

## **5.-luokkalaisten oppilaiden unelmien liikuntatunti**

Kandidaatintutkielma  
Kasvatustiede  
Opettajankoulutuslaitos  
Turun yliopisto  
10.4.2026

Aino Lahti

Kandidatutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustiede

**Tekijä(t):** Aino Lahti

**Otsikko:** 5. -luokkalaisten oppilaiden unelmien liikuntatunti

**Ohjaaja(t):** KT, yliopistonlehtori Iina Männikkö

**Sivumäärä:** 25 sivua, 5 liitesivua

**Päivämäärä:** 10.4.2026

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena oli selvittää, millainen on 5. luokan oppilaiden unelmien liikuntatunti. Tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita siitä, mitä oppilaat haluavat tehdä ja tuntea unelmien liikuntatunnilla. Tutkimus toteutettiin eräässä varsinaissuomalaisessa alakoulussa joulukuussa 2025. Tutkimukseen osallistui 18 viidennen luokan oppilasta. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineisto kerättiin avoimella kyselylomakkeella, joka analysoitiin sisällönanalyysillä. Aihe on tärkeä tutkittavaksi, sillä oppilaiden omia toiveita ja tarpeita kuulemalla koululiikuntaa voidaan kehittää suuntaan, joka lisää heidän viihtyvyyttään liikuntatunneilla.

Tutkimuksessa saatiin selville, että 5. luokan oppilaat toivovat unelmien liikuntatunnille monipuolisesti erilaisia pelejä, leikkejä ja liikuntalajeja, kuten joukkue- ja yksilöpelejä, leikkejä sekä yksilöllisiä liikuntalajeja. Näiden lisäksi osa oppilaista esitti toiveita opetuksen organisointiin, kuten joukkuejakoihin ja oppimisympäristöihin liittyen. Oppilaiden toivomat tunteet unelmien liikuntatunnilla jaoteltiin myönteisiin, neutraaleihin ja kielteisiin tunteisiin sekä tunnekokemuksiin. Myönteiset tunteet, kuten ilo, innostus ja energisyys olivat vastauksissa selvästi yleisempiä, kuin neutraalit ja kielteiset tunteet.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että oppilaat toivovat unelmien liikuntatunnilta monipuolisia aktiviteetteja, erilaisia tunteita ja tunnekokemuksia. Oppilaiden toiveet olivat pääosin realistisia ja linjassa opetussuunnitelman tavoitteiden kanssa, mikä tarjoaa opettajalle mahdollisuuden kehittää liikuntatunteja oppilaiden toiveita kuunnellen. Tämä voi puolestaan lisätä oppilaiden viihtyvyyttä ja myönteistä suhdetta koululiikuntaan.

**Avainsanat:** koululiikunta, alakoulu, motivaatio, autonomia, kontrolliarvoteoria, tunteet, tunnekokemus

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>4</b>
1.1	Liikunta alakoulussa	5
1.2	Oppilaiden motivaatio koululiikuntaa kohtaan	6
1.3	Tunteet ja niiden merkitys koululiikunnassa	7
<b>2</b>	<b>Tutkimusongelmat</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Menetelmät</b>	<b>10</b>
3.1	Osallistujat	10
3.2	Tutkimuksen toteutus ja esitestaus	10
3.3	Aineiston käsittely ja analyysi	11
3.4	Tutkimuseettiset kysymykset	12
<b>4</b>	<b>Tulokset</b>	<b>13</b>
4.1	Mitä unelmien liikuntatunnilla tehdään?	13
4.2	Tunteet unelmien liikuntatunnilla	14
<b>5</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>17</b>
5.1	Tulosten pohdinta	17
5.2	Luotettavuus	19
5.3	Jatkotutkimusehdotukset	20
	<b>Lähteet</b>	<b>21</b>
	<b>Liitteet</b>	<b>26</b>
	Liite 1. Tietosuojalomake	26
	Liite 2. Tutkimustiedote huoltajille	28
	Liite 3. Kyselylomake	29

# 1 Johdanto

Tiedetään, että liikunta edistää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ennaltaehkäisee keskeisiä kansansairauksia, kuten liikalihavuutta sekä sydän- ja verisuonitauteja (Liukkonen ym., 2007 s. 157). Terveysvaikutusten lisäksi liikunnalla on myös merkittävä ja positiivinen yhteys lasten ja nuorten koulumenestykseen (Jaakkola, 2012, s. 53). Liikunnalla on keskeinen merkitys lasten hyvinvoinnin, kasvun ja kehityksen tukemisessa, ja jotta liikunta jatkuisi läpi lapsuuden ja nuoruuden, sen tulisi olla hauskaa ja iloa tuottavaa (Tammelin, 2017, s. 61).

Valtaosa suomalaislapsista ja -nuorista ei harrasta liikuntaa terveytensä kannalta riittävästi (Lehmuskallio, 2011, s. 25). Liikunta-aktiivisuus on korkeimmillaan alakouluiässä, mutta vähenee yläkouluiässä merkittävästi (Jaakkola ym., 2017). Alakoululaiset ovat fyysisesti vielä kohtuullisen aktiivisia, mutta siitä huolimatta 60 prosenttia heistä ei liiku tarpeeksi arjessaan ja liian vähäinen aktiivisuus uhkaa heidän normaalia kehitystään (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017). Vuonna 2024 kouluikäisten, 7–18-vuotiaiden lasten liikuntasuositus oli 1–2 tuntia liikuntaa päivittäin sisällyttäen useita 10 minuutin mittaisia reippaan liikunnan jaksoja (Terveystieteiden tutkimuskeskus [THL], 2024). Kun taas uusimman, vuoden 2025 liikuntasuosituksen mukaan 7–17-vuotiaille suositellaan tunti päivässä reipasta ja rasittavaa liikuntaa (UKK-instituutti, 2025). Vuoden 2025 Kouluterveyskyselyn mukaan 4.- ja 5.-luokkalaisten vain 44 % liikkuu vähintään tunnin päivässä (THL, 2025). Yhteiskunnan keskeisenä tavoitteena on tukea lasten ja nuorten motivaation kehittymistä kohti aktiivista elämäntapaa (Liukkonen ym., 2007, s. 157).

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tutkia, millainen on 5.-luokkalaisten oppilaiden unelmien liikuntatunti heidän omasta näkökulmastaan. Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, mitä oppilaat haluaisivat unelmien liikuntatunnilla tehdä, mutta myös siitä, minkälaisia tunteita he siellä kokevat. Oppilaiden unelmien liikuntatuntiin liittyviä tutkimuksia on toistaiseksi vielä niukasti, mutta aihetta sivuavia tutkimuksia on tehty jonkin verran.

Tämän tutkimuksen aiheen kiinnostavuus heräsi Meija Teittisen pro gradu -tutkielmasta ”7.-luokkalaisten unelmien liikuntatunti” (Teittinen, 2017). Tämä tutkimus kuitenkin eroaa Teittisen tutkielmasta ikäluokan lisäksi myös paljon kyselylomakkeen rakenteen ja kysymysten osalta. Osallistaminen ja lasten sekä nuorten äänen kuuleminen on ovat keskeisiä tekijöitä liikunnallisen elämäntavan edistämässä (Matarma, 2012, s. 4). Lapsia

kuuntelemalla voi löytää sopivia tapoja saada heidät liikkumaan enemmän (Matarma, 2012, s. 4). Aiheen tutkiminen on tärkeää, sillä oppilaiden mielipiteiden kuuleminen mahdollistaa koululiikunnan kehittämisen heidän toiveitaan ja tarpeitaan vastaavaksi. Tämä voi puolestaan lisätä oppilaiden viihtyvyyttä koulun liikuntatunneilla.

