



**TURUN
YLIOPISTO**

"Se, että paita märkänä lähdetään tunnilta"

Yläkoulun liikunnanopettajien näkemyksiä erinomaisesta liikuntatunnista

Kasvatustieteen
pro gradu -tutkielma

Laatijat:
Paavo Mäkituuri
Akusti Salokangas

26.5.2026
Turun yliopisto
Kasvatustieteiden tiedekunta
Opettajankoulutuslaitos
Rauman kampus

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijä(t): Paavo Mäkituuri & Akusti Salokangas

Otsikko: ”Se, että paita märkänä lähdetään tunnilta” - Yläkoulun liikunnanopettajien näkemyksiä erinomaisesta liikuntatunnista

Ohjaaja(t): Professori Pasi Koski & yliopistonlehtori Juli-Anna Aerila

Sivumäärä: 58 sivua, 9 liitesivua

Päivämäärä: 26.5.2026

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää, mistä tekijöistä erinomainen liikuntatunti rakentuu yläkoulun liikunnan aineenopettajien näkökulmasta. Tutkimuksessa tarkasteltiin opettajien kuvauksia erinomaisen liikuntatunnin pedagogisista, sosiaalisista, fyysisistä ja rakenteellisista edellytyksistä. Tutkimuksen taustalla vaikutti kasvava valtakunnallinen huoli nuorten liikkumisen vähentymisestä, mikä korosti laadukkaan, motivoivan ja liikuntaan kannustavan koululiikunnan merkitystä.

Tutkimuksen aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla teemahaastatteluilla. Haastateltavina toimivat viisi yläkoulussa työskentelevää liikunnan aineenopettajaa. Aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin induktiivista eli aineistolähtöistä lähestymistapaa hyödyntäen.

Tulosten mukaan erinomainen liikuntatunti on moniulotteinen kokonaisuus, jonka ytimessä ovat turvallinen ja salliva oppimisilmapiiri, oppilaiden osallisuus sekä opettajan vahvat vuorovaikutustaidot. Onnistuneen tunnin tunnusmerkkejä ovat fyysinen aktiivisuus, oppilaiden kokemat onnistumisen kokemukset sekä yhdessä tekemisen ilo. Laadukas pedagoginen suunnittelu, selkeä tuntirakenne ja eriyttäminen luovat pohjan näiden tavoitteiden saavuttamiselle. Lisäksi tulokset osoittavat, että rakenteellisilla tekijöillä on huomattava vaikutus opetuksen laatuun. Tätä osoittaa esimerkiksi havainnot siitä, että erinomaisen liikuntatunnin toteutumisen tekijöitä ovat erityisesti 90 minuutin kaksoistunnit, sopiva ryhmäkoko sekä asianmukaiset opetusvälineet ja -tilat.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että erinomainen liikuntatunti ei rakennu sattumalta, vaan se on tulosta opettajan laaja-alaisesta pedagogisesta ammattitaidosta. Tämä edellyttää opettajalta tilannetajua, oppilaantuntemusta ja kykyä luoda ympäristö, jossa jokaisella oppilaalla on mahdollisuus kokea liikunnan iloa lähtökohdistaan huolimatta.

Avainsanat: liikunnanopetus, oppimisilmapiiri, vuorovaikutus, motivaatio

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Liikunnan opetus ja siihen liittyvät käsitteet	7
2.1	Liikuntapedagogiikka ja liikunnanopetus	7
2.2	Liikuntasuhde ja sen merkitys opetuksessa	8
3	Liikunnanopetukseen liittyviä tekijöitä	12
3.1	Opetussuunnitelma liikunnanopetusta määrittävänä tekijänä	12
3.2	Liikunnanopettajan työolosuhteet opetuksen taustatekijänä	12
3.3	Opetukseen vaikuttavia tekijöitä	13
3.4	Sisäinen motivaatio ja flow-kokemus	16
3.5	Oppimisilmapiiri ja vuorovaikutus	18
3.6	Opetustyyli liikunnanopetuksessa	19
4	Tutkimustehtävä	22
5	Tutkimusaineisto ja -menetelmät	23
5.1	Tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmät	23
5.2	Tutkimukseen osallistujat ja aineistonkeruun toteutus	24
5.3	Aineiston analysointi	25
5.4	Tutkimuksen eettisyys	28
6	Tulokset	29
6.1	Erinomaisen liikuntatunnin sisällölliset tekijät	29
6.1.1	Aktiivinen ja toiminnallisesti jäsentynt liikuntatunti	29
6.1.2	Myönteinen ilmapiiri, vuorovaikutus ja yhdessä toimiminen	31
6.1.3	Opettajan pedagoginen rooli, oppiminen ja onnistumisen kokemus	33
6.2	Erinomaisen liikuntatunnin edellytykset	36
6.2.1	Opettajaan liittyvät edellytykset	36
6.2.2	Oppilasryhmään liittyvät edellytykset	40
6.2.3	Rakenteelliset ja tilannekohtaiset edellytykset	42
6.2.4	Liikunnanopettajien tiivistykset erinomaisesta liikuntatunnista	46
7	Pohdinta	48
7.1	Tutkimuksen tulosten tarkastelu	48

7.2	Johtopäätökset	50
7.3	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi ja jatkotutkimusehdotukset	51
	Lähteet	53
	Liitteet	59
	Liite 1. Haastattelurunko	59
	Liite 2. Tietosuojaseloste	62
	Liite 3. Suostumuslomake	66

1 Johdanto

Lasten ja nuorten liikkuminen on viime vuosina ollut huolestuttavan alhaisella tasolla ja heidän liikkumistottumuksiinsa kaivattaisiin muutosta. LIITU-tutkimusten (2023, 2025) mukaan liikkumissuositusten saavuttaneiden osuus laskee sitä mukaa, mitä pidemmälle oppilaat peruskoulussa etenevät. Kansallisten mittausten mukaan liikkumissuositusten mukaisen liikunnan määrän saavuttaneiden osuus 15-vuotiaista on ollut viime vuosina hälyttävän alhainen. Esimerkiksi LIITU-tutkimusten mukaan vuonna 2023 vain yhdeksän prosenttia 15-vuotiaista saavutti liikkumissuositukset (Husu ym., 2023) ja vuoden 2025 mittauksissa lukema oli pudonnut jo viiteen prosenttiin (Husu ym., 2025). Liikunnan määrän lisäämisessä koulun liikuntatunnit voivat olla merkittävässä roolissa. Opettajan toiminnalla on merkitystä siihen, millaisena oppilaat liikuntatunnit kokevat ja kuinka mielekkääksi osallistuminen ja itse liikkuminen heille muodostuu. Kun opettaja tunnistaa ja hyödyntää sellaisia menetelmiä, ympäristöjä, toimintatapoja ja sisältöjä, jotka lisäävät oppilaiden osallistumista ja iloa liikkumisesta, liikuntatunnista muodostuu todennäköisesti motivoiva ja mielekäs oppimiskokemus niin oppilaille kuin opettajallekin.

Liikunnanopetus on kokonaisuudessaan monimutkainen ja tilannesidonnainen prosessi, jossa opettaja, oppilaat, oppimisympäristö ja opetuksen sisältö muodostavat toisiinsa kytkeytyvän kokonaisuuden. Jokainen oppilas suhtautuu opetukseen omalla tavallaan, ja myös opettajan toiminta mukautuu erilaisten tilanteiden vaikutuksesta. Liikuntatuntien aikaisiin kokemuksiin ovat yhteydessä muun muassa oppilasryhmän koko, käytettävissä oleva aika, tilat ja välineet sekä opetussuunnitelman tavoitteet. Liikuntatunnilla opettajan tehtävänä on edistää oppilaiden oppimista ja liikkumista mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti siinä ympäristössä ja niillä resursseilla, jotka kulloinkin ovat käytettävissä. (Huovinen, 2019, s. 12–15.)

Onnistunut liikuntatunti rakentuu useista tekijöistä, jotka tukevat oppimista ja oppilaiden hyvinvointia. Kun oppilaat osallistuvat aktiivisesti toimintaan, oppivat uusia liikuntataitoja ja -tietoja sekä kokevat onnistumisia, voidaan katsoa, että opetuksen tavoitteet ovat toteutumassa. Tällaisilla tunneilla myös viihtyvyys ja positiivinen ilmapiiri korostuvat. Yleisesti onnistuneen tunnin toteutumista edistävät hyvä työrauha sekä opettajan pedagogiset ratkaisut, joiden avulla oppilaille luodaan turvallinen, kannustava ja oppimista tukeva oppimisympäristö. (Huovinen, 2019, s. 12–15.)

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan sitä, millaisista tekijöistä erinomainen liikuntatunti rakentuu liikunnan opettajien näkökulmasta. Tarkastelun kohteena ovat tunnin pedagogiset ratkaisut, oppilasryhmän toiminta, vuorovaikutus ja ilmapiiri sekä liikunnanopetuksen rakenteelliset tekijät. Aiempi tutkimus on osoittanut, että liikunnanopetus ei liity vain fyysiseen aktiivisuuteen tai liikuntataitojen oppimiseen, vaan myös oppilaiden kokemuksiin, osallistumiseen ja liikuntatunneilla viihtymiseen (Huhtiniemi ym., 2019). Samalla suomalainen opetussuunnitelma korostaa liikunnan kasvatuksellista tehtävää sekä oppilaiden fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tukemista (Opetushallitus, 2016).

2 Liikunnan opetus ja siihen liittyvät käsitteet

2.1 Liikuntapedagogiikka ja liikunnanopetus

Laakson (2007) mukaan liikuntapedagogiikka voidaan määritellä tieteenalaksi, joka tutkii liikunnan opetusta sekä liikuntakasvatusta (Laakso, 2007). Samansuuntaisesti Jaakkola ym. (2017) kuvaavat liikuntapedagogiikkaa tieteenalana, joka tutkii liikunnanopetusta ja liikunnan oppimista. Sen avulla pyritään selvittämään, miten liikuntaa opetetaan ja opitaan, miten liikuntaan kasvatetaan ja miten liikunta on läsnä opetuksessa ja kasvatuksessa. (Jaakkola ym., 2017.)

Kasvattaminen liikuntaan on liikuntapedagogiikan ensimmäinen keskeinen tehtävä, sillä liikuntapedagogiikan avulla pyritään opettamaan liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä tietoja ja taitoja. Tavoitteena on vahvistaa oppilaiden liikuntamotivaatiota tarjoamalla elämyksellisiä ja positiivisia liikuntakokemuksia. Kun oppilaat kokevat onnistumista ja iloa liikuntatilanteissa, heidän sitoutumisensa liikunnalliseen elämäntapaan vahvistuu ja valmiudet elinikäiseen liikkumiseen kehittyvät. (Jaakkola ym., 2017.)

Toinen keskeinen näkökulma liikuntaan kasvattamisessa on nähdä liikunta välineenä lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kasvun ja kehityksen tukemiseen. Liikunnan opetus tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia kehittää tunne- ja vuorovaikutustaitoja, vahvistaa itsetuntemusta sekä harjoitella vastuullisuutta ja yhteisöllisyyttä. Liikuntatilanteiden kautta oppilaat oppivat elämänhallinnan kannalta tärkeitä taitoja, jotka tukevat heidän persoonallista kehitystään ja toimimista yhteiskunnan jäseninä. (Jaakkola ym., 2017; Laakso, 2007.) Aiempi tutkimus tukee tätä näkemystä, sillä liikunnanopetuksella on nähty olevan merkitystä oppilaiden henkilökohtaisten ja sosiaalisten taitojen kehittymisessä. Bessa ym. (2019) tuovat esiin, että liikunnanopetus voi tukea oppilaiden motorista, kognitiivista, emotionaalista, henkilökohtaista ja sosiaalista kehitystä sekä vahvistaa heidän valmiuksiaan toimia osana yhteisöä.

Liikunnanopettajan työ on monilta osin samanlaista kuin muidenkin opettajien työ, ja liikuntapedagogiikka osiltaan samanlaista kuin muidenkin aineiden pedagogiikka. Kaikkien opettajien tehtäväkenttään kuuluvat kasvatuksellinen vastuu, pedagoginen osaaminen ja eettinen toimintaperusta. Keskiössä ovat oppilaiden opettaminen, kasvattaminen, tukeminen ja

ohjaaminen. Nämä tehtävät vaativat hyvää yhteistyökykyä ja vuorovaikutustaitoja, sillä kollegiaalinen yhteistyö on koulun kehittämisen ja yhteisöllisyyden kannalta olennaista. Opettajan työ edellyttää myös jatkuvaa oman osaamisen kehittämistä, sillä opettaja on itsekin oppija (Salin ym., 2017.)

Vaikka liikunnanopettajan arki muistuttaa monin tavoin muiden aineenopettajien tai luokanopettajien arkea, työssä on myös erityispiirteitä. Liikuntaa esimerkiksi opetetaan monenlaisissa oppimisympäristöissä: liikuntasalissa, uimahallissa, ulkokentillä ja luontoympäristöissä. Tämä vaatii erityistä suunnittelua ja ennakointia eli muun muassa välineistön, kuljetusten, turvallisuuden ja sääolosuhteiden huomioimista. Oppitunnin onnistuminen edellyttää näin hyvää organisointikykyä ja kykyä reagoida nopeasti muuttuviin tilanteisiin, kuten esimerkiksi sään muuttuessa tai salivuorojen mennessä jonkun toisen ryhmän kanssa päällekkäin. (Salin ym., 2017.)

Yksi liikunnanopetuksen erityispiirre on fyysisten suoritusten julkinen luonne. Oppilaan suoritus nähdään usein koko ryhmän toimesta, mikä tekee tilanteista herkempiä erityisesti epäonnistumisen hetkellä. Liikunnanopettajalta vaaditaankin vahvaa vuorovaikutusosaamista ja kykyä tukea oppilaita tilanteissa, joissa epäonnistumisen pelko voi estää osallistumista. On tärkeää luoda ilmapiiri, jossa kannustetaan yrittämään uudelleen ja ymmärretään epäonnistuminen osana oppimista. (Salin ym., 2017.)

Liikuntatunnit ovat lisäksi merkittävässä roolissa lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan kehittymisessä (Opetushallitus, 2016). Tämän vuoksi on olennaista, että liikuntaa opettavat opettajat tuntevat itsensä osaaviksi ja kykeneviksi tarjoamaan laadukasta ja innostavaa liikunnanopetusta. Hyvässä liikunnan opetuksessa korostuvat muun muassa ryhmän sosiaaliset suhteet, tehtävien mielekkyyden ja sopivan haastavuuden sekä motoristen taitojen kehittämisen. Lisäksi iloinen ja innostava asenne sekä opetuksen perusteluiden avaaminen oppilaille ovat keskeisiä tekijöitä onnistuneessa liikuntatunnissa. (Beni ym., 2017.)

2.2 Liikuntasuhde ja sen merkitys opetuksessa

Koski (2004) määrittelee liikuntasuhteen yksilön henkilökohtaiseksi suhteeksi liikuntaan, joka kattaa sekä käytännön toiminnan että asenteet ja arvot liikunnan muodostamaan sosiaaliseen maailmaan. Yksittäisen ihmisen liikuntasuhde on merkinä henkilön liikuntasuorituksiin sekä

suhtautumiseensa liikuntakulttuuriin sekä sen osa-alueisiin ja siihen liittyviin yksittäisiin merkityksiin (Koski, 2004).

Liikuntasuhteeseen vaikuttaa yksilön ymmärrys siitä, mitä liikunta käsitteenä tarkoittaa. Yleisesti liikuntaan ajatellaan kuuluvan kaikenlainen tietoinen fyysinen aktiivisuus ja lihasten käyttö, joiden johdosta yksilön energiankulutus kasvaa (Jaakkola ym. 2017). Liikunnan tavoitteet voivat vaihdella muun muassa lihaskunnon ylläpitämisestä, sosiaalisten verkostojen luomiseen ja kilpailuun. Liikuntamuotoja on lukuisia ja ihmiset voivat harrastaa liikuntaa monin eri tavoin, aina urheilulajeista arjenaskareisiin. Vaikka liikunta ja urheilu monesti mielletään samaksi, urheiluun liittyy useimmiten kilpailu, mutta liikuntaa voi harrastaa myös ilman kilpailullisia tavoitteita. (Turtiainen, 2022.)

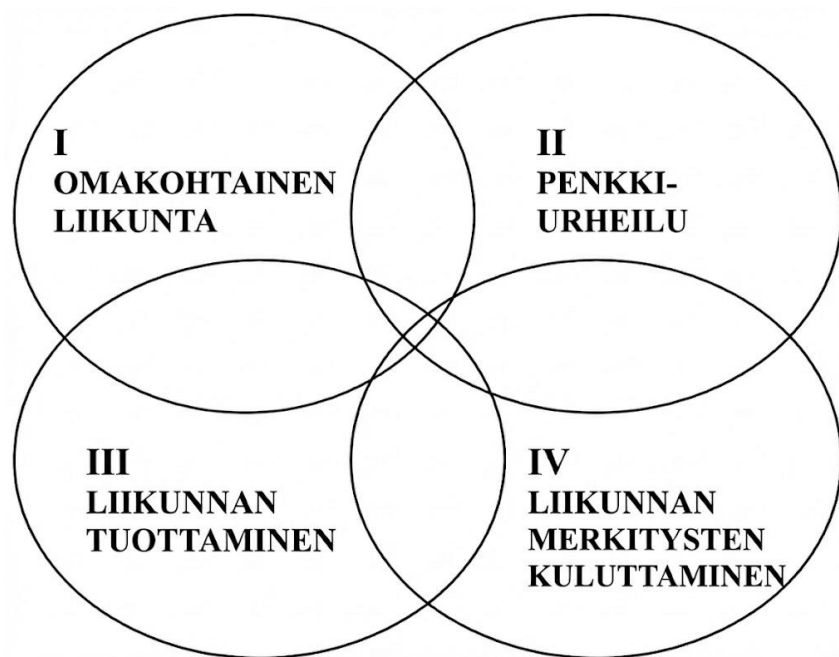
Kosken (2004) viitekehyksessä yksilön liikuntasuhde nähdään olevan sidoksissa siihen, miten hän kiinnittyy liikunnan muodostamaan sosiaaliseen maailmaan. Sosiaalisille maailmoille ovat tyypillisiä erilaiset merkityssuhteet, sillä kulttuuri muodostuu merkitysten varaan. Sosiaaliin maailmoihin osallistuminen ja yksilöllisen liikuntasuhteen rakentuminen on aina yksilöllistä ja vaihtelee syvyyden mukaan (Koski, 2004). Liikuntasuhteen tasot voidaan jaotella neljään eri rooliin: muukalainen, turisti, säännöllinen osallistuja ja sisäpiiriläinen (ks. taulukko 1). Mitä vahvempia ja henkilökohtaisempia merkityksiä yksilö yhdistää liikunnan sosiaaliseen maailmaan, sitä syvemmäksi, sitoutuneemmaksi ja vakiintuneemmaksi hänen liikuntasuhteensa muodostuu.

Taulukko 1. Sosiaaliseen maailmaan osallistumisen ja tietämyksen tasot Koskea (2004) mukaillen.

Rooli	Suhde sosiaaliseen maailmaan	Merkitysten ymmärtäminen	Osallistumisen luonne
Muukalainen	Ulkopuolinen, ei koe kuuluvansa joukkoon	Merkitykset jäävät pinnallisiksi tai eivät avaudu	Ennakkoluuloinen, perustaa käsitykset oletuksiin
Turisti	Utelias ja kiinnostunut, mutta mukana vain hetkellisesti	Havaitsee merkityksiä, mutta ei ehdi syventyä niihin	Vieraileva ja kokeileva osallistuja
Säännöllisesti osallistuva	Sitoutunut osallistuja, integroitunut maailmaan	Ymmärtää kulttuurisia merkityksiä, merkitykset syvenevät ajan myötä	Vakio-osallistuja, suhde syvenee

Sisäpiiriläinen	Täysin kiinnittynyt, sosiaalinen maailma osa identiteettiä	Merkitykset ovat keskeisiä, osallistuu myös merkitysten tuottamiseen	Sitoutunut, ylläpitää ja kehittää yhteisöä
-----------------	--	--	--

Kosken (2004) mukaan ihmisen suhde liikuntaan koostuu neljästä keskeisestä osa-alueesta: omakohtainen liikunta, liikunnan ja urheilun seuraaminen eli penkkiurheilu, liikunnan tuottaminen sekä sportisointi. Myöhemmässä tutkimuksessaan Koski (2008) on kuitenkin laajentanut ja tarkentanut liikuntasuhteen käsitettä muotoilemalla siitä neliulotteisen PAR-mallin (Physical Activity Relationship). Tässä päivitettyssä versiossa hän on korvannut sportisoinnin käsitteellä liikunnan merkitysten kuluttaminen (consuming the meanings of sport and physical activities) (Koski, 2008; ks. kuvio 1).



