

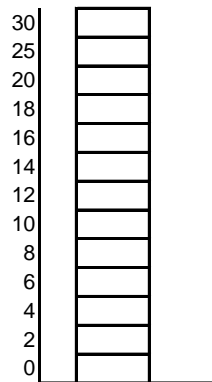
# LIIKUNTAMITTARI

Nimi: \_\_\_\_\_

Kuukausi: \_\_\_\_\_

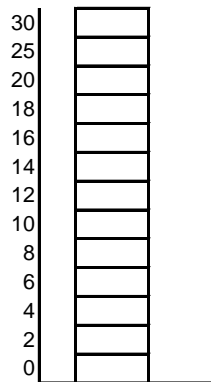
Vuosi: \_\_\_\_\_

**VIIKKO:**



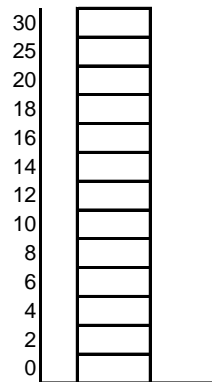
Yhteensä: \_\_\_\_\_

**VIIKKO:**



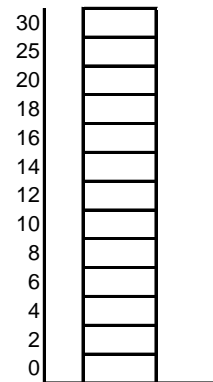
Yhteensä: \_\_\_\_\_

**VIIKKO:**



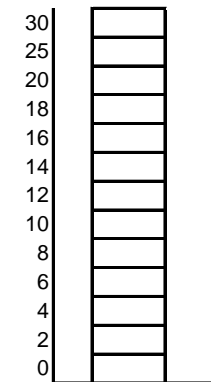
Yhteensä: \_\_\_\_\_

**VIIKKO:**



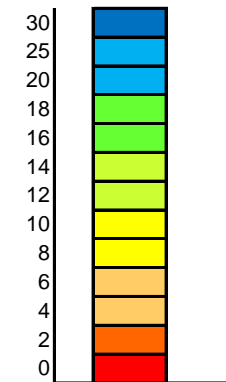
Yhteensä: \_\_\_\_\_

**VIIKKO:**

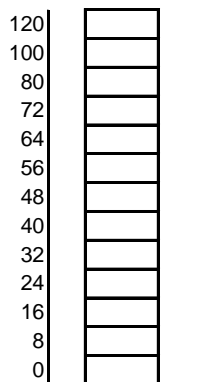


Yhteensä: \_\_\_\_\_

**SUOSITUS VIIKOSSA:**

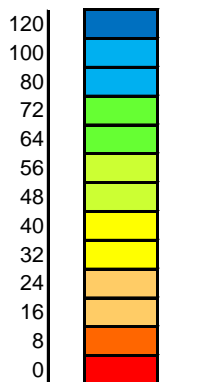


**KUUKAUSI:**



Yhteensä: \_\_\_\_\_

**SUOSITUS KUUKAUDESSA:**



Muistiinpanoja:

---



---



---

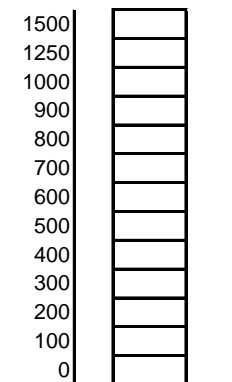


---



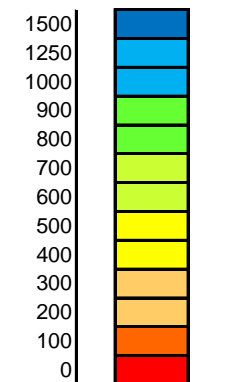
---

**VIIKKO:**



Yhteensä: \_\_\_\_\_

**SUOSITUS VUODESSA:**



## LIIKUNTAMITTARIN TÄYTTÖ- JA LUKUOHJEET

- Nimi:** Kirjoita tähän kohtaan oma nimesi
- Kuukausi:** Merkitse tähän kohtaan minkä kuukauden tai minkä kuukausien viikkoja kirjaat ylös tällä lomakkeella
- Vuosi:** Merkitse mikä vuosi tai mikä harjoitusvuosi (esim. 2008 - 09) on kyseessä
- Viikko:** Merkitse mikä viikko on kyseessä (esim. 27.4.2009 alkava viikko on **18.**)
- Yhteensä:** Merkitse tähän kohtaan kyseisen viikon, kuukauden tai vuoden tarkka yhteenlaskettu harjoittelu- ja liikuntamäärä (esim. 12h 30min)
- Kuukausi:** Kuukausimittari näyttää koko kuukauden tai jaksovälin kokonaisliikunta ja harjoitusmäärän.
- Vuosi:** Vuosimittari näyttää koko harjoitusvuoden kokonaismäärän Muista siirtää tiedot tästä mittarista aina seuraavan harjoituskuukauden mittariin, jotta pystyt seuraamaan vuosimittarin kehittymistä.
- Muistiinpanoja:** Tähän kohtaan voit kirjoittaa omia kommentteja ja havaintoja harjoittelustasi (esim. olin sairaana viiko 18. tai tämä harjoituskuukausi oli raskas).
- Suositus:** Suositusmittari perustuu lasten ja nuorten terveyttäedistävän liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden suosituksiin sekä lasten ja nuorten fyysis-motorisessa selvityksessä esiin nostettuihin suositusmääriin kilpaurheilijaksi tai huippu-urheilijaksi tähtäävällä lapsella tai nuorella. Terveysliikuntasuosituksen mukaan alle 12 vuotiaan lapsen tulisi liikkua 14 tuntia viikossa ja 12 - 15 vuotiaan nuoren 12 tuntia viikossa. Liikuntamääriin lasketaan kaikki liikuntasuoritukset, jotka kestoltaan ovat yli 10 minuuttia. Suorituksiksi lasketaan niin seuratoiminnan ohjatut harjoitukset ja tapahtumat kuin vapaa-ajan liikunta ja pihaleikit sekä pyöräilyt kavereiden kanssa ja koulumatkat.

### SUOSITUS VÄRIKODIT:

