



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

# MONIPUOLISEN LIIKUNNAN EDISTÄMINEN OPPILAITOKSESSA

## *Ohjeistuksia liikunnanopettajille*

### Sisällysluettelo

#### Johdanto

1. Taustaa
2. Yhteistyö muiden opettajien kanssa
3. Yhteistyö vanhempien kanssa
4. Tiedon ja kokemusten vaihto liikunnanopettajien ja muiden aineiden opettajien kesken
5. Tietotekniikan hyödyntäminen liikunnanopetuksessa
6. Liikuntakerhojen merkitys vähemmän suosittujen liikuntalajien lajien edistäjänä
7. Liikuntatapahtumien merkitys alueellisena toimintana
8. Osallistava liikunnanopetus
9. Opettajan ammatillinen kehittyminen
10. Liikunta tarkasteltuna terveydellisten näkökohtien kannalta



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## Johdanto

- **Taustaa:** Tässä osiossa on kuvattu niitä liikuntalajeja, joita harrastetaan kouluissa. Siinä myös annetaan esimerkkejä liikunta-aktiiviteeteistä sekä vinkkejä liikuntatoiminnan toteutuksesta kuten myös liikuntatilojen tehokkaasta käytöstä.
- **Yhteistyö muiden opettajien kanssa:** Osio käsittelee oppiaineiden integrointia ja rohkaisee yhteisopettajuuteen erilaisten vinkkien avulla.
- **Yhteistyö vanhempien kanssa:** Osiossa painotetaan vuorovaikutuksen merkitystä vanhempien ja opettajien välillä. Osiossa myös annetaan vinkkejä siitä, kuinka vanhemmat saadaan mukaan liikunnanopetuksen toimintaan.
- **Tiedon ja kokemusten vaihto liikunnanopettajien ja muiden aineiden opettajien kesken:** Ehdotuksia siitä, kuinka liikunnanopetukset voivat toimia yhteistyössä ja jakaa ideoita muiden opettajien kanssa opetukseen liittyen.
- **Tietotekniikan hyödyntäminen liikunnanopetuksessa:** Vinkkejä siitä, kuinka tietotekniikkaa voidaan integroida liikunnanopetukseen.
- **Liikuntakerhojen merkitys vähemmän suosittujen liikuntalajien lajien edistäjänä:** Tietoa opettajille ja vanhemmille opiskelijoiden osallistumisesta liikuntakerhoihin; hyödyt ja haitat sekä ideoita kerhojen vetäjille.
- **Liikuntatapahtumien merkitys alueellisena toimintana:** Vinkkejä liikuntatapahtumien ja urheilukilpailujen järjestämiseen osana opetustoimintaa ja yhteishengen kasvattamisen tukena.
- **Osallistava liikunnanopetus:** Tietoa liikunnanopettajille osallistavasta liikunnanopetuksesta lukuisine lisämateriaalilinkeineen.
- **Opettajan ammatillinen kehittyminen – osio** täydentää ohjeistusta opettajan työlle tärkeällä näkökohdalla: jatkuva ammatillinen kehittyminen, joka mahdollistaa uuden tiedon hankkimisen ja uusien opetus menetelmien oppimisen
- **Liikunta tarkasteltuna terveydellisten näkökohtien kannalta – osio** korostaa liikunnanopetuksen mahdollisuuksia sairauksien ehkäisemisessä sekä esittelee erityisryhmille suunnattujen aktiviteettien toteutusmahdollisuuksia.



## Taustaa

Ensimmäisessä osiossa esitellään liikuntamuotoja, joita yleisesti harjoitetaan liikuntatunneilla sekä myös koulupäivän ulkopuolella. Osion päätavoite on kiinnittää opettajien huomio liikuntalajien ja pelien laajaan valikoimaan Euroopassa. Siinä esitellään opettajien, vanhempien ja opiskelijoiden kanssa käytyjen keskustelujen ja haastattelujen tuloksia. Mukana ovat olleet useat oppilaitokset, ml. erityisoppilaitokset. Samalla selvitetään opiskelijoiden mieltymyksiä eri liikuntalajien suhteen sekä suhteessa siihen, mitä oppilaitokset tarjoavat liikunnanopetuksessaan. Myös verkossa olevia tutkimustuloksia esitellään tässä osiossa.

## Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on saada opettajat tietoisiksi liikuntalajien ja pelien laajasta valikoimasta Euroopassa.

