

Liikunnanohjaaja (AMK)

- Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMA

Koulutusjohtaja	Eija Heikkinen
Koulutusohjelmavastaava	Katri Takala
Opintosihteeri	Marja Haapavaara

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmasta opiskelija valmistuu liikunnanohjaajaksi (amk) ja toimii liikunnan ammattilaisena koulutus-, suunnittelu- ja kehittämistehtävissä. Hän saa valmiuksia ohjata liikuntaa, antaa liikuntaneuvontaa ja tuottaa palveluja erilaisille asiakkaille ja ryhmille sekä kehittää liikunta-alaa eri yhteistyötahojen kanssa. Hän voi valmistuttuaan työskennellä kuntien, järjestöjen, yritysten ja seurojen palveluksessa sekä itsenäisenä liikunta-alan yrittäjänä unohtamatta kansainvälisiä työmarkkinoita. Koulutus kestää 3,5 vuotta ja on laajuudeltaan 210 opintopistettä.

Opinnot muodostuvat perus-, ammatti- sekä vaihtoehtoista ammattiopinnoista, vapaasti valittavista opinnoista, opinnäytteestä sekä ammattitaitoa edistävästä harjoittelusta. Harjoittelun voi suorittaa erilaisissa julkisissa tai yksityisissä liikunnan toimintaympäristöissä mm. Vuokatin urheiluopistolla tai ammattikorkeakoulun omassa harjoittelupaikassa Myötätuulessa. Myötätuuli tarjoaa liikunta- ja terveyspalveluja eri-ikäisille asiakasryhmille sekä yksilöille.

LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMAN YLEISET TAVOITTEET JA AMMATILLINEN OSAAMINEN

Koulutusohjelman tavoitteena on, että opiskelija kehittyy liikunta-alan asiantuntijaksi. Ammatillinen osaaminen perustuu monitieteiseen tietoperustaan, käytännön osaamiseen sekä vuorovaikutustaitoihin. Liikunnanohjaaja (amk) kykenee työskentelemään itsenäisesti liikunta-alan asiantuntijatehtävissä, joissa haasteena on mm. terveysliikunta, liikuntajohtaminen, markkinointi, yrittäjäyys ja viestintä. Hän kykenee johtamaan haastavia ammatillisia tehtäviä tai hankkeita sekä toimimaan monialaisissa ja -ammatillisissa työryhmissä ja verkostoissa. Opiskelija ymmärtää liikunnan olennaiseksi osaksi yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia.

LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMAN TAVOITTEEN MUKAINEN OSAAMINEN SISÄLTÄÄ:

Liikuntaosaaminen

Opiskelija hallitsee yleisimpien liikuntamuotojen perustiedot ja taidot ja pystyy soveltamaan niitä erilaisten kohderyhmien ohjaukseen. Hän ymmärtää liikuntalajit mahdollisuutena ja välineenä mm. motoristen taitojen kehittämisessä ja itseilmaisun edistäjänä. Opiskelija tuntee soveltavan liikunnan perusteet.

Ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaaminen

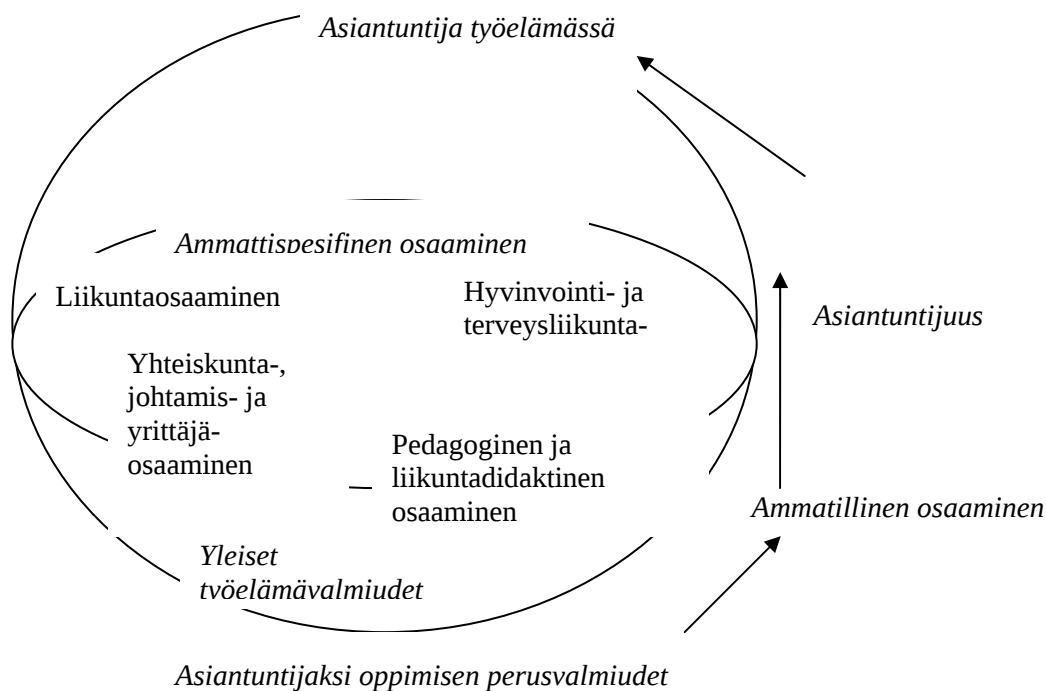
Opiskelija tuntee liikuntaharjoittelun vaikutusmekanismit elimistössä sekä testauksen perusteet ja osaa suunnitella tavoitteellisia harjoitus- ja valmennusohjelmia sekä terveyttä edistävää liikuntaa. Opiskelija tuntee ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät. Hän osaa suunnitella ja ohjata terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa sekä pystyy toimimaan liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana.

Pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen

Opiskelija osaa käyttää tavoitteellisesti ja monipuolisesti eri ohjaus- ja opetusmenetelmiä vaihtelevissa ohjaustilanteissa erilaisille kohderyhmille. Hän osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida laajoja liikunnan opetuskokonaisuuksia ja toimintamalleja ja hyödyntää liikunnan mahdollisuuksia ihmisen kasvun ja kehityksen tukemisessa sekä kasvatustyössä. Opiskelija muodostaa omiin arvoihinsa ja tietorakenteisiinsa perustuvan ohjaus- ja oppimiskäsityksen liikunnanohjaajana.

Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen

Opiskelija tuntee liikuntakulttuurin- ja palvelujen kehitysnäkymiä ja osaa edistää liikunnan asemaa yhteiskunnassa. Hän osaa toimia liikunta-alan organisaatioiden asiantuntija- ja esimiestehtävissä sekä tuntee liikunta-alan yritystoiminnan mahdollisuuksia. Opiskelija omaa valmiudet yritystoimintaan.



Kuva 1. Liikunta-alan asiantuntijuuden kehittyminen

Ammatillisen osaamisen kehittyminen kuvataan vuositeemojen avulla:

1. vuosikurssi **Perehdyn.**

Opiskelija muodostaa käsityksen liikunta-alasta sekä suhteestaan ammattiin. Hän saa käsityksen liikunta-alan vaatimuksista. Opiskelija omaksuu hyvinvointi- ja terveysliikunnan sekä liikuntaosaamisen perusteita.

2. vuosikurssi **Toimin.**

Opiskelija suunnittelee, toteuttaa ja arvioi liikuntaa ohjattuna erilaisille ryhmille ottaen huomioon liikunnan taidolliset, tiedolliset ja kasvatukselliset tavoitteet.

3. vuosikurssi **Syvennän.**

Opiskelija soveltaa ja suunnittelee liikuntaa sekä tavoitteellisia harjoitusohjelmia asiakaslähtöisesti. Hän pystyy perustelemaan toimintaansa liikunnanohjaajana.

4. vuosikurssi **Osaan ja kehitän.**

Opiskelija kehittää itsenäisesti liikunta-alaa verkostoituen alan toimijoiden sekä muiden yhteistyötahojen kanssa.

OPINTOJEN RAKENNE

PERUSOPINNOT 22 OP

Opiskelu- ja viestintätaidot 22 op

PAKOLLISET AMMATTIOPINNOT 98 OP

Hyvinvointi- ja terveysliikunta osaaminen 32 op

Pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen 11 op

Liikuntaosaaminen 33 op

Liikunta yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen 16 op

Tutkimusopinnot 6 op

VAIHTOEHTOISET AMMATTIOPINNOT 30 OP

Terveysliikunta

Aktiviteettimatkailu

Lasten ja nuorten liikunta

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT 15 OP

OPINNÄYTETYÖ 15 OP

HARJOITTELU 30 OP

LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMAN OPINTOJAKSOKUVAUKSET

PERUSOPINNOT

(SLPV2Z) OPIKELU- JA VIESTINTÄTAIDOT 22 op STUDY AND COMMUNICATION SKILLS

Opiskelija saa valmiuksia opiskella ammattikorkeakoulun oppimisympäristössä. Opiskelija ymmärtää viestintä- ja yhteistyötaitojen, myös monikulttuuristen, merkityksen osana tulevaa ammattiaan. Opiskelija kehittää suullista ja kirjallista suomenkielen taitoaan. Opiskelija kehittää itseään ruotsin ja englannin kielissä saavuttaakseen ammattinsa harjoittamisen kannalta tarpeellisen kielitaidon kansainvälistyvässä maailmassa.

