

# Liikkuva amis –polku

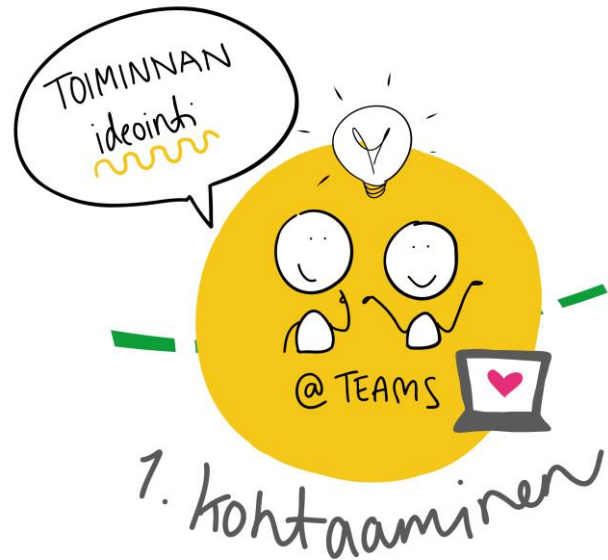
## Toiminnan ideointi

Maria Käkelä  
Tiia Kaijalainen

Liikkuva amis –polun 1. kohtaaminen | 10.9.2024 | klo 14-16

Tervetuloa mukaan!

# Liikkuva amis -polku



Liikkuva amis -polun toiminnan esittely

Keskustelua tavoiteltavista tuloksista ja vaikuttavuudesta

Opiskelijoiden toiveita ja ideoita (Tytöt mukaan – hankkeesta)

# Tavoitteet ja käytännön asiat

Liikkuva amis -polku

## Kohtaamisen tavoitteet:

- Tukea oppilaitosten liikkeen lisäämisen toimintaa
- Lisätä Liikkuva amis –toiminnan työkalujen tunnettavuutta sekä niiden käyttöä
- Tarjota yhteistyöverkosto

## Käytännön asiat:

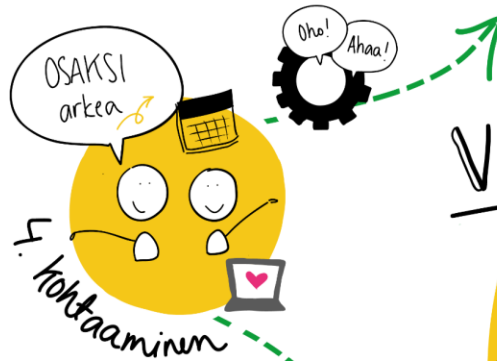
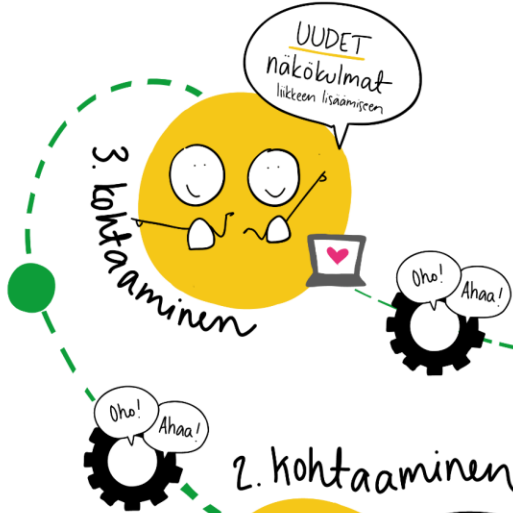
- Kohdataan ja keskustellaan
- Hyödynnetään chattia omien linkkien ja vinkkien jakamiseen
- Pidä kamera auki jos mahdollista 😊

