

# Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

## Koulutusohjelman tavoitteet

Liikunnanohjaajat sijoittuvat hyvin monipuolisiin työtehtäviin. He voivat toimia julkishallinnossa, kansalaisjärjestöissä tai yksityissektorilla. Työ voi sisältää hallinnollisia tehtäviä, kuten suunnittelua, markkinointia, organisointia ja johtamista. Liikunnanohjaaja voi toimia ohjaajana, kouluttajana tai valmentajana. Liikunta- ja vapaa-aika-alan erityispiirre on sen laaja-alaisuus – liikunnanohjaaja voi toimia mm. matkailun, luontoliikunnan, kilpaurheilun, kunto- ja terveysliikunnan, lasten liikunnan, työhyvinvoinnin, kuntotestauksen ja soveltavan liikunnan parissa.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman tavoitteena on tukea opiskelijan kehittymistä ja kasvu taitavaksi ja monipuoliseksi liikunta-alan ammattilaiseksi. Tavoitteena on opiskelijan oman ammatillisen identiteetin kehittyminen, tutkivan ja kehittävän asenteen oppiminen ja kiinnostuksen herättäminen oman työn, itsensä ja liikunta-alan kehittämiseen. Liikunnanohjaaja tekee työtä ihmisten kanssa. Siksi ymmärrys ihmisestä on liikunnanohjaajan työn ydin. Liikunnanohjaajan yleissivistykseen kuuluu yleisimmin harrastettavien liikuntalajien suoritustekniikan ydinkohtien ja kehittelyn hallinta. Liikunnanohjaajalla on taito soveltaa liikuntalajeja erilaisille kohderyhmille. Liikunnanohjaajan työn tavoitteena on hyvinvoinnin edistäminen.

Liikunnan mahdollisuudet ja merkitys hyvinvoinnin edistämisessä ovat keskeisiä opintosisältöjä. Laajan liikunta- ja hyvinvointiosaamisen, ohjaus- ja vuorovaikutustaitojen sekä tietojenkäsittelytaitojen ohella hänellä on hyvät valmiudet kansainväliseen ja monikulttuuriseen toimintaan. Yhteiskunnalliset opinnot antavat valmiuksia esimies-, suunnittelu- ja organisointitehtäviin ja toimimiseen yrittäjänä, hyvinvointipalvelujen tuottajana ja jopa uudenlaisen yrittäjätöiminnan kehittäjänä.

## Henkilökohtainen kehittyminen ja kasvu

### Tunnistetiedot

Tunnus: AMM2SL001

Laajuus: 3op

Ajoitus:

Opintojakson taso:

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

### Oppimistavoitteet

Opintojakso nähdään opiskelijan koko opiskeluajan kehittyvänä ammatillisen kokonaisuutena. Opiskelija ymmärtää elinikäisen oppimisen osana omaa henkilökohtaista kehittymistä. Opiskelija aloittaa verkostoitumisen omasta opiskelijaryhmästä kohti laajempia alan tahoja ja vaikuttajia.

### Sisältö

Rantasalmen leiri

Opintoihin orientoituminen

Opiskelu ammattikorkeakoulussa

Ammatillinen kasvu

Urapolku

HOPS ja henkilökohtaiset kehityskeskustelut  
Periodipalautetunnit  
Ryhmäohjaustunnit  
Omien oppimistapojen tunnistaminen ja kehittäminen

### **Työelämäyhteydet**

Opiskelijan kehittyvää ammatillista kasvua tarkastellaan työelämän näkökulmasta

### **Kansainvälisyys**

Opintojaksolla puhutaan kansainvälisistä mahdollisuuksista esimerkiksi työharjoittelun tai opiskelijavaihtojen suhteen. Opiskelijan opiskelupolun juonteet ratkaisee, kuinka kansainvälinen siitä tulee.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opintojakson sisällöt hajautetaan koko opiskeluajalle. Opiskelijalle luodaan tilanteita, joissa hän joutuu pohtimaan oman ammattitaidon ja ammatti-identiteetin kehittymistä. Lisäksi opiskelija arvioi säännöllisesti omaa tekemistään työelämän ammattiosaamisen näkökulmasta. Opiskelijan työskentelee myös erilaisissa ryhmissä oppien aktiivisen kuuntelun ja kommentoinnin taitoja.

### **Vastuopettaja**

Susanna Saari  
Mika Tenhu  
Työharjoittelua ohjaavat opettajat  
Opettajatutorit

### **Arviointiperusteet**

Opiskelija osallistuu aktiivisesti opintojaksoon kuuluviin tapahtumiin; leiri, opinnohjaustunnit, periodipalautetunnit, ryhmäohjaustunnit ja henkilökohtaiset ohjaustunnit.

### **Oppimateriaalit**

Keskusteluissa ja tapaamisissa jaettava materiaali

# **Sports Instructor`s English**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: ENG2SL002  
Laajuus: 3 op  
Ajoitus: 1. lukuvuosi  
Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot  
Opintojakson tyyppi: Pakollinen

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija hallitsee anatomian ja liikunnan perussanastoa ja fraseologiaa englanniksi. Hän osaa laatia ja ohjata liikuntatuokioita englanniksi. Hän osaa myös argumentoida, pitää esitelmiä, antaa palautetta englanniksi. Hän tietää perusasioita englannin kielen eri tyylilajeista ja osaa soveltaa tietoaan kohderyhmän ja kommunikaatiotilanteen mukaan.

### **Sisältö**

Leiri- ja vaellussanaston omaksuminen ja käyttö  
Perusanatomiaa  
Liikunnanohjauksen sanastoa ja fraseologiaa  
Käytännön liikuntatuokio  
Muodollisen kielen piirteisiin tutustuminen urheiluun liittyvän tekstin avulla  
Liikunnan alan perussanastoa: liikuntapaikat ja -varusteet sekä tavallisimmat urheilulajit

Small talk arjessa

Omasta alasta ja koulutuksesta kertominen päiväkirjan muodossa

Suullisia harjoituksia: argumentointi, keskustelu, esitelmä, aktiivinen kuunteleminen, palautteenanto

Tärkeimpien kielioppiasioiden kertaus

### **Työelämäyhteydet**

Opiskelijalla on satunnaisesti mahdollisuus saada tilaisuus ryhmien ohjaamiseen englanniksi Vierumäen eri yksiköissä.

### **Kansainvälisyys**

ks. edellä

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus perustuu kokemukselliseen oppimiseen, jolloin opiskelija itse tekee ja harjoittelee yksin ja ryhmässä. Opintojakson perusrunko on opettajalta, mutta opiskelija voi itse määrätä sisällön käytännön sovelluksissa, esim. liikuntatuokiossa tai esitelmässä. Opintojakson edetessä opiskelijoiden oman tekemisen osuus kasvaa.

### **Vastuopettaja**

Leena Kauppi

### **Arviointiperusteet**

Opintojakson arvosana muodostuu seuraavasti: kirjallinen tentti ja terminologiakoe 50 %, suulliset esitykset ja tuntiaktiivisuus 50 %. Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

### **Oppimateriaalit**

Opintojaksolla jaettavat opetusmonistheet

Lajiesitelmiin liittyvät opiskelijoiden laatimat terminologialistat

# **International Communication Skills**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: ENG2SL003

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

### **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

ENG2SL002 Sports Instructor's English

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija hahmottaa eri kulttuurien ja kielten eroja. Hän ymmärtää kulttuurienvälisen viestinnän perusteet ja pystyy viestimään suullisesti ja kirjallisesti erilaisissa kommunikaatiotilanteissa englanniksi. Hän tunnistaa eri tekstilajeja sekä osaa muuttaa kielenkäyttöään kommunikaatiotilanteen mukaan.

### **Sisältö**

Osa 1, painottuu kirjalliseen tuottamiseen:

Tekstilajien eroista: arkikielestä muodolliseen kieleen

Tekstin rakenne ja koheesio

Parafraasi ja tiivistäminen

Asiatyylillä kirjoittaminen

Harjoituksia: kirjoitelma kuvan perusteella, referaatti, yhtenäisen tekstin rakentaminen, CV,

raportti/arvostelu/artikkeli

Kielioppikertausta: mm. välimerkit, isot kirjaimet, yhdyssanat, tavutus, artikkelit, konjunktiot, relatiivilause, partisiippi, passiivi, epäsuora esitys  
Tietoiskut, sanasto ja idiomit

Osa 2, painottuu suullisen tuottamiseen:

Yleistä kulttuureista, asenteista ja stereotyyppioista

Työnhakuun liittyvää asiaa

Esitelmä 1: Toiset (mm. uskonnoista, vähemmistöistä, EU:sta)

Esitelmä 2: Suomi ja suomalaiset (Miten esitellä Suomen koulutusta, yhteiskuntaa, terveyttä ja hyvinvointia, historiaa, työtä ja arkea englanniksi)

### **Työelämäyhteydet**

Opintojakson yhteydet työelämään ovat mahdollisia, kun opiskelija suorittaa työharjoittelua kotimaassa tai ulkomailla. Mahdollisuuksien mukaan opiskelijoille tarjotaan tilaisuus osallistua avustajina Vierumäellä järjestettäviin kansainvälisiin projekteihin ja seminaareihin.

### **Kansainvälisyys**

ks. edellä

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opintojakson perusrunko on opettajalta, mutta opiskelijat kirjoittavat ja pitävät esitelmiä itsenäisesti sekä saavat yksilöllistä palautetta, kirjallisissa töissä opettajalta ja suullisissa esityksissä myös opiskelijatovereilta.

### **Vastuopettaja**

Leena Kauppi

### **Arviointiperusteet**

Opintojakson arvosana muodostuu seuraavasti: kirjalliset tentit 50 %, kirjalliset harjoitukset, suulliset esitykset ja tuntiaktiivisuus 50 %. Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

### **Oppimateriaalit**

Opintojaksolla jaettavat opetusmonisteet

Esitelmiin liittyvät, opiskelijoiden laatimat terminologialistat

## **Svenska i arbetslivet**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: RUO2SL004

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2.lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija saavuttaa sellaisen suullisen ja kirjallisen viestintätaidon, että hän pystyy toimimaan tavanomaisissa työelämän tilanteissa ruotsiksi.

### **Sisältö**

Osa 1:

Työelämän tilanteisiin liittyviä suullisia ja kirjallisia harjoituksia, aihealueina mm. työelämän sosiaaliset kontaktit

anatomian ja liikunnan keskeistä sanastoa

liikunnanohjauksen harjoittelemista

oman alan ja liikuntakeskuksen esittelyä  
Tärkeimpien kielioppiasoiden kertausta

Osa 2:

Suullisen kielitaidon harjoittelua pienryhmissä. Osa aiheista opettajan valitsemia (esim. työhaastattelu, liikuntaan liittyviä artikkeleita), osa opiskelijoiden itsensä valitsemia. Opiskelijoiden tehtävät pienryhmässä: puheenjohto, sanalistan laatiminen etukäteen ja suullisen sanakokeen pitäminen, päiväkirjan kirjoittaminen ja lukeminen, taukoliikunnan vetäminen

Suullinen koe pienryhmässä

### **Kansainvälisyys**

Jos oppilaitoksessa on ruotsinkielisiä vaihto-opiskelijoita, pyritään heitä mahdollisuuksien mukaan integroimaan varsinkin opintojakson suullisen osan toteutukseen.

Opetus- ja oppimismenetelmät

Opintojakson kehys on opettajalta, mutta opiskelijat voivat vaikuttaa paljon etenkin suullisen osan sisältöön ja toteutukseen.

### **Vastuopettaja**

Leena Kauppi

### **Arviointiperusteet**

Opintojakson arvosana muodostuu seuraavasti: kirjallinen tentti ja ohjaus 50 %, suulliset harjoitukset ja suullinen koe 50 %. Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

### **Oppimateriaalit**

Opintojaksolla jaettavat opetusmonistheet

Pienryhmätyöskentelyyn liittyvät, opiskelijoiden laatimat terminologialistat

# **Viestintä**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: VIE2SL005

Laajuus: 5 op (osa I ja osa II)

Ajoitus: 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

-

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija tuntee yhteisöviestinnän kokonaisuuden ja tiedostaa viestinnän merkityksen liikunnanohjaajan ammatissa. Opiskelija osaa analysoida ja tuottaa omalle alalleen tyypillisiä ammatillisia tekstejä. Opiskelija ymmärtää vuorovaikutuksen merkityksen viestintätilanteissa ja osaa viestiä tarkoituksenmukaisella tavalla eri tilanteissa.

### **Sisältö**

Opiskelutekstit, tutkimusviestintä

Työelämän kirjallinen viestintä

Kielenhuolto

Työelämän viestintätilanteet

Vuorovaikutustaidot

Neuvottelutaidot

**Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla harjoitellaan työelämän tekstien laatimista ja viestintätilanteita.

**Kansainvälisyys**

-

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus

Itsenäiset oppimistehtävät

**Vastuopettajat****Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan hyväksyty/hylätty.

Oppimateriaalit

# Tietotekniikka

**Tunnistetiedot**

Tunnus: VIE2SL006

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 1. lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

**Oppimistavoitteet**

Opiskelija osaa tietokoneen peruskäytön ja hallitsee keskeisimmät opinnoissaan tarvitsemansa työvälineohjelmat. Opiskelija osaa hakea oman ammattialansa tietoa ja tuntee tietoturvan peruskysymykset.

**Sisältö**

Tietokoneen käyttö ja resurssienhallinta

Internet, sähköposti, tiedonhaku

Tekstinkäsittelyn, taulukkolaskennan ja esitysgrafiikan perusteet

Haaga-Helian tietojärjestelmät

Tietoturva

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus

Oppimistehtävät

Tentti

**Vastuopettajat****Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan hyväksyty/hylätty.

**Oppimateriaalit**

Ilmoitetaan opintojakson alussa.

# Tutkimus ja kehittämistoiminta

## Tunnistetiedot

Tunnus: VIE2SL007

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

## Oppimistavoitteet

Opiskelija hallitsee tutkimus- ja kehitystoiminnan perusteet. Opiskelija osaa käyttää tutkimus- ja kehitysprojekteihin liittyvää tiedonhankintaa ja tietojen analysointimenetelmiä. Opintojakso antaa perusvalmiudet työelämän kehittämiseen liittyvien tutkimus- ja kehittämisprojektien suunnittelemiseen ja toteuttamiseen.

## Sisältö

Opintojakso toteutetaan kahdessa eri vaiheessa a) kaikille yhteinen jakso ja b) valinnaisesti joko tutkimustyyppisen työn tutkimusmenetelmiin ja toteutukseen tai produktiivisen työn menetelmiin ja vaiheisiin perehdyttävät jakso.

Kaikille yhteisen jakson sisältö:

Kehitysprojektin käynnistys, suunnittelu, toteutus ja päättäminen

Projekti- ja tutkimustyyppit

Tieteellisen tiedon luonne, kriteerit ja käsitteet

Tutkimuksen etiikka

Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus

Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusmenetelmät ja kyselyn laadinta

Tilastoinnin perusteet

Tiedonhankinta

Viitekehityksen laadinta

Valinnaisen jakson sisältö:

Määrälliseen tai laadulliseen tutkimusotteeseen perehtyminen tai Produktiivisen työn tekemiseen perehtyminen

## Työelämäyhteydet

Opintojakson aikana opiskelija tutustuu erilaisiin liikunta-alalla tehtyihin tutkimus ja kehitysprojekteihin. Opintojaksolla käynnistetään työelämän kehittämiseen tähtäävä opinnäytetyö.

## Kansainvälisyys

Opintojakson aikana opiskelija tutustuu kansainvälisiin liikunta-alalla tehtyihin kehittämisprojekteihin ja tutkimuksiin.

Opetus- ja oppimismenetelmät

Opintojakson aikana käytetään erilaisia opetusmenetelmiä, jotka perustuvat konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen ja tukevat opiskelijan oman ajattelun sekä aktiivisen ja itsenäisen työtöiden kehittymistä.

