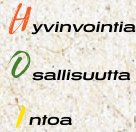


Starttipaketti fyysisesti aktiivisempaan koulupäivään (oppituntien toiminnallistaminen)



Kohderyhmä

Ammatillisen koulutuksen henkilökunta

Toimintamallin tavoitteet ja lähtökohdat

Toiminnalliset opetusmetodit on todettu tehokkaiksi, sillä niiden avulla oppilas muuttuu passiivisesta kuuntelijasta aktiiviseksi toimijaksi. Oppilaan osallistaminen opetukseen tekee oppimisesta oppilaille merkityksellisempää ja näin myös mielekkäämpää. Mielekkäämpi oppiminen taas parantaa oppimistuloksia ja kouluviihtyvyyttä.



Tarvittavat resurssit

Koulutuksen suunnittelu n. 5 h/opettaja. Koulutuksen toteutus n. 3h/opettaja/kerta.

Tilatarve: luokkahuone teoriaosuutta varten sekä isompi tila (esim. liikuntasali) toiminnallista osuutta varten.

Käytännön toteutus

Koulutuksen sisältö perustuu Let's Move It -hankkeen työkalupakkiin. Koulutus koostuu kahdesta osiosta: teoria n. 45 min ja rasteryöntäilyä ryhmissä n. 45 min. Teoriaosiossa keskustellaan oppituntien toiminnallistamisen merkityksestä ja toiminnallisessa osiossa jaetaan käytännön vinkkejä:

1. Liikuttavat työtavat

- Opiskelijoilla on lupa jaloitella luokassa tunnin aikana
- Tehdään ryhmätyöt ja parioporinat seisten
- Viittaaminen tapahtuu esimerkiksi nousemalla ylös tai seisomalla yhdellä jalalla
- Opiskelijat seuraavat esityksiä seisten
- Tehtävät tehdään taululle
- Tunnilla jaettavat materiaalit haetaan opettajan pöydältä
- Opiskelijat vaihtavat istumapaikkaansa luokassa esimerkiksi 20 minuutin välein tai aina tauolta palatessaan

2. Aktiivisen oppimisen menetelmät

- **Vahvuus-/tunnekortit:** Valitse kuva, joka kertoo fiiliksestäsi. Tehtävän purku dialogiringissä.
- **Mielipide- ja ominaisuusjana:** Testataan oppilaiden mielipiteitä eri aiheesta janalla (maalariinteippi lattiasa). Janan päät edustavat ääripäitä. Kun opiskelijat ovat sijoittuneet janalle, heille voi tehdä tarkentavia kysymyksiä.
- **Kahvilakeskustelut (learning cafe):** Opiskelijat kiertävät ryhmissä rasteja, joilla ratkovat tehtäviä, kunnes kukin ryhmä on ratkaissut kaikki rastit.
- **Alias:** Opiskellaan sanastoa, käsitteitä tai ilmiöitä lisäämällä liike tuttuun Alias -sanaselityspeliin. Ryhmästä yksi henkilö näyttää liikkeen muille ryhmäläisille ja hakee alias -sanon luokkatilan toiselta puolelta. Muu ryhmä tekee liikettä niin kauan kuin sana on selitetty ja arvattu. Peli jatkuu samalla tavalla, kunnes kaikki sanat on selitetty
- **Ratkotaan tehtäviä rastiradalla:** Voidaan toteuttaa ulkona tai sisällä. Esivalmisteluna opettaja tekee QR-koodien taakse kysymyksiä, tulostaa koodit lapuille ja vie laput käytäville ympäri oppilaitosta. Opiskelijat lähtevät etsimään QR-koodeja pareittain tai pienissä ryhmissä. Opiskelijat lukevat koodin puhelimellaan ja vastaavat sen takaa löytyvään kysymykseen. Vastaukset voi kirjoittaa paperille tai lähettää opettajalle esimerkiksi Whatsappissa. Tehtäviin voi tehdä aikarajan tai radasta voi tehdä kilpailun: nopeiten kysymykset ja niihin oikeat vastaukset löytänyt joukkue voittaa.



- **Kroppäänestys:** Opettaja sanoo väittämän ja antaa vastausvaihtoehdot sekä niitä merkitsevät liikkeet. Jokainen opiskelija vastaa valitsemallaan liikkeellä.
- **Kävelykierros:** Esim. itsetuntemuskävely. Kävellään koulun käytävällä tai ulkona tietty matka. Jokaisen tehtävänä on miettiä matkan aikana, missä on hyvä. Asiat kirjoitetaan esim. kännykkään.
- **Liikennevaloäänestys:** Opiskelijat liikkuvat luokassa sen mukaan, mitä mieltä ovat opettajan esittämistä väitteistä (vihreä paikka = samaa mieltä, keltainen paikka = en osaa sanoa, punainen paikka = eri mieltä). Opettaja kysyy tarkemmin, miksi opiskelija valitsi tietyn paikan tai on tiettyä mieltä aiheesta.
- **Informantit (asiantuntijaryhmät):** Opiskelijat jaetaan ryhmiin, joissa käsitellään jokin aihepiiri/teema/kysymys. Ryhmät jaetaan uudelleen niin, että jokaisesta aiemmasta ryhmästä löytyy edustaja uudessa ryhmässä. Jokainen opettaa vuorollaan muille oman osaamisalueensa.
- **Opettele esittämällä:** Esim. ihmissuhteet. Opiskelijat kehittävät 3-5 hengen ryhmissä draamallisen tilanteen jostain haastavasta vuorovaikutustilanteesta.
- **Sanalaatikko seinällä:** Videotykillä heijastetaan tussitaululle sanalaatikko, johon on piilotettu tunnin tai kurssin keskeisiä käsitteitä. Voidaan tehdä joukkuekisana: joukkueilla eriväriset tussit. Yksi vuorollaan joukkueesta etsii käsitteen.
- **Pantomiimi:** tunnin/kurssin keskeiset käsitteet esitetään pantomiimina.

3. Aktiivisuustauot

- Opettaja ohjaa liikkeet itse.
- Opettaja pyytää opiskelijaa ohjaamaan.
- Hyödynnetään netin aktiivisuustaukovideoita.
https://www.youtube.com/channel/UCYInOCZ8jgaJK-HXmf2_18w/videos?
<https://liikkuvaamis.fi/project/taukoliikuntavideot/>

- Opettaja lisää PP-esityksen lomaan valmiita aktiivisuustaukoslideja.
- Sprintgame-sovellus: Mene osoitteeseen sprintgame.fi ja luo turnaus. Pelaajat liittyvät peliin mobiilisovelluksella syöttämällä turnausavaimen. Turnaus voi alkaa!

4. Liikuntavälineet

Jumppapalloja tuolin sijaan, tasapainotyynyjä tuolin päälle, Venyy-tanko

Käytännön kokemukset

Koulutus kannattaa yhdistää opettajakokoukseen, jolloin koko henkilöstö pääsee osallistumaan ja sitoutumaan uusien toimintatapojen käyttöönottoon.

Jatkokehittäminen

Onnistumisten ja haasteiden purkaminen jonkun ajan kuluttua starttipakettikoulutuksen jälkeen, esim. opettajakokouksessa.

Linkkejä

<https://www.smartmoves.fi/aktiivinen-opiskelupaiva/ideoita-oppituntien-liikunnallistamiseen/>

<https://www.letsmoveit.fi/istumisen-vahentaminen/>

<https://liikkuvaamis.fi/ideat/#ideapankki>

Lisätietoa

monika.torn(at)turku.fi

esa.salmela(at)turku.fi