




Työpajan kuvaus


TEKO
tervekoululainen.fi

- Tarjolla tänään: työkalujen ideatarjotin
 - ✓ vinkkejä istumisen tauottamiseen
 - ✓ tavoitteina lisätä liikettä ja tukea digiloikkaa
- Maksuttomat raaka-aineet
 - ✓ taukoliikuntapeli SprintGame
 - ✓ sähköinen ideaseinä ja interaktiivinen kuva
 - ✓ pikaväylät nettiin
- Mausteina
 - ✓ tuunaaminen ja parastaminen
 - ✓ oppilaiden osallisuus
 - ✓ "kun jaan, niin saan"

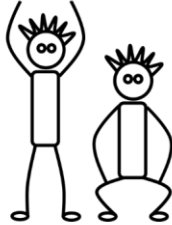
2

 **TEKO**
tervekoululainen.fi

Aloitus x-breikki



aloitusbreikki



**NOSTA KÄDET
TAI
KYYKKÄÄ**

3

 **TEKO**
tervekoululainen.fi



4

Mikä Terve koululainen on?

5

- 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
- Kenelle?** peruskoulun liikunnan ja terveystiedon
opettajat, luokanopettajat, terveyden-
hoitajat ja muu henkilökunta

6

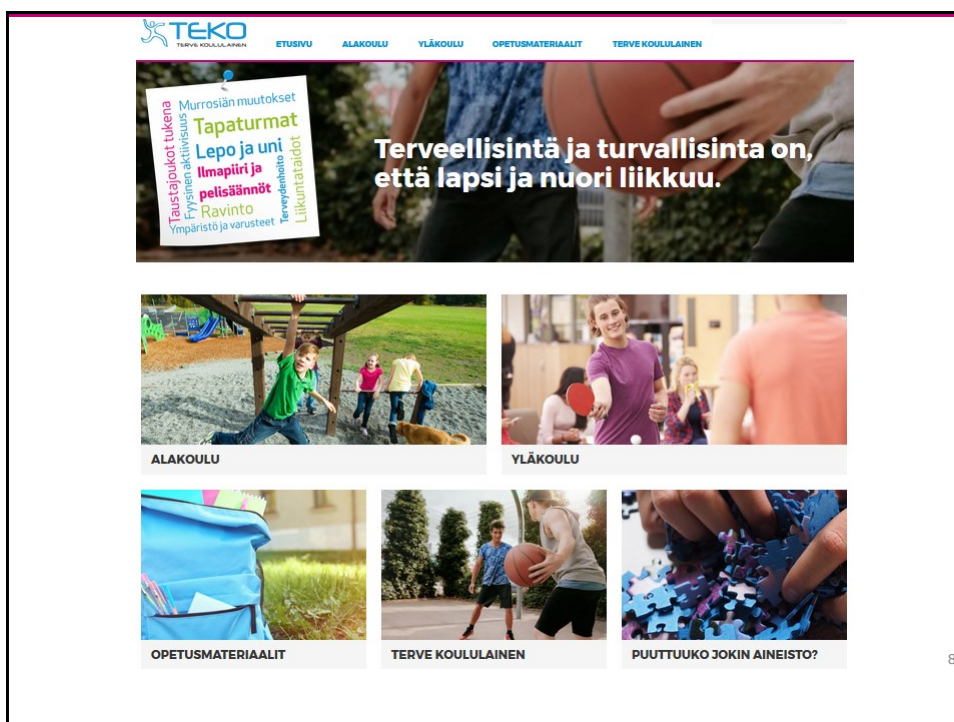
TEKO – Terve koululainen


**Turvallisinta on,
että lapsi ja nuori liikkuu.**

Riittävästi ja monipuolisesti.

Rahoitus: STM (2010-2012) ja OKM (2013-2017)

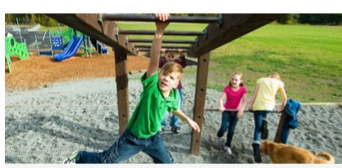
7






 ETUSIVU ALAKOULU YLÄKOULU OPETUSMATERIAALIT TERVE KOULULAINEN


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


**Terveellisintä ja turvallisinta on,
että lapsi ja nuori liikkuu.**


ALAKOULU


YLÄKOULU


OPETUSMATERIAALIT


TERVE KOULULAINEN


PUUTTUUKO JOKIN AINEISTO?

