

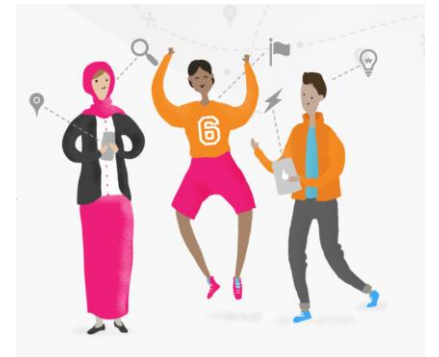
Pelillisuus maahanmuuttaneiden liikunnan tukemisessa

Anni Siltala & Pia Hutri Omnia



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Pelillisuus

nähdään soveltuvan hyvin nuorten parissa työskenteleville motivaation lisäämisen, itseohjautuvuuden tukemisen ja kyvykkyyden tunteen vahvistamisen välineeksi.

Erilaisia pelejä voidaan käyttää:

- Oppimiseen ja oppimistehtäviin
- Liikkumisen ja ulkoilun lisäämiseen
- Koulupäivän aktiivisuuden lisäämiseksi tunneille, välitunneille ja vapaa-aikaan
- Koulutuspolun löytämiseen
- Hyvinvoinnin lisäämiseen



VR-PELEJÄ **NHL20** **FIFA19** **PS4** **Just Dance 2020**

Ilmoittaudu mukaan Omnian kirjaston ja Liikkuva Omnia-hankkeen järjestämään pelipäivään!

Päivän parhaat pelisuoritukset palkitaan!



Ennakkoilmoittaudu yksin tai pareittain. Täytä lomake QR-koodin kautta tai kirjaston nettisivuilla

Edellytämme kasvomaskin käyttöä pelaamisen yhteydessä. Pelivälineet ja ohjaimet desinfioidaan jokaisen pelaajan jälkeen.

Katso lisätiedot omnia.fi/kirjasto

Uudenlaiset liikuskelun muodot

Liikuntateknologia, sekä liikunnan pelillistäminen ja niiden tuomat mahdollisuudet ovat kokeiluissa saaneet tilaa.

Omniassakin pelejä on kehitetty aktivoimaan koulupäivää Liikkuva opiskelun tavoin.

Erilaista pelillisyyttä olemme käyttäneet:

- oppitunneilla (ammattiaineet, yto-aineet)
- etäopiskelussa
- koulutuksissa
- avointen ovien päivässä
- retket ja liikuntapäivät
- toimintoihin ja tiloihin tutustumisen välineenä
- ja ihan vaan, että saadaan omniaiset liikuskelemaan tai ulkoilemaan

uudet lasten ja nuorten liikkumissuositukset mukaisesti (7.4.2021)



Liikunta ja hyvinvointi Omnian Valmassa

- Valma eli ammatilliseen koulutukseen valmentava koulutus
- Suunnattu sekä suomalaisen peruskoulun päättäneille nuorille että maahanmuuttajille
- Valma-vuoden aikana opiskelija
 - tutustuu liikunta- ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksiin,
 - opettelee tunnistamaan omat voimavaransa ja edistämään omaa hyvinvointiaan sekä
 - oppii ymmärtämään sosiaalisten suhteiden merkityksen hyvinvoinnille.

(<https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/4616694>)



Pelillisuus liikunnan ja hyvinvoinnin opetuksessa

- perinteiset lautapelit,
- toiminnalliset tehtävät,
- liikuntaprojekti,
- liikuntapäivät,
- Seppo-pelit

Pelillisuus maahanmuuttaneiden liikunnan tukemisessa



SEPPÖ-Galleriaa

Muutamia esimerkkejä meiltä Omniasta:

- Liikkuva opiskelu
- Hyvänolon luokka
- Musacorner
- Rentoutumis-harjoituksia
- Järkkää tapahtuma koulutus (Eslu)
- Metsämatematiikkaa (Esittelyssä)



Liikkuva opiskelu- seppo

Oppitunnille (oppimistehtäviä)

