonaisvaltaista kehitystä, mutta kouluissa ei aina ole riittäviä rakenteita tai pedagogisia työkaluja arjen liikkumisen tueksi (Opetushallitus 2023). Tämä kehityssuunta haastaa kouluja ja opettajia kehittämään uusia, käytännönläheisiä ratkaisuja liikunnan lisäämiseksi.

Fyysisen aktiivisuuden väheneminen ei vaikuta pelkästään fyysiseen terveyteen, vaan sillä on laaja-alaisia vaikutuksia myös lasten kognitiiviseen kehitykseen, oppimistuloksiin ja psyykkiseen hyvinvointiin. Hills, Dengel & Lubans (2015, 368–374) tekemän tutkimuksen mukaan liikunnan puute voi heikentää muun muassa keskittymiskykyä ja itseluottamusta, mikä puolestaan vaikuttaa negatiivisesti oppimistuloksiin ja yleiseen hyvinvointiin.

Hills ym. (2015, 368–374) mukaan, jos liikuntaperusta jää varhaisessa iässä riittämättömäksi, liikunnallisen elämäntavan omaksuminen myöhemmällä iällä voi olla haastavampaa. Liikuntakokemusten ja -taitojen kehittäminen jo varhaisessa vaiheessa on tärkeää, sillä ne luovat pohjan elinikäiselle aktiivisuudelle. Ilman näitä perustaitoja liikunnan omaksuminen ja säilyttäminen aikuisuudessa voi kohdata esteitä. (Hills ym. 2015, 368–374.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan motoristen perustaitojen ja fyysisen toimintakyvyn tukemista osana alakoulun arkea. Fyysinen toimintakyky viittaa yksilön kykyyn selviytyä arjen fyysisistä tehtävistä ja liikkumisen vaatimuksista. Siihen kuuluvat esimerkiksi kestävyys, voima, liikkuvuus, motoriset taidot ja kehon hallinta. Kouluympäristössä fyysistä toimintakykyä arvioidaan kansallisella Move!-järjestelmällä, joka mittaa oppilaiden suorituskykyä kuuden testin avulla. Järjestelmä tarjoaa tärkeää tietoa oppilaan toimintakyvystä ja sen kehityksestä, mutta sen hyödyntäminen opetuksessa edellyttää opettajilta sekä tulkintataitoja että konkreettisia, helposti sovellettavia menetelmiä. (Opetushallitus 2021.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää selkeä ja käyttökelpoinen harjoitepankki, jonka avulla opettajat voivat tukea oppilaiden motoristen taitojen kehittämistä sekä hyödyntää Move!-järjestelmää opetuksen suunnittelussa. Harjoitepankki rakentuu ajankohtaisen tutkimustiedon, kansallisten suositusten ja opettajilta kerätyn käytännön tiedon pohjalle. Kohderyhmänä ovat erityisesti Vantaan

kaupungin 4.–6.-luokkien opettajat, joiden työssä liikkumisen edistäminen on osa arjen pedagogisia ratkaisuja.

Työn tekijöiden koulutus liikunnanohjaajiksi sekä työkokemus lasten ja nuorten hyvinvoinnin parissa, toisella kunnallisessa liikuntatoimessa ja toisella sosiaali- ja terveystieteiden alalla, muodostavat vahvan perustan tarkastella aihetta sekä käytännön että pedagogisen asiantuntijuuden näkökulmasta. Liikunnanohjaajan osaaminen on keskeinen voimavara myös koulumaailmassa, jossa motoristen taitojen tukeminen ja fyysisen toimintakyvyn kehittäminen ovat osa koulun kasvatustehtävää (Opetus ja kulttuuriministeriö 2024b). Tässä työssä yhdistyvät monialainen asiantuntijuus, tutkimuksellinen lähestymistapa ja opetuskentän arjen tuntemus.

Aihe on yhteiskunnallisesti ajankohtainen ja merkityksellinen. Lasten liikkuminen on vähentynyt huolestuttavasti, ja ilmiö näkyy kasvavina haasteina niin oppimisen, kouluhyvinvoinnin kuin terveyden saralla (Valtion liikuntaneuvosto 2025). Opettajat kaipaavat selkeitä, saavutettavia ja ajankäytöllisesti realistisia työkaluja fyysisen aktiivisuuden tukemiseen, tähän tarpeeseen harjoituspankki pyrkii vastaamaan. Tavoitteena on tuottaa harjoituspankki, joka on sekä pedagogisesti perusteltu että käytännössä helposti käyttöönotettava.

Haastattelun kysymykset kohdistuvat siihen, kuinka opettajat voivat hyödyntää Move!-järjestelmää ja sen testien liikkeitä tehokkaammin opetuksen suunnittelussa ja millaisia konkreettisia työkaluja tarvitaan motoristen taitojen tukemiseen. Opettajahaastatteluiden avulla kerätään käytännönläheistä tietoa niistä tarpeista, joihin kentällä edelleen kaivataan ratkaisuja. Näiden pohjalta rakennettava harjoituspankki vastaa opetuksen arjen todellisiin haasteisiin ja tavoitteisiin.

2 Lasten liikkumisen erityispiirteet

Fyysinen aktiivisuus viittaa kaikkeen tahdonalaiseen lihastyöhön, joka lisää kehon energiankulutusta. Termi keskittyy liikkumisen aiheuttamiin fyysisiin ja fysiologisiin muutoksiin, eikä ota kantaa toiminnan tavoitteisiin tai sen psyykkisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin. Fyysisen aktiivisuuden yhteydessä voidaan usein käyttää myös käsitettä liikkuminen. (Vuori, Taimela & Kujala 2012, 19–20.)

Lapsille luontainen liikkuminen on spontaania, leikillistä ja vaihtelevaa. Se syntyy usein halusta tutkia ympäristöä, kokeilla omia rajojaan ja vuorovaikutuksesta toisten kanssa. Liikkumista ei ohjaa niinkään tavoite tai suoritus, vaan sisäinen motivaatio ja liikkeen tuottama ilo. Fyysinen aktiivisuus ilmenee tyypillisesti lyhyinä, toistuvina jaksoina, joissa liikkeen voimakkuus vaihtelee nopeasti. Tällainen luontainen rytmi tukee tehokkaasti lapsen motorista kehitystä ja vastaa kehittyvän hermolihasjärjestelmän tarpeisiin. Kun liikkumisen erityispiirteet huomioidaan osana opetusta, voidaan luoda tiloja ja tilanteita, joissa lapsi saa kokea onnistumista, iloa ja osallisuutta omalla tavallaan ja tasollaan.

2.1 Liikkumissuosituks

UKK-instituutin (2025) mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua monipuolisesti ja ikätasonsa mukaisesti vähintään 60 minuuttia päivässä. Liikunnan tulisi sisältää sekä kohtalaisen että rasittavan intensiteetin fyysistä aktiivisuutta, ja siihen olisi hyvä sisällyttää vähintään kolme kertaa viikossa lihaskuntoa ja luuston vahvistamista edistäviä liikuntamuotoja. Lisäksi on tärkeää, että lapset eivät vietä pitkiä aikoja yhtäjaksoisesti istuen, vaan koulupäivään ja vapaa-aikaan sisältyisi säännöllisiä taukoja liikkumiseen. (UKK-instituutti 2025a.)

Liikkumissuosituksien noudattaminen ei edellytä aina erillistä ohjattua liikuntaharrastusta, vaan arki voi tarjota lukuisia mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen, kuten koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä, aktiiviset välitunnit ja liikunnalliset pelit kavereiden kanssa. Opettajien ja kasvatustajien tehtävänä on luoda ympäristöjä, jotka tukevat näitä mahdollisuuksia ja kannustavat lapsia liikkumaan monipuolisesti ja turvallisesti. (Bailey 2006.)

Tutkimukset osoittavat, että liikunnalla on merkittäviä ja monipuolisia hyötyjä lasten kehitykselle ja oppimisen tukemiselle. Liikunnan vaikutukset ulottuvat niin fyysiseen kuin kognitiiviseen kehitykseen. Säännöllinen liikunta parantaa muistia, tarkkaavaisuutta, ongelmanratkaisukykyä ja luovuutta. Lisäksi se tukee lasten sosiaalisten taitojen ja itsetunnon kehitystä, sekä parantaa heidän fyysistä terveyttään vahvistamalla sydän- ja verenkiertoelimistöä, lihaksia ja luustoa. (Bailey 2006.)

Liikunnan hyödyt voidaan maksimoida, kun lapset liikkuvat päivittäin monipuolisesti ja vähintään tunnin verran. Liikunnan tulee olla ikään ja kehitysvaiheeseen sopivaa, ja sen kokemuksen tulisi olla positiivinen, jotta lapset motivoituisivat liikkumaan myös vapaa-ajallaan. Koulun rooli on keskeinen, sillä liikunnan tulee olla säännöllistä ja monipuolista myös kouluympäristössä. Opettajilla ja kasvattajilla on tärkeä tehtävä tukea ja kannustaa lapsia liikunnan pariin. Samalla perheen ja yhteisön rooli on merkittävä lasten liikuntamotivaation tukemisessa. (Bailey 2006.)

Liikunta ei ainoastaan edistä oppimistuloksia ja kehitystä, vaan se tarjoaa myös mahdollisuuksia rakentaa elinikäisiä liikuntatottumuksia. Terveet liikuntatottumukset varhaisessa iässä voivat vaikuttaa positiivisesti lapsen myöhempään elämään ja hyvinvointiin, tehden liikunnasta osan arkea ja koulupäivän aktiivisia hetkiä. (Bailey 2006.)



Kuva 1. Lasten ja nuorten liikumissuosituksat (UKK-Instituutti 2025a).

Kuva 1 esittää Lasten ja nuorten liikumissuosituksat (UKK-Instituutti 2025), jotka ohjaavat fyysisen aktiivisuuden tasoa eri ikäryhmille. Kuva visualisoi suosituksat, joiden mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä, sisältäen sekä kohtalaisen että rasittavan intensiteetin liikuntaa. Lisäksi kuvassa korostetaan lihaskuntoa ja luuston vahvistamista edistävien liikuntamuotojen tärkeyttä, joita tulisi sisällyttää vähintään kolme kertaa viikossa. Kuvan avulla tuodaan esiin liikunnan terveysvaikutukset ja annetaan konkreettisia suosituksia fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseksi arjessa, tukien lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Koulun rooli liikuntasuosituksen täyttämässä on merkittävä. Liikuntatuokioiden tulisi olla säännöllisiä, innostavia ja lapsille mielekkäitä, jotta jokainen oppilas voisi löytää omia vahvuuksiaan ja kokea onnistumisen elämyksiä. Leikinomainen ja toiminnallinen lähestymistapa tukee lasten sisäistä motivaatiota ja luo myönteisen asenteen liikuntaa kohtaan. (Opetushallitus 2018.)

Liikunta voi toimia keinona tukea lasten itsesäätelytaitojen kehittymistä, mikä on keskeistä niin koulunkäynnissä kuin arjessa laajemmin. Kun lapset saavat harjoitella tavoitteiden asettamista, keskittymistä, joustavuutta ja pettymyksistä palautumista liikuntatilanteissa, he voivat siirtää näitä taitoja myös muihin elämänalueisiin. Lisäksi koulun rooli on merkityksellinen fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä oppilaan arkeen. Koulu tarjoaa myös tasa-arvoisen ympäristön, jossa jokaisella oppilaalla on mahdollisuus liikkua ohjatusti, turvallisesti ja kannustetusti. (Opetushallitus 2018.)

Liitu-tutkimuksen (2022) mukaan vain noin kolmannella lapsista ja nuorista Suomessa toteutuu päivittäin liikuntasuositukset. Pojilla liikuntasuositukset täyttyvät useammin kuin tytöillä, mutta nämä kyseiset erot tasoittuvat iän myötä. Mitä enemmän ikää tulee, sitä vähemmän lapset ja nuoret liikkuvat. Alakouluikäiset liikkuvat huomattavasti yläkouluikäisiä enemmän. Liikunnan määrää vähentää selvästi kasvanut istumiseen käytetty aika sekä ruutu aika, kuten pelaaminen tai sosiaalisen median käyttö. Muita mahdollisia syitä liikkumisen vähenemiseen ovat pitkät koulupäivät, jotka lisäävät istumista, motivaation puute, heikko itsetunto, fyysiset tai sosiaaliset esteet sekä negatiiviset liikuntakokemukset. (Liikuntaneuvosto 2022, 17–126.)

2.2 Motoristen taitojen kehitysvaiheet

Perusliikkumistaitojen rinnalla tasapainotaidot ovat keskeinen osa motoristen taitojen kehitystä. Tasapainotaidot viittaavat kykyyn säilyttää kehon hallinta niin paikallaan ollessa kuin liikkeessäkin. Ne kehittyvät erityisesti varhaislapsuudessa ja tukevat muiden motoristen taitojen omaksumista. (Innostun liikkumaan 2025a.)

Koordinaatiotaitojen avulla kehon eri osien liikkeet yhdistyvät sulavaksi ja tarkoituksenmukaiseksi kokonaisuudeksi. Näitä taitoja tarvitaan esimerkiksi pallopeleissä, pyöräilyssä ja tanssissa, joissa liikkeiden oikea-aikaisuus ja rytmi ovat olennaisia. (Innostun liikkumaan 2025b.)

Motorinen osaaminen ei kuitenkaan perustu pelkästään fyysisiin valmiuksiin, vaan se edellyttää myös sensoristen ja kognitiivisten prosessien yhteispeliä. Aistien, hermoston ja lihaksiston toimiva yhteistyö mahdollistaa liikkeiden hallinnan monipuolisissa ja vaihtelevissa toimintaympäristöissä. (Schmidt & Lee, 2011 89–122.)

Motorinen kehitys etenee vaiheittain ja noudattaa pääsääntöisesti ennakoitavaa järjestystä. Kehityksen alkuvaiheessa, eli varhaislapsuudessa, motorinen toiminta perustuu pitkälti refleksien ja automaattisten liikkeiden hallintaan. Sensomotorinen vaihe (0–2 vuotta) on keskeinen kehitysjaksot, jolloin lapsi alkaa hahmottaa ympäristöään aistien ja liikkeen kautta. Tällöin motorinen kehitys tapahtuu pitkälti spontaanien liikkeiden ja ulkoisten ärsykkeiden vaikutuksesta. (Innostun liikkumaan 2025c.)

Seuraavassa kehitysvaiheessa, esioperationaalisessa vaiheessa (2–6 vuotta), motoriset taidot kehittyvät nopeasti. Lapset oppivat yhdistämään erilaisia liikkeitä tarkoituksenmukaisiksi kokonaisuuksiksi. Tämä ajanjakso on erityisen merkittävä motoristen perustaitojen, kuten juoksemisen, hyppäämisen ja heittämisen, oppimisen kannalta. (Innostun liikkumaan 2025c.)

Konkreettisten operaatioiden vaiheessa (7–11 vuotta) lasten kyky ymmärtää syy-seuraussuhteita vahvistuu, ja samalla heidän liikkeidensä hallinta tarkentuu. Tämän ansiosta motorinen oppiminen tehostuu, ja lapset pystyvät omaksumaan entistä monimutkaisempia liikesuorituksia, kuten erilaisia pallopeleihin tai voimisteluun liittyviä taitoja. (Innostun liikkumaan 2025c.)

Formaaliin ajatteluun siirryttäessä (11–12-vuotiaasta eteenpäin) motoristen taitojen kehitys jatkuu, mutta painopiste siirtyy kohti liikkeiden hienosäätöä, sujuvuutta ja taloudellisuutta. Vaikka motorinen kehitys on elinikäinen prosessi, sen keskeiset herkkyyskaudet, eli ajanjaksot, jolloin tiettyjen taitojen oppiminen on erityisen tehokasta sijoittuvat pääasiassa varhaislapsuuteen ja lapsuuteen. Esimerkiksi tasapainotaitojen kehittymiselle otollisin aika on 3–7 vuoden iässä, kun taas koordinaatiotaitojen kehityksen herkkyyskausi ajoittuu noin 7–12 vuoden ikään. (Innostun liikkumaan 2025c.)

2.3 Fyysinen toimintakyky ja liikunnan rooli koulupäivässä

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa yksilön valmiutta suoriutua arjen toiminnoista kehon fyysisten ominaisuuksien, kuten lihasvoiman, kestävyyyden, liikkuvuuden, kehonhallinnan ja motoristen taitojen avulla. Se on olennainen osa ihmisen kokonaisvaltaista toimintakykyä, ja erityisesti lapsuudessa se muodostaa perustan aktiiviselle ja hyvinvoivalle arjelle. Fyysinen toimintakyky ei ole staattinen tila, vaan se rakentuu vuorovaikutuksessa yksilön ympäristön, elämäntapojen ja kehitysvaiheen kanssa. (THL 2023.)

Fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueet tukevat toinen toisiaan. Esimerkiksi kehittynyt motorinen taito mahdollistaa osallistumisen liikunnallisiin tilanteisiin, mikä puolestaan tukee kestävyyskunnan ja lihasvoiman kehittymistä. Fyysinen toimintakyky vaikuttaa myös välillisesti muihin toimintakyvyn osa-alueisiin, kuten psyykkiseen jaksamiseen ja sosiaaliseen osallisuuteen. Lapsen arjen

jaksamisen, keskittymisen ja toiminnanohjauksen taustalla on usein riittävä fyysinen peruskunto. (Opetushallitus s.a. a.)

Viime vuosikymmenten aikana lasten arjesta on kuitenkin poistunut merkittävä osa luontaista liikumista. Yhteiskunnan rakenteelliset ja kulttuuriset muutokset ovat vähentäneet lasten mahdollisuuksia liikkua omaehtoisesti, ja fyysisen passiivisuuden yleistyminen on muodostunut kasvavaksi huolenaiheeksi. (Finne 2017, 9.) Tämän kehityksen seurauksena fyysisen toimintakyvyn tukeminen koulupäivän aikana on noussut yhä tärkeämpään rooliin.

Liikunta on keskeinen väline fyysisen toimintakyvyn kehittämisessä. Se on tahdonalainen, hermoston ohjaama toiminta, joka perustuu lihastyöhön ja lisää kehon energiankulutusta. Toisin kuin yleinen fyysinen aktiivisuus, liikunta suuntautuu usein tavoitteellisesti esimerkiksi kunnon tai taitojen kehittämiseen. (Vuori ym. 2012, 18.) Säännöllinen liikunta vaikuttaa myönteisesti elimistön toimintaan monella tasolla, se vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä, tukee sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa sekä tehostaa aineenvaihduntaa. Vastaavasti liikkumattomuus heikentää toimintakykyä ja altistaa monille terveysongelmille. (THL 2024.)

Tässä opinnäytetyössä tuotettu harjoitepankki on laadittu tukemaan fyysisen toimintakyvyn kehittämistä koulupäivän aikana. Oppaan harjoitteet keskittyvät kehittämään juuri niitä osa-alueita, kuten motorisia taitoja, liikkuvuutta ja kestävyyttä, joita Move!-liikkeet mittaavat. Harjoitteet on suunniteltu helposti toteutettaviksi ilman erityisvälineitä, ja ne on mahdollista liittää osaksi esimerkiksi liikuntatunteja, taukoliikuntaa tai koulupäivän muita hetkiä. Tavoitteena on tarjota opettajille konkreettisia ja käyttövalmiita työkaluja fyysisen toimintakyvyn tukemiseen tavalla, joka on sekä opetussuunnitelman mukainen että lapsille mielekäs.

2.4 Liikunta lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen tukena

Liikunnalla on keskeinen rooli lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus edistää niin kehon kuin mielen terveyttä, ja sen merkitys korostuu erityisesti kasvun ja kehityksen kannalta merkittävästi lapsilla ja nuorilla. Liikunta parantaa unen laatua, vähentää stressiä ja tukee keskittymiskykyä. Näillä tekijöillä on suora yhteys koulussa jaksamiseen, tunne-elämän säätelyyn sekä oppimiseen. (UKK-instituutti 2025b.)

Säännöllinen fyysinen aktiivisuus tukee sokeriaineenvaihdunnan säätelyä ja pienentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen myöhemmällä iällä. Lisäksi säännöllinen liikunta tukee painonhallintaa ja ehkäisee lapsuusajan ylipainoa, joka on yksi keskeinen kansanterveydellinen haaste Fyysisen hyvinvoinnin osalta liikunta vahvistaa sydän- ja verenkiertoelimistöä, kehittää kehonhallintaa,

lihasvoimaa ja liikkuvuutta sekä tukee terveellistä painonhallintaa. Kun lapset pääsevät liikkumaan säännöllisesti, heidän motoriset taitonsa kehittyvät ja kehon tuntemus vahvistuu, mikä auttaa myös tapaturmien ehkäisyssä ja lisää turvallisuuden tunnetta liikkuesssa. (UKK-instituutti 2025b.)

Liikunnan psyykkiset vaikutukset näkyvät muun muassa lisääntyneenä energisyytenä, parempana itsetuntona ja vähentyneenä ahdistuneisuutena. Liikunta tarjoaa lapsille mahdollisuuden onnistumisen kokemuksiin, itsensä ylittämiseen ja positiivisiin tunnekokemuksiin, jotka tukevat mielenterveyttä ja koulumotivaatiota. liikkuvat lapset ovat usein motivoituneempia ja keskittyneempiä koulutyössä. Liikuntahetket, kuten taukoliikunta tai toiminnalliset oppitunnit, voivat toimia tärkeinä keskitymiskyvyn ja vireystilan palauttajina koulupäivän aikana. (Opetushallitus 2018.)

Liikunta on keskeinen osa lapsen fyysistä ja motorista kehitystä. Varhaisessa iässä liikkuminen tukee luuston vahvistumista sekä motoristen taitojen, kuten tasapainon ja koordinaation, kehittymistä. Nuoruudessa liikunta edistää lisäksi sosiaalista vuorovaikutusta ja ryhmätoimintataitoja. (UKK-Instituutti 2025b.)

Vaikka liikunnan terveysvaikutuksista aikuisilla on runsaasti tutkimusnäyttöä, lasten ja nuorten osalta näyttö on rajallisempaa. Tämä johtuu muun muassa siitä, että pitkäaikaissairaudet ovat lapsilla harvinaisia, ja liikunnan ehkäisevää vaikutusta on vaikea osoittaa lyhyellä aikavälillä. Lisäksi lasten liikunnan mittaaminen luotettavasti sekä yksilölliset erot kasvussa ja kehityksessä vaikeuttavat tutkimusta. (UKK-Instituutti 2025b.)

Tutkimusten mukaan nuoruusiän intensiivinen liikunta ennustaa kuitenkin aktiivista elämäntapaa aikuisuudessa. Lapsuudessa omaksutut liikunnalliset tottumukset ja myönteiset asenteet liikuntaa kohtaan voivat tukea terveyttä pitkällä aikavälillä. Jotta liikunta ehkäisisi sairauksia, sen on kuitenkin jatkuttava säännöllisesti myös aikuisuudessa. Lapsuuden liikunnalla on lisäksi yhteys liikkumisvarmuuteen myöhemmällä iällä, mikä voi vähentää esimerkiksi kaatumisriskiä. (UKK-Instituutti 2025b.)

