



**Vanhempien, ohjaajien ja lasten mielipiteet  
Liikuntakerhotoiminnasta Espoon kouluissa**

Donna Suomi

Opinnäytetyö  
Vierumäen yksikkö  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Kevät 2010

<p><b>Tekijä</b></p> <p>Donna Suomi</p>	<p><b>Ryhmä tai aloitusvuosi</b></p> <p>Lot 2010</p>
<p><b>Opinnäytetyön nimi</b></p> <p>Vanhempien, ohjaajien ja lasten mielipiteet Liikuntakerhotoiminnasta Espoon kouluissa</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b></p> <p>42+24</p>
<p><b>Ohjaaja</b></p> <p>Päivi Sinkkonen</p> <p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa kyselyllä ohjaajien ja lasten vanhempien mielipiteitä Liikuntakerhosta sekä selvittää, miten lapset arvioivat omaa ja ohjaajien toimintaa Liikuntakerhossa. Työ tehtiin yhteistyössä WAU ry:n kanssa, joka järjestää tällä hetkellä Liikuntakerhoja 24 Espoon kouluissa. Tutkimuksesta saatuja tuloksia olisi tarkoitus käyttää hyväksi Liikuntakerhojen kehittämiseen. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ohjaajien tyytyväisyys WAU ry:n toimintaan sekä vanhempien ja lasten tyytyväisyyttä Liikuntakerhotoimintaan. Tutkimuksessa selvitettiin myös tuntien rakennetta sekä ohjaajien ja vanhempien mielipiteitä lasten liikuntatoimintaa kohtaan.</p> <p>Kohderyhmään kuului 131 vanhempaa, 23 ohjaajaa ja 250 alakoulun oppilasta. Tutkimusmenetelmänä käytettiin mielipidekyselylomaketta, joka ohjaajille ja vanhemmille lähetettiin sähköpostin välityksellä. Lapsille kyselylomakkeet toimitettiin Liikuntakerhon tunnille. Tutkimus toteutettiin syksyllä 2009.</p> <p>Vastauksista kävi ilmi, että lapset ja heidän vanhempansa olivat tyytyväisiä Liikuntakerhon toimintaan. Vanhemmat antoivat paljon positiivista palautetta hyvästä ja tärkeästä toiminnasta sekä toivoivat Liikuntakerhon jatkuvan ensi vuonna. Ohjaajat olivat pääasiassa tyytyväisiä yhteistyöhön WAU ry:n kanssa, mutta Sporttis.net palveluiden käytöstä he antoivat kehitysideoita tai olivat hieman tyytymättömiä palveluun. Vanhempien ja ohjaajien mielipiteet lasten liikuntatoimintaa kohtaan olivat yhtenevät. Pääsääntöisesti niin ohjaajat, vanhemmat kuin lapsetkin olivat tyytyväisiä Liikuntakerhontoimintaan.</p> <p>Tämän tutkimuksen perusteella tulisi tiedottamista niin WAU ry:n ja ohjaajien kuin ohjaajien ja vanhempien välillä parantaa. Yhteistyötä on parannettava Liikuntakerhon ja koulujen välillä, jolloin Liikuntakerhon tunnit saataisiin paremmin alkamaan heti koulupäivän jälkeen sekä lisättyä kerholaisten määrää Liikuntakerhoissa. Sporttis.net palveluita tulisi kehittää niin, että sivut olisivat selkeämmät ja tietoa tunneista tulisi päästä lukemaan ilman rekisteröitymistä. Liikuntakerhon tunneilla tulisi painottaa lapsilähtöisyyttä, jolloin lapsia kannustettaisiin, palautteenanto olisi oikenlaista ja heitä huomioitaisiin. Liikuntakerhon haasteena ovat vähä aktiiviset lapset sekä 1.-2. luokkalaisten mukaan ottaminen, sillä juuri he tarvitsevat iltapäivätoimintaa koulun jälkeen.</p>	
<p><b>Asiasanat</b></p> <p>Lapset, liikunta, liikuntakerho, oppiminen, kehittyminen</p>	

Degree programme in sports and leisure management

<p><b>Author</b></p> <p>Donna Suomi</p>	<p><b>Group or year of entry</b></p> <p>Lot 2010</p>
<p><b>The title of thesis</b></p> <p>Parents', instructors' and children's opinion of Sport clubs at schools in Espoo Case study: Association WAU ry</p>	<p><b>Number of pages and appendices</b></p> <p>42+24</p>
<p><b>Supervisor</b></p> <p>Päivi Sinkkonen</p> <p>This thesis examines the physical sport of children and what is the impact of free Sport clubs for children motion. The overall purpose of this thesis was examined opinions of Sport clubs at schools in Espoo by the case company. The thesis was made together with association WAU ry and the results were using to develop the Sport clubs.</p> <p>The thesis is made up a theory section and an empirical section that deals with the case company. The theory section discusses children's the purpose of motion, development of child with motion and the role of instructors. Questionnaires were sent by mail to intructors and parents. 131 parents answer to the questionnaire and 23 instructors. The self-assessments of children were brang to the Sport clubs and 250 child was filled the self-assessment. Survey was made in autumn 2009.</p> <p>The findings show that children and parents were satisfied to function of Sport culb. Parents were given positiv feedback about Sport clubs. They also were hoping that Sport club will continue the year later. Generally every instructors were satisfied to work with WAU ry but they were giving reclamation of internet page Sporttis.net because it is hard to use. Parents and instructors opinion about children's function of sport were generally similar.</p> <p>Partnership with Sport clubs and school should get better so that more children could take part in Sport club and then it would be easier to start Sport club straight after school. Informationing between as well WAU ry and instructors as instructors and parents. Internet page Sporttis.net needs develop so that it is easier to use. It is important to encourage, give feedback in a right way and notice every child. Sport clubs challenge will be inactiv children and give possibilities to 1.-2. primary school student take part in Sport clubs.</p>	
<p><b>Key words</b></p> <p>children, sport, sport club, learning, development</p>	

# Sisällys

1 Johdanto .....	1
2 Lapsen liikunnan tavoitteet.....	3
2.1 Liikunnan merkitys terveydelle.....	3
2.2 Minäkuva.....	4
2.3 Koululaisten liikuntasuosituksset.....	5
3 Liikunta kehityksen tukena .....	9
3.1 Sosiaalinen kehitys .....	10
3.2 Motorinen kehitys .....	11
3.3 Kognitiivinen kehitys .....	12
4 Lapsi oppii .....	14
4.1 Oppimistavat.....	15
4.2 Motivaatio .....	16
4.3 Erilaiset oppijat.....	17
5 Ohjaajan rooli.....	19
5.1 Opetustyyli .....	20
5.2 Palautteen antaminen .....	23
6 Kouluikäisten liikunta, 7-9-vuotiaat.....	26
7 Espoon Liikuntakerhotoiminta .....	27
8 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat.....	28
9 Menetelmät .....	29
9.1 Kohderyhmät .....	29
9.2 Kyselyiden järjestäminen.....	29
9.2.1 Mieli­pide­kysely Liikuntakerhon ohjaajille.....	29
9.2.2 Mieli­pide­kysely lasten vanhemmille .....	30
9.2.3 Lasten itsearviointi .....	30
9.3 Tilastolliset menetelmät.....	30
10 Tutkimustulokset – Liikuntakerhon ohjaajat .....	31
10.1 Ohjaajien kiinnostuksen kohteet liikunnan alalla sekä ohjauksen pääperiaatteet .....	31
10.2 Liikuntakerhotuntien sisältö.....	31
10.3 Ohjaajien ja vanhempien mielipiteitä lasten liikuntatoiminnasta .....	32
10.4 Ohjaajien mielipiteet Liikuntakerhosta.....	34
11 Tutkimustulokset – Liikuntakerholaisten vanhemmat .....	36

11.1 Vanhempien tyytyväisyys Liikuntakerhotoimintaan.....	36
11.2 Liikunnan aikaansaamat muutokset perheissä .....	36
11.3 Vanhempien mielipiteet Liikuntakerhosta.....	37
12 Tutkimustulokset – Liikuntakerhossa käyvät lapset.....	38
12.1 Lasten arvio omasta ja ohjaajien toiminnasta .....	38
12.2 Lasten tyytyväisyys Liikuntakerhotoimintaan .....	39
13 Pohdinta .....	40

# 1 Johdanto

Lasten päivittäinen liikunnan määrä on vähentynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana merkittävästi. Luonnollista liikuntaa koulupäivien aikana ja jälkeen ei juurikaan enää harrasteta. (Laakso & Tammelin 2008, 10.) Tähän ovat johtaneet teknisten laitteiden lisääntyminen perheissä, mikä on muuttanut lasten päivittäiset ulkoleikit istumiseen sisätiloissa tietokoneiden, pelien ja videoiden ääressä. 2000-luvun alussa tutkitut lasten liikuntamäärät eivät riitä lapsen normaalin kehityksen ja kasvun toteutumiseen. (Sääkslahti 2005, 7.) Lapset ovat entistä lihavampia ja heidän fyysinen kuntosensa on huonontunut. Fyysisen kunnan huononemisen uskotaan johtuvan lasten ylipainoisuuden kasvusta ja kestävyystyyppisten lajien harrastamattomuudesta. Heikko kestävyyskunto lisää sairastumista sydän- ja verisuonisairauksiin aikuisena. Lapsuusiän lihavuus ennustaa usein lihavuutta aikuisena. Ylipainoisilla lapsilla on todennäköisempi riski sairastua esimerkiksi hengitys- ja verenkiertoelinsairauksiin sekä tyyppin 2 diabetekseen. Motoristen perustaitojen hallinta on myös heikompaa ylipainoisilla lapsilla. (Heinonen & Tammelin 2008, 67–69.)

Liikuntasuositus alakouluikäisille on päivittäin vähintään 1-2 tuntia monipuolista liikuntaa ikäryhmälle sopivalla tavalla (Kouluikäisten suositus, 2008). Koulun liikuntatunnit eivät pelkästään riitä, vaan tarvitaan hyöty- ja arkiliikuntaa sekä harrastuksia. Ohjaajan rooli ja oma innostus liikunnasta ovat tärkeitä elementtejä lasten liikuntamotivaation kasvattamisessa. Ne usein viestittävät lapsille liikunnan tärkeyttä ja merkityksellisyyttä. Eniten kannustusta ja motivointia kaipaavat vähän liikkuvat lapset ja nuoret.

WAU ry (Wapaa-ajan urheilu – WAU!) pyrkii parantamaan lasten ja nuorten hyvinvointia sekä tukea heidän liikuntaharrastuksiaan. WAU ry ei tavoittele toiminnallaan voittoa vaan erilaisten lahjoitusten, järjestettyjen tapahtumien ja avustusten tuotolla rahoittaa liikuntatoimintaa ala- ja yläkoulun oppilaille. (WAU – sporttis 2009.) WAU ry:n tavoitteita ovat muun muassa saada liikunta osaksi nuorten ja lasten elämäntapaa, ehkäistä syrjäytymistä ja lisätä liikkuvien lasten määrää (WAU ry: n tavoitteet 2009).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa ohjaajien, vanhempien ja lasten mielipiteitä Liikuntakerhotoimintaa kohtaan sekä lasten kiinnostusta osallistua Liikuntakerhoon vuonna 2010. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös käyttää saatuja tuloksia apuna Liikuntakerhon kehittämiseen sekä vertailla saatuja tuloksia aikaisemmin tehtyyn tutkimukseen.

## 2 Lapsen liikunnan tavoitteet

Miettisen (1999, 57) mukaan liikunnan tavoitteena on kehittää aistien, hermoston ja lihaksiston yhteistä toimintaa, koska ne ovat perustana peruslajitaitojen kehittymiselle. Liikunnan tavoitteet tulee asettaa lasten iän, kokemusten, motivaation ja ympäristön mukaan. Lasten liikkuminen eroaa täysin aikuisten liikkumisesta, sillä lapset haluavat liikkua, koska se on kivaa eivätkä kuntoillakseen. Lasten liikuntaa lisäämällä voitaisiin estää useita sairauksia ja vaivoja, kuten ryhtivikoja, lihasheikkoutta sekä toisen tyyppin diabetesta. Liikunnallisten kokemusten merkityksen ohella Zimmer (2002, 43) korostaa, että haluttu tulos saadaan aikaan vasta kun lapsi itse omasta ilosta ja halusta osallistuu liikuntaan. Liikunnan avulla tulisi tavoitella elämysten ja positiivisten kokemusten saavuttamista. Lasten kiinnostusta liikuntaa kohtaan tulisi herättää sekä liikuntaharjoitteiden tulisi vastata oppilaiden ikätasoa. (Autio & Kaski 2005, 57; Rovio, S 2008, 50; Zimmer 2002, 43–45.) Lapsuudessa aloitetun liikunnan on todettu jatkuvan myös aktiivisena liikunnan harrastamisena aikuisiällä (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 43).

Kouluikäiselle ei Zimmerin (2002, 44) mukaan enää riitä mielenkiintoisten esineiden esille pano niin kuin varhaislapsuudessa, vaan häntä täytyy myös motivoida liikkumaan, mikä tuottaa ohjaajalle hieman enemmän suunnittelemista tunneille. Autio ja Kaski (2005, 28) taas pitävät kouluikäiselle liikunnan ohjaamista helpompana, koska lapset liikkuvat mielellään. He kuitenkin ovat samaa mieltä, että ohjaajan tulee kuitenkin motivoida tarvittaessa. Zimmerin (2002, 44) mukaan liikkuminen lapsena todelliseen hengästymiseen ja väsymykseen asti näyttää olevan erittäin tärkeää lapsen fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle. Tällainen liikunta vahvistaa lihaksia, parantaa koordinaatiokykyä sekä vilkastuttaa verenkiertoelimistöä. Louenivan, Nupposen ja Vehviläisen (2008, 39) mukaan liikuntatuntien ja -tuokioiden tulisi olla keskellä koulupäivää tai ihan koulupäivän alussa, koska sen jälkeen oppilaat ovat virkeämpiä ja suoriutuvat paremmin itsenäisestä työskentelystä. Tämä saattaa johtua siitä, että oppilaat ovat päässeet purkamaan ylimääräisen energian liikuntatunnilla, jonka jälkeen he jaksavat keskittyä paremmin oppituntiin (Loueniva, Nupponen, & Vehviläinen, 2008, 39).

### 2.1 Liikunnan merkitys terveydelle

Kokon ja Vuoren (2007, 12) mukaan terveyttä tulisi tarkastella huomioiden koko liikuntatilanne, johon kuuluvat fyysisyys, psyykkisyys ja sosiaalisuus, koska tällöin ajatellaan henkilön terveys kokonaisvaltaisemmin. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa henkilön

terveyskuntoon ja samalla terveyteen. Liikunnassa psyykkisyys koostuu muun muassa itsensä toteuttamisesta, kokemuksista, elämyksistä sekä hyvästä olost. Fyysisen kunnon kohoaminen ei ole välttämätöntä, jotta psyykinen terveys paranisi. Sosiaalisuuden kehittyminen liikuntatilanteissa liittyy vuorovaikutukseen, esimerkiksi ihmissuhdesiteisiin, osallistumiseen sosiaalisiin tilanteisiin sekä toimimiseen ryhmässä. Nämä luovat yhteisöllisyyttä ryhmän kesken, minkä on havaittu parantavan terveyttä ja ennen kaikkea sosiaalista osa-aluetta. (Kokko & Vuori 2007, 12.)

Yhä useampi koululainen sanoo, ettei ole liikunnallinen. Liikunnan harrastaminen olisi kuitenkin tärkeää, sillä nuoruusiällä harrastetun liikunnan tai liikkumattomuuden on havaittu olevan yhteydessä aikuisiän liikunnan harrastamiseen. Peruskoululaisia motivoi liikkumaan, kun liikunta on kivaa ja terveellistä, mutta yhä useampi haluaa myös parantaa ulkomuotoaan. Koulun liikuntatuntien tehtävänä on ennen kaikkea kasvattaa oppilas liikunnan pariin. Koululiikunnaksi luetaan liikuntatuntien lisäksi välitunnit, koulumatkat, kerho- ja iltapäivätoiminta sekä liikunnalliset tapahtumapäivät. (Karvonen, Nupponen & Rahkola 2008, 6-12.)

Penttinen (2008, 40) ihmettelee, miksi koululiikunnan kokemuksista kirjoitetaan niin usein negatiiviseen sävyyn, vaikka useat tutkimukset ovat osoittaneet, että 70–90 % tutkittujen kokonaisuudesta on kokenut koululiikunnan positiivisena. Positiivisinta suhtautuminen koululiikuntaan on ollut alakoulussa ja negatiivisinta murrosiässä yläkoulussa. Suhtautuminen koululiikuntaan muuttuu jälleen positiiviseksi mentäessä lukioon ja toisen asteen oppilaitoksiin. Suurin osa oppilaista kuitenkin suhtautuu positiivisemmin koululiikuntaan kuin yleensä koulun käyntiin. Oppilaat kokevat myös usein myönteisesti oppiaineet, joissa he ovat hyviä ja välttävät niitä, joissa he kokevat epäonnistuvansa usein. (Penttinen 2008, 40–43.)

## **2.2 Minäkuva**

Liikunnalliset ja fyysiset kokemukset auttavat lasta muodostamaan minäkuvan itsestään ja ruumiistaan, jolloin hän tiedostaa mihin hän kykenee, mitä hän ajattelee omista taidoistaan ja mitä hän odottaa itseltään. Ala-asteiässä kehon koolla ja voimakkuudella on todettu olevan suuri merkitys sosiaalisen arvojärjestyksen muodostumisessa. (Zimmer 2002, 21–23.) Rantala (2006, 37) esittää, että ilon kokeminen auttaa myönteisen minäkuvan rakentumisesta. Telama (2000, 72) taas sanoo minäkuvan kehittyvän parhaiten toiminnassa, jota oppilas ohjaa.



Lintusen (2000, 82) mukaan minäkäsitys voidaan jakaa osa-alueisiin, joita ovat itse koettu sosiaalinen, kognitiivinen ja fyysinen pätevyys. Lapsen oma-arviointia muuttavat hänen suorituksensa ja ruumiilliset taidot sekä hänen oma käsityksensä siitä, miten vanhemmat, muut kasvattajat ja ikätoverit hänet arvioivat. Lapsen positiivista oma-arvioinnin rakentumista voi ohjaaja ja vanhempi tukea esimerkiksi antamalla tarpeeksi tilaa toimia. Riittävä toimintavara antaa lapselle mahdollisuuden omiin päätöksiin sekä tilanteiden hallintaan. Ohjaajan on tärkeä muistaa, ettei lasten kesken vertailua kannata tehdä. Lapsen kykyihin luottaminen sekä liikunnalliset suoritukset tulisi asettaa niin, että jokainen lapsi pystyy kokemaan onnistumisia. (Lintunen 2000, 82; Zimmer 2002, 24–25.)

Lasten välinen hyväksyntä tapahtuu usein motoristen ja fyysisten taitojen sekä suoritusten pohjalta. Tällöin fyysisesti ja motorisesti heikot lapset jäävät helposti näiltä ominaisuuksiltaan parempien jalkoihin. (Zimmer 2002, 24.) Tunteilla pyritään säilyttämään hyvä minäkuva, jolloin ohjaajan tulee olla tasapuolinen oppilaita kohtaan sekä luoda positiivinen ilmapiiri tunneille. Pelottavissa tilanteissa, esimerkiksi pelätessään uusia motorisia haasteita, lapsi saattaa vetäytyä, jos hän ei saa positiivista palautetta ohjaajilta ja oppilailta. (Rantala 2006, 37.) Ala-asteella lapsen minäkäsitys muuttuu negatiivisemmaksi, mutta alkaa parantua 11-vuoden iässä. Tämä saattaa johtua kasvavasta vertailusta oppilaiden välillä. Poikien ja tyttöjen minäkäsitystutkimuksissa on havaittu, että poikien kokemus omasta pätevyydestä on tyttöjä positiivisempi, mutta liikuntaa harrastavien tyttöjen ja poikien pätevyyskokemuksissa ei ole havaittu eroja. (Lintunen 2000, 82–84.)

