

LIKKUVA AMIS -TYÖPAJA

Liikkuva Amis -työpajan tarkoituksena on lisätä oppilaitokseen liikunnan mahdollisuuksia, osallistaa opiskelijoita oppimisympäristöjen kehittämiseen ja liikunnallistamiseen sekä edistää opiskelijoiden liikkumista ja hyvinvointia. Liikkuva Amis -työpajan avulla opetussuunnitelmiin saadaan tilaa oppimisympäristöjen liikunnallistamisen suunnittelulle ja toteutukselle samalla kun lisätään myös opiskelijoiden osallistumisen mahdollisuuksia.

Liikkuva Amis -työpaja ylläpitää ajatusta oppilaitoksen liikunnallistamisesta. Jokainen työpaja jättää jälkeensä vähintään yhden hyvän käytännön, joka saattaa jäädä elämään oppilaitoksen arkeen. Esimerkiksi käytäville hankitut leuanvetotangot jäävät käytäville myös työpajan jälkeen ja omalla tavallaan muokkaavat oppilaitoksen liikkumisen paikkoja. Paras tulos työpajalle on, jos se saa edes pienen muutoksen ja ylläpitää liikkumisen kulttuuria oppilaitoksessa.

Työpajan pääsisällöt

Työpaja perustuu kolmeen pääajatukseseen

- Oppimisympäristöjen liikunnallistaminen
- Opiskelijoiden osallistaminen oppimisympäristöjen suunnitteluun ja toteutukseen
- Henkilöstön innostaminen liikunnallisten oppimismenetelmien hyödyntämiseen

Työpajan avulla muokataan oppilaitoksen oppimisympäristöjä liikkumista mahdollistavaan ja ylläpitävään suuntaan. Työpajan aikana opiskelijat ideoivat ja toteuttavat uusia liikkumisen mahdollisuuksia oppilaitokseen. Työpaja antaa mahdollisuuden testata ja pilotoida erilaisia liikkumisen tapoja ja sen kautta voidaan löytää liikkumisen tavat, jotka sopivat oppilaitoksen kulttuuriin.

Pääajatuksena on se, että opiskelijat itse pohtivat liikkumisen paikkoja ja mahdollisuuksia oppilaitoksessa eri ammattiaineiden näkökulmasta ja sen pohjalta suunnittelevat, miten mahdollisuuksia oppilaitoksessa voidaan lisätä. Opiskelijat myös toteuttavat suunnitelmansa työpajan aikana. Oppilaitoksissa on erilaisia mahdollisuuksia lisätä liikkumista, toisessa on resursseja rakentaa opiskelijatyönä liikkumisen paikkoja, toisessa voidaan muuttaa oppimisympäristöjä pienillä muutoksilla ja liikuntavälineitä hankkimalla aktivoivammiksi. Jossain taas voidaan suunnitella oppilaitoksen viikoittaiseen arkeen pieniä tempauksia, joilla liikkumista saadaan lisättyä.

Opiskelijat voivat työpajan aikana myös pohtia, miten innostavat opettajat ja muun henkilöstön lisäämään omille tunneille ja työsaleihin liikkumisen mahdollisuuksia. Toisaalta taas innostuneet opiskelijat saavat innostettua myös opettajia muuttamaan oppimisympäristöjä ja -menetelmiään. Työpajan avulla voidaan nostaa esille toimivia tapoja, joiden positiiviset vaikutukset näkyvät arjessa lisäämällä hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Aikaisemmat pilotoinnit on jo osoittanut, että liikkumisen mahdollisuudet ovat auttaneet opiskelijoita keskittymään paremmin, arvostamaan oppilaitosympäristöä ja luomaan yhteisöllisyyttä niin opiskelijoiden kuin henkilöstön välillä.



