

# Tervetuloa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakouluun

Tässä alustavasti tietoja Terveysliikunta ja liikuntagerontologian perusteet –jaksosta Liikuntakeskus Pajulahdessa Nastolassa (muutokset mahdollisia):

1. Lähiopetuspäivien ajankohdat eri ryhmille
2. Orientoivat etätehtävät kesäksi Pajulahden ensimmäistä kertaa varten

## 1. Pajulahden syksyn 2021 lähiopetuspäivät:

### Syyslukukaudelle 2021

\*ryhmä A ma-ti 6.-7.9. ja ma-ti 1.-2.11.  
\*ryhmä B ma-ti 13.-14.9. ja ma-ti 8.-9.11.  
\*ryhmä C ma-ti 20.-21.9. ja ma-ti 15.-16.11.

Ryhmäjaot tehdään opintojen alussa orientaatioviikolla.

Kevätlukukaudella 2022 ryhmät ovat Pajulahdessa helmikuussa sekä huhtikuussa ja lisäksi yhdessä toukokuun lopussa Kouvolassa ja Repovedellä.

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 sekä urheilujalkineet riittävät.

## 2. Liikunnan orientoivat etätehtävät kesäksi

1. Kerää kesän aikana lehdistä tai muista julkaisuista uutisia ja artikkeleita, jotka käsittelevät terveystoimintaa.  
Merkitse kuhunkin lehtileikkeeseen lähde ja julkaisupäivämäärä.
2. Seuraa omaa tavanomaista liikuntakäyttäytymistäsi esim. KKI-kuntokortin tai vastaavan itse tehdyn seurantataulukon tai sport trackerin tms. avulla kahden viikon ajan: pvm, laji, kesto

**Kerää materiaali ”Teli-mappiin”** eli käytännön syistä aivan perinteiseen kansioon, mihin voit jatkossakin kerätä materiaalia. Tuo materiaalit mukaan syyskuun lähijaksolle. ”Telimappi” toimii sinulle jatkossa käsikirjana. Voit tuki tallentaa aineistoa lisäksi myös sähköisesti.

Hyvää kesää!

Marja-Sisko Luode  
Liikunnan lehtori  
LitM