



Liikunnanopettajien täydennyskoulutus PETALS

Using Physical Education to Promote out-of-School Physical Activity in Lower
Secondary School Students

<https://www.fidiproimpact.com/>

8.1. ja 14.1.2019, Liikuntatieteellinen tiedekunta



JYVÄSKYLÄ



Curtin University

Autonomian tuki liikunnan opetuksessa

Mitä ja miksi?

SESSIO 1

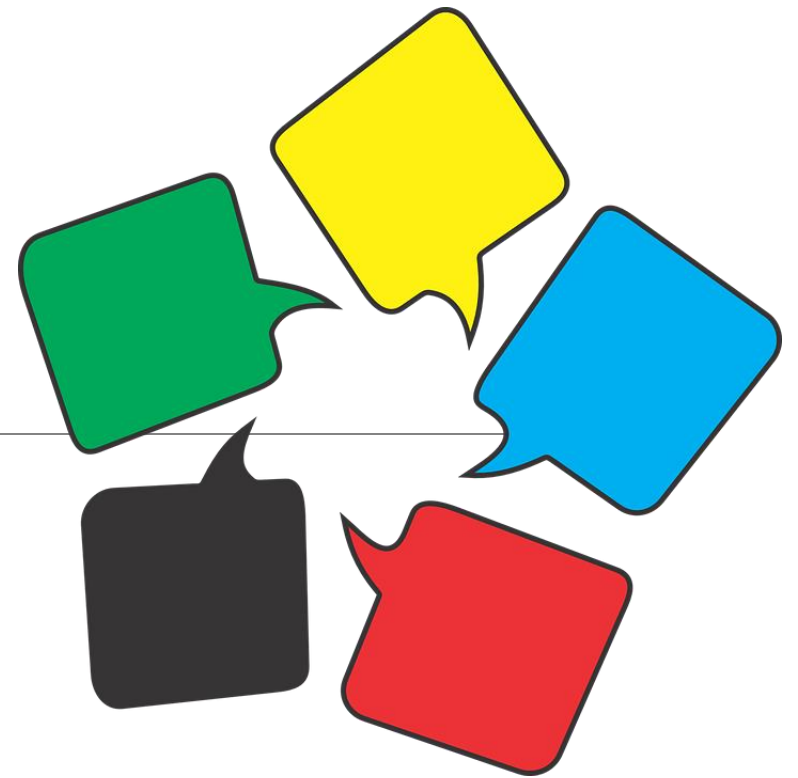
SESSIO 1: SISÄLTÖ

1. KOULUTUKSEN TAVOITTEET JA SISÄLTÖ
2. JOHDATTELUA KOULUTUKSEEN
3. KOULUTUKSEN TAUSTATEORIA

SESSIO 1: SISÄLTÖ

1. KOULUTUKSEN TAVOITTEET JA RAKENNE
2. JOHDATTELUA KOULUTUKSEEN
3. KOULUTUKSEN TAUSTATEORIA

Miten olette tukeneet oppilaittenne autonomiamiaa?



PÄIVÄ	Sessio	SISÄLTÖ	OSAAMISTAVOITE Opettajan tulisi pystyä
1	1	Johdattelevaa tietoa ja koulutuksen lisäarvo liikunnanopetukseen	<ul style="list-style-type: none"> - Tunnistamaan sisäisesti ja ulkoisesti kontrolloidun motivaation eroja - Tunnistamaan autonomiiaa tukevan ja kontrolloivan opetustyylin eroja
	2	Autonomiiaa tukevat avaintekniikat (ATA)	<ul style="list-style-type: none"> - Nimeämään kuusi autonomiiaa tukevaa avaintekniikkaa (ATA)
	3	ATA – Selittäminen ja ohjeistaminen	<ul style="list-style-type: none"> - Tunnistamaan selittämiseen ja ohjeistamiseen liittyviä tilanteita, joissa ATA:aa voisi hyödyntää - Selittämään ja ohjeistamaan tavalla, joka tukee oppilaiden autonomian tunnetta
2	4	ATA – Palautteenanto sekä kannustuksen ja myönteisen palautteen osoittaminen	<ul style="list-style-type: none"> - Tunnistamaan palautteenantoon ja kannustukseen liittyviä tilanteita, joissa ATA:aa voisi hyödyntää - Antamaan palautetta ja osoittamaan kannustusta ja myönteistä palautetta tavalla, joka tukee oppilaiden autonomian tunnetta
	5	ATA – Oppilaiden häiriökäyttäytymisen ja motivaatio-ongelmien käsittely	<ul style="list-style-type: none"> - Tunnistamaan oppilaiden häiriökäyttäytymiseen ja motivaatio-ongelmiin liittyviä tilanteita, joissa ATA:aa voisi hyödyntää
	6	Oman ATA toimintasuunnitelman rakentaminen	<ul style="list-style-type: none"> - Suunnittelemaan ja toteuttamaan autonomiiaa tukevia opetustilanteita päivittäisessä liikunnanopetuksessa

