

## **Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma**

### **Henkilökohtainen kehittyminen ja ammatillinen kasvu**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus: AMM2SL001

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 1.-3. lukuvuosi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

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

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja.

#### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää elinikäisen oppimisen osana omaa henkilökohtaista kehittymistä. Opiskelija aloittaa verkostoitumisen omasta opiskelijaryhmästä kohti laajempia alan tahoja ja vaikuttajia. Opintojakso nähdään opiskelijan koko opiskeluajan kehittyvänä ammatillisena kokonaisuutena.

#### **Sisältö**

- Ryhmytymisleiri
- Opintoihin orientoituminen
- Opiskelu ammattikorkeakoulussa
- Ammatillinen kasvu
- Urasuunnittelu
- HOPS ja henkilökohtaiset kehityskeskustelut
- 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 ratkaisevat, kuinka kansainvälinen siitä tulee.

#### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus ja itsenäinen työskentely.

Opiskelijalle luodaan tilanteita, joissa hän joutuu pohtimaan oman ammattitaidon ja ammatti-identiteetin kehittymistä. Lisäksi opiskelija arvioi säännöllisesti omaa opiskeluaan ja oppimistaan työelämän ammattiosaamisen näkökulmasta. Opiskelijan työskentelee myös ryhmissä oppien aktiivisen kuuntelun ja kommentoinnin taitoja.

#### **Vastuopettajat**

Susanna Saari

Mika Tenhu

opinto-ohjaajat

työharjoittelua ohjaavat opettajat

## **Sports Instructor` s English**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: ENG2SL002

Laajuus: 3 op (1. osa 1,5 op ja 2. osa 1,5 op)

Ajoitus: 1. lukuvuoden 4-periodi ja 1- periodi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

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

Opintojaksolla ei ole edeltävyyssehtoja eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on, että opiskelija hallitsee anatomian ja liikunnan perussanastoa ja fraseologiaa englanniksi. Hän osaa laatia ja ohjata liikuntatuokioita englanniksi. Hän osaa argumentoida, pitää esitelmiä ja antaa palautetta englanniksi. Hän tietää perusasioita englannin kielen eri tyyllilajeista ja osaa soveltaa tietojaan kohderyhmän ja kommunikaatiotilanteen mukaan.

### **Sisältö**

Perusanatomiaa

Liikunnanohjauksen sanastoa ja fraseologiaa

Käytännön liikuntatuokio

Muodollisen kielen piirteisiin tutustuminen tekstin avulla

Liikunnan alan perussanastoa: liikuntapaikat ja -varusteet sekä tavallisimmat urheilulajit

Small talk arjessa

Omasta alasta ja koulutuksesta kertominen

Suullisia harjoituksia: argumentointi, lyhyt puhe, puhujan esittely ja kiittäminen, keskustelu, esitelmä, aktiivinen kuunteleminen, palautteenanto, työhaastattelu, kokous

Tärkeimpien kielioppiasioiden kertaus

### **Työelämäyhteydet**

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

### **Kansainvälisyys**

Vierumäen ulkomaisia vaihto-opiskelijoita (1-6) on säännöllisesti mukana joissain ryhmissä

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus

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

Vaihtoehtoiset suoritustavat

## **Aiemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muualla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuuopettaja**

Leena Kauppi, Vierumäki

## **Oppimateriaalit**

Opintojaksolla jaettavat opetusmonisteet

Lajiesitelmiin liittyvät opiskelijoiden laatimat terminologialistat

## **Arviointiperusteet**

Kirjallinen tentti ja terminologiakoe 50 %

Suulliset esitykset ja tuntiaktiivisuus 50 %

## **International Communication Skills**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: ENG2SL003

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2. lukuvuoden 4- ja 5- periodi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

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

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on, että opiskelija hahmottaa eri kulttuurien ja kielenkäytön 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

Tiivistäminen

Asiatyylillä kirjoittaminen

Harjoituksia: yhtenäisen tekstin rakentaminen, tiivistelmä, CV ja joitakin muita työnhakuun liittyviä tekstejä, tieteellisen tekstin piirteiden tunnistaminen ja tuottaminen, raportti

Kielioppikertausta: mm. välimerkit, isot kirjaimet, yhdyssanat, tavutus, artikkelit, konjunktiot, relatiivilause, partiippi, passiivi, epäsuora esitys

Tietoiskut, sanasto ja idiomit

Osa 2, painottuu suullisen tuottamiseen:

Yleistä kulttuureista, asenteista ja stereotyyppioista

”Toiset” (mm. uskonnoista, vähemmistöistä, EU:sta)

”Me” (Miten esitellä Suomen koulutusta, yhteiskuntaa, terveyttä ja hyvinvointia, historiaa, työtä ja

arkea sekä suomalaisuutta englanniksi?)

Aloitussession jälkeen työskennellään pienemmissä ryhmissä. Tehtäviä ovat mm. keskustelun johtaminen, tietoisuus uutisista meiltä ja maailmalta, kokemuksia kulttuurien kohtaamisesta, symbolit, eri kulttuurien sankarit ja traditiot, britti- ja amerikanenglanti)

### **Työelämäyhteydet**

Työelämäyhteydet ovat ilmeisiä opiskelijoille, jotka menevät työharjoitteluun ulkomaille. Mahdollisuuksien mukaan opiskelijoille tarjotaan tilaisuus osallistua avustajina Vierumäellä järjestettäviin kansainvälisiin projekteihin ja seminaareihin.

### **Kansainvälisyys**

Ks. Edellä

Englanninkielisen opinto-ohjelman opiskelijat sekä muut vaihto-opiskeilijat asuvat samalla kampuksella kuin suomenkieliset, joten arkipäivän kanssakäymiseen on hyvä tilaisuus. Viime vuosina on osalla kielten tunneista ollut säännöllisesti mukana 1-6 vaihto-opiskelijaa.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus

Opintojakson perusrunko on opettajalta, mutta opiskelijat kirjoittavat ja pitävät esitelmiä pareittain tai yksin sekä saavat palautetta opiskelijatovereilta ja opettajalta.

### **Aiemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

Vastuuopettaja

Leena Kauppi, Vierumäki

### **Oppimateriaalit**

Opetusmonisteet, tuntityöskentelyn materiaali ja esitelmiin liittyvät, opiskelijoiden laatimat terminologialistat

### **Arviointiperusteet**

Tuntiaktiivisuus, kirjalliset työt ja kirjallinen tentti 50%

Suulliset esitykset ja suullinen koe 50 %

### **Svenska i arbetslivet**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus: RUO2SL004

Laajuus: 3 op (1. osa 1,5 op ja 2. osa 1,5 op)

Ajoitus: 1. vuoden 2-periodi ja 2. vuoden 1-periodi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

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

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

### **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 käytännössä oman ryhmän kesken  
oman alan ja liikuntakeskuksen esittelyä videon avulla  
Tärkeimpien kielioppiasoiden kertausta

Osa 2:

Suullisen kielitaidon harjoittelua pienryhmissä. Osa aiheista on opettajan valitsemia, osa opiskelijoiden itsensä valitsemia. Opiskelijoiden tehtävät pienryhmässä: puheenjohto ja päivän aiheeseen liittyvien kysymysten ja sanalistan laatiminen etukäteen sekä suullisen sanakokeen pitäminen, päiväkirjan kirjoittaminen ja lukeminen, taukoliikunnan vetäminen, arkidialogin esittäminen, tietoisuuden pitäminen, uutisten hankkiminen ja lukeminen

Suullinen koe pienryhmässä

## **Kansainvälisyys**

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

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus, suullisessa osiossa pienryhmät

Opintojakson kehys on opettajalta, mutta opiskelijat voivat vaikuttaa sisältöön ja toteutukseen monella tavalla.

## **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuopettaja**

Leena Kauppi, Vierumäki

## **Oppimateriaalit**

Opintojaksolla jaettavat opetusmonisteet

Pienryhmätyöskentelyyn liittyvät, opiskelijoiden laatimat terminologialistat

## **Arviointiperusteet**

Tentti ja ohjaus 50 %

Suulliset harjoitukset ja suullinen koe 50 %

## **Viestintä**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: VIE2SL005

Laajuus: 5 op (135h)

Ajoitus: 1. lukuvuosi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

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

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on tuoda esiin viestintätaitojen merkitys osana liikunnanohjaajan ammattitaitoa sekä kehittää opiskelijan ammatillisia viestintätaitoja.

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- tuntee yhteisöviestinnän kokonaisuuden
- tiedostaa viestinnän merkityksen liikunnanohjaajan ammatissa
- osaa analysoida ja tuottaa omalle alalleen tyypillisiä ammatillisia tekstejä
- 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 työelämän viestintätilanteita.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Osa I: Vuorovaikutustaidot

Lähiopetus 21 h

Itsenäiset oppimistehtävät

Osa II: Kirjallinen viestintä

Lähiopetus 21 h

Itsenäiset oppimistehtävät

### **Vaihtoehtoiset suoritustavat**

Kirjallisen viestinnän osuus (osa II) on mahdollista suorittaa HH:n yhteisestä verkko-opintotarjonnasta. Verkko-opintojakson nimi on kirjallinen yhteisöviestintä COM8HH002

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on

mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuupettaja**

Maria Ruutiainen

### **Oppimateriaalit**

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu ohjaajan ilmoittama ja jakama materiaali.

### **Arviointiperusteet**

Osasuoritukset arvioidaan erikseen arvosanoilla 1-5. Näiden perusteella lasketaan viestinnän opintojakson kokonaisarvosana.

### **Tietotekniikka**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus: VIE2SL006

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 1. lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

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

Opintojaksolla ei ole edeltävyysheitoja eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

#### **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

#### **Työelämäyhteydet**

Harjoitustehtävät liittyvät esimerkiksi oikean tapahtuman järjestämiseen

#### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus perustuu erilaisten harjoitustehtävien itsenäiseen tekemiseen. Harjoitustehtävät pyritään kytkeään alaan ja osaksi muihinkin opintoihin.

#### **Vaihtoehtoiset suoritustavat**

Tietotekniikka on mahdollista suorittaa HH:n yhteisestä verkko-opintotarjonnasta. Verkko-opintojakson nimi on tietotekniset työvälineet TOO8HH001

#### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on

mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuopettajat**

Ulla Kaikkonen

### **Oppimateriaalit**

Ilmoitetaan opintojakson alussa.

### **Arviointiperusteet**

A-ajokortti koe (tekstinkäsittely, taulukkolaskenta ja esitysgrafiikan osasuoritus) arvioidaan hyväksytty / hylätty

## **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 kehittämistä.

### **Vaihtoehtoiset suoritustavat**

Tutkimus- ja kehittämistoiminta on mahdollista suorittaa HH:n yhteisestä verkko-opintotarjonnasta. Verkko-opintojakson nimi on tutkimuksen suunnittelu MET8HH001

### **Aiemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuuopettaja**

Timo Vuorimaa  
Päivi Sinkkonen

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksytty-hylätty. Hyväksytty suoritus vaatii opiskelijalta sovitun 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

### **Kasvatus ja ohjaus**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL009

Laajuus: 3op (81h)

Ajoitus: kevätlukukausi ja syyslukukausi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

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

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- Tuntee kasvatuksen ja liikuntakasvatuksen sekä opetuksen suunnittelun peruskäsitteet ja teoriat
- Ymmärtää miten oppiminen tapahtuu eri oppimiskäsitysten mukaan.
- Osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida luokahuoneessa toteutettavia teorialuentoja

### **Sisältö**

- Oppimiskäsitykset
- Opetuksen suunnittelu
- Teorialuennoinnin didaktiikkaa

Opetus- ja oppimismenetelmät

a) Lähiopetustoteutus:

Lähiopetus ja tentti 30h

Itsenäinen opiskelu 50h

b) Monimuotototeutus (1.5op)

Lähiopetus 2h

Itsenäinen opiskelu 43h

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

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuupettajat**

Teppo Rantala, Vierumäki

### **Oppimateriaalit**

Patrikainen, R. 1999. Opettajuuden laatu. Ihmiskäsitys, tiedonkäsitys ja oppimiskäsitys opettajan pedagogisessa ajattelussa ja toiminnassa. Gummerus: Jyväskylä.

