

# Henkilökohtainen kehittyminen ja ammatillinen kasvu

## Tunnistetiedot

Tunnus: AMM2SL001

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 1.-3. lukuvuosi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opintojaksolla ei ole 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

- Ryhmytymisleiri
- Opintoihin orientoituminen
- Opiskelu ammattikorkeakoulussa
- Ammatillinen kasvu
- Urasuunnittelu
- HOPS ja henkilökohtaiset kehityskeskustelut
- Ryhmäohjaustunnit
- Omien oppimistapojen tunnistaminen ja kehittäminen

## Työelämäyhteydet

Opiskelijan kehittyvää ammatillista kasvua tarkastellaan työelämän näkökulmasta

## Kansainvälisyys

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

## Opetus- ja oppimismenetelmät

Lähiopetus ja itsenäinen työskentely.

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

## Vastuopettajat

Susanna Saari

Mika Tenhu

opinto-ohjaajat

työharjoittelua ohjaavat opettajat

# Sports Instructor`s English

## Tunnistetiedot

Tunnus: ENG2SL002

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

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

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opintojaksolla ei ole 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 esitelmää 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)

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

Opintojaksolla jaettavat opetusmonisteet

Lajiesitelmiin liittyvät opiskelijoiden laatimat terminologialistat

## Arviointiperusteet

Kirjallinen tentti ja terminologiakoe 50 %

Suulliset esitykset ja tuntiaktiivisuus 50 %

# International Communication Skills

## Tunnistetiedot

Tunnus: ENG2SL003

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2. lukuvuoden 4- ja 5- periodi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

## Oppimistavoitteet

Opintojakson tavoitteena on, että opiskelija hahmottaa eri kulttuurien ja kielenkäytön eroja. Hän ymmärtää kulttuurienvälisen viestinnän perusteet ja pystyy viestimään suullisesti ja kirjallisesti erilaisissa kommunikaatiotilanteissa englanniksi. Hän tunnistaa eri tekstilajeja sekä osaa muuttaa kielenkäyttöään kommunikaatiotilanteen mukaan.

## Sisältö

Osa 1, painottuu kirjalliseen tuottamiseen:

Tekstilajien eroista: arkikielestä muodolliseen kieleen

Tekstin rakenne ja koheesio

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 esitelmiä pareittain tai itsenäisesti sekä saavat palautetta, opiskelijatovereilta ja opettajalta.

## 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**

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)

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

Opintojaksolla jaettavat opetusmonisteet  
Pienryhmätyöskentelyyn liittyvät, opiskelijoiden laatimat terminologialistat

### Arviointiperusteet

Tentti ja ohjaus 50 %  
Suulliset harjoitukset ja suullinen koe 50 %

## Viestintä

### Tunnistetiedot

Tunnus: VIE2SL005  
Laajuus: 5 op (135h)  
Ajoitus: 2. lukuvuosi  
Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot  
Opintojakson tyyppi: pakollinen

### Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintoihin

Opintojaksolla ei ole edeltävyyssehtoja eikä sidonnaisuuksia muihin opintoihin.

### 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.

## **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 edeltävyysehtoja 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.

### **Vastuuopettajat**

Ulla Kaikkonen

### **Oppimateriaalit**

Ilmoitetaan opintojakson alussa.

### **Arviointiperusteet**

A-ajokortti koe (tekstinkäsittely, taulukkolaskenta ja esitysgrafiikan osasuoritus) 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 kehitysprojekteihin liittyvää tiedonhankintaa ja tietojen analysointimenetelmiä. Opintojakso antaa perusvalmiudet työelämän kehittämiseen liittyvien tutkimus- ja kehittämisprojektien suunnittelemiseen ja toteuttamiseen.

### **Sisältö**

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

Kaikille yhteisen jakson sisältö:

Kehitysprojektin käynnistys, suunnittelu, toteutus ja päättäminen

Projekti- ja tutkimustyyppit

Tieteellisen tiedon luonne, kriteerit ja käsitteet

Tutkimuksen etiikka

Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus

Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusmenetelmät ja kyselyn laadinta

Tilastoinnin perusteet

Tiedonhankinta

Viitekehyksen 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 kehittämissprojekteihin 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.

### **Vastuuopettaja**

Timo Vuorimaa  
Päivi Sinkkonen

### **Arviointiperusteet**

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

### **Oppimateriaalit**

Hakala, J. T. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Gaudeamus. Helsinki.  
Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.  
Viikka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Tammi. Helsinki.  
Viikka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi. Helsinki.  
Opintojaksolla ilmoitettava muu materiaali ja kirjallisuus

## **Kasvatus ja ohjaus**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL009  
Laajuus: 3op (81h)  
Ajoitus: kevätlukukausi ja syyslukukausi  
Kieli: suomi  
Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot  
Opintojakson tyyppi: pakollinen

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

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- Tuntee kasvatuksen ja liikuntakasvatuksen sekä opetuksen suunnittelun peruskäsitteet ja teoriat
- Ymmärtää miten oppiminen tapahtuu eri oppimiskäsitysten mukaan.



- Osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida luokkahuoneessa toteutettavia teorialuentoja

### **Sisältö**

- Oppimiskäsitykset
- Opetuksen suunnittelu
- Teorialuennoinnin didaktiikkaa

Opetus- ja oppimismenetelmät

a) Lähiopetustoteutus:

Lähiopetus ja tentti 30h

Itsenäinen opiskelu 50h

b) Monimuotototeutus (1.5op)

Lähiopetus 2h

Itsenäinen opiskelu 43h

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

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

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

### **Vastuuopettajat**

Teppo Rantala, Vierumäki

### **Oppimateriaalit**

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

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

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

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

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

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu opettajan ilmoittama ja jakama materiaali.

### **Arviointiperusteet**

Tuntiosaaminen 60 %

Tentti 40%

## **Liikunnanohjaus**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL009

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

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

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

Jakso integroidaan liikuntaopintoihin ja ohjaustyöharjoitteluun.

### **Oppimistavoitteet**

Tavoitteena on perehdyttää opiskelijaa lasten, nuorten, aikuisten ja ikääntyneiden ohjaamiseen. Opiskelija näkee ohjaustapahtuman kolmivaiheisena (suunnittelu, toteutus ja arviointi) kokonaisuutena. Opiskelija

tietää liikuntapedagogiikan ja liikunnan didaktiikan yleiset teoriat ja osaa soveltaa niitä käytäntöön. Opiskelija osaa opettaa liikuntataitoja erilaisilla 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 kytketään 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. Liikunnanohjausopin 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.

### **Vastuupettaja**

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: LI12SL010  
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.

### **Vastuuopettaja**

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 julkaisu 107. Jyväskylä.

Kurssia varten tehdyt opetusmonisteet.

