

Harjoituspäiväkirja

Hyvinvoinnin ylläpitäminen -liikunta

Omatoiminen suoritus – TUVA

Ohjeet kurssin suorittamiseksi:

Ethän kirjoita suoraan Teamsiin vaan kopioi/tallenna tiedosto itsellesi ja lähetä vasta sitten opettajalle.

Aluksi kirjoitat vastauksia muutamiin kysymyksiin, jonka jälkeen palautat tehtävät opettajalle. Tämän jälkeen teet yhteensä 20 h liikuntasuorituksia, joista pidät päiväkirjaa hyvinvoinnin ylläpitämisestäsi liikunnan avulla. Päiväkirjan merkinnöissä kerrot seuraavat asiat:

1. päivämäärä ja kellonaika
2. Itse suoritus, paikka ja sen kesto
3. Mitä suoritus piti sisällään? Kuvaile lyhyesti olotilaasi suorituksen jälkeen.

Alla muutama esimerkki merkinnöistä/suorituksista:

	PVM	Suoritus	Paikka	Kesto	Sisältö ja fiilikset
1	1.2.25	Salitreeni	Impivaara	17-18.30 1,5h	1. Kuntopyörä 20min 2. Jalkaprässi 3x10 55kg 3. Askelkyökky 4x15 10kg 4. Ylätalja 3x10 25kg 5. Ojentajat 3x10 20kg 6. Hauiskääntö tangolla 3x10 10kg 7. Punnerrus, vatsat ja selät 3x20 Perusvoimaa punttisalilla, tuntui normaalia helpommalta, hyvät yöunet ja ruokailut aiemmin päivällä
2	8.2.25	Lenkki & uinti	Impivaara	17-19, 2h	Reipas kävely uimahallille, uinti 1,5km (500m kerrallaan - > tauko, reipas kävely kotiin. Tuntui raskaalta sillä yöunet ja syöminen ollut viime päivinä vähän heikkoa.
3	10.2.25	Sulkapallo	Sulkisareena	18-19, 1h	Kaverin kanssa sulkapalloa vakiovuorolla, peli sujui ihan hyvin ja samalla tuli juteltua kuulumiset. Olipa mukavaa!
4	18.2.25	Laskettelu	Hirvensalo	17-20, 3h	Hauskaa oli, vaikka pakkasta oli -14 astetta. Jalat todella väsyneet laskettelon jälkeen!

Kun sinulla on 20 h suorituksia täynnä, palauta opettajalle pitämäsi päiväkirja. Tämän jälkeen opettaja tekee arvioinnin.

Alkukysymykset:

1. Kuvaile lyhyesti itseäsi liikkujana:
2. Mitä pidit koululiikunnasta? Miksi?
3. Minkälainen liikkuminen/hyvinvoinnin ylläpitäminen sinua kiinnostaa?
4. Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin yössä?
5. Kuvaile lyhyesti ruokailutottumuksiasi, minkälainen on ateriarytmisi, montako ateriaa syöt päivässä?
6. Kerro esimerkki yhden päivän ruokailuistasi (aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala). Kirjaa ylös kaikki mitä olet syönyt päivän aikana
7. Minkälaisena pidät omaa tilannettasi suhteessa liikkumiseesi ja hyvinvointisi ylläpitämiseen (myös ruokailu)? Onko kaikki niin kuin pitääkin vai onko jossain asioissa parantamisen varaa? Missä? Miksi? Miten voisit korjata asian?

Varsinaiset liikunta-/kurssisuoritukset tähän alle!

	Pvm	Suoritus	Paikka	Kesto	Sisältö
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					