



# SUOMEN VOIMISTELULIITTO



Kuva - Aki Rask

## Oppimispassi 1-taso

Ohjaajaksi ja valmentajaksi kehitytään vähitellen. Osaamisesi kehittyy paitsi kouluttautumisen niin myös monien muiden väylien kautta. Suorita Oppimispassin tehtäviä vähitellen ja niin, että ne mahdollisimman hyvin tukisivat kehitymistäsi. Voit suorittaa tehtäviä haluamassasi järjestyksessä.

**Vastuhenkilö omassa seurassani:** \_\_\_\_\_

### Otan vastuuta

1. ☹️ 😐 😊 Olen ohjannut osan harjoituksista (esim. lämmittely, leikki, fyysinen harjoittelu)
2. ☹️ 😐 😊 Olen laatinut tuntuuunnitelman harjoituksiin
3. ☹️ 😐 😊 Olen ohjannut/valmentanut kokonaisen harjoituskerran

### Opin muilta

1. \_\_\_ Olen seurannut kahden muun valmentajan harjoitukset voimisteluseurassa
2. \_\_\_ Olen seurannut valmentajan/ohjaajan toimintaa jonkin muun lajin parissa

### Tietäväksi ja taitavaksi

1. \_\_\_ Olen tutustunut oman seurani toimintaperiaatteisiin, ohjauksen/valmennuksen 'linjauksiin ja nettisivuihin
2. \_\_\_ Olen tutustunut Terve urheilija materiaaleihin Silta -sivustossa
3. \_\_\_ Olen etsinyt ja hyödyntänyt netistä tietoa ohjaamisesta, valmentamisesta tai voimistelusta esim. Sillan videomateriaalit

### Saan palautetta

1. \_\_\_ Olen saanut palautetta toiminnastani esim. vastuvalmentajalta
2. \_\_\_ Olen kerännyt palautetta oman ryhmäni voimistelijoilta ja tutustunut siihen

## Arvioin itseäni

1. \_\_\_ Olen keskustellut seurani edustajan kanssa toiminnastani ja tavoitteistani ohjaajana/valmentajana
2. \_\_\_ Olen videoinut omaa toimintaani ohjaajana/valmentajana ja katsonut videon arvioiden omaa toimintaani

3. Omia vahvuuksiani ohjaajana ja valmentajana ovat:



4. Kehityskohteitani ohjaajana ja valmentajana ovat:



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO