



OPETUSHALLITUS

Perusopetuksen liikunta



Pääjohtaja Timo Lankinen
Opetushallitus
24.3.2010

Osaamisen ja sivistyksen parhaaksi



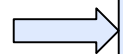
Liikunta -oppiaineen päämäärä peruskoulussa

Vaikuttaa myönteisesti oppilaan

- ❖ Fyysiseen
 - ❖ Psykkiseen
 - ❖ Sosiaaliseen
- } toimintakykyyn ja hyvinvointiin

sekä

ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys.



Liikunnallinen ja terveyttä edistävä elämäntapa



Opetussuunnitelmien perusteet: Liikunnanopetuksen painotus eri ikäisillä lapsilla ja nuorilla

Peruskoulu / luokat 1-4:

- ❖ Leikinomaisuus opetusmenetelmänä
- ❖ Motorisista perustaidoista kohti lajitaitoja
- ❖ Oppilaiden aktiivisuus, mielikuvitus ja omat oivallukset

Peruskoulu / luokat 5-9:

- ❖ Monipuolisuus
- ❖ Kasvu itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen
- ❖ Omaehtoisen liikunnan valmiudet ja toimintakyvystä huolehtiminen

Lukiokoulutus:

- ❖ Hyvinvointi
- ❖ Toimintakyky → opiskelukyky → työkyky
- ❖ Terveysttä edistävä liikuntaharrastus
- ❖ Yhteistoiminnallisuus

Ammatillinen peruskoulutus:

- ❖ Monipuolisuus
- ❖ Toiminta- ja työkykyä edistävä elämäntapa

LEIKKIÄ

OPPIMISTA

HARRASTAMISTA



Koululiikunta eli pakolliset liikuntatunnit

- ❖ Koulun liikuntakasvatuksen kivijalka
- ❖ Kasvattaa oppilaita liikuntaan ja liikunnan avulla
- ❖ Pakolliset liikuntatunnit tavoittavat myös ne oppilaat, joille liikunta kaikkein välttämättömintä
- ❖ Tehokas oppimisvalmiuksien luoja, koska liikunta stimuloi ja kehittää kognitiivisia toimintoja
- ❖ Opitaan sosiaalis-emotionaalisia taitoja
- ❖ Tuetaan oppimisvaikeuksista kärsiviä





Oppimisvalmiuksien luominen

- ❖ Liikunta stimuloi aivojen kognitiivisista toiminnoista vastaavia osia
→ synnyttää uusia aivosoluja ja luo uusia yhteyksiä aivojen eri osien välille
→ liikuntasuoritukset ongelmanratkaisutehtävinä
- ❖ Liikunta lisää aivojen verenkierron tehokkuutta, jolloin niiden hapensaanti paranee
→ vireys, oppiminen, mielialat
- ❖ Karkeamotoriset taidot perusta hienomotoriikalle (esim. kuvataide, käsityö...)
- ❖ Liikunnan lisääminen (etenkin kardiovaskulaarinen) parantaa kognitiivista suorituskkyä

LitT Timo Jaakkola 13.11.2009

Lähteet: Ahonen ym. 2005; Draganski 2004; Vickers 2007

Åberg & Al., Cardiovascular fitness is associated with cognition in adult childhood 2009



Sosiaalis-emotionaalisten taitojen oppiminen

- ❖ Liikuntasuorituksen perusta tunneainvoissa
- ❖ Positiiviset kokemukset kartuttavat itsetuntoa ja psyykkistä hyvinvointia
- ❖ Negatiivisten tunteiden käsittely osa liikuntaa
- ❖ Toiminnallisuus tarjoaa ratkaisukeskeisen ympäristön tunteiden käsittelyyn
- ❖ Sosiaalis-emotionaaliset taidot siirtyvät ympäristöstä toiseen

LitT Timo Jaakkolan 13.11.2009

Lähteet: Jaakkola ym. 2009; Telama & Polvi 2007





Oppimisvaikeuksista kärsivien tukeminen

- ❖ Monien oppimisvaikeuksien taustalla motorisia ongelmia
- ❖ Kognitiivisen ja motorisen toiminnan taustalla yhteinen järjestelmä
- ❖ Kyseiset oppimisen muodot tapahtuvat limittäin
- ❖ Liikunnan lisäämisellä saatetaan pystyä suoraan vaikuttamaan kognitiiviseen oppimiseen

LitT Timo Jaakkola 13.11.2009

Lähteet: Ayres 2008; Ahonen ym. 2005





Miksi siis koululiikuntaa tarvitaan?