Kuvio 1. Liikuntasuhteen osa-alueet Koskea (2004, 2008) mukaillen.

Kosken (2004) mukaan omakohtainen liikunta tarkoittaa yksilön henkilökohtaista liikunnan harrastamista, joka voi ulottua arjen hyötyliikunnasta aina tavoitteelliseen urheiluun. Tämä taso kuvaa konkreettisimmin ihmisen suhdetta liikuntaan näin ollen selkeä mittari liikuntatutkimuksissa. Koski huomauttaa, että oman liikunnan määrä ja tapa vaihtelee. Joku voi olla muukalainen tai sisäpiiriläinen riippuen liikuntamuodosta tai lajista.

Toinen liikuntasuhteen osa-alueista rakentuu Kosken (2004) mukaan muiden liikkujien toimintojen seuraamiselle eli penkkiurheiluksi. Tässä yhteydessä suhde liikuntaan tapahtuu

katsomisen kautta – joko paikan päällä tapahtumissa tai medioiden välityksellä. Tällä osa-alueella liikuntasuhdetta rakennetaan myös erilaisten urheiluaiheisten videopelien muodossa. Kolmas osa-alue eli liikunnan tuottaminen viittaa kaikkeen siihen toimintaan, joka mahdollistaa liikunnan harrastamisen. Suomessa liikuntaa harrastetaan paljon itsenäisesti, mutta suuri osa liikunnasta tapahtuu myös organisoidusti, joka vaatii taustalleen tekijöitä. Tähän kuuluvat esimerkiksi vanhemmat, jotka vievät lapsia harrastuksiin, ystävät, jotka aktivoivat mukaan liikkumaan sekä muut toimijat, kuten esimerkiksi kentänhoitajat (Koski, 2008). Neljäs osa-alue eli liikunnan merkitysten kuluttaminen on Kosken (2008) mukaan hieman loitolla liikunnan varsinaisesta fyysisestä tekemisestä. Tällä päivitetyllä käsitteellään hän korostaa, ettei kyse ole ainoastaan liikuntamuotojen harrastamisesta tai seuraamisesta, vaan ilmiöstä, jossa urheilu ja siihen liittyvät merkitykset näyttäytyvät laajasti eri elämäalueilla. Kosken (2004) mukaan urheilu on nykyaikana yksi merkittävimpiä merkityksiä tuottavia ilmiöitä ja siihen liitetään positiivisia arvoja, kuten aktiivisuus, nuorekkuus ja terveellisyys. Liikunnan merkitysten kuluttaminen tarkoittaa siis sitä, miten yksilö tulkitsee, arvioi ja kuluttaa näitä sisältöjä omassa elämässään esimerkiksi mainonnan ja pukeutumisen kautta. Urheilulliset ilmiöt vaikuttavat täten myös kulttuuriin ja yhteiskuntaan muokaten tapaa, jolla ihmiset ajattelevat kehostaan, näkyvät kielessä urheilutermeinä tai vaikuttavat työelämän käytäntöihin.

Liikunnanopetuksessa liikuntasuhdenäkökulma tarjoaa tärkeän lähtökohdan ymmärtää oppilaiden yksilöllisiä kokemuksia ja merkityksiä liikunnan parissa. Opettaja voi suunnitella opetustaan niin, että se huomioi oppilaiden erilaiset suhteet liikuntaan, olivatpa ne sitten aktiivisia, välinpitämättömiä tai vasta muotoutumassa. Opetuksessa voidaan korostaa erilaisia merkitysulottuvuuksia, kuten yhteenkuuluvuutta, onnistumisen kokemuksia tai luovuutta, jolloin liikunta ei näyttäydy ainoastaan fyysisenä suorituksena, vaan myös henkilökohtaisena ja sosiaalisena kokemuksena (Koski, 2017.)

Oppilaiden erilaiset lähtökohdat ja kokemukset tulisi nähdä voimavarana. Tarjoamalla vaihtelevia liikuntakokemuksia ja sallimalla erilaisia tapoja osallistua, opettaja voi auttaa oppilaita löytämään itselleen merkityksellisen suhteen liikuntaan. Tavoitteena on näin tukea oppilaan hyvinvointia ja luoda pohjaa pitkäkestoiselle ja myönteiselle liikuntasuhteelle (Koski, 2017).

3 Liikunnanopetukseen liittyviä tekijöitä

3.1 Opetussuunnitelma liikunnanopetusta määrittävänä tekijänä

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2016) mukaan liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla heidän fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyään sekä myönteistä suhtautumista liikuntaan. Liikunnanopetuksen tavoitteena on edistää oppilaiden liikunnallista aktiivisuutta, kehittää motorisia taitoja ja tarjota onnistumisen kokemuksia, jotka vahvistavat oppilaiden itsetuntoa ja motivaatiota liikkua. (Opetushallitus, 2016.)

Opetussuunnitelma korostaa myös liikunnan merkitystä oppilaiden sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Yhteiset liikuntakokemukset edistävät ryhmäytymistä, yhteistyötaitoja ja toisten huomioon ottamista. Liikuntatunnit tarjoavat mahdollisuuden oppia toimimaan erilaisissa rooleissa ja tilanteissa, mikä tukee oppilaiden kasvua aktiivisiksi ja vastuullisiksi yhteiskunnan jäseniksi. (Opetushallitus, 2016.)

Näiden tavoitteiden saavuttaminen edellyttää opettajilta monipuolista osaamista ja kykyä luoda oppilaille positiivisia liikuntakokemuksia. Opettajan rooli on keskeinen innostavan ja turvallisen oppimisympäristön luomisessa, jossa jokainen oppilas voi kokea liikunnan iloa ja onnistumisen elämyksiä yksin ja yhdessä toisten kanssa. Tällainen lähestymistapa tukee oppilaiden hyvinvointia ja kannustaa heitä omaksumaan liikunnallisen elämäntavan ja myönteisen suhtautumisen koululiikuntaan. (Opetushallitus, 2016.) Tätä tukee myös Huhtiniemen ym. (2019) tutkimus, jonka mukaan liikunnanopetuksessa koettu yhteisöllisyys, autonomia ja pätevyys ovat yhteydessä myönteisiin kokemuksiin sekä liikuntatunneilla viihtymiseen.

3.2 Liikunnanopettajan työolosuhteet opetuksen taustatekijänä

Liikunnan opetuksen toteuttamiseen vaikuttavat myös opettajan työn olosuhteet. Mäkelän ym. (2012) mukaan liikunnanopettajien työtyytyväisyyteen vaikuttavat useat tekijät, joista keskeisiä ovat hyvät henkilösuhteet, sujuva yhteistyö, laadukkaat opetustilat, yhteistyö liikunnan ammattilaisten kanssa sekä toimiva työn johtaminen ja organisointi. Lipposen ym. (2017) ja Mäkelän ym. (2012) tutkimuksissa korostuvat erityisesti kollegojen ja oppilaiden merkitys, koulun johdon laatu ja opetuksen sujuva järjestäminen. Hyvät fyysiset puitteet,

kuten opetustilat ja -välineet, nähdään tärkeinä tyytyväisyyttä tukevinä elementteinä. (Lipponen ym., 2017; Mäkelä ym., 2012.)

Työtyytymättömyyttä liikunnanopettajilla aiheuttavat erityisesti huonot opetustilat ja -välineet, koulun heikko johtaminen sekä kiire. Fyysisen ympäristön haasteet, kuten melu, rauhattomuus sekä opetustilojen puute tai epätarkoituksenmukaisuus, nousivat Lipposen ym. (2017) ja Mäkelän ym. (2012) tutkimuksissa esiin työntekoa heikentävinä tekijöinä. Kiireen ja heikkojen olosuhteiden lisäksi oppilaiden häiriökäyttäytyminen koettiin kuormittavana arjessa. (Lipponen ym., 2017; Mäkelä ym., 2012.)

Opettajan persoonalliset tekijät, kuten kyvyt, suhtautuminen työhön ja persoonallisuuden piirteet, vaikuttavat merkittävästi työssä jaksamiseen. Myönteinen ja optimistinen elämänasenne toimii tärkeänä voimavarana, joka voi lisätä työn iloa ja vahvistaa motivaatiota. Kokemus omasta pätevyydestä ja omien kykyjen riittävydestä suhteessa työn vaatimuksiin tukee jaksamista arjessa. Kun liikunnanopetus nähdään kokonaisvaltaisena toimintana, joka edistää opiskelijoiden kasvua ja kehitystä, opettaja voi löytää työhönsä uutta merkitystä ja innostusta. Lisäksi opetustyössä saavutetut myönteiset tulokset, kuten onnistunut yhteistyö ja oppilaiden taitojen kehittyminen, vahvistavat opettajan tyytyväisyyden ja hyvinvoinnin kokemusta. (Lipponen ym., 2017.)

3.3 Opetukseen vaikuttavia tekijöitä

Liikunnanopetus on monimutkainen ja monipuolinen prosessi, johon vaikuttavat useat tekijät. Oppilaiden yksilölliset tarpeet ja kyvyt ovat keskeisiä. Jokainen oppilas on ainutlaatuinen ja heidän fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuutensa vaikuttavat siihen, miten he osallistuvat liikuntatunneille ja mitä he saavat niistä irti. On tärkeää, että opettaja ottaa huomioon oppilaiden yksilölliset erot ja mukauttaa opetusta sen mukaisesti. (Heikinaro-Johansson, 2018.)

Hyvässä liikunnan opetuksessa opettaja osaa motivoida oppilaita, luoda positiivisen oppimisympäristön ja mukauttaa opetusta oppilaiden tarpeiden mukaan. Opettajan pedagogiset taidot ja kyky käyttää erilaisia opetusmenetelmiä ovat avainasemassa. Opetuksen analysointi on keskeinen osa opettajan kehittymistä, ja erilaisten analyysimenetelmien käyttö auttaa opettajaa arvioimaan ja kehittämään omaa toimintaansa. (Heikinaro-Johansson, 2018.) Opettajan oma kokemus pystyvyydestä voi kuitenkin vaikuttaa myös siihen, millaisia sisältöjä

hän opetuksessaan painottaa. Valtosen (2016) mukaan ihmiset valitsevat herkemmin tehtäviä, joihin he kokevat pystyvänsä ja välttelevät liian haastavia tehtäviä. Tämä voi näkyä liikunnan opetuksessa siinä, että opettaja painottaa opetuksessaan itselleen tuttuja sisältöjä ja opetusmenetelmiä, joissa hänen osaamisensa ja pätevyyden tunteensa ovat vahvoja. (Valtonen, 2016.)

Rovion (2007) mukaan ryhmän koolla on vaikutusta ryhmän toimintaan. Kahdenkeskisten suhteiden määrä kasvaa ryhmän kasvaessa. Esimerkiksi neljän hengen ryhmässä on kuusi kahdenkeskistä suhdetta, mutta kahdeksan hengen ryhmässä niitä on jo 28. Oppilaita on tavallisesti liikuntatunneilla enemmän kuin viisitoista. Kun ryhmän koko kasvaa, eivät oppilaat pysty olemaan henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, jolloin ryhmä alkaa säädellä itseään. Näin tapahtuu jakautumista alaryhmiin. Alaryhmistä oppilaat saattavat saada turvaa ja tilaa omille ajatuksille. Opettajan tulee kuitenkin tarkkailla, että nämä ryhmittymät pystyvät toimimaan keskenään ja toteuttamaan tunnin tehtävää. (Rovio, 2007.)

Yan ym. (2024) kertoivat tutkimuksessaan siitä, että ryhmäkoolla olisi merkittävä yhteys liikunnanopetuksen laatuun ja oppimistuloksiin. Liikunnanopettajien näkemyksiä tarkastelleessa kansainvälisessä tutkimuksessa havaittiin, että alle 30 oppilaan opetusryhmissä opettajat kokivat pedagogisen pätevyytensä, hallinnan tunteensa ja opetuksen onnistumisen selvästi vahvemmiten kuin suuremmissa ryhmissä. Tämä viittaa siihen, että ryhmäkoon kasvu voi heikentää opetuksen laatua ja opettajan mahdollisuuksia toteuttaa tavoitteellista opetusta. (Yan ym., 2024.) Lisäksi tuore meta-analyysi osoitti, että liikunnanopetuksessa käytettävien pedagogisten mallien vaikutukset oppimistuloksiin olivat merkittävästi vahvempia pienissä kuin suurissa ryhmissä. Suurissa ryhmissä opetukselliset vaikutukset jäivät heikommiksi tai tilastollisesti ei-merkitseviksi. (Yao ym., 2025.) Edellä mainittujen tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että suuri ryhmäkoko voi heikentää oppilaiden aktiivista osallistumista, yksilöllistä ohjausta ja oppimismahdollisuuksia sekä rajoittaa pedagogisten mallien toteutuksen tehokkuutta liikunnanopetuksessa.

Liikunnanopetuksen onnistuminen vaatii huolellista suunnittelua, jossa otetaan huomioon koulun käytettävissä olevat liikuntatilat, välineet ja lähiympäristön mahdollisuudet. Opetuksen sujuvuuden kannalta on tärkeää suhteuttaa nämä resurssit oppilasmääriin sekä rinnakkaisten liikuntaryhmien kokoon. Esimerkiksi koulun piha-alueiden, liikuntavälineiden,

kenttien ja metsänkäyttömahdollisuuksien kartoittaminen auttaa hyödyntämään ympäristöä monipuolisesti eri vuodenaikoina. Opettajan tulee arvioida, missä määrin liikunta voidaan toteuttaa koulun ulkopuolella, kuinka sinne kuljetaan ja soveltuvatko paikat arjen opetukseen vai paremmin teemapäivien kaltaisiin erityistilanteisiin. Ennakoivalla suunnittelulla voidaan varmistaa, että tilat ja välineet palvelevat opetuksen tavoitteita parhaalla mahdollisella tavalla. (Sääkslahti, 2017.)

Suomessa liikuntatuntien kesto on tyypillisesti joko 45 tai 90 minuuttia, mutta todellinen aktiiviseen liikkumiseen käytettävissä oleva aika on tätä lyhyempi siirtymien, varusteiden vaihdon ja tunnin käynnistämiseen liittyvien rutiinien vuoksi. Mikäli tavoitteena on, että oppilaat liikkuvat aktiivisesti vähintään 20 minuuttia lyhyemmällä tunnilla, opettajalle jää lyhyt aika muihin opetuksellisiin tehtäviin, kuten läsnä olevien tarkastamiseen, ohjeiden antamiseen, välineiden organisointiin ja tunnin päättämiseen. Lisäksi oppilaiden tulisi ehtiä peseytymään ja siirtymään seuraavalle oppitunnille. Näin ollen merkittävä osa liikuntatunnista kuluu muuhun kuin varsinaiseen opetus-oppimisprosessiin, mikä korostaa opettajan ajankäytön ja organisointitaitojen merkitystä. (Heikinaro-Johansson, 2018.) Tätä näkemystä tukee myös aiempi tutkimus, jonka mukaan oppilaiden liikuntatunneilla viettämä kohtalaisen tai rasittavan liikunnan osuus vaihtelee paljon ja jää keskimäärin alle 50 prosentin oppitunnin kestoista. Näin tunnin rakenteella ja opetuksen organisoinnilla näyttäisi olevan merkitystä siihen, kuinka suuri osa ajasta kuluu aktiiviseen liikkumiseen. (Hollis ym., 2017.)

Yhteiskunnalliset ja kulttuuriset tekijät muokkaavat liikunnanopetusta. Esimerkiksi yhteiskunnan arvostus liikuntaa kohtaan, kulttuuriset normit ja perinteet sekä perheiden suhtautuminen liikuntaan voivat kaikki vaikuttaa siihen, miten oppilaat suhtautuvat liikuntatunteihin. (Ilmanen, 2017.) Myös Coulterin ym. (2019) tutkimus viittaa siihen, että vanhempien suhtautumisella on yhteys lasten asenteisiin liikunnanopetusta kohtaan. Lapset omaksuvat todennäköisemmin myönteisen asenteen liikuntaa kohtaan, mikäli myös vanhemmat suhtautuvat siihen myönteisesti. (Coulter ym., 2019.) Näin opettajan on hyödyllistä tunnistaa, että oppilaiden suhtautumiseen voivat vaikuttaa myös koulun ulkopuoliset odotukset sekä kokemukset.

3.4 Sisäinen motivaatio ja flow-kokemus

Salmela-Aron (2018, 10) mukaan oppimismotivaatiotutkimuksessa on siirrytty tarkastelemaan motivaatiota yhä enemmän tilannekohtaisena ilmiönä. Motivaatio ei ole yksilön jatkuva ominaisuus, vaan se taipuu uudelleen ja uudelleen oppilaan ja oppimisympäristön vuorovaikutuksessa. Salmela-Aro kertoo, että uusimmissa teorioissa nousee esille tunteiden merkitys, kuten esimerkiksi se, miten oppilas kokee tilanteen ja millaisia tunteita hänessä herää oppimisen aikana. Tämä näkökulma antaa syvyyttä onnistuneen liikuntatunnin tarkastelussa, siirtäen huomiota suorituksesta myös oppilaan kokemusten ja ympäristön tuen tarkasteluun (Salmela-Aro, 2018.)

Nykypäivän motivaatiotutkimuksen ja liikuntapedagogiikan keskeisimpiin teorioihin lukeutuu Ryanin ja Decin alun perin vuonna 1985 esittelemä ja sittemmin edelleen kehittämä itsemääräämisteoria (Self-Determination Theory, SDT; Ryan & Deci, 2000; ks. myös Ryan & Deci, 2017). Sen ydinajatuksena on ihmisen motivaation, hyvinvoinnin ja optimaalisen oppimisen rakentuminen kolmen psykologisen perustarpeen täyttymisen varaan, joita ovat autonomia, pystyvyys (kompetenssi) ja yhteenkuuluvuus. Autonomialla tarkoitetaan oppilaan kokemusta siitä, että hän pystyy itse vaikuttamaan omaan tekemiseensä ja että kyseinen toiminta on vapaaehtoista. Pystyvyydellä viitataan oppilaan kyvykkyyden tunteeseen ja kokemukseen siitä, että hän selviytyy saamistaan tehtävistä ja voi kehittyä niissä. Yhteenkuuluvuus rakentuu sosiaalisesta liittymisestä toisiin, ryhmään kuulumisen kokemuksesta sekä sosiaalisesta liittymisestä toisiin. Kun nämä kolme perustarvetta täyttyvät liikuntatunnin aikana, ne luovat vankan perustan oppilaan sisäisen motivaation ja optimaalisen oppimiskokemuksen syntymiselle (Ryan & Deci, 2000, Ryan & Deci, 2017.)

Motivaation ja oppimisen taustalla vaikuttaa huomattavasti myös oppilaan käsitys omasta osaamisesta ja sen kehitettävyydestä. Yhdysvaltalainen psykologi Carol Dweck (2017) jakaa nämä uskomukset muuttumattomaan ajattelutapaan (fixed mindset) ja kasvun ajattelutapaan (growth mindset). Kasvun ajattelutavan sisäistänyt oppilas uskoo, että omat taidot, älykkyys ja liikunnallinen kyvykkyys ovat kehitettävissä pitkäjänteisen harjoittelun ja sinnikkyiden avulla (Dweck, 2017). Tämä asenne turvaa oppilasta epäonnistumisen pelolta sekä kannustaa heittäytymään vaativiinkin liikuntatilanteisiin. Muuttumattomassa ajattelutavassa oppilas puolestaan kokee taitojen puutteen todisteeksi omasta riittämättömyydestä (Dweck, 2017). Liikunnanopetuksessa opettajan rakentamalla tunneilmastolla on merkittävä arvo.

Ympäristössä, jossa sallitaan virheet ja palkitaan yrittämisestä pelkän lopputuloksen sijaan, kasvun asenteen muodostuminen myös edistyy tehokkaasti (Salmela-Aro, 2018.)

Salmela-Aron (2018) oppimismotivaatiotutkimuksessa on havaittu myös se, että oppilaat suhtautuvat oppimisympäristöön eri tavoin. Osa oppilaista kokee voimakkaammin ympäristön vaikutukset kuin toiset. Sensitiiviset oppilaat saavat enemmän laadukkaasta, kannustavasta ja hyvin rakennetusta oppimisympäristöstä, kun taas päinvastaisessa ympäristössä heidän motivaationsa voi laskea merkittävästi. Opettajan pedagogiset ratkaisut ja tunneilmaston merkitys korostuu tällöin. Vaikka erinomainen liikuntatunti tukee kaikkien oppilaiden oppimista ja viihtymistä, sen merkitys on erityisen merkittävä niille oppilaille, joiden motivaatio on herkkä ympäristön eri ärsykeille (Salmela-Aro, 2018). Kun oppimisympäristö tukee näitä sisäisen motivaation elementtejä, on mahdollista saavuttaa tila, jota kutsutaan flow'ksi.

