

# KOULULAISEN LIIKUNTAOPAS

 Fit For the Future



# TERVETULOA LIKKUMAAN!

Liikunta on kiva juttu, mutta liikunnan aloittaminen voi olla vaikeaa. Oulun kaupungin Kaukovainion koulun liikuntaluokkien oppilaat ovat yhdessä opettajiensa kanssa tehneet tämän oppaan. Opas antaa sinulle vinkkejä kuinka aloittaa liikunnan harrastaminen ja millaisia asioita kannattaa harrastamisessa huomioida. Lisäksi oppaassa kerrotaan ravinnon ja levon merkityksestä hyvinvoinnille. Oppaassa on myös liikuntapäiväkirja, jonka avulla voit suunnitella ja seurata omaa liikuntaharrastamistasi.

Tämä opas on toteutettu Opetushallituksen ja Oulun kaupungin tukeman Fit For the Future –hankkeen yhteydessä. Hanketta ovat toteuttaneet Kaukovainion koulun liikuntaluokkien oppilaat ja opettajat.

*Tule liikkumaan kanssamme!*



# MIKSI LIIKUNTA ON TÄRKEÄÄ?

Liikunnan harrastaminen vaikuttaa moneen asiaan. Lihaksesi, luusi ja elimistösi kehittyvät terveiksi ja vahvoiksi, pysyt terveenä sekä virkeänä ja voit muutenkin hyvin. Lisäksi liikunta auttaa sinua jaksamaan koulussa, joten opit uusia asioita paremmin.

Tämän vuoksi jokaisen lapsen tulisi harrastaa liikuntaa vähintään 2 tuntia päivässä eli 14 tuntia viikossa. Jos haluat kilpaurheilijaksi, niin päivittäinen liikuntamäärä pitää olla 3 - 4 tuntia.

Liikuntamäärät voivat tuntua sinusta suurilta. Kun liikuntaan lasketaan kaikki yli 10 minuuttia kestävät liikuntasuoritukset, niin kahden tunnin tavoite täyttyykin yllättävän helposti.

Määrän lisäksi on tärkeää, että harrastat liikuntaa monipuolisesti. Mitä monipuolisempia liikuntasuorituksia teet, sitä paremmin pystyt myöhemmin oppimaan uutta, esimerkiksi eri urheilulajien tekniikoita sekä hallitsemaan kehosi tasapainoa ja suunnanmuutoksia vaikkapa vaativissa pelitilanteissa.



# MILLAISIA OMINAISUUKSIA VOIT KEHITTÄÄ LIIKUNNAN AVULLA?

Kestävyyks tarkoittaa sitä, että jaksat liikua yhteen menoon kevyesti vähintäänkin 30 minuuttia. Liikuntasuoritukset ovat esimerkiksi kevyttä juoksua tai pelailua, pyöräilyä, rullaluistelua, hiihtoa, pihaleikkejä jne. Tärkeää on, että kestävyysliikunnassa liikutaan rauhallisesti kevyesti hengästyen. Kestävyys on pohjana kaikkien liikuntalajien harrastamiselle. Sen avulla jaksat tehdä erilaisia lajikohtaisia harjoitteita. Lisäksi kestävyysliikunnalla on suuri merkitys sille, että sydämesi, keuhkosi ja verisuonistoosi kehittyvät hyvään kuntoon.

Liikunnan avulla voit kehittää motorisia taitojasi eli pystyt tekemään käsilläsi ja jaloillasi monenlaisia liikkeitä ilman että kätesi tai jalkasi "menevät solmuun". Kun sinulla on hyvät motoriset taidot, pystyt yhtä hyvin tekemään niin tarkkuutta vaativia kuin koko keholla tehtäviä suorituksia. Pystyt esimerkiksi säätelemään pallon heittoa ja kiinniottoa tai vaikkapa juoksemaan ja hiihtämään kovaa. Mitä enemmän teet erilaisia liikkeitä, sitä enemmän liikepankkiisi karttuu talletuksia, joita voit myöhemmin käyttää.