## Linkkejä, lisämateriaalia

- [Recall: Games of the Past – Sports for Today Project EAC/S03/2013/057](#)  
Hankkeessa esitellään 40 perinteistä liikuntalajia ja peliä eri puolilta Euroopasta. Ne on koottu verkkopohjaiseen TSG-tietokantaan. Tutkimustyötä laajennetaan muihin maanosiin.
- [European Medieval Sports and Street Games Network \(Ga.M.E.S.Net\)" Project EAC/S03/2013/046](#)  
Verkosto, jossa on mukana kahdeksan maata. Tavoitteena on esitellä perinteisten urheilulajien ja pelien kautta eurooppalaista kulttuurien monimuotoisuutta.
- [The Ga.M.E.S.Net project](#)  
Hankkeessa vertaillaan hyviä käytäntöjä perinteisten liikuntamuotojen ja urheilulajien harrastamisen lisäämiseksi. Siinä keskitytään erityisesti historiallisiin ja kulttuurisiin yhteneväisyyksiin.
- [Daily physical activity](#)  
Sivusto tarjoaa esimerkkejä kuinka järjestää liikuntatapahtumia koulussa ja sen ulkopuolella sekä kuinka linkittää liikuntatapahtumia esimerkiksi muihin alueellisiin tai valtakunnallisiin tapahtumiin.
- [Daily Physical Activity in Schools – Grades 7 to 8](#)  
Oppaassa on esimerkkejä liikuntamuodoista sekä vinkkejä, kuinka toteuttaa liikuntatapahtumia ja kuinka parhaiten hyödyntää liikuntatiloja.
- [The children's sport participation and physical activity study](#)  
Tutkimus, jossa hyödynnettiin mm. objektiivisia fyysisen aktiivisuuden mittauksia sekä haastatteluja 10-18-vuotiaiden parissa liikunnanopetuksen osallistumisen ja liikuntaharrastusten selvittämiseksi sekä koulupäivinä että niiden ulkopuolella.
- [Evidence on physical education and sport in schools](#)  
Raportti liikunnanopetuksen merkityksestä opetuksen osana Englannissa.
- [Physical Education and Sport at School in Europe](#)  
Liikunnanopetuksen opetussuunnitelman ja siihen liittyvien dokumenttien tarkastelua eurooppalaisissa kouluissa.
- [Evidence on physical education and sport in schools](#)  
Raportissa on selvitetty liikunnan opetusta eri maissa peruskoulussa ja toisen asteen opinnoissa (niitä liikuntamuotoja, joihin opiskelijat osallistuvat kouluissa).
- [TeAch-nology.com](#)  
TeAch-nology –alusta tarjoaa opettajille vapaan pääsyn helppokäyttöiseen materiaaliin, joka tukee opetuksen kehittämistä. Alustalla on 46000 tuntisuunnitelmaa, 10200 tulostettavaa versiota, vinkkejä opetukseen, opetusmateriaalia sekä paljon muuta opetustyötä tukevaa materiaalia.

## Yhteistyö muiden opettajien kanssa

Tässä osiossa keskitytään liikunnan merkitykseen elämässämme. Liikkuminen on elintärkeää nuoren kokonaisvaltaiselle kehitykselle, fyysinen, älyllinen, sosiaalinen ja tunne-elämän kehittyminen mukaan lukien. Liikunnan tuomat hyödyt ulottuvat myös koulupäivän ulkopuolelle. Liikunnalla on suuri merkitys oppimisen ja tiedon edistäjänä. Tässä osiossa kerrotaan kuinka liikuntaa voi integroida eri oppiaineisiin, kuten kieliin, matematiikkaan, maantieteeseen, tietotekniikkaan, musiikkiin, kirjallisuuteen ja historiaan. Lisäksi esitellään yhteisopettajuuden menetelmiä opetusmenetelmien parantamiseksi. Esimerkiksi liikunnanopettajat voivat toimia yhdessä maantiedon opettajien kanssa suunnistustehtävien toteutuksessa, biologian opettajien kanssa luontoon suuntautuvien retkien osalta, kirjallisuuden ja historian opettajien kanssa näihin teemoihin liittyvissä oppimistehtävissä sekä monien muiden aineiden opettajien kanssa esim. suunniteltaessa ja markkinoitaessa liikuntatapahtumia, raportoitaessa tuloksia tai vaikkapa verkostoiduttaessa. Tavoitteena on löytää keinoja hyödyntää eri osapuolten tietoa, taitoja ja ideoita.

## Oppimistavoite

Tämän osion oppimistavoitteena on kiinnittää liikunnanopettajien huomio siihen, millainen rooli liikunnanopetuksella on elämässämme sekä antaa heille ajatuksia siitä, kuinka integroida liikuntaa muihin oppiaineisiin ja kuinka edistää yhteisopettajuutta osana omaa opetustyötä.

## Linkejä, lisämateriaalia

### ● [Daily physical activity: a handbook for grades 1–9 schools](#)

Ohjeistuksia siitä, kuinka yhdistää liikuntaa eri vuodenaikoihin liittyviin teemoihin, paikallisiin tapahtumiin jne.; esimerkkejä eri oppiaineiden välisistä opetusilanteista.

### ● [PAPE toolkit](#)

Työkalupakki, joka tukee oppiaineiden välistä yhteistyötä opetustuntien suunnittelussa; tavoitteena on, että opiskelijat havaitsevat yhteyksiä eri aineiden välillä ja opettajat saavat vinkkejä yhteistyöhön keskenään.

Brain Breaks: [www.emc.cmich.edu/BrainBreaks](http://www.emc.cmich.edu/BrainBreaks); Energizers: [www.ncpe4me.com/energizers.html](http://www.ncpe4me.com/energizers.html);  
Take Ten: [www.take10.net](http://www.take10.net).

