

## Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018

### Luku 9: Koulu ja koululiikunta

Haapala, H., Hakonen, H., Heikinaro-Johansson, P., Kallio, J., Kämppi, K., Lyyra, N.,  
Palomäki, S., Rajala, K. & Tammelin, T. (2019)  
Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019: 1

LIIKUNNALLE

---

---

---

---

---

---

---

---

## Oman osaamisen itsearviointi

1. Täysin hämärän peitossa - En ole vielä edes lukenut materiaalia kokonaan.
2. Olen lukenut, mutta tämä materiaali tuottaa minulle vielä haasteita.
3. Koen osaavani kohtuullisen hyvin, voimme syventyä aiheeseen.
4. Homma hallussa - Heitä mulle haaste!



LIIKUNNALLE

---

---

---

---

---

---

---

---

## TAVOITTEENA ON...

- Hahmottaa suuret linjat: erot iän/luokkatason ja sukupuolen mukaan sekä tutkittujen asioiden yhteydet ja niiden suunnat
  - "Pojat enemmän kuin tytöt..."
  - "Nuoremmat vähemmän kuin vanhemmat..."
  - "Liikunta-aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä..."
- Muistaa yksityiskohtia ja tarkkoja numeroita
  - "45% tytöistä ja 58% pojista..."
  - "7-vuotiaista tytöistä 71% kun taas 15-vuotiaista pojista 32 %..."
- Osata soveltaa tietoa
  - "15-vuotiaissa pojissa oli kaksi kertaa tyttöjä enemmän..."
  - "Kolmasosa pojista ja lähes puolet tytöistä..."

LIIKUNNALLE

---

---

---

---

---

---

---

---

## TAUSTAA

- Perusopetuksen liikuntatunnit (Valtioneuvoston tuntijakoasetus 422/2012)
  - Vähintään 2 vuosiviikkotuntia = 2 x 45min / viikko
  - Yhdellä luokkatasosta 3-6 ja 7-9 oltava 3 x 45min / viikko
- Lapsen/nuoren liikuntatuntien määrään vaikuttaa:
  - Koululiikunnan määrä (pakolliset + valinnaiset)
  - Oppilaan valinnaisaineet
- PISA-tutkimus: 15-vuotiailla suomalaisilla on koululiikuntaa keskimäärin 1,8 päivänä viikossa (OECD:n keskiarvoa vähemmän) (Väljärvi 2015).
- Monipuolinen, kannustava, ohjaava palaute ja arviointi
- Arviointi: oppiminen ja työskentely
  - Numeroarviointi oltava ainakin 8.-9.luokilla (Opetushallitus 2014)

LIIKUNNALLE

## Käsiteltävät aihealueet

- 1.) Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat
- 2.) Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta
- 3.) Välituntiliikunta
- 4.) Koulumatkaliikunta

LIIKUNNALLE

## 1.) Liikunnanopetuksen tuntimäärät

- Viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset
- Liikunnanopetuksen määrä (min/viikko):
  - Puolella (49%) korkeintaan 90 min
  - Neljänneksellä (25%) 135-150 min
  - Neljänneksellä (25%) vähintään 180 min

→ Ka 130 min (pojat 135 min, tytöt 125 min)

- 1.) 9.-luokkalaiset (142 min / viikko)
- 2.) 5.-luokkalaiset (134 min / viikko)
- 3.) 7.-luokkalaiset (111 min / viikko)

Valinnaisaineilla  
vaikutusta

- Reilu 10 % yläkoululaisista liikunta-/urheiluluokalla
  - Liikuntaa 175 min / viikko, muilla yläkoululaisilla 123 min

LIIKUNNALLE

## Liikunnan arvosanat

- Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset
- Kiitettävä arvosana (9-10)
  - 56%
  - Tytöillä useammin kuin pojilla
- Vähintään hyvä arvosana (8-10)
  - 87%
- Heikko arvosana (4-6)
  - 3%
  - Pojilla useammin kuin tytöillä
- Tytöt ja yhdeksäsluokkalaiset parempia keskiarvoiltaan
  - Tytöt 8.62, pojat 8.45
  - 9.-luokkalaiset 8.45, 7.-luokkalaiset 8.23
- Arvosana lineaarisessa positiivisessa yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen
  - Liikuntasuosituksat täyttävillä ka 8.80 (vähemmän liikkuvilla 8.37)

