



## Lisämausteita liikunnan opetukseen ilmaisten sovellusten avulla

Varala 23.1.2016  
Raija Oksanen, KM, suunnittelija, Terve koululainen -hanke  
Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti

[tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)

## Terve koululainen

- tietopaketteja
- toiminnallisia ryhmitöitä
- sähköisiä tehtäviä
- tuntisuunnitelmia

**terveellisestä ja  
turvallisesta liikunnasta  
ala- ja yläkouluun.**

[tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)

 **TEKO**  
TERVE KOULULAINEN

## Terve koululainen

Taustajoukot tukena  
 Fyysinen aktiivisuus  
 Murrosiän muutokset  
**Tapaturmat**  
**Lepo ja uni**  
**Ilmapiiri ja pelisäännöt**  
 Ravinto  
 Ympäristö ja varusteet  
 Terveystieteiden  
 Liikuntataidot

**Oppimateriaaleja  
 maksuttomasti  
 tervekouluainen.fi**

tervekoululainen.fi



tervekoululainen.fi

## Liikuntateknologia

Tutkittua tietoa teknologian vaikutuksesta koululaisten liikunnanedistämässä 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



## Appsit 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.



BYOD: Bring your own device



## 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.

tervekoululainen.fi



## Appseilla ja vimpaimilla lisämausteita liikunnan opetukseen

esimerkkejä  
maksuttomista sovelluksista

tervekoululainen.fi



## Lenkkeily ja suunnistus: ilmaisia sovelluksia avuksi

- askelmittari
- **puhelimien askelmittarisovellukset**
- Sport Tracker
- selfiet rastipisteiltä, kääntopaikalta jne.
- valokuvasuunnistus
- What's App (alakoulu: luokan oma ryhmä vanhempien luvalla)
- **QR-koodit**
- **Mobo (mobo.suunnistus.fi)**
- geokätköily (www.geokätköt.fi)
- karttaselain.fi (kätköjen/rastien sijoittaminen itse, koordinaatit)



tervekoululainen.fi

TEKO  
TERVE KOULULAINEN



## Askelmittarit: mm. Pedometer



tervekoululainen.fi

Askelten kertymisen seuranta: välitunnilla, liikuntatunnilla, koulupäivän aikana tai viikossa

TEKO  
TERVE KOULULAINEN

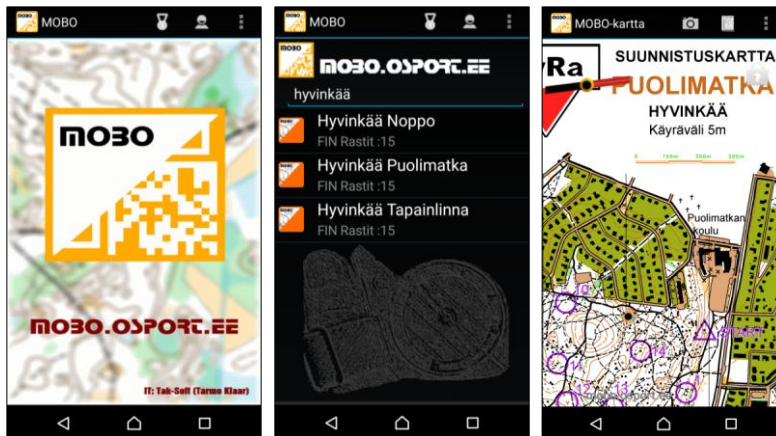


**MOBO**

Tarmo Klaar (Tak-Soft)

3 PEGI 3

## Mobo-suunnistus



[tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)

Pyydä oman paikkakunnan suunnistusseurasta opastus kaikille opettajille tai omalle luokalle.



## Kuvat ja videointi (kännykkä, tabletti)

- Osallista oppilaat suunnittelemaan, ohjaamaan, kuvaamaan, editoimaan ja julkaisemaan
  - liikesuoritusten kuvaaminen ja analysointi (mm. Move-mittausliikkeet, voimistelu, yleisurheilu, uinti, mailapelit)
  - taukoliikuntavideot
  - välituntiliikuntakortit
  - liikuntaläksyt
- muistettava kuvaus- ja julkaisuluvat sekä musiikin tekijänoikeudet
- BYOD: kuvatkaa liikuntatunnilla suoritukset koulun laitteilla tai suorittajan omalla kännykällä, jolloin kuvat ja videot jäävät oppilaalle itselleen

[tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)





## Videot

- suoritustekniikan hiominen
  - apuna voi olla mm. Coach Eye
- uusiin lajeihin tutustuminen
  - esimerkiksi iPadin sovelluksella
- erilaisten tanssien opettelu
  - esimerkiksi YouTubesta löytyvien suoritusvideoiden avulla
- kiertoharjoittelu ja kuntopiirit
  - linkit liikkeiden suoritusvideoihin

tervekoululainen.fi



## Maksuton ravinnon ja fyysisen aktiivisuuden seuranta

- FatSecret
  - mm. viivakoodeilla ravintoarvot
- MealTracker
  - mm. annosten valokuvaaminen
- MyFitnessPal



tervekoululainen.fi





FatSecret

# FatSecret 1/2

harjoituspäiväkirja



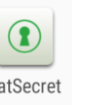
ravintopäiväkirja






Kirjaa kaikki päivän toiminnot -> sovellus kertoo koko vuorokauden energiankulutuksen

