

Etäliikunta oppilaiden kokemana
Oppilaiden liikuntamotivaatio tarkastelun alla

Niklas Karila & Mikael Kangaskorte

Pro gradu -tutkielma

Kasvatustieteiden tiedekunta

Luokanopettajakoulutus

Lapin yliopisto

2023

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Etäliikunta oppilaiden kokemana. Oppilaiden liikuntamotivaatio tarkastelun alla.

Tekijät: Mikael Kangaskorte & Niklas Karila

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustiede/luokanopettajakoulutus

Työn laji: Pro gradu -työ X Laudaturtyö ___ Lisensiaattityö ___

Sivumäärä: 72 + 7 liitettä

Vuosi: 2023

Tiivistelmä

Pro gradu –tutkielmamme tutkii oppilaiden kokemuksia etäliikunnasta. Etäliikunnalla tarkoitamme koulunkäynnin ajanjaksoa kevätlukukausina 2020 ja 2021, jolloin liikunnan opiskelu tapahtui kotona koronapandemian aiheuttamien rajoitusten vuoksi. Ajatus tutkimusaiheesta syntyi osittain omien kokemusiemme myötä, mutta myös siitä, että korona-ajan koulunkäynti oli vahvasti esillä valtakunnallisesti. Liikunnan oppiaineessa ei lähtökohtaisesti käytetä digitaalisia laitteita, joita etäopetus vaatii toimiakseen. Lähiopetuksessa liikunnan arviointi pohjautuu siihen, mitä opettaja näkee oppitunneilla (POPS 2014, 275). Rajoitusten vuoksi opettaja ei nähnyt oppilaiden suorituksia fyysisesti, vaan ne täytyi esittää opettajalle muulla tavalla.

Tavoitteena oli selvittää, millaisena oppilaat olivat kokeneet etäjakson aikaisen liikunnan oppiaineen ja minkälaisia asenteita ja innostusta heillä on ollut etäliikuntaa kohtaan. Motivaatio on koululiikunnassa keskeisessä roolissa, jotta eri pelit ja leikit onnistuvat. Motivaatio vaikuttaa oppilaan suoriutumiseen ja yrittämiseen vaadittavia tehtäviä kohtaan. Selvitimme näitä tekijöitä suorittamalla kuusi ryhmähaastattelua, joissa osallistujia oli yhdessä ryhmässä neljä oppilasta. Haastattelun kohderyhmänä toimivat rovaniemeläiset

kuudesluokkalaiset oppilaat, jotka kävivät etäkoulua ollessaan kolmannella ja neljännellä vuosiluokalla. Haastateltavia oppilaita oli yhteensä 24. Analysoimme haastattelut aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteiden mukaisesti.

Saatujen vastausten ja analyysin avulla aineisto osoittaa, että suurin osa oppilaista ei kokenut etäkoulun aikaista liikunnanopetusta mielekkääksi. Haastateltavat kokivat liikunnan tylsänä ja enemmän ulkoiluna kuin fyysisesti rasittavana liikuntana. Liikkuminen oli pääasiassa lenkkeilyä ja arjen liikkumista, kuten kävelyä tai koiran ulkoiluttamista. Koronarajoitusten vuoksi tehtävät suoritettiin pääosin yksin. Haastateltavat kaipasivat etäliikunnan tehtäviin merkityksellisyttä, kuten opettajan antamaa arviointia ja palautetta. Oppilaat toivoivat etäliikunnan sisältävän lisää kilpailullisuutta ja sosiaalista kanssakäymistä. Tulevaisuudessa etäliikunnassa voisi painottaa tehtävien merkityksellisyttä ja arviointia, jotka oppilaat kokivat puutteellisiksi. Oppilaiden kokemukset etäliikunnasta antavat loistavat työkalut opettajille kehittää erilaisia toimintamalleja ja -tapoja tulevaisuuden varalle.

Asiasanat: motivaatio, etäkoulu, etäliikunta, arviointi, liikuntapedagogiikka, vuorovaikutus

Sisällys

1 JOHDANTO	6
2 LIIKUNTA KOTONA JA KOULUSSA	10
2.1 Koululiikunta.....	10
2.2 Liikunnan opetus	11
2.2.1 Liikuntakasvatus	11
2.2.2 Liikuntapedagogiikka.....	12
2.3 Liikunnan etäopetus	14
3 MOTIVAATION ERI MUODOT	18
3.1 Motivaation määritelmä	18
3.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	19
3.3 Motivaation keskeiset teoriat	20
3.3.1 Tavoiteorientaatiomalli	20
3.3.2 Itsemääräämisteoria	22
3.3.3 Motivaatioilmasto	23
3.4 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset.....	24
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	26
4.1 Laadullinen tutkimus.....	26
4.2 Ryhmähaastattelu	27
4.3 Lasten haastattelu	31
4.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	34
4.5 Haastattelun kuvaus ja tutkimusetiikka.....	37
5 TULOKSET	39
5.1 Etäliikunnan pedagogiikka.....	39
5.1.1 Etäjakson liikuntamuodot ja oppiaineintegraatio.....	40
5.1.2 Koululiikunnan määrä ja fyysinen aktiivisuus.....	42
5.1.3 Sosiaalinen kanssakäyminen.....	45
5.2 Liikuntamotivaatio	47
5.2.1 Oppilaiden innokkuus etäjakson aikaista liikuntaa kohtaan	48
5.2.2 Motivaatiota lisäävät ja laskevat tekijät.....	50
5.2.3 Palautteen antaminen ja arviointi.....	52
5.2.4 Lähi- vai etäliikuntaa	54
6 POHDINTA	57
6.1 Johtopäätökset	57
6.2 Huomioita tutkimustuloksista ja niiden luotettavuudesta	61

6.3 Jatkotutkimusaiheet.....	62
LÄHTEET.....	64
LIITTEET	72
Liite 1: Haastattelurunko.....	72
Liite 2: Luokittelu.....	74
Liite 3: Tietosuojailmoitus	79
Liite 4: Lupahakemus Rovaniemen sivistystoimelle	86
Liite 5: Lupahakemus Rovaniemen koulujen rehtoreille	87
Liite 6: Lupahakemus opettajille.....	88
Liite 7: Lupahakemus oppilaille ja heidän huoltajilleen	90

1 JOHDANTO

Päädyimme tutkielmamme aiheen valintaan vahvasti omien koulussa koettujen liikunnan kokemusten takia. Meille molemmille niin liikunta kuin liikunnan opetus ovat erittäin “lähellä sydäntä”, jonka vuoksi aihe on meille tärkeä. Olemme molemmat kokeneet koululiikunnan merkittävänä oppiaineena nuoruudessamme, ja urheiluseuroissa liikunnan harrastaminen on seurannut meitä lukioikään asti. Etäliikunnan valitseminen osaksi liikuntaa osoittautui omien korona-aikaisten kokemusten pohjalta. Koronapandemia vaikutti meidän luokanopettajakoulutukseemme vahvasti korkeakouluaikana. Jouduimme siirtymään lähiopetuksesta etäopetukseen ja rajoittamaan omia kohtaamisia jopa perheen jäsenten kanssa. Myös omat aktiiviset sisätiloissa tapahtuvat harrastukset olivat tauolla muutaman kuukauden. Tämän myötä aloimme pohtimaan, kuinka vahvasti koululaiset ovat kokeneet koronapandemian etäjakson. Liikunnallinen taustamme ja koko maailmaa herättänyt koronapandemia lopulta yhdistyivät osaksi tutkimusta.

Aiheena liikunnan etäopetus on vielä melko vähän tutkittu, mutta silti erittäin ajankohtainen aihe. Lasten liikkumisen on todettu vähentyneen jo vuosien ajan. Osasyynä tähän on koettu olevan lisääntynyt digi- ja medialaitteiden, kuten puhelimien käyttö. Vanttaja, Tähtinen, Zacheus ja Koski (2008, 9–10) ovat tehneet pitkittäistutkimuksen liittyen nuorten liikkumattomuuteen ja liikunta-aktiivisuuden muutoksiin. Heidän tutkimuksensa mukaan keskeistä olisi löytää tekijöitä, jotka saisivat nuoret kiinnostumaan liikunnan harrastamisesta ja ehkäisemään passiivista elämäntapaa. Tutkimustulosten pohjalta selviää, että varhaislapsuuden aikaiset liikunnan kokemukset, kouluissa ja urheiluseuroissa, edesauttavat aktiivisen elämäntavan jatkumista aikuisuudessakin. Tutkimus jaotteli nuorten vastaukset kolmeen ryhmään liikkumattomuutta aiheuttavien tekijöiden mukaan. Osa vastaajista oli kokenut liikunnassa pelkästään negatiivisia kokemuksia, osa positiivisia ja loput molempia. Tutkimuksen mukaan erityisesti varhain saadut negatiiviset kokemukset liikunnasta ovat vaikuttaneet pysyvästi siihen, että liikuntaa ei koeta aikuisenakaan kovin mielekkäänä. Puolestaan positiiviset kokemukset ovat edesauttaneet liikunnan lisääntymiseen ja mielekkyyden kokemiseen aikuisena. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2008, 42, 138.)

Liikkumattomuus ja digilaitteiden jatkuvasti lisääntyvä käyttö nousivat pinnalle etäjaksojen alkaessa, sillä oppilaat olivat yhä enemmän tiiviisti sidoksissa niin tietokoneella olemiseen kuin puhelimiin. Etäkoulun aikana liikkumattomuuteen vaikutti osaltaan lisääntynyt digilaitteiden käyttö. Digilaitteiden lisäksi etäopetuksessa haasteita toi opettajan fyysisen paikallaolon puuttuminen liikuntahetkistä. Liikuntataitojen opetukseen kuuluu hyvin vahvasti opettaja. Opettajan rooli on tarjota oppilaille tila ja puitteet harjoitteluun sekä antaa heille ohjeita ja palautetta (Jaakkola 2017, 148, 150). Etäopetuksen aikaan minkään näiden edellä mainittujen osa-alueiden toteuttaminen ei ollut mahdollista, joka loi täysin uuden haasteen. Sen sijaan liikunnan opetusta toteutettiin etäjakson aikana erilaisina yksin suoritettavina harjoitteena, joita olivat esimerkiksi ulkoilu ja arkiliikkuminen eri tavoin. (Kääpä & Huovinen 2020, 12–13.)

Meitä kiinnostaa aiheen tutkiminen siitäkin syystä, että liikkumattomuudella ja koronalla on todettu olevan melko suuri yhteys lasten arkeen. Meitä aiheen pohdintaan on innostanut Kokon, Husun, Martinin, Villbergin, Tokolan, Vähä-Ypyän, Jussilan, Sieväsen ja Vasankarin (2023) tekemä Liitu –2022 tutkimus kuvaa sitä, miten korona-ajan rajoitukset ovat vaikuttaneet nuorten liikuntatottumuksiin. Kokon ja kumppaneiden tekemä tutkimus on pitkittäistutkimus, jossa on seurattu lasten ja nuorten liikkumisen määrää kuuden vuoden ajalta (2016–2022). Aineisto on kerätty itsearviointi kyselylomakkeilla, joissa käy ilmi lapsen ja nuoren liikkuma aika. Koska aineistoa on kerätty usealta vuodelta, on korona-ajan rajoitusten seuraukset selkeästi havaittavissa. Lisäksi Myös aikaisemmat tutkimukset ovat saaneet samankaltaisia tuloksia. Aikaisempi liikuntaneuvoston tutkimus (2020) korostaa haittoja juuri niille ikäryhmille, joille liikkuminen on toimintakyvyn kannalta keskiössä, kuten kasvavilla lapsilla (Vasankari, Jussila, Husu, Tokola, Vähä-Ypyä, Kokko & Sievänen 2020, 12–13).

Pro gradu -tutkielmamme pääteemoina olivat korona aikana toteutettu liikunnan opetus ja motivaatio liikkumiseen. Etäopetusajalla tarkoitamme ajanjaksoa, jossa opettaja ja oppilas eivät ole fyysisesti samassa tilassa, vaan opetus tapahtuu esimerkiksi tietokoneen välityksellä. Perusopetuslain mukaan opetus on tapahduttava etäopetuksessakin lukujärjestyksen mukaisesti. (OPH 2020.) Etäopetusaikaan vaikutti pandemiaksi levinnyt koronavirus. Koronaviruksen nopea ja ennalta arvaamaton leviäminen ympäri Suomea pakotti hallituksen tekemään nopeita rajoitteita kaikenlaiseen arkielämään. Huhtikuussa 2020 hallitus määräsi opetuksen siirtyvän kokonaan etäyhteyksin toteutettavaksi. Tämä

ensimmäinen jakso kesti noin kolme kuukautta ja uusi, lyhyempi etäopetusjakso alkoi alkukeväästä 2021 rajoitusten astuessa uudelleen voimaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

Motivaatio on oppimista edistävä ja heikentävä tekijä. Motivaatio on suuri tekijä arjessa, joka laittaa liikkeelle ja tekemään eri toimintoja. Monet elämän haasteista johtuvatkin motivaation puutteesta. (Vasalampi 2022, 11.) Etäjakso pakotti oppilaita motivoitumaan ja hakemaan syytä tehtävien suorittamiseksi Oppilaan motivaatioon koulutyötä ja eri tehtäviä kohtaan vaikuttavat monet ympäristön asiat. Näitä ovat muun muassa opettajat, kaverit, koti ja kouluympäristö. Ympäristö voi tukea tai estää motivaatiota sekä psykologisia perustarpeita, kuten kyvykkyyden, yhteenkuuluvuuden ja autonomian tunteita. Näitä ympäristöntekijöitä ja tunteita pyrimme omassa tutkimuksessamme selvittämään. Motivaation puute ilmenee passiivisena toimintana, piittaamattomuutena ja haluttomuutena tarttua tehtäviin ja ongelmiin. Motivaation luonteeseen vaikuttaa se, onko motivaatio sisäistä vai ulkoista ja mitkä tekijät johtavat motivaation puutteeseen. Nuorelle motivaation puutetta voi aiheuttaa uskomus siitä, ettei hän itse pysty vaikuttamaan ympäristöönsä. (Vasalampi 2022, 36–38, 52.) Tutkimuksessamme toivoimme löytävän tekijöitä, jotka selittävät oppilaiden motivaation puutetta liikuntatehtäviä kohtaan.

Etäjaksojen aikana oppilaiden motivaation tukeminen oli vähempää verrattuna lähiopetukseen, sillä lähiopetuksessa opettaja on apuna motivaation synnyttämisessä. Koulussa oppilaan motivaatiota voidaan tukea eri keinoin, joita ovat erityisesti palautteen antaminen ja sisäisen motivaation herättäminen. Oppilaiden sisäistä motivaatiota voidaan ylläpitää, kun tuetaan heidän psykologisia perustarpeitansa. Oppilaan autonomiaa opettaja voi edesauttaa kuuntelemalla, kannustamalla ja tarjoamalla erilaisia työskentelymahdollisuuksia, jotka tukevat oppimisprosessin etenemistä. Keskiössä autonomian tunteen saavuttamisessa on oppilaslähtöinen opettaminen. Pystyvyyttä koulussa kehitetään, kun opetus on hyvin järjestetty, selkeää ja tehtävälaadultaan sopivan tasoisia. Oppilaiden tunnetta kuulua ryhmään ja saada hyväksyntää voidaan tukea luomalla lämmin ilmapiiri luokkaympäristöön ja hyvä vuorovaikutussuhde opettajan ja oppilaan välille. (Vasalampi 2022, 80–81, 90, 93.) Tutkimuksessamme meitä kiinnosti tietää opettajan tarjoaman vuorovaikutuksen, tuen ja tehtävänantojen laatu.

Olemme perehtyneet etäajan liikunnan opetukseen aiemmin jo kandidaatin tutkielmamme avulla. Kandidaatin tutkielmassamme, saimme haastatteluiden yhteydessä sellaisen kuvan, että etäopetuksen aikana heikommin yleisesti liikunnassa menestyvät oppilaat olivat kokeneet etäliikunnan motivoivampana, kuin perinteisen koululiikunnan. Kandidaatin tutkielmamme keskittyi opettajien kokemuksiin, joten sen vuoksi halusimme Pro gradu -tutkielmassamme kuulla suuremmalta oppilasjoukolta kokemuksia yleisesti etäliikunnasta ja niistä tekijöistä, jotka ovat vaikuttaneet nykyiseen liikuntamotivaatioon.

Tutkimuksemme tehtävänä oli selvittää, millaisena liikunnan etäopetuksen aikana toteutettu liikunnan opetus koettiin ja minkälaiset tekijät vaikuttivat suoritusmotivaatioon positiivisesti tai negatiivisesti. Tarkoituksena oli kuulla oppilaita ja kokea etäliikunta heidän näkökulmastaan. Tutkimuksella pyrimme saamaan tietoa siitä, millaiset etänä suoritettavat tehtävät motivoivat oppilaita. Meitä kiinnosti tämän lisäksi kuulla oppilaiden näkökulmasta niitä keinoja, joilla etäopetuksesta voisi tehdä innostavamman. Halusimmekin tietää, onko näiden kahden elementin yhdistämisellä saatu nostettua oppilaiden motivaatiota ja sen myötä edistettyä liikkumisen intoa ja iloa. Toivottavaa olisi, että tutkimuksen tuloksia voisi hyödyntää niin lähi- kuin etäopetuksessa liikunnan oppiaineen kohdalla

2 LIIKUNTAA KOTONA JA KOULUSSA

2.1 Koululiikunta

Suomalaisessa koulujärjestelmässä koululiikunta on yksi opetussuunnitelmaan kuuluva oppiaine. Opetussuunnitelmien näkökulmasta tarkasteltuna koululiikunnalle on asetettu selkeät ja monipuoliset tavoitteet, joihin liikunnanopetuksella pyritään. Suomessa koululiikuntaa on mahdollista toteuttaa laajasti ulkona, joka lisää oppiaineen monipuolisuutta. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 17.) Opetussuunnitelmassa koululiikunnan määritelmäksi on asetettu oppilaiden fyysisen kunnon ja oppimisen tukeminen. Tarkoituksena ei ole pelkästään lajitaitojen harjoittelu, vaan ohjata oppilasta terveellisten elämäntapojen omaksumiseen ja liikkumisen ilon löytämiseen. (POPS 2014, 273.; Hirvensalo, Sääkslahti, Huovinen, Palomäki & Huhtiniemi 2016, 24.) Koululiikunta on muutakin kuin liikuntatunnilla tapahtuvaa toimintaa. Sillä tarkoitetaan kaikkea koulupäivän aikana tapahtuvaa liikkumista, johon sisältyy esimerkiksi välituntiliikkuminen, koulumatkat ja kerhotoiminta. Koulupäivän aikana järjestettävät kilpailut, teemapäivät tai muut vastaavat liikkumista vaativat yhteisölliset tapahtumat ovat hyvä tapa saada kaikki koulun oppilaat liikkeelle. (Tammelin 2008, 12.)

Oppiainekohtaisiin sisältöalueisiin kuuluvat liikunnassa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Fyysisen toimintakyvyn harjoittaminen on liikunnan oppiaineessa välttämätöntä. Peruskouluasteella fyysistä toimintakykyä harjoitetaan liikkumalla mahdollisimman paljon eri leikkien ja pelien avulla. Tarkoituksenmukaista on harjoittaa pelien ja leikkien lisäksi nopeutta, kestävyyttä ja voimaa. (POPS 2014, 274.) Oppitunneilla on tärkeää tuottaa jokaiselle oppilaalle positiivisia kokemuksia liikunnan parissa, jotta liikkumisen ilo säilyisi mahdollisimman pitkään. Suomen maantieteellinen sijainti mahdollistaa kouluissamme ulkona liikkumisen jokaisena vuodenaikana. Vuodenaikojen vaihtelu tarjoaa loistavat puitteet talvilajien, kuten hiihdon ja luistelun, harjoitteluun koulussa. (POPS 2014, 274–275.) Nykyisessä opetussuunnitelmassa ainoastaan uinti on mainittu lajikohtaisena opeteltavana taitona. Muuten opetussuunnitelmassa keskitytään monipuolisesti eri liikuntamuotojen tutustumiseen ja harjoitteluun.

Koululiikunta on hyvä väline harjoittaa kaikkia näitä osa-alueita eli fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintaa (Schaffar 2019, 7). Yhdessä ja yksin tehtävät harjoitteet kehittävät oppilaan sosiaalisia valmiuksia toimia ryhmässä ja sinnikkyyttä onnistumisen kokemusten saavuttamiseksi. Oikean tasoiset harjoitteet tarjoavat oppilaille onnistumisen kokemuksia ja parantavat sekä heidän minäkuvaansa että minäpystyvyyttänsä. (POPS 2014, 273–275.) Psyykkisen toimintakyvyn kannalta liikunnan parissa harjoitellaan pettymyksiä käsittelyä, kun oma joukkue ei voitakaan. Tunnetaidot ovat täten suuressa roolissa koululiikunnassa. Korona-aikaisen koululiikunnan siirryttyä etämuotoon, on tunnetaitojen ja koululiikuntaan kuuluvien toimintakykyjen osa-alueiden harjoittelu jäänyt vähäisemmäksi. Tutkimuksemme kautta selvitämme, miten oppilaat ovat harjoittaneet fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. Erityisesti psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn harjoittaminen kiinnostaa, sillä koronarajoitusten myötä ryhmätehtäviä on vähennetty merkittävästi. Tämä heijastuu liikunnassa siihen, että joukkuelajit on väliaikaisesti poistettu liikuntaohjelmasta, jolloin pelien herättämät tunteet jäävät niin ikään pois. Mielenkiinnolla kuulemme oppilailta näkemyksiä koululiikunnan toteutumiseen etäjakson aikana, joka väistämättä eroaa lähiopetuksesta.

2.2 Liikunnan opetus

2.2.1 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, jolla pyritään kasvattamaan henkilöä liikunnan pariin. Tavoitteena on saada sekä liikkuminen osaksi oppilaan arkista elämää että tarjota välineitä aktiiviseen arkeen ja elämään. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 14–15; Koski 2017, 10.) Motivaatio on suuressa roolissa liikkumisen kannalta, jota käsittelemme tarkemmin luvussa kolme. Liikkumisen saaminen osaksi arkea ei ole ainoastaan koulun ja opettajien tehtävä, vaan suuri osa siitä tapahtuu kotona. Sen vuoksi liikuntakasvatus kotona on ollut merkittävässä roolissa etäjakson aikana. Koululiikunnan siirtyminen hetkeksi koulusta kotiin saa meidät pohtimaan, ovatko lapset liikkuneet kotona yhtään vai kenties enemmän kuin ennen etäopetusta. Toisaalta etäjakson aikana koululiikunnan myötä oppilaat on pakotettu liikkumaan arjen keskellä, jolloin liikuntakasvatuksen tavoite arkiliikunnasta on saattanut toteutua osalla oppilaista etäjakson

ansioista. Tutkimuksemme avulla selvitämme, kuinka koululiikunta etänä on motivoinut oppilaita etäjakson jälkeen pitämään arkiliikuntaa yllä.

Liikuntakasvatuksella on kaksi tavoitetta, joita ovat kasvatus liikunnan avulla ja kasvatus liikuntaan (Laakso, 2007, 19). Kasvatus liikunnan avulla tarkoittaa kaikkia niitä taitoja, joita harjoitellaan liikunnan parissa. Niitä eivät ole ainoastaan fyysiset taidot, vaan myös tunnetaidot ja sosiaaliset taidot. Tunnetaitojen harjoittelua tulee liikunnassa pelien parissa jatkuvasti, kun toinen joukkue voittaa ja toinen häviää. Niin pettymysten kuin onnistumisten kokeminen on yhtä tärkeää ja arvokasta oppimisen kannalta. (Sääkslahti 2018, 162–164.) Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan sitä, että liikkuminen saadaan osaksi henkilön arkielämää. Tällä ei tarkoiteta lajikohtaisia harrastuksia, vaan muutakin liikkumista, kuten pyöräilyä tai kävelyä. Tarkoituksena on kasvattaa lapsia terveelliseen elämäntapaan ja oman hyvinvoinnin huolehtimiseen.

Liikkuvaa elämäntapaa lähestytään motivaation näkökulmasta, joka on täysin perusteltua, oli motivaation lähde mikä tahansa. Nykyisin asiaa on tarkasteltu myös liikuntasuhteen näkökulmasta. Liikuntasuhteen käsitteellä tarkoitetaan henkilön asennetta liikuntaa ja liikkumista kohtaan. Liikuntasuhde muodostuu monista eri tekijöistä, kuten sekä kokemuksista liikunnan parissa että sosiaalisesta ja kulttuurillisesta ympäristöstä. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 11, 14.) Vaikka emme tutkimukseemme varsinaisesti tarkastele liikuntasuhdetta, nousee oppilaiden haastatteluista tämä käsite todennäköisesti esille. Oppilaat voivat tuoda ilmi kokemuksia siitä, miten motivaatio liikuntaa kohtaan on mahdollisesti kasvanut tai vähentynyt. Tarkoituksenamme on poimia vastauksista ne asiat, jotka liittyvät etäjakson aikaiseen liikuntamotivaatioon ja jättää käsittelemättä liikuntasuhde, sillä se on käsitteenä liian laaja tutkimukseemme.

