



**Lahden ammattikorkeakoulu
Liikunnan laitos**

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Lahden ammattikorkeakoulu
Liikunnan laitos

Kirkkokatu 27
15140 Lahti
Puh. vaihde (03) 828 18

Koulutusjohtaja Reijo Häyrinen

Koulutusjohtajan sihteeri Marja Gran

Opintojen ohjaus, lehtori Susanna Saari

LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMA

Tutkinto

Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto

Tutkintonimike

Liikunnanohjaaja AMK

Laajuus

140 ov

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman tavoitteena on antaa opiskelijalle valmiudet toimia oman erikoisalansa hallinnollisissa, kaupallisissa, valmennuksellisissa, työterveydellisissä tai yhteiskunnallisissa esimies-, myynti-, ohjaus- ja organisointitehtävissä. Liikunnanohjaaja suunnittelee, markkinoi, organisoii ja ohjaa järjestöjen, yksityisen sektorin ja julkisen hallinnon liikunta sekä vapaa-ajanpalveluja. Hän voi toimia valmentajana joko itsenäisesti tai liikuntajärjestöjen palveluksessa. Lisäksi hän saa valmiuksia toimia itsenäisenä yrittäjänä tai oman alansa erityistehtävissä matkailu- ja palvelusektorilla.

Liikunnanohjaajan koulutuksen perustana on terveyden, hyvinvoinnin ja tasapainoisen kehityksen rakentaminen, millä pidetään yllä työ- ja toimintakykyisyyttä sekä samalla luodaan edellytykset elämäntapaansa. Liikunta tukee terveyden säilymistä läpi koko elämänsä ja liikunta voi antaa elämää rikastuttavia sekä persoonallisuutta kehittäviä kokemuksia ja elämyksiä. Liikunnan järjestäminen perustuu luonnon mahdollisuuksien hyväksikäyttöön ja kokemuksiin antavaan ympäristöön.

Liikunnanohjaajan työn perustana on tieto ihmisestä, hänen terveydestä, kehityksestä sekä ihmisen toimintaan vaikuttavista kulttuurien vuorovaikutuksista ja yhteiskunnallisista rakenteista. Näiltä perusteilta liikunnanohjaaja kykenee vastaamaan erilaisten väestö- ja ikäryhmien harrastus- sekä ohjaustarpeisiin. Samalla ohjaus, organisointi ja esimiestyö liittyy erilaisten verkostojen ja harrastemahdollisuuksien luomiseen, mihin liittyy kiinteänä osana sosiaalisuus ja vastuun ottaminen.

Kansainvälistyvässä ja verkostoituneessa maailmassa liikunnanohjaaja osaa arvioida työelämää ja yhteiskunnan rakenteita, tarpeita sekä toimintaa ohjaavia arvoja. Hän ymmärtää erityisesti monialaisuuden merkityksen. Hänellä on kriittinen ja samalla luova asenne työhön sekä kiinnostus oman ammatin, itsensä ja liikuntatoimen kehittämiseen.

Valitsemisissaan suuntautuviissa opinnoissa opiskelija syventää ja spesialisoi tietämystään sekä osaamistaan edellä olevista lähtökohdista lähtien. Opinnoissaan hän voi erikoistua lasten liikuntaan, soveltavaan liikuntaan, valmennukseen tai luonto- ja liikuntamatkailuun.

Monimutkaistuva yhteiskunta ja maailma vaatii myös liikuntakulttuurin osaajilta tutkivaa asennetta. Liikunnanohjaajan opiskelu on ongelmakeskeistä, jota ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystoiminta tukee kehittämällä hänen kykyjään toimia oman työnsä suunnittelijana, kehittäjänä ja arvioijana. Tutkimus- ja kehitystoiminta rakentaa siltaa työelämän/käytännön ja opintojen/tutkimuksen välille, mikä antaa opiskelijalle valmiudet toimia nyky-yhteiskunnan alati muuttuvissa työtehtävissä.

Liikunnan koulutusohjelma
LIKUNNANOHAJAJAN SUUNTAUTUMISVAIHTOEHTO

Opinnot	Suoritusvuosi				
	1	2	3	4	Σ
AMMATTIKORKEAKOULUN YHTEISET OPINNOT	10				10
09LIIYHT KOULUTUSOHJELMAN YHTEISET OPINNOT	33				33
09KASO Kasvatus ja ohjaaminen	6	1			7
09KEHKAS Kehitys ja kasvu					
09KASSUU Liikunnanohjaaja kasvattajana ja suunnittelijana ohjauksen					
09OPPKÄS Oppimiskäsitykset ja opetusmuodot					
09OHJAAJ Ohjaaja ja ohjaaminen					
09IHMTER Ihminen ja terveys	7				7
09TULIEL Tuki- ja liikuntaelimestön rakenne sekä toiminta					
09FYSRAV Liikuntafysiologia ja ravitsemustiede					
09LIIKU Liikunta	17				17
09LIIPER Liikunnan peruskurssi					
09LILAJI Liikunnan lajikkurssit					
09TIETYÖ Tietokone työväliseenä	2				2
09AMMATTI LIKUNNAN AMMATTIOPINNOT	37				37
09LIIKOHJ Liikuntakasvatus ja ohjaaminen		3	1		4
09TERVEYS Terveiden edistäminen		1-6	1-6	1-6	0-6
09SOLI Soveltava liikunta	1	1-4	1-4	1-4	1-5
09VIESTI Viestintä		1-3	1-3		3
09LUONTO Luontoliikunta	1	1	1		1-3
09AIKUNTO Aikuisten kuntoliikunta		2-4	2-4	2-4	2-4
09LIISOV Liikuntalajien soveltaminen		1-8	1-8	1-8	0-8
09VALME Valmennus		1-7	1-7	1-7	1-7
09JOHTO Hallinto ja johtaminen		2-3	2-3	2-3	2-3
09LIIKE Liikuntakulttuurin kehityslinjat		2-4	2-4	2-4	2-4
09YRITYS Yritystoiminta		1-5	1-5	1-5	0-5
09MATKA Matkailu		2-4	2-4	2-4	0-4
09ITSEO Ohjattuna itseopiskeluna toteutettavat kurssit				2	2
09SUUNOP SUUNTAUTUMISOPINNOT			14	6	20
09SUUNSOV Soveltava liikunta					
09SUUNVAL Valmennus					
09LAPSET Lasten liikunta					
09LIIMAT Liikuntamatkailu ja elämyspedagogiikka					
09VAPVAL VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT		10			10
09TYÖH HARJOITTELU		8	7	5	20
09TUKETYÖ TUTKIMUS, KEHITYS JA OPINNÄYTETYÖ	1	3	3	3	10
KOKO TUTKINTO	140				

AMMATTIKORKEAKOULUN YHTEISET OPINNOT 10 OV

Toteutetaan Lahden ammattikorkeakoulun yleisen suunnitelman mukaisesti.

