

Tampella

TAMPERE.
FINLAND

Move! -asema Tampereella

Miina Mäkinen

liikkumisen edistämisen koordinaattori

miina.makinen@tampere.fi



TAMPEREEN KAUPUNKI

Move!-aseman tavoitteet

- Tarjota luokille/opettajille helpompi tapa hoitaa mittaukset -> vähemmän moveahdistusta-> opettajan asenne mittauksiin positiivisempi (?).
- Move!-asemaa ei rajattu vain 5. lk, vaan se oli tarjolla myös yläkouluille.
- Mahdollisimman tasalaatuiset mittaukset.
- TÄRKEIN tavoite oli kuitenkin:
 - **Oppilaille positiivinen liikuntakokemus!**
 - **Oppilaille ymmärrys mittauksista.**



Yhteistyö Varalan urheiluopiston kanssa

- Move! –mittauksia 5.luokille on jo useampana vuonna tehty yhteistyössä Varalan liikuntaneuvojaopiskelijoiden kanssa.
- Aiempina vuosina opiskelijat ovat menneet kouluille auttamaan mittauksissa. Apua saanut näin 5-8 luokkaa.
- Syksyllä -19 perustettiin Kauppi Sports Centerille Move! –asema kahdeksi viikoksi (ti-pe). Mittaukset tehtiin 30 luokalle.
- Opiskelijat tekivät työn opiskeluunsa liittyvänä projektityönä.



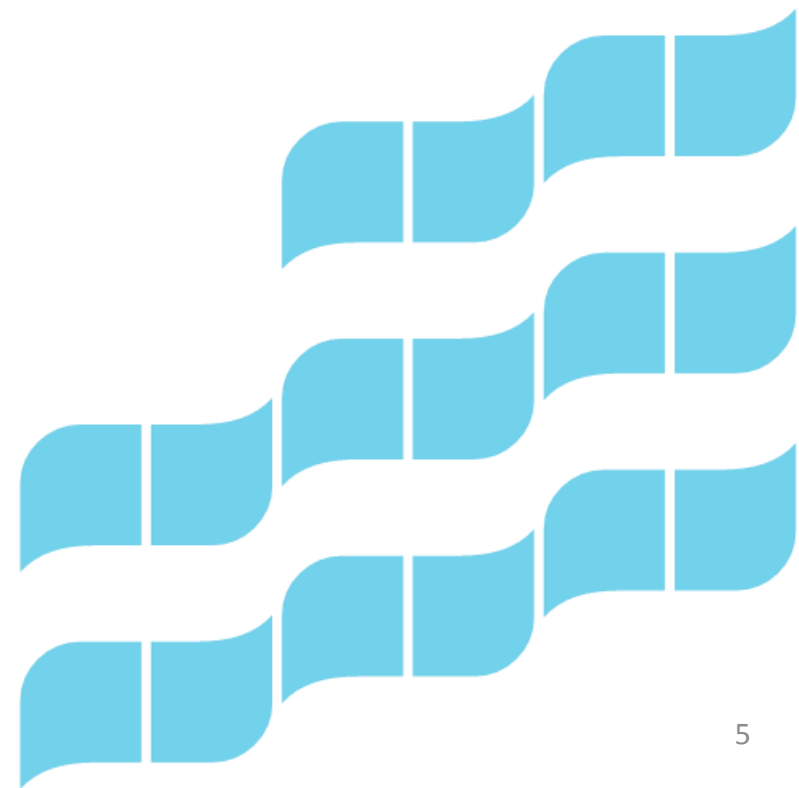
Prosessin eteneminen



Mittauspäivän aikataulusuunnitelma

- 8.30 Opiskelijat paikalle
- 8.30-9.00 mittauspisteet kuntoon
- 8.45 luokat tulevat paikalle
- 9.00 aloitus, alkuverryttely
- 9.25-11.25 mittaukset
- 11.25 palautekeskustelu (ei tainnut toteutua yhdenkään luokan kanssa 😊)
- 11.35 Luokat lähtevät

- 11.45 Uudet luokat saapuvat
- 12.00 aloitus, alkuverryttely
- 12.25- 14.25 mittaukset
- 14.25 palautekeskustelu
- 14.35 luokat lähtevät
- 14.45 Opiskelijat kotiin



Mittaukset

- Kahdella isolla kentällä, verho välissä. Molemmilla kentillä yksi luokka opettajineen sekä kaksi opiskelijaa.
- Kaikissa osioissa ohjeistus ja näyttö opiskelijoiden toimesta. Opiskelijat / opettaja suoritusten ”laadunvalvojina”.
- Kenttä 1: 20-metrin viivajuoksu sekä ylävartalon kohotus, eli osiot joissa tarvitaan äänimerkki. Molemmissa suoritukset laskee oppilaspari, eli osiot tehtiin kahdessa osassa.
- Kenttä 2 muut osiot: 5-loikka ja etunojapunnerrus (opiskelija), liikkuvuus (opiskelija) ja heitto-kiinniotto (opettaja). Oppilaat kiersivät pisteet kolmessa pienryhmässä.
- Välissä tauko ja sitten vaihto.