2.2.2 Liikuntapedagogiikka

Liikuntapedagogiikka käsittää kaikki liikuntaan liittyvät ohjatut ja kasvatukselliset toiminnat. Kouluyhteisössä liikuntapedagogiikan tärkein tavoite on edesauttaa lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehitystä, joka kattaa sisälleen niin psyykkisen, fyysisen kuin sosiaalisen kehityksen. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 15.) Toinen tärkeä tavoite liittyy positiivisten kokemusten ja onnistumisen tunteiden tarjoamiseen kouluympäristössä.

Pystyvyyden ja osaamisen tunteet vaikuttavat positiivisesti lapsen minäkuvaan liikkujana, mikä parhaimmillaan lisää kiinnostusta vapaa-aikana tapahtuvaan omatoimiseen liikkumiseen. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 15–16; Hirvensalo, Lintunen & Rantanen 2000, 37; Huotari 2012, 4; Pate, Dowda, O’Neill & Ward 2007, 14.)

Käsitteenä liikuntapedagogiikkaa voidaan tarkastella paremmin, kun se jaetaan kahteen erilliseen käsitteeseen, liikuntaan ja pedagogiikkaan. Käsitteenä liikunta on erittäin laaja. Sillä ei tarkoiteta ainoastaan urheiluseuran harrastustoimintaa, vaan siihen kuuluu sen lisäksi kaikenlainen arkiliikunta. Hyviä esimerkkejä arkiliikunnasta ovat erilaiset leikit, marjastus tai työmatkapyöräily. (Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti 2017, 12; Laakso 2007, 16–17.) Liikuntapedagogiikalla tarkoitetaan sellaista liikunnallista toimintaa, jossa on mukana jonkinlaista kasvatuksellista toimintaa. Liikuntapedagogiikka on tullut meille jokaiselle tutuksi, sillä sitä harjoitetaan niin kouluissa kuin muissakin oppilaitoksissa.

Tutkimusten mukaan lasten ja nuorten liikunnan määrä on laskenut viime vuosina runsaasti, jonka takia koulun liikuntapedagogiikalla on yhä suurempi merkitys liikunnan innoittajana. Kouluissa ja muissa kasvatuskeskuksissa tapahtuva liikunta voi olla osalle ainoa paikka, jossa liikutaan. Koulun tarjoaman liikunnan lisäksi yhtä merkityksellistä on vanhempien rooli osana liikuntapedagogiikkaa. Vanhemmat lisäävät lasten pedagogista liikuntaa muun muassa viemällä eri harrastuksiin tai liikuntakerhoihin. Toinen tapa on liikkua lapsen kanssa ja opettaa liikkumisen taitoja. Harrastuksiin vieminen ja yhdessä liikkuminen leikkimällä ja pelaamalla luovat molemmat hyvän pohjan lapsen tulevaisuudelle ja sille, miten hän vanhempana liikunnan kokee. (Gråstén 2016, 506.) Lapsuudessa luodut positiiviset kokemukset liikunnan parissa lisäävät motivaatiota jatkaa liikuntaa ja liikkumista tulevaisuudessa (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 13).

Liikuntapedagogisia tavoitteitamme tutkielmamme avulla on selvittää oppilaiden kokemuksia etäaikaisesta koululiikunnasta ja sen tarjoamista onnistumisen ja pystyvyyden tunteista. Pyrimme selvittämään, miten eri oppilaat ovat kokeneet koululiikunnan onnistuneen etäjakson aikana ja vaikuttaneen positiivisella tavalla vapaa-ajan liikkumiseen. Osalle oppilaista tietyt etäopetuksen aiheet ja käytännöt ovat lisänneet innostusta liikkumiseen, kun puolestaan toisille laskeneet innostusta. Tätä haluamme liikuntapedagogiikan osilta selvittää tutkimuksemme kautta. Emme tarkemmin analysoi

opettajien tekemiä pedagogisia ratkaisuja etäliikuntajaksossa, vaan niitä motivaatioon liittyviä keinoja, joita lapset tuovat esille.

Liikuntapedagogiikkaan kuuluu olennaisena osana taito eriyttää tasoryhmien mukaan, sillä jokaisessa liikuntaryhmässä on monen tasoisia lapsia. Osa lapsista ovat taitotason alkutekijöissä ja toiset puolestaan taitavat saman opeteltavan asian jo hyvin. Eriyttämällä tarkoitetaan harjoitteiden muokkaamista oppilaiden tasoa vastaavaksi, jotta onnistumisen ja osaamisen kokemuksia olisi liikuntatunneilla mahdollista kokea. Parhaimmillaan eriyttäminen on oppilaille huomaamatonta eli tapahtuu niin, että muut oppilaat eivät pysty huomaamaan sitä. Eriyttämisen keinoja on valtava määrä, jonka vuoksi emme avaa niitä tässä tutkimuksessa enempää. Opettamisen sujuvoittamiseksi täytyy opettajan ottaa ennalta huomioon erilaiset oppijat ja se, miten yksittäiset oppilaat oppivat parhaiten. (Huovinen & Rintala 2007, 197.) Tutkielmassamme meitä kiinnostaa ne lapset, jotka ovat alkutekijöissä liikunnallisissa taidoissa ja eivät välttämättä ole kokeneet onnistumisen kokemuksia lähiopetuksessa. Tähän ovat voineet vaikuttaa ryhmäpaine tai muu määrittelemätön syy. Haluamme tutkielman avulla selvittää, kuinka etäjakson aikainen koululiikunta on eriytetty ja miten ne ovat tukeneet eri lasten taitotasoja.

2.3 Liikunnan etäopetus

Perinteinen lähiopetuksen malli siirtyi koronaviruspandemian alla ja tilalle tuotiin erilainen opetusmenetelmä, etäopetus (Nuraini, Qihua, Venatius, Slamet & Cholifah 2020, 1). Koronavirus lähti leviämään Kiinasta vuonna 2019, aloittaen globaalin pandemian koko maailmassa. Koronavirus on tavallista nuhakuumetta vakavampi virusmuoto, joka aiheuttaa erilaisia oireita riippuen ihmisestä. Koronavirus on joillakin ihmisillä oireeton ja nopeasti ohimenevä tauti, kun puolestaan toisilla se saattaa aiheuttaa pahimmillaan keuhkokuumetta ja kuolemaa. Taudin vakavuuden ja nopean leviämisen vuoksi perusopetuksen tilat suljettiin 18.03.2020 ja lähiopetuksesta siirryttiin etäopetukseen. (Vuorio, Ranta, Koskinen, Nevalainen-Sumkin, Helminen & Miettunen 2021, 12–13.) Etäopetuksella tarkoitetaan opetusta tai ohjausta, joissa oppilas ja opettaja ovat fyysisesti eri paikoissa, etäyhteyden välityksellä. Etäopetus ja liikunta voivat tuntua haastavalta yhtälöltä, johon oli kuitenkin löydettävä keinot koronaviruspandemian vallattua alaa. Liikunnan etäopetuksen haasteet syntyvät, kun normaalit liikuntatilat, kuten liikuntasali tai ulkokenttä eivät ole käytettävissä.

Myös erilaiset ryhmissä suoritettavat harjoitteet ja koulun liikuntavälineet olivat poissa suljettuja. (Killian, Daum, Goad, Brown & Lehman 2021, 11–17.) Tutkimuksemme pääteemana on koronaviruksen aikaansaama etäopetukseen siirtyminen, jonka vuoksi etäopetus kulkee rinnakkain läpi tutkimuksen.

Etäopetus jaetaan kahteen erilaiseen malliin, jotka ovat synkronoitu (synchronous) ja ei-synkronoitu (asynchronous). Näiden mallien erona on se, että synkronoidussa mallissa opettaja ja oppilaat ovat yhteydessä reaaliajassa. Reaaliaikainen opetus mahdollistaa oppilaan ja opettajan välisen lähiopetusta vastaavan kommunikoinnin ja opetukseen liittyvistä asioista keskustelun. Synkronoidussa mallissa yhteydenpito tapahtuu tietokoneen tai muun digitaalisen laitteen avulla kamerayhteyttä käyttäen tai ilman sitä. Tutkimuksemme sijoittuu peruskouluasteelle, jossa lähes poikkeuksetta oli käytössä synkronoitu malli. Ei-synkronisessa mallissa opettaja ja oppilaat eivät välttämättä ole yhteydessä toisiinsa reaaliaikaisesti. Tämän tyylinen malli on käytössä, kun opintoja suoritetaan itsenäisesti omaan tahtiin esimerkiksi valmiiden verkkotehtävien kautta. (Burdina, Krapotkina & Nasyrova 2019, 2–3.) Peruskouluissa on ollut pääasiassa koronapandemian aikana käytössä synkronoitu malli, jossa opettaja ja oppilaat ovat yhteydessä toisiinsa reaaliajassa. Koulujen etäopetus on sisältänyt itsenäistä oppimista, kuten kotitehtäviä. Ohjattua opetusta järjestettiin pitäen kiinni lukujärjestyksen mukaisesta opetuksesta ja oppiaineista. Tällä tavalla oppilaalle mahdollistettiin kommunikointi opettajan kanssa ja mahdollinen avun pyytäminen.

Etäopetuksessa keskeisimpiä oppimiseen vaikuttavia tekijöitä ovat oppilaan motivaatio ja opettajan keino motivoida oppilasta keskittymään asianmukaiseen sisältöön. Minna Nummenmaan (2012) Turun Yliopistossa tekemä tutkimus osoittaa, kuinka motivaatio on yksi etäopetuksen onnistumista rajoittava tekijä. Tutkimus osoittaa opettajien tieto- ja viestintäteknologian taitojen olevan yhteydessä etäopetuksen motivaatioon. (Nummenmaa 2012, 15.) Valtioneuvoston vuonna 2016 tekemässä selvityksessä puolet vastanneista opettajista kokee omaavansa perustason tieto- ja viestintäteknologian taidot, joten opettajien TVT- taitojen voi katsoa kehittyneen. Myös Kyllösen (2020, 99) mukaan erilaisten teknologisten välineiden käyttö sekä lisäsi että ylläpiti motivaatiota.

Tärkeää etäopetuksessa oppilaan kannalta on avun ja yhteyden saaminen niin kanssaopiskelijoihin kuin opettajaan. Opettajan tehtävänä on mahdollistaa tämä

yhteydenpito. Etäopetuksessa opiskelu ei kuitenkaan ulotu pelkästään niihin hetkiin, kun muut kanssaopiskelijat ja opettaja ovat reaaliaikaisesti paikalla. Suurena tekijänä etäopetuksen mahdollistamiseksi ovat itsenäisesti suoritettavat tehtävät ilman opettajan välitöntä tukea. (Simonson & Schlosser 2006, 1–3.) Etäopetukseen ei ole olemassa yhtä oikeaa mallia, jonka vuoksi sisällöt ja opetus ovat hyvin muokattavissa eri opetusmenetelmiä hyödyntäen.

Etäopetukseen kuuluu tärkeänä osana hyvin toimiva ja joustava yhteydenpito kodin ja koulun välillä. Pääasiassa vanhempi tai huoltaja on vastuussa siitä, että lapsi on ajallaan paikalla etäopetustunneilla. Vaikka kasvotusten tapahtuvaa yhteydenpitoa pidetään arvokkaana sen luotettavuuden ja ymmärrettävyyden takia, on yhteydenpito digitaalisten laitteiden välityksellä tärkeää, kun kasvokkainen yhteydenpito ei ole mahdollista. (Al Ghamdi, Samarji & Watt, 2016, 17–18.) Liikunnan etäopetuksen mahdollistamiseksi tarvitaan sekä tieto- ja viestintäteknologiaa että digitaalista osaamista niin oppilailta kuin opettajalta. Suomessa tieto- ja viestintäteknologian käyttö on oppilaille arkipäivää ja tuttua, joka on edesauttanut etäopetusjaksojen pitämistä. Teknologian kehitys lisäsi digitaalisten laitteiden käyttöä vapaa-ajan lisäksi monissa oppilaitoksissa. Digitaaliset apuvälineet ovat lisääntyneet kouluissa huomattavasti viime vuosikymmeninä. (Fu 2013, 116; Vähähyppä 2011, 20.)

Vuoden 2020 keväällä sosiaalisten medioiden käyttö oli lisääntynyt suomalaisilla reilusti, jopa puolitoista tuntia vuorokautta kohden verrattuna vuoteen 2019. Merkittävin harppaus tapahtui television katselussa, joka 4–9- ja 35–44-vuotiailla jopa 21 prosenttiyksikköä. Oppilaille tieto - ja viestintäteknologian käyttö ei ollut täysin vierasta ennen etäopetusjaksoa. (Kohvakka & Saarenmaa 2021.) Opetussuunnitelmat pyrkivät lisäämään koulujen ja opettajien digitaalisten laitteiden ja teknologian käyttämistä osana opetusta. Tieto- ja viestintäteknologian käyttöä painotetaan opetussuunnitelmissa yhä enemmän, koska sillä on todettu olevan positiivinen yhteys niin opetukseen kuin oppimiseen (Huhtiniemi, Salin, Lindeman 2017, 393). Oppilaiden jaksamisen ja oppimisen tukena teknologia on hyvä apuväline. Se lisää motivaatiota ja tukee oppimista. Etäopetusjakso toi esille, kuinka tärkeää on osata käsitellä tieto- ja viestintäteknologiaan liittyviä välineitä. Etänä tapahtunut liikunnan opetus korosti erilaisten mobiilisovellusten käyttöä, sillä sovellusten avulla opetuksesta saatiin oppilaille mielekästä. Erilaiset mobiilisovellukset mahdollistavat oman tekemisen ja liikkumisen seurannan. Liikunnalliset pelit ja

sovellukset, joissa voi seurata omaa kuntoa ja aktiivisuutta, innostavat lapsia ja nuoria liikkumaan. Videoinnin myötä oppilaiden oppimista voidaan tehostaa, kun he voivat itse katsoa suorituksiaan videolta ja havainnoida omaa toimintaansa jälkikäteen. (Huhtiniemi, Salin, Lindeman 2017, 397.)

Liikunnan opetuksessa motivaatio on konkreettisemmin ja paremmin ohjattavissa lähiopetuksessa kuin etäopetuksen aikana, sillä opettaja voi lähiopetuksessa nopeasti vaikuttaa motivaatiotasoon oman läsnäolon kautta. Etäjaksojen aikana motivointia on pitänyt toteuttaa eri muodoissa kuin lähiopetuksessa. Pelit ja leikit ovat vaihtuneet virtuaaliseen muotoon, jolloin opettajan rooli ja uudet motivointikeinot korostuvat. Liikunnassa etäjakson aikainen motivointi on yksi suurimmista haasteista, sillä oppiaine on riippuvainen ryhmässä toimimisesta ja yhdessä oppimisesta. Opettajalle etäjakson aikana haastetta aiheuttaa harjoitukseen sitouttaminen ja mielekkäiden tehtävien keksiminen. Liikunnan etäopetuksen vaikeudet konkretisoituvat muun muassa oppimisympäristöjen ja välineiden mahdollistamisen kautta. Etäopetuksen aikana tutut oppimisympäristöt, kuten liikuntasalit korvaantuvat muilla sovelletuilla ympäristöillä. (Killian, Daum, Goad & Mosier 2021, 1–2.) Tutkimuksessamme haastatelimme oppilaita ja heidän kokemuksiansa digitaalisten laitteiden käyttämisestä etäliikunnan aikana. Toivomme, että saamme tietoa digitaalisten laitteiden hyödyistä etäliikunnan toteuttamiseksi.

3 MOTIVAATION ERI MUODOT

3.1 Motivaation määritelmä

Motivaatio on liikunnan opetuksen keskeisin tekijä, sillä se vaikuttaa monella tapaa liikuntatunneilla toimimisessa. Hyvä motivaatiotaso edesauttaa intensiteetin ylläpidossa, pitää oppilaan pitkäjänteisesti suuntautuneena toimintaan ja vaikuttaa suoritettujen toiminnan laatuun. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 157.) Motivaatio määritellään yksilön vireystilaksi, joka ohjaa ihmisen toimintaa ja mielenkiinnon suuntaamista. Motivaatio koostuu motiiveista, jotka tarkoittavat toimintaa ohjaavia tarpeita ja haluja. Motiiveina voi olla sisäisesti halu ja tarve tehdä tiettyä tehtävää tai motivaatiota voi ohjata ulkoisesti tehtävän suorittamista ohjaavat palkkiot tai rangaistukset. Motiivit voivat olla myös tiedostamattomia. Motivaatio on toisin sanoen motiivien muodostama kokonaisuus. (Vasalampi 2022, 14.)

Motivaatio suuntaa ihmisen käyttäytymistä kohti taidon oppimista ja harjoittelua, vaikuttaa toiminnan intensiteettiin, pysyvyyteen valituissa tehtävissä ja niiden suorittamiseen. Hyvin motivoitunut oppilas pysyy sitkeästi ja pitkäjänteisesti toiminnassa, haastaa itseään ja suoriutuu keskivertoa paremmin valitussa toiminnassa. (Jaakkola 2000, 117–118.) Koululiikunnassa oppilaiden motivaatiotason voi opettajana huomata tarkastelemalla oppilaan suhtautumista tiettyyn liikuntamuotoon. Yleisin selittävä tekijä heikkoon suoriutumiseen tai vaihtelevaan tekemiseen löytyy motivaatiosta. (Liukkonen, Jaakkola & Suvanto 2002, 13, 15.)

Motivaatio on tutkimuksemme keskeisin teoria, sillä ilman motivaatiota on sekä hankala innostua liikkumisesta että kokea liikunnan tuomia positiivisia kokemuksia. Haluamme tutkimuksellamme selvittää etäopetuksen aikaisen koululiikunnan motivointia ja motivaation muutoksia suhteessa lähiopetuksessa tapahtuvaan liikuntaan. Tutkimuksessamme pyrimme selvittämään oppilaiden motivaatiotason ja sen, onko motivaationa toiminut sisäiset tekijät vai ulkoa ohjatut. Käsittelemme Pro gradu – tutkielmassamme ensisijaisesti sisäistä ja ulkoista motivaatiota, mutta myös motivaatioon olennaisesti kuuluvia teorioita, kuten itsemääräämisteoriat, tavoiteorientaatiomallia ja

motivaatioilmastoa. Nämä teorit selittävät yleisimmin oppilaiden liikkumista ja liikuntamotivaation muotoa.

3.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisessä motivaatiossa toiminta on oppilaalle itselleen motivoivaa ja tuottaa sekä iloa että positiivisia kokemuksia. Sisäiseen motivaatioon ei tarvitse ulkoista palkkiota, vaan itse toiminta motivoi. Sisäinen motivaatio ohjaa ihmistä toimimaan oman mielenkiinnon mukaan, omasta tahdosta, riippumatta ulkoisesta motivoinnista tai palkkiosta. (Jaakkola 2000, 118; Vasalampi 2022, 21–22.) Sisäisen motivaation ajatellaan koostuvan ihmisen psykologisista perustarpeista, joita ovat autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus. Autonomia tarkoittaa tunnetta tehdä omia valintoja toiminnassa ja mahdollisuutta osallistua päätöksentekoon, kuten liikuntamuotojen, harjoitteiden, taitojen ja toimintatapojen valitseminen. Pätevyys tarkoittaa uskoa omien kykyjen riittävyyteen tehtävien tehdessä sekä omien taitojen hyvänä pitämistä. Pätevyyden kulmakiviä ovat soveltuvat tehtävät, onnistumiset, positiivinen ja kannustava palaute. (Jaakkola 2000, 119.)

Yhteenkuuluvuus tarkoittaa yksinkertaisuudessaan ryhmään kuulumista. Yhteenkuuluvuuden tunne ohjaa henkilöä esimerkiksi joukkueurheilun tai koululiikunnan toimintaan. Liikunta auttaa yhteenkuuluvuuden luomisessa, sillä erilaiset tehtävät vaativat yhdessä toimimista, kuten toisen auttamista ja vastuun ottamista. (Jaakkola 2000, 120.) Erilaiset yhdessä suoritettavat tehtävät, joissa osallistujat kokevat olevansa tärkeässä roolissa, tukevat oppilaan oppimista ja yhteenkuuluvuutta. (Liukkonen ym. 2007, 162–163; Liukkonen & Jaakkola 2017, 290–291.) Jos toiminnassa ei ole autonomian, pätevyyden tai yhteenkuuluvuuden tunteita, on toiminta ulkoa ohjattavissa ja motivaatiotasoltaan vähäistä.

Pro gradu –tutkielmamme avulla selvitämme oppilaiden sisäistä motivaatiota etäopetusaikana verrattuna lähiopetuksena tapahtuvaan liikkumiseen. Meitä kiinnostaa, olivatko liikuntatehtävät itsessään motivoivia vai tarvitsivatko oppilaat ulkoista palkkiota ja opettajan painostusta liikuntatehtävien suorittamiseksi. Kun tarkastelemme motivaatiotasoa ja etäjakson aikaisten tehtävien herättämää sisäistä intoa liikkua, saamme hyvää tietoa ja vinkkejä tulevaisuutta ajatellen.

Ulkoisessa motivaatiossa toimintaan osallistutaan pääasiassa palkkioiden tai pakotteiden vuoksi, jonka takia se on ulkoapäin ohjattua ja ristiriidassa henkilökohtaisten mieltymysten kanssa. Ulkoinen motivaatio on riippuvainen ympäristöstä, sillä ympäristö välittää motivaation lähteen, joka ei ole riippuvainen toiminnasta. Ulkoisen motivaation palkkiona voi olla kehuminen, palkinnot ja arvostuksen saaminen. Puolestaan rangaistuksena koetaan tunne kasvojen menetyksestä, paheksunta sekä kielteinen palaute. (Jaakkola 2000, 118; Liukkonen & Jaakkola 2017, 136; Vasalampi 2022, 27–29.)

Ulkoinen motivaatio on lyhyellä aikavälillä tehokas kannustin ja apuväline opettajalle, mutta aiheuttaa nopeasti negatiivisia kokemuksia ja toimintaan suunnatun energian vähenemistä, kun ulkoinen motivaatio ja kannustin on poissa (Jaakkola 2000, 118–119). Tätä motivaatiotyyppiä korostaa pintapuolinen oppiminen ja kiinnostus toimintaa kohtaan sekä tilannesidonnainen motivoinnin lisäys. Opettaja voi ulkoisesti lisätä oppilaan motivaatiota esimerkiksi tarjoamalla opetuksessa erilaisia virikkeitä. Tämän vuoksi ulkoista motivaatiota voidaan käyttää motivointikeinona vain lyhytaikaisesti. (Vasalampi 2022, 29–30; Liukkonen & Jaakkola 2017, 136–137.) Ulkoiseen motivaatioon liittyy myös vahvasti käsite integraatio, jota käsitellään myöhemmin tässä luvussa.

Liikunnan etäopetuksen aikaiset tehtävät ovat eronneet liikuntatuntien aiemmista sisällöistä. Saimme kandidaatin tutkielman avulla tietoa, että etäopetusjakso koostui lähinnä itsenäisistä tehtävistä. Tämän vuoksi ulkoisen motivaation, opettajan antama palaute ja palkkiot nousevat kiinnostavaan rooliin tutkimuksessamme. Toivomme saavan oppilailta tietoa niistä ulkoisista tekijöistä, jotka ovat lisänneet oppilaiden kiinnostusta suoritettavaa tehtävää tai arkiliikuntaa kohtaan.

3.3 Motivaation keskeiset teoriat

3.3.1 Tavoiteorientaatiomalli

Oppijoita on monenlaisia ja tämä oppijoiden laaja kirjo ja motivaatiosuuntautuminen ilmenee hyvin liikunnan opetuksen aikana. Osa oppilaista innostuu ja motivoituu uusista tehtävistä joko melko tai erittäin helposti. Tämän tyylliset oppilaat suuremmalla todennäköisyydellä haluavat ymmärtää ja oppia uusia asioita paremmin kuin toiset oppijat.

Toisille voi olla tavoitteena oppimistilanteissa epäonnistumisen välttäminen ja hyvä suoriutuminen. Osa opiskelijoista puolestaan vaikuttaa melko passiivisilta pyrkiessään välttämään ylimääräistä liikkumista ja vaivannäköä. Jokaiselle oppijalle muodostuu oppimisessa tietynlainen linssi, jonka läpi tarkastella erilaisia oppimistilanteita. Oppijan linssi suodattaa omia tulkintoja eri oppimistilanteista ja kertoo oppijalle sekä omat tavoitteet ja päämäärät että miten näihin tavoitteisiin päästään. Oppimista koskevissa tutkimuksissa näitä yksilöllisiä eroja tarkastellaan käsitteen tavoiteorientaatio avulla. (Vasalampi 2022, 132; Liukkonen & Jaakkola 2017, 138–139.)

Tavoiteorientaatiomalli on yksi motivaatioteorioista ja toimii viitekehyksenä, jolla selitetään oppijoiden motivaatiota (Jaakkola 2000, 120). Tavoiteorientaatiomallin lähtökohtana on, että kaiken toiminnan taustalla on tarve osoittaa pätevyyttä, kilpailu- tai tehtäväsuuntautuneesti (Nicholls, 1989, 14). Kumpikin pätevyyttä osoittava suuntautumistapa vaikuttaa eri tavalla oppijan motivaatioon ja suoriutumiseen. Tehtäväsuuntautunut oppija kokee saavansa pätevyyttä ja onnistumisia taidon kehittyessä, hyvän suorituksen ja yhteistyön kautta. Oppiminen ja motivaatio eivät näin ollen ole riippuvaisia muiden suorituksista, vaan omasta tekemisestä. (Jaakkola 2000, 120, Liukkonen & Jaakkola 2017, 138–139.) Esimerkiksi oppilas kokee onnistumisen tunteita, kun kauan harjoiteltu koripallon vapaahetki sujuu oikeaoppisesti ja paremmalla onnistumisprosentilla kuin aiemmin.