Resurssit

- Työpaja vaatii ohjaajan(t), joka innostaa ja haastaa opiskelijat suunnittelemaan ja toteuttamaan vaihtoehtoisia oppimisympäristöjä liikkumisen näkökulmasta.
- Työaikaresurssi ammatillisella opettajalla on esimerkiksi 10 -12h. Tukena toimivalla koordinoijalla työaikaresurssi on esimerkiksi 2-4 h/ryhmä.
- Työpajan toteuttamistapoja voi olla monia, se voi olla lyhyt intensiivijakso, työpaja tai sitten pitkäaikaisempi projekti. Liikkuva Amis -hankkeessa on tuotettu työpajan perusrunko.
- Työpaja sisältö vaatii sen, että opiskelijoilla on sekä aikaa suunnitella ja ideoida toimintoja, myös toteuttaa niitä toimintojen laajuudesta riippuen.
- Suunnitelmien toteuttamiseen on hyvä varata resursseja. Tavoitteena kuitenkin on hyödyntää ammattialojen olemassa olevia resursseja.
- Työpaja voidaan toteuttaa myös osana Ammattiosaajan työkykypassia, esimerkiksi Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta (2 osp) tai Työkykyvalmiuksien vahvistaminen (2 osp)

Tuntisuunnitelma

Esimerkki Ammattiopisto Tavastiasta

Työpaja on vapaa valinnainen, 1 osaamispisteen (1 osp) laajuinen osaamista laajentava/syventävä työpaja yhteisten opintojen Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto -osiossa. Työpaja suoritetaan osana opintoja, eli syventävänä opetuksena normaalin opetuksen rinnalla.

Työpaja arvioidaan arvosanalla Hyväksytty/Hylätty

Työpaja koostuu neljästä kokonaisuudesta (12 h) (työtunteina 14H)

1. Orientointi (2h opiskelijoille) Yhteisopettajuus: liikunnanopettaja 2h ja ammatinopettaja 2h.

- Perehdytään Liikkuva Amis -kokonaisuuteen. Liikkuvan Amis -työpajan tarkoituksena on osallistaa opiskelijoita pohtimaan ja toteuttamaan erilaisia liikunnallistamisen tapoja oppilaitosympäristöön.
- Perehdytään oman ammatin ja työympäristön työkyky- ja työhyvinvointivaatimuksiin.
- Tutustutaan oppilaitosympäristöön ja muihin olemassa oleviin liikunnallistamisen mahdollisuuksiin. Tutustumisen kohteina voi olla esimerkiksi oppilaitoksen omat liikuntatilat- ja välineet, SAKU-toiminta, muu harrastustoiminta, kunnan liikuntatoiminta, oppilaitoksen oma harraste- ja vapaa-ajantoiminta sekä esimerkiksi aiheeseen sopivat sovellukset: ammattikuntoon.fi, alpo.fi, smartmoves.fi jne.
- Käydään läpi Liikkuva amis -työpajan sisältö, tavoitteet, arviointi ja dokumentointi.

2. Suunnittelu ja ideointi (4 h opiskelijoille) Yhteisopettajuus: liikunnanopettaja 2h ja ammatinopettaja 2h sekä itsenäistä opiskelua opiskelijoilla 2 h.

- Kartoitetaan orientaation avulla opiskelijoilla heränneitä ideoita ja ajatuksia liikunnallistamisen toteuttamiseksi. Tässä voidaan käyttää erilaisia osallistavia menetelmiä tai pienryhmätyöskentelyä.
- Kootaan edellisen vaiheen työskentelyssä nousseita ajatuksia yhteen ja suunnitellaan konkreettinen aikataulu ja toteutustavat (työpajan aikataulu, resurssit, käytettävät tilat ja oppimisympäristöt, jne.).
- Täytetään työpajan dokumentointia varten portfolioista lomake 1.

3. Toteutus ja toiminnan arviointi (4 h)

- Opiskelijaryhmät toteuttavat suunnitelmansa: tapahtuman, tempauksen, oppilaitostilojen ja -ympäristöjen liikunnallistamisen tai uusien liikuntavälineiden demo-tuokion. Mitä tahansa käytettävien resurssien ja opiskelijoiden suunnitelman mukaisesti.
- Täytetään työpajan dokumentointia varten portfolioista lomake 2 ja 3 sekä otetaan valokuvia / videokuvaa toiminnoista.
- Täytetään työpajan dokumentointia varten portfolioista lomake 1.

4. Dokumentointi (tapahtuu toiminnan ohessa, portfolion kokoaminen 2 h)

- Opiskelijaryhmä opettajan avustuksella dokumentoi työskentelyn alusta loppuun asti kuvin ja videotallennuksin sekä lomakkeilla, jotka löytyvät sivuston kirjastosta löytyviin lomakkeisiin (tähän linkki kirjastoon: Liikkuva Amis -työpaja).
- Työpajan jälkeen syntyy portfolio oppilaitosympäristön liikunnallistamiseen.
- Täytetään työpajan dokumentointia varten portfolioista lomake 1.