(SLPV010) Tietotekniikka ja oppijana ammattikorkeakoulussa University of Applied Sciences IT and Study Skills

Laajuus:	4 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija perehtyy ammattikorkeakouluun oppimisjärjestelmänä ja - ympäristönä. Opiskelija hallitsee tekstinkäsittelyn ja taulukkolaskennan taidot monipuolisesti sekä perusteet digitaalisen julkaisun laatimisessa omassa työskentelyssään.		
Sisältö:	Oppimisympäristöt ja opiskelijapalvelut Opiskelu ammattikorkeakoulussa Henkilökohtainen opetussuunnitelma ja ammatillinen kasvu Kirjastopalvelut ja tietojärjestelmät Tekstinkäsittely Taulukkolaskenta PowerPointin perusteet digitaalisen julkaisun tekemisessä		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset		
Suoritukset:	Tentti, portfolio		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SHPK002) Bygg up din svenska Bygg upp din Svenska (Swedish)

Laajuus:	1.5 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija hallitsee ruotsin kielen peruskieliopin sekä kehittää ruotsin kielen suullista ja kirjallista taitoaan työelämän viestintä- ja vuorovaikutustilanteisiin.		
Edeltävä osaaminen:	Lähtötasotesti		
Sisältö:	Ruotsin kielen perusrakenteet ja sanasto Suullisen ja kirjallisen tuottamisen sekä puheen ja tekstin ymmärtämisen aktivointi		
Toteutus:	Ohjatut harjoitukset		
Suoritukset:	Aktiivinen osallistuminen (100%), tentti		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLPV002) Svenska för idrottsbranschen

Swedish for Sports

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija hallitsee liikunnan ja vapaa-ajan keskeisen sanaston ja osaa viestiä suullisesti ja kirjallisesti liikunnan ja vapaa-ajan viestintä- ja vuorovaikutustilanteissa. Opiskelija osaa keskustella ruotsin kielellä liikunnan ja vapaa-ajan monikulttuurisissa vuorovaikutustilanteissa.		
Sisältö:	Liikunta- ja vapaa-ajan keskeinen sanasto Suullinen ja kirjallinen viestintä ja vuorovaikutus Asiakkaan kohtaaminen		
Toteutus:	Ohjatut harjoitukset		
Suoritukset:	Aktiivinen osallistuminen (100 %), suulliset ja kirjalliset tehtävät, suullinen ja kirjallinen tentti		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLPV008) Painless English

Painless English

Laajuus:	1.5 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija kehittää ja vahvistaa aiemmissa opinnoissa hankkimaansa englanninkielen taitoa siten, että hän selviytyy ammattikorkeakoulussa ammattialansa englannin opinnoissa. Tavoitteena on myös kehittää kielenopiskelun opiskeluvalmiuksia.		
Sisältö:	Englannin kielen perusrakenteet ja sanasto Suullisen ja kirjallisen kielitaidon sekä puheen ja tekstin ymmärtämisen aktivointi.		
Toteutus:	Ohjatut harjoitukset		
Suoritukset:	Aktiivinen osallistuminen (100%), tentti		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLPV004) English for Health and Sports

English for Health and Sports

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija hallitsee liikunnan ja vapaa-ajan keskeisen sanaston ja osaa viestiä suullisesti ja kirjallisesti liikunnan ja vapaa-ajan viestintä- ja vuorovaikutustilanteissa. Opiskelija osaa keskustella englannin kielellä liikunnan ja vapaa-ajan monikulttuurisissa vuorovaikutustilanteissa.		
Sisältö:	Liikunta- ja vapaa-ajan keskeinen sanasto Suullinen ja kirjallinen viestintä ja vuorovaikutus Asiakkaan kohtaaminen		
Toteutus:	Ohjatut harjoitukset		
Suoritukset:	Aktiivinen osallistuminen (100 %), suulliset ja kirjalliset tehtävät, tentti		

Kirjallisuus: Ilmoitetaan opintojakson alussa.

(SLPV005) English for Sports Instruction
English for Sports Instruction

Laajuus: 3 op Ajoitus: 4. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa soveltaa oppimaansa erikoisalan sanastoa ja viestiä suullisesti ja kirjallisesti asiakkaiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa.

Edeltävä osaaminen: English for Health and Sports

Sisältö: Vaihtoehtoisten ammattiopintojen mukaiset aiheet
Asiakkaan ohjaus
Viestintä yhteistyökumppaneiden kanssa

Toteutus: Ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Aktiivinen osallistuminen (100%), suulliset ja kirjalliset tehtävät, portfolio ja/ tai tentti

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLPV009) Viestintä- ja yhteistyöosaaminen
Communication and Co-Operational Skills

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija hallitsee työelämässä tarvittavat yhteistyötaidot, viestinnän ja vuorovaikutuksen. Opiskelija kehittää suullisen ja kirjallisen viestinnän taitojaan osana ammattitaitoaan.

Sisältö: Ryhmätyön teoria ja käytäntö
Kokous- ja neuvottelutaito
Suullisen ja kirjallisen viestinnän perusteet

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Ryhmätyö- ja esiintymistehtävät, ohjatut harjoitukset ja tentti

Kirjallisuus: Niemi ym. Hyvinvointialan viestintä.
Muu opettajan osoittama materiaali

(SLPV011) Intercultural Communication
Intercultural Communication

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa määritellä kulttuurin ja viestinnän käsitteet sekä tunnistaa ne muuttujat, joiden avulla kulttuureja vertaillaan. Opiskelija tiedostaa kulttuurin vaikutuksen viestintään sekä tunnistaa kulttuurista johtuvia eroja viestinnässä. Opiskelija osaa kuvata toiseen kulttuuriin sopeutumisen prosessina ja tunnistaa siihen vaikuttavat tekijät.

Sisältö: Kulttuurin eri ulottuvuudet
Kieli, kulttuuri ja viestintä

Kulttuurien kohtaaminen

Toteutus: Ohjatut harjoitukset, opetuskieli englanti

Suoritukset: Aktiivinen osallistuminen (100%) Suulliset ja kirjalliset tehtävät Oppimispäiväkirja

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLPV012) Vuorovaikutustaidot
Interpersonal Skills

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa toimia vuorovaikutustilanteissa asiakkaiden, työtovereiden sekä yhteistyökumppaneiden kanssa. Opiskelija osaa tukea ryhmiensä ja asiakkaittensa vuorovaikutustaitojen kehittymistä.

Edeltävä osaaminen: Viestintä ja yhteistyöosaaminen

Sisältö: Eläytyvä/aktiivinen kuuntelu
Yhteistyö- ja ongelmanratkaisutaidot
Selkeä itseilmaisu
Ekosysteemiset menetelmät

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset. Opintojakso toteutetaan osittain verkko-opintoina.

Suoritukset: Tehtävä, ohjatut harjoitukset

Kirjallisuus: Isokorpi, T. Tunneoppia. Parempaan vuorovaikutukseen.
Molnar, A. & Lindqvist, B. Tavoitteena työrauha.
Saarinen, M. & Kokkonen, M. Tunneäly. Kohti kokonaista elämää.
Muu opettajan osoittama materiaali

PAKOLLISET AMMATTIOPINNOT

**(SLAH3Z) IHMISEN HYVINVOINTI- JA
TERVEYSLIIKUNTA- OSAAMINEN 32 op**
WELL-BEING AND HEALTH PROMOTING EXERCISE COMPETENCE

Opiskelija tuntee ihmiskehon tuki- ja liikuntaelimestön rakenteen ja liikuntaharjoittelun vaikutusmekanismit elimistössä, testauksen perusteet ja hän osaa suunnitella harjoitusohjelmia. Opiskelija tuntee liikunnan ja terveyden väliset yhteydet ja saa perusteita suunnitella ja ohjata terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa. Hän osaa ottaa huomioon motorisen kehityksen suunnitelessaan ja ohjatessaan liikuntaa.

(SLAH007) Ihmisen motorinen kehitys
Motor Development in Humans

Laajuus: 4 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa kuvata ihmisen kasvua ja kehitystä sääteleviä tekijöitä ja erotella eri toimintojen merkitystä motorisessa kehityksessä. Opiskelija osaa selittää ihmisen kehitystä sosiaalisen käyttäytymisen näkökulmasta, käyttää tietoperustaansa seurattessaan ja arvioidessaan ihmisen normaalia kasvua ja motorista kehitystä.

Opiskelija osaa luokitella motorisen oppimisen etenemisen ja siihen vaikuttavat tekijät, kuvata liikkeen analysoinnin perusmenetelmät perehtyä ihmisen kasvua ja kehitystä sääteleviin tekijöihin. Opiskelija ymmärtää fyysisten tekijöiden, kognitiivisten toimintojen, motivaation, havainto- ja aistitoimintojen merkityksen motorisessa kehityksessä sekä osaa käyttää tietoperustaansa seurattessaan ja arvioidessaan ihmisen normaalia kasvua ja motorista kehitystä. Opiskelija tietää motorisen oppimisen etenemisen ja siihen vaikuttavat tekijät sekä osaa liikkeen analysoinnin perusmenetelmät.

Sisältö:	Ihmisen kasvua ja kehitystä sääteleviä tekijöitä Ihmisen kasvu ja kehitys eri ikäkausina Ihmisen motoristen taitojen kehittyminen eri ikäkausina ja kehityksen havainnointi Motorinen oppiminen Suoritusten analysointi
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, itsenäinen opiskelu
Suoritukset:	Tehtävä
Kirjallisuus:	Salpa, P. Lapsen liikkumisen kehitys. Alan tieteelliset artikkelit Muu opettajan osoittama materiaali

(SLAI004) Anatomia ja fysiologia Anatomy and Physiology

Laajuus:	4 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija ymmärtää ihmisruumiin rakenteen ja toiminnan siten, että osaa käyttää tietoperustaa asiakaslähtöisessä liikunnanohjaajan työssä, terveyden edistämisessä ja liikuntakäyttäytymisen vahvistamisessa.		
Sisältö:	Solut, kudokset, luusto, lihakset Veri, verenkierto, elimistön puolustusjärjestelmä, hengitys Ruuansulatus, virtsaneritys, nestetasapaino, lämmönsäätely Hormonieritys, lisääntyminen Hermosto, liikkeiden ja asennon säätely ja aistit		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, opintojakso toteutetaan osittain verkko-opintoina (1 op), itsenäinen opiskelu		
Suoritukset:	Tentti, tehtävät		
Kirjallisuus:	Leppäluoto, J.ym. Anatomia ja fysiologia. Rakenteesta toimintaan. Alan tieteelliset artikkelit		

(SLAI003) Kuormitusfysiologia Exercise Physiology

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija hallitsee perustiedot kehon toimintojen muutoksissa siirryttäessä lepotilasta maksimaaliseen suoritukseen.		
Edeltävä osaaminen:	Anatomia, fysiologia		
Sisältö:	Liikunnan vaikutus elimistön toimintoihin		

Elintoimintojen muutokset
Harjoittelu ja sen vaikutukset
Fyysisen kunnon mittaaminen

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Aktiivinen osallistuminen harjoituksiin, tentti

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLAH008) Valmennuksen perusteet

Introduction to Coaching

Laajuus: 3 op Ajoitus: 2. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa valmennuksen työtavat ja eri fyysisten ominaisuuksien kehittämisen perusteet. Hän osaa analysoida suunnittelemaansa harjoittelua.

