



Tutustuminen: Liikkujan unelmakartta -harjoitus

Menetelmä: Liikunta.

Tavoitteet: Tutustuminen omaan itseensä liikkujana sekä omien liikkumiseen liittyvien haaveiden kirkastaminen.

Kesto: 30 min.

Ryhmäkoko: Harjoitus voidaan toteuttaa myös yhdessä lasten kanssa

Materiaalit: Iso paperi (esim. A3), aikakauslehtiä eri aihepiireistä, sakset, liimaa, kyniä/ tusseja ja tulostettuina kuvina kolme yleisintä liikkujatyyppeä (elämysliikkuja, kilpailija, uurastaja). Liikkujatyypit löydät osoitteesta www.liikkujatyypfi.fi.

Tila: Pöytä- tai lattiatasoa, joihin voidaan levittää materiaalit ja tilaa jää myös työskentelylle.

Muuta: Myönteinen suhde liikuntaan on liikunnallisen elämäntavan perusta. Jokainen voi oppia tuntemaan itsensä liikkujana. Meidän on hyvä ymmärtää, että liikkumisen eri muodoista ja kokemuksista tulevat onnistumisen ja hyvän olon tunteet ovat yksilöllisiä. Saman perheen sisällä voi olla monia eri liikkujatyyppejä. Suhde liikuntaan ja käsitys itsestään liikkujana vahvistuvat parhaiten myönteisten kokemusten ja onnistumisen tunteiden kautta. Myönteisiä kokemuksia puolestaan syntyy, kun liikkumista saa toteuttaa oman liikkujatyypinsä mukaisesti. Vanhempi voi joutua kasvattamaan itseään arvostamaan myös sellaista liikkumista ja liikuntaa, joka ei ole omalle liikkujatyypille ominaista, mutta joka kiinnostaa lasta.

Liikkujatyypit ovat Jaana Karin rekisteröimä tavaramerkki. Lisätietoa ja ilmaisen Liikkujatyypit-testin löydät osoitteesta www.liikkujatyypfi.fi.

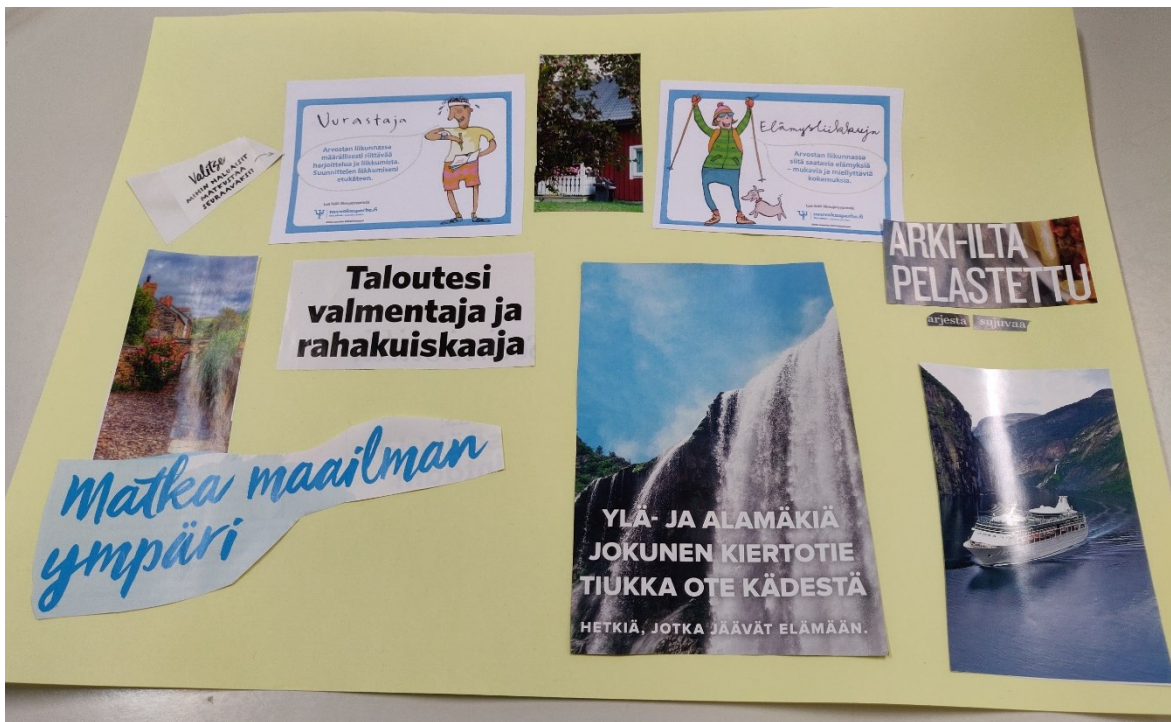
Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Toteutus:

1. Tutustu kolmeen liikkujatyyppiin ja valitse niistä itseäsi parhaiten kuvaava tyyppi. Oikean liikkujatyyppin löytämiseksi voit myös hyödyntää nettisivuilla olevaa maksutonta testiä.
2. Liimaa valittu liikkujatyyppi paperille ja rakenna sen ympärille oma liikkujan unelmakarttasi. Apukysymyksinä voit käyttää seuraavia kysymyksiä:
 - Mistä haaveilen?
 - Mitkä asiat liikkumisessa tuottavat itselle mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia?



Esimerkkitoteutus Liikkujan unelmakartasta.