

Polar GoFit Polar personal teaching

**KÄYTTÖOHJE OPETTAJALLE** 

# SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo	2
Polar GoFit käyttöohje opettajalle	10
Kirjaudu sisään	10
Yleiset vaatimukset:	
Sykeperusteisten tuntien pitäminen edellyttää lisäksi seuraavaa:	10
Aktiivisuuskurssien pitäminen edellyttää lisäksi seuraavaa:	10
Verkkoselaimet maailmanlaajuisesti	10
Verkkoselaimet Kiinassa	10
iPad	11
iOS	11
Välityspalvelimen asetukset	11
Tietoja käyttöohjeesta	11
Tietoja Polar GoFit -sovelluksesta	11
Tietoja Liikettä elämään -kirjasta	11
Käyttöoikeussopimus	11
Polar GoFit käyttöohje opettajalle	11
Kirjaudu sisään	12
Yleiset vaatimukset:	12
Sykeperusteisten tuntien pitäminen edellyttää lisäksi seuraavaa:	12
Aktiivisuuskurssien pitäminen edellyttää lisäksi seuraavaa:	12
Verkkoselaimet maailmanlaajuisesti	12
Verkkoselaimet Kiinassa	12
iPad	12

iOS	12
Välityspalvelimen asetukset	12
Tietoja käyttöohjeesta	13
Tietoja Polar GoFit -sovelluksesta	13
Tietoja Liikettä elämään -kirjasta	13
Käyttöoikeussopimus	13
Polar GoFit -palvelun käyttöönotto	13
Aloittaminen	15
Aktiivisuuden mittaus	15
Sykkeen mittaus	15
Fyysisen toimintakyvyn mittaus	15
Työnkulut	16
Aktiivisuuden mittauksen kulku	16
Sykkeen mittauksen kulku	17
Fyysisen toimintakyvyn mittauksen kulku	18
Käyttäjätilit	19
Opettajien käyttäjätilit	19
Oppilaiden käyttäjätilit	20
Tuotteet	20
Mittarit Polar GoFit -palvelussa	
Sensorit Polar GoFit -palvelussa	21
Tiedonsiirto	21
Tiedonsiirto aktiivisuuden mittauksessa	21
Tiedonsiirto sykkeen mittauksessa	23

Activarium	25
Aktiivisuuspisteet	
Activariumin ohjaimet	26
Vianmääritys	
Polar GoFit -palvelun kirjautumissivu ei avaudu	
Kirjautuminen Polar GoFit -palveluun ei onnistu	27
Koulu	
Oppilaat	
Oppilaiden tietojen tuominen	
Oppilaiden luominen	
Oppilaiden tietojen tarkasteleminen	
Oppilaiden tietojen muokkaaminen	
Oppilaiden siirtäminen toiseen luokkaan	
Uuden salasanan luominen oppilaalle	
Oppilaiden poistaminen	
Opettajat	
Opettajien luominen	31
Opettajien tietojen tarkasteleminen	31
Opettajien tietojen muokkaaminen	
Opettajan salasanan nollaaminen	
Uuden salasanan tilaaminen verkkopalveluun kirjautumatta	
Salasanan nollaus	
Opettajien poistaminen	32
Mittarit	32

Aktiivisuusmittareiden rekisteröiminen	
Aktiivisuusmittareiden tarkasteleminen	
Aktiivisuusmittareiden poistaminen	35
Sensorit	35
Sykesensoreiden rekisteröiminen	35
Sykesensoreiden tarkasteleminen	
Sykesensoreiden poistaminen	
Arviointi	
Arviointiasteikkojen määritteleminen	
Arviointiasteikkojen muokkaaminen	
Arviointiasteikkojen lisääminen	
Arviointiasteikkojen poistaminen	
Lisenssin tila	
Lisenssin tilan tarkasteleminen	
Kurssit	
Aktiivisuuskurssit	
Aktiivisuuskurssin luominen	
Aktiivisuuskurssin muokkaaminen	
Oppilaiden lisääminen aktiivisuuskurssille	
Oppilaiden poistaminen aktiivisuuskurssilta	
Aktiivisuusmittareiden määrittäminen	
Aktiivisuusmittareiden määrittäminen uudelleen	41
Aktiivisuustietojen siirtäminen	
Aktiivisuuskurssien tarkasteleminen	43

"Omien kurssien" seuranta etusivulla	43
Aktiivisuuskurssien tarkasteleminen Kurssit-sivulla	44
Aktiivisuustietojen tarkasteleminen	
Activariumin aktivoiminen kurssille	47
Activariumin avaaminen	47
Avaaminen Etusivulla	
Avaaminen Kurssit-sivulla	
Activariumin koristeleminen	48
Activariumin esittelyn avaaminen	48
Koulun kaikkien Activariumien esitteleminen	
Kurssin Activariumin esitteleminen	
Aktiivisuuskurssin poistaminen	
Sykekurssit	
Sykekurssin luominen	
Tavoitealueet ja merkit	
Tavoitealueet	
Merkit	50
Sykekurssin muokkaaminen	51
Oppilaiden lisääminen sykekurssille	51
Oppilaiden poistaminen sykekurssilta	52
Sykesensorien määrittäminen	52
Sykesensoreiden määrittäminen uudelleen	52
Henkilökohtaisen sykesensorin käyttäminen	53
Syketietojen siirtäminen	53

Sykekurssien tarkasteleminen	53
"Omien kurssien" seuranta etusivulla	53
Sykekurssien tarkasteleminen Kurssit-sivulla	54
Syketietojen tarkasteleminen	
Sykekurssin poistaminen	57
Oppilaslistan luominen	57
Salasanalistan luominen	
Kurssin arviointi	57
Raportit	
Kurssin arviointi -raportin luominen	59
Kurssin arviointi -raportin lukeminen	59
Oppilaan arviointi -raportin luominen	59
Oppilaan arviointi -raportin lukeminen	60
Aktiivisuuskurssit	60
Sykekurssit	60
MET-vienti -raportin luominen	61
MET-vienti -raportin lukeminen	61
Koulun raportin luominen	61
Aktiivisuusraportit	61
Sykeraportit	
Koulun raportin lukeminen	62
Toimintakykymittaukset	64
Pohjat	64
Mittauspohian luominen	64

Mittauksen luominen	
Oppilaat aiemmista mittauksista	64
Oppilaat oppilaslistalta	
Mittauspohjan muokkaaminen	
Mittauspohjan poistaminen	65
Mittaukset	65
Tulosten syöttäminen	65
Aloita tulosten syöttäminen	
Jatka tulosten syöttämistä	
Mittauksen muokkaaminen	
Mittauksen poistaminen	67
Tulokset	67
Tulosten tarkastelu	
Tulosten muokkaaminen	
Oppilaan tulosraportin hakeminen	68
Raportit	
Mittaustulosraportin hakeminen	
Koulun tulosraportin hakeminen	
Mittauksen arviointi	
Tärkeitä tietoja	70
Lääkinnälliset laitteet ammattikäytössä	
Huomioitavaa	70
Mahdollisten riskien minimointi	
Copyright	

Vastuunrajoitus	1
-----------------	---

# POLAR GOFIT KÄYTTÖOHJE OPETTAJALLE

Tervetuloa Polar GoFit -verkkopalvelun käyttäjäksi! Polar GoFit on osa Polar Liikuntakasvatus -ratkaisua. Se tukee aktiivisuuden ja sykkeen mittausta. Verkkopalvelun avulla niin opettajat kuin oppilaatkin voivat seurata oppilaiden päivittäistä aktiivisuutta ja eri aktiivisuusalueilla vietettyä aikaa. Sen avulla opettajat ja oppilaat voivat myös seurata oppilaiden sykettä ja eri sykealueilla vietettyä aikaa liikuntatuntien aikana. Lisäksi Polar GoFit -verkkopalvelussa on manuaalinen fyysisen toimintakyvyn mittausjärjestelmä.

**Opettajat** voivat hyödyntää Polar GoFit -palvelua liikunnan ja terveystiedon opetuksessa sekä fyysisen toimintakyvyn mittauksissa. He voivat myös seurata ja pitää kirjaa kunkin oppilaan ahkeruudesta ja kehityksestä koulussa ja vapaa-ajalla. Palvelussa voi luoda vaivattomasti erilaisia raportteja ja seurata oppilaiden kehittymistä pitkällä aikavälillä. Tietoja voidaan myös jakaa vanhempien ja muiden sidosryhmien kesken.

**Oppilaat** voivat seurata Polar GoFit -palvelussa omia aktiivisuus- ja syketietojaan sekä mittaustuloksiaan. Polar GoFit auttaa heitä oppimaan terveellisen elämäntavan.

# KIRJAUDU SISÄÄN

Kirjaudu verkkopalveluun Polar GoFit -palvelun aloitussivulla (<u>www.polargofit.com</u>, Kiinassa <u>www.polargofit.cn</u>). Ensimmäinen opettajatunnus luotiin lisenssien hankinnan yhteydessä. Tervetulosähköposti sisälsi linkin tilin salasanan valitsemiseksi. Lisää opettajatunnuksia voidaan luoda kirjautumisen jälkeen. Sekä opettajat että oppilaat kirjautuvat palveluun samalla sivulla.

# YLEISET VAATIMUKSET:

- Polar GoFit -tili
- Internet-yhteydellä varustettu tietokone, jolla pääsee Polar GoFit -verkkopalveluun

# SYKEPERUSTEISTEN TUNTIEN PITÄMINEN EDELLYTTÄÄ LISÄKSI SEURAAVAA:

- iPad sekä luotettava ja nopea mobiilidata- tai wifi-yhteys
- Polar GoFit -sovellus, jonka voi ladata App Store -kaupasta
- Polar GoFit -yhteensopivat sykesensorit ja kiinnitysvyöt

# AKTIIVISUUSKURSSIEN PITÄMINEN EDELLYTTÄÄ LISÄKSI SEURAAVAA:

- FlowLink-tiedonsiirtoyksikkö, WebSync-ohjelma ja vapaa USB-portti FlowLink-tiedonsiirtoyksikköä varten
- Activariumin pelaamiseen vaaditaan Adobe Flash Player

# VERKKOSELAIMET MAAILMANLAAJUISESTI

- Google Chrome 49 tai uudempi
- Internet Explorer 11 tai uudempi
- Mozilla Firefox 45 tai uudempi
- Microsoft Edge 13 tai uudempi
- Apple Safari 6.2 tai uudempi

# VERKKOSELAIMET KIINASSA

- Baidu Windows 7:lle tai uudempi
- QQ Windows 7:lle tai uudempi

- Sogou Windows 7:lle tai uudempi
- UC Windows 7:lle tai uudempi

# IPAD

• 3. sukupolvi, 4. sukupolvi, iPad Air, iPad Mini

# 105

• iOS 9.3 tai uudempi

Polar GoFit -sovellus käyttää Bluetooth®-teknologiaa ja on yhteensopiva useiden Polar-sykesensoreiden kanssa. Lisätietoa yhteensopivista sykesensoreista on kohdassa <u>Polar GoFit -yhteensopivat laitteet</u>.

# VÄLITYSPALVELIMEN ASETUKSET

Tarkista, että selaimesi välityspalvelimen asetukset ovat oikein. Jos tarvitset apua selaimen asetusten määrittämisessä, käänny koulusi IT-tuen puoleen.

# TIETOJA KÄYTTÖOHJEESTA

Käyttöohjeessa on ohjeet verkkopalvelun eri osa-alueiden käyttöön. Voit ladata koko käyttöohjeen PDF-muodossa napsauttamalla vasemmanpuoleisessa navigointipalkissa 'Lataa PDF-muodossa'.

# TIETOJA POLAR GOFIT -SOVELLUKSESTA

Opettajat tarkkailevat ja jakavat syketietoja liikuntatuntien aikana Polar GoFit iPad-sovelluksen avulla. Polar GoFit - sovelluksen ja -verkkopalvelun välinen tiedonsiirto tapahtuu automaattisesti.

# TIETOJA LIIKETTÄ ELÄMÄÄN-KIRJASTA

*Liikettä elämään* on Polar-kasvatusteknologiaa käsittelevä opettajan ohjekirja. Siinä annetaan ohjeita siihen, miten oppilaita voidaan motivoida uuden teknologian avulla aktiiviseen elämäntapaan. Kirja on myynnissä erikseen.

# KÄYTTÖOIKEUSSOPIMUS

Kunkin opettajan on hyväksyttävä käyttöoikeussopimus kirjautuessaan verkkopalveluun ensimmäisen kerran. Käyttöoikeussopimuksen voi avata napsauttamalla Polar GoFit -palvelussa sivun alalaidassa kohtaa **Käyttöehdot**.

# POLAR GOFIT KÄYTTÖOHJE OPETTAJALLE

Tervetuloa Polar GoFit -verkkopalvelun käyttäjäksi! Polar GoFit on osa Polar Liikuntakasvatus -ratkaisua. Se tukee aktiivisuuden ja sykkeen mittausta. Verkkopalvelun avulla niin opettajat kuin oppilaatkin voivat seurata oppilaiden päivittäistä aktiivisuutta ja eri aktiivisuusalueilla vietettyä aikaa. Sen avulla opettajat ja oppilaat voivat myös seurata oppilaiden sykettä ja eri sykealueilla vietettyä aikaa liikuntatuntien aikana. Lisäksi Polar GoFit -verkkopalvelussa on manuaalinen fyysisen toimintakyvyn mittausjärjestelmä.

**Opettajat** voivat hyödyntää Polar GoFit -palvelua liikunnan ja terveystiedon opetuksessa sekä fyysisen toimintakyvyn mittauksissa. He voivat myös seurata ja pitää kirjaa kunkin oppilaan ahkeruudesta ja kehityksestä koulussa ja vapaa-ajalla. Palvelussa voi luoda vaivattomasti erilaisia raportteja ja seurata oppilaiden kehittymistä pitkällä aikavälillä. Tietoja voidaan myös jakaa vanhempien ja muiden sidosryhmien kesken.

**Oppilaat** voivat seurata Polar GoFit -palvelussa omia aktiivisuus- ja syketietojaan sekä mittaustuloksiaan. Polar GoFit auttaa heitä oppimaan terveellisen elämäntavan.

## KIRJAUDU SISÄÄN

Kirjaudu verkkopalveluun Polar GoFit -palvelun aloitussivulla (<u>www.polargofit.com</u>, Kiinassa <u>www.polargofit.cn</u>). Ensimmäinen opettajatunnus luotiin lisenssien hankinnan yhteydessä. Tervetulosähköposti sisälsi linkin tilin salasanan valitsemiseksi. Lisää opettajatunnuksia voidaan luoda kirjautumisen jälkeen. Sekä opettajat että oppilaat kirjautuvat palveluun samalla sivulla.

### YLEISET VAATIMUKSET:

- Polar GoFit -tili
- Internet-yhteydellä varustettu tietokone, jolla pääsee Polar GoFit -verkkopalveluun

### SYKEPERUSTEISTEN TUNTIEN PITÄMINEN EDELLYTTÄÄ LISÄKSI SEURAAVAA:

- iPad sekä luotettava ja nopea mobiilidata- tai wifi-yhteys
- Polar GoFit -sovellus, jonka voi ladata App Store -kaupasta
- Polar GoFit -yhteensopivat sykesensorit ja kiinnitysvyöt

## AKTIIVISUUSKURSSIEN PITÄMINEN EDELLYTTÄÄ LISÄKSI SEURAAVAA:

- FlowLink-tiedonsiirtoyksikkö, WebSync-ohjelma ja vapaa USB-portti FlowLink-tiedonsiirtoyksikköä varten
- Activariumin pelaamiseen vaaditaan Adobe Flash Player

### VERKKOSELAIMET MAAILMANLAAJUISESTI

- Google Chrome 49 tai uudempi
- Internet Explorer 11 tai uudempi
- Mozilla Firefox 45 tai uudempi
- Microsoft Edge 13 tai uudempi
- Apple Safari 6.2 tai uudempi

#### VERKKOSELAIMET KIINASSA

- Baidu Windows 7:lle tai uudempi
- QQ Windows 7:lle tai uudempi
- Sogou Windows 7:lle tai uudempi
- UC Windows 7:lle tai uudempi

#### IPAD

• 3. sukupolvi, 4. sukupolvi, iPad Air, iPad Mini

#### 105

• iOS 9.3 tai uudempi

Polar GoFit -sovellus käyttää Bluetooth®-teknologiaa ja on yhteensopiva useiden Polar-sykesensoreiden kanssa. Lisätietoa yhteensopivista sykesensoreista on kohdassa <u>Polar GoFit -yhteensopivat laitteet</u>.

### VÄLITYSPALVELIMEN ASETUKSET

Tarkista, että selaimesi välityspalvelimen asetukset ovat oikein. Jos tarvitset apua selaimen asetusten määrittämisessä, käänny koulusi IT-tuen puoleen.

# TIETOJA KÄYTTÖOHJEESTA

Käyttöohjeessa on ohjeet verkkopalvelun eri osa-alueiden käyttöön. Voit ladata koko käyttöohjeen PDF-muodossa napsauttamalla vasemmanpuoleisessa navigointipalkissa 'Lataa PDF-muodossa'.

## TIETOJA POLAR GOFIT -SOVELLUKSESTA

Opettajat tarkkailevat ja jakavat syketietoja liikuntatuntien aikana Polar GoFit iPad-sovelluksen avulla. Polar GoFit - sovelluksen ja -verkkopalvelun välinen tiedonsiirto tapahtuu automaattisesti.

# TIETOJA LIIKETTÄ ELÄMÄÄN-KIRJASTA

*Liikettä elämään* on Polar-kasvatusteknologiaa käsittelevä opettajan ohjekirja. Siinä annetaan ohjeita siihen, miten oppilaita voidaan motivoida uuden teknologian avulla aktiiviseen elämäntapaan. Kirja on myynnissä erikseen.

# KÄYTTÖOIKEUSSOPIMUS

Kunkin opettajan on hyväksyttävä käyttöoikeussopimus kirjautuessaan verkkopalveluun ensimmäisen kerran. Käyttöoikeussopimuksen voi avata napsauttamalla Polar GoFit -palvelussa sivun alalaidassa kohtaa **Käyttöehdot**.

# POLAR GOFIT -PALVELUN KÄYTTÖÖNOTTO

Polar GoFit -verkkopalvelun käyttö kannattaa aloittaa koulussa seuraavien ohjeiden mukaisessa järjestyksessä. Koulun asetuksia voidaan tarvittaessa muuttaa myöhemmin kenen tahansa opettajan käyttäjätunnuksilla. Katso lisätietoja Polar GoFit -palvelun käytöstä kohdista <u>Aktiivisuuden mittauksen kulku</u>, <u>Sykkeen mittauksen kulku</u> ja <u>Fyysisen toimintakyvyn mittauksen kulku</u>.



Järjestelmän käyttöönotto tehdään vain kerran. Voit tarvittaessa tehdä pieniä muutoksia (lisätä uusia opettajatilejä, oppilaita, mittareita ja sensoreita) milloin tahansa.

Voit palata näihin ohjeisiin valitsemalla vasemmanpuoleisessa navigointipalkissa **Polar GoFit -palvelun käyttöönotto**. Saat lisäohjeita eri vaiheiden suorittamiseen napsauttamalla kussakin vaiheessa olevaa linkkiä.

- 1. Jos aiot käyttää Polar GoFit -palvelua aktiivisuuden seurantaan, varmista, että käytettävissäsi on kaikki tarpeellinen <u>tiedonsiirtoon aktiivisuusmittarin ja Polar GoFit -palvelun välillä</u>.
- 2. <u>Tuo</u> tai <u>luo</u> oppilaita **Koulu** > **Oppilaat**-välilehdellä.
- Jos aiot käyttää Polar GoFit -palvelua aktiivisuuden ja/tai sykkeen seurantaan, <u>rekisteröi aktiivisuusmittarit</u> verkkopalveluun kohdassa Koulu > Mittarit ja/tai <u>rekisteröi sykesensorit</u> verkkopalveluun kohdassa Koulu > Sensorit.
- 4. Jos aiot käyttää Polar GoFit -palvelua aktiivisuuden ja/tai sykkeen seurantaan, <u>määritä arviointiasteikot</u> kohdassa **Koulu > Arviointi**. Voit käyttää myös valmiita arviointiasteikkoja.
- 5. <u>Luo käyttäjätilit</u> toisille opettajille **Koulu** > **Opettaja** -välilehdellä. Opettajien käyttäjätilien määrä on sidoksissa hankittujen lisenssien määrään.

