

VALMENTAJA- JA OHJAAJA- KOULUTUKSEN PERUSTEET

VOK kouluttajakoulutus SLU-alueilla 30.10.-27.11.2010

KAIKILLE LAJEILLE YHTEINEN KOULUTUS 1-tason malli



KOULUTUSKOKONAISUUDET

- 1 Kannustava valmentaja ja ohjaaja
- 2 Ihmisen elinjärjestelmät
- 3 Oppiminen ja opettaminen
- 4 Herkkyykskausien huomiointi harjoittelussa
- 5 Liikunnallinen elämäntapa
- 6 Ominaisuusharjoittelu: liikkuvuus ja taito
- 7 Ominaisuusharjoittelu: psyyke
- 8 Ominaisuusharjoittelu: voima, kestävyys ja nopeus
- 9 Eettisesti hyvä harjoittelu
- 10 Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen
- 11 Tunne- ja vuorovaikutustaidot
- 12 Suunnittelu ja arviointi

Koonneet: Päivi Vilen, Sakari Pusenius, Julle Hämäläinen

KAIKILLE LAJEILLE YHTEINEN KOULUTUS
1-tason malli

1. KANNUSTAVA VALMENTAJA JA OHJAAJA

Osaamistavoitteet valmentajalle/ohjaajalle:

- Tuntee avoimen ja luottamusta synnyttävän ilmapiirin sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen perustekijät
- Tuntee oman lajinsa valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen ja osaa sen avulla hahmottaa lähtökohdat omalle kehitymiselleen
- Ymmärtää ryhmän koostumuksen sekä erilaisten valmennus-/ohjaustyilien vaikutuksen valmentamiseen ja ohjaamiseen

oppisisältö	oppimistehtävä ja työtap	oppimisen ja osaamisen arviointi
Valmentamisen / ohjaamisen ilmapiiriin vaikuttavat tekijät	- Pohdi, millaista ilmapiiriä tavoittelet ryhmäsi toiminnassa. - Listatkaa ryhmissä, mitkä tekijät vaikuttavat ilmapiiriin syntymiseen harjoituksissa.	- Parikeskustelu - Keskustelu ryhmässä ja/tai kouluttajan palaute
Oman lajin valmentaja- ja ohjaajakoulutus	- Tutustu oman lajisi koulutuksen kokonaisuutta kuvaavaan lajiliiton kirjalliseen ja/tai internetsivuilta löytyvään materiaaliin.	- ryhmäkeskustelu
Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen oppimispolku	- Piirrä oma valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen oppimispolkusi. - Kirjaa omia vahvuuksiasi ja kehittämishaasteitasi valmentajana ja ohjaajana.	- oppimispolkujen vertailu ja keskustelu pienryhmissä ja/tai kouluttajan palaute - itsearviointi ja/tai kouluttajan palaute
Ryhmän koostuminen erilaisista yksilöistä	- Kuvaile omaa persoonallisuuttasi ja tapaasi toimia; kuinka erotut muista tässä koulutusryhmässä. Tutustu asiaan liittyvään kirjalliseen tai internetistä löytyvään materiaaliin ja menetelmiin (esim. persoonallisuuden profiloitilista). - Pohdi oman harjoitusryhmäsi profiilikuvausta: persoonallisuuspiirteet, temperamentti, jne.	- ryhmäkeskustelu - keskustelu kouluttajan johdolla
Avoimen ja kannustavan ilmapiirin luominen	- Pohtikaa pienryhmissä, millaisia omia positiivisia ja negatiivisia kokemuksia ilmapiiriin luomisesta ryhmälläne on ja millaisilla asioilla voi vaikuttaa avoimen ja kannustavan ilmapiiriin syntymiseen harjoitustilanteessa. - Seuraa kokeneen valmentajan/ohjaajan yksi valmennus-/ohjauskerta ja kirjaa ylös harjoitteluilmapiiriin liittyviä huomioitasi. - Tehkää koulutuksessa tässä ja nyt -tehtävä: nimileikki tai tutustuminen => keinoja ja menetelmiä luoda avoin ilmapiiri.	- arviointikeskustelu pienryhmissä ja/tai kouluttajan palaute - arviointikeskustelu pienryhmissä ja/tai kouluttajan palaute - ryhmäkeskustelu ja/tai kouluttajan palaute