Vastuuopettaja

**Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksyty-hylätty. Hyväksyty suoritus vaatii opiskelijalta sovittun määrän läsnäoloja tunneilla sekä oppimistehtävien suorittamisen hyväksytysti.

**Oppimateriaalit**

Hakala, J. T. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Gaudeamus. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.

Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Tammi. Helsinki.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi. Helsinki.

Opintojaksolla ilmoitettava muu materiaali ja kirjallisuus

# Vuorovaikutus ja viestintä

## Kasvatus ja ohjaus

**Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL008

Laajuus: 3op

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

**Oppimistavoitteet**

Opiskelija perehtyy kasvatuksen ja liikuntakasvatuksen peruskäsitteistöön ja kasvatuksen keskeisiin kysymyksiin yksilön ja yhteisön näkökulmasta ja saa aineksia oman asiantuntijuutensa kehittämiseen. Opiskelija tutustuu oppimisen ja ohjaamisen lainalaisuuksiin elinikäisen oppimisen näkökulmasta

Kurssi jakaantuu kahteen osaan. Ensimmäisessä jaksossa käsitellään kasvatuksen ja liikuntakasvatuksen keskeisiä teemoja. Toisessa jaksossa perehdytään luokkahuoneopetusmenetelmiin. Sisältöinä ovat tyypillisimmät opettaja- ja oppilaskeskeiset opetusmuodot.

**Sisältö**

Kasvatus

Opetus

Ohjaaminen

Oppiminen

Oppimiskäsitykset

Luokkahuoneopetusmuodot

Oppimiskäsitykset

Yhteistoiminnallisuus

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luento, yksilö-, pari ja ryhmätehtävät ja demot.

**Vastuopettaja**

Teppo Rantala

**Arviointiperusteet****Oppimateriaali**

Rinne, R., Kivirauma, J. & Lehtinen, E. 2004. Johdatus kasvatustieteisiin. (uudistettu 5. painos) Helsinki. WSOY. tai:

Saloviita, T. 2006. Yhteistoiminnallinen oppiminen ja osallistuva kasvatus. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Saarinen, P., Ruoppila, I., Korhonen, M. 1994. Kasvatuspsykologian kysymyksiä. (2. uudistettu painos tai uudempi). Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus, Helsinki.

Siljander, P. 2002. Systemaattinen johdatus kasvatustieteisiin. Helsinki: Otava

Uusikylä, K., Atjonen, P. 2000. Didaktiikan perusteet. Helsinki. WSOY

Opetusjaksolla jaettava muu materiaali

# Liikunnanohjaus

## Tunnistetiedot

Tunnus: LII2SL009

Laajuus: 6op (ensimmäisenä lukuvuonna 3op ja toisena lukuvuonna 3 op)

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Jakso integroidaan liikuntaopintoihin ja ohjaustyöharjoitteluun.

## Oppimistavoitteet

Tavoitteena on perehdyttää opiskelija lasten, nuorten, aikuisten ja ikääntyneiden ohjaamiseen.

Opiskelija näkee ohjaustapahtuman kolmivaiheisena (suunnittelu, toteutus ja arviointi)

kokonaisuutena. Opiskelija tietää liikuntapedagogiikan ja liikunnan didaktiikan yleiset teoriat ja osaa soveltaa niitä käytäntöön.

## Sisältö

Taidon opettaminen

Liikunnan opetustyyli

Ohjaustaito

Orientaatioperustat

Elinkaariajattelu

Oppimisilmapiiri

## Työelämäyhteydet

Jakso on avoin oppimisympäristö, jossa työelämäyhteydet ovat luonnollinen osa oppimisprosessia. Jaksolla opittua sovelletaan työelämäyhteyksissä joka mahdollistaa vastavuoroisuutta ja toimintakäytäntöjen jakamista oppilaitoksen ja työelämän välillä. Jakso kytketään tiiviisti osaksi työharjoittelua.

## Opetus- ja oppimismenetelmät

Oppiminen on kokemuksen ja teorian vuoropuhelua, jossa avainasemassa on tutkiva oppiminen.

Jakso sisältää luentoja, ryhmätapaamisia ja henkilökohtaisia keskusteluja.

## Vastuopettaja

Päivi Sinkkonen

## Opetus- ja oppimismenetelmät

Oppiminen on kokemuksen

## Arviointiperusteet

## Oppimateriaali

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki. Edita.

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki - motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä. Gummerus.  
Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki. WSOY.  
Karvinen, E: 1994. Iloisesti ikääntyen. Jyväskylä. Gummerrus.  
Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä. Gummerus.  
Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet. Uusia liikuntaleikkejä tutuilla välineillä. Helsinki. Tammi.  
Luukkonen E. & Sääkslahti A. 2004. Liikunnan salaisuudet. Esiopetus. WSOY, Porvoo.  
Numminen, P. & Laakso, L. 2004. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.  
Rintala, P., Ahonen, T. Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apu oppimisvaikeuksiin. Otava. Keuruu.  
Suominen, M, Kannus, P ym:2001 Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Jyväskylä. Gummerus.  
Zimmer R. 2002. liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki. LK-kirjat.  
Opetusjaksolla ilmoitettava muu materiaali.

## Johdatus soveltavaan liikuntaan

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL010

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 1.lukuvuosi

Opintojaksen taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojaksen tyyppi: Pakollinen

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija haluaa suhtautua tasa-arvoisesti erilaisiin ihmisiin tomissaan. Opiskelija ymmärtää soveltavan liikunnan käsitteen ja tietää keskeisiä asiaan liittyviä toimijoita ja ohjauksen erityispiirteitä. Hän ymmärtää perusidean liikuntamuotojen soveltamisesta, tuntee sovellettuja liikuntamuotoja ja osaa käyttää ja edelleen soveltaa niitä toimiessaan erityisryhmien parissa ja integroiduissa tilanteissa.

### **Sisältö**

Vammaisuuden kohtaaminen

Erityisryhmien liikunnan (soveltavan liikunnan) toimintamuodot Suomessa

Ohjauksen erityispiirteitä (seniorit, kehitysvammaiset, näkövammaiset, oppimis- ja käyttäytymisongelmaiset)

Esimerkkejä liikuntamuotojen soveltamisesta

Ohjausharjoitus (+observointi) erityisryhmälle

Tutustumiskäynti

### **Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla käy vieraileva luennoitsijoita, jolla itsellään on vamma. Opintojaksolla tehdään tutustumiskäynti kohteeseen, jossa toimii liikunnanohjaaja soveltamassa liikuntaa.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luennot, käytännön harjoitukset, tutustumiskäynti, kaksi oppimistehtävää ja tentti.

### **Vastuopettaja**

Jyrki Vilhu

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan arvosanoilla 1-5. Hyväksytty suorittaminen edellyttää molempien

oppimistehtävien ja tentin hyväksytyä suorittamista ja aktiivista läsnäoloa lähiopetustunneilla.

### **Oppimateriaalit**

Heikinaro-Johansson, P., Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa ja kaikille. Soveltavan liikunnan opas. Gummerus. Jyväskylä

Rintala, P. 1997. Lasten erityisliikunnan perusteet. Työkirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 107. Jyväskylä.

Kurssia varten tehdyt opetusmonisteet.

## **Yhteiset liikunnat**

### **Kokonaistavoite**

Yhteisten liikuntojen tavoitteena on antaa yleissivistävä katsaus eri liikuntalajeihin. Opiskelija tutustuu eri liikuntalajeihin halliten niistä riittävät perustiedot ja perustaidot. Hän ymmärtää eri lajien samankaltaisuuksia ja eroavuuksia. Hän osaa soveltaa tietojaan ja taitojaan ohjaustilanteissa erilaisille kohderyhmille.

### **PERUSLIIKUNTA**

Tunnistetiedot

Tunnus: LII2SL011A

Laajuus: 10op

Ajoitus: 1. lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija osaa lajien perustaitoja. Opiskelija ymmärtää liikekehittelyn periaatteet ja merkityksen taidon oppimisessa. Opiskelija osaa havainnoida ja arvioida sekä omaa että toisen liikkumista oman oppimisen ja tulevan ohjaamisen näkökulmasta.

Sisältö

Suunnistus

Yleisurheilu

Vesiliikunta

Perusvoimistelu

Maastohiihto

Telinevoimistelu

Luistelu

Musiikkiliikunta

Laskettelu

Musiikkiliikunta

### **Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla pohditaan kyseisten liikuntamuotojen sovellusmahdollisuuksia suunniteltaessa ja ohjattaessa liikuntaa erilaisille kohderyhmille.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus perustuu taidon oppimisen periaatteisiin, jolloin ohjaamisen eri osa-alueita tuodaan esiin käytännön tuntien yhteydessä. Liikekehittelyn periaatteita noudatetaan käytännön toteutuksessa ja korostetaan ohjaamisen ja avustamisen näkökulmaa. Vuorovaikutuksellisuuteen ohjataan pari- ja ryhmätyöskentelyn kautta. Opetusmenetelmät perustuvat konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen jossa korostetaan opiskelijan omaa ajattelua ja aktiivista työskentelyä.

### **Vastuuopettaja**

Eri opettajia

### **Arviointi**

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

### **Oppimateriaali**

Opintojaksolla jaettava ja ilmoitettava materiaali.

## **PALLOILU ja MAILAPELIT**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL011B

Laajuus: 6op

Ajoitus: 1. lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

### **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Liikunnan perusopinnot.

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija ymmärtää eri joukkuepallo- ja mailapelien luonteet, säännöt sekä erityispiirteet. Osaa lajien perustaidot sekä ymmärtää, kuinka niitä harjoitetaan. Osaa lajikohtaisten perusharjoitteiden valinnan ja ohjaamisen aloittelijoille. Opiskelija tietää perusteet eri lajitekniikoiden ja – taktiikoiden välillä esiintyvistä siirtovaikutuksesta.

Sisältö

Golf

Pesäpallo

Koripallo

Salibandy

Lentopallo

Jääpelit

Jääkiekko

Jalkapallo

Sulkapallo

Tennis

### **Työelämäyhteydet**

Opintojakson sisältöjen käsittely toteutetaan työelämälähtöisesti liikunnanohjauksen erilaiset kohderyhmät huomioiden.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opintojaksolla käytetään monipuolisesti sekä oppilas- että opettajakeskeisiä opetus- ja oppimismenetelmiä. Käytännön harjoituksiin liitetään liikunnanohjauksellisia tavoitteita ja teemoja. Teorialuentojen tarkoituksena on tukea käytännön harjoituksissa tapahtuvaa oppimista siten, että opiskelijalla on mahdollisuus reflektoida toimintaansa teoriaan ja päinvastoin.

### **Vastuuopettaja**

Teppo Rantala, Erkki Häkkinä

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

### **Oppimateriaalit**

Luennoilla jaettava oppimateriaali.

## **LUONTO- JA ELÄMÄNTAPALIIKUNTA**

Tunnistetiedot

Tunnus: LII2SL011C

Laajuus: 4 op  
Ajoitus: 1. ja 2. lukuvuosi  
Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot  
Opintojakson tyyppi: Pakollinen

### **Tavoitteet**

Opiskelija saa perusvalmiudet henkilökohtaiseen kesä- ja talviretkeilyyn sekä melontaan ja hankkii valmiuksia toteuttaa päiväretkiä erilaisten asiakasryhmien kanssa. Opiskelija oppii elämispohjaisten- ja elämäntapaliikuntojen sisältöjä, merkityksiä, vaatimuksia ja toteutustapoja sekä tutustuu ajankohtaiseen ja nykyaikaiseen uudistuvaan liikuntakulttuuriin.

### **Sisältö**

Luontoliikunta, retkeilytaitojen perusteet, kesä & talvi  
Melonnan perustaidot  
Ympäristönäkökulma  
Luontoliikunnan ohjaamisen perusteet  
Ajankohtainen ja kehittyvä liikuntatoiminta

### **Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla lähestytään opetettavia kokonaisuuksia myös tuotteistamisen kautta.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opintojakso sisältää luonnossa tapahtuvat kesä- ja talviretket. Oppimisessa käytetään hyväksi kokemuksellisen osallistumisen menetelmiä, joissa opiskelija osallistuu retkien suunnittelu- valmistelu ja ohjaustehtäviin. Ajankohtaiseen ja kehittyvään liikuntakulttuuriin perehdytään vaihtelevien harjoitusten ja demonstraatioiden kautta.

### **Vastuopettajat**

Jyrki Hämäläinen

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan hyväksyty / hylätty. Opintojakson suorittaminen edellyttää aktiivista osallistumista opetukseen, retkille ja demonstraatioihin sekä valmistelu-, suunnittelu- ja ohjaustehtäviin.

### **Oppimateriaalit**

Aulio, Olli.1990. Suuri retkeilykirja. Gummerus, Jyväskylä  
Suomen Kanoottiliiton materiaaleja  
Kuluttajaviraston julkaisuja

### **Luentomateriaalit**

Opintojakson alussa erikseen ilmoitettava muu materiaali

# **Valinnaiset liikunnat**

## **VALINNAISET LIIKUNNAT**

### **Kokonaistavoite:**

Valinnaisten liikuntojen tavoitteena on syventää opiskelijan osaamista valitsemissaan lajeissa. Osaamisen syventäminen tapahtuu työelämän työtehtävien vaatimuksien mukaisesti. Tarkoituksena on luoda aitoja työelämäyhteyksiä liikunta-alan vaikuttajiin, joiden kanssa yhdessä

toimimalla kehitetään opiskelijan asiantuntijuutta ja samalla saadaan laajempaa työelämääkin kehittävää vaikuttavuutta.

MAILAPELIT  
TAITOLAJIT  
OUTDOOR  
KESTÄVYYSLIIKUNTA  
JOUKKUEPALLOILU  
SOVELTAVA LIIKUNTA  
VESILIIKUNTA  
MUSIIKKILIIKUNTA

## Liikunta ja liikunnanohjaus

## Kehon rakenne ja toiminta

### Tunnistetiedot

Tunnus: IHM2SL019

Laajuus: 8op

Ajoitus: 1. vuosikurssi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

### Oppimistavoitteet

Opiskelija tuntee ihmiskehon rakenteen ja elimistön toiminnan. Opiskelija ymmärtää motoriikan ja motorisen oppimisen periaatteet pystyen hyödyntämään niitä motoristen taitojen oppimisessa ja ohjaamisessa. Opintojakson käytyään opiskelijan tulee osata soveltaa tietämystään erilaisten yksilöiden ja ryhmien terveyttä edistävässä liikunnassa sekä urheilijan suorituskyvyn kehittämisessä. Opetussuunnitelman perusteissa mainittujen sisältöjen lisäksi opintojakson aikana opiskelijoiden on tarkoitus oppia itseohjautuvuutta, yhteistyötaitoja ja itsearviointia.

### Sisältö

Tuki- ja liikuntaelimistön rakenne ja toiminta

Fysiologia ja liikuntafysiologia

Motoriikka ja motorinen oppiminen

### Opetus- ja oppimismenetelmät

Opetus – ja oppimismenetelmät perustuvat konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen jossa korostuu opiskelijan oma ajattelu ja aktiivinen työskentely. Opintojaksolla käytetään monipuolisia opetusmenetelmiä; yhteistoiminnallisia, ongelmaperustaisia, aktivoivia luentoja, demonstraatioita sekä itsenäisiä tehtäviä. Opetusmenetelmien valinnan lähtökohtana ovat menetelmät, jotka kannustavat opiskelijaa itsenäiseen tiedonhankintaan ja työskentelyyn, itsearviointiin ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen.

### Vastuuopettaja

Mika Vähälummukka

### Arviointiperusteet

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5. Arvioinnin toteutuksessa käytetään hyväksi tenttejä, oppimispäiväkirjaa, prosessiarviointia sekä aktiivisen osallistumisen seurantaa.

**Oppimateriaalit**

Opintojaksolla jaettava opetusmonisteet, kirjallisuuslähteet, ohjattu tiedonhaku.

Bjälje, J.G., Haug, E., Sand, O., Sjaastad, O. & Toverud, K. 1999. Ihminen: fysiologia ja anatomia. WSOY, Porvoo.

