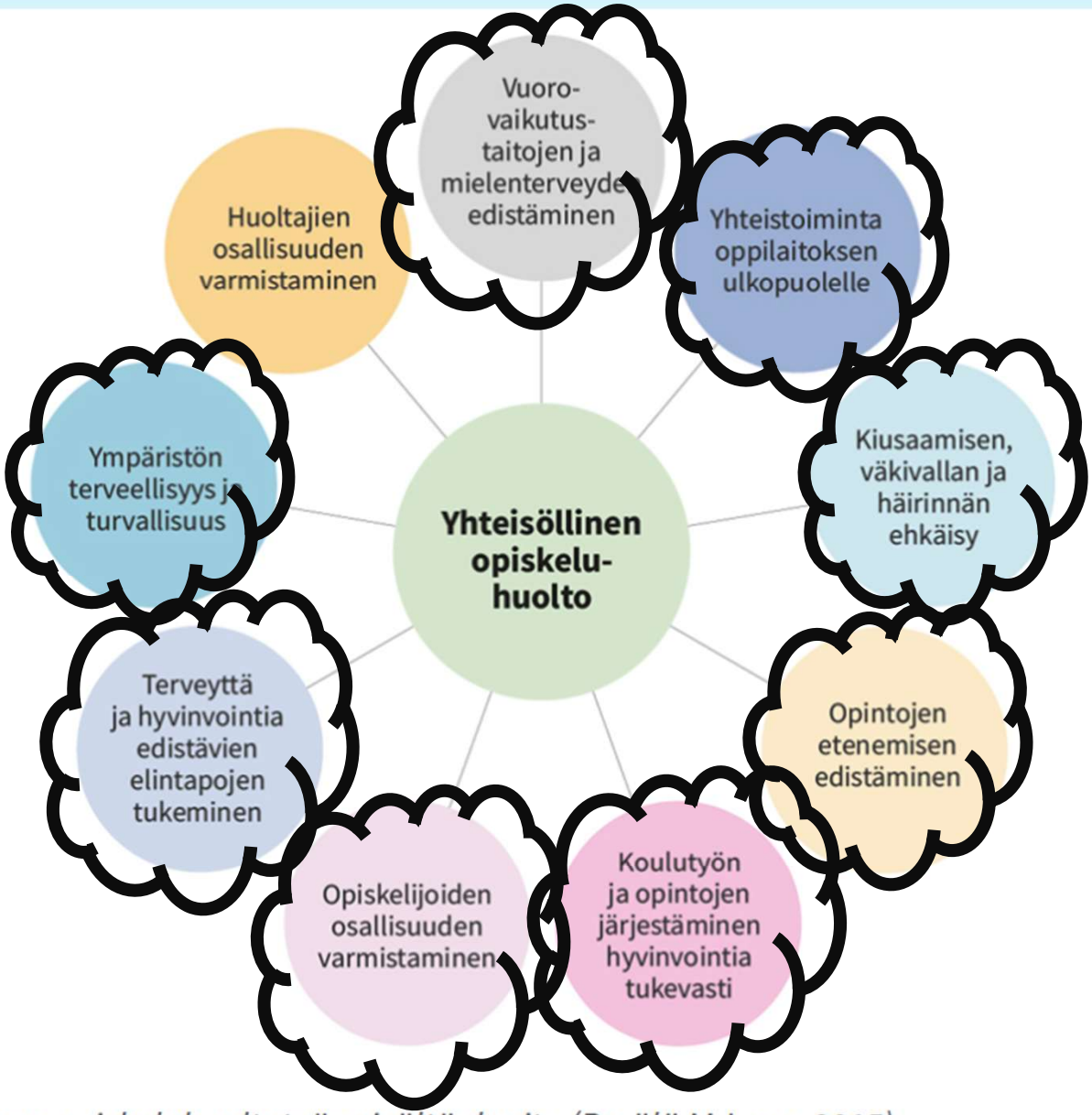
Opiskeluhuollon ja liikkumisen edistämisen liitto ammattiopisto Spesiassa (Case Jyväskylä)

Niko Leppä

Konsultoiva liikunnanopettaja

Ammattiopisto Spesia

p. 050 369 9878



Yhteisöllisen opiskeluhuoltotyön sisältöalueita (Perälä M-L ym. 2015).