Kilpailusuuntautunut oppija kokee pätevyyttä, kun hän on suoritustulokseltaan muita edellä tai saavuttaa muita paremman tuloksen (Nicholls, 1989, 14). Tästä hyvänä esimerkkinä on lajit, joissa käytetään hyödyksi mittaamista ja ajanottoa. Oppilas kokee pätevyyttä muun muassa voittamalla koulun juoksukilpailun tai heittämällä keihästä kaikista pisimmälle. Motivaation ja taitojen oppimisen kannalta oleellista on näiden kahden pätevyyden yhteinen suhde. Näiden suhteiden ollessa hyvässä tasapainossa, ei oppija todennäköisesti koe motivaation puutetta. (Jaakkola 2000, 121.)

Etäopetusjakso on haastanut kilpailusuuntautuneita oppilaita, sillä suoritettavat liikuntatehtävät ovat koronarajoitusten myötä ollut pakko tehdä yksin tai omien perheenjäsenten kanssa. Haluamme tutkimuksellamme tuoda esille, mitä eroja eri tavalla suuntautuneet oppilaat ovat huomanneet etäjakson aikana liikkua. Meitä kiinnostaa,

ovatko oppilaat suorittaneet tehtäviä vain kehittääkseen omia taitojaan vai suorittaessaan tehtäviä kavereita paremmin.

3.3.2 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria käsittelee kognitiivisten tekijöiden ja sosiaalisten suhteiden vaikutusta motivaatioon toimintaa kohtaan. Tämä teoria kattaa näkemyksen, jonka mukaan motivaatio lisää kognitiivisesti asennetta liikuntaa kohtaan, affektiivisesti iloa ja sosiaalisesti käyttäytymistapoja. Tämän teorian pääperiaate on, että yksilö on lähtökohdiltaan omatoiminen, hyvin motivoituva ja aktiivinen. (Deci & Ryan 2017, 13.) Itsemääräämisteoriassa koululiikunta edistää oppilaan kolmea psykologista perustarvetta, joita ovat pätevyys, autonomia ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne. Jos perustarpeet eivät ole tasapainossa, oppilaalle ei synny itsemääräämisen tunnetta liikuntatunneilla osallistumiseen. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 159; Aro, Lerkkanen, Siiskonen, Meronen & Bast 2019, 143.)

Koettu pätevyys on oppilaan kokemusta omista taidoista yhdessä sosiaalisen ympäristön kanssa. Pätevyyden tunne vaikuttaa oppilaalla hänen itsearvostukseensa, sillä oppilas tarvitsee pätevyiden tuntemuksia tiedostetusti niin fyysisten kuin sosiaalisten taitojen osalta. Pätevyyden tunne suoritettavaa tehtävää kohtaan tyydyttää ja edesauttaa oppilaan oppimista. Tämä lisää motivaatiota suoritettavaa tehtävää kohtaan ja onnistumisen tuntemuksia. Koetun pätevyiden on havaittu olevan vahvasti yhteydessä liikuntatunneille osallistumiseen, fyysiseen aktiivisuuteen tunneilla ja koulun ulkopuoliseen harrastustoimintaan osallistumiseen. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 160–161.)

Koettu autonomia on yksilön mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaansa ja toiminnan säätelyyn. Koululiikunnan kontekstissa tämä tarkoittaa oppilaan mahdollisuutta vaikuttaa suoritettujen tehtävien sisältöön. Autonomian määrä on yhteydessä siihen, ohjaako oppilasta sisäinen vai ulkoinen motivaatio liikuntatunneilla. Toiminnan ollessa ulkoapäin ohjattua, oppilaan motivaatiotaso laskee. Toiminnan ollessa puolestaan enemmän autonomista, lisää se lasten kiinnostusta tehtäviä kohtaan. Autonomia vaikuttaa oppilailla parempien oppimistulosten saamiseen, pätevyiden kokemuksiin ja liikunta-aktiivisuuden

lisääntymiseen. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 159; Aro & Nurmi 2019, 141; Liukkonen & Jaakkola 2017, 133.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa pyrkimystä kiintymyksen, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunteen luomiseen ja edesauttamiseen. Sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen koululiikunnassa liittyy vahvasti tunne ryhmään kuulumisesta ja siellä oman taitotason mukaan toimisesta. Sosiaalisesti yhteenkuuluva ryhmä lisää oppilaan sisäisen motivaation syntyä, sillä ilmapiiri tukee oppimista ja tunne turvallisesta ympäristöstä lisää omaa itsetuntoa. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 160; Liukkonen & Jaakkola 2017, 134.) Sosiaalisesti yhteenkuuluvan ryhmän tunnistaa sen erityispiirteistä. Yhteenkuuluvassa ryhmässä jaetaan henkilökohtaisia ajatuksia ja keskustellaan keskenään avoimesti. Lisäksi hyvin toimiva ryhmä viettää myös yhdessä keskinäistä vapaa-aikaa koulun ulkopuolella. Yhteenkuuluvassa ryhmässä jokainen oppilas kokee olevansa arvostettu ja nauttii ryhmässä toimimisesta, jonka vuoksi ryhmässä pyritäänkin välttämään konfliktitilanteita. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 134.)

Pro gradu –tutkielmassamme mielellään kuulemme lasten kokemuksia siitä, ovatko he saaneet vaikuttaa liikuntamuotoihin ja tehtävien valitsemiseen. Olemme kuulleet opettajilta, että oppilailla on ollut mahdollisuus vaikuttaa tehtävien valitsemiseen, mutta toivottavasti saamme oppilailta eri näkemyksiä asiaan. Meitä kiinnostaa myös ajatus etäjakson aikaisten sisältöjen suunnittelusta ja siitä, kuinka oppilaat ovat vaikuttaneet liikuntamuotojen valitsemiseen. Lisäksi pyrimme selvittämään niitä asioita, jotka ovat vaikuttaneet negatiivisesti ja positiivisesti oppilaiden vuorovaikutustaitoihin.

3.3.3 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmasto on koettu ilmapiiri, joka suuntaa yksilön toimintaa kohti tavoitteen saavuttamista. Motivaatioilmasto on vahvasti yhteydessä koululiikuntatunneilla oppilaiden liikuntamotivaatioon ja hyvinvointiin. Koululiikunnassa motivaatioilmaston syntyy vaikuttaa eniten opettajan tekemät pedagogiset ja didaktiset ratkaisut, mutta myös oppilailla on roolinsa ilmaston luomiseen. Opettajan ja oppilaiden vahva kilpailuvietti edesauttaa minäsuuntautuneen ja toisiaan vertailevan ilmaston syntyy. Huonon ja liian kilpailullisen motivaatioilmaston on todettu aiheuttavan alhaista liikuntamotivaatiota, viihtyvyyden

laskua ja liikunnan merkityksellisyyden tunteen vähenemistä. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on se, johon jokainen opettaja pyrkii, sillä se mahdollistaa jokaisen oppilaan kokemaan myönteisiä kokemuksia liikuntatunneilla ja lisäävän viihtyvyyden tunnetta. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162–164; Liukkonen & Jaakkola 2017, 290–291; Soini 2006, 30.)

Motivaatioilmasto muodostuu kuudesta eri osa-alueesta, joihin opettaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa sekä positiivisesti että negatiivisesti. Näitä osa-alueita ovat tehtävien muodostaminen, auktoriteetti, palautteen antaminen, ryhmittely, arvioiminen ja ajankäyttö. Tehtävien muodostamisella tarkoitetaan sitä, että opettaja tekee tehtävistä monipuolisia ja tarjoaa jokaiselle oppilaalle oman taitotason mukaisia tehtäviä. Auktoriteetilla viitataan opettajan antamiin päätöksentekovaikutuksiin. Demokraattinen opettaja antaa oppilaille mahdollisuuden osallistua liikuntatunteja koskeviin päätöksentekoihin ja siirtää vastuuta tavoitteista oppilaiden suuntaan. Palautteen antamisella viitataan sen kattavuuteen ja informatiivisuuteen. Hyvä opettajan antama palaute on informatiivinen, yksityisesti annettava ja positiivisiin asioihin keskittyvä. Ryhmittely on motivaation kannalta merkittävä koululiikunnassa, sillä hyvä ryhmittely vähentää sosiaalista vertailua ja lisää yhteistoimintaa ryhmien kesken. Arvioiminen on opettajalle tärkeä ja konkreettinen työkalu. Hyvä arviointi koostuu siitä, että opettaja kiinnittää huomiota oppilaan omien taitojen kehittymiseen, suorittamiseen ja yhteistyöhön. Viimeisenä osa-alueena jää ajankäyttö, jolla tarkoitetaan taitoa luoda joustava ja oppilaiden taitoja tukeva ajankäyttö liikuntataitojen oppimiselle. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2017, 164–167; Liukkonen & Jaakkola 2017, 293–296; Soini 2006, 30.)

Pro gradu –tutkielmassa motivaatioilmastoa selvitämme sillä, onko opettaja antanut oppilaille mahdollisuuksia tehtävien valitsemisessa ja kuinka opettaja on pedagogisesti edesauttanut motivaatioilmaston syntyä. Pyrimme selvittämään oppilaita haastateltaessa, miten opettajan antama palaute ja ohjeiden anto ovat vaikuttaneet motivaatioon.

3.4 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Pro gradu -tutkielmassamme käsitelimme yhtä pääongelmaa, jonka selvittämiseksi ja tarkentamiseksi käytimme muutamaa alakysymystä. Näiden kysymysten ohella, halusimme

saada aineiston kautta selville sen, onko oppilaiden keskuudessa yhtä tai muutamaa tekijää, jotka vaikuttivat jollain tavalla asenteeseen liikuntaa kohtaan positiivisesti tai negatiivisesti. Tutkimuksen tavoitteena oli saada selville, millaiset pedagogiset ratkaisut ovat voineet vaikuttaa oppilaiden asenteeseen ja motivaation liikuntaa kohtaan.

Pääkysymys

Millaisena oppilaat kokivat etäliikunnan?

Pääkysymyksellä halusimme selvittää yleisesti oppilaiden ajatuksia etäjakson aikaisen liikunnan vaikutuksesta heidän asenteeseensa liikuntaa ja liikkumista kohtaan. Pääkäsitteenä ovat täten liikuntamotivaatio ja koululiikunta.

Alakysymykset

Millaiset tekijät vaikuttivat liikuntamotivaatioon, joko positiivisesti tai negatiivisesti?

Millainen oppilaiden motivaatio oli etäjakson aikana?

Alakysymyksillä pyrimme saamaan selville millaiset tekijät/pedagogiset ratkaisut vaikuttivat oppilaiden liikuntamotivaatioon etäjakson aikana. Halusimme saada esille konkreettisia asioita, esimerkiksi ulkoisia motivaation lähteitä.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimus on ymmärtävää ihmistieteellistä tutkimusta, joka perustuu kriittiseen teoriaan. Laadullinen tutkimus on kokonaisuus, jossa tutkimusaineisto ja analyysi ovat yhteydessä toisiinsa. Laadullisessa tutkimuksessa metodologiset valinnat pohjautuvat tutkimuksen aineistoon, sieltä nousseisiin vastauksiin ja niiden analysointiin. Laadullinen tutkimus nojautuu teorian tietoon, joka vaikuttaa aineistonkeruun helppouteen ja luotettavuuteen. Laadulliseen tutkimukseen kuuluu vankka teoriapohja, jonka pohjalta tutkija selvittää haluttuja asioita. Sekä tutkijan teoreettinen tieto tutkittavasta ilmiöstä että haastateltavan teoriapohja vaikuttavat aineiston sisällön laatuun. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 25, 73.) Laadulliselle tutkimukselle on ominaista sen jatkuva muuttuminen. Tälle tutkimusmenetelmälle on tyypillistä selvittää yksityiskohtaisia asioita, jotta saadaan lopulta ymmärrettyä kokonaiskuvaa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 25.) Meidän tutkimuksessamme perehdyimme aluksi liikuntapedagogiikkaan, motivaatioon ja korona-aikaan, jotta pystyimme muodostamaan yksityiskohtaisempia kysymyksiä tutkimuksellemme. Teorian jälkeen aineistonhankinnassa selvitimme aluksi yksittäisiä motivaatioon vaikuttavia tekijöitä, jotta lopulta ymmärsimme etäliikunnan mielekkyyden kokonaisuutena.

Laadullista tutkimusta kuvaavat kontekstuaalisuus, tulkinta ja näkökulman ymmärtäminen. Näillä viitataan siihen, että tutkittava ilmiö ymmärretään ja sitä tulkitaan tietyistä näkökulmista. Valitut menetelmät on otettu tutkimuksen ilmiön mukaisesti, jolloin menetelmien tarkoituksena on saada mahdollisimman paljon merkityksellistä tietoa aikaan. Laadullisen tutkimuksen tulkintaa korostaa haastateltavan omien kokemusten tuominen esiin. Haastateltavat voivat keskenään ymmärtää tietyn ilmiön omasta näkökulmasta ja eri tavalla kuin tutkija sen näkee, joka lisää tutkimukseen laajuutta ja uudenlaista näkemystä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 22.) Haastatteluissa pyrimme jokaiselle haastateltavalle ryhmälle selittämään, mitä tutkimme ja keskustelimme aluksi ennen tutkimuksen aloitusta yleisesti korona-ajasta ja liikunnasta tuona aikana. Yhteisen johdattelun kautta yritimme luoda jokaiselle ryhmälle samanlaisen käsityksen aiheesta. Jokainen ryhmä toi haastatteluissa esille eri asioita ja tarkastelivat eri näkökulmista etäliikuntaa. Laadulliselle tutkimukselle on

tyypillistä haastateltavan erilaiset kokemukset aiheesta, mikä lisää tutkimuksen monipuolisuutta.

Suoritimme laadullisen tutkimuksen, koska koimme sen antavan tutkimukseemme tarkempaa ja yksilökohtaisempaa tietoa kuin esimerkiksi määrällisen tutkimuksen kyselylomakkeet. Mietimme, kumpi tutkimusmuoto toimii parhaiten meille ja päädyimme lopulta tähän. Eniten päätökseemme vaikutti se, että halusimme toimia vuorovaikutuksessa haastateltavien kanssa ja suorittaa haastattelun. Kohtaaminen haastateltavien kanssa ja heidän kanssaan käyty vuorovaikutus antoivat meille mahdollisuuden ymmärtää heitä paremmin kuin esimerkiksi videon välillä käyty haastattelu.

Yksi laadullisen tutkimuksen käytetyimmistä aineistonkeruumenetelmistä on haastattelu. Laadullisen tutkimuksen haastattelun ideana on saada selville ihmisten kokemuksia yksilöllisen kohtaamisen kautta. Haastattelussa haastattelijalla on mahdollisuus kysymyksen toistamiseen, uudelleenmuotoiluun ja asioiden selventämiseen. Tutkija pystyy esittämään kysymykset joko ennalta määritellyssä järjestyksessä tai muuttamaan niitä riippuen haastattelun etenemisestä. Lähtökohtana on kuitenkin tiedonhankinta, jolloin tutkijan tarkoitus on saada tietoa mahdollisimman paljon siitä asiasta, josta haastattelijalla on osaa kertoa tutkimuksen kannalta parhaiten. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84-85.) Tutkimuksessamme laadullisen tutkimuksen valintaan vaikutti se, että pystyimme kohtaamaan haastateltavat yksilöllisesti ja muuttamaan haastattelun kulkua haastateltavien vastausten mukaan.

Laadullisen tutkimuksen aikaansaama aineiston kuvataan olevan haastattelijan ja haastateltavan yhteistyön tulosta, sillä haastattelijalla johdattelun avulla tuodaan esille tiettyjä asioita. Haastattelijalla myös voi vahvistaa haastateltavan oletettua tietämystä ja täten vaikuttaa aineiston kulkuun. Laadullisen tutkimuksen aikaansaama vuorovaikutus haastateltavan ja haastattelijan välillä antavat haastateltavalle oman äänen esille tuomiseen, joka myös näkyy tutkimusta analysoitaessa. Laadullista tutkimusta analysoidaan kuvaillen eri kokemuksia mahdollisimman totuudenmukaisesti, siten kuin haastateltava on ne sanonut. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 23-24.)

4.2 Ryhmähaastattelu

Haastattelulla tarkoitetaan kahden tai useamman henkilön välistä vuorovaikutusta. Tutkimushaastattelu nojaa samoihin vuorovaikutuksen periaatteisiin kuin arkielämän kasvokkaiset keskustelut. Tutkimushaastatteluun kuuluvat olennaisena osana sekä sen tarkoituksenperäisyys että osallistujaroolit. Haastattelu perustuu tiettyyn päämäärään, johon haastattelija haluaa saada vastauksia. Lähtökohtaisesti haastateltavalla on kaikki tieto, jota haastattelija haluaa ottaa selville. Tieto on haastateltavalla ja haastattelija on tietämätön sen sisällöstä. Haastattelu perustuu tutkijan tekemään aloitteeseen ja haluun suorittaa haastattelu, jonka vuoksi tutkija toimii haastattelun puheenvuorojen tai keskusteltavan aiheen ohjaajana. Haastattelun osallistujan roolina on toteuttaa haastattelijan antamia tehtäviä, kuten vastata haastattelijan asettamiin kysymyksiin. Tutkimushaastattelulle on tyypillistä sen tallentaminen, nauhoittaminen ja muistiinpanojen tekeminen, jotta selville saatu tieto on tallessa tarkempaa tarkastelua varten. (Ruusuvuori & Tiittula 2017, 45–48.)

Kuten muillakin haastattelumenetelmillä, teemahaastattelun tarkoituksena on saada selville vastauksia haluttuihin kysymyksiin tai aiheisiin. Teemahaastattelua voidaan kutsua puolistrukturoiduksi haastatteluksi ja erityisesti kansainvälisissä lähteissä teemahaastattelu kulkee käsitteenä puolistrukturoitu haastattelu. (Vuori 2021.) Se tarkoittaa sitä, että haastattelun rakenne tai kysymykset eivät ole kovin tarkasti aseteltuja. Tarkoituksena ei ole vastata suoriin ja ennalta suunniteltuihin kysymyksiin, vaan keskustelun on tarkoitus pysyä tietyn aiheen ympärillä. Puoliavoimilla kysymyksillä saadaan esille haastateltavien tärkeäksi kokemia huomioita ja kokemuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87–88.) Haastateltavat voivat vaikuttaa keskustelun suuntaan ja keskusteltaviin asioihin. Tämän vuoksi haastattelijan on hyvä olla tietoinen siitä, että hänen etukäteen miettimänsä teema-alueet eivät välttämättä nouse haastattelussa koviin suureen rooliin, vaan ne voivat muuttua aineiston myötä. (Vuori 2021.)

Teemahaastattelulla pyritään saamaan vastauksia tutkimusongelmaan liittyen. Hyvin tyypillistä teemahaastatteluille on se, että yksikään niistä ei ole täysin samanlainen, vaan ne muovautuvat erilaisiksi haastattelijasta, haastateltavista ja tutkimusongelmasta riippuen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88.) Toteuttaessamme teemahaastattelua lasten avulla, voi eri haastattelut olla keskenään erilaisia. Haastateltavilla on täysi vapaus tuoda ilmi sellaisia asioita, mitkä heidän mielestään ovat olleet jollain tapaa merkityksellisiä valitsemimme teema-alueisiin liittyen. Tässä työssä hyödynsimme haastattelututkimusta ja erityisesti ryhmähaastattelua, joka on yksi haastattelututkimuksen muodoista. Ryhmähaastattelun on

todettu olevan niin ajallisesti kuin määrällisesti tehokas keino aineiston keräämiseksi (Pietilä 2017, 112).

Ryhmähaastattelun sopivuutta lasten ja nuorten tutkimuksessa on perusteltu eri näkökulmista. Ryhmähaastattelua kuvaavat käsitteet, huolellisesti tehty, turvallinen ja avoin. Lapsille tehty haastattelu on huolellisesti suunniteltu, keskustelunomainen tilanne, johon on luotu lapsille turvallinen ympäristö ja ryhmä tueksi. (Kallinen & Pirskanen 2022, 149–150.) Ryhmähaastattelussa tutkija voi esittää kysymyksensä koko ryhmälle ja haastateltavat vastaavat siten, mitä kysymykseen haluaa sanoa. Ryhmähaastattelussa voi myös pyytää vastauksia jokaiselta osallistujalta erikseen. Haastattelun kohderyhmäksi valitsimme kaksi eri luokkaa. Luokka-asteeksi valikoitui kuudesluokkalaiset, sillä etäopetusjaksosta on kulunut jo sen verran aikaa, että tätä nuoremmilla olisi voinut olla haasteita muistella vuoden tai kahden takaisia tapahtumia.

Haastattelumme ja koko tutkimuksemme perustui rovaniemeläisiin oppilaisiin, koska tiedämme kyseisen paikkakunnan etäjakson sijoittuneen kouluissa samaan ajankohtaan. Me molemmat asumme Rovaniemellä, jonka vuoksi haastateltavat oli helppo tavoittaa ja haastattelut helppo järjestää. Oli mielenkiintoista kuulla oman asuinpaikkakunnan lasten kokemuksia etäjaksoista. Haastattelun kohderyhmän oppilaat olivat etäopetusjakson aikana olleet neljännellä ja viidennellä luokalla. Haastateltavien lukumääräksi muodostui yhteensä 12 oppilasta luokkaa kohden eli yhteensä haastateltavia tuli 24 oppilasta. Tarkoituksena oli saada kerättyä aineistoa mieluummin liikaa kuin liian vähän. Tavoitteena oli tehdä haastatteluja sen verran, että haastattelutilanteet pysyvät järkevinä, ja aineiston lisääntyessä toistuisi saman suuntaisia asioita. Ryhmähaastattelujen on havaittu toimivan hyvin lasten kohdalla, sillä vierellä olevat kaverit luovat tukea ja turvaa, jolloin puhuminen on helpompaa (Pietilä 2017, 114).

Ryhmähaastattelu on yleistynyt käytettäväksi haastattelumenetelmäksi 2000-luvun taitteessa, koska sillä katsottiin saavan enemmän kerättävää tietoa verrattuna yksilöhaastatteluun. Ryhmähaastattelun etuna on sekä sen moniäänisyys ja ryhmän muodostamat yhteiset tulkinnat, että jatkuva argumentointi. Ryhmähaastattelussa valitun joukon välinen vuorovaikutus ja tulkinnosta käytävä monimuotoinen neuvottelu mahdollistavat tutkijalla huomion kiinnittämisen ryhmän arvoihin ja normeihin. Ryhmähaastatteluissa tutkijan rooli poikkeaa yksilöhaastatteluun verrattuna.

Yksilöhaastattelut kulkevat pitkälti haastattelijan kysymysten mukaisesti, kun puolestaan ryhmähaastattelussa haastattelijan rooli jää enemmän taka-alalle ja osa puheenvuoroista saattaa kohdistua toisen haastateltavan kommentteihin eikä haastattelijalle. Onnistuneessa ryhmähaastattelussa vastauksia tulee esille eri näkökulmista ajateltuna, joka tuo tutkimusaineistoon monipuolisuutta ja rikkautta. (Pietilä 2017, 111–115.)

Ryhmähaastattelussa haastateltavien määrä on usein 5–10 henkilöä. Kuten teemahaastattelussa myös ryhmähaastattelussa keskitytään usein jonkun tietyn teeman käsittelyyn. Ryhmähaastattelussa tilaa annetaan kuitenkin reilusti henkilöiden väliselle vuorovaikutukselle. (Pietilä 2017, 113.) Ryhmädynamiikalla on suuri rooli ryhmähaastattelussa. Hyvä ryhmädynamiikka tarjoaa aineistolle erittäin paljon mutta huonolla ryhmädynamiikalla voi olla suuri negatiivinen vaikutus aineistoon. Rajusti eriävät mielipiteet voivat muokata haastateltavien käytöstä ryhmässä, jolloin aineisto voi vääristyä heikon ryhmädynamiikan myötä. (Pietilä 2017, 115–116.) Meidän vastuullamme on haastattelutilanteissa huomata, jos joku haastateltavista provosoituu ja kärjistää ajatuksiaan.

Ryhmähaastattelun moniäänisyys, ryhmän antama vertaistuki ja -palaute olivat osasyitä kyseisen menetelmän valitsemiselle. Pyrimme luomaan oppilaille haastattelutilanteesta mahdollisimman mukavan ja turvallisen valitsemalla oppilaille tutun paikan ja tarjoamalla virittävää materiaalia. Tarkoituksena on käyttää hyödyksi luokanopettajaa tai oppilaille tuttua koulun aikuista haastattelutilanteessa. Oppilaille tutun aikuisen läsnäolo auttaa haastattelun kulussa ja virittävän materiaalin tekemisessä. Ryhmähaastattelulla saimme enemmän keskustelua ja tietoa eri näkökulmista katsottuna verrattuna yksilöhaastatteluun. Lähdimme toteuttamaan ryhmähaastattelua innokkaasti pyrkien tiedostamaan sen hyvät ja huonot puolet.