- ❖ Perusopetuksen tavoitteiden ja oppilaiden kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukeminen
- ❖ Fyysis-motorinen oppiminen
liikuntataitojen oppiminen, terveys, toimintakyky
- ❖ Psyko-sosiaalinen oppiminen
minäkäsitys, itsetunto, itsensä tiedostaminen, yhdessä tekeminen, toisen auttaminen, kokemukset ja elämykset, tunteiden hallinta, vuorovaikutustaidot, työrauha
- ❖ Kognitiivinen oppiminen
sisäinen motivaatio, eri harjoittelumenetelmien tiedostaminen, kehon reaktioiden tiedostaminen liikunnassa



Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003

(Oppimistulosten arviointi 1/2004, Opetushallitus)

- ❖ Viidennes oppilaista erittäin passiivisia
- ❖ Vain puolet liikkuu terveyden edistämisen kannalta riittävästi
- ❖ Fyysinen kestävyys laskenut
- ❖ Asenteet liikuntaa kohtaan myönteisiä
- ❖ Liikunnallisesti aktiiviset menestyvät myös muissa kouluaineissa (äidinkieli, matematiikka ja vieras kieli)

Uusi liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi toteutetaan vuonna 2010 ja arvioinnin tulokset valmistuvat keväällä 2011.



Peruskoulun liikunnan keskeiset haasteet

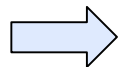
- ❖ Riittämättömästi liikkuvien aktivointi
- ❖ Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky
- ❖ Koulun arjen kehittäminen liikuntaan kannustavaksi
- ❖ Koulun kerhotoiminta ja yhteistyö liikuntaseurojen kanssa





Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

- ❖ Suomessa ei ole käytettävissä jatkuvaan seurantaan perustuvaa tietoa lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn kehitymisestä
- ❖ Hankkeen suunnittelu aloitettiin Opetushallituksessa keväällä 2008
- ❖ Liikkuva koulu -hankkeessa luodaan vuosina 2010 – 2012 fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä, joka toteutetaan laajennettujen kouluterveystarkastusten yhteydessä 5. ja 8. -luokilla



Liikunnasta aktiivinen tukitoimi ennaltaehkäisevälle terveystyölle



OPETUSHALLITUS

Esimerkki fyysisen toimintakyvyn kartoituksen kokonaisuudesta

TASAPAINOTAITO

Flamingoseisonta (staattinen tasapaino)
Kierimistesti

LIKKUMISTAITO

Naruhyppely
5 –loikka (vauhditon)

VÄLINEKÄSITTELYTAITO

Tarkkuusheitto
8 –kuljetustesti

KESTÄVYYS

Kestävyysuokkuluokitus

NOTKEUS

Eteentaivutus

NOPEUS

Suokkuluokitus

VOIMA



Mahdollisuudet

- ❖ 5. ja 8. -luokilla **tietoa** (mm. oppilaille, kotiin ja kouluun) fyysisen toimintakyvyn tilasta sekä **ohjeita ja tukea** fyysisen toimintakyvyn osa-alueiden ja terveyden ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi
- ❖ Seurantatietöstö (haaste ja pätevyys) sellaiseksi, että kokonaisuus **motivoi** liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan valintaan
- ❖ Lisääntyneen tiedon, tuen ja toiminnan avulla koululaisten fyysinen **toimintakyky, terveys ja hyvinvointi paranee Suomessa**





OPETUSHALLITUS

Koulun liikunta

eli koulun liikunnallinen toimintakulttuuri on mahdollisuus

- ❖ Välituntien aktivoiminen (1 pidennetty/koulupäivä)
- ❖ Aamu- ja iltapäivätoiminta
- ❖ Kerhotoiminta
- ❖ Koulun piha- ja lähialueiden kehittäminen

- ❖ Aihekokonaisuudet → aktiivinen oppiaineysteistyö
- ❖ Alueellinen verkostoituminen → koulut ja urheiluseurat
- ❖ Kodin ja koulun yhteistyön kehittäminen
→ arkiliikunnan aktivointi, liikunnallinen ja terve elämäntapa
- ❖ Valinnaiset aineet (vähintään 13 vvt)
- ❖ Taide- ja taitoaineiden yhteisenä oppiaineena annettava opetus eli ns. välystunnit (yhteensä +12 tuntia)



