

LIIKETTÄ OPETUKSEEN!

sari.virkkala@centria.fi

lehtori, yhteisöpedagogikoulutus

Centria-amk



Lähiopetukseen liikettä



Opetuksen rakenne

- Liikkumista tai taukoa vähintään 45 min välein
- Esim.
- 9.00 – 9.10 porinakävelyt annetusta aiheesta
- 9.10 – 9.20 porina-aiheiden purku seisten
- 9.20 – 9.50 luento-osuus
- 9.50 – 10.05 pieni jaloittelu ja kahvitauko
- 10.05 – 11.35 luento-osuus
- 11.35 – 12.00 rastipisteissä tehtäviä



Kokouskävelyt

- Opiskelijaparille keskusteluaihe ja 10 min kävelyaika ympäri kampusta aiheesta keskustellen
- Luokassa keskustelun purku seisten



Ryhmäjako liikkuen

- a) Janatyöskentelyn kautta jako ryhmiin
 - esim. syntymäkuukauden mukaan järjestykseen tai kotipaikkakunnan mukaan järjestykseen
 - jako kuuteen

- b) Jos jakaudutaan kuuteen ryhmään, laitetaan lattialle kuusi eriväristä paperia (A4)
 - musiikki soimaan
 - musiikin päättyessä pitää hakeutua seisomaan jollekin väripaperille
 - ryhmä määräytyy tämän jaon mukaan
 - tarvittaessa musiikkia voi soittaa useamman kerran

Rastitehtävät

- Opetukseen liittyvät tehtävät ovat rastipisteinä ympäri luokkaa tai kampusta
- Rastit voidaan kiertää joko yksin tai pareittain riippuen tehtävien luonteesta
- Rastivälien kulkemiseen voi antaa myös ohjeistuksen (karhunkävely, laukka-askelin ym.)
- Apuna voi käyttää myös virtuaalisia sovelluksia kuten seppo.io-peliä



Mielipiteen ilmaiseminen

- Äänestäminen tai mielipiteen ilmaiseminen liikkeen kautta
 - "Mene kyykkyyyn jos vastustat ja hyppää ilmaan jos kannatat"
- X-Break oli hyvä sovellus, mutta ei enää käytössä



Pois pulpeteista

- Opetusta lattialla istuen / seisten piirissä
- Porinaporukat seisten, äänimerkistä vaihtaen ryhmää
- Kun pyytää puheenvuoron, pitää nousta ylös
- Jos opiskelijalla alkaa jumittaa, voi hän ehdottaa taukojumppaa koko ryhmälle



Taukojumpa

- Mikäli luentokokonaisuudessa ei ole ryhmätehtäviä tai muuta ns. luonnollista liikkumista, tulee opetusta tauottaa taukojumpalla
- Break pro ajastuksella
- Mahdollista käyttää myös aktiivisia opiskelijoita apuna taukoliikunnan ohjaamisessa



Etäopetukseen liikettä



Opetuksen seuraaminen kävellen

- Soveltuu hyvin vapaamuotoisempiin ohjauksiin kuten opetutorin tunnille
- Opettaja ilmoittaa etukäteen, mikäli luentoa on mahdollista seurata etänä esim. kävellen ulkona



Opetuksen virtuaalisovellukset

- <https://seppo.io/fi/>
- <https://my2050.fi/My2050> - elämispeli ilmastonmuutoksesta



Taukojumppa

- Etäopetuksen tauottaminen taukojumppalla
- Break pro ajastuksella
- Mahdollista käyttää myös aktiivisia opiskelijoita apuna taukoliikunnan ohjaamisessa kameroita apuna käyttäen



Mitä tämä vaatii?



- Opettajalta hieman suunnitelmallisuutta ja asennetta!
- Plussana olisi:
 - Taukoliikuntavälineet helposti saatavilla
 - Seisomamahdollisuus opetuksen aikana
 - Jumppapallot



Liikunnallista syksyä kaikille!

