

LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMA

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. Myötätuulessa tarjotaan 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, aktiviteettimatkat, yrittäjäyys, liikuntajohtaminen ja viestintä. Hän kykenee johtamaan haastavia ammatillisia tehtäviä tai hankkeita sekä toimimaan monialaisissa ja -ammattillisissa 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 terveysliikuntaosaaminen

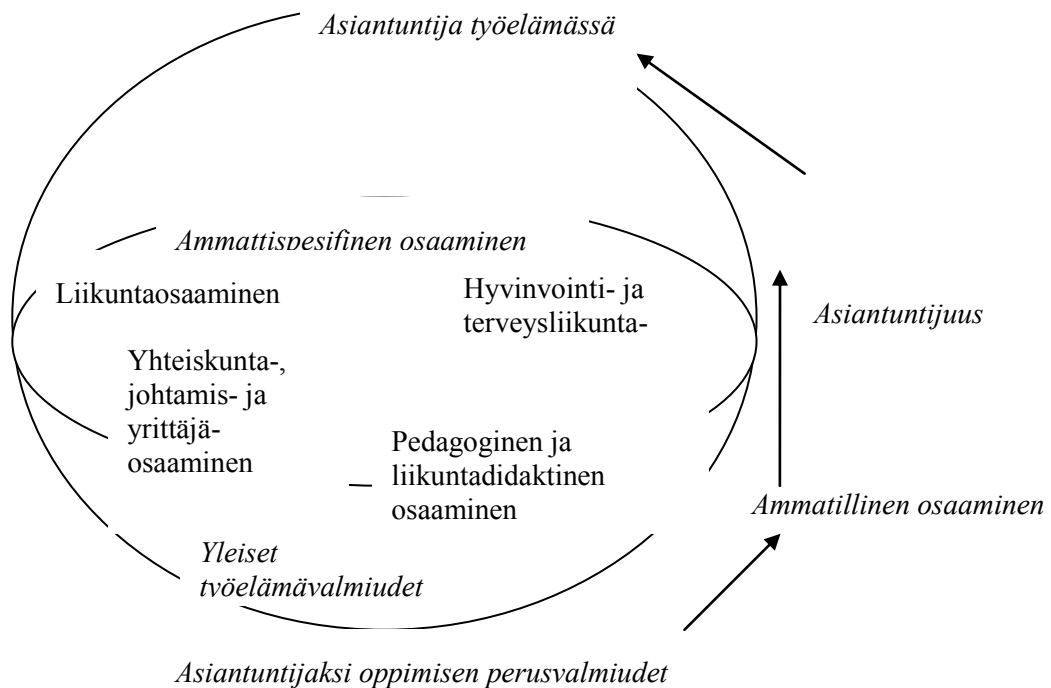
Opiskelija tuntee liikuntaharjoittelun vaikutusmekanismit elimistössä sekä testauksen perusteet ja osaa suunnitella tavoitteellisia harjoitus- ja valmennusohjelmia sekä terveyttä edistävää liikuntaa. Opiskelija tuntee ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät. Hän osaa suunnitella 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. vsk **Perehdyt.**

Opiskelija muodostaa käsityksen liikunta- ja aktiviteettimatkailualasta sekä suhteestaan ammattiin. Opiskelija omaksuu tekevän amk- toimintamallin.

2. vsk **Toimin.**

Opiskelija suunnittelee, toteuttaa ja arvioi liikuntaa sekä erilaisia tapahtumia ohjattuna ryhmille.

3. vsk **Kehitän.**

Opiskelija kehittää itsenäisesti liikunta- ja aktiviteettimatkailu-alaa.

4. vsk **Sovellan.**

Opiskelija soveltaa tietoja, taitoja ja asenteita liikunta- ja aktiviteettimatkailualalla verkostoituen alan toimijoiden sekä muiden yhteistyötahojen kanssa. Hän pystyy perustelemaan toimintaansa.

OPINTOJEN RAKENNE

PERUSOPINNOT

10 OP

Tekevä amk

10 op

Oppijana ammattikorkeakoulussa

2 op

Projektitoiminta

3 op

Liiketoimintaosaaminen

3 op

Kokous- ja neuvottelutaito

2 op

AMMATTIOPINNOT

114 OP

Ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaaminen 1

25 op

Ihmisen motorinen kehitys

3 op

Anatomia ja fysiologia

4 op

Kuormitusfysiologia

3 op

Ravitsemus

4 op

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin edistäminen

2 op

Intercultural Communication

2 op

Svenska för idrottsbranchen

3 op

Suomen kieli ja viestintä 2

4 op

Ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaaminen 2

9 op

Kuntosaliharjoittelu

3 op

Valmennuksen perusteet

3 op

Lihashuolto ja ergonomia

3 op

Ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaaminen 3

9 op

English for Sport Instructions

3 op

Ensiapu

3 op

Erityisliikunta

3 op

Aktiviteettimatkailun perusteet	13 op
Matkailun perusteet	5 op
Liikunnan perusteet	5 op
English for Health and Sports	3 op
Pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen	5 op
Liikuntakasvatuksen perusteet	5 op
Liikuntaosaaminen 1	19 op
Skiing and Downhill Skiing	4 op
Yleisurheilu	3 op
Vesiliikunta	5 op
Musiikkiliikunta	4 op
Luistelu ja jääpelit	3 op
Liikuntaosaaminen 2	8 op
Voimistelu	3 op
Pallopelien perusteet	5 op
Liiketoimintaosaaminen	15 op
Asiakassuuntainen markkinointi	5 op
Johdon laskenta	5 op
Henkilöstövoimavarojen johtaminen	5 op
Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen	6 op
Tuotteistaminen	3 op
Liikunta yhteiskunnassa	3 op
Tutkimus- ja kehittämistoiminta	5 op
VAIHTOEHTOISET AMMATTIOPINNOT	30 OP
Personal Training	
Terveysliikuntavalmennus	7 op
Liikunta ja terveysongelmat	3 op
Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus	3 op
Yhteisön liikunnan edistäminen	2 op

Lasten ja nuorten liikunta

Liikunnan eri muodot pienillä lapsilla	6 op
Liikunta lapsen oppimisen ja hyvinvoinnin tukijana	5 op
Lasten ja nuorten liikunnan ohjaaminen	4 op

Hyvinvointimatkailu

Luonto ja kulttuuri hyvinvoinnin lähteenä	5 op
Liikunnalliset hyvinvointilajit	5 op
Suomalaisen hyvinvointimatkailun kehittäminen	5 op

Elämysaktiviteetit

Elämysaktiviteettien suunnittelu ja toteutus	5 op
Luonto- ja liikunta-aktiviteetit	5 op
Elämysaktiviteettien toimintaympäristöt	5 op

Ruoka matkailussa

Ruokapalvelun prosessit ja laatu	6 op
Ruokapalvelujen ammattiosaaminen	6 op
Ruokapalvelujen suunnittelu ja kehittäminen	3 op

Majoitusyrityksen toiminta

Majoitusyrityksen toiminta	5 op
Kannattava majoitusyritys	5 op
Majoitusyrityksen kehittäminen	5 op

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT**11 OP****HARJOITTELU****30 OP****OPINNÄYTETYÖ****15 OP**

LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMAN OPINTOJAKSOKUVAUKSET

PERUSOPINNOT

(AMKYHZ) **TEKEVÄ AMK 10 op** PROACTIVE UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Opiskelija harjaantuu yhteistoiminnalliseen oppimiseen sekä harjoittaa omia vuorovaikutustaitojaan yllälaissa ryhmissä ja oppii toimimaan kokousten ja neuvottelujen erilaisissa tehtävissä. Opiskelija osaa käyttää oppilaitoksen tietokoneita ja oheislaitteita sekä tavanomaisia työvälineohjelmia opiskelutehtävissä ja toimeksiannoissa. Opiskelija hallitsee nykyaikaisen projektitoiminnan käsitteet ja työtavat. Opiskelija valmistautuu käyttämään oman pääaineensa mukaisia työ- ja kehittämis-menetelmiä työelämälahtöisissä toimeksiannoissa. Opiskelija sisäistää kannattavan liiketoiminnan ja yrittäjyyden käsitteet ja perusteet. Lisäksi opiskelija ymmärtää yrittäjyyden yhteiskunnallisen merkityksen sekä hallitsee yrittäjämäisen työtavan.