Kaikki liikkuminen vaatii voimaa. Lihakset tuottavat voimaa, joten niitä pitää vahvistaa. Eri liikuntalajit vahvistavat eri lihaksia, esimerkiksi juoksu vahvistaa jalkoja ja uinti käsiä ja harteita. Tämän vuoksi on hyvä harrastaa liikuntaa monipuolisesti. Kaikissa liikuntalajeissa tarvitaan hyvät vatsa- ja selkälihaksen, joten niiden vahvistamisesta tulee erityisesti huolehtia.

Hyvien vatsa- ja selkälihasten ansiosta sinulla on hyvä ryhti ja tasapaino.

Nopeutta mitataan urheilussa eniten. Vaikka jotkut ovat jo syntyjään nopeampia kuin toiset, voi jokainen parantaa omaa nopeuttaan. Nopeus kehittyy parhaiten silloin, kun tehdään lyhyitä, muutaman sekunnin mittaisia, suorituksia täydellä vauhdilla. Näitä teet huomaamattasi peleissä ja vaikkapa hippaleikeissä.

Liikkuvuutta kutsutaan yleensä taipuisuudeksi tai notkeudeksi. Liikkuvuus on edellytys sille, että liikkeet voidaan suorittaa hyvin. Eri lajeissa on erilaisia vaatimuksia liikkuvuuden suhteen, esimerkiksi voimistelijan tulee olla hyvin notkea.



# OMAN LIIKUNNAN SUUNNITTELU JA SEURAAMINEN

Tavoitteenasi on kehittää kaikkia liikunnallisia ominaisuuksia. Yhden lajin avulla et välttämättä siihen pysty. Useamman lajin harrastaminenkaan ei suoraan tarkoita, että liikut monipuolisesti. Esimerkiksi hiihto ja lenkkeily kehittävät molemmat kestävyyttä hyvin, mutta eivät välttämättä nopeutta ja liikkuvuutta. Vastaavasti jääkiekko ja salibandy kehittävät käsien motoriikkaa mutta eivät kestävyyttä. Tämän takia sinun tulisi harrastaa erilaisia lajeja tai harjoitella valitsemaasi lajia monipuolisesti, niin että kaikkia ominaisuuksia tulee harjoiteltua. Uskalla siis harrastaa myös niitä lajeja, jotka eivät ole lempilajejasi ja joissa et vielä ole hyvä.

Seuraavaksi esittelemme sinulle tuttuja liikuntalajeja ja kerromme, mitä ominaisuuksia ne erityisesti kehittävät.

## Eri liikuntamuotojen esittely

**Hiihto** on perinteinen suomalainen kestävyyslaji. Hiihtämisestä on tullut suosittu liikuntamuoto, koska sitä voi harrastaa helposti ja vaikkapa koko perhe yhdessä. Hiihto kehittää erityisesti **kestävyyttä**. Koska hiihdossa kaikki kehon suurimmat lihakset työskentelevät samalla kertaa, se kehittää myös **voimaa**.

**Juoksemista** voi harrastaa monella tavalla. Rauhallinen lenkkeily parantaa **kestävyyttä**. Sen sijaan lyhyet ja täysillä tehtävät juoksuharjoitukset lisäävät nopeutta. **Motoriikka** parantuu kovavauhtisissa juoksuleikeissä.

**Pallopelit** kehittävät erityisesti **motoriikkaa** ja **nopeutta**. Pelaamisen edellytyksenä onkin, että hallitset hyvin pelivälineen, esimerkiksi pallon. Nopeat pyrähdykset pelikentällä parantavat nopeuttasi.

**Voimistelu** on kaikkien urheilulajien perusta, koska sen avulla opit hallitsemaan kehoasi. Kehonhallintaa perustuu hyvään **motoriikkaan**, **voimaan** ja **liikkuvuuteen**. Näitä kaikkia ominaisuuksia voi kehittää voimistelemalla.

**Pyöräily** on helppo ja hyvät keino lisätä **kestävyyttä**. Pyöräily on erinomaista hyötyliikuntaa, eli kun kuljet esimerkiksi kouluun, kavereille tai harjoituksiin pyörällä, kehität samalla kestävyyttäsi.