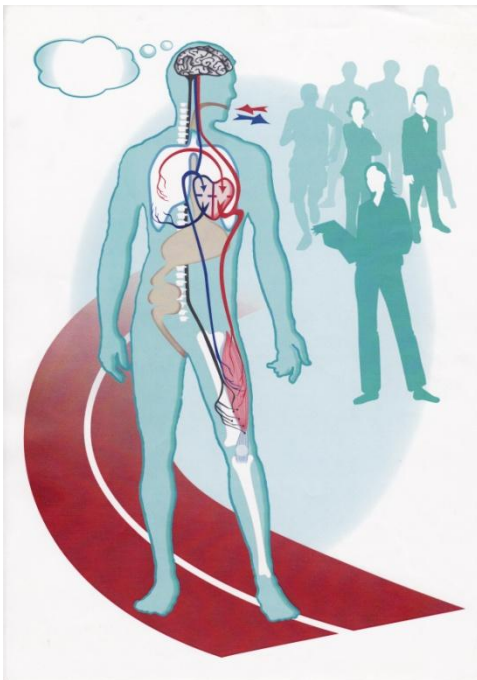
KAIKILLE LAJEILLE YHTEINEN KOULUTUS
1-tason malli

2. IHMISEN ELINJÄRJESTELMÄT

Osaamistavoitteet valmentajalle/ohjaajalle:

- Tietää ihmisen elinjärjestelmien rakenteen ja toimintamekanismin pääkohdat sekä ymmärtää niiden merkityksen harjoittelussa

oppisisältö	oppimistehtävä ja työtapa	oppimisen ja osaamisen arviointi
Ihmisen elinjärjestelmien rakenne ja toiminnan pääperiaatteet	<ul style="list-style-type: none"> - Pohdi mikä on eri elinjärjestelmien toiminnan ja rakenteen yksilöllisten erojen merkitys oman lajisi ja/tai kohderyhmäsi harjoittelussa. - Sydämen sykkeeseen liittyvä toiminnallinen harjoitus luokkatilassa: 1. Leposykkeen mittaus (esim. tunnustelumenetelmällä 6 sekunnin jakso) 2. Rasitusjakso (esim. penkiltä nousu 20 kertaa) 3. Rasitusrytmin mittaus 4. Kouluttajan johdolla keskustelu hengitys- ja verenkiertoelimistön reagoinnista rasitukseen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Keskustelu ryhmässä tai parin kanssa ja/tai kouluttajan palaute



KAIKILLE LAJEILLE YHTEINEN KOULUTUS
1-tason malli

3. OPPIMINEN JA OPETTAMINEN

Osaamistavoitteet valmentajalle/ohjaajalle:

- Tuntee oppimisen ja opettamisen perustaidot
- Ymmärtää ryhmän koostumuksen sekä erilaisten valmennus-/ohjaustyylien vaikutuksen valmentamiseen ja ohjaamiseen

