

MIKÄ LASTA LIIKUTTAA?

Kuortane 17.-18.1.2018



Jukka Sinnemäki 2018

MIKÄÄ ON
SINUUN
KYSYMYYS?



ENNEN

liikuntatunti



- MIKKO, ISTU PAIKALLES!
JA SEURAA OPETUSTA!

NYT

tunti liikuntaa



- MIKKO, MIKSET SINÄ HYPI
JA POMPI SAMALLA, KUN
SEURAA OPETUSTA?!

Juho-

Löytääkö koulu nuorien luovuuden ja potentiaalin?

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=FLWMcPAiHJs&t=12s)

[v=FLWMcPAiHJs&t=12s](https://www.youtube.com/watch?v=FLWMcPAiHJs&t=12s)

kuvia vuodelta 2006-2007
Ensimmäisiä rakentamiani "härveleitä" luokkatiloihin



Sinnemäki 2018











a Sin





LEUANVETO viikko _____ Nimi: _____

	ma	ti	ke	to	pe
10					
20					
30					
40					
50					
60					
70					
80					
90					
100					

Yhteensä _____



Testauspäivät/tulos

21.11.2016	53
8.12.2016	73
19.12.2016	83
12.1.2017	76
2.2.2017	93
9.3.2017	112
6.4.2017	123
11.5.2017	109
24.5.2017	156

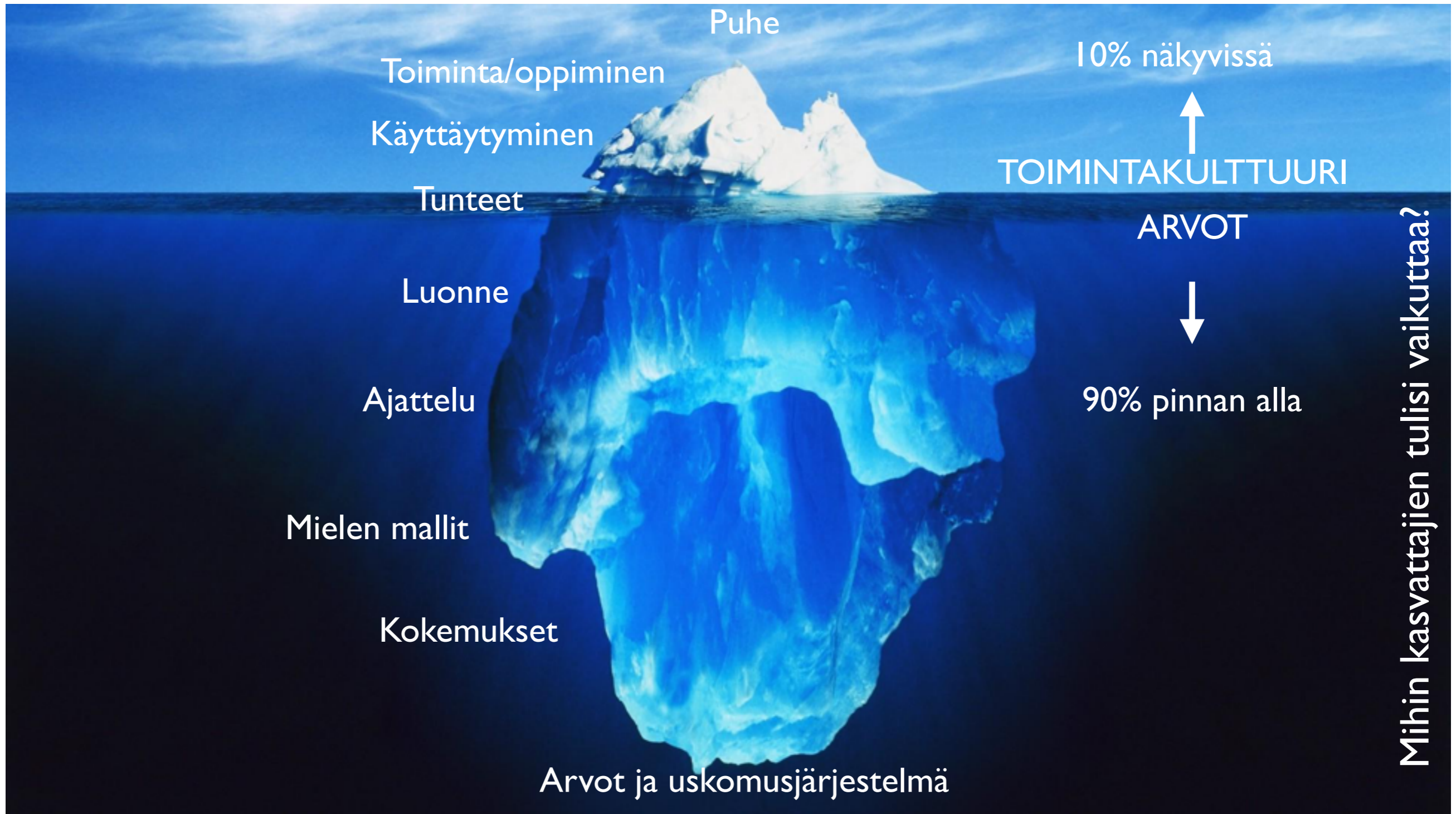
Testauspäivät/tulos

15.8.2017	124
31.8.2017	171
14.9.2017	195
12.10.2017	255
8.11.2017	280



MITÄ NÄEMME OPPILAASTA?

-näkyvä ja näkymätön osa lapsesta



*”Oppilaan hyvinvointi on verrannollinen
opettajan ja vanhempien kykyyn ymmärtää
oppilaan näkymätöntä osaa”*

– Jukka Sinnemäki



HERÄTÄ MIELENKIINTO MITEN VAIKUTAT ILMAPIIRIIN?

MIKSI?
MITEN?
MITÄ?



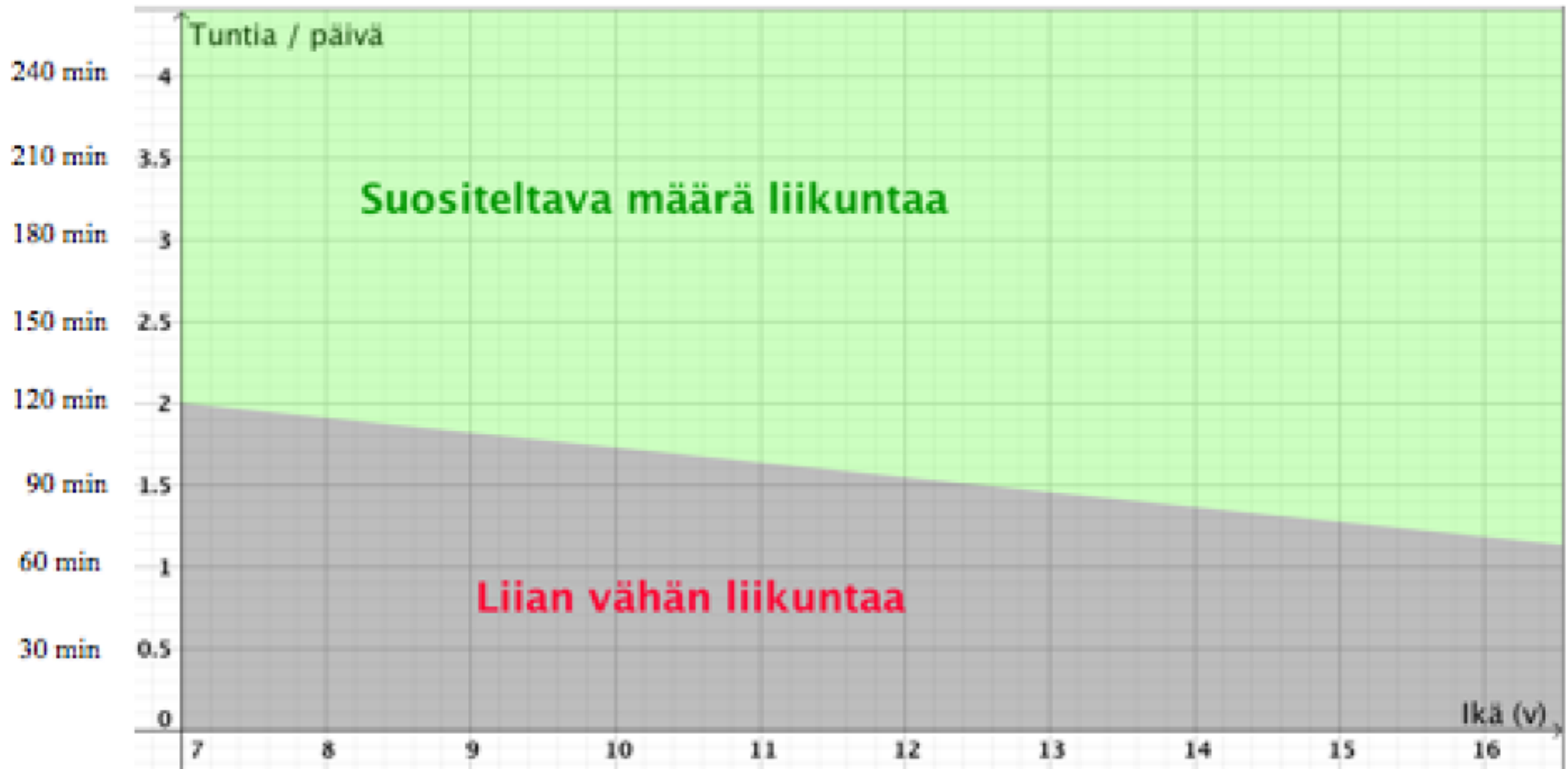
kynttilä vs. pullo



Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille:

Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.