Edeltävä osaaminen: Anatomia ja fysiologia Ihmisen motorinen kehitys

Sisältö: Valmennuksen käsitteet
Valmennuksen työkalut
Fyysisten ominaisuuksien kehittämisen perusteet: taito, voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus
Liikkeen analysoinnin syventäminen
Harjoittelun kirjaaminen ja analysointi

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Tentti, tehtävä

Kirjallisuus: Mero, A. Urheiluvalmennus.
Häkkinen, K. Voimaharjoittelun perusteet.
Magill, R. Motor Learning and Control.

(SLAH014) Kuntosaliharjoittelu

Gym Training

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa kuvata voimaharjoittelun perusteet ja pystyy ohjaamaan ja ohjelmoimaan kuntosaliharjoittelua.

Edeltävä osaaminen: Anatomia ja fysiologia

Sisältö: Voimaharjoittelun perusteet
Kuntosaliharjoittelun ohjaaminen
Kuntosaliharjoittelun ohjelmointi

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset, opintojakso suoritetaan osittain TKI-opintoina

Suoritukset: Tentti/ tehtävät ja harjoitusten hyväksytty suorittaminen

Kirjallisuus: Delavier, F. Lihaskuntoharjoittelun anatomia.
Delavier F. Belle linge.
Niemi, A. Menestyjän kuntosaliharjoittelu ja ravitseminen.

(SLAH010) Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen perusteet

Introduction to Health and Wellbeing Promotion

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija tietää ja osaa selittää miten terveyden edistämisen teoreettinen perusta on rakentunut. Opiskelija osaa määritellä terveyden edistämisen keskeiset käsitteet. Opiskelija tunnistaa terveyden edistämisen keskeisiä sisältöalueita ja kykenee analysoimaan millaiset tekijät uhkaavat eri-ikäisten ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Opiskelija tunnistaa terveyden edistämisen mahdollisuudet liikunnanohjaajan työssä.		
Sisältö:	Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tietoperusta, eettiset lähtökohdat, terveys- ja hyvinvointipolitiikan asiakirjat Terveyttä edistävän liikunnan asiakirjat Terveyden edistäminen Terveyskasvatus		
Toteutus:	Opintojakso toteutetaan verkko-opintoina		
Suoritukset:	Verkkotehtävät		
Kirjallisuus:	Verkkomateriaali		

(SLAH013) Terveysliikunnan perusteet

Introduction to Health Promoting Exercise

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija hallitsee terveystliikunnan perusteet ja suositukset ja tuntee tavallisimmat terveystkuntomittaukset. Opiskelija osaa ohjata liikuntaa terveystliikuntapainotteisesti.		
Sisältö:	Terveystliikunnan perusteet Terveystkuntomittaukset Terveystliikuntalajit		
Toteutus:	Luennot ja ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset		
Suoritukset:	Kurssiportfolio		
Kirjallisuus:	Fogelhom, M. & Vuori, I. (toim.) Terveystliikunta. Alan tieteelliset artikkelit		

(SLAH003) Lihashuolto ja ergonomia

Muscle Care and Ergonomics

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2.vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija hallitsee erilaiset lihaksiin kohdistuvat vahvistavat ja venyttävät harjoitteet. Hän osaa yleisellä tasolla ohjata ja neuvoa asiakkaalle lihashuolollisia toimenpiteitä sekä ymmärtää työn aiheuttamien kuormitusten vaikutuksen ihmiseen. Opiskelija tietää työn tekemiseen vaikuttavat ergonomiset ja työsuojelulliset näkökohdat ja osaa huomioida ne työelämässä.		
Sisältö:	Venyttävät ja vahvistavat harjoitukset Työhön liittyvät ergonomiset ja työsuojelulliset näkökohdat		

Työn kuormittavuuteen vaikuttavat tekijät
Työn ergonominen kehittäminen

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Tentti

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLAH004) Ensiapu ja turvallisuus
First Aid and Safety

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1.-3. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija kehittää toimintavalmiuttaan ensiavun auttamistilanteissa. Opiskelija osaa liikuntavammojen ennaltaehkäisyn ja ensiavun periaatteet. Opiskelija ymmärtää varautumisen ja turvallisuuden käsitteet ja toimintaperiaatteet.

Sisältö: Ensiapu ja ensihoito osana hoitoketjua, auttamisvelvollisuus
Ensiaputilanne autettavan ja auttajan kriisinä
Toiminta ensiaputilanteissa
Toiminta tulipalotilanteessa
Varautuminen ja turvallisuus
Kriisivalmiuden perusteet

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset, itsenäinen opiskelu. Opintojakso toteutetaan osittain verkko-opintoina.

Suoritukset: Tietotestit, aktiivinen osallistuminen harjoituksiin, tehtävät. Mahdollisuus hankkia SPR:n Ea2 todistus opintokokonaisuuden jälkeen.

Kirjallisuus: Ensiapuopas.
Suuronnettomuusopas.
Parmes. Varautumisen käsikirja.
Muu opettajan osoittama materiaali

(SLAL004) Ravitsemuksen perusteet
Introduction to Nutrition

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija tietää ravitsemussuosittelun mukaisen ruokavalion periaatteet ja osaa soveltaa tietoa erilaisten asiakkaiden ruokavalio-ohjauksessa sekä ravitsemuskasvatuksessa.

Sisältö: Ravinnon ja terveyden väliset yhteydet
Ravitsemussuosittelut ja niiden käyttö
Energian ja ravintoaineiden tarpeen ja saannin arviointi
Liikkujan ravitsemuksen painopisteet
Yleisimmät erityisruokavaliot
Ruokavalio-ohjaus

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Tehtävä, tentti

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

**(SLAP4Z) PEDAGOGINEN JA LIIKUNTADIDAKTINEN
OSAAMINEN 11 op**
PEDAGOGICAL AND EXERCISE RELATED DIDACTIC COMPETENCE

Opiskelija suunnittelee, toteuttaa ja arvioi liikuntaa erilaisille ryhmille ottaen huomioon liikunnan taidolliset, tiedolliset ja kasvatukselliset tavoitteet. Hän osaa käyttää erilaisia ohjaus- ja opetusmenetelmiä erilaisille kohdetyhmille sekä hyödyntää liikunnan mahdollisuuksia ihmisen kasvun ja kehityksen tukemisessa. Lisäksi opiskelija tietää liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä.

(SLAK001) Liikuntakasvatuksen perusteet
Introduction to Physical Education

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa suunnitella liikunnan vuosi-, jakso- ja tuntisuunnitelman sekä ohjata eri-ikäisten liikuntaa. Opiskelija tietää ja huomioi suunnittelussaan liikunnan kasvatukselliset, tiedolliset ja taidolliset tavoitteet sekä liikunnanopetuksen opetusmenetelmät.		
Sisältö:	Liikunnanopetuksen tavoitteet ja sisällöt Liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi Opetustapahtuman ohjaaminen ja opetusmenetelmät Kasvatus liikuntaan ja liikunnan avulla Turvallisuus liikunnanopetuksessa		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset. Opintojakso toteutetaan osittain TKI-opintoina.		
Suoritukset:	Tentti tai tehtävät, portfolio, ohjausharjoitukset, liikuntatapahtuman suunnittelu ja toteutus		
Kirjallisuus:	Numminen, P. & Laakso, L. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Segercrantz, T. (toim.) Turvallisuus ja työsuojelu liikunnanopetuksessa. Uusikylä, K. Didaktiikan perusteet. Muu opettajan osoittama materiaali		

(SLAP004) Projektiopinnot
Learning by Projects

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija omaksuu ajankohtaisen ja tavoitteellisen työskentelutavan, jota yleensä sovelletaan kertaluonteisissa hallinnollisissa ja / tai tuotannollisissa tehtävissä.		
Sisältö:	Käsite projekti Projektin organisaatio ja talous Projektisuunnitelma ja sen tekeminen Projektin valvonta ja seuranta Projektin toteuttaminen Projektin päättäminen		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset ja seminaari. Opintojakso toteutetaan osittain TKI-opintoina sekä verkko-opintoina.		
Suoritukset:	Projektikansion tekeminen, liikuntatapahtuman järjestäminen		
Kirjallisuus:	Peltonen R. Projektihallinnan käsikirja.		

Silfverberg P. Ideasta projektiksi.
Kettunen S. Onnistu projektissa.
Kajaanin amk:n projektioppimisen työkalupakki
Muu opettajan osoittama materiaali

(SLAP005)

Käyttäytymistieteet

Behavioral Sciences

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opintojakson jälkeen opiskelija osaa - määritellä kasvatustieteen ja liikuntapsykologian perusteet - suunnitella, toteuttaa ja arvioida oppimis- ja ohjaustilanteita - kuvata ihmisen psyykkiset tekijät urheilusuorituksen edistämisen kannalta		
Sisältö:	Kasvatustieteen perusteet ja osa-alueet, oppimis- ja ohjausprosessi, suunnittelun perusteet Liikuntapsykologian osa-alueet, psyykkiset tekijät urheilusuorituksen edistämisen kannalta, liikuntamotivaatio, liikunta ja mielenterveys		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, itsenäinen opiskelu		
Suoritukset:	Opintotehtävät, oppimispäiväkirja		
Kirjallisuus:	Engeström, Y. Perustietoa opetuksesta. Mero, A. ym.(toim.) Urheiluvalmennus. s. 215-239. Psyykinen valmennus. Liukkonen ym.(toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Muu opettajan osoittama materiaali		

(SLAU7Z)

LIIKUNTAOSAAMINEN 33 op

SPORTS EXPERTISE

Opiskelija ymmärtää liikuntalajit välineenä motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä sekä itseilmaisun edistäjänä sekä asiakkaiden että omien lajitaitojen näkökulmasta.

