

00:38:46		SYKE		TAV		LAJITTELE		30 MIN TAVOITE	
Sanni A. 71% ♥ 141	Henri H. 62% ♥ 121	Anni H. 66% ♥ 132	Saija H. 88% ♥ 173	Kristiina H. 65% ♥ 129					
Marjo J. 63% ♥ 126	Muusa J. 64% ♥ 128	Vesa-Pekka K. 77% ♥ 151	Niklas K. 60% ♥ 120	Anu K. 80% ♥ 158					
Laura K. 82% ♥ 165	Krista K. 57% ♥ 114	Joonas L. 64% ♥ 128	Teppo L. 62% ♥ 123	Riina M. 43% ♥ 85					
Iris M. 67% ♥ 126	Mika M. 80% ♥ 151	Matti N. 65% ♥ 120	Aleksi P. 88% ♥ 175	Emil S. 90% ♥ 170					

Polar GoFit -sovellus

2016-09-15 13:00 EEST

Polar edistää päivittäin tuhansien koululaisten liikuntaa

Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnalla voidaan tukea lapsen fyysistä, kognitiivista, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä.

Elokuussa käyttöön otetussa uudessa valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa on määritelty liikunnanopetuksen päätavoitteet uudelleen. Yksi näistä on liikunnallisen elämäntavan tukeminen.

Lisäksi pienten, alle 8-vuotiaiden lasten liikuntasuosituksia päivitettiin

syksyllä aikaisemmasta kahdesta tunnista kolmeen tuntiin. Liikunnan tulisi muodostua kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Yli tunnin istumajaksoja tulisi välttää ja paikallaoloaikoja tauottaa.

Tutkimusten mukaan vain noin 15% yläkoululaisista liikkuu ikäryhmänsä tavoitteiden mukaisesti vähintään tunnin päivässä. Polarin lapsille ja nuorille suunnattujen Active-aktiivisuusmittareiden käyttöönottoa seuranneen kuukauden aikana yläkoululaisten keskiarvo on usein noussut jopa 1,5 tuntiin reipasta liikuntaa päivässä. Tavoitteena onkin, että mittarin avulla omaksutaan tekemään aktiivisen elämäntavan pieniä valintoja, eli kuljetaan koulumatkoja jalan tai pyörällä ja lisätään liikkumista myös koulupäivän sisällä ja vapaa-aikana.

Suomalainen Polar Electro on toiminut tiiviissä yhteistyössä koulujen, oppilaitosten ja päiväkotien kanssa jo yli kymmenen vuotta. Polar Education –tuoteperheen aktiivisuus- ja sykemittareiden avulla opettajat ja kasvattajat voivat konkreettisesti tarjota entistä yksilöllisempää opetusta ja tämän päivän oppilaita luonnollisesti teknologia kiinnostaa – myös liikunnassa.

Lappeenrannan Kimpisen koululle hankittiin Polar A300 -mittarit ja Polargofit.com-verkkopalvelu. Mittarin avulla voidaan seurata oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja sykkeitä. Nykyaikainen mittari synkronoi tiedot vaikka oppilaan omaan puhelimeen ja mittariin saa näkyviin myös älykkäät ilmoitukset puheluista ja sovelluksista, joka on tietysti paljon viestitteleville oppilaille mukava asia. **Opettaja Pia Bryggare** on innoissaan uusista laitteista: ”Meillä Kimpisen koululla halutaan edistää oppilaiden liikuntaa mahdollisimman monipuolisesti. Uskomme mittareiden motivoivan erityisesti niitä oppilaita, jotka muuten liikkuisivat vähiten. Samalla myös paljon liikkuvat ja urheilua harrastavat oppilaat oppivat paremmin kuuntelemaan omaa kehoaan ja tekemään harjoituksen oikeilla tehoilla.”

