



Autti Aappo & Niiranen Olli

Luokanopettajat aktiivisia koulupäiviä edistämässä

Pro gradu -tutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Luokanopettajakoulutus  
2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Luokanopettajat aktiivisia koulupäiviä edistämässä (Aappo Autti & Olli Niiranen)

Pro gradu -tutkielma, 68 sivua, 5 liitesivua

Toukokuu 2021

---

Tutkimusten mukaan noin kolmannes lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi Suomessa. Liikkuva koulu -ohjelma on jo yli vuosikymmenen ajan pyrkinyt edistämään lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia suomalaisissa peruskouluissa erilaisten toimien avulla. Peruskoululaisista 92 prosenttia käy koulua Liikkuvassa koulussa, mikä vastaa noin puolta miljoonaa lasta ja nuorta. Tässä laadullisin menetelmin toteutetussa pro gradu -tutkielmassa selvitetään, miten luokanopettajat kehittäisivät Liikkuva koulu -ohjelmaa toteuttavaa toimintaa alakouluissa, sekä minkälaisia menetelmiä luokanopettajat pitävät toimivina koulupäivän aikaisen liikunnan edistämiseksi.

Tutkimuksemme on osa Oppimista liikkumalla -kehittämisen- ja tutkimushanketta. Tutkimusaineisto kerättiin luokanopettajille suunnatuissa Oulun kaupungin ja Oulun yliopiston yhteistyönä toteutetuissa täydennyskoulutustapahtumissa helmikuun 2019 aikana. Tutkimusaineisto kerättiin neljässä eri koulutustapahtumassa luokanopettajien (n=93) pienryhmäkeskusteluja nauhoittamalla. Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Tutkimustulosten mukaan opettajilla on selkeitä ajatuksia siitä, millä osa-alueilla Liikkuva koulu -toimintaa tulisi kehittää alakouluissa. Analysoitavasta aineistosta nousi esiin runsaasti erilaisia kehitysehdotuksia sekä mainintoja muun muassa hankintoihin ja rakentamiseen, käytössä oleviin tiloihin, välituntiliikuntaan, materiaaleihin sekä opetuskeinoihin liittyen. Lisäksi opettajien välinen yhteistyö sekä henkilökunnan asennoituminen yhteiseen toimintaan nähtiin yhtenä yleisimmistä kehityskohteista. Aineiston analyysi osoitti myös sen, että samoihin toimintamuotoihin liittyviä mainintoja tuli esiin myös silloin, kun opettajat keskustelivat toimivista menetelmistä koulupäivän aikaisen liikunnan edistämiseksi. Tutkimus osoitti, että alakoulujen Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteiden mukainen toiminta edellyttää kouluissa toimintatapojen tarkistamista ja aktiivista uudistamista, joita tukisi opettajille suunnattu täydennyskoulutus.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, koulupäivän aikainen liikunta, koulun toimintakulttuuri, Liikkuva koulu -ohjelma

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta</b> .....	<b>7</b>
2.1	<i>Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset</i> .....	8
2.2	<i>Liikuntasuositusten toteutuminen vuonna 2018</i> .....	9
<b>3</b>	<b>Liikkuva koulu -ohjelman toteutuminen alakouluissa</b> .....	<b>11</b>
3.1	<i>Käynnistyminen ja kehittyminen</i> .....	11
3.2	<i>Toimintamuodot</i> .....	13
3.3	<i>Onnistumiset, koetut ongelmat ja toiveet</i> .....	16
<b>4</b>	<b>Koulupäivän aikainen liikunta alakoulussa</b> .....	<b>18</b>
4.1	<i>Koululiikuntatunnit</i> .....	19
4.2	<i>Välituntiliikunta</i> .....	20
4.3	<i>Opetukseen integroitu liikunta ja istumisen tauottaminen</i> .....	21
4.4	<i>Koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutus oppimiseen</i> .....	22
4.5	<i>Aktiivista koulupäivää tukeva toimintakulttuuri</i> .....	23
<b>5</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b> .....	<b>26</b>
5.1	<i>Tutkimusmenetelmä</i> .....	26
5.2	<i>Aineiston keruu</i> .....	27
5.3	<i>Aineiston analyysi</i> .....	28
<b>6</b>	<b>Tutkimustulokset</b> .....	<b>37</b>
6.1	<i>Kehitysehdotukset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi</i> .....	37
6.1.1	<i>Välituntiliikunta</i> .....	37
6.1.2	<i>Hankinnat, rakentaminen ja tilat</i> .....	40
6.1.3	<i>Koulutus ja palaverit</i> .....	44
6.1.4	<i>Muu toiminta</i> .....	47
6.1.5	<i>Teemapäivät ja retket</i> .....	50
6.1.6	<i>Koulumatkaliikunta ja kodin vastuu</i> .....	51
6.2	<i>Liikuntaa lisäävät menetelmät</i> .....	52

<b>7</b>	<b>Pohdinta .....</b>	<b>58</b>
7.1	<i>Tutkimuksen luotettavuus.....</i>	58
7.2	<i>Tutkimustulosten tarkastelua .....</i>	60
7.3	<i>Johtopäätökset.....</i>	61
	<b>Lähteet .....</b>	<b>63</b>
	<b>Liitteet</b>	

# 1 Johdanto

Alakoululaiset oppilaat ovat fyysisesti vielä kohtuullisen aktiivisia, ja siksi osa oppilaista viettääkin muun muassa koulun välitunnit liikunnallisesti aktiivisilla tavoilla (Sääkslahti & Lauritsalo 2013). Keväällä 2018 liikuntasuosituksen mukaisesti tunnin päivässä liikkui hieman alle puolet 7–11-vuotiaista (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2019). Tieteelliseen näyttöön perustuen voidaan todeta, että liikkuminen terveellä ja mieluisalla tavalla tukee lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kasvua sekä hyvinvointia (Korjus & Paajanen 2016). Alakoulujen liikuntakasvatuksen yhtenä tavoitteena on tukea oppilaiden kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, sekä vahvistaa oppilaan myönteistä käsitystä itsestä paitsi liikkujana myös uusien asioiden oppijana (Sääkslahti & Lauritsalo 2013).

Syväojan ja kollegoiden (2012) mukaan liikunnalla on todettu olevan lukuisia positiivisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Yksittäiset tutkimukset antavat viitteitä siitä, että liikunnalla on positiivinen vaikutus oppimistulosten ja kognitiivisen suoriutumisen ohella myös koulunkäyntiin yleensä, kuten poissaolojen vähenemiseen ja jatko-opintosuunnitelmiin. On todennäköistä, että liikuntatuokioiden koulupäivän lomassa auttavat purkamaan ylimääräistä energiaa ja vähentävät siten häiriökäyttäytymistä. Aikaisempien tutkimuksien perusteella on oletettavaa, että liikunnan vaikutus oppimiseen välittyy monien eri tekijöiden kautta. Tällöin liikunta ei suoranaisesti vaikuta oppimistuloksiin, vaan jonkin toisen tekijän kautta. (Syväoja ym. 2012, 18–19.)

Fyysistä aktiivisuutta edistävää toimintaa tulisi tuoda perusopetukseen mahdollisimman laajasti jo aikaisessa vaiheessa, jotta jokaiselle oppilaalle luodaan hyvät lähtökohdat ja valmiudet aktiivisen elämäntavan omaksumiselle. Tutkimustiedon merkitys ja sen hyödyntäminen tulevaisuuden luokanopettajien näkökulmasta on tärkeää, jotta opetus voidaan toteuttaa käytössä oleviin resursseihin nähden parhaalla mahdollisella tavalla. Luokanopettajat ovat niitä, jotka näkevät läheltä kuinka erilaiset toimintatavat ja opetusmenetelmät toimivat käytännössä. Tämän vuoksi halusimme tutkimuksessamme perehtyä luokanopettajien kokemuksiin ja kehitysehdotuksiin koulun liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen liittyen. Lisäksi halusimme selvittää, millaisia toimintamuotoja luokanopettajat pitävät toimivina koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämisen näkökulmasta.

Ensimmäinen tutkimuskysymys tarkastelee luokanopettajien kehitysehdotuksia liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseen liittyen alakoulussa. Tarkoituksena on ensin esitellä koulujen käytössä olevia Liikkuva koulu -ohjelman eri toimintamuotoja, jotta lukijalle saadaan

paremmin havainnollistettua niiden moninaisuus, ja tulosten käsittely on myöhemmässä vaiheessa selkeämpää. Toinen tutkimuskysymys ottaa selvää toimintamuodoista, joita luokanopettajat ovat pitäneet toimivina koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämisen näkökulmasta.

Tutkimuskysymykseen vastaamalla pyritään selvittämään, millaisia näkemyksiä luokanopettajilla on Liikkuva koulu -ohjelmaa toteuttavasta toiminnasta ja kuinka he kehittäisivät oman koulunsa toimintaa. Tämän lisäksi olemme myös kiinnostuneita selvittämään, mitä toimintamuotoja luokanopettajat pitävät toimivina koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämisen näkökulmasta.

## 2 Lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta

Tässä luvussa tarkastelemme lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta, määrittelemme fyysisen aktiivisuuden käsitteen ja perehdymme 7–17-vuotiaiden liikkumissuosituksiin. Lisäksi luvussa tarkastellaan lasten ja nuorten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista ja eroja sukupuolten välillä vuoden 2018 osalta. Liikuntasuosituksien toteutumisen tarkastelussa hyödynnämme siihen aikaan käytössä olleita fyysisen aktiivisuuden perussuosituksia.

Liikunnallinen elämäntapa alkaa muodostumaan jo varhaisessa vaiheessa lapsuudessa, jolloin fyysisesti aktiivinen lapsi harjoittelee ja kehittää motorisia taitojaan. Liikkuminen ja motoristen taitojen opettelu edistää ja kehittää lapsen terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä. Lisäksi ne parantavat lapsen edellytyksiä koulunkäyntiin ja uusien asioiden oppimiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Lapsena harrastettu liikunta ennustaa myös liikunnallista aikuisuutta, joka on yhteydessä aikuisiän terveyteen ja elämäntapoihin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016; Tulokortti 2018, 8). Liikunnallisella lapsuudella voidaan edistää kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia ja myönteistä elämää, joka ehkäisee ja vähentää erilaisten sairauksien sekä terveyttä uhkaavien riskitekijöiden muodostumista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016).

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on kokonaisuus, joka muodostuu päivän aikana suoritetuista erilaisista tehtävistä. Nämä tehtävät ovat vahvasti kytköksissä nuorten arkipäivän rutiineihin, sosiaalisiin verkostoihin ja ympäristöön. (Tulokortti 2018, 5.) Kansainvälisen liikuntasuosituksen (Maailman terveysjärjestö WHO 2020) mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua kohtalaisen voimakkaalla intensiteetillä keskimäärin vähintään 60 minuuttia viikon jokaisena päivänä. Lisäksi liikunnan tulisi sisältää voimakasta, lihaksia ja luita vahvistavaa toimintaa vähintään kolmena päivänä viikossa. (World Health Organization 2020.) Lasten ja nuorten fyysinen kokonaisaktiivisuus koostuu kaikesta päivän aikana kertyvästä liikkumisesta, kuten esimerkiksi harrastuksista, omatoimisesta liikunnasta ja leikistä, koululiikuntatunneista ja arjen hyötyliikunnasta (Tulokortti 2018, 13).

Hirvensalon ja kumppaneiden (2016) mukaan lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttavat monet erilaiset taustatekijät. Yksi merkittävimmistä on koettu liikunnallinen pätevyys, jolla tarkoitetaan kokemusta edellytyksistään suoriutua fyysistä toimintaa ja motoriikkaa vaativista tehtävistä. Kokemukset lapsen ja nuoren koetusta pätevyydestä muodostuvat vuorovaikutuksessa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa. Parhaassa tapauksessa liikunnalla mahdollistetaan onnistumisen kokemuksia eri

liikkumistilanteissa, jotka pidemmällä aikavälillä edistävät lasten ja nuorten pystyvyyden tunnetta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Hirvensalo ym. 2016).

Yksinkertaisimmillaan fyysisen aktiivisuuden voi määritellä toiminnaksi, joka kattaa kaiken lihasten tahdonalaisen energiankulutusta lisäävän toiminnan. Fyysinen aktiivisuus on siis lihaksilla aikaansaatu kehon liike, joka kuluttaa energiaa. (Jaakkola ym. 2017, 644.) Fyysinen toiminta ja liikunnallinen suoritus pitävät sisällään vaikuttavaa ja tarkoituksenmukaista kehon liikettä. Nämä liikkeet syntyvät, kun kehon eri elimistöt toimivat yhteistyössä ja liikuttavat kehon eri osia. (Baechle & Earle 2008, 4.)

Vuori (2005) on sitä mieltä, että fyysinen aktiivisuus kattaa ainoastaan ihmisen fyysisen ja fysiologisen toiminnan. Fyysisestä aktiivisuudesta puhuttaessa saatetaan ajoittain käyttää arkisempaa sanaa liikkuminen, joka pitää sisällään useita eri liikuntamuotoja, joihin ei useimmiten liitetä miellelyhtymää harrastamisesta. Liikunnan hän näkee osana fyysistä aktiivisuutta, jonka hän määrittelee olevan henkilön omasta tahdosta tapahtuvaa, vapaa-aikaan ja reippailuun liittyvää liikkumista. Liikunnalla voidaan muun muassa edistää terveyttä, tarjota erilaisia kokemuksia taikka pyrkiä etukäteen määriteltyihin tavoitteisiin hyödyntämällä niitä edistäviä liikuntasuorituksia. Edellä mainittujen esimerkkien pohjalta liikunta on mahdollista jakaa viiteen osa-alueeseen: kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikuntaan. (Vuori 2005.)

Caspersen, Powell & Christenson (1985) puolestaan mainitsevat artikkelissaan, että fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan luurankoli hasten aikaansaamaa toimintaa, joka lisää henkilön energiankulutusta. Caspersenin ja kollegoiden (1985) mukaan liikunta tarkoittaa fyysistä aktiivisuutta, joka on ennalta suunniteltua ja toistuvaa. Liikunnan tavoitteena voidaan heidän mukaansa pitää kunto-ominaisuuksien ylläpitämistä tai niiden parantamista. (Caspersen, Powell & Christenson 1985, 126–128.)

## **2.1 Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset**

Vaikka liikunnan merkityksestä lasten ja nuorten kokonaisvaltaiselle terveydelle ja hyvinvoinnille on jo pitkään ollut tutkittua näyttöä, siitä huolimatta vain osa suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu liikuntasuositusten mukaisesti. Muutokset liikunnan määrässä ja nautitussa ravinnossa ovat johtaneet heikentyneeseen kestävyyskuntoon ja ylipainoon, josta yhä useammat lapset ja nuoret kärsivät. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021,



9.) Vuoden 2021 keväällä julkaistussa uusissa lapsille ja nuorille suunnatuissa liikkumissuosituksissa termi fyysinen aktiivisuus on korvattu termillä liikkuminen, mutta tässä tutkimuksessa näillä termeillä voidaan nähdä tarkoittavan samaa asiaa (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021, 9).

Maailman muuttuessa yhä enemmän istuvammaksi sekä televisioiden ja tietokonepelien kehittyessä arjen liikunta on vähentynyt, jonka seurauksena lapset ja nuoret ovat lihoneet sekä heidän fyysinen kuntonsa on heikentynyt. Vuonna 2016 vähintään viitenä päivänä viikossa yli kaksi tuntia ruudun ääressä aikaa viettivät lapsista ja nuorista 49 prosenttia, ja vuonna 2018 lukumäärä oli noussut jo 55 prosenttiin. Samaan aikaan mitattujen paikallaanolon sekä liikkumisen osuuksissa ei ollut tapahtunut isompia muutoksia. (Kokko ym. 2019.)

Liikunnalla on runsaasti mahdollisuuksia kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edesauttamisessa. Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi keväällä 2021 uudet liikkumissuositukset 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Kaikille kyseisiin ikäryhmiin kuuluville suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä. Liikkumistapa tulee toteuttaa yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioon ottaen. Liikkumisen lisäksi suositukseen kuuluu runsaan ja pitkäaikaisen paikallaanolon välttäminen. Liikkumista suositellaan viikon jokaiselle päivälle ja siitä suurimman osan tulisi olla kestävyystyypistä. Vähintään kolmena päivänä viikossa tulisi tehdä rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa toimintaa. Erilaisten liikuntataitojen kehittymiseksi, liikkumisen tulisi olla monipuolista. Suosituksissa todetaan, että liikunnan ei tarvitse tapahtua kerralla, vaan se voi muodostua useista eri hetkistä päivän aikana. Lisäksi suosituksissa mainitaan, että myös vähäisempi liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositukset eivät täytyisikään jokaisena päivänä. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021, 11.)

## **2.2 Liikuntasuositusten toteutuminen vuonna 2018**

Heinosen ja kollegoiden (2008) mukaan fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotialle on yleissuositus, joka on tarkoitettu soveltumaan kaikille lapsille ja nuorille - niin urheilulle kuin erityistuen tarpeessa oleville. Päivittäinen liikunta on kouluikäisille terveen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edellytys. Koululainen tarvitsee fyysistä aktiivisuutta viikon jokaisena päivänä. Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan 7–18-vuotiaiden

tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla ja yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. (Heinonen ym. 2008.)

Kokon ja kumppaneiden (2019) tekemän *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa* - tutkimuksen mukaan keväällä 2018 liikuntasuosituksen mukaisesti, eli joka päivä vähintään tunnin verran liikkui 38 prosenttia kaikista 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Vastaava luku vuoden 2016 tutkimuksissa oli 32 prosenttia, joten kyselyaineiston perusteella suositusten mukainen liikkuminen oli lisääntynyt. 7–11-vuotiaista suosituksen mukaan liikkui melkein puolet, 13-vuotiaista noin joka kolmannes ja 15-vuotiaista vain enää viidennes. Siitä huolimatta, että koululiikunnan arvostuksen nähdään hetkellisesti lisääntyvän yläkouluun siirryttäessä (Yli-Piipari 2011, 58), vähenee tyttöjen ja poikien päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrä edelleen iän myötä (Kokko ym. 2019).

Sukupuolten välisiä eroja tarkastellessa, Kokon ja kollegoiden (2019) mukaan pojat liikkuvat tyttöjä enemmän liikuntasuosituksen mukaisesti, kun taas tytöt olivat aktiivisempia 5–6 päivänä viikossa. Vähemmän liikkuvien (0–2 päivänä ja 3–4 päivänä) ryhmässä tyttöjä ja poikia oli lähes yhtä paljon. Erot sukupuolten välisessä liikunta-aktiivisuudessa ovat kaventuneet. Vielä vuonna 2016 pojat olivat jokaisessa ikäluokassa (9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat) tyttöjä aktiivisempia liikkujia, mutta vuoden 2018 tuloksissa merkittäviä eroja oli enää vain 9- ja 15-vuotiaiden välillä. (Kokko ym. 2019.)

### **3 Liikkuva koulu -ohjelman toteutuminen alakouluissa**

Suurin osa suomalaisista lapsista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän, minkä takia liikuntaa on pyritty lisäämään erilaisilla toimenpiteillä, hankkeilla ja ohjelmilla (Laine ym. 2011, 9). Tässä luvussa esitellään Liikkuva koulu -hankkeen ja -ohjelman tavoitteet, pilottihankkeessa mukana olleiden koulujen keskeiset toimintamuodot sekä onnistuneen toiminnan vaikutuksia koulun toimintakulttuurissa. Tämän lisäksi kerrotaan myös pilottien kokemista ongelmakohdista syksyn 2010 aikana.

Kymmenen vuoden ajan Liikkuva koulu -ohjelma on eri toimenpiteillä pyrkinyt lisäämään liikettä oppilaiden koulupäivien aikana. Lasten ja nuorten ollessa kohderyhmän keskiössä, monissa kouluissa henkilökunnan kannustaminen työpäivän aikaiseen liikuntaan on jäänyt taka-alalle, sillä alle puolet peruskoulujen opettajista kokee koulun tukevan heidän hyvinvointiaan ja liikkumistaan. Koulujen henkilökunta toivookin, että tulevaisuudessa huomiota kiinnitettäisiin oppilaiden lisäksi myös enemmän kouluhenkilökunnan työhyvinvoinnin edistämiseen osana Liikkuvaa koulua. (Kulmala ym. 2020.)

#### **3.1 Käynnistyminen ja kehittyminen**

Laine ja kumppanit (2011) mainitsevat, että politiikkariihessä vuonna 2009 pääministerinä toimineen Matti Vanhasen II hallitus otti kantaa lasten ja nuorten liikuntaedellytysten kehittämiseksi. Kannanotossaan hallitus linjasi toimia, joita tarvittiin hallitusohjelman tavoitteiden toteutumisen varmistamiseksi. Näiden linjausten pohjalta Liikkuva koulu -hanke käynnistettiin yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön, sosiaali- ja terveysministeriön sekä puolustushallinnon kanssa. Keskeiset yhteistyötahot, kuten Opetushallitus, eri kansalaisjärjestöt sekä Liikunnan ja kansanterveys edistämissätiö, LIKES, joka vastaa hankkeen tutkinnasta, arvioinnista ja seurannasta olivat myös antamassa panoksensa hankkeen onnistumiselle. (Laine ym. 2011, 11.)

Liikkuva koulu -hankkeen päätavoitteena ja päämääränä on liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen peruskoulujen koulupäivään ja sen kontekstiin sekä vakiinnuttaa liikunnallinen toimintakulttuuri osaksi suomalaisia kouluja. Koulun liikunnan lisäämisellä ei tarkoiteta ainoastaan liikuntaa oppiaineena, vaan kaikkea sitä fyysistä aktiivisuutta, joka sisältyy koulupäivään tai sen välittömään yhteyteen, kuten esimerkiksi välitunteihin sekä koulumatkoihin. (Kämppi ym. 2013.) Yhteiseksi tavoitesuunnaksi asetettiin alun perin

kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suositus, joka kehottaa koululaisia liikkumaan koko päivän aikana vähintään 60 minuuttia (Aira, Turpeinen & Laine 2019, 6). Liikkuva koulu -hanke on moniulotteinen, monitasoinen ja muuttuva hanke. Hankkeen päämääränä on laajentua merkittäväksi ohjelmaksi yhdistämällä samaan suuntaan pyrkivät tahot, ja vakiinnuttaa kouluihin fyysisen aktiivisuuden suositus: tunnin verran koulupäivän aikaista liikuntaa kaikille (Blom 2012).

