

# KUINKA MOTIVOIDA OPPILAITA, JOTKA EIVÄT YLEENSÄ OSALLISTU LIIKUNTAAN

## *Ohjeistuksia liikunnanopettajille*

### Sisältö

#### Johdanto

1. Opiskelijoiden havainnointi
2. Vuorovaikutus opiskelijoiden kanssa
3. Lähestymistapoja onnistuneeseen liikuntakasvatukseen
4. Sopivien tehtävien ja tavoitteiden asettaminen
5. Liikunnassa ja urheilussa kehitettyjen taitojen hyödyntäminen
6. Opetussuunnitelman ulkopuolisten aktiviteettien järjestäminen

## Johdanto

Tämä ohjeistuksen kirjoittamisessa pyrittiin huomioimaan eri koulujärjestelmiä ja erilaisia liikuntakasvatuksen lähestymistapoja.

Toisen asteen liikunnanopettajilla on paljon mahdollisuuksia vaikuttaa urheilijaopiskelijan asenteisiin ja työskentelytapoihin.

Opiskelijoiden motivointi on yksi liikunnanopettajan haastavimmista tehtävistä. Opiskelijoita kuormittavat monesta suunnasta tulevat vaatimukset ja vaikka opiskelijat onnistuttaisiinkin saamaan osallistumaan harjoitteluun, voi olla vaikeuksia saada heidät pysymään sitoutuneina siihen ja harjoittelemaan ahkerasti.

Nuoria opettavilta ja valmentavilta vaaditaankin monenlaisten motivointimenetelmien hallintaa, monen muun taidon lisäksi. Liikunnanopettaja voi kuitenkin hyödyntää pelien mahdollisuutta osallistumiseen innostamisessa: peli, jossa on selkeät säännöt ja tekniikka, muodostuu helposti toimivaksi liikunnan muodoksi.

”Liikuntakasvatus, liikunnallinen aktiivisuus ja urheilu vaikuttavat todistetusti myönteisesti siihen, miten nuoret tuntevat kuuluvansa koulu-yhteisöön; oppilaiden oppimismyönteisyyteen; jopa koko koulun myönteiseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen; sekä johtamis- ja kansalaistaitojen kehittymiseen.”

Stead & Neville 2010.

”Fyysisesti paremmassa kunnossa olevien lasten aivot toimivat paremmin, he menestyvät opinnoissaan saaden parempia arvosanoja ja suoriutuvat paremmin kaikilla kognitiivisen oppimisen alueilla verrattuna huonokuntoisiin lapsiin.”

Caddock 2012.

Tutkimusten tuloksina on osoitettu, että opiskelijoiden oppimiskykyyn voidaan vaikuttaa ja sitä voidaan parantaa tehostetulla liikuntakasvatuksella sekä liikunta-aktiiviteetteihin ja urheiluun osallistumisella. Kuten muutkin oppilaitoksen kehittämistoimenpiteet, liikunnan ja urheilun hyödyntäminen oppilaitoksen kehittämisessä toteutuu parhaiten kun:

- Koulun johdolla, erityisesti koulutuspäälliköillä, on tärkeä rooli työn suunnittelussa ja toteutuksessa;
- Toimenpiteisiin liittyvät opiskelijat ja henkilökunta on selkeästi määritelty;
- Liikuntakasvatus on yhdistetty muiden aineiden opetukseen ja resursseja voidaan yhdistää;
- Arviointi sisällytetään jo suunnitteluvaiheeseen pelkän toteutusvaiheen sijaan

Liikuntakasvatuksen ja urheilun tulisi parhaimmillaan tukea oppilaitoksen kasvatustavoitteita. Tämän ohjeistuksen tueksi onkin kehitetty viitekehys, jonka avulla oppilaitokset voivat määritellä ja kehittää strategioita, jotka parhaiten vastaavat opetussuunnitelmien, -ohjelmien sekä erilaisten oppijoiden tarpeita.

## Opiskelijoiden havainnointi

Tiedossa on yleisesti, että yhdistettäessä opetusaiheita arkielämään, oppiminen tehostuu. Urheilun eri sisällöt ovat monille nuorille kiinnostavia ja niitä voidaan integroida helposti moniin aineisiin. Esimerkiksi matematiikassa voidaan käyttää laskemiseen oikeita urheilukilpailujen tuloksia tai äidinkielessä kirjoittaa raportteja urheilukilpailuista. Urheilua ja liikuntakulttuuria voidaan hyvin suoraan yhdistää oppilaitoksen opetussuunnitelman mukaiseen opetukseen. Urheilun integroimiseksi muuhun opetukseen tarvitaan vain hieman vaivannäköä, mutta se on tehokas tapa saada opiskelijoiden kiinnostus koulunkäyntiä kohtaan pysymään yllä, mikä on avain hyviin oppimissuorituksiin.

