



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Liikunta

Lukiodiplomit 19.1.2026

Opetusneuvos Matti Pietilä, Opetushallitus

Apulaisprofessori Kasper Salin, Jyväskylän yliopisto



Ajankohtaisia aiheita liikunnassa....

Tukea koulutuksen järjestäjille ja liikunnan opettajille:

Ylioppilaslautakunta: <https://www.ylioppilastutkinto.fi/fi>

-> voit seurata taito- ja taideaineiden ylioppilastutkinnon valmistelua tästä:

<https://www.ylioppilastutkinto.fi/fi/tutkinnon-toimeenpano/taito-ja-taideaineiden-ylioppilaskokeet>

➔ **Tiedote 19.1.2025:**

[Taito- ja taideaineiden valmistavan näytön varhaisen vaiheen pilotointi alkaa – kaikki lukiot voivat osallistua | Ylioppilastutkintolautakunta](#)

- Liikkuva opiskelu -tukimateriaali
 - [Etusivu - Liikkuva opiskelu](#)
- LOPS2019 liikunnan opettaminen -tukimateriaali
 - Opetushallituksen liikunnan verkkosivuille (maaliskuun lopulla 2026).

Liikunta: Tavoitteet

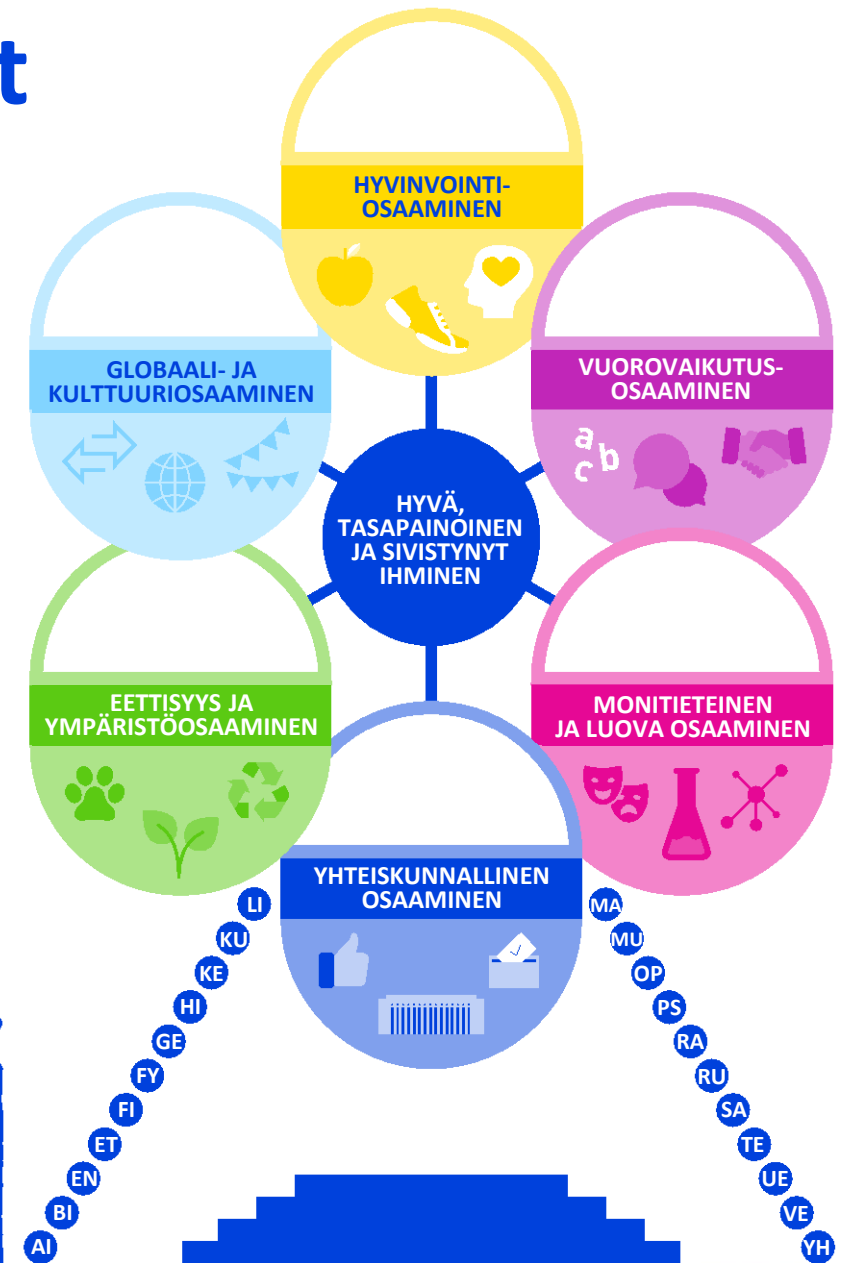
Seuraaviin liikunnan LOPS2019-perusteteksteihin on **liikunnan alatyöryhmä** merkinnyt (**vahvennettuna**) ne **tavoitteet ja keskeiset sisällöt**, joihin ja joista ylioppilastutkinnon valmistava näyttö ja digitaalinen ylioppilaskoe on rakennettavissa. **Laaja-alaisen osaamisen** kohdassa kyseiset kohdat merkitty alleviivaten.