LIIKUNNALLE

## Liikunnan + äidinkielen ja matematiikan arvosanat

- Liikunnan arvosanoilla positiivinen yhteys äidinkielen ja matematiikan arvosanoihin
  - Kiitettävä liikunnasta – kiitettävä myös äidinkielestä ja matematiikasta
- Vähäisellä liikunta-aktiivisuudella negatiivinen yhteys äidinkielen ja matematiikan arvosanoihin
  - 0-2 päivänä viikossa liikkuvilla heikompia arvosanoja äidinkielestä ja matematiikasta
  - Ei merkitseviä eroja muissa liikunta-aktiivisuusryhmissä

LIIKUNNALLE

## Vertailua 2014 tuloksiin

- Liikuntatuntien määrä on hieman lisääntynyt vuodesta 2014 (115 min → 130 min)
  - Muuttunut tuntijako
- Liikunnan arvosana 2018 (8.55) on vähän korkeampi kuin vuonna 2014 (8.34)
  - Opetussuunnitelma ja arviointikriteerit muuttuneet
- Liikunnan ja koulumenestyksen väliset yhteydet ovat samankaltaisia kuin aiempina vuosina.  
(Syväoja ym. 2012&2013)

LIIKUNNALLE

## 2.) Kokemuksia liikunnanopetuksesta

- Liikunnanopetusta ohjaavat valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet (Opetushallitus 2014)
  - Liikunta-oppiaineen tavoitteet (Opetushallitus 2014):
    - Edistää hyvinvointia sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä
    - Myönteiset liikuntakokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen
  - Opettaja on ns. linkki opetussuunnitelman ja oppilaiden välillä
- ☐ Koululiikunnan tavoitteet (pohjautuu Haag 1989):
- Fyysinen aktiivisuus
  - Liikuntataitojen oppiminen
  - Hyvinvoinnin edistäminen
  - Sosioemotionaaliset taidot
- ☐ Opettajan pedagoginen osaaminen
- 5-portainen arviointiasteikko (1=ei lainkaan tärkeä, 5=erittäin tärkeä)
- Laskettiin prosenttiosuudet: tärkeä tai erittäin tärkeä (%)

LIIKUNNALLE

## Kokemuksia liikunnanopetuksesta

- ☐ Koululiikunnan osa-alueiden tärkeysjärjestys: (tärkeä/erittäin tärkeä):
- 1.) Sosioemotionaaliset taidot (73 %)
    - Hauskuus (78 %)
    - Luokan hyvä ilmapiiri (74 %)
  - 2.) Hyvinvoinnin edistäminen (68 %)
    - Isoja eroja eri väittämien välillä
      - "Liikunta edistää terveyttä" (81 %)
      - "Saati tietoa kunnostani kuntotestien avulla" (51 %)
  - 3.) Liikuntataitojen oppiminen (66 %)
    - Uusien taitojen oppiminen (68 %)
    - Opittuja taitoja voi käyttää vapaa-ajalla (68 %)
  - 4.) Fyysinen aktiivisuus (54 %)
    - Vähiten tärkeitä: Hengästyminen (51 %), hikoilu (49 %)
- Tytöt arvioivat tärkeämmäksi kaikki muut paitsi fyysisen aktiivisuuden.
  - 5.-lk arvioivat kaikki osa-alueet tärkeämmiksi kuin 7.- ja 9.-lk.
  - Liikuntasuosituksen täyttävät arvioivat kaikki osa-alueet tärkeämmiksi kuin ei-täyttävät.

LIIKUNNALLE

## Kokemuksia liikunnanopetuksesta

- ☐ Opettajan pedagoginen osaaminen
- Tärkeä/erittäin tärkeä: 68 %
    - Tytöt 74 %
    - Pojat 61 %
  - Tärkeimpinä pidetyt opettajan piirteet:
    - Oikeudenmukainen 76 %
    - Kannustava 74 %
      - Vähiten tärkeä: Asiantuntijuus 55 %

→ Opettajan pedagoginen osaaminen on tytöille tärkeämpää kuin pojille.

