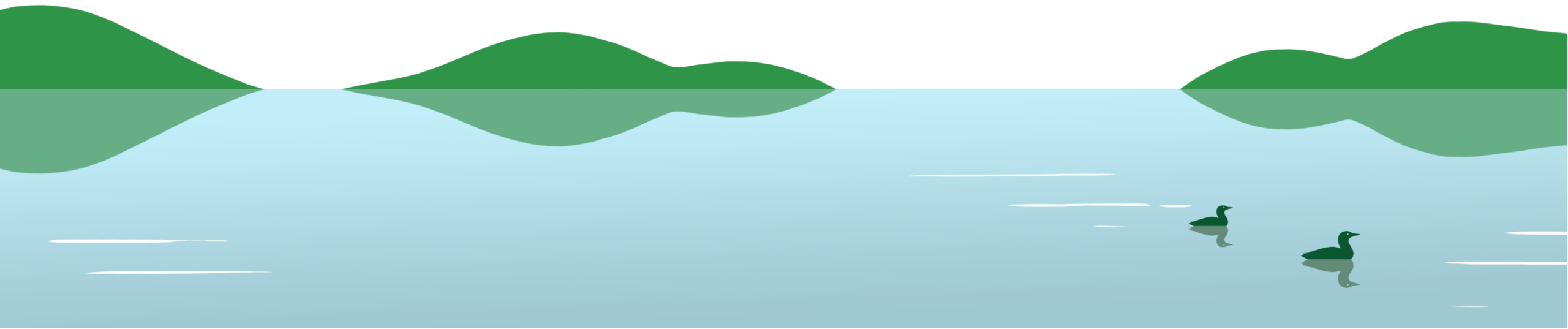


# Asikkalan 5.-luokkalaisten liikunta- ja Move!- haastattelut

Noora Rita, kouluPT

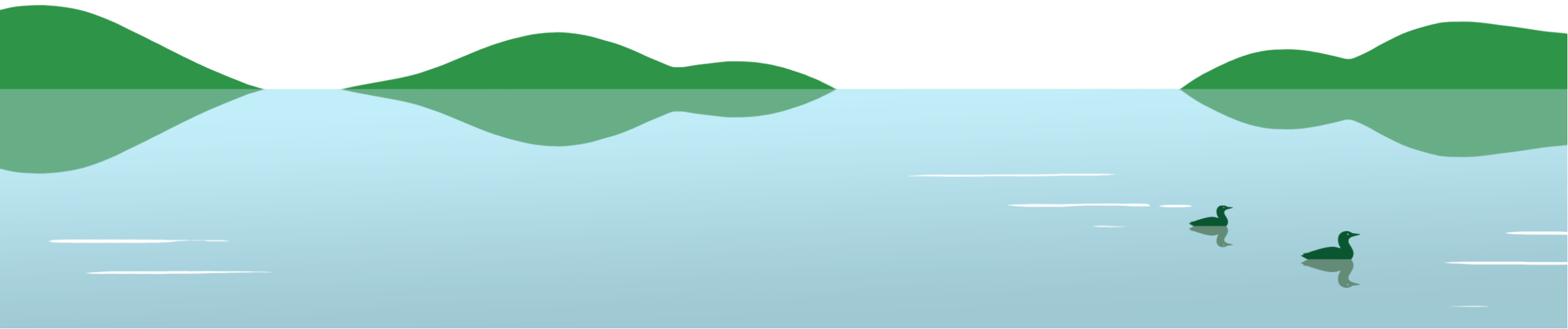
# Haastattelut

- Liikkuva koulu ja Move! -polun kehittäminen Asikkalassa -hankkeessa työskentelevä KouluPT haastatteli lähes kaikki kunnan viidesluokkalaiset koulupäivän aikana marraskuussa 2024 – tammikuussa 2025
- Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina ja ne koostuivat monivalintakysymyksistä sekä avoimista kysymyksistä
- Haastatteluissa selvitettiin oppilaan koulumatkan kulkemisen tapoja, vapaa-ajan liikkumista, seura- ja kerhotoimintaan osallistumista, koulupäivän aikaista liikkumista sekä kokemuksia syyskuussa 2024 järjestetyistä Move!-mittauksista
- KouluPT kirjasi oppilaiden vastaukset Forms-lomakkeelle