Haastattelimme kuutta ryhmää, joista jokaisessa haastattelutilanteessa oli mukana neljästä viiteen oppilasta. Haastattelumme jakaantuivat kahteen eri luokkaan ja haastateltavat olivat haastatteluhetkellä kuudennella luokalla. Rovaniemellä etäjakson aikainen liikunta ajoittui sekä keväälle 2020 että keväälle 2021. Haastatellut oppilaat olivat etäjakson aikana kolmannella ja neljännellä luokalla. Oppilaat muistelivat haastatteluissamme kahden tai kolmen vuoden takaista aikajaksoa.

Haastattelutilanteita varten olimme laatineet haastattelurungon (liite 1), joka muodostui pääteemoista, joita halusimme haastatteluissa selvittää. Pääteemoja olivat motivaatio ja etäliikuntapedagogiikka. Haastattelut suoritettiin oppilaille tutuissa luokkatiloissa ja ympäristöissä, jotta tilanne olisi heille mahdollisimman turvallinen ja luonnollinen. Haastattelut sijoituivat koulupäivien ajalle. Haastattelut olivat kestoiltaan 10–15 minuuttia pitkiä. Tämän vuoksi jaoimme haastattelut kahdelle eri päivälle ja suoritimme ne kummankin luokan yhden oppitunnin aikana.

4.3 Lasten haastattelu

Lasten haastattelu on hyvin käytetty metodi lapsia koskevissa tutkimuksissa. Perusteluna lasten käyttämisenä osana haastatteluaineistoa on se, että lapsi on oman elämänsä asiantuntija. Parhaimman kuvan lapsen kokemusmaailmasta saa, kun haastattelee aikuisen sijaan lasta. (Roos & Rutanen 2014, 28.) Vaikka haastateltavana toimii lapsi, on hän silti yhtä asiantunteva haastateltava kuin aikuinenkin. Viime vuosikymmeninä lasten asiantuntijuus on herättänyt paljon keskustelua, mutta nykyään ajatellaan, että lasten mielipiteet ja perustelut ovat kulttuurillisesti ja yhteiskunnallisesti yhtä merkittäviä kuin muiden eri ikäryhmien. (Kallinen & Pirskanen 2022, 19–20.) Lasten haastattelusta käytetään nimitystä keskustelu, koska haastattelija on isossa vuorovaikutusroolissa haastattelun kulun kannalta (Raittila, Vuorisalo & Rutanen 2017, 312). Halusimme suorittaa lasten haastattelun, sillä koemme lapsuuden tärkeänä ja haluamme saada tutkittavasta ilmiöstä totuudenmukaisen näkökulman. Haluamme tuoda esille tutkimuksemme kautta sen, että lasten antamat mielipiteet ovat yhtä arvokkaita kuin aikuisten henkilöiden tai haastateltavien. Päätös lasten haastattelusta muotoutui, kun päätimme toteuttaa ryhmähaastattelun. Mielestämme lapset soveltuvat hyvin ryhmähaastatteluun ja osaksi tutkimusta, sillä korona-aikainen koulunkäynti on vaikuttanut erityisesti lasten arkeen.

Lasten haastattelemisen ei ole välttämättä kaikista helpoin keino, sillä se vaatii pitkän lupaprosessin ennen haastattelutilannetta. Haastatteluja varten tarvitaan erilaisten toimijoiden lupia ja lasten vanhempien luvat. (Roos & Rutanen 2014, 32.) Meidän tuli ennen haastattelun aloittamista kysyä Rovaniemen kaupungin sivistystoimelta, koulujen rehtoreilta sekä opettajilta lupa, jotta pääsemme esittelemään oman tutkimuksemme lapsille. Tutkimuksen esittelyn ja informaation jälkeen kysyimme vielä sekä lapsilta että vanhemmilta kirjalliset suostumukset tutkimukseen osallistumiseksi. Tutkimuksen teko on

pitkä prosessi ja vaatii paljon kärsivällisyyttä niin haastateltavilta kuin haastatteluun osallistuvilta. Lupaprosessit liittyvät tutkimuksen eettisiin ratkaisuihin, joista kerromme vielä tarkemmin alaluvussa viisi.

Lasten haastattelu antaa lapsille mahdollisuuden osallisuuden tunteeseen, joka on lasten ja nuorten yksi perusoikeuksista. Lapset voivat haastattelun avulla vaikuttaa ympäröivään maailmaansa ja elämäänsä tuomalla julki omia perusteltuja mielipiteitään. Lasten haastattelua korostavat käsitteet osallisuus ja toimijuus. Osallisuus on kohtaamista, tiedon arvostamista ja tiedon jakamista vuorovaikutuksen kautta. Lasten haastattelemine edellyttää aikuiselta ja haastattelijalta pyrkimystä lasten mielipiteiden ymmärtämiseen ja aitoon välinpitämiseen. Toimijuudella puolestaan viitataan siihen, että lapsi on yhtä oikeutettu tietämään omista haastatteluun liittyvistä oikeuksistaan ja vaikuttamaan päätöksiin samalla tavalla kuin aikuiset haastateltavat. (Kallinen & Pirskanen 2022, 25–26; Roos & Rutanen 2014, 30–31; Raittila, Vuorisalo & Rutanen 2017, 314.) Tutkimuksessamme keskeistä on kohdata lapset yksilöinä ja antaa heille tilaa sekä omien mielipiteiden ilmaisemiseen että perusteluiden jakamiseen. Annoimme haastatteluissa jokaiselle lapselle oikeuden mielipiteiden ilmaisemiseen ja tarvittaessa tuimme heitä erilaisten tukikysymysten muodossa.

Lasten ja nuorten haastattelu vaatii haastattelijalta paljon esivalmistelua, joihin kuuluvat muun muassa turvallisen haastatteluympäristön luominen ja virittävä haastattelumateriaali. Lapsille suunnattua haastattelua suunniteltaessa tulee kiinnittää huomiota ennen haastattelua tapahtuvaan informaation jakoon. Lapsia tulee informoida heidän vapaaehtoisuudestaan. Aikuisen haastattelijan tehtävänä on toimia lapsiystävällisesti ja oman koulutuksen kautta tukea lapsia heidän vastauksissaan. Haastattelupaikan ennalta miettiminen ja sen pohtiminen lapsen näkökulmasta edesauttaa vapauttavan haastattelutilanteen syntymisen. (Kallinen & Pirskanen 2022, 53–55; Raittila, Vuorisalo & Rutanen 2017, 315–316.) Ennen haastattelun tekemistä kävimme luokissa kertomassa itse haastattelutilanteesta ja tulevasta haastatteluaiheesta, jotta haastateltava ehtii valmistautua tulevaan haastatteluun henkisesti. Käytimme myös opettajia virittävän materiaalin luomisessa, jolloin pystyimme kesken haastattelun johdattelemaan oppilaita opettajan antamien vinkkien avulla. Kävimme opettajan kanssa läpi etäjakson aikaiset aihepiirit, jonka myötä meillä oli tarttumapinta oppilaiden etäjakson aikaiseen liikkumiseen. Orientoiva

materiaali virittää lapsen kohti tulevaa tutkimusta, jolloin haastattelutilanne sujuu luontevammin. (Roos & Rutanen 2014, 34.)

Itse haastattelutilanteessa tutkijan tulee kiinnittää huomiota sekä haastattelurunkoon että kysymysten muotoon. Kysymykset muotoillaan lapsen ikätaso huomioiden, jotta lapsi kykenee vastaamaan niihin ja ymmärtää kysymyksen tarkoituksen. (Kallinen & Pirskanen 2022, 68.) Tarkoituksena ei ole kysyä suoraan kysymyksiä lapsilta, vaan luoda aineistoa yhdessä heitä auttaen. Erityisen tärkeässä roolissa ovat haastattelijan luomat kysymykset ja pyynnöt, jotka ovat luotu sellaisiksi, että lapsen on ne helppo ymmärtää ja sisäistää. Joillekin lapsille vastaaminen on helpompaa avoimiin kuin suoriin kysymyksiin. Lapsiin tutustuminen etukäteen voi helpottaa kysymysten muodostamista, kun heistä tietää edes jonkin verran. (Raittila, Vuorisalo & Rutanen 2017, 321–322.) Tutkijan on olennaista miettiä etukäteen vastausten avoimuutta ja sitä, että vastauksista saadaan mahdollisimman monisanaisia. Tämä edellyttää etukäteen pohdittujen lisäkysymysten tekemistä. (Roos & Rutanen 2014, 35.) Tutkijoina meidän tehtävänäme ei ole suoranaisesti lypsää lapsilta vastauksia, sillä se voi aiheuttaa lapsissa ahdistuksen tunteita. Pyrimme toimimaan johdonmukaisesti ja olla apuna lapsille vastausten muodostamisessa. Lasten haastattelu ei heti alkuun johda syvällisiin vastauksiin, vaan haastattelun etenemisen myötä ja luottamuksen kautta voidaan syventää vastauksia ja kysyä lapsilta hieman avoimempia kysymyksiä kuin haastattelun alkuvaiheessa (Roos & Rutanen 2014, 32).

Haastattelutilanne ei välttämättä etene ennalta suunnitellun kaavan mukaisesti, sillä lasten haastattelu on osittain yllätyksellistä. Yllätyksellisyyttä kuvaa lapsi ja hänen monitulkintainen kerrontansa. Aikuisten vastaukset etenevät haastattelutilanteissa usein kaavamaisesti, kun puolestaan lapset saattavat omilla vastauksillaan hämmentää tutkijan ja muuttaa tutkimuksen kulkua. Lasten haastatteluun kuuluu jatkuva jännitys ja vastausten vaihtelevuus sekä sisällöllinen muuttuminen. Yllätyksellisyys vaatii haastattelijalta kykyä reagoida muuttuviin vastauksiin tai haastattelutilanteisiin. (Roos & Rutanen 2014, 29; Raittila, Vuorisalo & Rutanen 2017, 322–323.) Tämä on yksi syy sille, miksi olemme valikoineet lapset tutkimusjoukoksemme. Pidämme lasten kanssa työskentelystä ja meitä kiehtoo ajatus siitä, että haastattelu ei etene tietyn rungon mukaan. Lapsi vie haastattelutilannetta ja heidän erilaiset näkökulmansa verrattuna aikuisiin ihmisiin luo aineistoon sekä kontrastia että värikkyyttä.

Lasten haastattelut ovat jokainen sisällöltään erilaisia, jonka vuoksi haastattelujen kestot voivat vaihdella. Luottamuksen kestäminen voi viedä kauan aikaa, jolloin siirtyminen kohti haastattelun syvempää vaihetta venyy. Lasten haastatteluja on ennalta vaikea aikatauluttaa, sillä haastattelu yleensä loppuu, kun lapsi selvästi ilmaisee kerronnan loppuneen omalta osin. (Roos & Rutanen 2014, 39.) Haastatteluidemme keskimääräinen kesto oli noin 15 minuuttia, lyhimmän ollessa noin 10 minuutin mittainen ja pisimmän noin 20 minuutin pituinen. Litteroitua haastatteluaineistoa saimme yhteensä hieman yli 15 sivua fonttikoon ollessa 12 ja rivivälin puolitoista (1,5).

4.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Yksi teemahaastattelun suosioon vaikuttava tekijä on se, miten siitä syntyvän aineiston voi käsitellä. Analysointi vaiheessa tutkija voi käsitellä aineistoa esimerkiksi teema-alueittain. Lisäksi tutkimuksen alkuvaiheessa tutkija valitsee kirjallisuuteen tutustumalla oman näkökulmansa aiheeseen liittyen, jonka pohjalta teemahaastattelun runko syntyy. Valmistautuessaan haastatteluun haastattelija ei kirjoita kaikkia kysymyksiä ennalta valmiiksi. Tarkoituksena on luoda muutamia johdattelevia kysymyksiä, joiden avulla keskustelua saadaan pidettyä yllä. Tällöin haastattelijan on tärkeää päättää, kuinka paljon hän antaa keskustelun poiketa suunnitellusta. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 87–88.)

Aineiston analysointi on monivaiheinen prosessi, johon kuuluvat aineiston litterointi, teemoittelu, aineistoon perehtyminen lukemalla ja analyysin teko vaiheittain. Jotta päästään aineistolähtöisen sisällönanalyysin kautta tarkastelemaan aineistoa, tulee aineistoa valmistella siihen. Kun haastattelu on tehty valmiiksi, haastattelija käsittelee aineistoa aluksi litteroimalla eli tallentamalla aineiston kirjalliseen muotoon. Litteroinnissa aineisto puretaan ja kirjoitetaan puhtaaksi kokonaan. Litterointi auttaa varsinaisen analyysin teossa, sillä haastattelut on kirjoitettu puhtaaksi eri tiedostoon, jolloin haastattelujen ääninauhoihin ei tarvitse palata. Litterointi on aikaa vievä prosessi, joka vaatii tutkijalta pitkäjänteisyyttä. Litteroinnin jälkeen puhtaaksi kirjoitettua aineistoa karsitaan ja jaotellaan teemoittain niihin osiin, joihin tutkimuksella halutaan saada vastaukset. Aineiston teemoittelu ja olennaisen asiasisällön poimiminen on analyysin alku, joka edesauttaa analyysivaiheisiin etenemistä. Teemoittelun jälkeen aineisto luetaan läpi huolellisesti, jolloin siitä saadaan kokonaisvaltainen kuva, joka auttaa saamaan ymmärryksen analyysin teon merkityksestä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 138–143.)

Aineiston analysointi alkaa, kun aineisto on litteroitu. Analyysin tehtävänä on luokitella, yhdistää ja kuvailla aineistoa syvällisesti hyödyntäen teoreettista kirjallisuutta. Tutkimuksessamme etenemme analyysissä samaa kaavaa hyödyntäen. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 143–145.) Tarkastelunäkökulmanamme on aineistolähtöinen sisällönanalyysi, joka on yksi monista laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä. Aineiston analyysin tavoitteena on löytää aineistosta ne asiat, jotka ovat keskeisiä tutkimuksen ongelman näkökulmasta. Tarkoituksena ei ole esittää aineistosta löydettyjä asioita pelkästään tietoina, vaan niille on tärkeä löytää syvempi merkitys. Analysoijan tulisi ymmärtää, miksi haastateltava on kertonut juuri niitä asioita, mitä aineistosta tulee ilmi ja miksi ne ovat hänelle merkityksellisiä. (Puusa, Juuti & Aaltio 2020, 143–146.)

Tälle analysointimenetelmälle on olennaista aineiston vastausten pelkistäminen, jonka pohjana toimii haastateltavien samansuuntaiset vastaukset. Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään vastausten mukaan, jonka myötä tutkijan on helpompi erottaa aineistosta yhtäläiset ja toisistaan poikkeavat vastaukset. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–123.) Teemoittelu on osa laadullista sisällönanalyysiä, jossa keskiössä ovat ne, mistä aineisto kertoo ja mitä haastateltavat tuovat esille. Analyysissä ei keskitytä kielellisiin ilmaisuihin, vaan analyysi kohdistuu nimensä mukaisesti sisältöön. Sisällönanalyysiä käytetään niin kirjoitetuissa teksteissä kuin haastatteluissa ja nauhoitetuissa puheissa. (Janhonen & Nikkonen 2001, 23.) Valitsimme tämän, koska keskiössä ovat haastateltavien vastaukset, joihin on helpompi myöhemmin yhdistää teoreettisia käsitteitä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi keskittyy aineistoon ja sieltä nousseisiin ilmaisuihin, joiden pohjalta aineisto lopulta analysoidaan ja tarkastellaan.

Analysoinnin tehtävänä on tiivistää haastateltavien vastauksia lyhyempään sanalliseen muotoon. Tutkijana tehtävänä on löytää aineistosta merkityksellisimmät poiminnat ja käyttää sanallisten selitysten apuna muun muassa havainnollistavia taulukoita. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 137.) Etenkin nyt, kun haastateltava joukko on suuri, tulee vastauksista ilmi paljon epäolennaista tietoa ja asiaa. Aineistolähtöisen analyysin avulla voimme poimia haastattelun tuottamasta aineistoista ne asiat, jotka ovat merkityksellisiä tutkimustamme varten. Suuri haastattelujoukko voi tuottaa paljon sellaista tietoa, mitä emme etukäteen osanneet odottaa, joka voi osoittautua tärkeäksi. Tämä analysointi menetelmä mahdollistaa haastattelun aikana jakamaan vastauksia teemojen mukaan.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi koostuu kolmesta eri vaiheesta, jotka ovat täysin riippuvaisia aineistosta ja sen vastauksista. Haasteeksi nousee suhtautua aineistoon avoimesti ja analysoida aineisto omanaan. Tämä tarkoittaa sitä, että teoria ei saa vaikuttaa aineistosta nostettaviin asioihin tai ohjata sitä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi etenee kolmen vaiheen kautta, joita ovat redusointi, klusterointi ja abstrahointi. Redusointi on aineiston pelkistämistä, jossa aineistosta etsitään tutkimuksen kannalta olennaiset tiedot ja tiivistetään osaksi tutkimusta. Tämän vaiheen jälkeen seuraa klusterointi eli ryhmittely, jossa tiivistetyt ilmaukset ryhmitellään alaluokkiin. Samaa tarkoittavat asiat muodostavat oman alaluokan, joka nimetään omalla otsikolla. Klusterointia seuraa abstrahointi, jossa jatketaan luokittelua. Alaluokista muodostetaan yläluokkia ja tarpeen mukaan pääluokkia ja lopuksi yksi yhdistävä luokka. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–112; Janhonen & Nikkonen 2001, 26–30.) Tutkimuksessamme abstrahointivaiheessa muodostamme alaluokista yläluokkia ja niistä pääluokkia. Jätämme yhdistävän luokan tekemättä.

Jouni Tuomen ja Anneli Sarajärven (2018) mukaan sisällönanalyysin tavoitteena on luoda sanallinen kuvaus ilmiöstä, jota tutkitaan. Aineisto tarjoaa näkymän tähän ilmiöön. Analyysissa aineisto järjestetään tiiviiseen muodostelmaan, jossa informaatio säilyy kattavana ja ymmärrettävänä. Tällä viitataan taulukkoon, jossa konkreettiset ilmaukset muodostetaan abstraktiin muotoon ja käsitteisiin. Lopulta koko aineistoa voidaan kuvata yhdellä yhteisellä käsitteellä. Taulukko antaa lukijalle selkeän kuvan, kuinka analyysi on toteutunut ja helpottaa lukijaa seuramaan tulososiota. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 121–122.)

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Valinnan vapaus, merkityksellisyys – dokumentointi, kilpailu, videopuhelut	Sisäinen/ulkoinen motivaatio Koettu mielekkyys Yhdessä ja yksin	Motivaatio
Integraatio, tilat ja välineet, eriyttäminen, tavoitteet	Liikuntamuodot Liikunnan määrä Palaute ja arviointi	Liikuntapedagogiikka

Taulukossa on kuvattu analyysivaiheemme kolme eri vaihetta, joiden akutta muodostui alaluokkia ja pääluokat. Analyysivaiheessa lähdimme poimimaan litteroidusta aineistosta yksittäisiä käsitteitä ja otteita, jotka lajittelimme niiden aihepiirien mukaisesti alaluokiksi. Tämän jälkeen keräsimme selkeästi esille nousseet käsitteet, joista muodostimme yläluokat. Yläluokiksi muodostui motivaatiota selittäviä tekijöitä ja liikuntapedagogiikan osa-alueita. (liite 2.) Näiden kautta meidän oli helppo muodostaa kaksi selkeää pääluokkaa, jotka ovat motivaatio ja liikuntapedagogiikka. Nämä pääluokat ovat myös tulososiomme kaksi pääluokkaa.

4.5 Haastattelun kuvaus ja tutkimusetiikka

Olemme noudattaneet tutkimuksessamme yleisiä tieteellisen tutkimuksen eettisiä käytäntöjä. Pyrimme huolellisuuteen ja tarkkuuteen läpi tutkimuksen. Käytämme tutkimuksessa tieteelliselle tutkimukselle tyypillisiä arviointi- ja tutkimusmenetelmiä, joita ovat muun muassa laadulliselle tutkimukselle tyypillinen teemahaastattelu ja sen analysointi sisällönanalyysin avulla. Lähteinä käytämme muiden tutkijoiden tekemiä töitä ja kirjoituksia, joihin viittaamme asianmukaisella ja kunnioittavalla tavalla. Kaikki lähteemme ovat otettu joko tieteellisistä julkaisuista tai vertaisarvioituista aineistoista. Kaikkia osapuolia informoitiin tutkimuksen luonteesta, sen käytöstä sekä aineiston säilytysmenetelmistä. (Tenk 2023, 6–7.)

Tutkimuksemme kohteena ovat lapset. Eettisestä näkökulmasta lapset tutkimuksen kohteena voi olla hieman haastava. Osaltamme meidän täytyy olla erityisen tarkkoja ja sensitiivisiä haastattelutilanteessa. Haastattelun avulla kerätty aineisto tarkastellaan hyvin, jotta saamme kerättyä aineiston mahdollisimman oikeana ja todenmukaisena. Aineiston luotettavuus voi kärsiä, kun haastateltavana ovat lapset. Haastattelussa kysymysten täytyy olla riittävän selkeitä ja helposti ymmärrettäviä, jotta lapsella on mahdollisuus ymmärtää kysymys ja tietää mihin hän vastaa.

Tutkimuksen toteuttamiseksi tarvitsimme luvat useilta eri tahoilta. Etenimme lupaprosessissa aina paikkakuntatasosta kohti koulua ja oppilaita. Ensimmäinen tehtävämme oli laatia tietosuojailmoitus (liite 3) omalle tutkimuksellemme. Tietosuojailmoituksen kirjaamisen jälkeen olimme yhteydessä paikkakuntamme sivistystoimeen, josta hankimme tarvittavan luvan (liite 4) lapsien haastattelemiseen. Tämän

luvan saatuamme olimme yhteydessä useaan paikkakunnalla sijaitsevan koulun rehtoriin ja pyysimme heiltä lupaa, tulla toteuttamaan tutkimusta heidän oppilaitoksessaan (liite 5). Kun saimme myöntäviä vastauksia, lähestyimme koulujen opettajia ja heidän oppilaitaan (liite 6). Tässä vaiheessa painotimme sitä, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja että se on mahdollista keskeyttää missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Lisäksi kerroimme, että heidän kertomansa asiat tulevat vain meidän käyttöömme, eikä niistä voi myöhemmin selvittää, kuka on sanonut mitään. Teimme selväksi oppilaille sen, että haastattelut nauhoitetaan myöhäisempää tarkastelua varten. Tästä mainitsimme myös vanhemmille lähetetyssä lupa-anomuksessa (liite 7).

Kun olimme löytäneet innokkaita ryhmiä haastateltavaksi, olimme yhteydessä heidän vanhempiinsa ja pyysimme heiltä kirjallista suostumusta, jotta heidän lapsensa saa olla osana tutkimusta. Sekä oppilaiden että heidän huoltajiensa täytyi täyttää kirjallinen suostumus tutkimukseen. Koko tämän ajan, sekä opettajalla, huoltajilla että oppilailla oli mahdollisuus tarkastella laatimaamme tietosuojailmoitusta. Erityisesti aineiston kanssa haluamme olla tarkkoja, jotta ainoastaan meille tarkoitettu aineisto ei joudu väärin käsiin. Säilytämme aineistoa suljetulla muistitikulla, johon on pääsy ainoastaan meillä. Aineistoja säilytetään siihen saakka, kun se tutkimuksen osalta on perusteltua. Aineistoista saadut tulokset pyrimme esittämään mahdollisimman todenmukaisina, oikeina ja aineistoa kunnioittavina. Pyrimme siihen, että emme anna omien ajatusten tai mielipiteiden vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Haluamme painottaa osallistumisen vapaaehtoisuutta, jolloin tutkimukseen ei ole välttämätöntä osallistua oppilaan tai huoltajan niin halutessa. (Tenk 2023, 6–7.)

Analysoimme tulokset jakamalla ne karkeasti osioihin, jotka sisälsivät ala-, ylä- ja pääluokan. Jaottelut ja luokat syntyivät kysymysteemojemme perusteella, joita olivat opetuksen sisältö, motivaatio, sosiaalinen toiminta sekä dokumentointi. Aloitimme jakamalla aineistosta esille nousseet pelkistetyt ilmaisut samankaltaisiin ryhmiin, joiden avulla aineiston purkaminen onnistui melko helposti. Merkitsemme pelkistetyt ilmaisut ryhmittäin, jotta pystyimme tarkastelemaan eri osa-alueiden suhteita toisiinsa. Analysointi taulukko on liitteenä tutkimuksen lopussa. Huomasimme aineiston kylläntyvän melko nopeasti, mutta saimme kuitenkin tarpeeksi suuren otannan tutkimuksen suorittamiseksi.

