

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 opintoihin

Opintojaksolla ei ole edeltävyyssehtoja.

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

- Ryhmäytymisleiri
- 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 edeltävyysehtoja 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 tyylilajeista ja osaa soveltaa tietojaan kohderyhmän ja kommunikaatiotilanteen mukaan.

Sisältö

Leiri- ja vaellusosan omaksuminen ja käyttö

Perusanatomiaa

Liikunnanohjauksen sanastoa ja fraseologiaa

Käytännön liikuntatuokio

Muodollisen kielen piirteisiin tutustuminen urheiluun liittyvän tekstin avulla

Liikunnan alan perussanastoa: liikuntapaikat ja -varusteet sekä tavallisimmat urheilulajit

Small talk arjessa

Omasta alasta ja koulutuksesta kertominen päiväkirjan muodossa

Suullisia harjoituksia: argumentointi, 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 on 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.

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.

Vastuunopettaja

Leena Kauppi

Oppimateriaalit

Opintojaksolla jaettavat opetusmonistheet

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

Parafraasi ja tiivistäminen

Asiatyylillä kirjoittaminen

Harjoituksia: kirjoitelma kuvan perusteella, referaatti, yhtenäisen tekstin rakentaminen, CV ja muita työnhakuun liittyviä tekstejä, raportti

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

Tietoiskut, sanasto ja idiomit

Osa 2, painottuu suullisen tuottamiseen:

Yleistä kulttuureista, asenteista ja stereotyyppioista

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

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

Työelämäyhteydet

Työelämäyhteydet ovat ilmeisiä opiskelijoille, jotka menevät vaihtoon tai 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-opiskelijat asuvat samalla kampuksella kuin suomenkieliset, joten arkipäivän kanssakäymiseen on hyvä tilaisuus. Ulkomaisia opiskelijoita pyritään integroimaan suomenkielisten ryhmiin mahdollisuuksien mukaan.

Opetus- ja oppimismenetelmät

Lähiopetus

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

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

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 2-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

oman alan ja liikuntakeskuksen esittelyä

Tärkeimpien kielioppiasoiden kertausta

Osa 2:

Suullisen kielitaidon harjoittelua pienryhmissä. Osa aiheista opettajan valitsemia (esim. työhaastattelu, liikuntaan liittyviä artikkeleita), osa opiskelijoiden itsensä valitsemia.

Opiskelijoiden tehtävät pienryhmässä: puheenjohto, sanalistan laatiminen etukäteen ja suullisen sanakokeen pitäminen, päiväkirjan kirjoittaminen ja lukeminen, taukoliikunnan vetäminen

Suullinen koe pienryhmässä

Kansainvälisyys

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

Opetus- ja oppimismenetelmät

Lähiopetus

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

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.

Vastuuopettaja

Leena Kauppi

Oppimateriaalit

Opintojaksolla jaettavat opetusmonistheet

Pienryhmätyöskentelyyn liittyvät, opiskelijoiden laatimat terminologialistat

Arviointiperusteet

Tentti ja ohjaus 50 %

Suulliset harjoitukset ja suullinen koe 50 %

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 kytkemään 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

Viestintä

Tunnistetiedot

Tunnus: VIE2SL005

Laajuus: 5 op (135h)

Ajoitus: 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opintojaksolla ei ole edeltävyysheitoja 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:

Lähiopetus 21 h

Itsenäiset oppimistehtävät

Osa II:

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.

Vastuopettajat

Maria Ruutiainen

Oppimateriaalit

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu ohjaajan ilmoittama ja jakama materiaali.

Arviointiperusteet

Opintojakso arvioidaan hyväksyty/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 kehitysohjelmien 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

Viitekehysten 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 työotteen kehittymistä.

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.

Vastuopettaja

Timo Vuorimaa

Päivi Sinkkonen

Arviointiperusteet

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

Oppimateriaalit

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

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

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehittä. Tammi. Helsinki.

Vilka, 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 edeltävyysheitoja, 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 ja osaa yhdistää teorioita käytännön liikunnaohjaustilanteisiin
- Osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida luokkahuoneessa toteutettavia teorialuentoja

Sisältö

- Oppimiskäsitykset
- Opetuksen suunnittelu
- Teorialuennoinnin didaktiikkaa
- Esiintymistaidot

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.