### ● [The children's sport participation and physical activity study](#)

CSPPA on poikkitieteellinen tutkimus, jossa hyödynnettiin objektiivisia mittausmenetelmiä sekä laadullisia haastatteluja, joiden avulla arvioitiin 10-18-vuotiaiden nuorien osallistumista liikunnanopetukseen sekä liikuntaan opetuksen ulkopuolella.

### ● [The ABCs of PE: Teaching Across the Curriculum](#)

Steve Shelton, Jon Poole, Anna DeVito

Artikkeli esittelee eri aineet yhdistävän lähestymistavan, jossa liikunnanopetukseen yhdistetään eri aineita kuten äidinkieltä, maantiedettä ja matematiikkaa.

### ● [Marques, A.; Holzweg, M.; Scheuer, C.; Repond, R.; Correia, C.; Espírito Santo, R.; Onofre, M., Extracurricular sports in European schools: A descriptive study,](#)

Tutkimuksessa selvitettiin opetussuunnitelman ulkopuolisia aktiviteetteja Euroopan kouluissa (esimerkkejä, ohjaajien pätevyysvaatimuksia, aktiviteettien tarjoaminen lukuvuoden aikana jne).

### ● [Physical Education and Sport at School in Europe](#)

Opetussuunnitelman ulkopuoliset aktiviteetit ja harrastukset; esimerkkejä hyvistä käytännöistä ja siitä kuinka liikuntaa voidaan ulottaa onnistuneesti pakollisen liikunnanopetuksen ulkopuolelle.





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Yhteistyö vanhempien kanssa

Tässä osiossa keskitytään pohtimaan näkökulmaa, jonka mukaan opiskelijan opiskelumenestys on parempi, jos vanhemmat osallistuvat koulun toimintaan ja jos vuorovaikutus kodin ja koulun välillä toimii hyvin. Liikunnanopettajat saavat tietoa erilaisista vuorovaikutuksen tavoista kodin ja koulun välillä. Luomalla hyvä vuorovaikutussuhde vanhempiin voivat opettajat ymmärtää paremmin opiskelijoitaan ja myös tukea heitä paremmin.

Vanhemmilla on merkittävä rooli nuorten liikkumisen tukemisessa. Heitä voi saada mukaan toimintaan monin eri keinoin kuten tiedotteiden, opetusohjelmien esittelyn ja muiden toimenpiteiden avulla. Vanhemmat voivat osallistua monella tavalla joko tukemalla lastensa liikuntaharrastuksia yleisesti tai itse osallistumalla liikuntatapahtumiin. Vanhempien merkitys on suuri lasten terveydelle ja he voivatkin vaikuttaa moniin valintoihin, joita heidän lapsensa mm. koulussa tekevät. Hyvien valintojen merkitys näkyy opiskelijoiden hyvässä terveydentilassa ja hyvinvoinnissa – ja nämä vaikuttavat puolestaan hyviin oppimistuloksiin. On myös mahdollista kutsua vanhempia mukaan oppilaitoksen liikuntatapahtumiin tai liikuntatunneille yhdessä lastensa kanssa. Yhteistyössä vanhempien kanssa voivat liikunnanopettajat lisätä liikunnanopetuksen houkuttelevuutta.

## Oppimistavoite

Tämän osion oppimistavoitteena on löytää erilaisia toiminnan ja vuorovaikutuksen muotoja opettajan ja vanhempien välillä.

## Linkejä, lisämateriaalia

### [Physical Education Outline](#)

Sivustolla esitellään liikunnanopetukseen liittyviä sääntöjä, joita lasten tulee noudattaa ja joista vanhempien tulee olla tietoisia.

### [Daily physical activity](#)

Ohjeita, kuinka saada vanhemmat mukaan toimintaan (mallikirjeitä jne.).

### [PAPE toolkit](#)

“Physical Education and Physical Activity Toolkit” kehitettiin tukemaan kouluja ottamaan aktiivinen rooli toteuttaa positiivisia muutoksia, jotka tukevat opiskelijoiden terveellistä elämäntapaa, terveyttä ja opintosuorituksia.

### [Developmentally Appropriate Physical Education Practices For Children](#)

Opettajille, johdolle, vanhemmille, päättäjille ja muille liikuntakasvatuksesta vastaaville tahoille suunnattu ohjeistus, jonka tarkoituksena on auttaa tunnistamaan käytäntöjä, jotka soveltuvat liikunnanopetukseen.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Tiedon ja kokemusten vaihto liikunnanopettajien ja muiden aineiden opettajien kesken

Yhteistyö ja tiedonvaihto liikunnanopettajien ja muiden aineiden opettajien välillä tukee myös liikunnanopettajan ammatillista kehitystä. Yhteistyön muotoja on monia, kuten esimerkiksi:

- kansainväliset projektit
- viestintäkanavat, kuten tv, sanomalehdet jne.
- blogit, opettajien keskustelukanavat ja yhteistyöfoorumit verkossa
- Facebook; sen kautta tiedotetaan liikuntatapahtumista ennen (markkinointi, kutsut) sekä jälkeen (tulokset, kuvat jne.)
- oppilaitoksen omat www-sivut

Osiossa neuvotaan liikunnanopettajia kuinka:

- hankkia käytännön tietoa välitunti- ja ulkoliikunnasta
- integroida ja soveltaa teoriaa käytäntöön
- kehittää itseluottamusta sekä sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja
- tunnistaa vahvuuksia ja heikkouksia
- löytää keinoja muuttaa heikkoudet vahvuudeksi
- löytää kiinnostavia ja hyödyllisiä tietolähteitä

## Oppimistavoite

Tämän osion oppimistavoitteena on tuoda esille hyötyjä, jotka liittyvät liikunnanopettajan ja muiden aineiden opettajien yhteistyöhön ja tiedon jakamiseen osana opettajan henkilökohtaista ja ammatillista kehittymistä sekä myös esitellä mahdollisuuksia, joiden avulla liikunnanopettaja voi vaihtaa kokemuksia ja tietoa alueellisella, valtakunnallisella sekä kansainvälisellä tasolla.