PÄIVÄ	Sessio	SISÄLTÖ	OSAAMISTAVOITE Opettajan tulisi pystyä
1	1	Johdattelevaa tietoa ja koulutuksen lisäarvo liikunnanopetukseen	<ul style="list-style-type: none"> - Tunnistamaan sisäisesti ja ulkoisesti kontrolloidun motivaation eroja - Tunnistamaan autonomiia tukevan ja kontrolloivan opetustyylin eroja
2			

SESSIO 1: SISÄLTÖ

1. KOULUTUKSEN TAVOITTEET JA RAKENNE
2. JOHDATTELUA KOULUTUKSEEN
3. KOULUTUKSEN TAUSTATEORIA

Opetusskenaariot

Lue läpi oheiset opetusskenaariot. Keskustellaan sitten pienryhmissä, mitä *hyviä* ja toisaalta *huonoja* puolia näette skenaario 1:ssä ja 2:ssa (Lomake A)

Ympyröi kummankin skenaarion kohdalta numero (1-7) sen mukaan, kuinka hyvin se kuvaa omaa tapaasi opettaa (Ei, ei alkuunkaan – Kyllä, hyvin paljon). Tee tämä arviointi vain itsellesi.

OPETUSSKENAARIO #1: Kun suunnittelet ja valmistelet tulevaa oppituntia, mietit mitä asioita tarvitsee käsitellä. Teet vaihe-vaiheelta suunnitelman siitä, mitä oppilaiden odotetaan tekevän ja milloin. Kun oppitunti alkaa, kerrot oppilaille mitä tulee tehdä, valvot heidän suoriutumistaan tarkasti, ja kun tilanne sitä vaatii, teet selväksi ettei aikaa ole hukattavaksi. Pitääksesi oppilaat keskittyneinä työskentelyyn, varmistat, että oppilaat noudattavat ohjeita ja tehtävänantoa sekä periaatteessa tekevät niin kuin heidän oletetaan tekevän ja toisaalta eivät tee sellaista, mitä heiltä ei oleteta. Kun oppilaat harhaantuvat pois tehtävästä, ohjeet heidän oikeaan sanomalla ”Teidän pitäisi nyt työskennellä”, ”toimikaa vastuullisesti” ja ”on olemassa aika työskentelylle ja aika puhumiselle – nyt on työskentelyn aika”. Motivoitaksesi oppilaita tarjoat pieniä kannustimia ja tunnustuksia. Kun oppilaat kohtaavat vaikeuksia ja vastoinkäymisiä, tulet nopeasti väliin kertomaan ja näyttämään oikean suorittamistavan. Kun oppilaat tekevät niin kuin sinä olet ohjeistanut ja kun he vastaavat oikein, hymyilet ja keuhut oppilaita. Kun oppilaat eivät tee sitä mitä olet ohjeistanut ja kun he käyttäytyvät väärin, teet selväksi, että sinä olet vastuussa ja sinun velvollisuutesi on varmistaa, että oppilaat käyttäytyvät vastuullisesti ja suorittavat työnsä. Sinä otat kaiken kaikkiaan ”pötypuhetta-asenteen” ja varmistat, että oppilaat tekevät niin kuin sinä määrät heidän tekevän, vaikka se tarkoittaisi sitä, että sinun tarvitsee puskea ja painostaa heitä tekemään niin kuin heidän oletetaan ja vaaditaan tekevän.

