



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

# Toimintakyvyn kehittäminen koulupäivän aikana

## Interventio Jyväskylässä

**Move!sta on moneksi – kokemukset jakoon 30.1.2020**

**Mikko Huhtiniemi, Jyväskylän yliopisto**



# Liikuntaa koulupäivään -hanke

- Tavoitteena oli kehittää jyvaskyläläisten 5. –luokkalaisten oppilaiden fyysistä toimintakykyä ja lisätä liikkumisen määrää koulupäivän aikana.
- Hanke kesti kokonaisuudessaan yhden lukuvuoden (2018–2019) ja se toteutettiin yhteistyössä Jyvaskylän kaupungin ja Jyvaskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan välillä.
- Hankkeeseen osallistui noin 350 Jyvaskylän kaupungin 5. –luokkalaista oppilasta viideltä eri koululta.



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
LIIKUNTATIEEELLINEN TIEDEKUNTA

Liikuntapääkaupunki  
JYVÄSKYLÄ



# Fyysiset ominaisuudet ja motoriset perustaidot (=fyysinen toimintakyky)

Kestävyys

Voima

Nopeus

Liikkuvuus

Kehonkoostumus

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
kääntyminen	käveleminen	heittäminen
venyttäminen	juokseminen	kiinniottaminen
taivuttaminen	ponnistaminen	potkaiseminen
pyörähtäminen	loikkaaminen	kauhaiseminen
heiluminen	hyppääminen esteen yli	iskeminen
kieriminen	laukkaaminen	lyöminen ilmasta
pysähtyminen	liukuminen	pomputteleminen
väistyminen	harppaaminen	kierittäminen
tasapainoilu	kiipeäminen	potkaiseminen ilmasta



# Toimintakyvyn osa-alueiden systemaattinen huomioiminen

	Kestävyys	Nopeus	Voima	Liikkuvuus	Liikkumistaidot	Tasapainotaidot	Välineenkäsittelytaidot	Havaintomotoriset taidot
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								

Valmis (lukuvuoden mittainen) suunnitelma, josta helppo poimia sisältöjä.

Varmistetaan, että toimintakyvyn eri osa-alueet tulevat systemaattisesti huomioitua.



# Hankkeen toimenpiteet tiivistetysti

Liikuntatuntien  
alkulämmittelyt

20min/vko

Pitkä välitunti

20min/vko

Akateemisten  
tuntien  
liikuntatuokiot

5min/pv

Alkumittaus  
ja -kysely

Loppumittaus  
ja -kysely





# Liikuntatuntien alkulämmittelyt

- Liikuntatuntien alkulämmittelyjen yhteyteen lisättiin noin 20 minuutin jakso, jossa harjoiteltiin **ohjatusti, intensiivisesti ja progressiivisesti** toimintakyvyn eri osa-alueita.
- Toiminta toteutettiin pääosin kuitenkin pelien ja leikkien kautta. **Hauskaa pitää olla!**
- Jokaisella kerralla keskityttiin 1(-2) toimintakyvyn osa-alueeseen (esim. kestävyys)
  - / Mukana myös oppimisenäkökulma
- Hankkeessa ohjaajina toimivat liikuntatieteiden opiskelijat
  - / Erillinen ohjaaja mahdollistaa myös eriyttämisen



# Pitkä välitunti

- Koulujen lukujärjestykseen järjestettiin viikoittainen pidempi noin 30 minuutin **ohjattu välitunti**, johon koko luokka osallistui.
  - / Pitkä välitunti myös muina päivinä, jolloin oppilailla oli mahdollisuus omatoimiseen tekemiseen.
- Oppilaita ohjattiin kehittämään fyysistä toimintakykyään erilaisten leikkien, pelien ja aktiviteettien avulla.
- Ohjeistus annettiin aina edellisen oppitunnin lopulla, joka mahdollista tehokkaan ajankäytön.
- Hankkeessa ohjaajina toimivat liikuntatieteiden opiskelijat



# Akateemisten tuntien tauottaminen

- Luokkahuoneissa opetuksen lomaan pyrittiin lisäämään toimintakyvyn eri osa-alueita kehittäviä tehtäviä. Näitä noin 5 minuutin mittaisia **liikuntatuokioita** pyrittiin järjestämään yksi päivittäin.
- Sisällöissä huomioitiin toimintakyvyn eri osa-alueet
  - / Esim. liikkuvuus soveltuu mainiosti, toisin kuin kestävyys.
- Ohjaajina toimivat luokan omat opettajat valmiiden ohjeiden pohjalta. Opettaja sai valita sopivan ajankohdan sekä tehtävän annetusta kategoriasta.





