



Actionia oppitunneille teknologian avulla

Liikkuva koulu -seminaarin työpaja 3.-4.4.2017
 Katariina Autio, LitM
 Raija Oksanen, suunnittelija, KM
 Tampereen Urheilulääkäriasema/UKK-instituutti

PIDÄ BREIKKI!

TUNTI HIKITREENIÄ RIITTÄÄ. MUUN AJAN VOI LÖHÖTÄ.

A. KYLLÄ B. EI

tervekoululainen.fi



Työpajan kuvaus

- Menu
 - ✓ vinkkejä istumisen tauottamiseen
- Raaka-aineet
 - ✓ taukoliikuntapeli SprintGame
 - ✓ valmiit videot
- Mausteina
 - ✓ tuunaaminen ja parastaminen
 - ✓ maksuttomat digityökalut
 - ✓ nuorten osallisuus

Terve koululainen ja Smart Moves

- Mitä?**
- tietopaketteja
 - videoita
 - hyvinvointi- ja liikuntaohjelmia
 - erilaisia tehtäviä
 - tuntisuunnitelmia
- Mistä?**
- liikkeen lisäämisestä
 - terveellisestä ja turvallisesta liikunnasta
- Kenelle?**
- ala- ja yläkouluun
 - toisen asteen ammatilliseen koulutukseen



3



Oppimateriaaleja maksuttomasti

Murrosiän muutokset
Tapaturmat
Lepo ja uni
Ilmapiiri ja pelisäännöt
Ravinto
 Ympäristö ja varusteet

Taustajoukot tukena
 Fyysinen aktiivisuus
 Ympäristö ja varusteet

Terveydenhoito
 Liikuntataidot

tervekoulu.fi



smartmoves.fi



4





SprintGame-mobiilipeli



- innostava taukoliikuntapeli Kahootin ja Wiin tyyliin
- saa koko ryhmän liikkeelle
- toimii kaikilla älykännyköillä
- minipelejä, joista kokoat turnauksen

Opettaja

- Luo turnaus helposti verkossa osoitteessa sprintgame.fi
- **Katso SprintGame tutorial** samalta sivulta ja ota homma haltuun.