### **2.3 Koululaisten liikuntasuositukset**

Karvisen, Laakson ja Tammelinin (2008, 5) mukaan koululaisten tulee liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja ikäryhmälle sopivaa. Täytyy kuitenkin muistaa, että tämä liikuntamäärä on minimisuositus, joka on laadittu lapsille ja nuorille terveysliikunnan näkökulmasta. On myös havaittu, että istuminen yli kaksi tuntia on haitaksi nuorelle, vaikka liikuntaa olisikin minimisuositusten verran. (Karvinen, Laakso & Tammelin 2008, 5.) Pulli (2001, 65) myös korostaa liikunnan monipuolisuutta rasittavasta kevyeen ja sopivuutta kehitystasolle. Hyypä (2008, 7) kertoo, että liikkua tulisi puoli tuntia päivittäin, jotta liikunnalla olisi terveysvaikutuksia. Hän myös painottaa, ettei hyötyliikunta riitä kohottamaan terveyttä. (Hyypä 2008, 7.) Fogelhom (2006, 169) kuitenkin kertoo, kuinka vaikeaa on saada riittävää näyttöä sekä määrittää lasten liikuntasuositukset, koska lapsilla on parempi terveydellinen perustila. Lasten liikuntasuositukset ovat myös Fogelholmin (2006, 169) mukaan johdettu aikuisten liikuntasuosituksista, jolloin lasten liikuntasuosituksia voidaan

pitää vain arvioina eikä tarkkoina terveyttä edistävinä suosituksina. Useiden tutkimuksien mukaan lasten olisi liikuttava useammin kuin aikuisille suositellaan. Suositukset vaihtelevat 90 minuutista 30 minuutin lähtösuosituksiin, mutta yleisin suositus on kuitenkin 60 minuuttia mielellään jokaisena viikonpäivänä tai vähintään kolme kertaa kymmenen minuutin liikuntahetkiä viitenä päivänä viikossa. (Hyyppä 2008, 7; Karvinen ym. 2008, 5.) Pulli (2001, 65) esittelee hieman erilaiset suositukset, jotka ovat tunnettuja maailmalla. Näiden mukaan liikuntaa tulisi lapsilla olla 15–20 tuntia viikossa ja päivittäin vähintään tunti. Liikunnan tulisi myös olla eritasoista. (Pulli 2001, 65.)

Opetusministeriön vuonna 1999 käynnistämän Lasten ja nuorten liikuntaohjelma on mahdollistanut ei-kilpailullisen harrastamisen urheiluseuroissa, myös koulupihojen kunnostaminen on tärkeässä asemassa kouluikäisten liikunnan lisäämisessä. Liikunta on osa suomalaisen perusoikeuksia. (Fogelholm, Miettinen & Paronen 2007, 9.) Perustuslain 16 §:n mukaan jokaisen tulisi saada kykijensä ja tarpeidensa mukaisesti perusopetuksen lisäksi kehittää itseään ilman, että varattomuus estäisi sitä. Perustuslain 19 §:n mukaan julkisen vallan on edistettävä väestön terveyttä. (FINLEX 2009.)

Tutkimusten mukaan nuorten keskuudessa arkiliikunta, kuten koulumatkojen kulkeminen pyörällä tai kävellen, on vähentynyt (Fogelholm ym. 2007, 6). Harrastusten määrä ei kuitenkaan ole muuttunut viimeisten vuosien aikana, joidenkin tutkimusten mukaan harrastaminen on jopa lisääntynyt vuoden 1995 jälkeen (Fogelholm ym. 2007, 6; Lehmuskallio 2008, 20). Karvinen ym. (2008, 5) arvelevat, että arkiaktiivisuuden väheneminen on syytä nuorten kasvavaan ylipainoon. Eri tutkimukset ovat myös osoittaneet, että tunnin päivässä liikkuvien lasten ja nuorten osuus on vaihdellut 20 ja 60 prosentin välillä (Fogelholm 2006, 160; Karvinen ym. 2008, 5). Useammin liikkuvat alakoulussa olevat lapset ja 12 ikävuoden jälkeen liikunnan harrastaminen vähenee huomattavasti. Sukupuolieroja on myös havaittu ja pojat harrastavat raskaampaa liikuntaa ja enemmän kuin tytöt. (Fogelholm 2006, 160–161; Vuori 2005, 160–161.) Vuoden ajoillakin on huomattu olevan merkitystä niin, että keväällä ja kesällä harrastetaan enemmän kuin syksyllä ja talvella (Fogelholm 2006, 161). Pulli (2001, 65) esittelee myös eri tutkimusten tuloksia, joiden mukaan suomalaisista lapsista vain 30 prosenttia liikkuu tarpeeksi terveyttään edistääkseen. Lehmuskallio (2008, 20) toteaa, että uutta lähestymistapaa tarvitaan kun pyritään saamaan lapset ja nuoret liikkumaan enemmän, sillä pelkkä liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen ei näytä riittävän.

Fogelholm ym. (2007, 6) kritisoivat tutkimuksia siitä, että tarkasteltaessa liikkuuko nuoret terveytensä kannalta riittävästi, tutkimuksissa ei ole otettu huomioon kokonaisliikuntaa, toisin sanoen koulumatkoja tai fyysistä aktiivisuutta, jonka lapset eivät ajattele olevan liikunnan harrastamista. Karvinen ym. (2008, 7) toteavat artikkelissaan saman, ettei lasten fyysisestä aktiivisuudesta tiedetä tarpeeksi, sillä tähän asti sitä on voitu kartoittaa vain kyselytutkimuksin, kun taas kansainvälisesti lasten aktiivisuutta on tutkittu sykemittareiden ja kiihtyvyyssantureiden avulla.

Jääskeläinen pohtii esityksessään (2008, 20) Kansallisen liikuntaohjelman suosituksia, jossa suositellaan oppilaille 1-2 tuntia liikuntaa koulupäivän aikana, miten saadaan käytännössä lisättyä liikuntaa niin paljon koulupäivään. Hän myös kommentoi, että Kansallisen liikuntaohjelman ajatus on erinomainen. Monen kymmenen vuoden ala-asteen liikunnan opettajan kokemuksella hän myös tietää, kuinka paljon liikuntatunneille osallistuminen on vähentynyt viimeisen vuosikymmenen aikana ja nähnyt sen seuraukset nuorissa. (Jääskeläinen. 2008, 20.)

Kokko ja Vuori (2007, 14) ihmettelevät, missä ovat psyykkisen ja sosiaalisen liikunnan suositukset, sillä nykyinen terveystuotantapiirakka keskittyy terveyden fyysiselle alueelle. Ojanen (2001a, 109–120; 2001b, 203–204) on jakanut eri liikuntamuodot viiteen osaan riippuen, minkälaisia vaikutuksia liikuntamuodolla on yksilön hyvinvointiin. Hän nimeää 1) autonomisen (flow-) liikunnan 2) tavoitteellisen liikunnan 3) elämysliikunnan 4) sosiaalisen liikunnan ja 5) filosofisen liikunnan. Nämä korostavat liikunnan sosiaalista ja psyykkistä puolta. Kokko ja Vuori (2007, 14) myös esittävät artikkelissaan kysymyksen, että onko mahdollista jättää fyysinen aktiivisuus vähemmälle kuin suositellaan terveystuotantaa. Tämän sijasta painotettaisiin kokemuksia, yhdessäoloa ja elämyksiä. (Kokko & Vuori 2007, 14–15.) ”Terveystuotantaa ovat kaikki sellaiset liikuntatilanteet, joissa yksilö ja/tai yhteisö saavat voimavaroja fyysiseen, psyykkiseen ja/tai sosiaaliseen terveyteensä” (Kokko & Vuori 2007, 15 ). Parhaassa mahdollisessa liikuntatilanteessa terveyden osa-alueet fyysinen, sosiaalinen ja psyykkinen toteutuisivat. Nämä kaikki kolme osa-aluetta vaikuttavat siihen toteutuvatko lasten liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset tavoitteet. (Vuori 2005, 160.)

### 3 Liikunta kehityksen tukena

On tärkeää aloittaa jo vahaislapsuudessa ja nuoruudessa harjoittamaan liiketaitoja vaativia ja kehittäviä liikuntamuotoja, esimerkiksi eri pallopelejä, koska taitojen oppiminen on silloin tehokkainta ja opit säilyvät liikemuistissa kohtalaisen hyvin (Vuori 2006, 16). Pehkosen (2008, 21) ja Zimmerin (2002, 45) mukaan liikuntaharjoitteiden tulisi vastata oppilaiden kehitysvaihetta ja tarpeitaan. Pehkonen (2008, 21) painottaa myös, että lapselle tulee antaa mahdollisuus ja aikaa oppia liiallisen opettamisen sijaan. Vuori (2006, 16) korostaa myös, että lapselle tulee antaa mahdollisuus itse havaita oppimaansa. Tällöin opittavien asioiden määrää tulisi rajata ohjauksessa. Taidot säilyivät liikemuistissa riippuen siitä, mihin tasoon oppilas oli edennyt. (Vuori 2006, 16.) Kokonaismotoriseen tasoon edenneiden taidot huononivat pitkien lomien aikana sekä uusia taitoja harjoitellessa. Hienokoordinaatiovaiheen saavuttaneilla taidot taas säilyivät. Lapset ovat erilaisia yksilöitä, jonka takia he myös oppivat eri tavoilla ja eri aikaan. Liikuntataidon oppimiseen vaikuttaa henkilön ikä, kehon rakenne sekä liikuntakykyisyys. Esimerkiksi voimistelutaitojen nopea oppiminen on tytöillä usein kahdeksanvuotiaana kun taas pojilla 15-vuotiaana. (Pehkonen 2008, 21.)

Oppilaat tarvitsevat hyviä elämyksiä ja kokemuksia koululiikunnasta, jotta kiinnostus ja motivaatio tunnilla säilyisivät eikä pelkotiloja pääsisi syntymään. Taidollisesti paremmin kehittyvät lapset, pitävät liikuntatunteja usein muita positiivisempina. Lasten pelko ja huono kehittyminen eri taidoissa aiheuttavat ahdistavia tunteita liikunnasta, mutta usein tällaiset tunteet johtuvat opettajan taidosta eriyttää tunnin tehtäviä. Motivaation kannalta on tärkeää, että oppilaat kokevat liikuntatilanteet positiivisena. (Pehkonen 2008, 20–22.) Hyvät tunteet liikunnasta voivat vaikuttaa koko elämän jatkuvaan liikunnan harrastamiseen, kun taas huonot kokemukset saattavat vaikuttaa päinvastoin eli liikunnan vähenemisenä jopa lopettamisena (Nupponen 2006, 48). Tunneilla tulisi olla luottamuksellinen ja vapaaehtoinen ilmapiiri, jossa jokainen uskaltaa olla oma itsensä ja näyttää heikkouksiaan. Tällainen lisää hyvän olon tunnetta tunneilla. (Zimmer 2002, 45.)

Harjoitusten ollessa vaikeustasoltaan oppilaan edellytyksiä vastaavia ovat ne laadultaan oppilaille parhaita suorituksia sekä tällaiset harjoitukset ovat edistymisen kannalta tärkeimpiä. Liikunnan määrä on tärkeää kuntoilun kannalta, mutta taitojen oppimisessa toiminnan laatu on määrää tärkeämpi. (Pehkonen. 2008, 22.) Hiltusen (2001, 94) mukaan osa lapsen liikunnallisista taidoista opitaan kasvun ja kehittymisen kautta, mutta vaikeampien taitojen oppiminen vaatii

enemmän harjoittelua. Kaikki onnistuneet liikesuoritukset vaativat tasapaino-, rytmi- ja reaktiokykyä (Miettinen 1999, 57).

### 3.1 Sosiaalinen kehitys

Kauppilan (2006, 125) mukaan sosiaaliset taidot ovat edellytys ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Sosiaalinen kehittyminen tapahtuu aikaisempien sosiaalisten kokemusten, palautteen ja oppien vaikutuksesta. (Kauppila 2006, 125–131.) Liikunnallisten ja fyysisten kokemusten merkitys lapsen sosiaalisen kehityksen kannalta ovat tärkeitä. Yhdessä toimiminen muiden lasten kanssa opettaa lasta muun muassa, jakamaan, sopimaan, asettumaan toisen asemaan sekä antamaan periksi ja pitämään puolensa. Lapsi käyttää hyväkseen erilaisissa tilanteissa noin 4-vuotiaana opitut sosiaaliset käyttäytymismallit läpi loppuelämänsä. (Zimmer 2002, 26.) On myös havaittu liikunnallisten kokemusten tuovan positiivisia terveystaivikutuksia sosiaalisten tekijöiden vuoksi (Hyypä, 2008, 6-7). Vuorovaikutus oppilaan ja opettajan välillä opetustilanteessa on tärkeä, koska se antaa mahdollisuuden pohdintaan sekä parantaa oppimista (Kauppila 2003, 18). Liikunta tunnetaan hyvänä sosiaalisten taitojen kehittymisen ympäristönä. Tällaisen tavoitteen toteutuakseen tulee ohjaajan organisoida liikuntatilanne niin, että vuorovaikutus oppilaiden kesken on mahdollista. Muuten ei sosiaalinen kehitys ole mahdollista. (Telama & Polvi 2005, 628.)

Aution ja Kasken (2005, 60) sekä Kauppilan (2003, 27–28) mukaan vuorovaikutusta ylläpitävät harjoitukset oppilaiden kesken ovat tärkeitä sosiaalisten taitojen oppimisen kannalta. Ryhmässä tapahtuva oppiminen tekee myös ryhmään sopeutumisen helpommaksi (Kauppila 2003, 28). Myös Telama (2000, 63) korostaa, että on tärkeää työskennellä ryhmässä tai jonkun kanssa, jotta sosiaaliset taidot kehittyvät. Hänen mukaansa täytyy osata työskennellä eri ihmisten kanssa eikä ainoastaan parhaimman kaverin kanssa (Telama 2000, 63). Liikunnalla voidaan vaikuttaa sosiaalisten taitojen kehittymiseen käyttämällä oikeanlaisia opetusmenetelmiä esimerkiksi vuorovaikutustyyliä sekä lisäämällä yhteistyötä vaativia harjoituksia esimerkiksi telinevoimistelussa on liikkeitä, joissa pari voi olla mukana tai avustaa (Telama 2000, 72). Telaman ja Polven (2005, 634) mukaan sosiaalisia taitoja on voitu opettaa lapsille vuorovaikutustyylin lisäksi myös hyvän käytöksen peleillä, joiden tarkoituksena on opettaa lapsia ottamaan huomioon joukkue- ja pelikaverit.

### 3.2 Motorinen kehitys

Hakalan (1999, 128) ja Nummisen (2000, 50) mukaan motoriset perustaidot luovat pohjan kaikelle toiminnalle. Motorinen kehitys alkaa heti lapsen syntymän jälkeen ja jatkuu niin kauan kuin ärsykeitä saadaan. Karkeamotoriset kokovartaloliikkeet kehittyvät ennen hienomotoriikkaa. Karkeamotorisiin taitoihin kuuluu koko raajan liikuttaminen, kun taas hienomotorisiin taitoihin lukeutuu pienemmät liikkeet kuten esineiden poimiminen sormilla. Lasten liikkeet näyttävät usein kömpelöiltä, joka johtuu siitä, että lapsi käyttää liikaa voimaa ja suurta lihasjännitystä liikkeissä. Uusien liikkeiden tekniikka ei myöskään välttämättä ole täysin hioutunut kehon muistiin. (Zimmer 2002, 58.) Hiltunen (2001, 103) jakaa motoristen taitojen kehittymisen kahteen herkkyykskauteen, karkeamotoriseen ja hienomotoriseen kauteen. Ensimmäinen karkeamotorinen herkkyykskausi sijoittuu kuuden ja yhdeksän ikävuoden väliin, jolloin lapsilla on edellytyksiä oppia perusliikuntamuotoja esimerkiksi juokseminen, hyppääminen, hiihto, luistelu, uinti jne. Toinen hienomotorinen herkkyykskausi on suunnilleen yhdeksän vuoden iästä murrosiän kasvupyrähdykseen asti, jolloin opitaan eri lajitekniikoita. Tämä on myös paras aika oppia uusia taitoja ja suositellaan monipuolisten lajien harrastamista. (Hiltunen 2001, 103.)

Ensimmäisillä luokilla olevat lapset osaavat jo yhdistellä erilaisia liikunnallisia taitoja kuten hyppimistä, juoksemista ja heittämistä. Heidän koordinaatio- ja tasapainokyky edistyvät, mutta he myös tarvitsevat paljon ärsykeitä parantaakseen näitä ominaisuuksiaan. Lapsen motorinen kehitys on suurta, koska lapset leikkivät ja liikkuvat paljon, haluavat oppia ja kokea uutta sekä ovat uteliaita. (Zimmer 2002, 62–63.) Motoristen taitojen oppimisesta syntyvät muutokset ovat pysyviä, koska toistot aiheuttavat rakenteellisia ja kemiallisia muutoksia oppilaan kehossa ja hermostossa (Laakso & Numminen 2001, 23). Motoristen taitojen kehittyminen ovat myös perustana lasten sosiaaliselle ja kognitiiviselle kehitymiselle (Rintala 2005, 5).

Motoriset perustaidot jaetaan tasapainotaitoihin, liikuntaliikkeisiin ja esineen käsittelyliikkeisiin (Hakala 1999, 128). Fogelholmin (2006, 169) mukaan motoriset perustaidot opitaan viimeistään 10 vuoden iässä, jolloin liikunta tulisi olla monipuolista. Perustaidot kuten juokseminen ja hyppiminen tulee osata, ennekuin niihin yhdistetään mitään välineitä (Fogelholm 2006, 169). Hiltusen (2001, 101) mukaan perustaidot osittain kehittyvät lapsen kypsymisen yhteydessä, mutta niitä tulee harjoitella myös ohjatusti, jotta liikkeet olisivat hallittuja. Motoriset taidot tulisi opettaa vaihe kerrallaan edeten kokonaisuuteen. Voidaan siis puhua, että motoristen taitojen oppiminen on eräänlainen prosessi, jossa opettajan rooli on tärkeä (Laakso & Numminen 2001, 28–35.)

### 3.3 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa oppimista asioista ja esineistä tekemällä ja kokeilemalla. Ensimmäisten vuosien aikana lapsen henkinen kehitys tapahtuu lähes kokonaan liikkumisen ja havainnoimisen kautta. Kognitiiviseen kehitykseen liittyy läheisesti lapsen fyysiset ja liikunnalliset kokemukset. Kokemusten hankkiminen riippuu erilaisten virikkeiden esillepanosta. Innostavilla esineillä saadaan lapset usein helpommin toimimaan ja liikkumaan. Kokemusten hankkimiseen vaikuttaa myös lapselle annettu tila sekä mahdollisuus tutkia ja käsitellä asioita. Ohjaajan tulisi antaa oppilaalle ongelmia tai asioita ratkaistavaksi, jotta oppilas voisi kehittää kognitiivista oppimistaan eli jatkuvaa tietoista ajattelutyötä. (Zimmer 2002, 33–39.) Autio ja Kaski (2005, 29) kertovat, että kouluikäinen pystyy muuttamaan tiedollista oppimistaan siten, että hän harjoittelee liikkeitä mielikuvaharjoittelun avulla.

Piaget'n mukaan ihmisen kognitiivinen kehitys ja oppiminen tapahtuvat eri vaiheissa arvioitujen ikävuosien mukaan. Sensomotorinen vaihe on kahden ensimmäisen ikävuoden aikana, jolloin lapsi käyttää aistejaan ja motoriikkaansa luodessaan yhteyttä ympärillä oleviin ihmisiin ja esineisiin. Esioperationaalinen vaihe on kahdesta seitsemään ikävuoteen. Siinä tärkein kognitiivinen kehitys on havaittavissa kun osataan jäljitellä aikaisemmin nähtyjä tai koettuja asioita, mutta ei kuitenkaan suoriuduta loogista päättelyä vaativista tehtävistä. Konkreettisten operaatioiden vaihe on seitsemästä 11-ikävuoteen saakka. Tässä vaiheessa lapsi pystyy jo katsomaan asioita toisten ihmisten näkökulmasta, koska ajattelu on jo kehittyneempää. Formaalisten operaatioiden vaihe, 12-ikävuodesta eteenpäin, jossa mielessä voidaan ajatella erilaisia vaihtoehtoja, joista ei välttämättä ole aikaisempaa kokemusta. Piaget'n ihmisen kehityksen vaiheajattelua on kritisoitu, koska on kyseenalaista sanoa, että lapsen kehitys menisi niin tarkasti ikävuosien mukaan. (Kuusinen ym. 2007, 107–109.) Piaget on todennut, että lapsen älykkyys kehittyy kun lapsella on mahdollisuuksia kokeilla ja tutkia esineitä sekä hankkimalla itse kokemuksia. Liikunnan avulla lapsi hankkii erilaisia kokemuksia, minkä seurauksena hänen toimintakykynsä kasvaa. Lapsesta tulee liikunnallisesti aktiivinen saatuaan tarpeeksi tietoa ympäristöstään. (Zimmer 2002, 34–41.)