Flow-teorian kehittäjä Mihaly Csikszentmihalyi (1990) määrittelee flow'n optimaaliseksi psykologiseksi tilaksi. Liikuntatunnilla tämä tarkoittaa sitä, että yksilö uppoutuu toimintaansa niin kokonaisvaltaisesti, että ajantaju sumenee ja itsetietoisuus katoaa. Toiminta tuntuu helpolta ja vaivattomalta sekä itse tekeminen ja siitä nauttiminen nousee muita tekijöitä tärkeämmäksi (Csikszentmihalyi, 1990). Keskeinen edellytys flow-tilan saavuttamiselle on optimaalinen balanssi oppilaan taitotason ja käsillä olevan tehtävän vaikeuden välillä.

Vaikka flow-teorian juuret ovat vuosikymmenten takaa, sen merkitys on noussut vahvemmin esiin nykypäivän koululiikunnan tutkimuksessa. Jackmanin ja kollegoiden (2020) toteuttaman laajan systemaattisen katsauksen mukaan flow-kokemuksilla on merkittävä yhteys nuorten sisäisen motivaation, oppimisen ilon ja aktiivisen osallistumisen lisääntymiseen liikuntatunneilla. Nykytutkimus nostaa esille opettajan pedagogista roolia tämän yhteyden mahdollistajana. Saavuttaakseen ja kokeakseen liikunnanopetuksessa flow-tilan, oppilaat tarvitsevat oppilaskeskeisen, autonomiaa tukevan ja virheitä sallivan oppimisilmapiirin, jossa tehtävät on suhteutettu yksilöllisiin taitoihin. (Jackman ym., 2020.) Erinomainen liikuntatunti on siis parhaimmillaan pedagogisesti rakennettu ympäristö, joka tarjoaa oppilaille edellytykset kokea liikunnan tuottamaa syvää iloa ja toiminnan imua.

3.5 Oppimisilmapiiri ja vuorovaikutus

Liikuntatunnin oppimisilmapiiri on yksi keskeisimmistä tekijöistä, jotka vaikuttavat oppilaiden viihtymiseen, osallistumiseen ja oppimiseen. Liukkosen ja Jaakkolan (2017, 290) mukaan myönteinen oppimisilmasto on edellytys sille, että oppilas uskaltaa yrittää, epäonnistua ja oppia uutta ilman nolatuksi tulemisen pelkoa. Liikunnanopetuksessa sosiaalinen ja psyykkinen turvallisuus korostuvat muun muassa julkisen luonteensa vuoksi. Kun oppilas kokee olonsa turvalliseksi, hänen energiansa suuntautuu itse tehtävään eikä niinkään ulkoisiin seikkoihin (Liukkonen & Jaakkola, 2017.)

Oppimisilmapiirin ja motivaation välistä yhteyttä selitetään liikuntapedagogiikassa usein tavoiteorientaatioteorian (Achievement Goal Theory) avulla, jonka keskeisiä kehittäjiä ovat olleet Nicholls (1989) ja Ames (1992). Teorian pohjalta oppimisilmapiiri voidaan jaotella tehtäväsuuntautuneeseen (task-involving) ja minäsuuntautuneeseen (ego-involving) ilmapiiriin (Ames, 1992). Tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä korostuvat yrittäminen, oppiminen, itsensä kehittäminen ja virheiden näkeminen osana luonnollista oppimisprosessia. Minäsuuntautuneessa ilmapiirissä puolestaan nousee esille paremmuuden osoittaminen, kilpailu ja vertailu muihin (Ames, 1992). Kansainvälisessä ja suomalaisessa tutkimuksessa on useasti havaittu, että tehtäväsuuntautunut ympäristö on vahvasti osana oppilaiden korkeampaa sisäistä motivaatiota, viihtymistä ja aktiivisuutta liikuntatunneilla (Ames, 1992; ks. myös Liukkonen & Jaakkola, 2017).

Vuorovaikutus on oppimisilmapiirin keskeinen rakennusaine. Se ei jää vain opettajan ja oppilaan väliseksi kommunikaatioksi, vaan myös oppilaiden keskinäiseksi toiminnaksi. Salmela-Aron (2018, 11) mukaan yhteenkuuluvuuden tunne on yksi sisäisen motivaation kivipylväistä ja se rakentuu vahvasti ryhmän vuorovaikutuksen varaan. Luomalla kunnioittavaa ja kannustavaa toimintakulttuuria ryhmään, kasvatetaan samalla oppilaiden kokemusta ryhmään kuulumisesta. (Salmela-Aro, 2018.)

Opettajan rooli vuorovaikutuksen ja ilmapiirin luojana on ratkaisevaa. Opettaja vaikuttaa ilmapiiriin omalla esimerkillään, palautteenannollaan sekä tavallaan kohdata oppilaat. Kaikki opettajan tekemät pedagogiset ja didaktiset ratkaisut vaikuttavat liikuntatuntien motivaatioilmaston syntyyn (Liukkonen & Jaakkola 2017, 292). Kannustava, reilu ja huumoria hyödyntävä opettaja kykenee rakentamaan rennon ilmapiirin, joka madaltaa

oppilaiden kynnystä osallistua. Positiivinen tunneympäristö ja hyväksyvä vuorovaikutus vahvistaa myös aiemmin käsiteltyä kasvun asennetta: virheet nähdään luonnollisena osana oppimista, ei merkinä epäonnistumisesta (Salmela-Aro, 2018, 11).

Kun sosiaalinen paine vähenee ja ryhmähenki on vankka, oppilaat voivat heittäytyä toimintaan vapaammin. Tällöin oppimistilanne mahdollistaa parhaimmillaan flow-kokemuksen syntymisen, kun huomio on täysillä tekemisessä ja siitä nauttimisessa (Csikszentmihalyi, 1990; ks. myös Jackman ym., 2021).

3.6 Opetustyyli liikunnanopetuksessa

Liikunnan osalta didaktiikan tutkimuksessa pyritään löytämään tehokkaita ja päteviä malleja opettaa liikuntaa. Keskeinen kysymys on, millä tavalla liikuntaa tulisi opettaa, jotta oppijat oppisivat tehokkaasti tavoitteiden mukaisia oppisisältöjä. Liikunnan opettamisen tutkimuksessa on yleisesti hyväksytty ajatus siitä, että hyvä opettaja hallitsee monia eri opetusmenetelmiä. Oppijoilla on erilaisia oppimistyyliä, taipumuksia ja motivaatioita, joten opettajan tulee käyttää vaihtelevia opetusmenetelmiä pystyäkseen vastaamaan oppijoiden erilaisiin tarpeisiin. Opetustyylien spektri on viime vuosikymmenten aikana mahdollisesti käytetyin liikunnan opettamisen malli. (Jaakkola & Sääkslahti, 2017)

Opetustyylien spektri tarjoaa opettajalle keskeisiä teoreettisia tietoja erilaisten tavoitteita sisältävien opetusympäristöjen luomiseksi. Se toimii viitekehyksenä sekä apuvälineenä liikunnan opettamisessa. Opetustyylien spektri edustaa jatkumoa opettajakeskeisistä liikunnanopetustavoista oppilaskeskeisiin tapoihin. Malli pitää sisällään 11 opetustyyliä, joita ovat komentotyyli, tehtäväopetus, pariohjaus, itsearviointi, eriyttävä opetus, ohjattu oivaltaminen, ongelmanratkaisu, ratkaisujen tuottaminen, yksilöllinen ohjelma, yksilöllinen opetusohjelma sekä itseopetus. Seuraavassa taulukossa (ks. taulukko 2) on esiteltynä Mosstonin ja Asworthin (1994) opetustyylien spektri, joka on käytössä niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa (Jaakkola & Sääkslahti 2017).

Table 1 Taulukko 2. Opetustyyli ja niiden tavoitteet, Mosston & Ashworth 2008 (mukaillen Jaakkola ym. 2017)

Opetustyyli	Kuvaus	Esimerkkejä tavoitteista ja käyttötarkoituksista
Komentotyyli	Opettaja suunnittelee ja ohjaa toimintaa. Usein käytössä suurten ryhmien kanssa, palautteen anto hankalaa ja vähäistä.	Ohjeiden seuraamisen opettelu. Ryhmähenki ja -identiteetti. Tehokas ajankäyttö. Ryhmän normit tutuiksi
Tehtäväopetus	Opettaja suunnittelee ja ohjaa toimintaa, mutta oppilaat harjoittelevat omaan tahtiin pistetyöskentely. Palautteen anto yksilöllisempää.	Kognitiivisten prosessien aktivoiminen oppimisessa, esim. muisti. Harjoittelun suhde taitojen kehittymiseen. Oppilaalle vastuuta oppimisesta ja omien ratkaisujen vaikutuksista. Luottamus Toisten kunnioitus. Opettaja-oppilas-vuorovaikutus
Pariopetus	Opettaja suunnittelee ja ohjaa toimintaa, mutta oppilaat työskentelevät pareittain ja antavat palautetta toisilleen.	Opeteltavan asian havainnointi, arviointi ja vertailu. Virheiden tunnistaminen ja korjaaminen. Itsenäinen työskentely. Palautteen antaminen ja vastaanottaminen. Kärsivällisyys, käyttäytymistavat, luottamus, empatiakyky.
Itsearviointi	Opettaja suunnittelee ja ohjaa toimintaa, oppilas arvioi omaa suoritustaan ja opettaja hänen arviointikykyjään.	Sitoutuminen itsenäiseen harjoitteluun. Kinesteettinen tietous. Rehellisyys. Motivaatio. Oman suorituksen korjaaminen. Opettajasta ja muista oppilaista riippumaton tekeminen. Suhtautuminen omiin heikkouksiin.
Eriytävä opetus	Opettaja suunnittelee vaativuudeltaan eri tasoisia tehtäviä, joista oppilas valitsee itselleen sopivan.	Yksilölliset erot ja niiden hyväksyminen. Itsearviointitaidot. Soveltamismahdollisuudet. Motivaatio ja riippumattomuus. Suhtautuminen omiin heikkouksiin. Rehellisyys.
Ohjattu oivaltaminen	Opettaja antaa tehtävän, johon oppilaiden tulee löytää ratkaisu, esim. suorituksen tehokkain toteutustapa,	Analysointi ja yhteyksien löytäminen. Suorituksen eri osien yhdistäminen. Kognitiivisuus. Sitoutuminen tehtävän suorittamiseen. Onnistumisen kokemukset. Positiivinen ilmapiiri, joka tukee kokeiluja.
Ongelmanratkaisu	Opettaja suunnittelee aihepiiriin, oppilaat saavat sen mukaisia tehtäviä ratkaistavakseen.	Yksi oikea ratkaisu toimintatavat sen löytämiseksi. Sitoutuminen tehtävän tekemiseen. Ongelmanratkaisutaidot ja ajattelu. Elämykset.
Ratkaisujen tuottaminen	Opettaja suunnittelee tehtävän, joka oppilaiden tulee ratkaista mahdollisesti monella eri tavalla. Palautetta luovuudesta.	Vaihtoehtoisten ratkaisujen olemassaolo ja muuttumismahdollisuus. Perustelukyvyyt. Sitoutuminen tehtävän tekemiseen. Uskallus. Toisten ideoiden hyväksyminen. Onnistumisen tunteet.
Yksilöllinen ohjelma	Opettaja määrittelee aiheen ja teeman, oppilas päättää miten harjoittelee ja opitaan. Yksilöllinen edistymisen. Aikuisoppijat tai tutut oppijat.	Itsenäinen kokeileminen, luominen, organisointi. Omien suoritustavoitteiden luominen. Yksilölliset erot. Pitkäjänteisyys ja sinnikkyys. Aloitteisuus.
Yksilöllinen opetusohjelma	Oppija suunnittelee ja toteuttaa kaiken itsenäisesti.	Halu valita omat oppisisällöt, toimia itsenäisesti, ottaa enemmän vastuuta.
Itseopetus	Huom! Tämä tapa ei ole käytössä liikuntatunneilla.	

Jaakkola ja Sääkslahti (2017) kertovat, että suomalaisille liikuntaa opettaville opettajille tehdyn kyselytutkimuksen mukaan opettajat käyttävät eniten komentotyyliä ja tehtäväopetusta, mutta vähemmän itseopetusta, itsearviointia ja ongelmanratkaisua. Opettajat kokivat, että tehtäväopetus, erilaisten ratkaisujen etsiminen, yksilölliset ohjelmat ja komentotyyli olivat oppilaille hyödyllisimpiä oppimisen, motivaation ja viihtymisen kannalta. Vastaavanlaisia tuloksia on saatu myös muista maista, joissa opettajakeskeisten tyylien on todettu olevan hallitsevia. Vaikka opettajat pitivät ongelmaperustaisia menetelmiä oppilaille mielekkäimpinä, he käyttivät silti enimmäkseen opettajakeskeisiä lähestymistapoja. Liikunnanopetuksen keskeisenä tavoitteena on oppilaan liikuntamotivaation tukeminen ja tästä syystä on tärkeää, että oppilaat voivat itse vaikuttaa omaan toimintaansa. Opettajakeskeisten tyylien korostuminen ei välttämättä edistä oppilaan sisäistä motivaatiota, sillä sisäisen motivaation yksi keskeisistä tekijöistä on tunne siitä, että toiminta on omassa hallinnassa. (Jaakkola & Sääkslahti, 2017)

4 Tutkimustehtävä

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millainen on erinomainen liikuntatunti liikuntaa opettavien aineenopettajien näkökulmasta. Lisäksi selvitetään, mitkä ja millaiset tekijät ovat yhteydessä erinomaiseen liikuntatuntiin. Opettajien näkökulma on tutkimuksessa keskeinen, sillä liikunnanopetuksessa opettajalla on merkittävä rooli oppilaiden liikuntakokemusten, osallistumisen ja oppimisympäristön rakentumisessa (Opetushallitus 2016).

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä erinomainen liikuntatunti pitää sisällään opettajien näkökulmasta?
2. Mitkä tekijät ovat opettajasta edellytyksenä erinomaisen liikuntatunnin onnistumiselle?

5 Tutkimusaineisto ja -menetelmät

5.1 Tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmät

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto kerättiin haastattelemalla viittä yläkoulussa toimivaa liikunnan aineenopettajaa. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä tavoitella ilmiön kokonaisvaltaista ymmärtämistä pikemminkin kuin tilastollisia yleistyksiä (Tuomi & Sarajarvi, 2018). Haastatteluiden tavoitteena oli saavuttaa syvälinen ja ajankohtainen ymmärrys siitä, millaisista tekijöistä erityisen onnistunut liikuntatunti muodostuu opettajien oman ammatillisen kokemuksen valossa. Haastattelun avulla oli mahdollista tarkastella liikuntatunnin laatua ja siihen vaikuttavia tekijöitä nimenomaan opettajien oman toiminnan ja asiantuntijuuden näkökulmasta.

Tutkimus suoritettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna, jossa edettiin ennalta valittujen teemojen ja kysymysten mukaisesti (ks. liite 1). Hirsjärvi ja Hurme (2022) toteavat, että teemahaastattelun etuna on sen joustavuus, joka mahdollistaa puhumisen vapaasti, mutta ennalta määriteltyjen teemojen puitteissa. Lisäksi tutkijat kykenevät esittämään tarkentavia ja syventäviä lisäkysymyksiä. Tässä tutkimuksessa haastattelun teemat johdettiin tutkimuksen ilmiöstä ja tavoitteista, mikä antoi rungon keskustelulle jättäen samalla tilaa opettajien omille vapaalle sanalle ja kokemuksille.

Haastattelurunko lajiteltiin työn tutkimuskysymysten mukaisesti kolmeen keskeiseen pääteemaan. Ensimmäinen teema käsitteli opettajien taustatietoja sekä heidän omaa liikuntasuhdettaan ja opetusfilosofiaansa. Toisessa teemassa keskityimme erinomaisen liikuntatunnin määrittelyyn ja sen sisältöihin, kuten oppilaiden aktiivisuuteen, oppimisilmapiiriin ja onnistumiskokemuksiin. Kolmannessa teemassa käsitelimme erinomaisen liikuntatunnin edellytyksiä ja reunaehdoja, joissa kartoitimme opettajan pedagogisten valintojen, oppilasryhmän vuorovaikutusta sekä erilaisten rakenteellisten tekijöiden, kuten ryhmäkoon, tilan ja oppituntien keston vaikutusta opetukseen.

Teemahaastattelun valinta koettiin perustelluksi, sillä se antaa haastateltaville vapautta vastata kysymyksiin omin sanoin, mutta varmistaa samalla, että kaikki tutkimuksen kannalta olennaiset aihealueet tulevat käsitellyiksi. Menetelmän joustavuus on olennainen etu, sillä haastattelun aikana tutkijalla on mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä, korjata mahdollisia väärinkäsityksiä ja laajentaa keskustelua kunkin opettajan omien vastausten perusteella. (Hirsjärvi & Hurme, 2022.)

Haastatteluprosessi ja aineiston analysointi noudattivat Tuomen ja Sarajärven (2018) esittämiä laadullisen tutkimuksen periaatteita. Tutkimukseen valittu laadullinen lähestymistapa koettiin perustelluksi, sillä se antoi opettajille mahdollisuuden sanoittaa pedagogisia ratkaisuja ja tilannekohtaisia tekijöitä, joita ei välttämättä voitaisi tavoittaa pelkän havainnoinnin tai määrällisten menetelmien avulla.

5.2 Tutkimukseen osallistujat ja aineistonkeruun toteutus

Tutkimukseen osallistui yhteensä viisi yläkoulun liikunnanopettajaa. Aineistonkeruu toteutettiin vuoden 2025 marraskuun ja vuoden 2026 tammikuun välisenä aikana. Kohderyhmän rajaaminen yläkoulussa opetettaviin liikunnan aineenopettajiin salli sen, että haastateltavilla oli syvällistä, koulutuksen ja käytännön kokemukseen perustuvaa asiantuntijuutta liikunnanopetuksen erityispiirteistä ja siinä vaadittavasta pedagogisesta osaamisesta. Näin pystyttiin tarkastelemaan liikuntatunnin laatua ja siihen vaikuttavia tekijöitä nimenomaan opettajan toiminnan, asiantuntijuuden ja tilanneherkkyyden näkökulmasta. Heidän työkokemuksensa liikunnanopettajina oli melko vaihtelevaa, ulottuen muutamasta vuodesta lähes 30 vuoteen. Tämä toi aineistoon laajempaa kirjoa, erilaisten opettajaurien vaiheiden synnyttämää perspektiiviä ja syvensi tutkimuksen kokonaiskuvaa.

Tutkimukseen osallistujat valittiin ensisijaisesti harkinnanvaraisella otannalla. Laadullisessa tutkimuksessa harkinnanvaraisen otannan tavoitteena ei ole pyrkiä tilastolliseen edustavuuteen, vaan tavoittaa sellaisia tiedonantajia, joilla on laajaa kokemusta ja syvällistä tietoa juuri tutkittavasta ilmiöstä (Etikan ym., 2016). Valintaperusteina tässä tutkimuksessa oli, että haastateltavat toimivat yläkoulun liikunnan aineenopettajina ja kykenivät näin reflektomaan opetustyön arkea, sen ongelmia sekä omia pedagogisia ratkaisujaan. Rekrytoinnissa oli lisäksi mukavuusotannan piirteitä, sillä mahdollisia haastateltavia lähestyttiin henkilökohtaisten kontaktien kautta ja haastattelut sovittiin niiden kanssa, jotka osoittivat kiinnostuksensa ja suostuivat osallistumaan tutkimukseen (Etikan ym., 2016).

Kaikki haastattelut toteutettiin opettajien työajan ulkopuolella joko heidän työpaikallaan tai etäyhteyksin. Näin halusimme varmistaa, että opettajat pystyisivät keskittymään haastattelutilanteeseen rauhassa ilman työpäivän aikaisia häiriötekijöitä. Haastattelutilanteet pyrimme pitämään luonteeltaan avoimina ja keskustelevina. Lisäksi haastattelut nauhoitettiin tutkittavien suostumuksella, jotta haastattelutilanteessa voitiin keskittyä täysipainoisesti vuorovaikutukseen. Tallenteet siirrettiin välittömästi haastattelujen jälkeen salasanasuojattuun

pilvipalveluun myöhempää litterointia ja analysointia varten. Haastattelut olivat kestoaltaan 20 minuutin ja 53 minuutin välillä, keskimääräisen keston ollessa noin 30 minuuttia.

Nauhoitteista kertyi yhteensä kaksi tuntia ja 49 minuuttia ääniaineistoa. Litterointivaiheessa äänitteet kirjoitettiin auki asiasisältöjä mukaillen, lukuun ottamatta tutkimuksen kannalta epäolennaisia täytesanoja. Tekstimuotoista haastatteluaineistoa kertyi yhteensä 56 sivua (fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5).

