

Anna Haapalainen, Ristiinan Yhtenäiskoulu ja lukio

Mobiilisovellukset yläkoululaisten liikunnanopetuksessa

Liikunta ja teknologia

- Liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvistä teknologioista on viime vuosina tullut kaikkien saatavilla olevaa todellista arjen teknologiaa
- Sykemittari
- Askelmittari
- Aktiivisuusmittari
- GPS-painannus
- Mobiililaitteet
- Lisätietoa:
http://prezi.com/hgo_pcs6lmxs/?utm_campaign=share&utm_medium=copy&rc=exoshare

Mobiililaitteiden mahdollisuudet

- Mobiililaitteista on mahdollista tehdä (lisälaitteiden avulla) hyvinvointivalmentaja tai oma Personal trainer.
- Kaikkia edellä mainittuja ominaisuuksia (askelten, sykkeen ja aktiivisuuden mittausta sekä GPS-paikannusta) voidaan hyödyntää mobiililaitteissa, joko pelkällä puhelimeen asennettavalla sovelluksella tai siihen ostettavan lisälaitteen avulla. Sovelluksiin sopivat lisälaitteet hyödyntävät useimmiten bluetooth-teknologiaa.
- → voisiko älypuhelin toimia motivaattorina koululiikunnassa?
- → ajan hermolla: BYOD (Bring Your Own Device)

Mobiilisovellukset

- Sovellusvalikoimasta löytyy mahdollisuuksia mm.
 - Kehittää aerobista kuntoa jonkun lajin parissa (esim. tanssien Dance Party) tai seuraten lenkkeilyä "tosissaan" (esim. SportsTracker) tai motivoida itseään pelillisesti lenkkeilyyn (kuten TrezrHunt, JungleRace, OutCatch!, ZombiesRun!)
 - Kehittää lihaskuntoa (esim. Nike Training Club)
 - Hallita painoa kokonaisvaltaisesti: liikunta, ruokavalio (esim. My Fitness Pal)
 - Seurata unen laatua (esim. Sleep Cycle)
 - Opetella elämänhallintaa tai ajanhallintaa (erilaiset To-do list tyyppiset sovellukset kuten Any.DO tai Carrot to-do sekä stressiä lievittävä, mielialaa parantava Oiva)
 - Rentoutumiseen (esim. Oiva, Mindfulness App)
 - Venyttelyyn, joogaan (esim. PocketYoga, Yoga.com)
 - Jne...

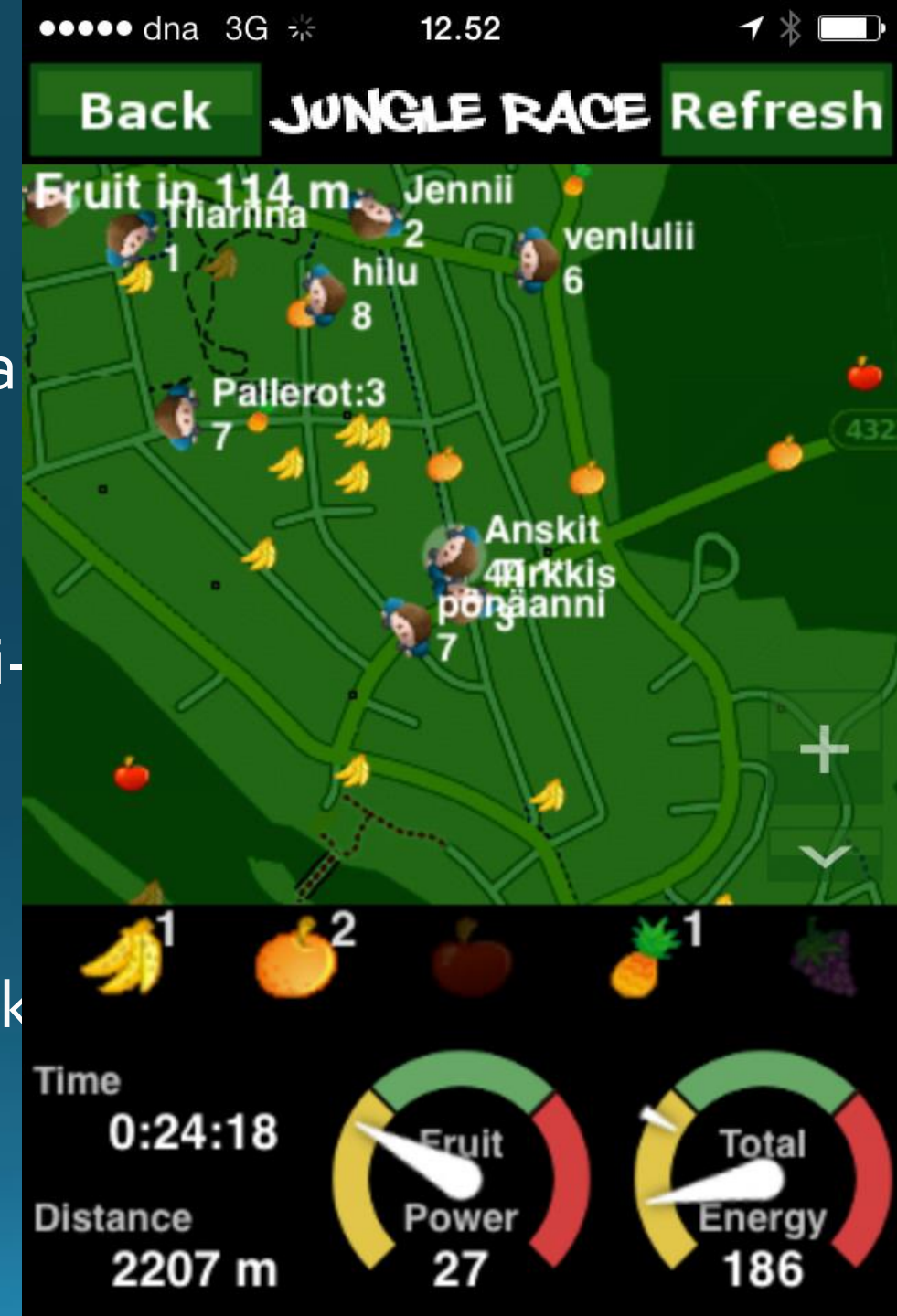
Kokeiluja Ristiinan Yhtenäiskoulussa ja Lukiossa

