



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

LIIKUNNAN INTEGROIMINEN OPETUSSUUNNITELMAAN

Käsikirja oppilaitosten johdolle

Sisällysluettelo

Johdanto

1. Liikunnan opetuksen tarkastelu opetussuunnitelman näkökulmasta
2. Liikunnan opetuksen kurssien suunnittelu, kehittäminen ja toteuttaminen
3. Liikunnallisen toiminnan suunnittelu opetustunneille sekä opetuksen ja opetussuunnitelman ulkopuolelle
4. Opiskelijoiden terveydentilan seuraaminen
5. Liikuntatilat oppilaitoksessa ja sen ulkopuolella
6. Liikunnanopetuksen vaikutus opiskelijoiden käyttäytymiseen
7. Liikunnanopetuksen liittäminen muiden aineiden opetukseen
8. Yhteistyö urheiluseurojen kanssa
9. Yhteistyö eri toimijoiden kanssa
10. Asetettujen tavoitteiden toteutumisen seuranta

Johdanto

Tämä käsikirja on tarkoitettu oppilaitosten johdon tueksi liikunnan integroimisessa osaksi oppilaitoksen opetussuunnitelmaa. Sen lisäksi, että käsikirja tukee korkealaatuisen liikunnan opetussuunnitelman kehittämistä, se tarjoaa malleja siitä kuinka oppilaitoksessa voidaan integroida liikuntaa jokapäiväiseen opiskeluun (koulupäivien aikana sekä opetusta ennen ja sen jälkeen) kuten myös siitä kuinka oppilaitos voi kehittää yhteistyötä eri sidosryhmien kanssa (esim. vanhemmat, urheiluseurat, valmentajat ja terveydenhuolto) kasvattaakseen opiskelijoiden tietoisuutta terveellisemmistä elämäntavoista.



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.

Liikunnan opetuksen tarkastelu opetussuunnitelman näkökulmasta

Arvioitaessa oppilaitoksen liikunta- ja terveystiedon opetuksen tilannetta sekä kehitettäessä niitä edelleen on syytä tarkastella ensisijaisesti opetussuunnitelmaa. Arviointia voidaan tehdä muutaman pääkohdan kautta:

- **Terveystiedon opetus:** onko opetus suunniteltu tukemaan opiskelijoiden tietoisuuden, asenteiden ja taitojen kehittymistä terveyden edistämiseksi ja terveydellisten haittatekijöiden vähentämiseksi?
- **Terveydenhoitopalvelut:** tarjoaako oppilaitos terveystarkastuksia sekä mahdollisuuden terveydenhoitajan palveluihin entä ensiapua?
- **Liikunnanopetus:** onko oppilaitoksessa liikunnan opetussuunnitelma sekä ammattitaitoiset alan opettajat?
- **Ravitsemus- ja ruokailupalvelut:** Tarjoaako oppilaitos opiskelijoille mahdollisuuden terveelliseen ateriaan ja välipaloihin?
- **Henkilöstön terveys- ja hyvinvointi:** onko oppilaitoksessa ohjelmia, jotka kannustavat ja tukevat henkilöstöä terveellisiin elämäntapoihin?
- **Opiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin tuki:** Onko oppilaitoksella toimenpiteitä vahvistaa opiskelijoiden henkistä ja sosiaalista hyvinvointia?
- **Terveellinen opiskeluympäristö:** Ovat oppilaitoksen fyysiset tilat ja ilmapiiri oppimista kannustavia ja sellaisia, että sekä opiskelijat että henkilöstö kokevat olonsa turvalliseksi
- **Huoltajat:** Onko oppilaitoksella kiinteä yhteys vanhempiin tai esim. vanhempainyhdistys, joka tukee opiskelijoiden hyvinvointia ja liikunnallisia tarpeita? Vanhempien aktiivinen osallistuminen parantaa opiskelijoiden suorituksia sekä itsetuntoa.

Tällaisten seikkojen läpikäynnissä tulee huomioida myös oppilaitoksen materiaalit sekä aktiviteetit, jotta arviointia voidaan tehdä. Arvioinnin kriteerit voivat olla valtakunnallisia tai alueellisia ja ne voivat olla esimerkiksi liikunnan määrällistä arviointia tai liikuntatapahtumien vuosittaisen määrän seuranta. Mikäli ei ole olemassa valtakunnallisia kriteerejä, oppilaitos voi määrittellä omat kriteerinsä liikunnan opetuksen ja liikunnan edistämisen ohjelmien suhteen.

On tärkeää, että oppilaitos analysoi sen hetkisen tilanteen ennen kuin ryhtyy kehittämään liikunnan integroimista ja lisäämistä toimintaan. Tilanteen analysointi auttaa ymmärtämään tarpeita, mahdollisuuksia ja resursseja, jotka ovat oleellisia uusien toimenpiteiden suunnittelussa. Selvityksessä tulee hyödyntää sekä laadullista että määrällistä tietoa. Myös opiskelijoiden terveydentila tulee huomioida. Oppilaitosten tulee kerätä tietoa fyysisen aktiivisuuden tasosta, ruokailutottumuksista, läsnäolosta oppitunneilla sekä opiskelijoiden mahdollisista sairauksista, ylipainosta jne.

On myös tärkeää ymmärtää opiskelijoiden asenteita, uskomuksia, arvoja ja käyttäytymistä sekä millaista tietoa heillä on terveellisten elämäntapojen ja liikkumisen suhteen. Tässä voisi hyödyntää esimerkiksi kyselyä, joka yhdistää liikkumisen ja opiskelun; kysyä voi esimerkiksi:

Kuinka fyysiset suoritukset ja liikunta vaikuttavat opiskelusuoritukseen?