5.3 Aineiston analysointi

Tutkimusaineiston analysointimenetelmänä käytettiin laadullista sisällönanalyysia, joka toteutettiin induktiivisesti eli aineistolähtöisesti. Perusanalyysimenetelmänä sisällönanalyysi toimii teoreettisena kehyksenä, jonka avulla kirjoitettuja tai kuultuja sisältöjä pystytään analysoimaan ja tulkitsemaan järjestelmällisesti. Teoriaohjaavassa analyysissa teoria toimii tutkimusta ja sen analyysia ohjaavana tekijänä, mutta itse analyysi ei perustu jäykästi pelkkään aiempaan teoriaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tässä tutkimuksessa teoriaohjaavuus tarkoitti käytännössä sitä, että analyysiyksiköt ja merkitykset nousivat kerätystä haastatteluaineistosta, jonka keruuta oli ohjannut tutkijoiden haastattelua varten kokoama teoriatausta, mutta analyysin edetessä löydöksiä tarkasteltiin ja ryhmiteltiin vuoropuhelussa tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen kanssa. Aineistosta tehtyjä havaintoja peilattiin teoriaosuudessa määriteltyihin käsitteisiin, kuten liikuntapedagogiikkaan, liikuntasuhteeseen, sisäiseen motivaatioon ja opetustyyliin. Abduktiivinen päättely mahdollisti siten uuden tiedon luomisen opettajien kokemuksista, sitoen sen kuitenkin vankasti aiempaan liikuntatieteelliseen ja kasvatustieteelliseen tutkimukseen.

Tutkimuksen analyysiprosessi noudatti Tuomen ja Sarajärven (2018) esittämää laadullisen aineiston kolmivaiheista analyysimallia, joka koostuu aineiston pelkistämisestä, ryhmittelystä ja teoreettisten käsitteiden luomisesta. Analyysin ensimmäisessä vaiheessa eli aineiston pelkistämisessä (reduointi) nauhoitetut opettajahaastattelut litteroitiin tarkasti tekstimuotoon. Litteroinnin yhteydessä aineisto anonymisoitiin poistamalla tai muuttamalla kaikki tunnistetiedot, joiden perusteella yksittäinen haastateltava, hänen koulunsa tai paikkakuntansa olisi voitu tunnistaa. Tämän jälkeen aineisto koodattiin siten, että jokaiselle haastateltavalle annettiin oma tunniste (H1–H5), mikä helpotti aineiston käsittelyä analyysivaiheessa. Tämän jälkeen litteroituun aineistoon perehdyttiin syvällisesti lukemalla sitä toistuvasti läpi. Lukuprosessin aikana tekstistä etsittiin ja poimittiin tutkimuskysymysten – "Mitä erinomainen liikuntatunti pitää sisällään?" ja "Mitkä tekijät ovat edellytyksenä onnistumiselle?" – kannalta

olennaiset ilmaukset. Tässä yhteydessä tutkimuksen tavoitteiden kannalta epäolennainen tieto karsittiin johdonmukaisesti pois ja merkitykselliset ilmaukset pelkistettiin alkuperäistä tiiviimpään ja selkeämmin käsiteltävään muotoon. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.)

Aineiston pelkistämistä seurasi ryhmittelyvaihe (klusterointi). Tässä toisessa vaiheessa kaikki pelkistetyt ilmaukset koottiin yhteen ja niistä alettiin systemaattisesti etsiä samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia. Analyysin edetessä samaa ilmiötä kuvaavat ilmaukset yhdisteltiin omiksi alaluokikseen (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Ryhmittelyvaiheessa abduktiivinen eli teoriaohjaava ote astui analyysissa vahvemmin esiin. Luokittelutyössä hyödynnettiin aktiivisesti tutkimuksen teoreettista taustaa, jotta empiirisestä aineistosta nousevat käytännön tason havainnot osattiin kytkeä laajempiin, tieteellisesti tunnistettuihin teemoihin. Esimerkiksi opettajien kuvaukset harjoitteiden tavoitteellisuudesta ja opittujen taitojen viemisestä pelitilanteisiin osattiin teorian avulla yhdistää laajempiin yläkäsitteisiin, kuten opetuksen pedagogiseen rakenteeseen ja toiminnan jäsentämiseen.

Analyysin kolmannessa ja viimeisessä vaiheessa siirryttiin teoreettisten käsitteiden luomiseen eli abstrahointiin. Ryhmittelyn pohjalta aiemmin muodostetuista alaluokista rakennettiin laajempia, kokoavia yläluokkia sekä teoreettisia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Lopuksi nämä käsitteet sidottiin tiiviisti takaisin alkuperäiseen tutkittavaan ilmiöön.

Abstrahointivaiheen myötä hajanaisesta haastatteluaineistosta rakentui jäsenNELTY, teoreettisesti perusteltu kokonaiskuva siitä, millaisista pedagogista, fyysistä, sosiaalista ja rakenteellisista elementeistä erinomainen liikuntatunti opettajien asiantuntijuuden valossa todellisuudessa rakentuu.

Analyysiprosessin läpinäkyvyyden ja luotettavuuden varmistamiseksi luokittelu eteni johdonmukaisesti alkuperäisilmauksista kohti teoreettisia yläkäsitteitä. Esimerkiksi aineiston alkuperäisilmaukset, joissa opettajat kuvasivat pyrkimystään huomioida jokainen oppilas nimeltä heti tunnin alussa tai korostivat sitä, ettei kukaan saa jäädä yksin ryhmäjäoissa, pelkistettiin tiiviimpiin muotoihin. Näiksi pelkistetyiksi ilmauksiksi muodostuivat oppilaan huomioiminen nimellä sekä yksin jäämisen ehkäisy. Nämä pelkistetyt ilmaukset yhdistettiin tämän jälkeen oppilaan yksilöllistä kohtaamista kuvaavaksi alaluokaksi. Kun kyseinen alaluokka yhdistettiin muiden samankaltaisten, esimerkiksi positiivisen palautteen antamista käsittelevien alaluokkien kanssa, muodostui myönteisen oppimisilmapiiriin rakentamista kuvaava laajempi yläluokka. Abduktiivisen päättelyn mukaisesti tämä yläluokka voitiin

lopulta yhdistää tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä esiteltyyn liikunnan vuorovaikutusosaamisen pääluokkaan. Tällä tavoin koko aineisto pelkistettiin, ryhmiteltiin ja abstrahoitui loogisiksi kokonaisuuksiksi, jotka vastasivat suoraan tutkimuskysymyksiin (ks. Tuomi & Sarajärvi, 2018). Seuraavassa taulukossa (ks. taulukko 3) esitellään tutkimuksen aineiston analyysiä.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston sisällönanalyysin etenemisestä

Alkuperäisilmaus haastattelusta	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka / pääteema
Tunnilla on suunniteltu selvä rakenne ja sitten jokaiseen harjoitukseen joku tietty tavoite, että mihin siinä pyritään, mitä tehdään ja miksi tehdään ja sitten miten. (H1)	Tunnilla on selkeä rakenne ja jokaisella harjoitteella on tavoite.	Selkeä tuntirakenne ja tavoitteellisuus	Pedagoginen rakenne ja toiminnan jäsentäminen
Ja sitten tietenkin myöskin, että harjoitukset liittyvät toisiinsa. Ja sitten parhaassa tapauksessa vielä sitten koitetaan toteuttaa näitä opittuja taitoja siellä pelissä. (H1)	Harjoitteet rakentuvat toistensa varaan ja opitut taidot siirtyvät peliin.	Harjoitteiden jatkumo ja taitojen soveltaminen	Pedagoginen rakenne ja toiminnan jäsentäminen
Olen pyrkinyt siihen, ettei tunti olisi pelkästään sellaista, että annetaan vain pallo ja käsketään pelata, vaan että mukana olisi aina myös jotain harjoittelua. (H4)	Tunti ei perustu pelkkään pelaamiseen, vaan siihen sisältyy myös harjoittelua.	Harjoittelun ja pelaamisen yhdistäminen	Pedagoginen rakenne ja toiminnan jäsentäminen

Analyysiprosessin havainnollistamiseksi ja tutkimuksen toistettavuuden tukemiseksi aineiston abstrahoinnin eteneminen on esitetty yllä olevassa taulukossa 3. Taulukosta käy ilmi, kuinka alkuperäisistä haastatteluilmauksista kuljettiin sisällönanalyysin periaatteita noudattaen pelkistettyihin ilmauksiin, jonka jälkeen niitä yhdistelemällä muodostettiin abstraktimpia ala- ja yläluokkia.

5.4 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimukseen osallistujat rekrytoitiin henkilökohtaisten yhteydenottojen kautta sähköpostitse ja tekstiviestillä. Osa haastateltavista oli tullut tutkijoille tutuiksi aiemmissa työyhteyksissä ja osa tavoitettiin henkilökohtaisten verkostojen kautta. Viesteissä kerrottiin tutkimuksen aihe, toteutustapa ja osallistumisen vapaaehtoisuus. Lisäksi mahdollisille osallistujille toimitettiin tietosuojailmoitus (ks. liite 2) sekä suostumuslomake (ks. liite 3). Mikäli haastateltava suostui tutkimukseen, sovittiin haastatteluajankohta ja pyydettiin allekirjoitus suostumuslomakkeeseen, minkä jälkeen aineistonkeruu aloitettiin. Haastattelut toteutettiin opettajien vapaa-ajalla, ja osallistujat osallistuivat tutkimukseen yksityishenkilöinä. Tutkimus ei kohdistunut kuntiin tai kouluihin organisaatioina, eikä aineistoon kerätty tietoja, joiden perusteella yksittäinen haastateltava, hänen koulunsa tai työpaikkakuntansa olisi tunnistettavissa.

Tutkimusetiikan ytimessä on tutkimukseen osallistuvien henkilöiden suojaaminen, itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen sekä oikeudenmukainen kohtelu koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimuksen eettisyys varmistettiin huolehtimalla siitä, että opettajien osallistuminen haastatteluihin oli täysin vapaaehtoista. Heille kerrottiin tutkimuksen tarkoitus sekä menetelmät ymmärrettävästi ja heidän suostumuksensa perustui riittävään tietoon tutkimuksen sisällöstä ja toteutuksesta. Tutkittavilla oli myös oikeus perua osallistumisensa tai kieltäytyä vastaamasta kysymyksiin missä tahansa vaiheessa ilman seurauksia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019) korostaa tutkittavien yksityisyyden suojaamista ja henkilötietojen huolellista käsittelyä osana ihmistieteellisen tutkimuksen eettisiä periaatteita. Tässä tutkimuksessa tutkittavien yksityisyyden ja turvallisuuden ehdottamaksi takaamiseksi haasteltavien nimiä, heidän edustamiaan kouluja tai heidän työpaikkakuntiaan ei missään vaiheessa tutkimusprosessia kirjattu ylös aineistoon. Jättämällä nämä tunnistetiedot kokonaan keräämättä varmistettiin, ettei yksittäistä opettajaa tai hänen työpaikkaansa voi tunnistaa valmiista tutkimusraportista. Tutkimusaineiston käsittelyssä noudatettiin tarkkuutta ja rehellisyyttä. Kaikki kerätyt haastatteluaineistot, tallenteet ja litteroinnit säilytettiin tietoturvallisesti salasanalla suojatussa pilvipalvelussa ja alkuperäinen aineisto hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua ja sen säilytysajan päätyttyä.

6 Tulokset

6.1 Erinomaisen liikuntatunnin sisällölliset tekijät

Haastatteluaineiston perusteella erinomainen liikuntatunti rakentuu useiden toisiinsa limittyvien tekijöiden varaan. Opettajien kuvauksissa se ei näyttäydy ainoastaan yksittäisenä onnistuneena harjoitteena, hyvänä tunnelmana tai tietyn sisällön oppimisena, vaan kokonaisuutena, jossa tunnin rakenne, oppilaiden aktiivinen osallistuminen, myönteinen ilmapiiri, toimiva vuorovaikutus, opettajan pedagoginen toiminta ja oppimisen kokemuksellisuus tukevat toisiaan. Erinomainen liikuntatunti esiintyi aineistossa tilanteena, jossa toiminta etenee sujuvasti, oppilaat sitoutuvat tekemiseen, tunnin aikana syntyy yhteinen tekemisen rytmi ja tunnista jää myönteinen kokemus sekä oppilaille että opettajalle.

Aineiston perusteella erinomaisuutta ei myöskään määritelty yksinomaan taito-oppimisen tai opetussuunnitelman teknisen toteutumisen kautta. Tämän sijaan opettajat kuvasivat erinomaista liikuntatuntia kokonaisvaltaisena tilanteena, jossa oppilaat liikkuvat paljon, osallistuvat, toimivat yhdessä, kokevat onnistumista ja poistuvat tunnilta hyvällä mielellä. Näin ollen erinomainen liikuntatunti nähtiin sekä pedagogisena että kokemuksellisenä onnistumisena.

6.1.1 Aktiivinen ja toiminnallisesti jäsentynyt liikuntatunti

Erinomainen liikuntatunti sisältää aineiston perusteella selkeän pedagogisen rakenteen. Erityisesti kaksi haastateltavaa kuvasivat onnistunutta liikuntatuntia kokonaisuutena, jossa tunnin eri vaiheet tukevat toisiaan ja tunti etenee johdonmukaisesti alusta loppuun. Tunnilla on taustalla suunniteltu rakenne, jossa harjoitteilla on jokin tavoite ja siitä edetään vaiheittain kohti pelillistä tai soveltavaa osuutta. Samalla nousi esiin, että harjoiteltujen asioiden ei tulisi jäädä irrallisiksi, vaan niitä pyritään viemään käytännön toimintaan eli esimerkiksi pelitilanteisiin. Lisäksi haastatteluissa mainittiin, ettei tunnin tulisi olla vain vapaata pelaamista, vaan mukana tulisi aina olla myös harjoittelua. Yksi haastateltavista mainitsi tasoryhmittelyn keinona tehdä tunnin pelitilanteista toimivampia.

Tunnilla on suunniteltu selvä rakenne ja sitten jokaiseen harjoitukseen joku tietty tavoite, että mihin siinä pyritään, mitä tehdään ja miksi tehdään ja sitten miten... Ja sitten tietenkin myöskin, että harjoitukset liittyvät toisiinsa. Ja sitten parhaassa tapauksessa vielä sitten koitetaan toteuttaa näitä opittuja taitoja siellä pelissä. (H1)

Kyllä mä oppilaille yleensä kerron suurin piirtein, mitä tänään tehdään... ensin tehdään tuontyylistä juttua, sitten toisentyylistä juttua ja loppuun vaikka vähän pelataan. Se suunniteltu rakenne on siellä taustalla aloituksesta loppuun asti, myös peliosuuteen. (H3)

Olen pyrkinyt siihen, ettei tunti olisi pelkästään sellaista, että annetaan vain pallo ja käsketään pelata, vaan että mukana olisi aina myös jotain harjoittelua. (H4)

Jonkin verran käytän sitä tasoryhmäajattelumallia ja se ei välttämättä ole kaikkien mieleen, mutta mun mielestä se on hyvä. (H1)

Erinomaisen liikuntatunnin keskeiseksi piirteeksi nousi myös fyysinen aktiivisuus.

Haastatteluissa kuvattiin onnistunutta tuntia tilanteena, jossa oppilaat liikkuvat paljon, tekevät aktiivisesti ja ovat fyysisesti kuormittuneita tunnin jälkeen. Tämä ei kuitenkaan tarkoittanut yksin liikunnan määrää, vaan myös sitä, että tunnin jälkeen jää tunne siitä, että liikuntatunnilla on oikeasti tehty jotain. Fyysinen aktiivisuus näkyi siis sekä konkreettisena liikkeenä että tunnin onnistumisen merkinä. Tämän lisäksi yksi haastateltavista liitti onnistuneen tunnin työskentelyyn, jossa tulee paljon toistoja, mikä tuo aktiivisuuteen myös taidon harjoittelun näkökulman.

Siitä tietää, että tunti on onnistunut, että on oikeasti tehty jotain. Se ei paita märkänä lähdetään tunnilta. (H1)

Ne on omasta mielestä kaikkein parhaimpia tunteja, milloin on hyvä meininki ja paljon liikettä ja kaikilla on hauskaa, mutta että kuitenkin siinä on jotain liikunnallista sen tunnin aikana tehty. Se on itsellä kauhean tärkeää, että siellä on tunnin jälkeen semmoinen olo, että ollaan oltu liikuntatunnilla. (H2)

No ihan varmasti erinomaisella oppitunnilla niin ihan semmoista motorista harjaantumista ja liikettä kyllä tulee varmasti tosi paljon, että sitten kun se tekeminen on mieluisaa, niin tulee paljon toistoja ja tehdään sitten sitä jotain liikettä tai liikuntaa mitä siihen harjoitteeseen kuuluu, niin tosi paljon. (H5)

Fyysisen aktiivisuuden ohella nousi ajatus osallistumisesta. Aineistossa erinomaisen liikuntatunnin tärkeänä sisältönä kuvailtiin sitä, että kaikki oppilaat saataisiin mukaan toimintaan taitotasosta riippumatta. Erityisen merkityksellisenä nähtiin se, että osallistuminen ei rajoitu vain taitavimpiin oppilaisiin. Aineistossa korostui pyrkimys saada kaikki oppilaat mukaan toimintaan, vaikka oppilaiden välillä tunnistettiin merkittäviä taitoeroja. Tämän takia taitavuus ei näyttäytynyt aineistossa ensisijaisena erinomaisuuden mittarina, vaan keskeisemmäksi nousivat yrittäminen, mukana oleminen ja sitoutuminen tekemiseen.

Se, et koetat osallistua. Et vähän heikompiakin oppilas pystyy olemaan pelissä mukana ja liikkumaan. (H1)

Sanotaanko semmosella kymppin oppilaalla niin eihän ne välttämättä ole kymppin oppilaita joka asiassa mitä siellä tehdään, mutta se asenne ratkaisee niin paljon. Totta kai se merkkää tosi paljon enemmän, että sä oot ihan niinku täysillä siinä mukana vaikket sä olisi mikään kaikkein paras (H2)

Taitotasolla, sillä ei ole niin merkitystä. Tavallaan jos siinä ryhmähenki on kunnossa, niin sillä taitotasolla ei ole oikeastaan niin merkitystä. (H3)

Mut jos sen porukan saa jotenki puhumalla ja vähän niinku vääntämällä mukaan vaikka polttopeliin tai kaaospalloon niin sitten jossain vaiheessa huomaa, et myös ne, jotka aluksi vetäytyi, tulevat mukaan. Lopulta ne juoksee siellä muiden mukana ja heittelee palloa oikeasti innostuneesti. (H4)

Aineistossa esiin nousi lisäksi toiminnan rytmi. Erinomaisella liikuntatunnilla tekeminen etenee ilman tarpeettomia katkoksia, eikä opettaja myöskään keskeytä toimintaa turhaan, mikäli ryhmä on motivoitunut ja harjoite toimii. Yhden haastateltavan mukaan tämä näkyi siinä, että oppilaat toimivat itsenäisesti ja tekeminen etenee sujuvasti: ”oppilaat toimivat ja tekevät eikä tarvitse koko ajan keskeyttää” (H3). Opettajan rooliin liittyi tällöin myös tietoinen päätös olla katkaisematta toimivaa tekemistä, sillä ”jos se toimii, antaa niiden vaan jatkaa” totesi haastateltava (H1) ja ”silloin kun se toiminta lähtee rullaamaan, niin ei sitä kannata hirveästi katkoa” totesi haastateltava (H5). Näin aineistossa onnistunut liikuntatunti näyttäytyi tilanteena, jossa toiminta saa edetä omalla painollaan ja oppilaat ovat mukana tekemisessä.

6.1.2 Myönteinen ilmapiiri, vuorovaikutus ja yhdessä toimiminen

Aineiston perusteella erinomainen liikuntatunti rakentuu myönteiselle ja psykologisesti turvalliselle ilmapiirille. Opettajien kuvauksissa korostui liikuntatunnin luonne tunnepitoisena ja vapaana tilana, jossa tunteiden näyttäminen, innostus ja ilo ovat keskeinen osa oppimisympäristöä. Tämä emotionaalinen vapaus ei silti tarkoita kurittomuutta, vaan se edellyttää yhteisten pelisääntöjen sisäistämistä ja noudattamista sekä turvallisuuden tunnetta ryhmässä.