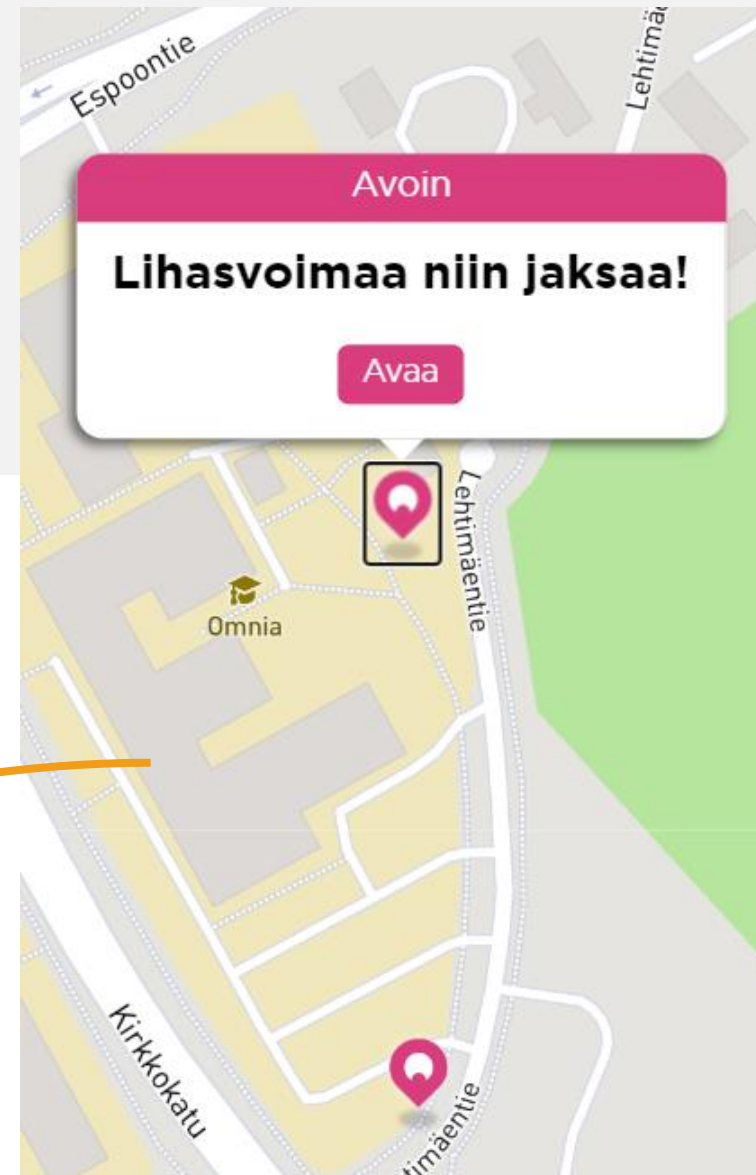


Tehtävä, luova:

Tarvitset käsivarsien lihasvoimaa ihan arkisiin jokapäiväisiin asioihin esim. kauppakassien kantamiseen tai oven avaamiseen.

Tai kenties tulevassa ammatissasi joudut käyttämään paljon ylävartaloasi erilaisissa tehtävissä.

Mikä ulkopuuntisalin laitteista vahvistaisi käsivarsien lihasvoimaa? Näytä esimerkki laitteesta, kuvaa video - kaikki ryhmän jäsenet tekevät 6 kertaa liikettä laitteella, ***kuvaa yksi malli***



Hyvinvoinnin luokkaseppo



Luokkatilan mahdollisuuksien käyttöön vinkkejä, linkkejä taukoliikuntaan, ohjeita hyvinvoinnin edistämiseksi

Tehtävä:

Lue puhelimella tai luokan tabletilla QR-koodi ja tee taukoliikunta videon ohjeiden mukaan

LIKKUVUUTTA RANKAAN

TAUKOJUMPPA, KEPPIJUMPPA



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=438QVGEEYDY](https://www.youtube.com/watch?v=438QVGEEYDY)



Tehtävä:

Mietiskely-puu
Tee oppimistehtävänä (ryhmässä) aiheestasi Mindmap. Kirjoita post-it-lapuille ajatuksia, ja sijoita ne puun oksille ja runkoon.