## **Perusliikunta**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LI12SL001A

Laajuus: 9 op

Ajoitus: 1. lukuvuosi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

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

Ei edeltäviä opintoja.

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

## Sisältö

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

## 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.

# Palloilu ja mailapelit

## Tunnistetiedot

Tunnus: LII2SL011B

Laajuus: 7op

Ajoitus: kevätlukukausi ja syyslukukausi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opintojaksolla ei ole edeltävyyssehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

## **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

## **Sisältö**

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

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

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

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

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

## **Vastuopettajat**

Erkki 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 elämyspohjaisten elämäntapaliikuntojen sisältöjä, merkityksiä, vaatimuksia ja toteutustapoja sekä tutustuu ajankohtaiseen ja nykyaikaiseen uudistuvaan liikuntakulttuuriin. Opiskelija hallitsee laskettelussa riittävät perustaidot- ja tiedot ohjaamisen näkökulmasta.

## **Sisältö**

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

## **Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla lähestytään opetettavia kokonaisuuksia myös tuotteistamisen kautta.

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

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

## **Vastuopettaja**

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.

# **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 mailapelien opintojaksot suoritettu

## **Oppimistavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on syventää opiskelijat osaamista ja asiantuntijuutta eri mailapeleissä. Opiskelija

kehittää omia peli-, ohjaus- ja valmennustaitojaan eri mailapeleissä sekä tutustuu työtehtäviin, joita mailapeliin alueella on olemassa.

Opintojakson jälkeen opiskelija

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

### **Sisältö**

Golf

Tennis

Sulkaapallo

Squash

### **Työelämäyhteydet**

Työharjoittelu, asiantuntijavierailut

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

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

### **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**

Tomi Paalanen, Vierumäki

Erkki Häkkinen, Vierumäki

### **Oppimateriaalit**

Ilmoitetaan opintojaksolla

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

50% aktiivinen osallistuminen, ohjaaminen ja lajitaidot

50% itseopiskelutehtävät

## **Taitolajit**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: LII2SL012B

Laajuus: 5 op

Ajoitus: 2vsk 5 periodi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

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

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

## Oppimistavoitteet

- Opintojakson tavoitteena opiskelija ymmärtää motoristen taitojen harjoitteluun liittyvät keskeiset käsitteet, teoriat ja käytännön harjoitteluun liittyvät keskeiset tekijät.
- Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa motorisia perustaitoharjoitteita, 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 teoriat?
- Taidon arviointi ja arvioinnissa käytettävät tekniset välineet
- Opiskelijan projektit ja niiden esitykset

## Työelämäyhteydet

Opintojaksolla tehdään yhteistyötä paikallisten seurojen ja Vierumäen Urheiluopiston valmennuskeskuksen kanssa.

## Opetus- ja oppimismenetelmät

Lähiopetus 24 h

Itsenäinen opiskelu 74h

## Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)

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

## Vastuopettajat

Kimmo Kantosalo

Erkki 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%

# 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 projektiointoja

### **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.

### **Vastuupettaja**

Jyrki Hämäläinen

### **Oppimateriaalit**

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

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

British Canoe Union. 2006. Canoe and Kayak Handbook.

Kuluttajaviraston julkaisuja

Luentomateriaalit

Opintojakson alussa erikseen ilmoitettava materiaali

### **Arviointiperusteet**

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

Harjoitustyöt 100%

## **Kestävyysliikunta**

### **Kestävyysliikunta**

Tunnus: LII2SL012D

Laajuus: 5 op (135h)

Ajoitus: 2. lukukausi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

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

Opintojaksolla ei ole edeltävyyssehtoja eikä sidonnaisuuksia muihin opintoihin.

## Oppimistavoitteet

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

## Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

## Sisältö

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

## Työelämäyhteydet

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

## Opetus- ja oppimismenetelmät

Opetus toteutetaan pääosin ohjattuina oppimistehtävinä yhteistyössä työelämän edustajien kanssa.

Lähiopetus 27h

Oppimistehtävät 68h

Projektit 40h

## Aiemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)

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

## Vastuopettaja(t)

Timo Vuorimaa, Maria Ruutinen

## Oppimateriaalit

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu ohjaajan ilmoittama ja jakama materiaali.

## Arviointiperusteet

Oppimistehtävät 50%

Projektituotokset 50%

# 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 edeltävyysehtoja 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 kestävyyskehittämistä
- Kestävyysliikunnan peruslajeihin tutustuminen ja niiden käytännön harjoittaminen
- Kestävyysliikunta ammattina: opiskelija tutustuu kestävyysliikunnan ammattilaisen työtehtäviin
- Kestävyysliikunnan suurtapahtumat: opiskelija tutustuu kestävyysliikunnan massatapahtumaan

### **Työelämäyhteydet**

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

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus toteutetaan pääosin ohjattuina oppimistehtävinä yhteistyössä työelämän edustajien kanssa.

Lähiopetus 27h  
Oppimistehtävät 68h  
Projektit 40h

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

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

### **Vastuopettaja(t)**

Timo Vuorimaa, Maria Ruutinen

### **Oppimateriaalit**

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu ohjaajan ilmoittama ja jakama materiaali.

### **Arviointiperusteet**

Oppimistehtävät 50%  
Projektituotokset 50%

# Joukkuepalloilu

## Tunnistetiedot

Tunnus: LII2SL012E

Laajuus: 5op

Ajoitus: 2. vuosi 5. periodi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opintojaksolla ei ole edeltävyyssehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

## Oppimistavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija:

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

## Sisältö

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

## Opetus- ja oppimismenetelmät

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

## Aiemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)

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

## Vastuopettajat

Teppo Rantala, Mika Tenhu

## Oppimateriaalit

Tunneilla jaettava materiaali

## Arviointiperusteet

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

# Joukkuepalloilu

## Tunnistetiedot

Tunnus: LII2SL012E

Laajuus: 5op

Ajoitus: 2. vuosi 5. periodi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin.

## Oppimistavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija:

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

## Sisältö

1. Lajin kouluttaminen
2. 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 joukkuepalloilun parissa työskentelevien asiantuntijoiden kokemuksia liittyen työelämän vaatimiin osaamistarpeisiin.

## Aiemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)

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

## Vastuopettajat

Teppo Rantala, Mika Tenhu

## Oppimateriaalit

Tunneilla jaettava materiaali

## Arviointiperusteet

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

# Soveltava liikunta

## Tunnistetiedot

Tunnus: LII2SL012F

Laajuus: 5 op

Ajoitus: 2. lukuvuoden 4. periodi

Opintojakson taso: Ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Suoritettuna "johdanto soveltavaan liikuntaan".

