



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

KYVYKKYYDEN TUNTEMINEN



Tehtävä

Alusta tehtävää kertomalla kyvykkyydestä muutamalla lauseella. Käytä hyödyksesi Usko omiin kykyihin-osiota.

1. Listaa asioita post-it lapulle, jotka tuovat sinulle hyvää mieltä? 2 min + jokainen laittaa omat lappunsa esille ja kertoo omista ajatuksista lyhyesti.
2. Missä liikkumisen tilanteessa olet kokenut onnistumisen tunnetta? 3 min pariporinaa + jokainen kertoo omista kokemuksista vuorotellen koko ryhmälle.
3. Mikä auttaa sinua tuntemaan kyvykkyyden tunnetta liikunnan parissa? 3 min pariporinaa + yhteistä keskustelua aiheesta.
4. Miten voisit lisätä onnistumisen ja kyvykkyyden tunnetta liikkumisen parissa omassa arjessasi? Voisitko lisätä 1. kohdan vastauksia liikkumishetkiin? 3-5 min pienryhmäkeskustelua tai pariporinaa, jotta kaikki saavat puhua ja pohtia. Jokainen kertoo koko ryhmän kesken ajatuksia liittyen tähän kysymykseen.



Tehtävän tarkoitus

- Kyvykkyyden tunteminen on tärkeää, jotta liikkuminen olisi arkipäivää.
- Tehtävä herättää ajatuksia ja laittaa pohtimaan omia tuntemuksia liikuntaa kohtaan.
- Missä on hyvä, mikä tuo onnistumisen tunnetta ja mitä voisi lisätä omaan arkeen?
- Tehtävä ehdottaa lisäämään sellaisia kokemuksia arkeen, joista on ennenkin saanut hyvää mieltä.