(YYPOP01) **Oppijana ammattikorkeakoulussa** University of Applied Sciences Learner

Laajuus:	2 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija harjoittaa ryhmäytymis- ja tiimitoiminta- ja vuorovaikutus-taitojaan. Opiskelija tutustuu opiskelussa tarvittaviin ohjelmistoihin ja oppimisympäristöihin.		
Sisältö:	Ryhmät ja tiimit: kehittymisen vaiheet, roolit, normit, viestintä ja yhteistyö. Vuorovaikutustaidot Yhteisölliset ideointimenetelmät Tiedonhaun perusteet Oppimisprojektissa tarvittavien ohjelmistojen hallinta.		
Toteutus:	Luennot, harjoitukset, pienryhmätyöskentely.		
Suoritukset:	Oppitunneille ja harjoituksiin osallistuminen ja annettujen tehtävien suorittaminen.		
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa		

(YYPSU01) **Kokous- ja neuvottelutaito** Meeting and Negotiation Skills

Laajuus:	2 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija tuntee kokous- ja neuvottelukäytännöt sekä osaa toimia kokouksen ja neuvottelun eri tehtävissä		
Sisältö:	Ryhmäviestinnän eri muodot Kokouksen ja neuvottelun tekniikka Vaikuttaminen, perustelu ja päätöksenteko Kokouksen asiakirjat Äänestykset ja vaalit		
Toteutus:	Luennot, työskentely ja käytännön harjoitukset monialaisessa projektiryhmässä.		
Suoritukset:	Neuvotteluharjoitukset ja näyttökokoukset, kokousasiakirjat		

Kirjallisuus: Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

(YYPPR01) Projektitoiminta
Project Work

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja dokumentoida pienimuotoisen projektin.

Sisältö: Käsité projekti
Projektiorganisaatio
Projektin suunnittelu ja toteutus
Projektin päättäminen ja dokumentointi

Toteutus: Projektiopintojen teoria luentoina, projekti toteutetaan monialaisessa ryhmässä substanssiopettajan ohjauksessa ja ryhmän itsenäisenä työskentelynä Opintojakso suoritetaan osittain tutkimus- ja kehittämisopintoina.

Suoritukset: Luennot ja projektin toteutus

Kirjallisuus: Oppimisen työkalupakki
Pelín R. Projektihallinnan käsikirja (2004)
Silfverberg P. Ideasta projektiksi (2007)
Kettunen S. Onnistu projektissa (2003)
Muu projektityön aiheeseen liittyvä kirjallisuus ja materiaali

(YYPLI01) Liiketoimintaosaaminen
Business Expertise

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija sisäistää yrittäjämäisen asenteen, oppii ymmärtämään yritystoiminnan peruskäsitteet ja prosessit sekä yritystoiminnan merkityksen yhteiskunnassa. Lisäksi opiskelija osaa kuvata yrityksen perustoiminnot ja ymmärtää kannattavan liiketoiminnan perusteet.

Sisältö: Yritystoiminnan merkitys yhteiskunnassa
Ulkoinen ja sisäinen yrittäjyys
Toiminta-ajatus ja liikeidea
Yritystoiminnan perusmalli ja prosessit
Sidosryhmät ja verkostoituminen
Yritysmuodot
Markkinointi ja asiakaslähtöinen toimintatapa
Liiketoiminnan kannattavuus

Toteutus: Luennot ja harjoitukset. Opinnot suoritetaan osittain tutkimus- ja kehittämisopintoina.

Suoritukset: Tentti ja/tai harjoituskirja

Kirjallisuus: Isokangas, Kinkki
Yrityksen perustoiminnot
2004 tai uudempi WSOY sekä
Muu opettajan osoittama materiaali

PAKOLLISET AMMATTIOPINNOT

(SLAH4Z) IHMISEN HYVINVOINTI- JA TERVEYSLIIKUNTA- OSAAMINEN 1 25 op
WELL-BEING AND HEALTH PROMOTING EXERCISE COMPETENCE 1

Moduulin suoritettuaan opiskelija osaa kuvata terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen asemaa yhteiskunnassa. Opiskelija osaa selittää ihmisen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavia tekijöitä sekä liikuntaharjoittelun vaikutusmekanismeja ja soveltaa ravitsemukseen liittyvää tietoperustaa. Opiskelija hallitsee oman alansa suullisen ja kirjallisen viestinnän ja vuorovaikutuksen kotimaisilla kielillä ja vähintään yhdellä vieraalla kielellä.

(SLAH016) Ihmisen motorinen kehitys
 Motor Development in Humans

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1. vuosi

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

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, itsenäinen opiskelu, opintojakso toteutetaan osittain verkko-opintoina. (1 op),

Suoritukset:	Tentti, tehtävät
Kirjallisuus:	Leppäluoto, J.y.m. 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
---------------	--------------------------------

(SLAL006) Ravitsemus
Nutrition

Laajuus:	4 op	Ajoitus:	
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa selittää terveyttä edistävän ruokavalion pääperiaatteet ja osaa arvioida elintarvikkeiden ravitsemuksellista laatua. Opiskelija osaa antaa ravinto-ohjausta huomioiden asiakkaan fyysisen aktiivisuuden, iän ja muut ruokaan liittyvät yksilölliset tarpeet.		

Sisältö:	Ravistemussuositusten mukainen ruokavalio Ravitsemukselliset tarpeet eri ikäryhmissä Liikunnan vaikutus energian ja ravintoaineiden tarpeeseen Ruokailuun liittyvät erityistapeet Elintarviketuntemus Ruokavalion ravintosisällön arviointi Ravinto-ohjaus
----------	--

Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset
-----------	-------------------------------

Suoritukset:	Tentti ja ohjausharjoitus
--------------	---------------------------

Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa
---------------	------------------------------------

(SLAH017) Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen
Health and Well-being Promotion

Laajuus:	2 op	Ajoitus:	1. vsk
----------	------	----------	--------

Osaamistavoite:	Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa selittää terveyden ja hyvinvoinnin		
-----------------	---	--	--

edistämisen asemaa yhteiskunnassa ja soveltaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tietoperustaa. Opiskelija osaa raportoida terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen mahdollisuuksia liikunnanohjaajan työssä.

Sisältö:	Kansalliset terveystieteelliset ohjelmat ja asiakirjat Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toteuttamistavat eri ikävaiheissa
Toteutus:	Luennot
Suoritukset:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

(SLPV014) Intercultural Communication

Intercultural Communication

Laajuus:	2 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa määritellä kulttuurin ja viestinnän käsitteet sekä tunnistaa ne muuttajat, 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 ja/ tai tentti		
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa		

(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.		
Edeltävä osaaminen:	Eurooppalainen viitekehys B1		
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:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa		

(SLAS001) Suomen kieli ja viestintä
Finnish Language and Communication

Laajuus:	4 op	Ajoitus:	1.vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija hallitsee työelämässä tarvittavat yhteistyötaidot, viestinnän ja vuorovaikutuksen. Opiskelija kehittää suullisen ja kirjallisen viestinnän taitojaan osana ammattitaitoaan.		
Sisältö:	Vuorovaikutus Suullisen ja kirjallisen viestinnän perusteet Tieteellinen kirjoittaminen		
Toteutus:	Luennot, harjoitukset ja itsenäinen työskentely		
Suoritukset:	Harjoitukset, tentti		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

**(SLAH5Z) IHMISEN HYVINVOINTI- JA
TERVEYSLIIKUNTA- OSAAMINEN 2 9 op**
WELL-BEING AND HEALTH PROMOTING EXERCISE COMPETENCE 2

Moduulin suoritettuaan opiskelija hallitsee valmennuksen, lihahuollon ja lihaskuntoharjoittelun eri työtavat sekä ohjaamisen ja osaa testaamisen perusteet. Opiskelija tunnistaa työn tekemiseen vaikuttavat ergonomiset ja työsuojelulliset näkökohdat. Opiskelija osaa toimia erilaisissa ensiaputilanteissa. Moduuli toteutetaan osittain T&K opintoina.

