

TE4 – kehollisuus

Kurssin ensimmäisenä aihekokonaisuutena on liikunta, mutta lähestymistapa on erilainen kuin mihin länsimäinen lääketiede tai liikuntatiede pohjaa. Liikunnan määrä, liikuntasuositukset ja liikkumattomuuden seuraukset fyysiselle terveydelle ovat ne näkökulmat, joiden pohjalta me olemme tottuneet liikuntaa käsittelemään. Tällä kurssilla liikuntaa lähestytään ensin kehollisuuden ja kehokokemuksen kautta, jotka ovat yksilöllisiä ja elämän aikana jatkuvassa muutoksessa olevia käsitteitä.

1. Listaa alle, mitä sinulle tulee mieleen sanoista kehollisuus ja kehokokemus
2. Googleta ”Erkka Pönni: oppilaiden kokema kehollisuus koulun liikuntatunneilla”
 - a. Lue avautuvasta gradusta:
 - Johdanto
 - Luku 4: Kehon kokemiseen liittyviä käsitteitä
 - b. Miten ymmärryksesi kehollisuudesta muuttui luettuasi luvun 4.
3. Miksi koululiikunnan kokemuksia muistellessa varsinkin yli 50-vuotiaiden keskuudessa tulee todella usein esiin vain negatiivisia muistoja?
4. Avaa vielä ”Erkka Pönni: oppilaiden kokema kehollisuus koulun liikuntatunneilla”
 - a. Lue vielä kappaleet:
 - 6.1 Kehollisuuden esiin tuleminen liikuntatunneilla
 - 6.4 Liikuntakokemusten vaikutukset kehollisuudelle ja itsetunnolle
 - 7.2 Tulosten pohdintaa
5. Googleta ”terve koululainen liikuntasuositus” – ja kertaa sieltä lyhyesti liikuntasuositukset
6. Tee mind map aiheesta ”Liikkuva ihminen”. Mitä kaikkia asioita liikunta voi antaa tai miten se muokkaa yksilöä. Yhdistä siihen oppimasi asiat kehollisuudesta sekä perinteisempi länsimainen lähestymistapa. Voit käsitellä ilmiötä esim. alla olevan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kautta suoraan tälle paperille. Palautus pedanetin palautuskansioon keskiviikon 8.4. aikana.