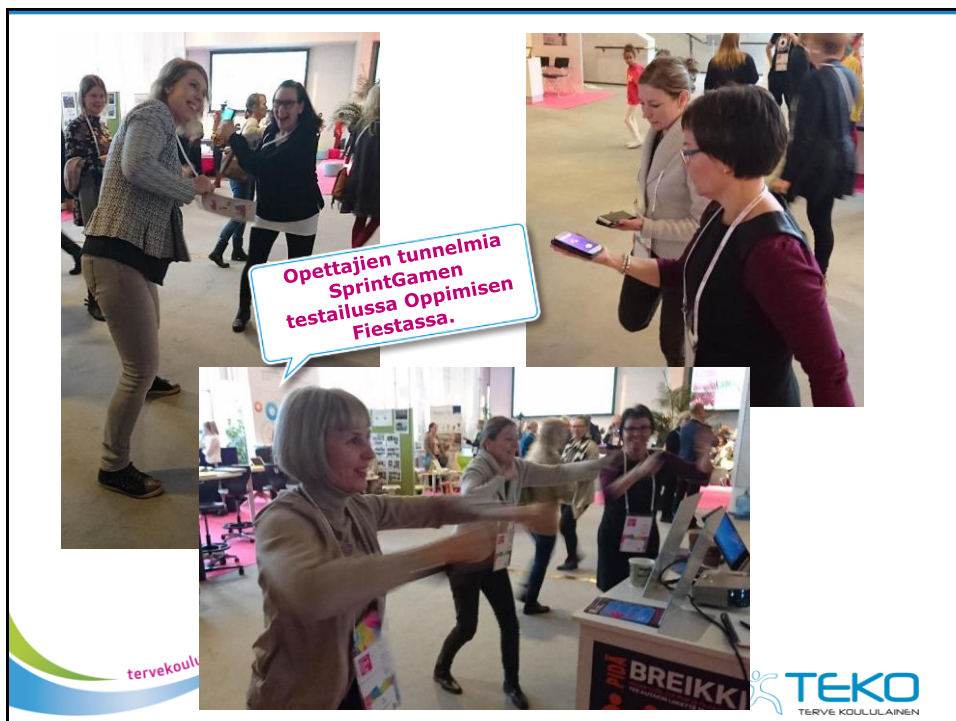
Oppilas

- Lataa ilmainen sovellus puhelimeen samalta sivulta.
- Kirjaudu turnaukseen opettajan luomalla koodilla.



➤ Turnaus voi alkaa!



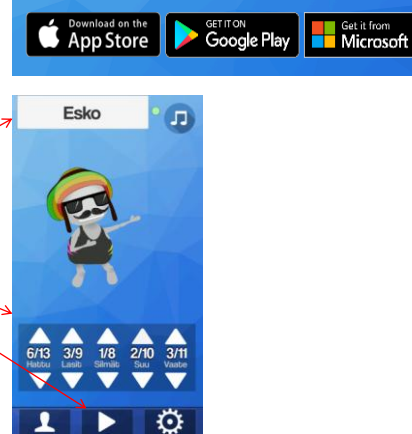


SprintGame

Turnauksen luominen ja osallistuminen askel askeleelta

SprintGame-turnaukseen osallistuja

1. Lataa puhelimesi sovelluskaupasta maksuton SprintGame-sovellus.
2. Anna nimimerkki. (vähintään 3 kirjainta)
3. Luo oma hahmo.
4. Paina "play"-nappia.
5. Syötä numerosarja "turnausavain"-kohtaan.
6. Liity peliin.



tervekoululainen.fi

<http://www.sprintgame.fi/>

TEKO
TERVE KOULLAINEN

osallistujan
kännykkä



Oppilaat nimeävät ja
tuunaavat oman
hahmonsensa ennen
turnausta.

tervekoululainen.fi



Minipelejä voi
halutessaan treenata
ennakkoon

TEKO
TERVE KOULLAINEN

ope verkossa

Sprint

G
A
M
E

SprintGame on hauska ja yhteisöllinen liikuntapeli. Luo oma turnaus selaimessasi tai osallistu turnaukseen lataamalla ilmainen SprintGame-mobiilisovellus!

Turnauksen järjestäjä:

1. Ope klikkaa "Luo turnaus" -painiketta määrittääkseen turnauksen

Luo turnaus **Katso ohjevideo**

Oppilaat lataavat 1. kerralla maksuttoman pelin oman puhelimen sovelluskaupasta

Pelaaja, lataa mobiilisovellus:

Download on the **App Store** GET IT ON **Google Play** Get it from **Microsoft**

ope verkossa

Sprint

G
A
M
E

Valitse minipelit

2. Ope valitsee halutut minipelit.

Juoksu Nyrkkeily Tasapaino Latkä Pingis

Kyykky Jousi Vapaauinti KiekonheittoPystypunnerrus

Valitse turnauksen kesto

Sprintti Keskipitkä Maraton

3. Ope määrittää minipelien keston.

Luo turnaus

4. Ope klikkaa "Luo turnaus".

tervekoulut

Arvioitu kokonaiskesto: 2 min

ope verkossa

Turnaus

Pelaaja: Liity turnaukseen syöttämällä alla oleva koodi puhelimesi SprintGame-sovelluksessa. Sovelluksen voit ladata ilmaiseksi osoitteesta sprintgame.fi tai puhelimesi sovelluskaupasta.

5. Oppilaat syöttävät turnausavaimen sovelluksen pyytämään kohtaan.

3036

pera ritu

Aloita

6. Ope odottaa, että kaikkien nimi näkyy tässä näkymässä ja klikkaa "Aloita".

tervekoululainen.fi

 **TEKO**
TERVE KOULLAINEN

osallistujan kännykkä

Sprint

Liity turnaukseen syöttämällä turnausavain!