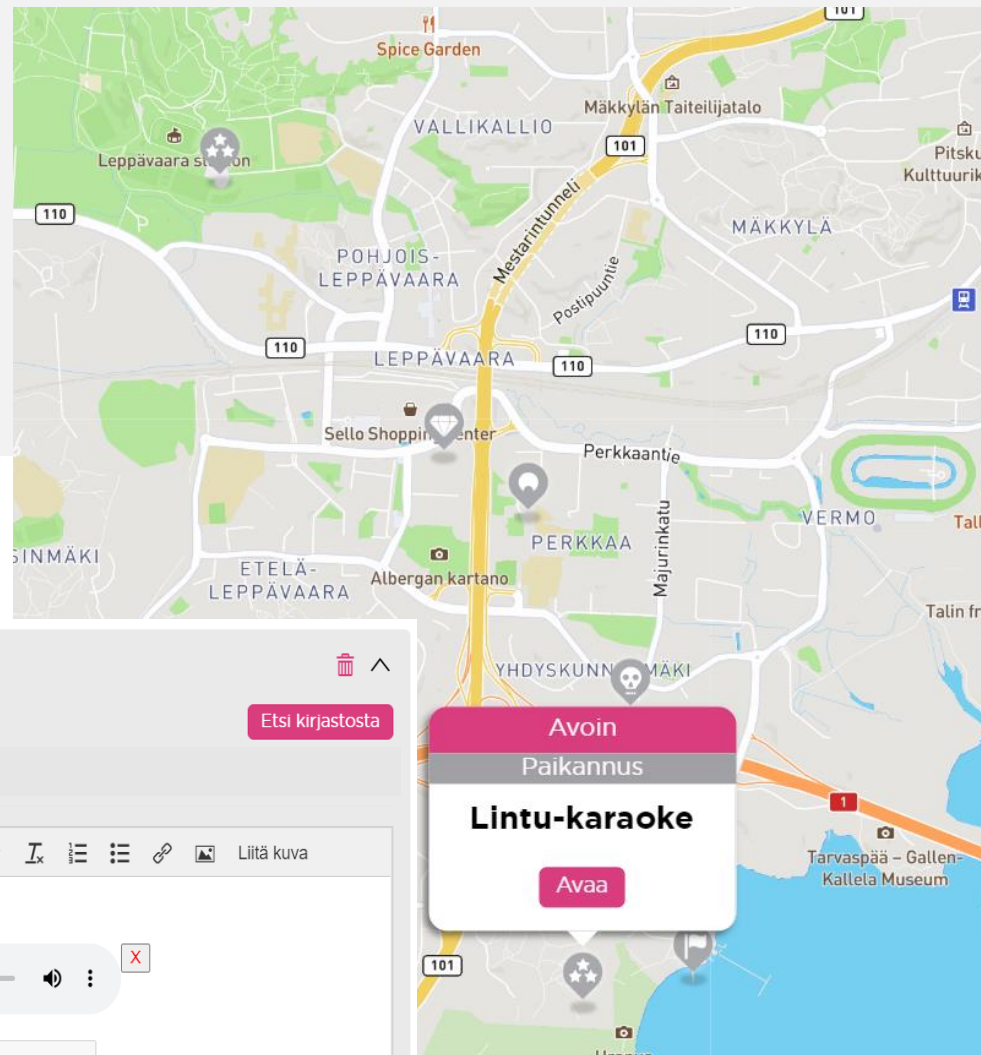
Fiilistellen fillarilla -

Musacorner-seppo



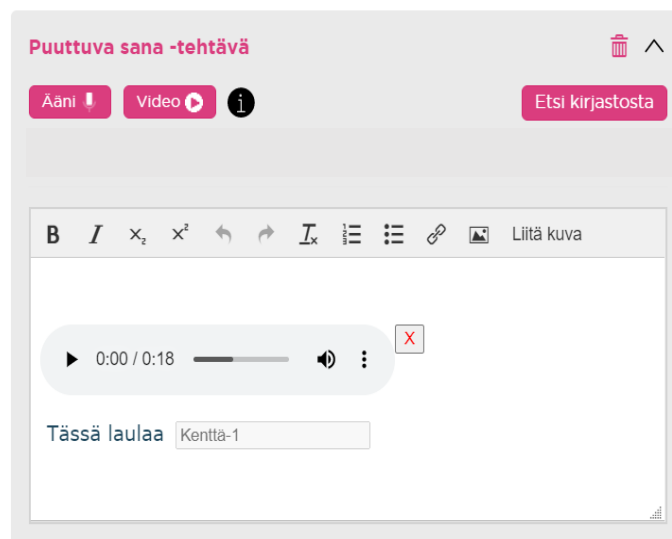
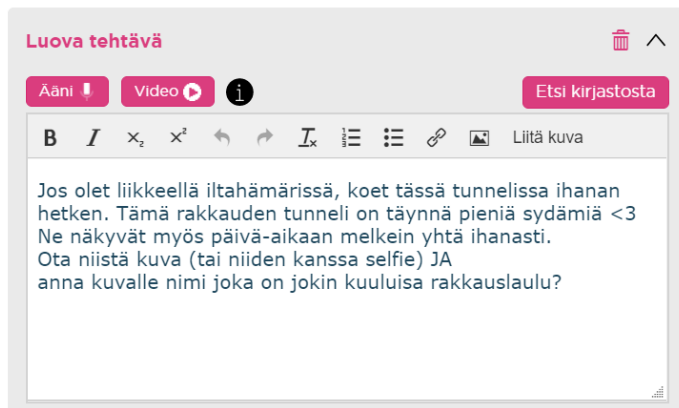
Liikuntatunnille, vapaa-aikaan opiskelijalle, myös perheliikuntaan