09LIIYHT KOULUTUSOHJELMAN YHTEISET OPINNOT 33 OV

09KASO Kasvatus ja ohjaaminen 7 ov

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelijan toiminta perustuu tietoon yksilön kehityksestä ja yksilön kehitykseen liittyvistä odotuksista. Hän tunnistaa kasvatukseen ja ohjaamiseen vaikuttavat lainalaisuudet ja vuorovaikutussuhteet. Opiskelija osaa työssään huomioida kasvuympäristön merkityksen, sosiaaliset sekä yksilö- ja ryhmäkäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät. Tältä pohjalta hän osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida liikunnanohjaus sekä kasvatustyötä. Toiminnassaan hän osaa ohjata erilaisia liikuntamuotoja ja -lajeja sekä soveltaa taitojaan eritasoisten ja eri-ikäisten ryhmien sekä yksilöiden mukaan.

09KEHKAS KEHITYS JA KASVU 1 OV

- kasvatus ja sen ulottuvuudet
- oppiminen ja kasvu
- yksilön kehitys ja elämäntapa

09KASSUU LIIKUNNANOHAJAJA KASVATAJANA JA OHJAUKSEN SUUNNITTELIJANA 2 OV

- lasten liikunnan ohjaaminen
- aikuisten ja ikääntyneiden liikunnan ohjaaminen

09OPPKÄS OPPIMISKÄSITYKSET JA OPETUSMUODOT 2 OV

- liikunnan opetusmuodot (1 ov)
- yhteistoiminnalliset opetusmuodot (1 ov toisena lukuvuotena)

09OHJAAJ OHJAAJA JA OHJAAMINEN 2 OV

- oppimiskäsitykset ja opetusmuodot
- lasten liikunnan ohjaaminen
- aikuisten ja ikääntyneiden liikunnan ohjaaminen

Suoritustapa ja arviointi

Luennot, demonstraatiot, kirjalliset ja suulliset harjoitustyöt, tentit ja ohjausharjoitukset. Itsearviointi ja vertaisarviointi.

Kehitys ja kasvu -opintojaksoon sisältyy kirjatentti:

Leino, A-L. & Leino, J. 1995. Kasvatustieteen perusteet. 5. uud. painos. Helsinki. Kirjayhtymä sekä

Saarinen, P., Ruoppila, I.A. & Korkiakangas, M. 1991. Kasvatuspsykologian kysymyksiä. 2. uud. painos tai uud. painos.

Helsingin yliopisto. Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

Opiskelumateriaali

Hakkarainen, K., Lonka, K. & Lipponen, L. 1999. Tutkiva oppiminen: älykkään toiminnan rajat ja niiden ylittäminen. WSOY.

Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi L. (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY, Porvoo.

Leino, A-L. & Leino, J. 1995. Kasvatustieteen perusteet. 5. uud. painos. Kirjayhtymä.

Lyytinen, P. & Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. 1995. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. WSOY.

Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. Teaching physical education. (4th ed.). Macmillan College, New York.

Rauste-von Wright, M. & von Wright, J. 1994. Oppiminen ja koulutus. WSOY.

Saarinen, P., Ruoppila, I. & Korkiakangas, M. 1991. Kasvatuspsykologian kysymyksiä. 2. uud. painos tai uud. painos

Helsingin yliopisto. Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

09IHMTER Ihminen ja terveys 7 ov

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija tuntee ihmiskehon rakenteen ja elimistön toiminnan sekä liikunnan vaikutukset niihin. Hän osaa soveltaa tietojaan toteuttaessaan liikuntaa erilaisille ihmisille. Hän osaa soveltaa liikemekaniikan perusteita taidon opettamiseen sekä osaa lihaskasvun, ensiavun ja ravitsemustieteen perusteet. Hän osaa soveltaa tietämystään erilaisten yksilöiden ja ryhmien terveyttä edistävässä liikunnassa.

09TULIEL TUKI- JA LIKUNTAELIMISTÖN RAKENNE SEKÄ TOIMINTA 3,5 OV
09FYSRAV LIKUNTAFYSIOLOGIA JA RAVITSEMUSTIEDE 3,5 OV

Suoritustapa ja arviointi

Luennot ja demonstraatiot, tentit ja itseopiskelutehtävät.

Opiskelumateriaali

Niestedt, Hänninen, Arstila & Björkvist. 1987. Ihmisen fysiologia ja anatomia. Porvoo.

Muu opintojaksolla ilmoitettava materiaali.

09LIIKU Liikunta 17 ov

09LIIPER LIKUNNAN PERUSKURSSI 2 OV

Tavoitteet ja sisältö

Opintojakson tavoitteena on, että opiskelija tietää motorisen kehityksen perusteet ja taidon osa-alueet. Opiskelija hallitsee perusliikkumisen liikekehittelyn perusteet ja niiden opettamisen leikkien, pelien ja harjoitusten avulla. Opiskelija ymmärtää liikunnan merkityksen ja mahdollisuudet ihmisen ohjaamisessa.

- motorinen kehitys
- perusliikkeet ja niiden kehittäminen
- liikuntaleikit, välineiden käsittely
- pallon käsittelytaito ja palloilun peruskurssi

Suoritustapa ja arviointi

Luennot, harjoitukset.

Opiskelumateriaali

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki - motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka - Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Gummerus, Saarijärvi.

09LIILAJI LIKUNNAN LAJIKURSSIT 15 OV

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija osaa tavallisimpien liikuntalajien perustiedot ja -taidot sekä kuinka niitä harjoitetaan. Opiskelija saavuttaa riittävän taito- ja tietotason, jotta kykenee ohjaamaan liikuntaa eri ryhmille. Opiskelija tietää eri lajien liikekehittelyn ja lajien suhteet toisiinsa sekä hän tuntee urheilulajien ja -muotojen säännöt pääpiirteissään. Hän osaa soveltaa tietojaan asiakaskeskeisesti ja hän osaa käyttää asiantuntemustaan suunnitelluissa liikuntatilaisuuksissa. Opiskelija tiedostaa eri liikuntalajien mahdollisuudet ihmisen ohjaamisessa ja hän osaa käyttää eri urheilulajeja opettamisen sekä oppimisen välineenä.

VOIMISTELU, TANSSI JA MUSIIKKI 3 OV

SUUNNISTUS 1,5 OV

YLEISURHEILU 1,5 OV

HIIHTO 1OV

LASKETTELU 0,5 OV

UINTI 1OV

JÄÄURHEILUT 1 OV

SALIBANDY 0,5 OV

JALKAPALLO 1 OV

KORIPALLO 1 OV

LENTOPALLO 1 OV

PESÄPALLO 1 OV

MAILAPELIT 1 OV

Suoritustapa ja arviointi

Luennot, harjoitukset, tentit.

Opiskelumateriaali

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali.

09TIETYÖ TIETOKONE TYÖVÄLINEENÄ 2 OV

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija hallitsee atk-välineiden ja ohjelmistojen käytön perustaidot. Hän pystyy opintojen kuluessa soveltamaan tietotekniikkaa ja tiedonhankintaa opiskelunsa apuvälineenä.

- mikrotietokoneen käytön perusteet
- tekstinkäsittely
- taulukkolaskenta
- sähköinen viestintä

Suoritustapa ja arviointi

Opetus- ja harjoitustunneilla läsnäolo. Itseopiskelutehtävät. Vaihtoehtoisesti opiskelija voi suorittaa näyttökokeen.