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

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

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

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

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu opettajan ilmoittama ja jakama materiaali.

### **Arviointiperusteet**

Tuntiosaaminen 60 %

Tentti 40%

### **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 opiskelijaa 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. Opiskelija osaa opettaa liikuntataitoja erilaisilla opetustyyleillä.

#### **Sisältö**

Taidon opettaminen

Liikunnan opetustyylit

Ohjaustaito

Orientaatioperustat

Elinkaariajattelu

Oppimisilmapiiri

Erilaiset oppijat

#### **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 ja oman ohjauksellisen käyttäteorian rakentaminen. Jakso sisältää luentoja, käytännönharjoituksia, ryhmä- ja henkilökohtaisia keskusteluja. Liikunnanohjausopinnot sisältöjä käsitellään yhteisten

lähiopetustuntien aikana. Opintojakson lopussa ohjauksellisia kokemuksia jaetaan ohjausseminaarissa.

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuopettaja**

Tiina Laiho, Päivi Sinkkonen

### **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.

## **Johdanto soveltavaan liikuntaan**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL010

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 1.lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija haluaa suhtautua tasa-arvoisesti erilaisiin ihmisiin toimissaan. 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.

## **Aiemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muualla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuopettaja**

Jyrki Vilhu

## **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan arvosanoilla 1-5. Hyväksytyt 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.

## **Perusliikunta**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL001A

Laajuus: 9 op

Ajoitus: 1. lukuvuosi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

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

Ei edeltäviä opintoja.

## **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

## **Sisältö**

- Suunnistus
- Yleisurheilu
- Vesiliikunta
- Perusvoimistelu
- Maastohiihto
- Telinevoimistelu
- Luistelu
- Tanssi
- Muut lajit

Mahdollisuus suorittaa Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton Uimaopettajakurssi 1op:n lisätyöllä, joka kirjataan vapaasti valittaviin opinintoihin. Materiaali ja todistusmaksu.

## **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.

## **Aiemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muualla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuopettajat**

Eri opettajia.

## **Oppimateriaalit**

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu opettajan ilmoittama ja jakama materiaali.

## **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

## **Palloilu ja mailapelit**

## **Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL011B

Laajuus: 7op

Ajoitus: kevätlukukausi ja syyslukukausi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

## **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opintojaksolla ei ole edeltävyyssehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

## **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- Ymmärtää eri palloilu- ja mailapeliin luonteet sekä erityispiirteet
- Hallitsee eri lajien perussäännöt niin hyvin, että pystyy tuomaroimaan harrastetason ottelun.
- Hallitsee ymmärrettävään pelaamiseen vaadittavat perustaidot
- Ymmärtää palloilussa pelikeskeisen lähestymistavan lajin ohjaamisen
- Ymmärtää ja osaa soveltaa palloilun eri lajien taktista siirtovaikutusta lajista toiseen

## **Sisältö**

- Golf
- Pesäpallo
- Koripallo
- Salibandy
- Lentopallo
- Jääpelit
- Jääkiekko
- Jalkapallo
- Sulkapallo
- Tennis

## **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.

## **Aiemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muualla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuopettajat**

Erkki Häkklä, Kimmo Kantosalu, Mika Tenhu, Teppo Rantala, Päivi Sinkkonen

## **Oppimateriaalit**

Luennoilla jaettava oppimateriaali

## **Arviointiperusteet**

Tentti 50%

Taitoarviointi 20 %

Tuntiosaaminen 30 %

## **Luonto- ja elämäntapaliikunta**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL0011C

Laajuus: 4 op

Ajoitus: 1. ja 2. lukuvuosi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

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

Opintojakso kuuluu yhteisten liikuntojen kokonaisuuteen

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija hallitsee henkilökohtaiset kesä- ja talviretkeilyn sekä melonnan perusvaatimukset ja osaa toteuttaa päiväretkiä erilaisten asiakasryhmien kanssa. Opiskelija ymmärtää elämispohjaisten liikuntojen sisältöjä, merkityksiä, vaatimuksia ja toteutustapoja. Opiskelija hallitsee laskettelussa riittävät perustaidot ja -tiedot ohjaamisen näkökulmasta.

### **Sisältö**

Luontoliikunta, retkeilytaitojen perusteet, kesä ja talvi

Melonnan perustaidot

Ympäristönäkökulma luontoliikunnassa

Luontoliikunnan ohjaamisen perusteet

Laskettelu

### **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.

### **Aiemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.



## **Vastuopettaja**

Erkki Häkklä, Vierumäki  
Jyrki Hämäläinen, Vierumäki

## **Oppimateriaalit**

Aulio, Olli.1990. Suuri retkeilykirja. Gummerus, Jyväskylä  
Suomen Kanoottiliiton materiaaleja  
Kuluttajaviraston julkaisuja  
Luentomateriaalit  
Opintojakson alussa erikseen ilmoitettava muu materiaali

## **Arviointiperusteet**

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

## **Mailapelit**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL012A  
Laajuus: 5 op  
Ajoitus: 2. lukuvuosi, 3. periodi  
Kieli: suomi  
Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot  
Opintojakson tyyppi: valinnainen

## **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Golfin ja mailapeliin opintojaksot suoritettu

## **Oppimistavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on syventää opiskelijat osaamista ja asiantuntijuutta eri mailapeleissä. Opiskelija kehittää omia peli-, ohjaus- ja valmennustaitojaan eri mailapeleissä sekä tutustuu työtehtäviin, joita mailapeliin alueella on olemassa.

## **Opintojakson jälkeen opiskelija**

- Hallitsee eri mailapeliin perusteet sekä ymmärtää lajiin taktista ajattelua
- Osaa arvioida mailapeliitaitoja
- Hallitsee lajiin perusteiden ohjaamisen aloittelevalla pelaajalla ja ryhmälle
- Opiskelija tuntee mailapeliin alueella työllistäviä toimijoita ja tietää millaisia työtehtäviä on olemassa.

## **Sisältö**

Golf  
Tennis  
Sulkapallo  
Squash

## **Työelämäyhteydet**

Työelämään tutustuminen, asiantuntijavierailut, yritysvierailu

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Harjoitukset ja demonstraatiot, ohjaamisen ja valmentamisen harjoitukset, vierailut, turnausten järjestäminen

## **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuopettaja**

Tomi Paalanen, Vierumäki

Erkki Häkkinen, Vierumäki

## **Oppimateriaalit**

Ilmoitetaan opintojaksolla

## **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

50% aktiivinen osallistuminen, ohjaaminen ja lajitaidot

50% itseopiskelutehtävät

## **Taitolajit**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL012B

Laajuus: 5 op

Ajoitus: 2vsk 5 periodi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

## **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

- Kehon rakenne ja toimintakyky
  - Motorinen oppiminen osa suoritettu.
  - Mekaniikka osa suoritettu

## **Oppimistavoitteet**

- Opintojakson tavoitteena opiskelija ymmärtää motoristen taitojen harjoitteluun liittyvät keskeiset käsitteet, teoriat ja käytännön harjoitteluun liittyvät keskeiset tekijät.
- Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa motorisia perustaitoharjoitteita, koordinatiivisia harjoitteita tai lajin spesifejä harjoitteita.
- Opiskelija osaa arvioida motorisia perustaitoja sekä lajin erikoistaitoja.

## **Sisältö**

- Mitä on motorinen taito?
- Kuinka taito opitaan?
- Taidon harjoittaminen
- Palaute taidon oppimisessa
- Motorisen oppimisen teoriat?

- Taidon arviointi ja arvioinnissa käytettävät tekniset välineet
- Opiskelijan projektit ja niiden esitykset

### **Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla tehdään yhteistyötä paikallisten seurojen ja Vierumäen Urheiluopiston valmennuskeskuksen kanssa.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus 24 h

Itsenäinen opiskelu 74h

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuopettajat**

Kimmo Kantosalo

Erkki Häkkinen

### **Oppimateriaalit**

• Schmidt, R. & Wrisberg, C. 2009. Motor Learning and Performance. Situation based Learning Approach.

• Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu ohjaajan ilmoittama ja jakama materiaali.

Arviointiperusteet

• Tentti 50 %

• Harjoitustyö 50%

### **Outdoor**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL012C

Laajuus: 5 op (135 h)

Ajoitus: Periodi 4

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on luoda edellytykset luontoliikuntalajien hyödyntämiseen ohjaustyössä ja niiden tuotteistamiselle asiakaslähtöisesti.

### **Opintojakson suoritettuaan opiskelija**

• ymmärtää luontoliikunnan tuotteistamisen ja yritystoiminnan perusteet sekä toimialan monimuotoisuuden.

• osaa luontoliikuntalajien perustaidot ja – tiedot.

• osaa perustiedot varusteiden valinnasta ja huollosta.

• ymmärtää luontoliikuntalajien ohjaamisessa vaadittavat taidot

## **Sisältö**

- Melonnan, kiipeilyn ja retkeilyn perustaidot ja –tiedot
- Varusteoppi
- Tuotteistamisen perusteet
- Turvallisuus
- Yritysyhteistyö
- Projekti

## **Työelämäyhteydet**

Yritysyhteistyö ja projekti

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus 100 h

Itsenäinen työskentely 35 h

Opintojakson opetusmenetelmä pohjautuu pääosin kokemukselliseen oppimiskäsitykseen, jossa korostuu opiskelijan oma ajattelu ja aktiivinen työskentely. Lajitekniikoiden oppimisessa käytetään lisäksi opettajajohtoisia opetusmenetelmiä. Kurssiin kuuluu myös projektiopintoja

## **Aiemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuuopettaja**

Jyrki Hämäläinen

## **Oppimateriaalit**

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

Peter, Libby. 2007. Rock climbing essential skills & techniques the official handbook of the Mountaineering Instructor and Single Pitch Award schemes. Mountain Leader Training.

British Canoe Union. 2006. Canoe and Kayak Handbook.

Kuluttajaviraston julkaisuja

Luentomateriaalit

Opintojakson alussa erikseen ilmoitettava materiaali

## **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan 1-5. Opintokokonaisuuden suorittaminen edellyttää osallistumista opetukseen ja valmistelu-, suunnittelu- ja ohjaustehtävien sekä ohjausharjoitusten ja oppimistehtävien hyväksytyä suorittamista.

Harjoitustyöt 100%

## **Kestävyysliikunta**

Tunnus: LII2SL012D

Laajuus: 5 op (135h)

Ajoitus: 2. lukukausi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

## **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintoihin**

Opintojaksolla ei ole edeltävyyssehtoja eikä sidonnaisuuksia muihin opintoihin.

