



## LIIKUNTA

### Lämmittely

Harrastatko liikuntaa? Miksi / miksi et?

Millainen liikunta sopii sinulle?

Mitkä asiat ovat tärkeitä, kun valitset kuntosalin / liikuntakeskuksen?

Mitä liikuntapaikkoja tiedät sinun kaupungissa?

Mitä varusteita tarvitset, kun kuntoilet?

### Selitä sana

liikkua	liikunta	laihtua	lihoa	kunto
pitää huolta itsestä	palautua	venytellä	lihakset	vahva
hengästyä	treenata	treeni	pelata	pelejä
voittaa	hävitä	joukkue	valmentaja	seurata
laji	harrastus	harrastaa	kuntosali	syke



## Dialogit

### Liikunta I *Kuukausikortti*

Olet kuntosalilla. Kysyt palveluista.

Sinä: (Tervehdi) (10 sek.)

PT: \*\*\*

Sinä: (Kysy kuntosalin palveluista.) (20 sek.)

PT: \*\*\*

Sinä: (Kysy hintaa.) (25 sek.)

PT: \*\*\*

Sinä: (Kysy lisää hinnoista.) (20 sek.)

PT: \*\*\*

Sinä: (Kerro, kumpi vaihtoehto on parempi sinulle ja miksi.) (20 sek.)

PT: \*\*\*

Sinä: (Vastaa ja kysy kuntosalin aukioloajoista.) (25 sek.)

PT: \*\*\*

Sinä: (Vastaa ja kerro, miksi) (20 sek.)

PT: \*\*\*

Sinä: (Lopeta keskustelu sopivalla tavalla.) (20 sek.)



### **MALLI Liikunta I Kuukausikortti**

Sinä: \*\*\*

PT: Moro! Mitäs..... ?

Sinä: \*\*\*

PT: Sä voit tulla kerran kokeilemaan ilmaiseksi, mutta sitten meillä on joko kuukausikortti tai sitten kymppikortti, jonka kanssa sitten voit käydä sen kymmenen kertaa. Kuukausikortti kannattaa ehdottomasti ottaa, jos treenaa enemmän kuin kaksi kertaa viikossa.

Sinä: \*\*\*

PT: Kuukausikortti on 67€ ja kymppikortti on 60€.

Sinä: \*\*\*

PT: Joo, se kuulostaa järkevältä. Laitetaan se. Saat tähän vielä kaupan päälle kuntosaliohjelman. Meidän peetee Milla ottaa suhun yhteyttä ja sopii ajan. Sanotko sun sähköpostiosoitteen ja puhelinnumeron, niin jätän Millalle viestin.

Sinä: \*\*\*

PT: Me ollaan avoinna arkisin kuudesta kymmeneen ja viikonloppuna seitsemästä seitsemään. Mihin aikaan sä yleensä tykkäät treenata?

Sinä: \*\*\*

PT: No ni, hyvä homma. Tässä on tää sun kortti. Se toimii myös avaimena, jos tuut aikaisin aamulla tai myöhään illalla.

Sinä: \*\*\*

PT: Kiitti sulle ja tervetuloa treenaamaan!



## Liikunta II *Ystävän neuvominen*

Olet kuntosalilla. Kysyt palveluista.

- Ystävä: \*\*\*  
Sinä: (Tervehdi ystävää ja vastaa kysymykseen.) (10 sek.)  
Ystävä: \*\*\*  
Sinä: (Neuvo ystävää.) (25 sek.)  
Ystävä: \*\*\*  
Sinä: (Vastaa myöntävästi ja ehdota, miten voit auttaa ystävää.) (20 sek.)  
Ystävä: \*\*\*  
Sinä: (Vastaa. Ehdota aikaa ja paikkaa.) (20 sek.)  
Ystävä: \*\*\*  
Sinä: (Lopeta keskustelu sopivalla tavalla.) (20 sek.)

## **MALLI** Liikunta II *Ystävän neuvominen*

- Ystävä: No Jonna tässä, moi! Miten menee?  
Sinä: \*\*\*  
Ystävä: No niin, kuule, oli mulla vähän asiaakin. Kato, mä oon lihonut viime aikoina ihan hirveesti. Liikaa töitä ja ei oo aikaa liikkua. Ja mä syönkin ihan mitä sattuu. Mä pelkään, että kohta pettää terveys jo. Mitä mun pitäis tehdä?  
Sinä: \*\*\*  
Ystävä: No niin kai niin. Mut se on niin vaikeeta. Mä tarvisin vähän apua. Voisitsä auttaa mua?  
Sinä: \*\*\*  
Ystävä: Voi vitsi. Kiitos sulle tosi paljon! Mä tiesin, että suhun voi luottaa. Milloin me ehdittäis nähdä?  
Sinä: \*\*\*  
Ystävä: Se sopii tosi hyvin. Nähdään sitten ja kiitos vielä.  
Sinä: \*\*\*



## Tilannetehtävät

1. Menet jumppatunnille, mutta se on peruttu, koska opettaja on sairas. Mitä sanot?
2. Haluat mukaan työpaikan lentopallojoukkueeseen. Kysy lisää työkaverilta.
3. Haluat tuoda kaverin mukaan kuntosalille ilmaiseksi.
4. Lääkäri sanoo, että sinun pitää liikkua enemmän. Mitä sanot?
5. Et osaa käyttää kuntosalin laitetta, pyydä apua.
6. Haluat kuntosalille erilliset naisten / miesten vuorot.
7. Haluat ehdottaa uutta jumppaa liikuntakeskukseen.
8. Kaverisi haluaa aloittaa uuden liikuntaharrastuksen. Ehdota hänelle sopivaa lajia.
9. Yritit mennä kuntosalille aikaisin aamulla, mutta sinun kortti ei toiminut. Ilmoita asiasta kuntosalille.
10. Haluat irtisanoa sinun sopimuksen, koska et ole tyytyväinen.
11. Olet unohtanut jotakin kuntosalille. Kerro, mitä ja milloin unohdit.
12. Joku paikka on likainen, valitat.
13. Jokin laite (keksi itse, mikä) on rikki, valitat.

## Kertominen

- A. Minun liikuntaharrastus
  - Kerro liikuntaharrastuksestasi. Mitä teet? Kuinka usein? Miksi?
  - Miksi se on hyvä harrastus?
  - Kenelle suosittelet sitä? Kenelle se ei sovi?
- B. Ulkonäkö - kaunis vai ruma?
  - Mitä ulkonäkö sinulle merkitsee?
  - Miten pidät huolta itsestäsi?
  - Miksi ulkonäkö on/ei ole sinulle tärkeää?
  - Ajattelevatko ihmiset liian paljon ulkonäköä? Miksi / miksi ei?

## Mielipide

- A. Liikunta on pakko, ei vaihtoehto.
- B. Kuntosalilla terveyden vai ulkonäön takia?