Seuraavaksi esimerkkejä opiskeluhuollon asiakirjojen kirjauksista ja niihin liittyvistä liikkumisen edistämisen toimintamalleista

Opiskeluhuoltosuunnitelma

- Koko Spesian laajuinen
  - hyvin yleisellä tasolla, koska mukailee eri hyvinvointialueiden suunnitelmia ja koskee usean eri alueen oppilaitoksia
- *”Monialainen yhteistyö oppimisympäristöjen terveellisyyden ja turvallisuuden sekä oppilaitosyhteisön hyvinvoinnin tarkastamiskäytäntöjä varten”*
  - *tunne ja vuorovaikutustaitojen ja mielenterveyden edistäminen*
  - *kiusaamisen ja häirinnän ehkäiseminen*
  - *yhteisön hyvinvoinnin edistäminen*
  - *opiskelijoiden osallisuuden edistäminen ”*

- Toimintakyvyn edistämisen menu
- Työkykypassi
- Sidosryhmäyhteistyö
- Liikuntapaikkakartoitukset
- Opiskeluhyvinvoinnin ryhmässä opiskelijaedustus

SPESIA

Opiskeluhuoltoryhmä

- Ryhmän toiminnassa koko ammattiopiston opiskeluyhteisöjen terveyttä ja hyvinvointia edistävä ja ennaltaehkäisevä toiminta
- Toimintaa ohjaa opiskeluhuoltosuunnitelma.
- Kokoontuu 3 kertaa lukukaudessa
- Liikunnanopettaja mukana ryhmän kokoontumisissa

- Koko oppilaitoksen toimintakulttuurin kehittäminen ja linjaukset

SPESIA

Opiskeluhyvinvoinnin ryhmä

- Paikallinen, ketterä, kokoonpano
  - Ratkoo, kirjaa ja panee täytäntöön paikallisia kehitystehtäviä hyödyntäen tietoa:
    - TEAviisarista
    - Kouluterveyskyselystä
    - Opiskelijakunnan kautta tulevista asioista
    - Opiskelijoiden muilla tavoin esiin nostamista hyvinvointiasioista
- Kokoontuu kuukausittain
- Opiskeluhuoltosuunnitelman ohjaamaa toimintaa, jossa liikunnanopettaja ja opiskelijaedustus mukana
- Painopiste: terveyttä ja hyvinvointia edistävä ennaltaehkäisevä toiminta

- Toimintakyvyn edistämisen menu
- Harrastus kick offit
- Työkykytapahtumat
- Kokonaisvaltainen liikuntaneuvonta
- Terveysosaamisen tietoiskut ja opetus
- Liikunta pop upit

SPESIA

Spesian toimintasuunnitelma 1/3

- Yksi strateginen painopiste: **digitalisaatio arjen apuna**
  - Sisältää esimerkiksi:
    - Digitaaliset sovellukset ja lisenssit (esim. Seppo, pelillistävät sovellukset, tietoa lisäävät sovellukset)
    - Digitaalisilla tavoilla ja tekoälyllä luodut ympäristöt asfalttiviidakkoon
    - Eri aistipulmissa auttavat sovellukset liikkumisessa
    - Digitaaliset laitteet (iWall, FlySky, videoiden hyödyntäminen)

- Toimintakyvyn edistämisen menu
- Työkykytapahtumat
- Kokonaisvaltainen liikuntaneuvonta
- Digitaalisten sovellusten ja laitteiden paketti
- Liikunta pop upit

SPESIA

Spesian toimintasuunnitelma 2/3

- Yksi strateginen painopiste: **opiskelijan hyvinvoinnin, yhteisöllisyyden ja osallisuuden tukeminen.**

Eli että:

  - ” yhteisöllinen opiskeluhuolto tukee opintojen etenemistä
  - Tehdään opiskeluhuoltosuunnitelman päivitys ja roolien kuvaus
  - Strategian mukaista toimintaa tukee paikalliset opiskelijahyvinvoinnin ryhmät”

- Toimintakyvyn edistämisen menu
- Työkykytapahtumat
- Kokonaisvaltainen liikuntaneuvonta
- Digitaalisten sovellusten ja laitteiden paketti
- Liikunta pop upit

SPESIA

Spesian toimintasuunnitelma 3/3

- Tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminta
  - *”Osallistumme alueellisiin ja valtakunnallisiin TKI-foorumeihin ja tapahtumiin, joissa kehitetään ammatillista koulutusta ja kohderyhmämme asioita”*

- Spesian asiantuntijapalvelut
- Konsultoiva liikunnanopetus

SPESIA

Toimintasuunnitelma ja työryhmien toimenpiteet ja linjaukset **konkretisoituvat** konsultoivan liikunnanopetuksen **palveluiden kautta!**

Teamsissä kuultua…

Jotta voidaan toteuttaa monipuolista liikkumisen edistämisen työtä, niin..

Johdon sitoutuminen ja kannustus sekä työaika/tehtävien määrittely on pohja uudelle organisaatiokulttuurille.