(SLAU015)

Luistelu ja jääpelit

Skating and Ice Games

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija tietää luistelun ja jääpelien merkityksen talviurheilumuotoina. Hän osaa luistelun perustekniikat sekä tutustuu eri jääpeleihin. Hän tietää luistelun mahdollisuudet tasapainon ja kunnon kehittämisessä.		
Sisältö:	Luistelu Pelit ja leikit jäällä Ohjausharjoitukset		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset		
Suoritukset:	Luentojen, harjoitusten, ohjausharjoitusten hyväksytty suorittaminen		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLAU021)

Hiihto ja rinnehiihto

Cross-Country and Down-Hill Skiing

Laajuus:	4 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija tietää maastohiihdon merkityksen keskeisenä talviliikuntamuotona sekä osaa maastohiihdon perustekniikat. Opiskelija tunnistaa alppihiihdon perustekniikat.		
Sisältö:	Maastohiihdon tekniikat Leikit suksilla Alppihiihto, telemark, lumilautailu		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset		
Suoritukset:	Luentojen, harjoitusten ja ohjausharjoitusten hyväksytty suorittaminen		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLAU003)

Luontoliikunta ja suunnistus

Outdoor Activities

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija perehtyy luontoliikuntaan ja sen eri muotoihin. Suunnistuksessa opiskelija osaa suunnistuksen perusteet ja tarvittan kartanlukutaidon		
Sisältö:	Luontoliikunnan eri lajit mm. patikointi, maastopyöräily, melonta, vaellushiihto, lumikenkäily, retkiluistelu Suunnistus Kompassit Satelliittipaikantimet Suunnistus- ja maastokartat		
Toteutus:	Luennot, vaellus, ohjatut harjoitukset		
Suoritukset:	Luennot, harjoitukset, tehtävä		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLAU004)

Yleisurheilu

Athletics

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	4. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija kehittää taitojaan hyppäämisessä, juoksemisessa ja heittämisessä. Hän tietää yleisurheilun keskeisemmät lajit, säännöt ja välineet. Opiskelija ymmärtää yleisurheilun yhteydet muihin lajeihin ja tutustuu voiman ja nopeuden harjoittamiseen. Hän kehittää motorisia taitojaan ja taitoja ohjata lajiharjoituksia.		
Sisältö:	Juokseminen, hyppääminen ja heittäminen Motoriset taidot ja yleisurheilun lajitaidot Voima ja nopeus Suoritusten ohjaaminen		
Toteutus:	Ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset		
Suoritukset:	Hyväksytyt taitotestit, tehtävät, tentti		

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLAU019) Vesiliikunta
Aquatic Sports

Laajuus: 5 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija suorittaa SUH:n uimaopettajan tutkinnon. Opiskelija osaa perustiedot ja -taidot vesiliikunnasta. Hän osaa suunnitella, ohjata ja arvioida vesiliikuntaa.

Sisältö: Uimaopettajakurssi
Vesijumpan ja -treenin eri muodot
Opetuksen suunnittelu ja toteutus

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset. Opintojakso toteutetaan osittain TKI- opintoina

Suoritukset: Taitotestit, ohjaukset, tentti

Kirjallisuus: Hakamäki, J. & Läärä, J. (toim.)
Uimaopetuksen käsikirja.
Anttila. Vesivoimistelu.

(SLAU006) Voimistelu
Gymnastics

Laajuus: 3 op Ajoitus: 2. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa määritellä voimistelun tärkeimmät termit, kehittää perusliikkeet alkeista lopulliseen suoritukseen ja osaa avustaa niissä. Opiskelija osaa perus- ja telinevoimistelun perusliikkeet ja yhdistää liikkeitä liikesarjoiksi. Opiskelija osaa käyttää perus- ja telinevoimistelua motoristen taitojen kehittämisessä.

Sisältö: Perusvoimistelu
Välineet voimistelussa
Telinevoimistelu, jumppasirkus
Liikekehittelyt ja avustaminen

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset. Opintojakso suoritetaan osittain TKI-opintoina.

Suoritukset: Luentojen, harjoitusten, ohjausharjoitusten ja oppimistehtävien hyväksytyt suorittaminen

Kirjallisuus: Tervo, E. Voimistelun perusohjelmisto ja opettaminen. Moniste.
Vasunta, M. Voimistelu ja sen opettaminen.
<http://moniviestin.jyu.fi/sisalto/liikunta>
Muu opettajan osoittama materiaali

(SLAU022) Musiikkiliikunta
Musical Exercise

Laajuus: 4 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa aerobisin perusliikkeet sekä yleisimpien paritanssien perusaskeleet. Opiskelija osaa yhdistää liikkeitä sarjoiksi ja pystyy ohjaamaan aerobicharjoittelua

ja perustelemaan toimintaansa. Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa liikuntaesityksen.

Sisältö:	musiikin ja liikkeen yhdistäminen, luova liikunta, jazz-, afro- ja discotanssi, perusaerobic, step-aerobic, circuit training, spinning, muut aerobisin muodot, musiikin käyttö liikunnassa, liikuntaesityksen suunnittelu, aerobisin ohjaaminen
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset
Suoritukset:	Luennot, harjoitukset, liikuntaesityksen hyväksytty suorittaminen
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali

(SLAU023) Pallopien perusteet

Introduction to Ball Games

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa jalkapallon, psäpallon, lentopallon, koripallon ja salibandyn lajitaidot. Opiskelija osaa suunnitella lajitaitoja kehittäviä harjoitteita eri tasoille valmennattaville. Opiskelija osaa eri pallopien keskeiset säännöt. Opiskelija kehittää lajitaitojaan tarkkuus ja mailapeleissä. Opiskelija osaa tarkkuus ja mailapien sääntöjen perusteet.		
Sisältö:	Jalkapallo, psäpallo, lentopallo, koripallo ja salibandy. Golf, keilailu, petankki, liitokiekko Tennis, squash, sulkapallo Viitepelit Pelinohjaus Säännöt Lajiharjoittelu		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset		
Suoritukset:	Taitotasotesti, portfolio		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLAU011) Palloelit ja pelikäsitys

Ball Game Understanding and Analysis

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija perehtyy pallopien perus lajitaktiikoihin, kehittää omaa pelikäsitystään, kehittää ryhmänohjaustaitojaan ja organisointia sekä lajihallintaa.		
Edeltävä osaaminen:	Pallopien perusteet		
Sisältö:	Eri pallopelit Lajiharjoitteet Pelikäsitys Pelinohjaus Organisointi Ryhmän ohjaus		
Toteutus:	Ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset		
Suoritukset:	Lajihallinta harjoitteiden yhteydessä sekä tehtävät		

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLAY1Z) LIIKUNNAN YHTEISKUNTA-, JOHTAMIS- JA YRITTÄJÄOSAAMINEN 16 op
SOCIOLOGICAL, LEADERSHIP AND ENTREPRENEURIAL SKILLS IN SPORTS AND EXERCISE

(SLPY001) Asiakassuuntainen markkinointi
 Customer-Oriented Marketing

Laajuus: 3 op Ajoitus: 2. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija hallitsee markkinoinnin peruskäsitteet ja ymmärtää markkinoinnin merkityksen yrityksen liiketoiminnassa.

Sisältö: Asiakaskeskeinen markkinointiajattelu
 Markkinoinnin peruskäsitteet
 Markkinoinnin toimintaympäristöt
 Ostokäyttäytymisen perusteet
 Markkinoinnin kilpailukeinot
 Asiakassuhdeajattelu

Toteutus: Luennot

Suoritukset: Tentti, harjoitustehtävät. Opinnot suoritetaan osittain TKI-opintoina.

Kirjallisuus: Bergström, S. & Leppänen, A. Yrityksen asiakasmarkkinointi.
 Alaja, E. Arpapelä? Urheilumarkkinoinnin käsikirja.

(SLPY005) Liikuntayrittäjäyys ja yritysoikeus
 Sports Entrepreneurship and Business Law

Laajuus: 5 op Ajoitus: 3. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa yritystoiminnan peruskäsitteistön ja perehtyy taloudelliseen ajatteluun. Hän tutustuu liikuntayritysten toimintaprosesseihin ja -ympäristöön. Opiskelija osaa liikunta-alaan liittyvän yritys- ja yhdistystoiminnan keskeisen lainsäädännön.

Sisältö: Yritystoiminnan peruskäsitteet, Yrityksen toimintaprosessi Toimintaympäristö
 Kannattavuuslaskenta
 Verkostoituminen
 Sopimusoikeus
 Yritys- ja yhdistysoikeus
 Työsopimus ja työsuojelu

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset. Opintojakso toteutetaan osittain verkko-opintoina.

