

”Iloisempaan liikkumiseen” – liikunnanopetuksen uusi opetussuunnitelma

- arjen työkaluja uuden opetussuunnitelman oppilasarviointiin

Oona Kunnala



Tekijä(t) Oona Kunnala	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko "Iloisempaan liikkumiseen" – liikunnanopetuksen uusi opetussuunnitelma - arjen työkaluja uuden opetussuunnitelman oppilasarviointiin	Sivu- ja liitesivumäärä 40+19
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kirjallinen mallinnus liikunnanopettajalle liikunnanopetuksen uuden opetussuunnitelman oppilasarvioinnista. Opinnäytetyön tavoitteena on ollut tuottaa liikunnanopettajalle selkeä "arjen työkalu", jota hän voi hyödyntää omassa työssään.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka sisältää teoreettisen viitekehyksen ja sen pohjalta kootun mallinnuksen liikunnanopetuksen uuden opetussuunnitelman oppilasarvioinnista. Teoreettisessa viitekehyksessä on kaksi isompaa otsikkoa; liikuntapedagogiikka ja opetussuunnitelma. Liikuntapedagogiikka pitää sisällään käsitteet liikuntakasvatus, koululiikunta, liikunnanopettajuus. Opetussuunnitelmaotsikon alla käsitellään yleisesti opetussuunnitelmaa, liikunnanopetuksen opetussuunnitelmaa ja liikunnanopetuksen uuden opetussuunnitelman oppilasarviointia. Tuotososuudessa fokus on oppilasarvioinnissa.</p> <p>Tuotoksena syntyi mallinnus liikunnanopetuksen uuden opetussuunnitelman oppilasarvioinnista. Tuotoksesta selviää mitä asioita liikunnanopettaja arvioi ja millä menetelmillä se tehdään. Tuotos selkeyttää liikunnanopettajalle uuden opetussuunnitelman myötä tulleita muutoksia, ja näin ollen helpottaa hänen työtään. Siitä nimitys "arjen työkalu".</p> <p>Tässä työssä on käytetty kolmea tutkimuskysymystä. Mitä muutoksia uusi opetussuunnitelma tuo liikunnanopetukseen? Miten liikunnanopetuksen arviointi muuttuu uuden opetussuunnitelman myötä? Mitä liikunnanopettaja arvioi ja miten? Työn tuloksena saadaan vastaukset näihin kysymyksiin.</p>	
Asiasanat Liikunnanopetus, liikunnanopettaja, opetussuunnitelma, oppilasarviointi	

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA.....	4
2.1	Liikuntakasvatus	4
2.1.1	Liikuntaan kasvattaminen.....	6
2.1.2	Liikunnan avulla kasvattaminen.....	7
2.2	Koululiikunta	8
2.2.1	Koululiikunnan tehtävä	9
2.2.2	Koululiikunnan tavoitteet	10
2.3	Liikunnanopettaja.....	13
2.3.1	Liikunnanopettaja opetuksen ammattilaisena	15
2.3.2	Liikunnanopettaja arvioinnin ammattilaisena	17
3	LIIKUNNANOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMA	20
3.1	Opetussuunnitelman määrittelyä	20
3.2	Perusopetuksen uusi opetussuunnitelma	21
3.3	Liikunnanopetuksen uusi opetussuunnitelma	23
3.4	Uuden opetussuunnitelman mukainen arviointi liikunnanopetuksessa	25
4	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	28
4.1	Tuotokseen painottuva opinnäytetyö	28
4.2	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	29
4.3	Opinnäytetyöprosessi.....	29
4.4	Tuotoksen sisältö	31
5	POHDINTA	33
	Lähteet	35
	Liitteet.....	41

1 JOHDANTO

"Ope miks me mennään lenkille, eihän se oo mitään liikuntaa, siinähan tulee hiki". Tämän lauseen olen kuullut kolmasluokkalaisen pojan suusta ollessani sijaisena liikuntatunnilla alakoulussa. Silloin mietin hieman huvittuneena, että nyt on jotain mennyt liikuntakasvatuksessa pieleen. Jälkeenpäin miettiessäni olen tullut siihen tulokseen, että ehkä se vain on liikuntakulttuuri, joka on muuttumassa. Liikuntaa voi olla monenlaista ja sitä voi harrastaa muutenkin kuin vain juoksemalla metsässä tai pelaamalla jääkiekkoa. Tämä on tietysti loistava asia, sillä erilaiset pelit ja sovellukset saavat lapsia liikkumaan ihan huomaamatta. Ihminen tarvitsee liikuntaa kaikkina ikäkausina. Kouluikäisten lasten ja nuorten liikkumisesta huolehditaan monipuolisella liikunnanopetuksella ja vapaa-ajan harrastamisella. Kouluikäiset lapset ja nuoret tarvitsevat liikuntaa luuston sekä lihaksiston kehittymiseen ja nimenomaan lapsuusiän liikunnalla on iso rooli aikuisiän liikuntaaktiivisuuteen. Monien tutkimusten mukaan lapsuusiän liikunnasta saadut vaikutukset ovat omaa luokkaansa. Liikuntaa harrastavien lasten luusto on jopa 7-8 prosenttia vahvempaa kuin liikkumattomilla lapsilla. Fyysisten vaikutusten lisäksi liikunta vaikuttaa positiivisella tavalla myös lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Liikunnan on todettu edistävän kasvua, kehitystä sekä terveellisen elämäntavan kehittymistä. Hyvällä ja riittävällä liikuntakasvatuksella sekä liikuntataitojen opettamisella voi olla tärkeä rooli aikuisiän pysyvään liikunnan harrastamiseen. (Vuori & Miettinen 2000, 91, 94, 110.)

Kouluissa tapahtuva liikunnanopetus kuuluu osaksi lasten ja nuorten monipuolista liikuntakasvatusta (Laakso 2007, 16). *"Liikunnan ilo"* on liikunnanopetuksen yksi tärkeimmistä tavoitteista. Liikunnan merkitys osana jokapäiväistä elämää korostuu perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Pitkälä 2014, 14). *"Liikunnanopetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaan hyvinvointiin tukemalla sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon että fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä samalla vahvistaen liikunnallisen elämäntavan perustaa. Liikunnassa korostuvat kehollisuus, fyysinen aktiivisuus ja yhdessä tekeminen. Liikunnan avulla edistetään tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä tuetaan kulttuurien moninaisuutta ja ympäristön kestävä kehitystä".* (Pitkälä 2014, 9).

Suomessa on tunnistettu valtakunnallinen huoli lasten ja nuorten liikuntaaktiivisuuden vähenemisestä. Monet nuoret lopettavat kokonaan organisoidun urheilun harrastamisen eikä koululiikunta enää kiinnosta. Tai saattaa olla, että koululiikunta vielä maistuu jääden silti hyvin yksipuoliseksi muutaman liikuntalajin harrastamiseksi. Tähän asiaan halutaan tulevaisuudessa puuttua. Miten liikunta tukee lapsen ja nuoren monipuolista kasvua ja kehitystä? Tässä kysymys johon etsitään vastauksia muun muassa uudessa opetussuunnitelmassa, joka astui voimaan syksyllä 2016 kaikissa suomalaisissa peruskouluissa. Uu-

distuksessa on mietitty liikunnan luonnetta ja tehtävää. Työryhmä, joka on ollut valmistelussa liikunnan osuutta, on nostanut oppilaiden sisäisen motivaation vahvistamisen yhdeksi keskeisimmistä koululiikunnan tavoitteista. Tämä tapahtuu synnyttämällä myönteisiä kokemuksia sekä vahvistamalla oppilaiden omaa pätevyyden tunnetta liikkumisessa. Erilaiset liikuntamuodot ja lajit sekä liikuntatehtävät nähdään toiminnallisina välineinä, joilla edesautetaan opetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Tämä tulee vaikuttamaan liikunnanopettajan työnkuvaan niin, että yksittäisten liikuntatietojen- ja taitojen opettamisen sijaan heistä tulee oppilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjiä. Kokonaisvaltaisuudesta on työryhmän mielestä mahdollista huolehtia vielä nykyistä paremmin jakamalla liikunnanopetuksen tavoitteet fyysisiin, psyykkisiin sekä sosiaalisiin toimintakyvyn osa-alueisiin. Tavoitteena tulee olemaan monipuolinen toimintakyvyn vahvistaminen, jolla autetaan oppilaita luottamaan itseensä sekä selviämään erilaisista arkielämän toiminnoista. Tämä antaa pohjan myös liikunnasta nauttimiselle joko omaehtoisessa liikunnan harrastamisessa tai organisoidussa urheiluseuran toiminnassa. Tavoitteena on, että suomalainen liikunnanopetus tulee tukemaan lasten ja nuorten hyvää elämää. Siinä opetukselle luonteenomaista on hyvä vuorovaikutus että arvostus itseä ja muita kohtaan. Hauskuus ja huolenpito sekä terve suhde omaan kehoon ja toisiin ihmisiin kuuluvat tulevaisuuden liikunnanopetukseen. (Pietilä 2014.)

Uusi opetussuunnitelma muuttaa opettajien työnkuvaa sekä opetusta. Koko opetustapaa tullaan katsomaan aivan eri näkökulmasta kuin ennen. Siinä on huomioitu teknologian kehittyminen sekä maailman ja yhteiskunnan muuttuminen. Uudistukset koskevat myös *liikunnanopetuksen* opetussuunnitelmaa. Opetustapa tulee muuttumaan entisestä lajilähtöisestä liikunnanopetuksesta laajoihin taitoja opettaviin oppimiskokonaisuuksiin. Uusi opetussuunnitelma korostaa yksittäisten lajitaitojen sijaan oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja motoristen taitojen kehittymistä. Urheilulajeista mainitaan enää ainoastaan uinti. Lajien sijaan liikunnan uudessa opetussuunnitelmassa on kolme isompaa kokonaisuutta, johon opetus tulevaisuudessa perustuu. Nämä kokonaisuudet ovat tasapaino- ja liikkumistaidot sekä välineenkäsittelytaidot. Tärkeänä pidetään näiden kolmen kokonaisuuden opetusta lajeja hyödyntäen. (Opetushallitus 2014.)

Myös oppilasarviointi muuttuu uuden opetussuunnitelman myötä. Erityisesti päättöarvioinnin uudet arviointikriteerit ovat nostattaneet voimakkaita reaktioita liikunnanopettajien keskuudessa. Uuden opetussuunnitelman mukaan fyysisten kunto-ominaisuuksien tasoa ei käytetä enää arvioinnin perusteena, vaan liikunnan arviointi perustuu fyysisten-, sosiaalisten ja psyykkisten toimintakykyjen tavoitteisiin. Tästä lähtien arvioinnin kohteena ovat oppiminen ja työskentely, ei niinkään fyysisten kunto-ominaisuuksien taso. Arvioinnissa tulee käyttää monipuolisia menetelmiä siten, että oppilaille on mahdollisuus osoittaa parasta

osaamistaan. Itsearviointi kuuluu osaksi arviointia. Käytännössä tämä kaikki tarkoittaa sitä, että puolet liikunnan arvosanasta muodostuu oppilaalle asetettujen tavoitteiden täytymisestä (oppimisesta ja kehittymisestä) ja toinen puolikas muodostuu oppilaan tunti-työskentelystä (aktiivisuudesta ja asenteesta). Uusi liikunnanopetussuunnitelma korostaa siis oppilaan kokonaisvaltaista oppimista. Oppilaan tulee osata arvioida omia fyysisiä ominaisuuksia ja sen pohjalta harjoittaa voimaa, nopeutta, liikkuvuutta ja kestävyyttä. Erona vanhaan opetussuunnitelmaan on myös se, että opetussuunnitelma kieltää fyysisten testien käytön arvioinnin perusteena. Ainoa fyysisen kunnon ”mittari” on MOVE! seuranta ja palautejärjestelmä. Tätä ei tule ajatella pakollisena sisältönä liikuntatunneilla, vaan se tulee nähdä paljon laajempaan, yhtenä terveydenhuollon osana, jonka avulla ohjataan oppilaita pitämään huolta omasta hyvinvoinnistaan ja toimintakyvystään. Näin ollen liikunnanopettajat ovat jatkossa keskeisessä roolissa siinä, että tulevaisuudessa meillä olisi toimintakykyisempiä oppilaita ja mahdollisiin hälyttäviin tapauksiin olisi keinoja puuttua riittävän aikaisin. Tulevaisuuden liikunnanopetus on nähtävä mahdollisuutena, joka tuo lisäarvostusta liikunnanopettajille. (Sääkslahti, Huhtiniemi, Pääjärvi-Myllyaho, Penttinen & Mäkelä 2017.)

Tässä opinnäytetyössä on haluttu lähteä tekemään työtä, joka liittyy selkeästi työelämän kehittämiseen ja siinä ilmeneviin muutoksiin. Tarkoituksena ei ollut keksiä jotain uutta, vaan nimenomaan tarttua johonkin ajankohtaiseen ilmiöön ja perehtyä siihen tarkemmin. Tällä hetkellä koulumaailmassa ajankohtaisin ja puhuttavin asia on uusi opetussuunnitelma ja sen tuomat muutokset koulutyöhön. Aihe on valittu sen mukaan.

Tämä työ on tuotokseen painottuva opinnäytetyö, jonka tarkoituksena on kartoittaa uuden opetussuunnitelman tuomia muutoksia arviointiin, ja tuottaa siitä selkeä mallinnus liikunnanopettajalle. Opinnäytetyön tavoitteena on selkeyttää liikunnanopettajalle tulevan opetussuunnitelmauudistuksen tuomat muutokset oppilasarviointissa sekä antaa käyttöön selkeä ”arjen työkalu”, jota voidaan hyödyntää omassa työssä. Lisäksi tavoitteena on luoda toimiva mallipohja, josta myös muut oppiaineet voivat halutessaan ottaa vinkkejä oman samantyyllisen mallin luomiseen. Tällainen mallintaminen lisää opettajan tietoisuutta oman työn tavoitteista ja tarkoituksesta sekä selventää opettajan roolia omassa työssään. Muutokset vanhasta uuteen tulevat olemaan melko suuria ja se tulee vaatimaan opettajilta paljon perehtymistä sekä asiaan paneutumista. Työn tuotos on niin sanottu palvelutarjotin, jossa liikunnanopetuksen uuden opetussuunnitelman arviointiin liittyvät muutokset on selkeästi luettavissa.

2 LIKUNTAPEDAGOGIIKKA

2.1 Liikuntakasvatus

Liikunta käsitteenä on laaja ja urheilulajien harrastaminen vapaa-ajalla on vain pieni osa liikunnasta. Kaikki hyötyliikunta, pihaleikit, koululiikunta sisältäen myös välitunnit ovat hyviä esimerkkejä liikunnan laaja-alaisuudesta. Liikunta on fyysistä aktiivisuutta ja lihastoituminta, joka aiheuttaa energiankulutuksen kasvua. Liikuntaa tarkastellaan sen laadun, intensiteetin, määrän ja keston perusteella. Liikuntaa voivat olla toteuttamassa monet ammattiryhmät, kuten opettajat, ohjaajat ja valmentajat sekä vanhemmat. Kaikki tämä voi tapahtua joko tiedostaen tai tiedostamatta. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 17.)

Liikuntakasvatus kuuluu osana koulujen liikunnanopetukseen (Laakso 2007, 16). Liikuntakasvatukseksi voidaan määritellä kaikki sellainen toiminta, jossa liikuntaa toteutetaan kasvatuksen näkökulmasta. Tällaista toimintaa voivat olla esimerkiksi lapsen sosiaalinen sekä psyykinen kasvatus, joissa liikunta on keskiössä. (Opetushallitus 2007, 5.) Kouluissa järjestettävällä liikuntakasvatuksella on tärkeä rooli, sillä se tavoittaa lähes jokaisen suomalaisen lapsen ja nuoren (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 101).

Peruskoulussa tapahtuvalla liikunnanopetuksella luodaan usein perusta lasten ja nuorten liikuntaharrastuksille (Laakso 2007, 18). Liikuntakasvatuksen arvot heijastuvat suomalaisen yhteiskunnan yleisistä kasvatustavoitteista, sillä Suomessa liikunnan arvopohjaa ohjaa vahva normatiivinen säätely ja sosiaalinen kontrolli (Ilmanen 2013, 17). Suomessa liikuntakasvatuksella on vakaa perusta ja sitä kautta vahva luottamus yhteiskunnassa (Yli-Piipari 2014, 468). Liikuntaan kasvattaminen nähdään Suomessa yhtenä keskeisenä kasvatustavoitteena (Laakso 2007, 19). Liikuntakasvatuksen tärkein tehtävä on tukea lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä kehitystä, ohjaten heitä terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan (Pietilä & Koivula 2013, 278). Tämän lisäksi terveyden hyvinvoinnin edistämisen tavoitteena on vaikuttaa terveyteen liittyvien tietojen ja asenteiden omaksumiseen (Lyyra 2013, 28–29). Liikuntakasvatuksen päätavoite on aktivoida lapset ja nuoret liikunnan pariin ja näin ollen saada pysyviä vaikutteita aikuisuuteen, eli saada liikunnasta pysyvä osa elämään. Liikunta tarjoaa hyvän toimintaympäristön sosiaalisiin ja eettisiin kasvatustavoitteisiin, mahdollisuuksia inhimilliseen kasvuun sekä kognitiivisen oppimisen edistämiseen. Itseilmaisuus sekä esteettiset ja luovuutta edistävät elementit toteutuvat liikuntakasvatuksessa. (Laakso 2007, 21–22.)

Liikuntakasvatuksessa pyritään kehittämään oppilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. Suomessa opetussuunnitelma jättää liikunnan aktiivisten valintojen

päätöksenteot koulujen ja opettajien vastuulle, joka tarkoittaa, että vastuu opetuksen kehittamisestä korostuu entisestään. (Yli-Piipari 2014, 471.) Liikunnanopettajilla erityisosaaminen on juuri liikuntapedagogiikassa. Liikuntapedagogiikka on tieteenala, joka tutkii liikuntakasvatusta ja liikunnanopetusta. (Pesonen 2011, 20–21.) Liikuntakasvatus on osa liikuntapedagogiikkaa (Laakso 2007, 16).

Liikunnan avulla kasvattaminen tarkoittaa liikunnan hyödyntämistä lasten ja nuorten persoonallisuuden suotuisalle kasvuille ja kehitykselle. Kun taas puhutaan liikuntaan kasvatamisesta, tarkoitetaan sillä liikunnan harrastamisen, omasta hyvinvoinnista huolehtimisen sekä terveellisten elämäntapojen ohjaamiseen liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista. Lasten liikuntamotivaatiota edistetään rakentamalla liikuntatilanteita siten, että lapset saavat niistä positiivisia kokemuksia. Tällaiset tilanteet opettavat lapsille tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä lisäävät ymmärrystä liikunnallisen elämäntavan hyödyille. (Jaakkola ym. 2013, 20.) Liikunnan avulla kasvattamisessa tulee tiedostaa toivotut kasvatustavoitteet sekä liikunnan kasvatusmahdollisuudet. Liikunta tarjoaa tilaisuuden uusille ihmiskontakteille ja sitä kautta erinomaisen tilaisuuden yhdessä toimimiselle. Liikunnan avulla voidaan myös pohtia oikeaa ja väärää, itsekkyyttä sekä sääntöjen noudattamista. Pelit ja leikit luovat haasteellisia tilanteita ja niissä päästään harjoittelemaan moraalikasvatusta. Tilanteet pitää kuitenkin osata käyttää kasvatuksellisesti oikein, jottei lopputulos ole päinvastainen. Joka tapauksessa liikunta tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden kognitiivisen oppimisen tukemiseen ja monikulttuurisen suvaitsevuuuden lisäämiseen. (Laakso 2010.)

