

# Urheilun ja terveellisten elämäntapojen integrointi oppilaiden oppimispolkuihin

*Kaikkien aineiden opettajat*

## Sisällys

### Johdanto

1. [Toimintatapojen parantaminen liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan avulla](#)
2. [Miten saada muiden aineiden opettajat ottamaan oppilaiden terveellisten elämäntapojen ja hyvinvoinnin pohdinta osaksi opetussuunnitelmaa?](#)
3. [Koulun aiemmat kokemukset ja projektit työkalupakin aiheeseen liittyen](#)
4. [Urheilu oppimisen viitekehyksenä](#)
5. [Suunnittelu ja muiden aineiden opettajien tukeminen](#)
6. [Liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan edistäminen teknologian avulla](#)
7. [Urheilun ja elämäntapojen integrointi oppilaiden oppimispolkuihin](#)
8. [Strategiat yhteydenpitoon perheiden kanssa](#)

## Johdanto

Tämän työkalupakin tavoitteena on tunnistaa strategioita, joiden avulla fyysistä ja henkistä hyvinvointia parantava liikunta voidaan integroida oppilaiden kouluopintoihin ja samalla kehittää oppiaineiden rajat ylittävää ja muita aineita hyödyntävää opetusta ja harjoittelua. Tätä tarkoitusta varten työkalupakissa kehitetään sarja strategioita, joilla voidaan osallistaa muiden aineiden opettajia ja luoda strategioita yhteydenpitoon perheiden kanssa.



## Toimintatapojen parantaminen liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan avulla

Tässä osiossa esittelemme perusteet liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan edistämiseksi (ja tarjonnalle). Lisäksi osoitamme, että onnistuessaan edistäminen ja tarjonta parantavat koulun/korkeakoulun akateemista suorituskykyä sekä yleistä kehitystä ja käytöstä.

**”Liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan on todistettu vaikuttavan positiivisesti nuorten yhteisöllisyyden tunteeseen ja sosiaaliseen käyttäytymiseen koulussa, tavoitteellisuuteen sekä johtamis- ja kansalaistaitojen kehitykseen.”**

(Stead ja Neville 2010)

**”Hyvässä fyysisessä kunnossa olevien lasten aivot toimivat tehokkaammin ja heidän akateeminen ja kognitiivinen suorituskykynsä on parempi kuin huonompikuntoisilla lapsilla.”**

(Chaddock 2012)

Kaikki liikunnanopetuksen, urheilun ja/tai liikunnan parissa toimivat ovat vakuuttuneita niiden kyvystä parantaa ihmisten elämänlaatua, motivoida heitä ja selventää heidän päämääriään – liikunta tuo parhaat puolemmes esille. Monet ovat myös onnistuneet soveltamaan liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan kautta opittuja yleisiä elämäntaitoja muilla elämän alueilla. Jokainen tietysti lajissa menestynyt urheilija osaa lähes poikkeuksetta kuvailla, miten sen eri osa-alueet ovat vaikuttaneet hänen tietämykseensä, käyttäytymiseensä, asenteeseensa ja taitoihinsa muilla henkilökohtaisen/ammattillisen elämän alueilla. Sama pätee myös nuoriin. Liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan avulla voidaan edistää heidän fyysistä ja kognitiivista kehitystään.

Perus- ja korkea-asteen koulut ovat täynnä oppijoita, joiden itsetuntoa ja -luottamusta osallistuminen liikunnanopetukseen, urheilutoimintaan tai liikuntaan on parantanut. Tämän pohjalta he ovat kehittäneet käyttäytymistään, asenteitaan ja suorituskykyään myös muilla elämänalueilla. Keskeisin haaste opettajille, valmentajille ja muille oppimisympäristöissä toimiville on ymmärtää, miten liikunnanopetus, urheilu ja liikunta voivat auttaa yksilöitä, ja muokata tämän tiedon pohjalta kestävä ja kaikille nuorille soveltuva strategia. Tiedämme, että osa aikuisista onnistuu tässä vaistomaisesti (yleensä ne, jotka ovat saaneet positiivisia kokemuksia liikunnanopetuksesta, urheilusta ja liikunnasta lapsuudessaan), mutta meidän on myös pystyttävä kuvaamaan strategia niin, että se voidaan toteuttaa kaikissa kouluissa. Vain tällä tavoin voimme parantaa koulujen yleisiä toimintatapoja. Todisteet vaikutuksista ovat mielenkiintoisia. Jokaisessa kansainvälisessä tutkimusprojektissa, jossa on tutkittu liikunnanopetuksen, urheilun tai liikunnan vaikutusta käytökseen tai saavutuksiin, on havaittu niiden välillä positiivinen vastaavuussuhde – joissain tapauksissa vahvempi kuin toisissa. Tutkimuksissa, joissa mitataan määrällisesti oppilaiden osallistumista liikunnanopetukseen, urheiluun tai liikuntaan ja heidän opintomenestystään, selkeää positiivista vastaavuutta ei kuitenkaan ole havaittu. Tämä osoittaa, että liikunnan määrän lisääminen ei itsessään saa aikaan muutoksia nuorten käytöksessä tai suorituskyvyssä. Liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan strategiat on integroitava asianmukaisesti opetusstrategiaan, jotta ne voidaan toteuttaa täysimittaisesti.

## Oppimistavoite

- Tarjota lisätodisteita liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan arvosta yksittäisille oppijoille.
- Tarjota lisätodisteita liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan arvosta oppilaitoksille.
- Tarjota lisätodisteita liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan arvosta laajemmalle yhteisölle.
- Rohkaista oppilaitoksia sekä paikallisia ja kansallisia toimijoita tarjoamaan oppijoille lisää mahdollisuuksia osallistua liikunnanopetukseen, urheiluun ja liikuntaan.
- Tarjota kaikki oppijat kattava resurssi, joka tukee uusien liikunnanopetus-, urheilu- ja liikuntamahdollisuuksien strategista suunnittelua ja toteutusta.
- Rohkaista oppilaitoksia kehittämään opettajakoulutuksen yhteistä suunnittelua ja aikataulutusta (muiden oppiaineiden opettajien kanssa), jotta saamme lisättyä tietoisuutta siitä, että liikunnanopetus, urheilu ja liikunta voivat kehittää elämäntaitoja, kognitiivista, loogista, matemaattista ja suhteellista ajattelukykyä, itsetuntoa, sääntöjen kunnioitusta ja yhteistyötaitoja.
- Edistää ajatusta siitä, että kaiken opettajakoulutuksen (muut keskeiset oppiaineet) tulisi sisältää jonkin verran liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan koulutusta.

