TERVETULOA OPISKELEMAAN

**Alustavasti tietoonne Terveysliikunta ja liikuntagerontologian perusteet –jaksosta (muutokset mahdollisia)**

**Suunnitellut Pajulahden syksyn lähiopetuspäivät ovat syyslukukaudelle 2020**

**ryhmä A 7-8.9 ja 2-3.11**

**ja ryhmä B 14-15.9 ja 9-10.11.**

**Kevätlukukaudella 2021**

**ryhmä A 1-2.2 ja 19-20.4**

**ryhmä B 8-9.2 ja 26-27.4**

**ja molemmat ryhmät 24-25.5 Kouvolassa ja Repovedellä**

**Ryhmäjaot tehdään opintojen alussa orientaatioviikolla.**

**Liikunnan lähijaksot ovat päiväopetusta. Pajulahdessa on mahdollisuus yöpyä opiskelijahintaan. Tästä lisäinfoa syksyllä.**

**Jaksojen suorittaminen edellyttää aktiivista osallistumista eli läsnäoloa lähiopetuksessa Pajulahdessa.**

**Terveysliikuntatunneille osallistumista varten ei tarvitse hankkia liikuntavälineitä. Ulko- ja sisäliikuntavaatetus ja jalkineet riittää.**

**LIIKUNNAN ORIENTOIVAT TEHTÄVÄT**

1. **Kerää kesän aikana lehdistä tai muista julkaisuista uutisia ja artikkeleita, jotka käsittelevät terveysliikuntaa**

**Merkitse kuhunkin lehtileikkeeseen lähde ja julkaisupäivämäärä.**

1. **Seuraa omaa tavanomaista liikuntakäyttäytymistäsi esim. KKI-kuntokortin tai vastaavan itse tehdyn seurantataulukon tai sport trackerin tms. avulla kahden viikon ajan**
* **päivä, laji, kesto**

**Tuo materiaalit mukaan syyskuun lähijaksolle.**

**Hyvää kesää**

**Tapaamisiin elokuussa**

**Sari Ranta**

**Yliopettaja**

**(FT, M.S.G. ja LitM)**