Perusopetus 2020 – tavoitteet ja tuntijako

- Sivistyskäsityksen muuttaminen
- Osaamiselle korkeat tavoitteet
- Kasvun ja kehityksen yksilöllisempi tuki
- Uudet toteuttamisperiaatteet





Tuntijako 2001: Näkemyksiä aineiden tuntimääristä

Nykyistä tuntimäärää **liian alhaisena** pitävien rehtoreiden osuus

56 % Taide- ja taitoaineet yleensä

53 % Liikunta

34-30 % Valinnaiset aineet, historia ja yhteiskuntaoppi,
musiikki, kuvataide

Nykyistä tuntimäärää **liian korkeana** pitävien rehtoreiden %-osuus

38 % Uskonto/Elämäkatsomustieto

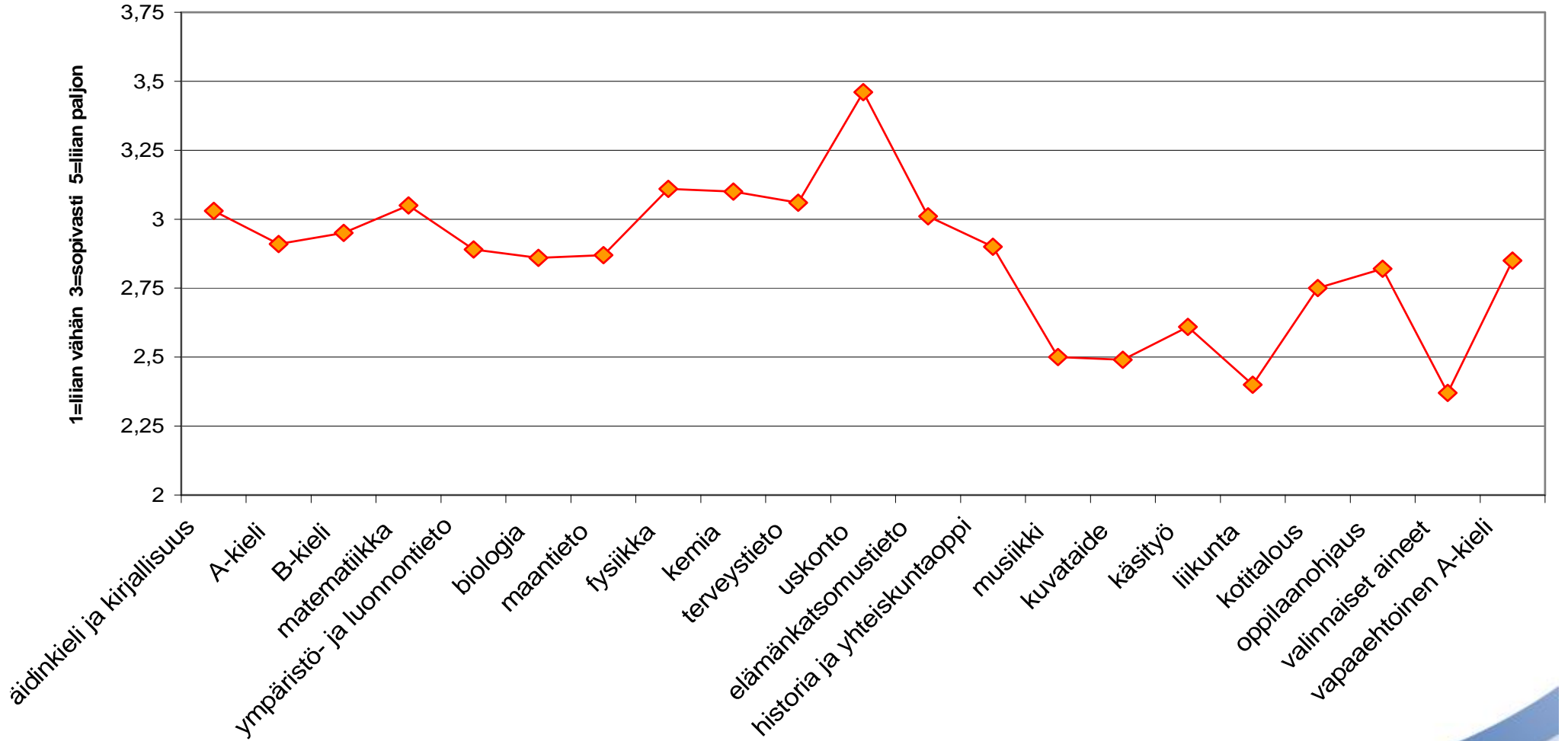
20 % Terveystieto

14 % A2-kieli





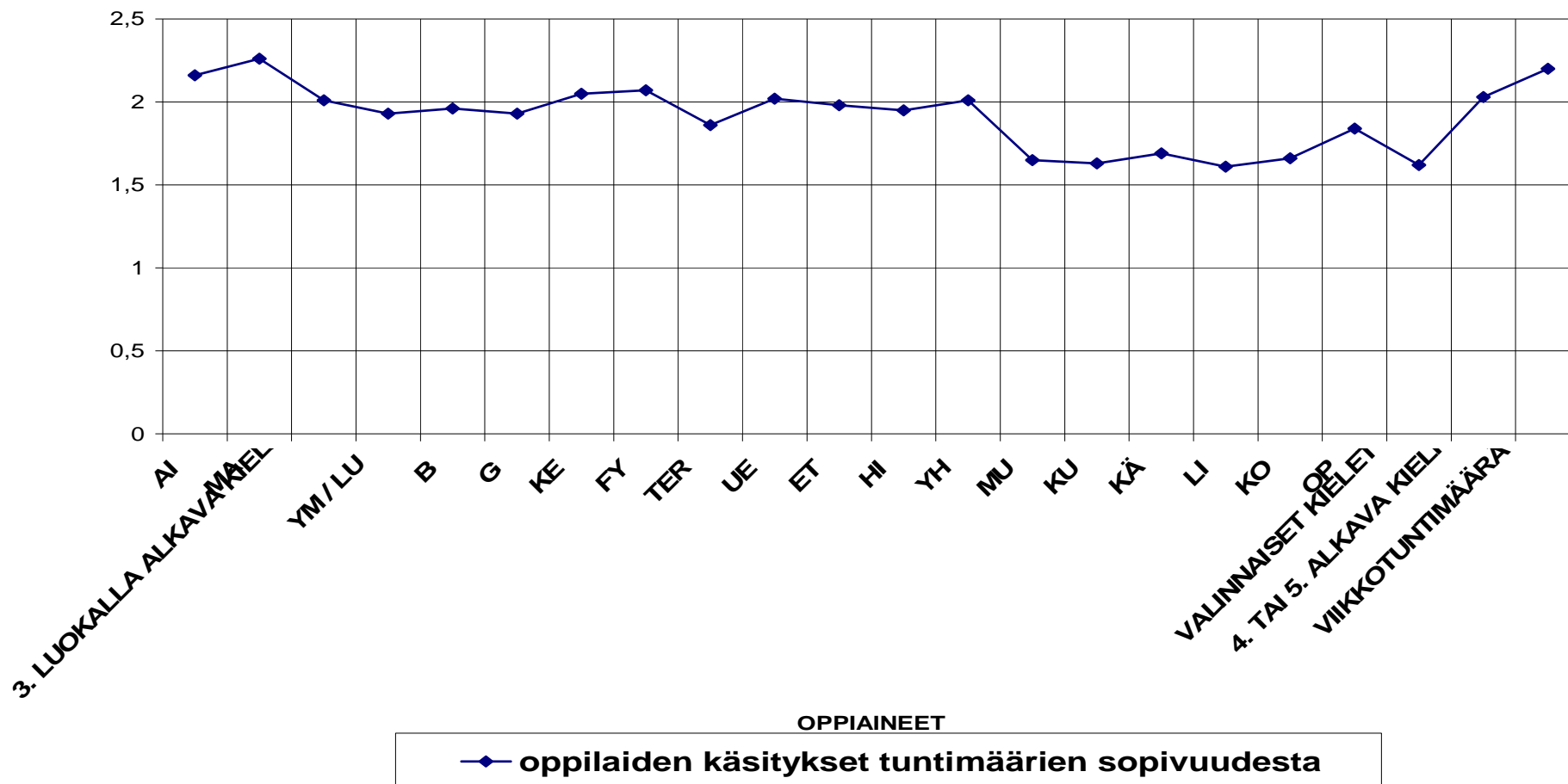
Opettajien mielipiteiden keskiarvot eri oppiaineiden tuntimääristä