## 1.1 Liikunta alakoulussa

Perusopetuksessa liikuntaa opetetaan kaikille vähintään kaksi vuosiviikkotuntia (Valtioneuvoston asetus 111/2023). Tyypillisesti se vastaa kahta 45 minuutin oppituntia viikossa (Palomäki & Lyyra, 2025, s. 60). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan liikunnan opetuksen tavoitteena on edistää oppilaiden hyvinvointia tukemalla heidän fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet [POPS], 2014). Liikuntakasvatuksessa on kyse oppilaan kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, johon kuuluvat fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen ulottuvuus (Liukkonen & Jaakkola, 2017, s. 142). Yksi liikuntakasvatuksen pitkäjänteinen pyrkimys on liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen (Koski, 2017, s. 88).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet luovat yhtenäisen perustan paikallisille opetussuunnitelmille ja edistävät koulutuksellista tasa-arvoa valtakunnallisesti (Opetushallitus, ei pvm.). Perusopetuksen vuosiluokilla 3–6 keskitytään motoristen perustaitojen vakiinnuttamiseen ja monipuolistamiseen sekä sosiaalisten taitojen vahvistamiseen (POPS, 2014). Motoriset perustaidot ovat välttämättömiä taitoja, jotta ihminen voi selviytyä arkipäivän tilanteista itsenäisesti (Sääkslahti, 2005, s. 23). Ne luovat myös edellytyksiä oppia eri liikuntamuotojen lajitaitoja ja keinoja, joilla jokainen voi myöhemmin kehittää tai pitää yllä fyysistä kuntoaan (Sääkslahti, 2005, s. 13). Motoriset perustaidot sisältävät tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot (Jaakkola, 2017, s. 161). Motorisiin perustaitoihin lukeutuvat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen sekä potkaiseminen (Sääkslahti, 2018).

Sääkslahden ja Lauritsalon (2017, s. 505) mukaan alakoulun liikuntakasvatusta pyrkii tukemaan oppilaiden kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä sekä oppimista. Hyvä fyysinen kunto ja kehittyneet motoriset tukevat oppimista ja kognitiivista suorituskykyä (Jaakkola, 2012, s. 54). Perusopetuksen luokkien 3–6 liikunnan tavoitteisiin liittyvän fyysisen toimintakyvyn

sisältöalueen (S1) mukaan opetuksessa hyödynnetään erilaisia leikkejä, pelejä ja harjoitteita, jotka edistävät oppilaiden osallisuuden ja pätevyyden kokemuksia (POPS, 2014).

Liikuntatuntia suunnitellessaan ja organisoidessaan opettajan tulee huomioida oppilaiden fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi, sekä oppituntien sisällöt niin ennen tuntia kuin sen aikana (Rantalainen & Kaski, 2017, s. 346). Tällaista organisointia konkreettisesti on esimerkiksi oppitunnin tavoitteiden asettelu, etukäteisjärjestelyt, opetusmenetelmät, turvallisuus ja oppitunnin aikaiset toimintatavat (Rantalainen & Kaski, 2017, s. 333–334). Onnistunut organisointi näkyy oppitunnin toimivuudessa sekä onnistumisessa (Rantalainen & Kaski, 2017, s. 346). Myönteiseen ilmapiiriin vaikuttavat erilaiset pari- ja ryhmätyöskentelytavat. Parien, ryhmien ja joukkueiden muodostamiseen on useita erilaisia tapoja, ja tasapuolisten joukkueiden muodostamisessa opettaja voi jakaa oppilaat ryhmiin neutraalein perustein, kuten hiusten pituuden, silmien värin tai kengännumeron mukaan (Rantalainen & Kaski, 2017, s. 337). Tällä voidaan välttää samojen ryhmien muodostuminen sekä ulkopuolisuuden tunteet, kun opettaja osallistuu muodostusvaiheeseen (Rantalainen & Kaski, 2017, s. 337).

## 1.2 Oppilaiden motivaatio koululiikuntaa kohtaan

Motivaatio tarkoittaa yksilön tavoitteellista toimintaa, jota voidaan tarkastella yksilön käyttäytymisen voimakkuuden ja toiminnan suuntautumisen näkökulmista (Lepola & Vauras, 2002, s. 15). Oppilaiden motivaatioon ja sitä kautta liikkumisen iloon vaikuttavat useat eri tekijät. Motivointi on yksi liikuntakasvatuksen kulmakivistä (Koski, 2017, s. 88). Salmela-Aron (2018, s. 11) mukaan suosituin oppimismotivaatioteoria tällä hetkellä on Decin ja Ryanin itsemääräämisteoria, jonka mukaan oppilaat motivoituvat siitä, että he voivat itse vaikuttaa tekemiseensä ja päättää siitä.

Itsemääräämisteoria painottuu merkittävästi perusopetuksen liikunnan opetussuunnitelmissa eri luokka-asteilla sekä liikunnan oppiaineen kuvauksessa (Liukkonen & Jaakkola, 2017 s. 142). Decin ja Ryanin (2000, s. 228) itsemääräämisteoriassa on kyse kolmesta psykologisesta perustarpeesta, jotka ovat olennaisia psykologiselle kasvulle sekä hyvinvoinnille. Nämä kolme psykologista perustarvetta muodostuvat autonomiasta, sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta sekä yksilön koetusta pätevyyden tunteesta (Deci & Ryan, 2000, s. 228). Jos nämä kolme perustarvetta täyttyvät, oppilaan motivaatio muodostuu positiiviseksi ja

sisäisesti motivoivaksi (Liukkonen & Jaakkola, 2017, s. 132). Tulee kuitenkin ottaa huomioon, että koululiikunta voi sekä tyydyttää että ehkäistä näitä psykologisia perustarpeita (Liukkonen & Jaakkola, 2017, s. 132).

Autonomiasta puhutaan silloin, kun yksilöllä on mahdollisuus hallita elämäänsä, saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä (Portaankorva-Koivisto ym., 2021, s. 21; Liukkonen & Jaakkola, 2017, s. 133). Koululiikunnassa autonomia ilmenee esimerkiksi siten, että oppilaat voivat vaikuttaa liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen liittyviin ratkaisuihin (Liukkonen & Jaakkola, 2017, s. 133). Aiemmat tutkimukset osoittavat, että viidennen luokan oppilaiden autonomian kokemus liittyy vahvasti heidän mielihyväänsä liikuntatunneilla (Huhtiniemi ym., 2019, s. 239).

### **1.3 Tunteet ja niiden merkitys koululiikunnassa**

Tunteet ovat osa elämäämme kaiken aikaa (Nummenmaa, 2010, s. 11). Erilaiset tilanteet ja tapahtumat saavat meissä aikaan reaktioita, joita sanotaan tunteiksi (Nummenmaa, 2010, s. 11). Tunteet viriävät yleensä nopeasti ja arkielämässä koetut tunteet kestävät muutamista sekunneista muutamiin tunteihin (Nummenmaa, 2010, s. 32).