2.5 Itsemääräämisteoria lasten liikuntamotivaation perustana

Tutkimuksen mukaan käyttäytymismuutostekniikoiden yhdistäminen on tehokas keino lisätä lasten liikunta-aktiivisuutta. Tällöin keskiöön nousevat tärkeät tekijät, kuten selkeiden tavoitteiden asettaminen, sosiaalisen tuen tarjoaminen ja ympäristön mahdollisuuksien hyödyntäminen. Kun nämä elementit ovat tasapainossa, ne tukevat lapsen sisäisen motivaation kehittymistä. Tämä puolestaan voi auttaa liikkumisen juurruttamisessa osaksi lapsen päivittäistä elämää. Erityisesti ympäristön tarjoamat mahdollisuudet, kuten liikuntapaikkojen ja -ohjelmien saatavuus, voivat luoda lapselle

olosuhteet, joissa liikunta ei ole vain satunnainen mahdollisuus, vaan se on säännöllinen ja luonnollinen osa arkea. (Sallis ym. 2000.)

Tavoitteellisen liikuntakäyttämisen kehittäminen vaatii myös itsesäätelytaitoja. Lapsen on osattava asettaa realistisia liikuntatavoitteita, seurata edistymistään ja mukauttaa toimintaansa tarpeen mukaan. Näiden taitojen avulla lapsi pystyy ylläpitämään motivaatiotaan ja sopeutumaan muutoksiin. Lisäksi sosiaalinen ympäristö, kuten perheen kannustus, koulun ilmapiiri ja vertaisten tuki, vaikuttaa merkittävästi aktiivisen elämäntavan muodostumiseen. Nämä ympäristön tekijät voivat joko tukea tai estää liikuntatottumusten kehittymistä sen mukaan, kuinka kannustavia ja tukevia ne ovat. (Sallis ym. 2000.)

Koululla on erityisen tärkeä rooli liikunnallisen arjen tukemisessa. Kouluympäristössä tarjottavat monipuoliset liikuntamahdollisuudet sekä myönteinen ja kannustava ilmapiiri voivat lisätä lasten halukkuutta osallistua liikuntatoimintaan. Vertaissuhteet ja ikätovereiden tuki puolestaan lisäävät osallisuuden kokemusta, mikä tekee liikunnasta mielekkäämpää ja vahvistaa motivaatiota. Tämä puolestaan voi edesauttaa liikunnan muodostumista osaksi lapsen päivittäistä elämää ja tukea säännöllistä fyysistä aktiivisuutta. (Sallis ym. 2000.)

Motivaation näkökulmasta keskeinen viitekehys on itsemääräämisteoria, jonka mukaan liikuntaan sitoudutaan vahvimmin sisäisen motivaation kautta eli silloin, kun liikkuminen perustuu kiinnostukseen, iloon ja koettuun merkityksellisyyteen. Sisäinen motivaatio vahvistuu erityisesti silloin, kun lapsi kokee toiminnan olevan oma valinta ja tuntee onnistuvansa siinä. (Deci & Ryan 2000.)

Itsemääräämisteoria Self-Determination Theory, SDT korostaa kolmea synnynnäistä psykologista perustarvetta: autonomiata, pätevyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Näiden tarpeiden tyydyttyminen on keskeistä yksilön hyvinvoinnille ja sisäisen motivaation muodostumiselle. Kun yksilö kokee voitavansa vaikuttaa toimintaansa, tuntee itsensä osaavaksi ja kokee kuuluvansa joukkoon, hänen toimintansa on todennäköisemmin mielekästä ja omaehtoista. (Deci & Ryan 2000, 229–230.) Kuvassa 2 on esitetty lasten liikuntakäyttämiseen vaikuttavat keskeiset tekijät.

Sisäinen motivaatio ilmenee silloin, kun toiminta on itsessään palkitsevaa ja kiinnostavaa. Tällöin yksilö toimii omasta halustaan ilman ulkoista painetta ja kokee tekemisensä innostavana ja merkityksellisenä. Sisäinen motivaatio tukee oppimista ja pitkäjänteistä sitoutumista toimintaan. (Deci & Ryan 2000, 233–234.)

Ulkoiset kannustimet, kuten palkkiot tai rangaistusten välttäminen, voivat hetkellisesti lisätä toimintaa, mutta niiden vaikutus jää usein lyhytaikaiseksi. Jos yksilö kokee ulkoiset tekijät kontrolloiviksi,

voi se jopa heikentää sisäistä motivaatiota. Tällöin toiminta ei lähde omasta halusta, vaan ulkopuolisesta paineesta, mikä voi heikentää sitoutumista ja hyvinvointia. Myönteinen ei kontrolloiva palaute sekä ohjaaminen voi tukea lasten kokemusta pätevydestä ja vahvistaa sisäistä motivaatiota. Liikunnan muodostumiseksi pysyväksi osaksi elämäntavassa, painopisteen on oltava sisäisen motivaation vahvistamisessa, jonka edellytys on mahdollisuus vaikuttaa toimintaansa. (Deci & Ryan 2000, 235–236.)

Motivaation puuttumista kutsutaan amotivaatioksi. Se syntyy tilanteissa, joissa yksilö ei usko kykenevänsä vaikuttamaan toimintaan tai sen lopputulokseen, eikä koe toiminnalla olevan arvoa. Amotivaatiota voi ilmetä erityisesti silloin, kun perustarpeet jäävät toistuvasti tyydyttymättä ja yksilö menettää kokemuksen toimijuudestaan. (Deci & Ryan 2000, 237.) Kuvassa 2 on esitetty lasten liikuntakäyttämiseen vaikuttavat keskeiset tekijät, joiden avulla liikuntakäyttämistä tuetaan.

Motivaation sisäistäminen tarkoittaa prosessia, jossa alun perin ulkoisesti motivoitunut toiminta muuttuu sisäisesti motivoituneeksi. Tämä tapahtuu, kun yksilö kokee toiminnan merkitykselliseksi ja saa riittävästi tukea sekä mahdollisuuksia toimia autonomisesti. Sisäistäminen vahvistaa sitoutumista ja mahdollistaa toiminnan jatkumisen myös ilman ulkoista ohjausta. Lapsen kokiessa onnistumista hänen sitoutumisensa liikkumiseen kasvaa. (Deci & Ryan 2000, 238–239.)

Sosiaalinen konteksti vaikuttaa merkittävästi siihen, miten yksilön psykologiset perustarpeet täyttyvät. Ympäristö, jossa tarjotaan valinnanmahdollisuuksia, annetaan kannustavaa palautetta ja rakennetaan myönteisiä vuorovaikutussuhteita, tukee sisäisen motivaation syntymistä ja ylläpitämistä. Kodin kannustaminen, kaverisuhteet ja ilmapiiri voi joko kannustaa tai estää aktiivista elämäntapaa, täten sosiaaliset suhteet korostuvat. Ympäristön tukiessa lapsen autonomiaa, pätevyyttä ja yhteenkuuluvuutta motivaatio voi vahvistua ja liikkuminen voi vakiinnuttaa paikkansa osana arkea. (Deci & Ryan 2000, 248, 261.)



Kuva 2. Kuvassa on esitetty lasten liikuntakäyttämiseen vaikuttavat keskeiset tekijät.

3 Liikunta oppimisen tukena oppimiskäsitysten näkökulmasta

Liikunnalla on merkittävä rooli lasten oppimisen ja kognitiivisten taitojen kehityksessä. Liikunnan avulla voidaan edistää muun muassa ajattelun kehitystä, muistamista, käsitteiden oppimista ja rytmittajua. Lisäksi liikunta tukee pitkäjänteisyyden ja keskittymiskyvyn kehittymistä, jotka ovat keskeisiä oppimisen kannalta. (Syväoja ym. 2012.) Terve koululaisen mukaan liikunta lisää motivaatiota ja aktiivisuutta oppitunneilla, mikä puolestaan parantaa akateemisia tuloksia (Terve koululainen 2024).

3.1 Fyysisen aktiivisuuden vaikutus ja oppiminen

Fyysinen aktiivisuus tukee lasten oppimista monipuolisesti eri oppimiskäsitysten näkökulmista. Esimerkiksi behavioristisessa oppimiskäsityksessä liikuntataitojen harjoittelu perustuu toistojen ja palautteen kautta oppimiseen. Opettaja ohjaa, antaa palautetta ja ohjaa oppijan harjoittelemaan taitoa, kunnes suoritus automatisoituu. Liikunta on tältä osin malliesimerkki behavioristisen ajattelun soveltamisesta, jossa oppimista tapahtuu sekä positiivisen että negatiivisen palautteen avulla, ja taidot opitaan vaiheittain osista kokonaisuuteen. (Jaakkola 2010, alaluku Oppimiskäsityksiä.)

Fyysinen aktiivisuus ei ole ainoastaan terveyden kannalta keskeistä, vaan se tukee oppimista vaikuttamalla aivojen toimintaan ja vahvistamalla kognitiivisia valmiuksia, kuten tarkkaavaisuutta, muistia ja toiminnanohjausta. Näiden taitojen kehittäminen jo varhain lisää oppilaan mahdollisuuksia osallistua opetukseen täysipainoisesti. (Opetushallitus 2018.)

Kognitiivinen oppimiskäsitys puolestaan painottaa oppijan aktiivista roolia tiedonkäsittelijänä. Liikunta tukee tätä prosessia tarjoamalla tilanteita, joissa oppilas havainnoi, suunnittelee ja säätelee omaa toimintaansa. Erityisesti motoristen taitojen oppiminen liikunnassa vaatii jatkuvaa päätöksentekoa ja tilanteiden arviointia, mikä kehittää kognitiivisia toimintoja, kuten tarkkaavaisuutta ja toiminnanohjausta. (Jaakkola 2010, alaluku Oppimiskäsityksiä.)

Konstruktivistisen käsityksen mukaan oppiminen on kokemuksellista ja sidoksissa oppijan aikaisempiin kokemuksiin. Liikuntatilanteet tukevat tätä, sillä ne tarjoavat konkreettisen ja toiminnallisen ympäristön, jossa oppija voi rakentaa ymmärrystään kokeilemalla, havainnoimalla ja pohtimalla. Liikunnan opetuksessa voidaan näin siirtyä perinteisestä opettajajohtoisesta opetuksesta kohti oppijälähtöistä ja oivaltavaa oppimista. (Jaakkola 2010, alaluku Oppimiskäsityksiä.)

Myös humanistinen oppimiskäsitys tuo esiin liikunnan merkityksen. Oppiminen nähdään yksilöllisenä ja kokemuksellisena kasvuprosessina, jossa oppijan motivaatio, tunteet ja itsetuntemus ovat keskiössä. Liikunnassa tämä toteutuu esimerkiksi silloin, kun oppija kokee onnistumisen tunteita tai saa mahdollisuuden itseohjautuvaan harjoitteluun. (Jaakkola 2010, alaluku Oppimiskäsityksiä.)

Lisäksi oppimistyylien näkökulmasta liikunta tukee erityisesti kinesteettisiä oppijoita, jotka oppivat parhaiten tekemisen, liikkeen ja kokeilemisen kautta. Myös visuaaliset ja auditiiviset oppijat voivat hyötyä liikuntatilanteista, mikäli havainnointi, ohjeistus ja toiminta ovat monipuolisia. Oppimistilanteissa oppilaat voivat toimia esimerkiksi osallistujina, tarkkailijoina tai toteuttajina, liikunta tarjoaa näille kaikille rooleille luonnollisen paikan. (Jaakkola 2010, alaluku Oppimiskäsityksiä.)

Koulupäivän aikainen liikunta voidaan nähdä oppimista tukevana pedagogisena elementtinä, ei erillisenä toimintona. Liikuntaa voidaan integroida opetukseen esimerkiksi toiminnallisten oppituntien tai aktiivisten taukojen kautta, joka voi parantaa oppilaiden vireystilaa, keskittymistä ja kognitiivista valppautta koko koulupäivän ajan. (Opetushallitus 2018.) Opettajilla on keskeinen rooli tällaisen toimintakulttuurin rakentamisessa, jossa fyysinen aktiivisuus on osa päivittäistä oppimista ja hyvinvointia edistävää kokonaisuutta.

3.2 Liikunnan vaikutus oppimistuloksiin

Liikunta tukee oppimista paitsi aivotointojen aktivoitumisen kautta, myös lisäämällä vireyttä, motivaatiota ja aktiivisuutta oppimistilanteissa. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnallisesti aktiiviset oppilaat voivat saavuttaa parempia oppimistuloksia verrattuna vähän liikkuviin ikätovereihinsa, vaikka yksittäisten tutkimusten tulokset voivat vaihdella. (Donnelly ym. 2016.) Tässä luvussa käsitellään liikunnan vaikutuksia oppimistuloksiin ja akateemiseen menestykseen empiirisen tutkimusnäytön perusteella.

Fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot eivät ole erillisiä koulumaailman ulkopuolisia ilmiöitä, vaan ne kietoutuvat tiiviisti oppimiseen ja hyvinvointiin. Liikunta tukee aivotointia, vahvistaa toiminnanohjausta ja parantaa keskittymistä. Hyvät motoriset taidot edistävät aktiivista elämäntapaa ja psyykkistä hyvinvointia. Kasvattajien ja opettajien rooli on keskeinen, motoristen taitojen kehittämistä ja fyysistä aktiivisuutta tulisi tukea suunnitelmallisesti sekä kotona että koulussa. Näin voidaan rakentaa pohjaa oppimisen ilolle ja elinikäiselle hyvinvoinnille. (Donnelly ym., 2016.)

Fyysisen aktiivisuuden vaikutus ei rajoitu ainoastaan kognitiivisten toimintojen, kuten tarkkaavaisuuden tai työmuistin tukemiseen, vaan se ulottuu myös konkreettisiin ja mitattavissa oleviin

oppimistuloksiin. Jo yksittäisellä liikuntakerralla on todettu olevan yhteys parempaan suoriutumiseen matematiikassa ja kielitaidossa, mukaan lukien luetun ymmärtäminen ja oikeinkirjoitus. (Muntaner-Mas ym. 2023.) Fyysinen aktiivisuus näyttäytyy näin oppimista tukevana keinona, jolla voi olla välittömiä ja opetustilanteeseen kohdistuvia hyötyjä. Vaikutus ei ole sidoksissa pelkästään liikunnan kestoon tai intensiteettiin, sillä tutkimuksen mukaan jopa neljän minuutin mittainen liikuntajakso voi edistää akateemista suoriutumista. Lisäksi käyttäytymisen muutosmenetelmät, kuten selkeät ohjeet, konkreettinen harjoittelu ja palaute, näyttävät vahvistavan fyysisen aktiivisuuden yhteyttä oppimiseen. (Muntaner-Mas ym. 2023.) Näiden havaintojen perusteella lyhyet, suunnitellut liikuntatuokiot voidaan nähdä perusteltuna ja helposti toteutettavana osana koulupäivää, jolla on sekä pedagogista että kognitiivista arvoa. Fyysisesti aktiivinen oppiminen voi tukea oppilaiden oppimista monin tavoin, erityisesti lisäämällä tunnetasolla, käyttäytymisessä ja sosiaalisissa tilanteissa ilmenevää sitoutumista opetukseen. Moving Maths -tutkimuksissa havaittiin, että liikunnan sisällyttäminen opetukseen herättää oppilaissa innostusta ja positiivisia tunnekokemuksia, lisää ryhmähenkeä sekä helpottaa keskittymistä opetuksen jälkeen. (Sneck ym.2020; Sneck ym.2023.) Oppilaat itse ovat kuvanneet liikunnalliset tunnit mielekkäiksi ja osallistaviksi, kun taas opettajien mukaan erityisesti tunne- ja sosiaalinen sitoutuminen lisääntyi fyysisesti aktiivisilla oppitunneilla. Tällaiset kokemukset tukevat oppimismotivaatiota ja luovat oppilaille oppimista edistävän ilmapiirin. Aiemman tutkimustiedon mukaan tunneperäinen ja sosiaalinen sitoutuminen ovat keskeisiä oppimisen edellytyksiä, ja liikkumisen kautta. (Goh ym.2016.)

Liikunnallisten toimintojen on havaittu parantavan myös oppilaiden keskittymiskykyä ja valmiutta siirtyä vaativampiin kognitiivisiin tehtäviin. Sekä oppilaat että opettajat ovat kokeneet, että liikunnan jälkeen oppilaat rauhoittuvat ja pystyvät keskittymään paremmin koulutehtäviin. Erityisesti oppilaat, joilla on haasteita tarkkaavuuden tai toiminnanohjauksen kanssa, hyötyvät liikkeen tuomasta tauosta ja mahdollisuudesta purkaa levottomuutta ennen kirjallisiin tehtäviin siirtymistä. Fyysinen aktiivisuus voidaan näin nähdä keinona aktivoida oppilasta sekä fyysisesti että kognitiivisesti oppimistilanteen aikana. (Sneck ym.2020; Sneck ym.2023; Goh ym.2016.)

On kuitenkin tärkeää huomioida, että opettajien kokemukset liikunnallisten menetelmien vaikutuksista oppimiseen eivät olleet täysin yksiselitteisiä. Osa opettajista koki, että oppilaiden oppiminen oli edistynyt menetelmien avulla, kun taas monet olivat huolissaan siitä, jäikö aikaa riittävästi perinteisille opetussisällöille ja laskurutiinien harjoittelulle ja olivatko oppilaat oppineet matematiikkaa riittävästi. Lisäksi jotkut oppilaat, erityisesti oppimisen tukea tarvitsevat, saattoivat kokea ohjeistusten monivaiheisuuden haasteellisena. (Sneck ym.2023.)

Kokonaisuutena tutkimustulokset tukevat näkemystä, että liikkumalla oppiminen voi tukea oppimista erityisesti motivaation, keskittymisen ja myönteisen oppimisasenteen kautta. Hyvin suunniteltuna ja pedagogisesti perusteltuna fyysisesti aktiivinen opetus voi tarjota monipuolisen ja osallistavan oppimisympäristön, joka vastaa erilaisten oppijoiden tarpeisiin.

4 Move!-järjestelmä

Move! on kansallinen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä, joka on suunnattu perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille. Sen keskeisenä tavoitteena on kannustaa oppilaita ottamaan vastuuta omasta fyysisestä toimintakyvystään sekä tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää osana näille vuosiluokille sijoittuvia laajoja terveystarkastuksia. (Opetushallitus s.a. a.)

Järjestelmän kehittämistä edelsi lisääntyvä huoli lasten ja nuorten liikkumattomuudesta sekä istumisen haitallisista vaikutuksista. Samanaikaisesti sosiaali- ja terveysministeriö valmisteli asetusta, jonka tavoitteena oli vahvistaa ennaltaehkäisevää koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoa. (Opetushallitus s.a. a.) Näissä keskusteluissa tunnistettiin tarve kehittää järjestelmä, joka tukisi terveyden edistämistä koululiikunnan keinoin ja tarjoaisi objektiivista tietoa lasten fyysisestä toimintakyvystä.

Varsinainen kehitystyö käynnistyi vuosina 2010–2012 Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Opetushallituksen toimeksiannosta. Taustalla oli tarve tuottaa luotettavaa ja ajantasaista tietoa peruskouluikäisten lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä valtakunnallisella tasolla. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2024a.)

Move! sisällytettiin perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin vuonna 2014, ja se otettiin käyttöön 5. vuosiluokalla syksyllä 2016. Vuodesta 2018 alkaen myös 8. luokan oppilaat ovat kuuluneet järjestelmän piiriin. Move!-mittauksia toteutetaan nykyisin valtakunnallisesti, ja niiden tuloksia hyödynnetään sekä opetuksen suunnittelussa että oppilaiden hyvinvoinnin seurannassa. (Opetushallitus s.a. a.)

4.1 2024 Move! tulokset

Syksyn 2024 Move!-mittausten perusteella 5.-luokkalaisten fyysinen toimintakyky on jatkanut myönteistä kehitystä. Tästä kehityksestä huolimatta yli 38 prosentilla 5. ja 8. luokan oppilaalla fyysinen toimintakyky on riittämättömällä tasolla. Yhä harvempi oppilas sijoittui tasolle, joka saattaa heikentää terveyttä ja hyvinvointia. Kehitys oli erityisen vahvaa Länsi-Uudenmaan, Pirkanmaan ja Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueilla, kun taas esimerkiksi Keski-Pohjanmaalla ja Satakunnassa alhaisen toimintakyvyn osuus oli edelleen keskimääräistä suurempi. Myös kuntatyyppin mukaan tarkasteltuna erot olivat merkittäviä, kaupunkimaisissa kunnissa 5.-luokkalaisten toimintakyky oli selvästi parempi kuin maaseutumaisilla alueilla. Kokonaisuudessaan tulokset viittaavat siihen, että fyysiseen toimintakykyyn on alettu kiinnittää aiempaa enemmän huomiota, ja sillä on ollut positiivinen vaikutus lasten hyvinvointiin. (Valtioneuvosto 2024.)

4.2 Move!- taitojen mittaaminen

Move!-järjestelmä on valtakunnallinen arviointiväline, jonka tarkoituksena on kartoittaa oppilaiden fyysistä toimintakykyä monipuolisesti. Järjestelmä sisältää useita mittausosiota, jotka kohdistuvat keskeisiin motorisiin osa-alueisiin. Näitä ovat tasapaino, liikkuvuus, voima ja nopeus. Tasapainon arvioinnissa selvitetään oppilaan kykyä hallita kehoaan erilaisissa asennoissa ja tilanteissa. Liikkuvuusmittaus keskittyy nivelten liikelaajuuteen ja kehon kokonaisvaltaiseen notkeuteen. Voiman osalta mitataan lihasvoimaa eri kehon osa-alueilla, kun taas nopeusmittauksessa tarkastellaan oppilaan kykyä tuottaa liikkeitä nopeasti ja tehokkaasti. Yhdessä nämä osa-alueet tarjoavat kokonaisvaltaisen kuvan oppilaan fyysisestä toimintakyvystä ja auttavat tunnistamaan yksilöllisiä kehitystarpeita. Taulukossa 1 on esitetty Move!-järjestelmän mittausosiot ja niiden keskeiset sisällöt. (Opetushallitus 2021, 4–22.)

Taulukko 1. Move!-mittausosiot ja niiden keskeiset sisällöt. (Mukaillen Opetushallitus 2021.)

Move!-mittausosiot ja niiden keskeiset sisällöt

Mittaus	Tarkoitus ja mitattavat fyysiset ominaisuudet
20 metrin viivajuoksu	Arvioi oppilaan kestävyyttä, liikkumistaitoja ja epäsuorasti myös hänen maksimaalista hapenottokykyään. Suorituksessa mitataan, kuinka monta viivaa oppilas ehtii ylittää kiihtyvässä vauhdissa ennen kuin ei enää pysy tahdissa.
Vauhditon 5-loikka	Arvioi alaraajojen räjähtävää voimaa, kehonhallintaa ja tasapainoa. Oppilas suorittaa viisi peräkkäistä vuoroloikkaa, vuoroloikat aloitetaan tasajalkaponnistuksella.
Heitto-kiinniottoyhdistelmä	Arvioi käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja sekä yläraajojen voimaa. Suorituksessa oppilas heittää tennispallon 20 kertaa yläkautta niin, että se osuu seinällä merkittyyn alueeseen ja ottaa sen kiinni yhden lattiapompon jälkeen. Heitto lähtee tytöillä 7 metrin päästä ja pojilla 8 metrin päästä. Tulos määräytyy onnistuneiden suoritusten lukumäärän mukaan.

Ylävartalon kohotus	Arvioi vatsalihasten ja syvien vatsalihasten lihaskestävyyttä. Suorituksessa pyritään tekemään mahdollisimman monta vatsarutistusta ääninauhan mukaisessa tahdissa ilman taukoja. Maksimimäärä suorituksia on 75.
Etunojapunnerrus	Arvioi yläraajojen ja hartian alueen voimaa sekä kestävyyttä, samalla testaten myös keskivartalon lihasten staattista kestävyyttä. Suorituksessa mitataan, kuinka monta punnerrusta oppilas ehtii tehdä 60 sekunnin aikana oikeassa suoritustekniikassa.
Kyykistys	Arvioi lonkan koukistajien, polven ojentajien, takareisien, pohjelihasten ja niiden ympäröivien kudosten venyvyyttä sekä nilkan ja pohkeiden liikelaajuutta. Suorituksessa mitataan, kuinka hyvin oppilas pystyy laskeutumaan kyykkyyntä täyttämällä tietyt kriteerit, kuten selän suoruuden, kantapäiden maassa pysymisen ja polvien oikean kulman. Tulos määräytyy onnistuneiden suoritusten mukaan.
Täysistunta	Arvioi alaselän, lonkan ja takareisien alueen liikkuvuutta sekä lihasten ja kudosten venyvyyttä. Suorituksessa arvioidaan, kuinka hyvin oppilas pystyy säilyttämään alaselän suoruuden ja lantion oikean asennon istuessaan lattialla, jalkojen ollessa suorina ja yhdessä. Tulos perustuu siihen, täyttääkö suorituksessa asetut kriteerit.
Olkapäiden liikkuvuus	Arvioi olkapäiden ja hartian alueen lihasten venyvyyttä sekä nivelten ja jänteiden liikelaajuutta. Suorituksessa arvioidaan, kuinka hyvin oppilas pystyy saamaan kädet koskettamaan toisiaan sekä säilyttämään oikean asennon ilman selän notkumista. Tulos määräytyy onnistuneiden suoritusten perusteella kummallakin kädellä erikseen.

4.3 Move!-tuloslomake fyysisen toimintakyvyn arviointivälineenä

Move!-järjestelmän tuloslomake Kuva 3 on standardoitu arviointiväline, jonka avulla kartoitetaan 5. luokan oppilaiden fyysistä toimintakykyä osana laajaa terveystarkastusta. Lomake kokoaa yhteen oppilaan mittaustulokset kuudesta eri osa-alueesta: 20 metrin viivajuoksu, vauhditon 5-loikka, heitokiinniotto, ylävartalon kohotus, etunojapunnerrus sekä kehon liikkuvuuden kolme liikettä. Näiden

mittausten avulla saadaan monipuolista tietoa muun muassa oppilaan kestävydestä, lihasvoimasta, liikkuvuudesta ja kehonhallinnasta. (Opetushallitus s.a. b.)

Arviointi perustuu pisteytykseen, joka vaihtelee osa-alueen mukaan yhdestä kolmeen pisteeseen mittaustuloksen perusteella. Pistemäärien ohkeen on liitetty visuaalinen luokittelu hymynaamasymbolein, jotka ilmaisevat suorituksen tason: hyvä, kohtalainen tai harjoitusta vaativa. Hymyilevä naama osoittaa, että toimintakyky on hyvällä tasolla ja päivittäiset toimet sujuvat vaivatta. Suu suorassa viivassa hymyilevä naama kertoo, että toimintakyky on kohtalainen ja pienellä lisäharjoittelulla jaksaminen ja hyvinvointi edistyvät. Alaspäin kaartuvaa suuta esittävä naama ilmaisee, että toimintakyky tarvitsee harjoitusta ja oppilaalle suositellaan fyysisen aktiivisuuden lisäämistä esimerkiksi koulumatkoilla tai vapaa-ajalla. Symbolien käyttö tukee arvioinnin ymmärrettävyyttä ja tarjoaa yksinkertaisen tavan palautteen antamiseen oppilaalle ja huoltajalle. (Opetushallitus s.a. b.)

Tuloslomake palvelee sekä arvioinnin dokumentointia että opetuksen suunnittelua. Se tarjoaa opettajalle rakenteellisen kokonaiskuvan oppilaan toimintakyvystä ja toimii apuvälineenä opetuksen eriyttämisessä. Lomakkeen avulla opettaja voi tunnistaa osa-alueet, jotka vaativat tukea tai jatkokehittämistä, ja suunnitella tavoitteellista toimintaa oppilaan fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi. Lisäksi tuloksia voidaan vertailla eri mittauskerroilla, mikä mahdollistaa fyysisen toimintakyvyn kehityksen seuraamisen pitkällä aikavälillä. Lomakkeessa huomioidaan myös oppilaat, joille mittausta joudutaan soveltamaan, ja soveltamisen merkintä tehdään erilliseen sarakkeeseen yhdenvertaisuuden toteutumisen varmistamiseksi. (Opetushallitus s.a. b.)

Tuloslomakkeen kääntöpuoli tarjoaa tiiviin kuvauksen fyysisen toimintakyvyn merkityksestä koululaisen arjessa sekä ohjeistuksen mittaustulosten tulkintaan. Siinä korostetaan toimintakyvyn yhteyttä oppilaan jaksamiseen, oppimiseen ja turvalliseen liikkumiseen. Kolmiportainen palauterakenne ohjaa tulkintaa selkeästi ja toimii lähtökohtana fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi koulupäivän aikana ja sen ulkopuolella. (Opetushallitus s.a. b.)

5. LUOKAN OPPILAAN TULOSLOMAKE

Nimi: _____

Luokka: _____



Move! on fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa oppilasta omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Mittaustuloksia hyödynnetään osana liikuntakasvatusta sekä huoltajan suostumuksella osana 5. ja 8. luokan laajoja terveystarkastuksia.

- 1** Kirjaa mittaustulokset tyhjille viivoille **2** Ympyröi tulosta vastaava kategoria tai sovellettu mittaus **3** Kirjaa mahdolliset huomiot alareunaan **4** Tutustu palautteeseen verkkosivuilla

Mittausosio	Tulos	😊 1p	😊 2p	😊 3p	Sovellettu
20 M VIIVAJUOKSU kestävyys ja liikkumistaidot	_____ viivaa	tytöt: ≤ 23 viivaa pojat: ≤ 29 viivaa	tytöt: 24–35 viivaa pojat: 30–46 viivaa	tytöt: ≥ 36 viivaa pojat: ≥ 47 viivaa	S
VAUHDITON 5-LOIKKA alaraajojen voima, tasapaino- ja liikkumistaidot	_____ m	tytöt: ≤ 7,29 m pojat: ≤ 7,59 m	tytöt: 7,30–8,09 m pojat: 7,60–8,39 m	tytöt: ≥ 8,10 m pojat: ≥ 8,40 m	S
HEITTO-KIINNIOTTO ylävarjalan voima, liikkumis- ja käsittelytaidot	_____ krt	tytöt: ≤ 8 krt pojat: ≤ 10 krt	tytöt: 9–13 krt pojat: 11–15 krt	tytöt: ≥ 14 krt pojat: ≥ 16 krt	S
YLÄVARTALON KOHOTUS keskivartalon voima ja kestävyys	_____ krt	tytöt: ≤ 25 krt pojat: ≤ 25 krt	tytöt: 26–42 krt pojat: 26–42 krt	tytöt: ≥ 43 krt pojat: ≥ 43 krt	S
ETUNOJAPUNNERRUS ylävarjalan voima ja kestävyys	_____ krt	tytöt: ≤ 15 krt pojat: ≤ 5 krt	tytöt: 16–25 krt pojat: 6–17 krt	tytöt: ≥ 26 krt pojat: ≥ 18 krt	S
Kehon liikkuvuus		😊 0p		😊 1p	Sovellettu
KYYKISTYS lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus		Ei		Kyllä	S
ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA alaselän ja lonkan alueen liikkuvuus		Ei		Kyllä	S
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, OIKEA KÄSI YLHÄÄLLÄ yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus		Ei		Kyllä	S
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, VASEN KÄSI YLHÄÄLLÄ yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus		Ei		Kyllä	S
Laske itsellesi fyysisestä toimintakykyä kuvaava yhteispistemäärä:			Yhteensä: _____ / 19 pist.		
Huomioita:					
Lisätietoja mittauksista ja tuloksista sekä vinkkejä toimintakyvyn kehittämiseksi: www.oph.fi/move					

Kuva 3. 5.luokan oppilaan tuloslomake (Opetushallitus s.a. c).

4.4 Tulosten hyödyntäminen opetuksessa

Move!-mittaukset toteutetaan valtakunnallisesti kaikille 5. ja 8. luokan oppilaille osana kouluvuoden alun liikuntakasvatusta, tyypillisesti elo–syyskuun aikana. Mittaustulokset dokumentoidaan sekä opettajan koontilomakkeelle että oppilaan henkilökohtaiseen tuloslomakkeeseen, joka toimii samalla palautteen ja jatko-ohjauksen välineenä. Tuloksia voidaan hyödyntää opetuksessa sekä yksilötasolla että laajemmin oppilasryhmän tarpeita tarkasteltaessa. (Opetushallitus 2021.)

Opettajalle tulokset tarjoavat konkreettisen pohjan opetuksen yksilöllistämiseksi. Arvioinnin avulla voidaan tunnistaa oppilaiden vahvuuksia ja kehittämiskohteita eri osa-alueilla, kuten kestävydessä, liikkuvuudessa tai motorisissa taidoissa. Tämä mahdollistaa tavoitteellisen ja tarpeisiin perustuvan harjoittelun suunnittelun, tukien fyysisen toimintakyvyn kehittymistä koulupäivien aikana. (Opetushallitus 2021.)

Moniammatillinen yhteistyö kouluterveydenhuollon kanssa on keskeinen osa Move!-järjestelmän hyödyntämistä. Koska mittaustulokset liitetään osaksi laajaa terveystarkastusta, ne tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointiarviointia ja voivat toimia varhaisen tuen ja jatkotoimenpiteiden lähtökohdina. Yhteistyö mahdollistaa myös yhteisen kielen ja tietopohjan muodostamisen oppilaan toimintakyvyn edistämiseksi. (Opetushallitus s.a. d.)

Lisäksi mittaustulokset toimivat välineenä oppilaan motivoimisessa ja osallisuuden tukemisessa. Selkeä ja visuaalinen palaute auttaa oppilasta ymmärtämään oman fyysisen toimintakykynsä nykytilaa ja seuraamaan kehittymistään. Tämä voi vahvistaa toimijuutta, tukea itsesääätelyä ja lisätä kiinnostusta liikuntaan myös koulun ulkopuolella. (Opetushallitus s.a. e.)

Jotta Move!-järjestelmän tavoitteet toteutuvat vaikuttavasti, on tärkeää, että koulun henkilöstö ja oppilashuollon toimijat tekevät systemaattista yhteistyötä. Tällöin mittaustulokset eivät jää irralliseksi, vaan ne integroituvat osaksi koulun arkea ja pitkäjänteistä toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemista (Ruotsalainen 2017).

5 Työn tavoite

Opinnäytetyön päätavoitteena oli kehittää opettajille suunnattu harjoituspankki, joka tukee Move!-taitojen opetusta ja oppilaiden motoristen taitojen kehittymistä. Aihe valikoitui, koska havaittiin selkeä tarve konkreettisille työkaluille, jotka auttavat opettajia ratkaisemaan Move!-järjestelmään liittyviä käytännön haasteita. Vaikka Move!-järjestelmä tarjoaa rakenteet motoristen taitojen arviointiin, sen hyödyntäminen opetuksessa ei aina tue oppilaiden taitojen kehitystä optimaalisesti, mikä selvisi opettajille tehdyistä haastatteluista. Työssä pyrittiin tuottamaan harjoituspankki, joka yhdistää teoreettisen viitekehysten ja käytännön pedagogiset näkökulmat tarjoten opettajille helppokäyttöisiä ja toimivia ratkaisuja.

Opinnäytetyön taustalla vaikutti huoli lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä, ilmiö, joka on tunnistettu sekä opetussektorilla että yhteiskunnassa laajemmin. Move!-järjestelmä on kehitetty vastaamaan tähän haasteeseen, mutta opettajien käytännön kokemukset osoittavat, että järjestelmän tehokas hyödyntäminen vaatii lisäresursseja ja selkeitä tukimuotoja. Tavoitteena oli edistää oppilaiden hyvinvointia ja motoristen taitojen kehitystä, sillä näillä taidoilla on suora vaikutus lasten elämänlaatuun ja fyysiseen toimintakykyyn.

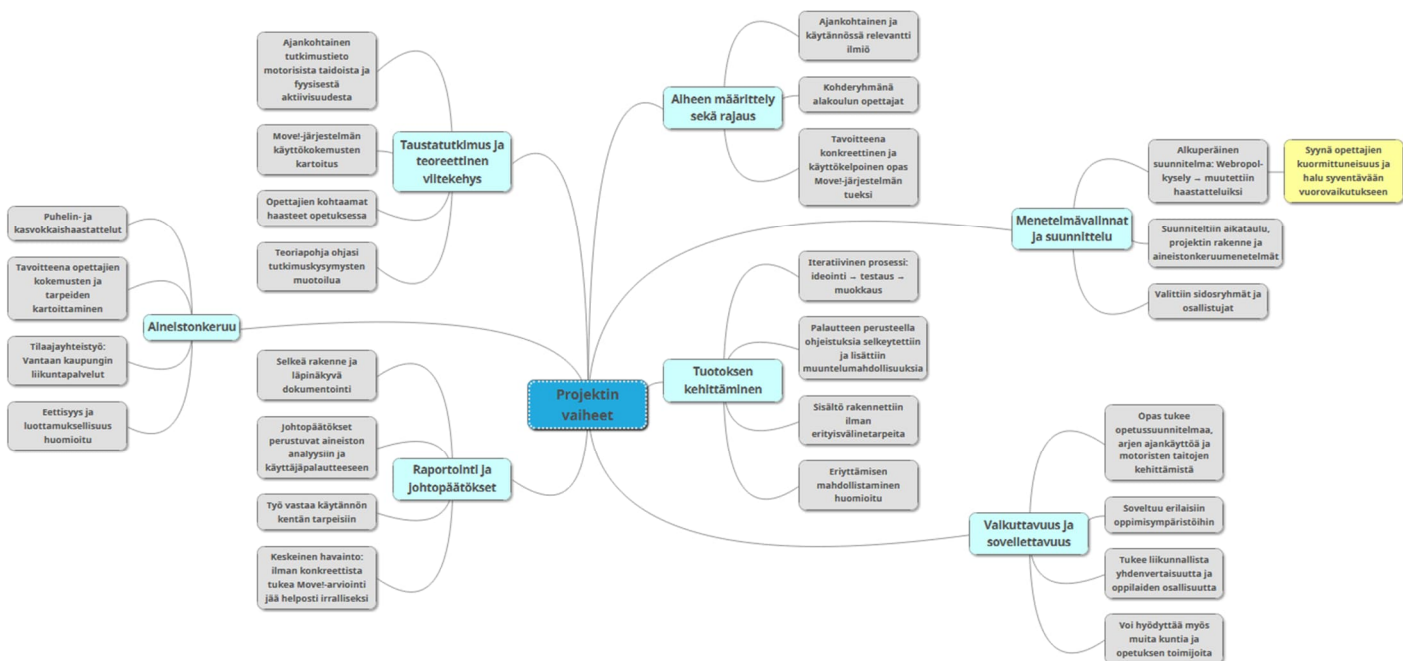
Työn tietoperusta muodosti prosessin kivijalan ja ohjasi sen etenemistä. Se auttoi muotoilemaan tutkimuskysymykset, jäsentämään aineiston ja rakentamaan pedagogisesti perustellun ja käytännöllisesti toimivan oppaan. Keskeiset käsitteet Move!-järjestelmä, motoriset taidot ja pedagogiset ratkaisut rakensivat viitekehysten, jonka pohjalta sisällöt kehitettiin opettajien käyttöön soveltuviksi.

Harjoitepankki suunnattiin ensisijaisesti Vantaan kaupungin alakoulujen luokanopettajille, mutta se on sovellettavissa myös laajemmin perusopetuksen konteksteihin. Lähtökohtana oli ajatus siitä, että pelkkä arviointijärjestelmä ei yksin riitä ratkaisemaan motoristen taitojen kehittämisen haasteita. Teorian ja käytännön yhdistäminen nähtiin keskeisenä välineenä sekä opettajien työn että oppilaiden arjen tukemisessa. Tavoitteena oli tuottaa käytännönläheinen ja aikaa säästävä työkalu Move!-järjestelmän opetuskäytön tueksi.

Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin opettajahaastatteluja, joiden avulla kartoitettiin käytännön kokemuksia Move!-järjestelmän käytöstä. Haastattelut tarjosivat arvokasta tietoa opettajien toiveista, haasteista ja tarpeista, ja ne ohjasivat oppaan kehittämistä käytännönläheiseksi ja kentän tarpeita vastaavaksi.

6 Projektin vaiheet

Opinnäytetyö eteni vaiheistetun prosessin mukaisesti, mikä vahvisti työn johdonmukaista rakennetta, lisäsi sen luotettavuutta ja paransi tuotoksen käytännön hyödynnettävyyttä. Jokaisella vaiheella oli selkeä tavoite, rajatut tehtävät ja realistinen aikataulu. Tämä rakenteellinen lähestymistapa tuki suunnitelmallista etenemistä ja edesauttoi kokonaisuuden laadukasta toteutusta. Kuvassa 4 mind map muotoinen kuvaus projektin vaiheista.



Kuva 4. Projektin vaiheet

6.1 Aiheen määrittäminen ja taustatutkimus

Työskentelymme käynnistyi aiheen tarkalla määrittelyllä ja rajauksilla, joiden avulla varmistimme keskittymisen ajankohtaiseen ja käytännössä relevanttiin ilmiöön. Tavoitteena oli kehittää opettajille suunnattu harjoituspankki, joka tukee motoristen taitojen opetusta Move!-järjestelmän arviointien pohjalta.

Työn alkuvaiheessa toteutimme kattavan taustatutkimuksen, jossa kartoitimme ajankohtaista tutkimustietoa motoristen taitojen kehittämisestä, Move!-järjestelmän käyttökokemuksista sekä

opettajien arjessa kohtaamista haasteista. Taustatyö toimi pohjana tutkimuskysymysten muotoilulle ja ohjasi opinnäytetyön tavoitteiden asettamista.

Alun perin harkitsimme aineistonkeruun toteuttamista Webropol-kyselynä, mutta luovuimme tästä vaihtoehdosta opettajien kuormittuneisuuden vuoksi. Päädyimme keräämään aineiston puhelin- ja kasvokkaishaastatteluilta, jotka mahdollistivat joustavamman ja syvällisemmän keskustelun. Haastatteluissa selvitettiin, millainen harjoitepankki palvelisi opettajia parhaiten. Useat opettajat toivat esiin tarpeen konkreettisille harjoitteille sekä pelillisyydelle ja leikillisyydelle, joiden avulla harjoitteet olisi helpompi sisällyttää osaksi opetusta. Lisäksi esiin nousi epävarmuutta siitä, miten oppilaita tulisi ohjata eri harjoitteissa tai miten taitoja voisi kehittää suunnitelmallisesti ja motivoivasti. Opettajat toivoivat selkeää ja käytännönläheistä harjoitepankkia, jonka käyttö ei vaatisi lisävalmistelua.

6.2 Suunnittelu ja valmistelu

Suunnitteluvaiheessa laadimme aikataulun ja projektisuunnitelman sekä täsmensimme opinnäytetyön tavoitteet. Samassa yhteydessä määrittelimme osallistujat ja sidosryhmät, valitsimme aineistonkeruumenetelmät ja arvioimme tarvittavat resurssit. Huolellinen ennakkosuunnittelu loi perustan aineiston sujuvalle ja luotettavalle keräämiselle sekä koko työn onnistuneelle toteutukselle.

6.3 Aineiston kerääminen

Aineistonkeruussa hyödynnettiin puolistrukturoitua haastattelumenetelmää, jossa yhdistyvät ennalta laaditut teemat ja kysymykset sekä mahdollisuus joustavaan vuorovaikutukseen. Menetelmä soveltuu hyvin tilanteisiin, joissa tavoitteena on syventää ymmärrystä kohderyhmän kokemuksista ja näkemyksistä säilyttäen kuitenkin haastattelujen vertailukelpoisuus. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48.) Haastattelut kohdistuivat luokanopettajiin, jotka käyttävät Move!-järjestelmää osana opetussuunnitelman mukaista liikunnanopetusta. Move! on valtakunnallinen fyysisen toimintakyvyn arviointiväline, jonka tavoitteena on tukea oppilaiden motoristen taitojen, liikkuvuuden ja kestävyuden kehitystä. Järjestelmän tuottamia tuloksia hyödynnetään sekä opetuksen suunnittelussa että yksilöllisessä ohjauksessa.

Haastatteluihin osallistui kymmenen alakoulun opettajaa, joilla kaikilla oli opetettavanaan liikuntaa. Heistä neljä opetti liikuntaa paitsi omalle luokalleen, myös muille luokka-asteille joko valinnaisaineena tai varsinaisina liikuntatunteina. Loput kuusi opettajaa vastasivat liikunnanopetuksesta ainoastaan oman luokkansa osalta.

Haastattelut toteutettiin puhelimitse ja kasvokkain. Näin mahdollistui avoimempi vuorovaikutus ja tilaa annettiin vastaajien omille tulkinnoille ja kokemuksille. Keskustelut tarjosivat syvällistä tietoa siitä, millaisia tarpeita opettajilla on Move!-järjestelmän käytännön soveltamisessa ja millaisia konkreettisia työkaluja he kaipaavat oppilaidensa motoristen taitojen tukemiseen.

Luotettavan haastattelun tunnusmerkkejä ovat selkeästi määritelty tutkimustehtävä, perusteltu ja johdonmukainen kysymysrakenne, haastattelijan neutraali ja kuunteleva rooli, sekä aineiston huolellinen ja eettinen käsittely (Hirsjärvi & Hurme 2008, 66–70). Haastattelut perustuivat teemahaastattelurunkoon, joka mahdollisti aiheen syvällisen käsittelyn säilyttäen samalla rakenteellisen yhtenäisyyden. Haastattelurunko on esitetty työn liitteissä (Liite 1).

Aineistonkeruuta tuki yhteistyö Vantaan kaupungin liikuntapalveluiden kanssa, joka toimi opinnäytetyön tilaajana. Tilaajayhteistyö mahdollisti sen, että haastattelut kohdistettiin suoraan käytännön opetustyön tarpeisiin ja aineistonkeruu vastasi työelämälähtöisiin tavoitteisiin. Lisäksi aineistonkeruun tukena käytettiin ajankohtaisia tutkimuksia ja luotettavia lähteitä, jotka täydensivät haastatteluaineistosta nousseita havaintoja.

Kaikki haastattelut toteutettiin ja analysoitiin hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti, noudattaen tutkimuseettisiä periaatteita. Aineisto käsiteltiin luottamuksellisesti, eikä siitä voida tunnistaa yksittäisiä vastaajia.

6.4 Haastattelun tulokset

Haastattelun tarkoituksena oli selvittää alakoulun opettajien kokemuksia oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemisesta sekä kartoittaa tarpeita Move! -taitojen kehittämiseen suunniteltavaa harjoitemateriaalia varten. Vastaukset analysoitiin laadullisesti teemoittelemalla.

6.4.1 Oppilaiden fyysinen toimintakyky ja sen tukemisen haasteet

Opettajien näkemykset oppilaiden fyysisestä toimintakyvystä vaihtelivat, mutta yleisesti sen koettiin heikentyneen. Erityisesti perusmotorisissa taidoissa, kuten juoksemisessa, tasapainossa ja hyppimisessä, havaittiin puutteita. Kestävyyskunnan lasku ja liikkuvuuden rajoitteet nousivat esiin useissa vastauksissa. Fyysisten taitojen heikkeneminen koettiin haittaavan oppilaiden jaksamista ja osallistumista sekä fyysisiin että toiminnallisiin oppimistilanteisiin.

Fyysisen toimintakyvyn tukeminen nähtiin tärkeäksi osaksi koulupäivää, mutta sen toteuttaminen koettiin ajoittain haastavaksi. Aikataulujen tiukkuus, opetuksen kiireisyys sekä luokkaympäristön fyysiset rajoitteet estivät liikkeen luontevaa integrointia muuhun opetukseen. Erityisesti sisätiloissa liikkuminen vaati suunnittelua ja rauhallista ympäristöä, mikä ei aina ollut mahdollista.

6.4.2 Tarpeet tuelle ja konkreettiselle materiaalille

Opettajat toivoivat konkreettista ja helposti käyttöön otettavaa materiaalia, joka tukisi fyysisen toimintakyvyn kehittämistä arjen eri tilanteissa. Suurimpana tarpeena nähtiin välineettömät, lyhyet ja selkeästi ohjeistetut harjoitteet, joita voisi hyödyntää esimerkiksi opetustuokioiden lomassa tai välituntien aikana. Materiaalin toivottiin olevan muokattavissa eritasoisten oppilaiden tarpeisiin.

Parhaiten opetustyötä tukisi harjoitepankki, joka on tiivis, visuaalisesti selkeä ja helposti saatavilla digitaalisessa muodossa. Harjoitteiden käyttöä arjessa helpottaisi visuaaliset elementit, ytimekäs sanallinen ohjeistus, arvioitu kesto sekä mahdolliset muunteluohteet eri kohderyhmille.

6.4.3 Sisältöön liittyvät toiveet

Oppaan sisällöltä toivottiin monipuolisuutta erityisesti motoristen perustaitojen kehittämisessä. Opettajat kokivat, että harjoitteiden tulee olla motivoivia ja helposti ymmärrettäviä myös oppilaille. Erityistä arvoa nähtiin siinä, että harjoitteita voidaan soveltaa sekä yksilö- että ryhmätilanteisiin.

Materiaalia toivottiin käytettäväksi monipuolisesti eri koulupäivän tilanteissa. Erityisesti taukoliikunta luokassa, välituntien aktivointi sekä liikuntatuntien monipuolistaminen nähtiin harjoitusoppaan tärkeimpinä käyttökohteina. Harjoitusoppaan toivottiin tarjoavan myös uusia ideoita tutumpien toimintatapojen rinnalle. Nämä toiveet ovat linjassa opetussuunnitelman tavoitteiden kanssa, joiden mukaan koulupäivän aikana tulisi mahdollistaa liikkumista eri tavoin ja tukea oppilaiden aktiivista elämäntapaa. (Opetushallitus 2014, 16–17.)

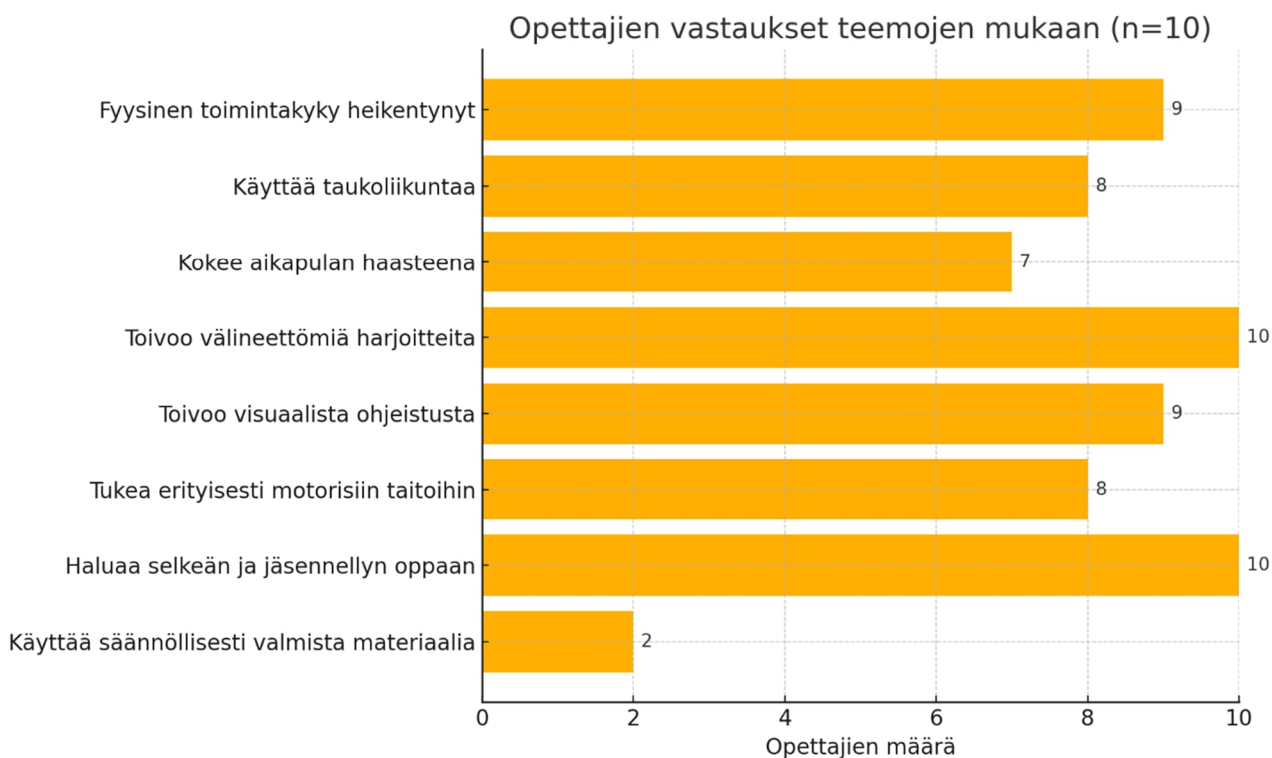
6.4.4 Oppaan pedagoginen ja rakenteellinen toteutus

Haastatellut opettajat korostivat harjoitusoppaan yhteyttä opetussuunnitelman tavoitteisiin. Harjoitusoppaan toivottiin tukevan opetussuunnitelman mukaista fyysisen toimintakyvyn edistämistä erityisesti motoristen taitojen ja fyysisen aktiivisuuden lisäämisen kautta. Lisäksi toivottiin, että harjoitteet voitaisiin linkittää eri oppiaineisiin tukemaan eheyttävää ja ilmiölähtöistä opetusta. Tämä vastaa opetussuunnitelman periaatetta oppiainerajat ylittävästä oppimisesta ja kokonaisuusien hahmottamisesta. (Opetushallitus 2014, 20–21.)

Rakenne- ja käyttötoiveissa painottuivat selkeys, nopea selattavuus ja looginen järjestys. Harjoitteiden ei toivottu olevan irrallisia, vaan keskenään yhdisteltävissä. Arvostusta sai myös ajatus valmiista kokonaisuuksista tai harjoitesarjoista, jotka voidaan toteuttaa esimerkiksi teemaviikon tai liikuntapäivän aikana.

Haastattelun perusteella voidaan todeta, että opettajilla on selkeä tarve konkreettiselle, helposti sovellettavalle materiaalille, joka tukee oppilaiden fyysisen toimintakyvyn kehittämistä osana koulupäivää. Keskeisiä toiveita olivat harjoitteiden välineettömyys, visuaalisuus, selkeä rakenne ja opetussuunnitelmallinen yhteys. Erityisesti taukoliikunta ja motoristen perustaitojen vahvistaminen nousivat keskiöön.

Harjoitepankki voi parhaimmillaan toimia tehokkaana ja käytännönläheisenä työkaluna opettajan arjessa, kun se vastaa koulun fyysisiin ja ajallisiin reunaehtoihin sekä tukee opetussuunnitelman mukaisia tavoitteita liikumisen ja hyvinvoinnin edistämisestä. Opettajien esiin nostamien teemojen yleisyyttä on havainnollistettu kuvassa 5.



Kuva 5. Haastattelussa esiin nousseet teemat ja niiden mainintojen määrä (n=10).

6.5 Tuotoksen kehittäminen

Tuotoksen kehittämistyö perustui vuorovaikutteiseen prosessiin, jossa yhdistyivät kerätty aineisto, opettajilta saatu palaute sekä tilaajan esiin nostamat tarpeet. Sisältö rakentui vaiheittain ideoinnin, kokeilun ja muokkauksen kautta. Harjoitteita kokeiltiin käytännössä opettajien toimesta, ja saadun palautteen perusteella oppaan sisältöä kehitettiin selkeämmäksi ja paremmin arjessa toimivaksi.

Tilaaajayhteistyö oli keskeinen osa kehittämisprosessia. Vantaan kaupungin liikuntapalvelut toi esiin konkreettisia kehittämiskohteita, joihin harjoitepankki pyrki tarjoamaan ratkaisuja. Yhteistyön ansiosta pystyimme varmistamaan, että tuotoksen sisältö vastaa koulutyön käytännön tarpeita ja on sovellettavissa erilaisiin oppimisympäristöihin. Harjoitteet suunniteltiin niin, että ne eivät vaadi erityisvälineitä ja mahdollistavat opetuksen eriyttämisen oppilaiden yksilölliset lähtökohdat huomioiden.

6.6 Aineiston ja tuotoksen analyysi

Kerätty aineisto analysoitiin huolellisesti, ja sen pohjalta tehtiin perusteltuja johtopäätöksiä, jotka ohjasivat harjoitepankin sisältöjen rakentamista ja viimeistelyä. Aineisto koostui opettajahaastattelusta saadusta laadullisesta tiedosta sekä käyttäjäpalautteesta, jota kerättiin harjoiteoppaan testausvaiheessa.

Tavoitteena oli tunnistaa opettajien kertomuksista toistuvia käytännön kokemuksia, tarpeita ja huolenaiheita. Erityisesti esiin nousivat toiveet konkreettisista harjoitteista, ajankäytön hallinnan haasteet sekä epävarmuus Move!-liikkeiden hyödyntämisessä opetuksen ja ohjauksen tukena.

Testausvaiheen palaute analysoitiin rinnakkain haastattelujen kanssa. Palautteessa korostuivat harjoitteiden selkeys, sovellettavuus erilaisille oppilasryhmille ja oppilaiden motivaatio osallistua. Näiden havaintojen pohjalta harjoitepankkia kehitettiin edelleen: ohjeita yksinkertaistettiin, visuaalisia elementtejä selkeytettiin ja harjoitteisiin lisättiin vaihtoehtoisia suoritusmuotoja eriyttämisen tueksi. Kokonaisvaltainen analyysi loi pohjan harjoitepankin pedagogiselle laadulle ja ohjasi sen soveltamista osaksi koulun arjen opetustilanteita.

Lopputuotoksen onnistumista arvioitiin ennalta määriteltyjen laadullisten kriteerien avulla, jotka perustuivat Haaga-Helian toiminnallisen opinnäytetyön ohjeistukseen (Haaga-Helia 2022, 1–7). Arvioinnin lähtökohdiana oli, että tuotoksen tuli vastata asetettuihin tavoitteisiin ja palvella selkeästi kohderyhmän tarpeita. Keskeisiksi arviointiperusteiksi määriteltiin tarkoituksenmukaisuus,

hyödynnettävyys, selkeys ja loogisuus, perusteltavuus sekä ulkoasu ja viimeistely. Tuotoksen tuli olla käytännössä sovellettavissa ja tarjota lisäarvoa opettajille, jotka työssään tukevat oppilaiden fyysisten valmiuksien kehittämistä Move!-järjestelmässä arvioitavien liikkeiden avulla. Sisällön tuli perustua ajankohtaiseen ja luotettavaan tietoon, ja kokonaisuuden oli oltava johdonmukaisesti jäsennelty, selkeä ja visuaalisesti huolellisesti viimeistelty. Näiden kriteerien avulla varmistettiin, että lopputuotos tukee paitsi oppimista ja opetusta, myös opinnäytetyön tavoitteita laajemmassa kontekstissa. Kokonaisuudessaan laadulliset kriteerit tarjosivat selkeän perustan tuotoksen sisällölliselle ja rakenteelliselle arvioinnille.

Laadukas harjoitepankki on selkeä, käyttökelpoinen ja helposti sovellettavissa ilman erityisjärjestelyjä. Sen sisällön tulee olla tarkoituksenmukainen ja tukea nimenomaisesti Move!-liikkeiden harjoittamista alakoulun opetuksessa.

Oppaan tulee huomioida oppilaiden yksilölliset erot tarjoamalla eriyttämismahdollisuuksia sekä pedagogisesti perusteltuja ratkaisuja motoristen taitojen, liikkuvuuden ja kestävyuden kehittämiseen. Tuotoksen on lisäksi oltava visuaalisesti selkeä ja rakenteeltaan looginen, jotta opettaja pystyy hyödyntämään sitä ilman lisäohjeistusta.

Keskeinen osa tuotoksen arviointia on sen toimivuus käytännössä. Kenttätestauksen ja saadun palautteen perusteella voidaan todeta, että harjoitepankki vastaa asetettuihin tavoitteisiin ja tarjoaa opettajille konkreettisen työkalun fyysisen toimintakyvyn tukemiseen. Positiivinen palaute, selkeä rakenne ja sovellettavuus eri opetustilanteissa vahvistavat tuotoksen laatua ja käyttöarvoa. (Opetushallitus, 2023.)

6.7 Raportointi ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää selkeä ja käytännönläheinen harjoitepankki, joka tukee alakoulun opettajia Move!-liikkeiden harjoittamisessa osana opetussuunnitelman mukaista liikunnanopetusta. Oppaan tarkoituksena oli vastata kentällä esiintyviin tarpeisiin ja tarjota konkreettinen väline motoristen taitojen, liikkuvuuden ja kestävyuden kehittämiseen koulupäivän aikana. Erityistä huomiota kiinnitettiin siihen, että harjoitteet ovat helposti toteutettavia, aikaa säästäviä ja sovellettavissa erilaisiin opetusympäristöihin.

Työn aikana kävi ilmi, että Move!-liikkeiden hyödyntäminen opetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa on monille opettajille haastavaa. Haastatteluaineiston perusteella opettajat kaipasivat erityisesti käytännönläheisiä ohjeita, selkeitä toimintamalleja sekä välineettömiä harjoitteita, joita voi hyödyntää joustavasti osana koulupäivän eri tilanteita.

Haasteeksi nousi myös liikunnan leikillistäminen ja liikkeiden muuntaminen lapsille mielekkääksi toiminnaksi. Opettajat kokivat, että leikillisyyden rakentaminen vaatii aikaa, luovuutta ja valmiita ideoita, joita ei aina ole saatavilla opetustilanteessa. Lisäksi nousi esiin huoli siitä, että opettajan-koulutuksessa ei käsitellä riittävästi fysiologian ja anatomian perusteita, mikä vaikeuttaa ymmärrystä liikkeen laadusta, yksilöllisistä rajoitteista ja turvallisesta harjoittelusta. Tämä voi tehdä liikunnan eriyttämisestä ja yksilöllistämistä haastavaa erityisesti tilanteissa, joissa oppilaalla on jokin fyysinen erityistarve. Tällöin vastuu tiedon hankinnasta ja soveltamisesta jää opettajan itsensä harjoille ilman rakenteellista tukea.

Kehittämistyö toteutettiin vaiheittain, aluksi aihetta kartoitettiin kirjallisuuden ja ajankohtaisten tutkimusten avulla, minkä jälkeen toteutettiin puolistrukturoidut haastattelut luokanopettajille. Saatujen havaintojen pohjalta laadittiin harjoitepankki, jonka sisällöt tukevat Move!-liikkeissä vaadittavien fyysisten ominaisuuksien kehittämistä. Harjoitteet on suunniteltu niin, että ne huomioivat eriyttämisen tarpeet, oppilaiden yksilölliset lähtökohdat sekä koulumaailman käytännön realiteetit. Oppaan toimivuutta arvioitiin palautteen avulla, ja sen sisältö muotoiltiin käyttäjälähtöisesti vastaamaan esiin nousseita toiveita ja haasteita.

Keskeisenä johtopäätöksenä voidaan todeta, että Move!-järjestelmä tarjoaa tärkeää tietoa oppilaiden fyysisestä toimintakyvystä, mutta sen integroiminen opetukseen vaatii opettajalle suunnattua tukea. Arviointitiedon muuntuminen oppimista tukevaksi edellyttää selkeitä ja helposti käytettäviä välineitä. Kehitetty harjoitepankki vastaa tähän tarpeeseen tarjoamalla rakenteeltaan selkeän ja sisällöltään motivoivan kokonaisuuden, joka tukee oppilaiden fyysistä aktiivisuutta, motoristen taitojen kehittymistä ja liikunnallista osallisuutta koulupäivän aikana.

7 Harjoitepankin sisältö

Lasten liikkumisen väheneminen ja motoristen taitojen heikentyminen ovat nousseet huolenaiheiksi niin kouluissa kuin yhteiskunnassa laajemmin. Opettajat kohtaavat arjessaan kasvavia haasteita lasten fyysisen aktiivisuuden edistämässä, ja samalla heiltä odotetaan tehokasta Move!-järjestelmän käyttöä motoristen taitojen arvioinnissa ja kehittämisessä.

Tämä harjoitepankki on suunniteltu vastaamaan näihin haasteisiin tarjoamalla opettajille konkreettisia, helposti sovellettavia harjoitteita, jotka tukevat Move!-taitojen opetusta ja lasten motoristen perustaitojen kehittämistä. Harjoitteet on laadittu alakouluikäisille, ja ne voidaan toteuttaa osana koulupäivää esimerkiksi liikuntatunneilla, välitunneilla tai pieninä aktiivisina hetkinä muun opetuksen lomassa. Kuvista 6 ja 7 löytyy ohjeet harjoitusoppaan käyttöön.

Miten käytät harjoitepankkia?



Tavoitelähtöinen käyttö

Jokainen harjoite on suunniteltu tukemaan yhtä tai useampaa Move!-liikettä ja sen taustalla olevaa fyysistä osa-aluetta, kuten:

- **Kestävyyskuntoa**
- **Liikkuvuutta**
- **Keskivartalon hallintaa**
- **Räjähtävää voimaa ja koordinaatiota**
- **Motorisia perustaitoja, kuten hyppäämistä tai heittämistä**

Harjoitteita voidaan hyödyntää myös oppilaskohtaisesti tukemaan yksilöllistä kehitystä silloin, kun arviointitieto osoittaa kehittämisen tarpeita tietyllä osa-alueella.



Harjoitteet on tarkoitettu käytettäväksi:

Liikuntatunneilla osana opetuksen sisältöä tai alku- ja loppuverryttelyä

Välitunneilla tai oppituntien tauoilla virkeyden ja keskittymisen tueksi

Ryhäyttämisen ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun

Eriyttämisen välineenä, kun halutaan huomioida yksilölliset lähtökohdat ja tuen tarpeet

Harjoitteet eivät vaadi erityisvälineitä, ja ne on mahdollista toteuttaa niin sisä- kuin ulkotiloissa. Voit käyttää yksittäisiä liikkeitä sellaisenaan tai rakentaa niistä pidempiä harjoituskokonaisuuksia.

Kuva 6. Harjoitepankin käyttöohjeet 1

Miten käytät harjoitepankkia?



Käytännön vinkkejä

Aloita pienestä – jo yksi harjoite päivässä riittää tekemään eron.

Ohjaa selkeästi, mutta rennosti – oppilaat kehittyvät vähitellen ja omalla tavallaan.

Muokkaa harjoitteita tarpeen mukaan: vähennä tai lisää toistomääriä, sovelta tilan tai ryhmän mukaan.

Kerro, miksi harjoite tehdään – pieni konteksti lisää oppilaiden ymmärrystä ja motivaatiota.

Rohkaise yrittämään, ei suorittamaan. Onnistumisen tunne tukee oppimista parhaiten



Oppaan käyttö osana opetussuunnitelmaa

Opas on suunniteltu tukemaan opetussuunnitelman tavoitteita ja mahdollistamaan fyysisen toimintakyvyn kehittämisen luontevaksi osaksi koulupäivää. Harjoitteiden avulla voidaan vahvistaa myös laaja-alaisia taitoja, kuten itsesääätelyä, vuorovaikutustaitoja ja osallisuutta. Oppilaat oppivat liikkumaan monipuolisesti, turvallisesti ja myönteisessä ilmapiirissä.

Tämä harjoitepankki on suunniteltu työkaluksi, tueksi, ei lisäkuormaksi. Käytä sitä oman opetustyylin ja ryhmäsi tarpeiden mukaan. Liikkeet eivät vaadi täydellisyyttä – vaan mahdollisuutta liikkua, kokeilla ja onnistua.

Kuva 7. Harjoitepankin käyttöohjeet 2

harjoitteet on laadittu niin, että ne mukautuvat erilaisiin koulun arjen ympäristöihin ja niitä voi toteuttaa sekä sisällä että ulkona, vuodenajasta tai tilaresursseista riippumatta. Harjoitukset eivät vaadi erityisvälineitä, joten ne ovat helposti sovellettavissa vaihteleviin opetustilanteisiin. Suunnittelussa on huomioitu opetussuunnitelman periaatteet, joiden mukaan liikunnanopetuksen tulisi tapahtua monipuolisissa oppimisympäristöissä ja sopeutua paikallisiin olosuhteisiin. (Opetushallitus 2014, 149–150, 275.) Liikepankkia voi hyödyntää osana liikuntatunteja tai taukoliikuntana koulupäivän lomassa. Kuvassa 8, mun oma liikehaaste, joka löytyy harjoitusoppaasta.

Mun oma liikehaaste



Päivä	Teinkö jotain tavoitteeni suuntaan?	Miltä tuntui?
Maanantai	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> En	😊 😐 😞
Tiistai	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> En	😊 😐 😞
Keskiviikko	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> En	😊 😐 😞
Torstai	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> En	😊 😐 😞
Perjantai	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> En	😊 😐 😞

Valitse jokin pieni liikehaaste itsellesi täksi viikoksi. Tämä voi olla sinulle uusi juttu tai jokin, jossa haluat kehittyä. Jokainen liike on hyvä liike – sinä päätät!