Vastuopettajat

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

Tentti 30%

Harjoitustyö 50 %

Tuntiosaaminen 20 %

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 opetustyyeillä.

Sisältö

Taidon opettaminen

Liikunnan opetustyyli

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 kytetään tiiviisti osaksi työharjoittelua.

Opetus- ja oppimismenetelmät

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

Vastuuopettaja

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)

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 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
- Musiikkiliikunta
- Laskettelu

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)

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

Eri opettajia.

Oppimateriaalit

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu opettajan ilmoittama ja jakama materiaali.

Arviointiperusteet

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

Taitolajit

Tunnistetiedot

Tunnus: LII2SL012B

Laajuus: 5 op

Ajoitus: 2vsk 5 periodi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnott

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, koordinaatiivisia 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 teorit?
- 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 Häkkinä

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%

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., Korhakangas, 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., Korhakangas, 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 edeltävyyssehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

Oppimistavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- tietää terveyden edistämiseen ja terveyskasvatukseen 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 terveyskasvatuksen 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. Terveysliikunta – fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Duodecim, Helsinki.

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

Liikuntaravitsemus. Gummerus, Jyväskylä. Peltosaari, L., Raukola, H. 1998. Ravitsemustieto. Otava, Keuruu.

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.

Vastuopettaja

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 lihashuolto. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Työhyvinvointi ja toimintakyky

Tunnistetiedot

Tunnus: TER2SL023

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

Oppimistavoitteet

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

Sisältö

Työhyvinvointi, työkyvyn ylläpito, työturvallisuus, työergonomia.

Opetus- ja oppimismenetelmät

Luennot ja harjoitukset, tentti.

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

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 terveysliikunta

Tunnistetiedot

Tunnus: TER2SL024

Laajuus: 6 op

Ajoitus: 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opintojaksolla ei ole edeltävyyssehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

Oppimistavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

Sisältö

- Kunto- ja terveysliikunnan perusteet
- Liikuntapalveluketju
- Eri kunto- ja terveysliikuntalajit

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 opintojaksoihin

Opintojaksolla ei ole edeltävyyssehtoja eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

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 24 h

Itsenäiset oppimistehtävät

Oppimispäiväkirja

Osa II:

Lähiopetus 24h

Oppimistehtävä

Tentti 2h

Vaihtoehtoiset suoritustavat

Kirjatentti

Monimuotototeutus

Virtuaaliopetustoteutus (osa I)

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.

Vastuupettajat

Maria Ruutiainen

Oppimateriaalit

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu ohjaajan ilmoittama ja jakama materiaali.

Arviointiperusteet

Osa I:

Oppimispäiväkirja 60%

Oppimistehtävät 40%

Osa II:

Tentti 70%

Oppimistehtävä 30%

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 hylättyksi. 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 yrittäjävalmiuksiaan ja pohtii yrittäjyyttä uravaihtoehtona. Opiskelija tietää markkinoinnin kilpailukeinot sekä suunnitelmallisen markkinoinnin periaatteet. Opiskelija ymmärtää palveluosaamisen merkityksen osana menestyksellistä liiketoimintaa.

Sisältö

Yrityksen toimintaympäristö
Yrittäjyyden merkitys yhteiskunnassa
Yrittäjyys toimintatapana ja uravaihtoehtona
Yrittäjäksi ryhtymisen prosessi
Erilaiset yrittäjyyden muodot
Markkinoinnin kilpailukeinot
Suunnitelmallinen markkinointi
Palveluosaaminen

Työelämäyhteydet

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

Kansainvälisyys

Kansainvälisyys ilmenee kv yritysesimerkkien kautta.

Opetus- ja oppimismenetelmät

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

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)

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.

Arviointiperusteet

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

Oppimateriaalit

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

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 opintojaksoihin

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
- Projekti- 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 luentotyypistä 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%

Luontoliikunta

Tunnistetiedot

Tunnus: LUO3SL001B

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 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)

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

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%

Ohjelmapalveluiden 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 ohjelmapalveluita, kuten draamaa, musiikkia, luontotaidetta, pelejä ja leikkejä.