Turnausavain

Liity peliin

Oppilaat syöttävät turnausavaimen tällaisessa näkymässä.

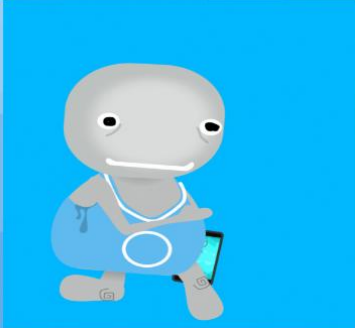
tervekoululainen.fi

 **TEKO**
TERVE KOULLAINEN

ope verkossa

Seuraavana: Juoksu

Sovellus etenee itseksensä. Ensin näkyy 15 sekuntia ohjeita. Sen jälkeen tulee GO-käsä ja alkaa valittu aika varsinaista minipelin pelaamista.



si ja heiluta käsiäsi. Huom! Saat pisteitä liikkeen laajuude


Alkaa: 05:50

tervekoululainen.fi

ope verkossa

Turnaus on päättynyt

Kunkin minipelin ja koko turnauksen jälkeen näkyvät kärkisijoitukset.



2	1	3	
Anskuli (201)	mandi (310)	Teija (193)	
4. Päivi (180)	5. Anu (135)	6. Riikka (134)	7. Tipe (128)
8. Maire (122)	9. Heli (95)	10. Kisti (95)	11. Kihaus (61)

tervekoululainen.fi

osallistujan
kännykkä

Turnaus on päättynyt

Top 3:

1. ritu - 174p
2. pera - 107p

Pelaajan näytöllä näkyvät minipelien jälkeen ensin omat pisteet, sen jälkeen kunkin minipelin kärki ja lopuksi turnauksen kärki.