Kuvastaako tämä opettamisen lähestymistapa sitä, mitä *sinä* teet päivittäin motivoitaksesi ja sitouttaaksesi oppilaitasi? (ympyröi yksi alla olevista numeroista)

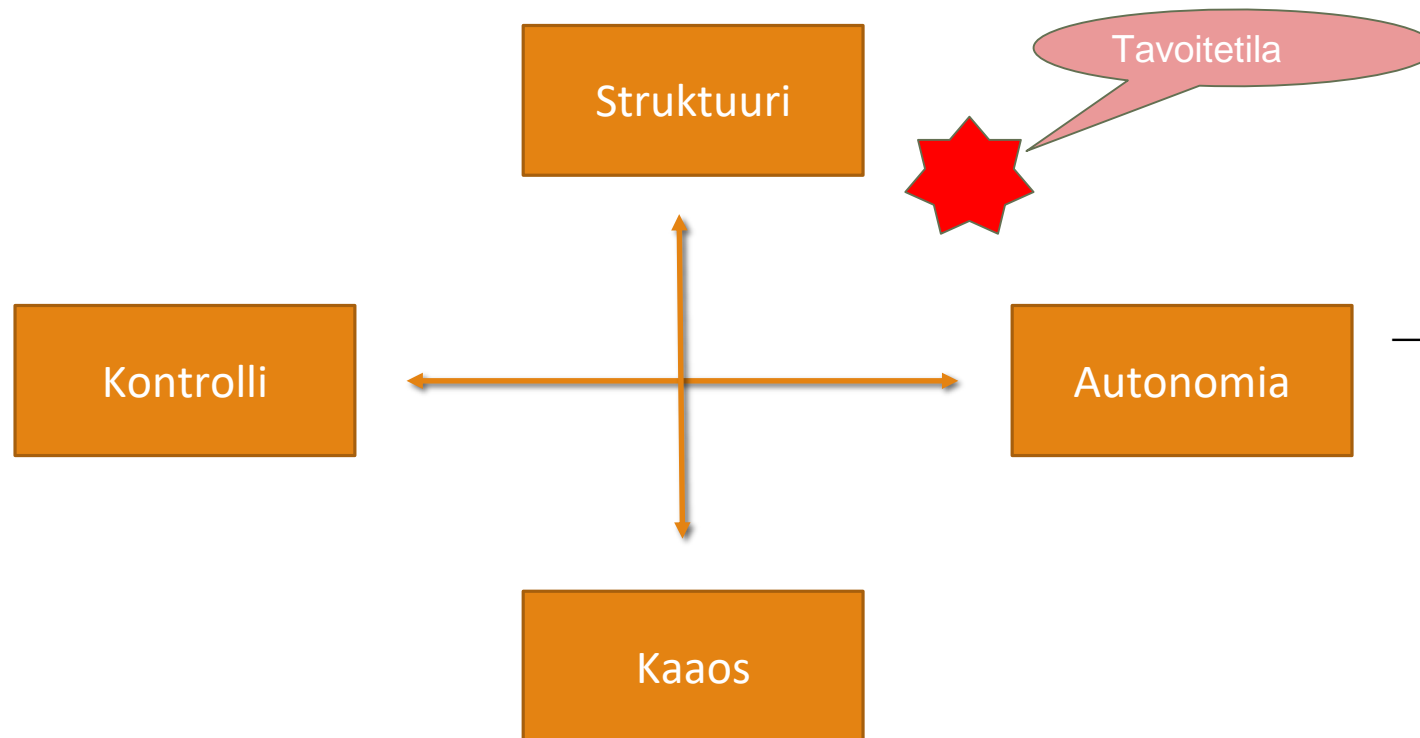
Ei, ei alkuunkaan 1 2 3 4 5 6 7 Kyllä, hyvin paljon

