

LIIKUNNAN KOTITEHTÄVÄT

Utsjokisuun yläkoululaisten fyysinen toimintakyky sekä kokemukset
liikunnan kotitehtävistä

Tarvainen Isa

Opinnäytetyö
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2021

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Isa Tarvainen	Vuosi	2021
Ohjaaja(t)	Petteri Pohja		
Toimeksiantaja	Utsjokisuun koulu		
Työn nimi	LIIKUNNAN KOTITEHTÄVÄT		
	Utsjokisuun yläkoululaisten fyysinen toimintakyky sekä kokemukset liikunnan kotitehtävistä		
Sivu- ja liitesivumäärä	54 + 15		

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli ottaa selvää liikunnan kotitehtävien hyödyllisyydestä ja toimivuudesta. Tarkoitukseni oli selvittää Utsjokisuun yläkoululaisten liikunnan kotitehtävien vaikutusta fyysisen toimintakykyyn. Sen lisäksi tutkimukseni etsi vastausta kysymyksiin, tekivätkö oppilaat kotitehtäviä ja miten oppilaat kokivat ne.

Tutkimuksessani annoin Utsjokisuun yläkoululaisille fyysistä toimintakykyä tukevia liikunnan kotitehtäviä neljän kuukauden ajan. Sen jälkeen tein heille fyysistä toimintakykyä mittaavat move-testit ja haastattelin oppilaita. Haastattelussa halusin oppilailta vastauksen siihen, että kuinka usein he tekivät liikunnan kotitehtäviä sekä miten he kokivat liikunnasta annettavat tehtävät. Tutkimuksen pääpaino oli kuitenkin fyysisessä toimintakyvyssä. Vertailin liikunnan kotitehtäviä saaneita Utsjokisuun yläkoululaisia Lapin ja koko Suomen valtakunnallisiin syksyn 2020 move-testituloksiin.

Liikunnan kotitehtäviä saaneiden Utsjokisuun yläkoululaisten fyysinen toimintakyky ei ollut erityisen hyvä verrattuna sekä Lapin että Suomen valtakunnallisiin move-tuloksiin (2020). Viitearvoihin verrattuna Utsjokisuun yläkoulun tytöt pärjäsivät suhteellisen hyvin fyysistä toimintakykyä mittaavissa move-testeissä. Sen sijaan Utsjokisuun yläkoulun pojat pärjäsivät viitearvoihin verrattuna heikosti move-testeissä. Utsjokisuun yläkoululaiset, jotka tekivät liikunnan kotitehtäviä, pärjäsivät kuitenkin huomattavasti paremmin, kuin saman koulun kotitehtäviä tekemättömät oppilaat.

Utsjokisuun yläkoululaisista kuusi seitsemästä teki omien sanojensa mukaan joskus liikunnan kotitehtäviä. Ohjeena oli kuitenkin merkitä tehdyt tehtävät aina Padlet-sovellukseen. Padlet-sovellukseen kotitehtävät aktiivisesti kirjasi vain kaksi oppilasta. Utsjokisuun yläkoululaiset kokivat liikunnan kotitehtävät enimmäkseen positiivisesti haastattelun perusteella.

Avainsanat Koululiikunta, liikuntakasvatus, kotitehtävät, fyysinen toimintakyky, fyysinen aktiivisuus, move

Degree Programme in Sports and
Leisure Management
Bachelor of Sports Studies

Author	Isa Tarvainen	Year	2021
Supervisor	Petteri Pohja		
Commissioned by	Utsjokisuu school		
Subject of thesis	PHYSICAL EDUCATION HOMEWORK		
	Utsjokisuu junior high school pupils physical performance and experience of physical education homework		
Number of pages	54 + 15		

In this thesis my target was to determine the usefulness and operability of physical education homework. My purpose was to find out the influence of the physical education homework to the physical performance in a group of Utsjokisuu middle schoolers. Furthermore, my thesis looked into the questions whether the pupils did their homework and how they experienced it.

In my thesis I gave homework that supports the physical performance of the Utsjokisuu pupils during a four months' period of time. After that I organized physical performance "move-tests" and interviewed the pupils. The aim of the interview was to find out how often the pupils did their homework and what they thought about the homework of physical education. However, the main object of this research was the physical performance. I compared the Utsjokisuu pupils with the homework of physical education to the Lapland's and to the national move-test results (autumn 2020).

The physical performance of Utsjokisuu junior high school pupils was not particularly good compared to the Lapland's and to the national move-test results (2020). The group of girls of Utsjokisuu school succeeded relatively good in physical performance move-tests, while boys did not succeed very well in the tests compared to the reference values. However, Utsjokisuu middle schoolers, who did the homework of the physical education, succeeded significantly better compared to the ones that did not do the homework.

Six out of seven of the Utsjokisuu middle schoolers told that they did sometimes homework and checked them off in the Padlet-application. However, the instruction was to always do and check off the homework to the Padlet-application. Only two pupils followed the instructions correctly and checked off the homework to the Padlet-application actively. Based on the interview, the pupils of Utsjokisuu school experienced the homework of the physical education mostly positively.

Key words Physical education, homework, physical performance,
physical activity

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LIIKUNNANOPETUKSEN TAVOITTEET	6
2.1	Opetushallituksen liikunnanopetuksen tavoitteet	6
2.2	Liikkumisen suositukset	8
3	YLÄKOULULAISTEN FYYSINEN TOIMINTAKYKY	11
3.1	Fyysisen toimintakyvyn mittaaminen.....	11
3.2	Move-mittaukset.....	12
3.3	Move-mittausten tulokset 2020	16
4	LIIKUNTAMOTIVAATIO JA KOTITEHTÄVÄT	20
4.1	Motivaatio	20
4.2	Kotitehtävät	21
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	25
5.1	Tutkimusongelma, tavoitteet, tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	25
5.2	Aineistonkeruumenetelmät.....	26
5.2.1	Alkutestaukset.....	28
5.2.2	Liikunnasta annettavat kotitehtävät Utsjokisuun peruskoulussa ..	28
5.2.3	Lopputestaukset.....	29
5.2.4	Haastattelu	29
5.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	30
6	TUTKIMUSTULOKSET	34
6.1	Utsjokisuun move-mittausten tulokset.....	34
6.2	Utsjokisuun oppilaiden haastattelu.....	41
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	44
8	POHDINTA.....	48
	LIITTEET	55

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on saada vastaus liikunnan kotitehtävien hyödyllisyydestä ja toimivuudesta. Oma henkilökohtainen tavoitteeni on oppia tekemään tieteellistä tutkimusta tulevaisuuden yliopiston pro gradu -tutkielmaa varten. Tarkoitukseni on selvittää Utsjokisuun yläkoululaisten liikunnan kotitehtävien vaikutusta fyysisen toimintakykyyn. Sen lisäksi tutkimukseni etsii vastausta kysymyksiin, tekevätkö oppilaat liikunnan kotitehtäviä ja miten oppilaat kokevat ne? Tutkimus on pääasiassa määrällinen. Haastatteluosuus sisältää laadullisen tutkimuksen osuuden.

Haluan perustelun, miksi liikunnasta tulisi tai puolestaan ei tulisi antaa kotitehtäviä muiden oppiaineiden tapaan. Toivon liikuntakasvatuksen kehittyvän tieteellisin perustein lasten kehittymistä ja motivaatiota tukevampaan suuntaan. Uskon, että tulevaisuudessa minä ja muut liikunnanopettajat hyödyimme tutkimuksesta. Toivon, että tutkimukseni herättäisi keskustelua liikunta-alalla ja liikunnasta kokeiltaisiin antaa pikkuhiljaa perusteltuja kotitehtäviä.

Teoreettisessa viitekehyksessä käyn läpi asioita, joita on hyvä huomioida liikunnan kotitehtäviä suunnitellessa. Näihin asioihin kuuluvat muun muassa liikunnanopetuksen tavoitteet, liikkumisen suositukset, fyysinen toimintakyky ja motivaatio.

Tutkimuksessa on kaksi osaa. Ensimmäiseen osaan kuuluu liikunnankotitehtäviä saaneiden Utsjokisuun yläkoululaisten move-testituloksien vertaaminen Lapin ja koko maan move-tuloksiin. Toiseen osaan kuulu loppuhaastattelu.

2 LIIKUNNANOPETUKSEN TAVOITTEET

2.1 Opetushallituksen liikunnanopetuksen tavoitteet

Suomessa liikunnanopetuksessa on tavoitteena edistää oppilaiden kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä tukea heidän hyvinvointiaan ja terveyttään. Liikunnanopetuksessa tavoitteiden ja sisällön tulisi tukea fyysistä-, sosiaalista- kuin psyykkistäkin toimintakyvyn osa-aluetta. Toimintakyvyllä tarkoitetaan fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä edellytyksiä selvitä arkielämäänsä kuuluvista perustoiminnoista. Toimintakyvyn ollessa hyvä, oppilas selviää monipuolisista tehtävistä itsenäisesti. (Opetushallitus 2020.)

Fyysinen toimintakyky on elimistön selviytymistä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Siihen kuuluu motorististen perustaitojen hallinta. Fyysisen toimintakyvyn osa-alueita ovat kestävyys, liikkuvuus, nopeus, voima ja taitavuus. Jokaista osa-aluetta pystyy kehittämään. Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen ja ylläpitäminen vaatii säännöllistä harjoittelua. Liikuntatuntien tavoitteiden ja sisältöjen eri luokkatasoille erikseen räätälöityä, koska fyysiset ominaisuudet ovat merkittävästi yhteydessä oppilaiden kasvuun ja kehitykseen. Fyysistä toimintakykyä tulisi kehittää liikuntatuntien lisäksi välitunneilla ja vapaa-ajan harrastusten parissa. Liikuntasuosituksen mukaan yläkoululaisten tulisi liikkua joka päivä vähintään tunti hengästyen ja hikoillen. Silloin yläkoululaisen fyysinen toimintakyky kehittyy ja pysyy riittävän hyvänä arjen askareisiin. (Opetushallitus 2020.)

Sosiaalisella toimintakyvyllä on myös tärkeä rooli ja siihen liittyvät asiat tulisi ottaa liikunnanopetuksessa huomioon. Oppilaat kehittävät pääasiassa itse omaa tunne-elämää ja ihmissuhteita tukevia taitoja. Myös liikuntakasvatuksella voidaan vaikuttaa merkittävästi näiden taitojen omaksumiseen. Sosiaaliset taidot mahdollistavat oppilaita saavuttamaan myönteisiä sosiaalisia tavoitteita. Sosiaaliset taidot myös parantavat ihmisten välistä vuorovaikutusta. (Opetushallitus 2020.)

Kolmannen osuuden kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa muodostaa psyykinen toimintakyky. Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan muun muassa oppilaiden elämänhallintaan ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä asioita. Psyykkistä hyvinvointia tuke autonomian-, pätevyyden- sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden

tunne. Psyykkinen hyvinvointi ilmenee monin tavoin, kuten myönteisenä minäkuvana, vahvana itsetuntona sekä kokemuksena niin fyysisestä, sosiaalisesta kuin psyykkisestä turvallisuuden tunteesta. (Opetushallitus 2020.)

Vuosiluokkakokonaisuuksien huomioon ottaminen liikunnanopetuksessa on perusteltua, vaikka jokainen oppilas kasvaa ja kehittyy yksilöllisesti omaa vauhtiaan. Yksilöllisyys tulee ottaa opetuksessa huomioon, mutta pystytään kuitenkin tieteellisesti perustelemaan yleisiä kasvun ja kehityksen edellyttämiä painopisteitä. Nämä näkyvät seitsemännen, kahdeksannen ja yhdeksännen luokan liikunnanopetuksen opetussuunnitelmassa pieninä eroina. (Opetushallitus 2020.)

Yläkoulussa tavoitteiden pääpaino on taitojen ja fyysisten ominaisuuksien soveltamisessa eri liikuntamuotoihin ja -lajeihin. Liikunnanopettaja voi tukea nuorten psyykkistä kehitystä monella tavalla. Olisi hyvä antaa oppilaille mahdollisuus osallistua esimerkiksi toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin sekä edellyttää oppilailta vastuunkantamista. Yläkoululaiset opettelevat tunnistamaan päivittäiseen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Koulun tulisi kannustaa oppilaita terveyttä edistävään omaehtoiseen vapaa-ajan liikunnanharrastamiseen. (Opetushallitus 2020.)

Uudessa liikunnan opetussuunnitelmassa opetusta on muutettu lajilähtöisestä opettamisesta perustaitojen ominaisuuksien ja pätevyyden tunteen vahvistamiseen. Sen lisäksi fyysisen kunnon testaamisesta on menty kohti toimintakyvyn arviointia. Muutosten tarkoituksena on positiivisemmat kokemukset koululiikunnasta. Liika fyysisten ominaisuuksien testaaminen saattaa monilla oppilailla aiheuttaa negatiivisia tunteita itseään ja koululiikuntaa kohtaan. (Opetushallitus 2020.)

Perusopetuslain mukaan opetuksen tavoitteena tulisi olla elämän kannalta tarpeellisen tiedon ja taidon opettaminen. Liikunnanopetuksen kannalta tämä tarkoittaa liikuntamuotoja ja urheilulajeja pysyvämpiä lähtökohtia. Liikuntamuodoilla tarkoitetaan tarkoituksenmukaista liikkumista eri liikuntaympäristöissä ja eri vuodenaikoina. Liikuntalajien opetukseen ei tulisi keskittyä liikaa liikunnanoppitunneilla, koska liikuntalajit perustuvat urheilulajeihin ja niiden tavoitteena on erilais-

ten lajitekniikoiden oppiminen. Sen sijaan liikunnanopetuksessa keskittyminen tulisi olla fyysisen toimintakyvyn kehittämisessä. (Perusopetuslaki 21.8.1998/628 2 §.)

2.2 Liikkumisen suositukset

Liikkumisen suositus yläkoululaisille on liikkua ainakin yksi ja puoli tuntia päivässä. Puolet siitä tulisi liikkua reippaasti. Tavoitteena on pysyä pirteänä, parantaa kestävyyttä ja kehittää voimaa sekä notkeutta. (UKK-instituutti 2019.)

Kestävyyttä voi parantaa harrastamalla aerobista liikuntaa, esimerkiksi reippaalla kävelyllä, hölkkäämällä, pyöräilemällä, uimalla ja hiihtämällä. Tärkeää on nostaa sykettä ja hengästyä joka päivä. (UKK-instituutti 2019.)

Voiman ja notkeuden kehittämiseen hyviä lajeja ovat esimerkiksi tanssi, kuntosalii, pallopelit, venyttely, lumilautailu ja skeittailu. Tärkeää olisi kuormittaa lihaksia ainakin kolme kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2019.)

Pysyäkseen pirteänä lasten ja nuorten kannattaa pelata pallopelejä välitunnilla, kulkea kävellen tai pyörällä paikasta toiseen, käyttää portaita hissin sijaan ja välttää pitkäaikaista istumista. Liikkua kannattaa aina kun voi. (UKK-instituutti 2019.)

**LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI**



Kuvio 1. Lasten viikoittainen liikkumisen suositus (UKK-instituutti 2019)

Uudessa aikuisten liikuntapyramidissa painotetaan riittävän liikunnan lisäksi riittävää lepoa ja pienenkin liikkumisen hyötyä. Tämä pätee myös yläkoululaisilla. (UKK-instituutti 2019.)

LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuvio 2. Aikuisten viikoittainen liikumisen suositus (UKK-instituutti 2019)

UKK-instituutin kouluikäisten liikumisen suositukset perustuvat Yhdysvaltain terveysviraston liikumisen suosituksiin ja kansainvälisiin tutkimuksiin. Liikunnan tulisi olla monipuolista sisältäen sekä aerobista että lihaksia kuormittavaa liikuntaa. Monipuolisella ja riittävällä liikunnalla on tutkitusti yhteyttä esimerkiksi oppilaiden painoon, luuston kuntoon, hapenottokykyyn ja tulevaisuuden terveyteen. Liikunta auttaa ennaltaehkäisemään useita elintapasairauksia, kuten toisen tyypin diabetesta. Liikkumisen suosituksia perustellaan terveyden edistämisellä. (King & Pow. 2018.)

3 YLÄKOULULAISTEN FYYSinEN TOIMINTAKYKY

3.1 Fyysisen toimintakyvyn mittaaminen

Toimintakyvyn mittarin valintaa tehdessä tulee miettiä käyttötarkoitusta ja tiedonkeruutapaa. Onko arvioinnin tarkoituksena kuvailla, ennustaa, erotella vai seurata? Arvioinnin tarkoitus ja luonne ratkaisevat, mikä fyysisen toimintakyvyn mittari on sopivin. Sen lisäksi pitää pohtia, mikä tiedonkeruutapa sopisi parhaiten kyseiseen tilanteeseen. Fyysisen toimintakyvyn kehittymistä voi tutkia esimerkiksi havainnoimalla, haastatteleamalla, kyselyillä, erilaisilla testeillä ja mittauksilla sekä edellisiä yhdistelemällä. Tutkijalla tulee olla lupa fyysisen toimintakyvyn mittariin ja mittarin tulisi olla mielellään ilmainen tai sen kustannuksista tulee sopia tutkimuksen toimeksiantajan kanssa etukäteen. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2021.)