oppisisältö	oppimistehtävä ja työtap	oppimisen ja osaamisen arviointi
<p>- Erilaiset, tilanteeseen ja tavoitteeseen sopivat opetusmenetelmät</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valmennus-/ohjaustilanteen organisointi - Palautteenanto - Mallintaminen - Soveltaminen tavoitteen suunnassa - Taidon oppimisen perusteet 	<p>- Luento aiheesta. Suunnitelkaa ja toteuttakaa pienryhmän kanssa käytännön demonstraatio annetusta oppisisällön aiheesta.</p> <p>- Pohtikaa pienryhmässä omaa valmennusta/ohjaamista oppisisällön aiheeseen liittyen.</p>	<p>- Ryhmäkeskustelu ja/tai kouluttajan yleispalaute</p>
<p>Erilaiset valmennus-/ohjaustyyli</p>	<p>- Tutustu erilaisia valmennus-/ohjaustyyliä kuvaavaan kirjalliseen, internetistä löytyvään tai videomateriaaliin.</p> <p>- Seuraa toisen pitämä valmennus-/ohjaustuokio ja kirjaa ylös valmennus-/ohjaustyyliin liittyviä huomioita.</p> <p>- Pohdi omia valmennus-/ohjaustaitojasi: mitkä ovat vahvoja ominaisuuksiasi ja missä voisit kehittyä.</p>	<p>- Ryhmäkeskustelu kouluttajan johdolla</p> <p>- Itsearviointi ja/tai kouluttajan palaute</p>

KAIKILLE LAJEILLE YHTEINEN KOULUTUS
1-tason malli

4. HERKKYYSKAUSIEN HUOMIOINTI HARJOITTELUSSA

Osaamistavoitteet valmentajalle/ohjaajalle:

- Tietää ihmisen kasvun ja kehittymisen vaiheet koko elämänsä ajan sekä eri ominaisuuksien kehittymisen herkkyyksikaudet ja osaa huomioida niitä kohderyhmänsä harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa.
- Tuntee lajin kulttuurin, toimintaympäristön ja erityispiirteiden merkityksen suunnittelussa
- Tuntee oman roolinsa terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä

oppisisältö	oppimistehtävä ja työtap	oppimisen ja osaamisen arviointi
Pääperiaatteet lasten ja nuorten kehittymisen herkkyyksikaudesta ja ominaisuuksien kehittämisestä	- Pohdi miten lapsen ja nuoren psyykinen ja sosiaalinen kehittyminen vaikuttaa valmennus-/ohjaustoiminnassa. - Pohdi minkä tyyppiset harjoitukset/harjoitteet omille ohjattavillesi heidän nykyisessä ikä- ja kehitysvaiheessaan olisivat sopivia. - Toteuta käytännön ohjausjaksolla kohderyhmäsi harjoittelun suunnittelua ja toteutusta herkkyyksikaudet huomioiden.	- Yleiskeskustelu - Keskustelua pienryhmissä ja/tai kouluttajan palaute keskusteluun - Onnistumisen itsearviointi ja/tai keskustelu pienryhmissä ja/tai valmennettavan/ohjattavan palaute
Lajin kulttuuri, toimintaympäristö ja erityispiirteet	- Pohdi lajisi kulttuuria ja sitä, millaisia erityispiirteitä lajissasi on.	- Ryhmäkeskustelu ja/tai kouluttajan yleispalaute
Terveys ja hyvinvointi urheilussa ja liikunnassa	- Miten ymmärrät terveyden? Pohdi omaa terveystietämystäsi.	- Keskustelu pienryhmissä ja/tai arvioi miten oma terveystietämystesi näkyy valmennus- ja ohjaustoiminnassasi
Valmentaja ja ohjaaja terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä	- Pohdi minkälainen terveyden edistäminen kuuluu valmentajalle ja ohjaajalle ja minkälaisilla toimilla edistät kohderyhmäsi kannalta keskeisimpiä terveysasioita. - Tutustu toimintaympäristösi käytössä oleviin toimintaohjeisiin (esim. pelisäännöt) terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyen. Pohdi ovatko ohjeet asianmukaiset ja käyttökelpoiset. - Pohdi omaa käyttäytymistäsi terveystietämisenä ja sen antamaa mallia kohderyhmällesi.	- Parikeskustelu - Itsearviointi ja/tai keskustelu pienryhmissä - Parikeskustelu

KAIKILLE LAJEILLE YHTEINEN KOULUTUS
1-tason malli

5. LIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA

Osaamistavoitteet valmentajalle/ohjaajalle:

- Tietää mitä tarkoitetaan urheilullisella/liikunnallisella elämäntavalla
- Tietää ihmisen kasvun ja kehittymisen vaiheet koko elämänsä ajan sekä eri ominaisuuksien kehittymisen herkkyyksikaudet ja osaa huomioida niitä kohderyhmänsä harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa.
- Tuntee tunne- ja vuorovaikutustaitojen perusteita

oppisisältö	oppimistehtävä ja työtapa	oppimisen ja osaamisen arviointi
Urheilullinen/liikunnallinen elämäntapa elämänsä eri vaiheissa	- Pohdi oman kohderyhmäsi kannalta urheilullisen/liikunnallisen elämäntavan osa-alueita, niiden merkitystä ja painotuksia sekä listaa käytännön toimia niiden edistämiseksi. - Toteuta valmennus/ohjaustoiminnassasi suunnittelemasi toimia urheilullisen/liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi.	- Ryhmäkeskustelu - Valmennettavan / ohjattavan palaute ja/tai keskustelu pienryhmässä tai seurasi muiden valmentajien kanssa
Tyttöjen ja poikien väliset kasvun ja kehittymisen erot	- Pohdi tyttöjen ja poikien välisten kasvun ja kehittymisen erojen vaikutusta valmennus- ja ohjaustoimintaan.	- Keskustelua pienryhmissä ja/tai kouluttajan palaute
Muutokset aikuisten elimistössä liikunnan kannalta sekä liikunnan terveysvaikutukset	- Pohdi miten kohderyhmälläsi, itselläsi tai aikuisilla tuttavillasi ilmenevät elimistön kehittymisen vaiheet ja miten niitä tulisi huomioida liikunnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. - Toteuta käytännön ohjausjaksolla kohderyhmäsi harjoittelun suunnittelu ja toteutus aikuisten elimistön kehittyminen huomioon ottaen ja raportoi se lähijaksolla.	- Keskustelu pienryhmissä - Arvioi itse toimintasi haasteita sekä tuloksia ja/tai keskustelu pienryhmissä ja/tai valmennettavan/ohjattavan palaute
Drop-out	- Pohdi, mikä merkitys valmentajan/ohjaajan tunne- ja vuorovaikutustaidoilla on drop-out -ilmiöön.	- Ryhmäkeskustelu kouluttajan johdolla
Myönteisen vuorovaikutuksen luominen	- Keskustelkaa pienryhmissä erilaisista harjoitustilanteisiin liittyvistä vuorovaikutustilanteista ja niiden harjoittelemisesta: lajietiketti, säännöt, simuloivat harjoitteet, roolipelit, lajien koodistot (kumarrus, kättely, tms.).	- Ryhmäkeskustelu ja/tai vertaispalaute ja itsearviointi
Terveystason osa-alueet ja niiden kehittäminen	- Pohdi mikä on terveystason ja kuntoliikunnan ero.	- Yleiskeskustelu

KAIKILLE LAJEILLE YHTEINEN KOULUTUS
1-tason malli

6. OMINAISUUSHARJOITTELU: LIKKUVUUS JA TAITO

Osaamistavoitteet valmentajalle/ohjaajalle:

- Tietää millaisia ominaisuuksia ovat liikkuvuus ja taito sekä niiden kehittämisen pääperiaatteet
- Tietää mitä on kehon huolto ja mikä on sen merkitys urheilussa ja liikunnassa

oppisisältö	oppimistehtävä ja työtap	oppimisen ja osaamisen arviointi
Alustus aiheeseen	- Pohdi mitkä ovat omassa lajissasi tarvittavat ominaisuudet (ja miten ne painottuvat).	- Keskustelu ryhmässä ja/tai kouluttajan palaute
Mitä ovat liikkuvuus ja taito	- Pohdi millaiset liikkuvuus- ja taito-ominaisuudet valmennettavillasi/ohjattavillasi on ja mitä niistä tulisi erityisesti kehittää.	- Keskustelu ryhmässä ja/tai kouluttajan palaute
Liikkuvuuden ja taidon kehittämisen pääperiaatteet ja esimerkkiharjoitteita	- Laadi omaan lajiisi / omalle kohderyhmällesi keskeisiä liikkuvuutta ja taitoa kehittäviä harjoitteita ja toteuta ne omassa valmennus-/ohjaustoiminnassasi.	- Arvioi miten harjoitukset toimivat käytännössä
Kehon huollon kokonaisuus ja merkitys urheilussa ja liikunnassa	- Pohdi kehon huollon merkitystä ominaisuuksien kehittämisen ja terveyden kannalta.	- Keskustelu