On olemassa perusjoukko tunteita, joita ihmiset kertovat kokevansa muita tunteita useammin (Nummenmaa, 2010, s. 33). Niitä kutsutaan perustunteiksi, joiden tarkka lukumäärä vaihtelee, mutta yleensä niitä on kuusi: ilo, suru, viha, pelko, inho ja hämmästys (Saarimäki, 2019, s. 358). Perustunteiden ajatellaan olevan kulttuurista riippumattomia (Nummenmaa, 2010, s. 34; Saarimäki, 2019, s. 358). Ne eivät kata koko tunnekirjoamme, vaan tunnetiloja on mahdollista kuvata eri tavoin ja sanoin (Saarimäki, 2019, s. 358). Muita tunteiden luokitteluja ovat sosiaaliset tunteet, kuten rakkaus, syyllisyys, häpeä, ylpeys ja kiitollisuus, jotka liittyvät erityisesti toisiin ihmisiin ja sosiaalisiin tilanteisiin (Saarimäki, 2019, s. 358).

Tunteiden tunnistamista ja nimeämistä on tutkittu paljon. Kun lapset oppivat kielen ja ymmärtää sitä, he pystyvät käsittelemään omia sekä toisten tunteita sanallisesti (Nummenmaa, 2010, s. 174). Vaikka monimutkaisten sosiaalisten tunteiden, kuten nolostumisen ja häpeän, kehittyminen edellyttää minäkäsityksen muodostumista (Nummenmaa, 2010, s. 172), 3.–6.-luokkalaiset oppilaat osaavat jo yhä paremmin ymmärtää ja huomioida toisten tunteita omassa toiminnassaan (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2025). Tällöin lapset pystyvät havaitsemaan

oman yksilöllisyytensä ja samalla tunnistamaan, että muiden ajatukset ja tunnekokemukset voivat poiketa heidän omistaan (Nummenmaa, 2010, s. 172; Aho, 1996, s. 26; Aro, 2020, s. 25).

Tunteet näkyvät myös liikunnan oppiaineessa koulussa ja liikunnan opetuksen yksi tavoite onkin sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017, s. 511). POPS:n (2014) mukaan lapsi oppii liikunnan avulla kunnioittamaan muita, ottamaan vastuuta, kehittämään itseään pitkäjänteisesti ja tunnistamaan sekä säätelemään tunteitaan. Erilaisissa liikuntatilanteissa ja välituntiaktiiviteeteissa onnistumiset ja epäonnistumiset vaihtelevat jatkuvasti ja ne herättävät oppilaissa tunteita (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017, s. 511). Opettajan tehtävänä on järjestää tilanteita, joissa oppilaat kokevat enemmän onnistumisia kuin epäonnistumisia (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017, s. 511). Liikuntatilanteet ovat omien tunteiden ilmaisulle ja toisten huomioonottamiselle erinomainen harjoittelamisen paikka (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017).

Oppimistilanteissa syntyviä tunteita on tarkasteltu Pekrunin (2024) kontrolliarveteorian kautta, jossa tunteet luokitellaan valenssin perusteella myönteisiin ja kielteisiin (Scotson, 2024, s. 165). Samaa luokittelua hyödynnetään myös tässä tutkimuksessa.

Kontrolliarveteoriassa tunteiden muodostumisessa keskeistä on oppijan omat arviot tilanteesta (Scotson, 2024, s. 165). Tunteet syntyvät osittain sen perusteella, kuinka henkilö kokee hallitsevansa tilanteen ja hänen kyvykkyydestään suoriutua tehtävästä (Scotson, 2024, s. 165). Myönteisiä tunteita syntyy, kun oppilas kokee kontrolloivansa itselleen tärkeää oppimistilannetta (Scotson, 2024, s. 165). Kun taas kontrollin puute merkityksellisissä tilanteissa herättää usein kielteisiä tunteita (Scotson, 2024, s. 165). Pekrun ja kumppanit (2002) tunnistivat kahdeksan oppimistilanteissa useimmiten esiintyvää tunnetta, jotka ovat ilo, toivo, ylpeys, ahdistus, häpeä, toivottomuus, ikävystyminen ja viha. Kontrolliarveteoriaa hyödyntävissä tutkimuksissa on havaittu, että positiiviset tunteet tukevat sekä sisäistä- että ulkoista motivaatiota, kun taas negatiiviset tunteet vähentävät motivaatiota tehtävää kohtaan (Portaankorva-Koivisto ym., 2021, s. 20–21).

## 2 Tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, minkälainen on 5.-luokkalaisten oppilaiden unelmien liikuntatunti heidän omasta näkökulmastaan. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä unelmien liikuntatunnilla tehdään?
2. Millaisia tunteita oppilaat tuntevat unelmien liikuntatunnilla?

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena on selvittää, minkälaisia erilaisia asioita oppilaat haluaisivat tehdä heidän unelmien liikuntatunnilla. Toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena on selvittää, minkälaisia tunteita oppilaat kokevat unelmien liikuntatunnilla. Molemmat tutkimuskysymykset pohjautuvat oppilaan omiin ajatuksiin ja mielipiteisiin.

### 3 Menetelmät

Tutkimus toteutettiin laadullisena tapaustutkimuksena. Tapaustutkimus antaa yksityiskohtaista, intensiivistä tietoa tietystä joukosta tai ryhmästä. Tässä tutkimuksessa pyrittiin ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä osallistujien ajatusten, kokemusten ja tunteiden näkökulmasta (Juuti & Puusa, 2021, s. 9). Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa on olennaista, että tiedon antajilla on mahdollisimman paljon tietoa tai kokemusta tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98). Tässä tutkimuksessa tutkittiin 5. luokan oppilaita, joilla on useita lukuvuosia kokemusta koululiikunnasta ja erilaisista liikuntatunneista.

Tässä tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmänä käytettiin avointa kyselylomaketta, joka on yksi laadullisen tutkimuksen yleisimmistä aineistonkeruumenetelmistä (Tuomi & Sarajärvi, 2018 s. 83). Aineisto kerättiin informoituna kyselynä, eli tutkija jakoi lomakkeet henkilökohtaisesti oppilaille koulussa, kertoi samalla tutkimuksen tarkoituksesta ja vastasi oppilaiden esittämiin kysymyksiin (Hirsjärvi ym., 2012, s. 196). Tässä tutkimuksessa oppilaiden ajatusten ymmärtämiseksi oli perusteltua kysyä asiaa heiltä suoraan, jotta saatiin heidän omia näkemyksiään tutkittavasta asiasta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 84).

#### 3.1 Osallistujat

Tutkimukseen osallistui 5. luokan oppilaita yhdestä varsinaissuomalaisesta koulusta. Aineistonkeruupäivänä paikalla olleet oppilaat täyttivät kyselylomakkeen, mutta lopulliseen aineistoon hyväksyttiin vain niiden oppilaiden vastaukset, jotka olivat palauttaneet tutkimuslupalapun koululle. Lopullinen otos koostui 18 oppilaasta ( $n = 18$ ). Tutkimukseen osallistuneen luokan luokanopettaja oli tutkijalle aiemmin tuttu ja kohderyhmää tavoiteltiin ensin ottamalla yhteys häneen sähköpostilla. Saatuaan luokanopettajalta suostumuksen, tutkija otti yhteyttä koulun rehtoriin. Myös rehtorilta varmistettiin tutkimuslupa sähköpostin välityksellä. Tutkimusluvan myöntämisen jälkeen tutkija otti yhteyttä uudelleen luokanopettajaan ja sopi aineistonkeruun aikataulusta.