(SLAH014) Kuntosaliharjoittelu
Gym Training

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2. 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 TK-opintoina.		
Suoritukset:	Tentti/ tehtävät ja harjoitusten hyväksytty suorittaminen		
Kirjallisuus:	Delavier, F. Lihaskuntoharjoittelun anatomia Delavier F. Belle linge Niemi, A. Menestyjän kuntosaliharjoittelu ja ravitsemus		

(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

(SLAH003) Lihashuolto ja ergonomia Muscle Care and Ergonomics

Laajuus: 3 op Ajoitus: 2.vsk

Osaamistavoite: Opiskelija hallitsee lihaksiin kohdistuvat vahvistavat ja venyttävät harjoitukset, osaa ohjata asiakkaille lihashuollollisia toimenpiteitä sekä muuttaa perusharjoitteita vastaamaan työn kuormitusta ohjatessaan erilaisia liikuntaryhmiä. Opiskelija osaa suorittaa toiminnalliset liikkuvuustestit. Opiskelija ymmärtää työn aiheuttaman kuormituksen sekä tunnistaa tyypillisimmät istuma-, nosto-, ja toistotyön ongelmat sekä soveltaa tietämystään ohjatessaan esim. työpaikkaryhmiä Opiskelija tunnistaa työn tekemiseen vaikuttavat ergonomiset ja työsuojelulliset näkökohdat ja osaa huomioida ne työelämässä

Edeltävä osaaminen: Anatomia ja fysiologia 4op

Sisältö:	Venyttävät ja vahvistavat harjoitukset Työhön liittyvät ergonomiset ja työsuojelulliset näkökohdat Työn kuormittavuuteen vaikuttavat tekijät Työn ergonominen kehittäminen
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, opintojakso toteutetaan osittain TK-opintoina
Suoritukset:	Ohjausharjoitukset, oppimistehtävä
Kirjallisuus:	Aalto, R. Kuntoilijan lihashuolto-opas Ramsay, C. Venyttelyn anatomia Launis, M., Lehtelä, J. (toim.) Ergonomia

(SLAH6Z) IHMISEN HYVINVOINTI- JA TERVEYSLIIKUNTA- OSAAMINEN 3 9 op WELL-BEING AND HEALTH PROMOTING EXERCISE COMPETENCE 3

Opintojakson suoritettuaan opiskelija tunnistaa erityistukea tarvitsevien liikunnan ja sen kehittämisen keskeiset elementit ja osaa erityisliikunnan keskeisen sanaston englannin kielellä. Opiskelija osaa soveltaa liikuntaa erityistukea tarvitseville erilaisissa toimintaympäristöissä ja osaa ohjata myös englannin kielellä. Opiskelija osaa toimia erilaisissa ensiaputilanteissa. Suoritetaan osittain T&K- opintoina.

(SLPV005) English for Sports Instruction

English for Sports Instruction

Laajuus: 3 op Ajoitus: 3. vsk

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

Edeltävä osaaminen: Eurooppalainen viitekehys B2

Sisältö: Erityisliikunta
Asiakkaan ohjaus
Viestintä yhteistyökumppaneiden kanssa

Toteutus: Ohjatut harjoitukset.

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

Kirjallisuus: Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

(SLAH018) Ensiapu

First Aid

Laajuus: 3 op Ajoitus: 2.-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 tulipalotilanteissa
Varautuminen ja turvallisuus
Kriisivalmiuden perusteet

Toteutus: Luento, 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

(SLAU024) Erityisliikunta

Special Exercise

Laajuus: 3 op Ajoitus: 3.vsk.

Osaamistavoite: Opiskelija tunnistaa erityistukea tarvitsevien liikunnan ja sen kehittämisen keskeiset elementit. Opiskelija käyttää tavoitteellisesti ja monipuolisesti eri ohjaus- ja opetusmenetelmiä. Opiskelija osaa kohdata heterogeenisiä ryhmiä ja huomioida

yksilön ryhmässä. Opiskelija osaa soveltaa liikuntaa erityistukea tarvitseville erilaisissa toimintaympäristöissä.

Sisältö:	Erityisliikunnan käsitteet, arvot ja merkitys Saavutettavuus ja esteettömyys Soveltavan liikunnan ohjaaminen Liikuntamuotojen soveltaminen Kehitysvammaisten ja aistivammaisten liikunta
Toteutus:	Luennot ja ohjatut harjoitukset, opintojakso toteutetaan osittain TK-opintoina.
Suoritukset:	Tentti, ohjausharjoitukset
Kirjallisuus:	Rintala, P., Huovinen, T., Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta

(SLAA1Z) AKTIVITEETTIMATKAILUN PERUSTEET 13 op **PRINCIPLES OF ACTIVITY TOURISM**

Opiskelija tunnistaa ja osaa kuvata matkailun ja terveysliikunnan keskeiset elementit. Opiskelija ymmärtää matkailun ja liikunnan yhtymäkohdat. Opiskelija osaa hahmottaa matkailun ja liikunnan yhteiskunnallisen merkityksen. Opiskelija tunnistaa ammattieettiset periaatteet. Opiskelija tunnistaa oppimis- ja ohjausprosessin sekä osaa toteuttaa opetus- ja ohjaustilanteen. Opiskelija hallitsee alansa keskeisen englanninkielisen sanaston ja osaa viestiä englannin kielellä opastus- tai ohjaustilanteissa

(SLAA001) Matkailun perusteet Principles of Tourism

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa selittää matkailun keskeiset käsitteet (matkailu, matkailija, matkailun eri muodot, aktiviteettimatkailu) sekä kestävä kehityksen kytkeytymisen matkailutoimialaan. Opiskelija tietää matkailun historiallisen kehityksen pääpiirteet. Hän osaa luokitella työntö- ja vetovoimatekijöitä sekä tunnistaa Kainuun, Suomen ja Euroopan keskeiset matkailualueet. Opiskelija tunnistaa erilaiset matkailijasegmentit ja osaa luokitella matkailijoita teoreettisten mallien pohjalta. Opiskelija osaa määritellä aktiviteettimatkailutuotteiden ja -palveluiden keskeiset piirteet. Opiskelija osaa selittää matkailuklusterin avulla matkailualan kytkeytymisen muihin toimialoihin sekä matkailun aluetaloudellisen merkityksen. Opiskelija ymmärtää eritasoisten verkostojen tärkeyden matkailussa. Hän osaa luetella matkailualan keskeiset toimijat Suomessa ja maailmalla sekä osaa kertoa niiden tärkeimmät tehtävät.		
Sisältö:	Matkailun peruskäsitteistö # aktiviteettimatkailu osana matkailua Lähtöalueet, reitit ja kohdealueet + työntö- ja vetovoimatekijät käsitteinä Turistin muotokuva (matkailijasegmentit) Matkailutuotteet ja -palvelut Matkailun motivaatiotekijät Matkailuklusteri ja aluetaloudelliset vaikutukset Keskeiset organisaatiot		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset ja opintomatka Vuokattiin.		
Suoritukset:	Harjoitustyöt ja tentti		
Kirjallisuus:	Cooper, Fletcher, Gilbert, Shepherd & Wanhill: Tourism, Principles & Practice (2008) Muu opettajan osoittama materiaali.		