Siellä saa pitää hauskaa ja puhua paljon ja näyttää tunteitaan. Iloa ja myöskin pettymyksen tunteita. Kunhan tunnetaso pysyy tarpeeksi alhaalla, että pysytään sääntöjen rajamaissa. (H1)

Tärkeintä on, että ne porukassa keskenään tulee toimeen ja niillä on hauskaa. (H2)

On semmoinen hyvä fiilis oppilaiden kesken. Vähän pystytään nauramaan ja pitämään hauskaa. (H5)

Kannustaminen nousi esiin erinomaisen liikuntatunnin tunnuspiirteenä. Opettajat kuvasivat onnistunutta tuntia tilanteena, jossa oppilaat huomioivat toisiaan positiivisesti, tukevat toinen toistaan ja toimivat tavalla, joka vahvistaa yhteistä tekemistä eikä heikennä sitä. Tämä näkyi aineistossa toisten auttamisena, reiluutena ja siinä, ettei tunnilla keskitytä toisten puutteisiin tai epäonnistumisiin.

Ja ehkä koululiikunnassa kaikkein tärkein on mun mielestä kannustus. Se, että koittaa saada semmosta hyvää henkeä ja just se, että opettajan rooli on kannustaa ja koittaa saada kaikki mukaan. (H1)

Toiminta on kannustavaa ja toiset huomioonottavaa sen sijaan että keskitytään luokkakaverin puutteisiin. Pyritään oman esimerkin avulla kannustamaan ja olemaan positiivinen. (H4)

Aineiston perusteella erinomainen liikuntatunti on vahvasti yhteistoiminnallista. Oppilaiden välinen vuorovaikutus ei näy vain joukkuepelien taktiseen kommunikointiin, vaan siihen sisältyvät myös muiden huomioiminen, yhteisten ratkaisujen tekeminen, vastuun jakaminen sekä toisten asemaan astuminen. Haastateltava (H1) kuvasi, että joukkuelajeissa ”kuuluu olennaisena osana vuorovaikutus ja kanssakäyminen ja yhteisistä asioista sopiminen pelitilanteessakin” ja oppilaille voidaan antaa vastuuta esimerkiksi niin, että he ”suunnittelevat joukkueen pelitavan” ja ”yksi määrää vähän pelipaikkoja” (H1). Toinen haastateltava (H3) puolestaan toi esiin, että erityisen onnistuneella tunnilla ”he on vuorovaikutuksessa keskenään enemmän” ja taitavammat oppilaat ”auttaa myös niitä, kenellä ei ehkä ole homma hallussa”. Samassa yhteydessä kuvattiin, että tällöin opettaja voi ”keskittyä vain ja ainoastaan siihen auttamiseen ja kaikki muu turha jää pois”. Myös haastateltava (H2) kertoi oppilaiden olevan tällöin ”toisiaan kohtaan aika maltillisia niinku reiluja” (H2). H4 kuvasi onnistuneen ryhmätoiminnan ajatuksen niin, että oppilaat oppivat ”puhaltamaan yhteen hiileen” (H4).

Erinomaisen liikuntatunnin hyvän ilmapiirin merkkinä nähtiin myös se, että piikittely, negatiivinen puhe ja jatkuva kyseenalaistaminen eivät näy tunneilla. Aineiston perusteella tällaisessa tilanteissa ryhmät toimivat enemmän yhteisen tehtävän kuin yksilöllisten

vastakkainasetteluiden varassa. Tämä puolestaan vahvistaa sitä, että liikuntatunti on kaikille yhteinen tila, jossa voidaan toimia turvallisesti.

Oppilaat on toisiaan kohtaan aika semmoisia maltillisia niinku reiluja. Jos on hyvä tunti ja kaikki sujui hyvin, niin sitten semmoiset piikittelyt unohtuu yhtäkkiä niin, että semmoinen toisten kunnioittaminenkin on yhtäkkiä paljon suuremmassa roolissa (H2)

Siellä näkee huumoria hiukan enemmän ja konfliktitilanteita ei ole läheskään niin paljon, jos ollenkaan. (H3)

Ollaan kaikki hyvää pataa siinä tunnilla ja kellään ei mene niin sanotusti tunteisiin. (H5)

Haastatteluiden perusteella myönteinen ilmapiiri sidottiin myös siihen, että oppilaat ja opettaja ovat samalla asialla. Kun oppilaat luottavat opettajaan, hyväksyvät tunnin rakenteen ja sitoutuvat tehtäviin, tunnin vuorovaikutus muuttuu sujuvammaksi. Haastateltava (H3) kuvasi tilannetta toteamalla, että erinomaisella tunnilla ”oppilaat eivät kyseenalaista mitään” ja että ”turha selittäminen ja asioiden perustelu jää pois, kun ne luottavat että, sä oot miettinyt asiat valmiiksi” (H3). Myös haastateltavan (H5) mukaan onnistuneella tunnilla ”tehdään kaikkea niitä mitä on sanottu” ja oppilaat toimivat ”opettajan ohjeen mukaan” (H5). Haastateltava (H4) puolestaan tiivistä ajatuksen tilanteena, ”jossa niin kun oppilaat ja opettaja selkeästi ovat samalla asialla” (H4). Näin ollen opettajan ei tarvitse käyttää aikaansa turhaan perusteluun, jatkuvaan järjestyksen ylläpitämiseen tai toiminnan oikeuttamiseen, vaan energia voidaan kohdistaa itse tunnilla tapahtuvaan toimintaan. Aineiston perusteella erinomainen liikuntatunti on siis vahvasti sosiaalinen tapahtuma, jossa yhteinen ilmapiiri ja ryhmän toimivuus ovat olennainen osa tunnin sisältöä.

6.1.3 Opettajan pedagoginen rooli, oppiminen ja onnistumisen kokemus

Aineiston perusteella opettajan rooli erinomaisella liikuntatunnilla on moniulotteinen. Opettaja toimii samanaikaisesti turvallisen rakenteen luoja, toiminnan ohjaajana ja ilmapiirin ylläpitäjänä. Hän ei ainoastaan anna ohjeita, vaan rakentaa tunneille sellaiset pedagogiset ja sosiaaliset raamit, joiden puitteissa oppilaat voivat osallistua turvallisesti ja omista lähtökohdistaan käsin. Opettajan asiantuntijuus näyttäytyy kykynä antaa positiivista palautetta, huomioida pieniäkin onnistumisia ja vahvistaa toimintaa, joka vie ryhmän tekemistä eteenpäin.

Ehkä koululiikunnassa kaikkein tärkein on mun mielestä kannustus. Se, että koittaa saada semmosta hyvää henkeä ja just se, että opettajan rooli on kannustaa ja yrittää vaan saada kaikki mukaan. (H1)

Siinä itse liikuntatunnilla koittaa tietysti ruokkia hyvää fiilistä niillä oppilaillakin. Ruokkii oppilaita kehuilla ja koittaa löytää niistä hyviä puolia ja pieniä onnistumisia. Niin yleensä pysyy yllä se hyvä meininki (H2)

Pyriä luomaan liikuntatunnin tunneilmapiiirin sellaseks, että se mahdollistaa niiden arempien henkilöiden osallistumisen. (H4)

Kun kaikki sujuu hyvin mä lähinnä kehun siellä oppilaita ja annan semmoista positiivista palautetta koko aika. (H5)

Samalla opettajan rooliin kuuluu myös epäkohtiin puuttuminen. Aineistossa nousi esiin, että onnistunut tunti ei tarkoita opettajan vetäytymistä, vaan kykyä toimia tarkoituksenmukaisesti silloin, kun jokin estää oppilaiden osallistumista tai ryhmän toimivuutta. (H1) kuvasi omaa rooliaan niin, että hän ”koittaa puuttua epäkohtiin” sekä ”neuvoa ja ohjata” (H1). Tärkeänä pidettiin sitä, että opettaja pystyy puuttumaan nopeasti syrjimiseen, ulkopuolelle jättämiseen ja epäreiluteen sekä huolehtimaan siitä, että samat oppilaat eivät jää jatkuvasti syrjään tai passiiviseen rooliin. Erityisen selvästi tämä näkyi haastattelussa, jossa opettaja korosti, että jos ”sama kaveri on jatkuvasti istumassa siellä vaihtopenkillä” tai muuten jää toiminnan ulkokehälle, opettajan tulee puuttua tilanteeseen ja ”kertoa sille porukalle, miten tää homma menee” (H4). Hän kertoi myös, että opettajan on huolehdittava siitä, ”että kaikilla siinä ryhmässä olisi aktiivisuutta suurin piirtein saman verran” (H4). Näin ollen opettajan rooli liittyy myös osallistumisen tasapuolisuuden turvaamiseen.

Aineistossa esiin nousi myös opettajan tilanneherkkyys. Erinomaisella liikuntatunnilla opettaja osaa lukea ryhmän tunnelmaa, vireystilaa ja valmiutta ennen tunnin alkua sekä sen aikana. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että opettaja muokkaa omaa energiaansa ryhmän mukaan aloittaen joko rauhallisesti tai nostamalla aktiivisuutta jo heti alussa. Tilanneherkkyys näkyi lisäksi siinä, ettei opettaja keskeytä hyvin käynnistynyttä toimintaa vailla tarvetta, vaan antaa oppilaille tilaa jatkaa silloin, kun toiminta tukee itse itseään. Aineiston perusteella parhaimmillaan opettajan työ näkyi juuri siinä, ettei jatkuvaa puuttumista tarvita, koska toiminta etenee omalla painollaan.

Tunnelman aistiminen ennen aloittamista on tärkeää... jos tullaan energisesti, koitan itsekkin olla energisempi, jos tullaan verkkaisemmin, aloitan rauhallisesti.

(H3)

Paras liikuntatunti on semmoinen, kun liikunnanopettajaa ei enää tarvita. Kun meininki on niin hyvä ja oppilailla on semmoinen hyvä flow-fiilis, niin opettajan ei enää tarvitse mennä sörkkimään sinne, vaan peli jatkuu ja kehittyy ihan itseksensä. (H2)

Oppiminen ymmärrettiin aineistossa laajasti. Teknisten taitojen oppiminen oli yksi osa erinomaista liikuntatuntia ja sen sisältöä, mutta sitä ei pidetty ainoana eikä välttämättä tärkeimpänä onnistumisen mittarina. Sen rinnalla korostuivat liikunnan ilon lisääntyminen, myönteisen liikuntasuhteen vahvistuminen, osallistumisen rohkaiseminen ja asenteellinen kasvu. Opettajat liittivät erinomaisen tunnin siihen, että oppilaille jää tunne siitä, että liikunta voi olla mielekästä, että liikuntatunnin toimintaan pystytään osallistumaan ja mukanaololla on merkitystä. Erinomaisella tunnilla voidaan siis oppia liikunnallisia taitoja, mutta myös ryhmässä toimimista, myönteistä asennetta ja toisten huomioimista.

Kun saadaan lisättyä liikunnan riemua ja kasvatettua oppilaita liikkumaan, niin silloin ollaan onnistuttu. (H1)

Ehkä se on myös sitä liikunnalliseen elämäntapaan liittyvää asiaa sieltä opsista. Erinomaisella tunnilla ne tavoitteet täyttyy parhaiten, ja liikunnasta jää mukava mielikuva. (H3)

Jonkun yksittäisen liikuntataidon sijaan suurin oppi on ryhmätyötaitoissa tai siinä porukassa olemisessä ja elämisessä. (H4)

No ihan varmasti semmoista motorista harjaantumista tulee kyllä... vuorovaikutustaidot kehittyvät ja otetaan kaikki huomioon ja semmoinen yhdessä tekeminen kehittyvät siinä. (H5)

Onnistumisen kokemus näyttäytyi aineiston perusteella sekä opettajan että oppilaiden näkökulmasta. Opettajat kuvasivat onnistunutta tuntia tilanteena, jossa oppilaat eivät valita tai jatkuvasti kyseenalaista ohjeita tai vetäydy toiminnasta, vaan työskentelevät sitoutuneesti ja hyvällä mielellä. Erityisen merkityksellisenä nähtiin se, että oppilaat haluavat jatkaa toimintaa tunnin lopussa, eivätkä huomaa ajan kulumista. Tällaiset kuvaukset liittyvät flow'n tyyppiseen kokemukseen, jossa toiminta etenee sujuvasti, oppilaat toimivat itseohjautuvasti ja tunnilla syntyy vahva yhdessä tekemisen meininki. Opettajalle tällainen tunti näyttäytyi myös työn merkityksellisyyden kokemuksena.

Oppilaat tekevät, mitä heiltä pyydetään. Vaikkei niinku osaisi tai pystyisi suorittamaan sitä mitä haetaan, niin semmoinen tietynlainen itsensä ylittäminen tai

yrittäminen on tärkeää. (H4)

On ollut hyvä tunti, kun oppilaat ei ole valittanut tunnin aikana, eikä ole kyseenalaistettu opettajan antamia ohjeita tai harjoitteita, vaan tehdään kaikkea niitä mitä on sanottu. (H5)

Hyvä tunti on sellainen, että oppilaille pitää sanoa, että nyt lopeteta, he eivät edes itse huomaa ajan kulumista. Silloin tietää, että on ollut hyvä flow. (H2)

Jos saa yleisopetuksenryhmän suurimman osan tyypeistä keskittymään siihen asiaan silmät kiiluen, posket hehkuen ja pää märkänä... ne on semmoisia hetkiä, mitkä saa ainakin itseni luottamaan siihen, että ehkä tällä työllä on jonkinlainen merkitys ja tarkoitus edelleen. (H4)

6.2 Erinomaisen liikuntatunnin edellytykset

Erinomainen liikuntatunti muodostuu haastatteluaineiston perusteella useista samanaikaisesti toteutuvista tekijöistä. Haastateltavat opettajat kuvasivat edellytyksiä sekä omasta toiminnastaan käsin että opetuksen rakenteiden, oppilasryhmien, fyysisten puitteiden ja muiden olosuhteiden näkökulmista. Aineistosta selvisi, ettei erinomainen liikuntatunti synny yhden tekijän ansiosta, vaan kyse on ennemminkin kokonaisuudesta, jossa opettajan pedagogiset ratkaisut, ryhmien ominaisuudet sekä ulkoiset tekijät kietoutuvat toisiinsa. Onnistuminen näyttäytyi enemmän mahdollisuutena kuin täysin opettajan käsissä olevana lopputuloksena.

6.2.1 Opettajaan liittyvät edellytykset

Ennakkosuunnittelu näyttäytyi aineistossa yhtenä erinomaisen liikuntatunnin edellytyksistä, mutta sen merkitys ei ollut yksiselitteinen. Haastateltavat kuvasivat, että tunnin harjoitteiden, rakenteen, tavoitteiden ja etenemisen pohtiminen etukäteen lisää tunnin sujuvuutta. Samalla aineistossa nousi esiin, ettei suunnittelun tarvinnut aina tarkoittaa yksityiskohtaista kirjallista valmistelua. Kokemuksen myötä suunnittelu voi muuttua enemmän sisäistetyiksi toimintamalleiksi, ennakoinniksi ja ryhmän tuntemiseen perustuvaksi arvioinniksi. Haastateltava (H1) totesi, että ”jonkun verran etukäteen pitää suunnitella, vaikka kauan olen tätä tehnytkin”. (H4) kuvasi, ettei asioita tarvitse enää ”hirveästi paperille laittaa”, kun tietää, mikä toimii ja tuntee oppilaat. (H5) taas kertoi, että tutumpi laji on ”paljon helpompi heittää ns. hatusta”. Näin aineiston perusteella suunnittelu on tärkeää kokeneemmillekin opettajille, mutta sen muoto muuttuu kokemuksen myötä vähemmän yksityiskohtaisesti ja enemmän tilanteita ennakoivaksi.

Hyvä suunnittelu ei kuitenkaan aineiston perusteella yksinään riitä. Sen rinnalla ratkaisevaksi tekijäksi nousee opettajan kyky joustaa tunnin sisällä soveltamalla ja muuttamalla suunnitelmaa tarkoituksenmukaisemmaksi. Haastateltavat kertoivat, että esimerkiksi ryhmän vireystila, taitotaso, motivaatio, tilamuutokset, käytännön häiriöt ja yllättävät tilanteet vaativat opettajalta valmiutta nopeaan reagointiin. Joustaminen voi tarkoittaa harjoitteen helpottamista, vaikeuttamista, pelisääntöjen muuttamista tai aikataulun säätämistä. Tämä kyky tilanteissa toimimiseen nousi aineistossa vaikuttavaksi tekijäksi erinomaisen liikuntatunnin toteutumiseen.

Hyvä oppitunti on myöskin sellainen, että opettaja pystyy muuntamaan suunnitelmia... ryhmän tason tai motivaation vuoksi niin voidaan muuttaa suunnitelmaa. (H1)

Jos huomaa, että porukasta irtoaa enemmän, niin saatan heittää roskakoppaan seuraavat harjoitteet ja vaihtaa ne vaikeampiin. (H3)

Kokemuksella pystyy muuttamaan suunnitelmaa melkoisen hyvin. Tilanteessa eläminen on helpompaa. (H4)

Aineistossa esiin nousi myös opettajan oma vireystila. Haastateltavat kuvasivat oman jaksamisen, energiatason, terveydentilan ja kyvyn säädellä omaa toimintaa vaikuttavan liikuntatunnin onnistumiseen. Väsymys tai muuten alentunut toimintatila voivat heikentää kykyä innostaa ryhmää, tehdä nopeita ratkaisuja ja ylläpitää hyvää tunnelmaa tunneilla. Tämän vuoksi opettajan ammatilliseen toimintaan liitettiin myös itsereflektio ja oman tilan tiedostaminen. Erinomainen liikuntatunti edellyttää siis opettajalta pedagogisen osaamisen lisäksi henkilökohtaista toimintakykyä.

Totta kai opettajankin vireystaso vaikuttaa, että onko pitkä flunssa takana ja minkä verran pystyy antamaan itsestään. Ihmisiä tässä ollaan, ja tämä on jonkun verran fyysistä työtä, mikä vaatii liikkumista ja aktiivisuutta, jos halutaan hoitaa asiat. (H1)

Semmoinen terve itsereflektio... jos sä huomaat aamulla, että sä oot ollut vaikka vähän turhan jämpä jossain asiassa sen takia, että sulla on itselläsi huono olo tai väsyttää... (H3)

Kokemus näyttäytyi aineistossa onnistumista tukevana tekijänä. Kokemuksen myötä opettajille oli muodostunut valmiita toimintamalleja, kykyä ennakoida ongelmatilanteita ja rohkeutta muuttaa toimimatonta suunnitelmaa ilman kokonaisuuden heikentymistä.

Haastatteluissa kokemuksen nähtiin lisäävän myös armollisuutta ja varmuutta omaan tekemiseen. Kaikkea ei tarvitse hallita täydellisesti etukäteen, vaan omaan ammattitaitoon luottaminen mahdollistaa tilanteissa toimimisen. Oman ammattitaidon nähtiin myös lisääntyvän kokemuksen myötä. Kokemus ei kuitenkaan automaattisesti tuota erinomaista liikuntatuntia, vaan pikemminkin lisää mahdollisuuksia toimia erilaisissa tilanteissa.

Monesti asioiden, niin kuin tämmöisten ongelmatapausten tai tilanteiden hallitseminen paranee mitä enemmän on kokemusta. (H1)

Kyllä mä luulen, että varmaan se kokemus on tosi isossa roolissa. Kun muistelee ensimmäisiä vuosia ja tunteja, niin oppilasryhmien edessä oleminen jännitti ihan hirveästi. Silloin oli jotenkin laput silmillä siinä mielessä, että tuntui todella tärkeältä saada läpikäytyä juuri ne sisällöt, jotka oli etukäteen suunnitellut. (H4)

Yrityksen ja erehdyksen kautta tässä hiotaan niitä oppitunteja aina... Otetaan parhaat palat ja jätetään ei niin hyvät palat pois tulevaisuuden tunneilta. (H5)

Myös koulutus nostettiin haastatteluissa esiin. Koulutus tarjoaa pedagogisia välineitä, rakenteita ja malleja opetuksen toteuttamiseen. Liikunnan opinnot ja opettajankoulutus mainittiin haastatteluissa siten, että se tuottaa konkreettisia ideoita, harjoitteita, näkökulmia ja käsityksiä siitä, miten liikuntatuntia voidaan rakentaa. Samalla aineistossa kuitenkin todettiin, ettei koulutus yksin riitä takaamaan erinomaisuutta, vaan ratkaisevaa on se, millä tavoilla opettaja käyttää saavuttamaansa osaamista käytännössä.