OPPIAINEIDEN TUNTIMÄÄRIEN SOPIVUUS

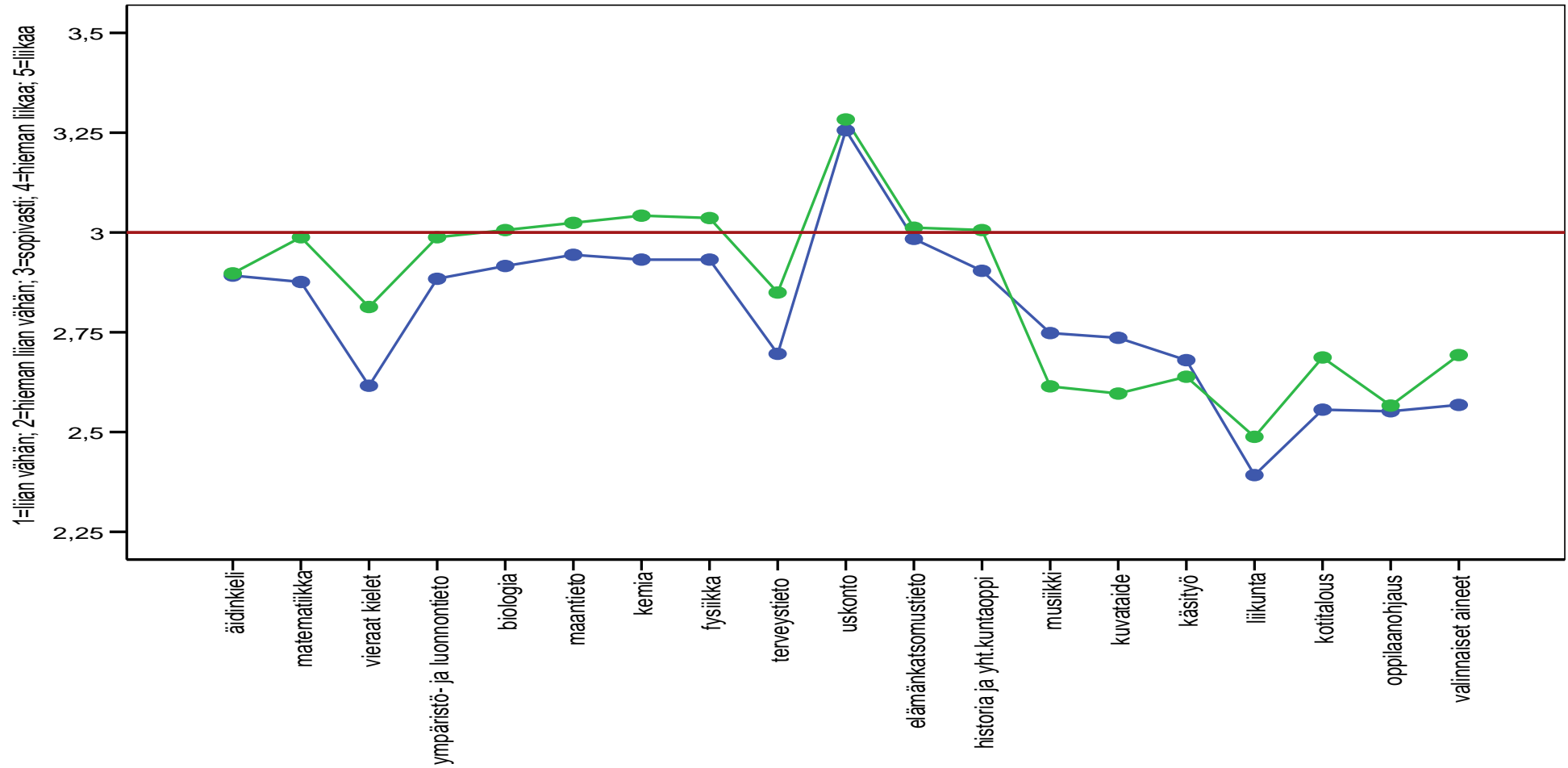
1 = LIIAN VÄHÄN - 3 = LIIKAA





Vanhempien mielipiteet eri aineiden tuntimääristä

— lapsi alakoulussa
— lapsi yläkoulussa





Terveys ja toimintakyky on hyvinvointia vahvistava kansalaistaito

KIITOS

