

# **Luokanopettajien kokemia liikunnanopetuksen haasteita ja niiden ratkaisukeinoja**

Kasvatustieteen  
kandidaatintutkielma

Laatija:  
Niina Alanko

Ohjaaja:  
Yliopistonlehtori Johanna Tigert

2.4.2024  
Rauma

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

## Kandidaatintutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustieteen kandidaatintutkielma

**Tekijä:** Niina Alanko

**Otsikko:** Luokanopettajien kokemia liikunnanopetuksen haasteita ja niiden ratkaisukeinoja

**Ohjaaja:** Yliopistonlehtori Johanna Tigert

**Sivumäärä:** 31 sivua

**Päivämäärä:** 2.4.2024

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikuntaa opettavien luokanopettajien kohtaamia liikunnanopetuksen haasteita. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin luokanopettajien käyttämiä ratkaisukeinoja liikunnanopetuksen haasteista selviämiseen.

Tutkimus toteutettiin laadullisena ja aineisto on kerätty puolistrukturoidun haastattelun avulla. Tutkimuksessa haastateltiin kolmea luokanopettajaa, jotka olivat opettaneet liikuntaa useampia vuosia alakoulussa. Haastatteluista saatu aineisto on analysoitu laadullisen sisällönanalyysin periaatteiden mukaisesti.

Tutkimuksen tulokset luokanopettajien kohtaamien haasteiden osalta jakautui neljään eri kategoriaan. Kategoriat olivat yksilölliset haasteet, liikuntasisältöihin liittyvät haasteet, oppilaiden ominaisuudet sekä arjen olosuhteet. Luokanopettajien käyttämät ratkaisukeinot liikunnanopetuksen haasteisiin jakautuivat kolmeen eri kategoriaan, joita olivat opettajaan liittyvät, konkreettiset keinot oppituntien aikana sekä oppituntien ulkopuolinen työ. Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että oma monipuolinen liikuntatausta, kokemus ja riittävä sisältöjen hallinta lisäävät itsevarmuutta liikunnanopetukseen. Itselle tuttujien sisältöjen opettaminen koettiin helpompana, kun taas haastavampien sisältöjen opettamiseen koettiin tarvittavan enemmän valmistautumista. Kokeilun ja kokemuksen kautta löytää omaan opettajuuteen sopivat toimintatavat liikunnanopetuksessa. Yksi käytetyimmistä ratkaisukeinoista haastavan sisällön opettamisessa oli oppilaiden käyttäminen apuna mallisuoritusten näyttämässä.

**Avainsanat:** alakoulu, koululiikunta, liikunnanopetus, luokanopettaja

# **Sisällys**

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>1</b> | <b>Johdanto</b>  | <b>4</b>  |
| <b>2</b> | <b>Aiempi tutkimuskirjallisuus</b>                       | <b>6</b>  |
| 2.1      | Taustan merkitys   | 6         |
| 2.2      | Opetustiedot ja -taidot                                  | 7         |
| 2.3      | Muut haasteet  | 9         |
| <b>3</b> | <b>Teoreettinen tausta</b>                               | <b>10</b> |
| 3.1      | Liikuntapedagogiikka                                     | 10        |
| 3.1.1    | Liikuntapedagogiikka ja -kasvatus                        | 10        |
| 3.1.2    | Opettajan liikuntapedagogiset taidot                     | 10        |
| 3.2      | Sisältöjen valinta                                       | 12        |
| 3.3      | Aktiviteettiteoria                                       | 14        |
| <b>4</b> | <b>Tutkimuksen toteutus</b>                              | <b>15</b> |
| 4.1      | Osallistujat ja aineiston keruu                          | 15        |
| 4.2      | Aineiston analyysi                                       | 16        |
| <b>5</b> | <b>Tulokset</b>  | <b>18</b> |
| 5.1      | Luokanopettajien kuvailemia liikunnanopetuksen haasteita | 18        |
| 5.2      | Ratkaisukeinoja liikunnanopetuksen haasteisiin           | 20        |
| <b>6</b> | <b>Pohdinta</b>  | <b>24</b> |
| 6.1      | Johtopäätökset   | 24        |
| 6.2      | Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys                    | 25        |
| 6.3      | Jatkotutkimusehdotukset                                  | 26        |
|          | <b>Lähteet</b>   | <b>27</b> |
|          | <b>Liitteet</b>  | <b>30</b> |
|          | <b>Liite 1. Haastattelukysymykset</b>                    | <b>30</b> |

# 1 Johdanto

Luokanopettajat ovat päteviä opettamaan alakoulussa kaikkia sisältöjä ja aineita vuosiluokille 1–6. Vastoin omia mieltymyksiä ja vahvuuksiaan, luokanopettaja voi joutua opettamaan aineita ja sisältöjä, joissa ei koe olevansa vahvimmillaan. Tämä voi aiheuttaa epävarmuutta ja vaikeuksia oman opetuksen toteuttamisessa sekä viedä opettajalta paljon aikaa ja resursseja. Liikunta oppiaineena on esimerkki aineesta, jossa opettajat usein kokevat epävarmuutta. Olen kiinnostunut aiheesta, sillä luokanopettajana kannetaan vastuuta lasten oppimisesta useassa eri oppiaineessa omista vahvuuksista riippumatta. Opetuksen toteuttaminen pysymällä ainoastaan omalla mukavuusalueellaan liikunnanopetuksen sisältöjen osalta, voi vaikuttaa negatiivisesti opetussuunnitelman sekä monipuolisen liikunnanopetuksen toteutumiseen (Valtonen, 2016, s. 25). Lisäksi luokanopettajan omaksuma liikuntasuhde näkyy hänen arvoissaan, asenteissaan ja toimintamalleissaan liikunnanopettajana toimiessa (Valtonen & Ruismäki, 2012, s. 24).

Luokanopettajaopintojen aikana opiskelija pystyy suuntaamaan ja syventämään kiinnostuksen kohteitaan sivuainevalinnoin. Sivuaineiksi valikoituu usein aine tai aineita, joissa kokee olevansa hyvä. Sivuaineiden kautta luokanopettaja voi saada aineenopettajan pätevyyden. Liikuntaa opettava luokanopettaja on suorittanut opettajankoulutukseen kuuluvat pakolliset liikunnan monialaiset opinnot. Osaamistaan on voinut syventää liikunnan perus- ja aineopinnoilla. Osaamisen syventämisestä huolimatta, valmiudet opettaa liikuntaa voidaan kokea riittämättömiksi. Penttisen (2003, s. 100) tutkimuksessa havaittiin, että vähintään joka viides luokanopettajaopiskelija, joka oli käynyt liikunnan perusopinnot, koki liikunnanopetusvalmiutensa puutteellisiksi jokaisella liikunnanopetuksen sisältöalueella.

Liikunta ja siihen lukeutuvat sisällöt jakavat mielipiteitä ihmisten kesken. Morganin ja Hansenin mukaan (2008a) itseluottamus ja -varmuus, mielenkiinnon kohteet, sisältöjen tuntemus ja asenteet liikuntaa kohtaan ovat suoraan opettajaan liittyviä tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa vaikeuksia liikunnanopetuksessa, vaikuttaa liikuntatuntien määrään sekä opettajien kokemiin käsityksiin opetustaidoistaan. Monet opettajista eivät koe itsevarmuutta liikunnanopetuksessa, mutta siitä riippumatta joutuvat opettamaan liikuntaa. (Morgan & Hansen, 2008a, s. 506–507.)

Tässä tutkimuksessa, puhuttaessa sisältöjen hallinnasta, viitataan opettajien tietämykseen eri liikunnan sisällöistä eli lajitiedoista ja -taidoista. Koska saatavilla on vain rajoitetusti suomalaisia tutkimuksia kentällä toimivien luokanopettajien liikunnanopetustaidoista ja

suurin osa tutkimuksista perustuu luokanopettajaopiskelijoihin ja heidän omiin arvioihinsa liikunnanopetusvalmiuksistaan, halusin tutkimuksessani keskittyä jo työssä oleviin opettajiin. Myös englanninkielisessä kirjallisuudessa on suurimmaksi osaksi tutkittu opiskelijoita.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia luokanopettajien kohtaamia haasteita liikunnanopetuksessa. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisin keinoin luokanopettajat ovat ratkaisseet haastaviksi kokemiensa sisältöjen opettamisen liikunnanopetuksessa omalla epämukavuusalueella, jossa oma osaaminen tai taitotaso koetaan heikompana. Lisäksi olen kiinnostunut siitä, millaisia muita haasteita liikunnanopetuksessa voi kohdata. Tutkimuskysymyksiksi valikoituivat:

1. Miten luokanopettajat kuvailevat liikunnanopetuksen haasteita?
2. Millaisin keinoin luokanopettajat selviävät liikunnanopetuksen haasteista?

Tutkimus tuottaa tietoa vertaisille liikunnanopetuksessa koetuista haasteista ja antaa mahdollisia selviytymiskeinoja haastavien tilanteiden ja sisältöjen varalle.

