



**Lahden ammattikorkeakoulu  
Liikunnan laitos**

## **Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma**

OPINTO-OPAS 2005–2006

## **YHTEYSTIEDOT**

### **Lahden ammattikorkeakoulu Liikunnan laitos**

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

Koulutusjohtaja Reijo Häyrinen  
Puh. (03) 828 5800

Yliopettaja Kirsi Hämäläinen  
Puh. (03) 828 5802

Koulutusjohtajan sihteeri Marja Gran  
Puh. (03) 828 5801

Opintojen ohjaus, lehtori Susanna Saari  
Puh. (03) 828 5803

Sähköpostit ovat muotoa etunimi.sukunimi@lamk.fi

# LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMA

## **Tutkinto**

Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto

## **Tutkintonimike**

Liikunnanohjaaja AMK

## **Laajuus**

210 op

Liikunnanohjaajat sijoittuvat hyvin monipuolisiin työtehtäviin. He voivat toimia julkisen hallinnon, järjestöjen, seurojen tai yritysten palveluksessa tai yrittäjänä. Työ voi sisältää hallinnollisia tehtäviä, kuten suunnittelua, markkinointia, organisointia ja johtamista. Liikunnanohjaaja voi toimia ohjaajana, kouluttajana tai valmentajana. Liikunta-alan erityispiirre on sen laaja-alaisuus – liikunnanohjaaja voi toimia mm. matkailun, luontoliikunnan, kilpaurheilun, kunto- ja terveysliikunnan, lasten liikunnan, työhyvinvoinnin, kuntotestauksen ja soveltavan liikunnan parissa.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman tavoitteena on kouluttaa liikunnan ammattilaisia, joilla on valmiuksia monenlaisiin liikunta-alan tehtäviin. Tavoitteena on myös antaa opiskelijoille mahdollisuus suunnata opiskeluaan oman kiinnostuksen ja omien tavoitteiden mukaan.

Koulutuksen keskeinen sisältö on ammatillisen kasvun kokonaisuus. Sen tavoitteena on opiskelijan oman ammatillisen identiteetin kehittyminen, tutkivan ja kehittävän asenteen oppiminen ja kiinnostuksen herättäminen oman työn, itsensä ja liikunta-alan kehittämiseen. Liikunnanohjaaminen on työtä ihmisten kanssa. Siksi ymmärrys ihmisestä on liikunnanohjaajan työn ydin. Liikunnanohjaajan yleissivistykseen kuuluu yleisimmin harrastettavien liikuntalajien perustekniikan hallinta. Sen lisäksi hänen pitää hallita yleisimpien lajien suoritustekniikan ydinkohdat ja osata kehittää tekniikkaa taitoja opettaessaan. Liikunnanohjaajalla on taito soveltaa liikuntalajeja erilaisille kohderyhmille. Liikunnanohjaajan työn tavoitteena on hyvinvoinnin edistäminen. Liikunnan mahdollisuudet ja merkitys hyvinvoinnin edistämisessä ovat keskeisiä opintosisältöjä. Hallinnon opinnot antavat valmiuksia suunnittelu- ja organisointitehtäviin ja toimimiseen yrittäjänä. Suuntautumisopinnoissa opiskelijalla on mahdollisuus syventyä lasten liikuntaan, soveltavaan liikuntaan, valmennukseen tai luontoliikuntaan ja elämyspedagogiikkaan.

**Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma**  
**LIKUNNANOAJAJAN SUUNTAUTUMISVAIHTOEHTO**

Opinnot		Suoritusvuosi				
		1	2	3	4	op
<b>PERUSOPINNOT</b>		14				14
<b>Kaikille pakolliset yhteiset perusopinnot 14 op</b>						
01PSUO	Suomen kieli ja viestintä					4
01PRUO	Ruotsin kieli					3
01PENG	Vieras kieli					3
01PJYT	Yrittäjyysopinnot					4
<b>AMMATTIOPINNOT</b>						
<b>09LIIKUNTA</b>	<b>Liikunta</b>					<b>41</b>
09LIIPER	Liikunnan peruskurssi	3				3
09VOIMISTE	Voimistelu ja musiikkiliikunta	5	0-3	0-3	0-3	8
09PERUSLIIK	Perusliikunta	7	0-8	0-8	0-8	15
09TALI	Talviliikunta	5				5
09PALLOILU	Palloilu	7	0-3	0-3	0-3	10
<b>09IHMINEN</b>	<b>Ihminen</b>					<b>16</b>
09KAKEOPPI	Kasvu, kehitys ja oppiminen	5				5
09KEHO	Kehon rakenne ja toiminta	8				8
09PSYSOS	Liikuntapsykologian ja -sosiologian perusteet		3			3
<b>09HYVINVOIN</b>	<b>Hyvinvointi</b>					<b>22</b>
09KUNTOLIIK	Kuntoliikunta	1	0-8	0-8	0-8	9
09TESTI	Kuntotestauksen perusteet		0-3	0-3	0-3	3
09KUNTOVETO	Kuntoliikunnan ohjaus		0-3	0-3	0-3	3
09TERVE	Terveystiedon edistäminen		0-4	0-4	0-4	4
09TYÖHYVIN	Työhyvinvointi		0-3	0-3	0-3	3
<b>09HALLINTO</b>	<b>Hallinto</b>					<b>19</b>
09RAKENTEE	Liikunnan ja urheilun rakenteet		0-6	0-6	0-6	6
09YRITYYS	Yrittäjyys		0-9	0-9	0-9	9
09MATKAILU	Matkailu		0-4	0-4	0-4	4
<b>09ULOTU</b>	<b>Liikunnan eri ulottuvuudet</b>					<b>21</b>
09SOVELTAVA	Soveltavan liikunnan perusteet		3			3
09SOJATKO	Soveltavan liikunnan jatkokurssi		0-3	0-3	0-3	3
09LASTENLII	Lasten liikunnan erityiskysymykset		0-3	0-3	0-3	3
09IKÄ	Ikääntyneiden liikunta		0-3	0-3	0-3	3
09VALMENNUS	Valmennusopin perusteet		0-3	0-3	0-3	3
09VALJA	Valmennusopin jatkokurssi		0-6	0-6	0-6	6
<b>09AMMATTI</b>	<b>Ammatillinen kasvu</b>					<b>59</b>
09KOVA	Kohti vahvaa ammattilaisuutta	1	1	1		3
09OHJAUS	Ohjaaminen	6	8	4		18
09VIESTINTÄ	Viestintä	3	5			8
09SUUNOP	Suuntautumisopinnot			30		30
<b>09TYÖH</b>	<b>Harjoittelu</b>		<b>10</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>30</b>
<b>09TUKETYÖ</b>	<b>Opinnäytetyö</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
<b>09VAPVAL</b>	<b>Vapaasti valittavat opinnot</b>		<b>15</b>			<b>15</b>
<b>KOKO TUTKINTO</b>			<b>210</b>			

## KAIKILLE PAKOLLISET YHTEISET PERUSOPINNOT 14 OP

Toteutetaan Lahden ammattikorkeakoulun yleisen suunnitelman mukaisesti.

### AMMATTIOPINNOT 196 OP

(175 op pakollisia, sisältäen suuntautumisopinnot, työharjoittelun ja opinnäytetyön, loput on valittavissa)

### 09LIIKUNTA Liikunta 41 op

#### Tavoitteet

Opiskelija osaa tavallisimpien liikuntalajien perustiedot ja -taidot sekä kuinka niitä harjoitetaan. Opiskelija saavuttaa riittävän taito- ja tietotason, jotta hän 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 tietoaan asiakaskeusesti ja hän osaa käyttää asiantuntemustaan suunnitellessaan liikuntatilaisuuksia. Opiskelija tiedostaa eri liikuntalajien mahdollisuudet ihmisen ohjaamisessa ja hän osaa käyttää eri urheilulajeja opettamisen sekä oppimisen välineenä. 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.

#### 09LIIPER LIKUNNAN PERUSKURSSI 3 op (pakollinen)

##### Sisältö

Perusliikkeet ja niiden kehittäminen, liikuntaleikit, välineiden käsittely, pallon käsittelytaito ja palloilun peruskurssi.

##### Suoritustapa ja arviointi

Luennot, harjoitukset ja harjoitustehtävät.

##### Opiskelumateriaali

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

Griffin, L., Mitchell, S., Oslin, J. 1997. Teaching sport concepts and skills. Human Kinetics, Champaign, IL.

Hyppönen, M. & Linnossuo, O. (toim.) (2002) Zip, Zap ja Boing. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä. LK-kirjat.

Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet. Uusia liikuntaleikkejä tutuilla välineillä. Tammi, Helsinki.