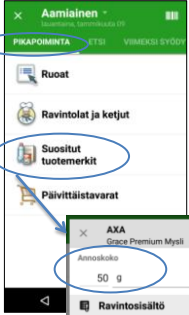






FatSecret

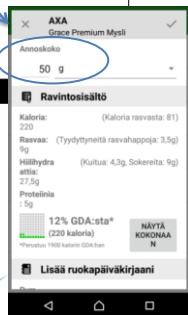
# FatSecret 2/2

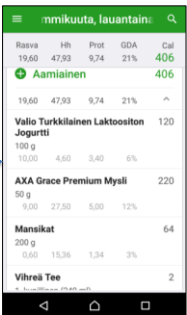









Käytä sovelluksen viivakoodinlukijaa









## Ilmaisia mobiilisovelluksia liikkeen lisäämiseen

- **Just Dance Now**
- **Pistemestari**
- **Jungle Race**
- erilaisia treeniohjelmia ja kuntoiluvideoita

tervekoululainen.fi

TEKO  
TERVE KOULULAINEN

### Just Dance Now

Just Dance Now

Just Dance Now

PELAA

LITTY TANSSIHUONEESEEN

www.justdancenow.com

Drop The Mambo

FREE GAMES

SYÖTÄ

CARNAVAL -OHJELMAMA

tervekoululainen.fi

Opettaja avaa tietokoneella tai tabletilla sivun [justdancenow.com](http://justdancenow.com) ja näyttää tanssin koneelta videotykillä. Oppilaat keräävät pisteitä omalla kännykällään. Sovelluksessa on hyvät ohjeet.

TEKO  
TERVE KOULULAINEN



Pistemestari

## Pistemestari









Joukkueidenjako mihin peliin tahansa. Lyhyet pelit, joka erään uudet joukkueet. Jokainen kerää itselle pisteitä joukkueen pisteiden/maalien mukaan. Sisältää hyvät ohjeet.





**Jungle Race**  
Kajaani Game Studios Oy  
Ei luokitusta

## Jungle Race









Vauhdikas tauko. Tehkää vaikka pareittain. Junior Game sijoittaa juoksemalla pyydystettävät hedelmät lähelle. Huomioi liikenne- ja muu turvallisuus.



## Muuta teknologiaa

- aktiivisuusmittarit
- sykemittarit
  
- konsolipelit
  - Xbox, Kinect
  - tanssimatto
  
- blogialustat
- suljetut Facebook- ja What's App -ryhmät

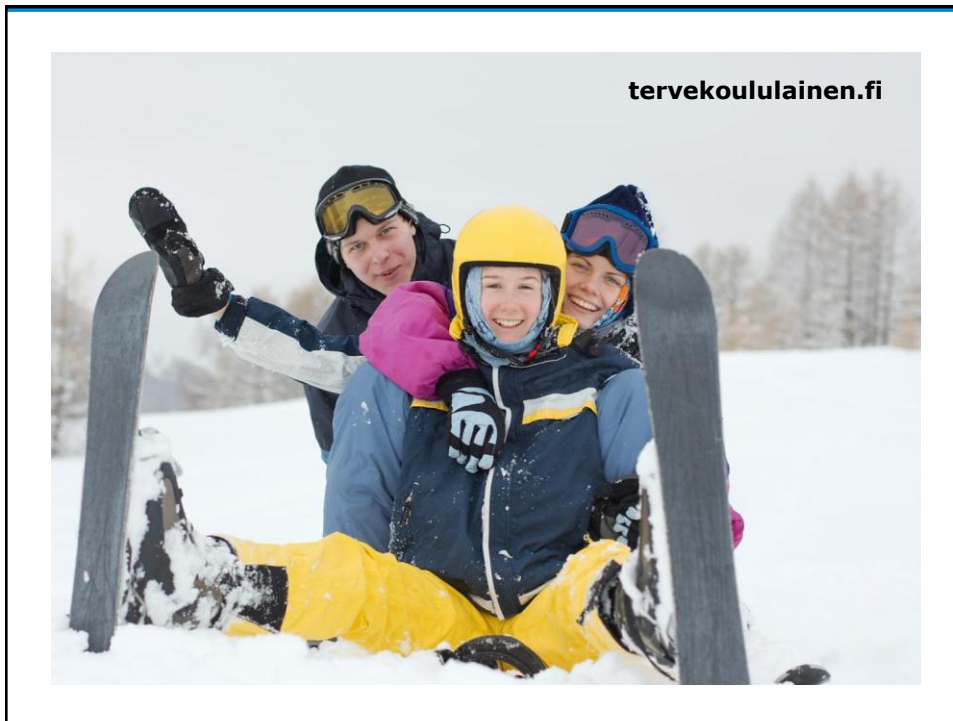


## Kokemukset jakoon

Opettajat jakavat omia kokemuksiaan blogeissaan ja mm. seuraavissa Facebook-ryhmissä:

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





## Kiitos!

Yhteyshenkilö  
Raija Oksanen  
[raija.l.oksanen@uta.fi](mailto:raija.l.oksanen@uta.fi)



[www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi)



[www.smartmoves.fi](http://www.smartmoves.fi)



[www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi)



**UKK-instituutti**  
Tampereen Urheilulääkäriasema