Pilottihankkeiden tutkimuksen ja seurannan tavoitteena oli selvittää, miten hanke toteutuu kouluissa ja mitkä ovat sen vaikutukset koulun toimintakulttuuriin, oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen ja kouluyhteisöön. Tämän lisäksi tutkimuksella pyrittiin myös selvittämään hankkeen sosiaalisia vaikutuksia kouluyhteisöön, esimerkiksi vaikutuksia koulun ilmapiiriin, koulun sosiaalisiin suhteisiin ja kiusaamiseen koulussa. (Laine ym. 2011, 12.)

Laine ja kollegat (2011) mainitsevat, että Liikkuvan koulun 21 pilottihanketta 45:ssä eri koulussa käynnistyivät eri puolella Suomea syksyllä 2010, ja kyseessä olevat koulut toimivat muutoksen suunnannäyttäjinä. Hankkeista 12 oli yhden koulun hankkeita ja loput hankkeet koostuivat kahdesta tai useammasta koulusta, mutta enimmillään seitsemästä. Hankkeiden käynnistyessä, koulujen puitteet ja lähtökohdat vaihtelivat merkittävästi. Myös sillä oli merkitystä, olivatko hankkeet yhden vai useamman koulun laajuisia. Hankkeen omistajuudesta vastasi joko koulu itse, kaupunki tai kunta, koulu ja kunta yhteistyössä. Lisäksi yhdessä pilotissa omistajuudesta vastasi koulun ulkopuolelta tuleva projektiryhmä. (Laine ym. 2011, 15.)

Liikkuva koulu -hanke laajeni ohjelmaksi kesäkuussa 2011 Jyrki Kataisen hallituksen ohjelmaan kuuluvalla kirjauksella. Tämän jälkeen Liikkuva koulu -ohjelmasta on tullut osa Suomen hallitusohjelman kärkihanketta, joka koskee osaamista ja koulutusta. Ratkaisevana tekijänä toimi Juha Sipilän hallitusohjelma, joka nosti Liikkuva koulu -ohjelman Osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeeksi. (Sipilä 2015, 17.) Ohjelman tavoitteena oli lisätä liikkumista peruskouluissa ja saada ohjelmasta valtakunnallisesti kattava, mikä toteutui toivotulla tavalla, sillä loppuvuodesta 2018 ohjelma oli laajentunut 90 prosenttiin suomalaisista peruskouluista. Tämän lisäksi rekisteröityneitä kuntia oli 289, joka vastaa 93 prosenttia kaikista Suomen kunnista. Kynnys rekisteröintiin tehtiin matalaksi, sillä rekisteröityminen oli mahdollista veloitusetta ohjelman verkkosivuilla syksystä 2014 alkaen. (Aira, Turpeinen & Laine 2019, 4–5, 28.)

Aira ja kumppanit (2019) mainitsevat, että hankkeen käynnistyessä sen alkuperäinen tavoite oli noudattaa suomalaista liikuntasuosituksia koululaisille, mutta ohjelman edetessä tavoite muokkautui ja muodostui julkinen tavoite, jolla pyrittiin aktiivisempiin ja viihtyisämpiin koulupäiviin. Tarkoituksena oli pyrkiä muuttamaan koulujen toimintakulttuuria siten, että se mahdollistaa fyysisen aktiivisuuden, tekemällä siitä yleistä ja hyväksytyä. Tavoite on suuri, sillä toimintakulttuurin muutos haluttiin saada koskemaan koko koulupäivää. Oppilaiden liikuntasuositusten lisäksi haluttiin saada koko kouluyhteisön koulupäivistä aktiivisempia ja viihtyisämpiä. Vahvaan asemaan nousi koulujen autonomia ohjelman toteuttamisessa: koulut saivat itse päättää toimintakulttuuristaan ja esimerkiksi siitä, kuinka paljon oppilaat ovat osallisina suunnittelussa ja toteutuksessa. Eräs valtion virkamies mainitsi juuri koulujen oman päätösvalan olevan yksi avain Liikkuvan koulun menestystarina. (Aira ym. 2019, 6–8)

Aira ja kumppanit (2019) mainitsevat, että ohjelman kehityksen kiihtyminen ja valtakunnallistuminen mahdollistui myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) avulla, jotka otettiin käyttöön vuoden 2016 aikana. Kuntien paikallisissa opetussuunnitelmissa alettiin painottamaan opettajien Liikkuva koulu -koulutusta. Vuodesta 2014 lähtien myös opettajankoulutuksessa alettiin tarjota Liikkuva koulu -koulutusta luokan- ja aineenopettajaopiskelijoille. Julkisten laitosten kehitystyön lisäksi ohjelma on kiihdyttänyt useiden eri tahojen yhteistyötä ja verkostoitumista. Paikalliset, alueelliset ja valtakunnalliset verkostot ovat laajentuneet ja yhteistyö kiihtynyt eri toimijoiden välillä. Koulut ovat ryhtyneet yhteistyöhön erilaisten järjestöjen, yritysten ja urheiluseurojen kanssa, jotka tähtäävät kohti samoja tavoitteita omilla ehdoillaan ja näkökulmillaan. (Aira ym. 2019, 9–10.)

### **3.2 Toimintamuodot**

Syyslukukaudella 2011 pilottikoulujen toimintaa seurattiin päiväkirjojen avulla, jotka pitivät sisällään tehtyjä toimintoja kuvaavia toimenpiteitä ja huomioita syksyn ajalta. Hankkeen käynnistysseminaarissa nimettiin 21 mentoria, jotka antoivat hankkeessa mukana oleville kouluille asiantuntijatukea. Seurantapäiväkirjojen, puhelinhaastatteluiden, mentoreiden päiväkirjojen, dokumenttien sekä hankekäyntien yhteydessä tehtyjen havaintojen pohjalta valittiin pilottien keskeisimmät toimintamuodot. Pilottien keskeisimmät toimintamuodot löytyvät taulukosta 1.

Kerätyissä päiväkirjoissa erilaisista toimintamuodoista esiin nousi eniten mainintoja saaneet teema- ja tapahtumapäivät sekä koulutus ja palaverit (taulukko 1). Erilaiset teemapäivät

keräävät osallistujia liikkumaan yhdessä koko koulun voimin, mutta Laineen ja kumppaneiden (2011) mukaan ne ovat kuitenkin pääosin vain kertaluonteisia ja osa niistä liittyy muuhun kuin Liikkuva koulu -kokonaisuuteen. Tästä huolimatta ne ovat siltikin luettavissa liikunnallisiin tapahtumiin. (Laine ym. 2011, 13–19.)

TAULUKKO 1. Pilottien keskeiset toimintamuodot sekä lukumäärät syksyllä 2010 sekä 2011 (mukaillen Laine ym. 2011, 16; Tammelin ym. 2012, 21).

Toiminnot	Käytännössä	Vuonna 2010	Vuonna 2011	Yhteensä
Teemapäivät	Liikunnalliset tapahtumat, kilpailut, kampanjat	19	15	34
Koulutus, palaverit	Välkkäräkoulutukset, opettajien liikuntakoulutukset, täydennyskoulutus	19	17	36
Hankinnat, rakentaminen	Liikuntavälineet, lähiliikuntapaikat	18	16	34
Muu toiminta	Kerhojen perustaminen ja tehostaminen, vähän liikkuvien oma kerho, kuntokortit, liikuntapäiväkirjat, infotilaisuudet, liikunnalliset aamunavaukset	17	15	32
Välituntiliikunta	Pidennetyt ja ohjatut välitunnit, välkkäritoiminta, kisat, pelit, välituntimaraton	16	15	31
Retket	Liikunnalliset retket, tutustumisretket, marjaretket	12	8	20
Koulumatkaliikunta	Infotilaisuudet vanhemmille ja oppilaille, kannustus	4	5	9

Laineen (2011) ja muiden mielestä hankkeeseen liittyvä oppilaiden koulutus (taulukko 1) koskettaa enimmäkseen melko pientä osaa koulujen nuorista. Oppilaat ovat yleensä aktiivisia ala- ja yläkoululaisia, jotka on koulutettu luokkien ja koulujen liikuttajiksi. Hankinnoilla puolestaan on pyritty parantamaan koulujen varustetasoa ja liikunnallisia olosuhteita. Tämä tarkoittaa sitä, että oppilaita on osallistettu muun muassa lähiliikuntapaikkojen suunnitteluun. Liikkuva koulu -hankkeen väliraportissa (2011) mainitaan, että välituntiliikunnalla sekä sen erilaisilla toimintamuodoilla on nähty olevan eniten vaikutusta alakoulun oppilaiden aktivoimisessa. Välitunneilla toteutetut toimintamuodot, jotka on suunniteltu pitkäaikaisiksi ja kestäväksi useita viikkoja, ovat edistäneet myös sellaisten oppilaiden liikunnallisuutta, jotka eivät muuten ole mukana liikunnallisessa toiminnassa. (Laine ym. 2011, 16.) Liikkuminen välitunneilla on kaikille tärkeää, mutta etenkin vähän liikkuville lapsille ja nuorille se on vieläkin isommassa roolissa, sillä heidän päivittäisestä reippaasta liikkumisestaan 42 prosenttia tapahtuu koulupäivän aikana (Tammelin ym. 2015).

Koulumatkojen aikana mahdollisesti tapahtuvaan liikuntaan tehtiin väliraportin (2011) mukaan harvoin toimenpiteitä. Erilaiset infotilaisuudet sekä kartoitukset ovat olleet vaikuttamiskeinoina pyrkimyksenään lisätä oppilaiden koulumatkaliikuntaa. Muutamassa pilotissa mainittiin myös, että oppilaiden vanhemmille on kerrottu koulumatkaliikunnan merkityksestä ja oppilaita on kehoitettu kulkemaan koulumatkat esimerkiksi pyörällä tai jalan. (Laine ym. 2011, 17.)

Turpeisen ja kumppanien (2013) mukaan lasten ja nuorten aktiivisella koulumatkaliikunnalla on myös sosiaalisia, taloudellisia ja ympäristöllisiä hyötyjä. Vaikkakin lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi on viimeisten vuosien saatossa tehty lukuisia erilaisia toimenpiteitä, siitä huolimatta koulumatkojen merkitystä päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistäjänä ei ole vielä otettu riittävän hyvin huomioon. Koulumatkaliikunnan edistämiseksi vaaditaan laajempaa yhteistyötä eri hallintokuntien edustajien, oppilaiden vanhempien sekä kävelyyn ja pyöräilyyn erikoistuneiden asiantuntijoiden kanssa. Turvalliseen koulumatkojen kulkemiseen voidaan kouluissa vaikuttaa opettelemalla liikennesääntöjä, pyörän hallinta- ja käsittelytaitoja sekä tutustua turvallisiin koulureitteihin yhteistyössä kodin, koulun ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa ennemmin, kuin kieltää aktiivinen koulumatkaliikkuminen kokonaan turvallisuussyihin vedoten. Liikenteessä liikkuen ja kulkien lapset ja nuoret oppivat myös liikennekäyttäytymistä. (Turpeinen, Lakanen, Hakonen, Havas & Tammelin 2013, 5, 11.)

### 3.3 Onnistumiset, koetut ongelmat ja toiveet

Kaikkien Liikkuva koulu -hankkeessa mukana olevien pilottikoulujen hankevastaaville järjestettiin tammikuun 2011 aikana puhelinhaastattelut, jossa keskustelua ohjattiin valmiiksi laaditulla kysymysrungolla. Kysymyksien aiheet liittyivät toiminnan käynnistymiseen, lasten ja nuorten osallistumiseen hankkeen toimintoihin, hanketoiminnan aikaisiin onnistumisiin ja ongelmiin sekä eri tahojen väliseen yhteistyöhön ja hankkeen työnjakoon. (Laine ym. 2011, 17.)

Laine ja kumppanit (2011) mainitsevat, että haastatteluista saatujen vastausten perusteella hankkeiden toiminnan käynnistymiseen ja toteutuneisiin toimintoihin syksyn 2010 aikana oltiin pääsääntöisesti oltu tyytyväisiä. Onnistumisen kokemuksia toiminnan vaikutuksista oltiin koettu laajalla rintamalla. Hankevastaavien maininnoissa esiin nousseet onnistumiset pystyttiin jakamaan seuraavanlaisiin teemoihin: toiminnan eteneminen hankesuunnitelman mukaisesti, opettajien positiivinen suhtautuminen hankkeeseen ja myönteisen ilmapiirin lisääntyminen, koulupäivän aikana tapahtuvan liikkumisen mahdollisuuksien lisääminen, koulun toimintakulttuurin muuttuminen, oppilaiden levottomuuden vähentyminen ja yhteistyön lisääntyminen. (Laine ym. 2011, 17–18.)

Konkreettisia esimerkkejä toiminnan onnistumisesta olivat hankevastaavien mukaan havaitut oppilaiden lisääntynyt liikunta, toimintakulttuurin kehittyminen liikunnallisempaan suuntaan ja yhteistyön parantuminen (Aira ym. 2012). Puolet haastateltavista mainitsivat, että opettajien hyvä suhtautuminen hankkeeseen, myönteinen ilmapiiri liikunnan lisäämiseen, muuttuvat asenteet liikuntaa kohtaan ja liikunnan merkityksen ymmärtäminen koulun arjessa olivat heidän mielestään tärkeimpiä onnistumisia sekä Liikkuva koulu -hankkeen näkyviä vaikutuksia. Kouluissa on tämän lisäksi alettu miettimään asioita siitä näkökulmasta, että miten oppilaita voitaisiin aktivoida liikkumaan enemmän, sen sijaan että heitä pidettäisiin koko ajan silmällä mahdollisen kielletyn toiminnan estämiseksi. Eräissä kouluissa oli esimerkiksi arvioitu uudelleen koulun järjestyssääntöjä sen kannalta, estävätkö tai mahdollistavatko ne oppilaiden koulupäivän aikaisen liikkumisen. (Laine ym. 2011, 18.)

Lähestulkoon kaikki hankekoulut olivat mainintojensa perusteella lisänneet koululaisten mahdollisuuksia koulupäivän aikaiseen liikkumiseen muun muassa välituntiliikunnan kehittämisen ja siihen panostamisen, kerhotoiminnan elpymisen, liikuntatuntien lisäämisen sekä erityyppisten tapahtumien ja tempauksien järjestämisen ansiosta. Uusien toimintatapojen ja rakenteiden sisäistämisen sekä uuden toiminnan suunnittelun ja käynnistymisen myötä



koulujen toimintakulttuurit ovat pikkuhiljaa muuttumassa liikunnallisemmiksi. (Laine ym. 2011, 18.)

Laine ja kollegat (2011) mainitsevat, että kouluille tarjottu mentoriyhteistyö koettiin myös hyödylliseksi ja hankkeen kannalta edistäväksi toiminnaksi. Yli puolet hankevastaavista kertoi, että mentorin kanssa oli sovittu tapaamisia ja heihin oli oltu lisäksi yhteyksissä sekä puhelimitse että sähköpostitse. Mentorit olivat itse kertoneet tapaamisien sisältäneen hankkeen toiminnan läpikäymistä, todennäköisien haasteiden selvittämistä sekä ajatuksien jakamista ja ohjeita toiminnan kehittämiseksi eteenpäin. Joillekin hankkeesta vastuussa oleville vastaajille mentorien kanssa tehtävä yhteistyö oli vasta alkutekijöissään, jonka takia heille oli epäselvää, miten mentoreita tulisi hyödyntää koulujen hanketoimintaa edistävästi. (Laine ym. 2011, 20.)

Pilottivaiheen yleisimmät ongelmat liittyivät suurimmaksi osaksi ajanpuutteeseen, aikatauluihin ja tehtyyn yhteistyöhön eri tahojen kanssa. Lisäksi henkilökunnan sitoutuminen ja vastuunkanto toiminnan onnistumisesta nähtiin puutteellisena ja toimintaa haittaavana tekijänä. (Aira ym. 2012.) Laineen ja kollegoiden (2011) mukaan koulut ovat nähneet paljon vaivaa suunnitteluihin, mutta käytännön tasolla toimintojen onnistuminen vaatii välttämättömien rajoitusten tekemisiä. Osa opettajista pelkäsi hankkeesta johtuvien rajausten tekevän koetusta työtaakasta liian suuren, joka saattoi osaltaan olla vaikuttamassa halukkuuteen sitoutua hankkeeseen. Toiminnan yhteiskoordinoinnin koettiin myös olevan haastavaa, jonka seurauksena vastuu toiminnasta jää yhden ihmisen hoidettavaksi. Tämä oli neljän haastateltavan mielestä suurin koettu ongelma pilottivaiheen aikana. (Laine ym. 2011.)

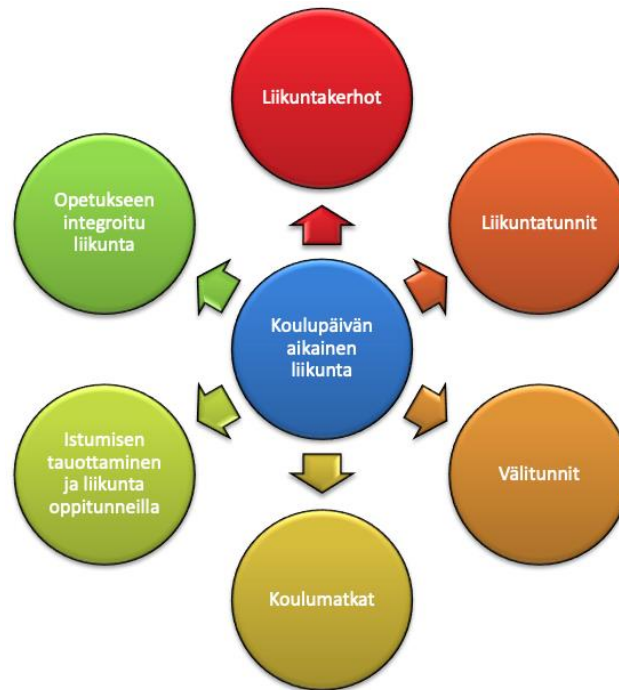
Yhteistyö Liikkuva koulu -hankeorganisaation sekä koulujen välillä oli haastateltavien mukaan sujunut hyvin ja kouluissa oltiin tyytyväisiä tarjottuihin koulutuksiin, seminaareihin ja tiedottamiseen. Hankkeesta vastaavalle organisaatiolle osoitetuissa kehitysehdotuksissa ja toiveissa esitettiin parannusehdotuksia hankkeiden keskinäiseen yhteistyöhön ja tietämyksen edistämiseen sekä hankeorganisaation ja koulujen vastavuoroisen aikataulullisen toiminnan ja medianäkyvyyden kehittämiseen. Vähän alle puolet hankevastaavista koki koulujen välisen yhteistyön ja ideoiden jakamisen kallisarvoiseksi lisäksi, sillä muiden kokemien onnistumisien ja koettujen ongelmien tiedostaminen voisi edistää ja kehittää oman hankkeen toimintaa. (Laine ym. 2011, 20.)

## 4 Koulupäivän aikainen liikunta alakoulussa

Lyhyet koulupäivät, välituntien runsas määrä ja niiden pituus, ilmainen kouluruokailu sekä koulumatkojen kulkeminen pyöräillen tai jalan ovat suomalaisessa koulumallissa arkipäivää. Kansainvälisessä vertailussa suomalainen koulupäivä erottuu muiden maiden joukosta tämän poikkeuksellisen kokonaisuuden ansiosta. (Kantomaa ym. 2018, 8.) Tutkittua tietoa liikunnan merkityksestä muun muassa pitkäaikaissairauksien ehkäisemiseen ja elämänlaadun parantamiseen liittyen on ollut jo pitkään saatavilla (Jaakkola 2012, 53). (Husu ym. 2018, 9). Tämän lisäksi on myös todettu, että liikunnan aikaansaamat suotuisat fysiologiset ja anatomiset muutokset vaikuttavat kehon toiminnan lisäksi myös aivojen toimintaan, ja sitä kautta oppimiseen. Erityisesti oppitunnin aikana pidetty tauko ja oppitunnilla hyödynnettävät toiminnalliset opetusmenetelmät ovat keinoja mahdollistaa ja lisätä oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa, ja joilla on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia oppimiseen ja oppimistuloksiin. (Kantomaa ym. 2018, 5.)

Kalajan (2013) mielestä kaikki keinot, joilla saadaan oppilaita liikkumaan ja passiiviset istumisjaksot katkaistua, ovat merkityksellisiä toimintakyvyn ylläpitämisen ja kehittämisen kannalta. Käytännön toimia, joilla koulupäivään ja sen välittömään yhteyteen voidaan saada liikettä varsinaisten liikuntatuntien ohella, ovat muun muassa koulupäivien rakenteen muokkaaminen, välituntiliikunta, oppitunneilla tapahtuva liikunta, teemapäivät, kerhotoiminta ja koulumatkat. Koulupäivän rakenteen muokkaamisella tarkoitetaan järjestelyjä, joissa osa välituntien aikaresursseista siirretään toiseen kohtaan koulupäivää. Kun osa välitunneista pidetään lyhyempinä kuin perinteinen 15 minuuttia, saadaan johonkin kohtaan koulupäivää kerättyä pitempi tauko, joka mahdollistaa liikkumisen. Välituntiliikuntaan voidaan aika- ja välinejärjestelyjen lisäksi sisällyttää vertaisliikkujatoimintaa, jossa osa oppilaista toimii muiden aktivoijina ja toiminnan käynnistäjinä. (Kalaja 2013).

Aikaisempien tutkimuksien perusteella on oletettavaa, että liikunnan vaikutus oppimiseen välittyy monen eri tekijän kautta. Tällöin liikunta ei suoranaisesti vaikuta oppimistuloksiin, vaan jonkin toisen tekijän kautta. (Syväoja ym. 2012, 18–19.) Tässä kappaleessa tulemme tarkemmin käsittelemään ja avaamaan koulupäivän aikaisen liikunnan eri muotoja (kuvio 1) ja niiden vaikutuksia oppimiseen sekä liikunnan ja oppimisen yhteyksiä välittäviä tekijöitä.



KUVIO 1. Liikunta koulupäivän aikana (mukaiillen Kantomaa ym. 2018).