Liikunnan opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- oppii **soveltamaan liikuntataitoja ja -tietoja erilaisissa liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa** eri vuodenaikoina ja eri olosuhteissa (kuten sisällä, ulkona ja vedessä)
- oppii **arvioimaan fyysisiä ominaisuuksiaan** (voima, kestävyys, liikkuvuus ja nopeus) sekä saadun **tiedon pohjalta harjoittamaan** niitä
- **osaa tehdä perusteltuja valintoja fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn kehittämiseksi sekä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi**
- **kehittää taitoa itsearviointiin** (tavoitteenasettelu, suunnitelma ja toteutus tavoitteiden suuntaisesti sekä edistymisen arviointi)
- yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittäen itseään pitkäjänteisesti
- toimii vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittavasti, oppii auttamaan ja avustamaan muita liikuntatunneilla, tukee yhteisöllisyyttä kannustamalla sekä antaa rakentavaa palautetta ja vertaisarviointia.

Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet

- Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet muodostavat **oppiaineiden yhteiset tavoitteet**
- Valtakunnalliset opinnot jäsennetään **moduuleiksi**, jotka toimivat raaka-aineina **paikallisesti luotaville opintojaksoille**
 - Opintopisteinä määriteltävät **opintojaksot voivat olla eri laajuisia ja eri oppiaineiden yhteisiä**
 - Lukiossa opiskellaan vähintään 150 opintopistettä nykyisen 75 kurssin sijaan
- Opiskelijoille tarjotaan entistä **kattavampaa ja pitkäkestoisempaa opinto-ohjausta sekä erityisopetusta** sitä tarvitseville
- Yhteydet ympäröivään maailmaan painottuvat aiempaa enemmän
 - **korkeakouluyhteistyö,**
 - **kansainvälisyys,**
 - **työelämä- ja yrittäjyysosaaminen.**



Liikunnan opetus vahvistaa opiskelijan motivaatiota, itseluottamusta ja pätevyyttä fyysiseen aktiivisuuteen sekä ymmärrystä elämänmittaisen liikunta-aktiivisuuden merkityksestä.

Liikunta tukee opiskelijan pitkäjänteisyyttä, sinnikkyyttä ja jaksamista vahvistaen **hyvinvointiosaamista** sekä laajemmin terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintakulttuuria. Liikunnassa toimintakyvyllä tarkoitetaan fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä edellytyksiä selvitä erilaisista arkielämään kuuluvista toiminnoista. Liikunnassa opetellaan pitämään huolta omasta toimintakyvystä sekä opitaan ymmärtämään, miten toimintakyky vaikuttaa omaan fyysiseen ja kognitiiviseen suoriutskykyyn sekä hyvinvointiin.

Vuorovaikutusosaaminen kehittyy liikunnan opetuksen monipuolisten työtapojen ja menetelmien avulla. Vuorovaikutusosaamisen näkökulmasta on oleellista, että opiskelijan myönteistä minäkuvaa vahvistetaan niin, että hän oppii arvostamaan itseään. Hyvä vuorovaikutus edellyttää itsesäätelyn taitoja, kuten omien tunteiden tunnistamista, ymmärtämistä ja ilmaisun säatelemistä. Näin liikunta oppiaineena edistää yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta sekä fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä turvallisuutta kouluyhteisössä laajemminkin.

Lukion liikunta on monitieteinen oppiaine, joka tarjoaa mahdollisuuksia eri tieteenalojen ja oppiaineiden, esimerkiksi terveystiedon, biologian, fysiikan ja musiikin, ymmärtämiseen. **Monitieteinen ja luova osaaminen** kehittyy liikunnan oppimistilanteissa, jotka ovat luonteeltaan ongelmanratkaisutilanteita. Liikunta kehittää aivoja ja niiden hyvinvointia monipuolisesti tukien yleistä opiskeluvireyttä ja oppimisedellytyksiä.