On tärkeää, että mittari mittaa ensisijaisesti fyysistä toimintakykyä, eikä esimerkiksi korosta liikaa yksittäisiä liikuntataitoja. Kohderyhmä tulee ottaa huomioon. Fyysisen toimintakyvyn vaatimukset ja täten testin liikkeidenkin tulisi olla erilaiset esimerkiksi lapsilla ja ikääntyvillä. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2021.)

Fyysisen toimintakyvyn mittarin pitäisi kyetä mittaamaan tuloksia toistettavasti ja mahdollisimman pienellä mittausvirheellä. On tärkeää, että mitataan tarkoituksen mukaisesti tietoa sisältö-, rakenne-, yhtäpitävä- ja erotteluvaliditeetista. Mittarin on pysyttävä havaitsemaan mahdolliset muutokset. Tutkijan kannattaa tarkistaa, onko mittarin pätevyyttä ja luotettavuutta tutkittu aikaisemmilla tieteellisillä tutkimuksilla. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2021.)

Mittarin tulosten perusteella tulee voida esimerkiksi päätellä testattavan yleistä fyysistä toimintakykyä ja millä fyysisen toimintakyvyn osa-alueella on parantamisen varaa. Palautteenantoa helpottaa viitearvot, joiden avulla voidaan todeta tuloksen taso muihin saman ikäisiin verrattuna. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2021.)

Fyysisen toimintakyvyn testin tulisi olla käyttökelpoinen erilaisissa käytännön tilanteissa. Testin tulisi olla mielellään melko helppo, nopea, mahdollisimman vähän testattavia kuormittava ja turvallinen. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2021.)

3.2 Move-mittaukset

Move-mittausten tarkoitus on mitata monipuolisesti oppilaiden fyysistä toimintakykyä valtakunnalliseen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmään. Samalla saadaan muun muassa tietoa terveystarkastuksiin. Tavoitteena on kannustaa koululaisia fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina, vaan palautejärjestelmän avulla oppilas, hänen huoltajansa, terveydenhuollon ammattilaiset koulussa sekä opettajat saavat tietoa oppilaiden fyysisestä toimintakyvyn yhteydestä koululaisen hyvinvointiin. Myös valtakunnan, kunnan ja maakunnan tasolla saadaan tietoa lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä. Kohderyhmänä mittauksissa toimii 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaat.

Move-mittaus mittaa monipuolisesti fyysisen toimintakyvyn eri osioita. Testissä mitataan kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, tasapainoa ja motorisia perustaitoja. (Opetushallitus 2020.)

Ennen Move-mittauksia testaajan tulee tutustua koululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristoon. Siitä löytyy käytännön ohjeita sekä kuvia ja mallivideoita testien suorittamiseen. Oppilailta tulee varmistaa ennen testiä, että he ovat terveitä eikä heillä ole mitään loukkaantumisia, jotta testi olisi turvallinen ja luotettava. (Opetushallitus 2020.)

Ennen 20 metrin viivajuoksu testiä kerron testattaville, että 20 metrin viivajuoksu mittaa kestävyyskuntoa ja liikkumistaitoja. Pyydän oppilaita asettumaan lähtöviivan taakse. Annan ohjeeksi seisoa lähtöviivan takana, kunnes annan lähtömerkin juosta toiselle puolelle rajattua aluetta muovikartioiden väliin siten, että molemmat jalat ylittävät viivan. Sanoin testattaville: "Vasta kun kuulet seuraavan äänimerkin, juokse takaisin tarkoituksenesi ehtiä toiselle puolelle ennen seuraavaa äänimerkkiä. Näin jatkat niin pitkään kuin jaksat. Juoksuvauhti kiihtyy minuutin välein. Alku on rauhallinen, mutta tarkoitus on yrittää pysyä vauhdissa mahdollisimman pitkään tai niin kauan kuin käsken sinua lopettamaan juoksemisen." Tes-

tin alussa käynnistetään ääninauha ja sekuntikello. Oppilaat pitävät itse kirjanpi-toa ylitettyjen viivojen lukumäärästä. Lopuksi oppilaat kirjaavat ylös henkilökoh-taiset tuloksensa. (Opetushallitus 2020.)

Voimistelumatolla avojaloin tehtävä vauhditon 5-loikka testi mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamisia tasapainotaitoja ja liikkumistaitoja. Annan testat-tavien kokeilla ennen varsinaista testiä vauhditonta 5-loikkaa. Sen jälkeen oppi-laiden tulee asettua ponnistusmerkin taakse jalat rinnakkain. Sanon: ”Tee ensim-mäinen ponnistus tasajalkaa ja sen jälkeen neljä loikkaa peräkkäin ponnistaen vuorotellen kummallakin jalalla. Tee alastulo viidennen ponnistuksen jälkeen ta-sajalkaa. Käsiä saat käyttää vapaasti tukemaan ponnistuksia.” Mittaan loikitun matkan mittanauhalla ponnistusviivasta tasajalka -alastulossa lähimpänä lähtö-pistettä olevaan alastulopaikkaan. Pyöristän tuloksen alaspäin 10 senttimetrin tarkkuudella. Vauhdittoman 5-loikka testin jälkeen oppilaat kirjaavat tulokset pa-perille. (Opetushallitus 2020.)

Ylävartalon kohotus mittaa keskivartalon voimaa, erityisesti syvien vatsalihasten lihaskestävyyttä. Ylävartalon kohotus testi suoritetaan ääninauhalta annetussa tahdissa äänimerkin mukaisesti mahdollisimman monta kertaa. Lasken vain oi-kein suoritettujen kohotusten lukumäärän. Ohjeistan testattaville, että mittaus-asento on selin makuulla polvet koukistettuina. Kantapääät ovat lattiassa, käsivar-ret ovat suorina vartalon vieressä ja sormet ovat ojentuneina. Pään alla tulee A4 paperi. Merkitsen teipin avulla määrätyt välimatkat alustaan. Pyydän testattava-via asettumaan selin makuulle voimistelumaton päälle ja koukistamaan polvet noin 100 asteen kulmaan siten, että kantapääät ovat kiinni lattiassa ja jalat hieman erillään toisistaan. Oppilaiden tulee suoristaa käsivarret vartalon viereen, asettaa kämmenet maton päälle, ojentaa sormensa ja asettaa päänsä maton päälle. (Opetushallitus 2020.)

Tarkistan, että oppilaat ovat loitontaneet jalkateränsä mahdollisimman kauaksi pakaroista siten, että kantapääät pysyvät kiinni lattiassa. Lasken ylävartalon koho-tukset ja tarkkailen suoritustekniikkaa. Paperin rypistyminen mattoa vasten aut-taa ratkaisemaan, osuiko testattavan pää jokaisella toistolla riittävän alas. Lasken vain ne ylävartalon kohotukset suorituksiksi, joissa testattavan pää palaa takaisin

mattoon. Tarkkailen testin ajan kantapäiden pysymistä kiinni matossa, pään palautumista mattoon jokaisella toistolla, ylävartalon jatkuvia kohotuksia annetussa tahdissa, sormenpäiden koskettamista mittaussiulan toiselle puolelle. Lopuksi kirjataan tulokset ylös. (Opetushallitus 2020.)

Etunojapunnerruksella mitataan hartian alueen ja yläraajojen lihasten dynaamista voimaa ja kestävyyttä sekä liikettä tukevien vartalonlihasten staattista kestävyyttä. Mittauksessa suoritetaan mahdollisimman monta etunojapunnerrusta minuutin aikana. Ennen testiä varmistan, että testattavat osaavat tehdä etunojapunnerruksen oikealla tekniikalla. Testattavat asettuvat päinmakuulle maton päälle, asettavat kämmenet hartioden leveydelle ja tasolle siten, että sormet osoittivat eteenpäin. Lähtöasennossa vartalo on jännitettynä ala-asentoon, jossa olkavarret ovat vaakatasossa. Kerron, että suoritus täyttyy, kun ala-asennosta on palattu lähtöasentoon. Tytöt tekevät testin kevennetysti polvet maassa. (Opetushallitus 2020.)

Lasken vain oikein tehdyt etunojapunnerrukset. Tarkkailen testin aikana lantiokulmaa, punnerrusten käymistä tarpeeksi alhaalla, käsien ojentumista suoriksi, jalkojen oikeaa asentoa, käsien pysymistä hartioden leveydellä sekä pään pysymistä samassa linjassa vartalon kanssa. Minuutin aikana tehdyn mittausosion päätyttyä muistutan oppilaita kirjaamaan tulokset ylös tuloslomakkeisiin. (Opetushallitus 2020.)

Kehon liikkuvuusosioon kuuluu kyykky, alaselän ojennus täysistunnassa sekä oikean- ja vasemman olkapään liikkuvuus. Kyykky mittaa lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuutta. Alaselän ojennus täysistunnassa mittaa alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuutta. Oikean- ja vasemman olkapään liikkuvuustesti mittaa yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuutta. Kehon liikkuvuustestit suoritetaan avo-jaloin liikuntasalissa. Jokaisesta liikkuvuuden osiosta tulee yksi piste asennon onnistuessa. (Opetushallitus 2020.)

Ensimmäinen osa kehon liikkuvuustestissä on kyykistys, joka mittaa lonkan koukistajien, polven ojentajien, takareisien, pohjelihasten ja niitä ympäröivien kudosten

ten venyvyyttä. Se mittaa myös nilkan ja pohkeiden alueiden nivelien liikelaajuutta. Ennen testiä näytän esimerkin ja sanon testattaville: ”Seiso perusasennossa jalat lantion leveydellä. Ojenna molemmat käsivartesi ylös suoriksi pään viereen ja pidä selkäsi suorana. Kyykisty niin alas kuin pääset selkä suorana. Älä anna polviesi liikkua varpaiden etupuolelle, äläkä anna lantiokulmasi mennä 45 astetta pienemmäksi. Tässä asennossa pidä molemmat kantapääsi lattiassa. Testattavalla olivat molemmat kantapää kiinni lattiassa, polvet 90 asteen kulmassa, selkä suorana, varpaat polvien etupuolella ja lantiokulma yli 45 astetta.” Lopuksi oppilas merkkää ylös, onnistuuko asento. (Opetushallitus 2020.)

Toisena kehon liikkuvuustestissä on alaselän ojennus täysistunnassa, joka mittaa alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuutta. Se mittaa myös alaselän, lonkan ja takareisien alueen lihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä. Oppilaan alaselkä sekä jalat on suorana mittausasennossa. Lopuksi oppilas merkkää ylös, onnistuuko asento. (Opetushallitus 2020.)

Kolmantena kehon liikkuvuustestissä on oikean ja vasemman olkapään liikkuvuustesti. Se mittaa olkapäiden ja hartian alueiden lihasten, sitä ympäröivien kudosten venyvyyttä sekä olkapäiden ja hartian alueiden jänteiden ja nivelien liikelaajuutta. Testattava seisoo perusasennossa selkä suorana. Oikea käsi kurotaan kohti kattoa ja oikea kyynärpää koukistetaan selän takana siten, että oikea käsi suuntautuu lapaluiden väliin. Sitten koukistetaan vasemman kyynärpään lapaluiden väliin siten, että vasen käsi suuntautuu lapaluiden väliin. Testattava tarttuu oikealla kädellä vasempaan käteensä. Toistetaan sama toisin päin ja tavoitteena on saada molemmin puolin kosketettua käsiä ilman selän notkistamista. Lopuksi oppilas merkkää ylös, onnistuuko asento. (Opetushallitus 2020.)

Ennen heitto-kiinniottoyhdistelmä testiä kerron testattavalle, että testi mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja yläraajojen voimaa. Ennen testiä on hyvä näyttää esimerkki ja varmistaa, että kaikki ovat ymmärtäneet ohjeet oikein. Testissä heitetään palloa merkkiviivan takaa rajatulle alueelle ja tarkoituksena on saada pallo aina yhden pompun jälkeen kiinni. Lopuksi merkataan, monta heitto-kiinniottoyhdistelmää onnistuu. (Opetushallitus 2020.)

3.3 Move-mittausten tulokset 2020

Opinnäytetyössäni olennaista on yläkoululaisten fyysisen toimintakyvyn kehittyminen, joten haluan tuoda esille tutkittua tietoa tämänhetkisestä tilanteesta Lapin ja koko kotimaan yläkoululaisten toimintakyvystä. Tuoreimmat fyysisen toimintakyvyn move-mittaukset toteutettiin syksyllä 2020 viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaille. Koko maan oppilaiden move-tuloksia raportoitiin yhteensä 105 000 (Valtionliikuntaneuvosto 2020). Opetushallituksen sivuilla näkee sekä valtakunnalliset että maakunta kohtaiset tulokset. Näiden tulosten lisäksi teen itse Utsjokisuun yläkoululaisten tuloksista raportit.

Vuoden 2020 syksyn move-mittausten tulokset julkistettiin etänä järjestettävässä tilaisuudessa 9.12.2020. Tilaisuudessa esiteltiin myös move-mittauksiin liittyviä tutkimus- ja kehittämistoimenpiteitä sekä alueellisia hyviä käytänteitä. (Valtionliikuntaneuvosto 2020). Ajankohta ei olisi voinut olla parempi opinnäytetyöni ja kiinnostuksenkohteeni kannalta.

Tuoreimmissa move-mittaustuloksissa selvisi, että lasten ja nuorten kestävyyskunto ja liikkuvuus ovat heikentyneet, mutta muilla fyysisen toimintakyvyn osa-alueilla oppilaat pärjäsivät edellisvuosien tapaan koronasta huolimatta. Heikkojen kestävyyskunto tulosten perusteella monella oppilaalla kestävyyskunto on terveyttä ja toimintakykyä mahdollisesti haittaavalla tasolla, jolloin tavalliset arjen toiminnotkin voivat tuntua raskaalta. Usean vuoden ajan istuva elämäntapa ja yksipuolisen liikunnan vaikutukset ovat näkyneet oppilaiden liikkuvuudessa. Poikien liikkuvuus on merkittävästi tyttöjä huonompi. Esimerkiksi kahdeksannen luokan pojista neljäsosa ei pysty tekemään täysistunnassa alaselän ojennusta. (Opetushallitus 2020.)

Kaikki mittaustulokset eivät ole huonontuneet, vaan kehitystäkin on tapahtunut. Esimerkiksi kahdeksannen luokan poikien vatsalihastesti tulokset paranivat hie-man aikaisempaan verrattuna. Muun lihaskunnon ja motoristen taitojen osalta tuloksissa ei tapahtunut merkittävää parannusta, mutta ei toisaalta merkittävää las-kuakaan. (Opetushallitus 2020.)

Heikentyneisiin move-tuloksiin on vaikuttanut todennäköisesti koronan tuomat liikuntaharrastusten rajoitukset, istuva elämäntapa ja yksipuolinen liikunta. (Opetushallitus 2020.) Liikunta on tärkeä lasten ja nuorten kasvua tukeva ja terveyttä edistävä tekijä. Hyvä fyysinen toimintakyky vaatii riittävää määrää liikuntaa. (Vasankari 2020.)

Koronaepidemia on huomattavasti vähentänyt lasten ja nuorten liikkumista. UKK-instituutin johtaja ja lääketieteen tohtori Tommi Vasankari on huolissaan siitä, että koronaepidemia on vaikuttanut lasten ja nuorten liikunta aktiivisuuteen heikentävästi. Liikunta aktiivisuuden laskusta voi seurata merkittäviä haittoja väestön terveyteen, erityisesti niiden riskiryhmien kohdalla, joille liikkuminen on fyysisen toimintakyvyn kannalta välttämätöntä. (Vasankari 2020.)

Koko maan move-tulosten yhteenvedosta näkee viides- ja kahdeksasluokkalaisten eri osioiden mediaanitulokset. Tutkimukseni kohderyhmän ollessa yläkouulaisia, kiinnitän huomiota vain kahdeksasluokkalaisten mediaanituloksiin. (Taulukko 1.)

Koko maan kahdeksasluokkalaisten poikien mediaaniarvot ovat 20 metrin viiva-juoksussa 05:53 minuuttia, ylävartalonkohotuksessa 42 kertaa, vauhdittomassa 5-loikassa 9,5 metriä, etunojapunnerruksessa 22 kertaa ja heitto-kiinniottoyhdistelmässä 15 kertaa. Poikien liikkuvuus osioiden onnistumisen prosentti on 81,1. (Taulukko 1.)