Ryhmille suunnattujen integroitujen liikunta-aktiiviteettien suunnittelu tulee toteuttaa yhteistyössä liikunnanopettajan kanssa, jotta parhaiten voidaan kehittää opiskelijoiden kykyjä sekä valvoa suorituksia.

Lähtötason analyysiä tehdessä opettajan tulisi mitata oppilaiden motorisia kykyjä ja kuntotaso.

Ryhmäopetustilanteessa on tärkeää huomioida opiskelijoiden sosiaalisen vuorovaikutuksen ja vastuunoton tasoa, tilankäyttöä sekä itsesääätelykykyä. Lähtötason mittauksessa opettaja voi käyttää erilaisia menetelmiä. Havainnointivaihe luo perustan vuorovaikutukselle, johon kuuluvat sekä keskustelut koko ryhmän että yksittäisten oppilaiden kanssa.

## Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on tarjota liikunnanopettajille tehokkaita havainnointimenetelmiä, joiden avulla voidaan ymmärtää niitä haasteita, joita opiskelijoilla saattaa olla liikuntamotivaatioon liittyen.

## Linkkejä ja lisämateriaaleja

### [Observation of the students](#)

Sivustolta löytyy opettajan työkaluja, joiden avulla voi luoda erilaisia tehtäviä opiskelijoille.

## Vuorovaikutus opiskelijoiden kanssa

Suora ja selkeä tapa kommunikoida on avain hyvän yhteyden muodostumiseen opiskelijoiden kanssa. On tärkeää puhua jokaisen opiskelijan kanssa. Nuoret arvostavat kehuja ja korjauksia, ja jopa negatiiviset kommentit ovat heistä parempia kuin se, että jäävät huomiotta. Kuitenkin, kuten sanonta kuuluu: "ihminen elää kehulla koko kuukauden" - muista olla aina kannustava ja iloitse opiskelijoiden onnistumisista. Se, miten kommunikoi on vielä tärkeämpää kuin se, mitä sanoo: Opiskelijoita tulee puhutella heidän nimellään, ja katsekontakti on tärkeä.

Kommunikointi voidaan jakaa kahteen vaiheeseen: puhumiseen ja kuuntelemiseen. Kumpikaan näistä kahdesta ei ole toista tärkeämpi. Liikunnanopettajien tiedetään olevan hieman heikkoja kuuntelijoita, mutta vaikeuksien esiintyessä olisi aina pyrittävä kuuntelemaan tarkasti mistä on kysymys. Kuuntele mitä on näiden ajatusten ja valitusten takana, siten voit löytää niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat opiskelijan motivaatioon ja jotka saattavat esimerkiksi estää liikuntatunnille osallistumisen.

## Oppimistavoite

Tämän osion tavoitteena on muistuttaa kommunikoinnin tärkeydestä ja vaikutuksesta mm. opiskelijoiden motivaatioon liikkumisen suhteen.

## Linkejä ja lisämateriaalia

### [Motivation in physical education classes](#)

Artikkelissa esitetään lyhyesti, kuinka opettajan persoonallisuus ja tyyli ovat yhteydessä opiskelijoiden motivaatioon.

### [Effective Communication in Schools](#)

Online-kurssi, josta löytyy ehdotuksia tehokkaaseen kommunikaatioon ja esimerkkejä, joita voi käyttää itsearviointin välineenä.

## Lähestymistapoja onnistuneeseen liikuntakasvatukseen

Hyvän liikuntakasvatuksen tunnuspiirteitä ovat:

- a) Hyvien ohjaus- ja valmennustaitojen käyttö
- b) Ryhmätyömahdollisuuksien runsas tarjoaminen
- c) Laadukkaiden demonstraatioiden käyttö
- d) Monipuoliset käytännön oppimistilanteet
- e) Kilpailujen hyödyntäminen liikunnassa
- f) Pelilliset, erilaisia taitoja kehittävät aktiviteetit
- g) Sopivien tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttamisen seuraaminen.

## Oppimistavoite

Tässä osiossa tarjotaan liikunnanopettajille tehokkaan vuorovaikutuksen ja opiskelijoiden liikuntamotivaation tukemisen keinoja.