Opiskelumateriaali

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali.

09AMMATTI LIKUNNAN AMMATTIOPINNOT 37 OV

Tutkintoon kuuluu liikunnan ammattiopintoja yhteensä 37 opintoviikkoa. Näistä 18 opintoviikkoa on pakollisia opintoja.

09LIIKOHJ Liikuntakasvatus ja ohjaaminen 4 ov (pakollinen)

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija osaa ohjata erilaisia liikuntamuotoja ja -lajeja tarkoituksenmukaisesti eri-ikäisille ja erilaisille ryhmille ja yksilöille. Hän osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida ohjaus- ja opetustilanteita. Hän osaa käyttää luovuutta suunnitellessaan ja toteuttaessaan liikunnanohjausta.

09OHJAUS1 OHJAUSHARJOITTELU 1, 3 OV

09OHJAUS2 OHJAUSHARJOITTELU 2, 1 OV

Edeltävät opinnot

Koulutusohjelman yhteiset opinnot

Suoritustapa ja arviointi

Ohjausharjoitusten ohjaaminen, seuraaminen ja arviointi.

Opiskelumateriaali

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali.

09TERVEYS Terveyden edistäminen 6 ov

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija tietää liikunnan terveyttä edistävän merkityksen ja suorituskyvyn kehittämisen periaatteet. Hän osaa välittää tietoa ja taitoa terveydestä, sairauksien ennaltaehkäisystä ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Hän osaa arvioida työtä terveyden näkökulmasta. Fyysisen työ- ja toimintakuntoisuuden edistämisen lisäksi opiskelija osaa käyttää liikuntaa henkisen hyvinvoinnin tukijana ja hän osaa arvioida työ- ja toimintaympäristöä ihmisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Tavoitteena on tutustua terveystieteen perusteisiin, laaja-alaiseen käsitykseen terveyden edistämisestä, ergonomiaan sekä harjoitellaan erilaisia terveystieteen viestintätapoja. Opiskelija osaa soveltaa eri kuntoliikuntamuotoja eri kohderyhmille, oppii suorittamaan erilaisia kuntotestejä käytännössä ja tulkitsemaan niiden tuloksia.

09TERKAS TERVEYSKASVATUS JA ERGONOMIA 2 OV

Terveyden edistämisen ja terveystieteen teoreettinen tausta ja toimintamuodot. Terveystieteen keskeisiä sisältöjä. Eri väestöryhmien terveystieteen käyttäytyminen ja niihin vaikuttavat tekijät. Ergonomian keskeiset sisältöalueet.

Suoritustapa ja arviointi

Luennot 36h, oppimistehtävät. Luentoja ja ilmoitetun kirjallisuuden tenttiminen. Itsenäinen suorittaminen: oppimistehtävät ja ilmoitetun kirjallisuuden tenttiminen.

Opiskelumateriaali

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen.

Vuori, I. & Taimela, S. (toim.) 1999. Liikuntalääketiede.

Opintojaksolla ilmoitettava ja jaettava materiaali.

09TERVIES TERVEYSVIESTINTÄ 1 OV**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, vierailut, ohjausharjoitukset.

Opiskelumateriaali

Opiskelijoiden opintojaksolla tuottama materiaali

09KUTEKU KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNNAN PERUSTEET JA KUNTOTESTAUS 2 OV**Suoritustapa ja arviointi**

Aktiivinen osallistuminen luennoille ja käytännön harjoituksiin, itseopiskelu ja tentti.

Opiskelumateriaali

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali

09RAVINTO RAVITSEMUSTIETEEN JATKOKURSSI 1 OV**Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija syventää tietojaan ravitsemuksen peruskurssista. Opiskelija pystyy analysoimaan omaa/asiakkaan ravitsemuskäyttäytymistä ja tekemään niistä johtopäätöksiä. Opiskelija tietää ravinnon merkityksen liikunnan kannalta ja ottaa sen huomioon ravitsemusohjauksessaan. Liikuntaravitseminen, ravitsemuksen erityiskysymykset, ravitsemusohjaus, painonhallinta, erikoisruokavaliot

Suoritustapa ja arviointi

Luennot, oppimistehtävä, tentti

Opiskelumateriaali

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali ja kirjallisuus

09SOLI Soveltava liikunta 5 ov**Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija ymmärtää soveltavan liikunnan käsitteen ja tietää keskeisiä alan toimijoita. Hän ymmärtää perusidean liikuntamuotojen soveltamisesta ja integroinnista sekä keskeisiä ohjauksen erityispiirteitä. Opiskelija tietää yleisimmät pitkäaikaissairaudet ja vammat sekä osaa ottaa niitä huomioon liikuntaa suunnitellessaan ja toteuttaessaan. Hän osaa sormittaa sekä joitakin perusviittomia. Opiskelija tietää vammaisurheilun keskeiset toimintajärjestelmät sekä luokittelun perusteet. Hän tietää keskeisiä perusteita liikkumisesteettömästä rakentamisesta sekä tietää liikuntatoiminnasta laitosolosuhteissa. Opiskelija ymmärtää liikunnan mahdollisuuksista ihmisen elinkaaren alku- ja loppupäässä sekä osaa arvioida eri-ikäisten henkilöiden kunnan tilaa. Tavoitteena on myös osata soveltaa liikunnanohjausta ottaen huomioon ikäryhmän mukanaan tuomat seikat sekä oppia ohjaamaan erityisesti kohderyhmille soveltuvia liikuntamuotoja.

09JOSOLI JOHDANTO SOVELTAVAAN LIIKUNTAAN 1 OV (pakollinen)

-erilaisuuden kohtaaminen, ohjauksen erityispiirteitä, päivä pyörätuolissa, tutustumiskäynti, toimintajärjestelmät Suomessa, esimerkkejä sovelletuista liikuntamuodoista

09SOJATKO SOVELTAVAN LIIKUNNAN JATKOKURSSI 2 OV

-vammoja ja sairauksia / liikunta, viittomakielen ihan perusteet, vammaisurheilu, tutustuminen liikuntatoimintaan laitoksessa, liikkumisesteetön rakentaminen

09SOERILI ERI-ikäisten LIIKUNNAN PERUSTEET 2 OV

-yleisiä näkökulmia liikuntaan, lapsuuteen ja vanhuuteen, lasten urheilun periaatteita / veteraaniturheilu, testaaminen, sovellettuja liikuntamuotoja, ohjausharjoitukset

Edeltävät opinnot

Johdantokurssi käytävä ensin.

Suoritustapa ja arviointi

Luennot, harjoitukset, demonstraatiot, itseopiskelutehtävät ja tentit.

Opiskelumateriaali

Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T.. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Jyväskylä.

Invalidiliitto ry. 2002. Esteettömät liikuntatilat (cd-rom). Helsinki.

Karvinen, J. 1994. Iloisesti ikääntyen. Jyväskylä.

Liikunta lisää voimavaroja. 1993. Helsinki.

Liite ry.1999. Kuntotestauksen perusteet. Helsinki.