## **Oppimistavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on oppia ohjaamaan ja innostamaan lapsia, nuoria ja kuntoilijoita kestävyysliikunnan pariin. Tarkoituksena on ideoida ja toteuttaa erilaisia kestävyysliikuntatuokioita ja lisäksi tutustua kestävyysliikunnan nykytilanteeseen ja kestävyysliikunnan mahdollisuuksiin liikunnanohjaajan ammatissa.

## **Opintojakson suoritettuaan opiskelija**

- tuntee kestävyysliikunnan mahdollisuudet lasten ja nuorten sekä kuntoilijoiden hyvinvoinnin lisääjänä
- osaa suunnitella ja ohjata innostavasti kestävyysliikuntaa lapsille, nuorille sekä kuntoilijoille
- osaa perustella kestävyysliikunnan merkityksen osana kokonaisvaltaista hyvinvointia
- tuntee kestävyysliikunnan nykytilanteen ja merkityksen yhteiskunnassa
- tuntee kestävyysliikunnan mahdollisuudet liikunnanohjaajan ammatin näkökulmasta

## **Sisältö**

- Lasten ja nuorten kestävyysliikunta: opiskelijat toteuttavat kestävyysliikuntatapahtuman ala-asteikäisille koululaisille sekä ohjaavat kestävyysliikuntapainotteisia tuokioita lapsille
- Personal training kestävyysliikunnassa: opiskelija suunnittelee ja toteuttaa henkilökohtaisen valmentautumisprojektin valitsemalleen kohdehenkilölle, opastaa lajeissa ja harjoittelussa sekä seuraa kestävyuden kehittymistä
- Kestävyysliikunnan peruslajeihin tutustuminen ja niiden käytännön harjoittaminen
- Kestävyysliikunta ammattina: opiskelija tutustuu kestävyysliikunnan ammattilaisen työtehtäviin
- Kestävyysliikunnan suurtapahtumat: opiskelija tutustuu kestävyysliikunnan massatapahtumaan

## **Työelämäyhteydet**

Projektit ja oppimistehtävät toteutetaan yhteistyössä työelämän kanssa. Työelämäkohteita ovat lähialueen koulut ja liikuntaseurat sekä kestävyysliikuntatapahtumien järjestäjät ja kestävyysliikuntaa toteuttavat ammattimaisesti työskentelevät toimijat.

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus toteutetaan pääosin ohjattuina oppimistehtävinä yhteistyössä työelämän edustajien kanssa.

Lähiopetus 27h

Oppimistehtävät 68h

Projektit 40h

## **Aiemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja

sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT – prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuuopettaja(t)**

Timo Vuorimaa, Maria Ruutiainen

### **Oppimateriaalit**

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu ohjaajan ilmoittama ja jakama materiaali.

### **Arviointiperusteet**

Oppimistehtävät 50%

Projektituotokset 50%

## **Joukkuepalloilu**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL012E

Laajuus: 5op

Ajoitus: 2. vuosi 5. periodi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

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

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija:

- Tuntee joukkuepalloiluun liittyvän toimintaympäristön
- Ymmärtää joukkuepalloiluun liittyvien työtehtävien moninaisuuden sekä osaamisvaatimukset
- Osaa hyödyntää tutkivaa otetta pelikäsityksen kehittämisessä
- Osaa suunnitella ja toteuttaa lajikoulutuksen eri kohderyhmille
- Tunnistaa oman kehitystasonsa laadukkaiden harjoitusten ohjaamisessa

### **Sisältö**

1. Lajin kouluttaminen
2. Laatua harjoituksiin
3. Pelikäsitys
4. Minitutkimus
5. Työelämään jalkautus

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opintojakso muodostaa avoimen oppimisympäristön, jossa työelämäyhteydet ovat luonnollinen osa oppimisprosessia. Opetus –ja oppimismenetelmät perustuvat konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen jossa korostuvat opiskelijan oma ajattelu sekä aktiivinen itseohjautuva työskentely. Lisäksi kurssilla pyritään hyödyntämään joukkuepalloilun parissa työskentelevien asiantuntijoiden kokemuksia liittyen työelämän vaatimiin osaamistarpeisiin.

## **Aiemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuupettajat**

Teppo Rantala, Mika Tenhu

### **Oppimateriaalit**

Tunneilla jaettava materiaali

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan hyväksyty/hylätty. Hyväksyty suorittaminen edellyttää aktiivista läsnäoloa ja kaikkien oppimistehtävien hyväksytyä suorittamista.

### **Soveltava liikunta**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL012F

Laajuus: 5 op

Ajoitus: 2. lukuvuoden 4. periodi

Opintojakson taso: Ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

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

Suoritettuna "johdanto soveltavaan liikuntaan".

#### **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.

Kurssilla tarkastellaan liikuntaa erityisesti senioreiden sekä kehitysvammaisten henkilöiden näkökulmista. Oleellisena tavoitteena on, että opiskelija havaitsee ja hallitsee näiden molempien ryhmien liikuntaan liittyviä erityispiirteitä. Tavoitteena on myös ymmärtää fyysisten ominaisuuksien harjoitettavuutta ikääntyneillä sekä osata arvioida ikääntyneiden henkilöiden toimintakyvyn tilaa. Tavoitteena on myös ymmärtää inklusion mahdollisuudet liikuntatilanteissa sekä osata käyttää joitakin inklusiomenetelmiä tarkoituksenmukaisesti.

Keskeisenä tavoitteena on myös osata soveltaa liikunnanohjausta ottaen huomioon senioreiden sekä kehitysvammaisten henkilöiden mukanaan tuomat seikat sekä oppia suunnittelemaan ja ohjaamaan erityisesti näille ryhmille soveltuvia liikuntamuotoja ja kokonaisuuksia.

#### **Sisältö**

Senioriliikunta. Liikunta kehitysvammaisille. Inklusio. Pitkäaikaissairaudet ja vammat / liikunta. Viittomakielen erittäin lyhyt oppimäärä. Esteettömyys. Liikunta laitosolosuhteissa.

## **Työelämäyhteydet**

Kurssiin liittyvät ohjausharjoitukset ja virkistyspäivien suunnittelut ja toteutukset tehdään yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelu r.y.:n, Lahden kaupungin ja Kaarisilta r.y.:n kanssa. Opintojaksolla käy vieraita luennoitsijoita em. yhteisöistä + toteutetaan kaksi vierailua teemalla "liikunta laitoksessa". Näissä yhteyksissä luennoijat / liikunnanohjaajat kertovat toimenkuvistaan ja työkentästään sekä työllistymismahdollisuuksista.

## **Kansainvälisyys**

Osa opetusmateriaalista on englanninkielistä.

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luennot. Harjoitukset sovelletuista liikuntamuodoista. Oppimistehtävä, luento ja ohjaus (esteettömyys). Tutustumiskäynnit, aiheena liikuntatoiminta laitoksessa (Keravan vankila ja Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätio (Lahti). Liikunnallisten virkistyspäivien suunnittelu ja toteutus seniori- ja kehitysvammaisten ryhmille. Ohjausharjoitukset. Tentti.

## **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuopettaja**

Jyrki Vilhu

## **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan 0-5. Hyväksytyt suorittaminen edellyttää oppimistehtävien hyväksytyä suorittamista, aktiivista läsnäoloa lähiopetustunneilla sekä tentin läpäisyä.

## **Oppimateriaalit**

Heikinaro-Johansson & Kolkka (1998): Koululiikuntaa kaikille. Opetushallitus, myyntipalvelu. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä. Opintojaksolla jaettavat opetusmonisteet.

## **Vesiliikunta**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL012G

Laajuus: 5 op

Ajoitus: 2. tai 3. lukuvuosi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen



## **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Kasvatus ja ohjaus, liikunnanohjaus, perusliikunta/vesiliikunta.

## **Oppimistavoitteet**

Tavoitteena on toimia tiiviissä yhteistyössä työelämän toimijoiden kanssa ja työelämän vaatimusten mukaisesti. Yhteistyöprojektit ja -hankkeet kehittävät niin opiskelijan ammattitaitoa kuin työelämääkin.

Opintojakson suoritettuaan opiskelija:

- tuntee vesiliikunnan eri mahdollisuuksia sekä vesiliikunnan toimijoita ja toimintaa kentällä liikunnanohjaajan ammatin näkökulmasta
- osaa suunnitella ja ohjata kehittäväällä otteella vesiliikunnan eri muotoja eri kohderyhmille
- ymmärtää vesiliikunnan merkityksen vesiturvallisuuden ja terveysliikunnan näkökulmasta
- osaa suunnitella ja toteuttaa kehittämishankkeen työelämän toimijan kanssa

## **Sisältö**

- Vesiliikunnan toimijat työelämässä
- Vesiliikunnan eri muotoihin syventyminen ja ohjauksen erityiskysymykset
- Vesiliikunnan eri muotojen ohjaaminen
- Vesiliikunta ammattina; työhön tutustuminen
- Kehittämishankkeen suunnittelu ja toteutus yhteistyössä vesiliikunnan toimijan kanssa

## **Työelämäyhteydet**

Tutustutaan vesiliikunnan toimijoihin vierailujen tai esittelyn muodossa. Toteutetaan kehittämishanke joko työelämän tai koulutuksen lähtökohdista. Projektien kohteet vaihtelevat vuosittain (mm. uinninopetus/vesivoimistelu/hengenpelastus)

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus, oppimistehtävät, ohjausharjoitukset, kehittämishanke

## **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT – prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuopettajat**

Susanna Saari, Vierumäki

## **Oppimateriaalit**

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu ohjaajan ilmoittama ja jakama materiaali.

### **Arviointiperusteet**

Hankkeen toteutus ja raportointi, oppimistehtävät

### **Musiikkiliikunta**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL012H

Laajuus: 5 op (135 h)

Ajoitus:

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

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

Edeltävät opinnot: Yhteisten liikuntojen perusliikunnasta perusvoimistelu (1 op) ja musiikkiliikunta (1,5 op) hyväksytysti suoritettuina.

#### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on vahvistaa ja syventää opiskelijan tietoa ja taitoa musiikkiliikunnassa valitsemallaan aihealueella/alueilla.

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- ymmärtää musiikkiliikunnan mahdollisuudet yksilön terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä elämänkaaren eri vaiheissa
- osaa soveltaa musiikkiliikunnan sisältöjä valitsemilleen kohderyhmille

#### **Sisältö**

- Tutustuminen eri tanssimuotoihin (valitaan yhdessä/eriytetty tutustuminen)
- Omaan aihealueeseen syventyminen (esim. koreografian tekeminen, senioritanssi, break/street)
- Työelämäprojektin toteuttaminen esimerkiksi nuorisotoimen kanssa yhteistyönä toteutetut nuorison tanssi-illat tai tanssikoreografian työstäminen ja esittäminen koululuokan/kerhon kanssa

#### **Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla tehdään yhteistyötä lähiseudun tanssikoulujen, peruskoulujen/lukion, läheisten kaupunkien nuorisotoimen ja liikuntatoimen kanssa. Yhteistyötä tehdään mahdollisesti myös kolmannen sektorin yhteisöjen kanssa.

#### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus 56 h

Itsenäinen opiskelu ja projektityö 79 h

#### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on

mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuopettajat**

Tiina Sihvola, Vierumäki

### **Oppimateriaalit**

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu opettajan ilmoittama ja jakama materiaali.