## Linkejä, lisämateriaalia

### [Journals for Physical Education and Sport](#)

Sivusto, jossa liikunnanopettajat eri puolilta maailmaa voivat julkaista opetukseensa liittyviä artikkeleita.

### [European Physical Education Association](#)

Hyvin rakennettu sivusto, joka tarjoaa tietoa projekteista, julkaisusta, seminaareista ja erilaisista jäsenyyksistä.

### [Physical Activity](#)

Sivusto, johon on koottu liikunnanopettajien kirjoittamia artikkeleita (käytännöllisiä ohjeita esim. koulun jälkeiseen liikuntatoimintaan, ulkoliikunnan hyödyistä jne.)

### [Live Outside the Box](#)

Tietoa ravintoon ja fyysiseen liikuntaan liittyen sekä ohjeita liikunnan ja ravitsemustiedon opetukseen osana henkilökohtaista kehittymistä, terveyden ylläpitoa ja liikunnan opetussuunnitelmaa

### [A to Z Teacher Stuff](#)

Keskustelufoorumeja opettajille opetukseen ja opetusmenetelmiin liittyvien ideoiden jakamista varten

### [Teacher Discussion Forums](#)

Keskustelufoorumi opettajille opetustunneilla hyödynnettävistä aktiviteeteistä ja peleistä.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



● [The teacher's corner](#)

Opettajafoorumit, joilla voi toimia yhdessä muiden opettajien kanssa, antaa ja kysyä apua. Tarkoituksena on jakaa ideoita opetukseen sekä materiaalin ja laitteiden hyödyntämiseen liittyen.

● [Pinterest.com](#)

Liikunnanopettajille materiaalia

● [Facebook page: European Physical Education Association](#)

Mahdollisuus liikuntajärjestöille, oppilaitoksille, ja yksittäisille henkilöille tiedottaa liikuntatapahtumista ja –saavutuksista

● [Facebook page: Paraplegic Olympics](#)

Mahdollisuus liikuntajärjestöille, oppilaitoksille, ja yksittäisille henkilöille tiedottaa liikuntatapahtumista ja –saavutuksista





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Tietotekniikan hyödyntäminen liikunnanopetuksessa

Nykypäivänä uskotaan yleisesti, että tietotekniikalla on hyviä vaikutuksia myös liikunnanopetukseen ja oppimistuloksiin. Tässä osiossa tavoitteena on tutustuttaa liikunnanopettajia tietotekniikan tarjoamiin vaihtoehtoihin, kuten sähköposti, word, excel päivittäisen työn tukena sekä power point ja videoiden hyödyntäminen opetuksessa. Nämä ovatkin tulleet viime aikoina suosituiksi menetelmiksi myös osana liikunnanopetusta.

Liikunnanopettajille tarjotaan esimerkkejä kuinka:

- luoda ja ylläpitää blogeja, seurata keskustelufoorumeita ja sivustoja, julkaista tietoa, kuvia ja videoita netissä
- oppia muiden opettajien kokemuksista (monet oppilaitokset julkaisevat omilla www-sivuillaan tietoa, esityksiä ja kuvia toiminnastaan)
- etsiä tietoa netistä, luoda netin kautta ammatillisia kontakteja
- käyttää tietotekniikkaa opetuksen tukena (pelillisyyden hyödyntäminen, podcastit, mobiilisovellukset, interaktiiviset taulut jne.)

## Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on esitellä liikunnanopettajille erilaisia sovelluksia ja kanavia, kuten esimerkiksi sähköposti, word, excel, power point ja erilaiset videosovellukset, sekä antaa ideoita siitä, kuinka hyödyntää näitä liikunnanopetuksessa.