## 4 Lapsi oppii

Zimmer (2002, 69) painottaa, että lapsi oppii leikkiessään, mutta ei kuitenkaan leiki oppiakseen vaan, koska leikki on hauskaa ja hän saa siitä mielihyvää. Rantala (2006, 162) ihmettelee, miksi leikkejä ei käytetä opetuksessa enemmän, koska hänen mielestään leikki tulisi nähdä oppimistilanteena. Hiltusen (2001, 95) mukaan leikin avulla lapsi käsittelee todellisia asioita, jopa ratkoo ongelmia, oppii ohjaamaan tilanteita ja kehittämään älyään sekä mielikuvitustaan. Oppiminen syntyy kokemusten, tarkkailun, aktiivisuuden, harjoitusten sekä tiedon ja taidon muistiin tallentumisen myötä. Oppiminen voi olla myös tiedostamatonta. (Laakso & Numminen 2001, 18.) Oppiminen on aktiivista toimintaa, johon vaikuttaa fyysis-motoriset, kognitiiviset, sosiaaliset ja emotionaaliset kokemukset (Hakala 1999, 64). Uusien asioiden oppiminen lapsena koetaan usein liikkumisen avulla. Liikkumisen puute aiheuttaa monen kokemuksen ja oppimisen pois jäännin. (Rintala 2005, 5.) Kauppila (2003, 43–44) korostaa motivaation tärkeyttä oppimistilanteessa, koska motivaatio on yhteydessä oppimisen kannalta muihin tärkeisiin alueisiin kuten pitkäjänteisyyteen, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, ajattelutyöhön, oppimisen strategioihin ja muistamiseen. Oppiminen on osa ihmisen psyykkistä kehitystä, johon hän pyrkii itse vaikuttamaan (Kauppila 2003, 17). Oppimiseksi kutsutaan sitä kun jokin asia on muuttunut pysyväksi kokemusten, harjoitusten sekä tarkkailun vaikutuksesta (Zimmer 2002, 74).

Numminen (2000, 50) tuo esiin yleisesti tunnetun yrityksen ja erehdyksen kautta oppimisen, missä oppilas itsekseen kokeilee haastavaa tehtävää ja tekee muutamia virheitä, joiden kautta hän lopulta oppii tehtävän. Zimmer (2002, 74–75) esittää erilaisia oppimistapoja, joiden kautta lapsi voi oppia. Ärsyke-reaktio-oppimiseksi kutsutaan tilannetta, jossa lapsi oppii vaistomaisia reaktioita sekä omaksuu asenteita, kuten pelkoa ja iloa. Esimerkiksi ylipainoinen lapsi saattaa joutua naurun alaiseksi liikuntatunneilla kun hän ei pysty suoriutumaan kaikista liikunnallisista harjoituksista. Seurauksena saattaa olla, että hänen asenteensa liikuntaa kohtaan muuttuvat negatiiviseksi. Yleisempi ärsyke-reaktio-oppimisen muoto on oppiminen vahvistamalla eli kun lapsi tekee kuperkeikan ja kokee onnistuneensa, haluaa hän tehdä sen innostuneena useita kertoja uudestaan. Onnistunut suoritus saa usein myös positiivisen palautteen ohjaajalta. (Zimmer 2002, 74–75.)

Oppimista voidaan tehostaa keskittymällä siihen vaikuttavien asioiden parantamiseen. Oppimiseen vaikuttavat muun muassa motivaatio, keskittymiskyvyn kehittäminen,



itseluottamuksen kehittäminen sekä myönteisen asenteen edistäminen. (Kauppila 2003, 41–42.) Transfer eli siirtovaikutus on tärkeä osa oppimista. Siirtovaikutuksen avulla voidaan käyttää opittuja asioita samanlaisissa tilanteissa tai soveltaa erilaisiin tilanteisiin esimerkiksi pelitilanne. (Laakso & Numminen 2001, 27.) Kauppila (2003, 31–32) esittelee seitsemän oppimisen ja kehittymisen taitoa, joita hän pitää tärkeinä oppimiselle ja jopa haasteina. Niihin kuuluvat 1) motivoitumisen taito ja rentoutuminen, 2) hyvä itsetunto ja itsetuntemus, 3) sosiaaliset taidot ja kommunikaatiotaidot ovat menestystekijöitä, 4) ympäröivän maailman hahmottamisen taito, 5) keskittymiskyky ja uusien asioiden kohtaamisen taito, 6) pohtimisen ja ongelmien ratkaisemisen taito sekä 7) elämän ilmiöiden arvottamisen ja arvioinnin taito. Nämä kaikki tulevat jokaiselle vastaan jossakin elämän vaiheessa. (Kauppila, 2003, 31–32.)

Lapsi oppii myös havainnoimalla ja mallioppimalla. Havainnoimalla oppiminen on mallin näyttämisen, matkimisen ja käyttäytymismallien sekä asenteiden omaksumista.

Liikuntatilanteiden ei kuitenkaan tulisi olla ainoastaan esimerkki mallien näyttämistä vaan hyvä ohjaaja antaa lasten näyttää liikkeitä ja ottaa huomioon lasten omia liikkeitä. Oivaltava oppiminen tapahtuu kun lapselle annetaan ongelma ratkaistavaksi, johon ei ole valmista ratkaisua vaan hän joutuu sitä itse miettimään ja kokeilemaan. Oivaltavassa oppimisessa syntyy usein ahaa-elämyksiä ja ratkaisutapa on lapselle uusi. Nämä oppimistavat eivät sulje toisiaan ulkopuolelle vaan usein tapahtuvat kaikki käytännössä. (Zimmer 2002, 74–75.)

#### **4.1 Oppimistavat**

Oppiminen voidaan määritellä empiristisen, behavioristisen, kognitiivisen ja konstruktivisen oppimiskäsitysten mukaan (Kauppila 2003, 20; Laakso & Numminen 2001, 18). Empiristisen oppimiskäsityksen mukaan oppiminen on kokemuseräistä ja tapahtuu aistien avulla tehdyistä havainnoista (Laakso & Numminen 2001, 18).

Behavioristisen oppimiskäsityksen mukaan oppiminen näkyy ulkoisten käyttäytymismuutosten avulla (Kauppila 2003, 20). Vielä tänäkin päivänä voidaan käyttää behavioristiselle oppimiskäsitykselle tavanomaista ärsyke-prosessi-reaktio-mallia perustaitojen ja -tietojen opettamiseen niin isoille ryhmille kuin oppimisvaikeudesta kärsiville lapsille. Tässä mallissa opetus aloitetaan yksinkertaisista osista monimutkaisempaan kokonaisuuteen. Opettajan rooli on aktiivinen, mutta oppilas vain vastaanottaa tietoa. (Laakso & Numminen 2001, 19.) Hakala (1999, 52–53) esittää kritiikin behavioristista oppimiskäsitystä kohtaan, koska hänen mukaansa behavioristiseen oppimiskäsitykseen kuuluu piirteitä, jotka eivät edistä lapsen kasvua ja siinä painotetaan yksittäisiä taitoja.

Kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaan oppiminen on älyllinen prosessi, jota on esimerkiksi tutkittu ongelmanratkaisuprosesseilla (Kuusinen, Lehtinen & Vauras 2007, 76). Laakso ja Numminen (2001, 19) korostavat myös kognitiivisen käsityksen olevan älyllinen prosessi, jossa oppilas valikoi tietoa ja tulkitsee sitä omien tavoitteiden sekä käsitysten mukaisesti.

Kognitiiviseen oppimiseen kuuluu läheisesti käsite skeema, joka voi olla mielikuva tai käsitys asiasta, esineestä tai tapahtuman sisällöstä ja merkityksestä. Skeemojen avulla ihminen pystyy soveltamaan aikaisemmin oppimaansa uusia asioita kohdatessaan. (Kauppila 2003, 23)

Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan oppiminen on sisäinen tapahtuma, jonka ulkoapäin havaitut käyttäytymisen vaihtelut ovat seurausta sisäisistä tapahtumista. Tämän oppimiskäsityksen mukaan ihminen myös yhdistää ja hahmottaa uusia tietoja suuremmaksi kokonaisuudeksi. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan ihmisen järki ohjaa tiedon hankintaa. Konstruktivistinen ja kognitiivinen oppimiskäsitykset painottavat oppimisessa aikaisemman tiedon tärkeyttä ja tapaa konstruoida eli yhdistää niitä uusien asioiden oppimiseen. (Kauppila 2003, 25; Kuusinen ym. 2007, 126; Patrikainen 1999, 56.) Yhdistäessä tietoa oppilaan rooli on aktiivinen (Laakso & Numminen 2001, 19–20). Patrikaisen (1999, 56) mukaan asioiden yhdistämistä ei voi oppilaalle opettaa. Autio ja Kaski (2005, 59) myös pitävät tärkeänä, että ymmärretään asia, jota ollaan opettelemassa, koska silloin mahdollistetaan opittavan asian muokkaaminen ja soveltaminen myöhemmin.

## 4.2 Motivaatio

Autio ja Kaski (2005, 99) kertovat, etteivät lapset tarvitse liikkuakseen mitään kuntoa kohottavaa motiivia vaan liikkuminen on heille luonnollista. Kauppilan (2003, 43) mukaan motivaatio on sisäinen tapahtuma, joka antaa energiaa ja vaikuttaa oppilaan toimintaan. Motivaation näkee oppilaasta valmiutena jokaiseen tehtävään, vaikka kaikki tehtävät eivät välttämättä olisi omia suosikkeja, niin nekin suoritetaan. Motivoitunut oppilas pyrkii aina johonkin päämäärään ja tavoitteeseen. Motivaatio voidaan nähdä viidessä eri tasossa, joita ovat estynyt motivaatio, hajaantunut motivaatio, selviytymismotivaatio, saavutusmotivaatio ja sisäinen motivaatio. Oppimisen kannalta tärkeimpiä ovat kolme viimeistä, koska ne edesauttavat oppimista. (Kauppila 2003, 43–45.) Penttilän (2004, 75) mukaan lapsen motivaatiota lisää myös sosiaaliset tekijät kuten tunne toisen auttamisesta.

Liukkonen (2008, 17–18) sanoo, että oppilaan motivaation säilyttämiseksi on tärkeää eriyttää tehtäviä oppilaiden taitotason mukaan, antaa mahdollisuus päättää yhteisistä pelisäännöistä

sekä harjoitusten sisällöstä. Jos ohjaaja tekee kaikki päätökset eikä huomioi lasten mielipiteitä laskee se lasten motivaatiota. Liikuntatunnilla korostettaessa taitojen vertailua sekä suoritusten lopputuloksia niin vaikutus liikuntamotivaation ei voi olla kuin negatiivinen. (Liukkonen 2008, 17–18.) Omien taitojen hyväksi kokeminen lisää motivaatiota ja halua jatkaa harrastuksen parissa. Sisäinen motivaatio eli oppilaan omasta tahdosta lähtevä motivaatio mahdollistaa myös harrastuksen jatkumisen pidempään kuin esimerkiksi vanhemmilta tuleva motivointi eli ulkoinen motivointi. Ulkoinen motivaatio on usein miellyttämisen halua jotakin toista kohtaan ja usein jonkin palkkion vuoksi. (Autio & Kaski 2005, 99–101.) Ojasen (2001a, 105) mukaan henkiset eli psyykkiset ongelmat voivat myös vähentää liikuntamotivaatiota.

Suorituksen tason määrittäminen tulee tehdä tarkasti, sillä vaatimustasoltaan liian vaikea harjoitus saa aikaan turhautumista ja näin alentaa motivaatiota. Oppilas voi myös alkaa pelätä epäonnistuvansa tai kokee, ettei hänellä ole vaadittavaa taitoa suoriutumiseen. Helppotasoisia harjoituksia taas oppilas ei jaksakaan motivoituneesti suorittaa kovinkaan pitkään. (Penttilä 2004, 75; Zimmer 2002, 81–82.) Ihmiset ovat tehtäväsuuntautuneita tai minäsuuntautuneita, riippuen heidän käsityksistä itsestään. Nämä myös vaikuttavat heidän motivaatioonsa toimia. Tehtäväsuuntautunut kilpailee itsensä kanssa ja pyrkii onnistumaan sillä tavalla. Tehtäväsuuntautuneelle on tärkeää tehtävien hyvä suorittaminen ja taitojen kehittyminen. Minäsuuntautunut kokee onnistuneensa kun hän on parempi kuin muut ja voittaa. Minäsuuntautuneelle on tärkeää oman suorituksen vertaaminen toisten suorituksiin. (Autio & Kaski 2005, 100.) Penttilän (2004, 75) mukaan tehtäväsuuntautuneet oppilaat pitävät enemmän haasteista ja minäsuuntautuneet ovat huolestuneempia virheistään kuin oppimisestaan.

### **4.3 Erilaiset oppijat**

Opiskelijat voivat oppia auditiivisesti, visuaalisesti tai kinesteettisesti (Autio & Kaski 2005, 59). Nämä ovat yleisemmin tunnettuja, mutta Kauppila (2003, 59–60) mainitsee myös neljännessä ryhmästä taktiiliset opiskelijat, jotka oppivat kokeilemalla ja koskettelemalla. Autio ja Kaski (2005, 58) korostavat oppimisen paranemista kun tiedostetaan tapa, jolla parhaiten opitaan. Aution ja Kasken (2005, 59) sekä Kauppilan (2003, 60) mukaan auditiivinen oppilas oppii parhaiten kuulemalla, jolloin hän pystyy poimimaan puheesta kaikki tärkeät ominaisuudet ja kohdat. Visuaalinen oppilas oppii nähdessään sekä pystyy palauttamaan ja muistamaan, mitä on nähnyt. Hän oppii esimerkiksi liikesarjoja katsomalla. Kinesteettinen oppilas oppii tekemällä ja kokeilemalla, jolloin itsenäisen opetteluun seurauksena voi olla taitojen ja tietojen oppiminen. Kinesteettistä oppilasta teoria ei auta oppimaan, vaan hän haluaa aloittaa suoraan toiminnan. (Autio & Kaski 2005, 59; Kauppila 2003, 60.)

Kauppila (2003, 60) on jakanut oppimistyyliä ryhmiin, jotka kertovat oppilaan tavasta toimia oppimistilanteessa. Ryhmät koostuvat aktiivisesta toimijasta, loogisesta ajattelijasta, käytännön toteuttajasta ja harkitsevasta tarkkailijasta. Aktiivinen toimija muun muassa asettaa tavoitteita, joita on helppo saavuttaa, on aktiivinen, ryhmätyöhaluinen ja oppii kokemusten perusteella. Looginen ajattelija ratkaisee tehtävät kohta kohdalta, etenee asioissa loogisesti, haluaa löytää asioille perustelun, mutta kuitenkin on tietoinen henkilökohtaisista näkökulmista. Käytännön toteuttaja käyttää oppimisessa kaikkia aistilähteitä, toimii päättäväisesti kiinnostavissa tilanteissa, mutta hermostuu pohdiskelevissa keskusteluissa, oppii malleista sekä ratkaisemalla ongelmia. Harkitseva tarkkailija käyttää mielikuvitustaan, etenee rauhallisesti tehtävissä käyden ne läpi ennen johtopäätöksiä ja keskittyy olennaiseen. (Kauppila 2003, 60–65.)

## 5 Ohjaajan rooli

Ohjaajan tulee kohdella, jokaista oppilasta yksilönä ja omien lähtökohtien mukaan. Ohjaajan tulee tarjota monipuolista ja leikinomaista liikuntaa lapsille. Ohjaaja toimii esimerkkinä ja opettajana liikuntatilanteessa. Ohjaajan tulee kyetä motivoimaan ja innostamaan lapsia liikunnan pariin. (Miettinen 1999, 77–80.) Pehkonen (2008, 22) toteaa, että oppilaiden oppimista liikuntatunnilla edistää, kun opettaja osaa tuntien sisällöt ja niiden avulla soveltaa oppimisympäristöä vastaamaan oppilaiden taitotasoa, luoda hyvät suhteet oppilaiden sekä opettajan ja oppilaiden välille. Ohjaajan tehtävänä on ylläpitää oppilaiden kognitiivista eli tiedollista oppimista tunneilla. Turvallisuuden tunnetta tunneille saadaan kun opettaja antaa oppilaille mahdollisuuden valita omia taitoja vastaavia tehtäviä. (Pehkonen. 2008, 22.)

Ohjaajan on tärkeä olla tietoinen, mitkä edellytykset auttavat oppilaita oppimaan. Tämä on tärkeää myös ohjaajan käyttäytymisen ja reaktioidensa kannalta, koska silloin ohjaaja osaa antaa lapselle aikaa oppia eikä heti riennä auttamaan tai ohjeistamaan. Lapsi tarvitsee aikaa oppiakseen selviytymään tilanteista itsenäisesti, koska silloin hänen luottamuksensa myös itseensä kasvaa. (Zimmer 2002, 74–77.) Aution ja Kasken (2005, 100) mukaan ohjaajalla on vaikutusta myös siihen kuinka lapsi kokee omat epäonnistumisensa ja onnistumisensa. Ohjaajan painottaessa onnistumista harjoituksissa ja taitojen kehittymistä luo hän tunnille tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin. Ohjaajan painottaessa vastustajan voittamista luo hän tunnille minäkeskeisen ilmapiirin.

Patrikaisen (1999, 12) mukaan opettajan on ymmärrettävä tiedon-, ihmis- ja oppimiskäsitys, jotta hän voi kehittyä ammatissaan ja auttaa oppilaita heidän oppimisprosessissaan. Opettajan tulee myös luoda oppilaille sopiva oppimisympäristö sekä pitää oppilaiden oppimishalua yllä erilaisin keinoin (Patrikainen 1999, 12). Patrikainen (1999, 116) lainaa Uusikylää ja esittää, että opettajat tarvitsevat aineeseen kohdistuvien tietojen ja taitojen lisäksi myös kasvatukseen tarvittavaa psykologista, filosofista ja sosiologista taitoa. Zimmerin (2002, 122) mukaan liikuntatunnin tulisi huomioida lapset ja heidän tarpeensa. Tunnin tulisi olla avointa, vapaaehtoista, elämysten kokemista, mahdollisuus osallistua päätöksentekoon, esimerkiksi leikeistä sekä mahdollistaa itsenäinen toiminta.

Ohjaaja voi motivoida oppilaita tulevaan johdattelemalla aiheeseen kysymyksillä, jotka herättävät ajatuksia omista taidoista ja tiedoista sekä opittavan asian välille. Harjoitusta

tehdessä ohjaaja pystyy varmistamaan oppilaan tiedollisen eli kognitiivisen oppimisen pyytämällä oppilasta kiinnittämään huomiota liikkeen eri osa-alueisiin sekä miltä liike missäkin vaiheessa tuntuu. Ohjaajan olisi tärkeä ohjata oppilasta kuuntelemaan sisäistä eli kinesteettistä palautettaan, koska silloin palaute tulisi heti suorituksen aikana eikä oppilaan tarvitse olla riippuvainen ohjaajan antamasta palautteesta. Oman suorituksen tarkkaileminen ohjaa oppilasta enemmän itsenäiseen toimimiseen. (Laakso & Numminen 2001, 24–25.)

Laakson ja Nummisen (2001, 34) mukaan ohjaajan tulee osata oppiaineen sisällön sekä lajin tietojen ja taitojen lisäksi myös luoda oppimistilanteeseen sosiaalinen ympäristö, jossa henkilöiden väliset suhteet toimivat. Hyvä ohjaaja osaa myös tarvittaessa soveltaa, eriyttää sekä antaa erilaisia työtapoja harjoitusten tekemiseen (Laakso & Numminen 2001, 34).

Eriyttäminen on tärkeää ohjaajan hallita, koska osa oppilaista oppii taidon kuin taidon helposti ja toiselle perustaitokin voi tuottaa hankaluuksia. Tämä jälkimmäinen ryhmä juuri tarvitsee ohjaajan apua harjoitusten eriyttämiseen liikuntatilanteessa. (Laakso & Numminen 2001, 89.)

Pääasia on kuitenkin, että ohjaaja hallitsee tunnin kokonaisuuden, suunnittelevat tunnit huolellisesti ja osaa tarvittaessa muuttaa arviointia ja opetuksen organisointia (Laakso & Numminen 2001, 34).

## 5.1 Opetustyyli

Ohjaaja voi opetustilanteessa käyttää erilaisia opetusmuotoja, joilla voidaan kehittää kognitiivista, psyko-motorista sekä sosio-emotionaalista persoonallisuuden aluetta. Kognitiiviseen persoonallisuuden alueeseen kuuluu ajattelu ja luovuus. Ajattelua kehittää tarkkailu, yhdistely, kysely ja analysointi. Luovuutta kehittää esimerkiksi ohjattu oivaltaminen, improvisoinnit sekä ongelmanratkaisut. Psyko-motorista persoonallisuuden aluetta kehittää matkiminen, tutustumiskäynnit, retket sekä erilaiset näytökset. Sosio-emotionaaliseen persoonallisuuden alueeseen kuuluu minäkäsitys ja yhteistyö. Minäkäsitystä kehittää muun muassa itsenäinen työskentely, suunnittelut, toisten huomioon ottaminen sekä opitun asian pohdiskelu. Yhteistyötä kehittävät erilaiset leikit kuten roolileikit, erilaiset pelit, ryhmätyöt sekä parityöt. (Laakso & Numminen 2001, 79.)