- Gps-pelit TrezrHunt ja JungleRace
- WhatsApp suunnistuspiiloleikki
- Jahtikartta tai SportsTracker suunnistuksen tukena
- QR-koodi suunnistus
- Seutuhaku-reitit
- Feugos River Adventure
- All-in Yoga
- Zumba Dance
- Nike Training Club

nämä vaativat
screenin ja videotykin
toimiakseen hyvin

JungleRace

- Peli-idea: Kerätä 5 erilaista karttapohjalla liikkuvaa hedelmää mahdollisimman nopeasti (fruit power, total energy, aika, kuljettu matka → top lista, harjoituspäiväkirja). Junior Gamessa pelialue on mahdollista rajata.
- Pelataan selainpohjaisesti (vaatii 3G yhteyden, WiFi kannattaa sulkea)
- Chat mahdollisuus (peli jaetaan Facebook)
- <http://www.junglerace.net/>



Diary

Back

Show races: over 100 m | over 300 m | over 1000 m [Open in Excel]

	Game	Date	Meters		Time	Km/h	Fruits	Mission time
1.	Jungle Race	19.02.2014	2411 m		26:51	5,4	7	
2.	Junior	19.02.2014	405 m		9:02	2,7	9	
3.	Jungle Race	19.02.2014	1020 m		11:35	5,3	1	
4.	Jungle Race	19.02.2014	2733 m		33:30	4,9	6	
5.	Junior	19.02.2014	333 m		5:47	3,5	5	
6.	Jungle Race	18.02.2014	2780 m		36:18	4,6	10	
7.	Junior	18.02.2014	569 m		11:32	3,0	6	
8.	Junior	18.02.2014	544 m		6:56	4,7	0	
9.	Jungle Race	16.02.2014	2132 m		19:54	6,4	7	

Pedagogisia käyttömahdollisuuksia

- Liikuntatunnilla juoksukunnon harjoittaminen.
- Kartanluvun ja kaupunkisuunnistustaidon harjoittaminen.
- Välituntiliikunta.
- Looginen päättelyharjoitus, taktiikka. Mistä hedelmät kannattaa hakea? Mistä hedelmästä hyötyy? Hedelmien liikeradan hahmottaminen.
- Koulun avoimet ovet-päivä. Ohjelmanumero lapsille ja lasten vanhemmille, jossa peliä voi pelata joukkueina.
- Chatin käyttö tehtävien antoon esim. kun on haettu hedelmä opettaja lähettää kysymyksen chatiin.
- Lähteen käytetty:
<https://sites.google.com/site/mobiilisovelluksetopetuksessa/ios-sovellukset/liikunta-ja-terveys>

TrezrHunt

- Vuoden 2011 Liikuntatuote-kilpailun yleisöäänestyksen voittaja
- Peli-idea: Liikuta pelihahmo Eddietä pelialueella ylöspäin liikkumalla pohjoiseen, alaspäin liikkumalla etelään jne. Yritä kerätä mahdollisimman monta virtuaalista timanttia, varo timantteja vartioivia kummituksia ja liiku mahdollisimman paljon pysyen pelialueella. Yritä samalla myös etsiä näkymätöntä hidden trezria.
- Pelin pituus 5-30 min riippuen pelialueen koosta (S = 100 x 100 m, M = 300m x 300m, L = 1000m x 1000m, tasot easy, normal, hard)