# Esimerkkiviikko

- **Liikuntatunti**
  - / Koppipallo erilaisilla palloilla/välineillä (**kestävyys, välineenkäsittelytaidot**)
  - / Reaktiokisailut (**liikkumistaidot**)
- **Välitunti**
  - / Hippaleikkejä (**liikkumistaidot**)
  - / Lihaskuntoa parin kanssa (**voima**)
    - Kulmasoutu 3 x 10
    - Punnerrus 3 x 10
    - Jalkojen heitto-vatsat 3 x 10
- **Akateeminen tuokio**
  - / Triathlon kisa (**liikkumis- ja tasapainotaidot, kestävyys**)



# Osallisuuden vahvistaminen

- Mikäli oppilaat pääsevät itse vaikuttamaan sisältöihin ja toteutustapoihin, he sitoutuvat paremmin tekemiseen
- Hankkeessa oppilaita ja luokkia aktivoitiin suunnittelemaan oma ”täydellinen toimintaviikko”
  - / Suosikkiaktiviteetit ja luovat ideat!
  - / Luokkien suunnitelmat jaettavissa esim. kaupungin muiden koulujen kanssa



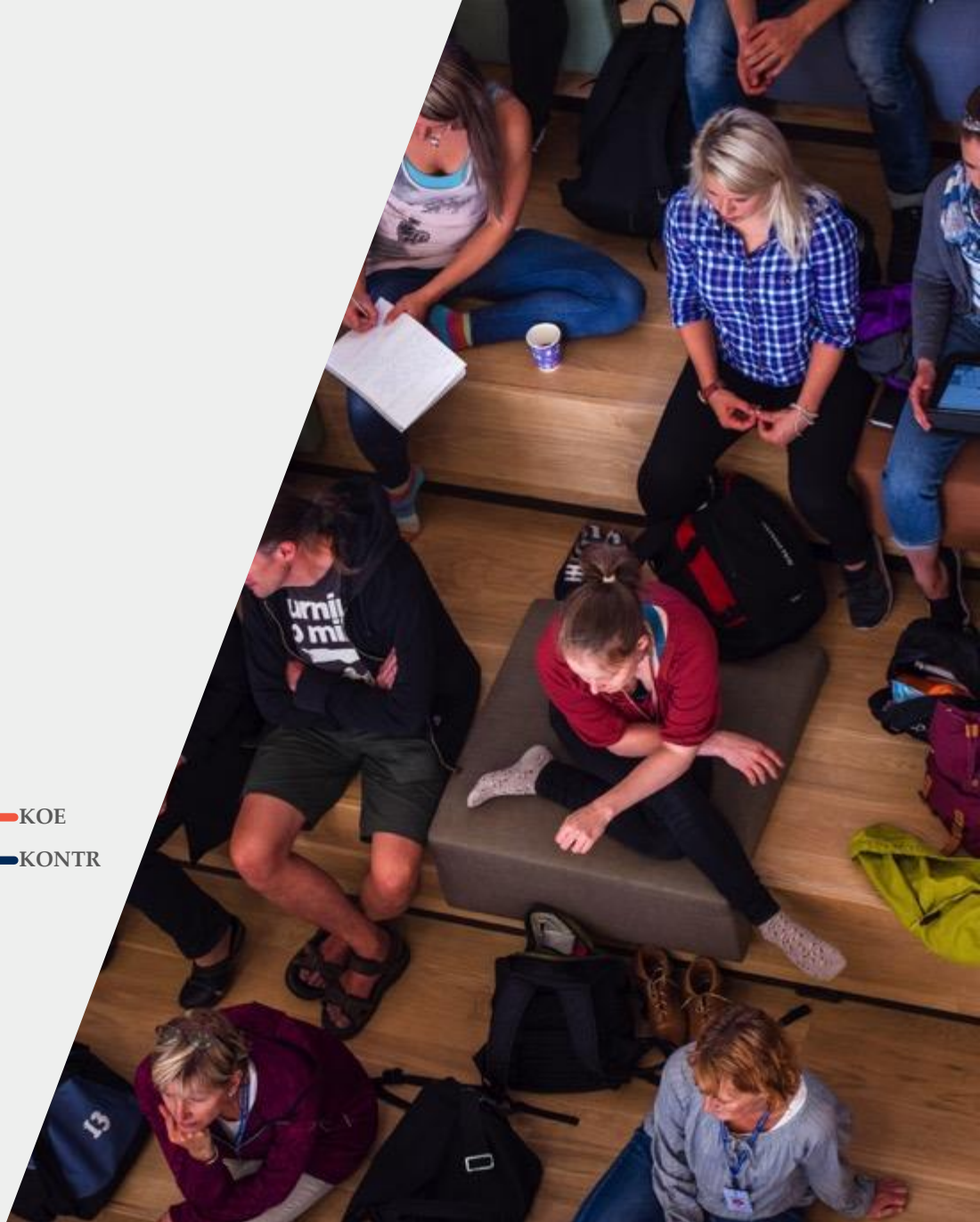
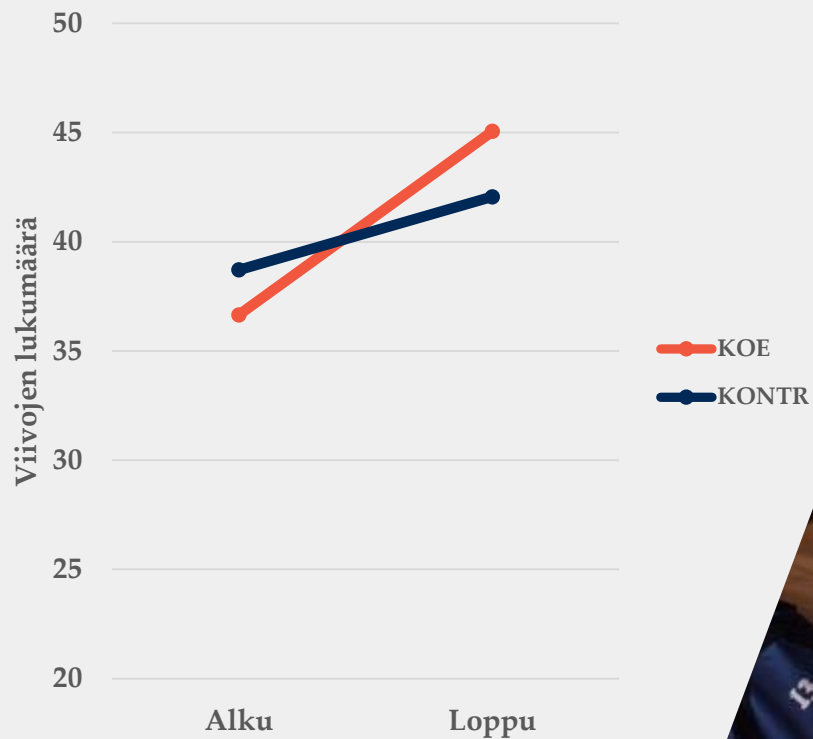
# Yksilöllinen kehittyminen ja seuranta

- Move! –mittaukset tarjoavat välineen henkilökohtaisen kehittymisen seurantaan.
  - / Esim. lukuvuoden alussa ja lopussa tehdyt mittaukset ohjaavat myös oppilaita vertaamaan tuloksia omaan aikaisempiiin, eikä esimerkiksi kavereiden tuloksiin.
- Hankkeessa toteutettiin alku- ja loppumittaukset (Move!), joista annettiin oppilaille henkilökohtaiset palautteet
  - / Kehittyminen näkyväksi
  - / Ryhmätasolla myös opettajalle hyödyllistä
- Vanhan sanonnan mukaan: ”*se mitä et mittaa, et voi muuttaa*”.