Samoin kuin muut koko koulun kattavat kehitysstrategiat, myös toimintatapojen parantaminen liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan avulla onnistuu parhaiten seuraavissa tapauksissa:

- ylin johto osallistuu työn suunnitteluun ja toteutukseen



- osallistuvat oppilaat ja työntekijät määritetään huolella
- liikunnanopetus ja muut aineyksiköt kehittävät yhdessä strategioita ja laadukkaita resursseja.

Onnistuaksemme meidän on varmistettava, että liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan strategiat kytetään asianmukaisesti opetusstrategiaan.

### Verkkomateriaalit

- [Want Smarter, Healthier Kids? Try Physical Education! \(Haluatko lapsistasi älykkäämpiä ja terveempiä? Kokeile liikunnanopetusta!\) | Paul Zientarski | TEDxBend](#)
- [Protecting and improving the nation's health \(Kansakunnan terveyden vaaliminen ja parantaminen\)](#)  
Yhteys oppilaiden terveyden, hyvinvoinnin ja saavutusten välillä. Tiedonanto koulutusympäristöissä toimiville rehtoreille, johtajille ja työntekijöille.
- [Education Scotland](#)  
Terveys ja hyvinvointi kaikessa oppimisessa
- [Education Scotland](#)  
Terveys ja hyvinvointi: kaikkien vastuu – toisen koulutusasteen tutkimusprojekti
- [BBC News Scotland](#)  
Teini-ikäisten opintomenestyksen tehostaminen liikunnan avulla
- [The Guardian](#)  
Parhaat käytännöt, neuvot ja näkemykset siitä, miten urheilu parantaa oppilaiden hyvinvointia
- [The Guardian](#)  
Miten urheiluvalmennus voi tehostaa kokeisiin valmistautumista?
- [The Guardian](#)  
Koululiikunnan ja liikunnanopetuksen yhteys opintomenestykseen
- [Urheilun hallinta](#)  
Sport in Education (urheilu opetuksessa) -projekti – SPORT New Zealand
- [Liikkuva koulu](#)  
Liikunnan lisääminen ja istumisen vähentäminen kouluikäisten lasten keskuudessa
- [Sport England](#)

### Verkkomateriaalit

- [Youth Sports Trust](#)  
Miten liikunta ja urheilu vaikuttavat opintomenestykseen?
- [The Guardian](#)  
Miten liikunnanopetus, urheilu ja liikunta voivat parantaa oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia? – tosiaikainen verkkokeskustelu
- [Physical Activity and Health - Practice briefing - children \(Käytäntöselvitys - lapset\)](#)  
Tämä BHFNC:n käytäntöselvitys ehdottaa käytännön strategioita, joilla voidaan edistää liikuntaa 6–11-vuotiaiden lasten keskuudessa.
- [The Effects of Extracurricular Activities on the Academic Performance of Junior High Students \(Koulun ulkopuolisen toiminnan vaikutus yläasteoppilaiden opintomenestykseen\)](#)
- [Research Link / Extracurricular Activities: The Path to Academic Success? \(Koulun ulkopuolinen toiminta: tie opintomenestykseen?\)](#)
- [Participation in High School Physical Education --- United States \(Osallistuminen yläkoulun liikunnanopetukseen – Yhdysvallat\)](#)
- [Positive Effects of Extra Curricular Activities on Students \(Koulun ulkopuolisen toiminnan positiiviset vaikutukset oppilaisiin\)](#)  
Tämä tutkielma kuvaa koulun ulkopuolisen toiminnan roolia ja sen positiivisia vaikutuksia oppilaisiin
- [The Guardian](#)  
Tietoa kouluista, joissa taistellaan lasten liikalihavuutta vastaan kuntoilun avulla
- [Active Kids Do Better \(Aktiiviset lapset pärjäävät paremmin\)](#)  
Aloite, joka pyrkii palauttamaan liikunnan Yhdysvaltain kouluihin
- [afPE](#)  
Association for Physical Education (afPE) on





Projektinumero: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Urheilu ja ikä

päivittänyt terveyslausekseen (Health Position Paper), joka hahmottelee liikunnanopetuksen roolin julkisen terveyden ja liikunnan edistämisen kannalta

## Miten saada muiden aineiden opettajat ottamaan oppilaiden terveellisten elämäntapojen ja hyvinvoinnin pohdinta osaksi opetussuunnitelmaa?

Tässä osiossa pyritään tunnistamaan strategiat, joiden avulla voidaan saada muiden aineiden opettajat pohtimaan, miten oppilaiden fyysisen/henkisen hyvinvoinnin ja elämäntapojen huomioiminen saadaan integroitua osaksi opetussuunnitelmaa – ei pelkästään osaksi liikunnanopetusta vaan myös muita aineita.

Lähtökohdiana on selvittää seuraaviin asioihin liittyviä näkökohtia liikunnanopetuksen suunnittelussa: kehon toiminta ja hyvinvointi, asianmukaisen ravitsemuskasvatuksen ja fyysisen hyvinvoinnin yhteys sekä paikallisen ympäristön ja luonnon resurssien hyödyntäminen pyrittäessä opettamaan oppilaita entistäkin vastuullisemmiksi kansalaisiksi.

Strategiaa ei määritetä teoreettisissa tai ministeriötason ohjeissa vaan se toteutetaan kokonaisvaltaisesti hyödyntämällä työryhmän – opettajatiimin – suunnittelutaitoja, jotka tuovat yhteen eri aineiden opettajia liikunnanopetuksesta tieteisiin ja humanistisiin aineisiin.

