TEKNOLOGIA LIIKUNTAKASVATUKSEN TUKENA

OPAS VANHEMMILLE JA KASVATTAJILLE

SANAKIRJA

– HETKINEN, MITÄS SE TARKOITTIKAAN..

LIIKUNTAKASVATUS on liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista.

FYYSINEN AKTIIVISUUS on liikkumista ja lihastyötä, joka kuluttaa energiaa. Aktiivisuus voi olla rauhallista touhuilua, kevyttä liikuntaa ja reipasta ulkoilua sekä vauhdikasta liikuntaa.

FYYSISESTI PASSIIVINEN aika tarkoittaa liikkumatonta aikaa, johon kuuluvat mm. makoilu, paikoillaan istuminen, sekä sellaisen teknologian käyttö, joka sitoo lapsen paikoilleen (mm. television katsominen, pelikonsolilla pelaaminen)

TVT tarkoittaa tieto- ja viestintätekniikkaa. Käsite kattaa alleen paljon erilaisia laitteita, joita voidaan käyttää mm. kommunikoinnin välineenä, tietojenkäsittelyssä ja tiedon haussa.

QR-KOODI on kaksiulotteinen viivakoodi, johon pystytään sisällyttämään tietoa erilaisessa muodossa. Koodiin voidaan sisällyttää esimerkiksi verkkolinkki, tekstiä tai kuvia ja videoita.

MOTORISET TAIDOT ovat taitoja ja niiden yhdistelmiä, joita ihminen tarvitsee selviytyäkseen itsenäisesti arkielämän edellyttämistä motoriikkaa vaativista haasteista. Motoriset taidot jaetaan tasapainotaitoihin, liikkumis - ja käsittelytaitoihin.

MEDIAKASVATUS pyrkii vaikuttamaan yksilön median käyttöön ja mediataitoihin. Sen tavoitteena on edistää median käyttötaitojen kehittymistä, kykyä hyötyä ja nauttia mediasta ja sen luomista mahdollisuuksista. Tavoitteena on luoda tasapainoinen mediasuhde.

AKTIIVISUUSRANNEKE Laite, jolla voi mitata ja seurata päivittäistä liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta

ÄLYLAITE on tietotekninen laite, joka on langaton ja helposti mukana kuljetettava. Esimerkiksi tablettitietokone ja älypuhelin.

"ÄITI SAANKO OLLA TAAS TABLETILLA?"
"JOO, ODOTA NIIN LAITAN ULKOVAATTEET PÄÄLLE!"

Onko tunti 'ruutu-aikaa" päivässä tarpeellista alle kouluikäiselle? Eikö senkin tunnin voisi käyttää johonkin hyödyllisempään, esimerkiksi liikuntaan? Entä onko teknologiasta haittaa lapselle? Nämä kysymykset saattavat nykypäivänä mietityttää kasvattajia ja vanhempia.

Etenkin lasten 'ruutu-ajan" lisääntyminen ja liikunnan vähentyminen huolestuttavat. Lapset ovat entistä enemmän kiinnostuneita älylaitteista ja -peleistä, ja pihaleikit saattavat jäädä vähemmälle. Kuinka näihin haasteisiin voisi vastata? Voisiko teknologialaitteita hyödyntää esimerkiksi liikuntakasvatuksessa tai lapsen oppimisen tukena?

Tämä opas on suunnattu varhaiskasvatuksen ammattilaisille ja lasten perheille. Opasvihkon tarkoituksena on antaa tietoa ja ohjeistaa vanhempia ja kasvattajia siitä, **kuinka teknologiaa voidaan hyödyntää liikunnassa**. Oppaassa esitellään arkipäivän teknologiavälineitä ja niiden soveltamismahdollisuuksia liikunnassa.

Näitä vinkkejä perheet voivat hyödyntää arjen liikunnan monipuolistamisessa, ja varhaiskasvatuksen kasvattajat tuomaan liikuntahetkiin vaihtelua. Tahdomme kuitenkin oppaassa korostaa, että teknologiaa voi oikein käytettynä hyödyntää liikunnan tukena, mutta se ei ole välttämättömyys.

HEI VANHEMPI!
VARMAAN TIESIT JO NÄMÄ FAKTAT?

RUNSAS PASSIIVINEN "RUUTU-AIKA" VOI..

- **häiritä unta**
- **lisätä levottomuutta**
- **vähentää aikaa, jonka lapsi käyttää liikuntaan**

MUTTA TIESITKÖS ETTÄ TEKNOLOGIAN AVULLA..

