

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmasta valmistuneet käyttävät tutkintonimikettä liikunnanohjaaja (AMK). Koulutusohjelman laajuus on 210 opintopistettä ja ohjeellinen suoritus aika on 3,5 vuotta. Opinnot organisoidaan siten, että työharjoittelujen sijoittuessa lomaaikoihin opiskelijan on mahdollista valmistua kolmessa vuodessa.

Koulutusohjelman tavoitteet

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

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

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

Koulutusohjelman rakenne, sisältö ja laajuus

Koulutusohjelmassa on kaikille yhteisiä ammattiopintoja 105 opintopistettä. Valinnaisissa ammattiopinnoissa opiskelija voi rakentaa opintopolkunsa valitsemalla suuntautumisopinnot (30

op) neljästä eri vaihtoehdosta. Suuntautumista voi syventää ohjaamisen, yrittäjyyden tai johtamisen suuntaan. Opintopolkua rakennetaan myös vapaasti valittavien opintojen tarjottimesta. Työharjoittelu kytkeytyy osittain yhteisiin ammattiopintoihin ja osittain suuntautumisopintoihin.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma		Opintopisteet
Yhteiset ammattiopinnot		105
	Henkilökohtainen kehittyminen ja ammatillinen kasvu	3
	Vuorovaikutus ja viestintä	20
	Liikunta ja liikunnanohjaus	42
	Ihminen ja elämä	13
	Terveys ja hyvinvointi	15
	Liikunta yhteiskunnassa	12
Valinnaiset ammattiopinnot		60
	Suuntautumisopinnot (valmennus, terveysliikunta, soveltava liikunta, liikuntamatkailu ja luontoliikunta)	30
	Suuntautumista syventävät opinnot (ohjaus, yrittäjyys, johtaminen)	10
	Vapaasti valittavat opinnot	20
Työharjoittelu		30
Opinnäytetyö		15
Yhteensä		210

Koulutusohjelman sisältö

Asiantuntijuus ja osaamisalueet

Yleiset osaamisalueet	
Itsensä kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> ■ osaa arvioida osaamistaan ja asettaa kehittämistavoitteita ■ tunnistaa tapansa oppia, kykenee itsenäiseen oppimiseen ja oppimistapojen kehittämiseen ■ kykenee yhdessä oppimiseen ja osaamisen jakamiseen ■ osaa suunnitella, organisoida ja kehittää toimintaansa ■ kykenee toimimaan muuttuvissa tilanteissa ■ osaa suunnitella ajankäyttöään ja pitää huolta omasta jaksamisestaan
Eettinen osaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ■ tekee ammattieettisesti perusteltuja ratkaisuja ja toimii niiden mukaisesti ■ osaa toimia vastuullisesti ja sovittujen toimintatapojen mukaisesti ■ osaa huomioida muut toiminnassaan ■ osaa soveltaa kestävän kehityksen periaatteita

Viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ■ kykenee toisten kuuntelemiseen ja asioiden esittämiseen käyttäen eri viestintätyylejä ■ osaa asettua asiakkaidensa asemaan ja kunnioittaa asiakasta oman elämänsä asiantuntijana ■ osaa ratkaista rakentavasti ristiriitatilanteita ■ osaa hyödyntää tieto- ja viestintäteknikkaa omassa työssään ■ ymmärtää verkostoitumisen merkityksen ja mahdollisuudet ■ arvostaa muiden osaamista ja ammattitaitoa ■ osaa tuoda oman asiantuntijuutensa esiin erilaisissa yhteistyötilanteissa
Kansainvälisyysosaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ■ omaa alan työtehtävissä tarvittavan vähintään yhden vieraan kielen kirjallisen ja suullisen taidon ■ ymmärtää kulttuurieroja ja kykenee yhteistyöhön kulttuuriltaan erilaisten ihmisten kanssa ■ osaa hyödyntää oman alansa kansainvälisiä tietolähteitä
Kehittämistoiminnan osaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ■ osaa hankkia ja käsitellä alan tietoa ja kykenee tiedon arviointiin ■ tuntee tutkimus- ja kehittämistoiminnan perusteita ja menetelmiä ■ tuntee projektitoiminnan osa-alueet ja osaa toimia projektitehtävissä
Organisaatio- ja yhteiskuntaosaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ■ tuntee liikunnan järjestö- ja kansalaistoiminnan kentän ■ tuntee organisaatioiden toiminnan ja johtamisen pääperiaatteet ■ tuntee työelämän toimintatavat ja osaa toimia työyhteisössä ■ osaa suunnitella ja organisoida toimintaa ■ ymmärtää kannattavan ja asiakaslähtöisen toiminnan periaatteet ja omaa valmiuksia yrittäjyyteen
Liikunta-alan osaamisalueet	
Liikuntaosaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ■ hallitsee yleisimpien liikuntamuotojen perustiedot ja –taidot ja pystyy soveltamaan niitä erilaisten kohderyhmien ohjaukseen ■ tuntee soveltavan liikunnan perusteet ■ ymmärtää liikuntalajit mahdollisuutena ja välineenä motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä ja itseilmaisuuden edistäjänä
Opetus- ja ohjausosaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ■ osaa käyttää tavoitteellisesti ja monipuolisesti eri ohjaus- ja opetusmenetelmiä vaihtelevissa ohjaustilanteissa erilaisille kohderyhmille