5 TULOKSET

5.1 Etäliikunnan pedagogiikka

Purimme tulokset jakamalla osiot pääluokkien mukaan. Pääluokat tutkimuksessamme ovat etäliikunnan aikainen pedagogiikka ja motivaatio. Jaottelimme tulokset kahteen pääkategoriaan haastatteluryhmien vastausten perusteella. Mielestämme tämä jaottelu selkiyttää tutkimuksemme tulososiota. Pedagogiseen osioon kuuluvat etäjakson aikaisen liikunnan määrä, liikuntamuodot, sosiaalinen kanssakäyminen ja oppiaineintegraatiot. Motivaatioluvussa tarkastelemme haastatteluissa ilmenneitä motivaatioon liittyviä tekijöitä, kuten tehtävien innostavuutta, valinnanvapautta, mielekkyyttä ja haastavuutta. Tarkoituksenamme oli selvittää haastateltavilta, millaisia aiheita ja sisältöjä liikunnan etäopetusjakso sisälsi. Eräs oppilas kuvasi päivän kulkua seuraavalla tavalla:

Joskus ysin aikaan oli miitti, saatiin tehtävät ja sitten ne teki johonki yhteentoista mennessä. Sen jälkeen pelattiin kavereitten kaa fortia (haastattelu 6).

Käytännössä päivät ovat koostuneet tietokoneella olemisesta, joista hetki on kulunut koulutehtäviä tehdessä. Loppupäivän haastatteluryhmän kuusi oppilaat kuluttivat pelaamalla konsoleilla. Mielestämme tämä on yksi paljon liikkuvien ja vähän liikkuvien välistä kuilua kasvattava tekijä. Selkeästi ennestään liikunnalliset ja paljon liikkuvat lapset liikkuvat myös etäjakson aikana omaehtoisesti, mahdollisesti enemmän kuin lähikoulun aikana vapaa-ajan lisääntyessä. Pedagogisia asioita tarkasteltaessa, kuten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntamuotojen vaihtelua, jokaisessa ryhmässä kerrottiin etäjakson liikkumisen intensiteetistä ja liikuntamuodoista samalla tavalla. Useimmat oppilaista toteavat, että tekeminen oli vähän rajattua ja vapaata.

Ei tuntunu raskaalta eikä liikunnalta, se oli vaan ulkoilua (haastattelu 4).

Koululiikunta etäjaksolla oli pääasiassa ulkoilua, lenkkeilyä tai jumppaamista. Opetussuunnitelma painottaa 3–6 luokkalaisten liikunnan opetuksessa sekä motoristen että

sosiaalisten taitojen harjoittelua. Näitä taitoja harjoitellaan leikkien ja pelien kautta, joihin yleensä tarvitaan useampi kuin yksi osallistuja. (POPS 2014, 273–274.)

Tuloksista kävi ilmi, ettei esimerkiksi ryhmässä tapahtuvaa liikuntaa ollut, jonka kautta sosiaalinen kanssakäyminen jäi vähäiseksi. Sen lisäksi haastateltavat kertoivat, että etäkoulun aikainen liikunnan opetus ei ollut oppilaiden näkökulmasta kovin motivoivaa ja fyysisesti rasittavaa, jonka vuoksi oppilaat mielsivät liikunnan tehtävät lähinnä “ulkoiluna” ja pakollisena liikuntana.

Mentiin vaan ulos ku piti mennä (haastattelu 4).

Nuoret olettavat liikuntatuntien sisältävän mahdollisimman paljon liikettä ja vähän paikallaan oloa (Sääkslahti & Lauritsalo 2017, 507). Lasten rasittavan liikunnan kannalta tämä herätti huolta, sillä kouluikäisillä 7–18-vuotiailla lapsilla reipasta tai rasittavaa liikuntaa tulisi olla tunti päivässä (Sääkslahti, Tammelin, Vasankari, Korsberg, Blom, Borodulin, Heinonen, Hietanen-Peltola, Huovinen, Kokko, Lintunen, Miettinen, Pietilä, Pihlainen, Saari, & Viitanen 2021, 11–12). Suurin osa liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä eli liikuntaa, jossa syke nousee ja hengästyttää. Tätä suositellaan suoritettavaksi kolme kertaa viikossa. Lajeista hyviä esimerkkejä ovat muun muassa uinti, pyöräily, pallopelit ja jääurheilu. Myös luustoa ja lihaksistoa vahvistavaa liikuntaa tulisi suositusten mukaan tehdä kolmesti viikossa. Näitä ovat lajit, jossa harjoitetaan notkeutta, tasapainoa ja ketteryyttä, kuten parkour, pallopelit ja trampoliinilla hyppimiset. (Sääkslahti ym. 2021, 13–15.) Koululiikunta on joillekin oppilaille ainoa paikka, jossa rasittavaa liikuntaa tapahtuu. Etäjakso ja harrastustoimintojen keskeytyks olivat onneksi Rovaniemellä suhteellisen lyhyt aika, jolloin rasittavan liikunnan puute oli hetkellistä.

5.1.1 Etäjakson liikuntamuodot ja oppiaineintegraatio

Oppiaineiden integroinnilla tarkoitetaan eri oppiainekokonaisuuksien sulauttamista yhteen. Liikunnan oppitunnilla voidaan ulkona liikkuesssa tutkia ympäröivää maastoa ja oppia samalla myös ympäristöopin sisältöjä. Etäjakson aikainen liikunta toteutettiin pääasiassa yksin, joka vähensi liikuntamuotojen mahdollisuuksia.

Etäjakson aikainen liikkuminen oli pääsääntöisesti kestävyyskunnan ylläpitämistä ja arjen liikuntaa. Tehtävät oli suunnattu yksin pidettäviksi ja olivat oppilaiden näkökulmasta yksipuolisia. Arjen liikunta, kuten kävely ja koiran ulkoiluttamiset ovat tärkeitä liikunnallisten suositustenkin mukaan, mutta eivät yksistään riitä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 12, 15). Joukkuelajit oli koronarajoitusten takia suljettu kokonaan pois koululiikunnasta. Taidollisesti oppilaat harjoittelivat itsenäisesti eri liikuntamuotoihin tarvittavia välinetaitoja, mutta tunnetaidot ja ryhmätyötaidot jäivät vähäisiksi. Opetussuunnitelmassa (2014, 274) on 3–6 luokkalaisille asetettu yhdeksi sisältöalueeksi sosiaalinen kanssakäyminen, jonka tavoitealueeseen kuuluvat sekä yhdessä työskentely että oman toiminnan ja tunneilmaisujen säätely.

Liikunnan etäopetuksen haasteet syntyvät, kun normaalit liikuntatilat, kuten liikuntasalit tai ulkokentät eivät olleet käytettävissä. Myös erilaiset ryhmissä suoritettavat harjoitteet ja koulun liikuntavälineet olivat poissa suljettuja. (Killian, Daum, Goad, Brown & Lehman 2021, 11–17.) Tilan ja välineiden puutteiden vuoksi suurin osa liikkumiseen liittyvistä tehtävistä täytyi olla sellaisia, että ne olivat mahdollista suorittaa ilman tietynlaisia välineitä tai ympäristöjä. Käytännössä tämä tarkoitti liikkumista kotipihalla ulkoiluvaatteissa ja niillä välineillä, mitä kotoa löytyi. Jokaisen koulun puitteisiin kuuluvat yleisesti liikuntasali ja ulkoliikuntamahdollisuudet. Näihin sisältyvät erilaisia pelikenttiä, telineitä ja liikuntavälineitä, esimerkiksi telinevoimistelurekit tai sulkapallomailat. Tällaiset tilat ja välineet lisäävät lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja houkuttelevat liikkumaan. (Sääkslahti & Lauritsalo 2017, Sääkslahti, 507.) Osa oppilaista kertoivat, että he olivat hiihtäneet ja lasketelleet. Tällaiset lajit, jotka vaativat välineitä, eivät ole kaikille mahdollista, joka asetti oppilaat epätasa-arvoisen asemaan keskenään. On mahdollista, että vähäisen liikuntamotivaation omaava oppilas käytti välineiden tai tilojen puutetta syynä tehtävien suorittamattomuuteen.

Jos ei ollu välineitä itellä niin sitten ne piti ostaa tai tyytyä vaikka juoksee tai jotai

(Haastattelu 1).

Etäopetuksessa oletettiin, että oppilaille oli omasta takaa välineet niille liikuntamuodoille, joita jakson aikana pyydettiin toteuttamaan. Koulut olivat suljettuina, jonka vuoksi opettajat eivät pystyneet tarjoamaan oppilaille lainavälineitä. Tämä saattoi vaikuttaa siihen, että ne oppilaat, jotka olisivat halunneet esimerkiksi hiihtää, eivät sitä voineet toteuttaa samalla

tavalla kuin lähiopetuksessa olisivat voineet. Oppilaat, joilla oli välineet, pystyivät valikoimaan mielekkään liikunnan, mutta joillekin välineiden puuttuminen aiheutti sen, että oppilas joutui tyytymään vähemmän mielekkääseen vaihtoehtoon. Hyvät välineet ja ympäristöt kuuluvat osaksi liikuntamotivaatiota. Nykyään kouluilla on tarjota lainavälineitä eri liikuntamuotoihin, kuten hiihtämiseen. Etäjaksen aikana niitä ei ollut mahdollista saada, jolloin hiihtäminen ilman omia välineitä ei ollut mahdollista. Osa ryhmistä koki etäliikunnan pelkästään liikkumisena, eikä mukaan ollut tuotu tehtäviä tai aiheita eri oppiaineista.

Kyllä se enimmäkseen oli vaan liikuntaa (haastattelu 1).

Haastateltavissa ryhmissä kahdessa kuudesta ilmeni oppiaineiden välistä integrointia. Oppiaineintegraatio kohdistui ympäristöoppiin ja eläinten tunnistamiseen. Yhdessä haastateltavassa ryhmässä oppilaat pelasivat lintubingoa, jossa tuli bongata luonnosta ja metsästä erilaisia lintulajeja käyttäen hyödyksi kuulo- ja näköaisteja. Haastateltavat antoivat kuitenkin ymmärtää, että linnuntunnistamistehtävä koettiin vähemmän merkityksellisenä.

Meillä oli semmonen lintubingo, eli kai siinä piti sitten lintujaki tunnistaa liikkumisen ohessa (haastattelu 6).

Koululiikunnassa yhdistetään muita oppiaineita osaksi liikkumista, kuten luontokasvatusta tai digi- ja viestintäteknologiaa. Koulut hyödyntävät lähiympäristöjä, kuten erilaisia liikuntakeskuksia ja lähimetsää osaksi retkeilyä ja liikuntatunteja. Nykyaikana erilaiset laavuretket ja liikuntapäivät eri liikuntakeskuksissa ovat tulleet yhä suosittumaksi. Yksi keino oppiaineiden integraatiosta on monialaiset oppimiskokonaisuudet. Sen tarkoituksena on käsitellä yhtä tai useampaa aihetta monen eri oppiaineen kautta. Esimerkiksi ympäristöopin aiheita voidaan käsitellä myös liikkumalla luonnossa tai tekemällä taidetta aiheeseen liittyen. Koululiikuntaliitto on 2000-luvulla kerännyt tietoa liikunnallisten projektien vaikutuksista oppilaisiin. Minäpystyvyydessä, fyysisessä kunnossa ja yhteistyökyvyssä on huomattu paranemista projektien myötä. (Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-reitti 2009, 5–6.)

5.1.2 Koululiikunnan määrä ja fyysinen aktiivisuus

Etäliikunnan liikunnallinen määrä vaihteli verrattuna koululiikunnan virallisiin määrärahyksiin. Ryhmissä oli eroja liittyen etäliikunnan liikuntamääriin. Lähiopetuksessa liikuntaa on sijoitettu lukujärjestyksen mukaisesti, mutta etäopetuksessa liikuntatehtävät saattoivat olla päivittäin suoritettavia tai viikon aikana tehtäviä.

Oli päivittäistä liikkumista vaikka lukkarissa ei ollu liikuntaa kuin kahdesti viikossa (haastattelu 1).

Suurimmassa osassa haastateltavista ryhmistä liikuntatehtävät annettiin suoritettavaksi päivittäin toteutettuna ja sisältäen ohjeen liikunnan määrästä, joka tuli vähintään toteuttaa.

Oli joku aikaraja, että piti liikkua vaikka tunti päivässä (haastattelu 2).

Koululiikunnassa liikunnan määrä on kolmannelta luokalta eteenpäin kahdesta kolmeen tuntia viikossa (Sääkslahti & Lauritsalo 2017, 506). Etäliikunnan aikana liikunnallinen määrä vaihteli riippuen opettajasta. Osalla haastateltavista liikuntaa oli sisällytetty joka päivään tauottamaan pitkiä tietokonejaksoja. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisun mukaan (2021) liikunnan tärkeä tehtävä on tauottaa pitkäkestoista paikallaan oloa ja ruudun tuijottamista. Tämän liikuntasuosituksen mukaan kouluissa oli etäjaksolla hyvin huomioitu paikallaan olon tauottaminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 12, 15.)

Koko päivä oltiin muuten sisällä nii pääsi välillä ulos liikkumaan (haastattelu 1).

Liikuntatunnit koulussa ovat vähintään 45 minuutin pituisia, usein pidempiä. Haastateltavat kertoivat, että yksi hyvä puoli etäliikunnassa oli se, että omaa liikkumista pystyi jaksottamaan itselle mieleisellä tavalla.

Pysty myös ite päättään millon liikku, jos heti ei jaksanu koko tuntia liikkua niin pysty tekee vaikka kaks puolen tunnin jaksoa (haastattelu 3).

Joillakin haastatelluista ryhmistä oli annettu liikuntaan liittyvät tehtävät, jotka piti omaan tahtiin suorittaa viikon aikana. Näissä tilanteissa oppilaat olivat itse enemmän vastuussa paikallaan olon tauottamisessa. Liikuntaa oli etäjaksoaikoihin vaihtelevasti, joka on vaikuttanut siihen, kuinka lapsien väliset liikuntaerot ovat kasvaneet. Osa haastateltavista

lapsista totesi liikunnan määrän lisääntyneen huomattavasti, kun etäjakson aikana lapset olivat koko ajan kodeissaan.

No jos tykkää liikunnasta niin ei ollu mitään haastetta suorittaa ja pysty liikkuu myös enemmän (haastattelu 5).

Puolestaan jotkut ryhmät mainitsivat, miten etäjakso vaikutti siihen, ettei tullut liikuttua edes sen verran mitä koulussa olisi liikuttu. Oppilaiden mielestä liikuntaa oli määrällisesti liian vähän. Tähän syyksi kerrottiin vaikuttavan välituntien ja muiden koulussa järjestettävien liikuntapäivien poisjäänti. Oppilaiden kommenttien perusteella liikunnalle oli annettu aikarajat ja pyritty pitämään se päivittäisenä, mutta silti oppilaat kokivat liikunnan vähäisemmäksi kuin lähiopetuksessa. Oppilaat toivat esille, kuinka iso merkitys välitunneilla ja koulun erilaisilla tapahtumilla on liikunnan määrän lisäämiseksi.

Ehkä sitä oli vähemmän etäjakson aikana, ku kaikki välkät ja muut jäi pois (haastattelu 6).

Keskimääräisesti alakouluissa on joka päivä noin 45 minuutin edestä ulkovälitunteja, joka vastaa noin yhtä liikuntatuntia lisää per päivä. Suositusten mukaan välituntiliikuntaa tulisi tarjota noin 30 minuutin verran jokaisena koulupäivänä. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 85.) Tuona aikana oppilaat leikkivät intensiivisesti ja hengästyen erilaisia pallopelejä, hippoja ja muita leikkejä. Tähän suhteutettuna etäliikunnan tarjoama tunti päivässä liikuntaa ei riitä vastaamaan oppilaiden liikuntamäärää lähiopetusaikana.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) julkaiseman selvityksen mukaan kehittyvä lapsi tarvitsee kolme tuntia liikuntaa jokaisena päivänä. Tämä sisältää tunnin verran fyysisesti vauhdikasta liikuntaa, kuten hippoja ja muita hengästyttäviä liikuntamuotoja sekä kahden tunnin verran rauhallisempaa istumista tauottavaa liikkumista. Rauhallisemmalla liikunnalla viitataan ulkoiluun ja arjen sisätouhuiluun. (Tammelin 2017, 55-56.)

Kouluissa järjestetään välituntien lisäksi monia tapahtumapäiviä ja liikkumishaasteita, jotka edesauttavat oppilaiden liikuntaa niin tuntien aikana kuin niiden välissä. Haastatteluvastausten mukaan oppilaat kaipasivat liikuntaan vaihtelevuutta, kuten välituntiliikuntojen tarjoamia pelejä ja leikkejä kavereiden kanssa sekä koulun pieniä liikunnallisia haasteita.

Meillä on koulussa monesti myös sellasia kivoja tapahtumia, joissa liikutaan tai pelataan yhdessä. (haastattelu 3).

Lasten näkökulmasta tarkasteltuna nämä lyhyemmät liikuntapätkät ovat niitä, joita lapset etäliikuntajakson aikana jäivät kaipaamaan. Välituntiliikkumisen lisäksi myös koulumatkan tuottama liikunta jäi pois. Koulumatkaliikuntaan alakouluikäisille on suositus 30 minuuttia päivässä (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 85).

5.1.3 Sosiaalinen kanssakäyminen

Opettajan valitsemat harjoitteet ja tarjoamat mahdollisuudet liikuntatunneilla ovat olennainen osa liikuntapedagogiikkaa. Etäjakson aikana yhdessä tehtävien harjoitteiden tarjoaminen oli hyvin haastavaa. Sosiaalisuus ja vuorovaikutus nousi yhdeksi pääelementeiksi haastattelujen perusteella. Etäjakson aikana kavereiden ja ystävien kanssa oltiin vähän tekemisissä. Koulua käytiin etänä, harrastustoiminta oli pysäytetty ja sosiaalista kanssakäymistä ohjeistettiin välttämään. Rajoitusten vuoksi lapsilla ei ollut keväällä 2020 mahdollisuutta olla vuorovaikutuksessa kavereiden kanssa, koska elettiin pandemian leviämisvaihetta. Liikunnan näkökulmasta toiminta on mahdollista yksin, mutta monet pelit ja leikit jäävät pelaamatta, kun pelikavereita ei ole. Liikunta on loistava mahdollisuus harjoitella sosiaalisia tilanteita ja tunnetaitoja. Nämä nousevat myös esiin OPS:n liikunnan sisällöllisistä tavoitteista. (POPS 2014, 273.)

Voittaminen, häviäminen ja erilaiset ristiriitatilanteet kasvattavat osallistujia ja opettavat tunnetaitoja. Näiden lisäksi ryhmässä toimintaa ja yhteisten päätösten tekemistä voidaan harjoitella liikunnan parissa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 187.) Yksin liikkuesssa, kuten etäjakson aikana, tällaisia tilanteita ei syntynyt, vaan ristiriitatilanteita syntyi lähinnä oman toiminnan ja mielen kanssa.

Yleisesti on kannettu laajasti huolta siitä, miten korona ajan lasten sosiaalinen kehittyminen on sujunut, vai onko se sujunut ollenkaan. Pandemian aikainen eristäytyminen on lisännyt yksinäisyyttä ja edesauttanut sosiaalisten erojen kasvamista. Haastateltavat kokivat yhdeksi suureksi motivaation puutteeksi sen, että kaikki liikkuminen täytyi tapahtua yksin tai mahdollisten sisarusten kanssa. Tämä ei koskenut ainoastaan liikunnan oppiainetta, vaan

koko etäkoulua. Yleisesti tärkeäksi koulussa koettiin kavereiden näkeminen ja heidän kanssaan vietetty aika. Pelkästään yksin tehtävät harjoitteet eivät tue oppilaan sosiaalista kehittymistä, johon vaaditaan vähintään paria harjoituksen ajaksi. Ryhmätyöskentelytaitojen vuoksi yhdessä tehtävät harjoitteet ovat tärkeä osa liikunnanopetusta kuin myös muita kouluaineita. Haastatteluista käy ilmi vaihtelua sen suhteen, suorittivatko oppilaat tehtäviä itsenäisesti vai kavereiden kanssa.

Tehtävät oli pääasiassa yksin tehtäviä mutta pysty tekee myös porukassa (haastattelu 4).

Osalla oppilaista oli pandemian aikaan tarkat säännöt kotona siitä, kenen kanssa voi olla, vai voiko olla ollenkaan kavereiden kanssa. Haastattelujen perusteella noin puolet joutuivat olemaan kotona ilman vuorovaikutusta kavereiden kanssa, kun puolestaan puolet oppilaista saivat olla tiettyjen kavereiden tai naapureiden kanssa.

Välillä tehtiin myös kavereiden kans (haastattelu 3).

Tehtävät olivat oppilaiden mielestä suunnattu tehtäväksi itsenäisesti, mutta olisi voitu toteuttaa yhdessä. Oppilaat tekivät yhdessä osan tehtävistä, mutta myös viettivät vapaa-aikaa osin kavereiden kanssa. Yhdessä olo tapahtui pääasiassa pandemian vuoksi ulkona.

Kyllä ne varmasti ois voinu tehdä kaverin kanssa mutta pääasiassa tein yksin (haastattelu 5).

Liikunnan tehtävistä oppilaat eivät vapaa-ajalla keskustelleet. Haastattelut toivat esille, että oppilaat soittivat normaalia enemmän videopuheluja kavereiden kanssa, mutta keskustelu koostui pääasiassa kaikesta muusta kuin koulusta.

Jotain puhuttiin tehtävistä mutta enemmän kaikesta muusta (haastattelu 4).

Nämä vastaukset korostavat entisestään välituntien merkitystä. Välituntien aikana oppilaat saavat koulussa jakaa omia ajatuksia ja keskustella paljon muustakin kuin kouluasioista. Välitunnit myös auttavat oppilaita keskittymään oppitunteihin paremmin. Etäjakson aikana oppilaat eivät olleet kavereiden kanssa niin paljon yhteyksissä kuin lähiopetuksessa, jolloin keskusteltavat aiheet korostuivat pitkälti muusta arjesta.

5.2 Liikuntamotivaatio

Kuten teoriaosuudessa avasimme, liikuntamotivaatioon on erilaisia lähteitä ja oppilaat motivoituvat tehtäviin eri tavoin. Toiselle on tärkeää saada tehdä suoritukset rauhassa, toinen taas haluaa, että opettaja antaa heti palautetta suorituksesta. Etäjakson aikana motivaatiota synnyttäviksi tekijöiksi kerrottiin valinnan vapaus sekä aikaan että suoritustapaan liittyen. Vapaus valita erilaisia tehtäviä ja suoritustapoja antoi jokaiselle mahdollisuuden liikkua sillä tavalla kuin itse koki kaikkein mielekkäimmäksi.

Mukavaa siinä etäliikunnassa oli se että pysty tekeen vähän mitä halus ja millon halus
(haastattelu 1).

Oppilaiden henkilökohtaisten harrastuksien ja lajien harjoittelu oli mahdollista etäliikunta jakson aikana. Tämä oli lajikohtaisesti positiivista, sillä kaikki harrastustoiminta oli katkolla. Eräs haastateltavista oppilaista nosti hyvin esille motivaatiota nostattavaksi tekijäksi omien harrastusten tuomisen osaksi liikuntatunteja. Etäliikunnassa monet liikuntatunnit pystyi suorittamaan tehden sitä liikuntamuotoa, josta entuudestaan piti.

Oli vaihtoehtona oikeastaan liikkua niinku halus, joten ku tykkään hiihosta nii mie kävin hiihtää paljon (haastattelu 2).

Gruno ja Gibbons (2021) ovat tutkimuksessaan todenneet, että tarjoamalla vaihtoehtoja ja mahdollisuuden valita, voidaan lisätä osallisuutta ja motivaatiota liikunnassa (Gruno & Gibbons 2021, 751). Valinnanvapaudessa oli kuitenkin varjopuolensa. Osa koki, että kun vaihtoehtoja liikkua oli paljon, niin liikkumistavan valitseminen oli hankalaa. Lähiopetuksessa opettaja on paikan päällä ohjaamassa ja kertomassa, mitä pitää tehdä. Oppilaat mainitsivat ohjeiden antojen olevan osittain puutteellisia ja sisältävän liian paljon vapauksia.

Ois toivonu opelta vähän enemmän ohjeita. Välillä oli vaikea valita mitä alkais tekeen ku ei ollu selkeitä ohjeita (haastattelu 4).

Tämä aiheutti oppilaissa haasteita liikuntasuoritusten aloittamisessa. Haastateltavat kokivat, että ilman pakollista dokumentointia ja tehtävän läpikäyntiä ei tehtäviä tullut tehtyä. Motivaation osalta tämä kertoo siitä, että sisäinen motivaatio on ollut liikunnan osalta kateissa, kun oma halu tekemiseen ei ollut riittävän suuri. Se, miten sisäisen motivaation syntyä olisi voinut tukea, on ollut varmasti opettajille huolen ja stressin aihe. Osalle haastateltavista oppilaista motivaation lähteenä toimi aamupäivän paikallaanolo tietokoneen äärellä.

Oli mukava lähteä liikkumaan ku oli eka istunu kokopäivän koneella ja tehny tehtäviä
(haastattelu 2).