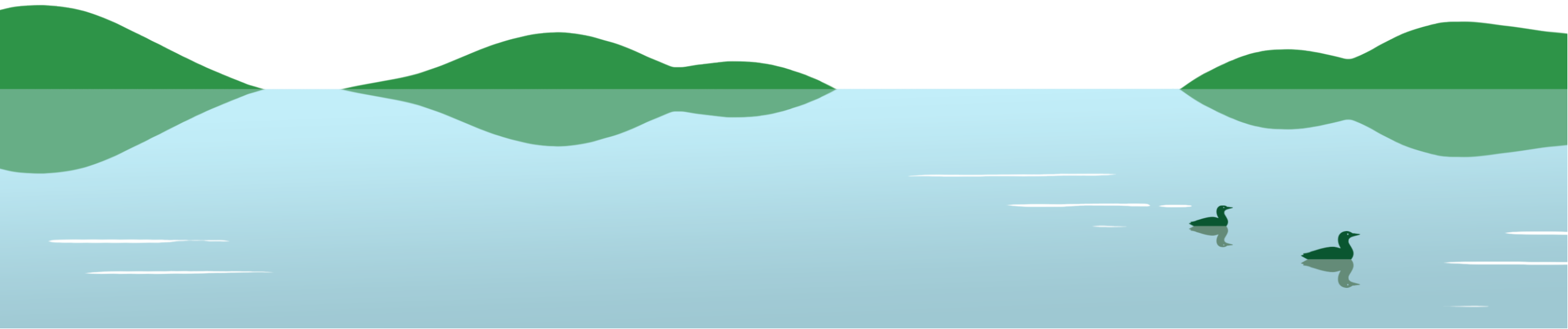


# Vastaajat

- Haastatteluun osallistui yhteensä 82 peruskoulun 5. luokan oppilasta Aurinkovuoren koulusta, Länsi-Asikkalan koulusta ja Vesivehmaan koulusta, tavoittaen lähes kaikki kunnan 5.-luokkalaisten
- Osa oppilaista ei halunnut osallistua haastatteluihin tai oli poissa koulusta haastattelujen aikaan

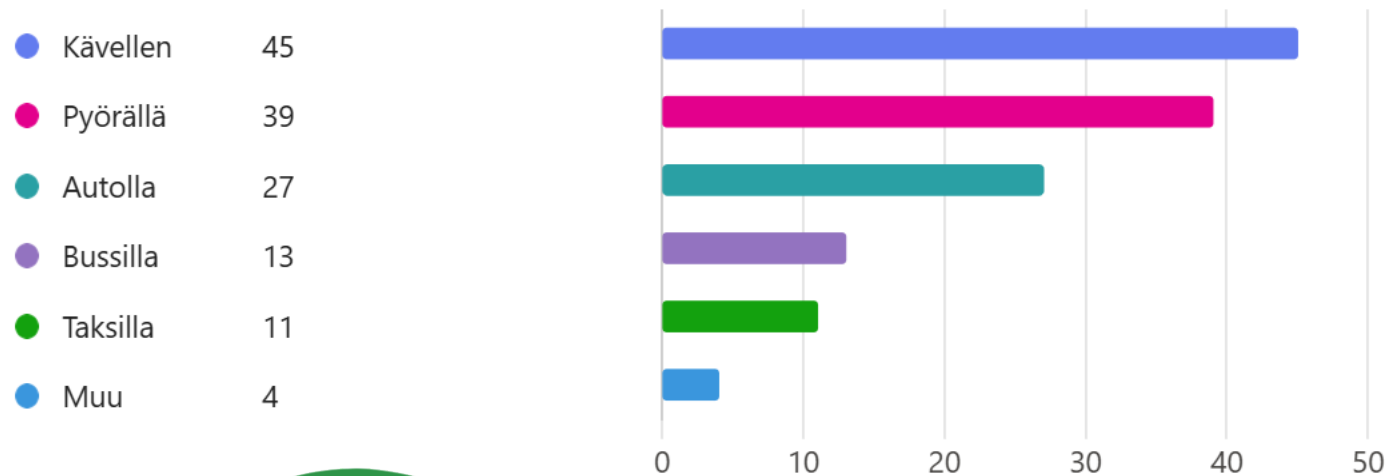


# Haastattelujen tuloksia ja otteita oppilaiden vastauksista



# Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä?

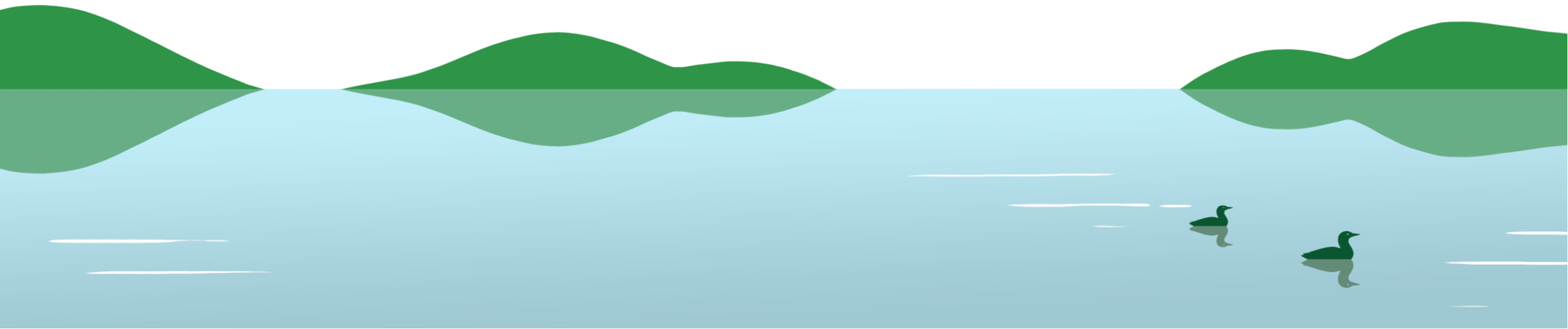
- Kuljutavaksi oli mahdollista valita useampi vaihtoehto, jos ne olivat yhtä yleisiä kulkutapoja
- Kävely ja pyöräily olivat yleisimpiä kulkutapoja
- Osalle oppilaista koulukuljetus on koulumatkan pituuden vuoksi luonnollisesti välttämätöntä
- Kuitenkin yhteensä 14 niistä oppilaista, joiden koulumatkan pituus on vain 0-2 kilometriä, mainitsi myös autokyydin yleiseksi kulkutavakseen
- Vuorokauden- ja vuodenajalla on oppilaiden mukaan vaikutusta kulkutapaan