Rintala, P 1997. Lasten erityisliikunnan perusteet. Työkirja. Jyväskylä.

Muu opintojaksoilla ilmoitettava ja jaettava materiaali.

09Viesti Viestintä 3 ov (pakollinen)

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija suoriutuu ammatinsa liittyvissä suullisissa ja kirjallisissa viestintätilanteissa. Hän osaa ohjata, esitellä liikuntaa sekä työtään omalla äidinkielellään sekä kahdella hänelle vieraalla kielellä. Opiskelija pystyy käyttämään hyväkseen äidinkielistä ja hänelle vieraskielistä lähdemateriaalia tiedonhankinnassa sekä kykenee välittämään saamaansa tietoa eteenpäin. Hän osaa viestiä kirjallisesti sekä suullisesti laatiessaan ja esittäessään työhönsä liittyviä raportteja. Hän pystyy käyttämään tietotekniikkaa laatiessaan raportteja ja hän kykenee arvioimaan tutkimustuloksia sekä soveltamaan tietoa tarkoituksenmukaisesti.

09SUOMI SUOMEN KIELI 1 OV

09RUOTSI RUOTSIN KIELI 1 OV

09ENGLANTI ENGLANNIN KIELI 1 OV

Edeltävät opinnot

Koulutusohjelman yhteiset opinnot

Suoritustapa ja arviointi

Alan materiaalin analysointi ja raportointi sekä suullinen esiintyminen.

Opiskelumateriaali

Alan tiede- ja kausijulkaisut, tarkempi erittely opintojakson alkaessa.

09LUONTO Luontoliikunta 3 ov

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelijat perehtyvät luontoliikunnan eri osa-alueisiin. He oppivat liikkumaan luonnossa ja osaavat toteuttaa erilaisia luontoliikuntatapahtumia.

09LULIPE LUONTOLIIKUNNAN PERUSTEET 1 OV (pakollinen)

- jokamiehenoikeudet, peruserätaidot, melonta ja pyöräily

09KESÄ KESÄRETKEILY 1 OV

-vaeltaminen kesäolosuhteissa

09TALVI TALVIRETKEILY 1 OV

- talvivaellus

Edeltävät opinnot

Koulutusohjelman yhteiset opinnot

Suoritustapa ja arviointi

Johdantoluennot, retkien valmistelu, toteutus ja arviointi

Opiskelumateriaali

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali

09AIKUNTO Aikuisten kuntoliikunta 4 ov

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija oppii aerobicin ja kuntosaliharjoittelun liikepankin ja terminologian. Hän osaa suunnitella ja soveltaa tietojaan käytännön ohjaustilanteissa. Jatkokursseilla opiskelija syventää tietojaan aerobicin ja kuntosalin eri harjoittelumuodoista. Opiskelija pystyy arvioimaan eri harjoittelumuotojen soveltuvuuden erilaisille kohderyhmille.

09AERKU AEROBICIN JA KUNTOSALIHARJOITTELUN PERUSTEET 2 OV (pakollinen)

Tavoitteet ja sisältö

- perusliikkeet ja liikekehittäminen, lihaskuntoharjoittelun eri muodot

- harjoitusten suunnittelu ja ohjaus

Edeltävät opinnot

Koulutusohjelman yhteiset opinnot

Suoritustapa ja arviointi

Luennot, harjoitukset, ohjausharjoitukset, itseopiskelutehtävät, tentti, kuntokoulujen ohjaaminen.

Opiskelumateriaali

Opintojaksolla jaettava materiaali.

09ARJA AEROBICIN JATKOKURSSI 1 OV**Tavoitteet ja sisältö**

- aerobicin eri muotoihin /eri tyyleihin tutustuminen ja niiden harjoittelu
- kilpa-aerobiciin tutustuminen

Edeltävät opinnot

Aerobicin ja kuntosaliharjoittelun perusteet

Suoritustapa ja arviointi

Luennot, harjoitukset, itseopiskelutehtävät. Opintojakson voi vaihtoehtoisesti suorittaa itseopiskeluna.

09KUNTO KUNTOSALIHARJOITTELUN JATKOKURSSI 1 OV**Tavoitteet ja sisältö**

- voima- ja lihaskuntoharjoittelun harjoituspankki
- harjoittelun ohjelmointi ja suunnittelu

Edeltävät opinnot

Aerobicin ja kuntosaliharjoittelun perusteet

Suoritustapa ja arviointi

Opintojakson voi suorittaa kahdella tavalla:

1. Itseopiskelu projektina + raportointi (etäopetus)
2. Luennot + Käytännön harjoittelu (lähiopetus)

Opiskelumateriaali

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali

09LIISOV Liikuntalajien soveltaminen 8 ov**Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija osaa järjestää terveyttä, fyysistä ja henkistä kuntoa sekä työkykyä edistävää liikuntaa erilaisille ryhmille ja yksilöille. Hän osaa suunnitella ja toteuttaa tarkoituksenmukaista liikuntaa ja osaa eriyttää opetusta yksilön ja ryhmän edellytysten mukaan. Hän kykenee integroimaan saamaansa tietoa eri lajien välillä sekä tietojen ja taitojen karttuessa hän pystyy soveltamaan osaamistaan uusiin lajeihin.

09VOITAN VOIMISTELU JA TANSSI 2 OV

- mm. lasten tanssi, nuorisotanssit/nykytanssit, kuntovoimistelu, satuvoimistelu, jooga, baletti

09EMAPE ERIKOISMAILAPELIT 1 OV

- mm. pöytätennis, mailapelit pyörätuolista, sovelletut pelit, biljardi, golf

09JOUPE JOUKKUEPELIT 2 OV

- mm. beach-volley, katukoripallo, istumalentopallo, korfball, rullakiekko, ringette

09VESLI VESILIIKUNTA 1 OV

Vesivoimistelun suunnittelu ja ohjaus, uimahypyt, vesipelit, perusvälinesukellus.

Suoritustapa ja arviointi

Luennot, harjoitukset ja ohjausharjoitukset

Opiskelumateriaali

Opintojaksolla jaettava materiaali.

09ERLILA ERITYISLIIKUNTALAJIT 1 OV

- mm. soveltava uinti, ammunta, maalipallo

Edeltävät opinnot

Johdanto soveltavaan liikuntaan

09KUKA KUNTOKAMPPAILUT 1 OV

- nassikkapaini, kuntonyrkkeily, itsepuolustuslajeja

Edeltävät opinnot

Koulutusohjelman yhteiset opinnot

Suoritustapa ja arviointi

Luennot, harjoitukset, itseopiskelutehtävät ja tentit.

Opiskelumateriaali

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali.

09VALME Valmennus 7 ov**09VALPE VALMENNUSOPIN PERUSTEET 1 OV (pakollinen)****Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija ymmärtää kokonaisvaltaisen valmennuksen merkityksen. Opiskelija ymmärtää levon ja rasituksen jaksottelun merkityksen valmennuksessa. Lajituntemuksensa ja osaamisensa avulla hän pystyy kehittämään valmennusohjelmia ja suoritustekniikkaa edistäviä harjoitteita.