#### 4.1 Koululiikuntatunnit

Koululiikunta on opetussuunnitelmaan pohjautuvaa ohjattua toimintaa, jonka suunnittelusta ja toteutuksesta kouluissa vastaavat opettajat (Sääkslahti ym. 2012, 5). Opetuksen tavoitteena on edistää ja tukea oppilaiden fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia. Monipuolisen liikkumisen ja monipuolisten liikuntakokemusten kautta tutustutaan oman kehon toimintaan ja edistetään positiivista suhtautumista sitä kohtaan (Opetushallitus 2014, 273). Kantomaan ja kumppaneiden (2018) mukaan liikunnanopetuksen suunnittelu ja organisointi lähtee liikkeelle lukujärjestyksen laadinnasta ja siitä, miten liikuntatunnit tulisi asettaa pitkin viikkoa eri päiville (Kantomaa ym. 2018, 12). Perusopetuksessa yhteisenä oppiaineena liikuntaa tulee olla vähintään kaksi viikkotuntia, joiden aikaisen toiminnan tulisi sisältää mahdollisimman paljon liikettä ja mahdollisimman vähän seisoskelua sekä jonottamista. Kaikille yhteisen liikunnan lisäksi lasten ja nuorten liikuntatuntien määrään voidaan olennaisesti vaikuttaa myös erilaisilla vapaasti valittavilla valinnaisaineilla, joihin liikuntakin lukeutuu. (Palomäki, Heikinaro-Johansson & Lyyra 2019.)

Kokonaisuudessaan koululiikunta mahdollistaa lapsille ja nuorille poikkeukselliset olosuhteet harjoitella liikuntataitojen lisäksi myös tärkeitä sosioemotionaalisia taitoja, kuten esimerkiksi yhteistyö- sekä vuorovaikutustaitoja (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2019). Opetusta

antavien henkilöiden on pyrittävä edistämään liikuntaryhmän sisäistä ilmapiiriä, jolloin liikuntakasvatus tarjoaa turvallisen ympäristön toisia oppilaita kunnioittavalle vuorovaikutukselle, vastuulliselle toiminnalle, tunteiden tunnistamiselle ja niiden säätelylle, itsensä kehittämiseksi sekä positiivisen ja pystyvän minäkuvan muodostumiselle (Opetushallitus 2014, 273; Lyyra ym. 2019, 93).

## 4.2 Välituntiliikunta

Jääskeläinen, Kivimäki ja Pekkala (1985) mainitsevat, että ala-asteikäinen koululainen on oppituntien aikana suurimmaksi osaksi sidoksissa pulpettiinsa, joka on oppilaan kehitysvaihetta ajatellen hänelle luonnon, liikkumaton olotila. Tämän vastapainona välitunnin pitäisi olla pirteä ja vaihtelua tuova tauko, jossa oppilaan tulee saada olla leikkivä lapsi. Koulussa on opetettava, miten välitunti on mahdollista viettää aktiivisesti lepäämällä. Kuntoilullinen työtauko piristää parhaiten sekä fyysisesti että henkisesti. Oppilas ei saa tottua viettämään taukohetkeään passiivisesti, vaan häntä tulee ohjata kouluympäristön mahdollisuuksia hyväksi käyttäen hyödyntämään vapaahetkensä sisällökkäästi. (Jääskeläinen, Kivimäki & Pekkala 1985, 5–7.)

Koko peruskoulun aikana oppilaat viettävät välitunneilla arviolta 2000 tuntia, mikä on enemmän kuin yhteenkään oppiaineeseen käytetty aika (Moilanen, Kämppi, Laine & Blom 2017, luku 35). Aktiivisesti vietetyillä välitunneilla on suuri merkitys lasten ja nuorten päivittäisen liikunta-aktiivisuuden näkökulmasta. Merkitys on erityisen suuri vähän liikkuvilla lapsilla, sillä heidän päivittäisen liikuntansa määrästä 42 prosenttia tapahtuu juuri koulupäivän aikana. (Tammelin ym. 2015.)

Wissin ja kumppaneiden (2020) tekemän raportin mukaan vuonna 2019 peruskoulujen tekemät päätökset terveyden, hyvinvoinnin, toimintakulttuurin sekä yhteisöllisyyden edistämiseksi ovat lisääntyneet. Koulupäivän aikaisen liikunnan edistämiseksi koulut ovat esimerkiksi tehneet muutoksia koulupäivän rakenteeseen, jotta koulupäivään on saatu mahdollistettua vähintään yksi pidempi välitunti. Vielä lukuvuonna 2012–2013 suomalaisista peruskouluista 42 prosenttia kertoi koulupäivään kuuluvan pitkiä liikuntavälitunteja, kun vastaava luku vuonna 2018–2019 oli 71 prosenttia. Tämän lisäksi lukuvuonna 2018–2019 peruskouluista 84 prosenttia kertoi koulun pihan olevan liikkumiseen innostava ja sitä hyödynnetään aktiivisesti myös vapaa-aikana. Vaikkakin kehityssuunta koulujen toiminnassa on ollut jo useamman vuoden ajan oikea, tekemistä ja kehitettävää riittää yhä. Yksi kehityskohteista on huoltajien saaminen mukaan

koulun toiminnan suunnitteluun, järjestämiseen sekä arviointiin, missä ei olla riittävällä tasolla. (Wiss ym. 2020).

Koulujen panostus välituntitoiminnan kehittämiseen vaikuttaa konkreettisesti oppilaiden koulupäivän rakenteeseen, ja jolla tavoitetaan tehokkaasti yhdellä kertaa koko kouluyhteisö (Kämppe, Inkinen, Aira, Hakonen & Laine 2018). Liikkumiseen innostavan sekä liikkumista tukevan koulupihan tulisi koostua useista erilaisista alueista ja rakenteista, jotka mahdollistavat monipuolisen toiminnan sekä houkuttelevat erilaisia liikkujia puoleensa (Moilanen ym. 2017, luku 35). Välituntitoiminnan kehittäminen ja piha-alueeseen panostaminen on tärkeää, sillä välituntiliikuntaan osallistumisen on havaittu edistävän koulussa koettuja vertaissuhteita, yhteenkuuluvuutta sekä kouluilmapiiriä (Haapala 2017, 30). Parhaassa tapauksessa piha-alue pitää sisällään omat alueet esimerkiksi erilaisille pallopeleille, kiipeilylle, tasapainoilulle, luonnonympäristölle ja keinuille. Koulupiha suunnittelussa, toteutuksessa ja niihin liittyvässä päätöksenteossa oppilaiden osallisuus on tärkeää, sillä he ovat piha-alueen suurin käyttäjäryhmä. (Moilanen ym. 2017, luku 35.)

### **4.3 Opetukseen integroitu liikunta ja istumisen tauottaminen**

Koululaisen päivä pitää sisällään paljon paikallaanoloa. Lisäksi päivittäisen paikallaanolon määrä lisääntyy, kun siirrytään alakoulusta yläkouluun. Kouluikäisen päivän aikana tapahtuvasta paikallaanolosta lähes puolet tapahtuu koulussa. (Kantomaa ym. 2018, 11.) Tammelinin ja kollegoiden (2015) mukaan tutkituilla alakoululaisilla tuli koulupäivän aikana liikkumatonta aikaa 39 minuuttia tuntia kohden. Päivätasolla tutkimuksen mukaan alakoululaisilla tuli paikallaanoloa yhteensä 65 prosenttia hereillä oloajasta. (Tammelin ym. 2015, 2.) Pitkään jatkuva istuminen ja passiivisuus heikentävät hyvinvointia ja lisäävät riskiä muun muassa tuki- ja liikuntaelinten vaivoihin (Howie 2013, 5). Kantomaa ja kollegoiden (2018) mukaan istumisen tauottamiseksi on olemassa erilaisia keinoja. Oppituntien aikana on mahdollista jaloitella ja työskentelyasentoa voi välillä vaihtaa. Mahdollisuuksien mukaan opiskelua voi välillä toteuttaa myös seisten. Perinteisen tuolin sijaan istumiseen voidaan käyttää esimerkiksi jumppapalloa. Lisäksi oppituntien aikaista liikettä voidaan lisätä esimerkiksi erilaisilla taukojumppilla ja taukoliikkeillä. Taukojumppien toteuttaminen onnistuu pienillä järjestelyillä ja niitä voidaan toteuttaa ympäristöstä riippumatta. Taukojummat voivat olla kokonaan opetuksen ulkopuolisia harjoitteita tai ne voidaan sisällyttää opetukseen. Koulujen toimintakulttuurit vaativat uudelleentarkastelua, jolloin päästäisiin eroon lapsen vapaata liikkumista estävistä säännöistä ja rajoituksista. (Kantomaa ym. 2018, 11.)

Liikuntaa voidaan integroida opetukseen myös käyttämällä toiminnallisia opetusmenetelmiä. Opetukseen integroidussa liikunnassa käytetään monipuolista aktiivista toimintaa, jotta saavutetaan oppimistavoitteet. (Schank, Berman & Macpherson, 1999.) Toiminnallisen oppimisen käsite tarkoittaa oppimistapahtumaa, jossa opetuksen ja oppimisen prosessi tapahtuu toiminnan sekä tekemisen kautta (McGill & Beaty 2013, 12). Kantomaa ja kollegat (2018) mainitsevat, että opetus voi tapahtua täysin toiminnallisena tai toiminnallisuus voi olla yksi käytettävä menetelmä muiden opetusmenetelmien joukossa. Toiminnallisia opetusmenetelmiä voidaan hyödyntää oppimisprosessin eri vaiheissa, kuten läksyn kuulustelussa, uuteen asiaan virittäytyessä, harjoittelussa ja kerratessa jo opittua asiaa ja opittujen tietojen syventämisessä. Mahdollisuuksien mukaan oppitunteja voidaan myös pitää koulun lähiympäristössä pihalla tai metsässä. Jos tehdään retkiä esimerkiksi kirjastoon, museoon tai teatteriin, voi liikkumistapana hyödyntää pyöräilyä tai kävelyä. (Kantomaa ym. 2018, 11.) Vuorisen (2001) mukaan etenkin koulupäivän aikana nuoret tarvitsevat aktiivista toimintaa, sillä itsensä fyysisen ilmaisemisen kieltäminen voi johtaa työrauhahäiriöihin. Tämän lisäksi toiminnallisuus on paras keino tehdä opittava asia konkreettiseksi, jolloin oppilaat ymmärtävän sen, mitä ollaan opiskelemassa. Toiminnallisten opetusmenetelmien avulla opittava asia koetaan niin, kuin se todellisuudessa on. (Vuorinen, 2001, 180–181.)

Opetussuunnitelman tavoitteena on lisätä oppilaan aktiivisuutta, vahvistaa oppimisen merkityksellisyyttä ja tuoda lisää onnistumisen kokemuksia koulupäiviin. Opetussuunnitelman perusteet painottavat työtapojen monipuolisuutta ja toiminnallisuutta. Leikkien, pelien, aktiivisuuden, kokeellisuuden ja muun toiminnallisen opetuksen kautta edistetään oppimisen iloa ja vahvistetaan edellytyksiä luovaan ajatteluun ja oivaltamiseen. (Opetushallitus 2014, 27, 147.)

#### **4.4 Koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutus oppimiseen**

Kantomaa ja kollegoiden (2018) mukaan tutkimusten perusteella opetukseen integroidulla liikunnalla ja koulumenestyksellä on positiivinen yhteys. Etenkin oppituntien aikaisen liikunnallisen tauon vaikutusta koulumenestykseen on tutkittu ja tulokset ovat olleet lupaavia etenkin matematiikan osalta. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia aivoihin ja sitä kautta oppimiseen, muistamiseen ja toiminnanohjaamiseen. Liikunta vaikuttaa positiivisesti sosiaalisiin suhteisiin sekä vuorovaikutus- ja motorisiin taitoihin. Liikunnalla on myös positiivisia vaikutuksia koulussa käyttäytymiseen, kuten keskittymiseen, osallistumiseen

oppitunneilla sekä luokkahuonekäyttäytymiseen. (Kantomaa ym. 2018, 7, 14, 16.) Syväojan ja kumppaneiden (2012) mukaan fyysinen aktiivisuus edistää lapsen tiedollista toimintaa, etenkin muistia ja toiminnanohjausta. Aivot myös kehittyvät liikunnan myötä, mikä edistää tarkkaavaisuutta, keskittymistä, tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoja sekä muistitoimintoja, jolloin oppiminen tehostuu. Kun harrastetaan liikuntaa, motoriset taidot kehittyvät. Lisäksi on tutkittu, että tiedolliset taidot kehittyvät yhdessä motoristen taitojen kanssa, sillä niiden ohjaus tapahtuu samoissa aivojen alueissa. (Syväoja ym. 2012, 5, 17.) Koulupäivän aikaisella aktiivisuudella näyttääkin olevan suuri vaikutus erityisesti vähän liikkuvien lasten kokonaisaktiivisuudelle (Tammelin ym. 2015, 2).

Huisman ja Nissinen (2005) ovat sitä mieltä, että liikkumista tulisi hyödyntää toiminnallisena työskentelynä enemmän, sillä se tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia lapsen monipuoliselle oppimiselle. Toiminnallisuuden avulla voidaan oppia esimerkiksi uusia käsitteitä, muotoja, määriä, suuntia, etäisyyksiä, sijainteja ja kokoja, jotka toimivat kielellisen sekä matemaattisen oppimisen perustana. Lapsi käyttää luonnostaan liikkumista keinona oppia keskittymisen taitoja ja tarkkaavaisuuden suuntaamista. Liikkeen avulla opitaan myös lukemisen ja kirjoittamisen kannalta merkittäviä perustaitoja, kuten silmä-käsikoordinaatiota, kehon hahmottamista sekä kehon oikean ja vasemman puolen koordinaation kehittymistä. (Huisman & Nissinen 2005.) Toiminnallisella opetuksella voidaan mahdollistaa opetustilanteet, jossa oppilaat toimivat aktiivisesti oppimisprosessissa, eivätkä ainoastaan vastaanota tietoa passiivisina kuuntelijoina (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 33, 35).

#### **4.5 Aktiivista koulupäivää tukeva toimintakulttuuri**

Koulupäivän fyysinen aktiivisuus on sidoksissa koulun toimintakulttuuriin (Kämppe ym. 2018). Toimintakulttuuri on tärkeää muokata siten, että siinä näkyvät yhteiskunnan vallitsevat arvot ja toiminnot. (Opetushallitus 2014, 26.) Launonen ja Pulkkinen (2004) mainitsevat, että toimintakulttuuri pitää sisällään kaikki koulun viralliset ja epäviralliset säännöt, toiminta- ja kehitysmallit sekä arvot, periaatteet ja kriteerit, joihin koulutyön laatu pohjautuu. Oppituntien ulkopuolinen toiminta on myös olennainen osa koulujen toimintakulttuuria. Tavoitteena on, että kaikki koulun menettelytavat rakennetaan järjestelmällisesti edistämään kasvatus- ja opetustyölle määrättyjen tavoitteiden saavuttamista. (Launonen & Pulkkinen 2004, 57.)

Koulun on mahdollista toimia yhteisöllisyyden edistäjänä. Kun yhteiskunta eriytyy ja moniarvoistuu sosiaalisesti, voi toimintakulttuurin muokkaaminen edistää yhteisöllisyyttä.

(Launonen & Pulkkinen 2004, 36.) Peruskoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin edistäminen vaatii konkreettisia toimenpiteitä monella eri tasolla. Muun muassa kunta, koulu ja koulun henkilökunta tekevät valintoja, jotka ovat olennaisesti vaikuttamassa liikunnallisen toimintakulttuurin kehittymiseen ja muodostumiseen. (Kämppi ym. 2018.) Keskeisenä asiana muokatessa koulun toimintakulttuuria voidaan nähdä koulu aktiivisena toimijana lähiympäristössä. Lisäksi tärkeää on toimintakeskusajattelu, jossa koulun toivotaan verkottuvan lähiyhteisöihin ja toimivan yhteisöjen yhdistävänä tekijänä. Sujuva yhteistyö koulun, huoltajien ja eri kouluverkostojen (esiopetus, aamu- ja iltapäivätoiminta, elinkeinoelämä) kanssa on tärkeää (Launonen & Pulkkinen 2004, 36, 57.) Koulujen tulisi myös yhdessä urheiluseurojen kanssa kannustaa lapsia ja nuoria monipuoliseen liikkumiseen, sillä kouluiän monipuoliset liikuntaharrastukset ovat vahvasti yhteydessä aikuisiän monipuoliseen liikuntaharrastukseen (Nordvall & Franssila 2017). Oppilaiden rooli koulun toimintakulttuurin muodostumisen näkökulmasta on myös avainasemassa, sillä heidän valintansa vaikuttavat loppujen lopuksi siihen, kuinka aktiiviseksi koulupäivä rakentuu (Kämppi ym. 2018).

Launosen ja Pulkkinen mukaan (2004) koulun toimintakulttuuri tarjoaa lapsille ja nuorille käsityksen yhteiskunnan vallitsevasta tilanteesta ja sen toimista. Koulussa vallitsevat arvo- ja toimintakäsitykset voivat toimia joko tukevana tai heikentävänä tekijänä oppilaiden kasvun kannalta. Toimiessaan osana koulua, jonka verkostoituminen ympäristöönsä on edistyksestä, saa oppilas käsityksen toimivasta yhteiskunnasta. Koulun erillisyyttä yhteiskunnasta tai lähiympäristöstä ei nähdä hyvänä asiana, vaan sen katsotaan tukevan lasten ja nuorten kehitystä toimimalla kiinteänä osana ympäristöään. Lisäksi oppilaiden ja heidän huoltajiensa keskinäinen tunteminen sekä mahdollisuus lasten ja aikuisten väliselle yhteistyölle ja kokemuksille koulupäivän aikana ovat tukemassa lasten henkistä kasvua. (Launonen & Pulkkinen 2004, 45, 57–58.)

Launonen ja Pulkkinen (2004) ovat sitä mieltä, että koulun toimintakulttuurin kehittämisessä tarvitaan sellaisia arvofilosofia, kehityspsykologisia ja yhteiskunnallisia näkökulmia, jotka edesauttavat tekemään koulusta mahdollisimman hyvän kasvuyhteisön. Kouluissa tavoiteltavat arvot tulevat esiin eritoten kolmella toisiinsa kytköksissä olevilla tasoilla: toimintakulttuurissa, vuorovaikutussuhteissa sekä opetuksen sisällöissä. Tämän lisäksi olisi tärkeää myös pyrkiä tunnistamaan koulujen toimintaa ohjaavia piiloarvoja, sillä usein ne ovat poikkeavan laatuista virallisista esille tuoduista arvoista. Koulukulttuurin vaikuttavia piiloarvoja voivat olla muun muassa eriarvoisuus, välinpitämättömyys ja vastuuttomuus. (Launonen & Pulkkinen 2004, 57.)



Toimintakulttuurin käsite otettiin mukaan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin ensimmäistä kertaa vuonna 2004. Tällä pyrittiin tekemään kirjattujen tavoitteiden yhteys käytännön toimintaan selkeästi näkyvämmäksi. (Launonen & Pulkkinen 2004, 57). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) toimintakulttuurilla nähdään olevan keskeinen merkitys perusopetuksen yhtenäisyyden toteutuksessa. Se on kokonaisuus, joka rakentuu muun muassa työtä ohjaavien normien ja toiminnan tavoitteiden tulkinnasta, johtamisesta sekä työn organisoinnista, suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista, yhteisön osaamisesta ja kehittämisestä, pedagogiikasta ja ammatillisuudesta sekä vuorovaikutuksesta. (Opetushallitus 2014, 29.) Toimintakulttuuria muokkaavat myös omalta osaltaan sekä tiedostetut että tiedostamattomat tekijät, jotka vaikuttavat sen piirissä oleviin henkilöihin riippumatta siitä, tunnistetaanko sen merkitys ja vaikutus vai ei. (Opetushallitus 2014, 29.)

Opetuksen järjestäjän avuksi ja koulujen toiminnan suuntaamisen tueksi Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) mainitaan toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavat periaatteet, jotka on kuvattu ajatellen erityisesti koulun toimintaa. Opetuksen järjestäjän tehtävänä on luoda lähtökohdat periaatteiden toteutumiseksi kouluissa ja kehittää omaa toimintakulttuuriaan samassa suunnassa. Tavoitteena on luoda kouluun toimintakulttuuri, joka edistää oppimista, osallisuutta, hyvinvointia ja kestäväää elämäntapa. Edellä mainittujen periaatteiden mahdollistamiseksi sekä toteuttamiseksi tarvitaan paikallisten tarpeiden ja mahdollisuuksien huomioimista, huoltajien ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa tehtävää yhteistyötä sekä oppilaiden aitoa läsnäoloa yhteisön kehittämisessä. (Opetushallitus 2014, 26.)

Airan ja kumppaneiden (2019) mukaan Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteeksi vuonna 2012 määriteltiin aktiivisemmat ja viihtyisämmät koulupäivät. Koulut voivat yhä omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, minkälaisia toimenpiteitä he toteuttavat liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi. Saadakseen aikaan pysyviä muutoksia koulujen toimintakulttuuriin, ohjelma on pyrkinyt vaikuttamaan koulumaailman rakenteisiin. Liikkuvan koulun toiminta- ja ajatusmaailma sisältyvät perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin, jotka on otettu käyttöön vuodesta 2016. Kun yhtenä päätavoitteena on koulupäivien viihtyvyyden lisääminen, on suunnattava katseet myös työhyvinvointiin. (Aira ym. 2019, 8–9.) Oppilaiden hyvinvoinnin tärkeänä edellytyksenä on myös opettajien hyvinvointi. Kun toiminta suunnitellaan yhdessä oppilaiden ja opettajien kanssa siten, että se koskee myös opettajia, saadaan toiminnasta yhteisöllistä ja kokonaisvaltaisempaa. (Aira & Kämppi 2016, 17.)

## 5 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen tavoitteena on pyrkiä selvittämään ja löytämään liikunnalliseen toimintakulttuuriin liittyviä kehitysehdotuksia sekä toimintamuotoja, joita luokanopettajat pitävät toimivina liikunnallisuuden lisäämisen näkökulmasta. Koulujen välillä on merkittäviä eroja valtakunnallisesti ja myös kaupunkien sisäisesti muun muassa tilojen, välineiden sekä asenteiden osalta, joten myös kokemukset ovat todennäköisesti hyvin vaihtelevia. Tutkimuksella pyrimme vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten luokanopettajat kehittäisivät liikunnallista toimintakulttuuria alakoulussa?
2. Millaisia asioita luokanopettajat pitävät toimivina liikuntaa lisäävinä menetelminä alakouluissa?

Alkuperäinen tutkimuskysymyksemme koski pelkästään Liikkuva koulu -toiminnan kehittämistä luokanopettajien näkökulmasta. Aineiston analyysivaiheessa huomattiin, että luokanopettajien välisissä ryhmäkeskusteluissa nousi esiin useita mainintoja toimintamuodoista, jotka olivat heidän mielestään lisänneet oppilaiden koulupäivän aikaisen liikunnan määrää. Tämän myötä tutkimuskysymyksemme saivat lopullisen muotonsa. Tutkimuskysymyksen avulla pyrimme saamaan selville, minkälaisia eri osa-alueita luokanopettajat kehittäisivät, kuten esimerkiksi käytänteitä opetusmenetelmissä, koulupäivän rakenteessa, tapahtumien järjestämisessä ja tarvikkeiden hankinnoissa.

