

# Lisää määrää ja laatua koululiikuntaan



*Alkanut vuosi 2010 on koululiikunnan tulevaisuudelle erittäin merkittävä.*

*Perusopetuksen tuntijakoa ollaan parhailaan uudistamassa ja hallitusohjelman mukaisesti tavoitteena on vahvistaa taito- ja taideaineiden asemaa. Päättäjillä on edessään kullannarvoinen tilaisuus panostaa suomalaisten tulevaan hyvinvointiin ja toimintakykyyn lisäämällä kaikille yhteisen liikunnan määrää perusopetuksessa.*

**T**utkimustulosten mukaan olemme jo nyt sellaisten kansanterveydelisten haasteiden edessä, että tarvitsemme konkreettisia toimia lasten ja nuorten terveyden, jaksamisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Vähintään puolet yläkoulun oppilaista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän, ja viidennes koululaisista ei liiku koulun liikuntatuntien ulkopuolella lainkaan.

On varsin vaikea löytää perusteita sille, miksi liikunnan viikkotuntimäärämme on eurooppalaisessa vertailussa keskimääräistä vähäisempi. Väli-tuntiliikunnasta ja liikuntakerhoista hyötyvät helposti eniten ne oppilaat, jotka jo kuuluvat aktiivisiin liikkujiin. Kaikille

yhteisten liikuntatuntien lisääminen on tehokkain keino vähän liikkuvien oppilaiden fyysisen aktiivisuuden tukemiseen.

### **Koululiikunnalla on paljon annettavaa**

Terveyden ja toimintakyvyn ylläpidon lisäksi liikunnalla on paljon muutakin tarjottavaa. Koululiikunta voi aktivoida oppilaita omatoimisuuteen, lisätä yhteisöllisyyttä ja yhteistyötä, virkistää ja auttaa oppimista muissakin kouluaineissa sekä lisätä kouluviihtyvyyttä. Tuore opetushallituksen julkaisema tutkimus kertoo liikunnan olevan koulun suosituin oppiaine. Monelle oppilaalle liikuntatunnit tarjoavat iloa ja mielihyvää. Voimme liikunnanopettajina olla myös ylpeitä ammattitaidostamme – jotakin koulujen liikunnanopetuksessa on tehty hyvin ja oikein!

Tämän LIITO-lehden teemaksi on muotoiltu ytimekkäästi: ”Lisää koululiikuntaa”. Teema kertoo ”villakoiran ytimen”, mutta toki lehden artikkeleissa koululiikuntaa ja sen kehittämistä käsitellään laajemmin kuin vain määrällisestä näkökulmasta. Osa tämän numeron artikkeleista pohjautuu 22.10.2009 eduskuntatallossa pidettyyn koululiikuntaseminaariin, jonka LIITO, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja eduskunnan urheilukerho yhteistyössä järjestivät. Seminaarissa pohdittiin, kuinka nykypäivän koululaiset jaksavat työelämässä, ja kuultiin eri alojen asiantuntijoiden perusteltuja kannanottoja koululiikunnan puolesta. On hie-

noa, että olemme saaneet myös tämän lehden kirjoittajiksi liikunta- ja terveysalan vahvoja vaikuttajia, tutkijoita ja asiantuntijoita. Toimituskunnan ajatuksena on ollut, että lehti virittäisi edelleen keskustelua koululiikunnan kehittämisestä. Osaltaan se voi tarjota myös eväitä ja perusteluja liikunnanopettajille tuntijakokeskusteluihin, jotka kevään myötä vielä kiihtynevät paikallista-soillakin.

### **Lisätunnilla laadukkaampaan liikunnanopetukseen**

Vuonna 2003 tehdyn kyselyn mukaan suurin osa liikunnanopettajista käyttäisi mahdollisen liikunnan lisätunnin oppilaiden fyysisen kunnan kehittämiseen. Kunnan kohottamista toki tarvitaan, mutta lisätunnin tehtäväksi voisi täsmentää erityisesti oppilaiden omaehtoisen liikkumisen tukemisen. Ensisijaisena tavoitteena olisi löytää jokaiselle oppilaalle ainakin yksi liikuntamuoto, jonka hän kokee mielekkääksi ja itselleen sopivaksi. Lisäksi tulisi selvittää ja etsiä mahdollisuuksia, miten liikkuminen voisi kytkeytyä oppilaan kokemusmaailmaan ja osaksi arkea. Henkilökohmainen liikuntaneuvonta voisi tällöin olla keskeinen työmuoto. Opetuksen järjestämisessä tulisi pyrkiä sellaiseen joustavuuteen, että sisällöissä toteutuisi riittävä valinnaisuus ja mahdollisuus liikkua sekä yksin että ryhmässä.

Laadukkaan koululiikunnan toteuttaminen vaatii liikunnanopettajilta erityisen hy-

vää kykyä oppilaslähtöiseen ajatteluun. On tärkeää tuntea oppilaansa ja osata kuunnella heitä. Meiltä liikuntaintoislta tulisi löytyä kykyä asettaa myös liikunnallisesti passiivisten oppilaiden asemaan. Opettajan tehtävä on huolehtia siitä, että liikuntatilanteet ovat oppilaille sekä fyysisesti että psyykkisesti turvallisia ja kannustavia. Oppilaalla on oikeus myönteisiin liikuntakokemuksiin kehonominaisuuksista tai liikunnallisista taidoista huolimatta.

Edellä esitetyt näkemykset eivät varmaankaan ole liikunnanopettajille uusia, mutta ehkä omaehtoiseen liikkumiseen kannustaminen voisi olla lisäresurssin turvin aiempaa systemaattisempaa. Joka tapauksessa lisätunti antaa opettajille entistä paremmat mahdollisuudet sellaisen koululiikunnan toteuttamiseen, jossa oppilaiden yksilölliset tarpeet ja toiveet tulevat huomioiduksi.

### **Ilo irti talvesta**

Talviliikunnan olosuhteet ovat tällä hetkellä koko Suomessa paremmat kuin vuosiin. Lunta ja pakkasta on riittänyt etelää myöten, joten jäät, ladut ja rinteet on luonnon avustuksella saatu hyvään kuntoon. Hiihtäessään kotinurkilla voi ainakin Keski-Suomen tienoolla hyvin tunnelmoida olevansa Lapissa: luminen, valkoinen metsä on uskomattoman upea ja latuja edessä riittämiin. Tuskin löytyy syytä, jotka estäisivät nauttimasta talvisen liikunnan riemuista!

*Sanna Palomäki*