Kyllä kun kävi nämä viimeiset liikunnan aineopinnot, niin kyllä sieltä vielä paljon irtosi oppia. (H5)

Kyllä me kaikennäköistä kivaa harjoiteltiin silloin kun oli liikunnan opinnot... kyllä nyt edelleen mulla on ihan käytössä niitä samoja alkulämpöpelejä. (H2)

Jos alkaa kopioida muita, niin sitten on vähän vaikea ehkä saada erinomaista liikuntatuntia, että kyllä se täytyy tehdä niin kuin itse parhaakseen näkee. (H3)

Opettajien liikuntasuhde näyttäytyi aineistossa kaksisuuntaisena tekijänä. Osa haastateltavista kuvasi oman liikuntasuhteensa vaikuttavan siihen, millaisia lajeja heidän on luontevaa opettaa ja millaisia sisältöjä he painottavat. Vahva liikunta- tai valmennustausta saattoi lisätä varmuutta, tukea esimerkin näyttämistä ja helpottaa tuntien organisointia. Toisaalta aineistossa nousi myös esiin, ettei oma lajitausta tai liikunnallinen aktiivisuus yksin tuota erinomaista liikuntatuntia. Joissakin tapauksissa hyvin vahva lajitausta saattoi tehdä alkeiden opettamisesta haastavampaa, mikäli opettajan oli vaikea astua aloittelijan saappaisiin. Tämän

vuoksi keskeisempänä koettiin kyky muuntaa oma osaaminen pedagogisesti käyttökelpoiseksi ja ryhmän tarpeisiin sopivaksi.

Oma liikuntatausta vaikuttaa lajivalintaan tietenkin... ehkä painopiste voi olla hiukan enemmän niissä lajeissa, joista itsellä on enemmän annettavaa. (H1)

Oma liikuntatausta ja se, että on valmentanut 10 vuotta jalkapalloa, on auttanut löytämään auktoriteettiaseman, tuntien vetämistaktiikan ja keinot innostaa oppilaita. (H2)

Jos joku laji on itselle hyvin tuttu, on tosi vaikea päästä matalan tason tekemiseen ja lähteä alkeista liikkeelle, koska omassa lajissa moni asia tuntuu niin yksinkertaiselta ja helpolta. (H5)

En ole koskaan ollut erityisen kilpailuorientoitunut ja ehkä se on liikunnanopettajana ollut etu... ymmärtää ettei liikunta kiinnosta kaikkia, eikä tuomitse sitä. Lajिताusta voi näkyä opetuksessa myös huonolla tavalla, joten mun etu on ollut se, että oon enemmän harrastelija. (H4)

Opettajan arvot ja toimintafilosofia liittyivät osaksi näitä edellytyksiä. Reiluus, tasa-arvo, kaikkien mukaan ottaminen, huumorin käyttö ja positiivisen ilmapiirin vahvistaminen näyttäytyivät tekijöinä, joiden avulla opettajat pyrkivät luomaan edellytyksiä erinomaiselle liikuntatunnille. Näin opettajan osaaminen ja ammattitaito ei rajoitu vain tekniseen suunnitteluun tai sisältöosaamiseen, vaan siihen liittyy laajempi käsitys siitä, minkälaisia asioita pidetään liikunnanopetuksessa arvokkaana ja tavoiteltavana.

Reilu ja rehellinen meininki, hyvä vuorovaikutus ja innostunut ilmapiiri. Filosofia on just se, että pitäisi koittaa saada kaikki liikkumaan, ei niinkään aina teknisesti oppimaan jotain, vaan saada liikettä aikaan ja paita märeksi. (H1)

Se on parempi saada oppilas toimimaan siellä hyvin, kun ei itse vastaa siihen negatiivisuuteen negatiivisesti vaan koittaa positiivisella energialla saada käännettyä. (H2)

Kevyellä huumorilla höystetty tapakasvatus. Asialliset hommat tehdään vakavasti, ja muuten ollaan kuin Ellun kanat. (H3)

Pyrin kohtelevaan siis kaikkia tasa-arvoisesti... semmoinen hyväksyvä holistinen ihmiskäsitys. (H4)

Yhdessä tekemisen meininki ja kaikkien huomioiminen on varmaan semmoinen mikä on tärkeää. (H5)

6.2.2 Oppilasryhmään liittyvät edellytykset

Aineiston perusteella oppilasryhmä on keskeisimpiä tekijöitä erinomaisen liikuntatunnin onnistumisen kannalta. Haastattelut kuvastivat, että ryhmän motivaatiotaso, asenne ja oppilaiden valmius osallistua vaikuttavat vahvasti siihen, muodostuuko liikuntatunnista erinomainen. Myönteisesti liikuntaan suhtautuva ja osallistumishaluinen ryhmä mahdollistaa haastatteluiden perusteella erinomaisen liikuntatunnin pitämisen huomattavasti helpommin kuin ryhmä, jossa oppilaat suhtautuvat yhteiseen tekemiseen vastahakoisesti tai kielteisesti.

Oppilasryhmä vaikuttaa todella paljon... Ja tietenkin sitten, että minkä verran laji kiinnostaa (H1)

Toisen ryhmän oppilaat ei ole innostuneet liikunnasta ja lähtökohtaisesti niiden motivoiminen kaikkeen on huomattavasti hankalampaa. (H3)

Mulla on liikuntaluokkia pari kappaletta ja lähtökohtaisesti siinä on kaikkien oppilaitten liikunta numero semmoisia ysiä ja kymppiä... niin sen kun tietää jo, että ne on innostuneita, ne on motivoituneita ja ne pystyy ja haluaa tekemään ihan mitä vaan. Niin totta kai se motivoi opettajaa itseään ihan eri tavalla. (H4)

Eli tuota toiset ryhmät on vaan vähemmän motivoituneet liikkumaan ja niille ei ole semmoista välttämättä hyvää oppituntia koskaan, mutta sitten taas toiselle ryhmälle se sama tunti voi toimia täysin eri tavalla ja sitä kautta sieltä voi tulla vaikka se huipputunti, koska ne oppilaat on innostuneita ja motivoituneita just niihin harjoituksiin mitä mä oon tehnyt. (H5)

Ryhmädynamiikan merkitys näkyi aineistossa erityisesti siinä, miten paljon ryhmän toimivuus joko tukee tai kuormittaa opetusta. Heikosti toimivassa ryhmässä kului paljon aikaa toiminnan käynnistämiseen: ”virittämiseen menee aikaa enemmän” (H3). Myös (H2) toi esiin, että ”pieni ryhmä ja sitten sellainen ei liikuntaorientoitunut asenne on tosi hankala yhdistelmä opettajalle” (H2). Ryhmän toimimattomuus liittyi aineistossa myös tilanteisiin, jossa oppilaat eivät tunne toisiaan ja yhteinen toiminta jää etäiseksi. (H3) kuvasi valinnaisryhmiä, joissa oppilaiden on ”tosi vaikea olla minkäänlaisissa kontaktissa” vielä ryhmäytymisen jälkeenkin (H3). Lisäksi käytösongelmat nousivat erinomaisen tunnin esteiksi, sillä (H3) kertoi, että ”tosi pahat käytösongelmat on pahimpia haasteita” (H3).

Ryhmäkoko nousi aineistossa esiin merkittävänä vaikuttavana tekijänä. Useissa haastatteluissa noin 20 oppilaan ryhmä kuvattiin liikunnanopetuksen kannalta toimivaksi ja hyvin hallittavaksi. Liian suuret ryhmät vaikeuttivat ohjaamista, yksilöllistä tukemista ja toiminnan seuraamista. Toisaalta hyvin pienet ryhmät tuottivat haasteita erityisesti peleissä ja

tunnin yhteisessä toiminnassa. Aineiston perusteella sopiva ryhmäkoko ei ole vain tekninen järjestelykysymys vaan se vaikuttaa suoraan siihen, miten opetusta voidaan toteuttaa käytännössä.

Ryhmäkoko vaikuttaa todella paljon. Jos ryhmä on liian pieni, sekin on huono. Sanotaan, että mä olen kokenut, että ehkä noin 20 oppilaan ryhmät on aika optimaalisia. Sitten pystyy harjoittamaan oppilaita. Ja sitten pelitilanteessa pystyy vähän pitämään oppilaita vaihdossa. (H1)

Itse oon huomannut, että siinä parinkymmenen oppilaan ryhmä on liikunnassa tosi hyvä. (H2)

Ehkä semmoinen 20 rupeaa olemaan raja siinä, että se on hallittavissa oleva vielä. (H4)

Alle 10 oppilasta... vaikea saada semmoista hyvää isoa kokonaisuutta... yli 30 oppilasta... lähtökohtaisesti vaikeampaa, että ehkä semmoinen 20 ja 25 oppilaan välistä on se ideaalein ryhmäkoko. (H5)

Taitoerot nousivat aineistossa kaksijakoiseksi asiaksi. Haastateltavat korostivat, ettei taitotaso itsessään ratkaise onnistumista. Toisaalta suurten taitoerojen kuvattiin erityisesti kahden haastateltavan mukaan vaikeuttavan suunnittelua, eriyttämistä ja yhteisen toiminnan rakentamista erityisesti silloin, kun samassa ryhmässä on hyvin erilaiset lähtökohdat omaavat oppilaat. Näin taitoerojen ongelmallisuus ei näyttäydy taitavuuden puutteena, vaan opettajan työn ja ryhmän yhteisen toiminnan kannalta haastavana kysymyksenä.

Toki nykypäivänä se haittaa aika paljon opetusta, että oppilaiden tasoerot on todella suuret nykyään. Jotkut harrastaa kilpaurheilua ihan älyttömästi ja sitten on aika paljon niitä, jotka eivät harrasta ollenkaan. (H1)

Jos ryhmän koostumus olisi tarpeeksi tasalaatuinen, eli siellä olisi esimerkiksi selkeästi liikunnallisesti lahjakkaita oppilaita kuten liikuntaluokilla, niin pelisäännötkin on huomattavasti helpompia ja se mahdollistaa tunnin suunnittelun ihan eri tavalla. Sen sijaan jos ryhmässä on hyvin erilaisista lähtökohdista tulevia oppilaita ja opettaja yksin vetää esimerkiksi jotain jääpeliä tai muuta vastaavaa, niin onhan se aika mahdoton tehtävä taata, että sekä ne taitavat harrastajat saavat siitä paljon onnistumisen kokemuksia että samaan aikaan ne, jotka luistelevat ehkä pakollisesti kerran tai kaksi vuodessa ja tulevat jälle lähinnä kävelemään laitaa pitkin, saisivat myös onnistumisen kokemuksia. (H4)

Esiin nousi ajatus myös siitä, että opettajan vaikutusmahdollisuudet ryhmien toimintaan ovat osittain rajalliset. Oppilaiden koulupäivän aiemmat tapahtumat, vireystila, ruokailu sekä ryhmän sisäiset jännitteet heijastuvat liikuntatunnille ja vaikuttavat siihen, miten

liikuntatunnit menevät. Näin ollen erinomaisen liikuntatunnin toteutuminen ei aineiston perusteella riipu vain opettajan toiminnasta, vaan myös siitä, millaisessa tilanteessa ryhmä tunnille tulee.

Että oppilaiden väliset asiat ja näin. Että paljon asioita tapahtuu, jotka vaikuttaa varsinkin negatiivisesti oppilaiden puolesta. Ja sitten niitä ei saa korjattua opettajana vaikka kuinka yrittäisi. (H1)

Vaikuttaa tosi moni asia samaan aikaan. Mitä siellä on ennen koulupäivää tapahtunut, mitä koulussa on ollut ruuaksi, mitä on tulossa, onko joululoma viikon päästä, ollaanko tammikuussa luistelujaksolla, onko luokan kesken ollut jotain hädellä keskellä päivää tai onko ollut jotain kivaa lähiaikoina. Siinä on tosi moni asia, mikä vaikuttaa siihen. Sama ryhmä saattaa aiemmalla viikolla toimia ihan eri tavalla kuin seuraavalla viikolla, että se on aina ihan täysi mysteeri. Siihen voi liikunnanopettaja yrittää vaikuttaa ja pystyykin jonkun verran aina vaikuttamaan, mutta moni asia ei ole aina liikunnanopettajan käsissä, että miten se liikuntatunti tulee sujumaan. (H2)

6.2.3 Rakenteelliset ja tilannekohtaiset edellytykset

Erinomaiseen liikuntatuntiin vaikuttavat aineiston mukaan merkittävästi myös rakenteelliset ja tilannekohtaiset tekijät. Näistä keskeisimmiksi nousivat tuntien pituus, tilojen toimivuus, välineiden laatu ja riittävyys, sääolosuhteet sekä ajankohta lukujärjestyksessä. Nämä tekijät eivät olleet haastateltavista irrallisia taustatekijöitä, vaan ne vaikuttivat suoraan siihen, minkälaisia pedagogisia ratkaisuja voidaan tunnilla tehdä ja kuinka hyvin oppilaat motivoituvat ja osallistuvat tunnin toimintaan.

Liikuntatunnin pituus näyttäytyi tärkeänä edellytyksenä erinomaisen liikuntatunnin pitämisessä. Kaksoistunnit tai noin 90 minuutin kokonaisuudet koettiin selvästi yhden 45 minuutin oppitunnin mittaisia tunteja toimivammiksi kaikkien haastateltavien mielestä. Pidempi oppitunti mahdollistaa rauhallisen aloituksen, lämmittelyn, harjoittelun, pelillisen soveltamisen ja tunnin hallitun lopettamisen ilman kiirettä. 45 minuutin tunnit koettiin siten, että merkittävä osa ajasta kuluu siirtymiin, ohjeisiin ja organisointiin, jolloin varsinaiselle toiminnalle jää vähemmän aikaa. Tämän seurauksena lyhyet oppitunnit saattoivat ohjata opettajia pitämään kevyempiä, yksinkertaisempia tai vähemmän tavoitteellisia sisältöjä. Kaksi opettajaa mainitsi myös 75 minuutin oppitunnit mahdollisesti toimivina, mutta olivat kuitenkin sitä mieltä, että 90 minuutin oppitunti on paras vaihtoehto onnistuneelle liikuntatunnille.

No kyllä mä ajattelen, että kaksoistunnit on ehdottomasti parempia. Sitten voidaankin miettiä, että onko ne seiskavitokset, mitä nyt esimerkiksi lukiossa on. Olisiko ne parhaimpia liikunnan kannalta. Mutta kyllä mä nyt kaksoistunnin kannalla enemmän olen kuin yksöstunnin ehdottomasti (H1)

...ne 45 minuutin tunnit on niin lyhkäisiä, niin siinä on tosi vähän aikaa sitä aktiivista tekemistä tehdä... itse kyllä tykkään siitä puolestatoista tunnista paljon enemmän, että siinä on aikaa pitää ihan semmoinen rauhallinen aloitus... sitten pystytään harjoittelemaan hetken aikaa, ottaa alkulämmöt siinä ja sitten lopuksi vähän pelailla enemmän, niin siinä on enemmän rakennetta sillä tunnilla kuin 45 minuutissa. (H2)

Erinomainen liikuntatunti vaatisi sen, että se on niin kuin tuplatunti. (H3)
45 minuutin tunnit on niin lyhykäisiä... tosi vähän aikaa aktiiviselle tekemiselle. (H2)

Kyllä mä olen kuitenkin kaksoistunnin kannalla. Varsinkin sellaisessa tilanteessa, jossa jotain tiettyä sisältöä tehdään nyt ja seuraavan kerran vasta kuuden tai seitsemän viikon päästä, niin jos siihen 90 minuuttiin haluaa saada jotain ideaa myös taidon kehittymisen kannalta, silloin siihen pystyy rakentamaan alkulämmittelyn, lajinomaisen osuuden ja sovellettuja pelejä. Jos on pelkkä yksittäistunti, se johtaa helpommin siihen, että pelataan vain jotain helppoa peliä. (H4)

Kyllä ne on järkevämpää sijoittaa putkeen elikkä niinku olisi 90 minuutin oppitunti kuin että olis sitten 2 erillistä 45 minuutin oppituntia, että niistä saisi sitten semmoisen yhtenevän kokonaisuuden... Mä oon ehkä sitä mieltä, että kyllä ysikymmentäminuuttinen on se paras. (H5)

Aineistossa nousi esiin lisäksi pitkien sisältöjaksojen jäsentämisen merkitys. (H4) kuvasi, että ”pitkien jaksojen suunnittelu olisi paras vaihtoehto”, koska saman sisällön toistuminen useamman tunnin ajan tukisi oppimista paremmin kuin hajanaiset yksittäiset tunnit. Hän havainnollisti tätä toteamalla ”sitä samaa lajia voisi pitää vaikka seuraavat kaksi viikkoa”, jolloin samaa teemaa voitaisiin syventää vaihteittain. Sen sijaan nykyinen käytäntö näyttäytyi hänen puheessaan hajanaisena: ”me vedetään silleen, että yksi viikko ollaan tuolla ja yksi viikko ollaan tuolla... ne on vähän semmoisia yksittäisiä rykäisyjä”, jolloin ”ei välttämättä ehdi ihan hirveästi sitä taitoa viedä eteenpäin” (H4). Näin aineiston perusteella useamman peräkkäisen tunnin muodostamat sisältöjaksot tukivat taitojen kehitystä paremmin kuin erilliset yksittäistunnit.

Tilat ja välineet nousivat aineistossa osaksi onnistumista. Riittävät, turvalliset ja tarkoituksenmukaiset tilat ja helpottivat opetuksen organisointia, ryhmän jakamista ja

aktiivisuuden ylläpitämistä. Myönteisesti kuvattiin niitä tilanteita, joissa käytössä oli useampi liikuntatila tai suuri liikuntasali, jolloin oppilaille saatiin enemmän toimintatilaa eikä ryhmää tarvinnut koko ajan sovittaa liian ahtaaseen liikuntaympäristöön. Pienet tilat tai tilanteet, joissa opettaja joutui valvomaan toimintaa useassa paikassa samanaikaisesti, nähtiin hallintaa, valvontaa ja toiminnan laatua heikentävänä tekijänä.

Meillä on ensinnäkin lähtökohdat tosi hyvät. Meillä on hyvät tilat, hyvät puitteet. (H1)

Meillä on iso liikuntahalli ja kaksi pienempää liikuntasalia... saadaan jaettua porukka eikä tarvitse stressata yhdessä. (H2)

Jos on liian pienet tilat ja liian isot ryhmät, voi silti vetää erinomaisia liikuntatunteja, mutta niistä vaan ehkä se liikunta vähän sitten puuttuu. (H3)

Tekemisen taso ja laatu laskee, kun joudutaan tekemään eri tiloissa. (H1)

Välineiden merkitys liittyi aineistossa sekä käytännöllisyyteen että motivaatioon. Riittävät ja hyväkuntoiset välineet mahdollistivat monipuolisen ja mielekkään toiminnan, kun taas kuluneet, vanhat tai puutteelliset välineet saattoivat heikentää opetusta sekä oppilaiden ja opettajan motivaatiota. Aineistossa kerrottiin näkemys siitä, että mikäli välineet ovat huonossa kunnossa tai ympäristö näyttää nuhjuiselta, voi oppilaille välittyä viesti siitä, ettei oppiaine ole tärkeä.

Totta kai se on kiva, että välineet on kunnossa, että eihän se oo kiva pelata vanhoilla rikkinäisillä välineillä, että kyllä niistä täytyy pitää kanssa huolta. (H2)

Aina kun on jotain uutta ja uusia välineitä... niin totta kai se piristää kanssa niitä oppilaita ja edesauttaa sen tunnin onnistumisessa sitäkin kautta. Ja sitten ihan silleen kokonaiskuvanakin, että jos on niinku paikat kunnossa ja hyvät välineet, niin kyllä se sitä semmoista varmaan yleispiriteyttäkin siihen opetukseen tuo, että jos kaikki tavarat on aina nuhjuisia ja huonoja niin kyllä mä luulen, että se sitten niinku vaikuttaa siihen oppiaineesta pitämiseen. (H2)

Sitten tietenkin se, että liikuntavälineet olis jossain määrin myös ehkä ajanmukaisia. Se että sä revit sieltä 40 vuotta vanhoi hyppyarkkui esiin... niin eihän se motivoi niinku opettaja itseensä eikä niitä oppilaitakaan. (H4)

Jos koulussa on iso liikuntasali ja siellä on hyvin varusteita, niin kyllähän sulla on helpompi sitten luoda semmoisia monipuolisempia ja motivoivampia harjoitteita. (H5)

Sääolosuhteet nousivat ilmi erityisesti ulkoliikunnan onnistumisen ehtona. Sade, pakkasen, kylmyys ja puutteellinen varustus heikensivät motivaatiota ja vaikuttivat tunnin yleiseen tunnelmaan. Aineiston perusteella sää heikentää motivaatiota ja lisää vastustusta liikuntatunnin sisältöä kohtaan. Tämän takia onnistunut ulkoliikunta edellytti paitsi opettajan kykyä soveltaa myös oppilaiden asianmukaista varustautumista ja edellytti opettajalta hienotunteisuutta niitä oppilaita kohtaan, joilla ei ollut sääolosuhteisiin sopivia varusteita.