	<ul style="list-style-type: none"> ■ osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida laajoja liikunnan opetuskokonaisuuksia ja toimintamalleja ■ osaa hyödyntää liikunnan mahdollisuuksia ihmisen kasvun ja kehityksen tukemisessa ja kasvatustyössä ■ muodostaa omiin arvoihinsa ja tietorakenteisiinsa perustuvan ohjaus- ja oppimiskäsityksen liikunnanohjaajana
Hyvinvointiosaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ■ tuntee anatomian ja fysiologian perusteet ja pystyy soveltamaan tietojään liikunnan ohjaukseen eri kohderyhmille ■ tuntee liikuntaharjoittelun vaikutusmekanismit elimistössä, testauksen perusteet ja osaa suunnitella tavoitteellisia harjoitus- ja valmennusohjelmia ■ tuntee ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät ja osaa ottaa ne huomioon liikunnan ohjauksessa ■ osaa suunnitella ja ohjata terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa ■ pystyy toimimaan liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana
Valinnaisten opintojen tavoitteena olevat osaamisalueet	
Soveltavan liikunnan osaaminen	
Valmennusosaaminen	
Kunto- ja terveystaosaaminen	
Liikuntamatkailu ja luontoliikuntaosaaminen	

Opetussuunnitelma

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman punaisena lankana on henkilökohtaisen kehittymisen ja ammatillisen kasvun tukeminen. Ammatillinen kasvu nähdään kognitiivisena, persoonallisena ja sosiaalisena oppimisprosessina. Kognitiivisen oppimisprosessin tuloksena opiskelijan käsitykset liikunnanohjaajan ammattitaidosta syvenevät, reflektiotaidot ja oppimaan oppimisen taidot kehittyvät. Oppimaan oppimisen taitojen kehittyminen merkitsee syväsuuntautunutta oppiaineen tiedon opiskelua ja soveltamista sekä opetukseen liittyvän tiedonhankintaprosessin syvenemistä. Persoonallisessa oppimisprosessissa opiskelijan minäkäsitys vahvistuu ja persoonallinen tyyli ja oma liikunnanohjaaja-identiteetti kehittyvät. Sen seurauksena ammatillinen kasvu etenee teknisestä taitojen soveltamisesta oman liikunnanohjaajakäsityksen luomiseen. Sosiaalisessa oppimisprosessissa hyvien henkilösuhteiden rakentaminen ja ylläpitäminen, verkostoitumistaidot sekä työelämätilanteiden havainnointi kehittyvät ja yhteistoiminnallisten ja vuorovaikutteisten työtapojen käyttö lisääntyy.

Opiskelija laatii henkilökohtaisen opetussuunnitelman. HOPS on jatkuvasti elävä ja päivittyvä prosessi, joka jatkuu läpi koulutuksen. Opiskelija tutkii ja pohtii aktiivisesti oman ammattitaidon

ja ammatti-identiteetin kehittymistä. Hän kehittää itsetuntemustaan löytämällä omat vahvuutensa ja kehittymistarpeensa. Opiskelija kartoittaa omat opiskelunvalmiutensa ja pyrkii löytämään itselleen sopivat opiskelumenetelmät ja kehittämään opiskelutaitojaan. Opiskelija työstää urasuunnitelmaa ja kartoittaa työmahdollisuuksia. Hän kehittää itsetuntemustaan myös tulevana työnhakijana ja pohtii, minkälaisissa työtehtävissä haluaisi toimia, mitä taitoja ja tietoja hän tarvitsee ja miten hän ne saavuttaa. Opiskelija muodostaa selkeät tavoitteet opiskelulle ja suunnittelee ja tarkentaa henkilökohtaista opintosuunnitelmaansa näiden valossa. HOPS:a seurataan ja arvioidaan itse ja ohjaajan kanssa käydyissä kehityskeskusteluissa.

