



Liikuntaläksyt – Toimintamalli liikkumisen edistämiseksi

Tomi Hyvönen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan ammattikorkeakoulututkinto

Opinnäytetyö

2026

Tiivistelmä

Tekijä Tomi Hyvönen
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Opinnäytetyön nimi Liikuntaläksyt – Toimintamalli liikkumisen edistämiseksi
Sivu- ja liitesivumäärä 25 + 16
<p>Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky on heikentynyt ja osana liikunnanedistämisen strategiaa Vantaan kaupungin liikuntapalvelut toteuttaa toiminnallisena tutkimuksena Liikuntaläksyt-pilotin.</p> <p>Liikuntaläksyt-pilotin tavoitteena on tunnistaa sopivat menetelmät valitussa toimintaympäristössä ja kokeilla toimintamallina liikunnallisia kotitehtäviä fyysisen aktiivisuuden lisääjänä peruskouluikäisille Vantaan kaupungissa. Tutkimuksen lopputuloksena syntyneen toimintamallin tuottamat kokemukset ja tulokset toimiva osana jatkokehityksen viitekehystä.</p> <p>Toimintamallia pilotoitiin vain yläkoulun 7-luokan oppilaille. Sisältöä ei pilotoida liikuntarajoitteisille, mutta liikuntaläksyjen sisällössä on tuotettu tehtäviä, joita voidaan suorittaa soveltaen tai istuen.</p> <p>Tietoperustana toimi liikuntatieteiden tutkimustulokset fyysisen aktiivisuuden nykytilasta, liikkumissuosituksista ja muualla tehtyjen liikuntaläksy-tutkimuksien tuloksista sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Näiden teorioiden pohjalta suunniteltiin ja toteutettiin nykyaikaiseen tutkimustietoon perustuva, liikunnan lisäämisen ja liikuntakäyttäytymisen muutosta tavoitteleva pilotti. Liikuntaläksyjä jaettiin viikoittain virtuaalisessa oppimisympäristössä, jossa oppilaille oli mahdollisuus vaikuttaa tuleviin liikuntaläksyihin sekä keskustelupalstalla ehdottaa soveltavia tehtäviä.</p> <p>Pilotti toteutettiin toiminnallisena tutkimuksena Vantaan kaupungin peruskoulussa ja vertailukelpoista tutkimustulosta kerätään kvantitatiivisin ja kvalitatiivisin tutkimusmenetelmin. Kohderyhmäksi pyrittiin saamaan kahden Vantaan yhteiskoulun kaikki 7-luokan oppilaat, mutta tutkimusluvan antoi yli 300 oppilaan huoltajista vain yhteensä 57, joista toiminnalliseen osuuteen sitoutui 11 oppilasta. 2 oppilasta osallistuneista teki ja raportoi tehdyistä liikuntaläksyistä, eikä näiden perusteella voitu tehdä kvantitatiivisen tiedonkeruun kyselyä tutkimuksen raportoimiseksi. Tutkimus toteutettiin vain yhdessä koulussa, sillä vanhemmat eivät reagoineet tutkimus- ja suostumuslomakkeisiin.</p> <p>Palautetta ja tutkimustietoa kerättiin arviointikeskustelun perusteella liikunnanopettajan kanssa. Havaintojen ja arvioiden perusteella vapaaehtoisuuteen perustuvana toimintamallina sekä irrallisena osana opiskelua liikuntaläksyjen ei arvioitu, eikä huomattu menestyvän. Havaintojen perusteella liikuntaläksyjen tulisi olla pakollinen osa perusopetuksen opetussuunnitelmaa sekä pysyvästi koulujen opetuksen toimintarakenteita. Toimintamallia tulisi kehittää enemmän osallistamalla huoltajia sekä oppilaita.</p>
Asiasanat Liikuntaläksyt. Koululiikunta. Hyötyliikunta. Terveysliikunta. Liikuntakäyttäytyminen. Lasten ja nuorten liikunta.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nuorten fyysinen aktiivisuus ja liikkumissuositukset	4
2.1	Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset terveyteen ja oppimiseen.....	6
2.2	Lasten ja nuorten liikkumisen motivaatio	6
2.3	Kouluympäristö liikuttajana	7
2.4	Liikkumattomuuden haasteet.....	8
2.5	Kansainväliset ja suomalaiset esimerkit liikuntaläksyistä	9
3	Tavoitteet ja rajaukset	10
3.1	Päätavoite: Liikuntaläksy-mallin suunnittelu ja pilotointi	10
3.2	Alaongelmat	11
3.3	Riskit	11
3.4	Rajaukset	12
4	Toteutus ja menetelmät	13
4.1	Suunnittelu	13
4.2	Toteutus	14
4.2.1	Pilotin kuvaus ja käytännön järjestelyt.....	16
4.2.2	Mittausmenetelmät.....	16
4.2.3	Eettiset näkökulmat.....	17
4.3	Arviointi ja toistettavuus.....	17
4.3.1	Vaikuttavuuden arviointi	18
5	Tulokset.....	19
5.1	Sidosryhmien kokemukset.....	21
5.1.1	Opettajan kokemukset	21
5.2	Käytännön havainnot.....	22
6	Pohdinta	24
	Lähteet.....	25
	Liitteet	29
	Liite 1. Liikuntaläksyt GANTT-kaavio	29
	Liite 2. Liikuntaläksyt palautuskirja.....	30
	Liite 3. Liikuntaläksyt materiaali.	31
	Liite 4. Haastattelumuistio-Liikuntaläksyt.	42

1 Johdanto

Tähän työhön olen valinnut toteuttaa pilottihankkeen Vantaan kaupungin kahdessa peruskoulussa, kohderyhmänä 7.-luokkalaiset oppilaat. Toteutuessaan ja onnistuessaan, toimintaa on tarkoitus soveltaa ja laajentaa hyödynnettäväksi sekä käytettäväksi kaikilla luokka-asteilla peruskouluissa.

Pilotti on jatkoa Vantaan kaupungin Move!-työryhmän, liikunnallisen elämäntavan edistämisen, fyysisen aktiivisuuden lisäämisen sekä Move!-prosessin kaupunkitasoisen kehittämisen tavoitteille. Lisäksi pilotoitava toimenpide on ennakoiva toimenpide tulevaan perusopetuslakiin, jonka seurauksena perus- ja varhaisopetuksessa tulee edistää liikunnallista elämäntapaa (Opetushallitus 2025). Vantaan kaupungin strategiaan on kirjattu Vantaan liikkumishjelma, jonka yksi pääteema on aktiivisen elämäntavan edistäminen (Vantaan kaupunki 2024a, 3), jonka tarpeisiin voidaan vastata lanseeraamalla opinnäytetyöni kaltainen pilotti.

Terveiden, hyvinvoinnin ja kantavan kuntalaisen näkökulmasta, fyysistä aktiivisuutta edistävälle toiminnalle on tarvetta. Arvio vuotuisista liikkumattomuuden aiheuttamista kustannuksista ovat vuodessa jopa 3,2 miljardia euroa valtakunnallisesti ja Vantaan osalta kustannukset ovat suuruudeltaan noin 106 miljoonaa euroa (Vantaan kaupunki 2024a, 3). Valtakunnallisissa Move!-mittauksissa on todettu heikentyneitä tuloksia, esimerkiksi kestävyyskunto on tasolla, joka voi vaikuttaa oppilaan arjen jaksamiseen (Vantaan kaupunki 2024a, 18), joten on siltäkin osin perusteltua, että toimenpiteitä nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi on syytä tehdä.

Opinnäytetyöhöni nivoutuu myös henkilökohtainen side. Olen työskennellyt lähes 15 vuoden ajan liikunnan alalla lasten ja nuorten kanssa. Koen itselleni erittäin merkitykselliseksi työskennellä lasten ja nuorten kanssa sekä ymmärtää oman tärkeän, etuoikeutetun ja yhteiskunnallisen asemani työssäni. Voin vaikuttaa lasten hyvinvointiin ja tulevaisuuteen luomalla turvallisia, perustarpeita tukevia ja heidän yksilöllisyytensä arvostavia kokemuksia liikkumisesta ja hyvinvointia edistävästä ajanvietteestä.

Pilotissa luon liikuntaläksyt-konseptin Vantaan kaupunkiin, johon olen saanut inspiraatiota Liikunta & Tiede lehden tutkimusartikkelista (Kääpä 2022b, 61). Tutkimuksessa liikuntaläksyjä kokeiltiin suomalaisessa koulussa ja siitä saatiin positiivisia tuloksia, jotka kannustavat minua luomaan työpaikallani Vantaan kaupungin liikuntapalveluissa pilotin sopivaksi juuri tähän kaupunkiin.

Konkreettisesti opinnäytetyössä tehdään toiminnallinen pilotti, jossa kohderyhmä saa ennalta määritetyssä syklissä liikuntatunnin aikana liikuntaläksyjä, aluksi jaettuvaksi viikoittain, jotka ovat luettavissa Googlen Classroom-oppimisympäristössä. Liikuntaläksyjen tekeminen on osallistujille vapaaehtoista, eikä vaikuta negatiivisessa muodossa liikunnan arvosanan arviointiin, kuitenkin aktiivinen

suorittaminen voi vaikuttaa arviointiin korottavalla tavalla. Jokainen liikuntaläksy on laajuudeltaan 4 tehtävää, jotka ovat kuvan sekä kuvatekstin muodossa, 4 kuvaa ovat luotu A4-kokoiseen dokumenttipohjaan. Tehtävistä saa suorittaa halutessaan osan tai kaikki. Liikuntaläksyt palautetaan virtuaaliseen oppimisympäristöön kirjaamalla tehtäväpäiväkirjaan suoritettut tehtävät ja kokemus annetuista kotitehtävistä. Lisäksi liikuntaläksyistä käydään suullinen palautekeskustelu liikuntatunneilla, jossa halukkaat saavat kuvailla kokemuksiaan liikuntaläksyistä. Suullisissa palautekeskusteluissa luodaan motivoiva ja kannustava ilmapiiri oppilaan autonomian ja motivoitumisen edistämiseksi. Koska liikuntaläksyt ovat vapaaehtoisia, luodaan jokaisesta reflektoinnista omatoimisuutta tukeva ilmapiiri. Pilotin toiminnallisen osion alkaessa, ensimmäisillä liikuntatunneilla on mukana Vantaan kaupungin liikuntapalveluiden Koulu-PT esittelemässä pilottia sekä kokeilemassa liikuntaläksymateriaalien sisältöjä, kuten haasteita, joilla voidaan heti innostaa oppilaita jatkamaan haasteita kouluajan ulkopuolella.

Toiminnallisen osuuden alettua, seurataan virtuaalisessa oppimisympäristössä palautettuja liikuntaläksyjä, joiden perusteella voidaan tehdä muutoksia prosessiin, rytmitykseen, sisältöön, palautteenantoon sekä muihin tarvittaviin osa-alueisiin. Oppilaat täyttävät 1–2 kuukauden kuluessa aloituksesta Webropol-välikyselyn, jolla selvitetään liikuntaläksyjien mielekkyyttä, haasteita sekä esitetään mahdollisuus ilmaista kehitysehdotukset osallisuuden ja osallistamisen tunteen lisäämiseksi sisäisen motivaation tukena. Sisältönä liikuntaläksyissä on painotettu helppoutta ja matalan kynnyksen tehtäviä sekä innostavia haasteita, kuten kyykkypilvettä tai yhden jalan seisonta -haaste. Tehtäviin ei vaadita liikuntavälineitä lainkaan ja mikäli tehtävissä on väline mukana, se voidaan tehdä paperista, kynästä ja mikä tahansa kotoa löytyvä väline sopii.

Liikuntaläksy-pilotissa on monta merkityksellisyyden tulokulmaa. Vantaan kaupungin liikuntapalveluiden työntekijänä minulla on velvollisuus toimia kuntalaisten liikkumisen edistämiseksi. Työskentely lasten ja nuorten kanssa tuo henkilökohtaista merkityksellisyyden tunnetta, lisäksi toiminnallisen opinnäytetyöni merkitys voi olla vaikuttava tekijä työni jatkumiselle työnantajani palveluksessa ja edesauttaa urakehitystä. Olen jo 3 vuotta tehnyt töitä hankkeiden alla, kun hankerahoitukset loppuvat ja vakinaisuuksia on tarjolla, opinnäytetyöni voi toimia esimerkkinä sitoutumisestani toiminnan edistämisen toimenpiteistä kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Onnistuttuaan pilotilla voi olla yhteiskunnallisia ja kaupunkitasoisia vaikutuksia. Esimerkiksi Vantaan kaupunki on kirjannut kaupunkistrategiaan liikkumishjelman, jonka tarkoitus edistää lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden toimenpiteitä, käynnistää hankkeita ja pilotoiteja toiminnan edistämiseksi (Vantaan kaupunki 2024a, 8). Liikuntaläksy-pilotti vastaa suoraan tämän ohjelman kirjaukseen.