# Liikkuva amis-polku

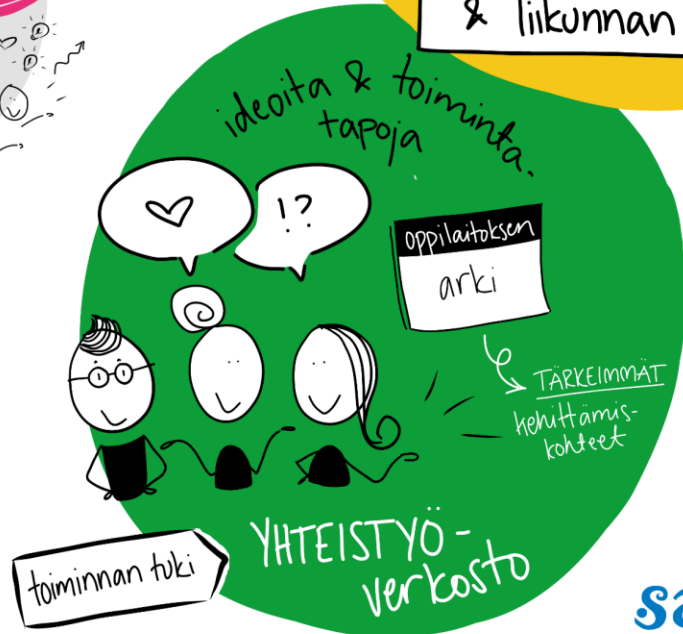
Polulla kulku kohti liikkuvaan amista on HELPPOA yhdessä, ohjatusti & valmiiden TYÖKALUJEN avulla

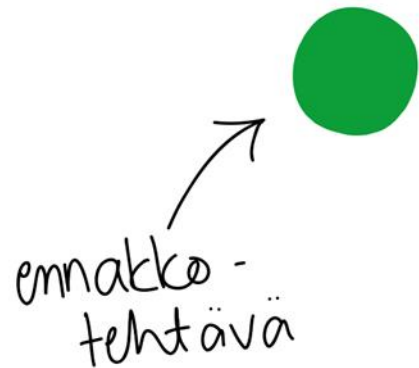


kohtaamisen PAIKAT:



VISIO





ennakko -  
tehtävä

Jutellaan valitsemistanne näkökulmista, joiden kautta haluatte lähteä kehittämään tai vahvistamaan oppilaitoksen aktiivisuutta.

Mitä tavoitteita olette määritelleet näkökulmille?

Mitä vaikutuksia toiminnalla saadaan aikaan?

## Vaikuttavuuden määrittely

## Nykytilan arviointi

- Nykytilan arviointi on työkalu Liikkuva opiskelu -ohjelmassa mukana oleville oppilaitoksille toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin.

## Ideakartoitus

- SAKU ry:n hallinnoiman sähköisen kartoituksen avulla voidaan osallistaa koko henkilöstö ja opiskelijat mukaan liikettä lisäävän oppilaitosympäristön suunnitteluun.

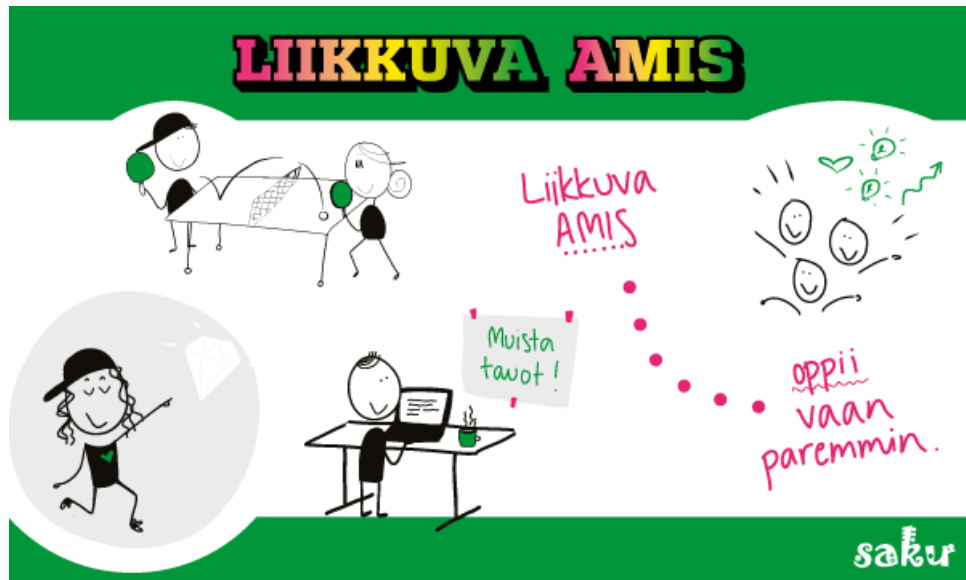
## Ideapaja

- Ideapajan tavoitteena on tutustuttaa opiskelijat Liikkuva amis -toimintaan ja yhdessä opiskelijaryhmän kanssa pohtia omaa oppimisympäristöä liikkumisen ja liikunnallisten oppimismenetelmien hyödyntämisen kautta.

