

LIIKUTTAVIA RATKAISUJA AMMATTIOPISTO SPESIASSA: *Case Jyväskylä*

Niko Leppä

Konsultoiva liikunnanopettaja

21.1.2026



Ammattiopisto
SPESIA



Ammattiopisto
SPESIA

Konsultoiva liikunnanopetus vastaa kysymyksiin:

- Miten liikunnasta ja hyvinvoinnista tehdään kaikkien asia – ei vain liikunnanopettajan asia?
- Miten vastataan liikkumattomuuden haasteisiin, kun syyt ovat samaan aikaan moninaiset ja eritasoiset?
- Miten voidaan joustavasti ja ketterästi vastata hyvinvoinnin trendeihin – (ei-kurssimuotoisesti)?
- Miten voidaan operoida resurssitehokkaasti osallistamalla koko henkilökuntaa liikkumisen edistämiseen?

Miten saadaan absoluuttisesti maksimimäärä liikuntaa minimaalisella resurssilla?

Konsultoivaan liikunnanopetukseen kuuluu:

Liikunnanopetus konsultoiden (liikuntapalvelujen paketti ryhmille)

Olosuhteet

Saavutettavat materiaalit jokaiselle ryhmälle/opiskelijalle/opettajalle

Tapahtumat

Hankkeet

Verkostoyhteistyö

Sisäinen yhteistyö ja työryhmät

Kouluttajan työ

Sivutoimipaikkojen liikuntatapahtumat & seurayhteistyö



Ammattiopisto
SPESIA

TOP 5 LIIKKUMISEN HAASTEET JYVÄSKYLÄN SPESIASSA

kolhiintunut
liikunta-minä

liikuntakaverin
puute

liikunnan
kilpailullisuus

taloudelliset asiat

koetun
liikunnallisen
kyvykkyyden
puuttuminen

Henkilökunnan osallistaminen

Systemaattinen palautteen kysyminen ja osallistaminen sitouttaa henkilökuntaa ja antaa tietoa, mitä palvelupaketteja kannattaa kehittää

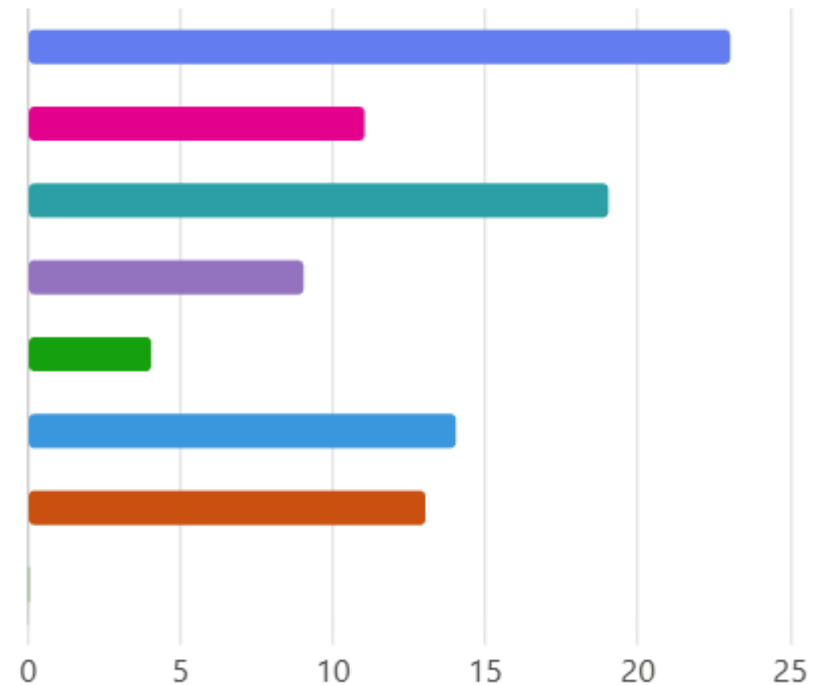


Ammattiopisto
SPESIA

Opettajien ja ohjaajien palaute syksyllä 2025 (n=24)

