



## Taukoliikuntaa teknologiaa hyödyntäen

Hamina 1.12.2016  
Raija Oksanen, suunnittelija, KM  
Tampereen Urheilulääkäriasema/UKK-instituutti

**PIDÄ BREIKKI!**

**TUNTI HIKITREENIÄ RIITTÄÄ. MUUN AJAN VOI LÖHÖTÄ.**

A. KYLLÄ      B. EI




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

## Työpajan kuvaus

- Tarjolla tänään: ideatarjotin
  - ✓ vinkkejä istumisen tauottamiseen
  - ✓ tavoitteina: lisää liikettä + digiloikka
- Raaka-aineet
  - ✓ taukoliikuntapeli SprintGame
  - ✓ videot ja muut valmiit aineistot
- Mausteina
  - ✓ tuunaaminen ja parastaminen
  - ✓ maksuttomia digityökaluja
  - ✓ oppilaiden osallisuus
  - ✓ omien aineistojen jakaminen muille



## Mikä Terve koululainen on?

tervekoululainen.fi



- Mikä?** TEKO – Terve koululainen -hanke  
Tampereen Urheilulääkäriasema/UKK-instituutti
- Miksi?** tietoa liikuntatapaturmista ja taitoja niiden ehkäisemiseen
- Miten?** maksuttomia materiaaleja ja työkaluja terveellisen ja turvallisen liikkumisen lisäämiseen yläkouluun ja 5.–6.-luokille
- Missä?** [www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi)
- Kenelle?** peruskoulun liikunnan ja terveystiedon opettajat, luokanopettajat, terveydenhoitajat ja muu henkilökunta

tervekoululainen.fi



# TEKO – Terve koululainen

Taustajoukot tukena  
 Fyysinen aktiivisuus  
 Ympäristö ja varusteet

Murrosiän muutokset  
**Tapaturmat**  
**Lepo ja uni**  
**Ilmapiiri ja pelisäännöt**  
 Ravinto

Terveystieteiden  
 Liikuntataidot

Turvallisinta on,  
 että lapsi ja nuori  
 liikkuu.

Riittävästi ja  
 monipuolisesti.


tervekoululainen.fi

Rahoitus: STM (2010-2012) ja OKM (2013-2016)





Liikkeellä ilman kolhuja



**ETUSIVU**

TEKO

YLÄKOULU

- RAVINTO
- FYSINEN AKTIIVISUUS
- LEPO JA UNI
- LIIKUNTATAIDOT
- ILMAPIIRI JA PELISÄÄNNÖT
- TERVEYDENHOITO
- TAPATURMAT
- YHPIRISTÖ JA VARUSTEET
- MURROSIÄN MUUTOKSET
- TAUSTAJOUKOT TUKENA

ALAKOULU

- LISÄÄ LIIKETTÄ
- RAVINNOSTA PUHTIA
- SUITA PALLON

**OPETUSHATERIAALIT**

ROVULLIUKSET

AJANKOHTAISTA

YHTEISTYÖSSÄ

YHTEYSTIEDOT




PALAUITE

**Turvallisuus ja teot tavoitteena**

TEKO – Terve koululainen on hanke, jonka tavoitteena on ehkäistä lasten ja nuorten liikuntavammoja ja vapaa-ajan tapaturmia sekä edistää liikkumista koulussa ja vapaa-ajalla.

TEKOn kohderyhmänä ovat erityisesti yläkoulun opettajat, terveydenhoitajat ja muu henkilökunta, nuoret ja heidän vanhempansa.


Hanke tuottaa nettiin tietopaketteja, käytännönlaheisia materiaaleja ja toimintamalleja, jotka tukevat terveellistä ja turvallista liikuntaa. Materiaalit ovat maksuttomia ja vapaasti käytettävissä.