Pedagogisia käyttömahdollisuuksia

- Liikuntatunnilla juoksukunnon harjoittaminen.
- Välitunti liikunta
 - Ohjeet: <http://goo.gl/eWtkw2>
 - Video: <http://goo.gl/ecoMzM>
- Koulun avoimet ovet-päivä. Ohjelmanumero lapsille ja lasten vanhemmille, jossa peliä voi pelata joukkueina.
- Lähteen käytetty:
<https://sites.google.com/site/mobiilisovelluksetopetuksessa/ios-sovellukset/liikunta-ja-terveys>

QR-koodi suunnistus

- QR-koodi (=Quick Response, ruutukoodi) toimii kuvalinkkinä verkkosivuille. Koodin takaa voi löytyä esimerkiksi linkki nettisivuille, linkki videoon, ääneen tai kuvaan, tekstiä, paikkatieto tai sijainti kartalla tai käyntikortin tiedot.
- Koodit luetaan puhelimen tai tabletin ilmaisella erikseen ladattavalla sovelluksella.
- QR-koodeja voi tehdä itse selaimella tai mobiililaitteella

<http://www.qrstuff.com/>

<http://www.qr-koodit.fi/generaattori>

QR Code Creator, QRReader (App Store)

Qr Droid (Google Play)

QR Code Generator (Windows Phone)

- Suunnistusradan tehtävät tehtiin [Google-esityksenä](#), joka on julkaistiin Internetiin. Tehtäviä otettiin Suomen Suunnistusliiton Óle Kartalla! koulusuunnistuksen kehittämishankkeen sivuilta sekä Suomen Puolustusvoimien www-sivuilta löytyneestä pdf-oppaasta: Suunnistus- ja Kartanlukukoulutus. Liikuntakoulutuksen käsikirja 15.
- Googlen esityksestä saa aikaleiman, koska oppilas on käynyt rastilla sekä tiedon siitä mitä hän on vastannut.
- Alun perin rasteja käytettiin viime talvena korttelisuunnistusradoilla, mutta tänä syksynä ne ovat olleet käytössä myös metsässä suunnistettaessa "perinteisen" rastilapun osana.
- Myös Suunnistusliitto on keksinyt hyödyntää QR-koodeja: MOBO (kiintorastien nykyaikainen versio, joka toimii Windows Phone, Android ja iPhone-puhelimilla)

Muutama tehtävä

Mittakaava



Ilmansuunnat ja karttamerkit



Maaston muodot



Pedagogisia käyttömahdollisuuksia

- Suunnistusradan rasteilla olevien QR-koodien takaa löytyy tietoa, vastauksia tai kysymyksiä integroituna mihin tahansa oppiaineeseen esim. alueen historiaan (Ristiinassa esimerkiksi Brahen linnoituksen alue) tai biologiaan (esimerkiksi kasvien, eläinten tai hyönteisten tunnistus).
- Liikuntapäivä: rata, jolla tehtäviä eri oppiaineista. Osa rasteista voi olla miehitettyjä ja osa itsenäisesti ryhmässä suoritettavia.
- Pelimäiset "salapoliisitehtävät", joissa koodin takaa löytyy vihje seuraavaan toimintaan
- QR-koodin takana käyttöohjeet esim. kuntosalilaite
- Lisätietoa: <http://www.slideshare.net/MatleenaLaakso/qrkoodit-opetuksessa>

Ongelmia vs Hyötyjä

- Laitteiden puute koulun puolesta (videotykki, screeni, iPad)
- Kaikki eivät ohjeista huolimatta ole ladanneet sovelluksia ennen tuntia → hidasta
- Ohjeistus aikaa vievää
- Alaikäisten sovellusostokset?
- Peli lagaa (yhteys nettiin, huono puhelin) → hermo menee
- BYODin eriarvoisuus (ei älylaitetta tai huono sellainen)
- Laite hajoaa
- "Hölmön näköistä" → hävettää
- Oppilaat motivoituneita kokeilemaan jotain uutta → kokeilut jatkuneet myös kotona
- Vaihtoehto talviliikunnassa huonona talvena
- Tilanpuutteessa toimiva (tanssi, jooga, lihaskunto)
- Välituntikisailu onnistunut kokeilu
- Hyödyllistä tietoa: harjoituksen teho, aikaleima, taitoja mittaavat tehtävät, huijarit jää kiinni