<https://liikkuvaamis.fi/liikkuva-amis-tyokalut/>

Liikkuva  
amis –  
työkalut

# Liikkuva amis –toiminnan viestintä



Liikkuva amis -toiminnan viestintä tapahtuu kuukausittain ilmestyvän uutiskirjeen eli Liikuntaimpulssin kautta.

Liikuntaimpulssi sisältää esimerkiksi:

- Liikkuva amis –polun tulevien kohtaamisten ajankohdat, kohtaamisten teemat sekä ennakovalmistautumisen
- Edellisen kohtaamisen tärkeimmät nostot
- Liikuntavinkkejä arjen aktivointiin
- Tietoa SAKU ry:n tulevista tapahtumista
- Yhteistyökumppaneiden ajankohtaisia asioita

Liikuntaimpulssin tilaus: [www.sakury.net](http://www.sakury.net)

# Hyvää oloa amisvartillisesta liikettä



<https://liikkuvaamis.fi/project/amisvartti-omnia-2/>

Amisvartti tarjoaa opiskelu- tai työpäivän keskelle rentoa energiaa, iloa ja hyvää oloa amisvartillisella liikettä.

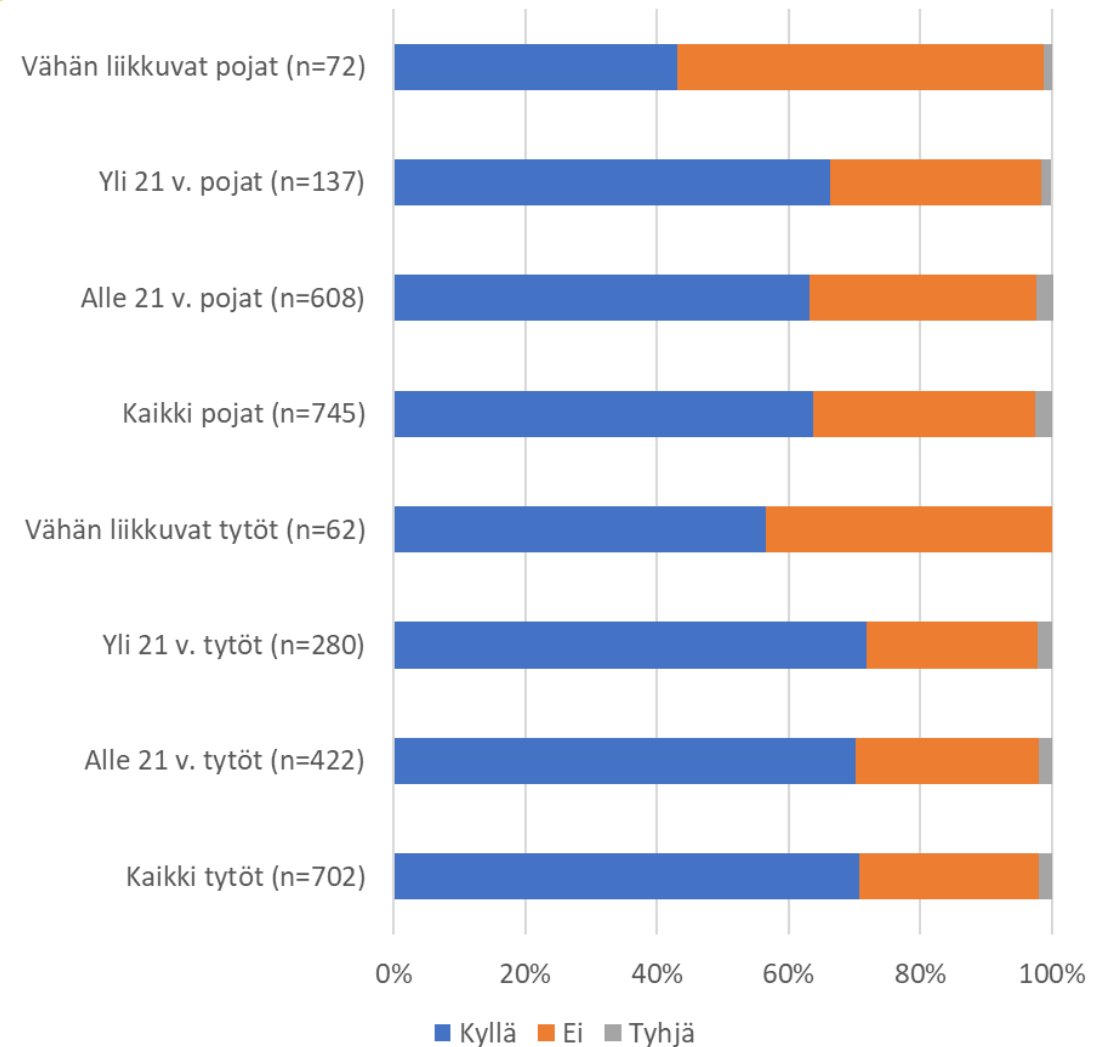
Varttien tavoitteena on kannustaa ottamaan liikettä opintoihin mukaan ja lisätä yhteisöllisyyttä omassa oppilaitoksessa ja ammattiopistojen välillä.