OPETUSSKENAARIO #2: Kun suunnittelet ja valmistelet tulevaa oppituntia, mietit mitä oppilaasi haluavat ja tarvitsevat. Mietit sitä kokevatkohan oppilaat oppitunnin kiinnostavana ja heidän elämänsä kannalta relevanttina. Tukeaksesi heidän kiinnostustaan ja oppitunnin arvostustaan, valmistelet joitain materiaaleja etukäteen, jotta he ymmärtävät kuinka kiinnostavasta ja kuinka tärkeästä oppitunnista todellisuudessa on kyse. Pitääksesi oppilaat sitoutuneina työskentelyyn, luot oppilaille tehtäväksi haastavan tehtävän ja luot joitain sitouttavia kysymyksiä vahvistaaksesi heidän kiinnostustaan. Kun oppitunti alkaa, pyydät oppilaita esittämään ehdotuksia ja ideoita ennen oppitunnin etenemistavan lopullista päättämistä, antaen samalla oppilaiden ymmärtää, että toivotat tervetulleeksi ja arvostat heidän ajatuksiaan, ideoitaan ja ehdotuksiaan. Motivoitaksesi oppilaita otat aikaa selittääksesi miksi kyseinen oppitunti on tärkeä, kuinka se asemoituu heidän omiin tavoitteisiinsa ja miksi oppitunti on todella merkityksellinen toteutettavaksi. Kun oppilaat kohtaavat vaikeuksia ja vastoinkäymisiä, osoitat kärsivällisyyttä – antaen heille sen ajan ja tilan, jonka he tarvitsevat selviytyäkseen ongelmasta itse. Kun oppilaat valittavat tai osoittavat joko vähän tai ei ollenkaan halukkuutta aloittaa, tunnustat ja hyväksyt heidän negatiiviset tuntemuksensa, kertoen heille, että ymmärrät miksi he voivat tuntea kyseisellä tavalla, ottaen huomioon oppitunnin vaikeuden ja monimutkaisuuden. Kun puhut oppilaidesi kanssa, vältät mitään painostaa kieltä, kuten ”sinun pitäisi”, ”sinun täytyy” ja ”sinun on pakko”. Sen sijaan viestität ymmärtämystä ja rohkaisua. Kaiken kaikkiaan asetut oppilaidesi asemaan, toivotat heidän ajatuksensa, tunteensa ja toimintansa tervetulleiksi osana oppituntia ja tuet heidän kehittyvää kapasiteettiaan autonomiseen itsesäätelyyn.

Kuvastaako tämä opettamisen lähestymistapa sitä, mitä *sinä* teet päivittäin motivoitaksesi ja sitouttaaksesi oppilaitasi? (ympyröi yksi alla olevista numeroista)

Ei, ei alkuunkaan 1 2 3 4 5 6 7 Kyllä, hyvin paljon

Tarkoittaako autonomian lisääminen opetusta ilman rajoja, kuria ja sääntöjä?



→ Autonomian lisääminen **ei** tarkoita opetusta ilman rajoja, kuria ja sääntöjä. Autonomiia tukeva opetustapa tarjoaa parhaimmillaan selkeät pelisäännöt (struktuuri), joiden sisällä oppilaat oppivat vähitellen ottamaan enemmän vastuuta omasta toiminnastaan ja oppituntien kulusta. Korkean autonomian ja struktuurin yhdistyessä opettajan rooli on ohjaava.

SESSIO 1: SISÄLTÖ

1. KOULUTUKSEN TAVOITTEET JA RAKENNE
2. JOHDATTELUA KOULUTUKSEEN
3. KOULUTUKSEN TAUSTATEORIA

Miksi harrastat liikuntaa?

Liikunnan harrastamisen syyt: Yritän harrastaa liikuntaa säännöllisesti...

- ❑ koska muut ihmiset pahastuisivat minulle, jos en liikkuisi
- ❑ koska koen, että en voi valita - muut pakottavat minut siihen
- ❑ koska tuntisin itseni huonoksi, jos en liikkuisi säännöllisesti
- ❑ koska tuntisin itseni epäonnistujaksi, jos en liikkuisi
- ❑ koska tunnen syyllisyyttä, jollen liiku säännöllisesti
- ❑ koska uskon, että liikunta saa minut tuntemaan oloni paremmaksi
- ❑ koska minulle on tärkeä arvo, että tunnen itseni terveemmäksi
- ❑ koska nautin liikunnasta
- ❑ koska se on hauskaa
- ❑ koska on kiinnostavaa nähdä oma edistymiseni

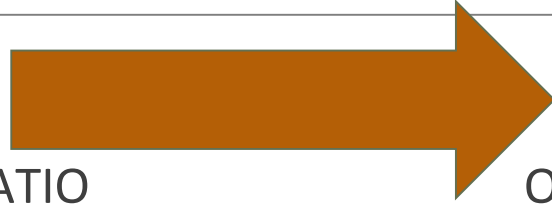
Lähde: Nelli Hankosen luento, Tieteen päivät 2017



MIKSI AUTONOMIAN TUKI ON TÄRKEÄÄ
OPPIAILLE JA
LIIKUNTAMOTIVAATIOLE?

