



## SHERBORNE –LIIKUNTA

### LAAJUUS

16 t

### AJANKOHTA

20.11.2024 -21.11.2024

### PAIKKA

Kälviä

### OPPILAITOS

Keski-Pohjanmaan kansanopisto

### HINTA

110 €

### HAKEMINEN

Ilmoittautuminen päättynyt

### Kohderyhmä

Sherborne -liikunta, oppimisvalmiuksien, motoristen taitojen sekä sosiaalisen kompetenssin kehittymisen tukena -kurssii sopii kaikenikäisille ja liikuntataustaisille ja soveltuu kuntoutuksen, liikunnan ja opetuksen ammattikäyttöön.

Veronica Sherbornen kehittämä liikunta tukee monipuolisesti motoriikan ja sosiaalisten taitojen kehittymistä.

### Sisältö

Koulutus antaa valmiuksia käyttää Sherborne- liikuntaa motoristen taitojen ja sosiaalisen kompetenssin sekä oppimisvalmiuksien tukemisessa yksilöllisesti tai omaan ryhmään soveltaen. Koulutus on käytännönläheinen.

Koulutus sisältää

- Sherborne-harjoitusten teoreettiset perusteet
- Käytännön harjoituksia kehon ja tilan hahmotukseen, voimankäytön hallintaan sekä
- Sosiaalisiin tilanteisiin ja aktivaatiotason säätelyyn (rauhottuminen/rentoutuminen)
- Kurssimateriaalin ja todistuksen

Koulutus järjestetään yhteistyössä Keski-Pohjanmaan liikunta ry:n (Kepli) kanssa. Kurssi toteutetaan Keski-Pohjanmaan kansanopistolla. Koulutuspäivien ohjelma lähetetään ilmoittautumisajan päätyttyä sähköpostitse.

Huom! Kurssille mukaan sisäliikunta varustus, ei jalkineita.

Paikka: Keski-Pohjanmaan kansanopisto, Opistontie 1, Kälviä, auditoriorakennus, liikuntasali

Aika:

keskiviikko 20.11. klo 8.30-15.30

torstai 21.11. klo 8.30-15.30

### Lisätietoja

Kouluttaja: Susa Miettunen / Suomen paralympiakomitea

Opistolla on yöpymismahdollisuus.

[info.kansanopisto@kpedu.fi](mailto:info.kansanopisto@kpedu.fi)

Peruuttamattomasta koulutuspaikasta laskutamme koko koulutuksen hinnan.

Peruminen tulee tehdä viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä.

Lisätietoja hakeutumisesta  
info.kansanopisto(at)kpedu.fi