



18.11.2009

Liite 4

Yleissivistävän koulutuksen kehittäminen -yksikkö  
Opetusneuvos Matti Pietilä

## LIIKUNTA / PERUSKOULU

### Aineen tehtävä

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2004 mukaan liikunnan päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus tarjoaa oppilaille ja opiskelijalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen ja terveysttä edistävä elämäntapa.

Monipuolisen liikunnanopetuksen avulla tuetaan oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen sekä luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Koululiikunnan tehtävä on myös aktivoida oppilaita laajemminkin terveysttä edistävään hyvinvointikäyttäytymiseen.

### Liikunnan tuntimäärän kehittyminen ja muutokset

*Valtioneuvoston päätös peruskoulun tuntijaosta 8.2.1985 / Liikunta*

<b>Vuosiluokka</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Tuntimäärä</b>	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2	3	2
<b>Yhteensä</b>						<b>15-16</b>			<b>7</b>

*Valtioneuvoston päätös peruskoulun tuntijaosta 23.9.1993 / Liikunta*

<b>Vuosiluokka</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Tuntimäärä</b>									
<b>Yhteensä</b>						<b>12-</b>			<b>6-</b>

*Valtioneuvoston asetus perusopetuksen tuntijaosta 20.12.2001 / Liikunta*

<b>Vuosiluokka</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Tuntimäärä</b>									
<b>Yhteensä</b>				<b>8</b>					<b>10</b>

Valtioneuvoston peruskoulun tuntijaossa 23.9.1993 pakollisten liikunnan tuntien minimimäärää vähennettiin aiemmasta (VN päätös peruskoulun tuntijaosta 8.2.1985) 22 - 23 vuosiviikkotunnista 18 vuosiviikkotuntiin. Myös tällä hetkellä voimassa olevassa valtioneuvoston asetuksessa perusopetuksen tuntijaosta (20.12.2001) perusopetuksen liikunnan tuntien minimimäärä on kokonaisuudessaan 18 vuosiviikkotuntia.

## Perusopetuksen liikunnan opetussuunnitelmaseurannan tietoa

Onnistuneimmissa liikunnan opetussuunnitelmissa oli pohjana käytetty valtakunnallisia opetussuunnitelman perusteita, johon kuntatasolla oli tehty paikallisia lisäyksiä, painotuksia ja linjauksia (esim. aihekokonaisuuksien toteuttamisen osalta). Koulukohtaiset opetussuunnitelmat saivat edellisistä asiakirjoista tukea niitä kehitettäessä koulun tasolle niin, että muun muassa koulukohtaiset resurssit ja olosuhdetekijät oli otettu tavoitteiden saavuttamisen kannalta katsoen tarkoituksenmukaisesti huomioon.

### *Kehittämistarpeita*

Aihekokonaisuudet ja niiden toteutuminen tarjoaisivat todellisen mahdollisuuden liikunnallisen sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävän koulun toimintakulttuurin kehittämiseen ja oppiaineiden yhteistyöhön. Osassa opetuksen järjestäjien opetussuunnitelmia aihekokonaisuuksia on paikallisesti määritelty tarkoituksenmukaisesti ja kattavasti. Toisaalta yleisenä huomiona voidaan todeta, että aihekokonaisuuksien tarjoamaa mahdollisuutta koulun hyvinvoivan toimintakulttuurin kehittämiselle ei ole riittävästi tunnustettu ja työstetty.

Opetussuunnitelmat ovat usein lajikeskittyneesti ainetta käsitteleviä. Tavoitteiden saavuttamisen kannalta tarkastellen keskeisiä sisältöjä ja liikuntalajeja on kuitenkin joissakin opetussuunnitelmissa myös avattu ja kuvattu osin hyvinkin laadukkaasti. Aineen kannalta on varmasti tarkoituksenmukaista jatkossa pohtia niitä menettelytapoja, joilla liikunnan opetukselle asetettuja valtakunnallisia tavoitteita (*fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky ja hyvinvointi*) voitaisiin lähestyä konkreettisemmin myös koulutuksen järjestäjien opetussuunnitelmissa.