## 2 Aiempi tutkimuskirjallisuus

### 2.1 Taustan merkitys

Liikuntatausta, henkilökohtaiset kokemukset ja kiinnostuksen kohteet ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat liikunnanopetushalukkuuteen sekä pätevyyden kokemiseen eri liikunnanopetuksen sisältöalueilla. Jos tiettyyn sisältöön ei ollut henkilökohtaista kiinnostusta tai taitoa, luottamus liikuntatunnin pitämiseen oli alhainen ja vastaavasti henkilökohtaista kokemusta ja taitoa omaavat kokivat itsensä luottavaisemmiksi opettaa sisältöaluetta. Korkea henkilökohtainen kokemus liikunnasta liitettiin suoraan luottamuksen ja pätevyyden tunteeseen liikunnanopetuksessa peilaten omaan korkeaan urheilutaitoon. Vastaavasti heikko yksilöllinen liikuntataito koettiin merkittävänä esteenä luottamuksen ja pätevyyden tunteeseen liikunnanopetusta kohtaan. Kun opettajat kokivat pätevyyden tunnetta jossakin liikunnan sisältöalueessa, tietämys siitä, että osasi kyseisen taidon myös itse, lisäsi pätevyyden tunnetta ja sisällön hallintaa omassa opetuksessa ja sitä kautta itsevarmuutta tehtävästä selviytymiseen. (Morgan & Bourke, 2008, s. 17–20.)

Valtosen (2016, s. 78) tutkimuksessa on samankaltaisia tuloksia: enemmän kouluttautuneet, jo kokemusta omaavat ja liikuntaa harrastaneet luokanopettajaopiskelijat kokivat liikunnallisuuden vahvuudekseen ja hakeutuivat muita useammin erilaisiin liikunnan ohjauskoulutuksiin ja olivat opettaneet liikuntaa alakoulussa. Näin ollen liikunnasta kiinnostuneet ja sitä harrastavat luultavimmin hakeutuvat liikunnan ja valmennuksen pariin ja kouluttavat itseään liikunnan parissa. Tätä kautta yksilön sisältötieto kasvaa, mikä edesauttaa pätevyyden tunteen kokemusta ja sitä kautta omiin opetustaitoihin luottamista. Yksilöt valitsevat tehtäviä, joihin he kokevat riittävää hallintaa ja vastaavasti välttelevät vaikeiksi kokemiaan alueita. (Valtonen, 2016, s. 79–83.) Myös Palomäen (2003, s. 127) tutkimuksessa opiskelijat kokivat aiempien ohjaus- ja valmennustehtävien tarjoavan helpotusta ja apua opetuksen varmuuteen että sujuvuuteen. Lisäksi näiden aiempien kokemusten koettiin vahvistavan näkemyksiä siitä, että liikunnanopetuksen monipuolisuus on tärkeää (Valtonen & Ruismäki, 2012, s. 27). Urheilutaustaa omaavien kannattaa huomioida koululiikunnan ja valmennustyön väliset erot, sillä valmennuksesta opitut käytännöt siirtyvät helposti myös koululiikuntaan ja nämä tavat eivät aina ole täysin soveltuvia koulun liikunnanopetukseen. Hyvä sisällönhallinta ei suoraviivaisesti tarkoita sitä, että opetus onnistuisi. Tästä syystä opettajan tulee sisällönhallinnan lisäksi omata sekä taitoa suorituksen jäsentelyyn, että kykyä tunnistaa suorituksen kannalta keskeiset elementit oppilaan oppimisen tasolla. Muutoin

vaarana voi olla, että oppilaat eivät muista kaikkia suorituksen yksityiskohtia ja suorituksen kertomiseen kuluu liikaa aikaa. (Palomäki, 2003, s. 126–127.)

Morgan ja Bourke (2008) havaitsivat tutkimuksessaan, että henkilöt, jotka ilmaisivat enemmän kielteisiä kokemuksia omista koululiikuntatunneista, harrastivat myös harvemmin liikuntaa. Samat henkilöt arvioivat itseluottamuksensa heikommaksi liikunnanopetuksessa kuin henkilöt, joilla oli suotuisampia kokemuksia koululiikunnasta. Yksilön kokemilla henkilökohtaisilla koululiikunnan aikaisilla muistoilla on merkitystä sille, miten arvioi omaa luottamusta liikunnan opettamiseen. (Morgan & Bourke, 2008, s. 1–2.) Vastaavasti, kun muistot koululiikunnasta nähtiin myönteisessä valossa ja koettiin, että on menestynyt liikuntatunneilla, oli se positiivisesti sidoksissa myös liikunnanopetushalukkuuteen (Valtonen, 2016, s. 22). Kielteisistä koululiikuntakokemuksista voi opettajana myös hyötyä välttämällä huonoksi kokemiaan toimintatapoja omassa opetuksessa. Monesti nämä opettajat ovat myös sensitiivisimpiä ja ottavat huomioon myös liikunnallisesti heikommat oppilaat. (Morgan & Hansen, 2008b, s. 387.) Liikunnanopetuksen sisältöalueet, joita on opiskeluaikana opetettu eniten, koettiin hallittavan kaikista parhaiten omassa opetuksessa (Morgan & Bourke, 2005, s. 9).

## **2.2 Opetustiedot ja -taidot**

Itsensä pitäminen liikunnallisena liitetään usein omiin vahvuuksiin liikunnanopetuksessa suurimpana tekijänä. Liikunnallisuuden alle sisällytettiin oma aktiivinen liikuntatausta, hyvät liikuntataidot ja hyvä fyysinen kunto. Enemmän liikkuvat mainitsivat liikunnallisuuden vahvuutenaan, kun taas matalamman aktiivisuustason omaavat opiskelijat mainitsivat empaattisuuden vahvuudekseen aktiivisempia useammin. (Valtonen, 2016, s. 66, 68.) Itsensä pitäminen fyysisesti aktiivisena liikkumalla vapaa-ajalla, voi vaikuttaa käsityksiin siitä, miten arvioi kykynsä opettaa liikuntaa (Simpson, Tucker & van Zandvoort, 2011, s. 6). Myös työvuosilla on yhteyttä siihen, miten luottavaisiksi opettajat kokevat sisältötietonsa ja sitä kautta kykynsä opettaa liikuntaa (Santiago, Disch & Morales, 2012). On kuitenkin syytä muistaa, että pitkä työkokemus yksinään ei takaa sitä, että opettaja olisi huippuosaaja (Pesonen & Aarto-Pesonen, 2017, s. 630), vaan kehittyminen edellyttää jatkuvaa sisältötiedon uudistamista, eri opetustapojen ja -sisältöjen kokeilua sekä oman toiminnan reflektointia (Palomäki, 2009, s. 24).

Ayvazon ja Wardin (2011) tutkimuksessa tutkittiin, miten opettajat mukauttavat tehtäviään itselle kokemiensa vahvempien ja heikompien sisältöalueiden opettamisessa. Vahvemmassa

sisältöalueessa, opettajat käyttivät useampia erilaisia muokkauksia ja tarkennuksia, kun taas heikomman alueen opettamisessa vaihtoehtoisia mukautuksia pystyttiin käyttämään huonommin. Pedagogisen sisältötiedon hallinta oli parempaa vahvemmissa osaamisalueissa kuin heikoimmassa aiemmasta opetuskokemuksesta riippumatta. (Ayvazo & Ward, 2011, s. 682–683.)

Omaehtoisen vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on vähentynyt, minkä seurauksena lapset ja nuoret ovat yhä enemmän eri tasoisia fyysisen kunnon alueella toisten hallitessa motoriset perustaidot, kun taas toisilta ne puuttuvat. Liikuntatuntien toteuttaminen voi olla haastavaa, kun opettajan tulee riittävän sisällönhallinnan lisäksi osata tarjota vaihtoehtoisia tehtäviä opetusta eriyttämällä eri tasoille oppilaille, jotta kaikki voisivat saada onnistumisen kokemuksia. (Salin, Huhtaniemi & Hirvensalo, 2017, s. 574.) Tästä syystä erilaisten sisältöjen ja työtapojen hallinta ovat tarpeen haasteellisissa opetustilanteissa eri liikunnan opetusympäristöissä. Sisältöjen hallinnan lisäksi tulee osata käyttää erilaisia työtapoja, jotta pystyy eriyttämään opetusta ja tarjoamaan jokaiselle oppilaalle onnistumisen kokemuksia (Huovinen, 2019, s. 80). Näiden lisäksi opettajalla tulee olla kykyä hallita erilaisia opetustilanteita sekä oppilaiden käyttäytymistä, joihin tarvitaan riittävää oppilaantuntemusta (Shoval, Erlich & Fejgin, 2010, s. 98.) Oppilaantuntemuksen sekä opetustaitojen lisäksi opettajan tulee omata myös ryhmänhallintataitoja, sillä jos ryhmää ei pysty hallitsemaan, on opettaminen haastavaa. Ryhmänhallintataidot edesauttavat myös liikuntatuntien aktiivisen ajan pysymistä korkeana, kun aikaa ei mene ryhmän hallitsemiseen. (Grube, Ryan, Lowell & Stringer, 2018, s. 52.)

Opettajalla tulee olla myös tietoa suorituksen ydinkohdista ja silmää havainnoida oppilaiden suorituksia, jotta pystyy antamaan korjaavaa palautetta. Palautteen saaminen on myös oppilaan oppimisen kannalta tärkeää. (Donnelly, Mueller & Gallahue, 2017, s. 93.)

Virheellisten suoritusten huomaaminen ja niihin puuttuminen vaatii pedagogista sisältöosaamista. Jos ei ole asiantuntemusta tietyn suorituksen ydinkohdista, se voi johtaa siihen, että opettaja yrittää korjata suoritusta väärällä tavalla, kun ei tiedä mihin pitäisi kiinnittää huomiota. (Ayvazo & Ward, 2011, s. 675–676.) Liikuntakasvatuksen haasteena voi olla myönteisten kokemusten ja onnistumisten tarjoaminen jokaiselle yksilölle (Lintunen, 2007, s. 155).