- **voidaan motivoida ja innostaa lasta liikkumaan**
- **lapsi voi oppia hahmottamaan kehoaan**
- **voidaan tehdä liikuntahetkistä elämyksellisiä**

OPITAAN LIIKKUMAAN
JA OPITAAN LIIKUNNAN AVULLA?

Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen avulla lapsi oppii liikkumaan ja oppii liikunnan avulla. Liikuntakasvatuksella tuetaan lapsen synnynnäistä tapaa oppia itsestään ja ympäristöstään liikunnan ja leikin avulla.

- Tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla sekä pyrkiä luomaan lapselle edellytyksiä omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa.
- Liikuntaan kasvattaminen tarkoittaa liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista

Lapsuudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa vaikuttaa myönteisesti pitkälle myöhempään elämään. Liikunnallisen elämäntavan perustan luomisen ja liikunnan ilon löytämisen olisi hyvä olla tavoitteena lasten liikuntaa suunniteltaessa ja toteutettaessa.

1 h Vauhdikas fyysinen aktiivisuus

2 h Reipas ulkoilu / Kevyt liikunta

Rauhalliset arjen touhuilut
ylipitkiä istumisen jaksoja välttäen.

Uni ja lepo

Vauhti virkistää! Suositus on kolme tuntia liikkumista joka päivä, vähintään.

AKTIIVISUUS AUTTAA KEHITTÄMÄÄN LAPSEN OPPIMISTA, HAHMOTUSKYKYÄ, MOTORISIA JA SOSIAALISIA TAITOJA.

Vapaassa, omaehtoisessa leikissä lapset ovat fyysisesti aktiivisimmillaan.

Lapset, jotka leikkivät ulkona päivittäin, ovat myös fyysisesti aktiivisempia kuin lapset, jotka viettävät vastaavan ajan sisätiloissa.

MONTA KÄRPÄSTÄ YHDELLÄ ISKULLA

– LAAJA-ALAINEN OSAAMINEN

Varhaiskasvatuksen pohjalla Liperin kunnassa toimii laaja-alaisen osaamisen näkökulma. Laaja-alaisella osaamisella tarkoitetaan tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon muodostamaa kokonaisuutta. Siihen kuuluu myös kyky käyttää tietoja ja taitoja tilanteen edellyttämällä tavalla. Esimerkiksi kun lasten kanssa lähdetään liikkumaan, he oppivat samalla liikunnan kautta myös muita taitoja.

Teknologia voi tehdä meistä helposti liikkumattomia ja passiivisia, jos annamme niin tapahtua. Se voi tehdä meistä myös normaalia aktiivisempia ja motivoida liikuntaan ja sen myötä terveelliseen elämäntyyliin.

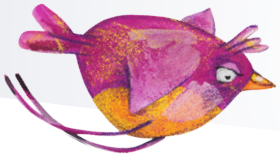
Teknologia ei ole tänä päivänä enää pelkkää ruudun edessä istumista ja pelien pelaamista, vaan sen yleistyminen on tuonut mukanaan myös monenlaisia aktiivisempia vaihtoehtoja.

Jokaisella perheellä on omat yhteiset tavat teknologian käyttöön. Miten teidän perheessänne käytetään teknologiaa? Millaisia sääntöjä ja tottumuksia teillä on niihin liittyen? Miten tapoja ja tottumuksia voisi muuttaa?

HEI! TÄSSÄ MUUTAMIA KÄYTÄNNÖN ESIMERKKEJÄ SIITÄ, KUINKA VOIT LÄHTEÄ REIPPAILEMAAN VAIKKA ESIMERKIKSI TABLETIN KANSSA.

"OTETAAN KUVA JA NÄYTETÄÄN SITTEN MUMMOLLE!"

Valokuvasuunnistuksessa maastosta tai ympäristöstä otetaan kuvia, jotka toimivat suunnistusrasteina. Ympäristönä voi toimia vaikka oma kotipiha, lähimetsä tai päiväkodin piha-alue. Valokuvasuunnistus onnistuu parhaiten noin 2-4 hengen pienryhmissä aikuisen opastuksella. Kahdella pienryhmällä on kullakin omat tabletit, joiden avulla ympäristöstä otetaan kuvia. Jokainen lapsi saa kokeilla kuvan ottamista. Valokuvaamisen jälkeen pienryhmät vaihtavat tabletteja keskenään, ja ympäristöstä etsitään suunnistaen toisen ryhmän ottamat kuvat.



VALOKUVASUUNNISTUKSESSA KEHITTYVÄT LAPSEN SOSIAALISET, KOGNITIIVISET JA MOTORISET TAIDOT.