7. OMINAISUUSHARJOITTELU: PSYYYKE

Osaamistavoitteet valmentajalle/ohjaajalle:

- Tietää mitä ovat psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet ja niiden kehittämisen pääperiaatteet
- Tietää miten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen huomioidaan valmennus- ja ohjaustilanteessa

oppisisältö	oppimistehtävä ja työtap	oppimisen ja osaamisen arviointi
Mitä ovat psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet	- Kertaus: Pohdi mitkä ovat omassa lajissasi tarvittavat ominaisuudet (ja miten ne painottuvat). - Pohdi millaiset psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet valmennettavillasi/ohjattavillasi on ja mitä niistä tulisi erityisesti kehittää.	- Keskustelu ryhmässä ja/tai kouluttajan palaute
Psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehittämisen pääperiaatteet ja esimerkkiharjoitteita	- Laadi omaan lajiisi / omalle kohderyhmällesi sopivia psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia kehittäviä harjoituksia ja toteuta ne omassa valmennus-/ohjaustoiminnassasi.	- Arvioi miten harjoitukset toimivat käytännössä
Terveyden ja hyvinvoinnin ulottuvuudet (psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen)	- Pohdi miten terveyden ulottuvuudet näkyvät valmennus- ja ohjaustilanteessa.	- Ryhmäkeskustelu

KAIKILLE LAJEILLE YHTEINEN KOULUTUS
1-tason malli

8. OMINAISUUSHARJOITTELU: VOIMA, KESTÄVYYS JA NOPEUS

Osaamistavoitteet valmentajalle/ohjaajalle:

- Tietää mitä ovat voima, kestävyys ja nopeus sekä niiden kehittämisen pääperiaatteet
- Tietää miten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen huomioidaan valmennus- ja ohjaustilanteessa

oppisisältö	oppimistehtävä ja työtap	oppimisen ja osaamisen arviointi
Mitä ovat voima, kestävyys ja nopeus	- Kertaus: Pohdi mitkä ovat omassa lajissasi tarvittavat ominaisuudet (ja miten ne painottuvat). - Pohdi millaisia voima-, kestävyys- ja nopeusominaisuuksia valmennettavillasi / ohjattavillasi on sekä mitä niistä tulisi erityisesti kehittää.	- Keskustelu ryhmässä ja/tai kouluttajan palaute
Voiman, kestävyden ja nopeuden kehittämisen pääperiaatteet sekä esimerkkiharjoitteita	- Laadi omaan lajiisi / omalle kohderyhmällesi keskeisiä ominaisuuksia kehittäviä harjoituksia ja toteuta ne omassa valmennus-/ohjaustoiminnassasi.	- Arvioi miten harjoitukset toimivat käytännössä
Turvallinen liikuntatilanne	- Pohdi mitkä asiat parantavat ja/tai heikentävät lajisi/kohderyhmäsi fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista turvallisuutta. - Tutustu lajisi ja toimintaympäristösi käytössä oleviin turvallisuusohjeisiin.	- Ryhmäkeskustelu - Arvioi noudatetaanko turvallisuusohjeita harjoituksissasi



KAIKILLE LAJEILLE YHTEINEN KOULUTUS
1-tason malli

9. EETTISESTI HYVÄ HARJOITTELU

Osaamistavoitteet valmentajalle/ohjaajalle:

- Tietää oman roolinsa ja merkityksellisyytensä ohjattaviensa kasvuun ja hyvinvointiin
- Tuntee oppimisen ja opettamisen perustaidot

oppisisältö	oppimistehtävä ja työtapa	oppimisen ja osaamisen arviointi
Valmennus- ja ohjaustoiminnan vaikutukset kohderyhmäsi käyttäytymiseen	<ul style="list-style-type: none"> - Pohdi mikä on oman esimerkkisi vaikutus valmennettaviesi/ohjattaviesi käyttäytymiseen. - Valitse tilanne, jossa olisit voinut näyttää toisenlaista esimerkkiä tai tilanne, jossa esimerkkisi vaikutti positiivisesti. - Pohdi ohjaajan ja ohjattavan vastuita liikunta/harjoitusryhmässä. 	<ul style="list-style-type: none"> - Parikeskustelu - Arvioi parisuhteita kanssa millaista esimerkkiä, miten ja miksi positiivinen vaikutus näkyi - Ryhmäkeskustelu
Ohjattavien arvo ihmisenä ja kaikkien tasapuolinen huomioiminen (riippumatta iästä, sukupuolesta, taustoista, toimintakyvystä, tavoitteista, menestyksestä tai taitavuudesta)	<ul style="list-style-type: none"> - Pohdi miten valmentajana/ohjaajana kannustat ja annat palautetta ohjattavalle? Annatko kaikille tasavertaisesti kannustusta ja palautetta? Opetuskeskustelu. - Pohdi, miten valmentajan/ohjaajan toiminnassa näkyy se, että hän arvostaa ohjattaviaan ensisijaisesti ihmisinä. 	<ul style="list-style-type: none"> - Itsearviointi ja parikeskustelu - Keskustelu ryhmässä
Valmennettavien/ohjattavien tarpeet ja toiveet	<ul style="list-style-type: none"> - Pohtikaa pienryhmissä millaisia erilaisia tarpeita ja toiveita valmennettavilla/ohjattavilla on ja kuinka niihin tulisi suhtautua harjoitustilanteessa. - Laatikaa pienryhmissä kysely, jolla kartoitetaan valmennettavien/ohjattavien taustat ja toiveet ja esitelkää kysely muille koulutettaville. 	<ul style="list-style-type: none"> - Keskustelu pienryhmissä ja/tai kouluttajan palaute - Ryhmäkeskustelu
Ryhmädynamiikka	<ul style="list-style-type: none"> - Luento - Arvioi omien valmennettaviesi/ohjattaviesi ryhmäytymistä ja pohdi, kuinka voit vaikuttaa ryhmädynamiikkaan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryhmäkeskustelu ja/tai kouluttajan palaute

KAIKILLE LAJEILLE YHTEINEN KOULUTUS
1-tason malli

10.VALMENTAJANA JA OHJAAJANA KEHITTYMINEN

Osaamistavoitteet valmentajalle/ohjaajalle:

- Tietää oman toiminnan suunnittelun merkityksen valmentamiseen/ohjaamiseen sekä sen vaikutuksen jaksamiseen ja hyvinvointiin
- Tuntee tunne- ja vuorovaikutustaitojen perusteita

oppisisältö	oppimistehtävä ja työtapa	oppimisen ja osaamisen arviointi
Strateginen ajankäyttö ja tehtävien priorisointi	- Tutustu aiheeseen liittyvään oheismateriaaliin. - Laadi lista itsellesi tärkeistä asioista. Priorisoi, mitkä asiat ovat sinulle kaikkein tärkeimpiä. - Kirjaa ylös huomioitasi siitä, kuinka tehtävien priorisointi vaikuttaa toimintaasi sekä jaksamiseesi ja hyvinvointiisi.	- Keskustelu pienryhmissä ja koko koulutusryhmän kanssa ja/tai kouluttajan palaute
Jaksaminen ja hyvinvointi	- Pohtikaa pienryhmissä, mitkä asiat vaikuttavat jaksamiseen. - Pohtikaa pienryhmissä, mistä asioista hyvinvointi muodostuu. - Pohdi, mitkä ovat omat liikuntatottumuksesi ja mitä mahdollisia vaikutuksia niillä on oman kohderyhmäsi toimintaan.	- Keskustelu pienryhmissä