Koko maan kahdeksasluokkalaisten tyttöjen mediaaniarvot ovat 20 metrin viiva-juoksussa 04:26 minuuttia, ylävartalonkohotuksessa 35 kertaa, vauhdittomassa 5-loikassa 8,7 metriä, etunojapunnerruksessa (polvet maassa) 27 kertaa ja heitto-kiinniottoyhdistelmässä 14 kertaa. Tyttöjen liikkuvuus osioiden onnistumisen prosentti on 91,8 joka on koko maan poikien onnistumisen prosenttiin verrattuna parempi tulos. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Koko maan move-tulosten yhteenveto (Opetushallitus 2020)

Tulosten yhteenveto
Sammandrag över resultaten



OSIO AVSNITT	5. luokka/ 5. klass		8. luokka/ 8. klass	
	Pojat Pojkar	Tytöt Flickor	Pojat Pojkar	Tytöt Flickor
20 metrin viivajuoksu (mediaani, min:sek)				
20 meters skyttellöpning (median, min:sek)	04:19	03:44	05:53	04:26
Ylävartalon kohotus (mediaani, krt)				
Höjning av överkroppen (median, antal)	30	30	42	35
Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä)				
5-steg utan ansats (median, meter)	7.7	7.7	9.5	8.7
Etunojapunnerrus (mediaani, krt)				
Armpress (median, antal)	17	25	22	27
Heitto-kiinniottoyhdistelmä (mediaani, krt)				
Kast med lyra (median, antal)	12	10	15	14
Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä)				
Kroppens rörlighet totalt (medelvärde %, ja)	78.9	89.8	81.1	91.8

Lapin kahdeksaluokkalaisten poikien mediaaniarvot ovat 20 metrin viivajuoksussa 05:28 minuuttia, ylävartalonkohotuksessa 38 kertaa, vauhdittomassa 5-loikassa 9,2 metriä, etunojapunnerruksessa 21 kertaa ja heitto-kiinniottoyhdistelmässä 13 kertaa. Poikien liikkuvuus osioiden onnistumisen prosentti on 80. Kokonaisuudessaan Lapin poikien move-tulosten viitearvot ovat heikommat, kuin koko valtakunnan viitearvot. (Taulukko 2.)

Lapin kahdeksaluokkalaisten tyttöjen mediaaniarvot ovat 20 metrin viivajuoksussa 04:05 minuuttia, ylävartalonkohotuksessa 28,5 kertaa, vauhdittomassa 5-loikassa 8,4 metriä, etunojapunnerruksessa (polvet maassa) 24 kertaa ja heitto-kiinniottoyhdistelmässä 12 kertaa. Tyttöjen liikkuvuus osioiden onnistumisen prosentti on 90,7, joka on Lapin alueen poikien onnistumisen prosenttiin verrattuna parempi tulos. Kokonaisuudessaan Lapin tyttöjen move-tulosten viitearvot ovat heikommat, kuin koko valtakunnan viitearvot. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Lapin move-tulosten yhteenveto (Opetushallitus 2020)

Tulosten yhteenveto
Sammandrag över resultaten



OSIO AVSNITT	5. luokka/ 5. klass		8. luokka/ 8. klass	
	Pojat Pojkar	Tytöt Flickor	Pojat Pojkar	Tytöt Flickor
20 metrin viivajuoksu (mediaani, min:sek)				
20 meters skyttelöpnig (median, min:sek)	04:08	03:30	05:28	04:05
Ylävartalon kohotus (mediaani, krt)				
Höjning av överkroppen (median, antal)	25	26	38	28.5
Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä)				
5-steg utan ansats (median, meter)	7.5	7.4	9.2	8.4
Etunojapunnerrus (mediaani, krt)				
Armpress (median, antal)	15	23	21	24
Heitto-kiinniottoyhdistelmä (mediaani, krt)				
Kast med lyra (median, antal)	11	10	13	12
Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä)				
Kroppens rörlighet totalt (medelvärde %, ja)	76.3	86.9	80	90.7

4 LIIKUNTAMOTIVAATIO JA KOTITEHTÄVÄT

4.1 Motivaatio

Motivaatio tarkoittaa motiivien vaikuttamista käyttäytymiseen. Motivaatio saa ihmisen toimimaan ja suuntaa ihmisen toimintaa. (Jaakkola 2015, 109–111; Liukkonen & Jaakkola 2017, 130–131.) Motivaation voi jakaa erilaisiin osiin autonomian määrän mukaan. Motivaatio voi olla ulkoista, pakotettua säätelyä, tunnistettua säätelyä, integroitu säätelyä ja sisäistä. Sisäinen motivaatio on yksilöstä itsestä kumpuavaa halua tehdä jotakin. Kun taas ulkoinen motivaatio kumpuaa yksilön ulkopuolelta, esimerkiksi pakottaminen tai palkinnon saaminen motivoi toimimaan. Loput motivaation muodot ovat sisäisen ja ulkoisen motivaation väliltä. Liikunnan harrastamiseen voi motivoida sisäiset syyt, ulkoiset syyt ja sekä niiden yhdistelmät. Oppilas voi harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla esimerkiksi liikunnan ilosta, kehittyäkseen paremmaksi tai ansaitakseen kiitettävän arvosanan. (Liukkonen & Jaakkola 2017.)

Itsemääräämisteoria on tutkitusti toimivaksi todettu motivoitumista selittävä teoria. Teoriassa on kolme ulottuvuutta, jotka liittyvät ihmisen psykologisiin perustarpeisiin. Opettaja voi tukea teorian mukaan oppilaiden sisäistä motivaatiota antamalla mahdollisuuden autonomian ja pystyvyyden kokemukseen sekä yhteenkuuluvuuden tunteen kokemiseen. (Ryan & Deci 2017.)

Liikunnasta annettavien kotitehtävien tulisi olla muokattavissa oppilaiden taitotsoon sopivaksi, jotta oppilaat kokisivat liikunnallista pätevyyttä. Liian vaikeat tai helpot tehtävät eivät tue motivaatiota. Vuosien 2016 ja 2018 LIITU-tutkimusten tulosten perusteella liikunnallinen pätevyys on nuorten liikuntamotivaatiota ylläpitävä sekä liikuntakäyttäytymistä tukeva asia. (Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen 2016. Polet, Laukkanen & Lintunen 2019.)

Kehityopsykologian näkökulmasta oppimismotivaatio on monisyinen. Olennaisia kysymyksiä ovat mitä, miten ja miksi oppilaat ovat motivoituneita tekemään liikunnan kotitehtäviä. On hyvä ottaa huomioon, että oppilaiden omat ajatukset ja

ennakoinnit omasta onnistumisesta tai epäonnistumisesta vaikuttavat motivaation muodostumiseen sekä toimintaan uusissa oppimistilanteissa. Alkuvaiheen hyvät kokemukset voivat synnyttää halun oppia lisää. Vastaavasti huonot kokemukset voivat välttää epäonnistumista ja negatiivisia tunteita. (Nurmi 2013.)

4.2 Kotitehtävät

Piipposen tekemässä pro gradu -tutkielman tuloksena on neljä teemaa, joihin kotitehtävät vaikuttavat. Kotitehtävillä koetaan olevan vaikutusta oppimiseen ja merkitystä kodin kannalta sekä oppilaan elämän kannalta. Kotitehtävät koetaan olevan myös argumentoinnin tapa. Tutkimuksen mukaan kotitehtävät jakaa opettajien keskuudessa mielipiteitä. Osa opettajista perustelivat kotitehtävien antoa oppimisen edistämiseksi, elämän taitojen kehittämiseksi ja vuorovaikutuksella kodin kanssa. Kotitehtäviä vastustavat opettajat puolestaan perustelivat näkemystään sillä, ettei kotitehtävistä ole hyötyä oppimisen kannalta, ne ovat turha kuormittava tekijä sekä sillä, että oppimisen tulisi tapahtua koulussa. On myös opettajia, jotka pohtivat kotitehtävien hyviä ja huonoja puolia. He pohtivat kotitehtävien määrää ja laatua sekä yksilöllisyyttä kotitehtävissä. (Piipponen 2017.)

Opettajat antavat oppilaille kotitehtäviä oppimisen tueksi ympäri maailman. Kansainvälisesti kotitehtäviä on tutkittu melko paljon (mm. Cooper 2007; Brock, Lapp, Flood, Fisher & Keonghee 2007; Hattie 2009), mutta kotimaista luotettavaa tutkimustietoa kotitehtävistä on vain vähän. (Lapinsuo 2015; Merimaa 2016).

Kotitehtävät määritellään kansainvälisesti suunnilleen samalla tavalla, mutta kotitehtävien määrä ja niihin menevä aika vaihtelee eri maissa. Esimerkiksi Cooper (2007, 4) määrittelee kotitehtävien olevan sellaisia tehtäviä, jotka opettajat määräävät tehtäväksi koulun ulkopuolella. Kotitehtäville löytyy myös yksityiskohteisempia määritelmiä, kuten tehtävien tekeminen yksin tai huoltajan kanssa sekä kotitehtävien tekeminen kotona ilman häiriötekijöitä. (Katz, Kaplan & Gueta 2010, 251). Kotitehtävien teko on osa useimpien oppilaiden päivittäisiä rutiineja. (Patall, Cooper ja Wynn, 2010.)

Kotitehtävien tarkoitus on tukea oppimista kerraten opittua. Kotitehtävät voivat toimia myös herättäjinä seuraavan tunnin aiheeseen ja kasvattaa todennäköisyyttä oppilaiden aktiivista osallistumista varsinaisella oppitunnilla. Kotitehtävät

edistävät ajankäytön hallintaan oppimista, vastuullisuutta, pitkäjänteisyyttä sekä itseluottamusta. Kotitehtävien tehtävänä on myös toimia välineenä kommunikointiin koulun, oppilaiden ja heidän vanhempiensa välillä. (Epstein & Van Voorhis 2001.)

Useissa tutkimuksissa todetaan, että kotitehtävien tekeminen yhdistetään itsesääätelykykyyn ja positiiviseen asenteeseen oppimista kohtaan (Katz ym. 2010, 247). Itsesääteleyksi kuuluu esimerkiksi ajankäyttö, suunnittelu, oikean työskentely-ympäristön löytäminen ja itsensä motivointi. (Ramdass & Zimmerman 2011, 197). Kotitehtävien positiivisista ja negatiivisista puolista sekä hyödyllisyydestä ja hyödyttömyydestä on käyty paljon keskustelua. Kotitehtävät ovat saaneet kritiikkiä muun muassa negatiivisista vaikutuksista perheiden elämään ja ylikuormittavuudesta. Opettajat eivät välttämättä käytä tarpeeksi aikaa kotitehtävien etujen ja haittoja punnitsemiseen kriittisesti. Joka tapauksessa suurin osa opettajista, vanhemmista ja oppilaista on sitä mieltä, että kotitehtävistä on enemmän hyötyä, kuin haittaa. (Trautwein ym. 2009.)

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) ei mainita kotitehtäviä, lukuun ottamatta ruotsin kielen kohdalla olevaa mainintaa ”huolehtii kotitehtävistään”. (Opetushallitus 2014.) Tavallaan myös kotitalouden kohdalla viitataan kotitehtäviin, sillä opittua tulee soveltaa ja syventää omassa kodissa. (Opetushallitus 2014). Käytännössä yhtenä tärkeänä oppilaiden arvioinnin kohteena on itsenäinen työskentely ja vastuullisuus, joihin kotitehtävät kuuluvat. (Opetushallitus 2014.) Kotitehtävien perusteluiden ja antamisen vastuu on yksittäisillä opettajilla. Kotitehtäviä ei ole pakko antaa oppilaille, mutta suurin osa opettajista niitä antaa. (Piipponen 2017.)

Uuden opetussuunnitelman myötä liikunnan opetus on muuttunut fyysisen kunnan testaamisesta kohti toimintakyvyn arviointia. Perusopetuksen liikunnanopetuksen arviointi perustuu monipuoliseen näyttöön oppilaan työskentelystä, osaaamisesta ja edistymisestä. (Opetushallitus 2021.) Liikunta on muiden oppiaineiden tapaan numeraalisesti arvioita oppiaine, joka sisältää arvioitavia osa-alueita. Liikunnasta annettavien kotitehtävien avulla oppilaat pystyisivät näyttämään opettajalle toimintakyvyn kehittymistä sekä osoittamaan aktiivista työskentelyä, osaaamista ja edistymistä.

Opetussuunnitelman (2014) mukaan liikunnan arviointiin kuuluu keskeisesti opiminen ja työskentely. Liikunnan arvosana muodostuu osittain liikuntatunneilla toimisen ja osittain liikunnan tavoitteiden mukaisesta tietojen ja taitojen oppimisesta. (Hirvensalo, Huovinen, Palomäki & Huhtiniemi 2016, 25.) Omaehtoisen liikunnan myötä liikuntaan liittyvä tietämys ja liikuntataidot kehittyvät. Kotitehtävien avulla voidaan kannustaa omaehtoiseen liikuntaan ja kehittää sekä tietämystä että taitoja.

Montosen tekemän tutkimuksen mukaan (2019) viidennen ja kuudennen luokan oppilaat tekivät liikunnasta annettavia vapaaehtoisia kotitehtäviä melko heikosti. Silti tutkimuksen oppilaista yli puolet pitivät liikunnan kotitehtävistä vähintään silloin tällöin. Sekä myönteisesti liikunnan kotitehtäviin suhtautuneet sekä usein tehtäviä tehneet oppilaat harrastivat enemmän vapaa-ajan liikuntaa. Tutkimuksessa selvisi, ettei vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudessa tapahtunut merkittävää muutosta liikunnan kotitehtävä kokeilun aikana. (Montonen 2019.)

Oppilaat eivät pääse liikuntasuosituksiin pelkästään harrastamalla liikuntaa koulun liikuntatunneilla. (UKK-instituutti 2019). Riittävä liikunnan saanti edellyttää oppilaiden liikuntaa koulun ulkopuolellakin (Williams & Hannon 2013). Williams ja Hannon (2013) korostavatkin, että opettajilla on mahdollisuus vaikuttaa oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen liikuntatuntien lisäksi myös kouluajan ulkopuolella antamalla liikuntaläksyjä.

Liikunnasta annettavat kotitehtävät saattavat tuntua oudolta, jos niitä saa vasta yläkoulusta lähtien. Sen takia liikunnan kotitehtäviä tulisi antaa alakoulusta lähtien. (Pantanowitz 2011). Hyvät liikunnan kotitehtävät ovat mielekkäitä, tarkoituksenmukaisia, liikuntatunneilla käytyihin asioihin kytkettyjä ja sopivan haastavia. (Jorgenson ym. 2001; Smith & Claxton 2003; Williams & Hannon 2013.)

Laadullisten tutkimusten perusteella oppilaat suhtautuvat liikunnan kotitehtäviin enimmäkseen positiivisesti (Pantanowitz ym. 2011; Kääpä 2017). Tutkimuksissa on kuitenkin huomattu, että annetut kotitehtävät jäävät monilta tekemättä, jos teh-

tävien tekemistä ei valvota. (Smith & Claxton 2003, 30). Tehtäviä voi valvoa esimerkiksi jonkin virtuaalisen palvelun avulla. Omassa tutkimuksessani hyödynsin sekä Padlettiä sekä WhatsAppia.

Liikunnan kotitehtävillä on lukuisia hyötyjä ja terveysvaikutuksia. Liikunnasta annettavat kotitehtävät voivat auttaa fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista (Gabbei & Hamrick 2001; Ours & Scrabis-Fletcher 2013). Liikunnan kotitehtävät voivat olla hyvinkin monipuolisia. Liikunnasta kotitehtäviä antava opettaja voi laittaa tehtävien tavoitteeksi esimerkiksi liikuntataitojen kehittämisen, fyysisen toimintakyvyn parantamisen tai liikuntaan liittyviä kirjoitustehtäviä. (Sidentop & Tannehill 2000, 309; Williams & Hannon 2013, 5).

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimusongelma, tavoitteet, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimusongelmana on seuraava: onko Utsjokisuun yläkoululaisten liikunnan kotitehtävillä vaikutusta fyysiseen toimintakykyyn? Sen lisäksi tutkimukseni etsii vastausta kysymyksiin, tekivätkö oppilaat liikunnan kotitehtäviä ja miten oppilaat kokivat ne? Tutkimus on pääasiassa määrällinen, sisältäen haastatteluosuudessa laadullisen tutkimuksen elementtejä. Tutkimuksessa pyrin saamaan vastauksen liikunnasta annettavien kotitehtävien hyödyllisyydestä sekä oppilaiden kokemuksia.

Tutkimuskysymykset:

- Miten Utsjokisuun koulun oppilaat pärjäsivät move-testeissä verrattuna Lapin ja koko maan move-testituloksiin?
- Kuinka moni Utsjokisuun koulun oppilaista teki liikunnankotitehtäviä?
- Miten Utsjokisuun koulun oppilaat kokivat liikunnankotitehtävät?