SIINÄ YHDISTYVÄT MM. YHTEISTOIMINNALLISUUS, ULKOILU, ONGELMANRATKAISU, ELÄMYKSELLISYYS JA RASITTAVUUDELTAAN VAIHTELEVA LIIKUNTA.

HUOMIOITA:

- **Suunnistaa voi tablettitietokoneiden, kameran, älypuhelimen, tai vaikka actionkameran (esimerkiksi GoPro) avulla - vain mielikuvitus rajana!**
- **Lähtekää suunnistamaan koko päiväkodin voimin, omassa pienryhmässä tai vaikka pihapiirin naperoiden kanssa**
- **Huomioi ulkolämpötila ja sää - kovalla pakkasella laitteet toimivat hitaasti ja sormet jäätyvät! Hrrr...**
- **Pohtikaa yhdessä lasten kanssa millaisia kohteita kannattaa kuvata - jos valitset kuvauskohteeksi esimerkiksi auton, se saattaa olla jo poissa silloin kun rastia lähdetään etsimään!**
- **Vaihtele suunnistuksen fyysistä rasittavuutta esimerkiksi kisailulla tai eri liikkumistavoilla rastien välillä: juoskaa, ryömikää, pomppikaa!**
- **Millaisia asioita löydät ympäristöstä? Kumpi löytää ensin?**

"OPE, KATO KU MIE POMPIN!"

"VAU, TEE UUDESTAAN NIIN SAADAAN SE VIDEOLLE!"

Tablettien avulla voi myös opetella ja oppia hienosäätämään erilaisia liikkeitä, esimerkiksi sillan tekemistä, kuperkeikkoja, kärrynpyöriä, ja käsilläseisontaa. Lapsen suorituksia kuvataan tai videoidaan, jonka jälkeen he saavat yksin tai yhdessä katsoa tabletilta miltä liike näyttää.

Lapsen kanssa voi yhdessä arvioida kuinka liike toteutuu, miltä sen tulisi näyttää, ja miten sen voisi tehdä paremmin. Videoinnin ja kuvaamisen avulla lapsen kehon ja liikkeen hahmotus kehittyy. Kuvien ja videoiden katsomisen ja liikeratojen pohtimisen jälkeen liikkeitä voidaan yrittää uudelleen. Lopuksi voidaan yhdessä pohtia, miltä liikkeiden teko tuntui, mikä sujui ja missä kaivataan kehitystä.

VINKKEJÄ:

- **Kuvaaminen voi olla arkista ja rentoa - ottakaa kuvaaminen osaksi arkea!**
- **Kokeile kahdestaan lapsen kanssa, koko perheen voimin, päiväkodin pienryhmässä ja niin edelleen!**
- **Kokeile esimerkiksi käsilläseisontaa, kuperkeikkoja, pallon pompottelua, tanssiliikkeitä, puuhun kiipeämistä - vain mielikuvitus rajana!**
- **Huomioithan turvallisuuden - emmehän halua nyrjähtäneitä nilkkoja tai mustelmia!**
- **Ohjaa lapsen huomio siihen missä lapsi jo onnistuu, ja pohtikaa yhdessä missä tarvitaan vielä harjoittelua**
- **Voisiko lapsi kuvata myös aikuisen liikkeitä?**

KUVAN KÄYTTÄMINEN UUDEN TAIDON OPETTELUSSA LISÄÄ LAPSEN KYKYÄ HAHMOTTAA OMAA KEHOA. LAPSI PÄÄSEE KUVAN TAI VIDEOKUVAN AVULLA TARKKAILEMAAN OMIA LIIKERATOJA, KEHON ASENTOA JA LIIKETTÄ SUHTEESSA YMPÄRISTÖÖN.

KUVAN AVULLA LAPSI OPPII MYÖS TEKEMÄÄN HAVAINTOJA OMASTA ASENNOSTA, JA MUOKKAAMAAN ASENTOA KATSOTUN KUVAN POHJALTA.

"LEIKITÄÄNKÖ FROZENII?"

Yhteinen satujoogahetki yhdistää sadullisuuden, liikunnan ja teknologian. YouTube- palvelusta löytyy eri aiheisia satujoogavideoita, esimerkiksi Frozen ja Star Wars teemoilla. YouTubesta löytyy tähän tarkoitukseen oivallinen kanava Cosmic Kids Yoga (www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga).

Videoita voi katsoa heijastettuna videotykiltä, television kautta, tietokoneelta, tai pienemmässä ryhmässä vaikka tabletilta. Videot ovat englanninkielisiä ja siksi niiden seuraaminen voi vaatia aikuisen ohjausta ja esimerkkiä. Satujoogassa yhdistyy elämyksellisyys, leikillisyys ja lapselle ominainen tapa liikkua.

