



Soveltavan liikunnan perusteet

Koulutus (40h)

Koulutus soveltuu kaikille, jotka ohjaavat liikuntaa eri ikäisille liikkujille ja tarvitsevat työkaluja liikunnan soveltamiseen.

Koulutuksen käydään sekä teoriassa että käytännön demoilla ja esimerkkiharjoitteilla läpi mitä kaikkea on soveltava liikunta, paraurheilu ja ikääntyneiden liikunta sekä siitä miten liikunnassa huomioidaan erilaiset toimintakyvyn rajoitteet. Koulutuksen jälkeen opiskelija ymmärtää ja tuntee soveltavan liikunnan perusteita teoriassa ja käytännössä.

Koulutuksen sisällöt:

1. Soveltavan liikunnan perusteet
2. Erilaiset toimintakyvyt ja niiden huomioiminen liikunnassa
3. Ohjaamisen työkalut
4. Esteettömyys ja saavutettavuus
5. Apuvälineet liikunnassa ja urheilussa
6. Parakilpaurheilu
7. Ikääntyneiden liikunta

Koulutus sisältää itseopiskeltavat verkko-opinnot 13.10.-30.11.25 Kolmen kampuksen urheiluopiston verkko-oppimisympäristö Moodlessa (27 h) ja lähijakson 14.-15.11.25 Pajulahdessa (13 h).

Hinta 200 € (sisältää orientaatioluennon teamsissa ennen koulutuksen alkua, koulutusmateriaalit, oppimistehtävät, arvioinnin sekä lähijaksolla majoituksen 2-hengen huoneessa, ruokailut ohjelman mukaan, koulutuksen, välineet ja todistuksen)

Koulutuksen ilmoittautuminen: [tästä linkistä \(verkkokauppa\)](#)

Ilmoittautuneille lähetetään erikseen ohjeet verkko-opintoihin liittyen ja lähijakson ohjelma. Koulutus toteutetaan yhteistyössä Suomen Paralympiakomitean, Suomen Kuurojen Urheiluliiton, Ikäinstituutin sekä Liikuntatieteellisen Seuran kanssa.

Lisätiedot

Virpi Remahl, Kolmen kampuksen urheiluopisto, p. 044-7755350

Koulutus toteutetaan yhteistyössä