# Opiskelijoiden ideoita, toiveita ja liikkumisen esteitä



- Kartoitettu vuosien 2021-2023 aikana toteutetuissa kyselyissä
- Aineistossa
  - 28 oppilaitosta
  - 1499 vastausta
  - 674 vastausta tytöiltä
  - 825 vastausta pojilta
- Lisäksi tietoa saatu kahdesta Erätauko-keskustelusta.

Olisitko kiinnostunut osallistumaan oppilaitoksessa järjestettävään liikunnalliseen toimintaan?



Jos olet kiinnostunut osallistumaan, millainen liikuntatoiminta sinua kiinnostaisi?

**Kaikki tytöt (n=372):**

- Joukkuepelit (jalkapallo, sähly jne.) 92 mainintaa
- Kaikki käy 29 mainintaa
- Jumppa/taukojumppa 27 mainintaa
- Kuntosali/voimaharjoittelu 25 mainintaa

**Alle 21 v. tytöt (n=217):**

- Joukkuepelit (jalkapallo, sähly jne.) 52 mainintaa
- Kaikki käy 18 mainintaa
- Turnaukset 15 mainintaa
- Kuntosali/voimaharjoittelu 14 mainintaa

**Yli 21 v. tytöt (n=156):**

- Joukkuepelit (jalkapallo, sähly jne.) 24 mainintaa
- Jumppa/taukojumppa 22 mainintaa
- Jooga/pilates 16 mainintaa
- Tanssi/Zumba 12 mainintaa

**Vähän liikkuvat tytöt (n=28):**

- Joukkuepelit (jalkapallo, sähly jne.) 4 mainintaa
- Kävely 4 mainintaa
- Jumppa/taukojumppa 3 mainintaa
- Tanssi 3 mainintaa

Jos olet kiinnostunut osallistumaan, millainen liikuntatoiminta sinua kiinnostaisi?

**Kaikki pojat (n=385):**

- Joukkuepelit (jalkapallo, sähly jne.) 153 mainintaa
- Turnaukset/kilpailut 28 mainintaa
- Biljardi/pingis 24 mainintaa
- Kuntosali/voimaharjoittelu/painonnosto 23 mainintaa

**Alle 21 v. pojat (n=307):**

- Joukkuepelit (jalkapallo, sähly jne.) 118 mainintaa
- Turnaukset/kilpailut 28 mainintaa
- Kaikki käy 28 mainintaa
- Biljardi/pingis 19 mainintaa

**Yli 21 v. pojat (n=78):**

- Joukkuepelit (jalkapallo, sähly jne.) 36 mainintaa
- Kuntosali/voimaharjoittelu 9 mainintaa
- Kaikki käy 6 mainintaa
- Biljardi/pingis 6 mainintaa
- Juoksu/lenkkeily/kävely 6 mainintaa

**Vähän liikkuvat pojat (n=24):**

- Joukkuepelit (jalkapallo, sähly jne.) 8 mainintaa
- Kaikki käy 3 mainintaa
- Keilaus 2 mainintaa

**Kaikki tytöt (n=181):**

- Ei kiinnosta/ei välitä liikunnasta/ei ole liikunnallinen 23 mainintaa
- Ei halua liikkua isossa ryhmässä 16 mainintaa
- Ei ehdi/ei ole aikaa 13 mainintaa
- Liikkuu mieluummin vapaa-ajalla 10 mainintaa