## Oppimistavoitteet

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

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

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

## Sisältö

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

## Työelämäyhteydet

Kurssiin liittyvät ohjausharjoitukset ja virkistyspäivien suunnittelut ja toteutukset tehdään yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelu r.y.:n, Lahden kaupungin ja Kaarisilta r.y.:n kanssa. Opintojaksolla käy 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 säätio (Lahti).

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

## Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)

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

## Vastuopettaja

Jyrki Vilhu

## Arviointiperusteet

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

## Oppimateriaalit

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

Opintojaksolla jaettavat opetusmonisteet.

# Vesiliikunta

## Tunnistetiedot

Tunnus: LII2SL012G

Laajuus: 5 op

Ajoitus: 2. tai 3. lukuvuosi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Kasvatus ja ohjaus, liikunnanohjaus, perusliikunta/vesiliikunta.

## Oppimistavoitteet

Tavoitteena on toimia tiiviissä yhteistyössä työelämän toimijoiden kanssa ja työelämän vaatimusten mukaisesti. Yhteistyöprojektit ja -hankkeet kehittävät niin opiskelijan ammattitaitoa kuin työelämääkin. Opiskelija suorittaa SUH:n Uimaopettajakurssin. (huom. materiaali- ja todistusmaksu)

## Opintojakson suoritettuaan 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 terveystieteiden näkökulmasta.
- osaa suunnitella ja toteuttaa yhteistyöprojektin työelämän toimijan kanssa.

## Sisältö

- Vesiliikunnan toimijat työelämässä
- Vesiliikunnan terveyttä edistävät vaikutukset
- Uimahalli työympäristönä
- Alkeisuinnin opettaminen ja uinninopetus koulussa
- Alkeisuimahypyt
- 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.

### **Vastuuopettajat**

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 opintoihin**

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

### **Oppimistavoitteet**

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

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

### **Sisältö**

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

### **Työelämäyhteydet**

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

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus 56 h

Itsenäinen opiskelu ja projektityö 79 h

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

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



## Vastuopettajat

Tiina Sihvola, Vierumäki

## Oppimateriaalit

Tuntityöskentelyn materiaali sekä muu opettajan ilmoittama ja jakama materiaali.

## Arviointiperusteet

Oppimistehtävät

# Kehon rakenne ja toiminta

## Tunnistetiedot

Tunnus: IHM2SL019

Laajuus: 8 op (216 h)

Ajoitus: 1. & 2. lukukausi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintoihin

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintoihin.

## Oppimistavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

## Sisältö

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

## Opetus- ja oppimismenetelmät

Lähiopetus 66 h

Itsenäinen opiskelu ja tentit 150 h

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

## Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)

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

## Vastuopettajat

Mika Vähälummukka

## Oppimateriaalit

Opintojaksolla jaettava opetusmonisteet, kirjallisuuslähteet, ohjattu tiedonhaku.

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

Budowick, M., Bjälle, J.G., Rolstad, O.V. & Toverud, K. 1995. Anatomian atlas. WSOY. Porvoo.  
Haug, E., Sand, O., Sjaastad, O.V. & Toverud, K.C. 1999. Ihmisen fysiologia. WSOY, Porvoo.  
Haywood, K. & Getchell, N. 2005. Life Span Motor Development. Human Kinetics, Champaign.  
McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. 2006. Essentials of exercise physiology. 3th ed. Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia.  
Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S.E. 2002 tai uud. painos. Ihmisen fysiologia ja anatomia. WSOY, Porvoo.  
Platzer, W. 2004. Color Atlas of Human Anatomy, Vol 1. Locomotor system. Thieme, Stuttgart.  
Schimdt, R. & Lee, T. 2005. Motor control and learning. A behavioral emphasis. Human Kinetics, Champaign.  
Wlimore, J.H., Costill, D.L. & Kennedy, W.L. 2008. Physiology of sport and exercise. 4th ed. Human Kinetics. Leeds, UK.

### **Arviointiperusteet**

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

## **Liikuntakäyttäytyminen**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: IHM2SL020

Laajuus: 5op

Ajoitus: 2.lukuvuosi

Opintojakson taso: Yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

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

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintoihin.

### **Oppimistavoitteet**

Tavoitteena on perehdyttää opiskelija psykologiseen, sosiologiseen ja eettiseen ajatteluun perusteisiin ja käsitteen muodostukseen. Keskeinen teema sisällössä 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 teorat, 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., Korhonen, M., Lyytinen, H. 1995 tai uud. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. WSOY, Porvoo.

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

Saarinen, P., Ruoppila, I., Korhonen, M. 1994. Kasvatustieteiden 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 opintoihin**

Opintojaksolla ei ole edeltävyyssehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintoihin.

Oppimistavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

## Sisältö

- Terveystiedon edistämisen ja terveystieteiden käsittely ja toimintamuodot
- Kansansairaudet
- Yhteistoiminnalliset opetusmenetelmät
- Ravitsemustieteen perusteet

## Opetus- ja oppimismenetelmät

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

## 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

Pekka Pitkälä

## Oppimateriaalit

Fogelholm, M., Vuori, I. (toim.) 2005. Terveystieteiden – fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi. 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 ammattipinnot

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.

### **Vastuuopettaja**

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

### **Sisältö**

Työhyvinvointi, työkyvyn ylläpito, työturvallisuus, työergonomia.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luennot ja harjoitukset, tentti.

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

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

### **Vastuuopettaja**

Tiina Laiho

### **Arviointiperusteet**

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

### **Opiskelumateriaali**

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

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

Segercrantz, T. 2001. Turvallisuus ja työsuojelu liikunnanopetuksessa. Helsinki. Opetushallitus.

Kurssilla ilmoitettava materiaali.

# Kunto- ja terveystoiminta

## Tunnistetiedot

Tunnus: TER2SL024

Laajuus: 6 op

Ajoitus: 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintoihin

Opintoihin ei ole edeltävyysvaatimuksia, eikä sidonnaisuuksia muihin opintoihin.

## Oppimistavoitteet

Opintojakson suorittaneen opiskelija

- hallitsee eri kunto- ja terveystoimintatyyppien liikepankin ja terminologian
- osaa suunnitella ja soveltaa eri em. toimintatyyppien eri kohderyhmille.

## Sisältö

- Kunto- ja terveystoiminnan perusteet
- Toimintatyyppien luokittelu
- Eri kunto- ja terveystoimintatyyppien

## Opetus- ja oppimismenetelmät

Luennot

Harjoitukset

Oppimistehtävät

Itsenäinen opiskelu

## Aikaisemmin hankittu osaamisen tunnistaminen (AHOT)

Muualla hankittua, aikaisempaan opiskeluun tai alan työkokemukseen perustuvaa osaamista on mahdollisuus osoittaa AHOT -prosessin kautta erilaisin näyttöin. 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

# Toiminnan ja urheilun rakenteet

## Tunnistetiedot

Tunnus: YHT2SL025

Laajuus: 6 op (162h)

Ajoitus: 3. vuoden 4. ja 5. periodi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: yhteiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: pakollinen

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintoihin

Opintoihin ei ole edeltävyysvaatimuksia eikä sidonnaisuuksia muihin opintoihin.