Kuten aiemmin mainittiin liikkumattomuuden kuluja aiheuttaneen Vantaalla kuluja noin 106 miljoonaa euroa, on myös perusteltavaa väittää, että liikunnallista elämäntapaa edistävä toiminta voi pitkällä tähtäimellä vähentää kunnan kuluja hyvinvoinnin ja fyysisen terveyden parantuessa. Työterveyslaitoksen mukaan liikunnalla on positiivinen vaikutus työstressin hillitsemiseksi ja liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia kognitiivisiin kykyihin, nukkumiseen, suoliston toimintaan, mielialaan ja vastustuskykyyn (Työterveyslaitos s.a.). On siis perusteltua, että parantamalla kuntalaisten toimintakykyä ja hyvinvointia, voidaan vaikuttaa kunnan taloudelliseen kantokykyyn verotulojen sekä pienempien terveydenhuollon kustannuksien muodossa.

Mari Kääpän liikuntaläksyä käsittelevässä toiminnallisessa tutkimuksessa vanhemmat osoittivat kiinnostusta sekä saattoivat osallistua liikuntaläksyjen suorittamiseen. Vanhemmat myös osoittivat kiinnostusta ja yksi toivomus liikuntaläksyistä oli, että niitä voisi tehdä lähialueella, ilman välineitä ja matalalla kynnyksellä. Yhdessä tehtävät liikuntaläksyt tuottivat positiivisia kokemuksia ja niitä toivottiin annettavan myös jatkossa. (Kääpä 2022b, 61–62.)

Yksi merkityksellisyyden näkökulma on liikunnallisen elämäntavan innostaminen perheiden kesken ja lähiliikkuminen. Vantaan kaupungin liikkumisohjelmassa toimenpidesuunnitelman mukaisesti kehitetään lähiliikuntakohteita houkuttelevaksi liikkumiseen, mikäli oppilas innostuisi perheen kanssa tekemään liikuntaläksyjä, voisivat ne täyttää maantieteellisten sekä sosiaalisen liikkumismahdollisuuksien edellytykset (Vantaan kaupunki 2024a, 24).

Mikäli pilotointi onnistuu ja siitä saadaan Vantaan kaupungin tarpeita sekä kulttuuri-, että toimintaympäristöä tukeva konsepti, voi toimintamalli pitkällä aikavälillä vaikuttaa positiivisesti monella osa-alueella, kuten luvussa on aiemmin kuvailtu, esimerkiksi oppilaiden hyvinvointi, kodin ja koulun yhteistyö, oppilaiden fyysisen aktiivisuuden tuntemuksen laajeneminen liikuntaläksyjen muodossa, fyysisen hyvinvoinnin lisääntyminen ja siitä seuraavat lieveilmiöt sekä ilmiöt joita ei voida mitata tai ennustaa.

Liikuntaläksyjä voidaan pitää myös ennakoivana toimenpiteenä elokuussa 2026 astuvaan muutokseen opetuslaissa oppilaiden liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi (Opetushallitus 2025).

2 Nuorten fyysinen aktiivisuus ja liikkumissuositukset

Vuonna 2020 päivitetyn liikkumissuosituksen mukaan 7–17-vuotiaiden tulisi suorittaa päivittäin noin 60 minuuttia reipasta kestävyyspainotteista- sekä viikossa kolme kertaa raskasta, eli sykettä reippaasti nostattavaa ja hengityselimiä kuormittavaa liikkumista, unohtamatta lihaskuntoa ja luustoa kehittävää toimintaa (OKM 2021, 12). Kuvassa 1 on esimerkki UKK-instituutin fyysisen aktiivisuuden suositukset 7–17-vuotiaille.



Kuva 1. Lasten ja nuorten liikuntasuosituksen keskeiset viestit. Lähde: UKK-instituutti 2021a.

Maailman terveysjärjestön teettämän lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon suosituksen mukaan säännöllinen, kestävyyspainotteinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti tuki- ja liikunta- sekä verenkiertoelimistön hyvinvointiin, varsinkin silloin kun tehdään vähintään kolmena päivänä viikossa reipasta, tai rasittavaa liikkumista 30–60 minuutin ajan. Paljon suunnanmuutoksia, hyppyjä, pyrähdyksiä ja juoksua sisältävä liikkuminen on yhteydessä luuterveyden hyvinvointiin, joka voi vähentää osteoporoosin ja luumurtumien riskiä myöhemmässä elämänvaiheessa. Myös kognitiivisten kykyjen todettiin olevan yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen, joka vaikutti koulumenestykseen positiivisesti. (WHO 2020, 26.)

Vuonna 2024 tehdyn LIITU-tutkimuksen mukaan hieman yli kolmasosa täytti liikuntasuositukset ja suositukset täyttävien määrä näytti vähenevän iän lisääntyessä. Liikuntamuodoista omaehtoinen

liikunta oli suosituin, ohjatussa harrastamisessa liikkui noin puolet vastaajista ja koulujen liikunta-kerhotkin liikuttivat vastaajista lähes kolmannesta. (VLN 2025a.) Mielenkiintoista tutkimuksessa oli ohjatun harrastamisen määrä, jonka todettiin kasvaneen viime vuosien tuloksista (VLN 2025a), mutta silti lasten ja nuorten fyysiset valmiudet ovat huolestuttavalla tasolla. 5.–8.-luokkalaisista jopa 40 %:lla on todettu olevan fyysisen toimintakyvyn tasolla, joka voi vaikuttaa negatiivisesti arjessa jaksamiseen (UKK-instituutti 2021b).

Vaikka edellisessä kappaleessa todettiin ohjatun harrastamisen määrän lisääntyneen ja kuvassa 2 nähdään riittämättömästi liikkuvien vähentyneen, on mielenkiintoista, että fyysiset valmiudet ovat huolestuttavalla tasolla (UKK-instituutti 2021b). Ilmiöön voi löytyä syy omatoimisen arkiliikkumisen vähenemisessä sekä liikkumis- ja leikkikulttuurin muutoksessa nykyajan yhteiskunnassa, jossa minimoidaan riskitekijöitä ja toimintaa rajoitetaan niiden välttämiseksi (Barnett ym. 2025, 903–906), kuten esimerkiksi leikkien ja pelien kieltäminen loukkaantumisen tai aktiivisuudesta aiheutuvan metelin, tai häiriön estämiseksi. Vaikka ohjatun liikunnan harrastukset ovat lisääntyneet, ei se korvaa menetettyä arjen omatoimista liikuntaa, jonka on osaltaan korvannut ohjatun liikunnan lisäksi esimerkiksi digitalisaatio (VLN 2025b).

Seuraavassa kuvassa nähdään riittämättömästi liikkuvien määrä ja sen muutos 15 vuodessa pro-senteissa merkattuina. Taulukossa kuvattu peruskoulu 8.–9.- sekä ammattikoulun, että lukion 1.–2.-luokkalaiset.

	2000/ 2001	2002/ 2003	2004/ 2005	2006/ 2007	2008/ 2009	2010/ 2011	2013	2017	Tavoite 2025
Peruskoulu									
Pojat	81	81	81	81	81	81	79	72	73
Tytöt	92	91	91	89	89	88	85	78	79
Lukio									
Pojat	76	78	78	77	79	77	75	71	69
Tytöt	90	90	89	89	88	88	85	81	79
Ammattioppilaitos									
Pojat	-	-	-	-	87	87	86	83	78
Tytöt	-	-	-	-	95	95	94	91	86

Kuva 2. Riittämättömästi liikkuvien määrä. Lähde: THL 2019, 3.

2.1 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset terveyteen ja oppimiseen

Fyysisen aktiivisuuden myönteisistä vaikutuksista on tehty lukuisia lupaavia tutkimuksia. Kansainvälisessä tiede- ja tutkimusjulkaisussa, Divan ja Shah (2019, 3201–3202) vertailivat vertaisarvioituja tutkimuksia useasta eri maasta. Tutkimustulokset ovat vaikuttavia ja testihenkilöitä osallistui mittava määrä, kuten eräessä tutkimuksessa jopa 75 066 nuorta. Kaikissa verratuissa tutkimuksissa oli yksiselitteisesti todettu kestävyyspainotteisen liikkumisen vaikuttavan positiivisesti koulumenestykseen.

Artikkelissa ei mainittu erikseen, mitkä tekijät konkreettisesti olivat menestykseen vaikuttavia seikkoja. Saman artikkelin kanadalaisessa tutkimuksessa (Divan & Shah 2019, 3202) todettiin fyysisen aktiivisuuden ja koulumenestyksen yhteys vähäiseksi ja koulumenestykseen vaikuttavat seikat saattoivat johtua koetusta hyvästä fyysisestä kunnosta ja itseluottamuksesta. Tutkimuksia selvitettiin mm. kyselyillä, fyysisen aktiivisuuden mittareille, itsearvioinneilla sekä kouluarviointien analysoinnilla. (Divan & Shah 2019, 3201–3202.)

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös aivoihin myönteisesti. Britanniassa tehdyssä tutkimuksessa todettiin lisääntyneen fyysisen kunnan ja aktiivisuuden sekä liikunnanopetuksen mahdollisesti olevan yhteydessä muistin paranemiseen ja akateemiseen menestykseen lapsilla ja nuorilla. Tuloksissa osoitettiin kontrolliryhmän intervention jälkeisissä mittauksissa kehitystä kognitiivisissa kyvyissä, kuten reaktiossa sekä kognitiivisessa arviointi- ja toteutuskyvyssä, että muistissa. (Boyle ym. 2011, 7.)

Liikunnan vaikutus aivoihin fyysisesti myönteisellä tavalla on todistettu myös kiistattomasti. Ikääntyneille teetetyssä tutkimuksessa huomattiin aerobisen harjoittelun kasvattavan hippokampusta aivojen vasemmassa, että oikeassa puoliskossa sekä lisäävän tilavuutta talamuksessa ja hermokasvutekijöiden määrää. Tutkimustulosta arvioitaessa voidaan olettaa, että tulos on verrattavissa myös lasten ja nuorten aivojen toimintaan positiivisesti. (Alves ym. 2011, 3019–3020.)

2.2 Lasten ja nuorten liikkumisen motivaatio

Lapset, nuoret ja oikeastaan kaikenikäiset ihmiset toimivat aktiivisesti, mikäli olosuhteet ovat motivaatioilmastoltaan suotuisat fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Negatiivisina tekijöinä arkiliikunnan määrään vaikuttaa yhteiskuntien nykyaikaistuminen ja teknologia, jotka helpottavat arjen hallintaa, eivätkä kaikki arkiaskareet vaadi fyysistä aktiivisuutta, kuten esimerkkinä ruoan kotiinkuljetus, joukkoliikenne ja sähköiset potkulaudat. Liikunnan motivaatio koostuu monesta asiasta, kuten elämäntilanteesta, terveydestä, taloudesta, maantieteestä, uskomuksista, tavoista, että kokemuksista ja se on yksilöllistä jokaisella. Motivaatiotekijöitä voidaan kuitenkin kehittää monella tavalla, kuten liikuntapaikkojen rakentamisella lähelle asutuskeskuksia, harrastamisen kynnyistä

madaltamalla, järjestämällä yhteisölle mahdollisuuksia kokea, kokeilla ja tutustua lajeihin sekä osallistamalla ihmisiä päätöksen tekoon olosuhteiden, että tarjonnan suunnittelussa. (Kontukoski Oy & Realidea Oy, 5–6.)

Lasten ja nuorten liikkumista edistävästä motivaatiosta on kattava määrä tieteellistä tutkimus- ja testaustietoa. Kuten tässä toiminnallisessa opinnäytetyössäkin hyödynnettävän itsemääräämisteorian (SDT) sekä esimerkiksi tavoiteorientaatioteorian (AGT) näkökulmasta ovat erittäin laajasti tutkitut sekä hyödynnetyt teoriat urheilussa ja liikunnassa.

Itsemääräämisteoria, eli Self-Determination Theory (SDT) tarjoaa viitekehyksen sisäiseen motivaatioon, hyvinvointiin sekä itsen kehittämiseen. Kun teorian mukaan ihmisen kolme perustarvetta, pystyvyys, autonomia ja yhteenkuuluvuus tulee täytettyä, on tällöin parhaat olosuhteet sisäisen motivaation syntyyn sekä lisääntyneeseen sitoutuneisuuteen, mikä edistää suoritusta, sinnikkyyttä ja luovuutta. (CSDT s.a.)

Teoria on saanut tukea tutkimuksissa, joissa on todettu, että luomalla ja suunnittelemalla toimintaympäristön otolliseksi, voi itsemääräämisteorian psykologisten perustarpeiden tukeminen edistää fyysistä hyvinvointia, suorituskykyä, oppimisprosessia sekä lisätä sisäistä motivoituneisuutta fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. (Cano & Gomez-Baya 2025, 15.)

Tavoiteorientaatioteoria tarjoaa viitekehyksen, joka perustuu saavutuksiin johtaviin ja tavoitteellisiin käytösmalleihin. Teoria tarjoaa kaksi eri kyvykkyyden käsitystä, jotka ovat ego- sekä tehtäväsuuntautuminen. Egosuuntautunut käsitys perustuu tavoitteenasettelussa vertaamalla muihin sekä suoriutumaan paremmin kuin muut. Tehtäväsuuntautuneesti orientoitunut asettaa tavoitteet itsensä kehittämisen ja osaamisen näkökulmasta. (Science Direct s.a.)