**Alle 21 v. tytöt (n=107):**

- Ei kiinnosta/ei välitä liikunnasta/ei ole liikunnallinen 18 mainintaa
- Ei halua liikkua isossa ryhmässä 10 mainintaa
- Ei jaksa/väsyttää 6 mainintaa
- Koululiikunnasta jäänyt traumoja/kiusaaminen pelottaa 6 mainintaa

**Yli 21 v. tytöt (n=74):**

- Ei ehdi/ei ole aikaa 10 mainintaa
- Liikkuu mieluummin vapaa-ajalla 10 mainintaa
- Ei kiinnosta/ei välitä liikunnasta/ei ole liikunnallinen 8 mainintaa
- Koululiikunnasta jäänyt traumoja/kiusaaminen pelottaa 3 mainintaa
- Keskittyy mieluummin opiskeluun koulussa 3 mainintaa
- Ei halua liikkua isossa ryhmässä 3 mainintaa

**Vähän liikkuvat tytöt (n=26):**

- Ei kiinnosta/ei välitä liikunnasta/ei ole liikunnallinen 7 mainintaa
- Terveydelliset syyt 2 mainintaa
- Koululiikunnasta jäänyt traumoja/kiusaaminen pelottaa 2 mainintaa

Pelko kiusatuksi tulemisesta sekä koululiikunnasta jääneet huonot kokemukset nousivat voimakkaasti esille Erätauko-keskustelussa.

Myös lyhyet tauot koettiin liikkumisen kannalta ongelmalliseksi ja vaatteiden vaihtaminen kesken opiskelupäivän epämukavaksi.

Jos vastasit ei, miksi et ole kiinnostunut?

**Kaikki pojat (n=258):**

- Ei kiinnosta/ei välitä liikunnasta/ei ole liikunnallinen 45 mainintaa
- Ei jaksa/väsyttää/kokee olevansa laiska 36 mainintaa
- Liikkuu mieluummin vapaa-ajalla tai yksin 21 mainintaa

**Alle 21 v. pojat (n=206):**

- Ei kiinnosta/ei välitä liikunnasta/ei ole liikunnallinen 38 mainintaa
- Ei jaksa/väsyttää/kokee olevansa laiska 36 mainintaa
- Liikkuu mieluummin vapaa-ajalla 12 mainintaa
- Ei halua liikkua isossa porukassa/ryhmässä 6 mainintaa

**Yli 21 v. pojat (n=51):**

- Liikkuu mieluummin vapaa-ajalla 9 mainintaa
- Ei kiinnosta/ei välitä liikunnasta/ei ole liikunnallinen 7 mainintaa
- Ei koe omaksi jutuksi, koska on aikuisopiskelija 3 mainintaa

**Vähän liikkuvat pojat (n=29):**

- Ei kiinnosta/ei välitä liikunnasta/ei ole liikunnallinen 15 mainintaa
- Ei jaksa/kokee olevansa laiska 3 mainintaa

Jos vastasit ei, miksi et ole kiinnostunut?

**Kaikki tytöt (n=702):**

Rentoutuminen/venyttely/jumppa/taukojumppa/ jooga 140 mainintaa

Joukkuepelit/pallopelit 101 mainintaa

Pingis/ilmakiekko/biljardi 59 mainintaa

Tanssi/zumba 27 mainintaa

**Alle 21 v. tytöt (n=422):**

Joukkuepelit/pallopelit 85 mainintaa

Pingis/ilmakiekko/biljardi 40 mainintaa

Rentoutuminen/venyttely/jumppa/taukojumppa/ jooga 24 mainintaa

Tanssi 11 mainintaa

**Yli 21 v. tytöt (n=280):**

Rentoutuminen/venyttely/jumppa/taukojumppa/ jooga 102 mainintaa

Joukkuepelit/pallopelit 27 mainintaa (erit. sulkapallo)

Tanssi/zumba 15 mainintaa

Pingis/ilmakiekko/biljardi 13 mainintaa

**Vähän liikkuvat tytöt (n=62):**

Rentoutuminen/venyttely/jumppa/taukojumppa/ jooga 8 mainintaa

Jotakin pientä ja rauhallista 4 mainintaa

Pingis/ilmakiekko/biljardi 4 mainintaa

Ei toivo mitään 3 mainintaa

Biljardin ja pingiksen pelaamista sekä ohjattua rentoutumishetkeä tai joogaa liikuntasalissa toivottiin tauoille myös Erätauko-keskustelussa.

