

SMARTMOVIES



# Maksuttomat digityökalut liikunnan opetuksen apuna

Katariina Autio, LitM, UKK-instituutti



# Terve koululainen ja Smart Moves

## Mitä?

- tietopaketteja
- videoita
- hyvinvointi- ja liikuntaohjelmia
- erilaisia tehtäviä
- tuntisuunnitelmia

## Mistä?

- liikkeen lisäämisestä
- terveellisestä ja turvallisesta liikunnasta

## Kenelle?

- ala- ja yläkouluun
- toiselle asteelle



# Oppimateriaaleja maksuttomasti



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

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



# Padlet



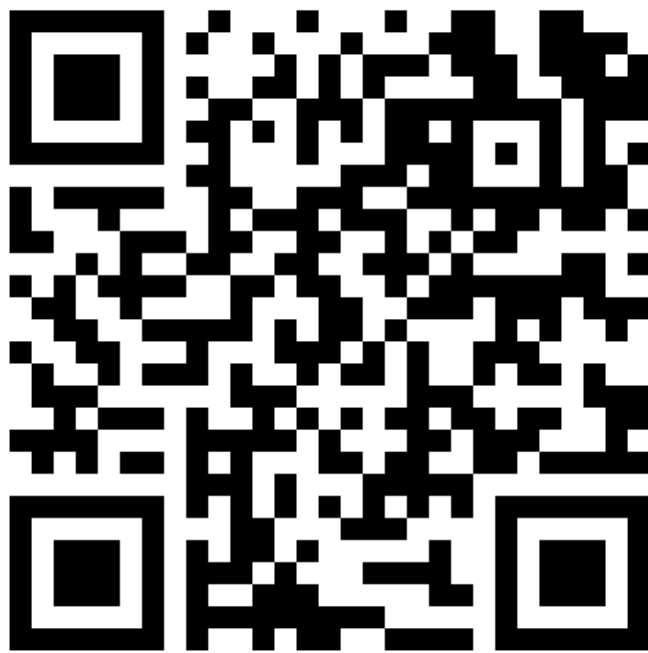


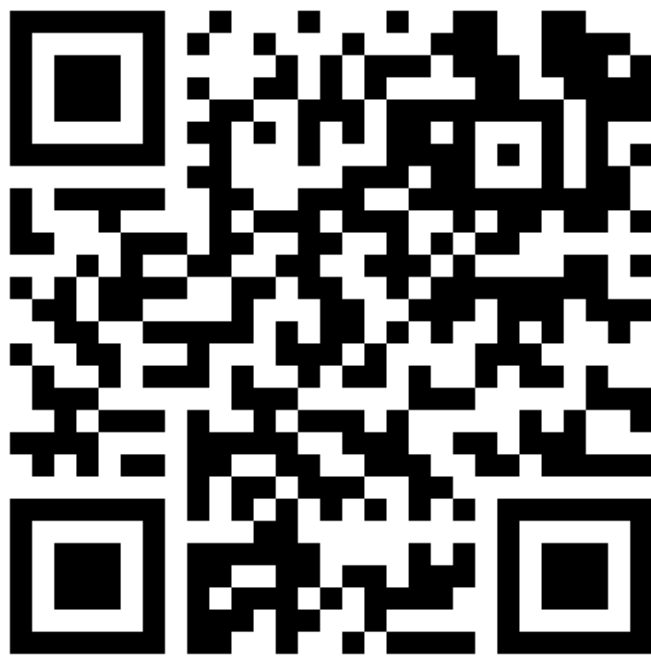
# Padlet

- Padlet on sähköinen muistitaulu ja viestiseinä
- Hyödynnä Padlettiä esim. kyselyissä, suunnittelussa, mitä tiedät jo -tehtävissä, kotitehtävissä.
- Soveltuu mihin tahansa oppiaineeseen.
- Smart Movesin tiiviit ohjeet maksuttoman verkkosovellus Padletin tekemiseen ja käyttöön. **Katso ohjeet:**  
<http://www.smartmoves.fi/wp-content/uploads/2016/04/PADLET-ohje1.pptx>



Jaa tämän vuoden  
paras opetusideasi  
Padlet-seinälle









# ThingLink





# ThingLink

- ▶ Thinglink on palvelu, jonka taustakuvaan voidaan linkittää tekstiä, kuvia, videoita ja linkkejä.
- ▶ Maksuton perusversio, myös maksullinen versio olemassa.
- ▶ Soveltuu opettajien ja oppilaiden käyttöön.
- ▶ Soveltuu mihin tahansa oppiaineeseen.
- ▶ Matleena Laakson ohjeet ja vinkit ThingLinkin käyttöön opetuksessa. Tutustu ohjeisiin: [SlideShare](#)
- ▶ Anne Rongaksen ThingLink ohje: [SlideShare](#)