ARJEN HEKTISESSÄ HUISKEESSA TEKEE HYVÄÄ VÄLILLÄ RAUHOITTUA. LISÄKSI JOOGA AUTTAA KEHITTÄMÄÄN KEHON HAHMOTUSTA, JA TARJOAA MUKAVAN YHTEISEN LIIKUNTAHETKEN.

VINKKEJÄ:

- **Musiikki toimii hyvänä tunnelman virittäjänä ja liikuntakokemuksen elävöittäjänä**
- **Varaathan joogalle rauhallisen tilan ja ympäristön**
- **Sovella! Internetistä löytyy paljon erilaista satujumppa-materiaalia, niin vauhdikkaamman kuin rauhallisemmankin liikunnan ystäville**
- **Jooga voi olla mukava yhteinen rentoutumishetki vaikka koko perheelle tai ryhmälle**
- **Voitaisiinko joogan avulla rauhoittua vaikka ennen päiväunia tai nukkumaanmenoaikaa?**

"PALJON SIE SAIT SIIHEN? KATO, MYÖ SAATIIN SAMAN VERRAN!"

Tablettitietokoneiden lisäksi voidaan käyttää esimerkiksi aktiivisuusrannekkeita. Rannekkeita on monenlaisia ja esimerkiksi Polarilla on lapsen ranteeseen sopivat Polar Active kellot. Rannekkeita voi käyttää eri tavoin. Rannekkeet toimivat hyvänä fyysisen aktiivisuuden mittarina, ja niiden avulla voi mitata ja tarkkailla omaa sekä lapsen aktiivisuutta.

Mittareihin pystyy muun muassa asettamaan tavoitteet omalle fyysiselle aktiivisuudelle. Mittareita voi käyttää esimerkiksi yhden päivän ajan, tai ne voidaan pitää ranteessa vaikka viikon ajan. Mittauksen jälkeen voidaan yhdessä katsoa ja pohtia kerrytettyä aktiivisuutta.

HUOMIOITA JA VINKKEJÄ:

- **Kuinka paljon lapsiryhmänne liikkuu? Entä koko päiväkoti? Entäs äiti ja isi vastaan lapset, kummat liikkuvat arkena enemmän? Voittaja saa valita perjantaileffan!**
- **Ranneke voi toimia motivaattorina, innostajana, itsetarkkailun välineenä**
- **Mittariin kertyneiden arvojen läpikäyminen yhdessä lapsen kanssa on tärkeää, lapsen kanssa voidaan yhdessä pohtia minkälainen aktiivisuus kertyy mittariin, ja miten se siinä näkyy (esim. kahden tunnin ulkoilu vs. rauhallinen leikki paikallaan)**
- **Alle kouluikäisten liikunnan ei kuitenkaan ole tarkoitus olla suorituskeskeistä, liikunnan tulee olla lapselle leikinomaista, sillä liikunnan ilo tulee lapselle leikin kautta!**

"KEN AARTEEN LÖYTÄÄ.."

QR (Quick Response) -koodien lukemiseen tarvitaan älylaite, sekä siihen tarkoitettu sovellus, jolla koodeja pystytään lukemaan. Koodien luomiseen on myös oma, helppokäyttöinen sovellus. Ne löytyvät kunkin älylaitteen sovelluskaupasta (Google Play, App Store jne.) ja ne ovat ilmaisia. 'QR Reader for iPhone" on esimerkki Applen älylaitteisiin ladattavasta QR-koodilukijan ilmaissovelluksesta. Samsungin laitteeseen voit kokeilla esimerkiksi sovellusta 'Qr Droid Private".

QR -koodeihin pystyy sisällyttämään tehtäviä, kuten esimerkiksi erilaisia liikuntatehtäviä. Koodien takana olevat tehtävät voivat olla mitä vain, erilaisista peleistä loruleikkeihin (esimerkiksi varvashippa, rapukävelykisa, kuperkeikka). QR-koodeja voidaan soveltaa muun muassa suunnistuksen tyyliin. Koodilappuja voidaan esimerkiksi piilottaa ympäri kotia tai pihaympäristöä, ja löydettyään lapset voivat lukea sen älylaitteella ja tehdä koodin takana olevan liikuntatehtävän. QR-koodisuunnistusta voidaan toteuttaa isommissa tai pienemmissä ryhmissä.

ELÄMYKSELLINEN SUUNNISTUS ON LAPSELLE MIELEKÄS JA LEIKINOMAINEN TAPA LIIKKUA.