Jos oppilaitoksen  
liikuntatiloissa  
järjestettäisiin tauoilla  
toimintaa, niin  
millaista toimintaa  
toivoisit?

**Kaikki pojat (n=745):**

Joukkuepelit/pallopelit 150 mainintaa  
Pingis/ilmakiekko/biljardi 65 mainintaa  
Kuntosali/lihaskunto/voimailu 26 mainintaa  
Turnaukset/pelit 19 mainintaa

**Alle 21 v. pojat (n=608):**

Joukkuepelit/pallopelit 127 mainintaa  
Pingis/ilmakiekko/biljardi 58 mainintaa  
Kuntosali/lihaskunto/voimailu 20 mainintaa  
Turnaukset/pelit 15 mainintaa

**Yli 21 v. pojat (n=137):**

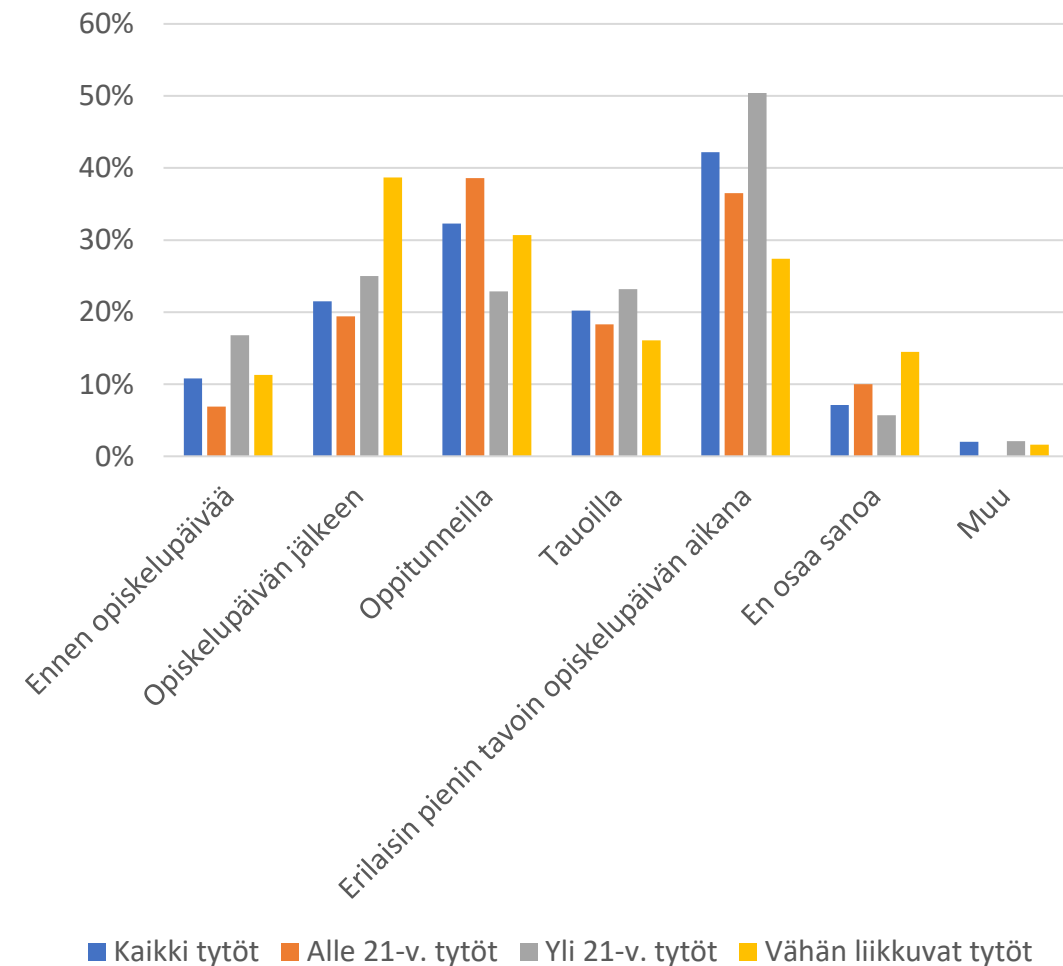
Joukkuepelit/pallopelit 41 mainintaa  
Pingis/ilmakiekko/biljardi 11 mainintaa  
Venyttely/jumppa/tauojumppa 8 mainintaa  
Kuntosali/lihaskunto/voimailu 7 mainintaa