Elämäntavat voidaan käsittää sarjaksi käyttäytymismalleja ja tapoja, joiden avulla henkilö voi elää hyvinvoivana koko elämänsä ajan. Muinaisista ajoista asti on uskottu, että elääkseen hyvin on omaksuttava erilaisia arkielämän toimintatapoja. Elämäntavat ovat kaikessa yksinkertaisuudessaan niiden käyttäytymissääntöjen muokkausta ja mukauttamista, joiden valtaväestö katsoo takaavan terveen elämän.

Jokaisessa elämänvaiheessamme lapsuudesta nuoruuteen elämäntapojen voidaan luonnehtia olevan seuraavien osa-alueiden tasapainottelua: ohjattu liikunta, ohjaamaton liikunta, vapaa-ajan toiminta, lepo, ravitsemus, ihmissuhteet ja sosiaalinen ulottuvuus, hygienia ja opinnot. Ohjatulla liikunnalla tarkoitetaan ammattilaisten ohjaamaa säännöllistä liikuntaa ja liikunnanopetusta. Ohjaamaton liikunta taas pitää sisällään fyysisistä toimintaa, jota ei ohjata ja ohjelmoida tietyn järjestelmän mukaisesti.

Nuorten kohdalla näiden käyttäytymismallien ja tapojen välille on löydettävä tasapaino, jotta yksi niistä ei ota valtaa toisten kustannuksella. Esimerkiksi pelkkään ravitsemukseen paneutuminen ei johda hyvinvoinnin kohentumiseen, jos henkilö käyttää silti ison osan ajastaan istuen. Toinen esimerkki on leikkien ja pelien painottaminen, sillä lapset oppivat niiden kautta. Lisäksi pelit ja leikit itsessään edistävät kasvua ja luonteen kehitystä.

Asiantuntijan organisoimaa liikuntaa ei voi erottaa ohjaamattomasta liikunnasta, sillä monet lapsuuden liikunnan fysiologiaa tarkastelleet kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet, että istumapainotteisen elämäntyylin haittavaikutuksia sekä heikentynyttä fyysistä ja motorista suorituskykyä voidaan korjata vain, jos liikuntaa harrastetaan vähintään tunti päivässä.

## Oppimistavoite

Koulujen liikunnanopetusohjelmat parantavat suoraan oppilaiden fyysistä terveyttä. Suositeltu määrä liikuntaa vähentää ylipainoa, mikä taas madaltaa riskiä sairastua diabetekseen, sydäntauteihin, astmaan, unihäiriöihin ja muihin sairauksiin. Säännöllinen liikunta varmistaa myös osaltaan sydän- ja verenkiertoelimistön terveyden ja edistää lihaksiston ja luuston kehitystä. Koulujen liikunnanopetusohjelmiin tulisi sisällyttää fyysisiä ja kognitiivisia arvioiteja. Fyysiseen toimintaan osallistumisen lisäksi liikuntatunnit opettavat oppilaille terveelliset elämäntavat, joiden avulla he voivat kehittyä terveiksi ja tiedostaviksi aikuisiksi.



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.



Projektinnumero: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

### Verkkomateriaalit

- [Motoriset taidot ja opetustyylit liikunnanopetuksessa](#) (vain italiaksi)  
Käyttökelpoista tietoa opetusmetodeista
- [Physical Education and Sport at School in Europe \(Liikunnanopetus ja urheilu Euroopan kouluissa\)](#)  
EU:n raportti

### Verkkomateriaalit

- [What Are the Benefits of Physical Education in School? \(Mitä etuja on koulujen liikunnanopetuksella?\)](#)  
Tietoa liikunnanopetuksesta kouluissa
- [Liikunnan rooli nuorten keskuudessa](#)  
Liikunnanopetus, aktiivinen elämäntyyli ja fyysinen passiivisuus lapsena



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.

## Koulun aiemmat kokemukset ja projektit työkalupakin aiheeseen liittyen

Tämän vaiheen tavoitteena on tarjota kokemuksia ja projekteja, jotka keskittyvät elämäntapoihin, fyysiseen/henkiseen hyvinvointiin ja liikunnan opetussuunnitelmaan liittyvien seikkojen integrointiin erilaisissa sosiopedagogisissa tilanteissa.

Datini-instituutin urheilukeskus on pannut alulle kaksi aloitetta. Näiden liikuntakeskeisten lähestymistapojen kautta on tuettu terveellisiä elämäntapoja, tuotu esiin liikunnan ja hyvän ravitsemuksen hyötyjä, pyritty estämään oppilaita omaksumasta pahoja tapoja, kuten tupakointia ja alkoholinkäyttöä, ja rohkaistu heitä kunnioittamaan ympäristöä. Tämän kaltaisten aloitteiden tarkoituksena on samalla korostaa kohtuullisuutta kaikessa kulutuksessa sekä ruoan ja luonnonvarojen säästämistä.

Ensimmäisen aloitteen puitteissa järjestettiin seuraavanlaista toimintaa:

- Vaelluspäiviä
- Luolaretkiä
- Asiantuntijoiden/oppaiden luokassa pitämiä reittiesittelyjä
- Karttojen tutkimista ja käsittelyä
- Valokuvanäyttely

Toisen aloitteen yhteydessä järjestettiin oppilaille diabetesta käsittelevä kurssi yhdessä paikallisen sairaalan diabetesyksikön kanssa. Kurssi perustui seuraaviin aihealueisiin:

- Asianmukaisen ravitsemuksen perusteet (motivaatio hyvän ruokavalion omaksumiseen)
- Diabeetikoiden ruoat ja ns. terveysruoat
- Diabetesta koskeva harjoitus
- Liikunnan vaikutus verensokeriin
- Eri tyyppinen liikunta: työ ja liikunta
- Suositellut ja vältettävät urheilulajit
- Harjoittelun perusteet
- Miten ruokavaliota ja insuliiniannostusta tulee muuttaa valmistauduttaessa liikuntaan
- Käytännön harjoitukset: verensokerin arviointi ennen liikuntaa ja sen jälkeen terveydentilansa hyvin hallitsevien potilaiden kohdalla