Suoritukset: Tentti, liiketoimintasuunnitelma, yrittäjähaastattelu, tehtävät

Kirjallisuus: Kinkki, S & Isokangas, J. Yrityksen perustoiminnot, muu opettajan osoittama materiaali

(SLPY006) Johtaminen ja esimiestyö

Leadership and Management

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija hallitsee perusteet johtamisesta ja esimiestehtävistä liikunta-alan organisaatiossa. Opiskelija osaa tarkastella liikuntaan yhteiskunnallisena ilmiönä.		
Sisältö:	Organisaatiorakenteet ja -teoriat sekä eri johtamistyyli Esimiehen tehtävät ja roolit Liikunta ja urheilu yhteiskunnallisena ilmiönä Liikunnan yhteiskuntatutkimuksen keskeiset käsitteet Liikuntakäyttäytyminen eri väestöryhmissä Liikunnan sosiaalistuminen Liikunnan organisoituminen ja suunnittelu- sekä hallintokäytännöt Kestävä kehitys, tasa-arvo ja kansainvälistyminen Organisaatiorakenteet ja -teoriat sekä eri johtamistyyli Esimiehen tehtävät ja roolit Liikunta ja urheilu yhteiskunnallisena ilmiönä		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset		
Suoritukset:	Tentti, tehtävä		
Kirjallisuus:	Hokkanen ym. Alan johtajaksi. Itkonen ym. Liikunnan kansalaistoiminta -muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Miettinen, M., (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi-miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Alan tieteelliset artikkelit		

(SLAY003) Matkailun johdantokurssi
Introduction to Tourism

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija saa yleiskuvan matkailu- ja liikuntamatkailun historiasta ja nykypäivästä. Opiskelija ymmärtää matkailun ja liikuntamatkailun yhteiskunnallisena ilmiönä ja on tietoinen sen vaikutuksesta ympäristöön.		
Sisältö:	Matkailun ja liikuntamatkailun historia Matkailun ja liikuntamatkailun peruskäsitteistö Lähtöalueet, reitit ja kohdealueet + työntö- ja vetovoimatekijät käsitteinä Matkailijan ja liikuntamatkailijan muotokuva (matkailijasegmentit) ja motivaatiotekijät MEK ja muut matkailun / liikuntamatkailun organisaatiot Wellness -matkailu Matkailun ja liikuntamatkailun aluetaloudellinen merkittävyys Suomen ja maailman matkailu Matkailu ja ympäristö Matkailun tulevaisuus		
Toteutus:	Opintojakso suoritetaan verkko-opintoina.		
Suoritukset:	Tentti, tehtävät		
Kirjallisuus:	Cooper, Fletcher, Gilbert, Shepherd & Wanhill: Tourism, Principles and Practice Muu opettajan osoittama materiaali		

(SLAT9Z) TUTKIMUSTOIMINTA 6 op
RESEARCH ACTIVITIES

Opiskelija kehittää osaamistaan yhteistyössä työelämän kanssa ja omaksuu perusvalmiudet tutkimus- ja kehittämishankkeiden tekemiseksi.

(SLAT003) Tutkimustoiminta 1 ja 2
Research Work 1 and 2

Laajuus: 6 op Ajoitus: 2.-3. vsk

Osaamistavoite: Opiskelijalla on asiantuntijaksi oppimisen perusvalmiudet erilaisten tutkimus- ja kehittämishankkeiden tekemiseksi ja hän ymmärtää niiden merkityksen ammatillisen osaamisen kehittämisessä. Lisäksi opiskelija osaa arvioida tutkimus- ja kehittämistyö avulla tuotettua tietoa kriittisesti.

Sisältö: Tutkimus- ja kehittämistoiminta liikunta-alalla
Teorialähtöinen tutkimusprosessi
Aineistolähtöinen tutkimusprosessi
Tuotteistamisprosessi
Tutkimusaineiston analyysi ja tulkinta

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset, seminaarit. Opintojakso toteutetaan osittain verkko-opintoina (3 op) sekä TKI-opintoina (3 op).

Suoritukset: Tehtävät, seminaarit, tentti

Kirjallisuus: Hirsjärvi ym. Tutki ja kirjoita.
<http://www.kajak/opari.fi>

VAIHTOEHTOISET AMMATTIOPINNOT

(SLVT2Z) TERVEYSLIIKUNTA 30 op
HEALTH-PROMOTING PHYSICAL EXERCISE

(SLVT005) Terveysliikuntavalmennus
Health Exercise Coaching

Laajuus: 6 op Ajoitus: 2.-4. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija hallitsee terveystieteen mittaamisen ja osaa laatia liikuntaohjelmia eri ikäisille ihmisille huomioiden suoritus- ja toimintakyvyn tason. Opiskelija pystyy toimimaan liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana ja osaa ohjata asiakkaita omaksumaan terveyttä edistäviä elämäntapoja.

Sisältö: Terveyskunto ja testaus
Liikuntaohjelmien laadinta
Liikuntaneuvonnan eri menetelmät

Toteutus: Luennot ja ohjatut harjoitukset. Opintojakso suoritetaan osittain TKI -opintoina.

Suoritukset: Asiakastestaukset ja ohjelmien laatiminen, tehtävä

Kirjallisuus: Keskinen ym. Kuntotestauksen käsikirja.
Muu opettajan osoittama materiaali

(SLVT002) Soveltava liikuntakasvatus

Applied Physical Education

Laajuus: 3 op Ajoitus: 3. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija tunnistaa erityistukea tarvitsevien liikunnan ja sen kehittämisen keskeisimmät elementit. Opiskelija käyttää tavoitteellisesti ja monipuolisesti eri ohjaus- ja opetusmenetelmiä. Opiskelija osaa kohdata heterogeenisiä ryhmiä ja huomioida yksilön ryhmässä. Hän osaa soveltaa liikuntaa erityistukea tarvitseville erilaisissa toimintaympäristöissä.

Sisältö: Erityisliikunnan käsitteet, arvot ja merkitys.
Yksilöllisyyden kohtaaminen ja eriyttäminen.
Soveltavan liikuntakasvatuksen didaktiikka
Liikuntamuotojen soveltaminen
Kehitysvammaisten ja aistivammaisten liikunta

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset. Opintojakso toteutetaan osittain TKI -opintoina.

Suoritukset: Opettajan osoittama materiaali

Kirjallisuus: Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. Koululiikuntaa kaikille. Soveltavan liikunnan opas. (s. 9-22 ja 54-201).
Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi erityisliikunta: liikunnan sovellukset erityisryhmille. (soveltuvin osin)
Muu opettajan osoittama materiaali

(SLVT006) Terveysliikunnan ohjaaminen

Instructing Health-Enhancing Physical Activity

Laajuus: 3 op Ajoitus: 3. vsk

Osaamistavoite: Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida terveysliikuntakokonaisuuksia erilaisille asiakkaille ja kohderyhmille. Opiskelija käyttää ja hallitsee monipuolisesti eri opetus- ja ohjausmenetelmiä. Opiskelija toimii liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana.

Sisältö: Terveysliikunnan ohjauskokonaisuudet
Ohjaamisen ja liikuntamuotojen soveltaminen
Liikuntaneuvonta

Toteutus: Projektio-pintoina työelämälähtöisiä asiakasprojekteja. Ohjausharjoitukset, itsearviointi ja vertaisarviointi. Opintojakso toteutetaan TKI -opintoina.

Suoritukset: Terveysliikunnan ohjauskokonaisuudet ja näyteportfolio.

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLVT010) Terveysliikunnan soveltaminen

Applying Health Promoting Exercise

Laajuus: 6 op Ajoitus: 3. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa selittää eri sairauksien syntymekanismin ja tunnistaa sairauksien hoidon pääperiaatteet. Opiskelija osaa soveltaa liikuntaa eri kohderyhmille ja eri sairauksien yhteydessä. Opiskelija hallitsee ikääntyvien ja vanhusten terveyskunnan testaamisen menetelmiä sekä soveltaa niitä asiakaslähtöisesti. Opiskelija osaa

suunnitella, toteuttaa ja arvioida ikääntyvien ja vanhusten voima- ja tasapainoharjoittelua sekä asiakaslähtöisiä harjoitusohjelmia. Opiskelija osaa valita ja yhdistää liikuntaneuvonnan eri menetelmiä ja toteuttaa asiakaslähtöistä liikuntaneuvontaa eri kohderyhmille.

Sisältö:	Pitkäaikaissairaudet Mielenterveys Liikunta sairauksien yhteydessä Työtapoja liikuntaneuvontaan Ikäihmisten terveyskunnan mittaaminen Ikäihmisten liikunta ja kaatumisten ehkäisy Vanhusvalmentaja- tutkinto
Toteutus:	Luennot ja ohjatut harjoitukset. Opintojakso toteutetaan osittain TKI-opintoina.
Suoritukset:	Tentti, tehtävät, ohjausharjoitukset
Kirjallisuus:	Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Liikunnan Käypä hoito -suositus. Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi erityisliikunta: liikunnan sovellukset erityisryhmille. (soveltuvin osin) Turku, R., Muutosta tukemassa- valmentava elämäntapaohjaus. Sakari-Rantala, R., Iäkkäiden ihmisten liikunta- ja kuntosaliharjoittelu. Vanhusvalmentaja- tutkintoon kuuluva materiaali (omakustanteinen). Vuori ym.(toim.) Liikuntalääketiede.

(SLVT008)

Hyvinvointilajit

Well-being Sports and Exercise

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	3.vsk
Osaamistavoite:	Opintojakson suoritettuaan opiskelija tuntee erilaisten hyvinvointilajien harjoittelutapoja sekä niiden vaikutuksia ja erityispiirteitä. Opiskelija osaa soveltaa eri liikuntamuotoja ja -lajeja ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen ja ymmärtää eri lajien terapeuttisen merkityksen.		
Sisältö:	Kokonaisvaltainen hyvinvoinnin edistäminen Hyvinvointilajien harjoittelutavat, vaikutukset ja erityispiirteet Ns. matalan kynnyksen liikuntamuodot Liikuntamuotoina voivat olla esim. syväjumppa ja -venyttely, jooga/ Chiball, rentoutumisen tekniikat, terapeuttinen tanssi, Asahi, ratsastusterapia, senioritanssi.		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset. Opintojakso toteutetaan osittain TKI-opintoina.		
Suoritukset:	Oppimispäiväkirja		
Kirjallisuus:	Jalamo ym. Asahi - terveysliikuntaa kaikille. Putkisto, M. Method Putkisto: syväjumppa notkeaksi. Putkisto, M., Method Putkisto: syvävenytyksellä solakaksi. Muu opettajan osoittama materiaali		

(SLVT009)

Seikkailukasvustus

Adventure Education

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2.- 3.vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija perehtyy seikkailukasvatukseen ja sen soveltamiseen käytännön ohjaustilanteisiin.		