## Oppimistavoitteet

Opintojakson tavoitteena on antaa opiskelijalle kokonaiskuva suomalaisesta liikuntakulttuurista osana yhteiskuntaa.

## Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

Sisältö

Osa I:

- Suomalainen liikuntakulttuuri (historia, nykytila, tulevaisuuden näkymät)
- Liikunnan järjestötoiminta
- Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu

Osa II:

- Liikunta julkishallinnossa
- Liikunnan rakenteet (liikuntapolitiikka, lainsäädäntö, rahoitus)
- Hyvinvointiyhteiskunta
- Liikunnan asema EU:ssa ja EU:n tärkeimmät hallinnolliset rakenteet

## Työelämäyhteydet

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

## Opetus- ja oppimismenetelmät

Osa I:

Lähiopetus 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.

## Vastuopettajat

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 vierailuvia luennoitsijoita ja lisäksi opiskelija haastattelee kokenutta työelämässä toimivaa johtajaa.

## Kansainvälisyys

Kansainvälisyys ilmenee kv yritysesimerkkien kautta.

## Opetus- ja oppimismenetelmät

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

## Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)

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

## Arviointiperusteet

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



## **Oppimateriaalit**

Opintojaksolla jaettava opetusmoniste ja luennoitsijoiden luentomateriaali  
Johtamiseen liittyvän kirjallisuuteen 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 yritysmerkien kautta.

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

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

## **Vaihtoehtoiset suoritustavat**

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

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

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

## **Arviointiperusteet**

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

## **Oppimateriaalit**

Yrityksen perustajan opas. Keskuskaupakamari. Uusin painos.

Puustinen, T. Avain omaan yritykseen. Kirjakas 2006.  
Opintojaksolla jaettava opetusmoniste ja luennoitsijoiden luentomateriaali

## Liikunta- ja luontomatkailu

### Tunnistetiedot

Tunnus: LUO3SL001

Laajuus: 30 op(810 h)

Ajoitus:

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

### Kokonaistavoite

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

Hän ymmärtää yritystoiminnan periaatteet ja osaa ottaa ne huomioon työssään. Hänelle on muodostunut kokonaisvaltainen kuva ohjelmapalvelutoimialasta ja siihen liittyvästä lainsäädännöstä sekä hän tuntee kestäväen 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.

## 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 suorittuaan opiskelija

- osaa liikunnallisten ohjelmapalveluiden tuottamisen perusedellytykset huomioiden kestäväen 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.

## Vastuuopettaja

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 opintojaksoihin

Opinnot kuuluvat osana luonto- ja liikuntamatkailun suuntaaviin opintoihin.

## Oppimistavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

## Sisältö

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

## Työelämäyhteydet

Opintojaksolla toteutetaan aiheeseen liittyvä asiakastilaisuus.

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus 110 h

Itsenäinen opiskelu 25 h

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

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

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

## **Vastuopettaja**

Jyrki Hämäläinen

## **Oppimateriaali**

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

Suomen Kanoottiliiton materiaaleja

Suomen Kiipeilyliiton materiaaleja

Kuluttajaviraston julkaisuja

Luentomateriaalit

Opintojakson alussa erikseen ilmoitettava materiaali

## **Arviointiperusteet**

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

Tentti 60 %

Harjoitustyö 40%

# **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 ohjaamismenetelmät

### **Työelämäyhteydet**

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

### **Kansainvälisyys**

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

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus 60

Itsenäinen työskentely 75

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

### **Sisältö**

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

### **Kansainvälisyys**

Opintojaksossa käsitellään opettavien lajien kansainvälisiin vaatimuksiin.

### **Opetus – ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus 216 h

Itsenäinen työskentely 0 h

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

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

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

### **Vastuopettaja**

Jyrki Hämäläinen

### **Oppimateriaali**

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

Ferrano, Frank. 2008. Canoe and kayak handbook. British canoe association.

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

Suomen Kanoottiliitto ry:n julkaisu

Suomen Kiipeilyliitto ry:n julkaisu

Luentomonisteen

### **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 riskianalyyysien ja turvallisuussuunnitelman laadinta
- Turvallisuusjohtaminen
- Ongelmatilannejohtaminen
- Ohjaajakokeet

### **Työelämälähtöisyys**

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

### **Kansainvälisyys**

Opintojaksossa tutustutaan Eurooppalaisiin ohjaajakriteeristöihin.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Lähiopetus 80 h

Itsenäinen työskentely 28

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

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

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

### **Vastuopettaja**

Jyrki Hämäläinen

### **Oppimateriaali**

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

Suomen Kanoottiliitto ry:n 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 luentotyyppistä että toiminnallista oppimista. Lisäksi opiskelijat tekevät kehittämistehtäviä pienryhmissä.

## Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)

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

## Vastuopettaja

Jyrki Hämäläinen

## Oppimateriaali

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

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

Luentomateriaalit

Opintojakson alussa erikseen ilmoitettava materiaali



## Arviointiperusteet

Opintojakson arviointi perustuu arvioitaviin oppimistehtäviin. Opintojakso arvioidaan arvosanoilla 1-5  
Harjoitustyöt 100 %

# Soveltava liikunta

## Tunnistetiedot

Tunnus: 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.

# 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.

## **Vastuuopettaja**

Jyrki Vilhu

## **Arviointiperusteet**

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

## **Oppimateriaali**

ADAPT. Cd-rom. Thenapa 2003.

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

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

Muu luentoihin liittyvä aineisto.

# **Soveltavan liikunnan perusteet**

## **Tunnistetiedot**

Tunnus: SOV3SL002B

Laajuus: 5 op

Ajoitus:

Opintojakson taso: Valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

## **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opinnot kuuluvat osana soveltavan liikunnan suuntautumisopintoihin.

## **Oppimistavoitteet**

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

## **Sisältö**

Vammat, pitkäaikaissairaudet ja liikunta

Liikunta terapiana

Senioriliikunta

Liikuntamuotojen soveltaminen

Vammaisurheilu

## **Työelämäyhteydet**

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

## **Kansainvälisyys**

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

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luennot

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

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

## **Vastuuopettaja**

Jyrki Vilhu

## **Arviointiperusteet**

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

## **Oppimateriaali**

ADAPT. Cd-rom. Thenapa 2003.

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

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

Lisäksi runsaasti muuta kursseihin liittyvää luento- ym. aineistoa.