## Oppimistavoite

Projektin toiminta on edistänyt seuraavien taitojen kehittymistä:

- Sosiaalistuminen ja voimaantuminen
- Tietämys liikunnan ja fyysisten/psykologisten muutosten välisestä suhteesta nuorten eri kehitysvaiheissa
- Tavat hyödyntää tietoja, jotka on saatu eri ympäristöissä (muodollisissa ja epämuodollisissa oppimistilanteissa saatujen taitojen käyttö) ja ongelmallisissa yhteyksissä – ei pelkästään liikunnallisessa toiminnassa vaan myös arkielämässä
- Ympäristön havainnointitaitojen vahvistaminen sekä ympäristöä, antropologiaa, luontoa, maantietoa, pinnanmuotoja ja suunnistusta koskevien tietojen laajentaminen ja syventäminen
- Kehon ja liikkeen havainnointi itsetunnon parantamiseksi
- Harjoittelumetodologian perusteiden soveltaminen terveyden ylläpitämiseksi
- Oman harjoittelusuunnitelman hallinta



Projektinnumero: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

### Verkkomateriaalit

- [Liikunta ja kehitys](#)  
Liikunnanopetuksen rooli aktiivisen elämäntyylin kehityksessä
- [Eurooppa-neuvosto](#) (italiaksi)  
Suosituksia fyysisen ja terveellisen liikunnan edistämiseksi
- [Terveystavoite](#) (italiaksi)  
Dopingia ja muita ongelmia koskevan tiedon ja eettisen ymmärryksen lisääminen teini-ikäisten keskuudessa

### Verkkomateriaalit

- [Liikunta ja terveys](#) (italiaksi)  
Liikuntakeskeisen terveystieteiden projekti
- [Arvokeskeinen verkkoressursi](#) (italiaksi)  
Yhteisön laatima ja muokkaama opetusprojekti: "WikiCalcio"



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.

## Urheilu oppimisen viitekehyksenä

Tässä osiossa annetaan esimerkkejä siitä, missä ja miten liikunnanopetusta, urheilua ja liikuntaa on hyödynnetty pääasiallisten oppiaineiden sisällä oppijoiden osallistumisen lisäämiseksi ja viitekehyksen tarjoamiseksi oppimiselle.

## Oppimistavoite

- Rohkaista oppilaitoksia sekä paikallisia ja kansallisia toimijoita tarjoamaan oppijoille lisää mahdollisuuksia osallistua liikunnanopetukseen, urheiluun ja liikuntaan.
- Rohkaista oppilaitoksia kehittämään opettajakoulutuksen yhteistä suunnittelua ja aikataulutusta (muiden oppiaineiden opettajien kanssa), jotta saamme lisättyä tietoisuutta siitä, että liikunnanopetus, urheilu ja liikunta voivat kehittää elämäntaitoja, kognitiivista, loogista, matemaattista ja suhteellista ajattelukykyä, itsetuntoa, sääntöjen kunnioitusta ja yhteistyötaitoja.
- Kehittää ja integroida oppimista ja opetusta liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan avulla muodostetussa viitekehysessä.
- Rohkaista pääoppiaineiden opettajia/lehtoreita hyödyntämään liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan tematiikkaa omassa opetustoiminnassaan.
- Kehittää sisältöä ja/tai oppimis- ja opetuskäytäntöjä, jotka tukevat oppijoiden osallistamista.
- Tarjota kaikki oppijat kattava resurssi, joka tukee uusien liikunnanopetus-, urheilu- ja liikuntamahdollisuuksien strategista suunnittelua ja toteutusta.

Samoin kuin muut koko koulun kattavat kehitysstrategiat, myös toimintatapojen parantaminen liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan avulla onnistuu parhaiten seuraavissa tapauksissa:

- ylin johto osallistuu työn suunnitteluun ja toteutukseen
- osallistuvat oppilaat ja työntekijät määrittävät huolella
- liikunnanopetus ja muut aineyksiköt kehittävät yhdessä strategioita ja laadukkaita resursseja.

Onnistuaksemme meidän on varmistettava, että liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan strategiat kytketään asianmukaisesti opetusstrategiaan.

Yhdistyneen kuningaskunnan Youth Sport Trust (YST) -organisaatio on tehnyt yhteistyötä oppilaitosten kanssa selvittääkseen, miten liikunnanopetuksen ja urheilun avulla voidaan parantaa koko oppilaitoksen toimintatapoja toisinnettavalla ja kestäväällä tavalla. Näin se on kehittänyt viitekehyksen, jonka avulla koulut voivat määrittää sopivimmat strategiat eri oppimisympäristöihin ja eri oppijaryhmille. Ensin keskityttiin hieman yli 500 urheilupainotteiseen kouluun (sports college) vuosien 2005 ja 2010 välillä.

YST suosittelee neljää koko koulun kattavaa kehitysstrategiaa:

- **Sopivat asiayhteydet**  
On yleisesti hyväksytty tosiseikka, että arkielämän yhteyksiä hyödyntävä opetus tehostaa oppijoiden osallistumista ja oppimista. Liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan asiayhteydet ovat tuttuja ja kiinnostavia monille nuorille, joten ne voidaan helposti tuoda osaksi käsitteellistä opetusta monissa oppiaineissa. Esimerkiksi aitoja tietoja urheilutapahtumista voidaan käyttää matemaattisten käsitteiden havainnollistamisessa tai tapahtumista voidaan laatia kirjallisia raportteja luku- ja kirjoitustaidon kehittämiseksi. Urheiluun liittyvien asiayhteyksien käyttö on selkeä tapa hyödyntää urheilua opetussuunnitelman kaikilla alueilla. Ideoiden sisällyttäminen opetusjärjestelyihin vaatii tietenkin vaivannäköä, mutta se on tehokas tapa parantaa oppilaiden osallistumista oppitunteihin, mikä on keskeinen tekijä opintomenestyksen tukemisessa.
- **Urheilun positiivisten arvojen hyödyntäminen**  
Liikunnanopetus, urheilu ja liikunta voivat kehittää henkilökohtaisia ominaisuuksia, jotka ovat tärkeitä oppijoiden kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Näihin kuuluvat itseluottamus, kunnianhimo, itsetunto, tavoitteellisuus, sääntöjen kunnioittaminen, voiton ja häviön käsitteleminen, positiivisten ihmissuhteiden muodostaminen, määrätietoisuus, rohkeus jne. Nuoret, joilla on nämä ominaisuudet, ovat muita valmiimpia riskinottoon oppimisprosesseissaan, tarttuvat muita suurempiin haasteisiin ja kehittävät tätä kautta osaamistaan. Oppilaitokset ovat löytäneet monia innovatiivisia tapoja varmistaa, että näitä liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan kautta kehittyviä henkilökohtaisia arvoja edistetään ja vaalitaan opetustoiminnan kaikilla osa-alueilla.