### **Arviointiperusteet**

Oppimistehtävät

### **Kehon rakenne ja toiminta**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus: IHM2SL019

Laajuus: 8 op (216 h)

Ajoitus: 1. & 2. lukukausi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

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

Opintojaksolla ei ole edeltävyysheitoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

#### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- osaa ja tietää ihmiskehon rakenteen ja elimistön toiminnan soveltuvin osin pystyen hyödyntämään osaamistaan tulevissa opintojaksoissa ja ohjauksissa
- ymmärtää motoriikan ja motorisen oppimisen periaatteet pystyen hyödyntämään niitä motoristen taitojen oppimisessa ja ohjaamisessa
- osaa soveltaa tietämystään erilaisten yksilöiden ja ryhmien terveyttä edistävässä liikunnassa sekä urheilijan suorituskyvyn kehittämisessä

#### **Sisältö**

- Tuki- ja liikuntaelimistön rakenne ja toiminta
- Fysiologia ja liikuntafysiologia
- Motoriikka ja motorinen oppiminen

#### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus 66 h

Itsenäinen opiskelu ja tentit 150 h

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

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuopettajat**

Mika Vähälummukka

### **Oppimateriaalit**

Opintojaksolla jaettava opetusmonisteet, kirjallisuuslähteet, ohjattu tiedonhaku.

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

Budowick, M., Bjälle, 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. 2006. Essentials of exercise physiology. 3th ed. Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia.

Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S.E. 2002 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.

Wlimore, J.H., Costill, D.L. & Kennedy, W.L. 2008. Physiology of sport and exercise. 4th ed. Human Kinetics. Leeds, UK.

### **Arviointiperusteet**

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

### **Liikuntakäyttäytyminen**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus: IHM2SL020

Laajuus: 5op

Ajoitus: 2.lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

## **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opintojaksolla ei ole edeltävyyssehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

### **Oppimistavoitteet**

Tavoitteena on perehdyttää opiskelija psykologiseen, sosiologiseen ja eettiseen ajatteluun perusteisiin ja käsitteen muodostukseen. 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.

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- ymmärtää mikä on psykologian ja sosiologian merkitys liikunnanohjaajan työssä.
- osaa psykologian sosiologian ja etiikan käsitteitä
- tietää millaisia eettisiä ongelmia urheilussa esiintyy

### **Sisältö**

- Sosiologia: sosiologian käsitteet ja teoriat, ryhmät, merkitykset, rakenteet
- Psykologia: kehityspsykologia, itsetunto ja minäkäsitys, liikuntamotiivit
- Etiikka: arvot ja ihanteet, eettiset ongelmat, reilu peli, eetokset, tasa-arvo

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

”Opintojakso on mahdollista suorittaa joko lähiopetus- tai monimuotototeutuksena:

e) Lähiopetustoteutus:

Lähiopetus ja tentti 46 h

Itsenäinen opiskelu 134h

f) Monimuotototeutus

Lähiopetus ja tentti 22 h

Itsenäinen opiskelu 158 h

Tentti 2 h

Verkkoharjoitustehtävät, osallistuminen keskustelufoorumiin, itsenäinen työskentely verkko-oppimisympäristössä ja muut oppimistehtävät.

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuopettajat**

Arto Tiihonen, tuntiopettaja  
Kirsi Hämäläinen, Vierumäki  
Teppo Rantala, Vierumäki

## **Oppimateriaalit**

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., Korkiakangas, 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., Korkiakangas, 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.

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu opettajan ilmoittama tai jakama materiaali.

## **Arviointiperusteet**

Sosiologia:

Oppimispäiväkirja 33 %

Psykologia:

Tuntiosaaminen ja tentti 33 %

Etiikka:

Tuntiosaaminen, oppimistehtävä 33 %

## **Terveyskasvatus ja ravinto**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: TER2SL020

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2. lukuvuosi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

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

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

Oppimistavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- tietää terveyden edistämiseen ja terveystkasvatukseen liittyvää käsitteistöä ja toimintamuotoja.
- osaa soveltaa erilaisia yhteistoiminnallisia opetusmenetelmiä kansansairausaiheiden opettamisessa.
- ymmärtää perusravitsemuksen merkityksen ravitsemuksen kulmakivenä.
- osaa arvioida omaa ravitsemus käyttäytymistään ja tuntee ravinnon analysointi- ja tulkintaprosessin.

## Sisältö

- Terveyden edistämisen ja terveystkasvatuksen käsitteistö ja toimintamuodot
- Kansansairaudet
- Yhteistoiminnalliset opetusmenetelmät
- Ravitsemustieteen perusteet

## Opetus- ja oppimismenetelmät

Lähiopetus 28h, itseopiskelutehtävät, ohjausharjoitukset ja niiden seuranta, tentit

## Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)

Muualla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## Vastuopettajat

Susanna Saari

Pekka Pitkälä

## Oppimateriaalit

Fogelholm, M., Vuori, I. (toim.) 2005. Terveystliikunta – 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.

Kurssilla jaettava materiaali.

## Arviointiperusteet

Tentti, harjoitustyö

## Lihashuolto ja ensiapu

### Tunnistetiedot

Tunnus: TER2SL022

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 1. lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot  
Opintojakson tyyppi: Pakollinen

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

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.

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuupettaja**

Sanna Tiainen

### **Arviointiperusteet**

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

### **Oppimateriaalit**

Ahonen, J., Lahtinen, T., Sandström, M., Pogliani, G., Wirhed, R. 1993. Kehon rakenne, toiminta ja lihahuolto. 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.

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuopettaja**

Tiina Laiho

### **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**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus: TER2SL024

Laajuus: 6 op

Ajoitus: 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

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

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintoihin.

#### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

## **Sisältö**

- Kunto- ja terveystoiminnan perusteet
- Liikuntapalveluketju
- Eri kunto- ja terveystoimintatyytit

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luennot

Harjoitukset

Oppimistehtävät

Itsenäinen opiskelu

## **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuopettajat**

Pekka Pitkälä, Vierumäki

Susanna Saari, Vierumäki

Tiina Sihvola, Vierumäki

## **Oppimateriaalit**

Tunnilla jaettava ja ilmoitettava materiaali

Arviointiperusteet

Tentti (1-5)

Oppimistehtävät (hyv/hyl)

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen

## **Liikunnan ja urheilun rakenteet**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: YHT2SL025

Laajuus: 6 op (162h)

Ajoitus: 3. vuoden 4. ja 5. periodi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

## **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintoihin**

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja eikä sidonnaisuuksia muihin opintoihin.

## **Oppimistavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on antaa opiskelijalle kokonaiskuva suomalaisesta liikuntakulttuurista osana yhteiskuntaa.

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- tuntee suomalaisen liikuntajärjestelmän julkishallinnon ja järjestötoiminnan osalta
- tuntee liikuntakulttuurin historian ja meneillään olevat liikuntakulttuurin suuntaukset
- ymmärtää liikunnan yhteiskunnallisen merkityksen ja osaa perustella liikunnan merkityksen yksilölle ja yhteiskunnalle
- tuntee suomalaisen liikuntajärjestökentän rakenteen ja toimintatavat
- tuntee yhdistystoiminnan pääperiaatteet, yhdistyksen keskeiset toimihenkilöt ja niiden tehtävät sekä tietää yhdistyksessä toimivan vastuut ja velvoitteet
- tuntee liikuntakulttuurille merkittävät kansalliset julkishallinnon toimijat ja toimintaperiaatteet sekä liikuntatoimen lainsäädännön
- hallitsee Euroopan unionin tärkeimmät hallinnolliset rakenteet, toimintaperiaatteet ja päätöksentekojärjestelmät ja tuntee liikunnan aseman EU:ssa

## **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**

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

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Osa I:

Lähiopetus 36 h

Itsenäiset oppimistehtävät

Tentti 2h

Osa II:

Lähiopetus 36h

Itsenäiset oppimistehtävät

Tentti 2h

## **Vaihtoehtoiset suoritustavat**

Kirjatentti ja oppimistehtävät:

Opintojakson osa 1 suoritetaan tenttimällä opintojaksoon liittyvää kirjallisuutta yleisenä

tenttipäivänä ja tekemällä opintojaksoon liittyvä oppimistehtävä.

Opintojakson osa 2 suoritetaan tenttimällä opintojaksoon liittyvää kirjallisuutta yleisenä tenttipäivänä ja tekemällä opintojaksoon liittyvät oppimistehtävät.

Monimuototeutus:

Monimuototeutus koostuu lähiopetuksesta ja itsenäisistä oppimistehtävistä.

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuupettajat**

Maria Ruutiainen

### **Oppimateriaalit**

Osa 1:

Opintomoniste sekä muu tunneilla jaettu materiaali.

Heikkala, J. 2009. Johdatus liikuntakulttuuriin. SLU:n julkaisusarja. Luettavissa: [www.slu.fi](http://www.slu.fi).

Loimu, K. Yhdistystoiminnan käsikirja. WSOYpro. Helsinki. s. 16-214 ja 361-421.

Suomen Liikunta ja Urheilu ry. 2003. Liikunnan ja urheilun tarina. Liikunnan ja Urheilun maailma 17/2003, erikoispainos. Luettavissa: [www.slu.fi](http://www.slu.fi).

Osa 2:

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu tunneilla jaettu materiaali.

Opetusministeriö. 2008. Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14. Luettavissa: [www.minedu.fi](http://www.minedu.fi).

Opetusministeriö. 2007. Liikunta valintojen virrassa – Kansallista liikuntaohjelmaa valmistelevan toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:13. Luettavissa: [www.minedu.fi](http://www.minedu.fi).

Kuntaliitto. Kuntaliiton Liikunta-sivusto. Luettavissa [www.kunnat.net](http://www.kunnat.net).

### **Arviointiperusteet**

Osa I:

Tentti 70%

Oppimistehtävät 30%

Osa II:  
Tentti 60%  
Oppimistehtävät 40%

## **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 johtamiskäyttäytymistään. Hän osaa soveltaa pohtimansa johtamisfilosofiaa käytännössä.

### **Sisältö**

mitä johtaminen on?  
johtamisen käsitteet  
ihmisten, asioiden ja tehtävien johtaminen  
johtamisen muutossuunta 2000-luvulla  
johtamistyyli  
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 yritys esimerkkien 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.

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –

prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan hyväksytyksi tai hylätyksi. Hyväksytyksi suorittaminen edellyttää kaikkien oppimistehtävien hyväksytyksi 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 vierailuvia 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 luentotyyppeistä että toiminnallista oppimista. Opiskelijat muodostavat pienryhmissä harjoitusyrityksen jonka toimintaa kehitetään liikeideamallin pohjalta. Käytännön esimerkeistä saatuja ideoita ja malleja sovelletaan omaan harjoitusyritykseen.

## **Vaihtoehtoiset suoritustavat**

Yrittäjyys on mahdollista suorittaa HH:n yhteisestä verkko-opintotarjonnasta. Verkko-opintojakson nimi on Yrityksen toiminta ja toimintaympäristö BUS8HH001

## **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Arviointiperusteet**

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

## **Oppimateriaalit**

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

## **Liikunta- ja luontomatkailu**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LUO3SL001

Laajuus: 30 op(810 h)

Ajoitus:

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

### **Kokonaistavoite**

Opiskelija hallitsee luonnossa tapahtuvien liikuntamuotojen ohjaamiseen ja ryhmän johtamiseen eri tilanteissa sekä osaa erilaisten liikuntamatkailu tapahtumien suunnittelun ja toteuttamisen. Lisäksi opiskelija ymmärtää animateur-taidot.