## Linkejä, lisämateriaalia

- [Andrew Thomas, What we are really doing with ICT in physical education: A national audit of equipment, use, teacher attitudes, support, and training](#)  
Raportti Englannissa tehdystä selvityksestä tietotekniikan vaikutuksista liikunnanopetukseen. Selvityksessä tarkasteltiin asenteita, koulutusta sekä laitteiden määrää ja käyttöä oppilaitoksissa.
- [ICT applications](#)  
Esimerkkejä tietoteknisistä sovelluksista, joita voi hyödyntää liikunnanopetuksessa.
- [BSF Guidance: Transforming PE and Sport in school using ICT](#)  
Opas, joka tukee viranomaisia ja oppilaitoksia valmistautumaan tietotekniikan opetuksen integroimiseen liikunnanopetukseen. Opas sisältää myös esimerkkejä tietotekniikan käytöstä liikunnanopetuksessa opettajan tukena osallistumisen ja oppimisen edistämässä uusin tavoin.
- [Using Technology in Physical Education](#)  
PELINKS4U, viikoittain ilmestyvä uutislehti, jossa keskitytään teknologian integroimiseen liikunnanopetukseen.
- [Using Technology in K-12 Physical Education Newsletter](#)  
Uutislehti, jossa on paljon tietoa ja vinkkejä siitä kuinka integroida tietotekniikkaa liikunnanopetukseen.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





## Liikuntakerhojen merkitys vähemmän suosittujen liikuntalajien edistäjänä

Liikuntakerhon perustaminen on yksi tehokkaimmista tavoista tuoda oppilaitokseen uusi liikuntalaji tai harrastus, ylläpitää opiskelijoiden kiinnostusta lajia kohtaan sekä varmistaa harrastuksen jatkuvuus. Säännölliset harjoitukset, näytökset muiden tilaisuuksien yhteydessä sekä koulujen väliset kilpailut vahvistavat edelleen uusien liikuntalajien toiminnan edistämistä.

Myös liikuntakerholla on useita mahdollisuuksia hyödyntää teknologiaa (sosiaalinen media, omat www-sivut, verkostot, foorumit jne.) toimintansa markkinoinnissa sekä vaikkapa kansainvälisten suhteiden solmimisessa muiden kerhojen kanssa. Keskinäinen tuki ja kokemusten vaihto kuten myös kilpaileminen samaa lajia edustavien kerhojen kesken tarjoavat mahdollisuuksia tutustua uusiin maihin ja paikkoihin. Kansainväliset kontaktit tarjoavat tilaisuuksia tarkastella tiettyä liikuntalajia erilaisissa kulttuuri- ja toimintaympäristöissä, mikä puolestaan kehittää opiskelijoiden monikulttuurisia taitoja.

Lisäksi koulun jälkeen järjestettävä toiminta tarjoaa vaihtoehdoisen tavan viettää vapaa-aikaa. Tällä on nähty olevan positiivinen vaikutus opiskelijan opiskeluun, ymmärrykseen liikuntaan liittyvän kilpailun eettisyydestä sekä terveellisen elämäntavan muodostumiseen. Liikuntakerhot tukevat opiskelijaa kehittämään sosiaalisia taitoja, kuten aktiivisena kansalaisena toimimista, yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja (ystävystymisen helppous) sekä toisen kunnioitusta. Tämä ei tapahdu ainoastaan toimimalla toisten opiskelijoiden kanssa ryhmässä, vaan myös yhdessä ohjaajien, valmentajien ja muiden toimijoiden kanssa. Lapsen osallistuminen liikuntakerhoon saa yleensä myös vanhemmat osallistumaan järjestettäviin tapahtumiin, mikä osaltaan lisää perheen sitoutumista ja mukana oloa.

Liikuntakerhon toimiminen itsenäisesti mahdollistaa myös avustusten anomisen laitteita ja muita tapahtumiin ym. toimintaan liittyviä kuluja varten.

## Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on antaa tietoa liikunta- ja harrastekerhojen tuomista hyödyistä liikunnan ja vähemmän suosittujen liikuntalajien harrastamisen edistämiseksi. Lisäksi tavoitteena on kertoa liikuntakerhon vetäjän taidoista, joita tarvitaan mm. tunnistamaan oppilaiden tarpeita, analysoimaan mahdollisia uhkia sekä toimimaan yhteistyössä vanhempien kanssa.

## Linkkejä, lisämateriaalia

- [20 Ways to Prepare Young Athletes for Success in Sports and in Life](#)  
Vanhemmille suunnattu artikkeli, jossa tarjotaan vinkkejä siihen kuinka valmistaa nuoria urheilijoita menestykseen urheilussa ja elämässä (hyödyllinen myös liikunnanopettajille)
- [The Pros and Cons of Being on a Competitive Youth Sports Team](#)  
Artikkeli hyödyistä ja haitoista, jotka liittyvät lapsen liikuntakerhossa toimimiseen.
- [Five surprising ways sport clubs benefit children and youth](#)  
Artikkeli hyödyistä ja haitoista, jotka liittyvät lapsen urheiluseurassa toimimiseen.
- [Five Things New Coaches Need to Know](#)  
Valmentajille suunnattu sivusto.
- [Overcoming a Fear Failure In Youth Sports](#)  
Esimerkkejä oppitunneista, joiden avulla nuoria urheilijoita voidaan valmentaa selviytymään peloista tai epäonnistumisesta
- [Running secondary school sport](#)  
Opas toisen asteen liikunnanopettajille.





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Liikuntatapahtumien merkitys alueellisena toimintana

Yksi tapa tehdä uusi liikuntalaji suosituksi on järjestää kilpailutapahtuma, johon osallistuu paljon yleisöä. Tapahtumaa tulee markkinoida etukäteen osallistamalla myös muiden aineiden opettajia (esimerkiksi kielten, tietotekniikan, kuvataiteiden). Kunnan ja muiden sidosryhmien kuten vanhempien, muiden koulujen opettajien jne., edustajien osallistuminen vaikuttaa myös positiivisesti ja antaa mahdollisuuden myös esitellä koulun muita saavutuksia opetuksen ja liikunnan osalta.