Näiden kahden käsityksen vaikutuksia on tutkittu urheilussa paljon. Esimerkiksi eräässä tutkimuksessa todettiin, että tehtäväsuuntautuneet kokevat parempaa itseluottamusta omaan suorittamiinsa ja kehitykseensä, kuin verrattavissa egosuuntautuneisiin. Keskittyminen ja uskomus omaan pystyvyyteen lisää autonomian kokemusta, joka tukee itseluottamusta omiin kykyihin. (Konttinen ym. 2018. 6–7.)

2.3 Kouluympäristö liikuttajana

Suomalainen koulujärjestelmä ja ympäristö tarjoaa hyvät puitteet fyysiseen aktiivisuuteen, liikkumisen lisäämiseen, liikuntalajien kokeilemiseen sekä harrastamiseen osallistumiseksi. Peruskoulun opetusmäärä liikunnassa on 152–342 tuntia lukuvuoden aikana (OPH 2018, 9), joten liikettä syntyy jokaisessa perusopetuksen vuosiluokalla viikoittain ainakin 2 tuntia. Liikunnanopetus tarjoaa mahdollisuuden tutustua eri lajeihin ja kehittää fyysistä toimintakykyä tasa-arvoisesti kaikille oppilaille.

Koulujen pihat tarjoavat rakenteita ja pelikenttiä, tyypillisesti pihoilta löytyy jokin pelikenttä, koripallokori ja keinut, jotka mahdollistavat omatoimista aktiivisuutta. Tarjoumat oppilaille jakautuvat kouluympäristön liikuntarakentamisessa epätasaisesti, eikä motivoi kaikkia fyysiseen aktiivisuuteen. Pelialueita hyödyntävät enemmän pojat kuin tytöt, eikä tytöille ole yhtäläisesti houkuttelevia alueita. Tytöt arvostavat enemmän sosiaaliseen toimintaan ja leikkiin suunniteltuja alueita sekä luontoalueita. (Huovinen, T. & Lounassalo, I. 2025, 48–49.)

Vuonna 2010 Suomessa käynnistyi hankkeena Liikkuva koulu -toiminta 21 eri kunnassa. Liikkuvan koulun toiminta on muuttunut kaikkina toimintavuosinaan ja toiminta jatkuu edelleen valtakunnallisesti, kun vuonna 2018 jo 93 % kunnista olivat mukana toiminnassa. Alkuperäinen tavoite oli viedä liikuntasuosituksat kouluihin, nykyään toiminta riippuu kunnasta, mutta liikuntapaikkarakentaminen, välituntitorttoiminta, liikunnallisen välituntitoiminnan suunnittelu ja koulutukset ovat osa toimintaa. Tavoitteina on aktiivisuuden lisääminen, istumisen vähentäminen sekä ympäristön kehittäminen liikkumisen motivoimiseksi. (Liikkuva koulu s.a.)

Kouluissa järjestetään myös kattavasti harrastustoimintaa, johon oppilaat voivat osallistua matalalla kynnyksellä. Nuorisolakiin kirjattiin vuonna 2023 harrastamisen Suomen malli, jonka tavoite on lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen, edistää harrastamista maksutta koulupäivän aikana tai välittömästi koulun päätyttyä. (Harrastamisen Suomen malli s.a.) Malli tarjoaa mahdollisuuden kokeilla eri lajeja seurojen ja yhdistysten ohjaamissa kerhoissa.

2.4 Liikkumattomuuden haasteet

Liikkumattomuus aiheuttaa haasteita yhteiskunnan lukuisilla eri tasoilla. Yksilön näkökulmasta liikkumattomuus voi aiheuttaa eriarvoisuuden kokemusta, mielialan heikentymistä sekä aiheuttaa terveydellisiä haittatekijöitä, kuten sydän- ja verisuonisairauksia, ylipainoa sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Fyysisten haittatekijöiden lisäksi liikkumattomuus voi olla haitallinen tekijä sosiaaliseen ja henkiseen hyvinvointiin, kun yhdessä liikkumisen ja fyysisen kuormituksen tuottamat, mielihyvä teettävät hormonitekijät eivät ole osa arkea (THL 2024b).

Liikkumattomuuden tutkimisen lisäksi on nykypäivänä tehty enenevässä määrin tutkimuksia paikallaanolon vaikutuksista. Paikallaanollolla tarkoitetaan usein istumista tai makaamista pitkiä aikoja. Vuonna 2015 liikkumattomuus on ollut itsenäisistä kuoleman riskitekijöistä neljäs, heti kohonneen verenpaineen, tupakoinnin sekä suurentuneen veren glukoosipitoisuuden jälkeen ja nykyaikaisuus, että modernisoitua yhteiskunta lisää paikallaanoloa huomattavasti. Jopa kolmannes työssäkäyvistä on vuonna 2012 istunut päivittäin noin 6–7 tuntia työssään. (Heinonen ym. 2015).

Liikkumattomuus synnyttää myös yhteiskunnalle valtavia haasteita. Kuten johdannossa on mainittu, pelkästään Vantaan kaupungin liikkumattomuudesta koituneet kustannukset olivat vuonna

2024 noin 106 miljoonaa euroa, kun taas valtakunnallisten kulujen arvioidaan olevan 3,2 miljardia vuodessa, sisältäen esimerkiksi lääkkeit, terveydenhoitokustannukset, kertymättömät tuloverot sekä sairauspoissaolot. (Vantaan kaupunki 2024a, 3.)

2.5 Kansainväliset ja suomalaiset esimerkit liikuntaläksyistä

Liikuntaläksyt, tai liikunnalliset kotitehtävät ovat suhteellisen uusi käsite, mutta tutkimuksia, interventioita ja kokeiluja löytyy sekä Suomesta, että ulkomailta. Kansainvälisesti ilmiötä ja toimintaa on ilmaistu esimerkiksi termein *active homework* (Bailey, Heck & Scheuer 2022) tai *physical education homework* (Gabbei & Hamrick 2013).

Ensimmäinen laaja meta-analyysi liikuntaläksyjen vaikutuksista julkaistiin 2025, jossa tarkasteltiin 19 interventiota. Interventioihin oli kokonaisuudessaan osallisena yli 13000 alakouluikäistä ja niiden vaikuttavuuden painopisteet olivat muutokset unessa, paikallaanoloissa sekä fyysisessä aktiivisuudessa. Analyysissä todettiin, että eniten liikuntaläksyt vaikuttivat uneen ja paikallaoloon, mutta vaikutukset kokonaisliikunnan määrään olivat vähäiset. Eniten muutoksia fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi saatiin Uuden-Seelannin Healthy homework -mallissa, jossa osallistujille jaettiin 8 viikon aikana pakollisia liikuntaläksyjä. (Buchan ym. 2025.)

Myös Suomessa tehty, Maria Kääpän väitöskirjatutkimus antaa samanlaisia tuloksia, joissa todettiin aktiivisuuden lisääntyneen viikkotasolla vain keskimäärin 34 minuuttia (Kääpä 2022a, 68). Vaikka toimenpiteet eivät lisänneet valtavasti liikkumisen määrää, kokivat oppilaat liikuntaläksyt mieleisiksi ja niiden madaltavan heidän kynnystään omatoimiseen aktiivisuuteen sekä kannusti liikumaan perheen kanssa. (Kääpä 2022a, 64–65, 69–71.)

3 Tavoitteet ja rajaukset

Opinnäytetyössä syntyy liikuntäläksy-konsepti, jota pilotoidaan keväällä 2026 kahdessa Vantaan kaupungin peruskoulussa yläkouluikäisille.

Projektin tavoite on saada kokemusta ja näkökulmaa kaupungille sopivasta konseptista, joka ei vaadi resursseja eikä erityisiä taitoja, mutta on oppilaille mielekäs ja helppo tapa toteuttaa toiminnallisia sekä liikunnallisia läksyjä vapaa-ajalla. Osatavoitteena voidaan pitää liikuntäläksyjen vaikutuksia fyysiseen toimintakykyyn, kokonaisliikuntamäärään sekä niiden heijastumista positiivisesti Move!-mittaustuloksiin.

Onnistumisen mittareina toimii opettajilta, oppilailta sekä henkilökunnalta, että kaupungin asiantuntijaryhmältä saatu kokemus ja näkemys. Tarkempia mittareita ja vaikutuksenarviointia on rajallisen pilotointiajan vuoksi vaikea saada ja tarkempi tulosten ja toiminnan analysointi tehdään vasta syksyllä 2026, opinnäytetyön valmistuessa jo toukokuussa 2026.

Vaikka liikuntäläksyt-toimenpide on osa laajemman Move!-ohjausryhmän alaista kehitystoimintaa, rajataan Move!-prosessiin vaikuttavat tekijät tämän työn ulkopuolelle ja keskitytään liikunnallisen elämäntavan sekä fyysisen toimintakyvyn edistämiseen.

Opinnäytetyössä on myös merkittävä vastuullisuuden näkökulma. Vantaalaisista jo lähes kolmannes on vieraskielisiä (Vantaan kaupunki 2024b). Koskisen ja kumppaneiden (2012, 3) tieteellisessä julkaisussa löydettiin viitteitä liikunnan edistävän esimerkiksi yhteiskunnan sääntöjen ja kielen oppimisessa, ystävyysuhteiden luomisessa sekä psyykkisen- ja fyysisen terveyden ylläpitämisessä, jotka kaikki ovat edesauttavia tekijöitä maahanmuuttajan kotoutumisessa (Koski, Rinne, Tähtinen & Zacheus 2012, 3).

3.1 Pää tavoite: Liikuntäläksy-mallin suunnittelu ja pilotointi

Pilotin päätavoitteena on luoda yksinkertainen malli, jolla jakaa liikkumista lisääviä kotitehtäviä. Mallin tulee olla koko koulun ja henkilökunnan saatavilla ilman, että ne vaativat erityistä osaamista, materiaaleja tai välineitä. Liikuntäläksyt tulee olla mahdollista jakaa kenen tahansa toimesta, milloin tahansa ja kaikille ikäluokille ala- ja yläkouluihin, eli konseptin tulee olla vaivatta toteutettavissa. Alakouluissa ei ole erikseen liikunnanopettajaa, vaan liikuntatunnit tapahtuvat luokanopettajan toimesta, tämä tarkoittaa sitä, että heillä ei ole välttämättä kattavia liikunta-alan taitoja, joita hyödyntää liikuntäläksyissä. Tästä syystä konseptin hyödyntämiseksi tekninen ja käytännön toteutus tulee olla tehty helpoksi. Alakoulussa liikuntäläksyjä voidaan hyödyntää myös välituntien aktivoimiseksi, sillä ne voitaisiin suorittaa myös silloin.

Liikuntaläksyjen suunnittelussa on hyödynnetty Vantaan kaupungin liikuntapalveluiden työntekijöiden kokemuksiin liikunnanohjaustehtävistä kaupungin kouluissa. Oppilaiden keskuudessa suosituksi havaitut liikkeet, haasteet ja tehtävät on valittu sisältöön.

Kotitehtävien sisältönä käytetään Vantaan kaupungin liikuntapalveluiden, liikkuvan koulun materiaalia. Tehtävissä ei tarvita välineitä, eivätkä ne aseta vaatimuksia ympäristön olosuhteille, ne voidaan siis suorittaa missä tahansa. Tehtävissä painotetaan perheen ja läheisten aktivoimista haasteiden muodossa. Valmiin materiaalin lisäksi oppilaiden on mahdollista valita tekoälyn hyödyntäminen omien liikuntatehtävien luomiseksi sekä niiden jakaminen muiden kanssa liikuntatunnilla tehtäväpalautuksen yhteydessä.

Tehtävissä on aina kuva ja erittäin lyhyt selkokielineen ohjeistus. Sisällön tulee olla houkutteleva ja noudattaa nykyajan trendejä. Pilotointi vaiheessa on käytössä 11-sivuinen materiaali, jossa on yhteensä 43 erilaista tehtävää. Autonomian ja osallisuuden tunnetta pyritään lisäämään osallistamalla oppilaita suunnitteluun ja tehtävien valintaan.

Onnistuneina sisältöinä voidaan arvioida olevan kotitehtävät, joista oppilas saa onnistumisen kokemuksia, tuottaa iloa, innostaa liikkumaan seurassa ja synnyttää kokemuksen, että saa itse vaikuttaa annettuihin läksyihin.

3.2 Alaongelmat

Opinnäytetyössä pyritään selvittämään, mitkä tekijät ja sisällöt motivoivat oppilaita tekemään oma-toimisesti liikuntaläksyjä. Elokuussa 2026 voimaan astuva opetuslain muutoksesta oppilaiden fyysisen aktiivisuuden tukemisesta antaa tälle pilotille painoarvoa jatkoa suunniteltaessa. Mikäli materiaali ja prosessi saadaan yksinkertaiseksi ja toimivaksi, voidaan muuttuvan opetuslain myötä muuttaa liikuntaläksyt pakollisiksi, koska toimenpide tukee aktiivisuuden muutosta. Tutkimuksessa pyritään saamaan kokemusta huoltajien osallisuudesta ja motivaatiosta liikkua yhdessä lastensa kanssa sekä Vantaan lähiliikuntapaikkojen hyödyntämisestä.