1. Mitkä ovat olleet toimivimpia liikuntapalveluja teidän ryhmällemme? Merkitse kaikki teille toimivat ratkaisut.

● Toimintakykyä tukevat liikuntatunnit (Nikon pitämät)	23
● Liikuntatuokiot, joissa ulkopuoliset ohjaajat järjestävät meille liikuntaa	11
● Harrastuslajikokeilut (parkour, sirkus, temppuilu, yleisurheilu tänä syksynä)	19
● Terveystiedon opetus ja terveystietoiskut	9
● Tutkimusyhteistyö, jossa opiskelija saa tietoa omasta hyvinvoinnistaan	4
● Spesian omat liikuntapäivät (digiliikuntapäivä, työkykypassitapahtuma) ...	14
● Henkilökohtainen liikuntaneuvonta tai opastus liikuntapaikoilla (kuntosali, uinti,...)	13
● Muu	0



2. Arvioi alla olevat väittämät ryhmänne osalta (1= on toteutunut erittäin huonosti, 5= on toteutunut erittäin hyvin)

- On toteutunut erittäin huonosti 1 ● On toteutunut huonosti 2 ● On toteutunut jokseenkin 3 ● On toteutunut hyvin 4
● On toteutunut erittäin hyvin 5

Ryhmämme on saanut meille soveltuvia liikuntatunteja

Liikunnassa käytetty materiaali ja liikuntapaikat ovat olleet tarkoituksenmukaisia

Liikuntapaikoista tai -tehtävistä on saanut tarpeeksi tietoa etukäteen

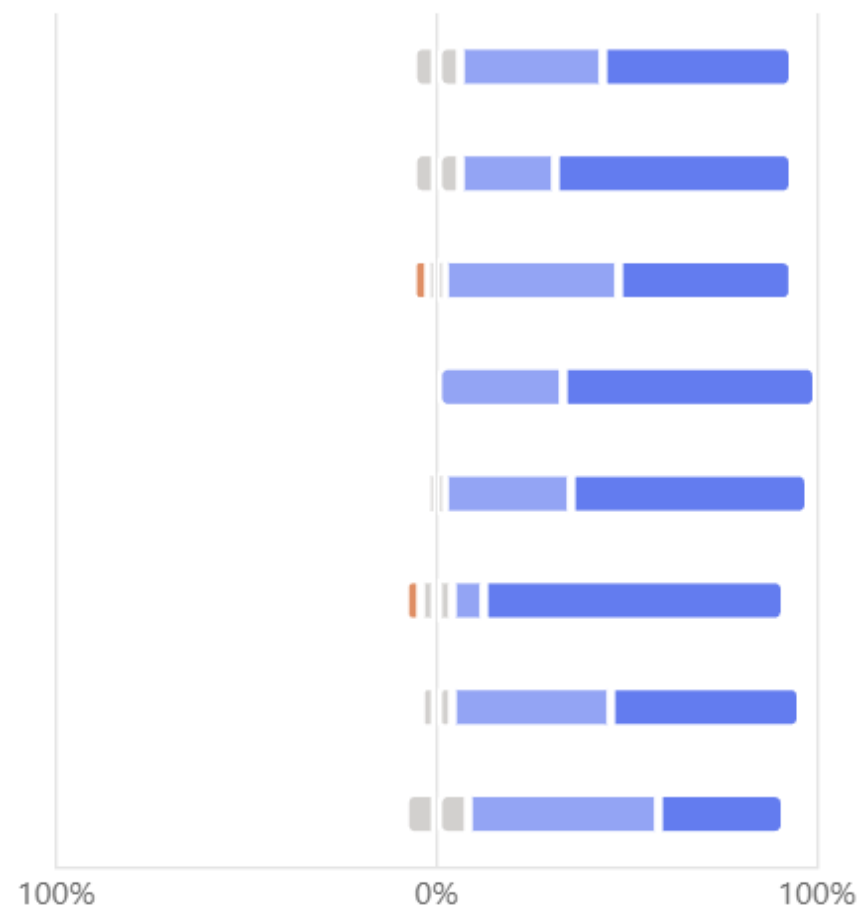
Liikuntatunneille on pyritty aina luomaan kannustava tunnelma

