

Liikettä ja toiminnallisuutta opetukseen



VINKKIVIHKO
toisen asteen opettajille

Sisältö

Johdanto.....	3
Ryhmätyöt	4
Rastirata	5
Learning café.....	6
Tuotosten esittäminen.....	7
Kisat ja pelit	8
Pistetyöskentelybingo	9
Sijoita itsesi	10
Kroppaanestys	11
Liikkuva alias	12
Käsiteviesti	13
Korttipakka	14
Yhdessä ideointi	15
Keskustelukävely	16
Ideapallottelu.....	17
Helppoja tapoja lisätä liikettä	18
Liikettä lisäävät käytänteet	19
Ideoita paikallaanolon tauottamiseen	20
Aktivoivat (koti)tehtävät	21
Lisätietoja	22



Olga Kilkki ja Teea Mäkinen
Smart Moves -hanke, UKK-instituutti 2025
Yhteistyössä Gradian LPTG4-ryhmä, Liikkuva opiskelu, SAKU ry
Valokuvat: Iida Liimatainen | Taitto: Tuula Äyräväinen
Vinkkivihko on tuotettu OKM:n hankerahoituksella.

Johdanto

Hyvintointinsa turvaamiseksi alle 18-vuotiaiden nuorten tulisi liikkua reippaasti vähintään tunti päivittäin. Liikkumissuositus ei kuitenkaan täyty neljällä viidestä nuoresta, ja osa nuorista liikkuu arjessaan hyvin vähän. Erityisesti näiden nuorten kohdalla keskeistä on se, mitä opiskelupäivän aikana tapahtuu.

Oppiminen on mahdollista, kun opiskelija voi hyvin. Paikallanolon tauotus ja liike tukevat opiskelijan hyvinvointia sekä edistävät opiskelukykyä ja oppimista. Liikkumista sisältävä toiminnallinen oppiminen auttaa myös mielenterveyden, jaksamisen ja yksinäisyyden haasteisiin vastaamisessa. Liikkuminen tukee aivoterveyttä ja oppimisen edellytyksiä, kuten tarkkaavaisuutta, muistia, vireystilaa ja keskittymistä. Se voi myös lievittää masennus- ja ahdistusoireita sekä edistää mielen hyvinvointia ja palautumista. Näiden lisäksi yhdessä liikkuminen vahvistaa sosiaalista vuorovaikutusta sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Toisen asteen henkilöstöstä valtaosa on huolissaan opiskelijoiden opiskelukyvystä ja tulevasta työkyvystä. Lähes kaikki näkevät opiskelupäivän aikaisen liikkumisen tärkeänä, oppimista ja viihtyvyyttä edistävänä tekijänä. Opettajat kuitenkin

hyödyntävät liikettä sisältäviä toiminnallisia menetelmiä vielä melko vähän. Keskeisiksi esteiksi toiminnallisuudelle koetaan mm. kiire, opetustilojen toimimattomuus, jumiutuminen vanhoihin tapoihin sekä ajan ja ideoiden puute.

Toiminnallisuuden ja liikkeen lisääminen opetukseen ei ole rakettitiedettä eikä sen tarvitse olla pois opiskeltavasta asiasta. Erilaiset tehtävätyypit, aktiiviset oppimistilanteet sekä aktivoivat ja palauttavat tauot auttavat ylläpitämään opiskelijoiden vireystasoa ja keskittymistä – samalla hauskaa pitäen. Toiminnallisuutta on mahdollista toteuttaa luokkatilojen lisäksi myös oppilaitoksen yleisissä tiloissa, kuten käytävillä, oleskelutiloissa ja portaikoissa, piha-alueilla sekä erilaisissa paikoissa vierailen. Kannustamme rohkeasti laajentamaan oppitunteja luokan ulkopuolelle ja ulos!

UKK-instituutin Smart Moves -hanke tarjoaa laajasti tietoa, ideoita ja koulutusta liikkeen lisäämiseksi toisella asteella. Tähän vinkkivihkoon on koottu toimiviksi havaittuja ideoita liikkeen ja toiminnallisuuden lisäämiseksi opetukseen. Kokeile ja innostu rohkeasti.

Kaikki liike on plussaa!

Ryhmätyöt



Rastirata

Mikä?

Rastirata aktivoi opiskelijat liikkumaan rastilta toiselle suorittamaan erilaisia tehtäviä.

Miten?

Rastit voidaan valmistella joko opettajan tai opiskelijoiden toimesta etukäteen tai yhdessä. Rastit voivat olla esimerkiksi tulostettuja PowerPoint-dioja tai QR-koodien taakse piilotettuja tehtäviä. Rastien sisällöt voivat olla mitä tahansa aiheeseen sopivia tehtäviä.

Opiskelijat voivat aloittaa eri rasteilta ja suorittaa tehtävät niiden löytämisen jälkeen. Suunnistuksessa voi hyödyntää erilaisia suunnistussovelluksia, kuten ActionTrackia. Rastit voidaan sijoittaa ennalta sovitulle reitille tai rasteihin voi lisätä vinkit seuraavien rastien sijainneista. Rastirataa voi hyödyntää esimerkiksi kokeeseen kertaamisessa tai itsearviointissa.

Rastirata



ActionTrack



Learning café

Mikä?

Learning cafén idea on toteuttaa useampi ryhmätyö niin, että valtaosa koko opiskelijaryhmästä osallistuu jokaisen pulman pohtimiseen. Tämä mahdollistaa oppimisen toisten ideoista ja ajatuksista sekä pitää vireystasoa yllä.

Miten?

Tilaan rakennetaan esimerkiksi viisi tehtäväpistettä, joilla käsitellään eri aiheita. Opiskelijat jaetaan yhtä moneen ryhmään. Tehtävien työstämiseen annetaan aikaa vähemmän kuin niiden ratkaiseminen vaatisi. Ajan päättyessä ryhmä siirtyy seuraavalle tehtäväpisteelle. Seuraava ryhmä jatkaa siitä, mihin edellinen jäi. Tehtäväpisteille voidaan valita myös opiskelijat, jotka ohjaavat ryhmiä tehtävien työstämiseen. He eivät vaihda paikkaa, kun muut kiertävät pisteeltä toiselle.



Tuotosten esittäminen

Opiskelijat esittävät ryhmätyön tuotoksia erilaisin menetelmin.

Menetelmät

Pantomiimi

Opiskelijat näyttelevät ilman ääntä ja muut yrittävät arvata tuotoksen.

Draamallinen tarina

Opiskelijat esittelevät draaman eli pienimuotoisen näytelmän avulla ryhmätyön tuotoksia muille opiskelijoille.

Minimessut

Tarkoitus on muuttaa ryhmätöiden esittelyn kulttuuria messutyypiseksi. Sen sijaan, että ryhmätöitä esitellään yksitellen luokan edessä, niiden esittämiselle rakennetaan esimerkiksi pulpeteista messuständit, joilla ryhmät esittelevät työnsä muille opiskelijoille.

Tuotosten esittäminen



Mini-messut



Kisat ja pelit



Pistetyöskentely- bingo

Mikä? Tehtävänä on kiertää eri pisteitä ja saada bingorivi täyteen mahdollisimman nopeasti. Pistetyöskentelybingo voi päättyä käytettävän ajan mukaan joko siihen, kun ensimmäinen bingorivi, kolme bingoriviä tai koko lappu on täynnä. Bingorivi voi muodostua vaakaan, pystyyn tai diagonaaliin.

Miten? Opettaja tulostaa tai opiskelijat piirtävät tyhjän 3×3 bingoruudun. Opiskelijat kirjaavat bingoruudukkoon numeroita 2–10 väliltä. Opettaja rakentaa 9 numeroitua tehtäväpistettä ympäri luokkatilaa.

Opiskelijat heittävät kahta noppaa luokan keskellä ja menevät summan osoittamalle pisteelle. Suoritettuaan pisteen tehtävän, he rastittavat numeron bingolapustaan. Jos noppien summa on 11 tai 12 tai numero on jo rastitettu, opiskelijat tekevät liikunnallisia tehtäviä ennen uutta heittoa. Liikunnalliset tehtävät voi suunnitella itse tai yhdessä opiskelijoiden kanssa. Ensimmäisenä bingorivin täyteen saanut huutaa "BINGO!". Tämän jälkeen opiskelijat voivat yrittää saada lisää bingorivejä.



Sijoita itsesi



Mikä? Sijoita itsesi -tehtävä aktivoi jokaisen opiskelijan ja lisää keskittymistä: tehtävässä on oltava hereillä.

Miten? Sijoita itsesi -toteutuksen kolme variaatiota:

1. Jana

Opiskelijat sijoittavat itsensä janelle mielipiteen tai tiedon perusteella. Sijoittumisen jälkeen opettaja voi kysyä perusteluja, miksi opiskelija seisoo juuri valitsemallaan paikalla. Janaa voi käyttää myös opiskelijan oman kokemuksen tai palautteen mittaamisessa.