TEKO löytyy myös:   

18.10. Lasten ja nuorten tapaturmien ehkäisyn foorumi: tavoitteet todeksi

30.09. Tuntisuunnitelma unesta yläkoulun teknologiamatista

12.09. Liikkumisen unelmakuukausi: #BeActive ja auton vapaapäivä



Maksuton webinaarisarja

Ota avuksi taulukointa-pelit ja -videot

terveysaiheisia mobiilipelejä pirstämään tuntia



Open tietopaketti  
(ppt-setti) TEKO:n  
verkkosivujen  
taukoliikuntaosiossa

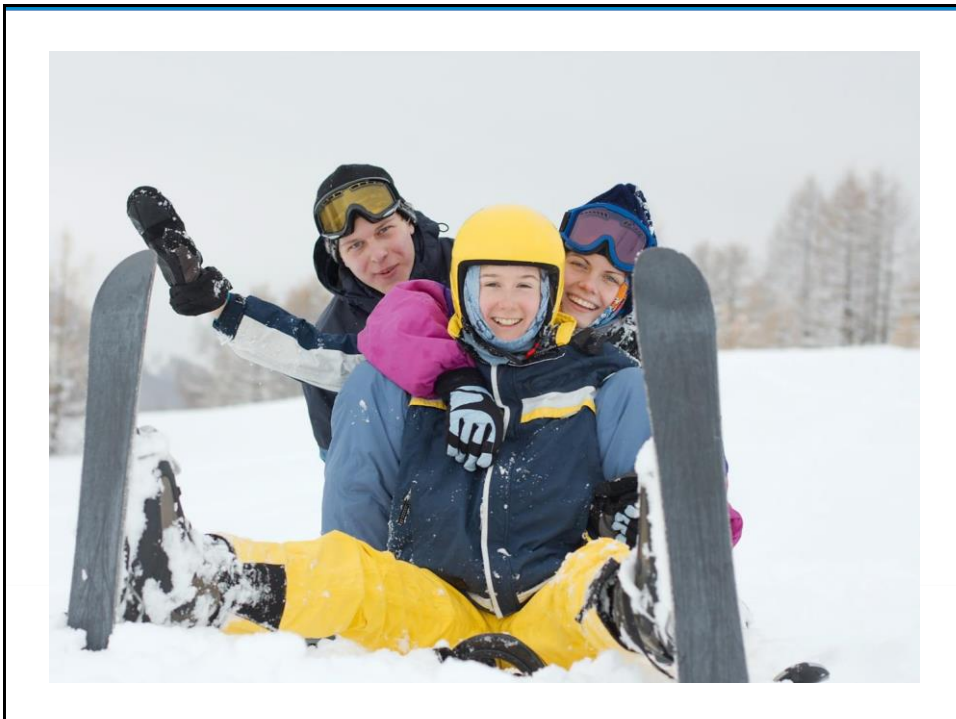
## Tauon paikka!

bit.ly/TEKOtaukoliikunta

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



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

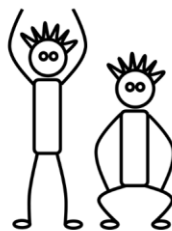
# Työkaluvinkki 1

## x-breikki

tervekoululainen.fi



### Aloitus x-breikki



**NOSTA KÄDET  
TAI  
KYYKKÄÄ**

tervekoululainen.fi



## X-breikki



tervekoululainen.fi

- X-breikki on Liikkuva koulu -ohjelman lanseeraama peli, joka tuo liikettä ja hupia tai hyötyä oppitunnille.
- Hyödynnä TEKO:n valmiit x-breikit liikunnasta, ravinnosta ja unesta <http://www.tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/kalvosarjat/x-breikkejaylakouluun>
- Katso ja käytä kymmeniä valmiita x-breikkejä SlideSharesta.
- Luo omia breikkejä helposti valmiiden ppt-pohjien ja ohjeiden avulla:  
[x-breikki.fi](http://x-breikki.fi)



TEKO  
TERVE KOULLAINEN

## x-breikin monet kasvot

- Käytä valmiita breikkejä.
- Rakenna itse omia ppt-settejä.
- Ohjeista oppilaat laatimaan esim. ryhmittäin:
  - ✓ sanaston tsekkaus kielten tunnilla
  - ✓ läksykappaleen termistö tutuksi
  - ✓ laskentakaavojen kertaus
  - ✓ historian keskeiset vuosiluvut koalueesta
  - ✓ uuden teeman tuntemus entuudestaan
  - ✓ mielipiteiden esittäminen

Mitä muuta?

tervekoululainen.fi

x-breikki.fi  
Slideshare.com: Terve koululainen

TEKO  
TERVE KOULLAINEN



## Taukoliikettä oppitunneille



## **Työkaluvinkki 2**

### **QR-koodi**

**Quick response eli pikalinkki**



## **QR-koodien rastirata**

**Vinkkejä QR-koodin  
käyttöön taukoliikkeen  
lisäämisessä**





## QR-koodin lukeminen



### HELPPOA

1. **Käynnistä** mobiililaitteesi QR-sovellus.
2. **Lue** QR-koodi asettamalla koodi keskelle näytön ikkunaa.
3. **Mobiililaitteesi verkkoselain** siirtyy QR-koodin sisältämän informaation mukaiselle verkkosivulle tai näyttää muun QR-koodiin sisältyvän informaation.

tervekoululainen.fi

Liikuta älylaitettasi lähemmäs/kauemmas koodista, jotta kamera tarkentaa koodin.



