



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 tuntuuennitelman 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 voimistelu.fi-sivustolla
3. ___ Olen etsinyt ja hyödyntänyt netistä tietoa ohjaamisesta, valmentamisesta tai voimistelusta esim. voimistelu.fi:n materiaalipankista

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