(ukkinstituutti.fi)



Kaavio - Sinnemäki 2018



ASKELEET

yli 30000

jäätävää toimintaa / aivan loistavaa

20000-30000

erinomainen / kuntoa kohottova

15000-20000

erittäin aktiivinen

10000-15000

hyvä

7000-10000

kohtalaisesti

0-7000

liian vähän



Jukka Sinnemäki

Oppitunnin yhteenveto

Kesto: 01:01:29
Kalorit: 864 kcal
Tavoite: 23:56 / 20:00 mm:ss
Tallennetut tiedot: 100%
Maks. syke: 181
Keskisyke: 153

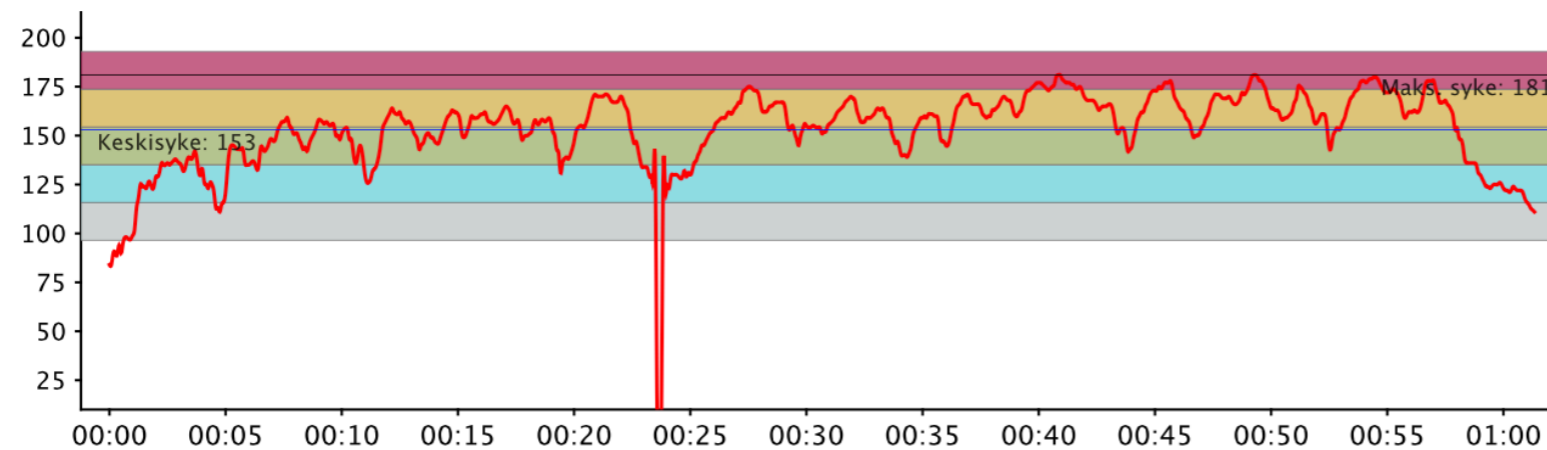


● Aika tavoitteeseen (0%) ● Saavutettu yhteensä (100%)

Harjoituksen vaikutus

Mahtava vauhti pitkässä harjoituksessa! Harjoittelu tällä teholla parantaa aerobista kuntoa. Se myös parantaa kehosi kykyä pitää yllä suurta tempoa kauemmin. Harjoituksen pitkä kesto kehitti kehosi kykyä sietää väsymystä. Tällä tehotasolla keho käyttää pääasiallisena energialähteenä hiilihydraatteja. Lisäksi tällainen harjoittelu polttaa kaloreita, parantaa esimerkiksi luiden terveyttä ja tekee olostasi energisen. Se myös valmistaa kehoasi ja mieltäsi menestyksekkäisiin opintoihin.

Sykekäyrä



Aktiivinen aika

Maksimi	00:05:55
Raskas	00:29:19
Reipas	00:16:05
Kevyt	00:07:51
Erittäin kevyt	00:01:17

Merkit

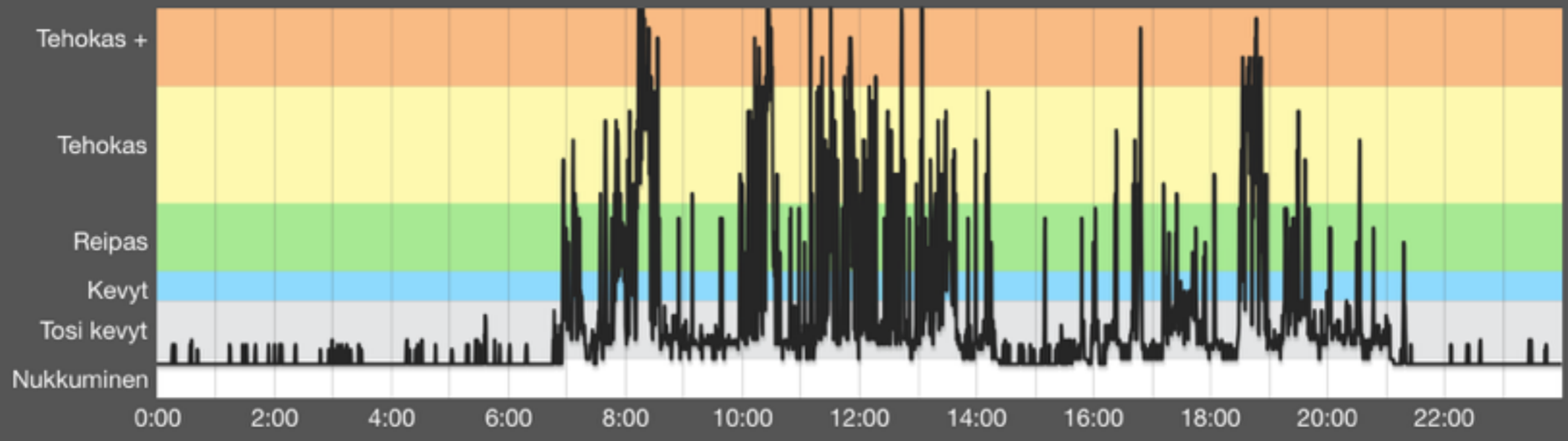


5. -ja 8.luokkalaisten aktiivisuusdataa ma-pe välisenä
aikana

◀ ▶ **04.09.2017** (31.08.2017 - 13.09.2017)

[PALAA VIIKKONÄKYMÄÄN](#)

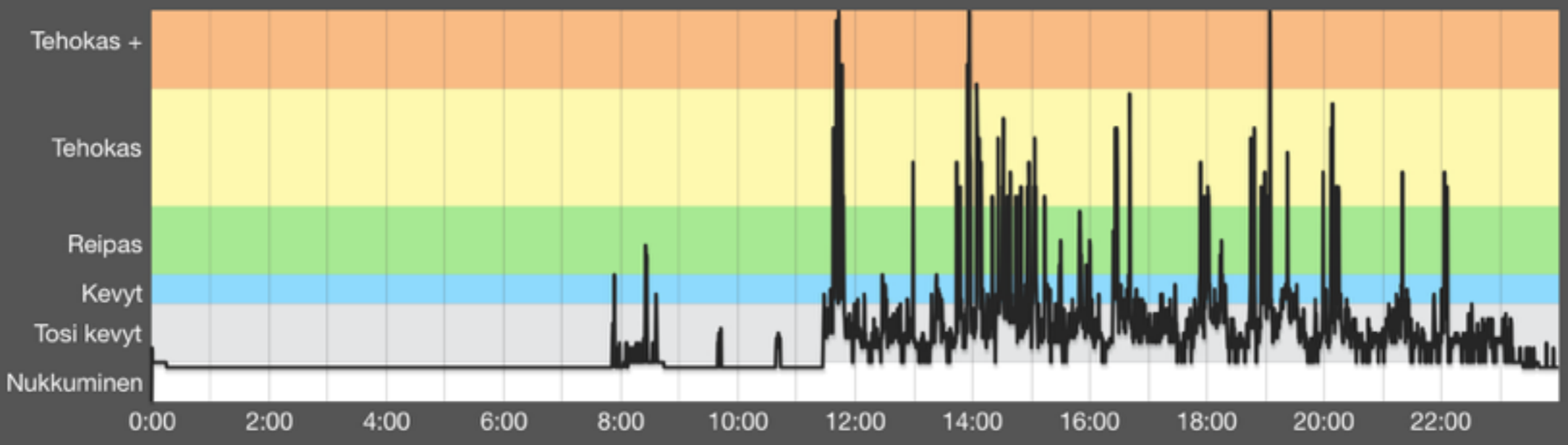
[TULOSTA AKTIIVISUUSKÄYRÄ](#)



