



Ideoita ja vinkkejä opetuksen liikunnallistamiseen ja istumisen vähentämiseen
Liikkuva koulu –seminaari, Imatra 1.11.2018

Saara Koskinen



Smart Moves

Mikä?

Mitä?

Kenelle?

Miksi?

Smart Moves -hanke, UKK-instituutti

Erilaisia vinkkejä ja materiaaleja opiskelijoiden liikkeen ja hyvinvoinnin lisäämiseen

Toiselle asteelle

16–19-vuotiaista suomalaisista vain joka kolmas liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Nuoret istuvat keskimäärin yli kahdeksan tuntia päivässä, mistä suurin osa kertyy opiskelupäivän aikana.



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



TAMPEREEN KAUPUNKI



saku



mieli
Suomen Mielenterveysseura



EHYT

oppilaitokset,
opettajat ja opiskelijat



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse



Smartmoves.fi



Tietopaketteja

Videoita

Hyvinvointi- ja liikuntaohjelmia

Erilaisia tehtäviä

Valmiita tuntisuunnitelmia

Ideota ja vinkkejä



Miksi liikkua ja liikuttaa?

Ehkäisee
päänsärkyä ja
niska- ja
hartiajumeja

Ylläpitää ja lisää
vireyttä

Kohentaa mielialaa ja
vähentää stressiä

Kehittää fyysistä
toimintakykyä ja
vähentää TULE -oireita

Lisää
sosiaalisuutta ja
osallisuutta

Edistää tiedollista
toimintaa ja oppimista

Edistää terveiden
elämäntapojen
omaksumista

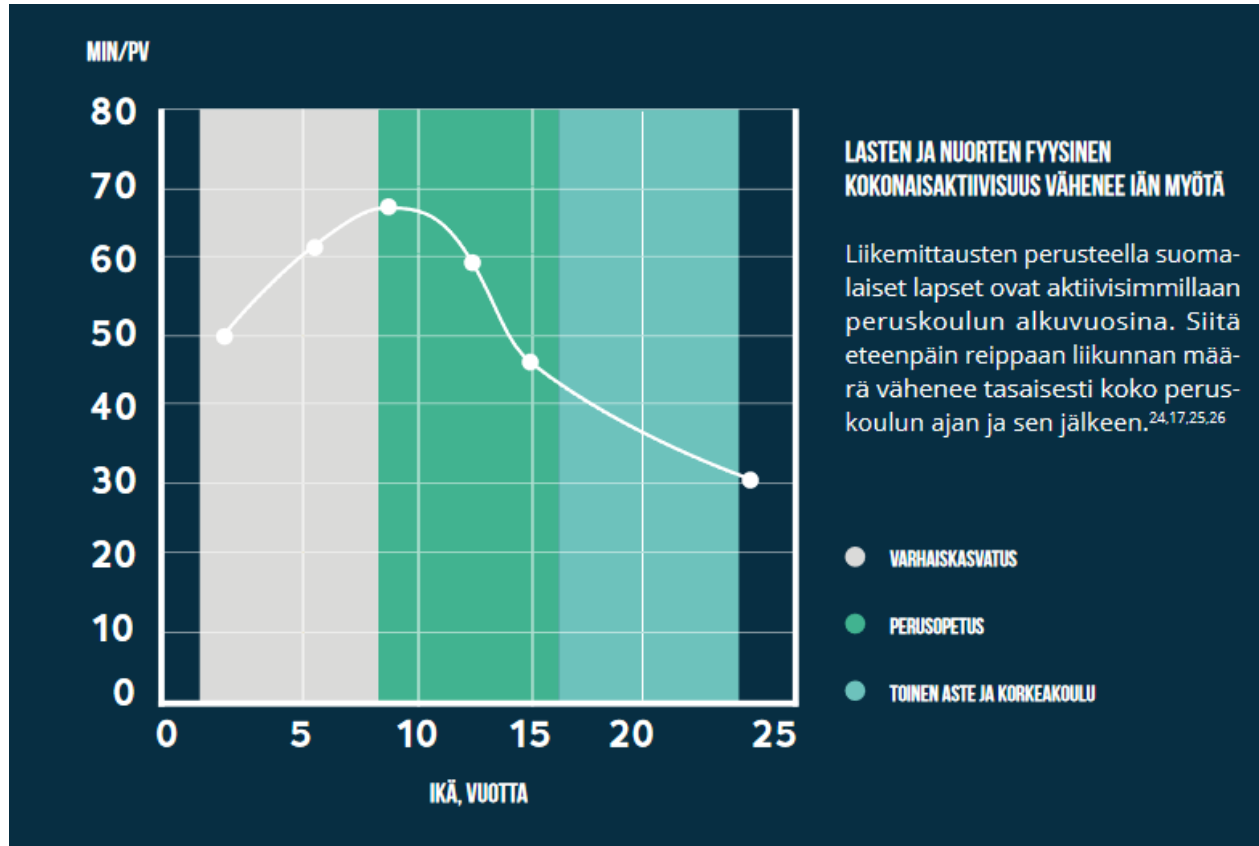
Lisää viihtyvyyttä ja
työrauhaa

Ehkäisee kroonisia
sairauksia ja tukee
työkyvyn säilymistä



Tuloskortti 2018

