



# Tervetuloa webinaariin

## Liikettä lisääviä menetelmiä

9.2.2021

Saara Koskinen

 UKK-instituutti

 SMART  
MOVES

# Aivobreikki

# Sisältö

- Liikkeen vaikutus hyvinvointiin ja oppimiseen
- Opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään
- Liikkeen lisäämisen keinot opiskeluarjessa
- Taukoliikunta
- Toiminnalliset opetusmenetelmät

 UKK-instituutti

 SMART  
MOVES

# Lyhyellä aikavälillä paikallaanolon vähentäminen

- vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä.
- virkistää mieltä
- Vähentää levottomuutta ja auttaa keskittymään
- edistää oppimista (oppimiskyky, tarkkaavaisuus ja toiminnanohjaus, muisti)
- parantaa yhteisöllisyyden kokemusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.



# Pidemmällä aikavälillä paikallaanolon vähentäminen

- edistää terveiden elintapojen kehittymistä
- ylläpitää opiskelijoiden fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia
- ehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa useita kansansairauksia
- vahvistaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.



# Opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään

- Ammattiin opiskelevista vähän liikkuviksi 36 % ja lukiolaisista 18 %. (0–2 päivänä vähintään tunnin päivässä liikkuneet)
- Opiskelijoiden suhtautuminen liikkumiseen oli varsin myönteinen ja 75 % opiskeliyoista raportoi haluavansa liikkua nykyistä enemmän.
- Mielekkäimmät tavat liikkeen lisäämiseksi:
  - Liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet (70 %)
  - Vaihtoehtoiset tavat istua (65 %)
  - Mahdollisuus käyttää oppilaitoksen liikuntatiloja opiskelupäivien yhteydessä (64 %).
- Esitetyistä vastausvaihtoehdoista vähiten kannatusta saivat vertaisliikuttaminen (33 %) ja liikunnalliset kerhot (29 %).
- Vähän liikkuvat opiskelijat kokivat muita harvemmin, että liikunta tukee opiskelua (48 % vs. 70 %) tai että liikunta on välttämätöntä kunnossa pysymisen kannalta (53 % vs. 81 %).

Siekinen K., Kujala J. ym. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. Liikunta & Tiede 58 (1), 86–94.

# Opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään

- Liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet koulun tiloissa ja pihalla (70 %)
- Vaihtoehtoiset tavat istua (65 %)
- Mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivien aikana (64 %)
- Toiminnalliset opetusmenetelmät (59 %)
- Mahdollisuus seisomatyöskentelyyn (51 %)
- Taukoliikunta (49 %)
- Yksilöllinen liikuntaneuvonta ja kannustaminen (44 %)
- Vertaisliikuttaminen (33 %)
- Liikunnalliset kerhot opiskelupäivien yhteydessä (29 %)

Siekinen K., Kujala J. ym. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. Liikunta & Tiede 58 (1), 86–94.

**Kerro opiskelijoille,  
miksi liike on tärkeää.**



# Toiminnalliset opetusmenetelmät

# Toiminnalliset opetusmenetelmät

## 1. ActionTrack-suunnistus

- Pelin ideana on suunnistaa ja suorittaa virtuaalisia tehtäviä kännykkään ladattavan sovelluksen avulla.
- Rastit sijoitetaan sopiville kohdille paikkatietoja hyödyntämällä.
- ActionTrack -pelin voi toteuttaa omilla tai Smartin tehtävillä.
- Omat tehtävät voivat sisältää kysymyksiä numero-, teksti-, kuva- tai monivalintavastauksilla. Lisäksi tehtäviin voi lisätä kuvia.



# Toiminnalliset opetusmenetelmät

## 2. Ryhmätyöt

- Kehitysbistro
  - Rakennetaan tilaan esimerkiksi viisi tehtävapistettä, joilla jokaisella työskentään eri aihetta. Tällöin myös opiskelijat jaetaan viiteen eri ryhmään. Tehtävän työstämiseen annetun ajan päättyessä ryhmä siirtyy seuraavalle tehtävapistelle. Seuraava ryhmä jatkaa siitä, mihin edellinen jäi.
- Minimessut
  - Minimessujen tarkoitus on muuttaa ryhmätöiden esittelyn kulttuuria messutyypiksi. Sen sijaan, että ryhmätöitä esitellään yksitellen luokan edessä, niiden esittämiselle rakennetaan messuständit, jossa ryhmät esittelevät työnsä muille opiskelijoille.
- Videointi
  - Sopii hyvin esimerkiksi asioiden kertaamiseen. Opiskelijat suunnittelevat ja kuvaavat tuotoksen, jossa tietyt asiasisällöt tulevat esille.





# Toiminnalliset opetusmenetelmät

## 3. Kisat, pelit ja yhdessä ideointi

- Liikkuva alias
- Muistipeli
- Matikkapeli
- Sijoita itsesi
- Pantomiimi
  
- Ideapallottelu
- Ajatussprintit



**Taukoliikunta**

# Taukoliikunta

## 1. Taukoliikuntavideot

- Aivobreikit
- Kehohuolto ja liikkuvuus
- Parihaasteita
- Helppoja ja hauskoja liikkeitä koko kropalle



# Taukoliikunta

## 2. Alakohtaiset liikevinkit ammattiin opiskeleville

Kolmen materiaalin sarja tarjoaa ohjeet

- fyysisesti raskasta työtä tekeväille
- toimisto- ja istumatyöntekijälle
- seisomatyöntekijälle.





# Taukoliikunta

## 3. SprintGame

- SprintGame on innostava ja yhteisöllinen liikuntapeli, jossa kisaillaan mm. nyrkkeilyssä, pingiksessä ja lätkässä. Grafiikka uudistuu keväällä 2021.

### Turnaus käyntiin:

- Mene osoitteeseen [sprintgame.fi](https://sprintgame.fi) ja luo turnaus.
- Pelaajat liittyvät peliin mobiilisovelluksella syöttämällä turnausavaimen.
- Turnaus voi alkaa!





# Taukoliikunta

## 4. Breikkikalenterit

- Breikkikalenterissa on opiskeluviikon jokaiselle päivälle kuusi erilaista liikehaastetta.
- Päivän tai viikon lopuksi voitte keskustella, tuliko haasteet täytettyä.
- Opiskelijat voivat tehdä liikkeitä omaan tahtiin, ottaa kuvia tai haastaa toisiaan.
- Breikkikalenterit innostavat myös omatoimisiin taukoihin.



**Ole esimerkki.  
Tartu toimeen.**

# Virikkeitä suunnittelun ja toteutuksen tueksi

- [Smart Moves -hanke](#)
- [Liikkuva opiskelu](#)
- [Let's Move It](#)
- [Liikkuva amis](#)
- [Liikunnan aluejärjestöt](#)
- Moilanen H. & Salakka H. Aivot liikkeelle! Tehosta oppimista yläkoulussa ja toisella asteella. 2016.
- Salo K. Peppu irti penkistä. 2017.

# Lähteet

**Siekkinen K., Kujala J., Kallio J., Hakonen H. & Tammelin T. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. Liikunta & Tiede 58 (1), 86–94.**

## **Yhteystiedot**

Saara Koskinen, opettaja, sosiaali- ja terveysala  
Jyväskylän koulutuskuntayhtymä, Gradia Jämsä  
Saara.koskinen@gradia.fi

 **UKK-instituutti**

 **SMART  
MOVES**