(SLAA002) Liikunnan perusteet
Principles of Sports and Exercise

Laajuus: 5 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opintojakson suoritettuaan opiskelija tunnistaa keskeiset oppimiskäsitykset ja menetelmät. Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida opetus- ja ohjaustilanteita. Opiskelija osaa selittää miten terveyden edistämisen teoreettinen perusta on rakentunut sekä määrittää terveyden edistämisen keskeiset käsitteet. Opiskelija tunnistaa terveyden edistämisen keskeisiä sisältöalueita sekä kykenee analysoimaan millaiset tekijät uhkaavat eri-ikäisten terveyttä ja hyvinvointia. Opiskelija osaa kuvata terveystieteiden perusteita sekä tunnistaa liikunnallisen elämäntavan merkityksen terveydelle ja hyvinvoinnille.

Sisältö: Oppimiskäsitykset ja menetelmät
Oppimis- ja ohjausprosessi
Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen teoreettinen perusta
Terveystieteiden perusteet

Toteutus: Luennot ja ohjatut harjoitukset.

Suoritukset: Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

Kirjallisuus: Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

(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.

Edeltävä osaaminen: Eurooppalainen viitekehys B2

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: Opettajan osoittama materiaali

(SLAP6Z) PEDAGOGINEN JA LIIKUNTADIDAKTINEN OSAAMINEN 5 op
PEDAGOGICAL AND EXERCISE RELATED DIDACTIC COMPETENCE

Moduulin suoritettuaan opiskelija ymmärtää liikuntakasvatuksen tavoitteet. Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa monipuolisia liikuntatuokioita. Opiskelija osaa käyttää monipuolisesti liikuntakasvatuksen opetusmalleja. Opiskelija hallitsee tunti-, jakso- ja vuosisuunnittelun.

(SLAK005) Liikuntakasvatuksen perusteet

Introduction to Physical Education

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opintojakson suoritettuaan opiskelija ymmärtää liikuntakasvatuksen tavoitteet. Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa monipuolisia liikuntatuokioita. Opiskelija osaa käyttää monipuolisesti liikuntakasvatuksen opetusmalleja ja hallitsee vuosi-, jakso- ja tuntu suunnittelun. Opiskelija osaa selittää liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät.		
Sisältö:	Liikuntakasvatuksen tavoitteet Liikuntatuokion rakenne ja sosiaalimuodot Ydinkeskeinen motorinen oppiminen Liikuntatuokion motivaatioilmasto Liikuntakasvatuksen opetusmallit (Moston B-K) Liikunnanopetuksen suunnittelu, toteutuksen ja arvioinnin syventäminen. Tunti-, jakso- ja vuosisuunnittelu Turvallisuus ja työsuojelu liikunnanopetuksessa Liikuntamotivaatio liikuntakäyttäytymisen perustana		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset. Opintojakso toteutetaan osittain TKI-opintoina		
Suoritukset:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa		
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa		

(SLAU9Z) LIIKUNTAOSAAMINEN 1 19 op
SPORTS EXPERTISE 1

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

(SLAU025) Skiing and Downhill Skiing
Skiing and Downhill 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:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa		

(SLAU004) Yleisurheilu
Athletics

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	4. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija kehittää taitojaan hyppäämisessä, juoksemisessä 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

Kirjallisuus: Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

(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 TK- opintoina.

Suoritukset: Taitotestit, ohjaukset, tentti

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

(SLAU022) Musiikkiliikunta Musical Exercise

Laajuus: 4 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa aerobicin perusliikkeet sekä yleisimpien paritanssien perusaskleet. Opiskelija osaa yhdistää liikkeitä sarjoiksi ja pystyy ohjaamaan aerobicharjoittelua ja perustelemaan toimintaansa. Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa liikuntaesityksen. Opiskelija osaa yleisimpien paritanssien askleet.

Sisältö: Musiikin ja liikkeen yhdistäminen, luova liikunta, jazz-, afro- ja discotanssi, perusaerobic, step-aerobic, circuit training, spinning, muut aerobicin muodot, musiikin käyttö liikunnassa, liikuntaesityksen suunnittelu, aerobicin ohjaaminen, yleisimmät paritanssit

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset

Suoritukset: Luennot, harjoitukset, liikuntaesityksen hyväksytty suorittaminen

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(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:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa		

(SLA10Z) LIIKUNTAOSAAMINEN 2 8 op
SPORTS EXPERTISE 2

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

(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 TK-opintoina.		
Suoritukset:	Luentojen, ohjattujen harjoitusten, ohjausharjoitusten ja oppimistehtävien hyväksytty 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		

(SLAU023) Pallopien perusteet
Introduction to Ball Games

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa jalkapallon, pesäpallon, lentopallon, koripallon ja salibandyn		

lajitaidot. Opiskelija osaa suunnitella lajitaitoja kehittäviä harjoitteita eri tasoille valmennattaville. Opiskelija osaa eri pallopelien keskeiset säännöt. Opiskelija osaa käsiteltävien pallopelien taktiikan perusteet

Sisältö:	Jalkapallo, pesäpallo, lentopallo, koripallo ja salibandy. Viitepelit Pelinohjaus Säännöt Lajiharjoittelu
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset.
Suoritukset:	Taitotasotesti, portfolio
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

(SLAL1Z) LIIKETOIMINTAOSAAMINEN 15 op BUSINESS EXPERTISE

Opiskelija ymmärtää ja osaa soveltaa liiketoiminnan keskeisimpiä osa-alueita asiakaslähtöisesti. Opiskelija ymmärtää asiakassuuntaisen markkinoinnin ja asiakaspalvelun merkityksen yritystoiminnassa. Opiskelija osaa hyödyntää yrityksen päätöksenteossa erilaisia talouden laskelmia. Opiskelija osaa katetuottolaskennan, kannattavuuslaskennan, lisäyslaskennan, toimintolaskennan ja investointilaskennan. Opiskelija ymmärtää henkilöstövoimavarat ja oman merkityksensä liiketoimintastrategiat mahdollistavana voimavarana sekä henkilöstöjohtamisen prosessit liiketoiminnan ydinprosessien tukitoimintoina. Opiskelija osaa työ- ja virkasuhdetta koskevat keskeiset oikeussäännöt sekä työelämän suhteiden hoitamiseen liittyvät keskeiset osa-alueet.

(SLAL007) Asiakassuuntainen markkinointi Customer Oriented Marketing

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija ymmärtää asiakaskeskeisen markkinoinnin perusteet, käsitteet ja toteutuksen. Opiskelijan tiedot, taidot ja valmiudet toimia eri organisaatioiden asiakaspalvelutehtävissä paranevat.		
Sisältö:	Markkinoinnin peruskäsitteet Markkinointiajattelun kehittyminen Markkinoinnin toimintaympäristöt Ostokäyttäytymisen perusteet Markkinoinnin kilpailukeinojen yleiskuvaus Asiakaspalvelun osatekijät ja perusedellytykset Asiakkaat ja asiakaspalveluhenkilöstö palvelutapahtumassa		
Toteutus:	Luennot ja pienryhmäopetus.		
Suoritukset:	Tentti ja projektityöt		
Kirjallisuus:	Bergström, Leppänen: Yrityksen asiakasmarkkinointi Edita (2009) Ylikoski, Järvinen & Rosti: Hyvä asiakaspalvelu (2006)		