Budowick, M., Bjälje, J.G., Rolstad, O.V. & Toverud, K. 1995. Anatomian atlas. WSOY, Porvoo.

Haug, E., Sand, O., Sjaastad, O.V. & Toverud, K.C. 1999. Ihmisen fysiologia. WSOY, Porvoo

Haywood, K. & Getchell, N. 2005. Life Span Motor Development. Human Kinetics, Champaign.

McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. 1994 tai uud. Essentials of exercise physiology. Lea & Febiger, Philadelphia.

Mylläri, J. 1999. Ihmiskehon anatomiaa: opiskelukirja. WSOY, Porvoo.

Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S.E. 1992 tai uud. painos. Ihmisen fysiologia ja anatomia. WSOY, Porvoo.

Platzer, W. 2004. Color Atlas of Human Anatomy, Vol 1. Locomotor system. Thieme, Stuttgart.

Schimdt, R. & Lee, T. 2005. Motor control and learning. A behavioral emphasis. Human Kinetics, Champaign.

# Liikuntakäyttäytyminen

**Tunnistetiedot**

Tunnus: IHM2SL020

Laajuus: 5op

Ajoitus: 2.lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

**Oppimistavoitteet**

Tavoitteena on perehdyttää opiskelija psykologiseen, sosiologiseen ja eettiseen ajatteluun perusteisiin ja käsitteen muodostukseen. Tarkoituksena on, että opiskelija ymmärtää jakson jälkeen, mikä on psykologian ja sosiologian merkitys liikunnanohjaajan työssä. Keskeinen teema sisällöissä on ”miksi ihminen liikkuu”. Tavoitteena on herättää kiinnostus psykologisen ja sosiologisen ajattelun kehittämiseen. Opiskelija tuntee etiikan teorioita ja osaa pohtia liikunnanohjaajan työssään kohtaamia eettisiä ongelmatilanteita eri näkökulmista. Opiskelija tietää millaisia eettisiä ongelmia urheilussa esiintyy.

**Sisältö**

Liikuntapsykologia: Liikuntamotiivit, motivaatio, liikunnan psykologiset vaikutukset, itsetunto, fyysinen minäkäsitys, ryhmädynamiikka, koheesio.

Kehityspsykologia: 1) lapsuus (leikki, vuorovaikutus, kieli, kognitiot); 2) kouluikäisten lasten ja nuorten kehitys ja kasvuympäristöt; sekä 3) aikuisuus ja vanhuus.

Sosiologia: Liikuntakulttuuri, yhteiskunnan eri sektorit, sosiologian peruskäsitteet

Etiikka: Etiikan teorioita, etiikka liikunnanohjaajan työssä, liikunnan ja urheilun eettiset ongelmat.

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luento, miniluennot, yksilö-, pari- ja ryhmätehtävät, artikkelireferaatit, oppimispäiväkirjat

**Vastuopettaja****Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

**Oppimateriaalit**

Opintojaksolla jaettava opetusmonisteet ja opetuksen tukena käytettävä kirjallisuus.

Denison, J. & Markula, P. eds. 2002. Moving Writing: Crafting Movement in Sport Research. Peter

Lang, NY.

Itkonen, H. 1996. Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Gaudeamus, Tampere.

Koski, P. & Heikkala, J. 1998. Suomalaisten urheiluorganisaatioiden muutos. JY, sosiaalitieteiden laitos. No 63.

Lyytinen, P., Korhonen, M., Lyytinen, H. 1995 tai uud. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. WSOY, Porvoo.

Rinne, R., Kivirauma, J., Lehtinen, E. 2004 Johdatus kasvatustieteisiin. 1.-4. WSOY, Porvoo.

Saarinen, P., Ruoppila, I., Korhonen, M. 1994. Kasvatuspsykologian kysymyksiä. (2. uudistettu painos tai uudempi). Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus, Helsinki.

Tiihonen, A. 2002. Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? LIKES-tutkimuskeskus, 134, Jyväskylä.

## Ihminen ja elämä

## Terveyskasvatus ja ravinto

### Tunnistetiedot

Tunnus: TER2SL020

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2.lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

### Tavoitteet

Tavoitteena on tutustua terveyden edistämiseen ja terveyskasvatuksen perusteisiin sekä harjoitellaan erilaisia terveyskasvatuksen viestintätapoja. Opiskelija ymmärtää perusravitsemuksen merkityksen ravitsemuksen kulmakivenä. Opiskelija pystyy arvioimaan omaa ravitsemuskäyttäytymistään ja tuntee ravinnon analysointi- ja tulkintaprosessin.

### Sisältö

Terveyden edistämisen ja terveyskasvatuksen teoriatausta ja toimintamuodot

Terveyskasvatuksen sisällöt

Terveyskäyttäytyminen

Terveysviestintä

Ravitsemustieteen perusteet

### Opetus- ja oppimismenetelmät

Luennot, itseopiskelutehtävät, ohjausharjoitukset ja niiden seuranta, tentit

### Vastuopettaja

### Arviointiperusteet

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

### Oppimateriaalit

Fogelholm, M., Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta – fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Duodecim, Helsinki.

Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Petham, K. & Marniemi, A. 2006. Liikuntaravitsemus. Gummerus, Jyväskylä.

Peltosaari, L., Raukola, H. 1998. Ravitsemustieto. Otava, Keuruu.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2005. Liikuntalääketiede. Duodecim, Helsinki.

Kurssilla jaettava materiaali.

# Lihashuolto ja ensiapu

## Tunnistetiedot

Tunnus: TER2SL022

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 1. lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintoihin

Kehon rakenne ja toiminta

## Oppimistavoitteet

Opiskelija tietää lihashuollon menetelmät ja osaa ohjata niitä käytännössä. Opiskelija hallitsee ensiavun perusteet ja osaa toimia loukkaantumis- tai sairastumistilanteessa.

## Sisältö

Lihashuollon menetelmät

Ensiapu 1

## Opetus- ja oppimismenetelmät

Luennot ja harjoitukset, tentti.

## Vastuopettaja

## Arviointiperusteet

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5. Opintojakson suorittaminen edellyttää kaikkien oppimistehtävien hyväksyttyä suorittamista ja aktiivista läsnäoloa lähiopetustunneilla.

## Oppimateriaalit

Ahonen, J., Lahtinen, T., Sandström, M., Pogliani, G., Wirhed, R. 1993. Kehon rakenne, toiminta ja lihashuolto. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

# Työhyvinvointi ja toimintakyky

## Tunnistetiedot

Tunnus: TER2SL023

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

## Oppimistavoitteet

Tavoitteena on pohtia työhyvinvointia ja ergonomiaa liikunnanohjaajan että hänen asiakkaansa työn kannalta. Opiskelija osaa käyttää fyysisen työ- ja toimintakuntoisuuden edistämisen lisäksi liikuntaa henkisen hyvinvoinnin tukijana ja hän osaa arvioida työ- ja toimintaympäristöä ihmisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

## Sisältö

Työhyvinvointi, työkyvyn ylläpito, työturvallisuus, työergonomia.

## Opetus- ja oppimismenetelmät

Luennot ja harjoitukset, tentti.

## Vastuopettaja

### Arviointiperusteet

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5. Opintojakson suorittaminen edellyttää kaikkien oppimistehtävien hyväksytyä suorittamista ja aktiivista läsnäoloa lähiopetustunneilla.

### Opiskelumateriaali

Aura, O. & Sahi, T. 2006. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki. Edita.

Fogelholm, M., Lindholm, H., Lusa, S., Miilunpalo, S., Moilanen, J., Paronen, O. & Saarinen, K. 2007. Tervettä liikettä. Helsinki. Työterveyslaitos.

Segercrantz, T. 2001. Turvallisuus ja työsuojelu liikunnanopetuksessa. Helsinki. Opetushallitus. Kurssilla ilmoitettava materiaali.

# Kunto- ja terveystoiminta

### Tunnist tiedot

Tunnus: TER2SL024

Laajuus: 6 op

Ajoitus: 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

### Oppimistavoitteet

Opiskelija oppii eri kunto- ja terveystoimintalajien liikepankin ja terminologian. Opiskelija osaa suunnitella ja soveltaa eri em. liikuntamuotoja eri kohderyhmille.

### Sisältö

Kunto- ja terveystoiminnan perusteet, liikuntapalveluketju ja eri kunto- ja terveystoimintalajit.

### Opetus- ja oppimismenetelmät

Luennot ja harjoitukset, tentti.

## Vastuopettaja

### Arviointiperusteet

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5. Opintojakson suorittaminen edellyttää kaikkien oppimistehtävien hyväksytyä suorittamista ja aktiivista läsnäoloa lähiopetustunneilla.

### Opiskelumateriaali

# Terveystoiminta ja hyvinvointi

# Liikunnan ja urheilun rakenteet

### Tunnist tiedot

Tunnus: YHT2SL025

Laajuus: 6op (osa I ja osa II)

Ajoitus: Aikaisintaan 2. vuoden syksyllä (osa I)

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

**Oppimistavoitteet**

Opiskelija tuntee suomalaisen liikuntajärjestelmän julkishallinnon ja järjestötoiminnan osalta sekä liikuntakulttuurin historian ja meneillään olevat liikuntakulttuurin suuntaukset. Opiskelija osaa perustella liikunnan merkityksen yksilön ja yhteiskunnan kannalta. Opiskelija tuntee kansallisen julkishallinnon sekä Euroopan unionin tärkeimmät hallinnolliset rakenteet, toimintaperiaatteet ja päätöksentekojärjestelmät. Opiskelija tuntee yhdistystoiminnan pääperiaatteet.

**Sisältö**

Osa I:

Suomalainen liikuntakulttuuri (historia, nykytila, tulevaisuuden näkymät)

Liikunnan järjestötoiminta

Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu

Osa II:

Liikunta julkishallinnossa

Liikunnan rakenteet (liikuntapolitiikka, lainsäädäntö, rahoitus)

Hyvinvointiyhteiskunta

Liikunnan asema EU:ssa ja EU:n tärkeimmät hallinnolliset rakenteet

**Työelämäyhteydet**

Asiantuntijavierailut, oman kunnan liikunta- ja nuorisotoimintaan tutustuminen (oppimistehtävä), alueen seuratoimintaan tutustuminen (oppimistehtävä)

**Kansainvälisyys**

Opintojaksolla tutustutaan liikunnan asemaan EU:ssa sekä EU:n hallintojärjestelmään ja verrataan suomalaista liikuntajärjestelmää muiden maiden järjestelmiin.

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opintojakson voi suorittaa verkko-opetuksena, lähiopetuksena ja osittain kirjallisuustentinä. Opetusmenetelminä käytetään suoritustavasta riippuen luentoja, oppimistehtäviä ja itsenäistä opiskelua.

**Vastuopettaja****Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan arvosanoilla 1-5. Aikuis- ja monimuotokoulutuksessa opintojakso arvioidaan hyväksytty/hylätty.

**Oppimateriaalit**

# Johtaminen

**Tunnistetiedot**

Tunnus: YHT2SL026

Laajuus: 3op

Ajoitus: 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

**Oppimistavoitteet**

Opiskelija tietää johtamisen käsitteet ja perusteet. Hän ymmärtää erilaisia johtamistyyliä ja pohtii omaa johtamiskäyttämistään. Hän osaa soveltaa johtamisfilosofiaa käytännössä.

**Sisältö**

mitä johtaminen on?  
johtamisen käsitteet  
ihmisten, asioiden ja tehtävien johtaminen  
johtamisen muutossuunta 2000-luvulla  
johtamistyylit  
johtamisen tilannetekijät ja johtajuus  
motivaatio ja johtaminen  
johtamisviestintä  
luottamuskapasiteetin lisääminen  
uuden ajan johtajatyypit  
minä johtajana - oman johtamiskäyttäytymisen pohdinta

**Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla käy vierailevia luennoitsijoita ja lisäksi opiskelija haastattelee kokenutta työelämässä toimivaa johtajaa.

**Kansainvälisyys**

Kansainvälisyys ilmenee kv yritysmerkkin kautta.

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus – ja oppimismenetelmänä käytetään vuorovaikutteista valmentamista. Sen ideana on auttaa oppijaa tunnistamaan omia voimavarojaan toimia johtajana vuorovaikutteisen läsnäolon ja työelämälähtöisten oppimistehtävien avulla.

**Vastuopettaja****Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan hyväksytyksi tai hylätyksi. Hyväksytyksi suorittaminen edellyttää kaikkien oppimistehtävien hyväksytyksiä suorittamista ja aktiivista läsnäoloa lähiopetustunneilla.

**Oppimateriaalit**

Opintojaksolla jaettava opetusmoniste ja luennoitsijoiden luentomateriaali  
Johtamiseen liittyvän kirjallisuuden tutustuminen, erillinen kirjalista

# Yrittäjyys

**Tunnistetiedot**

Tunnus: YHT2SL027  
Laajuus: 3op  
Ajoitus: 2. lukuvuosi  
Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot  
Opintojakson tyyppi: Pakollinen

**Oppimistavoitteet**

Opiskelija ymmärtää yritystoiminnan perusteet ja tietää yrityksen perustamisen vaiheet. Hänelle muodostuu käsitys yrittäjyyden ja erityisesti pk-yritysten merkityksestä suomalaisessa yhteiskunnassa. Opiskelija tutustuu yrittäjämäiseen toimintatapaan ja sisäiseen yrittäjyyteen sekä arvioi omia yrittäjävaihtoehtojaan ja pohtii yrittäjyyttä uravaihtoehtona. Opiskelija tietää markkinoinnin kilpailukeinot sekä suunnitelmallisen markkinoinnin periaatteet. Opiskelija ymmärtää palveluosaamisen merkityksen osana menestyksellistä liiketoimintaa.

**Sisältö**

Yrityksen toimintaympäristö  
Yrittäjyyden merkitys yhteiskunnassa  
Yrittäjyys toimintatapana ja uravaihtoehtona

Yrittäjäksi ryhtymisen prosessi  
Erilaiset yrittäjyyden muodot  
Markkinoinnin kilpailukeinot  
Suunnitelmallinen markkinointi  
Palveluosaaminen

### **Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla käy vierailevia luennoitsijoita. Luennoitsijat ovat yrittäjiä tai palvelualan ammattilaisia. Opintojakson aikana perehdytään useaan erityyppiseen toimivaan yritykseen.

### **Kansainvälisyys**

Kansainvälisyys ilmenee kv yritysesimerkkien kautta.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus – ja oppimismenetelminä käytetään sekä luentotyypistä että toiminnallista oppimista. Opiskelijat muodostavat pienryhmissä harjoitusyrityksen jonka toimintaa kehitetään liikeideamallin pohjalta. Käytännön esimerkeistä saatuja ideoita ja malleja sovelletaan omaan harjoitusyritykseen.

### **Vastuopettaja**

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan hyväksytyksi tai hylätty. Hyväksytyksi suorittaminen edellyttää kaikkien oppimistehtävien hyväksytyä suorittamista ja aktiivista läsnäoloa lähiopetustunneilla.

### **Oppimateriaalit**

Yrityksen perustajan opas. Keskuskauppakamari. Uusin painos.  
Puustinen, T. Avain omaan yritykseen. Kirjakauppa 2006.  
Opintojaksolla jaettava opetusmoniste ja luennoitsijoiden luentomateriaali

## **Liikunta yhteiskunnassa**

## **Liikunta ja luontomatkailun yritystoiminta**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: *LUO3SL001A*

Laajuus: 5 op

Ajoitus:

Opintojakson taso:

Opintojakson tyyppi:

### **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opinnot kuuluvat osana luonto- ja liikuntamatkailun suuntaaviin opintoihin.

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija saa perusvalmiudet liikunnallisten ohjelmanpalveluiden tuottamiseen huomioiden kestävä kehityksen periaatteet. Hän ymmärtää myös ohjelmanpalvelualan perusrakenteet sekä osaa hyödyntää toimialan merkittävimpiä verkostoja tuottaessaan ja markkinoidessaan alan palveluita. Opintojakson jälkeen opiskelija tuntee aihepiiriin liittyvän peruskäsitteistön sekä

erityisesti asiakaslähtöisyyden merkityksen.