Edeltävät opinnot

Koulutusohjelman yhteiset opinnot

Suoritustapa ja arviointi

Aktiivinen osallistuminen luennoille ja tentti tai vaihtoehtoisesti kirjatentti.

Opiskelumateriaali

Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. 1997. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Gummerus, Jyväskylä.

Muu opintojaksoilla ilmoitettava materiaali.

09VALMOH VALMENNUSOPIN OHJAUSKURSSI 1 OV**Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida erilaisten urheilulajien harjoitteita.

Edeltävät opinnot

Valmennusopin perusteet

Suoritustapa ja arviointi

Aktiivinen osallistuminen ohjausharjoituksiin ja niiden arviointiin.

Opiskelumateriaali

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali

09VALJA VALMENNUSOPIN JATKOKURSSI 2-5 OV**Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida valmennusohjelmia sekä harjoitteita. Hän kykenee johtamaan yksilön ja joukkueen harjoitus- sekä kilpailutoimintaa. Opiskelija perehtyy urheiluosuorituksen psykologiaan ja osaa käyttää valmennuksessa psykologisia menetelmiä. Opiskelija tuntee yleisimmät urheilijan suorituskyvyn mittaamenetelmät. Hän osaa arvioida mittausten luotettavuutta ja osaa tulkita mittaustuloksia arvioidessaan sekä suunnitellessaan urheilijan harjoittelua. Hän osaa soveltaa saamaansa tietoa johtamansa joukkueen tai yksilön harjoittelun tukemiseen.

Edeltävät opinnot

Valmennusopin perusteet

Suoritustapa ja arviointi

Luennot, tentit, itseopiskelutehtävät, demonstraatiot sekä projektitehtävät.

Opiskelumateriaali

Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. 1997. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Gummerus, Jyväskylä.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Jyväskylä.

Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psykykinen valmennus – järkeä ja sydäntä.

Liite ry. 1999. Kuntotestauksen perusteet. Helsinki.

Muu opintojaksoilla ilmoitettava materiaali.

09JOHTO Hallinto ja johtaminen 3 ov

09JULKI JULKINEN HALLINTO JA SOSIAALIPOLITIIKKA 2 OV (pakollinen)

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija tuntee kunnallis- ja valtionhallinnon rakenteen, toiminta- ja menettelytavat sekä hallinnon yleiset hallintoperiaatteet. Hän osaa sijoittaa liikunnan ja vapaa-aikatoimen osaksi julkista hallintojärjestelmää. Hän tuntee viranhaltijan toiminta- ja velvollisuusperiaatteet sekä kansalaisen aseman yhteiskunnassa.

Opiskelija tietää, mikä on sosiaalipolitiikan tehtävä yhteiskunnassa. Hän tuntee sairaus- ja eläketurvan perusteet sekä sosiaalipalvelujen tarkoituksen. Hän tuntee työehtosopimuskäytäntöä ja työlainsäädäntöä sekä osaa soveltaa tietoa työtehtävissään.

- sosiaalipolitiikka
- kunnallishallinto
- julkinen hallinto

Edeltävät opinnot

Koulutusohjelman yhteiset opinnot

Suoritustapa ja arviointi

Johtantoluento 4 h. Tentitään julkishallinnosta ja sosiaalipolitiikasta myöhemmin ilmoitettavat kirjat ja / tai projektiopinnot.

Opiskelumateriaali

Aho ym.1994. Sosiaalihuollon perusteet. Helsinki.

Heikkinen & Kettunen: Monimuotoinen sosiaaliturva.

Karisto ym. Elämäntapa ja sosiaalipolitiikka.

KELAn vuosittain julkaisemat ohjekirjat.

Raunio 1995. Sosiaalipolitiikan lähtökohdat. Helsinki.

Liikunta, nuoriso ja kunnat. 1995. Suomen kuntaliitto.

Liikuntalaki 1054 / 1998, Liikunta-asetus 1055 / 1988.

Valtionhallinnon perusteet. Uusin painos. VAPK, Helsinki.

EU-materiaali

09HENKI HENKILÖSTÖN JOHTAMINEN 1 OV

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija tietää ihmisen toimintaan ja käyttäytymiseen työyhteisössä vaikuttavat tekijät. Hän saa valmiuksia itsensä kehittämiseksi johtamis- ja esimiestehtäviin sekä työelämän vuorovaikutustilanteisiin. Hän tuntee työntekijän ja esimiehen sekä ryhmän toimintaan ja käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä sekä osaa ottaa niitä huomioon työtehtävissään ja toimintaympäristössään.

- henkilöstöhallinto
- johtaminen
- sisäinen markkinointi

Edeltävät opinnot

Julkinen hallinto ja sosiaalipolitiikka

Suoritustapa ja arviointi

Luennot, tiimityöt, oppimistehtävät

Opiskelumateriaali

Ammatiltan johtaja. 1994. Johtamisen kehittämishanke, loppuraportti.

Frantsi, T. & Palmunen, P. 2000. Urheilun seitsemän totuutta. Johtamisen reseptit. WSOY, Juva.

Kaplan, R.S. & Norton, D.P. 2002. Strategialähtöinen organisaatio. Tehokkaan strategiaprosessin toteutus. Gummerus, Jyväskylä.

Kauhanen, 1997. Henkilöstövoimavarojen johtaminen. WSOY, Juva.

Sydänmaanlakka, P. 2001. Älykäs organisaatio – tiedon, osaamisen ja suorituksen johtaminen. Gummerus, Jyväskylä.

09LIIKE Liikuntakulttuurin kehityslinjat 4 ov

09LIKEPO LIIKUNNAN KEHITYS JA LIIKUNTAPOLITIIKKA 2 OV (pakollinen)

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija tuntee liikuntakulttuurin historiallisen kehityksen ja sen yhteydet koko yhteiskunnan kehitykseen. Hän tietää liikunnan yhteiskunnallisen vaikutuksen erityisesti suomalaisessa yhteiskunnassa. Hän tuntee liikunnan ja järjestötoiminnan

perusteet ja niiden merkityksen, aseman sekä johtamisjärjestelmän yhteiskunnassa erityisesti liikunnan kannalta. Hän osaa toimia verkostoituneessa ja kansainvälisessä työelämässä ja hän osaa käyttää saamaansa vuorovaikutustietoa ja -taitoa hyödyksi liikunnan toimintakentässä.

- liikuntahistoria
- liikuntapolitiikka
- liikuntasosiologia

Edeltävät opinnot

Koulutusohjelman yhteiset opinnot

Suoritustapa ja arviointi

Luennot 12 h, oppimistehtävät ja / tai projektiopinnot. Tentitään kirja: Suomi uskoi urheiluun 1992. VAPK, Helsinki.

Opiskelumateriaali

Itkonen, H., Heikkala, J., Ilmanen, K. & Koski, P. 2000. Liikunnan kansalaistoiminta - muutokset, merkitykset ja reunaehdot. LTS, Tampere.

Juppi, J., Klemola, H., Ilmanen, K. & Aunesluoma, J. 1995. Liikuntaa kaikelle kansalle. LTS, Helsinki.

Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. 1994. LIKES, Jyväskylä.

Mertaniemi & Miettinen 1998. Suuntana hyvinvointi - mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet. Jyväskylä.

Suomi uskoi urheiluun 1992. VAPK, Helsinki.

Wuolio, E-L. 1982. Suomen liikuntahistoria. LTS, Helsinki.

09HASU LIIKUNTAHALLINTO JA LIIKUNTASUUNNITTELU 2 OV

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija tuntee julkisen hallinnon ja liikuntajärjestöjen liikuntahallinnon perusteet ja tietää liikuntasuunnittelun peruseriaatteet. Hän tuntee liikuntasuunnittelun yhteydet ympäristöön ja kykenee liikunta-alan asiantuntijana osallistumaan erilaisten liikkumisympäristöjen suunnitteluun.

- liikuntasuunnittelu
- liikuntahallinto
- ympäristösuunnittelu

Edeltävät opinnot

Liikunnan kehitys ja liikuntapolitiikka

Suoritustapa ja arviointi

Luennot 24 h, oppimistehtävät ja / tai projektiopinnot.

Tentitään osa kirjasta: Suomi, K. 2000. Liikuntapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo. Jyväskylä.

Opiskelumateriaali

Kuntien liikuntasuunnitelmat

Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. 2002. Opetusministeriö. Liikuntapaikkajulkaisu 83, Hämeenlinna.

Suomalaisen liikunnan tietopankki, LIPAS. www.sport.jyu.fi

Suomi, K. 2000. Liikuntapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo. Jyväskylä.

Suomi, K. 1998. Liikunnan yhteissuunnittelumetodi. Studies in Sport, Physical Education and Health no 58. Jyväskylä.

09YRITYS Yritystoiminta 5 ov

09MARKKI MARKKINOINTI 2 OV

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija ymmärtää markkinoinnin merkityksen työelämän toimintojen suunnittelussa ja taloudellisen tuloksen muodostumisessa. Hän osaa tehdä tulosjohtamiseen liittyviä tarkoituksenmukaisuus- ja edullisuusvertailuja. Hän osaa tehdä asiakassuuntaista markkinointia ja ymmärtää sisäisen markkinoinnin merkityksen. Erityisesti hän pystyy toteuttamaan liikuntaan liittyvää markkinointia.

- markkinoinnin suunnittelu
- myynti ja mainonta
- markkinointiviestintä

Edeltävät opinnot

Koulutusohjelman yhteiset opinnot

Suoritustapa ja arviointi

Luennot 24 h, oppimistehtävät, raportointi ja / tai projektiopinnot ja / tai tentitään myöhemmin ilmoitettava kirja.

Opiskelumateriaali

Eskelinen, A.1995. Urheilu ja verot. Gummerus, Jyväskylä.

Rope, T. 1987. Asiakaskeskeinen markkinointi - näkemyksiä ja sovelluksia. Espoo.
 Sipilä 1991. Asiantuntijapalvelujen markkinointi. Jyväskylä.
 Valtonen, H., Rissanen, P. & Pekurinen, M. 1993. Liikunta - Talous - Kulttuuri. LTS, Helsinki.
 Muu opintojaksoilla ilmoitettava materiaali.

09YRITÄ YRITTÄJYYS 2 OV

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija tuntee taloushallinnon periaatteet; hän tietää talouteen ja yrittäjyyteen liittyvät taloudelliset tekijät. Hänellä on valmiudet tunnistaa yrityksen rahoitussuunnittelun sekä verotuskäytännön periaatteita. Hän ymmärtää kirjanpidon merkityksen yritystoiminnan osana ja osaa tulkita kirjanpitoa. Hän pystyy tunnistamaan yritystoiminnan rahoitusmarkkinoita, yrityslainsäädäntöä ja hänellä on valmiuksia henkilöstöratkaisujen tekoon yritystoiminnassa. Hän ymmärtää laadun merkityksen ja asiakaskeskeisyyden yritystoiminnassa. Opintojakson tavoitteena on perehtyä yritystoimintaan erityisesti liikunnan ja urheilun näkökulmasta.

- yritysviestintä
- asiakaspalvelu
- yritystoiminnan resurssit
- liikunta ja yrittäminen

Edeltävät opinnot

Koulutusohjelman yhteiset opinnot

Suoritustapa ja arviointi

Luennot 24 h, oppimistehtävät, raportointi ja / tai projektiopinnot.

Opiskelumateriaali

Sutinen, M. 1994. Kaikki mitä olet halunnut tietää yritystoiminnasta mutta et ole tiennyt keneltä kysyä. Kuopio.
 Muu opintojaksolla ilmoitettava materiaali.

09TUOTE TUOTEKEHITYS 1 OV

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija tietää, mitkä ovat tuotekehittelyn yleiset periaatteet ja tavoitteet. Hän tuntee tuotekehittelyn käsitteet ja menetelmät. Opiskelijalla on valmiuksia arvioida tuotekehittelyn mahdollisuuksia liikuntavälineiden, -varusteiden ja -paikkojen suunnittelussa. Opiskelija perehtyy liikunnan luovaan mahdollisuuteen toteuttaa uusia palvelutoimintoja.

Edeltävät opinnot

Koulutusohjelman yhteiset opinnot

Suoritustapa ja arviointi

Luennot ja / tai oppimistehtävät, raportointi ja / tai projektiopinnot.

Opiskelumateriaali

Ilmoitetaan opintojakson yhteydessä.

09MATKA Matkailu 4 ov

09MATPE MATKAILUN PERUSTEET 2 OV

09LIIMA LIIKUNTAMATKAILU 2 OV

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija tuntee matkailun periaatteet, liikuntamatkailun eri muodot ja markkinointikeinot. Hän tiedostaa kotimaisen ja kansainvälisen yhteistyön merkityksen alalla ja osaa soveltaa toimintaansa sen mukaan. Hän ymmärtää Suomen mahdollisuudet liikuntamatkailumaana. Hän on tietoinen matkailuun liittyvistä lainsäädännöistä. Hän on saanut tietoa eri yritysmalleista. Hän osaa käyttää luovuutta suunnitellessaan joustavaa liikuntamatkailutoimintaa.

- asiakaspalvelu
- liikuntamatkailu
- asiakaspalvelu
- vapaa-aikatoiminta

Edeltävät opinnot

Koulutusohjelman yhteiset opinnot

Suoritustapa ja arviointi

Matkailu: Luennot, oppimistehtävät ja / tai raportointi ja / tai projektit. Tentitään kirja: Vuoristo, K-V. 2002. Matkailun muodot.

Liikuntamatkailu: Luennot, tutustumiskäynnit, harjoitukset, raportointi ja / tai projektit.

Opiskelumateriaali

Vuoristo, K-V. 2002. Matkailun muodot. WSOY, Porvoo.

Hemmi, J. 1995. Ympäristö- ja luontomatkat. Vapaa-ajan konsultit.

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali.