Otteita oppilaiden vastauksista:

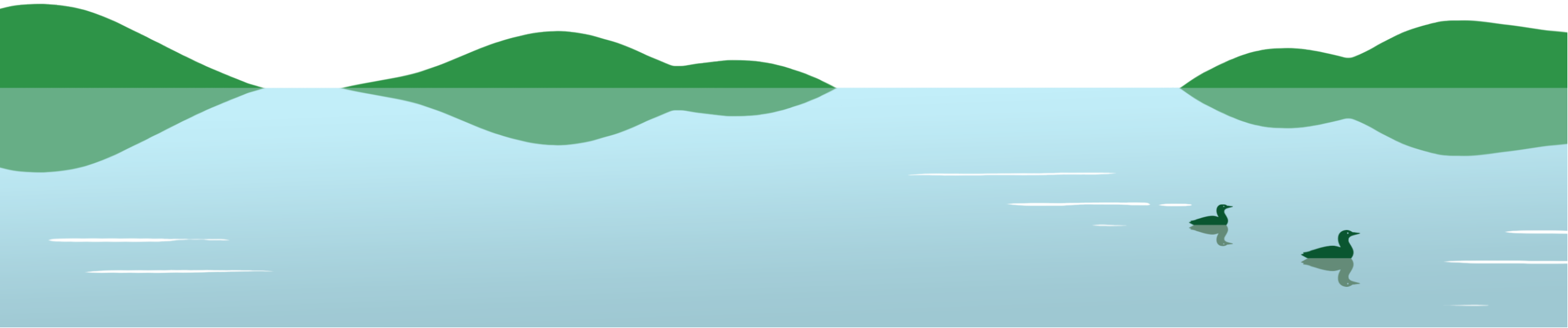
”Jos saa kyydin niin miksi menisin pyöräillä?”    ”Aamulla kyydillä, kotiin kävellen”

”Kesällä pyörällä, talvella kyydillä”