#### 09VOIMISTE VOIMISTELU JA MUSIIKKILIIKUNTA 8 op

#### 09VOITA VOIMISTELU, TANSSI JA MUSIIKKI 5 op (pakollinen)

##### Sisältö

Perus-, väline-, kunto- ja telinevoimistelun perustaidot ja niiden harjoittaminen ja liikkeiden kehittäminen. Musiikin ja musiikkiliikunnan perusteet sekä perustanssit.

##### Suoritustapa ja arviointi

Luennot, harjoitukset, itseopiskelutehtävä ja tentti.

##### Opiskelumateriaali

Vasunta, M.1988. Rythmi ja liikunta. Liikerytmisen perus- ja jatkokoulutus. WSOY, Porvoo.

#### 09TANSSIN TANSSI 3 op

##### Sisältö

Lasten tanssi/luova tanssi, baletti, jazz, moderni tanssi, hip hop, street, showtanssi, capoeira, afrikkalainen tanssi, kansantanssi, jooga.

##### Edeltävät opinnot

09VOITAMU Voimistelu, tanssi ja musiikki 5 op

##### Suoritustapa ja arviointi

Luennot, harjoitukset ja itseopiskelutehtävä.

##### Opiskelumateriaali

Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 139. Tammer-Paino Oy, Tampere.

Joyce, M.1984. Dance technique for children. Mayfield Publishing Company, USA/ California.

Makkonen, A.1996. länsimaisen taidetanssin historiaa. Teatterikorkeakoulu, Helsinki.

**09PERUSLIIK PERUSLIIKUNTA 15 op****09PERUSLAJI PERUSLIIKUNTALAJIT 7 op (pakollinen)****Sisältö**

Uinti, yleisurheilu sekä suunnistus ja retkeily. Uintitekniikat, niiden kehittäminen ja harjoittaminen ja hengenvastaus. Yleisurheilulajien tekniikka, kehittäminen ja harjoittaminen. Suunnistuksen perusteet, suunnistustaidon harjoittaminen, kesäretkeily perusteet, luonnossa liikkuminen, jokamiehen oikeudet, melonta ja pyöräily.

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitukset, itseopiskelutehtävät ja tentit.

**Opiskelumateriaali**

Miettinen, S. 2003. Kompassi. WS Bookwell Oy, Porvoo.

**09PERUSJAT PERUSLIIKUNNAN JATKOKURSSI 8 op****Sisältö**

09VESI Vesiliikunta 2 op, 09ERIOHJ Erikoislajien ohjauskurssi 3 op, 09RETKI Retkeily 3 op

**Edeltävät opinnot**

09PERUSLAJI Perusliikuntalajit 7 op

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitukset, itseopiskelutehtävät, ohjausharjoitukset, tentit.

**Opiskelumateriaali**

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali.

**09TALI TALVILIIKUNTA 5 op (pakollinen)****Sisältö**

Hiihto, laskettelu ja jääurheilu. Hiihtotekniikan perusteet, kehittäminen ja harjoittaminen, laskettelu perustekniikka, luistelutekniikan perusteet, kehittäminen ja harjoittaminen ja yleisimmät jääpelit.

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitukset, itseopiskelutehtävät ja tentit.

**Opiskelumateriaali**

Karhu, S. 2002. Yhdessä hiihtäen. Edita Prima Oy, Helsinki

Rusko, H. 2003. Cross Country Skiing. Blackwell Science, Malden.

Suomen Hiihtoliitto. 1996. Maastohiihto, tekniikat ja välineet. Kainuun Sanomain Kirjapaino, Kajaani.

**09PALLOILU PALLOILU 10 op****09PALLOPELI PALLOILUN PERUSTEET 7 op (pakollinen)****Sisältö**

Yleisimpien pallopelien kuten jalkapallon, salibandyn, koripallon, lentopallon, pesäpallon ja mailapeli perustekniikat, niiden kehittäminen ja harjoittaminen. Pallopelien perustaktiikka ja säännöt.

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitukset, harjoitustehtävät ja tentit.

**Opiskelumateriaali**

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali.

**09PALLO2 PALLOILUN JATKOKURSSI 3 op****Sisältö**

Erilaiset pallopelit ja niiden sovellukset.

**Edeltävät opinnot**

09PALLOPELI Palloilun perusteet 7 op

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitukset, itseopiskelutehtävät, ohjausharjoitukset, tentit.

**Opiskelumateriaali**

Piispanen, E. 1995. Iloiseen palloiluun. Tammer-Paino, Tampere.

