

Lasten ja nuorten ohjaajan ja valmentajan VOK-1

KAIKILLE YHTEISET TEEMAKOULUTUKSET

1. Kannustava valmentaja ja ohjaaja	3 h
2. Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu	3 h
3. Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa	3 h
4. Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa	2 h
5. Fyysinen harjoittelu	7 h
6. Harjoittelun suunnittelu ja arviointi	3 h
7. Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen	2 h

LASTEN JA NUORTEN OHJAAJAN/VALMENTAJAN TEEMAKOULUTUKSET

8. Herkkyykskausien huomiointi harjoittelussa	3 h
9. Taitoharjoittelu	3 h
10. Tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa	2 h
11. Eettinen harjoittelu	2 h
12. Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet harjoittelussa	2 h

OPINNOT YHTEENSÄ 35 h

LISÄKSI ITSENÄISET TEHTÄVÄT 15 h

YHTEENSÄ 50 h

LAJIOPINNOT LAJILIITON VAATIMUSTEN MUKAISESTI

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

Aikuisten ohjaajan ja valmentajan VOK-1

KAIKILLE YHTEISET TEEMAKOULUTUKSET

1. Kannustava valmentaja ja ohjaaja	3 h
2. Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu	3 h
3. Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa	3 h
4. Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa	2 h
5. Fyysinen harjoittelu	7 h
6. Harjoittelun suunnittelu ja arviointi	3 h
7. Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen	2 h

AIKUISTEN LIIKUTTAJAN TEEMAKOULUTUKSET

8. Liikunta aikuisen arjessa	5 h
9. Vinkkejä liikkumiseen ja ohjaustuokioihin	3 h
10. Omavalintainen, aikuisliikunnan ohjaamiseen liittyvä koulutus*	4 h

OPINNOT YHTEENSÄ 35 h

LISÄKSI ITSENÄISET TEHTÄVÄT 15 h

YHTEENSÄ 50 h

LAJIOPINNOT LAJILIITON VAATIMUSTEN MUKAISESTI

* esim. ESLUn aikuisliikunnan tarjonnasta löytyvä tai jonkin muun tahon järjestämä koulutus oman kiinnostuksen mukaan

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa