



Työpajan kuvaus

TEKO
tervekoululainen.fi

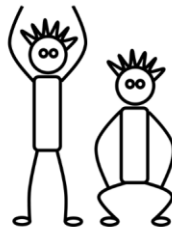
- Tarjolla tänään: työkalujen ideatarjotin
 - ✓ vinkkejä istumisen tauottamiseen
 - ✓ tavoitteina lisätä liikettä ja tukea digiloikkaa
- Maksuttomat raaka-aineet
 - ✓ taukoliikuntapeli SprintGame
 - ✓ sähköinen ideaseinä ja interaktiivinen kuva
 - ✓ pikaväylät nettiin
- Mausteina
 - ✓ tuunaaminen ja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

2



3

Aloitus x-breikki



**NOSTA KÄDET
TAI
KYYKKÄÄ**

4



**Mikä
Terve koululainen
on?**

6



- Mikä?** TEKO – Terve koululainen -hanke
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

7



TEKO – Terve koululainen

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

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

8


[ETUSIVU](#)
[ALAKOULU](#)
[YLÄKOULU](#)
[OPETUSMATERIAALIT](#)
[TERVE KOULULAINEN](#)



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

Laustajain tukena
Fyysisen aktiivisuuden
Terveystieteiden
Liikuntataidot

Terveellisintä ja turvallisinta on, että lapsi ja nuori liikkuu.



ALAKOULU



YLÄKOULU



OPETUSMATERIAALIT



TERVE KOULULAINEN



PUUTTUUKO JOKIN AINEISTO?

9



 tervekouluainen.fi



time for a break

tervekouluainen.fi/taukoliikunta

10



11

Työkaluvinkki 1

SprintGame

mobiili taukoliikuntapeli

12




TEKO
 tervekouluainen.fi

**Opettajia
 testaamassa
 SprintGamea
 Oppimisen
 Fiestassa.**

13

SprintGame-mobiilipeli



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



14

SprintGame – luo turnaus ja pelaa

Opettaja

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

Oppilas

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

➤ Turnaus voi alkaa!



15

Idea: SprintGame luokkahaaste

- Luokkienvälinen haastekisa vuoden loppuun tai uuden lukukauden alkuun
- esim.
 - ✓ viikko 1 juoksu
 - ✓ 2 nyrkkeily
 - ✓ 3 tasapaino
 - ✓ 4 lätkä
 - ✓ 5 pingis
 - ✓ 6 kyykky
- Luokan tulos = esim. 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

Työkaluvinkki 2

Padlet **sähköinen ideataulu**

19

Millainen taukoliike toimii sinun luokassasi?

Mitä jo teette?

20

bit.ly/paja1200



<https://padlet.com/uklive/paja1200>

21

bit.ly/tauko1



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

**Koostetta
vastaavissa
pajoissa jaetuista
ideoista**

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 kirjautut 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: [SlideShare](#)
- Anne Rongaksen ThingLink-ohje: [SlideShare](#)

29

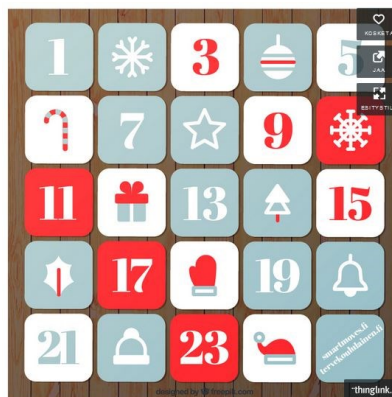
Taukoliike-joulukalenteri

taukoliikuntapelin ja -videoiden kooste ThingLinkillä



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

bit.ly/joulukalenteri16



Vuoden 2016
joulukalenterin
taustalla ilmainen
kuva Freepik.com



30

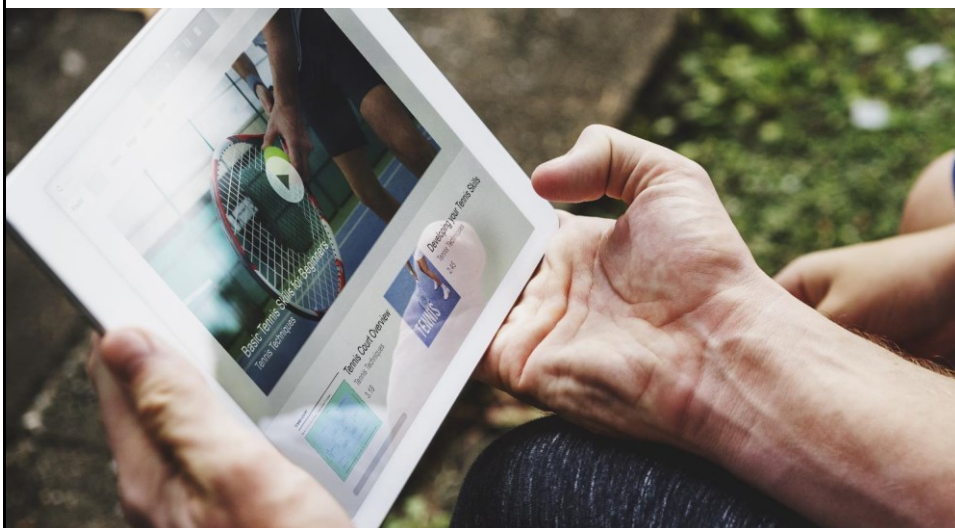
TEKOn taukoliikuntapeli ja -videot kootusti, versio 2