## QR-koodivinkit

- **videot:** valmiiden videoiden käyttö
- **verkkosivut:** sisältöjen hyödyntäminen
- **pilvipalvelut:** suljettu materiaalinjako
- **verkkosovellukset:** työkalut avuksi
- **tekstikoodit:** omat tehtävät, ohjeet, oikeat vastaukset
- **julisteet ja esitteet:** väylä lisätietoon
- tietovisat ja erilaiset pelit
- rastiradat koulutustilassa tai ulkona

tervekoululainen.fi



## QR-koodien luominen

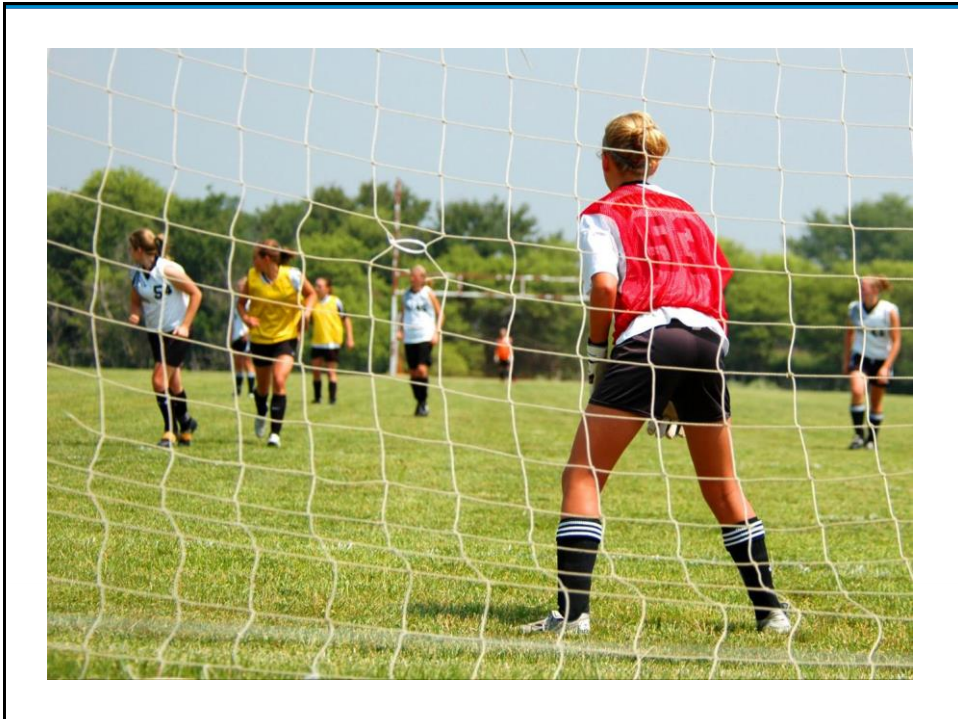
- Netissä on paljon ilmaisia QR-koodien generaattoreita. Generaattoreita on saatavilla myös tablettien ja puhelinten sovelluskaupoissa.
- Osalla generaattoreista voit luoda vain koodeja, joihin voi liittää linkityksen verkkosivulle, toisilla voi tehdä myös tekstiä ja muita merkkejä sisältäviä "viestikoodoja".
- Generaattori luo kuvatiedoston, jonka voit tallentaa ja liittää koneeltasi erilaisiin tiedostoihin ja muihin paikkoihin, joissa haluat käyttää kyseistä QR-koodia.
- Helppo suomenkielinen generaattori mm. **qr-koodit.fi**