Voiko liikunta edistää persoonallisten ominaisuuksien kehittymistä, mikä puolestaan voi auttaa opiskelijaa kehittymään erilaisten avaintaitojen osalta

Voiko liikunnan ja fyysisten suoritusten kautta oppia uusia taitoja tai muuttaa käyttäytymistä?

Analyysissa tulee huomioida myös oppilaitoksessa olevat resurssit ja mahdollisuudet edistää liikuntaa, jotta opiskelijoille voidaan tarjota mahdollisuuksia terveellisempiin elämäntapoihin. Myös vertaileva tutkimus muiden oppilaitosten kesken voi olla hyödyllinen. Tässä voidaan tarkastella erityisohjelmia sekä toimintaympäristöjä, joissa niitä toteutetaan kuten myös menestys- ja haittatekijöitä eri kohderyhmien näkökulmista. Tietoa opetussuunnitelmista voidaan kerätä kyselyjen, tapaamisten, ryhmäkeskustelujen ja haastattelujen kautta. On tärkeää, että kehittämistoiminta perustuu selvitysten tuloksiin. Selvitysten kautta saadaan tietoa merkittävimmistä kehittämiskohteista.



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

Oppimistavoite

Tämän osion oppimistavoitteena on tarjota oppilaitosten johdolle tietoa kuinka tarkastella ja analysoida oppilaitoksen tämänhetkisen opetussuunnitelman ja liikunna opetuksen tilaa sekä samalla esitellä menetelmiä, jotka tukevat tätä prosessia. Osio tukee oppilaitoksen linjausten, ohjelmien ja opetussuunnitelman tarkempaa tutkiskelua erityisesti liikunnan opetuksen näkökulmasta.

Linkejä, lisämateriaalia

- [Creating a Physically Active School Year-Round](#)
Ohjeistus, jossa on kuvattu eri vaiheet analyysin sekä liikunnan toimenpiteiden suunnittelun tekemiseen.
- [Physical Education at School in Europe](#)
Tietoa kansallisista strategioista ja toimenpiteistä liikunnan integroimiseksi opetukseen sekä ehdotuksia kuinka laatia hyvä liikunnan opetussuunnitelma.
- [World-wide Survey of School Physical Education](#)
Esimerkkejä liikunnan opetussuunnitelmista ja -ohjelmista eri puolilta maailmaa sekä ehdotuksia kuinka integroida liikunta opetussuunnitelmaan.
- [Physical Education Curriculum Analysis Tool \(PECAT\)](#)
Verkkotyökalu, jonka avulla oppilaitoksen johto tai opettajat voivat arvioida ja analysoida liikunnan opetussuunnitelmaa; työkalu sisältää kyselyjä sekä malleja kuinka tuottaa erityisiä kyselyjä.



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.

Liikunnan opetuksen kurssien suunnittelu, kehittäminen ja toteuttaminen

Liikunnan opetuksen opetussuunnitelmassa tulisi ottaa huomioon nuoren fyysisen kehittymisen eri vaiheisiin sopivat liikuntamuodot, jolloin opiskelijan neuromotoriset valmiudet ja taidot voivat parhaiten kehittyä. Kattavasti laaditussa opetussuunnitelmassa kuvataan mitä opiskelijan tulee hallita liikunnan näkökulmasta. Siinä huomioidaan mm.:

- Erilaisten motoristen taitojen harjoittelun ohjaus, jolla tuetaan nuoren kehitystä;
- Liikunnan opetus ja suoritusten arviointi, jonka avulla opiskelija oppii ymmärtämään ja kehittämään fyysisiä hyvinvointiaan;
- Kognitiivisten tekijöiden liittäminen motorisiin taitoihin ja liikkumiseen;
- Sosiaalisten ja yhteistyötaitojen kehittämisen mahdollisuus;
- Fyysisten toimintojen vaikutuksen kasvattaminen terveyteen, liikunnan iloon ja hyvinvointiin, itsensä ilmaisuun sekä itseluottamukseen;

Koulun opetussuunnitelmaa laadittaessa tulee huomioida olemassa olevat standardit (jotka vaihtelevat maittain ja koulujen välillä), jotka määrittelevät kuinka paljon liikunnallista toimintaa nuorilla pitäisi olla. Maailman terveysjärjestön suositusten mukaan lapsilla tulisi olla liikunnallista toimintaa vähintään 150 minuuttia viikossa. Oppilaitokset voivat toki tarjota enemmän liikuntaa opetussuunnitelman sisällä, mutta ne voivat myös tarjota ylimääräistä liikuntaa oppituntien ulkopuolella. Liikunta ja fyysiset suoritukset tuottavat psykologisia, sosiaalisia ja luonnollisesti fyysisiä etuja, ja lapsista, jotka eivät juuri harrasta liikuntaa, tulee todennäköisesti vähän liikkuvia myös aikuisina. On myös todettu yhteneväisyyttä lisääntyneellä liikkumisella ja parantuneilla opintosuorituksilla. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että normaalipainoisilla lapsilla on parempi koulumenestys, vähemmän poissaoloja ja korkeampi fyysisen suorituksen taso kuin ylipainoisilla.

Toinen merkittävä seikka opetussuunnitelmaa kehitettäessä on määritellä oppilaitoksella käytettävissä olevat resurssit (laitteet), henkilöresurssit sekä taloudelliset resurssit. Hyvä liikunnan opetussuunnitelma sisältää erilaisia liikunnan muotoja, joissa on tavoitteet, taidot jotka tulisi saavuttaa, liikuntasuoritusten muodot sekä arviointi ja turvallisuusnäkökohdat.

Esimerkki:

UINTI:

Tavoitteet: Opiskelija: kehittää uintitaitoaan, ymmärtää vedessä liikkumisen turvallisuussäännöt, tunnistaa veteen liittyvät hätätilanteet ja osaa toimia niissä; nauttii uimisesta ja kokee sen terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävänä tekijänä.