Opiskelijan hyvä toimintakyky vahvistaa niin opiskelu- kuin työelämävalmiuksia. **Yhteiskunnallista osaamista** vahvistetaan liikunnassa opettamalla opiskelijaa ottamaan vastuuta omasta ja yhteisestä toiminnasta ja sen turvallisuudesta sekä auttamalla ja avustamalla muita liikuntatunneilla. Parhaansa yrittäminen, ponnistelu ja pitkäjänteinen toiminta tavoitteiden saavuttamiseksi ovat niin liikunnan opiskelun kuin opiskelu- ja työelämänkin arkista ydintä. Liikunnassa opiskelijat kokevat yhteisöllisyyttä yhdessä tekemisen, keskinäisen kannustamisen, osallisuuden ja yhteiseen päämäärään pyrkimisen kautta.

Itsensä pitkäjänteinen kehittäminen, oman lihasvoiman käyttö sekä toisia kunnioittava toiminta ilmenevät **eettisyytenä ja ympäristöosaamisena**, joka toteutuu liikunnassa toimintana yhteiseksi hyväksi. Liikunnassa tuetaan opiskelijan myönteisiä sosiaalisia arvoja ja niiden mukaista toimintaa, kuten rehellisyyttä, vastuullisuutta ja oikeudenmukaisuutta. Opiskelija oppii tunnistamaan ympäristöä säästäviä ja kuormittavia liikuntamuotoja oppien esimerkiksi luontoliikunnassa eettisesti kestävään liikuntakulutukseen.

Liikunnan opetuksessa hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan hyvinvointi- ja liikuntateknologiaa sekä opitaan tiedon kriittistä tulkintaa ja turvallista toimintaa mediassa, kuten paikkatietojen julkaisuja ja suoritusten kuvaamista. Liikunta globaalina, yhteisenä ja kehollisena, kielenä yhdistää erilaiset ihmiset ja kulttuurit vahvistaen opiskelijoiden **globaali- ja kulttuuriosaamista**.

Esimerkki: LI1 Oppiva liikkuja (2 op)

Yleiset tavoitteet

Moduulin tavoitteena on, että opiskelija

- soveltaa liikuntataitoja ja -tietoja erilaisissa liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa eri vuodenaikoina ja eri olosuhteissa (kuten sisällä, ulkona ja vedessä)
- osaa toimia vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittavasti, auttaa ja kannustaa muita liikuntatunneilla sekä antaa rakentavaa palautetta ja vertaisarviointia
- yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittään itseään pitkäjänteisesti.

Keskeiset sisällöt

- liikuntataitojen soveltaminen erilaisissa opetusryhmän yhteisissä liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa opiskeluympäristön mahdollisuuksia (kesä-, talvi-, luonto- ja vesiliikunta) sekä sisä- ja ulkoliikuntaa monipuolisesti toteuttaen
- opetusryhmän yhteistyötaitoja ja yhteishenkeä kehittävät liikuntatehtävät ja -leikit sekä pelit.

LOPS2019 liikunnan opettaminen

Sisältö

L11 - Oppiva liikkuja

5

Yleiset tavoitteet (LOPS 2019)	6
Keskeiset sisällöt (LOPS 2019)	6
Yksilö liikkujana	6
Fyysinen aktiivisuus – liikkeen merkitys arjessa ja elämässä	7
Mitä on fyysinen aktiivisuus?	7
Liikkumattomuus riskitekijänä	10
Liikuntataidot	11
Taidon oppiminen	11
Taidon oppimisen vaiheet	11
Motoriset perustaidot	12
Liikuntataitojen soveltaminen eri liikuntaympäristöissä	13
Liikunta sosiaalisena ilmiönä	15
Yhteispeli ja vuorovaikutus liikunnassa	15
Vastuullinen toiminta liikuntatunneilla	15
Liikuntaa kaikille - esteettömyys ja saavutettavuus	17
”En ole liikunnallinen tyyppi” – mistä liikkeelle?	17
Liikunnan esteet ja mahdollisuudet	18
Yksilölliset tekijät	18
Sosiaaliset tekijät	18
Ympäristötekijät	19
Palautteen voima – vastaanota ja hyödynnä	19
Erilaisia palautteita oppimisen tukena	19
Sisäinen palaute	19
Ulkoinen palaute	20
Ulkoisen ja sisäisen palautteen itsearviointi	21
Toiselta saatu palaute	21