## 2.3 Muut haasteet

Opettajaan itseensä liittyvien tekijöiden lisäksi koetut haasteet voivat olla institutionaalisia eli opettajan hallinnan ulkopuolella olevia asioita. Näitä ovat esimerkiksi ryhmän koko, saatavilla olevat tilat ja välineet, ajan määrä sekä opetussuunnitelma. (Morgan & Hansen, 2008a, s. 507.) Institutionaaliset haasteet voivat vaikuttaa negatiivisesti opettajan itsevarmuuteen, asenteeseen ja innokkuteen opettaa liikuntaa (Morgan & Hansen, 2008a, s. 513). Huovisen (2019, s. 73) tutkimuksessa havaittiin ryhmäkokojen liittyvän siihen, paljonko opettaja antoi oppilaille henkilökohtaista palautetta. Pienessä opetusryhmässä se oli helpompaa, kun taas suuressa ryhmässä osa oppilaista ei saanut juurikaan opettajan huomiota. (Huovinen, 2019, s. 73.)

Tiettyjen liikuntasäilytöjen toteuttaminen voi olla haastavampaa tai rajoittua myös siitä syystä, että esimerkiksi välineitä ei riitä jokaiselle oppilaalle (Kalaja & Koponen, 2017, s. 559). Välineiden ja liikuntatilojen puute voi aluksi johtaa siihen, että opettajat eivät tiedä, mitä tekevät tunneilla, koska ovat tottuneet opiskeluaikojen hyviin välineisiin ja tiloihin. Shovalin ja kollegoiden (2010, s. 93) tutkimuksessa opettajat arvioivat sisältötietonsa hyväksi, mutta välineiden ja tilojen puute horjutti heidän luottamustaan liikunnan opettamiseen. Teoreettinen ja käytännön tieto nähtiin kahtena erillisenä osana, teoria koettiin tuttuna opiskelusta, mutta käytäntö oli tuntematonta, koska fyysiset olosuhteet erosivat opiskelukokemuksista. (Shoval ym., 2010, s. 93.) Työkokemus vaikuttaa myös siihen, miten opettajat tulkitsevat kohtaamiaan haasteita ja millaisen käsityksen työnsä onnistumisesta he saavat. Kokemattomat opettajat voivat liittää haasteet enemmän oppilaiden toimintaan, kun kokenut opettaja reflektoi enemmän omia pedagogisia valintoja haasteita kohdatessaan. (Huovinen, 2019, s. 79.)

### 3 Teoreettinen tausta

#### 3.1 Liikuntapedagogiikka

Liikuntapedagogiikka sisältää kaksi erillistä käsitettä: liikunnan ja pedagogiikan. Käsitteenä liikunta voidaan ymmärtää hyvin monella tavalla, sillä se sisältää monia erilaisia liikkumisen muotoja. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017, s. 12–13.) Sääkslahti (2011, s. 5) on määritellyt käsitteen liikunta tarkoittamaan kaikkea tahdonalaista liikkumista. Pedagogiikka lyhyesti määriteltynä tarkoittaa oppia kasvatuksesta ja se sisältää sekä käytännöllistä että teoreettista tietoa (Jaakkola ym., 2017, s. 12).

Liikuntapedagogiikkaan voidaan katsoa kuuluvan kaikki liikuntaan liittyvät toiminnot, joita tarkastellaan kasvatuksellisesta perspektiivistä. Liikuntapedagogisen kasvatuksen ajatellaan usein ensimmäisenä kohdistuvan vain lapsuuteen, mutta on olennaista huomata, että sitä voidaan toteuttaa ihmisen koko elämän ajan, missä tahansa vaiheessa. Tieteenalana liikuntapedagogiikka tutkii liikunnanopetusta sekä liikunnan oppimista. Sen avulla tutkitaan esimerkiksi sitä, miten liikunta nivoutuu kasvatukseen ja opetukseen. (Jaakkola ym., 2017, s. 13; Laakso, 2007, s. 16.) Liikuntapedagogisen tutkimuksen pohjalta saadaan tärkeää tietoa, joka vaikuttaa yksilöiden liikuntakäyttytymiseen ja jota opettajat voivat hyödyntää liikunnanopetuksessaan.

##### 3.1.1 Liikuntapedagogiikka ja -kasvatus

Liikuntakasvatus kuuluu liikuntapedagogiikkaan ja on tutkimisen kohde yhtä lailla kuin liikunnanopetus. Kasvattaminen liikuntaan ja liikunnan avulla ovat kaksi liikuntapedagogiikan ja liikuntakasvatuksen tehtävistä (Jaakkola ym., 2017, s. 14; Opetushallitus, 2014, s. 148). Liikuntaan kasvattamisessa oppilaiden tiedot ja taidot lisääntyvät erilaisissa liikuntatilanteissa, jolloin oppilaat saavat tietotaitoa monipuolisen liikunnan harrastamiseen sekä hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Liikunnan avulla kasvattaminen tarkoittaa liikunnanopetuksen järjestämistä välineenä oppilaiden suotuisalle kasvulle ja kehitykselle huomioiden esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaidot ja niiden kehittäminen liikunnan ohella. (Opetushallitus, 2014, s. 273.)

##### 3.1.2 Opettajan liikuntapedagogiset taidot

Jokainen opettaja ja yksilö kokee toiset asiat omiin vahvuusalueisiin ja toiset heikoimmiksi epämuukavuusalueiksi. Opettajan työssä, varsinkin luokanopettajan ammatissa jokaisella

opettajalla on omat haasteensa, että vahvuutensa. Sama pätee yleisesti liikunnanopetuksen sisältöalueiden opettamiseen: on paljon helpompaa puhua ja opettaa sisältöjä, joista tietää itsekin jotain entuudestaan, verrattuna siihen, että ei tiedä kyseisestä sisällöstä mitään. Näin opettajien välillä on eroja ja samasta syystä opettajat kokevat eri sisältöjen opettamisen helpommaksi kuin toisten. Yksilön käsitys tietyistä ominaisuuksista vahvuuksinaan liikunnanopetuksessa kuuluu minäkäsitykseen (Valtonen, 2016, s. 41).

Opettajat toimivat omista lähtökohdistaan ja toteuttavat opetusta parhaaksi katsomallaan tavalla. Liikunnan opettamiseen opettaja tarvitsee kuitenkin taitoa sekä tietoa. Taitojen edellytyksiin lukeutuvat esimerkiksi opettajan oma kiinnostus liikunnasta sekä oppiaineen opettamisesta ja tiedot kasvatuksellisista tekijöistä oppilaiden näkökulmasta. Käytännön työssä opettamisen taito on kykyä asettaa tavoitteita, suunnitella, valita sisältöjä ja arvioida. Taitojen lisäksi opettaja tarvitsee tietoa muun muassa liikunnan tavoitteista, sisällöistä ja menetelmistä. Tietojen ja taitojen hyödyntäminen käytännön työssä vaatii harjoittelua ja niitä opitaan opettelemalla. (Nupponen & Penttinen, 2009, s. 77.)

Shulmanin (1987, s. 8) mukaan opettajan opetuksessa tarvittavat tiedot jakaantuvat seitsemään kategoriaan: sisältötieto, yleinen pedagoginen tieto, opetussuunnitelmatieto, pedagoginen sisältötieto, tieto oppijoista ja heidän ominaisuuksistaan, tieto koulutuksellisista konteksteista sekä tieto koulutuksen päämääristä, tarkoituksesta, arvoista ja niiden filosofisista ja historiallisista perusteista. Tietopohjan ensimmäinen lähde on sisältötieto (*content knowledge*), eli opettajan omat tiedot, ymmärrykset, taidot ja valmiudet opetettavasta asiasta. Oppilaat oppivat oppiaineen sisältöä opettajan opetuksen kautta, joten opettajalla on vastuullinen rooli sisältöjen tuntemuksen osalta. Opettajan ymmärtäessä opetettavan aineen sisällöt monipuolisesti, auttaa se opettajaa myös esittämään opeteltavan asian vaihtoehtoisella tavalla. (Shulman, 1987, s. 8–9.) Sen lisäksi, että opettaja tietää, miksi jokin asia on niin kuin se on, on opettajan ymmärrettävä, että miksi kyseinen asia on niin kuin on (Shulman, 1986, s. 9). Jotta opettaja pystyy opettamaan liikuntaa, tarvitsee hän sisältötietoa opetettavasta asiasta. Käytännössä tämä näkyy niin, että opettajan tulee tietää opetettavasta sisällöstä tarpeeksi paljon, jotta pystyy opettamaan sen oppilailleen. Esimerkiksi erilaisia tekniikoita opettaessa, tulee tietää kyseisten tekniikoiden ydinkohdat ja lisäksi osata perustella, miksi ne menevät niin.

Pedagoginen sisältötieto (*pedagogical content knowledge*) on sisällön ja pedagogiikan yhdistämistä (Shulman, 1987, s. 8). Pedagoginen sisältötieto on toinen sisältötiedon tyypeistä

ja käytännössä se näkyy opettajan kykynä esittää ja muotoilla aihe tavalla, joka tekee siitä ymmärrettävää oppilaiden tasolla. Se sisältää esimerkiksi havainnollistuksia ja esimerkkejä kyseisestä asiasta, eli käytännössä pedagoginen sisältötieto on opetettavaan muotoon muokattua sisältötietoa. Näiden lisäksi pedagogiseen sisältötietoon kuuluu ymmärrys siitä, mikä tekee tiettyjen aiheiden oppimisesta helppoa tai vaikeaa. (Shulman, 1986, s. 9.) Liikuntapedagogiikassa pedagoginen sisältötieto näkyy opettajan tekeminä valintoina siinä, miten opettaa oppilaille tiettyä liikuntalajia tai -sisältöä. Esimerkiksi erilaisia tekniikoita opettaessa, opettaja voi käyttää mielikuvia helpottamaan suorituksen hahmottamista. Valinnoilla on merkitystä myös sille, miten kiinnostavana tai haasteellisena oppilaat kokevat opetettavan sisällön.