## **09IHMINEN Ihminen 16 op**

### **Tavoitteet**

Opiskelija perehtyy kasvatukseen ja kasvatustieteen käsitteisiin ja kasvatuksen keskeisiin kysymyksiin ja teorianmuodostukseen yksilön ja yhteisön näkökulmasta ja saa aineksia oman asiantuntijuuden kehittämiseen. Opiskelija tutustuu oppimisen ja persoonallisuuden kehityksen lainalaisuuksiin elinikäisen oppimisen näkökulmasta. Tavoitteena on tutustua ihmisen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin muutosprosesseihin elämänkaaren aikana. Opiskelija tuntee ihmiskehon rakenteen ja elimistön toiminnan sekä liikunnan vaikutukset niihin. Hän osaa soveltaa tietoaan toteuttaessaan liikuntaa erilaisille ihmisille. Hän osaa soveltaa liikemekanikan perusteita taidon opettamiseen.

## **09KAKEOPPI KASVU, KEHITYS JA OPPIMINEN 5 op (pakollinen)**

### **Sisältö**

Kasvu, kehitys, oppiminen, kasvatustieteiden koulutus, muutos, prosessi, vuorovaikutus, toimintakyky, elämänlaatu ja elämänhallinta, motorinen kehitys ja motorinen oppiminen.

### **Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, kirjalliset ja suulliset harjoitustyöt, tentti, itsearviointi ja vertaisarviointi.

### **Opiskelumateriaali**

Kokljuschkin, M. & Pulli, E. 1995. Liiku ja kehity. Lasten Keskus Oy, Helsinki.

Lyytinen, P., Korhonen, M., Lyytinen, H. 1995. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. WSOY, Porvoo.

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

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Tammi.

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

Saarinen, P., Ruoppila, I., Korhonen, M. 1994. Kasvatustieteiden kysymyksiä. (2. uudistettu painos tai uudempi painos). Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus, Helsinki.

## **09KEHO KEHON RAKENNE JA TOIMINTA 8 op (pakollinen)**

### **Sisältö**

### **09TUKIRAK TUKI- JA LIKUNTAELIMISTÖN RAKENNE JATOIMINTA 4 op**

### **09LIIFKYS LIKUNTAFYSILOGIA 4 op**

### **Suoritustapa ja arviointi**

Luennot ja demonstraatiot, tentit ja itseopiskelutehtävät.

### **Opiskelumateriaali**

Bjälje, J.G., Haug, E., Sand, O., Sjaastad, O.V., Toverud, K.C. 1999. Ihminen: fysiologia ja anatomia. WSOY, Porvoo.

Budowick, M., Bjälje, J.G., Rolstad, B., Toverud, K.C. 1995. Anatomian atlas. WSOY, Porvoo.

McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L. 1994 tai uud. painos. Essentials of exercise physiology. Lea & Febiger, Philadelphia.

Mylläri, J. 1999. Ihmiskehon anatomia: opiskelukirja. WSOY, Porvoo.

Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A., Björkqvist, S.E. 1992 tai uud. painos. Ihmisen fysiologia ja anatomia. WSOY, Porvoo.

## **09PSYSOS LIKUNTAAPSYKOLOGIAN JA –SOSIOLOGIAN PERUSTEET 3 op (pakollinen)**

### **Sisältö**

Sosiologisen ajattelun ja mielikuvituksen harjoittaminen, sosiologisen tutkimuksen perusteiden ymmärtäminen, liikuntasosiologian sovellusmahdollisuudet liikunnanohjaajan työssä, liikuntamotiivit ja tavoitteet, drop-out, ryhmädynamiikka.

### **Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitustehtävät, referaatit, oppimispäiväkirjat.

### **Opiskelumateriaali**

Allardt, E., Littunen, Y. 1975. Sosiologia. WSOY, Porvoo.

Csikszentmihalyi, M. 1990. Flow. The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row publ, NY.

Denison, J. & Markula, P. eds. 2002. Moving Writing: Crafting Movement in Sport Research. Peter Lang, NY.

Elias, N. & Dunning, E. 1986. Quest for Excitement. Sport and Leisure in the Civilizing Process. Basil Blackwell, Oxford.

Eichberg, H. 1987. Liikuntaa harjoittavat ruumiit. Vastapaino, Jyväskylä.

Koski, P. & Heikkala, J. 1998. Suomalaisten urheiluorganisaatioiden muutos. JY: sosiaalitieteiden laitos. No 63.

