

Käsitteiden määrittelyä

Aerobinen kunto tarkoittaa kestävyyskuntoa eli hengitys- ja verenkiertoelimistön kykyä kuljettaa energiaa ja happea pitkäkestoisen suorituksen aikana.

Arkiliikunta tarkoittaa arkielämän toimien sisältämää liikuntaa. Siihen kuuluu liikunta päivähoitossa, koulussa, opiskelussa tai työssä, liikunta koulumatkoilla, asiointimatkoilla ja työmatkoilla sekä muu vapaa-aikana tapahtuva fyysinen aktiivisuus. Arkiliikunta ei sisällä ohjattua toimintaa.

Erityisen tuen (= erityistuen) tarpeessa oleva lapsi, erityislapsi, tarvitsee tavanomaista enemmän yksilöllistä huomiota ja tukea kasvaakseen, oppiakseen ja kehittyäkseen. Joillakin tuen tarve voi olla seurausta vammasta tai pitkäaikaissairaudesta, mutta näin ei välttämättä ole kaikkien kohdalla. Yksittäisellä lapsella tuen tarve voi vaihdella tilanteen mukaan.

Fyysinen aktiivisuus kattaa kaiken lihasten tahdonalaisen energiankulutusta lisäävän toiminnan. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta.

Fyysinen inaktiivisuus, liikkumattomuus, on niin vähäistä fyysistä aktiivisuutta, ettei se riitä pitämään yllä elimistön rakenteita tai toimintoja niiden normaaleja tehtäviä vastaavina.

Fyysinen kunto tarkoittaa liikuntasuoritusten kannalta keskeisten elimistön rakenteiden ja toimintojen tilaa. Fyysinen kunto rakentuu erilaista fyysistä ominaisuuksista. Fyysistä kuntoa ja sen osa-alueita mitataan fyysisenä suorituskykynä ja sen osatekijöinä.

Fyysinen ominaisuus tarkoittaa voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Fyysisiä ominaisuuksia voi kehittää harjoittelemalla.

Fyysinen suorituskyky tarkoittaa elimistön toimintatehoa. Fyysistä kuntoa ja sen osa-alueita mitataan fyysisenä suorituskykynä ja sen osatekijöinä.

Fyysinen toimintakyky on kykyä selviytyä päivittäisen elämän vapaaehtoisista ja välttämättömien toimintojen fyysisistä vaatimuksista.

Hyötyliikunta tarkoittaa sellaista arkiliikuntaa, josta on näkyvää tai mitattavissa olevaa hyötyä (esim. haravointi ja siivoaminen).

Intensiteetti. Liikunnan intensiteetti tarkoittaa liikunnan tehoa esim. kevyt, reipas, rasittava.

Kestävyyskunto tarkoittaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kykyä kuljettaa energiaa ja happea pitkäkestoisen suorituksen aikana sekä tähän liittyvää lihasten toimintaa.

Kokonaisvaltainen kehittyminen tarkoittaa fyysisen kasvun ja kehityksen lisäksi motoristen, kognitiivisten sekä sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä.

Koululiikunta tarkoittaa koulutetun opettajan ohjaamaa liikuntaa koulussa.

Koulumatkaliikunta tarkoittaa sitä arkiliikuntaa, joka sisältyy kodista kouluun ja koulusta takaisin kotiin oppilaan kulkemiin matkoihin.

Koulun liikunta tarkoittaa kaikkea koulussa tapahtuvaa liikuntaa. Siihen kuuluvat mm. koulumatkaliikunta, välituntiliikunta, liikuntatunnit, retket sekä liikuntakerhot.

Lapsilähtöinen tarkoittaa sitä, että ohjauksen/ opettamisen tavoitteet, sisällöt ja menetelmät johdetaan kunkin lapsen yksilölliset tarpeet (ja kiinnostuksen kohteet) huomioiden.

Liikkumattomuus kts. fyysinen inaktiivisuus.

Liikunta on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka lisää energiankulutusta. Liikunta tähtää ennalta harkittuihin tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikesuorituksiin sekä toiminnasta saataisiin elämyksiin.

Liikuntakasvatus tarkoittaa sellaista suunnitelmallista toimintaa, jolla pyritään tukemaan normaalia fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä sekä hyvinvointia. Sen tavoitteena on synnyttää liikunnallinen elämäntapa. Liikuntakasvatus tarkoittaa myös liikunnan avulla opettamista ja kasvattamista.