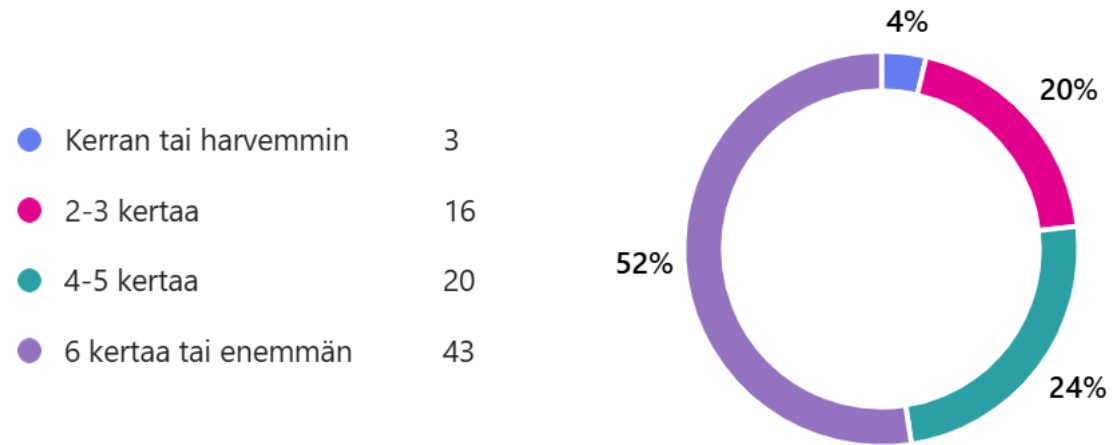


# Suosituimpia liikkumisen muotoja vapaa-ajalla

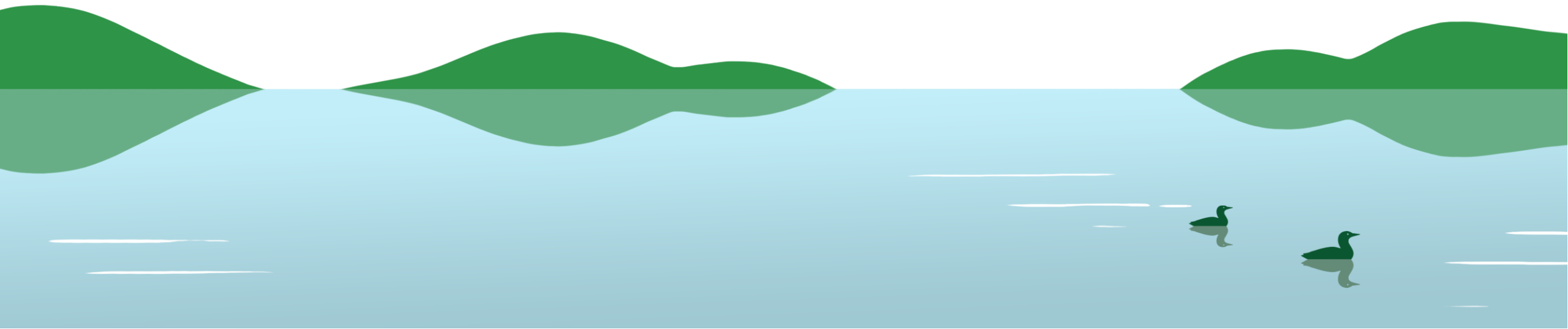
- Kävely (35 oppilasta)
- Jalkapallo (26 oppilasta)
- Pyöräily (14 oppilasta)
- Parkour (8 oppilasta), kepparit (8 oppilasta), juoksu (8 oppilasta), tanssi (8 oppilasta)
- Vain yksi oppilas kertoi, ettei harrasta mitään liikuntaa vapaa-ajalla
- Oppilaista 57 ilmoitti harrastavansa liikuntaa perheenjäsenen kanssa, 52 urheiluseurassa tai liikuntakerhossa, 38 omatoimisesti kavereiden kanssa ja 33 yksin
- Myös koiran kanssa liikkuminen oli yleistä



# Kuinka monta kertaa viikossa liikut vapaa-ajalla?

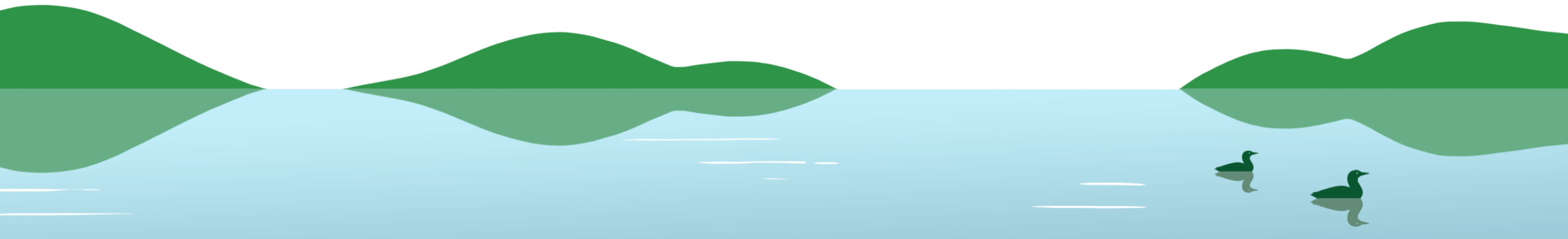


- Oppilaista yli puolet kertoi liikkuvansa vapaa-ajalla lähes päivittäin



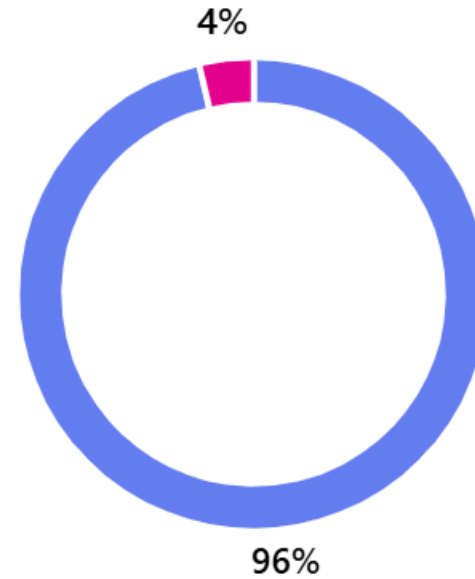
# Seura- ja kerhotoimintaan osallistuminen ja toiveita tarjonnalle

- 5.-luokkalaisista 52 (63 %) ilmoitti käyvänsä jossain urheiluseurassa tai kerhossa liikkumassa
- Suosituimpia urheiluseuroja ja kerhoja olivat FC Asikkala (20 oppilasta), parkourkerho (8 oppilasta) ja Wellamo-opiston tanssikerho (7 oppilasta)
- Oppilailta kysyttiin myös liikunta- ja kerhotoiveita:
  - Eniten toivottiin kepparikerhoa (4 oppilasta), tenniskerhoa (2 oppilasta), salibandykerhoa (2 oppilasta), skeittiparkkia (2 oppilasta), maila- ja pallopelikerhoa (2 oppilasta), telinevoimistelukerhoa (2 oppilasta) sekä aloittelijoille sopivaa karatekerhoa (2 oppilasta)