5.2.1 Oppilaiden innokkuus etäjakson aikaista liikuntaa kohtaan

Motivaation katsotaan olevan yksi sekä koulussa että koululiikunnassa merkittävimmistä tekijöistä oppimisen ja kehityksen näkökulmasta (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130). Motivaation syntyminen voi tapahtua hyvin monella eri tavalla, mutta usein selkeimpiä motivaatiota lisääviä tekijöitä ovat tarve osoittaa pätevyyttä kilpailuissa tai tehtävissä (Nicholls, 1989, 14). Eräs oppilaista toi ilmi haastatteluissa, että motivaatio etäjakson aikaista liikuntaa kohtaan oli erittäin kaksijakoista. Toisaalta osa ryhmäläisistä oli motivoituneita lähtemään liikkumaan, kun muuten päivä vietettiin sisällä tietokoneen ääressä.

Oli motivaatiota alkaa tekeen suorituksia kun muuten oltiin kokopäivä sisällä tehtäviä
tehen nii pääsi ulos liikkumaan (haastattelu 1).

Toisaalta etäjakson aikaiset liikuntatehtävät koettiin tylsinä, jonka vuoksi motivaatio oli melko vähäistä. Motivaatiota laski se, että tehtävät koettiin merkityksettöminä, kun niitä ei arvioitu.

No ei niihin hirveesti ollu motivaatiota ku ei niitä arvioitu ja ne tehtävät oli aika tylsiä
(haastattelu 4).

Etäjakson aikainen koululiikunta on vaatinut oppilailta itseltään niskasta kiinniottamista. Opettaja ei ole ollut patistamassa oppilaita liikkeelle ja antamassa ohjeita eri suorituksiin,

jolloin oppilaiden motivaatio liikkeelle lähtemisessä on ollut normaalia alhaisempi. Opettaja on koulussa henkilö, joka saa liikuntaan luotua ulkoista motivaatiota eri palkkioiden avulla ja toisaalta sisäistä motivaatiota myös oppilaita kannustamalla ja rohkaisemalla. Minna Nummenmaan Turun Yliopistossa tekemä (2012) tutkimus osoittaa, kuinka motivaatio on yksi etäopetuksen onnistumista rajoittava tekijä. Tutkimus osoittaa opettajien tieto- ja viestintäteknologian taitojen olevan yhteydessä etäopetuksen motivaatioon. (Nummenmaa 2012, 15.)

Oppilaat ovat liikuntatunneilla tottuneet kilpailuihin ja erilaisiin vaihteleviin harjoitteisiin, jolloin heistä tuntuu hankalalta suoriutua pidempiaikaisesta yksipuolisesta tehtävästä. Oppilas kykenee keskittymään noin 10 minuuttia tiettyyn harjoitukseen, jonka jälkeen vaatii harjoitteen vaihtuvuutta. Pitkäkestoinen suoritus ei motivoi samalla tavalla kuin vaihtelevat harjoitteet.

Yhden haastatteluryhmän muisteluiden lisäksi opetuksen sisältöihin löytyi tietoa oppilaiden classroom-ryhmästä, josta oli luettavissa liikunnanopettajien lähettämiä tehtäviä ja viestejä. Näissä viesteissä oli harjoitteita ja ehdotuksia, joita tulisi tehdä. Näitä harjoitteita olivat esimerkiksi lintubingo, pallon pomputtelu tai lenkkeily. Näiden tehtävien lisäksi viesteihin oli jaettu videoita, joissa oli erilaisia haasteita, joita oppilaat voisivat kokeilla. Haastatteluryhmän oppilaat kertoivat kuitenkin, etteivät muista tehneensä näistä mitään.

Oli siellä kaikenlaista haastetehtävää, mut harvemmi tuli niitä suoritettua (haastattelu 5).

Classroomissa liikunnan opettaja oli yrittänyt motivoida oppilaita kivojen haasteiden avulla, mutta niiden vapaaehtoisuus osoittautui ongelmaksi. Tehtäviä ei tarvinnut dokumentoida tai kuvata, jonka vuoksi niiden tekeminen oli monen mielestä tarpeetonta. Suurimmaksi ongelmaksi etäjakson liikunnassa koettiin liki jokaisessa ryhmässä se, että omia suorituksia tai harjoitteita ei tarvinnut dokumentoida, esimerkiksi kuvata tai palauttaa opettajalle. Kun opettajat eivät näe suorituksia, eivät he voi antaa palautetta tehtävistä, jolloin oppilaille tehtävä voi tuntua merkityksettömältä.

Ei se ope nähny ku ei tarvinnu kuvata. Eli ei se tienny jos en niitä tehny (haastattelu 6).

Oppilailta ei vaadittu liikuntatehtävien suorittamista ja dokumentointia, jonka vuoksi opettajakaan ei saanut tietoa oppilaiden todellisesta liikuntamäärästä. Tämä ei tue samalla loppukevään arviointia, kun noin 1,5 kuukauden mittaiselta pätkältä ei ole tietoa oppilaiden liikunnallisista suorituksista. Tuloksista selvisi, että yllä mainitun ongelman vuoksi moni oppilaista jätti tehtävät tekemättä, kun niitä ei tarkistettu tai käyty mitenkään läpi. Tästä voidaan päätellä, että liikunnan määrä on jäänyt joillain oppilailla erittäin vähäiseksi. Toisaalta tehtävien dokumentoimattomuus aiheutti sen, että liikunnallisesti vähemmän innokkaammat oppilaat eivät tehneet liikuntasuorituksia. Toisin sanoen opettajan hyvä tarkoitus dokumentoimatta jättämisestä toimi kannustimena liikunnasta vähemmän pitäneille oppilaille jättää vähäisetkin liikkumiset kokonaan pois.

5.2.2 Motivaatiota lisäävät ja laskevat tekijät

Kilpailu on tärkeä osa lasten ja nuorten urheilua ja liikuntaa. Kilpailu voi olla merkityksellistä ja parhailaan se tarjoaa hyviä onnistumisen kokemuksia. Aggerholm, Standal ja Hordvik (2018, 2–3) toteavat, että kilpailua on hyvä käyttää ryhmää yhdistävänä tekijä, eikä tarkoituksena ole erotella voittajia ja häviäjiä.

Koululiikuntaan ja joukkuepeleihin kuuluu osaksi kilpailullisuus. Kilpailusuuntautunut oppija kokee pätevyyttä, kun hän on suoritustasoltaan muita edellä tai saavuttaa muita paremman tuloksen (Nicholls, 1989, 14). Hän kokee pätevyyttä muun muassa voittamalla koulun juoksukilpailun tai heittämällä keihästä kaikista pisimmälle. Motivaation ja taitojen oppimisen kannalta oleellista on näiden kahden pätevyyden yhteinen suhde. (Jaakkola 2000, 121.)

Kouluissa on jonkin verran edelleen kilpailua, joista moni oppilas pitää. Nykyään kilpailuja järjestetään koulun sisällä ja eri kuntien koulujen välillä. Näistä esimerkkinä on kansalliset yleisurheilun Hese-kisat. Kilpailut nousevat haastatteluissa esille yhtenä hyvänä puolena liikunnassa. Oppilaat kaipasivat etäjaksoille lähiopetuksessa esiintyvää koululiikunnassa olevaa kilpailua ja kilpailullisia leikkejä.

Jos ei oo kilpailua ei oo sille semmosta motivaatiota (haastattelu 3).

Haastateltavista ryhmistä käy ilmi, että lähtökohdiltaan suurin osa lapsista pitää kilpailusta. Tällaista toimintaa ei oppilaiden mukaan etäjakson aikana ollut, jonka vuoksi motivaatio ei kaikilla ole ollut parhaimmillaan. Yleisesti ne lapset pitävät kilpailuista, jotka harrastavat kilpaurheilua, kuten tavoitteellista joukkuepeliä tai yksilöurheilua.

Haastateltavat kertoivat kilpailun lisäävän motivaatiota, oman toiminnan tasoa ja suoritusten laatua.

Koulun tunneilla on kilpailua esim viestejä. Mä tykkään kilpailuista ku ne antaa sillee motivaatiota ja yrittään parhaan tuloksen (haastattelu 4).

Kilpailun todetaan lisäävän omaa suorituskyykyä ja motivaatiota. Oppilaat kävivät etäjakson aikana kavereiden kanssa jonkin verran liikkumassa ja näillä liikkumiskerroilla he kertoivat kilpailleensa toisiaan vastaan esimerkiksi uinnissa ja lenkeillä matkaa mitaten.

Ei ollu kilpailua tehtävissä, mut käytiin kavereiden kanssa keskenään uimassa kilpaa (haastattelu 2).

Kilpailun lisäksi oppilaat toivat esille muita motivoivina tekijöitä, mitkä heidän mielestään motivoivat liikkumaan. Yhdeksi tekijäksi oppilaat mainitsivat raikkaan ilman saamisen, sillä päivät kuuluivat pääosin netin äärellä ja sisätiloissa. Tavallisesti lähiopetuksessa koulupäiviä tauottavat noin tunnin välein vähintään 15 minuutin mittaiset välitunnit, joita ei poikkeuksellisesti etäjakson aikana ollut.

Oli kiva alkaa tekeen suorituksia ku muuten oltiin kokopäivä sisällä koneilla nii pääsi ulos liikkumaan (haastattelu 3).

Toiseksi motivaatiota nostavaksi tekijäksi oppilaat mainitsivat tehtävien ja istumisen jaksottamisen. Osa oppilaista teki liikunnan tehtävät keskellä päivää ja toiset puolestaan päivän päätteeksi. Etäjakson hyvä puoli liikunnan osalta on se, että oppilaat saavat itse valita, minä aikana suorittavat liikuntatehtävät.

Oli hyvä ku pysty ite jaksottaan ja tekeen suorituksia sillon ku oli intoa ja jaksamista (haastattelu 1).

Motivaatiota laskevaksi ja vähemmän mielekkäämmiksi asioiksi haastateltavat mainitsivat tehtävien tarkistamattomuuden ja nopeuden. Moni tehtävistä vaati oppilailta alle tunnin suorituksia, eikä niistä vaadittu dokumentaatiota. Haastatteluissa ilmeneekin, että tehtävät pyrittiin suorittamaan nopeasti eikä niiden aloittamista koettu helpoksi ja mielekkääksi.

Välillä teki ne tehtävät vaan nopsaa tai sitte ei ollenkaan, ku niitä ei kuitenkaan tarkistettu, että oliko tehny (haastattelu 3).

5.2.3 Palautteen antaminen ja arviointi

Oppilaat kertoivat, että palautteen määrä tehtäviin liittyen oli vähäistä.

Saatiin melko vähän palautetta, tai joskus ope kyseli esim että kuinka pitkän lenkin kävit (haastattelu 4).

Yksi motivaation syntyyn ja kestämiseen vaikuttavista tekijöistä liikunnan oppiaineessa on opettajan tai kanssaoppijoiden antama palaute. Palaute voi auttaa oppilasta keskittymään tiettyyn suorituksen osa-alueeseen tarkemmin ja helpottaa sen oppimista. Muissa oppiaineissa luokanopettaja antoi palautetta, mutta liikunnanopetuksessa ei pidetty yhteisiä palautekeskusteluja teamsin välityksellä. Toisinaan oppilaat saivat oman aktiivisuuden vuoksi palautetta, mutta nämä palautteet liittyivät tehtäviin, jotka olivat oppilaille vapaaehtoisia suorittaa.

Me lähetettiin kuva yhestä tehtävästä opelle ja saatiin siitä hyvää palautetta (haastattelu 4).

Oppilaat olisivat kaivanneet palautteen antamista, sillä he kokivat palautteen vähäisyyden laskevan motivaatiota tehtävien aloittamiseen liittyen. Oppilaat kaipasivat myös etäjakson aikana opettajan läsnäoloa viestien tai yhteisten netissä pidettävien oppituntien muodossa. Etäjakson aikana keskinäinen vuorovaikutus opettajan ja oppilaan kohdalla jäi vähäiselle.

Sanallisen tai kirjallisen palautteen antamisen lisäksi arviointi on yksi antaa palautetta, josta seuraavassa lisää.

Arviointi kuuluu osaksi koulua ja opettamista. Arviointi perustuu oppilaan toimintaan ja tekemiin tehtäviin. Arvioinnissa oppilaan toimintaa liikuntatunneilla suhteutetaan hänen omaan taitotasoonsa. Keskiössä on, että jokainen oppilas arvioidaan omanaan, eikä ole tarkoituksenmukaista vertailla luokan oppilaita keskenään ja käyttää *kympin* oppilasta vertailukohteena muille oppilaille. Erityisesti liikunnan arviointi herättää tänä päivänä paljon tunteita vanhemmissa.

Arviointia tapahtuu jatkuvasti, kesken suoritusten ja toiminnan, mutta myös kokeiden korjaus on osa arviointia. Formatiivisen eli jatkuvan arvioinnin tukena opettajan on hyvä käyttää hetkeen perustuvaa palautetta, jolla suoritusta voidaan kehittää nopealla aikataululla. Palautteen avulla opettaja kehittää myös oppilaan itsearviointitaitoja. Tarkoituksena on saada oppilas hoksaaman itse, mitä asioita hänen täytyy vielä tehtävää tai suoritusta ajatellen kehittää. (POPS 2014, 47–50.) Liikunnassa arviointi on pitkälti formatiivista ja perustuu oppilaiden suorituksiin ja näiden suoritusten kehittämiseen. Erilaiset liikunnalliset taitotestit toimivat opettajalla datana, jonka avulla on helppo havainnoida kehittymistä. Nykyään testit eivät suoraan ole yhteydessä liikunnan arvosanaan, vaan testejä käytetään osana tukemaan liikunnan arviointia.

Kun tehtäviä ei tarvinnut videoida tai esittää millään tapaa opettajalle, oli tehtävien arviointi käytännössä mahdotonta. Oppilaiden oppimisen kannalta tämä on tietysti haitallista, sillä arviointi ja palaute on erittäin suuri osa oppimisprosessia ja motivaatiota. Osa haastateltavista kertoi tehtävien olevan merkityksettömiä, johon osasyynä on ollut se, että tehtäviä ei arvioitu.

Ei arvioitu ainakaan liikunnassa mitään (haastattelu 6).

Oppilaat toivat haastatteluissa hyvin esille muiden oppiaineiden arviointia ja vertasivat liikunnan arviointia muihin oppiaineisiin. Vaikka etäjakson aikainen liikunta on vaikea arvioitava, on sen sivuuttaminen kuitenkin väärin. Etäjakso kestivät reilun kuukauden, joka tarkoittaa melkein ¼ lukuvuoden arvioinnin puuttumisesta. Etäliikunnan arvioinnilla olisi

opettajat voineet saada esille oppilaista erilaista dataa. Kuten aiemmin olemme kertoneet, oppimisen motivaatio voi perustua myös oppilaan saamaan ulkoiseen palautteeseen tai huomion antoon. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että joku oppilas voi perustaa toimintansa ja tekemisensä opettajan antamaan palautteeseen. Jos tätä palautetta ei tule, tekemisen taso voi laskea merkittävästi.

5.2.4 Lähi- vai etäliikuntaa

Haluamme tuoda esille haastateltavien ryhmien ajatuksia etäjaksoista suhteessa lähiopetusjaksoon. Kysyimme jokaiselta haastateltavalta ryhmältä mielipidettä etäjakson mielekkyyteen asteikolla 1–5. Tämän lisäksi pyysimme oppilailta sanallisia perusteluja, jotka tutkimuksessamme ovat suuremmassa merkityksessä kuin numerollinen mielipide. Laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti keskitymme sanalliseen palautteeseen, numerollinen taulukointi toimi oppilaille apuna sanallisen vastauksen tuottamisessa. Numeroiden tarkoituksena oli helpottaa oppilaiden vastauksia haastattelutilanteessa. Selitimme jokaisen ryhmän oppilaille asteikot seuraavasti:

1= Ei ollenkaan mukavaa/mielekäästä liikkumista, 2 = Vähän mielekäästä, 3 = Ei osaa sanoa, 4= Ihan mukavaa/mielekäästä liikkumista, 5 = Todella mukavaa

Alla on koostettuna taulukko jokaisen ryhmän mielipiteestä liittyen etäjaksoon ja perusteluista valitulle numeroarviolle. Haastatelluista ryhmistä kaksi antoi numerollisen arvioin 3 ja neljä ryhmää puolestaan arvosanan 2. Perusteluiksi ryhmät kokivat etäliikunnan tylsyyden, yksin liikkumisen ja välineiden puuttumisen.

HAASTATTELURYHMÄ	NUMEROARVIO	PERUSTELUT
Ensimmäinen (1)	3	“Kyllä se meni, mutta oli se vähän tylsää.”
Toinen (2)	2	“Oli tylsää ku ei voinu pelata pelejä ja olla kavereiden kanssa.”
Kolmas (3)	3	“Ei tullu nii paljon liikuntaa ku koulussa. Oli

		ihan kivaa ja vapaata, mutta ei ollu kovin mielekkäitä tai vaikeita ne tehtävät.”
Neljäs (4)	2	“Se oli tylsää ku ei voinu nähä ketään eikä ollu välineitä.”
Viides (5)	2	“Se oli aika tylsää ja tylsiä tehtäviä.”
Kuudes (6)	2	“Aika tylsää se oli ku ei voinu esim pelata.”

Vastauksista voi päätellä, että etäliikunta on koettu epämiellyttävämmäksi kuin lähiopetuksessa tarjottavan koululiikunnan. Tähän osiltaan on vaikuttanut se, että korona aikana ei ole pystytty näkemään kavereita. Jos etäliikuntaa toteutettaisiin ilman pandemiaa, voisivat opettajat hyödyntää paremmin kavereita tai tehdä pienryhmät, joissa toteuttaa vaadittuja liikuntatehtäviä.

Haastateltavilta ryhmiltä kysyttiin, kumman liikuntamuodon he kokevat miellyttävämmäksi ja vastaukset olivat yksipuolisia. Jokainen ryhmä oli sitä mieltä, että lähiopetuksessa tapahtuva koululiikunta on mielekkäämpää kuin etäliikunta.

Koululiikunta on parempi ku se on ohjattua ja ei tarvi itte keksiä mitä tekee. Ja onhan siellä ne kaveritki (haastattelu 1).

Etäliikuntaa mikään ryhmä ei taulukon mukaan moittinut huonoksi, vaan nopeasti toteutettuna ohjeiden annot koettiin epäselvinä ja liikuntamuodot yksinään tylsinä. Haastateltavat oppilaat jäivät kaipaamaan annetuille liikuntatehtäville liikunnallisia tavoitteita. Tämä puute voisi korjaantua sillä, kun opettajilla olisi enemmän aikaa ja resursseja suunnitella ja toteuttaa etäliikuntajaksoja.

Ei ne etätehtävätkään ollu huonoja, mutta ois kiva ku niillä ois joku merkitys (haastattelu 3).

Oppilaat ovat etäliikunnan aikana huomanneet, kuinka tärkeää opettajan antama välitön ja kannustava palaute on. Ohjattu liikunta ja palaute opettajalta ovat yhteydessä oppilaiden iloon ja motivaatioon liikuntatunneilla. Jokainen haastateltava ryhmä korosti opettajan roolia tunneilla. Eräs oppilas kommentoi niitä mahdollisuuksia, jota opettaja ja kouluympäristö parhaimmillaan tarjoavat.

Mielummin semmosta että ope opettaa, pystyy pelaa ryhmissä eri pelejä ja koululla on paljon monipuolisemmat mahollisuudet. Ehkä sillo tekee paremmin tehtävät, ku se ope kattoo siitä vierestä suorituksia (haastattelu 4).

Sillo ku ope on siinä vieressä niin myös ne, jotka ei muuten tekis mitää nii tekee jotai (haastattelu 2).

Oppilaiden stressin aiheeksi etäliikuntajakson aikana nousi päätäväältä liittyen tehtävien tekoon. Jokaisessa tehtävässä oppilas sai päättää, mitä suoritti, joka aiheutti oppilaille valinnan vaikeutta. Haastatteluista käy ilmi, että oppilaat pitävät siitä, jos saavat koululiikunnassa olla mukana vaikuttamassa esimerkiksi siihen, mitä pelejä pelataan. Puolestaan etäliikuntajakson aikana jokaisessa tehtävässä oli valinnanvapautta, joka aiheutti oppilaille liikaa vapauksia ja pitkitti tehtäviin ryhtymistä. Osa haastatteluista oppilaista jätti liikuntatehtävät tekemättä, kun sen suorittaminen vaikutti yhdentekevältä ja liikuntamuodon valinta tuntui vaikealta.

6 POHDINTA

6.1 Johtopäätökset

Koronapandemian aikana huoli heräsi sekä lasten ja nuorten liikkumisesta että koko väestön liikkumisesta. Poikkeusaikana koululiikunnan lisäksi harrastustoiminnat olivat peruttu, jolloin liikkumismahdollisuudet vähenivät merkittävästi. Koronapandemian vaikutuksista koko väestön kuin lapsien liikkumiseen on tehty tähän mennessä joitakin tutkimuksia, joista otimme osaksi keskustelua niistä muutaman.

Kokko, Husu, Martin, Villberg, Tokola, Vähä-Ypyä ja Vasankari (2022) ovat selvittäneet korona-ajan tuomia vaikutuksia lasten ja nuorten paikallaanoloon sekä liikkumiseen. Tutkimuksen mukaan pahimmasta liikkumattomuudesta on jo päästy yli, mutta silti harva on vielä poikkeusaikojä edeltävällä tasolla liikunnan määrässä. Katsaus koskee 9–15-vuotiaita, mihin ikäväylille myös meidän haastattelemamme oppilaat sijoittuvat. Tulokset ovat hyvin samankaltaisia toisiinsa verrattuna. Molemmat tutkimukset kertovat sen, että sisäisesti liikunnasta motivoituneet oppilaat ovat pystyneet pitämään liikunnan määrän lähes samana, poisluettuna seuratoiminnan tarjoama liikunta rajoituksista johtuen. On huolestuttavaa huomata, että vuodesta 2016 lähtien seura- ja harrastustoiminnan osa lasten ja nuorten liikuttamisessa on vähentynyt ja vähenee edelleen (Kokko ym. 2022, 52–53). Tutkimuksemme tuloksista selviää, että liikunta koettiin lähinnä ulkoiluna. Kokko ja kumppanit (2022) ovat tehneet samankaltaisia huomioita, ja heidän mukaansa luonnossa liikkuminen on lisääntynyt. Haastattelemamme oppilaat kertoivatkin ulkoilun tapahtuneen joko kotipihalla tai lähiympäristössä, esimerkiksi hiihtoladulla tai lähimetsissä. On tietysti luonnollista, että sisäliikuntatilojen ollessa suljettuina, liikkuminen tapahtui ulkona lähimpiäpiirissä tai kauempana luonnossa.

Tavoitteenamme oli selvittää, miten oppilaat ovat etäliikunnan aikana harjoittaneet fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitojaan. Tuloksissamme kerrotaan mielestämme melko kattavasti fyysisistä ja sosiaalisista taidoista etäliikunnan aikana. Oppilaat selittivät hyvin, kuinka rasittavana liikunnan kokivat ja minkälaista liikunta oli fyysiseltä aktiivisuudeltaan. Pääsääntöisesti he kokivat liikunnan kevyenä tai vähän fyysisesti rasittavana. Oppilaat

kuvasivat liikuntaa sanoin “ulkoilu” ja “arkiliikunta”. Tuloksista nousi esille myös, miten oppilaat suorittivat tehtävät ja kuinka paljon tehtävistä suoritettiin yksin tai kavereiden kanssa. Koronarajoitusten vuoksi liikkuminen tapahtui suurimmaksi osaksi yksin tai perheenjäsenten kesken, sillä sosiaalinen kanssakäyminen oli rajoitettu. Oppilaat toivat voimakkaasti esille sen, että yksi tärkeimmistä liikunnan tarjoamista hyödyistä on mahdollistaa ajan viettäminen kavereiden kanssa. Psykkisiin taitoihin emme tutkimuksessamme perehtyneet tarkemmin, joka jäi puuttumaan tulososiosta. Lähinnä oppilaiden psyykkisistä taidoista tulee ilmi liikunnan herättämät tunteet, kuten tylsyys ja yksinäisyys.

Halusimme kuulla oppilaiden kokemuksia sekä etäliikunnan onnistumisesta että koetusta mielekkyydestä ja siitä, kuinka pedagogiset ratkaisut ovat vaikuttaneet oppilaiden liikuntamotivaatioon. Onnistuimme hyvin haastatteluilla nostamaan korona-aikana toteutetun koululiikunnan hyviä ja huonoja puolia esille. Lisäksi oppilaat kertoivat, millaiset asiat olivat heidän mielestään mielekkäitä ja millaiset puolestaan epämielikkäitä. Mielekkäiksi asioiksi nostettiin liikunnan jaksottamisen mahdollisuus ja valinnan vapaus. Epämielikkäänä koettiin palautteen puute ja epämääräiset ohjeet. Opettajien pedagogiset ratkaisut jäivät pienemmälle huomiolle tarkoituksella, sillä niitä saisimme parhaiten selville haastattelemalla opettajia lasten sijaan.