KOODIEN TAAKSE VOI KÄTKEÄ ERILAISIA LIIKUNNALLISIA TEHTÄVIÄ JA HARJOITUKSIA. QR-KOODISUUNNISTUSTA VOI HYÖDYNTÄÄ MYÖS MUUSSA OPETUKSESSA!

HUOMIOITA JA VINKKEJÄ:

- **Tee QR-koodisuunnistuksesta aarteenetsintää - sehän voisi olla hauska ohjelmanumero vaikka synttäreillä! Jihaa!**
- **Koodeja voidaan soveltaa myös muussa opetuksessa ja kasvatuksessa, esimerkiksi kirjainten ja numeroiden opettelussa**
- **Jos lapset eivät osaa vielä lukea, tarvitaan aikuista lukemaan koodin takana oleva tehtävä**

HEI! TÄSSÄ OLI MUUTAMA VINKKI SIITÄ, KUINKA VOIT YHDISTÄÄ TEKNOLOGIAN LIIKUNTAAN. MAHDOLLISUUKSIA ON RAJATTOMASTI, KOKEILE ROHKEASTI UUSIA IDEOITA JA SOVELLA! TÄSSÄ VIELÄ MUUTAMA, MISTÄ LÄHTEÄ LIIKKEELLE:

MUITA MAHDOLLISIA TAPOJA HYÖDYNTÄÄ TEKNOLOGIAA LIIKUNNASSA

- SYKKEEN MITTAUS SYKEMITTARILLA
- WII- PELIKONSOLI
- POKEMON GO- PELI
- SPORT TRACKER- SOVELLUS
- GEOKÄTKÖILY
- JUNGLE RACE- PELI

"NO KYLLÄHÄN TÄÄ VOIS TOIMIA KUNHAN MUISTAT AINAKIN NÄMÄ JUTUT!"

- **Opasta lasta laitteen turvalliseen käyttöön**
- **Onko laitteita aina tarpeellista ottaa mukaan liikuntahetkiin?**
- **Vaikka laitteet ovat toiminnassa mukana, mennään "liikunta edellä"!**
- **Älä anna huonon sään estää touhuilua - sujauta tabletit suojaan minigrip-pusseihin ja laittakaa käteen kosketusnäytölle tarkoitetut sormikkaat!**
- **Muista että välillä internet-yhteys pätkii, akut voivat olla loppu, sovellukset jumittavat. Älä anna niiden estää liikkumaan lähtemistä ja toiminnan aloittamista - muista kärsivällisyys ja varasuunnitelmat!**
- **Muista, että teknologian hyödyntämiseen < ei tarvita erityistaitoja, jo perustaidot (esimerkiksi valokuvaaminen tabletilla) riittävät!**

LINKKIVINKIT:

https://www.olympiakomitea.fi/lasten-liike/varhaisvuosien-liikunta/tukea-varhaisvuosien-liikuttajille/liikuntavinkit/

http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Suunnittelu/

JULKINEN
TIEDOTE

Tämän oppaan ovat koonneet sosionomiopiskelijat **Tuula Järvinen** ja **Johanna Myyryläinen** opinnäytetyönsä tuotoksena. Opinnäytetyön aiheena on **Teknologian mahdollisuudet liikuntakasvatuksessa**, ja se tehtiin toimeksiantona Liperin kunnan esiopetukseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella teknologian hyötyjä ja mahdollisuuksia lasten liikuntakasvatuksessa.

Opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen, ja käytännön osuudessa ohjasimme viisi erilaista liikuntatyöpajaa Viinijärven esiopetusryhmässä. Työpajojen tavoitteena oli selvittää miten eri teknologialaitteita voidaan hyödyntää lasten liikunnassa, ja miten niitä voidaan soveltaa käytännössä. Ohjaamissamme työpajoissa kokeilimme yhdessä lasten kanssa muun muassa tablettitietokoneita, aktiivisuusrannekkeita ja älypuhelimia. Oppaassa esittelemämme menetelmät pohjautuvat kokemuksiimme ja havaintojamme ohjaamistamme työpajoista.

LÄHTEET:

(Sosiaali- ja terveysministeriö 2005; Liperin kunta 2013; Kivelä 2013.)
(Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016).
(Suoninen 2015, 182).
(Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2016, 26.)
(Sääkslahti 2013, 151).
OPPARI (https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/61735/Kyllonen_Sanna.pdf?sequence=1)

Liperi

Liperin kunta ▪ Kunnanvirasto

PL 20 ▪ 83100 Liperi
013 686 511 ▪ kirjaamo@liperi.fi
www.liperi.fi

facebook.com/liperin kunta
twitter.com/LiperinKunta
instagram.com/liperinkunta