Kilpailutapahtuma on merkittävä kokemus nuorille kahdestakin syystä. Ensinnäkin he saavat mahdollisuuden osallistua urheilukilpailuun ja osoittaa taitojaan lajissa. Täytyy kuitenkin muistaa, että he saattavat tähdätä liiankin voimakkaasti voittamiseen, jolloin hermostuneisuus ja paine kanssakilpailijoiden suuntaan kasvaa. Näin ollen onkin tärkeää, että vanhemmat ja valmentajat tukevat nuoria stressin hallinnassa ennen kilpailua sekä mahdollisten pettymysten käsittelyssä kilpailun jälkeen. Tämän vuoksi myös opettajien tulisi hallita monenlaisia ominaisuuksia ja valmennustaitoja, joita voivat hyödyntää nuorten urheilijoiden kohdalla erilaisissa tilanteissa.

Kaikkien kilpailuun osallistuvien tulee noudattaa reilun pelin sääntöjä. Nuorten osallistujien tulee ymmärtää, että "reilu peli" on paljon enemmän kuin sääntöjen noudattamista. Se kattaa myös ystäväyden, toisten kunnioituksen ja hyvässä hengessä kilpailemisen periaatteet.

Motto kilpailutapahtumaan voisikin olla: "Ajattele ja toimi positiivisesti, luota itseesi, osaamiseesi, vahvaan suoritukseen, nauti tästä mahdollisuudesta".

(Maria Bartelli: <http://www.2015schoolgames.com/MariaBertelliHowdoathletesprepareforcompetition.pdf>)

## Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on osoittaa liikunnanopettajalle erilaisia valmennus- ja ohjaustaitoja, mukaan lukien urheilijoiden motivointi ja tuki, hyvän vuorovaikutussuhteen luominen vanhempiin sekä turvallisen ympäristön luominen, jossa arvostetaan hyvää ja kunnioitettavaa käytöstä.

## Linkejä, lisämateriaalia

### [5 Competition Tips Every CrossFitter Should Know](#)

Neuvoja urheilijoille siitä kuinka hallita stressiä ennen kilpailua.

### [How do athletes prepare for competition](#)

Artikkelissa lentopallon pelaaja kertoo kokemuksistaan ja antaa vinkkejä siitä, miten valmistautuu kilpailuun.

### [Pros and Cons of Sports Competition at the High School Level](#)

Sivusto tarjoaa tietoa opiskelijoiden paineen vaikutuksesta kilpailusuoritukseen.

### [Skills and qualities of a coach](#)

Artikkelissa kerrotaan tehokkaan urheiluvalmennuksen edellyttämistä taidoista.

### [Physical Education and Sport / Fair play – the winning way](#)

Sivustolla on reilun pelin sääntöjä, jotka liittyvät oleellisesti kehittymiseen ja osallistumiseen urheilussa.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Osallistava liikunnanopetus

Tässä osiossa kiinnitetään huomioita erityisesti liikuntarajoitteisten ja erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden liikuntatoimintaan osallistumiseen. Monenlaisia syrjäytymiseen liittyviä ongelmia esiintyy kaikissa oppilaitoksissa, myös erityisoppilaitoksissa.

Kaikki opiskelijat huomioiva osallistava lähestymistapa (inclusive approach) koskee monenlaisia opiskelijaryhmiä: liikuntarajoitteisia, erityistä tukea tarvitsevia, teini-ikäisiä tyttöjä, joille liikuntatunneille osallistuminen voi olla joskus eri kehitysvaiheiden takia vastenmielistä, ylipainoisia tai opiskelijoita, joille kulttuurisen tai uskonnollisen taustan vuoksi liikunta tai vaatteiden vaihto on ongelmallista.

Tämän lähestymistavan motto pitäisikin olla “ jokaiselle löytyy sopiva liikuntalaji”. Nostamalla liikkumisen ilo etusijalla ja painottamalla sitä, että jokainen *kykenee* – sen sijaan, että keskityttäisiin siihen mitä ei kykene tekemään – opettajat voivat olla luomassa sitoutumisen ja positiivisten kokemusten ilmapiiriä, mikä tukee nuoria rakentamaan omaa itseluottamustaan liikunnan kautta.

Liikunnanopettajilla on monenlaisia välineitä auttaa opiskelijoita tulemaan osaksi oppilaitoksen yhteisöä. Voidaan käyttää yhteisiä aktiviteettejä, jolloin kaikki osallistuvat samaan toimintaan, sovellettuja aktiviteettejä, jolloin sääntöjä tai varusteita on muunneltu, tai yksilöllisiä aktiviteettejä kunkin opiskelijan osaamisen, tarpeiden ja tavoitteiden mukaan.

Yhteistyö muiden aineiden opettajien kanssa auttaa liikunnanopettajia herättämään tietoisuutta esim. paralympialajeista, kehittämään oppiainerajat ylittäviä toimintoja, kehittämään opiskelijoiden luovuutta ja mielikuvista kuten myös tekemään opiskelijoista herkempiä, suvaitsevaisempia ja empaattisempia.

