



# FUTISVALMENTAJAN STARTTIKOLUTUS

## Kuopio 3.11. ja 30.11.-1.12. 2018

### Ennakkotehtävät

#### 1. lähijakso la 3.11.2018 Stadion/Kupla

9.00 – 10.00	Tervetuloa koulutukseen
10.00 – 11.00	Huippuharjoitus
11.00 – 11.45	Yhden harjoituskerran suunnittelu alkaa
11.45 – 12.30	Lounas
12.30 – 14.00	Harjoitusten suunnittelu pienryhmissä
14.00 – 15.00	Kuinka valmennan taidot
15.30 – 18.00	Harjoitusten johtamiset pienryhmissä Kupla, kurssilaiset johtavat ja tekevät
18.30 – 19.30	Reflektointi ja välitehtävät

### Kokemuskortin ensimmäiset tehtävät

**Minä Valmentajana verkkomoduuli**

**Turvallisuus verkkomoduuli**

**HST-työkalun asentaminen ja harjoitteen suunnittelu**

**Fysiikkaharjoittelun ennakkomateriaaliin tutustuminen**

## **2. lähijakso 1. päivä pe 30.11. 2018 Stadion/Kupla**

16.00 – 17.00	Tervetuloa toiselle lähijaksolle, itsenäisen jakson purku
17.00 – 18.15	Oppiminen
18.15 – 18.30	Välipala
18.30 – 20.30	Alustus harjoitetyyppeihin, harjoitteiden suunnittelu
20.30 – 21.00	Reflektointi

## **2. lähijakso 2. päivä la 01.12. 2018 Stadion/Kupla**

10.30 – 13.00	Harjoitteiden johtaminen 10.30-12.30 (kurssilaiset johtavat ja tekevät?) ja keskustelut (12.30-13.00 Aalis)
13.00 – 13.45	Lounas
13.45 – 14.00	Kuulumiset itsenäiseltä jaksolta ja isoimman opin jakaminen
14.00 – 15.00	Fyysisen valmennuksen kokonaisuus, yleinen liikunnallisuus ja havaintomotoriikka
15.30 – 17.30	Havaintomotoriikka käytännössä (Kupla, kouluttaja - kurssilaiset tekevät)
17.30 – 18.30	Oppimisen tarkistaminen, reflektointi ja jatkosteipit

**Kokemuskortin seuraavat tehtävät**

**Kokemuskortin suorittaminen loppuun**