Mun tavoite tälle viikolle:

Viikon seuranta:

Viikon lopuksi voit miettiä:

- Mikä onnistui hyvin?
- Mikä oli sinulle uusi tai yllättävä asia?
- Millainen olo jäi viikon liikuntajutuista?

Kuva 8. Mun oma liikehaaste harjoitepankista

Harjoitepankin sisältö on jäsennellyt selkeästi jaoteltuihin osioihin, jotka vastaavat Move!-järjestelmän eri osa-alueita. Harjoituspankissa (Liite 2) on esitelty harjoitekokonaisuudet sekä niiden kohdentuminen arvioitaviin motorisiin taitoihin. Harjoitepankin avulla opettaja voi helposti hahmottaa, mitä taitoa kukin harjoite tukee ja missä oppimisympäristössä se on sovellettavissa.

Useat liikuntalajit, kuten pesäpallo, hiihto ja jääkiekko, vaativat jo melko kehittyneitä liikuntataitoja, kuten hyvää kehonhallintaa, koordinaatiota ja välineenkäsittelykykyä. Joukkuepeleissä tarvitaan lisäksi pelinlukutaitoa ja yhteistyövalmiuksia. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (Opetushallitus 2014, 276) ei kuitenkaan arvioida oppilaiden osaamista yksittäisissä lajeissa, vaan painopiste on siirtynyt motoristen perustaitojen hallintaan, aktiiviseen osallistumiseen ja toimimiseen yhdessä muiden kanssa. Kuvassa 9 on esitelty harjoitepankin tarjoamat esimerkit lasten liikuntakäyttötymisen kehittämiseen.



Miten tuet liikuntakäyttämisen kehittämistä?

Tämä opas hyödyntää tutkittuja käyttäytymisen muutostekniikoita (BCT), jotka tukevat lasten liikuntatottumusten kehittämistä. Opettajana voit vahvistaa oppilaiden motivaatiota ja liikunnan iloa pienillä, mutta vaikuttavilla tavoilla. Alla olevat ohjeet auttavat sinua hyödyntämään oppaan sisältöjä käytännössä.

1. Tue tavoitteiden asettamista ja seuranta

- Ohjaa oppilaita valitsemaan itselleen sopiva pieni liikuntatavoite.
- Käytä 'Mun oma liikehaaste' -sivua viikkotavoitteiden kirjaamiseen ja seuraamiseen.
- Muistuta, että jokainen pieni liike on tärkeä – ei tarvitse onnistua täydellisesti.

2. Hyödynnä positiivista palautetta

- Anna palautetta yrittämisestä ja edistymisestä – ei vain tuloksista.
- Korosta pientäkin onnistumista: "Huomasin, että kokeilit uudelleen – hieno!"
- Käytä aineettomia kannustimia, kuten rohkaisua tai ylimääräistä peliaikaa.

3. Rakenna sosiaalista tukea

- Suosi parityöskentelyä ja ryhmätoimintaa: oppiminen tapahtuu usein yhdessä.
- Anna tilaa vertaistuelle ja lasten omalle vuorovaikutukselle.
- Käytä harjoitteita, joissa mallintaminen ja yhteistyö korostuvat (esim. peiliharjoitukset, kaveriliikehaasteet).

4. Hyödynnä ympäristöä luovasti

- Käytä tilaa vaihtelevasti: liikuntasali, piha, käytävä, luokkahuone.
- Muokkaa ympäristöä houkuttelevaksi liikunnalle – esim. aseta kartioita tai reittejä.
- Korosta, että liikkuminen ei vaadi isoja välineitä tai järjestelyjä.

5. Ohjaa ja kannusta lempeästi

- Hyödynnä jokaisen harjoitteen kohtaa "Opettajalle – mitä tarkkailla".
- Anna yksinkertaisia ohjeita: "Kokeile loikata vähän pidemmälle", "Muista käsien käyttö."
- Pienikin huomio vahvistaa oppilaan kokemusta siitä, että hän osaa ja kehittyy.

Käyttäytymisen muutostekniikoiden avulla voit tukea jokaisen oppilaan liikunnallista polkua – riippumatta siitä, missä lähtöpisteessä hän on. Oleellista on luoda ilmapiiri, jossa liikkuminen tuntuu mahdolliselta, kivemältä ja omalta jutulta.

Kuva 9. Harjoitepankki, miten tuet liikuntakäyttämisen kehittämistä?

Liikunnanopetuksen tavoitteet ovat laajentuneet pelkkien fyysisten taitojen harjoittamisesta kohti oppilaan kokonaisvaltaista toimintakykyä. Perusopetuksen opetussuunnitelma korostaa yhdessä toimimisen taitoja, vuorovaikutusta ja sosiaalista kasvua osana liikuntatuntien sisältöjä. (Opetushallitus 2014, 274–275.) Nämä taidot ovat keskeisiä paitsi yksilön hyvinvoinnin, myös ryhmähengen ja oppimisyhteisön toimivuuden kannalta. Tämän vuoksi harjoitepankkiin on sisällytetty harjoitteita, jotka tehdään pareittain tai ryhmissä. Näiden harjoitteiden avulla tuetaan sosiaalista kanssakäymistä, yhdessä oppimista ja oppilaiden välistä positiivista vuorovaikutusta.

Samalla myös liikunnanopettajan rooli on muuttunut. Aikaisemmin opettajan tehtävä painottui enemmän liikuntalajien opettamiseen ja liikuntaperinteiden siirtämiseen. Nykyisin liikunnanopettajaa pidetään keskeisenä hyvinvoinnin edistäjänä, jonka tehtävänä on tukea lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä koko väestön näkökulmasta. (Laakso 2007, 23.) Harjoitepankki tukee tätä muuttunutta tehtävää tarjoamalla opettajille helposti toteutettavia keinoja edistää paitsi motorisia perustaitoja myös oppilaiden sosiaalista toimintakykyä koulupäivän aikana.

Yllä mainittuja lähestymistapoja tukemaan on laadittu myös tämä harjoitepankki, joka tarjoaa opettajille konkreettisia ja helposti toteutettavia harjoituksia motoristen taitojen kehittämiseksi ilman, että oppilaalla tarvitsee olla aiempaa kokemusta tietyistä lajeista.

Toiveena on, että harjoitepankki innostaa kokeilemaan uusia ideoita ja toimii käytännöllisenä tukena arjen opetustyössä. Pienillä teoilla voidaan saada aikaan suuria muutoksia ja näin liikkumisen ilo syntyy.

7.1 Harjoitteiden suunnittelu

Lapsille on ominaista liikkua oma-aloitteisesti leikkien, pelaten ja muuten aktiivisesti touhuten. Luonnollinen ja monipuolinen liike vahvistaa tehokkaasti peruskestävyyttä, vaikka kuormitustaso vaihtelisikin hetkestä toiseen. Kun kokonaisliikunnan määrä on riittävä, aerobinen energiantuotto kehittyy ja lapsen kestävyyskunto paranee. (Riski 2015, 203.) Kestävyyden kannalta erityisen hyödyllisiä ovat pitkäkestoiset aktiviteetit, joissa käytetään suuria lihasryhmiä, näissä kuormitus kohdistuu ennen kaikkea hengitys- ja verenkiertoelimistöön sekä lihasten aineenvaihduntaan (Riski 2015, 272).

Liikepankin harjoitteisiin on sisällytetty erilaisia hyppyjä ja heittoja, jotka tukevat kehon vipuvarsien hallittua ja oikea-aikaista käyttöä. Esimerkiksi käsien ja jalkojen vipuvarsien tehokas yhteistyö parantaa liikkeen taloudellisuutta kuten juoksussa ja voi osaltaan pienentää kuormitus- ja loukkaantumiseriskiä. Hyyt kehittävät lisäksi hermostollista säätelyä, mikä on keskeistä liikkeiden sujuvuuden ja hallinnan oppimisessa.

Vipuvarsien toiminnan ymmärtäminen ja harjoittaminen tukee motoristen perustaitojen kehittymistä, jotka ovat välttämätön pohja ennen lajitaitojen harjoittelua (Kalaja & Sääkslahti 2009, 8). Kun perustaidot ovat riittävän automatisoituneita ja liikkeet sujuvat vaivattomasti, lapsi on valmiimpi siirtymään kohti lajinomaisempia liikeratoja (Miettinen 1999, 56). Näitä oppimisen edellytyksiä tukevat liikepankin monipuoliset harjoitteet, jotka tarjoavat turvallisen ja mielekkään tavan vahvistaa motorisia valmiuksia osana koulupäivää.

Harjoitepankin harjoitteiden suunnittelussa on huomioitu kehon lihastoimintaketjut pääpiirteissään. Useissa moninivelliikkeissä aktivoituvat erityisesti kaksiniveliset lihakset, jotka ylittävät kaksi niveltä ja toimivat näin useammassa roolissa samanaikaisesti. Näissä liikkeissä esiintyy erilaisia lihastyyppejä: osa lihaksista lyhenee (konsentrisen työ), osa pitenee (eksentrisen työ) ja osa pysyy samanaikaisesti (isometrisen työ), mikä kehittää lihasten koordinoitua ja tarkoituksenmukaista yhteistyötä. (Hakkarainen marraskuu 2015, 1.58–4.20min.)

Lihasten toiminnallinen erikoistuminen näkyy myös niiden aktivoitumistavassa. Osa lihaksista toimii keskushermoston käskyjen alaisuudessa, kun taas reflektoriset lihakset aktivoituvat automaattisesti esimerkiksi kehon tasapainoa ylläpidettäessä. Selkärangan tukilihaksistossa on lihaksia, joilla

ei ole suoraa yhteyttä aivoihin, vaan ne aktivoituvat refleksien kautta erityisesti epävakaisissa tilanteissa, kuten kehon huojuessa. Näiden syvien tukilihasten harjoittaminen on keskeistä selkärangan vakauden ja kehonhallinnan tukemisessa. (Hakkarainen marraskuu 2015, 8.58–13.44 min.) toteaa, että erityisesti urheilijoilla, joilla on ollut selkävaivoja, huojuntaa sisältävät harjoitteet ovat osoittautuneet hyödyllisiksi. Liikepankin harjoitteisiin on sisällytetty liikkeitä, jotka kehittävät keskivartalon hallintaa, aktivoivat kehon takaosan lihaksia ja tukevat reflektoristen lihasten toimintaa muun muassa tasapainoa haastavien tilanteiden kautta. Näin harjoitepankin harjoitteet tukevat sekä kehonhallinnan kehitystä että selän hyvinvointia.

7.2 Harjoitepankin toteutus

Harjoitepankin harjoitteet on suunniteltu tukemaan lasten kokonaisvaltaista kehitystä ja vahvistamaan kehon toiminnallisia valmiuksia arjen opetustilanteissa. Harjoitteissa korostuvat luonnollinen liikkuminen, vaihtelevat kuormitusmuodot ja kehonhallinta, jotka yhdessä edistävät fyysisen toimintakyvyn kehittymistä osana koulupäivää.

Keskivartalon hallintaa, tasapainoa ja koordinaatiota kehittävät liikkeet muodostavat harjoitteiden perustan. Näiden ominaisuuksien vahvistaminen on keskeistä paitsi turvallisen ja tehokkaan liikkuamisen kannalta myös myöhempien liikuntataitojen oppimiselle. Harjoitteet tarjoavat oppilaille mahdollisuuden kehittää liikkeen hallintaa monipuolisissa suunnissa ja tilanteissa, mikä tukee motoristen perustaitojen automatisoitumista ja varmuutta.

Harjoitepankin suunnittelussa on kiinnitetty erityistä huomiota siihen, että sisältö vastaa koulutyön arkea ja opetuksen reunaehtoja. Harjoitteet ovat helposti toteutettavissa ilman erityisvälineitä, ja ne mukautuvat sekä sisä- että ulkotiloihin. Selkeän rakenteen ja visuaalisten ohjeiden ansiosta opettaja voi ottaa harjoitteet käyttöön nopeasti, ilman lisävalmisteluja.

Harjoitepankki tarjoaa konkreettisen työkalun fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ja motoristen taitojen suunnitelmalliseen harjoittamiseen. Se tukee opetussuunnitelman tavoitteita tarjoamalla keinoja oppilaiden osallisuuden, liikkumisen ilon ja fyysisen toimintakyvyn vahvistamiseen. Harjoitteet soveltuvat osaksi taukoliikuntaa, välituntien aktivointia tai liikuntatuntien sisältöjä, ja niiden joustavuus mahdollistaa yksilöllisten tarpeiden huomioimisen.

Voidaan todeta, että harjoitepankki yhdistää pedagogisen tarkoituksenmukaisuuden ja käytännön sovellettavuuden kokonaisuudeksi, joka tukee niin opettajan työtä kuin oppilaiden hyvinvointia. Se tarjoaa helposti lähestyttävän ja toimivan väylän fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen, vahvistaen samalla opetuksen laatua ja saavutettavuutta koulun arjessa.

8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa käytännönläheinen ja pedagogisesti perusteltu harjoituspankki, joka tukee alakoulun opettajia Move!-taitojen kehittämisessä erityisesti motoristen taitojen kehittämisen näkökulmasta. Kehittämistyö sai alkunsa opetuskentältä tunnistetuista haasteista, jotka liittyvät arviointitiedon tulkintaan ja soveltamiseen osaksi koulupäivän opetusta. Vaikka Move!-järjestelmä tarjoaa merkityksellistä ja ajankohtaista tietoa oppilaiden fyysisestä toimintakyvystä, sen käyttö opetuksen suunnittelussa jää monin paikoin vähäiseksi. Tähän vaikuttavat muun muassa ajankäytölliset haasteet, opettajien vaihteleva perehtyneisyys järjestelmään sekä rakenteellisten tukimuotojen puute.

Kehittämistyön ytimessä oli tarve tuottaa opettajille selkeitä, helposti käyttöön otettavia ja aikaa säästäviä ratkaisuja, jotka tukevat Move!-taitojen tavoitteellista harjoittamista osana opetusta. Haastatteluaineistosta nousi esiin opettajien tarve konkreettisille ja eriyttämiseen soveltuville harjoitteille sekä toiveita pelillisyyden lisäämisestä. Harjoituspankki suunniteltiin vastaamaan näitä tarpeita: sen sisältö on helposti lähestyttävä, se ei edellytä erityisvalmisteluja, ja sen rakenteessa huomioidaan opetussuunnitelman tavoitteet, oppilaiden yksilölliset erot sekä koulun arjen realiteetit.

Koko kehittämisprosessi rakennettiin laadullisen, aineistolähtöisen lähestymistavan pohjalle. Aineistonkeruu, analyysi ja raportointi toteutettiin tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11–13). Harjoiteoppaan toimivuutta arvioitiin ohjaaja- ja asiantuntijapalautteen perusteella. Avoimuus, systemaattisuus ja johdonmukaisuus lisäsivät prosessin läpinäkyvyyttä sekä mahdollistivat kehittämistyön arvioitavuuden ja edelleen kehitettävyyden. Työn dokumentointi ja perustelut luovat myös pohjan sen hyödyntämiselle opettajankoulutuksessa ja täydennyskoulutuksissa. (Haaga-Helia 2022, 1–7.)

Lisäksi lopputuotoksen laatua tarkasteltiin Haaga-Helian toiminnallisen opinnäytetyön ohjeistuksen mukaisilla laadullisilla kriteereillä. Arviointiperusteina toimivat tarkoituksenmukaisuus, hyödynnettävyys, selkeys ja loogisuus, perusteltavuus sekä ulkoasun ja toteutuksen viimeistely. (Haaga-Helia s.a.) Näiden kriteerien avulla varmistettiin, että harjoitepankki on paitsi pedagogisesti perusteltu, myös käytännössä toimiva ja arjen opetustyötä aidosti tukeva. Tuotoksen rakenteellinen selkeys, helppokäyttöisyys ja konkreettisuus palvelevat opettajaa ajankäytön näkökulmasta, samalla kun sen sisältö nojaa luotettavaan, ajankohtaiseen tietoon motoristen taitojen kehittämisestä.

Opettajien osallistaminen ja käyttäjälähtöisyys olivat kehittämistyön keskiössä. Haastattelujen pohjalta esiin nousseet toiveet, kuten selkeät ohjeet, eriyttämismahdollisuudet ja pelillisuus ohjasivat oppaan suunnittelua. Tämä lähestymistapa vahvistaa tuotoksen käytettävyyttä ja mahdollistaa sen muokkaamisen yksittäisen opetusryhmän tai oppilaan tarpeisiin. Samalla työ vastaa opetuskentällä tunnistettuihin haasteisiin, jotka liittyvät Move!-järjestelmän tulosten tulkintaan ja liittämiseen osaksi opetusta.

Lisäksi harjoitepankki edistää liikunnan saavutettavuutta tarjoamalla matalan kynnyksen harjoitteita, jotka eivät vaadi erityisvälineitä tai valmisteluja ja jotka soveltuvat monenlaisiin oppimisympäristöihin. Tämä tukee oppilaiden yhdenvertaisia mahdollisuuksia fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen myös niissä kouluissa, joissa resurssit tai liikuntatilat ovat rajalliset. Harjoitteiden selkeä rakenne ja eriytettävyyden mahdollistavat yksilöllisen ohjaamisen sekä osallisuuden vahvistamisen. Tältä osin työ tukee myös laajempia koulutuspoliittisia tavoitteita, kuten hyvinvoinnin edistämistä ja syrjäytymisen ehkäisyä. (Valtion liikuntaneuvosto 2023, 77–86.)

Kehittämistyön rajoitteet liittyivät ensisijaisesti aineiston laajuuteen ja kontekstiin. Haastattelujen määrä jäi rajalliseksi, mikä vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen. Myös harjoiteoppaan testaaminen tapahtui suppeassa ympäristössä, eikä sen pitkäaikaisia vaikutuksia motoristen taitojen kehittymiseen ehditty arvioida. Jatkossa olisi tarkoituksenmukaista tarkastella oppaan vaikuttavuutta esimerkiksi määrällisin tutkimusmenetelmin tai pitkittäistutkimuksen keinoin. Tämä mahdollistaisi sen arvioimisen, miten harjoitteet tukevat yksilöllistä kehitystä ja yhdenvertaisia oppimismahdollisuuksia.

Kehittämistyö toi esiin myös tarpeen opettajien osaamisen vahvistamiselle. Useat haastatellut kokivat, että heillä on rajallisesti tietoa tai valmiuksia Move!-liikkeiden tulkintaan ja niiden pedagogiseen soveltamiseen. Esimerkiksi anatomian, fysiologian ja liikkeen analysoinnin perustiedot koettiin puutteellisiksi. Tämä asettaa opettajat tilanteeseen, jossa yksilöllistäminen ja turvallisen harjoittelun ohjaaminen perustuvat pitkälti itse hankittuun tietoon. Näin ollen on perusteltua esittää, että Move!-järjestelmän tehokas käyttö edellyttää lisäkoulutusta, selkeitä materiaaleja sekä opettajankoulutuksen rakenteellista kehittämistä.

Tekijöilleen kehittämistyö tarjosi monipuolisen mahdollisuuden syventää asiantuntijuuttaan liikuntakasvatukseen, arvioinnin ja pedagogisen kehittämisen osa-alueilla. Prosessin aikana kehittyivät myös projektinhallinta-, yhteistyö- ja reflektointitaidot, ja ammatti-identiteetti liikunnan asiantuntijana vahvistui. Työ muistutti siitä, kuinka moniulotteinen ja vaativa rooli opettajalla on fyysisen toimintakyvyn tukemisessa, erityisesti tilanteissa, joissa tuki ja resurssit ovat rajalliset.

Kokonaisuudessaan harjoitepankki onnistui yhdistämään opetussuunnitelmallisen perustan ja käytännön hyödyn tavalla, joka vastaa opetuskentän tarpeisiin. Se tarjoaa opettajille konkreettisen ja helposti käytettävän työkalun Move!-liikkeiden tavoitteelliseen tukemiseen ja vahvistaa fyysisen toimintakyvyn asemaa osana koulupäivää. Harjoiteoppaan jatkokehittäminen, sen levittäminen sekä integrointi osaksi opettajankoulutusta tai täydennyskoulutuksia voisivat mahdollistaa Move!-järjestelmän laajemman ja vaikuttavamman käytön osana lasten ja nuorten hyvinvointia edistävää koulu liikuntaa. Jotta opinnäytetyönä tuotettu digitaalisessa muodossa oleva harjoitepankki tavoittaisi laajasti kohderyhmänsä ja tukisi koulujen liikuntakasvatusta, sen jalkauttaminen kannattaa toteuttaa monipuolisesti ja osana koulujen arjen rakenteita. Yksi konkreettinen ja helposti toteutettava tapa olisi tuottaa harjoitepankista painettu versio, joka sijoitettaisiin näkyvälle paikalle esimerkiksi opettajainhuoneen lounas- tai kahvipöytään. Tällöin materiaali olisi jatkuvasti helposti saatavilla ja toimisi samalla keskustelun herättäjänä ja ideoinnin tukena. Tämä voi innostaa opettajia jakamaan käytännön kokemuksia ja vinkkejä keskenään. Painettu versio harjoitepankista voi toimia joillekin opettajille ensikosketuksena aiheeseen, herättää uteliaisuutta, innostusta ja halua perehtyä syvemmin Move!-taitojen kehittämiseen osana omaa opetustyötä.

Lisäksi harjoitepankkia voidaan käyttää osana opettajien koulutusmateriaalia erityisesti silloin, kun aiheena on motoristen taitojen kehittäminen, Move!-mittaukset tai liikkuva koulu -toiminta. Harjoitteet voitaisiin myös liittää osaksi vakinaistettua liikkuvan koulun toimintaa tai koulukohtaisia hankkeita, jotka tähtäävät Move!-työn kehittämiseen.

Yksi käytännön soveltamismahdollisuus on myös suora käyttö oppilaiden kanssa. Harjoitepankki voidaan esitellä oppilaille niin, että he saavat itse valita mieluisia harjoitteita tai leikkejä. Tämä lisää osallisuutta, motivaatiota ja oppilaiden sitoutumista liikuntahetkiin.

Jatkokehitysideana ehdotetaan harjoitepankin edelleen kehittämistä interaktiiviseksi digityökaluksi, jossa opettajat voisivat esimerkiksi suodattaa harjoitteita eri taitoalueiden tai välineiden mukaan. Samalla voitaisiin rakentaa alusta, joka mahdollistaisi materiaalin päivittämisen, opettajien kokemusten jakamisen sekä oppilaiden osallistamisen suunnitteluun. Tällainen kehitys tukisi pitkäjänteisesti Move!-toiminnan juurtumista koulujen arkeen.

Lähteet

Bailey, R. 2006. Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. Luettavissa: <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>. Luettu: 14.5.2025

Deci, L. & Ryan, R. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), s. 227–229. Luettavissa: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01. Luettu: 10.5.2025.

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K. & Szabo-Reed, A. N. 2016. The role of physical activity in the brain and cognitive development of children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), s. 1197–1222. Luettavissa: <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>. Luettu: 3.5.2025.

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Fitra.