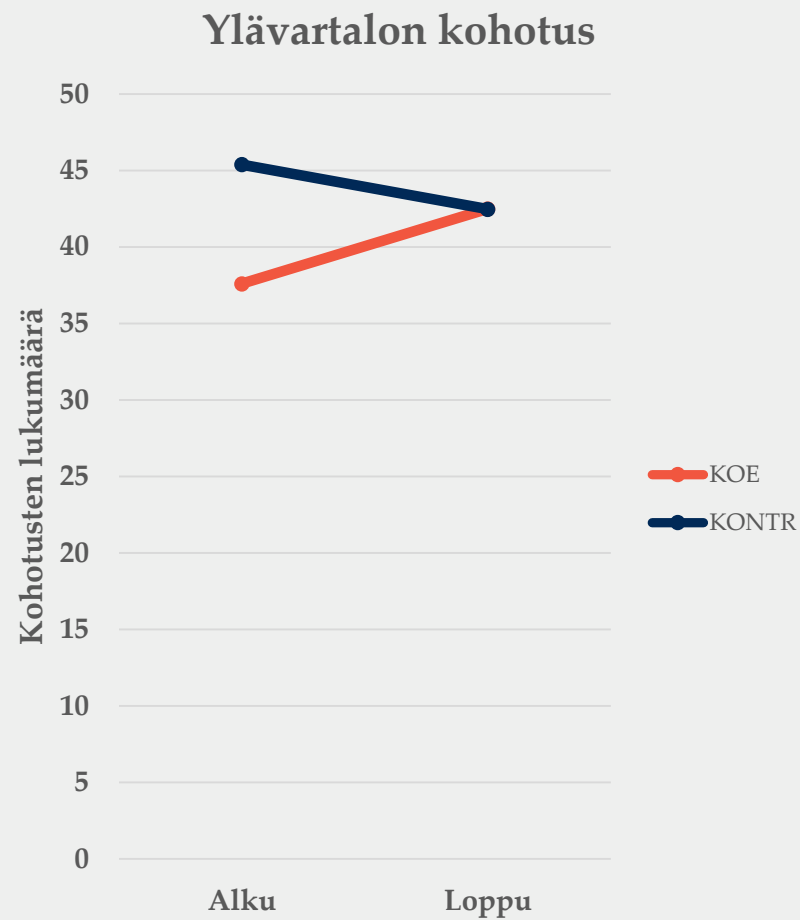
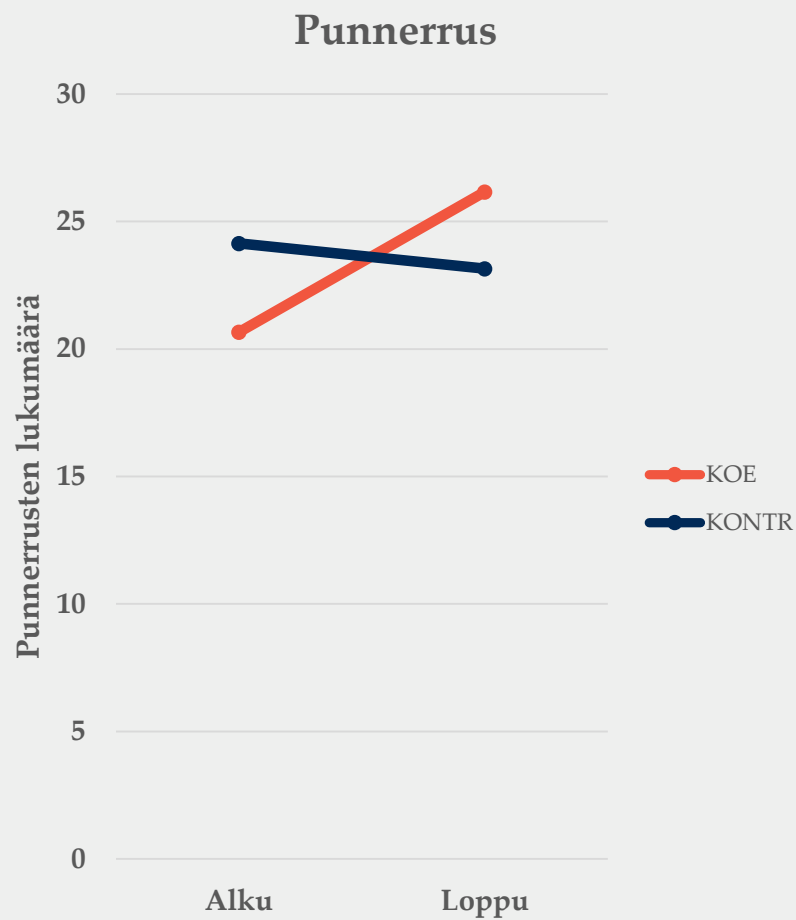
# Tulokset