Kouluissa tapahtuvalle liikuntakasvatukselle on asetettu tavoitteita, joissa huomioidaan oppilaan kehitys ja kasvu. Näitä ovat motoristen taitojen kehittäminen, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen sekä myönteisen minäkäsityksen ja sosiaalisen kasvun tukeminen. (Jaakkola, Sääkslahti & Liukkonen 2009.) Liikuntakasvatuksella pyritään synnyttämään sellaisia tietoja, taitoja ja asenteita, joiden varassa henkilö pystyy ja haluaa vapaaehtoisesti harrastaa liikuntaa. Taidot ovat keskeisessä asemassa liikunnan kaltaisessa fyysis-motorisessa toiminnassa. Vapaaehtoinen harrastaminen on yksilöllinen asia, joten on vaikeaa määritellä sitä, mitkä taidot auttavat parhaiten tavoitteiden toteutumisessa. Tämän takia liikuntakasvatukseen tulee tarjota monipuolista liikuntaa erilaisissa toimintaympäristöissä, jotta jokaisella on mahdollisuus löytää oma tapa harrastaa. Samalla saadaan monipuolisia toimintakokemuksia ja sitä kautta myönteisiä asenteita ainakin joitain liikuntamuotoja kohtaan. Oppimaan oppimista pidetään taitojen oppimisen yhtenä perusperiaatteena. Liikuntakulttuurissa tapahtuu muutoksia koko ajan, jonka seurauksena erilaisia tapoja harrastaa syntyy jatkuvasti. Tämän vuoksi on myös tarkoituksenmukaista antaa

riittävästi perustietoja liikunnan vaikutuksista, lajeihin liittyvistä erityispiirteistä sekä harrastusmahdollisuuksista. (Laakso 2010.)

2.1.1 Liikuntaan kasvattaminen

Liikunnan harrastamiseen on kiinnitetty viimeisten vuosien aikana enemmän huomiota kuin aikaisemmin. Liikunnan harrastaminen on lähes välttämätön keino säilyttää ihmisen fyysinen toimintakyky hyvänä. Kansalaisten aktiivisuustasot ovat laskeneet entisestä ja liikunta onkin yhä enemmän vain vapaa-ajan harrastusmuoto. Tästä johtuen fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen kohdistuu juuri siihen ryhmään, jotka eivät harrasta liikuntaa vapaa-ajallaan. Nyky-yhteiskunnassa liikunnan tärkeyttä perustellaan fyysisen kunnon ja toimintakyvyn huolehtimisella. Liikunnan avulla pystytään ehkäisemään monia sairauksia. Lisäksi se kohottaa fyysistä hyvinvointia sekä elämän laatua. (Laakso 2003, 17–18.)

”Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan sellaisten tietojen, taitojen ja asenteiden synnyttämistä, että henkilö niiden varassa pystyy ja haluaa harrastaa vapaaehtoisesti sitä.” (Opetushallitus). Oppimistavoitteena fyysinen kunto ei ole verrattavissa muihin kasvatusavoitteisiin, sillä se ei säily automaattisesti ikuisesti hyvänä. Hyvä fyysinen kunto on jatkuvan harjoittelun tulosta, eikä oppilas voi samalla tavalla oppia sitä, kuin jotain muuta opetettavaa asiaa. Oppilas voi kuitenkin oppia erilaisia tapoja kohottaa tai ylläpitää kuntoa sekä saada tietoa kunnon testaamismenetelmistä ja sen merkityksistä. Oppilaalle opetetaan, että jos liikuntaharjoittelun lopettaa, häviävät liikunnan myönteiset vaikutukset melko nopeasti. Liikuntakasvatuksessa tulisi keskittyä näiden oppimistavoitteiden saavuttamiseen, eikä pelkästään kunnon kohottamiseen. Liikunnanopettajan tehtävänä on rakentaa sellainen liikuntatunti, jossa yhdistyy tehokas liikunta sekä uusien taitojen opettelu. (Laakso 2003, 18.)

Liikuntakasvatuksen tulee tarjota oppilaalle mahdollisimman monipuolista liikuntaa erilaisissa ympäristöissä, jotta jokainen löytäisi itselleen sopivimman ja mielekkäimmän tavan liikunnan harrastamiseen. Tämän lisäksi oppilaalle tulee antaa mahdollisuus erilaisten toiminnallisten kokemusten saamiseen, joiden kautta hänelle muodostuu myönteinen asenne edes jotain liikuntamuotoa kohtaan. Silti on olemassa edelleen tiettyjä perusliikuntamuotoja, joiden osaaminen tulisi olla hallussa. Näitä ovat lenkkeily, hiihto, uinti, pyöräily sekä voimistelu. Nykypäivänä liikuntalajien kirjo on kuitenkin paljon suurempaa, kuin vielä muutama kymmenen vuotta sitten. Esimerkiksi erilaiset pelit ja sovellukset näkyvät yhä enemmän liikunnanopetuksessa sekä lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunta harrastuksissa. Tärkeintä onkin opettaa monipuolisesti erilaisia fyysis-motorisia taitoja, jolloin oppilas saa vaihtelevia oppimiskokemuksia. (Laakso 2003, 19.)

2.1.2 Liikunnan avulla kasvattaminen

Liikunnalla voidaan edistää monia koulun yleisiä kasvatustavoitteita. Tämä vaatii kuitenkin sen, että opetustilanteet on järjestetty oikein. Liikunnassa yhdistyy moni asia: yhdessä toimiminen, ihmiskontaktien solmiminen, pohdinta oikeasta ja väärästä, itsekkyyden sääntely sekä sääntöjen noudattamisen harjoittelu. Liikunta tarjoaakin erinomaisen kasvatusalustan niin sosiaalisiin, eettisiin kuin moraalisiin tilanteisiin sekä toimintoihin. Leikit ja pelit luovat automaattisesti moraalikasvatuksen kannalta haasteellisia tilanteita. (Laakso 2003, 20.) Liikunta ei varsinaisesti kasvata, vaan liikuntatilanteissa vallitseva ihmisten välinen vuorovaikutussuhde kasvattaa oppilaita. Liikuntatunneilla etsitään omia rajoja ja opetellaan yhteisiä pelisääntöjä sekä fyysisen ja psyykkisen rasituksen sietämistä. (Puonti 1999, 113–114.)

Liikuntatunneilla esiintyy paljon ilmaisua, luovuutta sekä eettisyyttä sisältäviä tilanteita. Tämän vuoksi liikuntakasvatus on myös taide- ja kulttuurikasvatusta. Liikunta kuuluu osaksi kansallista liikuntaperintöämme, joka näkyy harrastettavien liikuntamuotojen valikoimassa. Valikoimaa muokkaa vuodenaikarytmi, jossa ilmasto ja luonnonolosuhteet ovat merkittävässä asemassa. Suomessa on erittäin monipuolinen liikuntalajien kirjo, johtuen juuri vuodenaikojen vaihtelusta. Liikunta on myös kansainvälinen ilmiö, johtuen yhteisistä liikuntamuodoista. Monikulttuurinen vuorovaikutus syntyy eri kulttuureista tulevien ihmisten välillä tällaisissa liikuntatilanteissa. Puhutaan nonverbaalisesta viestinnästä, jossa ihmisten väliset kohtaamiset eivät perustu sanojen merkityksiin. Liikunnassa tällaiset kohtaamiset ovat helpompia. (Laakso 2003, 20–21.)

Liikunta antaa hyvän mahdollisuuden inhimilliseen kasvuun ja kognitiivisen oppimisen tukemiseen. Hyvällä liikuntakasvatuksella voidaan vaikuttaa positiivisesti lapsen kognitiiviseen ja affektiiviseen eli sosioemotionaaliseen kehittymiseen. Kognitiivisen oppimisen tavoite on auttaa lasta kehittymään tehokkaasti eri aisteja käyttäväksi ja aktiiviseksi oppijaksi. Affektiivista kehittymistä tuetaan liikunnan avulla taas kannustamalla lasta löytämään itse ratkaisuja ja innostamalla yhteistyöhön. On paljon oppilaita, jotka eivät jaksakaan keskittyä teoriaopiskeluun, mutta liikunnassa he omaksuvat tietoja ja oppimistottumuksia ilman minkäänlaisia keskittymisvaikeuksia. Tästä voidaan mainita esimerkkinä pitkäjänteisyys. (Laakso 2003, 20.)

Liikunnan avulla kasvattaminen on tietoista ajattelun, tunne-elämän ja yhteistyötaitojen kehittämistä. Näiden kolmen tavoitteen tarkoituksena on tukea lapsen kasvua ja kehitystä tasapainoiseksi, vastuuntuntoiseksi, itsenäiseksi sekä yhteistyökykyiseksi yksilöksi. Liikunta tukee lapsen persoonallisuuden kasvua sekä kokonaisvaltaista kehitystä. Kasvatus-

tavoitteiden lisäksi liikunnan avulla tuetaan terveellisiä elämäntapoja. (Puonti 1999, 113–114.)

2.2 Koululiikunta

Koululiikunta on kaikkea koulussa tapahtuvaa liikuntaa. Koululiikunta on jaettu koulun opetussuunnitelman mukaiseen liikuntaan eli liikuntatunteihin sekä liikuntatuntien ulkopuoliseen liikuntaan eli esimerkiksi välituntiliikuntaan. (Laine 2015, 133–134.) Koululiikunta kuuluu osaksi liikuntakasvatusta, johon koulujen liikunnanopetus perustuu. Koululiikunta on koulussa tapahtuvaa kasvatusta- ja opetustarkoituksessa harjoiteltua liikuntatoimintaa. Koululiikunta ja kasvatusta kulkevat aina käsi kädessä. Näin ollen koululiikunta on muiden oppiaineiden tavoin lapsen ja nuoren kasvattamista. (Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen 1980, 10, 21.) Koulun liikunnanopetuksella on kaksi päätehtävää, joita ovat kasvattaminen liikuntaan sekä kasvattaminen liikunnan avulla (Laakso 2007, 19). Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan tietojen, taitojen sekä asenteiden opettamista. Lisäksi se on liikuntamotivaation edistämistä, jonka avulla rakennetaan pohjaa elämän mittaiselle fyysiselle aktiivisuudelle. Liikuntamotivaatiota edistetään luomalla liikuntatilanteita ja liikuntaympäristöjä, joiden kautta oppilas saa myönteisiä kokemuksia. Kasvattaminen liikuntaan taas tarkoittaa liikunnan käyttämistä välineenä silloin, kun oppilasta tuetaan hänen persoonallisuuden myönteisessä kasvussa ja kehityksessä. Liikuntatilanteiden kautta opetetaan erilaisia vuorovaikutus- ja tunnetaitoja sekä terveellisten elämäntapojen ja liikunnan merkityksen ymmärtämistä eettisen ajattelun ja hyvinvoinnin osana. (Jaakkola ym. 2013, 20.)

Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jonka tavoitteena motivoida oppilasta omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Liikunnanopetuksessa tulee edetä oppilaan yksilölliset kehittymismahdollisuudet huomioiden. Oppilaan itsensä tunteminen vahvistuu liikunnan ja erilaisten oppimiskokemusten kautta ja oppilaalle pyritään opettamaan liikunnallista elämäntapaa. Koululiikunnassa korostetaan yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta, reilua peliä sekä turvallisuutta. Tämän lisäksi liikenneturvallisuus tulee huomioida osana opetusta. Koululiikunta pohjautuu kansalliseen liikuntakulttuuriin, joka otetaan huomioon liikuntatuntien suunnittelussa. Joillekin koululiikunta saattaa olla ainoa mahdollisuus harrastaa liikuntaa ja saada liikunnallisia kokemuksia sekä elämyksiä. Koulun liikunnanopetus voi olla ainoa mahdollisuus vaikuttaa oppilaan liikunnallisuuteen ja liikunnan harrastamiseen. (Opetushallitus 2004, 248.) Monipuoliset ja mielekkäät koululiikuntakokemukset luovat pohjaa myönteiselle asenteelle liikuntaa kohtaan sekä vaikuttavat positiivisella tavalla aikuisiän liikunnalliseen elämäntapaan (Lintunen 2000, 81).

Liikunta on muita oppiaineita julkisempaa, sillä oppilaan suoritus on välittömästi muiden nähtävissä ja arvioitavissa. Hyvällä suorituksella oppilas saa myönteistä julkisuutta, kun

taas huonolla päivävastaista. Näin ollen hyvällä sosiaalisemotiealisella ilmapiirillä on suuri vaikutus, sillä hyvällä liikuntatunnilla voidaan tukea persoonallisuuden kehitystä sekä lisätä henkistä hyvinvointia. Psykkisen merkityksen kannalta on tärkeää, että liikunnasta saadaan hyviä henkilökohtaisia kokemuksia sekä elämyksiä. Koululiikunta on usein muita aineita mielekkäämpää. Koululiikunnasta saadaan iloa ja se koetaan hyödyllisenä ja mukavana oppiaineena. (Telama & Kahila 1994, 152–153.) Laadukas liikunnanopetus tarjoaa eritasoisille oppilaille onnistumisen kokemuksia, joiden kautta lapselle muodostuu positiivinen kuva omasta osaamisestaan. Tämä puolestaan vaikuttaa myönteisellä tavalla lapsen psyykkiseen hyvinvointiin. (Jaakkola ym. 2013, 21.)

Liikunnalla on tutkitusti suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tämän vuoksi liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on yhteiskunnassamme tavoiteltava asia. Liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa myönteiset kokemukset edesauttavat tavoitteen saavuttamista. Varsinkaan nuoret oppilaat eivät itse osaa vielä ajatella pitkän aikavälin tavoitteita, joten siksi yksittäisillä liikuntatunneilla on merkityksellinen rooli oppilaan ohjaamisessa liikunnallisen elämäntavan suuntaan. Liikunnanopetuksessa otetaan vakavasti hyvinvointiin vaikuttaminen ja sen eteen tehdään pitkäjänteisesti töitä. Liikunnanopetuksen ydin on fyysisten, sosiaalisten ja psyykkisten toimintakykyjen edistäminen, jotka ovat eduksi oppilaan omalle hyvinvoinnille ja terveydelle. (Opetushallitus 2016, 1.)

2.2.1 Koululiikunnan tehtävä

Koululiikunnassa tutustutaan omaan kehoon niin, että oppilas oppii suhtautumaan siihen myönteisesti. Oman kehon arvostaminen ja sen tunteminen sekä monipuoliset kehollisen ilmaisun kokemukset turvallisessa oppimisympäristössä antavat oppilaalle välineet eheäksi ihmiseksi kasvamiseen. Kaikille oppilaille pitää olla yhtäläiset mahdollisuudet positiivisiin liikuntakokemuksiin kehotyypistä tai muista henkilökohtaisista ominaisuuksista riippumatta. Fyysinen aktiivisuus korostuu koululiikunnassa. Fyysisen aktiivisuuden sekä liikunnan lisääminen on ihmisten elämäntavassa suuri haaste, eikä koululiikunta pysty täysin vastaamaan siihen. Istuva elämäntapa on valitettavan yleistä ja jo päivähoitossa lapset istuvat 60 % ajastaan. Perusopetusikäisten lasten tulisi liikkua 1-2 tuntia päivässä. Liikunnanopetuksen pedagogiset ja lukujärjestykselliset ratkaisut voivat kuitenkin tukea tätä suositusta. Oppituntien fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä nopealla toiminnan käynnistämällä, eikä hyvin etenevää toimintaa saa keskeyttää liian nopeasti. (Opetushallitus 2016, 1-2.)

Yhdessä tekeminen kuuluu liikuntatunneille. Oppilaat osallistuvat oppitunneilla ikätasonsa mukaisesti suunnitteluun, toteutukseen sekä arviointiin. Yhteisön jäsenenä toimimista tu-

lee harjoittaa liikuntatunneilla erilaisten leikkien, toimintaratojen ja pelien muodossa. Hyvällä oppimisilmapiirillä rakennetaan yhdessä työskentelyn taitoja. Oppilaita tuetaan yhteisön jäsenenä toimimiseen oppimisessa. Oppilaan osallisuuden tunnetta ja oppilasryhmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta tuetaan taitojen harjoittelulla sekä sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä tukevien tietojen omaksumisen avulla. Hyvän elämän taidot, toiminnallisuus ja ajattelu ovat kaikki yhteydessä toisiinsa koululiikunnassa. (Opetushallitus 2016, 2.)

Liikunnanopetuksessa on lähtökohtana tasa-arvo. *”Liikunnan avulla edistetään yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä tuetaan kulttuurista moninaisuutta.”* (Opetushallitus 2014). Oppivassa yhteisössä edistetään yhdenvertaisuutta sekä tasa-arvoa ja kaikkia yhteisön jäseniä tulee kohdella samanarvoisina. Oppiva yhteisö edistää sukupuolten välistä tasa-arvoa sekä tukee oppilaita oman identiteetin rakentumisessa. Opetusmateriaalinen, oppimisympäristöjen ja työtapojen valinnoilla luodaan näkyvyyttä inhimillisen moninaisuuden arvostamiselle. Turvallisessa ja yhdenvertaisessa oppimisympäristössä jokaisen oppilaan tulee saada tukea oppimiseensa, kasvaa omana itsenään sekä tulla tasavertaisesti huomioiduksi ja kuulluksi. Opettajan tulee noudattaa yhdenvertaisuuslakia sekä tasa-arvolakia työssään. Liikunnassa tämä näkyy ryhmien muodostuksissa. Tähän asti Suomessa on pääasiallisesti jaoteltu oppilaat tyttöjen ja poikien liikuntaryhmiin, uudessa opetussuunnitelmassa kannustetaan sekaryhmien muodostamiseen. Opetusryhmät voidaan muodostaa myös opetuksen tavoitteiden ja turvallisuuden saavuttamisen lähtökohdista. (Opetushallitus 2016, 3-4.)

Liikunnanopetuksen pitää olla turvallista. Toiminnallisena oppiaineena oppilaiden fyysiseen turvallisuuteen vaikuttavat opettajan osaaminen, tietämys, didaktiset ratkaisut sekä itse toiminta opetustilanteessa. *”Opetus on turvallista, ja se perustuu eri vuodenaikojen ja paikallisten olosuhteiden tarjoamiin mahdollisuuksiin.”* (Opetushallitus 2014). Liikunnanopetuksessa turvallisuus on muutakin kuin oppilaan sosiaalisesta ja psyykkisestä turvallisuudesta huolehtimista. Opetuksen järjestäjän vastuulla on laatia opetussuunnitelman yhteydessä suunnitelma, jossa oppilaita suojellaan väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä. Laatimisen lisäksi suunnitelma pitää toimeen panna sekä sitä tulee noudattaa. (Opetushallitus 2016, 3-4.)

2.2.2 Koululiikunnan tavoitteet

”Opetuksella halutaan vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellistä merkitystä. Lisäksi oppilaalle tulee tarjota sellaisia tietoja, taitoja sekä kokemuksia, jotka mahdollistavat liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen.” (Opetushallitus 2004, 237.) Liikun-

nanopetuksen tavoitteet ja sisällöt jaetaan siis fyysisiin, sosiaalisiin sekä psyykkisiin toimintakyvyn osa-alueisiin. Näin huolehditaan siitä, että kokonaisuus on tasapainossa. (Jaakkola ym. 2013, Kalaja 2003 & Kokkonen & Klemola 2013.)

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Taito suoriutua erilaisista motorisia perustaitoja edellyttävistä tehtävistä sekä taitoa selviytyä taitojen taustalla vaikuttavien erilaisten ominaisuuksien edellyttävistä tehtävistä kutsutaan fyysiseksi toimintakyvyksi. Fyysiset toimintakyvyn ominaisuudet ovat merkittävästi yhteydessä oppilaiden kasvuun ja kehitykseen, joten liikuntatuntien tavoitteet ja keskeiset sisällöt tulee olla mietitty luokkatasojen mukaan. (Opetushallitus 2016, 5.)

Sosiaalinen toimintakyky taas tarkoittaa enemmän tunne-elämää ja ihmissuhteita. Oppilaan sosiaalinen ja psyykinen hyvinvointi riippuu paljon siitä, minkälaisia sosioemotionaalaisia ja ihmissuhteita tukevia taitoja he onnistuvat liikuntakasvatuksen tai oman itsensä avulla omaksumaan. Jotta tunne-elämä olisi tasapainoista ja tarkoituksenmukaista, oppilaan täytyy hallita tunnetaidot. Hyvillä sosiaalisilla taidoilla autetaan puolestaan saavuttamaan myönteisiä sosiaalisia tavoitteita ja parantaa vuorovaikutusta ihmisten välillä. Sosioemotionaalisilla taidoilla viitataan oppilaan eettismoraaliseen ajatteluun ja arvo maailmaan. Moraalisesti toimiva oppilas auttaa toisia, on sosiaalinen sekä ei käyttäydy aggressiivisesti. (Opetushallitus 2016, 5.)

