

## LIIKUNTA JA AKTIIVISUUS

### ENNAKKOTEHTÄVÄ

1. Kuinka aktiivista arkesi on? Miten paljon ja millä tavoin liikut viikossa?
2. Onko päivässäsi paljon istumisjaksoja?
3. Mitkä syyt estävät sinua liikkumasta? Mitkä syyt ovat niistä itsestäsi riippumattomia ja mihin niistä voit itse vaikuttaa?
4. Ota selvää, millaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia terveysvaikutuksia liikunnalla on.

### TUTKIMUS

Seuraa omaa liikkumistasi kahden viikon ajan. Käytä seuraamisen apuvälineenä opettajalta saamaasi PolarA370-mittaria ja puhelimen Polar flow –sovellusta. Jos et halua tai mittaria ei ole saatavilla, kirjaa kaikki liikkumisesi oheiseen taulukkoon.

#### Esimerkkipäivä

	MAANANTAI
LIIKUNTAHARRASTUS	Salibandyharjoitukset
KESTO	1h
TUNTEMUKSET	Tein viisi maalia 😊!
HYÖTYLIIKUNTA	Pyörällä kouluun ja takaisin 20 min. Kävely reeneihin 10 min.
FYYSISEN AKTIIVISUUDEN KOKONAISMÄÄRÄ	Yhteensä 1 h 30 min

Fyysinen aktiivisuus ja liikuntapäiväkirja

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
LIIKUNTAHARRASTUS							
KESTO							
TUNTEMUKSET							
HYÖTYLIIKUNTA							
FYYSISEN AKTIIVISUUDEN KOKONAISMÄÄRÄ							

## POHDINTA JA TULOSTEN TARKASTELU

Nyt olet kahden viikon ajan seurannut oma liikunta-aktiivisuuttasi. Nyt on aika katsoa taaksepäin ja analysoida omaa liikkumista. Aikaa tehtävän tekemiseen on kaksi oppituntia. Tehtävä tehdään koulussa. Tehtävä arvioidaan asteikolla 4-10.

### Otsikko: Minun liikkumiseni

Kerro aineessasi muun muassa seuraavia asioita:

- Kuinka paljon liikut keskimäärin päivässä? Paljonko liikut viikkotasolla molempina viikkoina
- Löytyikö viikostasi kestävyyskuntoa kehittävää liikkumista? Jos löytyi, miten se tapahtui? Jos ei, miten sitä voisi harjoitella?
- Löytyikö viikostasi voimaa ja liikkuvuutta kehittävää liikkumista? Jos löytyi, miten se tapahtui? Jos ei, miten niitä voisi harjoituttaa?
- Kuinka paljon omasta liikkumisestasi oli hyötyliikuntaa? Oliko hyötyliikunta päivittäistä? Jos, niin miten se tapahtui? Jos ei, miten voit lisätä hyötyliikuntaa arjessasi?
- Mitä omassa liikkumisessasi on parannettavaa? Mitä voisit vielä tehdä paremmin?
- Ota selvää: miten liikkumattomuus vaikuttaa terveyteen? Huomasitko nyt kahden viikon aikana, millainen olo sinulle liikkumisen myötä tuli?
- Ota selvää lasten ja nuorten

liikuntasuosituksista <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>. Miten oma liikkumisesi nyt kahden viikon ajalta vastaa liikuntasuositusten liikuntamääriä? Vastaako oma liikkumisesi myös sisällöllisesti liikuntasuosituksia?