

VALMENTAJA-OHJAAJA-KOULUTUS TASO 1

VOK VIIKONLOPUT KUOPIOSSA 2019



Pohjois-Savon Liikunta ry järjestää sisällöltään valtakunnallisesti yhteneväistä VOK I tason koulutusta Kuopiossa kolmena viikonloppuna **15.-16.3.2019, 5.-6.4.2019 ja 30.-31.8.2019**. Voit osallistua koko viikonloppuun, yhteen päivään tai vain yhteen/muutamaan teemakoulutukseen. Saat suoritettua yleisopinnot tasolla 1, kun olet kasannut 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.

VIIKONLOPPUJEN AIKATAULUT JA TEEMAKOULUTUKSET:

1. Viikonloppu 15.-16.3.2019

Perjantaina 15.3.

Kannustava valmentaja ja ohjaaja (3 h) klo 17.00 - 20.00

Lauantaina 16.3.

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

Harjoittelun suunnittelu ja arviointi (3 h) klo 11.45 - 14.45

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

2. Viikonloppu 5.-6.4.2019

Perjantaina 5.4.

Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu (3 h) klo 17.00 - 20.00

Lauantaina 6.4.

Fyysinen harjoittelu (7 h) klo 9.00 - 17.00

3. Viikonloppu 30.-31.8.2019

Perjantaina 30.8

Herkkyyskausien huomiointi (3 h) 17.00 - 20.00

Lauantaina 31.8.

Taitoharjoittelu (3 h) klo 9.00 - 12.00

Tunne- ja vuorovaikutustaidot (2 h) klo 12.45 - 14.45

Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet valmennuksessa (2 h) klo 15.00 - 17.00

VOK I tason yhteiseen kokonaisuuteen kuuluvat etäopinnot:

Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen (2 h) ja Eettinen harjoittelu (2 h).

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

Koulutusten peruutusehdot:

Ilmoittautuminen on sitova. Peruminen on tehtävä kirjallisesti. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen tehdyistä peruutuksista peritään 50% hinnasta, peruuttamatta jätetystä osallistumismaksu kokonaisuudessaan (poikkeuksena sairastuminen - lääkärintodistus toimitettava). Laskutuslisä 2,50 €/lasku. Laskutuslisää ei peritä, mikäli maksajana on PSL:n jäsen seura.