#### 3.2 Tutkimuksen toteutus ja esitestaus

Tutkimuksen aineisto kerättiin paperisella kyselylomakkeella joulukuussa 2025. Tutkija kävi teettämässä kyselylomakkeen oppilaille heidän koulupäivänsä aikana. Aikaa lomakkeen

täyttämiseen kului noin 25 minuuttia. Ennen aineistonkeruuta tutkija kertoi oppilaille tutkimuksen tarkoituksesta, antoi ohjeet kyselylomakkeen täyttämiseen ja vastasi oppilaiden esittämiin kysymyksiin. Koska tutkimuksessa osallistujina olivat alaikäiset lapset, tiedot tutkimuksesta annettiin tavalla, jonka he pystyivät ymmärtämään (Tutkimuseettinen neuvottelukunta [TENK], 2019, s. 9). Oppilaiden täyttäessä kyselylomaketta, tutkija oli läsnä luokassa ja avusti tarvittaessa.

Kyselylomake (Liite 3) koostui kahdesta avoimesta kysymyksestä: ”*Mitä sinä haluat tehdä unelmiesi liikuntatunnilla?*” ja ”*Minkälaisia tunteita tunnet unelmiesi liikuntatunnilla?*”. Vastaustapa molemmissa kysymyksissä oli samantapainen. Kysymyksen jälkeen oli tyhjä vastaustila vastausta varten (Hirsjärvi ym., 2012, s. 198). Vastauskohtia oli viisi, joista piti vastata vähintään kolmeen. Ohjeena oli vastata kokonaisilla lauseilla. Tarkoituksena oli saada mahdollisimman monipuoliset vastaukset, kuitenkin huomioiden oppilaiden ikätaso kirjoitusmäärään verraten.

Kyselylomake esitettiin eräällä tutkijalle aiemmin tutulla 4. luokan oppilaalla. Esitetauksen perusteella ohjeistusta tarkennettiin lisäämällä ohjeistus kokonaisilla lauseilla vastaamisesta ja molempiin kysymyksiin lisättiin vastaustilaa.

### **3.3 Aineiston käsittely ja analyysi**

Tutkimusaineiston analyysissä käytettiin sisällönanalyysiä, joka on perusanalyysimenetelmä laadullisissa tutkimuksissa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 103). Sisällönanalyysin avulla aineisto järjestettiin ja pelkistettiin tiiviiseen sekä selkeään muotoon (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 122; Puusa, 2021, s. 149). Analyysi aloitettiin lukemalla aineisto kokonaisuudessaan läpi. Koska aineisto oli alun perin paperimuodossa, se siirrettiin Word-tiedostolle tietokoneelle, mikä helpotti sen jatkokäsittelyä. Samalla vastauksia pelkistettiin tarpeen mukaan ja tulokset värikoodattiin, jotta luokittelu aineiston käsittelyvaiheessa oli selkeämpää (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmiteltiin ylä- ja alaluokkiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Luokittelun jälkeen tutkimuksen teoreettista viitekehystä muokattiin ja laajennettiin vastaamaan aineistosta nousseita havaintoja, mikä on laadulliselle tutkimukselle ominaista vielä aineistonkeruunkin jälkeen (Alasuutari, 2011).

### 3.4 Tutkimuseettiset kysymykset

Tutkimuksessa noudatettiin eettisiä periaatteita, riippumatta tutkittavien oppilaiden iästä (TENK, 2019, s. 9). Tutkimus toteutettiin niin, että tutkimuksesta ei aiheutunut oppilaille riskejä, haittoja tai vahinkoja (TENK, 2019, s. 7; Juuti & Puusa, 2021, s. 175). Oppilailla oli oikeus osallistua tutkimukseen täysin vapaaehtoisesti, mutta myös kieltäytyä osallistumasta (TENK, 2019, s. 9). Tutkimukseen osallistuvilla oppilailla oli myös oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen, mutta se ei olisi estänyt siihen asti kerättyjen tietojen hyödyntämistä tutkimuksessa edelleen (TENK, 2019, s. 8).

Yleisessä tietosuojasetuksessa määriteltyjen tiukkojen sääntöjen mukaisesti tässä tutkimuksessa varmistettiin, että oppilaat ymmärsivät, mihin he suostuivat, ja että heidän tietojensa käsittely perustui vapaaehtoiseen suostumukseen (yleinen tietosuojasetus [GDPR], ei pvm.). Tässä tutkimuksessa tutkimuksen kohteina olivat alle 15-vuotiaat oppilaat, joten heidän osallistumisestaan päättivät ensisijaisesti huoltajat (TENK, 2019, s. 9). Huoltajille lähetettiin tutkimustiedote tutkimuksesta (Liite 2), jonka yhteydessä oli suostumuslomake palautettavaksi kouluun.

Henkilötiedot ovat tietoja henkilöstä, jotka ovat tunnistettavissa (GDPR). Tässä tutkimuksessa henkilötiedoista kerättiin ainoastaan oppilaiden nimet, jotta vastaukset pystyttiin yhdistämään tutkimukseen osallistuneisiin oppilaisiin. Oppilaiden nimet pysyivät vain tutkijalla, eikä niitä luovutettu ulkopuolisille.

## 4 Tulokset

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tulokset tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä. Ensimmäisessä alaluvussa käsitellään oppilaiden unelmien liikuntatunnin aktiviteetteja. Toisessa alaluvussa käsitellään oppilaiden tunteita unelmien liikuntatunnilla.

### 4.1 Mitä unelmien liikuntatunnilla tehdään?

Tutkimuksessa tutkittavien oppilaiden unelmien liikuntatuntien aktiviteetit olivat vaihtelevia. Vastaukset jaoteltiin alla olevan taulukon 1 mukaisesti. Yläteemoja ovat pelit, leikit, lajikokeilut sekä opetuksen organisointi. Pelit jaoteltiin yksilö- sekä joukkuepeleihin. Leikit jaoteltiin perinne- sekä muut leikit alateemoihin ja liikuntalajit ovat vain yläteeman alla. Opetuksen organisoinnin alateemat ovat joukkuejaot ja erilaiset oppimisympäristöt.

Taulukko 1. Mitä unelmien liikuntatunnilla tehdään?

Yläteema	Alateema	Esimerkki
<b>Pelit</b>	Yksilöpelit	jaffapallo frisbeegolf
	Joukkuepelit	jalkapallo kaupunkisota
<b>Leikit</b>	Perinneleikit	maa-meri-laiva kirkonrotta
	Muut leikit	karkkikauppa toffee
<b>Liikuntalajit</b>		ratsastus laskettelu
<b>Opetuksen organisointi</b>	Joukkueiden muodostaminen	tytöt vastaan pojat opettaja mukana
	Oppimisympäristöt	vapaata tekemistä makoilu patjojen seassa

Pelit, joita oppilaat haluaisivat unelmien liikuntatunnilla pelata, olivat erilaiset yksilö- ja joukkuepelit. Yksilöpelejä olivat jaffapallo, pingis, sulkapallo sekä frisbeegolf. Jaffapallo on polttopallon tapainen peli. Jos palat, joudut pois pelistä, mutta pääset takaisin peliin, kun sinut polttanut pelaaja palaa itse.

Joukkuepelejä olivat jalkapallo, koripallo, salibandy, kaupunkisota, duo- ja korijaffapallo, pesäpallo, futsal, lipunryöstö, keilapeli sekä erilaiset viestijuoksut. Eräs oppilas kuvasi yhtä toivettaan näin: *”Minä haluaisin pelata kaupunkisotaa unelmieni liikuntatunnilla.”*

Leikit jaoteltiin perinne- ja muihin leikkeihin. Perinneleikkejä olivat maa-meri-laiva, kirkonrotta, piiloleikki, hippa sekä kuka pelkää mustekalaa. Muita leikkejä olivat toffee, karkkikauppa sekä kättely- ja silmäniskumurhaaja. Erikseen toivottiin myös *”toiveleikkejä”*, ilman, että niitä avattiin enempää mitä ne voisivat olla.

Liikuntalajeihin kuuluvat yksilölliset liikuntamuodot, jotka eivät ole varsinaisesti pelejä tai leikkejä. Niitä olivat ratsastus, keppihevosl liikunta, venyttely, esteradat, köysikiipeily, tankotanssi, kiipeily, pallon heittäminen, seinäkiipeily, luistelu ja laskettelu. Erikseen oli vielä toivottu *”monipuolista liikuntaa ja eri lihasalueiden painotteisia treenejä”*.

Opetuksen organisointiin kuuluvat joukkuejaot sekä oppimisympäristöt. Toiveita joukkueiden muodostamiseen olivat tytöt vastaan pojat, kapteenijako (joukkueiden kapteenit valitsevat pelaajat vuorotellen omaan joukkueeseen), opettajan osallistumista peliin, sekä mahdollisuutta itse valita joukkueet. Eräs oppilas toivoi tasapuolisia joukkuejakoja. Vastauksissa oli erilaisia toiveita myös oppimisympäristöihin liittyen. Eräs oppilas haluaisi *”makoilla patjojen seassa samalla katsoen itse valittua ohjelmaa”*. Toivemusiikkia ja *”vapaata aluetta, jossa olisi kaikkea käsipainoista biljardipöytiin”* toivottiin myös. Muita opetuksen organisointiin liittyviä toiveita olivat kaikkien liikuntatuntien kesto kahden oppitunnin mittaisiksi sekä muiden oppiaineiden pitäminen liikuntatuntien sijaan.

## **4.2 Tunteet unelmien liikuntatunnilla**

Tunteet jaoteltiin alla olevan taulukon 2 mukaisesti ensin tunteen valenssin mukaan myönteisiin ja kielteisiin tunteisiin. Aineistosta löytyi kuitenkin tunteita, joita ei voitu selkeästi luokitella myönteisiin tai kielteisiin, jolloin ne luokiteltiin neutraaleiksi tunteiksi. Neljäntenä kategoriana ovat tunnekokemukset, jotka kuvaavat oppilaiden fyysisiä tunteita tai muita emotionaalisia reaktioita unelmien liikuntatunnilla.

Taulukko 2. Tunteiden jaottelu

Myönteiset tunteet	Neutraalit tunteet	Kielteiset tunteet	Tunnekokemukset
ilo	hämmästyminen	harmitus	voittaminen
innostus	väsymys	ärsytys	kilpailuhenkisyys
riemu	jännitys	suru	hymy
ylpeys		kiukku	nauru
kiinnostus		pelko	jano
tyytyväisyys		pettymys	hengästyminen
itsevarmuus		inho	syke
uteliaisuus		viha	huutaminen
energisyys			
varmuus			
onnellisuus			
loistava			
ihanuus			
superkiva			
rentous			

Myönteiset tunteet, joita oppilaat vastasivat, olivat ilo, innostus, riemu, ylpeys, kiinnostus, tyytyväisyys, itsevarmuus, uteliasuus, energisyys, varmuus, onnellisuus, loistava, ihanuus, superkiva sekä rentous. Ilon tunne esiintyi vastauksissa selkeästi muita useammin. Joitakin myönteisiä tunteita oli tarkennettu seuraavin esimerkein: *”olisin iloinen, kun liikuntatunnilla olisi monipuolista tekemistä”*, *”olisin ylpeä itsestäni sitkeän harjoittelun myötä jotain tiettyä taitoa varten”*, *”olisin energisempi, kun on koko ajan kivaa tekemistä”*.

Neutraaleihin tunteisiin luokiteltiin hämmästyminen, väsymys sekä jännitys. Yksi oppilas tarkensi tunnekokemustaan kirjoittamalla esimerkiksi: *”Jaffa- ja polttopalloissa pieni jännitys.”* Kielteisiin tunteisiin luokiteltiin harmitus, ärsytys, suru, kiukku, pelko, pettymys, inho sekä viha. Niitä tarkennettiin seuraavin esimerkein. Eräs oppilas kertoi haluavansa tuntea *”joskus surua ja vähän kiukkaa”*. Kun taas yksi oppilas kirjoitti, että *”joskus olisi myös tärkeää tuntea enemmän tai vähemmän pelkoa”*. Vastauksissa harmitus ja pettymys liitettiin häviämiseen ja väsymys rankan treenin jälkeiseen olotilaan.

Tunnekokemuksia, joita oppilaat kuvasivat vastauksissa, olivat voittaminen, kilpailuhenkisyys, hymy, nauru, jano, hengästyminen, ”*pieni sykkeen tunne*” sekä huutaminen. Eräs oppilas tarkensi voittamisen tunteen seuraavasti: ”*Voiton tunne (jos voitan)*).

## 5 Pohdinta

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä 5. luokan oppilaat haluavat tehdä unelmiensa liikuntatunnilla ja millaisia tunteita he siellä kokevat. Tässä luvussa tarkastellaan tutkimuksen tuloksia ja luotettavuutta. Luvun lopuksi esitetään jatkotutkimusehdotuksia aiheeseen liittyen.

### 5.1 Tulosten pohdinta

Tulosten perusteella oppilaiden toiveet unelmien liikuntatunnin aktiviteeteista olivat monipuolisia ja osittain linjassa POPS:n (2014) fyysisen toimintakyvyn sisältöalueen (S1) tavoitteiden kanssa. Oppilaiden vastauksissa korostuivat erityisesti erilaiset pelit ja leikit, mikä vastaa POPS:n (2014) painotusta monipuolisten pelien, leikkien ja harjoitteiden hyödyntämisestä osallisuuden ja pätevyyden kokemusten mahdollistamiseksi liikuntatunneilla. Vaikka kyselylomakkeen ensimmäinen kysymys mahdollisti vastaamisen laajan kirjon erilaisia liikkumis- ja urheilumuotoja, oppilaiden vastaukset olivat sisällöllisesti melko tavanomaisia ja realistisia. Vastausten realismi tarjoaa opettajalle mahdollisuuden kehittää liikuntatunteja oppilaiden toiveita kuunnellen ja lisätä samalla oppilaiden viihtyvyyttä liikuntatunneilla.

Yksi tuloksissa useimmin esiin noussut peli oli jaffapallo. Tämä saattaa heijastaa oppilaiden viimeaikaisia kokemuksia lajista koulussa tai heidän henkilökohtaisia mieltymyksiään. Muuten vastauksissa korostuivat tavalliset pelit, kuten jalkapallo ja salibandy, mutta mukana oli myös yksilölajeja, kuten ratsastus, tankotanssi, kiipeily sekä laskettelu, jotka saattavat heijastaa oppilaiden omia harrastuksia ja kiinnostuksen kohteita.

