



UUDISTUNUT

# SOVELTAVAN LIIKUNNAN PERUSTEET

VERKKOKOULUTUS 1 OP 5.9.-9.12.2022

Koulutuksen tavoitteena on antaa perustietoa ja lisätä ymmärrystä siitä, mitä kaikkea on soveltava liikunta, vammais-/paraurheilu ja ikääntyneiden liikunta. Koulutus toimii hyvin orientaatiokoulutuksena yhteistyöjärjestöjen syventäviin täsmäkoulutuksiin.

Verkkokoulutus on uudistettu yhteistyökumppaneiden Suomen Paralympiakomitea, Soveltava Liikunta SoveLi, Ikäinstituutti ja Suomen Kuurojen Urheiluliitto kanssa. Vastuujärjestäjänä toimii Liikuntakeskus Pajulahti.

Soveltavan liikunnan perusteet – verkkokoulutus on kaikille avoin itsenäisesti opiskeltava verkko-opintokokonaisuus. Jokainen osio koostuu oppimateriaaleista ja itsekorjaavista monivalintatenteistä, joten verkko-opintojen tekeminen on helppoa, sitä voi suorittaa omaa tahtia osio kerrallaan ja tuloksen saa välittömästi tehtyjen tenttien jälkeen. Eri osioiden tuntimäärät sisältävät materiaaleihin tutustumisen ja tenttien tekemisen.

Koulutukseen ilmoittaudutaan erillisen linkin kautta. Verkkokoulutus on suoritettavissa 5.9.-9.12.2022 välisenä aikana.

## LISÄTIETOJA

Liikuntakeskus Pajulahti, Virpi Remahl  
virpi.remahl@pajulahti.com  
Suomen Paralympiakomitea, Piia Korpi  
piia.korpi@paralympia.fi



Pajulahti



SOVELTAVA LIIKUNTA  
SOVELI RY



Ikäinstituutti



## HAKU JA VALINTA

### HINTA:

Koulutuksen hinta on 100e/hlö sisältää orientaatioluento, koulutusmateriaalit, oppimistehtävät, arviointi ja virallinen todistus.

Oppilaitoksien ja järjestöjen koulutusryhmille hinta 60e/hlö. Tiedustelut virpi.remahl@pajulahti.com

### KOULUTUKSEN SISÄLTÖOSIOT (27 H / 1 OP):

\* Orientaatioluento verkossa

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

Orientaatioluento verkko-opintoihin torstaina 8.9. klo 14.00-15.00 Teamsissa. Teams-linkki luennolle lähetetään kaikille 7.9. mennessä ilmoittautuneille. Luentotallelle on myöhemmin katsottavissa Paralympiakomitean Youtube-kanavalla. Luennolla esitellään verkko-opintokokonaisuus, sisällöt ja suoritusohjeet sekä ohjeistetaan verkko-oppimisympäristö Pajukko (Moodle) käytössä.

Ilmoittaudu mukaan koulutukseen Pajulahden verkkokaupassa osoitteessa:

<https://pajulahti.com/kauppa/tuote/soveltavan-liikunnan-perusteet/>



Pajulahti

Liikuntakeskus Pajulahti

Pajulahdentie 167, 15560 Nastola  
p. 03 885 511

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)