Edeltävä osaaminen: Luontoliikunta ja suunnistus

Sisältö:	Seikkailukasvatuksen teoria ja historia Ryhmätoiminta, ryhmädynamiikka Ryhmän johtaminen Seikkailulajit
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset
Suoritukset:	Osallistuminen, tehtävä
Kirjallisuus:	Aalto, M. Ryppäästä ryhmäksi. Degerman, P. & Pohjola, P. Sinustako seikkailija. Lehtonen, T. Elämän seikkailu. Priest, S. & Gass, M.A. Effective Leadership in Adventure Programming. Swarbrooke et al. Adventure Tourism. Telemäki, M. & Bowles, S. Seikkailukasvatuksen teoria ja käytäntö, osa 1.

(SLVT011) Liikunnan eri muodot pienillä lapsilla

Physical Exercise for Young Children and Infants

Laajuus:	6 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa määritellä pienten lasten liikuntakasvatukseen liittyviä tekiöitä ja soveltaa tuttuja liikuntamuotoja alle kouluikäisen lapsen liikuntaan. Opiskelija osaa suunnitella, ohjata ja arvioida alle kouluikäisen lapsen liikuntaa päiväkodissa.		
Sisältö:	Liikunnan eri muodot Päivittäinen liikuntakasvatus Alle kouluikäisten lasten liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset. Opintojakso suoritetaan TKI-opintoina.		
Suoritukset:	Tehtävät		
Kirjallisuus:	Autio, T. Liiku ja leiki: motorisia perusharjoitteita lapsille. Haatainen ym. Kaikki linnut lentämään. Päivittäinen liikuntakasvatusohjelma alle 4 - vuotiaille. Karvonen ym. Varhaisvuosien liikunta. Ojanaho ym. Sportfolio- liikunnan opettamisen aapinen. Muu opettajan osoittama materiaali		

(SLVA1Z) AKTIVITEETTIMATKAILU 30 op

ACTIVITY-BASED TOURISM

Opiskelija perehtyy aktiviteettimatkailuun, joka rakentuu luontopohjaisista ulkoilma-aktiviteetista (nature based outdoors activities) ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista (wellbeing). Hän perehtyy myös pohjoisen aktiviteettimatkailun teemoihin, jotka sitoutuvat kestävän matkailun periaatteisiin.

(SLVA005) Aktiviteettimatkailu

Activity Tourism

Laajuus:	2 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija saa kattavan yleiskuvan aktiviteettimatkailun muodoista tänään ja avartaa		

näkemystään sen tulevaisuudesta sekä käsittää aktiviteettimatkailun osana matkailun kenttää. Opiskelija ymmärtää laadun merkityksen osana matkailuyritysten kilpailukykyä.

Edeltävä osaaminen: Matkailun johdantokurssi

Sisältö: Aktiviteettimatkailun muodot
Aktiviteettimatkailija
Aktiviteettimatkailun kysyntä ja tarjonta
Laatujärjestelmät

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Tentti, tehtävät

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLVA006) Kestävä matkailu
Sustainable Tourism

Laajuus: 3 op Ajoitus: 2. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija tietää kestävän matkailun peruskäsitteet ja käytäntö osana yritystoimintaa.

Sisältö: Kestävän matkailun lähtökohdat
Matkailun ympäristövaikutukset
Matkailun sosiaaliskulttuuriset vaikutukset
Matkailuyritykset ja ympäristöjärjestelmät ja -merkit
Vastuullinen matkailija
Vaihtoehtoinen matkailu - tavanomainen massaturismi
Ekomatkailu (ecotourism)

Toteutus: Opintojakso suoritetaan verkko-opintoina

Suoritukset: Oppimispäiväkirja, harjoitustehtävät, verkkokeskustelut

Kirjallisuus: Weaver, D. Sustainable tourism: Theory and Practice.

(SLVA007) Kesäaktiviteetit
Summer Activities

Laajuus: 4 op Ajoitus: 2. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija tuntee kesäaktiviteettien keskeisen käsitteistön sekä kysynnän ja tarjonnan rakenteet. Hän osaa suunnitella ja toteuttaa kesämatkailutuotteita.

Sisältö: Luonto- ja liikuntamatkailutuotteet sekä -kohteet
Kesäaktiviteettituotteiden suunnittelu
Kesäaktiviteettimatkan järjestäminen
Aktiviteettien ohjaaminen
- ryhmän ohjaaminen

Toteutus: Ohjatut harjoitukset, tutustumiskäynnit ja yritysvierailut

Suoritukset: Tehtävät, tentti

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLVA008) Talviaktiviteetit

Winter Activities

Laajuus:	4 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija tuntee talviaktiviteettien keskeisen käsitteistön sekä kysynnän ja tarjonnan rakenteet. Hän osaa suunnitella ja toteuttaa talvimatkailutuotteita		
Sisältö:	Luonto- ja liikuntamatkailutuotteet sekä -kohteet Talviaktiviteettituotteiden suunnittelu Talviaktiviteettimatkan järjestäminen Aktiviteettien ohjaaminen - ryhmän ohjaaminen		
Toteutus:	Ohjatut harjoitukset, tutustumiskäynnit, yritysvierailut		
Suoritukset:	Tehtävät, tentti		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLVA009) Seikkailu ja elämys matkailussa

Adventures and Experiences in Tourism

Laajuus:	2 op	Ajoitus:	3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija syventää seikkailukasvatuksen tuntemustaan ja osaa soveltaa seikkailukasvatuksen menetelmiä matkailussa.		
Sisältö:	Seikkailutoiminnot Seikkailukasvatuksen perusteet Ohjaaminen ja ryhmädynamiikka Seikkailupalveluiden turvallisuusvaatimukset		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset ja mahdollinen viikonloppuleiri		
Suoritukset:	Tehtävät		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLVA003) Aktiviteettimatkailun kehittäminen ja liiketoimintaosaaminen

Developing Activity-based Tourism and Business Competence

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	2.-3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa analysoida matkailuyrityksen tuotteiden kehittämistarvetta. Opiskelija osaa soveltaa luovia toimintamalleja ideointiryhmissä, arvioida ideoiden käytettävyyttä, kannattavuutta ja riskejä. Opiskelija hallitsee tuotteistamisprosessin. Opiskelija osaa rakentaa ideoista asiakkaiden laatuvaatimukset täyttäviä elämyksellisiä ja eettisesti kestäviä palvelupaketteja.		
Sisältö:	Tuotekehitys Segmentin valinta ja tarpeiden määrittely Toimintaympäristö Laatu Hinnointelu Tuoteturvallisuus (laki) Kannattavuus		

	Tuotekuvaus
Toteutus:	Monimuoto. Opinnot suoritetaan osittain TKI-opintoina.
Suoritukset:	Tentti, tehtävät
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali

(SLVA010) Hyvinvointimatkailu ja sen tuotteistaminen
Wellness Tourism and its Commoditization

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija tuntee wellness -matkailun perusteet ja siihen liittyvät palvelut, osaa tunnistaa ja kuvata wellness -matkailun ominaisuuudet sekä tuotteistaa wellness-palveluja.		
Sisältö:	Hyvinvointimatkailun käsitteet Wellness matkailutuotteen erityispiirteet		
Toteutus:	Lähiopetus, työelämälähtöiset harjoitustehtävät		
Suoritukset:	Tentti, tehtävät		
Kirjallisuus:	Suontausta, H. & Tyni, M. Wellness matkailu - hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä. Muu opettajan ilmoittama materiaali		

(SLVA011) Hyvinvointineuvonta matkailupalvelutuotteissa
Wellness Consultation in Tourism Service Products

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	3.vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa ohjata asiakkaita omaksumaan terveyttä edistäviä elämäntapoja. Hän perehtyy erilaisten liikuntamuotojen terveydellisiin vaikutuksiin.		
Sisältö:	Liikuntaneuvonnan menetelmät Kuntotestaus ja liikuntaohjelmien laadinta		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLVL1Z) LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA 30 op
EXERCISE FOR CHILDREN AND YOUNG PEOPLE

Opiskelija perehtyy liikunnan mahdollisuuksiin lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja oppimisen tukijana. Hän osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida lasten ja nuorten liikuntaa sekä ohjata heitä kohti terveellisiä elintapoja.

(SLVL001) Liikunnan eri muodot pienillä lapsilla
Physical Exercise for Young Children and Infants

Laajuus:	6 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa määritellä pienten lasten liikuntakasvatukseen liittyviä tekijöitä ja		

soveltaa tuttuja liikuntamuotoja alle kouluikäisen lapsen liikuntaan. Opiskelija osaa suunnitella, ohjata ja arvioida alle kouluikäisen lapsen liikuntaa päiväkodissa.

Sisältö:	Liikunnan eri muodot Päivittäinen liikuntakasvatus Pienten lasten liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset. Opintojakso suoritetaan TKI-opintoina.
Suoritukset:	Tehtävät, ohjausharjoitukset
Kirjallisuus:	Autio, T. Liiku ja leiki: motorisia perusharjoitteita lapsille. Haatainen ym. Kaikki linnut lentämään. Päivittäinen liikuntakasvatusohjelma alle 4 - vuotiaille. Karvonen ym. Varhaisvuosien liikunta. Ojanaho ym. Sportfolio- liikunnan opettamisen aapinen. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja 2. Muu opettajan osoittama materiaali

(SLVL002) Liikunta lapsen hyvinvoinnin ja oppimisen tukijana

Exercise Supporting Children's Well-being and Learning

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	3.-4.vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tehdä havaintoja lapsen motorisesta kehityksestä ja kehityksen poikkeamista. Opiskelija osaa selittää oppimisen ja liikunnan välisen yhteyden ja kehittää lapsen sosioemotionaalisia taitoja.		