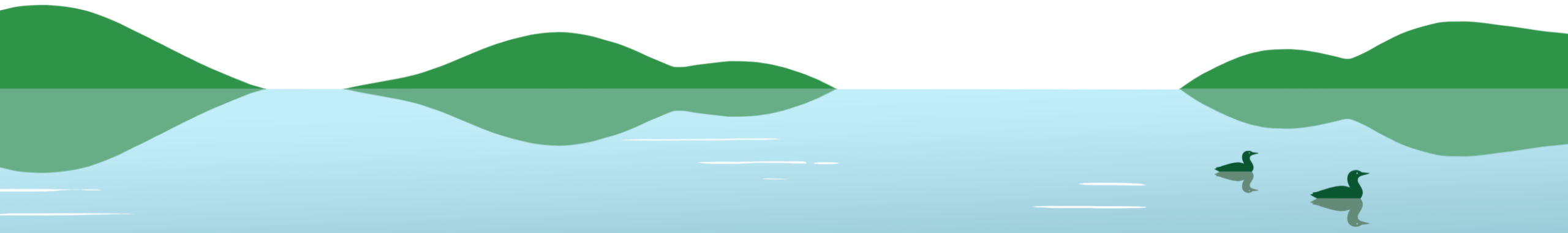


# Onko sinusta tarpeeksi mahdollisuuksia liikkua välitunneilla?

|         |    |
|---------|----|
| ● Kyllä | 78 |
| ● Ei    | 3  |



- Lähes kaikki 5.-luokkalaiset kokivat, että välitunneilla on riittävästi mahdollisuuksia liikkumiseen



# Jos saisit päättää, miten välitunneilla voitaisiin liikkua enemmän?

- Otteita oppilaiden vastauksista:

“Pihalla voisi olla ulkokuntosali tai tatami”

“Keppariesteitä voisi olla enemmän ja ne voisivat olla korkeampia”

“Välitunnit voisivat olla pidempiä”

“On epäselvää, saavatko kaikki mennä kaikkiin keinuihin” “Keinuja saisi olla enemmän”

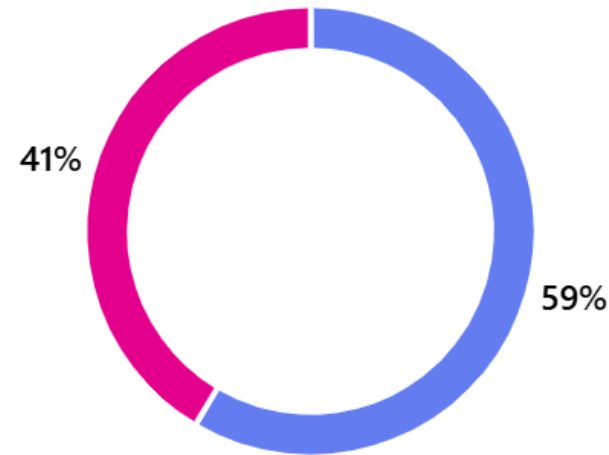
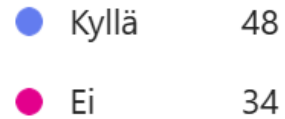
“Varastossa voisi olla myös sählymailoja ja –palloja”

“Maalit ovat usein varattuna, ja koriskentän läpi kulkee porukkaa” “On mahdollisuuksia liikkua, mutta ahdasta”

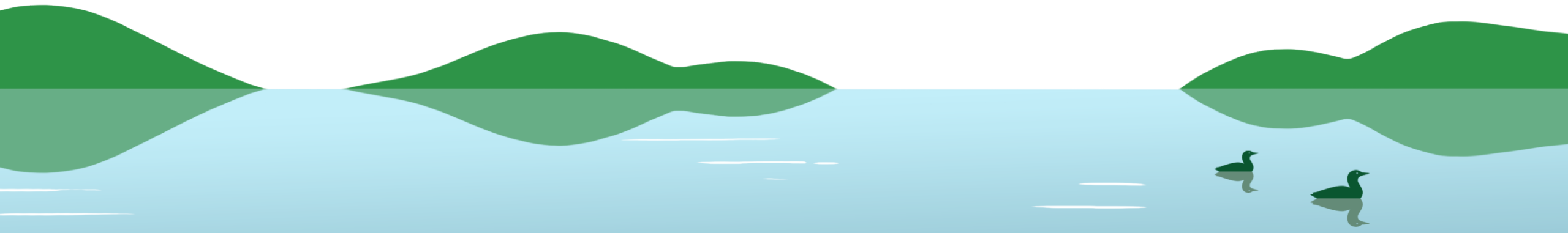
“Välitunneilla on tylsää ja vaikeaa keksiä tekemistä. Ratkaisuna voisi mennä kaverin kanssa liikkasaliin tekemään omia juttuja”



# Onko sinusta koulupäivän aikana tarpeeksi mahdollisuuksia liikkua oppitunnilla?



- 5.-luokkalaisista 41 % kokee, ettei oppitunteihin sisälly riittävästi liikettä



# Jos saisit päättää, miten oppituntien aikana voitaisiin liikkua enemmän?

- Oppilaiden toiveissa nousi esiin oppituntien säännöllinen ja monipuolinen tauottaminen, kävely käytävillä sekä mahdollisuus toteuttaa opetusta liikkuen tai ulkona:

”Jos saisi mennä hetkeksi ulos ennen kuin välitunti alkaa”

”Jaloittelutaukoja tunnille, esim. jumppaa tai venyttelyä”

”Koulupäivän aikana voitaisiin käydä lenkillä” ”Oppitunnit ulkona voisi olla kiva, pysyisi virkeänä kun saisi raitista ilmaa”

”Esim. matematiikkaa voitaisiin opiskella erilaisilla liikkeillä”

”Tällä hetkellä tauko pidetään vain jos oppilaat toivovat, mutta niitä voisi olla säännöllisesti”

”Oppitunnilla voisi olla useammin tanssihetki tai kävely koskettamaan ulko-ovea”

”Voisi olla enemmän taukoja, joilla oltaisiin esim. hippaa tai piilosta”

*jatkuu...*



# Jos saisit päättää, miten oppituntien aikana voitaisiin liikkua enemmän?

*jatkuu...*

"Kun olisi saanut oman tehtävän valmiiksi, voisi mennä käytävään pisteelle tekemään esim. 10 hyppyä, punnerrusta tai käsilläseisontaa"

"Oppitunnilla voisi olla esim. jumppavideo, jonka mukana tehtäisiin liikkeitä"

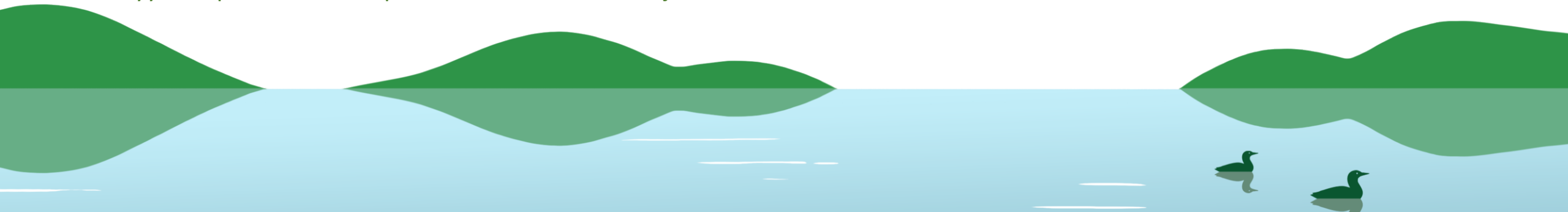
"Käytävillä liikkumista voisi olla enemmän" "Hiipimiskierroksia voisi olla enemmän, koska niiden jälkeen jaksaa paremmin keskittyä"

"Klo 9 voitaisiin mennä käytävälle kävelemään useammin"

"Oppitunneille voitaisiin lisätä monipuolisia taukoja" "Tauot voisivat olla pidempiä"

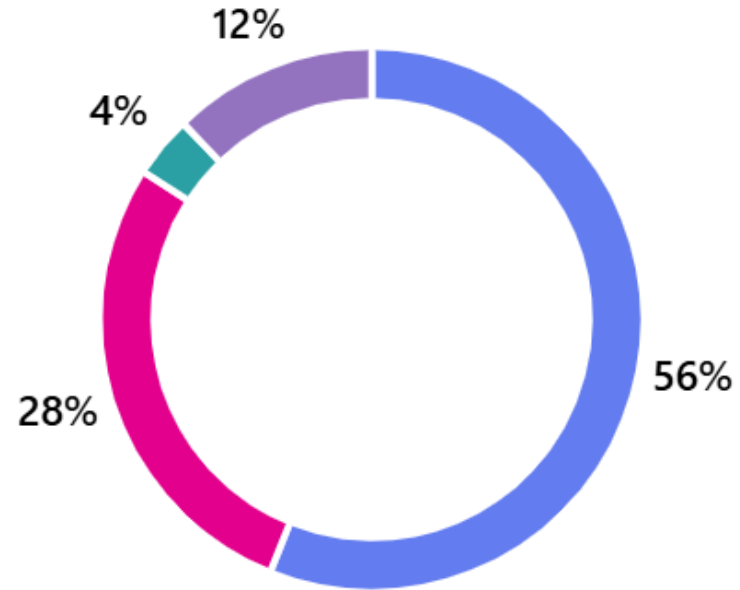
"Tehtävän tehtyä voisi käydä laittamassa kolikon pinoon tai kävellä koulun toiseen päähän ja takaisin"

"Syysretkipäivän kaltaisia päiviä voisi olla enemmän ja esim. nuotiolle menoa"