Voi tehdä myös osan tai kävellen. Tutustutaan alueen ulkoliikunta-mahdollisuuksiin, retkipaikkoihin ja luontokohteisiin ja maisemiin



Rakkaudentunnustus-tunneli

Avaa





Rentoutumisharjoituksia-seppo



Avoim

Koshi, rentouttavat soittimet

Avaa

Tehtävätyyppi: Luova

Koshi, rentouttavat soittimet:

WATER Koshi Wind Chimes Meditation - See the Ocean of oneness... | Calm Whale - YouTube

Huom. Kesto. 1:02:30

Avoim

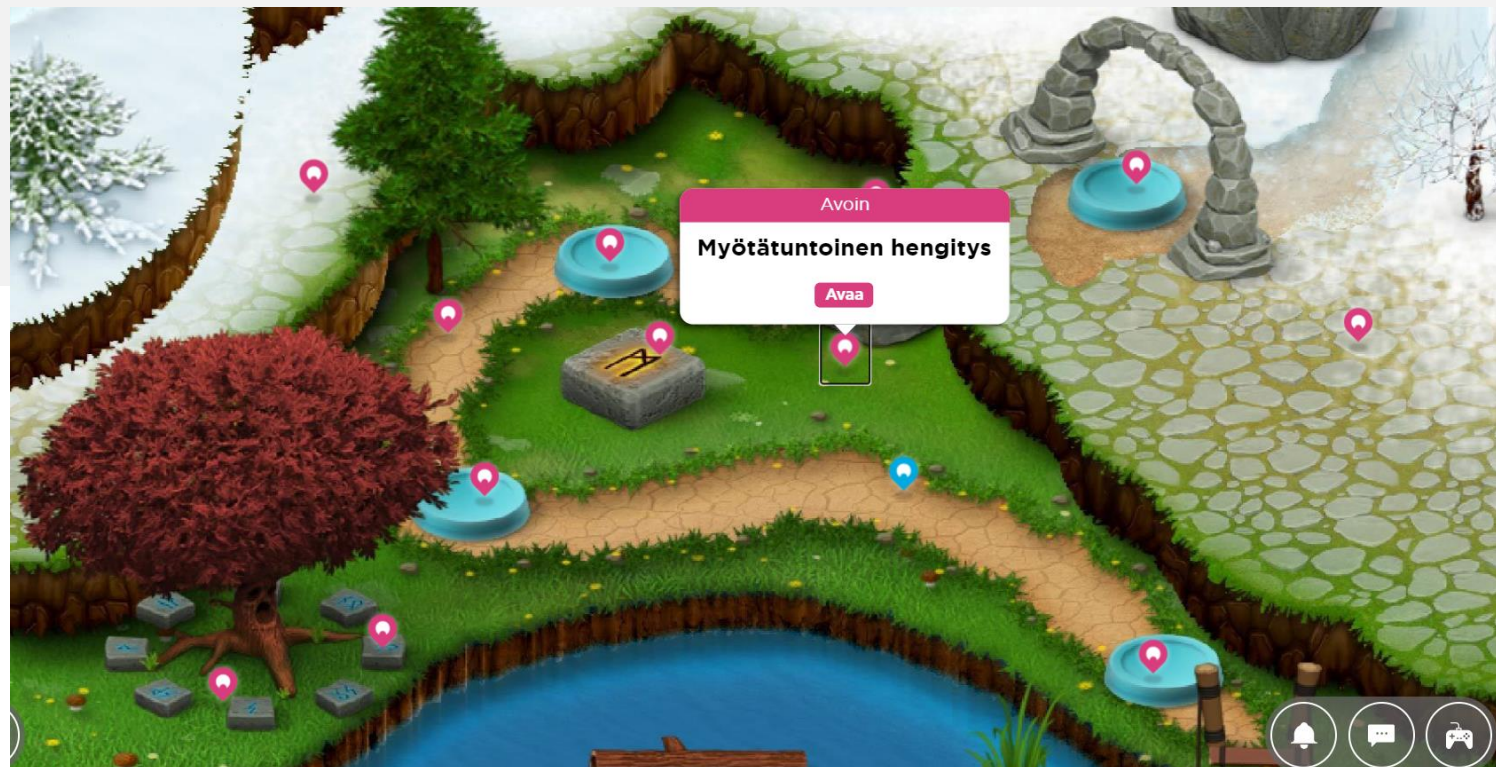
Pitkä rentoutus

Avaa

Tehtävätyyppi: Luova

OSA 5 PITKÄ RENTOUTUS by MIELI Suomen
Mielenterveys ry (soundcloud.com)

Kesto: 9.39



Liikunta-aiheiset Seppo-pelit Valmassa

- Liikunta, harrastukset ja vapaa-aika -S2-peli,
- Liikuntapäivän lajisuunnistus,
- Metsämatematiikkaa
 - Paikannettu Oittaa luontopolulle Espooseen
 - Opiskelijat kiertävät luontopolun ja tekevät matkan varrella matemaattisia tehtäviä
 - Luotu liikuntaprojektia varten
 - Suunnattu kaikille Valma-opiskelijoille



Miksi liikuntaa ja matematiikkaa yhdessä?

- Vrt. ilmiöoppiminen, ainerajojen rikkominen
- Oppimisen haasteet, esim. hahmottamisen vaikeus, keskittymisvaikeudet
- Kielelliset haasteet
- Puutteellinen koulutustausta
- Asennoituminen matematiikkaa kohtaan on huono

Pelillisuus maahanmuuttaneiden liikunnan tukemisessa



Opiskelijoiden mietteitä Seppo-peleistä

"Tosi hyvä vaikka kesti vähän aikaa."