(SLAL008) Johdon laskenta Management Accounting

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa laatia ja hyväksikäyttää yrityksen johdon päätöksentekoa tukevia laskentatointia, taloutta ja kannattavuutta koskevia laskelmia.		
Sisältö:	Kannattavuuden hallinta Talouden suunnittelu Kustannuslaskenta Investointien kannattavuuden arviointi Balanced Scorecard		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, opintojakso suoritetaan osittain verkko-opintoina		
Suoritukset:	Tentti ja ohjatut harjoitukset.		
Kirjallisuus:	Jormakka,R., Koivusalo, K., Lappalainen, J., Niskanen, M. Laskentatoimi		

(SHWA205) Henkilöstövoimavarojen johtaminen
Human Resource Management

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija ymmärtää henkilöstövoimavarat ja oman merkityksensä liiketoimintastrategiat mahdollistavana voimanvarana sekä henkilöstöjohtamisen prosessit liiketoiminnan ydinprosessien tukitoimintoina. Opiskelija osaa työ- ja virkasuhdetta koskevat keskeiset oikeussäännöt sekä työelämän suhteiden hoitamiseen liittyvät keskeiset osa-alueet. Opiskelija tuntee henkilöstövoimavarojen määrän säätelyyn, tarvittavan osaamisen varmistamiseen sekä henkilöstön hyvinvoinnin ja motivaation ylläpitoon tarvittavia toimenpiteitä.		
Sisältö:	Henkilöstösuunnittelu ja rekrytointi, perehdyttäminen ja työnopastus, työn organisointi ja muotoilu, henkilöstön kehittäminen, palkitseminen sekä työ- ja virkasuhde.		
Toteutus:	Luennot ja ohjatut harjoitukset.		
Suoritukset:	Oppimistehtävät ja/tai tentti		
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa		

(SLAY2Z) LIIKUNNAN YHTEISKUNTA-, YRITTÄJYYS- JA JOHTAMISOSAAMINEN 6 op
SOCIAL, ENTERPRISE AND MANAGEMENT COMPETENCE IN SPORTS

Moduulin suoritettuaan opiskelija osaa edistää liikunnan asemaa yhteiskunnassa. Hän tuntee liikuntakulttuurin ja # palvelujen kehittämisen periaatteita sekä hallitsee tuotteistamisprosessin.

(SLAY004) Tuotteistaminen
Commodification

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa analysoida yrityksen tuotteiden kehittämistarvetta. Opiskelija osaa soveltaa luovia toimintamalleja ideointiryhmissä, arvioida ideoiden käytettävyyttä, kannattavuutta ja riskejä. Opiskelija hallitsee tuotteistamisprosessin.		

Sisältö:	Tuotekehitys Segmentin valinta ja tarpeiden määrittely Toimintaympäristö Laatu Hinnointelu Tuoteturvallisuus (laki) Kannattavuus Tuotekuvaus
Toteutus:	Monimuoto-opetus, opinnot suoritetaan osittain T&K-opintoina.
Suoritukset:	Tentti ja harjoitustehtävät
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

(SLAY002) Liikunta yhteiskunnassa
Sports in Society

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Tavoitteena on perehdyttää opiskelija liikuntaan yhteiskunnallisena ilmiönä ja johdattaa opiskelija liikunnan ja urheilun keskeisiin käsitteisiin. Kurssilla käsitellään liikunnan julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin organisointia, hallinnon järjestymistä sekä perehdytetään opiskelija liikuntakulttuurin alueelliseen erilaistumiseen. Kurssilla perehdytään myös keskeisiin yhteiskuntateorioihin sekä hallinto- ja suunnitteluteorioihin.		
Sisältö:	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		
Toteutus:	Luennot.		
Suoritukset:	Tentti tai tehtävä		
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa		

(SLAT1Z) TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISTOIMINTA 5 op
RESEARCH AND DEVELOPMENT OPERATIONS

Opiskelija kehittää tutkimus- ja kehittämistoiminnan osaamistaan omaksuen asiantuntijaksi oppimisen perusvalmiudet erilaisten tutkimus- ja kehittämishankkeiden tekemiseksi ja hän ymmärtää niiden merkityksen ammatillisen osaamisen kehittämisessä. Lisäksi opiskelija osaa arvioida tutkimus- ja kehittämistyön avulla tuotettua tietoa kriittisesti.

(SLAT004) Tutkimus- ja kehittämistoiminta
Research and Development Operations

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	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		

kehittämistyön avulla tuotettua tietoa kriittisesti.

Sisältö:	Tutkimus- ja kehittämistoiminnan lähtökohdat Laadullinen tutkimusprosessi Määrällinen tutkimusprosessi Tuotteistamisprosessi Tutkimusaineiston analyysi ja tulkinta
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, seminaarit
Suoritukset:	Tehtävät, seminaarit, tentti.
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa http://www.kajak/opari.fi

VAIHTOEHTOISET AMMATTIOPINNOT

(SLVP1Z) **PERSONAL TRAINING 15 op** **PERSONAL TRAINING**

Moduulin suoritettuaan opiskelija osaa edistää yksilön ja yhteisön liikuntaa. Opiskelija osaa toteuttaa liikunta- ja ravintoneuvontaa erilaisille asiakkaille ja toimia henkilökohtaisena kuntovalmentajana. Moduulin suoritettuaan opiskelija on pätevöitynyt VanhusValmentajaksi (Ikäinstituutti). Edeltävyysedot: Liikunnan perusteet 5 op, Anatomia ja fysiologia 4 op, Kuormitusfysiologia 3 op, Ravitseminen 4 op, Kuntosaliharjoittelu 3 op ja Valmennuksen perusteet 3 op. Suoritetaan osittain T&K-opintoina.

(SLVP001) **Terveysliikuntavalmennus** Health Exercise Coaching

Laajuus:	7 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa toimia henkilökohtaisena kuntovalmentajana. Opiskelija osaa toimia kuntotestaaajana ja laatia tavoitteellisia harjoitusohjelmia. Opiskelija osaa toteuttaa liikunta- ja ravintoneuvontaa asiakaslähtöisesti.		
Sisältö:	Terveyskuntotestaus ja ohjelmointi Liikunta- ja ravintoneuvonta Henkilökohtaisena kuntovalmentajana toimiminen		
Toteutus:	Luennot ja harjoitukset, opintojakso toteutetaan osittain T&K- opintoina.		
Suoritukset:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa		
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa		

(SLVP002) **Liikunta ja terveysongelmat** Exercise and Health Problems

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2.vsk
Osaamistavoite:	Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa toimia liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana. Opiskelija osaa soveltaa liikuntaa eri terveydentiloissa.		
Sisältö:	Liikunta eri terveydentiloissa		

Liikunta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen

Toteutus: Luennot ja harjoitukset.

Suoritukset: Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

Kirjallisuus: Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

(SLVP003) Ikäihmisten liikunta ja ravitseminen
Exercise and Nutrition for the Aged

Laajuus: 3 op Ajoitus: 2. vsk

Osaamistavoite: Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa toimia ikäihmisten liikunnan asiantuntijana ja on päteväitynyt VanhusValmentajaksi (Ikäinstituutti).

Sisältö: Ikääntyvän väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen
Terveyden ja toimintakyvyn muutokset ikääntyessä
Ikäihmisten liikuntaharjoittelu ja terveystutostaus
Ikäihmisten ravinto-ohjaus

Toteutus: Luennot ja harjoitukset.

Suoritukset: Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

Kirjallisuus: Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa
Huom! VanhusValmentaja- tutkinnon materiaali on omakustanteinen.

(SLVP004) Yhteisön liikunnan edistäminen
Community Exercise Promotion

Laajuus: 2 op Ajoitus: 2. vsk

Osaamistavoite: Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa suunnitella yhteisön liikunnan edistämistä.

Sisältö: Yhteisön liikunnan edistämisen suunnittelu ja arviointi

Toteutus: Luennot.