### 5.1 Tutkimusmenetelmä

Laadullinen tutkimusote sopii valittavaksi silloin, kun halutaan tutkia luonnollisia tilanteita, joita ei pystytä kokeellisesti järjestämään ja joissa ei kyetä kontrolloimaan kaikkia tilanteeseen vaikuttavia tekijöitä. Tämän lisäksi laadullinen tutkimusote toimii myös silloin, kun tavoitteena on saada informaatiota tutkittavaan asiaan liittyvistä syy-seuraussuhteista, joita ei kokeellisesti kyetä tutkimaan. (Metsämuuronen 2008, 14.) Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda koulujen tietoisuuteen informaatiota ja ideoita liittyen Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen sekä esitellä luokanopettajien mielestä sellaisia toimintamuotoja, jotka ovat lisänneet koulupäivän aikaista liikuntaa. Haluamme tämän tutkimuksen avulla myös tarjota luokanopettajille konkreettisia työkaluja liikunnan lisäämiseen koulupäivien aikana niin väli- kuin oppitunneillakin.

Tässä tutkimuksessa voidaan todeta käytettävän kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmetodia, sillä tutkimukseen osallistuneiden luokanopettajien haastattelut toteutettiin ryhmäkeskusteluina.

## 5.2 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineistona käytetään Oulun alueen luokanopettajien ryhmäkeskusteluja, jotka toteutettiin samassa yhteydessä heille pidetyn Liikkuva koulu -koulutuksen kanssa. Koulut, joista tapahtumiin osallistuttiin, ovat kaikki rekisteröityneet Liikkuviksi kouluiksi. Keväällä 2019 järjestettiin neljä saman sisältöistä luokanopettajille suunnattua koulutustapahtumaa. Nämä täydennyskoulutukset olivat osa Liikkuva koulu -hankkeen pohjalta toteutettua Oppimista liikkumalla -tutkimus- ja kehittämishanketta. Tutkimusaineistomme on kerätty neljässä koulutustapahtumassa vuoden 2019 helmikuussa. Kuhunkin koulutustapahtumaan oli kutsuttu kustakin koulutukseen osallistuneesta koulusta yksi opettaja vuosiluokilta 1–2, 3–4 ja 5–6. Näiden koulutusten tarkoituksena oli antaa opettajille päivitettyä tietoa ja ideoita ohjelman sisällöistä sekä käytännön toteutuksesta. Olimme henkilökohtaisesti paikan päällä yhtenä koulutuspäivänä, jossa osallistuimme käytännön järjestelyihin sekä huolehdimme siitä, että nauhoitukseen varattu tekniikka toimii niin kuin pitääkin.

Koulutus aloitettiin yhteisellä osuudella, jossa Oulun alueen Liikkuva koulu -koordinaattori esitteli Liikkuva koulu -ohjelman nykytilaa, tutkimustietoa aiheeseen liittyen sekä uuden opetussuunnitelman aiheeseen liittyviä sisältöjä. Alkuinfon jälkeen koulutukseen osallistujille esiteltiin käytännön vinkkejä toiminnallisuuden lisäämiseksi, joita he myös kokeilivat koulutuksen yhteydessä. Lopuksi opettajat siirtyivät keskusteluryhmiin siten, että saman pöydän ääressä oli pääosin saman luokka-asteen opettajia.

Tutkimusaineisto kerättiin 93 luokanopettajan (n=93) pienryhmäkeskusteluina, jolloin tutkimusaineisto koostui yhteensä 32 pienryhmäkeskustelusta. Ryhmäkeskustelua hyödyntämällä pystytään selvittämään tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden mielipiteitä ja asenteita keskustelun aiheena olevaa ilmiötä kohtaan. Mikäli kyseessä on luonnollinen ryhmä, rakentuu vuorovaikutustilanteen ympärille arjestaan tuttu kehys, jota osallistujat soveltavat. Keskusteluun osallistujien samankaltaisuus ja yhteinen kiinnostuksen kohde motivoi heitä keskustelemaan yhteisestä aihekokonaisuudesta. Keskustelu ei ole haastattelijan ja haastateltavan välistä ”kysymys-vastaus-peliä” vaan tutkija jää kysymyksineen sivuun. (Alasuutari 2011, 151–152.) Tästä johtuen keskusteluun osallistujat kyselevät asioita toisiltaan,

pohtivat ryhmän suhtautumistapaa ja mahdollisesti kiistelevät näkemyksistä. (Valtonen 2005.) Kun haastatteluun osallistujat ovat tietoisia tutkittavasta aiheesta ja heillä on siitä omakohtaista kokemusta, voidaan puhua fokusryhmähaastattelusta. Fokusryhmähaastattelulle on tyypillistä haastatteluryhmän pieni koko, mikä helpottaa tiedonkeruuta. Pienemmässä ryhmässä kaikki saavat puheenvuoroja ja pääsevät osallistumaan keskusteluun. Suuremmassa ryhmässä taas olisi todennäköisempää se, että tiettyjen osallistujien rooli olisi keskustelussa vahvempi. (Lune & Berg 2017, 95.)

Ryhmäkeskustelutilanteet muodostuivat avointen kysymysten ympärille, joita oli kussakin ryhmäkeskustelutilanteessa 4–5 kappaletta. Kysymykset olivat A4-paperilla, joihin jokainen sai tehdä aluksi muistiinpanoja keskustelua varten. Eri koulutuspäivien keskusteluissa käytettiin eri kysymyksiä, joista viimeinen oli jokaisena päivänä sama. Tämä kysymys oli “Kuinka kehittäisit Liikkuva koulu -toimintaa oman koulusi osalta?” Hyödynsimme aineistossamme tämän kysymyksen ympärille muodostunutta keskustelua. Olimme suunnitelleet tämän kysymyksen itse. Meidän aineistoomme liittyvän kysymyksen ollessa osana jokaista koulutuspäivää, saimme keskusteluista käyttöömmee laajan aineiston. Litteroimme aineistoon yhteensä kuusi ryhmäkeskustelua, joiden lisäksi saimme käyttöömmee 26 muun opiskelijan litteroimaa ryhmäkeskustelua.

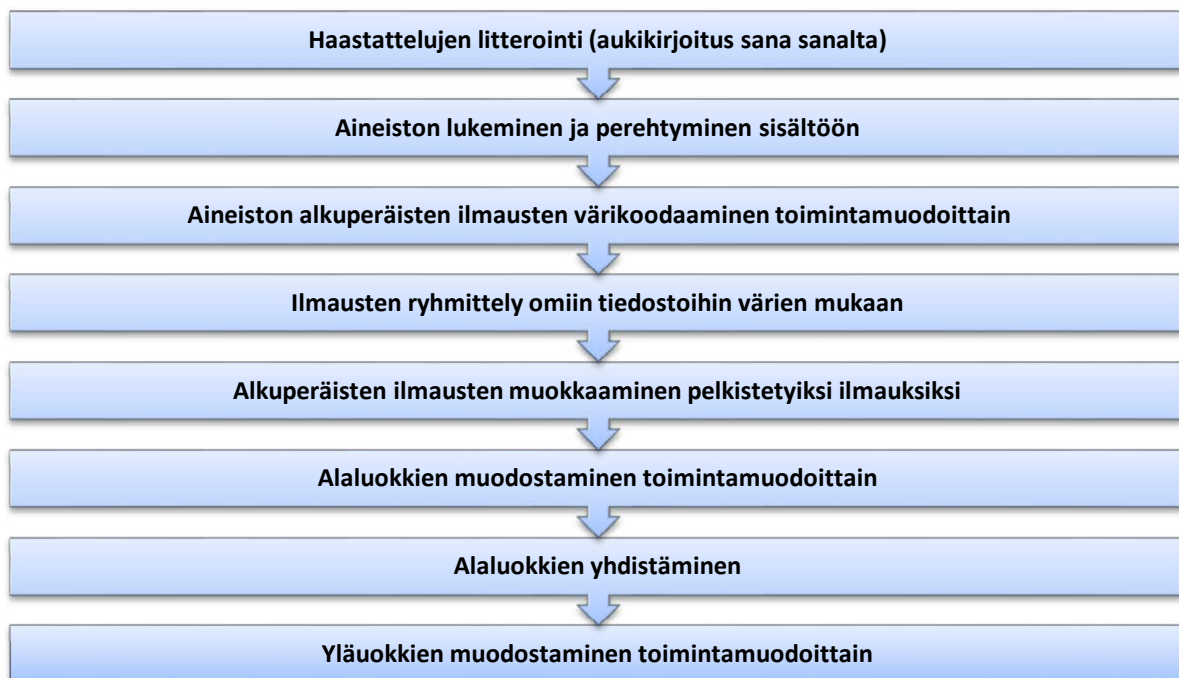
### **5.3 Aineiston analyysi**

Tässä luvussa kuvaamme aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemisen eri vaiheet. Lisäksi kerromme, miten olemme hyödyntäneet sitä tutkimuksemme aineiston analysoinnin aikana.

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan ennen varsinaista analysoinnin aloittamista tulee määritellä analyysiyksikkö, jonka rajaamista ohjaavat tutkimustehtävä sekä aineiston laatu. Määritettävä yksikkö voi olla joko yksittäinen sana, lause tai ajatuskokonaisuus, joka käsittää monia lauseita. Tässä tutkimuksessa analyysiyksiköksi määriteltiin kaikki luokanopettajien lauseet ja ajatuskokonaisuudet, jotka pystyttiin tulkitsemaan kehitysehdotuksiksi liikunnallisen toimintakulttuurin toimintamuotoihin liittyen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessi voidaan karkealla tavalla jakaa kolmeen eri osioon, joita ovat aineiston pelkistäminen eli redusointi, aineiston ryhmittely eli klusterointi ja teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. Tarkemmat sisällönanalyysin vaiheet löytyvät kuviosta 2. Analysointivaiheessa esiintyvät

voimakkaat ennakko-oletukset tutkimuksen tuloksista voivat olla ongelmallisia, sillä ne saattavat vaikuttaa aineiston analyysin toteutukseen. (Metsämuuronen 2001, 47; Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.) Kokemuksiemme perusteella oletamme luokanopettajien kehitysehdotuksien olevan Liikkuva koulu -toimintaan liittyen hyvin erilaisia sekä moninaisia, sillä eri koulujen väliltä löytyy hyvin suuria eroja muun muassa käytössä olevan välineistön, tilojen, lähiympäristön ja toimintakulttuurin suhteen, jotka ovat olennaisesti vaikuttamassa opettajien kokemuksiin.



KUVIO 2. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen (mukaiillen Tuomi & Sarajärvi 2018, 123).

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa alkuperäinen aineisto pelkistetään eli *redusoidaan* joko tiivistämällä tai jakamalla se osiin niin, että tutkimuksen kannalta epäoleellinen tieto saadaan eroteltua pois. Pelkistäminen voidaan tehdä niin, että litteroidusta aineistosta haetaan tutkimuskysymysten näkökulmasta olennaiset maininnat, jonka jälkeen samaa asiaa kuvaavat maininnat korostetaan omanvärisellä kynällä. Tällä menetelmällä aineisto saadaan jaoteltua erilaisiin ilmiöihin sekä näkökulmiin, jotka ovat tutkimuksen kannalta keskeisiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123.) Tässä tutkimuksessa pelkistäminen tapahtui tiivistämällä siten, että tutkimuksen kannalta olennaiset maininnat koodattiin eri toimintamuotojen mukaan tietyillä väreillä, jonka avulla saimme eroteltua

toisistaan eri toimintamuotoja koskevat kehitysehdotukset sekä mainintoja keränneet menetelmät, jotka ovat opettajien mielestä lisänneet liikuntaa koulupäivien aikana.

Tuomi ja Sarajärvi (2018) mainitsevat, että datan redusoinnin jälkeen aineisto *klusteroidaan* eli ryhmitellään. Klusteroinnissa aineistoa tarkastellaan yksityiskohtaisesti ja siitä pyritään löytämään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Käsitteet, jotka kuvaavat samoja ilmiöitä, ryhmitellään ja yhdistetään eri luokkiin, joita kutsutaan alaluokiksi. Alaluokille annetaan nimi, joka on luokan sisältöä kuvaava käsite. Luokiteltavina yksiköinä voi toimia esimerkiksi tutkittavan asian ominaisuus, piirre tai käsitys. Luokiteltaessa aineistoa yksittäiset tekijät integroidaan ylempiin käsitteisiin, jolloin aineisto tiivistyy. Ryhmittelyn aikana syntyy pohja kohteena olevalle tutkimukselle ja alustavaa kuvailua tutkittavasta ilmiöstä. Luokittelu jatkuu yhdistelemällä alaluokkia yläluokiksi ja yläluokkia lopulta pääluokiksi. Pääluokat nimetään ilmiötä kuvaavan aiheen mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.)

Tuomi ja Sarajärvi (2018) mainitsevat, että aineiston ryhmittelyn jälkeen sille tehdään *abstrahointi* eli käsitteellistäminen. Siinä muodostetaan valikoidun tiedon perusteella teoreettisia käsitteitä. Abstrahoinnissa edetään alkuperäisen tiedon käyttämistä kielellisistä ilmauksista kohti teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. Luokituksia yhdistellään niin kauan kuin se on aineiston sisällön kannalta mahdollista. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkimustehtävään saadaan vastaus yhdistelemällä käsitteitä ja tekemällä tulkintoja sekä päätelmiä. Sisällönanalyysissä edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. Abstrahointi on prosessi, jossa tutkija rakentaa kuvauksen tutkittavasta kohteesta muodostamiensa käsitteiden avulla. Tällöin teoriaa ja johtopäätöksiä verrataan koko ajan alkuperäisaineistoon uutta teoriaa muodostettaessa. Abstrahoinnissa empiirinen aineisto yhdistetään teoreettisiin käsitteisiin, jolloin tuloksissa esitellään aineistosta muodostettu malli, käsitejärjestelmä, käsitteet tai aineistoa kuvaavat teemat. Lisäksi tuloksissa kuvataan luokittelujen pohjalta muodostetut käsitteet tai kategoriat sisältöineen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125–127.)

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan koko analyysivaiheen ajan tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan. Johtopäätöksiä tehtäessä tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavien asioiden merkityksellisyyttä tutkittaville. Aineistolähtöisyydestä johtuen ei voida etukäteen määrittää aineistosta muodostettavia luokkia. Vasta analyysin edetessä selviää esimerkiksi, muodostuuko alaluokkien ympärille väliluokkia, yläluokkia tai

muutakin lisäluokkia. On myös mahdollista, että muille luokille ei ole tarvetta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127.)

Tässä tutkimuksessa aloitimme aineistoin analysoinnin kuuntelemalla ensin nauhoitetut pienryhmäkeskustelut läpi niiden laadun varmistamiseksi. Saatuamme varmuuden nauhoitteiden selkeydestä ja toimivuudesta siirryimme seuraavaan vaiheeseen eli litterointiin, jossa kirjoitimme käydyt keskustelut auki sana sanalta. Taulukossa 2 on esimerkkinä kuuden litteroimamme pienryhmäkeskusteluiden tiedot nauhoitusten osalta. Muiden aineistomme pienryhmäkeskustelujen aineistot saimme käyttöömmme valmiina litteraatioina.

TAULUKKO 2. Esimerkkikuvaus aineistosta kuuden litteroidun pienryhmäkeskustelun osalta (fontti Times New Roman, fonttikoko 12, riviväli 1,5).

<b>Keskustelu</b>	<b>Opettajat</b>	<b>Kesto</b>	<b>Sivumäärä</b>
PRK 1	3 (LO-2lk-1, LO-2lk-2 & LO-2lk-3)	19min 31s	8 sivua
PRK 2	3 (LO-6lk-4, LO6lk-5 & LO-6lk-6)	23min 11s	9 sivua
PRK 3	3 (LO-1lk-7, LO1lk-8 & LO-1lk-9)	20min 34s	9 sivua
PRK 4	3 (LO-1lk-10, LO-2lk-11 & LO-2lk-12)	24min 26s	6,5 sivua
PRK 5	3 (LO-4lk-13, LO-4lk-14 & LO-4lk-15)	20min 29s	6 sivua
PRK 6	3 (LO-5lk-16, LO-5lk-17 & LO-6lk-18)	21min 28s	5 sivua
<b>Yhteensä</b>	<b>18</b>	<b>129min 39s</b>	<b>43,5 sivua</b>

Litteroinnin alkuun määritimme jokaiselle pienryhmäkeskustelun jäsenelle koodinimen, mistä ilmenee hänen työnkuvansa, opetettava luokka-aste sekä selkeyttä tuova järjestysluku, jotta ilmaukset saadaan yhdistettyä oikealle henkilölle. Litteroinnissa käytetyt lyhenteet sekä niiden merkitykset ovat selitettynä taulukossa 3.

TAULUKKO 3. Litteroinnissa käytetyt lyhenteet sekä niiden merkitykset.

Lyhenne	Merkitys
1lk	1. luokka
2lk	2. luokka
3lk	3. luokka
4lk	4. luokka
5lk	5. luokka
6lk	6. luokka
PRK	pienryhmäkeskustelu
LO	luokanopettaja
LTO	lastentarhanopettaja
EO	erityisopettaja
KO	koulunkäynninohjaaja

Esimerkki litteroidusta aineistosta:

*LO-6lk-3: että en tiää johtuuko siitä että itellä on liikunta ollu, aina ollu niin lähellä sydäntä mutta kyllähän mitä on koulutuksia käynny niin mun mielestä nämä on ollu aina kaikista parhaita nämä nää liikkuva koulu juttuihin [kyllä] liittyvät, [saa kuitenkin käytännön vinkkejä] aina tulee jotakin ja jää jotakin mieleenkin että...(PRK 2).*

Analysoinnin seuraavassa vaiheessa litteroitu aineisto luettiin läpi samalla perehtyen sen sisältöön, jonka jälkeen aineisto tiivistettiin. Aineiston tiivistämisessä etsimme auki kirjoitetusta pienryhmäkeskustelusta kaikki tutkimuskysymyksemme kannalta olennaiset ilmaukset, jotka koodattiin ennalta määrättyjen toimintamuotojen mukaan tietyillä väreillä. Tällä tavoin aineistosta saatiin eroteltua toisistaan eri toimintamuotoja koskevat kehitysehdotukset sekä mainintoja keränneet toimintatavat, jotka olivat opettajien mielestä toimineet liikuntaa lisäävänä menettelynä koulupäivän aikana. Taulukkoon 4 olemme koonneet tutkimuksen kannalta olennaiset toimintamuodot yhteen, jotka pohjautuvat Liikkuva koulu -hankkeessa mukana olleiden pilottikoulujen toimintamuotoihin. Taulukkoon on myös avattu toimintamuotojen sisältöä käytännön tasolla sekä analysoinnissa hyödynnetty värikoodi.



TAULUKKO 4. Määritetyt toimintamuodot, toimet käytännön tasolla sekä värikoodi.

Toimintamuoto	Käytännössä	Värikoodi
Välituntiliikunta	Pidennetyt ja ohjatut välitunnit, välkäritoiminta, kisat, pelit, välituntimaraton	Keltainen
Hankinnat, rakentaminen & tilat	Liikuntavälineet, liikuntatilat, lähiliikuntapaikat	Sininen
Koulutus ja palaverit	Välkkärikoulutukset, opettajien liikunta- ja täydennyskoulutus, opettajien kokoukset ja yhteistyö	Violetti
Teemapäivät ja retket	Liikunnalliset tapahtumat, kilpailut, kampanjat, liikunnalliset retket, tutustumisretket, marjaretket	Harmaa
Koulumatkaliikunta	Infotilaisuudet vanhemmille ja oppilaille, kannustus	Punainen
Muu toiminta	Materiaalit, opetusmenetelmät, kerhojen perustaminen ja tehostaminen, vähän liikkuvien oma kerho, kuntokortit, liikuntapäiväkirjat, infotilaisuudet, liikunnalliset aamunavaukset	Vihreä

Analyysin seuraavassa vaiheessa aineistosta ryhmiteltiin kaikki samalla värillä koodatut ilmaukset omien otsikoidensa alle, jotta analysoinnin seuraavassa vaiheessa pelkistettyjen ilmausten muodostaminen olisi selkeämpää. Ryhmittelyn jälkeen jokainen ilmaus luettiin vielä uudestaan läpi samalla alleviivaten ilmauksista tutkimuksen kannalta olennainen sanoma, jonka jälkeen alkuperäiset ilmaukset muutettiin pelkistetyiksi ilmauksiksi taulukon 5 osoittamalla tavalla. Tässä vaiheessa analysointia huomasimme myös, että yhdestä ilmauksesta voi löytyä tutkittavan aiheen kannalta useampia olennaisia mainintoja, joista muodostimme jokaisesta oman pelkistetyn ilmauksen, kuten taulukon 5 esimerkissä on kuvattu.

TAULUKKO 5. Esimerkki pelkistetyin ilmauksen muodostamisesta välituntiliikunnan osalta.

Välituntiliikunta - alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
<b>LO-4lk-1:</b> sitten tuo viimeinen, miten kehittäisit Liikkuva koulu -toimintaa...no tätä välituntitoimintaa, kun kaikki menee aina ulos ainakin meidän koululla niin <u>meillä on välkkäritoimintaa kylläkin koululla, mutta vois olla vaikka sitä sisävälkkää..</u>	Ulkovälituntiliikunnan lisäksi sisävälituntiliikuntaa
<b>LO-5lk-4:</b> ...sitte meillä on tuota on puhetta vielä <u>että saatas yhtä välituntia tai niinku putkeen tunteja että saatas pidempää välituntia sinne väliinki</u> mutta tuota sitte tää <u>välkkärihomma on kans että se on meillä on kans välkkärit mukana ja niinku leikittämässä ja muuta mutta se leikittäminen on vähän niinku sen pitäs olla ohjatumpaa ja selkeempää että se on iha selevä että sitä pittää ens vuojeiksi että niillä on selkee joku paletti tai paketti josta valita ja sitte leikittää tietynä hetkinä</u> mutta meillä <u>se on varmaan ulukona ku sisällä on sen verran siellä on niin palijon halukkaita sisävälitunnille tulijoita niin meillä kans on ehottomasti aatellu et siellä ulkona jotain järjestettäisiin</u> sitte niinku joinakin päivinä jos ei kaikkina	Koulupäivän rakenteen muokkaaminen niin, että saadaan pidempiä välitunteja johonkin kohtaan päivästä  Välituntitoiminnan tulee olla selkeämpää ja ohjatumpaa  Toimintaa myös ulkovälitunneille

Kun jokaisen toimintamuodon osalta alkuperäiset ilmaukset oli saatu muutettua pelkistetyiksi ilmauksiksi, siirryimme etsimään niistä samankaltaisuuksia, jotka asettelimme taulukkoon saman laatikon sisälle. Tämän yhdistelyn pohjalta saimme muodostettua jokaiselle toimintamuodolle alaluokat taulukon 6 esimerkin mukaisesti.