No huono sää tietty on aika ilmeinen, että se ei ihan hirveästi oppilaita innosta, eikä se tietty innosta opettajaakaan. Säällä on kyllä paljon merkitystä ja sitten toi pakkasen esimerkiksi nyt talviliikunnassa, niin se aiheuttaa omat murheensa niillä oppilailla, että he ei ihan mielellään aina sinne ulos tulisi kun siellä on kylmä. (H1)

Me ollaan koottu hanskoja ja pipoja, että saadaan annettua oppilaille, kenellä semmoisia ei ole... se vaatii opettajalta hienotunteisuutta ja avunantoa, että säästä huolimatta voidaan ulkona olla. (H2)

Jos sataa, vaikutus on 100... Kyllä siinä saa olla melkoinen motivaatiopuhelu, että oppilaat saa esimerkiksi ulos tekemään mitään, jos on kylmä, sateinen ja vaikka seitsemän astetta lämmintä. Melkein puolet porukasta saattaa huudella jo parkkipaikalle asti, ettei voida olla ulkona. Sillä on kyllä todella iso vaikutus. (H4)

Kyllähän sillä on vaikutusta, että jos sulla vaikka on oppilaiden kanssa hiihtoa tälleen keväisin ja aurinko paistaa ja silleen muutama on sitä pakkasta ei tuule ollenkaan, niin kyllähän se sitten luo siihen hiihtämiseen taas ihan omanlaisen fiiliksensä... kun että olisi sitten silleen joku järjettömän kova pakkasen ja naama ihan jäässä ja varpaat jäässä, niin kyllähän siitä sitten jää vähän huonompi fiilis varmasti oppilaille. Elikkä säällä on kyllä merkitystä myös. (H5)

Ajankohta lukujärjestyksessä oli aineistossa selvästi esiin noussut tekijä. Aamun ensimmäiset oppitunnit kuvattiin usein hitaasti käynnistyviksi oppilaiden väsymyksen vuoksi, kun taas iltapäivät saattoivat olla levottomia pitkän koulupäivän jälkeen. Myös tunnin sijoittelu viikkoon, kuten maanantaiaamujen käynnistymisvaikeudet tai perjantain viikonloppua odottava tunnelma, saattoi heijastua liikuntatunteihin. Aineiston perusteella nämä tekijät vaikuttavat siihen, millaisia pedagogisia ratkaisuja opettajan on tehtävä ja kuinka voidaan odottaa ryhmän saamista mukaan toimintaan.

Ja niitä on vaikeampi saada aktivoitua aamulla ennemmin, mutta niin kuin sanottu, niin aamutunnit monesti aika nihkeitä on. Varmasti se unen tarve on paljon suurempi... (H1)

Ehkä se näkyy eniten maanantaiaamuissa. Kun viikko lähtee käyntiin, niin vaikka minullakin on tunteja tiistaiaamulla, keskiviikkona ja torstaina kasilta, niin

jotenkin maanantai näkyy selvemmin. Viikonloppu tuntuu kääntävän sen rytmin ihan pääläelleen. Se ryhmä, joka minulla on maanantaiaamuisin, on vähän semmoinen nukkuneen rukous, eli siinä on selkeästi käynnistymisvaikeuksia. Saman ryhmän tunti on sitten perjantaina aamupäivällä, ja silloin meininki on ihan erilainen. (H4)

Aamutunnit ylipäättään, silloin oppilaat on keskimääräisesti vähän väsyneempiä ainakin silleen alkuun. Sitten taas iltapäivällä voi olla vähän semmoista levottomuutta jossain ryhmissä, kun on pitkä päivä takana. (H5)

Yhteenvedona voidaan sanoa, että rakenteelliset ja tilannekohtaiset tekijät muodostavat aineistossa perustan, joka voi joko helpottaa tai vaikeuttaa erinomaisen liikuntatunnin pitämistä. Opettaja voi osin sivuuttaa puutteita joustavuudellaan, kokemuksellaan ja kekseliäisyydellään, mutta kaikki onnistumisen edellytykset eivät kuitenkaan ole opettajan hallittavissa.

6.2.4 Liikunnanopettajien tiivistykset erinomaisesta liikuntatunnista

Haastatteluiden lopuksi haastateltavat tiivistivät omin sanoin, mikä heidän mielestään tekee liikuntatunnista erinomaisen. Näissä tiivistyksissä opettajat korostivat hieman eri asioita, mutta vastauksia sekä aiemmin kerrottua yhdisti erityisesti hyvä ilmapiiri, oppilaiden mukanaolo, onnistumisen kokemukset, hauskuus sekä tunne siitä, että tunti etenee sujuvasti. Tiivistykset kokoavat yhteen sen, millaisena erinomainen liikuntatunti haastatteluaineistossa kokonaisuudessaan näyttäytyi.

No, sanotaan näin, että yritteliäs ja avoin ilmapiiri. Se on oikeastaan siinä, että yritteliäs ilmapiiri. (H1)

Niin, ehkä se, että liikuntatunti tekee opettajan tarpeettomaksi. Mä luulen, että se on aika hyvin tiivistetty. Luulen, että jompikumpi mun liikunnanopettajakollegoista on joskus sanonut, että paras liikuntatunti on semmoinen, että sitten kun liikunnanopettajaa ei enää tarvita, niin se on aika hyvä tiivistys. Se tarkoittaa siis sitä, että sitten kun se meininki on niin hyvä ja niillä oppilailla on semmoinen hyvä flow-fiilis, niin opettajan ei enää tarvitse mennä sörkkimään sinne, vaan peli jatkuu ja kehittyy siinä ihan itsekseen. Silloin se on kaikkein paras. (H2)

Se, että oppilaat on oppinut ne asiat mitä on ollut tavoitteena ja sen lisäksi ehkä se, että ne oppilaat on sen tunnin aikana auttanut toisiaan ja niillä on hymy huulilla, kun ne lähtee sieltä. Ja ehkä se, että tunnin aikana ei ole ollut semmoista väkisin vääntämistä, vaan että se on mennyt semmoisella hyvällä meiningillä läpi. (H3)

Kannustava hyvä yhteishenki ja yhdessä tekemisen meininki, jossa oppilaat ja opettaja ovat selkeästi samalla asialla. (H4)

Hyvässä liikuntatunnissa oppilailla on hauskaa, tulee onnistumisen kokemuksia ja hiki on mahdollisesti virrannut, ja sen lisäksi myös opettajan kokema fiilis on positiivinen niin tunnin aikana kuin tunnin jälkeenkin. (H5)

Tiivistysten perusteella erinomainen liikuntatunti on siis ennen kaikkea sujuva, kannustava ja oppilaita osallistava kokonaisuus, jossa kaikki mukana olevat kokevat tunnin onnistuneeksi ja positiiviseksi.

7 Pohdinta

7.1 Tutkimuksen tulosten tarkastelu

Tutkimuksemme tulokset osoittavat, että yksi erinomainen liikuntatunnin olennaisimmista kulmakivistä on turvallinen ja myönteinen oppimisilmapiiri. Haastateltavat opettajat nostivat toistuvasti esille, että onnistuneella liikuntatunnilla oppilaat uskaltavat yrittää, osallistua ja näyttää tunteitaan ilman epäonnistumisen pelkoa tai toisten pilkkaa. Liukkosen ja Jaakkolan (2017) esittämä näkemys, jonka mukaan sosiaalinen ja psyykkinen turvallisuus ovat oppimisen ehdottomia edellytyksiä tulee näiden havaintojen kautta vahvasti esille. Opettajan onnistuessa luomaan ryhmään ilmapiirin, missä toisia kunnioitetaan ja kannustetaan, oppilaiden toiminta ohjautuu itse tehtävään eikä oman aseman varjelemiseen.

Tulostemme valossa opettajien pyrkimys ”saada kaikki mukaan” ja korostaa yrittämistä taitotason sijaan peilaa Amesin (1992) tavoiteorientaatioteorian mukaista tehtäväsuuntautunutta oppimisilmapiiriä (Ames, 1992). Haastatellut opettajat kokivat oppitunnin onnistuneen hyvin silloin, kun oppilaat tukivat ja auttoivat toisiaan sekä iloitsivat yhteisestä tekemisestä taitojen vertailun sijaan. Tämä lähestymistapa, jossa virheet sallitaan ja osallistumista arvostetaan, luo hedelmällisen pohjan myös Dweckin (2017) kuvaaman kasvun asenteen muodostumiselle. Kun opettaja rakentaa tunnin niin, että jokainen voi taitotasostaan riippumatta kokea onnistumisen tunteita ja ”saada paidan märäksi”, hän samalla viestii oppilaille, että liikunnallinen kompetenssi on kehitettävissä periksiantamattoman yrittämisen kautta. (Dweck, 2017)

Turvallisen oppimisilmapiirin rinnalla tutkimusaineistosta ilmenee esiin oppilaiden sisäisen motivaation tukeminen, mikä heijastelee Ryanin ja Decin (2000; ks. myös Ryan & Deci, 2017) itsemääräämisteorian (SDT) periaatteita. Opettajien kuvauksissa erinomainen liikuntatunti syntyy silloin, kun oppilaiden psykologiset perustarpeet – autonomia, pystyvyys ja yhteenkuuluvuus – kohtaavat optimaalisesti. Autonomia heijastui haastatteluissa tilanteina, joissa oppilaat ottavat vastuuta esimerkiksi pelien sujumisesta ja työskentelevät itseohjautuvasti ilman opettajan jatkuvaa mikromanagerointia. Pystyvyyden tunnetta vahvistettiin korostamalla aktiivista osallistumista ja yrittämistä, jolloin myös heikomman osaamistason omaavat oppilaat saivat kokea onnistumisia. Yhteenkuuluvuuden tarve rakentui ryhmän kompaktin yhteishengen ja toisen tukemisen kautta, mikä aineiston mukaan on usein oppilaiden taitotasoa merkittävämpi tekijä tunnin onnistumiselle.

Kun nämä sisäisen motivaation perustarpeet täyttyvät ja oppilaat innostuvat tekemiseen, on mahdollista saavuttaa Csikszentmihalyin (1990) määrittelemä flow-tila. Aineistossamme flow-kokemus näyttäytyi erinomaisen liikuntatunnin kohokohtana. Opettajat kuvasivat näitä tilanteita hetkinä, jolloin oppilaat uppoutuvat toimintaansa niin täydellisesti, ettei ajankulkua huomata. Ajoittain opettaja saattaa joutua jopa keskeyttämään toiminnan liikuntatunnin päättyessä oppilaiden halutessa jatkaa toimintaa. Yksi haastateltavista tiivistä ilmiön toteamalla, että parhaimmillaan ”liikuntatunti tekee opettajan tarpeettomaksi”, jolloin toimintaa rullaa eteenpäin oppilaiden oman innostuksen ja itseohjaavuuden avulla. Nämä tulokset vahvistavat Jackmanin ja kollegoiden (2020) havaintoa siitä, että flow-kokemukset ovat koululiikunnassa suorassa yhteydessä oppimisen iloon ja aktiivisen osallistumisen lisääntymiseen.

Sisäisen motivaation ja turvallisen ilmapiirin rakentaminen ei tapahdu itsestään, vaan se edellyttää jatkuvaa pedagogista joustavuutta ja tilannetaajua opettajalta. Tutkimuksemme aineistossa korostui opettajan kyky ”pitää tuntosarvet skarppina” ja muuttaa perusteellisestikin laadittuja suunnitelmia lennosta oppilasryhmän tarpeiden mukaan. Tämä havainto on linjassa Jaakkolan & Sääkslahden (2017) esittelemän opetustyylien spektrin perusajatuksen kanssa: erinomainen liikuntatunti ei nojaa ainoastaan kangistuneisiin opetusmenetelmiin, vaan opettajan taitoon navigoida opettajajohtoisen rakenteen ja oppilaskeskeisen soveltamisen välillä. Vaikka ennakkosuunnittelu nähtiin aineistossamme tärkeänä, lopullinen onnistuminen kulminoituu siihen vuorovaikutushetkeen, jossa opettaja havainnoi ryhmänsä dynamiikkaa ja hienosäätää opetustaan vallitsevien tarpeiden ehdoilla.

Pedagogisen osaamisen lisäksi erinomaisen liikuntatunnin toteutuminen on tiiviisti kytköksissä koulun rakenteellisiin reunaehtoihin. Haastateltavat nostivat toistuvasti esiin optimaalisen ryhmäkoon (noin 20 oppilasta), asianmukaisten tilojen ja erityisesti riittävän ajan merkityksen. Tuloksemme tukevat täysin Heikinaro-Johanssonin (2018) huomiota siitä, että siirtymien ja organisoinnin viemä aika rajoittaa varsinaista oppimista lyhyillä oppitunneilla. Aineistossamme 90 minuutin kaksoistunnit koettiin lähes kriittisenä sille, että tuntiin saatiin rakennettua rauhallinen aloitus, tavoitteellinen harjoitteluosuus ja flow-kokemuksen mahdollistava pelillinen soveltaminen. Kaiken kaikkiaan tulokset osoittavat, että erinomainen liikuntatunti on kompleksi ja olosuhdesidonnainen ilmiö. Yksi haasteltava opettaja mainitsi, kuinka opettajan oma toiminta ja suunnittelu ovat vain osa kokonaisuutta. Lopullinen onnistuminen riippuu siitä, kuinka hyvin ryhmän dynamiikka, ulkoiset olosuhteet ja opettajan tilanneherkkyys toimivat yhteen.

Motivaation ja oppimisympäristön lisäksi aineistostamme korostui kiinnostavana löydöksenä esiin opettajan oman liikuntasuhteen vaikutus erinomaisen tunnin rakentumiseen. Tämä havainto kytkeytyy tiiviisti Kosken (2004; 2008) esittämään teoriaan liikuntasuhteesta ja sen merkityksen rakentumisesta. Tuloksemme osoittavat, että opettajan vahva urheilu- tai valmennustausta toimii Kosken (2004) termein kaksisuuntaisena tekijänä. Kuten aineistossamme osuvasti tuotiin ilmi, vahva lajitausta voi joissakin tilanteissa jopa vaikeuttaa opetusta, sillä lajin ollessa opettajalle itselleen erittäin tuttu, hänen voi olla vaikea asettua aloittelijan saappaisiin ja ymmärtää matalan kynnyksen tekemisen tarpeita. Erinomaisen liikunnan toteutuessa kaikkien oppilaiden kohdalla, ”sisäpiiriläisenä” toimivan opettajan on kyettävä kohtaamaan myös ne oppilaat, joiden liikuntasuhde edustaa Kosken (2004) jaottelussa ”muukalaisen” tai ”turistin” tasoa. Kuten Koski (2008) on myöhemmässä PAR-mallissaan (Physical Activity Relationship) tarkentanut, liikuntasuhteessa on laajemmin kyse liikunnan merkitysten kuluttamisesta. Opettajan asiantuntijuutta mitataankin siinä, että onko hän kykeneväinen ymmärtämään, miten ”muukalaisen” tai ”turistin” roolissa olevat oppilaat kuluttavat liikunnan merkityksiä elämässään ja tarjoamaan heille pedagogisesti merkityksellisen oppimiskokemuksen pelkän lajisuorituksen sijaan.

7.2 Johtopäätökset

Tämä tutkimus osoittaa, että erinomaisella liikuntatunnilla ja opettajan pedagogisella roolilla on merkittävä vaikutus paitsi oppilaiden hyvinvointiin, myös opettajan jaksamiseen ja työn antoisuuteen. Tuloksistamme käy ilmi, että liikunnanopettajien toiminta heijastuu oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäksi monipuolisesti heidän psyykkiseen ja sosiaaliseen turvallisuuteensa. Lisäksi opettajan oma kokemus onnistumisesta, tilanteiden hallinta ja työn sujuvuuden kehittyminen nostaa opettajan jaksamista sekä ammatillista motivaatiota. Tämä luo opetustyöhön positiivisen kierteen: innostunut, hyvinvoiva ja työnsä positiiviseksi kokeva opettaja kykenee tehokkaammin ja empaattisemmin auttamaan oppilaitaan.

Tutkimuksemme tulokset antavat arvokasta tietoa ja käytännön näkökulmia kentän opettajille oman työskentelyn ja työhyvinvoinnin kehittämiseen. Merkittävä käytännön yhteenveto on, että erinomainen liikuntatunti ei vaadi opettajalta täydellistä lajiosaamista tai virheetöntä ja kankeaa tuntisuunnitelmaa, vaan ennen kaikkea taitoa luoda hyväksyvä ja yrittämiseen kannustava ilmapiiri. Opettajan suunnitellessa tunnit niin, että ne jättävät tilaa tilannekohtaiselle sopeutuvuudelle ja oppilaiden osallisuudelle, hänellä on otollisimmat lähtökohdat rakentaa turvallinen oppimisympäristö. Niin ikään rakenteellisten tekijöiden,

kuten 90 minuutin kaksoistuntien suosiminen, nousee tulosten perusteella ilmeiseksi keinoksi toteuttaa kiireetön ja optimaalinen oppimiskokemus. Erinomaisen liikuntatunnin suunnittelussa on loppupeleissä kyse pedagogisista ja rakenteellisista ratkaisuksista, jotka palvelevat samanaikaisesti oppilaiden ja opettajan kokonaisvaltaista hyvinvointia.

7.3 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimuksen tulee perustua rehellisyyteen, huolellisuuteen, tarkkuuteen ja vastuulliseen raportointiin.

Tämän tutkimuksen luotettavuutta pyrittiin vahvistamaan suunnittelemalla, toteuttamalla ja raportoimalla tutkimuksen eri vaiheet mahdollisimman yksityiskohtaisesti, läpinäkyvästi, huolellisesti ja tarkasti. Lisäksi aineistonkeruussa ja analyysivaiheessa tutkimuksen tekijöitä oli kaksi, mikä on luotettavuutta lisäävä tekijä. Kahden tutkijan malli mahdollisti yhtäjaksoisen ristiin arvioinnin ja kriittisen keskustelun haastatteluaineiston tulkinnanvaraisissa kohdissa. Näin tavoiteltiin minimoimaan yksittäisen tutkijan omien ennako-oletusten vaikutus tuloksiin ja varmistamaan, että aineistosta tehdyt teoreettiset päätelmät ovat aidosti perusteltavissa opettajien vastauksilla. Tutkimuksen luotettavuutta vahvistettiin myös esittämällä tulososiossa suoria lainauksia haastatteluaineistosta, jolloin lukijan on mahdollista arvioida tulkintojen ja aineiston välistä yhteyttä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli ymmärtää ilmiötä perusteellisesti opettajien omien kokemusten kautta, mihin laadullinen teemahaastattelu soveltui menetelmänä tehokkaasti. Viiden opettajan otos on määrällisesti hieman niukka, mutta aineistossa saavutettiin selkeä saturaatio. Haastattelujen loppuvaiheessa samat teemat alkoivat toistua. Tämä indikoi sitä, että kerätty aineisto oli tutkimustehtävän ja kohdejoukon kannalta riittävä ja laadukas.

Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa on huomioitava kuitenkin myös haastattelurungon rakenne. Haastattelurungossa oli melko paljon kysymyksiä, mikä on voinut osaltaan lisätä sitä, että tietyt teemat ja sisällöt toistuvat vastauksissa eri haastateltavien osalta. Toisaalta kaikki rungossa olleet kysymykset eivät olleet varsinaisia pääkysymyksiä, vaan osa niistä toimi apukysymyksinä tai tarkennuksina. Näitä ei esitetty jokaisessa haastattelussa sellaisinaan, vaan niitä käytettiin tarpeen mukaan silloin, kun haastateltavien vastaus ei vielä avannut teemaa riittävästi. Usein haastateltavat opettajat kuitenkin vastasivat näihin apukysymyksiin jo osioiden ensimmäisten kysymysten yhteydessä. Näin missään haastattelussa ei ollut tarpeen esittää tarkentavia kysymyksiä erikseen muutamaa lukuun

ottamatta. Näin haastattelu säilyi joustavana, mutta samalla on mahdollista, että rungon laajuus vaikutti joidenkin teemojen korostumiseen aineistossa.

Tutkimukseen liittyy tämän lisäksi tiettyjä rajoitteita, jotka on syytä huomioida tuloksia pohtiessa. Tulokset perustuvat yksinomaan opettajien subjektiivisiin kokemuksiin ja heidän omaan kerrontaansa. Vaikka opettajat arvioivat tunnin menestymistä ja oppilaiden sitoutumista ammattitaidollaan, tutkimus ei tavoita oppilaiden omaa, välitöntä kokemusta oppimistilanteesta. Lisäksi tutkimus rajautui yläkoulun liikunnanopetukseen, joten tuloksia ei voida sellaisenaan yleistää esimerkiksi alakoulun tai toisen asteen opetukseen, joissa ryhmädynamiikka, oppilaiden kehitysvaihe ja opetuksen tavoitteet voivat poiketa merkittävästi.