Itkonen, H. 1996. Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Gaudeamus, Tampere.

- Kosonen, U. 1998. Koulumuistoja naiseksi kasvamisessa. SoPhi, Jyväskylä.  
 Sironen, E. 1995. Urheilun aika ja paikka. LIKES-tutkimuskeskus, Jyväskylä.  
 Sulkunen, P. 1989. Johdatus sosiologiaan. WSOY, Juva.  
 Tiihonen, A. 2002. Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? LIKES-tutkimuskeskus, 134, Jyväskylä.

## 09HYVINVOIN Hyvinvointi 22 op

### Tavoitteet

Hyvinvointi, elämänlaatu ja terveys laajasti ymmärrettyinä ovat toisiinsa sidoksissa olevia käsitteitä. Hyvinvointia voidaan tarkastella yksilön näkökulmasta tai laajemman yhteisön kannalta. Tämän opintojakson tavoitteena on tarkastella hyvinvointia erityisesti terveyden näkökulmasta ja tarkastellen liikunnan merkitystä hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tavoitteena on, että 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 terveystieteiden perusteisiin, laaja-alaiseen käsitykseen terveyden edistämisestä, ergonomiaan sekä harjoitellaan erilaisia terveystieteiden viestintätapoja. Opiskelija osaa soveltaa eri kuntoliikuntamuotoja eri kohderyhmille, oppii suorittamaan erilaisia kuntotestejä käytännössä ja tulkitsemaan niiden tuloksia

Opiskelija osaa lihahuollon, ensiavun ja ravitsemustieteen perusteet. Opiskelija pystyy analysoimaan omaa/asiakkaan ravitsemuskäyttäytymistä ja tekemään niistä johtopäätöksiä. Opiskelija tietää ravinnon merkityksen liikunnan kannalta ja ottaa sen huomioon ravitsemusohjauksessaan. Ravitsemustieteen keskeiset sisällöt tässä opintojaksossa ovat liikuntaravitsemus, ravitsemuksen erityiskysymykset, ravitsemusohjaus, painonhallinta sekä erikoisruokavaliot

Opiskelija oppii eri kuntoliikuntalajien liikepankin ja terminologian. Hän osaa suunnitella ja soveltaa tietoaan käytännön ohjaustilanteissa. Opiskelija pystyy arvioimaan eri harjoittelumuotojen soveltuvuuden erilaisille kohderyhmille.

## 09KUNTOLIIK KUNTOLIIKUNTA 9 op (pakollinen)

### Sisältö

Kunto- ja terveystieteiden perusteet, eri kuntoliikuntalajit, ravitsemustieteen perusteet, lihahuolto ja ensiapu.

### Edeltävät opinnot

09LIIKUNTA Liikunta 40 op

### Suoritustapa ja arviointi

Luennot, harjoitukset, itseopiskelutehtävät, tentit.

### Opiskelumateriaali

Ahonen, J., Lahtinen, T., Sandström, M., Pogliani, G., Wirhed, R. 1993. Kehon rakenne, toiminta ja lihahuolto. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

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

Peltosaari, L., Raukola, H., Partanen, R. 2002. Ravitsemustieto. Otava, Helsinki.

Vuori, I. 2000. Terveystieteiden perusteet. Tampereen Yliopistopaino, Tampere.

## 09TESTI KUNTOTESTAUKSEN PERUSTEET 3 op

### Sisältö

Kuntotestauksen turvallisuus, luotettavuus ja vastuukysymykset, testimenetelmät ja tulosten tulkinta.

### Edeltävät opinnot

09KUNTOLIIK Kuntoliikunta 9 op

### Suoritustapa ja arviointi

Luennot, harjoitukset, itseopiskelutehtävät, tentti.

### Opiskelumateriaali

Keskinen, K., Häkkinen, K., Kallinen, M. (toim.) 2004. Kuntotestauksen käsikirja. Tammer-Paino Oy, Tampere.

## **09KUNTOVETO KUNTOLIIKUNNAN OHJAUS 3 op**

### **Sisältö**

Kuntosaliharjoittelun suunnittelu ja ohjaaminen, aerobisin ja muiden kuntoliikuntalajien suunnittelu ja ohjaaminen, ravitsemusohjaus.

### **Edeltävät opinnot**

09KUNTOLIIK Kuntoliikunta 9 op

### **Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, ohjausharjoitukset ja seuranta

### **Opiskelumateriaali**

Borg, P., Fogelholm, M., Hiilloskorpi, H. 2004. Liikkujan ravitsemus. Edita Prima Oy, Helsinki.

