

VALMENTAJA-OHJAAJA-KOULUTUS TASO 1

VOK SUPERVIKONLOPUT KUOPIOSSA

syksy 2017 – kevät 2018



Pohjois-Savon Liikunta ry järjestää sisällöltään valtakunnallisesti yhteneväiset VOK I tason Superviikonloput Kuopiossa kolmena viikonloppuna 29.-30.9.2017, 17.-18.11.2017 ja 16.-17.3.2017. Voit osallistua koko viikonloppuun, yhteen päivään tai vain yhteen/muutamaan teemakoulutukseen. Saat suoritettua yleisopinnot tasolla 1, kun olet kasannut Superviikonloppujen koulutuksista kaikki vaaditut osakoulutukset. Ilmoittautuminen viimeistään kaksi viikkoa ennen koulutusta tiina.heikkinen@pohjois-savonliikunta.fi, puh. 044 7177 011 tai [verkkolomakkeen](#) kautta. Koulutusten toteutuminen vaatii vähintään kymmenen ilmoittautunutta.

VIKONLOPPUJEN AIKATAULUT JA TEEMAKOULUTUKSET:

1. Viikonloppu 29.-30.9.2017

Perjantaina 29.9.

Kannustava valmentaja ja ohjaaja (3 h) klo 17.30 - 20.30

Lauantaina 30.9.

Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa (2 h) klo 9.00 - 11.00

Harjoittelun suunnittelu ja arviointi (3 h) klo 12.00 - 15.00

Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa (3 h) klo 15.00 - 18.00

2. Viikonloppu 17.-18.11.2017

Perjantaina 17.11.

Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu (3 h) klo 17.30 - 20.30

Lauantaina 18.11.

Fyysinen harjoittelu (7 h) klo 9.00 - 17.00

3. Viikonloppu 16.-17.3.2018

Perjantaina 16.3. Lasten ja nuorten urheilun valmentajat

Herkkyykskausien huomiointi (3 h) 17.30 - 20.30

Lauantaina 17.3. Lasten ja nuorten urheilun valmentajat

Taitoharjoittelu (3 h) klo 9.00 - 12.00

Tunne- ja vuorovaikutustaidot (2 h) klo 13.00 - 15.00

Eettinen harjoittelu (2 h) klo 15.00 - 17.00

Lauantaina 17.3. Nuorten ja aikuisten harrasteliikunnan ohjaajat

Liikunta aikuisen arjessa (5 h) klo 9.00 - 15.00

Vinkkejä liikkumiseen ja ohjaustuokioihin (3 h) klo 15.00 - 18.00



VOK I tason yhteiseen kokonaisuuteen kuuluvat etäopinnot:

Lasten ja nuorten valmentajat: Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen (2 h) ja Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet valmennuksessa (2 h). Aikuisten harrasteliikunnan ohjaajat: Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen (2 h) ja Oma itseään kiinnostava aihe (4 h)

Hinnat: Teemakoulutukset: 2 h = 35 €, 3 h = 45 €, 5 h = 65 € ja 7 h = 90 €. Yksi VOK Superviikonloppu 120 € ja kaikki kolme VOK Superviikonloppua yhteensä 330 €.