◀ ▶ **30.10.2017** (30.10.2017 - 08.11.2017)

[PALAA VIIKKONÄKYMÄÄN](#)

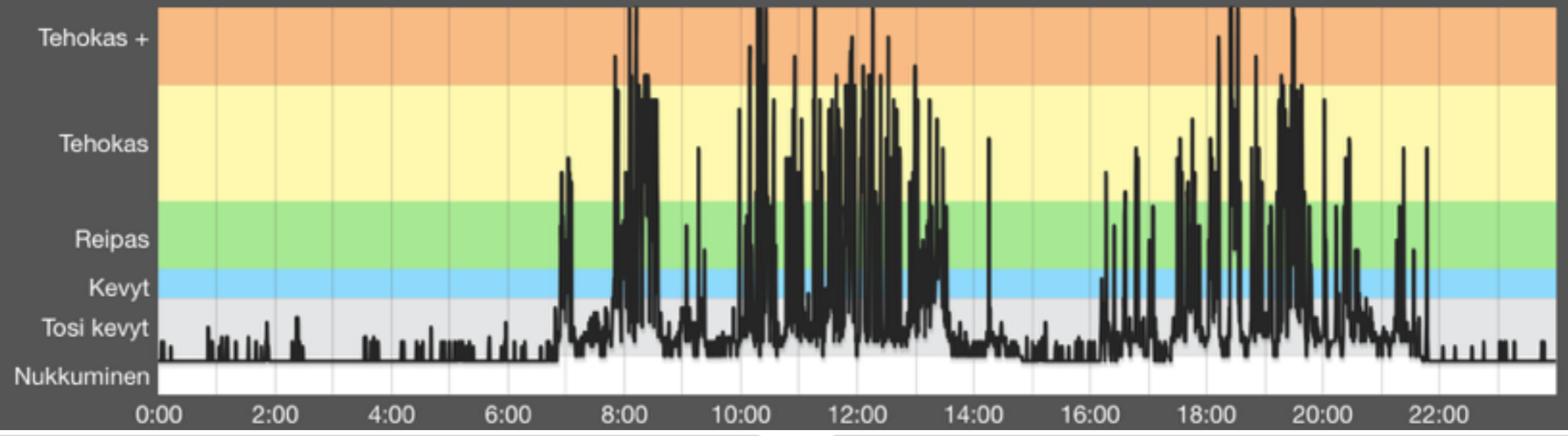
[TULOSTA AKTIIVISUUSKÄYRÄ](#)



◀ ▶ **05.09.2017** (31.08.2017 - 13.09.2017)

[PALAA VIIKKONÄKYMÄÄN](#)

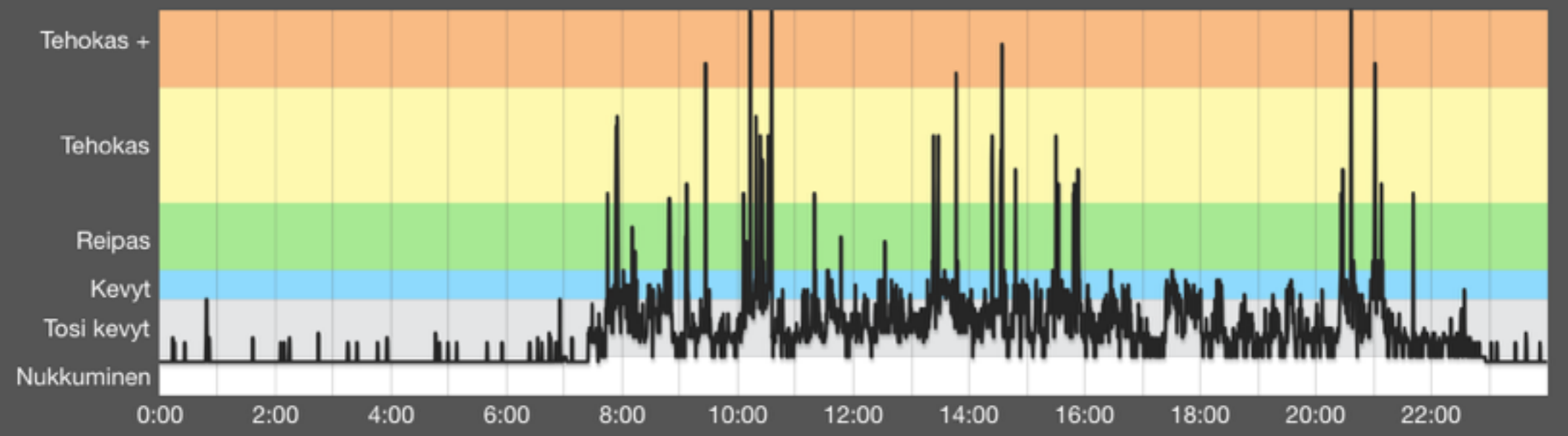
[TULOSTA AKTIVISUUSKÄYRÄ](#)



◀ ▶ **31.10.2017** (30.10.2017 - 08.11.2017)

[PALAA VIIKKONÄKYMÄÄN](#)

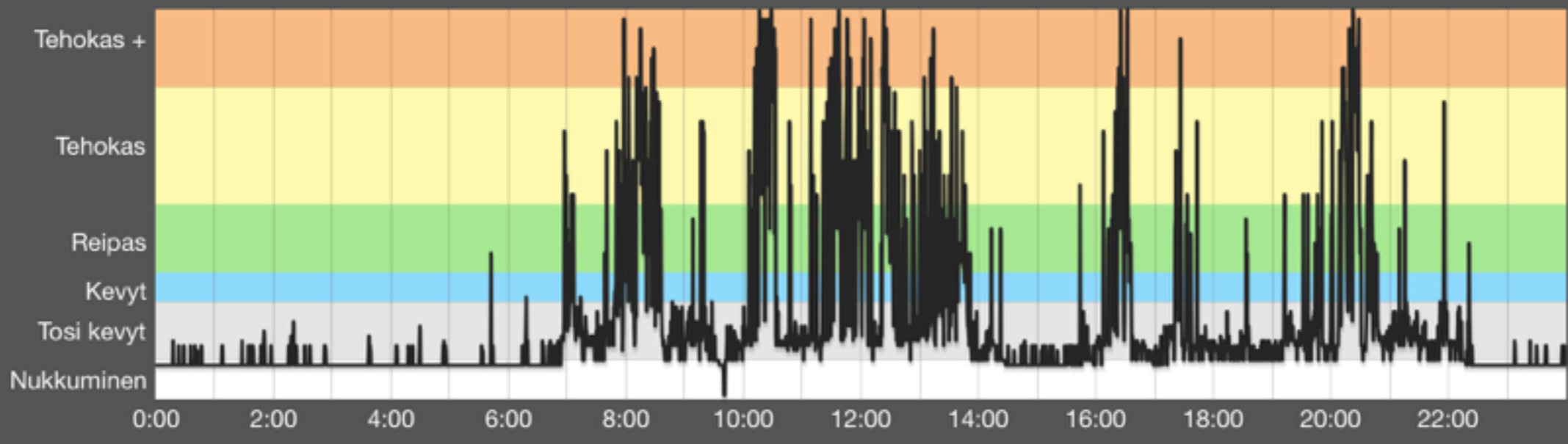
[TULOSTA AKTIVISUUSKÄYRÄ](#)



◀ ▶ **06.09.2017** (31.08.2017 - 13.09.2017)

[PALAA VIIKKONÄKYMÄÄN](#)