## 20m viivajuoksu





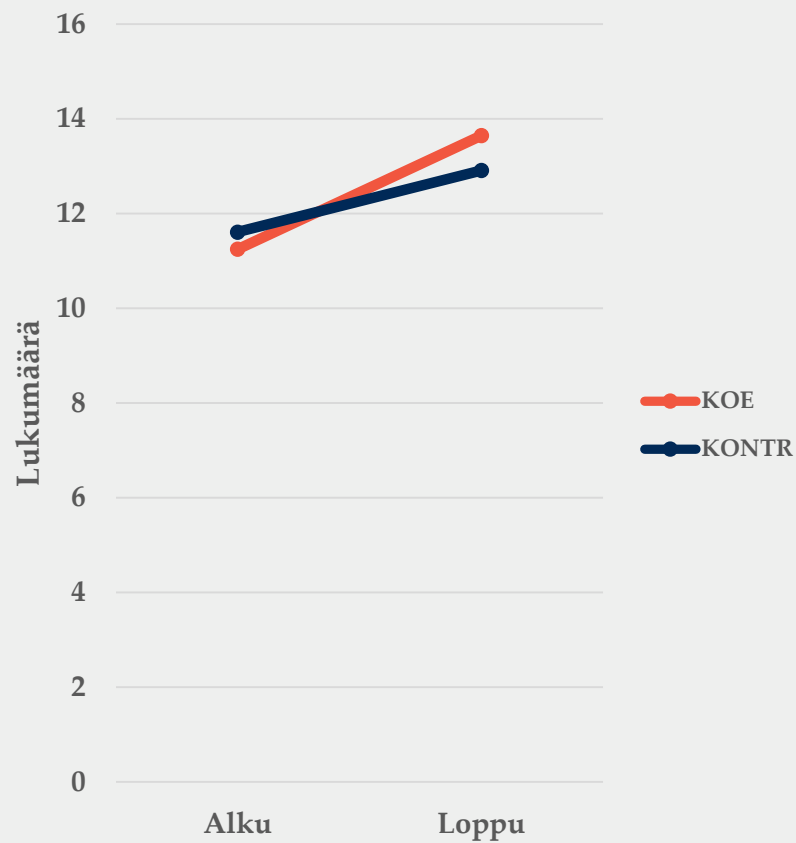
# Tulokset



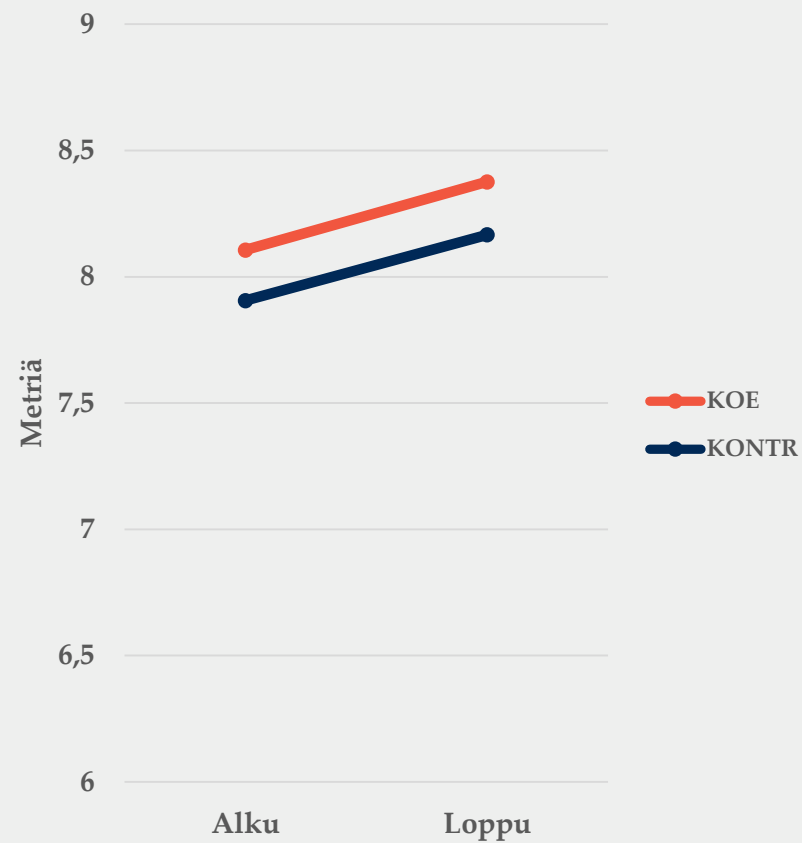


# Tulokset

## Heitto-kiinniotto



## 5-loikka



# Tulokset: liikkuvuus



## Alaselän ojennus täysistunnassa

■ KONTR ■ KOE



## Kyykistys

■ KONTR ■ KOE



## Olkapäiden liikkuvuus, vasen ylhäällä

■ KONTR ■ KOE