Fredricks, J. A., Filsecker, M. & Lawson, M. A. 2016. Student engagement, context, and adjustment: Addressing definitional, measurement, and methodological issues. *Learning and Instruction*, 43, s. 1–4. Luettavissa: <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.02.002> Luettu: 12.5.2025.

Goh, T. L., Hannon, J. C., Webster, C. A., Podlog, L., Brusseau, T. A. & Newton, M. 2016. Effects of a classroom-based physical activity program on children’s physical activity levels. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(4), s. 558–572. Luettavissa: <https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0068> Luettu: 13.5.2025.

Haaga-Helia 2022. Ohje toiminnalliselle opinnäytetyölle. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/sites/default/files/file/2024-01/toiminnallinen-ont-ohje.pdf>. Luettu: 2.5.2025.

Haaga-Helian kirjasto- ja tietopalvelut 2024. Tutkimuseettiset ohjeet ja opinnäytetyön raportointisuositukset. Luettavissa: https://libguides.haaga-helia.fi/nain-haet-tietoa/tutkimukset_ja_opinnaytyot. Luettu: 2.5.2025.

Haaga-Helia s.a. Opinnäytetyöohjeet HELI, TRALI, FINA ja MYYNTI. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/amk/opinnaytetyoohjeet-heli-trali-fina-ja-myynti>. Luettu: 1.4.2025.

- Hakkarainen, H. Marraskuu 2015. Nuorten voimaharjoittelu. Videoitu luento. Terveurheilija. Luettavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=uLy24D1jw8M>. Katsottu: 19.5.2025.
- Hills, A. P., Dengel, D. R. & Lubans, D. R. 2015. Supporting public health priorities: Recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), s. 368–374. Luettavissa: <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.010> Luettu: 3.5.2025.
- Hiltunen, A. 2024. Terveystenhoitajien kokemuksia Move!-mittausten hyödyntämisestä kouluterveydenhuollossa. Turun yliopisto. Luettavissa: <https://www.utupub.fi/handle/10024/173918>. Luettu: 12.4.2025.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus. Helsinki.
- Innostun liikkumaan 2025a. Motorinen kehitys – yleinen ja yksilöllinen etenemä. Luettavissa: <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motorinen-kehitys-yleinen-ja-yksilollinen-etenema/>. Luettu: 11.5.2025.
- Innostun liikkumaan 2025b. Motoriikka – mistä on kyse? Luettavissa: <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motoriikka-mista-on-kyse/>. Luettu: 11.5.2025.
- Innostun liikkumaan 2025c. Motoristen taitojen merkitys ja osallistuminen arjessa. Luettavissa: <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motoristen-taitojen-merkitys-ja-osallistuminen-arjessa/>. Luettu: 11.5.2025.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä. PS-kustannus. E-kirja. Luettu: 14.5.2025.
- Jyväskylän yliopisto 2024. Move! on liikunnanopetuksen keskeinen työkalu. Luettavissa: <https://www.jyu.fi/fi/artikkeli/move-on-liikunnanopetuksen-keskeinen-tyokalu>. Luettu: 21.5.2025.
- Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Opetushallitus & koululiikuntaliitto.
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen – Tilannekatsaus tammikuu 2018. Helsinki: Opetushallitus.

Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/koulupaivan-aikainen-liikunta-ja-oppiminen>. Luettu: 6.5.2025.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY. Helsinki.

Liikuntaneuvosto 2022. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2022. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>. Luettu: 15.4.2025.

Miettinen, M. 1999. Lasten ja nuorten urheiluvalmennus. VK-Kustannus. Jyväskylä.

Muntaner-Mas, A., Morales, J. S., Martínez-de-Quel, Ó., Lubans, D. R. & García-Hermoso, A. 2024. Acute effect of physical activity on academic outcomes in school-aged youth: A systematic review and multivariate meta-analysis. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 34(1), Luettavissa: <https://doi.org/10.1111/sms.14479>. Luettu: 14.4.2025.

Opetushallitus 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Luettavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf. Luettu: 12.4.2025.

Opetushallitus 2021. Move! – mittauskäsikirja. Luettavissa: https://www.oh.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskasikirja_0.pdf. Luettu: 21.4.2025.

Opetushallitus 2023. Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn lasku on tasaantunut. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2023/lasten-ja-nuorten-fyysisen-toimintakyvyn-lasku-tasaantunut>. Luettu: 20.5.2025.

Opetushallitus s.a. a. Move! – fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mika-move>. Luettu: 9.5.2025.

Opetushallitus s.a. b. Ohjeet ja materiaalit Move!-mittauksiin. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjeet-ja-materiaalit-move-mittauksiin>. Luettu: 9.5.2025.

Opetushallitus s.a. c. Move! Oppilaslomake 5. luokka. Luettavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move_oppilaslomake5lk_0.pdf. Luettu: 9.5.2025.

Opetushallitus s.a. d. Move!-mittaustuloksia. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaustuloksia>. Luettu: 9.5.2025.

Opetushallitus s.a. e. Move!-palaute oppilaalle. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-oppilaalle>. Luettu: 9.5.2025.

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. Helsinki. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf Luettu: 20.5.2025.

Opetus ja kulttuuriministeriö 2024 a. Move! 2024: Lasten fyysisen toimintakyvyn myönteinen kehitys jatkunut. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettavissa: <https://okm.fi/-/move-2024-lasten-fyysisen-toimintakyvyn-myonteinen-kehitys-jatkunut>. Luettu: 20.4.2025.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2024 b. Vahvistetaan nuorten hyvinvointia monialaisin toimenpitein. OKM julkaisuja 2024:21. Saatavilla: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165597/OKM_2024_21.pdf?isAllowed=y&sequence=4 Luettu: 20.4.2025.

Riley, N., Lubans, D., Holmes, K., Hansen, V., Gore, J. & Morgan, P. 2017. Movement-based mathematics: enjoyment and engagement without compromising learning through the EASY Minds program. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13(6), s. 1653–1673. Luettavissa: <https://doi.org/10.12973/eurasia.2017.00690a>. Luettu: 14.5.2025

Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten harjoittelu. VK-Kustannus. Helsinki.

Ruotsalainen, P. 2017. Liikunta edistää oppimista ja lukemista – oppilaiden tekninen lukutaito paranee liikkumalla. *Lasten Liike*. Luettavissa: <https://www.lastenliikeiltapaiva.fi/liikunta-edistaa-oppimista-ja-lukemista-oppilaiden-tekninen-lukutaito-paranee-liikkumalla/>. Luettu: 11.5.2025.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J. & Taylor, W. C. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), s. 963–975. Luettavissa: <http://dx.doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>. Luettu: 13.5.2025.

Schmidt, R. A. & Lee, T. D. 2011. *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. 5th edition. Human Kinetics.

Sneck, S., Järvelä, S., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2020. Pupils' experiences and perceptions of engagement during the moving maths programme. *Education 3–13*, 48(8), s. 945–958. Luettavissa: <https://doi.org/10.1080/03004279.2020.1857816>. Luettu: 14.5.2025.

Sneck, S., Syväoja, H., Järvelä, S. & Tammelin, T. 2023. More active lessons: Teachers' perceptions of student engagement during physically active maths lessons in Finland. *Education Inquiry*, 14(4), s. 458–479. Luettavissa: <https://doi.org/10.1080/20004508.2022.2058166>. Luettu: 14.5.2025.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. *Liikunta ja oppiminen*. Helsinki: Opetushallitus. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/liikunta-ja-oppiminen>. Luettu: 17.5.2025.

Terve koululainen 2024. Fyysinen aktiivisuus. Luettavissa: <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus>. Luettu: 13.5.2025.

Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) 2023. Mitä toimintakyky on? Luettavissa: <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>. Luettu: 17.5.2025.

Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) 2024. Liikunnan terveyshyödyt. Luettavissa: <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitseminen/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>. Luettu: 17.5.2025.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Luettavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf. Luettu: 2.5.2025

UKK-instituutti 2025a. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>. Luettu: 13.5.2025.

UKK-instituutti 2025b. Liikunta ja lapsen ja nuoren kehittyminen. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>. Luettu: 13.5.2025.

Valtion liikuntaneuvosto 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriön arviointi. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/11/Valtion-liikuntaneuvosto-Opetus-ja-kulttuuriministerio%CC%88n-arviointi.pdf>. Luettu: 19.5.2025.

Valtion liikuntaneuvosto 2025. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2024 – LIITU-tutkimuksen tuloksia. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-tutkimus-2024.pdf>. Luettu: 19.5.2025.

Valtioneuvosto 2024. Move! 2024: Lasten fyysisen toimintakyvyn myönteinen kehitys jatkunut. Luettavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/move-2024-lasten-fyysisen-toimintakyvyn-myonteinen-kehitys-jatkunut>. Luettu: 18.5.2025.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2012. Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

World Health Organization (WHO) 2022. Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO. Luettavissa: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>. Luettu: 21.5.2025.

Kuva 1. UKK-instituutti. 2021. Lasten ja nuorten liikkumissuosituksen keskeiset viestit. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/> Luettu: 10.5.2025.

Kuva 3. Opetushallitus. 2021. Move! 5. luokan oppilaan tuloslomake. Luettavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move_oppilaslomake5lk_0.pdf Luettu: 5.5.2025.

Liitteet

Liite 1. Haastattelu

Puolistrukturoitu haastattelurunko harjoitepankin pohjaksi

Haastattelun tarkoitus: Tämän haastattelun tavoitteena on selvittää opettajien näkemyksiä ja kokemuksia oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemisesta alakoulun opetuksessa sekä tarpeita Move! -taitojen kehittämiseen suunniteltavaa harjoitemateriaalia varten. Haastattelussa keskitytään käytännön haasteisiin, nykyisiin toimintatapoihin ja toiveisiin oppaan sisällöstä ja rakenteesta.

Haastattelumenetelmä: Puolistrukturoitu haastattelu. Kysymykset toimivat keskustelun tukena ja niitä voidaan soveltaa tilanteen mukaan.

1. Taustat ja nykytilanne

Millaisena näet oppilaidesi fyysisen toimintakyvyn yleisesti tällä hetkellä?

Millaisia keinoja käytät tällä hetkellä oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemiseen koulupäivän aikana?

Missä tilanteissa koet, että fyysisen toimintakyvyn tukeminen on haastavinta?

2. Tarpeet ja toiveet käytännön tuelle

Millaiselle tuelle tai materiaalille koet olevan eniten tarvetta fyysisen toimintakyvyn kehittämisessä?

Millaisessa muodossa oleva opetusmateriaali tukisi sinua parhaiten – esimerkiksi painettu, digitaalinen, tiivis vai yksityiskohtainen?

Millainen harjoitteiden esitystapa (esim. kuvat, selostus, aikataulukus, välineetön toteutus) helpottaisi niiden käyttöä arjessa?

3. Sisältöön liittyvät toiveet

Millaisia harjoitteita toivoisit oppaaseen sisällytettävän? Onko jotain osa-alueita (esim. kestävyys, liikkuvuus, motoriset taidot), jotka kaipaavat erityistä tukea?

Mihin tilanteisiin toivoisit oppaasta tukea? Esimerkiksi liikuntatunneille, välituntiliikuntaan tai taukojumpiksi luokkaan?

4. Avoin palaute ja ideointi

Miten Move! -taitoja tukevan oppaan tulisi mielestäsi tukea opetussuunnitelman tavoitteita?

Onko sinulla muita ideoita tai toiveita siitä, miten tällainen opas voisi parhaalla mahdollisella tavalla tukea opetustyötäsi?

Lopuksi

Onko vielä jotain, mitä haluaisit lisätä tai mikä jäi erityisesti mieleen?

Liite 2. Harjoitepankki



Mihin tarkoitukseen?

Lasten liikkumisen väheneminen ja motoristen taitojen heikentyminen ovat nousseet huolenaiheiksi niin kouluissa kuin yhteiskunnassa laajemmin. Opettajat kohtaavat arjessaan kasvavia haasteita lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi, ja samalla heiltä odotetaan tehokasta Move!-järjestelmän käyttöä motoristen taitojen arvioinnissa ja kehittämisessä.

Tämä opas on suunniteltu vastaamaan näihin haasteisiin tarjoamalla opettajille konkreettisia, helposti sovellettavia harjoitteita, jotka tukevat Move!-taitojen opetusta ja lasten motoristen perustaitojen kehittämistä. Harjoitteet on laadittu alakouluikäisille ja ne voidaan toteuttaa osana koulupäivää – esimerkiksi liikuntatunneilla, välitunneilla tai pieninä aktiivisina hetkinä muun opetuksen lomassa.

Toivomme, että opas innostaa kokeilemaan uusia ideoita ja toimii käytännöllisenä tukena arjen opetustyössä. Pienillä teoilla voidaan saada aikaan suuria muutoksia näin liikkumisen ilo syntyy.



Miten käytät harjoitepankkia?



Tavoitelähtöinen käyttö

Jokainen harjoite on suunniteltu tukemaan yhtä tai useampaa Move!-liikettä ja sen taustalla olevaa fyysistä osa-aluetta, kuten:

- **Kestävyysskuntoa**
- **Liikkuvuutta**
- **Keskivartalon hallintaa**
- **Räjähävää voimaa ja koordinaatiota**
- **Motorisia perustaitoja, kuten hyppäämistä tai heittämistä**

Harjoitteita voidaan hyödyntää myös oppilaskohtaisesti tukemaan yksilöllistä kehitystä silloin, kun arviointitieto osoittaa kehittämisen tarpeita tietyllä osa-alueella.



Harjoitteet on tarkoitettu käytettäväksi:

Liikuntatunneilla osana opetuksen sisältöä tai alku- ja loppuverryttelyä

Välitunneilla tai oppituntien tauoilla virkeyden ja keskittymisen tueksi

Ryhmyttämisen ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun

Eriyttämisen välineenä, kun halutaan huomioida yksilölliset lähtökohdat ja tuen tarpeet

Harjoitteet eivät vaadi erityisvälineitä, ja ne on mahdollista toteuttaa niin sisä- kuin ulkotiloissa. Voit käyttää yksittäisiä liikkeitä sellaisenaan tai rakentaa niistä pidempiä harjoituskokonaisuuksia.

Miten tuet liikuntakäyttämisen kehittymistä?



Tämä opas hyödyntää tutkittuja käyttämisen muutostekniikoita (BCT), jotka tukevat lasten liikuntatottumusten kehittymistä. Opettajana voit vahvistaa oppilaiden motivaatiota ja liikunnan iloa pienillä, mutta vaikuttavilla tavoilla. Alla olevat ohjeet auttavat sinua hyödyntämään oppaan sisältöjä käytännössä.

1. Tue tavoitteiden asettamista ja seuranta

- Ohjaa oppilaita valitsemaan itselleen sopiva pieni liikuntatavoite.
- Käytä 'Mun oma liikehaaste' -sivua viikkotavoitteiden kirjaamiseen ja seuraamiseen.
- Muistuta, että jokainen pieni liike on tärkeä – ei tarvitse onnistua täydellisesti.

2. Hyödynnä positiivista palautetta

- Anna palautetta yrittämisestä ja edistymisestä – ei vain tuloksista.
- Korosta pientäkin onnistumista: "Huomasin, että kokeilit uudelleen – hieno!"
- Käytä aineettomia kannustimia, kuten rohkaisua tai ylimääräistä peliäikää.

3. Rakenna sosiaalista tukea

- Suosi parityöskentelyä ja ryhmätöitä: oppiminen tapahtuu usein yhdessä.
- Anna tilaa vertaistuelle ja lasten omalle vuorovaikutukselle.
- Käytä harjoitteita, joissa mallintaminen ja yhteistyö korostuvat (esim. peiliharjoitukset, kaveriliikehaasteet).

4. Hyödynnä ympäristöä luovasti

- Käytä tilaa vaihtelevasti: liikuntasali, piha, käytävä, luokkahuone.
- Muokkaa ympäristöä houkuttelevaksi liikunnalle – esim. aseta kartioita tai reittejä.
- Korosta, että liikkuminen ei vaadi isoja välineitä tai järjestelyjä.

5. Ohjaa ja kannusta lempeästi

- Hyödynnä jokaisen harjoitteen kohtaa "Opettajalle – mitä tarkkailla".
- Anna yksinkertaisia ohjeita: "Kokeile loikata vähän pidemmälle", "Muista käsien käyttö."
- Pienikin huomio vahvistaa oppilaan kokemusta siitä, että hän osaa ja kehittyy.

Käyttämisen muutostekniikoiden avulla voit tukea jokaisen oppilaan liikunnallista polkua – riippumatta siitä, missä lähtöasteessa hän on. Oleellista on luoda ilmapiiri, jossa liikkuminen tuntuu mahdolliselta, kivermmalta ja omalta jutulta.



Esimerkkejä oppituntien tauottamiseen

Liikekäsky

Tarkoitus: Herättää tarkkaavaisuutta ja aktivoi kehoa.

- Anna oppilaille liikekäskyjä, joihin reagoidaan vain jos komento alkaa sanalla "Käsky"
- Esim. "Käsky: hyppää paikoillasi" -> Oppilaat reagoivat. "Pyöritä päätäsi" -> Oppilaiden ei pitäisi reagoida
- **Variaatio:** Voidaan toteuttaa istuen tai seisten.

Peilileikki

Tarkoitus: Kehittää keskittymistä, kehonhallintaa ja yhteistyötaitoja.

- Oppilaat toimivat parettain. Toinen liikkuu hitaasti, toinen matkii liikkeitä "peilinä".
- Oppilaat vaihtavat rooleja 30 sekunnin välein.
- **Variaatio:** Opettaja toimii matkittavana mallina koko luokalle.

Tanssipelit

Tarkoitus: Nostaa vireystilaa, kehittää kehonhallintaa sekä tuoda iloa.

- Opettaja soittaa musiikkia 30-60 s.
- Oppilaat tanssivat musiikin tahtiin paikoillaan. Kun musiikki pysähtyy, kaikki jähmettyvät.
- **Variaatio:** Soita erilaisia musiikkityylejä (Pop, rock, rap yms.)

Kehokirjaimet

Tarkoitus: Harjoittaa kehonhahmotusta, luovuutta ja yhteistyötaitoja.

- Annetaan oppilaille kirjain (esim. S, A, M)
- Oppilaiden tarkoituksena omalla keholla muodostaa annettu kirjain
- **Variaatio:** Muodostetaan kirjaimia parettain, muodostetaan kirjaimista ryhmässä sanoja

Patsasleikki

Tarkoitus: Parantaa rohkeutta heittäytyä

- Opettaja sanoo "Ole kuin patsas, joka..." (esim. "on iso vihainen jättiläinen, "on pieni pelokas menninkäinen")
- Oppilaat jäävät hetkeksi "eläviksi patsaiksi"
- **Vinkki:** Painota luokalle rohkeutta heittäytyä, ei tarvitse olla täydellinen.

Reaktiopeli

Tarkoitus: parantaa reaktiokykyä sekä aktivoi kehoa

- Anna oppilaille nopeita komentoja, joita he noudattavat. (Esim. "Kädet ylös!", "Taputa nopeasti 3x!", "Nosta hartiat korviin!")
- **Variaatio:** Nopeuta komentojen tempo

Siirtymisiin



Harjoite	Toteutus	Missä käytetään	Harjoite	Toteutus	Missä käytetään
Tasapainopolku	Kävele kanta-varvas-tyyillä viivaa pitkin tai mielikuvituslinjaa seuraten.	Käytävällä tai siirryttäessä rivissä luokasta toiseen	Nopeat refleksit	Opettaja huutaa: "Käsi!" – "Jalka!" – "Polvi!" jne. Oppilaat reagoivat nopeasti.	Ennen tunnin alkua tai kun oppilaat ovat rivissä lähdossa
Kivijalka	Seiso yhdellä jalalla 10 sekuntia – pysytkö paikoillasi?	Luokassa tai jonossa ennen lähtöä	Salainen agentti	Liiku hiljaa ja matalana kuin agentti – ei ääniä, ei törmäyksiä.	Siirryttäessä ruokalaan tai käytävällä ulos mennessä
Peililiike	Parit matkivat toistensa liikkeitä pelikuvana.	Luokassa tai salissa odotellessa tai paritehtävänä	Nopea nappaaja	Heitä mielikuvituspallo parille – toinen ottaa sen "kiinni".	Luokassa ennen siirtymistä tai hiljaisista odottelua
10 sekunnin ketteryyt	2 hyppyä, 2 kyykkyä, 2 taputusta, 2 pyörähdystä nopeasti.	Pikaiset aktivoinnit ennen ulos menoa tai välitunnin jälkeen	1–2–3–HYP!	Luokka laskee yhdessä ja hyppää korkealle yhtä aikaa.	Ovella ennen ulos siirtymistä tai liikuntasaliin mennessä
Vaihtuvat tyytit	Siirytään esim. varpailta, kantapäältä, hiipien tai takaperin.	Käytävällä tai liikuntasaliin siirryttäessä	Haastava maasto	Opettaja antaa haasteen: "Laava lattialla – kulje kyykyssä!"	Käytävällä tai siirryttäessä luokasta toiseen
Nopeustesti	"Koske neljään esineeseen ennen kuin lasken seitsemään!"	Luokassa ennen siirtymistä tai pieneksi tauoksi	Sähköjänis	Opettaja sanoo: "Juokse tuohon ja takaisin ennen kuin lasken viiteen!"	Välitunnilta tai ulko-oven läheisyydessä ennen sisääntuloa
Ryhmärytmi	Luokka taputtaa, polkee tai hyppii yhteisessä rytmissä.	Tunnin alussa, lopussa tai ennen ryhmätyötä	Superrutiini	3 kyykkyä – 2 käsien heilautusta – 1 askelhyppy	Päivän alussa, ennen ruokailua tai tunnin vaihtuessa

Mun oma liikehaaste



Päivä	Teinkö jotain tavoitteeni suuntaan?	Miltä tuntui?
Maanantai	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> En	😊 😐 😞
Tiistai	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> En	😊 😐 😞
Keskiviikko	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> En	😊 😐 😞
Torstai	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> En	😊 😐 😞
Perjantai	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> En	😊 😐 😞

Valitse jokin pieni liikehaaste itsellesi täksi viikoksi. Tämä voi olla sinulle uusi juttu tai jokin, jossa haluat kehittyä. Jokainen liike on hyvä liike – sinä päätät!

Mun tavoite tälle viikolle:

Viikon seuranta:

Viikon lopuksi voit miettiä:

- Mikä onnistui hyvin?
- Mikä oli sinulle uusi tai yllättävä asia?
- Millainen olo jäi viikon liikuntajutuista?

Liikehaastepankki – valitse tai keksi oma!



Tässä on erilaisia liikuntaan liittyviä pieniä haasteita. Voit valita yhden tai useamman – tai keksiä oman, joka tuntuu sinusta sopivalta ja kivalta!