Opintoja toteutetaan erilaisin menetelmin. Opinnoissa pyritään tarkoituksenmukaisiin ja vaihteleviin opetusmenetelmiin. Liikunnanohjaajan on tärkeää saada kokonaiskuva opetusmenetelmistä ja kokemuksista erilaisten menetelmien käytöstä. Erityisesti aikuisopiskelussa erilaiset monimuoto- ja etäopiskelutyötavat ovat keskeisiä ja niissä hyödynnetään opiskelijan mahdollisuutta soveltaa oppimistehtäviä omaan työhön ja organisaatioon. Opetuksessa käytetään yhteistoiminnallisia menetelmiä, opetuskeskusteluja sekä kuullaan asiantuntijapuheenvuoroja. Monimuoto-opiskelussa on tiivistetty määrä lähiopetusta ja iso osa opintojaksojen työmäärästä tehdään itsenäisesti etäopiskeluna. Monimuoto-opiskelu vaatii rohkeutta kyseenalaistaa omia toimintatapoja ja -käytäntöjä, avoimuutta ryhmässä toimimiseen, itseohjautuvuutta sekä ajankäytön hallintaa.

Opintojen kulku

Opinnot alkavat orientaatiojaksolla, joka on osa Henkilökohtaisen kehittymisen ja ammatillisen kasvun kokonaisuutta. Jaksolla tutustutaan Suomen Urheiluopistoon, Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikköön ja ammattikorkeakouluopintoihin. Keskeistä orientaatiossa on liikunnanohjaajan ammattitaidon pohtiminen ja opiskelijan oman vastuun ymmärtäminen oman ammattitaidon kehittämiseksi. Nuorten koulutuksessa orientaatiojaksoon sisältyy retki, jonka tavoitteena on hyvän opiskeluilmapiiirin luominen ja ryhmäytymisprosessin aloittaminen.

Ensimmäisen vuoden opinnot alkavat liikunnan perusteista, motorisen kehityksen ja oppimisen perusteista ja elimistön rakenteesta ja toiminnasta. Liikunnan opintojaksojen tavoitteena on omien lajitaitojen kehittäminen, liikkeiden kehittelyn oppiminen, havainnointitaitojen kehittäminen, lajidiidaktiikan oppiminen sekä lajin soveltamistaitojen oppiminen. Liikunnanohjaajan ammattitaidon kannalta tärkeää on oman oppimisen kokemus. Tämä kokemus on erityisen voimakas niissä lajeissa, jotka ovat opiskelijalle ennalta vieraampia. Siten olennaista liikuntakursseilla on oman oppimisen pohtiminen, arviointi ja seuranta. Arvokkaita kokemuksia liikunnanohjaajalle ovat tilanteet, jolloin liikuntataidon oppiminen on ollut vaikeaa ja työlästä. Liikuntaopinnot on integroitu ohjausopintojaksoihin siten, että ensimmäisen opiskeluvuoden aikana yhteisissä liikuntaopinnoissa harjoitetaan ohjaustaitoja edeten organisointitaidoista havainnointi ja palautteenantotaitoihin. Toisen vuoden valinnaiset liikuntaopinnot tarjoavat opiskelijalle mielenkiintonsa ja oman urapolkunsu mukaisia valinnan mahdollisuuksia. Valinnaisten liikuntojen tavoitteet ja sisällöt räätälöidään vastaamaan työelämän osaamistarpeita. Kuvaavaa on aito yhteistyö eli yhdessä kehittämisen työelämän kanssa.