Kun olet suorittanut edellä kuvatut vaiheet, <u>luo ensimmäinen aktiivisuuskurssi</u> tai <u>luo ensimmäinen sykekurssi</u> Kurssitosiossa tai <u>luo ensimmäinen pohja</u> Toimintakykymittaukset-osiossa.

# ALOITTAMINEN AKTIIVISUUDEN MITTAUS

Noudata Polarin aktiivisuudenmittausjärjestelmän käyttöönotossa seuraavia ohjeita. Katso lisätietoja aktiivisuuden mittauksen yleisestä käytöstä kohdasta <u>Aktiivisuuden mittauksen kulku</u>.

② Aktiivisuustietoja ei voida siirtää aktiivisuusmittareista Polar GoFit -palveluun, ennen kuin mittarit on rekisteröity palveluun.

- 1. Ota verkkopalvelu käyttöön kohdan Polar GoFit -palvelun käyttöönotto ohjeiden mukaisesti.
- 2. Luo aktiivisuuskurssi verkkopalvelussa.
- 3. <u>Määritä aktiivisuusmittarit</u> oppilaille, jotka osallistuvat kurssille. Aktiivisuusmittarit määritetään jokaiselle oppilaalle erikseen.
- 4. Jaa aktiivisuusmittarit oppilaille. Aktiivisuusmittareita pidetään ranteessa.
- 5. <u>Siirrä aktiivisuustiedot</u> aktiivisuusmittareista verkkopalveluun säännöllisin väliajoin FlowLinktiedonsiirtoyksikön ja WebSync-ohjelman avulla.

Polar Active -aktiivisuusmittarin aktiivisuuspäiväkirjaan mahtuu tiedot 21 päivän ajalta. Kun aktiivisuustiedot siirretään verkkopalveluun, ne poistuvat aktiivisuusmittarista. Jos aktiivisuustietoja ei siirretä kurssin aikana aktiivisuusmittarista verkkopalveluun, aktiivisuusmittari lopettaa päivittäisten aktiivisuustietojen tallentamisen 21 päivän jälkeen. Verkkopalvelu ilmoittaa **Etusivulla**, kuinka monta päivää viimeisimmästä tietojen siirrosta on kulunut. Oppilaat voivat myös siirtää aktiivisuustiedot Polar Active -mittarista verkkopalveluun omilla käyttäjätunnuksillaan.

Päivittäistä aktiivisuutta voidaan seurata myös ilman verkkopalvelua seurantajulisteen avulla. Lisätietoja aktiivisuusmittareiden käytöstä on Polar Active -käyttöohjeessa.

# SYKKEEN MITTAUS

Noudata Polarin sykkeenmittausjärjestelmän käyttöönotossa seuraavia ohjeita. Katso lisätietoja sykkeen mittauksen yleisestä käytöstä kohdasta <u>Sykkeen mittauksen kulku</u>.

- 1. Ota verkkopalvelu käyttöön kohdan Polar GoFit -palvelun käyttöönotto ohjeiden mukaisesti.
- 2. Luo <u>sykekurssi</u> verkkopalvelussa.
- 3. <u>Määritä sykesensorit</u> oppilaille, jotka osallistuvat kurssille.
- 4. Oppilaat käyttävät sensoreita liikuntatuntien aikana.
- 5. Seuraa syketietoja Polar GoFit -sovelluksen avulla oppitunnin aikana.

🕖 Polar GoFit -palvelun ja Polar GoFit -sovelluksen välinen tiedonsiirto tapahtuu automaattisesti.

### FYYSISEN TOIMINTAKYVYN MITTAUS

Noudata seuraavia ohjeita Polarin fyysisen toimintakyvyn mittausratkaisun käyttöönotossa. Katso myös lisätietoja kohdasta <u>Fyysisen toimintakyvyn mittauksen kulku</u>.

- 1. Ota verkkopalvelu käyttöön kohdan Polar GoFit -palvelun käyttöönotto ohjeiden mukaisesti.
- 2. <u>Luo pohja</u> valitsemalla mittauskohteet tai käytä olemassa olevaa pohjaa.
- 3. <u>Luo mittaus</u> valitsemalla oppilaat.
- 4. Suorita mittaus ja <u>syötä tulokset</u> verkkopalveluun.

⑦ Voit käyttää mittaustilanteessa iPad-laitetta ja syöttää tuloksia verkkopalveluun mittauksen edetessä. Voit myös kirjoittaa tulokset tulostettuihin tulospohjiin käsin ja viedä ne verkkopalveluun myöhemmin.

# TYÖNKULUT AKTIIVISUUDEN MITTAUKSEN KULKU

Seuraavassa on kuvattu Polar GoFit -palvelun aktiivisuuden mittauksen yleinen käyttö. Määritä aluksi järjestelmän asetukset. Luo sitten ensimmäinen kurssi ja jatka seuraavan kuvan mukaan.



Opettajalla voi olla useita samanaikaisia aktiivisuuskursseja Polar GoFit -palvelussa. Oppilas voi osallistua yhdelle aktiivisuuskurssille kerrallaan. Aktiivisuusmittari voidaan määrittää yhdelle oppilaalle kerrallaan.

- 1. Luo aktiivisuuskurssi. Syötä kurssitiedot, kurssin tyyppi sekä aktiivisuus- ja mittariasetukset.
- 2. Lisää oppilaita kurssille.
- 3. <u>Määritä aktiivisuusmittarit</u> oppilaille.
- 4. Jaa ranteessa pidettävät aktiivisuusmittarit oppilaille. Aktiivisuudenmittaus alkaa automaattisesti. Lisätietoja Polar Active -aktiivisuusmittarin käytöstä on mittarin käyttöohjeessa.
- 5. <u>Siirrä aktiivisuustiedot säännöllisesti</u> (vähintään kerran viikossa) Polar GoFit -palveluun. Opettajat ja oppilaat voivat siirtää aktiivisuustiedot Polar Active -mittarista verkkopalveluun.

O Polar Active -aktiivisuusmittarin aktiivisuuspäiväkirjaan mahtuu tiedot 21 päivän ajalta. Kun aktiivisuustiedot siirretään verkkopalveluun, ne poistuvat aktiivisuusmittarista. Jos aktiivisuustietoja ei siirretä kurssin aikana aktiivisuusmittarista verkkopalveluun, aktiivisuusmittari lopettaa päivittäisten aktiivisuustietojen tallentamisen 21 päivän jälkeen.

- 6. <u>Seuraa päivittäisiä aktiivisuustietoja</u> kurssin aikana ja sen jälkeen.
- 7. Kerää kurssin päätyttyä aktiivisuusmittarit takaisin oppilailta. Oppilaat saavat arvioinnin automaattisesti perustuen valittuun arviointiasteikkoon. Tulosta <u>kurssiarviointiraportti</u> ja <u>yksityiskohtainen oppilasraportti</u>.

Katso myös Oppilaiden käyttäjätilit.

# SYKKEEN MITTAUKSEN KULKU

Seuraavassa on kuvattu Polar GoFit -palvelun sykemittauksen yleinen käyttö. Määritä aluksi järjestelmän asetukset. Luo sitten ensimmäinen kurssi ja jatka seuraavan kuvan mukaan.



Opettajalla voi olla useita samanaikaisia sykekursseja Polar GoFit -palvelussa. Oppilaat voivat osallistua useille sykekursseille samanaikaisesti, ja heille voidaan määrittää useita sykesensoreita. Lisäksi yksi sykesensori voidaan määrittää usealle koulun oppilaalle samaan aikaan, jos sykesensorin jakavat oppilaat eivät osallistu samalle kurssille.

- 1. <u>Luo sykekurssi</u>. Syötä kurssitiedot, kurssin tyyppi ja sykekurssin asetukset.
- 2. Lisää oppilaita kurssille.
- 3. Määritä sykesensorit oppilaille.
- 4. Oppilaat käyttävät sykesensoreita liikuntatuntien aikana. Opettaja seuraa ja jakaa syketietoja Polar GoFit sovelluksen avulla. Polar GoFit -sovellus näyttää kunkin oppilaan sykkeen prosenttiosuutena henkilökohtaisesta maksimisykkeestä. Se näyttää myös oppilaiden keräämät palkintomerkit. Ohjeet sykesensorin pukemiseen ovat sykesensorin käyttöohjeessa.

Oppilaille määritetyt sensorit jaetaan heille kunkin liikuntatunnin alussa, ja he palauttavat ne tunnin jälkeen. Jos kukin sensori on määritetty vain yhdelle oppilaalle, oppilaat voivat säilyttää käytössään olevia sensoreita kotonaan. Yksittäiset oppilaat voivat halutessaan ostaa omat sensorinsa ja käyttää niitä koulun sensoreiden sijaan.

- 5. Polar GoFit -sovelluksen ja Polar GoFit -palvelun välinen <u>tiedonsiirto</u> tapahtuu automaattisesti.
- 6. <u>Seuraa syketietoja</u> kurssin aikana ja sen jälkeen sekä Polar GoFit -palvelussa että Polar GoFit -sovelluksessa.
- 7. Kurssi loppuu. Oppilaat saavat arvioinnin automaattisesti valitun arviointiasteikon perusteella. Tulosta kurssiarviointiraportti ja yksityiskohtainen oppilasraportti.

Katso myös Oppilaiden käyttäjätilit.

Lue *Sykkeen mittauksen käyttö koulussa* -luku *Liikettä elämään* -kirjasta ja opi lisää sykeperusteisen oppitunnin perusrakenteesta.

### FYYSISEN TOIMINTAKYVYN MITTAUKSEN KULKU

Seuraavassa on kuvattu Polar GoFit -verkkopalvelun fyysisen toimintakyvyn mittausratkaisun yleinen käyttö. Määritä aluksi järjestelmän asetukset. Luo sitten mittauspohja ja jatka seuraavan kuvan mukaan.



1. <u>Luo pohja</u> valitsemalla mittauskohteet tai käytä olemassa olevaa mittauspohjaa.

② Vapaasti valittavien, vapaaehtoisten mittauskohteiden lisäksi **Pituus ja paino** sisältyvät vakiona jokaiseen pohjaan. Tämä johtuu siitä, että oppilaan paino ja pituus vaikuttavat suorituksen arviointiin.

- 2. <u>Luo mittaus</u> valitsemalla oppilaat.
- 3. Järjestä mittaus ja syötä tulokset Polar GoFit -palveluun.
- 4. Voit tarkastella tuloksia ja muokata niitä tarvittaessa.
- 5. <u>Tulosta raportit</u>.

# KÄYTTÄJÄTILIT OPETTAJIEN KÄYTTÄJÄTILIT

Opettajien käyttäjätilien määrä on sidoksissa hankittujen lisenssien määrään. Koulu saa ensimmäisen käyttäjätilin Polar GoFit -palveluun lisenssien hankinnan yhteydessä. Kirjautumisen jälkeen on mahdollista luoda lisää käyttäjätilejä. Jokaiselle opettajalle kannattaa luoda oma käyttäjätili, sillä opettajien palvelussa luomat kurssit ovat käyttäjätilikohtaisia. Omat käyttäjätilit myös helpottavat kurssien hallintaa.

Käytettävissä oleva opettajien käyttäjätilien määrä näkyy opettajalistan yllä. Opettajalistaa voi tarkastella kohdassa **Koulu > Opettajat**.

Opettajan on kirjauduttava verkkopalveluun voidakseen:

- luoda ja hallita kursseja
- järjestää ja toteuttaa fyysisen toimintakyvyn mittauksia
- tarkastella, analysoida ja seurata oppilaiden aktiivisuus- ja syketietoja sekä mittaustuloksia
- luoda raportteja
- määrittää ja muuttaa koulun asetuksia.

Opettajat kirjautuvat verkkopalveluun Polar GoFit -palvelun aloitussivulla (<u>www.polargofit.com</u>, Kiinassa <u>www.polargofit.cn</u>) sähköpostiosoitteella ja salasanalla. Kun opettajan käyttäjätunnus luodaan, opettajalle lähetetään sähköpostitse linkki salasanan valintaa varten. Salasana voidaan nollata kirjautumisen jälkeen kohdassa **Koulu** > **Opettajat**. Samoja käyttäjätunnuksia käytetään myös WebSync-ohjelmassa.

Katso myös Opettajien lisääminen, Opettajien muokkaaminen ja Opettajan salasanan nollaaminen.

## **OPPILAIDEN KÄYTTÄJÄTILIT**

Oppilaiden käyttäjätilien määrää ei ole rajoitettu Polar GoFit -palvelussa. Oppilaat voivat kirjautua verkkopalveluun nähdäkseen omat aktiivisuus- ja syketietonsa sekä mittaustuloksensa. Oppilaat näkevät vain omat tietonsa.

Oppilaat kirjautuvat verkkopalveluun Polar GoFit -palvelun aloitussivulla (<u>www.polargofit.com</u>, Kiinassa <u>www.polargofit.cn</u>) omalla käyttäjätunnuksellaan ja salasanallaan. Käyttäjätunnus koostuu koulun nimilyhenteestä ja oppilas-ID:stä (koulun nimilyhenne/oppilas-ID), esimerkiksi *polar-koulu/ollioppilas*. Samaa käyttäjätunnusta käytetään myös siirrettäessä aktiivisuustietoja aktiivisuusmittareista verkkopalveluun Polar WebSync -ohjelmalla.

Salasanat luodaan automaattisesti, kun oppilaita lisätään tai tuodaan verkkopalveluun.

Kurssisivulta voi tulostaa salasanalistan. Listassa on kurssin tiedot, oppilaiden nimet, käyttäjätunnukset ja salasanat sekä kirjautumissivun osoite. Turvallisuussyistä salasanat voi tulostaa vain kerran. Jos tulostat listan uudelleen, salasanoja ei näytetä. Sen sijaan tulostetaan *Aiemmin määritetty salasana* -teksti. Salasana voidaan luoda uudelleen millä tahansa opettajan käyttäjätunnuksella kohdassa **Koulu** > **Oppilaat**.

Katso myös <u>Oppilaiden luominen</u>, <u>Oppilaiden tietojen muokkaaminen</u>, <u>Salasanalistan luominen ja Uuden salasanan</u> luominen oppilaalle.

# TUOTTEET MITTARIT POLAR GOFIT -PALVELUSSA

Polar GoFit -palvelu on yhteensopiva Polar Active -aktiivisuusmittareiden kanssa. Aktiivisuusmittarit on rekisteröitävä Polar GoFit -palveluun ennen niiden käytön aloittamista. Aktiivisuustietoja ei voida siirtää aktiivisuusmittareista Polar GoFit -verkkopalveluun, ennen kuin mittarit on rekisteröity palveluun.

Mittarit rekisteröidään verkkopalveluun vain kerran. Kunkin kurssin aikana oppilaille määritetään aktiivisuusmittarit, jotta aktiivisuustiedot voidaan siirtää Polar GoFit -palveluun.

Polar GoFit -palvelussa voi olla käytössä korkeintaan 1248 Polar Active -aktiivisuusmittaria. Aktiivisuusmittareiden ID määritetään Polar GoFit -palvelussa silloin, kun mittarit rekisteröidään verkkopalveluun. Aktiivisuusmittarin ID koostuu kirjaimesta (A-Z) ja numerosta (1-48). Aktiivisuusmittarin ID kertoo, mihin laukkuun mittari kuuluu.

Ohjeita tuotteiden rekisteröimisestä Polar GoFit -palveluun löydät kohdasta <u>Aktiivisuusmittareiden rekisteröiminen</u>. Katso myös <u>Aktiivisuusmittareiden määrittäminen</u>.



#### SENSORIT POLAR GOFIT -PALVELUSSA

Polar GoFit on yhteensopiva sellaisten Polar-sykesensoreiden kanssa, jotka käyttävät *Bluetooth*<sup>®</sup> Smart -tekniikkaa. Sykesensorit on rekisteröitävä Polar GoFit -palveluun, ennen kuin niitä aletaan käyttää. Syketietoja ei voi seurata Polar GoFit -sovelluksessa tai siirtää Polar GoFit -verkkopalveluun, ennen kuin sensorit on rekisteröity.

Rekisteröinnin yhteydessä sensoreiden ID:t syötetään Polar GoFit -palveluun ja rekisteröidyt sensorit merkitään tarroilla. Sensorit rekisteröidään verkkopalveluun vain kerran.

Rekisteröinnin jälkeen sensorit voidaan määrittää oppilaille, jolloin heidän syketietojaan voidaan seurata Polar GoFit sovelluksessa ja siirtää verkkopalveluun. Yksi sensori voidaan määrittää usealle oppilaalle samaan aikaan, jos oppilaat eivät osallistu samalle kurssille. Lisäksi oppilaat voivat osallistua useille sykekursseille samanaikaisesti, ja heille voidaan määrittää useita sykesensoreita.

Ohjeita sensoreiden rekisteröimisestä verkkopalveluun on kohdassa <u>Sykesensoreiden rekisteröiminen</u>. Katso myös <u>Sykesensorien määrittäminen</u>.

W sittäiset oppilaat voivat halutessaan ostaa omat sykesensorinsa ja käyttää niitä koulun sensoreiden sijaan. Myös oppilaiden ostamat sensorit on rekisteröitävä Polar GoFit -palveluun. Lisätietoja on kohdassa <u>Henkilökohtaisen</u> sykesensorin käyttäminen.



# TIEDONSIIRTO TIEDONSIIRTO AKTIIVISUUDEN MITTAUKSESSA

Siirtääksesi tietoja aktiivisuusmittarin ja Polar GoFit -palvelun välillä tarvitset

- Polar GoFit -käyttäjätunnuksen,
- Polar FlowLink-tiedonsiirtoyksikön ja
- Polar WebSync -ohjelman (version 2.4 tai uudemman).

Voit ladata WebSync-ohjelman osoitteesta <u>www.polar.com/fi/tuki</u>. Asenna WebSync käynnistämällä ladattu asennusohjelma ja noudattamalla näytöllä näkyviä ohjeita.

Aloita tiedonsiirto liittämällä FlowLink-tiedonsiirtoyksikkö vapaaseen USB-porttiin ja asettamalla aktiivisuusmittari FlowLink-tiedonsiirtoyksikölle näyttö alaspäin. Kun aktiivisuusmittari on asetettu oikein, FlowLink-tiedonsiirtoyksikön Align -valo palaa.



Kun tiedonsiirtoyksikkö havaitsee aktiivisuusmittarin ja WebSync-ohjelma on käynnissä, WebSync-ohjelma pyytää

Polar GoFit -käyttäjätunnuksia. Samalla WebSync-kuvake wuuttuu vihreäksi tehtäväpalkissa (Windows) tai valikkopalkissa (OS X).

Tiedonsiirron avulla voit

- rekisteröidä aktiivisuusmittareita Polar GoFit -verkkopalveluun,
- määrittää oppilaille aktiivisuusmittareita kursseja luodessasi ja
- siirtää aktiivisuustietoja aktiivisuusmittareista Polar GoFit -palveluun.

Tarvittavat toimenpiteet vaihtelevat sen mukaan, millaista tietoa siirretään. Lisätietoja on alla olevassa taulukossa.

Haluan	Sijainti Polar GoFit - palvelussa	WebSync	FlowLink
rekisteröidä	Koulu > Mittarit	Käynnistä ohjelma, jos se ei	Kytke tiedonsiirtoyksikkö
aktiivisuusmittareita koulun		ole vielä käynnissä.	USB-porttiin.

Polar GoFit -palveluun.			
Määritä aktiivisuusmittarit oppilaille kurssin ajaksi.	Kurssit > Luo kurssi > Määritä mittareita / Kurssit > valitse ja avaa kurssi > Määritä mittareita	Jos tehtavapalkissa (Windows) tai valikkopalkissa (OS X) näkyy WebSync- kuvake, ohjelma on käyttövalmis.	
siirtää aktiivisuustietoja aktiivisuusmittareista Polar GoFit -palveluun.	-		

Useamman aktiivisuusmittarin käyttäminen: Kun WebSync vahvistaa vihreällä merkillä, että aktiivisuusmittarin tieto on siirtynyt, **jätä ohjelma käyntiin** ja aseta seuraava aktiivisuusmittari FlowLink-yksikön päälle. Jos suljet WebSync-ohjelman vahingossa, sinun on syötettävä käyttäjätunnuksesi uudestaan.