- ✓ **Liikuntaleikkihaaste:** Osallistun ainakin yhteen liikuntaleikkiin päivässä.
- ✓ **Kehon herätyshaaste:** Teen joka aamu 3 kyykkyä ja käsien pyöritystä ennen koulua.
- ✓ **Kokeilen jotain uutta:** Testaan tällä viikolla liikettä, jota en ole ennen tehnyt.
- ✓ **Liike + tauko:** Kun olen istunut pitkään, teen 5 pientä liikettä.
- ✓ **Tanssiliikepäivä:** Teen oman pienen tanssiliikkeen musiikin tahtiin.
- ✓ **Kaveriliikehaaste:** Liikun yhdessä kaverin kanssa edes kerran tällä viikolla.
- ✓ **Rauhallinen liike:** Harjoittelen rauhallista hengitystä ja käsien kurottelua 3 kertaa.

Oma liikehaasteeni:



20 metrin viivajuoksu

20 metrin viivajuoksu mittaa oppilaan kestävyyttä ja liikkumistaitoja. Testin avulla saadaan myös epäsuora arvio maksimaalisesta hapenottokyvystä. Suorituksessa oppilas juoksee 20 metrin matkaa edestakaisin kiihtyvän äänimerkin tahdissa. Testissä lasketaan, kuinka monta kertaa viiva ehditään ylittää ennen kuin oppilas ei enää pysy tahdin mukana.



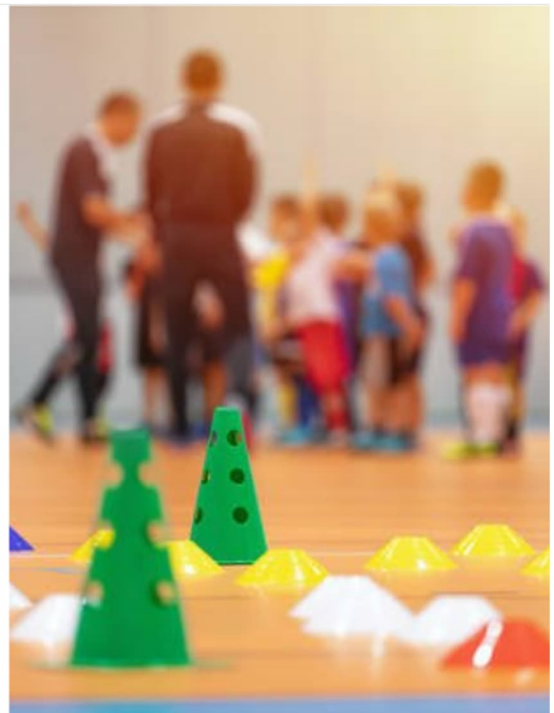
Leikit, jotka kehittävät 20 metrin viivajuoksussa vaadittavia taitoja

Maa-Meri-Laiva

Kuka pelkää mustekalaa

Mäkijuoksut

Viestikisat



Viestivauhti



♦ Mitä tehdään:

Oppilaat juoksevat viestinä 20 metrin matkan edestakaisin. Harjoitus muistuttaa Move!-testin viivajuoksua ja kehittää reaktiokykyä, juokstekniikkaa ja nopeuskestävyyttä.

♦ Miten toteutetaan:

- Jaa luokka 3–5 hengen ryhmiin
- Aseta kartiot 20 m päähän toisistaan
- Ensimmäinen juoksee 20 m edestakaisin, antaa kapulan seuraavalle
- Kierroksia 2–4 per oppilas

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Terävä ja tasapainoinen lähtö
- Katse eteenpäin, käsien rytmikäs liike
- Tasainen juoksuvahti
- Hallittu kapulan vaihto

♦ Välineet:

- Kartiot, kapula tai hernepusi

♦ Turvallisuus:

- Varmista selkeä juoksulinja ja riittävä tila
- Kevyt alkuverryttely

♦ Vaikeustasot:

- Taso 1: Lyhyempi matka (10–15 m)
- Taso 2: 20 m viestinä
- Taso 3: Viimeinen kierros täysvauhdilla + tarkka vaihto

♦ Oppilaan oma arvio:

- Pystyin säilyttämään vauhdin – kyllä / ei
- Reagoin nopeasti – kyllä / ei
- Juoksu tuntui: kevyt / sopiva / raskas

♦ Mini-Move-harjoitus:

Tee yksin 20 m viivajuoksu kahteen kertaan viivalta lähdöllä. Keskity terävään lähtöön ja tasaiseen vauhtiin.

Reaktioristi



♦ Mitä tehdään:

Harjoite kehittää viivajuoksussa tarvittavaa reaktiokykyä, rytmitystä ja liikkeen hallintaa. Oppilas keskellä reagoi luokkakaverin antamiin värikäskyihin ja juoksee huudetun värisen kartion luo.

♦ Miten toteutetaan:

- 4–5 hengen ryhmät, ristinmuotoinen rata (5–10 m/suunta)
- Aseta eri väriset kartiot ristin päihin (esim. punainen, sininen, vihreä, keltainen)
- Yksi oppilas keskelle, muut jonoon harjoitealueen ulkopuolelle
- Jonossa ensimmäinen oppilas huutaa 1–3 väriä (kaikki kerralla tai yksi kerrallaan)
- Keskellä oleva oppilas juoksee värien mukaan ja palaa aina keskelle ennen seuraavaa suuntaa
- Suorituksen jälkeen oppilas siirtyy jonon viimeiseksi, ja värejä huutanut oppilas tulee keskelle
- 2–3 kierrosta per oppilas

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Hallitut ja oikeansuuntaiset suunnanmuutokset
- Ryhdikäs juoksuasento ja vartalon hallinta
- Liikkeen sujuvuus ja rytmi

♦ Välineet:

- 4 eri väristä kartiota per rata, tilaa 5–10 m kaikkiin suuntiin

♦ Vaikeustasot:

- 1 väri kerrallaan – annetaan vasta kun oppilas on palannut keskelle
- 2–3 väriä sanotaan peräkkäin ennen suoritusta
- Mukaan valeväri, jota ei ole radalla – ei saa reagoida

♦ Oppilaan oma arvio:

- Reagoin oikeisiin väreihin – kyllä / ei
- Oliko vaikeustaso riittävä? Kyllä/ei
- Vauhti tuntui: kevyt / sopiva / raskas

♦ Mini-Move-harjoitus:

Asetu keskelle. Kaveri sanoo kolme väriä. Suorita nopeasti, palaten aina keskelle. Toista 3x – tuntuuko helpommalta?

Vauhditon 5-loikka

Vauhditon 5-loikka mittaa jalkojen voimaa, nopeutta, tasapainoa ja liikkumistaitoja. Testissä oppilas hyppää viisi peräkkäistä loikkaa vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla. Hyppysarja alkaa tasajalkaponnistuksella eikä siihen oteta vauhtia.



Yhden jalan loikka ja tasapaino



♦ Mitä tehdään:

Oppilas loikkaa eteenpäin yhdellä jalalla ja pysähtyy hallitusti tasapainoon kolmeksi sekunniksi.

♦ Miten toteutetaan:

- Merkitse lähtöviiva teipillä tai kartiolla
- Oppilas loikkaa eteenpäin yhdellä jalalla
- Laskeutuminen tapahtuu samalle jalalle
- Pysytään tasapainossa 3 sekunnin ajan
- Toistetaan 3–5 kertaa molemmilla jaloilla

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Hyvä ponnistusasento ja keskivartalon tuki
- Pehmeä, joustava laskeutuminen
- Tasapaino pysyy koko pysähdyksen ajan
- Kädet mukana tukemassa liikettä ja tasapainoa

♦ Välineet:

- Lattiamerkki aloitukseen
- Mittateippi tai muu keino arvioida loikan pituutta

♦ Vaikeustasot:

- Taso 1: Lyhyt loikka ja pysähdys molemmilla jaloilla
- Taso 2: Loikka yhdellä jalalla, pysähdys 3 s
- Taso 3: Loikka pehmeälle alustalle + pysähdys silmät kiinni 2 s

♦ Oppilaan oma arvio:

- Pysin tasapainossa – aina / joskus / en vielä
- Tuntuiko loikka: voimakkaalta / varovaiselta
- Kumpi jalka tuntui varmemmalta?

♦ Mini-Move-harjoitus:

Loikkaa yhdellä jalalla ja pysähdy. Toista 3 kertaa molemmilla jaloilla. Tuntuiko varmuus paranevan?

Voimaloikka – rytmikäs loikkapolku



♦ Mitä tehdään:

Harjoite kehittää 5-loikassa tarvittavaa ponnistusvoimaa, rytmiä ja keuhonhallintaa. Oppilas loikkii lattialle merkittyä polkua pitkin ja pysähtyy lopuksi hallitusti kahdelle jalalle.

♦ Miten toteutetaan:

- Rakenna lattialle loikkapolku 4–5 tasavälisellä merkillä (esim. huopaympyrät, matot tai lätkät)
- Oppilas lähtee tasajalkaponnistuksella ja loikkii polun läpi vuoroloikilla
- Viimeinen loikka päättyy leveään alastuloalustaan (esim. iso matto tai kaksi ympyrää)
- Tavoitteena sujuva rytmi ja hallittu pysähdys
- Toistetaan 2–3 kertaa – oppilas voi yrittää parantaa rytmiä tai loikkapituutta

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Hallittu ja tasapainoinen ponnistus
- Rytmikäs eteneminen loikkapolulla
- Pehmeä, vakaa alastulo kahdelle jalalle

♦ Välineet:

- 4–5 samankokoista lattiamerkkiä tai mattoa, iso alastuloalusta

♦ Vaikeustasot:

- Taso 1: 3 loikkaa + pysähdys
- Taso 2: koko loikkapolku
- Taso 3: loikkapolku ilman merkkejä – pyritään samaan rytmiin ja pituuteen

♦ Oppilaan oma arvio:

- Pysin rytmissä – kyllä / ei
- Tuntuiko loikka sujuvalta vai horjuvalta?
- Pystyin pysähtymään hallitusti – kyllä / ei

♦ Mini-Move-harjoitus:

Loiki loikkapolku läpi ja pysähdy alastuloalustalle. Seuraavalla kierroksella kokeile parantaa rytmiä tai loikan suuntaa – miltä tuntui?

Ponnistuspolku – estehaaste pareittain



♦ Mitä tehdään:

Harjoite kehittää ponnistusvoimaa, tasapainoa ja tasajalkaponnistusta. Oppilaat työskentelevät pareittain ja hyppäävät esteiden yli, siirtäen niitä kauemmaksi onnistumisten myötä.

♦ Miten toteutetaan:

- Parityöskentely, jokaisella parilla 2–3 estettä (esim. tötsät, narunpätkät, hernepussit)
- Parit asettavat esteet maahan ja hyppäävät niiden yli tasajalkaa
- Onnistuneen hypyn jälkeen estettä siirretään hieman kauemmaksi
- Hyppy tehdään ilman vauhtia, pysähdytään hallitusti alastulossa
- Toistetaan 2–3 kierrosta per oppilas, esteitä säädetään taitotason mukaan

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Ponnistus tapahtuu tasajalkaa ja hallitusta asennosta
- Liike suuntautuu eteenpäin, ei sivuttain
- Alastulo on pehmeä ja tasapainoinen molemmille jaloille
- Hyppy etenevät sujuvasti ilman ylimääräisiä pysähdyksiä

♦ Välineet:

Tötsiä, narunpätkiä, teippiä tai hernepusseja, maalarinteippi aloitusviivaksi

♦ Vaikeustasot:

- Lyhyt esteväli, yksi este
- Useampi este tai pidempi väli
- Esteiden yhdistäminen ketjuun tai yhteishyppy parin kanssa

♦ Oppilaan oma arvio:

- Pääsin esteiden yli – kyllä / ei
- Hyppy tuntui: hallitulta / horjuvalta
- Pystyin pysähtymään tasapainossa – kyllä / ei

♦ Mini-Move-harjoitus:

Hyppi 3 kertaa tasajalkaa esteen yli ilman vauhtia. Pysähdy alastulossa ja pysy tasapainossa 3 sekuntia. Seuraavalla kierroksella – pääsitkö pidemmälle?

Loikkapisteet



♦ Mitä tehdään:

Oppilaat kiertävät neljän pisteen radan, joka kehittää vauhdittomassa 5-loikassa tarvittavia taitoja: alaraajojen voimaa, loikkarytmiä, tasapainoa ja kehonhallintaa.

♦ Miten toteutetaan:

Tee rata, jossa on neljä peräkkäistä pistettä:

1. Kyykky + ponnistus ylöspäin

- Laskeudu syvään kyykkyyyn ja ponnista suoraan ylöspäin.
- Toista liike kaksi kertaa.

2. Viiden vuoroiloikan sarja

- Loiki eteenpäin viisi kertaa vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla.
- Käytä tarvittaessa lattiamerkkejä askelvälin rytmittämiseen.

3. Yhden jalan hyppy ja pysähdykset

- Aseta lattialle 4–5 merkkiä (esimerkiksi teippiiruutuja, tasapainotyynyjä tai mattoja) noin 60–80 cm välein.

- Hyppää merkiltä toiselle yhdellä jalalla.
- Pysähdy jokaisella merkillä yhden sekunnin ajaksi.
- Vaihda jalkaa seuraavalla kierroksella.

4. Lankkuasento ja jalan nostot

- Asetu kyynärnojalanlankkuun.
- Nosta toista jalkaa suorana ylös viisi kertaa, pidä muu vartalo liikkumattomana.
- Vaihda jalkaa ja tee toiset viisi nostoa.
- Kierretään 2–3 kertaa yksin tai parin kanssa.

per oppilas, esteitä säädetään taitotason mukaan

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Kyykystä ponnistetaan syvästä ja vakaasta asennosta
- Loikat tehdään yhtäjaksoisesti ilman lisäaskelia
- Yhden jalan pysähdykset ovat hallittuja ja tasapainoisia
- Lankkuasennossa vartalon linja pysyy suorana eikä lantio tipu

♦ Välineet:

- Lattiamerkkejä, teippiä, kartioita tai pehmeitä alustoja
- Matto tai muu alusta lankkuun

♦ Vaikeustasot:

- Taso 1: Harjoittele pisteet rauhassa yksi kerrallaan
- Taso 2: Suorita koko rata normaalivauhdilla
- Taso 3: Suorita rata kahteen kertaan ilman taukoja pisteiden välillä

♦ Oppilaan oma arvio:

- Pystyinkö tekemään loikat rytmisä ilman horjumista?
- Pysähdyinkö yhdellä jalalla jokaisella merkillä?
- Oliko rata helpompi kuin aiemmalla kerralla?

♦ Mini-Move-harjoitus:

Toista pisteet 1 ja 2 kahdesti viikossa.

Merkitse ylös:

- Montako hallittua loikkaa sain tehtyä per jalka?
- Onnistuinko tekemään koko loikkasarjan ilman pysähdyksiä?

Kuka ehtii väijyjän luo?



♦ Mitä tehdään:

Tavoitteena on päästä loikkien kohti keskellä olevaa väijyjää. Harjoite kehittää loikkavoimaa, reaktiokykyä ja kehonhallintaa – tukien vauhditonta 5-loikkaa.

♦ Miten toteutetaan:

- Merkitse iso leikkialue (esim. sali tai piha-alue)
- Oppilaat asettuvat hajalleen alueelle, väijyjä seisoo keskellä
- Väijyjä huutaa suunnan: "vasen!", "oikea!", "eteen!" tai "taakse!"
- Kaikki loikkaavat siihen suuntaan yhdellä loikalla
- Jos loikka vie oppilasta kohti väijyjää, hän saa jäädä siihen
- Jos loikka vie kauemmas väijyjästä, oppilas tekee 2 kyykkyä ja palaa takaisin aiempaan paikkaansa
- Tavoitteena on päästä ensimmäisenä väijyjän luo – hänestä tulee uusi väijyjä
- Väijyjä ei saa sanoa samaa suuntaa useammin kuin kaksi kertaa peräkkäin

♦ Jos tulee seinä vastaan:

- Oppilas tekee loikan paikoillaan tai vaihtaa suuntaa turvallisesti

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Tasajalkaponnistus ja pehmeä alastulo
- Reagointi ja suunnan hahmottaminen
- Tasapainon säilyminen loikan jälkeen

♦ Välineet:

- Kartiot tai rajamerkit alueen ympärille

♦ Vaikeustasot:

- Taso 1: Loikka kahdella jalalla
- Taso 2: Loikka yhdellä jalalla
- Taso 3: Loikka yhdellä jalalla ja pysähdys silmät kiinni

♦ Oppilaan oma arvio:

- Ymmärsin suunnat – kyllä / ei
- Etenin kohti väijyjää – kyllä / ei
- Loikka oli hallittu – kyllä / ei

♦ Mini-Move-harjoitus:

Tee 5 loikkaa eri suuntiin paikoillasi. Säilytä tasapaino jokaisen loikan jälkeen.

Heitto- kiinniottoyhdistelmä

Heitto-kiinniottoyhdistelmä mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja yläraajojen voimaa. Mittausosiossa tennispallo heitetään yhdellä kädellä 20 kertaa määrättyyn alueeseen, määrättyä etäisyydeltä, ja otetaan pallo kiinni yhden lattiapompun jälkeen.



Kaatokisa



♦ Mitä tehdään:

Leikissä heitetään pehmeällä pallolla kohti maassa olevia kohteita ja pyritään kaatamaan niitä mahdollisimman monta. Harjoite kehittää tarkkuutta, keskittymistä ja hallittua heittotekniikkaa.

♦ Miten toteutetaan:

- Oppilaat jaetaan 3–5 hengen ryhmiin.
- Jokaiselle ryhmälle asetetaan 5–10 keilamaista kohdetta, kuten muovikuppeja tai pieniä kartioita, rykelmään noin 3–4 metrin päähän heittoviivasta.
- Yksi oppilas kerrallaan heittää pallolla ja yrittää kaataa mahdollisimman monta kohdetta.
- Kaadettujen kohteiden määrä lasketaan.
- Vuorot kiertävät – jokainen oppilas heittää useamman kierroksen.
- Heittoetäisyyttä ja kohteiden kokoa voi muunnella ryhmän taitotason mukaan.

♦ Välineet:

- Pehmeitä palloja
- Kohteiksi muovikuppeja, pieniä keiloja tai kartioita
- Teippiä tai kartioita heittoviivan merkitsemiseen

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Heitto tapahtuu hallitusti ja suunnattuna tiettyyn kohteeseen.

♦ Vaikeustasot:

- **Taso 1:** Heittomatka 2–3 m, isot ja vakaat kohteet, heitto kahdella kädellä
- **Taso 2:** Heittomatka 3–4 m, pienemmät kohteet, heitto yhdellä kädellä
- **Taso 3:** Heittomatka yli 4 m, kohteet eri korkeuksilla tai liikkuvina

♦ Oppilaan oma arvio:

- Kaadoinko kohteita? kyllä / ei
- Tähtäsinkö vai heitinkö summassa?
- Tuntuiko heitto hallitulta? kyllä / ei

♦ Mini-Move-harjoitus:

Aseta 5 kohdetta lattialle. Heitä pallolla ja yritä kaataa mahdollisimman monta. Lasko kaadot. Toista kolme kierrosta – onnistuinko parantamaan suoritusani?

Heittorata



♦ Mitä tehdään:

Harjoitteessa kehitetään heitto- ja kiinniottotaitoja viidellä erilaisella pisteellä. Harjoite kehittää silmä–käsi-koordinaatiota, tarkkuutta ja liikkeenhallintaa.

♦ Miten toteutetaan:

- Jaa oppilaat viiteen ryhmään (noin 4 oppilasta/ryhmä)
- Tee saliin viisi pistettä, joissa jokaisessa eri heitto–kiinniottotehtävä
- Jokainen ryhmä aloittaa eri pisteeltä
- Oppilaat tekevät tehtävää muutaman minuutin ajan
- Ajan lopuksi ryhmät siirtyvät seuraavalle pisteelle myötöpäivään
- Kaikki pisteet kierretään
- Oppilaat työskentelevät yksin tai parin kanssa pisteen ohjeen mukaan

- ♦ **Piste 1:** Heitä pallo seinään ja ota kiinni yhdellä kädellä
- ♦ **Piste 2:** Heitä pallo ilmaan, taputa kerran ja ota kiinni kahdella kädellä
- ♦ **Piste 3:** Heitä pallo parille, siirry kaksi askelta sivulle, ota parin heitto kiinni
- ♦ **Piste 4:** Pomputa pallo lattiaan ja ota se kiinni yhdellä kädellä
- ♦ **Piste 5:** Heitä pallo koriin, renkaaseen tai kohti seinässä olevaa merkkiä

♦ Välineet:

- Pehmeitä palloja (vaahtopallot, pehmotennispallot, räpyläpallot)
- Tennispalloja ja kevyitä käsipalloja
- Seinä, lattiamerkkejä, koreja tai renkaita heittokohteiksi

♦ Opettajalle - mitä tarkkailla:

- Heitto tapahtuu hallitusti ja suunnattuna tiettyyn kohteeseen.
- Reagointi pallon liikkeeseen

♦ Vaikeustasot:

- Taso 1: Kahden käden heitot, rauhallinen rytmi
- Taso 2: Yhden käden heitot, lisätehtävä (esim. taputus, liike)
- Taso 3: Yhdistetyt liikkeet, kuten pyörähdys tai hyppy + kiinniotto

♦ Oppilaan oma arvio:

- Onnistuin ottamaan pallon kiinni – kyllä / ei
- Mikä tehtävä oli helpoin / vaikein?
- Paransinko suoritusani kierroksen aikana?

♦ Mini-Move-harjoitus:

Heitä palloa seinään 30 sekunnin ajan ja ota kiinni yhdellä kädellä. Laste onnistuneet kiinniotot.

Heittorinki



♦ Mitä tehdään:

Oppilaat seisovat ringissä ja heittävät palloa toisilleen sanoen ennen heittoa vastaanottajan nimen. Harjoite kehittää heiton hallintaa, tarkkuutta, reagointia ja vuorottelua.

♦ Miten toteutetaan:

- Jaa oppilaat 3–4 pienryhmään (noin 6–8 oppilasta/rinki)
- Jokaisella ringillä yksi pallo – taitaville ryhmille kaksi
- Oppilas sanoo toisen oppilaan nimen (esim. "Veeti!") ja heittää pallon hänelle
- Jos nimi unohtuu tai pallo tippuu, heittäjä tekee 2 tasahyppyä
- Harjoitus kestää noin 3–5 minuuttia – pallo liikkuu koko ajan

♦ Välineet:

- 3–4 pehmeää palloa (vaahtopallot, tennispallot)

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Heitto tapahtuu hallitusti ja suunnattuna tiettyyn kohteeseen.
- Yhteistyö ja vuorottelu muiden oppilaiden kanssa
- Heitto- ja kiinniottotekniikka

♦ Vaikeustasot:

- Taso 1: Heitto kahdella kädellä, rauhallinen rytmi
- Taso 2: Heitto yhdellä kädellä, useampi pallo kierrossa
- Taso 3: Heitto yhdellä kädellä + liike ennen heittoa (esim. polvennosto tai käännös)

♦ Oppilaan oma arvio:

- Muistin sanoa nimen ennen jokaista heittoa – kyllä / ei
- Pystyin ottamaan pallon kiinni lähes aina – kyllä / ei
- Miltä tuntui keskittyä koko ajan?

♦ Mini-Move-harjoitus:

Pomputa pallo lattiaan ja yritä ottaa se kiinni yhdellä kädellä. Tee 5 toistoa molemmilla käsillä. Onnistuiko kaikki? Kumpi käsi tuntui helpommalta?