Psyykinen toimintakyky liittyy oppilaan elämänhallintaan, tyytyväisyyteen, mielenterveyteen sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Myös autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus liittyvät psyykkiseen toimintakykyyn. Psyykkiseen toimintakykyyn sisältyy vielä näiden lisäksi myönteinen minäkuva, vahva itsetunto, tunne todellisuuden ymmärtämisestä, hyvä motivaatio sekä turvallisuuden tunne niin fyysisellä, sosiaalisella kuin psyykkiselläkin tasolla. Esimerkiksi oppilaan itsearvostus sekä mielialaan, voimavaroihin ja taitoihin liittyvät tuntemukset on osa oppilaan hyvää psyykkistä toimintakykyä. Psyykkistä hyvinvointia edistetään sosiaalisella tuella, sitoutumisella, mielekkyyden ja normaaliuden kokemisella sekä hallinnan tunteella. (Opetushallitus 2016, 5.)

Liikunnassa korostuu toiminnallisuus ja siinä edetään taitojen oppimisen sekä leikin kautta kohti omaehtoista harrastamista. Liikunnan tuomilla oppimiskokemuksilla on vahvistava vaikutus oppilaan itsensä tuntemiseen sekä suvaitsevaisuuteen. Liikunnanopetuksen tarkoituksena on tarjota oppilaille eri ikäkausina sellaisia taitoja, tietoja sekä tapoja, joiden avulla oppilaan on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa jatkossa. (Opetushallitus 2004, 237.) Liikunnallisen elämäntavan omaksumisen lisäksi liikunnanopetuksen ta-

voitteena on edistää oppilaan kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä tukea oppilaan hyvinvointia ja terveyttä (Jaakkola ym., 2013 & Kalaja ym., 2013).

Koululiikunnalla on erityinen merkitys oppilaan kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta, sillä mikään muu oppiaine ei pysty vastaamaan näin laajoihin tavoitteisiin (Heikinaro-Johansson 2003a). Joillekin lapsille koulun liikuntatunnit saattavat olla ainoat liikuntakokemukset viikon aikana ja juuri heille koululiikunta on erityisen merkityksellistä (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008, 31). Oppiaineena liikunta poikkeaa muista opetettavista aineista siinä, että liikuntatunneilla oppilaan suoritus on jatkuvasti näkyvillä. Myönteisen ilmapiirin luomisessa liikunnanopettajalla on tärkeä rooli. Hänen on osattava asettaa oppilailleen realistisia tavoitteita sekä osattava ottaa tuntien suunnittelussa huomioon yksittäisten oppilaiden tarpeet. Liikunnanopettajan tulee kyetä eriyttämään opetusta oppilaiden taitojen ja edellytysten mukaisesti, jolloin kaikki oppilaat pääsevät liikkumaan omalla tasollaan. Oppilaan on helpompaa omaksua liikunnallinen elämäntapa ja säännöllinen liikuntaharrastus, kun hän on kokenut liikkumisen iloa ja riemua liikuntatunneilla. (Heikinaro-Johansson 2003a.) Opettajan tulee ottaa siis opetuksessa huomioon opetuksen tarkoitusperä ja tavoitteet, oppilaiden taitotaso, liikuntamuodot, opetusjärjestelyt ja työtavat, käytävissä olevat tilat ja välineet sekä oppimistulosten ja opetuskäytänteiden arviointi. Nämä asiat huomioitaessa pystytään saavuttamaan tavoitteet, jotka liikuntakasvatukselle on asetettu. (Heikinaro-Johansson 2003, 112.)

Oppilas kehittyy ja kasvaa yksilöllisesti omassa tahdissa. Kasvuun ja kehitykseen vaikuttaa biologinen perimä sekä kasvuympäristö. Joitakin yleisiä kasvun ja kehityksen painopisteitä kuitenkin pystytään yleistämään ja määrittelemään eri vuosiluokille. Opetussuunnitelmassa määritetään erikseen tavoitteet eri vuosiluokille. Tavoitteet näkyvät alla olevassa taulukossa (Taulukko 1).

Taulukko 1 Vuosiluokkien tavoitteet

<p>1-2 luokilla opetuksen tavoitteissa korostetaan havaintomotoristisia taitoja ja niiden leikinomaista opettamista niin, että lapselle kertyy runsaasti myönteisiä liikuntakokemuksia. Opetuksessa käytetään paljon yhteistoiminnallisia tehtäviä, jolloin liikunnan ohessa opetellaan yhdessä tekemistä, vuorovaikutusta sekä omien tunteiden säätelyä.</p>	<p>Vuosiluokilla 3-6 perustaitoja aletaan vakiinnuttaa ja monipuolistamaan. Tämän lisäksi sosiaalisten taitojen opettelu korostuu. Monipuolinen ja fyysisiä ominaisuuksia harjaannuttava vuorovaikutuksellinen opetus tukee oppilaan hyvinvointia sekä kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen. Liikunnallisen elämäntavan valmiudet kehittyvät ja oppilaalta voidaan jo edellyttää oman kehitysvaiheensa mukaisesti osallistumista toiminnan suunnitteluun ja sen vastuulliseen toteuttamiseen.</p>	<p>7-9 tavoitteiden pääpaino on taitojen ja fyysisten ominaisuuksien soveltamisessa. Nuoren tasapainoista psyykkistä kehitystä tulee tukea antamalla mahdollisuuksia osallistua toiminnan suunnitteluun, toteutukseen sekä arviointiin. Nuorelta voidaan odottaa myös vastuunkantoa. Yläluokilla opetellaan tunnistamaan päivittäiseen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä ja kannustetaan omaehtoiseen vapaa-ajan liikuntaharrastamiseen.</p>
--	--	---

(Jaakkola ym. 2013., Kalaja, 2013. & Kokkonen ym. 2013.)

2.3 Liikunnanopettaja

Liikunnanopettajat opettavat liikuntaa peruskouluissa, ammatillisissa oppilaitoksissa, lukiossa, urheiluopistoissa, liikuntaliitoissa sekä seuroissa. Liikunnanopettajat opettavat yleensä myös muita liikuntaan liittyviä aineita, kuten esimerkiksi terveystietoa. Liikunnanopettajan työn tavoitteena on herättää ja vahvistaa oppilaan tai opiskelijan kiinnostusta liikuntaa kohtaan ja auttaa oppilaita ymmärtämään liikunnan merkitys osaksi jokapäiväistä elämää. (Liikuntakoulutus 2017.) Peruskoulussa opetuksen lisäksi myös kasvatuksellinen näkökulma on tärkeä, kun taas lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opettaja pyrkii vahvistamaan opiskelijan kiinnostusta liikuntaa kohtaan (Ammattinetti 2017).

Liikunnanopettajan toimenkuvaan kuuluu koko väestön terveyden ja hyvinvoinnin ylläpito. Aikaisemmin se on nojannut liikuntaperinteen ylläpitoon, kun taas nykyään liikunnanopettaja on laaja-alainen hyvinvoinnin asiantuntija (Laakso 2007, 23). Liikunnanopettaja on elinikäinen oppija, jonka tulee reflektoida omaa toimintaansa ja sitä kautta hänen pitää

pystyä muuttamaan toimintaansa tarvittaessa paremmaksi. Liikunnanopettajalta vaaditaan riskinottokykyä ja rohkeutta kokeilla uusia asioita opetuksessaan. Luovuus ja spontaaniuus ovat myös tärkeitä ominaisuuksia liikunnanopettajalle. Yhteistyötaitoja tarvitaan, sillä nykyaikaiseen opetukseen kuuluu yhteistyön tekeminen eri tahojen kanssa. (Numminen & Laakso 2007, 14–16.) Liikunnanopettajalla on tärkeä rooli kasvattajana, ja sen vuoksi opettajan onkin tärkeää ymmärtää omia ajatusprosessejaan. Opettajan on tiedostettava oma arvomaailmansa ja asenteensa ympäristöään kohtaan, sillä ne määrittävät automaattisesti hänen toimintaansa ja ajatteluansa. Opettajalla on oltava myös itseymmärrystä, sillä se on tärkeä tekijä oman työn kehittämiseksi. Myös metakognitiivisten kykyjen kehittäminen on tärkeää liikunnanopettajalle. Tällä tarkoitetaan tietoa omasta näkemyksestään sekä kykyä tarkastella omaa oppimisprosessiaan analyttisesti. Näiden ominaisuuksien lisäksi liikunnanopettajan tulisi tiedostaa oman kokemushistoriansa merkitys hänen nykyiselle opettajuudelleen. Näin hän ei ala toistamaan tiedostamattomia ajatus ja toimintamalleja työssään. (Pesonen 2013, 638–641.)

Liikunnanopettajan toimenkuvaan kuuluu monenlaista toimintaa. Tämä toiminta sisältää muun muassa ulkoisten puitteiden järjestämisen (ympäristö ja välineet), oppilaiden ryhmitteilyn, tuntien suunnittelun, opetustilanteiden pitämisen ja niiden arvioimisen. Liikunnanopettaja tarkkailee jatkuvasti oppilaiden toimintaa tunneilla ja antaa siitä palautetta sekä ryhmälle että yksilöille. Palaute on joko ennakoivaa tai jälkikäteen arvioivaa. (Pehkonen 1998, 6-9.) Liikunnanopettajan tulee tuntea eri liikuntalajit hyvin ja samalla omata hyvät organisointi- ja vuorovaikutustaidot. Liikunnanopettajan työssä on tärkeää olla perehtynyt monipuolisesti eri liikuntalajeihin ja liikunnan uusiin tuuliin. Liikunnanopettajan pitää pystyä välittämään oma kiinnostus ja lajien tuntemus oppilaille niin, että oppilaiden kiinnostus urheiluun herää. (Liikuntakoulutus 2017.)

Opettajan ammatti on aina jollakin tapaa julkinen ammatti, jossa yhdistyvät vuorovaikutus, ihmissuhde- ja yhteistyötaidot. Työtä arvioivat oppilaat, vanhemmat, koulun työyhteisö sekä kouluhallinto. Lapsen tukeminen, kasvattaminen, kannustaminen, ohjaaminen sekä opettaminen ovat työn keskeisempiä tehtäviä. (Nupponen & Penttinen 2014, Niemi 2005, 221.) Liikunnanopettaja opettaa tietoisesti esimerkiksi jotakin tiettyä liikuntataittoa ja näin ollen edistää oppilaan osaamista. Opettamiseen liittyy aina ajatus oppimisesta, vaikka ne voidaankin nähdä joskus toisistaan erillisinä osa-alueina. (Varstala 2007, 125.) Opettaja vastaa myös oppilaan kasvun ohjaamisesta, tukemisesta sekä avustamisesta. Vuorovaikutus opettajan ja oppilaan välillä sekä oppilaiden keskinäiset kommunikoinnit opetustilanteissa joko tukevat tai haittaavat oppimista. Opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus on yksi hyvän oppimisen laatukriteeri. (Kivi 2000, 55–57.)

2.3.1 Liikunnanopettaja opetuksen ammattilaisena

Opettajan valmius kehittää omaa ammatillista osaamistaan sekä ihmissuhdetaitoja on yksi tärkeimmistä vaatimuksista opettajan työssä. Opetusmaailma muuttuu jatkuvasti, joka tarkoittaa myös tehtäväkentän laajentumista. Liikuntatunneilla tämä näkyy siinä, että opettajan tulee kiinnittää huomiota nimenomaan motivaatioilmastoon. Tämä tapahtuu luomalla uusia oppimisympäristöjä, joilla tuetaan oppilaan aktiivisuutta, luovuutta, itseohjautuvuutta sekä ryhmätyötaitojen kehittymistä. (Jaakkola 2013, 368–369.) Vuorovaikutustaidot ovat ensiarvoisen tärkeitä opettajan työssä. Liikuntatunneilla liikunnanopettajan vuorovaikutustaitoja saatetaan koetella, sillä siellä on otettava huomioon kaikkien oppilaiden yksilölliset tarpeet. Joukkoon mahtuu aina niitä, jotka kokevat häpeän tai epäonnistumisen tunteita liikuntatunneilla. (Lintunen 2000, 85.)

Liikuntatunnin opettajalla on vastuu oppitunnin suunnittelussa, toteutuksesta ja arvioinnista. Liikuntatunnin suunnittelu pohjautuu aina voimassa oleviin valtakunnallisiin, kunnallisiin sekä koulukohtaisiin opetussuunnitelmiin, joiden tavoitteista opettajan tulee olla selvillä. (Sääkslahti 2013, 288.) Liikunnanopettajan tulee käyttää sellaisia menetelmiä opetuksessaan, joissa oppilas joutuu vaihtelevasti erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Oppilailta tuleva palaute on myös huomioitava, ja tarvittaessa opettajan on kyettävä muuttamaan toimintatapaa sen mukaan. Joustavalla ja monipuolisella työtapojen käytöllä liikuntatunnit ovat mielenkiintoisia ja tavoitteellisia. (Heikinaro-Johansson 2003, 115.) Opettaja määrittelee itse tunnin tavoitteet, käytettävät opetusmenetelmät sekä ajan, joita tuntiin käytetään. Jotta tunti onnistuu, se vaatii etukäteissuunnittelua ja organisointia. Tunnin aikaiset toimintatavat, fyysinen tila ja tilan käyttäminen ratkaisevat sen, kuinka hyvin tunnin organisointi käytännössä onnistuu. (Kuusela & Kaski 2013, 345.) Kaikki tunnilla käytetyt kasvatukselliset menetelmät tulee pystyä perustelemaan oppilaiden tarpeilla, kasvulla, kehityksellä ja kiinnostuksen kohteilla (Numminen & Laakso 2010, 40). Opettajan laatimat jakso- ja vuosisuunnitelmat toimivat tuntisuunnitelmien pohjana. Opettajan on tiedettävä oppilaidensa taustoisista jonkin verran, jotta hän voi huomioida jokaisen yksilölliset tarpeet. Suunnittelun lähtökohtana toimivat toiminnan tarkoitus ja tavoitteiden määrittely ja ne mahdollistavat opetus sisältöjen sekä menetelmien, välineiden ja arviointikeinojen valinnat. Opettaja päättää itse, mitä liikuntamuotoja hän haluaa opettaa kuitenkin noudattaen valtakunnallista opetussuunnitelmaa. (Heikinaro-Johansson 2003, 112–113.)

Liikuntatuntien suunnittelussa tulee ottaa huomioon eri ikätasojen taitotaso. Harjoitteet, leikit ja pelit pitää sopia kyseiselle ikätasolle, eivätkä ne saa olla liian vaikeita. Erityisen suurta huomiota liikuntatuntien suunnittelussa on kiinnitettävä turvallisuuteen, sillä liikunnanopetuksen fyysinen oppimisympäristö poikkeaa muiden oppiaineiden opiskeluympäris-

töistä huomattavasti. Etukäteissuunnittelulla sekä välineiden ja tilojen säännöllisillä kunto- tarkistuksilla taataan turvallinen liikkuminen. (Heikinaro-Johannson 2003, 116.) Huomiota pitää kiinnittää myös ajankäyttöön. Usein liikuntatunnit ovat kahden oppitunnin mittaisia, mutta siihen sisältyy liikkuminen liikuntapaikalle ja takaisin koululle sekä mahdollinen suihkuaika. Yhdelle tunnille ei siis saa suunnitella liikaa tekemistä. Varsinkin motoristen taitojen opettelussa on tärkeää, että uuden asian opetus etenee vaiheittain helposta vaikeaan. Opetusmenetelmän oikealla valinnalla edistetään oppilaiden mutta myös opettajien viihtyvyyttä liikuntatunneilla. Työtapoja on monenlaisia, joista pitää osata tilanteen mukaan valita oikea. Opettajajohtoisessa työtavassa opettaja määrää mitä tehdään, miten tehdään ja kuinka kauan. Oppilasjohtoisessa työtavassa taas käytetään apuna oppilaan omaa oivaltamista. Siinä oppilaan luovuus pääsee valloilleen, joka taas kehittää ongelmanratkaisutaitoja, itsenäisyyttä ja sosiaalisia taitoja. Tällainen työtapo soveltuu yhtä hyvin uusien asioiden opetteluun, kuin perinteinen opettajajohtoinen työtapo. (Heikinaro-Johannson 2003, 113–114.)

Liikunnanopettajan työnkuva on muuttunut viimeisten vuosien aikana ja muutosprosessi jatkuu edelleen. Liikunta on nykyään koko väestön terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtivaa toimintaa, eikä liikunnanopettaja ole enää sotilaallinen kurinpitäjä tai urheilutaitojen mestari. Liikunnanopettaja on laaja-alainen hyvinvointi- ja ihmissuhdeosaaja. Liikunnanopettajalta vaaditaan luovuutta, joustavuutta sekä kykyä kohdata erilaisuuksia ja muutoksia. Koulu on nykyään instituutio, jossa oppimiskäsitykset, oppilaat ja heidän taustat muuttuvat jatkuvasti. (Laakso 2007, 23.) Liikunnanopettajan työnkuva tulee muuttumaan tulevaisuudessa entistä monipuolisempaan suuntaan. Liikunnanopetuksen lisäksi liikunnanopettaja pitäisi huolta koko kouluyhteisön liikkumisesta ja hyvinvoinnista. Koulutuntien päättyessä voitaisiin esimerkiksi pitää yhteisiä kokouksia liikkuen koulun liikunnanopettajan ohjauksella. Myös oppilaille voidaan tarjota liikuntahetkiä oppituntien ja koulupäivien lisänä. (Laakso 2003, 22.) Uusia haasteita liikunnanopettajan työssä tulevat olemaan myös liikuntalajien lisääntyminen sekä nuorisokulttuurit. Muun muassa Parkour, skeittaus ja lumilautailu ovat tällä hetkellä nuorten suosiossa ja niiden harrastajamäärät ovat nousseet viime aikoina runsaasti. (Lahti 2013, 43.) Tulevaisuudessa liikunnanopetuksessa pyritään kehittämään lasten ja nuorten motorisia taitoja. Tärkeänä pidetään onnistumisen kokemuksia ja liikunnan iloa. Omaehtoinen liikkuminen sekä oppimisympäristölähtöisyys tulevat olemaan painopiste tulevaisuuden koululiikunnassa. (Opetushallitus 2014.)

Uudessa opetussuunnitelmassa opettajan työn kannalta yksi keskeisimmistä muutoksista on perusopetuksen yleistavoitteiden muodostama kokonaisuus. Yleistavoitteiksi on asetettu laaja-alainen osaaminen, joka tarkoittaa tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon muodostamaa kokonaisuutta. Kaikissa oppiaineissa kaikilla vuosiluokilla toteutetaan tule-

vaisuudessa perusopetuksen seitsemää laaja-alaista osaamista, joka on uusi lähestymistapa oppimiseen. Opiskelu, ihmisenä kasvaminen, työnteko sekä kansalaisena toimiminen edellyttävät tiedon- ja taidonrajat ylittävää osaamista. Toinen iso muutos opettajien työhön on uudenlainen oppimisen ilmiölähtöisyys. Opetuksessa otetaan käyttöön oppiainerajoja ylittäviä oppimiskokonaisuuksia. Nämä kokonaisuudet koskettavat vuorollaan jokaista oppiainetta ja jokaisella oppilaalla on oltava joka vuosi vähintään yksin tällainen kokonaisuus. Tällä muutoksella lisätään opettajien yhteistyötä kouluissa. (Opettaja 2015, 22.)

Opettajien on muutettava ajattelutapojaan sekä opetusmenetelmiään melkoisen paljon. Syksystä 2016 lähtien opettajien tulisi poistua nykyistä useammin luokan edestä ja kannustaa oppilaita oppimaan itse. Opettajan työn painopiste muuttuu oppilasta valmentavaan suuntaan, joka tarkoittaa, että opettajasta tulee enemmän oppilaan ajattelun ohjaaja tai sparraaja. Opettajat saavat vapauden irrottautua tiukoista oppiainesisällöistä, mutta opetustyö ei kuitenkaan peruslähtökohdiltaan tule muuttumaan. Opettajat edelleen opettavat ja oppilaiden on jatkossakin omaksuttava oppiainekohtaiset perustaidot. (Yle 2015.)