Lisätietoja WebSync-ohjelmasta on WebSync-ohjelman ohjeessa.



#### TIEDONSIIRTO SYKKEEN MITTAUKSESSA

Syketiedot siirretään automaattisesti sykesensoreista Polar GoFit -sovellukseen *Bluetooth*<sup>®</sup> Smart -tekniikan avulla. Tämä edellyttää, että kaikki valmistelut (järjestelmän asetusten määrittäminen,sykekurssin luominen ja sykesensoreiden määrittäminen) on suoritettu ohjeiden mukaan. Riittää, kun opettaja kirjautuu Polar GoFit sovellukseen ja valitsee oikean kurssin liikuntatunnin alussa. Sitten vain aloitetaan tunti. Oppilailla on heille määrittetyt sykesensorit, ja he harjoittelevat opettajan ohjeiden mukaan.

Myös Polar GoFit -sovelluksen ja Polar GoFit -palvelun välinen tiedonsiirto tapahtuu automaattisesti. Erillistä tiedonsiirto-ohjelmistoa tai -laitteistoa ei tarvita. Tarvitset vain Internet-yhteyden.

**Ennen liikuntatuntia**: Kurssin ja oppilaiden tiedot synkronoidaan Polar GoFit -palvelusta Polar GoFit -sovellukseen.

**Juuri ennen liikuntatuntia**: Opettaja voi muokata harjoituksen tavoitetta Polar GoFit -sovelluksessa. Jos sensori katoaa tai rikkoutuu, opettaja voi määrittää oppilaalle uuden sensorin Polar GoFit -sovelluksen avulla. Muutokset synkronoidaan Polar GoFit -sovelluksesta Polar GoFit -palveluun. Vierailijat lisätään oppitunneille Polar GoFit - sovelluksessa.

Liikuntatunnin aikana: Syketiedot siirretään sykesensoreista Polar GoFit -sovellukseen *Bluetooth*<sup>®</sup> Smart -tekniikan avulla.

**Heti liikuntatunnin jälkeen**: Kurssin ja oppilaiden tiedot synkronoidaan Polar GoFit -sovelluksesta Polar GoFit - palveluun.

**Liikuntatunnin jälkeen**: Polar GoFit -sovellus näyttää viimeisimmän päivämäärän, jolloin tiedot synkronoitiin Polar GoFit -palveluun. Synkronoidut tiedot ovat käytettävissä Polar GoFit -palvelussa ja Polar GoFit -sovelluksessa.



# ACTIVARIUM



Activarium on peli, jota oppilaat pelaavat aktiivisuusmittareilla päivittäin keräämällään aktiivisuudella: mitä enemmän päivittäistä aktiivisuutta Polar Activessa on, sitä enemmän heillä on aktiivisuuspisteitä Activariumissa!

Jokaisella oppilaalla on oma kalansa, joka edustaa häntä pelissä. Saavuttamalla päivittäisen aktiivisuustavoitteensa oppilaat rakentavat yhdessä ryhmänä kohteen, kuten linnan tai laivan hylyn. Oppilaat voivat nähdä kuinka rakennusprojekti etenee ja räätälöidä kalaansa keräämillään aktiivisuuspisteillä. Opettaja voi myös ostaa koristeita Activariumiin kurssin aktiivisuuspisteillä.

Activarium voidaan aktivoida mille kurssille tahansa. Samaan aikaan voi käytössä olla useita Activariumeja. Koulu voi esitellä joko kaikkia aktivoituja Activariumejaan tai jotain tiettyä esimerkiksi koulussa suurella näytöllä. Oppilaat pääsevät käyttämään kurssin Activariumia kirjauduttuaan sisälle verkkopalveluun, jos Activarium on aktivoitu.

Activarium ei kuulu automaattisesti Polar GoFit -lisensseihin. Se on ostettava koululle erikseen.

Katso myös <u>Activariumin aktivoiminen kurssille</u>, <u>Activariumin avaaminen</u>, <u>Activariumin koristeleminen ja Activariumin</u> esittelyn avaaminen.

#### AKTIIVISUUSPISTEET

Oppilaiden aktiivisuusmittarillaan keräämä päivittäinen aktiivisuus muutetaan aktiivisuuspisteiksi. Kalaa voi räätälöidä ja Activariumia koristella aktiivisuuspisteillä.

Aktiivisuuspisteitä on kolmea eri tyyppiä:

- Kaikki oppilaan päivittäin keräämä aktiivisuus lisää oppilaan omaa aktiivisuuspistemäärää. Oppilaat voivat räätälöidä kalaansa näillä aktiivisuuspisteillä. Räätälöinti tarkoittaa lisätarvikkeiden ostamista ja värien sekä kuvion muuttamista.
- Oppilaiden yhdessä keräämä päivittäinen aktiivisuus rakentaa automaattisesti valittua rakennelmaa asteittain valmiimmaksi.
- Kerätty päivittäisen aktiivisuustavoitteen ylittävä aktiivisuus kerryttää kurssin aktiivisuuspistemäärää. Opettaja voi koristella Activariumia näillä aktiivisuuspisteillä.

#### **ACTIVARIUMIN OHJAIMET**

Osoita hiirelläsi Activariumin oikeaa yläkulmaa. Näyttöön tulee valikko.

#### Kurssin Activariumissa:



Laita äänet päälle/pois päältä napsauttamalla ensimmäistä kuvaketta.



Näytä Activarium koko näytön tilassa napsauttamalla toista kuvaketta.



Osta koristeita Activariumiin napsauttamalla kolmatta kuvaketta.

#### Kurssin tai koulun Activariumin esittelytilassa:



Laita äänet päälle/pois päältä napsauttamalla ensimmäistä kuvaketta.



# VIANMÄÄRITYS

Seuraavat ratkaisut pätevät sekä Windows- että Mac-ympäristössä ilmeneviin ongelmiin.

#### Tarkista aina ensin, että

- olet asentanut kaikki käyttöjärjestelmäsi päivitykset
- olet asentanut kaikki selaimesi päivitykset
- olet asentanut kaikki laitteiston ajureiden päivitykset.

### POLAR GOFIT - PALVELUN KIRJAUTUMISSIVU EI AVAUDU

#### Tarkista, että

- käytät kirjautumiseen Polar GoFit -palvelun aloitussivua (<u>www.polargofit.com</u>, Kiinassa <u>www.polargofit.cn</u>)
- Internet-yhteytesi on kunnossa (pyydä tarvittaessa apua koulusi IT-tuesta)
- käytät palvelun kanssa yhteensopivaa selainta (Microsoft Internet Explorer 9 tai uudempi, Apple Safari 4 tai uudempi, Mozilla Firefox 3 tai uudempi, Google Chrome 12.0.1271.97m tai uudempi) ja
- selaimesi välityspalvelimen asetukset ovat oikein (pyydä tarvittaessa apua koulusi IT-tuesta).

### KIRJAUTUMINEN POLAR GOFIT -PALVELUUN EI ONNISTU

#### Tarkista, että

- käytät kirjautumiseen Polar GoFit -palvelun aloitussivua (<u>www.polargofit.com</u>, Kiinassa <u>www.polargofit.cn</u>)
- olet kirjoittanut käyttäjätunnuksesi oikein
- Internet-yhteytesi on kunnossa (pyydä tarvittaessa apua koulusi IT-tuesta)
- käytät palvelun kanssa yhteensopivaa selainta (Microsoft Internet Explorer 9 tai uudempi, Apple Safari 4 tai uudempi, Mozilla Firefox 3 tai uudempi, Google Chrome 12.0.1271.97m tai uudempi) ja
- selaimesi välityspalvelimen asetukset ovat oikein (pyydä tarvittaessa apua koulusi IT-tuesta).

# KOULU

# **OPPILAAT** OPPILAIDEN TIETOJEN TUOMINEN

Jokaisella oppilaalla tulisi olla oma käyttäjätili Polar GoFit -palvelussa. Aktiivisuus- ja syketiedot ovat aina oppilaskohtaisia. Oppilaan tietoja voi muokata myöhemmin kenen tahansa opettajan käyttäjätunnuksilla.

Oppilaiden tietoja voi tuoda verkkopalveluun Excel-tiedostossa. Oppilaiden käyttäjätilejä voi <u>luoda myös yksi</u> <u>kerrallaan</u>. Oppilastietojen tuominen isommissa erissä on suositeltava tapa luoda käyttäjätilejä. Oppilaiden käyttäjätilejä kannattaa luoda yksi kerrallaan ainoastaan silloin, kun palveluun lisätään yksittäisiä oppilaita.

#### Excel-tiedoston sisältö:

- Tiedoston ensimmäinen rivi on varattu kenttien nimille eikä sitä oteta huomioon, kun tiedosto tuodaan palveluun.
- Tiedostossa tulee olla yksi rivi oppilasta kohden. Tietojen on oltava alla kuvatussa järjestyksessä, ja jokaisen erillisen tiedon on oltava omassa solussaan.

Oppilaan ID	Sukunimi	Etunimi	Sukupuoli (M tai F)	Syntymäpäivä (kk.pp.vvvv)	Luokka	Paino	Pituus	Maksimisyke
1234	Suominen	Ville	М	05.05.1990	7A	42	145	
1235	Suominen	Ella	F	12.01.1992	5B	35	125	
1236	Virtanen	Marcus	М	03.25.1989	8A	65	165	

#### Esimerkki:

Jos tarvitset apua tiedostojen luonnissa, pyydä apua koulusi IT-tuelta. Voit ladata esimerkkitiedostoja oppilaiden tuontinäkymässä.

- 1. Siirry välilehdelle Koulu > Oppilaat.
- 2. Napsauta **Tuo oppilaita**.
- 3. Lataa tuontitiedosto tai esimerkkitiedosto. Kirjoita oppilaiden tiedot ja tallenna Excel-tiedosto.
- 4. Valitse Excel-tiedosto tietokoneeltasi Valitse tiedosto -painikkeella.
- 5. Napsauta **Tuo**.
- 6. Esikatsele tuotavia tietoja. Jos tiedot ovat oikein, napsauta **Tuo**.
- 7. Suorita oppilaiden tuominen loppuun napsauttamalla **Valmis**. Tämän jälkeen oppilaiden käyttäjätilit tuodaan verkkopalveluun.

Jos tiedot eivät ole oikein tuonnin esikatselussa, napsauta **Peruuta** yhteenvetosivulla, muokkaa Excel-tiedostoa, tallenna se ja toista vaiheet 4–6.

Dos tiedät oppilaidesi maksimisykearvot, voit syöttää ne Excel-tiedostoon oppilaiden tuonnin yhteydessä. Jos et tiedä maksimisykearvoja, voit jättää kentän tyhjäksi. Jos kenttä on tyhjä, tuotujen oppilaiden maksimisykearvoksi merkitään 200. Voit muokata arvoa myöhemmin.

#### **OPPILAIDEN LUOMINEN**

Jokaisella oppilaalla tulisi olla oma käyttäjätili Polar GoFit -palvelussa. Aktiivisuus- ja syketiedot ovat aina oppilaskohtaisia. Oppilaan tietoja voi muokata myöhemmin kenen tahansa opettajan käyttäjätunnuksilla.

Oppilaiden tietoja voi myös <u>tuoda</u> Excel-tiedostossa. Oppilastietojen tuominen isommissa erissä on suositeltava tapa luoda käyttäjätilejä. Oppilaiden käyttäjätilejä kannattaa luoda yksi kerrallaan ainoastaan silloin, kun palveluun lisätään yksittäisiä oppilaita.

- 1. Siirry välilehdelle **Koulu** > **Oppilaat**.
- 2. Tarkista, että oppilaalla ei vielä ole käyttäjätiliä järjestelmässä. Käytä oppilaslistan yläpuolella olevaa hakutoimintoa oppilashaussa.
- 3. Napsauta Luo uusi oppilas.
- 4. Täydennä oppilaan tiedot. Pakolliset tiedot on merkitty tähtimerkillä (\*).

🛈 Maksimisykkeen oletusarvo on 200. Jos tiedät oppilaan tarkan arvon, syötä se tähän.

🛈 Jos oppilas on hankkinut oman sykesensorin, rekisteröi sensori syöttämällä sen ID tähän.

Tietoja oppilaiden käyttäjätileistä on kohdassa Oppilaiden käyttäjätilit.

- 5. Luo oppilaan käyttäjätili valmiiksi napsauttamalla Tallenna. Ohjelma ohjaa sinut takaisin oppilaslistaan.
- 6. Jos haluat luoda lisää käyttäjätilejä oppilaille, toista vaiheet 3–5.

Kaikilla koulun oppilailla on oltava eri oppilas ID. Oppilas ID on osa oppilaan käyttäjätunnusta.

#### **OPPILAIDEN TIETOJEN TARKASTELEMINEN**

- 1. Siirry välilehdelle **Koulu** > **Oppilaat**.
- 2. Etsi haluamasi oppilas oppilaslistasta. Oppilaat on järjestetty luokittain. Käytä oppilaslistan yläpuolella olevaa hakutoimintoa oppilashaussa. Näet oppilaat laajentamalla luokan.
- 3. Oppilasluettelossa on seuraavat tiedot:
  - oppilaan etunimi,
  - oppilaan sukunimi ja
  - oppilaalle määritetty aktiivisuusmittari ja/tai sykesensori tai oppilaalle määritetyt sykesensorit.
- 4. Näytä tarkat oppilastiedot napsauttamalla \_\_\_\_\_-kuvaketta.
- 5. Oppilastiedot näytetään ja niitä voi muokata.
- 6. Palaa oppilaslistaan napsauttamalla **Palaa oppilaslistaan**. Jos haluat tallentaa muutokset, napsauta **Tallenna**.
- 7. Jos haluat tarkastella muita oppilaita, toista vaiheet 2–6.

#### OPPILAIDEN TIETOJEN MUOKKAAMINEN

- 1. Siirry välilehdelle **Koulu** > **Oppilaat**.
- 2. Etsi haluamasi oppilas oppilaslistasta. Oppilaat on järjestetty luokittain. Käytä oppilaslistan yläpuolella olevaa hakutoimintoa oppilashaussa. Näet oppilaat laajentamalla luokan.
- 3. Muokkaa oppilasta napsauttamalla -kuvaketta.
- Muokkaa haluamiasi oppilaan tietoja. Pakolliset tiedot on merkitty tähtimerkillä (\*).
   Maksimisykkeen oletusarvo on 200. Jos tiedät oppilaan tarkan arvon, syötä se tähän.

Jos oppilas on hankkinut oman sykesensorin, rekisteröi sensori syöttämällä sen ID tähän. Tietoja oppilaiden käyttäjätileistä on kohdassa Oppilaiden käyttäjätilit.

- 5. Tallenna muutokset napsauttamalla **Tallenna**. Ohjelma ohjaa sinut takaisin oppilaslistaan. Voit palata takaisin tallentamatta muutoksia napsauttamalla **Palaa oppilaslistaan**.
- 6. Jos haluat muokata muiden oppilaiden tietoja, toista vaiheet 2–5.

## **OPPILAIDEN SIIRTÄMINEN TOISEEN LUOKKAAN**

- 1. Siirry välilehdelle **Koulu** > **Oppilaat**.
- 2. Valitse yksittäisiä oppilaita tai kokonainen luokka. Oppilaat on järjestetty luokittain. Käytä oppilaslistan yläpuolella olevaa hakutoimintoa oppilashaussa. Näet oppilaat laajentamalla luokan.
- 3. Napsauta Siirrä oppilaat.
- 4. Syötä uuden luokan nimi (esimerkiksi 3B).
- 5. Napsauta Siirrä.
- 6. Jos luokassa, johon haluat siirtää valitut oppilaat, on jo oppilaita, ohjelmisto pyytää vahvistusta. Jos haluat silti siirtää oppilaat luokkaan, napsauta **Kyllä, siirrä oppilaat**.

Lisätietoja oppilaiden tietojen muokkaamisesta on kohdassa Oppilaiden tietojen muokkaaminen.

### **UUDEN SALASANAN LUOMINEN OPPILAALLE**

- 1. Siirry välilehdelle **Koulu** > **Oppilaat**.
- 2. Etsi haluamasi oppilas oppilaslistasta. Oppilaat on järjestetty luokittain. Käytä oppilaslistan yläpuolella olevaa hakutoimintoa oppilashaussa. Näet oppilaat laajentamalla luokan.
- 3. Napsauta -kuvaketta.
- 4. Napsauta Luo uusi salasana. Oppilaalle luodaan uusi salasana, joka näkyy uudessa ikkunassa.
- 5. Tulosta salasanasivu paperille ja anna salasana oppilaalle.
- 6. Palaa oppilaslistaan napsauttamalla Palaa oppilaslistaan.
- 7. Jos haluat luoda uudet salasanat muille oppilaille, toista vaiheet 2–6.

Lisätietoja oppilaiden käyttäjätileistä löytyy kohdasta Oppilaiden käyttäjätilit.

#### Katso myös <u>Salasanalistan luominen</u>.

#### **OPPILAIDEN POISTAMINEN**

Koulun oppilaita voidaan poistaa. Vain oppilaita, joille ei ole määritetty aktiivisuusmittareita tai sykesensoreita, voidaan poistaa.

- 1. Siirry välilehdelle **Koulu** > **Oppilaat**.
- 2. Napsauta **Poista oppilaita**. Oppilaat, joita ei voida poistaa koulusta, on merkitty punaisella symbolilla <sup>9</sup>. He eivät ole valittavissa.
- 3. Valitse oppilaat tai kokonaiset luokat, jotka haluat poistaa koululta. Napsauta Poista oppilaita.
- 4. Polar GoFit kysyy vahvistusta. Vahvista napsauttamalla **Poista** tai palaa edelliseen näkymään napsauttamalla **Peruuta**.
- 5. Jos haluat poistaa lisää oppilaita, toista vaiheet 2–4.

Jos et voi poistaa haluamiasi oppilaita, varmista, ettei heille ole määritetty aktiivisuusmittareita tai sykesensoreita. Katso ohjeet mittareiden tai sensoreiden poistamiseen oppilailta kohdasta <u>Aktiivisuusmittareiden määrittäminen</u> <u>uudelleen</u> tai <u>Sykesensoreiden määrittäminen uudelleen</u>.

# OPETTAJAT

### OPETTAJIEN LUOMINEN

Lisätietoja opettajien käyttäjätileistä Polar GoFit -palvelussa on kohdassa Opettajien käyttäjätilit.

- 1. Siirry välilehdelle **Koulu** > **Opettajat**.
- 2. Tarkista, että opettajalla ei vielä ole käyttäjätiliä Polar GoFit -palvelussa.
- 3. Napsauta Luo uusi opettaja.
- 4. Anna opettajan tiedot. Kaikki kentät ovat pakollisia.
- 5. Luo opettajan käyttäjätili valmiiksi napsauttamalla **Tallenna**. Opettajalle lähetetään sähköpostitse linkki salasanan valintaa varten.
- 6. Jos haluat luoda lisää käyttäjätilejä opettajille, toista vaiheet 3–5.

Uusi opettajan tili on voimassa sen jälkeen, kun opettaja on luonut salasanan, kirjautunut verkkopalveluun ja hyväksynyt käyttöehdot. Tätä ennen vain uuden opettajan sähköpostiosoite näkyy opettajaluettelossa.

Jos käytössäsi on ilmainen kokeilu, et voi lisätä uusia opettajia.

### **OPETTAJIEN TIETOJEN TARKASTELEMINEN**

Opettajat voivat tarkastella vain omia tietojaan.

- 1. Siirry välilehdelle **Koulu** > **Opettajat**.
- 2. Etsi omat tietosi opettajaluettelosta. Opettajat on listattu aakkosjärjestyksessä sukunimen mukaan.
- 3. Näytä tilin tiedot napsauttamalla \_\_\_\_-kuvaketta.
- 4. Palaa opettajaluetteloon napsauttamalla **Peruuta**.

🛈 Käytettävissä oleva opettajien käyttäjätilien määrä näkyy opettajalistan yllä.

