



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

PERSONAL TRAINER -TOIMINTAMALLI LIIKKUVASSA KOULUSSA

Mallin pohjana käytetty Kemin Hepolan koulun PT-toimintaa "Liikkuva perjantai".



Personal trainer (PT) toimii peruskoulussa ensisijaisesti oppilaiden kuntovalmentajana, liikuntakaverina ja ryhmäohjaajana. Hän opastaa nuoria vahvistamaan liikuntataitoja ja lisäämään liikunta-aktiivisuutta sekä kannustaa ja ohjaa elintapojen muutoksessa. PT toimii tiiviissä yhteistyössä koulun henkilökunnan ja terveydenhoitajan kanssa, sekä tiedottaa oppilaan huoltajille toiminnasta.

Personal trainer:

- > PT-koulutus ja/tai fysioterapeutti, liikunnanopettaja tai -ohjaaja.
- > Ammattitaidon lisäksi tärkeää osata kuunnella nuorta ja ymmärtää nuorten maailmaa.

Kenelle PT-toiminta on tarkoitettu?

- › Oppilaille, jotka kokevat tarvetta henkilökohtaiseen kuntovalmennukseen
- › Oppilaille, joilla on haasteita fyysisessä toimintakyvyssä
- › Oppilaille, joilla tarvetta elintapaohjaukseen
- › Oppilaille, jotka ovat yksinäisiä tai syrjäytymisvaarassa

Mihin PT-toiminnalla pyritään?

Tavoitteena on, että nuori kokee liikunnan ja terveellisiin elintapoihin ohjaamisen myönteisenä ja omaa hyvinvointia tukevana, sekä rohkaistuu tarvittaessa muuttamaan elintapojaan.

- › Toiminnan suunnittelun ja ohjauksen lähtökohtana ovat oppilaan omat tavoitteet.
- › Toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista matalan kynnyksen toimintaa.

Kuinka toiminnasta tiedotetaan?

Tiedottamisen kanavia:

- › Luokkainfo
- › Henkilökuntapalaveri
- › Vanhempainilta
- › Ilmoitustaulut, koulun kotisivu, Wilma
- › Liikunnalliset teemapäivät

Resurssit

Tilat:

- › Koulun kunto- ja liikuntasali, piha-alue ja lähiliikuntapaikat.
- › Muut liikuntapaikat resurssien mukaan

Ajankäyttö:

- › PT-toimintaa kouluaihana, esimerkiksi 1 päivänä viikossa
- › Valmennus kestää 30-45 min/oppilas tai ryhmä
- › Pitkien välituntien hyödyntäminen

Rahoitus:

- › AVI-rahoitus
- › Kerhomäärärahat (ryhmät)
- › Muut rahoituskanavat, esim. yksityiset tai yhdistykset

Harjoitusohjelmat ja -ohjeet:

- › Valmiit liikeharjoituskuvastot
- › Harjoitusliikkeiden valokuvaus/ videointi ja ohjetekstitys

Vinkki:
oppilaiden
osallistaminen
harjoituskuviin
tekemiseen!

Polku yksilövalmennuksesta ryhmäohjaukseen

Yksilö

3-5 kertaa
yksilöohjausta
Rohkaiseminen
Elintapaohjaus

Pienryhmä

3-4 oppilasta
Samat tavoitteet
(vertaistuki)

Ryhmä

Liikuntakerhot
(esim. Kuntosalin ABC,
Liikkuvuutta ja Rentoutta)

Hyvinvointi-tietoiskut
(yhteistyö terveydenhoitaja,
liikunnanopettaja,
kotitalousopettaja,
opinto-ohjaaja)

Ohjauksen sisältö ja toiminnan arviointi

1. Tutustuminen
2. Lähtötilanne ja tavoitteet:
 - Hyvinvointijuttelu: liikunta, ravinto, lepo, terveydentila, motivaatio ym.
 - Oppilaan tavoitteiden asettelu: realistiset, pienistä isompiin tavoitteisiin
 - Lähtöarvio: tarvittaessa Move!-palaute (www.edu.fi/move) tai muu tavoitteiden mukainen arvio toimintakyvystä
3. Toimintamuodon valinta
4. Liikunta- ja/tai elintapaohjauksen sisällön suunnitteleminen
5. PT-valmennuksen toteutus
6. Palautejuttelu ja arvio tavoitteiden saavuttamisesta:
 - Oppilaan oma arvio
 - Lopputilanteen arvio sama kuin alkutilanteessa
 - Jatkosuunnitelmaporinat
 - Oppilaan palaute PT:lle



Kirsti Siekkinen, fysioterapeutti, PhysioTrainer (PT).
Personal Trainer -toimintamalli Liikkuvassa koulussa.
LIKES-tutkimuskeskus 2016.

Esitys ppt-muodossa:
www.slideshare.net/likesresearchcenter