# **Soveltamisen toteuttaminen ja jatkaminen**

## **Tunnistetiedot**

Tunnus: SOV3SL002C

Laajuus: 11 op

Ajoitus:

Opintojakson taso: Valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

## **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opinnot kuuluvat osana soveltavan liikunnan suuntautumisopintoihin.

## **Oppimistavoitteet**

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

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

## **Sisältö**

Soveltavan liikunnan opettaminen

Loma- tai leiriviikkojen ja liikuntaohjelmien suunnittelu ja toteutus

Inklusiivisten tilanteiden suunnittelu ja järjestäminen

## **Työelämäyhteydet**

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

## **Kansainvälisyys**

Opintoihin voi osallistua tietyin edellytyksin vaihto-opiskelijoita.

## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

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

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

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

## **Vastuopettaja**

Jyrki Vilhu

## **Arviointiperusteet**

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

## **Oppimateriaali**

ADAPT. Cd-rom. Thenapa 2003.

Count me in. A guide to inclusive physical activity, Sport and leisure for children with a disability.

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

Runsaasti muuta projekteihin liittyvää luento- ym. aineistoa.

# **Monikulttuurisuus**

## **Tunnistetiedot**

Tunnus: SOV3SL002D

Laajuus: 4 op

Ajoitus:

Opintojakson taso: 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

Kieliopintoihin ja kulttuurisiin opintoihin liittyvää luento- ym. aineistoa.

# Terveysliikunta

## Tunnistetiedot

Tunnus: TER3SL004

Laajuus: 30 op

Ajoitus: 2-3. lukuvuosi

Kieli: Suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

## Kokonaistavoite

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

# Terveyden ja liikunnan edistäminen

## Tunnistetiedot

Tunnus: TER3SL004A

Laajuus: 6 op

Ajoitus: 2-3. lukuvuosi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opintojakso kuuluu osana terveysliikunnan suuntautumisopintoihin

## Oppimistavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

## Sisältö

- Terveysliikunnan käsitteet

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

### **Työelämäyhteydet**

Opintojaksolla käy vierailevia luennoitsijoita. Lisäksi tutustutaan terveydenedistämisen ja terveystieteiden toimijoihin sekä heidän työympäristöihin. Terveystieteiden projektissa toimiminen on sidoksissa työelämään.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Luennot  
Itsenäinen opiskelu  
Harjoitukset  
Oppimistehtävät

Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)

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

### **Vastuopettajat**

Pekka Pitkälä, Vierumäki  
Susanna Saari, Vierumäki

### **Oppimateriaalit**

Fogelholm, M., Vuori, I. (toim.) 2005. Terveystieteiden fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi. 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 suuntautumisopintoihin

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

## Sisältö

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

## Työelämäyhteydet

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

## Opetus- ja oppimismenetelmät

Luennot

Oppimistehtävät

Itsenäinen opiskelu

## Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)

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

## Vastuopettajat

Susanna Saari, Vierumäki

## Oppimateriaalit

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

## Arviointiperusteet

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen

Oppimistehtävät

Ohjausharjoitukset

Ryhmätyöt

Tentti

# Toimintakyvyn tukeminen

## Tunnistetiedot

Tunnus: TER3SL004C

Laajuus: 5 op

Ajoitus: 3. lukuvuosi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: valinnainen

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opintojakso kuuluu osana terveystieteiden suuntautumisopinnotiin

## Oppimistavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

## Sisältö

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

### **Työelämäyhteydet**

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

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Yhteistyöprojektit Haaga-Helia AMK Liikunnan laitos- LAMK SOTE  
Vastuopettajat  
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 opintojaksoihin**

Opintojakso kuuluu osana terveystoiminnan suuntautumisopintoihin

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- hallitsee terveystoiminnan 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**

Terveystoiminnan 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.

### **Vastuuopettajat**

Tiina Laiho, Vierumäki  
Pekka Pitkälä, Vierumäki

### **Oppimateriaalit**

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

### **Arviointiperusteet**

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen  
Omaohjausprojekti  
Tentti

# **Ravitsemusohjaus**

## **Tunnistetiedot**

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

## **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin**

Opintojakso kuuluu osana terveystieteiden suuntautumisopinnotiin

## **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

## **Sisältö**

- Ravitsemusneuvonta kunto- ja terveystieteiden kunnassa
- 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.

### **Vastuuopettajat**

Pekka Pitkälä, Vierumäki

### **Oppimateriaalit**

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

### **Arviointiperusteet**

Aktiivinen osallistuminen lähiopetukseen  
Henkilökohtaisen ohjattavien ravintoanalyysit ja -suunnitelmat  
Ryhmätyöt  
Tentti

## **Kuntotestaus**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: TER3SL004F  
Laajuus: 5 op  
Ajoitus: 3. lukuvuosi  
Kieli: Suomi  
Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot  
Opintojakson tyyppi: valinnainen

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

Opintojakso kuuluu osana terveystieteiden suuntautumisopintoihin

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- ymmärtää terveyteen liittyvän kuntotestauksen merkityksen
- osaa valita jokaiselle yksilölle tai ryhmälle laadukkaasti testimenetelmän
- osaa tulkita testituloksia ja antaa niiden perusteella palautteen ja harjoitusohjeet

### **Sisältö**

- Terveystieteiden 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

## **Valmennus ammattina**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: VAL3SL003A  
Laajuus: 8 op  
Ajoitus:  
Opintojakson taso: Valinnaiset ammattiopinnot  
Opintojakson tyyppi: Valinnainen

### **Oppimistavoitteet**

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

### **Sisältö**

Kokonaisvaltainen valmentaminen  
Valmennuksen historia ja kilpaurheilun maailma

Kilpa- ja huippu-urheilun rakenteet: Valmennusjärjestelmät, kilpaurheiluun liittyvä päätöksenteko ja rahoitus  
Urheilun arvot ja etiikka  
Valmentajan työtä koskeva lainsäädäntö  
Antidoping  
Urheilijan maailma: Urheilijan ja valmentajan ura  
Valmennuksen filosofia  
Johtaminen valmennustoiminnassa, Tiimityöskentely valmennuksessa, markkinointi, viestintä ja esiintymistaito

### **Työelämäyhteydet**

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

### **Kansainvälisyys**

Opintojaksolla käsitellään valmentamista eri maissa, jaksolla vieraillee 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. Urheiluvallennus. Gummerus. Jyväskylä.  
Kantola, H. 2007. Valmennuksen jalanjaljet. Gummerus. Jyväskylä.