## **09TERVE TERVEYDEN EDISTÄMINEN 4 op (pakollinen)**

### **Sisältö**

Terveyden edistämisen ja terveystieteiden teoriaa ja toimintamuodot, terveystieteiden sisällöt, terveystieteen ja siihen vaikuttavat tekijät, terveystieteen, sosiaalipolitiikka

### **Edeltävät opinnot**

09IHMINEN Ihminen 16 op

### **Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitustehtävät ja tentti

### **Opiskelumateriaali**

Karisto, A., Takala, P., Haapola, I. 1988. Elintaso, elämäntapa, sosiaalipolitiikka: suomalaisen yhteiskunnan muutoksesta. WSOY, Juva.

Raunio, K. 1995. Sosiaalipolitiikan lähtökohdat. Tammer-Paino, Tampere.

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Tammi, Helsinki.

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

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Edita, Helsinki.

## **09TYÖHYVIN TYÖHYVINVOINTI 3 op**

### **Sisältö**

Työhyvinvointi, työkyvyn ylläpito, työturvallisuus, työergonomia. Tavoitteena on pohtia työhyvinvointia sekä liikunnanohjaajan että hänen asiakkaidensa työn kannalta.

### **Edeltävät opinnot**

09IHMINEN Ihminen 16 op

### **Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitustehtävät ja tentti.

### **Opiskelumateriaali**

Kukkonen, R. & Könni, U. 2003. Niskaote. Yliopistopaino, Helsinki.

Litmanen, H., Pesonen, J., Ryhänen, E-L. 2001. Kunnon kirja. WSOY, Porvoo.

Segercrantz, T. 2001. Turvallisuus ja työsuojelu liikunnan opetuksessa. Opetushallitus, Helsinki.

## **09HALLINTO Hallinto 19 op**

### **Tavoitteet**

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. 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 liikuntasuunnittelun peruseriaatteet. Hän tuntee liikuntasuunnittelun yhteydet ympäristöön ja kykenee liikunta-alan asiantuntijana osallistumaan erilaisten liikkumisympäristöjen suunnitteluun.

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 asiakaskeksisyyden yritystoiminnassa. Opintojakson tavoitteena on perehtyä

yrittötoimintaan erityisesti liikunnan ja urheilun näkökulmasta. Opiskelija ymmärtää markkinoinnin merkityksen työelämän toimintojen suunnittelussa ja taloudellisen tuloksen muodostumisessa. Hän osaa tehdä asiakassuuntaista markkinointia ja ymmärtää sisäisen markkinoinnin merkityksen. Erityisesti hän pystyy toteuttamaan liikuntaan liittyvää markkinointia.

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. 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.

## **09RAKENTEET LIIKUNNAN JA URHEILUN RAKENTEET 6 op (pakollinen)**

### **Sisältö**

Liikuntahistoria, julkinen hallinto, kunnallishallinto, liikuntapolitiikka, seura- ja järjestötoiminta, liikunta-alan lainsäädäntö

### **Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, itseopiskelutehtävät ja tentit.

### **Opiskelumateriaali**

EU-materiaali

Itkonen, H., Heikkala, J., Iltanen, K. & Koski, P. 2000. Liikunnan kansalaistoiminta - muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Tammer-paino Oy, Tampere.

Juppi, J., Klemola, H., Iltanen, K. & Auneluoma, J. 1995. Liikuntaa kaikelle kansalle. Tammer-Paino Oy, Tampere.

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

Liikunta, nuoriso ja kunnat. 1995. Suomen kuntaliitto, Helsinki.

Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. 1994. LIKES, Jyväskylä.

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

Heikkinen, A., & Pyykkönen T. 1992. Suomi uskoi urheiluun. VAPK-kustannus, Helsinki.

Valtionhallinnon perusteet. Uusin painos. VAPK, Helsinki.

Vasara, E. 2004. Valtion liikuntahallinnon historia. Tammer-Paino Oy, Tampere.

Virtala, M. 1997. Liikunta ja Euroopan unioni. Edita, Helsinki.

## **09YRITYS YRITTÄJYYS 9 op**

### **Sisältö**

Yritystoiminnan resurssit, yritysviestintä, asiakaspalvelu, liikunta ja yrittäminen, tuotekehitys, markkinoinnin suunnittelu, myynti ja mainonta, markkinointiviestintä, henkilöstöhallinto, johtaminen.