#### **OPETTAJIEN TIETOJEN MUOKKAAMINEN**

Opettajat voivat muokata vain omia tietojaan.

- 1. Siirry välilehdelle **Koulu** > **Opettajat**.
- 2. Etsi omat tietosi opettajaluettelosta. Opettajat on listattu aakkosjärjestyksessä sukunimen mukaan.
- 3. Näytä tilin tiedot napsauttamalla *kuvaketta*.
- 4. Muokkaa tietoja. Kaikki kentät ovat pakollisia.
- 5. Tallenna muutokset napsauttamalla **Tallenna**. Ohjelma ohjaa sinut takaisin opettajaluetteloon.

#### **OPETTAJAN SALASANAN NOLLAAMINEN**

Opettajan salasanan voi nollata kahdella tavalla. Opettaja voi tilata uuden salasanan kirjautumatta verkkopalveluun ja tai nollata salasanan kohdassa **Koulu** > **Opettajat**.

#### UUDEN SALASANAN TILAAMINEN VERKKOPALVELUUN KIRJAUTUMATTA

- 1. Siirry osoitteeseen <u>www.polargofit.com</u> (Kiinassa <u>www.polargofit.cn</u>).
- 2. Napsauta Oletko unohtanut salasanasi?.
- 3. Kirjoita Polar GoFit -käyttäjätunnuksesi (sähköpostiosoitteesi) kenttään ja napsauta **Lähetä**. Annettuun sähköpostiosoitteeseen lähetetään linkki uuden salasanan valintaa varten.

Jos et löydä sähköpostia saapuneista sähköposteistasi, tarkista ettei se ole joutunut roskaposteihin.

#### SALASANAN NOLLAUS

- 1. Kirjaudu verkkopalveluun.
- 2. Siirry välilehdelle Koulu > Opettajat.
- 3. Etsi omat tietosi opettajaluettelosta. Opettajat on listattu aakkosjärjestyksessä sukunimen mukaan.
- 4. Näytä tilin tiedot napsauttamalla \_\_\_\_-kuvaketta.
- 5. Napsauta Nollaa salasana.
- 6. Sähköpostiosoitteeseesi lähetetään linkki uuden salasanan valintaa varten.

Jos et löydä sähköpostia saapuneista sähköposteistasi, tarkista, ettei se ole joutunut roskaposteihin.

### **OPETTAJIEN POISTAMINEN**

Jos opettaja ei työskentele enää koulussanne, opettaja voidaan poistaa verkkopalvelusta.

- 1. Siirry välilehdelle Koulu > Opettajat.
- 2. Etsi haluamasi opettaja luettelosta. Opettajat on listattu aakkosjärjestyksessä sukunimen mukaan.
- 4. Polar GoFit kysyy vahvistusta. Vahvista napsauttamalla **Poista** tai palaa edelliseen näkymään napsauttamalla **Peruuta**.
- 5. Jos haluat poistaa lisää opettajien käyttäjätilejä, toista vaiheet 2–4.

🕖 Poistetun opettajan luomat kurssit ovat kohdassa **Kurssit**. Kuka tahansa opettaja voi käsitellä ja muokata niitä.

# MITTARIT AKTIIVISUUSMITTAREIDEN REKISTERÖIMINEN

Mittarit kannattaa rekisteröidä palveluun ennen niiden käyttöönottoa. Aktiivisuustietoja ei voida siirtää aktiivisuusmittareista Polar GoFit -palveluun, ennen kuin mittarit on rekisteröity palveluun. Lisätietoja aktiivisuusmittareista verkkopalvelussa löydät kohdasta <u>Mittarit Polar GoFit -palvelussa</u>.

1. Varmista, että olet kytkenyt Polar FlowLink -tiedonsiirtolaitteen vapaaseen USB-porttiin ja että tietokoneeseesi on asennettu Polar WebSync -ohjelma. Lisätietoja on kohdassa <u>Tiedonsiirto aktiivisuuden mittauksessa</u>.



- 2. Siirry välilehdelle **Koulu** > **Mittarit**.
- 3. Napsauta **Rekisteröi mittareita**.
- 4. Valitse avattavasta luetteloruudusta tunniste/laukku (A-Z) aktiivisuusmittarille. Tämä luettelo kertoo, kuinka monta aktiivisuusmittaria kullekin tunnisteelle/laukulle on jo rekisteröity.



5. Napsauta Aloita.

6. Aseta ensimmäinen aktiivisuusmittari FlowLink-tiedonsiirtolaitteelle näyttö alaspäin. Varmista, että FlowLinkin **Align**-valo palaa.



- 7. WebSync-ohjelma pyytää Polar GoFit -palvelun käyttäjätunnuksia.
- 8. Kun edellisen mittarin kohdalla on vihreä merkki WebSync-ohjelmassa ja mittari näkyy Polar GoFit -palvelussa, napsauta verkkopalvelussa **Aloita** ja aseta seuraava aktiivisuusmittari FlowLink-tiedonsiirtoyksikölle. Seuraa edistymistä WebSync-ohjelmassa.



- 9. Jatka, kunnes olet rekisteröinyt kaikki mittarit valittuun laukkuun.
- 10. Kun olet valmis, napsauta **Valmis**. Ohjelma ohjaa sinut takaisin mittariluetteloon.

Useamman aktiivisuusmittarin käyttäminen: Kun WebSync vahvistaa vihreällä merkillä, että aktiivisuusmittarin tieto on siirtynyt, jätä ohjelma käyntiin ja aseta seuraava aktiivisuusmittari FlowLink-yksikön päälle. Jos suljet WebSync-ohjelman vahingossa, sinun on syötettävä käyttäjätunnuksesi uudestaan.

### **AKTIIVISUUSMITTAREIDEN TARKASTELEMINEN**

- 1. Valitse **Koulu** > **Mittarit**-välilehti.
- 2. Koululle rekisteröidyt aktiivisuusmittarit on lueteltu laukuittain. Laajenna laukku napsauttamalla, niin näet sen mittarit.
- 3. Mittariluettelo sisältää seuraavat tiedot:
  - kenelle oppilaalle aktiivisuusmittari on määritetty ja
  - mihin asti aktiivisuusmittari on määritetty oppilaalle.

Katso myös Aktiivisuusmittareiden rekisteröiminen.

### AKTIIVISUUSMITTAREIDEN POISTAMINEN

Aktiivisuusmittareita voidaan poistaa koululta. Vain sellaisia mittareita voi poistaa, joita ei ole määritetty oppilaille.

② Varmista, että olet siirtänyt kaikki aktiivisuustiedot aktiivisuusmittarista verkkopalveluun ennen kuin poistat mittarin koululta. Katso <u>Aktiivisuustietojen siirtäminen</u>.

- 1. Siirry välilehdelle **Koulu** > **Mittarit**.
- 2. Koululle rekisteröidyt aktiivisuusmittarit on lueteltu laukuittain. Laajenna laukku, niin näet sen mittarit.
- 3. Napsauta **Poista mittareita**. Mittarit, joita ei voida poistaa koulusta, on merkitty punaisella symbolilla <sup>9</sup>. Ne eivät ole valittavissa.
- 4. Valitse aktiivisuusmittarit, jotka haluat poistaa koululta. Napsauta **Poista valitut mittarit**.
- 5. Polar GoFit kysyy vahvistusta. Vahvista napsauttamalla **Poista** tai palaa edelliseen näkymään napsauttamalla **Peruuta**.
- 6. Jos haluat poistaa lisää aktiivisuusmittareita, toista vaiheet 3–5.

Mittaria ei voi poistaa, jos se on määritetty oppilaalle. Varaus on poistettava ensin. Katso lisätietoja kohdista Aktiivisuusmittareiden tarkasteleminen ja Aktiivisuusmittareiden määrittäminen uudelleen.

# SENSORIT SYKESENSOREIDEN REKISTERÖIMINEN

Sykesensorit on rekisteröitävä järjestelmään, ennen kuin niitä voidaan alkaa käyttää. Jos sensoreita ei ole rekisteröity, syketietoja ei voida siirtää sensoreista Polar GoFit -sovellukseen ja Polar GoFit -palveluun. Lisätietoja sykesensoreista verkkopalvelussa on kohdassa <u>Sensorit polargofit.com-palvelussa</u>.

Polar GoFit -yhteensopivat Flow'ta hyödyntävät laitteet on rekisteröitävä ensin Flow'ssa, jotta ne voit ottaa käyttöön Polar GoFit -järjestelmässä.

- 1. Varmista, että käytettävissä on numeroituja tarroja sensoreiden merkitsemistä varten.
- 2. Siirry välilehdelle **Koulu** > **Sensorit**.
- 3. Napsauta Rekisteröi sensoreita.
- 4. Kirjoita sensorin ID tai laitteen ID kenttään ja napsauta **Lisää sensori**. Sensorin ID:n viereen ilmestyvä vihreä ok-merkki osoittaa rekisteröinnin onnistuneen.

11.	000001	1	
	discontinue de la contra de l		ļ

5. Kiinnitä sensoriin tarra, jossa on sensorin ID:n vieressä näkyvä numero. Rekisteröity sensori tunnistetaan

sensoriluettelossa tämän numeron avulla.

11.

000001



- 6. Rekisteröi lisää sensoreita toistamalla vaiheet 4–5.
- 7. Kun olet valmis, napsauta **Valmis**.

Jos oppilas on hankkinut oman sykesensorin koulun sensorin sijaan, <u>rekisteröi sensorin ID</u> järjestelmään kohdassa Koulu > Oppilaat.

#### SYKESENSOREIDEN TARKASTELEMINEN

- 1. Siirry välilehdelle **Koulu** > **Sensorit**.
- 2. Näet sensoriluettelon. Kouluun rekisteröidyt sykesensorit on numeroitu. Sensoriluettelossa näkyy myös, kuinka monta varausta kullakin sensorilla on sekä mille kursseille ja oppilaille sensori on määritetty.

Katso myös Sykesensoreiden rekisteröiminen.

#### SYKESENSOREIDEN POISTAMINEN

Sykesensoreita voidaan poistaa koulusta. Vain sellaisia sensoreita voi poistaa, joita ei ole määritetty oppilaille.

- 1. Siirry välilehdelle **Koulu** > **Sensorit**.
- 2. Kouluun rekisteröidyt sykesensorit on numeroitu. Sensoriluettelossa näkyy myös, kuinka monta varausta kullakin sensorilla on sekä mille kursseille ja oppilaille sensori on määritetty.
- 3. Napsauta **Poista sensoreita**. Sensorit, joita ei voida poistaa koulusta, on merkitty punaisella symbolilla <sup>9</sup>. Ne eivät ole valittavissa.
- 4. Valitse sykesensorit, jotka haluat poistaa koulusta. Napsauta Poista sensori.
- 5. Polar GoFit kysyy vahvistusta. Vahvista napsauttamalla **Kyllä, poista** tai palaa edelliseen näkymään napsauttamalla **Ei**.
- 6. Jos haluat poistaa lisää sykesensoreita, toista vaiheet 3–5.
- 7. Palaa sensorilistaan napsauttamalla Näytä sensorit.

Sensoria ei voi poistaa, jos se on määritetty oppilaalle. Varaus on poistettava ensin. Katso ohjeet kohdasta Sykesensoreiden määrittäminen uudelleen.

Katso myös Sykesensoreiden tarkasteleminen.

## **ARVIOINTI** ARVIOINTIASTEIKKOJEN MÄÄRITTELEMINEN

Lisätietoja Polar GoFit -palvelun arviointiasteikoista on kohdassa Arviointi.

#### **ARVIOINTIASTEIKKOJEN MUOKKAAMINEN**

- 1. Siirry välilehdelle **Koulu** > **Arviointi**.
- 2. Etsi arviointiasteikko luettelosta.
- 3. Muokkaa arviointiasteikkoa napsauttamalla \_\_\_\_-kuvaketta.

- 4. Tee tarvittavat muutokset. Voit
  - muokata arvosanojen nimiä,
  - muokata arvosanojen rajoja (ala- ja ylärajat) ja
  - lisätä uusia arvosanoja.
- 5. Tallenna muutokset napsauttamalla **Tallenna**. Ohjelma ohjaa sinut takaisin arviointiasteikkoluetteloon.
- 6. Jos haluat muokata muita arviointiasteikkoja, toista vaiheet 2–5.

#### ARVIOINTIASTEIKKOJEN LISÄÄMINEN

- 1. Siirry välilehdelle **Koulu > Arviointi**.
- 2. Napsauta Luo uusi arviointiasteikko.
- 3. Anna arvinointiasteikolle nimi.
- 4. Määritä arviointiasteikon asetukset ja muokkaa niitä. Voit
  - muokata arvosanojen nimiä,
  - muokata arvosanojen rajoja (ala- ja ylärajat) ja
  - lisätä uusia arvosanoja.
- 5. Tallenna muutokset napsauttamalla Tallenna. Ohjelma ohjaa sinut takaisin arviointiasteikkoluetteloon.
- 6. Jos haluat luoda muita arviointiasteikkoja, toista vaiheet 2–5.

#### **ARVIOINTIASTEIKKOJEN POISTAMINEN**

Verkkopalvelusta voi poistaa vain sellaisia arviointiasteikkoja, jotka eivät ole käytössä tällä hetkellä.

- 1. Siirry välilehdelle **Koulu** > **Arviointi**.
- 2. Etsi arviointiasteikko luettelosta.
- 4. Ohjelma pyytää vahvistusta. Vahvista napsauttamalla **Poista** tai palaa edelliseen näkymään napsauttamalla **Peruuta**.
- 5. Jos haluat poistaa muita arviointiasteikkoja, toista vaiheet 2–4.

### LISENSSIN TILA LISENSSIN TILAN TARKASTELEMINEN

- 1. Siirry välilehdelle **Koulu** > **Lisenssin tila**.
- 2. Tarkista lisenssin tila. Seuraavat tiedot näytetään:
- Polar GoFit -lisenssin tiedot: onko lisenssi aktiivinen, mahdollinen lisenssin vanhenemispäivä, opettajalisenssien lukumäärä (kokonaismäärä / käytössä olevien lisenssien määrä)
- Activarium-lisenssin tiedot: onko lisenssi aktiivinen, mahdollinen lisenssin vanhenemispäivä

# KURSSIT

### AKTIIVISUUSKURSSIT AKTIIVISUUSKURSSIN LUOMINEN

- 1. Siirry kohtaan Kurssit.
- 2. Napsauta Luo kurssi.
- 3. Syötä Kurssin tiedot (kurssin nimi, aloituspäivämäärä, lopetuspäivämäärä ja arviointiasteikko).
- 4. Valitse kurssin tyypiksi **Aktiivisuuskurssi**.
- 5. Valitse Aktiivisuusaikatavoite.
- 6. Valitse Mittariasetukset (mittarinäytön ja kielen valinta sekä asetusten lukitus).
- 7. Napsauta **Lisää oppilaita**. Kun olet lisännyt oppilaat, verkkopalvelu ohjaa sinut takaisin kurssisivulle. Lisätietoja on kohdassa <u>Oppilaiden lisääminen aktiivisuuskurssille</u>.
- 8. Napsauta **Määritä mittareita**. Kun olet määrittänyt aktiivisuusmittarit, verkkopalvelu ohjaa sinut takaisin kurssisivulle. Lisätietoja on kohdassa <u>Aktiivisuusmittareiden määrittäminen</u>.
- 9. Kun olet lisännyt oppilaat ja määrittänyt aktiivisuusmittarit, napsauta **Tallenna**. Ohjelma ohjaa sinut takaisin **Kurssit**-sivulle.

Kun luot kurssin, oppilaiden lisäämistä tai mittareiden määrittämistä ei ole pakko suorittaa heti. Voit lisätä oppilaita ja määrittää aktiivisuusmittareita milloin tahansa.

**W** Käynnissä olevaa tai tulevaa aktiivisuuskurssia voi muokata Polar GoFit -palvelussa milloin tahansa. Kurssin tallentamisen jälkeen voidaan kuitenkin muokata vain kurssin nimeä, arviointiasteikkoa, oppilaita ja mittareita. Voit myös vaihtaa opettajaa. Lisätietoja on kohdassa <u>Aktiivisuuskurssin muokkaaminen</u>.

### **AKTIIVISUUSKURSSIN MUOKKAAMINEN**

Käynnissä olevaa tai tulevaa aktiivisuuskurssia voi muokata milloin tahansa. Suoritettuja kursseja voi pelkästään tarkastella.

- 1. Siirry kohtaan **Kurssit**.
- 2. Etsi kurssi Käynnissä olevat kurssit -luettelosta tai käytä hakutoimintoa.
- 3. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai -kuvaketta.
- 4. Napsauta Muokkaa kurssia.
- 5. Tarkastele kurssitietoja ja muokkaa tarvittavia kenttiä. Voit muokata seuraavia tietoja: kurssin nimi, opettaja, arviointiasteikko, oppilaat ja mittarit.
- 6. Napsauta Tallenna. Ohjelma ohjaa sinut takaisin Kurssit-sivulle.

Lisätietoja oppilaiden lisäämisestä tai poistamisesta on kohdassa <u>Oppilaiden lisääminen aktiivisuuskurssille</u> ja <u>Oppilaiden poistaminen aktiivisuuskurssilta</u>.

Lisätietoja Polar Active -aktiivisuusmittareiden määrittämisestä ja uudelleen määrittämisestä löytyy kohdista Aktiivisuusmittareiden määrittäminen ja Aktiivisuusmittareiden määrittäminen uudelleen.

### **OPPILAIDEN LISÄÄMINEN AKTIIVISUUSKURSSILLE**

Oppilaita voidaan lisätä <u>kurssia luodessa</u> tai jälkikäteen. Käynnissä olevaa tai tulevaa aktiivisuuskurssia voi muokata milloin tahansa.

- 1. Siirry kohtaan **Kurssit**.
- 2. Etsi kurssi Käynnissä olevat kurssit -luettelosta tai käytä hakutoimintoa.
- 3. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai

-kuvaketta.

- 4. Napsauta **Muokkaa kurssia**.
- 5. Napsauta **Lisää oppilaita**.
- 6. Valitse oppilaat, jotka haluat lisätä kurssille.

Sivulla on lueteltu koulun oppilaat luokittain. Luokkien välilehdet laajentamalla näet kurssille lisättävissä olevat oppilaat. Voit valita lisättäväksi myös koko luokan. Valittujen oppilaiden ei tarvitse olla samalta luokalta.

Oppilas voi osallistua yhdelle aktiivisuuskurssille kerrallaan. Toiselle aktiivisuuskurssille lisätyt oppilaat eivät näy tämän sivun oppilasluettelossa Oppilas voi kuitenkin osallistua aktiivisuuskurssille, vaikka osallistuisi samaan aikaan yhdelle tai useammalle sykekurssille.

7. Kun olet valmis, napsauta **Valmis**. Ohjelma ohjaa sinut takaisin kurssitietosivulle.

#### **OPPILAIDEN POISTAMINEN AKTIIVISUUSKURSSILTA**

Oppilaita voidaan poistaa aktiivisuuskurssilta milloin tahansa kurssin aikana.

- 1. Siirry kohtaan **Kurssit**.
- 2. Etsi kurssi Käynnissä olevat kurssit -luettelosta tai käytä hakutoimintoa.
- 3. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai -kuvaketta.
- 4. Napsauta Muokkaa kurssia.
- 5. Napsauta **Poista oppilaita**.
- 6. Sivulla on lueteltu kurssille osallistuvaksi merkityt oppilaat luokittain. Luokkien välilehdet laajentamalla näet niiden oppilaat. Valitse oppilaat, jotka haluat poistaa kurssilta.
- 7. Napsauta Poista oppilaita.
- 8. Polar GoFit kysyy vahvistusta. Vahvista napsauttamalla **Poista** tai palaa edelliseen näkymään napsauttamalla **Peruuta**. Kun olet napsauttanut **Poista**, ohjelma ohjaa sinut takaisin kurssitietosivulle.

# AKTIIVISUUSMITTAREIDEN MÄÄRITTÄMINEN

Aktiivisuusmittarit voidaan määrittää <u>kurssia luodessa</u>, tai jälkikäteen. Käynnissä olevaa tai tulevaa aktiivisuuskurssia voi muokata milloin tahansa.