TAULUKKO 6. Esimerkki alaluokkien muodostamisesta välituntiikunnan osalta.

Välituntiikunta - pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Ulkovälituntiikunnan lisäksi sisävälituntitoimintaa Välituntitoiminnan sopiminen viikoittaiseksi Välituntilainaanon toiminnan kehittäminen	Toiminnan suunnittelu
Opettajien valvontavuorot ja niiden järjestämisen haastavuus Sisävälitunneilla valvonnan järjestäminen Välkkien vetäjien taakan huomioiminen	Opettajien yhteistyö
Isompien oppilaiden hyödyntäminen välituntitoiminnassa Oppilaslähtöisyys välituntitoiminnassa Oppilaiden osallistamisen kehittäminen	Oppilaiden osallistaminen

Seuraavassa vaiheessa teimme jokaiselle toimintamuodolle uuden taulukon, johon siirsimme kaikki muodostamamme alaluokat allekkain. Tämän vaiheen tarkoituksena oli etsiä alaluokkien väliltä yhdistäviä tekijöitä joista saimme muodostettua tutkimuksen näkökulmasta sitä kuvaavia yläluokkia. Tämä analysointivaihe on kuvattu taulukkoon 7.

TAULUKKO 7. Esimerkki yläluokkien muodostamisesta välituntiikunnan osalta.

Välituntiikunta - alaluokka	Yläluokka
Aikatauluttaminen Toiminnan suunnittelu Selkeät toimintaperiaatteet Toiminnan jatkuvuus	Organisointi
Opettajien yhteistyö Yhdessä tekeminen Kuormittavuus	Yhteistyö
Oppilaiden innostaminen Oppilaiden osallistaminen Vaihtoehtojen tarjoaminen	Motivaatio

Mäkelän (1991) mukaan laadullisen aineiston hyödyntäminen ei sulje pois määrällisyyttä (viitattu lähteessä Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Laadullisen analyysin tueksi voidaan laskea esimerkiksi koodien tai erilaisiin teemoihin kuuluvien elementtien lukumäärä. Laskemisella voidaan ehkäistä sitä, että analyysi jää vain tuntumaksi tai olettamukseksi. Kvantifiointi voidaan koota esimerkiksi taulukoiksi, joita keskeisimmät voidaan liittää tutkimuksen tekstiin havainnollistamaan tuloksia. Vaikka frekvenssejä ei varsinaisessa tutkimuksessa esittäisikään, on hyvä, että tutkija tekee jonkinlaisia laskelmia edes itseään varten. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

Aineiston analyysin lopuksi laskimme, kuinka monta mainintaa eri toimintamuotojen kohdalla ilmaantui. Vaikka kyseessä on laadullinen tutkimus, oli mainintojen laskeminen tässä tapauksessa perusteltua. Eniten mainintoja saaneet toimintamuodot voidaan nostaa lähempään tarkasteluun. Laskimme mainintojen lukumäärät ja merkitsimme ne taulukkoon 8. Lisäksi esittelemme mainintojen lukumääriä toimintamuodoittain tutkimustuloksissa. Kun maininnat on esitetty määrällisessä muodossa, tutkimustulosten hahmottaminen on lukijalle helpompaa. Selvitimme, mitkä kolme toimintamuotoa olivat saaneet eniten mainintoja ja tarkastelimme näitä syvemmin. Yhteensä alkuperäisiä ilmauksia tuli kaikki toimintamuodot huomioon ottaen 182 kappaletta.

TAULUKKO 8. Aineiston alkuperäisten ilmausten lukumäärät toimintamuodoittain.

<b>Toimintamuoto</b>	<b>Alkuperäisten ilmausten lukumäärä (kpl)</b>
Välituntiliikunta	30
Hankinnat, rakentaminen ja tilat	54
Koulutus ja palaverit	52
Teemapäivät ja retket	7
Koulumatkaliikunta	3
Muu toiminta	36
<b>Yhteensä</b>	<b>182</b>

## 6 Tutkimustulokset

Tässä kappaleessa käsittelemme tutkimuksessa ilmenneitä tuloksia kummankin tutkimuskysymyksen näkökulmasta. Ensimmäisessä alaluvussa vastaamme tutkimuskysymykseen yksi; miten luokanopettajat kehittäisivät Liikkuva koulu -toimintaa alakoulussa. Toisessa alaluvussa vastaamme tutkimuskysymykseen kaksi; millaisia asioita luokanopettajat pitävät toimivina liikuntaa lisäävinä menetelminä alakouluissa. Toinen tutkimuskysymyksemme muodostui aineiston analyysivaiheessa, sillä analyysivaiheessa aineistosta nousi esiin useita mainintoja jo käytössä olevista liikuntaa lisäävistä menetelmistä, jotka on todettu toimiviksi alakouluissa. Käsittelemme toisen tutkimuskysymyksen tuloksia samaan tapaan, kuin ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla. Alaluvun 7.2. otsikot ovat muodostuneet samojen Liikkuva koulu -toimintamuotojen pohjalta, kuin alaluvussa 7.1.

### 6.1 Kehitysehdotukset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi

Aineiston analyysin perusteella opettajat ovat sitä mieltä, että Liikkuva koulu -toiminnassa on kehitettävää eri toimintamuotojen sekä koulun toimintakulttuurin osalta. Tässä kappaleessa avaamme aineistosta esille nousseita kehitysehdotuksia jokaisen toimintamuodon osalta sekä vastaamme ensimmäiseen tutkimuskysymykseen.

#### 6.1.1 Välituntiliikunta

Toimintamuodoista välituntiliikuntaan liittyviä kehitysehdotuksia sekä mainintoja tuli pelkistettyjen ilmausten määrän perusteella kolmanneksi eniten, ja ne olivat laadultaan monipuolisia sekä sisällöltään vaihtelevia. Opettajien kehitysehdotuksien luonteeseen välituntiliikunnan osalta vaikuttaa olennaisesti koulun välituntialue sekä oppilaiden käytössä olevat välineet.

Opettajien mukaan yksi keino kehittää koulujen välituntitoimintaa on tarjota oppilaille mahdollisuus viettää osa välitunneista aktiivisesti sisällä, mistä he ovat innostuneet kovasti.

*”sitten tuo viimeinen, miten kehittäisit liikkuva koulu -toimintaa...no tätä välituntitoimintaa kun kaikki menee aina ulos ainakin meidän koululla niin meillä on välkkäritoimintaa kylläkin koululla, mutta vois olla vaikka sisävälkkää...”*  
(LO-4lk-1, PRK7).

*”niin se on, lapset tykkää ihan hirveästi siitä sisävälkästä kyllä...ja saa ottaa niitä kaikkia välineitä ja ne oppii tosi äkkiä toimimaan siellä oikein (LO-4lk-2, PRK7).*

Sisävalituntien kehittämisen ja suunnittelun haasteina opettajien mukaan kuitenkin on ollut niiden valvonta ja turvallinen järjestäminen.

*”...mää ite miettisin sillä tavalla, et miten lähtisin kehittää sisävälkkiä, koska ne on semmosia, että on tylsää, ku on kylmä ulkona, on kylmä ku oot paikallaa, se on semmonen kehä sitten, mutta jotenki, että mitä mielekästä sinne sisälle jotain semmosta aktiviteettia niinko. Tulee mieleen jotaki, monet tykkää pelata jotain pallopelejä, sit siinä tulee se ongelma, et kuka sitä valavoo ja miten se järjestetään niinku turvallisesti ja muuta” (LO-4lk-42, PRK21).*

*”Meillä on kans just ne välkkärit ja ne kyllä leikittää, mut se tahtoo olla aina et se alkuinnostuksen jälkeen sitte vähän hiipuu, tulee talavi ja kylmät kelit, niin ehkä sisävalitunteja, [joo] toki pienessä koulussa sitte taas resurssit että kuka valvoo ja niitä niin.” (LO-6lk-45, PRK22).*

Opettajat näkevät myös oppilaiden kouluttamisen välituntiliikunnan ohjaajiksi ja heidän hyödyntämisen tärkeänä asiana välituntien aikaisen liikunnan edistämisessä ja kehittämisessä.

*” onhan meillä se kun oppilaat vetävät niitä kerhoja välitunneilla, esim se kepparikerho niin nehän vetää siellä koko välkän, tekevät radan ja...” (LO-4lk-2, PRK7).*

*”ja sitten sitä voi laittaa niitä hallituksen isoja lapsia valvomaan, ja sitte voihan siellä olla liikuntakerho, säbäkerhoa mitä vaan...” (LO-4lk-1, PRK7).*

*”niin ehkä se just se välkkäritoiminta on sitte ku ne oppilaat on siitä niin ne ossaa valita semmosia mistä nyt, aikuinen voi valita jonku semmosen jonka aattelee että tää on varmaan hirveen kivaa välituntitoimintaa mutta sitten ne oppilaat ei ookaan samaa mieltä” (LO-5-6lk-12, PRK10).*

*”...sitä pitäis kehittää just sitä että sais oppilaita enemmän osalliseksi vaikka se yllätyskyky ja silleen että tuossa joku toinen opettaja sano semmosesta, että järjestäjillä oli aina mahdollisuus sanoa joku liike tai temppu ja sit kaikki teki sen, se oli niinku sitten järjestäjien vastuulla, että ne pysty jossain välissä tuntia sanoa että nyt kaikki tekee jotakin ja sitten tehään” (LO-5-6lk-10, PRK10).*

Etenkin vanhempien luokkien oppilaiden hyödyntäminen välituntiliikunnan ohjaamisessa nähdään hyvänä ratkaisuna, sillä heidän aktiivisuudessa on kehitettävää.

*”...mut sitten meillä on ehkä haaste on se miten mä lähtisin kehittään, on se, että kun tullaan sinne vitos-kutos-luokille, että miten, musta tuntuu, että tämmönen nopee otanta, nii ykkösestä neloseen ne liikkuu vielä [mm] et se on semmosta luontevaa, sitten alkaa mennä pikkuhiljaa vitos-kutokset ja yläasteella tää on varmaan vielä erilainen. Mutta se että miten” (LO-4lk-42, PRK21).*

*”...et miten vois kehittää, nii tuota tuonne välitunneille vielä enemmän tuota ohjattua toimintaa, että tuolla edellisessä koulussa ehittiin ottaa käyttöön, käyttöön se, että tuota vanhemmat oppilaat ohjas nuita pienempiä oppilaita, se on kyllä aika suosittua...” (LO-5lk-41, PRK21).*

*”...mut se oli ainaki hyvä, että ku siellä oli semmosia isompia oppilaita, vaikka pienempien pihalla, niinkö selkeesti vaikka ne ohjas jonku hippaleikin [mm] tai muu, et sitä niinkö kaipais ehkä, siellä ois semmosta ohjattuaki, että ku osa ei ehkä keksi tai löyvä.” (LO-6lk-46, PRK22).*

Opettajat näkevät myös koulupäivän rakenteen muuttamisen yhtenä kehittämisen kohteena, jotta pidempien välituntien sisällyttäminen oppilaiden koulupäivään olisi mahdollista.

*”meillä kyllä on meillä toki siis meillä on sisävälitunnit käytössä eri luokka-asteelle joka päivä siellä pitkän välkän aikana ja sitte meillä on tuota on puhetta vielä että saatas yhtä välituntia tai niinku putkeen tunteja että saatas pidempää välituntia sinne väliinki...” (LO-5lk-4, PRK8).*

*” eei, no ruokavälkkä on pidempi jollon voi tehdä jotaki, mutta muuten on se normaali vartti...sitähän vois toisaalta miettiä jos sais jonku toisenki pidemmän välkän väliin niin vois se olla ihan hyvä...” (LO-5-6lk-10, PRK10).*

Ulkovälituntitoiminnan suunnittelussa nähdään myös opettajien mainintojen mukaan olevan kehitettävää etenkin talvikauden osalta.

*”Meillä on ne välkkärit on toiminnassa, ne vähän nyt koki inflaation, ne teki tässä syksyllä oli semmonen uus hieno juttu, kaikki oli niin innostunut osallistumaan niihin ja näin, mut nyt kun tuli nuo lumikasat ja kaikki lumileikit, niin ne on nyt*

*vähän jäänyt niinku tauolle, mut että ei oo niin paljon niillä nyt semmoista toimintaa.” (LO-11k-30, PRK17).*

*”Sitten liikkuva koulu -toiminta. No meillä ehkä talvella, meillä sisävälkät pyörii, et meillä on niinku välkkärit, välkkärit tuota pitää sitä, mut just tuota mietin tuossa, että tuota ulos jotain vois, että nyt alkaa oleen kyllä ku lunta on joka paikka täynnä ja pelikentät on täynnä lunta nii jotain vois miettiä että mitä, mitä talavellaki vois ulukona tehdä.” (LO-31k-35, PRK19).*

## 6.1.2 Hankinnat, rakentaminen ja tilat

Toimintamuodoista hankintoihin, rakentamiseen ja tiloihin liittyviä opettajien mainintoja ja kehitysehdotuksia kertyi aineiston analyysin perusteella eniten. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen hankekouluissa tämä toimintamuoto toimi nimellä ”*Hankinnat ja rakentaminen*”, jolla tarkoitetaan käytännössä erilaisten liikuntavälineiden sekä koulupihan uudistamista. Tässä tutkimuksessa päätimme laajentaa toimintamuodon kattamaan myös koulun sisätilat, sillä kokemuksiemme ja analyysissä esille nousseiden mainintojen mukaan eritoten koulun sisätilat vaativat toimenpiteitä koulupäivän aikaisen liikunnan edistämisen näkökulmasta.

Erään opettajan mukaan koulun välituntialue vaatisi kehittämistä monella osa-alueella. Nykyinen piha-alue ei ole liikkumiseen motivoiva eikä sisällä tarpeeksi virikkeitä, ja josta myös oppilaat itse ovat antaneet palautetta koulun henkilökunnalle.

*” ...varsinkin sitten noita välitunteja jos miettii niin vaadittais sinne kovastikkin lisää panostusta sinne niinkun piha, pihavälineisiin ja semmoisiin virikkeisiin, et se on aika tylsä se piha jo ihan näin niinkun opettajankin näkökulmasta, ja siitä tulee jatkuvasti myös oppilailta palautetta, et siitä aika hitaasti kehittyy, et jos sinne se yks koripalloteline vuodessa saadaan lisää niin se on aika hidasta, hidasta sitten, jos aattelee, että kuitenkin lapsia useita satoja on yhdellä pihalla niin ei se ihan riitä.” (LO-41k-28, PRK16).*

Eräs toinen opettaja mainitsee heidän koulussaan käynnissä olevan perusparannushankkeen, jonka pihasuunnittelussa opettajien mielipidettä ei kuultu ollenkaan. Maininnan perusteella voidaan tulkita, että työskentelyssä kiinnitettiin enemmän huomiota rakentamisen jälkeiseen yleisilmeiseen, entä kuin piha-alueen toimivuuteen ja toiminnallisuuteen.



*” Meillä on nyt kuusvuotinen perusparannushanke, ja siinä tehtiin pihasuunnittelua, johon sitte ei hirveesti meitä kuultu ja tehtiin istutusalueelle isoja juttuja ja kiipeilytelineitä, tämmönen niinkö maisemointiin kiinnitettiin enempi huomiota ku toiminn...” (LO-31k-68, PRK28).*

Opettajat näkevät liikuntavälineiden lainaamisen välituntien ajaksi olevan hyvä keino motivoida oppilaita liikkumaan, mutta mainintojen perusteella käytössä oleva välineistö kaipaa päivitystä, joka vaatisi resursseja.

*”Miten kehittäisit liikkuva koulu -toimintaa ni tuota.. meillä tuo ollu jo pitkää ja mun mielestä toimii hyvin, mutta välineitä tarvii aina lissää ja [mm] ja sehän tarkoittaa sitä, että rahhaa..meillä on välituntilainaamo mistä ne pystyy omalla nimellä hakemaan välineitä lainaan, ja niitä menee iha hirviän paljo” (LO-21k-49, PRK4).*

Mainintojen perusteella liikuntavälineiden lainaaminen oppilaille välitunnin ajaksi vaatii kehitettävää, jotta välineiden lainaaminen saataisiin edes mahdolliseksi ja jotta välineet eivät hukkuisi tai hajoaisi käytön seurauksena.

*” meillä ei oikeen se lainaamo ei toiminu tuntuu ettei oo enää mittää välineitä, välineet hukassa [no sehä se] ja lumen allako ne on tai [siksi me otettiin ne ylös että kuka ottaa ja montako ja mitä]” (LO-31k-17, PRK12).*

*”Mutta sehän se vähän harmittaa, niinkö ite muistaa ku oli lapsi, nii kesällä aina koppeiltiin koulussa tosi paljo. Heti haettiin räpylät [mm] ja koppeiltiin, siinähän sitä oppi, niin nyt tuntuu että ei niinkö meiän koululla ainakaan saa semmosia mittään antaa välituntikäyttöön ku ne mennee hukkaan tai rikki tai.” (LO-21k-40, PRK20).*

Eräs opettaja näkee oppilaiden oman osallistumisen tärkeänä välineiden hankinnassa, jolloin he voisivat sitoutua pitämään välineistä parempaa huolta.

*” ja sitten oppilaat osallistuttamaan siihen juttuun, elikkä jos opettaja aina tuo välineet ja näin, niin ne helpommin menee rikki, mut sitten kun ne ite tavallaan tienaa jotakin välineitä tai jotain, niin ne jotenkin sitoutuu pitämään hyvänä niitä.” (LO-11k-24, PRK15).*

Käytössä olevien välineiden huoltaminen aika ajoin on muutaman opettajan mukaan kuulunut koulun toimintaan, mutta käytössä oleviin välineisiin liittyvä kartoittaminen koulun ulkopuolisen tahon toimesta olisi toivottava kehitysaskel.

*”Ja sitte se niitten suksien ja luistimien huolto sielä koulussa. [Niin kyllä]. Että varmasti nämä vastaavat onkin, mutta että sitte niinkö, että se oikeasti toimii.”* (LO-1-2lk-65, PRK27).

*”Meillä on ainaki ollu muutamien vuosien välein sitä huoltoa. Nii miten sä huollat enää semmosia, jotka on tosia huonoja välineitä. Mun mielestä se olis hyvä, että kun nämä liikkuva koulu henkilöt kiertäis vähän kouluja ja kartottais vähä sitä tilannetta. Toki voidaan me järjestää joku tapahtuma ja siitä saadaan se 200€ mutta että ois ihana, että käytäs vähän kartottamassa.”* (LO-1-2LK-66, PRK27).

Välinehankinnan toivotaan myös kehittyvän siihen suuntaan, että urheilulajeihin liitettävien välineiden lisäksi kouluihin saataisiin enemmän vapaaseen toimintaan suunniteltua välineistöä.

*”Mutta just niitä välineitä pitäis olla sitte vaan kaikenlaisia ja sitte että on kaikkea vähän niinku urheilulajeihin liittyviä, on mailoja ja [mm] semmosia, mutta ko ehkä ne jotka ei niinku tykkää niistä, että niille pitäis niinkö olla niitä vähän niinkö jotaki semmosta myöski semmosta niinkö mielikuvitus, leikki, välineitä tai jotaki tyyliin hiekkakakkulapioita ja lumilapioita ja siis semmosia [keppihevostia] keppejä, niin siis semmosta, mitä [mm] vois tehdä niinkö [nii] mitä saa käyttää semmosessa niinkö vapaassa leikissä.”* (LO-2lk-38, PRK20.)

Opetukseen integroitua liikuntaa voidaan muutaman opettajan maininnan mukaan kehittää niin, että jokaiseen luokkaan tai käytävälle tehtäisiin liikuntapiste, jossa oppilaat pystyisivät tehtävien välissä käydä liikkumassa.

*”että yleensä tai matikan tunnille vaikka niin laitan aina niinkö jumppamaton just käytävään, että yhen tehtävän jälkeen saat käyä vähän jumppaamassa tai tarkistuskirja käytävälle hyvin niinkö yksinkertainen, että vähän tulee liikettä.”* (LO-2lk-78, PRK1).

*”..että miten vois kehittää sitä liikkuva koulu -toimintaa omassa koulussa. No varmaan tuo ois hyvä idea, että just ois joku semmonen liikuntapiste tai paikka joka luokassa, jossa vois sitten esim. sen viikon liikkeen tai jonkun jollakin tietyllä*

*tunnilla vaikka jokainen omaan tahtiin käydä tekeen tai miten vaan.” (LO-4lk-28, PRK16).*

Haasteita kuitenkin tuottaa ahtaat luokkatilat, jotka eivät opettajien mainintojen mukaan sovellu toiminnallisen opetuksen tai opetukseen integroidun liikunnan hyödyntämiseen. Eräs opettaja muun muassa mainitsi, että luokan ollessa täynnä oppilaita toiminnallisten opetusmenetelmien ja välineiden turvallinen hyödyntäminen ei ole mahdollista.

*”Mut sitten tullaan niinkun meidänkin koulussa siihen tila-ahtauteen, että, et et, toki kun ryhmissä vaikka istutaan, niin se tuo vähän tilaa sinne luokkaan, mut sitten joillakin on aivan tupaten täynnä, 30 oppilasta luokassa, niin eipä sinne oikeen pysty turvallisesti viemään, mut jos on tilaisuus niin miksi ei.” (LO-3lk-27, PRK 16).*

*”Ja sitte tavallaan tilakysymyksetki, että [Mm, sepä se]. Itellä on semmonen luokka, et on niinku täynnä niitä pulpetteja. Mulla on niinku yks istumajärjestys, että meillä jää sitte tilaa. Mutta että ois sitte kuitenkin niinku.” (LO-1-2lk-66, PRK27).*

*”Mulla on ihan mini koppero. Me istutaan siinä ihan tiiviisti ja siinä joku kymmenen nii saa aukasta oven, että saa happea nii se on kyllä tosi tosi tiivis, että niinkö.” (LO-1-2lk-65, PRK27).*

*”...mut sitte jos sulla on se luokka täynnä niinku pulupetteja niin, että niissä on kymmenen senttiä eroa seuraavaan pulupettiin eikä siellä oo yhtään liikkumis tilla ni [niinpä] se on todella todella haastavaa se liikkuminen ja semmonen toiminnallisuuden käyttäminen.” (LO-5lk-74, PRK30).*

Koulupäivän aikaisen liikunnan edistämiseksi ja tukemiseksi opettajat näkevät yhtenä kehitysideana käytävien monipuolisemman toiminnallisen hyödyntämisen muun muassa teippejä, leuanvetotankoja sekä kiipeilytelineitä asentamalla.