### **Sisältö**

Tutustuminen ohjelmapalveluiden kenttään  
Toimiala Suomessa  
Asiakaslähtöisten ohjelmapalveluiden tuottaminen  
Luonto- ja liikuntamatkailun verkostot  
Projekti- ja hankeosaaminen

### **Työelämäyhteydet**

Opintojaksossa käydään tutustumiskäynneillä ohjelmapalveluyrityksissä.

### **Kansainvälisyys**

Opintojaksossa tutustutaan merkittävimpiin Eurooppalaisiin alan verkostoihin.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus – ja oppimismenetelminä käytetään sekä luentotyypistä että toiminnallista oppimista. Lisäksi opiskelijat tekevät kehittämistehtäviä pienryhmissä. Opintojaksoon kuuluu lisäksi yritysvierailuja.

### **Vastuopettaja**

Jyrki Hämäläinen

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso sisältää arvioitavia tehtäviä ja koko opintojakso arvioidaan arvosanoilla 1-5.

### **Oppimateriaali**

Opintojakson alussa erikseen ilmoitettava materiaali

# **Luontoliikunta**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: *LUO3SL001B*

Laajuus: 5 op

Ajoitus:

Opintojakson taso:

Opintojakson tyyppi

### **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opinnot kuuluvat osana luonto- ja liikuntamatkailun suuntaaviin opintoihin.

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija tutustuu luonnossa toteutettaviin liikuntamuotoihin saaden niistä peruskäsityksen. Hän oppii soveltamaan eri liikuntalajeja matkailullisesti ja kohderyhmittäin erilaisissa ympäristöissä noudattaen voimassa olevaa turvallisuuteen liittyvää lainsäädäntöä. Hän saa perusvalmiudet asiakaslähtöisten luontoliikuntatapahtumien suunnitteluun ja toteuttamiseen. Opintojaksoon sisältyy myös luonnontuntemuksen perusteet.

### **Sisältö**

Luontoliikuntalajien perusteet.

Lähireikeily

Luonto- ja liikuntamatkailutapahtuman suunnittelu ja toteutus

Asiakasturvallisuuteen liittyvä lainsäädäntö

Ympäristövastuu

Luonnontuntemuksen perusteet

**Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla toteutetaan aiheeseen liittyvä asiakastilaisuus.

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus – ja oppimismenetelmien pääpaino on toiminnallisessa oppimisessa. Oppimista tuetaan luennoilla ja aiheeseen liittyvillä oppimistehtävillä.

**Vastuopettaja**

Jyrki Hämäläinen

**Arviointiperusteet**

Opintojakson arviointi perustuu tenttiin ja arvioitavaan oppimistehtävään. Opintojakso arvioidaan arvosanoilla 1-5

**Oppimateriaali**

Aulio, Olli.1990. Suuri retkeilykirja. Gummerus, Jyväskylä

Suomen Kanoottiliiton materiaaleja

Suomen Kiipeilyliiton materiaaleja

Kuluttajaviraston julkaisuja

Luentomateriaalit

Opintojakson alussa erikseen ilmoitettava materiaali

# Ohjelmapalveluiden monimuotoisuus

**Tunnistetiedot**

Tunnus: LUO3SL001C

Laajuus: 5 op

Ajoitus:

Opintojakson taso:

Opintojakson tyyppi

**Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opinnot kuuluvat osana luonto- ja liikuntamatkailun suuntaaviin opintoihin.

**Oppimistavoitteet**

Opiskelija oppii hahmottamaan animateurin työn erityispiirteet. Hän osaa toimia monikulttuuristen asiakkaiden viihdyttäjänä vaihtelevissa tilanteissa. Opiskelija osaa ilmaista itseään esiintymistilanteissa tilanteen vaatimalla tavalla.

Opiskelija ymmärtää sosiokulttuurisen innostamisen merkityksen ja hahmottaa omat vahvuutensa innostajana. Hän oppii hyödyntämään erilaisia menetelmiä suunnitelleessaan ohjelmapalveluita, kuten draamaa, musiikkia, luontotaidetta, pelejä ja leikkejä.

**Sisältö**

Animateur taidot

Eri kulttuurien vaikutus ohjelmapalvelutoimintaan

Kansainväliset työmahdollisuudet

Esiintymis- ja ilmaisutaito

Pelit ja leikit

Erilaiset ohjaamismenetelmät

**Työelämäyhteydet**

Opintojaksossa tutustutaan toimialalla kansainvälisille ryhmille palveluita tuottaviin kotimaisiin ja ulkomaalaisiin organisaatioihin. Lisäksi opintojakso sisältää työelämälähtöisiä ohjausharjoituksia ja oppimistehtäviä erilaisille kohde- ja asiakasryhmille.

**Kansainvälisyys**

Opintojaksossa tutustutaan eri kulttuurien vaikutukseen ohjelmapalveluiden tuottamisessa ja kansainvälisten organisaatioiden ohjelmapalveluihin. Lisäksi opintojaksossa käsitellään kansainvälistä uraa toimialalla.

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus- ja oppimismenetelmien pääpaino on toiminnallisessa oppimisessa, jota tuetaan luennoin ja aiheeseen liittyvin tehtävin.

**Vastuopettaja**

Jyrki Hämäläinen

**Arviointiperusteet**

Opintojakson arviointi perustuu arvioitaviin oppimistehtäviin. Opintojakso arvioidaan arvosanoilla 1-5

**Oppimateriaali**

Hudson, Simon editor. 2003. Sport and adventure tourism. The Haworth Hospitality Press, New York.

Luentomateriaalit

Opintojakson alussa erikseen ilmoitettava materiaali

# Luontoliikunnan lajitaidot

**Tunnistetiedot**

Tunnus: LUO3SL001D

Laajuus: 8 op

Ajoitus:

Opintojakson taso:

Opintojakson tyyppi

**Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opinnot kuuluvat osana luonto- ja liikuntamatkailun suuntaaviin opintoihin. Osallistuminen kurssiin edellyttää luontoliikuntakurssin hyväksytysti suorittamista.

**Oppimistavoitteet**

Opiskelija oppii ohjaajatasen lajitaidot opetettavissa luontoliikuntamuodoissa. Opintojaksossa luodaan valmiudet kyseessä olevien lajien turvalliseen ja asiantuntevaan ohjaamiseen suomalaisissa olosuhteissa. Hän oppii käyttämään ja huoltamaan sekä tekemään päivittäiset tarkastukset lajeissa käytettäville välineille ja varusteille sekä opastamaan asiakasta välineiden ja varusteiden valinnassa ja oikeassa käytössä.

Opintojaksossa keskitytään luontoliikuntamuodoista melontaan ja sen eri muotoihin, kesä- ja talviretkelyyn ja kiipeilyllisiin aktiviteetteihin sekä erilaisiin toimintaratoihin.

**Sisältö**

Melonta

Köysitoiminta

Vaeltaminen

Toimintaradat

Asiakasturvallisuuden erityispiirteet

Väline- ja varusteoppi

**Kansainvälisyys**

Opintojaksossa käsitellään opetettavien lajien kansainvälisiin vaatimuksiin.

### Opetus – ja oppimismenetelmät

Tärkeimpänä menetelmänä on osallistuva oppiminen, jossa opiskelija käytännössä harjoittelee henkilökohtaisia lajitaitoja ohjatusti. Oppimista tuetaan luennoin ja oppimistehtävin. Lisäksi menetelmänä käytetään kokemuksellista oppimista.

### Vastuopettaja

Jyrki Hämäläinen

### Arviointiperusteet

Arviointi perustuu jatkuvaan näyttöön ja käytännön taitokokeisiin. Opintojakso arvioidaan arvosanoilla 1-5

### Oppimateriaali

Peter, Libby. 2007. Rock climbing essential skills & techniques the official handbook of the Mountaineering Instructor and Single Pitch Award schemes. Mountain Leader Training.  
Ferrano, Frank. 2008. Canoe and kayak handbook. British canoe association.  
Aulio, Olli.1990. Suuri retkeilykirja. Gummerus, Jyväskylä.  
Suomen Kanoottiliitto ry:n julkaisuja  
Suomen Kiipeilyliitto ry:n julkaisuja  
Luentomonisteet

# Luontoliikuntalajien ohjaaminen ja johtajana toimiminen

### Tunnistetiedot

Tunnus: LUO3SL001E

Laajuus: 4 op

Ajoitus:

Opintojakson taso:

Opintojakson tyyppi

### Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opinnot kuuluvat osana luonto- ja liikuntamatkailun suuntaaviin opintoihin.

### Oppimistavoitteet

Opiskelija oppii toimimaan ohjaajana opetettavissa luontoliikuntalajeissa. Hän saa valmiudet ongelmatilanteiden johtamiseen ja toimimiseen turvallisuudesta vastaavana henkilönä ko lajeissa. Opintojaksoon kuuluvat lajien ohjaajakokeet.

### Sisältö

Luontoliikuntalajien ohjaaminen

Organisaatiotasosten riskianalyysien ja turvallisuussuunnitelman laadinta

Turvallisuusjohtaminen

Ongelmatilannejohtaminen

Ohjaajakokeet

### Työelämälähtöisyys

Opintojakso sisältää työelämälähtöisiä ohjausharjoituksia ja oppimistehtäviä erilaisille kohde- ja asiakasryhmille.

### Kansainvälisyys

Opintojaksossa tutustutaan Eurooppalaisiin ohjaajakriteeristöihin.

### Opetus- ja oppimismenetelmät

Opintojakso perustuu toiminnalliseen oppimiseen. Jakso sisältää ryhmien ohjaamista ja erilaisten tilanteiden simulaatioita, joita arvioidaan yhteisesti keskustelemalla ja raportoimalla.

**Vastuopettaja**

Jyrki Hämäläinen

**Arviointiperusteet**

Arviointi perustuu jatkuvaan näyttöön ja ohjaajakokeisiin. Opintojakso arvioidaan arvosanoilla 1-5

**Oppimateriaali**

Graham, John. 1997. Outdoor leadership : technique, common sense & self-confidence. WA The Mountaineers Books, Seattle.

Suomen Kanoottiliitto ry:n julkaisuja

Suomen Kiipeilyliitto ry:n julkaisuja

Luentomateriaalit

Opintojakson alussa erikseen ilmoitettava materiaali

# Luontoliikunnan soveltaminen

**Tunnistetiedot**

Tunnus: LUO3SL001F

Laajuus: 3 op

Ajoitus:

Opintojakson taso:

Opintojakson tyyppi

**Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opinnot kuuluvat osana luonto- ja liikuntamatkailun suuntaaviin opintoihin

**Oppimistavoitteet**

Opiskelija oppii käyttämään luontoliikuntaa tapahtumissa, joissa on kasvatukselliset tai koulutukselliset tavoitteet. Menetelminä käytetään elämyspedagogiikkaa sekä kokemuksellista oppimista. Lisäksi opintojaksossa tutustutaan luontoliikuntaan liittyvään urheilutoimintaan sekä vaativien retkien suunnitteluun.

**Sisältö**

Kokemuksellinen oppiminen ja sitä lähellä olevat menetelmät

Ryhmädynamiikan hyödyntäminen

Luontoliikunta kasvatustyössä

Seikkailu-urheilu

Vaativat retket

**Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla pohditaan kyseisten liikuntamuotojen sovellusmahdollisuuksia suunniteltaessa ja ohjattaessa luontoliikuntaa erilaisille kohderyhmille.

**Kansainvälisyys**

Opintojaksolla tutustutaan vaativien retkien organisointiin ja erityiskysymyksiin, jotka suuntautuvat ulkomaisiin kohteisiin.

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus – ja oppimismenetelminä käytetään sekä luentotyypistä että toiminnallista oppimista.

Lisäksi opiskelijat tekevät kehittämistehtäviä pienryhmissä.

**Vastuopettaja**

Jyrki Hämäläinen

### **Arviointiperusteet**

Opintojakson arviointi perustuu arvioitaviin oppimistehtäviin. Opintojakso arvioidaan arvosanoilla 1-5

### **Oppimateriaali**

Hopkins, David & Putman, Roger. 1993. Personal growth through adventure. Fulton Publishers, London.

Telemäki, Matti & Bowles, Steve. 2001 Osa 1. Seikkailukasvatuksen teoria ja käytäntö, On the theory and practice of outdoor adventure education. Kajaanin opettajankoulutusyksikkö, Kajaani.

Luentomateriaalit

Opintojakson alussa erikseen ilmoitettava materiaali

## **Liikunta- ja luontomatkailu**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LUO3SL001

Laajuus: 30 op

Ajoitus:

Opintojakson taso:

Opintojakson tyyppi: Suuntaavat opinnot

### **Kokonaistavoite**

Opiskelija saa valmiudet luonnossa tapahtuvien liikuntamuotojen ohjaamiseen ja ryhmän johtamiseen eri tilanteissa sekä erilaisten liikuntamatkailu tapahtumien järjestämiseen. Lisäksi opiskelija perehtyy animateur-taitoihin.

Hän tuntee yritystoiminnan periaatteet ja osaa ottaa ne huomioon työssään. Hänelle on muodostunut kokonaisvaltainen kuva ohjelmapalvelutoimialasta ja siihen liittyvästä lainsäädännöstä sekä hän tuntee kestävän kehityksen periaatteet. Opintojakson jälkeen opiskelija pystyy toimimaan ohjaajana, opetettavissa luontoliikuntamuodoissa, ohjelmapalveluita tarjoavissa organisaatioissa noudattaen alaa koskevia lakeja ja viranomaisohjeita. Opinnoissa aihetta lähestytään kahdesta näkökulmasta, tuottajana ja toteuttajana.

## **Soveltavan liikunnan asema ja toimintajärjestelmät**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: SOV3SL002A

Laajuus: 5 op

Ajoitus:

Opintojakson taso:

Opintojakson tyyppi:

### **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opinnot kuuluvat osana soveltavan liikunnan suuntautumisopinnoihin.

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija tuntee soveltavan liikunnan historiaa ja olemassa olevia toimintajärjestelmiä Suomessa ja kansainvälisesti. Hän tuntee alaan liittyvää lainsäädäntöä ja kirjallisuutta. Hän tuntee erityisliikunnan hallinnointiin ja toimintaan liittyvät erityiskysymykset.

### **Sisältö**

Johdantokurssi  
Historia  
Keskeinen kirjallisuus  
Lainsäädäntö  
Esteettömyys  
Alan järjestöjen ja laitosten toimintaan tutustuminen  
Tulevaisuudennäkömät

### **Työelämäyhteydet**

Jaksolla on tutustumisia alan järjestöihin ja laitoksiin. Näissä yhteyksissä opiskelijoille tarjoutuu työharjoittelupaikkoja, opinnäytetyöaiheita, joskus myös opiskelun jälkeisiä työpaikkoja.

### **Kansainvälisyys**

Opintoihin voi osallistua tietyin edellytyksin vaihto-opiskelijoita. Osan koulutuksesta pitää opettaja muualta kuin Suomesta. Opintoihin liittyy tutustumismatka (Suomen ulkopuolelle) soveltavan liikunnan toimintajärjestelmiin ja esteettömyyteen vieraassa kulttuurissa.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luennot, oppimistehtävät

### **Vastuuopettaja**

Jyrki Vilhu

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan arvosanalla 1-5. Jatkuva näyttö, tentti ja oppimistehtävät

### **Oppimateriaali**

ADAPT. Cd-rom. Thenapa 2003.

Mälkiä & Rintala (toim.): Uusi erityisliikunta. LTS, Helsinki 2002.

Sherrill: Adapted Physical Activity, Recreation and Sport. Crossdisciplinary and Lifespan. McGraw-Hill Companies, New York, NY 2004.

Muu luentoihin liittyvä aineisto.

# **Soveltavan liikunnan perusteet**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: SOV3SL002B

Laajuus: 5 op

Ajoitus:

Opintojakson taso:

Opintojakson tyyppi:

### **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opinnot kuuluvat osana soveltavan liikunnan suuntautumisopintoihin.