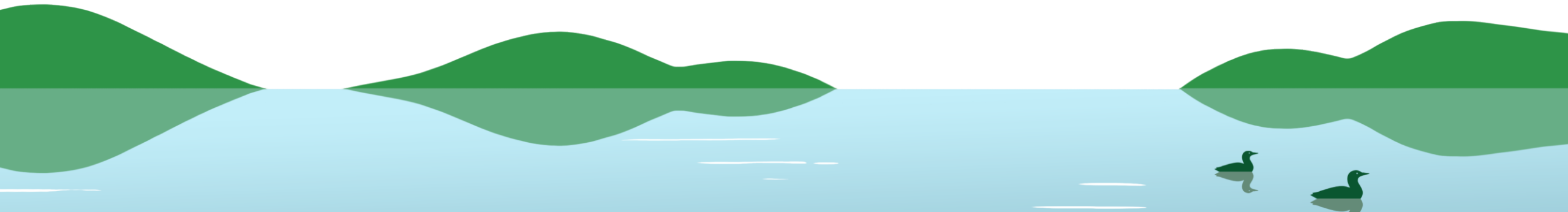


# Miltä Move!-mittaukset tuntuivat?

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ● Kivalta                   | 46 |
| ● Ihan ok                   | 23 |
| ● Ei kivalta                | 3  |
| ● En osallistunut testeihin | 10 |



- Lähes kaikki 5.-luokkalaiset suhtautuivat Move!-mittauksiin myönteisesti tai neutraalisti
- Joillekin oppilaille mittaukset kuitenkin negatiivinen kokemus



# Move!-mittauksissa kivaa oli

- Oppilaiden vastauksissa nousivat esiin kavereiden merkitys, onnistumisen kokemukset, liikkeiden mielekkyys sekä etukäteisharjoittelun merkitys:

”Juoksu oli kivaa vaikka jäinkin jälkeen” ”Viisiloikka, koska sai hyppiä”

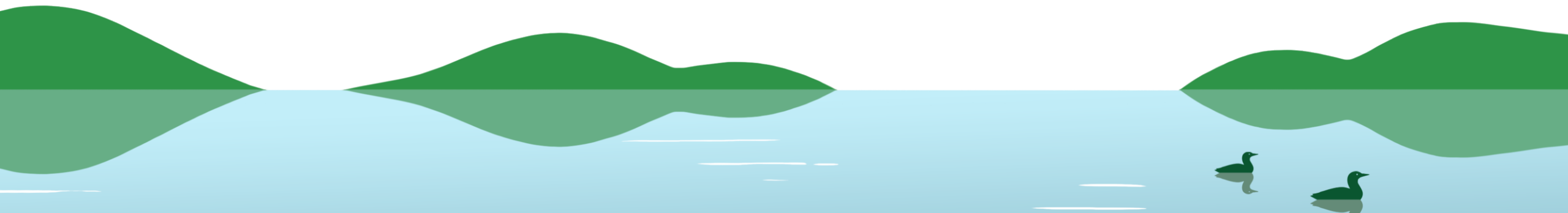
”Ylävartalon kohotus, koska kotona treenaaminen palkittiin hyvällä tuloksella”

”Se että yllätyin itsekin, miten hyvät tulokset sain” ”Viivajuoksu, koska oma ennätys meni rikki”

”Kavereiden läsnäolo ja se ettei testejä tarvinnut tehdä yksin” ”Kavereilta saatu kannustus”

”Ne testit, jotka menivät hyvin” ”Testien helppous” ”Että testejä harjoiteltiin, niin ne eivät tulleet yllätyksenä”

”Pääsi testaamaan omaa kuntoa”



# Move!-mittauksissa ikävää oli

- Yleisimpinä vastauksina esiin nousivat epäonnistumiset, tiettyjen testiliikkeiden pitäminen rankkoina ja haastavina sekä harjoittelun puute:

”Punnerrukset, koska menivät huonosti”

”Ei ehtinyt valmistautua etukäteen ja vatsalihasliikkeet olivat erilaisia kuin ne mitä oli harjoiteltu”

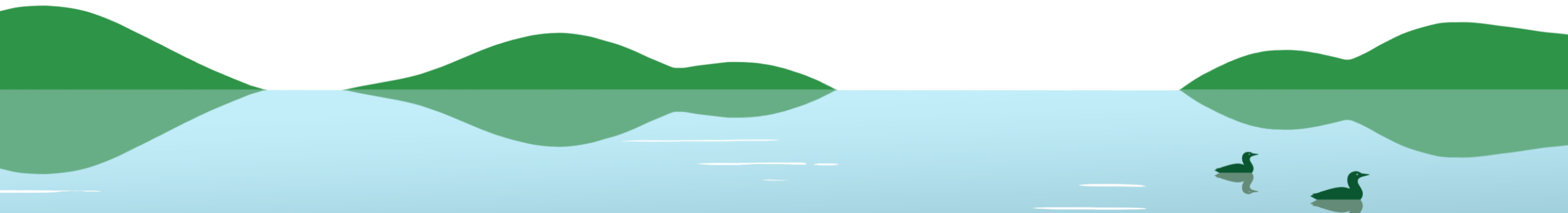
”Vatsalihasliikkeitä harjoiteltiin liian vähän etukäteen”

”Viivajuoksu koska piti juosta verenmaku suussa” ”Juoksu, koska siinä tuli paineita”

”Viivajuoksu, koska olisi pystynyt juoksemaan kauemmin, mutta lopetin kaverin kanssa samaan aikaan ettei kaverille tulisi paha mieli”

”Kaikki paikat tulivat kipeiksi”

”Se että paikat olivat kipeänä etukäteen ja keho oli väsynyt edellisen päivän urheilusta”