Koska erinomainen liikuntatunti on ilmiönä kompleksi, aihe tarjoaa runsaasti kiinnostavia suuntia jatkotutkimuksille. Luonteva jatkotutkimuksen aihe olisi selvittää erinomaisen liikuntatunnin rakentumista suoraan oppilaiden näkökulmasta. Tunnistavatko oppilaat samat tekijät onnistumisen edellytyksiksi ja miten he sanallistavat oman motivaationsa tai flow-kokemuksensa syntymisen? Aihetta voisi tulevaisuudessa lähestyä myös havainnointitutkimuksen keinoin. Näin pystyttäisiin objektiivisesti seuraamaan, miten opettajien haastatteluissa kuvaamat pedagogiset ratkaisut ja vuorovaikutustilanteet todellisuudessa realisoituksi opetustilanteissa.

Lähteet

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 261–271.
https://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_17.pdf
- Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature. *Quest*, 69(3), 291–312.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00336297.2016.1224192>
- Bessa, C., Hastie, P., Araújo, R., & Mesquita, I. (2019). What Do We Know About the Development of Personal and Social Skills within the Sport Education Model: A Systematic Review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18, 812–829.
<https://www.jssm.org/jssm-18-812.xml-Fulltext>
- Coulter, M., McGrane, B., & Woods, C. (2019). PE should be an integral part of each school day’: parents’ and their children’s attitudes towards primary physical education. *Education 3-13*, 48(4), 445–457.
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/03004279.2019.1614644>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
<https://www.researchgate.net/publication/224927532>
- Dwek, C. (2017). *Mindset: Changing the way you think to fulfil your potential*. Robinson.
<https://www.researchgate.net/publication/224927532>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.
<https://www.researchgate.net/publication/359634247>
- Heikinaro-Johansson, P. (2018). Liikunnanopetus ja opetuksen analysointi Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/80728/978-951-39-7592-0.pdf>

- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2022). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus.
- Hollis, J. L., Sutherland, R., Williams, A. J., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L., Morgan, P. J., Lubans, D. R., Gillham, K., & Wiggers, J. (2017). A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 52. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12966-017-0504-0>
- 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 and Medicine*, 18, 239–247. <https://www.researchgate.net/publication/331546010>
- Huovinen, T. (2019). Oppilaiden osallistumista ja fyysistä aktiivisuutta edistävä liikunnanopetus perusopetuksen heterogeenisessä oppilasryhmässä Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstreams/7e9a28c7-a055-4ee2-aa22-ad1a8faf67f9/download>
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., & Vasankari, T. (2023). Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. Valtion liikuntaneuvosto, 31–46. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., & Vasankari, T. (2025). Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. Valtion liikuntaneuvosto, 30–45. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf>
- Ilmanen, K. (2017). Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus, 41–53.

- Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus, 12–21.
- Jaakkola, T., & Sääkslahti, A. (2017). Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus, 304–319.
- Jackman, P. C., Dargue, E. J., Johnston, J. P., & Hawkins, R. M. (2020). Flow in youth sport, physical activity, and physical education: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 53.
<https://www.researchgate.net/publication/347194270>
- Koski, P. (2004). Liikuntasuhde: Liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät : kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto: Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, 186–208
- Koski, P. (2008). Physical activity relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport*, 43(2), 151–163.
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1012690208095374>
- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus, 83–110.
- Laakso, L. (2007). Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY Oppimateriaalit, 16–24.
- Lipponen, H., Hirvensalo, M., & Ilmanen, K. (2017). Arvostus, yhteisöllisyys ja oppilaiden tukeminen ammatissa pitkään työskennelleiden liikunnanopettajien kokeman työhyvinvoinnin ytimessä. *Liikunta & Tiede*, 54(2–3).
https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2017/lt2-

[317_tutkimusartikkelit_lipponen_lowres.pdf](#)

- Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus, 282–308.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1994). Teaching Physical Education. Macmillan.
- Mäkelä, K., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Herva, H., & Laakso, L. (2012). Liikunnanopettajaksi vuosina 1984–2004 valmistuneiden työtyytyväisyys. Liikunta ja Tiede, 49(1), 67–74.
https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2012/lt112_tutkimusartikkelit_makela.pdf
- Nicholls, J. G. (1989). The competitive ethos and democratic education. Harvard University Press.
- Opetushallitus. (2016). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014* (4. p.). Opetushallitus.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Rovio, Esa. (2007). Ryhmä liikunnanopetuksen kohteena WSOY Oppimateriaalit, 171–184.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78.
<https://www.researchgate.net/publication/11946306>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications.
- Salin, K., Huhtiniemi, M., & Hirvensalo, M. (2017). Liikunnanopettajan työ ja työtyytyväisyys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus, 564–581.

- Salmela-Aro, K. (2018). Motivaatio ja oppiminen kulkevat käsi kädessä. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.), Motivaatio ja oppiminen. PS-kustannus, 9–22.
- Sääkslahti, A. (2017). Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus, 276–286.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turtiainen, R. (2022). Liikunta, urheilu ja pelaaminen. Teoksessa U. Friman, J. Arjoranta, J. Kinnunen, K. Heljakka & J. Stenros (toim.) Pelit kulttuurina. Vastapaino, 197–217.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.
https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Valtonen, J. (2016). Askelmerkkejä liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi: opettajankoulutusta edeltävät liikunnan sosialisaatioympäristöt, koetut vahvuudet ja käsitykset hyvästä liikunnanopetuksesta. Helsingin yliopisto.
<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/f87152b8-43a6-44d5-a95c-de7fea75b50d/content>
- Yan, J., Malkin, M., Smith, J. J., Morgan, P., & Eather, N. (2024). Current teachers' perceptions and students' perspectives regarding activities modalities, instructional settings during primary school physical education classes in China: a cross-sectional observational study'. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1378317>

Yao, G., Zhang, J., Soh, K. G., Bai, X., Xiao, W., Anuar, M. A. M., & Bao, L. (2025).
Effective implementation of the Sport Education Model in physical education: A
meta-analysis of participant and intervention characteristics. PLOS One, 20(10).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0331228>

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

1. Alku ja virittäytyminen (Taustatiedot)

- Voisitko aluksi kertoa lyhyesti itsestäsi opettajana?
- Mitä aineita pääasiassa opetat?
- Kuinka kauan olet toiminut opettajana?
- Millainen koulutustausta sinulla on liikunnan opettamiseen?
- Mitä kouluastetta opetat?

2. Erinomaisen liikuntatunnin määrittely (Tutkimuskysymys 1)

- Jos ajattelet täydellisen onnistunutta, erinomaista liikuntatuntia, mitä sinulle tulee ensimmäisenä mieleen?
- Millainen tunnelma tunnilla on?
- Mitä oppilaat tekevät erinomaisella tunnilla?
- Miten he toimivat? Miten he ovat vuorovaikutuksessa keskenään?
- Miten kuvailisit heidän aktiivisuuttaan tai osallistumistaan?
- Mikä on sinun roolisi opettajana tällaisella erinomaisella tunnilla?
- Mitä sinä teet? Mitä sinä et tee?
- Mitä oppilaat mielestäsi oppivat erinomaisella tunnilla?
- Onko se jokin taito, tieto, asenne vai kenties jotain muuta?
- Mistä sinä itse tiedät, että "tämä tunti onnistui erinomaisesti"?
- Mitä näet tai kuulet tunnin aikana tai sen jälkeen?

3. Konkreettinen esimerkki onnistumisesta

- Voisitko kertoa jostain tietystä, hiljattain pitämästäsi liikuntatunnista, joka oli mielestäsi erityisen onnistunut tai erinomainen?
- Mitä tunnilla tehtiin? (Aihe, laji, harjoitteet)
- Mikä juuri siitä tunnista teki erinomaisen?
- Miten se erosi niin sanotusta "tavallisesta" tai "ihan hyvästä" liikuntatunnista?

4. Erinomaiseen tuntiin vaikuttavat tekijät (Tutkimuskysymys 2)

- Mikä mahdollistaa erinomaisen liikuntatunnin pitämisen?
- Mikä merkitys on omalla suunnittelullasi?
- Kuinka paljon suunnittelet tunteja etukäteen?
- Miten joustavasti pystyt muuttamaan suunnitelmaa tunnin aikana?
- Miten oppilasryhmä vaikuttaa tunnin onnistumiseen?
- Onko ryhmän koolla, dynamiikalla tai taitotasolla merkitystä?
- Entä ulkoiset puitteet?
- Mikä on tilojen, välineiden tai sään merkitys?
- Entä tunnin sijoittelu lukujärjestykseen?
- Tunnin pituus 45 min vai 90 min?
- Miten koet oman koulutustaustasi tai kokemuksesi liikunnan opettamisessa vaikuttavan tuntiesi laatuun?
- Entäpä oma liikuntatausta?

5. Onnistumisen esteet

- Mitkä ovat puolestaan suurimmat esteet tai haasteet erinomaisen liikuntatunnin toteuttamiselle?
- Onko jotain, minkä muuttamalla tuntien laatu paranisi heti?

6. Opettajan opetusfilosofia ja ammatillinen identiteetti

- Miten kuvailisit omaa opetusfilosofiaasi liikunnanopettajana?
- Miten omat arvosi näkyvät liikunnanopetuksessasi?

7. Lopetus ja yhteenveto

- Jos sinun pitäisi tiivistää lyhyesti, mikä tekee liikuntatunnista erinomaisen, mitä sanoisit?
- Onko jotain muuta, mitä haluaisit vielä lisätä tähän aiheeseen liittyen, jota emme ole käsitelleet?

Liite 2. Tietosuojaseloste

Pro gradu -tutkimuksen tietosuojaseloste

Olet ottamassa osaa Turun yliopistossa järjestettävään tieteelliseen tutkimukseen. Tässä tietosuojaselosteessa kerrotaan, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

1. Rekisterinpitäjä

Tutkijat: Akusti Salokangas & Paavo Mäkituuri

Yhteyshenkilö tutkimusta koskeissa asioissa:

Nimi: Akusti Salokangas & Paavo Mäkituuri

Puh.: 0400151412 & 0445567241

E-mail: alsalo@utu.fi & paemak@utu.fi

2. Kuvaus tutkimuksesta ja henkilötietojen käsittelystä

Tutkimuksessa tarkastellaan opettajien käsityksiä erinomaisesta liikuntatunnista ja sen käytännön toteutuksesta. Tavoitteena on ymmärtää, mitkä tekijät opettajien näkökulmasta mahdollistavat erinomaisen liikuntatunnin toteutumisen ja tukevat laadukasta liikunnanopetusta. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää liikunnanopetuksen kehittämisessä sekä opettajankoulutuksen suunnittelussa ja arvioinnissa.

Tutkimuksen toteuttamiseksi keräämme osallistujilta suoria tunnistetietoja, kuten nimen (suostumuksen hallinnointia varten) ja äänen (haastattelun tallentamista varten).

Nämä suorat tunnistetiedot kuitenkin poistetaan varsinaisesta tutkimusaineistosta välittömästi aineiston järjestelyn (litteroinnin) jälkeen. Aineisto pseudonymisoidaan, mikä tarkoittaa, että kaikki nimet ja muut suorat tunnistetiedot korvataan koodilla (esim. 'Opettaja 1'). Äänitallenteita ei käytetä analyysissä, vaan ainoastaan niiden pohjalta tehtyjä tekstimuotoisia litteraatteja.

Itse tutkimusanalyysissä ja tulosten raportoinnissa käytämme ainoastaan pseudonymisoitua haastatteluaineistoa sekä epäsuoria tunnistetietoja (kuten ikäryhmä, työkokemus ja koulutustausta). Näiden avulla selvitämme tilastollisia yhteyksiä ja ryhmittelemme vastauksia. Yksittäisen henkilön identiteettiä ei näin ollen pysty selvittämään lopullisesta tutkimusraportista.

3. Henkilöt, jotka osallistuvat henkilötietojen käsittelyyn

Akusti Salokangas & Paavo Mäkituuri

4. Henkilötietojen käsittelyn kesto

Tutkimus toteutetaan syksy 2025 – kevät 2026 välisenä aikana.

Henkilötietojen käsittely ja säilytysaika on sidottu tiiviisti tutkimuksen keston. Kaikki henkilötietoja sisältävä aineisto käsitellään luottamuksellisesti, ja se hävitetään tietoturvallisesti välittömästi, kun tutkimus ja siihen liittyvä opinnäytetyö on saatu valmiiksi ja hyväksytty, arviolta keväällä 2026.

Suorat tunnistet (ääni, nimi): Äänitallenteet tuhoetaan heti litteroinnin (tekstiksi purkamisen) jälkeen. Nimi- ja yhteystiedot poistetaan, kun haastattelut on tehty ja aineisto järjestetty.

Pseudonymisoitu aineisto: Myös koodattu tutkimusaineisto hävitetään kokonaisuudessaan työn päätyttyä.

Aineistoa kerätään ainoastaan tätä tutkimusta varten, eikä sille ole suunniteltu jatkokäyttöä tulevaisuudessa. Aineistoa ei arkistoida.

5. Henkilötietojen lainmukainen käsittelyperuste

Henkilötietojen käsittely perustuu tietosuojalain 6(1) artiklan alakohtaan:

- ☒ yleistä etua koskeva tehtävä:
 - ☒ tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastolliset tarkoitukset
 - ☐ tieteellisten aineistojen tai kulttuuriperinnöllisten materiaalien arkistointi
- ☐ rekisteröidyn suostumus
- ☐ rekisterinpitäjän lakisääteisen velvoitteen noudattaminen
- ☐ rekisterinpitäjän tai kolmannen osapuolen oikeutettu etu

6. Tutkimusaineistoon sisältyvät henkilötiedot

Tutkimusaineisto koostuu liikunnanopettajilta kerättävistä haastatteluista. Aineistoon ei kerätä arkaluonteisia henkilötietoja.

Tutkimuksessa käsitellään seuraavia henkilötietoryhmiä:

Perustiedot: vastaajan ikäryhmä, sukupuoli (valinnainen), opetettava kouluaste ja opetuskokemuksen pituus

Ammattiin liittyvät tiedot: opetettavat aineet, koulutustausta ja työkokemus liikunnanopettajana.

Epäsuorat tunnistetiedot: haastattelutallenteet tai litteroidut haastattelut, joissa voi esiintyä tunnistettavia ilmaisuja (esim. viittauksia kouluun, paikkakuntaan tai työyhteisöön).

Kaikki henkilötiedot käsitellään luottamuksellisesti, ja aineisto anonymisoidaan ennen analysointia. Tutkimusraportista tai julkaisuista ei voi tunnistaa yksittäisiä vastaajia.

7. Erityiset henkilötietoryhmät (arkaluonteiset henkilötiedot)

Tutkimuksessa ei käsitellä erityisiä henkilötietoryhmiä.

8. Henkilötietojen keräämisen lähteet

Henkilötiedot kerätään tutkittavilta itseltään tutkimushaastattelujen yhteydessä. Tiedot saadaan äänitetyistä haastatteluista ja niitä käsitellään litteroinnin ja analyysin yhteydessä. Aineistoa ei kerätä muista lähteistä.

9. Henkilötietojen suojatoimenpiteet

Tietojärjestelmissä käsiteltäviä tietoja suojataan seuraavilla tavoilla:

- ☒ käyttäjätunnus ja salasana
- ☐ käytön rekisteröinti/lokitus
- ☐ kulunvalvonta
- ☐ salaus/kryptaus
- ☒ kaksivaiheinen tunnistautuminen
- ☐ muu, mikä:

Manuaalista (esim. paperimuodossa tai muuten aineellisessa muodossa) olevaa aineistoa suojataan seuraavilla tavoilla: Mahdollinen paperimuotoinen aineisto säilytetään lukitussa tilassa, johon on pääsy vain tutkimuksesta vastaavalla henkilöllä.

Suorien tunnistetietojen käsittely:

- ☐ Aineisto kerätään ilman suoria tunnistetietoja
- ☒ Suorat tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa:

Aineisto pseudonymisoidaan siten, että haastateltaville annetaan koodit (esim. O1, O2, O3), eikä heidän nimiään tai muita tunnistetietoja säilytetä analyysivaiheessa. Tunnistetiedot poistetaan lopullisesti ennen aineiston tallentamista analyysia varten.

- ☐ Aineisto analysoidaan suoraan tunnistetiedoin, koska:

10. Henkilötietojen siirtäminen ja jakaminen kolmansille osapuolille

Henkilötietoja ei siirretä rekisterinpitäjän ulkopuolelle.

11. Henkilötietojen siirtäminen EU:n tai ETA:n ulkopuolelle

Henkilötietoja ei siirretä Euroopan unionin tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

12. Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

- ☒ Tutkimusaineisto poistetaan
- ☐ Tutkimusaineisto säilytetään tämän tutkimuksen tulosten luotettavuuden arvioimista varten:
 - ☐ ilman suoria tunnistetietoja ☐ tunnistetiedoin
- ☐ Tutkimusaineisto säilytetään myöhempää, yhteensopivaa tieteellistä tutkimusta varten tietosuoja-asetuksen vaatimusten mukaisesti:
 - ☐ ilman suoria tunnistetietoja ☐ tunnistetiedoin

13. Rekisteröidyn oikeudet sekä niihin tehtävät poikkeamat

Lisätietoa tietosuoja-asetuksen mukaisista oikeuksistasi antaa kohdassa 1 mainittu yhteyshenkilö.

Rekisteröidyn oikeudet

Tietosuoja-asetuksen mukaan rekisteröidyllä on oikeus:

- tarkistaa itseään koskevat tiedot (15 artikla)
- oikaista omia tietoja (16 artikla)
- poistaa tiedot ja tulla unohdetuksi (17 artikla)
- rajoittaa omien tietojen käsittelyä (18 artikla)

- siirtää tiedot rekisterinpitäjältä toiselle (20 artikla)
- vastustaa tietojen käsittelyä (21 artikla)
- olla joutumatta automaattisen päätöksenteon kohteeksi (22 artikla)

Rekisteröity ei kuitenkaan voi käyttää kaikkia oikeuksia kaikissa tilanteissa, riippuen esimerkiksi siitä, mikä on henkilötietojen käsittelyperuste.

Rekisteröidyn oikeuksiin tehtävät poikkeamat

Tietosuojalainsäädäntö mahdollistaa rekisteröidyn oikeuksista poikkeamisen silloin, kun henkilötietoja käsitellään tieteellisessä tutkimuksessa ja oikeuksien toteuttaminen estäisi tai vaikeuttaisi suuresti käsittelyn tarkoitusten saavuttamista. Tarve tehdä poikkeamia rekisteröityjen oikeuksiin arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Tämän tietosuojaselosteen tutkimuksessa on todennäköisesti tarpeen tehdä poikkeamia seuraaviin rekisteröityjen oikeuksiin:

- ☐ Oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot (15 artikla)
- ☐ Oikeus oikaista omia tietoja (16 artikla)
- ☐ Oikeus poistaa tiedot ja tulla unohdetuksi (17 artikla)
- ☐ Oikeus rajoittaa omien tietojen käsittelyä (18 artikla)
- ☐ Oikeus vastustaa tietojen käsittelyä (21 artikla)

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta, ellei rekisteröity pysty antamaan luotettavan tunnistamisen mahdollistavia lisätietoja (11 artikla).

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetulle, jos koet, että henkilötietojasi on käsitelty soveltuvan tietosuojalainsäädännön vastaisesti.

Tietosuojavaltuutetun yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto
 Käyntiosoite: Lintulahdenkuja 4, 00530 Helsinki
 Postiosoite: PL 800, 00531 Helsinki
 Puhelinvaihe: 029 566 6700
 Sähköposti (kirjaamo): tietosuoja(at)om.fi

Liite 3. Suostumuslomake

AINEISTON KÄYTTÖLUPA JA SUOSTUMUS TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen (Erinomainen liikuntatunti).

Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tiedotteeseen (tietosuojailmoitus) ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista.

Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen tai peruuttaa suostumukseni tutkimukseen.

Olen tutustunut tietosuojailmoituksessa kerrottuihin rekisteröidyn oikeuksiin ja rajoituksiin.

☐ Kyllä

Allekirjoittamalla suostumuslomakkeen hyväksyn tietojeni käytön tietosuojailmoituksessa kuvattuun tutkimukseen.

Suostun siihen, että tutkimuksen päätyttyä tutkimuksen tulokset arkistoidaan (Turun yliopiston julkaisuarkistoon).

☐ Kyllä

☐ Ei

Annan luvan siihen, että minut saa tunnistaa tutkimustuloksista. Tällöin tunnistamisen riskejä tulee arvioida erikseen tutkittavan näkökulmasta.

☐ Kyllä ☐ Ei

Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkittavaksi.

Allekirjoitus

Päiväys

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

Päiväys

Alkuperäinen allekirjoitettu asiakirja jää tutkimuksen vastuullisen johtajan arkistoon ja kopio annetaan tutkittavalle. Suostumusta säilytetään tietoturvalisesti aina, kun aineisto on tunnisteeellisessa muodossa.