1. Varmista, että olet kytkenyt Polar FlowLink -tiedonsiirtolaitteen USB-porttiin ja että tietokoneeseesi on asennettu Polar WebSync -ohjelma. Lisätietoja on kohdassa <u>Tiedonsiirto aktiivisuuden mittauksessa</u>.



- 2. Siirry kohtaan Kurssit.
- 3. Etsi kurssi Käynnissä olevat kurssit -luettelosta tai käytä hakutoimintoa.
- 4. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai 🛄-kuvaketta.
- 5. Napsauta Muokkaa kurssia.
- 6. Napsauta Määritä mittareita.
- 7. Aseta ensimmäinen vapaa aktiivisuusmittari FlowLink-tiedonsiirtoyksikölle näyttö alaspäin. Varmista, että FlowLinkin **Align**-valo palaa.



- 8. WebSync-ohjelma pyytää Polar GoFit -palvelun käyttäjätunnuksia.
- 9. Aseta seuraava aktiivisuusmittari FlowLink-tiedonsiirtoyksikölle, kun edellisen mittarin kohdalla on vihreä merkki WebSync-ohjelmassa ja mittari näkyy Polar GoFit -palvelussa. Seuraa edistymistä WebSync-ohjelmassa.



- 10. Jatka, kunnes olet määrittänyt aktiivisuusmittarit kaikille oppilaille.
- 11. Kun olet valmis, napsauta Valmis. Ohjelma ohjaa sinut takaisin kurssitietosivulle.

🕖 Useamman aktiivisuusmittarin käyttäminen: Kun WebSync vahvistaa vihreällä merkillä, että aktiivisuusmittarin tieto on siirtynyt, jätä ohjelma käyntiin ja aseta seuraava aktiivisuusmittari FlowLink-yksikön päälle. Jos suljet WebSync-ohjelman vahingossa, sinun on syötettävä käyttäjätunnuksesi uudestaan tarvittaessa.

### AKTIIVISUUSMITTAREIDEN MÄÄRITTÄMINEN UUDELLEEN

Aktiivisuusmittarit voidaan määrittää muille oppilaille tai kursseille kurssin loputtua. Jos mittaria tarvitaan jollakin toisella kurssilla ennen alkuperäisen kurssin loppumista, mittarin varaus voidaan poistaa seuraavien ohjeiden mukaisesti. Tämän jälkeen aktiivisuusmittari voidaan määrittää uudelleen tai esimerkiksi poistaa koululta.

Käynnissä olevaa tai tulevaa aktiivisuuskurssia voi muokata milloin tahansa. Sama koskee myös aktiivisuusmittareiden määrittämistä uudelleen.

- 1. Siirry kohtaan Kurssit.
- 2. Etsi kurssi Käynnissä olevat kurssit -luettelosta tai käytä hakutoimintoa.
- 3. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai

-kuvaketta.

- 4. Napsauta Muokkaa kurssia.
- 5. Napsauta Määritä mittarit.
- 6. Poista aktiivisuusmittari oppilaalta napsauttamalla rivin päässä Poista mittari.
- 7. Polar GoFit kysyy vahvistusta. Vahvista napsauttamalla Poista mittari tai palaa edelliseen näkymään napsauttamalla Peruuta.
- 8. Jos haluat poistaa lisää aktiivisuusmittareita, toista vaiheet 6–7.
- 9. Kun olet valmis, napsauta Valmis. Ohjelma ohjaa sinut takaisin kurssitietosivulle.

Poistetut aktiivisuusmittarit voidaan nyt määrittää muille kurssin oppilaille. Lisätietoja on kohdassa Aktiivisuusmittareiden määrittäminen.

Poistetut aktiivisuusmittarit voidaan poistaa myös koululta. Lisätietoja on kohdassa <u>Aktiivisuusmittareiden</u> poistaminen.

### **AKTIIVISUUSTIETOJEN SIIRTÄMINEN**

Aktiivisuustietoja voi siirtää Polar Active -aktiivisuusmittareista verkkopalveluun opettajan tai oppilaan käyttäjätunnuksilla. Lisätietoja käyttäjätunnuksista saat kohdasta <u>Opettajien käyttäjätilit</u> ja <u>Oppilaiden käyttäjätilit</u>.

1. Varmista, että olet kytkenyt Polar FlowLink -tiedonsiirtolaitteen vapaaseen USB-porttiin ja että tietokoneeseesi on asennettu Polar WebSync -ohjelma, joka on käynnissä taustalla. Lisätietoja on kohdassa <u>Tiedonsiirto</u> <u>aktiivisuuden mittauksessa</u>.



2. Aseta ensimmäinen aktiivisuusmittari FlowLink-tiedonsiirtolaitteelle näyttö alaspäin. Varmista, että FlowLinkin **Align**-valo palaa.



3. WebSync-ikkuna avautuu automaattisesti ja ohjelma pyytää Polar GoFit -palvelun käyttäjätunnuksia.

4. Aseta seuraava aktiivisuusmittari FlowLink-tiedonsiirtoyksikölle, kun edellisen mittarin kohdalla on vihreä merkki WebSync-ohjelmassa ja mittari näkyy Polar GoFit -palvelussa. Seuraa edistymistä WebSync-ohjelmassa.



- 5. Jatka, kunnes olet siirtänyt aktiivisuustiedot kaikista aktiivisuusmittareista.
- 6. Kun olet valmis, sulje WebSync. Voit <u>tarkastella aktiivisuustietoja</u>, kun kirjaudut verkkopalveluun.

Useamman aktiivisuusmittarin käyttäminen: Kun WebSync vahvistaa vihreällä merkillä, että aktiivisuusmittarin tieto on siirtynyt, jätä ohjelma käyntiin ja aseta seuraava aktiivisuusmittari FlowLink-yksikön päälle. Jos suljet WebSync-ohjelman vahingossa, sinun on syötettävä käyttäjätunnuksesi uudestaan tarvittaessa.

#### AKTIIVISUUSKURSSIEN TARKASTELEMINEN

Aktiivisuuskurssien avaamiseen on kaksi tapaa. Voit avata viimeisimmät kurssisi **Etusivulta** ja kaikki koulusi kurssit **Kurssit**-sivulta.

🛈 Omat kurssisi on luotu sinun opettajatunnuksellasi.

#### "OMIEN KURSSIEN" SEURANTA ETUSIVULLA

Viisi uusinta kurssiasi näytetään Polar GoFit -palvelun Etusivulla.

- 1. Siirry **Etusivulle** napsauttamalla 🏚 -kuvaketta.
- 2. Siirry kohtaan **Omat kurssit**. Aktiivisuuskurssit on merkitty aktiivisuuskuvakkeella:
- 3. Tarkastele uusimpia aktiivisuuskurssejasi. Seuraavat kurssitiedot näkyvät Etusivulla:
  - kurssin nimi,
  - keskimääräinen aktiivisuusaika minuutteina verrattuna aktiivisuusaikatavoitteeseen (esimerkiksi 65/90 min),
  - oppilaiden lukumäärä,
  - määritettyjen aktiivisuusmittareiden lukumäärä,
  - kuinka monta päivää sitten aktiivisuustiedot on viimeksi siirretty aktiivisuusmittareista,

- aloituspäivämäärä ja
- päättymispäivämäärä.
- 4. Avaa kurssi napsauttamalla Näytä kurssi.
- 5. Tarkastele kurssitietoja. Lisätietoja on kohdassa Aktiivisuuskurssien tarkasteleminen Kurssit-sivulla.

#### AKTIIVISUUSKURSSIEN TARKASTELEMINEN KURSSIT-SIVULLA

- 1. Siirry kohtaan **Kurssit**.
- 2. Etsi kurssi kurssiluettelosta (Käynnissä olevat kurssit / Suoritetut kurssit) tai käytä hakutoimintoa. Aktiivisuuskurssit on merkitty aktiivisuuskuvakkeella: œ



- 3. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai 📕 -kuvaketta. Käynnissä olevia ja tulevia aktiivisuuskursseja voi muokata, mutta suoritettuja kursseja voi pelkästään tarkastella.
- 4. Napsauta Muokkaa kurssia / Näytä kurssi.
- 5. Seuraavat tiedot näytetään:
  - kurssin nimi,
  - opettaja,
  - aloituspäivämäärä,
  - päättymispäivämäärä,
  - kurssin kesto,
  - arviointiasteikko,
  - kurssin tyyppi,
  - aktiivisuusaikatavoite minuutteina,
  - aktiivisuusmittarin asetukset ja
  - kurssille lisätyt oppilaat (lueteltu luokittain).

Näet oppilaat laajentamalla luokan. Oppilaista näkyvät seuraavat tiedot:

- etunimi,
- sukunimi,
- oppilaalle määritetty aktiivisuusmittari ja
- kuinka monta päivää sitten aktiivisuustiedot on viimeksi siirretty aktiivisuusmittareista.

Palaa kurssilistaan napsauttamalla Palaa kurssilistaan.

### **AKTIIVISUUSTIETOJEN TARKASTELEMINEN**

Kaikki koulusi aktiivisuuskurssit näytetään Kurssit-sivulla. Uusimmat aktiivisuuskurssisi näytetään myös Etusivulla. Lisätietoja on kohdassa Aktiivisuuskurssien tarkasteleminen.

- 1. Siirry kohtaan Kurssit
- 2. Etsi kurssi kurssiluettelosta (Käynnissä olevat kurssit / Suoritetut kurssit) tai käytä hakutoimintoa.
- 3. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai -kuvaketta.

#### 4. Viikoittaiset kaaviot -sivulla näytetään seuraavat Kurssin tiedot:

- oppilaiden lukumäärä,
- keskimääräinen aktiivinen aika minuutteina verrattuna aktiivisuusaikatavoitteeseen (esimerkiksi 65/90 min),
- opettaja,
- arviointiasteikko,

- aloituspäivämäärä ja
- päättymispäivämäärä.
- 5. Valitse Oppilaan tiedot -pudotusvalikosta Kaikki oppilaat, niin näet koko kurssin päivittäiset ryhmäkeskiarvot pylväsdiagrammeina. Kerralla näytetään korkeintaan seitsemän päivän aktiivisuustiedot. Selaa viikkoja palkkien yläpuolella olevien nuolipainikkeiden avulla. Pylväsdiagrammialueella näkyvät seuraavat tiedot:
  - palkki ilmaisee päivittäisen aktiivisuustavoitteen ja
  - palkin värillinen osuus ilmaisee koko ryhmän päivän keskiarvon.

Nämä tiedot näytetään myös työkaluvihjeenä, kun viet hiiren osoittimen jonkin palkin päälle.



- 6. Valitse **Oppilaan tiedot** -pudotusvalikosta yksi oppilas, niin näet valitun oppilaan päivittäiset tulokset pylväsdiagrammeina. Kerralla näytetään korkeintaan seitsemän päivän aktiivisuustiedot. Selaa viikkoja pylväsdiagrammialueen yläpuolella olevien nuolipainikkeiden avulla. Pylväsdiagrammialueella näkyvät seuraavat tiedot:
  - palkki ilmaisee päivittäisen aktiivisuustavoitteen,
  - palkin värillinen osuus ilmaisee oppilaan päivittäisen aktiivisuuden ja
  - värillinen kehys palkissa ilmaisee koko ryhmän päivän keskiarvon.

Nämä tiedot näytetään myös työkaluvihjeenä, kun viet hiiren osoittimen jonkin palkin päälle.



- 7. Napsauta **Näytä päivittäinen yhteenveto**, niin näet tarkat tiedot valitun oppilaan päivittäisestä aktiivisuudesta. Kunkin päivän aktiivisuustiedot näytetään käyränä. Vaihtoehtoisesti voit napsauttaa viikoittaisessa pylväsdiagrammissa mitä tahansa palkkia, jolloin valitun oppilaan kyseisen päivän aktiivisuustiedot näytetään käyränä. Voit siirtyä päivästä toiseen aktiivisuuskäyrän yläpuolella olevien nuolipainikkeiden avulla. Voit vaihtaa oppilasta **Oppilaan tiedot** -pudotusvalikosta. Päivittäisen aktiivisuuskäyrän lisäksi **Päivittäiset kaaviot** -sivulla näytetään seuraavat tiedot:
  - aktiivisuusaika minuutteina verrattuna aktiivisuusaikatavoitteeseen (esimerkiksi 65/90 min),
  - eri aktiivisuusalueilla vietetty aika (Tehokas+, Tehokas ja Reipas täyttävät aktiivisuuspalkkia),

- nukuttu aika,
- kalorit ja askeleet sekä
- valittuun arviointiasteikkoon ja aktiivisuustietoihin perustuva automaattinen arviointi.



Voit halutessasi tulostaa aktiivisuuskäyrän napsauttamalla käyrän yläpuolella olevaa Tulosta aktiivisuuskäyrä -painiketta. Käyrä tulostetaan PDF-tiedostoon, jonka voit tallentaa tietokoneellesi tai tulostaa paperille.

8. Voit palata aktiivisuuspalkkisivulle napsauttamalla Palaa viikkonäkymään.

🛈 Voit hyödyntää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä, kun keskustelet aktiivisuustiedoista oppilaidesi kanssa:

- Miten täytit aktiivisuuspalkkisi?
- Miten sait aikaa kullekin aktiivisuusalueelle?
- Miten saisit lisättyä aktiivista aikaasi?

Voit myös suunnitella aktiivisen päivän/viikon ja keskustella sitten suunnitelluista ja toteutuneista tunneista/minuuteista.

📽 Lisätietoa aktiivisuustietojen analysoimisesta on Aktiivisuustietojen analysointi -luvussa Liikettä elämään -kirjassa.

ZONE	EXAMPLE ACTIVITIES	RECOMMENDATION	BENEFITS				
	Fast running	Be active for more than one hour every day!	<ul> <li>Improves maximum performance and cardiovascular fitness</li> <li>Helps improving speed</li> </ul>				
	Basketball, soccer, rollerblading, rope jumping, dancing	<u>karro</u>	<ul> <li>Improves cardiovascular endurance</li> <li>Promotes bone health</li> <li>Helps increasing power</li> </ul>				
MODERATE	Playground games, gymnastics	Being active in Moderate to Vigorous+ zones fills up the Activity bar in your Polar activity monitor.	<ul> <li>Helps maintaining a healthy body weight</li> <li>Helps increasing flexibility</li> </ul>				
<u> </u>							
t easy	Playing catch	It's better to get up and move than sit still!					
VERY EASY	Playing video games, watching TV	Avoid sitting for long periods of time!					
SLEEPING		9 hours of sleep every night will keep your mind fresh!	<ul><li>Improves learning ability</li><li>Gives your body a rest</li></ul>				

### ACTIVARIUMIN AKTIVOIMINEN KURSSILLE

Voit aktivoida <u>Activariumin</u> käynnissä olevalle tai tulevalle kurssille milloin tahansa. Activariumia ei voi aktivoida suoritetuille kursseille. Oppilaat eivät näe Activariumeja, joita ei ole aktivoitu.

- 1. Siirry kohtaan **Kurssit**.
- 2. Etsi kurssi Käynnissä olevat kurssit -luettelosta tai käytä hakutoimintoa.
- 3. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai -kuvaketta.
- 4. Napsauta **Muokkaa kurssia**.
- 5. Napsauta Avaa Activarium. Activarium avautuu uuteen ikkunaan.
- 6. Jos Activariumia ei ole aktivoitu kurssille, sinua pyydetään valitsemaan päärakennus kurssin Activariumille.
- 7. Tallenna valinta napsauttamalla Tallenna. Activarium on nyt aktivoitu kurssille.

#### **ACTIVARIUMIN AVAAMINEN**

Kurssin Activarium voidaan avata joko **Etusivulla** tai **Kurssit**-sivulla.

#### AVAAMINEN ETUSIVULLA

- 1. Siirry **Etusivulle** napsauttamalla 🏚 -kuvaketta.
- 2. Siirry kohtaan **Omat kurssit**.
- 3. Tarkastele uusimpia kurssejasi.
- 4. Avaa kurssin Activarium napsauttamalla **Avaa Activarium**. Activarium avautuu uuteen ikkunaan.

#### **AVAAMINEN KURSSIT-SIVULLA**

- 1. Siirry kohtaan **Kurssit**.
- 2. Etsi kurssi Käynnissä olevat kurssit -luettelosta tai käytä hakutoimintoa.
- 3. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai 🛄-kuvaketta.
- 4. Napsauta **Muokkaa kurssia**.
- 5. Napsauta Avaa Activarium. Activarium avautuu uuteen ikkunaan.

Koulu voi esitellä Activariumejaan myös esimerkiksi koulussa valkokankaalla.

#### ACTIVARIUMIN KORISTELEMINEN

Voit ostaa koristeita Activariumin päärakennukseen kurssin aktiivisuuspisteillä.

- 1. <u>Avaa Activarium</u>.
- 2. Osoita hiirelläsi Activariumin oikeaa yläkulmaa. Näyttöön tulee valikko.
- 3. Valitse koristelukuvake 💆
- 4. Käytettävissä olevat aktiivisuuspisteet näkyvät vasemmassa yläkulmassa. Selaa koristeita. Voit esikatsella koristetta valitsemalla sen ja napsauttamalla **Esikatsele**. Koristekauppaan pääsee takaisin napsauttamalla Activariumia.
- 5. Valitse koriste ja napsauta **Osta**, jos sinulla on tarpeeksi aktiivisuuspisteitä koristeen ostamiseen. Koriste lisätään Activariumiin.

🛈 Oppilaat voivat räätälöidä (lisätarvikkeilla ja muokkaamalla) kalaansa henkilökohtaisilla aktiivisuuspisteillään.

Lue lisää aktiivisuuspisteistä Activariumissa.

### ACTIVARIUMIN ESITTELYN AVAAMINEN

Koulu voi esitellä aktivoituja Activariumejaan esimerkiksi koulussa valkokankaalla. Voit valita esitelläänkö koulun kaikkia aktivoituja Activariumeja vai jonkin kurssin Activariumia.

#### KOULUN KAIKKIEN ACTIVARIUMIEN ESITTELEMINEN

- 1. Siirry Etusivun kohtaan Activariumin esittely 🏚 .
- 2. Avaa Activariumin esittely uuteen ikkunaan napsauttamalla Avaa näyteikkuna kaikilla kursseilla.
- 3. Jos haluat esitellä Activariumin jollain toisella koneella, kopioi Activariumin URL-osoite.

Kaikki koulun aktivoidut Activariumit näytetään satunnaisjärjestyksessä anonyymeillä kaloilla.

#### KURSSIN ACTIVARIUMIN ESITTELEMINEN

- 1. Siirry kohtaan Kurssit.
- 2. Etsi kurssi Käynnissä olevat kurssit -luettelosta tai käytä hakutoimintoa.
- 3. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai -kuvaketta.
- 4. Napsauta Muokkaa kurssia.
- 5. Avaa Activariumin esittely uuteen ikkunaan napsauttamalla Activariumin esittely.

Kurssin Activarium näytetään anonyymeillä kaloilla.

### **AKTIIVISUUSKURSSIN POISTAMINEN**

Koulun kursseja voidaan poistaa. Vain aktiivisuuskursseja, joiden oppilaille ei ole määritetty aktiivisuusmittareita, voidaan poistaa.

Jos et voi poistaa haluamaasi kurssia, varmista, ettei kurssin oppilaille ole määritetty aktiivisuusmittareita. Katso ohjeet mittareiden poistamiseksi oppilailta kohdasta <u>Aktiivisuusmittareiden määrittäminen uudelleen</u>.

- 1. Siirry kohtaan **Kurssit**.
- 2. Napsauta **Poista kurssi**. Koululta poistettavissa olevat kurssit näkyvät luettelossa.
- 3. Valitse kurssit, jotka haluat poistaa koululta. Napsauta Poista kurssi.
- 4. Polar GoFit kysyy vahvistusta. Vahvista napsauttamalla **Poista** tai palaa edelliseen näkymään napsauttamalla **Peruuta**.
- 5. Jos haluat poistaa lisää kursseja, toista vaiheet 2–4.