VALMENTAJA- JA OHJAAJA- KOULUTUKSEN PERUSTEET

KAIKILLE LAJEILLE YHTEINEN KOULUTUS 1-tason malli

11. TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT

Osaamistavoitteet valmentajalle/ohjaajalle:

- Tuntee tunne- ja vuorovaikutustaitojen perusteita
- Tuntee avoimen ja luottamusta synnyttävän ilmapiirin sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen perustekijät

oppisisältö	oppimistehtävä ja työtap	oppimisen ja osaamisen arviointi
Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen	- Kouluttajan lyhyt esittely tunteista ja tunneälystä. - Yksilötyöskentely: Listaa omia, tänään kokemiasi tunnetiloja. Yhteinen purkukeskustelu. - Pohtikaa ja nimetkää pienryhmissä, millaisia tunteita valmennus-/ohjaustilanteessa voi esiintyä ja kuinka omat tunteet tunnistaa.	- Ryhmäkeskustelu ja/tai kouluttajan yleispalautte
Itseilmaisu ja kuunteleminen	- Yhteinen keskustelu erilaisista puhetavoista. - Kuvien avulla itsestä kertominen; harjoitellaan minäviestejä. - Keskustelu: millainen on hyvä kuuntelija? - Pariharjoitus, jossa toinen kertoo mieleen painuneesta valmennuskokemuksestaan. Parin tehtävänä on kuunnella ja kertoa omin sanoin, mitä kuuli toisen sanovan. - Pari/ryhmätehtävä: harjoitella minäviestejä, kuuntelua ja myönteisiä viestejä.	- Ryhmäkeskustelu, jossa myös arvioidaan itselle tyypillisiä puhetapoja - Kuunteluharjoituksessa puhuja antaa palautetta mm. kuuntelun tarkkuudesta eli oliko kuuntelija ymmärtänyt viestin oleelliset seikat. - Ryhmäkeskustelu, käytännön harjoituksen ohjaamisesta palaute muulta ryhmältä/ kouluttajalta.
Jatkuva liikuntaharjastus	- Pohdi, mikä on hyvän ilmapiirin merkitys harjoituksissa viihtymiseen.	- Ryhmäkeskustelu kouluttajan johdolla: mikä merkitys valmentajan ja ohjaajan vuorovaikutustaidolla on hyvään ilmapiiriin.
Valmentajan ja ohjaajan merkitys hyvän ilmapiirin luomisessa	- Pohdi, millainen olet valmentajana/ohjaajana, millainen ilmapiiri sinun harjoituksissasi on. - Pohdi, mikä merkitys tunne- ja vuorovaikutustaitojen käytöllä on myönteisen ilmapiirin synnyttämisessä. Miten kehität omia itseilmaisun ja kuuntelun taitojasi? - Mainitse esimerkkejä mitkä tekijät vaikuttavat hyvän/huonon ilmapiirin syntymiseen harjoituksissasi ja miten voit vaikuttaa ilmapiiriin harjoituksissasi. Miten helppo on tulla uutena harjoitusryhmään. - Kirjaa esimerkitapaus omista harjoituksista tai oma kokemuksesi, johon haet ratkaisun.	- Itsearviointi ja parikeskustelu. Kirjaa itsellesi kehittymistavoitteet - Paripohdinta - ryhmäkeskustelu tai toimintatapana esim. näyttelykävely - Keskustelu erilaisista ratkaisumalleista ja niiden arviointi pienryhmissä.
Pelissäännöt valmennuksessa ja ohjauksessa	- Tee pelissäännöt yhdessä ryhmäsi kanssa ja keskustele mikä on asiallista ja mikä on asiatonta käytöstä (esim. kiusaaminen). Sopikaa kuka puuttuu mahdolliseen asiattomaan käytökseen. - Keskustelu yleisesti pelissäännöistä. Esim. ”Miten varmistamme että meillä on turvallista ja mukavaa harjoituksissa?” - Kirjataan yksi asia, jossa kukin lupaa kehittyä. - Jakakaa ryhmässä tilanne/tilanteita harjoituksistasi, joissa huomasit että pelissäännöillä oli merkitystä.	- Arvioi säännöllisin välein / lähiopetuspäivien välissä pelissääntöjen toteutumista yhdessä ohjattaviensa kanssa. - Ryhmäkeskustelu. Miksi pelissäännöt ovat tärkeitä? Miten ikä vaikuttaa pelissääntöihin? Kuinka usein on hyvä palata niihin tai tehdä uudet pelissäännöt (kulumisilmiö)? Miten pelissäännöt muuttuvat vuosien mukana? Ovatko ryhmäsi pelissäännöt riittävän konkreettisia. - Ryhmäkeskustelu.