Taidot: sukeltaminen, uinti, kellunta, selviytymis- ja pelastustilanteet, loukkaantumisen ehkäisy

Toiminnot: uintinäytteet, ryhmätyö, harjoittelu, pelit..

Arviointi: kirjallinen testi, taitotestit, osallistuminen

Turvallisuusnäkökohdat: syvässä vedessä toimiminen; valvonnan ja sääntöjen noudattaminen jne.



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

Oppimistavoite

Tämän osion oppimistavoitteena on saada tietoa siitä, mitä liikunnan opetussuunnitelman tulee sisältää; kuinka opetussuunnitelman tulee vastata opiskelijoiden eri kehitysvaiheisiin ja millaista tietoa ja taitoja opiskelijalla tulee olla suoritettuaan tähän opetussuunnitelmaan liittyvät opinnot.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [5 Approaches to Physical Education in Schools](#)
Sivustolla esitellään liikunnan opetusta erilaisten opetussuunnitelmien kautta.
- [Physical education lesson plans](#)
Esimerkkejä liikunnan opetuksen tuntien suunnitteluun opettajien vapaaseen käyttöön.
- [Expert Groups \(EU Work Plan for sport 2014-2017\)](#)
Terveyttä edistäviä liikunnallisia aktiviteetteja.
- [Example of an PE curriculum](#)
Esimerkki liikunnan opetuksen opetussuunnitelmasta.
- [Physical Education: "The future ain't what it used to be!"](#)
Liikunnan opetuksen kehittäminen ja opetussuunnitelmat.



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

Liikunnallisen toiminnan suunnittelu opetustunneille sekä opetuksen ja opetussuunnitelman ulkopuolelle

On tärkeää, että nuorille tarjotaan monipuolisia liikunnan aktiviteetteja koko päivälle. Tutkimusten mukaan lapsilla ja nuorilla on fyysisen suorituksen ja osallistumisen taso korkeampi silloin, kun heitä rohkaistaan osallistumaan ja heille tarjotaan mahdollisuus kokeilla erilaisia liikkumisen muotoja. Tarjoamalla lapsille ja nuorille monipuolista liikuntaa annetaan heille myös mahdollisuus löytää sellaisia liikunnan muotoja, joista he kokevat nautintoa ja liikkumisen iloa. Innostus tiettyyn liikunnan muotoon voi myös vahvistaa uudenlaista fyysistä kehittymistä. Liikunnan opetuksen ja liikkumisen välillä on selkeä ero. Liikunnan opetus on nimensä mukaisesti opetustilanne, jossa opiskelijat oppivat liikunnan taitoja. Esimerkiksi koripalloa pelatessa liikuntatunnilla opiskelijat opettelevat pelin sääntöjä ja harjoittelevat taitoja, jotka liittyvä juuri tähän lajiin, kuten pallon syöttämistä tai koriin heittoa. Parhaimmillaan liikunnan opetuksen tunnit tukevat opiskelijan vastuun ottamista omasta terveellisestä elämästä turvallisella tavalla erilaisten liikuntamuotojen kautta.

Liikunnallisuus on kaikkea sellaista, mikä saa henkilön liikkumaan - kävely, tanssi, pyöräily, jooga, muu harjoittelu ja urheilu jne. Oppilaitokset voivat tarjota näitä liikunnan muotoja liikunnan tunneilla, tauoilla, välitunneilla ja myös oppituntien aikana. Liikunta voidaan yhdistää opiskeluun sekä myös esimerkiksi kannustamalla kouluun tulemiseen kävellen tai pyöräillen. Kuten kaikessa opiskeluun liittyvässä hyvinvoinnin luomisessa vanhemmilla on myös merkittävä osuus liikunnan tukemisessa.

Oppilaitos toimintaympäristönä tarjoaa monipuolisia tilaisuuksia liikkumiseen myös liikunnan opetuksen ulkopuolella, eikä ainoastaan niille, jotka ovat urheilullisesti suuntautuneita: kävellen kouluun tulo, välituntiliikunta, liikuntakerhot ja muut vapaa-ajan harjoitukset - kuten myös liikunnan lisääminen varsinaisten oppituntien aikana tai välillä. Nämä tukevat opiskelijaa löytämään liikkumisen muotoja ja mahdollisuuksia osana päivittäisiä rutineja.

Oppimistavoite

Tämän osion oppimistavoite on saada tietoa erilaisista liikunna muodoista, joita voi integroida opiskeluun liikunnan opetuksen lisäksi. Oppilaitoksen johto voi erilaisia liikuntamuotoja tarjotessaan motivoida opiskelijoita liikkumaan, nauttimaan liikunnasta sekä antaa mahdollisuuksia toimia fyysisesti aktiivisesti myös opiskelun ulkopuolella.



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

Linkejä, lisämateriaalia

- [Comprehensive School physical Activity programs: A guide for Schools](#)

Opas oppilaitoksille liikunnan ohjelmien kehittämiseen, toteuttamiseen ja arvioimiseen opetussuunnitelman ulkopuolella. Nuorten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivittäin, joten oppilaitoksilla on tärkeä rooli tukea opiskelijoita tämän liikunnallisen tavoitteen saavuttamisessa. Opas antaa esimerkkejä siitä, miten kehittää aktiivisempia toimintaympäristöjä oppilaitoksiin.

