**LIIKETTÄ MATIKAN TUNNILLE**

Laura Rahikkala 1.10.2016 Oulu MAOL:n syyspäivät

Uusien opetussuunnitelmien mukaan toiminnallisuutta ja liikettä tulee lisätä kaikkiin koulupäiviin, oppitunteihin, välitunteihin ja koulumatkoihin. Tavoitteena vähintään tunti liikettä jokaisena koulupäivänä! Tämä onnistuu mm. katkaisemalla säännöllisesti istumista esim. taukojumpilla sekä käyttämällä toiminnallisia opetusmenetelmiä ja oppimisympäristöjä.

1. **Liikettä saa aikaiseksi katkaisemalla istumisen oppitunneilla:**
   * Monisteet haetaan opettajalta
   * Tarkastuskirja on käytävällä / luokan perällä
   * Taukojumppa
   * Kun urakka valmis -> palkinnoksi liikettä, esim. ulos tai käytävälle pelaamaan
   * Lähdetään välillä ulos kävelemään tai pelaamaan
   * Liikunnallinen joulukalenteri
   * Liikunnalliset aamunavaukset
   * Vastatessa noustaan ylös
   * X-breikki
   * ryhmäyttämistehtävät

* Taukojumppaa:
  + <http://www.smartmoves.fi/videot-taukoliikunta/>
  + <http://www.smartmoves.fi/sprintgame/>
  + <http://www.smartmoves.fi/juliste-pida-breikki/>
  + Piristystä päivään; piristävä pyrähdys:

<http://www.kll.fi/koululaiset/juoksusankarit/juoksusankarit-polku>

* + Valmiita X-breikkejä löydät osoitteesta:
    - * <http://www.slideshare.net/x-breikki>
  + Ohjeet oman X-breikin tekemiseen löydät osoitteesta:
    - * <http://www.slideshare.net/x-breikki/x-breikki-miksi-ja-miten?qid=bc9b1e31-7a62-48f9-b377-f600325c3ed8&v=&b=&from_search=3>

1. **Liikettä saa aikaiseksi toiminnallistamalla oppimisympäristöjä:**
   * Luokista tehdään toiminnallisia oppimisympäristöjä mm. erilaisilla työskentelypisteillä:
     + - Jumppapallot / hokkijakkarat istuimina
       - Seisomapulpetit
       - Patjoja
   * Viedään opetusta koulun muihin sisätiloihin; käytäville, aulaan
   * Viedään opetusta ulos koulun pihalle ja lähiympäristöön
   * Monipuoliset oppimisympäristöt: <https://oppimaisema.fi/etusivu>
   * Jyrängön koulu – innostavat oppimisympäristöt: <https://www.youtube.com/watch?v=GS__rESTut4&index=4&list=PLQD0GyzWN4674COjNmG4P3ZNgdN56-ICU>
2. **Liikettä saa aikaiseksi toiminnallistamalla opetusmenetelmiä:**

* Pistetyöskentely/ kiertoharjoitus/ toimintapisteet luokassa tai käytävällä (oppilas liikkumaan ja tekemään tehtäviä pois pulpetilta)
* omalla keholla tekeminen, esim. numeroita, geometrisiä kuvioita
* vaihtoehtokysymykset, vastaukset esim. luokan eri seinillä / nurkissa / ulkona eri paikoissa tai vastaukset eri asennoissa
* X-breikki, esim. läksyn kuulustelu
* Kysymyksiä / vastauksia etsitään eri puolilta luokkaa / koulua
* QR-koodien hyödyntäminen esim QR-koodi suunnistus
* Havainnollistaminen, konkretisointi esim. mennään ulos oikeasti mittaamaan esim puun ympärys
* tutkiva ja ongelmalähtöinen työskentely, tutkimukset
* leikki, mielikuvituksen käyttö
* noppa- ja muut lautapelit
* mielipidejanat
* Sveitsin malli: liikettä ja oppimista yhtä aikaa eli esim. pallon heittely kädestä toiseen ja samalla toinen oppilas kyselee kertotauluja
* Linkkejä ja videoita opetusmenetelmien toiminnallistamiseen:
* Matikkaa toiminnallisesti:
  + <http://www.hyvinkaa.fi/kasvatus-ja-koulutus/muu-koulutus/matematiikkaaluonnossa/matikkapolut/>
  + <http://blogs.helsinki.fi/summamutikka/>
* Kehollinen oppiminen, vinkkejä eri oppiaineisiin ja eri luokka-asteille: <http://www.lastenkulttuuri.fi/wp-content/uploads/2016/02/tanssien-lapi-lukkarin-tanssikasvatuksen-menetelmaopas.pdf>
* QR-koodit: <http://www.slideshare.net/Tervekoululainen/qrkoodit-kyttn-opetuksessa>
* Lähinnä alakouluille, mutta voi toki ideoita saada yläkoulunkin puolelle:
  + - <http://www.topata.fi/>
    - Open blogi: <http://openideat.blogspot.fi/>
    - <http://www.haaraamo.fi/p/opettajalle.html>
  + Jyrängön koulu – toiminnallinen oppiminen: <https://www.youtube.com/watch?v=3pbJDtZbx24&list=PLQD0GyzWN4674COjNmG4P3ZNgdN56-ICU&index=5>
  + liikkuvakoulu.fi/materiaalit/videot: toiminnallista oppimista ja jopoilua keskellä koulupäivää: <http://www.liikkuvakoulu.fi/materiaalit/videot>

1. **Koulupäivän aikaisen liikkumisen merkitys oppimiselle:**

* Työrauhaa ja viihtyvyyttä luokkiin ja välitunneille
* Liikkumisen positiiviset yhteydet oppilaan hyvinvointiin
* Liikkuminen auttaa oppimaan
* Heidi Syväoja, tutkija, Likes tutkimuskeskus, Jyväskylä:
  + [Koulupäivän aikaisen liikunnan merkitys oppimiselle](http://www.slideshare.net/LIKESresearchcenter/koulupivn-aikaisen-liikunnan-merkitys-oppimiselle?ref=)

1. **Lisää aiheeseen liittyviä linkkejä ja videoita:**

Videoita:

* Opetus- ja kulttuuriministeriön video:
* [Tunti lisää liikuntaa - miten se tehdään? – YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=OmGdN2ZphDw&list=PLQD0GyzWN4674COjNmG4P3ZNgdN56-ICU&index=1)
* Jyrängön koulu – liikuttavan hyvä koulu: <https://www.youtube.com/watch?v=Yk9tE-oGQXY&list=PLQD0GyzWN4674COjNmG4P3ZNgdN56-ICU&index=3>
* Liikkuva koulu – liikkuva Kalajoki: <https://www.youtube.com/watch?v=6nIXXWVzPVU&index=16&list=PLQD0GyzWN4674COjNmG4P3ZNgdN56-ICU>

Linkkejä:

* ”Tutkitusti aktiivisempia ja viihtyisämpia koulupäiviä” seuraavalta sivustolta: <http://www.muutostaliikkeella.fi/tutkitusti-aktiivisempia-viihtyisampia-koulupaivia/>
* <http://www.muutostaliikkeella.fi/> kokoaa yhteen fyysisesti aktiivista elämäntapaa edistäviä tekoja ja toimijoita

Facebook ryhmiä:

* + Liikkuva koulu ja toiminnallinen opetus
  + Liikkuva koulu
  + Luokkataistelija