Lasten ja nuorten liikunta Suomessa

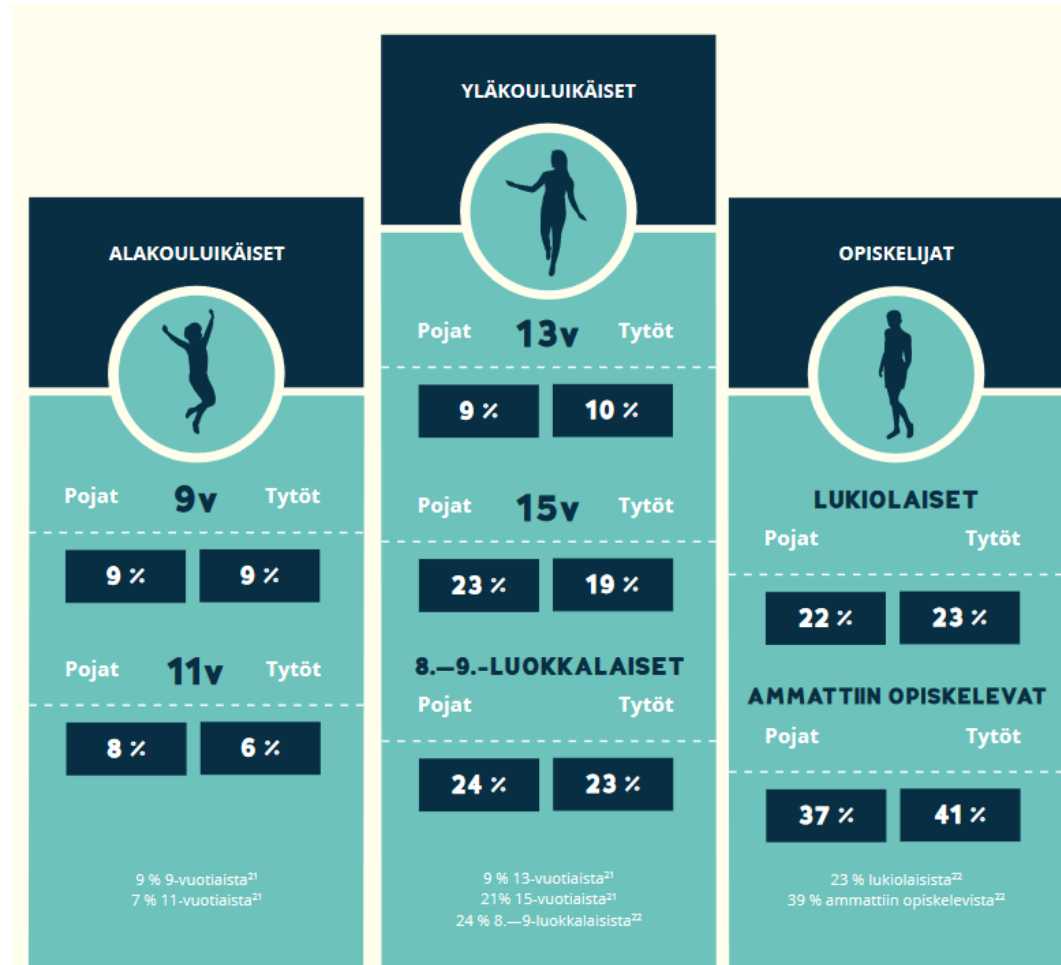


- Toisen asteen opiskelijoiden osalta liikemittaustuloksia on saatavissa vain lukiolaisista, joista 22 prosenttia täyttää tunnin suosituksen
- Kouluterveyskyselyssä tunnin päivässä kertoo liikkuvansa 13 prosenttia lukiolaisista ja 13 prosenttia myös ammattiin opiskelevista



Tuloskortti 2018

Vähän liikkuvat lapset ja nuoret



Kun tunnin liikuntasuositus täyttyy enintään kahtena päivänä viikossa tai kun vapaa-ajan hengästyttävää liikuntaa on korkeintaan tunti viikossa.



Tuloskortti 2018: lukio ja ammattikoulu

- Suurin osa opiskelijoista (lukio 80 %, ammattikoulu 73%) haluaisi liikkua nykyistä enemmän ja kokee liikunnan tukevan opiskeluaan (lukio 70 %, ammattikoulu 62%).
- Opiskelijat toivovat, että olosuhteita kehitettäisiin liikkumista lisääviksi, heillä olisi mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana ja oppilaitoksissa olisi vaihtoehtoisia tapoja istua.
- Opiskelijoiden kokemat vaikutusmahdollisuudet välituntien tai taukojen suunnitteluun ja toteutukseen eroavat selkeästi lukion ja ammattiopiston puolella; 27 prosenttia lukiolaisista ja 60 prosenttia ammattiopiston opiskelijoista pitää vaikutusmahdollisuuksiaan hyvinä.



Työpajan sisältö

Toiminnallisuutta opetusmenetelmiin

- X-Breikki
- Liikkuva alias

Liikettä taukoihin

- Taukoliikuntavideot
- ThingLink
- Sprint Game
- Omat ideat 😊



X-breikki