Opetustyyli, jolla opettaja ohjaa vaikuttaa oppilaiden kiinnostukseen ja viihtymiseen liikuntatilanteessa, mutta samalla myös oppilaiden asenteisiin liikuntaa kohtaan (NASPE 2005,160). Pulli (2001, 46–48) ja Hakala (1999, 155–158) esittelevät yleisesti tunnetut opetustyyliä, joita ovat komento-, harjoitus-, vuorovaikutus-, itsearviointi- ja ongelmanratkaisutyyli tai toisin sanottuna erilaisten ratkaisujen tuottaminen, yksilölliset

tehtävät ja yksilöohjelma sekä ohjattuoivaltaminen. Laakso ja Numminen (2001, 84–85) sekä NASPE (2005, 160–163) taas kuvasivat Mosstonin opetustyylien spektrin, jossa opetustyyli on jaettu useampaan osaan. Edellä mainittujen lisäksi spektristä löytyy oppilaan itsensä valitsema tyyli ja itse oppiminen (Laakso & Numminen 2001, 85; NASPE 2005, 162–163). Autio ja Kaski (2005, 60) suosittelevat käyttämään opetustyyliä monipuolisesti niin, että kasvatuksen ja opetuksen osuudet täyttyvät.

Komentotyyli on yleisimpiä tapoja ohjata liikuntaa. Komentotyyliä tehdään paljon toistoja ja pyritään tehokkaaseen suorittamiseen. Ohjaaja suunnittelee ja tekee kaikki päätökset harjoituksen kulusta. Oppilaan tehtävänä on seurata ja suorittaa opettajan antamat ohjeet. Komentotyyliä käytetään kun halutaan tehokasta toimintaa ja säästää aikaa sekä pienessä tilassa. Komentotyyliä saadaan myös järjestys tunnille palautettua melko helposti. (Hakala 1999, 155; Laakso & Numminen 2001, 84–109; Pulli 2001, 46.)

Harjoitustyyliä on paljon toistoja ja oppilas tietää minkälainen liike tehdään. Oppilas osallistuu myös harjoituksen päätöksentekoon. Harjoitustyyli mahdollistaa oppilaan itsenäisen harjoittelun, päättää harjoituksen rytmin ja vauhdin, milloin aloittaa seuraavan harjoituksen eli tauotuksen. Ohjaajalla on mahdollisuus tarkkailla oppilaita, aikaa henkilökohtaisen palautteen annolle sekä hänen tulee asettaa aikarajat toiminnalle. Harjoitustyyliä voidaan käyttää taidoissa, jotka tarvitsevat paljon toistoja, kun opetetaan tapaa harjoitella tiettyä liikettä sekä kun halutaan käyttää harjoitusaikaa tehokkaasti. (Hakala 1999, 155; Laakso & Numminen 2001, 84–110; Pulli 2001, 46.)

Vuorovaikutustyyliä on tarkoitus työskennellä pareittain. Oppilas on harjoituksen suorittaja ja tarkkailija. Tarkkailijana oppilas antaa palautetta heti suorituksen jälkeen toiselle oppilalle ja suoritusta tehdessään saa myös palautetta muilta oppilailta. Tämä opettaa samalla myös sosiaalisia taitoja ja osoittaa yhteistyön kehittymistä. Ohjaajan tehtävänä on jakaa oppilaiden roolit, antaa tehtävät ja kriteerit sekä arviointivaiheessa olla tarvittaessa tarkkailijan eli apuopettajan tukena palautteen annossa. Vuorovaikutustyyliä voidaan käyttää kun halutaan, että oppilas oppii huomaamaan yksilöllisiä eroja liikkeen suorituksessa. Ohjaajan halutessa nähdä oppilaiden tavan käyttää vuorovaikutustaitoja sekä kuinka oppilaat ottavat toisensa huomioon että kun halutaan parantaa itsearviointia. (Hakala 1999, 155–156; Laakso & Numminen 2001, 84–111; Pulli 2001, 46.)

Itsearviointityylissä oppilas itse arvioi suoritustaan ohjaajan antamien kriteerien avulla ja tekee kaikki päätökset toteuttaessaan tehtävää. Ohjaaja suunnittelee harjoituksen, valitsee tehtävän ja suoritustavan. Arviointivaiheessa ohjaaja varmistaa, että jokainen arvioi suoritustaan annettujen kriteerien avulla, mutta ei anna palautetta suorituksesta. Lopuksi arvioi oppilaan tapaa analysoida suoritustaan annettuihin kriteereihin ja antaa koko ryhmälle yhteisen palautteen. Ohjaaja voi kysymyksillä johdatella oppilasta sanomaan itsearviointinsa lopputuloksen. Itsearviointityyliä käytetään kun halutaan oppilaan ottavan vastuuta oppimisestaan, taitoa kehittävässä harjoituksissa, joissa palaute tulee suoraan suorituksesta sekä kun halutaan kehittää opettajan ja oppilaan välistä luottamusta. (Hakala 1999, 156; Laakso & Numminen 2001, 84–112; Pulli 2001, 46.)

Yksilöllisten tehtävien tarkoituksena on eriyttää harjoitus niin, että jokainen voi osallistua omien taitojensa kanssa. Ohjaaja antaa erilaisia mahdollisuuksia suorittaa harjoitus ja samalla tarjoaa jokaiselle mahdollisuuden yksilölliseen harjoitteluun. Oppilaat saavat itse valita miltä tasolta aloittavat ja tarkoituksena on saada kaikki oppilaat osallistumaan. Ohjaajan tehtävänä on suunnitella tehtävät, antaa mahdollisuus oppilaille päättää oma aloitustaso ja antaa ohjeet tehtävien suorittamiseen. Yksilöllisiä tehtäviä voidaan käyttää kun halutaan jokaisen oppilaan kokevan onnistumisen kokemuksia harjoituksissa, rohkaista oppilasta tekemään omia valintoja, halutaan oppilaan oppivan hyväksymään yksilöiden erot suorituksissa ja halutaan selvittää suorituserot oppilaiden välillä. Yksilöohjelmassa ohjaaja rajaa tehtävä alueen, kertoo kriteerit, joita oppilaiden tulee käyttää sekä vastaa oppilaiden esittämiin kysymyksiin että seuraa sivusta oppilaiden edistymistä. Oppilaan suunnitelmaa yksilöohjelmaa voidaan käyttää kun halutaan oppilaan luovan omia ratkaisuja, ratkaisevan suurempia kokonaisuuksia itsenäisesti. (Hakala 1999, 157; Laakso & Numminen 2001, 84–115; Pulli 2001, 46.)

Ohjattu oivaltamistyyli ohjaaja johdattelee oppilaan ratkaisemaan harjoituksen kysymysten avulla, joista ensimmäinen kysymys on ratkaisun kannalta merkittävien. Kysymykset tulee asettaa niin, että voidaan suunnitella etukäteen oppilaiden vastauksia, koska ne helpottavat tehtävän vaiheiden suunnittelua sekä uusien kysymysten laadintaa. Ongelmassa tulee olla vain yksi tai muutamia ratkaisuja. Ohjaaja suunnittelee tehtävän, jonka oppilaan tulee oivaltaa sekä päättää minkälaisia vaiheita harjoituksessa on ja miten ratkaisuun päästään. Ohjaajan vahvistaa oppilaiden toimintaa antamalla palautetta. Ohjattua oivaltamista voidaan käyttää kun on mahdollisuus edetä tehtävässä vaihe vaiheelta, kehitetään oppilaan ajattelua ja halutaan lisätä kanssakäymistä ajatuksen tasolla ohjaajan ja oppilaan välillä. Ohjatussa oivaltamisessa on



huomioitava, että kysymykset on suunniteltu niin, että oppilas osaa vastata niihin. (Hakala 1999, 157; Laakso & Numminen 2001, 84–114; Pulli 2001, 47–48.)

Ongelmanratkaisutyylissä pyritään siihen, että oppilas löytää mahdollisimman monta erilaista ja mielellään omaperäistä ratkaisua tehtävään tai ongelmaan. Ohjaaja suunnittelee tehtävät ja miettii onko tehtävän tarkoituksena asioiden vertailu, erottelu, yhdistely vai ongelman ratkaisu. Ohjaaja auttaa ongelman ratkaisussa vihjeitä antamalla ja vastaamalla kysymyksiin. Ongelmanratkaisutyylissä käytetään aktivoimaan oppilaan ajattelua, halutessa oppilaiden keksivän uusia ratkaisuja ja opettaessa hyväksymään toistensa ratkaisut. (Hakala 1999, 158; Laakso & Numminen 2001, 84–114, Pulli 2001, 48.)

Oppilaan itsensä valitsemassa tyylissä oppilas itse suunnittelee tehtävät, tekee toteutukseen liittyvät päätökset ja toteuttaa arvioinnin. Tavoitteena kehittää oppilaan itsenäistymistä. Ohjaajan tehtävänä hyväksyä oppilaan suunnitelmat ja arviointiin vaikuttavat päätökset. (Laakso & Numminen 2001, 85–116.) Itseoppimistyylissä oppilas etenee opettaen itseään ja tekee kaikki päätökset itse. Mahdollistaa henkilökohtaisen kehittymisen ja oppilas ymmärtää esimerkiksi liikunnan vaikutukset terveydelle. Oppilas etenee arvioiden omaa oppimistaan sekä koko tehtävää, asettaa tavoitteita ja päämääriä. (Laakso & Numminen 2001, 85–116.)

## **5.2 Palautteen antaminen**

Oppilaiden välistä palautteen antoa ja avustusta voidaan käyttää sosiaalisen kasvatuksen välineenä. Pehkonen (2008, 22) jatkaa, kuinka opettajan palaute liikuntatunnilla voi vaikuttaa positiivisesti tai negatiivisesti oppilaan taitotasoon. Opettajan antama palaute taitosuorituksen kokonaisuudesta vaikuttaa yleensä positiivisesti oppilaan taitotasoon, mutta negatiivisesti silloin kun opettajan palaute kohdistuu suorituksen yksityiskohtiin (Pehkonen 2008, 22). Pehkonen (2008, 22) raportoi Harrisonin ja Pelletin tutkimusta ja toteaa, että palautteen annolla ei ole merkitystä taitojen kehitykselle jos harjoitusten vaikeus ei vastaa suorittajan kykyjä. Pehkonen viittaa myös Rinkin tutkimukseen, jonka mukaan palautteen avulla voidaan selvittää sopiva vaikeustaso tehtäville. Pehkonen mukaan vaikeustasoltaan sopivimpien tehtävien tarjoaminen edellyttää liikeopillista hallintaa ja herkkyyttä oppilaan ominaisuuksien löytämiseen. (Pehkonen 2008, 22–23.)

Palaute on tärkeää uusia asioiden oppimisessa (Rantala 2006, 73). Pehkonen (2008, 23) toteaa, että on todella vaikea korjata väärää suoritusta jos siitä ei saa minkäänlaista palautetta. Erilaisilla kysymyksillä voidaan selvittää oppilaan tuntemuksia suorituksesta ja sitten antaa

palautetta (Laakso & Numminen 2001, 24). Lapsille on erittäin tärkeää jo vauvaiässä, että heidän toimintaansa tuetaan (Zimmer 2002, 40). Rantala (2006, 73) kertoo, että oppilaat pitävät välittömästä palautteesta. Tärkeintä koululiikunnassa on, että oppilaan suoritus huomioidaan ja sitä jollain tavalla kommentoidaan. Oppilaan huomioiminen osoittaa hänelle, että hänen tekemisestään välitetään. Pieniin yksityiskohtiin puuttuminen kuuluu enemmän urheiluvalmennuksen pariin ja korkealle taitotasolle. (Pehkonen 2008, 23.)

Ohjaaja pystyy oikea-aikaisella palautteenannolla auttamaan oppimista tapahtumaa. Palautteella voidaan myös parantaa oppilaan tuntemusta omista kyvyistä. (Autio & Kaski 2005, 83.) Positiivinen palaute vaikuttaa oppilaan minäkuvaan ja itsetuntoon myönteisesti. Ohjaajan tulee olla vakuuttava sekä olla tarpeeksi tietoa ja taitoa opetettavasta aiheesta, jotta hän pystyy arvioimaan oppilaita. (Rantala 2006, 37–42.) Palaute voi olla sisäistä tai ulkoista. Sisäinen palaute tulee siitä, miten oma liikesuoritus on koettu kehossa ja eri aistien avulla, esimerkiksi kinesteettisen muistin välityksellä. Sisäisen palautteen avulla liikettä voidaan muuttaa suorituksen aikana haluttuun suuntaan. Ulkoinen palaute on yleensä ohjaajalta kuultua tietoa suorituksesta ja sen lopputuloksesta. Ulkoisella palautteella usein korvataan sisäinen palaute, vaikka olisi tärkeää ohjata oppilas itse tuntemaan liike kehossa ja sen avulla oppia liikesuoritus. (Laakso & Numminen 2001, 63–64.)

Palautteen ajoituksellakin on merkitystä, sillä palaute tulisi antaa välittömästi suorituksen jälkeen tai aina suoritustoistojen jälkeen esimerkiksi 20 toiston jälkeen. Heti suorituksen jälkeen annettu palaute helpottaa oppimista, mutta huonontaa liikkeen muistissa pysymistä. Toistojen jälkeen annetut palautteet eivät nopeuta oppimista, mutta pysyvät pidempään muistissa. Laakson ja Nummisen (2001, 65) mukaan palautetta tulisi antaa heti suorituksen jälkeen, ettei liike pääsisi unohtumaan, mutta seurauksena voi olla oppilaan riippuvuus ulkoisesta palautteesta. Tämä taas voi estää oppilaan sisäisen palautteen kehittymisen. (Laakso & Numminen 2001, 65.)

Palaute voi olla muun muassa korjaavaa, kysymyksiä herättävää, suoraa, epämääräistä sekä motivaatiota lisäävää. Korjaavan palautteen avulla ohjaajan tavoitteena on poistaa esiintynyt virhe tai kertoa virheestä. Kysymyksiä herättävällä palautteella pyritään aktivoimaan oppilaat ajattelemaan suoritusta sen eri vaiheissa ja lopputulosta. Suoralla palautteella kerrotaan mikä suorituksessa oli positiivista. Negatiivinen palaute usein laskee oppilaan motivaatiota. Epämääräisessä palautteessa oppilas voi tuntea, ettei suoritusta huomioitu kokonaan, jolloin on ohjaaja voi selittää oppilaille miten suoritustapaa voisi muuttaa. (Laakso & Numminen

2001, 65–66.) Palautteenannossa tulisi huomioida positiiviset ja kehitettävät asiat suorituksessa sekä keskittyä suorittamiseen eikä oppilaan ominaisuuksiin (Autio & Kaski 2005, 84). Motivaatiota lisäävä palaute on usein positiivista ja kannustavaa. Näiden lisäksi palautteen todenmukaisuus lisää motivaatiota. (Autio & Kaski 2005, 99)

## 6 Kouluikäisten liikunta, 7-9-vuotiaat

Kouluikäisen liikunta on tärkeää oppilaan psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen kasvun kehittymiselle (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42). Miettisen (1999, 14) mukaan ensimmäinen liikunnallinen kehityskausi on kouluikässä, joka tarkoittaa, että hermostot ovat valmiita rasitukseen sekä rasitusta voidaan lisätä hengitys- ja verenkiertoelimistöissä. Hiltusen (2001, 107) ja Miettisen (1999, 15) mukaan kouluikäinen lapsi on innokas toimimaan ja haluaa olla yhtä hyvä kuin kaverinsa. Tämä saattaa aiheuttaa pelkoa epäonnistumisesta sekä johtaa liika yrittämiseen ja pätemisen tarpeeseen (Hiltunen 2001, 107–109). Lapset nimittäin haluavat nauttia muiden oppilaiden hyväksynnästä (Miettinen 1999, 15). Autio ja Kaski (2005, 29) mainitsevat, että koulun aloittaminen suuntaa lapsen oppimisen toiminnasta kohti suoritustavoitetta. Kouluikäinen lapsi on kuitenkin lyhytjäntteinen eli kyllästyy helposti, joten liikuntatuntien tulee sisältää monipuolisia sekä oppilaan omaa luovuutta kehittäviä harjoituksia (Miettinen 1999, 15).

Hiltusen (2001, 109) mukaan kouluikäisen liikunnan tulisi sisältää perusliikkeitä kuten juoksemista, heittämistä ja hyppäämistä monipuolisesti kehittäviä liikuntaleikkiharjoituksia. Hän myös suosittelee erilaisia ratoja, hiihtoa ja uintia. Erilaisten pallopelien yleisiä taitoja olisi myös tärkeä kehittää. Miettinen (1999, 14) painottaa myös eri lajien tekniikoiden kehittämistä kouluikässä. Hiltusen (2001, 110) ja Miettisen (1999, 15) mukaan kouluikäiselle kuntotekijöistä tulisi painottaa tasapainon ja liikkuvuusharjoitteiden lisäksi myös nopeutta, sillä liiketiheys kehittyy tämän ikävaiheen aikana vahvasti. Hiltusen (2001, 110) mukaan kestävyystyypistä harjoittelua ei tarvitse tehdä, jos harjoitellaan usein ja monipuolisesti. Hän myös painottaa, että kouluikäisillä tulisi välttää maitohapon syntymistä harjoituksissa tai liikuntatunnilla (Hiltunen 2001, 110). Miettisen (1999, 14) mukaan taas kestävyystyypinen harjoittelu kouluikäiselle on välttämätöntä ja mielellään jonkin leikin kautta, jossa rasitus- ja lepovaihtelut tulevat sopivin väliajoin. Kouluikäisessä oman kehon tuntemus sekä hienomotoriikka ovat melko hataralla pohjalla, joten näitä ominaisuuksia lisääviä harjoituksia tulisi olla toiminnassa (Miettinen 1999, 14). Onnistumisten kokemukset, itsetunnon vahvistaminen ja ilon tunne liikkeessä ovat tämän ikäisen liikunnassa tärkeää (Hiltunen 2001, 110).

## 7 Espoon Liikuntakerhotoiminta

Tutkimus tehtiin yhteistyössä WAU ry:n (Wapaa-ajan urheilu – WAU!) kanssa, joka järjestää kaikille 3.-9. -luokkalaisten ilmaista liikuntakerhotoimintaa. Toiminta järjestetään heti

koulupäivän jälkeen. Liikuntakerhot sisältävät muun muassa erilaisia leikkejä, pelejä sekä paikallisten seurojen lajiesittelyjä. Ammattitaitoisilla ohjaajilla pystytään takaamaan laadukas ja turvallinen toiminta. (WAU – sporttis 2009.)

Toimintaa järjestetään tällä hetkellä Espoon 24 koulussa, joka on 19 koulua enemmän kuin keväällä 2009. Vuoden 2010 tavoitteena on laajentaa toimintaa 4-5 uudelle paikkakunnalle ympäri Suomea. WAU ry:n tavoitteena on lisätä terveyden kannalta riittävästi liikkuvien lasten ja nuorten määrää. (WAU – sporttis 2009.)

## **8 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa Espoon Liikuntakerhon toimintaa 23 eri koulussa. Pyrittiin selvittämään mitä mieltä ohjaajat, vanhemmat ja lapset olivat toiminnasta. Lisäksi ohjaajien osalta selvitettiin heidän liikunta- ja ohjaustaustaa sekä kiinnostusta kouluttautua liikunnan pariin. Vanhempien osalta selvitettiin heidän liikuntataustoja, asioita, jotka vaikuttavat tuomaan lapset Liikuntakerhoon sekä eri osa-alueiden toimivuutta

Liikuntakerhossa. Ohjaajien ja vanhempien mielipiteitä lasten liikuntatoimintaa kohtaan verrattiin toisiinsa. Lapsilta kysyttiin, mitä mieltä he itse ovat omasta ja ohjaajien toiminnasta sekä mikä on ollut parasta ja mitä on opittu Liikuntakerhossa.

Tutkimusongelmat ohjaajien kyselyssä olivat:

- 1) Mitkä ovat pääperiaatteet ohjauksessa sekä kiinnostuksen kohteet liikunnan alalla?
- 2) Minkälainen on Liikuntakerhotuntien sisältö?
- 3) Ovatko ohjaajien ja vanhempien mielipiteet yhtenevät lasten liikuntatoiminnasta?
- 4) Mitkä ovat ohjaajien mielipiteet Liikuntakerhosta?

Tutkimusongelmat lasten vanhempien kyselyssä olivat:

- 1) Miten tyytyväisiä vanhemmat ovat Liikuntakerhotoimintaan?
- 2) Onko toiminta lisännyt liikuntaa perheessä?
- 3) Mitkä ovat vanhempien mielipiteet Liikuntakerhosta?

Tutkimusongelmat lasten oma-arvioinnissa olivat:

- 1) Miten lapset arvioivat omaa ja ohjaajien toimintaa?
- 2) Miten tyytyväisiä lapset ovat Liikuntakerhotoimintaan?

## **9 Menetelmät**

Mittausmenetelminä käytettiin mielipidekyselyä ohjaajille ja lasten vanhemmille sekä itsearviointia lapsille. Mielipidekyselyt ja oma-arvioinnit teetettiin syksyn 2009 Liikuntakerhon puolesta välissä.