Vastausten perusteella opettajalla on mahdollisuus organisoida tuntien rakenne oppilaiden toiveita tukien, millä voi olla myönteinen vaikutus oppilaiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Rantalainen & Kaski, 2017, s. 346). Osa oppilaista esitti toiveita joukkuejakoihin ja erilaisiin oppimisympäristöihin liittyen, ja joukkuejakojen osalta toivottiin kapteenijakoja, tytöt vastaan pojat -jakoja sekä muuten tasapuolisia joukkueita.

Kapteenijakojen sekä tytöt vastaan pojat -jakojen toivominen on kiinnostava havainto.

Toiveet saattavat heijastaa oppilaiden sosiaalisia suhteita tai kilpailullisuutta, minkä vuoksi opettajan aktiivinen rooli joukkueiden muodostamisessa neutraalein perustein on tärkeä, sillä se voi edistää myönteisen ilmapiirin rakentumista sekä ehkäistä ulkopuolisuuden tunnetta (Rantalainen & Kaski, 2017, s. 337).

Tuloksissa esiintynyt toive muiden oppiaineiden pitämisestä liikuntatuntien sijasta saattaa viitata siihen, että osa oppilaista ei koe liikuntatunteja motivoivina tai mieluksina.

Itsemääräämisteorian näkökulmasta tällainen kokemus voi liittyä psykologisten perustarpeiden riittämättömään täyttymiseen liikuntatunneilla (Deci & Ryan, 2000, s. 228; Liukkonen & Jaakkola, 2017, s. 132).

Tulosten mukaan oppilaat kokisivat unelmien liikuntatunnilla monipuolisesti erilaisia tunteita, joita mainittiin yhteensä 25. Vastauksissa esiintyivät kaikki kuusi perustunnetta – ilo, suru, viha, pelko, inho ja hämmästyminen (Saarimäki, 2019, s. 358). Näiden lisäksi vastauksissa ilmeni 19 muuta tunnetta, mikä viittaa siihen, että liikuntatunnit tarjoavat mahdollisuuksia monipuolisiin tunnekokemuksiin sekä tunteiden tunnistamisen ja säätelyn harjoitteluun (Nummenmaa, 2010; Saarimäki, 2019). Myönteisiä tunteita esiintyi tuloksissa eniten, ja erityisesti ilon tunne korostui, sillä se mainittiin 16 oppilaan vastauksissa. Tämä tukee näkemystä siitä, että liikunnan tulisi olla hauskaa ja iloa tuottavaa, jotta se tukisi liikunnallisen elämäntavan kehittymistä lapsuudessa (Tammelin, 2017, s. 61).

Pekrun ja kumppanit (2002) tunnistivat kahdeksan oppimistilanteissa useimmiten esiintyvää tunnetta, jotka ovat ilo, toivo, ylpeys, ahdistus, häpeä, toivottomuus, ikävystyminen ja viha. Näistä vain ilo, ylpeys ja viha löytyivät vastauksista. Kuitenkin oppimistilanteissa syntyneet tunteet voidaan nähdä Pekrunin (2024) kontrolliarvoteorian valossa oppilaiden omina arvioina merkityksellisyydestä sekä hallinnan tunteesta. Positiiviset tunteet, kuten ilo, riemu, innostus ja ylpeys voivat viitata siihen, että oppilaiden unelmien liikuntatunnilla he kokevat hallitsevansa tehtävät ja pitävät niitä itselleen mieluksina (Scotson, 2024, s. 165).

Kielteiset tunteet, kuten ärsytys, suru, pettymys ja viha voivat heijastaa oppilaan kokemaa kontrollin puutetta unelmien liikuntatunnilla (Scotson, 2024, s. 165). Kielteisten tunteiden esiintyminen unelmien liikuntatunnin yhteydessä voi kuvastaa sitä, että oppilaat tunnistavat liikuntatilanteisiin liittyviä haasteita tai tilanteita, joissa he kokevat esimerkiksi epävarmuutta. Esimerkiksi jännitys tai pelko voivat kuvata oppilaan tunnetta uusien lajien kokeilemiseen tai oman suorituksen arviointiin liittyen. Tai vastaavasti harmitus tai kiukku voi heijastaa tilannetta, jossa oppilas ei koe hallitsevansa tehtävää. Edellä mainitut tilanteet eivät kuitenkaan välttämättä tarkoita sitä, että oppilas ei nauttisi liikunnasta, vaan se voi kuvastaa esimerkiksi tilanteeseen liittyvää hallinnan kokemuksen puutetta (Scotson, 2024, s. 165). On

kuitenkin mahdollista, että joidenkin oppilaiden vastauksissa näkyy kielteinen suhtautuminen liikuntaan oppiaineena.

## 5.2 Luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta pohtiessa, tulee ottaa huomioon eri näkökulmia. Tutkimuksen aineisto (n = 18) oli melko suppea, minkä vuoksi tulokset eivät ole yleistettävissä laajemmin. Tämä ei kuitenkaan ollut tutkimuksen tavoitteenakaan. Lisäksi tutkimukseen osallistui vain yhden koulun 5. luokan oppilaita, mikä yhdessä aineiston pienen koon kanssa vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen.

Myönteisesti tutkimuksen tuloksiin saattoi vaikuttaa avoimet kysymykset, sillä oppilaat saivat itse kirjoittaa vastaukset omin sanoin eikä heille annettu valmiita ehdotuksia (Hirsjärvi ym., 2012, s. 195). Tutkimuksen luotettavuuden kannalta voidaan pohtia, olisiko kyselylomakkeen toisessa kysymyksessä ollut tarpeen tarkentaa tunteen käsitettä, sillä osa vastauksista sisälsi myös tunnekokemuksiin liittyviä vastauksia, kuten voittaminen ja hengästyminen. Toisaalta liian yksityiskohtaiset ohjeet olisivat saattaneet rajoittaa oppilaiden vastauksia ja johtaa suppeampaan aineistoon. Annetut ohjeet mahdollistivat kuitenkin laajemman ja monipuolisemman aineiston.

On mahdollista, että oppilaiden vireystilalla kyselylomakkeen täyttöaikana oli vaikutus saatuihin tuloksiin. Myös oppilaiden motivaatio vastata rehellisesti ja huolellisesti kysymyksiin saattoivat vaikuttaa vastausten luotettavuuteen (Hirsjärvi ym., 2012, s. 195). Tutkimuksen luotettavuuteen voivat vaikuttaa myös oppilaiden taustatekijät. Esimerkiksi mahdollinen liikuntaharrastus saattaa näkyä vastauksissa. Lisäksi perheen sosioekonominen asema ja siihen liittyvä harrastuneisuus näkyi mahdollisesti vastauksissa. Määtä (2020, s. 399) mukaan koti muodostaa omanlaisensa kasvuympäristön, jonka käytäntöihin ja fyysisiin olosuhteisiin vaikuttaa keskeisesti perheen sosioekonominen asema. Myös oppilaiden aiemmat kokemukset ja tunteet koululiikunnasta sekä liikunnasta yleisesti ovat voineet vaikuttaa tuloksiin.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on huomioitava, että osa oppilaiden nimeämistä tunteista oli monitulkintaisia, erityisesti silloin, kun vastauksia ei perusteltu tarkemmin. Tällöin yksiselitteisten johtopäätösten tekeminen on haastavaa, koska ei ole varmuutta, mihin tilanteisiin tai kokemuksiin tunteet liittyvät. Esimerkiksi surua, kiukkua tai pelkoa koskevat

vastaukset eivät sisältäneet riittäviä tarkennuksia tulkinnan tueksi. On mahdollista, että nämä tunteet viittaavat oppilaiden aiempiin kokemuksiin koululiikunnasta tai siellä syntyviin tilanteisiin (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017). On myös mahdollista, että oppilas ei koe liikuntatunteja mielekkäinä tai ei ole erityisen kiinnostunut liikunnasta. Lisäksi on huomioitava, että vaikka tunteet on tässä tutkimuksessa luokiteltu kielteisiksi, ne eivät itsessään ole negatiivisia. Tämä korostaa myös sitä, että oppilaiden vastausten tulkinta sisältää tutkijan tekemää luokittelua, mikä voi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen.