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija hallitsee yleisimmät vammat ja pitkäaikaissairaudet sekä liikunnan merkityksen niiden suhteen. Hän tietää ja osaa erilaisia mahdollisuuksia liikuntamuotojen soveltamiseksi eri kohderyhmille. Hän tunnistaa terveyteen ja liikuntaan liittyvät mahdollisuudet ja riskitekijät ja osaa neuvoa liikuntaharrastuksiin liittyvissä asioissa. Hän tuntee soveltavan liikunnan toimintaan liittyvät erityiskysymykset.

### **Sisältö**

Vammat, pitkäaikaissairaudet ja liikunta

Liikunta terapiana

Senioriliikunta  
Liikuntamuotojen soveltaminen  
Vammaisurheilu

### **Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla käy runsaasti vierailevia kouluttajia, jotka edustavat soveltavaa liikuntaa eri toimintaympäristöissä.

### **Kansainvälisyys**

Opintoihin voi osallistua tietyin edellytyksin vaihto-opiskelijoita. Osan koulutuksesta pitää opettaja muualta kuin Suomesta.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luennot

### **Vastuopettaja**

Jyrki Vilhu

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan arvosanalla 1-5. Jatkuva näyttö, tentti ja oppimistehtävät

### **Oppimateriaali**

ADAPT. Cd-rom. Thenapa 2003.

Mälkiä & Rintala (toim.): Uusi erityisliikunta. LTS, Helsinki 2002.

Winnick (ed.): Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics, Leeds, UK 2005.

Lisäksi runsaasti muuta kursseihin liittyvää luento- ym. aineistoa.

# **Soveltamisen toteuttaminen ja jatkaminen**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: SOV3SL002C

Laajuus: 11 op

Ajoitus:

Opintojakson taso:

Opintojakson tyyppi:

### **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opinnot kuuluvat osana soveltavan liikunnan suuntautumisopintoihin.

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija osaa ottaa huomioon soveltavan liikunnan kohderyhmiin kuuluvien henkilöiden ominaisuudet suunnitellessaan ja toteuttaessaan liikuntaa. Hän osaa ja haluaa järjestää liikuntaa erilaisille ihmisille myös yhdessä – integroidusti / inkluoidusti – aina kun se on mahdollista ja järkevää. Hän osaa ottaa huomioon soveltavan liikunnan kohderyhmiin kuuluvien henkilöiden ominaisuudet suunnitellessaan ja toteuttaessaan liikuntaa.

Opiskelija pystyy luovuuden kautta tuomaan soveltavaan liikuntaan uusia toimintaelementtejä, jatkamaan soveltamista.

### **Sisältö**

Soveltavan liikunnan opettaminen

Loma- tai leiriviikkojen ja liikuntaohjelmien suunnittelu ja toteutus

Inklusiivisten tilanteiden suunnittelu ja järjestäminen

**Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla toteutettavat projektit toteutetaan yhteistyössä alan järjestöjen, instituutioiden ja oppilaitosten kanssa.

**Kansainvälisyys**

Opintoihin voi osallistua tietyin edellytyksin vaihto-opiskelijoita.

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Projektien suunnittelu ja toteutus. Keskeisenä opetusmenetelmänä on sovellus Deweyn ”learning by doing” –pedagogiikasta. Tyypillisesti tämä toteutuu oppimisketjuna, jossa 1) tutustutaan kohteena olevaan ilmiöön teoriassa, 2) tutustutaan myöhemmin tulevan käytännön toiminnan kohteena olevaan ryhmään tai ilmiöön, 3) suunnitellaan tuleva toiminta (yhdessä yhteistyötahon kanssa) ja 4) toteutetaan toiminta. Tällöin teoria punnitaan käytännössä. Teoria saa joko vahvistusta, täsmentyy tai kumoutuu.

**Vastuopettaja**

Jyrki Vilhu

**Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan arvosanalla 1-5. ”Learning by doing” –menetelmän mukaiset palautejärjestelmät. Yhteistyötahojen palaute. Projektit, projektiraportti, jatkuva näyttö

**Oppimateriaali**

ADAPT. Cd-rom. Thenapa 2003.

Count me in. A guide to inclusive physical activity, Sport and leisure for children with a disability. Winnick (ed.): Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics, Leeds, UK 2005.

Runsaasti muuta projekteihin liittyvää luento- ym. aineistoa.

# Monikulttuurisuus

**Tunnistetiedot**

Tunnus: SOV3SL002D

Laajuus: 4 op

Ajoitus:

Opintojakson taso:

Opintojakson tyyppi:

**Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opinnot kuuluvat osana soveltavan liikunnan suuntautumisopintoihin.

**Oppimistavoitteet**

Opiskelija osaa vaihtoehtoisia kommunikointimuotoja. Hän osaa ottaa huomioon kanssakäymiseen liittyvät tekijät ryhmien ja yksilöiden toiminnassa. Opiskelija osaa kommunikoida soveltavan liikunnan termein englanniksi. Opiskelija ymmärtää toiminnan monimuotoisuuden erilaisissa kulttuureissa.

**Sisältö**

Viittomakieli (myös taktiili)

”Adapted physical activity” -english

Adapted physical activity; international perspective

**Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla tutustutaan alan järjestöihin, instituutioihin, oppilaitoksiin vieraassa kulttuurissa.

**Kansainvälisyys**

Opintoihin liittyy vieraan kulttuurin ja vieraan kielen opintoja. Opintoihin voi osallistua tietyin edellytyksin vaihto-opiskelijoita. Osan koulutuksesta pitää opettaja muualta kuin Suomesta. Opintoihin liittyy tutustumismatka (Suomen ulkopuolelle) soveltavan liikunnan toimintajärjestelmiin ja esteettömyyteen vieraassa kulttuurissa.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luennot ja harjoitukset, vierailut.

### **Vastuopettaja**

Jyrki Vilhu

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan arvosanalla 1-5. Jatkuva näyttö ja oppimistehtävät.

### **Oppimateriaali**

Kieliopintoihin ja kulttuurisiin opintoihin liittyvää luento- ym. aineistoa.

## **Soveltava liikunta**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: SOV3SL002

Laajuus: 30 op

Ajoitus: 5 op 2. lukuvuoden viimeinen jakso

5 op 3. lukuvuoden 2. jakso

20 op 3. lukuvuoden kevätlukukausi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: vaihtoehtoinen

### **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Johdanto soveltavaan liikuntaan

Soveltavan liikunnan jatkokurssi

Senioriliikunta

### **Kokonaistavoite**

Opiskelija suhtautuu ihmisiin tasa-arvoisesti toimissaan. Hän osaa toimia erilaisissa soveltavan liikunnan suunnittelu-, ohjaus- ja organisointitehtävissä. Hän osaa ja haluaa järjestää liikuntaa erilaisille ihmisille myös yhdessä – integroidusti – aina kun se on mahdollista ja järkevää. Hän osaa ottaa huomioon soveltavan liikunnan kohderyhmiin kuuluvien henkilöiden ominaisuudet suunnitellessaan ja toteuttaessaan liikuntaa.

Opiskelija tunnistaa terveyteen ja liikuntaan liittyvät mahdollisuudet ja riskitekijät ja osaa neuvoa liikuntaharrastuksiin liittyvissä asioissa. Hän osaa ottaa huomioon kanssakäymiseen liittyvät tekijät ryhmien ja yksilöiden toiminnassa. Hän tuntee erityisliikunnan hallinnointiin ja toimintaan liittyvät erityiskysymykset. Hän pystyy luovuuden kautta tuomaan soveltavaan liikuntaan uusia toimintaelementtejä, jatkamaan soveltamista.

## **Valmennus ammattina**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: VAL3SL003A

Laajuus: 8 op

Ajoitus:

Opintojakson taso: Suuntautumisopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija saavuttaa tiedolliset taidolliset ja asenteelliset valmiudet kehittyä ammattilaiseksi käytännön valmennustyössä, sen suunnittelussa ja johtamisessa. Opiskelija hallitsee valmentamisen kokonaisvaltaisesti ja tuntee valmentajan ammatissa työskentelyn vaatimukset. Opiskelija tuntee myös valmentajan moraalisen vastuun kasvattajana ja osaa tehdä eettisesti harkittuja valmennusratkaisuja. Opiskelija tunnistaa oman tehtävänsä ja sen merkityksen työympäristössään ja sen kehittämisessä ja osaa hyödyntää työn sisäisiä ja ulkoisia sidosryhmiä asetettujen valmennustavoitteiden saavuttamiseksi.

### **Sisältö**

Kokonaisvaltainen valmentaminen

Valmennuksen historia ja kilpaurheilun maailma

Kilpa- ja huippu-urheilun rakenteet: Valmennusjärjestelmät, kilpaurheiluun liittyvä päätöksenteko ja rahoitus

Urheilun arvot ja etiikka

Valmentajan työtä koskeva lainsäädäntö

Antidoping

Urheilijan maailma: Urheilijan ja valmentajan ura

Valmennuksen filosofia

Johtaminen valmennustoiminnassa, Tiimityöskentely valmennuksessa, markkinointi, viestintä ja esiintymistaito

### **Työelämäyhteydet**

Osa oppimistehtävistä työstetään opiskelijan valitsemassa lajin seura- tai liitto-organisaatiossa.

### **Kansainvälisyys**

Opintojaksolla käsitellään valmentamista eri maissa, jaksolla vierailee valmentajia eri maista ja jaksolla työstetään eri maiden valmennusjärjestelmiä vertaileva oppimistehtävä.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetukseen liittyvissä oppimistehtävissä korostuu kokemuksellinen oppiminen.

### **Oppimateriaali**

Kurssilla jaettava materiaali: Mero, A. ym. 2004. Urheiluvalmennus. Gummerus. Jyväskylä.

Kantola, H. 2007. Valmennuksen jalanjäljet. Gummerus. Jyväskylä.

### **Vastuopettajat**

Kimmo Kantosalu & Timo Vuorimaa

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5. Arvioinnissa huomioidaan oppimistehtävät 70% ja tentti 30%

# **Urheilijan harjoittelu**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus:VAL3SL003B

Laajuus: 15 op

Ajoitus:

Opintojakson taso: Suuntautumisopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija osaa hyödyntää liikunnanohjaajan ammattitaitoja tavoitteellisessa kilpaurheiluvalmennuksessa. Opiskelija osaa soveltaa liikuntafysiologian ja biomekaniikan

perustietoja laji- ja harjoituskohtaisesti sekä ottaa huomioon eri urheilijaryhmien erityisvaatimukset harjoittelun annostelussa. Hän hallitsee kuormittamisen ja palautumisen lainalaisuudet kilpaurheilijan harjoittelun käytännön toteuttamisessa ja pystyy kehittämään yksilön tai joukkueen harjoittelua harjoitustoteutuksen, suorituskyvyn kehittymisen ja harjoitustilan seurannan avulla. Opiskelija tuntee ja osaa hyödyntää urheilijan terveydenhoitoon ja sairauksien sekä vammojen hoitoon liittyvät toimenpiteet ja verkoston.

### **Sisältö**

Harjoitteluoppi: Biomekaniikka ja fysiologia urheiluharjoittelussa, hermolihäs- ja energiantuottojärjestelmän harjoittaminen, eri ominaisuuksien harjoittaminen ja lajikohtaisen suorituskyvyn kehittäminen

Valmennuksen suunnittelu ja seuranta: Lajianalyysi, kuormitus ja palautuminen, harjoittelun ohjelmointi, ominaisuuksien ja suorituskyvyn testaus.

Terveyden edistäminen: Kilpaurheilijan terveys ja vammojen ennalta ehkäisy

### **Työelämäyhteydet**

Opintojakson oppimis- ja harjoitustehtävät liittyvät opiskelijan valitsemaan lajiin ja suoritetaan seura ja / tai liitto-organisaatiossa.

### **Kansainvälisyys**

Opintojaksolla vertaillaan kilpaurheilijan valmentautumista eri maissa

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Oppimis- ja harjoitustehtävissä korostuu kokemuksellinen oppiminen

### **Oppimateriaali**

Mero, A. ym. 2004. Urheiluvalmennus. Gummerus. Jyväskylä.

Keskinen, K. ym. 2004. Kuntotestauksen käsikirja. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Bachle T.R. Earle R.W. (eds.) 2008. Essentials of strenght training and conditioning. Human Kinetics. Champaign, IL.

Kurssilla jaettava materiaali

### **Vastuupettajat**

Kimmo Kantosalo & Timo Vuorimaa

Arviointiperusteet

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5. Arvioinnissa huomioidaan oppimistehtävät 30% ja tentti 70%

## **Valmennuksen erityiskysymykset**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: VAL3SL003C

Laajuus: 7 op

Ajoitus:

Opintojakson taso: Suuntautumisopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija huomioi valmennuksen suunnittelussa ja käytännön toteutuksessa sukupuoleen ja ikään liittyvät tekijät sekä mahdolliset terveyteen, fyysiseen – ja psyykkiseen kehittymiseen ja vammautumiseen liittyvät poikkeavuudet. Hän hallitsee harjoitteluun ja kilpailemiseen liittyvät olosuhdevaihtelut ja lajikohtaiset ravitsemukseen liittyvät erityiskysymykset.

Sisältö

Vammaisurheiluvalmennus

Lasten ja nuorten kilpaurheilu  
Sukupuoleen liittyvät erityisvaatimukset valmennuksessa  
Kilpaurheiluravitsemuksen erityiskysymykset  
Harjoittelu ja kilpaileminen erityisolosuhteissa  
Urheilupsykologia

### **Työelämäyhteydet**

Opintojakson oppimis- ja harjoitustehtävät liittyvät opiskelijan valitsemaan lajiin ja suoritetaan seura ja / tai liitto-organisaatiossa

### **Kansainvälisyys**

Opintojaksolla vertaillaan kilpaurheilijan valmentautumisen erityiskysymyksiä eri maissa  
Opetus- ja oppimismenetelmät  
Opetus perustuu kokemukselliseen oppimiseen

### **Oppimateriaali**

Mero, A. ym. 2004. Urheiluvalmennus. Gummerus. Jyväskylä.  
Bachle T.R. Earle R.W. (eds.) 2008. Essentials of strenght training and conditioning. Human Kinetics. Champaign, IL. Kurssilla jaettava materiaali

### **Vastuopettajat**

Kimmo Kantosalu & Timo Vuorimaa

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5. Arvioinnissa huomioidaan oppimistehtävät 30% ja tentti 70%

# **Terveyden ja liikunnan edistäminen**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: TER3SL004A  
Laajuus: 6 op  
Ajoitus: 2-3. lukuvuosi  
Opintojakson taso: Suuntautumisopinnot  
Opintojakson tyyppi: Valinnainen

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija ymmärtää sekä terveystiikunnan käsitteistön että merkityksen terveyden ja työkykyisyyden ylläpidossa. Opiskelija perehtyy toimimaan yhteistyössä eri ammattiryhmien kanssa ja oppii tiedostamaan mahdollisuutensa ja kykynsä myös henkilökohtaisena terveystiikunnan ohjaajana.

### **Sisältö**

Terveystiikunnan käsitteet  
Terveystiikunta elinkaaren eri vaiheissa  
Terveystiikunnan palveluketju  
Passiivisten aktivointi  
Liikuntaneuvonta  
Liikunta työkyvyn ylläpitäjänä  
Terveystiikuntaprojektit ja niissä toimiminen  
Moniammatillinen yhteistyö

### **Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla käy vierailuvia luennoitsijoita. Lisäksi tutustutaan terveydenedistämisen ja

terveysliikunnan toimijoihin sekä heidän työympäristöihin. Terveysliikuntaprojektissa toimiminen on sidoksissa työelämään.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Oppimis- ja harjoitustehtävissä korostuu kokemuksellinen oppiminen

### **Vastuopettaja**

Susanna Saari, Pekka Pitkälä

### **Arviointiperusteet**

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen, oppimistehtävät, ryhmätyöt ja tentti.

### **Oppimateriaalit**

Fogelholm, M., Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta: fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisessä. Duodecim, Helsinki.