Yhteistyö vanhempien ja erityisoppilaiden kanssa toimivien tahojen kanssa tuo liikunnanopettajalle kumppaneita, jotka voivat tukea oppilaitoksen toimintatapoja esimerkiksi asiantuntemuksen ja kokemusten jakamisen tai liikuntatapahtumien tukemisen ja sponsoroinnin kautta.

## Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on lisätä tietoisuutta erilaisista mahdollisuuksista, joilla voidaan saada erityisoppijat mukaan liikuntaan entistä tehokkaammin ja monipuolisemmin.

## Linkejä, lisämateriaalia

### [Project Ability Case Studies](#)

Esimerkkejä malleista, joiden avulla on lisätty nuorten erityisoppilaiden mahdollisuuksia osallistua liikunnanopetukseen.

### [The Inclusion Club – inclusive sport and active recreation for people with disability](#)

Verkkosivustolla on useita materiaalilähteitä, kuten videot, puheenvuorot, vinkit, podcastit, audiovisuaaliset artikkelit sekä blogi, jotka hyödyntävät erityisesti erityisoppilaiden liikuntatoiminnan kanssa toimivia henkilöitä.

### [9 research findings that show why education needs sport](#)

Liikunnanopettajan laatima artikkeli liikunnan merkityksestä opetuksessa.

### [Practicing inclusive education](#)

Verkkosivusto tarjoaa liikunnanopettajille suunnatun työkalupakin, jossa on vinkkejä, toimintamalleja ja useita lähteitä) osallistavaan opetukseen.

### [English Federation of Disability Sport](#)

Verkkosivustolla esitellään erilaisia oppaita, tapaustutkimuksia sekä vinkkejä osallistavan



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



liikunnanopetuksen parissa työskenteleville.

- **"Different. Just like you" A psychosocial approach promoting the inclusion of persons with disabilities**

Hyödyllistä didaktista materiaalia opettajien käyttöön: osallistavan opetuksen opaskirja, jossa mukana myös liikunnanopetuksen näkökulma.

- **Adapted Physical Education**

Didaktista materiaalia sovellettuun liikunnanopetukseen, suosituksia liikunta-aktiviteeteistä ja opetusmenetelmistä.

- **Active for autism**

Vinkkejä liikunnanopettajille autististen opiskelijoiden aktivoimiseen.





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Opettajan ammatillinen kehittyminen

Liikunnanopettajan opettajankoulutuksessa hankkima osaaminen on pohjana ammattitaidolle ja muille taidoille, joita varsinaisen opetusuran aikana hänelle kertyy. Jatkuva ammatillinen kehittyminen on yhteydessä oppilaitoksen ja opetussuunnitelmatyön kehittämiseen, ja sitä tukee mm. uusien menetelmien, työkalujen ja toimintatapojen käyttöönotto. Kuitenkin myös henkilökohtaisten ominaisuuksien ja taitojen kehittäminen on tärkeää kaikille, jotka haluavat omat motivoivat ja innostavat vuorovaikutustaidot sekä myös taidon arvioida opiskelijoiden suorituksia ja ohjata heitä eteenpäin.

Opettajille on tarjolla lukuisia täydennyskoulutusmahdollisuuksia ja kursseja, jotka voidaan toteuttaa paitsi lähiopetuksena myös verkko-opetuksena. Tietotekniikka mahdollistaa verkkomateriaalien hyödyntämisen, yhteydenpidon kollegojen kanssa, kokemusten vaihdon sekä kehittämisprojektien tulosten ja hyvien käytäntöjen jakamisen.

Tässä osiossa tavoitteena on innostaa opettajia kehittämään ja monipuolistamaan opetustaan uusien, vähemmän harrastettujen lajien kautta, huomioiden samalla opettajien ammatillinen kehittyminen. Alla esitellyt www-sivustot tarjoavat hyödyllistä tietoa, kuten esimerkiksi kuinka lisätä opiskelijoiden innostusta liikuntaa kohtaan, kuinka saada opiskelijoita aktiivisemmiksi liikkujiksi koulussa sekä koulun jälkeen, kuinka välttää loppuun palamista, kuinka antaa ensiapua sekä millaisia arviointimenetelmiä liikunnanopetuksessa voidaan hyödyntää.

## Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on innostaa liikunnanopettajia ottamaan vastuuta omasta ammatillisesta kehitymisestään huomioiden opetuksen monimuotoisuuden sekä uusien vähemmän harrastettujen liikuntalajien mukaanoton opetukseen.

## Linkkejä, lisämateriaalia

### ● [Physical Education Assessment Ideas](#)

“PE Central, What works in Physical Education” –verkkosivusto tarjoaa tietoa liikunnanopetuksen käytännöistä ja ohjelmista; vinkkejä, esimerkkejä, artikkeleita sekä ajatuksia arvioinnista.

### ● [How to get kids active in and after school?](#)

“Sport & Development”-verkkosivustolla voi tutustua uusimpiin oppaisiin, työkaluihin, ohjeisiin ja lähteisiin. Sivustolla on myös keskustelufoorumi.