Strategia on tehokkaimmillaan, kun sen avulla rakennetaan koko oppilaitoksen kattava positiivinen ilmapiiri ja kulttuuri.

- **Liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan kautta kehittyvien yleistaitojen hyödyntäminen ja niiden varaan rakentaminen**

Liikunnanopetus, urheilu ja liikunta voivat kehittää taitoja, joista on hyötyä myös muilla opetussuunnitelman alueilla. Näihin taitoihin kuuluvat havainnointikyky, analyttiset taidot, johtamistaidot, yhteistyökyky, kommunikointi ja motoriset taidot. On varsin yleistä, että oppijat pääsevät esittelemään näitä taitojaan liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan yhteydessä, mutta ei muissa oppiaineissa. Tämän voisi tietysti mielessä katsoa lahjakkuuden ja taitojen haaskaukseksi, joka ei tue opintomenestyksen parantamista. Liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan ruokkimien taitojen kehittäminen ja niiden varaan rakentaminen laajemmassa viitekehityksessä on muita strategioita monimutkaisempaa, sillä se vaatii oppilaitosta kehittämään mainittuja taitoja koordinoitusti sen sijaan, että jokaisen aineen opetussuunnitelma laaditaan erikseen. Oppilaitoksissa, joissa näin on tehty, on kuitenkin nähty oppijoiden kohentuneiden taitojen ja itseluottamuksen tuomat hyödyt. Lisäksi opetusaikoja on saatu lyhennettyä poistamalla aineiden päällekkäisyyksiä.

- **Liikunnanopetuksessa hyviksi havaittujen lähestymistapojen hyödyntäminen**

Laadukas liikunnanopetus perustuu usein seuraavanlaisiin lähestymistapoihin (pedagogisiin malleihin):

- Mentorointi- ja valmennustekniikoiden asianmukainen käyttö
- Ryhmätyömahdollisuuksien keskeisyys
- Laadukkaat esittelyt ja opastukset
- Käytännön oppimismahdollisuuksien suuri määrä
- Kilpailutilanteiden merkittävä osuus
- Taitojen kehittäminen peleihin ja leikkeihin perustuvan toiminnan kautta
- Tavoitteiden asettaminen ja seuranta tavalla, joka ei aiheuta uhkaaviksi koettuja tilanteita

Kaikki nämä strategiat sopivat myös muihin oppiaineisiin, mutta ne usein puuttuvat perinteisemmistä, heikompi-tasoisista opetuskäytännöistä. Näin ollen neljäs strategia onkin tukea käytäntöjen jakoa liikunnanopettajien ja muiden aineiden opettajien välillä. Tämä strategia saa aikaan kestäviä muutoksia opetuskäytännöissä, voimaannuttaa opettajat kokeilemaan rohkeasti uusia ideoita ja osallistaa oppijat aiempaa paremmin omaan oppimisprosessiinsa.

### Verkkomateriaalit

- [Dundee Academy of Sport](#)

Työskentely koulujen kanssa

- [Sport New Zealand](#)

Urheilukeskeisiä resursseja opetussuunnitteluun

- [Dundee Academy of Sport](#)

Urheilu oppimisen viitekehityksenä

- [Maths and Sport](#)

Matematiikan opetukseen keskittyvä Millennium Mathematics Project

- [University of Cambridge](#)

Arsenal-jalkapallojoukkueeseen keskittyviä matemaattisia tehtäviä

## Suunnittelu ja muiden aineiden opettajien tukeminen

Tässä osiossa annetaan esimerkkejä yhteisistä lähestymistavoista ja projekteista liikunnanopetuksessa ja muissa oppiaineissa. Lisäksi se tarjoaa opettajille alustan, jonka pohjalta kehittää projektisuunnittelua.

## Oppimistavoite

- Edistää liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan käyttöä viitekehyksenä opetussuunnitelman muilla alueilla.
- Tarjota resurssi, jonka avulla pääasiallisten oppiaineiden opettajat voivat suunnitella ja toteuttaa opetusta.

## Verkkomateriaalit

● [Dundee Academy of Sport, Winter Olympics \(Talviolympialaiset\)](#)

Urheilu oppimisen viitekehyksenä

● [Dundee Academy of Sport, Ryder Cup \(Golf\)](#)

Urheilu oppimisen viitekehyksenä

● [Dundee Academy of Sport, Tour De France](#)

Urheilu oppimisen viitekehyksenä

● [Physical Activity & Health Lesson Plan \(Liikunta- ja terveyssuunnitelma\)](#)

Liikunnan ja terveyden suhde erityisesti sydämen ja keuhkojen osalta, terveiden elämäntapojen tärkeys ja fyysisen passiivisuuden vaikutukset

● [Data Gathering & Interpretation \(Tiedon keräys ja tulkinta\)](#)

Logiikka ja liikunta

● [Exercise & Healthy Heart PowerPoint \(Liikunta ja terve sydän - Powerpoint-esitys\)](#)

Liikunnan positiiviset vaikutukset kehoon

● [Terveellinen ravinto](#)

Miten ja miksi syödä terveellisesti



Projektinmero: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Resurssit



Project Title					
Curriculum Area	Stage (Yr Group)	Project Theme	Aims, Objectives, Experiences and Outcomes	Interdisciplinary links	Brief Synopsis



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, urheilun ja liikunnan edistäminen teknologian avulla

Tässä osiossa annetaan esimerkkejä siitä, miten teknologialla voidaan tukea liikunnanopetusta, urheilua ja liikuntaa sekä muita oppiaineita.