Hän ymmärtää yritystoiminnan periaatteet ja osaa ottaa ne huomioon työssään. Hänelle on muodostunut kokonaisvaltainen kuva ohjelmalvelutoimialasta ja siihen liittyvästä lainsäädännöstä sekä hän tuntee kestävän kehityksen periaatteet. Opintojakson jälkeen opiskelija pystyy toimimaan ohjaajana, opetettavissa luontoliikuntamuodoissa, ohjelmalveluita tarjoavissa organisaatioissa noudattaen alaa koskevia lakeja ja viranomaisohjeita.

Opinnoissa aihetta lähestytään kahdesta näkökulmasta, tuottajana ja toteuttajana.

## **Liikunta ja luontomatkailun yritystoiminta**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LUO3SL001A

Laajuus: 5 op (135 h)

Ajoitus:

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

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

Opinnot kuuluvat osana luonto- ja liikuntamatkailun suuntaaviin opintoihin.

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- osaa liikunnallisten ohjelmapalveluiden tuottamisen perusedellytykset huomioiden kestävän kehityksen periaatteet.
- ymmärtää ohjelmapalvelualan perusrakenteet ja osaa hyödyntää toimialan merkittävimpiä verkostoja tuottaessaan ja markkinoidessaan alan palveluita.
- osaa aihepiiriin liittyvän peruskäsitteistön sekä asiakaslähtöisyyden merkityksen.

### **Sisältö**

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

### **Työelämäyhteydet**

Opintojaksossa käydään tutustumiskäynneillä ohjelmapalveluyrityksissä.

### **Kansainvälisyys**

Opintojaksossa tutustutaan merkittävimpiin Eurooppalaisiin alan verkostoihin.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus 60 h

Itsenäinen työskentely 75 h

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

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on



mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuopettaja**

Jyrki Hämäläinen

### **Oppimateriaali**

Opintojakson alussa erikseen ilmoitettava materiaali

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso sisältää arvioitavia tehtäviä ja koko opintojakso arvioidaan arvosanoilla 1-5.  
Harjoitustyöt 100%

Tehdyt toimenpiteet

### **Luontoliikunta**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LUO3SL001B

Laajuus: 5 op (135 h)

Ajoitus:

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

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

Opinnot kuuluvat osana luonto- ja liikuntamatkailun suuntaaviin opintoihin.

#### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- osaa soveltaa opetettavia luontoliikuntalajeja matkailullisesti ja kohderyhmittäin erilaisissa ympäristöissä noudattaen voimassa olevaa turvallisuuteen liittyvää lainsäädäntöä.
- hallitsee perusvalmiudet asiakaslähtöisen luontoliikuntatapahtuman suunnitteluun ja toteuttamiseen.
- on omaksunut luonnontuntemuksen perusteet.

#### **Sisältö**

- Luontoliikuntalajien perusteet
- Lähiretkeily
- Luontomatkailutapahtuman suunnittelu ja toteutus
- Asiakasturvallisuuteen liittyvä lainsäädäntö
- Ympäristövastuu
- Luonnontuntemuksen perusteet

## **Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla toteutetaan aiheeseen liittyvä asiakastilaisuus.

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus 110 h

Itsenäinen opiskelu 25 h

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

## **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuopettaja**

Jyrki Hämäläinen

## **Oppimateriaali**

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

Suomen Kanoottiliiton materiaaleja

Suomen Kiipeilyliiton materiaaleja

Kuluttajaviraston julkaisuja

Luentomateriaalit

Opintojakson alussa erikseen ilmoitettava materiaali

## **Arviointiperusteet**

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

Tentti 60 %

Harjoitustyö 40%

## **Ohjelmalveluiden monimuotoisuus**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LUO3SL001C

Laajuus: 5 op (135 h)

Ajoitus:

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

## **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opinnot kuuluvat osana luonto- ja liikuntamatkailun suuntaaviin opintoihin.

## **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- ymmärtää sosiokulttuurisen innostamisen merkityksen ja hahmottaa omat vahvuutensa innostajana
- ymmärtää animateurin työn erityispiirteet.
- osaa ilmaista itseään esiintymistilanteissa tilanteen vaatimalla tavalla.
- osaa hyödyntää erilaisia menetelmiä suunnitelleessaan ja toteuttaessaan ohjelmopalveluita, kuten draamaa, musiikkia, luontotaidetta, pelejä ja leikkejä.

## **Sisältö**

- Animateur taidot
- Eri kulttuurien vaikutus ohjelmopalvelutoimintaan
- Kansainväliset työmahdollisuudet
- Esiintymis- ja ilmaisutaito
- Pelit ja leikit
- Erilaiset ohjaamisen menetelmät

## **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 ohjelmopalveluiden tuottamisessa ja kansainvälisten organisaatioiden ohjelmopalveluihin. Lisäksi opintojaksossa käsitellään kansainvälistä uraa toimialalla.

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus 60

Itsenäinen työskentely 75

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

## **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muualla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuopettaja**

Jyrki Hämäläinen

## **Oppimateriaali**

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

Luentomateriaalit

Opintojakson alussa erikseen ilmoitettava materiaali

### **Arviointiperusteet**

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

Harjoitustyöt 100%

### **Luontoliikunnan lajitaidot**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LUO3SL001D

Laajuus: 8 op (216 h)

Ajoitus:

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnanainen

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

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

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- hallitsee ohjaajatason lajitaidot opetettavissa luontoliikuntamuodoissa.
- osaa kyseessä olevien lajien turvallisen ja asiantuntevan ohjaamiseen suomalaisissa olosuhteissa.
- osaa käyttää ja huoltaa sekä osaa tehdä päivittäiset tarkastukset lajeissa käytettäville välineille ja varusteille sekä osaa opastaa asiakkaita välineiden ja varusteiden valinnassa ja oikeassa käytössä.
- Opintojaksossa keskitytään luontoliikuntamuodoista melontaan ja sen eri muotoihin, kesä- ja talviretkeilyyn ja kiipeilyllisiin aktiviteetteihin sekä erilaisiin toimintaratoihin.

### **Sisältö**

- Melonta
- Köysitoiminta
- Vaeltaminen
- Toimintaratat
- Asiakasturvallisuuden erityispiirteet
- Väline- ja varusteoppi

### **Kansainvälisyys**

Opintojaksossa käsitellään opetettavien lajien kansainvälisiin vaatimuksiin.

### **Opetus – ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus 216 h

Itsenäinen työskentely 0 h

Tärkeimpänä menetelmänä on osallistuva oppiminen, jossa opiskelija käytännössä harjoittelee

henkilökohtaisia lajitaitoja ohjatusti. Oppimista tuetaan luennoin ja ohjasuharjoituksin. Lisäksi menetelmänä käytetään kokemuksellista oppimista.

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuopettaja**

Jyrki Hämäläinen

### **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 julkaisu

Suomen Kiipeilyliitto ry:n julkaisu

Luentomonisteet

### **Arviointiperusteet**

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

Jatkuva näyttö 30 %

Tentti 40 %

Harjoitustyöt 30 %

### **Luontoliikuntalajien ohjaaminen ja johtajana toimiminen**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LUO3SL001E

Laajuus: 4 op (108 h)

Ajoitus:

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

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

Opinnot kuuluvat osana luonto- ja liikuntamatkailun suuntaaviin opintoihin.

#### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suorittuaan opiskelija

- hallitsee ohjaajana toimimisen opetettavissa luontoliikuntalajeissa.
- osaa toimia ongelmatilanteiden johtajana ja turvallisuudesta vastaavana henkilönä ko lajeissa..

### **Sisältö**

- Luontoliikuntalajien ohjaaminen
- Organisaatiotasoisten 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**

Lähiopetus 80 h

Itsenäinen työskentely 28

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

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuopettaja**

Jyrki Hämäläinen

### **Oppimateriaali**

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

Suomen Kanoottiliitto ry:n julkaisu

Suomen Kiipeilyliitto ry:n julkaisu

Luentomateriaalit

Opintojakson alussa erikseen ilmoitettava materiaali

### **Arviointiperusteet**

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

Jatkuva näyttö 40 %

Tentti 40 %

Harjoitustyöt 20 %

## **Luontoliikunnan soveltaminen**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LUO3SL001F

Laajuus: 3 op (81 h)

Ajoitus:

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

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

Opinnot kuuluvat osana luonto- ja liikuntamatkailun suuntaaviin opintoihin

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- ymmärtää luontoliikunnan käytön kasvatuksellisissa ja koulutuksellisissa tapahtumissa.
- ymmärtää elämyspedagogiikan sekä kokemuksellista oppimisen perusteet.
- 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**

Lähiopetus 65

Itsenäinen opiskelu 16

Opetus –ja oppimismenetelminä käytetään sekä luentotyypistä että toiminnallista oppimista.

Lisäksi opiskelijat tekevät kehittämistehtäviä pienryhmissä.

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –

prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuopettaja**

Jyrki Hämäläinen

### **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

### **Arviointiperusteet**

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

Harjoitustyöt 100 %

### **Soveltava liikunta**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL012F

Laajuus: 5 op

Ajoitus: 2. lukuvuoden 4. periodi

Opintojakson taso: Ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

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

Suoritettuna "johdanto soveltavaan liikuntaan".

### **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.

Kurssilla tarkastellaan liikuntaa erityisesti senioreiden sekä kehitysvammaisten henkilöiden näkökulmista. Oleellisena tavoitteena on, että opiskelija havaitsee ja hallitsee näiden molempien ryhmien liikuntaan liittyviä erityispiirteitä. Tavoitteena on myös ymmärtää fyysisten ominaisuuksien harjoitettavuutta ikääntyneillä sekä osata arvioida ikääntyneiden henkilöiden toimintakyvyn tilaa. Tavoitteena on myös ymmärtää inklusion mahdollisuudet liikuntatilanteissa sekä osata käyttää joitakin inklusiomenetelmiä tarkoituksenmukaisesti.



Keskeisenä tavoitteena on myös osata soveltaa liikunnanohjausta ottaen huomioon senioreiden sekä kehitysvammaisten henkilöiden mukanaan tuomat seikat sekä oppia suunnittelemaan ja ohjaamaan erityisesti näille ryhmille soveltuvia liikuntamuotoja ja kokonaisuuksia.

### **Sisältö**

Senioriliikunta. Liikunta kehitysvammaisille. Inklusio. Pitkäaikaissairaudet ja vammat / liikunta. Viittomakielen erittäin lyhyt oppimäärä. Esteettömyys. Liikunta laitospolosuhteissa.

### **Työelämäyhteydet**

Kurssiin liittyvät ohjausharjoitukset ja virkistyspäivien suunnittelut ja toteutukset tehdään yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelu r.y.:n, Lahden kaupungin ja Kaarisilta r.y.:n kanssa. Opintojaksolla käy vierailevia luennoitsijoita em. yhteisöistä + toteutetaan kaksi vierailua teemalla "liikunta laitoksessa". Näissä yhteyksissä luennoijat / liikunnanohjaajat kertovat toimenkuvistaan ja työkentästään sekä työllistymismahdollisuuksista.