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali

Luentomateriaali

## **Terveysliikunta**

Tunnistetiedot

Tunnus: TER3SL004

Laajuus: 30 op

Ajoitus: 2-3. lukuvuosi

Opintojakson taso: Suuntautumisopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

Oppimistavoitteet

Opiskelija tuntee yksilön fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen työ- ja toimintakykyisyyteen vaikuttavia tekijöitä ja ymmärtää liikunnan merkityksen työkykyyn vaikuttavien sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Opiskelija hallitsee turvallisen ja luotettavan kuntotestauksen arvioitaessa työkykyisyyttä ja osaa motivoida terveysliikunnan vaikutuksista terveellisten elämäntapojen muutoksissa sekä osaa suunnitella ja toteuttaa erilaisia terveysliikuntaprojekteja.

## **Liikunta sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa**

**Tunnistetiedot**

Tunnus: TER3SL004B

Laajuus: 4 op

Ajoitus: 3. lukuvuosi

Opintojakson taso: Suuntautumisopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

Oppimistavoitteet

Opiskelija tuntee eri pääsairausryhmät ja niiden tunnuspiirteet, ennaltaehkäisyä ja hoidon.

Opiskelija ymmärtää liikunnan sairauksia ehkäisevän merkityksen eri ikäisille ja eri sairausryhmille ja osaa suunnitella ja toteuttaa eri sairausryhmien liikuntaa.

**Sisältö**

Sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet  
Tuki- ja liikuntaelinsairaudet  
Hengityselinsairaudet  
Aineenvaihduntasairaudet  
Mielensterveysongelmat

**Työelämäyhteydet**

Tutustutaan kansansairausjärjestöjen toimintaan. Lisäksi opiskelija ohjaa liikuntaa ko. järjestöissä.

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Oppimis- ja harjoitustehtävissä korostuu kokemuksellinen oppiminen

**Vastuopettaja**

Susanna Saari

**Arviointiperusteet**

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen, oppimistehtävät, ohjausharjoitukset, ryhmätyöt ja tentti.

**Oppimateriaalit**

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2005. Liikuntalääketiede. Duodecim, Helsinki.  
Luentomateriaali

# Toimintakyvyn tukeminen

**Tunnistetiedot**

Tunnus: TER3SL004C  
Laajuus: 5 op  
Ajoitus: 3. lukuvuosi  
Opintojakson taso: Suuntautumisopinnot  
Opintojakson tyyppi: Valinnainen

**Oppimistavoitteet**

Opiskelija perehtyy monipuoliseen lihahuoltoon sekä ymmärtää liikuntavammojen vaikutukset ihmisen liikkumis- ja toimintakykyyn.  
Opiskelija osaa suunnitella asiakkaalle sopivan (nousujohteisesti etenevän) liikunta- / harjoittelumuodon.

**Sisältö**

Tuki- ja liikuntaelinten vammat  
TULE- ongelmien huomioiminen yksilö- ja ryhmäohjauksessa

**Työelämäyhteydet**

Yhteistyöprojektit Haaga-Helia AMK Liikunnan laitos- LAMK SOTE

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Oppimis- ja harjoitustehtävissä korostuu kokemuksellinen oppiminen

**Vastuopettaja**

LAMK/ SOTE:n laitos

### **Arviointiperusteet**

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen, oppimistehtävät, tentti

### **Oppimateriaalit**

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali

# **Terveysliikunnan ohjaus ja ohjelmointi**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: TER3SL004D

Laajuus: 5 op

Ajoitus: 3. lukuvuosi

Opintojakson taso: Suuntautumisopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija hallitsee terveysliikunnan tavoitteellisen ohjaamisen erityisvaatimukset ja osaa soveltaa niitä käytäntöön sekä yksilö- että ryhmätasolla.

### **Sisältö**

Kuntosalityöskentelyn periaatteet yksilöharjoituksen kannalta

Eri välineiden käyttö liikuntaohjelmien monipuolisessa toteutuksessa

Liikuntaryhmien ohjaaminen

### **Työelämäyhteydet**

Terveysliikunnan ohjaus eri asiakasryhmille

Omaohjausprojekti

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Oppimis- ja harjoitustehtävissä korostuu kokemuksellinen oppiminen

### **Vastuuopettaja**

Pekka Pitkälä, Tiina Laiho

### **Arviointiperusteet**

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen, omaohjausprojekti, tentti

### **Oppimateriaalit**

Delavier, F. 2006. Lihaskuntoharjoittelun perusteet. Toiminnallinen anatomia. VK- Kustannus Oy.Lahti.

Fogelholm, M. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä.

Gummerus. Jyväskylä

Muu opintojaksolla ilmoitettava materiaali.

# **Ravitsemusohjaus**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: TER3SL004E  
Laajuus: 5 op  
Ajoitus: 3. lukuvuosi  
Opintojakson taso: Suuntautumisopinnot  
Opintojakson tyyppi: Valinnainen

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija osaa ohjata terveystoimintaa painonhallinnassa sekä motivoida terveellisten elintapojen muutostarpeissa.  
Opiskelija ymmärtää ravinnon ja liikunnan vaikutukset terveyteen ja osaa antaa yksilöllistä ravitsemusneuvontaa.

### **Sisältö**

Ravitsemusneuvonta kunto- ja terveystoiminnassa  
Henkilökohtaisen ohjattavan ravintopäiväkirjan analysointi ja ohjeistus

### **Työelämäyhteydet**

Omaohjausprojekti

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Oppimis- ja harjoitustehtävissä korostuu kokemuksellinen oppiminen

### **Vastuopettaja**

Pekka Pitkälä

### **Arviointiperusteet**

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen, henkilökohtaisen ohjattavien ravintoanalyysit ja -suunnitelmat, ryhmätyöt, tentti.

### **Oppimateriaalit**

Ilander, O (päätoimittaja).2006.Liikuntaravitsemus. VK-kustannus Oy.Lahti  
Luentomateriaali  
Muu opintojaksolla ilmoitettava materiaali.

# **Kuntotestaus**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: TER3SL004F  
Laajuus: 5 op  
Ajoitus: 3. lukuvuosi  
Opintojakson taso: Suuntautumisopinnot  
Opintojakson tyyppi: Valinnainen

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija ymmärtää terveyteen liittyvän kuntotestauksen merkityksen, osaa valita jokaiselle yksilölle tai ryhmälle laadukkaan testimenetelmän sekä osaa tulkita testituloksia ja antaa niiden perusteella palautteen ja harjoitusohjeet.

### **Sisältö**

Terveyteen liittyvä kuntotestaus

Hengitys- ja verenkiertoelimistön testaus

Lihaskunnan testaus

Kehon koostumuksen mittaus

Koordinaation ja tasapainon mittaus

Liikkuvuuden mittaus

Henkilökohtaisen ohjattavan testaus, liikuntasuunnitelma laadinta, seuranta ja tulosten analysointi

LUNSA-testausharjoittelu

### **Työelämäyhteydet**

LUNSAN testausharjoittelu

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Oppimis- ja harjoitustehtävissä korostuu kokemuksellinen oppiminen

### **Vastuopettaja**

Pekka Pitkälä

### **Arviointiperusteet**

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen, testausharjoittelu, henkilökohtaisen ohjattavien kuntosuunnitelmat, ryhmätyöt, tentti.

### **Oppimateriaalit**

Häkkinen, Kallinen, Keskinen (toim.).2004 Kuntotestauksen käsikirja. Tammer-Paino Oy; Tampere.

Muu opintojaksolla ilmoitettava materiaali.

# **Suuntautumisopinnot**

# **Pedagogiikka**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: SUU3SL007

Laajuus: 10op

Ajoitus: 3.lukuvuosi kevät

Opintojakson taso:

Opintojakson tyyppi:

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa koulutuskokonaisuuksia erilaisille kohderyhmille.

Opiskelija ymmärtää asiakaslähtöisyyden sekä reflektion merkityksen kouluttajana toimimisen ja kehittymisen lähtökohtana. Opiskelija ymmärtää erilaisten opetusmenetelmien käyttömahdollisuudet koulutuksen toteuttamisessa.

### **Sisällöt**

Projektiosaaminen

Erilaiset oppimisympäristöt

Oppimateriaalit ja opetusvälineet

Luokahuoneopetusmenetelmät

Koulutusmateriaalin tuottaminen

Esiintymis- ja ilmaisutaidot

### **Työelämäyhteydet**

Opintojakson koulutuskokonaisuudet toteutetaan tiiviissä yhteistyössä työelämän kanssa (lajiliitot, urheiluseurat, yritykset ja eri yhteisöt).

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opintojakso muodostaa avoimen oppimisympäristön, jossa työelämäyhteydet ovat luonnollinen osa oppimisprosessia. Opiskelijalta edellytetään itsenäistä työskentelyotetta koulutusprojektin eri vaiheissa.

### **Vastuopettajat**

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan (1-5 tai hyväksytty-hylätty). Arviointi toteutetaan yhteistyössä koulutuksen kohderyhminä toimineitten työelämän edustajien kanssa.

### **Oppimateriaalit**

# **Liikunta johtaminen**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: SUU3SL006

Laajuus: 10 op

Ajoitus: 3. lukuvuosi

Opintojakson taso: Valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija perehtyy julkisen liikuntatoimen, liikunnan kansalaisjärjestöjen ja liikuntayritysten muuttuvaan toimintaympäristöön ja saa valmiuksia sen analysointiin ja hallintaan. Opiskelija tuntee alan markkinoita sekä kansalaisjärjestöjen ja viranomaisten toimintatapoja ja vaikuttamisen keinoja. Opiskelija kehittää ominaisuuksiaan johtajana ja aktiivisena vaikuttajana, ymmärtää organisaatioiden talouden kannalta keskeisiä tekijöitä sekä saa valmiuksia alan palvelujen kehittämiseen ja tuottamiseen.

### **Sisältö**

Liikuntaorganisaatioiden tulevaisuus ja toimintaympäristön hallinta

Strateginen johtaminen

Organisaation talous ja siihen vaikuttavat tekijät

Laadun perusteet, laadun arviointi ja laatujohtamismenetelmät

Asiakaslähtöisten palvelutuotteiden kehittäminen

Liikunta-alan juridiset ja eettiset kysymykset

### **Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla käy vierailevia luennoitsijoita ja lisäksi opiskelija tekee työelämän todellisista tilanteista lähteviä oppimistehtäviä sekä haastattelee johtajana toimivia henkilöitä.

### **Kansainvälisyys**

Kansainvälisyys ilmenee kv. yritys esimerkkien kautta.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus – ja oppimismenetelmänä käytetään vuorovaikutteista valmentamista, joka sisältää luentoja, asiantuntijavierailuja, keskusteluja ja ryhmätöitä sekä itsenäisiä oppimistehtäviä työelämän tilanteista.

**Vastuopettaja**

Pertti Pohjola

**Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan arvosanoin hyväksytty tai hylätty. Hyväksytty suorittaminen edellyttää kaikkien oppimistehtävien hyväksyttyä suorittamista ja aktiivista läsnäoloa lähiopetustunneilla.

**Oppimateriaalit**

Opintojakson opetusmoniste ja luennoitsijoiden materiaalit.

Opintotehtävissä käytettävä kirjallisuus:

Drucker, Peter F. 2002. Druckerin parhaat. WSOY

Kotter, John P. 1996. Muutos vaatii johtajuutta. Rastor

Heiskanen & Salo 2007. Eettinen johtaminen - Tie kestävään menestykseen. Talentum

Malik, Friedmund 2005. Toimiva johtaminen käytännössä. Multikustannus

Manka, Marja-Liisa 2006. Tiikerinloikka työhön ja menestykseen. Talentum

# Liikunta-alan yrittäjyys

**Tunnistetiedot**

Tunnus: SUU3SL005

Laajuus: 10 op

Ajoitus: 3. lukuvuosi

Opintojakson taso: Suuntautumista syventävät opinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

Edeltävät opinnot

Suuntautumisopinnot

**Oppimistavoitteet**

Opiskelija osaa laatia liiketoimintasuunnitelman siten, että kannattavan liiketoiminnan edellytykset ovat olemassa.

**Sisältö**

Liikeidean jalostaminen liiketoimintasuunnitelmaksi

Yrityksen perustaminen

Rahoitusjärjestelmät ja –keinot

Yrityslainsäädäntö

Verotuskäytännöt

Markkinoinnilliset kilpailukeinot

Tuotteistaminen

Henkilöstöhallinto

Yritys osana verkostoa

**Työelämäyhteydet**

Opintojakso toteutetaan mahdollisesti yhteistyössä Sportpolis-hankkeen yrityshautomon kanssa ja opintojakson aikana perehdytään useaan toimivaan liikunta-alan yritykseen.

**Kansainvälisyys**

Opintojaksolla esitellään kansainvälisiä yritystoiminta esimerkkejä.

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus toteutetaan pienryhmätyöskentelynä yrityseshautomossa sekä asiantuntijaluento-opetuksena.

**Vastuopettaja**

**Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.??

**Oppimateriaalit**

Eskelinen, A.1995. Urheilu ja verot. Gummerus, Jyväskylä.

Kauhanen, J. 1997. Henkilöstövoimavarojen johtaminen. WSOY, Juva.

Miettinen, P. 1995. Yhteistyöllä huipulle. Miten rakennan menestyvän joukkueen. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Sipilä, J. 1992. Asiantuntijapalveluiden markkinointi. Gummerus, Jyväskylä

Sutinen, M. 1994. Kaikki mitä olet halunnut tietää yritystoiminnasta mutta et ole tiennyt keneltä kysyä. Kuopion kauppakorkeakoulu, Kuopio.

Sydänmaanlakka, P. 2001. Älykäs organisaatio – tiedon, osaamisen ja suorituksen johtaminen. Gummerus, Jyväskylä.

Meretniemi, I., Ylönen, H. 2008. Yrityksen perustajan käsikirja. Otava.

Jylhä, E., Viitala, R. 2002. Menestyvä yritys. Liiketoimintaosaamisen perusteet. Edita Prima.

TE-Keskus. 2008. Aloittavan yrittäjän materiaali.

# Suuntautumista syventävät opinnot

## Golfin jatkokurssi

**Tunnistetiedot**

Tunnus: VAP8SL001

Laajuus: 5op

Ajoitus: 2. lukuvuosi tai 3. lukuvuosi

Opintojakson taso: Ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Vapaasti valittavat opinnot

**Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Liikunnan perusopintojen mailapelikurssiin kuuluva golfin peruskurssi.

**Oppimistavoitteet**

Tavoitteena on oppia ymmärtämään golfia kokonaisvaltaisesti, tutustumalla myös seura- ja kilpailutoimintaan. Oppilas ymmärtää myös lajin henkiset vaatimukset. Opiskelija hallitsee perustiedot ja -taidot ja osaa soveltaa niitä erilaisten kohderyhmien ohjaukseen.

**Sisältö**

Lajitietojen ja -taitojen syventäminen

Oman pelin analysointimenetelmät

Erilaiset pelimuodot ja kilpaileminen

Itsenäinen harjoittelu

Yksilö- ja ryhmäohjauksen periaatteet

Valmennusprojektit

**Työelämäyhteydet**

Ohjaus- ja valmennustapahtumat toteutetaan aidoissa tilanteissa, oikeitten oppilaiden kanssa. Seuratoimintaan tutustuminen.

**Kansainvälisyys**

Opetus- ja oppimismenetelmät

Opetus – ja oppimismenetelmät perustuvat konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen, joka pohjaa

opiskelijan omaan ajatteluun ja oman toiminnan aktiiviseen tarkasteluun. Omien taitojen kehittäminen perustuu itsenäiseen harjoitteluun. Harjoitusten ohjaaminen sekä erilaiset opetus- ja valmennustapahtumat suunnitellaan ja toteutetaan kurssilla käytännössä.

### **Vastuuopettaja**

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5. Arvioinnin perustana on kaikkien oppimistehtävien hyväksytyt suorittaminen ja aktiivinen osallistuminen .

### **Oppimateriaalit**

Opintojaksolla jaettava opetusmateriaali.