Tavoitteenani on oppia tekemään tieteellistä tutkimusta. Sen lisäksi haluan perustelun miksi liikunnasta tulisi tai puolestaan ei tulisi antaa kotitehtäviä muiden oppiaineiden tapaan? Toivon liikuntakasvatuksen muuttuvan tieteellisin perustein lasten kehittymistä ja motivaatiota tukevampaan suuntaan. Uskon, että tulevaisuudessa minä ja muut liikunnanopettajat hyödynnämme tutkimuksesta. Toivon, että tutkimukseni herättäisi keskustelua liikunta-alalla ja liikunnasta kokeiltaisiin antaa pikkuhiljaa perusteltuja kotitehtäviä.

Minua askarruttaa, miksi liikunnasta ei anneta kotitehtäviä muiden oppiaineiden tapaan. Liikunta on kuitenkin virallinen oppiaine, josta annetaan numeraalinen arviointi yläkoulussa. Osa arvosanasta perustuu liikuntataidoissa kehittymiseen, vaikka varsinaiset kuntotestit eivät vaikuta enää arvosanaan. Muissa peruskoulun oppiaineissa annetaan perustellusti kotitehtäviä, jotta oppilaiden taidot kehittyisivät ja oppilailla olisi paremmat mahdollisuudet ansaita parempia arvosanoja

kokeista. Kotitehtäviä antaessaan opettajat tulevat neuvoneeksi kotitehtävien välityksellä esimerkiksi, mitkä ovat tärkeitä osa-alueita hallita ja missä järjestyksessä. Miksei näin ole liikunnassa?

Selvitän Padlet-sovelluksen avulla, ketkä oppilaista tekee kotitehtäviä. Sen lisäksi haastattelen oppilaita. Haastattelussa kysyn, kuinka usein oppilaat tekivät kotitehtäviä ja miten oppilaat kokivat ne.

Tutkimustulosta heikentäviin tekijöihin, kuten kotitehtävien tekemättömyyteen tulee varautua. Kaikki tutkimustulokset kyseisestä tutkimuksesta on arvokasta tietoa, joten en koe tutkimuksen olevan turha, vaikka tulos ei olisikaan oma hypoteesini.

Olen löytänyt tuoreita laadullisia tutkimuksia, miten liikunnasta annettavat kotitehtävät koetaan. Vastaavaa määrällisen ja laadullisen yhdistävää tutkimusta liikunnan kotitehtävistä, jota olen tekemässä, en ole löytänyt. Tutkimukseni antaa aiheelle uutuusarvoa, sillä se perustelee parantavatko liikunnasta annettavat kotitehtävät yläkoululaisten fyysistä toimintakykyä, paraneeko move-testitulokset ja onko niistä hyötyä. Sen lisäksi tutkimuksesta erityisen tekee yläkoululaisten uudenlainen kotitehtäväkokeilu kaikin puolin haastavaan koronapandemia aikaan.

5.2 Aineistonkeruumenetelmät

Opinnäytetyöni keskittyy määrälliseen tutkimukseen. Tutkimuksessa on kaksi osaa, jotka ovat move-testien tuloksissa kehittyminen ja loppuhaastattelu. Move-testien osuus on puhtaasti määrällistä tutkimusta. Siinä tutkin numeraalista eroa Utsjokisuun yläkoululaisten move-testituloksien ja Lapin sekä koko maan tuloksien välillä. Loppuhaastattelun kysymys: ”Teitkö liikunnankotitehtäviä?” on myös osa määrällistä tutkimusta. Kun taas kysymys: ”Miten koit liikunnankotitehtävät?” on laadullisen tutkimukseen kuuluva kysymys.

Ensimmäisessä tutkimuksen osassa käytän aineistonkeruu menetelmänä systemaattista havainnointia move-tuloksista. Systemaattisen havainnoinnin aineistonkeruumenetelmässä tutkija määrittelee etukäteen sen, mitä hän havainnoi

(Vilkkä 2007.) Tuloksia mitatessa on tärkeää, että tutkija tietää, miten liikkeet tulee oikea oppisest toteuttaa. Kaikki move-testi tulokset ovat numeraalisesti kirjattavissa, move-testitaulukkoon. Lopuksi analysoin tuloksia. Teen siitä johtopäätelmän, onko liikunnasta annettavilla kotitehtävillä ollut vaikutusta kyseisen koulun yläkoululaisten fyysisen toimintakyvyn kehittymiseen. Yleistävää johtopäätelmää kotitehtävien ja fyysisen toimintakyvyn yhteyteen ei voida tehdä, sillä otanta on vain yhdestä yläkoulusta. Otan otannan vain yhdestä yläkoulusta, sillä resursini ammattikorkeakoulun opinnäytetyön teossa ovat rajalliset.

Toisessa tutkimuksen osassa käytän aineistonkeruu menetelmänä sekä strukturoitua haastattelua että lomakekyselyä. Haluan yhdistää strukturoidun haastattelun ja lomakekyselyn saadakseni mahdollisimman monipuolisen vastauksen kotitehtävien hyödyllisyydestä. Uskon menetelmien yhdistämisen antavan mahdollisimman rehellisiä ja harkittuja vastauksia. Tarkoitukseni on haastatella oppilaita yksi kerrallaan Utsjokisiin yläkoulussa paikan päällä suullisesti. Haastattelun yhteydessä täytän oppilaiden kanssa lomakkeen, jossa kaikille on samat kysymykset. Kun olen lomaketta täyttäessä paikan päällä, voin tarkentaa kysymyksiä tarvittaessa ja estän oppilaiden vastaamatta lomakkeen kysymyksiin hosuen tai kaverin kanssa samalla tavalla. Haastattelun jokaista tutkimukseen osallistunutta yläkoululaista move-lopputestien yhteydessä.

Strukturoitu haastattelu yhdistettynä lomakehaastatteluun on formaalisin haastattelumuoto. Tutkija ohjaa kyselylomakkeen täyttöä tarkentaen tarvittaessa kysymyksiä. Lomakkeessa on valmiit kysymykset ja vastausvaihtoehdot. Tutkijan tulee esittää kysymykset samassa järjestyksessä kaikille haastateltaville ja haastateltavat valitsevat sopivimmat vastausvaihtoehdot. (Eskola & Suoranta 2000.)

Lomakehaastattelu sopii tutkimukseeni, koska tarkoitus kvantifioida aineistoa ja käsitellä sitä tilastollisen analyysin keinoin. Pystyn lomakehaastatteluuni sisällyttämään, myös avoimen kysymyksen. Vastaukset voidaan käsitellä laadullisesti sekä määrällisesti luokittelemalla vastaukset jälkikäteen. (Hirsjärvi & Hurme 2001.)

5.2.1 Alkutestaukset

Syyskuun alussa Utsjoen liikunnanopettajat tekevät move-testit Utsjokisuun peruskoulun kahdeksas luokkalaisille ja muille yläkoululaisille, jotka vapaa-ehtoisesti osallistuvat tutkimukseen. En pysty kuitenkaan hyödyntämään näitä tuloksia tutkimuksessani, sillä vain kaksi tutkimukseen osallistuvaa säilytti tutkimustuloksensa ohjeiden mukaan.

5.2.2 Liikunnasta annettavat kotitehtävät Utsjokisuun peruskoulussa

Suunnittelen itse tutkimukseen osallistuville liikunnasta kerran viikkoon annettavia kotitehtäviä, joiden tarkoituksena on tukea yläkoululaisten fyysisen toimintakyvyn kehittymistä, move-testeistä suoriutumista sekä liikuntamotivaatiota. Tehtävät ovat pieniä ja helppoja, jotta muutos aikaisempaan ei olisi liian suuri ja oppilailla riittäisi motivaatio niiden tekemiseen. Kotitehtäviä annan kaikille tutkimukseen osallistuville oppilaille.

Liikunnan kotitehtävissä tavoitteena on fyysisen toimintakyvyn kehittyminen ja sitä kautta move-testitulosten parantaminen. Otan kotitehtävissä huomioon liikunnanopetuksen tavoitteet. Liikunnanopetuksen tavoitteiden lisäksi otan itsemäärämisteorian ja muut motivaation vahvistamisen keinot huomioon.

Liikuntaläksyjen antamisessa pyrin tukemaan oppilaiden autonomian kokemusta, antamalla heille mahdollisuuden ehdottaa liikuntaläksyjä sekä välillä antamalla valinnan mahdollisuuden kahdesta vaihtoehdosta. Pystyvyyden kokemuksen yrittän mahdollistaa antamalla tehtäviä, jossa on sopivasti haastetta ja joita voi soveltaa omaan taitotasoon. Puolestaan yhteenkuuluvuuden tunteeseen annan mahdollisuuden, sillä että tehtävät sopivat kaverin kanssa tehtäviksi. Sen lisäksi olen luonut yhteisen Padlet-alustan tehtäville ja WhatsApp-ryhmän, jossa käymme keskustelua tutkimukseen osallistuvien oppilaiden kanssa. Oppilaat saavat halutessaan lähettää minulle yksityisviestejä tutkimukseen ja tehtäviin liittyen.

Kotitehtävä kokeilun alussa jaoin oppilaat kahteen kotitehtäväryhmään. Ensimmäisen ryhmän liikuntakotitehtävät tukivat erityisesti heitto-kiinniottoyhdistelmää,

liikkuvuutta ja ylävartalonkohotusta sekä etunojapunnerrusta. Toisessa ryhmässä kotitehtävät puolestaan tukivat erityisesti vauhditonta 5-loikkaa ja 20 metrin viivajuoksua. Tarkoitus oli aluksi verratta erilaisten kotitehtävien vaikutuksia move-tuloksiin. Luovuin kuitenkin kahden viikon jälkeen kahdesta eri ryhmästä, koska tutkittava ryhmä oli pieni. Koin paremmaksi vaihtoehdoksi vertailla koko ryhmän tuloksia lapin ja koko maan move-tuloksiin.

Viikosta 45 lähtien annoin kaikille tutkimukseen osallistuville oppilaille saman tehtävän. Kannustin kaikkia tekemään liikunnankotitehtäviä tutkimukseen osallistuvien WhatsApp-ryhmässä. Liikunnasta annettavat kotitehtävät jatkuivat tammikuun toisiin move-mittauksiin asti, lukuun ottamatta joululomaa.

5.2.3 Lopputestaukset

Tammikuussa menin paikan päälle Utsjoelle tekemään liikunnan kotitehtäviä tehneille move-liikuntatestit. Tammikuun mittauksiin osallistui viisi yläkoululaista. Näiden viiden oppilaan move-tulosten lisäksi hyödynsin tutkimuksessani yhden syyskuun move-testeihin osallistuneen tytön tuloksia.

5.2.4 Haastattelu

Haastattelun tutkimukseen osallistuvia oppilaita tammikuun move-testien jälkeen. Pyrin pitämään haastattelut lyhyinä sillä, sillä en halua koronapandemian takia viettää pitkää aikaa koululla tai aiheuttaa liikuntatunnin menemistä yliajalle. Haastattelun tarkoitus on tuoda lisäarvoa määrälliselle tutkimukselleni.

Haastattelussa haluan saada selville oppilaiden kokemuksia liikunnasta annettavista kotitehtävistä. Sen lisäksi haastattelun tarkoituksena on selvittää, että kuinka moni oppilaista on tehnyt liikunnasta annettavia kotitehtäviä. Luotettavuuden lisäämiseksi vertailen oppilaiden vastauksia tehdyistä kotitehtävistä Padlet-alustalle kuitatuista kotitehtävistä.

5.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Haluan tehdä tutkimukseni paikassa, jossa tutkimuksestani on enemmän hyötyä, kuin haittaa. Positiivinen työympäristö on minulle tärkeä, joten teen tutkimukseni Utsjokisuun peruskoulussa. Koen, että minä sekä koulu hyödynemme tutkimuksesta. Sen lisäksi kyseinen koulu on minulle valmiiksi tuttu ympäristö.

Lapin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja opiskelijan tulee noudattaa opin-
näytetyössään hyvää tieteellistä käytäntöä ja ammattikorkeakoulujen oppinnäyte-
töiden eettisiä suosituksia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013.) Minä otan
vastuun oman tutkimukseni eettisyydestä ja ymmärrän minulla olevan moraalisia
velvoitteita tutkimukseen osallistujia, yhteiskuntaa ja liikunta-alaa kohtaan (Am-
matti-korkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2020, 8).

Tutkimuksessani eettisyyttä tulee pohtia erityisen tarkkaan, sillä tutkimukseni
kohdistuu alaikäisiin nuoriin. Minun tulee saada tutkimukseni kohteiden lisäksi
lupa heidän vanhemmiltaan. Tutkimuslupalaput teen kaksikieliseen kuntaan suo-
meksi ja pohjoissaameksi. Tämän lisäksi minun tulee saada lupa tehdä tutkimus
Utsjokisuun koulussa koulun rehtorilta sekä liikunnanopettajina toimivilta. Oppi-
laita ei tulla kuvaamaan, eikä heidän nimiään käytetä tutkimuksen tutkimuksessa.
Oppilaat kirjaan nimien sijaan numeroin tässä tutkimuksessa.

Tutkimukseni luotettavuuteen vaikuttaa moni asia, mutta tutkijana pyrin teke-
mään kaiken, mihin itse voin vaikuttaa. Isoin riski mielestäni luotettavuuden kan-
nalta on se, ettei liikunnasta annettavia kotitehtäviä tehdä. Muita riskejä luotetta-
vuuden kannalta ovat esimerkiksi oppilaiden tahalliset huonot suoritukset move-
testeissä, huono palautuminen ja loukkaantumiset. Testien tulee mitata monipuoli-
sesti fyysistä toimintakykyä ja olla yhteydessä niitä tukeviin kotitehtäviin. Tär-
keää luotettavuuden kannalta on, että tutkijana pohdin tarkkaan tutkimukseni luo-
tettavuutta jokaisessa prosessin vaiheessa. Tämä on ensimmäinen tutkimukseni,
joten haluan olla kriittinen ja välttää yleistyksiä. Otan esimerkiksi otannan määrän
huomioon tuloksista tehtyihin päätelmiin.

Pyrin arvioimaan resursseja ja kustannuksia mahdollisimman realistisesti. Haluan tehdä tutkimukseni niin, että minusta olisi mahdollisimman vähän vaivaa toimeksiantajalleni. Päinvastoin koen, että voisin olla toimeksiantajalleni hyödyksi antamalla liikunnanopetukseen uusia näkemyksiä tutkimuksen myötä. Utsjokisuun liikunnanopettajat tekevät move-alkumittaukset syyskuussa ja minä teen yhdessä heidän kanssaan loppumittaukset tammikuussa. Suunnittelen itse kotitehtävät, joten opettajille ei tule ylimääräistä työtä kotitehtävien suunnittelusta. Olen myös itse yhteydessä tutkimusluvan saaneisiin oppilaisiin Padletin ja WhatsAppin välityksellä.

Pyrin siihen, ettei tutkimuksestani tulisi kustannuksia kenellekään osapuolelle, ainakaan minun lisäksi. Minä joudun tietenkin itse maksamaan matkani Rovaniemeltä Utsjoelle edestakaisin, kun menen tekemään tutkimusta paikanpäälle. Muuten mittaukseen tarvittavat mittausvälineet, liikuntavälineet ja liikuntatila löytyy Utsjokisuun koululta valmiiksi.

Tutkimuksien luotettavuutta arvioidaan usein validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa on tutkittu sitä, mikä on ollut tarkoitus. Reliabiliteetti kertoo tutkimustulosten toistettavuudesta. (Eskola & Suoranta 2000. Sarajärvi & Tuomi 2009.)

Tutkimukseni validiteetti on mielestäni hyvä, mutta ei erinomainen. Tutkimukseni validiteetti olisi ollut parempi, jos olisin pystynyt tekemään tutkimukseni alkupe räisen suunnitelmani mukaan, vertailemalla Utsjokisuun yläkoululaisten move-testejä ennen ja jälkeen liikunnankotitehtäviä. Valitettavasti tämä ei onnistunut, koska jouduin muuttamaan tutkimussuunnitelmaa kesken tutkimuksen, sillä Utsjokisuun liikunnanopettajat kadottivat syyskuun tutkimustulokset.

Muutoksesta huolimatta voin sanoa tutkimukseni validiteetin olleen hyvä, sillä pystyin kuitenkin vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Sain vastauksen liikunnan kotitehtävien hyödyllisyydestä ja toimivuudesta. Selvitin Utsjokisuun yläkoululaisten fyysisen toimintakyvyn liikunnankotitehtävä kokeilun jälkeen. Vertailin Utsjokisuun yläkoululaisten move-testituloksia Lapin ja koko maan move-testituloksiin. Näin sain arvion liikunnan kotitehtävien vaikutuksista fyysisen toimintakykyyn.