Suoritukset: Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

Kirjallisuus: Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

(SLVL2Z) LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA 15 op
EXERCISE FOR CHILDREN AND YOUNG PEOPLE

Moduulin suoritettuaan opiskelija pystyy hyödyntämään liikuntaa lapsen ja nuoren kehityksen tukemisessa sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen edistämisessä. Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida tavoitteellista lasten ja nuorten liikuntaa. Opiskelija osaa selittää liikunnan ja oppimisen välisiä yhteyksiä. Edeltävyysedot: Ihmisen motorinen kehitys 3 op. Suoritetaan osittain T&K-opintoina.

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

Laajuus:	6 op	Ajoitus:	3. 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.		
Edeltävä osaaminen:	Ihmisen motorinen kehitys		
Sisältö:	Liikunnan eri muodot Päivittäinen liikuntakasvatus Pienten lasten liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset, opintojakso suoritetaan TK-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. 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 TK-opintoina.		
Suoritukset:	Seminaarityö		
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa		

(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		
Edeltävä osaaminen:	Ihmisen motorinen kehitys		

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

(SLVE1Z) ELÄMYSAKTIVITEETIT 15 op **ADVENTURE ACTIVITIES**

Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida elämystuotteen tai - palvelun. Suoritetaan osittain T&K- opintoina.

(SLVE001) Elämysaktiiviteettien suunnittelu ja toteutus Planning and Implementing Adventure Activities

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida turvallisia elämysaktiiviteettituotteita (kesto max. 1 vrk) erilaisille asiakkaille erilaisissa olosuhteissa. Opiskelija osaa tehdä tarvittavan turvallisuusasiakirjan ja -suunnitelman tuotteelle sekä arvioida niiden toimivuutta. Opiskelija osaa hinnoitella toteutettavan tuotteen. Opiskelija osaa soveltaa kestävän kehityksen periaatteita elämysaktiiviteettituotteen suunnittelussa ja toteutuksessa sekä sen toteutuksen arvioinnissa. Opiskelija pystyy käyttämään luonnonelementtejä sekä aktiiviteettimuotoja elämystuotteen suunnittelussa ja toteutuksessa.		
Sisältö:	Tuotekortti Turvallisuus- ja pelastussuunnitelma Tuotekehitys Tapahtumasuunnitelma		
Toteutus:	Luennot, tuotteiden / tapahtumien suunnittelu, toteutus ja arviointi (esimerkiksi Lost in Kajaani - seikkailukisa).		
Suoritukset:	Tuotesuunnitelma, toteutus ja arviointi, opintojakso suoritetaan t&k -opintoina.		
Kirjallisuus:	Ilmoitetetaan etenemissuunnitelmassa		

(SLVE002) Luonto- ja liikunta-aktiiviteetit Nature and Sports Activities

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija tunnistaa keskeiset kesä- ja talviaktiiviteetit sekä niiden vaatimukset luontoliikuntalajeina. Opiskelija kykenee arvioimaan ja luokittelemaan laatukriteerien pohjalta kesä- ja talviaktiiviteetteja Suomessa sekä keskeisissä kilpailijamaissa. Opiskelija osaa vertailla aktiiviteettien toteuttamismahdollisuuksia erilaisissa olosuhteissa. Opiskelija osaa käyttää karttaa, satelliittipaikanninta ja kompassia maastossa liikuttaessa ja osaa valita erilaiseen käyttöön soveltuvat kartat. Opiskelija osaa hyödyntää reittiluokitteluja ja suunnittelemaan reittejä niiden pohjalta. Opiskelija osaa valita varusteet eri luonto- ja liikunta-aktiiviteetteihin.		

Sisältö:	Aktiviteettiosaaminen (joitakin seuraavista lajeista: hiihtolajit, lumikenkäily, lumirakentaminen, patikointi, melonta, pyöräily, kiipeily) Kartat ja suunnistaminen Varusteet
Toteutus:	Luennot, lajikoikeudet, lajitekniisten taitojen harjoittaminen.
Suoritukset:	Näyttötestit, oppimispäiväkirja
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

(SLVE003) Elämysaktiviteettien toimintaympäristöt
Adventure Activity Operational Environments

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija tunnistaa elämysaktiviteettien toteuttamisen kannalta keskeiset toimintaympäristöt Suomessa - luonnonympäristöt, liikuntapaikat ja teemapuistot. Opiskelija tietää elämysaktiviteettien turvallisuusvaatimukset sekä osaa luokitella palveluntuottajan velvoitteet ja vastuut turvallisuusasioissa. Opiskelijat osaa kuvata strategioiden ja kehittämissuunnitelmien merkityksen elämysaktiviteettien toteutuksen kannalta. Opiskelija osaa selittää elämyspedagogiikan merkityksen elämysaktiviteeteissa.		
Sisältö:	Luonnontuntemus Liikuntapaikat Teemapuistot Strategiat ja kehittämissuunnitelmat Elämyspedagogiikka		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, opintoretket.		
Suoritukset:	Oppimistehtävät		
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa		

(SLVH1Z) HYVINVOINTIMATKAILU 15 op
WELLBEING TOURISM

Opiskelija ymmärtää luonnon, kulttuurin ja liikunnan sekä ruoan ja ravitsemuksen merkityksen hyvinvoinnin lähteenä. Opiskelija tunnistaa erilaisten hyvinvointilajien harjoittelutapoja ja niiden vaikutuksia ja erityispiirteitä. Opiskelija tunnistaa laadukkaan hyvinvointituotteen sekä ymmärtää vastuullinen toiminnan ja kestävän kehityksen huomioimisen merkityksen laadukkaan toiminnan edellytyksinä. Suoritetaan osittain T&K-opintoina.

(SLVH001) Luonto ja kulttuuri hyvinvoinnin lähteenä
Exercise and Culture as a Source of Wellbeing

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa määritellä hyvinvointimatkailun keskeiset käsitteet sekä sijoittaa hyvinvointimatkailun osaksi terveysturismia laajempaa kenttää. Hän osaa kertoa hyvinvointimatkailun historiallisen kehityksen pääpiirteet. Opiskelija osaa selittää MEK:n hyvinvointimatkailustrategian päämäärät ja strategian merkityksen alan kehitykselle ja alan yrityksille. Opiskelija osaa kuvata suomalaisen hyvinvointimatkailun perustarjonnan ja kohdennettujen tarjontojen erityispiirteet.		

Opiskelija ymmärtää suomalaisen luonnon ja kulttuurin tarjoamat mahdollisuudet hyvinvointimatkailun kehittämisessä. Hän osaa määritellä ruoan ja ravitsemuksen merkityksen osana hyvinvointimatkailua. Opiskelija osaa kertoa hyvinvointimatkailun keskeiset asiakasryhmät Suomessa ja maailmalla. Opiskelija osaa määritellä kuinka tyhy/tyky-toiminta kytkeytyy osaksi hyvinvointimatkailua.

Sisältö:	Hyvinvointimatkailun käsitteet ja muodot sekä niiden erityispiirteet Hyvinvointimatkailustrategia Hyvinvointimatkailutuotteet Tyhy/tyky-matkailu Luonto hyvinvoinnin lähteenä Kansallinen ja paikallinen kulttuuri hyvinvoinnin lähteenä Ravinnon ja terveyden väliset yhteydet Ruoka hyvinvointimatkailussa
Toteutus:	Luennot, harjoitustyöt, opintomatkat.
Suoritukset:	Kirjallinen oppimistehtävä, harjoitustehtävät
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

(SLVH002) Liikunnalliset hyvinvointilajit

Forms of Exercise for Wellbeing

Laajuus: 5 op Ajoitus: 3. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija tuntee erilaisten hyvinvointilajien harjoittelutapoja sekä niiden vaikutuksia ja erityispiirteitä. Opiskelija osaa soveltaa eri liikuntamuotoja ja #lajeja ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen ja ymmärtää lajien terapeuttisen merkityksen. Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja ohjata matalan kynnyksen hyvinvointilajeja. Opiskelija osaa opastaa tapoja hyödyntää suomalaista teknologiaa osana hyvinvointipalveluja.