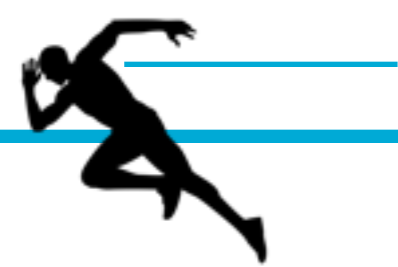
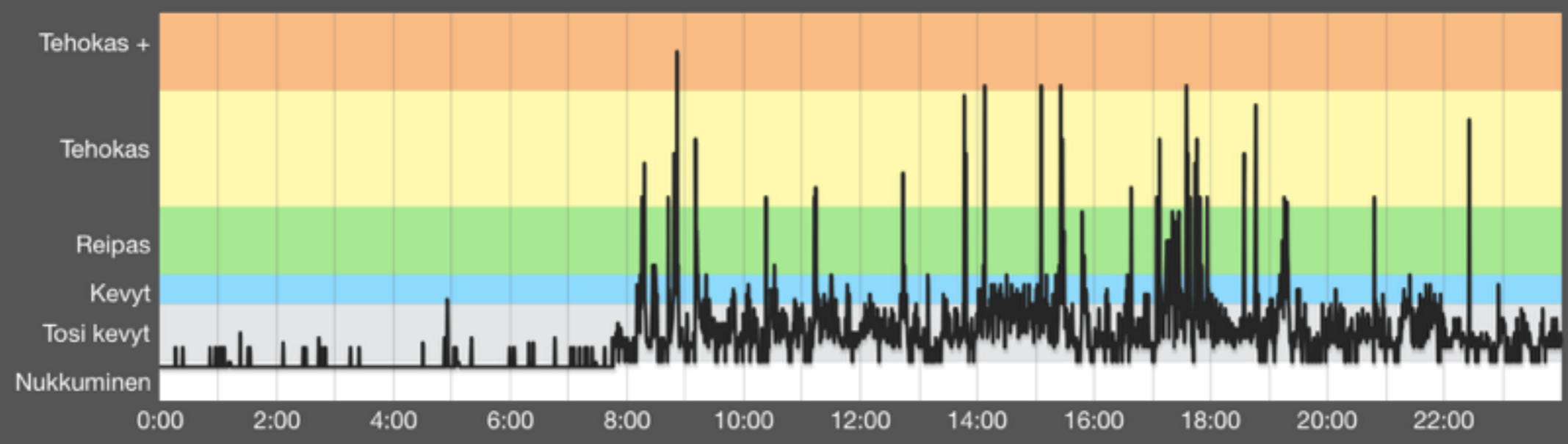
[TULOSTA AKTIIVISUUSKÄYRÄ](#)



◀ ▶ **01.11.2017** (30.10.2017 - 08.11.2017)

[PALAA VIIKKONÄKYMÄÄN](#)

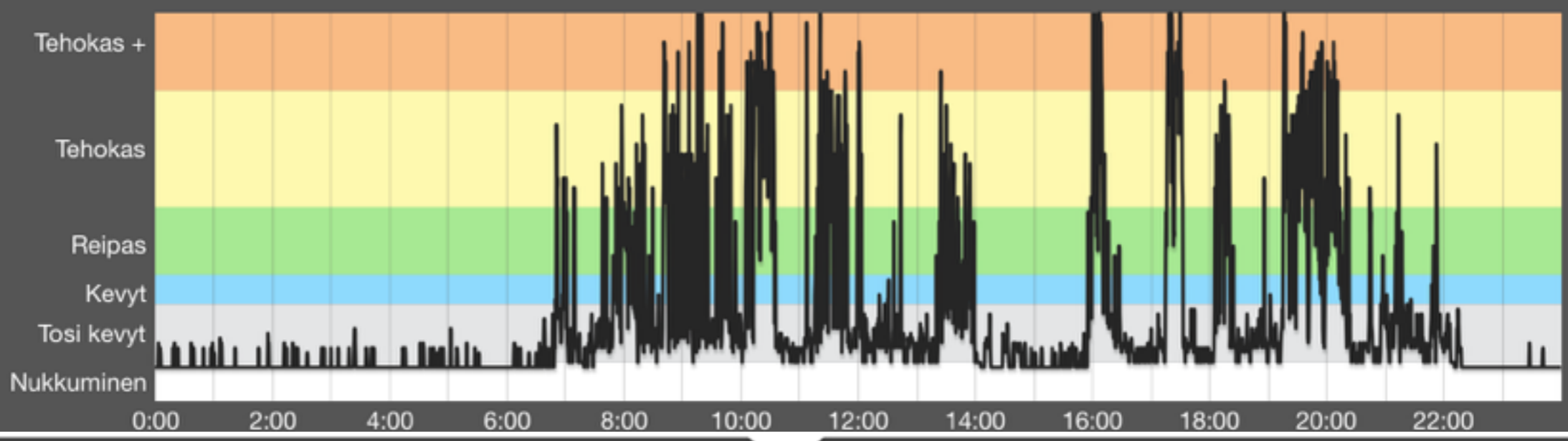
[TULOSTA AKTIIVISUUSKÄYRÄ](#)



◀ ▶ **07.09.2017** (31.08.2017 - 13.09.2017)

[PALAA VIIKKONÄKYMÄÄN](#)

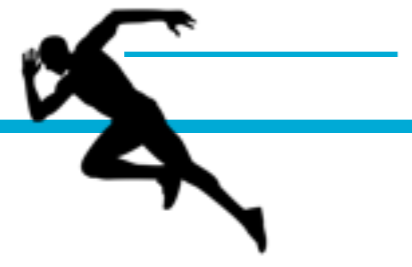
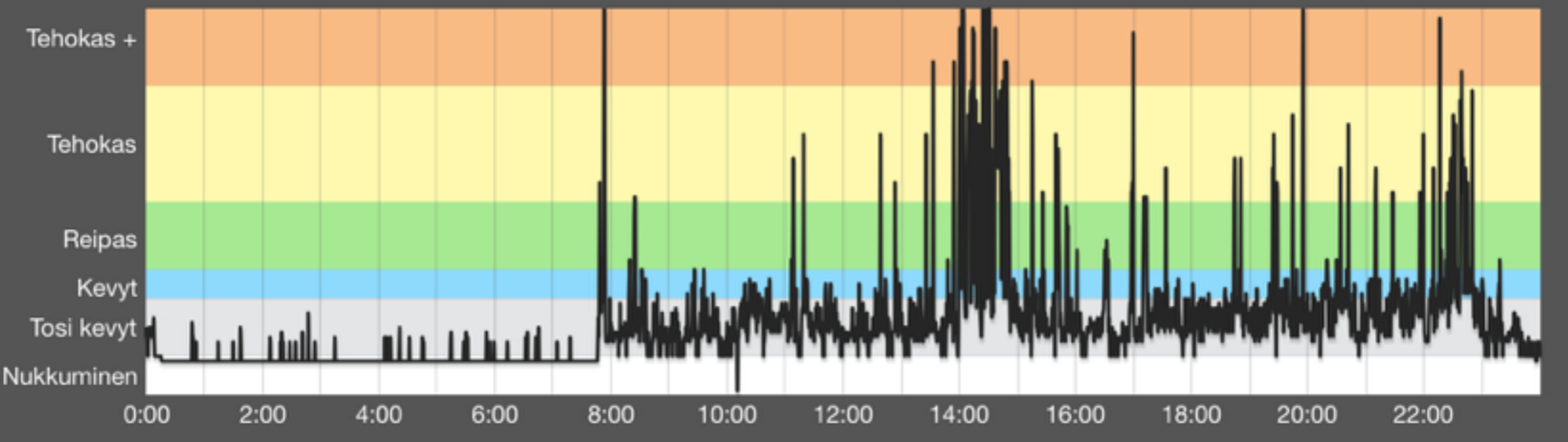
[TULOSTA AKTIIVISUUSKÄYRÄ](#)



◀ ▶ **02.11.2017** (30.10.2017 - 08.11.2017)

[PALAA VIIKKONÄKYMÄÄN](#)