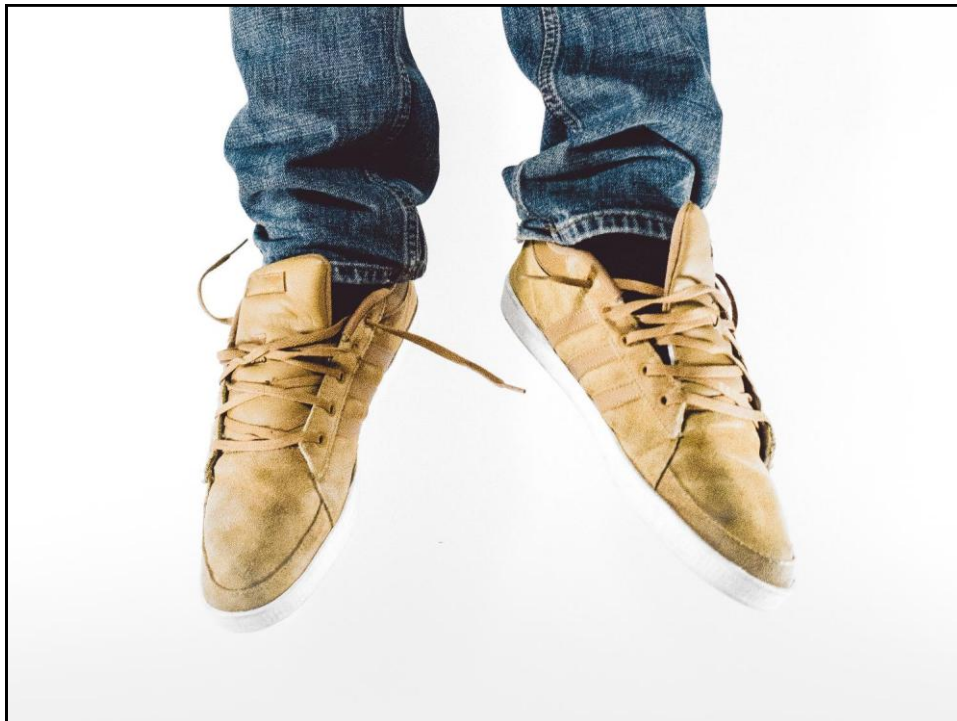
Poistu Jaa tulokset

tervekoululainen.fi

TEKO
TERVE KOULLAINEN

Huomioita SprintGamen käytöstä

- Pelisovellus toimii kaikissa puhelinten käyttöjärjestelmissä, mutta ei valitettavasti iPhone 4:lla tai vanhoilla Lumia-puhelimilla. Oppilailta ei näitä malleja juuri ole, opettajilla kyllä.
- Peli voi ilmoittaa koulun verkossa, että sivusto on salattu. Tämä johtuu siitä, että osa kouluista ja kunnista on asettanut eston kaikille verkossa oleville peleille. Sen voi kiertää käyttämällä verkkoa puhelinliittymän kautta koulun wifin sijaan.



**Millainen taukoliike
toimii sinun
luokissasi?**

**Ideoiden
kokoaminen
Padletin avulla**



Padlet



bit.ly/paja0915



Padlet



bit.ly/paja1015



Padlet



bit.ly/paja1200



Työkalueksta: Padlet haltuun

- Padlet on sähköinen muistitaulu, viestiseinä ja ryhmätyöskentelytila ideointiin, kokoamiseen ja jakamiseen.
- Maksuton verkkosovellus: fi.padlet.com
- TEKOn tiiviit ohjeet Padletin tekemiseen ja käyttöön. Katso ohjeet: [pdf](#)
- Matleena Laakson seikkaperäiset ohjeet Padletin haltuunottoon opetuksessa. Tutustu ohjeisiin: [SlideShare](#)



Tauottamisteemat avuksi

Viikonpäiville tai kuukausille omat teemat

- ✓ hyppiminen
- ✓ voima ja lihaskunto
- ✓ tasapainoilu
- ✓ kamppailut
- ✓ tanssi
- ✓ venyttely
- ✓ rentoutuminen
- ✓ kiertoharjoittelu

Oppilaat
valitsemaan teemoja ja
keksimään liikkeitä

Mitä muuta?



 Rajja Oksanen - tunti

Taukoliikuntateemoja ja liikepankkia

Kirjaa toimivat ideat taukoliikuntateemoiksi ja liikkeiksi kouluun

<p>Kiertoharjoittelu</p> <p>Näytä tai numeroi luokkaan useita "treeni"pisteitä. Poimi kullein paikalle jokin liike, jota tehdään esim. 15 sekuntia. Ja paikanvaihto seuraavaan pisteeseen myötäpäivään.</p>	<p>Jumppaliikkeet</p> <p>käsienpyörytykset eteenpäin käsienpyörytykset taaksepäin käsienpyörytykset kädet eri suuntiin</p>	<p>Venyttely</p> <p>kylkivenytykset ranteiden venytykset</p>
<p>Kamppailut</p> <p>15 s merimespainaia lapaluhippaa reisihippaa polvihippaa</p>	<p>Hyppiminen</p> <p>10 haarahyppyä 10 kinkkaa kummallakin jalalla 10 tasahyppyä kyökystä ylös 10 jännehyppyä</p>	<p>Lihaskuntohaaste</p> <p>10 punnerrusta pulpetinreunalta 10 kyökkyä 10 leveää kyökkyä 10 kyökkyä varpaillaan 10 dippiä tuolinrenalla 30 s nyrkkeilyisku kummallakin kädellä</p>
<p>Tasapainoilu</p> <p>yhdellä jalalla seisominen 30 s toisella jalalla sama sama mutta toisen jalan nilkasta kiinni sama mutta toinen polvi ylös ja sivulle sama mutta silmät kiinni ja toisella jalalla sama yhdellä jalalla seisominen ja toisella jalalla kahdeksikon piirtäminen</p>	<p></p> <p>https://hadlet.com/uklive/TEKOtaukovinkit bit.ly/TEKOtaukovinkit</p>	