### **5.3 Jatkotutkimusehdotukset**

Lasten ja nuorten osallistaminen sekä näkemysten ja ajatusten kuuleminen koululiikunnasta tukee heidän autonomian tunnettaan, sillä se lisää mahdollisuuksia vaikuttaa omaan liikkumiseen ja sitä kautta edistää liikunnallisen elämäntavan muodostumista (Matarma, 2012, s.4; Koski, 2017, s. 88). Jatkotutkimuksissa voitaisiin tutkia aihetta laajemmalla otoksella ja eri luokka-asteilla. Kyselylomakkeen sijaan voitaisiin hyödyntää haastattelua, joka voisi mahdollistaa oppilaiden toiveiden syvällisemmän tarkastelun.

Mielenkiintoinen jatkotutkimusmahdollisuus olisi hyödyntää visuaalisia menetelmiä, kuten piirtämistä, jolloin oppilaat voisivat kuvata unelmien liikuntatunnin paperille. Tämä voisi tarjota sanallisia vastauksia monipuolisemman aineiston erityisesti, jos tutkittavina olisi nuoremmat oppilaat.

## Lähteet

Aho, S. (1996). Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Edita.

Alasuutari, P. (2011). Laadullinen tutkimus 2.0 (4. uud. p.). Vastapaino.

Aro, T., (2020) Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa Laakso, M.-L., Aro, T. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi: itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen (3. painos.). Niilo Mäki Instituutti.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

[https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)

Euroopan Unioni. (ei pvm.). Yleinen tietosuojasetus (GDPR). Your Europe.

[https://europa.eu/youreurope/business/dealing-with-customers/data-protection/data-protection-gdpr/index\\_fi.htm](https://europa.eu/youreurope/business/dealing-with-customers/data-protection/data-protection-gdpr/index_fi.htm)

Liukkonen, J., Jaakkola, T., Soini, M. (2007). Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa.

Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T., Laakso, L., Lintunen, T., Sääkslahti, A., Nupponen, H., Telama, R., Hirvensalo, M., Häyrynen, T., Rasinaho, M., Varstala, V., Klemola, U., Liukkonen, J., Jaakkola, T., Soini, M., Rovio, E., Rintala, P., Eloranta, V., Kalaja, T., ... Laine, A. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (2. uud. p.). WSOY Oppimateriaalit.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., Sinivuori, E. (2012). Tutki ja kirjoita (15., uudistettu painos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huhtiniemi, M., Sääkslahti, A., Watt, A., & Jaakkola, T. (2019). Associations among basic psychological needs, motivation and enjoyment within Finnish physical education students. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(2), 239–247.

Jaakkola, T. (2012). Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa T. Kujala, C. M. Krause, N.

Sajaniemi, M. Silvén, T. Jaakkola, & K. Nyssölä (toim.), Aivot, oppimisen valmiudet

- ja koulunkäynti: Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Tilannekatsaus tammikuu 2012 (s. 53–63). Opetushallitus.
- Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen opettaminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A., (toim.), Liikuntapedagogiikka (2., uudistettu painos.). PS-kustannus. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/138958\\_aivot\\_oppimisen\\_valmiudet\\_ja\\_koulunkaynti.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/138958_aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.pdf)
- Juuti, P., Puusa, A. (2021). Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Puusa, A., Juuti, P., Aaltio, I., (toim.), Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.
- Juuti, P., Puusa, A. (2021). Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa Puusa, A., Juuti, P., Aaltio, I., (toim.), Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.
- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A., (toim.), Liikuntapedagogiikka (2., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Lehmuskallio, M. (2011). Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Liikunta & Tiede, 48(6), 24–31.
- Lepola, J., Vauras, M. (2002). Oppiminen ja motivaation kehittyminen. Teoksessa Lehtinen, E., Hiltunen, T. (toim.), Oppiminen ja opettajuus. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja B: 71, 13–38.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T., (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A., (toim.), Liikuntapedagogiikka (2., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2025). 9–12-vuotiaan sosiaalinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

- Matarma, T. (2013). Mitä on liikunta? - Laadullinen tutkimus 6.- ja 9. luokkalaisten liikuntakäsityksistä ja suhteesta liikuntaan. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 5/2012.
- Määttä, S. (2020). Lasten yksilölliset piirteet, päiväkotiki, koti ja perheen sosioekonominen asema muovaavat lasten paikallaanoloa. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 57(4). <https://doi.org/10.23990/sa.98071>
- Nummenmaa, L. (2010). Tunteiden psykologia. Tammi.
- Opetushallitus. (ei pvm.). Perusopetuksen opetussuunnitelman ydinasiat. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-ydinasiat>
- Palomäki S., Lyyra N. (2025). Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa Kokko, S., & Hämylä, R., (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024 (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1). Valtion liikuntaneuvosto. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf>
- Portaankorva-Koivisto, P., Eronen, L., Kupiainen, S., & Hannula, M. (2021). Lukion ensimmäisen yhteisen matematiikan kurssin vaikutukset matematiikkavalintaan. *FMSERA Journal*, 4(2), 19–33. <https://journal.fi/fmsera/article/view/103300>
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91–105. <https://d-nb.info/1115472046/34>
- Pekrun, R. (2024). Control-value theory: From achievement emotion to a general theory of human emotions. *Educational Psychology Review*, 36(3), Article 83. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09909-7>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus.

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

- Puusa, A. (2021). Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, A., Juuti, P., Aaltio, I., (toim.), Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.
- Rantalainen, M., Kaski, S., (2017). Organisointi ja järjestyksen ylläpito liikuntatunneilla. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A., (toim.), Liikuntapedagogiikka (2., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Saarimäki, H. (2025). Tunteiden luokittelu aivojen aktivaatiosta ja konnektiviteetista. *Psykologia*, 54(5), 356–361. <https://doi.org/10.62443/psykologia.v54i5.89323>
- Salmela-Aro, K. (2018). Motivaatio ja oppiminen. PS-kustannus
- Scotson, M. (2024). Aikuisoppijoiden tunteet suomen kielen reaaliaikaisessa etäopetuksessa. *Apples – Journal of Applied Language Studies*, 18(3), 162–185. <https://doi.org/10.47862/apples.129383>
- Sääkslahti, A. (2005). Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto.
- Sääkslahti, A., Lauritsalo, K. (2017). Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A., (toim.), Liikuntapedagogiikka (2., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. (2018). Liikunta varhaiskasvatuksessa (2., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Tammelin, T. (2017). Liikuntasuosituksset. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A., (toim.), Liikuntapedagogiikka (2., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2025). Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2025 (Tilastoraportti 44/2025). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

<https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/09350f6e-fe62-4674-adaa-226365fbc1fd/content>

Tuomi, J., Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos). Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmistieteiden eettisen ennakkoarvioinnin ohje 2019.

