# UUDISTUNUT SOVELTAVAN LIIKUNNAN PERUSTEET - VERKKOKOULUTUS AUKEAA 1.2.2022

Soveltavan liikunnan PERUSTEET – verkkokoulutus aukeaa 1.2.2022 Liikuntakeskus Pajulahden Moodle – oppimisympäristössä Pajukossa. Syksyn 2021 aikana Soveltavan liikunnan perusteet – verkkokoulutusta on uudistettu ja laajennettu yhteistyökumppaneiden Suomen Paralympiakomitea, Soveltava Liikunta SoveLi, Ikäinstituutti ja Suomen Kuurojen Urheiluliitto kanssa. Verkko-opintoihin on tuotettu täysin uusi osio Ikääntyneiden liikunnasta, lisäksi on tuotettu uutta materiaalia ja tenttikysymyksiä on laajennettu.

Soveltavan liikunnan perusteet – verkkokoulutus on maksuton, kaikille avoin, 18 h mittainen itsenäisesti opiskeltava verkko-opintokokonaisuus.

Kevään 2022 Soveltavan liikunnan perusteet – verkko-opinnot ovat suoritettavissa 1.2.-31.5.2022 välisenä aikana. Syyskuussa 2022 aukeaa jälleen uusi verkkokurssi.

Koulutus on rakennettu 7 osioon, jotka ovat kestoltaan noin 2-3 tunnin mittaisia.

Koulutuksen sisältöosiot: 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.

Jokaisessa osiossa on omat oppimateriaalit ja itsekorjaavat monivalintatentit, 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. Koko opintokokonaisuuden suorittaneille myönnetään digitaalinen osaamismerkki.

”Soveltavan liikunnan perusteet-verkko-opintojen tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, mitä kaikkea on soveltava liikunta, vammaisurheilu ja ikääntyneiden liikunta. Toivottavasti verkko-opinnot myös innostaa, kannustaa ja herättää kiinnostuksen oppia lisää aiheesta. Perusteet-tason jälkeen voi edetä verkko-opinnoissa jatkotasolle, jossa syvennetään tietoja ja tutustutaan käytännössä soveltavan liikunnan kenttään. Toivottavasti moni verkko-opiskelija hakeutuu yhteistyökumppaneiden järjestämiin koulutuksiin, joita on runsaasti tarjolla ja joissa varmasti saa asiantuntevaa täsmäkoulutusta eri aiheista.”, sanoo Pajulahden soveltavan liikunnan asiantuntija, liikunnanopettaja Virpi Remahl.

**Soveltavan liikunnan verkkokoulutus tutuksi – webinaarit**

To 10.2. klo 13.00-14.30

To 17.2. klo 13.00-14.30

To 10.3. klo 13.00-14.30

Soveltavan liikunnan verkkokoulutus tutuksi – webinaareissa esitellään verkko-opintokokonaisuus (rakenne, sisällöt, tentit), annetaan kirjautumisohjeet Moodleen ja suoritusohjeet. Jokainen webinaari on sisällöltään samanlainen.

Ilmoittaudu mukaan [virpi.remahl@pajulahti.com](mailto:virpi.remahl@pajulahti.com), niin saat Teams-linkin webinaariin.

**Soveltavan liikunnan jatkotaso – verkko-opinnot vie osaamista pintaa syvemmälle**

Soveltavan liikunnan jatkotaso– verkko-opinnot on tuotettu Suomen Paralympiakomitean kanssa yhteistyössä. Jatkotason verkko-opinnot on tarkoitettu niille, jotka haluavat oppia enemmän ja soveltaa teoriatietoa käytäntöön. Jatkotasolla tehtävät rakentuvat teoriatiedon ja käytännön kokemusten yhdistämisestä.

Soveltavan liikunnan jatkotaso – verkkokoulutus on myös maksuton, kaikille avoin ja itsenäisesti opiskeltava verkko-opintokokonaisuus. Soveltavan liikunnan jatkotasolle pääsee vasta, kun Perusteet – taso on suoritettu.

Jatkotason verkko-opinnot on kestoltaan noin 40 h.

Soveltavan liikunnan jatkotason verkkokurssi aukeaa 10.2.22 klo 9.00.

Koulutuksen 6 sisältöosiota: 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

Kirjautumisohjeet verkko-opintoihin:

[www.soveltavanliikunnanverkkokoulutus.fi](http://www.soveltavanliikunnanverkkokoulutus.fi)

Lisätietoja:

Liikuntakeskus Pajulahti, Virpi Remahl, [virpi.remahl@pajulahti.com](mailto:virpi.remahl@pajulahti.com)

Suomen Paralympiakomitea, Piia Korpi, [piia.korpi@paralympia.fi](mailto:piia.korpi@paralympia.fi) tai Tiina Siivonen, [tiina.siivonen@paralympia.fi](mailto:tiina.siivonen@paralympia.fi)

Soveltava Liikunta SoveLi, Anna Holmberg, [anna.holmberg@soveli.fi](mailto:anna.holmberg@soveli.fi)

Ikäinstituutti, Elina Vuorjoki-Andersson, [elina.vuorjoki-andersson@ikainstituutti.fi](mailto:elina.vuorjoki-andersson@ikainstituutti.fi) tai Teija Vihervaara, [teija.vihervaara@ikainstituutti.fi](mailto:teija.vihervaara@ikainstituutti.fi)

Suomen Kuurojen Urheiluliitto, Heli Romu, [heli.romu@skul.org](mailto:heli.romu@skul.org)