**Luistelu** kehittää erityisesti jalkojen **voimaa** ja **kestävyyttä**. Luistelua voi harrastaa myös kesällä rullaluistelemalla.

**Uinti** on monipuolinen laji. Uintia voivat harrastaa kaikki vauvasta vaariin. Erilaisten liikuntavammojen synty on uinnissa harvinaista. Uinti kehittää **voimaa** ja **kestävyyttä**.

**Trampoliini, parkour ja rullalautailu** ovat monipuolisia, erityisesti **motoriikkaa** parantavia lajeja. Lisäksi niissä on mahdollista itse suunnitella ja kehitellä erilaisia taitoa vaativia temppuja.

**Tanssista** on tullut erittäin suosittu liikuntamuoto. Tanssi kehittää **motoriikkaa** ja **liikkuvuutta**. Myös tanssissa voit suunnitella omia liikkeitä ja ilmaista itseäsi.

# LIIKUNTASUUNNITELMA JA LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA

Omaa liikunnan harrastamista kannattaa suunnitella ja seurata. Suunnittelun avulla voit huolehtia siitä, että huomioit kaikki osa-alueet omassa liikkumisessasi eikä harjoittelusi ole yksipuolista.

Liikuntapäiväkirjaan kirjataan omat liikuntasuoritukset. Siitä on helppo seurata ja laskea liikutto tarpeeksi paljon ja riittävän monipuolisesti. Liikuntapäiväkirjan avulla voi myös seurata omaa kehittymistä, eli esimerkiksi kuinka paljon juoksu- tai lihaskuntosi on parantunut.

## Liikuntasuunnitelma

Rastita jokaisesta ryhmästä sinulle mieluisia liikuntamuotoja. Suunnittele sen jälkeen miten voit toteuttaa valitsemiasi liikuntamuotoja.

Kestävyys	Toteutus
reipas kävely / hölkkä <input type="checkbox"/>	
hiihto / laskettelu <input type="checkbox"/>	
pyöräily <input type="checkbox"/>	
rullaluistelu <input type="checkbox"/>	
pihapelit <input type="checkbox"/>	
pihaleikit <input type="checkbox"/>	
uinti <input type="checkbox"/>	
<b>Motoriset taidot</b>	
voimistelu <input type="checkbox"/>	
hypyt <input type="checkbox"/>	
välineiden (pallo, hernepussi, kiekko jne) kanssa temppuilu <input type="checkbox"/>	
trampoliini <input type="checkbox"/>	
parkour <input type="checkbox"/>	
kiipeily <input type="checkbox"/>	
skeittaaminen <input type="checkbox"/>	
pallopelit <input type="checkbox"/>	
<b>Voima</b>	
heitot <input type="checkbox"/>	
hypyt / loikat <input type="checkbox"/>	
kuntopiirit <input type="checkbox"/>	
pihatyöt <input type="checkbox"/>	
kiipeily <input type="checkbox"/>	
liikkuminen lisäpainojen kanssa (esim. reppu) <input type="checkbox"/>	
<b>Nopeus</b>	
leikit <input type="checkbox"/>	
pelit, joissa liikutaan lyhyitä pätkiä täysillä <input type="checkbox"/>	
<b>Liikkuvuus</b>	
voimistelu <input type="checkbox"/>	
kiipeily <input type="checkbox"/>	
venyttely <input type="checkbox"/>	

# RAVINTO JA LEPO

Suuretkaan liikuntamäärät eivät kehitä sinua liikkujana, jollet syö riittävästi ja monipuolisesti ja lepää tarpeeksi. Harjoittelun, ravinnon ja levon on oltava tasapainossa. Kun lisäät harjoittelua, niin sinun on kiinnitettävä entistä enemmän huomiota ravitsemukseen ja lepoon. Kehitystä ei tapahdu pelkästään harjoittelua lisäämällä, koska lihakset tarvitsevat polttoainetta eli ravintoa, ja varsinainen kehittyminen tapahtuu palautumisen, siis levon aikana.