3.3 Riskit

Luotettavien tutkimustuloksien kannalta tunnistetaan seuraavat riskit, kuten tietynlaisen oppilasmaateriaalin valikoituminen tutkimukseen. Aiempien kokemusten valossa voidaan ennustaa, että suostumus alaikäisen oppilaan osallistumiseksi tutkimukseen saadaan todennäköisesti huoltajilta, joiden huollettavat liikkuvat jo suositusten mukaisesti, eikä tutkimukseen osallistu maahanmuuttajia, jotka kattavat suuren osan pilottikoulun oppilaista. Tällöin tutkimustulokset eivät ole vertailukelpoisia, eivätkä luotettavia. Vantaan kaupungin asukkaista jo liki kolmannes on

ulkomaalaistaustainen (Vantaan kaupunki 2024b), joten tutkimuksen näkökulmasta on olennaista, että he ovat mukana pilotissa.

3.4 Rajaukset

Pilottiin valittiin yläkoululaiset, sillä liikunnanopettajien ammatillinen kokemus ja taito on suunniteluvaiheessa ja toteutuksessa ylivertainen verrattuna alakoululaisten luokanopettajiin, jotka eivät pääsääntöisesti ole liikunta-alan ammattilaisia, joten pilottivaiheessa ammattimaiset sidosryhmät ovat onnistumisen perusedellytys. Liikunnanopettajilla on tuntemus omien koulujen käytänteistä sekä tuntemusta oppilasmateriaaleista, että vahva ymmärrys omasta toimintaympäristöstään, joka mahdollistaa uhkien ja mahdollisuuksien tunnistamisen uuden liikuntapilotin kokeilemisessä.

Opinnäytetyössä ei tutkita tai arvioida aktiivisuuden lisäämisen vaikutuksia oppimiskykyyn tai aktiivisuuteen oppituntien aikana. Analysoitavaksi tiedoksi pyritään saamaan se informaatio, josta voidaan tulkita liikuntaläksyjen hyödyllisyyttä omatoimisen liikkumisen innostajana sekä potentiaali käyttöönottamiseksi kaikissa peruskoulun luokka-asteissa.

4 Toteutus ja menetelmät

Kohdekouluiksi valikoitui Vantaan kaupungin Koulu-PT toiminnassa mukana olevat kaksi pilottikoulu. Fasilitoimassa läksyjen antoa toimii liikunnanopettajat kyseisissä kouluissa.

Pilottiin nimettiin erityistilanteiden varalta varahenkilö, joka tarvittaessa voisi tehdä sidosryhmien kanssa kehitystyötä sekä suunnitella ja toteuttaa toimintaa, mikäli vastuuhenkilö olisi estynyt.

Kehittämistyön toteuttamiseksi tarvittiin pilottikoulujen liikunnanopettajien kokemus ja yhteinen suunnittelu konkreettisten toimenpiteiden laatimiseksi.

Toteutukseen tarvittavat ja tärkeimmät sidosryhmät koostuvat seuraavista tahoista:

1. Perusopetuksen johtaja
2. Perusopetuksen asiantuntija
3. Koulun henkilökunta sekä rehtori
4. Vantaan kaupungin liikkuvan koulun koordinaattorit
5. Kaupungin liikuntapalvelun johtoryhmä
6. Koulu-PT pilotin varahenkilönä.

Prosessiin hyödynnetään prosessienhallintamenetelmää, tässä tapauksessa GANTT-kaaviota. Prosessihallinnan-, tietoteknisten-, sosiaalisten-, tiedonhaku- ja ajanhallintataitojen osaaminen sekä oppiminen ovat olennaisia tämä pilotin toteutumiseksi. Tehtyjen liikuntaläksyjen tilastointiseksi käytetään Microsoft Excel-taulukkoa, johon kirjataan tehdyt tehtävät oppilaskohtaisesti.

Käytännön kokemusta on kertynyt liikunnan alalta jo 15 vuotta joista 4 on kertynyt nykyisen työnantajani palveluksessa. Olen kartuttanut kattavan yhteistyöverkoston sekä kokemuspohjaa palvelunkehittämisen osalta, enkä ilman nykyistä kokemustani kykenisi kaupunkitasoisen pilottihankkeen toteuttamiseen.

Tämän pilottihankkeen toteuttaminen vaatii vapaa- ja työajan lisäksi teknisiä ratkaisuja kuten Microsoft Teams -palaverien järjestämiseen vaativat laitteet, mahdollisten valokopioiden tulostaminen, graafinen suunnittelu sekä yhteisien suunnittelujen tarjoilukustannukset.

4.1 Suunnittelu

Käytännön suunnittelu aloitettiin syyskuussa 2025 nimeämällä vara- ja apuhenkilö organisaation sisältä liikuntapalveluista. Tarvittavat resurssit ja prosessinhallinta kaavio tehtiin prosessivaiheiden havainnoimiseksi sekä tarpeiden määrittämiseksi ja ajanhallinnan optimoimiseksi. Suunnittelun ja toteutumisen prosessityökaluna hyödynnettiin GANTT-kaaviota, joka on nähtävissä alla olevassa kuvassa.

Liikuntäläksyt- pilotti

1.9.2025-31.5.2026

Tehtävät/Osatehtävät	Progressio											
	Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu	Tammikuu	Helmi	Maaliskuu	Huhtikuu	Toukokuu	Kesäkuu		
Vaihe 1: Valmistelu ja suunnittelu	[Green bar]											
Aloituspäivä												
Verkostoituminen												
Suunnittelupalaverit												
Kehdeluokkien valinta												
Oppilaiden osallistaminen												
Liikuntäläksyjen sisältö												
Tekninen toteutus												
Sidosryhmien väliajoit												
Liipa												
Vaka												
27/10/2025												
5.11.												
Palautte/ arviointi lomakkeen suun.												
Raportointi												
Opinneytöjen ohjaus												
Vaihe 2: Pilotointi												
Liikuntäläksyjen jako												
Välisarvioinnit												
Opettajien palauttekeskustelut												
Oppilaiden palauttekeskustelut												
Liikuntäläksyjen sisällön vaihto												
Liikkuvuus												
Kestävyys												
Väliseen käsittely												
Voima												
Jalkojen voimantuotto												
Vaihe 3: Pilotin päättäminen												
Loppuarvioinnit												
Palauttekeskustelut												
Palauttekeskustelujen yhteenveto												
Raportointi												
Arviointikeskustelut												
Vaka												
Liipa												
Haaga-helia												
Pilotti valmis												

Kuva 3. Liikuntäläksyt GANTT-kaavio. Lähden: Henkilökohtainen arkisto 2026.

Pilotti esitettiin syyskuussa perusopetuksen ja liikuntapalveluiden ohjausryhmälle hyväksynnän ja tukitoimien varmistamiseksi.

Organisaation toimeksiannon ja tutkimusluvan jälkeen valittiin sopivat kohdekoulut ja sovittiin yhteistyö sekä suunnitteluajat toimintaympäristön vaatimusten mukaisten käytänteiden luomiseksi.

4.2 Toteutus

Marraskuussa tehtiin liikuntäläksyjen materiaalit ja valittiin tekniset sekä käytännön asiat.

Läksyjen palautukset merkataan yhteiseen Excel-taulukkoon, jossa jokaiselle liikunnanopettajalle nimetyt välilehdet on salasanasuojattu tietosuojan varmistamiseksi. Materiaalit jaetaan Classroomissa, joka on Googlen verkkoalustalla toimiva oppimisympäristö. Jokainen osallistuja kirjaa itselleen alustalla harjoituspäiväkirjaa, josta tehdyt suoritukset ja sisällöt siirretään manuaalisesti Exceliin. Ensimmäisessä suunnitelmassa oli tarkoitus näyttää toisella koululla tehtävät paperilta, arkilta tai laminaatilta, mutta todettiin, etteivät oppilaat todennäköisesti muista neljää eri tehtävää, jotka jokaisella sivulla on. Samalla pohdittiin, ottaisivatko oppilaat puhelimitse valokuvan aina silloin silloin tehtävä sivusta, mutta heillä ei ole puhelimia mukanaan liikuntatunnilla, joten sekin koettiin toimimattomaksi ehdotukseksi.

4.2.1 Pilotin kuvaus ja käytännön järjestelyt

Liikuntaläksyjen jakaminen aloitetaan liikuntatunneilla 13.1.2026 liikunnanopettajien toimesta. Toisessa pilottikoulussa on Koulu-PT mukana ensimmäisellä kerralla, jolloin käydään yhteisesti osa liikuntaläksyistä läpi, jotta voidaan osoittaa tehtävien houkuttelevuus ja liikuntahaasteiden tuoma ilo tehtävien tekemiseksi toisten kanssa. Tällä pyritään luomaan motivoiva ja positiivinen kokemus oppilaille, jotta he innostuisivat tekemään tehtäviä perheen tai ystävän kanssa vapaa-ajallaan.

Verkkoympäristössä olevat tutkimukseen osallistuvat oppilaat saavat toiminnallisen osuuden aletua yhden sivun viikossa liikuntatunnilla, näin tehtävien palautus, reflektointi ja palautekeskustelut ovat helpommin rytmittävissä, organisoitavissa sekä kirjattavissa. Tehtävien valinta on vapaaehtoinen, mikä lisää osallisuuden tunnetta. Tehtävät palautetaan seuraavan viikon liikuntatunnilla suullisesti sekä viittaamalla kysymykseen, kuinka moni on tehnyt tehtäviä. Kaikki vastaaminen yhteisessä tilassa on vapaaehtoista. Merkityksellisyyden ja pystyvyyden kokemuksen edistämiseksi luodaan kannustava ja positiivisen palautteenannon ilmapiiri, joka tukee oppilaan merkityksellisyyden kokemusta sekä tukee sisäisen motivaation syntymistä liikuntaläksyjen tekemiseen.

Liikunnanopettaja tarkistaa pilotin loppuvaiheessa tehdyt liikuntaläksyt ja aktiiviset suoritukset vaikuttavat mahdollisesti oppilaan liikunnanopetuksen suorituksen arviointiin. Liikuntaläksyt voivat vaikuttaa arvosanaan tai arviointiin vain korottavalla tavalla. Mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti omaan liikunnan arviointiin aktiivisuudella lisää ulkoista motivaatiota tehtävien suorittamiseksi.

4.2.2 Mittausmenetelmät

Tutkimuksessa hyödynnetään sekä kvalitatiivista, että kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivinen menetelmä suoritetaan Webropol-kyselyllä, joka tehdään anonymisti, ilman että siitä voidaan tunnistaa oppilaita. Kyselyssä selvitetään tutkimuksen laajentamisen näkökulmasta seuraavia olennaisia tietoja, kuten tehtyjen kotitehtävien määrä, oppilaiden suoritukset suhteessa osallistujiin, muuttuiko aktiivisuus viikon aikana sekä tehtyjen tehtävien muutokset riippuen sisältöön. Kyselyssä on mukana myös kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän kysymyksiä, kuten miten parantaisimme liikuntaläksyjen sisältöä, jotta ne olisivat houkuttelevimpia.

Kvalitatiiviset tulokset saadaan pääasiallisesti opettajan kokemuksesta. Tutkimuksesta käydään loppukeskustelu, jossa reflektoidaan liikuntaläksyjä ammattilaisen näkökulmasta. Keskustelusta saadaan tutkimuksen kannalta syvällisempää näkökulmaa liikuntaläksyjen toteuttamiskelpoisuudesta, oppilaiden suhtautumisesta kotitehtäviin sekä kartoitetaan laajempaa ymmärrystä ilmiöstä pilotin laajentamiseksi isompaan mittakaavaan.

4.2.3 Eettiset näkökulmat

Liikuntaläksyt-pilotissa on noudatettu kaikkia eettisiä tiedonkäsittelyn ja tallennuksen periaatteita. Kaikissa opinnäytetyön vaiheissa noudatetaan EU:n yleistä tietosuojaa (GDPR-General Data Protection Regulation) sekä Suomen kansallista täydennystä tietosuojalaista (1050/2018). Lisäksi Vantaan kaupungin organisaation sisäistä toimintaa ja tiedonhallintaa ohjaa sisäinen tiedonhallintasuunnitelma, tietosuojan vaikutuksenarviointi sekä tiedonhallintalain (906/2019) mukainen toiminta. Kaikki sisäinen materiaali, kuten palaverimuistiot, taulukot ja dokumentit tallentuvat Euroopan alueella sijaitseviin palvelimiin.

Opinnäytetyöhön osallistuneiden oppilaiden henkilötietoja ei tallennu missään prosessin vaiheessa, eivätkä he ole tunnistettavia. Viestintä huoltajiin on käyty Vantaan Wilma-tietojärjestelmässä, jossa he ovat joko kieltäneet tai myöntäneet luvan lapsensa osallistumisen tutkimukseen.

Koska Classroom-oppimisympäristö on liikunnanopettajan alaisuudessa oleva tietojärjestelmä, jossa kaikki koulujen oppilaat ovat jo kirjautuneet, ei tietoja siirry mihinkään ulkoiseen palveluun, tiedostoon tai järjestelmään.

4.3 Arviointi ja toistettavuus

Toiminnallisen osuuden päättyessä, kerätään Webropol-kyselytulokset sekä käydään liikunnanopettajien loppukeskustelu, jotta voidaan arvioida, onko pilotti toistettavissa alakoululaisille tai saatiinko tarpeeksi olennaista tietoa hankkeen laajentamiseksi.