09ITSEO Ohjattuna itseopiskeluna toteutettavat opinnot 2 ov (pakollinen)

Ohjattuna itseopiskeluna toteutettavat opinnot sisältävät itseopiskelutehtävän ja tehtävän arvioinnin. Itseopiskelutehtävään liittyy sisältöjä liikunnan perusopintojen, liikunnan ammattiopintojen ja suuntautumisopintojen opinnoista. Opintojaksot arvioidaan asteikolla hyväksyty/hylätty.

KANSAINVÄLISYYSKASVATUS

Tavoitteet ja kansainvälisyyttä sisältävät opintojaksot

Opiskelija ymmärtää kansainvälistymisen, monikulttuurisuuden ja moniarvoisuuden mukanaan tuomat haasteet ja merkityksen tulevassa työssään.

- liikuntamatkailu
- liikunnan kehitys
- liikuntapolitiikka
- kielet
- viestintä
- tanssi ja musiikki
- tuotekehittely
- ohjaaminen
- suuntautumisopinnot

YMPÄRISTÖTIETOUS

Tavoitteet ja ympäristötietoutta sisältävät opintojaksot

Opiskelija osaa perustiedot ympäristöasioista ja tietää liikunnan, liikuntapaikkojen ja -tapahtumien vaikutuksia ympäristöön. Hän tietää, miten pystyy edistämään luonnon vastuullista käyttöä liikuntaympäristönä.

- suunnistus
- hiihto
- liikuntasuunnittelu
- luontoliikunta
- terveyskasvatus
- liikuntapolitiikka
- liikuntamatkailu
- tuotekehittely

ETIIKKA

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija ymmärtää eettisen näkökulman merkityksen työssä ja elämässä. Hän osaa ratkaista erilaisia arvostiriitoja itsenäisesti ja yhdessä toisten kanssa. Hän tiedostaa eettisen ja yhteiskunnallisen vastuunsa alansa asiantuntijana.

- filosofia
- valmennus
- kasvatus ja ohjaaminen
- liikunta
- liikunnan kehitys ja liikuntapolitiikka

TYÖELÄMÄTIETOUS

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija tietää työelämän eri osa-alueet, kuinka työelämässä voi vaikuttaa sekä työntekijän ja työnantajan oikeudet ja velvollisuudet.

- liikunta yhteiskunnassa

- työharjoittelu
- suuntautumisopinnot

TAIDE JA KULTTUURIKASVATUS

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija ymmärtää taiteen eri alueiden yhteydet omaan alaansa ja osaa hyödyntää eri taiteenalojen tuomia mahdollisuuksia työssään.

- tanssi ja musiikki
- johtaminen ja hallinto

Suoritustapa ja arviointi

Ohjattuna itseopiskeluna suoritettavasta kokonaisuudesta kustakin osa-alueesta annetaan erilliset tehtävät.

09SUUNOP SUUNTAUTUMISOPINNOT 20 OV

Liikunnan koulutusohjelmassa on mahdollista järjestää vuosittain soveltavan liikunnan, valmennuksen, lasten liikunnan sekä liikuntamatkailun ja elämyspedagogiikan suuntautumisopinnot. Opintojen toteutus päätetään vuosittain opiskelijoiden valintojen perusteella.

09SUUNSOV SOVELTAVA LIIKUNTA 20 OV

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija suhtautuu kaikkiin ihmisiin tasa-arvoisesti toimissaan. Hän osaa toimia erilaisissa soveltavan liikunnan suunnittelu-, ohjaus- ja organisointitehtävissä. Hän osaa ja haluaa järjestää liikuntaa erilaisille ihmisille yhdessä – integroidusti – aina kun se on mahdollista ja järkevää. Hän osaa ottaa huomioon soveltavan liikunnan kohderyhmiin kuuluvien henkilöiden ominaisuudet suunnitellessaan ja toteuttaessaan liikuntaa. Opiskelija tunnistaa terveyteen ja liikuntaan liittyvät riskitekijät ja osaa neuvoa liikuntaharrastuksiin liittyvissä asioissa. Hän osaa ottaa huomioon kanssakäymiseen liittyvät tekijät ryhmien ja yksilöiden toiminnassa. Hän tuntee erityisliikunnan hallinnointiin ja toimintaan liittyvät erityiskysymykset. Hän pystyy luovuuden kautta tuomaan soveltavaan liikuntaan uusia toimintaelementtejä, jatkamaan soveltamista.

- johdantokurssi
- soveltavan liikunnan perusteet (sis. eriytyvät opinnot)
- liikunta terapiana
- ikääntyneiden liikunta
- liikuntamuotojen soveltaminen
- alan järjestöjen ja laitosten toimintaan tutustuminen
- vammaisurheilu
- monikulttuurisuus (sis. viittomakieli & english in adapted physical activity)
- loma- tai leiriviikkojen järjestäminen
- liikkumisesteetön rakentaminen
- APA; European perspective

Edeltävät opinnot

Koulutusohjelman yhteiset opinnot ja ammattiopinnot

Suoritustapa ja arviointi

Luennot, harjoitukset, projektit, oppimistehtävät

Opiskelumateriaali

Heikinaro-Johansson, P & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Jyväskylä.

Jansma, P. & French, R. 1994. Special Physical Education. New Jersey.

Sherrill, C. 1998. Adapted Physical Activity, Recreation and Sport. Dubuque, Illinois.

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

Lisäksi runsaasti muuta opintojaksoihin liittyvää luento- ym. aineistoa.

09SUUNVAL VALMENNUS 20 OV

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija osaa organisoida seuran, alueen tai liiton valmennustoimintaa. Hän osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida pitkäjänteisiä valmennussuunnitelmia kansallisen ja kansainvälisen tason urheilijoille ja joukkueille. Opiskelija osaa

suunnitella, toteuttaa ja arvioida monipuolista ja innostavaa lasten ja nuorten liikuntaa ja harjoittelua. Hän ymmärtää, että valmentaminen on kokonaisvaltaista toimintaa ja pystyy soveltamaan valmennukseen psykologista, fysiologista, biomekaanista ja didaktista osaamistaan. Opiskelija pystyy käyttämään vieraita kieliä valmennustiedon hankinnassa ja kommunikoinnissa. Hän osaa käyttää tietotekniikkaa apuvälineenä. Hän on perehtynyt keskeisiin järjestöelämän hallinnollisiin ja taloudellisiin kysymyksiin. Hän osaa toiminnassaan huomioida taloudellisuus- ja asiakaspalvelunäkökohdat.

- valmennuksen filosofia ja etiikka
- urheilupsykologia
- oppiminen ja opettaminen valmennuksessa
- lasten ja nuorten liikunta ja urheilu
- kuormitus ja palautuminen sekä terveyden edistäminen
- harjoittelun ohjelmointi ja seuranta
- urheiluorganisaatiot ja johtaminen
- viestintä ja esiintymistaito

Edeltävät opinnot

Koulutusohjelman yhteiset opinnot ja ammattiopinnot.

Suoritustapa ja arviointi

Luennot, harjoitukset, projektit, oppimistehtävät.