Sisältötiedon lisäksi pätevyyden kokemus ohjaa tunnetta siitä, ajatteleeko yksilö, että pystyy opettamaan tiettyjä sisältöalueita. Lintusen (2007) mukaan, jos yksilö kokee, että ei ole tarpeeksi taitava tietyllä osa-alueella, hän saattaa aliarvioida kyseisen alueen merkitystä itselleen ylläpitääkseen positiivista itsearvostusta. Vastaavasti yksilö arvottaa korkeammalle ne osa-alueet, joilla pitää itseään päteväksi (Lintunen, 2007, s. 155). Koettu pätevyys ilmenee siten, miten yksilö kokee omat kykynsä, niiden sopivuuden sekä riittävyyden erilaisten tehtävien ja haasteiden kohtaamisessa sekä niiden parissa toimiessaan (Ryan & Moller, 2017, s. 218).

### **3.2 Sisältöjen valinta**

Liikunnan sisältöalueilla tarkoitetaan niitä sisältöjä, joita liikunnassa opetetaan ja opitaan (Nupponen & Penttinen, 2009, s. 85). Liikunnanopetuksen sisältöjen valinnan periaatteita ovat esimerkiksi tavoitteet, oppilaiden ikä, tilat ja välineet, sää, ryhmän koko, sekä opettajan osaaminen ja kokemukset. Tavoitteiden tulisi toimia ensisijaisena sisältöjen valinnan perusteena. Huonot sääolot saattavat muuttaa alkuperäisiä suunniteltuja sisältöjä ja esimerkiksi pienet sisätilat saattavat vaikeuttaa joidenkin sisältöjen toteuttamista. Opettajan oma osaaminen sekä aikaisemmat kokemukset säätelevät liikuntasisältöjen valintaa. Tavoitteiden lisäksi monipuolisuus on toinen keskeinen liikuntasisältöjen valintaa ohjaava tekijä. Sisältöjen valinnan suhteen taitavaksi liikunnanopettajaksi voi kutsua opettajaa, joka johtaa sisällöt opetussuunnitelmasta, vaihtelee sisältöjä monipuolisesti sekä opettaa myös sellaisia sisältöjä, jotka eivät ole itselle mieluisimpia tai varmimpia osaamissisältöjä. (Nupponen & Penttinen, 2009, s. 87–88.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) liikunnan tavoitteisiin liittyviin keskeisiin sisältöalueisiin listataan fyysinen, sosiaalinen ja psyykkinen toimintakyky luokkien 1–2 ja 3–6 osalta. Jokaisessa sisältöalueessa mainitaan joitakin mahdollisia esimerkkejä, joita opetukseen voidaan sisällyttää. Ainoaksi pakolliseksi sisällölliseksi lajiksi opetussuunnitelma vesiliikunnan ja uinnin opettamisen vuosiluokilla 1–2 ja 3–6. Lisäksi vuosiluokilla 3–6 mainitaan vesipelastus. Muutoin opetussuunnitelmassa painotetaan motorisia perustaitoja, monipuolista liikuntaa eri oppimisympäristöissä hyödyntäen vuodenaikojen vaihtelua. (Opetushallitus, 2014, s. 148–150, 273–275.) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004) on listattu sisältöjä enemmän eri lajien opettamisen kautta mainiten spesifejä sisältöjä, kuten luistelu ja hiihto, mutta vuoden 2014 opetussuunnitelmassa lajilähtöisyydestä on pyritty eroon. Näin opetuksen suunnittelun lähtökohtina toimivat laajemmat motoriset taidot ja toimintakyvyn eri osa-alueet (Kalaja & Koponen, 2017, s. 559).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) antavat opettajille raamit, joiden mukaan opettajat suunnittelevat liikuntatunnit vastaamaan opetussuunnitelmassa määriteltyjä tavoitteita, sisältöjä ja menetelmiä. Valtakunnallisen opetussuunnitelman lisäksi tulee huomioida koulujen oma paikallinen opetussuunnitelma. Opetussuunnitelman kirjaamat tavoitteet liikunnan osalta ovat niin yleisiä, että opettajalle jää paljon asioita ratkaistavaksi oman näkemyksensä mukaisesti. Tästä syystä kouluissa voidaan toteuttaa hyvin erilaista liikunnanopetusta, sillä opettajilla on paljon valtaa päättää, mitä sisältöjä opetukseen haluaa, mitä tavoitteita painottaa ja millä menetelmillä liikuntaa opettaa. (Kalaja & Koponen, 2017, s. 556–557.) Liikuntatuntien sisältöjen tulisi kuitenkin vastata alakoulun liikuntakasvatuksen tavoitteita (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017, s. 513).

Opetusta ohjaa opetussuunnitelman lisäksi jokaisen opettajan oma näkemys siitä, miten alakoulun liikuntakasvatusta ja opetusta kannattaa toteuttaa (Heikinaro-Johansson & Lyyra, 2018, s. 11). Opettajan arvot, asenteet ja itsevarmuus vaikuttavat liikunnanopetuksen laatuun ja ovat myös tekijöitä, jotka näkyvät ulospäin suoraan oppilaille (Morgan & Hansen, 2008a, s. 506). Koska opettajan arvot näkyvät suoraan yksilön ajatusmaailmassa, asenteissa, tunnetiloissa sekä toiminnassa (Pesonen & Aarto-Pesonen, 2017, s. 627), kannattaa niihin opettajana myös tietoisesti kiinnittää huomiota. Lisäksi käsitykset liikunnanopetuksesta, opetustaidoista, saatavilla olevista välineistä, tiloista, oppilaantuntemuksesta vaikuttavat opettajan tekemiin valintoihin liikunnanopetuksessa (Kalaja & Koponen, 2017, s. 556–557). Alakoulun liikuntatunneilla sisältöjen painotus on yhdessä tekemisessä ja liikunnallisten perustaitojen opettelussa ja oppimisessa (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017, s. 514). Opettajan

sisältöjen hallinnalla on merkitystä myös sen kannalta, miten onnistuu selittämään ja esittämään tehtävät sekä antamaan palautetta (Palomäki, 2003, s. 126).

### **3.3 Aktiviteettiteoria**

Ihmisen toimintaa säätelee useat eri tekijät ja näitä tekijöitä voidaan tarkastella aktiviteettiteorian kautta. Teorian kautta voidaan analysoida ihmisten eri aktiviteetteja eli toimintoja niille kuuluvissa konteksteissa. Aktiviteettisysteemi sisältää subjektin, objektin ja välineet. Subjekti viittaa sanansa mukaisesti tekijään, joka kyseistä toimintaa suorittaa, kun taas objekti tarkoittaa tavoitteita eli sitä, mihin kyseisellä toiminnalla pyritään ja mitä sillä halutaan saavuttaa. Välineet taas tarkoittavat toiminnassa tarvittavia välineitä, jotka voivat olla konkreettisia tai abstrakteja. (Jonassen & Rohrer-Murphy, 1999, s. 62–63.)

Teoriaa sovellettuna liikuntapedagogiikkaan, toiminnan tekijä eli subjekti olisi opettaja. Tavoitteena eli objektina voi olla mikä tahansa opettajan liikuntatunnille asettama tavoite, jota pyritään saavuttamaan. Toiminnassa tarvittavia välineitä voivat olla fyysiset liikuntavälineet, liikuntatilat tai opetussuunnitelma. Kaikki nämä tekijät eli subjekti, objekti ja välineet vaikuttavat toisiinsa.

## 4 Tutkimuksen toteutus

### 4.1 Osallistujat ja aineiston keruu

Tutkimus toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena, sillä tavoitteena oli saada kuvailevaa tietoa ja näkemyksiä eri tilanteista. Tutkimuksen aineisto on kerätty haastattelemalla, jotta saatiin selville haastateltavien ajatuksia, käsityksiä ja merkityksiä tutkimuksen aiheesta omin sanoin kerrottuna. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina eli puolistrukturoituna haastatteluna. Tämä haastattelumuoto antoi tutkijalle mahdollisuuden esittää haastateltaville tarkentavia kysymyksiä ennalta valittujen haastattelukysymysten lisäksi. Jokaiselta haastateltavalta kysyttiin haastattelussa ennalta suunnitellut kysymykset samassa järjestyksessä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 85–88.) Haastattelukysymykset toimitettiin haastateltaville hyvissä ajoin ennen haastatteluajankohtaa, jotta heillä oli mahdollisuus tutustua kysymyksiin jo etukäteen (Liite 1).

Tutkimuksen kohteena olivat luokanopettajat ja heidän käsityksensä liikunnanopetuksen haasteista. Tutkittavien valinta tapahtui ottamalla yhteyttä sähköpostin välityksellä erään koulun rehtorille kysymällä haastattelulupaa. Tämän jälkeen rehtori antoi kyseisen koulun kolmen liikuntaa opettavien opettajien sähköpostiosoitteet. Tutkija oli jokaiseen haastateltavaan yhteydessä sähköpostilla ja kysyi heidän kiinnostustaan osallistua tutkimukseen. Tämän jälkeen haastatteluajankohdat sovittiin jokaisen haastateltavan kanssa joko sähköpostilla tai puhelimitse. Kaikki kolme haastateltavaa olivat samasta koulusta.

Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina haastattelemalla kolmea liikuntaa opettavaa luokanopettajaa. Haastateltavia etsiessä tutkijan asettama ehto oli, että he opettavat liikuntaa alakoulussa tänä lukuvuotena. Tämä tuki laadullisen tutkimuksen tavoitetta siitä, että tutkittavilla on tietämystä tutkittavasta ilmiöstä ja he omaavat kosketuspintaa ja kokemusta tutkittavasta asiasta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98). Haastattelut toteutettiin etäyhteydellä Zoomin välityksellä tammikuun aikana. Haastatteluiden arvioitu kesto oli noin 30 minuuttia ja arvio osui oikeaan kaikkien haastatteluiden kestäessä noin 30 minuuttia. Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin myöhemmin. Haastateltavat on nimetty tutkimukseen nimillä Haastateltava 1, Haastateltava 2 ja Haastateltava 3. Haastateltavien taustatiedot ovat alla olevassa taulukossa (Taulukko 1). Haastateltavista jokainen kertoi, että liikunta on ollut aina tärkeä osa elämää. Haastateltavat ovat kokeilleet ja harrastaneet useita eri lajeja monipuolisesti, ja ovat edelleenkin aktiivisia.

Taulukko 1. Haastateltavien taustatiedot

| Haastateltavat  | Sukupuoli | Opetettavien liikuntatuntien viikkotunnit | Työkokemus vuosina | Liikunnan erikoistumisopinnot |
|-----------------|-----------|---|--------------------|-------------------------------|
| Haastateltava 1 | Mies      | 1   | 8                  | Ei                            |
| Haastateltava 2 | Mies      | 9   | 22                 | Ei                            |
| Haastateltava 3 | Nainen    | 6   | 27                 | Kyllä                         |

## 4.2 Aineiston analyysi

Aineiston analyysissä on käytetty laadullista aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jossa pyritään etsimään aineistosta tutkimuksen tarkoituksen kannalta merkittäviä yksiköitä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 108). Aineiston analyysi alkoi tallennettujen haastatteluäänitteiden litteroimisella eli sanasta sanaan auki kirjoittamisella erilliseen tiedostoon. Tämän jälkeen aineistoon on tutustuttu lukemalla tekstit läpi. Seuraavaksi aineistosta on etsitty värillä alleviivaamalla toistuvia teemoja. Teemat on nimetty niiden sisältöä vastaavalla tavalla ja luokiteltu yhteen isoon taulukkoon. Tämän jälkeen on tarkennettu ja muutettu alkuperäinen tutkimuskysymys ”Miten luokanopettaja opettaa haastaviksi kokemiaan sisältöjä?” vastaamaan paremmin tutkimusaineistoon. Tässä vaiheessa huomattiin myös, että yksi tutkimuskysymys ei riitä, jolloin lisättiin toinen tutkimuskysymys. Tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat: ”Miten luokanopettajat kuvailevat liikunnanopetuksen haasteita ja millaisia keinoja luokanopettajat käyttävät haastavien sisältöjen opettamiseen?”.

Seuraavaksi yksi iso taulukko jaettiin kahteen erilliseen taulukkoon tutkimuskysymyksittäin. Taulukoiden pohjalta lähdettiin kirjoittamaan tuloksia auki yksi kategoria ja sarake kerrallaan. Tulosten kirjoittamisen jälkeen huomattiin, että ensimmäisen tutkimuskysymyksen taulukkoon täytyy lisätä vielä yksi kategoria, liikuntasisältöihin liittyvät haasteet, koska ne eivät sopineet kategoriaan yksilölliset haasteet. Samalla muokattiin vielä toista tutkimuskysymystä lopulliseen muotoonsa ”Millaisin keinoin luokanopettajat selviävät liikunnanopetuksen haasteista?”, koska haasteet koskivat myös muita tekijöitä kuin pelkästään



liikuntasisältöjä. Lopulta taulukoinnilla päädyttiin neljään kategoriaan liikunnanopetuksen haasteiden kuvailussa sekä kolmeen kategoriaan liikunnanopetuksen haasteista selviämiseen.

## 5 Tulokset

Tulososio koostuu kahdesta alaluvusta. Ensimmäisessä alaluvussa käsitellään ensimmäiseen tutkimuskysymykseen saadut tulokset ja toisessa alaluvussa paneudutaan toiseen tutkimuskysymykseen ja sen tuottamiin tuloksiin.

### 5.1 Luokanopettajien kuvailemia liikunnanopetuksen haasteita

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää luokanopettajien kokemia liikunnanopetuksen haasteita. Liikunnanopetuksen haasteet jakoutuivat neljään eri kategoriaan. Kategoriat olivat yksilölliset haasteet, liikuntasisältöihin liittyvät haasteet, oppilaiden ominaisuudet ja arjen olosuhteet.

Yksilöllisillä haasteilla tarkoitetaan opettajien itseensä liittämiä haasteita liikunnanopetuksessa. Yksilöllisiä haasteita, joita aineistosta nousi esille, olivat kilpailullisuus, oma ikä, tavoitteet ja työmotivaatio, ammattitaidon ylläpitäminen sekä sopivan tason löytäminen kohderyhmälle. Kilpailullisuus koettiin sekä haasteena sen puolesta, että ”... sitä vähän huomaamattakin ruokkii siinä, vaikkei olisi mitään tarvetta” (Haastateltava 1), mutta samalla koettiin, että oppilaat pitävät siitä. Oman iän ja sitä kautta kehon tuomat haasteet koettiin vaikeuttavan opetusta niin, että kaikkia esimerkkejä ei enää pysty näyttämään kuten ennen. Työmotivaatiota heikensi kokemus siitä, että liikunnanopetus ei tunnu enää yhtä mielekkäältä, koska oppilaat tarvitsevat paljon enemmän motivointia kuin ennen. Tämän myötä haasteena koettiin se, että pystyisi jotenkin olla vielä motivoivampi opettaja oppilaiden silmissä. Kuitenkin oppilaiden onnistumiset joissakin heille vaikeutta tuottavissa liikkeissä koettiin myös oman työn onnistumisena ja motivaattorina. Tavoitteiden ja sisältöjen osalta koettiin, että on joutunut alentamaan oppilailta vaadittavia vaatimuksia. Liikuntaa opettavana opettajana joutuu jatkuvasti myös ylläpitämään omaa ammattitaitoaan ja koulutuksista ja taitojen kehittämisestä huolimatta, kaikkea ei koettu hallittavan tai osattavan itsekään: ”... kaikkia ei itsekään osaa, vaikka on hyvät opinnot takana ja on paljon koulutuksia ja muuta” (Haastateltava 3). Haasteiden koettiin liittyvän myös siihen, minkä ikäisten ryhmään on tottunut. Jos opettaja on pitänyt suurimman osan tiettyjen ikäisten liikuntaa, haasteena koettiin sisältöjen suhteuttaminen eri opetusryhmän ja eri ikäisten oppilaiden tasolle sopivaksi.

Toisessa kategoriassa, liikuntasisältöihin liittyvissä haasteissa, osa haasteista koettiin nimenomaan sisällöistä riippuvaisiksi. Haastateltavat nostivat esille, että haastavan sisällön

takia esimerkiksi oman esimerkin näyttäminen voi vaikeutua, joihinkin lajeihin tarvitsee jo itsessään enemmän materiaaleja ja valmistautumisajalla on eroja. Opettajat kokivat, että haastavampaan sisältöön tarvitaan enemmän valmistelu-aikaa, eikä sitä voi suunnittelematta yhtäkkiä ottaa oppitunnin aiheeksi: ”... et voi tavallaan ihan semmosella ovenripasuunnitelmalla, että siihen täytyisi tavallaan valmistautua huolellisemmin”

(Haastateltava 1). Vastaavasti haastateltavat kokivat, että itselle helpon sisällön pitäminen ei vaadi sen suurempia valmisteluita: ”... kun mä vaan mietin, että okei, mä otan noita ja noita, siinä menee ehkä 5–10 minuuttia korkeintaan, mä mielessäni mietin, vaikka autoa ajaessa” (Haastateltava 3). Omien lajien opettaminen koettiin helpommaksi kuin vieraampien.

Sisältöjen valintojen yhtenä tärkeimmistä kriteereistä koettiin monipuolisuus ja se, että ei voi mennä vain itselle mieluisten sisältöjen tasolla, vaikka yksi opettajista myönsi, että varmasti osa sisällöistä jää vähemmälle. Monipuolisuus liitettiin myös opetussuunnitelman toteuttamiseen: ”Aika monipuolisesti, kun niitä tekee, niin todennäköisesti silloin opsiakin tulee toteutettua” (Haastateltava 2). Tämä kertoo opetussuunnitelman laajuudesta ja valinnanvapaudesta toteuttaa erilaisia sisältöjä. Yksi haastateltavista totesi, että opetussuunnitelmaa tulee katsottua kaikkein vähiten liikunnan osalta, mutta samalla uskoi siihen, että oman tietämyksen ja urheilutaustan kautta tavoitteet toteutuvat ”... vähän niinku itsestään jo” (Haastateltava 1). Valinnanvapaus sisällöissä saattoi näkyä myös siten, että haastava sisältö vaihdettiin ennen tuntia, jos sitä ei ollut ehtinyt valmistella. Aineistosta esille nousi myös se, että sisältöjen vetäminen aina samalla tavallakaan ei ole hyvä, koska siihen kyllästyy sekä opettaja että oppilaat.