Esimerkki: LI2 Aktiivinen liikkuja (2 op)

Yleiset tavoitteet

Moduulin tavoitteena on, että opiskelija

- arvioi fyysisiä ominaisuuksiaan (voima, kestävyys, liikkuvuus ja nopeus) sekä asettaa kehittämistavoitteita saadun tiedon pohjalta
- osaa tehdä oman toimintakyvyn ja ympäristön kannalta perusteltuja valintoja fyysisen toimintakyvyn kehittämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi
- toimii vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittavasti, **auttaa** ja kannustaa **muita** liikuntatunneilla sekä **antaa rakentavaa palautetta ja vertaisarviointia**
- yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä **kehittäen itseään pitkäjänteisesti**.

Keskeiset sisällöt

- **fyysisten ominaisuuksien** (voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus) **itsearviointi, ylläpito ja kehittäminen monipuolisesti liikkuen**
- **liikkuvuus ja kehonhuolto**
- **ergonomia liike- ja suoritustekniikoissa**
- **yhteistyötaitoja sekä yhteishenkeä kehittävät liikunnalliset pari- ja ryhmätehtävät.**

LI2 - Aktiivinen elämä	22
Yleiset tavoitteet (LOPS 2019)	22
Keskeiset sisällöt (LOPS 2019)	22
Liikunnan positiiviset ja negatiiviset vaikutukset	22
Mitä on fyysinen toimintakyky?	23
Suorituskykyyn vs. terveyteen liittyvä fyysinen toimintakyky	24
Tunne kehosi – fyysiset ominaisuudet ja niiden arviointi	25
Miten arvioin omaa fyysistä toimintakykyäni?	26
Liikkuvuus ja kehonhuolto – hyvinvoinnin perusta	28
Miksi liikkuvuus on tärkeää?	28
Liikkuvuus – tunne omat liikelaajuutesi	29
Kehonhuolto liikkuvuuden tukena (venyttely, palautuminen, uni, ravinto)	30
Ergonomia ja kehon käyttö liikkeessä	30
Mitä on ergonominen suoritustekniikka?	31
Suoritusvarmuus ja turvallisuus – vältä virheet liikkeissä	31
LI3 - Uudet mahdollisuudet	33
Yleiset tavoitteet (LOPS 2019)	34
Keskeiset sisällöt (LOPS 2019)	34
Liikunnan esteet ja mahdollisuudet eri väestöryhmien näkökulmista	35
Liikuntateknologia	38
Teknologia suorituksen tukena	38
Teknologia valmentajan tukena	39
Kulttuurinen moninaisuus ja liikunta	39
Suorituskyvyn parantaminen	40
Suorituskyvyn parantamisen eettiset näkökulmat	40

LI4 - Yhdessä liikkuen	41
Yleiset tavoitteet (LOPS 2019)	42
Keskeiset sisällöt (LOPS 2019)	42
Miksi liikumme yhdessä?	42
Sosiaalinen toimintakyky ja yhteenkuuluvuus	42
Yhteisten tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen	43
Sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen ydinosaamisalueet	44
Palaute	45
Osallisuus	46
Yhdessä tekeminen, yhdessä onnistuminen	46
Yhteisten tavoitteiden asettaminen	47
Sosiaaliset normit	48
LI5 - Virkistystä liikunnasta	48
Yleiset tavoitteet (LOPS 2019)	49
Keskeiset sisällöt (LOPS 2019)	49
Liikunta ja psyykkinen toimintakyky	49
Minä riitän, olen hyvä	51
Saavuttamattomat kauneushanteet	51
Resilienssi perustuu voimavaroihin ja jaksamiseen	52
Liikunnan vaikutus mieleen ja opiskelu-/työkykyyn	53
Sanasto	54
Lähteet	58



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Perusopetus:

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetus>

Lukiokoulutus:

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/lukiokoulutus>

Ylioppilaslautakunta:

<https://www.ylioppilastutkinto.fi/fi>

-> voit seurata taito- ja taideaineiden ylioppilastutkinnon valmistelua tästä:

<https://www.ylioppilastutkinto.fi/fi/tutkinnon-toimeenpano/taito-ja-taideaineiden-ylioppilaskokeet>

Kiitos