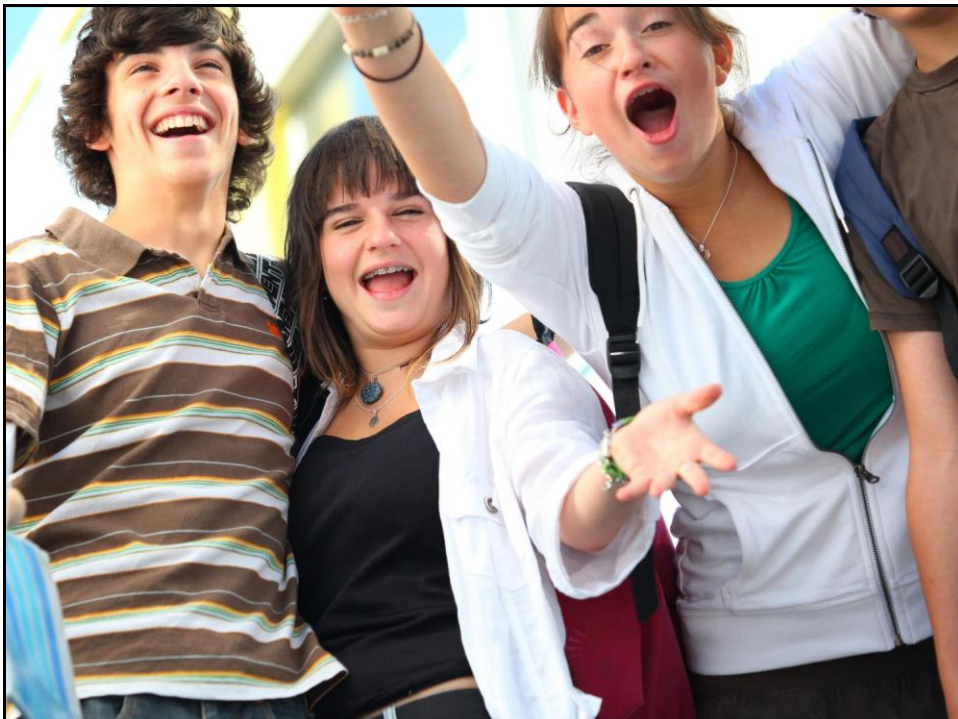
Taukohaasteet ja -kalenterit käyttöön

- Taukoliikkeiden joulukalenteri.
- Kuukauden lihaskunto- tai hyppyhaaste
 - ✓ Hyödyntäkää esim. Taiston treeniliikkeitä.
 - ✓ Muokatkaa esim. Motiviren 31 päivän kyykkyhaaste omille oppilaille sopivaksi.
 - ✓ Tuunatkaa välituntikorteista taukoliikuntapankki.
 - ✓ Kootkaa YouTuben tekniikkavideoista paketti esim. Padlettiin.
- Gonoodle.com tai Gonoodle-videot YouTubessa
- Freeze Dance YouTubessa

Oppilaat
ideoimaan ja
tuottamaan

tervekoululainen.fi

TEKO
TERVE KOULLAINEN



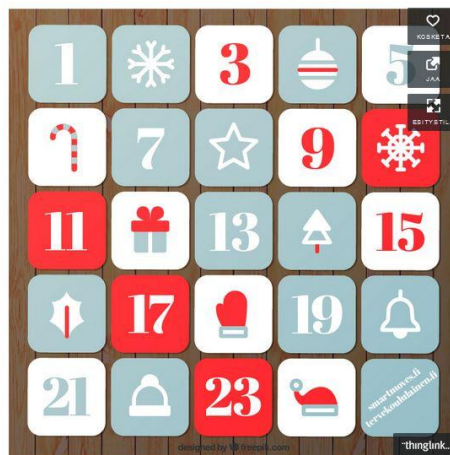
Taukoliikuntavinkit ja materiaalit jakoon

ThingLink avuksi

tervekoululainen.fi



Joulukalenteri taukoliikunnasta = TEKOn taukoliikuntapeli ja -videot kootusti ThingLinkissä



tervekoululainen.fi

<https://www.thinglink.com/scene/860220110080573440>

bit.ly/joulukalenteri16



TEKOn taukoliikuntapeli ja -videot kootusti ThingLinkissä



tervekoululainen.fi

<https://www.thinglink.com/scene/850729715588136960>

bit.ly/TEKOtauковидеот

 **TEKO**
TERVE KOULLAINEN



thinglink..

