

# LIIKETTÄ OPETUKSEEN -ideataulut

metropolia.fi/liikettaopetukseen  
www.connexforinclusion.eu/fi  
metropolia.fi/julkaisut

*Liikettä opetukseen -materiaaliin on koottu eri tahojen kehittämiä ideoita, joilla voi tehdä nuorten aikuisten oppimistilanteesta aktiivisen ja uudella tavalla motivoivan yhdistämällä liikettä opetussisältöihin (esim. ammattioppilaitosten yhteisiin tutkinnonosiin.)*

**Liikettä opetukseen -materiaalia voi käyttää eri opetussisällöissä.**

**Ideataulujen teemoja ovat:**

- Yleiset ideat
- Viestintä- ja kieliopinnot
- Matematiikka ja Luonnontieteet
- Hyvinvointi ja työelämätaidot

Materiaali on tuotettu osana CONNEXT for inclusion -hanketta (ESR 2018-21), jonka kohderyhmänä ovat maahanmuuttajataustaiset nuoret, heidän vanhempansa ja nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset. Hankkeessa kehitetään erilaisia ohjauksen välineitä sekä pelillistä, liikunnallista ja toiminnallista pedagogiikkaa, jolla tuetaan oikean opintopolun löytymistä ja opintoihin sitoutumista.

## Inspiroivaa luettavaa

- Hansen, A. 2017. Aivovoimaa. Atena.
- Korpela, E. & Piekkari, J. 2020. Oma suomi. 1. Ryhmä lentoon. Opas toiminnalliseen ja ryhmäyttävään kielenoppimiseen. Otava.
- Maunu, M. & Airaksinen, R. 2020. Toiminnallinen kielenoppiminen. Otava.
- Moilanen, H. & Salakka, H. 2016. Aivot liikkeelle! Tehosta oppimista yläkoulussa ja toisella asteella. PS-Kustannus.
- Salo, S. 2017. Peppu irti penkistä. Yli 150 toiminnallista ideaa innostavaan oppimiseen. PS-Kustannus.

## Ideoita liikkeen lisäämiseen

**OTA** rakennuksen eri tilat käyttöön ja rakenna työskentely erillisille työpisteille.

**PYDÄ** opiskelijoita järjestelemään itse huoneen tuolit, hakemaan materiaalinsa tai vaihtamaan paikkaa.

**HYÖDYNÄ** sovelluksia kuten Action Track, SprintGame, GoNoodle tai Seppo.

**JÄRJESTÄ** liikunnallisten harjoitteiden yhteyteen kisat.

**KÄYTÄ** taukoliikuntavideoita.

**PYDÄ** opiskelijoita suunnittelemaan opetustilanteeseen liikunnallinen tempaus.

**NIMEÄ** jokaiselle opetuskerralle uusi liikuntavastaava.

© Metropolia Ammattikorkeakoulu 2021



Tämä tuotos on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä.

Julkaisija: Metropolia Ammattikorkeakoulu  
Tekijät: Irene Dimitropoulos & Mai Salmenkangas & CONNEXT for inclusion -hanke  
Graafinen suunnittelu: Anna Sarkama-Antila/Peippo

Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja.  
OIVA-sarja 31  
ISBN 978-952-328-275-9 (pdf)  
ISBN 978-952-328-278-0 (painettu)  
ISSN 2490-2055 (pdf)  
ISSN 2490-2047 (painettu)

# Liikettä lisääviä ideoita opetukseen

- SIJOITA ITSESI (10 min.)** Aktivoivassa harjoitteessa vastataan kysymyksiin sijoittautumalla tilaan. Smart Moves, UKK-instituutti
- OPPIMISEN KUNTOPIIRI (30 min.)** Oppimisen kuntopiiri koostuu erilaisista toiminnallisista ja liikunnallisista tehtävistä, joita opiskelijat suorittavat ryhmänä. CONNEXT for inclusion, Metropolia