### **Kansainvälisyys**

Osa opetusmateriaalista on englanninkielistä.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luennot. Harjoitukset sovelletuista liikuntamuodoista. Oppimistehtävä , luento ja ohjaus (esteettömyys). Tutustumiskäynnit, aiheena liikuntatoiminta laitoksessa (Keravan vankila ja Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö (Lahti).

Liikunnallisten virkistyspäivien suunnittelu ja toteutus seniori- ja kehitysvammaisten ryhmille. Ohjausharjoitukset. Tentti.

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuupettaja**

Jyrki Vilhu

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan 0-5. Hyväksytyt suorittaminen edellyttää oppimistehtävien hyväksytyä suorittamista, aktiivista läsnäoloa lähiopetustunneilla sekä tentin läpäisyä.

### **Oppimateriaalit**

Heikinaro-Johansson & Kolkka (1998): Koululiikuntaa kaikille. Opetushallitus, myyntipalvelu.

Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Opintojaksolla jaettavat opetusmonisteet.

## **Soveltavan liikunnan asema ja toimintajärjestelmät**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: SOV3SL002A

Laajuus: 5 op

Ajoitus:

Opintojakson taso: Valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

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

Opinnot kuuluvat osana soveltavan liikunnan suuntautumisopintoihin.

### **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

Tulevaisuudennäkökymät

### **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

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **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.

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: Valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

### **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

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **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.

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: Valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

### **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 / inklusoidusti – 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.

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuupettaja**

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: Valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

## **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.

Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuupettaja**

Jyrki Vilhu

## **Arviointiperusteet**

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

## **Oppimateriaali**

Kieliopintoihin ja kulttuurisiin opintoihin liittyvää luento- ym. aineistoa.

## **Terveysliikunta**

## **Tunnistetiedot**

Tunnus: TER3SL004

Laajuus: 30 op

Ajoitus: 2-3. lukuvuosi

Kieli: Suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

### **Kokonaistavoite**

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.

### **Terveyden ja liikunnan edistäminen**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus: TER3SL004A

Laajuus: 6 op

Ajoitus: 2-3. lukuvuosi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

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

Opintojakso kuuluu osana terveysliikunnan suuntautumisopintoihin

#### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- ymmärtää sekä terveysliikunnan käsitteistön että merkityksen terveyden ja työkykyisyyden ylläpidossa
- osaa toimia yhteistyössä eri ammattiryhmien kanssa
- on omaksunut mahdollisuutensa ja kykynsä henkilökohtaisena terveysliikunnan ohjaajana

#### **Sisältö**

- Terveysliikunnan käsitteet
- Terveysliikunta elinkaaren eri vaiheissa
- Terveysliikunnan palveluketju
- Passiivisten aktivointi
- Liikuntaneuvonta
- Liikunta työkyvyn ylläpitäjänä
- Terveysliikuntaprojektit ja niissä toimiminen
- Moniammatillinen yhteistyö

#### **Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla käy vierailevia luennoitsijoita. Lisäksi tutustutaan terveydenedistämisen ja

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

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luennot

Itsenäinen opiskelu

Harjoitukset

Oppimistehtävät

Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuopettajat**

Pekka Pitkälä, Vierumäki

Susanna Saari, Vierumäki

### **Oppimateriaalit**

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

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali

Luentomateriaali

### **Arviointiperusteet**

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen

Oppimistehtävät

Ryhmätyöt

Tentti

### **Liikunta sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus:TER3SL004B

Laajuus: 4 op

Ajoitus: 3. lukuvuosi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

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

Opintojakso kuuluu osana terveysliikunnan suuntautumisopintoihin



## **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- ymmärtää eri pääsairausryhmät ja niiden tunnuspiirteet, ennaltaehkäisyn ja hoidon
- ymmärtää liikunnan sairauksia ehkäisevän merkityksen eri ikäisille ja eri sairausryhmille
- osaa suunnitella ja toteuttaa eri sairausryhmien liikuntaa.

## **Sisältö**

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

## **Työelämäyhteydet**

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

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luennot

Oppimistehtävät

Itsenäinen opiskelu

## **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuopettajat**

Susanna Saari, Vierumäki

## **Oppimateriaalit**

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

Luentomateriaali

## **Arviointiperusteet**

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen

Oppimistehtävät

Ohjausharjoitukset

Ryhmätyöt

Tentti

## **Toimintakyvyn tukeminen**

## **Tunnistetiedot**

Tunnus: TER3SL004C

Laajuus: 5 op

Ajoitus: 3. lukuvuosi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

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

Opintojakso kuuluu osana terveystieteiden suuntautumisopinnotiin

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- ymmärtää monipuolisen lihaskuntoon
- ymmärtää liikuntavammojen vaikutukset ihmisen liikkumis- ja toimintakykyyn
- osaa suunnitella asiakkaalle sopivan (nousujohteisesti etenevän) liikunta - / harjoittelumuodon

### **Sisältö**

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

### **Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla käy vierailuvia luennoitsijoita. Lisäksi tutustutaan terveydenedistämisen ja terveystieteiden toimijoihin sekä heidän työympäristöihin. Terveystietoprojektissa toimiminen on sidoksissa työelämään.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Yhteistyöprojektit Haaga-Helia AMK Liikunnan laitos- LAMK SOTE

Vastuuopettajat

LAMK/SOTE:n laitos

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Oppimateriaalit**

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali

Arviointiperusteet

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen

Oppimistehtävät

Tentti

### **Terveystieteiden ohjaus ja ohjelmointi**

## **Tunnistetiedot**

Tunnus: TER3SL004D

Laajuus: 5 op

Ajoitus: 3. lukuvuosi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnaiset

## **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opintojakso kuuluu osana terveystieteiden suuntautumisopinnotiin

## **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suorittaneen opiskelijan

- hallitsee terveystieteiden tavoitteellisen ohjauksen erityisvaatimukset
- osaa soveltaa niitä käytäntöön sekä yksilö- että ryhmätasolla

## **Sisältö**

- Kuntosalityöskentelyn periaatteet yksilöharjoituksen kannalta
- Eri välineiden käyttö liikuntaohjelmien monipuolisessa toteutuksessa
- Liikuntaryhmien ohjaaminen

## **Työelämäyhteydet**

Terveystieteiden ohjaus eri asiakasryhmille

Omaohjausprojekti

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Itsenäinen opiskelu

Ohjausharjoitukset

Oppimistehtävät

## **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuopettajat**

Tiina Laiho, Vierumäki

Pekka Pitkälä, Vierumäki

## **Oppimateriaalit**

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

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali

Luentomateriaali

## **Arviointiperusteet**

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen  
Omaohjausprojekti  
Tentti

## **Ravitsemusohjaus**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: TER3SL004E  
Laajuus: 5 op  
Ajoitus: 3. lukuvuosi  
Kieli: suomi  
Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot  
Opintojakson tyyppi: valinnainen

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

Opintojakso kuuluu osana terveystieteiden suuntautumisopinnotiin

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

### **Sisältö**

- Ravitsemusneuvonta kunto- ja terveystieteiden
- Henkilökohtaisen ohjattavan ravintopäiväkirjan analysointi ja ohjeistus

### **Työelämäyhteydet**

Omaohjausprojekti

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luennot  
Itsenäinen opiskelu  
Ohjausharjoitukset  
Oppimistehtävät

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuopettajat**

Pekka Pitkälä, Vierumäki

## **Oppimateriaalit**

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

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali

Luentomateriaali

## **Arviointiperusteet**

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen

Henkilökohtaisen ohjattavien ravintoanalyysit ja –suunnitelmat

Ryhmätyöt

Tentti

## **Kuntotestaus**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: TER3SL004F

Laajuus: 5 op

Ajoitus: 3. lukuvuosi

Kieli: Suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

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

Opintojakso kuuluu osana terveystieteiden suuntautumisopintoihin

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- ymmärtää terveyteen liittyvän kuntotestauksen merkityksen
- osaa valita jokaiselle yksilölle tai ryhmälle laadukkaan testimenetelmän
- 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
- Terveysklinikka-testausharjoittelu

## **Työelämäyhteydet**

Terveysklinikka testausharjoittelu  
Opetus- ja oppimismenetelmät  
Luennot  
Harjoitukset  
Harjoittelu  
Oppimistehtävät  
Itsenäinen opiskelu

## **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muualla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuopettajat**

Pekka Pitkälä, Vierumäki

## **Oppimateriaalit**

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

## **Arviointiperusteet**

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen  
Testausharjoittelu  
Henkilökohtaisen ohjattavien kuntosuunnitelmat  
Ryhmätyöt  
Tentti

## **Valmennus ammattina**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: VAL3SL003A  
Laajuus: 8 op  
Ajoitus:  
Opintojakson taso: Valinnaiset ammattiopinnot  
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.

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muualla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuuopettajat**

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: Valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

## **Oppimistavoitteet**

Opiskelija osaa hyödyntää liikunnanohjaajan ammattitaitoja tavoitteellisessa kilpaurheiluvälennuksessa. 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, hermolihas- 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

## **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Oppimateriaali**

Mero, A. ym. 2004. Urheiluvälennus. 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

### **Vastuuopettajat**

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: Valinnaiset ammattiopinnot

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

## **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuupettajat**

Kimmo Kantosalu & Timo Vuorimaa

## **Arviointiperusteet**

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

## **Liikunta-alan yrittäjyys**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: SUU3SL005

Laajuus: 10 op

Ajoitus: 3. lukuvuosi

Opintojakson taso: Valinnaiset ammattiopinnot

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 yritysesihautomossa sekä asiantuntijaluento-opetuksena.

## **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **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 kauppaoppilaitos, 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.

## **Liikuntajohtaminen**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: SUU3SL006

Laajuus: 10 op

Ajoitus: 3. lukuvuosi

Opintojakson taso: Valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

## **HUOM! Kuvaus päivitetään keväällä 2011**

### **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 laatu järjestelmät  
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.

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muualla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuopettaja**

Pertti Pohjola

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan arvosanoin hyväksytyt tai hylätyt. Hyväksytyt suorittaminen edellyttää kaikkien oppimistehtävien hyväksytyt 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 työniloon ja menestykseen. Talentum

## **Pedagogiikka**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: SUU3SL007

Laajuus: 10op

Ajoitus: 3.lukuvuosi kevät

Opintojakson taso: Valinnaiset ammatilliset opinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

### **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 (koulut, lajiliitot, urheiluseurat, yritykset ja eri yhteisöt).

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opintojakso muodostaa avoimen oppimisympäristön, jossa työelämäyhteydet ovat luonnollinen osa oppimisprosessia. Opintojaksolla pyritään hyödyntämään yhteistoiminnallisia oppimismenetelmiä sekä kokemuksellisen oppimisen periaatteita. Opiskelijalta edellytetään itsenäistä työskentelyotetta koulutusprojektin eri vaiheissa.

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Arviointiperusteet**

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

## **Oppimateriaalit**

Kupias, P. 2009. Kouluttajana kehittyminen

Hakkarainen, K., Lonka, K.&Lipponen, L. 2004. Tutkiva oppiminen. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä. WSOY:Juva

Saloviita, T. 2006. Yhteistoiminnallinen oppiminen ja osallistuva kasvatus. PS-kustannus:Juva

## **Vastuupettajat**

Tiina Laiho

Teppo Rantala

## **Viestintä ja media**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: SUU3SL008

Laajuus: 10op

Ajoitus: 3. Lukuvuosi, kevät

Opintojakson taso: Valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija osaa viestinnän ja viestintäsuunnittelun perusteet. Hän osaa suunnitella ja toteuttaa erilaisia julkaisuja ja painomateriaaleja.