## Olkapäiden liikkuvuus, oikea ylhäällä

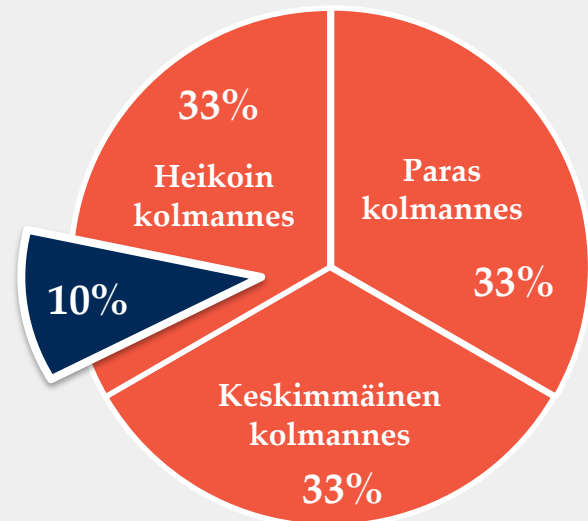
■ KONTR ■ KOE





## Koeryhmän tulosten kehittyminen erilaisissa toimintakykyryhmissä

Alaryhmät muodostettiin osioittain alkutilanteeseen perustuen ja lopputilanteissa käytettiin samaa ryhmittelyä.