# **Lasten liikunta**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: VAP8SL002

Laajuus: 5op

Ajoitus:

Opintojakson taso:

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

### **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Liikunnan perusopinnot.

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija syventää osaamistaan lasten liikunnan alueella ja kokoaa yhteyksiä aiemmista opinnoista lasten liikkumiseen liittyen. Opiskelija soveltaa teoretietojaan käytäntöön ja muodostaa käsityksiä lasten liikunnan erilaisista näkökulmista. Opiskelija ymmärtää liikunnan merkityksen lasten kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta.

### **Sisältö**

Perusliikkeiden harjoittaminen välineitä ja telineitä hyödyntäen erilaisissa ympäristöissä

Psykomotorisesti suuntautunut liikuntakasvatus

Fyysismotoristen ominaisuuksien mittaaminen lapsilla

Erityisryhmät lasten liikunnassa (tarkkaavaisuushäiriöt, kielenkehityksen ongelmat, vammat ja pitkäaikaissairaudet)

Perheliikunta

Ohjausharjoitukset

Lasten liikunnan ajankohtaiset ilmiöt

### **Työelämäyhteydet**

Tutustumiskäynnit, ulkopuoliset luennoitsijat, ohjausharjoitukset

### **Kansainvälisyys**

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opintojaksolla käytetään vaihtelevia ja tarkoituksenmukaisia opetusmenetelmiä eri aihepiireihin soveltaen. Osaamista syvennetään osin luentojen ja tentin avulla ja erilaiset oppimistehtävät, tutustumiskäynnit, demonstraatiot ja käytännön harjoitukset ohjaavat opiskelijaa teoretiedon ja käytännön yhdistämiseen.

### **Vastuuopettajat**

Erkki Häkkinen ja Tiina Sihvola

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5. Kurssin hyväksytyt suorittaminen edellyttää aktiivista osallistumista tunneille ja oppimistehtävien sekä tenttien hyväksytyä suorittamista.

### **Oppimateriaalit**

Luennoilla jaettava oppimateriaali.

### **Kirjallisuus**

Ahonen, T., Aro, T. 2003. Oppimisvaikeudet. PS-Kustannus.

Halme, T. 2008. Fyysismotorinen suorituskyky ja sitä selittävät tekijät 3-8v. lapsilla. LIKES, Jyväskylä.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tammi.

Koljonen, M. 2000. "Uskallan ja osaankin" – Psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa, kun lapsella on oppimisvaikeuksia. LIKES julkaisuja 129. Jyväskylä.

Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Opetus 2000. PS-kustannus. Jyväskylä.

Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Ensimmäinen ikävuosi. tammikuu

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-kirjat. Helsinki.

# **Uinnin opettaminen ja hengenpelastus (LOT 08)**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: VAP8SL003

Laajuus: 5 op

Ajoitus:

Opintojakson taso: Perusopinnot

Opintojakson tyyppi: Vapaasti valittava

### **Tavoitteet**

Opiskelija hallitsee tiedot ja taidot uimaopetuksen alkeista eri uintilajien opettamiseen asti.

Opiskelija tutustuu eri uintilajien opettamisen metodeihin ja soveltaa niitä omassa

ohjausharjoituksissaan. Opiskelija tutustuu uimahalliin työympäristönä. Opiskelija tuntee

uimaopettajan työnkuvan, tehtävät ja vastuun. Opiskelija hallitsee perustiedot ja -taidot

hengenpelastuksesta, asiakaspalvelusta sekä pelastajan tehtävistä uimahallissa. Opiskelija saa

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton Uimaopettajatodistuksen sekä

Uinninvalvojatodistuksen maksettuaan SUH:n materiaali ja todistusmaksun.

### **Sisältö**

Uimahalli työympäristönä: hallin turvallisuus, viranomaismääräykset, hälytysjärjestelmä, toiminnan organisointi hallissa, toiminnan kehittäminen

Rantauimakoulun erityispiirteet

Uimaopetus koulussa

Aikuisten uinninopettaminen

Uimaopettajan toimenkuva

Hengenpelastaminen ja pelastajan tehtävät

### **Oppimateriaali**

Hakamäki, J., Läärä, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Keskinen, I., Pantzar, T. & Liinpää, S. 2007. Uinninopetuksen käsikirja. WSOY, Jyväskylä.

Lauritsalo, K., Pohjola, T., Seppä, T., Suomalainen, M., Virrankoski, U. 1996. Uinnin opetuksen

opas. Alfabox, Helsinki  
Kurssilla ilmoitettava materiaali.  
SUH:n materiaali ja todistusmaksu.

### **Vastuopettajat**

Susanna Saari

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus- ja oppimismenetelmät perustuvat konstruktivistiseen ja kokemukselliseen oppimiskäsitykseen, jossa korostuu opiskelijan oma ajattelu ja aktiivinen työskentely. Lajitaitojen opetus tapahtuu liikekehittelyn periaatteita noudattaen. Opiskelija ottaa itse vastuun oppimisestaan ja soveltaa oppimiaan taitoja ja tietoja analysoidessaan omia ja toisten suorituksia.

### **Arviointi**

Kurssin hyväksytyt suorittaminen edellyttää aktiivista osallistumista tunneille ja opetusharjoitusten ja etätehtävien sekä suoritusten hyväksytyä suorittamista. Kurssin lopussa on läpäistävä hengenpelastajan testiinnit sekä kirjalliset kokeet. Kurssi saattaa sisältää myös omalla ajalla tapahtuvaa ohjausharjoittelua. Kurssin hyväksytysti suorittanut henkilö täyttää viranomaisohjeiden mukaiset minipätevyysvaatimukset uinninvalvojan toimeen. Arviointi: hyväksyty/hylätty.

# **Espanjan alkeet**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: ESP8SL004

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2. tai 3. lukuvuosi

Opintojakson taso: Ammatilliset opinnot

Opintojakson tyyppi: Vapaasti valittava

### **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintoihin**

0-taso, ei sidonnaisuuksia

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija oppii espanjan keskeistä sanastoa ja rakenteita.

### **Sisältö**

Opiskelija tutustuu espanjan lausumiseen ja oppii ilmaisemaan itseään tavallisimmissa arkitilanteissa, kuten tervehdykset ja esittely, asuin- ja työpaikasta puhuminen, viikko-ohjelmasta kertominen. Opintojakso sisältää suullisia harjoituksia.

### **Työelämäyhteydet**

### **Kansainvälisyys**

Opetus- ja oppimismenetelmät

Opintojakso muodostuu lähiopetustunneista ja opiskelijan itsenäisestä työskentelystä. Opintojakso toteutetaan yhden jakson (8 vko) aikana.

### **Vastuopettaja**

### **Arviointiperusteet**

Opintojakson arvosana muodostuu seuraavasti: jatkuva näyttö, aktiivinen osallistuminen sekä kirjalliset välikokeet tai koko opintojaksoa koskeva tentti.

### **Oppimateriaalit**

Ilmoitetaan opintojakson alussa.

## **Englanti tiedonhaun välineenä**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: ENG8SL005

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2. tai 3. lukuvuosi

Opintojakson taso: Ammatilliset opinnot

Opintojakson tyyppi: Vapaasti valittava

### **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Ammatilliset opinnot

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija oppii soveltamaan englannin kielen taitoaan tiedonhaun välineenä.

### **Sisältö**

Opiskelija harjoittelee tiedon hankkimista valitsemaltaan alalta englannin- kielisistä lähteistä. Hän myös referoi ja raportoi saatua tietoa ja laatii aiheen mukaisia sanastoja. Opiskelija voi hyödyntää opintojaksoa kytkemällä sen tehtävät oppinäytetyön tiedonhankintaan.

### **Työelämäyhteydet**

### **Kansainvälisyys**

Opetus- ja oppimismenetelmät

Opintojaksot muodostuvat projekteista, jotka sisältävät itsenäistä työtä sekä yhteisiä kokoontumisia, joissa hankittua tietoa esitellään ja raportoidaan muille. Tarpeen mukaan tämä tapahtuu pienryhmissä.

### **Vastuopettaja**

### **Arviointiperusteet**

Jatkuva näyttö, projektien tuotokset sekä sanastot

### **Oppimateriaalit**

Opettajan ja opiskelijoiden esim. netistä tai tieteellisistä julkaisuista valitsemaa materiaalia, jakson aikana tuotetut raportit ja sanastot

## **Venäjän alkeet**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: RUS 8SL006

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2. tai 3. lukuvuosi

Opintojakson taso: Ammatilliset opinnot

Opintojakson tyyppi: Vapaasti valittava

**Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

0-taso, ei sidonnaisuuksia

**Oppimistavoitteet**

Opintojakson päättyessä opiskelija tietää kyrillisen aakkosjärjestelmän, osaa lukea kyrillistä peruskielenkäyttöön liittyvää painettua tekstiä sekä osaa käyttää puheessaan suppeita arkipäivän ilmauksia.

**Sisältö**

Opintojaksolla perehdytään venäjän kielen aakkosiin ja äännejärjestelmään sekä opetellaan lausumaan ja kirjoittamaan keskeisiä arkielämän ilmauksia. Opiskelu tapahtuu lähiopetustunneilla. Opintojaksolla edellytetään myös oppitunteihin ja harjoituksiin liittyvää itsenäistä, kotona tapahtuvaa työskentelyä.

**Työelämäyhteydet****Kansainvälisyys****Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opintojakso muodostuu lähiopetustunneista ja opiskelijan itsenäisestä työskentelystä. Opintojakso toteutetaan yhden jakson (8 vko) aikana.

**Vastuuopettaja****Arviointiperusteet**

Opintojakson arvosana muodostuu seuraavasti: jatkuva näyttö, aktiivinen osallistuminen sekä kirjalliset välikokeet tai koko opintojaksoa koskeva tentti.

**Oppimateriaalit**

Ilmoitetaan opintojakson alussa.

# Senioriliikunta

**Tunnistetiedot**

Tunnus: VAP8SL007

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: Ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

**Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Soveltavan liikunnan perusteet

**Oppimistavoitteet**

Kurssilla tarkastellaan liikuntaa ikäihmisten näkökulmista. Oleellisena tavoitteena on, että opiskelija havaitsee ikääntyneiden liikuntaan liittyviä erityispiirteitä.

Tavoitteena on myös ymmärtää fyysisten ominaisuuksien harjoitettavuutta ikääntyneillä sekä osata arvioida ikääntyneiden henkilöiden toimintakyvyn tilaa.

Keskeisenä tavoitteena on osata soveltaa liikunnanohjausta ottaen huomioon ikäryhmän mukanaan tuomat seikat sekä oppia ohjaamaan erityisesti kohderyhmille soveltuvia

liikuntamuotoja.

### **Sisältö**

Yleisiä näkökulmia liikuntaan ja ikääntymiseen. Harrastamisen laajuus ja motiivit. Toimintakyvyn mittaaminen. Ikääntyneiden liikunnan, soveltamisen ja ohjauksen periaatteita. Veteraaniurheilu. Sovellettuja liikuntamuotoja; tasapainorata, tuolijumppa, kuntosalitoiminta jne. Ohjausharjoitukset. ”Oheistoimintoja” (muistileikit jne.)

### **Työelämäyhteydet**

Ohjausharjoitukset tehdään yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelu r.y.:n kanssa.

### **Kansainvälisyys**

Kurssille voi osallistua vaihto-opiskelijoita.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luennot, ohjausharjoitukset, tentti.

### **Vastuupettaja**

Jyrki Vilhu

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan arvosanalla 0-5. Kurssin arviointi tapahtuu tentin, ohjausharjoitusten ja jatkuvan näytön perusteella.

### **Oppimateriaalit**

Luennoilla jaettava materiaali.

# **Soveltavan liikunnan jatkokurssi**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: VAP8SL008

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: Ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

### **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Soveltavan liikunnan perusteet

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija tietää yleisimmät pitkäaikaissairaudet ja vammat sekä osaa ottaa niitä huomioon liikuntaa suunnitellessaan ja toteuttaessaan. Hän osaa sormittaa ja joitakin perusviittomia. Opiskelija tietää vammaisurheilun keskeiset toimintajärjestelmät sekä luokittelun perusteet. Hän tietää keskeisiä perusteita liikkumisesteettömästä rakentamisesta sekä tietää liikuntatoiminnasta laitosolosuhteissa.

### **Sisältö**

Vammoja ja pitkäaikaissairauksia ja niiden vaikutus liikunnan tavoitteisiin ja sisältöön.

Viittomakielen ihan perusteet. Vammaisurheilu. Liikkumisesteetön rakentaminen. Tutustuminen liikuntatoimintaan laitoksessa (esim. vankila, psykiatrinen sairaala).

**Työelämäyhteydet**

Tutustuminen liikunnanohjaajan työhön suljetussa laitoksessa.

**Kansainvälisyys**

Kurssille voi osallistua vaihto-opiskelijoita.

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luennot, tutustumiskäynti, oppimistehtävä, tentti.

**Vastuopettaja**

Jyrki Vilhu

**Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan arvosanalla 0-5. Perusteena tentti, oppimistehtävä ja jatkuva näyttö.

**Oppimateriaalit**

Heikinaro-Johansson & Kolkka. Koululiikuntaa kaikille. Soveltavan liikunnanopetuksen opas.

Gummerus, Jyväskylä 1998.

Luennoilla jaettava materiaali.

# Turvallisuusosaaja

**Tunnistetiedot**

Tunnus: VAP8SL009

Laajuus: 3 op

Ajoitus:

Opintojakson taso:

Opintojakson tyyppi:

**Oppimistavoitteet**

Opiskelija tuntee palveluiden turvallisuuteen liittyvän lainsäädännön sekä ohjeistot. Hän osaa laatia liikunta- tai ohjelmanpalvelusta riskianalyysin ja sen pohjalta turvallisuussuunnitelman. Hän perehtyy myös turvallisuusjohtamiseen sekä tilannejohtamiseen tapauksen sattuessa. Lisäksi kurssiin sisältyy alkusammutuskoulutus.

**Sisältö**

Palveluiden turvallisuuteen liittyvä lainsäädäntö

Palveluiden turvallisuuteen liittyvät ohjeistot

Turvallisuusajattelu

Riskianalyysien laadinta ja riskien hallinta

Turvallisuussuunnitelman laadinta

Alkusammutuskoulutus

Turvallisuusjohtaminen

Tilannejohtaminen

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luennot, käytännön harjoitukset ja oppimistehtävät

**Vastuopettaja**

Jyrki Hämäläinen

**Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan hyväksytyksi tai hylätyksi. Hyväksytyksi suorittaminen edellyttää kaikkien oppimistehtävien hyväksytyksi suorittamista ja aktiivista läsnäoloa lähiopetustunneilla.

**Oppimateriaalit**

Opintojaksolla jaettava opetusmonisteet ja kirjallisuuslähteet.

# Videon tuottaminen

**Tunnistetiedot**

Tunnus: VAP8SL010

Laajuus: 5 op

Ajoitus: 2. tai 3. lukuvuosi

Opintojakson taso: Vapaasti valittavat opinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

**Oppimistavoitteet**

Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa videon teon koko tuotantoprosessin. Opiskelija osaa soveltaa kuvakerronnan ja dramaturgian peruseriaatteita tehdessään videokuvaa ja leikatessaan materiaalista johdonmukaisen kokonaisuuden. Opiskelija osaa käyttää dv-cam videokameran ja Avid-leikkausohjelman perustoimintoja.

**Sisältö**

Kuvakerronta

Käsikirjoittaminen

Dramaturgian perusteita

Kameratekniikan perusteita

Videokuvaaminen

Videoleikkaaminen

Tuotantoprosessi

**Työelämäyhteydet**

Opintojakso toteutetaan Suomen urheiluopiston Mediapajassa.

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus toteutetaan pienryhmätyöskentelynä kokemuksellisen oppimisen periaattein.

**Vastuopettajat**

Minna Kilpeläinen ja Jyrki Siirtola

**Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksyty/hylätty

**Oppimateriaalit**

Aaltonen, J. Käsikirjoittajan työkalut.