*”...ku seki ois semmonen kiva ku pystyis laittamaan lattialle [nii] noita teippejä.” (LO-2lk-39, PRK20).*

*”Meiän kouluun sais kyllä tulla lisää semmosta materiaalia just, meillä ei oo leuanvetotankoja oppilaille, eikä meillä oo mitään kiipeilyseiniä paitsi ulkona nyt*

*tietenki on, mut niinkö sisälle sais kans jotain, [joo] ohimennessään vois aina tehdä.” (LO-4lk-48, PRK23).*

*”...että tuota ei tarvis ku luokan ovveen laittaa leuanvetotanko, se on niinku älyttömän pieni juttu. Tuolla kirkonkylänkoululla on Oulunsalossa semmonen, et ne on tosi aktiivisessa käytössä siellä [ihana]” (LO-3lk-68, PRK28).*

*”...mikähän se video ku katottiin tuossa ku siellä oli kaikkia kiipeily näitä että [nii] käytävillä tavallaan, ikäänku että sisälläki voi, saa liikkua, ku aina että elä liiku, elä liiku, sitähan kielletään niinkö.” (LO-2lk-38, PRK20).*

*”Niin sitte ois ihana, ku lattiaan sais niinkö kaikkia teippejä ja kaikkia laittaa.” (LO2lk-69, PRK28).*

*”Tuo oli mahtava nähä tuossa videossa, mää, mulla jäi heti ensimmäisenä mieleen ku meilläki on tiiliseinät, ni niitä kiipeily, niitä kiipeilyseinän niitä [ois mahtava käyttää niitä] juttuja lait.. Vetästä siihen seinään [eikä pelekästään liikuntasalissa vaan yleisissä tiloissa] kiinni. Eikäkö käytävälle, että nytkö meette väläkälle ni menkääpä seinän kautta.” (LO-3lk-68, PRK28).*

### 6.1.3 Koulutus ja palaverit

Oppilaiden kouluttaminen välituntiliikunnan ohjaajiksi ja opettajien liikunta- ja täydennyskoulutus ovat olleet Liikkuva koulu -ohjelman toimintamuotojen kulmakiviä jo pilottivaiheesta lähtien, sillä sekä syksyn 2010 että 2011 piloteissa ne olivat lukumäärällisesti eniten hyödynnetty toimintamuoto koulupäivän aikaisen liikunnan edistämisessä. Nämä luvut ovat nähtävissä myös taulukosta 1.

Tässä tutkimuksessa oppilaiden välituntiliikuntaan liittyvä koulutus on sisällytetty osaksi *Välituntiliikunta* -toimintamuotoa, jotta pystyimme laajentamaan *Koulutus ja palaverit* -toimintamuodon sisällön koskemaan pelkästään opettajille suunnattujen koulutuksien, kokouksien ja heidän väliseen yhteistyöhön liittyvien mainintojen tarkastelua.

Analyysi osoitti sen, että opettajien mielestä kehitettävää on muun muassa henkilökunnan sitoutumisessa Liikkuva koulu -toimintaan ja yhdessä tekemiseen, jotta vastuu toiminnasta ei kasautuisi pelkästään yhdelle opettajalle.

*”...mut tuohon koulun kehittämiseen niin tarvittais kyllä niinkö semmonen koko henkilökunnan sitouttaminen ehkä sieltä, että ei riitä, että ollaan liikkuva koulu ei riitä, että on liikkuva koulu vastaava [ei riitä], mutta jotenki tärkeämpi on kuitenkin se semmonen niinku että yhdessä tehhään niinku tätä ja lasten ja niinkö henkilökunnan parhaaksi” (LO-21k-79, PRK1).*

*”...että sais niinku koko porukka mukaan, että se on inhottavaa se, että jos sulla on sellanen olo että sä oot liikkuva koulu -vastaava ja sä tuut sitten, järjestät jotain välituntipalaveria, jossa esittelet näitä ja niinkö sitä innostusta ei oo, niin ehkä enemmän just noilla toiminnallisilla jutuilla myös opettajille saadaan niinkö heräämään siihen..” (LO-11k-24, PRK15).*

*”Mutta se, että miten ite kehittäisin tuota oman koulun hommaa, ni määhä kehittäisin silleen että siihen osallistuis kaikki opettajat siinä koulussa, niinkö tähän liikkuva koulu -hommaan, että se ei oo pelekästään niinku liikuntaopettajien [kyllä] harteilla. Että se itestä jotenki tuntuu, että se kaatuu vaan aina, aina sitte niinku, niitten harteille [joo, ihan totta].” (LO-51k-74, PRK30).*

Henkilökunnan sitoutuminen toiminnallisuuden ja liikunnan edistämiseen edellyttää opettajien mainintojen mukaan sitä, että koko työyhteisön asenne toimintaa kohtaan saadaan kehitettyä myönteisemmäksi.

*”Niin niin tavallaan se että näkis sen vaikka sen aivokuvan tuosta seinältä että panis sen opettajanhuoneen seinälle sen tavallaan sen että tämä oikeesti ois niinkö hyvä... [joo] mutta onhan se edelleen opettajasta kiinni, että eihä toki me voijaan viii tämä viesti sinne.” (LO-11k-19, PRK13).*

*”Niin että toimis aikusetki sen Liikkuva koulu [nii] idean mukaisesti. Se on enemmän asenne puolella.” (LO-21k-40, PRK20).*

*”Kaikkihan lähtee yksilöstä, eli opettajasta, että tässä on hyvin ihan siis on niitä, jotka käyttää paljon toiminnallista tai oikeestaan ei meitä varmaan kovin montaa oo [naurua] meillä on nii pieni alakoulu. Ja sitte on, jotka ei käytä yhtään. Että ne on aivan järkyttyneitä ois, mutta kun eihän ne ole täälä koulutuksessa. Että esimerkiksi se ei ole pelkkä semmonen ajatus, että kuvistunnilla sää itse haet sakset tai nii se on jollekki ihan liikaa. Kaikki pannaan pöydälle valmiiksi ettei*

*vaan tuu liikettä tai hässäkkää. Et semmostaki on. Mutta jotenki se ajatusmalli, mutta miten yksilöstähän se lähtee.” (LO-31k-61, PRK25).*

Aineiston analysointivaiheessa konkreettisia kehitysehdotuksia ja mainintoja tuli runsaasti liittyen erilaisten ideoiden ja vinkkien jakamisen lisäämisestä talon sisällä, jonka voidaan ajatella lisäävän toiminnallisuutta opetuksen toteuttamisessa.

*”No meillä ois kyllä voivoi paljo kehitettävää kyllä siellä siis meillä mennee ne viestit liikuntavastaavalle ja varmaan se on jonku tiimin tiimin alle laitettukki mutta, ei siitä oikein sillain koko koulun juttuna puhuta ja tota nii, että tehäänkö tämmöstä, että jaettais ideoita tai jotaki tämmöstä onko teillä” (LO-21k-7, PRK9).*

*”...että enemmän niinkö jakkaa, että hei mää muuten tiiän tämmösen jutun sehä on monesti semmosta että toki me niinkö työparin kans puhutaan ja suunnitellaan iha hirveesti, mut sitte taas niinkö semmosta, että tulis niitä ärsykeitä sieltä täältä tuolta, että hei että ootteko ajatellu tehä näin.” (LO-11k-19, PRK13).*

*”No mää ainaki just aattelen, et opettajille näitä vinkkejä sinne oppitunneille [mm], se ois varmaan se isoin juttu, mitä tarvittas, että nyt ehkä tässä nyt itekki...sai jotaki niinku tuommosia ideoita taas, nii vois vähä jakaa näitä [mm, nii], linkkejä ja vinkkejä.” (LO-61k-34, PRK18).*

*”Mutta ideanvaihto pitäs olla, niinku mää laitoin tähän viimeeseen kohtaan, että ihan niinkö talon sisälläki, että aina jos tämmösiä koulutuksia ja muita, niin sitte ois ihan tosi niinkö tarkka aika, että millon niitä ideoita jaettaisiin sitte siellä koulun sisällä.” (LO-21k-40, PRK20).*

Opettajat näkevät myös yhteiset opettajankokoukset hyvänä kanavana lisätä henkilökunnan tietoisuutta erilaisista toiminnallisuutta lisäävistä menetelmistä. Mainintojen mukaan ne voivat toimia hyvänä havainnollistavana tekijänä myös opettajan oman kyvykkyyden näkökulmasta.

*”...tämmösiä johonki opekokouksen alakuun pikkusen nii se vaan osottaa kaikille, että näähä on nii heleppoja et määki pystyn.” (LO-11k-21, PRK13).*

*”Jotenki mää aattelen, että tuommonen ideoiden jakaminen justiinsa tämmönen tauottaminen, nii soppii hyvin meiän kaikkiin opekokouksiin, että siellä ois aina joku uus idea esiteltäs tai sitte jossaki tiimeissä.” (LO-21k-39, PRK20).*

*”Me aateltiin nyt, että otetaan taas niinku opekokouksessa, että viiään näitä liikunnallisia vinkkejä, että otetaan opekokouksen alussa, että ku meillä on ollu tämmösiä digivinkkejä nii aateltiin, että otetaanpa nyt tämmösiä niinkö opetuksen toiminnallistamiseen liittyviä, tossa mitä meillekki teetettiin, että ne tulis siinä, että jos siitä opekokouksesta veis etes sitte omaan käytäntöön jonku jutun.” (LO-3lk-71, PRK29).*

Opettajat mainitsevat myös, että erilaisia koulutuksia lisäämällä pystytään kehittämään monipuolisesti omia tietotaitoja koulupäivän aikaisen liikunnan edistämiseksi. Eräs opettaja mainitseekin, että pelkästään liikuntaa ja toiminnallisuutta lisäävien harjoitteiden esille tuominen ei riitä, vaan sen lisäksi tulee kiinnittää huomiota tiedollisten taitojen vahvistamiseen.

*”...sitä koulutusta että vois olla semmonen mikä siinä oli sinne koululle, että joku se oli toiminnallinen oppiminen -koulutus jos sais sen jotenki ujutettua vielä tonne nii sitä kautta tulis niitä ideoita, mutta kaikessa uudessa ainakin mä koen että ku itellä on nii hirveän vaikea alkaa ettiin niinkö ideoita, on se sitten mikä tahansa, on se sitte tv taidot, jos et oo siinä hyvä niin miten sää alotat sen jos sulla ei ole niinkö mitään mistä sää lähet liikkeelle, niin tarvii tavallaan jonku koulutuksen siihen sitte...” (LO-1lk-19, PRK13).*

*”Ja sitten sitä tietopohjaakin pitää toisaalta aina vahvistaa, ei pelkästään sitä, että tullaan tekemään, aktivoimaan harjoitteita, vaan tuo justiin, että se tavallaan sisäistyy opettajille se, että miksi, miksi tätä tehään.” (LO-1lk-24, PRK15).*

*”Mää toivosin, että ois omassa koulussa tasasesti jotaki semmosia pikku koulutuksia joissa muistutetaan näitä, näitä tämmösiä hyviä käytännön vinkkejä, että ne sitte jäis ittellekki pitkäkestoseen muistiin ja ne pystys sieltä takataskusta nopeasti ottaan käyttöön aina sopivan tilaisuuden tullen.” (LO-4lk-48, PRK23).*

#### 6.1.4 Muu toiminta

Tässä tutkimuksessa *Muu toiminta* -toimintamuoto pitää sisällään eniten erilaisia käytännön osa-alueita koulupäivän aikaisen liikunnan edistämiseen liittyen. Alkuperäisen sisällön säilyttämisen lisäksi sisällytimme tähän kokonaisuuteen erilaiset liikuntaa lisäävät opetusmateriaalit ja opetusmenetelmät.

Aineiston analysoinnissa esille nousi useita mainintoja liittyen opettajien oman opetuksen kehittämisestä toiminnallisempaan suuntaan. Eräs opettajista mainitsi, että lisäämällä oppituntien aikaista toiminnallisuutta voidaan myös mahdollisesti edistää vähemmän liikunnallisten oppilaiden innostusta liikuntaa kohtaan.

*”Ja sitte varmaan se että tuota...lisätä tuota toiminnallisuutta just niihin oppitunteihin eikä vaan pelkästään sitte tämmösiä isoja liikuntatapahtumia, että tuota, et saahaan sitä kautta ehkä aktiivisuutta myös niihin semmisiin jotka ei välttämättä oo niin liikunnallisia, et nekin innostus jostakin ehkä sitä kautta sitten.” (LO-11k-51, PRK4).*

*”...omalta osalta lähtisin kehittämään sitä, että saisi enemmän otettua semmosta niinku siihen opetukseen liittyvää toiminnallista, nyt ne on itellä ollu semmosia välipaloja tai kuhan saatu vähän liikkeelle...” (LO-5-61k-10, PRK10).*

*”...tavallaan siihen omaan opetukseen pitäis vaan oppitunneille ottaa enemmän, se on se kehityksen askel että.” (LO-4-61k-22, PRK14).*

*”...miten kehittäisit liikkuva koulu -toimintaa omassa koulussa? Nii kyllä mä niinkö enemmän aattelen, että...paljon meillä on sitä on välkkäritoimintaa ja on kaiken näköstä. Mutta ehkä varmaan vielä enemmän sitä tauottamista sielä niinku omillekin oppitunneille ja se toiminnallisen tekemisen kautta, että ettei unohtuis siihen kirjan täyttämiseen.” (LO-11k-58, PRK24).*

Opetukseen integroidun liikunnan ja toiminnallisten menetelmien hyödyntämisen tueksi opettajat mainitsivat muun muassa erilaisten ideapankkien ja liikekorttien suunnittelemisen ja valmistamisen yhdeksi konkreettiseksi kehitysehdotukseksi.

*”...joku semmonen ideapankki tai muu joku kansio opehuoneessa mihin saisi laittaa semmosia hyväksi havaittuja siellä vois olla vaikka jotain pieniä materiaaleja valmiiksi ja [mmm] semmosta, koska ne on kuitenkin yleensä se materiaalipuute on monesti se miksi ei tehdä tai sitte idean puute [mm], niin et ne ois silleen helposti jakoon ja joka luokkaan jotkut tämmöset toiminnalliset liikekortit, mitä voi käyttää välipaloina ja semmosta niinku konkreettisia apuja opettajille [mmm, varmasti hyvä, mmm kyllä].” (LO-11k-85, PRK3).*



*”Me ollaan nyt alettu tietosesti rakentaa tämmöstä että, meillä on niinku semmosia just näitä kortteja ja siel on liikuntamatskut että...ja kaikki kirjallisuus mitä mejän yksikössä mitä on ni on yhteen paikkaan koottu että. Ja niitä niinku pyritty nyt sitte esittelemään toisille että tämmönen on, että hei käyttäkää ja. Mutta sitä pitäs tehä vielä enemmänki, että kyllä meillä varmasti jokasella on siellä kaapin pohjalla niitä materiaaleja mutta tuuan ne sinne yhteisesti kaikille jakoon...” (LO-41k-55, PRK6).*

*”No voishan sitä olla vaikka luokissa jotakin kortteja, että kun saa tietyn tehtävän tehtyä niin saa kortista tehdä joitakin suorituksia ja sitten sai panna rastin että tänään kerkesin tehdä tämän ja tämän...” (LO-41k-3, PRK7).*

Opettajat mainitsivat, että toiminnallisten menetelmien hyödyntäminen tulisi olla luontevaa ja mahdollisimman helposti toteutettavissa, sillä kaiken muun työn keskellä toiminnallisen opetuksen suunnittelu vaatii aikaa. Eräs opettaja näkee yhtenä ratkaisuna tähän tilanteeseen opeoppaiden toiminnalliset vinkit, joita hyödyntämällä tunneille saadaan yksinkertaisella toimenpiteellä enemmän toiminnallisuutta.

*”...kyllä se vaan niin on että se pittää olla semmonen mahollisimman helposti arjesti toteutettava [mmm kyllä], että jos siihen joutuu näkemään vaivaa ku tietään kuinka paljon meillä [mmm] opettajilla muutenki arjessa on [mmm] sitä käet täynnä työtä niin sitten se, että jos se on semmonen tosissaankin helppo [joo mm kyllä], mutta kuitenkin toimiva [mm niimpä] niin niistähän opettajat kiittelee...” (LO-11k-84, PRK3).*

*”Varmaan just se, että siitä tulis sellasta luontaista eikä se vaatis sellasta hirveitä lisätyötä opettajalta niiku siihen toiminnallisuuteen että. Mut siinäki pitää varmasti niiku reenata sitä [niin] myös opettajankin, että siitä tulee semmosta luonnollista ja helposti niinku toteutettavaa ettei tarvis hirveesti mietiskellä. [mmm]” (LO-41k-56, PRK6).*

*”Mitä uusia oppikirjojakin tulee niin niissäkin on aika hyvin opeoppaissa toiminnallisia vinkkejä, et jos neki lähtee sieltä sitten jotakin kokeileen ja ettei tarvi tavallaan itse keksiä vaan käyttää hyödyksi niitä valmiiksi keksittyjä juttuja niin saa sitä toiminnallisuutta sitten sinne tunneille” (LO-1-21k-15, PRK11).*

### 6.1.5 Teemapäivät ja retket

Tässä tutkimuksessa päätimme yhdistää pilottivaiheiden kaksi erillistä toimintamuotoa *teemapäivät* ja *retket* yhdeksi kokonaisuudeksi, sillä näemme niiden sisältöjen olevan hyvin samansuuntaisia ja sidoksissa toistensa kanssa. Tämän lisäksi pienryhmäkeskusteluissa tämän toimintamuodon osalta kehitysehdotuksia ja mainintoja tuli yllättävän vähän, joten laajentamalla toimintamuotoa saimme myös luokiteltua aineiston analysoinnin aikana esille nousseet maininnat tutkimuskysymyksen näkökulmasta selkeämpään muotoon.

Opettajat mainitsevat, että erilaisien koko koulua koskettavien yhteisten tempauksien ja tapahtumien kehittäminen olisi toivottava lisä muun toiminnan rinnalle. Hyvänä konkreettisena esimerkkinä tämän tyyppisestä toiminnasta oli eräs maininta koulumatkaliikuntaan liittyvän teemaviikon järjestäminen.

*”...mutta ehkä sitte vielä lisää tommosia tempauksia ja yhteisiä juttuja. Että vaikka niitä on jonku verran jo, ni vielä enemmänki vois olla. [joo]”* (LO-4lk-54, PRK6).

*”...ehkä mikä meillä semmonen mikä puuttuu niin ollaan aika paljon koulun sisällä ja on sisävalitunnit ja on välinelainaamot ja on monenlaista touhua ja näitä haasteita ja...niin ehkä just semmoset tapahtumat, että se peliturnaustapahtuma meiltä vähän niinkö puuttuu tai joku tämmönen...”* (LO1-2-lk-13, PRK11).

*”Vois vaikka olla joskus semmosia teemaviikkoja, että nyt niinku tavallaan kiinnitetään siihen huomiota ja katotaan kuin paljo ne on liikkunu niinku pyörällä tai kävellen koulumatkoja ja sitten muita semmosia lyhkäsiä matkoja.”* (LO2lk-38, PRK20).

Eräässä maininnassa ehdotetaan, että lähialueen koulut voisivat tehdä enemmän yhteistyötä juuri esimerkiksi erilaisten tapahtumien järjestämiseksi.

*”...mutta ehkä tommosia ja sitte, että koulujen yhteisiä että lähialueen koulut niinku yhistyis, tai että jotakin yhteisiä liikuntatapahtumia ja niitähän ei tällä alueella, ei me olla ainakaan osallistuttu mihinkään sellaseen, missä sitte ois...”* (LO-1-2lk-13, PRK11).

Talon ulkopuolisten henkilöiden, kuten esimerkiksi paikallisten urheiluseurojen jäsenten hankkiminen pitämään mahdollisia lajiesittelyjä voidaan nähdä opettajien mainintojen mukaan yhtenä kehitysideana liikunnan lisäämisen ja siihen innostamisen näkökulmasta. Eräs opettaja mainitsikin, että muun muassa Oulun yliopiston opiskelijoiden toimesta tehdyt vierailut kouluissa ovat olleet hieno asia.

*”Ja Oulun yliopistossa kun on ihana kun nämä opiskelijat tulee luokkaan pitämään.” (LO-1-2lk-65, PRK27).*

*”...ulkopuolinen vetäjä jossain vaikka tutustumassa uuteen lajiin niin johonkin tämmöseen tutustuttamassa niin sitten tavallaan oisko silläkin isompi merkitys jos joku ulkopuolinen tulis kertoa miten lapsen ois hyvä liikkua ja someniskasta ja näistä kertoa ja tavallaan joku muu kertoo ku opettaja...mutta että tavallaan, että sais ulkopuolisen vetämään vaikka muutaman tälläsen harjotuksen sekin vois olla hauska.” (LO-1-2lk-66, PRK27).*

Yhteistyö paikallisten urheiluseurojen kanssa on ollut tärkeä osa eri koulujen Liikkuva koulu -ohjelman toimintaa jo vuosia, ja jota koulut ja opettajat toivon mukaan osaavat arvostaa. Muutaman opettajan välillä käyty hieman leikkimielinen keskustelu kuitenkin osoittaa sen, että kyseiselle toiminnalle on kysyntää, joka vaatii kehittämistä.

*”Oiski semmonen tiekkö nettisivu, tilaa täältä kouluun...” (LO-1-2lk-67, PRK27).*

*”Ilmaisia urheilijoita...” (LO-1-2lk-65, PRK27).*

*”Tilaa täältä nettisivulta itsellesi urheilija, sitten saa sieltä valita sieltä itelleen lajin ja mä haluan nyttien ton Pekan tuolta jalkapallokoulusta, soittoa Pekalle ja sanoa voitko Pekka tulla, tulla pitämään meille puolen tunnin jalkapallo priifin.” (LO-1-2lk-67, PRK27).*

#### 6.1.6 Koulumatkaliikunta ja kodin vastuu

Koulumatkaliikunnan lisäämisen ja kehittämisen näkökulmasta opettajat olivat mainintojen perusteella sitä mieltä, että oman toiminnan ja kannustamisen lisäksi kotien rooli on tämän toimintamuodon näkökulmasta avainasemassa. Lyhyiden koulumatkojen kulkeminen

lihasvoimin sen sijaan, että vanhemmat kускаavat oppilaita kouluun nähdään eritoten asiana, mihin kodeissa tulisi kiinnittää huomiota.