- [Brent's Sport and Physical Activity Strategy](#)

Tapaustutkimus Brentin kunnan strategeista integroida liikunta oppilaitoksiin sekä järjestää erilaisia liikunnallisia aktiviteetteja vuosina 2010-2015

Linkejä, lisämateriaalia

- [Integrating Physical Activity into the Complete School Day](#)

Oppilaitokset voivat integroida liikuntaa koko koulupäivään suunnittelemalla liikunnallisia taukoja ja lisäämällä liikkumista teorialunneille, tarjoamalla opiskelijoille mahdollisuuksia liikkua ja olla aktiivinen oppitunneilla sekä koulupäivän ulkopuolella.

- [Curriculum Maps](#)

The website offers curriculum maps for various subjects, PE included.



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.

Opiskelijoiden terveydentilan seuraaminen

Opiskelijoiden terveydentilaan voidaan seurata ja arvioida oppilaitoksissa sekä kunnissa standardisoitujen seurantamenetelmien avulla. Se on merkittävä osa liikunnan integroimista opetussuunnitelmaan, vaikka sitä ei käytetäkään mittaamaan opetusohjelmien onnistumista. Fyysiset kuntokartoitukset tulisi sisällyttää opetussuunnitelmaan, ja niiden kautta tulisi painottaa fyysiseen kuntoon liittyviä terveydellisiä tekijöitä (kuten kestävyyttä, lihasvoimaa, lihaskimmisuutta sekä kehon hallintaa). Testit tulee tehdä vasta sitten kun opiskelijat on perehdytetty testausmenetelmiin. Testauksen avulla opiskelijoille pitäisi voida opettaa kuinka soveltaa taitoja kuten itsearviointia, tavoitteiden asettamista ja omien suoritusten seuraamista fyysiseen harjoitteluun. Sen avulla opiskelijoille ja heidän vanhemmilleen tulisi pystyä myös antamaan palautetta opiskelijan fyysisestä kunnosta. Fyysisten testien tuloksia ei tulisi käyttää arvosanojen antamisen tukena. Testituloksia ei myöskään tulisi käyttää opetusohjelman tehokkuuden arvioinnissa; testitulokset ja fyysisen kunnan kehittyminen ovat seurausta monesta eri tekijästä, jotka eivät ole opettajan tai opiskelijan hallittavissa (esim. fyysisestä kypsyystydestä, kehon koosta ja kehon rakenteesta).

Terveystarkastukset ovat merkittävä osa tietoisuuden kasvattajina ja asenteiden kehittäjinä kasvatettaessa nuoria kohti aikuisuutta ja terveellisiä elämäntapoja. Ne voivat auttaa myös osoittamaan terveyteen liittyviä ongelmia nuorten parissa ja auttamaan nuoria ja vanhempia selvittämään näitä ongelmia sekä ehkäisemään mahdolliset vakavammat terveysriskit. Parhaiten terveystarkastuksia soveltuvat tekemään oppilaitosten terveydenhoitajat.

Oppimistavoite

Tämän osion oppimistavoite on hankkia tietoa siitä, kuinka opiskelijoiden terveydentilaa voidaan selvittää, sekä siihen liittyvien menetelmien eduista ja haitoista. Osiossa tarkastellaan myös yhteistyötä eri sidosryhmien kesken parhaan mahdollisen tuloksen saavuttamiseksi, sairauksien estämiseksi sekä terveellisen elämäntavan tarjoamiseksi opiskelijoille.

Linkejä, lisämateriaalia

- [Examples of student surveys supported by WHO](#)
Maailmanlaajuinen opiskelijoiden terveydentilan selvitys
- [Examples of student surveys supported by WHO](#)
Selvitys kouluikäisten oppilaiden terveydellisistä tottumuksista.
- [BMI screening in schools: helpful or harmful](#)
Selvitys kouluikäisten oppilaiden terveydellisistä tottumuksista.
- [Safeguards in health surveys in schools](#)
Sivusto tarjoaa yksityiskohtaisia ohjeita siitä, millaisia turvallisuusnäkökohtia oppilaitoksessa tulee huomioida oppilaiden terveydentilan selvityksiä tehtäessä.



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

Liikuntatilat (oppilaitoksessa ja sen ulkopuolella)

Integroitaessa liikuntaa opetussuunnitelmaan tulee huomioida myös soveltuvien tilojen ja laitteiden saatavuus, joilla liikkumista tuetaan ja mahdollistetaan. Soveltuvien tilojen ja laitteiden tarjoaminen on yhtä tärkeää kuin liikkumiseen innostaminen yleisesti, mutta siihen liittyy usein hallinnollisia haasteita. Toisen asteen oppilaitoksissa tilojen ja laitteiden hallinta on yleensä liikunnan opetuksesta vastaavilla henkilöillä. Näihin tiloihin kuuluu yleensä myös sekä ulkona olevat tilat kuten pelikentät, skeittitilat jne. että sisätilat kuten pukuhuoneet, pesutilat, liikunta- ja kuntosalit ja muut varustukset. Vastuu tiloista ja laitteista ei tarkoita ainoastaan ylläpitoa ja aikataulujen laatimista, vaan myös uudenlaisten toimintamallien suunnittelua opiskelijoiden osallistamiseen liikuntaan oppilaitoksessa. Liikuntatiloja suunniteltaessa tulisi huomioida niiden kestävä ja monipuolinen käyttö; opiskelijamäärät kasvavat, henkilöstöresurssit ja määrärahat saattavat vähentyä ja näillä tekijöillä on vaikutusta myös liikunnan opetukseen sekä tilojen ja varusteiden käyttöön ja hankintoihin. Tilojen ja laitteiden hallinnoinnin helpottamiseksi oppilaitos voi toimia yhteistyössä esimerkiksi kunnan tai toisten oppilaitosten kanssa.

- Yksi hallinnoija: tässä mallissa yksi taho on vastuussa tilojen ja laitteiden hallinnoinnista.
- Yhteishallinnointi: tässä mallissa liikuntatiloja hallinnoidaan yhteisesti eri toimijoiden kesken. Jotta resurssit käytetään ja jaetaan tasapuolisesti, tulee yhteistyön toimia hyvin.