Jotta toimintamalli olisi laajentamiskelpoinen, tulisi tietää miten oppilaat motivoitetaan tekemään liikunnallisia kotitehtäviä omatoimisesti, sillä vielä ei ole Vantaan kaupungin perusopetuksessa tehty päätöksiä siitä, tuleeko syksyllä 2026 voimaanastuvan opetuslain (kts. sivu 1) tukemiseksi liikuntaläksyt pakolliseksi toiminnoksi peruskouluihin. Oppilaan motivaation lisäksi on olennaista saada kattava ymmärrys siitä, mikä tai minkälainen tehtävä, ympäristö, väline tai tehtävänannon muoto on aktiivisuuden näkökulmasta paras ratkaisu. Tehtävät voi helposti jäädä tekemättä, mikäli ne unohtuvat tai ovat vaikeasti saatavilla, kun niitä haluaa tehdä.

Soveltaminen ja erilaiset toimintaympäristöt tulee ottaa toistettavuuden suunnittelemisessa huomioon. Ylä- ja alakoululaiset toimivat täysin erilaisten motivaatio- ja toimintakulttuurien näkökulmasta sekä olennaisia eroja syntyy myös eri koulujen välillä, sillä jokaisessa oppilaitoksessa toimintamallit ja yhteisöt poikkeavat toisistaan vaikka noudattavatkin samaa opetuslakia ja -suunnitelmaa.

Olellaisena toistettavuuden mahdollistamiseksi voidaan pitää opettajien kokemusta omasta toimintaympäristöstään sekä heidän kokemustaan pilotin toimintamallista. Pilotin tuoman

kokemuksen ja tuloksien lisäksi on huomioitava alakoululaisten opettajien näkökulma, jota opinäytetyöhön ei olla osallistettu. Alakoululaisten liikunnanopetus on lähes poikkeuksetta luokanopettajan vastuulla, eikä heillä ole välttämättä ymmärrystä liikunnanopetuksen syvemmästä osaamisesta, joten materiaalin ja liikuntaläksyt-toimintamallin tulee olla mahdollisimman yksinkertaisesti toteutettavissa oleva konsepti, jotta opetushenkilöstöä ei kuormiteta entisestään.

Opinäytetyön näkökulmasta jatkuvuutta ja vaikutuksen arviointia ei voida kattavasti toteuttaa, sillä kehitystyö ja pilotin toimintamallin laajentamisen arviointi tehdään organisaatiossa syksyllä 2026 uuden toimintakauden käynnistyessä.

Koko kaupunkitasoisen toimintamallin lanseeraamiseksi olisi huomioitava ja optimoitava käytettävät resurssit mahdollisimman huolellisesti. Taloudellisia ja henkilöstökuluja ei saa syntyä huomattavasti, jotta ohjausryhmässä suhtauduttaisiin myönteisesti toimintamallin käynnistämiseksi. Ohjausryhmään kuuluu perusopetuksen sekä liikunnan palvelualueiden johtajat, jotka ohjaavat kaupunkitasoisten toimintojen strategisia päätöksiä ja toimintoja. Suunnitteluvastuu ja toiminnan käynnistäminen peruskouluissa tapahtuisi kaupungin liikuntapalveluiden toimesta osana yksikön päivittäisiä liikuntaa ja aktiivisuutta edistäviä työtehtäviä. Mikäli liikuntaläksyt tulisi osaksi peruskoulujen toimintaa, tulisi mallin hyödyt olla mitattavissa keinoin, jotka olisivat helppo toteuttaa, kerätä, vastata ja analysoida. Olennainen tieto kaupungin näkökulmasta on selvittää fyysisen aktiivisuuden muutos arjessa, vaikutukset sidosryhmien ja perheiden liikkumiskäyttäytymisessä, lähiliikuntapaikkojen hyödyntäminen ja liikkumisen motivaation lisääminen.

4.4 Vaikuttavuuden arviointi

Opinäytetyössä vaikuttavuutta kuvaavat tekijät, kuten fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen, oppilaiden motivoituminen ja sitoutuminen, pilotin toteutuminen peruskoulun toimintaympäristössä ja oppilaiden sekä opettavan henkilökunnan valmius toimintamallin toteuttamiseksi itsenäisesti.

Vaikuttavuutta arvioidaan huomioimalla ja toteuttamalla laatu-, määrä-, ja prosessiarviointia. Arviointipalautetta saadaan oppilaille teetettävästä väli- ja loppukyselystä, opettajien loppukeskustelusta, liikuntaläksyjen suoritusepäilystä sekä harjoituspäiväkirjasta. Työssä hyödynnetään monialaisesti erilaisia arviointimenetelmiä, jotta ymmärretään kattavasti sekä prosessi, että lopputulos.

Liikuntaläksyt-pilotin laadun parantamiseksi suoritetaan prosessiarviointi, kuten muuttuuko sisältö toiminnallisen osuuden aikana, minkälaisia haasteita ilmenee, voidaanko autonomiaan tai motivaation vaikutusta, jotta aktiivisuus tehtävien tekemiseksi lisääntyy. Prosessin aikana on tärkeää seurata miten ilmeneviin tai vallitseviin haasteisiin ja olosuhdemuutoksiin on reagoitu.

5 Tulokset

Pilotin toteutusvaihe ja suunnittelu onnistui suunnitelmien mukaisesti. Sidosryhmien tavoittaminen, sitouttaminen ja yhteistyö sujui lähes poikkeuksetta ilman ongelmia. Suunnitteluvaiheessa tunnistettu riski koulun henkilökunnan mahdollisesta tavoitettavuuden ongelmasta toteutui toisessa koulussa. Yhteydenpito oli vaikeaa ja yhteistä suunnittelu-aikaa oli erittäin vaikea saada molemmissa kouluissa sovittua.

Käytännön toimenpiteet eivät tuottaneet ongelmia, rehtoreiden kanssa nähtiin yhteinen tahtotila kokeilla toimenpidettä hyvinvoinnin ja liikkumisen edistämiseksi. Tekniset toteutukset eivät vaatineet lähes lainkaan rahallisia tai ajallisia resursseja, ja Classroom-oppimisympäristön vaatimat käyttöoikeudet sekä alustan käyttöönotto sujui yksinkertaisesti. Tutkimuslupa ja huoltajien suostumus tarkistettiin sidosryhmien kesken ja ne käännettiin suomen kielen lisäksi englanniksi, venäjäksi, arabiksi, ruotsiksi, somaliksi sekä albaniaksi. Liikuntaläksyjen palauttaminen oli suunniteltu tehtäväksi Excel-taulukkoon, mutta kun pilotti käynnistettiin vain yhdessä koulussa, missä julkaisualustana päätettiin liikunnanopettajien ja perusopetuksen asiantuntijoiden suosittelemana käyttää Classroomia, päätettiin hyödyntää liikuntapäiväkirjaa, johon oppilaat sitoutettaisiin itse merkitsemään sekä reflektoimaan tehtäviään. Edellä mainittu toimenpide poisti liikunnanopettajan vastuun tehtävien merkitsemisestä, joka oli hyödyllistä, kun tavoitteena pilotissa oli välttää aiheuttamasta opettajille lisää tehtäviä nykyisten työtehtäviensä lisäksi.

Käytännön osuuden aloittaminen oli haastavaa ja riski pilotin käynnistymiselle oli olemassa. Tutkimustiedote ja suostumuskysely lähetettiin kahden koulun 7-luokkalaisten huoltajille, joita Länsi-Vantaalla oli yhteensä 170 oppilaalla sekä toisessa koulussa 172. Viestintä toteutettiin perusopetuksen asiantuntijoiden ohjeistamana Wilma-oppilastietojärjestelmässä. Aluksi viesteihin ei saatu vastauksia lähes lainkaan, kun ne olivat vain suomeksi ja englanniksi. Kun viesti käännettiin monikieliohjaajien avulla useammalle viestille ja muistutus lähetettiin viestiin reagoimiseksi kolme kertaa, annettiin vastauksia enemmän. Vaikka vastauksia saatiin muistutusten ja käännytyksen avulla enemmän, jäi silti vastausten määrä erittäin alhaiseksi. Kohdekoulussa Itä-Vantaalla vastauksia tuli yhteensä 9 kappaletta, joista 4 antoi myönteisen luvan oppilaan osallistua tutkimukseen ja 5 antoi kielteisen vastauksen. Länsi-Vantaalla tilanne oli parempi, yhteensä vastauksia 170 oppilaan huoltajista antoi 57, joista kielteisiä oli 9 ja myönteisiä vastauksia 48. Itä-Vantaan alhaisten suostumusten takia tehtiin päätös olla käynnistämättä kokeilua koulussa.

Pilotti esitettiin suunnitelmasta poiketen oppilaille Länsi-Vantaan koululla luentosalissa, eikä liikuntatunnilla. Yhteisellä päätöksellä liikunnanopettajat päättivät, että aktiivinen liikuntaläksyjen itsenäinen suorittaminen voisi korottaa liikunnan kouluarvosanaa. Liikunnanopettajan suosituksen takia tehtiin päätös esittää hanke luentosalissa, jotta paikka mahdollistaisi rauhallisen ja esitystä tukevat

olosuhteet, kuten istuinpaikat ja mahdollisuuden käyttää visuaalista materiaalia esityksen tukena. Visuaalinen tukimateriaali oli liikunnanopettajan mukaan tärkeää viestin ymmärrettävyyden parantamiseksi sekä esimerkkien että materiaalien näyttämiseksi. Kohderyhmän oppilaista reilusti yli puolet ovat vieraskielisiä, joten esityksen selkokieliisyys ja visuaalinen apu oli tarpeellinen, eikä kaikilla oppilailla ollut opettajan mukaan vaativaa lukutaitoa pelkän kirjallisen materiaalin ymmärtämiseksi.

Liikuntaläksyt-pilotin esittelyssä kävi koulun kaikki 7-luokat. Liikunnanopettajien kanssa sovittiin käynnistysvaiheessa, että he käyvät jokaisen yksittäisen liikuntatunnin alussa kaikkien oppilaiden kanssa viikoittaisen liikuntaläksyn liikkeet läpi. Tämä toimenpide tehtiin oppilaiden motivoitumisen ja itsepystyvyyden sekä autonomian lisäämiseksi. Tavoite oli saada oppilaita innostumaan liikkeiden soveltamisesta sekä uusien liikkeiden kehittämisestä. Osatavoite oli innostaa oppilaita puhumaan huoltajille, jotta heiltä saisi enemmän suostumuksia tutkimukseen osallistumiseksi. Luentosalissa kokeiltiin yhdessä ensimmäisen viikon liikuntaläksy-liikkeitä. Käytännön kokeilun tavoitteena pyrittiin vaikuttamaan oppilaiden asenteisiin suhtautua tehtäviin myönteisesti ja että he saisivat yhdessä kilvoittelusta innostavan kokemuksen. Yhtenä motivoinnin keinona pilotin esittelyssä käytettiin väittämää, että oppilaat olisivat ensisijaisen tärkeässä roolissa toimintamallin kokeilemisessä ja kehittämisessä, sillä liikunnallisen elämäntavan edistämisen kirjaaminen muuttuvaan opetuslakiin syksyllä 2026 saattaisi tuoda Vantaan kouluihin pakollisena toimenpiteenä liikuntaläksyt, olisi heillä mahdollisuus vaikuttaa sellaisten toteutukseen. Yhtenä argumenttina käytettiin sitä, että oppilaalla on nyt mahdollisuus vaikuttaa liikuntaläksyjen kehittämiseen, joka olisi itselle mieleinen ja omatoimiseen suorittamiseen innostava malli.

Vaikka esittelyn perusteella syntyi positiivinen kokemus oppilaiden innostumisesta ja aktivoitumisesta, ei Classroom-oppimisympäristöön kirjautunut kuin 11 kaikista, yhteensä 54:stä suostumuksen saaneista oppilaista, eli noin viidennes. Classroomissa oli helposti saatavilla liikuntapäiväkirja, viikoittain julkaistavat liikuntaläksyt kuvina, lyhyiden ohjeiden kanssa sekä avoin keskusteluryhmä, johon oli mahdollisuus ehdottaa tai äänestää tehtäviä seuraavaksi viikoksi. Kaikki oppilaat olivat aikaisemmin olleet aktiivisesti Classroom-ympäristössä korona-aikana, jolloin opetus tehtiin etänä. Alusta oli kaikille oppilaille tuttu.

Kun liikuntaläksyjä oli jaettu ja liikuntatunneilla kokeiltu viikoittain kahdeksan viikon ajan, oli Classroomissa olleista oppilaista kaksi tehnyt liikuntapäiväkirjaan merkinnän suoritettusta liikuntaläksystä, joista toinen 1 kerran ja toinen oppilas 6 suoritusta. Jälkimmäisen oppilaan merkinnät vastasivat lähes täydellisesti suunnitelmassa tavoiteltuja suoritusmerkintöjä, eli hän oli arvioinut liikkeiden vaikeutta ja mielekkyyttä, kokeillut soveltaa niitä reflektoiden aktiivisuudesta seurannutta hyötyä fyysisen olon parantamiseksi. Liikuntapäiväkirja sekä ohjeistus toteutettiin niin, että se

kannustaisi oppilasta soveltamaan tehtäviä ja kommentoimaan kokemuksiaan sekä kertomaan oliko tehtävät suoritettu yhdessä tai yksin vaikutusten arvioinnin tueksi, kun analysoitaisiin liikuntaläksyjen potentiaalia läheisten aktivoimiseksi fyysiseen aktiivisuuteen.

