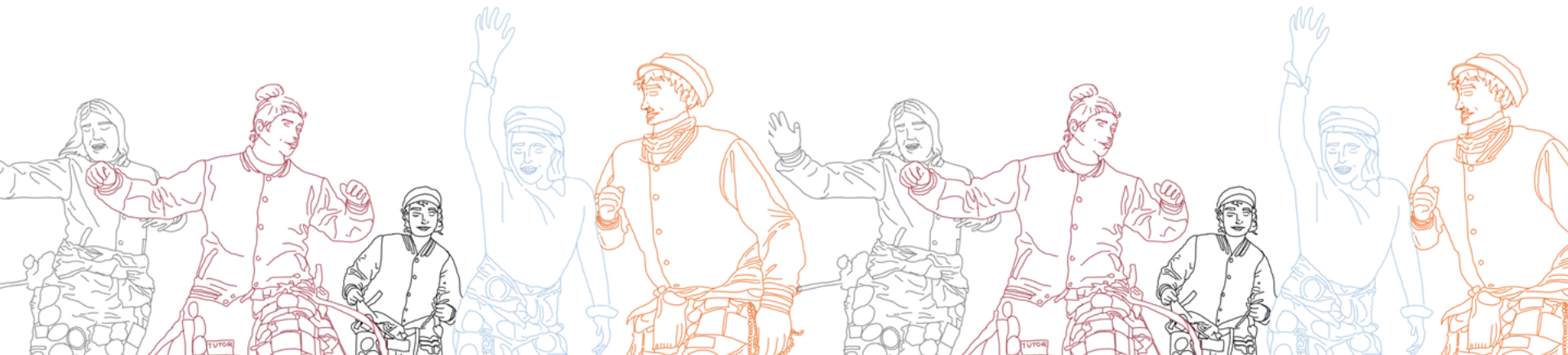




Tutorointi ja liikunta

#metkatutor #liikkuvatiimi



Liikuntatutorin tehtäväkuvaus

- Tuntee oman kampuksen liikuntapalvelut ja muut käytössä olevat resurssit, kuten liikuntahankkeen ja siihen kuuluvan liikkuva-tiimin.
- Tuntee Zonen palvelut ja osaa olla aloitteellisesti yhteydessä Zonen työntekijöihin.
- Osaa välittää tietoa fukseille, muille tutoreille sekä oman koulutusalan muille opiskelija-aktiiveille.
- Järjestää ja tarjoaa itse aloitteellisesti liikunnallista tekemistä niin fukseille suoraan kuin tutorkollegoilleen
- Osaa auttaa ja rohkaista muita järjestämään myös yhteistä liikunnallista tekemistä fukseille perinteisemmän opiskelijakulttuurin lisäksi.

CHECK LIST LIIKUNTATUTORILLE

MYLLYPURON KAMPUKSEN

LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSIEN ESITTELYYN

Kampuksen liikuntamahdollisuuksien esittely "kädestä pitäen" madaltaa kynnystä käyttää liikuntatiloja ja -välineitä jatkossa. Alta löydät listauksen Myllypuron liikuntamahdollisuuksista, jotka opiskelijoille olisi hyvä esitellä.

Opiskelijat olisi hyvä kierrättää ainakin "tärkeät"-kohdassa olevissa paikoissa. Muuten voi miettiä, mitä ehtii käydä läpi omien aikataulujen puitteissa. Jos osaamista ja intoa löytyy, opiskelijoille voi tarkemmin näyttää esimerkiksi miten kuntosalilaitteita käytetään.

Tärkeät

- Pukuhuoneet
- Sijainti (B-tornin K-kerros)
- Kaappien lukitseminen ja avaaminen

- ZONE (B-tornin K-kerros)
- Kuntosali
- Liikuntasali
- Peilisal
- Liikuntavälinevarasto
- Zone-kortin leimaaminen

- Pyöräparkki

Tarvitsetko lisätietoja? Ota yhteyttä liikunta@metkaweb.fi (mikä tahansa liikunta-asia) tai info@zonesports.fi (Zoneen liittyvät asiat)

Valinnaiset

- Kampuksen liikuntavälineet
- Pöytäjalkapallo (A5503)
- Puolapuut (A2024, A5503, B2002)
- Rentoutumistila (MPA4007)

- Lähiympäristö
- Ulkoilureitit kampuksen läheisyydessä (MyActiveCampus)
- Skeittispotti kampuksen ja metroaseman välissä
- Liikuntamylyly kampuksen vieressä

KIITOS!



Teemu Stolt

METKAN hallitus - Liikunta, liikuntatutorointi
ja Metropolia On The Move -hanke

teemu.stolt@metkaweb.fi

+358 50 382 7653



Rami Hollmerus

Ohjauksen asiantuntija

rami.hollmerus@metkaweb.fi

+358 50 374 3269