8



TEKO
tervekoululainen.fi

Tauon paikka!

www.tervekoululainen.fi/taukoliikunta



10



11

Työkaluvinkki 1

SprintGame

mobiili taukoliikuntapeli

12

SprintGame-mobiilipeli

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



13

SprintGame-mobiilipeli

Opettaja

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

Oppilas

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

➤ Turnaus voi alkaa!




14




TEKO
 tervekouluainen.fi

**Opettajia
 testaamassa
 SprintGamea
 Oppimisen
 Fiestassa.**

15



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.

16

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.

17



18

Millainen taukoliike toimii sinun luokassasi?

Mitä jo teette?


19

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

bit.ly/tauko1



20



Työkaluvinkki 2

Padlet sähköinen ideataulu

22



Padlet haltuun

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

23



24

Työkaluvinkki 3

Lyhytosoite selkokielen osoite verkkoaineistolle

25

Lyhytosoitteet haltuun

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

26



27

Työkaluvinkki 4

ThingLink interaktiiviset kuvat

28



thinglink..

ThingLink haltuun



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

29

Joulukalenteri taukoliikunnasta

= taukoliikuntapeli ja -videot kootusti ThingLinkillä



<https://www.thinglink.com/scene/860220110080573440>
bit.ly/ioulukalenteri16



Vuoden 2016 kalenterin taustalla ilmainen kuva Freepik.com

30

TEKOn taukoliikuntapeli ja -videot kootusti ThingLinkillä

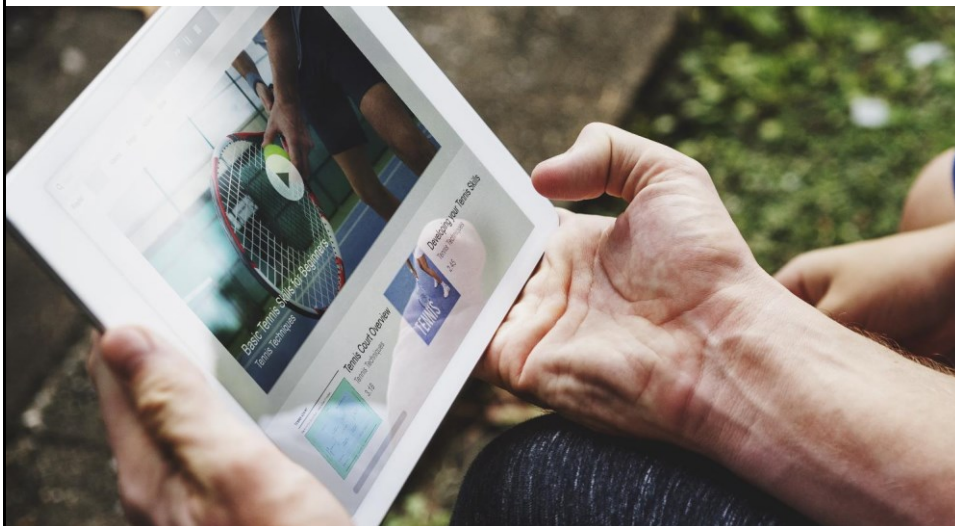


Taustalla
oma
valokuva

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

bit.ly/TEKOtaukovideot

31



32

Työkaluvinkki 5

Videot
valmiit ja itse tehdyt

33

Kuva kertoo
enemmän kuin
tuhat sanaa.

Entä liikkuva kuva?

34

Pidä breikki!

Pidä breikki -video

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

Pidä breikki -juliste

- muistuttaa istumisen tauottamisesta
- tulosta TEKOn sivuilta

bit.ly/pidabreikki-video

**Haasta oppilaat
keksimään uusia
pariliikkeitä, kun nämä
alkavat kyllästyttää.**



35

Smart Moves -videot

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



36

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.

37

Editointi

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

**Oppilaista löytyy mestareita; skeitti-
videoiden tekijöitä,
Instassa julkaisijoita jne.**

38



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 intranetissa
- pilvipalvelun kautta
- koulun verkkosivulle
- jos lupa, somen kautta tiedoksi laajemminkin

**Oppilaat
ideoimaan ja
tuottamaan**



Taukohaasteet ja -kalenterit

- 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 Padletilla tai ThingLinkiin.
- Gonoodle.com tai Gonoodle-videot YouTubessa
- Hyödynnä YouTubesta videoita.
- Muokkaa Pinterestistä treeniohjelmia.