KAIKILLE LAJEILLE YHTEINEN KOULUTUS
1-tason malli

12. SUUNNITTELU JA ARVIOINTI

Osaamistavoitteet valmentajalle/ohjaajalle:

- Osaa suunnitella ja toteuttaa yksittäisen harjoitus- tai ohjaustapahtuman yleisellä tasolla
- Ymmärtää arvioinnin ja seurannan yleiset periaatteet

oppisisältö	oppimistehtävä ja työtap	oppimisen ja osaamisen arviointi
Tavoitteenasettelu	- Pohtikaa pienryhmissä tavoitteenasettelun merkitystä yhden harjoituskerran suunnittelussa.	- Ryhmäkeskustelu kouluttajan johdolla
Yksittäisen harjoitus- tai ohjaustapahtuman suunnittelu ja toteuttaminen	- Pohtikaa ja listatkaa pienryhmissä omia kokemuksianne yhden harjoitus- tai ohjaustapahtuman suunnittelussa huomioitavista asioista. - Laatikaa pienryhmissä yhden harjoituskerran suunnitelma huomioiden valitsemanne kohderyhmä, harjoituskerran tavoite ja rakenne sekä käytettävissä oleva tila, aika ja välineet. Toteuttakaa suunnitelma koulutuksessa. - Laadi etäjaksolla yhden harjoituskerran suunnitelma omalle harjoitusryhmällesi huomioiden harjoituskerran tavoite ja rakenne sekä käytettävissä oleva aika, tila ja välineet. Toteuta suunnitelma. Raportoi ennen seuraavaa lähijaksoa.	- Keskustelu pienryhmissä ja/tai kouluttajan yleispalaute - Opponenttiryhmän palaute suunnitelmasta - Kouluttajan ja/tai opponentin palaute suunnitelmasta ja toteutuksesta
Arviointi ja seuranta	- Pohtikaa pienryhmissä, millaisia asioita kilpailemisessa ja harjoittelemisessa voidaan arvioida ja seurata. Miten ne toteutetaan? - Pohdi ja listaa asioita, joita oman valmennettavasi/ohjattavasi kilpailemisessa ja harjoittelemisessa voidaan arvioida ja seurata. Kuinka asiat toteutuvat? - Pohdi ja listaa valmentajan/ohjaajan toiminnan arvioinnissa huomioitavia asioita. - Laatikaa pienryhmissä valmennus-/ohjaustapahtuman arviointiin soveltuva lomake. - Arvioi toteuttamasi tai jonkun toisen toteuttama harjoitus- tai ohjaustapahtuma pienryhmänne laatimalla lomakkeella.	- Ryhmäkeskustelu ja/tai kouluttajan palaute - Pienryhmä- ja ryhmäkeskustelu ja/tai kouluttajan yleispalaute - Keskustelu pienryhmissä - Kouluttajan ja/tai opponentin palaute