Sisältö

- Animateur taidot
- Eri kulttuurien vaikutus ohjelmapalvelutoimintaan
- 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 ohjelmapalveluiden tuottamisessa ja kansainvälisten organisaatioiden ohjelmapalveluihin. 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)

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

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 ohjaajataso 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
- Toimintaradat
- Asiakasturvallisuuden erityispiirteet
- Väline- ja varusteoppi

Kansainvälisyys

Opintojaksossa käsitellään opettettävien 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 julkaisuja

Suomen Kiipeilyliitto ry:n julkaisuja

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 suoritettuaan 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.

Vastuupettaja

Jyrki Hämäläinen

Oppimateriaali

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

Suomen Kanoottiliitto ry:n julkaisuja

Suomen Kiipeilyliitto ry:n julkaisuja

Luentomateriaalit

Opintojakson alussa erikseen ilmoitettava materiaali

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)

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.

Vastuupettaja

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 %

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

Tulevaisuudennäkymät

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)

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 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 / inkusoidusti – 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)

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 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.

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 kehittämässä 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)

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 & Timo Vuorimaa

Arviointiperusteet

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

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.

Vastuopettaja

Jyrki Vilhu

Arviointiperusteet

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

Oppimateriaali

Kielipointoihin ja kulttuurisiin opintoihin liittyvää luento- ym. aineistoa.

Urheilijan harjoittelu

Tunnistetiedot

Tunnus:VAL3SL003B

Laajuus: 15 op

Ajoitus:

Opintojakson taso: Valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

Oppimistavoitteet

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

Sisältö

Harjoitteluoppi: Biomekaniikka ja fysiologia urheiluharjoittelussa, 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)

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.

Oppimateriaali

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

Keskinen, K. ym. 2004. Kuntotestauksen käsikirja. Tammer-Paino Oy. Tampere.
Bachle T.R. Earle R.W. (eds.) 2008. Essentials of strenght training and conditioning. Human Kinetics. Champaign, IL.
Kurssilla jaettava materiaali

Vastuopettajat

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.

Vastuopettajat

Kimmo Kantosalu & Timo Vuorimaa

Arviointiperusteet

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

Terveyden ja liikunnan edistäminen

Tunnistetiedot

Tunnus: TER3SL004A

Laajuus: 6 op

Ajoitus: 2-3. lukuvuosi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opintojakso kuuluu osana terveystiikunnan suuntautumisopintoihin

Oppimistavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

Sisältö

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

Työelämäyhteydet

Opintojaksolla käy vierailevia luennoitsijoita. Lisäksi tutustutaan terveydenedistämisen ja terveystiikunnan toimijoihin sekä heidän työympäristöihin. Terveystiikuntaprojektissa toimiminen on sidoksissa työelämään.

Opetus- ja oppimismenetelmät

Luennot

Itsenäinen opiskelu

Harjoitukset

Oppimistehtävät

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
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 terveystieteiden suuntautumisopinnotiin

Oppimistavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- ymmärtää eri pääsairausryhmät ja niiden tunnuspiirteet, ennaltaehkäisyä ja hoitoa
- 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.

Vastuuopettajat

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 lihaskuormituksen
- 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 vierailevia luennoitsijoita. Lisäksi tutustutaan terveydenedistämisen ja terveystieteiden toimijoihin sekä heidän työympäristöihin. Terveystieteidenprojektissa 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

Terveysliikunnan 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 opintoihin

Opintojakso kuuluu osana terveysliikunnan suuntautumisopintoihin

Oppimistavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

Sisältö

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

Työelämäyhteydet

Terveysliikunnan ohjaus eri asiakasryhmille
Omaohjausprojekti

Opetus- ja oppimismenetelmät

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. Terveysliikunta: fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisessä. 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 suuntautumisopintoihin

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 alueella
- Henkilökohtaisen ohjattavan ravintopäiväkirjan analysointi ja ohjeistus

Työelämäyhteydet

Omaohjausprojekti

Opetus- ja oppimismenetelmät

Luennot
Itsenäinen opiskelu
Ohjausharjoitukset
Oppimistehtävät

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

Fogelholm, M., Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta: fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi. 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 suorittaneen opiskelija

- ymmärtää terveyteen liittyvän kuntotestauksen merkityksen
- osaa valita jokaiselle yksilölle tai ryhmälle laadukkaana 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)

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

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

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

Luokkahuoneopetusmenetelmät

Koulutusmateriaalin tuottaminen

Esiintymis- ja ilmaisutaidot

Työelämäyhteydet

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

Opetus- ja oppimismenetelmät

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

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 hyväksyty-hylätty). Arviointi toteutetaan yhteistyössä koulutuksen kohderyhminä toimineitten työelämän edustajien kanssa.

