

VOK SUPERVIIKONLOPPU KOKO SUOMESSA

Liikunnan aluejärjestöt järjestävät VOK I tason yhteiset teemakoulutukset kahtena viikonloppuna Liikunnan aluejärjestöjen alueille Suomessa. Voit osallistua koko viikonlopun koulutukseen, yhden päivän koulutukseen tai vain yhteen teemakoulutukseen.

VOK Superviikonloppujen aikataulu 2014

VIIKONLOPPU 31.10.-2.11.2014

Perjantai 31.10.

Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu (3 h)

Lauantai 1.11.

Kasvua ja kehitystä tukeva harjoittelu (2 h)

Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen (2 h)

Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa (4 h)

Sunnuntai 2.11.

Fyysinen harjoittelu: voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus (7 h)

Hinta: 140 € /koko viikonloppu/osallistuja, mikäli osallistuu vain osittain viikonlopun koulutuksiin hinnat ovat seuraavat:

2-3 h: 26 €/osallistuja, 4-6 h: 48 €/osallistuja
ja 7-9 h: 68 €/osallistuja

Superviikonlopun paikkakunnat 2014:

Helsinki, Joensuu, Jyväskylä, Kaarina, Kokkola, Kouvola, Kuopio, Lahti, Lappeenranta, Mikkeli, Oulu, Pori, Rovaniemi, Seinäjoki, Sotkamo ja Tampere

HUOM! Ilmoittautuminen koulutuksiin tapahtuu Liikunnan aluejärjestöjen nettisivujen kautta. Koulutusten alkamisajat ja tarkemat paikat selviävät alueiden sivulta.

<http://www.sport.fi/etusivu/aluejarjestot>

Vuoden 2015 Superviikonloput järjestetään 17.-19.4. ja 18.-20.9.2015.

Huhtikuussa järjestettävät osiot ovat: Kannustava valmentaja ja ohjaaja (3h), Liikunnallinen elämäntapa (3 h), Harjoittelun suunnittelu ja arviointi (3h), Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet harjoittelussa (2 h), Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa (3h), Taitoharjoittelu (3 h) ja Tunne ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa (2 h) ja syyskuun osiot samat kuin syksyllä 2014.

Osallistumalla VOK Superviikonloppujen kaikkiin koulutuksiin (12 osaa) saat suoritettua I tason yleisopinnot kokonaisuudessa.

LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