5.1 Sidosryhmien kokemukset

Koska tutkimukseen osallistuneita ja liikuntaläksyjä suorittaneita oppilaita oli vain 11, joista 2 suoritti ja merkitsi niitä tehdyksi, tehtiin päätös olla haastattelematta oppilaita. Haastattelusta luovuttiin, koska 57 oppilasta, jotka olivat saaneet huoltajiltaan suostumuksen osallistua tutkimukseen, olivat kahdeksan eri luokan oppilaita ja koettiin, että olisi haastava tai lähes mahdotonta eriyttää heidät yhteiseen palautekyselyn täyttämiseen. Yhteinen ja valvottu palautteenanto olisi vaatinut erillisen tilan sekä useita aikuisia avustamaan kielellisissä tulkkauksissa että avustamisessa. Koska vain kaksi oppilasta oli tehnyt joko kerran ja toinen oppilas kuusi kertaa tehtäviä, ei tehty palautekyselyä, sillä saatu arvo ei tuottaisi määrällistä tai laadullista tilastostatistiikkaa.

Vanhempien passiivisuus johti päätökseen jättää heidät haastattelematta. Länsi-Vantaalla pilotoidussa koulussa, jossa huoltajat puhuvat yli 70 eri kieltä, on olemassa olevien resurssien näkökulmasta mahdotonta toteuttaa yksinkertaista ja selkeää Webropol-kyselyä, johon saataisiin vertailukelpoisen datan vaatava määrä vastauksia.

5.2 Opettajan kokemukset

Tuloksien arvioimiseksi ja reflektoimiseksi hyödynnetään palaute ja arviointikeskustelua pilottiin osallistuneen liikunnanopettajan kanssa, joka oli suunnitteluvaiheesta lähtien asiantuntijan roolissa omasta toimintaympäristöstään. Haastattelu nähtävissä liitetiedostona sivulla 44.

Haastattelun lähtökohtana oli selvittää toimintaympäristössä toimintaa ohjaavan tahon kokemukset liikuntaläksyjen kokonaisprosessista sekä lopputuloksesta. Liikunnanopettajalla on tuloksien näkökulmasta ensikäden ymmärrys niiden vaikuttimista, sillä hän on osa toimintaympäristön rakennetta ja toimintakulttuuria.

Liikunnanopettaja koki suunnittelun hyväksi, selkeäksi ja heidän kouluunsa sopivaksi. Tavoitteet olivat asetettu realistisesti, sillä toimintaympäristön tarpeet olivat tunnistettu oikein. Toimintaympäristössä vallitsevan monikielisuuden takia olisi voitu huomioida tarkemmin kielierojen asettamat mahdolliset haasteet, vaikka viestintä esityksineen oli jo hyvin selkokielisesti toteutettu. (Palkama 17.3.2026.)

Koska viestintä oppilaiden ja huoltajien välillä noudatti koulun omia käytänteitä, vähäinen aktiivisuus viestinnässä saattoi johtua kommunikointikulttuurista, joka on todettu olevan yleinen ilmiö

oppilasviestinnässä kyseisessä kohdekoulussa. Kielierot koettiin myös olevan todennäköinen syy viestinnän vähäiseen aktiivisuuteen. (Palkama 17.3.2026.)

Pilotin käynnistäminen ja esitys oli selkeä ja innostava. Oppilaat pääsivät kokeilemaan tehtäviä ja haastamaan kaveriaan, jolloin syntyi yhdessä tekemisen innostava ilmapiiri. Esiityksen kokemus oli, että oppilaat selkeästi ymmärsivät mistä oli kysymys. (Palkama 17.3.2026.)

Sisällöllisesti liikuntaläksyt olivat liikunnanopettajan mielestä yksinkertaiset, innostavat sekä helposti ymmärrettävissä, että toteutettavissa. Lähtökohtaisesti tehtävät olivat kohderyhmän toimintakykyyn suhteutettuna toteutettavissa, vaikka oppilaiden yleisten liikkumistaitojen arvioitiin olevan heikompaa, joka osaltaan saattoi vaikeuttaa tehtävien ymmärtämistä. Toteutuksessa olisi hyvä hyödyntää ikäryhmälle ajankohtaista ja trendaavaa menetelmää sekä sisältöä. Liikuntaläksyjen lisääminen terveysoppiin saattaisi lisätä oppilaiden ymmärrystä liikkumisen myönteisistä vaikutuksista hyvinvoinnissa ja terveydessä. (Palkama 17.3.2026.)

Syyt vähäiselle aktiivisuudelle osallistua sekä suorittaa liikuntaläksyjä oli todennäköisesti yleinen välinpitämättömyys ja kiinnostuksen puute. Huoltajien välinpitämätön kiinnostus, suhde ja kielteinen asenne fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi arvioitiin olevan merkittävä tekijä passiivisuuteen. (Palkama 17.3.2026.)

Liikuntaläksyissä nähtiin potentiaalia, vaikka aktiivisuus oli heikkoa. Sisältöön tulisi tehdä ikä- ja kohderyhmään vetoavia muutoksia sisällön ja tavan suhteen, kuten teknologian ja visuaalisen esittämisen muodossa. Huoltajien ja oppilaiden osallistaminen suunnitteluun koettiin tärkeäksi, jotta malli olisi houkuttelevampi. (Palkama 17.3.2026.)

Liikunnanopettaja koki viestinnän, suunnitelman, toteutuksen ja toimintamallit onnistuneiksi (Palkama 17.3.2026). Haastattelun perusteella jatkokehityksessä tulisi huomioida materiaalin muuttaminen vallitsevien trendien mukaiseksi, sidosryhmien vahva osallistaminen sekä toiminnan muuttaminen pakolliseksi osaksi liikuntaopetuksen oppivelvollisuutta.

5.3 Käytännön havainnot

Merkittävien ja toiminnan kannalta olennaisten sidosryhmien tavoittaminen ja yhteistyön tekeminen oli liikunnallisen ja hyvinvointia edistävän toiminnan käynnistämiseksi vaivatonta ja kaikilla tahoilla oli yhteinen tahtotila oppilaiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Pääsy koulujen toimintaan ja arkeen koettiin helpoksi, kun tunnistettiin toimintaympäristön kulttuurit ja tarpeet. Pilotista saadun käytännön kokemuksen perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että onnistuneen liikuntaläksyt-toimintamallin toteuttamiseksi tarvitaan vahva huoltajien ja oppilaiden osallistaminen, jotta liikunnallisia kotehtäviä tehtäisiin aktiivisesti ja säännöllisesti. Liikuntaläksyjen muuttaminen pakolliseksi koetaan

olennaisena ja mahdollisena ratkaisuna, sillä sidosryhmiltä saatujen näkökulmien perusteella liikunta voidaan nähdä samanarvoisena suhteessa muihin oppiaineisiin, joissa kotitehtäviä jaetaan säännöllisesti ja se nähdään ilmiselvänä toimena, osana oppiaineiden opetussuunnitelmaa. Vantaan kaupungin monikielisyys sekä kulttuurierot vaativat suunnittelussa tarkastelua. Erilaiset kulttuurit, tottumukset ja normit synnyttävät erilaisia olosuhdetekijöitä liikkumisen mahdollistamiseksi. Joissain kulttuureissa ei esimerkiksi hyväksytä tai anneta mahdollisuutta liikunnalliseen aktiviteettiin sukupuolen perusteella. Liikuntaläksyjen toteuttamisen vahvistaminen havaittiin haasteeksi, mikäli toimintamalli muuttuisi pakolliseksi. Kun lukuaineiden kotitehtäviä voidaan tarkistaa esimerkiksi tehtäväkirjasta, voi fyysisen suorituksen toteaminen olla vaikeaa, ellei ole käytettävissä mittausdataa tai kuvamateriaalia mobiililaitteista. Biometrisen datan ja kuvamateriaalin käyttö vaatii erillistä tietosuojan vaikutuksenarviointia ja tietojenkäsittelyn suunnitelmaa, eikä näitä kyseisiä ratkaisuja nähdä järkevinä.

6 Pohdinta

Toimintamallin yhtenä vahvuutena näen virtuaalisen oppimisympäristön, jossa oli hyvin monipuolisesti mahdollista jakaa erilaista tehtävämateriaalia, seurata oppilaiden aktiivisuutta ja osallistaa oppilaita keskusteluihin, materiaalien kehittämiseen sekä muuhun pilottiin liittyvään interaktiiviseen kanssakäymiseen. Liikunnanopettajien aktiivisuus liikuntaläksyjen integroimiseksi osaksi opintosuunnitelmaa, liikkumistaitojen kehittämiseksi ja omatoimisen liikkumisen lisäämiseksi oli erittäin positiivista ja pilotin ehdoton vahvuus. Menestyneen liikuntaläksy-toimintamallin edellytys on integroida se osaksi rutiineja sekä koulujen oppimiskulttuurin rakenteita. Liikuntaläksyjä voitaisiin hyödyntää osana Move!-mittaustulosten perusteella tehtävää liikuntaneuvontaa. Liikuntaläksyjen mittaamina voisi toimia seuraavat Move!-mittaukset, jolloin saadaan tietoa toimenpiteen hyödyllisyydestä.

Liikuntaläksyt-pilotin toimintamalli ei ole mielestäni toteutuskelpoinen isossa mittakaavassa tällaisena kuin se nyt toteutettiin. Mikäli tavoitettaisiin ne, jotka ovat fyysiseltä toimintakyvyltään terveyttä vaarantavalla tasolla, tulee liikuntaläksyjen olla pakollisena osana perusopintoja. Usein liikkumattomat eivät liiku edes pakottamalla, joten on kohtuutonta odottaa, että vapaaehtoiset liikuntaläksyt saisivat heitä lisäämään fyysistä aktiivisuutta tasolla, joka kohentaisi heidän terveyttään. Liikuntaläksyjen tulisi tukea koululiikunnan opetussuunnitelmaa kehittäen liikuntataitoja, jotka tukevat liikuntatunneilla tehtävää liikkumista.

Luultavasti yksi olennainen syy vähäiseen aktiivisuuteen liikuntaläksyjen tekemisessä ja huoltajien antamissa suostumuksissa olivat kielierot, jotka asettivat haasteita oppilaille tai vanhemmille ymmärtää julkaisusta lähtien mistä on kysymys. Ongelma olisi ratkaistavissa integroimalla liikuntaläksyt perusopetuksen oppivelvollisuutta, jolloin liikuntatehtävät olisivat muiden oppiaineiden ohella normaaleita kotitehtäviä.

Fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle löytyy tieteellisesti todistettu tarve ja on perusteltua harkita liikuntaläksyjen mahdollisuutta liikkumisen edistämiseksi osana Vantaan kaupungin 2026 käynnistyvää uutta liikkumishjelmaa.

Liikuntaläksy-pilotin merkitys Vantaan kaupungin liikuntapalveluille ei ole niin merkityksellinen mitasuhteiltaan kuten oli suunnitelmassa tavoiteltu. Tutkimuksessa ei voitu todeta toimintamallia, jota olisi voinut hyödyntää, tai saatu analysoitavaa ja vertailukelpoista dataa kaupunkitasoisten toimenpiteiden perustelemiseksi. Silti liikuntaläksyt-pilotista saatu kokemus antaa näkökulmaa kaupungin toimintaympäristöstä ja sen tarjoamista olosuhdevaatimuksista. Tutkimusdatan vähäisestä määrästä huolimatta voidaan mahdollisten jatkotoimenpiteiden suunnittelemisessa hyödyntää sidosryhmille syntyneitä kokemuksia.

Lähteet

Alves, H., Basak, C., Chaddock, L., Erickson, K. I., Heo, S., Kim, J. S., Kramer, A. F., Mailey, E., Martin, S. A., McAuley, E., Pence, B. D., Prakash, R. S., Szabo, A., Vieira, V. J., Voss, M. V., White, S. M., Wojcicki, T. R. & Woods, J. A. 2011. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 108. 7. s. 3019–3020. Luettavissa: <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1015950108>. Luettu: 15.10.2025.

Bailey, R., P., Heck, S. & Scheuer, C. 17.3.2022. Active Homework: an under-researched element of the active schools concept. National Center for Biotechnology Information. Luettavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40477513/>. Luettu: 17.10.2025.

Barnett, L. M., Duncan, Michael J., Eyre, Emma L. J., Jerebine A. & Lander, N. 2025. How education policy actors interpret, portray and contest risk in children's physically active play in schools: a framing analysis. *Taylor & Francis online. Sport, education and society*. 30. 7. s. 896–914. Luettavissa: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/13573322.2024.2357169?needAccess=true>. Luettu 14.10.2025.

Boyle, J. M. E., Fisher, A., McColl, J. H., Paton, J. Y., Reilly, J. J., Tomporowski, P. & Watson, C. 2011. Effects of a physical education intervention on cognitive function in young children: randomized controlled pilot study. *BMC Pediatrics*. 11. 97. s. 7. Luettavissa: <https://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2431-11-97>. Luettu: 17.10.2025.

Buchan, D., Forrest, A., Hayes, L., Sculthorpe, N. & Robinson, S. 2025. School-Based Homework Interventions for Improving 24-hour Movement Behaviours in Primary School Children: A Systematic Review and Meta-Analysis. Luettavissa: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40798-025-00898-7>. Luettu: 2.12.2025.