Liikuntatunneilla erilaiset opiskelijat on otettu huomioon

Liikuntapalveluiden varaaminen Nikolta on sujunut hyvin

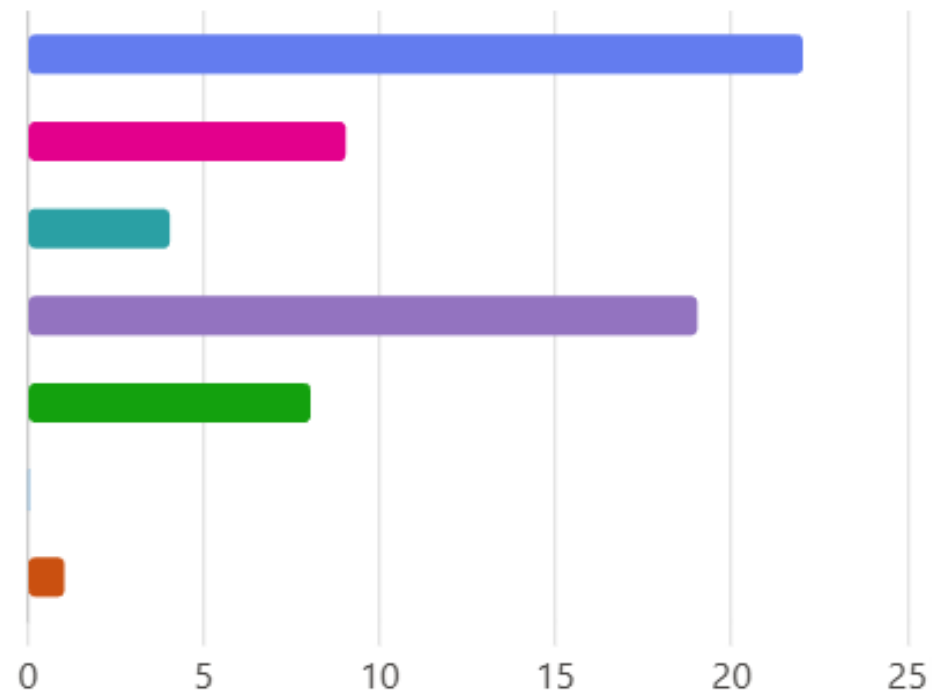
Liikuntapalveluiden suunnittelussa on otettu huomioon osallistujien toiveet ja erityiset tarpeet

Liikuntapalveluista on jäänyt käyttökelpoisia ideoita, materiaaleja tai inspiraatiota ryhmän omatoimiseen liikkumiseen



3. Millä tavoin toivoisit ryhmänne opiskelijoiden liikuntaneuvontaa järjestettävän? Valitse kaikki soveltuvat tavat.

● Liikuntatuntien yhteydessä	22
● Varaamalla ajan Nikon kanssa keskusteluun	9
● Niko voisi päivystää auloissa ja olla helposti saatavilla liikuntaneuvontakeskusteluihin	4
● Liikuntaneuvontaan liittyviä tempauksia tai tapahtumia tulisi järjestää (perustietoa,...)	19
● Julisteet, yms. visuaaliset "mainokset" käytävillä tietoisuina	8
● Emme toivo luokan ulkopuolista tukea liikuntaneuvontaan	0
● Muu	1



Palveluketjun kumuloituminen 2021-2026

Toimintakyvyn edistämisen ”menu” kaikkiin ryhmiin

- tutkittu tieto juuri meidän liikkumisen esteistämme taustalla, ”menu” tarjoaa ratkaisuja
- pitkäjänteisyys & suunnitelmallisuus