- ✓ X-breikki on Liikkuva koulu -ohjelman lanseeraama peli, joka tuo liikettä ja hupia tai hyötyä oppitunnille.
- ✓ Katso ja käytä kymmeniä valmiita x-breikkejä SlideSharesta.
- ✓ Luo omia breikkejä helposti valmiiden ppt-pohjien ja ohjeiden avulla: [mallipohja](#)
- ✓ X-breikin sisarperheeseen kuuluu myös Q-task, jossa vaihtoehtoja voi laittaa useampia. Q-task pp-pohjan löydät Smart Movesin sivuilta: [q-task](#)



Liikkuva Alias

Kurkkaa Smart Movesin video [youtubesta](#)



ThingLink



Esimerkki 1: Taukoliikunta



Esimerkki 2: osana opetusta





ThingLink

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



Kuinka voisit hyödyntää ThingLink -sovellusta opiskelupäivien liikunnallistamisessa?



time for a break

[BREIKKituoli](#)

[Parivenyttely](#)



Hyödynnä valmiita taukoliikuntavideoita!

Opiskelijayhteistyönä tuotetut
taukoliikuntavideot

- ✓ Fight School
- ✓ Parivenyttely
- ✓ Lihaskuntoa parin kanssa
- ✓ Kroppaan liikettä nyrkkeilemällä
- ✓ Terveystaisto
- ✓ Kevyttä liikettä kropalle

Käytä videoita Smart Movesin

- ✓ [taukoliikuntavideot](#)-sivulta
- ✓ [YouTube](#)-soittolistalta





Hyödynnä julisteita!

- Smart Moves: [JULISTEET SMARTMOVES](#)
- Let's Move It: [JULISTEET LETSMOVEIT](#)





Sprint Game -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
- **Katso SprintGame tutorial** ja ota homma haltuun.

Oppilas

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

➤ Turnaus voi alkaa!