Edeltävä osaaminen: Ihmisen motorinen kehitys

Sisältö:	Lapsen motorisen kehityksen ja oppimisen havainnointi Liikunta ja oppimisvaikeudet Liikunta lapsen sosioemotionaalisten taitojen kehittäjänä Lapsi, ruumiillisuus ja liike
Toteutus:	Luennot, ohjausharjoitukset. Opintojakso suoritetaan TKI-opintoina.
Suoritukset:	Seminaarityö
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali

(SLVL003) Lasten ja nuorten liikunnan ohjaaminen

Child and Youth Exercise Instruction

Laajuus:	4 op	Ajoitus:	3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida lasten ja nuorten liikuntaa ja selittää liikunnan merkitystä kasvun ja kehityksen tukena		
Sisältö:	Fyysien aktiivisuuden suositukset kouluikäisille Liikuntakasvatus Liikuntalajien soveltaminen Liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi		
Toteutus:	Luennot, ohjausharjoitukset. Opintojakso toteutetaan TKI-opintoina.		

Suoritukset: Portfolio

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLVL004) Seikkailukasvatus
Adventure Education

Laajuus: 3 op Ajoitus: 2.-3.vsk

Osaamistavoite: Opiskelija perehtyy seikkailukasvatukseen ja sen soveltamiseen käytännön ohjaustilanteisiin.

Edeltävä osaaminen: Luontoliikunta ja suunnistus

Sisältö: Seikkailukasvatuksen teoria ja historia
Ryhmätoiminta, ryhmädynamiikka
Ryhmän johtaminen
Seikkailulajit

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Osallistuminen, tehtävä

Kirjallisuus: Aalto, M. Ryppäästä ryhmäksi.
Degerman, P. & Pohjola, P. Sinustako seikkailija.
Lehtonen, T. Elämän seikkailu.
Priest, S. & Gass, M.A. Effective Leadership in Adventure Programming.
Swarbrooke et al. Adventure Tourism.
Telemäki, M. & Bowles, S.
Seikkailukasvatuksen teoria ja käytäntö, osa 1.

(SLVL005) Terveysliikuntavalmennus
Health Promoting Exercise Coaching

Laajuus: 6 op Ajoitus: 2.-4.vsk

Osaamistavoite: Opiskelija hallitsee terveystieteen mittaamisen ja osaa laatia liikuntaohjelmia eri ikäisille ihmisille huomioiden suoritus- ja toimintakyvyn tason. Opiskelija pystyy toimimaan liikunnan terveystieteiden asiantuntijana ja osaa ohjata asiakkaita omaksumaan terveyttä edistäviä elämäntapoja.

Sisältö: Terveystieteen ja testaus
Liikuntaohjelmien laatinta
Liikuntaneuvonnan eri menetelmät

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset. Opintojakso suoritetaan osittain TKI -opintoina.

Suoritukset: Asiakastestaukset ja ohjelmien laatiminen, tehtävä

Kirjallisuus: Keskinen ym. Kuntotestauksen käsikirja.
Muu opettajan osoittama materiaali

(SLVL006) Terveysliikunnan soveltaminen
Applying Health Promoting Exercise

Laajuus: 6 op Ajoitus: 3.vsk

Osaamistavoite:	Opiskelija osaa selittää eri sairauksien syntymekanismin ja tunnistaa sairauksien hoidon pääperiaatteet. Opiskelija osaa soveltaa liikuntaa eri kohderyhmille ja eri sairauksien yhteydessä. Opiskelija hallitsee ikääntyvien ja vanhusten terveyskunnan testaamisen menetelmiä sekä soveltaa niitä asiakaslähtöisesti. Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida ikääntyvien ja vanhusten voima- ja tasapainoharjoittelua sekä asiakaslähtöisiä harjoitusohjelmia. Opiskelija osaa valita ja yhdistää liikuntaneuvonnan eri menetelmiä ja toteuttaa asiakaslähtöistä liikuntaneuvontaa eri kohderyhmille.
Sisältö:	Pitkäaikaissairaudet Mielenterveys Liikunta sairauksien yhteydessä Työtapoja liikuntaneuvontaan Ikäihmisten terveyskunnan mittaaminen Ikäihmisten liikunta ja kaatumisten ehkäisy Iäkkäiden liikuntaneuvonta Vanhusvalmentaja- tutkinto
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset. Opintojakso toteutetaan osittain TKI-opintoina.
Suoritukset:	Tentti, tehtävät, ohjausharjoitukset
Kirjallisuus:	Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Liikunnan Käypä hoito -suositus.

(VAPAAZ) VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT 15 op **FREE-CHOICE STUDIES**

Opiskelija valitsee vapaasti vähintään 15 op opintoja joko omalta alaltaan, oman ammattikorkeakoulun toiselta alalta, muusta ammattikorkeakoulusta tai tiedekorkeakoulusta. Opiskelijan tavoitteena on laaja-alainen osaaminen.

(SLW002) Liikunta varhaisvuosien aikana Physical Exercise for Early Years

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1.- 3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija tietää varhaisvuosien liikunnan perusteet ja erityispiirteet.		
Sisältö:	Varhaiskasvatuksen liikunnan määrä ja laatu Varhaiskasvatuksen liikuntavälineet ja -ympäristö Aikuisten ja lasten vuorovaikutus Perheliikunta		
Toteutus:	Itsenäinen opiskelu		
Suoritukset:	Tehtävä		
Kirjallisuus:	Arvonen, S., (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. http://www.ktl.fi/attachments/liikunta/stm_varhaiskasv_liikunta_suosituksset.pdf		

(SLW051) Uinninvalvojan tutkinto Lifeguard Qualification

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2.-4. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija tietää erilaisissa pelastustapahtumissa ja -tilanteissa turvallisen toiminnan periaatteet ja osaa toimia turvallisesti erilaisissa pelastustilanteissa.		
Edeltävä osaaminen:	Hyvä uimataito ja EA1 suoritettuna ennen kurssin alkua.		
Sisältö:	Uinninvalvojakurssi on tarkoitettu uimahallin valvonnassa toimiville tai valvojiksi aikoville. Kurssin tavoitteena on antaa perustiedot ja -taidot hengenpelastuksesta, asiakaspalvelusta sekä pelastajan tehtävistä uimahallissa.		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset		
Suoritukset:	Tehtävät, tentti, uinninvalvojan testiuinti, uinninvalvojan kokonaissuoritus		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLW004) Muistisairaan liikunta
Physical Exercise for People with Impaired Memory

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1.- 3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija tunnistaa liikunnan merkityksen ja mahdollisuudet muistisaira an arjen toimintojen tukemisessa. Hän tunnistaa muistisaira an liikunnanohjaamisen lähtökohtia.		
Sisältö:	Dementiapotilaan liikunnanohjaus Liikunta muistisaira an tukena		
Toteutus:	Itsenäinen opiskelu		
Suoritukset:	Tehtävä		
Kirjallisuus:	Jones, C.J. Physical activity instruction of older adults. Ruuskanen, J. Dementia liikuntaopas: liikuntapedagoginen- ja didaktinen opas dementiapotilaan liikunnanohjaamiseen. Muu opettajan osoittama materiaali		

(SLW025) Teippaus ja hieronta
Taping and Massage

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2.- 4. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa teippauksen perusteet ja käyttötarkoitukset sekä hän osaa perustella toimintaansa. Opiskelija ymmärtää hierontatyön kokonaisuuden ja osaa käyttää eri hierontaoitteita rentouttavana ja palauttavana hoitomenetelmänä		
Edeltävä osaaminen:	Anatomia ja fysiologia		
Sisältö:	Nilkan, polven ja ranteen teippaukset Urheiluteippien käyttötarkoitukset Teipattavan alueen anatomia Hieronnan perusteet Hierontaotteet ja niiden soveltaminen anatomisten alueiden hieronnassa		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, itsenäinen opiskelu		
Suoritukset:	Osallistuminen		

Kirjallisuus: Arponen, R. & Valtonen, E. Hieronta hoitomenetelmänä.
Muu opettajan osoittama materiaali

(SLW005) Terveyden edistäminen mielenterveystyössä
Health Promotion in Mental Health Care

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1.- 3. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija muodostaa kokonaiskuvan mielenterveydestä sekä sen taustatekijöistä. Hän tietää mielenterveystyön eri toimintamuodot. Opiskelija tietää mielenterveyden hoitotavoista sekä mielenterveyshäiriöiden yleisyydestä.

Sisältö: Mielenterveys käsitteenä
Mielenterveyden taustatekijät ja uhat
Mielenterveyshäiriöiden yleisyys
Mielenterveystyö ja sen eri toteuttajat
Mielenterveyden edistäminen
Erilaiset kriisit ja kriisityö

Toteutus: Itsenäinen opiskelu

Suoritukset: Tentti/tehtävä

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLW006) Lapsen ja nuoren mielenterveyden tukeminen
Supporting the Mental Health of Children and Youth

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1.- 3.vsk

Osaamistavoite: Opiskelija tietää lapsen ja nuoren kehityksen vaiheet sekä mielenterveyden edistämisen keinot lapsuus- ja nuoruusiässä, myös liikunnan keinoin. Opiskelija tietää ennaltaehkäisevän, parantavan ja lievittävän mielenterveystyön perusteet. Opiskelija tietää yleisimmät lasten ja nuorten mielenterveysongelmat.

Sisältö: Mielenterveys käsitteenä
Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen
Keskeisimmät lasten ja nuorten mielenterveyshäiriöt
Lasten ja nuorten mielenterveystyössä käytettävät auttamismuodot

Toteutus: Itsenäinen opiskelu

Suoritukset: Tehtävä

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLW015) Tanssit
Dances

Laajuus: 3 op Ajoitus: 2.-3. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa tanssin eri osa-alueita sekä tavallisimpien paritanssien perusaskeleet. Opiskelija osaa ohjata tanssien perusaskeleita ja ymmärtää tanssin osana liikuntakasvatusta.