Yksi kiinnostava huomio, jonka saimme oppilailta tuloksiin, oli vertailu lähiopetuksen ja etäopetuksen välillä. Tämä nousi esille lopulta oppilaiden itse nostamana aiheena. Puheissaan oppilaat vertasivat huomaamatta etäopetusta nykyiseen lähiopetukseen. Oppilaiden vastauksista saimme vaikutelman, että suhtautuminen ja arvostus koululiikuntaa kohtaan lisääntyi koronapandemian aikaisen etäliikunnan seurauksena. Sen vuoksi saimme enemmän tietoa näiden eroista, mitä alussa oletimme saavamme. Etäliikunnan vaikutuksista nykyiseen liikkumiseen saimme niukasti tietoa. Oppilaat nostivat esille, että kenties arkiliikunta lisääntyi, mutta tästä olisimme voineet vielä enemmän saada tietoa. Emme juurikaan haastatteluaineistosta saaneet informaatiota siitä, ovatko oppilaat suorittaneet tehtäviä kilpailuvietillisesti vai tehtäväsuuntautuneesti.

Pro gradu –tutkielmassamme selvitämme motivaatioilmastoa sillä, onko opettaja antanut oppilaille mahdollisuuksia tehtävien valitsemisessa ja, kuinka opettaja on pedagogisesti edesauttanut motivaatioilmaston syntyyn. Pyrimme selvittämään oppilaita haastateltaessa,

miten opettajan antama palaute ja ohjeiden anto ovat vaikuttaneet motivaatioon. Oppilaat korostivat opettajan roolia suhteessa motivaatioon liikkuu. Haastateltavissa ryhmissä oivallettiin koululiikunnan ja opettajan rooli. Haastateltavat oppilaat korostivat sitä, kuinka koululiikunnassa tilat ja välineet sekä opettajan läsnäolo ohjaavat koko ryhmän toimintaa ja innokkuutta eri liikuntamuotoja kohtaan. Tärkeä nosto oppilailta sosiaaliseen osa-alueeseen ja motivaatioilmastoon liittyi etäliikunnan yhteisöllisyyteen ja sen puutteeseen. Etäliikunta sai oppilaat tajuamaan, kuinka liikunta on mukavampaa ja motivoivampaa ryhmässä. Liikunta on loppupeleissä pääosin yhteisöllistä ja ryhmähenkeä nostattavaa toimintaa. Sen lisäksi koululiikunnan sisällöt yleensä vaativat parityöskentelyä tai suuremmassa ryhmässä toimimista. Oppilaat mielsivät etäliikunnan tylsinä ja syynä tähän koettiin se, että etäliikunta toteutettiin suurilta osin yksin. Tämän myötä oppilaat korostivat ryhmän vaikutusta ja kilpailua, kuten viestejä, osana koululiikuntaa.

Liikkuminen on olennaista lasten ja nuorten kasvun ja terveyden kannalta. Rungas paikallaanolo vaikuttaa puolestaan terveyshaittoihin. Koronapandemia, maailmanlaajuinen sulkeutuminen ja rajoitukset ovat valitettavasti aiheuttaneet merkittäviä terveysvaikutuksia eri-ikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntaneuvosto teki tutkimuksen, jossa se pyrki selvittämään perusopetusikäisten liikkumista. Tätä selvitettiin vuonna 2020 24/7-mittaavalla kiihtyvyydsmittarilla, joiden tuloksia vertailtiin yleisesti vuonna 2018 toteutettuun LIITU-tutkimukseen. (Vasankari, Jussila, Husu, Tokola, Vähä-Ypyä, Kokko & Sievänen 2020, 13.) Liikuntaneuvoston tutkimuksen pääperiaatteet ja tavoitteet ovat melko samanlaisia kuin meidän tutkimuksemme. Sitä kiinnosti etäopetukseen siirtymisen, harrastustoiminnan keskeytymisen ja vanhempien etätyön vaikutukset lasten päivän aktiivisuuteen ja liikuntamotivaatioon. Meidän tutkimuksemme lähtökohdat ovat samoja, sillä meitä kiinnostivat erityisesti liikunnan etäopetuksen toteutus ja myös harrastustoiminnan keskeytysten vaikutukset. Lasten liikuntamotivaation kannalta etäopetus ja harrastustoiminnan keskeytys ovat keskeisessä roolissa siinä, nouseeko vai laskeeko lapsen liikunnallinen innokkuus. Ohjatun liikunnan määrän tippuessa suuresti on lapsilla vaarana passivoituminen, mikä ilmeni meillä toiminnan tylsyyden kokemisena ja liikuntaneuvoston (2020) tutkimuksessa askelmäärän vähentymisenä.

Liikuntaneuvoston (2020) tekemän tutkimuksen pohjalta selviää, että koronakevään 2020 aikana lasten askelmäärä putosi 1000–3000 askelta verrattuna LIITU 2018-tutkimuksen tuloksiin. Askelten suureen putoamiseen liikuntaneuvosto arveli vaikuttavan arkipäivisin

puuttuva koululiikunta ja koulumatkat. (Vasankari, Jussila ym. 2020,13.) Kaksi ryhmää nosti esille myös välitunti liikunnan poisjäämisen. Se antoi ymmärtää, että välitunnit koetaan merkittävänä osana koulua mutta myös sen tarjoamat mahdollisuudet liikkumiseen on ymmärretty. Tutkimuksessa verrattiin askelten määrää tunneittain, jossa huomattiin noin 200–640 askeleen ero korona-aikaisen ja lähiopetuksen välisen koulupäivän aikana. Askeleroja ei toisaalta havaittu arki-iltasin tai viikonloppuisin. (Vasankari, Jussila ym. 2020, 13.) Tähän tutkimukseen suhteutettuna meidän tuloksemme ovat samansuuntaisia, toki eivät niin tarkkoja, sillä emme käyttäneet fyysisiä mittareita.

Oppilaiden motivaatiosta halusimme selvittää erityisesti, onko motivaatio ollut sisäistä vai ulkoisen palkkion synnyttämää. Tähän kysymykseen saimme selkeän vastauksen. Jo ennestään liikunnasta motivoituneita oppilaita ei tarvinnut motivoida liikkumaan, ja liikkumista tapahtui heillä enemmän kuin lähikoulun aikana. Liikunnasta taas vähemmän motivoituneet eivät olleet kiinnostuneita tehtävistä ja saattoivat jättää niitä jopa välistä. Se, olisiko tällaisia oppilaita ollut mahdollista motivoida ulkoisesti, esimerkiksi palkinnoilla, jäi epäselväksi. Suurin osa haastateltavista kuitenkin painotti sitä, että liikunnan tehtävät eivät olleet motivoivia ja ne koettiin hyvin merkityksettöminä.

Erityisen motivoivana oppilaat kertoivat lähiliikunnassa sekä kilpailun että opettajan läsnäolon ja palautteen. Nämä kaikki kolme motivoivaa tekijää puuttuivat etäkoulun aikaisesta liikunnanopetuksesta, mikä voi osittain selittää heikkoa motivaatiota liikunnan tehtäviä kohtaan. Etäkoulun liikunnassa motivoiviksi tekijöiksi oppilaat kertoivat valinnan vapauden niin liikkumismuodon kuin ajankohdan valinnassa. On tutkittu, että oppilaiden osallisuus tuntien suunnittelussa on motivaatiota lisäävää. Käytännössä opettajan on hyvä tuoda oppilaat mukaan tuntien suunnitteluun ja antaa heille mahdollisuus vaikuttaa tehtäviin.

Tulosten myötä saimme selville haluamamme asiat pääosin. Jäimme kuitenkin kaipaamaan lisää tietoa ja kokemuksia siitä, miten tehtävät ovat huomioineet eritasoiset oppijat. Tähän olisimme saaneet vastauksia paremmin, jos olisimme opettajien kanssa jakaneet haastateltavan joukon eritasoisiiin liikkujiin. Toisaalta tällainen jako olisi ensinnäkin vaatinut paljon resursseja ja toiseksi aikaa sekä meiltä että opettajalta. Taitotasojaottelusta pyritään pääsemään eroon, joten se olisi ollut ehkä eettisyyden kanssa ristiriidassa.

6.2 Huomioita tutkimustuloksista ja niiden luotettavuudesta

Kun tutkimuksemme lähestyy loppua, olemme mielestämme onnistuneet saamaan vastaukset tutkimuskysymyksiimme. On selvää, että tulokset ovat hyvin henkilökohtaisia ja sen vuoksi niitä ei voi yleistää tai määritellä koskevaksi jotain tiettyä ryhmää. Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta kertovat sen uskottavuus, luotettavuus ja eettisyys. Eettisiä lähtökohtia olemme pohtineet jo aikaisemmin (luku 4.4), joten keskitymme tässä vaiheessa ainoastaan uskottavuuteen ja luotettavuuteen. Uskottavuus voidaan määritellä sillä, miten lukijat suhtautuvat tutkimuksesta saatuihin tuloksiin ja tutkimusmenetelmiin. Tutkimuksen luotettavuudesta kertoo käytettyjen menetelmien perusteltavuus ja aineiston oikeanlainen käsittely. (Juuti & Pusa 2020, 175.)

Ryhmähaastatteluisissa oppilaat olivat tutussa ympäristössä kavereiden kanssa, jolloin haastattelutilanteet olivat avoimia ja rentoja. Emme tietysti voi poissulkea sitä mahdollisuutta, että joku haastateltavista olisi kertonut asiat toisin, kuin ne oikeasti oli kokenut. Luotettavuutta voi kyseenalaistaa se, että haastateltavat olivat hyvin nuoria ja tutkimukseen liittyvät kysymykset sijoittuivat useamman vuoden takaisiin tapahtumiin. Me kuitenkin uskomme, että tulokset ovat luotettavia suhteessa tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys nivoutuu hyvin yhteen saatujen tutkimustulosten kanssa, joka kertoo myös tutkimuksen luotettavuudesta.

Valitsimme tutkimusmenetelmät ja analyysitavan sen mukaan, että saisimme sen kautta parhaiten tietoa irti lapsista. Ryhmähaastattelulla huomasimme, kuinka ryhmässä vastaaminen ja muiden kavereiden läsnäolo edesauttoi haastattelun kulkua. Koemme, että haastattelun avulla saimme enemmän ja syvällisempää tietoa kuin määrällisen tutkimuksen menetelmillä. Kyselylomake oli yksi meidän vaihtoehdoistamme, mutta se olisi jälkikäteen vaatinut paljon enemmän yksityiskohtaisempia kysymyksiä. Ryhmähaastattelussa lapset veivät haastattelua eteenpäin ja lapset pystyivät ryhmässä yksitellenkin todentamaan etäliikuntaan liikkuvia asioita. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi puolestaan mahdollisti aineiston kautta aiheen käsittelyn. Sisällönanalyysi on luotettava tapa, sillä tulokset muodostetaan aineistosta esiin nousseiden asioiden pohjalta, eikä teoria ole täten pääosassa.

Tutkielmamme avulla oli tarkoitus selvittää oppilaiden kokemuksia etäaikaisesta koululiikunnasta ja sen tarjoamista onnistumisen ja pystyvyyden tunteista. Pyrimme

selvittämään, miten eri oppilaat ovat kokeneet koululiikunnan onnistuneen etäjakson aikana ja vaikuttaneen jopa positiivisella tavalla vapaa-ajan liikkumiseen.

6.3 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksen ohella ehdimme pohtia jo paljon sitä, mihin suuntaan tutkimusta olisi mielenkiintoista viedä. Tulosten myötä jatkotutkimusaiheita nousi useampia. Tulokset ovat opettajien tai esimerkiksi valmentajien hyödynnettävissä melko suoraviivaisesti. Oppilaiden kertomat kokemukset antavat itsessään vinkkejä ja kehitysideoita, mitä jokainen etätehtävien laatija voi hyödyntää omassa toiminnassaan. Tuloksista selviää useita negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Näiden tulosten myötä jatkossa tällaisia tekijöitä on helpompi välttää tai ainakin minimoida. Erityisesti esille nousi tehtävien merkittävyys, joka on kuitenkin melko helposti korjattavissa oleva tekijä. Esimerkiksi tehtävien videointi ja palauttaminen opettajalle on keino välittää suoritus opettajalle, jonka kautta hänellä on mahdollisuus arvioida tekemistä.

Tuloksissa ei noussut esille digilaitteiden käyttöä, muuten kuin tiedonjakovälineenä. Olisi mielenkiintoista tutkia esimerkiksi eri paikkakuntien välillä, miten digilaitteiden käyttö on näkynyt etäliikunnassa. Nykyään liikunnan tueksi on luotu monia eri keinoja seurata ja tallentaa omaa liikkumista ja seurata esimerkiksi oman kunnan kehittymistä. Lisäksi olisi kiva saada tietoa, mitkä opetusmenetelmät ovat olleet tehokkaita ja hyödynnettävissä lähiopetuksessa. Jäimme pohtimaan tuloksia tarkastellessa, voisiko etäopetuksen digialustoja ja tehtäviä hyödyntää lähiopetuksessa. Oppilaat nostivat tutkimuksessa eri haasteita ja kotitehtäviä, joiden hyödyntämistä osana lähiopetusta mietimme. Oppilaille pystyisi lähiopetuksessa antamaan yhteiselle digialustalle kotitehtäviä ja haasteita, joilla kannustettaisiin lisäämään fyysistä aktiivisuutta vapaa-ajalla.

Kuten kaikissa oppiaineissa, tehtävien ja tekemisen mielekkyyttä lisää se, kun tehtävät ovat riittävän, muttei liian haastavia. Tulosten perusteella etäopetuksen aikana tehtävät olivat hyvin samankaltaisia kaikille, jolloin tasoeroja ei ollut pohdittu. Jokaisen oppilaan kannalta, niin taitavampien kuin heikompienkin osalta, olisi tärkeä tarjota riittävästi haastetta, jotta kehittymistä on mahdollista tapahtua. Tutkimme pääasiassa etäjakson aikaisen liikunnan motivaatioon liittyviä tekijöitä, joista suurin osa liittyi fyysiseen aktiivisuuteen tai sosiaalisuuteen. Yksi varteenotettava jatkotutkimus voisi liittyä puolestaan psyykkisiin

tekijöihin. Etäjaksoa voisi tarkastella laajemminkin kuin liikunnan näkökulmasta ja keskittyä oppilaiden mielenterveyteen. Olemme kuulleet ja lukeneet uutisista, miten korona-aika on heikentänyt monien lasten ja nuorten mielenterveyttä. Luulemme, että koronapandemian aiheuttamat mielenterveydelliset haasteet ja psyykkinen kuorma olisi aihe, johon saataisiin paljon nuoria haastateltavia.

Tutkimuksessamme keskityimme tarkoituksenmukaisesti oppilaisiin ja heidän kokemuksiinsa, jonka vuoksi olisi kiinnostavaa kuulla opettajien näkemys aiheesta. Opettajia haastateltaessa pystyisi kiinnittämään huomiota enemmän pedagogisiin ratkaisuihin ja muutoksiin, joita opettajat ovat joutuneet nopean pandemian myötä tekemään. Tutkimus voisi keskittyä siihen, miten liikunnassa opetusmenetelmät muuttuivat ja samalla arviointi ja palautteen antaminen.

Lisäksi haluaisimme tutkia lisää sitä, miten digitaalisia laitteita ja sovelluksia voisi hyödyntää niin että, kuin koululiikunnan parissa. Saimme tietoa oppilailta, että he olivat jonkun verran hyödyntäneet urheilukelloja tai muita urheilussa käytettäviä sovelluksia osana liikkumista. Tämä oli kuitenkin vapaaehtoista, emmekä saaneet selville, mitä sovelluksia voisi hyödyntää koululiikunnassa.

LÄHTEET

Aggerholm, K., Standal, Ø F. & Hordvik, M. (2018). Competition in physical education: Avoid, ask, adapt or accept? Informa UK Limited. [Doi:10.1080/00336297.2017.1415151](https://doi.org/10.1080/00336297.2017.1415151).

Ahonen, T., Aro, M., Aro, T., Lerkkanen, M., Siiskonen, T. & Meronen, A. (2019). Oppimisen vaikeudet. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Burdina, G. M., Krapotkina, I. E. & Nasyrova, L. G. (2019). Distance learning in elementary school classrooms: An emerging framework for contemporary practice. *International Journal of Instruction*, 12(1), 1-16. [Doi:10.29333/iji.2019.1211a](https://doi.org/10.29333/iji.2019.1211a)

Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T., Aittasalo, M. & UKK-instituutti. (2011). Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.

Fu, J. (2013). ICT in education: A critical literature review and its implications. *International Journal of Education and Development using Information and Communication Technology*, 9(1), 112.

Ghamdi, A., Samarji, A. & Watt, A. (2016). Essential considerations in distance education in KSA: Teacher immediacy in a virtual teaching and learning environment. *International Journal of Information and Education Technology*, 6(1), 17-22. [Doi:10.7763/IJiet.2016.V6.651](https://doi.org/10.7763/IJiet.2016.V6.651)

Gråstén, A. (2016). Children's expectancy beliefs and subjective task values through two years of school-based program and associated links to physical education enjoyment and physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, 5(4), 500-508. [Doi: 10.1016/j.jshs.2015.12.005](https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.12.005)

Gruno, J. & Gibbons, S. L. (2021). Using discussion to inform action: Formative research on nature-based physical activity as a means of fostering relatedness for girls in physical and health education. *European Physical Education Review*, 27(4), 743–760. [Doi:10.1177/1356336X21991181](https://doi.org/10.1177/1356336X21991181)

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2001). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.

Huotari, P. (2012). *Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood: A 25-year secular trend and follow-up study*. Jyväskylä: LIKES Foundation for Sport and Health Sciences.

Hirvensalo, M., Lintunen, T. & Rantanen, T. (2000). *The continuity of physical activity: a retrospective and prospective study among older people*. Copenhagen: Munksgaard.

Huhtiniemi, M., Salin, K. & Lindeman, M. (2017). Tieto- ja viestintäteknologia osana liikunnan opetusta ja oppimista. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti (toim.) *Jyväskylä: PS-kustannus*.

Huotari, P. (2012). *Vähän liikkuvasta nuoresta huonokuntoinen aikuinen: Liikkumisen saumakohtiin kannattaa panostaa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura Ry.

Huovinen, T. & Rintala, P. (2007). *Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen*. Helsinki: WSOY.

Jaakkola, T. (2010). *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 147–169.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–21.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Suvanto, A. (2002). Rahasta vai rakkaudesta työhön?: Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: LIKES-työelämäpalvelut.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Soini, M. (2007). Motivaatioilmasto ja viihtyminen koululiikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. (2001). Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Kallinen, K. & Pirskanen, H. (2022). Lasten ja nuorten tutkimushaastattelu. Tallinna: Gaudeamus.

Kangasniemi, J., Reitti, M. & Sillanpää-Reitti, T. (2009). Luonto- ja elämysliikunta. Helsinki: Koululiikuntaliitto: Opetushallitus.

Kankaanranta, M. (2011). Opetusteknologia koulun arjessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Killian, C. M., Daum, D. N., Goad, T., Brown, R. & Lehman, S. (2021.) How do we do this? distance learning in physical education — part 2. *Null*, 92(4), 11–17. [Doi:10.1080/07303084.2021.1886838](https://doi.org/10.1080/07303084.2021.1886838)

Kohvakka, R. & Saarenmaa, K. (2021). Median merkitys on kasvanut pandemian aikana – monet ikäihmiset ovat ottaneet melkoisen digiloikan. Tieto & trendit. Tilastokeskus.

Kokko, S., Husu, P., Martin, L., Villberg, J., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2023). LIITU 2021: korona-ajan vaikutukset näkyvät lasten ja nuorten liikkumisessa. Liikunta ja tiede, 60(2), 52–54.

Kyllönen, M. (2020). Teknologian pedagoginen käyttö ja hyväksyminen: Opettajien digipedagoginen osaaminen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kääpä, M. & Huovinen, T. (2020). Liikuntaa etänä. Liito: Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 2020(4), 12–15.

Laakso, L. (2007). Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY oppimateriaalit, 16–24.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 290–303.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–146.

Nicholls, J. G. (1989). The competitive ethos and democratic education. Harvard University Press.

Nuraini, N., Qihua, S., Venatius, A., Slamet, T. & Cholifah, P. (2020). Distance learning strategy in Covid -19 Pandemic for primary schools.

Nummenmaa, M. (2012). Etäopetus tarjoaa monia mahdollisuuksia oppimiseen ja opetukseen. Teoksessa Kankaanranta, M., Mikkonen, I. & Vähähyppä, K. (toim.) Tutkittua tietoa oppimisympäristöistä. Opetushallitus.

Opetushallitus (2015). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. Saatavilla myös [www-muodossa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf](https://www.muodossa:https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf) (Luettu 10.6.2023)

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. (2020). Varhaiskasvatukseen sekä opetuksen ja koulutuksen järjestämisvelvollisuuteen väliaikaisia rajoituksia. <https://okm.fi/-/varhaiskasvatukseen-seka-opetuksen-ja-koulutuksen-jarjestamisvelvollisuuteen-valiaikaisia-rajoituksia> (Luettu 12.10.2023)

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. (2021). Poikkeukselliset opetusjärjestelyt perusopetuksessa. <https://okm.fi/-/poikkeukselliset-opetusjarjestelyt-perusopetuksessa> (Luettu 12.10.2023)

Pate, R., Dowda, M., O'Neill, J., Ward, D. (2007). Change in physical activity participation among adolescent girls from 8th to 12th grade. *J Phys Act Health* 2007; 4:3–16.

Pietilä, I. (2017). Ryhmäkeskustelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & J. Ruusuvoori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 111–130.

Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Raittila, R., Vuorisalo, M. & Rutanen, N. (2017). Lasten haastattelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.

Roos, P. & Rutanen, N. (2014). Metodologisia haasteita ja kysymyksiä lasten tutkimushaastattelussa. *Journal of Early Childhood Education Research*, 3(2), 27-47.

Ruusuvuori, P. & Tiittula, L. (2017). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 46–83.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY, US. The Guilford Press. [Doi:10.1521/978.14625/28806](https://doi.org/10.1521/978.14625/28806)

Schaffar, B. (2019). Idrott i skolan. *Ikaros: tidskrift om människan och vetenskapen*, 16(1), 4–7. http://www.tidskriftenikaros.fi/wp-content/uploads/2019/08/ikaros-1_19_Idrott-i-skolan.pdf

Schlosser, L. & Simonson, M. (2006). *Distance education: Definition and glossary of terms*.

Salmela-Aro, K., Nurmi, J. & Feldt, T. (2017). *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Soini, M. (2006). *Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla*.

Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sääkslahti, A. & Lauritsalo, K. (2017). Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 505–517.

Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T., Korsberg, M., Blom, A., Borodulin, K., Heinonen, O., Hietanen-Peltola, M., Huovinen, T., Kokko, S., Lintunen, T., Miettinen, M., Pietilä, M., Pihlainen, K., Saari, A. & Viitanen, M. (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Tammelin, T. (2008). Lasten ja nuorten ravitsemus ja liikunta. Koululaiset liikkeelle yhdestä kahteen tuntiin päivässä. Kansanterveyslaitos.

Tammelin, T. (2017). Liikuntasuositukset. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–67.

Tanhua-Piiroinen, E., Viteli, J., Syvänen, A., Vuorio, J., Hintikka, K. & Sairanen, H. (2016). Perusopetuksen oppimisympäristöjen digitalisaation nykytilanne ja opettajien valmiudet hyödyntää digitaalisia oppimisympäristöjä. Valtioneuvoston kanslia.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Helsinki.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä: Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry.

Vasalampi, K. (2022). Näin motivoit oppimaan. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vasankari, K., Jussila, A., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. (2020). Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa Kantomaa, M. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. Valtion liikuntaneuvosto. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Vuorio, J. (2018). Opetus- ja kasvatusalalle suunnattujen interaktiivisten medioiden käyttäjäkokemus ja erityispiirteet. *Informaatiotutkimus*, 37(3), 107-119. doi:10.23978/inf.76100

Vuorio, J., Ranta, M., Koskinen, K., Nevalainen-Sumkin, T., Helminen, J. & Miettunen, A. (2021). Etäopetuksen tilannekuva koronapandemiassa vuonna 2020. Opetushallitus.

Vuori, J. (2021). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

LIITTEET

Liite 1: Haastattelurunko

Taustakysymyksiä

-Millä luokka-asteella kävitte etäkoulua?

Opetuksen sisällöt ja suoritustavat

-Millaisia tehtäviä teitte liikunnan tunneilla?

-Mitä taitoja harjoittelitte?

-Teittekö kaikki tehtävät yksin vai myös ryhmässä? Jos tehtiin ryhmässä, niin mitä?

-Liittyikö tehtäviin myös muiden oppiaineiden aiheita?)

-Pystyittekö vaikuttamaan tehtävien suorittamistapaan?/Saitteko itse valita tehtäviä?

Palautteen antaminen ja suoritusten läpikäynti

-Saitteko/jouduitteko kilpailemaan tehtävissä? Esim. Otitteko aikaa suorituksista

-Vertailitko suorituksia kavereiden kanssa?

-Keskustelitteko kavereiden kanssa tehtävistä?

-Antoiko opettaja palautetta (kehuja/rakentavaa/negatiivista) tehtävistä?

Onnistumisen ja innokkuuden tunteet

Kuinka mielekkääksi koit etäopetuksen aikaisen liikunnan? (asteikolla 1-5, perustelut valinnalle)

-Miten onnistuitte tehtävissä?

-Koitko epäonnistumisen tai onnistumisen hetkiä? Mitkä aiheuttivat näitä tuntemuksia?

-Innostuitko tehtävistä? Mitkä tehtävät innostivat?