"Ton avulla oppii ihan hyvin."

"Peli oli yksinkertainen ja hauska."

"Se on helppo käyttää."

"Se on erilaista ja paljon hauskeempaa."

"Se auttaa ymmärtämään ja muistamaan helposti."





Tarmo-terveystieto on terveystiedon oppimateriaaliksi suunniteltu lautapeli. Pelin tarkoituksena on lisätä pelaajien tietoutta terveyteen liittyvistä keskeisistä asioista sekä saada heidät pohtimaan omaa terveystietämystään toiminnallisella ja osallistavalla tavalla.
*FressisEdu (Syöpäjärjestöt)

Pöytälatkän uusi tuleminen

Pelataan
kaikenlaisia
pelejä

- Liikkuva opiskelu on päässyt sponsoriksi kaukalon laitaan. Aluksi ihan kokeilusta lähtenyt Liikkuva Kirjaston peliviikko saavutti niin suuren suosion, että peliturnauksia järjestettiin säännöllisesti eri lajeissa.
- Erityisen huomion sai pöytälatkä, ja uusi sukupolvi tuntui viihtyvän sen parissa. Jotkut opiskelija nuorista eivät koskaan olleet nähneet tai kokeilleet ennen pöytälatkää ja halukkaita pelaajia riitti!
- Pelialustat järjestimme kaukaloille niin, että pelataan seisaaltaan, jolloin saimme aktivoitua mukaan koko kehon. Pelistä tuli niin kysytty, että opiskelijat pyysivät jättämään kaukalot kirjastoon pysyvästi.

Pelillisuus maahanmuuttaneiden liikunnan tukemisessa

Tiedätkö kuka?



Taukoliikuntaa tuntien aikana tai välkällä

Pelataan
kaikenlaisia
pelejä

LIKUNNALLISET VR-PELIT LEPUSKIN KIRJASTOSSA, TUU KOKEILEE!