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



Taustalla
oma
valokuva

31



32

Työkaluvinkki 5

Videot valmiit ja itse tehdyt

33

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.**



34

Smart Moves -videot

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



35

Videointi

- Kännykällä kuvaaminen ja videointi kelpaa. Ja webkamera toimii.
- Oppilaat tuottajina: suunnittelu, kuvaus, editointi ja julkaisu.
- Pohtikaa yhdessä: Kenen laitteella kuvataan? Koulun vai kuvattavan? Miten tuotoksia käytetään?
- Muistettava: kuvaus- ja julkaisuluvat sekä musiikin tekijänoikeudet.

36

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.

37



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
- jos lupa, koulun verkkosivulle ja somen kautta tiedoksi laajemminkin

39

Taukohaasteet ja -kalenterit

- Kokoa taukoliikkeiden joulukalenteri.
- Rakenna tammikuulle esim. lihaskunto- tai hyppyhaaste
 - ✓ Hyödynnä esim. Taiston treeniliikkeitä.
 - ✓ Muokkaa esim. Motiviren 31 päivän kyykkyhaaste.
 - ✓ Tuunaa välituntikorteista taukoliikuntapankki.
 - ✓ Kokoa YouTuben tekniikkavideoista paketti Padletilla tai ThingLinkiin.
- Käytä Gonoodle.com tai Gonoodlen videot YouTubessa (mm. aivopähkinät).
- Hyödynnä YouTubesta treeni- ja tanssivideoita.
- Tutustu Pinterestistä treeniohjelmia.

40

Oppilaat
valitsemaan teemoja ja
keksimään liikkeitä



Tauottamisteemat avuksi

Viikonpäiville tai kuukausille omat teemat

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

Mitä muuta?

41



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

bit.ly/TEKOtaukovinkit



42

Kooste: Maksuttomia digiapuja

- **Padlet:** kootkaa ja jakakaa ideatarjotin/liikepankki taukoliikunnan vetämisen avuksi
- **ThingLink:** rakentakaa taukovideoista 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

43

Innostu > Onnistu!

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

Onnistu > Innostu!

44



45



Tutustu materiaaleihin
[verkkosivuilla.](#)



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



Seuraa meitä myös
[Facebookissa.](#)



Katso videotarjonta
[YouTubessa.](#)

46



SprintGame

Rautalankaohjeet

 **Muista myös [tutorialvideo](#)**

48

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

osallistujan kännykkä

ritu

Gyroskooppi: Kiihdytys sensori:

Sprint

Minipelejä voi halutessaan treenata ennakoon

Oppilaat nimeävät ja tuunaavat oman hahmonsa ennen turnausta.

Harjoittele lajeja:

10/10 5/9 5/8 3/10 11/11
Hattu Lasit Silmät Suu Vaabe

50

ope verkossa

Sprint

G
A
M
E

Valitse minipelit

Juoksu Nyrkkeily Tasapaino Latka Pingis

Kyykky Jousi Vapaauinti Kiekonheitto Pystypunnerrus

Valitse turnauksen kesto

• Sprintti • Keskipitkä • M

Luo turnaus

Arvioitu kokonaiskesto: 2 m

2. Ope valitsee halutut minipelit.

3. Ope määrittää minipelien keston.

4. Ope klikkaa "Luo turnaus" -painiketta.

ope verkossa

TEKO
tervekoululainen.fi

Turnaus

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

3036

perä ritu

Aloita

5. Oppilaat syöttävät turnausavaimen sovelluksen pyytämään kohtaan.

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

52

osallistujan
kännykkä

TEKO
tervekoululainen.fi

Sprint

Liity turnaukseen syöttämällä
turnausavain!

Turnausavain

Liity peliin

Oppilaat syöttävät
turnausavaimen
tällaisessa näkymässä.

53

ope verkossa

TEKO
tervekoululainen.fi

Seuraavana: Juoksu

Sovellus etenee
itseksensä ensin näkyy
15 sekuntia ohjeita ja
sitten alussa määritetty
aika varsinaista minipeliin
pelaamista.

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

Alkaa: 05:50

54

ope verkossa

Turnaus on päättynyt

TEKO
tervekoululainen.fi

Kunakin minipelin ja koko turnauksen jälkeen näkyvät kärkisijoitukset.

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

55

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

56



TEKO
tervekoululainen.fi

Työkaluvinkki 6

x-breikki

58

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

59

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?

60