Oppimistavoite

Tämän osion oppimistavoitteena on huomioida erilaisia liikuntatilojen hallinta- ja hyödyntämiskeinoja oppilaitoksessa ja sen ulkopuolella. Liikuntatilojen käyttöä tulee suunnitella ja tarkastella sekä liikunnan opetuksen että myös muun liikkumisen edistämisen näkökulmista.

Online Resources

- [Sport facilities and equipment management in school](#)
Esimerkkejä liikuntatilojen hyvästä hallinnoimisesta oppilaitoksissa
- [Guide to community use of school sports facilities](#)
Ohjeistuksia liikuntatilojen hallintaan ja käyttöön oppilaitoksissa.

Online Resources

- [Managing School Facilities for Community Use](#)
Ohjeistuksia liikuntatilojen monipuoliseen käyttöön oppilaitoksissa.
- [Managing Sport Facilities and Major Events](#)
Tapaustutkimuksia liikuntatilojen ja -tapahtumien suunnittelussa ja hallinnoinnissa.



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.

Liikunnan opetuksen vaikutus opiskelijoiden käyttäytymiseen

Liikunnan opetukseen sisältyy sellaisten taitojen opettaminen, että opiskelijat pystyvät harjoittamaan liikuntaa myös opetuksen ulkopuolella ja kehittämään omaa fyysistä kuntoaan vapaa-ajallaan. Liikuntatunneilla opitut taidot liittyvät usein jo lapsuudessa opittuihin taitoihin; päiväkodissa ja peruskoulussa opitut liikunnalliset taidot tukevat myös myöhempää liikunnallista aktiivisuutta. Jos lapsi tai nuori luottaa omiin taitoihinsa, hän myös helpommin osallistuu peleihin ja eri liikuntamuotoihin, kun taas nuori, joka ei ole tottunut liikkumaan, todennäköisesti ei halua osallistua joukkuepeleihin ja ryhmäliikuntaan epäonnistumisen pelossa. Opiskelijat tarvitsevatkin myös osallistumisen taitoja ja edellytyksiä.

Hyvässä liikunnan opetuksen ohjelmassa keskitytään opettamaan sellaista toimintaa, jota nuoret voivat harjoittaa myös itsenäisesti oppituntien ulkopuolella. Sisällyttämällä tällaisia aktiviteetteja opetukseen ja samalla rohkaisemalla opiskelijoita harrastamaan myös vapaa-ajalla saavutetaan tuloksia opiskelijoiden aktivoimisessa omatoimiseen liikuntaan.

Liikunnan opetuksen tulee myös rohkaista nuoria liikkumaan aktiivisesti. Oppilaitoksen ulkopuolista harrastustoimintaa voidaan esitellä liikunnan opetuksen osana ja myös liikuntaan liittyvien kotitehtävien avulla voidaan nuoria kannustaa liikkumaan.

Oppimistavoite

Tämän osion oppimistavoitteena on saada tietoa siitä, kuinka liikunnan opetuksen avulla voidaan tukea opiskelijoita liikunnallisten tapojen omaksumisessa. Liikunnan avulla voidaan käsitellä käyttäytymisongelmia sekä toisaalta kehittää opiskelijoiden sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja.

Linkejä, lisämateriaalia

- [The Role and Responsibilities of the Physical Education Teacher in the School Physical Activity Program](#)

Artikkelissa esitellään monipuolisten taitojen hankkimista osana liikunnan opetusta.

- [Approaches to physical education in schools](#)

Erilaisia lähestymistapoja liikunnan opetukseen oppilaitoksissa.

- [Behavior change: Physical \(in\) Activity](#)

Raportti siitä kuinka lisätä ja vahvistaa fyysistä aktiivisuutta eri tasoilla.

Linkejä, lisämateriaalia

- [Physical Activity Behaviour: An Overview of Current and Emergent Theoretical Practices](#)

Liikuntaan liittyvään tutkimukseen on liitetty perinteisen kognitiivisen oppimisen periaatteita. Tämä lähestymistapa on lisännyt ymmärrystä monesta tekijästä, muttei ole lisännyt tietoa terveydellisistä tekijöistä. Monipuolisemman tarkastelun kautta myös ymmärrys eri tekijöiden vaikutuksesta lisääntyy.

- [Motivation, Disciplined behaviour, Equal Treatment and Dispositional Flow in Physical Education Students](#)

Tutkimuksessa selvitetään yhteyksiä tavoitteiden asettelun, ilmapiirin, kurin ja vuorovaikutuksen välillä liikunnan opetuksessa.



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

Liikunnan opetuksen liittäminen muiden aineiden opetukseen

Liikunnanopetusta voidaan yhdistää muiden aineiden opetukseen monin tavoin. Jotta aineiden opetuksen yhdistäminen onnistuisi, tulee huomioida, että mikään aine ei kärsi toisen kustannuksella. Tärkeintä on löytää luovia ratkaisua vahvistaa perusasioiden opiskelua niin, että myös elinikäisen liikkujan näkökulma tulee huomioitua osana opetusta. Alla on muutama esimerkki eri aineiden opetuksen yhdistämisestä liikunnanopetukseen.

MATEMATIIKKA - matemaattisia taitoja voidaan liittää liikunnan opetukseen eri tavoin. Opiskelijat voivat laskea saavuttamia pisteitä eri tavoin; myös matemaattisia laskutoimituksia ja termejä voidaan liittää liikunnan opetukseen.

KIELET – liikuntaan liittyvät ohjeet voidaan tuottaa vieraalla kielellä, jolloin harjoituksen alussa opiskelijat tutustuvat ohjeisiin. Ohjeistuksen tulee olla selkeä eikä liian pitkä. Liikunnan opettaja auttaa opiskelijoita lausumisen sekä ymmärtämisen osalta erilaisin menetelmin.