## 9.1 Kohderyhmät

Perusjoukkona olivat Espoon 23 koulun oppilaat, jotka kävivät WAU ry:n järjestämässä Liikuntakerhossa. Kyselyyn osallistuneet (n=250) oppilaat olivat 2.-6. -luokkalaisia. Kyselyyn vastasi myös 131 lasten vanhempaa. Lasten vanhemmat (n=239) eli isät ja äidit olivat pääasiassa liikunnallisia.

Liikuntakerhon (n=23) ohjaajista 11 oli naisia ja 12 miehiä. Ohjaajista suurin osa oli tutkimusta tehdessä alle 35-vuotiaita ja jopa yhdeksän ohjaajaa kuului ikäluokkaan 18–22-vuotiaat. Ohjaajista kuusi oli yli 35-vuotiaita. Ohjaajista kahdeksalla ei ole minkäänlaista liikunnanalan koulutusta. Ohjaajista (n=23) pääasiassa kaikki, yhtä lukuun ottamatta, harrastaa liikuntaa. Ohjaajista 12 ohjaa toista ryhmää ja muut ohjaavat vain Liikuntakerhossa.

## 9.2 Kyselyiden järjestäminen

Lasten oma-arviot vietiin ohjaajan toimesta Liikuntakerhoon. Lapset täyttivät oma-arviolomakkeen ohjaajan avustuksella tunnin jälkeen tai tunnin aikana. Tulokset lähetettiin yhteishenkilön kautta kirjeitse. Ohjaajille ja lasten vanhemmille kyselyt lähetettiin sähköpostin välityksellä, josta heidän tuli avata Webropolin-linkki ja vastata kyselyyn. Kyselyt lähetettiin ja teetettiin syksyllä 2009. Kyselylomakkeiden mittari laadittiin WAU ry:n toivomusten perusteella.

### 9.2.1 Mielipidekysely Liikuntakerhon ohjaajille

Tutkimuksessa käytettiin kyselylomaketta (Liite 2.), jossa oli kahdeksan strukturoitua eli monivalintakysymystä ja 12 avointa kysymystä. Kyselyssä kysyttiin ohjaajien ikää, liikunta- ja ohjaustaustaa, Liikuntakerhotuntien sisältöjä, mielipidettä lasten liikuntatoimintaan, tyytyväisyyttä Liikuntakerhon tiloihin ja välineisiin sekä yhteistyöhön WAU ry:n kanssa. Mielipidekysymykset olivat neliportaisia, jolloin 4= erittäin tyytyväinen, 3= tyytyväinen, 2= jonkin verran tyytymätön ja 1= tyytymätön.

### 9.2.2 Mielipidekysely lasten vanhemmille

Tutkimuksessa käytettiin kyselylomaketta (Liite 3.), jossa oli 12 strukturoitua eli monivalintakysymystä ja 11 avointa kysymystä. Kyselyssä kysyttiin vanhempien liikuntataustaa, perheen koostumusta, perheen ja lasten liikuntatottumuksia, lapsen liikuntakerhoon tuontiin vaikuttaneita tekijöitä, mielipidettä Liikuntakerhosta ja lasten liikuntatoiminnasta,

Liikuntakerhon vaikutusta lapsen liikuntatottumuksiin ja lapsen mahdollisesta osallistumisesta Liikuntakerhotoimintaan vuonna 2010. Mieliopidekysymykset olivat neljäportaisia, 4= erittäin tyytyväinen, 3= tyytyväinen, 2= jonkin verran tyytymätön ja 1= tyytymätön.

### **9.2.3 Lasten itsearviointi**

Tutkimuksessa käytettiin itsearviointilomaketta (Liite 4.), jossa oli neljä avointa kysymystä ja 12 strukturoitua kysymystä. Vastausvaihtoehdot oli merkitty hymynaamoin, samaa mieltä ja eri mieltä. Lapsilta kysyttiin näkemystä omasta ja ohjaajien toiminnasta, mielihidettä ja kokemuksista Liikuntakerhosta sekä mahdollisesta jatkamisesta Liikuntakerhossa.

### **9.3 Tilastolliset menetelmät**

Tilastollisina menetelminä käytettiin Open Office.org 3.0 taulukkolaskentaohjelmaa. Jakaumat esitettiin absoluuttisina ja suhteellisina.



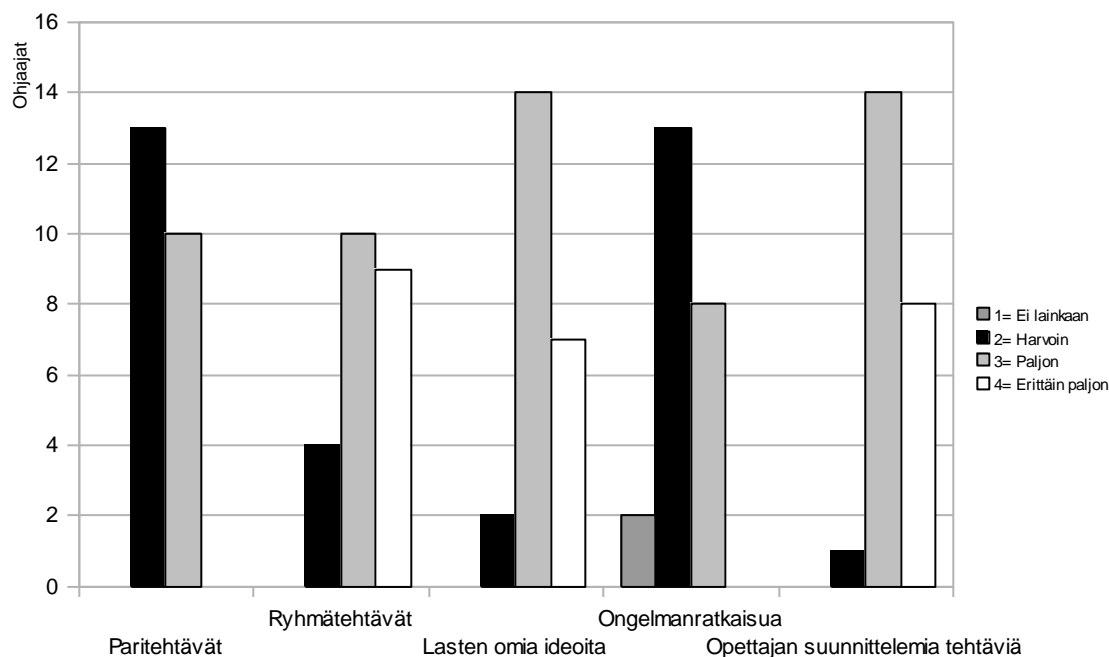
## **10 Tutkimustulokset – Liikuntakerhon ohjaajat**

### **10.1 Ohjaajien kiinnostuksen kohteet liikunnan alalla sekä ohjauksen pääperiaatteet**

Ohjaajista suurin osa (15) oli kiinnostuneita liikunnanalan koulutuksista. Eniten kiinnostava koulutus oli liikunnanopettajan koulutukseen ja toiseksi kiinnostavin liikunnanohjaajan amk tutkinto. Ohjaajien pääperiaatteita ohjauksessa ovat monipuolisuus, onnistumisen kokemukset, viihtyvyys ja hauskuus tunneilla, tasapuolisuus, lasten hyvien puolien korostaminen, liikkumisen ilo yms.

### **10.2 Liikuntakerhotuntien sisältö**

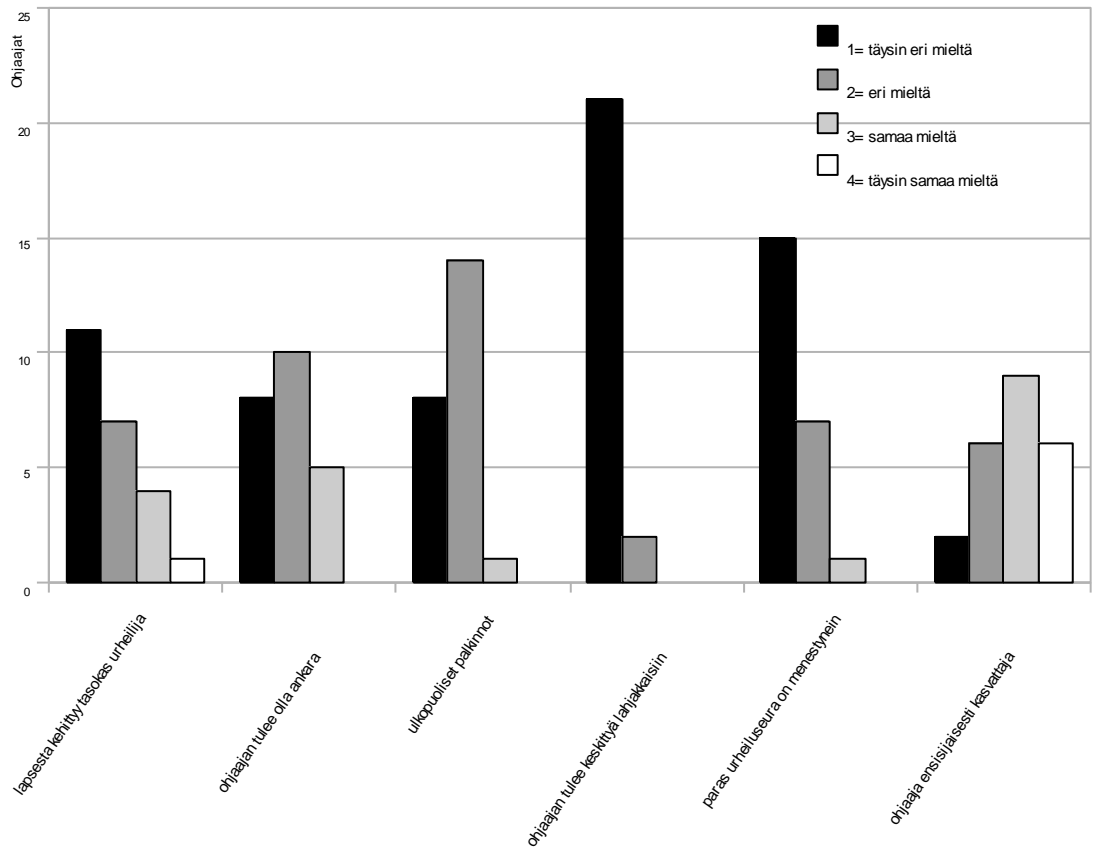
Ohjaajat (n=23) suunnittelivat tunnit pääasiassa itse, vain kaksi ohjaajaa sanoi välillä osallistuneen Liikuntakerhotuntien suunnitteluun. 50 % ohjaajista käytti Nuoren Suomen tai WAU ry:ltä saatuja valmiita materiaaleja tuntien suunnitteluun. Hieman yli puolet (56,5 %) tunneista koostui lämmittelystä, tunnin teemasta ja loppuleikistä. Muilla tunneilla ei ollut selkeää tuntirakennetta vaan vaihdellen leikittiin ja pelailtiin sekä osassa oli selkeämmin mukana alkulämmittely. Liikuntakerhon tunnit sisälsivät kaikkia ehdotettuja toteutustapoja (Kuvio 1.), mutta ohjaajista 12 käytti paljon lasten omia ideoita ja opettajan suunnittelemaa tehtäviä. Ohjaajista 13 käytti harvoin paritehtäviä ja ongelmanratkaisua. Kaksi ohjaajaa ei käyttänyt lainkaan ongelmanratkaisua. Roolijako tunneilla oli tasapuolinen tai selkeä. Välillä vaihdeltiin pääohjaajaa tai pääohjaaja oli aina sama henkilö.



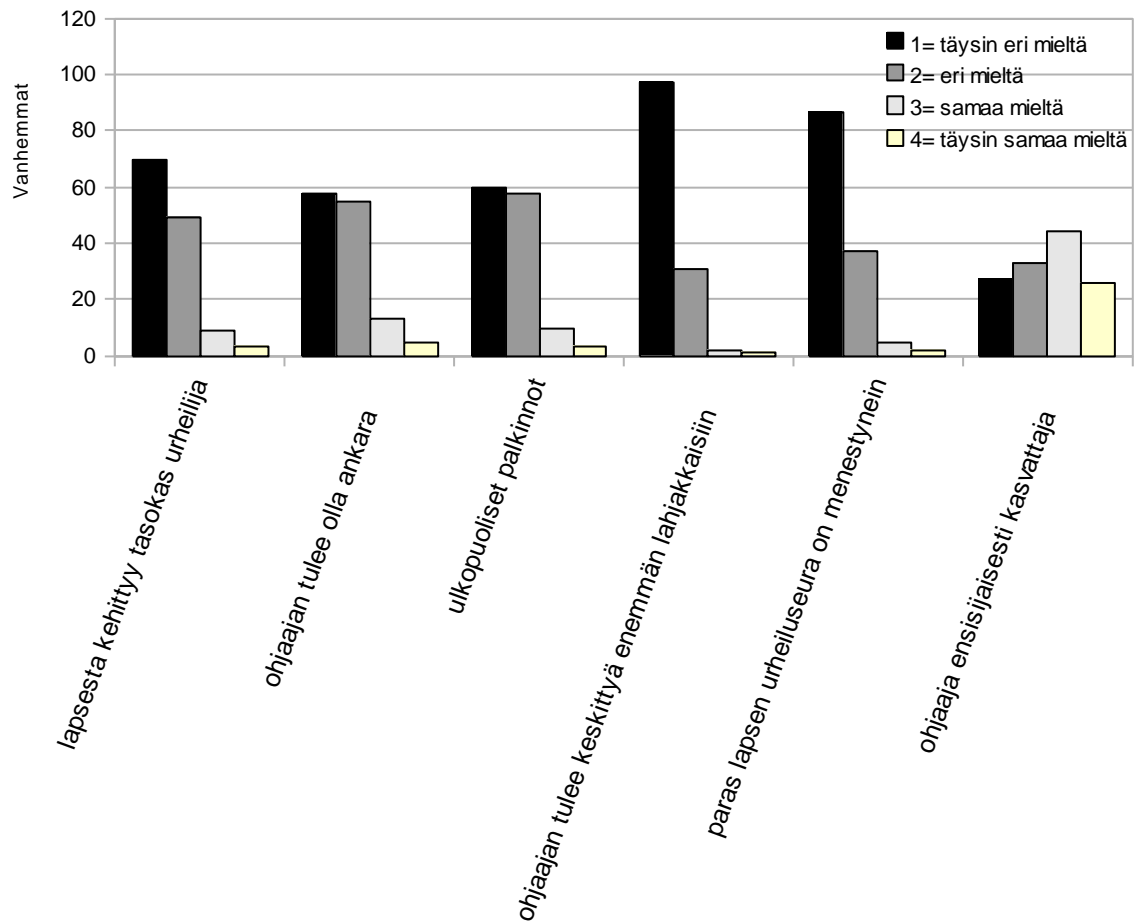
Kuvio 1. Liikuntakerhotuntien toteutustavat (n=23)

### 10.3 Ohjaajien ja vanhempien mielipiteitä lasten liikuntatoiminnasta

Ohjaajien (n=23) ja vanhempien (n=131) mielipiteet yleisesti lasten liikuntatoiminnasta ovat yhtenevät (Kuvio 2 ja 3). Ohjaajat olivat selkeämmin (91,3 %) täysin eri mieltä siitä, että ohjaajan tulee keskittyä enemmän lahjakkaiden lasten ohjaamiseen harjoituksissa, verrattuna vanhempiin (74 %). Vanhemmat ja ohjaajat olivat lähes samaa mieltä väittämän kanssa, että lasten ohjaaja on ensisijaisesti kasvattaja. Lopuissa väittämistä, paras valinta lapsen urheiluseuraksi on kilpailullisesti menestynein seura, ulkoiset palkinnot pitävät lapsen mielenkiinnon parhaiten yllä, ohjaajan tulee olla ankara, jotta hän saavuttaa auktoriteetin sekä tärkeintä on, että lapsesta kehittyy tasokas urheilija, ohjaajien ja vanhempien mielipiteet myös kohtasivat ja he olivat väittämistä eri mieltä tai täysin eri mieltä.



Kuvio 2. Ohjaajien mielipiteet yleisesti lasten liikuntatoiminnasta (n=23)

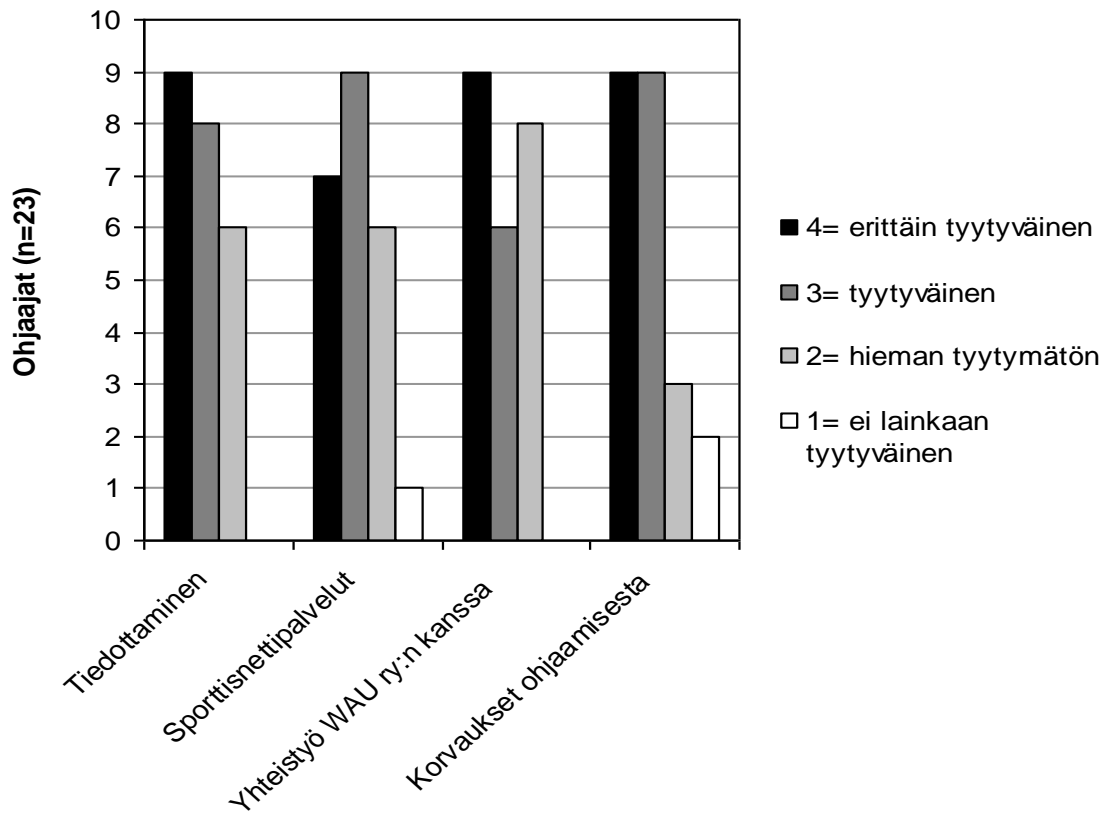


Kuvio 3. Vanhempien mielipiteet yleisesti lasten liikuntatoiminnasta

#### 10.4 Ohjaajien mielipiteet Liikuntakerhosta

Ohjaajista (n= 23) suurin osa (78,3 %) oli tyytyväisiä korvauksiin ohjaamisesta (Kuvio 4). Ohjaajista 17 oli tyytyväisiä WAU ry:n tiedottamiseen. Ohjaajista 15 oli tyytyväisiä yhteistyöhön WAU ry:n kanssa. Avoimista vastauksista kävi ilmi muun muassa että, Sporttis.net palvelun käyttöä tulisi helpottaa ja selkeyttää, Liikuntakerhon markkinointia tulisi lisätä ja yhteistyötä koulujen kanssa parantaa sekä toivottiin yhteistyötä paikallisten seurojen kanssa ja erilaisten lajien esittelyjä. Ohjaajat olivat pääasiassa tyytyväisiä Liikuntakerhon tiloihin ja välineisiin. Eniten parantamisen varaa olisi jalkapalloissa, koripalloissa, sulkapalloissa sulkapallomailoissa ja salibandymailoissa sekä salibandy maalivahdin varusteissa. Pehmopallot, joilla pelataan esimerkiksi polttopalloa, olivat useassa koulussa huonossa kunnossa tai niitä ei ollut riittävästi. Pääasiassa Liikuntakerho on täyttänyt ohjaajien odotukset ja tavoitteet, mutta kolmella ohjaajalla ei ollut odotuksia tai tavoitteita Liikuntakerhon suhteen. Ohjaajien antamia kehitysideoita olivat muun muassa, että lapsille tulisi järjestää kuntotestit kerhon alussa ja

lopussa, jotta lapsi näkee oman kehityksensä, osassa kouluissa ryhmien koot liian suuria ohjaajaa kohti sekä miten suunnata kerhotoimintaa vähän liikkuville lapsille. Kungsgårdenin Liikuntakerhon ohjaaja sanoi, että aikaa tulisi lisätä vähintään 15 minuuttia.