2.3.2 Liikunnanopettaja arvioinnin ammattilaisena

Pedagogiikan ammattilaisilta, joita opettajat, ohjaajat ja kouluttajat ovat, edellytetään nykyään paljon enemmän, kuin joskus aikaisemmin. Tämän päivän oppimis- ja tietoyhteiskunta asettaa näille ammattilaisille suuria haasteita, sillä koulutuksen ja työelämän yhteistyön lisääminen, uudenlaiset käsitykset oppimisesta, uusien oppimisympäristöjen kehittäminen, kansainvälistyminen ja monikulttuurisuus sekä opettajan roolin muuttuminen tiedon jakajasta oppimisen ohjaajaksi ovat asioita, jotka merkitsevät opettajalle tarvetta jatkuvaan työnsä kehittämiseen. (Järvinen 2005, 257.) Opettajalla tulee olla oma-aloitteisuutta, itsenäisyyttä ja ammatillista asiantuntijuutta työssään. Oman tekemisen reflektointi ja arviointi kuuluvat opettajan työhön. Näiden avulla opettaja pyrkii kehittämään jatkuvasti omaa opettajuuttaan. Opettajan työtä voidaan kuvailla kokonaisuutena, joka sisältää oman henkilökohtaisen näkemyksen itsestä ja työstä opettajana. (Kari 2016, 107, 109.) Opettajan ammatti vaatii jatkuvaa päätöksentekoa opetuksen suunnittelussa sekä opetuksen arvioinnissa. Opettajalla on oltava hyvä ajattelukyky didaktisen, psykologisen sekä sosiologisten tietojen soveltamisessa. Hyvä opettaja on ymmärtäjä ja ajattelija. (Uusikylä 1998, 190–191.) Opettajan pedagogisen ajattelun perustassa ovat henkilökohtaiset teoriat, käsitykset ja uskomukset. Nämä voivat olla joko tiedostettuja tai tiedostamattomia. Opettajan on kuitenkin ymmärrettävä toimintaansa ja sen perusteita, jolloin opetusta ja arviointia voidaan kehittää. (Palomäki 2009, 30–32.)

Opettajalla on pedagogista valtaa, jota on kyettävä käyttämään taidokkaasti tiedostaen omat arviointimenetelmänsä (Atjonen 2007, 38–39). Opettaja tekee ratkaisuja ja toimii tilanteissa oman näkökulmansa mukaan. Opettajan tulee kuitenkin noudattaa perusopetuksen opetussuunnitelmaa työssään. Opetussuunnitelma uusiutuu aika ajoin, jolloin opettajan on omaksuttava uudet ohjeet työhönsä. Opettajan ammatillinen kehitys on elinikäistä, ja se vaikuttaa opettajan ajattelumaailmaan monin tavoin. Ammatillinen kehittyminen on opettajalle käytännön toimintaan liittyvää tietoa, joka on sidoksissa kontekstiin ja tilanteisiin. (Ojanen 1993, 106.) Liikunnanopetuksessa opettajan on tiedostettava ja sisäistettävä liikuntaan liittyvät uudet ilmiöt. Opettajan ammattitaidolla on suuri merkitys siihen, miten lapset ja nuoret innostuvat liikunnasta. (Kari 2016, 111.)

Liikunnanopetuksen oppilasarviointi pohjautuu valtakunnalliseen ja koulukohtaiseen opetussuunnitelmaan, jossa arvioinnin kohteena ovat oppilaan oppiminen, työskentely ja käyttäytyminen. Oppilaan oppimisen arviointi kohdistuu monipuoliseen näyttöön oppimisesta ja työskentelystä. (Opetushallitus 2014, 47, 49, 275.) Opetussuunnitelmia uudistetaan tietyin väliajoin, jolloin opettajat joutuvat tarkastelemaan vanhoja arviointikäytänteitään ja muuttamaan niitä uutta opetussuunnitelmaa vastaaviksi. Arvioinnilla tarkoitetaan kasvatuksen edellytysten sekä prosessien ja tulosten arvon tai ansion määrittämistä. Määrittäminen tapahtuu vertailemalla prosesseja tai tuloksia annettuihin tavoitteisiin. Arviointi on osana pedagogista oppimista ja toimintaa. (Atjonen 2007, 19–20.)

Arvioinnilla on oltava jokin tarkoitus ja päämäärä, kuten esimerkiksi osaamisen diagnoosiointi ja kontrollointi, oppimisen edistäminen tai elinikäisen oppimisen tukeminen. Arviointi tukee aina oppimistavoitteita. (Opetushallitus 2014, 48.) Oppilaalle on kerrottava oppiaineen tavoitteista etukäteen ja oppilaan kuuluu olla aktiivinen toimija arviointiprosessissa. Oppilaan tulee päästä omalta osalta vaikuttamaan arviointiin esimerkiksi itsearviointilla. Arviointipalautteet ovat myös merkittävä osa arviointia. Arvioinnin avulla oppilaalle annetaan palautetta, jolloin käsitys itsestä oppijana, kasvavana ihmisenä ja yhteiskunnan työntekijänä kehitty palautteen myötä. Oppilaaseen kohdistuva arviointi tukee myönteistä minäkuvaa ja kannustaa oppilasta eteenpäin opinnoissaan. Arviointipalautteet on kuitenkin oltava aina realistista, jolloin oppilas hyväksyy itsensä ja oppii tuntemaan itseään paremmin. Arviointi palvelee persoonallisuuden kehittymistä ja sosiaalistumista ympäristössä, opiskelu- ja työskentelytaitojen kehittymistä ja tiedollisia ja taidollista kehittymistä. (Ihme 2009, 17–18.)

Suurin osa arvioinnista on vuorovaikutusta oppilaan ja opettajan välillä. Opettaja antaa oppilaalle ohjaavaa ja kannustavaa palautetta sekä tietoa hänen edistymisestään ja osaamisestaan. Oppilasta ohjataan havainnoimaan omaa, mutta myös toisten oppilaiden

toimintaa oppitunneilla. Tätä kutsutaan vertaisarvioinniksi, joka on osa arviointikokonaisuutta. (Opetushallitus 2017.) Koulukontekstissa tapahtuu oppilasarviointia jatkuvasti kaikissa vuorovaikutustilanteissa. Osa on tietoista palautetta ja osa on tiedostamatonta viestintää opettajalta tai toisilta oppilailta. (Ihme 2009, 90.) Tarkoituksena on edistää oppilaan oppimista ja auttaa oppilasta muodostamaan realistinen kuva omasta osaamisesta peruskoulussa. Oppimisen arviointi perustuu opettajan tekemiin testeihin, kuten esimerkiksi kuntotesteihin liikunnanopetuksessa. Täytyy kuitenkin muistaa, että esimerkiksi juuri kuntotestit ovat mahdollisuus oppimiseen, eikä oppilaan saavutusten arvioimiseen. Oppilasarvioinnilla on suuri vaikutus oppilaan oppimiseen. Kouluarviointi ja numeroarviointi ovat yksi tehokkaimmista keinoista vaikuttaa tuloksiin ja oppimisen prosesseihin. (Atjonen 2012, 14–15.)

3 LIKUNNANOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMA

3.1 Opetussuunnitelman määrittelyä

Opetussuunnitelma on koulun toimintaa ohjaava tärkeä asiakirja. Siinä kerrotaan koulun tavoitteet, oppiaines sekä oppilasarvioinnin perusteet. Opetussuunnitelma on opetuksen sekä hallinnon päämääriä osoittava dokumentti, ja se toimii opettamista sekä oppimista ajatellen pedagogisena välineenä sekä opettajan että oppilaan tukena. Opetussuunnitelma asettaa rajat kaikelle tarpeelliselle yleissivistykselle, jota oppilas tarvitsee, kuitenkin antaen tilaa oppilaan yksilölliselle oppimiselle. (Heikinaro-Johansson 2003, 102, 108.) Opettajan tulee olla perillä opetussuunnitelman sisällöstä, sillä se säätelee opettajien työtä sekä koulun toimintaa. Opetussuunnitelmasta löytyvät eri oppiaineiden sisältöjen lisäksi oppilashuoltoa, oppimisympäristöä, oppilasarviointia ja koulun kehittämistä koskevia ohjeistuksia. Kaikkien opetustehtävissä toimivien henkilöiden on noudatettava tätä opetuksen järjestäjän laatimaa ohjekirjaa, sillä se kuuluu virkavelvollisuuteen. (Kalaja, Koponen & Rintala 2013, 544; Opetushallitus 2004, 10.)

Opetussuunnitelma perustuu peruskoulu- ja lukiolakien sekä asetusten perusteella tehtyihin valtakunnallisiin opetussuunnitelman perusteisiin. Valtakunnallisten perusteiden alle rakentuu kuntakohtainen opetussuunnitelma, joka taas ohjaa tarkemmin koulukohtaisten opetussuunnitelmien laadintaa. Koulukohtaisten opetussuunnitelmien tavoitteena on ohjata eri oppiaineiden opetussuunnittelua. Opettajat laativat itse omat luokka- ja tuntisuunnitelmansa oman työnsä ja oppilaiden opiskelun tueksi. Tarpeen mukaan oppilaille voidaan vielä laatia henkilökohtaisia opetussuunnitelmia, joista käytetään nimitystä HOPS. Opetuksen järjestäjä kantaa aina vastuun opetussuunnitelman laatimisesta ja sen kehittamisestä. Opettajat taas noudattavat suunnitelmaa, jonka opetuksen järjestäjä on laatinut. (Opetushallitus 2004; Heikinaro-Johansson 2003, 102–103.) Opettaja toimii aktiivisena opetussuunnitelman tulkitsijana sekä merkityksenantajana. Opettaja käyttää opetussuunnitelmaa omalla tavallaan, joka taas muokkaa oppilaan oppimiskokemuksen tietynlaiseksi. Opettajan hyvät ja toimivat tavat perustuvat kokemukselliselle tiedolle. Näistä omien kokemusten kautta tulevista opetussuunnitelmallisista ratkaisuista käytetään nimitystä piilevä tieto. Tämä tarkoittaa sitä, että jokaiselta opettajalta löytyy sellaista tietoa ja osaamista, jota on vaikeaa pukea sanoiksi. (Kosunen & Huusko 2002, 208–209.)

Peruskoulun aikana opetussuunnitelmia on uudistettu Suomessa keskimäärin kerran vuosikymmenessä. Viimeisin uudistus tehtiin vuonna 2014 ja sitä edellinen oli 2004. (Kupari 1999, 52.) Opetussuunnitelmauudistusten avulla kouluun ja koulujärjestelmään tuodaan uudistuksia. Koulutuksen tavoitteet, sisällöt sekä arvioinnin perusteet määritetään kulloin-

kin vallalla olevaa oppimiskäsitystä vastaaviksi. Opetussuunnitelma toimii opettajan työn toiminnallisena viitekehyksenä, joten opetussuunnitelman sisällöllisillä ja rakenteellisilla uudistuksilla on välitön vaikutus opettajan työhön. (Kohonen 1997, 270.)

3.2 Perusopetuksen uusi opetussuunnitelma

Vuonna 2014 opetussuunnitelma muuttui jälleen. Peruskoulujen uudessa opetussuunnitelmassa painotetaan muun muassa yhteistoiminnallisuutta sekä kokeilemistä. Käsite laaja-alaisten osaaminen on kirjattu yhdeksi tärkeimmäksi tavoitteeksi sekä opettajille että oppilaille. Opetuksessa tapahtuva muutos merkitsee automaattisesti muutoksia myös toimintakulttuurissa. Aikaisempi opetussuunnitelma tuki opettajien autonomiaa, mutta tämän hetkessä opetussuunnitelmassa painotetaan erilaisia yhdessä tekemisen muotoja. Aikaisemmin opettajat ovat olleet yksilösuorittajia opetussuunnitelman rakenteista. Tämän hetkessä opetussuunnitelmassa tämä asia on muuttunut oppivan yhteisön suuntaan, jossa opettajat toimivat tiimeinä ja vievät näin yhdessä asioita eteenpäin. (Sitra 2015.)

Uudistukset ovat muuttaneet rajusti perusopetusta sekä opettajan roolia ja nämä uudistukset ovat muuttaneet selvästi perusopetuksen luonnetta. Opettaja ei ole enää tiedon tarjoaja, vaan oppimista tapahtuu koulun ulkopuolellakin. Tietoa kun on nykyään tarjolla jatkuvasti esimerkiksi älypuhelimien välityksellä. Moninainen oppimiskokonaisuus on avainsana tulevaisuuden opetuksessa. Ainejakoisesta opetuksesta on haluttu pois, jolloin opetus saadaan eheämmäksi. Tällä hetkellä puhutaan ilmiölähtöisestä opetuksesta. Tämä tarkoittaa sitä, että otetaan joku ilmiö ja eri aineissa opiskellaan samaa teemaa eri oppiainien näkökulmasta kokonaisvaltaisesti. Tällaista laaja-alaista osaamista tullaan tarvitsemaan tulevaisuudessa, koska yhteiskunta muuttuu jatkuvasti. Ajattelun oppiminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen sekä arjen taidot ovat tulevaisuuden kannalta tärkeitä taitoja ja niitä halutaan opettaa myös kouluissa. (Yle 2015.)

Opetussuunnitelma on opettajien työväline. Siinä on keskiössä monet positiiviseen pedagogiikkaan liittyvät asiat, kuten rohkaiseminen ja oppilaan kunnioittaminen, oppilaiden osallisuus ja koulu oppivana yhteisönä- ajattelu. (Yle 2015.) Opettajat opettavat edelleen ja heillä on päävastuu opetuksesta. Opetukseen tulee kuitenkin kuulumaan entistä enemmän oppilaiden ohjaamista, esimerkiksi tiedonhaussa sekä kriittisessä ajattelussa. Opetukseen kuuluu myös tuen antaminen, innostaminen ja kannustaminen. Tämän hetken opetussuunnitelma korostaa oppilaan aktiivista roolia, ja he myös pääsevät mukaan koulutyön suunnitteluun. Tarkoituksena on käyttää monenlaisia työskentelytapoja sekä laajempia oppimisympäristöjä myös koulun ulkopuolella. Opettajilla ja kouluilla on suuri vapaus päättää työskentelystä ja esimerkiksi kotitehtävistä. (Yle 2015.)

Oppimiskäsityksen muuttumista pidetään kaikista merkittävämpänä koulukulttuuria kehittävästä sekä muokkaavana tekijänä. Jokainen opettaja joutuu haasteiden eteen, kun he joutuvat reflektoimaan omaa ajatteluaan ja löytämään uusia menetelmiä työn suunnitteluun sekä toteutukseen. Oppimiskäsitys on muuttunut kolmen vuosikymmenen aikana melko paljon. Oppimiskäsityksen muutosprosessia suhteessa opettajuuden muutokseen kuvataan suomalaisessa kasvatustieteellisissä kirjallisuuksissa perinteisen ja uuden opettajuuden mallilla. Perinteinen opettaja on yksintoimija ja tietäjä, arjen rutiinien toistaja sekä muutoksen vastustaja. Uuden opettajuuden piirteitä ovat taas ajatusten yhdessä tutkiminen, diskurssi, opetustilanteiden analysointi, ongelmaratkaisukyvyyn kehittäminen sekä tilanneherkkyyden vahvistaminen. (Ropo 2001, 79, 82.)

Ennen kysyttiin mitä, nyt kysytään miten. Tässä on näkökulman muutos, joka kuvaa hyvin perusopetuksen opetussuunnitelmauudistusta. Uuden opetussuunnitelman keskeisin muutos on uusi oppimiskäsitys, joka korostaa oppilaan roolia aktiivisena toimijana ja oppimista vuorovaikutuksena. Aikaisemmin käytössä oleva opetussuunnitelma kertoo, mitä asioista opiskellaan kun taas nykyisessä opetussuunnitelmassa huomio on oppimisessa sekä opettamisessa. Entisen sisältöjen korostamisen sijaan korostetaan nyt taitoja. Uusi oppimiskäsitys korostaa oppimisen iloa, motivaatiota, ongelmanratkaisutaitoja sekä oppijan aktiivista roolia ja vastuullisuutta. Oppimisen tarkastelu tapahtuu yksittäisen oppilaan edellytysten kannalta, eikä enää kaikille samana. Oppiminen tulee olla useamman oppilaan yhteinen projekti, eikä yksilöllisyys sulje pois vuorovaikutusta. (Opettaja 2015, 22–23.)

Nykyisessä opetussuunnitelmassa on myös uudenlainen rakenne. Siinä oppiaineisuus on jaettu vuosiluokkakokonaisuuksiin 1-2, 3-6 ja 7-9. Aikaisemmin oppiaineen tavoitteet kirjattiin lyhyesti, sisällöt laajemmin ja arvioinnin perusteet kaikista laajimmin. Syksystä 2016 alkaen pääpaino on ollut opetuksen tavoitteissa ja sisällöistä on määritelty ainoastaan keskeiset kohdat. Tavoitteeseen on määritelty vain sitä koskeva kriteeri, jolla pyritään selkeyttämään arviointia. Rakenne ja oppimiskäsityksen lisäksi uudessa opetussuunnitelmassa on muuttunut opetussuunnitelman perusteiden arvopohja ja toimintakulttuuri. Uusi arvoperusta tähdentää oppilaan ainutlaatuisuutta sekä oikeutta hyvään opetukseen. Perusopetus on rakentunut elämän ja ihmisoikeuksien kunnioitukselle sekä hyvinvoinnin, demokratian ja aktiivisen toimijuuden edistämiseksi. Arvoperustassa nähdään kulttuurinen moninaisuus rikkautena ja siinä painotetaan kestävästä elämäntavan välttämättömyyttä. Uudenlaisessa toimintakulttuurissa ydinajatuksena on oppiva yhteisö, jonka tavoitteena on edistää oppimista, osallisuutta, hyvinvointia ja kestävästä elämäntapaa. Uusi toimintakulttuuri korostaa laadukasta johtamista ja yhteisön osaamisen kehittämistä. (Opettaja 2015, 22–23.)

3.3 Liikunnanopetuksen uusi opetussuunnitelma

Liikunnanopetuksessa opetussuunnitelma on ainoa virallinen kirjallinen oppimateriaali, joka antaa opettajalle ohjeita miten toimia ja opettaa. Opetussuunnitelma antaa opettajalle opetuksen suunnan ja kertoo mitkä asiat tulee opetuksessa näkyä, mutta oppituntien sisältö on täysin opettajan käsialaa. Tiedostamattomat ja tiedostetut arvot ohjaavat koulun toimintaa, sillä ne ovat ihmisten tärkeiksi ajateltuja ominaisuuksia sekä asioita ja ne seuraavat aikaansa. Opetussuunnitelmatyön lähtökohtana on nimenomaan tarkistaa tasaisin väliajoin koulun arvopohja. Valitettavasti liikuntaan tämä on vaikuttanut laskevasti, sillä vaikka liikuntaa pidetään yksilöllisenä ja yhteiskunnallisena vaikuttajana hyvässä asemassa, on se menettänyt arvostustaan muiden oppiaineiden rinnalla. Lasten ja nuorten liikuntaan ei panosteta riittävän paljon, vaikka se on ainoa oppiaine, jossa kaikki kouluikäiset pääsevät liikkumaan. Liikunta on myös yksi pidetyimmistä oppiaineista, mutta oppilaiden mielipide ei näy oppiaineen arvostuksessa. Liikunnan opetussuunnitelmaa laadittaessa käytetään apuna koulun yhteistä arvopohjaa, jossa täytyy selvittää liikuntakasvatuksen tarkoitus ja toimintatapa. Koulussa toimivien liikuntakasvattajien tuleekin miettiä mitä liikuntakasvatukselta halutaan. Halutaanko säilyttää myönteisten liikuntaelämysten välittäminen perinteisten liikuntalajien avulla vai halutaanko oppilaille tarjota uusimpia hittilajeja. Paras vaihtoehto olisi yhdistää nämä molemmat. (Heikinaro-Johansson, 2003, 105–106.) Koululiikunnassa opetettavat lajit ovat säilyneet lähes samoina 1930- luvulta aina 1900-luvulle saakka, mutta liikunnan oppisisältöjä ei ole määritelty tarkasti vuoden 1985 opetussuunnitelman jälkeen. 1980- luvulla lajijajattelu oli keino lisätä liikunnanopetuksen yhtenäisyyttä. Lajilähtöistä ajattelua ovat haastaneet uudet liikuntalajit, joita syntyy jatkuvasti. Myös monien lajien yksipuolisuus sekä koulujen paikalliset resurssit ja olosuhteet ovat aiheuttaneet ristiriitoja opettajille sekä opetukselle. (Opetushallitus 2016.) Opetussuunnitelmien sisällöt tulee olla nousujohteisia, jolloin uuden opettaminen rakentuu aikaisemmin opitun asian päälle. Oppilaille tulee opettaa keskeisimmät sisä- ja ulkoliikuntamuodot ja liikunnanopetuksessa tulee tukea tasapuolisesti sekä perinteisiä että uudempia liikuntamuotoja. Suomalaisessa liikunnanopetuksessa tulee huomioida Suomen erityislaatuiset olosuhteet ja kiinnittää huomiota kansallisiin perinteisiin. (Heikinaro-Johansson 2003, 113, Hakala 1999, 124, Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 44.)