Oppimateriaalit

Liikuntajohtaminen

Tunnistetiedot

Tunnus: SUU3SL006

Laajuus: 10 op

Ajoitus: 3. lukuvuosi

Opintojakson taso: Valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

Oppimistavoitteet

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

Sisältö

Liikuntaorganisaatioiden tulevaisuus ja toimintaympäristön hallinta

Strateginen johtaminen

Organisaation talous ja siihen vaikuttavat tekijät

Laadun perusteet, laadun arviointi ja 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. yritysmerkkin kautta.

Opetus- ja oppimismenetelmät

Opetus –ja oppimismenetelmänä käytetään vuorovaikutteista valmentamista, joka sisältää luentoja, asiantuntijavierailuja, keskusteluja ja ryhmitöitä 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 hyväksytty tai hylätty. Hyväksytty suorittaminen edellyttää kaikkien oppimistehtävien hyväksyttyä suorittamista ja aktiivista läsnäoloa lähiopetustunneilla.

Oppimateriaalit

Opintojakson opetusmoniste ja luennoitsijoiden materiaalit.

Opintotehtävissä käytettävä kirjallisuus:

Drucker, Peter F. 2002. Druckerin parhaat. WSOY

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

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

Malik, Friedmund 2005. Toimiva johtaminen käytännössä. Multikustannus

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

Liikunta-alan yrittäjäyys

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 yrityseshautomossa 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.

Golf

Tunnistetiedot

Tunnus: VAP8SLO01

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

Mailapelin 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

Vastuopettajat

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 teoretietojaan käytäntöön ja muodostaa käsityksiä lasten liikunnan erilaisista näkökulmista. Opiskelija ymmärtää liikunnan merkityksen lasten kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta.

Sisältö

Perusliikkeiden harjoittaminen välineitä ja telineitä hyödyntäen erilaisissa ympäristöissä

Psykomotorisesti suuntautunut liikuntakasvatus

Fyysismotoristen ominaisuuksien mittaaminen lapsilla

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

Perheliikunta

Ohjausharjoitukset

Lasten liikunnan ajankohtaiset ilmiöt

Työelämäyhteydet

Tutustumiskäynnit, ulkopuoliset luennoitsijat, ohjausharjoitukset

Kansainvälisyys**Opetus- ja oppimismenetelmät**

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

Vastuopettajat

Erkki Häkkinen ja Tiina Sihvola

Arviointiperusteet

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

Oppimateriaalit

Luennoilla jaettava oppimateriaali.

Kirjallisuus

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

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

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

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

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

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

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

Uinnin opettaminen ja hengenpelastus (LOT 08)

Tunnistetiedot

Tunnus: VAP8SL003

Laajuus: 5 op

Ajoitus:

Opintojakson taso: Perusopinnot

Opintojakson tyyppi: Vapaasti valittava

Tavoitteet

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

Opiskelija tutustuu eri uintilajien opettamisen metodeihin ja soveltaa niitä omassa

ohjausharjoituksissaan. Opiskelija tutustuu uimahalliin työympäristönä. Opiskelija tuntee

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

hengenpelastuksesta, asiakaspalvelusta sekä pelastajan tehtävistä uimahallissa. Opiskelija saa

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton Uimaopettajatodistuksen sekä

Uinninvalvojatodistuksen maksettuaan SUH:n materiaali ja todistusmaksun.

Sisältö

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

Rantauimakoulun erityispiirteet

Uimaopetus koulussa

Aikuisten uinninopettaminen

Uimaopettajan toimenkuva

Hengenpelastaminen ja pelastajan tehtävät

Oppimateriaali

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

Uinninopetuksen käsikirja. WSOY, Jyväskylä.

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

Kurssilla ilmoitettava materiaali.
SUH:n materiaali ja todistusmaksu.

Vastuopettajat
Susanna Saari

Opetus- ja oppimismenetelmät

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

Arviointi

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

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.

Englanti tiedonhaun välineenä

Tunnistetiedot

Tunnus:ENG8SL005

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2. tai 3. lukuvuosi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: vapaasti valittava

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Sports Instructor's English osat 1 ja 2 sekä International Communication Skills osat 1 ja 2 tulee olla suoritettu ennen tätä opintojaksoa.

Oppimistavoitteet

Opintojakson tavoitteena on, että opiskelija osaa soveltaa englannin kielen taitoaan tiedonhaun välineenä.

Sisältö

Opintojakson tavoitteena on tiedon hankkiminen englanninkielisistä lähteistä ja sen prosessointi. Opiskelija referoi ja raportoi saatua tietoa ja laatii aiheen mukaisia sanastoja. Opiskelija voi hyödyntää opintojaksoa kytkemällä sen tehtävät oppinnäytetyönsä tiedonhankintaan.

Kansainvälisyys

Opintojakso on kansainvälinen, jos jotkut Vierumäen ulkomaiset vaihto-opiskelijat valitsevat sen ohjelmaansa.

Opetus- ja oppimismenetelmät

Lähiopetus

Itsenäinen opiskelu

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

Vastuopettaja

Leena Kauppi, Vierumäki

Oppimateriaalit

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

Arviointiperusteet

Jatkuva näyttö, projektien tuotokset sekä sanastot

Venäjän alkeet

Tunnistetiedot

Tunnus: RUS 8SL006

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2. tai 3. lukuvuosi

Opintojakson taso: Ammatilliset opinnot
Opintojakson tyyppi: Vapaasti valittava

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintoihin

0-taso, ei sidonnaisuuksia

Oppimistavoitteet

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

Sisältö

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

Työelämäyhteydet

Kansainvälisyys

Opetus- ja oppimismenetelmät

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

Vastuopettaja

Arviointiperusteet

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

Oppimateriaalit

Ilmoitetaan opintojakson alussa.

Senioriliikunta

Tunnistetiedot

Tunnus: VAP8SL007

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: Ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintoihin

Soveltavan liikunnan perusteet

Oppimistavoitteet

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

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

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

Sisältö

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

Työelämäyhteydet

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

Kansainvälisyys

Kurssille voi osallistua vaihto-opiskelijoita.

Opetus- ja oppimismenetelmät

Luennot, ohjausharjoitukset, tentti.

Vastuopettaja

Jyrki Vilhu

Arviointiperusteet

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

Oppimateriaalit

Luennoilla jaettava materiaali.

Soveltavan liikunnan jatkokurssi

Tunnistetiedot

Tunnus: VAP8SL008

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: Ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Soveltavan liikunnan perusteet

Oppimistavoitteet

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

Sisältö

Vammoja ja pitkäaikaissairauksia ja niiden vaikutus liikunnan tavoitteisiin ja sisältöön. Viittomakielen ihan perusteet. Vammaisurheilu. Liikkumisesteetön rakentaminen. Tutustuminen

liikuntatoimintaan laitoksessa (esim. vankila, psykiatrinen sairaala).

Työelämäyhteydet

Tutustuminen liikunnanohjaajan työhön suljetussa laitoksessa.

Kansainvälisyys

Kurssille voi osallistua vaihto-opiskelijoita.

Opetus- ja oppimismenetelmät

Luennot, tutustumiskäynti, oppimistehtävä, tentti.

Vastuopettaja

Jyrki Vilhu

Arviointiperusteet

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

Oppimateriaalit

Heikinaro-Johansson & Kolkka. Koululiikuntaa kaikille. Soveltavan liikunnanopetuksen opas. Gummerus, Jyväskylä 1998.
Luennoilla jaettava materiaali.

Turvallisuusosaaja

Tunnistetiedot

Tunnus: VAP8SLO09

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 hylätty. Hyväksytyksi suorittaminen edellyttää kaikkien oppimistehtävien hyväksytyä 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 pienryhmätyöskentelynä kokemuksellisen oppimisen periaattein.

Vastuopettajat

Minna Kilpeläinen ja Jyrki Siirtola

Arviointiperusteet

Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksytyksi/hylätty

Oppimateriaalit

Aaltonen, J. Käsikirjoittajan työkalut.

Melonta

Tunnistetiedot

Tunnus: VAP8SL011

Laajuus: 3 op (81 h)

Ajoitus:

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: vapaasti valittava

Oppimistavoitteet

Opintojakson tavoitteena on antaa valmiudet omatoimiseen melontaan suojaisilla järviolueilla ja jokireiteillä.

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- hallitsee melonnan perustekniikat
- osaa laatia reittisuunnitelman ja siihen liittyvät asiakirjat
- osaa turvallisen melontatapahtuman toteuttamisen edellytykset
- ymmärtää melonnan matkailutuotteena

Sisältö

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

Opetus- ja oppimismenetelmät

Lähiopetus 65 h

Itsenäinen opiskelu 16 h

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

Vastuopettaja

Jyrki Hämäläinen

Oppimateriaalit

Kurssilla jaettava opetusmoniste.

British Canoe Union. 2006. Canoe and Kayak Handbook.

Suomen Kanoottiliitto ry. 2007. Melonnanohjaajakurssin oppimateriaali.

Arviointiperusteet

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

Jatkuva näyttö 60 %

Harjoitustyö 40 %

Joukkuepalloilu

Tunnistetiedot

Tunnus: LII2SL012E

Laajuus: 5op (h)

Ajoitus: 2. vuosi 5. periodi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot
Opintojakson tyyppi: valinnainen

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintoihin

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintoihin.

Oppimistavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija:

- Tuntee joukkuepalloliiton liittyvän toimintaympäristön
- Ymmärtää joukkuepalloliiton 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. Laatu 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 joukkuepalloliiton 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.

Vastuopettajat

Teppo Rantala, Mika Tenhu

Oppimateriaalit

Tunneilla jaettava materiaali

Arviointiperusteet

Opintojakso arvioidaan hyväksytyksi/hylättyksi. Hyväksytyksi suorittaminen edellyttää aktiivista läsnäoloa ja kaikkien oppimistehtävien hyväksytyksi suorittamista.

Ohjausharjoittelu

Tunnistetiedot

Tunnus: HAR6SL001

Laajuus: 14 op

Ajoitus: 1. ja 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: Työharjoittelu

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintoihin

Ohjausharjoittelun tavoitteet ja sisällöt sidotaan tukemaan liikunnan ja liikunnanohjauksen opintojaksokokonaisuutta

Oppimistavoitteet

Opiskelija reflektoi käyttöteoriaansa niin teorian kuin ohjausharjoittelussa 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 ohjausharjoittelun 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

Ohjausharjoittelukokonaisuudesta 6 op on sidottu ja resursoitu koulutusohjelman oman työjärjestyksen mukaiseen opetukseen. Tämän osion harjoittelupaikat ovat yksikön järjestämiä ja niissä opiskelijaa ohjaavat työpaikkaohjaaja että yksikön opettaja. 8 op on resursoitu opiskelijan vapaa-ajalla tehtävään ohjausharjoitteluun. Opiskelija etsii aktiivisesti itse vapaa-ajan ohjausharjoittelupaikat. Harjoittelupaikan kanssa solmitaan harjoittelusopimus. Sekä työjärjestykseen sidotussa että vapaa-ajalla suoritettussa ohjausharjoittelussa 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.

Vastuuopettaja

Tiina Sihvola

Arviointiperusteet

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

Oppimateriaalit

Ohjausharjoitteluohjeistus moniste
Harjoittelusopimuslomake

Tapahdumien 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 sidosyritysten kanssa.

Kansainvälisyys

Tapahtumissa on yleensä myös kansainvälisiä asiakkaita

Opetus- ja oppimismenetelmät

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

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

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 hallinnollisiin 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.