Saatavilla on erinomaisia työkaluja ja resursseja, joiden avulla liikunnanopettajat (ja muiden aineiden opettajat) voivat paremmin hyödyntää teknologiaa opetuksessaan. Ammattivalmentajat ovat jo pitkään käyttäneet viimeisintä teknologiaa urheilijoiden valmennuksessa. Mobiililaitteiden ansiosta vastaavia sovelluksia voidaan nyt hyödyntää myös oppilaitoksissa murto-osalla aiemmasta hinnasta.

Mobiililaitteiden ja sovelluspohjaisen oppimisen nousun myötä saataville on tullut valtava valikoima edullisia opettajien työkaluja esimerkiksi videoiden analysointiin, toistoon, merkintään ja arviointiin sekä terveyden seurantaan. Mahdollisuus asentaa kaikki nämä työkalut yhdelle käteen sopivalle laitteelle on mullistanut teknologian käytön lähiopetuksessa. Teknologian integraation tarve ei rajoitu perinteiseen luokkahuoneeseen vaan se on laajentumassa myös muille keskeisille opetusalueille.

## Oppimistavoite

- Edistää teknologian käyttöä liikunnanopetuksen, urheilun ja liikunnan yhteydessä.
- Tarjota resurssi, joka tukee liikunnan ja muiden keskeisten oppiaineiden opettajia opetuksen, oppimisen ja arvioinnin suunnittelussa ja toteutuksessa.

### Verkkomateriaalit

- [Not Only Fair Play -projekti Twitterissä](#)  
Not Only Fair Play on Euroopan komission rahoittama projekti, joka edistää liikunnanopetusta, urheilua ja liikuntaa oppilaitoksissa.
- [PEGEEK-blogi](#)  
Opi käyttämään mullistavia teknologioita liikunnanopetuksessa
- [The Guardian](#)  
Mitä liikunnanopettajien blogeja kannattaa lukea?
- [PE APPS -palvelu](#)  
PEGEEK Apps on taskukokoinen tietolähde viimeisimmistä liikunnanopetusta, urheilua ja liikuntaa tukevista sovelluksista
- [Enhancing physical education with technology \(Liikunnanopetuksen tehostaminen teknologialla\)](#)  
Muutamia sovelluksia, joita nykypäivän liikunnanopettajat voivat hyödyntää
- [Integrating technology in PE \(Teknologian integrointi liikunnanopetukseen\)](#)  
Opettaminen teknologian avulla
- [IFL Science](#)

### Verkkomateriaalit

- [Itunes, Pe Apps](#)  
Mobiilioppiminen on mullistanut opetuksen erityisesti liikunnan kohdalla. PE Apps mahdollistaa keskustelun ja parhaiden käytäntöjen jakamisen PE Geek -sovelluksista.
- [Hudl Technique, aiemmin Ubersense: hidastetun videon analyysi](#)  
Yli 40 lajin urheilijat ja valmentajat käyttävät Hudl Technique -sovellusta hidastetun videon analysointiin.
- [MyFitnessPal](#)  
Pudota painoa MyFitnessPal-sovelluksen avulla – helpoin tapa kalorien laskentaan iOS-käyttöjärjestelmällä. Ehdottomasti laajin elintarviketietokanta (yli 5 miljoonaa tuotetta) sekä ruokien ja harjoitteiden nopea kirjaus. Me autamme sinua karistamaan ylimääräiset kilot. Sovellus on saatavilla ilmaiseksi! Parempaa painonpudotussovellusta ei ole.
- [TgfU](#)  
Teaching Games for Understanding – kehitetty auttamaan liikunnan ja terveystiedon opettajia tekemään lasten aktivointiin tähtävistä



Projektinnumero: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Norjalainen koulu tarjoaa eSports-oppitunteja vaihtoehtona perinteiselle urheilulle

- [The Physical Educator.com](http://ThePhysicalEducator.com)

ThePhysicalEducator.com on verkkopohjainen kehitysresurssi ammattimaisille liikunnanopettajille

- [Cardiograph: sykkeen mittaus iPhonen ja iPadin kameralla](#)

Seuraa ystäväsi ja perheenjäsenesi kuntoa ja sydämen toimintaa

oppitunneista hauskoja. TGfU Games PE luo lapsille mielekkään oppimisympäristön yhdistämällä teknologiaa, opetusta ja hauskanpitoa.

- [Youtube.com](http://Youtube.com)

Maksuton palvelu tarjoaa runsaasti oppimisresursseja, joita voidaan käyttää liikunnanopetuksessa ja muissa oppiaineissa.

### Mobiilisovellukset

- [Itunes, Pe Apps](#)

Mobiilioppiminen on mullistanut opetuksen erityisesti liikunnan kohdalla. PE Apps mahdollistaa keskustelun ja parhaiden käytäntöjen jakamisen PE Geek -sovelluksista.

- [Hudl Technique, aiemmin Ubersense: hidastetun videon analyysi](#)

Yli 40 lajin urheilijat ja valmentajat käyttävät Hudl Technique -sovellusta hidastetun videon analysointiin.

- [MyFitnessPal](#)

Pudota painoa MyFitnessPal-sovelluksen avulla – helpoin tapa kalorien laskentaan iOS-käyttöjärjestelmällä. Ehdottomasti laajin elintarviketietokanta (yli 5 miljoonaa tuotetta) sekä ruokien ja harjoitteiden nopea kirjaus. Me autamme sinua karistamaan ylimääräiset kilot. Sovellus on saatavilla ilmaiseksi! Parempaa painonpudotussovellusta ei ole.

- [Cardiograph](#)

Sykkeiden mittaus iPhonen ja iPadin kameralla – seuraa ystäväsi ja perheenjäsenesi kuntoa ja sydämen toimintaa

- [TgfU](#)

Teaching Games for Understanding – kehitetty auttamaan liikunnan ja terveystiedon opettajia tekemään lasten aktivointiin tähtävistä oppitunneista hauskoja. TGfU Games PE luo lapsille mielekkään oppimisympäristön yhdistämällä teknologiaa, opetusta ja hauskanpitoa.