Suomalaisessa liikunnanopetuksessa on siis opetettu pitkään lajilähtöisesti, joka tarkoittaa liikunnan opettamista lajeina ja lajien kautta. Suoritustekniikoiden keskeisyys, oikeaoppisuus sekä tarkat säännöt määrittelevät hyvin pitkälti oppilaiden tekemistä. (Koski 2013, 109.) Uusimmassa opetussuunnitelmassa on mietitty liikunnanopetusta toiselta kantilta. Yksittäiset lajit ovat jääneet pois ja tilalla opetetaan lajitaitoja. Opetussuunnitelmassa korostetaan oppilaan fyysistä aktiivisuutta ja motoristen taitojen kehittymistä. Uudessa lii-

kunnan opetussuunnitelmassa mainitaan kolme suurempaa kokonaisuutta: tasapaino, liikkumis- sekä välineenkäsittely-taidot. Lajeista mainitaan ainoastaan uinti. (Opetushallitus 2014, 149.)

Taulukko 2 Motorisia perustaitoja

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Staattinen ja dynaaminen tasapaino <ul style="list-style-type: none"> • pystyasennot • pää alaspäin asennot • pyöriminen • heiluminen • pysähtyminen • väistäminen • koukistaminen • ojentaminen • kieriminen 	Perustaidot ja liikeyhdistelmät <ul style="list-style-type: none"> • käveleminen • juokseminen • loikkiminen • rytmisessä hyppiminen • hyppeleminen • kiipeileminen • laukkaaminen • liukuminen • kinkkaaminen 	Itsestä pois päin tapahtuvat ja vastaanottavat taidot <ul style="list-style-type: none"> • vierittäminen • heittäminen • potkiminen • työntäminen • lyöminen • pomputtaminen • kiinniottaminen

(Opetushallitus 2016, 14.)

Motorisiksi perustaidoiksi kutsutaan taitoja, joiden avulla oppilas selviää arkipäivän liikkumista vaativista tarpeista. Motoriset perustaidot jaetaan käyttötarkoitusten perusteella (Taulukko 2). Oppilaan tulee osata kävellä, juosta, hypätä, heittää, ottaa kiinni, potkaista ja lyödä, jotta hän pystyy osallistumaan muiden mukana erilaisiin leikkeihin ja peleihin. Perustaitojen soveltaminen erilaisiin ympäristöihin muuntaa perustaidot lajitaidoiksi. Liikuntalajit ovat suomalaisessa liikunnanopetuksessa opetuksen välineinä tavoitteiden saavuttamisessa. Yksittäisten liikuntalajien sijaan tärkeitä tavoitteita ovat tavoitteiden saavuttamista kehittävät toimintamenetelmät sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn sekä yleisen hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Perustaidot pitää olla tarpeeksi vahvat ja automatisoituneet, jotta uusien taitojen ja liikuntatehtävien oppiminen onnistuu. (Opetushallitus 2016, 11.)

Liikunnanopetuksen tehtäväksi määritellään oppilaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn korostaminen sekä myönteinen suhtautuminen omaan kehoon. Nämä kaksi tehtävää koskevat jokaista luokkaa-astetta. Uusimmassa opetussuunnitelmassa oppilaille

asetetut yksittäiset tavoitteet ovat näiden kokonaisuuksien alla. Tavoitteet on kirjattu aiempaa laajemmin ja ne on yhdistetty toimintakyvyn osa-alueisiin. Huomio kiinnittyy tavoitteisiin sisältöjen sijaan. Kaikkien luokkien sisältöalueet ovat osana näitä kolmea toimintakyvyn osa-aluetta. (Opetushallitus 2016, 5-6.)

Uusimman opetussuunnitelman rakenne on muuttunut entiseen verrattuna. Vuosiluokat on jaettu kolmeen kokonaisuuteen: 1-2 luokat, 3-6 luokat sekä 7-9 luokat. Jokaisella vuosiluokalla on omat määritellyt tavoitteet, sisältöalueet ja tieto siitä, mihin laaja-alaisen osaamisen alueeseen tavoite kuuluu. (Opettaja 2015, 22–23). Opetussuunnitelmaan kirjatut laaja-alaiset oppimiskokonaisuudet ovat ajattelu ja oppimaan oppiminen, kulttuurien osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, monilukutaito, tieto- ja viestintätekniikan osaaminen, työelämäntaidot ja yrittäjyys, osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen. Uusimmassa liikunnan opetussuunnitelmassa kaikille luokka-asteille on asetettu omat tavoitteet. Kaikilla luokka-asteilla tavoitteet on kuitenkin jaoteltu samoin: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Liikunnanopetuksen sisältöihin vaikuttaa uusi rakenteellinen muutos. Liikuntalajien kautta opettaminen jää historiaan, sillä liikuntaa opetetaan jatkossa lajitaitojen kautta. Ainoastaan uinti ja vesiliikunta on mainittu erikseen. (Opetushallitus 2014, 149, 158.)

Nykymaailmassa ei voida enää välttyä teknologian kehittymiseltä. Tämän päivän lapset elävät teknologisoituneessa yhteiskunnassa ja esimerkiksi monet asiat kuvataan ja tuotosta jaetaan erilaisia teknologioita käyttäen muille. Lapset ja nuoret hakevat uusia liikuntataitoja opettelevat niitä visuaalisesti muiden tekemistä materiaaleista. Myös oma osaaminen ja omat uudet ideat jaetaan muille ja se on täysin luonnollista. Uudet digitaaliset oppimisympäristöt mahdollistavat liikunnan sisältöjen tuomisen teknologian avulla opetuksen ja oppimisen tueksi. Turvallisuudesta tulee kuitenkin huolehtia ja pelien ja sovellusten tulee olla pedagogisesti valideja. Sähköinen oppimisympäristö on kuitenkin parhaimmillaan paikka, joka tarjoaa opettajalle työkalut moderniin liikuntakasvatukseen. Se antaa oppilaille mahdollisuuden arvioida omaa oppimistaan, tuottaa itse uutta liikuntamateriaalia sekä keskustella siitä opettajan ja muiden oppilaiden kanssa. Teknologian kehittyminen on taroituksenmukaista ottaa huomioon nykypäivän liikunnanopetuksessa. Se tarjoaa mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden edistämässä, motoristen taitojen oppimisessa sekä fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä ja seurannassa.

3.4 Uuden opetussuunnitelman mukainen arviointi liikunnanopetuksessa

Opetussuunnitelman perusteet ovat tulleet suomalaiseen kouluun 1970- luvulla. Tämän jälkeen opetussuunnitelmia on uudistettu neljä kertaa, vuonna 1985, 1994, 2004 ja 2014.

Perusopetuksen opetussuunnitelmasta on käytetty myös nimitystä lukusuunnitelma, oppiennätys, opintosuunnitelma, opinto-opas tai koulutussuunnitelma. Opetussuunnitelman nimitys vakiintui vuoden 1985 opetussuunnitelmaan. (Uusikylä & Atjonen 2002, 46.) 1970-luvulla oppilasarviointia kutsuttiin oppilasarvosteluksi. Liikunnanopetuksessa arvostelu kohdistui lajikohtaisiin tavoitteisiin, jotka esiintyivät oppiaineessa. Pää tavoitteina olivat silloin fyysinen kunto ja liikunnallinen harrastuneisuus. Oppilasarviointi on muuttunut näistä kriteereistä kohti laajempia määritelmiä.

Uusimmassa opetussuunnitelmassa arviointikriteerit on muuttunut siten, että arvioitava kohde on muuttunut. Arviointi ei perustu enää oppilaan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, vaan oppilaan työskentely ja oppiminen liikuntatunneilla. Tämä tarkoittaa, että uusimman opetussuunnitelman mukaan fyysisten kunto-ominaisuuksien taso ei ole enää arvioinnin peruste. Liikunnan arviointi perustuu fyysisten, sosiaalisten sekä psyykkisten toimintakykyjen tavoitteisiin, jotka on määritelty jokaisille vuosiluokille erikseen. Arvioinnissa tulee käyttää monipuolisia menetelmiä niin, että oppilaalla on mahdollisuus osoittaa parasta osaamistaan. Jatkossa noin puolet liikunnan arvosanasta tulee muodostumaan oppimisesta, ja toinen puolikas muodostuu liikuntatuntien työskentelystä. (Sääkslahti, Huhtiniemi, Pääjärvi-Myllyaho, Penttinen & Mäkelä 2016.)

Vuonna 2014 tehty opetussuunnitelma jakaa liikunnanopetuksen arvioitavat tavoitteet kolmeen kategoriaan, joita ovat fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen toimintakyky. Fyysinen toimintakyky kattaa oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen, havaintomotoristen taitojen harjaantumisen, perusmotoristen taitojen harjaantumisen, kyvyn arvioimaan ja ylläpitämään omia fyysisiä ominaisuuksiaan sekä uimataidon. Sosiaalisessa toimintakyvyssä opettaja arvioi oppilaan kykyä toimia ryhmässä, tunneilmaisujen säätelyä, reilun pelin periaatteella toimimista sekä vastuunkantoa oppimistilanteissa. Psyykinen toimintakyky tarkoittaa sitä, että oppilas kykenee kantamaan vastuuta omasta toiminnastaan sekä pysyy itsenäiseen työskentelyyn. Nämä tavoitteet ovat eritelty luokkatasoille 1-2, 3-6 ja 7-9. Uusin opetussuunnitelma korostaa oppimista, kun aikaisemmin se on korostanut osaamista. Uusimmassa liikunnan opetussuunnitelmassa tavoitteena on harjaannuttaa fyysisiä ominaisuuksia, sosiaalista vuorovaikutusta ja opitaan ponnistelemaan yksin ja muiden kanssa tavoitteiden saavuttamiseksi. (Opetushallitus 2014, 274–275, 434.)

Opetussuunnitelman perusteissa 2014 oppilaan oppimista, työskentelyä ja käyttäytymistä tulee arvioida monipuolisesti (Opetushallitus 2017). Opetussuunnitelman mukaan arviointi kannustaa ja ohjaa oppilasta ja antaa mahdollisuuden itsearviointiin. Arvioinnin on oltava monipuolista ja sen tulee perustua opetussuunnitelmassa asetettuihin tavoitteisiin ja kriteereihin. Ikäkaus ja henkilökohtaiset edellytykset on otettava huomioon. Monipuolinen

arviointi ja palautteen anto ovat pedagogisia keinoja oppilaan tukemisessa. Oppilaat saavat opintojen alusta alkaen oppimista ohjaavaa ja kannustavaa palautetta ja tietoa omasta osaamisestaan ja edistymisestään. Oppilaita ei saa koskaan verrata keskenään, eikä arviointi saa kohdistua henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Arvioinnin tehtävänä on kuvata oppilaan suoriutumisen tasoa suhteessa oppaineen oppimäärän tavoitteisiin sekä päättöarvioinnin kriteereihin. (Opetushallitus 2014, 48–50, 54.) Hyvään arviointikulttuuriin kuuluu myös kodin ja koulun välinen yhteistyö. Tämän tarkoituksena on edistää luottamusta ja välittää tietoa oppilaan edistymisestä koteihin. Huoltajien ja opettajan välisissä keskusteluissa käydään läpi koulun tavoitteita ja arviointikäytänteitä, oppilaan edistymistä sekä työskentelyä tunneilla. (Opetushallitus 2014, 47.) Kurssiarvosanojen lisäksi oppilas saa yhdeksännen luokan päätteeksi päättöarvosanan kaikista oppiaineista. Päättöarviointi määrittää sen, miten oppilas on saavuttanut oppaineen oppimäärän tavoitteet. (Opetushallitus 2014, 54.) Päättöarvioinnin kriteerit vuoden 2014 opetussuunnitelmassa on jaettu kolmeen kategoriaan, jotka ovat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky (Opetushallitus 2014, 436–437).

Uusin liikunnan opetussuunnitelma korostaa oppimista ja samalla se kieltää fyysisten testien käytön arvosananantoperusteena. Testausta ei kuitenkaan unohdeta täysin, vaan uutena testipakettina toimii Move! – järjestelmä. Move! on oppilaiden fyysistä toimintakykyä mittaava seuranta- ja palautejärjestelmä. Tämä ei ole liikuntatuntien pakollinen sisältö, vaan se halutaan nähdä paljon laajempaan. Järjestelmän avulla on pyrkimys ohjata oppilasta pitämään huolta omasta toimintakyvystään sekä hyvinvoinnistaan. Kaikilla liikuntaa opettavilla opettajilla tulee olemaan näin ollen keskeinen rooli siinä, että tulevaisuudessa olisi toimintakykyisempiä oppilaita. (Sääkslahti ym. 2016.) Move!- testien avulla opettaja saa tietoa oppilaan toimintakyvystä ja samalla pystyy kannustamaan oppilasta sen kehittämisessä. Move!- testit ovat osana koulun terveystarkastuksia 5. ja 8. luokilla. Move!- testien mittauksista saatuja tuloksia ei kuitenkaan käytetä oppilaan arvioinnin perusteena, vaan lähtökohtana Move!- projektilla on koululaisten arjessa selviytyminen nyt ja tulevaisuudessa. (Opetushallitus 2014, 274–275.)

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

4.1 Tuotokseen painottuva opinnäytetyö

Toiminnallinen tuotokseen painottuva opinnäytetyö on ammattikorkeakoulujen vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen tai toiminnan järjestäminen. Opinnäytetyön toteuttamistapa voi olla kirja, kansio, portfolio, kotisivut, tapahtuman tai näyttelyn järjestäminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy tutkimusviestinnällinen raportointi ja käytännön toteutus. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Tunnusomaista toiminnalliselle opinnäytetyölle on toiminnan ja tutkimuksen samankaltaisuus, jolla pyritään saavuttamaan välitöntä ja käytännöllistä hyötyä sekä muutoksien toteutumista (Heikkinen 2001, 170). Toiminnallisessa opinnäytetyössä on hyvä käyttää tarkastelutapana alan teorioista nousutta tarkastelutapaa, joka on opinnäytetyön kannalta oleellista ja tarpeellista. Alan teoriaa käytetään perustelemaan erityisesti työhön liittyviä valintoja ja keinoja, joilla materiaali työhön on hankittu. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön ei varsinaisesti kuulu tutkimuksellisten menetelmien käyttö, vaikka tiedot ja materiaalit kerätään usein samoja keinoja käyttäen. (Vilka & Airaksinen 2003, 42, 56–57.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee olla tutkiva ja kehittävä työote. Tämä tarkoittaa, että tekeminen pohjautuu teoriaan (Vilka & Airaksinen 2003, 51–56).

Opinnäytetyöni on toteutettu toiminnallisena tuotokseen perustuvana opinnäytteenä. Pohdin aihetta pitkään ja pyöritin mielessäni erilaisia ajatuksia. Melko nopeasti huomasin ajatusten palaavan aina samaan asiaan uudestaan, perusopetuksen uuteen opetussuunnitelmaan. Uusi opetussuunnitelma muuttaa opettajien sekä koulujen toimintatapoja merkittävästi. Opettajan työn kannalta keskeisiä muutoksia on se, että perusopetuksen yleistavoitteeksi on asetettu laaja-alainen osaaminen. Tämä tarkoittaa tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon muodostamaa kokonaisuutta. Toinen iso muutos opettajan työhön on oppimisen ilmiölähtöisyys, eli oppiainerajoja rikkovat oppimiskokonaisuudet. Uusi opetussuunnitelma muuttaa opetussuunnitelman perusteiden arvoperustan, oppimiskäsityksen sekä koulujen toimintakulttuurin. (Opettaja 2017.) Työskentelen liikunnanopettajan tehtävissä, joten nämä muutokset koskevat omaa työtäni merkittävästi. Valitsin toiminnallisen opinnäytetyön, koska halusin tehdä jotain sellaista, mistä on minulle hyötyä työelämässä. Pääsen hyödyntämään työni tuloksia omassa työssäni ja samalla perehdyn uuteen opetussuunnitelmaan perinpohjaisesti. Opin parhaiten tekemällä, joten myös siksi toiminnallinen opinnäytetyö tuntui itselleni luontevalta ratkaisulta.

Opinnäytetyön rakenteesta on pyritty tekemään selkeä ja johdonmukainen. Teoreettisessa viitekehyksessä perehdytään ensin liikuntapedagogiikkaan; liikuntakasvatukseen, koululiikuntaan ja liikunnanopettajuuteen. Tämän jälkeen avataan käsitettä opetussuunnitelma, jossa kerrotaan yleisesti opetussuunnitelmasta, sitten liikunnanopetuksen opetussuunnitelmasta ja lopuksi liikunnanopetuksen uuden opetussuunnitelman mukaisesta oppilasarvioinnista. Työn tuotososuudessa fokus on pelkästään liikunnanopetuksen arvioinnissa. Tuotos on mallinnus liikunnanopetuksen uudesta oppilasarvioinnista. Työ tehtiin liikunnanopettajan käyttöön, helpottamaan uuden opetussuunnitelman käyttöönottoa.

4.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tämä opinnäytetyö on työelämälähtöinen tuotokseen pohjautuva työ, joka suuntautuu perusopetuksen liikunnanopetuksen uuteen opetussuunnitelmaan. Työn päätavoitteena on luoda liikunnanopettajalle selkeä mallinnus uuden opetussuunnitelman tuomiin muutoksiin liikunnanopetuksen oppilasarvioinnissa. Opinnäytetyön aihe on hyvin ajankohtainen, sillä perusopetuksen opetussuunnitelma on uudistunut vastikään. Muutokset koskevat myös liikunnanopetusta. Aihe on haluttu rajata koskemaan nimenomaan arviointia, sillä se on puhututtanut liikunnanopettajia eniten. Tavoitteen saavuttamiseksi työssä on perehtynyt aiheen kirjallisuuteen perinpohjaisesti, ja se näkyy käytettyjen lähteiden määrässä. Tavoitteena on ollut myös kehittää omaa osaamista ja tietämystä koskien uutta liikunnan opetussuunnitelmaa. Tarkoituksena on luoda toimiva ja selkeä liikunnanopettajaa helpottava ”arjen työkalu”, josta uuden opetussuunnitelman mukaiset arviointikriteerit on helposti luettavissa. Tuotoksesta löytyy myös valmis itsearviointia helpottava mallipohja. Tavoitteisiin päästäkseen, työssä on käytetty seuraavia tutkimuskysymyksiä:

1. Mitä muutoksia uusi opetussuunnitelma tuo liikunnanopetukseen?
2. Miten liikunnanopetuksen arviointi muuttuu uuden opetussuunnitelman myötä?
3. Mitä liikunnanopettaja arvioi ja miten?

Opinnäytetyössä pyritään vastaamaan näihin kysymyksiin ja niiden pohjalta luomaan selkeän arjen työtä helpottavan mallinnuksen liikunnanopetuksen uuden opetussuunnitelman mukaiseen arviointiin liikunnanopetukseen. Näihin kysymyksiin on etsitty vastauksia kirjoitetun teoreettisen viitekehyksen avulla sekä opinnäytetyön tuotoksen pohjalta.

4.3 Opinnäytetyöprosessi

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutusprosessi alkaa aiheen ideoinnista. Tekijän on hyvä pohtia, mikä itseään kiinnostaa, onko aihe ajankohtainen ja onko työlle mahdollista toimeksiantajaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23.) Tämän opinnäytetyön aihe on päätetty jo

kauan ennen kuin koko työtä on edes alettu tekemään. Toimin liikunnanopettajan tehtävissä, joten aiheet liikunnanopetus ja liikunnanopettajuus kiinnostavat minua. Koulumaa-ilmassa erittäin ajankohtainen aihe on uusi opetussuunnitelma, joka on otettu käyttöön syksyllä 2016. Uusi opetussuunnitelma koskee myös liikunnanopetusta. Halusin tehdä työn, joka liittyy selkeästi työelämän kehittämiseen ja siinä ilmeneviin muutoksiin. Uusi opetussuunnitelma on juuri sitä. Tämän opinnäytetyön fyysisenä tuotoksena on tuotettu ”arjen työkalu” helpottamaan liikunnanopettajaa liikunnanopetuksen uuden opetussuunnitelman oppilasarviointissa. Tarkoituksena ja tavoitteena on ollut luoda selkeä mallinnus, josta selviää oppilasarviointiin vaikuttavat tavoitteet ja kriteerit sekä malli itsearviointille. Tuotoksen pohjana ja lähteinä on käytetty tämän opinnäytetyön teoreettista viitekehystä sekä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita 2014.