Ohjausta käsittelevillä opintojaksoilla opiskelija perehtyy liikunnan didaktiikan, yleisen didaktiikan ja soveltavan liikunnan sisältöihin. Tämä opintojakso jakautuu useammalle lukuvuodelle ja on osa ammatillista kasvua. Opiskelija rakentaa ohjauksen käyttöteoriaansa koko opiskeluajan ja se kytketään tiiviiksi osaksi opintokokonaisuuden liikunnan opintoja, liikunnan didaktisia ja pedagogisia opintoja sekä harjoittelua. Opiskelija yhdistää didaktiset ja pedagogiset opintonsa osaksi liikunnan peruslajitietojen ja -taitojen hallitsemista sekä ymmärtää eri liikuntalajit välineeksi ihmisten tarkoituksenmukaisessa liikuttamisessa. Opiskelija ymmärtää liikunnanohjaustapahtuman monivaiheisena kokonaisuutena. Opiskelija ymmärtää ohjaustapahtuman työelämälähtöisyyden ja osaa soveltaa ohjaustaan huomioiden erilaisten ohjausryhmien- ja yksilöiden erityispiirteet. Opintojakson lähtökohtana ovat opiskelijan omat

käsitykset liikunnan ohjauksesta ja siihen liittyvistä ilmiöistä, kuten opetuskokemuksista, opituista tiedoista, asenteista, normeista ja arvoista. Jakson ensimmäinen taso on tekemisen taso, joka kohdistuu toimintaan ja ohjaustapahtuman hahmottamiseen. Toinen taso on ratkaisujen taso. Siinä käsitellään ohjauksen suunnittelua, tekemisen valmistelua, toteutustapoja ja päätösten tekemiseen liittyviä kysymyksiä. Kolmannella tasolla tavoitteena on kokonaissuunnitelman kehittyminen. Tavoitteena on että opiskelija ymmärtää liikunnan ohjauksen mahdollisuudet ihmisen koko elinkaaren aikana, osaa ottaa huomioon erilaisten ohjausryhmien erityispiirteet sekä osaa soveltaa ohjausta niiden mukaan.

Liikunnanohjaaja tekee työtä ihmisten kanssa. Siksi ymmärrys ihmisestä on liikunnanohjaajan työn ydin. Liikuntaan liittyy olennaisesti ymmärrys ihmisen kehon rakenteesta ja toiminnasta. Tämän tiedon pohjalta liikunnanohjaaja voi kehittää ja soveltaa liikuntaa ja antaa liikuntaohjeita. Liikunnanohjaajan työn perustana on myös ymmärrys ihmisen kasvusta ja kehityksestä sekä kasvatuksesta ja oppimisesta. Liikunnanohjauksessa psykologian kentästä tärkeitä ovat motivaatioteoriat ja motivointi sekä tavoitteen asettelu. Ymmärrys ihmisestä sisältää myös ihmisten väliset suhteet. Liikuntaa voidaan tarkastella yhteiskunnallisena ilmiönä sekä miettiä erilaisten erityiskysymysten vaikutuksia yksittäiseen ihmiseen.

Opiskelun aikana opiskelijan vuorovaikutustaidot harjaantuvat. Hänen suullinen ilmaisunsa kehittyy lukuisten ohjaus- ja esiintymisharjoitusten myötä. Opiskelija harjaantuu kirjoittamaan hyvällä äidinkielellä erilaisia ammatillisia tekstejä. Opiskelussa kiinnitetään huomiota kohderyhmän huomioimiseen. Opintoihin sisältyy kieliopintoja erillisinä opintoina ja integroituna muihin opintoihin. Kieliopintojen tavoitteena on oppia liikunta-alan terminologiaa, kehittää kielen ilmaisua ja harjaannuttaa tiedonhankkimistaitoja. Jatkuvan oppimisen kannalta tiedonhankintataitojen kehittäminen on tärkeää. Liikunnanohjaajan työtehtävissä on tarpeen hallita tietokoneen käytön perustaidot ja av-laitteiden käyttö.

Hyvinvointi, elämänlaatu ja terveys laajasti ymmärrettynä ovat toisiinsa sidoksissa olevia käsitteitä. Hyvinvointia voidaan tarkastella yksilön tai laajemmin yhteisön näkökulmasta. Liikunnanohjaaja tietää, kuinka liikunta vaikuttaa terveyteen. Hän osaa ottaa työssään huomioon erilaisten sairauksien aiheuttamat liikuntarajoitukset ja tietää, miten ja millaisella liikunnalla sairauksiin tai niiden oireisiin voi mahdollisesti vaikuttaa. Hän tietää tyypilliset liikuntavammat ja osaa antaa ensiapua ja yleisiä ohjeita vamman hoitoon ja kuntoutukseen. Liikunnanohjaaja hallitsee ravitsemuksen peruskysymykset siten, että osaa vastata asiakkaiden ruokavaliota koskeviin kysymyksiin. Liikunnanohjaaja voi työskennellä työhyvinvoinnin parissa ja osaa opastaa ergonomian peruskysymyksissä. Joissain työtehtävissä liikunnanohjaajan työnkuvaan kuuluu kuntotestaus. Liikunnanohjaaja tuntee yleisimmät kuntotestit.