### SYKEKURSSIT SYKEKURSSIN LUOMINEN

- 1. Siirry kohtaan **Kurssit**.
- 2. Napsauta **Luo kurssi**.
- 3. Syötä Kurssin tiedot (kurssin nimi, aloituspäivämäärä, lopetuspäivämäärä ja arviointiasteikko).
- 4. Valitse kurssin tyypiksi **Sykekurssi**.
- 5. Syötä **Sykekurssin asetukset** (tavoitealue, aika tavoitealueella, näytetäänkö kalorit, näytetäänkö oppilaan nimi vai ID Polar GoFit -sovelluksessa). Lisätietoja tavoitealueista on kohdassa <u>Tavoitealueet ja merkit</u>.
- 6. Napsauta **Lisää oppilaita**. Kun olet lisännyt oppilaat, verkkopalvelu ohjaa sinut takaisin kurssisivulle. Lisätietoja on kohdassa <u>Oppilaiden lisääminen sykekurssille</u>.
- 7. Napsauta **Määritä sensoreita**. Kun olet hyväksynyt sensorimääritykset, verkkopalvelu ohjaa sinut takaisin kurssisivulle. Lisätietoja on kohdassa <u>Sykesensoreiden määrittäminen</u>.
- 8. Kun olet lisännyt oppilaat ja määrittänyt sykesensorit, napsauta **Tallenna**. Ohjelma ohjaa sinut takaisin **Kurssit**-sivulle.

Kun luot kurssin, oppilaiden lisäämistä tai sensoreiden määrittämistä ei ole pakko suorittaa heti. Voit lisätä (uusia) oppilaita ja määrittää (lisää) sykesensoreita milloin tahansa.

**W** Käynnissä olevaa tai tulevaa sykekurssia voi muokata Polar GoFit -palvelussa milloin tahansa. Aloituspäivämäärää ja kurssin tyyppiä ei kuitenkaan voi muuttaa kurssin tallentamisen jälkeen. Lisätietoja on kohdassa <u>Sykekurssin</u> <u>muokkaaminen</u>.

Wyös harjoituksen tavoitetta (tavoitealuetta ja aikaa tavoitealueella) voi muuttaa Polar GoFit -sovelluksessa. Jos harjoituksen tavoitetta muutetaan Polar GoFit -sovelluksessa, muutos synkronoidaan Polar GoFit -palveluun.

# TAVOITEALUEET JA MERKIT

#### TAVOITEALUEET

Kun luot sykekurssin, sille on valittava tavoitealue. Seuraavat tavoitealueet ovat valittavissa:

- Intervalli (70–100 % maksimisykkeestä): kehittää maksimisuorituskykyä ja nopeutta.
- Vauhtikestävyys (70–90 % maksimisykkeestä): parantaa aerobista kuntoa ja suorituskykyä.
- Peruskestävyys (60–80 % maksimisykkeestä): parantaa peruskestävyyttä ja lihaskuntoa.
- Mukautettu tavoitealue opettajat voivat itse valita tavoitealueen.

Sinun on valittava myös **aika tavoitealueella**. Se osoittaa, kuinka kauan oppilaiden tulisi pyrkiä pysymään tavoitealueella kullakin liikuntatunnilla. Järjestelmä arvioi oppilaat automaattisesti sillä perusteella, kuinka monta prosenttia tavoiteajasta he onnistuvat viettämään tavoitealueella.

Jos tavoitealue on Vapaa, kurssia ei arvioida eikä siitä saa merkkejä.

Voit vaihtaa tavoitealuetta ja muuttaa aikaa tavoitealueella joko Polar GoFit -palvelussa tai Polar GoFit -sovelluksen avulla kurssin luomisen jälkeen. Lisätietoja on kohdassa <u>Sykekurssin muokkaaminen</u>.

📽 Lisätietoja sykealueista on Sykkeen mittauksen käyttö koulussa -luvussa Liikettä elämään -kirjassa.

#### MERKIT

Käytössä on kahdenlaisia merkkejä: palkintomerkkejä ja parhaan tuloksesi osoittavia merkkejä.

Palkintomerkkejä käytetään oppilaiden motivointiin ja näyttämään heille miten he edistyvät kohti tunnin tavoitetta.

Oppilaat saavat palkintomerkkejä harjoittelusta tavoitealueella oppitunnin aikana. He saavat palkintomerkin jokaisesta viidestä tai kymmenestä minuutista tavoitealueella rippuen kumpi aika on valittu tunnin asetuksissa.

Palkintomerkit on nimetty kissojen mukaan:



Näet oppilaan kullakin oppitunnilla saamat merkit Polar GoFit -palvelun oppituntien yhteenvedoissa. Jos oppilas pysyy oppitunnin aikana tavoitealueella alle 5/10 minuutin ajan, hän ei saa oppitunnista palkintomerkkiä.

Jokaisella sykekurssilla kukin oppilas saa **parhaan tuloksensa osoittavan merkin** parhaasta oppitunnistaan sillä perusteella, kuinka monta minuuttia pysyi tavoitealueella. Parasta tulosta osoittavat merkit näkyvät Polar GoFit - palvelun oppituntien yhteenvedoissa.



### SYKEKURSSIN MUOKKAAMINEN

Käynnissä olevaa tai tulevaa sykekurssia voi muokata milloin tahansa. Suoritettuja kursseja voi pelkästään tarkastella.

- 1. Siirry kohtaan **Kurssit**.
- 2. Etsi kurssi Käynnissä olevat kurssit -luettelosta tai käytä hakutoimintoa.
- 3. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai 💾-kuvaketta.
- 4. Napsauta Muokkaa kurssia.
- 5. Tarkastele kurssitietoja ja muokkaa tarvittavia kenttiä. Aloituspäivämäärää ja kurssin tyyppiä ei voi muokata.
- 6. Napsauta Tallenna. Ohjelma ohjaa sinut takaisin Kurssit-sivulle.

Lisätietoja oppilaiden lisäämisestä tai poistamisesta on kohdassa <u>Oppilaiden lisääminen sykekurssille</u> ja <u>Oppilaiden</u> poistaminen sykekurssilta.

Lisätietoja sykesensoreiden määrittämisestä ja uudelleen määrittämisestä on kohdissa <u>Sykesensoreiden</u> määrittäminen uudelleen.

Wyös harjoituksen tavoitetta (tavoitealuetta ja aikaa tavoitealueella) voi muuttaa Polar GoFit -sovelluksessa. Jos harjoituksen tavoitetta muutetaan Polar GoFit -sovelluksessa, muutos synkronoidaan Polar GoFit -palveluun.

### **OPPILAIDEN LISÄÄMINEN SYKEKURSSILLE**

Oppilaita voidaan lisätä <u>kurssia luodessa</u> tai jälkikäteen. Käynnissä olevaa tai tulevaa sykekurssia voi muokata milloin tahansa.

- 1. Siirry kohtaan Kurssit.
- 2. Etsi kurssi Käynnissä olevat kurssit -luettelosta tai käytä hakutoimintoa.
- 3. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai 🛄-kuvaketta.
- 4. Napsauta Muokkaa kurssia.
- 5. Napsauta Lisää oppilaita.
- 6. Valitse oppilaat, jotka haluat lisätä kurssille. Sykekurssin oppilaiden enimmäismäärä on 40.

Sivulla on lueteltu koulun oppilaat luokittain. Luokkien välilehdet laajentamalla näet kurssille lisättävissä olevat oppilaat. Voit valita lisättäväksi myös koko luokan. Valittujen oppilaiden ei tarvitse olla samalta luokalta.

Oppilas voi osallistua useille sykekursseille samanaikaisesti. Oppilas voi myös osallistua aktiivisuuskurssille, vaikka osallistuisi samaan aikaan yhdelle tai useammalle sykekurssille.

7. Kun olet valmis, napsauta **Valmis**. Ohjelma ohjaa sinut takaisin kurssitietosivulle.

Vierailevat oppilaat voivat osallistua yksittäisille oppitunneille, jos käytettävissä on vapaita sensoreita ja vieraileva oppilas on lisätty Polar GoFit -palveluun. Vierailijat lisätään oppitunneille Polar GoFit -sovelluksessa. Vierailevien oppilaiden oppituntien yhteenvetoja voi tarkastella oppilaiden omien Polar GoFit -tilien kautta.

# **OPPILAIDEN POISTAMINEN SYKEKURSSILTA**

Oppilaita voidaan poistaa sykekurssilta milloin tahansa kurssin aikana.

- 1. Siirry kohtaan **Kurssit**.
- 2. Etsi kurssi Käynnissä olevat kurssit -luettelosta tai käytä hakutoimintoa.
- 3. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai 🛄-kuvaketta.
- 4. Napsauta **Muokkaa kurssia**.
- 5. Napsauta Poista oppilaita.
- 6. Sivulla on lueteltu kurssille osallistuvaksi merkityt oppilaat luokittain. Luokkien välilehdet laajentamalla näet niiden oppilaat. Valitse oppilaat, jotka haluat poistaa kurssilta.
- 7. Napsauta **Poista oppilaita**.
- 8. Polar GoFit kysyy vahvistusta. Vahvista napsauttamalla **Poista** tai palaa edelliseen näkymään napsauttamalla **Peruuta**. Kun olet napsauttanut **Poista**, ohjelma ohjaa sinut takaisin kurssitietosivulle.

## SYKESENSORIEN MÄÄRITTÄMINEN

Sykesensorit voidaan määrittää <u>kurssia luotaessa</u> tai jälkikäteen. Käynnissä olevaa tai tulevaa sykekurssia voi muokata milloin tahansa.

- 1. Siirry kohtaan **Kurssit**.
- 2. Etsi kurssi Käynnissä olevat kurssit -luettelosta tai käytä hakutoimintoa.
- 3. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai 🛄-kuvaketta.
- 4. Napsauta **Muokkaa kurssia**.
- 5. Napsauta Määritä sensoreita.
- 6. Järjestelmä määrittää automaattisesti sensorin jokaiselle oppilaalle. Kunkin oppilaan kohdalla näytetään hänelle määritetyn sensorin numero. Voit määrittää sykesensorit uudelleen manuaalisesti pudotusvalikon avulla.
- 7. Hyväksy varaukset napsauttamalla **Tallenna**. Ohjelma ohjaa sinut takaisin kurssitietosivulle.

Jos oppilas on hankkinut oman sykesensorin koulun sensorin sijaan, <u>rekisteröi sensorin ID</u> järjestelmään. Jos oppilas käyttää henkilökohtaista sykesensoria, järjestelmä ei määritä kyseiselle oppilaalle koulun sensoria.

Yksi sensori voidaan määrittää yhdelle kurssin oppilaalle kerrallaan. Yksi sensori voidaan määrittää usealle koulun oppilaalle samaan aikaan, jos oppilaat eivät osallistu samalle kurssille. Yksittäiset oppilaat voivat osallistua useille sykekursseille samanaikaisesti, ja heille voidaan määrittää useita sykesensoreita.

Jos sensori katoaa tai rikkoutuu, opettaja voi määrittää oppilaalle uuden sensorin Polar GoFit -sovelluksen avulla juuri ennen liikuntatuntia.

# SYKESENSOREIDEN MÄÄRITTÄMINEN UUDELLEEN

Käynnissä olevaa tai tulevaa sykekurssia voi muokata milloin tahansa. Tämä koskee myös sykesensoreiden määrittämistä uudelleen.

- 1. Siirry kohtaan **Kurssit**.
- 2. Etsi kurssi Käynnissä olevat kurssit -luettelosta tai käytä hakutoimintoa.
- 3. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai 🛄-kuvaketta.
- 4. Napsauta Muokkaa kurssia.
- 5. Napsauta Määritä sensoreita.
- 6. Kunkin oppilaan kohdalla näytetään hänelle määritetyn sensorin numero. Voit määrittää sykesensorit manuaalisesti pudotusvalikon avulla. Poista sykesensori oppilaalta napsauttamalla **Poista varaus**.
- 7. Hyväksy varaukset napsauttamalla **Tallenna**. Ohjelma ohjaa sinut takaisin kurssitietosivulle.

Katso myös Sykesensorien määrittäminen.

Poistetut sykesensorit voidaan poistaa koulusta, jos niihin ei ole liitetty muita varauksia. Lisätietoja on kohdassa Sykesensoreiden poistaminen.

# HENKILÖKOHTAISEN SYKESENSORIN KÄYTTÄMINEN

Oppilaat voivat halutessaan ostaa omat sykesensorinsa ja käyttää niitä koulun sensoreiden sijaan. Henkilökohtaiset sensorit on rekisteröitävä järjestelmään.

- 1. Siirry välilehdelle **Koulu** > **Oppilaat**.
- 2. Etsi haluamasi oppilas oppilaslistasta. Oppilaat on järjestetty luokittain. Käytä oppilaslistan yläpuolella olevaa hakutoimintoa oppilashaussa. Näet oppilaat laajentamalla luokan.
- 3. Muokkaa oppilasta napsauttamalla \_\_\_\_-kuvaketta.
- 4. Rekisteröi sensori syöttämällä sensorin ID Henkilökohtaisen sensorin ID -kenttään.
- 5. Tallenna muutokset napsauttamalla **Tallenna**. Ohjelma ohjaa sinut takaisin oppilaslistaan. Voit palata takaisin tallentamatta muutoksia napsauttamalla **Palaa oppilaslistaan**.

Jos oppilaalle on määritetty koulun sensori, voit poistaa varauksen.

Katso myös Sykesensorien määrittäminen.

#### SYKETIETOJEN SIIRTÄMINEN

Syketiedot siirretään sykesensoreista Polar GoFit -sovellukseen *Bluetooth*<sup>®</sup> Smart -tekniikan avulla. Myös Polar GoFit - sovelluksen ja Polar GoFit -palvelun välinen tiedonsiirto tapahtuu automaattisesti. Erillistä tiedonsiirto-ohjelmistoa tai - laitteistoa ei tarvita. Tarvitset vain Internet-yhteyden. Lisätietoja on kohdassa <u>Tiedonsiirto sykkeen mittauksessa</u>.

#### SYKEKURSSIEN TARKASTELEMINEN

Sykekurssien avaamiseen on kaksi tapaa. Voit avata viimeisimmät kurssisi **Etusivulta** ja kaikki koulusi kurssit **Kurssit**sivulta.

🛈 Omat kurssisi on luotu sinun opettajatunnuksellasi.

#### "OMIEN KURSSIEN" SEURANTA ETUSIVULLA

Viisi uusinta kurssiasi näytetään Polar GoFit -palvelun Etusivulla.

- 1. Siirry **Etusivulle** napsauttamalla 🏚 -kuvaketta.
- 2. Siirry kohtaan **Omat kurssit**. Sykekurssit on merkitty sydänkuvakkeella:
  - $\sim$
- 3. Tarkastele uusimpia sykekurssejasi. Seuraavat kurssitiedot näkyvät Etusivulla:
  - kurssin nimi,
  - kuinka monta prosenttia tavoiteajasta vietettiin tavoitealueella (esimerkiksi 91/100 %),
  - oppilaiden lukumäärä,
  - määritettyjen sensoreiden lukumäärä,
  - suoritettujen oppituntien määrä,
  - aloituspäivämäärä ja
  - päättymispäivämäärä.
- 4. Avaa kurssi napsauttamalla **Näytä kurssi**.
- 5. Tarkastele kurssitietoja. Lisätietoja on kohdassa Sykekurssien tarkasteleminen Kurssit-sivulla.

#### SYKEKURSSIEN TARKASTELEMINEN KURSSIT-SIVULLA

- 1. Siirry kohtaan **Kurssit**.
- 2. Etsi kurssi kurssiluettelosta (Käynnissä olevat kurssit / Suoritetut kurssit) tai käytä hakutoimintoa. Sykekurssit on merkitty sydänkuvakkeella:
  - ۷



3. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai elekuvaketta. Käynnissä olevia ja tulevia sykekursseja voi muokata, mutta suoritettuja sykekursseja voi pelkästään tarkastella.

#### 4. Napsauta Muokkaa kurssia / Näytä kurssi.

- 5. Seuraavat tiedot näytetään:
  - kurssin nimi,
  - opettaja,
  - aloituspäivämäärä,
  - päättymispäivämäärä,
  - kurssin kesto,
  - arviointiasteikko,
  - kurssin tyyppi,
  - tavoitealue,
  - aika tavoitealueella,
  - näytetäänkö kalorit (Kyllä/Ei),
  - oppilaan tunnus Polar GoFit -sovelluksessa (nimi tai oppilaan ID) ja
  - kurssille lisätyt oppilaat (lueteltu luokittain).

Näet oppilaat laajentamalla luokan. Oppilaista näkyvät seuraavat tiedot:

- etunimi,
- sukunimi ja
- oppilaalle määritetty sykesensori tai oppilaalle määritetyt sykesensorit.

Palaa kurssilistaan napsauttamalla **Palaa kurssilistaan**.

#### SYKETIETOJEN TARKASTELEMINEN

Kaikki koulusi sykekurssit näytetään **Kurssit**-sivulla. Uusimmat sykekurssisi näytetään myös **Etusivulla**. Lisätietoja on kohdassa <u>Sykekurssien tarkasteleminen</u>.

- 1. Siirry kohtaan **Kurssit**.
- 2. Etsi kurssi kurssiluettelosta (Käynnissä olevat kurssit / Suoritetut kurssit) tai käytä hakutoimintoa.
- 3. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai 🛄-kuvaketta.
- 4. Kurssin yhteenveto -sivulla näytetään seuraavat Kurssin tiedot:
  - oppilaiden lukumäärä,
  - oppituntien lukumäärä,
  - opettaja,
  - arviointiasteikko,
  - aloituspäivämäärä ja
  - päättymispäivämäärä.

#### Lisäksi näytetään

- tavoitealueella vietetyn ajan osuus tavoiteajasta prosentteina (ryhmän keskiarvo),
- eri sykealueilla vietetty aika (ryhmän keskiarvo) ja
- luettelo oppitunneista.

Oppituntiluettelossa näytetään kunkin oppitunnin osalta seuraavat tiedot:

- päivämäärä ja aika,
- tavoitealue,
- eri sykealueilla vietetty aika ja
- oppitunnin kesto.
- 5. Avaa/sulje kaikki oppitunnit napsauttamalla 🚬 / 📩. Voit avata/sulkea yksittäisen oppitunnin

napsauttamalla . Kun avaat oppitunnin, seuraavat tiedot näytetään:

- vaakasuora palkki osoittaa minuutteina ajan, jonka kukin oppilas on viettänyt tavoitealueella,
- vihreä pystysuora viiva osoittaa minuutteina tavoiteajan tavoitealueella,
- punainen pystysuora viiva osoittaa minuutteina ryhmän keskimääräisen ajan tavoitealueella ja
- kunkin oppilaan tallennettujen tietojen prosenttiosuus (tietoja voi puuttua esimerkiksi siinä tapauksessa, että oppilas poistui luokasta muutamaksi minuutiksi, ja yhteys sykesensorin ja Polar GoFit -sovelluksen välillä katkesi).
- Voit tarkastella oppilaiden oppituntien yhteenvetoja ja sykekäyriä napsauttamalla Näytä oppituntien yhteenvedot. Voit myös napsauttaa sen oppilaan nimeä, jonka oppitunnin yhteenvetoa haluat tarkastella. Seuraavat tiedot näkyvät Oppitunnin yhteenveto -sivulla:
  - **Oppilaan tiedot** -pudotusvalikko, josta voit valita oppilaan, jonka oppituntien yhteenvedot haluat nähdä,
  - eri sykealueilla vietetty aika (tavoitealue merkitty punaisella kehyksellä),
  - tavoitealueella vietetty aika verrattuna tavoiteaikaan (prosentteina ja minuutteina),
  - kulutetut kalorit (valinnainen),
  - arviointi,
  - tallennettujen tietojen prosenttiosuus,
  - oppitunnin numero,
  - mahdolliset merkit,

- lyhyt kuvaus oppitunnin vaikutuksesta (jos oppilas pysyi tavoitealueella vähintään kymmenen minuutin ajan),
- oppilaan oppitunnin aikaista sykettä kuvaava käyrä ja
- oppitunnin aikainen maksimi- ja keskisyke.



Voit siirtyä oppitunnista toiseen käyrän yläpuolella olevien nuolipainikkeiden avulla.

Voit halutessasi tulostaa sykekäyrän napsauttamalla käyrän yläpuolella olevaa **Tulosta sykekäyrä** - painiketta. Käyrä tulostetaan PDF-tiedostoon, jonka voit tallentaa tietokoneellesi tai tulostaa paperille.