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

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

### **Vastuuopettajat**

Kimmo Kantosalo & Timo Vuorimaa

### **Arviointiperusteet**

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

## **Urheilijan harjoittelu**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: VAL3SL003B

Laajuus: 15 op

Ajoitus:

Opintojakson taso: Valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

### **Oppimistavoitteet**

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

## Sisältö

Harjoitteluoppi: Biomekaniikka ja fysiologia urheiluharjoittelussa, hermolihäs- ja energiantuottojärjestelmän harjoittaminen, eri ominaisuuksien harjoittaminen ja lajikohtaisen suorituskyvyn kehittäminen  
Valmennuksen suunnittelu ja seuranta: Lajianalyysi, kuormitus ja palautuminen, harjoittelun ohjelmointi, ominaisuuksien ja suorituskyvyn testaus.

Terveyden edistäminen: Kilpaurheilijan terveys ja vammojen ennalta ehkäisy

## Työelämäyhteydet

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

## 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

## Vastuuopettajat

Kimmo Kantosalo & Timo Vuorimaa

Arviointiperusteet

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

# Valmennuksen erityiskysymykset

## Tunnistetiedot

Tunnus: VAL3SL003C

Laajuus: 7 op

Ajoitus:

Opintojakson taso: Valinnasiet 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-organisaatioissa

### **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.

### **Vastuuopettajat**

Kimmo Kantosalu & Timo Vuorimaa

### **Arviointiperusteet**

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

## **Liikunta-alan yrittäjyys**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: SUU3SL005  
Laajuus: 10 op  
Ajoitus: 3. lukuvuosi  
Opintojakson taso: Valinnaiset ammattiopinnot  
Opintojakson tyyppi: Valinnainen

Edeltävät opinnot  
Suuntautumisopinnot

### **Oppimistavoitteet**

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

### **Sisältö**

Liikeidean jalostaminen liiketoimintasuunnitelmaksi  
Yrityksen perustaminen  
Rahoitusjärjestelmät ja –keinot  
Yrityslainsäädäntö

Verotuskäytännöt  
Markkinoinnilliset kilpailukeinot  
Tuotteistaminen  
Henkilöstöhallinto  
Yritys osana verkostoa

### **Työelämäyhteydet**

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

### **Kansainvälisyys**

Opintojaksolla esitellään kansainvälisiä yritystoiminta esimerkkejä.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus toteutetaan pienryhmätyöskentelynä yritysesihautomossa sekä asiantuntijaluento-opetuksena.

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

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

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.??

### **Oppimateriaalit**

Eskelinen, A. 1995. Urheilu ja verot. Gummerus, Jyväskylä.  
Kauhanen, J. 1997. Henkilöstövoimavarojen johtaminen. WSOY, Juva.  
Miettinen, P. 1995. Yhteistyöllä huipulle. Miten rakennan menestyvän joukkueen. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.  
Sipilä, J. 1992. Asiantuntijapalveluiden markkinointi. Gummerus, Jyväskylä  
Sutinen, M. 1994. Kaikki mitä olet halunnut tietää yritystoiminnasta mutta et ole tiennyt keneltä kysyä. Kuopion kauppaoppilaitos, Kuopio.  
Sydänmaanlakka, P. 2001. Älykäs organisaatio – tiedon, osaamisen ja suorituksen johtaminen. Gummerus, Jyväskylä.  
Meretniemi, I., Ylönen, H. 2008. Yrityksen perustajan käsikirja. Otava.  
Jylhä, E., Viitala, R. 2002. Menestyvä yritys. Liiketoimintaosaamisen perusteet. Edita Prima.  
TE-Keskus. 2008. Aloittavan yrittäjän materiaali.

## **Liikuntajohtaminen**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: SUU3SL006  
Laajuus: 10 op  
Ajoitus: 3. lukuvuosi  
Opintojakson taso: Valinnaiset ammattiopinnot  
Opintojakson tyyppi: Valinnainen

### **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 laatujärjestelmät

Asiakaslähtöisten palvelutuotteiden kehittäminen

Liikunta-alan juridiset ja eettiset kysymykset

### **Työelämäyhteydet**

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

### **Kansainvälisyys**

Kansainvälisyys ilmenee kv. yritys esimerkkien kautta.

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

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

### **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**

Vili Nurmi

### **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan arvosanoin hyväksyty tai hylätty. Hyväksyty suorittaminen edellyttää kaikkien oppimistehtävien hyväksytyä suorittamista ja aktiivista läsnäoloa lähiopetustunneilla.

### **Oppimateriaalit**

Opintojakson opetusmoniste ja luennoitsijoiden materiaalit.

Opintotehtävissä käytettävä kirjallisuus:

Drucker, Peter F. 2002. Druckerin parhaat. WSOY

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

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

Malik, Friedmund 2005. Toimiva johtaminen käytännössä. Multikustannus

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



# Pedagogiikka

## Tunnistetiedot

Tunnus: SUU3SL007

Laajuus: 10op

Ajoitus: 3.lukuvuosi kevät

Opintojakson taso: Valinnaiset ammatilliset opinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

## Oppimistavoitteet

Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa koulutuskokonaisuuksia erilaisille kohderyhmille. Opiskelija ymmärtää asiakaslähtöisyyden sekä reflektion merkityksen kouluttajana toimimisen ja kehittymisen lähtökohtana.

Opiskelija ymmärtää erilaisten opetusmenetelmien käyttömahdollisuudet koulutuksen toteuttamisessa.

## Sisällöt

Projektiosaaminen

Erilaiset oppimisympäristöt

Oppimateriaalit ja opetusvälineet

Luokkahuoneopetusmenetelmät

Koulutusmateriaalin tuottaminen

Esiintymis- ja ilmaisutaidot

## Työelämäyhteydet

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

## Opetus- ja oppimismenetelmät

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

## Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)

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

## Arviointiperusteet

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

## Oppimateriaalit

Kupias, P. 2009. Kouluttajana kehittyminen

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

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

## Vastuopettajat

Tiina Laiho

Teppo Rantala

# Media ja viestintä

## 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.

# Golfin jatkokurssi

## Tunnistetiedot

Tunnus: VAP8SL001

Laajuus: 5 op ( 135 h )

Ajoitus: 2. lukuvuosi tai 3.lukuvuosi

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: vapaasti valittava

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintoihin

Mailapeliin opintojakso

## Oppimistavoitteet

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

## Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- ymmärtää lajia kokonaisvaltaisesti, myös sen henkisiä vaatimuksia
- hallitsee lajin perustiedot ja -taidot ja
- osaa soveltaa tietojään 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

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

Perheliikunta

Ohjausharjoitukset

Lasten liikunnan ajankohtaiset ilmiöt

## Työelämäyhteydet

Tutustumiskäynnit, ulkopuoliset luennoitsijat, ohjausharjoitukset

## Kansainvälisyys

## Opetus- ja oppimismenetelmät

Opintojaksolla käytetään vaihtelevia ja tarkoituksenmukaisia opetusmenetelmiä eri aihepiireihin soveltaen.