- [Free GPS](#)

### Mobiilisovellukset

- [Near poda](#)

Ehdottoman hyödyllinen sovellus opettajille ja kouluille, joiden käytössä on iPad-, iPod-, iPhone- tai Mac-laitteita.

- [Statistics Calculator Lite](#)

Tilastolaskennan perusteissa oppilaiden tulee laskea erilaisia tilastoarvoja annetuista luvuista. Tämä sovellus näyttää syötetyistä luvuista valikoiman tilastollisia arvoja.

- [Anatomy 4D](#)

Tämän sovelluksen ja kuvatulosten avulla oppilaat, opettajat, lääketieteen ammattilaiset ja kaikki, jotka haluavat oppia lisää ihmiskehosta, pääsevät neliulotteiselle matkalle ihmisen anatomian ihmeelliseen maailmaan. Visuaalisesti näyttävä ja täysin interaktiivinen Anatomy 4D käyttää lisättyä todellisuutta ja muita uusia teknologioita luodakseen täydellisen työkalun 2000-luvun opetukseen.

- [Anatomy and Physiology I & II](#)

Molempien alueiden koko sisältö sekä muutama lisäsivu. Mukana on myös laaja valikoima kyselyjä ja hakutoiminto.

- [Essential Skeleton 4](#)

Kattavilla toiminnoilla varustettu ja itsenäisesti toimiva sovellus, joka esittelee luurangon anatomiaa. Essential Skeleton 4 on maksuton sovellus, joka esittelee 3D4Medicalin uusissa sovelluksissa hyödynnettävää 3D-teknologiaa ja innovatiivista suunnittelua.

- [Powers of Minus Ten – Bone](#)

Tässä POMT:n versiossa voit tarkastella luita läheltä,



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.

Tallentaa reittipisteitä ja opastaa käyttäjät niihin pituus- ja leveyskoordinaattien avulla. Free GPS tarjoaa toiminnallisuudet, joiden avulla iPhoneen sisäänrakennettua GPS-toiminnallisuutta voidaan käyttää selkeän käyttöliittymän kautta.

- [Kick it Out](#)

Toinen versio raportointisovelluksesta tarjoaa käyttäjille mahdollisuuden liittää valitusraportteihinsa videokuvaa, valokuvia ja ääntä tukemaan syrjinnän, pahoinpitelyn ja väärinkäytösten tutkintaa jalkapallossa.

- [Sports Coach UK](#)

Sports Coach UK on ilmaiseksi ladattava sovellus kaikille, jotka haluavat kehittää valmennustaitojaan. Se tarjoaa uusia ideoita valmennustaitojen parantamiseen muilta valmentajilta oppimalla.

- [i-drills](#)

Ehdoton elektroninen työkalupakki nykypäivän valmentajalle. Jokainen i-Drills-sovellus sisältää laajan valikoiman ominaisuuksia ja toimintoja, joiden avulla pystyt luomaan juuri haluamaasi valmennussisältöä. Koska kaikki toiminnallisuudet ovat sisäänrakennettuja, sinun ei koskaan tarvitse poistua sovellusympäristöstämme.

- [GoPro](#)

Sovelluksen avulla voit etäohjata kameraasi helposti, katsella kuvia ja videoita sekä jakaa suosikkisi. (1) Voit myös muokata kameran asetuksia ja käyttää puhelintasi tai tablettiasi kameran etsimenä. Rajaa videot lyhyiksi pätkiksi (2) tai kaappaa videoista laadukkaita kuvia, jotka voit jakaa helposti. HiLight Tag -toiminto.

- [Flipboard](#)

Flipboard on henkilökohtainen aikakauslehtesi. Tällä miljoonien ihmisten päivittäin käyttämällä sovelluksella voit kerätä uutisia yhteen paikkaan, seurata kiinnostavia aiheita ja jakaa sinulle tärkeitä tarinoita, videoita ja kuvia.

nähdä miten murtuneet luut parantuvat ja tutkia lujimpien elimiemme ytimistä löytyviä kiehtovia soluja.

- [Heart Master](#)

EDWARDS HEART MASTER -sovellus on huippumoderni opetuspalvelu, joka on tarkoitettu sydämen läppävikojen parissa työskenteleville lääkäreille ja lääketieteen opiskelijoille. Tämä aorttaläpän ahtaumaan keskittyvä versio tarjoaa ainutlaatuisen 3D-näkymän sydämen anatomiasta sekä tietoa sairauden patofysiologiasta ja hoidosta. HEART MASTER -sovelluksella (vain iPad) voit nyt piirtää ja kirjoittaa suoraan animoituun 3D-sisältöön, tallentaa merkintäsi kuvagalleriaan ja jakaa kuvia helposti.

- [Living Lung™](#)

Lung Viewer The Living Lung™ -sovellus toimii iPad 2 -laitteissa ja uudemmissa malleissa. Erittäin korkearesoluutioisten mallien ja tekstuurien takia sovellus ei toimi ensimmäisen sukupolven iPadeissa.

- [Science 360](#)

The National Science Foundationin (NSF) iPad-sovellus Science360 tuo kiehtovaa tieteellistä tietoa, kuvia ja videoita kaikkialta maailmasta helposti saatavillesi. Uutissyötteestä löydät ajankohtaisia uutisia NSF:n rahoittamista laitoksista. Sisältö on joko NSF:n tuottamaa tai se on kerätty tieteen tekijöiltä, yliopistoista ja NSF:n tiede- ja tutkimuskeskuksista.

- [Anatomy Arcade](#)

Anatomy Arcade herättää anatomian eloon maksuttomilla Flash-peleillä, interaktiivisilla ratkaisuilla ja videoilla.