Erityisesti paljon liikkuvan lapsen ravinnon on oltava monipuolista. Kouluruoka on hyvä esimerkki suunnitellusta, monipuolisesta ateriasta, kunhan muistat ottaa kaikkia tarjolla olevia ruokia. Ruokalassa on laitettu usein esille malliateria, josta näet mitä sinun tulisi lautasellesi ottaa. Jos haluat tietää tarkemmin ravintoasioista, niin internetistä löydät paljon tietoa asiasta.

Ruokailurytmi on tärkeä. Säännölliset ateriat varmistavat sen, että veressäsi on energiaa ja rakennusaineita saatavilla koko ajan. Jos aterioiden väli ei veny liian pitkäksi, voit syödä ahmimatta mahaasi täyteen ja näin ruuan imeytyminen on tehokasta. Suositeltava aterioväli on enintään 4h ja määrä 5-8 ateriala päivässä. Sopivan energiamäärän arvioimisessa peili ja kouluterveydenhoitaja ovat hyvä apu. Jos syöt tarpeeksi, kehityt ja palautut, mutta et liho. Liian vähäinen ravinto alkaa näkyä laihtumisena, väsymisenä, mahdollisina vammoina ja siinä, että et kehity. Jos syöt liikaa, painosi nousee.

Esimerkkipäivä:

Aamupala klo 7.30

Kouluruoka klo 11.00

Välipala klo 14.30

Iltaruoka klo 17.30

Iltapala klo 20.30

Harjoitukset voivat muuttaa ateriaritmiäsi. Jos sinulla on harjoitukset alkuillasta, esim. klo 18.00, et voi syödä tukevaa ateriala vain vähän ennen harjoituksia, koska täydellä vatsalla ei pysty harjoittelemaan kunnolla. On parempi, että syöt toisen välipalan 1-2 tuntia ennen harjoituksia ja ilta-aterian harjoitusten jälkeen.

Jaksamisen ja kehittymisen kannalta säännöllinen vuorokausirytmisi on tärkeä. Tämä tarkoittaa sitä, että heräämis- ja nukkumaan menemisaikasi eivät vaihtele kovin paljoa eri päivinä. Näin unenmääräsi säilyy samansuuruisena eikä vähittäistä univelkaa pääse syntymään. Sopiva unenmäärä on noin 9-10 tuntia yössä. Moneltako sinun siis pitää mennä nukkumaan, jos aamulla heräät klo 7.00?

Harjoittelu ja muu aktiivinen toiminta juuri ennen nukkumaan menoa vaikeuttaa unen pääsyä. Harjoituksen tai muun toiminnan jälkeen menee noin kaksi tuntia ennen kuin elimistösi on palautunut rauhalliseen tilaan ja olet valmis nukkumaan. Sama sääntö koskee myös television katselua ja tietokoneella tai muulla laitteella pelaamista.

# HARJOITUSPÄIVÄKIRJAMALLI

Tässä on sinulle harjoituspäiväkirjamalli. Voit kopioida mallin esimerkiksi vihkoon tai tehdä samanlaisen tietokoneella.

Päiväkirjan avulla voit seurata päivittäistä ja viikoittaista liikuntamäärääsi. Voit seurata myös liikutko monipuolisesti.

Vertaa liikuntasuunnitelmaasi ja sen toteutumista, ja mieti tarvitseeko liikuntasuunnitelmaasi muuttaa.

Merkitse päiväkirjaan päivittäin kaikki liikuntasuoritukset ja laske yhteisaika aikasarakeeseen. Sen jälkeen rastita ne ominaisuudet, joita kuului liikuntasuoritukseesi.

Viikon lopuksi laske liikunnan kokonaisaika ja montako rastia kullekin ominaisuudelle kertyi.

K = kestävyys  
V = voima

M = motoriset taidot  
L = liikkuvuus

N = nopeus

Pv	Liikuntasuoritukset	Aika	K	M	N	V	L
MA							
TI							
KE							
TO							
PE							
LA							
SU							
Viikon suoritukset yhteensä:							