**TAULUKISA (15 min.)** Taulukisassa juostaan kilpaa taululle ja se joukkue, joka saa ensimmäisenä läksyt, sanaston tai laskutehtävät kirjoitettua taululle, voittaa. schule.org – Lehrerbildung online, SchulePLUS

**LASER (10 min.)** Laserissa tehtävänanto tai läksyjentarkastus tapahtuu liikunnallisesti hyppynarua käyttäen. Sirkuksesta siivet elämään, Lasten ja nuorten säätiö

**KYSYMYS-VASTAUSVIESTI (20 min.)** Harjoitteessa etsitään sopivia vastaus- ja kysymyspareja etenemällä viestirataa pitkin. Korpela & Piekkari 2020. Oma suomi. 1, Ryhmä lentoon.

**X-BREIKKI (10 min.)** Harjoitteessa annetaan opiskelijoille monivalintatehtäviä, joihin he vastaavat liikkeellä. Liikkuva koulu

Yksityiskohtaisemmat kuvaukset ideoista ja niiden käytöstä opetuksessa löytyvät: [metropolia.fi/liikettaopetukseen](https://metropolia.fi/liikettaopetukseen)

**URHEILULLINEN LÄKSYJENTARKASTUS (10 min.)** Läksyjentarkastukseen yhdistyvät voimaharjoitteet pareina tai kolmen hengen ryhmissä. CONNEXT for inclusion, Stadin aao

**TWISTER (15 min.)** Twisterin sääntöjä mukailevaa harjoitetta voi käyttää esimerkiksi toiminnalliseen läksyjenkuulusteluun, jossa opiskelijat kertaavat opetuksen sisältöjä yksin, parin kanssa tai ryhmässä. Liikkuva koulu

**MUISTIPELI (15 min.)** Liikkuvassa muistipelissä kerrataan opiskeltavaa asiaa joukkueissa etsimällä pareja luokkahuoneen toisesta päästä. Smart Moves, UKK-instituutti

**IDEAPALLOTTELU (10 min.)** Harjoitteella voidaan valmistella uuden aiheen käsittelyä esimerkiksi palloa tai hernepussia heittämillä. Smart Moves, UKK-instituutti

**Liikettä opetukseen –materiaaliin on koottu eri tahojen kehittämiä ideoita, joilla voi tehdä nuorten aikuisten oppimistilanteesta aktiivisen ja uudella tavalla motivoivan yhdistämällä liikettä opetussisältöihin (esim. ammattioppilaitosten yhteisiin tutkinnonosiin.)**

# Liikettä lisääviä ideoita viestintä- ja kieliopintoihin

- LUOVAT LAUSEET (30 min.)** Luovissa lauseissa opitaan hausalla tavalla sanaluokkia ja lauseiden muodostamista pantomiimin keinoin ja kirjoittamalla tai piirtämällä ryhmissä. CONNEXT for inclusion, Metropolia
- PELASTA JA MUISTA (10 min.)** Hippaleikissä kerrataan erilaisia sanoja ja aihepiirejä. Kepeli, Metropolia

- AIKAMUOTOKÄTTELY (10 min.)** Reaktiopelissä harjoitellaan verbien aikamuotoja pareittain yhdistämällä aikamuotoihin liikkeitä. Maunu & Airaksinen 2020. Toiminnallinen kielenoppiminen.
- TÄÄLTÄ ME TULLAAN (10 min.)** Hauskassa ja nopeassa harjoitteessa yhdistyvät pantomiimi ja hippa opittavan sanaston kertaukseen. Sirkuksesta siivet elämään, Lasten ja nuorten säätiö
- MATO VAI MATTO? (10 min.)** Helpossa ja rytmikkäässä harjoitteessa opetellaan erottamaan lyhyitä ja pitkiä vokaaleja ja konsonantteja toiminnallisesti. Kepeli-hanke, Metropolia
- SANALUOKKAJUMPPA (10 min.)** Harjoitteessa jumpataan sanaluokkien ja lauseiden tahtiin. Liikkuva koulu & Helsingin OKL:n opiskelijat
- TAIKASEINÄ (10 min.)** Taikaseinä on helppo liikkumista ja musiikkia sisältävä harjoite, jossa opetellaan tavan adverbeja. Kepeli, Metropolia