Kaikkia näitä keinoja voi käyttää myös luokka-opetuksessa, vaikka näitä ei nähdäkään aina käytettävän ”perinteisessä” opetuksessa. Näin ollen oppilaitoksen tulisikin edistää liikunnanopettajien ja muiden aineiden opettajien välistä yhteistyötä, jonka avulla on mahdollista tuottaa kestäviä muutoksia opetukseen, tukea opettajien muutosten ja kokeilujen toimeenpanijoina sekä edistää opiskelijoiden sitoutumista oppimiseen.

- <http://www.bbc.co.uk/news/uk-scotland-24608813>
- [www.betterevidence.org/uk-edition/issue-10/using-physical-education-and-sport-to-raise-school-standards](http://www.betterevidence.org/uk-edition/issue-10/using-physical-education-and-sport-to-raise-school-standards)
- [http://www.youthsporttrust.org/media/7864224/2014\\_conference\\_-\\_ri\\_leaflets\\_006.pdf](http://www.youthsporttrust.org/media/7864224/2014_conference_-_ri_leaflets_006.pdf)

### Linkkejä ja lisämateriaalia

#### [Motivation in physical education classes](#)

Tässä artikkelissa kerrotaan, kuinka opettajan personallisuus ja tyyli vaikuttavat opiskelijoiden motivaatioon.

#### [Effective Communication in Schools](#)

Online-kurssi, jossa on esitetty tapauskuvauksia ja itsearviointin malleja tehokkaampaan kommunikaatioon ja itsearviointin tueksi.

### Lähteitä

Stead R, and Neville M (2010), *The Impact of Physical Education and Sport on Education Outcomes: A Review of Literature*. Institute of Youth Sport, Loughborough University.

Chaddock L et al (2012), *Childhood Aerobic Fitness Predicts Cognitive Performance One Year Later*. *Journal of Sports Sciences*, 30, 421–430.

#### [Raising your Game](#)

Liikunta edistämässä englannin, matematiikan ja tiedeaineiden oppimista.

## Sopivien tehtävien ja tavoitteiden asettaminen

Opiskelijat ovat motivoituneita osallistumaan silloin kun toiminta on sopivan haasteellista. Tehtävä tai toiminta ei saa olla liian helppoa eikä liian vaikeaa, muuten motivaation liikuntaa kohtaan laskee.

On hyvä tehdä ero myös lyhyen ja pitkän tähtäimen tavoitteiden välillä. Pitkän tähtäimen suunnitelma voi aluksi näyttää saavuttamattomalta, mutta kun se jaetaan pienempiin osatavoitteisiin, voi opiskelijan motivaatio vähitellen vahvistua.

On yleistä, että opiskelijoilla on paljon eroja taitotasoissa. Tällöin opettaja voi toimia seuraavilla tavoilla:

- 1) Toiminnan muuttaminen tai soveltaminen
- 2) Toiminnan eriyttäminen

Toiminnan muuttamisessa tai soveltamisessa koko luokkaa kehoitetaan muuttamaan toimintaa sovitavalla tavalla, joskaan kaikki eivät siihen suostu. (Graham, Holt/Hale, & Parker, 2010).

Toiminnan eriyttämisessä voidaan antaa erilaisia, paremmin sopivia tehtäviä yksittäisille opiskelijoille tai ryhmille (Graham, Holt/Hale, & Parker, 2010). Tämä on hyödyllinen keino silloin, kun nähdään, että tehtävä sopii suurimmalle osalle oppilaista, mutta yksi tai useampi opiskelija kokee sen liian vaikeaksi tai helpoksi. Tällöin opiskelijoiden motivoimiseksi sekä toiminnan ja oppimisen varmistamiseksi on hyvä keskustella yksittäisen opiskelijan tai ryhmän kanssa toiminnan soveltamiseksi heille sopivammaksi, kun taas toiset jatkavat alkuperäisellä toiminnalla. Urheilulla ja liikuntakasvatuksella voidaan tukea opiskelijoiden eheän persoonallisuuden kehitystä. Se sisältää osa-alueita, kuten itseluottamus, aloitekyky, kunnianhimo, sääntöjen noudattaminen, voittamisen ja häviön sietäminen, kyky luoda hyviä ihmissuhteita, määrätietoisuus, rohkeus jne. Tällaisia arvoja sisältävissä toiminnoissa nuorten on helpompi kokea olonsa turvallisiksi ja he ovat silloin rohkeampia ottamaan sellaisia riskejä, jotka johtavat oppimiseen, he pystyvät haasteellisempaan työskentelyyn ja siten kehittyvät paremmin. Oppilaitokset ovat löytäneet erilaisia keinoja näiden arvojen jalostumiselle koko opiskelun ajalle liikuntakasvatuksen ja urheilun avulla, eikä tällainen arvojen mukainen kehittyminen ole vaarassa vaikka opiskelija lopettaisikin aktiiviurheilun. Tämä strategia on tehokkain silloin, kun koko oppilaitoksessa vallitsee avoin ja myönteinen ilmapiiri.

## Oppimistavoite

Tämän osion tarkoituksena on muistuttaa liikunnanopettajia oikeanlaisten ja sopivien harjoitusten valinnan merkityksestä.

## Linkkejä ja lisämateriaalia

### [Survive and Thrive as a Physical Educator](#)

“Selviydy ja menesty Liikunnanopettajana”-kirja antaa tukea ja ohjausta opetuksen haasteisiin.

## Liikunnassa ja urheilussa kehitettyjen taitojen hyödyntäminen

Urheilu ja liikuntakasvatus kehittävät sellaisia taitoja, joista on hyötyä nuorille myös muissa aineissa. Tähän kuuluvat havaintomotoriset taidot, analyttiset taidot, johtajataidot, ryhmätyötaidot, vuorovaikutustaidot sekä monet motoriset taidot. Opiskelijat eivät välttämättä käytä muissa aineissa näitä taitojaan, joita ovat kehittäneet ja joita hyödyntävät liikunnassa, eivätkä näin vahvista muuten saavutettuja taitoja. Sellaisten mahdollisuuksien löytäminen, joissa liikunnassa opittuja taitoja voidaan harjoittaa ja hyödyntää muissa oppiaineissa on haasteellista. Siihen tarvitaan taitojen oppimisen ja kehittämisen koordinoitua suuremman mittakaavan useamman aineen kesken, eikä vain yksittäisten aineiden ja erillisten oppimistavoitteiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Kuitenkin ne oppilaitokset, jotka ovat pystyneet tähän, ovat onnistuneet kehittämään opiskelijoiden taitotason ja itseluottamuksen korkealle ja samalla vähentäneet opetuksen päällekkäisyyttä ja siihen käytettyä aikaa.

## Oppimistavoite

Tämän osion tarkoituksena on antaa liikunnanopettajille ehdotuksia siitä, kuinka toimia vuorovaikutuksessa muiden aineiden opettajien kanssa saadakseen heidät osallistumaan liikunnan edistämiseen ja hyödyntämiseen kaikessa opetuksessa.

## Linkejä ja lisämateriaalia

### [Developing Excellence in PE, School Sport and Physical Activity - Developing a Schools/Departments vision](#)

Oman työn helppokäyttöinen tarkastelumenetelmä antaa keinoja koulun liikuntakasvatukseen sekä urheilun ja fyysisen aktiivisuuden kehittämiseen. Se auttaa myös tunnistamaan koulun asettamia prioriteetteja. Linkki työkaluun: [www.sportengland.org/media/353630/Primary-Spaces-activity-sheets-landscape.pdf](http://www.sportengland.org/media/353630/Primary-Spaces-activity-sheets-landscape.pdf).

### [Developing a Schools/Departments vision for PE, Sport and Physical Activity - ACTION PLAN](#)

## Opetussuunnitelman ulkopuolisten aktiviteettien järjestäminen

Liikunta ja liikunnallisuus ovat paljon muutakin kuin puhdasta fyysistä suoritusta. Onkin hyvä käyttää muitakin keinoja ja toimintoja, joiden avulla liikuntakasvatusta voidaan toteuttaa.

Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi:

- perehtyminen graafiseen muotoiluun, liittyen esimerkiksi Olympialaisten historiaan, tutustuen logoihin ym. graafiseen työhön
- valokuvanäyttely oppilaitoksen urheilu-aktiviteeteista
- kyselyt, joissa kartoitetaan urheilevien opiskelijoiden tyytyväisyyttä ja tarpeita
- oppilaitoksen nettisivujen hyödyntäminen ja ajan tasalla pitäminen erilaisista aktiviteeteista ja urheilutapahtumista

## Oppimistavoite

Tämän osion tarkoituksena on tarjota liikunnanopettajille ehdotuksia siitä, kuinka organisoida opetussuunnitelman ulkopuolisia toimintoja yhteistyössä muiden aineiden opettajien kanssa osallistumisen ja tietoisuuden kasvattamisen lisäämiseksi.

## Linkkejä ja lisämateriaaleja

### [Resource Center for High School Physical Education Teachers and Others](#)

Liikunnan - ja muille opettajille suunnattua tietoa siitä, miten kehittää koulun liikuntakasvatusohjelmaa.