Cano, D.B. & Gomez-Baya, D. 2025. Self-Determination Theory-Based Interventions to Promote Physical Activity and Sport in Adolescents: A Scoping Review. *MDPI*. 5. 3. s. 15. Luettavissa: <https://www.mdpi.com/2673-995X/5/3/98>. Luettu: 25.10.2025.

Center for Self-Determination Theory (CSDT) S.a. The Theory. Luettavissa: <https://selfdeterminationtheory.org/the-theory/>. Luettu: 25.10.2025.

Deci, E. L. & Ryan, M. R. 2017. *Self-determination theory : basic psychological needs in motivation, development, and Welles*. Guilford Publications. New York.

Divan, S. & Shah, S. 2019. Physical fitness, physical activity and academic achievement in school going children: a narrative review. *International Journal of Physiotherapy Research*. 7. 4. s. 3201–3202. Luettavissa: <https://www.ijmhr.org/IntJPhysiotherRes/IJPR.2019.158>. Luettu: 15.10.2025.

Gabbei, R. & Hamrick, D. 24.2.2013. Using Physical Activity Homework to Meet the National Standards. Taylor & Francis online. Luettavissa: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07303084.2001.10605733>. Luettu: 25.10.2025.

Haaga-Helian kirjasto- ja tietopalvelut 2024. Aineistohallinta opinnäytetyössä. Luettavissa: https://libguides.haaga-helia.fi/Aineistohallinta_opinnaytetyossa. Luettu: 3.12.2024.

Harrastamisen suomenmalli S.a. Historia. Luettavissa: <https://harrastamisensuomenmalli.fi/tie-toa/historia/>. Luettu: 3.12.2025.

Heinonen, O.J., Helajärvi, H., Lindholm, H. & Vasankari, T. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Lääketieteellinen aikakausikirja *Duodecim*. 131. 18. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12430>. Luettu: 19.10.2025.

Hirvensalo, M., Käätä, M., Palomäki, S., Vasankari, T., & Vähä-Ypyä, H. 2019. The Role of Physical Education Homework to Adolescent Girls' Physical Activity in Finland. *Scientific Research – An academic publisher. Advances in Physical education*. Vol. 9. Nro. 4. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=95589>. Luettu 19.9.2025.

Huovinen, T. & Lounassalo, I. 2025. Monipuolinen koulupiha edistää hyvinvointia. *Liikunta & Tiede*. 62. 4. Liikuntatieteellinen seura Ry. Helsinki. 48–49.

Konttinen, N., Lochbaum, M., Rottensteiner, C. & Zanatta, T. 2018. Individual Motivations, Motivational Climate, Enjoyment, and Physical Competence Perceptions in Finnish Team Sport Athletes: A Prospective and Retrospective Study. *MDPI*. 6. 4. s. 6–7. Luettavissa: <https://www.mdpi.com/2075-4663/6/4/165>. Luettu: 25.10.2025.

Kontukoski Oy & Realidea Oy 2025. Liikunnan olosuhteiden uudistuvat konseptit. Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). Helsinki. Luettavissa: <https://tilatjaterveys.fi/documents/39510712/92619288/Liikunnan%20olosuhteiden%20uudistuvat%20konseptit%20-%20Low%20res.pdf/5254ccff-5623-dfc4-a4e3-55491f6653af/Liikunnan%20olosuhteiden%20uudistuvat%20konseptit%20-%20Low%20res.pdf?t=1761547682657>. Luettu: 30.12.2025.

Koski, P., Rinne, R., Tähtinen, J. & Zacheus T. 2012. Maahanmuuttajat ja liikunta – Liikuntasuhteen merkitys kotoutumiseen Suomessa. *Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta*. 212. s. 3.

<https://www.researchgate.net/publication/329170839> Maahanmuuttajat ja liikunta Liikuntasuhteen merkitys kotoutumiseen Suomessa

Kääpä, M. 2022a. Understanding and Promoting Physical Activity among Finnish Adolescent Girls: The Role of Active Physical Education Homework. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_81100. Luettu 19.9.2025.

Kääpä, M. 2022b. Liikuntäläksyt tukevat yläkoululaisten vapaa-ajan liikkumista. Liikunta ja Tiede. Luettavissa: https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/4_2022/061-064.pdf. Luettu: 15.9.2025.

Liikkuva koulu S.a. Liikkuva koulu. Luettavissa: <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu/>. Luettu: 3.12.2025.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Valtioneuvoston julkaisuja 2021. Nro 19. Helsinki. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf. Luettu: 13.10.2025.

Opetushallitus (OPH) 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Luettavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf. Luettu: 3.12.2025.

Opetushallitus (OPH) 2025. Perusopetuslaki muuttuu: Liikunnallisen elämäntavan edistäminen velvoittavaksi elokuusta 2026 alkaen. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2025/perusopetuslaki-muuttuu-liikunnallisen-elamantavan-edistaminen-velvoittavaksi>. Luettu: 20.9.2025.

Palkama, O. 17.3.2026. Liikunnanopettaja. Martinlaakson yhtenäiskoulu. Haastattelu. Vantaa.

Science Direct S.a. Achievement goal theory. Luettavissa: <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/achievement-goal-theory>. Luettu: 25.10.2025.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL) 2019. Vapaa-ajan liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisääntyvät Suomessa WHO:n tavoitteen mukaisesti. Julkari-STM:n hallinnonalan avoin julkaisukirjasto. Helsinki. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138483/TUTI2019_30_Liikunta%20vapaa-ajalla%20WHO_tark_.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 13.10.2025.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL) 2024. Liikunnan terveyshyödyt. Luettavissa: <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>. Luettu: 20.10.2025.

UKK-instituutti 2021a. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten->

[liikkumissuositus/?srsltid=AfmBOorbBY_xYjv80pnSwJ-FDRVP_vQkihZWUkGFgpz3e2aES-mggPSo2](#). Luettu: 29.12.2025.

UKK-instituutti 2021b. Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky huolestuttavalla tasolla-Suunnan kääntämiseksi tarvitaan laajoja ja samanaikaisia toimia. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/ajankoh-taista/lasten-ja-nuorten-fyysinen-toimintakyky-huolestuttavalla-tasolla-suunnan-kaantamiseksi-tarvitaan-laajoja-ja-samanaikaisia-toimia/?srsltid=AfmBOoo4t6JpnTg96Vw5AOM6Di1201NaAd1pnuWr10uQLKZhiNgbBKDv>. Luettu: 13.10.2025.

Valtion liikuntaneuvosto (VLN) 2025a. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa-LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liitu-2024/>. Luettu 13.10.2025.

Valtion liikuntaneuvosto (VLN) 2025b. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa-LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf>. Luettu: 13.10.2025.

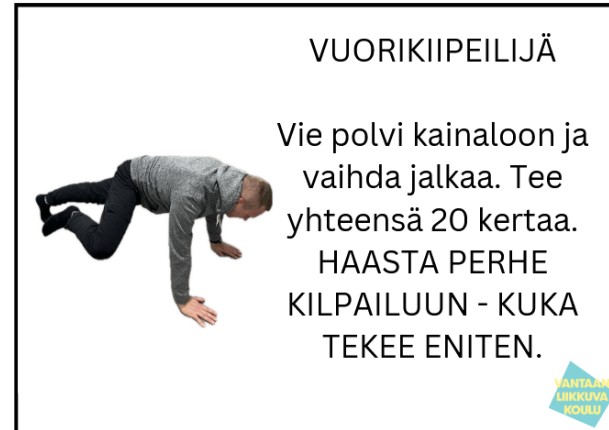
Vantaan kaupunki 2024b. Kielet ja kansallisuudet. Luettavissa: <https://www.vantaa.fi/fi/kaupunki-ja-paatöksenteko/tietoa-vantaasta/tilastot-ja-tutkimukset/vantaan-vaesto/kielet-ja-kansalaisuudet>. Luettu: 20.9.2025.

Vantaan kaupunki. 2024a Vantaan liikkumishjelma. Luettavissa: <https://www.vantaa.fi/fi/vantaan-liikkumishjelma>. Luettu: 20.9.2025.


World Health Organization (WHO) 2022. WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneve. Luettavissa: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content>. Luettu 14.10.2025.

Liite 3. Liikuntäläksyt materiaali.

Sivu 1


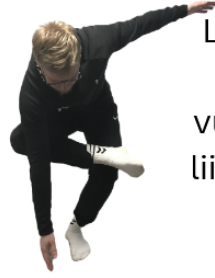


Sivu 2





**JALAN KOSKETUS
TAKAKAUTTA**

Kosketa kädellä kantapäähän takakautta. Tee 10 kertaa molemmille puolille. Tee liike hitaasti.



**PAKARAVENYTYS +
KUROTUS ALAS**

Laita jalka toiselle polvelle. Koukista jalkaa ja kurota vuorokäsin kohti lattiaa. Tee liike vuorotellen molemmille puolille 5 kertaa.


SIVUTAIVUTUS

Tuo kädet ylös ja lähde kallistumaan kyljestä asti sivulle. Pidä venytys 5 hengityksen ajan. Toista toiselle puolelle.

VIITTAUSKYKKY

Asetu kyykkyy. Nosta käsiä vuorotellen kohti kattoa. Pidä kädet suorana koko liikkeen ajan. Tee 10 kertaa molemmille puolille.



Sivu 3

KYNTTILÄ



Makaa selällä. Nosta jalat ja lantio ylös mahdollisimman monta kertaa. **HAASTA PERHE KYNTTILÄ KILPAILUUN - KUKA PYSYY PIDEMPÄÄN.**



VAAKA + TAIVUTUS



Taivuta itsesi eteenpäin ja nosta jalka taaksepäin. Kurota kädet lattiaan. Tee liikettä vuorotellen molemmilla jaloilla 10 kertaa.



ETUREISI + TAIVUTUS



Ota toisesta jalasta kiinni. Taivuta eteenpäin ja yritä koskettaa kädellä lattiaa. Tee liikettä molemmille puolille 10 kertaa.



TUULIMYLLY



Asetu leveään asentoon. Kosketa vuorotellen kädellä toista jalkaa ja nosta toinen käsi kohti kattoa. Vaihda puolta. Tee 10 kertaa molempiin suuntiin.




Sivu 4





KYYKKYMARSSI

Marssi kotisi ympäri kyykyssä. **HAASTA PERHE KILPAILUUN.**



PUMPPAUSKYYKKY

Laita sormenpäät lattiaan. Lähde pumppaamaan kyykkyyän ja ylös. Yritä pitää kantapäät ja sormet maassa koko ajan. Toista 15 kertaa.


ASKELKYYKKY +TAIVUTUS

Ota pitkä askel eteenpäin ja laske taka jalka lähelle lattiaa. Nosta etujalan puoleinen käsi ylös ja taivuta sivulle. Pidä venytys 5 hengityksen ajan ja toista toiselle puolelle.

ASKELKYYKKY +KIERTO

Ota pitkä askel eteenpäin ja laske takajalan polvi lähelle lattiaa. Kierrä molempia käsiä yhtä aikaa pois päin etujalasta. Tee 5 kiertoa ja vaihda puolta.



Sivu 5

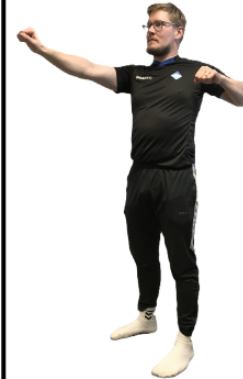
ASKELKYYKKY + TAAKSETAIVUTUS



Ota askel eteenpäin ja laske takajalan polvi lähelle lattiaa. Nosta kädet ylös ja taivuta taakse hitaasti. Tee liike vuorotellen molemmille puolille 5 kertaa.



NYRKKEILY



Seiso hyvässä asennossa. Nyrkkeile eteen vuorokäsin napakoita iskuja. Tee 10 kertaa molemmilla käsillä.



POLVENNOSTO



Nosta polvea ylös ja tuo kyynärpäätä polvea kohti. Tee sama toiselle puolelle. Toista 10 kertaa molemmille puolille.



MARJANPOIMINTA



Tuo toinen jalka eteen säilyttäen paino takajalalla. Kauhaise kädet etujalan varpaiden vierestä ympäri. Toista toiselle jalalle. Tee vuorotellen 10 kertaa molemmille puolille.



Sivu 6

8-PIIRTO JA TASAPAINOTTELU



Nosta jalka ilmaan ja tee numero 8. Tee 5 kertaa molemmilla jaloilla. **HAASTA PERHE KESTÄVYYS KILPAILUUN - KUKA JAKSAA ENITEN.**



REIDEN TAKAOSAN VENYTYS



Aseta toinen jalka suorana tuolille ja nojaa varpaita kohti. Pidä venytys 5 hengityksen ajan ja toista venytys toiselle puolelle.



VIIVAN YLI



HAASTA PERHE KILPAILUUN. Työnnä itsesi viivan yli. Voit käyttää mattoa viivana.




ISTU JA RUTISTA



Ota penkin reunasta tukea ja nosta polvet rintaan 10 kertaa. **HAASTA PERHE KILPAILUUN - KUKA TEKEE ENITEN.**




Sivu 7



ELÄMÄSI RAMBO

Kuvittele eteesi nyrkkeilysäkki. Nyrkkeile 3 kertaa 1 minuuttia eri lyönnein.