Kuvio 4. Ohjaajien tyytyväisyys WAU ry:n toimintaan

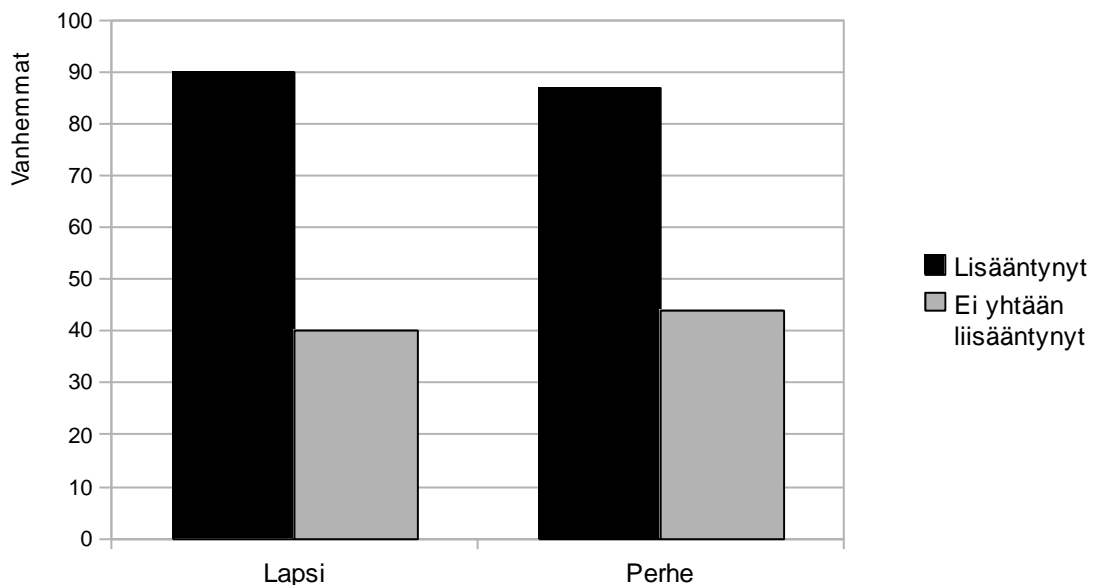
## 11 Tutkimustulokset – Liikuntakerholaisten vanhemmat

### 11.1 Vanhempien tyytyväisyys Liikuntakerhotoimintaan

Vanhempien (n=131) odotukset ja tavoitteet Liikuntakerhoa kohtaan täyttyivät suurelta osin (72,5 %). Yleisin syy niiden täyttymiseen oli, että kun lapsi viihtyy, niin vanhempikin on tyytyväinen. Vanhemmista (37,4 %) antoi Liikuntakerholle positiivista palautetta esimerkiksi, että ohjaajat tekevät hyvää ja tärkeätä työtä lasten eteen sekä kiittivät hienosta toiminnasta. Vanhemmat antoivat myös rakentavaa palautetta, esimerkiksi lasten mielipiteitä tulisi huomioida, toivottiin ylipainoisille lapsille omaa ryhmää sekä toivottiin parempaa tiedon kulkua perheen ja Liikuntakerhon välille. Vanhemmista (43,3 %) oli tyytymättömiä Sporttis.net palvelujen käyttöön.

### 11.2 Liikunnan aikaansaamat muutokset perheissä

Vanhemmat (n=131) vastasivat, että liikunta on lisääntynyt tai vähän lisääntynyt Liikuntakerhon myötä 87 perheessä ja 90 lapsella. Liikunta ei ole lisääntynyt viimeisen vuoden aikana 40 lapsella ja 44 perheessä. Avointen kysymysten perusteella perheistä (56 %) vastasi, ettei liikunta eikä perheen yhteinen toiminta ole lisääntynyt Liikuntakerhon myötä. Näissä tapauksissa liikunta oli pääasiassa lisääntynyt kerhossa käyvällä lapsella. Loput sanoivat liikunnan lisääntyneen tai hieman lisääntyneen.



Kuvio 6. Liikunnan harrastamisen muutokset perheissä (n=131)

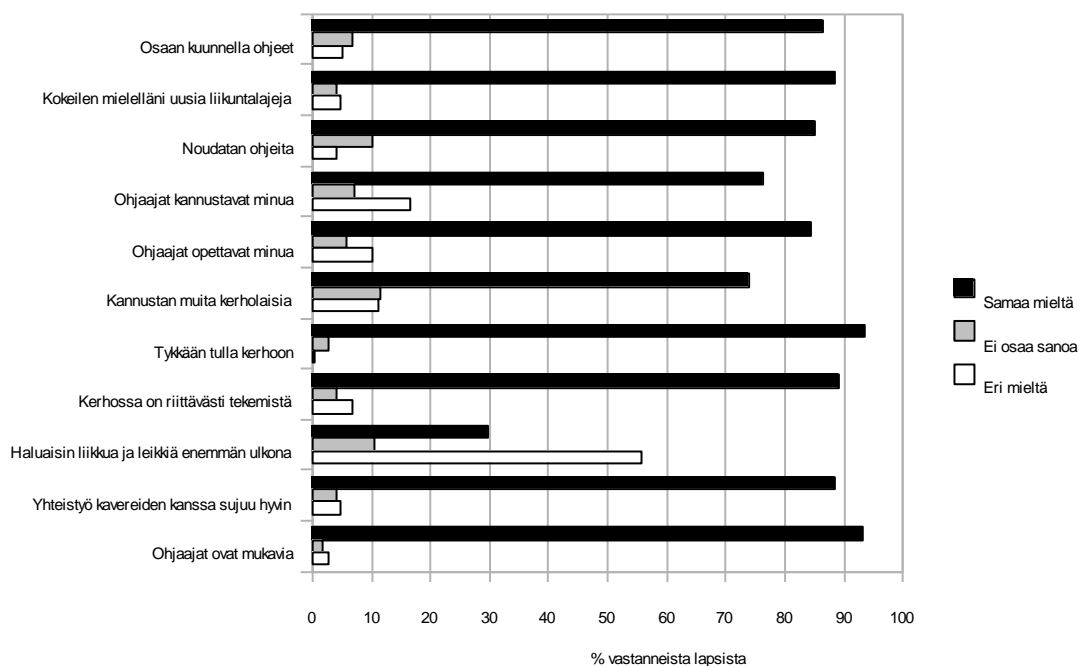
### 11.3 Vanhempien mielipiteet Liikuntakerhosta

Vanhemmista 69,4% sanoi odotusten ja tavoitteiden Liikuntakerhoa kohtaan täyttyneen (Liite 7). Osa vanhemmista myös sanoivat olevansa tyytyväisiä toimintaan kun lapsi viihtyy Liikuntakerhossa. Vanhempien asettamia tavoitteita olivat muun muassa lapsen liikunnan lisääntyminen monipuolinen toiminta. Lasten kommentteista kävi ilmi, että he viihtyivät kerhossa ja 45% lapsista vastasi toiminnan olevan kivaa. Useat lapset olisivat myös kiinnostuneita tulemaan jatkossa Liikuntakerhoon. Toivotaan Liikuntakerhon alkavan heti koulupäivän jälkeen. Vanhemmat toivoivat toiminnan jatkuvan monipuolisena, lapsilähtöisenä sekä vuorovaikutteisena ohjaajan ja lapsien kesken.

## 12 Tutkimustulokset – Liikuntakerhossa käyvät lapset

### 12.1 Lasten arvio omasta ja ohjaajien toiminnasta

Lapsista (n=250) keskimäärin kaikki (80,8 %) oli samaa mieltä väittämien osaan kuunnella ohjeet, kokeilen mielelläni uusia liikuntalajeja, noudatan ohjeita, ohjaajat kannustavat minua, ohjaajat opettavat minua, kannustan muita kerholaisia, tykkään tulla kerhoon, kerhossa on riittävästi tekemistä, haluaisin liikkua enemmän ulkona, yhteistyö kavereiden kanssa sujuu hyvin sekä ohjaajat ovat mukavia (Kuvio 8.). Lapsista osa (29,6 %) haluaisi olla enemmän ulkona. Vain yksi lapsi vastasi olevansa eri mieltä väittämästä, tykkään tulla kerhoon. Yllättävän moni lapsista (16,4 %) koki, etteivät ohjaajat kannusta heitä. Lapsista osa (10 %) oli eri mieltä väittämästä ohjaajat opettavat minua. Lapsista osa (11,2 %) oli eri mieltä väittämästä, kannustan muita kerholaisia sekä osa (7,4 %) oli samaa mieltä väittämästä, kannustan muita kerholaisia.



Kuvio 8. Lasten arvio omasta ja ohjaajien toiminnasta (n = 250)



## 12.2 Lasten tyytyväisyys Liikuntakerhotoimintaan

Liikuntakerhossa lapset (n=250) ovat oppineen monipuolisesti liikkumaan sekä erilaisia leikkejä ja pelejä kuten lentopalloa, Toffeeta, Kiinan Keisarileikki, Gorillahippa, Kaupunkisota, Kaikki palaa kaikki polttaa, Kimple, nassikkapaini, Kasikoppi, Poliisi ja Rosvo yms. Useassa vastauksessa oli myös, että lapset ovat oppineet erilaisia sääntöjä sekä toimimaan ryhmässä. Lähes kaikki lapset olivat oppineet jotakin, mutta 20 lasta vastasi, ettei ole oppinut mitään ja kuusi lasta ei tiennyt ovatko oppineet jotakin.

Parasta Liikuntakerhoissa ovat selkeästi olleet erilaiset leikit ja niistä suosituin gorillahippa, kaupunkisota ja kaikki palaa kaikki polttaa. Pääasiassa lapset ovat pitäneet Liikuntakerhosta. Muutamia vastauksia oli, etteivät lapset olleet pitäneet esimerkiksi hipasta, koripallosta ja jalkapallosta. Viisi lasta vastasi, ettei pidä kiusaamisesta kerhossa. Lapsista myös suurin osa (84,4 %) arvioi osallistuvansa keväällä 2010 Liikuntakerhoon. Syksyllä 2010 mahdollisia osallistujia olisi 181 lasta. Lapsista 11,2 % ei osallistuisi Liikuntakerhoon.

## 13 Pohdinta

Toiminta näyttää olevan kaikkien osapuolten mielestä positiivista. Ohjaajat olivat pääasiassa tyytyväisiä WAU ry:n toimintaan. Vanhempien tavoitteet ja odotukset täyttyivät Liikuntakerhoa kohtaan. Yleisin syy niiden täyttymiseen oli, että kun lapsi viihtyy, niin vanhempikin on tyytyväinen. Osa vanhemmista (14) ei ollut asettanut erityisiä tavoitteita tai odotuksia Liikuntakerholle. Vanhempien kirjaamista lasten kommentista kävi ilmi, että Liikuntakerhossa on kivaa ja ohjaajista pidettiin. Lapset muun muassa kiittivät kerhosta ja toivoivat kerhon jatkuvan keväällä.

Parasta Liikuntakerhossa olivat selkeästi lasten mielestä leikit. Erityisen tärkeää lapsille onkin liikkua leikkien eikä niinkään painottaa voittoa ja kilpailua. Viisi lasta vastasi, ettei pidä Liikuntakerhossa kiusaamisesta. Onneksi luku ei kuitenkaan ole tämän suurempi, mutta kuitenkin on hyvä tiedostaa, että kiusaamista tapahtuu ja siihen on puututtava. Yksi kiusattu vastasi myös, ettei aio osallistua seuraavan vuoden Liikuntakerhoihin ja syynä saattaa hyvinkin olla kiusaaminen Liikuntakerhossa.

Sporttis.net sivujen käytössä ilmeni kuitenkin eniten tyytymättömyyttä ja kehitysideoita. Osa ohjaajista oli sitä mieltä, että sivustot olisivat voineet olla selkeämmät, niitä tulisi yksinkertaistaa ja he myös miettivät, miten saada vanhemmat käyttämään sivustoa enemmän, jotta esimerkiksi poissaoloilmoituksista olisi hyötyä. Vanhemmista melkein puolet (43,3 %) antoi kehitysideoita Sporttis.net palvelusta. Sivut olivat esimerkiksi liian täyteen laitettu asiaa, vaati rekisteröitymistä ennen kuin pääsi kerhon sivuille sekä myös tunnusten kanssa oli ollut ongelmia. Useat vanhemmat kuitenkin vastasi, ettei käytä sivustoa ollenkaan. Tämä saattaa johtua siitä, ettei vanhemmilla ollut riittävästi tietoa olemassa olevasta sivustosta tai heillä ei ollut mahdollisuutta sen käyttöön. Kukaan Sporttis.net palvelua käyttävästä vanhemmasta ei ollut tyytymätön palvelun toimintaan. Pääasiassa sivustoilta käytiin katsomassa tai lisäämässä poissaolomerkintöjä.

Liikuntakerhotunnit olivat pääasiassa ohjaajien suunnitteleimia. Ohjaajista puolet ei ollut käyttänyt valmiita materiaaleja tuntien suunnitteluun, koska heille ei ollut jaettu materiaaleja tai kerrottu mistä niitä saa. Loput ohjaajista käytti valmiita materiaaleja, koska niistä sai hyviä ideoita omiin tunteihin soveltamalla omalle kohderyhmälleen sopiviksi. Liikuntakerhotunnit olivat monipuolisia ja sisälsivät useita eri toteutustapoja. Hienoa oli myös huomata, että

tuntien suunnittelussa oltiin lapsilähtöisiä ja otettiin lasten omat ideat huomioon. Nuori-Suomi korostaa myös liikuntatoiminnassa lapsilähtöistä suunnittelua. Ongelmanratkaisua oli käytetty harvoin ja kaksi ohjaaja ei ollut käyttänyt lainkaan. Tämä saattaa johtua siitä, ettei ohjaajilla ole tarpeeksi tietoa, miten ongelmanratkaisutapaa voisi hyödyntää liikunnanohjauksessa.

Ohjaajien ja vanhempien mielipiteet yleisesti lasten liikuntatoiminnasta olivat yhtenevät. Molemmat osapuolet olivat täysin eri mieltä väittämästä, ohjaajan tulee keskittyä enemmän lahjakkaiden lasten ohjaamiseen harjoituksissa. Tämä kuvaa sitä, että osapuolet haluavat kerhon olevan tasapuolista kaikille lapsille. Vanhemmat ja ohjaajat ovat samaa mieltä väittämästä, ohjaaja on ensisijaisesti kasvattaja. Tästä voidaan siis huomata, että ohjaajan tehtävänä ei ole ainoastaan opettaa vaan myös olla muun muassa esimerkkinä lapsille sekä kasvattaa lapset liikunnan pariin.

Useat ohjaajat olisivat toivoneet enemmän osallistujia Liikuntakerhoon ja ehdottivatkin kerhon aktiivisempaa markkinointia ja tiedotusta kouluissa. Tämän avulla voitaisiin saada enemmän osallistujia sekä ensimmäisen vuoden alakoululaiset mukaan toimintaan. Joissakin kouluissa taas ryhmäkoot olivat suuria yhdelle ohjaajalle. Kungsgårdenin koulun ohjaaja esitti kehitysideaksi, että Liikuntakerhon aikaa tulisi pidentää, myös lapset olivat sitä mieltä, että kerho kestää liian vähän aikaa.

Vanhemmista 61,9 % ei ole kilpaurheilutaustaa. Suuri osa (73,6 %) vanhemmista kuitenkin liikkuu aktiivisesti, vähintään 2-3 kertaa viikossa. Voidaan siis päätellä, että liikunnallisten vanhempien lapset käyvät Liikuntakerhossa. Tavoittaako kerho vähäaktiivisia lapsia eli niitä, jotka liikkuvat vapaa-ajallaan terveyden kannalta liian vähän? Kysymys vanhempien kilpaurheilutaustasta sekä liikuntamääristä viikossa oli laadittu niin, että isä ja äiti voivat vastata kysymyksiin tai toinen vanhemmista voi vastata toisen puolesta. Isien vastauksia on yhdeksän vähemmän, koska osa perhemuodoista oli yksihuoltajia, uusioperheitä ja yhteishuoltajuuksia, jolloin kaikissa kyselylomakkeissa ei ole isien liikuntatottumuksia käsitelty.

Liikuntakerhotoiminta on lisännyt liikunta viimeisen vuoden aikana yli puolella (66,4 %) perheistä sekä lapsista suurella osalla (68,7 %). Voidaan siis todeta, että Liikuntakerholla on ollut vaikutusta liikunnan määrään osassa perheistä. Avointen kysymysten mukaan liikunta ei juuri ole lisääntynyt Liikuntakerhon myötä. Yleisin syy tähän oli, että perhe liikkuu jo ennestään paljon ja Liikuntakerhon tunnit ovat vain hyvänä lisävaihtoehtona liikuntaharrastuksille. Vastauksista kävi myös ilmi, että liikunta on lisääntynyt Liikuntakerhoon

osallistuvan lapsen osalta, mutta ei koko perheessä. Tämän kysymyksen olisi voinut myös strukturoida eli asettaa valmiit vaihtoehdot ja erotella lasten ja perheen liikunnan muutokset.

Suurin osa (83,8 %) vanhemmista vastasi myöntävästi, kysymykseen liikkuko lapsesi terveyden kannalta riittävästi. 77,6 % vanhemmista oli vastannut, että heidän lapsensa liikkuu vähintään 1-2 tunti päivässä, joka on myös lasten liikuntasuosittelun mukaan riittävä määrä. Vanhempien vastauksessa perheiden liikuntaan terveyden kannalta riittävästi oli hajontaa, sillä 52,7 % oli sitä mieltä, että perhe liikkuu terveyden kannalta riittävästi ja loput sitä mieltä, ettei perhe liiku terveyden kannalta riittävästi. Ihmiset saattavat määritellä liikunnan eri tavalla, sillä jollekin kauppaan kävely on liikuntaa ja toiselle vasta tunnin juoksulenkki on liikuntaa.

Pääsääntöisesti Liikuntakerhossa mukana olevat lapset käyvät kerhossa kerran tai kaksi kertaa viikossa. 90 % vanhemmista sanoi lapsensa harrastavan muuta liikuntaa Liikuntakerhon lisäksi vain kaksi kertaa viikossa. Tässä vastauksessa on mukana niin pihaleikit kuin ohjattu harrastustoiminta. Voidaan siis huomata, että Liikuntakerhossa käyvät lapset ovat pääsääntöisesti liikunnallisesti aktiivisia.

Keskimäärin kaikki (202) lasta oli samaa mieltä väittämistä osaan kuunnella ohjeet, kokeilen mielelläni uusia liikuntalajeja, noudatan ohjeita, ohjaajat kannustavat minua, ohjaajat opettavat minua, kannustan muita kerholaisia, tykkään tulla kerhoon, kerhossa on riittävästi tekemistä, haluaisin liikkua enemmän ulkona, yhteistyö kavereiden kanssa sujuu hyvin sekä ohjaajat ovat mukavia. Haluaisin liikkua enemmän ulkona oli ainoa väittämä, josta lapsista yli puolet (55,6 %) oli eri mieltä. Ulkona liikkumisen halu voi olla vähäistä jos koulun lähiliikuntapaikat eivät ole kunnossa. Yllättävän moni (16,4 %) lapsista oli eri mieltä väittämästä ohjaajat kannustavat minua. Huomiota siis tulisi ohjauksissa kiinnittää lasten kannustamiseen ja löytää motivoiva ilmapiiri tunneille. Lapsista vain yksi ei tykännyt tulla kerhoon. Tässä tapauksessa kerhossa käynti voi olla jonkun muun, esimerkiksi vanhemman miellyttämistä.

Tutkimustuloksia verrattiin Päivi Fabritiuksen vuonna 2003 tekemään Liikuntaleikkikoulutoiminta Lahden alueella. -Lahti Ringette, Lahden Ahkera ja Lahden NMKY opinnäytetyöhön. Tärkein vaikuttava asia tuoda lapsi Liikuntakerhoon oli lapsen oma into. Toiseksi tärkein oli lapsen liikunnallinen kehittyminen ja kolmanneksi tärkein oli saada lapsi turvalliseen ja ohjattuun toimintaan iltapäiväksi. Seuraavaksi tärkeimmät olivat toiminnan leikkimielisyys, hyvät ohjaajat, lapsen kognitiivinen kehittyminen, lapsen vuorovaikutustaitojen kehittyminen, osallistuminen ilmaista ja toiminnan hyvä maine. Fabritiuksen (2003)

tutkimuksessa korostuivat samat asiat sekä kolmen parhaimman joukkoon kuului myös vuorovaikutustaitojen kehittyminen. Huomata voi, että tärkeintä on lapsilähtöisyys ja vähiten tärkeää osallistuminen on ilmaista ja toiminnalla on hyvä maine.

