



# ***Lujaa menee mutta menköön!***

**OPINTO-OPAS 2007–2008**

Lahden ammattikorkeakoulu  
Liikunnan laitos

Vapaasti valittavat opinnot

Liikunnan laitoksen kaikille tarjottavat vapaasti valittavat opinnot:

### **09VVMELO MELONTAKURSSI 3 OP**

#### **Osaamistavoitteet**

Saada valmiudet omatoimiseen melontaan suojaisilla järvialueilla ja jokireiteillä sekä luo pohjan osallistumiselle melonnanohjaajakurssille.

#### **Sisältö**

Kurssi toteutetaan kahdessa jaksossa. Ensimmäisessä jaksossa keskitytään perustekniikoihin, pelastukseen ja turvallisuuteen. Toinen jakso toteutetaan kolme päivän melontaretkenä, jolloin kerrataan ensimmäisen jakson asiat ja keskitytään navigointiin ja ryhmän hallintaan ja johtamiseen sekä retken suunnitteluun.

- Perustekniikat
- Pelastustekniikat
- Turvallisuus
- Suunnistaminen järvialueilla
- Melontaretki

#### **Suoritustapa ja arviointi**

Oppimistehtävä, kokemuksellinen oppiminen

#### **Opiskelumateriaali**

Luentomateriaali

Melontaturvallisuusohje, 2002. Suomen Kanoottiliitto.

### **09VVELPED OP**

#### **Osaamistavoitteet**

Opiskelija saa henkilökohtaisen kokemuksen elämyspedagogisesta kurssista sekä riittävän teoreettisen pohjan toteuttaakseen elämyspedagogista ohjaamista pienimuotoisesti, eri ryhmien kanssa.

#### **Sisältö**

- henkilökohtainen kokemus elämyspedagogisesta kurssista
- elämyspedagogiikan perusteoria
- toimintaan liittyvä turvallisuusajattelu
- pienkurssin suunnittelu ja toteutus

#### **Suoritustapa ja arviointi**

Kurssi rakentuu kahdesta osasta. Ensimmäinen osa keskittyy kokemukselliseen osallistumiseen ja jakso toteutetaan maastossa kolmen päivän elämyspedagogisena kurssina. Toisessa osassa keskitytään elämyspedagogiikan teoriaan. Lisäksi opiskelijat laativat oppimistehtävän annettujen materiaalien pohjalta.

#### **Opiskelumateriaali**

Telemäki, Matti. 1998. Johdatus seikkailukasvatuksen teoriaan. Kajaani Kajaanin opettajankoulutuslaitos.