Konsultoivaan liikunnanopetukseen kuuluu:

Liikunnanopetus konsultoiden

Olosuhteet

Saavutettavat materiaalit jokaiselle ryhmälle/opiskelijalle/opettajalle

Tapahtumat

Hankkeet

Verkostoyhteistyö

Sisäinen yhteistyö ja työryhmät (sis. Opiskeluhuoltoryhmä ja opiskeluhyvinvoinnin ryhmä)

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

Lähde: Liitu2020 Spesian tulokset

SPESIA

Palveluketjun kumuloituminen 2021-2025

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

verkostot vahvasti apuun

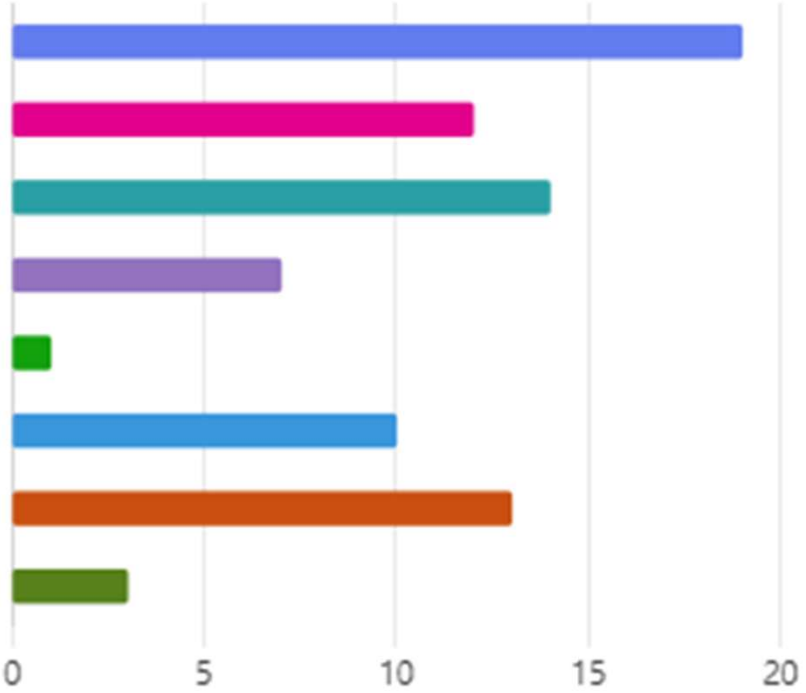
opetuksesta konsultaatioon

SPESIA

MITKÄ PALVELUT KOETAAN TOIMIVIMMIKSI?

1. Mitkä ovat olleet teidän ryhmällenne toimivimmat liikuntapalvelut? Merkitse kaikki teille toimivat ratkaisut.

Toimintakykyä tukevat liikuntatunnit (Nikon pitämät)	19
Liikuntatuokiot, joissa ulkopuoliset ohjaajat järjestävät meille liikuntaa (Jamk,...	12
Harrastelajikokeilut (esim. parkour, sirkus, trampoliinivoimistelu, pingis, koripallo,...	14
Terveystiedon opetus	7
Tutkimusyhteistyö, jossa opiskelija saa tietoa omasta hyvinvoinnistaan	1
Liikuntapäivät ja teemaviikot	10
Henkilökohtainen liikuntaneuvonta tai opastus liikuntapaikoilla (kuntosali, uinti, lenkkeily)	13
Muu	3



Jyväskylän henkilökunnasta
n=21 (2024)

SPESIA

Tässä vielä lisätietoja mallin konkreettisista toimintamalleista

Ammattiopisto
SPESIA

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

Katsotaan esimerkki menusta

SPESIA

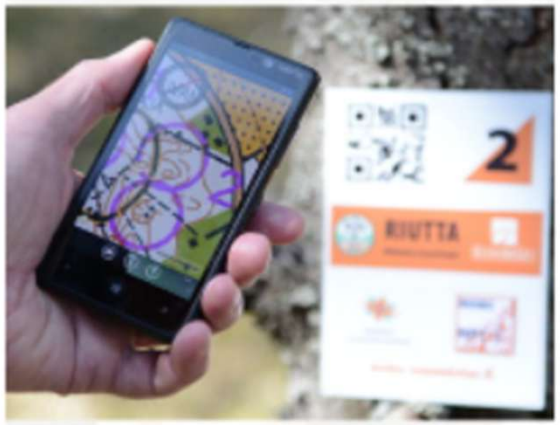
LAUTAPELIT LIIKUNNAKSI -PELIT

MITÄ? yhteistä matalan kynnyksen liikuntaa koko ryhmälle. Pelataan kaikille avoimen liikunnan pelejä.