TELEMARK

Ota mäkihyppy asento ja loikkaa 3 x 10 hyppyä. **HAASTA PERHE KORKEUS TAI PITUUS HYPYYN.**





VIIVA HYPPI

Hyppää YHDELLÄ jalalla esineen yli 15 kertaa. Tee myös toinen jalka. **HAASTA PERHE KILPAILUUN - KUMPI HYPPIÄ NOPEAMMIN 15.**

KÄSILLÄ SEISONTA

Asetu seinän eteen ja lähde jaloilla kiipeämään seinää ylös 10 kertaa. **HAASTA PERHE KÄSILLÄ SEISONTAAN.**



Sivu 8

30

30 TOISTON HAASTE

Tee perheen kanssa päivän aikana kolmekymmentä kyykkyä.



PYÖRÄILEN KOULUUN JA TAKAISIN KOTIIN

HAASTA PERHE -
Lähden perheen kanssa pyöräilemään.



KÄVELEN KOULUUN JA TAKAISIN KOTIIN

HAASTA PERHE -
Lähden perheen kanssa kävelemään.



LENTOKONE

Aseta jalat parin lantiolle ja nosta ilmaan. Pidä pari ilmassa niin kauan kun pystyt. Voit kokeilla päästä kädet irti.



Sivu 9

VAAKAHAASTE



Mene Vaaka-asentoon. Kokeile kummallakin jalalla. HAASTA PERHE KESTÄVYYS VAAKAAN - KUKA PYSYY PIDEMPÄÄN.



LANKKUMESTARI

HAASTA PERHE lankku kisaan. Asettakaa lattialle 3 esinettä ja mene parin kanssa lankku asentoon. Äänimerkistä kilpaile kuka ehtii ottaa esineen ensin.



SELKÄ KYKKY



Asetu kaverin kanssa selät vastakkain. Käykää istumassa maassa niin monta kertaa kun pystyt.



KIVI-PAPERI-SAKSET + KYKKY

Pelatkaa parin kanssa kivi-sakset-paperi. Peli hävinnyt pudottautuu aina vähän alaspäin. Peli loppuu, kun toinen ei pysty enää menemään alemmas.




Sivu 10




POLVENNOSTO

Nosta polvea ylös ja tuo ristikkäinen kyynärpää polvea kohti. Tee sama toiselle puolelle. Toista 10 kertaa.




SIVUTAIVUTUS

Ota hyvä istuma-asento. Nosta kädet ylös ja taivuta käsiä kyljestä asti toiselle puolelle. Pidä venytys 5 hengityksen ajan.



JALKOJEN NOSTO

Ota tuolin reunoista kiinni. Suorista molemmat jalat yhtä aikaa eteen. Toista 10 kertaa.



VARPAILLE NOUSUT

Ota hyvä istuma-asento. Laita molemmat jalat tukevasti lattiaan. Nosta kantapäitä irti lattiasta 15 kertaa.

Sivu 11

UIMAPOTKUT



Pidä tuolin reunasta kiinni. Tuo molemmat jalat suorana eteen ja potkuttele jaloilla ylös-
alas 20 kerta. Tee tämä
3 kertaa.



SOUTU



Ota hyvä istuma-asento ja tuo kädet eteen. Souda käsillä isolla liikkeellä. Toista soutuliikettä 20 kertaa. Tee tämä 3 kertaa.



SIVUKUROTUS



Ota hyvä istuma-asento. Kurota sormia kohti lattiaa. Tee 10 kertaa molemmille puolille. Toista tämä 3 kertaa.



HIIHTOLIIKE



Ota hyvä istuma-asento. Tuo käsi ja ristikkäinen jalka eteen. Toista 10 kertaa. Tee tämä 3 kertaa.



Liite 4. Haastattelumuistio-Liikuntaläksyt.

Haastattelumuistio – Liikuntaläksyt

Paikka: 17.3.2026
 Aika: Martinlaakson koulu, Martinlaaksonpolku 6, Vantaa
 Paikalla: Tomi Hyvönen, Vantaan kaupunki, liikuntapalvelut
 Outi Palkama, Liikunnanopettaja

Pilotin suunnittelu

1. Miten arvioit liikuntaläksy-pilotin ennakkosuunnittelua toteutuksen näkökulmasta?
 - Perusteltu hyvin ja erittäin selkeästi mitä pilotilla haettiin ja tavoiteltiin.
 - Oli järkevä kokeilla, vaikka odotukset eivät olleet suuret.
2. Oliko pilotin tavoitteet mielestäsi selkeät koulun näkökulmasta?
 - Tavoitteet oli selkeästi kuvattu ja olosuhteet tavoitteiden asettamiseksi hyvin tunnistettu.
3. Jäikö suunnitteluvaiheessa mielestäsi jokin tärkeä asia huomioimatta, joka saattoi vaikuttaa osallistumiseen?
 - Oppilaiden ja huoltajien ymmärryksen varmistamiseksi, olisi voitu huomioida enemmän monikielinen toimintaympäristö. Tosin koulussa oppilaat puhuvat yli 60 eri kieltä, on mahdoton käyttää tulkkaukspalveluita tai käännettää materiaaleja sellaiselle määrälle.
4. Oliko pilotin aikataulu realistinen koulun arkeen nähden?
 - Pilotin suunnittelu ja aikataulu toteutettiin realistisesti. Pilotin onnistumiseksi, olisi ehkä parempi aloittaa heti syksyllä lukuvuoden alkaessa, jotta toiminta olisi nähtävissä enemmän osana koko lukuvuoden oppisuunnitelmaa oppilaiden näkökulmasta. Oppilaille olisi voitu käydä säännöllisesti muistuttamassa liikuntaläksyistä, jottei asia unohtuisi.
5. Mitä tekisit suunnitteluvaiheessa toisin, jos pilotti toteutettaisiin uudelleen?
 - Pilotin kesto oli lyhyt ja pitkäaikaisena hankkeena voitaisiin saada erilaisia tuloksia. Mikäli perheitä saisi mukaan pitäisi heitä osallistaa suunnitteluun, myös oppilaiden osallistaminen liikuntaläksyjen suunnitteluun voisi lisätä aktiivisuutta ja innostusta.

Viestintä ja huoltajien osallistuminen

Viestintä, tutkimuslupa ja ilmoitus Wilman kautta lukuisin eri kielin ja ohjeet kääntämiseksi tekoälyllä. Muistutus vastaukseksi kahdesti, eli yhteensä 3 viestiä asiaa koskien.

1. Miten arvioit viestintää huoltajille liikuntaläksy-pilotista?
 - Liikuntaläksyjen viestintä ei poikennut koulun omasta tavasta, joten se noudatti vakiintuneita käytänteitä ja muotoja.

2. Miksi arvelet, että suuri osa huoltajista ei reagoinut tutkimusviestiin?
 - Passiivinen oppilasjärjestelmä viestintä nähdään osana uudenlaista kommunikointi käyttäytymistä, jossa on huomattu, ettei viralliseen oppilasviestintään reagoida. Vahva arvio on, ettei asia kiinnosta kotona, tai kieliero on ollut suuri syy vähäiseen aktiivisuuteen.
3. Olisiko jokin toinen viestintätapa voinut toimia paremmin kuin Wilma?
 - Ei.
4. Miten huoltajien osallistumista voisi lisätä tulevaisuudessa?
 - Vapaaehtoisena muotona osallisuutta ei nähdä tapahtuvan, toiminnan pitäisi olla veloitettua. Mahdollinen keino osallistaa, on järjestää tapahtumamuotoisia kohtaamisia, johon huoltajat osallistuisivat. Tällöin heidät tavoitaisi kasvotusten osallisuuden lisäämiseksi.

Liikuntäläksyjen esittely oppilaille

1. Miten liikuntäläksy-pilotti esiteltiin oppilaille koulussa?
 - Auditoriossa konseptin esittäminen oppilaille oli onnistunut ratkaisu. Liikuntäläksyjä päästiin kokeilemaan yhdessä, mikä innosti oppilaita ja synnytti positiivisia mielikuvia. Esitys oli selkeä ja konkreettinen. Esityksestä jäi kokemus, että oppilaat olisivat ymmärtäneet mistä on kysymys.
2. Oliko esittely mielestäsi riittävän selkeä ja innostava?
 - Oli.
3. Ymmärsivätkö oppilaat mielestäsi, mitä heidän tuli tehdä?
 - Syntyi vahva mielikuva, että ymmärsivät, koska esitys oli selkeä ja Classroom-oppimisympäristö oli oppilaille tuttu.
4. Olisiko esittelyä voitu toteuttaa eri tavalla, jotta kiinnostus olisi ollut suurempaa?
 - Liikuntäläksyjen suorittaminen/palautus olisi voinut olla kilpailuna, esim. luokkana, kuka palauttaa eniten läksyjä, voittaa palkinnon.

Liikuntäläksyjen sisältö

1. Miten arvioit liikuntäläksyjen sisältöä oppilaiden näkökulmasta?
 - Liikuntäläksyn tehtävät olivat kivoja sekä helposti toteutettavissa. Oppilaiden ymmärrys on heikko ja oma liikkumistaito heikko suhteessa tehtävien sisältöön. Joten vaikka tehtävät olivat kuvan ja lyhyen kuvatekstin muodossa, olivat ne silti monelle liian haastavia ymmärtää.
2. Oliko tehtävien taso sopiva 7.-luokkalaisille?

- Lähtökohtaisesti olivat sopivan tasoisia.
3. Oliko liikuntaläksyissä mielestäsi riittävästi vaihtelua ja kiinnostavuutta?
 - Oli vaihtelua ja kiinnostava.
 4. Millaiset tehtävät voisivat mielestäsi motivoida oppilaita paremmin?
 - Aikaan sopivien keinojen, kuten Tiktokin tai muun ikäryhmässä trendeavan ilmiön hyödyntäminen. Liikuntaläksyt voisi olla hyvä linkitys 7-luokan terveystiedon oppisisältöön, jotta ymmärrys liikkumisen vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen saisi konkreettisemmän vaikutuksen oppilaissa.

Toteutuksen käytännön haasteet

1. Mitkä tekijät mielestäsi vaikuttivat siihen, että vain osa oppilaista osallistui pilotin toimintaan?
 - Yleinen passiivisuus ja asenne. Oppilasta ei välttämättä kiinnosta hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä huoltajien kiinnostuksen puute lapsen aktiivisuuden lisäämiseksi. Liikuntaläksyjen seuranta ja palautuspäivien tarkka ilmoittaminen ja muistuttaminen.
2. Vaikuttiko verkko-oppimisympäristö osallistumiseen?
 - Oppilaiden passiivinen osallistuminen ei voinut johtua verkkoalustasta, sillä he käyttävät sitä säännöllisesti. Mahdollisuus lisätä muistutus tai huomiota herättävä pop-up ikkuna voisi aktivoida toimimaan.
3. Millaisia käytännön esteitä oppilaat saattoivat kohdata liikuntaläksyjen tekemisessä?
 - Koti ei tue liikunnallista elämäntapaa. Kodin suhtautuminen liikkumiseen ja sen edistämiseen on kielteinen tai välinpitämätön.

Pilotin kehittäminen tulevaisuudessa

1. Millä tavoin liikuntaläksy-mallia voisi kehittää toimivammaksi?
 - Nopeampi reaktio suoritettuihin kotitehtäviin palautteenannon muodossa.
 - Edistymisen seuranta ja palkitsemisjärjestelmä kuten peleissä tai "kilpailuissa".
2. Millainen toteutustapa voisi lisätä oppilaiden osallistumista?
 - Jokin ohjelma mobiililaitteessa tai vieläkin yksinkertaisempi, kohderyhmälle luontainen tapa merkata liikuntaläksyjä.
3. Millainen rooli koululla ja opettajilla voisi olla liikuntaläksyjen tukemisessa?

- Tietoisuuden lisääminen kaikkien opettajien keskuudessa liikuntäläksyistä sen hyödyntämisestä esimerkiksi oppituntien tauottamisessa. Liikunta voisi olla osana TUTA-tunteja (tunnetaitoja).
- 4. Näetkö liikuntäläksyissä edelleen potentiaalia osana fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä?
- Jos saadaan kohderyhmä ymmärtämään liikkumisen vaikutukset omassa hyvinvoinnissa niin kyllä.
- 5. Käytännön ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi?
- Ei ehdotuksia.

Yleinen arvio

1. Mikä pilotissa toimi mielestäsi hyvin?
 - Ohjeistus, Classroom-oppimisympäristön hyödyntäminen, käytännönjärjestelyt, tiedotus ja sisältö. Materiaali voisi olla esim. GIF-muodossa tai videoina.
2. Mikä pilotissa ei toiminut odotetulla tavalla?
 - Osallistuvia oppilaita ja tehtyjä liikuntäläksyjä odotettiin huomattavasti enemmän.
3. Mitkä ovat mielestäsi tärkeimmät opit tästä pilotista?
 - Jos liikuntäläksyt toteutettaisiin, pitäisi olla pitkäjänteisempi projekti. Alussa pitäisi olla enemmän tukea oppilaalle, esimerkiksi muistuttamista ja seuranta. Liikuntäläksyt vaativat tukitoimia toiminnan vakiinnuttamiseksi, osaksi oppilaan arkea ja oppimisen rakenteita.