### **Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, itseopiskelutehtävät ja tentit.

### **Opiskelumateriaali**

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

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

Kaplan, R.S. ja Norton D.P. 2002. Strategialähtöinen organisaatio. Tehokkaan strategiaproessin toteutus. Gummerus, Jyväskylä.

Kauhanen, J. 1997. Henkilöstövoimavarojen johtaminen. WSOY, Juva.

Miettinen, P. 1995. Yhteistyöllä huipulle. Miten rakennan menestyvän joukkueen. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Sipilä, J. 1992. Asiantuntijapalveluiden markkinointi. Gummerus, Jyväskylä

Sutinen, M. 1994. Kaikki mitä olet halunnut tietää yritystoiminnasta mutta et ole tiennyt keneltä kysyä. Kuopion kauppaoppilaitos, Kuopio.

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

Valtonen, H., Rissanen, P. & Pekurinen, M. 1993. Liikunta - Talous - Kulttuuri. Tammer-Paino Oy, Tampere.

## **09MATKAILU MATKAILU 4 op**

### **Sisältö**

Matkailun eri ulottuvuudet, matkailun peruskäsitteet, matkailu Suomen näkökulmasta, matkailuyrityksiin tutustuminen, tapahtumanjärjestämisen ja matkailun lainsäädännön perusteita.

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, itseopiskelutehtävät, tentit ja vierailut.

**Opiskelumateriaali**

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

Standeven, J. & DeKnop, P. 1999. Sport tourism. Human Kinetics, UK.

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

Vuoristo, K.-V. & Vesterinen, Nina. 2001. Lumen ja suven maa. Suomen matkailumaantiede. WSOY, Porvoo.

**09ULOTU Liikunnan eri ulottuvuudet 21 op****Tavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on syventyä eri kohderyhmien liikuntaan niin, että opiskelija ymmärtää erilaisten kohderyhmien liikunnan erilaiset tavoitteet ja erityispiirteet.

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 ja perusviittomat. Opiskelija tietää vammaisurheilun keskeiset toimintajärjestelmät sekä luokittelun perusteet. Hän tietää keskeisiä perusteita liikkumisestettömästä rakentamisesta sekä 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.

Opiskelija ymmärtää kokonaisvaltaisen urheiluvalmennuksen merkityksen ja kilpaurheilun vaatimukset. Opiskelija ymmärtää levon ja rasituksen jaksottelun merkityksen valmennuksessa. Lajituntemuksensa ja osaamisensa avulla hän pystyy kehittämään valmennusohjelmia ja suoritustekniikkaa edistäviä harjoitteita. Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida valmennusohjelmia sekä harjoitteita. Hän kykenee johtamaan yksilön ja joukkueen harjoitus- sekä kilpailutoimintaa. Opiskelija perehtyy urheilusuorituksen 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.

**09SOVELTAVA SOVELTAVAN LIIKUNNAN PERUSTEET 3 op (pakollinen)****Sisältö**

Erilaisuuden kohtaaminen, ohjauksen erityispiirteitä, sovelletut liikuntamuodot, toimintajärjestelmät Suomessa, päivä pyörätuolissa

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot ja harjoitukset

**09SOJATKO SOVELTAN LIIKUNNAN JATKOKURSSI 3 op****Sisältö**

Liikunta ja eri vammat ja sairaudet, viittomakielen perusteet, vammaisurheilu, liikuntatoiminta laitoksessa, liikuntaesteetön rakentaminen

**Edeltävät opinnot**

09SOVELTAVA Soveltavan liikunnan perusteet 3 op

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitukset ja tentti

**Opiskelumateriaali**

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

**09LASTENLII LASTEN LIIKUNNAN ERITYISKYSYMYKSET 3 op****Sisältö**

Liikunnan merkitys ja soveltaminen erilaisille lapsiryhmille, lapsen kasvun ja kehityksen huomioiminen liikunnassa, lasten tuki- ja liikuntaelimistön ongelmat, lasten liikuntatestit.

**Edeltävät opinnot**

09LIIKUNTA Liikunta 40 op

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitukset ja tentti

**Opiskelumateriaali**

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tammi.

Koljonen, M. 2000. ”Uskallan ja osaankin” – Psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa, kun lapsella on oppimisvaikeuksia. LIKES julkaisuja 129. Jyväskylä.

MOPA –motoriikka paremmaksi. (1997) Haukkarannan koulu. Jyväskylä.