→ Luokka-asteiden välillä ei mainittavia eroja.

LIIKUNNALLE

**Taulukko 19. Tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi arvioitujen liikunnanopetuksen tavoitteiden sekä opettajan pedagogiseen osaamiseen liittyvien väittämien osuudet sukupuolittain, luokka-asteittain ja liikuntasuosituksen saavuttamisen mukaan (n = 1586-1612) (%).**

|                                                       | pojat | tytöt | 5 lk | 7 lk | 9 lk | 0-4pv | 7pv | kaikki |
|-------------------------------------------------------|-------|-------|------|------|------|-------|-----|--------|
| <b>FYSINEN AKTIIVISUUS</b>                            |       |       |      |      |      |       |     |        |
| Voin kokeilla rajojeni                                | 57    | 59    | 65   | 58   | 53   | 68    | 58  |        |
| Päsen pois luokkahuoneesta liikkumaan                 | 56    | 59    | 63   | 54   | 57   | 53    | 68  | 58     |
| Hengästyn tunnilta                                    | 51    | 51    | 49   | 53   | 52   | 48    | 60  | 51     |
| Hikailen tunnilta                                     | 51    | 47    | 50   | 51   | 46   | 45    | 56  | 49     |
| <b>LIIKUNTATAITOJEN OPPIMINEN</b>                     |       |       |      |      |      |       |     |        |
| Opin liikuntatapoja, joihin voin käyttää vapaa-ajalla | 61    | 74    | 77   | 67   | 61   | 64    | 77  | 68     |
| Opin uusia liikuntataitoja                            | 61    | 73    | 75   | 65   | 64   | 65    | 74  | 68     |
| Opin monipuolisesti liikunnan perustaitoja            | 60    | 73    | 74   | 67   | 62   | 63    | 75  | 67     |
| Saan tutustua uusiin lajeihin                         | 58    | 68    | 70   | 60   | 61   | 59    | 73  | 63     |
| <b>HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN</b>                       |       |       |      |      |      |       |     |        |
| Liikunta edistää terveyttä                            | 74    | 88    | 89   | 79   | 76   | 79    | 86  | 81     |
| Opin huolehtimaan terveydestäni                       | 67    | 82    | 87   | 73   | 66   | 71    | 83  | 75     |
| Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen    | 57    | 69    | 68   | 64   | 58   | 59    | 71  | 63     |
| Saan tietoa kunnostani kuntotestien avulla            | 52    | 51    | 57   | 56   | 42   | 45    | 64  | 51     |
| <b>SOSIOEMOTIONAALSET TAIOT</b>                       |       |       |      |      |      |       |     |        |
| Liikuntatunneilla on hauskaa                          | 72    | 85    | 82   | 77   | 77   | 76    | 83  | 78     |
| Luokassa on hyvä ilmapiiri                            | 68    | 80    | 79   | 72   | 73   | 72    | 80  | 74     |
| Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti                | 64    | 76    | 79   | 68   | 65   | 67    | 78  | 70     |
| Saan liikkua yhdessä luokkakaveriiden kanssa          | 67    | 71    | 79   | 68   | 63   | 66    | 77  | 69     |
| <b>OPETTAJAN PEDAGOGINEN OSAAMINEN</b>                |       |       |      |      |      |       |     |        |
| Opettaja on oikeudenmukainen                          | 68    | 84    | 80   | 72   | 77   | 75    | 79  | 76     |
| Opettajan on kannustava                               | 65    | 82    | 81   | 70   | 71   | 72    | 79  | 74     |
| Minun on helppoa puhua opettajalle                    | 58    | 71    | 72   | 58   | 65   | 62    | 71  | 65     |
| Opettaja on asiantuntija                              | 52    | 58    | 50   | 57   | 57   | 53    | 59  | 55     |

