



# Äxöniä korkeakouluun -hanke

Essi Kähkönen

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu - Xamk

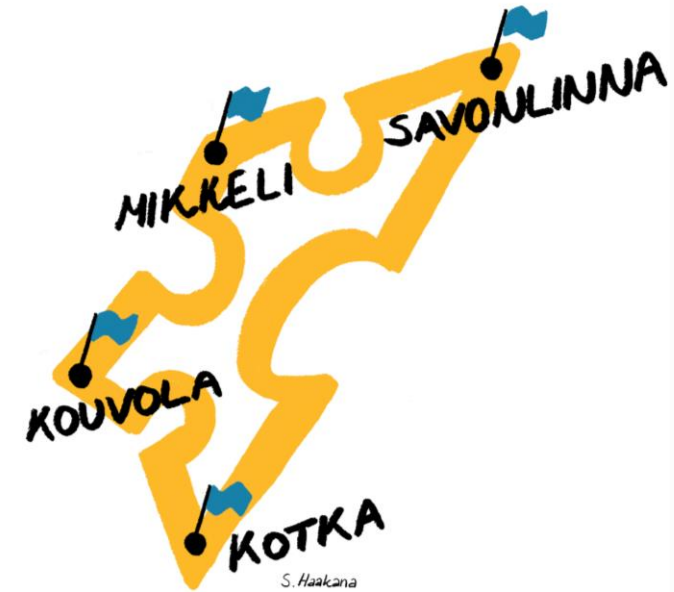


# Tausta ja tavoitteet

- Xamkilla neljä kampusta: Kotka, Kouvola, Mikkeli ja Savonlinna
- Xamk Sports tuottaa korkeakoulun liikuntapalveluita

## Äxön-hankkeen tavoitteet:

- Tietoisuuden lisääminen fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista oppimiseen ja hyvinvointiin
- Opiskeluympäristön liikunnallistaminen ja fyysisesti aktiivisen toimintakulttuurin kehittäminen
- Opiskelijoiden osaamisen hyödyntäminen yhdistämällä opintojaksoja liikuntapalveluiden tuottamiseen
- Yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien edistäminen kaikilla kampuksilla
- Yhteisöllisyyden vahvistaminen säännöllisen liikuntatoiminnan ja tapahtumien avulla



# Kohderyhmänä kaikki xamkilaiset

- Säännöllisen toiminnan kehittäminen
- Tapahtumat  
Lajikokeilut, erityisesti luontoliikunta
- Etäliikuntaneuvonta  
Liikuntaryhmät vähän liikkuville
- Aktiivinen opiskeluympäristö:  
Taukoliikunta ja opetuksen aktivointi
- Tietoisuuden lisääminen aktiivisuuden hyödyistä oppimiselle ja opiskelukyvylle



# Yhteistyö koulutusten kanssa

## Opiskelijat mukana suunnittelemassa liikuntapalveluita

- Opiskelijoiden osaamisen hyödyntämisessä valtava potentiaali!
- Toteutettu mm. luontoliikuntaa, liikuntaneuvontaa monikanavaisesti, opiskeluympäristön liikunnallistamisprojekti, graafisen muotoilun kuvaprojekti
- Tulossa kuntosaliryhmä vähän liikkuville ja toimintapäivä

### Mahdollisuudet:

- Opiskelijälähtöisyys (kohderyhmän parhaat asiantuntijat)
- Vertaistoiminta
- Työelämäkumppani oppilaitoksen sisältä
- Opiskelijoiden ajatusten kuuleminen ja yhdessä tekeminen

### Huomioitavaa:

- Toimeksiannon sovittaminen opintojakson aikatauluun
- Selkeä tehtävänanto vs tilaa opiskelijoiden luovuudelle
- Varattava aikaa opiskelijoiden ohjaukselle
- Osaamistavoitteiden saavuttaminen, jos toiminta ei toteudu suunnitellusti



# Muita havaintoja ja kokemuksia

- Yhteistyön tiivistäminen eri toimijoiden kanssa, esim.kaupunkien liikuntatoimet, YTHS: Valmiit materiaalit, yhteiset tapahtumat → voimien yhdistäminen
- Etä- ja hybridiopetuksen kasvaminen → Miten liikuntatoimintaa jatkossa järjestetään? Liikunta tärkeä lähiopetuksessa olevien yhteisöllisyyden tukemisessa
- Toiminnan vakiintumattomuus koronan jäljiltä, uudelleen rakentaminen ja kehittäminen
- Opiskelijoiden tavoittaminen ollut haasteena



S. Haakana

XAMK SPORTS-LIIKUNTA



# Yhteystiedot

Essi Kähkönen

liikuntasuunnittelija / projektipäällikkö Äxöniä korkeakouluun –hanke

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu - Xamk

[essi.kahkonen@xamk.fi](mailto:essi.kahkonen@xamk.fi)

p. 040 537 4085



SPORTS



**Tunne huomisen. - All for the future.**