Sisältö: Tavallisimmat paritanssit

Toteutus:	Ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset
Suoritukset:	Ohjatut harjoitukset, ohjausharjoituksen hyväksytty suorittaminen
Kirjallisuus:	Hekinaro-Johansson, P., (toim.), Huovinen, T., Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. (osittain) Nuutinen, L. Suomalaisen kansantanssin opettaminen - oppimisen teoriasta käytännön toimenpiteisiin. Muu opettajan osoittama materiaali

(SLW052) Liikunta ja ravitseminen
Exercise and Nutrition

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2.-4. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija tietää urheilijan ravitsemuksen erityistarpeet. Opiskelija osaa kuvata ravitsemuksen ja liikunnan merkityksen painonhallinnassa.		

Edeltävä osaaminen: Ravitsemuksen perusteet

Sisältö:	Ravitsemustilan ja kehon koostumuksen arviointi Urheilijan erityistarpeet Ravintofysiologia Painonhallinta
Toteutus:	Luennot, seminaarit
Suoritukset:	Tentti, tehtävä
Kirjallisuus:	Borg, Fogerholm & Hiilloskorpi. Liikkujan ravitseminen - teoriasta käytäntöön. Muu opettajan osoittama materiaali

(SHWY91) Alppihiihdon 1 -kurssi
Downhill Skiing 1 Course

Laajuus:	4 op	Ajoitus:	2.- 3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelijalla on olemassa perusvalmiudet läpäistä taitotestit.		
Sisältö:	Alkeis- ja perustason hallinta ja oma taito, sisältäen testit (4pv) Maastohiihto (0,5 pv) Opettaminen (2 pv) Lasten hiihdonopetus (1,5pv) Mekaniikan ykkösosa		
Toteutus:	Yhteistyössä Vuokatin urheiluopiston ja Suomen hiihdonopettaja yhdistyksen kanssa.		
Suoritukset:	100% osallistuminen, taitotestit		
Kirjallisuus:	Suomen hiihdonopettajat ry:n materiaalit		

(SLW017) Itsepuolustuslajit
Self-defence Sports/Martial Arts

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	3.-4. vsk
----------	------	----------	-----------

Osaamistavoite:	Opiskelija perehtyy kamppailulajeihin karaten perusteiden kautta ja oppii väkivaltatilanteiden ennakointia.
Sisältö:	Karaten peruskurssin kokonaisuus: perusasennot, -torjunnat, -lyönnit ja -potkut Liikkuminen Irrottautuminen
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset
Suoritukset:	Osallistuminen, tehtävät
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali

(SLW038) Ohjausharjoittelu Myötätuulessa
Intensive Instruction and Supervision Training

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	3.-4. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida terveyttä edistäviä liikuntapalveluja yksilöille ja ryhmille sekä osaa toimia moniammatillisessa työryhmässä.		
Sisältö:	Erilaisten ryhmien ja erityisryhmien liikunnanohjaus, yksilöohjaus, terveystieteen mittaminen ja liikuntaneuvonta, liikuntatapahtumien suunnittelu ja toteutus.		
Toteutus:	Ohjattu käytännön harjoittelu ammattikorkeakoulun omassa harjoittelupaikassa, Myötätuulessa.		
Suoritukset:	Ohjatun harjoittelun hyväksytty suorittaminen		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SHWY92) Liikunnan uudet muodot

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	3- 4 vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija perehtyy liikunnan uusiin muotoihin eri lajeissa.		
Sisältö:	Seinäkiipeily Spinning Kinball Muut ajankohtaiset lajit		
Toteutus:	Ohjatut harjoitukset		
Suoritukset:	Oppimispäiväkirja, harjoitusten hyväksytty suorittaminen		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLW047) Aerobicohjaajakoulutus
Aerobics Instructor Training Course

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa aerobisin ohjaamisen perusteet ja pystyy määrittelemään aerobictunnin rakenteen. Opiskelija osaa ohjata aerobicia ryhmälle.		

Edeltävä osaaminen: Anatomia ja fysiologia, Musiikkiliikunta, Voimistelu

Sisältö:	Aerobicin ohjaaminen Sarjojen kehittelymenetelmät koreografian rakentaminen lihaskuntoharjoittelun aerobicissa
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset
Suoritukset:	Tentti
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali

(SLW0048) Ruoka osana hyvinvointia
Food and Wellness

Laajuus:	2 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija ymmärtää ruoan merkityksen osana hyvinvointimatkailua.		
Sisältö:	Ravinnon ja terveyden väliset yhteydet Ruoka hyvinvointimatkailussa		
Toteutus:	Luennot, harjoitukset		
Suoritukset:	Harjoitustyö		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLW0049) Suomalainen kulttuuri ja paikallisosaaminen
Finnish Culture and Local Expertise

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelijalla on perustiedot suomalaisesta elämäntavasta ja kulttuurista. Hän osaa soveltaa kulttuuria ja paikallisuutta matkailuelinkeinossa.		
Sisältö:	Suomalaisuuden tausta Kansallinen ja paikallinen kulttuuri Merkittävät tapahtumat, henkilöt, miljööt ja ilmiöt Paikallisuus matkailun tuotekehityksessä		
Toteutus:	Opintojakso toteutetaan osittain verkko-opintoina.		
Suoritukset:	Opintojakso toteutetaan pääosin verkko-opintoina.		
Kirjallisuus:	Verkkomateriaali Muu opettajan osoittama materiaali.		

(SLOO1Z) OPINNÄYTETYÖ 15 op
THESIS

Opiskelija syventää ammatillista osaamistaan TKI-toiminnassa ja käytännön asiantuntijatehtävissä käyttämällä perusteluissaan tutkittua tietoa ja noudattamalla tutkimuksen yleisiä eettisiä pelisääntöjä.

(SLOO001) Opinnäytetyö

Thesis

Laajuus: 15 op Ajoitus: 3.- 4. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija kehittää ja osoittaa valmiuksiaan soveltaa tietojaan ja taitojaan ammattiopintoihin liittyvissä käytännön asiantuntijatehtävissä. Hän syventää ammatillista osaamistaan TKI- toiminnasta yhteistyössä prosessiin osallistuvien kanssa. Opiskelija osoittaa hallitsevansa kriittisen, tutkimuksellisen, kehittävän ja eettisen ajattelun asiantuntijuutensa kehittymisen perustana.

Edeltävä osaaminen: Tutkimustoiminnan perusteet (3 op) hyväksytysti suoritettu ennen aiheanalyysin esittämistä. Aiheanalyysi hyväksytty ennen opinnäytetyösuunnitelman aloittamista. Opinnäytetyösuunnitelma hyväksytty ennen opinnäytetyön tekemistä ja esittämistä. Opinnäytetyö esitetty ennen kypsyysnäytteen kirjoittamista.

Sisältö: Osa 1. Opinnäytetyön aiheanalyysi 3 op
Opinnäytetyön tavoitteet, aiheen valinta ja rajausta, ohjaus ja vertaisohjaus, sitoutuminen, vastuu ja velvollisuus, aiheanalyysi, tiedonhankintataidot.
Osa 2. Opinnäytetyösuunnitelma 5 op, yhteistyö toimeksiantajan kanssa, toimeksiantosopimus ja tekijänoikeudet, arviointikäytännöt, opinnäytetyösuunnitelma ja sen esitys Osa 3. Opinnäytetyön toteutus, esitys ja raportointi 7 op

Toteutus: Luennot, seminaarit, itsenäinen opiskelu. Opintojakso toteutetaan osittain verkko-opintoina (8 op). Opintojakso toteutetaan TKI-opintoina (15 op).

Suoritukset: Aiheanalyysin, opinnäytetyösuunnitelman ja opinnäytetyön kirjallinen ja suullinen esitys, seminaarit, valmiiden opinnäytteiden seuranta, posterit ja kypsyysnäyte, vertaisena ja puheenjohtajana toimiminen

Kirjallisuus: Opinnäytetyökohtainen
<http://www.kajak/opari.fi>

(SLHA1Z) HARJOITTELU 30 op

Practical Training

Opiskelija saa valmiudet kehittyä vastuulliseksi asiantuntijaksi työssään, soveltaa oppimaansa ja verkostoituu liikunta-alan toimijoihin.

(SLHA006) Orientoiva harjoittelu

Practical Training (Orientation)

Laajuus: 12 op Ajoitus: 2.vsk

Osaamistavoite: Opiskelija tietää harjoittelupaikkansa toiminta-ajatuksen ja tehtäviensä sisällön. Hän suunnittelee, toteuttaa ja arvioi liikuntaa ohjattuna erilaisille ryhmille. Hän kehittää itseään ohjaajana sekä taitojaan hallita ohjauskokonaisuuksia. Opiskelija perehtyy liikunta-alan hallinnolliseen toimintaan ja säädöksiin.

Sisältö: Kahdeksan viikon harjoittelujakso kunnan liikunta/vapaa-aikatoimessa, liikunta-alan järjestössä, seurassa tai julkisissa liikunta-alan yrityksissä, palvelulaitoksissa tai liikunta-alan projekteissa.

Toteutus: Toteutetaan osittain verkko-opintoina

Suoritukset: Raportti ja päiväkirja harjoittelusta, powerpoint-esitys

(SLHA007) Syventävä harjoittelu
Advanced Training

Laajuus: 18 op Ajoitus: 3.vsk

Osaamistavoite: Opiskelija syventää tietämystään ja osaamistaan liikunta-alan toiminnasta ja omalta erityisosamisalueeltaan. Hän osaa kehittää työtään ja toimintaympäristöään tutkimustiedon perusteella.

Sisältö: 12 viikon harjoittelujakso liikunta-alan yrityksissä, julkisissa laitoksissa ja yhdistyksissä / seuroissa.

Toteutus: Toteutetaan osittain verkko-opintoina

Suoritukset: Raportti ja päiväkirja harjoittelusta, kehittämistehtävä, powerpoint-esitys