Osaamista syvennetään osin luentojen ja tentin avulla ja erilaiset oppimistehtävät, tutustumiskäynnit, demonstraatiot ja käytännön harjoitukset ohjaavat opiskelijaa teoretiedon ja käytännön yhdistämiseen.

## Vastuuopettajat

Erkki Häkkinä ja Tiina Sihvola

## Arviointiperusteet

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5. Kurssin hyväksytyt suorittaminen edellyttää aktiivista osallistumista tunneille ja oppimistehtävien sekä tenttien hyväksytyt 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 julkaisu 129. Jyväskylä.

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

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

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

## **Espanjan alkeet**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: ESP8SL004

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 2. tai 3. lukuvuosi

Opintojakson taso: Ammatilliset opinnot

Opintojakson tyyppi: Vapaasti valittava

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

0-taso, ei sidonnaisuuksia

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija oppii espanjan keskeistä sanastoa ja rakenteita.

### **Sisältö**

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

### **Työelämäyhteydet**

### **Kansainvälisyys**

Opetus- ja oppimismenetelmät

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

### **Vastuopettaja**

### **Arviointiperusteet**

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

### **Oppimateriaalit**

Ilmoitetaan opintojakson alussa.

## **Passi ja hammasharja**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: VAP8SL004

Laajuus: 3 op

Ajoitus: 1 ja 2. lukuvuoden 1-4 periodi

Opintojakson taso: Valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Vapaasti valittavat opinnot  
Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin  
Opintojakso liittyy työharjoitteluun sekä opiskelijavaihtoon.

### **Oppimistavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on helpottaa opiskelijan lähtöä kansainväliseen työharjoitteluun, opiskelijavaihtoon tai lyhyempiin intensiiviopintoihin. Opiskelija työstää henkilökohtainen kansainvälistymissuunnitelman, joka tukee AMK-opintoja. Opintojakson alussa kartoitetaan opiskelijoiden kv- kokemuksiä, mielenkiinnon kohteita sekä esitellään HAAGA-HELIA:n kautta avautuvia mahdollisuuksia. Opiskelijaa saa myös käytännön neuvoja itsenäiseen työnhakuun, sekä tietoa erilaisista tuki- ja työllistymismahdollisuuksista opiskelujen aikana sekä valmistumisen jälkeen. Opiskelija perehtyy myös ennakkoon kohdemaan oloihin, yhteiskunnalliseen tilanteeseen sekä liikuntakulttuuriin.

### **Sisältö**

Liikunta-ala ja kansainvälisyys  
Henkilökohtaisen kv-suunnitelman ideointi ja työstö  
Oppimistehtävän valinta ja tiedonhaku  
Hakuprosessit (työnhaku, opiskelijavaihto, Europassi ja EURES-palvelu)  
CV:n päivitys ja työhakemuksen kirjoittaminen  
Harjoittelusopimus ja siihen liittyvät asiat  
Oppilaitoksen tarjoamat apurahat; opiskelijan velvollisuudet  
Kohdemaan kulttuuriin liittyvät haasteet (Eurooppa, Aasia, USA, Afrikka)  
Käytännön asioita; (rokotukset, matkajärjestelyt, vakuutukset, asuminen, KELA-tuet ym.)  
Jos kaikki ei sujukaan...  
Kotiinpaluu ja kv-suunnitelman päivittäminen  
Kansainvälinen työura tai jatko-opinnot ulkomailla

### **Työelämäyhteydet**

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

### **Kansainvälisyys**

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

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

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

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

Vapaasti valittavassa opintojaksossa ei sovelleta AHOT -prosessia.

### **Vastuopettaja**

Mairit Pellinen

### **Oppimateriaalit**

Opetusmoniste, opiskelijoiden valmistelemat materiaalit

### **Arviointiperusteet**

Tuntiaktiivisuus sekä oppimistehtävien hyväksytyt suorittaminen

# Englantia juuri sinulle

## Tunnistetiedot

Tunnus: ENG8SL033

Laajuus: 3 op

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

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Vapaasti valittava

## Oppimistavoitteet

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

## Sisältö

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

## Opetus- ja oppimismenetelmät

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

## Vastuuopettaja

Leena Kauppi, Vierumäki

## Oppimateriaalit

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

## Arviointiperusteet

Jatkuva näyttö, projektien tuotokset sekä sanastot

# Turvallisuusosaaja

## Tunnistetiedot

Tunnus: VAP8SL019

Laajuus: 3 op (81 h)

Ajoitus:

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: vapaasti valittava

## Oppimistavoitteet

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

## Opintojakson jälkeen opiskelija

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

## Sisältö

- Palveluiden turvallisuuteen liittyvä lainsäädäntö
- Palveluiden turvallisuuteen liittyvät ohjeistot
- Turvallisuusajattelu
- Riskianalyyysien 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 hylättyksi. Hyväksytyksi suorittaminen edellyttää kaikkien oppimistehtävien hyväksytyksi suorittamista ja aktiivista läsnäoloa lähiopetustunneilla.

Harjoitustyöt 100 %

# Videon tuottaminen

## Tunnistetiedot

Tunnus: VAP8SL010

Laajuus: 5 op

Ajoitus: 2. tai 3. lukuvuosi

Opintojakson taso: Vapaasti valittavat opinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

## Oppimistavoitteet

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

## Sisältö

Kuvakerronta

Käsikirjoittaminen

Dramaturgian perusteita

Kameratekniikan perusteita

Videokuvaaminen

Videoleikkaaminen

Tuotantoprosessi

## Työelämäyhteydet

Opintojakso toteutetaan Suomen urheiluopiston Mediapajassa.



## **Opetus- ja oppimismenetelmät**

Opetus toteutetaan pienryhmätyöskentelynä kokemuksellisen oppimisen periaattein.

## **Vastuuopettajat**

Minna Kilpeläinen ja Jyrki Siirtola

## **Arviointiperusteet**

Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksytyt/hylätty

## **Oppimateriaalit**

Aaltonen, J. Käsikirjoittajan työkalut.

# **Liikunnanohjaajana urheiluopistolla**

## **Tunnistetiedot**

Tunnus: VAP8SL025

Laajuus: 3op

Ajoitus: Kevät 2011

Kieli: Suomi

Opintojakson taso: valinnaiset ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: Vapaasti valittava

## **Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintoihin**

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja eikä sidonnaisuuksia muihin opintoihin.