Sain haastattelun sekä Padlet-sovelluksen avulla vastauksen tekivätkö oppilaat kotitehtäviä. Haastattelussa selvisi myös oppilaiden kokemukset liikunnan koti-tehtävistä.

Tutkimukseni move-testien reliabiliteetti on mielestäni tyydyttävä. Opetushallituksen sivuilta löytyy tarkat ohjeet testin tekoon ja testi on helposti toistettava. Silti opettajilla saattaa olla erilaisia tulkintoja oikeista suorituksista ja erilaisia tapoja antaa oppilaille ohjeita sekä koulujen testiympäristöissä saattaa olla pieniä eroja. Utsjokisuun peruskoulusta tutkimukseeni ei osallistunut, kuin seitsemän oppilasta, joten minä ja liikunnanopettaja pystyimme melko hyvin tarkkailemaan kaikkien oppilaiden testisuorituksia, vaikka oppilaat olikin jaettu pareihin. Parien tehtävä oli laskea toistensa pisteitä. Isoimmissa liikuntaryhmissä oppilaiden oikea suoritustekniikka ja pisteiden laskeminen on usein oppilaiden vastuulla, joten huijaaminen voi olla helpompaa, kuin pienissä ryhmissä.

Pyrin tekemään kaiken, mihin itse pystyin vaikuttamaan luotettavuuden kannalta. Isoin riski olisi ollut luotettavuuden kannalta se, ettei liikunnasta annettavia kotitehtäviä tehdä.

Haastattelin oppilaita yksitellen ja sanoin heille, etten kerro heidän vastuksiaan opettajille, enkä kerro heidän nimiään tutkimuksessa. Utsjokisuun yläkoululaisista kuusi seitsemästä tekivät omien sanojensa mukaan joskus liikunnasta annettavat kotitehtävät. Ohjeena oli kuitenkin merkitä tehdyt tehtävät aina joko Padlet-sovellukseen tai vaihtoehtoisesti minulle WhatsAppiin, josta siirsin oppilaiden puolesta tehdyt tehtävät Padlet-sovellukseen. Otin WhatsAppin vaihtoehdoksi, koska oppilaat ilmoittivat Padletin käytön olevan hankalaa, vaikka opettajien mukaan he olivat sitä aikaisemmin harjoitelleet. Ohjeiden mukaan kotitehtävät kirjasi vähintään lähes aina vain kaksi oppilasta. Pidän Padlet-sovellukseen merkittyjä kotitehtäviä luotettavampana, kuin oppilaiden omia sanomisia haastattelussa.

En huomannut, että oppilaat olisivat tehneet tahallisia huonoja suorituksia move-testeissä, mutta heidän fyysistä ja henkistä palautumista ennen testiä oli vaikea arvioida kiireessä. Move-testiin osallistuneet oppilaat olivat terveitä, eikä heillä ollut loukkaantumisia. Yksi tyttö ei halunnut tehdä etunojapunnerrus-testiä, enkä

häntä siihen pakottanut. Sekä minä että liikunnanopettaja kylläkin kannustimme yrittämään.

Koin, että move-testit mittaavat monipuolisesti fyysistä toimintakykyä ja olivat yhteydessä niitä tukeviin kotitehtäviin. Podin tarkkaan tutkimukseni luotettavuutta jokaisessa prosessin vaiheessa.

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Utsjokisuun move-mittausten tulokset

Utsjokisuun move-mittausten tuloksissa selvisi, että Utsjokisuun oppilaiden fyysisessä toimintakyvyssä on isoja eroja ja heillä on liikunnallisissa taidoissa erilaisia vahvuuksia. Myös Utsjokisuun tyttöjen ja poikien move-tulosten välillä on eroa. (Taulukko 3.)

Minulla on vain kahden Utsjokisuun yläkoulun pojan move-testi tulokset, joten heidän tuloksensa lasken mediaaniarvojen sijaan keskiarvoina. Utsjokisuun kahdeksaluokkalaisten poikien keskiarvot ovat 20 metrin viivajuoksussa 4,7 minuuttia, ylävartalonkohotuksessa 48,5 kertaa, vauhdittomassa 5-loikassa 7,9 metriä, etunojapunnerruksessa 9,5 kertaa ja heitto-kiinniottoyhdistelmässä 1,5 kertaa. Utsjokisuun peruskoulun pojat onnistuivat keskimäärin $\frac{3}{4}$ liikkuvuusosioista. (Taulukko 3.)

Utsjokisuun kahdeksaluokkalaisten tyttöjen mediaaniarvot ovat 20 metrin viivajuoksussa 5,3 minuuttia, ylävartalonkohotuksessa 42 kertaa, vauhdittomassa 5-loikassa 8,8 metriä, etunojapunnerruksessa (polvet maassa) 26 kertaa ja heitto-kiinniottoyhdistelmässä 10,5 kertaa. Utsjokisuun peruskoulun tytöt onnistuivat keskimäärin $3,75/4$ liikkuvuusosioista. (Taulukko 3.)

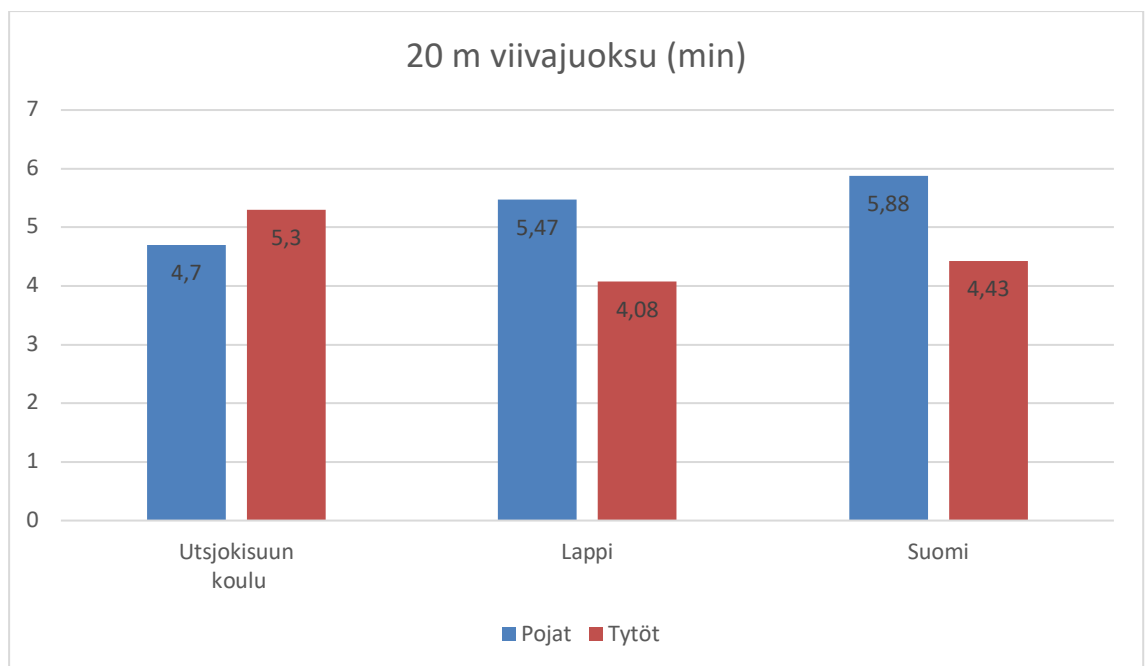
Tytöt onnistuivat liikkuvuusosiossa, 20 metrin viivajuoksussa, vauhdittomassa 5-loikassa, heitto-kiinniottoyhdistelmässä ja etunojapunnerruksessa poikia paremmin. Pitää kuitenkin ottaa huomioon, että tytöt suorittavat move-testissä etunojapunnerruksen polvet maassa. Pojat onnistuivat tyttöjä paremmin ylävartalonkohotuksessa. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Utsjokisuun yläkoululaisten move-testit 20.1.2021

	20 m vii- va- juoksu (viivojen lkm/ juostu aika min:sek)	Vauhdi- ton 5- loikka (m)	Ylävar- talon koho- tus (krt)	Etunoja punner- rus (krt)	Heitto- kiinniot- toyh- dis- telmä (krt)	Liikku- vuus (onnis- tuneet suori- tukset)	Fyysi- sen toi- minta- kyvyn pisteet
Oppilas 1(poika)	48/6:06	10,2	74	15	3	4/4	16/19
Oppilas 2(poika)	-	-	-	-	-	-	-
Oppilas 3(tyttö) (syys- kuu 2020)	51/6:26	<7,8	25–41	>31	9	4/4	14/19
Oppilas 4(tyttö)	15/2:15	6,82	3	-	5	3/4	7/19
Oppilas 5(poika)	23/3:15	5,5	23	4	0	2/4	7/19
Oppilas 6(tyttö)	68/8:10	8,9	75	27	18	4/4	18/19
Oppilas 7(tyttö)	31/4:12	8,8	42	25	12	4/4	16/19

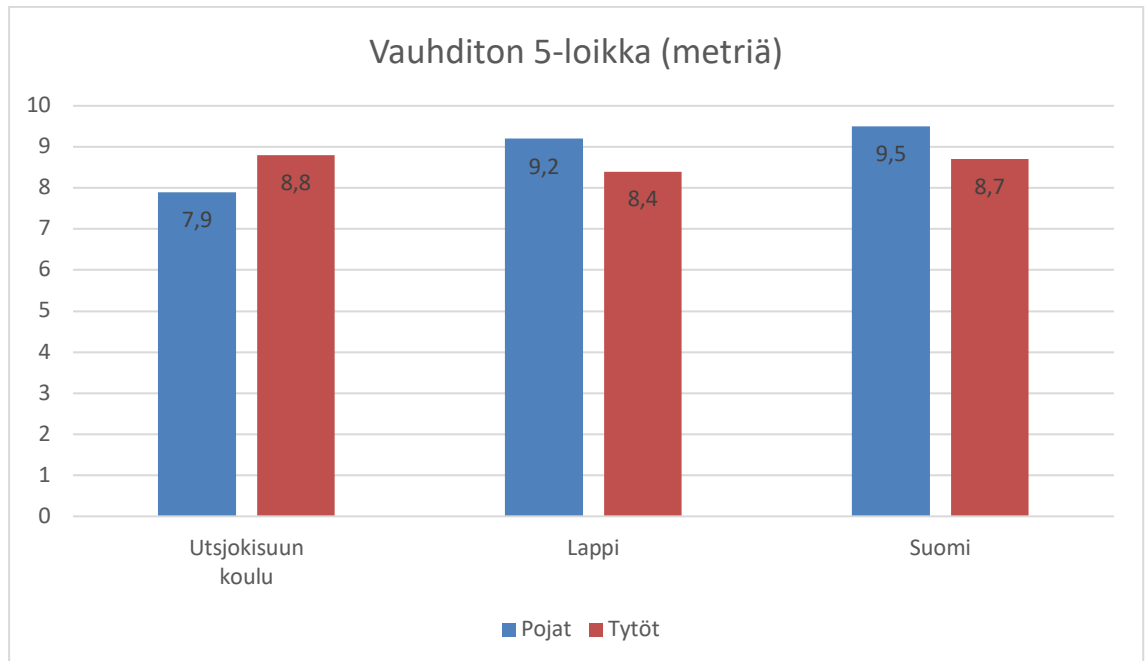
Selvyyden vuoksi tein vielä erikseen taulukot jokaisesta move-testin osasta, josta näkee Utsjokisuun koulun, Lapin ja koko maan mediaanitulokset. Utsjokisuun koulussa tytöt pärjäsivät poikia paremmin 20 metrin viivajuoksussa. Sekä Lapissa että koko maassa pojat pärjäsivät 20 metrin viivajuoksussa paremmin, kuin tytöt. Tyttöjen kohdalla paras 20 metrin viivajuoksun mediaanitulos oli Utsjokisuun koululla. Koko maan poikien mediaanitulos oli paras verrattuna Lapin ja Utsjokisuun koulun poikien 20 metrin viivajuoksun tuloksiin. (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Yläkoululaisten move-testien 20 m viivajuoksun mediaanitulosten vertailu



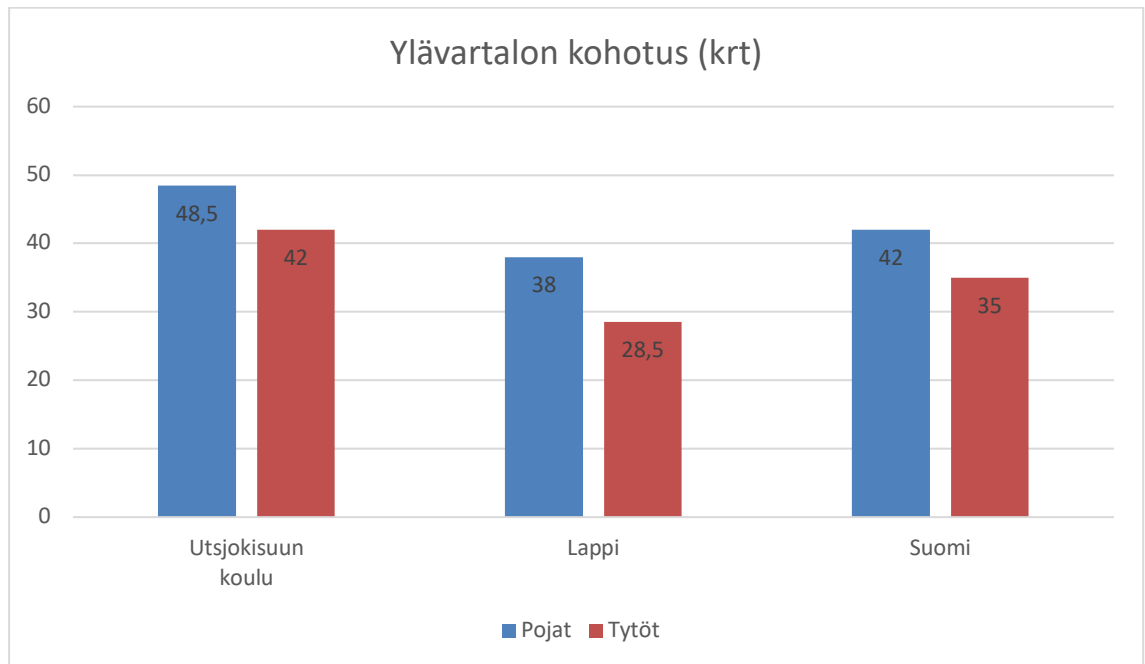
Utsjokisuun koulussa tytöt pärjäsivät poikia paremmin vauhdittomassa 5-loikassa. Sekä Lapissa että koko maassa pojat pärjäsivät vauhdittomassa 5-loikassa paremmin, kuin tytöt. Tyttöjen kohdalla paras vauhdittoman 5-loikan mediaani oli Utsjokisuun koululla. Koko maan poikien mediaaniarvo on paras verrattuna Lapin ja koko Utsjokisuun koulun poikien vauhdittoman 5-loikan tuloksiin. (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Yläkoululaisten move-testien vauhdittoman 5-loikan mediaanitulosten vertailu



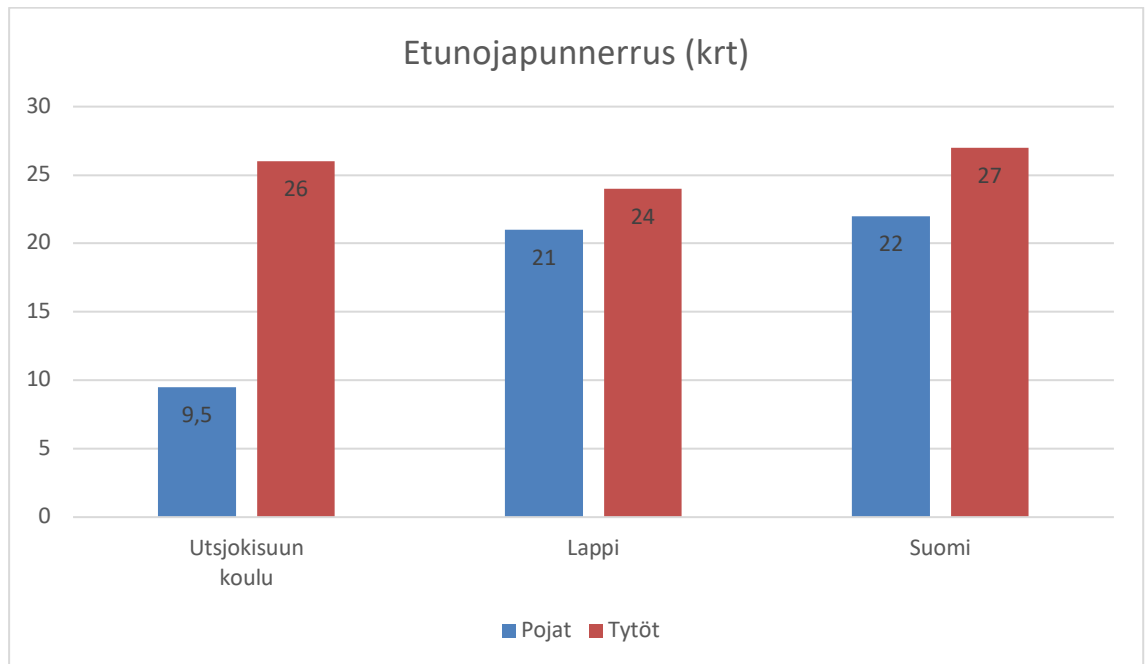
Utsjokisuun koulussa pojat pärjäsivät tyttöjä paremmin ylävartalonkohotuksessa. Sekä Lapissa että koko maassa pojat pärjäsivät vauhdittomassa ylävartalonkohotuksessa paremmin, kuin tytöt. Sekä tyttöjen että poikien kohdalla parhaat ylävartalonkohotuksen mediaanit tulevat Utsjokisuun koulun tuloksista. (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Yläkoululaisten move-testien ylävartalon kohotuksen mediaanitulosten vertailu