- KAUKO-OHJATTAVAT TAKSIT (10 min.)** Harjoitteessa opitaan käyttämään käskymuotoja, suuntia sekä missä-, mistä- ja mihin-muotoja. Korpela & Piekkari 2020. Oma suomi. 1, Ryhmä lentoon.
- DOMINOVIEСТИ (20 min.)** Dominoviesti on toiminnallinen tiimipeli, jossa dominokorteista tehdään yhteinen jana. Kepeli, Metropolia
- MITÄ SINÄ TEET? (10 min.)** Helpossa piirileikissä opiskelijat esittävät vuorotellen pantomiimin ja arvaavat siihen liittyvää sanastoa. CONNEXT for inclusion, Omnia
- LIIKKUVA ALIAS (10 min.)** Harjoitteessa harjoitellaan sanojen selittämistä Alias-sanaselityspelin keinoin lisäämällä liikettä peliin. Smart Moves, UKK-instituutti
- TAVUPIANO (15 min.)** Tavupianossa opiskelijat arvaavat sanoja tai lauseita tavuja yhteensovittamalla. Sirkuksesta siivet elämään, Lasten ja nuorten säätiö

*Liikettä opetukseen -materiaaliin on koottu eri tahojen kehittämia ideoita, joilla voi tehdä nuorten aikuisten oppimistilanteesta aktiivisen ja uudella tavalla motivoivan yhdistämällä liikettä opetussisältöihin (esim. ammattioppilaitosten yhteisiin tutkinnonosiin.)*

# Liikettä lisääviä ideoita matematiikkaan ja luonnontieteisiin

Yksityiskohtaisemmat kuvaukset ideoista ja niiden käytöstä opetuksessa löytyvät: [metropolia.fi/liikettaopetukseen](https://www.metropolia.fi/liikettaopetukseen)

**CHEMICAL PARTY (10 min.)** Hauska harjoitus alkuaineisiin ja niiden reaktioihin tutustumiseen. Moilanen & Salakka 2016. Aivot liikkeelle!

**VIESTIJUOKSU (20 min.)** Joukkueittain suoritettava sukkulaviestikilpailu, jossa opiskelijat kilpailevat nopeudessa ja ratkaisevat matemaattisia pulmia. CONNEXT for inclusion, Metropolia

**GEOMETRISET KUVIOT (10 min.)** Opiskelijat muodostavat geometrisiä kuvioita kehoillaan pienryhmissä. Kepeli, Metropolia

**MATIKKAPINGIS (20 min.)** Matikkapingis on matemaattisiin tehtäviin liittyvä koordinaatioharjoitus pingispalloilla. CONNEXT for inclusion, Metropolia

**LASKUTEHTÄVÄT PORTAISSA (10 min.)** Harjoitteessa opiskelijat vastaavat laskutehtäviin liikkumalla portaissa. Liikkuva koulu, Helsingin OKL:n opiskelijat

**MAGNEETTI (10 min.)** Fysiikan tunnilla opiskelijat liikkuvat pareittain ja seuraavat toisen liikkeitä magneetteja mukailen. Sirkuksesta siivet elämään, Lasten ja nuorten säätiö

**MATIKAN SYÖTTÖ (10 min.)** Toiminnallinen, vuorovaikutukseen kannustava harjoite, jossa kerrataan numeroita ja kertotaulua. CONNEXT for inclusion, Metropolia

**TOIMINNALLISET YHTEEN- JA VÄHENNYSLASKUT (15 min.)** Toiminnallisia ja liikunnallisia harjoituksia voi soveltaa esimerkiksi yhteen- ja vähennyslaskujen sekä kerto- ja jakolaskujen opetukseen. Liikkuva koulu, Helsingin OKL:n opiskelijat ja CONNEXT for inclusion, Stadin aao

**BIS-BAS (10 min.)** Tehtävässä lasketaan numeroita nolasta eteenpäin, mutta tietyille numeroille on keksitty erityisiä liikuntatehtäviä. Liikkuva koulu

**FYSIIKAN ILMIÖT KEHOLLA (10 min.)** Harjoitteessa opiskelijat tutustuvat luovasti fysiikan ilmiöihin. Moilanen & Salakka 2016. Aivot liikkeelle!