Kolmas kategoria oli oppilaiden ominaisuudet, joilla viitataan oppilaisiin liitettyihin tekijöihin, kuten osaamis- ja kiinnostuneisuustasoon, ikäryhmään ja erilaisiin ryhmiin. Opettajien kohdentamat odotukset oppilaiden osaamistasoon voivat olla korkeammat kuin mitä oppilaiden taso todellisuudessa on: ”... olettaa ehkä vähän liikaa, että mitä ne niinku jo pystyy ja osaa” (Haastateltava 1). Haasteena koettiin myös se, että lapset eivät ole enää niin kiinnostuneita liikunnasta kuin aiemmin, liikunnasta ei-pitävien oppilaiden määrä on kasvanut opettajauran aikana. Tämän koettiin vaikuttavan opettajan toimintaan ja liikunnanopetuksen mielisuuteen negatiivisesti: ”Siinä mielessä vähän niinku ehkä itselläkin tuntuu, että se ei enää ole niin mielisää, mitä se on joskus aiemmin ollut” (Haastateltava 2). Opetusryhmien välillä on eroja osaamistasossa ja näiden erojen koettiin vaikuttavan myös oppituntien sisältöjen ja tavoitteiden valintaan, toiselle ryhmälle voi asettaa korkeammat tavoitteet kuin toiselle ja toteuttaa sisältöjä eri tavoin.

Neljännellä kategoriolla, arjen olosuhteilla tarkoitetaan haasteita, jotka vaikuttavat liikunnanopetukseen, mutta joihin opettaja itse ei pysty vaikuttamaan. Tällaisia aineistosta esiin nousseita tekijöitä olivat sääolosuhteet, ryhmäkoot ja saatavilla olevat tilat sekä välineet. Joidenkin sisältöjen epämieluisuus tai mieluisuus liitettiin nimenomaan sääolosuhteisiin, hyvällä säällä opetus ulkona koettiin mukavaksi, mutta huonolla ei: ”Ja joskus tuntuu, kun oikein ihanilla keväthangilla hiihdetään helmikuussa ja aurinko paistaa, niin sitten me monta kertaa aina sanotaan, että ja tästä vielä maksetaan, kun me saadaan lasten kanssa tuolla vaan hiihdellä ja toiset tekee töitä” (Haastateltava 3). Esiin nousi myös ”parhaat päivänsä nähnyt” (Haastateltava 2) koulun liikuntasali, minkä takia haastateltava koki ulkolajit mieluisampana opettaa. Lisäksi isot opetusryhmät ja pieni liikuntasali koettiin haastavana yhdistelmänä, koska kaikki eivät mahdu tekemään kaikkea yhtä aikaa. Saatavilla olevien tilojen ja välineiden koettiin vaikuttavan myös joihinkin sisältöihin niin, että kaikkia sisältöjä ei voi aina toteuttaa niin kuin haluaisi.

## 5.2 Ratkaisukeinoja liikunnanopetuksen haasteisiin

Toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää konkreettisia keinoja, joita opettajat käyttävät kokemissaan liikunnanopetuksen haasteissa. Keinot jakautuivat kolmeen pääkategoriaan, joita olivat opettajiin liittyvät keinot, konkreettiset keinot oppituntin aikana sekä oppituntien ulkopuolinen työ.

Opettajiin liittyvissä keinoissa, haastateltavat nostivat useasti esille oman taustan ja kokemuksen. Omana suurimpana vahvuutena esille nousi kaikilta haastateltavilta oma monipuolinen urheilutausta: ”En ole minkään yhden lajin huipputaitaja, vaan niinku se monipuolisuus, että haluan tarjota kaikille kaikkia lajeja riippumatta, onko ne minun vahvuuksiani” (Haastateltava 3). Monipuolisen taustan, kokemuksen ja sisältöjen hallinnan ansiosta haastateltavien oli vaikea nimetä mitään yksittäistä lajia tai sisältöä, mitä ei pystyisi opettamaan. Liikunnanopetusvalmiudet koettiin myös riittävinä ja niitä peilattiin nimenomaan omaan kokemukseen ja monipuoliseen liikuntataustaan: ”Itekin on kuitenkin sillain niin monipuolisesti liikkunut, että sitten jotenkin on niinku aika kuitenkin helpolta tuntunut kaikki, mitä koulussa on tarvinnut opettaa” (Haastateltava 2). Sisältöjä, niiden suunnittelua ja valintoja uran alkuvaiheilla mietittiin enemmän etukäteen, kun taas opetuskokemuksen myötä toisto ja kokemus koettiin vahvuutena: ”... kokemus on kyllä kumminkin se suurin opettaja siinä” (Haastateltava 1). Samoin koettiin, että sisältöjen suhteuttaminen kohderyhmälle oli varsinkin ensimmäisillä kerroilla haastavaa, mutta kokemuksen ja ryhmien vaihtelun myötä se

ei enää tule yllätyksenä. Erilaisten ryhmien osalta, varsinkin sellaisten, joissa tietää, että tehtävät eivät tahdo onnistua, pitää yrittää pysyä positiivisena ja välittää sitä myös oppilaille. Kilpailullisuuden haasteen haastateltava oli tiedostanut myös itse ja pohtinut sitä aktiivisesti yrittäen vähentää sitä. Opettajien omat asenteet liikuntaa kohtaan koettiin positiivisina ja he toivoivat välittävänsä omalla suhtautumisellaan oppilaille liikunnan iloa.

Oma sisältötiedon hallinta liitettiin suurempaan itsevarmuuteen myös opettaa eri sisältöjä: ”... oma tietämys, kun sä itse oot tavallaan hyvin perillä siitä asiasta, niin se on niinku ehkä se kaikkein paras, että silloin sä oot paljon itsevarmempi opettamaan sitä ja sä oikeasti tiedät sen asian, että miten se menee” (Haastateltava 1). Riittävä sisällön hallinta ja se, että tietää mitä on menossa opettamaan, antaa itsevarmuutta opettaa myös itselleen haastavampaa sisältöä. Haastateltavat kokivat myös, että kokeilemalla eri tapoja monipuolisesti, löytää itselleen sopivat toimintatavat opettaa eri sisältöjä. Jotta näitä eri tapoja uskaltaa kokeilla, vaatii se opettajalta epävarmuuden sietokykyä sekä uskallusta. Näin ollen pahempana koettiin se, että ei uskalla kokeilla jotain lajia oman riittämättömän sisällön hallinnan takia. Haastateltavat nostivat esille, että tulee olla myös itselleen armollinen ja hyväksyä oma epätäydellisyys, jonka voi paikata opettaen asian eri tavoin: ”On niinku oppinut sillä lailla, että minun ei tarvitse kaikkia osata niinku täydellisesti, että on sen hyväksynyt. Mutta kuitenkin niinkun tavallaan otan selvää niistä jutuista niin, että osaan sitten kuitenkin sen opettaa” (Haastateltava 3). Haastateltavat kehottivat luottamaan omaan ammattitaitoon ja siihen, että itse on kuitenkin se, joka hallitsee liikunnanopetukseen liittyvät asiat. Haastavan sisällön opettamiseen koettiin tarvittavan kuitenkin erilainen lähestymistapa.

Toinen kategoria oli konkreettiset keinot ja aineistosta nousi esille monia erilaisia konkreettisia keinoja, joilla voi lähestyä haastavaa sisältöä ja sen opettamista. Oppilaiden osallistaminen eli heidän taitojen hyödyntäminen oli yksi käytetyimmistä keinoista haastavan sisällön opettamisessa: ”Niitä kannattaa käyttää ja niiltä kysyä vinkkejä. Niitä kannattaa ottaa apuopettajiksi niin, että hyödyntää sitä niitten tietoja ja taitoja” (Haastateltava 1). Oppilaiden käyttäminen apuna esimerkki- tai liikkeissä koettiin olevan hyvä keino myös sen kannalta, että lajin harrastajat pitävät siitä, kun pääsevät näyttämään taitojaan. Tämän tavan koettiin joskus olevan parempi, kun oppilaat näyttävät eikä opettaja. Haastateltavat toimivat samoin tilanteissa, joissa eivät itse pystyneet näyttämään esimerkkisuoritusta syystä tai toisesta. Esille nostettiin myös soveltaminen ja luovuus, joilla tarkoitettiin sitä, että perinteisiä lajeja muokataan kouluun sopiviksi esimerkiksi sääntöjen muuttamisella yksinkertaisempaan muotoon ja opettamalla perusasiat eikä jokaista sääntöä. Lisäksi sisältöihin pyritään ottamaan

myös uusia elementtejä yhdistellen ja soveltaen uusia ja vanhoja. Myös itselle asetetut, tarpeeksi matalat tavoitteet edesauttavat onnistumisen kokemuksia sisältöjen osalta: ”... ettei niinku lähdetä tavoittelemaan kuuta taivaalta” ja ”... laittaa sen riman riittävän alas ja pieniä semmosia tavoitteita sinne...” (Haastateltava 2).

Haastavan sisällön opettamisen osalta opettajat korostivat myös, että oppilaille ja itselleen kannattaa olla rehellinen ja avoin: ”Jep, voi vaan sanoa, että en mäkään sitä osaa” (Haastateltava 1). Tämän koettiin myös motivoivan oppilaita, jos he oppivat kyseisen tempun, jota opettajakaan ei hallitse. Lisäksi opettajat kokivat onnistumisen kokemuksia, jos oppilaat ylittivät omia pelkojaan: ”... kyllä se ilo on se paras ilo, kun huomaa, että jes, ja saat vetää yläfemmat, että jes sä onnistuit” (Haastateltava 3). Aineistosta nousi myös esille, että mennessä kohti omaa epämukavuusaluetta, tunti voi lopulta onnistua hyvin ja myös lapset voivat huomata, että opettaja onnistui ja oppi. Samanaikaisopettajuuden koettiin auttavan omassa oppimisessa ja kehittämisessä. Tuntien pitäminen yhdessä koettiin oppimistilanteena itselle, kun näkee, miten toinen opettaja hoitaa tietyn tilanteen ja voi sieltä ottaa itselleen hyviä toimintatapoja. Riittävän sisällön hallinnan lisäksi koettiin, että tarvitaan riittäviä ryhmänhallintataitoja. Sisältöjen laajan hallinnan ja kouluttautumisen ei koettu suoraan takaavan sitä, että liikuntatunnit onnistuvat, vaan lisäksi tarvitaan ”... opettajataitoja ja sellasia niinku pedagogisia” (Haastateltava 1).