Opiskelumateriaali

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali

09LAPSET LASTEN LIIKUNTA 20 OV

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelijalla on valmiudet toimia lasten liikunnan asiantuntijana ja hän osaa organisoida, suunnitella sekä toteuttaa lasten ohjaustilaisuuksia sekä hän osaa ohjata lapsia erilaisissa tilanteissa. Hän tuntee lasten motorisen kehityksen ja oppimismahdollisuudet ja hän osaa käyttää liikuntaa lapsen kasvun ja kehityksen tukemisessa. Hän tuntee eri liikuntalajien ominaisuudet ja pystyy ohjauksen sekä luovuuden kautta tukemaan lapsen kehitystä erilaisilla liikuntamahdollisuuksilla.

- kehityspsykologia ja vaihtoehtopedagogiikat
- motorinen kehitys ja motorinen oppiminen
- liikunta eri-ikäkausilla: 0 – 16 vuotta
- lasten erityisryhmät; erityislasten liikunta
- lapsen kokonaiskehitystä tukevat aiheet
- viestintä
- ohjausharjoittelu ja työharjoittelu

Edeltävät opinnot

Koulutusohjelman yhteiset opinnot ja ammattiopinnot.

Suoritustapa ja arviointi

Luennot, harjoitukset, projektit, oppimistehtävät.

Opiskelumateriaali

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali.

09LIIMAT LIIKUNTAMATKAILU JA ELÄMYSPEDAGOGIIKKA 20 OV

Tavoitteet ja sisältö

Opiskelija saa kokonaiskuvan liikuntamatkailusta ja hän on tutustunut opinnoissaan luonnon tarjoamiin mahdollisuuksiin, seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan. Hänelle on muodostunut kuva siitä, mitä on liikuntamatkailupalelu ja mitä mahdollisuuksia on matkailun sekä liikunnan yhdistämisellä eri muodoissaan. Hän tuntee yritystoiminnan periaatteet ja osaa ottaa ne huomioon työssään. Hän muodostaa kokonaiskuvan ohjelmopalvelujen ja suur tapahtumien järjestämisestä ja hän osaa tuotteistamisessa sekä työssään huomioida kestävä kehityksen merkityksen, vastuullisuuden ja asiakastoiminnan kokonaisuuden.

- elämyspedagogiikka
- matkailupalvelut ja kannustematkailu
- luonto ja jokamiehenoikeudet
- luonnon tuntemus
- vaellus ja erämiestaidot kesällä sekä talvella
- johtamisen ja johtajan vastuu
- kestävä kehitys
- tuotteistaminen

Edeltävät opinnot

Koulutusohjelman yhteiset opinnot ja aiheeseen liittyvät ammattiopinnot.

Suoritustapa ja arviointi

Luennot, harjoitukset, projektit, oppimistehtävät, kokemuksellinen osallistuminen.

Opiskelumateriaali

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali.

09VAPVAL VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT 10 OV

Vapaasti valittavia opintoja opiskelija voi valita oman koulutusohjelman tai Lahden ammattikorkeakoulun muiden koulutusohjelmien tarjonnasta. Niihin voi sisältyä myös ulkomailla suoritettuja opintoja. Opinnit tulee hyväksyttävä etukäteen osaksi opiskelusuunnitelmaa.

09TYÖHARJOITTELU 20 OV

Tutkintoon sisältyy 20 opintoviikkoa harjoittelua, josta osa toteutetaan lukukausien aikana opintoihin sidottuina ohjattuina liikuntayhteistyöprojekteina. Osa tapahtuu opiskelijan vapaasti valitsemana ajankohtana erilaisissa olennaisesti ammattiin liittyvissä tehtävissä. Harjoittelun tavoitteena on, että opiskelija perehtyy erityisesti ammattiopintojen keskeisiin käytännön työtehtäviin sekä tietojen ja taitojen soveltamiseen työelämässä. Työharjoittelusta 5 ov suoritetaan ohjattuina suuntautumisopintojen edellyttämässä työtehtävissä.

09TUKETYÖ TUTKIMUS, KEHITYS JA OPINNÄYTETYÖ 10 OV**Tavoitteet ja sisältö**

Tutkimus- ja kehitystoiminnan ja opinnäytetyöprosessin tarkoituksena on kehittää opiskelijan kykyä ratkaista työelämässä kohdattavia ongelmia. Tutkiva asenne, tutkimukselliset menetelmät ja niiden soveltaminen käytäntöön Liikunnan laitoksen, Lahden ammattikorkeakoulun ja niiden yhteistyökumppaneiden kanssa toteutettavissa tutkimus- ja kehitysprojekteissa luovat perustan opiskelijan valmiuksien kehittymiselle. Opinnäytetyö, työharjoittelut ja muihin opintoihin liittyvät pienemmät projektit muodostavat koko opintoja koossa pitävän loogisen kokonaisuuden, jota opiskelija ohjaa itsenäisesti työhajautuksensa tukemana. Prosessin avulla opiskelija syventää ammatillista osaamistaan, suunnittelu-, arviointi- ja viestintätaitojaan. Prosessissa opitaan verkostoitumista, tiedonhankintaa ja sen jatkuvaa soveltamista. Opinnäytetyö on opiskelijan tai opiskelijaryhmän tekemä, tutkivaan työotteeseen perustuva suunnittelu-, arviointi-, tutkimus- tai kehitystyö, jonka hän voi tehdä Liikunnan laitoksen tutkimus- ja kehitysprojektissa ja/tai yhdessä Lahden ammattikorkeakoulun muiden laitosten opiskelijoiden kanssa. Kokonaisuus jakautuu kuuteen osaan, joista kolme ensimmäistä painottuvat tutkimus- ja kehitystoimintaan ja kolme viimeistä opinnäytetyön tekemiseen.

Suoritustapa ja arviointi

Miniluennot, ryhmä- ja yksilötehtävät, opinto- ja työsuunnitelman tekeminen, tutkimus- ja kehitystyöhön tutustuminen, metodikirjallisuuteen tutustuminen ja tutkimussuunnitelman tekeminen, aineiston- ja tiedonhankinnan opettelu, analyysimenetelmiin perehtyminen, tulokintojen tekeminen, kirjallisuuteen perehtyminen, oman ja toisten työn esittely ja arviointi ohjausryhmässä, työhajautus ohjaajan kanssa, opinnäytetyön kirjoittaminen, oman työn julkinen esittely, opinnäytetöiden opponointi, tutkimus- ja kehityshankkeiden soveltaminen käytäntöön.

Opiskelumateriaali

Tutkimus- ja kehitystoiminta mm.

Amk -opinnäytetöitä ja muita tutkimustöitä sopimuksen mukaan.

Lahden ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystoiminnan strategia 2003-2007.

Tiihonen, A. 2003. Ohjeet opinnäytetyön tekemiseen ja T&K-toiminta Liikuntainstituutti Pajulahdessa.

Metodikirjallisuutta sopimuksen mukaan mm.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere, Vastapaino.

Kuula, A. 2001. Toimintatutkimus. Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Tampere, Vastapaino.

Sparkes, A. 2002. Telling Tales in Sport and Physical Activity: A Qualitative Journey. Human Kinetics.

Oman aihealueen kirjallisuutta sopimuksen mukaan.