2. ABC

Tilaan merkitään kolme pistettä A, B ja C (tai enemmän). Opettaja esittää kysymyksen ja antaa siihen kolme vastausvaihtoehtoa. Opiskelija siirtyy pisteeseen oman vastauksensa mukaan. Oikeat vastaukset käydään tarvittaessa perusteluineen yhdessä läpi.

3. Väittämät

Tilaan merkitään kaksi pistettä: oikein ja väärin. Opettaja esittää väittämiä ja opiskelija siirtyy pisteelle sen mukaan, ajatteleeko hän väittämän pitävän paikkaansa vai ei.



Kroppaäänestys

Mikä?

Vastataan tehtäviin omalla keholla.

Miten?

Opettaja esittää kysymyksen ja antaa siihen esimerkiksi kolme vastausvaihtoehtoa. Opiskelijoiden tulee vastata kysymykseen omalla keholla. Vastausvaihtoehtojen tilalle keksitään liike, jolla tehtävään vastataan. Esimerkiksi ensimmäiseen vastausvaihtoehtoon vastataan kylkiä venyttämällä, toiseen vastausvaihtoehtoon kyykkäämällä ja kolmanteen vastausvaihtoehtoon venyttelemällä takareisiä.



Liikkuva alias

Mikä?

Opiskellaan sanastoa, käsitteitä tai ilmiöitä lisäämällä liike tuttuun Alias-sanaselityspeliin.

Miten?

Opiskelijat jaetaan 3–5 hengen ryhmiin. Ryhmästä yksi henkilö näyttää haluamansa liikkeen muille ryhmäläisille ja hakee viestinomaisesti selitettävän alias-sanan luokkatilan toiselta puolelta. Muut ryhmäläiset tekevät annettua liikettä niin kauan kuin sana on haettu, selitetty ja arvattu. Ryhmästä seuraava näyttää muille liikkeen ja käy hakemassa seuraavan sanan. Peli jatkuu samalla tavalla, kunnes kaikki sanat on selitetty.



Käsiteviesti

Mikä?

Käsiteviestissä opiskelijoiden tehtävänä on jaotella alakäsitteet mahdollisimman nopeasti oikeiden yläkäsitteiden alle.

Miten?

Opettaja tulostaa aiheeseen sopivat yläkäsitteet ja pohtii niihin sopivia alakäsitteitä. Käsitteet sekoitetaan ja viedään toiselle puolelle luokkatilaa. Opiskelijat jaetaan 4–6 ryhmään ja jokaiselle ryhmälle on omat käsitepinot. Opiskelijat hakevat käsitteitä omasta käsitepinosta yksi kerrallaan ”kotipesään” ja vaihdosta seuraava lähtee hakemaan uutta käsitettä. Muu ryhmä voi jo pohtia kotipesässä, miten käsitteitä jaoteltaisiin. Lopuksi käsitteet tarkistetaan yhdessä.



Korttipakka

Mitä?

Tarkoituksena on pelata oma korttipakka mahdollisimman nopeasti loppuun.

Miten?

Jaetaan pakka osiin ryhmien kesken. Numerokortteihin (2–10) suunnitellaan eri tehtäviä (esimerkiksi kirjan tehtäviä). Kuvakortit (11–14) ovat liikunnallisia tehtäviä niin, että kortin maa kertoo liikkeen ja numero toistojen määrän. Esimerkiksi jos nostaa padan tulee tehdä kyykkyjä, hertasta tehdään X-hyppyjä, ruudusta viivan yli hyppyjä ja rististä käsien pyörittelyä. Kaikki ryhmän jäsenet tekevät kortin osoittamaa tehtävää. Se ryhmä, joka on tehnyt ensimmäisenä kaikki oman pakan tehtävät, voittaa.



Yhdessä ideointi



Keskustelu- kävely

Mikä?

Keskustelukävelyn aikana jaetaan ajatuksia ja ideoita, opitaan uutta ja keskustellaan siitä, mitä on jo opittu.

Miten?

Kävelyllä keskustellaan ennalta sovitusta aiheesta pareittain tai pienissä ryhmissä. Keskustelukävelyltä palataan ennalta sovittuun paikkaan ja aikaan kokoamaan ajatukset yhteen.



Ideapallottelu

Mikä?

Ideapallottelun ideana on aktivoida mieli ja keho helposti toteutettavan yhteistoiminnan avulla.

Miten?