Kolmannella kategorialla oppituntien ulkopuolisella työllä tarkoitetaan tapoja ja keinoja, joita opettaja tekee liikuntatuntien ulkopuolella. Itselle haastavan sisällön opettamisen koettiin vaativan enemmän etukäteisvalmistelua ja aiheeseen perehtymistä erilaisin apukeinoin. Haastavampaa sisältöä ei oltu valmiita pitämään spontaanisti yhtäkkiä, vaan ”... mun täytyy valmistella aina ennen kun mä pidän, että mä en voi tuosta noin vaan ottaa sitä” (Haastateltava 3). Haastateltavat kokivat, että haastavan sisällön opettaminen on mahdollista, mutta vaatii huolellisempaa valmistautumista kuin tuttu sisältö. Tuttujen sisältöjen tai lajien, joita on itse harrastanut, opettaminen koettiin helpompana. Apukeinoina haastavan sisällön lähestymiseen käytettiin nettiä ja sosiaalista mediaa monipuolisesti, myös kirjastosta on lainattu kirjoja. Kaikki haastateltavat kertoivat kuuluvansa johonkin liikuntaan liittyvään sosiaalisen median ryhmään.

Jokainen haastateltava koki kollegoiden tuen ja yhteistyön tärkeäksi osaksi oman opettajuutensa ja taitojensa kehittämisessä: ”No kyllä mä sanon, että ehkä parasta on jopa toi tommoinen opehuoneessa käytävä vuorovaikutus muitten liikuntaa opettavien opettajien

kanssa” (Haastateltava 1). Vinkkien vaihtaminen ja jakaminen sekä tuntien suunnittelu yhdessä muiden liikuntaa opettavien kanssa koettiin arvokkaaksi. Lisäksi erilaiset koulutukset, omien taitojen päivittäminen ja ajan tasalla pysyminen koettiin tekijöiksi, joihin voi tukeutua haasteita kohdatessaan sekä hyödyntää omaa monipuolista taustaa. Liikunta oppiaineena koettiin sellaiseksi, että se vaatii omaa kiinnostusta ja jatkuvaa ammattitaidon ylläpitämistä ja kehittämistä, jotta omat taidot ja tiedot pysyvät ajan tasalla. Esille nousi myös se, että jos kokee, että ei hallitse jotain taitoa tai temppua, niin kannattaa opetella ja kokeilla sitä töiden jälkeen itse tai ainakin niin, että osaa opettaa sen jotenkin toisin ilman esimerkin näyttämistä, esimerkiksi oppilaita apuna hyödyntäen. Haastateltavat kokivat, että apua on kyllä saatavilla kollegoilta, sosiaalisesta mediasta tai läheisiltä eikä haasteiden kanssa tarvitse olla yksin, kunhan ”... uskaltaa vaan kysyä” (Haastateltava 3).

## 6 Pohdinta

### 6.1 Johtopäätökset

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia luokanopettajien kohtaamia liikunnanopetuksen haasteita ja ratkaisukeinoja. Tutkimuksen tulokset suhteessa aiempaan teoriaan olivat samansuuntaisia. Yksi monesti esille noussut tekijä oli oma monipuolinen liikuntatausta, johon vedottiin useamman kerran vahvuutena. Oman aktiivisen ja monipuolisen liikuntataustan koettiin helpottavan omaa liikunnanopetusta ja varsinkin tuttujen sisältöjen opettaminen koettiin helpompana. Haastateltavien oli myös haastava nimetä yksittäisiä lajeja, joista eivät pidä. Tämä on yhteydessä Morganin ja Bourken (2008) tutkimuksen tuloksiin, jossa aiempi henkilökohtainen kokemus liikunnasta liitettiin luottamuksen ja pätevyyden tunteeseen liikunnanopetuksessa peilaten omaan korkeaan urheilutaitoon. Lisäksi opettajat tunsivat itsensä luottavaisemmaksi oppitunnin pitämiseen, jos heillä oli siitä aiempaa henkilökohtaista kokemusta. Myös tunne siitä, että osaa jonkin taidon myös itse, lisäsi itsevarmuutta opetukseen. (Morgan & Bourke, 2008.) Tämän tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että opettajilla oli paljon kokemusta ja tietoa opetettavista sisällöistä, minkä myötä heidän oli haastavaa nimetä suoranaisesti yksittäisiä epämieluisia opetettavia sisältöjä. Valtosen (2016) mukaan liikuntaa harrastavat hakeutuvat muita useammin erilaisiin koulutuksiin. Myös tämän tutkimuksen opettajat kertoivat liikkuvansa aktiivisesti ja pitävänsä ammattitaitoaan yllä erilaisten koulutusten kautta.

Pedagogisen sisältötiedon hallinnan on koettu vaikuttavan tehtävien muokkauksiin ja tarkennuksiin. Opetuskokemuksista huolimatta, sisältötiedon hallinta oli parempaa vahvemmissa osaamisalueissa. (Ayvazo & Ward, 2011.) Tämän tutkimuksen tulokset viittaavat samankaltaiseen, sillä haastavan sisällön valmisteluun koettiin tarvittavan enemmän valmisteluaikaa, kun taas helpon sisällön olisi voinut ottaa aiheeksi millon vain. Morganin ja Hansenin (2008a, s.513) tutkimuksessa institutionaalisten haasteiden, kuten suurten ryhmäkokojen ja välineiden vähyyden koettiin vaikuttavan negatiivisesti innokkuuteen liikunnanopetusta kohtaan. Nämä tekijät tulivat esiin myös tässä tutkimuksessa olosuhteiden kautta, kun isojen ryhmäkokojen koettiin vaikuttavan liikunnanopetuksen mielekkyyteen heikentävästi.

Toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää keinoja, joita luokanopettajat käyttävät liikunnanopetuksen haasteissa. Luokanopettajien käyttämiä keinoja



liikunnanopetuksen haasteiden ratkaisemiseen ei ole tutkittu aiemmin. Tämän tutkimuksen ratkaisukeinot keskittyivät aktiviteettiteoriaan peilattuna pääosin subjektiin, eli opettajaan itseensä. Tämä näkyi siten, että haastateltavat nostivat usein esiin oman monipuolisen ja aktiivisen liikuntataustan vahvuutenaan. Lisäksi opettajat suunnittelevat itse liikuntatuntien sisältövalinnat ja -harjoitteet, jolloin työtapoja ja keinoja on pohdittu jo etukäteen ennen tuntia.

## 6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen aineisto kerättiin etähaastatteluin Zoomissa, jolloin haastattelutilanteet ovat olleet haastateltaville samankaltaisia. Puolistrukturoitu haastattelumuoto antoi tutkijalle vapauden kysyä tarkentavia kysymyksiä, jos tutkija epäili vastausten ymmärrettävyyttä. Luotettavuutta lisää myös se, että yksi ja sama tutkija on pitänyt kaikki haastattelut. Myös haastattelukysymykset oli suunniteltu tarkoin etukäteen ja ne kysyttiin tutkittavilta samassa järjestyksessä mahdollisten tarkentavien lisäkysymysten jälkeen. Haastattelurunko oli jaoteltu eri teemojen mukaan, jolloin haastateltavan ja haastattelijan oli helppo orientoitua ja pysyä annetun teeman sisällä. Lisäksi haastateltavien valintakriteerinä oli, että he opettavat tällä hetkellä liikuntaa, mikä tukee sitä, että haastateltavilla on kokemusta ja tietoa liikunnanopetuksesta.

Tutkimuksen luotettavuutta heikentää se, että kaikki haastateltavat olivat samasta koulusta ja tunsivat toisensa. Haastateltavat ovat voineet keskustella haastattelukysymyksistä tai muista tutkimukseen liittyvistä tekijöistä ennen haastatteluita. Lisäksi haastatteluiden järjestäminen etänä antoi haastateltaville vapauden haastattelutilan valintaan, jolloin tutkija ei voinut kontrolloida mahdollisia häiriötekijöitä. Haastateltavia oli yhteensä kolme, joten aineisto on pieni. Suurempi määrä haastateltavia olisi lisännyt tutkimuksen luotettavuutta. Haastateltavat olivat tutkijalle tuntemattomia, mikä on voinut vaikuttaa haastattelutilanteeseen ja haastateltavien vastauksiin paljon tai ei yhtään. Lisäksi haastattelun vaarana on voinut olla, että haastateltavat ovat vastanneet sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, s. 206).

Tutkittavien henkilötietoja on käsitelty luottamuksellisesti koko tutkimusprosessin ajan. Lisäksi haastateltaville on toimitettu etukäteen tietoa tutkimuksesta sekä tietosuojailmoitus tietojen säilyttämisestä. Missään tutkimuksen vaiheessa ei ole käytetty tai kirjattu ylös haastateltavien nimiä tai muita tunnistetietoja. Tutkimuksessa ei ole myöskään mainittu paikkakuntaa, johon tutkimus kohdistui. Nauhoitetut äänitteet on poistettu sen jälkeen, kun

tutkimus on sen mahdollistanut. Tutkittavat suostuivat vapaaehtoisesti haastatteluun ja heillä oli mahdollisuus keskeyttää osallistuminen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa.

