



Appsit ja vimpaimet liikunnanopetuksessa

Katariina Autio, LitM, hankepäälikkö, Smart Moves -hanke
Raija Oksanen, KM, suunnittelija, Terve koululainen -hanke
 Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti

tervekoululainen.fi

Liikuntateknologia

Tutkittua tietoa teknologian vaikutuksesta koululaisten liikunnanedistämisessä on toistaiseksi melko vähän. Yksittäisiä tutkimuksia on tehty.

- Suomessa ei kattavia tutkimuksia
- muissa maissa toteutettujen tutkimusten tulokset eivät ole suoraan siirrettävissä meille
- tulokset positiivissävytteisiä, vaikka ei voida yleistää
- saadaan vinkkejä, joita voi hyvin testaila omassa opetuksessa

tervekoululainen.fi

Apsit ja vimpaimet liikunnanopetuksessa

- Hyvä apuväline muiden joukossa
 - Kuuluu nuorten maailmaan
 - olemassa olevan orientaation hyödyntäminen kannattaa
 - Innostaa oppilaita
 - saattaa edistää liikkumisen aloittamista ja kokeiluja etenkin vähemmän aktiivisella
- Kiinnostava lisä mm. teemapäiviin, kampanjoihin
- Yhdenvertaisuus on huomioitava.



Teknologia voi pettää

- Kaikki ei mene aina suunnitelmien mukaan:
 - Puhelimessa ei ole tilaa uusille ohjelmille.
 - Ohjelma ei välttämättä aukea.
 - Laitteesta voi loppua akku.
 - Laite voi rikkoutua.
- Opettajalta vaaditaan varasuunnitelma ja hieman kärsivällisyyttä.
- Kaikkea ei tarvitse osata itse. Oppilaat ovat usein mestareita opettamaan.



Appseilla ja vimpaimilla toiminnallisuutta opetukseen

Käytännön esimerkkejä

tervekoululainen.fi



Lenkkeily ja suunnistus

- askelmittari
- puhelimen askelmittarisovellukset
- Sport Tracker
- selfiet
- valokuvasuunnistus
- What´s App
- QR-koodit
- geokätköily (www.geokätköt.fi)
- karttaselain.fi (kätköjen tai rastien sijoittaminen itse)
- Mobo (mobo.suunnistus.fi)

tervekoululainen.fi



Kuvat ja videointi (kännykkä, tabletti)

- liikesuoritusten kuvaaminen ja analysointi
- taukoliikuntavideot
- välituntiliikuntakortit
- liikuntaläksyt
- osallista oppilaat suunnittelemaan, ohjaamaan, kuvaamaan, editoimaan ja julkaisemaan
- muistettava kuvaus- ja julkaisuluvat sekä musiikin tekijänoikeudet



Videot

- suoritustekniikan hiominen (apuna voi olla mm. Coach Eye)
- uusiin lajeihin tutustuminen (esimerkiksi iPadin sovelluksella)
- erilaisten tanssien opettelu (esimerkiksi YouTuben avulla)



Sovelluksia

- Jungle Race
- Pistemestari
- Team Shake (1 €)
- Just Dance Now
- Elmo (<http://www.elmospirit.fi/>) (maksullinen)
- erilaisia treeniohjelmia ja -videoita
- Ammattikuntoon.fi



Muuta teknologiaa ja kokemusten jakoa

- aktiivisuusmittarit
- sykemittarit
- konsolipelit
 - Xbox, Kinect
 - tanssimatto
- blogit, päiväkirjat ja suljetut Facebook-ryhmät



Opettajat jakavat kokemuksia mm. Facebook-ryhmissä:

- Jotain todella uutta liikunnanopetuksessa
- iPad liikunnanopetuksessa
- TerveTie
- Liikunta-alan ammattilaiset