41



Tauottamisteemat avuksi

Viikonpäiville tai kuukausille omat teemat

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

Mitä muuta?

**Oppilaat
valitsemaan teemoja ja
keksimään liikkeitä**

42

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

bit.ly/TEKOtaukovinkit



43

Kooste: Maksuttomia digisovelluksia

- **Padlet:** kootkaa ja jakakaa ideatarjotin/liikepankki taukoliikunnan vetämisen avuksi
- **ThingLink:** rakentakaa taukoviideoista videokirjasto koko koulun avuksi
- **Lyhytosoite:** nopeuttaa videoiden ym. verkkolinkkien kirjoittamista ja avaamista koneella
- **QR-koodi:** helppo tapa avata valmiita ohjeita ja videoita mobiililaitteilla
- **Maksuttomat kuvapankit:** mm. Pixabay.com, Freepik.com
- **Yhteisölliset jakokanavat:** aineistojen hyödyntäminen, ideoiden parastaminen mm. Youtuben treenivideot ja Pinterestin treeniohjelmat

44

Innostu > Onnistu!

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

Onnistu > Innostu!

45



46



Tutustu materiaaleihin
[verkkosivuilla.](#)



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



Seuraa meitä myös
[Facebookissa.](#)



Katso videotarjonta
[YouTubessa.](#)

47



48

SprintGame

Rautalankaohjeet



Muista myös [tutorialvideo](#)

49

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:

naus Katso oh

Pelaaja, lataa mobiilisovellus

Download on the **App Store**

GET IT ON **Google Play**

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

Oppilaat lataavat 1. kerralla maksuttoman pelin oman puhelimen sovelluskaupasta

50

osallistujan kännykkä

TEKO
tervekoululainen.fi

ritu

Gyroskooppi:
Kiihdytys sensori:

Sprint

Minipelejä voi halutessaan treenata ennakoon

Oppilaat nimeävät ja tuunaavat oman hahmonsa ennen turnausta.

Harjoittele lajeja:

10/10 0/9 5/8 3/10 11/11
Hattu Lasi Silmät Suu Vaabe

51

ope verkossa

Sprint GAME

Valitse minipelit

Juoksu Nyrkkeily Tasapaino Latka Pingis

Kyykky Jousi Vapaauinti Kiekonheitto Pystypunnerrus

Valitse turnauksen kesto

○ Sprintti ● Keskipitkä ● M

Luo turnaus

4. Ope klikkaa "Luo turnaus" -painiketta.

2. Ope valitsee halutut minipelit.

3. Ope määrittää minipelien keston.

Arvioitu kokonaiskesto: 2 m

ope verkossa



Turnaus

Pelaaja: Liity turnaukseen syöttämällä alla oleva koodi puhelimesi Sprint-sovelluksen kautta. Sovelluksen voit ladata ilmaiseksi osoitteesta sprintgame.fi tai puhelimitse.

3036

pera ritu


Aloita

5. Oppilaat syöttävät turnausavaimen sovelluksen pyytämään kohtaan.

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

53

osallistujan kännykkä



Sprint

Liity turnaukseen syöttämällä turnausavain!

Turnausavain

Liity peliin

Oppilaat syöttävät turnausavaimen tällaisessa näkymässä.

54

ope verkossa

Seuraavana: Juoksu



TEKO
tervekoululainen.fi


si ja heiluta käsiäsi. Huom! Saat pisteitä liikkeen laajuudes

Alkaa: 05:50

55

ope verkossa

Turnaus on päättynyt




TEKO
tervekoululainen.fi

2	1	3	
Anskuli (201)	mandi (310)	Teij (193)	
4. Päivi (180)	5. Anu (135)	6. Riikka (134)	7. Tipe (128)

56

osallistujan
kännykkä


 Turnaus on päättynyt

TEKO
tervekoululainen.fi

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

57



Työkaluvinkki 6

x-breikki

59

X-breikki



- 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
- Katso ja käytä kymmeniä valmiita x-breikkejä SlideSharesta.
- Luo omia breikkejä helposti valmiiden ppt-pohjien ja ohjeiden avulla: x-breikki.fi

60

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 koealueesta
 - ✓ uuden teeman tuntemus entuudestaan
 - ✓ mielipiteiden esittäminen

Mitä muuta?