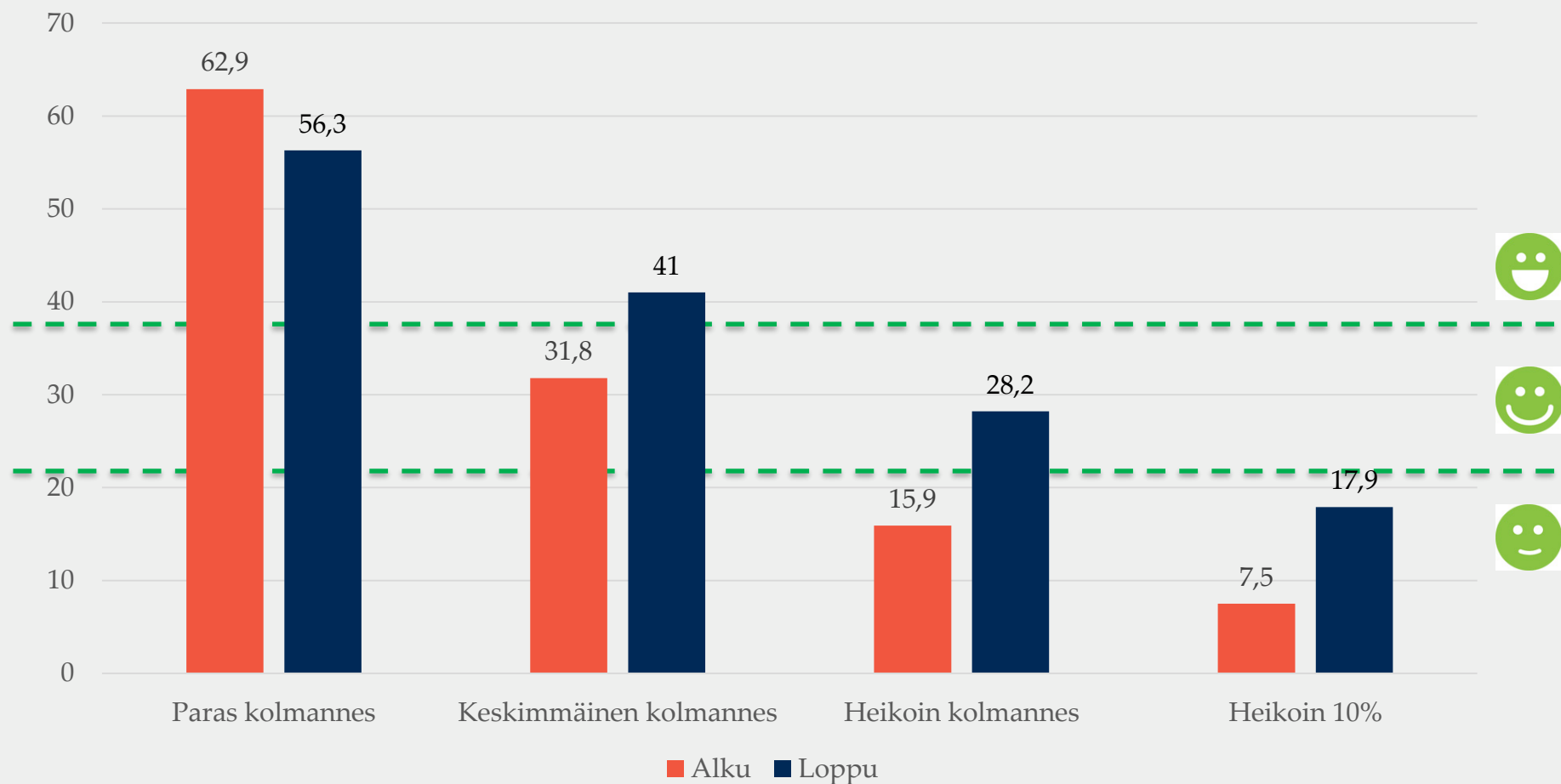






# Ylävartalon kohotus

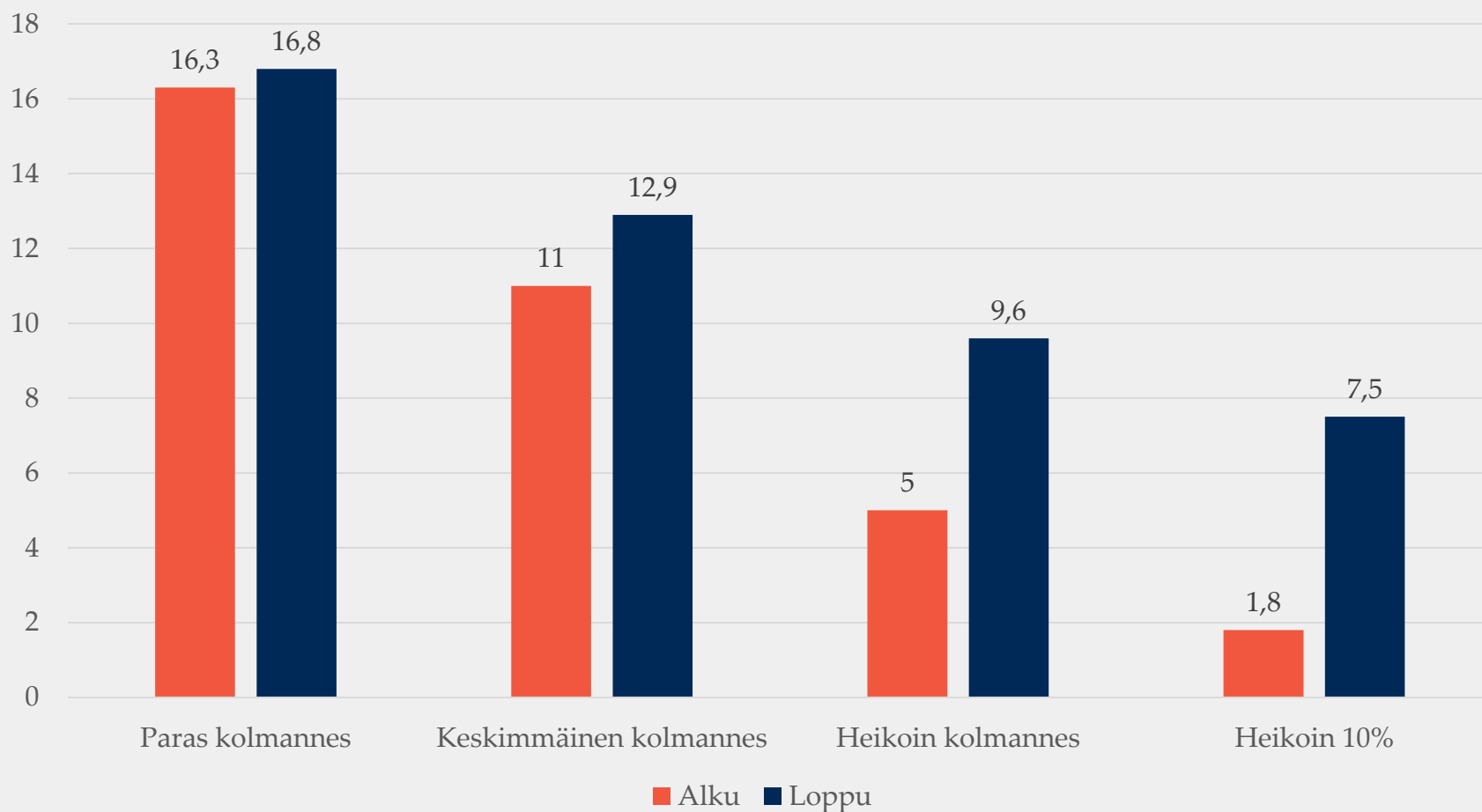
Toistojen lukumäärä, keskiarvo





# Heitto-kiinniotto

Onnistuneiden suoritusten lukumäärä, keskiarvo





# Yhteenvedo

- Hankkeen aikana oppilaiden kestävyyskunto, ylä- ja keskivartalon voima/kestävyys sekä heittämisen ja kiinniottamisen taito kehittyivät. Lisäksi oppilaiden selän ja lonkan liikkuvuus paranivat (kyykistys, alaselän ojennus).
- **Tulokset osoittavat, että koulupäivän aikainen ohjattu liikunta näyttäisi kehittävän oppilaiden fyysistä toimintakykyä.**
  - / Ohjatun liikunnan kautta tavoitetaan kaikki oppilaat - myös heikomman fyysisen toimintakyvyn omaavat.
- Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että parantuneella fyysisellä toimintakyvyllä voi olla muitakin merkittäviä positiivisia vaikutuksia, kuten parantunut akateeminen menestyminen ja koulussa viihtyminen.





# Pohdinta

- Pienelläkin panoksella saadaan merkittäviä positiivisia vaikutuksia fyysiseen toimintakykyyn.
  - / Toiminnan tulee kuitenkin olla riittävän intensiivistä.
- Ohjatut, kaikille oppilaille suunnatut toimenpiteet tärkeitä erityisesti heikon toimintakyvyn omaaville oppilaille.
- ‘Evidence based’ -ajattelu keskiöön.
  - / Keskitytään toimenpiteisiin, jotka tutkimuksen keinoin todettu tehokkaiksi.
  - / Jalkautetaan ja levitetään hyväksi havaitut käytännöt tehokkaasti.





***Kiitos!***

**Mikko Huhtiniemi**

Tutkija, tohtorikoulutettava

[mikko.huhtiniemi@jyu.fi](mailto:mikko.huhtiniemi@jyu.fi)

**Liikuntatieteellinen tiedekunta**

**Jyväskylän yliopisto**