Harrastus kick offit ja liikuntaneuvonnan pop upit

- kaikille avoimen liikunnan kumppanien haku, sparraus ja tapahtumatoteutus

Verkostoituminen oppilaitoksen ulkopuolelle

- oppilaitokset, kaupungin liikuntapalvelut, urheiluseurat tuottavat liikuntaa → win win –tilanne eli kaikki saavat jotain

Saavutettavat materiaalit, pt-toiminta, liikuntaneuvonta, liikuntapaikkakartoitukset, hankkeiden kirjoittaminen, liikuntatapahtumat, opetus

opetus

verkostot
vahvasti
apuun

opetuksesta
konsultaatioon

Blogiteksti konsultoivan liikunnanopetuksen mallista



[Miten liikunnasta tulee kaikkien asia kiireisessä arjessa?](https://spesia.fi)
(spesia.fi)



Ammattiopisto
SPESIA

Niko Leppä kehitti mallin, joka sai opiskelijat liikkumaan: ”Joustoa, yhteistyötä, hyväksyntää”

16.09.2024 | Blogi, Jyväskylä



Pääkuva: Riippumattoretki, valokuvauskävely tai välituntipelit voivat johdattaa liikunnan ilon äärelle kuin huomaamatta.

Jyväskylän Ammattiopisto Spesiassa hyödynnetään konsultoivan liikunnanopetuksen mallia liikunnan, toimintakyvyn ja yleisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Se on rakenteisiin pureutuvien ja palvelumuotoiltujen, ryhmien tarpeisiin mukautettavien pakettiratkaisujen liitto, jolla on mahdollista edistää tehokkaasti oppilaitoksen liikunnallista toimintakulttuuria.

Konsultoivan liikunnanopetuksen malli mahdollistaa etenkin ammatillisessa erityisoppilaitoksessa tärkeät ryhmä- ja yksilökohtaiset joustot, ja sen avulla liikunnasta tulee herkemmin kaikkien, ei vain yhden innokkaan henkilön, asia.

Konsultoituva liikunnanopetus näkyy oppitunneilla, olosuhteissa, saavutettavina tapahtumina ja sisältöinä, liikettä lisäävänä verkostoyhteistyönä ja liikuntaneuvontana vaihtelevissa muodoissa. Mallia kehitellyt konsultoituva liikunnanopettaja **Niko Leppä** kertoo hankkeen alkuaskelista:



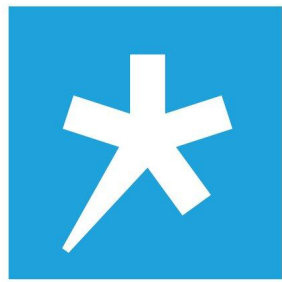
Ammattiopisto
SPESIA

Seuraavaksi
tarkemmin
avattuja
esimerkkejä
palveluistamme

Toimintakyvyn edistämisen menu

- ❖ Konsultoivan liikunnanopettajan palveluja, jotka pureutuvat aina ryhmän tarpeisiin ja ne suunnitellaan ryhmän tilannetta tukevaksi.
- ❖ Menu eli ”ruokalista” sisältää valmiita liikuntaideoita, joita on helppoa eriyttää erilaisiin tarpeisiin
- ❖ ”Ruokalistan” kautta opettajan on helpompaa huomata ryhmän tarpeita työkyvyn, hyvinvoinnin ja liikunnan näkökulmista ja valita omalle ryhmälle sopivia palveluja.