TERVEYSTIETO – Liikunnanopetus on ihanteellinen terveystiedon opetuksen käytännön esimerkkien mahdollistaja. Esimerkiksi opiskeltaessa sydämen toimintaa tai kalorien kulutusta voidaan opiskelua tukea käytännön esimerkein liikunnanopetuksessa. Myös terveystietoon liittyvää terminologiaa voidaan "avata" ja selittää käytännön esimerkein liikunnan opetuksen aikana.

YHTEISKUNTAOPPI, HISTORIA JA MAANTIEDE – Näitä kaikkia aineita voidaan yhdistää liikuntaan monin tavoin. Esimerkiksi joukkueiden nimet voidaan muodostaa historiallisten henkilöiden tai tapahtumien mukaan, urheilutapahtumia voidaan tarkastella historiallisesta näkökulmasta (esim. Olympialaiset) jne. Tärkeää on, että eri aineiden opettajat tekevät yhteistyötä opetuksen suunnittelun osalta.

Oppimistavoite

Tämän osion oppimistavoitteena on ymmärtää kuinka liikunnan opetusta voidaan integroida muiden oppiaineiden opetukseen. Oppilaitoksen johdon tulee pystyä tukemaan opettajia eri aineiden integroimisessa myös liikunnan opetuksen näkökulmasta.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [Crossing the Curriculum in Physical Education](#)
Opettajan näkemys siitä, kuinka liikunnanopetusta voidaan yhdistää muihin aineisiin.
- [Cross \(Curricular\) Fit - A fresh approach to integrating core content in Physical Education](#)
Esimerkki opetustilanteesta, jossa eri elementtejä yhdistetään liikunnan opetukseen.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [Being Active, Eating Well: A Resource for ACTION in Peel!](#)
Esimerkkejä eri aineiden yhdistämiseksi liikunnan opetukseen.
- [Awesome Lesson Ideas to Integrate Science Across the Curriculum](#)
Esimerkkejä liikunnan opetuksen yhdistämisestä yhteiskuntatiedon, historian ja maantiedon opetukseen.



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.

Yhteistyö urheiluseurojen kanssa

- Oppilaitosten ja urheiluseurojen kesken tulee luoda yhteistyömuotoja, jotta liikunnan opetuksen sekä koulupäivän ulkopuolisen liikunnan laatu sekä saatavuus voidaan taata. Yhteistyön tulee varmistaa infrastruktuurin tehokas hallinta sekä ehkäistä tilojen päällekkäinen tai alimitoitettu käyttö. Opiskelijat osallistuvat pääsääntöisesti oppilaitoksessa järjestettävään liikuntaan, mutta läheskään kaikki eivät harrasta liikuntaa koulupäivien jälkeen. Peruskoulun jälkeen monet nuoret eivät harrasta säännöllisesti liikuntaa. Koulun ja urheiluseurojen välisen yhteistyön kautta nuorille voidaan tarjota mahdollisuuksia jatkaa liikunnan harrastamista sekä fyysisen hyvinvoinnin edistämistä. Tämän avulla nuoret voivat kokeilla uusia liikuntamuotoja ja urheilulajeja, mikä todennäköisesti vahvistaa heidän liikuntaharrastuksensa jatkumista myös jatkossa.
- Yhteistyöverkoston luomisella siis tuetaan liikuntaharrastuksen jatkumista myös peruskoulun tai opintojen jälkeen. Toivottavaa onkin, että yhteistyöstä tulisi aiempaa laajempaa ja yleisempää. Yhteistyöllä voidaan nähdä seuraavia hyötyjä:
 - Urheiluseurat
 - saavat lisää nuoria harrastuksen pariin
 - nostavat seuran osallistujamääriä
 - saavat mahdollisuuksia tunnistaa tulevia lahjakkuuksia
 - saavat mahdollisuuksia hyödyntää oppilaitosten liikuntatiloja
 - kohottavat omaa profiiliaan
 - saattavat saada taloudellisia hyötyjä
 - avaavat osallistumisen mahdollisuutta laajemmalle kohderyhmälle alueella
 - saavat mahdollisuuksia värvätä lisää vapaaehtoisia toimijoita toimintaansa
 - saavat lisää tukea ja resursseja muilta toimijoilta
 - voivat rakentaa nuorista valmentajia ja seuratoimijoita tulevaisuutta ajatellen
 - Oppilaitos
 - Aktiivisemmat ja terveemmät opiskelijat
 - Profiilin kohennus alueella
 - Parantuneet rahoitusmahdollisuudet
 - Yhteydet eri toimijoihin
 - Urheilupolut: nuorten helppo osallistuminen erilaisiin harrastustoimintoihin
 - Oppilaitoksen standardisoitu toiminta vaikuttaa lisääntyvään opiskelijoiden ohjaukseen
 - Oppilaitoksen saama tunnustus siitä, että se tukee myös oppilaitoksen ulkopuolella tapahtuvaa liikunnallisuutta
 - Lisääntynyt yhteistyö opetus suunnitelman ulkopuolisen toiminnan osalta.
- Nuoret
 - Paremmat mahdollisuudet harrastaa liikuntaa omalla alueella
 - Mahdollisuus tunnistaa lahjakkuuksia
 - Monipuolisemmat liikunnan harrastusmahdollisuudet
 - Mahdollisuus kehittää omia valmennus- ja johtamistaitojaan
 - Ymmärrys siitä, kuinka harrastukseen liittyvät kokemukset oppilaitoksessa ja urheiluseurassa täydentävät toisiaan
 - Ymmärrys siitä, kuinka koulun liikunnanopetus valmentaa osallistumaan urheiluseuran toimintaan kouluaikana ja myös sen jälkeen
 - Terveellisen elämäntavan periaatteiden omaksuminen
 - Yhteistyö ja toimiminen erilaisten, eri-ikäisten ja erilaisten taustojen omaavien henkilöiden kanssa, tiimityötaidot
 - Kyky valita sellaisia harrastuksia ja liikunnallisia aktiviteetteja, jotka parhaiten kullekin sopivat