**SUOMEN KARTTA (10 min.)** Tässä toiminnallisessa tehtävässä opiskelijat rakentavat Suomen kartan ja liikkuvat kartalla ohjeiden mukaan. Haaga-Helia & Hämeen AMK

*Liikettä opetukseen -materiaaliin on koottu eri tahojen kehittämiä ideoita, joilla voi tehdä nuorten aikuisten oppimistilanteesta aktiivisen ja uudella tavalla motivoivan yhdistämällä liikettä opetussisältöihin (esim. ammattioppilaitosten yhteisiin tutkinnonosiin.)*

## LIIKETTÄ OPETUKSEEN -IDEATAULU

# Hyvinvointiin ja työelämä- taitoihin liittyviä liikettä lisääviä ideoita

**ULKOPUNTTISALILLA (30 min.)** Harjoitteessa kehitetään lihasvoimaa ulkopunttisalilla ja opitaan lihasryhmiä, joita käytetään esim. lähihoitajana. CONNEXT for inclusion, Omnia

**POSITIIVISEN PALAUTTEEN ANTAMINEN (15 min.)** Tuolipiirissä harjoitellaan positiivisen palautteen antamista toisen taidoista. Haaga-Helia & Hämeen AMK

**HYVINVOINTITUPLA (40min.)** Harjoitteessa tarkastellaan hyvinvointia vastaamalla lautapelin kysymyksiin ja käyttämällä palloa. Kepeli, Metropolia

**TYÖELÄMÄN NELINURKKA (15 min.)** Harjoitteessa voidaan käsitellä omia vahvuuksia, mielipiteitä tai tunteita työelämään liittyen. Kepeli, Metropolia

**KOLME ASIAA HYVINVOINNISTA (10 min.)** Lämmittelyharjoituksessa käytetään kehoa vastauksen antamiseen. Me Uskallamme, Mikkelin Teatteri ja Etelä-Savon Liikunta

**SUUNTAMYTEERI-PAKOHUONEPELI (40 min.)** Suuntamysterissä ratkaistaan pulmia ulkoilmassa pakopelin periaatteita hyödyntäen. LUODE - luonto ja taide nuorten työelämätaitojen oppimisympäristönä, Suomen Latu

**LIIKKUJAJANA JA LIKUNNAN SEURAUSKORTIT (15 min.)** Harjoitteessa pohditaan omia liikuntatottumuksia ja motivaatiota mielipidejanan ja seurantakorttien tuella. Let's Move It

**UKKO YLIJUMALAN LUONTOPELI (40 min.)** Kuvia hyödyntävässä pelissä liikutaan luonnossa tehden erilaisia tehtäviä itsenäisesti tai ryhmissä. Pelissä voidaan hyödyntää digitaalisia pelialustoja. CONNEXT for inclusion, Stadin aao

**MITÄ ON HYVÄ KUNTO? (20 min.)** Harjoitteessa opiskelijat pääsevät tutustumaan hyvän fyysisen kunnan eri osaluaisiin. Saku ry, Smart Moves, UKK-instituutti

**GEOKÄTKÖILY (40 min.)** Geokätköilyssä opiskelijat pääsevät ulkoilemaan, liikkumaan ja etsimään kätköjä, jolloin ympäristö ja luonto tulevat tutuiksi. geokätköt.fi

*Liikettä opetukseen -materiaaliin on koottu eri tahojen kehittämiä ideoita, joilla voi tehdä nuorten aikuisten oppimistilanteesta aktiivisen ja uudella tavalla motivoivan yhdistämällä liikettä opetussisältöihin (esim. ammattioppilaitosten yhteisiin tutkinnonosiin.)*