Opiskelija tuntee verkkoviestinnän ja sosiaalisen median mahdollisuudet ja ymmärtää sosiaalisen median käyttömahdollisuudet viestinnässä. Hän osaa laatia tiedotteita ja ymmärtää mediaesiintymisen perusteet.

### **Sisällöt**

Viestinnän perusteet ja viestintäsuunnittelu

- viestinnän perusteet ja suunnittelu
- sisäinen ja ulkoinen viestintä
- markkinointiviestinnän perusteet

Julkaisun ja painomateriaalin tekeminen

- julkaisun suunnittelu ja ansaintalogiikka
- jutun toimittaminen
- valokuvat ja kuvankäsittely
- taitto, graafinen suunnittelu
- markkinointimateriaalin tuottaminen

Verkkoviestintä ja sosiaalinen media

- viestintä verkossa
- verkkojulkaisu
- sosiaalinen media viestinnässä

Mediaosaaminen

- mediasuhteet, tiedottaminen ja tiedotustilaisuus

- hyvä tiedote ja tiedotteen kirjoittaminen
- median kohtaaminen, haastateltavana mediassa

### **Työelämäyhteydet**

Opintojakso toteutetaan Vierumäen mediapajassa ja oppimistehtävät tehdään työelämän kehittämistehtävinä.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luokkaopetus, oppimistehtävät ja käytännön työtehtävät

### **Vastuuopettaja**

Kirsti Pohjaväre

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan arvosanoilla 1-5.

### **Vapaasti valittavat**

### **Golfin jatkokurssi**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus: VAP8SL001

Laajuus: 5 op ( 135 h )

Ajoitus: 2. lukuvuosi tai 3.lukuvuosi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: vapaasti valittava

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

Mailapeliin opintojakso

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on oppia ymmärtämään golfia lajina kokonaisvaltaisesti. Tavoitteena on perehtyä myös kilpagolfin vaatimuksiin sekä tutustua seuratoimintaan.

### **Opintojakson suoritettuaan opiskelija**

- ymmärtää lajia kokonaisvaltaisesti, myös sen henkisiä vaatimuksia
- hallitsee lajin perustiedot ja –taidot ja
- osaa soveltaa tietojaan erilaisten kohderyhmien ohjaukseen

### **Sisältö**

- Lajitietojen ja – taitojen syventäminen
- Oman pelin analysointimenetelmät
- Erilaiset pelimuodot ja kilpaileminen
- Itsenäinen harjoittelu
- Yksilö- ja ryhmäohjauksen perusteet

- Golfin erilaisiin työtehtäviin tutustuminen
- Golfturnauksen järjestäminen

### **Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla pyritään tutustumaan työelämässä esiintyviin golfin erilaisiin työtehtäviin , sekä järjestetään golfturnaus.

Opetus- ja oppimismenetelmät

Lähiopetus 56 h = 7 lähiopetuspäivää

Lähiopetus 40 h = intensiiviviikko

Itsenäinen opiskelu 39 h

### **Vastuupettajat**

Päivi Sinkkonen, Vierumäki

### **Oppimateriaalit**

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu ohjaajan ilmoittama ja jakama materiaali.

### **Arviointiperusteet**

Osallistuminen lähiopetukseen ( aktiivisuus /omat taidot ) 50%

Oppimistehtävät 50%

### **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 teorian tietojaan 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 teorian ja käytännön yhdistämiseen.

### **Vastuopettajat**

Erkki Häkkinä 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.

### **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 opintojaksoihin**

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.

## **Passi ja hammasharja**

## **Tunnistetiedot**

Tunnus: VAP 8SL004

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 1 ja 2. lukuvuoden 1-4 periodi

Opintojakson taso: Valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Vapaasti valittavat opinnot

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opintojakso liittyy työharjoitteluun sekä opiskelijavaihtoon.

## **Oppimistavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on helpottaa opiskelijan lähtöä kansainväliseen työharjoitteluun, opiskelijavaihtoon tai lyhyempiin intensiiviopintoihin. Opiskelija työstää henkilökohtainen kansainvälistymissuunnitelman, joka tukee AMK-opintoja. Opintojakson alussa kartoitetaan

opiskelijoiden kv- kokemuksia, mielenkiinnon kohteita sekä esitellään HAAGA-HELIA:n kautta avautuvia mahdollisuuksia. Opiskelijaa saa myös käytännön neuvoja itsenäiseen työnhakuun, sekä tietoa erilaisista tuki- ja työllistymismahdollisuuksista opisekelujen aikana sekä valmistumisen jälkeen. Opiskelija perehtyy myös ennakkoon kohdemaan oloihin, yhteiskunnalliseen tilanteeseen sekä liikuntakulttuuriin.

## **Sisältö**

Liikunta-ala ja kansainvälisyys

Henkilökohtaisen kv-suunnitelman ideointi ja työstö

Oppimistehtävän valinta ja tiedonhaku

Hakuprosessit (työnhaku, opiskelijavaihto, Europassi ja EURES-palvelu)

CV:n päivitys ja työhakemuksen kirjoittaminen

Harjoittelusopimus ja siihen liittyvät asiat

Oppilaitoksen tarjoamat apurahat; opiskelijan velvollisuudet

Kohdemaan kulttuuriin liittyvät haasteet (Eurooppa, Aasia, USA, Afrikka)

Käytännön asioita; (rokotukset, matkajärjestelyt, vakuutukset, asuminen, KELA-tuet ym.)

Jos kaikki ei sujukaan...

Kotiinpaluu ja kv-suunnitelman päivittäminen

Kansainvälinen työura tai jatko-opinnot ulkomailla

## **Työelämäyhteydet**

Työelämäyhteydet toteutuvat erityisesti työharjoitteluun lähtevien osalta. Opiskelijavaihto tarjoaa mahdollisuuden myös työelämään tutustumiseen kohdemaassa.

## **Kansainvälisyys**

Opintojakso tähtää opiskelijan kansainvälisten valmiuksien kehittämiseen. Opintojakson tavoitteena on myös oppia toisten opiskelijoiden kokemuksista ja hyödyntää koko HAAGA-HELIA:n sekä oman kampuksen tarjoamia kansainvälistymisen vaihtoehtoja.

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus, itsenäinen sekä ryhmässä tapahtuva työskentely. Opiskelijat saavat palautetta opintojakson opettajalta sekä muilta opiskelijoilta.

## **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Vapaasti valittavassa opintojaksossa ei sovelleta AHOT -prosessia.

## **Vastuupettaja**

Mairit Pellinen

## **Oppimateriaalit**

Opetusmoniste, opiskelijoiden valmistelemat materiaalit

## **Arviointiperusteet**

Tuntiaktiivisuus sekä oppimistehtävien hyväksytyt suorittaminen

## **Englantia juuri sinulle**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: ENG8SL033

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2. tai 3. lukuvuosi, 2. periodi

Opintojakson taso: Valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Vapaasti valittava

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on, että opiskelija täydentää englannin taitojaan itselleen tärkeällä tai kiinnostavalla osa-alueella, esim. suullinen esitys, lausuminen, kirjoittaminen, sanasto, tiedon hankkiminen ja prosessointi.

### **Sisältö**

Opintojakso toteutetaan seminaarinomaisesti siten, että kullekin opiskelijalle laaditaan omat tavoitteet, mietitään projektit ja harjoitukset. Sitten opiskelija opiskelee omatoimisesti ja tapaa opettajan sovittuina aikoina. Tietyin väliajoin kokonnutaan esittelemään ja raportoimaan opittua koko ryhmälle.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus ja itsenäinen opiskelu. Jos useampi opiskelija haluaa parantaa samaa kielenoppimisen osa-aluetta, muodostetaan haluttaessa myös pareja tai ryhmiä.

Opiskelija kokoaa myös käsittelemistään asioista portfolion, jonkinlaisen liikunnanohjaajan manuaalin juuri omiin tarkoituksiinsa. Se voi haluttaessa sisältää esim. seuraavia osioita: itsen ja kielitaidon esittely, päivitetty CV, tiivistelmiä halutuista aiheista, joihin liittyy sanasto ja fraaseja, suullisten esitysten käsikirjoituksia, tärkeiden sanojen lausuntaohjeita, haastatteluja, oppimispäiväkirja, harjoitteiden kuvauksia, vaikkapa opiskelijan itsensä selostama video, kaikki sen mukaan, mitä opiskelija pitää olennaisena oppia.

### **Vastuupettaja**

Leena Kauppi, Vierumäki

### **Oppimateriaalit**

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu ohjaajan ja opiskelijoiden hankkima ja prosessoima materiaali.

## **Arviointiperusteet**

Jatkuva näyttö, projektien tuotokset sekä sanastot

## **Turvallisuusosaaja**

## **Tunnistetiedot**

Tunnus: VAP8SL019

Laajuus: 3 op (81 h)

Ajoitus:

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: vapaasti valittava

## **Oppimistavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on, että opiskelija osaa palveluiden turvallisuuden edellytykset. Lisäksi hän ymmärtää lain rajoitukset palveluiden tuottamiselle.

## **Opintojakson jälkeen opiskelija**

- osaa palveluiden turvallisuuteen liittyvän lainsäädännön sekä ohjeistot.
- osaa laatia liikunta- tai ohjelmapalvelusta riskianalyysin ja sen pohjalta turvallisuussuunnitelman.
- ymmärtää turvallisuusjohtamisen sekä tilannejohtamisen perusedellytykset.

## **Sisältö**

- Palveluiden turvallisuuteen liittyvä lainsäädäntö
- Palveluiden turvallisuuteen liittyvät ohjeistot
- Turvallisuusajattelu
- Riskianalyysien laadinta ja riskien hallinta
- Turvallisuussuunnitelman laadinta
- Alkusammutuskoulutus
- Turvallisuusjohtaminen
- Tilannejohtaminen

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus 65 h

Itsenäinen työskentely 16 h

Luennot, käytännön harjoitukset ja oppimistehtävät

## **Vastuopettaja**

Jyrki Hämäläinen

## **Oppimateriaalit**

Opintojaksolla jaettava opetusmonisteet ja kirjallisuuslähteet.

## **Arviointiperusteet**

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

Harjoitustyöt 100 %

## **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 perusperiaatteita 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 pienryhmätyöskentelyä kokemuksellisen oppimisen periaattein.

### **Vastuopettajat**

Minna Kilpeläinen ja Jyrki Siirtola

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksyty/hylätty

Oppimateriaalit

Aaltonen, J. Käsikirjoittajan työkalut.

### **Liikunnanohjaajana urheiluopistolla**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus: VAP8SL025

Laajuus: 3op

Ajoitus: Kevät 2011

Kieli: Suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Vapaasti valittava

## **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

## **Oppimistavoitteet**

Opiskelija ymmärtää urheiluopiston moninaisuuden työympäristönä. Opiskelija tutustuu Suomen Urheiluopiston sekä Country Clubin liikuntatuotteisiin, liikuntapaikkoihin ja liikunta - aktivaattorin työhön. Kurssin suoritettuaan opiskelija pystyy toimimaan itsenäisesti liikunta-aktivaattorin sijaisena Suomen Urheiluopistossa.