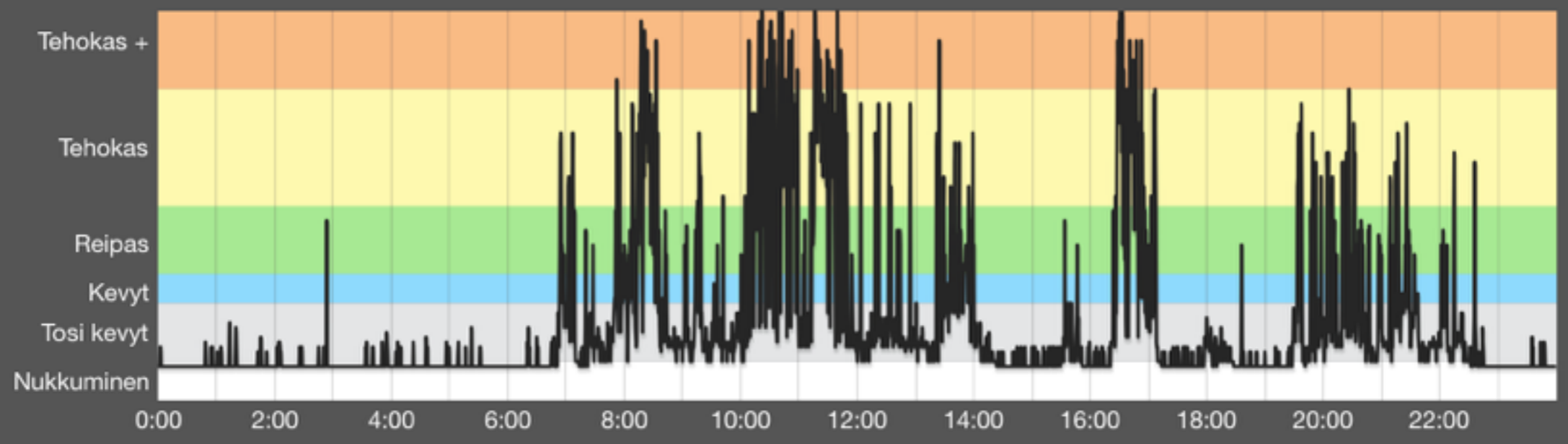
[TULOSTA AKTIIVISUUSKÄYRÄ](#)



◀ ▶ **08.09.2017** (31.08.2017 - 13.09.2017)

[PALAA VIIKKONÄKYMÄÄN](#)

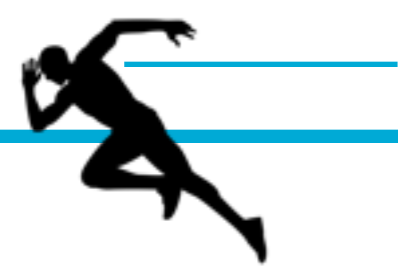
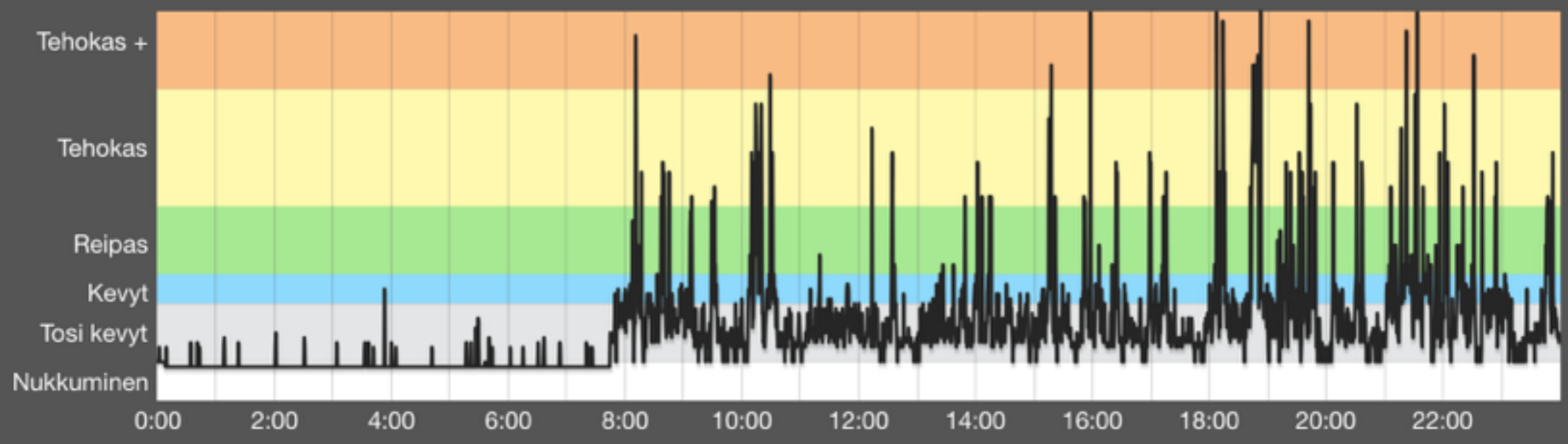
[TULOSTA AKTIIVISUUSKÄYRÄ](#)



◀ ▶ **03.11.2017** (30.10.2017 - 08.11.2017)

[PALAA VIIKKONÄKYMÄÄN](#)

[TULOSTA AKTIIVISUUSKÄYRÄ](#)