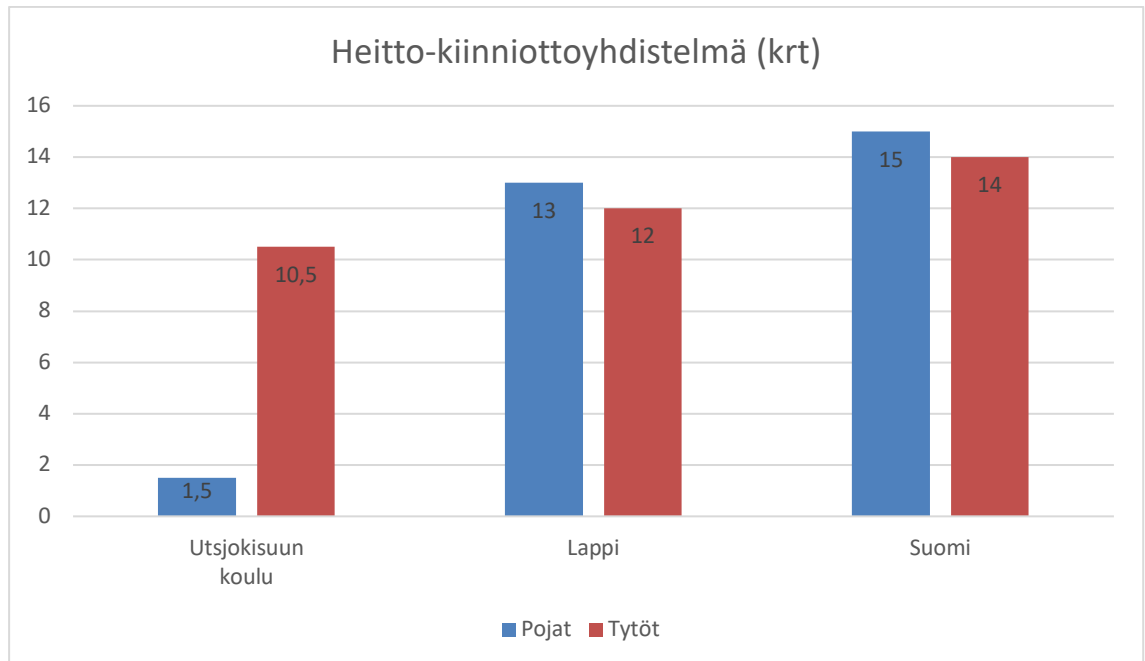
Utsjokisuun koulussa tytöt pärjäsivät poikia paremmin etunojapunnerruksessa. Sekä Lapissa että kokomaassa tytöt pärjäsivät etunojapunnerruksessa paremmin, kuin pojat. Tyttöjen kohdalla paras mediaani tulee koko maan tuloksista. Koko maan poikien mediaanitulostus on paras verrattuna Lapin ja Utsjokisuun koulun poikien etunojapunnerruksen tuloksiin. (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Yläkoululaisten move-testien etunojapunnerruksen mediaanitulosten vertailu



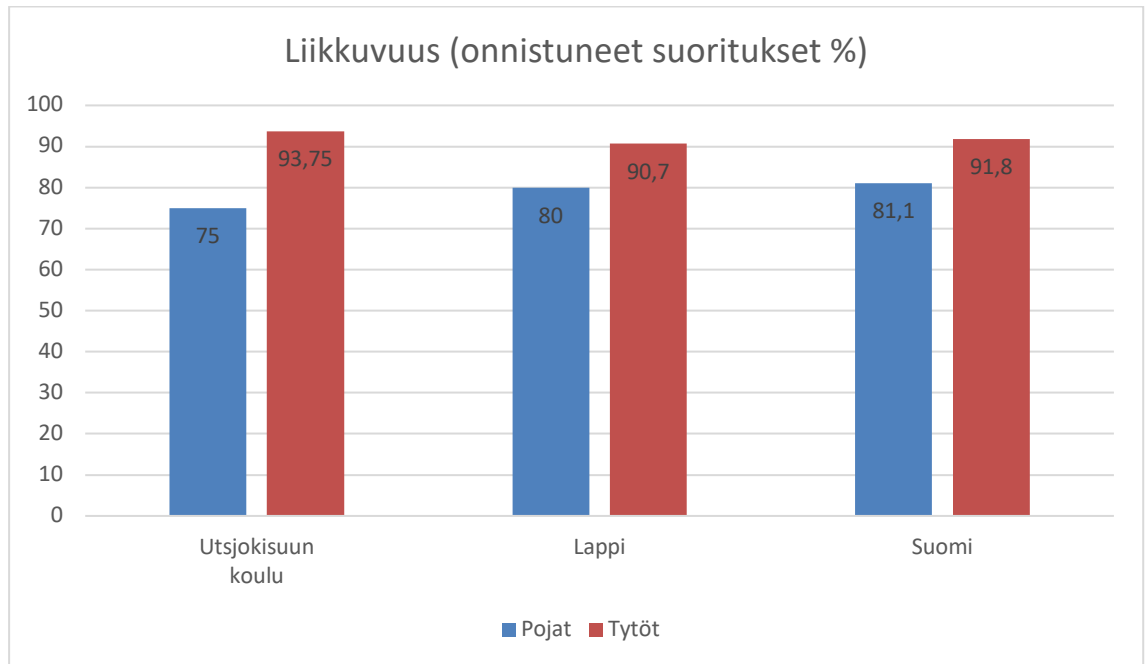
Utsjokisuun koulussa tytöt pärjäsivät poikia paremmin heitto-kiinniottoyhdistelmässä. Sekä Lapissa että koko maassa pojat pärjäsivät heitto-kiinniottoyhdistelmässä paremmin, kuin tytöt. Tyttöjen kohdalla paras heitto-kiinniottoyhdistelmän mediaani on koko maan tuloksissa. Koko maan poikien mediaanitulokset on paras verrattuna Lapin ja Utsjokisuun koulun poikien heitto-kiinniottoyhdistelmän tuloksiin. (Taulukko 8.)

Taulukko 8. Yläkoululaisten move-testien heitto-kiinniottoyhdistelmän mediaanitulosten vertailu



Utsjokisuun koulussa, Lapissa ja koko maassa tytöt pärjäsivät poikia paremmin liikkuvuudessa. Tyttöjen kohdalla eniten onnistuneita liikkuvuusosion suorituksia oli prosentteina Utsjokisuun koulussa. Koko maan poikien liikkuvuuden onnistuneiden suoritusten prosentti on korkeampi, kuin poikien liikkuvuuden onnistumisen prosentti Lapissa tai Utsjoella. (Taulukko 9.)

Taulukko 9. Yläkoululaisten move-testien liikkuvuuden mediaanitulosten vertailu



6.2 Utsjokisuun oppilaiden haastattelu

Taulukosta 10. lukee oppilaiden vastaukset siihen, kuina usein he tekivät liikunnankotitehtäviä. Oppilaille annettiin valmiit vastausvaihtoehdot, jotka olivat aina, joskus, harvoin ja en koskaan.

Taulukko 10. Haastattelu. Oppilaiden vastaukset haastattelun ensimmäiseen kysymykseen 20.1.2021.

1. Teitkö liikunnasta annettavat kotitehtävät:	a) aina	b) joskus	c)harvoin	d) en koskaan
Oppilas 1		X		
Oppilas 2		X		
Oppilas 3		X		
Oppilas 4				X
Oppilas 5		X		
Oppilas 6		X		
Oppilas 7		X		

Oppilaiden vastaukset haastattelun ensimmäiseen kysymykseen 20.1.2021

Utsjokisuun yläkoululaisista kuusi seitsemästä tekivät omien sanojensa mukaan joskus. Ohjeena oli kuitenkin merkitä tehtyt tehtävät aina joko Padlet-alustalle. Taulukosta 11. näkee, että näin toimi aina tai lähes aina vain kaksi oppilasta.

Taulukko 11. Padletissä ja WhatsAppissa merkityt kotitehtävät

	Kaikki tehtävät (11/11)	Lähes kaikki tehtävät (9/11)	Muutaman tehtävän (2-3/11)	Yksi tehtävä tai ei yhtään tehtävää (0-1/11)
Oppilas 1		X		
Oppilas 2			X	
Oppilas 3			X	
Oppilas 4				X
Oppilas 5				X
Oppilas 6	X			
Oppilas 7				X

Taulukossa 12. näkee, miten Utsjokisuun yläkoululaiset kokivat liikunnan kotitehtävät. Oppilaat saivat vastat täysin vapaasti kysymykseen: ”Miten koit liikunnasta annettavat kotitehtävät?”

Taulukko 12. Oppilaiden vastaukset haastattelun toiseen kysymykseen 20.1.2021.

2. Miten koit liikunnasta annettavat kotitehtävät?	
Oppilas 1	Ihan kivoja ja helppoja. Ei ne niin paljon minun elämään vaikuttanut, niin ihan sama jos sellaisia tulisi jatkossakin.
Oppilas 2	Ne oli ihan hauskoja.
Oppilas 3	En tiää.
Oppilas 4	En tykkää läksyistä.
Oppilas 5	Ihan kivoja. Outoja ilman tutkimusta.
Oppilas 6	Helppoja.
Oppilas 7	Tutkimuksessa ymmärtää, mutta ei olisi kivaa, jos joka viikko tulisi liikuntaläksyjä.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuskysymykset:

- Miten Utsjokisuun koulun oppilaat pärjäsivät move-testeissä verrattuna Lapin ja koko maan move-testituloksiin?
- Kuinka moni Utsjokisuun koulun oppilaista teki liikunnankotitehtäviä?
- Miten Utsjokisuun koulun oppilaat kokivat liikunnankotitehtävät?

Liikunnan kotitehtäviä saaneiden Utsjokisuun yläkoululaisten fyysinen toimintakyky ei ole erityisen hyvä verrattuna sekä Lapin että Suomen valtakunnallisiin move-tuloksiin (2020). Viitearvoihin verrattuna Utsjokisuun yläkoulun tytöt pärjäsivät suhteellisen hyvin fyysistä toimintakykyä mittaavissa move-testeissä. Sen sijaan Utsjokisuun yläkoulun pojat pärjäsivät viitearvoihin verrattuna heikosti move-testeissä.

Utsjokisuun yläkoulun tyttöjen mediaani arvojen mukaan, he pärjäsivät hyvin 20 m viivajuoksussa, vauhdittomassa 5-loikassa, ylävartalonkohotuksessa, ja etunojapunnerruksessa verrattuna koko Lapin kahdeksaluokkalaisten tyttöjen move-testien mediaaniarvoihin (2020). Myös liikkuvuudessa Utsjokisuun yläkoulun tytöt pärjäsivät hyvin, sillä kolme tyttöä sai täydet pisteet liikkuvuudesta ja yksi tyttö sai $\frac{3}{4}$ pisteistä. Lapin move-tulosten yhteenvedossa 90,7 % vastasivat kyllä liikkuvuuden osiossa kyllä onnistuneen suorituksen merkiksi. Huonommin Utsjokisuun yläkoulun tytöt pärjäsivät heitto-kiinniottoyhdistelmässä, verrattuna koko Lapin kahdeksaluokkalaisten tyttöjen move-testien mediaaniarvoihin (2020).

Verrattuna koko Suomen kahdeksaluokkalaisten tyttöjen move-testien mediaaniarvoihin (2020) Utsjokisuun yläkoulun tytöt pärjäsivät hyvin 20 m viivajuoksussa, vauhdittomassa 5-loikassa, ylävartalonkohotuksessa ja liikkuvuudessa. Utsjokisuun yläkoulun tytöt pärjäsivät huonosti etunojapunnerruksessa ja heitto-kiinniottoyhdistelmässä verrattuna valtakunnallisiin move-tulosten viitearvoihin.

Minulla on vain kahden Utsjokisuun yläkoulun pojan move-testi tulokset, joten heidän tuloksensa lasken mediaaniarvojen sijaan keskiarvoina. Utsjokisuun ylä-

koulun pojat pärjäsivät hyvin keskiarvojen mukaan ylävartalonkohotuksessa verrattuna koko Lapin kahdeksaluokkalaisten poikien move-testien mediaaniarvoihin (2020).

Utsjokisuun yläkoulun poikien tulosten keskiarvojen mukaan, he pärjäsivät suunnilleen yhtä hyvin liikkuvuudessa verrattuna koko Lapin kahdeksaluokkalaisten poikien move-testien liikkuvuuden prosentteihin (80 %) (2020). Toinen pojista sai kaikista liikkuvuus asennot tehtyä, kun taas toinen sai puolet. Utsjokisuun yläkoulun poikien keskiarvojen mukaan, he pärjäsivät huonosti 20 m viivajuoksussa, etunojapunnerruksessa, heitto-kiinniottoyhdistelmässä ja 5-loikassa verrattuna koko Lapin kahdeksaluokkalaisten poikien move-testien mediaaniarvoihin.

Verrattuna koko Suomen kahdeksaluokkalaisten poikien move-testien mediaaniarvoihin (2020) Utsjokisuun yläkoulun pojat pärjäsivät hyvin ylävartalonkohotuksessa. Utsjokisuun yläkoulun pojat pärjäsivät suunnilleen yhtä hyvin liikkuvuudessa koko Suomen kahdeksaluokkalaisten poikien kanssa. Utsjokisuun yläkoulun pojat pärjäsivät huonosti 20 m viivajuoksussa, vauhdittomassa 5-loikassa, etunojapunnerruksessa, heitto-kiinniottoyhdistelmässä, verrattuna koko Suomen poikien move-tuloksiin.

Liikunnan kotitehtävien varmaa vaikutusta tammikuun move tuloksiin ei voida todeta, sillä tuloksia ei pysty vertaamaan ennen kotitehtävien antoa oleviin move-mittauksiin. Tutkimusta ei toteutunut alkuperäisen suunnitelman mukaan vertailemalla syksyn move-mittauksia tammikuun move-mittauksiin, koska Utsjokisuun liikunnanopettajat sekä oppilaat hävittivät syksyn move-tulokset. Sain vain kahden oppilaan syksyn tulokset ja vain toinen oppilas pääsi osallistumaan myös tammikuun move-mittauksiin.

Vertailemalla Utsjokisuun yläkoululaisten move-testituloksia sekä Lapin että Suomen valtakunnallisiin move-tuloksiin (2020) näyttäisi siltä, että liikunnan kotitehtävillä ei ole ainakaan merkittävää vaikutusta fyysiseen toimintakykyyn. Selvää näyttöä ei voi kuitenkaan antaa, vaikka Utsjokisuun yläkoululaiset eivät pärjänneetkään move-testeissä Lapin tai Suomen valtakunnallisiin move-tuloksiin.

(2020) verrattuna erityisen hyvin. Kaikkien oppilaiden lähtötaso pitäisi ottaa huomioon, jotta tutkimustulos olisi luotettavampi.

Utsjokisuun yläkoululaisista kuusi seitsemästä tekivät omien sanojensa mukaan joskus. Ohjeena oli kuitenkin merkitä tehtyt tehtävät aina joko Padlettiin tai WhatsAppiin. Näin toimi vähintään lähes aina vain kaksi oppilasta. Kotitehtävien tekemistä voi pitää luotettavana, jos oppilaan sanomisten lisäksi kotitehtävät on merkattu joko Padlettiin tai WhatsAppiin.