-Mikä innosti tekemään tehtäviä? Esimerkiksi innostiko tehtävä lajin vuoksi vai esimerkiksi, kun sai käyttää hyödyksi esim urheilusovellusta.

-Jaksoitko keskittyä tehtäviin vai pyritkö vain tekemään ne nopeasti pois?

-Löytyikö etäliikunnan avulla uusia, mielekkäitä tapoja liikkua myös vapaa-ajalla?

Yhteyden pito etäjakson aikana

-Miten pidit yhteyttä opettajaan?

-Miten opettaja näki suorituksianne?

-Koitko saavasi tarpeeksi tukea/apua tehtäviin?

-Suoritettiinko tehtävät itsenäisesti vai olitteko yhteydessä toisiinne tai opettajaan tehtävien aikana?

Teemat: Motivaatio, liikuntapedagogiikka/kasvatus, sosiaalisuus

Liite 2: Luokittelu

Pelkistetyt ilmaisut (aineistosta esiin nousseet)	Alaluokat Esim. tehtävät/opetustavat	Yläluokat Esim. ulkoinen/sisäinen motivaatio	Päälukka/teoria Esim. motivaatio
<p>“Käytiin ulkoilemassa” H1, H2, H3</p> <p>“Sai ite siis aika lailla päättää mitä tekee” H1-H6</p>	<p>Millaista liikuntaa harrastitte?</p> <p>Liikuntamuodot etäjaksen aikana</p>	<p>Opetuksen sisältö</p>	<p>Pedagogiikka</p>
<p>“Oli joku aikaraja, että piti liikkua vaikka tunti päivässä” H3</p> <p>“Ehkä sitä oli vähemmän etäjaksen aikana, ku kaikki välkät ja muut jäi pois” H3</p>	<p>Liikunnan määrä</p>	<p>Opetuksen sisältö</p>	<p>Pedagogiikka</p>
<p>“Tehtävät oli pääasiassa yksin tehtäviä mutta</p>	<p>Tehtävien suoritustavat</p>	<p>Sosiaalinen kanssakäyminen</p>	<p>Pedagogiikka</p>

<p>pysty tekee myös porukassa” H1</p>			
<p>“Kyllä se enimmäkseen oli vaan liikuntaa” H1</p> <p>“Meillä oli semmonen lintubingo, eli kai siinä piti sitten lintujaki tunnistaa liikkumisen ohessa” H6</p>	<p>Integrointi muihin oppiaineisiin</p>	<p>Opetuksen sisältö</p>	<p>Pedagogiikka</p>
<p>“Saatiin vähän palautetta, tai joskus ope kyseli esim että kuinka pitkän lenkin kävit” H2</p> <p>“Ei saatu ainakaan liikunnassa” H5, H6</p>	<p>Arviointi ja palaute</p>	<p>Sosiaalinen toiminta</p>	<p>Motivaatio</p>
<p>“Jotain puhuttiin tehtävistä mutta enemmän kaikesta muusta”</p>	<p>Vertaistuki</p>	<p>Sosiaalinen toiminta</p>	<p>Pedagogiikka</p>

H2			
<p>“Ei ollu kovin mielekkäitä tai vaikeita ne tehtävät” 3</p> <p>“Se oli tylsää ku ei voinu nähä ketään eikä ollu välineitä” H4</p>	Etäliikunnan innokkuus	Opetuksen sisältö	Motivaatio
<p>“Ei se nähny, se anto tehtävät ja oletti että tehään ne tunnollisesti” H4</p> <p>“Ehkä ongelma oli se että niitä ei tarttenu kuvata nii ei tarttenu välttis ees tehä” H6</p>	Arviointi ja suoritusten tallentaminen	Dokumentointi	Motivaatio
<p>“Mielummin koululiikuntaa ku ehkä sillon tekee paremmin tehtävät</p>	Lähi- ja etäliikunnan hyvät ja huonot puolet	Liikunnan mielekkyys	Motivaatio

<p>ku ope kattoo vierestä” H1</p> <p>“Ei ne etätehtävätkään ollu huonoja, mutta ois kiva ku niillä ois joku merkitys” H6</p>			
<p>“Oli mukavaa ku sai ite päättää tehtävät ja tehdä millon halusi” H2</p> <p>“No ei niihin hirveesti ollu motivaatiota ku piti yksin tehdä ja ne tehtävät oli aika tylsiä” H6</p>	<p>Innokkuus tehtävien suorittamiseen</p>	<p>Liikunnan mielekkyys</p>	<p>Motivaatio</p>
<p>Ei, mentiin ulos vaan ku piti H4</p> <p>Ei tuntunu raskaalta eikä liikunnalta, se oli vaan ulkoilua H4</p>	<p>Ulkoilu versus liikunta</p>	<p>Opetuksen sisältö</p>	<p>Motivaatio</p>

<p>“Kavereitten kaa ollaan käyty etäjakson jälkee enemmän liikkumassa” H1</p> <p>“En aikasemmin oo käyny kävelylenkeillä mutta sieltä se jäi tavaksi” H4</p>	<p>Etäliikunnan herättämä innostus</p>	<p>Liikunnan mielekkyys</p>	<p>Motivaatio</p>
<p>“Mä tykkään kilpailuista ku ne antaa sillee motivaatiota ja yrittään parhaan tuloksen” H3</p> <p>“Jos ei oo kilpailua ei oo sillee semmosta motivaatiota” H3</p>	<p>Kilpailullisuus etäliikunnassa</p>	<p>Liikunnan mielekkyys</p>	<p>Motivaatio</p>

Liite 3: Tietosuojailmoitus

TIETEELLISEN TUTKIMUKSEN TIETOSUOJAILMOITUS

EU:n yleinen tietosuoja-asetus 13 ja 14 artiklat

Laatimispäivä: [31.01.2023]

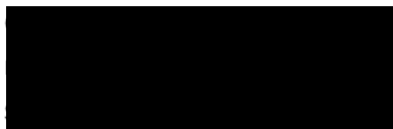
Tietoa tutkimukseen osallistuvalla

Olet osallistumassa Mikael Kangaskorten ja Niklas Karilan tekemään tutkimukseen, jonka tarkoituksena on kerätä tietoa liikunnan etäopetuksesta Pro gradu -tutkielmaa varten. Tutkielma on osa Lapin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan luokanopettajakoulutuksen maisterivaihetta. Tutkielmaa varten haastatellaan sekä opettajia että lapsia. Tässä selosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Sinuun ei kohdistu mitään negatiivista seuraamusta, jos et osallistu tutkimukseen tai jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen. Jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen, ennen keskeytystä kerättyä aineistoa voidaan kuitenkin käyttää tutkimuksessa. Tämän selosteen kohdassa 17 kerrotaan tarkemmin, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

1. Tutkimuksen rekisterinpitäjä eli henkilö, johon voit olla yhteydessä tietosuoja-asioista

Nimi: Mikael Kangaskorte



Nimi: Niklas Karila



2. Kuvaus tutkimushankkeesta ja henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Tutkimuksen tarkoituksena on hankkia tietoa oppilaiden kokemuksista etäliikuntajaksosta ja sen merkityksestä heidän liikuntamotivaatioonsa. Henkilötiedot tulevat näkyviin, kun aineistoa hankitaan. Siinä kohtaan, kun työn aineistoa analysoidaan, niin henkilötietoja ei käsitellä. Kun työn tulokset julkaistaan, ovat vastaukset täysin anonyymeja eli haastateltavia ei voida tunnistaa tutkimuksesta. Tarvitsemme opettajan henkilötietoja (sähköposti, nimi), jotta voimme hänen kauttaan jakaa tietoa luokan oppilaille ja heidän huoltajilleen. Opettajan yhteystiedot myös paljastavat opettajan työpaikan ja oppilaiden oppilaitoksen. Tarvitsemme oppilailta ja huoltajilta suostumuksen tutkimuksen osallistumiseen, jolloin jotain heidän henkilötietojaan selviää lomakkeen kautta (nimi).

3. Yhteistyöhankkeena tehtävän tutkimuksen osapuolet ja vastuunjako

Teemme tutkimuksen yhdessä ja vastuunjako on täysin tasavertainen. Molemmilla osapuolilla on yhtäläinen mahdollisuus ja oikeus käsitellä henkilötietoja ja aineistoa tutkimukseen liittyen.

Kohdassa 1 luetellut henkilöt toimivat tässä tutkimuksessa yhteisrekisterinpitäjinä, eli ne määrittelevät yhdessä henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja keinot.

Tutkittavat voivat tehdä kaikki tähän tutkimukseen liittyvät pyynnöt rekisteröidyn oikeuksien käyttämiseksi alla olevalle yhteyshenkilölle:

Nimi: Mikael Kangaskorte



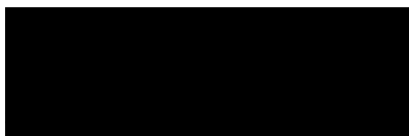
Nimi: Niklas Karila



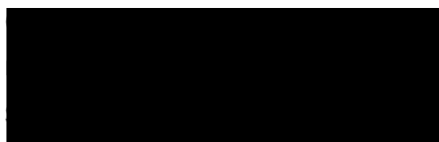
Tutkittava voi käyttää tietosuoja-asetuksen mukaisia oikeuksiaan suhteessa kuhunkin rekisterinpitäjään ja kutakin rekisterinpitäjää vastaan. Tällöin vastaanottaja voi tarvittaessa välittää pyynnön tai vaatimuksen myös muille yhteisrekisterinpitäjille.

4. Tutkimuksen vastuullinen tutkija tai tutkimuksesta vastaava ryhmä

Nimi: Mikael Kangaskorte



Nimi: Niklas Karila



5. Tutkimuksen toteuttajat

Tutkimuksessamme vain meillä tutkimuksen tekijöillä (Kangaskorte & Karila) ja Pro gradu -tutkielman ohjaavalla lehtorilla (Heidi Sinevaara-Niskanen) on tutkimuksen kuluessa oikeus käsitellä tutkimusrekisterin tietoja.

6. Tutkimuksen nimi, luonne ja tutkimuksen kestoaika

Tutkimuksen nimi: Liikunnan etäopetus oppilaiden kokemana

Kertatutkimus: Tutkimus suoritetaan yhden haastattelukerran kautta.

Henkilötietojen käsittelyn kesto:

Käsitlemme henkilötietoja vain aineiston keruun aikana. Aineisto kerätään keväällä 2023. Kun aineisto on kerätty ja analysoitu, poistamme hallustamme kaikki henkilötiedot tarkoituksenmukaisesti. Henkilötietoja säilytetään Pro gradu -tutkielman teon ajaksi (valmistumisaika, elokuu 2023).

7. Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuojasetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella:

tutkittavan suostumus

yleistä etua koskeva tehtävä/rekisterinpitäjälle kuuluvan julkisen vallan käyttö:

tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi

tutkimusaineistojen ja kulttuuriperintöaineistojen arkistointi

8. Mitä tietoja tutkimusaineisto sisältää

Tutkimusaineisto sisältää yksilöintitietoja, nimiä ja opettajien yhteystietoja. Muita henkilötietoja aineistossa ei ole eikä käsitellä. Aineiston analyysivaiheessa ja tuloksia raportoitaessa nämä yksilöintitiedot ja itse aineisto ovat erillään.

9. Arkaluonteiset henkilötiedot

Tutkimuksessa ei käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

10. Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään

Opettajien yhteystiedot on kerätty koulujen verkkosivuilta.

Oppilaiden ja huoltajien henkilötiedot (nimi) tulevat ilmi tutkimuslupalomakkeen kautta. Samalla kun vanhempi antaa luvan lapsen osallistumiselle tutkimukseen, tulee hän kirjanneeksi oman nimen.

Haastattelutilanteessa on myös mahdollista, että lapset puhuttelevat toisiaan nimillä, jolloin nimitietoja voi tulla esille.

11. Tietojen siirto tai luovuttaminen tutkimusryhmän ulkopuolelle

Henkilötietoja ei luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.

12. Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

Henkilötietoja ei luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.

13. Automatisoitu päätöksenteko

Automaattisia päätöksiä ei tehdä.

14. Henkilötietojen suojauksen periaatteet

Tiedot ovat salassa pidettäviä.

Manuaalisen aineiston suojaaminen: Fyysisessä paperimuodossa olevat tiedot säilytetään lukollisessa kaapissa, joka sijaitsee toisen rekisterinpitäjän (N. Karila) kotiosoitteessa. Digiaineisto on ulkoisella muistitikulla/kovalevyllä, joka on suojattu salasanalla. Salasana on vain meidän rekisterinpitäjien hallussa.

Tietojärjestelmissä käsiteltävät tiedot:

- käyttäjätunnus salasana käytön rekisteröinti kulunvalvonta
 muu, mikä:

Suorien tunnistetietojen käsittely:

- Suorat tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa
 Aineisto analysoidaan suoraan tunnistetiedoin, koska (peruste suorien tunnistetietojen säilyttämiselle):

15. Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

- Tutkimusrekisteri hävitetään
 Tutkimusrekisteri arkistoidaan:
 ilman tunnistetietoja tunnistetiedoin

Mihin aineisto arkistoidaan ja miten pitkäksi aikaa:

16. Mitä oikeuksia sinulla on ja oikeuksista poikkeaminen

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tämän ilmoituksen kohdassa 1 mainittu henkilö.

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettujen käsittelyjen lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi hankkeessa ja mitä henkilötietojasi hankkeessa käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista seuraavissa tapauksissa:

- a) henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin
- b) peruutat suostumuksen, johon käsittely on perustunut, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta
- c) vastustat käsittelyä (kuvaus vastustamisoikeudesta on alempana) eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä
- d) henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti; tai
- e) henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen velvoitteen noudattamiseksi.

Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen, jos kyseessä on jokin seuraavista olosuhteista:

- a) kiistät henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa yliopisto voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden
- b) käsittely on lainvastaista ja vastustat henkilötietojen poistamista ja vaadit sen sijaan niiden käytön rajoittamista
- c) yliopisto ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta sinä tarvitset niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi
- d) olet vastustanut henkilötietojen käsittelyä (ks. tarkemmin alla) odotettaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeutetut perusteet rekisteröidyn perusteet.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada yliopistolle toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle yliopiston estämättä, jos käsittelyn oikeusperuste on suostumus tai sopimus, ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Kun käytät oikeuttasi siirtää tiedot järjestelmästä toiseen, sinulla on oikeus saada henkilötiedot siirrettyä suoraan rekisterinpitäjältä toiselle, jos se on teknisesti mahdollista.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin yliopisto ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää rekisteröidyn edut, oikeudet ja vapaudet tai jos se on tarpeen oikeusvaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi. Yliopisto voi jatkaa henkilötietojesi käsittelyä myös silloin, kun sen on tarpeellista yleistä etua koskevan tehtävän suorittamiseksi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kohdassa kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalainsäädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.









Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaikuttetun toimistoon, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.


Yhteystiedot:


Tietosuojavaikuttetun toimisto
Käyntiosoite: Ratapihantie 9, 6. krs, 00520 Helsinki
Postiosoite: PL 800, 00521 Helsinki
Vaihe: 029 56 66700
Faksi: 029 56 66735
Sähköposti: tietosuoja(at)om.fi



Liite 4: Lupahakemus Rovaniemen sivistystoimelle

 Karila Niklas       

ti 31.1.2023 11.15

 Korjattu Tutkimussuunnitelma... 44 kt

 Tietosuojailmoitus_Karila&Ka... 648 kt

2 liitettä (692 kt)  Tallenna kaikki tiedostot OneDriveen – lucit  Lataa kaikki

Hei!

Olemme neljännen vuoden luokanopettajaopiskelijoita Lapin yliopistosta ja työskentelemme parhaillaan Pro gradu- tutkimuksemme parissa. Tutkielman ohjaajanamme toimii Heidi Sinevaara-Niskanen.

Tutkimuksemme tarkoituksena on tutkia lasten/oppilaiden kokemuksia etäjakson (2019–2021) aikaisesta koululiikunnasta. Aineisto on tarkoitus hankkia haastattelemalla pienissä ryhmissä viides- ja kuudesluokkalaisia oppilaita rovaniemeläisistä kouluista. Haastateltavilta hankitaan tietysti vielä henkilökohtainen lupa tutkimukseen osallistumiseen, niin oppilailta kuin heidän huoltajiltaan. Emme ole vielä valinneet tiettyjä oppilaitoksia, joista haluamme haastateltavia pyytää. Onko teidän myöntämä lupa oppilaitoskohtainen vai koskeeko se koko Rovaniemen aluetta?

Olemme luoneet tutkimusta koskien tietosuojailmoituksen, jonka olemme jo kirjanneet kirjaamoon. Tietosuojalomake löytyy liitteenä tästä viestistä. Liitteenä myös tutkimussuunnitelmamme.

Ystävällisin terveisin: Niklas Karila ja Mikael Kangaskorte

Liite 5: Lupahakemus Rovaniemen koulujen rehtoreille

Kirje rehtoreille

Tietosuojailmoitus_Karila&Ka...
648 kt

Hei!

Olemme neljännen vuoden luokanopettajaopiskelijoita Lapin yliopistosta ja teemme tällä hetkellä Pro-gradututkimusta aiheesta *Oppilaiden kokemuksia liikunnan etäopetuksesta*. Haluaisimme tutkimuksella selvittää, mitkä tekijät etäjakson aikaisessa liikunnan opetuksessa motivoivat oppilaita liikkumaan ja mitkä tekijät taas vaikuttivat negatiivisesti liikuntamotivaatioon. Tätä varten tarvitsisimme muutamia ryhmiä haastateltavaksi. Tutkimuksellemme on myönnetty jo lupa Rovaniemen sivistystoimikunnan puolesta ja olemme laatineet tutkimusta koskevan tietosuojailmoituksen. Tietosuojailmoitus on liitteenä tässä sähköpostissa.

Etäkoulusta on kulunut liki pari vuotta, joka on pienten lasten elämässä suhteellisen pitkä aika. Tämän takia haastateltavat tulisi olla tällä hetkellä 5. tai 6. luokka-asteella. Haastattelut on tarkoitus pitää pienissä, noin 5–6 hengen ryhmissä ja toivoisimme myös opettajaa tai muuta oppilaille tuttua aikuista mukaan haastattelutilanteeseen. Tarvitsemme tietysti opettajilta myös hieman tukea siihen, millaisia käytänteitä etäliikunnassa heillä on ollut käytössä, jotta voimme laatia kysymykset mahdollisimman tehokkaiksi. Ennen haastattelua pyrimme luomaan virittävää materiaalia, jonka avulla oppilaat mahdollisesti muistaisivat enemmän liikuntatunneista.

Kysymmekin, voimmeko lähestyä teidän koulunne 5. ja 6. luokan opettajia ja kysyä heidän sekä oppilaiden innokkuutta osallistua tutkimukseemme?

Toivomme pikaista yhteydenottoa asian tiimoilta, jotta pääsemme tutkimukseessamme eteenpäin mahdollisimman nopeasti!

Terveisin:

Niklas Karila

[Redacted signature]

Mikael Kangaskorte

[Redacted signature]

Liite 6: Lupahakemus opettajille

Kirje tutkimuksen haastateltavien keräämiseksi

Hei!

Olemme Lapin yliopiston neljännen vuosikurssin luokanopettajaopiskelijoita ja teemme pro gradu - tutkimusta liittyen oppilaiden kokemuksiin etäjakson aikaisesta liikunnasta. Tarkoituksenamme on tutkia, millaisia vaikutuksia etäjakson aikaisella koululiikunnalla on ollut oppilaiden asenteisiin ja motivaatioon liikuntaa kohtaan. Tarvitsisimme ryhmähaastatteluihin innokkaita osallistua, jotka olisivat etäjakson aikana olleet kolmannella tai neljännellä luokalla, eli nykyisiä viides- kuudesluokkalaisia. Ryhmähaastattelutilanteeseen osallistutaan noin kuuden hengen ryhmissä, koko luokan ei siis tarvitse osallistua. Toivoisimme myös, että opettaja tai muu oppilaille tuttu aikuinen olisi haastattelussa mukana luomassa turvallista ilmapiiriä oppilaille. Haastattelut olisi tarkoitus pitää haastateltaville oppilaille tutuissa tiloissa, esimerkiksi koulun luokkahuoneessa. Haastatteluiden kesto on noin 15–20 minuuttia, joten haastattelut on mahdollista suorittaa myös välituntien aikana. Tällöin luokkahuoneet olisivat hyvin käytettävissä.

Etäjaksoista on kulunut jo liki kaksi vuotta, joka on oppilaiden elämässä hyvin pitkä aika. Sen takia luomme ennen haastattelutilanteita virittävää materiaalia, esimerkiksi kirjoitelmia, joissa palataan etäjakson aikaiseen kouluun. Tarkoituksena on siis palauttaa oppilaille mieleen, mitä silloin tehtiin ja millaista se heidän mielestään oli. Tarvitsemme tähän tietysti hieman apua opettajilta, jotta saamme selville millaisia käytäntöjä etäkoulun aikana, oli käytössä.

Haastattelut äänitetään ja litteroidaan, jotta voimme tarkistella ja käsitellä tuloksia. Äänitteet ja litteroinnit ovat vain meidän käytössämme, eikä ne tule muiden saataville. Kaikki kirjoitettu aineisto käsitellään täysin anonymisti niin, ettei niistä voi tunnistaa puhujaa eikä koulua. Jokaisella tutkimukseen osallistuneella on kuitenkin täysi oikeus ja mahdollisuus

tarkastella äänitteitä ja kirjoituksia. Aineistot säilytetään kesään 2023 saakka, jolloin aineisto on käsitelty. Tutkimuksen tulisi valmistua syksyn 2023 aikana.

Tutkimuksesta on laadittu tietosuojailmoitus, joka on liitteenä viestin yhteydessä. Tietosuojailmoitus annetaan kaikille tutkimukseen osallistuville luettavaksi, eli meidän tapauksessamme opettajille, oppilaille ja huoltajille. Tutkimukseen osallistuvilta vaaditaan lupa niin huoltajilta kuin oppilailtakin ja osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Tutkimuksesta voi myös kieltäytyä ja sen voi keskeyttää missä tahansa tutkimuksen vaiheessa.

Pyrimme suorittamaan haastattelut mahdollisimman nopealla aikataululla, kun haastateltavia löytyy. Mielellään kuitenkin helmi- maaliskuun aikana. Toivomme siis pikaisia vastauksia! Viestiämme saa myös jakaa, jos mielessäsi on joku kollega, joka voisi olla kiinnostunut osallistumaan luokkansa kanssa.

Terveisin:

Niklas Karila

Mikael Kangaskorte

Liite 7: Lupahakemus oppilaille ja heidän huoltajilleen

Kirje oppilaille ja huoltajille

Hei!

Olemme Lapin yliopiston neljännen vuosikurssin luokanopettajaopiskelijoita ja teemme pro gradu - tutkimusta liittyen oppilaiden kokemuksiin etäjakson aikaisesta liikunnasta. Tarkoituksenamme on tutkia, millaisia vaikutuksia etäjakson aikaisella koululiikunnalla on ollut oppilaiden asenteisiin ja motivaatioon liikuntaa kohtaan. Tarvitsisimme ryhmähaastatteluihin innokkaita osallistua, jotka olisivat etäjakson aikana olleet kolmannella tai neljännellä luokalla, eli nykyisiä viides- kuudesluokkalaisia. Ryhmähaastattelutilanteeseen osallistutaan noin neljän hengen ryhmissä. Haastattelut olisi tarkoitus pitää haastateltaville oppilaille tutuissa tiloissa, esimerkiksi koulun luokkahuoneessa. Haastatteluiden kesto on noin 15–20 minuuttia, joten haastattelut on mahdollista suorittaa myös välituntien aikana. Tällöin luokkahuoneet olisivat hyvin käytettävissä.

Haastattelut äänitetään ja litteroidaan, jotta voimme tarkistella ja käsitellä tuloksia. Äänitteet ja litteroinnit ovat vain meidän käytössämme, eikä ne tule muiden saataville. Kaikki kirjoitettu aineisto käsitellään täysin anonymisti niin, ettei niistä voi tunnistaa puhujaa eikä koulua. Jokaisella tutkimukseen osallistuneella on kuitenkin täysi oikeus ja mahdollisuus tarkastella äänitteitä ja kirjoituksia. Aineistot säilytetään kesään 2023 saakka, jolloin aineisto on käsitelty. Tutkimuksen tulisi valmistua syksyn 2023 aikana.

Tutkimuksesta on laadittu tietosuojailmoitus, joka annetaan kaikille tutkimukseen osallistuville luettavaksi, eli meidän tapauksessamme opettajille, oppilaille ja huoltajille. Tutkimukseen osallistuvilta vaaditaan lupa niin huoltajilta kuin oppilailtakin ja osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Tutkimuksesta voi myös kieltäytyä ja sen voi

keskeyttää missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Pyrimme suorittamaan haastattelut helmimaaliskuun aikana. Toivomme siis pikaisia vastauksia!

Osallistun tutkimukseen kyllä/en

Annan lapselleni luvan osallistua tutkimukseen kyllä/en

Oppilaan allekirjoitus: _____

Huoltajan allekirjoitus: _____

Terveisin:

Niklas Karila, nkarila@ulapland.fi

Mikael Kangaskorte, mkangask@ulapland.fi