Liikunnanohjaajan yleissivistykseen kuuluu liikuntakulttuurin historiallisen kehityksen ja sen yhteyksien tunteminen koko yhteiskunnan kehitykseen. Liikunnan järjestökentän, kansalaistoiminnan sekä kunnallis- ja valtionhallinnon rakenteiden, toiminta- ja menettelytapojen tunteminen on tärkeää. Yhteisiin ammattiopintoihin kuuluu myös yrittäjyyden ja johtamisen perusteet. Tavoitteena on valmiuksien saaminen yrittäjänä toimimiseen.

Valinnaiset ammattiopinnot koostuvat suuntautumisopinnoista, suuntutumista syventävistä opinnoista sekä vapaasti valittavista opinnoista. Näistä opiskelija rakentaa oman opintopolkunsa. Opiskelijan valittavana on yksi neljästä 30 opistopisteen laajuisesta suuntautumismoduulista: valmennus, terveysliikunta, soveltava liikunta sekä liikuntamatkailu. Suuntautumisopintojen jälkeen opiskelija voi vielä syventää osaamistaan joko pedagogiikan, johtamisen tai yrittäjyyden suunnassa. Vapaasti valittavien opintojen tarjotin tarjoaa edelleen mahdollisuuksia ammattitaidon laajentamiseen tai syventämiseen

Työharjoittelu, 30 op

Työharjoittelu on tärkeä osa opiskelijan ammatillista kasvua. Harjoittelun tavoitteena on, että opiskelija perehtyy erilaisiin liikunnan alan työtehtäviin ja tietojen ja taitojen soveltamiseen työelämässä. Harjoittelu jakaantuu useamman lukuvuoden ajalle alkaen jo ensimmäisestä

opiskeluvuodesta. Tavoitteena on, että opiskelija jatkuvasti arvioi omaa osaamistaan ja työharjoittelujaksolla saa perusteita oman henkilökohtaisen opintosuunnitelman laadintaan. Opiskelija kokoaa työharjoittelun useista työtehtävistä ja saa siten hyvän kuvan liikunnanohjaajan monipuolisesta työkentästä.

Opinnäytetyö, 15 op

Opinnäytetyö on opiskelijan tai opiskelijaryhmän tekemä, tutkivaan työotteeseen perustuva suunnittelu-, arviointi-, tutkimus- tai kehitystyö, jonka hän voi tehdä tutkimus- ja kehitysprojektissa. Tutkimus- ja kehitystoiminnan ja opinnäytetyöprosessin tarkoituksena on kehittää opiskelijan kykyä ratkaista työelämässä kohdattavia ongelmia. Tutkivaa asennetta, tutkimuksellisia metodeja ja niiden soveltamista käytäntöön harjoitellaan tutkimus- ja kehitysprojekteissa, jotka liittyvät Vierumäen yksikön, Haaga-Helia ammattikorkeakoulun ja yhteistyökumppaneiden kanssa toteutettaviin hankkeisiin. Opinnäytetyö, työharjoittelut ja muihin opintoihin liittyvät pienemmät projektit muodostavat koko opintoja koossa pitävän loogisen kokonaisuuden, jota opiskelija ohjaa itsenäisesti työnohjaajansa tukemana. Prosessin avulla opiskelija syventää ammatillista osaamistaan, suunnittelu-, arviointi- ja viestintätaitojaan. Prosessissa opitaan verkostoitumista, tiedonhankintaa ja sen jatkuvaa soveltamista.

Opintojaksoluettelo

Opintojaksokuvauksen näet klikkaamalla opintojakson tunnusta.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma			
			opintopisteet
Yhteiset ammattiopinnot			105
	Henkilökohtainen kehittyminen ja ammatillinen kasvu	AMM2SL001	3
	Vuorovaikutus ja viestintä		20
	Kielet ja kansainvälisyys		9
	Sports Instructor's English	ENG2SL002	3
	International Communication Skills	ENG2SL003	3
	Svenska i arbetslivet	RUO2SL004	3
	Viestintä	VIE2SL005	5
	Tietotekniikka	VIE2SL006	3
	Tutkimus ja kehittämistoiminta	VIE2SL007	3
	Liikunta ja liikunnanohjaus		42
	Kasvatus ja ohjaus	LII2SL008	3
	Liikunnanohjaus	LII2SL009	6
	Johdanto soveltavaan liikuntaan	LII2SL010	3
	Yhteiset liikunnat	LII2SL011	20
	Perusliikunta	LII2SL011A	9
	Palloilu ja mailapelit	LII2SL011B	7
	Luonto- ja elämäntapaliikunta	LII2SL011C	4
	Valinnaiset liikunnat	LII2SL012	10
	Mailapelit	LII2SL012A	5
	Taitolajit	LII2SL012B	5
	Outdoor	LII2SL012C	5
	Kestävyysliikunta	LII2SL012D	5