Vastuuopettaja

Suuntautumisopinnoista vastaava opettaja

Arviointiperusteet

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

Oppimateriaalit

Harjoittelusopimuslomake

Syventävänharjoittelun raportointiohje

Opinnäytetyö

Tunnistetiedot

Tunnus: ONT7SL001

Laajuus: 15op

Ajoitus:

Opintojakson taso:

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**Oppimistavoitteet**

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

Sisältö

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

Sisällölliset vaiheet:

Aiheen valinta ja rajaaminen

Aikaisempiin tutkimuksiin ja lähdemateriaaliin tutustuminen

Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat/Projektin (produktin) tavoite

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

Aineiston keruu/Projektin (produktin) toteutus

Aineiston analyysi/Projektin (produktin) arviointi

Raportin kirjoittaminen

Seminaariesitys

Työelämäyhteydet

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

Kansainvälisyys

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

Opetus- ja oppimismenetelmät

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

arvioidaan ja niistä annetaan palautetta.

Vastuopettaja

Sanna Lukka

Arviointiperusteet

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

Oppimateriaalit

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

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

Karjalainen L. 2003. Tilastomatematiikka. Gummerus. Jyväskylä

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

Opintojaksolla ilmoitettava muu materiaali & kirjallisuus

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

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)

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.

Vastuuolettajat

Erkki Häkkinen, Kimmo Kantosalo, 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 opintojaksoihin

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 elämäntapaliikuntojen sisältöjä, merkityksiä, vaatimuksia ja toteutustapoja sekä tutustuu ajankohtaiseen ja nykyaikaiseen uudistuvaan liikuntakulttuuriin.

Sisältö

Luontoliikunta, retkeilytaitojen perusteet, kesä ja talvi

Melonnan perustaidot

Ympäristönäkökulma luontoliikunnassa

Luontoliikunnan ohjaamisen perusteet

Ajankohtainen ja kehittyvä liikuntatoiminta

Työelämäyhteydet

Opintojaksolla lähestytään opetettavia kokonaisuuksia myös tuotteistamisen kautta.

Opetus- ja oppimismenetelmät

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

vaihtelevien harjoitusten ja demonstraatioiden kautta.

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

Suomen Kanoottiliiton materiaaleja

Kuluttajaviraston julkaisuja

Luentomateriaalit

Opintojakson alussa erikseen ilmoitettava muu materiaali

Arviointiperusteet

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

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.

Vastuopettaja

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 hyväksyty / hylätty. Opintokokonaisuuden suorittaminen edellyttää osallistumista opetukseen ja valmistelu-, suunnittelu- ja ohjaustehtävien sekä ohjausharjoitusten ja oppimistehtävien hyväksytyä suorittamista.

Harjoitustyöt 100 %

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 opintoihin

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. Opiskelija suorittaa SUH:n Uimaopettajakurssin. (huom. materiaali- ja todistusmaksu)

Opintojakson suorittava opiskelija

- tuntee vesiliikunnan eri mahdollisuuksia sekä vesiliikunnan toimijoita ja toimintaa kentällä.
- hallitsee alkeisuinninopetuksen.
- osaa suunnitella ja toteuttaa harjoitteita eri uintitekniikoiden opettamiseen.
- hallitsee vesijumpan perusteet ja osaa sen eri variaatioita.
- osaa suunnitella ja ohjata vesijumppaa erilaiset kohderyhmät huomioiden.
- ymmärtää vesiliikunnan merkityksen terveystoiminnan näkökulmasta.
- osaa suunnitella ja toteuttaa yhteistyöprojektin työelämän toimijan kanssa.

Sisältö

- Vesiliikunnan toimijat työelämässä
- Vesiliikunnan terveyttä edistävät vaikutukset
- Uimahalli työympäristönä
- Alkeisuinnin opettaminen ja uinninopetus koulussa
- Alkeisuimahypytyt
- Hengenpelastus
- Aikuisten uinninopettaminen
- Omien uintitekniikoiden kuvaus ja analysointi
- Vesijumpan suunnittelu ja ohjaus
- Yhteistyö projekti vesiliikunnan toimijan kanssa.

Työelämäyhteydet

Tutustutaan vesiliikunnan toimijoihin vierailun tai esittelyn muodossa. Toteutetaan yhteistyöprojekti joko työelämän tai koulutuksen lähtökohdista.

Opetus- ja oppimismenetelmät

Lähiopetus, itsenäinen opiskelu, ohjausharjoitukset, yhteistyöprojekti

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, SUH:n materiaali (tilataan ennen opintojakson alkua) sekä muu ohjaajan ilmoittama ja jakama materiaali.