Itsemääräämisen teoria

Ei ole väliä vain motivaation MÄÄRÄLLÄ - myös motivaation LAATU merkitsee



KONTROLLOITU MOTIVAATIO

“keppi ja porkkana”

- Pakotettu
- Painostettu
- Houkuteltu

OMAEHTOINEN MOTIVAATIO

- Haluttu, valittu
- Kiinnostus
- Arvostettu

Lähde: Nelli Hankosen luento, Tieteen päivät 2017
Self-determination theory (Deci & Ryan 1985; Ryan & Deci 2000)

Miksi harrastat liikuntaa?

Liikunnan harrastamisen syyt: Yritän harrastaa liikuntaa säännöllisesti...

Kontrolloitu motivaatio

- koska muut ihmiset pahastuisivat minulle, jos en liikkuisi
- koska koen, että en voi valita - muut pakottavat minut siihen
- koska tuntisin itseni huonoksi, jos en liikkuisi säännöllisesti
- koska tuntisin itseni epäonnistujaksi, jos en liikkuisi
- koska tunnen syyllisyyttä, jollen liiku säännöllisesti

Omaehtoinen motivaatio

- koska uskon, että liikunta saa minut tuntemaan oloni paremmaksi
- koska minulle on tärkeä arvo, että tunnen itseni terveemmäksi
- koska nautin liikunnasta
- koska se on hauskaa
- koska on kiinnostavaa nähdä oma edistymiseni

Lähde: Nelli Hankosen luento, Tieteen päivät 2017

Omaehtoinen motivaatio johtaa todennäköisemmin...

- ❑ Tupakoinnin lopettamiseen
- ❑ Liikunnan lisääntymiseen
- ❑ Terveellisempään ruokavalioon
- ❑ Lääkkeiden ohjeidenmukaiseen käyttöön
- ❑ jne.

Ng et al. 2012 Self-determination theory applied to health contexts: a meta-analysis.

Hynynen & Hankonen 2015 Autonomiata tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. Kasvatus 46 (5), 473–487.

Itsemääräämisen teoria

Kolme motivoitumisen perustarvetta:

- Autonomia– tarve kokea toiminta omaehtoisena ja itse valittuna
- Pätevyys – pätevyyden ja hallinnan tarve
- Yhteenkuuluvuus – läheisten ja turvallisten kiintymysten tarve
- **Toiminta, joissa tarpeet täyttyvät, on sisäisesti motivoitunutta**
- **Tarpeiden täyttymistä tukevat vuorovaikutusympäristöt** edistävät omaehtoista toimintaa, sinnikkyyttä, tehokasta suoriutumista ja hyvinvointia



Motivaatiotyyli

Mitä opettaja *sanoo ja tekee* motivoidakseen oppilaita ja sitouttaakseen heitä tunnin tavoitteisiin.

Autonomiaa tukeva

Opettajan sanallisen vuorovaikutuksen aikana:

- Olen tukijasi.
- Autan sinua.
- Olen täällä ymmärtääkseni ja tukeakseni sinua.

Opetusskenaario #2

Neutraali

Opettajan **sanallisen** vuorovaikutuksen aikana:

- *Olen täällä vain kertoakseni teille mitä tehdään, te sitten teette niinkuin haluatte...ja tiedättehän...teemme niin kauan kunnes kello soi ja se on sitten siinä.*

Kontrolloiva

Opettajan sanallisen vuorovaikutuksen aikana:

- Olen pomosi
- Tarkkailen sinua.
- Olen täällä sosiaalistamassa ja muuttamassa sinua.

Opetusskenaario #1

Motivaatiotyylit

Mitä opettaja *sanoo ja tekee* motivoidakseen oppilaita ja sitouttaakseen heitä tunnin tavoitteisiin.