Edeltävä osaaminen: Liikunnan perusteet 5op

Sisältö:	Hyvinvointilajien harjoitustavat, vaikutukset ja erityispiirteet (mm. syväjumppa ja #venyttely, jooga, Chiball, rentoutumisen tekniikat, terapeuttinen tanssi, Asahi, kahvakuula, senioritanssi). Hyvinvointilajien terapeuttinen merkitys. Liikuntateknologia osana hyvinvointipalveluja.
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset
Suoritukset:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

(SLVH003) Suomalaisen hyvinvointimatkailun kehittäminen

Developing Wellbeing Tourism in Finland

Laajuus: 5 op Ajoitus: 3. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa arvioida matkailuyrityksen tuotteiden kehittämistarvetta. Opiskelija osaa soveltaa luovia toimintamalleja ideointiryhmissä sekä arvioida ideoiden käytettävyyttä, kannattavuutta ja riskejä. Opiskelija hallitsee hyvinvointimatkailun tuotteistamisprosessin. Opiskelija osaa rakentaa ja toteuttaa asiakkaiden laatuvaatimukset täyttäviä elämyksellisiä ja eettisesti kestäviä palvelupaketteja sekä

arvioida niiden onnistumista. Opiskelija osaa soveltaa luonnon sekä kulttuurin ja erityisesti paikallisuuden elementtejä hyvinvointimatkailutuotteissa ja -palveluissa.

Sisältö:	Hyvinvointimatkailupalvelujen tuotekehitysprosessi Segmentin valinta ja tarpeiden määrittely Toimintaympäristö Laatu Hinnointelu Tuoteturvallisuus (laki) Kannattavuus Tuotekuvaus
Toteutus:	Lähiopetus, opintomatkat, työelämälähtöiset harjoitustehtävät.
Suoritukset:	Harjoitustehtävät ja oppimispäiväkirja
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

(SLVR1Z) RUOKA MATKAILUSSA 15 op **FOOD IN TOURISM**

Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa laadukkaita, asiakasryhmän tarpeiden ja yrityksen liikeidean mukaisia ruokapalveluita erilaisissa matkailuun liittyvissä tilanteissa. Opiskelija osaa hyödyntää ruoan mahdollisuuksia matkailun kehittämisessä.

(SLVR001) Ruokapalvelun prosessit ja laatu Food Service Processes and Quality

Laajuus: 6 op Ajoitus: 3. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa selittää ruokapalvelun merkityksen osana matkailun kokonaispalvelua ja osaa arvioida erilaisille asiakasryhmille tarjottavien ruokapalveluiden laatutekijöitä Opiskelija osaa selittää ruokapalveluprosessin eri vaiheet ja vaihtoehtoiset toimintatavat eri vaiheissa sekä ymmärtää ruokapalvelun kustannuksiin vaikuttavat tekijät. Opiskelija osaa kerätä ja hyödyntää asiakaspalautetta ruokapalveluiden kehittämisessä.

Edeltävä osaaminen: Matkailun ruokapalvelut

Sisältö:	Ruokapalvelun laatu ja laatutekijät Ruokalista- ja ateriasuunnittelu Elintarviketuntemus ja hankintatoiminta Ruoanvalmistusmenetelmät ja ammattikeittiölaitteet Tarjoilu ja anniskelu erilaisissa tilaisuuksissa Asiakaspalautteen kerääminen Tuotekehitys
Toteutus:	Luennot ja ohjatut harjoitukset.
Suoritukset:	Tentti
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

(SLVR002) Ruokapalvelun ammattiosaaminen Food Service Professional Competence

Laajuus:	6 op	Ajoitus:	3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa erotella matkailuun liittyvät ruokapalvelut. Hän osaa selittää ja toteuttaa ruokapalvelukokonaisuuden osatekijät paikallisessa ja kansainvälisessä toimintaympäristössä.		
Edeltävä osaaminen:	Matkailun ruokapalvelut		
Sisältö:	Erilaisten vakioaterioiden suunnittelu ja toteutus Ruoanvalmistus ulkotapahtumissa Tilaustarjoilun hoitaminen Juomatarjoilun toteutus (alkoholit ja muut juomat) Somistus, elämykset ja kulttuuri ruokapalveluiden osatekijänä Ruokaturvallisuus erilaisissa ruokatarjoiluissa Asiakkaan erityistarpeiden huomioiminen ruokapalveluissa Ruokapalveluiden hinnoittelu ja kannattavuus Asiakasviestintä		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset opetuskeittiössä ja tapahtumissa.		
Suoritukset:	Tentti ja harjoitustyö		
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa		

(SLVR003) Ruokapalveluiden suunnittelu ja kehittäminen
Food Service Planning and Development

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa asiakaslähtöisiä ruoka- ja juomapalveluita erilaisissa tilaisuuksissa ruokaturvallisuus, ympäristö ja viihtyvyystekijät huomioiden. Opiskelija osaa rakentaa yhteistyösuhteita matkailualan toimijoiden kanssa.		
Edeltävä osaaminen:	Matkailun ruokapalvelut		
Sisältö:	Ruokapalveluiden suunnittelu ja toteutus yhteistyössä työelämän kanssa.		
Toteutus:	Projektit.		
Suoritukset:	Projektiraportti		
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa		

(SLVM1Z) MAJOITUSYRITYKSEN TOIMINTA 15 op
ACCOMMODATION COMPANY OPERATIONS

Opiskelija osaa toimia majoitusyrityksessä, suunnitella ja kehittää majoituspalveluja liiketaloudellisesti kannattavasti. Lisäksi opiskelija osaa toimia yhteiskuntavastuullisesti sekä kestävä kehityksen mukaisesti että arvioida kehittämistyön onnistumista.

(SLVM001) Majoitusyrityksen sisäinen toiminta
Internal Operations of an Accommodation Company

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	2. vsk
----------	------	----------	--------

Osaamistavoite: Opiskelija osaa hahmottaa majoitusliikkeen sisäisen toimintaympäristön. Asiakaspalvelusta opiskelijaa osaa majoitusliikkeen varaustoiminnot. Opiskelija hallitsee majoitusliikkeen asiakaspalvelun perusprosessit ja turvallisen sekä vastuullisen toiminnan periaatteet.

Edeltävä osaaminen: Matkailun perusteet

Sisältö: Majoitusliikkeen sisäinen toimintaympäristö
Majoitusliikkeen varaustoiminnot
Asiakkaan saapuminen, majoittuminen ja lähtö majoitusliikkeestä
Majoitusliikkeen turvallisuus
Vastuullisen ja kestävä kehityksen mukainen majoitusyritys

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset ja tutustuminen majoitusyrityksiin.

Suoritukset: Harjoitustyöt ja tentti

Kirjallisuus: Rautiainen ja Siiskonen: Majoitustoiminta ja palveluosaaminen (2009)
Brännare, Kairamo, Kulusjärvi ja Matero: Majoitus- ja matkailupalvelu (2005)
Muu opettajan osoittama materiaali

(SLVM002) Kannattava majoitusyritys A Profitable Accommodation Company

Laajuus: 5 op **Ajoitus:** 2. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa kannattavan majoitusyrityksen hinnoittelun, seurannan ja johtamisen. Lisäksi opiskelija hallitsee majoitusyrityksen sisäisen ja ulkoisen markkinoinnin.

Edeltävä osaaminen: Matkailun perusteet ja majoitusyrityksen sisäinen toiminta

Sisältö: Majoitusliikkeen kannattavuus, hinnoittelu, seuranta ja johtaminen
Majoitusliikkeen markkinointi
Revenue management, Trevpar ja Goppar

Toteutus: Luennot ja harjoitukset.