Arviointiperusteet

Tentti, ohjausharjoitukset, projektityö

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)

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

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 edeltävyysehtoja, 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, aktivoivia 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.

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

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

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

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

McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. 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 seurantaa.

Kestävyysliikunta

Kestävyysliikunta

Tunnus: LII2SL012D

Laajuus: 5 op (135h)

Ajoitus: 2. lukukausi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opintojaksolla ei ole edeltävyysheitoja eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

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 kestävyiden kehittymistä
- Kestävyysliikunnan peruslajeihin tutustuminen ja niiden käytännön harjoittaminen
- Kestävyysliikunta ammattina: opiskelija tutustuu kestävyysliikunnan ammattilaisen työtehtäviin
- Kestävyysliikunnan suur tapahtumat: 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.

Vastuopettaja(t)

Timo Vuorimaa, Maria Ruutiainen

Oppimateriaalit

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu ohjaajan ilmoittama ja jakama materiaali.

Arviointiperusteet

Oppimistehtävät 50%

Projektituotokset 50%

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 mailapeliä 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 mailapeliä alueella on olemassa.

Opintojakson jälkeen opiskelija

- Hallitsee eri mailapeliä perusteet sekä ymmärtää lajiä taktista ajattelua
- Osaa arvioida mailapeleissä pelaajan osaamista sekä pystyy laatimaan pelaajalle kehittämissuunnitelman
- Hallitsee lajiä perusteiden ohjaamisen aloittelevalle pelaajalle ja ryhmälle
- Opiskelija tuntee mailapeliä alueella työllistäviä toimijoita ja tietää millaisia työtehtäviä on olemassa.

Sisältö

Golf

Tennis

Sulkapallo

Squash

Työelämäyhteydet

Työharjoittelu, asiantuntijavierailut

Opetus- ja oppimismenetelmät

Harjoitukset ja demonstraatiot, ohjaamisen ja valmentamisen harjoitukset, työharjoittelu, kehittämissuunnitelman tekeminen

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

Tomi Paalanen, Vierumäki
Erkki Häkkinen, Vierumäki

Oppimateriaalit

Ilmoitetaan opintojaksolla

Arviointiperusteet

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.
50% aktiivinen osallistuminen, ohjaaminen ja lajitaidot
50% itseopiskelutehtävät

Soveltava liikunta

Tunnistetiedot

Tunnus:
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 vierailuvia 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. Tenti.

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.

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 ohjelmapalvelutoimialasta ja siihen liittyvästä lainsäädännöstä sekä hän tuntee kestävä kehityksen periaatteet. Opintojakson jälkeen opiskelija pystyy toimimaan ohjaajana, opetettavissa luontoliikuntamuodoissa, ohjelmapalveluita tarjoavissa organisaatioissa noudattaen alaa koskevia lakeja ja viranomaisohjeita.

Opinnoissa aihetta lähestytään kahdesta näkökulmasta, tuottajana ja toteuttajana.

Soveltava liikunta

Tunnistetiedot

Tunnus: SOV3SL002

Laajuus: 30 op

Opintojakson taso: Valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Johdanto soveltavaan liikuntaan

Soveltavan liikunnan jatkokurssi

Senioriliikunta

Kokonaistavoite

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

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

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.

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

Vastuopettaja

Kirsti Pohjaväre

Arviointiperusteet

Opintojakso arvioidaan arvosanoilla 1-5.

Esitteen suunnittelu ja toteutus

Tunnistetiedot

Tunnus: VAP8SL015

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 suorita 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.

Liikunnanohjaajana urheiluopistolla

Tunnistetiedot

Tunnus: VAP8SL013

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

Vastuopettaja

Tuija Luumi

Arviointiperusteet

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

Oppimateriaali

Kurssilla jaettava materiaali

Psykomotoriikka

Tunnus: VAP8SL014

Laajuus: 3 op (80 h)

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnasiet ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: vapaasti valittava

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opintojaksolla ei ole edeltävyyssehtoja, 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 kasvussaan 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

- Ohjauskokeilu/ 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.

Vastuopettajat

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%