Liikuntamuodot ja -lajit ovat välineitä opetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen. Esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn osa-alueiden merkityksen ymmärtämistä myös opetuksen suunnittelussa tulee vahvistaa opetussuunnitelmia kehitettäessä. Toimintakyvyn ja yleisen hyvinvoinnin edistäminen liikunnalla sekä opetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamista kehittävät menetelmät ovat opetussuunnitelmassa huomattavasti tärkeämpiä kuin yksittäisten liikuntalajien taitotehtävien yksityiskohtainen kuvaaminen.

## Opetussuunnitelman perusteiden liikunnan tavoitteiden saavuttaminen

Opetushallitus julkaisi 27.5.2004 raportin Liikunnan arvioinnista peruskoulussa 2003. Tuloksista nousi esille muun muassa seuraavia seikkoja:

- viidennes oppilaista on liikunnallisesti erittäin passiivisia
- vain puolet liikkuu terveyden edistämisen kannalta riittävästi
- fyysinen kestävyys on laskenut
- asenteet liikuntaa kohtaan ovat myönteisiä
- liikunnallisesti aktiiviset menestyvät myös muissa kouluaineissa (äidinkieli, matematiikka ja vieras kieli).

Koululiikunnan parhaita puolia oppilaiden mielestä oli yhdessä tekeminen ja yhteisöllinen opiskelu (*toisten kannustaminen, toisten hyväksyminen, auttaminen ja toisten epäonnistumisten ymmärtäminen*) sekä liikuntatuntien toiminnallinen työtapo.

Opettajat arvioivat saavuttaneensa työssään parhaiten *tabto- ja tunnealueeseen* kuuluvat tavoitteet. Heikoimmin opettajat arvioivat liikunnan opetuksessa saavuttaneensa *fysisen kunnan edistämiseen ja uimataidon oppimiseen* liittyvät tavoitteet. Arvioinnin tulokset osoittivat samaa

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteista 2004 ei liikunnan osalta ole vielä tehty oppimistulosten arviointia eli perusteiden toteutumisesta ei ole tutkittua tietoa.

### **Tutkimuksen tuottama tieto liikunta -oppiaineen tasosta kansainvälisessä vertailussa**

Laadullisesti arvioiden sekä liikunnan opetuksen että liikunnan opettajien asema ja arvostus on Suomessa hyvä (vaikka maiden välistä vertailua ei olekaan julkistettu, vaan tuloksia täytyy verrata Euroopan keskilukuihin). Sen sijaan opettajien täydennyskoulutuksen asema on Suomessa Euroopan keskitasoa alhaisempi.

Hardmanin (2003) mukaan liikunnan opettajien koulutus on Suomessa poikkeuksellisen korkealla tasolla kuten opettajien koulutus kokonaisuudessaankin. Liikunnan opettajien työmäärissä on myös eroja, niin suorassa opetusvelvollisuudessa kuin muissa tehtävissäkin.

Liikunnan opetusolosuhteet Suomessa kestävät kansainvälisen vertailun, samoin tasa-arvokysymykset liikunnan opetuksessa. Tasa-arvokysymyksiin kuuluvat paitsi tyttöjen ja poikien välinen tasa-arvo myös erityisryhmien liikunnan opetus. Tässä suhteessa tilanne on maailmalajuisesti kehittynyt positiiviseen suuntaan, joskin tutkimuksen mukaan siinä on edelleen suurta vaihtelua.

### **Muut kansainväliseen tarkasteluun perustuvat keskeiset näkökulmat, jotka liittyvät aineen tuntimääriin, asemaan ja kehittymiseen**

Hardmanin ja Marshallin (2009) tekemän kansainvälisen vertailututkimuksen mukaan liikunnan tuntimäärät Suomen peruskoulussa ovat Euroopan keskitason alapuolella. Tämä on tuloksista selvästi nähtävissä, vaikka vertailujen tekemistä vaikeuttaa se, että monissa maissa tuntimäärät vaihtelevat eri syistä (luokkataso, kaikille yhteinen opetus vs. valinnainen jne.). On myös huomattava, että erot maksimituntimäärissä ovat erittäin suuret. Joissakin maissa liikunnan maksimiviikkotuntimäärä saattaa nousta jopa selvästi yli 200 minuutin, mikä merkitsee päivittäistä liikuntaa.

On syytä huomata sekin, että kouluviikon pituus vaihtelee eri maissa, maksimissaan se voi olla 40 tuntia viikossa. Samalla tavalla vaihtelee kouluvuoden pituus (Hardmanin 2003 mukaan 150 -208 vuorokautta).