TOIMINTAKYVYN EDISTÄMISEN MENU Á LA SPESIA 2022



Ammattiopisto
SPESIA



Ammattiopisto
SPESIA

Harrastus kick offit

- ❖ Hyvän mielen liikuntatapahtumia, joissa paikalliset seurat esittelevät toimintaansa ja spesialaiset pääsevät innostumaan harrastamisesta tuttujen ihmisten tukemana!
- ❖ Kick offeihin on kartoitettu sellaisia seuroja, joissa on toimintaa erilaisiin tarpeisiin sopien (Paralympiakomitean ”löydä oma seura” & liikunnan aluejärjestöjen asiantuntijat apuna)
- ❖ Konsultoiva liikunnanopettaja varmistaa ja auttaa järjestäjää suunnittelussa niin, että Kick offit on räätälöity ja organisoitu kaikille opiskelijoille sopiviksi
- ❖ Teemoja ollut: koripallo, yleisurheilu, pöytätennis, suunnistus, voimistelu, pesäpallo, golf, lentopallo, pöytätennis, sirkus, parkour



Liikuntaneuvonnan pop upit

- ❖ Liikunnanopettaja on tavattavissa yleisellä paikalla (jossa opiskelijat viettävät myös taukoja) säännöllisesti.
- ❖ Liikunnanopettaja tai liikunta-agentti aktivoi taukoilijoita, jotka voivat osallistua vapaaehtoisesti pieneen taukoaktiivisuuteen.
- ❖ Taukoliikunnan lisäksi liikuntaneuvontaa ja harrastusten edistämistä matalalla kynnyksellä