## Eksta: QR-koodit haltuun

- Pikalinkki, jonka avulla pääsee nopeasti halutulle verkkosivulle, pilvipalveluun tai esim. YouTube-videoon ilman osoitteen kirjoittamista. Se voi myös sisältää itse kirjoitettua tekstiä.
- Laitteiden sovelluskaupoissa on paljon maksuttomia koodien lukijaohjelmistoja eli QR skannereita.
- Koodi on kuvatiedosto, jonka voi luoda itse helposti maksuttomilla sovelluksilla eli QR generaattoreilla.
- TEKOn seikkaperäiset ohjeet QR-koodien lukemiseen ja tekemiseen + vinkkejä niiden opetuskäyttöön: [pdf](#) ja SlideShare: Terve kouluLainen





**Millainen taukoliike  
toimii sinun  
luokassasi?**

**Mitä jo teette?**

## **Työkaluvinkki 3**

**Lyhytosoite**  
selkokielen osoite  
verkkoaineistolle



## **Työkaluvinkki 4**

**Padlet**  
sähköinen muistitaulu



<https://padlet.com/uklive/taukoliike>

**bit.ly/tauko1**



tervekoululainen.fi

**TEKO**  
TERVE KOULLAINEN

## Taukohaasteet ja -kalenterit käyttöön

- Taukoliikkeiden joulukalenteri.
- Tammikuun 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

Oppilaat  
ideoimaan ja  
tuottamaan

tervekoululainen.fi

**TEKO**  
TERVE KOULLAINEN

<https://padlet.com/uklive/TEKOtaukovinkit>

**bit.ly/TEKOtaukovinkit**



*tervekoululainen.fi*



## Tauottamisteemat avuksi

Viikopäiville tai kuukausille omat teemat

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

Mitä muuta?

*Oppilaat valitsemaan teemoja ja keksimään liikkeitä*



<https://padlet.com/uklive/TEKOtaukovinkit>  
bit.ly/TEKOtaukovinkit

*tervekoululainen.fi*



## Eksta: lyhytosoitteet haltuun

- Lyhytosoitepalvelut: Lyhennä pitkä tai vaikea osoite käteväksi lyhytosoitteeksi ja helpota pitkien linkkien jakamista maksutta.
- Lyhytosoitteen nimen voi muuttaa osassa palveluista haluamaansa selkokieliseen muotoon, esim. sisältöä kuvaavaksi.
- Kun kirjaudut palveluun, voit seurata lyhytosoitteidesi klikkausmääriä.
- Esim. bitly.fi ja tinyurl.fi tai bitly.com



padlet

## Eksta: Padlet haltuun

- Padlet on sähköinen muistitaulu, fläppipaperi tai viestiseinä mm. ryhmätyöskentelyyn, asioiden koostamiseen ja jakamiseen.
- suomenkielinen versio [fi.padlet.com](https://fi.padlet.com)
- TEKOn tiiviit ohjeet maksuttoman Padlet-version käyttöön. Katso: [pdf](#)
- Matleena Laakson seikkaperäiset rautalankaohjeet Padletin haltuunottoon opetuksessa. Tutustu ohjeisiin: [SlideShare](#)



**Kuva kertoo  
enemmän kuin  
tuhat sanaa.**

**Entä liikkuva kuva?**



**Työkaluvinkki 5**

**Videot**  
**omien videoiden kuvaaminen**  
**ja editointi**





## Videointi

- Kännykällä kuvaaminen ja videointi kelpaa. Ja webkamera toimii.
- Oppilaat tuottajina: ota oppilaat suunnittelemaan, kuvaamaan, editoimaan ja julkaisemaan.
- Pohtikaa yhdessä: Kenen laitteella kuvataan? Koulun vai kuvattavan? Miten tuotoksia käytetään?
- Muistettava myös kuvaus- ja julkaisuluvat sekä musiikin tekijänoikeudet.

tervekoululainen.fi



## Editointi

- Muokkaus taukoliikuntamateriaaliksi onnistuu maksuttomin sovelluksin:



- ✓ älypuhelimet: laitteiden omat videosovellukset ok, sovelluskaupoissa lukuisia maksuttomia sovelluksia, joilla on helppo editoida, lisätä teemoja, tekstiä ja maksutonta, luvallista musiikkia (hae: video edit)
- ✓ iPadin iMovie
- ✓ PC: mm. Kinovea

Oppilaista löytyy mestareita. Skeitti-  
videoiden tekijöitä,  
Instassa julkaisijoita jne.