Tutkimuksissa on tärkeää huomata, että yllättävän moni lapsi koki, etteivät ohjaajat kannusta ja opeta lasta. Tähän tulisi kiinnittää huomiota kerhoissa sekä lasten kannustamiseen. Tärkeää on myös huomata, että pääasiassa niin ohjaajat, vanhemmat kuin lapsetkin ovat tyytyväisiä Liikuntakerhoon. Huomiota tulee myös kiinnittää vanhempien ja ohjaajien kehitysideoihin sekä välineiden kuntoon, jotta toimintaa voidaan kehittää.

Tämän tutkimuksen perusteella tulisi tiedottamista niin WAU ry:n ja ohjaajien kuin ohjaajien ja vanhempien välillä parantaa. Yhteistyötä on parannetta Liikuntakerhon ja koulujen välillä, jolloin Liikuntakerhon tunnit saataisiin paremmin alkamaan heti koulupäivän jälkeen sekä lisättyä osallistujien määrää Liikuntakerhossa. Sporttis.net palveluita tulisi kehittää niin, että sivut olisivat selkeämmät ja tietoa tunteista tulisi päästä lukemaan ilman rekisteröitymistä. Tärkeää Liikuntakerhon tunneilla on lapsilähtöisyys. Tunneilla tulisi painottaa kannustamista, palautteenantoa ja lasten huomiointia. Liikuntakerhon haasteena ovat vähä aktiiviset lapset ja 1.-2. luokkalaiset tulisi myös saada toimintaan mukaan, sillä juuri he tarvitsevat iltapäivä toimintaa ennen kuin vanhemmat pääsevät töistä.

Liikuntakerhoon osallistuvien lasten vanhempia ei tavoitettu kovin hyvin, sillä vain 131 vanhempaa vastasi kyselyyn. Luulen myös, että paljon liikuntaa harrastavat vanhemmat ovat vastanneet kyselyyn aktiivisemmin. Kyselyssä oli kysymys, kuinka paljon vanhempi harrastaa liikuntaa ja yli puolet vanhemmista harrastivat vähintään kaksi kertaa viikossa liikuntaa.

Tutkimuksessa olisi voinut ottaa vähemmän tutkimusongelmia tai yhdistää muutamia toisiinsa ja vertailla saatujen vastauksien yhteyttä toisiinsa. Esimerkiksi niin, että löydetäänkö yhteyttä vanhempien taustalla olevan heidän mielipiteisiinsä yleisesti lasten liikuntaa kohtaan. Lapsille olisi myös voinut järjestää tutkimuksen alussa testit, joissa kartoitettaisiin heidän fyysistä kuntoaan ja toistaa samat testit Liikuntakerhon lopussa. Nyt voidaan vain päätellä vanhempien vastauksista, että lapset ovat liikunnallisesti aktiivisia, mutta heidän fyysisestä kunnostaan ei tiedetä mitään. Jatkotutkimuksissa voisi tarkemmin kartoittaa pienempiä kokonaisuuksia kuten kartoittaa Sporttis.net palvelujen toimintaa ja kehitysideoita tuntien sisältöön.

## Lähteet

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Prima Oy. Helsinki.

Fabritius, P. 2003. Liikuntaleikkikoulutoiminta Lahdessa. -Lahti Ringette, Lahden Ahkera, Lahden NMKY. Amk-opinnäytetyö. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu. Vierumäki.

FINLEX . 2009. FINLEX - Ajantasainen lainsäädäntö. 2009. Suomen perustuslaki 11.6.1999/731. Luettavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>. Luettu 9.2.2010.

Fogelholm, M., Miettinen, M. & Paronen, O. 2007. Liikunta – Hyvinvointipoliittinen mahdollisuus -raportti: Terveysliikuntaan panostaminen kannattaa. Liikunta & Tiede, 44, 1, 6.

Fogelholm, M. 2006. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta, s. 159-170. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa! Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Hyypä, M. T. 2008. Liikuntaa porukassa! Liikunta & Tiede, 45, 4, 6-7.

Jääskeläinen, A. 2008. Koulupäivään 1-2 tuntia liikuntaa. Mutta miten? Liikunta & Tiede, 45, 2-3, 20.

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

Heinonen, O. J. & Tammelin, T. 2008. Kouluikäisen fyysinen aktiivisuus, kunto ja terveys. Teoksessa Karvinen, J. & Tammelin, T. (toim.). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille, s. 67–70. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Reprotalo Lauttasaari Oy. Helsinki.

- Kauppila, R. A. 2006. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. PS-kustannus. WS Bookwell Oy. Juva.
- Kauppila, R. A. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti. Psykkinen valmennus oppimisen tukena. PS-kustannus. WS Bookwell Oy.
- Karvinen, J., Laakso, L. & Tammelin, T. 2008. Kaksi tuntia liikuntaa kouluikäisten arkeen: Istuva elämänmeno vaatii vastapainon. *Liikunta & Tiede*, 45, 2-3, 5.
- Karvonen, T., Nupponen, H. & Rahkola, A. 2008. En ole liikunnallinen tyyppi – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede*, 45, 6, 9-12.
- Kokko, S. & Vuori, M. 2007. Terveysliikunta – katse yksilöstä toimintaympäristöön. *Liikunta & Tiede*, 44, 1, 12-15.
- Kouluikäisten suositus. 2008. Teoksessa Karvinen, J. & Tammelin, T. (toim.). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille, s. 6-7. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Reprotalo Lauttasaari Oy. Helsinki.
- Kuusinen, J., Lehtinen, E. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. 2. painos. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.
- Laakso, L. & Numminen, P. 2001. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Kopijyvä Oy. Jyväskylä.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. Helsinki.
- Laakso, L. & Tammelin, T. 2008. Esipuhe. Teoksessa Karvinen, J. & Tammelin, T. (toim.). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille, 10–11. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Reprotalo Lauttasaari Oy. Helsinki.
- Lehmuskallio, M. 2008. Kulttuuriset merkitykset lasten ja nuorten liikuntakulutuksen taustalla. *Liikunta & Tiede*, 45, 4, 20.

Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittämisessä? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia?, s. 81-86. PainoPorras Oy. Jyväskylä.

Liukkonen, J. 2008. Motivaatioilmaston tarkkailu kannattaa. Liikunta & Tiede, 45, 1, 17–18.

Loueniva, J., Nupponen, H. & Vehviläinen, J. 2008. Koululiikunta vireyttää. Liikunta & Tiede, 45, 4, 39.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. VK-Kustannus Oy. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

NASPE. 2005. Physical education for lifelong fitness. The physical best teacher's guide. 2. painos. United Graphics. United States of America.

Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia?, s. 49-52. PainoPorras Oy. Jyväskylä.

Nuori Suomi. 2008. Luettavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu PDF/](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu%20PDF/). Luettu 12.2.2010.

Nupponen, R. 2006. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). Terveystieteet, s 48-59. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Ojanen, M. 2001a. Liikunta hyvän elämän tukena. Teoksessa Halme, J., Nyman, M., Ojanen M. & Svennevig, M. (toim.). Liiku oikein – voi hyvin, s. 105-120. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Ojanen, M. 2001b. Ihmisarvoiseen elämään. Johtopäätökset ja suositukset. Teoksessa Halme, J., Nyman, M., Ojanen M. & Svennevig, M. (toim.). Liiku oikein – voi hyvin, s. 203-204. Tammer-Paino Oy. Tampere.



- Patrikainen, R. 1999. Opettajuuden laatu. Ihmiskäsitys, tiedonkäsitys ja oppimiskäsitys opettajan pedagogisessa ajattelussa ja toiminnassa. PS-Kustannus. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Pehkonen, M. 2008. Taito kehittyy kykyjä vastaavissa oppimistehtävissä. *Liikunta & Tiede*, 45, 1, 20-23.
- Penttilä, A. 2004. Miten opimme. Aivot, mieli, kokemus ja koulu. WS Bookwell Oy. Juva.
- Penttinen, S. 2008. Hyvä, paha, tärkeä koululiikunta. *Liikunta & Tiede*, 45, 4, 40-43.
- Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Tammer-Paino Oy. Tampere.
- Rantala, T. 2006. Oppimisen iloa etsimässä. PS-Kustannus. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Rintala, P. 2005. Johdanto. Teoksessa Ahonen, T., Cantell, M., Nissinen, A. & Rintala, P. (toim.). Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin, s. 5-6. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.
- Rovio, S. 2008. Keski-ikäisen vapaa-ajan liikunta auttaa ehkäisemään dementiaa vanhuusiässä. *Liikunta & Tiede*, 45, 4, 50-51.
- Sääkslahti, A. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Yliopistopaino Oy. Helsinki.
- Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikäisessä? Teoksessa Miettinen, M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia?, s. 55-73. Paino Porras Oy. Jyväskylä.
- Telama, R. & Polvi, S. 2005. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 628–644. Karisto Oy:n kirjapaino. Hämeenlinna.
- Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 145-170. Karisto Oy:n kirjapaino. Hämeenlinna.

Vuori, I. 2006. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.).  
Terveysliikunta, s. 11-19. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. 2. painos. LK-kirjat. Helsinki.

WAU – sporttis. 2009. Luettavissa: <http://www.wau.sporttis.net/WAUry>. Luettu 11.4.2010.

WAU ry:n tavoitteet. 2009. Luettavissa: <http://www.wau.sporttis.net/Tavoitteet>. Luettu  
11.4.2010.

## **Liitteet**

### **Liite 1. Saatekirje kyselylomakkeen tueksi**

WAU! - Sporttis Liikuntakerhokysely

Hei, olen liikunnanohjaajaopiskelija Vierumäeltä ja teen opinnäytetyöni selvittämällä Sporttisiikuntakerhoihin osallistuneiden lasten, vanhempien ja ohjaajien kokemuksia toiminnasta. Pyytäisin ystävällisesti teitä vastaamaan kyselyyn, jotta Sporttiskerhotoimintaa voidaan kehittää ja parantaa. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10 minuuttia.

Toivon, että teillä jokaisella olisi aikaa istua hetkeksi ja vastata kyselyyn. Vastajien henkilöllisyys ei tule missään vaiheessa esille ja tulokset käsitellään nimettöminä.

Kyselyyn voit vastata seuraavassa linkissä:

<http://www.webropol.com/P.aspx?id=374189&cid=83673915>

Kiitos ajastanne!

Terveisin Donna Suomi

Lisätiedot:

Donna Suomi

[donnasuomi@hotmail.com](mailto:donnasuomi@hotmail.com)

puh. 050 368 3355

WAU ry:n Projektipäällikkö

Rami Luomanpää

[rami.luomanpaa@elisanet.fi](mailto:rami.luomanpaa@elisanet.fi)

puh. 050 514 8778

## Liite 2. Kyselylomake ohjaajille

Kysely WAU! - Sporttis Liikuntakerhotoiminnan ohjaajille, jossa selvitetään ohjaajien taustaa ja mielipidettä lasten liikuntatoimintaan.

### TAUSTATEKIJÄT

#### 1. Valitse sopiva vaihtoehto.

Nainen\_\_\_\_ Mies\_\_\_\_

#### 2. Minkä ikäinen olet?

18-22 vuotta \_\_\_\_\_

23-26 vuotta \_\_\_\_\_

27-30 vuotta \_\_\_\_\_

31-34 vuotta \_\_\_\_\_

yli 35 vuotta \_\_\_\_\_

#### 3. Missä koulussa/kouluissa ohjaat Liikuntakerhoa?

---

#### 4. Ohjaatko jotakin muuta ryhmää Liikuntakerhon lisäksi? Mitä ryhmää?

---

---

---

#### 5. Mitä harrastat? (Mikä laji, missä sarjassa, kuinka kauan jne.)

---

---

---

#### 6. Onko sinulla jokin liikunta-alan koulutus? Jos on, niin mikä?

---

---

---

#### 7. Oletko kiinnostunut liikunta-alan koulutuksesta?

Kyllä\_\_\_\_\_

En\_\_\_\_\_

**Jos vastasit kyllä niin, mikä koulutuksista kiinnostaisi eniten. Merkitse X sopivaan kohtaan. Jos valitsit En niin voit siirtyä suoraan kysymykseen 9.**

**8. Valitse sopiva vaihtoehto.**

Liikunnanopettajan koulutus\_\_\_\_\_

Liikunnanohjaajan amk\_\_\_\_\_

Liikunnanneuvojan perustutkinto\_\_\_\_\_

Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus\_\_\_\_\_

Kerho- ja iltapäiväohjaajien koulutus\_\_\_\_\_

**9. Mitkä ovat ohjaustoimintasi pääperiaatteet? Mitä pidät tärkeänä?**

---

---

---

**10. Käytitkö Nuoren Suomen tai WAU ry:ltä saatuja materiaaleja tuntien ohjauksessa? Miksi?**

---

---

---

**11. Suunnittelitko tunnit itse? Millainen oli tuntien rakenne?**

---

---

---

**12. Millainen oli roolijako tunneilla? Olitko pää- vai avustavaohjaaja? Miten roolijako näkyi tunnilla?**

---

---

---

LIKUNTAKERHOTOIMINTA

**13. Tyytyväisyys Liikuntakerhon tiloihin ja välineisiin?** Valitse mieleinen vaihtoehto 4= erittäin tyytyväinen, 3= tyytyväinen, 2= jonkin verran tyytymätön ja 1= tyytymätön.

a) liikuntasalit	4	3	2	1
b) pukuhuonetilat	4	3	2	1
c) wc-tilat	4	3	2	1
d) jalkapallot	4	3	2	1
e) koripallot	4	3	2	1
f) sulkapallot	4	3	2	1
g) sulkapallomailat	4	3	2	1
h) salibandymailat	4	3	2	1
i) salibandypallot	4	3	2	1

**14. Oliko muissa välineissä puutteita kuin edellä mainituissa? Minkälaisia?**

---



---



---

**15. Kuinka paljon Liikuntakerhon tunneilla käytettiin seuraavia toteutustapoja?** Valitse sopiva vaihtoehto: 4= erittäin paljon, 3= paljon, 2= harvoin ja 1= ei lainkaan.)

a) paritehtävät	4	3	2	1
b) ryhmätehtävät	4	3	2	1
c) lasten omia ideoita	4	3	2	1
d) ongelmanratkaisua	4	3	2	1
e) opettajan suunnittelemat tehtävät	4	3	2	1

**16. Miten tyytyväinen olet WAU ry:n toimintaan?** (4= erittäin tyytyväinen – 1= ei lainkaan tyytyväinen)

a) Tiedottaminen	4	3	2	1
b) Sporttisnettipalvelut	4	3	2	1
c) Yhteistyö WAU ry:n kanssa	4	3	2	1
d) Korvaukset ohjaamisesta	4	3	2	1

**17. Käytitkö Sporttis.net palveluja? Mikä on vaikeaa/helppoa? Onko kehittämisehdotuksia?**

---

---

---

**18. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä liittyen lasten liikuntatoimintaan?** Valitse sopivin vaihtoehto: 4= täysin samaa mieltä, 3= samaa mieltä, 2= eri mieltä ja 1= täysin eri mieltä.

a) Tärkeintä on, että lapsesta kehittyy tasokas urheilija

4	3	2	1
---	---	---	---

b) Ohjaajan tulee olla ankara, jotta hän saavuttaa auktoriteetin

4	3	2	1
---	---	---	---

c) Ulkoiset palkinnot pitävät lapsen mielenkiinnon parhaiten yllä

4	3	2	1
---	---	---	---

d) Ohjaajan tulee keskittyä enemmän lahjakkaiden lasten ohjaamiseen harjoituksissa

4	3	2	1
---	---	---	---

e) Paras valinta lapsen urheiluseuraksi on kilpailullisesti menestynein seura

4	3	2	1
---	---	---	---

f) Lasten ohjaaja on ensisijaisesti kasvattaja

4	3	2	1
---	---	---	---

**19. Onko kerhotoiminta täyttänyt odotuksenne ja asettamanne tavoitteet ryhmän toiminnassa?** Perustele.

---

---

**20. Miten kehittäisit/muuttaisit Liikuntakerhotoimintaa?**

---

---

Kiitos ajastanne ja vastauksista!!

Terveisin Donna Suomi

[donnasuomi@hotmail.com](mailto:donnasuomi@hotmail.com)

### Liite 3. Kyselylomake lasten vanhemmille

Kysely lasten vanhemmille, jossa selvitetään perheen taustoja ja vanhempien mielipidettä WAU! – sporttis Liikuntakerhotoimintaan.

#### TAUSTATEKIJÄT

##### 1. Kuinka usein liikutte?

	äiti	isä
1. En ollenkaan	___	___
2. Kerran viikossa	___	___
3. Liikun 2-3 kertaa vko:ssa	___	___
4. Liikun 4-5 kertaa vko:ssa	___	___
5. Liikun 6 kertaa tai enemmän	___	___

##### 2. Mitä liikuntaa harrastetaan perheen kanssa yhdessä?

---

---

---

##### 3. Vanhempien mahdollinen kilpaurheilutausta?

	äiti	isä
1. Olen joskus kilpaurheillut	___	___
2. Olen tälläkin hetkellä kilpaurheilija	___	___
3. En ole harrastanut kilpaurheilua	___	___

##### 4. Millainen perhe teillä on?

1. Yksinhuoltaja \_\_\_
2. Uusioperhe \_\_\_
3. Äiti, isä ja lapsi/lapset \_\_\_
4. Sijaisperhe \_\_\_
5. Joku muu, mikä \_\_\_\_\_

##### 5. Montako lasta perheessä on? Valitse yksi vaihtoehdoista.

- 1                      2                      3                      4                      5 tai enemmän



6. Minkä ikäisiä lapsia perheessänne on?

---

7. Kuinka paljon lapsesi liikkuu päivittäin? Valitse sopiva vaihtoehto.

Vähemmän kuin 1h päivässä \_\_\_\_\_

1h päivässä \_\_\_\_\_

1-2h päivässä \_\_\_\_\_

Enemmän kuin 2h päivässä \_\_\_\_\_

8. Onko lapsesi/perheesi liikuntatottumuksissa tapahtunut muutoksia viimeisen vuoden aikana? Valitse sopiva vaihtoehto.

	Kyllä	Vähän	Ei yhtään
Lapsi	_____	_____	_____
Perhe	_____	_____	_____

9. Liikkuuko lapsesi/perheesi mielestäsi terveyden kannalta riittävästi? Valitse sopiva vaihtoehto.

	Kyllä	Ei
Lapsi	_____	_____
Perhe	_____	_____

#### LIIKUNTAKERHOTOIMINTA

10. Kuinka moni lapsistasi käy Liikuntakerhossa? Valitse sopiva vaihtoehto.

\_\_\_\_\_1      \_\_\_\_\_2      \_\_\_\_\_3      \_\_\_\_\_4

11. Missä koulussa lapsi/lapset käyvät Liikuntakerhossa?

---

12. Harrastaako lapsenne jotain muuta liikuntaa Liikuntakerhon lisäksi? Mitä muuta ja kuinka usein viikossa?

---

---

---

**13. Mitkä asiat vaikuttavat tuomaan lapsenne Liikuntakerhoon? Valitkaa kolme (3) tärkeintä syytä ja merkitkää 1= tärkein, 2= toiseksi tärkein ja 3= kolmanneksi tärkein.**

- Toiminnan hyvä maine
- Hyvät ohjaajat
- Lapsen vuorovaikutustaitojen kehittyminen
- Lapsen oma into
- Lapsen liikunnallinen kehittyminen
- Lapsen kognitiivinen kehittyminen
- Toiminnan leikkimielisyys
- Osallistuminen ilmaista
- Saan lapseni turvalliseen ja ohjattuun toimintaan iltapäiväksi

**14. Mitä mieltä olette seuraavien osa-alueiden toimivuudesta Liikuntakerhossa? 4= erittäin tyytyväinen, 3= tyytyväinen, 2= jonkin verran tyytymätön ja 1= tyytymätön.**

1. Ohjaus	4	3	2	1
2. Liikuntakerhon ajankohta	4	3	2	1
3. Opetusmenetelmät	4	3	2	1
4. Käytössä olevat tilat	4	3	2	1
5. Käytössä olevat välineet	4	3	2	1
6. Kerhon ja kodin välinen tiedottaminen	4	3	2	1
7. Lasten tasa-arvoinen kohtelu	4	3	2	1
8. Toiminta lasten ikätasolle sopivaa	4	3	2	1

**15. Mikäli valitsit edellisessä kysymyksessä 14. kohdan 2= jonkin verran tyytymätön ja 1= tyytymätön niin perustele valitsemasi vaihtoehto.**

---

---

**16. Mitä mieltä olette seuraavista väittämistä liittyen lasten liikuntatoimintaan? Valitse sopiva vaihtoehto. 4= täysin samaa mieltä, 3= samaa mieltä, 2= eri mieltä ja 1= täysin eri mieltä.**

a. Tärkeintä on, että lapsestani kehittyy tasokas urheilija

4                      3                      2                      1

b. Ohjaajan tulee olla ankara, jotta hän saavuttaa auktoriteetin

4                      3                      2                      1

c. Ulkoiset palkinnot pitävät lapsen mielenkiinnon parhaiten yllä

4                      3                      2                      1

d. Ohjaajan tulee keskittyä enemmän lahjakkaiden lasten ohjaamiseen harjoituksissa

4                      3                      2                      1

e. Paras valinta lapsen urheiluseuraksi on kilpailullisesti menestynein seura

4                      3                      2                      1

f. Lasten ohjaaja on ensisijaisesti kasvattaja

4                      3                      2                      1

**17. Käytitkö Sporttis.net palveluja? Miten usein? Mitä asioita?** (Esimerkiksi uutiset, kalenteri, läsnäolot tai poissaolot)

---

---

---

**18. Onko Liikuntakerhotoiminta lisännyt liikuntaharrastuksia, liikuntaa perheessä tai yhteistä toimintaa? Millaista?**

---

---

---

**19. Milloin lapsesi on tullut mukaan WAU ry:n toimintaan? Onko hän yhä toiminnassa mukana jos ei niin miksi?**

---

---

---

**20. Kuinka usein lapsenne osallistuu Liikuntakerhon toimintaan?** Rastita sopiva vaihtoehto.

Harvemmin kuin kerran kahdessa viikossa\_\_\_\_\_

Kerran kahdessa viikossa\_\_\_\_\_

Kerran viikossa\_\_\_\_\_

Kaksi kertaa viikossa\_\_\_\_\_

**21. Kerro joku lapsen kommentti Liikuntakerhosta.**

---

---

**22. Onko Liikuntakerhotoiminta täyttänyt odotuksenne ja asettamanne tavoitteet?**

Perustele.