*”Ja kun puhutaan tästä, tää on tämmönen poliittinen kannanotto, kun puhutaan tästä liikkumisesta ja näin. Mutta kyllä mä silti kuitenkin myös koteihin sitte vastuuta, että tietyllä tavalla tässä, vaikka koulussa me tehdään ja tuetaan ja näin pois päin, mutta jollaki tavalla myös sitte aattelin sitä että [kyllä]. Mutta se on tämmösiä ajan ilmiöitä ehkä. Että onko koulun kaikki pakko hoitaa [nii]. Ehkä vähä ite koen välillä semmosta [mmm]. Että niinku kannusta tottakai, mutta että ei se niinku voi kaatua yksin koulujen harteille [mmm] se lasten liikuttaminen, että kyllä se pitää siellä kotonaki osaltaan hoitaa.” (LO-4lk-54, PRK6).*

*”Mutta tähän muuten vielä, että tommoseen kotien aktivointi ja mukaan ottamista tähän Liikkuva koulu, esimerkiksi se lasten kускаaminen pitäis saaha niinkö loppumaan, että joku pikku koulumatka, sitte ku on vähän niinkö vähä pakkasta, niin sitten ne autoilla tuuaan, tai sitte ekaluokkalaisia kuskataan autolla siihen viereen, vaikka joku kilometri matkaa, ku ei ne ossaa kulkea, niinnii, vähän niinkö yli semmosta [hyysätään] nii, hyysäämistä ja ylisuojelua on niinkö joillaki, ei tietenkään kaikilla mutta.” (LO-2lk-38, PRK20).*

*”Kyllä. Mut seki on mikä meillä on hyvä, niin kukaan oppilas ei oo esim. kuljetuksen piirissä [mm] eli siihen pyrkiny kannustaan, että tulisivat, tuota, pyöräillen tai kävellen [mm] kouluun.” (LO-4lk-47, PRK23).*

## **6.2 Liikuntaa lisäävät menetelmät**

Aineistosta löytyi hyvin mainintoja toimiviksi koettuihin, koulupäivän aikaista liikuntaa lisääviin menetelmiin liittyen. Analyysin perusteella koulupäivän aikaisen liikunnan edistämisen näkökulmasta eniten hyväksi havaittuja menetelmiä löytyi opettajien mainintojen perusteella välituntiliikunnan kohdalla. Muun muassa erilaiset kerhot, välituntitapahtumat, kuten välituntimaratonit ja erilaiset turnaukset, välkkäritoiminta ja välituntilainaamo ovat olleet hyviä tapoja edistää ja innostaa oppilaita koulupäivän aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen.

Välkkäritoiminta on opettajien mainintojen mukaan koettu hyväksi ja suosituksi toimintamuodoksi ja se sai useita eri mainintoja. Fyysisen aktiivisuuden edistämisen lisäksi

välkkäritoiminnalla voidaan myös olennaisesti vaikuttaa koettuun yhteisöllisyyden tunteeseen, joka on olennainen osa sekä koulujen että Liikkuva koulu -ohjelman toimintakulttuuria.

*”Meillä on nämä välkkärihommat mukavasti Jäälisä se on kiva kattoa, ku ykköset lähtee nelosten mukkaan leikkimään siinä just näkkee sen, että siinä ei tarvi sitä aikuista ku ne on siihe hommaan niin koulutettuja hirviän tärkeänä pitävät nämä välkkärit sitä ja on jopa auttanu semmosten yksinäisten jotka ei oikee mee mihinkää leikkiin eikä näin niin ne mennee kuitenkin leikkiin niihin yhteishommiin muutaman oman oppilaan kohalla huomannu, sitä meillä on kivasti nyt sitte.” (LO-3lk-17, PRK12).*

*”Joo meki ollaan alotettu tuolla se Hintassa oli aika aktiivisesti käytössä ne välkkärihommat oli aivan mahtavia juttuja kyllä.” (LO-3-4lk-16, PRK12).*

*”Joo, meillä kyllä noi välkkärie kans syksyllä, keväällä sitten kun tuota lumet sulaa niin toimii kyllä, et niillä on aina se kymppivälkkä, siellä on yks välkkäriporukka joka ohjaa, ja varsinkin pienemmät, pikkuoppilaat mielissään menee sinne leikkimään niiden kanssa.” (LO-3lk-2, PRK19).*

Opettajien maininnoissa puhuttiin myös erilaisista välituntikerhoista ja tapahtumista, kuten esimerkiksi välituntimaratonista sekä välituntiturnauksista, jotka ovat heidän mukaansa olleet oppilaiden keskuudessa suosittuja toimintoja. Joissakin tapauksissa toiminta oli opettajien mukaan ollut oppilaslähtöistä.

*”Harry Potter -kerho myös, se on oppilaskunta, hallitus laittanu alulle, nuo nykysetki aivan älyttömän hyvin toimii mitä meillä on kepparikerho, Harry Potter kerho, tyttökerho, vaikka mitä.” (LO-4lk-15).*

*”Kyllä siinäkin meni alkuun, että opettaja että mikä tää on, mutta nyt sitten kun pienetkin haluaa pitää kerhoja niin opettajat tulee, että tää on aivan mahtavaa.” (LO-4lk-14).*

*”Meiän koululla tuo oppilaskunta järjesti aika kivan semmosen minimaraton... sai välitunnilla juosta koulun piha-alueen reunoja ympäri... sitten meillä on niitä välkkäreitä isommat lapset ja kerran vuodessa meillä on se sählyturnaus se on ollu usiamman vuoden ajan...tota...no sitten tietenki nämä kaikki normaalit yleisurheilujutut ja hiihtokilpailut ja tämmöset...” (LO-2lk-7).*

Osassa kouluista on käytössä välituntilainaamo, josta oppilaat voivat lainata erilaisia liikuntavälineitä välitunnin ajaksi. Usein lainaamon toiminnasta vastaavat oppilaat, jotka huolehtivat välineiden lainaamisesta sekä palautuksista.

*”Se mikä meillä on hyvä juttu ollut, niin 5-6 luokkalaiset on pyörittänyt välituntikioskia, mistä on saanut lainata tuota tavaraa, liukureita ja palloja ja hyppysköjä ja muuta, että kyllähän se joskus saattaa unohtua se oma välituntivuoro siellä mut ne oppilaat kyllä oottaa, että se avataan se välituntikioski aina pitkällä välitunnilla, se on siis kerran päivässä, et et se o ollut ihan hyvä kun se on lähtenyt pyörimään hyvin.” (LO-3lk-27).*

*”Ja sitte meillä on se väline, niinku välituntivälinelainaamo [joo niin meilläki on] ihan tosi toimiva.” (LO-2lk-7, PRK ).*

Hyvät välituntipihat ja käytettävissä olevien välineiden määrä ja laatu koetaan tärkeäksi asiaksi oppilaiden liikkumisen näkökulmasta.

*”...välituntiliikunta varmaan alakoulussa se kaikista tärkein mikä liikuttaa porokkaa, että meillä on täällä Kellossa niinku kohtuullisen hyvä välituntipiha, ja niitä on vielä molemmin puolin koulua ja iso, iso alue on jalkapallokenttiä ja ja salibandymaaleja on varmaan kymmenkunta...” (LO-3lk-27, PRK16).*

Opettajat nostavat maininnoissaan esille välituntiliikunnan osalta pitkien välituntien merkityksen ja sisävälitunnit. Koulupäivän rakennetta muokkaamalla sekä toimivalla suunnittelulla voidaan mahdollistaa pitkien välituntien sisällyttäminen oppilaiden koulupäiviin, jotka ovat tärkeitä toimenpiteitä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämisen näkökulmasta.

*”Niin se on, lapset tykkää ihan hirveästi siitä sisävälkästä kyllä...ja saa ottaa niitä kaikkia välineitä ja ne oppii tosi äkkiä toimimaan siellä oikein.” (LO-4lk-14, PRK7).*

*”Joo, mä kaks edellistä vuotta olin Muoniossa opettajana siellä kun oli yhtenäiskoulu, niin siellä tää toimi erittäin hyvin kans, jokaisella luokalla oli se yks pitkä välkkä siinä ja hyvin ne kävi, ja sitten siinä tuli yläasteen oppilaita oli ne jotka siinä sitten oli sitä toimintaa järjestämässä, se toimi hyvin, nyt kun taas on pienemmässä koulussa niin ei olla tuota hommaa saatu.” (LO-3lk-36, PRK19).*

*”...meillä on ne sisävälitunnit myös alakoulussa, ja ne on tosi suosittuja, ja siellä on yks valvoja, ja sit mut sen huomaa viitos-kuutosluokka, tytöt tulee sinne, mut “hei otetaanki tämä patja, ruvetaan tähän nyt rinkiin” ja et sitten se, hei ne on juosseet siellä ennen niinku neloseen asti aivan niinku, mut sit tää kummitoiminta oon huomannut, kun ne saa mennä sinne ykkösten kanssa kuutoset, niin sithän ne tulee, ne leikkii siellä hippaa ovat, pelaavat siellä niitten kanssa, niin sit on lupa.” (LO-4lk-5, PRK21).*

Hankintoihin, rakentamiseen, tiloihin ja välineisiin kohdistuvat maininnat liittyvät esimerkiksi oppilaiden hyödyntämiin välineisiin, kuten leuanvetotankoihin, hyppyruudukoihin ja -naruihin sekä pehmopalloihin. Erässä keskustelussa mainitaan, että monet oppilaat hyödyntävät esimerkiksi ruokailun jälkeisen ajan aktiivisesti käyttäen luokassa olevia välineitä haluamallaan tavalla.

*”...ku ne tulee ruokailusta niin pienimillä on hetki aikaa ruokailun jälkeeseen käyttää niin sanottua omaa aikaa ne ottaa hyppynaruja tai pelejä tai sitte meillä on näitä hyppyruutumattoja sisällä niin ne käyttää niitä jonku verran ja kaikkia semmosta leuanvetotankoa ja muuta niin sillon aika moni liikkuu siellä ja semmosta.” (LO-3-4lk-16, PRK12).*

*”Meillä on ollut pehmopallot kovassa käytössä, ekaluokan pojat aina pyytää sitä pehmopalloa, et ne sais pelata siinä käytävällä, siis jalkapalloa ne pelais vaan kokoajan...” (LO-1lk-31, PRK17).*

Erilaiset koulutuksiin liittyvät asiat, ideoiden jakaminen henkilökunnan keskuudessa ja yhteistyö kollegoiden kanssa koetaan opettajien mukaan tärkeiksi. Lisäksi erilaiset koulutukset ja koulun sisällä jaettavat ideat ja materiaalit saivat useita positiivisia mainintoja.

*”...ettäkö se kokous on aina tietyn väliajoin että ku se aina ottaa siihen jonku uuen [siis onko se nyt niinkö siksi että liikutaan, siis että kertooko se jonku uuen asian] hän niinku se ei välttämättä liity liikuntaan, mut johonki toiminnallisuuteen eli jonkun vinkin minkä hän on jostain poiminut vaikka kirjasta mitä on lukenu öö niinku positiivisen pedagogiikan näitä kirjoja mitä hän on niinku lukenu niin hän ottaa jonkun vinkin ja tuota mitä on kokeillu sitte lasten kanssa ja sitten tehdään se siinä opekokouksen alussa yhdessä, se voi olla joku iha sanallinen juttu [tosi*

*kiva] niin sitten jää mieleen se, että ainiin toi mä voisin ottaa kans ton käyttöön.”*  
(LO-11k-20, PRK13).

*”...niillä on semmonen joka perjantai vai joka toinen perjantai, kuitenkin ilmestyy semmonen tavallaan verkko vähänniinkö lehti tai tämmönen, [joo] mihin sitte, mikähän se, joku Norssin uutiset tai tämmönen mihin sit jos joku on ollu jossain koulutuksessa, niin sinne niinkö laitetaan. Jokainen voi käyä kirjottaan, tai jos on hyvä idea minkä on tehny tai jakanu nii siellä voi niinku [aijaa] tällaset niinkö.”*  
(LO-21k-38, PRK20).

*”...mää rakastan mun työyhteisöä siinä, että kun joku löytää jonku hyvän jutun, esimerkiksi että hän voi toiminnalliseen opetukseen, nii kyllä me keretään se jakkaa toistemme kanssa ja meillä on esimerkiksi alkuopetuksesta tai niinku yks opettaja miesopettaja sanoo, että alapään luokat niin [naurua], nii me pietään ihan semmosia omia opettajakokkousia tiistaisin koulun jälkeen, ku meillä loppuu yhtä aikaa ja vähä mietitään, että että mitä tehhään nyt tulevalla viikolla tai seuraavalla viikolla.”* (LO-1-21k-57, PRK26).

Opetukseen integroidulla liikunnalla opettajat voivat konkreettisesti pyrkiä lisäämään liikuntaa oppilaiden koulupäiviin. Aineistosta poimituissa maininnoissa nostetaan esille muun muassa opettajien oppaissa olevat toiminnalliset opetusmenetelmät, toiminnallisuutta tukevat materiaalit ja opettajan oma osallistuminen toimintaan, joka innostaa lapsia aktiivisuuteen.

*”...mitä uusia oppikirjojakin tulee niin niissäkin on aika hyvin opeoppaissa toiminnallisia vinkkejä, et jos neki lähtee sieltä sitten jotakin kokeileen ja ettei tarvi tavallaan itse keksiä vaan käyttää hyödyksi niitä valmiiksi keksittyjä juttuja niin saa sitä toiminnallisuutta sitten sinne tunneille.”* (LO-1-21k-15, PRK11).

*”...me saatiin tuolta mejän liikkuva koulu -vastaavalta semmonen keilapeli, joka oli siis ihan hulluna innosti, aattele, että semmonen pikku keilapeli ja sitten ne on aina, et pelataanko ja sitä voi käyttää matikassa ja kaikissa...”* (LO-11k-31, PRK17).

*”...että sillon ku se on joku tommonen, et se on tavallaan siinä oppimisen lomassa, siis joku tämmönen että ne pys...Menee jotaki rataa pitkin, tai sitte että heitellään jotaki palloa ja se vähä niinku kuuluu siihen hommaan, nii kaikki tykkää...”* (LO-21k-7, PRK30).



*”...parhaiten nuo oppilaat lähtee mukkaan ku itteki heittäytyy sinne mukkaa, et [ihan totta] samallahan itekki siellä pyörii lattialla ja muuta ja teen niitten kans niitä temppuja niin ne on ihan onnessaan sitte ite lähtee mukkaan tosi heleposti...” (LO-5lk-4, PRK32).*

Erilaiset idea- ja materiaalipankit saivat myös mainintoja. Idea- ja materiaalipankkien tarkoituksena on koota erilaisia hyväksi koettuja ideoita ja materiaaleja kaikkien yhteistä käyttöä varten. Tällä tavoin opettajien ei itse tarvitse joka kerta itse valmistella materiaaleja hyödyntääkseen toiminnallisuutta opetuksessa.

*”...edellisessä koulussa niin tuota me lähetti rakentaa sitä semmosta pankkia et ois niinkö sitä matskua ja tois vaikka sille alkuopetus äikkään ja matikkaan semmosia helppoja” (LO-1lk-4, PRK13).*

Kouluissa järjestettäviä erilaisia teemapäiviä, tapahtumia, kilpailuja ja retkiä voidaan myös opettajien mainintojen perusteella pitää onnistuneina toimintoina koulupäivän aikaisen liikunnan edistämisen näkökulmasta.

*”...nyt meillä syksyllä oli maraton oli, että lähettiin siihen läheiseen puistoon se on aikalailla kilometrin se lenkki sitte oppilaat keräs niinkö leimoja [joo] ja sitte katottiin, että paljonko on lopuks koko koulu keränny ja siellä sitten niinkö ne kovimmat juoksi joku 7 kertaa [joo ne innostu niistä leimoista] niin ja sitten siis niinkö oikeesti aika pienetki niin niin saatto vetästä joku 5-6 kilsaa...” (LO-6lk-1, PRK2).*

*”Joo. Ja meillä on joka syksy maraton, ne kiertää sitä koulun pihalla semmosta reittiä ja sit ne merkkää semmoseen passiin aina ku ne on yhen kiekän käyny, ja sitte ku ne on saanu sen tietyn määrän täyteen ni sitte tuota niille annetaan ihan mitalit, sitte jotka on suorittanu niinku sen maratonin.” (LO-3lk-2, PRK31).*

## 7 Pohdinta

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, minkälaisin keinoin ja millä osa-alueilla luokanopettajat kehittäisivät Liikkuva koulu -toimintaa alakoulussa. Tämän lisäksi halusimme tutkimuksessamme ottaa selvää, minkälaisia menetelmiä luokanopettajat pitivät toimivina koulupäivän aikaisen liikunnan edistämiseksi. Tässä kappaleessa tarkastelemme lisäksi tutkimuksen luotettavuutta ja pohdimme tutkimustuloksia sekä johtopäätöksiä.

### 7.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan tarkasteltaessa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta, esille nousevat olennaisesti kysymykset totuudesta ja objektiivisuudesta. Näiden kahden kysymyksen lisäksi huomiota tulee kiinnittää myös tutkimuksessa tehtyjen havaintojen luotettavuuteen sekä puolueettomuuteen. Puolueettomuuteen liittyvät kysymykset ovat aiheellisia silloin, mikäli tutkimuksen tekijä ei pyri käsittelemään ja ymmärtämään tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kokemuksia tai suhtautumista tutkittavana olevaa ilmiötä kohtaan ilman, että hänen henkilökohtaiset näkemyksensä tai asenteensa vaikuttavat tutkimuksen tekemisen eri vaiheissa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 6.1.) Siitä huolimatta, että edustamme tutkittavan joukon kanssa samaa ammattiryhmää, emme ole tutkimuksen aikana missään vaiheessa toimineet puolueellisesta näkökulmasta. Tutkimuksen yhtenä tarkoituksena on ollut pyrkiä selvittämään luokanopettajien kokemuksia ja kehitysehdotuksia Liikkuva koulu -ohjelmaan liittyen. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mitkä menetelmät ovat opettajien mielestä toimivia koulupäivän aikaisen liikunnan edistämisen näkökulmasta. Näihin kysymyksiin vastaamalla ja vastauksia hyödyntämällä, voidaan alakoululaisen koulupäivää kehittää aktiivisemmaksi ja viihtyisämmäksi.

Tutkittavan aineiston koostuessa nauhoitetuista haastatteluista, on tutkijoiden vastuulla muun muassa päättää ja huolehtia siitä, kuinka tarkasti ja yksityiskohtaisesti aineisto litteroidaan. Tässä tutkimuksessa päädyimme litteroimaan omalta osaltamme aineiston mahdollisimman tarkasti ja yksityiskohtaisesti, minkä jälkeen meidän oli mahdollista karsia siitä pois tutkimuksen kannalta epäoleellisia asioita. Pienryhmäkeskusteluiden nauhoitteista oli ajoittain haastavaa saada selvää, koska henkilöt puhuivat ajoittain päällekkäin. Näin ollen osa puheesta oli epäselvää ja sitä kautta joutuimme jättämään osan puheesta kirjaamatta. Tämän tutkimuksen kohdalla tulee myös mainita se, että osa tutkittavasta aineistosta oli peräisin muiden opiskelijoiden litteroimista haastatteluista. Tämä saattaa saada aikaan joitakin eroavaisuuksia

litteroitujen haastatteluiden osalta, mutta emme koe tämän vaikuttavan tutkimuksen luotettavuuteen.

Aineistonkeruu oli menetelmänä tehokas. Valmiiden teemakysymysten ja ryhmäkeskustelujen avulla saimme kerättyä kattavan aineisto ilman, että tutkijoiden olisi pitänyt haastatella opettajia erikseen. Toisaalta kyseinen menetelmä tuo mukanaan myös haasteita, sillä ilman haastattelijan läsnäoloa keskustelu saattaa ajautua väärille raiteille, jonka seurauksena tärkeisiin sekä haluttuihin kysymyksiin ei välttämättä saada vastauksia. Tämän lisäksi tulee huomioida se, että jokainen keskusteluryhmä oli erilainen, eikä tätä siis pystytty huomioimaan haastattelijan fyysisen läsnäolon puuttuessa ja haastattelukysymysten ollessa kaikille samat.

Pienryhmäkeskustelujen nauhoitteita ensimmäisen kerran läpi kuunneltaessa vaikutti siltä, että opettajat eivät aina suoraan antaneet kehitysehdotuksia Liikkuva koulu -ohjelmaan, vaan kertoivat jo toimivista liikuntaa lisäävistä menetelmistä. Aineiston analyysivaiheessa kuitenkin selvisi, että myös meidän tutkimuksemme kannalta oleelliseen haastattelukysymykseen saatiin riittävästi vastauksia. Tässä vaiheessa päätimme myös lisätä toisen tutkimuskysymyksemme, joka käsitteli jo hyväksi koettuja menetelmiä koulupäivän aikaisen liikunnan edistämisen näkökulmasta kouluissa. Jokaisessa koulutustapahtumassa pienryhmäkeskustelut nauhoitettiin hyödyntämällä sekä iPadien ääninauhuria, että GoPro -kameraa, jotta keskustelut saatiin varmuudella nauhoitettua talteen. Osassa koulutustapahtumissa pienryhmäkeskustelut pidettiin koulun liikuntasalissa, missä tilan akustiikka aiheutti pientä huolta nauhoitusten selkeyden näkökulmasta. Huolehtiminen osoittautui kuitenkin turhaksi, sillä tutustuessamme aineistoon ensimmäistä kertaa huomasimme, että iPadeilla tehdyt nauhoitukset olivat laadultaan pääosin hyvin selkeitä, vaikka pientä taustamelua sekä kaikumista oli ajoittain kuultavissa.

Tutkimusmenetelmänä aineistonlähtöinen sisällönanalyysi oli tutkimuksessamme oikea valinta. Opettajien kommentit olivat lähes poikkeuksetta helposti ymmärrettävissä, ja niistä oli vaivatonta muodostaa pelkistettyjä ilmauksia. Näistä saimme muodostettua selkeitä alaluokkia ja edelleen yläluokkia. Työskentelimme koko prosessin ajan pitkälti siten, että molemmat tutkijat osallistuivat tutkimuksen eri vaiheisiin ja osa-alueisiin. Suurimman osan ajasta teimme itsenäistä työskentelyä, mutta kokoonnuimme tasaisin väliajoin keskustelemaan mahdollisista näkemyseroista, joita ilmeni melko vähän.