### ● [21 Simple Ideas To Improve Student Motivation](#)

Verkkosivustolla on ideoita opiskelijoiden motivaation kasvattamiseksi.

### ● [Sports: What motivate athletes? How can athletes maximize their motivation?](#)

Liikunnanopettajille suunnattu artikkeli urheilijoiden motivoinnista.

### ● [Practical strategies to prevent teacher stress and burnout.](#)

Verkkosivustolla on tietoa ja lähteitä useista teemoista, jotka liittyvät opettajan työhön, kuten esimerkiksi teemasta, miten välttää työuupumus.

### ● [First aid training video](#)

Filmissä annetaan ohjeita, kuinka antaa ensiapua.

### ● [The Top 10 Sports Psychology Articles of 2014](#)

Artikkeleita urheilupsykologiasta, jotka tarjoavat tietoa mm. motivaatiosta, tavoitteiden asettamisesta, henkisestä vahvuudesta, tasapainosta sekä harjoitteluun liittyvästä addiktoitumisesta.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## Liikunta tarkasteltuna terveydellisten näkökohtien kannalta

Liikunnan ja urheilun positiivisesta vaikutuksesta ihmisten elämään on saatu valtava määrä tieteellistä todistusaineistoa. Säännöllisellä liikunnalla voi ehkäistä tehokkaasti useita sairauksia, kuten sydänsairaudet, diabetes, syöpä, korkea verenpaine ja osteoporoosi. Säännöllinen urheilu vahvistaa lihaksia sekä lisää vastustuskykyä erilaisia tartuntoja vastaan. Fyysinen harjoittelu myös rauhoittaa hermostoa ja auttaa käsittelemään depressiota sekä stressiä. Terveellisen elämäntavan osatekijänä liikunta tukee painonhallintaa sekä päihteetöntä elämäntapaa. Liikunnanopettajilla onkin merkittävä rooli mm. opiskelijoiden ylipainon ehkäisemisessä, sillä kehoon liittyvät negatiiviset käsitykset yhdistettyinä sosiaalisiin paineisiin usein saavat opiskelijat välttelemään liikuntatunteja.

Liikuntapsykologia, joka on osa liikuntatiedettä (tieteen laji, joka tutkii kuinka ihmiskeho toimii fyysisen harjoittelun aikana), on osoittanut, että liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on positiivinen vaikutus myös opiskelusuorituksiin. Se saattaa kehittää opiskelijan muistia, keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta, jotka suoraan vaikuttavat siihen, kuinka henkilö oppii ja tallentaa tietoa.

Liikuntaterapia on oleellinen osa erityisoppijoiden liikunnanopetusta. Se auttaa lapsia, joilla on hermostollisia sairauksia, kuten MS-tauti, astma, CP-vamma tai selkäydinvaurio.

Sisällyttämällä liikunnanopetukseen hyvinvointia tukevia toiminnallisia elementtejä, kuten esimerkiksi meditatiivisia liikuntamuotoja (jooga, tai-chi) tai musiikki- tai tanssiterapiaa, liikunnanopettajat voivat edistää vähemmän suosittujen liikuntalajien harrastamista samalla kun edistävät opiskelijoidensa terveydentilaa ja hyvinvointia.

## Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on esitellä liikunnanopettajille erilaisia mahdollisuuksia kokeilla ja hyödyntää liikunnanopetuksen muotoja erityisoppijoiden terveydellisten ongelmien helpottamiseksi. Tavoitteena on myös lisätä tietoisuutta siitä, miten terapeuttisia vähemmän harrastetut liikuntalajit voivat olla ja millainen positiivinen vaikutus niillä voi olla yksilöihin.

## Linkkejä, lisämateriaalia

- [Sport and health, preventing disease and promoting health](#)  
Tietoa urheilun hyödyistä nyky-yhteiskunnassa, huomio myös tautien ennaltaehkäisyyn.
- [Benefits of physical activity and sport on health and well being](#)  
Liikunnanopettajille suunnattuja ohjeita ja menetelmäkuvauksia siitä kuinka kannustaa liikkumaan; lisäksi lukuisia linkkejä muille sivustoille.
- [Obesity and the adapted physical education environment](#)  
Artikkelissa annetaan ohjeita siitä kuinka mukauttaa liikunnanopetusta ylipainoisille lapsille soveltuvaksi.
- [Dance Movement Therapy – Video for trainers](#)  
Video esittelee tanssiterapiaa.
- [Yoga Dance Therapy Workshop](#)  
Video esittelee joogaterapiaa ja sen hyödyntämistä liikunnanopetuksessa.
- [Tips on Exercise & Physical Activity for Persons with Diabetes](#)  
Verkkosivustolla käsitellään diabetesta; siihen on koottu hyödyllistä tietoa liikunnanopettajille mm. siitä millaisia harjoituksia suositellaan diabetesta kärsiville ja millaisia harjoituksia tulisi välttää jne.
- [Hippotherapy](#)  
Verkkosivustolla käsitellään ratsastusta terapiamuotona; kuinka hevosen liikkuminen voi toimia hoitokeinona osana muuta terapiaa monen eri sairauden hoidossa. Sivustolla on myös tarinoita, videoita ja vanhempien kommentteja.