### **Aineesta käydyn yhteiskunnallisen keskustelun keskeiset viestit**

Yhdysvalloissa ja Englannissa alan asiantuntijat ovat määrittäneet suositukset, joiden mukaan nuorten pitäisi harrastaa rasittavaa liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Suomalaisen lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän suosituksen mukaan kaikkien 7–18 -vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ikään sopivalla tavalla

Istuvasta elämäntavasta on kasvamassa yhteiskunnallemme todellinen ongelma, sillä arkiliikunnan määrä on vähentynyt ja vähenee edelleen. Liikunnan harrastuksen lisääntymisestä huolimatta väestön painoindexi on kohonnut ja ylipainoisten osuus väestöstä on jatkuvasti kasvanut. Näin on käynyt myös lapsilla ja nuorilla. Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan ylipainoisiksi luokiteltavien nuorten (12-18 v.) määrä on

viimeisen 30 vuoden aikana kolminkertaistunut. Lasten ja nuorten liikunnallinen polarisoituminen on valitettavasti nykypäivää.

Liikuntatunnit muodostavat koululiikunnan kivijalan. Liikuntatuntien määrä on pitkään ollut lasten ja nuorten terveydestä ja liikunnasta huolestuneiden keskeinen haaste. Liikuntatuntien lisäämisen tarvetta on perusteltu nimenomaan sillä, että vain koululiikunnan kautta on mahdollista tavoittaa myös ne oppilaat, joille liikunta olisi kaikkein välttämättömintä.

### **Muut näkökohdat, joita asiantuntija pitää perusteltuina ko. alueen tarkastelemiseksi tuntijakotyöryhmässä**

Liikunta on tehokas oppimisvalmiuksien luoja, koska se stimuloi ja kehittää aivojen kognitiivisista toiminnoista vastaavia osia. Kyseiset aivojen osat ovat keskeisiä kognitiivisen oppimisen kannalta. Liikunnan, kuten muidenkin taito- ja taideaineiden, positiivinen siirtovaikutus jopa suoraan kognitiiviseen oppimiseen tulee ottaa huomioon edistettäessä oppiaineiden yhteistyötä ja koulun toimintakulttuuria.

*Aih kokonaisuudet* konkretisoituvat koulun toimintakulttuurissa. Liikunta oppiaineena tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden käsitellä aihekokonaisuuksia oppiaineen sisällä, yhteistyössä muiden oppiaineiden kanssa sekä laajemmin osana hyvinvointia edistävää koulun toimintakulttuuria. Aih kokonaisuudet sekä oppiaineiden keskinäinen yhteistyö luovat puitteet koulun hyvinvoivan toimintakulttuurin kehittämiseksi. Etenkin *riittämättömästi liikkuvien aktivointi* sekä koulun ja arjen toimintaympäristöjen kehittäminen liikkumiseen kannustavaksi edellyttää yhteistyötä. Toiminnallista oppimiskeskusta kehittäneissä kouluissa liikunta on näyttänyt monimuotoisena koulun muutosta ohjaavana oppiaineena.

Koulun liikuntatunnit eivät yksin riitä kouluikäisten liikunnaksi, mutta niillä on aivan erityinen tehtävä kasvattaa oppilaita liikuntaan ja liikunnan avulla. Koulun liikunta on kuitenkin parhaimmillaan paljon muutakin kuin liikunnanopetusta. Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea koulun piirissä tapahtuvaa liikuntaa, johon sisältyvät liikuntatuntien lisäksi välitunnit, koulumatkat, kerho- sekä aamu- ja iltapäivätoiminta sekä liikunnalliset tapahtumat ja teemapäivät.

Liikunta 'kehollisena sivistyksenä' tulisi nähdä osana terveystajua. Se, miten koulujärjestelmämme pystyy vastaamaan 'istuvan elämäntavan' vakavaan haasteeseen on nykyisten tutkimustietojen valossa sekä kansanterveydellisesti että kansantaloudellisesti erittäin tärkeä kysymys.

### **Tuntijakotyöryhmälle jaettavat materiaalit:**

- ❖ Koululiikunnan neuvottelukunnan raportti *'Koululiikunnan kehittäminen'* (Opetushallituksen moniste 18/2007)
- ❖ Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille (Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijatyöryhmä 2008)
- ❖ Opetushallituksen moniste 2/2009 Taide ja taito – kiinni elämässä, s. 49 - 53