**Vähän liikkuvat pojat (n=72):**

Joukkuepelit/pallopelit 15 mainintaa  
Pingis/ilmakiekko/biljardi 4 mainintaa  
Ei toivo mitään 3 mainintaa  
Kävely/lenkki 2 mainintaa

Jos oppilaitoksen  
liikuntatiloissa  
järjestettäisiin tauoilla  
toimintaa, niin  
millaista toimintaa  
toivoisit?

# Mikä olisi mielestäsi paras ajankohta opiskelupäivän aktiiviseen hetkeen?



- Vaihtoehtoja olisi hyvä olla
- Vähän liikkuvatkin suhtautuvat myönteisesti liikkumiseen, mutta kaipaavat enemmän rauhallista tekemistä
- Opiskelupäivässä olisi hyvä olla pidempi tauko, jolloin ehtisi liikkua
- Oppitunneille toiminnallisuutta ja mahdollisuuksia olla istumatta koko tuntia, myös opetusta ulkona toivottiin
- Mahdollisuuksia liikkumiseen opiskelupäivän jälkeen
- Osallistumiseen tyttöjä motivoi kannustus, kaverin seura ja hyvä porukka
- Tyttöjen mielestä liikunnan kuuluu olla hauskaa ja kivaa eikä liian kilpailuhenkistä

## Ajatuksia

# SAKU ry:n tulevia tapahtumia ja kampanjoita



- **Kotiratakisat:**
  - Pyöräily 30.9. saakka
  - Keilaus 1.10.-31.12.
- **Hyvinvointivirtaa-viikko**
  - Viikko 40
- **Amistamot**
  - 18.9. Lapualla, järjestäjinä Sedu ja STEP-koulutus
  - 25.9. Erityisryhmien Amistamo, Janakkalassa, järjestäjänä Kiipulan ammattiopisto

# Tulevat kohtaamiset



## 2. Kohtaaminen 14.11.2024 klo 14-16

Ideat käytäntöön

<https://sakury.net/tapahtumat/liikkuva-amis-polku-ideat-kaytantoon-0>

## 3. Kohtaaminen 29.1.2025 klo 14-16

Uudet näkökulmat liikkeen lisäämiseen

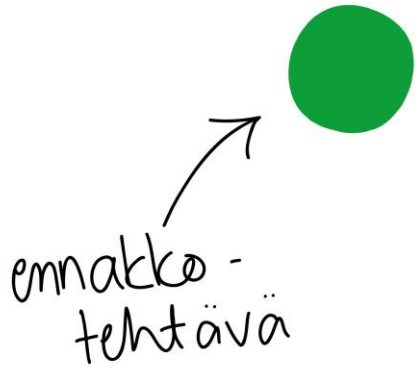
<https://sakury.net/tapahtumat/liikkuva-amis-polku-uudet-nakokulmat-liikkeen-lisaamiseen-1>

**Liikkuva amis –polun Ideoidenvaihtopäivät verkossa  
3-16.3.2025**

## 4. Kohtaaminen 24.4.2025 klo 14-16

Osaksi arkea

<https://sakury.net/tapahtumat/liikkuva-amis-polku-osaksi-arkea-1>



ennakko-  
tehtävä

Ennakovalmistautuminen Liikkuvaa amis -polun 2. kohtaamiseen:

Oman toiminnan toimintasuunnitelma. Miten aiot konkreettisesti edetä kohti 1. kohtaamisessa asetettuja tavoitteita?

# Ennako- valmistautuminen

# Miten meni? Anna meille palautetta päivästä



[www.lyhin.fi/he-palaute](http://www.lyhin.fi/he-palaute)

**Ohje:**

**Kohta 11.** valitse verkostotapahtuma

**Kohta 12.** valitse Liikkuva amis  
verkostotapahtuma

**Kohta 13.** tämä pvm. 10.9.2024

Palautetta antaneiden kesken arvotaan  
50 € S-ryhmän lahjakortteja

# Kiitos – ja voi hyvin!