Ylävartalon kohotus

Ylävartalon kohotus mittaa vatsalihasten, erityisesti syvien vatsalihasten lihaskestävyyttä. Osiossa suoritetaan ääninauhan mukaisessa tasaisessa tahdissa mahdollisimman monta ylävartalon kohotusta eli vatsarutistusta.



Hernepussi kori



♦ Mitä tehdään:

Oppilas tekee vatsalihaskohotuksen ja heittää hernepussin parin pitämään koriin. Harjoitus kehittää vatsalihasten kestävyyttä, tarkkuutta ja parin kanssa toimimista.

♦ Miten toteutetaan:

- Oppilas makaa selin jumppamatolla, polvet koukussa, kantapäät maassa
- Hernepussi on maassa oppilaan oman kyljen vieressä
- Pari istuu tai polvistuu jalkojen päädystä ja pitää koria vakaasti
- Oppilas ottaa hernepussin kylkensä vierestä kohottaa ylävartalonsa ja heittää pussin koriin yläasennossa
- Hernepussi asetetaan uudelleen kyljen viereen seuraavaa toistoa varten

♦ Opettajalle - mitä tarkkailla:

- Kohotus on rauhallinen ja hallittu
- Heitto tapahtuu selän yläasennossa

♦ Välineet:

- Jumppamatto
- 1–2 hernepussia per oppilas
- Ämpäri tai kori per pari

♦ Vaikeustasot:

- Kori lähellä, 2 heittoa
- Normaali etäisyys, 3 heittoa
- Kori kauempana tai pienempi, 4 heittoa

♦ Oppilaan oma arvio:

- Kuinka monta heittoa osui koriin?
- Pysyikö kohotustekniikka hyvänä?

♦ Mini-Move:

Tee vatsalihaskohotuksia omaan tahtiin 20 sekunnin ajan. Montako puhdasta toistoa teit?



Kartion nappaus

♦ Mitä tehdään:

Pelaajat makaavat selinmakuulla, jalat vastakkain, kädet suorana maassa. Kun pilli soi, he tekevät vatsarutistuksen ja yrittävät napata keskellä olevan kartion ennen pariaan.

♦ Miten toteutetaan:

- Pelaajat ovat pareittain selinmakuulla, jalat vastakkain, kädet suorina lattialla vartalon vierellä
- Kartio asetetaan keskelle, jalkojen väliin
- Pelaajat pysyvät liikkumatta, kunnes pilli soi
- Lähtömerkistä:
 - Molemmat tekevät vatsarutistuksen
 - Yrittävät napata kartion ennen pariaan
- Nopeampi saa pisteen
- Pelataan 5–10 kierrosta, sitten vaihdetaan pareja

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Ylävartalo nousee vatsarutistuksessa hallitusti, ilman heijaria
- Keskivartalo aktivoituu – selkä ei jää täysin maahan
- Pelaaja käyttää vatsalihaksia, ei nykyise käsillä vauhtia

♦ Välineet:

- 1 kartio per pari
- Pilli

♦ Vaikeustasot:

- Kartio lähellä
- Kartio keskellä
- Kartio kauempana

♦ Oppilaan oma arvio:

- Reagoin heti pillin ääneen – kyllä / ei
- Tein vatsarutistuksen hallitusti – kyllä / ei
- Kartion ottaminen oli – helppoa / haastavaa

♦ Mini-Move-harjoitus:

Makaa selin, kädet suorina maassa. Kun kuulet merkkiä, tee vatsarutistus ja kosketa polvia. Toista 5 kertaa ja seuraa, kuinka nopeasti reagoit.

Pallon kopittelu



♦ Mitä tehdään:

Pari tekee vatsalihaskohotuksia yhtä aikaa. Kohotuksen yläasennossa pallo heitetään parille.

Vinkki: Voitte ottaa ajan ja laskea, kuinka monta onnistunutta syöttöä pari saa esimerkiksi 30 sekunnissa tai minuutissa.

♦ Miten toteutetaan:

- Molemmat oppilaat makaavat selin jumppamatolla, polvet koukussa, kantapäät maassa, kasvat vastakkain
- Yhdellä on kevyt pallo vatsan päällä
- Molemmat tekevät yhtä aikaa ylävartalon kohotuksen
- Pallollinen heittää pallon parille yläasennossa
- Molemmat laskeutuvat alas ja nousevat uudelleen – vuorollaan kumpikin heittää pallon toiselle
- Harjoitus jatkuu rytmikkäästi molempien toistaessa liikettä

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Liike lähtee keskivartalosta – ei käsistä tai jaloista
- Kohotus ja heitto tehdään hallitusti
- Heitto tapahtuu aina yläasennossa

♦ Välineet:

- 1 kevyt pallo per pari (esim. pehmeä kuntopallo tai pieni jumppapallo) Huom. Painavampi pallo on haastavampi ja kehittää enemmän.
- Jumppamatot

♦ Vaikeustasot:

- Lyhyt matka, kädestä käteen
- Normaali matka, pään yli heitto
- Pidempi matka/heitto sivukautta/painava pallo

♦ Oppilaan oma arvio:

- Jaksoinko säilyttää hyvän tekniikan koko ajan?
- Tunsinko liikkeen vatsalihaksissa?
- Pallo meni perille hallitusti – kyllä / ei

♦ Mini-Move:

Tee vatsalihaskohotuksia ilman palloa 20 sekunnin ajan. Laske, montako toistoa ehdit tehdä hyvällä tekniikalla.

Matokisa



♦ Mitä tehdään:

Oppilaat liikkuvat selinmakuulla eteenpäin käyttämällä vain keskivartalon lihaksia. Käsiiä ja jalkoja ei saa käyttää liikkeen tuottamiseen. Tarkoitus on "madella" vatsalihaksilla eteenpäin lattiaa pitkin. Leikki voidaan toteuttaa yksilö-, pari- tai viestikilpailuna.

♦ Miten toteutetaan:

- Oppilas asettuu selinmakuulle, kädet vartalon vierellä
- Tavoitteena on ns. madella eteenpäin ilman käsien tai jalkojen liikettä
- Liike tuotetaan pelkästään keskivartalon lihaksilla
- Toteutus voi olla yksin, pareittain (kumpi pääsee nopeammin) tai viestinä ryhmissä
- Kierros päättyy, kun oppilas saavuttaa merkin tai aika päättyy

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Oppilas ei käytä käsiä tai jalkoja työntöön – vain keskivartalon lihaksia.

♦ Välineet:

- Jumppamatto tai pitävä lattia
- Kartioita tai teippiä merkkamaan reitti tai päätepiste

♦ Vaikeustasot:

- Lyhyt matka (2–3 m), yksin
- Pidempi matka tai pareittain kisana
- Viestinä joukkueittain useita kierroksia

♦ Oppilaan oma arvio:

- Pystyin liikkumaan ilman käsien tai jalkojen apua – kyllä / ei
- Tunsin liikkeen vatsalihaksissa ja kyljissä – kyllä / ei

♦ Mini-Move:

Makaa paikallasi 20 sekuntia ja nosta lapaluut irti lattiasta. Jaksoitko pitää asennon koko ajan ilman taukoja?

Etunojapunnerrus

Etunojapunnerrus mittaa hartian alueen ja yläraajojen lihasten dynaamista voimaa ja kestävyyttä sekä liikettä tukevien vartalonlihasten staattista kestävyyttä. Mittauksessa suoritetaan mahdollisimman monta etunojapunnerrusta 60 sekunnin aikana.



Etunojapunnerrus läpsy



♦ Mitä tehdään:

Oppilaat tekevät punnerruksia parin kanssa kasvot vastakkain. Harjoitus kehittää ylävartalon lihaskestävyyttä ja keuhonhallintaa – samoja asioita mitataan Move!-etunojapunnerruksessa.

♦ Miten toteutetaan:

- Pareittain jumppamatoille
- Molemmat tekevät punnerruksen, yläasennossa läpsy vastakkaisilla käsillä
- 5-10 toistoa paria kohden, ja sitten lepo

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Vartalo pysyy suorana
- Kyynärpäät taipuvat
- Läpsy tehdään hallitusti ja samassa rytmissä
- Hengitys kulkee tasaisesti

♦ Välineet:

- Jumppamatot

♦ Vaikeustasot:

- Taso 1: Polvet maassa + läpsy
- Taso 2: Normaali punnerrus + läpsy
- Taso 3: Punnerrus + kaksi läpsyä

♦ Oppilaan oma arvio:

- Jaksoin säilyttää tekniikan – kyllä / ei
- Pystyin pitämään rytmin – kyllä / ei
- Liike tuntui helpolta / haastavalta

♦ Mini-Move-harjoitus:

Tee punnerruksia omaan tahtiin niin monta kuin jaksat. Pidä tekniikka hallussa ja seuraa kehittymistä.

Air Hockey



♦ Mitä tehdään:

Pelataan airhockeyn kaltaista peliä etunojapunnerrusasennossa. Pelaajat yrittävät lyödä keskellä olevaa töttsää parin maaliin ja estää samalla omiin maaleihin tuleminen.

♦ Miten toteutetaan:

- Pelaajat ovat vastakkain etunojapunnerrusasennossa
- Maalit muodostetaan kartioista (esim. 2 kpl), n. 1 metrin leveydelle pelaajien väliin
- Keskelle asetetaan yksi töttsä tai pieni esine, jota käytetään "kiekon" tavoin
- Pelaajat liikuttavat töttsää käsillään ja yrittävät saada sen toisen pelaajan maaliin
- Samalla yritetään puolustaa omaa maalia käsillä, pysyen koko ajan etunojassa
- Yksi erä kestää esim. 30 sekuntia–1 minuutti, tai pelataan ensimmäiseen maaliin
- Pidetään tauko ja vaihdetaan pareja tai pelataan useampi erä

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Pelaajat pysyvät etunojapunnerrusasennossa, voit helpottaa vaikeustasoja
- Vartalo pysyy suorana – ei notkoa tai kuprua

♦ Välineet:

- 1 kartio ("kiekko")
- 4 kartiota (2 per maali)

♦ Vaikeustasot:

- Taso 1: Pelaajat saavat pitää toisen polven maassa
- Taso 2: Täysi etunojapunnerrusasento koko ajan
- Taso 3: Lisätään liikkumista – esim. töttsän palautus heti maalin jälkeen

♦ Oppilaan oma arvio:

- Jaksoin pysyä etunojassa koko ajan – kyllä / ei
- Pystyin hallitsemaan liikkeitäni – kyllä / ei
- Liike tuntui – helpolta / haastavalta

♦ Mini-Move-harjoitus:

Ota yksin etunojapunnerrusasento ja siirrä töttsää edestakaisin käsilläsi niin nopeasti kuin pystyt 30 sekunnin ajan. Lasko, montako siirtoa ehdit tehdä hallitusti.

Punnerruspisteet



♦ Mitä tehdään:

Neljä peräkkäistä *punnerruspistettä* (helppo → vaikea) muodostaa "sillan".

•Oppilaalla on minuutti aikaa suorittaa kullakin pisteellä punnerruksia ohjeiden mukaisesti ja sitten on minuutin lepotauko ja sitten siirrytään seuraavalle pisteelle.

♦ Miten toteutetaan:

- Piste 1 ● Seinäpunnerrus – lattiateipattu ruutu seinän vieressä.
 Piste 2 ● Penkkipunnerrus (kätet penkillä) – ruutu penkin edessä.
 Piste 3 ● Polvipunnerrus – ruutu jumppamatolla.
 Piste 4 ● Täysi punnerrus – ruutu toisella matolla.

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla

- Vartalo suorana, ei notkoa/peppua ylhäällä.
- Kynnärpäät koukistuvat ≈ 90°.
- Rauhallinen tempo ja hallittu hengitys.
- Ei siirtymistä seuraavalle pisteelle ennen 8 puhdasta toistoa.

♦ Välineet:

- 2 jumppamattoa, 1 penkki/laatikkopenkki.
- Lattiateippi tai A4-numerot 1–4.

♦ Vaikeustasot:

- Helpot: pisteet 1–2 | Keskitaso: piste 3 | Haastava: piste 4 (+ kevyt reppu selkään).

♦ Oppilaan oma arvio:

- Mille pisteelle pääsin?
- Pysyikö tekniikka hyvänä? (kyllä / ei)

♦ Mini-Move

- 30 s maksimitesti parhaalla pisteellä; kirjaa tulos ja vertaa viikoittain.

Reaktiopunnerruspeli



♦ Mitä tehdään:

Parit punnerrusasennossa vastakkain, pehmopallo "luuna" keskellä.

- Opettajan käsky: "VASEN", "OIKEA" tai "LUU!".
 - VASEN/OIKEA → punnerrus + läpsy kyseisellä kädellä.
 - LUU! → punnerrus, sitten nopein nappaa pallon = 1 piste.

♦ Miten toteutetaan:

20 s työ / 20 s lepo, 5 erää.

- Kirjaa pisteet; kevyt kisatunnelma.

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Punnerrus aina ennen läpsyä/pallon ottoa.
- Vartalo suorana, ei "sukelluksia" pallolle.
- Parit pysyvät omilla matoillaan; väliä viereisiin.

♦ Välineet:

- Jumppamatot.
- 1 pehmopallo (tms.) / pari.

♦ Vaikeustasot:

- Helpompi: polvet maassa.
- Perus: normaali punnerrus.
- Haastava: täysi punnerrus + jalannosto ennen pallon nappausta.

♦ Oppilaan oma arvio:

- Montako pistettä sain?
- Säilyikö tekniikka jokaisessa punnerruksessa? (kyllä / ei)

♦ Mini-Move:

- Harjoituksen jälkeen oma maksimipunnerrustesti valitulla tasolla; kirjaa tulos.

Kehon liikkuvuus

1. Kyykistys
2. Alaselän ojennus täysistunnassa
3. Olkapäiden liikkuvuus oikea ja vasen käsi ylhäällä



Kyykkyhippa – nopeutta ja voimaa



♦ Mitä tehdään:

Hippa, jossa pelistä putoamisen sijaan tehdään 5 kyykkyä ennen paluuta peliin.

♦ Miten toteutetaan:

- Valitse 2 hippaa, jotka ottavat muita kiinni
- Kun jää kiinni, tekee 5 kyykkyä kentän laidalla
- Palaa peliin heti tehtyään kyykyt
- Vaihda hippa sopivin väliajoin

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Kyykyt tehdään kunnolla eikä hosuen
- Juoksusuunta vaihtuu, ei jäädä jumiin
- Pelaaminen pysyy turvallisena

♦ Vaikeustasot:

- Taso 1: 3 kyykkyä kiinni jäädessä
- Taso 2: 5 kyykkyä
- Taso 3: 5 kyykkyä + hyppy lopuksi

♦ Oppilaan oma arvio:

- Jaksoinko tehdä kyykyt kunnolla?
- Oliko helpompi juosta vai kyykätä?

♦ Mini-Move-harjoitus:

Tee 5 kyykkyä ja spurttaa sen jälkeen 10 m – toista 3 kertaa.



Pomppupatruuna – reaktiota ja räjähtävyyttä

♦ Mitä tehdään:

Oppilaat liikkuvat kentällä vapaasti. Kun musiikki pysähtyy tai opettaja huutaa "Pomppu!", oppilaat pysähtyvät, tekevät syvää kyykyä ja ponkaisevat ylös hypyllä.

♦ Miten toteutetaan:

- Kaikki liikkuvat kentällä (esim. kävellen, ravaten tai tanssien)
- Taustalla soi musiikki tai opettaja ohjaa rytmin
- Kun musiikki pysähtyy tai kuuluu "Pomppu!":
→ oppilaat tekevät: syvä kyyky → hyppy ylös → jatkavat liikkumista
- Toistetaan 10–15 kertaa

♦ Missä kohtaa käytetään musiikkia:

- Musiikki toimii rytmittäjänä ja reaktion laukaisijana
- Kun musiikki pysähtyy, oppilaat reagoivat tekemällä liikkeen
- Jos ei ole musiikkia, käytetään opettajan sanallista ohjetta ("Pomppu!")

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Kyykyt tehdään hallitusti, selkä suorana
- Hypyssä pyritään pehmeään alastuloon

♦ Välineet:

- Musiikkilaitte (ei pakollinen)

♦ Vaikeustasot:

- Taso 1: Kyyky ilman hyppyä
- Taso 2: Kyyky + kevyt hyppy
- Taso 3: Syväkyyky + korkea hyppy + taputus ilmassa

♦ Oppilaan oma arvio:

- Säilyikö tasapaino hypyssä?
- Tuntuiko hyppy voimakkaalta?

♦ Mini-Move-harjoitus:

Tee 5 syvää kyykyä ja 5 rauhallista hyppyä – keskity hyvään tekniikkaan.

Liikkuvuuspolku – rentoutta ja kehon tuntemusta



♦ Mitä tehdään:

Oppilaat kiertävät harjoituspisteitä, joissa tehdään rauhallisia liikkeitä kehon liikkuvuuden parantamiseksi. Liikkeet tukevat Move!-liikkuvuusosion kehittämistä ja sopivat alkulämmittelyyn tai palauteluun..

♦ Miten toteutetaan:

- Jaa oppilaat 4–5 hengen pienryhmiin
- Rakenna 4 liikkuvuus pistettä
- Jokaisella pisteellä tehdään liikkeet ohjeen mukaan – sitten vaihdetaan
- Ryhmät kiertävät pisteeltä toiselle
- ♦ Piste 1: Kosketa varpaita – seiso suorana ja laskeudu rauhallisesti kohti varpaita, polvet hieman koukussa. Pysy 20–30 s.
- ♦ Piste 2: Askelkyyky + käsien ylösnosto – ota pitkä askel eteen, laskeudu askelkyykyyn ja nosta kädet ylös. Pysy 10 s per jalka.
- ♦ Piste 3: Kissan ja lehmän venytys – konttausasennossa pyöristä ja notkista selkää hitaasti. Tee rauhassa 5–6 kertaa.
- ♦ Piste 4: Ylävartalon kierto istuen – istu risti-istuntaan, vie käsi polven yli ja kierrä ylävartaloa kohti takaviistoon. Tee molemmille puolille.

♦ Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Oppilaat tekevät liikkeet rauhallisesti ja hengittävät tasaisesti
- Kukaan ei saa pakota kehoa ääriasentoon
- Asennot pysyvät hallittuina koko ajan

♦ Välineet:

- Jumbamattoja tai pehmeä alusta
- Kartiot tai laput, joissa on liikkeen ohje tai kuva

♦ Vaikeustasot:

- Taso 1: Lyhyet pitoajat, yksi kierros
- Taso 2: Normaali kierros, pidemmät pitoajat
- Taso 3: Kaksi kierrosta tai lisäliike pisteisiin

♦ Oppilaan oma arvio:

- Tuntuiko keho vetreämmältä kierroksen jälkeen?
- Missä liikkeessä tuntui kireyttä?
- Oliko liikkeissä helppo hengittää ja rentoutua?

♦ Mini-Move-harjoitus:

Valitse kaksi liikettä pisteistä ja tee niitä hitaasti 30 sekunnin ajan. Keskity hengitykseen ja liikkeen rauhalliseen rytmiin.



Olkanivel hippa

• Mitä tehdään:

Leikitään hippaa. Kun oppilas jää kiinni, hän pysähtyy ja tekee liikkuvuusharjoituksen siirtämällä tötsän selän takana kädestä toiseen – ensin oikea käsi yläkautta, vasen alhaalta, sitten vaihto: vasen yläkautta, oikea alhaalta.

• Miten toteutetaan:

- Valitaan hipat ja opettajalla on kartiot
- Kiinni jäänyt pysähtyy, hakee opettajalta kartionja tekee seuraavat liikkeet: Tötsän siirto selän takana 3 kertaa (oikea ylhäältä, vasen alhaalta)
- Vaihetaan käsien paikkaa seuraavalla kerralla, kun jäädytään kiinni.

- Suorituksen jälkeen oppilas palaa takaisin leikkiin

• Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Käsien vaihto tapahtuu hallitusti
- Molemmat puolet saavat harjoitusta
- Tötsän siirto onnistuu ilman pudottamista
- Liike tehdään rauhallisesti ja keskittyen

• Välineet:

- Tötsä tai hernepusi

• Vaikeustasot:

- Taso 1: Tötsän siirto seisoma-asennossa
- Taso 2: Tötsän siirto yhdellä jalalla seisten
- Taso 3: Tötsän siirto kehonkierron yhteydessä

• Oppilaan oma arvio:

- Molemmat puolet tuntuivat yhtä helpoilta – kyllä / ei
- Pystyin säilyttämään keskittymisen – kyllä / ei
- Liike tuntui helpolta / haastavalta

• Mini-Move-harjoitus:

Seiso paikallasi ja tee tötsän siirtoa 10 kertaa, vaihtuen käsien paikkaa joka kolmas toisto. Pyri tekemään liike mahdollisimman hallitusti ja ilman kompensatioita.

Tötsän nappaus



• Mitä tehdään:

Pariharjoitus, jossa tötsä siirretään kahdella eri tavalla. Harjoitus kehittää olkanivelen liikkuvuutta eri liikesuunnissa sekä yhteistyö- ja kehonhallintataitoja.

• Miten toteutetaan:

Oppilaat työskentelevät pareittain ja siirtävät tötsää vuorotellen kahdessa eri asennossa:

1 Yläkautta – kainalon alta:

- Oppilaat seisovat selät vastakkain
- Ensimmäinen oppilas vie tötsän olkapäänsä yli selän taakse, kyynärpää koukussa
- Pari ottaa tötsän oman kainalonsa alta, käsi selän takaa
- Toistetaan molemmille puolille ja vaihdetaan rooleja

2 Sivusuuntaisesti taakse – kädet suorina:

- Oppilaat seisovat edelleen selät vastakkain, kantapäät samalla linjalla
- Ojentaja ojentaa kätensä suoraan sivukautta taakse, kyynärpää suorana
- Vastanottaja ojentaa oman kätensä taakse suorana ja ottaa tötsän
- Toistetaan molemmille käsille ja vaihdetaan rooleja

• Opettajalle – mitä tarkkailla:

- Kyynärpää on koukussa yläkautta tehtävässä siirroissa
- Kyynärpää on suorana sivusuuntaisessa siirroissa
- Tötsän siirto on hallittu
- Molemmat tekevät molemmat roolit ja puolet

• Välineet:

- Tötsä tai hernepusi per pari

• Vaikeustasot:

- Taso 1: Siirrot paikallaan seisten
- Taso 2: Siirrot yhdellä jalalla tasapainoillen
- Taso 3: Siirrot hitaassa liikkeessä tai epävakaalla alustalla

• Oppilaan oma arvio:

- Muistin pitää kyynärpään koukussa / suorana oikeassa kohdassa – kyllä / ei
- Sain siirrettyä tötsän hallitusti – kyllä / ei
- Liike tuntui – helpolta / haastavalta

• Mini-Move-harjoitus:

Harjoittele yksin molempia siirtotapoja:

- Vie tötsä olkapään yli ja ota se kainalon alta
- Ojenna käsi sivukautta taakse ja kurota niin pitkälle kuin pystyt
- Toista 5 kertaa molemmille puolille.