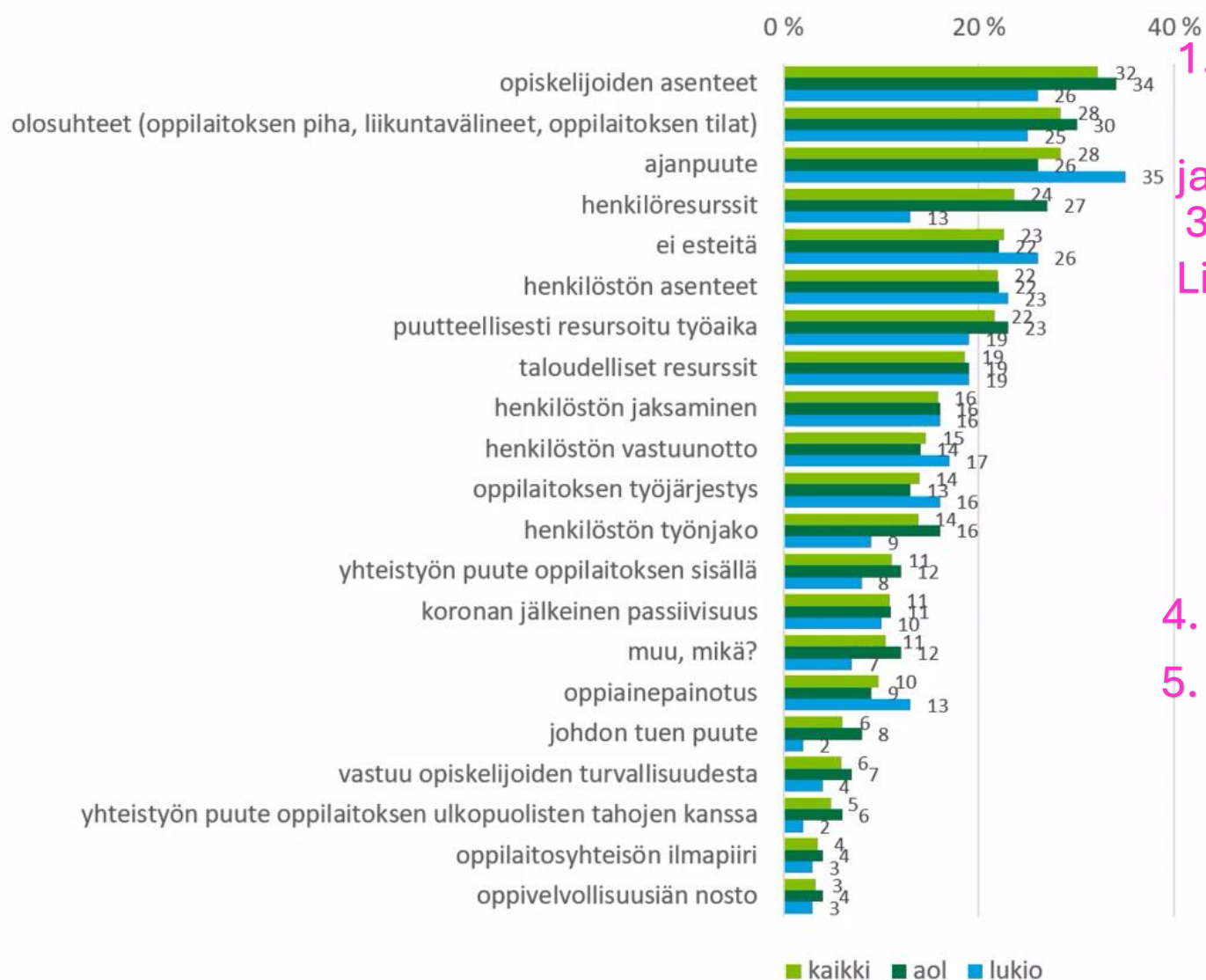
Ammattiopisto
SPESIA

Liikuntaa kaikille -työpajat



- Ryhmärajoja rikkovat työpajat, joissa liikutaan vaihtelevilla kokoonpanoilla eri työkyvyn teemojen äärellä
- Opiskelijoiden ja ryhmien kiinnostus ja osallisuus keskiössä
- ”Täällä on kaikki valmiina, tulkaa vain paikalle”
 - Opiskelijoille ja henkilökunnalle vaihtelua ja liikuntaa arkeen
 - Opettajalle tehokasta ”liukuhihnatyötä” kun liikuntapaikka rakennettu valmiiksi
- Teemoja: relaa rullaamalla (pallohieronta), hengitä huokeasti, ylävartalo vetreäksi, kävelystä juoksuksi, mistä liikkeelle?

Konsultoivalla mallilla puretaan koettuja esteitä!