Keskiviikkoisin klo 10.30–12.00.

**Lätkää, jenkkifutista,
nyrkkeilyä ja valomiekkailua
musiikin tahdissa!**



- Maahanmuuttaja-ryhmien (s2) suomenkielen opetus yhdistyi opiskeluun vieläkin helpommin, sillä jo välineiden käytön opettelusta seuraa kysymyksiä, yrityksiä ja erehdyksiä.
- Tekemisestä seuraa myös onnistumisia, eli puhetta ja huudahduksia, toisten kannustamista.

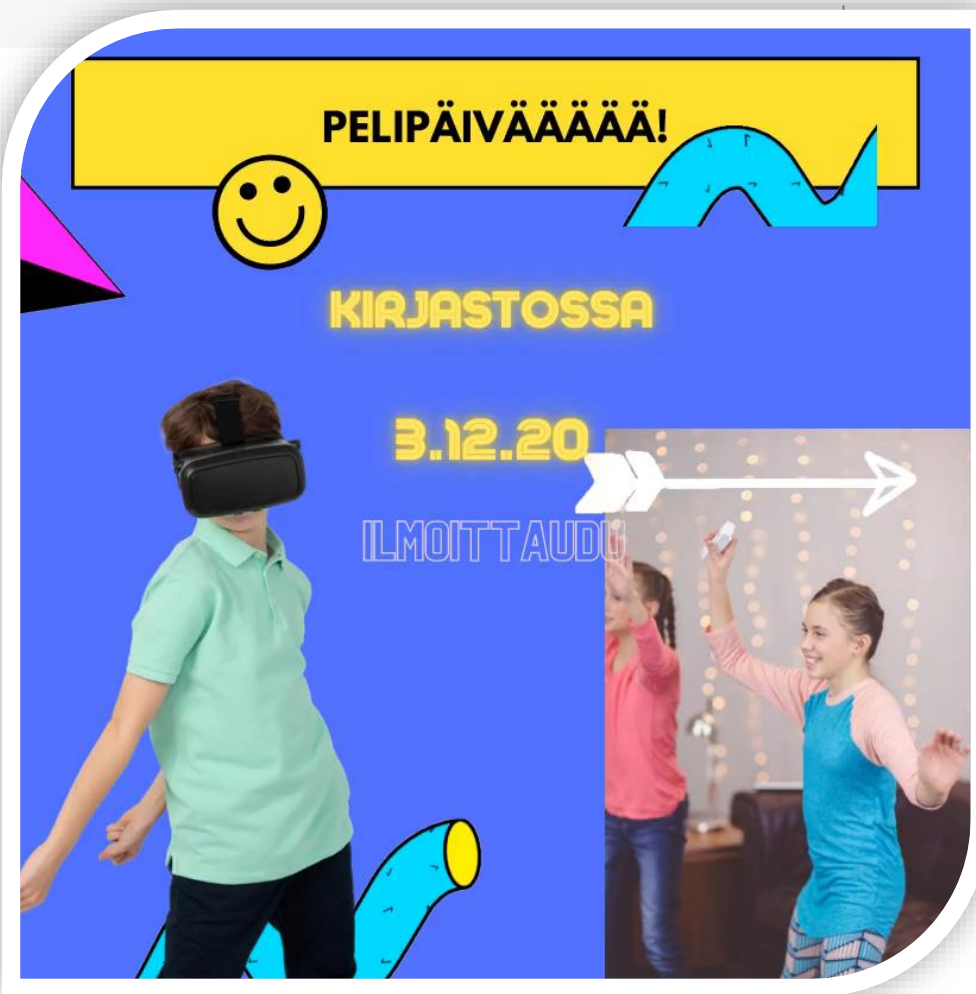


Koulun tilat ja piha-alueet mahdollistavat liikkumisen ja pelaamisen



Pelataan
kaikenlaisia
pelejä

Välitunti-liikunta ja monipuoliset pelit



Liitetään liikunnallisuus ja pelillisuus luontevasti osaksi opintoja

- Esim Valman Liikunta-ja hyvinvointituutorit perustivat kuntosalivuoron vain naisille. Vuorolle löytyi paljon uusia käyttäjiä, naisia, jotka eivät muutoin voineet tai päässeet harrastamaan kuntosaliharjoittelua. Ja vuoroja olisi haluttu heti lisääkin.
- Kuntosali-laitteiden käytön opastukseen Seppo-peli opastamaan turvallista harjoittelua (tilan esittely peli)
- Tutortoiminta on kytketty aktiivisuuspolkuun, Tykypassi-toimintaan tai muuhun opintoihin.