Opettaja tai opiskelijat valitsevat ideoinnin tai kerrottavan aiheen. Seistään yhtenä ryhmänä ringissä tai pienemmissä ryhmissä ringeissä tai pareittain vastatusten. Vastausvuorot jaetaan heittämällä esimerkiksi pallo tai hernepusi opiskelijalta toiselle. Jos opiskelijalle ei tule ideaa mieleen, niin tilalle voi keksiä jonkin toiminnallisen liikkeen.



Helppoja tapoja lisätä liikettä



Liikettä lisäävät käytänteet

Materiaalin haku ja palautus

Opettaja ei jaa materiaalia, vaan pyytää opiskelijat hakemaan ja palauttamaan materiaalin itse.

Seisovat aplodit

Opettaja ohjeistaa aplodit seisten annettavaksi.

Taukotarrat dioihin

Opettaja liittää etukäteen opetusmateriaaliin istumisen tauottamisesta, asennon vaihdosta tai tauon pitämisestä muistuttavan symbolin. Taukotarrat auttavat suunnittelemaan tauot etukäteen ja muistuttavat taukojen pitämisestä ja liikkumisesta itse tilanteessa.

Lupa liuskella ja vaihtaa asentoa

Opettaja ilmaisee aktiivisesti tukensa omatoimiseen asennon vaihtelemiseen, seisaaltaan opiskeluun ja liuskeluun.

Itsenäinen työskentely muualla kuin luokassa

Opettaja antaa opiskelijoiden siirtyä itsenäisen työskentelyn tai ryhmätyöskentelyn ajaksi myös luokan ulkopuolelle.



Lataa
taukotarrat



Ideoita paikallaan-olon tauottamiseen

Taukoliikuntavideo

Ryhmä ja opettaja liikkuvat taukoliikuntavideon mukaan. Valmiita taukoliikuntavideoita löytyy [smartmoves.fi](https://www.smartmoves.fi)-sivustolta.

Yhdessä toteutettu taukojumppa

Yhteisen taukojumpan voi ideoida yhdessä ryhmän kanssa. Taukoliikkumisen suunnittelutehtävän voi antaa jo etukäteen opiskelijoille tai ohjeistaa heitä näyttämään vuoron perään yhdessä tehtäviä liikkeitä.

Ohjeistettu omatoiminen liike

Opettaja ohjeistaa tauon ajalle opiskelijoille jonkin liikkumistehtävän. Tehtävänä voi olla esimerkiksi kiertää rakennus ulkokautta tai käydä vessassa jossakin toisessa kerroksessa.

Rauhoittava hetki

Opettaja vetää ryhmälle hengitys-, mielikuva- tai venyttelyharjoituksen. Valmiita ideoita löytyy esimerkiksi Liikkuvan opiskelun materiaalista Kaasua vai jarrua? – Harjoitusvideoita ja koulutusmateriaali vireystilan säätelyyn.



Ideoita
paikallaanolon
tauottamiseen



Kaasua
vai jarrua?
-materiaali



Aktivoivat (koti)tehtävät

Opiskeltavan opiskelumateriaalin kuuntelu ulkoillen

Opettaja ohjeistaa kuuntelemaan aiheeseen liittyvää podcastia, äänikirjaa tai keskusteluohjelmaa samalla ulkoillen. Opettaja voi pyytää opiskelijoita ottamaan kuvan itsestään tekemässä tehtävää.

Vierailut erilaisissa kohteissa

Opettaja voi joko järjestää oppitunnin tiettyyn kohteeseen tai antaa kotitehtäväksi vierailulla tiettyssä kohteessa. Kohteita voivat olla erilaiset kaupungit, museot, kirjastot, harrastuspaikat ja luontokohteet. Opettaja antaa kohteeseen sopivan tehtävän.



Lisätietoja

Smart Moves -hanke.
www.smartmoves.fi



Liikkuva opiskelu -ohjelma.
www.liikkuvaopiskelu.fi



Mieli liikkeelle -hanke (2023).
Hyvinvoinnin ja liikkumisen
edistäminen oppilaitoksissa:
Toimintamalleja opiskeluarkeen



UKK-instituutti (2022).
Liikkumisen vaikutukset.



Moilanen & Salakka (2016). Aivot liikkeelle!
– Tehosta oppimista yläkoulussa ja toisella asteella.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
Kouluterveyskysely.



Kämppi, Kukko & Rajala (2024).
Henkilöstön kokemuksia
liikkumisen edistämisestä toisen
asteen oppilaitoksissa.



Takalo & Romakkaniemi (2024).
Toiminnallisia tehtäviä lukion
oppitunneille.



Liikkuva opiskelu. Kaasua vai
jarrua? – Harjoitusvideoita ja
koulutusmateriaali vireystilan
sääteilyyn.