	Joukkuepalloilu	LII2SL012E	5
	Soveltava liikunta	LII2SL012F	5
	Vesiliikunta	LII2SL012G	5
	Musiikkiliikunta	LII2SL012H	5
Ihminen ja elämä			13
	Kehon rakenne ja toiminta	IHM2SL019	8
	Liikuntakäyttäytyminen	IHM2SL020	5
Terveys ja hyvinvointi			15
	Terveyskasvatus ja ravinto	TER2SL021	3
	Lihashuolto ja ensiapu	TER2SL022	3
	Työhyvinvointi ja toimintakyky	TER2SL023	3
	Kunto- ja terveyslääkintä	TERSSL024	6
Liikunta yhteiskunnassa			12
	Liikunnan ja urheilun rakenteet	YHT2SL025	6
	Johtaminen	YHT2SL026	3
	Yrittäjyys	YHT2SL027	3
Valinnaiset ammattiopinnot			60
Suuntautumisopinnot			30
	Liikunta- ja luontomatkailu	LUO3SL001	30
	Liikunta ja luontomatkailun yritystoiminta	LUO3SL001A	5
	Luontoliikunta	LUO3SL001B	5
	Ohjelmopalveluiden monimuotoisuus	LUO3SL001C	5
	Luontoliikunnan lajitaidot	LUO3SL001D	8
	Luontoliikuntalajien ohjaaminen ja johtajana toimiminen	LUO3SL001E	4
	Luontoliikunnan soveltaminen	LUO3SL001F	3
	Soveltava liikunta	SOV3SL002	30
	Soveltavan liikunnan asema ja toimintajärjestelmät	SOV3SL002A	5
	Soveltavan liikunnan perusteet	SOV3SL002B	10
	Soveltamisen toteuttaminen ja jatkaminen	SOV3SL002C	11
	Monikulttuurisuus	SOV3SL002D	4
	Terveyslääkintä	TER3SL004	30
	Terveyden ja liikunnan edistäminen	TER3SL004A	6
	Liikunta sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa	TER3SL004B	4
	Toimintakyvyn tukeminen	TER3SL004C	5
	Terveyslääkintä ohjaus ja ohjelmointi	TER3SL004D	5
	Ravitsemusohjaus	TER3SL004E	5
	Kuntotestaus	TER3SL004F	5
	Valmennus	VAL3SL003	30
	Valmennus ammattina	VAL3SL003A	8
	Urheilijan harjoittelu	VAL3SL003B	15
	Valmennuksen erityiskysymykset	VAL3SL003C	7
Suuntautumista syventävät opinnot			10
	Liikunta-alan yrittäjyys	SUU3SL005	
	Liikuntajohtaminen	SUU3SL006	
	Pedagogiikka	SUU3SL007	
	Media ja Viestintä	SUU3SL008	
Vapaasti valittavat opinnot			20
	Golf (VAP8SL001)		5
	Lasten liikunta (VAP8SL002)		5

Espanjan alkeet (ESP8SL004)		3
Englanti tiedonhaun välineenä (ENG8SL005)		3
Turvallisuusosaaja (VAP8SL009)		3
Videon tuottaminen (VAP8SL010)		5
Liikunnanohjaajana urheiluopistolla (VAP8SL0013)		3
Psykomotoriikka (VAP8SL014)		3
Esitteen suunnittelu ja toteutus (VAP8SL015)		5
Sociology and history of sports, verkkokurssi (SOC1SD001)		5
Työharjoittelu		30
Ohjausharjoittelu	HAR6SL001	14
Tapahtumien järjestäminen	HAR6SL002	4
Syventävä harjoittelu	HAR6SL003	12
Opinnäytetyö		15

AHOT-lomake löytyy extranetista

Opintojen suositeltava suoritusjärjestys

Opintopolut

HOPS