tervekoululainen.fi



## Opet ja oppiaineet yhdessä

### Esimerkki: Taukoliikuntakalenteri

- Kuvaamataito: kalenterikuvien maalaaminen
- Liikunta: liikkeiden ideointi ja kuvaaminen
- Terveystieto: valokuvien ja videoiden editointi sekä kalenterin rakentaminen ThingLinkillä

### Jakoon koko koululle

- opettajan tabletilla tai koulun intranetissä
- pilvipalvelun kautta
- koulun verkkosivulle
- jos lupa, somen kautta tiedoksi laajemminkin






# Tutustu ja ota käyttöön

bit.ly/TEKOtaukoliikunta

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





## Pidä breikki!

**Pidä breikki -video**

- kannustaa taukoliikuntakisailuun parin kanssa
- 2 min, [YouTubessa](https://www.youtube.com/watch?v=...) ja TEKOn netissä

**Pidä breikki -juliste**

- muistuttaa istumisen tauottamisesta
- tulosta TEKOn sivuilta

[tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/taukoliikuntapelit](http://tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/taukoliikuntapelit) ja [bit.ly/pidabreikki-video](http://bit.ly/pidabreikki-video)




Haasta oppilaat  
keksimään uusia  
pariliikkeitä, kun nämä  
alkavat kyllästyttää.





## Smart Moves -hankkeen videot

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



## Työkaluvinkki 6

### SprintGame mobiili taukoliikuntapeli



## 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](http://sprintgame.fi)
- **Katso SprintGame tutorial** ja ota homma haltuun.



### Oppilas

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



[tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi) ➤ Turnaus voi alkaa!



# SprintGame

## Rautalankaohjeet

 **Muista myös [tutorialvideo](#)**

tervekoululainen.fi

 **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:

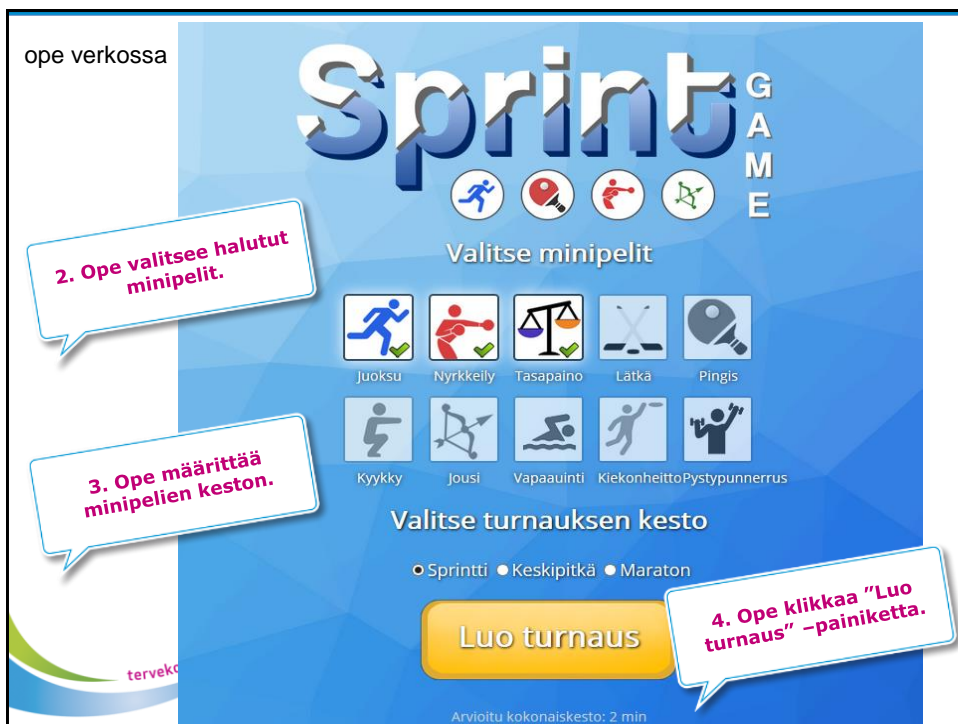
**1. Ope klikkaa "Luo turnaus" -painiketta määrittääkseen turnauksen**

**Luo turnaus** **Katso ohjevideo**

Pelaaja, lataa mobiilisovellus:

**Oppilaat lataavat 1. kerralla maksuttoman pelin oman puhelimen sovelluskaupasta**

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



ope verkossa

# Turnaus

Pelaaja: Liity turnaukseen syöttämällä alla oleva koodi puhelimesi SprintGame-sovelluksessa. Sovelluksen voit ladata ilmaiseksi osoitteesta [sprintgame.fi](http://sprintgame.fi) tai puhelimesi sovelluskaupasta.