# Melonta

**Tunnistetiedot**

Tunnus: VAP8SL011

Laajuus: 5 op

Ajoitus:

Opintojakson taso:

Opintojakson tyyppi:

**Oppimistavoitteet**

Kurssi antaa valmiudet omatoimiseen melontaan suojaisilla järviolueilla ja jokireiteillä sekä luoda edellytykset osallistumiselle melonnanohjaajakokeeseen.

**Sisältö**

Melonnan perustekniikat  
Pelastustekniikat  
Turvallisuus  
Suunnistaminen järviolueilla  
Melonta virtaavassa vedessä  
Melontaretken suunnittelu ja toteutus  
Melonnan ohjaaminen

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Kurssin opetusmenetelmä pohjautuu pääosin kokemukselliseen oppimiskäsitykseen, jossa korostuu opiskelijan oma ajattelu ja aktiivinen työskentely. Melontatekniikoiden oppimisessa käytetään lisäksi opettajajohtoisia opetusmenetelmiä.

**Vastuuopettaja****Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan hyväksytyksi / hylätty. Opintokokonaisuuden suorittaminen edellyttää osallistumista opetukseen, retkelle ja valmistelu-, suunnittelu- ja ohjaustehtävien sekä ohjausharjoitusten ja oppimistehtävien hyväksytyä suorittamista.

**Oppimateriaalit**

Kurssilla jaettava opetusmoniste.  
British Canoe Union. 2006. Canoe and Kayak Handbook.  
Suomen Kanoottiliitto ry. 2007. Melonnanohjaajakurssin oppimateriaali.

# Vapaasti valittavat opinnot

## Joukkuepalloilu

**Tunnistetiedot**

Tunnus: VAP8SL012  
Laajuus: 5op  
Ajoitus: 2. lukuvuoden 4. periodi  
Opintojakson taso: Ammattiopinnot  
Opintojakson tyyppi: Valinnainen

**Oppimistavoitteet**

Opiskelija selkeyttää ajatteluaan oman lajin työtehtävävaatimuksien kautta. Hän oppii ohjaamaan lajin koulutustilaisuuksia eri kohderyhmille. Hän osaa ohjata lajiharjoituksia eri harjoitteiden tavoitetta palvelevien kriteerien mukaisesti. Hän oppii soveltamaan ja hyödyntämään myös toisesta lajista saatuja näkemyksiä. Hän tutustuu ja mahdollisesti työskentelee oman lajin parissa olevien vaikuttajien kanssa.

**Sisältö**

Lajikoulutuspaketit  
Lajiharjoitukset  
Toimintakulttuurin rakentaminen  
Ottelun- tai harjoitusten seuranta  
Työelämäoppimistehtävä

**Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla käy vierailevia luennoitsijoita. Luennoitsijat työskentelevät ja edustavat lajiaan urheiluseurassa, piirissä tai liitossa. He kertovat toimenkuvistaan ja työkentästään sekä työllistymismahdollisuuksista joukkuepallolajin pariin. Opiskelija verkostuu oman lajinsa parissa toimiviin henkilöihin mahdollisten yhteistehtävien avulla.

### **Kansainvälisyys**

Kansainvälisyys ilmenee mahdollisten ottelu- ja harjoitusseurantojen kautta

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus – ja oppimismenetelmät perustuvat konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen jossa korostuu opiskelijan oma ajattelu ja aktiivinen työskentely. Harjoitusten ohjaaminen sekä erilaisten koulutustilaisuuksien suunnittelu ja järjestäminen toteutetaan kurssilla käytännössä. Käytännössä toteutettuja oppimistehtäviä reflektoidaan kurssin aikana pienryhmissä eri yhteyksissä. Lisäksi kurssilla pyritään hyödyntämään opiskelijoiden aiempia kokemuksia joukkuepallolajin eri toimintaympäristöissä koko ryhmän oppimisen tukena. Oppimista tapahtuu kun opiskelija pyrkii yhdistämään kurssin teorialuennoilta, käytännön tunneilta sekä ottelujen seurannoista saamiaan uusia kokemuksia jo olemassa oleviin käsityksiinsä aktiivisesti tekemällä. Opiskelijan tuki- ja idearyhmänä toimivat muut opiskelijat ja vastaavat opettajat

### **Vastuupettaja**

Teppo Rantala  
Mika Tenhu

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan hyväksytyksi tai hylättyksi. Hyväksytyksi suorittaminen edellyttää kaikkien oppimistehtävien hyväksytyksiä suorittamista ja aktiivista läsnäoloa lähiopetustunneilla.

### **Oppimateriaalit**

Opintojaksolla jaettava opetusmoniste ja luennoitsijoiden luentomateriaali

# **Ohjausharjoittelu**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: HAR6SL001  
Laajuus: 14 op  
Ajoitus: 1. ja 2. lukuvuosi  
Opintojakson taso: Työharjoittelu  
Opintojakson tyyppi: Pakollinen

### **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Ohjausharjoittelun tavoitteet ja sisällöt tukevat liikunnan ja liikunnanohjauksen opintojaksokokonaisuutta

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija reflektoi käyttöteoriaansa niin teorian kuin ohjausharjoittelussa saatujen kokemusien pohjalta kehittäen samalla omaa ammatillista kasvuaan. Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida tavoitteellisia ohjauskokonaisuuksia erilaisille kohderyhmille. Opiskelija pystyy antamaan ja vastaanottamaan palautetta. Opiskelija tutustuu harjoittelupaikan organisaatioon ja sen keskeisiin toimintaperiaatteisiin. Opiskelija laajentaa työelämäyhteyksiään uusilla kontakteilla. Opiskelijalta työskentelee vastuullisesti ohjausharjoittelun kaikissa vaiheissa.

### **Sisältö**

Liikunnanohjauksen tutustuminen  
Liikunnanohjaus erilaisille kohderyhmille

Henkilökohtaisen liikunnanohjauksellisen käyttöteorian päivittäminen  
Raportointi harjoitteluohjeistuksen mukaisesti

### **Työelämäyhteydet**

Opintojakso suoritetaan työelämässä

### **Kansainvälisyys**

Opintojakson kansainvälisyys on riippuvainen harjoittelupaikasta ja sen vaatimista työtehtävistä

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Ohjausharjoittelukokonaisuudesta 6 op on sidottu ja resursoitu koulutusohjelman oman työjärjestyksen mukaiseen opetukseen. Tämän osion harjoittelupaikat ovat yksikön järjestämiä ja niissä opiskelijaa ovat ohjaamassa sekä työpaikkaohjaaja että yksikön opettaja. 8 op on resursoitu opiskelijan vapaa-ajalla tehtävään ohjausharjoitteluun. Vapaa-ajan ohjausharjoittelupaikan tai -paikat opiskelija etsii aktiivisesti itse. Harjoittelupaikan kanssa solmitaan harjoittelusopimus. Sekä työjärjestykseen sidotussa että vapaa-ajalla suoritettussa ohjausharjoittelussa opiskelija reflektoi omaa osaamistaan työtehtäviinsä ja tulevaisuuden urasuunnitelmiinsa.

### **Vastuuopettaja**

Tiina Sihvola

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan arviointiasteikolla hyväksytty tai hylätty. Hyväksytty suorittaminen edellyttää harjoittelutavoitteiden ja harjoitteluvaatimuksien saavuttamista.

### **Oppimateriaalit**

Ohjausharjoitteluohjeistus moniste  
Harjoittelusopimuslomake

# **Tapahtumien järjestäminen**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: HAR6SL002

Laajuus: 4op

Ajoitus: 1. ja 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: Työharjoittelu

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

### **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

-

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija oppii järjestämään erityyppisiä liikunnallisia tapahtumia. Opiskelija osaa perustaa eri tapahtumille tarkoituksenmukaiset organisaatiot. Hän osaa organisaation eri toimintaryhmien johtamisen. Hän hallitsee kokouskäytännön perusteet. Lisäksi hän osaa asiakaslähtöisesti ohjata tapahtumissa olevia ihmisiä. Opiskelijaa osaa tuotteistaa sisältöjä erityyppisille tapahtumille. Opiskelija tutustuu Vierumäen mediapajaan sekä osallistuu siellä järjestettävään koulutukseen videokameran käytön perusteista.

### **Sisältö**

24h hiihtotapahtuma

Liikuntapäivä

Tanssiaiset

Muut seminaari- ja liikuntatapahtumat

**Työelämäyhteydet**

Opintojakson kaikissa sisällöllisissä tapahtumissa ohjattavina ovat oikeat asiakkaat. Lisäksi tapahtumien järjestämisen yhteydessä tehdään yhteistyötä sidosyritysten kanssa.

**Kansainvälisyys**

Tapahtumissa on yleensä myös kansainvälisiä asiakkaita

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus perustuu kokemukselliseen oppimiseen, jossa opiskelijat oman aktiivisen toiminnan kautta suunnittelevat, toteuttavat ja arvioivat toimintaansa eri sisältöalueilla reflektoiden samalla käyttöteoriaansa. Tapahtumat järjestetään kukin omana projektinaan joissa opiskelijoiden vastuualueet ja -tehtävät vaihtelevat.

**Vastuopettaja**

Eri opettajia

**Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan hyväksytty tai hylätty. Hyväksytty suorittaminen edellyttää aktiivista läsnäoloa ja kaikkien sisältöalueiden ja niihin kuuluvien oppimistehtävien hyväksyttyä suorittamista.

**Oppimateriaalit**

Opintojaksolla jaettava materiaali

# Syventävä harjoittelu

**Tunnistetiedot**

Tunnus: HAR6SL003

Laajuus: 12op

Ajoitus: 3. lukuvuosi

Opintojakson taso: Työharjoittelu

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

**Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Ohjausharjoittelu

**Oppimistavoitteet**

Harjoittelu suositellaan sidottavaksi suuntautumisopintoja tukeviin työtehtäviin. Opiskelija osaa käyttää ja soveltaa erityisesti suuntautumisopintojen aikana hankittuja ammatillisia tietoja ja taitoja erilaisissa työelämän tehtävissä. On suotavaa, että harjoitteluun laaditut tavoitteet suuntaavat opiskelijan työtehtäviä monipuolisuuteen aina käytännön ohjaustilanteista hallinnollisiinkin työtehtäviin. Hän tietää harjoitteluorganisaation taloudelliset ja toiminnalliset taustat ja osaa tältä pohjalta suunnitella ja toteuttaa kehittämistoimenpiteitä yhdessä työpaikkaohjaajan kanssa. Opiskelija osaa reflektoida omaa ammatillista osaamistaan ja koulutuksen työelämävastaavuutta sekä henkilökohtaista opiskelu- ja työllistymissuunnitelmaansa. Hän voi perehtyä harjoittelun aikana yhdessä työpaikan kanssa suunniteltuun tehtävään opinnäytetyön muodossa.

**Sisältö**

Tutustuminen ja orientoituminen laadukkaaseen harjoitteluun

Harjoittelun tavoitteiden asettaminen

Harjoittelusopimuksen tekeminen työnantajan kanssa

Harjoittelun toteutus

Raportointi harjoittelusta harjoitteluohjeistuksen mukaisesti

## **Työelämäyhteydet**

Opintojakso suoritetaan työelämässä

## **Kansainvälisyys**

Opintojakson kansainvälisyys on riippuvainen harjoittelupaikasta ja sen vaatimista työtehtävistä. Opintojakson voi suorittaa myös ulkomailla.

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opiskelijaa kannustetaan etsimään itse harjoittelupaikkansa, joka tukee opiskelijan omaa suuntautumistaan ja ura-ajatteluaan. Harjoittelupaikan kanssa solmitaan harjoittelusopimus, josta ilmenee myös harjoittelulle asetetut tavoitteet. Opiskelija reflektoi omaa osaamistaan työtehtäviinsä ja tulevaisuuden urasuunnitelmiinsa. Harjoitteluun suositellaan kytkettäväksi joko kokonaan tai osia opinnäytetyöprosessista

## **Vastuuopettaja**

Suuntautumisesta vastaava opettaja

## **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan arviointiasteikolla hyväksytty tai hylätty. Hyväksytty suorittaminen edellyttää harjoittelutavoitteiden ja harjoitteluvaatimusten saavuttamista.

## **Oppimateriaalit**

Harjoittelusopimuslomake

Suuntautumisharjoittelun raportoinnin ohjeistus

# **Työharjoittelu**

# **Opinnäytetyö**

## **Tunnistetiedot**

Tunnus: ONT7SL001

Laajuus: 15op

Ajoitus:

Opintojakson taso:

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

## **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

## **Oppimistavoitteet**

Opiskelija syventää ammatillista osaamistaan sekä kehittää ja soveltaa käytäntöön tiedonhankinta-, viestintä- arviointi-, ongelmanratkaisu- ja yhteistyötaitojaan. Opiskelija kykenee itsenäiseen työskentelyyn ja kokonaisuuksien hallintaan. Opiskelija osoittaa tutkivaa ja työelämälähtöistä työtettä sekä valmiutta ammattialan kehittämiseen.

## **Sisältö**

Opinnäytetyö on opiskelijan tai opiskelijaryhmän itsenäisesti tekemä tutkivaan työotteeseen perustuva tutkimuksellinen tai produktiivinen kokonaisuus. Työn luonteesta johtuen osa opinnäytetyöstä voi olla esimerkiksi video, kirja tai muu koulutusmateriaali. Se voi olla myös suunnittelu-, analysointi- tai tuotekehitystyö tai osa työelämän kehittämisprojektia. Opinnäytetyöhön kuuluu aina kirjallinen raportti, johon sisältyy englanninkielinen tiivistelmä.

**Sisällölliset vaiheet:**

Aiheen valinta ja rajaaminen

Aikaisempiin tutkimuksiin ja lähdemateriaaliin tutustuminen

Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat/Projektin (produktin) tavoite

Tutkimusmenetelmien suunnittelu ja valinta/Projektin (produktin tuottamisen) vaiheiden suunnittelu

Aineiston keruu/Projektin (produktin) toteutus

Aineiston analyysi/Projektin (produktin) arviointi

Raportin kirjoittaminen

Seminaariesitys

**Työelämäyhteydet**

Opinnäytetyö kohdistuu työelämän kehittämiseen ja se pyritään toteuttamaan työelämän edustajien kanssa yhteistyössä.

**Kansainvälisyys**

Opinnäytetyön aiheen valinnassa voidaan hyödyntää kansainvälisiä verkostoja, työharjoitteluyhteyksiä tai opiskelija-/opettajavaihtoyhteyksiä. Opinnäytetyön tekemisessä hyödynnetään kansainvälistä aineistoa.

**Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus – ja oppimismenetelmät perustuvat konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen jossa korostuu opiskelijan oma ajattelu ja aktiivinen työskentely. Painopiste on opiskelijan itsenäisessä työskentelyssä. Opinnäytetyö laaditaan koulutuksen aikana pitkäaikaisessa prosessissa. Työlle nimetään ohjaava opettaja, jonka kanssa opiskelija reflektoi omaa työskentelyään. Opiskelija saa ohjaavalta opettajalta palautetta prosessin eri vaiheissa. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa opiskelija osallistuu pienryhmätyöskentelyyn, jossa opinnäytetyösuunnitelmat esitellään, arvioidaan ja niistä annetaan palautetta.

**Vastuupettaja**

Sanna Lukka

**Arviointiperusteet**

Opinnäytetyöstä laaditaan kirjallinen raportti erillisten ohjeiden mukaan. Opinnäytetyöprosessi päättyy valmiin opinnäytetyön esittelyyn seminaarissa, jossa opiskelija saa työstään palautetta. Jokainen opiskelija toimii vuorollaan toisen opiskelijan työn käsittelyssä opponenttina. Opinnäytetyön arvioinnissa huomioidaan sekä lopputulos että koko opinnäytetyöprosessi. Opinnäytetyö arvioidaan asteikolla 1-5.

**Oppimateriaalit**

Hakala, Juha T. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Gaudeamus. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.

Karjalainen L. 2003. Tilastomatematiikka. Gummerus. Jyväskylä

Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Tammi. Helsinki.

Opintojaksolla ilmoitettava muu materiaali & kirjallisuus