Työalueksta: ThingLink haltuun

- Thinglink on verkkopalvelu ja mobiilisovellus, jolla voi linkittää taustakuvaan kuvia, videoita, verkkolinkejä ja omaa tekstiä.
- Interaktiivisen kuvan voi mm. jakaa suoralla linkillä ja upottaa verkkosivulle.
- Perusmuodossaan ilmainen: [thinglink.com](https://www.thinglink.com)
- Matleena Laakson ohjeet ja vinkit ThingLinkin käyttöön opetuksessa: [SlideShare](#)
- Anne Rongaksen ThingLink-ohje: [SlideShare](#)

tervekoululainen.fi

 **TEKO**
TERVE KOULLAINEN

Työkalueksta: lyhytsoitteet haltuun

- Lyhytsoittepalvelut: Lyhennä pitkä tai vaikea osoite käteväksi lyhytsoitteeksi ja helpota pitkien linkkien jakamista maksutta.
- Lyhytsoitteen nimen voi muuttaa osassa palveluista haluamaansa selkokieliseen muotoon, esim. sisältöä kuvaavaksi.
- Jos kirjaudut palveluun, voit seurata lyhytsoitteittesi klikkausmääriä.
- Esim. bitly.fi, tinyurl.fi ja bitly.com



TEKOn ja Smart Movesin taukoliikunta-materiaalit



Pidä breikki!

Pidä breikki -video

- kannustaa taukoliikuntakisailuun parin kanssa
- 2 min, [YouTubessa](#) ja TEKOn netissä

Pidä breikki -juliste

- muistuttaa istumisen tauottamisesta
- tulosta TEKOn sivuilta

tervekoulu.fi/opetusmateriaalit/taukoliikuntapelit ja bit.ly/pidabreikki-video

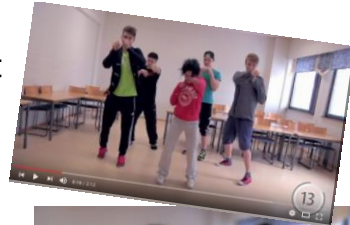


Haasta oppilaat keksimään uusia pari liikkeitä, kun nämä alkavat kyllästyttää.



Smart Moves -hankkeen videot

- Opiskelijayhteistyönä tuotetut pariminnuuttiset taukoliikevideot
 - ✓ Fight School
 - ✓ Parivenyttely
 - ✓ Lihaskuntoa parin kanssa
 - ✓ Kroppaan liikettä nyrkkeilemällä
 - ✓ Kevyttä liikettä kropalle
 - ✓ Terveystaisto
- Käytä videoita TEKOn koostesivulta tai Smart Movesin
 - ✓ [taukoliikuntavideot](#)-sivulta
 - ✓ [YouTube](#)-soittolistalta



Tutustu ja ota käyttöön!

bit.ly/TEKOtaukoliikunta

tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/taukoliikuntapelit



Innostu > Onnistu!

**Kokeile rohkeasti.
Hymähdä kokeilumokille.
Jaa toimivat käytännöt ja
taukomateriaalit.**

Onnistu > Innostu!

tervekoululainen.fi



**Tutustu
materiaaleihin
verkkosivuilla**



**Tilaa uutiskirje ja
tiedät uusista
aineistoistamme**



**Seuraa meitä myös
Facebookissa**



**Katso videotarjonta
YouTubessa**

tervekoululainen.fi