Idean ja aiheen löytymisen jälkeen työlle luodaan toimintasuunnitelma, jonka avulla tekijä selvittää itselleen mitä tehdään, miksi tehdään ja miten tehdään. Toimintasuunnitelman laatiminen osoittaa aiheen olevan perusteltu ja harkittu. Toimintasuunnitelma toimii työkaluna johdonmukaiseen etenemiseen kohti työn tavoitetta. (Vilka & Airaksinen 2003, 26–27.) Tämän työn toimintasuunnitelma on tehty jo kesällä 2016, jonka jälkeen työn tavoite ja tarkoitus on vaihdellut jonkin verran. Loppujen lopuksi työssä palattiin kuitenkin siihen ensimmäiseen ja alkuperäiseen suunnitelmaan, jossa työn tuotos on konkreettinen mallinnus uuden opetussuunnitelman oppilasarviointista.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kirjoitetaan teoreettinen viitekehys, jossa on kerrottava kaikki ne seikat, jotka vaikuttavat varsinaisen toiminnallisen osuuden eli produktion valmistukseen ja työn merkityksen ymmärtämiseen (Vilka & Airaksinen 2003, 84). Toiminnallisen opinnäytetyön raportti taas on teksti, josta selviää, mitä, miksi ja mitä on tehty sekä millainen työprosessi on ollut, millaisiin tuloksiin on tultu ja mitkä ovat johtopäätökset. Raportista tulee selvittää myös se, miten omaa prosessia arvioidaan. Viitekehysten ja raportin lisäksi toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu vielä produkti eli tuotos, joka on usein kirjallinen. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.) Tämän työn teoreettinen viitekehys on kirjoitettu monessa osassa ja siihen on käytetty runsaasti aikaa. Työssä on käytetty monipuolisesti eri lähteitä ja niistä kaikista on saatu kirjoitettua selkeää ja yhteneväistä tekstiä. Lähteet on valittu huolellisesti ja niissä on pyritty käyttämään mahdollisimman tuoreita teoksia ja julkaisuja. Työn tuotososuudessa on pystytty hyödyntämään teoreettisen viitekehysten tekstiä, jolloin lopputulos on yksi yhtenäinen kokonaisuus.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on suositeltavaa, että tarve työlle tulisi työelämästä. Tärkeää on myös se, että työn aihe kiinnostaa työn toteuttajaa. Kun työn aihe ja tarve on työelämälähtöistä, voi työn toteuttaja näyttää omaa osaamistaan laajemmin. Tekijällä on

mahdollisuus kehittää omaa ammatillista osaamistaan, työelämän kehittämistaitoja sekä luoda mahdollisia uusia suhteita. Työn tekijä voi päästä peilaamaan omia tietoja ja taitoja sen hetkisiin työelämän tarpeisiin ja kehittämishaasteisiin, tuoden samalla työelämään uutta ja tuoretta näkemystä. (Vilka & Airaksinen 2003, 16–17.) Tämän työn tarve on tullut ensisijaisesti työn tekijältä itseltään. Uuteen opetussuunnitelmaan perehtyminen ja etenkin uusiin arviointikriteereihin olisi ollut joka tapauksessa edessä, joten päätin yhdistää työn ja opiskelun yhteen. Nyt pääsen hyödyntämään työni tulosta työssäni ja parhaassa tapauksessa siitä voi hyötyä myös muut liikunnanopettajat.

4.4 Tuotoksen sisältö

Tämän opinnäytetyön tuotoksen sisältö löytyy kokonaisuudessaan liitteistä (liite 1). Tuotos on mallinnus, josta löytyy uuden opetussuunnitelman mukaiseen arviointiin työkaluja, joita liikunnanopettaja voi työssään käyttää. Mallinnuksessa on avattu liikunnanopetuksen arvioinnin kriteerit, annettu esimerkkejä arvioinnin helpottamiseksi sekä tehty malli itsearviointiin. Tuotoksen sisällön lähteinä on käytetty teoreettisen viitekehyksen tekstiä sekä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita. Itsearviointilomake sekä esimerkit on luotu näiden pohjalta.

Tuotoksen sisältö on tehty helpottamaan liikunnanopettajaa uuden liikunnanopetussuunnitelman käyttöönotossa. Uusi opetussuunnitelma tuo muutoksia opetukseen ja arviointiin. Tässä opinnäytetyössä keskitytään arviointiin. Tarkoituksena on, että liikunnanopettajalla olisi valmis ”palvelutarjotin”, josta on helppo saada käsitys liikunnanopetuksen uuden opetussuunnitelman oppilasarvioinnista. Tuotoksesta on pyritty tekemään mahdollisimman selkeä ja helppolukuinen. Tarkoituksena on, että liikunnanopettaja saa heti käsityksen siitä, mitä liikunnanopetuksen arviointiin kuuluu ja mitä siinä pitää ottaa huomioon.

Tuotoksesta löytyy seuraavat asiat:

- Mistä liikunnan arvosana koostuu?
- Oppilaan oppimisen arviointi liikunnassa vuosiluokilla 1-2
- Oppilaan oppimisen arviointi liikunnassa vuosiluokilla 3-6
- Oppiaineen arviointikriteerit 6. vuosiluokan päätteeksi hyvää osaamista kuvaavaa sanallista arviota / arvosanaa kahdeksan
- Oppilaan oppimisen arviointi liikunnassa vuosiluokilla 7-9
- Perusopetuksen päättöarviointi liikunnanopetuksessa
- Päättöarvosanan muodostaminen

- Liikunnan päättöarvioinnin kriteerit hyvälle osaamiselle oppimäärän päättyessä (arvosana 8)
- Liikunnanopetuksen tavoitteet pähkinänkuoressa
- Arvosanan antaminen
- Itsearviointi ja itsearviointilomake

5 POHDINTA

Liikunnanopetuksen uuden opetussuunnitelman tavoitteena on, ettei kukaan oppilas kokisi koululiikuntaa vastenmielisenä. ”Liikunnan ilo” onkin uuden opetussuunnitelman yksi pää-tavoite. Liikuntatunneilla ei juosta enää Cooperin testiä tai tehdä kuntotestejä - ainakaan niitä ei arvioida millään tavalla. Liikunnanopetuksen rakenne on siis muuttunut melko paljon aikaisemmasta. Perinteisestä lajilähtöisyydestä on pyritty irrottautumaan ja opetussuunnitelmassa ainoana urheilulajina mainitaankin enää uinti. Muita urheilulajeja toki harjoitellaan edelleen liikuntatunneilla, ne eivät vain ole enää ydinasia. Eri lajien avulla voidaan harjoitella opetussuunnitelmaan kirjattuja tavoitteita ja taitoja. Erilaisten kilpalajien sijaan liikuntatuntien keskiöön nostetaan motoriset perustaidot, kuten hyppiminen, tasapainoilu ja heittäminen. (Keski-Uusimaa 2017.)

Opetussuunnitelman uudenlainen rakenne muuttaa näin ollen myös oppilasarviointia. Liikunnanopetuksen osalta tämä tarkoittaa, että arvioinnin kohteena ovat jatkossa oppiminen ja työskentely, ei esimerkiksi fyysinen kunto. (Keski-Uusimaa 2017.) Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että puolet 50 % liikunnan arvosanasta muodostuu oppimisesta (tavoitteiden mukaisesta edistymisestä) ja toiset 50 % muodostuu työskentelystä liikuntatunneilla. Oppiminen pitää sisällään liikuntataidot (havaintomotoriikka, tasapaino- ja liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot eri ympäristöissä eri vuodenaikoina sekä uima- ja vesipelastustaidot). Myös fyysiset ominaisuudet kuuluvat oppimiseen eli voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus. Työskentelytaidot taas pitävät sisällään turvallisen ja asiallisen toiminnan oppitunneilla, rakentavan vuorovaikutuksen ja yhteistyön muiden kanssa, vastuullisen toiminnan ja reilun pelin periaatteiden mukaisen toiminnan sekä aktiivisen työskentelyn oppitunneilla. Aikaisempiin opetussuunnitelmiin verrattuna uusin opetussuunnitelma korostaa siis oppimista. (Sääkslahti ym. 2016.) Nämä muutokset tuovat liikunnanopettajan työhön uudenlaiset haasteet, joihin opettajan pitää olla valmiina. Jokaisen liikunnanopettajan täytyy olla perillä uuden opetussuunnitelman tuomista muutoksista, jotta voi alkaa toteuttamaan niitä omassa työssään. Tämän vuoksi tämän opinnäytetyön aiheeksi valikoitui liikunnan uusi opetussuunnitelma ja tarkennettuna oppilasarvioinnin muutokset. Työskentelen liikunnanopettajan tehtävissä ja minun on ollut perehdyttävä aiheeseen joka tapauksessa perinpohjaisesti. Nyt sain yhdistettyä työn ja opiskelun kätevästi yhteen.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuloksena syntyi mallinnus, josta liikunnanopettaja saa helpotusta uuden opetussuunnitelman tuomiin muutoksiin liikunnanopetuksen oppilasarvioinnissa. Mallinnuksesta löytyy uuden opetussuunnitelman mukaisen arviointiin helpottavia työkaluja. Tuotoksen sisältö perehdyttää lukijan liikunnan uuden opetussuunnitelman arviointikriteereihin ja antaa valmiin mallin itsearviointiin toteuttami-

seen. Koko opinnäytetyön lukija saa kattavan kattauksen liikunnanopetuksen tarkoitukselta ja tehtävistä, sekä liikunnan uudesta opetussuunnitelmasta.

Työssä on kerätty tietoa, sovellettu sitä, ja sen tuotoksena on saatu kasaan yhtenäinen kokonaisuus liikunnanopettajan arkea helpottamaan. Teoreettinen viitekehys on koottu tukemaan tuotoksen sisältöä. Lähteitä työssä on käytetty runsaasti, ja niissä on pyritty löytämään mahdollisimman tuoreita teoksia. Teoreettisen viitekehysten teksti on kirjoitettu huolellisesti ja aikaa käyttäen. Lähteitä oli tarjolla runsaasti, joten niiden lukemiseen sekä referoimiseen on mennyt paljon aikaa. Työssä on pyritty kirjoittamaan selkeää, virheetöntä ja helppolukuista tekstiä, jossa lukijan mielenkiinto säilyy loppuun asti.

Aihe on ollut hyvin ajankohtainen, sillä uusi opetussuunnitelma on astunut voimaan vuonna 2016, ja se on otettu portaittain käyttöön kouluissa. Yläkoulussa käytettiin uuden opetussuunnitelman yleisosaa lukuvuonna 2016–2017 ja ainekohtaiset perusteet on otettu käyttöön lukuvuonna 2017–2018. Työ valmistuu optimaaliseen aikaan, ja sen tuotos saadaan käyttöön heti.

Vaikka työn tekemiseen on mennyt toista vuotta aikaa, ja sen kanssa on tuskasteltu useaan otteeseen, lopputulos on hyvä. Työ on tehty ajatuksella, ja siitä näkee, että aiheeseen on perehdytty huolellisesti. Aiheeseen perehtyminen on helpottanut tekijän työtä liikunnanopettajana kuluneen syksyn aikana, kun uutta opetussuunnitelmaa on alettu noudattaa. Se on motivoinut työn tekemisessä paljon. Opinnäytetyötä on tehty se ajatus mielessä, että lopputuloksesta saadaan konkreettista apua työelämään. Sisällön lisäksi työn ulkoasu on hyvä. Rakenne on johdonmukainen ja selkeä. Teoreettisen viitekehysten teksti tukee hyvin tuotososuutta.

Työtä on helppo jatkojalostaa esimerkiksi pro gradu- tutkielmaan. Silloin voisi tehdä tutkimustyyppisen työn esimerkiksi tutkimalla liikunnanopettajien tietämystä uudesta opetussuunnitelmasta tai tutkia kuinka uusi opetussuunnitelma on jalkautunut liikunnanopettajien työhön. Voisi olla myös mielenkiintoista selvittää miten oppilaat ovat kokeneet opetussuunnitelmauudistuksen, vai ovatko he huomanneet mitään eroa entiseen.

Tämän opinnäytetyön toisessa kappaleessa mainitaan sanat ”liikunnan ilo”. Se on liikunnanopetuksen uuden opetussuunnitelman yksi tärkein tavoite. Tämän opinnäytetyön viimeisessä kappaleessa voi lausua sanat ”onnistumisen ilo”, ja se kuvastaa hyvin oloa, joka tekijällä on tällaisen ison työn loppumetreillä. Tämä opinnäytetyö on saatu valmiiksi ja sen lopputulokseen voi olla tyytyväinen. Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin kohti uusia ilon lähteitä.

Lähteet

Ammattinetti 2017. Luettavissa: www.ammattinetti.fi/amatit/detail/86_ammatti. Luettu 18.9.2017

Atjonen, P. 2007. Hyvä, paha arviointi. Helsinki: Tammi

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla?. Jyväskylä: Gummerus.

Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Soveltavan liikunnan opas. Helsinki: Opetushallitus.

Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

Heikinaro-Johansson, P. 2003a. Johdatus liikuntadidaktiikkaan. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, & T. Huovinen, & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY.

Heikinaro-Johansson, P. 2003. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa (toim) P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Heikkinen, H. L. T. 2001. Toimintatutkimus- Toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2006. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus.

Ihme, I. 2009. Arviointi työvälineenä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kari, J. 2016. Hyvä opettaja. Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina. Jyväskylän yliopisto.

Kalaja, S., Koponen, J. & Rintala, T. 2013. Opetussuunnitelmat käytännön opetustyön näkökulmasta. Teoksessa T. Jaakkola., J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS- kustannus.

Kivi, T. 2000. Oppimisen taidot. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino.

Kohonen, V. 1997. Elävä opetus suunnitelma. Osa 1, Koulujen ja yliopistojen yhteinen toimintatutkimus opettajuuden ja opetus suunnitelman kehittymisestä. Toim. Kaikkonen, P. & Kohonen, V. Tampere: Tampereen yliopisto.

Kosunen, T. & Huusko, J. 2002. Opetussuunnitelma opettajan työn ja koulu yhteisön kehittämisen välineenä. Teoksessa (toim.) M-L. Julkunen. Opetus, oppiminen, vuorovaikutus. Vantaa: WSOY.

Kuosmanen, M. 2016. Luettavissa: <https://www.ops.2016.fi/ops2016/aineistot/Liikunta.pdf>
Luettu 4.8.2016. Luettu: 4.8.2016.

Kupari, P. 1999. Laskutaitoharjoittelusta ongelmanratkaisuun. Matematiikan opettajien matematiikkauskomukset opetuksen muovaajina. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kuusela, M. & Lintunen, T. 2010. Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen ja tuki koulussa. Teoksessa K. Joronen. & A. Koski. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen opettaminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Liukkonen, T. 2009. Koulun liikuntakasvatus oppimisvalmiuksien luojana sekä lasten kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Taide ja taito- kiinni elämässä. Taide ja taitokasvatuksen julkaisu. Helsinki: Opetushallitus.

- Järvinen, A. 2005. Opettajan ammatillinen kehitysprosessi ja sen tukeminen. Teoksessa A. Eteläpelto & P. Tynjälä (toim.) Oppiminen ja asiantuntijuus. Helsinki: WSOY.
- Jääskeläinen, L. Korpilauri, A. & Tikkanen, J. 1980. Liikunnan didaktiikka. Helsinki: Otava.
- Kari, J. 2016. Hyvä opettaja. Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina. Jyväskylän yliopisto.
- Keski-Uusimaa 2017. Luettavissa: <http://www.keski-uusimaa.fi/artikkeli/428232-liikunnan-uusi-opetussuunnitelma-palauttaa-oppiaineen-takaisin-opettajille>. Luettu: 9.10.2017.
- Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa (toim.) P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- Laakso, L. 2010. Luettavissa: http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on/liikuntaan_kasvattaminen. Luettu: 15.7.2016.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Lahti, J. 2013. Liikuntakasvatuksen historia. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liikuntakoulutus 2017. Luettavissa: www.liikuntakoulutus.com/Liikunnanopettaja_d4573.html. Luettu 18.9.2017.
- Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittämisessä? Teoksessa (toim.) M. Miettinen. Haasteena huomisen hyvinvointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Painoporras.
- Niemi, H. 2005. Suomalainen opettajankoulutus valmiina jo pitkään eurooppalaiseen korkeakoulualueeseen. Teoksessa R. Jakku-Sihvonen (toim.) Uudenlaisia maistereita. Kasvatusalan koulutuksen kehittämislinjoja. Jyväskylä: PS- kustannus.

- Numminen, P. & Laakso, L. 2010. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Nupponen, H. & Penttinen, S. 2014. Opettajakouluttajat kannustavat liikuntaa opettavia oman työnsä arvostamiseen. Liikunta & Tiede 51 (6).
- Opettaja lehti 2015. Luettavissa: <http://opettaja.fi/cs/opettaja/jutut?juttuID=140891027703>.
Luettu: 20.7.2016.
- Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki.
- Opetushallitus 2007. Koululiikunnan kehittämisen toimenpidesuunnitelma. Helsinki: Opetushallitus.
- Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki.
- Opetushallitus 2016. Liikunnan tukimateriaali. Luettavissa: http://www.edu.fi/download/166299_ops2016_liikunnan_tukimateriaalit.pdf Luettu: 3.8.2016.
- Opetushallitus 2017. Oppimisen arviointi. Luettavissa: <http://eperusteet.opintopolku.fi/perusopetus>. Luettu: 8.9.2017
- Palomäki, S. 2009. Opettajaksi opiskelevien pedagoginen ajattelu ja ammatillinen kehittyminen liikunnanopettajakoulutuksessa. Jyväskylä: University Of Jyväskylä.
- Pehkonen, M. 1998. Opettajan ja oppilaan toiminta peruskoulun liikuntatunnilla. Rovaniemi: Lapin Yliopisto.
- Pesonen, J. 2013. Liikunnanopettaja elinikäisenä oppijana. Teoksessa Liikuntapedagogiikka. Toim. T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Pitkälä, A. 2014. OPS 2016 sekä koulun liikunta ja koululiikunta.
- Puonti, P. 1999. Kasvatus liikunnan avulla. Teoksessa P. Miettinen. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus.

Ropo, E. & Huopainen, M. 2001. Havaintoja opettajien ja rehtoreiden kokemuksista opetussuunnitelmaprosessin vaiheista peruskoulussa. Teoksessa Ropo, E. Opettajuus ja opetussuunnitelma koulun muutoksessa. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Sitra 2015. Luettavissa: http://www.sitra.fi/tapahtumat/millainen-toimintakulttuuri_tukeemuutosta-koulutuskentalla. Luettu: 1.8.2016

Sitra 2015. Luettavissa: <http://www.sitra.fi/artikkelit/opetussuunnitelma-muuttuu-entastoimintakulttuuri>. Luettu: 1.8.2016.

Sääkslahti, A., Huhtiniemi, M., Pääjärvi-Myllyaho, R., Penttinen H. & Mäkelä K. 2016. Uuden opetussuunnitelman arviointiperusteista. Luettavissa: <https://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikunta/taydennyskoulutus/opsmove>. Luettu: 8.8.2016.

Telama, R. & Kahila, S. 1994. Liikuntakasvatus koulussa ja nuorisourheilussa. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu: Tieteellinen katsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäatiö.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uusikylä, K. 1998. Pedagogisen lahjakkuuden ulottuvuuksia. Kasvatus 29(2).

Uusikylä, K & Atjonen, P. 2002. Didaktiikan perusteet. Helsinki: WSOY.

Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa (toim.) M. Miettinen. Haasteena huomisen hyvinvointi- miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Likes.

Yle 2016. Luettavissa:

http://yle.fi/uutiset/muutosten_tuulet_puhaltavat_kouluissa_myös_opettajan_rooli_muuttuu/8286481. Luettu: 15.7.2016.

Yle 2016. Luettavissa:

http://yle.fi/uutiset/opettaminen_kilpaileminen_laksyt_naita_et_uudesta_opetussuunnitelma_asta_loyda/8457985?ref=leiki-uu-. Luettu: 15.7.2016.