## **Sisältö**

Vierumäki yhtiöiden kehittyminen  
Liikunta – ja kurssitarjonnan esittely  
Erilaisten asiakasryhmien kohtaaminen  
Yhteistyö urheiluopistolla työskentelevien ammattiryhmien kanssa  
Erikoislajeihin tutustuminen ja ohjaaminen  
Turvallisuus eri ohjaustilanteissa  
Uusien liikuntatuotteiden ideointi

## **Työelämäyhteydet**

Tutustuminen liikunta- aktivaattorin työhön urheiluopistossa.  
Etäopiskelutehtävänä opiskelija tutustuu koti- tai ulkomaisen liikunta- tai urheiluopiston toimintaan.

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luennot, lajitaitojen opetus, liikuntatuntien seuraaminen, oppimispäiväkirjan tuottaminen

## **Vastuupettaja**

Tuija Luumi

## **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan hyväksytyt/ hylätty. Kurssin hyväksytyt suorittaminen edellyttää aktiivista osallistumista tunneille ja annettujen oppimistehtävien suorittamista.

## **Oppimateriaali**

Kurssilla jaettava materiaali

## **Psykomotoriikka**

Tunnus: VAP8SL016

Laajuus: 3 op (80 h)

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnasiet ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: vapaasti valittava

## **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

## **Oppimistavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on, että opiskelija opintojakson suoritettuaan ymmärtää psykomotoriikan mahdollisuudet yksilön kokonaiskehityksen ja hyvinvoinnin tukemisessa ja edistämisessä. Opiskelija osaa soveltaa psykomotorisesti suuntautunutta liikuntakasvatusta erityisesti lasten, erityistä tukea kasvussa vaativien lasten ja nuorten sekä ikääntyneiden ohjauksessa.

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- ymmärtää psykomotoriikan sovellusmahdollisuudet omassa työssään
- on omaksunut teorioita psykomotoriikan taustalla

## **Sisältö**

- Johdatus psykomotoriikkaan, teorit taustalla
- Käytännön harjoituksia ja tutustumiskäynti
- Ohjaukokeilu/ syventävä tehtävä

## **Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla käydään tutustumassa ja havainnoimassa psykomotoriikkaryhmää.

## **Kansainvälisyys**

Opintojaksoon voi mahdollisesti liittyä kv. seminaarimatka.

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus 36 h

Itsenäinen opiskelu 44 h

## **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

## **Vastuuopettajat**

Tiina Sihvola, Vierumäki

## **Oppimateriaalit**

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu ohjaajan ilmoittama ja jakama materiaali. Kirjallinen materiaali ilmoitetaan myöhemmin.

## **Arviointiperusteet**

Tuntityöskentely ja tuntitehtävät 50%

Syventävä itseopiskelutehtävä 50%

## **Esitteen suunnittelu ja toteutus**



## **Tunnistetiedot**

Tunnus: VAP8SL018

Laajuus: 5 op

Ajoitus: 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: Valinnaiset opinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

## **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opiskelija hallitsee tietokoneen peruskäytön. Ammattiopinnoista tulee olla suoritettuna Tietotekniikka (3op)

Opintojaksolla ei ole suoria sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin. Laajentaa osaamista tietotekniikan, viestinnän ja markkinoinnin opintoihin.

## **Oppimistavoitteet**

Opiskelija osaa soveltaa teoriassa esille tulleita hyvän esitteen periaatteita omaan työhönsä. Opiskelija osaa käyttää Microsoft Publisher 2010 -ohjelman perustyökaluja ja luoda suunnittelemansa esitteen.

## **Sisältö**

Esitteen suunnittelun teoria

Uuden julkaisun luominen

Tallentaminen ja tulostaminen

Teksti julkaisussa

Kuvat ja objektit julkaisussa

Taulukot julkaisussa

Oman esitteen suunnittelu ja toteutus

## **Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla valmistettava esite liittyy esimerkiksi järjestettävään tapahtumaan tai opiskelijan omaan markkinointiin.

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Esittävä opetus, jossa oppilaat kuitenkin pääsevät harjoittelemaan omilla koneilla tehtäviä työvaiheita.

Tehtäviä antava opetus, jossa oppilaat työstävät omaa projektiaan. Opettaja toimii ohjaajana ja auttaa oppilaita saavuttamaan tavoitteensa.

Yhteistoiminnallinen opiskelu, jossa oppilaat esittelevät työnsä loppuseminaarissa.

## **Vaihtoehtoiset suoritustavat**

Ei mahdollisuutta

## **Vastuopettajat**

Ulla Kaikkonen

## **Oppimateriaalit**

Ilmoitetaan opintojakson alussa

## **Arviointiperusteet**

Arviointikriteeri hyväksytty/hylätty.

Opintojakson arvosanan pääpaino keskittyy valmistettavaan esitteeseen (60%). Arvioinnista loppu painottuu aktiivisuuteen tehtävien teossa ja tunneilla osallistumiseen.

## **Seuratoiminnan kehittäminen**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: VAP8SL034

Laajuus: 5 op

Ajoitus: 2. tai 3. lukukauden periodi 2

Kieli: suomi

Opintojakson taso: vapaasti valittavat opinnot

Opintojakso tyyppi: vapaasti valittava

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

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on antaa opiskelijalle välineitä ja osaamista seuratoiminnan kehittämiseen. Opintojakson aikana tutustutaan laadukkaan seuratoiminnan peruspilareihin sekä seuratoiminnan arviointimenetelmiin tekemällä seura-arviointi yhteistyössä valittujen seurojen kanssa.

### **Sisältö**

- Laadukkaan seuratoiminnan peruspilarit
- Seuran toimintaympäristö
- Seuran toiminnan arviointi
- Seurakehittämisen tarpeet, tavoitteet ja mahdollisuudet
- Työkaluja seuran toiminnan kehittämiseen (vapaaehtoisten rekrytointi, seuran toiminnan suunnittelu, arviointityökalut jne.)

### **Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla tehdään opiskelijan valitsema yhteistyöseuralle itsearviointi, jonka avulla selvitetään seuran kehittämistarpeita. Opintojakson aikana perehdytään myös mm. esimerkkiseurojen johtamiseen. Opintojakson tunneilla vierailee työelämän edustajia.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus n. 50 h ja etätehtävät

### **Vastuopettajat**

Maria Ruutiainen, Vierumäki

### **Oppimateriaalit**

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu ohjaajan ilmoittama ja jakama materiaali.

## **Arviointiperusteet**

Oppimistehtävät 70%

Tuntiaktiivisuus 30%

## **Sociology and sports**

Code: SOC1SD001

Extent: 5 ECTS (135 h)

Timing: 2<sup>nd</sup> semester

Language: English

Level: Core studies

Type: Compulsory

## **Starting level and linkage with other courses**

No prerequisites.

## **Learning outcomes**

Upon successful completion of the course, the student understands how sport has evolved through history, increases his/her understanding of the nature of sport and its relationship with society, and increases his/her understanding of a range of major contemporary issues in relation to the role of sport in society.

## **Course contents**

- History of sports
- Introduction to sport, culture and society
- Sports and socialization
- Sports and politics
- Violence and aggression in sport
- Sport and economy
- Sport, education and youth groups

## **Teaching and learning methods**

Virtual based implementation:

Assignments and self-study in virtual learning environment 135 h

## **Recognition of prior learning (RPL)**

Recognition of prior learning is a process whereby, through assessment, credit is given to learning which has already been acquired in different ways, e.g. with earlier studies or working experience. RPL gives a student an opportunity to demonstrate his/her knowledge and skills. A student displays with the competence demonstration that s/he manages the course objectives and contents mentioned in the course description. It is possible to participate in the competence demonstration only once before taking the course. A competence demonstration is assessed on the scale from 1 to 5.

## **Teacher(s) responsible**

Markus Arvaja, Vierumäki

## **Course materials**

Boyle, R. & Haynes, R. 2000. Power Play: Sport, the Media & Popular Culture. Harlow: Pearson Education.

Curtis, J., Loy, J. & McPherson, B. 1989. The Social Significance of Sport : An Introduction to the Sociology of Sport. Champaign Il: Human Kinetics.

Delaney, T. & Madigan, T. 2009. The Sociology of Sports an introduction. North Carolina: McFarland & Company.

### **Assessment criteria**

Assignments 100%

### **Perusharjoittelu**

#### **Tunnistetiedot**

Tunnus: HAR6SL004

Laajuus: 14 op

Ajoitus: 1. ja 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: Työharjoittelu

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

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

Ohjausharjoittelun tavoitteet ja sisällöt sidotaan tukemaan liikunnan ja liikunnanohjauksen opintojaksokokonaisuutta

#### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija reflektoi käyttöteoriaansa niin teorian kuin harjoittelussa saatujen kokemuksiensa 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 perusharjoittelun kaikissa vaiheissa.

#### **Sisältö**

Liikunnanohjauskenttään 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**

Perusharjoittelu koostuu ohjausharjoittelusta (6 op) ja valinnaisesta harjoittelusta (8 op).

Ohjausharjoittelu on sidottu koulutusohjelman oman työjärjestyksen mukaiseen opetukseen.

Harjoittelupaikat ovat koulutusohjelman järjestämiä ja harjoittelussa opiskelijaa ohjaavat työpaikkaohjaaja, opettaja ja toiset opiskelijatkin.

Valinnainen harjoittelu suoritetaan opiskelijan vapaa-ajalla. Opiskelijaa ohjataan etsimään itse mielenkiintonsa mukainen harjoittelupaikka. Harjoittelupaikkojen kanssa solmitaan harjoittelusopimus. Sekä ohjaus- että valinnaisessa harjoittelussa opiskelija reflektoi omaa oppimistaan ja osaamistaan työtehtäviinsä ja tulevaisuuden urasuunnitelmiinsa.

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muulla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuupettaja**

Tiina Sihvola

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan arviointiasteikolla hyväksytty tai hylätty. Hyväksytty suorittaminen edellyttää harjoittelutavoitteiden ja harjoitteluvaatimusten 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 ohjata tapahtumissa olevia ihmisiä asiakaslähtöisesti. Opiskelijaa osaa tuottaa sisältöjä erityyppisille tapahtumille. Opiskelija tutustuu Vierumäen mediapajaan sekä osallistuu siellä järjestettävään koulutukseen videokameran käytön perusteista.

#### **Sisältö**

24h hiihtotapahtuma

Mediapajaan tutustuminen  
Liikuntapäivä  
Tanssiaiset  
Muut seminaari- ja liikuntatapahtumat

### **Työelämäyhteydet**

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

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muualla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT –prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT –prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **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. Harjoitteluun laaditut tavoitteet suuntaavat opiskelijan työtehtäviä monipuolisuuteen aina käytännön ohjaustilanteista erilaisiin kehittämis- ja 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

### **Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)**

Muualla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näytöin. AHOT -prosessista tiedotetaan ja sen yleiset periaatteet selvitetään uusille opiskelijoille heti opintojen alkuvaiheessa. AHOT -prosessia koordinoi nuorten koulutuksessa koulutusohjelmajohtaja ja aikuisten monimuotokoulutuksessa koulutuspäällikkö, joilta saa tarvittavaa lisätietoa asiaan.

### **Vastuopettaja**

Suuntautumisopinnoista vastaava opettaja

**Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan arviointiasteikolla hyväksyty tai hylätty. Hyväksyty suorittaminen edellyttää harjoittelutavoitteiden ja harjoitteluvaatimusten saavuttamista.

**Oppimateriaalit**

Harjoittelusopimuslomake

Syventävänharjoittelun raportointiohje