



Tutustuminen: Liikkujan unelmakartta -harjoitus

Menetelmä: Liikunta.

Tavoitteet: Tutustuminen omaan itseensä liikkujana ja muihin ryhmäläisiin sekä omien haaveiden kirkastaminen liikkujana.

Kesto: n.30-45min.

Ryhmäkoko: Ryhmäkoko tulee sopeuttaa käytössä olevaan tilaan ja tarvikkeisiin. Harjoituksen kannalta ryhmäkoko ei ole tarve rajoittaa.

Materiaalit: Jokaiselle osallistujalle jaetaan iso paperi (esim. A3), aikakauslehtiä eri aihepiireistä, sakset, liimaa, kyniä/ tusseja ja tulostettuina kuvina kolme yleisintä liikkujatyyppeä (elämysliikkuja, kilpailija, uurastaja). Liikkujatyyppejä tulee olla tulostettuna vähintään yksi/osallistuja. Liikkujatyypit löydät osoitteesta www.liikkujatyyppi.fi.

Tila: Paljon pöytä- tai lattiatasoa, joihin voidaan levittää materiaalit ja tilaa jää myös työskentelylle. Pöydät voivat olla myös erillisinä.

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 Liikkujatyyppi-testin löydät osoitteesta www.liikkujatyyppi.fi.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

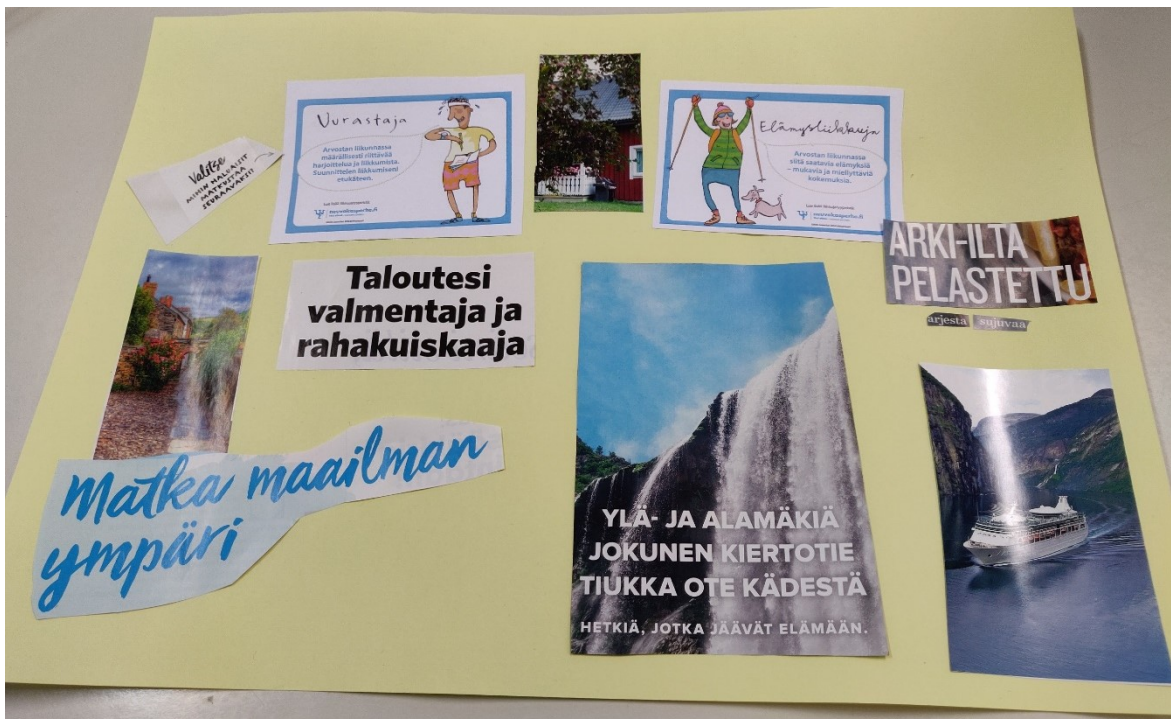
Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Toteutus:

1. Jokainen tutustuu jaettuihin kolmeen liikkujatyyppiin ja valitsee niistä itseään parhaiten kuvaavan tyypin. Oikean liikkujatyypin löytämiseksi osallistujat voivat myös hyödyntää nettisivuilla olevaa maksutonta testiä.
2. Valittu liikkujatyyppi liimataan paperille ja sen ympärille rakennetaan liikkujan unelmakarttaa. Apukysymyksinä voi käyttää seuraavia kysymyksiä:
 - Mistä haaveilen?
 - Mitkä asiat liikkumisessa tuottavat itselle mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia?
3. Harjoitus puretaan yhdessä keskustellen. Jokainen osallistuja avaa omaa Liikkujan unelmakarttaansa haluamallaan tasolla toisille. Mikäli ryhmäkoko on isompi, voidaan harjoitus purkaa myös pienryhmissä keskustellen.



Erään ryhmäläisen tekemä Liikkujan unelmakartta.