- [Polar-sykemittarit](#)

Harjoittelua tehostavat lisävarusteet

- [Polar Beat](#)

Urheilu- ja fitness-valmentaja

## Urheilun ja elämäntapojen integrointi oppilaiden oppimispolkuihin

Tämä vaihe liittyy projektiportaalin osioon, jossa esitellään parhaiden käytäntöjen tapaustutkimuksia. Ne havainnollistavat, miten oppilaat ovat onnistuneet tasapainottamaan koulunkäynnin ja urheilun. Tarkoituksena on tuoda esiin liikunnan kautta kehittyneiden strategioiden tärkeyttä oppilaiden opastamisessa kohti terveellisempiä elämäntapoja. Niin vanhempien kuin opettajienkin on selvitettävä prioriteettinsa. Vaikka urheilu on luonnollisesti tärkeää, sillä se opettaa liikunnallisuuden lisäksi myös sosiaalisia taitoja, harva oppilas tähtää ammattiurheilijaksi. Opettajista, opinto-ohjaajista ja kenties urheilupsykologista koostuvan työryhmän tulisi muistuttaa vanhempia ja opettajia siitä, että opintomenestys on aina etusijalla. Se ei tarkoita, etteikö urheilu olisi hyödyllistä ja tärkeää, mutta sitä ei tulisi asettaa koulutyön edelle. Opettajien ja vanhempien tulee yhdessä varmistaa, että oppilaille jää tarpeeksi aikaa koulunkäyntiin – silloinkin kun he osallistuvat urheilutoimintaan.

## Oppimistavoite

- Laatia opetusohjelma, jonka avulla voidaan suunnitella liikunnanopettajat, muiden aineiden opettajat ja ulkoiset asiantuntijat osallistavaa liikunnallista toimintaa.
- Tehtäväpaperien ja kyselyiden luominen tietyille toiminnoille (esim. retkeily luonnossa polkuja pitkin).
- Toiminnan kaikki mahdolliset ongelmat on otettava huomioon ja analysoitava asianmukaisilla työkaluilla. Valmisteluihin kuuluvat myös tarvittavan ajan selvittäminen sekä reittien etsintä ja kartoitus.
- Vastattuaan kyselyihin liikuntatunnin aikana osa oppilaista jakautuu ryhmiin testatakseen toiminnassa vaadittavat taidot sopivilla työkaluilla. Samalla he pyrkivät etsimään ratkaisuja opettajien esille tuomiin haasteisiin ja ongelmiin.
- Näiden toimintojen tavoitteena on haastaa oppilaat ongelmanratkaisuun, jotta he pääsevät testaamaan kykyjään selviytyä ongelmista ja tehdä yhteistyötä ratkaisujen löytämiseksi.

## Verkkomateriaalit

### [Teamwork \(Ryhmätyöskentely\)](#)

Esimerkki elämäntaidoista, joita käytetään tehokkaassa ryhmätyössä.

### [Toscana ja urheilu](#)

### [Via francigena Toscanassa](#) (italiaksi)

Kaksi italialaista sivua kokemuksista, jotka yhdistävät terveyden ja liikunnan koulumaailmassa



## Strategiat yhteydenpitoon perheiden kanssa

Yhteydenpito perheiden kanssa ei rajoitu pelkkään koulun ulkopuolista liikuntaa koskevan intohimon jakamiseen (hyviin ja tasapainoisiin elämäntapoihin pyritään kiinnittämään huomiota). Tavoitteena on myös tarjota perheille tietoa aiheista, jotka liittyvät kunkin oppilaan kokonaisvaltaiseen kehitykseen niin urheilun parissa kuin koulutyössäkin. Osallistamalla perheet koulutoiminnan suunnitteluun voidaan löytää uusia toimintatapoja sekä tiedonjako- ja opetusmahdollisuuksia.

Opettajien tulisi oppia kommunikoidaan urheiluun erityisen intohimoisesti suhtautuvien oppilaiden kanssa. Vanhempien, valmentajien, muiden oppiaineiden opettajien ja itse oppilaiden on keskusteltava tavoista, joilla urheilu ja opintomenestys saadaan tasapainotettua. Vanhemmat voivat edistää kommunikointia lastensa kanssa esimerkiksi sopimalla perheen yhteisestä ruokailuhetkestä ainakin muutamana päivänä viikossa. Valmentajat ja opettajat voivat kokoontua keskustelemaan tarpeistaan ja aikataulutuksesta. Tehokas kommunikointi auttaa varmistamaan, että oppilaat onnistuvat tasapainottamaan urheilun ja koulutyön tuntematta itseään ylikuormitetuiksi.

## Oppimistavoite

Tämän vaiheen tavoitteena on tarjota käyttökelpoisia ehdotuksia, joilla voidaan parantaa yhteydenpitoa perheiden ja koulun välillä urheiluun kytkeytyviin elämäntapoihin liittyvissä asioissa. Keskeisenä painopisteenä ovat suhteidenluonti- ja kommunikointitaidot. Vuorovaikutuksella perheiden kanssa on tärkeä rooli tapauksissa, joissa oppilas kärsii koulumotivaation puutteesta tai ei kykene täysin sopeutumaan kouluympäristöön. Uskomme, että liikunnanopetus voi kehittää taitoja ja resursseja, jotka helpottavat näistä tilanteista selviämistä.

## Verkkomateriaalit

- [Communicating with Parents: Strategies for Teachers \(Yhteydenpito vanhempien kanssa: strategioita opettajille\)](#)

Opettajien tulisi jatkuvasti kehittää ja laajentaa osaamistaan, jotta yhteydenpito vanhempien kanssa olisi mahdollisimman tehokasta. Tässä artikkelissa tarjotaan yleiskatsaus aiheeseen.

- [Parenting: Transferable Skills for Life and Work \(Vanhemmuus: taitoja elämään ja työhön\)](#)

Tämä työpaja keskittyy vanhempien (usein tiedostamattaan) käyttämiin taitoihin, jotka soveltuvat yksityis- ja työelämän monille alueille.

- [Extracurricular Activities: The Sports & School Balance \(Koulun ulkopuolinen toiminta: urheilun ja koulutyön tasapaino\)](#)

Miten löydetään oikea tasapaino urheilun ja koulutyön välille.