LIIKUNNALLE

## Vertailua 2014 tuloksiin

- Asenteissa ja arvoissa on tapahtunut muutosta:
  - Vuonna 2014 tärkeysjärjestys:
    - Hyvinvoinnin edistäminen (2018 toisena)
    - Liikuntataitojen oppiminen (2018 kolmantena)
    - Sosioemotionaaliset taidot (2018 ensimmäisenä !!)
    - Fyysinen aktiivisuus (2018 myös neljäntenä)

- Sosioemotionaalisia taitoja (mm. yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot) arvostettiin 2018 enemmän.
- Opettajan tehtävää turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin luoja pidetään tärkeänä.
- Yhdessä tekeminen, yhteisöllisyys ja myönteiset liikuntakokemukset oppilaiden arvostuksessa.

LIIKUNNALLE

## 3.) Välituntiliikunta

- Merkittävä osa koululaisen päivittäistä liikunta-aktiivisuutta
  - Peruskoulussa noin 2000 tuntia (Moilanen ym. 2017)
  - Vähän liikkuvilla 42 % reippaasta liikunnasta koulupäivien aikana (Tammelin ym. 2015)
  - Pitkät välitunnit lisääntyneet:
    - 2012-2013: 42 % kouluista → 2016-2017: 67 % kouluista
- Välituntitoiminnalla myös muita hyötyjä
  - Yhteenkuuluvuus, koulun ilmapiiri, vertaissuhteet (Haapala 2017)
- Oppilaat on tärkeä osallistaa välituntien suunnitteluun (Kämppi ym. 2018)

LIIKUNNALLE

## Välitunti liikunta

### Tutkimuskysymykset

Välitunnin vietto paikka:

- Missä olet yleensä koulun välitunneilla? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto.

Välitunti liikunnan määrä/mitä tekevät:

- Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla ULKONA?
- Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla SISÄLLÄ?

Osallistuminen välituntitoiminnan sekä koulun tilojen/piha-alueiden suunnitteluun.

- Oletko osallistunut seuraaviin koulusi toimintoihin?

Oppilaan arvio koulun välitunti liikunnan toteutumisesta:

- Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta.

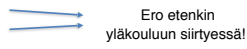
LIIKUNNALLE

## Välitunti liikunta

- Välitunnit enimmäkseen tai aina ulkona:
  - Alakoululaiset lähes poikkeuksetta
  - Yläkoululaisista vähän yli puolet → lisääntynyt vuodesta 2016
    - 7.-luokkalaiset: 51 % → 59 %
    - 9.-luokkalaiset: 45 % → 51 %
  - Pojat ulkona enemmän kuin tytöt
- Ulko- vs. sisävälitunnit
  - Istuminen vähenee ulkona
  - Yläkoululaisista 79 % istui kaikilla/useimmilla sisävälitunneilla, mutta vain 25 % ulkovaletunneilla

LIIKUNNALLE

## Välitunti liikunta

- Oppilaiden itse arvioima välitunti liikunnan kokonaismäärä: (kuvattu välitunti liikuntaindeksin avulla 0-63)
  - Selkeä ero ala- ja yläkoululaisten välillä
    - 5.-luokkalaiset ka 22
    - 7.-luokkalaiset ka 11
    - 9.-luokkalaiset ka 8

Ero etenkin yläkouluun siirtyessä!
  - Pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt
  - Muutos vuodesta 2016 vuoteen 2018
    - Liikunta hieman vähentynyt etenkin alakoululaisilla
    - Pallopelien pelaaminen on vähentynyt (pojat pelaavat tyttöjä enemmän, mutta pojillakin vähentynyt)
  - Välitunti liikunnan määrä on yhteydessä koko viikon liikunta-aktiivisuuteen

LIIKUNNALLE

## Välituntiliikunta

- Liikuntasalit oppilaiden käytössä välitunneilla:
  - Lisääntynyt käyttö vuodesta 2016 vuoteen 2018
    - 7.-luokkalaiset: 23 % → 25 %
    - 9.-luokkalaiset: 17 % → 25 %
- Välituntitoiminnan suunnittelu:
  - Alakoululaiset enemmän mukana suunnittelemassa
    - 3.- ja 5.-luokkalaiset 33 %
    - 7.- ja 9.-luokkalaiset 19 %
  - Tytöt poikia aktiivisempia
    - 5.-luokkalaiset: tytöt 37 %, pojat 30 %
    - 9.-luokkalaiset: tytöt 24 %, pojat 15 %
- Koulun tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun osallistuminen:
  - Alakoululaisista 30 %, yläkoululaisista 17 %