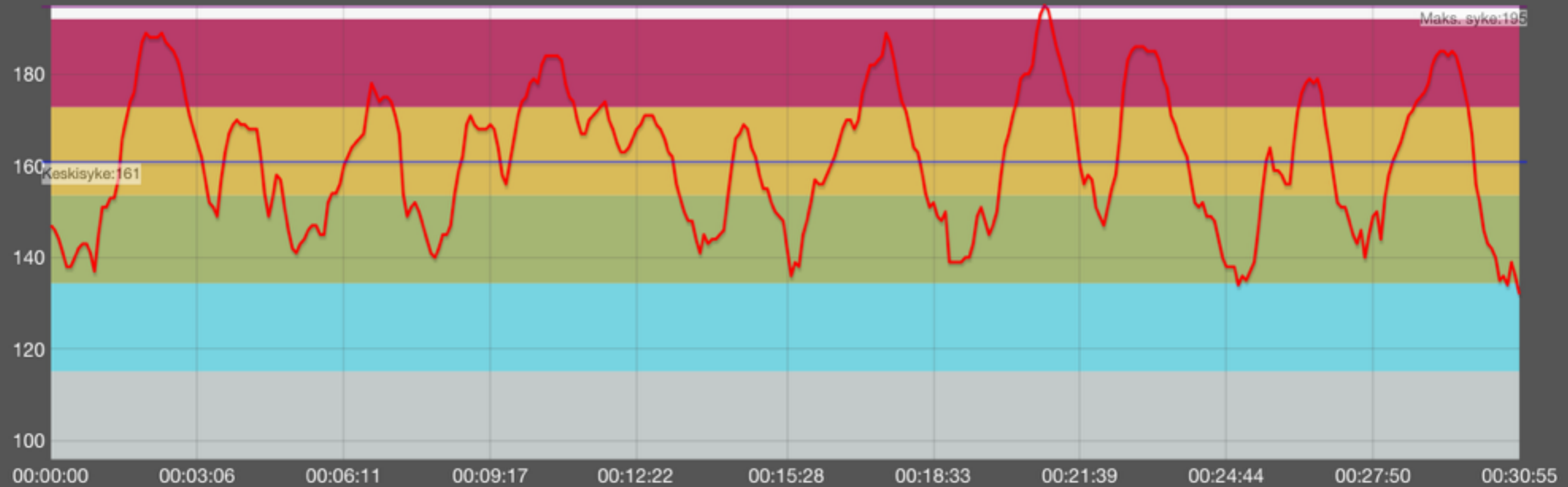


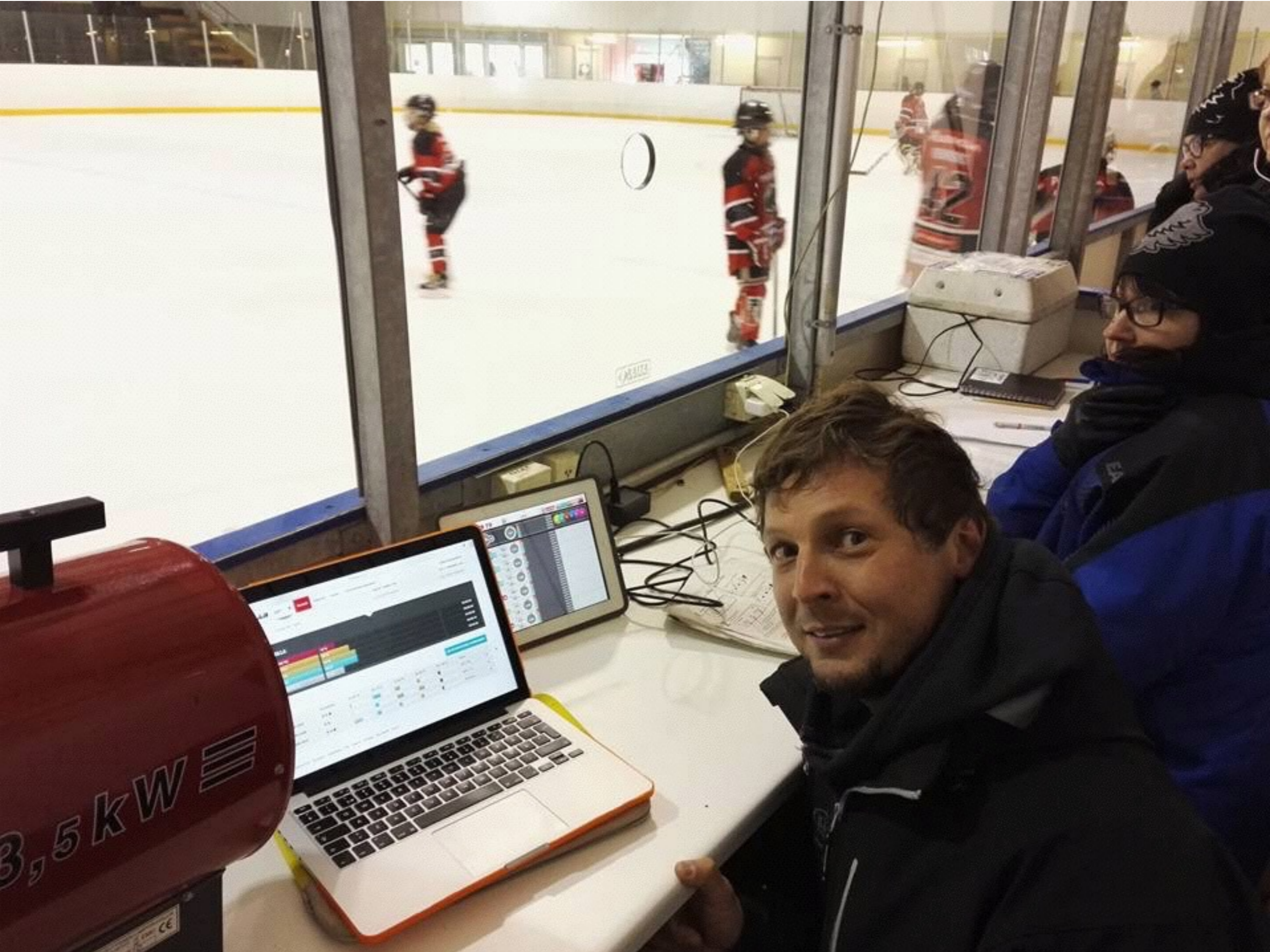
Harjoituksen vaikutus

Se oli upea harjoitus! Harjoittelu tällä teholla parantaa aerobista kuntoa. Se kehittää myös nopeutta, harjoittelun tehokkuutta ja suorituskykyä sekä auttaa sinua pitämään yllä suurta tempoa kauemmin. Tällä tehotasolla keho käyttää pääasiallisena energialähteenä hiilihydraatteja. Lisäksi tällainen harjoittelu polttaa kaloreita, parantaa terveyttä ja tekee olostasi energisen. Se myös valmistaa kehoasi ja mieltäsi menestyksekkäisiin opintoihin.

AIKA ALUEILLA

Maksimi (90-100 %)	26 %	00:08:05
Raskas (80-89 %)	39 %	00:12:06
Reipas (70-79 %)	34 %	00:10:39
Kevyt (60-69 %)	1 %	00:00:14
Erittäin kevyt (50-59 %)	0 %	00:00:00







“Hyvät asiat kantavat pitkälle” – ysiluokkalaiset hyvinvointia etsimässä



<https://www.firstbeat.com/fi/blogi/hyvat-asiat-kantavat-pitkalle-ysiluokkaiset-hyvinvointia-etsimassa/>

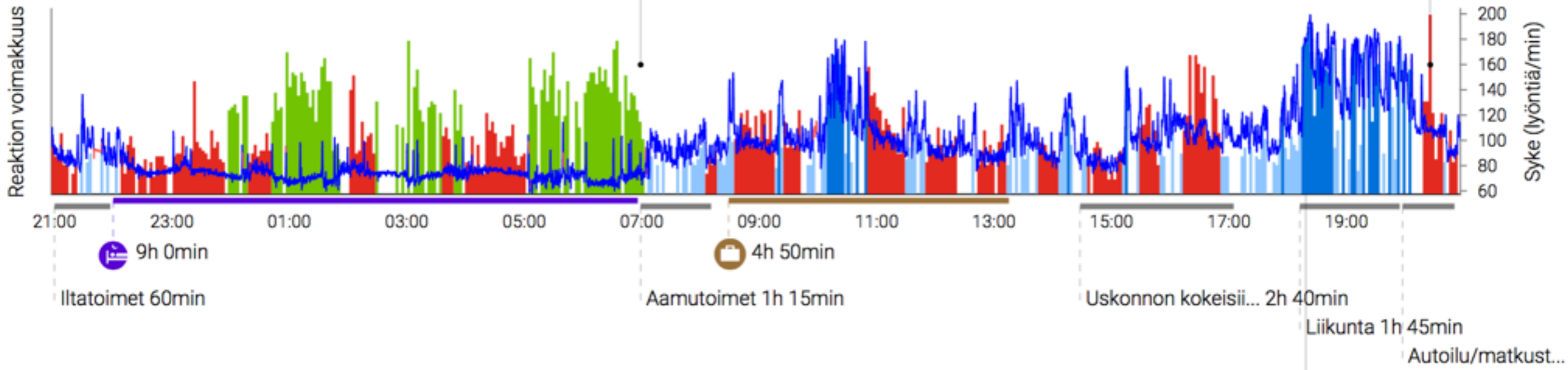


🔴 Stressireaktiot 🟢 Palautuminen 🟠 Liikunta 🟡 Kevyt liikunta — Syke — Puuttuva syketietao 1%

! Päivänaikainen palautuminen puuttui.

Unijakso oli riittävän pitkä, mutta palautuminen oli vain kohtalaista.

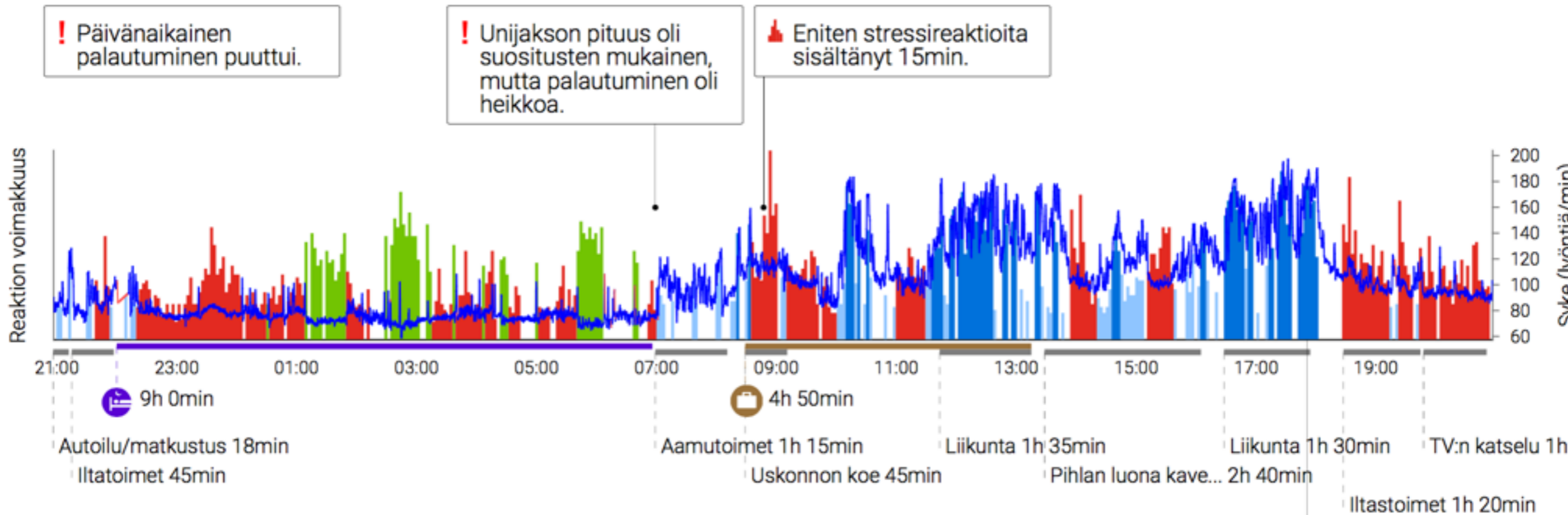
🔴 Eniten stressireaktioita sisältänyt 15min.