7. Voit palata kurssin kaavioihin napsauttamalla Näytä kurssin yhteenveto.

Syketietoja voi puuttua kahdesta eri syystä:

- Yhteys sykesensorin ja Polar GoFit -sovelluksen välillä katkesi. Näin voi tapahtua esimerkiksi, jos oppilas poistuu liikuntatilasta muutamaksi minuutiksi. Tässä tapauksessa kyseisen oppilaan tallennettujen tietojen prosenttiosuus on alle 100 %.
- Sykesensori ei havainnut sykettä. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että sykesensoria ei puettu ohjeiden mukaan (kiinnitysvyön on oltava riittävän tiukalla ja elektrodit on kostutettava huolellisesti). Tässä tapauksessa yhteys sykesensorin ja Polar GoFit -sovelluksen välillä ei katkennut ja tallennettujen tietojen prosenttiosuus on 100 %, mutta sykekäyrä osoittaa, että sykettä ei havaittu.

Vierailevat oppilaat voivat osallistua yksittäisille oppitunneille, jos käytettävissä on vapaita sensoreita ja vieraileva oppilas on lisätty Polar GoFit -palveluun. Vierailijat lisätään oppitunneille Polar GoFit -sovelluksessa. Vierailevien oppilaiden oppituntien yhteenvetoja voi tarkastella oppilaiden omien Polar GoFit -tilien kautta.

🕖 Voit hyödyntää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä, kun keskustelet syketiedoista oppilaidesi kanssa:

- Miltä kukin sykealue tuntui?
- Mitä vaikutuksia eri sykealueilla harjoittelemisella on?
- Miksi alku- ja loppuverryttely ovat tärkeitä?
- Vertaa, miten maksimi- ja keskisykkeesi vaihtelevat oppituntien välillä, ja keskustele siitä. Tiedätkö, mistä oppituntien väliset erot johtuvat?

Voit myös suunnitella sykeperusteisen liikuntatunnin yhdessä oppilaiden kanssa ja keskustella todellisista syketiedoista heidän kanssaan oppitunnin jälkeen. Saavuttiko luokka tavoitteen?

📽 Lisätietoa syketietojen analysoimisesta on *Syketietojen analysointi -*luvussa *Liikettä elämään -*kirjassa.

### SYKEKURSSIN POISTAMINEN

Koulun kursseja voidaan poistaa. Vain sykekursseja, joilla ei ole oppilaille määritettyjä sykesensoreita, voidaan poistaa.

Jos et voi poistaa haluamaasi kurssia, varmista, ettei kurssin oppilaille ole määritetty sykesensoreita. Katso ohjeet sensoreiden poistamiseen oppilailta kohdasta Sykesensoreiden määrittäminen uudelleen.

- 1. Siirry kohtaan **Kurssit**.
- 2. Napsauta Poista kurssi. Koululta poistettavissa olevat kurssit näkyvät luettelossa.
- 3. Valitse kurssit, jotka haluat poistaa koululta. Napsauta **Poista kurssi**.
- 4. Polar GoFit kysyy vahvistusta. Vahvista napsauttamalla **Poista** tai palaa edelliseen näkymään napsauttamalla **Peruuta**.
- 5. Jos haluat poistaa lisää kursseja, toista vaiheet 2–4.

# **OPPILASLISTAN LUOMINEN**

Voit tulostaa kurssin oppilaslistan ja laittaa tulostetun oppilaslistan esimerkiksi laukun taskuun.

- 1. Siirry kohtaan **Kurssit**.
- 2. Etsi kurssi Käynnissä olevat kurssit -luettelosta tai käytä hakutoimintoa.
- 3. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai -kuvaketta.
- 4. Napsauta Muokkaa kurssia.
- 5. Saat luettelon kurssin oppilaista napsauttamalla **Tulosta oppilaslista**.
- 6. Järjestelmä luo PDF-tiedoston. Voit tallentaa tiedoston tietokoneellesi tai tulostaa sen paperille.

# SALASANALISTAN LUOMINEN

Voit tulostaa kurssin salasanalistan ja antaa kullekin oppilaalle hänen salasanansa. Turvallisuussyistä salasanat näkyvät salasanalistalla vain silloin, kun ne tulostetaan ensimmäisen kerran. Lisätietoja salasanalistasta on kohdassa Oppilaiden käyttäjätilit.

- 1. Siirry kohtaan **Kurssit**.
- 2. Etsi kurssi Käynnissä olevat kurssit -luettelosta tai käytä hakutoimintoa.
- 3. Avaa kurssi napsauttamalla riviä tai 🛄-kuvaketta.
- 4. Napsauta Muokkaa kurssia.
- 5. Saat salasanalistan kurssin oppilaille napsauttamalla **Tulosta salasanalista**.
- 6. Järjestelmä luo PDF-tiedoston. Voit tallentaa tiedoston tietokoneellesi tai tulostaa sen paperille. PDF-tiedosto sisältää oppilasluettelon salasanoineen. Voit leikata tulosteesta kunkin oppilaan salasanan omalle paperisuikaleelleen ja jakaa ne sitten oppilaille erikseen.

② Salasanalistassa on ainoastaan automaattisesti luodut salasanat. Oppilaan tiedot - sivulla <u>luodut salasanat</u> eivät näy PDF-tiedostossa.

# **KURSSIN ARVIOINTI**

Yleisimmät arviointiasteikot on määritetty valmiiksi verkkopalveluun. Voit kuitenkin muokata poistaa ja lisätä uusia arviointiasteikkoja. Lisätietoja arviointiasteikkojen lisäämisestä ja muokkaamisesta on kohdassa <u>Arviointiasteikkojen</u> <u>käyttöönotto</u>.

#### Oletusarviointiasteikot:

Amerikkalaiset kirjaimet (A+)	Kirjaimet 2	Numerot (1–5)	Numerot (4–10)	Hyväksytty/hylätty	Perus	Edistynyt	Olympiamitalit
A +	A	5	10	Hyväksytty	Erinomainen	Ylittää odotukset	Kulta
A	В	4	9	Hylätty	Kiitettävä	Täyttää odotukset	Нореа
A -	С	3	8		Tyydyttävä	Kaipaa kehittämistä	Pronssi
B +	D	2	7		Kaipaa kehittämistä		
В	E	1	6		Hylätty		
В -	F		5				
C +			4				
С							
C -							
D +							
D							
D -							
E							
F							

Polarin ratkaisut aktiivisuuden ja sykkeen mittaukseen ovat opettajille objektiivisia arviointityökaluja. Niiden avulla arviointi voidaan perustaa pelkkien taitojen sijasta ahkeruuteen.

Lisätietoa aktiivisuus- ja syketietojen analysoimisesta on Aktiivisuustietojen analysointi ja Syketietojen analysointi luvussa Liikettä elämään -kirjassa.

# RAPORTIT

# KURSSIN ARVIOINTI -RAPORTIN LUOMINEN

- 1. Siirry kohtaan **Raportit** > **Kurssin raportti**.
- 2. Valitse kurssi napsauttamalla riviä tai elevalla-kuvaketta. Voit etsiä kursseja kurssilistan yläpuolella olevalla hakutoiminnolla.
- 3. Valitse Kurssin arviointi.
- 4. Valitse haluamasi tiedostomuoto: **PDF**, **XLS** tai **Data XLS**. **Data XLS** -raportissa ei ole muotoiluja, joten tietoja on helppo suodattaa, lajitella ja viedä muihin ohjelmiin.
- 5. Jos haluat sisällyttää arviointiin myös tunnit, joilta oppilas oli poissa, merkitse valintaruutu.
- 6. Napsauta **Luo raportti**. Järjestelmä luo ja avaa raportin. Voit tallentaa tiedoston tietokoneellesi tai tulostaa sen paperille.

🕖 Voit myös jatkaa raportin tulostukseen napsauttamalla **Tulosta raportit Kurssin yhteenveto** -sivulla.

Katso myös Kurssin arviointi -raportin lukeminen.

# **KURSSIN ARVIOINTI - RAPORTIN LUKEMINEN**

Luo raportti kohdan <u>Kurssin arviointi -raportin luominen</u> ohjeiden mukaan. Kurssin arviointi -raportti voi olla XLS-, PDF- tai Data XLS -muodossa. Kaikki oppilaat tulostetaan samaan raporttiin.

Data XLS -raportissa ei ole muotoiluja, joten tietoja on helppo suodattaa, lajitella ja viedä muihin ohjelmiin.

Seuraavat tiedot näkyvät raportin otsikossa: opettajan nimi, koulu, kurssin nimi, kurssin aloitus- ja päättymispäivämäärä, raportin tyyppi ja kurssin tila (ei aloitettu/käynnissä/suoritettu).

Seuraavat tiedot näkyvät raportissa:

- Ensimmäisessä sarakkeessa on oppilaan nimi.
- Toisessa sarakkeessa on saavutettu prosenttiosuus maksimisuorituksesta.
- Kolmannessa sarakkeessa on oppilaan aktiivisuustietoihin perustuva arviointi.
- Neljännessä sarakkeessa on oppilaan kurssin aikana saavuttama keskimääräinen prosenttiosuus ja maksimiarvot (kunkin oppitunnin maksimiprosenttiosuus on 100 %).
- Viidennessä sarakkeessa on maksimiarvoihin perustuva oppilaan automaattinen arviointi (kunkin oppitunnin maksimiprosenttiosuus on 100 %).

Kurssin keskiarvot näkyvät viimeisellä rivillä.

Lisätietoa aktiivisuus- ja syketietojen analysoimisesta on Aktiivisuustietojen analysointi tai Syketietojen analysointi luvussa Liikettä elämään -kirjassa.

# **OPPILAAN ARVIOINTI -RAPORTIN LUOMINEN**

- 1. Siirry kohtaan **Raportit** > **Kurssin raportti**.
- 2. Valitse kurssi napsauttamalla riviä tai -kuvaketta. Voit etsiä kursseja kurssilistan yläpuolella olevalla hakutoiminnolla.

- 3. Napsauta Oppilaan arviointi.
- 4. Valitse haluamasi tiedostomuoto: **PDF**, **XLS** tai **Data XLS**.
  - 🕖 Data XLS -raportissa ei ole muotoiluja, joten tietoja on helppo suodattaa, lajitella ja viedä muihin ohjelmiin.
- 5. Valitse oppilaat, jotka haluat sisällyttää raporttiin. Automaattisesti valittuina ovat kaikki kurssille lisätyt oppilaat.
- 6. Jos et halua sisällyttää raporttiin aikoja, joilta ei ole syketietoja, merkitse valintaruutu.
- 7. Jos haluat näyttää kunkin oppilaan tiedot omalla sivullaan, merkitse valintaruutu.
- 8. Napsauta **Luo raportti**. Järjestelmä luo ja avaa raportin. Voit tallentaa tiedoston tietokoneellesi tai tulostaa sen paperille.

🕖 Voit myös jatkaa raportin tulostukseen napsauttamalla **Tulosta raportit Kurssin yhteenveto** -sivulla.

Katso myös Oppilaan arviointi -raportin lukeminen.

# **OPPILAAN ARVIOINTI -RAPORTIN LUKEMINEN**

Luo raportti kohdan <u>Oppilaan arviointi -raportin luominen</u> ohjeiden mukaan. Oppilaan arviointi -raportti voi olla XLS-, PDF- tai Data XLS -muodossa. Kaikki valitut oppilaat tulostetaan samaan raporttiin omille sivuilleen.

🕖 Data XLS -raportissa ei ole muotoiluja, joten tietoja on helppo suodattaa, lajitella ja viedä muihin ohjelmiin.

Seuraavat tiedot näkyvät raportin otsikossa: opettajan nimi, koulu, kurssin nimi, kurssin aloitus- ja päättymispäivämäärä sekä raportin tyyppi.

Seuraavat tiedot näkyvät raportissa taulukon otsikkorivillä: oppilaan nimi, kurssin nimi ja päivämääräväli.

### AKTIIVISUUSKURSSIT

Seuraavat tiedot näkyvät raportissa:

- päivämäärä,
- päivittäinen aktiivisuus (osuus päivittäisestä aktiivisuustavoitteesta),
- eri aktiivisuusalueilla vietetty aika (5 aluetta ja nukuttu aika),
- askeleet,
- kalorit ja
- automaattinen arviointi.

Oppilaan keskiarvotulokset näkyvät viimeisellä rivillä.

📽 Lisätietoa aktiivisuustietojen analysoimisesta on Aktiivisuustietojen analysointi -luvussa Liikettä elämään -kirjassa.

#### SYKEKURSSIT

Seuraavat tiedot näkyvät raportissa:

- kunkin oppitunnin päivämäärä,
- tallennettujen tietojen prosenttiosuus (tietoja voi puuttua esimerkiksi siinä tapauksessa, että oppilas poistui liikuntatilasta muutamaksi minuutiksi, ja yhteys sykesensorin ja Polar GoFit -sovelluksen välillä katkesi),
- tavoitealueella vietetty aika verrattuna tavoiteaikaan,
- kullakin sykealueella vietetty aika (5 aluetta, tavoitealue korostettu),

- kalorit (valinnainen) ja
- automaattinen arviointi (jos oppitunnin tavoitealue on Vapaa, oppituntia ei arvioida).

🙎 Lisätietoa syketietojen analysoimisesta on S*yketietojen analysointi -*luvussa *Liikettä elämään -*kirjassa.

# **MET-VIENTI - RAPORTIN LUOMINEN**

- 1. Siirry kohtaan **Raportit** > **Kurssin raportti**.
- 2. Valitse kurssi napsauttamalla riviä tai -kuvaketta. Voit etsiä kursseja kurssilistan yläpuolella olevalla hakutoiminnolla.
- 3. Valitse **MET-vienti**.
- 4. Valitse oppilaat, jotka haluat sisällyttää raporttiin. Automaattisesti valittuina ovat kaikki kurssille lisätyt oppilaat.
- 5. Jos et halua sisällyttää päiviä, joilta aktiivisuustietoja ei ole, merkitse valintaruutu.
- 6. Napsauta **Luo raportti**. Järjestelmä luo ja avaa raportin. Voit tallentaa tiedoston tietokoneellesi tai tulostaa sen paperille.

🕖 Voit myös jatkaa raportin tulostukseen napsauttamalla **Tulosta raportit Kurssin yhteenveto** -sivulla.

Katso myös MET-vienti -raportin lukeminen.

# **MET-VIENTI - RAPORTIN LUKEMINEN**

Luo raportti kohdan <u>MET-vietnti -raportin luominen</u> ohjeiden mukaan. MET-arvot tulostetaan CSV-muodossa (lyhenne sanoista comma separated values), mikä voidaan avata Microsoft Excel -ohjelmassa tai vastaavassa sovelluksessa. Kaikki valitut oppilaat tulostetaan samaan raporttiin.

Ensimmäinen CSV-tiedoston sarake näyttää aikaleiman kurssin jokaiselle 30 sekunnille. Kaikilla valituilla oppilailla on erillinen sarake aikaleimasarakkeen jälkeen. MET-arvot näytetään kaikille oppilaille kullekin aikaleimalle.

🕖 MET tarkoittaa metabolista ekvivalenttia, joka ilmaisee fyysisen toiminnan tehokkuuden ja energiankulutuksen.

📽 Lisätietoja MET-arvoista on Aktiivisuusmittareiden käyttäminen koulussa -luvussa Liikettä elämään -kirjassa.

# **KOULUN RAPORTIN LUOMINEN**

Voit luoda eri tarkoituksiin erilaisia koulun laajuisia raportteja. Määritä raporttiin sisällytettävät oppilaat ja kurssit valitsemalla tietyt arvot, kuten ikä, sukupuoli, kurssin tyyppi, päivämäärä ja aktiivisuustavoite tai harjoituksen tavoite. Määritä **hyväksytty**-arvosanan vähimmäisedellytys, niin näet raportista, kuinka moni oppilas hyväksyttiin ja hylättiin näiden kriteerien mukaan.

#### AKTIIVISUUSRAPORTIT

- 1. Siirry kohtaan **Raportit** > **Koulun raportti**.
- 2. Määritä Oppilaat:
  - Valitse sukupuoli.
  - Syötä ikähaarukka.
  - Valitse, näytetäänkö raportissa yksittäiset oppilaat:
    - Jos valitset **Ei**, oppilaita ei näytetä ollenkaan.
    - Jos valitset Kyllä, nimet, oppilaiden nimet näytetään.

- Jos valitset **Kyllä, ID:t**, oppilaiden ID:t näytetään.
- 3. Määritä Kurssit:
  - Valitse **aikaväli**.
  - Valitse Aktiivisuuskurssin tyypiksi.
  - Valitse Aktiivisuusaikatavoite.
  - Valitse, käytetäänkö raportin perustana aktiivisuutta vai aktiivisuutta ja askelia.
  - Jos valitset Aktiivisuus ja askeleet, syötä askelten määrä/päivä.
  - Syötä Vähimmäisedellytys-kohtaan päivien lukumäärä.

② Se kertoo, kuinka monena peräkkäisenä päivänä vähintään **aktiivisuusaikatavoite** on saavutettava, jotta oppilaan suoritus hyväksytään.

4. Napsauta **Luo raportti**. Järjestelmä luo ja avaa raportin. Voit tallentaa tiedoston tietokoneellesi tai tulostaa sen paperille.

#### SYKERAPORTIT

- 1. Siirry kohtaan **Raportit** > **Koulun raportti**.
- 2. Määritä **Oppilaat**:
  - Valitse sukupuoli.
  - Syötä ikähaarukka.
  - Valitse, näytetäänkö raportissa yksittäiset oppilaat:
    - Jos valitset **Ei**, oppilaita ei näytetä ollenkaan.
    - Jos valitset Kyllä, näytä nimet, oppilaiden nimet näytetään.
    - Jos valitset Kyllä, näytä oppilaan ID:t, oppilaiden ID:t näytetään.
- 3. Määritä **Kurssit**:
  - Valitse **aikaväli**.
  - Valitse Sykekurssin tyypiksi.
  - Valitse Tavoitealue.
  - Valitse Aika tavoitealueella.
  - Valitse vähimmäisedellytykseksi prosenttiosuus oppitunneista.

② Se kertoo, kuinka monella oppitunnilla (prosentteina) **aika tavoitealueella** on vähintään saavutettava, jotta oppilaan suoritus hyväksytään.

4. Napsauta **Luo raportti**. Järjestelmä luo ja avaa raportin. Voit tallentaa tiedoston tietokoneellesi tai tulostaa sen paperille.

Katso myös Koulun raportin lukeminen.

# KOULUN RAPORTIN LUKEMINEN

Luo koulun raportti kohdan <u>Koulun raportin luominen</u> ohjeiden mukaan.

Raportin tyyppi ja valitut arvot näkyvät raportin otsikossa.

Seuraavat raporttiin sisällytettyjen kurssien tiedot näkyvät raportissa:

- kurssin nimi,
- kurssin kesto,
- ikähaarukka,
- raporttiin sisällytettyjen oppilaiden lukumäärä,
- raporttiin sisällytettyjen tyttöjen ja poikien lukumäärä,
- hyväksyttyjen oppilaiden lukumäärä ja
- hylättyjen oppilaiden lukumäärä.

Jos haluat nähdä yksittäiset oppilaat raportissa, jokaisen kurssin osalta näytetään seuraavat tiedot:

- oppilaiden nimet tai ID:t,
- oppilaiden iät ja
- kunkin oppilaan hyväksytty-/hylätty-arvosana.

Tämä arvo osoittaa prosentteina, kuinka monella oppitunnilla tai kuinka monena päivänä oppilas saavutti tavoitteen.

Jos et halua nähdä yksittäisiä oppilaita raportissa, raportin lopussa on seuraavat tiedot sisältävä yhteenvetorivi:

- raporttiin sisällytettyjen oppilaiden kokonaislukumäärä,
- raporttiin sisällytettyjen tyttöjen ja poikien kokonaislukumäärä,
- hyväksyttyjen oppilaiden kokonaislukumäärä ja
- hylättyjen oppilaiden kokonaislukumäärä.

# TOIMINTAKYKYMITTAUKSET

# POHJAT MITTAUSPOHJAN LUOMINEN

Mittauksen luomiseen tarvitaan pohja. Mittauspohjat koostuvat mittauskohteista, joita ovat esimerkiksi 1600 metrin juoksu tai lapojen liikkuvuus. Voit luoda mittauspohjan itse tai käyttää olemassa olevaa pohjaa.