# Mikä tekisi Move!-mittauksista paremman kokemuksen?

- Oppilaiden vastauksissa korostuivat harjoittelun ja valmistautumisen merkitys, jännityksen tunteen käsittely sekä testitilanteen muokkaaminen miellyttävämmäksi ja selkeämmäksi:

”Se että olisi harjoiteltu enemmän etukäteen. Koulussa voisi olla enemmän juoksua, että kunto kasvaisi”

”Olisi hyvä, jos juoksutestiä treenattaisiin koulussa etukäteen”

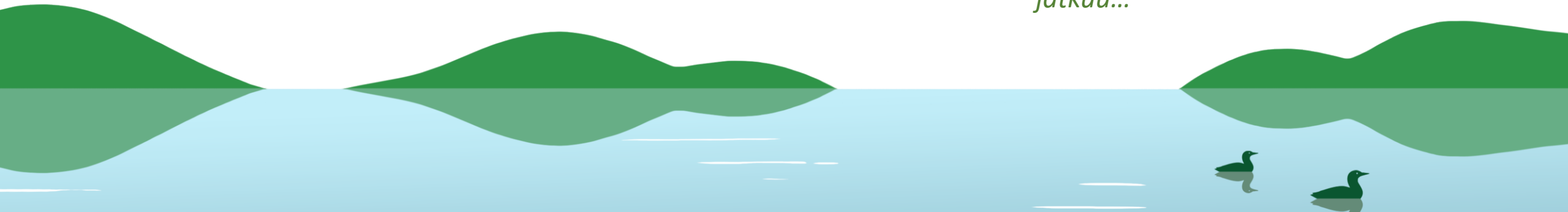
”Jokainen saisi testien lopuksi pienen palkinnon”

”Jos ruokailu ei olisi juuri ennen testejä”

”Testit jännittivät etukäteen, koska vanhemmat oppilaat olivat pelotelleet niistä. Oikeasti ei sitten ollutkaan niin paha”

”Testien lähestyessä jännitti, mutta perheenjäseniltä saatu kannustus auttoi”

*jatkuu...*



# Mikä tekisi Move!-mittauksista paremman kokemuksen?

*jatkuu...*

”Testeihin voisi olla tarkemmat ohjeet ja esim. viivajuoksussa voitaisiin kertoa, jos on jäljessä”

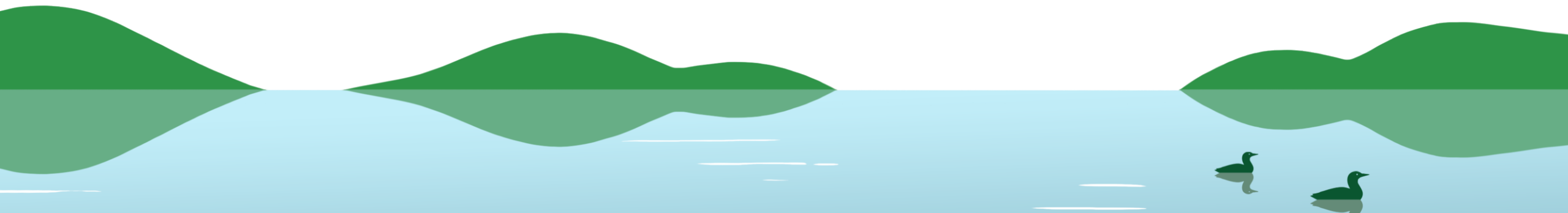
”Jos testit tehtäisiin pienemmässä porukassa, esim. puolet luokasta tai vain omien kavereiden kanssa. Olisi myös ollut kiva, jos alussa ja lopussa olisi ollut jotain rentoa ja paineetonta tekemistä”

”Jos olisi valmistautunut hyvin edellisenä päivänä ja mennyt ajoissa nukkumaan”

”Jos olisi juonut ennen viivajuoksua. 1-2 viikkoa ennen testejä pitäisi muistuttaa treenaamaan ja lepäämään”

”Vapaa-ajalla pitäisi treenata testejä enemmän”

”Testejä voisi olla useamminkin, ja niitä voitaisiin ottaa leikkimielisesti kerran vuodessa liikketunnillakin”



# Yhteenvetoa haastatteluista

- Haastatteluilla tavoitettiin lähes kaikki kunnan 5.-luokkalaiset
- Lähes kaikki 5.-luokkalaiset liikkuvat jonkin verran vapaa-ajallaan ja yli puolet lähes päivittäin
- Enemmistö 5.-luokkalaisista osallistuu urheiluseura- tai liikuntakerhotoimintaan
- Oppilaiden mielestä välitunnit tarjoavat riittävästi mahdollisuuksia liikkumiseen, mutta lähes puolet oppilaista ovat sitä mieltä, ettei oppitunneilla ole tarpeeksi liikettä
- Move!-mittaukset olivat myönteinen tai neutraali kokemus valtaosalle 5.-luokkalaisista
- Oppilaiden mielestä testeistä voisi saada miellyttävämmän kokemuksen paremmalla valmistautumisella sekä selkeämmällä ohjeistuksella