🏃 Kehittävä (Harjoitusvaikutus 3.2)
Tämä harjoitus paransi aerobista kuntoa.
🔻 653 kcal



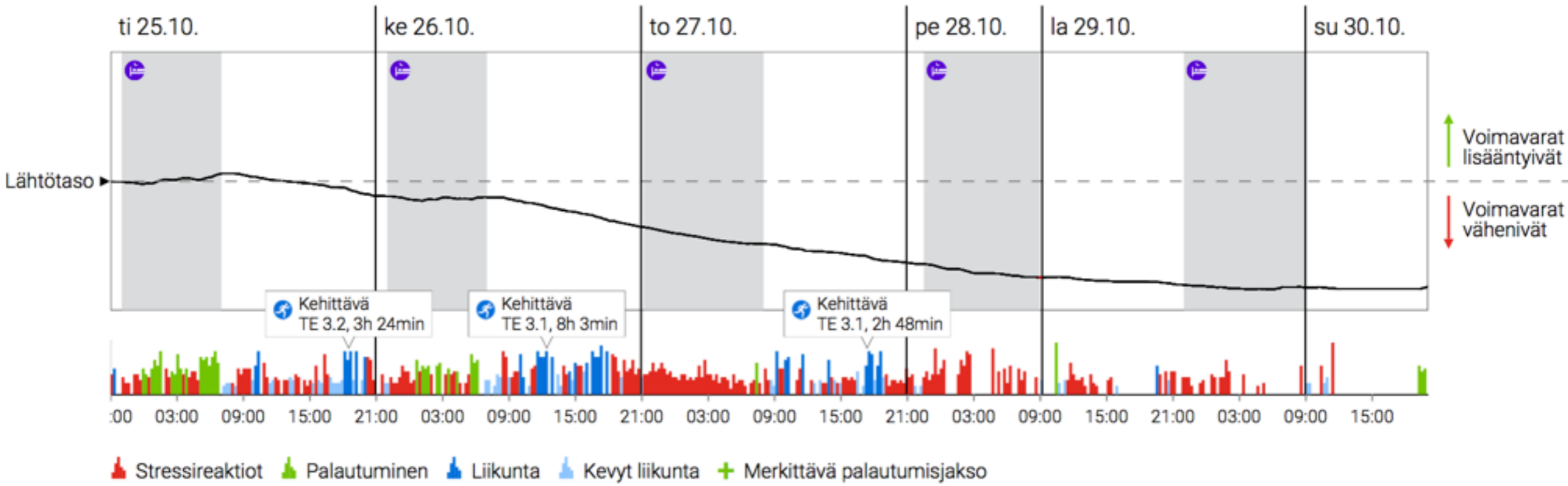
▬ Stressireaktiot
 ▬ Palautuminen
 ▬ Liikunta
 ▬ Kevyt liikunta
 — Syke
 — Puuttuva syketietao 1%



🏃 Kehittävä
 (Harjoitusvaikutus 3.1)
 Tämä harjoitus paransi
 aerobista kuntoa.
⬇️ 1472 kcal

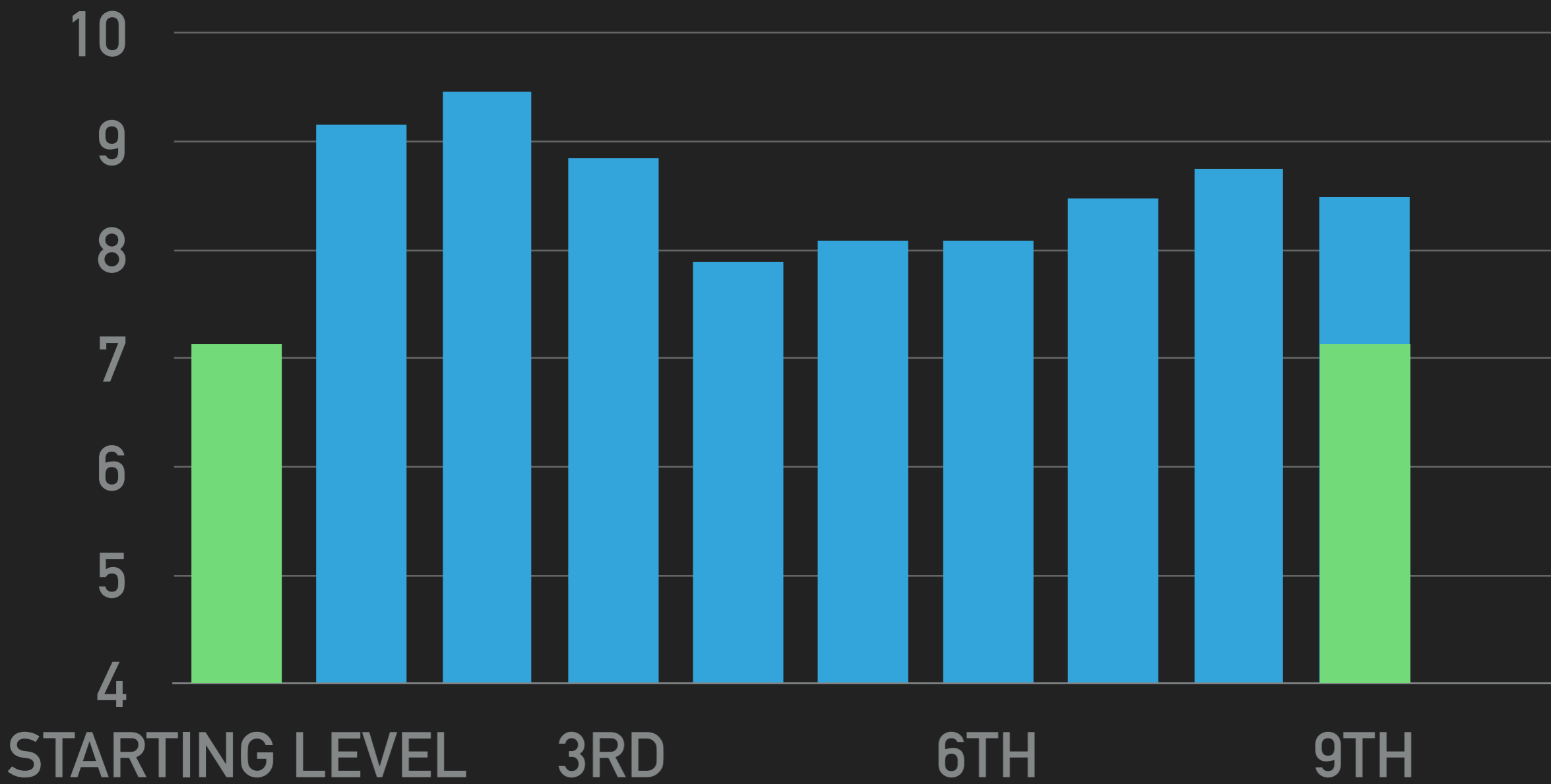


Voimavarat



Merkittävästi nousseet koetulokset

4th Grade Math Averages



KUINKA OPPILAS OPPII?

Liikkuvan koulun potentiaali ja integrointi muihin oppiaineisiin

Tekemisen kautta oppiminen

Osallistuminen 100%

Simulointi 90%

Opettaminen 80%

Esimerkki oppiminen 50%

Videot 40%

Visuaalisuus 30%

Kuuleminen 20%

Lukeminen 10%

Visuaalinen oppiminen

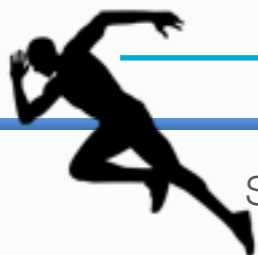
Auditiivinen oppiminen

Kuinka paljon muistamme?

