



FYYSISMOTORINEN KEHITYS ERI VAIHEISSA

2.5.2024

VARHAISLAPSUUS

- Täysiaikaisena syntynyt terve vauva kasvaa ensimmäisen vuoden aikana keskimäärin n. **25-35cm**
- Leikki-iässä pituuskasvu jatkuu noin kuuden senttimetrin vuosivauhdissa ←
pään suhteellinen osuus kehosta pienenee koska fyysinen kasvu muuttaa ruumiinrakennetta
- Lapset tarvitsevat paljon virikkeitä kasvaakseen ja motoristen taitojen kehittämiseen: leikki on yksi tärkeimmistä oppimisen tavoista.
- Ennen **myelinisaatiota** lapsen liikkeet ovat hapuilevia ja katkonaisia, mutta myelinisaation myötä motorinen kehitys on nopeaa ja liikkeet muuttuvat määrätietoisemmiksi

KOULUIKÄ

- Kouluiässä lapsen motoriset taidot kehittyvät, mikä lisää lapsen minäpystyvyyden ja pätevyyden kokemusta: lapsi vertaileekin omia taitojaan muihin
- Kouluiäkäinen pyrkii motorisissa taidoissa itsenäiseen toimintaan, mutta tarvitsee kuitenkin uusissa asioissa vielä aikuisen apua
- **Lev Vygotskin lähikehityksen vyöhyke:** yksilön nykyisen kehitystason ja seuraavan mahdollisen kehitystason välinen tilaa, jossa yksilö pystyy oppimaan uuden taidon tai toiminnan osaavamman henkilön avustuksella.
 - Esimerkiksi vanhempi auttaa lastaan pyörällä ajamiseen ilman apupyöriä tukemalla lasta ja pyörää

MIKSI NUORUUS ON TÄRKEÄ KEHITYSVAIHE

<https://www.youtube.com/watch?v=NLjocrooEol>

NUORUUS

- Puberteetti = fyysinen kehitys, joka tapahtuu nuoruudessa ja jonka myötä ihminen saavuttaa sukukypsyyden
- Murrosikä = psykologinen kehitys, nuoren kokemia psykologisia ja sosiaalisia muutoksia
- Nuoruusiässä jatkuvasti muuttuvan kehon hallinta voi aiheuttaa haasteita: monia motorisia taitoja täytyy kehittää kun ruumiin muutokset vaikuttavat niistä suoriutumiseen
- Kehon muuttuminen aiheuttaa myös psyykkistä sopeutumista kehollisen minäkuvan muuttuessa

AIKUISUUS & VANHUUS

- Varhaisaikuisuudessa ihminen on fyysisen toimintakykynsä huipulla
- Joltain osin kuitenkin fyysinen toimintakyky alkaa heiketä jo 20 ikävuoden jälkeen, esimerkiksi palautumiskyky hidastuu ja naisen hedelmällisyys laskee jo alle 30-vuotiaana
- Myös lihasmassa alkaa vähentyä ja aineenvaihdunta hidastuu
- Vanhuudessa taas aivorakenteet muuttuvat, jonka seurauksena voi olla kognitiivisia muutoksia