Suoritukset: Harjoitustyöt ja tentti

Kirjallisuus: Rautiainen ja Siiskonen: Hotellin asiakasliikenne ja kannattavuus (2008)
Brännare, Kairamo, Kulusjärvi ja Matero: Majoitus- ja matkailupalvelu (2005)
Muu opettajan osoittama materiaali

(SLVM003) Majoitusyrityksen kehittäminen Developing an Accommodation Business

Laajuus: 5 op **Ajoitus:** 2. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija ymmärtää ja osaa majoitusyrityksen kehittämisen kokonaisvaltaisesti. Lisäksi hän osaa kehittää projektiluonteisesti valitsemaansa majoitusyrityksen toiminnan osa-aluetta liiketaloudellisesti kannattavalla tavalla ja kestävä kehityksen mukaisesti.

Edeltävä osaaminen: Matkailun perusteet, majoitusyrityksen toiminta, kannattava majoitusyritys ja majoitusyrityksen kehittäminen

Sisältö:	Majoitusyrityksen toiminnan kehittäminen
Toteutus:	Luennot, majoitusyrityksen kehittämistehtävä ja esitysseminaarit, opintojakso toteutetaan T&K-opintoina.
Suoritukset:	Kehittämistehtävä ja esitykset
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemisuunnitelmassa

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT 11 op FREE-CHOICE STUDIES

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa opiskelija valitsee vähintään 11 opintopistettä opintoja omalta alaltaan, oman ammattikorkeakoulun toiselta alalta tai muusta korkeakoulusta tai tiedekorkeakoulusta. Tavoitteena on opiskelijan laaja-alainen osaaminen.

(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:	Ilmoitetaan etenemisuunnitelmassa

(SLW059) Aerobicohjaajan kurssi Aerobics Instructor Training Course

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa aerobicin ohjaamisen perusteet ja tietää aerobictunnin rakenteen. Opiskelija osaa ohjata aerobicia erilaisille ryhmille.		

Edeltävä osaaminen: Anatomia ja fysiologia, Musiikkiliikunta, Voimistelu

Sisältö:	Aerobicin ohjaaminen Sarjojen kehittelymenetelmät Koreografian rakentaminen Lihaskuntoharjoittelu aerobisissa
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset.
Suoritukset:	Tentti
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa

(SHWY91) Alppihiihdon 1 -kurssi
Downhill Skiing 1 Course

Laajuus:	4 op	Ajoitus:	2.- 3.vuosi
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		

(SLW031) Vauva- ja perheuinnin ohjaajakoulutus
Baby and Family Swimming Instructor Course

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2.-4. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija saa valmiudet ohjata suomalaista vauvauintia johdonmukaisesti ja turvallisesti. Opiskelija ymmärtää vauvan kokonaisvaltaisen kehityksen pääpiirteet sekä on selvillä alkeisuinnin perusteista sekä veden mekaniikan vaikutuksista ihmisen kehoon ja sen liikuttamiseen.		
Edeltävä osaaminen:	Hyväksytysti suoritettu uimaopettajan tutkinto.		
Sisältö:	Vauva- ja perheuinnin perusteet Lapsen kokonaisvaltainen kehitys Terveydelliset edellytykset Leikit vauva- ja perheuinnissa Oman ohjaustyylin löytäminen Vauvauinnin käytännön järjestelyt Erytislapset vauvauinnissa Elvytyksen teoria ja käytäntö		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, itsenäinen opiskelu.		
Suoritukset:	Tentti, oppimispäiväkirja, käytännön harjoitusten hyväksytty suorittaminen		
Kirjallisuus:	Vauva- ja perheuinnin ohjaajamateriaali. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry		

Sääkslahti, A. & Numminen, P. Vauvauinti

(SHPK005) Build up Your English
Build up Your English

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija hallitsee englannin kielen peruskieliopin, laajentaa yleiskielen sanavarastoaan sekä kehittää englannin kielen suullista ja kirjallista taitoaan työelämän viestintä- ja vuorovaikutustilanteisiin.

Edeltävä osaaminen: Eurooppalainen viitekehys B2 ja lähtötasotesti

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: Opetusmoniste

(SHPK006) Bygg upp din svenska
Bygg upp din svenska (Swedish)

Laajuus: 3 op Ajoitus: 2. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija hallitsee ruotsin kielen peruskieliopin, laajentaa yleiskielen sanavarastoaan sekä kehittää ruotsin kielen suullista ja kirjallista taitoaan työelämän viestintä- ja vuorovaikutustilanteisiin.

Edeltävä osaaminen: Eurooppalainen viitekehys B1 ja 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: Opetusmoniste

(SAWH003) Muu vapaavalintainen kokonaisuus
Other free-choice course/module

Laajuus: 5 op Ajoitus: 3.-4. vsk

(SLOO1Z) OPINNÄYTETYÖ 15 op
THESIS

Opiskelija syventää ammatillista osaamistaan TKI-toiminnassa ja käytännön asiantuntijatehtävissä käyttämällä perusteluissaan tutkittua tietoa ja noudattamalla tutkimuksen yleisiä eettisiä pelisääntöjä. Opinnäytetyö suoritetaan kokonaan T&K-opintoina.

(SLOO001) Opinnäytetyö

Thesis

Laajuus: 15 op Ajoitus: 3.vsk

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

Edeltävä osaaminen: Tutkimus- ja kehittämistoiminta (3 op) hyväksytysti suoritettu ennen aiheanalyysin esittämistä. Aiheanalyysi hyväksytty ennen opinnäytetyösuunnitelman esittämistä. 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, aiheanalyysi ja sen esittäminen, 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.

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>

HARJOITTELU

(SLHA1Z) HARJOITTELU 30 op
PRACTICAL TRAINING

Moduulin suoritettuaan opiskelija hallitsee liikunnanohjaajan keskeiset käytännön työtehtävät ja osaa soveltaa tietoja ja taitoja työelämässä. Opiskelija on verkostoitunut liikunta-alan toimijoihin.

(SLHA006) Orientoiva harjoittelu
Practical Training (Orientation)

Laajuus: 12 op Ajoitus: 2. vsk

Osaamistavoite: Opintojakson suoritettuaan opiskelija on kehittänyt työelämävalmiuksiaan. Opiskelija osaa soveltaa tietoja ja taitoja työelämässä. Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida laajoja liikunnan ohjauskokonaisuuksia erilaisille ryhmille. Opiskelija osaa kuvata liikunta-alan hallintoa.

Sisältö: Kahdeksan (8) viikon harjoittelujakso kunnan liikunta-, vapaa-aika- tai koulutoimessa, terveydenhuollossa, urheiluseurassa, liikunta-alan järjestössä, liikunta- tai matkailualan yrityksessä tai liikunta-alan projekteissa.

Toteutus: Käytännön harjoittelu.

Suoritukset: Raportti, päiväkirja ja powerpoint-esitys

(SLHA007) Syventävä harjoittelu
Advanced Training

Laajuus: 18 op Ajoitus: 4. vsk

Osaamistavoite: Opintojakson suoritettuaan opiskelija on syventänyt liikunta-alan ammattiosaamistaan ja omaa erityisosaamistaan. Opiskelija osaa kehittää työtään ja toimintaympäristöään tutkimustiedon perusteella.

Edeltävä osaaminen: SLHA006 Orientoiva harjoittelu 12op

Sisältö: 12 viikon harjoittelujakso kunnan liikunta-, vapaa-aika- tai koulutoimessa, terveydenhuollossa, urheiluseurassa, liikunta-alan järjestössä, liikunta- tai matkailualan yrityksissä tai liikunta-alan projekteissa.

Toteutus: Käytännön harjoittelu.

Suoritukset: Raportti, kehittämistehtävä, päiväkirja ja powerpoint-esitys