Motorinen kehitys on pitkän aikavälin kuluessa tapahtuvaa muutosta motorisissa taidoissa. Se on lihaksilla aikaansaatua tietoista toimintaa, johon sisältyy havaitseminen, suunnittelu ja motivaatio.

Motorinen oppiminen on tapahtumasarja, jonka eri vaiheet yhdentyvät harjoituksen ja kokemusten avulla aivoihin varastoituneiksi sisäisiksi malleiksi. Sisäisten mallien avulla ulkoista toimintaa pystytään ohjaamaan tarkoituksenmukaisesti, taloudellisesti ja tarkasti eli koordinoitusti.

Motoriset perustaidot ovat taitoja, joilla selvitetään arkipäivän liikkumista vaativista tarpeista. Niitä ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen.

Ohjattu liikunta tarkoittaa ulkopuolisen valvonnassa ja ohjauksessa tapahtuvaa liikuntaa.

Omaehtoinen liikunta tarkoittaa sellaista liikkumista, jota lapsi/nuori/ aikuinen tekee omasta halusta ja mielenkiinnosta joko yksin tai yhdessä muiden kanssa.

Omatoiminen liikunta tarkoittaa liikkujan itsensä suunnittelemaa ja toteuttamaa liikuntaa. Omatoiminen liikkuja on itseohjautuva.

Oppiminen on kokemuksen aiheuttama, suhteellisen pysyvä käyttäytymisen muutos. Sillä tarkoitetaan myös käyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden kuten tietojen, taitojen ja tunnereaktioiden muutosta, mitkä ilmenevät joko oppimishetkellä tai myöhemmin muuttuneena käyttäytymisenä.

Oppimisympäristö tarkoittaa sellaista (fyysistä, psyykkistä tai sosio-emotionaalista) ympäristöä, joka vaikuttaa uuden asian oivaltamiseen ja oppimiseen.

Organisoitu liikunta tarkoittaa suunnitelmallista ja johdonmukaisesti etenevää liikuntaa.

Reipas liikunta tarkoittaa tässä raportissa kohtuukuormitteista liikuntaa, jonka aikana sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy ainakin jonkin verran (englanniksi moderate intensity physical activity).

Ruutu-aika tarkoittaa tässä raportissa televisioruudun ja tietokoneen näytön ääressä käytettyä aikaa.

Sisäinen motivaatio tarkoittaa ihmisestä itsestään nousevaa halua toimintaan.

Spontaani liikunta tarkoittaa ennalta suunnittelematonta, hetken mielijohteesta tehtävää liikuntaa.

Säännöllinen liikunta tarkoittaa jatkuvaa, säännöllisin väliajoin toistuvaa liikuntaa.

Taito tarkoittaa opittua tapaa tehdä määrättyä asiaa.

Tehokas liikunta tarkoittaa tässä raportissa rasittavaa liikuntaa, jonka aikana sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy huomattavasti (englanniksi vigorous intensity physical activity).

Terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin dynaaminen tila, ei vain taudin tai heikkouden puuttumista.

Terveyskunto tarkoittaa niitä fyysisen kunnan tekijöitä, joilla on yhteyksiä terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn.

Terveysliikunta /terveyttä edistävä liikunta. Terveysliikunta tarkoittaa sellaista liikuntaa, joka tuottaa sen syistä ja toteuttamistavoista riippumatta terveydelle (fyysiselle, psyykkiselle, sosiaaliselle) edullisia vaikutuksia tai seuraamuksia. Terveysliikunnasta saatava hyötysuhde on hyvä ja se aiheuttaa vain hyvin vähän haittoja tai riskejä.

Terveysliikuntasuositus on suositus liikunnan määrästä, useudesta, kuormittavuudesta sekä tyypistä, jonka avulla terveyttä pidetään yllä tai edistetään.

Tuki- ja liikuntaelimestön kunto tarkoittaa lihasten, luuston, nivelten ja jänteiden suoritusominaisuuksia.

Vapaa-ajan liikunta on päivähoidon, koulun, opiskelun tai työajan ulkopuolella tapahtuvaa liikuntaa.

Viihdemedialla tarkoitetaan television katselua, tietokonepelien ja videopelin pelaamista sekä netin viihdekäyttöä.

Välituntiliikunta tarkoittaa koulun oppituntien ulkopuolista eli välituntien aikana tapahtuvaa joko oppilaiden spontaania tai ohjattua liikuntaa.

Ylikuormitus tarkoittaa elimistön kestokyvyn ylittävää kuormitusta. Ylikuormitus saattaa aiheuttaa rasitusvamman tai ylikuntotilan.