- 1. Luo mittauspohja siirtymällä kohtaan **Toimintakykymittaukset** > **Pohjat**.
- 2. Paina Luo mittauspohja -painiketta.
- 3. Kirjoita kuvaava nimi Mittauspohjan nimi -kenttään.
- 4. Valitse <u>mittauskohteet</u>, jotka haluat sisällyttää pohjaan. Saat lisätietoja mittauskohteesta painamalla kuvaketta. Kirjallisen kuvauksen lisäksi näet hyödyllisen ohjevideon.Vapaasti valittavien, vaihtoehtoisten mittauskohteiden lisäksi **Pituus ja paino** sisältyvät vakiona jokaiseen pohjaan. Tämä johtuu siitä, että oppilaan paino ja pituus vaikuttavat suorituksen arviointiin.
- 5. Voit muuttaa mittauskohteiden järjestystä vetämällä ja pudottamalla.
- 6. Kun olet valmis, paina **Tallenna**-painiketta.
- 7. Verkkopalvelu kysyy, haluatko <u>luoda mittauksen</u> heti. Paina **Luo mittaus** tai **Takaisin mittauspohjiin** painiketta.

Voit muokata pohjaa myöhemmin.

### MITTAUKSEN LUOMINEN

Kun luot mittauksen, lisäät oppilaita mittauspohjaan. Voit valita oppilaat joko **aiemmista mittauksista** tai **oppilaslistalta**.

#### **OPPILAAT AIEMMISTA MITTAUKSISTA**

- 1. Siirry kohtaan **Toimintakykymittaukset** > **Pohjat**.
- 2. Etsi haluamasi pohja luettelosta ja paina Luo mittaus -painiketta.
- 3. Kirjoita mittaukselle kuvaava nimi Mittauksen nimi -kenttään.
- 4. Valitse Suunniteltu mittauspäivä.
- 5. Paina Lisää oppilaita -painiketta.
- 6. Paina **Aiemmista mittauksista** -painiketta.
- 7. Valitse joko Omat mittaukset tai Kaikki mittaukset.
- 8. Valitse mittaus pudotusvalikosta.
- 9. Luettelo mittauksen suorittaneista oppilaista avautuu. Valitse kaikki oppilaat merkitsemällä ensimmäinen ruutu. Voit myös valita oppilaat yksitellen.
- 10. Paina Tallenna-painiketta.
- 11. Voit vielä poistaa oppilaita tai lisätä oppilaita.
- 12. Kun olet valinnut haluamasi oppilaat, paina Tallenna-painiketta.
- 13. Verkkopalvelu kysyy, haluatko ryhtyä <u>syöttämään tuloksia</u> heti. Ryhdy syöttämään tuloksia painamalla **OK**painiketta. Jos haluat syöttää tulokset myöhemmin, paina **Takaisin mittauspohjiin** -painiketta.

#### OPPILAAT OPPILASLISTALTA

- 1. Siirry kohtaan **Toimintakykymittaukset** > **Pohjat**.
- 2. Etsi haluamasi pohja luettelosta ja paina Luo mittaus -painiketta.
- 3. Kirjoita mittaukselle kuvaava nimi Mittauksen nimi -kenttään.
- 4. Valitse Suunniteltu mittauspäivä.

- 5. Paina Lisää oppilaita -painiketta.
- 6. Paina **Oppilaslistalta**-painiketta.
- 7. Kaikki oppilaat sisältävä luettelo avautuu. Oppilaat on järjestetty luokittain. Näet oppilaat laajentamalla luokan. Valitse oppilas tai luokka merkitsemällä valintaruutu. Valitut oppilaat voivat olla eri luokilta.
- 8. Paina Tallenna-painiketta.
- 9. Voit vielä poistaa oppilaita tai lisätä oppilaita.
- 10. Kun olet valinnut haluamasi oppilaat, paina **Tallenna**-painiketta.
- 11. Verkkopalvelu kysyy, haluatko ryhtyä <u>syöttämään tuloksia</u> heti. Ryhdy syöttämään tuloksia painamalla **OK**painiketta. Jos haluat syöttää tulokset myöhemmin, paina **Takaisin mittauspohjiin** -painiketta.

### MITTAUSPOHJAN MUOKKAAMINEN

Voit lisätä tai poistaa mittauskohteita, muuttaa mittauskohteiden järjestystä tai muuttaa mittauspohjan nimeä.

- 1. Siirry kohtaan Toimintakykymittaukset > Pohjat.
- 2. Etsi haluamasi mittauspohja luettelosta ja paina *kuvaketta*.
- 3. Lisää mittauskohde Valitut mittauskohteet -luetteloon napsauttamalla mittauskohdetta.
- 4. Poista mittauskohde **Valitut mittauskohteet** -luettelosta napsauttamalla 🛄 -kuvaketta.
- 5. Voit muuttaa mittauskohteiden järjestystä vetämällä ja pudottamalla. Voit myös muuttaa **Mittauspohjan nimeä**.
- 6. Kun olet valmis, paina **Tallenna**-painiketta.
- 7. Verkkopalvelu kysyy, haluatko <u>luoda mittauksen</u> heti. Paina **Luo mittaus** tai **Takaisin mittauspohjiin** painiketta.

### MITTAUSPOHJAN POISTAMINEN

- 1. Siirry kohtaan **Toimintakykymittaukset** > **Pohjat**.
- 2. Paina Poista pohja -painiketta.
- 3. Etsi haluamasi mittauspohja luettelosta ja paina -kuvaketta.
- 4. Verkkopalvelu pyytää vahvistusta. Paina Poista- tai Peruuta-painiketta.

## MITTAUKSET TULOSTEN SYÖTTÄMINEN

Kun olet <u>luonut mittauksen</u>, voit alkaa syöttää tuloksia. Voit käyttää mittaustilanteessa iPad-laitetta ja syöttää tuloksia verkkopalveluun mittauksen edetessä. Voit myös kirjoittaa tulokset tulostettuihin tulospohjiin käsin ja viedä ne verkkopalveluun myöhemmin.

Kaikkia tuloksia ei tarvitse syöttää verkkopalveluun samalla kertaa. Voit keskeyttää syöttämisen milloin tahansa ja jatkaa sitä myöhemmin.

#### ALOITA TULOSTEN SYÖTTÄMINEN

- 1. Siirry kohtaan **Toimintakykymittaukset** > **Mittaukset**.
- Etsi haluamasi mittaus Aloitusvalmiit mittaukset -luettelosta ja paina Syötä tulokset. Voit myös valita Tulosta tulospohjat, jos haluat käyttää tulospohjia sen sijaan, että syöttäisit tulokset suoraan verkkopalveluun mittauksen edetessä.
- 3. Esikatselu-sivulla näet seuraavat tiedot:
  - mittauksen nimi
  - opettaja

- luontipäivämäärä
- valitut mittauskohteet ja
- valitut oppilaat.
- 4. Esikatselu-sivulla voit:
  - muuttaa mittauskohteiden järjestystä vetämällä ja pudottamalla
  - valmistautua mittauksiin katsomalla kutakin mittauskohdetta varten tekemämme ohjevideot (näet

kirjallisen kuvauksen ja opasvideon napsauttamalla (19-kuvaketta)

- tulostaa tulospohjat.
- 5. Jos haluat muokata mittausta, paina <u>Muokkaa mittausta</u> -painiketta. Voit muuttaa **mittauksen nimeä** ja **suunniteltua mittauspäivää**. Voit myös **poistaa oppilaita** tai **lisätä oppilaita**.
- 6. Kun olet valmis aloittamaan, paina **Syötä tulokset** -painiketta.
- 7. Voit syöttää tulokset mittauskohde- tai oppilaskohtaisesti. Voit selata mittauskohteita/oppilaita Seuraava- ja

**Edellinen** -painikkeilla. Tulokset tallennetaan automaattisesti, kun olet syöttänyt ne. Voit katsoa mittauskohteen ohjevideon milloin tahansa. Napsauta vain mittauskohteen alapuolella näkyvää videon pienoiskuvaketta.

- 8. Lopeta tulosten syöttäminen painamalla Valmis-painiketta.
- 9. Jos tuloskenttiä on tyhjänä, verkkopalvelu kysyy, oletko syöttänyt kaikki tulokset vai haluatko jatkaa myöhemmin. Paina **Jatka myöhemmin**, **Mittaus suoritettu** tai **Peruuta**.

### JATKA TULOSTEN SYÖTTÄMISTÄ

Voit jatkaa tulosten syöttämistä milloin tahansa.

- 1. Siirry kohtaan **Toimintakykymittaukset** > **Mittaukset**.
- Etsi haluamasi mittaus Keskeneräiset mittaukset -luettelosta ja paina Syötä tulokset. Voit myös valita Tulosta tulospohjat, jos haluat käyttää tulospohjia sen sijaan, että syöttäisit tulokset suoraan verkkopalveluun mittauksen edetessä.
- 3. Voit syöttää tulokset mittauskohde- tai oppilaskohtaisesti. Voit selata mittauskohteita/oppilaita Seuraava- ja

**Edellinen**-painikkeilla. Tulokset tallennetaan automaattisesti, kun olet syöttänyt ne. Voit katsoa mittauskohteen ohjevideon milloin tahansa. Napsauta vain mittauskohteen alapuolella näkyvää videon pienoiskuvaketta.

- 4. Lopeta tulosten syöttäminen painamalla Valmis-painiketta.
- 5. Jos tuloskenttiä on tyhjänä, verkkopalvelu kysyy, oletko syöttänyt kaikki tulokset vai haluatko jatkaa myöhemmin. Paina **Jatka myöhemmin**, **Mittaus suoritettu** tai **Peruuta**.

W Kun olet suorittanut mittauksen loppuun ja syöttänyt kaikki tulokset verkkopalveluun, voit <u>tarkastella tuloksia</u>. Voit myös <u>muokata tuloksia</u>, jos huomaat niissä virheen.

### MITTAUKSEN MUOKKAAMINEN

Voit muokata vain **aloitusvalmiita mittauksia**. Jos olet jo aloittanut tulosten syöttämisen, mittauksen muokkaaminen ei enää ole mahdollista.

- 1. Siirry kohtaan **Toimintakykymittaukset** > **Mittaukset**.
- 2. Etsi haluamasi mittaus Aloitusvalmiit mittaukset -luettelosta ja paina Syötä tulokset.
- 3. **Esikatselu**-sivulla näet seuraavat tiedot:
  - mittauksen nimi
  - opettaja

- luontipäivämäärä
- valitut mittauskohteet ja
- valitut oppilaat.
- 4. Esikatselu-sivulla voit:
  - muuttaa mittauskohteiden järjestystä vetämällä ja pudottamalla
  - valmistautua mittauksiin katsomalla kutakin mittauskohdetta varten tekemämme ohjevideot (näet

kirjallisen kuvauksen ja opasvideon napsauttamalla (19-kuvaketta)

- tulostaa tulospohjat.
- 5. Jos haluat muokata mittausta, paina **Muokkaa mittausta** -painiketta. Voit muuttaa **mittauksen nimeä** ja **suunniteltua mittauspäivää**. Voit myös **poistaa oppilaita** tai **lisätä oppilaita**.
- 6. Tee muutokset ja paina **Tallenna**-painiketta.
- 7. Verkkopalvelu kysyy, haluatko ryhtyä <u>syöttämään tuloksia</u> heti. Ryhdy syöttämään tuloksia painamalla **OK**painiketta. Jos haluat syöttää tulokset myöhemmin, paina **Takaisin mittauspohjiin** -painiketta.

### MITTAUKSEN POISTAMINEN

Voit poistaa vain **aloitusvalmiita mittauksia**. Jos olet jo aloittanut tulosten syöttämisen, mittauksen poistaminen verkkopalvelusta ei enää ole mahdollista.

- 1. Siirry kohtaan **Toimintakykymittaukset** > **Mittaukset**.
- 2. Paina **Poista mittaus** -painiketta.
- 4. Verkkopalvelu pyytää vahvistusta. Paina Poista- tai Peruuta-painiketta.

# TULOKSET TULOSTEN TARKASTELU

- 1. Siirry kohtaan Toimintakykymittaukset > Tulokset.
- 2. Etsi haluamasi mittaus **Suoritetut mittaukset** -luettelosta ja paina <sup>11</sup>-kuvaketta.
- 3. Voit selata oppilaita **Seuraava** ja **Edellinen**-painikkeilla.

Pääset omien mittaustesi tuloksiin myös Etusivun 🏚 kautta.

Wun mittaus on suoritettu ja olet syöttänyt kaikki tulokset verkkopalveluun, voit vielä muokata tuloksia, jos huomaat niissä virheen.

### **TULOSTEN MUOKKAAMINEN**

Kun mittaus on suoritettu ja olet syöttänyt kaikki tulokset verkkopalveluun, voit vielä muokata tuloksia, jos huomaat niissä virheen.

- 1. Siirry kohtaan **Toimintakykymittaukset** > **Tulokset**.
- 2. Etsi haluamasi mittaus **Suoritetut mittaukset** -luettelosta ja paina -kuvaketta.
- 3. Voit selata oppilaita **Seuraava** ja **Edellinen**-painikkeilla.
- 4. Paina **Muokkaa tuloksia** -painiketta.

- 5. Tee muutokset. Muutokset tallennetaan automaattisesti, kun olet syöttänyt ne.
- 6. Paina **Valmis**-painiketta.

Pääset omien mittaustesi tuloksiin myös Etusivun 🏚 kautta.

### **OPPILAAN TULOSRAPORTIN HAKEMINEN**

- 1. Siirry kohtaan **Toimintakykymittaukset** > **Tulokset**.
- 2. Etsi haluamasi mittaus **Suoritetut mittaukset** -luettelosta. Keskeneräisiä mittauksia ei voi sisällyttää raportteihin.
- 3. Paina -kuvaketta.



5. Valitse oppilas, jonka tulokset haluat sisällyttää raporttiin, ja valitse Tulosta raportti

# RAPORTIT MITTAUSTULOSRAPORTIN HAKEMINEN

- 1. Siirry kohtaan **Toimintakykymittaukset** > **Raportit**.
- 2. Valitse Mittaustulokset.
- 3. Etsi haku- ja suodatusominaisuuksien avulla mittaukset ja oppilaat, jotka haluat sisällyttää raporttiin.
- 4. Valitse mittaukset ja oppilaat, jotka haluat sisällyttää raporttiin. Vähintään yksi oppilas on valittava. Keskeneräisiä mittauksia ei voi sisällyttää raportteihin.
- 5. Paina Luo raportti.

### **KOULUN TULOSRAPORTIN HAKEMINEN**

Voit luoda eri tarkoituksiin erilaisia Koulun tulokset -raportteja. Voit valita raportin sisällön valitsemalla tietyt arvot, kuten päivämääräalueen ja mittauskohteet.

- 1. Siirry kohtaan **Toimintakykymittaukset** > **Raportit**.
- 2. Valitse Koulun tulokset.
- 3. Voit rajata raporttia valitsemalla
  - aloituspäivämäärän
  - päättymispäivämäärän
  - valmistumisvuoden
  - ja vain tämänhetkisten oppilaiden tulokset.
- 4. Valitse mittauskohteet, jotka haluat sisällyttää raporttiin. Vähintään yksi mittauskohde on valittava.
- 5. Valitse tarkastelualue, jos haluat valita tavoitteen kuntoarvioinnin tuloksille.
- 6. Paina **Luo raportti**.

# MITTAUKSEN ARVIOINTI

Opettajat järjestävät fyysisen toimintakyvyn mittauksia luomalla pohjia. Pohjat koostuvat mittauskohteista, joita ovat esimerkiksi 1600 metrin juoksu tai lapojen liikkuvuus. Kukin mittauskohde mittaa yhtä seuraavista neljästä kuntoalueesta:

- 1. Aerobinen kapasiteetti:
  - 1600 metrin juoksu
  - 20 metrin viivajuoksu ja
  - Kävelytesti.

- 2. Liikkuvuus:
  - Eteentaivutus ja
  - Lapojen liikkuvuus.
- 3. Kehon koostumus:
  - BMI (painoindeksi)
  - BIA (Bioelectrical Impedance Analyzer) ja
  - Rasvaprosentin mittaus.
- 4. Lihasvoima ja kestävyys:
  - Istumaannousu (vatsalihasten voima ja liikkuvuus)
  - Staattinen selkälihastesti (vartalon ojentajalihasten voima ja liikkuvuus)
  - Punnerrus (ylävartalon lihasvoima ja kestävyys)
  - Kevennetty leuanveto (ylävartalon lihasvoima ja kestävyys) ja
  - Koukkukäsiriipunta myötäotteella (ylävartalon lihasvoima ja kestävyys).

② Vapaasti valittavien, vapaaehtoisten mittauskohteiden lisäksi **Pituus ja paino** sisältyvät vakiona jokaiseen pohjaan. Tämä johtuu siitä, että oppilaan paino ja pituus vaikuttavat suorituksen arviointiin.

Mittauskohteet arvioidaan seuraavilla arviointiasteikoilla:

- 1. Hyvin hoikka Täyttää odotukset Kaipaa kehittämistä (kohtalainen riski) Kaipaa kehittämistä (suuri riski):
  - BMI (painoindeksi)
  - BIA ja
  - Rasvaprosentin mittaus.
- 2. Täyttää odotukset Kaipaa kehittämistä (kohtalainen riski) Kaipaa kehittämistä (suuri riski):
  - 1600 metrin juoksu
  - 20 metrin viivajuoksu ja
  - Kävelytesti.
- 3. Täyttää odotukset Kaipaa kehittämistä:
  - Istumaannousu
  - Staattinen selkälihastesti
  - Punnerrus
  - Kevennetty leuanveto
  - Koukkukäsiriipunta myötäotteella
  - Eteentaivutus ja
  - Lapojen liikkuvuus.

# TÄRKEITÄ TIETOJA LÄÄKINNÄLLISET LAITTEET AMMATTIKÄYTÖSSÄ

Ammatillinen käyttö asettaa korkeat vaatimukset lääkinnällisten laitteiden valmistajille, jälleenmyyjille ja käyttäjille. Edistääkseen Polar-tuotteiden turvallista käyttöä Polar tarjoaa käyttöopastusta ja -koulutusta henkilöille, jotka käyttävät Polar-tuotteita työssään.

# HUOMIOITAVAA

Polar GoFit -verkkopalvelu mahdollistaa:

- oppilaiden päivittäisen aktiivisuuden ja eri aktiivisuusalueilla vietetyn ajan seurannan ja kirjaamisen
- oppilaiden sykkeen ja eri sykealueilla vietetyn ajan seurannan liikuntatuntien aikana sekä näiden tietojen kirjaamisen
- fyysisen toimintakyvyn mittaamisen ja mittausten tulosten kirjaamisen.

Palvelua ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

### MAHDOLLISTEN RISKIEN MINIMOINTI

Fyysiseen aktiivisuuteen ja harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen kuin aloitat säännöllisen harjoitusohjelman, vastaa seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin kysymykseen, on suositeltavaa käydä lääkärin tarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.

#### Seuraavat kysymykset on tarkoitettu lapsille:

- Oletko ollut harrastamatta liikuntaa?
- Onko sinulla jonkin sairauden oireita?
- Käytätkö sydäntautilääkkeitä tai muuta lääkitystä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Oletko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistinta tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?

Jos tunnet odottamatonta kipua tai liiallista väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa joko keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet tuotteen käytöstä johtuvaa allergista reaktiota, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit Polar Active -aktiivisuusmittarin tai Polar-sykesensorin käyttöohjeen luvusta Tekniset tiedot.

# COPYRIGHT

Copyright © 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen mitään osaa ei saa käyttää tai jäljentää missään muodossa tai millään tavoin ilman Polar Electro Oy:n ennalta myöntämää kirjallista lupaa.

# VASTUUNRAJOITUS

Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakkoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen liittyen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin.

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöön.

*Bluetooth*<sup>®</sup>-nimi ja -logot ovat Bluetooth SIG, Inc.:n omistamia rekisteröityjä tavaramerkkejä. Polar Electro Oy käyttää niitä lisenssin nojalla.