Opetussuunnitelman tavoitteena on myös liikuntaan liittyvät positiiviset kokemukset. Aiemman yksittäisiin liikuntalajeihin keskittyvän opetuksen sijaan liikunnallista elämäntapaa opetetaan eri ominaisuuksien, kuten esimerkiksi kestävyyskehittämisen kautta. Polar Go Fit –iPad-sovellus mahdollistaa oppilaiden sykkeiden reaaliaikaisen tarkkailun iPadilta. ”Liikunnanopettaja on kovan haasteen edessä, kun jokaiselle oppilaalle pitää tarjota myös kuormitukseltaan sopivaa liikuntaa. Livesyke seurannan avulla opettajan on helppo säädellä oppilaiden rasitusta yksilöllisesti ja ohjeistaa

oppilaita liikkumaan halutulla teholla. Näin oppilaat oppivat konkreettisesti miten erityyppiset liikuntamuodot kuormittavat ja saavat verkkopalvelusta myös sanallisen palautteen siitä, millainen tunti oli fysiologiselta vaikutukseltaan”, toteaa **Ville Uronen Polarilta**.

Lisätietoja

Ville Uronen
Smart Coaching Manager
040 5134670
ville.uronen(at)polar.com

Uusi opetussuunnitelma: <http://www.oph.fi/ops2016>

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden

suositukset: http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2016/Iloa_leikkia.html

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden

suosituksille: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1>

Liikunta ja oppiminen:

http://www.oph.fi/julkaisut/2012/liikunta_ja_oppiminen

Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen

vertailu: <http://www.liikkuvakoulu.fi/materiaalit/tutkimukset>

Polarin

tutkimuksia: https://www.polar.com/en/about_polar/who_we_are/research_index?cat=12

Video Polar Education

käytössä: <https://www.youtube.com/watch?v=RrD5NxxkemR8&list=PLkSITQOtDpKia4wMJYXHfTkN2kKfDpyEO&index=1>

Polar

liikuntakasvatus: https://www.polar.com/fi/b2b_tuotteet/liikuntakasvatus

Polar

Vuonna 1977 perustettu Polar Electro kehitti ensimmäisen langattoman sykemittarin. Siitä lähtien Polar on ollut johtava sykemittareiden ja urheiluinstrumenttien valmistaja ihmisen fysiologian ja suorituskyvyn syvällisen ymmärryksen ansiosta. Läheinen yhteistyö urheiluinstituuttien ja alan muiden toimijoiden kanssa on tehnyt yrityksestä laajasti tunnetun edelläkävijän sykemittareiden sekä sykkeeseen perustuvien harjoitteluratkaisujen parissa. Polar Electro Oy:n pääkonttori sijaitsee Kempeleessä. Yritys toimii kansainvälisesti yli 80 maassa ja sen tuotteita myydään yli 35 000 myyntipisteessä maailmanlaajuisesti. Polar Electro Finland Oy, Polar Electro Oy:n tytäryhtiö, tarjoaa asiakkailleen myynnin, markkinoinnin, jakelun ja jälkimarkkinoinnin tukea Suomessa. Polar Electro Finland Oy:n pääkonttori sijaitsee Espoossa.

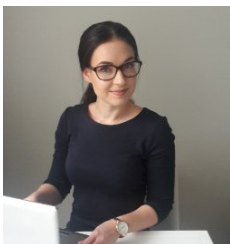
Palkitut Polar-harjoitustietokoneet ovat markkinoiden suosituimpia ympäri maailmaa. Nähdäksesi kuinka tuotteemme ja palvelumme voivat auttaa sinua saavuttamaan harjoitustavoitteesi ja kuinka voit tehdä omasta kuntoilustasi menestystarinan, lue lisää www.polar.com/fi

Yhteyshenkilöt



Ville Uronen

Lehdistökontakti
Smart Coaching Manager
Tuote- ja sykeasiantuntija
ville.uronen(a)polar.com
040 5134670



Iia Liimatainen

Lehdistökontakti
Markkinointikoordinaattori
Markkinointi, media
iia.liimatainen(at)polar.com
+358(0)40 6885 325