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

Oppimistavoite

Tämän osion oppimistavoitteena on löytää yhteistyön muotoja urheilu- ja liikuntaseurojen kanssa liikunnan edistämiseksi oppilaitoksissa.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [Developing & Sustaining Club-School Links](#)
Oppilaitosten ja urheiluseurojen yhteistyön hyödyt.
- [Developing School Club Links](#)
Ohjeistukset siitä, kuinka yhteistyö rakennetaan oppilaitosten ja urheiluseurojen välille.
- [Learning through PE and Sport](#)
Malli strategiasta, kuinka rakentaa yhteistyötä oppilaitosten ja urheiluseurojen välille. Strategia on kuvattu dokumentissa, joka on ladattavissa tältä sivustolta.
- [Schools and Club Athletics](#)
Opas, jossa esitellään liikuntaa edistäviä mahdollisuuksia nuorille Englannissa.



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.

Yhteistyö eri toimijoiden kanssa

Jotta oppilaitoksen liikunnan opetussuunnitelma on toimiva, tulee oppilaitoksen toimia yhteistyössä eri toimijoiden kanssa - ei pelkästään opetushenkilöstön ja opiskelijoiden, vaan myös muiden tahojen. Alla on listattu yhteistyötahoja ja näkökulmia heidän osallistumisesta opetussuunnitelman kehittämistyöhön liikunnan opetuksen näkökulmasta.

Opettajat: Syitä, miksi tämä kohderyhmä on kiinnostunut liikunnan opetuksen opetussuunnitelman kehittämisestä

- Opiskelijoiden fyysinen hyvinvointi paranee;
- Oppilaitoksen hyvinvointi ja ilmapiiri paranevat;
- Sairauspoissaolot vähenevät;
- Opiskelijoiden opintosuoritukset paranevat;
- Opiskelijoiden keskittyminen ja motivaatio paranevat, häiriökäyttäytyminen vähenee

Opettajat: Mahdollinen rooli liikunnan opetuksen opetussuunnitelman kehittämisessä

- Liikunnan lisääminen oppituntien yhteydessä;
- Liikunnan lisääminen koulupäivään yleensä (tauot, opetuksen ulkopuolinen aika);
- Osallistuminen oppilaitoksen järjestämiin liikuntatapahtumiin;
- Osallistuminen oppilaitoksen toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen

Liikunnan opettajat: Syitä, miksi tämä kohderyhmä on kiinnostunut liikunnan opetuksen opetussuunnitelman kehittämisestä

- Opiskelijoiden fyysinen hyvinvointi paranee;
- Opiskelijoiden opintosuoritukset paranevat;
- Opiskelijoiden kiinnostus ja osallistuminen liikunnan opetukseen kasvavat;
- Liikunta-aktiviteettien monipuolistuminen;
- Opiskelijoiden motivaatio liikkumiseen kasvaa

Liikunnan opettajat: Mahdollinen rooli liikunnan opetuksen opetussuunnitelman kehittämisessä

- Toimia mallina hyvistä liikunnallista tottumuksista opiskelijoille;
- Tuoda opetukseen uusia liikuntaa tukevia toimenpiteitä ja rohkaista muita opettajia toimimaan samalla tavalla;
- Sisällyttää opetukseen päivittäisen liikunnan merkitys;
- Tarjota liikunnan mahdollisuuksia opiskelijoille ja heidän perheilleen;
- Tarjota vanhemmille tietoa liikkumisesta ja sen hyödyistä;
- Toimia tukena muulle oppilaitoksen henkilöstölle liikunnallisten toimenpiteiden ja tapahtumien suunnittelussa;
- Tarjota oppilaitoksen henkilökunnalle mahdollisuuksia liikuntaan

Vanhemmat: Syitä, miksi tämä kohderyhmä on kiinnostunut liikunnan opetuksen opetussuunnitelman kehittämisestä

- Lapsen liikunnan lisääntyminen
- Lapsen riski ylipainoisuuteen vähenee
- Lapsen terveystila paranee
- Terveellisemmän elinympäristön rakentaminen
- Lapsen opiskelusuoritukset paranevat
- Lapsen itsetunto, mieliala ja motivaatio kohenevat
- Toimiminen hyvien liikunnallisten tottumusten esimerkkinä
- Osallistua esim. liikuntakerhotoiminnan vetämiseen koulupäivien jälkeen
- Opiskelumotivoinnin lisääminen
- Oppilaitoksen liikuntatapahtumiin osallistuminen

Kunta: Mahdollinen rooli liikunnan opetuksen opetussuunnitelman kehittämisessä

- Toimiminen hyvien liikunnallisten tottumusten esimerkkinä;
- Tukea oppilaitosta taloudellisesti liikuntavälineiden hankinnassa;
- Auttaa oppilaitoksen liikuntatapahtumien järjestelyissä esim. tiedottamisen osalta;
- Verkostotoiminnan tukeminen eri toimijoiden kesken
- Tilojen, laitteiden ym. resurssien tarjoaminen oppilaitokselle
- Ulkopuolisena tukijana toimiminen liikuntaa edistävässä tapahtumissa

Oppilashuolto / Terveysthuolto: Syitä, miksi tämä kohderyhmä on kiinnostunut liikunnan opetuksen opetussuunnitelman kehittämisestä