---

---

---

**23. Terveisiä liikuntakerholle! Ruusuja ja Risuja! Millaisia toiveita teillä on Liikuntakerhotoiminnan tuntien sisältöön?**

---

---

---

Kiitos ajastanne ja vastauksistanne!!

Terveisin Donna Suomi

Lisätiedot:

Donna Suomi

[donnasuomi@hotmail.com](mailto:donnasuomi@hotmail.com)

puh. 050 368 3355

WAU ry Projektipäällikkö  
Rami Luomanpää  
[rami.luomanpaa@elisanet.fi](mailto:rami.luomanpaa@elisanet.fi)  
puh. 050 514 8778

#### Liite 4. Kyselylomake lapsille (suomenkielinen)

Liikuntakerholaisten arviointi omasta ja kerhon toiminnasta

1. Koulusinimi: \_\_\_\_\_

2. Millä luokka-asteella olet \_\_\_\_\_

3. Lapsi täyttää itse tai vanhemman avustuksella lomakkeen. Merkitse väittämiin rasti (x) sopivan hymiön kohdalle.



(Samaa mieltä)



(Eri mieltä)

a) Osaan kuunnella ohjeet		
b) Kokeilen mielelläni uusia liikuntalajeja		
c) Noudatan ohjeita		
d) Ohjaajat kannustavat minua		
e) Ohjaajat opettavat minua		
f) Kannustan muita kerholaisia		
g) Tykkään tulla kerhoon		
h) Kerhossa on riittävästi tekemistä		
i) Haluaisin liikkua ja leikkiä enemmän ulkona		
j) Yhteistyö kavereiden kanssa sujuu hyvin		
k) Ohjaajat ovat mukavia		

4. Minkälaisia asioita olet oppinut Liikuntakerhossa?

---

---

5. Mikä on ollut parasta Liikuntakerhossa?

---

---

**6. Mistä et ole pitänyt liikuntakerhossa?**

---

---

**7. Olisitko kiinnostunut jatkamaan liikuntakerhossa? Ympyröi sopiva vaihtoehto.**

Keväällä 2010	KYLLÄ	EN
Syksyllä 2010	KYLLÄ	EN

**8. Terveisiä ohjaajille?**

---

---

---

Kiitos vastauksista!

Terveisin Donna Suomi

[donnasuomi@hotmail.com](mailto:donnasuomi@hotmail.com)

## Liite 5 Kyselylomake lapsille (ruotsinkielinen)

Elevernas värdering egen och klubbens värksamhet

1. Vad heter din skola?

---

2. Vilken klass är du?

---

3. Barnet fyllar i själv eller med sina föräldrar blankett. Kryssa (x) för ett alternativ som passar bra för dig.



(samma åsikt)



(annan åsikt)

a) Jag kan lyssna till instruktioner		
b) Jag provar gärna nya motions grenar		
c) Jag kan följa order		
d) Ledarna sporrar mig		
e) Ledarna lär mig		
f) Jag sporrar andra elever		
g) Jag tycker att komma till klubben		
h) Klubben har tillräckligt med aktiviteter		
i) Jag skulle vill röra mig och springa mera ute		
j) Samarbete med kompisarna fungerar bra		
k) Ledarna är trevliga		

4. Vad har du lärt dig i klubben?

---

---

---



**5. Vad har varit bäst i klubben?**

---

---

**6. Vad har du inte gillat i klubben?**

---

---

**7. Skulle du vilja att fortsätta i klubben? Ringa runt passligaste alternativet.**

Våren 2010 JA

NEJ

Hösten 2010 JA

NEJ

**8. Hälsningar till ledarna?**

---

---

---

Tack för att du svarade!  
Hälsningar av Donna Suomi  
[donnasuomi@hotmail.com](mailto:donnasuomi@hotmail.com)

## **Liite 6 Vanhempien odotukset ja tavoitteet**

(Numerosarja vastauksen perässä on vastaajan tunnus, jonka avulla voidaan tarkastella hänen muita vastauksiaan.)

Onko Liikuntakerhotoiminta täyttänyt odotuksenne ja asettamanne tavoitteet? Perustele.

1. Ok (-25192726)
2. Lapsi viihtyy = tärkein kriteeri (-25192642)
3. Kuten edellä kirjoitin, toimintaa kannattaa ehdottomasti jatkaa useistakin eri syistä. Ja todella miellyttävät ohjaajat. Hyvä, kun on setä ja täti ohjaaja. Ihmettelen todellakin, että toiminta ei ole saanut suurempaa suosiota. (-25192883)
4. Kyllä. Lapsi tykkää. (-25193362)
5. Lapsen liikkuminen on lisääntynyt ja samalla toimii iltapäivähoitona. (-25193373)
6. On se! Siellä ollaan pelejä ja leikkejä jotka sopivat hyvin ikäryhmiin. (-25193433)
7. meillä ei ollut mitään odotuksia, koska liikuntakerho oli meille uusi asia, kun lapseni aloitti. Mutta hän on ollut tosi tyytyväinen kerhoon, joten me vanhemmatkin olemme tyytyväisiä. (-25193328)
8. on. En osaa perustella muuten kuin että lapsi viihtyy kerhossa (-25193927)
9. pääasia että tytär viihtyy ja menee liikkumaan mielellään ja samalla tapaa kavereitaan (-25194526)
10. Meillä ei ollut kerhon osalta erityisiä odotuksia. (-25194763)
11. Lapsi tyytyväinen niin vanhempi on tyytyväinen (-25194777)
12. On. Lapseni viihtyy pääsääntöisesti kerhossa ja toiminta vaikuttaa monipuoliselta ja suunnitellulta. (-25195339)
13. vaikea sanoa kun ei itse tiedä millä tavalla siellä toimitaan ja ohjataan ja kannustetaan (toivottavasti) lapsia. Lapsi itse vaikuttaa tyytyväiseltä ja kertoo että ohjaajat ovat kivoja. tavoite oli että lapsi liikkuisi enemmän koulun jälkeen joten se odotus on täyttynyt. (-25195754)
14. lapsi tykkää, se riittää (-25196620)
15. on, menee mielellään ja tulee onnellisena takaisin. (-25196939)
16. on, pääasia että lapsi viihtyy ja hänellä on hauskaa urheilun parissa. en ole niin kriittinen mitä siellä tehdään /ei tehdä. (-25196565)
17. Kyllä (-25197202)
18. Kyllä on (-25197366)
19. Kyllä on, näyttää että toiminta on mukavaa, koska lapsi viihtyy siellä ja tulee iloisena kotiin. (-25197299)
20. eiköhän (-25197894)
21. juu. Tärkeintä mielestäni että lapset liikkuu ja on mukavaa touhua koulupäivän jälkeen. (-25197848)
22. Hyvä tukimuoto lasten iltapäivätoimintaan. Hienoa, että järjestetään aktiivista tekemistä lapsille. (-25198240)
23. on, yhdessä tekemistä koulun jälkeen (-25199416)
24. Kyllä. Kerhopäivää odotetaan ja siellä on saanut kokeilla monia eri lajeja (-25198928)
25. Kyllä, turvallista, ohjattua toimintaa, ei kilpailuhenkistä liikuntaa, liikunnan iloa lapsille! (-25199622)
26. olin ihan tyytyväinen. nyt pettynyt kun poika ei suostu menemään (-25199809)
27. On, lapsella on ikäistänsä seuraa siinä, ja ikätasoista ohjattua liikuntaa, joka on mielekästä. (-25200226)
28. Tavoite oli että lapsi joutuu liikkumaan edes vähän. Tämä on toteutunut (-25203017)
29. Kyllä! (-25206440)

30. kyllä , lapsi menee sinne mielellään ja on tyytyväinen (-25207365)
31. Toiminnan laadusta tai sen mittaamisesta en osaa sanoa. Mitään ongelmia ei ainakaan ole kotiin asti kuulunut. Poika on tyytyväinen extraliikuntaan. (-25207929)
32. On täyttänyt odotukset. Tavoitteita ei ole. Lapsi menee mielellään kerhoon. (-25208644)
33. On (-25208893)
34. Sporttis on tuonut hyvää toimintaa iltapäiviin lapselle, ei tule koulun jälkeen niin pitkät päivät ennenkuin vanhemmat kotona. Vanhemmat tietävät että lapsi saa liikuntaa tarpeeksi, mikä aina hyvä asia. Sekä ulkoilua koulun jälkeen. Kerhossa tapaa myös kavereita. Ohjaajat tuntuvat luotettavilta ja osaavat asiansa. (-25209354)
35. Nej. Vi trodde barnen skulle få stifta bekantskap med olika sportgrenar och ha många olika lekar och gymnastik. Nu verkar Sporttis i Vindängen ha stagnerat lite. Är det frågan om för lite resurser? Eller kan ledarna inte förverkliga sina målsättningar p.g.a. att gruppen inte är homogen? (-25208919)
36. Kyllä, molemmat lapseni käyvät siellä mielellään ja saavat hyvän mielen. Lapsi saa jotain ohjattua liikuntatoimintaa. (-25211271)
37. On, lapsi menee sinne ilmeisesti melko mielellään kun ei yritä keksiä syitä kerhon väliinjättämiselle (-25215401)
38. Kyllä, tutustuminen eri lajeihin on onnistunut. Kerhoon on menty mielellään. (-25215249)
39. Liikuntakerho on ollut hyvä juttu. Meillä ei ollut tavoitteita. Tytär tykkää pelaamisesta ja on saanut kerhossa pelata ja harjoitella eri lajeja. Hän ei harrasta vapaa ajalla joukkue lajeja eikä yleisurheilua. (-25215523)
40. Kyllä. (-25217200)
41. Ainakaan ei ole tullut kielteistä palautetta, ovat siinä mielellään mukana. (-25217960)
42. On täyttänyt, koska lapsi käy liikassa joka kerta. Saa liikuntaa. (-25221502)
43. Täydellisesti. Lapseni on heikkonäköinen, eikä siitä syystä halua osallistua ohjattuihin liikuntaryhmiin. On vaikea erottaa palloja, ihmisiä ym. isoista ryhmistä. Ryhmä on pieni, kerhoissa kokeillaan monipuolisesti eri lajeja ja tärkeintä; lapsi ei ole kertaakaan sanonut, että ei halua mennä kerhoon. (-25223391)
44. On, koska lapsi tykkää käydä siellä. (-25223882)
45. ON, LAPSI VIIHTYY TOSI HYVIN (-25225584)
46. Se on hyvä juttu ja kiva ,kun jotain saa ilmaiseksi!! (-25225231)
47. Kyllä (-25226755)
48. Hyvä paikka (-25226912)
49. Kyllä (-25230271)
50. On ollut odotusten mukaista (-25233696)
51. Varsinaisia odotuksia tai tavoitteita ei ole ollut. WAU oli mukava yllätys. (-25236115)
52. kyllä, lapsi on käynyt innokkaasti kerhossa (-25236122)
53. kyllä kai kun ei mitään ihme tavoitteita ollut muuta kuin että liikkuvat eenmän (-25238346)
54. kyllä (-25240597)
55. on (-25253583)
56. Tyttäreni halusi itse osallistua toimintaan, ja hän on tyytyväinen. Joten kaikki hyvin (-25255650)
57. On, lapset pääsevät leikkimään liikuntaleikkejä isommalla porukalla kuin omasta pihapiiristä löytyisi ja monipuolisemmin kuin pihaporukassa. (-25256321)
58. lisännyt liikuntaa ja yhdessäoloa kavereiden kanssa (-25256817)
59. On, koska lapsi liikkuu viihtyen. (-25261164)
60. on. Perusteluna se, että lapsi menee aina vapaaehtoisesti sinne, eikä ole ollut mitään negatiivista sanottavaa (-25265357)
61. on täyttänyt odotukset (-25269976)
62. kyllä, lapset saavat liikkua, eikä kilpaleminen ole kaikista tärkei asia. (-25272142)

63. kyllä , liikunta lapsella lisääntynyt (-25280702)
64. meille pääasia oli ja on mukava, liikunnallinen, ohjattu ip-toiminta ja se odotus on täyttynyt (-25302391)
65. kyllä - lapsi saa liikkua kavereittensa kanssa (-25314637)
66. Kyllä. Lapsi saa liikunnallista ja virkistävää tekemistä. (-25327618)
67. On, lapsi on päässyt kokeilemaan eri lajeja ohjatusti. (-25334189)
68. Tavoitteita ei oikeastaan ollut, koska en tiennyt toiminnasta mitään enkä erityisemmin etsinyt mitään toimintaa lapselle. Hän itse halusi mennä ja on ollut tyytyväinen. (-25375427)
69. Olen erittäin tyytyväinen, vaikka en ole käynyt nettisivuilla ja seruannut toimintaa sen kummemmin, mutta jos ei tule lapselta kritiikkiä niin se on hyvä merkki:) (-25461296)
70. Kyllä. Poika on itse innostunut vaikka alussa oli epäileväinen. Ei notku aina tiettyjen kavereiden seurassa vaan on sekalaisessa ryhmässä ja oppii yhteispeliä ja LIKKUU! (-25464511)
71. on ollut mieluinen,mutta sairastumisten myötä käyntikerrat jääneet vähäisiksi ja haluaa lopettaa (-25473267)
72. Kyllä (-25476877)
73. On, mukavaa ja ohjattua tekemistä iltapäiviksi koululaisille. Ei liian rankkaa ja vakavamielistä vaan rentoa toimintaa! (-25488599)
74. On, ei isompia odotuksia. Tärkeintä, että on kivaa. (-25508453)
75. lapsi menee kerhoon mielellään (-25508891)
76. On. Lapsemme viihtyy siellä. (-25509061)
77. Ei, yleensä urheilua rakastava lapsemme ei ole saanut kovin paljon irti toiminnasta eikä viihdy siellä. (-25509176)
78. En tiennyt mitä odottaa. Tosi positiivinen kokemus. Toivoisin, että voisimme jatkossa laajentaa tarjontaa vaikka muille luokka-asteille. Vanhempainyhdistyksessä on ollut puhetta, että voisimme mahdollisesti olla tukemassa vastaavaa toimintaa. Kannattaa ainakin olla yhteydessä, kuten tähänkin asti ;) (-25508648)
79. Kyllä, lapsi viihtyy. Kerhossa hänellä on ohjattua toimintaa iltapäivisin kahtena päivänä viikossa. (-25510130)
80. Minulla ei ollut odotuksia, mutta lapset tuntuvat viihtyvän ja se on pääasia (-25510026)
81. Odotukset ovat täyttyneet, lapsi pääsee kokeilemaan eri lajeja (-25510561)
82. Tavoite oli liikunnallinen iltapäivätoiminta kerran viikossa. Viihtyy 2 kertaa viikossa, joten ilmeisesti ihan mukavaa. Kavereiden/perheen kanssa liikuntaharrastus ei ole lisääntynyt. Kerhokaverin kanssa on riittä yhteisesti kaverista, mikä ei ole vähentynyt. (-25508275)
83. Ei ole, odotin että siellä käytäisiin eri liikuntalajeja läpi. Pallopelejä, yleisurheilua, voimistelua, tanssia jne... (-25512830)
84. Kyllä, lapsi saa liikkua valvotusti ja kokeilla eri lajeja (-25513582)
85. On täyttänyt. Kiva kun on ilmaista järjestettyä liikuntaa koululiikunnan lisäksi. Lapsi on liikuttuaan illalla terveesti väsynyt, nukahtaa helposti ja on päivällä virkeä. (-25514733)
86. Lapsi tykkää (-25515202)
87. Kyllä. En odottanut mitään etukäteen, mutta yllätyin lapsen innosta käydä edelleen kerhossa. (-25518712)
88. On, paitsi katso kohta 15. (-25519651)
89. ei ollut mitään odotuksia eikä tavoitteita. Lapsi halusi itse mennä kerhoon, koska monet kaveritkin oli siellä. (-25520208)
90. Kyllä. Lapsella on ollut toimintaa iltapäivällä ja hän on ollut tyytyväinen. (-25520771)
91. kyllä, tarjonta on monipuolista (-25521596)
92. En osannut odottaa mitään, vaikuttaa hyvältä. (-25526545)
93. On. Erilaiset pelit ovat tulleet tutuiksi ja kokeiltua. Näistä kokeiluista on hyvä mieltä mahdollista tulevaa harrastusta. (-25527510)

- 94.** kyllä (-25529577)
- 95.** Poikani saa liikuntakokemuksia ja elämyksiä. Hänellä on liikunnallisia puutteita , joten hän ei pärjää tavoitteellisissa urheiluharrastuksissa ja siksi tämän tyyppinen kerho on välttämätön. (-25530161)
- 96.** Ylittänyt odotukset toiminnan monipuolisuudella. Lapsi saa uusia kokemuksia ja nauttii monipuolisesta liikunnasta (-25534138)
- 97.** Pienen painostuksen jälkeen lapsi pitää toiminnasta paljonkin.. (-25535616)
- 98.** On (-25535847)
- 99.** INNOSTUS LIIKKUMISEEN TÄRKEÄÄ, MIELEKÄSTÄ YSTÄVIEN KANSSA JA PÄIVÄSAIKAAN. ILTA PYHITETTY AINAKIN PIMEÄLLÄ KOTONA RAUHOITTUMISEEN (-25536271)
- 100.** Kyllä. Koska hän on oppinut siellä uusia pelejä ja leikkejä. (-25537160)
- 101.** kyllä,saa touhuta, iltapäivällä vapaa-aika kuluu kivasti (-25537703)
- 102.** Kyllä, lapsi käy kerhossa mielellään, kehuu ohjaajia, saa kivoja kokemuksia ja voi tutustua eri lajeihin. Ilmeisesti kilpailullisuutta ei korosteta eikä toiminnan ilmaisukskaan ole haitaksi! (-25540323)
- 103.** kyllä (-25541222)
- 104.** Kyllä. Kerho on lähellä, ja lapsi pääsee sinne ilman kuljetusta. Monet kaverit osallistuvat myös kerhoon, joten siellä on paljon tuttuja. Tavoitteena on saada liikuntaa ilman suorituspainetta ja erikoisvarusteita. (-25542297)
- 105.** ehdottomasti (-25546045)
- 106.** Olen tyytyväinen toimintaan. (-25565312)
- 107.** On ylittänyt odotukset. Lapsemme oli aikaisemmin passiivinen ja koki epäonnistumisia esim. koulun liikuntatunneilla. Kerhossa on kokenut olevansa yksi porukasta eikä ole erottunut joukosta joka on lisännyt selvästi itsevarmuutta ja innostusta liikuntaa kohtaan. Lisäksi ohjaajat ovat innostavia ja mukavia nuoria jotka saavat porukan mukaan eikä tarvitse kokoaikaa verrata itseään luokan priimuksiin. (-25578230)
- 108.** Kyllä. Liikuntakerho antaa pojallamme turvallisen iltapäivätoiminnan sekä paljon uusia liikunnallisia kokemuksia. Erittäin positiivinen asia meille. (-25626318)
- 109.** Kyllä. Omaan tuttuun kouluun on helppo mennä harrastamaan itsenäisesti - ei tarvitse vanhempien kuljetusapua. Tutut kaverit ja vetäjät madaltavat kynnystä osallistua toimintaan. (-25683202)
- 110.** on.Monipuolista liikuntaa ja kivaa yhdessä liikkumista (-25693759)
- 111.** Kyllä lapset on kehittänyt paljon (-25901126)