LIIKUNNALLE

## Välituntiliikunta

- Välituntivälineiden riittävyys:
  - 5.-luokkalaiset: 63 %
  - 7.- ja 9.-luokkalaiset 33 %
- Koulun pihalla on pelialue ja muita liikunnallisia paikkoja:
  - 5.-luokkalaiset 74 %
  - 7.- ja 9.-luokkalaiset 39 %
- Ala- ja yläkoululaisten välituntien viettotavat eroavat:
  - Alakoululaiset ovat enemmän ulkona ja liikkuvat, vaikkakin yläkoululaisilla ulkona oleminen on lisääntynyt.
  - Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän.
  - Alakoululaiset ovat aktiivisemmin mukana välituntien suunnittelussa ja ovat tyytyväisempi koulun ympäristöön ja välineisiin.

LIIKUNNALLE

## 4.) Koulumatkaliikunta

- Voi olla merkittävä osa lapsen/nuoren päivittäistä liikunta-aktiivisuutta (Rainham ym. 2012).
- Aktiivisella kulkemisella positiivinen vaikutus mm. fyysiseen kuntoon ja kehonkoostumukseen (Larouche ym. 2014)

Tutkimuskysymykset:

- Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä? (erikseen talven ja kevään/syksyn osalta)
- Kuinka pitkä matka sinulla on kouluun?

LIIKUNNALLE

## Koulumatkaliikunta

- Yläkoululaisilla on pidemmät koulumatkat
  - Yli 3 kilometrin koulumatka:
    - Alakoululaiset 28 %
    - Yläkoululaiset 52 %
- Koulumatkan pituus ja aktiivinen kulkeminen (kävelen/pyörällä):
  - Alle kilometrin koulumatka
    - 96 % keväisin/syksyisin, 90 % talvella
  - Alle 5 kilometrin koulumatka
    - 3.- ja 5.- ja 7.-luokkalaiset (tytöt/pojat): 77-84 %
    - 9.-luokkalaiset: tytöt 62 %, pojat 54 %
      - Todennäköisesti etenkin pojilla pyörä vaihtuu mopoon. 😊
  - Yli 5 kilometrin koulumatka
    - 14 % keväisin/syksyisin, 7 % talvella

→ Erot sukupuolten välillä ovat vähäisiä.

LIIKUNNALLE

## Koulumatkaliikunta

- Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus koko viikon ajalta on positiivisesti yhteydessä koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen
  - = mitä aktiivisempi, sen useammin menee kävelen/pyörällä
  - Aktiivisesti koulumatkat kulkevat:
    - Liikuntasuosituksat 7 pv/viikko täyttävistä 82 %
    - Liikuntasuosituksat 0-2 pv/viikko täyttävistä 66 %
  - Ei merkittäviä muutoksia 2016-2018 välillä.

Koulumatkaliikuntaan liittyvien asioiden toteutus:

- Koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävelen tai pyörällä
  - 5.-luokkalaiset: 45 %
  - 7.- ja 9.-luokkalaiset: 19 %
- Koululla on toimivat polkupyörien ja kypärien säilytysratkaisut
  - 5.-luokkalaiset: 50 %
  - 7.- ja 9.-luokkalaiset: 32 %

LIIKUNNALLE

## YHTEENVETO

- Käykää parin kanssa (tai kolmen ryhmässä) tähän aiheeseen liittyvät tärkeimmät pointit läpi.
  - Päätulokset
  - Erityishuomiot
  - Mikä tuntui itsestään selvältä ja loogiselta?
  - Mikä yllätti tai ihmetytti?
  - Mahdolliset muistisäännöt tms. 😊

Kysymyksiä?

LIIKUNNALLE