## 7.2 Tutkimustulosten tarkastelua

Tutkimustuloksista ilmenee, että opettajilla on useita ehdotuksia, kuinka Liikkuva koulu -toimintaa voidaan kehittää. Tässä luvussa tarkastelemme tutkimuksen kannalta tärkeimpiä tuloksia. Esiin nousi myös mainintoja toimintamuodoista, jotka on koettu hyväksi ja toimiviksi koulupäivän aikaista liikuntaa lisääviksi menetelmiksi. Huomattavaa tuloksissa oli se, että joissakin kommentteissa toimintamuodot, kuten välituntiliikuntaan liittyvä toiminta saattoi saada kritiikkiä ja kehitysehdotuksia, kun taas toisissa kommentteissa nostettiin esiin välituntiliikunnan osalta toimivia menetelmiä.

Tarkasteltaessa ensimmäistä tutkimuskysymystä, selkeästi eniten kehitysehdotuksia löytyi toimintamuodoista kohdasta *Hankinnat ja rakentaminen*. Tämän kategorian alle muodostui alaluokkia, joista merkittävimmät olivat tilaratkaisut, välinehankinnat, rakentaminen sekä resurssit. Erityisen paljon mainintoja sai ahtaat ja haastavat luokkatilat, sekä välituntipihat, jotka eivät motivoi liikkumaan tai tarjoa siihen mahdollisuuksia. Välituntipihan tulisi sisältää riittävästi virikkeitä ja välineitä. Lisäksi kommentteissa kritisoiitiin muun muassa käytävien puutetta sekä kokolattiamattoja, jotka estävät esimerkiksi erilaisten teippien tai merkkien käyttämisen.

Välituntiliikunnan osalta kehitysehdotukset koskivat suurimmilta osin toiminnan suunnittelua ja oppilaiden osallistamista. Toiminnan suunnittelun voidaan nähdä olevan tässä toimintamuodossa laaja kokonaisuus, joka linkittyy muun muassa opettajien väliseen yhteistyöhön sekä opettajien koettuun työn kuormittavuuteen. Hyvällä toiminnan suunnittelulla pyritään edistämään opettajien välistä yhteistyötä sekä minimoimaan välituntivalvontavuorojen järjestämiseen liittyviä haasteita ja sitä kautta kuormittavuuden tunnetta. Opettajien mielestä kehitettävää nähtiin muun muassa välkkäritoiminnan osalta, jotta välitunneille saataisiin enemmän uusia leikkejä sekä vanhempien oppilaiden järjestämää ohjattua toimintaa. Lisäksi välinelainaamon sekä talvikaudella järjestettävän toiminnan kehittäminen olivat mainintoja saaneita ehdotuksia. Myös oppilaiden osallistamisen lisääminen välituntiliikunnan suunnittelussa, kehittämisessä sekä toteuttamisessa nähtiin yhtenä kehitysehdotuksena. Konkreettisesti tämä voisi olla isompien oppilaiden hyödyntämistä välituntiliikunnan ohjaajina joko ulkona tai sisällä, jolloin opettajan vastuulle jäisi vain toiminnan valvonnasta huolehtiminen.

Runsaasti mainintoja sai myös toiveet erilaisista välineistä sekä niiden kunnossapidosta. Opettajat antoivat konkreettisia esimerkkejä toivottavista hankinnoista, kuten seisomapöydät,

leuanvetotangot, liikunta- ja urheiluvälineet ja niiden huoltaminen sekä opetuksessa käytettävät välineet. Näihin hankintoihin liittyen nousi esiin rahallinen este. Resurssien hankintaan tai kohdentamiseen ei noussut suoranaisia ehdotuksia, mikä onkin usein ylempien tahojen ratkaistavissa.

Tämän tutkimuksen tulokset olivat usean toimintamuodon kohdalla yhtenäisiä kevään 2011 Liikkuva koulu -väliraportin kanssa. Pilottivaiheen haastatteluissa nousi esille haasteet liittyen ajan puutteeseen sekä yhden henkilön liialliseen vastuuseen. Haastatteluissa toivottiin myös lisää koulutusta ja tietoa Liikkuva koulu -toiminnasta. (Laine ym. 2011, 19.) Yksi merkittävä ero pilottivaiheen ja tämän tutkimuksen välillä liittyy opettajien asenteeseen. Pilottivaiheen haastatteluissa nousi esiin opettajien positiivinen asennoituminen liikunnallista toimintakulttuuria kohtaan. Tässä tutkimuksessa taas nousi esiin kommentteja, joissa toivottiin asennemuutoksia koko koulun henkilökunnan tasolla. Tässä voidaan pohtia, onko kyseessä jonkinlainen ”taantuma” -vaihe, kun toiminnan aloituksesta on kulunut jo yli kymmenen vuotta. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen loppuraportissa todettiin, että on tärkeää huomioida koko koulun henkilökunnan sitouttaminen toimintaan mahdollisimman varhain. Loppuraportissa nousi esille myös maininnat, joissa rakenteelliset muutokset koettiin tärkeiksi pelkkien tempausten ja tapahtumien sijaan. (Tammelin ym. 2012, 56.)

### **7.3 Johtopäätökset**

Luokanopettajien Liikkuva koulu -toimintaan liittyvien kokemusten lisäksi tutkimuksessa selviää, millaisia menetelmiä luokanopettajat pitävät toimivina koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämisen näkökulmasta alakouluissa. Saimme runsaasti mainintoja molempiin tutkimuskysymyksiimme liittyen ja täten myös vastaukset näihin kysymyksiin. Opettajilla oli eri näkemyksiä toimintamuodoista, jotka vaativat kehitystä tai päivittämistä ajan tasalle sekä toimintamuodoista, jotka on koettu toimiviksi. Tässä kohtaa voidaan kuitenkin todeta, että kyseisen tutkimuksen tekeminen on ajankohtaista sekä hyödyllistä. Liikkuva koulu -ohjelman käynnistymisestä on kulunut nyt noin 10 vuotta, joten toiminta on omaksuttu suurimmassa osassa Suomen kouluja varsin hyvin. Vastauksista päätellen osassa kouluista on kuitenkin havaittavissa ikään kuin ”taantumista”, ja ohjelman kehittäminen sekä ylläpitäminen on jäänyt taka-alalle. Toki on olemassa kouluja, joilla toiminta pyörii mallikkaasti, mutta kehitettävää löytyy aina. Koulujen tulisikin huolehtia siitä, että ohjelman eri toimintamuodoista huolehdittaisiin siten, että liikunta integroituisi osaksi koulujen toimintakulttuureja.

Opettajat arvostavat jatkuvaa koulutusta, valmiiden ja helposti toteutettavien ideoiden jakamista sekä resurssien kohdentamista välinehankintoihin ja liikkumista tukeviin rakennus- sekä tilaratkaisuihin. Muun muassa liikkumiseen motivoivalla ja innostavalla koulupihalla on tutkitusti vaikutusta lasten ja nuorten koulupäivän aikaisen liikunta-aktiivisuuteen. Lapset ja nuoret viettävät peruskouluajastaan arviolta 2000 tuntia pelkästään välitunneilla, mikä on esimerkiksi enemmän kuin millään yksittäisellä oppiaineella. (Moilanen ym. 2017, luku 35.) Lisäksi monelle lapselle ja nuorelle koulu on ainut kontakti ja paikka harjoitella liikunnallisia taitoja (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 8). Tästä syystä on tärkeää, että koulupihojen liikunnallisiin olosuhteisiin kiinnitetäisiin huomiota rakennus-, kunnostamis- ja kehitysvaiheissa.

Innostus toimintaa kohtaan tulisi löytyä myös muilta koulun henkilökunnan jäseniltä kuin Liikkuva koulu -vastaavilta. Motivoituneen ja liikuntaan innostavan toimintakulttuurin synnyttämiseksi tulee saada herätettyä kipinä koko kouluyhteisössä, niin oppilaissa kuin henkilökunnassakin. Vaikka suurin osa Suomen kouluista onkin rekisteröitynyt Liikkuviksi kouluiksi, on jokaisen koulun omalla vastuulla, kuinka he toteuttavat liikuntaa edistävää toimintakulttuuria. Jatkossa voitaisiin tutkia esimerkiksi niitä koulun yhteisiä arvoja, jotka edistävät oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemista Liikkuva koulu -ohjelman puitteissa. Lisäksi aihetta voitaisiin tutkia myös laajemmin kunnallisella tasolla. Tutkimuksessamme käytettyä tutkimusmenetelmää ja -kysymyksiä voitaisiin hyödyntää myös maantieteellisesti laajemmalla alueella ja sitä kautta saada tutkimustietoa laajemmin. Liikkuvan koulun toimintamuodot ovat tärkeä osa perusopetusta ja aiheen tiimoilta on vuosien aikana tehty jonkin verran tutkimusta. Koska perusopetuksen tärkeänä tehtävänä on tukea oppilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, Liikkuva koulu -ohjelma on olennaisessa roolissa tukemassa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Näin ollen myös tulevaisuudessa on tilaa tutkimuksille, jotka kehittävät aktiivista koulupäivää tukevia toimintoja yhä paremmaksi.

## Lähteet

- Alasuutari, P. (2011). Laadullinen tutkimus 2.0. Neljäs, uudistettu painos. Vastapaino. Tampere.
- Aira, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Kämppi, K., Laine, K., Rajala, K., ... Walker, M. (2012). Pilottivaiheen hankkeiden kuvaus. Teoksessa T. Tammelin, K. Laine & S. Turpeinen (toim.) Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261, 17–28. Viitattu 25.1.2021. [https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu\\_loppuraportti\\_web.pdf](https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_loppuraportti_web.pdf)
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013). Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 3. Viitattu 3.5.2021. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosikä-raportti.pdf>
- Aira, A. & Kämppi, K. (2016). Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2013–31.12.2016. Viitattu 25.1.2021. [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk\\_valiraportti\\_final\\_web.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_final_web.pdf)
- Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. (2019). Valtakunnallinen verkosto koulujen toiminnan tukena. Liikkuva koulu -ohjelman kehittyminen ja kärkihankkeen toteutus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 355. Viitattu 25.1.2021. <https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/khr-2019-web.pdf>
- Baechele, T. & Earle, R. (2008). Essentials of strength training and conditioning. National strength and conditioning association. 3rd edition. Human Kinetics.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public health reports, 100 (2), 126. Viitattu 25.1.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>
- Haapala, H. (2017). Finnish schools on the move: Students' physical activity and school-related social factors. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 336. Viitattu 25.1.2021. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55965/978-951-790-442-1\\_Haapala\\_.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55965/978-951-790-442-1_Haapala_.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

- Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. (2016). Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 36–40. Viitattu 11.5.2021. [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU\\_2016.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf)
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., ... Mäenpää, P. (2008). Suositukset. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 16–31. Viitattu 25.1.2021. [https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo\\_284\\_fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikäiselle.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_284_fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäiselle.pdf)
- Howie, E. K. (2013). Classroom exercise breaks and educational outcomes in elementary school students. University of South Carolina. Viitattu 25.1.2021. <https://scholarcommons.sc.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://scholar.google.com/&httpsredir=1&article=2209&context=etd>
- Huisman, T. & Nissinen, A. (2005). Oppiminen, oppimistyyli ja liikunta. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–46.
- Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. (2018). Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Viitattu 25.1.2021. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM\\_30\\_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Jaakkola, T. (2012). Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa T. Kujala, C. M. Krause, N. Sajaniemi, M. Silvén, T. Jaakkola & K. Nyyssölä. (2012). Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Tilannekatsaus tammikuu, 53–60. Viitattu 15.3.2021. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/138958\\_aivot\\_oppimisen\\_valmiudet\\_ja\\_koulunkaynti.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/138958_aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.pdf)
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.



- Jääskeläinen, L., Kivimäki, A. M. & Pekkala, A. (1985). Koulu kiveemmäksi – lapsi liikkuvaksi. Välituntiliikuntaopas kouluille. Helsinki. Valtion painatuskeskus.
- Kalaja, S. (2013). Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 185–203.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2011). Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2018). Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu. Viitattu 15.3.2021.  
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/235517/15.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. (2019). Itsearvioitu liikuntaaktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018, 15–25. Viitattu: 25.1.2021.  
[https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)
- Korjus, T. & Paajanen, M. (2016). Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, 4–5. Viitattu 25.1.2021. [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU\\_2016.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf)
- Kulmala J., Kämppi, K., Inkinen, V. & Rajala, K. (2020). Henkilökunnan hyvinvointi osana Liikkuvaa koulua. Viitattu 12.5.2021.  
[https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/henkilokunnan\\_hyvinvointi\\_web.pdf](https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/henkilokunnan_hyvinvointi_web.pdf)
- Kämppi, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J. E. & Tammelin, T. (2013). Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269.
- Kämppi, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H. & Laine, K. (2018). Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearvioinnin näkökulmasta. Liikunta & Tiede, 55(6), 88–95. Viitattu 2.4.2021.

[https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2018/lt\\_6-18\\_tutkimusartikkelit\\_88-95\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_6-18_tutkimusartikkelit_88-95_lowres.pdf)

Laine, K., Blom, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Hakonen, H., Havas, E., ... Tammelin, T. (2011). Liikkuva koulu-hankkeen väliraportti. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245. Viitattu 25.1.2021. [https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2663-liikkuva\\_koulu\\_valiraportti\\_0.pdf](https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2663-liikkuva_koulu_valiraportti_0.pdf)

Launonen, L. & Pulkkinen, L. (2004). Koulu kasvuyhteisönä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Viitattu 11.5.2021. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Lune, H. & Berg, B. L. (2017). Qualitative Research Methods for the Social Sciences, 9th edition. Harlow: Pearson Education. Viitattu 18.5.2021. <http://law.gtu.ge/wp-content/uploads/2017/02/Berg-B.-Lune-H.-2012.-Qualitative-Research-Methods-for-the-Social-Sciences.pdf>

Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. (2019). Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Teoksessa S. Kokko, L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 89–93. Viitattu 25.1.2021. [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)

McGill, I. & Beaty, L. (2013). Action learning: A practitioner's guide. Routledge.

Metsämuuronen, J. (2008). Laadullisen tutkimuksen perusteet. 3. uud. p. Helsinki: International Methelp.

Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. (2017). Liikkuva koulu – liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A (toim.) Liikuntapedagogiikka. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 612–625.

Nordvall, H. & Franssila, M. (2017). Liikunnan lajiharrastuksen pysyvyys ja monipuolisuus koulu- ja aikuisiässä. Teoksessa H. Nupponen & S. Penttinen (toim.) Kouluiän monipuolinen liikunta lähtökohtana aikuisiän liikunta-aktiivisuudelle. Jyväskylä:

- Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 332, 4–37. Viitattu 25.1.2021.  
[https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2617-Nupponen-Penttinen\\_web.pdf](https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2617-Nupponen-Penttinen_web.pdf)
- Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Viitattu 11.5.2020.  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Palomäki, S., Heikinaro-Johansson P. & Lyyra, N. (2019). Liikunnan opetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa S. Kokko, L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 85–88. Viitattu 25.1.2021.  
[https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV-menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 11.5.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>
- Schank, R. C., Berman, T. R., & Macpherson, K. A. (1999). Learning by doing. Instructional-design theories and models: A new paradigm of instructional theory, 2 (2), 161–181. Teoksessa Reigeluth, C. M. (Ed.). (2013). Instructional-design theories and models: A new paradigm of instructional theory (Vol. 2). Routledge.
- Sipilä, J. (2015). Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. Viitattu 25.1.2021.  
[http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/tiedostot/ratkaisujen\\_suomi\\_fi\\_yhdistetty\\_net\\_tti.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/tiedostot/ratkaisujen_suomi_fi_yhdistetty_net_tti.pdf)
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). Liikunta ja oppiminen. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 25.1.2021.  
<https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/liikunta-ja-oppiminen>
- Sääkslahti, A., Hakamäki, J., Holopainen, E., Laakso, T., Lemmetty, H., Luukkonen, S., ... Puttonen, J. (2012). Kirja liikunnasta. Helsinki: Sanoma Pro.
- Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. (2015). Koulu liikuttaa ja istuttaa Liikkuva koulu-tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu

- 25.1.2021.  
[https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu\\_koulu\\_liikuttaa\\_ja\\_istuttaa\\_4s.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa_4s.pdf)
- Tuloskortti (2018). Lasten ja nuorten liikunnan tila. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. Viitattu 12.4.2021. [https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2776-tuloskortti2018\\_FI\\_PDF\\_150.pdf](https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2776-tuloskortti2018_FI_PDF_150.pdf)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos. Tammi.
- Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin, T. (2013). Matkalla kouluun. Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 271. Viitattu 25.1.2021. [https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/matkalla\\_kouluun.pdf](https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/matkalla_kouluun.pdf)
- Valtonen, A. (2005). Ryhmäkeskustelut – millainen metodi. Teoksessa Ruusuvuori J. & Tiittula L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 223–241.
- Vuori, I. (2005). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Vuorinen, I. (2001). Tuhat tapaa opettaa – menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. 6. painos. Naantali. Kirjatalo resurssi. Hankesopimus liite, 1.
- Wiss, K., Hietanen-Peltola, M., Laitinen, K., Palmqvist, R., Saaristo, V. & Saukko, N. (2020). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa: TEA 2019: Koulupäivään liikuntaa lisäävät toimenpiteet ovat yleistyneet. Viitattu 15.3.2021. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139893/Tilastoraportti\\_peruskoulut\\_2019\\_final.pdf?sequence=8](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139893/Tilastoraportti_peruskoulut_2019_final.pdf?sequence=8)
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Viitattu 11.5.2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Yli-Piipari, S. (2011). The Development of Students' Physical Education Motivation and Physical Activity. A 3.5-Year Longitudinal Study Across Grades 6 to 9. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 11.5.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/27119/9789513943219.pdf?sequence=1&isAllow=y>

## **Liitteet**

### **Liite 1 Pienryhmäkeskustelu 11.2.2019 kysymykset**

1. Mitä älylaitteilla/tietokoneilla käytettäviä sovelluksia olet hyödyntänyt istumisen katkaisemiseen ja liikkeen hyödyntämiseen omassa opetuksessa?
2. Mitä hyötyjä/haittoja koet tällaisten sovellusten käytöstä opetuksessa?
3. Miten sinä itse ja oppilaat suhtaudutte sovellusten käyttöön toiminnallisuuden näkökulmasta?
4. **Miten kehittäisit Liikkuva koulu -toimintaa omassa koulussasi?**

## **Liite 2 Pienryhmäkeskustelu 12.2.2019 kysymykset**

Palauta mieleen joku käyttämäsi onnistunut liikettä hyödyntävä toiminnallinen työtapa.

1. Miksi se toimi?
2. Millaisia reaktioita toiminnallisuus herätti erilaisissa oppijoissa?
3. Millaisia reaktioita ja ajatuksia sinulla opettajana heräsi toiminnallisten työtapojen käytöstä suhteessa oppimistavoitteiden saavuttamiseen?

**Miten kehittäisit Liikkuva koulu -toimintaa omassa koulussasi?**

### **Liite 3 Pienryhmäkeskustelu 13.2.2019 kysymykset**

Palauta mieleen joku käyttämäsi onnistunut liikettä hyödyntävä toiminnallinen työtap.

1. Miten koet liikettä hyödyntävän toiminnallisen opetuksen vaikuttavan luokan työrauhaan

a) toiminnallisen opetuksen aikana?

b) toiminnallisen opetuksen jälkeen?

2. Pohdi häiriötilanteita luokassasi. Miten pitkien istumisjaksojen katkaiseminen ja liikettä hyödyntävät toiminnalliset opetusmenetelmät ovat vaikuttaneet luokan häiriötilanteisiin?

**3. Miten kehittäisit Liikkuva koulu -toimintaa omassa koulussasi?**

Palauta mieleen joku käyttämäsi onnistunut liikettä hyödyntävä toiminnallinen työtap.

1. Miten koet liikettä hyödyntävän toiminnallisen opetuksen vaikuttavan luokan

a) työrauhaan toiminnallisen opetuksen aikana?

b) työrauhaan toiminnallisen opetuksen jälkeen?

c) häiriötilanteiden määrään/laatuun?

2. Miten koet liikettä hyödyntävän toiminnallisen opetuksen vaikuttavan oppilaiden luokassa viihtymiseen?

**3. Miten kehittäisit Liikkuva koulu -toimintaa omassa koulussasi?**

## **Liite 4 Pienryhmäkeskustelu 14.2.2019 kysymykset**

Palauta mieleen käyttämiäsi onnistuneita liikettä hyödyntäviä toiminnallisia työtapoja.

1. Miten/millaiset liikettä hyödyntävät toiminnalliset opetustavat soveltuvat uuteen asiaan orientoitumiseen?
2. Miten/millaiset liikettä hyödyntävät toiminnalliset opetustavat soveltuvat uuden asian opetteluun?
3. Miten/millaiset liikettä hyödyntävät toiminnalliset opetustavat soveltuvat opitun kertaamiseen?
4. Miten/millaiset liikettä hyödyntävät toiminnalliset opetustavat soveltuvat opitun soveltamiseen ja/tai uuden tiedon tuottamiseen?
5. **Miten kehittäisit Liikkuva koulu -toimintaa omassa koulussasi?**



## Liite 5 Tutkimuslupa

### TUTKIMUSLUPA

Ajankohta 11.-14.2.2019

Tutkimuslupa koskee Oulun yliopiston ja Oulun kaupungin alakoulujen aktiivinen toimintakulttuuri -koulutuksessa tapahtuvaa dokumentointia kuvin tai videolla. Tutkimuksen kohteena ovat luokanopettajien kokemukset toiminnallisista opetusmenetelmistä, istumisen tauottamisesta ja oppituntien ulkopuolisen toiminnan aktivoinnista. Taltioitavaa materiaalia käytetään koulutuksen tutkimuksessa ja tutkimuksen raportoinnin tukena. Aineistoa käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eikä osallistujien tunnistetietoja käytetä raportoinnissa.

**Osallistumisenne tutkimukseen antaa arvokasta tietoa liikettä hyödyntävistä toiminnallisista työtavoista opetuksessa, istumisen tauottamisesta sekä koko koulun aktiivisen toimintakulttuurin kehittämisestä.**

### Yhteistyöstä kiittäen

Susanna Takalo, Oulun yliopisto, p.

Niina Loukkola, Oulun yliopisto, p.

### Tutkimuslupa

Kerättyä aineistoa saa käyttää tutkimustarkoitukseen.

Pvm

Paikka

Allekirjoitus

\_\_\_\_\_

Nimenselvennys \_\_\_\_\_