Opiskelijoiden osuus

- Mittausosiot haltuun.
- Kävivät katsomassa yläkoulun opettajien vetämät mittaukset samassa paikassa (KSC) n. viikkoa ennen Move!-asemaa.
- Suunnitella ja tehdä opettajille infokirje mittauksista.
- Hoitaa pisteet kuntoon.
- Vetää mittaussessiot alkuverryttelyineen.
- Pitää mittauksissa yllä positiivista tunnelmaa.
- Avata mittauksen tarkoitusta oppilaille.



Suunnittelijan osuus

- Sopia projekti opiskelijoiden opettajan kanssa (kevät -19) ja yhdessä määriteltiin opiskelijoiden tehtävät.
- Esitellä projekti opiskelijoille.
- Pitää yhteyttä opiskelijoihin koko projektin ajan.
- Asemaan liittyvä tiedotus ja ”paperityö”:
 - mainostaa mahdollisuutta kouluille ja vastaanottaa ilmoittautumiset
 - infokirje opettajille (tämän oli opiskelijoiden tehtävä, mutta käytännössä jäi suunnittelijalle)
 - vastata opettajien kysymyksiin
 - toimia tiedon välittäjänä opiskelijat – luokkien opettajat
- Ensimmäisenä päivänä olin paikalla katsomassa miten homma sujuu -> palautekeskustelu opiskelijoiden kanssa.
- Kahden viikon aikana piipahdin paikalla tämän lisäksi kaksi kertaa.
- Kerätä opettajilta palaute Move!-asemasta <https://forms.gle/CRS7j3Xz18b3Bkui9>
- Palautekeskustelu opiskelijoiden ja heidän opettajansa kanssa.

Opettajan osuus

- Ilmoittautua Move! –asemalle.
- Lukea asemaan liittyvät ohjeet.
- Tiedottaa huoltajia.
- Tutustua mittausosioihin ja tutustuttaa myös oppilaat osioihin.
- Olla aktiivisesti mukana mittauksen läpiviennissä.
- Syöttää mittaustulokset valtakunnalliseen tietokantaan.
- Toimittaa mittaustulokset koteihin sekä terveydenhoitajalle.
- Käsitellä mittaustuloksia oppilaiden kanssa.

Onnistumiset ja epäonnistumiset

- + Valtava suosio, kaikki halukkaat eivät päässeet.
- + Opettajilta paljon kiitosta.
- + Oppilaat pääosin hyvällä mielellä, toki koko tunteiden kirjo koettiin kahden viikon aikana.
- + Paikka hyvä. Sinne suhteellisen helppo tulla ympäri kaupunkia. Olosuhteet loistavat.
- Mittausaikataulu vaihteli aika paljon ryhmästä riippuen.
 - Opettajilta tuli jonkin verran palautetta kun homma loppuikin aiemmin kun oli ilmoitettu.
- Opettajan tehtäväksi ilmoitettiin etukäteisinfossa valmistautua 5- loikkapisteeseen vetämiseen, todellisuudessa opettajan rooli taisi olla pääosin heitto-kiinniottopisteeseen valvonta. Osalla opettajista tämä ei oikein tuntunut olevan hallussa.
- Viivajuoksu lopetettiin maksimitulokseen -> ei vaikuta oppilaan tulokseen, mutta vääristää toki tilastoja.
- Mittausten purku / mittausten avaaminen oppilaille satunnaista.

Jatkosuunnitelmat

- Move!-asema ehdottomasti jatkoon!
- Ensi syksynä tavoitteena 2 eri asemaa eri puolella kaupunkia.
- Toinen asema Varalan kanssa suurin piirtein samalla ”sablunalla”, ehkä lyhyempänä?
- Toinen asema OKL:n kanssa. Opiskelijat toteuttavat aina kaksi päivää n. neljän opiskelijan ryhmissä. Pareittain käyvät lisäksi yhdellä koululla n. 1-2 viikkoa mittausten jälkeen vetämässä mittausten purkutunnin luokan kanssa.
- Fokus itse mittaustapahtumasta mittausten tuloksiin ja niistä johtuviin mahdollisiin toimenpiteisiin.
- Yhteistyö kouluterveyden sekä liikunta- ja nuorisopalvelujen kanssa.
- ”Move!-möröstä M😊ve!”

Materiaalit

- Alla olevat tiedostot olivat liitetiedostoja joihin oli jokaiseen oma johdantoviesti.
- [ensimmäinen tiedote](#)
- [infopaketti opettajille](#)
- [palautelomake opettajille](#)



TAMPERE.

FINLAND

KIITOS

miina.makinen@tampere.fi

040-1594876



TAMPEREEN KAUPUNKI