Autonomiaa tukeva

Opettaja tunnistaa, arvostaa, ravitsee ja tukee oppilaiden sisäisen motivaation lähteitä opetuksessaan ja vuorovaikutuksessaan

Opetusskenaario #2

Neutraali

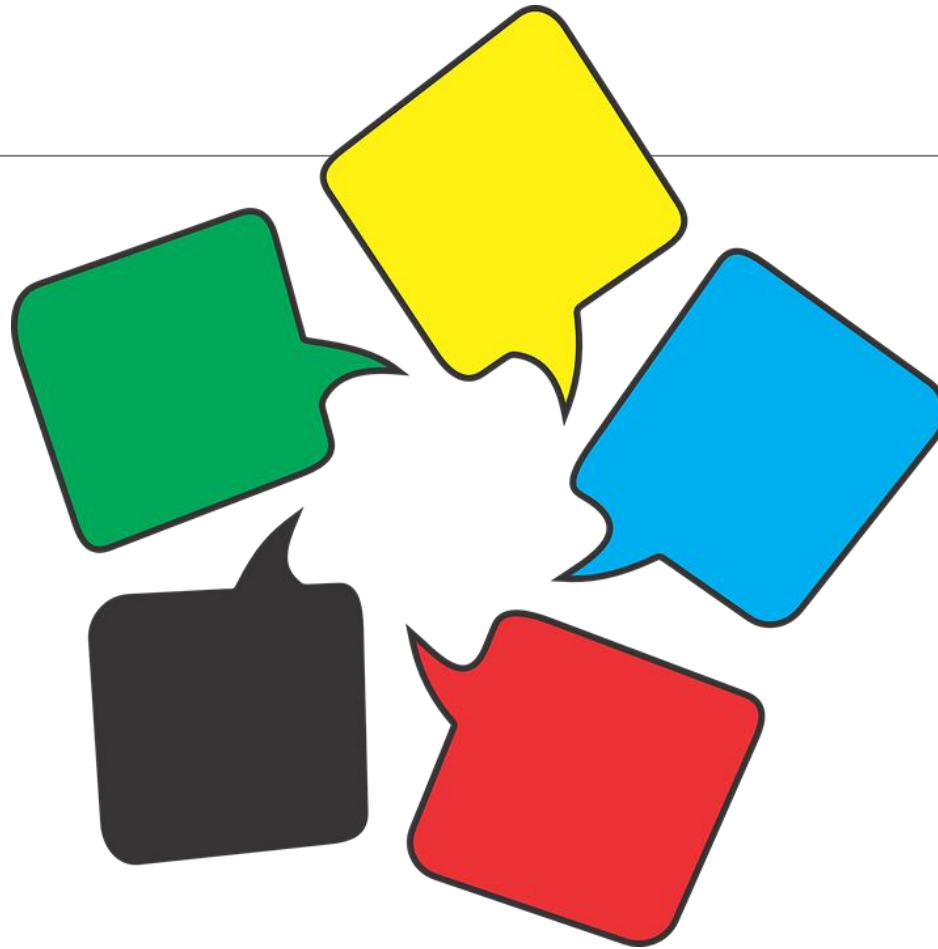
Opettaja jättää huomiotta, hylkää tai ohittaa oppilaiden sisäisen motivaation lähteet opetuksessaan

Kontrolloiva

Opettaja turhautuu ja nujertaa oppilaiden sisäisen motivaation lähteet opetuksessaan (Opettaja määrää ohjeet ja vaatii niiden ehdotonta noudattamista)

Opetusskenaario #1

Pariporina



Harjoitus arkeen

Täytä lomake B:tä ja kirjoita, kuinka haluat nykyisten oppilaittesi muistavan ohjaamasi liikuntatunnit

“Haluan oppilaitteni muistavan liikunnanopetuksen kuin...”



Summary

①
②
③

- 1) Omaehtoinen liikkuminen on innostavaa ja/tai arvostetaan liikunnasta tulevia hyötyjä
- 2) Autonomian tukeminen on keskeinen tapa tukea omaehtoisuuden kokemusta
- 3) Enemmän autonomiaa tukevaksi ja vähemmän kontrolloivaksi tuleminen ei tarkoita liikunnanopetusta ilman sääntöjä, rakennetta ja kuria

Mitä seuraavassa sessiossa?

- Kuusi keskeistä autonomiaa tukevaa opetustapaa