Vertailemalla liikunnan kotitehtäviä tehneiden ja tekemättä jättäneiden oppilaiden välillä on selvä ero. Kaksi oppilasta, jotka vastasivat tehneensä joskus liikunnan kotitehtäviä sekä merkkasivat Padlet-sovellukseen aina tai lähes aina tehneensä kotitehtävän, pärjäsivät kaikista parhaiten tammikuun move-testeissä. Kaksi heikointa move-testitulosta kuuluu oppilaille, jotka eivät kirjanneet liikunnan kotitehtäviä ohjeiden mukaan Padlet-sovellukseen. Toinen näistä oppilaista vastasi haastattelussa, ettei tehnyt kertaakaan kotitehtäviä, mutta toinen omien sanojensa mukaan teki niitä kuitenkin joskus. Oppilas, joka merkitsi kotitehtävät Padlet-sovellukseen muutaman kerran, pärjasi move-testeissä heikommin, kuin vähintään lähes aina kotitehtävät merkinneet oppilaat. Hän pärjasi kuitenkin huomattavasti paremmin, kuin oppilaat, jotka eivät merkinneet koskaan Padlettiin kotitehtäviä.

Näin pienessä tutkimusryhmässä pitää kuitenkin ottaa huomioon kaikki poikkeukset. Yksi oppilas, joka ei tehnyt kotitehtäviä Padlet-sovellukseen sai samat kokonaispisteet move-testistä, kuin toiseksi parhaat pisteet saanut. Padlettiin merkattut kotitehtävät korreloivat siis kaikkien paitsi yhden oppilaan kohdalla move-testi menestystä.

Utsjokisuun yläkoululaiset kokivat liikunnan kotitehtävät enimmäkseen positiivisesti haastattelun perusteella. (Taulukko 6.) Esimerkkinä positiivisesta suhtautumisesta liikunnankotitehtäviin on, kun kaksi oppilasta mainitsi liikunnasta annettavat kotitehtävät olleen ”ihan kivoja” ja yksi oppilas vastasi ”ihan hauskoja”. Pyrin antamaan liikunnasta jokaisen taitotasoon sopivia kotitehtäviä. Kaksi oppilasta mainitsi liikunnasta annettavat kotitehtävät olleen ”helppoja”. Yksi oppilas ei

osannut antaa mitään kommenttia liikunnan kotitehtäviin liittyen ja yksi kommentoi lyhyesti ja ytimekkäästi ”en tykkää läksyistä”. Yleinen negatiivinen suhtautuminen kotitehtäviin vaikuttaa varmasti myös liikunnan kotitehtäviin suhtautumiseen.

Kolme oppilasta viittasi suhtautuvansa negatiivisesti mahdollisiin tuleviin liikunnankotitehtäviin ja vain oppilas suhtautui puolestaan positiivisella asenteella. Tosin kysymyksessä ei tarkennettu suhtautumista tuleviin liikunnan kotitehtäviin, joten sekä negatiivisesti että positiivisesti asiaan suhtautuvia voisi olla enemmänkin. Erityisesti kiinnitin huomiota siihen, että kaksi oppilasta vastasi liikunnasta annettavien kotitehtävien olevan outoja ilman tutkimusta.

8 POHDINTA

Koen liikunnasta annettavat kotitehtävät kaksipiippuisena asiana, kun vertaa opettajan työn määrää ja hyötyä. Tämän tutkimuksen mukaan liikunnankotitehtävistä ei ole merkittävää hyötyä fyysiseen toimintakykyyn ainakaan lyhyellä aikavälillä. Näyttäisi kuitenkin sitä, että kotitehtäviä tehneillä on parempi fyysinen toimintakyky, kuin kotitehtävät tekemättä jättäneillä. Tähän saattaa toki vaikuttaa valmiiksi liikunnallisten oppilaiden parempi liikuntamotivaatio ja parempi suhtautuminen liikunnankotitehtäviin. Suoraa päätelmää ei voi kuitenkaan tehdä, että tämä ero johtuisi yksinomaan liikunnankotitehtävien tuomasta hyödystä.

Tutkimuksessani annoin oppilaille yhden liikunnan kotitehtävän kerran viikossa neljän kuukauden ajan. Pitää ottaa huomioon myös, että tutkimukseni liikunnan kotitehtävät ovat kestoltaan arvioni mukaan keskimäärin vain kymmenen minuuttia. Kotitehtävät ovat tutkimuksessani lyhyitä, ettei muutos aikaisempaan olisi liian suuri. Tässä ajassa fyysisessä toimintakyvyssä ei ehtinyt tapahtua välttämättä merkittäviä muutoksia.

Tutkimuksen otos jäi hyvin pieneksi, sillä Utsjokisuun peruskoulussa ei ole paljoa yläkoululaisia, enkä saanut kaikilta kyseisen koulun yläkoululaiselta tutkimuslupaa. Fyysisen toimintakyvyn kehittymisen jatkotutkimuksissa kannattaa ottaa useita kouluja eri puolilta Suomea mukaan, jolloin paikalliset erot eivät vaikuttaisi voimakkaasti tutkimustuloksiin.

Liikunnan kotitehtävillä on kuitenkin todennäköisesti ollut ainakin pientä vaikutukset tammikuun tuloksiin. Olen huomannut, että ainakin liikkuvuutta pystyy kehittämään hyvin nopeassakin ajassa lyhyilläkin harjoituksilla. Utsjokisuun yläkoululaiset pärjäsivät erityisen hyvin liikkuvuusteisteissä. Uskon, että antamillani liikunnan kotitehtävillä on ollut positiivinen vaikutus liikkuvuuden hyviin pisteisiin.

Joka tapauksessa liikunnallisilla kotitehtävillä on positiivisia vaikutuksia terveyteen, sillä pienikin kehon aktivointi, esimerkiksi tauot paikallaoloon lasketaan liikuntapyramidin mukaan päivittäiseen liikuntaa. Liikunnalla on lukuisten tutkimusten mukaan paljon suotuisia terveysvaikutuksia.

Tehdessäni tätä tutkimusta ymmärrän paremmin, miksi vain hyvin harvoissa kouluissa annetaan liikunnasta kotitehtäviä tai kotitehtävien anto jää pelkkään kokeiluun. Ensinnäkin kotitehtävien tavoitteiden ja kotitehtävien sisältöjen suunnitteluun menee liikunnanopettajalta aikaa. Toiseksi liikunnan kotitehtävät ovat sekä oppilaille että liikunnanopettajille uusi asia. Tätä saattaisi helpottaa se, että kotitehtäviä annettaisiin liikunnasta alakoulusta lähtien. Kolmanneksi liikunnan kotitehtävissä ongelmana on koululiikuntaa inhoavien oppilaiden motivointi tekemään kotitehtäviä.

Tarjosin välillä joko kaksi vaihtoehtoa tai kokonaan päätäntävällän tehtäviin liikunnan kotitehtäviin. Koin tämän toimivaksi tavaksi. Annoin oppilaille myös mahdollisuuden halutessaan antaa ideoita liikunnankotitehtäviin joko tutkimukseen osallistuvien yhteisessä WhatsApp-ryhmässä tai yksityisviestillä. Tätä mahdollisuutta oppilaat eivät kuitenkaan käyttäneet.

Tutkimuksessani sekä minä että Utsjokisuun liikunnanopettaja kannustimme oppilaista kovasti tekemään liikunnasta annettavia kotitehtäviä, mutta tehtävät olivat kuitenkin vapaaehtoisia. Vapaaehtoisilla liikunnan kotitehtävillä on vaikea saada muutosta vähän liikkuvien oppilaiden liikunta aktiivisuuteen tai fyysiseen toimintakykyyn.

Kotitehtävien antaminen lienee olevan yksinkertaisempaa oppilaat hyvin tuntevalle opettajalle, kuin toisessa kunnassa asuvalle tutkijalle. Olisi mielenkiintoista tietää, kuinka moni oppilas olisi tehnyt liikunnan kotitehtäviä, jos liikunnanopettaja olisi antanut itse kotitehtävät oppilaille. Uskon opettajan auktoriteetin vaikuttavan kotitehtävien tekoon, vaikka kotitehtävät eivät olisi pakollisia. Tämä vaatisi kuitenkin liikunnanopettajilta lisää työtä. Veisi paljon aikaa, että liikunnanopettaja suunnittelisi yksilöllisesti monipuolisia ja perusteltuja liikunnan kotitehtäviä oppilaille.

Utsjokisuun koulussa ja muissakin kouluissa kannattaa panostaa fyysisen toimintakyvyn kehittymiseen pitkällä aikatahtaimella koululiikunnan avulla. Opettajien

tulisi kannustaa oppilaita omatoimiseen liikuntaan vapaa-ajalla sekä tehdä yhteistyötä kunnan seura/ harrastetoiminnan kanssa, jotta useampi oppilas löytäisi itselleen mieluisen liikunnallisen harrastuksen. Kotitehtäväkokeilua kannattaa myös harkita. Liikunnanopettaja voisi keksiä esimerkiksi kerran kuukaudessa eri aiheen, josta antaa kerran viikkoon lyhyitä kotitehtäviä. Esimerkiksi liikkuvuutta voi parantaa viidenkin minuutin kestoisella harjoituksella. Vaihtoehtoisesti opettaja voisi antaa kerran kuukaudessa jonkin liikunnallisen haasteen oppilaille.

Alkuperäisen suunnitelmani mukaan minun oli tarkoitus verrata Utsjokisuun yläkoululaisten syys- ja tammikuun move-mittaustuloksia antaen niiden välillä liikunnan kotitehtäviä. Jouduin muuttamaan tutkimussuunnitelmaa kesken tutkimuksen, sillä Utsjokisuun liikunnanopettajat ja oppilaat kadottivat syyskuun tutkimustulokset.

Yritin opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa, miettiä hyvin tarkkaan mahdollisia uusia ja riskejä. En osannut arvata, että Utsjoelta unohtettaisiin lähettää minulle syksyn move-tulokset useista muistutuksista huolimatta. Onneksi tutkimukseni sai uusia näkökulmia, kun vertailin Utsjokisuun tammikuun move-tuloksia sekä Lapin- että koko Suomen move-tuloksiin. Opinnäytetyöni kulki siis alkuperäisen polun vierestä, mutta pääsi kuitenkin oikeaan määränpään ajoissa.

Haen valmistumiseni jälkeen Jyväskylän liikuntatieteelliseen yliopistoon ja aikomukseni on tehdä pro gradu tutkielma mahdollisesti samasta aiheesta, mutta eri näkökulmasta keskittyen enemmän laadullisen tutkimuksen puoleen. Uskon, että tästä opinnäytetyöstäni on minulle paljon apua tulevassa pro gradu tutkielmani teossa.

Jatkotutkimusehdotuksia liittyen koululaisten fyysiseen toimintakykyyn:

- Fyysisen toimintakyvyn erot eri puolella Suomea
- Fyysisen toimintakyvyn erot vuoden liikunnan kotitehtäviä aktiivisesti tehneiden ja kokonaan tekemättä jättäneiden oppilaiden välillä

LÄHTEET

Abby C. King & Kenneth E. Pow. 2018. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report.

Ammattikorkeakoulujenrehtorineuvosto Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden suositukset. Viitattu 29.12.2020 http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382.

Brock, C. H., Lapp, D., Flood, J., Fisher, D. & Keonghee, T. H. 2007. Does homework matter? An investigation of teacher perceptions about homework practices for children from nondominant backgrounds. Urban education.

Cooper, H. 1989. Synthesis of research on homework. Educational Leadership.

Cooper, H. 2007. The battle over homework. Common ground for administrators, teachers and parents. 3. painos. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

Deci, E. & Ryan, R. 1985. Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior. New York: Plenum Press.

Epstein, J.L. & Van Voorhis, F.L. 2001. More than minutes: Teachers' roles in designing homework. Educational Psychologist.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Gabbei, R. & Hamrick, D. 2001. Using physical activity homework to meet the national standards. Journal of Physical Education, Recreation & Dance.

Hattie, J. 2009. Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement. London: Routledge.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.

Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016. Viitattu 29.12.2020 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf.

Hirvensalo, M., Sääkslahti, A., Huovinen, T., Palomäki, S., & Huhtiniemi, M. 2016. Liikunnan arviointi perusopetuksen opetussuunnitelmassa. Viitattu 6.3.2021 Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa.fi): <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55068/liikunnanarviointiliito12016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka, Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Jorgenson, S. M., George, J. D., Blakemore, C. L. & Chamberlain, D. 2001. The efficacy of infusing homework assignments into traditional physical education activity classes. *Physical Educator*.

Kalaja, S. 2013. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Katz, I. Kaplan, A. & Gueta, G. 2010. Students' needs, teachers' support, and motivation for doing homework: A cross-sectional study. *The Journal of Experimental Education*.

Kiviaho, H. & Vuori, E. Syksy 2011. Juoksuohjelmista karttamerkkeihin – liikunnan kotitehtävät. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Kokkonen, M. & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019. Viitattu 31.12.2020* https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf.

KvantiMOTV. Viitattu 18.7.2020 <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/mittaaminen.html>.

Kääpä, M., Hirvensalo, M., Palomäki, S. & Valleala, U-M. 2017. Liikuntatehtäviä kotiläksyinä: koulun ulkopuolella tapahtuva oppiminen opetuksen tukena tyttöjen liikunnassa. *Liikunta & tiede*. Tutkimusartikkeli. Jyväskylän yliopisto.

Lapinsuo, H. 2015. Luokanopettajien näkemyksiä kotitehtävien roolista oppimisprosessissa. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma.

Merimaa, N. 2016. Kotitehtävien merkitys ja opettajan motivointikeinot kotitehtävien tekemiseen 2. luokalla. *Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma*. Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitos.

Montonen, A. 2019. Viides- ja kuudesluokkalaisten asenteet liikuntaläksyjä kohtaan ja liikuntaäksykokeilun yhteydet vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden määrään. Turun yliopisto. Kasvatustiede. Pro gradu -tutkielma.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: PS-kustannus.

Opetushallitus. Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9. Viitattu 18.7.2020 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-opetuksen-tavoitteet-vuosiluokilla-1-2-3-6-ja-7-9>.

Opetushallitus 2020. Move! Viitattu 18.7.2020 <https://www.oph.fi/fi/move>.

Opetushallitus. Move!-mittaukset 2020: lasten ja nuorten kestävyyskunto heikentyy, muu fyysinen toimintakyky ennallaan. Uutinen. 09.12.2020. Viitattu 15.12.2020 <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2020/move-mittaukset-2020-lasten-ja-nuorten-kestavyyskunto-heikentyy-muu-fyysinen>.

Ours, E. & Scrabis-Fletcher, K, A. 2013 Implementing active homework in secondary physical education strategies. *A Journal for Physical and Sport Educators* 26 (6), 23-27.

Pantanowitz, M. L., Lidor, R., Ncmet, D. & Eliakim, A. 2011. The use of homework assignments in physical education among high school students. *Journal of Research*.

Pasanen, S. & Rajala, T. 2016. Liikuntaläskykokeilu yläkoulun valinnaiskursilla. Turun yliopisto. Kasvatustiede. Pro gradu -tutkielma.

Patall, E. A., Cooper, H. & Wynn, S. R. 2010. The effectiveness and relative importance of choice in the classroom. *Journal of Educational Psychology* 102(4), 896–915.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628 2 §.

Piipponen, E. 2017. Läksyjä vai läksyttömyyttä? – Luokanopettajien perusteluja kotitehtäville. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustiede. Pro gradu -tutkielma.

Ramdass, D. & Zimmerman, B. J. 2011. Developing self-regulation skills: The important role of homework. *Journal of Advanced Academics* 22 (2), 194–218.

Ryan, R. & Deci, E. 2017. *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford press.

Sidentop, D. & Tannehill, D. 2000. *Developing teaching skills in physical education*. California: Mayfiel Publishing Company.

Smith, M. A. & Claxton, D. B. 2003. Using active homework in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 5.1.2021 <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/toimintakyvyn-arviointi/arviointimenetelman-valinta>.

Trautwein, U. 2007. The homework–achievement relation reconsidered: Differentiating homework time, homework frequency, and homework effort. *Learning and Instruction*.

Trautwein, U., Niggli, A., Schnyder, I. & Lüdtke, O. 2009. Between-teacher differences in homework assignments and the development of students' homework effort, homework emotions and achievement. *Journal of Educational Psychology*.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki. Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsittely Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 29.12.2020. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

UKK-instituutti. 2019. 13-18-vuotiaiden liikkumisen suositus. Viitattu 5.2.2021 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-fyysisen-aktiivisuuden-suositukset/>.

UKK-instituutti. 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Viitattu 5.2.2021 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.

Valtionliikuntaneuvosto. Viitattu 15.12.202

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/tapahtuma/move-mittaustulosten-julkistaminen/>.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Williams, S. M. & Hannon, J. C. 2013. Physical education homework that involves the family. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*.

