

Lomake harjoituksen seurantaan vertaistutorille
Aikuisten liikuntatoiminta

Ohjeita:

- pyri havainnoimaan sekä osallistujien että ohjaajan/valmentajan toimintaa
- merkitse millaisia asioita havaitset tunnilla, voit myös kirjoittaa esimerkkejä havainnoistasi
- voit joko liikkua tunnilla mukana tai seurata tuntia sivusta

Liikkujien toiminta tunnilla

Tunti vastaa liikkujan näkökulmasta tuntikuvausta

Liikkujat ovat
innostuneita ja
hyväntuulisia

Tunnilla harjoitetaan niitä
asioita, mitä oli tavoitteena

Harjoituksen tunnelma ja ilmapiiri on
positiivinen ja kannustava

Tunti on taitotasoltaan liikkujille sopiva

Lämmittely on
tarkoituksenmukainen ja
monipuolinen

Tunti on kuntotasoltaan liikkujille sopiva

Tunnilla liikkuminen on turvallista

Tunnilla tapahtuu oppimista

Muita havaintoja osallistujien toiminnasta tunnilla:

Ohjaajan toiminta tunnilla

Ohjaaja on innostunut

Ohjaajan vuorovaikutus osallistujien kanssa on luontevaa ja positiivista ja ilmapiiri on hyvä

Ohjaaja kysyy osallistujilta kysymyksiä. Millaisia kysymyksiä?

Ohjaaja havainnoi liikkujien toimintaa ja muuttaa tarvittaessa tunnin etenemistä

Ohjaaja antaa liikkeille ja alkuasennoille vaihtoehtoja

Ohjaaja antaa osallistujille palautetta. Millaista?

Ohjaaja opettaa oikeaa liikkeen suoritustekniikkaa ja näytöt tukevat sitä

Ohjaaja perustelee liikkeitä ja liikesarjoja sekä kertoo niiden tavoitteista liikkujille

Ohjaaja hallitsee opettamisen perustaidot (ryhmänhallinta ja organisointi, näyttö, ohjeistus, musiikin käyttö jne.)

Muita huomioita ohjaajan toiminnasta:

Parasta oli:

Kehitettävää:

Seuraavaan kertaan sovitut asiat:

Seuraava tapaaminen: _____