# ThingLink liikunnanopetuksessa



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



# ThingLink liikunnanopetuksessa

- ▶ Opettajat:
  - ▶ Kurssisuunnitelmat
  - ▶ Yksittäiset liikuntatunnit
  - ▶ Kotitehtävät
  - ▶ Lisätietoa
  - ▶ Liikuntapaikat
- ▶ Opiskelijat:
  - ▶ Omat liikuntaohjelmat
  - ▶ Taukoliikuntavinkkejä koko oppilaitokselle



# Canva





## Canva

- ▶ Canva on maksuton palvelu, jolla oi luoda grafiikoita omien kuvien tai annettujen kuvien ja elementtien avulla.
- ▶ Helppo käyttää, vaatii kirjautumisen.
- ▶ Käyttöesimerkkejä: julisteet, infograafit, tietoiskut, postaukset.
- ▶ Soveltuu oppilaille ja opeille.
- ▶ Ohjeet: <https://www.tervekoululainen.fi/wp-content/uploads/sites/2/2017/10/canva-ohje.pdf>



# Paras kengät

LIIKUNTATILOISSA VAIN SISÄKÄÄNTÖISSÄ  
- FITOKSI



XXXXXX

## VÄLTÄ SOMENISKA



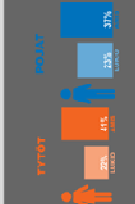
0°	5 kg
15°	13 kg
30°	18 kg
45°	23 kg
60°	27 kg

- Pidä pää pystyssä, kun tekstaat.
- Vaihtelee asentoa. Someta istuen, seisten tai makuulla.
- Pidä säännöllisesti taukoja.
- Käytä ääniviestiä, tekstin näppäilyyn sijaan.
- Liiku, venyttele ja ojenna ryhti säännöllisesti.



# KOULUTERVEYSKYSELY 2017

Kouluterveyskysely tuottaa monipuolista ja laadukasta aineistoa eri ikäisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Luvut kertovat koulukäytöstä ja opetus- ja kasvatusolosuhteista, ja auttavat koulun johtajia ja opettajia vastata kysymyksiin.



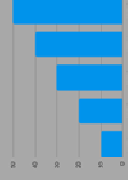
Heikkinen Läässä liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 tunnin viikossa harrastavien osuus (%)



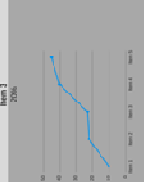
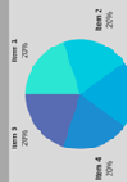
Vähintään tunnin päivässä liikuntaa harrastavien osuus (%)



Huoleksaan mielialastaan koulunopettajat 12 koulukauden aikana (%)



tyttöpojat



Lisä tietoa Terveystieteiden tutkimuskeskuksesta







# Ammattikuntoon





# Ammattikuntoon-sovellus

- ▶ Työkalu nuorten hyvinvoinnin parantamiseen.
- ▶ Palvelu rakentuu hyvinvointikyselystä, hyvinvointihaasteista, päiväkirjasta, treeniohjelmista ja -vinkeistä sekä sosiaalisesta yhteisöstä.
- ▶ Maksuton palvelu. Toimii verkossa ja mobiilina.
- ▶ Puettavina laitteina mm. Polar, Suunto, Garmin
- ▶ Rakenettu Heiaheia-alustalle.



# Ammattikuntoon-sovellus

- ▶ Soveltuu:
  - ▶ yläkouluun ja toiselle asteelle
  - ▶ yksilön tai koko ryhmän hyvinvoinnin lisäämiseen
  - ▶ kotitehtäviin
  - ▶ verkkokursseihin
  - ▶ yksilöllisiin opintopolkuihin (esim. mukautukset, 2+1 mallit, kaksoistutkinnot)



# Ammattikuntoo-sovellus

- ▶ Mene kännykän sovelluskauppaan
- ▶ Lataa HeiaHeia-sovellus
- ▶ Helpoin tapa kirjautua on käyttää Fb:a
- ▶ Kirjoita koodikenttään: AMMATTIKUNTOON
- ▶ Hae kavereita (vain kaverit näkevät postauksesi)
- ▶ Ota vastaan haasteita (aloituspäivä aina maanantai)
- ▶ Palvelu on käyttövalmis -> lisää treenjä ja kannusta muita!
- ▶ Lisätietoa: <http://www.smartmoves.fi/ammattikuntoonfi/>



Tutustu materiaaleihin  
verkkosivuilla



Tilaa uutiskirje ja tiedät  
uusista aineistoistamme



Seuraa meitä myös  
Facebookissa



Katso videotarjonta  
YouTubessa

**SMARTMOVES**

 **UKK-instituutti**

**KIITOS!**