Williams, S. M., McGladrey, B.W., Silva, A. & Hannon, J. C. 2013. Comparison of classroom instruction versus use of homework assignments on cognitive knowledge acquisition in physical education. *The Physical Educator*.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupalomake saameksi

Liite 2. Tutkimuslupa suomeksi

Liite 3. Haastattelukysymykset

Liite 4. Liikunnan kotitehtävät

Liite 1. Tutkimuslupalomake saameksi



Dutkanlohpi (Isa Tarvainen, Lapin AMK loahppabargu)

Studeren Lappi ammátallaskuvllas (AMK) maŋimuš jagi lihkanbagadallin. Loahppabargun dagan dutkamuša, mas dutkkan lihadeamis attojuvvon ruoktobargguid váikkuhusa oahppi fysalaš doaibmannákcii.

Ohcejohntnjálmmi skuvllalaččaide dahkojuvvo MOVE! -mihtideamit čakčamánuš ja ođđajagimánuš. Teasttaid gaskkas oassi oahppiin oažžu oktii vahkus unna ruoktobarggu, man dárkkuhussan lea ovddidit oahppi fysalaš doaibmannávcca. MOVE! -mihtideamit dahkojuvvojit jahkásaččat juohke dáhpáhusas 8.-luohkkálaččaide. Earáide MOVE! -mihtideamit leat eaktodáhtolaččat.

Dutkamuš analyserejuvvo ja raporterejuvvo namaid haga. Oahpiid namat eai boađe ovdan gárvvis dutkamušas, eaige sii govvejuvvo mange muttus dutkamuša. Mu dárkkuhussan lea válmmaštuvvat Lappi ammátallaskuvllas giđđat 2021. Mun livččen hui giitevaš, juos sáhtát oassálastit dutkamuššii ja dagat ná vejolaččan mu valmmaštuvvama ja joatkkaskuvllema universitehtas lihkanbagadallan.

Vástádus: isa.tarvainen@gmail.com

18.9.2020 rádjái

Oahppi:

Oassálasttan dutkamuššii

Juo () In ()

Vánhen:

Attan lobi oassálastit dutkamuššii

Juo () In ()

Liite 2. Tutkimuslupa suomeksi



Lupalomake (Isa Tarvainen, Lapin AMK opinnäytetyö)

Opiskelen Lapin ammattikorkeakoulussa viimeistä vuotta liikunnanohjaajaksi. Opinnäytetyönä teen tutkimuksen yläkoululaisten fyysisen toimintakyvyn kehitymisestä liikunnasta annettavien kotitehtävien avulla. Utsjokisuun yläkoululaisille tehdään MOVE! -mittaukset syyskuussa ja tammikuussa. Testien välillä osalle yläkoululaisille annetaan kerran viikkoon pieniä fyysistä toimintakykyä kehittäviä kotitehtäviä. MOVE! -mittaukset tehdään vuosittain joka tapauksessa 8.-luokkalaisille. Muille yläkoululaisille MOVE! -mittaukset ovat vapaaehtoiset, mutta suositeltavat.

Tutkimus analysoidaan ja raportoidaan anonymisti. Oppilaiden nimiä ei julkaista valmiissa tutkimuksessa, eikä heitä kuvata missään tutkimuksen vaiheessa. Tutkimukseen osallistuminen on suositeltavaa, mutta ei pakollista. Tarkoitukseni on valmistua Lapin ammattikorkeakoulusta keväällä 2021. Olisin erittäin kiitollinen, jos mahdollistat osallistumalla tutkimukseeni valmistumiseni ja jatkokoulutuksen yliopistossa liikunnanopettajaksi.

Vastaus: isa.tarvainen@gmail.com

18.9.2020 mennessä

Oppilas:

Osallistun tutkimukseen

Kyllä/ EN

Huoltaja:

Annan luvan osallistua tutkimukseen

KYLLÄ () EN ()

Liite 3. Haastattelukysymykset

1. Teitkö liikunnasta annettavat kotitehtävät
 - a) aina b) joskus c) harvoin d) en koskaan
2. Miten koit liikunnasta annettavat kotitehtävät?

Liite 4. Liikunnan kotitehtävät

Viikko 40, ryhmä: 1

Aihe: Heitto-kiinniotto

Tavoite: Pallon käsittelytaidot, havaintomotorisetaidot ja yläraajojen voima.

Tehtävä tukee MOVE! -testin heitto-kiinniotto osuutta ja yleistä fyysistä toimintakykyä.

Paikka: Tehtävän voi suorittaa ulkona tai sisäliikuntatilassa.

Tehtävä:

-Valitse itsellesi pallo. Pallona voi käyttää mitä tahansa palloa, esimerkiksi pientä pehmeää palloa, tennispalloa, koripalloa, jalkapalloa tai isoa jumppapalloa. (Esimerkkivideolla ja MOVE! -testissä käytetään pientä pehmeää palloa).

-Lämmittele vähintään 5min esimerkiksi pyörittämällä käsiäsi yksitellen ja samaan aikaan muutamia kertoja eteen, taakse ja eri suuntiin sekä kiertämälle yläkroppaasi puolelta toiselle. Halutessasi voit tehdä myös kävelylenkin ennen varsinaista harjoitetta.

-Heitä palloa 20x3 (pojat n. 10m etäisyydeltä ja tytöt n. 8m etäisyydeltä) ja yritä saada pallo aina yhden pompun jälkeen kiinni. Heitä palloa 20 kertaa putkeen laskien monta heittoa sait kiinni. Pidä välissä tauko ennen seuraava satsia.

-Voit käyttää samaa palloa jokaisella kolmella kerralla tai vaihtaa jokaisella kerralla palloa. Erilaisilla palloilla heittokiinnioton harjoittelu tuo monipuolisuutta harjoitteeseen sekä saat näin tehtyä harjoitteesta sopivan haastavan itsellesi.

-Kirjaa ylös joko kännykkääsi tai vihkoosi jokaisen kolmen 20 yrityksen heitto-kiinni yhdistelmän onnistuneet suoritukset.

-Esimerkiksi yksi onnistunut heitto-kiinniotto jokaisella kerralla merkitään näin:
1. 1/20 2. 1/20 3. 1/20

-Oppilaan tulee lähettää tulos ilmaisella WhatsApp viestillä numeroon +358 45 1145473 tai sähköpostiin isa.tarvainen@gmail.com (samalla voit kysyä, jos jokin asia tutkimuksessa askarruttaa sinua).

-Onnistuneet heitto-kiinniotot tulee ilmoittaa, jolloin tiedän kotitehtävän olevan suoritettu.

-Katso tarkemmat ohjeet: Move! -mittaukset: Heitto- kiinniottoyhdistelmä (YouTube video kestää 1,48min) https://www.youtube.com/watch?v=sUlk_nZiWbM

Tarvikkeet: Yksi tai useampi pallo, kännykkä tehtävän kuittaukseen ja liikunta-vaatteet

Arvioitu aika kotitehtävälle: 15 min

Viikko 40, ryhmä: 2

Aihe: 5-loikka

Tavoite: Vahvistaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamisia tasapainotaitoja ja liikkumistaitoja. Tehtävä tukee MOVE! -testin 5-loikka osuutta ja yleistä fyysistä toimintakykyä.

Paikka: Tehtävän voi suorittaa ulkona, esimerkiksi urheilukentällä tai sisäliikuntasalissa.

Tehtävä:

-Lämmittele ennen varsinaista 5-loikka harjoitusta vähintään 5min esimerkiksi hölkkäämällä ja 10 räjähtävää kyykkyhyppyä tekemällä.

-Varsinaisessa harjoitteessa tehdään 3x 5-loikkaa

-Tee ensimmäinen ponnistus tasajalkaa ja sen jälkeen neljä loikkaa peräkkäin ponnistaen vuorotellen kummallakin jalalla. Tee alastulo viidennen ponnistuksen jälkeen tasajalkaa. Käsia saat käyttää vapaasti tukemaan ponnistuksia.

-Arvioi pääsitkö 1. 2. vai 3. 5-loikkayrityksellä pisimmälle

-Oppilaan tulee kirjoittaa vastaus ilmaisella WhatsApp viestillä numeroon +358 45 1145473 tai sähköpostiin isa.tarvainen@gmail.com (samalla voit kysyä, jos jokin asia tutkimuksessa askarruttaa sinua)

-Tulos tulee ilmoittaa viikon 40 aikana, jolloin tiedän kotitehtävän olevan suoritettu

-Katso tarkemmat ohjeet: Move! -mittaukset: 5-loikka (YouTube video kestää 0:44min) <https://www.youtube.com/watch?v=QORzDmpDMR0>

Tarvikkeet: Kännykkä tehtävän kuittaukseen ja liikuntavaatteet

Arvioitu aika: 15min

Viikko 44, ryhmä: 1

Aihe: Liikkuvuus

Tavoite: Liikkuvuuden parantaminen

Paikka: Tehtävän voi tehdä kotona

Tehtävä: https://www.youtube.com/watch?v=ruxPWzfh0BQ&feature=emb_logo

Katso video ja arvioi seuraavat asiat:

Kyykistys 1 vai 0

Alaselän ojennus täysistunnassa 1 vai 0

Oikean olkapään liikkuvuus 1 vai 0

Vasemman olkapään liikkuvuus 1 vai 0

Tarvikkeet: kännykkä/ tietokone tehtävän kuittaamiseen padlettiin.

Arvioitu aika: 5-10min

Viikko 44, ryhmä: 2

Aihe: Juoksu

Tavoite: Juoksutekniikka

Paikka: Ulkona

Tehtävä: <https://www.youtube.com/watch?v=PlkOrBnxFuc>

Katso video, valitse kaksi kappaletta esimerkiksi Spotifysta tai Youtubesta ja mene ulos. Ensimmäisen kappaleen aikana kävele ja toisen kappaleen aikana juokse keskittyen videon juoksutekniikkaan. Missä juoksutekniikan osa-alueessa sinulla on kehitettävää?

Tarvikkeet: Ulkoiluvaatteet sään mukaan, musiikkia ja kännykkä/ tietokone tehtävän kuittaamiseen padlettiin.

Arvioitu aika: 5-10min

Viikko 45, kaikki

Aihe: Ylävartalon kohotus tai etunojapunnerrus

Tavoite: Vahvistaa ylä- tai keskivartalon lihaksia

Paikka: Tehtävän voi tehdä kotona

Tehtävä: Katso video: https://www.youtube.com/watch?v=MjRwiRvjdYA&feature=emb_logo

Valitse joko ylävartalon kohotus tai etunojapunnerrus ja tee liikettä 3x niin monta toistoa, kun saat (esim. ylävartalonkohotus 3x 10 toistoa). Lopuksi kirjaa joko Padlettiin tai Isalle viestillä kumman liikkeen valitsit.

Tarvikkeet: Et tarvitse tehtävään tarvikkeita

Arvioitu aika: 5min

Viikko 46, kaikki

Aihe: Ylävartalon kohotus tai etunojapunnerrus

Tavoite: Vahvistaa ylä- tai keskivartalon lihaksia

Paikka: Tehtävän voi tehdä kotona

Tehtävä: Katso sama video, kuin viime viikolla: https://www.youtube.com/watch?v=MjRwiRvjdYA&feature=emb_logo

Tee tällä viikolla toista liikettä, kuin viime viikolla 3x niin monta toistoa, kun saat (esim. ylävartalonkohotus 3x 10 toistoa). Lopuksi kirjaa joko Padlettiin tai Isalle sekä ylävartalon kohotus että etunojapunnerrus tehty.

Tarvikkeet: Et tarvitse tehtävään tarvikkeita

Arvioitu aika: 5min

Viikko 47, kaikki

Aihe: Liikkuvuus

Tavoite: Kehittää liikkuvuutta

Paikka: Tehtävän voi tehdä kotona

Tehtävä: Katso Whatsapp -ryhmän video. Toista liike 10x menemällä selkä notkolla alas ja selkä pyöreänä ylös. Kirjaa joko Padlettiin tai Isalle viestillä tuntuuko liike eniten selässä, takareisissä vai jossain muualla?

Tarvikkeet: Et tarvitse tehtävään tarvikkeita

Arvioitu aika: 1 min

Viikko 48, kaikki

Aihe: MOVE!

Tavoite: Kehittää yhtä MOVE! -testin osiota/ fyysisen toimintakyvyn tukeminen

Paikka: Tehtävän voit tehdä sisällä tai ulkona

Tehtävä:

1.

Katso video:

https://www.youtube.com/watch?v=B2_2zpdtnbU

2.

Pohdi mikä on sinulle vaikein osuus MOVE testeissä (liikkuvuus, 20m viiva-juoksu, vauhditon 5-loikka, heitto-kiinnotto, ylävartalon kohotus vai etunoja-punnerrus).

3.

Suunnittele ja toteuta fyysistä toimintakykyäsi tukeva harjoite. Harjoitteen olisi hyvä liittyä vaikeaksi kokemaasi MOVE!- testin osioon, muttei välttämättä. Voit esimerkiksi mennä uimaan, luistelemaan, hiihtämään, kävelylle tai tehdä kotitreenin.

4. Kirjoita Padeltiin tai Isalle WhatsAppissa miten tuit fyysistä toimintakykyäsi 29.11. mennessä.

Arvioitu aika: Saat itse päättää harjoitteen keston. Jokainen liikuttu minuutti ja pienikin tauko istumiseen tukee hyvinvointiasi.

Viikko 49, kaikki

Aihe: Dynaaminen liikkuvuus, yläkroppa

Tavoite: Yläkropan liikkuvuuden tukeminen

Paikka: Tehtävän voit tehdä kotona

Tehtävä:

1. Katso WhatsAppista Dynaaminen liikkuvuusharjoite #1
2. Kokeile jokaista videon liikettä
3. Kirjoita Padlettiin tai Isalle WhatsAppissa sen liikkeen numero, jossa si-
nulla on eniten kehitettävää

Arvioitu aika: 10min

Viikko 50, kaikki

Aihe: Dynaaminen liikkuvuus, alakroppa

Tavoite: Alakropan liikkuvuuden tukeminen

Paikka: Tehtävän voit tehdä kotona

Tehtävä:

1. Katso WhatsAppista Dynaaminen liikkuvuusharjoite #1
2. Kokeile jokaista videon liikettä
3. Kirjoita Padlettiin tai Isalle WhatsAppissa sen liikkeen numero, jossa si-
nulla on eniten kehitettävää

Arvioitu aika: 5-10min

Viikko 51, kaikki

Aihe: Vatsalihastreeni

Tavoite: Oppia treenaamaan vatsalihaksia oikealla tekniikalla

Paikka: Tehtävän voit tehdä kotona

Tehtävä:

1. Katso video: <https://www.youtube.com/watch?v=CLhvur8tASg>
2. Tee videon ensimmäinen liike 3x niin monta toistoa kuin jaksat. Halutessasi voit tehdä kaikki videon vatsalihasliikkeet.
3. KIRJOITA PADLETTIIN TAI ISALLE WHATSAPPISSA MITÄ OPIT VIDEOON AVULLA VATSALIHASTEN TREENAAMISESTA?

Arvioitu aika: 10 min

Muistakaa harrastaa joululomalla monipuolisesti liikuntaa sekä rentoutua.

Viikko 2, kaikki

Aihe: Punnerrus tekniikka

Tavoite: Oppia oikea punnerrustekniikka ja kehittää yläkropan lihaksia

Paikka: Tehtävän voi tehdä kotona

Tehtävä:

1. Katso seuraavat videot;

Punnerrus

https://www.youtube.com/watch?v=HdBSa_2CWWk&feature=emb_logo

Kevennetty punnerrus

https://www.youtube.com/watch?v=zxUWUwdEI3s&feature=emb_logo

2. Tee pieni alkulämmittely, esimerkiksi pyörittelemällä käsiä eteen ja taakse. Valitse joko punnerrus tai kevennetty punnerrus. Tee liike 3x niin monta kertaa, kuin jaksat.
3. Kirjoita tehtävän tehtyäsi padlettiin tai Isalle Whataspissa ”punnerrus-tehtävä tehty”.

Arvioitu aika: 10 min

Viikko 3, kaikki

Aihe: Staattinen venyttely

Tavoite: Kehittää liikkuvuutta

Paikka: Tehtävän voi tehdä kotona

Tehtävä:

1. Katso WhatsApp -ryhmän video
2. Tee videon liikkeet
3. Mikä venytys tuntui eniten ja missä sinulla on eniten kehittävää?

Arvioitu aika: 10-15 min

Viikko 4, kaikki

Aihe: MOVE!

Tavoite: Valmistautuminen MOVE! testiin

Paikka: Tehtävän voit tehdä sisällä tai ulkona

Tehtävä: Mikä on MOVE! testin vaikein osuus? Miten voisit kehittää sitä vielä ennen MOVE! -testejä? Voit esimerkiksi venytellä, käydä juoksemassa, käydäkävelyllä, tehdä punnerruksia tai vatsalihaksia. Kirjoita Padlettiin tai Isalle WhatsAppissa, mitä teit.

Arvioitu aika: Saat itse päättää paljon käytät tehtävään aikaa

Kerron minä päivänä tulen tekemään MOVE! -testit Utsjoelle