MISSÄ? Mieluiten sisätiloissa

MITEN KAUAN? Kesto: 1—2h

LIIKUNTA JA DIGITAALISET SOVELLUKSET



MITÄ? Tutustutaan toiveiden mukaan liikuttaviin kännykkäsovelluksiin tai aktiivisuuskelloihin. Kokeillaan niitä käytännössä. Esimerkiksi:

- *Pelit: Mobo-suunnistus, geokätköily, Pokemon Go*
- *Liikuntasovellukset: Sports Tracker, Zombies Run, puhelimen askelmittari tms.*

MITEN KAUAN? Kesto: 1h — 1 päivä

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

Ammattiopisto SPESIA

SPESIA

Liikuntaneuvonnan pop upit

- Liikunnanopettaja tai liikunta-agentti 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

SPESIA

LIIKUNNAN ILON ELEMENTIT TARKISTUSLISTANA: JOMP - VIITEKEHYS

PÄÄMÄÄRÄNÄ LIIKUNTAAN KASVATTAMINEN RAJALLISELLA TUNTIRESURSSILLA

Ammattiopisto SPESIA

14 liikunnan ilon elementtiä

Vapaa

Leikkimieli

Yhdistävä

Vuorovaikutus

Tarttuva

Ilo

Rajoittamaton

Seikkailu

Suoritettu

Saavutus

Tavoiteltu

Osaaminen

Koettu

Pystyvyys

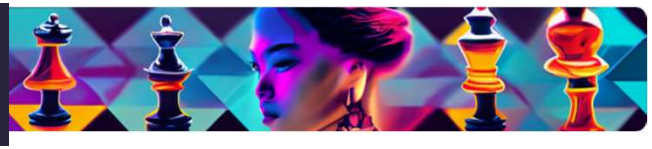
JOMP-diat: Jouni Kallio, Jyväskylän kaupunki

14 liikunnan ilon elementtiä

Koettu

Täyttymys

Kiehtova



Uppoutuminen

Empaattinen

Kannustus

Voitettu

Haaste

Sisukas

Intensiteetti

Eloisa

Rytmi

Rentouttava

Oma aika

JOMP-diat: Jouni Kallio, Jyväskylän kaupunki

Spesian liikuntapalveluita liikunnan ilon elementtien mukaan

- **VAPAA**

- musiikkiliikunta eri muodoissaan → paljon vapauksia erilaiselle toteutukselle, itseilmaisulle ja erilaisille rohkeuksille

- **YHDISTÄVÄ**

- liikunnanohjaajien tuokiot koko toimipaikalle → nähdään säännöllisesti muitakin kuin omaa tai naapuriryhmää ja liikutaan yhdessä
- harrastus kick offit koko toimipaikalle samaan aikaan → mennään koko porukalla tutustumaan aina yhteen lajiympäristöön kerrallaan (esim. yleisurheilu, koripallo, frisbeegolf, pesäpallo)
- kehitysvammaisten opiskelijoiden voimistelukerho → nähdään säännöllisesti rinnakkaisryhmien opiskelijoita ja liikutaan yhdessä
- yhteiset liikuntapäivät
- Teemaviikot (Hyvinvointivirtaa, Liikevirtaa, yms.)

S Ammattiopisto SPESIA

- **TARTTUVA**

- trampoliinitemppuilutunnit → ilo ja rohkeus tarttuvat tuntien edetessä ja tämä näkyy aktiivisempana osallistumisena ja kokeiluna. Ei pelätä epäonnistua.

- **RAJOITTAMATON**

- **SUORITETTU**

- rastiradat ja tehtäväradat → tehtävän suorittamisen jälkeen aina seuraavaan tehtävään, kunnes kaikki tehty tai aika päättyy
- suunnistus

- **TAVOITELTU**

- fyysisen toimintakyvyn kehittämisen sessiot (lihaskunto, aerobinen kunto tuntien aiheena niin, että opiskelija selvästi väsyttää ja hengästyy)

- **KOETTU**

- havainnointitehtävät luonnossa, ulkona tai asfalttiviidakossa (havainnoidaan silmillä, korvilla ja kuulolla ja koetaan asioita tehtävän etenemisen yhteydessä)
- iWall -peliseinän havainnolliset ja kokemukselliset liikuntapelit (käytössä koko koulupäivän ajan aulassa)

Ammattiopisto SPESIA

- **TÄYTTYMYS**
- **UPPOUTUMINEN**

- tehtäväpatteristo työkykypassikurssilla (opiskelijat saavat itse päättää, mitä ja missä järjestyksessä tekevät → flow