### **6.3 Jatkotutkimusehdotukset**

Tässä tutkimuksessa tutkittiin kentällä toimivia luokanopettajia ja heidän kokemuksiaan. Luokanopettajat olivat toimineet työssään jo monia vuosia, joten mielenkiintoista olisi ollut tutkia myös aloittelevien opettajien näkemyksiä ja kokemuksia samasta aiheesta. Näin olisi voinut vertailla eroavatko aloittelevien opettajien näkemykset kauemmin työskennelleiden opettajien näkemyksistä. Lisäksi tutkijan asettamana ehtona oli, että luokanopettajat opettavat liikuntaa tällä hetkellä. Mielenkiintoista olisi ollut tutkia myös opettajia, jotka eivät syystä tai toisesta pidä liikunnasta tai sen opettamisesta.

## Lähteet

- Ayvazo, S. & Ward, P. (2011). Pedagogical content knowledge of experienced teachers in physical education: Functional analysis of adaptations. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(4), 675–684.
- Donnelly, F. C., Mueller, S. S. & Gallahue, D. L. (2017). *Developmental physical education for all children: theory into practice*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Grube, D., Ryan, S., Lowell, S. & Stringer, A. (2018). Effective classroom management in physical education: Strategies for beginning teachers. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(8), 47–52.
- Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. (2018). *Liikunnanopetus ja opetuksen analysointi*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. painos). Helsinki: Tammi.
- Huovinen, T. (2019). *Oppilaiden osallistumista ja fyysistä aktiivisuutta edistävä liikunnanopetus perusopetuksen heterogeenisessä oppilasryhmässä*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 12–21). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jonassen, D. H. & Rohrer-Murphy, L. (1999). Activity theory as a framework for designing constructivist learning environments. *Educational Technology Research and Development*, 47(1), 61–79.
- Kalaja, S. & Koponen, J. (2017). Opetussuunnitelmat käytännön opetustyön näkökulmasta. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 552–563). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karisto, A. & Seppälä, U. (2004). *Maukas gradu: valmistusvihjeitä tutkielman tekijöille*. Tampere: Vastapaino.
- Laakso, L. (2007). Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (s. 16–24). Helsinki: WSOY.
- Lintunen, T. (2007). Pätevyyskokemukset liikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (s. 152–156). Helsinki: WSOY.
- Morgan, P. J. & Bourke, S. (2008). Non-specialist teachers' confidence to teach PE: The nature and influence of personal school experiences in PE. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13(1), 1–29.
- Morgan, P. J. & Hansen, V. (2008a). Classroom teachers' perceptions of the impact of barriers to teaching physical education on the quality of physical education programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(4), 506–516.

- Morgan, P. J. & Hansen, V. (2008b). The relationship between PE biographies and PE teaching practices of classroom teachers. *Sport, Education and Society*, 13(4), 373–391.
- Morgan, P. & Bourke, S. (2005). An investigation of preservice and primary school teachers' perspectives of PE teaching confidence and PE teacher education. *ACHPER Healthy Lifestyles Journal*, 52(1), 7–13.
- Nupponen, H. & Penttinen, S. (2009). Taitavaksi liikunnanopettajaksi alakouluun. Teoksessa M.-L. Rönkkö, J. Lepistö & S. Kullas (toim.), *Monialainen opettajuus: kasvatuksellisia näkökulmia oppiaineisiin ja aihekokonaisuuksiin* (s. 77–93). Rauma: Turun yliopisto, Rauman opettajankoulutuslaitos.
- Opetushallitus. (2004). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Vammala.
- Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Helsinki.
- Palomäki, S. (2003). *Liikunnanopettajaksi opiskelevat oman opetuskäyttämisen tutkijoina ja kehittäjinä: Opetuksen reflektointi Didaktisen observoinnin -kursilla*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Lisensiaatintutkielma.
- Palomäki, S. (2009). *Opettajaksi opiskelevien pedagoginen ajattelu ja ammatillinen kehittyminen liikunnanopettajakoulutuksessa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Penttinen, S. (2003). *Lähtökohdat liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi. Nuoruuden kasvuympäristöt ja opettajankoulutus opettajuuden kehitystekijöinä*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Pesonen, J. & Aarto-Pesonen, L. (2017). Liikunnanopettaja elinikäisenä oppijana. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 626–636). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ryan, R. M. & Moller, A. C. (2017). Competence as central, but not sufficient, for high-quality motivation: A self-determination theory perspective. Teoksessa A. Elliot, C. Dweck & D. Yeager (toim.), *Handbook of Competence and Motivation* (s. 214–231). New York: Guilford Press.
- Salin, K. Huhtaniemi, M. & Hirvensalo, M. (2017). Liikunnanopettajan työ ja työtyytyväisyys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 564–581). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Santiago, J. A., Disch, J. G. & Morales, J. (2012). Elementary physical education teachers' content knowledge of physical activity and health-related fitness. *The Physical Educator*, 69(4), 395–412.
- Shoval, E., Erlich, I., & Fejgin, N. (2010). Mapping and interpreting novice physical education teachers' self-perceptions of strengths and difficulties. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(1), 85–101.
- Shulman, L. S. (1986). Those who understand: Knowledge growth in teaching. *Educational Researcher*, 15(2), 4–14.

- Shulman, L. S. (1987). Knowledge and teaching: Foundations of the new reform. *Harvard Educational Review*, 57(1), 1–22.
- Simpson, K. B., Tucker, P. & van Zandvoort, M. M. (2011). Fit to teach physical education? *PHENex Journal*, 3(2), 1–9.
- Sääkslahti, A. (2012). Liikunnanopetuksen perusteet 3–4-luokille. Teoksessa A. Sääkslahti, J. Hakamäki, E. Holopainen, T. Laakso, H. Lemmetty, S. Luukkonen, S. Paukku & J. Puttonen (toim.), *Kirja liikunnasta* (s. 5–19). Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Sääkslahti, A. & Lauritsalo, K. (2017). Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Luukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 505–517). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos*. Helsinki: Tammi.
- Valtonen, J. (2016). *Askelmerkkejä liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi: Opettajankoulutusta edeltävät liikunnan sosiaalisuuympäristöt, koetut vahvuudet ja käsitykset hyvästä liikunnanopetuksesta*. Helsinki: Helsingin yliopisto. Väitöskirja.
- Valtonen, J. & Ruismäki, H. (2012). Liikuntaa opettavaksi opettajaksi sosiaalistuminen - Luokanopettajaopiskelijoiden koulutus- ja työkokemustaustojen yhteydet käsityksiin hyvästä alakoulun liikunnanopetuksesta. *Liikunta & Tiede*, 49(6), 23–28.

## **Liitteet**

### **Liite 1. Haastattelukysymykset**

#### **HAASTATTELURUNKO**

##### **TAUSTATIEDOT:**

1. Sukupuoli
2. Montako vuotta olet työskennellyt luokanopettajana? Montako vuotta olet siitä ajasta opettanut liikuntaa?
3. Oletko käynyt liikunnan perus- / aineopinnot?
4. Millaisia liikunta-alan koulutuksia tai liikunnanohjaus- ja valmennuskokemuksia sinulla on?
5. Millainen suhde sinulla on liikuntaan elämässäsi? Onko sinulla urheilutaustaa, millaista? Kerro omasta harrastustaustastasi (esim. mitä lajeja olet harrastanut / harrastat)?
6. Opetatko liikuntaa tällä hetkellä? Montako tuntia viikossa ja mille luokalle / luokille?

##### **LIKUNNANOPETUS:**

1. Kerro yleisesti omista asenteistasi ja valmiuksistasi liikunnanopetusta kohtaan.  
Jatkokysymys: Vaikuttavatko nämä asenteet / valmiudet jotenkin opetukseesi?
2. Koetko, että liikuntaharrastuksesi tai urheilutaustasi vaikuttavat liikunnanopetukseesi? Miten?
3. Mitkä ovat mielestäsi vahvuutesi alakoulun liikunnanopetuksessa? Entä heikkoutesi?
4. Mikä tai mitkä ovat mielestäsi mieluisimpia opetettavia lajeja / sisältöjä? Miksi?
5. Entä mikä tai mitkä ovat epämieluisimpia opetettavia lajeja / sisältöjä? Miksi?
6. Millä perustein / miten valitset sisällöt liikunnanopetukseesi?

##### **HAASTEET:**

1. Millaisia haasteita olet kohdannut liikunnan sisältöjä opettaessasi omien taitojen osalta? Miten toimit kertomissasi vaikeissa tilanteissa?
2. Mitä haastavaksi kokemasi sisällön opettaminen vaatii sinulta?
3. Miten haastaviksi kokemiesi sisältöjen tuntisuunnittelu eroaa muiden liikuntatuntien suunnittelusta?
4. Millaisin keinoin selviät haastaviksi kokemiesi sisältöjen opettamisesta?

**OPETTAJANKOULUTUS:**

1. Koetko saaneesi riittävästi sisällöllisiä valmiuksia liikunnanopetukseen koulutuksesi aikana? Miksi / miksi et?
2. Olisitko voinut opintojesi aikana tehdä jotain toisin, jotta sisältöjen hallintasi olisi parempaa?

**MUUT:**

1. Koetko olevasi hyvä liikunnanopettaja? Miksi / miksi et?
2. Miten kehität itseäsi liikuntaa opettavana opettajana aineenhallinnallisesta näkökulmasta?
3. Mitä vinkkejä antaisit tuleville luokanopettajille liikunnanopetukseen haastavien sisältöjen opettamisen osalta?