1. Monitasoiset toimenpiteet (kynnyksetön)

2. Liikuntapaikkakartoitukset

ja –opastus, verkostojen tuottama liikunta

3. materiaali, tapahtumat, konsultaatio

Lisäävät absoluuttista liikunnan määrää

Koetut esteet
Liikkuva opiskelu
-toiminnalle

4. Yksi koordinoi, muut nauttii hedelmistä

5. Liikuntakulttuurin muutos (+)



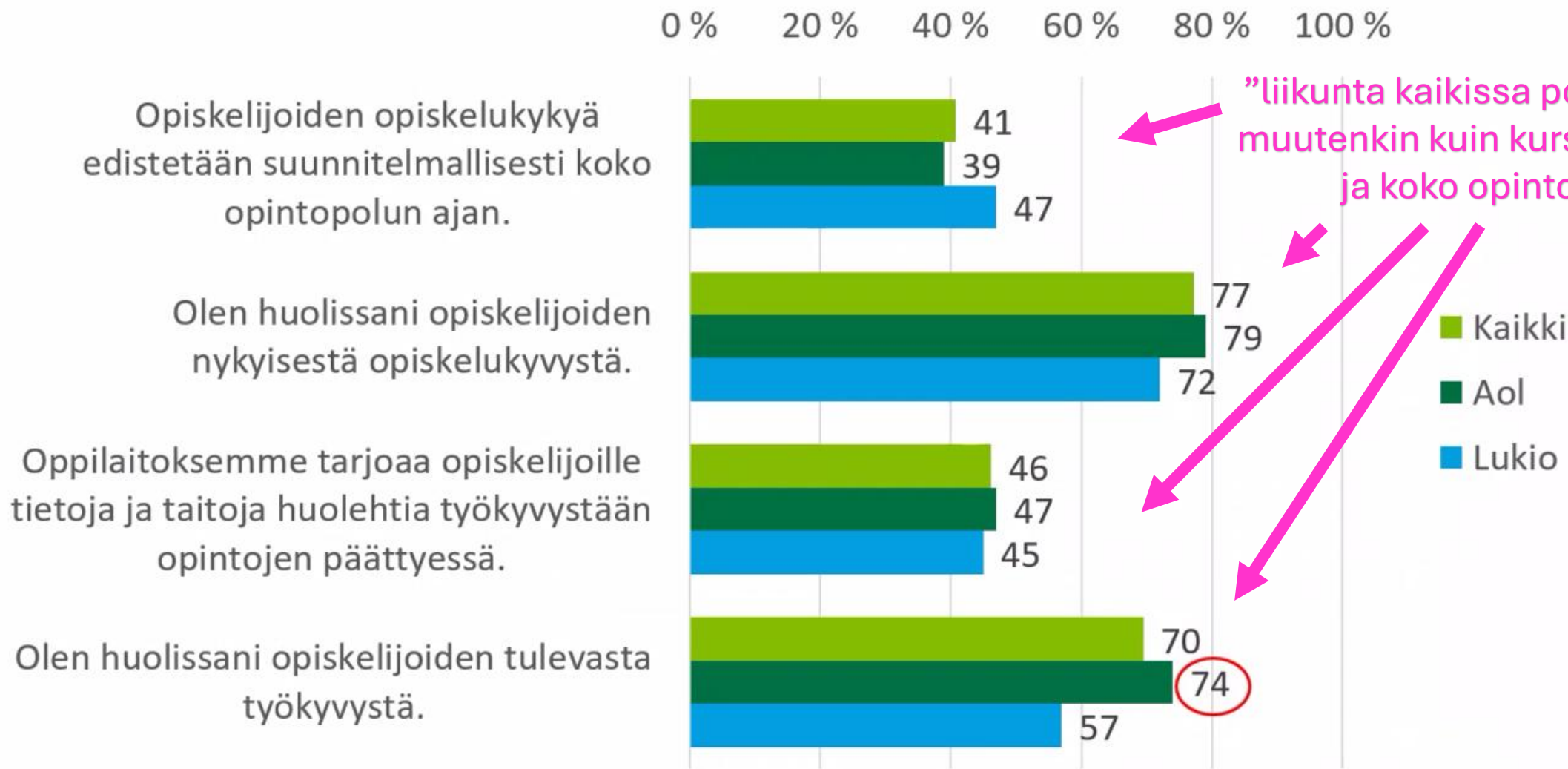
Ammattiopisto
SPESIA

Opiskelukyky ja työkykyvalmiudet

(samaa mieltä olevien osuudet)



Ammattiopisto
SPESIA





Kiitos!

Onko herännyt
kysymyksiä tai
kommentteja?

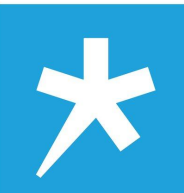
Niko Leppä

niko.leppa@spesia.fi

LIIKUNNAN ILON ELEMENTIT TARKASTUSLISTANA

JOMP -VIITEKEHYS

PÄÄMÄÄRÄNÄ LIIKUNTAAN KASVATTAMINEN
RAJALLISELLA TUNTIRESSURSSILLA



Ammattiopisto
SPESIA

14 liikunnan ilon elementtiä

Vapaa



Leikkimielinen

Yhdistävä



Vuorovaikutus

Tarttuva



Ilo

Rajoittamaton



Seikkailu

Suoritettu



Saavutus

Tavoiteltu



Osaaminen

Koettu



Pystyvyys

14 liikunnan ilon elementtiä

Koettu



Täyttymys

Kiehtova



Uppoutuminen

Empaattinen



Kannustus

Voitettu



Haaste

Sisukas



Intensiteetti

Eloisa



Rytmi

Rentouttava



Oma aika