## **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

## **Vastuuopettaja**

Tuija Luumi

## **Arviointiperusteet**

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

## Oppimateriaali

Kurssilla jaettava materiaali

# Psykomotoriikka

Tunnus: VAP8SL016

Laajuus: 3 op (80 h)

Kieli: suomi

Opintojakson taso: valinnasiet ammattiopinnot

Opintojakson tyyppi: vapaasti valittava

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintoihin

Opintojaksolla ei ole edeltävyysehtoja, eikä sidonnaisuuksia muihin opintoihin.

## Oppimistavoitteet

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

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

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

## Sisältö

- Johdatus psykomotoriikkaan, teorian 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%

# Esitteen suunnittelu ja toteutus

## Tunnistetiedot

Tunnus: VAP8SL018

Laajuus: 5 op

Ajoitus: 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: Valinnaiset opinnot

Opintojakson tyyppi: Valinnainen

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

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

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

## Oppimistavoitteet

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

## Sisältö

Esitteen suunnittelun teoria

Uuden julkaisun luominen

Tallentaminen ja tulostaminen

Teksti julkaisussa

Kuvat ja objektit julkaisussa

Taulukot julkaisussa

Oman esitteen suunnittelu ja toteutus

## Työelämäyhteydet

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

## Opetus- ja oppimismenetelmät

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

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

Yhteistoiminnallinen opiskelu, jossa oppilaat esittelevät työnsä loppuseminaarissa.

## Vaihtoehtoiset suoritustavat

Ei mahdollisuutta

## Vastuopettajat

Ulla Kaikkonen

## Oppimateriaalit

Ilmoitetaan opintojakson alussa

## Arviointiperusteet

Arviointikriteeri hyväksytty/hylätty.

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

# Sociology and sports

Code: SOC1SD001  
Extent: 5 ECTS (135 h)  
Timing: 2<sup>nd</sup> semester  
Language: English  
Level: Core studies  
Type: Compulsory

## Starting level and linkage with other courses

No prerequisites.

## Learning outcomes

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

## Course contents

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

## Teaching and learning methods

Virtual based implementation:

Assignments and self-study in virtual learning environment 135 h

## Recognition of prior learning (RPL)

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

## Teacher(s) responsible

Markus Arvaja, Vierumäki

## Course materials

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

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

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

## Assessment criteria

Assignments 100%

# Perusharjoittelu

## Tunnistetiedot

Tunnus: HAR6SL004

Laajuus: 14 op

Ajoitus: 1. ja 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: Työharjoittelu

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Ohjausharjoittelun tavoitteet ja sisällöt sidotaan tukemaan liikunnan ja liikunnanohjauksen opintojaksokokonaisuutta

## Oppimistavoitteet

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

## Sisältö

Liikunnanohjauksenttään tutustuminen

Liikunnanohjaus erilaisille kohderyhmille

Henkilökohtaisen liikunnanohjauksellisen käyttöteorian päivittäminen

Raportointi harjoitteluohjeistuksen mukaisesti

## Työelämäyhteydet

Opintojakso suoritetaan työelämässä

## Kansainvälisyys

Opintojakson kansainvälisyys on riippuvainen harjoittelupaikasta ja sen vaatimista työtehtävistä

## Opetus- ja oppimismenetelmät

Perusharjoittelu koostuu ohjausharjoittelusta (6 op) ja valinnaisesta harjoittelusta (8 op). Ohjausharjoittelu on sidottu koulutusohjelman oman työjärjestyksen mukaiseen opetukseen. Harjoittelupaikat ovat koulutusohjelman järjestämiä ja harjoittelussa opiskelijaa ohjaavat työpaikkaohjaaja, opettaja ja toiset opiskelijatkin.

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

## Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen (AHOT)

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

## Vastuupettaja

Tiina Sihvola

### **Arviointiperusteet**

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

### **Oppimateriaalit**

Ohjausharjoitteluohjeistus moniste

Harjoittelusopimuslomake

## **Tapahtumien järjestäminen**

### **Tunnistetiedot**

Tunnus: HAR6SL002

Laajuus: 4op

Ajoitus: 1. ja 2. lukuvuosi

Opintojakson taso: Työharjoittelu

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

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

-

### **Oppimistavoitteet**

Opiskelija oppii järjestämään erityyppisiä liikunnallisia tapahtumia. Opiskelija osaa perustaa eri tapahtumille tarkoituksenmukaiset organisaatiot. Hän osaa organisaation eri toimintaryhmien johtamisen. Hän hallitsee kokouskäytännön perusteet. Lisäksi hän osaa ohjata tapahtumissa olevia ihmisiä asiakaslähtöisesti.

Opiskelijaa osaa tuottaa sisältöjä erityyppisille tapahtumille. Opiskelija tutustuu Vierumäen mediapajaan sekä osallistuu siellä järjestettävään koulutukseen videokameran käytön perusteista.

### **Sisältö**

24h hiihtotapahtuma

Mediapajaan tutustuminen

Liikuntapäivä

Tanssiaiset

Muut seminaari- ja liikuntatapahtumat

### **Työelämäyhteydet**

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

### **Kansainvälisyys**

Tapahtumissa on yleensä myös kansainvälisiä asiakkaita

### **Opetus- ja oppimismenetelmät**

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

### **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 hyväksytyksi tai hylätty. Hyväksytyksi suorittaminen edellyttää aktiivista läsnäoloa ja kaikkien sisältöalueiden ja niihin kuuluvien oppimistehtävien hyväksytyä suorittamista.

## Oppimateriaalit

Opintojaksolla jaettava materiaali

# Syventävä harjoittelu

## Tunnistetiedot

Tunnus: HAR6SL003

Laajuus: 12op

Ajoitus: 3. lukuvuosi

Opintojakson taso: Työharjoittelu

Opintojakson tyyppi: Pakollinen

## Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Ohjausharjoittelu

## Oppimistavoitteet

Harjoittelu suositellaan sidottavaksi suuntautumisopintoja tukeviin työtehtäviin. Opiskelija osaa käyttää ja soveltaa erityisesti suuntautumisopintojen aikana hankittuja ammatillisia tietoja ja taitoja erilaisissa työelämän tehtävissä. Harjoitteluun laaditut tavoitteet suuntaavat opiskelijan työtehtäviä monipuolisuuteen aina käytännön ohjaustilanteista erilaisiin kehittämis- ja hallinnollisiinkin työtehtäviin. Hän tietää harjoitteluorganisaation taloudelliset ja toiminnalliset taustat ja osaa tältä pohjalta suunnitella ja toteuttaa kehittämistoimenpiteitä yhdessä työpaikkaohjaajan kanssa. Opiskelija osaa reflektoida omaa ammatillista osaamistaan ja koulutuksen työelämävastavuutta 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)**

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**

Suuntautumisopinnoista vastaava opettaja

### **Arviointiperusteet**

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

### **Oppimateriaalit**

Harjoittelusopimuslomake

Syventävänharjoittelun raportointiohje