3036

pera ritu

Aloita

5. Oppilaat syöttävät turnausavaimen sovelluksen pyytämään kohtaan.

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

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

 **TEKO**  
TERVE KOULLAINEN

osallistujan kännykkä

# Sprint


Liity turnaukseen syöttämällä turnausavain!

Turnausavain

Liity peliin

Oppilaat syöttävät turnausavaimen tällaisessa näkymässä.

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

 **TEKO**  
TERVE KOULLAINEN



ope verkossa

## Seuraavana: Juoksu



**Sovellus etenee itsekseen: ensin näkyy 15 sekuntia ohjeita ja sitten alussa määritetty aika varsinaista minipelin pelaamista.**

... ja heiluta käsiäsi. Huom! Saat pisteitä liikkeen laajuudesta.


**Alkaa: 05:50**

tervekoulu

TEKO  
TERVE KOULLAINEN

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)

tervekoulu

TEKO  
TERVE KOULLAINEN

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

## Idea: SprintGame luokkahaaste

- Luokkienvälinen haastekisa ensi lukukauden alkuun
  - ✓ viikko 2 juoksu
  - ✓ 3 nyrkkeily
  - ✓ 4 tasapaino
  - ✓ 5 lätkä
  - ✓ 6 pingis
  - ✓ 7 kyykky
- Luokan tulos = esim. kolme tai viisi suurinta eri oppilaiden keräämää tulosta yhteensä.

tervekoululainen.fi

TEKO  
TERVE KOULLAINEN

## Huomioita SprintGamen käytöstä

- Pelisovellus toimii kaikissa puhelinten käyttöjärjestelmissä, mutta ei valitettavasti iPhone 4:lla tai vanhoilla Lumia-puhelimilla. Oppilailla 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.



## Työkaluvinkki 7

### ThingLink interaktiiviset kuvat



## Joulukalenteri taukoliikunnasta

= TEKOn taukoliikuntapeli ja -videot kootusti ThingLinkillä



Taustalla ilmainen kuva Freepik.com

<https://www.thinglink.com/scene/860220110080573440>  
bit.ly/joulukalenteri16

tervekoululainen.fi



## TEKOn taukoliikuntapeli ja -videot kootusti ThingLinkillä



Taustalla oma valokuva

<https://www.thinglink.com/scene/850729715588136960>  
bit.ly/TEKotaukovideot

tervekoululainen.fi





thinglink..

## Eksta: ThingLink haltuun

- Thinglink on palvelu, jossa taustakuvaan voidaan linkittää kuvia, videoita, verkkolinkkejä ja tekstiä.
- Perusmuodossaan ilmainen: [thinglink.com](http://thinglink.com)
- Matleena Laakson ohjeet ja vinkit ThingLinkin käyttöön opetuksessa. Tutustu ohjeisiin: [SlideShare](#)
- Anne Rongaksen ThingLink ohje: [SlideShare](#)



## Kooste: Maksuttomia digisovelluksia

- **QR-koodi:** helppo tapa avata valmiita ohjeita ja videoita mobiililaitteilla
- **Lyhytosoite:** nopeuttaa videoiden ym. verkkolinkkien kirjoittamista ja avaamista koneella (esim. bitly ja tinyurl)
- **Padlet:** kootkaa ja jakakaa ideatarjotin/liikepankki taukoliikunnan vetämisen avuksi
- **ThingLink:** rakentakaa taukovideoista videokirjasto koko koulun avuksi
- **Maksuttomat kuvapankit:** mm. Pixabay.com, Freepik.com
- **Yhteisölliset jakokanavat:** aineistojen varastaminen, ideoiden parastaminen mm.
  - treenivideoita **YouTubesta**
  - treeniohjeita **Pinterestistä**



**Innostu > Onnistu!**

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

**Onnistu > Innostu!**





**Tutustu materiaaleihin  
[verkkosivuilla](#)**



**Tilaa [uutiskirje](#) ja tiedät  
uusista aineistoistamme**



**Seuraa meitä myös  
[Facebookissa](#)**



**Katso videotarjonta  
[YouTubessa](#)**