Ideat jakoon!



https://padlet.com/saara_koskinen/smartmoves



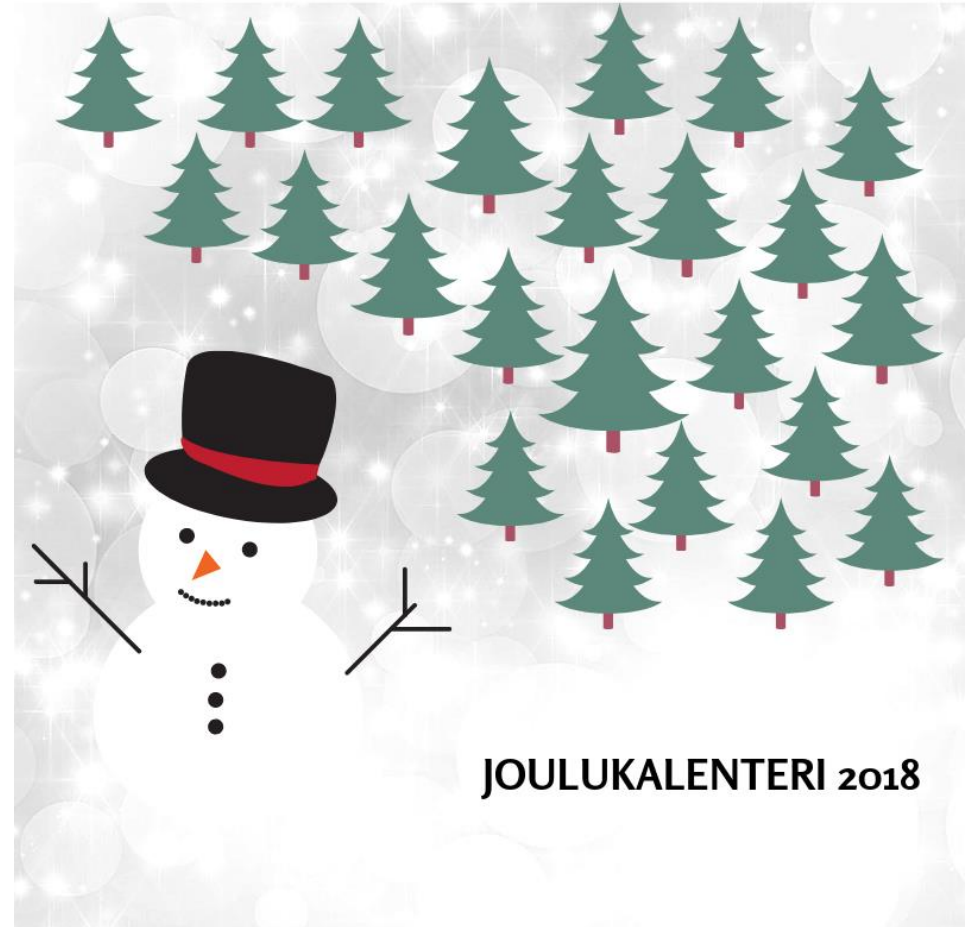


Täältä inspis myös seuraaville viikoille

- ✓ Smart Moves: www.smartmoves.fi
- ✓ Liikkuva opiskelu: <https://liikkuvaopiskelu.fi/>
- ✓ Let's Move It: <https://www.letsmoveit.fi/>
- ✓ Jyväskylän yliopisto: hyvinvointia toiselle asteelle:
<http://blogit.jao.fi/hyvinvointimalli/fyysinen-hyvinvointi/taukojumppasivu/>
- ✓ Saku ry: <http://www.liikkuvaamis.fi/>
- ✓ Facebook –vinkkejä: Smart Moves, Liikkuva koulu, Liikkuvaopiskelu Ideapankki, Liikkuva koulu ja toiminnallinen opetus, Sakury



Pysy kuulolla!





Tutustu materiaaleihin
verkkosivuilla



Tilaa uutiskirje ja tiedät
uusista aineistoistamme



Seuraa meitä myös
somessa



Katso videotarjonta
YouTubessa



Kiitos!