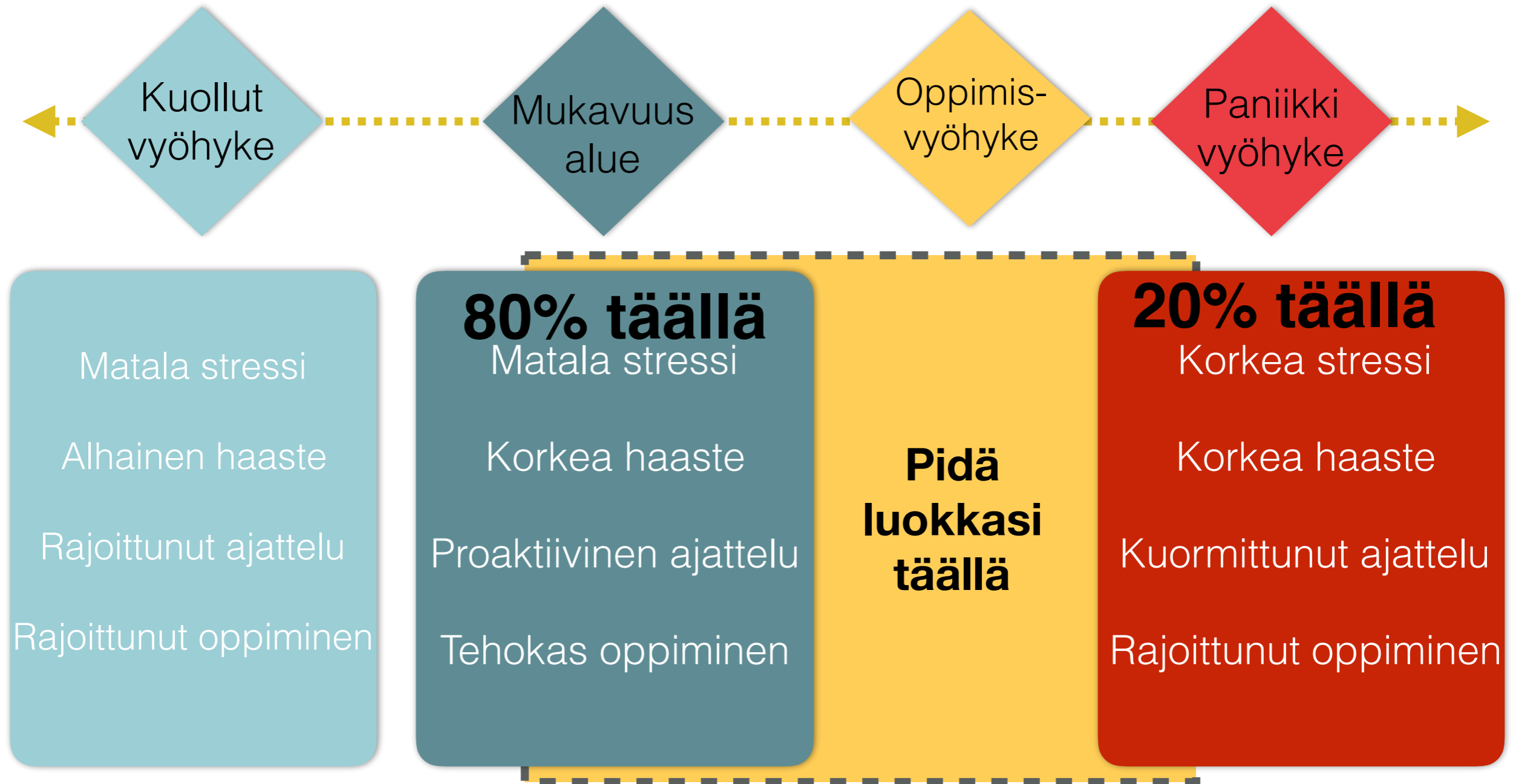
Aktiivinen

Passiivinen

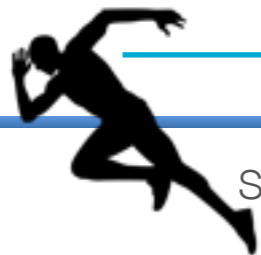
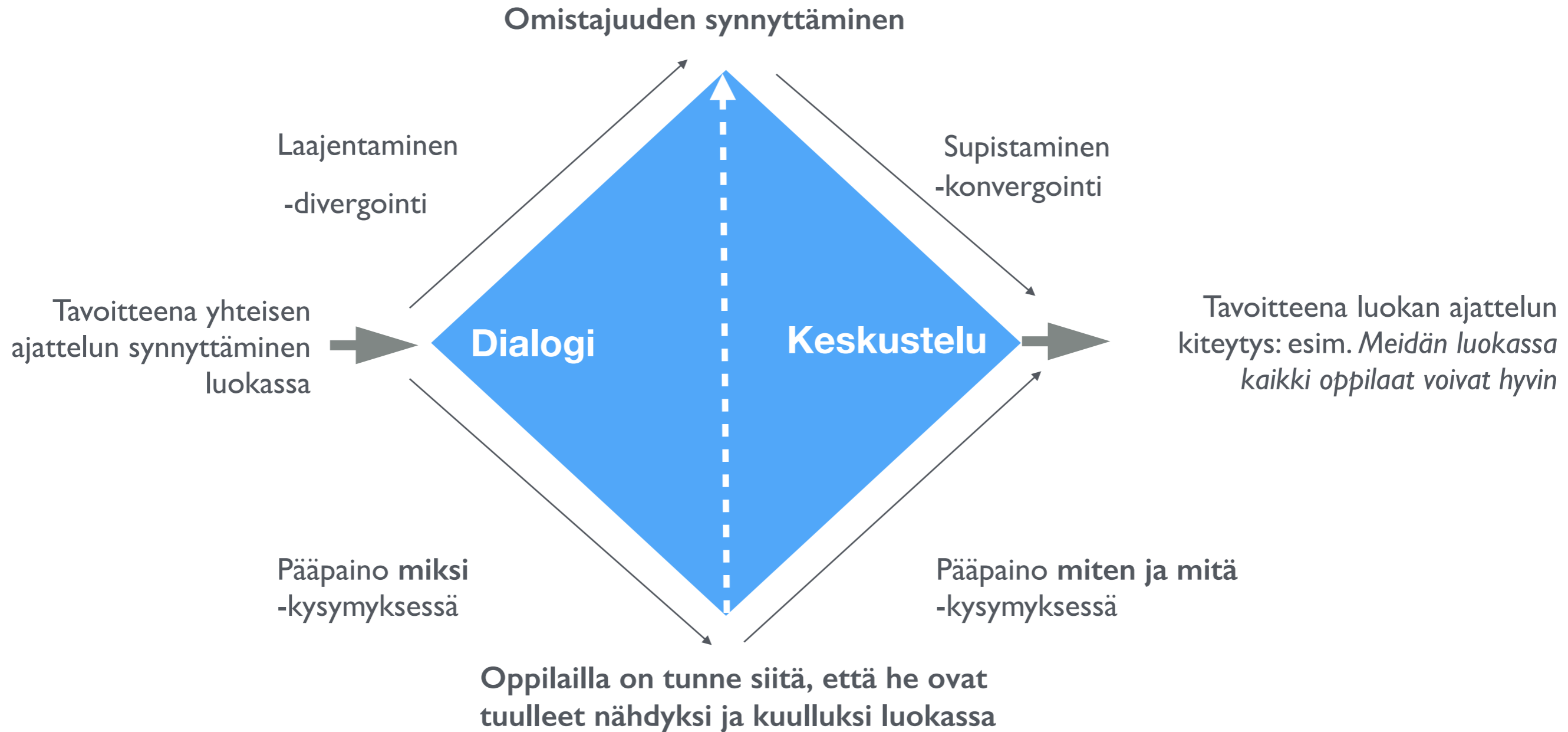
Näen ja unohdan.
Kuulen ja muistan.
Teen ja ymmärrän.



LUOKAN OPPIMISEN VYÖHYKKEET



YHTEISEN AJATTELUN SYNNYTTÄMINEN LUOKASSA



JOKAISEN OPPILAAAN POTENTIAALI TULISI MAKSIMOIDA

Tänne



Visio

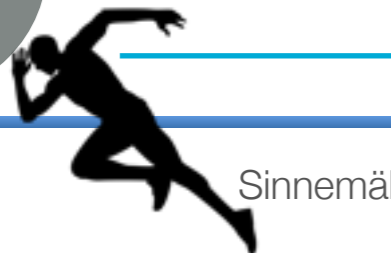
Avainkysymys jokaiselle kasvattajalle:
Miten autamme yhden oppilaan *täältä tänne*?

Mikä on jokaisen oppilaan TÄNNE?
-MAKSIMIPOTENTIAALI

Täältä



Nykytila



Perinteisesti pyrimme ratkaisemaan oppilaan ongelmia pedagogisilla menetelmillä, lisäämällä tukiopetusta tai oppimista tukevia menetelmiä

LIIKUNNAN PEDAGOGIASTA HEUTAGOGIAAN

- pedagogian yhtenä tehtävänä on vahvistaa arvoja, jotka tukevat myönteisen toimintakulttuurin syntyä
- pedagogiasta opettajien pitää pystyä siirtymään heutagogiaan, jossa korostuvat oppilaan itsensä johtamisen taidot ryhmässä/yhteisössä
- liikkuminen on enemmän yksilön hyvinvointia kun joukkueurheilua - nämä ovat myös yhdistettävissä

Pedagogia: opettaja opettaa pelin säännöt ja laittaa oppilaat pelaamaan joukkueisiin

Heutagogia: oppilaat kehittävät yhdessä uuden pelin, jossa saadaan nostetua yksilön maksimisykkeet riittävän korkealle. Tulokset integroidaan oppilaiden johdolla biologian ja terveysopin projektiin, jossa oppilas johtaa omaa terveyttään seuraamalla kehonsa toimintoja

Toimintakulttuurin tulisi edetä koulun arjessa pedagogiasta kohti heutagogiaa



”Pääviestini opettajille ja lasten kasvattajille on se, että jokainen ihminen on yksilö ja kuljettaa mukanaan omaa elämäntarinaansa.”

– Jukka Sinnemäki