ESIMERKKI KOULUTUKSEN PELILLISTÄMISESTÄ

***Järkkää tapahtuma koulutuksessa teoriaosuuden jälkeen opiskelijat siirtyivät oppilaitoksen piha-alueelle kiertämään rastipisteitä, joissa kerrattiin läpikäytyjä asioita**

***reitillä varrella myös liikuttavia tehtäviä:
Yksi ryhmän jäsenistä ohjaa muille pienen taukojumpan, videoikaa taukojumppa**

***pelaamisen jälkeen tehtävät puretaan yhdessä ja katsotaan ryhmien aikaansaannokset**

***pelit olemme rakentaneet sekä Action Track - että Seppo-alustalle**



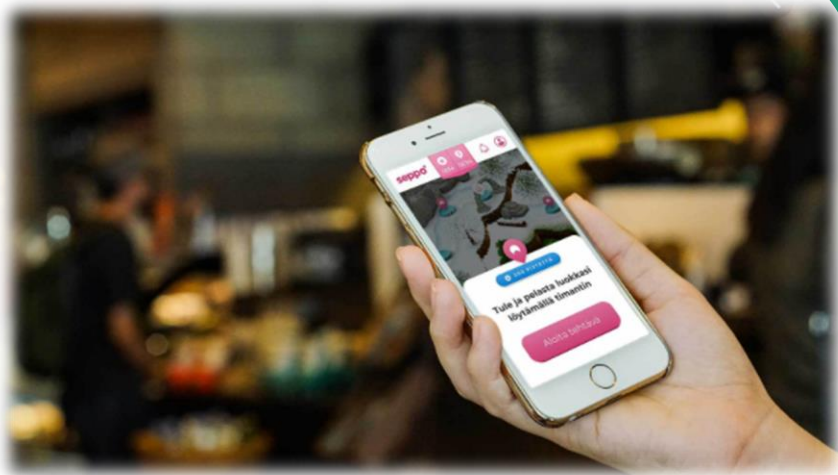
Toiveita ja kommentteja opiskelijoilta Liikkuva opiskeluun liittyen:

- ✓ Ohjattu ilmainen syvävenyttely kerran viikossa
- ✓ Viihtyisä nurkkaus
- ✓ Kuntosali ja hyvät aukioloajat
- ✓ Erilaisia salaatti-annoksia
- ✓ Hyvä että saa kokeilla lajeja, kaikille samat mahdollisuudet liikuntaan
- ✓ Jumppapalloja, satulatuolia luokkaan
- ✓ Pingispöytä sisälle
- ✓ Pingispöytä ulos
- ✓ Enemmän kivennäisvesiä ostettavaksi
- ✓ Biljardipöytä
- ✓ Hartiajumppa-kepit luokkaa
- ✓ Ryhmäliikuntaa koulun jälkeen
- ✓ Ohjattu aamutreeni kuntosalilla
- ✓ Omnian sponsoroimia liikuntahetkiä
- ✓ Liikkuva opiskelu mahdollistaisi kaikille samat mahdollisuudet liikuntaan
- ✓ Salivuoroja
- ✓ Fudista koulun jälkeen
- ✓ Enemmän pöytäpelejä

The video clip produced by Omnia students presents diverse ways how gamification has been used in Omnia e.g. in Swedish studies or while learning about the concrete work of practical nurses.

Physical movement and Seppo.io platform have been used while gamifying teaching. The video is connected with two projects, Liikkuva opiskelu (Ministry of Education and Culture) and CONNEXT for inclusion (ESF 2018-21).

No game over in CONNEXT learn play and action



Kurkkaa Omnian kiva video!

<https://www.youtube.com/watch?v=yHkLk2XNzag&list=PLVmITS2zS2n4fSYNgZVLpG74BLdkb7yqp&index=4>

Kiitos!



anni.siltala@omnia.fi



pia.huttri@omnia.fi



liikkuvaomnia



sari.lahdesmaki@eslu.fi