[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

UKK-instituutti. (2025). Lasten ja nuorten liikkumissuositus. UKK-instituutti.

[https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/?srsltid=AfmBOooHhafEYtC\\_xvUFeQB6p17LbihQStF4EGguGickSJ0EsXM-yGQb](https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/?srsltid=AfmBOooHhafEYtC_xvUFeQB6p17LbihQStF4EGguGickSJ0EsXM-yGQb)

Valtioneuvoston asetus perusopetusta koskevan asetuksen 6 §:n muuttamisesta (111/2023).

(2023). Finlex. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/saaduskokoelma/2023/111>

## Liitteet

### Liite 1. Tietosuojalomake



1 (2)

#### Tietosuojailmoitus

Olet ottamassa osaa Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opettajankoulutuslaitoksella toteutettavaan kandidaatin tutkielmaan. Tässä tietosuojaselosteessa esitetään, miten henkilötietojasi tullaan käsittelemään tutkimuksessa.

1. Rekisterin nimi	5. luokkalaisten oppilaiden unelmien liikuntatunti
2. Rekisterinpitäjä	Aino Lahti, Turun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta, aielah@utu.fi
3. Vastuuhenkilön Yhteystiedot	Aino Lahti, Turun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta, <a href="mailto:aielah@utu.fi">aielah@utu.fi</a>
4. Tietosuojavastaava	Aino Lahti
5. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	<p>Teen tutkimusta Turun yliopiston opettajankoulutuslaitoksen luokanopettajan tutkinnossa suoritettavaa kandidaatin tutkielmaa varten.</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena on tutkia, minkälainen on 5. luokan oppilaiden unelmien liikuntatunti heidän omasta näkökulmastaan.</p> <p>Kyseessä on laadullinen tutkimus. Tutkimus suoritetaan paperisella avoimella kyselylomakkeella. Kyselylomake sisältää kaksi avointa kysymystä. Kyselylomake teetetään 5. luokan oppilailla.</p> <p>Tutkimusta varten oppilailta kerätään vain oppilaan oma nimi tutkimuksen osallistumista ja huoltajille toimitettavaa suostumuslomaketta varten. Tutkimuksessa ei mainita heidän nimiään.</p> <p>Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 a-kohta)</p> <p><input type="checkbox"/> rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn (suostumus 6 art. 1 e-kohta)</p> <p><input type="checkbox"/> muu mikä _____</p>
6. Käsiteltävät henkilötietoryhmät	Tutkimuksessa käsitellään osallistujien nimiä ainoastaan tutkimuslupaa kysyttäessä. Kyselylomakkeen kysymykset pohjautuvat oppilaiden omiin näkemyksiin siitä, mitä unelmien liikuntatunnilla tehdään ja minkälaisia tunteita he siellä kokevat.

7. Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät.	Tietoja käsittelee tutkimuksen laatija Aino Lahti.  Pääsyoikeus tarvittaessa tutkimusaineistoon on myös kandidaatin tutkielman ohjaajalla.  Tietoja ei siirretä, eikä luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.
8. Tiedot tietojen siirrosta kolmansiin maihin	Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.
9. Henkilötietojen säilyttämisaika tai sen määrittämisen <del>oikeus</del> <del>oikeus</del>	Henkilötiedot tuhotaan heti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Muut aineistot tuhotaan viisi vuotta opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.  Tutkimukseen osallistuja hyväksyy, että hänen vastauksiaan voidaan mahdollisesti hyödyntää pro gradu -tutkielmassa.
10. Rekisteröidyn oikeudet	Rekisteröidyllä on oikeus pyytää pääsy häntä itseään koskeviin henkilötietoihin sekä oikeus pyytää tietojensa oikaisemista tai poistamista taikka käsittelyn rajoittamista tai vastustaa niiden käsittelyä. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta tieteellisessä tai historiallisessa tutkimustarkoituksessa silloin, kun poisto-oikeus todennäköisesti estää käsittelyn tai vaikeuttaa sitä suuresti. Poisto-oikeuden toteuttamista arvioidaan tapauskohtaisesti. Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle.
11. Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu	Tiedot tutkimukseen osallistumisesta kerätään suoraan osallistujien huoltajilta tiedotelomakkeen yhteydessä. Kuitenkin tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja oppilailta on itsellään mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta.
12. Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. profiloinnin olemassaolosta	Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen.

## Liite 2. Tutkimustiedote huoltajille

### Tutkimustiedote huoltajille

Tervetuloa osallistumaan kandidaatin tutkielmani kyselyyn!

Tutkin kandidaatin tutkielmassani, millainen on 5. luokan oppilaiden unelmien liikuntatunti. Tutkimuksessani selvitän, mitä oppilaat haluavat tehdä heidän unelmien liikuntatunnilla ja minkälaisia tunteita he siellä kokevat.

Kyselyni on paperinen kyselylomake, joka sisältää kaksi avointa kysymystä. Oppilaat osallistuvat kyselyyni koulupäivän aikana ja kyselylomakkeen täyttö vie aikaa noin 15min.

Tutkimukseeni osallistuminen on täysin vapaaehtoista, mutta olen erittäin kiitollinen jokaisesta saadusta vastauksesta. Oppilailta kerättyä aineistoa säilytetään tietoturvasääntöjen mukaisesti. Tässä kandidaatin tutkielmassani ei käsitellä yksittäisiä lapsia koskevia henkilötietoja. Tutkimukseni noudattaa Turun yliopiston tutkimuseettisiä ohjeita ja vastauksia käsitellään luottamuksellisesti. Kaikki tutkimusaineisto käsitellään ja säilytetään tietosuojaohjeiden mukaisesti. Kerätty aineisto tuhoetaan tietosuojalomakkeessa olevan päivämäärän mukaan.

Linkki tietosuojalomakkeeseen:

[https://utu-fi-my.sharepoint.com/:w/g/personal/aialah\\_utu\\_fi/Eb9LQkOvmfdGnFOD7aDZIWkBlcC4Uanl6TK31aV3LBjxRQ?e=IeS7ZE](https://utu.fi-my.sharepoint.com/:w/g/personal/aialah_utu_fi/Eb9LQkOvmfdGnFOD7aDZIWkBlcC4Uanl6TK31aV3LBjxRQ?e=IeS7ZE)

Ystävällisin terveisin,

Aino Lahti

aialah@utu.fi

---

### Suostumus tutkimukseen osallistumiseen

Olen lukenut yllä olevan tiedotteen ja ymmärrän, mitä tutkimusta suostumus koskee.

Annan luvan, että lapseni **saa** osallistua tutkimukseen.

Lapsen nimi: \_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus ja  
nimenselvennys: \_\_\_\_\_

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

## Liite 3. Kyselylomake

### UNELMIENI LIIKUNTATUNTI

Nimi: \_\_\_\_\_

#### Ohjeet:

Millainen on sinun unelmiesi liikuntatunti? Lue kysymykset huolellisesti. Vastaa monipuolisesti kokonaisilla lauseilla. Molemmissa kysymyksissä vastaa **ainakin** kolmeen kohtaan.

Mitä sinä haluat tehdä **unelmiesi** liikuntatunnilla?

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Minkälaisia tunteita tunnet unelmiesi liikuntatunnilla?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Kiitos osallistumisestasi!