Yle 2016. Luettavissa:

http://yle.fi/uutiset/opettajista_tulee_oppilaiden_sparraajia_opettajien_kouluttaminen_vaihtelee_huomattavasti_kunnittain/8289690?ref=leiki-uu-. Luettu: 15.7.2016.

Yli-Piipari, S. 2014. Physical Education Curriculum Reform in Finland.

Liitteet

Liite 1. Liikunnanopetuksen uusi opetussuunnitelma- arjen työkaluja arviointiin

LIKUNNANOPETUKSEN UUSI OPETUSSUUNNITELMA
ARJEN TYÖKALUJA ARVIOINTIIN

SISÄLTÖ

MISTÄ LIIKUNNAN ARVOSANA KOOSTUU

OPPILAAN OPPIMISEN ARVIOINTI LIIKUNNASSA VUOSILUOKILLA 1-2

OPPILAAN OPPIMISEN ARVIOINTI LIIKUNNASSA VUOSILUOKILLA 3-6

OPPIAINEEN ARVIOINTIKRITEERIT 6. VUOSILUOKAN PÄÄTTEEKSI HYVÄÄ OSAAMISTA KUVAAVAA SANALLISTA ARVIOTA / ARVOSANAA KAHDEKSAN

OPPILAAN OPPIMISEN ARVIOINTI LIIKUNNASSA VUOSILUOKILLA 7-9

PERUSOPETUKSEN PÄÄTTÖARVIOINTI LIIKUNNANOPETUKSESSA

PÄÄTTÖARVOSANAN MUODOSTAMINEN

LIIKUNNAN PÄÄTTÖARVIOINNIN KRITEERIT HYVÄLLE OSAAMISELLE OPPIMÄÄRÄN PÄÄTTYESSÄ (ARVOSANA 8)

LIIKUNNANOPETUKSEN TAVOITTEET PÄHKINÄNKUORESSA

ARVOSANAN ANTAMINEN

ESIMERKKEJÄ FYYSISTEN TAVOITTEIDEN TOTEUTUMISESTA

ITSEARVIOINTI

LIIKUNNAN ITSEARVIOINTILOMAKE

MISTÄ LIIKUNNAN ARVOSANA KOOSTUU?

AKTIIVINEN OSALLISTUMINEN

- OMIEN TAITOJEN NÄYTTÄMINEN ERI LAJEISSA
- OSALLISTUMALLA JOKAISEEN LAJIIN
- PARHAANSA YRITTÄMINEN

ITSEARVIOINTI

- OMIEN OMINAISUUKSIEN (VAHVUUKSIEN JA HEIKKOUKSIEN) REALISTINEN ARVIOINTI

ASIALLINEN JA TURVALLINEN KÄYTÖS LIIKUNTATUNNEILLA

- OHJEIDEN KUUNTELEMINEN JA NIIDEN MUKAAN TOIMIMINEN
- JÄRJESTELYISSÄ AUTTAMINEN
- YHTEISTEN SÄÄNTÖJEN JA TOIMINTATAPOJEN NOUDATTAMINEN

TOISTEN HUOMIOONOTTAMINEN YHTEISISSÄ TOIMINNOISSA

- KANNUSTAMINEN
- POSITIIVINEN PALAUTE
- TOISTEN AUTTAMINEN
- KAIKKIEN KANSSA KAVEERAAMINEN

VASTUULLISESTI JA ITSENÄISESTI TOIMIMINEN

- TOIMIMINEN ILMAN ”VALVOVAA SILMÄÄ”
- VASTUUNOTTO JA VASTUUNKANTAMINEN

UIMATAIDON HARJOITTAMINEN

ILO, POSITIIVISUUS, ASENNE JA HYVÄ MIELI

OPPILAAN OPPIMISEN ARVIOINTI LIIKUNNASSA VUOSILUOKILLA 1-2

”LIIKUTAAN YHDESSÄ LEIKKIEN”

OPPIMISEN KANNALTA KESKEISIÄ ARVIOINNIN JA PALAUTTEEN ANTAMISEN KOHTEITA LIIKUNNANOPETUKSESSA OVAT:

- EDISTYMINEN LIIKUNTATILANTEISIIN SOPIVIEN RATKAISUJEN LÖYTÄMISESSÄ
- EDISTYMINEN MOTORISISSA PERUSTAIDOISSA JA NIIDEN HARJOITTELEMISESSA
- EDISTYMINEN SOVITTUIHIN TEHTÄVIIN LIITTYVISSÄ TURVALLISESSA TOIMINNASSA
- EDISTYMINEN YHDESSÄ TYÖSKENTELYYN JA ITSENÄISEN TYÖSKENTELYN TAITOISSA

ARVIOINNISSA TUNNISTETAAN OPPILAIDEN YKSILÖLLISET VAHVUUDET JA KEHITYMISTARPEET NIITÄ TUKIEN. LIIKUNNANOPETUKSESSA SEKÄ ARVIOINNISSA HUOMIOIDAAN OPPILAAN TERVEYDENTILA JA ERITYISTARPEET. ARVIOINTI TOTEUTETAAN HAVAINNOIMALLA OPPILAAN TOIMINTAA JA TYÖSKENTELYÄ SEKÄ OHJAAMALLA OPPIAITA ITSEARVIOINTIIN.

OPPIMISEN ARVIOINNILLA TUETAAN OPPILAAN KASVAMISTA LIIKUNTAAN SEKÄ LIIKUNNAN AVULLA. OPETUKSEN TARKOITUKSENA ON TUKEA FYYSISEN, PSYYKKISEN JA SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN KEHITYMISTÄ. KANNUSTAVA JA RAKENTAVA PALAUTE TUKEE OPPILAAN MYÖNTEISTÄ KÄSITYSTÄ ITSESTÄ LIIKKUJANA. ARVIOINNIN TULEE PERUSTUA MONIPUOLISEEN NÄYTTÖÖN OPPILAAN OPPIMISESTA, TYÖSKENTELYSTÄ JA EDISTYMISESTÄ.

OPPILAAN OPPIMISEN ARVIOINTI LIIKUNNASSA VUOSILUOKILLA 3-6

”LIIKUNTAAN YHDESSÄ TOIMIEN JA TAITOJA HARJOITELLEN”

OPETTAJA ARVIOI OPPILAAN OSAAMISTA SUHTEESSA PAIKALLISESSA OPETUSSUUNNITELMASSA ASETETTUIHIN TAVOITTEISIIN. 6. VUOSILUOKAN LUKUVUOSITODISTUSTA VARTEN OPETTAJA KÄYTTÄÄ LIIKUNNAN VALTAKUNNALLISIA ARVIOINTIKRITEEREJÄ.

ARVIOINNISSA JA PALAUTTEESSA ON OTETTAVA HUOMIOON OPPILAAN YKSILÖLLISET VAHVUUKSET SEKÄ KEHITTÄMISTARPEET NIITÄ TUENNA. OPPILAAN TERVEYDENTILA JA ERITYISTARPEET PITÄÄ OTTAA HUOMIOON. ARVIOINTI TOTEUTETAAN HAVAINNOIMALLA OPPILAAN TOIMINTAA JA TYÖSKENTELYÄ. LIIKUNNANOPETUKSEN ARVIOINTI PERUSTUU FYYSISEN, PSYKKISEN JA SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN TAVOITTEISIIN. ARVIOITAVAT KOHTEET OVAT OPPIMINEN JA TYÖSKENTELY. FYYSISEN KUNTO-OMINAISUUKSIEN TASOA EI KÄYTETÄ ARVIOINNIN PERUSTEENA. OPPILASTA OHJATAAN ITSEARVIOINTIIN.

OPPILAAN KASVAMISTA LIIKUNTAAN JA LIIKUNNAN AVULLA TUETAAN MONIPUOLISELLA, KANNUSTAVALLA JA OHJAAVALLA PALAUTTEELLA SEKÄ ARVIOINNILLA. TAVOITTEENA ON TUKEA OPPILAAN MYÖNTEISTÄ KÄSITYSTÄ ITSESTÄ LIIKKIJANA. ARVIOINNIN TULEE PERUSTUA OPPILAAN MONIPUOLISEEN NÄYTTÖÖN OPPIMISESTÄ JA TYÖSKENTELYSTÄ.

**OPPIAINEEN ARVIOINTIKRITEERIT 6. VUOSILUOKAN PÄÄTTEEKSI HYVÄÄ OSAAMISTA
KUVAAVAA SANALLISTA ARVIOTA / ARVOSANAA KAHDEKSAN**

FYYSINEN TOIMINTAKYKY

OPETUKSEN TAVOITE	ARVIOINNIN KOHTEET OPPIAINEESSA	HYVÄ / ARVOSANAN KAHDEKSAN OSAAMINEN
T1: KANNUSTAA OPPILASTA FYSISEEN AKTIIVISUUTEEN, KOKEILEMAAN ERI-LAISIA LIIKUNTATEHTÄVIÄ JA HARJOITTELEMAAN PARHAANSA YRITTÄEN	TYÖSKENTELY JA YRITTÄMINEN	OPPILAS OSALLISTUU LIIKUNTATUNTIEN TOIMINTAAN YLEENSÄ AKTIIVISESTI KOKEILLEN JA HARJOITELLEN ERI-LAISIA LIIKUNTATEHTÄVIÄ
T2: OHJATA OPPILASTA HARJAANNUT-TAMAAN HAVAINMOTORISIA TAITO-JAAN ELI HAVAINNOIMAAN ITSEÄÄN JA YMPÄRISTÖÄÄN AISTIEN AVULLA SEKÄ TEKEMÄÄN LIIKUNTATILANTEISIIN SOPIVIA RATKAISUJA	RATKAISUJEN TEKO ERI-LAISISSA LIIKUNTATILANTEISSA	OPPILAS TEKEE ERI LIIKUNTATILAN-TEISSA, KUTEN LEIKEISSÄ JA PELEIS-SÄ, USEIMMITEN TARKOITUKSENMU-KAISIA RATKAISUJA
T3: OHJATA OPPILASTA SEKÄ VAHVIS-TAMAAN TASAPAINO- JA LIKKUMISTAI-TOJAAN ETTÄ SOVELTAMAAN NIITÄ MONIPUOLISESTI ERI-LAISISSA OPPI-MISYMPÄRISTÖISSÄ, ERI VUODENAI-KOINA SEKÄ ERI TILANTEISSA	MOTORISTEN PERUSTAITOJEN (TASA-PAINO- JA LIKKUMISTAITOJEN) KÄYTTÄ-MINEN ERI LIIKUNTAMUODOISSA	OPPILAS OSAA TASAPAINOILLA JA LIKKUA ERI-LAISISSA OPPIMISYMPÄRIS-TÖISSÄ
T4: OHJATA OPPILASTA SEKÄ VAHVIS-TAMAAN ETTÄ SOVELTAMAAN VÄ-LINEENKÄSITTELYTAITOJAAN MONI-PUOLISESTI ERI-LAISISSA OPPIMISYMPÄRISTÖISSÄ KÄYTTÄMÄLLÄ ERI-LAISIA VÄLINEITÄ ERI VUODENAIKOINA ERI-LAISISSA TILANTEISSA	MOTORISTEN PERUSTAITOJEN (VÄ-LINEENKÄSITTELYTAIDOT) KÄYTTÄMI-NEN ERI LIIKUNTAMUODOISSA	OPPILAS OSAA KÄSITELLÄ ERI-LAISIA LIIKUNTAVÄLINEITÄ ERI-LAISISSA OPPI-MISYMPÄRISTÖISSÄ
T5: KANNUSTAA JA OHJATA OPPILASTA ARVIOIMAAN, YLLÄPITÄMÄÄN JA KEHIT-TÄMÄÄN FYSISIÄ OMINAISUUKSIAAN: NOPEUTTA, LIKKUVUUTTA, KESTÄ-VYYTTÄ JA VOIMAA	FYSISTEN OMINAISUUKSIEN HARJOIT-TAMINEN	OPPILAS OSAA ARVIOIDA FYSISIÄ OMINAISUUKSIAAN JA HARJOITTA NOPEUTTA, LIKKUVUUTTA, KESTÄ-VYYTTÄ JA VOIMAA
T6: OPETTAU UIMATAITO, JOTTA OPPI-LAS PYSTYY LIKKUMAAN VEDESSÄ JA PELASTAUTUMAAN VEDESTÄ	UIMA- JA PELASTAUTUMISTAITOJEN	OPPILAS ON PERUSUIMATAITTOINEN (OSAA UIDA 50 METRIÄ KAHTA UINTITA-PAA KÄYTTÄEN JA SUKELTAA 5 METRIÄ PINNAN ALLA
T7: OHJATA OPPILASTA TURVALLISEEN JA ASIALLISEEN TOIMINTAAN LIKKUNTA-TUNNEILLA	TOIMINTA LIKKUNTATUNNEILLA	OPPILAS OSAA OTTAA HUOMIOON MAHDOLLISET VAARATILANTEET LI-KUNTATUNNEILLA SEKÄ PYRKII TOIMI-NAAN TURVALLISESTI JA ASIALLISESTI

SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY

OPETUKSEN TAVOITE	ARVIOINNIN KOHTEET OPPIAINNEESSA	HYVÄ / ARVOSANAN KAHDEKSAN OSAAMINEN
T8: OHJATA OPPILASTA TYÖSKENTELEMÄÄN KAIKKIEN KANSSA SEKÄ SÄÄTELEMÄÄN TOIMINTAANSA JA TUNNEILMAISUAAN LIIKUNTATILANTEISSA TOISET HUOMIOON OTTAEN	VUOROVAIKUTUS JA TYÖSKENTELYTAIDOT	OPPILAS OSAA TOIMIA ERI LIIKUNTATILANTEISSA YHTEISESTI SOVITULLA TAVALLA
T9: OHJATA OPPILASTA TOIMIMAAN REILUN PELIN PERIAATTEELLA SEKÄ KANTAMAAN VASTUUTA YHTEISISTÄ OPPIMISTILANTEISTA	TOIMINTA YHTEISISSÄ OPPIMISTILANTEISSA	OPPILAS NOUDATTAO REILUN PELIN PERIAATTEITA JA OSOITTAO PYRKIVÄNSÄ VASTUULLISUUTEEN YHTEISISSÄ OPPIMISTILANTEISSA

PSYKKINEN TOIMINTAKYKY

OPETUKSEN TAVOITE	ARVIOINNIN KOHTEET OPPIAINNEESSA	HYVÄ / ARVOSANAN KAHDEKSAN OSAAMINEN
T10: KANNUSTAA OPPILASTA OTTAMAAN VASTUUTA OMASTA TOIMINNASTA JA VAHVISTAA ITSENÄISEN TYÖSKENTELYN TAITOJA	TYÖSKENTELYTAIDOT	OPPILAS OSAA YLEENSÄ TYÖSKENTELÄ VASTUULLISESTI JA ITSENÄISESTI
T11: HUOLEHTIA SIITÄ, ETTÄ OPPILAAT SAAVAT RIITTÄVÄSTI MYÖNTEISIÄ KOKEMUKSIA OMASTA KEHOSTA, PÄTEVYYDESTÄ JA YHTEISÖLLISYYDESTÄ		EI VAIKUTA ARVOSANAN MUODOSTUMISEEN. OPPILASTA OHJATAAN POHITUMAAN KOKEMUKSIAAN OSANA ITSEARVIOINTIA

OPPILAAN OPPIMISEN ARVIOINTI LIIKUNNASSA VUOSILUOKILLA 7-9

”LIIKUTAAN YHDESSÄ MINÄKÄSITYSTÄ JA OSALLISUUTTA VAHVISTAEN SEKÄ TAITOJA SOVELTAEN”

ARVIOINNISSA JA PALAUTTEESSA OTETAAN HUOMIOON OPPILAAN YKSILÖLLISET VAHVUUDET JA KEHITTYMISTARPEET TUKIEN NIITÄ. OPPILAAN TERVEYDENTILA JA ERITYISTARPEET TULEE HUOMIOIDA. LIIKUNNANOPETUKSEN ARVIOINTI PERUSTUU FYYSISEN, PSYYKKISEN JA SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN TAVOITTEISIIN. ARVIOINNIN KOHTEET OVAT OPPIMINEN JA TYÖSKENTELY. FYYSISTEN KUNTO-OMINAISUUKSIEN TASOA EIKÄ MOVE!- MITTAUSTEN TULOKSIA KÄYTETÄ ARVIOINNIN PERUSTEENA. ARVIOINNISSA TULEE KÄYTTÄÄ MONIPUOLISIA MENETELMIÄ NIIN, ETTÄ OPPILAALLA ON MAHDOLLISUUS OSOITTA A PARASTA OSAAMISTAAN. OPPILASTA OHJATAAN ITSEARVIOINTIIN.

OPPILAAN KASVAMISTA LIIKUNTAAN JA LIIKUNNAN AVULLA TUETAAN MONIPUOLISELLA, KANNUSTAVALLA SEKÄ OHJAAVALLA PALAUTTEELLA SEKÄ ARVIOINNILLA. TAVOITTEENA ON TUKEA OPPILAAN MYÖNTEISTÄ KÄSITYSTÄ ITSESTÄ LIIKKUJANA.

PERUSOPETUKSEN PÄÄTTÖARVIOINTI LIIKUNNANOPETUKSESSA

PÄÄTTÖARVOSANA ANNETAAN OPPIAINEESTA RIIPPUEN VUOSILUOKILLA 7, 8 TAI 9. LIIKUNNAN PÄÄTTÖARVIOINTI AJOITTUU VUOSILUOKALLE 9. PÄÄTTÖARVIOINNIN TEHTÄVÄNÄ ON MÄÄRITTÄÄ ON SE, MITEN OPPILAS ON OPISKELUN PÄÄTTYESSÄ SAAVUTTANUT OPPIAINEEN OPPIMÄÄRÄN TAVOITTEET. SAATU ARVIO KUVAA OPPILAAN SUORIUTUMISEN TASOA SUHTEESSA OPPIAINEEN OPPIMÄÄRÄN TAVOITTEISIIN SEKÄ PÄÄTTÖARVIOINNIN KRITEREIHIIN.

OPETTAJAN TEHTÄVÄNÄ ON ANTAA OPPILAALLE TIETOA SUORIUTUMISEN NYKYTILASTA JA TASOSTA SEKÄ ANTAA SAMALLA OHJAAVAA ARVIOINTIPALAUTETTA OPPIMISEN ETEENPÄIN VIEMISEKSI VIELÄ LUKUVUODEN OLLESSA KÄYNNISSÄ. OPETTAJAN TULEE HUOLEHTIA SIITÄ, ETTÄ OPPILAAT JA HUOLTAJAT OVAT TIETOISIA TAVOITTEISTA, ARVIOINTIPERUSTEISTA JA PÄÄTTÖARVIOINNIN KRITEREISTÄ. PALAUTE JA OHJAUS ON OLTAVA RIITTÄVÄN YKSILÖLLISTÄ JA YKSITYISKOHTAISTA. JOS OPPILAALLA ON VAARA JÄÄDÄ LUOKALLE TUKITOIMISTA HUOLIMATTA, VOIDAAN OMAN OPINTO-OHJELMAN MUKAISEEN ETENEMISEEN SIIRTYMISELLÄ EHKÄISTÄ OPPILAAN KAIKKIEN SUORITUSTEN RAUKEAMINEN.

PÄÄTTÖARVOSANAN MUODOSTAMINEN

PERUSOPETUKSEN LIIKUNNANOPETUKSEN PÄÄTTÖARVOSANA TULEE OLLA ANNETTU YHDENVERTAISIN PERUSTEIN OPETTAJASTA, OPPILAITOKSESTA TAI PAIKKAKUNNASTA RIIPPUMATTA. PÄÄTTÖARVOSANAN MUODOSTAMISTA VARTEN ON MÄÄRITELTY KAIKKIIN YHTEISIIN OPPIAINEISIIN VALTAKUNNALLISET PÄÄTTÖARVIOINNIN KRITERIT JA PÄÄTTÖARVOSANAN MUODOSTAMISEN PERIAATTEET.