- **KANNUSTUS**

- kaikissa aktiviteeteissa kannustus ja hyväksyvä ilmapiiri (tavoite)

- **VUOROVAIKUTUS**

- liikunnallisten lautapelien kokonaisuus → kontakti, vuorovaikutus, hymy, yhdessä tekeminen → jatkossa praempi vuorovaikutus myös liikuntatuntien ulkopuolella

- **ILO**

- vesiliikunnan tunnit → vesi tuo iloa ja vedessä toimintakyvyn erot tasoittuvat, vesi on mahdollinen elementti monelle→ vilpitön ilo ja onnellisuus varsinkin, kun sisältö on sellainen, että kaikki voivat osallistua omalla tavallaan
- matalan kynnyksen lumiliikunta (pulkat, kävelyt, liukurit)

- **SEIKKAILU**

- metsäkylpy → luonnossa retkeilyvälineillä (lumikengät, liukulumikengät, riippumatot) → yhdessä retkellä ja itse osallistuen

SPE Ammattiopisto SPESIA

- **SAAVUTUS**

- koulun sisäiset ja Spesioiden väliset turnaustapahtumat (sähly, keilaus)

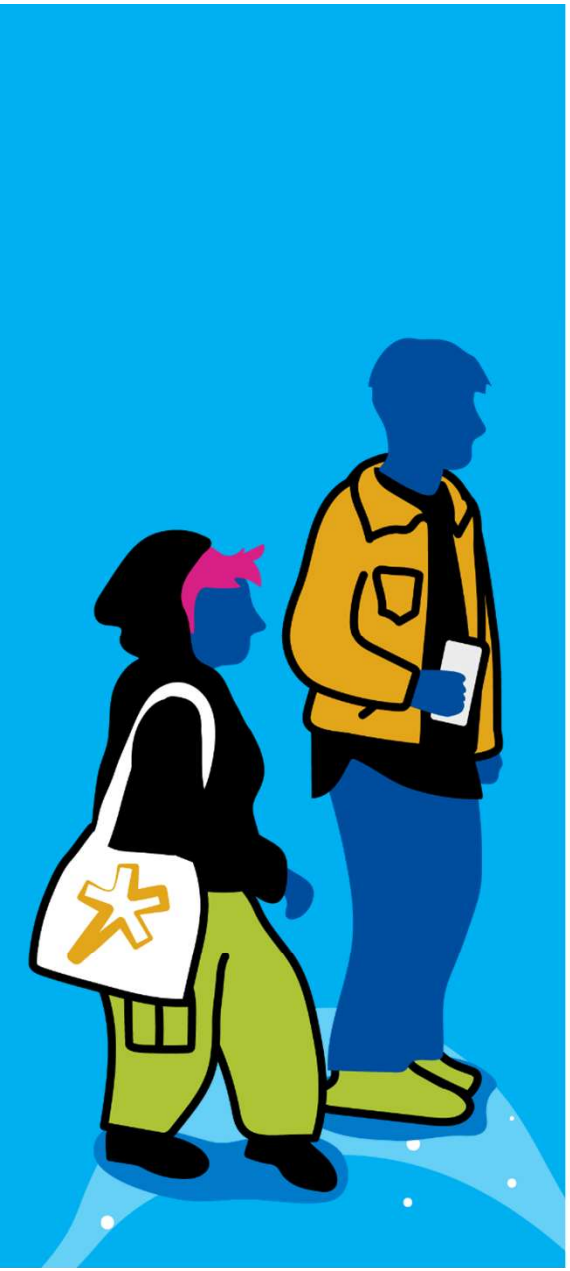
- **OSAAMINEN**

- kuntosali → taitojen kehittyminen ja osaaminen keskiössä. Prosessin alussa vahva painotus oman osaamisen kehittämiseen ja etiketin oppimiseen → mahdollisuus enemmän omatoimiseen saliharjoitteluun
- terveysosaamisen tunnit (vahvistetaan tietoa, oikaistaan väärinkäsityksiä, haastetaan kriittiseen ajatteluun → osaaminen lisääntyy ja osallisuus omasta elämästä)
- terveystreeniryhmä (niille opiskelijoille, jotka motivoituneet kehittämään hyvinvointiaan)

- **PYSTYVYYS**

- sirkustaidot → kehitellään helposta vaikeisiin ja havaitaan konkreettisesti oma pystyvyys
- kuntoportaat

Ammattiopisto SPESIA



Kiitos!

Niko Leppä

niko.leppa@spesia.fi

p. 050 369 9878

SPESIA