- Sairauspoissaolot vähenevät;
- Opiskelijoiden terveydentila paranee;
- Terveystarkastusten paremmat tulokset;
- Opiskelijoiden motivaatio liikkumiseen kasvaa;

Oppilashuolto / Terveysthuolto: Mahdollinen rooli liikunnan opetuksen opetussuunnitelman kehittämisessä

- Toimiminen hyvien liikunnallisten tottumusten esimerkkinä;
- Tarjota opiskelijoille liikuntaan oppimisen näkökulma;
- Tarjota opiskelijoiden vanhemmille tietoa aktiivisesta liikkumisesta ja sen terveydellisistä hyödyistä;
- Toimia tukena muulle oppilaitoksen henkilöstölle liikunnallisten toimenpiteiden ja tapahtumien suunnittelussa;
- Rohkaista opiskelijoita ja heidän vanhempiaan liikkumaan

Oppimistavoite

Tämän osion oppimistavoitteena on saada tietoa siitä, kuinka oppilaitoksen johto voi verkostoitua ja toimia yhteistyössä eri kohderyhmien edustajien kanssa liikunnan sisällyttämiseksi osaksi oppilaitoksen toimintaa ja opetussuunnitelmaa. Oppilaitoksen johto saa myös tietoa siitä miten hyödyntää erilaisia strategioita ja työkaluja sitouttaakseen eri tahoja liikunnan integroimiseksi osaksi oppilaitoksen toimintaa.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [Promoting healthy youth](#)
Ohjeistuksia siitä, kuinka oppilaitos ja kunta voivat yhteistyössä tukea liikunnallisuutta ja terveellisiä elämäntapoja.
- [School policy framework](#)
Oppilaitoksen liikunnan opetuksen kehittämisen toimenpiteiden tarkastelua huomioiden ulkopuoliset toimijat yhteistyötahoina

Linkkejä, lisämateriaalia

- [Expert Group on Health-enhancing physical activity](#)
Suosituksia liikunnan edistämiseksi oppilaitoksissa sekä yhteistymuotojen luomiseksi urheiluseurojen, kunnallisten toimijoiden ja yksityisen sektorin kanssa.
- [Young people: Practical strategies for promoting physical activity](#)
Tutkimustietoon perustuvia suosituksia ja käytännön esimerkkejä oppilaitoksille ja terveydenhuollon toimijoille liikunnan edistämisen suunnitteluun ja toteutukseen 11-18-vuotiaille nuorille.



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

Seuraa säännöllisesti asetettujen tavoitteiden toteutumista

Arvioinnin tarkoituksena on selvittää kuinka liikunnan opetuksen integroiminen opetussuunnitelmaan on onnistunut. Arviointi on parhaimmillaan, kun se ajoitetaan suunnitteluvaiheeseen sekä toteutuksen arviointiin. Alkuvaiheen arviointi antaa oppilaitoksen johdolle tietoa siitä mihin oppilaitos tähtää liikunnan suhteen sekä niistä osa-alueista, joihin toimenpiteitä ja resursseja tulisi ennen kaikkea suunnata. Arviointi voi olla laajempikin tarvekartoitus, jossa sekä opiskelijat että henkilökunta huomioidaan toimenpiteitä suunniteltaessa. Kun tavoitteet on asetettu, tulee arvioida toteutussuunnitelma. Oppilaitos voi päättää arvioinnin säännöllisyydestä ja aikataulusta, mutta joka tapauksessa noin vuosi toimenpiteiden käynnistämisestä on hyvä vaihe tarkastella kehityksen suuntaa, todentaa mahdollisia ongelmia sekä suunnitella muutoksia toimintasuunnitelmaan.

Learning Objective

Yksi tämän osion oppimistavoitteista on, että oppilaitoksen johto saa käsityksen arvioinnin merkityksestä oppilaitoksen toiminnan kehittämisessä (erityisesti liikunnan taitojen kuten myös resurssien ja käytettävien tilojen suhteen) sekä vaikutuksista, joita liikunnan integroimisessa opetussuunnitelmaan, ilmenee sekä integroimisprosessin aikana että sen vakiinnuttua.

Toinen oppimistavoite on saada tietoa siitä, kuinka arviointiprosessin voi järjestää niin, että sen avulla saadaan selkeä käsitys tilasta sekä tavoitteista, mahdollisista tarvittavista toimenpiteistä, kehittämiskohteista sekä muista sovellettavista toimenpiteistä.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [Teaching evaluation forms](#)
Arvioinnin työkaluja liikunnanopettajan työhön.
- [Physical Education Curriculum Analysis Tool \(PECAT\)](#)
Verkkotyökalu johdon ja opettajien työn tueksi liikunnan opetuksen arviointiin ja analysointiin; mukana kyselyjä sekä malleja kyselyn toteutukseen.
- [Opportunity to Learn Guidelines for Elementary, Middle & High School Physical Education](#)
Ohjeistuksia siitä kuinka toteuttaa erilaisia liikunnan opetusohjelmia.
- [Physical Education Self-Assessment Checklist](#)
Tarkistuslista itsearviointiin tueksi.

Linkkejä, lisämateriaalia

- [Physical Education Program Checklist](#)
SHAPE America:n ohjeet linjauksista ja toimenpiteistä liikunnan opetuksen toteutukseen kouluissa.
- [Evaluation of competences and skills in physical education](#)
Liikunnanopetuksen taitojen arviointiin liittyvien menetelmien haasteita sekä esimerkkejä kuinka arvioida normaalin arvioinnin ulottumattomissa olevia taitoja.
- [The Construction of Physical Education Curriculum Assessment System Based on Computer Evaluation Technology](#)
Tietokoneavusteisen arvioinnin hyödyntäminen liikunnan opetuksen arvioinnissa.



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.