PÄÄTTÖARVOSANAA EI MUODOSTETA SUORAAN AIEMPIEN KURSSI-, JAKSO- TAI LUKUVUOSITODISTUSTEN ARVOSANOISTA LASKETUN KESKIARVON PERUSTEELLA, VAAN PÄÄTTÖARVOSANAN MUODOSTUMISEN TULEE PERUSTUA OPPILAAN OPINTOJEN PÄÄTTYESSÄ OSOITTAMAAN OSAAMISEN TASOON SUHTEESSA OPPIMÄÄRÄN TAVOITTEISIIN JA PÄÄTTÖARVIOINNIN KRITEREIHIN. PÄÄTTÖARVOSANAN MUODOSTAMISESSA TULEE OTTAA HUOMIOON KAIKKI VALTAKUNNALLISET PÄÄTTÖARVIOINNIN KRITERIT RIIPPUMATTA SIITÄ, MILLE LUOKALLE VASTAAVA TAVOITE ON ASETETTU PAIKALLISESSA OPETUSSUUNNITELMASSA.

PÄÄTTÖARVIOINNIN KRITERIT MÄÄRITTELEVÄT NUMEROARVOSANAN KAHDEKSAN VAADITAVAT TIETO- JA TAITOTASON KUSSAKIN OPPIAINEESSA, JA OPPILAS SAA ARVOSANAN KAHDEKSAN, JOS HÄN OSOITTAÄ KESKIMÄÄRIN OPPIAINEEN ERI KRITERIT KUVAAMAÄ OSAA MISTA. ARVOSANAN KAHDEKSAN YLITTÄMINEN JOIDENKIN TAVOITTEIDEN OSALTA VOI KOMPENSOIDA TASOA HEIKOMMAN SUORIUTUMISEN JOIDENKIN MUIDEN TAVOITTEIDEN OSALTA. JOS OPPILAS OSOITTAÄ JOSSAKIN MÄÄRIN OPPIAINEELLE ASETETTUJEN TAVOITTEIDEN MUKAISTA OSAA MISTA, ON HÄN SUORITTANUT YLEISEN OPPIMÄÄRÄN KO. OPPIAINEESSA HYVÄKSYTYSTI JA SAA ARVOSANAKSI NUMERON VIISI.

LIIKUNNAN PÄÄTTÖARVIOINNIN KRITERIT HYVÄLLE OSAAMISELLE

OPPIMÄÄRÄN PÄÄTTYESSÄ (ARVOSANA 8)

FYYSINEN TOIMINTAKYKY

OPETUKSEN TAVOITE	ARVIOINNIN KOHTEET OPPIAI-NEESSA	ARVOSANAN KAHDEKSAN OSAAMINEN
T1: KANNUSTAA OPPILASTA FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN, KOKEILEMAAN ERI-LAISIA LIIKUNTAMUOTOJA JA HARJOITTELEMAAN PARHAANSA YRITTÄEN	TYÖSKENTELY JA YRITTÄMINEN	OPPILAS OSALLISTUU LIIKUNTATUNTI-EN TOIMINTAAN YLEENSÄ AKTIIVISESTI KOKEILLEN JA HARJOITELLEN ERI-LAISIA LIIKUNTAMUOTOJA
T2: OHJATA OPPILASTA HARJAANNUT-TAMAAN HAVAINMOTORISIA TAITO-JAAN ELI HAVAINNOIMAAN ITSEÄÄN JA YMPÄRISTÖÄÄN AISTIEN AVULLA SEKÄ TEKEMÄÄN LIIKUNTATILANTEISIIN SOPIVIA RATKAISUJA	RATKAISUJEN TEKO ERI-LAISISSA LII-KUNTATILANTEISSA	OPPILAS TEKEE USEIMMITEN TARKOI-TUKSENMUKAISIA RATKAISUJA ERI-LAI-SISSA LIIKUNTATILANTEISSA
T3: OHJATA OPPILASTA HARJOITTELUN AVULLA KEHITTÄMÄÄN VÄLINEEN KÄ-SITTELYTAITOJAAN, JOTTA OPPILAS OSAA KÄYTTÄÄ, YHDISTÄÄ JA SOVEL-TAA NIITÄ MONIPUOLISESTI ERI-LAISIS-SA OPPIMISYMPÄRISTÖISSÄ, ERI VUO-DENAIKONA JA ERI LIIKUNTAMUODOIS-SA	MOTORISET PERUSTAIKOT (TASAPAINO JA LIIKKUMISTAIKOT), ERI LIIKUNTA-MUODOISSA	OPPILAS OSAA KÄYTTÄÄ, YHDISTÄÄ JA SOVELTAA TASAPAINO- JA LIIKKUMIS-TAITOJA USEIMMISSA OPETETUISSA LIIKUNTAMUODOISSA
T4: OHJATA OPPILASTA HARJOITTELUN AVULLA KEHITTÄMÄÄN VÄLINEENKÄSITTELYTAITOJAAN, JOTTA OPPILAS OSAA KÄYTTÄÄ, YHDISTÄÄ JA SOVELTAA NIITÄ MONIPUOLISESTI ERI-LAISISSA OPPIMISYMPÄRISTÖISSÄ, ERI VÄLINEIL-LÄ JA ERI LIIKUNTAMUODOISSA	MOTORISET PERUSTAIKOT (VÄLINEEN-KÄSITTELYTAIKOT) ERI LIIKUNTAMUO-DOISSA	OPPILAS OSAA KÄYTTÄÄ, YHDISTÄÄ JA SOVELTAA VÄLINEENKÄSITTELYTAITO-JA USEIMMISSA OPETETUISSA LIIKUN-TAMUODOISSA
T5: KANNUSTAA JA OHJATA OPPILASTA ARVIOIMAAN, YLLÄPITÄMÄÄN JA KEHIT-TÄMÄÄN FYYSIISIÄ OMINAISUUKSIAAN: VOIMAA, NOPEUTTA, KESTÄVYYTTÄ JA LIKKUVUUTTA	FYYSIKSEN OMINAISUUKSIEN ARVIOIN-TI, YLLÄPITO JA KEHITTÄMINEN	OPPILAS OSAA ARVIOIDA FYYSIISIÄ OMINAISUUKSIAAN JA SEN POHJALTA HARJOITTA VOIMAA, NOPEUTTA, LIKKUVUUTTA JA KESTÄVYYTTÄ
T6: VAHVISTAA UIMA- JA VESIPELAS-TUSTAITOJA, JOTTA OPPILAS OSAA SEKÄ UIDA ETTÄ PELASTAUTUA JA PELASTAA VEDESTÄ	UIMA- JA VESIPELASTUSTAIKOT	OPPILAS OSAA UIDA, PELASTAUTUA JA PELASTAA VEDESTÄ
T7: OHJATA OPPILASTA TURVALLISEEN JA ASIALLISEEN TOIMINTAAN	TOIMINTA LIIKUNTATUNNEILLA	OPPILAS TOIMII TURVALLISESTI JA ASIALLISESTI LIIKUNTATUNNEILLA

SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY

OPETUKSEN TAVOITE	ARVIOINNIN KOHTEET OPPIAINNEESSA	ARVOSANAN KAHDEKSAN OSAAMINEN
T8: OHJATA OPPILASTA TYÖSKENTELEMÄÄN KAIKKIEN KANSSA SEKÄ SÄÄTELEMÄÄN TOIMINTAANSA JA TUNNEILMAISUAAN LIIKUNTATILANTEISSA TOISET HUOMIOON OTTAEN	VUOROVAIKUTUS- JA TYÖSKENTELYTAIDOT	OPPILAS OSAA TOIMIA ERI LIIKUNTATILANTEISSA YHTEISESTI SOVITULLA TAVALLA
T9: OHJATA OPPILASTA TOIMIMAAN REILUN PELIN PERIAATTEELLA SEKÄ OTTAMAAN VASTUUTA YHTEISISTÄ OPPIMISTILANTEISTA	TOIMINTA YHTEISISSÄ OPPIMISTILANTEISSA	OPPILAS NOUDATTAO REILUN PELIN PERIAATTEITA JA OSOITTAO OTTAVANSA VASTUUTA YHTEISISTÄ OPPIMISTILANTEISTA

PSYKKINEN TOIMINTAKYKY

OPETUKSEN TAVOITE	ARVIOINNIN KOHTEET OPPIAINNEESSA	ARVOSANAN KAHDEKSAN OSAAMINEN
T10: KANNUSTAA OPPILASTA OTTAMAAN VASTUUTA OMASTA TOIMINNASTA JA VAHVISTAA OPPILAAN ITSENÄISEN TYÖSKENTELYN TAITOJA	TYÖSKENTELYTAIDOT	OPPILAS OSAA PÄÄSÄÄNTÖISESTI TYÖSKENNELLÄ VASTUULLISESTI JA ITSENÄISESTI
T11: HUOLEHTIA SIITÄ, ETTÄ OPPILAAT SAAVAT RIITTÄVÄSTI MYÖNTEISIÄ KOKEMUKSIA OMASTA KEHOSTA, PÄTEVYYDESTÄ JA YHTEISÖLLISYYDESTÄ		EI VAIKUTA ARVOSANAN MUODOSTUMISEEN. OPPILASTA OHJATAAN POHTIMAAN KOKEMUKSIAAN OSANA ITSEARVIOINTIA
T12: AUTTAA OPPILASTA YMMÄRTÄMÄÄN RIITTÄVÄN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN JA LIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN MERKITYS KOKONAISVALTAISELLE HYVINVOINNILLE		EI VAIKUTA ARVOSANAN MUODOSTUMISEEN. OPPILASTA OHJATAAN POHTIMAAN KOKEMUKSIAAN OSANA ITSEARVIOINTIA
T13: TUTUSTUTTAA OPPILAS YLEISTEN LIKUNTAMUOTOJEN HARRASTAMISEEN LIITTYVIIN MAHDOLLISUUKSIIN, TIETOIHIN JA TAITOIHIN, JOTTA HÄN SAA EDELLYTYKSIÄ LÖYTÄÄ ITSELLEEN SOPIVIA ILOA JA VIRKISTYSTÄ TUOTTAVIA LIKUNTAHARRASTUKSIA		EI VAIKUTA ARVOSANAN MUOSOSTUMISEEN. OPPILASTA OHJATAAN POHTIMAAN KOKEMUKSIAAN OSANA ITSEARVIOINTIA

LIIKUNNANOPETUKSEN TAVOITTEET PÄHKINÄNKUORESSA

FYYSINEN TOIMINTAKYKY

- T1: FYYSINEN AKTIIVISUUS
- T2: HAVAINMOTORISET TAIDOT
- T3, T4, T6: MOTORISET PERUSTAIDOT
 - TASAPAINOTAIDOT
 - LIIKKUMISTAIDOT
 - VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT
 - VESILLÄ LIIKKUMISEN TAIDOT
- T3, T4: LIIKKUMINEN ERILAISISSA YMPÄRISTÖISSÄ, VÄLINEILLÄ JA TELINEILLÄ
- T5: FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN YLLÄPITO JA KEHITYS
- T7: TURVALLINEN TOIMINTA

SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY

- T8: TOISET HUOMIOONOTTAVA JA TOISIA KUNNIOITTAVA TOIMINTA
- T9: VASTUULLINEN TOIMINTA JA YHTEISTYÖTÄ RAKENTAVA TOIMINTA

PSYKKINEN TOIMINTAKYKY

- T10: ITSENÄISEN TYÖSKENTELYN TAIDOT
- T11: MYÖNTEISET KOKEMUKSET OMASTA PÄTEVYYDESTÄ JA JOUKKOON KUULUMISESTA
- T12: YMMÄRRYS KOKONAISVALTAISEEN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ
- T13: OMAN LIIKUNNAN LÖYTÄMINEN

ARVOSANAN ANTAMINEN

JOKAISEN OPPIMISTAVOITTEEN PAINOARVO ON ARVIOINNISSA YHTÄ SUURI. OPPIAINEEN NUMEROARVOSANA MUODOSTUU HUOMIOIMALLA KAIKKI VALTAKUNNALLISET ARVIOINTIKRITERIT T1-T13. ARVIOINTISKAALA ON YHTENÄINEN KAIKILLE TAVOITTEILLE ALKAEN ARVOSANASTA 4 JA PÄÄTTYEN ARVOSANAAN 10.

4 HYLÄTTY SUORITUS: EI OSAA LAINKAAN

5 VÄLTTÄVÄ: OSAA HYVIN HEIKOSTI

6 KOHTALAINEN: ONNISTUU JOSKUS

7 TYYDYTTÄVÄ: ONNISTUU SILLOIN TÄLLÖIN

8 HYVÄ: ONNISTUU YLEENSÄ

9 KIITETTÄVÄ: ONNISTUU MELKEIN AINA

10 ERINOMAINEN: ONNISTUU AINA

50 % ARVOSANASTA MUODOSTUU **OPPIMISESTA**. OPPIMISEEN LIITTYVÄT TAVOITTEET PITÄVÄT SISÄLLÄÄN:

- LIIKUNTATAITOJA JA HAVAINMOTORIIKKAA T2
- TASAPAINO JA LIIKKUMISTAITOJA T3
- VÄLINEKÄSITTELYTAITOJA JA LIIKKUMISTA MONIPUOLISESTI ERI YMPÄRISTÖISSÄ ERI VUODENAIKONA T4
- FYYSISTEN KUNTO-OMINAISUUKSIEN ARVIOINTIA, YLLÄPITOA JA KEHITTÄMISTÄ (VOIMA, NOPEUS, KESTÄVYYS JA LIIKKUVUUS) T5
- UIMA JA VESIPELASTUSTAITOJA T6

50 % ARVOSANASTA MUODOSTUU **TYÖSKENTELYSTÄ**. TYÖSKENTELEEN LIITTYVÄT TAVOITTEET PITÄVÄT SISÄLLÄÄN:

- AKTIIVINEN TYÖSKENTELY OPPITUNNILLA T1
- ASIALLINEN JA TURVALLINEN TOIMINTA OPPITUNNILLA T7
- RAKENTAVA VUOROVAIKUTUS JA YHTEISTYÖ MUIDEN KANSSA T8
- VASTUULLINEN TOIMINTA OPPITUNNILLA T9, T10

ESIMERKKEJÄ FYYSISTEN TAVOITTEIDEN TOTEUTUMISESTA

HAVAINMOTORISET TAI DOT (KÄSITYS OMA STA KEHOSTA JA SEN SUHTEESTA YMPÄRÖIVÄÄN TILAAN)

- OSUU MAILALLA PALLOON
- SAA PELIVÄLINEEN KIINNI
- HAHMOTTA A PELIKENTTÄÄ
- KEHON TAHDONALAINEN LIIKUTTAMINEN
- OMA VARTALON JA KEHON HALLINTA → SUORITUKSEN KORJAAMINEN TARVITTAESSA

NÄITÄ TAITOJA VOI HARJOITELLA ESIMERKIKSI KORIPALLOSSA

- TASAPAINO: SUUNNANMUUTOKSET, PYSÄHTYMISET
- LIIKKUMISTAI DOT: JUOKSEMINEN, HYPYT
- VÄLINEENKÄSITTELYTAI DOT: PALLON HEITTÄMINEN, KIINNIOTTAMINEN
- TYÖSKENTELYTAI DOT: SÄÄNNÖT, MUIDEN HUOMIOIMINEN

ITSEARVIOINTI

PERUSOPETUKSEN YHTENÄ TEHTÄVÄNÄ ON KEHITTÄÄ OPPILAAN ITSEARVIOINTITAITOJA. ITSEARVIOINTITAITOJEN AVULLA TUETAAN OPPILAAN ITSETUNTEMUKSEN KASVUA JA OPISKELUTAITOJEN KEHITTÄMISTÄ. OPPILAS EI ARVIOI OMAA ITSEÄÄN, VAAN OMAA OPPIMISTAAN, OPSIKELUTEKNIKOITAAN JA TEHOKKUUTTAAN. OPPILAS VERTAA OPPIMISTAAN OPPITUNNEILLA ARVIOIMALLA SUHDETTAAN OPPIAINEESEEN, OPETTAJAAN JA MUIHIN OPPILAIISIIN.

OPETTAJAN ROOLI ON TÄRKEÄ SILLOIN KUN OPPILAS LUO KUVAA OMASTA OSAAMISESTAAN. AIDOSTI KIINNOSTUNUT JA KANNUSTAVA OPETTAJA SAA OPPILAAN KIINNOSTUMAAN OSAAMISESTAAN. OPETTAJAN TULEE SELVITTÄÄ OPPILAALLE KURSSIN ALUSSA MITÄ HÄNELTÄ VAADITAAN HYVÄKSYTTYYN ARVOSANAAN, JOLLOIN OPPILAS ON TIETOINEN NIISTÄ. OPPILAAN TÄYTY YMMÄRTÄÄ, ETTÄ PALAUTE ANNETAAN TEHDYSTÄ TYÖSTÄ, EI OPPILAAN PERSONASTA. TAVOITTEET ON HYVÄ KIRJOITTA JONNEKIN YLÖS, JOLLOIN NE ON KOKO KURSSIN AJAN NÄHTÄVILLÄ. OLENNAINEN ON SE, ETTÄ ITSEARVIOINTI OLISI JATKUVAA, JOLLOIN OPPILAS HARJAANTUU ITSEARVIOINNIN TEOSSA.

LIIKUNNAN ITSEARVIOINTILOMAKE

NIMI JA LUOKKA: _____

TYÖSKENTELY TUNNEILLA

MINKÄ ARVOSANAN ITSELLESI ANTAISIT. YMPYRÖI MIELESTÄSI SOPIVIN VAIHTOEHTO:

OLEN NOUDATTANUT ANNETTUJA OHJEITA	4 5 6 7 8 9 10
OLEN OLLUT JOKAISELLA TUNNILLA MOTIVOITUNUT LIIKKUMAAN	4 5 6 7 8 9 10
OLEN TULLUT TUNNEILLE AJOISSA	4 5 6 7 8 9 10
OLEN OLLUT POSITIIVINEN JA MOTIVOITUNUT OPPILAS	4 5 6 7 8 9 10
OLEN TSEMPANNUT JA INNOSTANUT MYÖS MUITA LIIKKUMISEEN	4 5 6 7 8 9 10
OLEN KOKEILLUT MIELELLÄNI UUSIA LAJEJA	4 5 6 7 8 9 10
OLEN OSANNUT OTTAA MUUT HUOMIOON	4 5 6 7 8 9 10
TYÖSKENTELYNI ON OLLUT TURVALLISTA JA ASIALLISTA	4 5 6 7 8 9 10
OLEN OSANNUT TOIMIA REILUN PELIN PERIAATTEELLA	4 5 6 7 8 9 10
MINULLA ON OLLUT LIIKUNTAVARUSTEET MUKANA	4 5 6 7 8 9 10
OLEN AUTTANUT OPETTAJAA OMA-ALOITTEISESTI (TAVAROIDEN KANTAMINEN YMS.)	4 5 6 7 8 9 10
OLEN OSANNUT OTTAA MUUT HUOMIOON MYÖS OMASSA LAJISSANI (ESIM. SYÖTELLÄ MUILLE)	4 5 6 7 8 9 10

KATSO VASTAUKSIASI. MINKÄ ARVOSANAN ANTAISIT ITSELLESI NIIDEN PERUSTEELLA TYÖSKENTELYS-
TÄSI LIIKUNTATUNNEILLA? _____

OPPIMINEN TUNNEILLA

ARVIOI SANALLISESTI OMIA LIIKUNTATAITOJASI (HAVAINMOTORIIKKA, TASAPAINO- JA LIKKUMISTAITOJAT, VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT SEKÄ UIMA JA VESIPELASTUSTAITOJAT)

MITKÄ OVAT VAHVUUKSIASI LIIKUNTATUNNEILLA? MISSÄ OLET PÄRJÄNNYT HYVIN?

MITKÄ OVAT HEIKKOUKSIASI LIIKUNTATUNNEILLA? MISSÄ SINULLA OLISI PARANNETTAVAA?

LUE OMAT VASTAUKSESI. MINKÄ ARVOSANAN ANTAISIT ITSELLESI NIIDEN PERUSTEELLA OPPIMISEN TAITOISTASI LIIKUNTATUNNEILLA? _____

MINKÄ ARVOSANAN OLET MIELESTÄSI ANSAINNUT TULEVAAN TODISTUKSEEN NÄIDEN ARVIOIDEN PERUSTEELLA? _____

PALAUTETTA LIKUNNANOPETTAJALLE. MIKÄ ON OLLUT KIVAA, MIKÄ ON OLLUT TYLSÄÄ? MIKSI? OLETKO TYKÄNNYT LIKUNNATUNNEISTA? OLISIKO NIISSÄ JOTAIN PARANNETTAVAA? MITÄ? ONKO SINULLA TOIVEITA JATKOON?

KIITOS 😊