Numminen, P. 1995. Alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaavan APM- testistön käsikirja. LIKES julkaisuja 98. Jyväskylä.

**09IKÄ IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTA 3 op****Sisältö**

Ikääntyneiden liikunnan erityispiirteet, liikuntalajien soveltaminen, ikääntymiseen liittyvät sairaudet ja niiden huomioiminen liikunnassa, veteraaniurheilu.

**Edeltävät opinnot**

09LIIKUNTA Liikunta 40 op

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, itseopiskelutehtävät ja tentit.

**Opiskelumateriaali**

Mälkiä, E.& Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Tammer-paino, Tampere.

**09VALMENNUS VALMENNUSOPIN PERUSTEET 3 op****Sisältö**

Mitä valmentaminen on, valmentajan ja urheilijan roolit ja tavoitteet, eri ominaisuuksien harjoittaminen ja harjoituksen suunnittelu.

**Edeltävät opinnot**

09IHMINEN Ihminen 16 op

**Suoritustapa ja arviointi**

Aktiivinen osallistuminen luennoille ja harjoituksiin ja tentti tai vaihtoehtoisesti kirjatentti.

**Opiskelumateriaali**

Mero, A. Nummela, A. Keskinen, K. Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. Gummerus, Jyväskylä.

**09VALJA VALMENNUSOPIN JATKOKURSSI 3-6 op****Sisältö**

Harjoittelun suunnittelu ja seuranta, urheilupsykologia, testaaminen ja urheilun etiikka.

**Edeltävät opinnot**

09VALMENNUS Valmennusopin perusteet 3op

**Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, tentit, itseopiskelutehtävät, demonstraatiot sekä projektitehtävät.

**Opiskelumateriaali**

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Gummerus, Jyväskylä.

Keskinen, K., Häkkinen, K., Kallinen, M. (toim.) 2004. Kuntotestauksen käsikirja. Tammer-Paino Oy, Tampere

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K., Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. Gummerus, Jyväskylä.

**09AMMATTI Ammatillinen kasvu 59 op****Tavoite**

Ammatillinen kasvu on kognitiivinen, persoonallinen ja sosiaalinen oppimisprosessi. Tämä opintojakso jatkuu koko koulutuksen ajan. Kognitiivisen oppimisprosessin tuloksena opiskelijan käsitykset liikunnanohjaajan ammattitaidosta syvenevät. Reflektiiviset taidot ja oppimaan oppimisen taidot kehittyvät. Oppimaan oppimisen taitojen kehittyminen merkitsee syväsuuntautunutta oppiaineen tiedon opiskelua ja soveltamista sekä opetukseen liittyvän tiedonhankintaprosessin syvenemistä. Persoonallisessa oppimisprosessissa opiskelijan minä-käsitys vahvistuu ja persoonallinen tyyli ja oma ohjaajaidentiteetti kehittyvät. Sen seurauksena ammatillinen kasvu etenee teknisestä taitojen soveltamisesta oman ohjaajanäkemyksen luomiseen. Sosiaalisessa oppimisprosessissa hyvien henkilösuhteiden rakentaminen ja ylläpitäminen sekä ohjaustilanteiden havainnointi kehittyvät ja yhteistoiminnallisten ja vuorovaikutteisten työtapojen käyttö lisääntyy.

Opiskelija aloittaa henkilökohtaisen opintosuunnitelman (HOPS) tekemisen. HOPS on jatkuvasti elävä ja päivittyvä

prosessi, joka jatkuu läpi koko koulutuksen. Opiskelija tutkii ja pohtii aktiivisesti oman ammattitaidon ja ammattitaidon kehittymistä. Hän kehittää itsetuntemustaan löytämällä omat vahvuutensa ja kehittymistarpeensa. Opiskelija kartoittaa omat opiskeluvaihtoehtonsa ja pyrkii löytämään itselleen sopivat opiskelumenetelmät ja kehittämään opiskelutaitojaan. Opiskelija työstää urasuunnitelmaa. Hän kehittää itsetuntemustaan myös tulevana työnhakijana ja pohtii minkälaisissa työtehtävissä haluaisi toimia, mitä taitoja ja tietoja hän tarvitsee ja miten hän ne saavuttaa. Opiskelija muodostaa selkeät tavoitteet opiskelulle ja suunnittelee ja tarkentaa henkilökohtaista opintosuunnitelmaansa näiden valossa.

HOPS:a seurataan ja arvioidaan itse ja ohjaajan kanssa käydyissä kehityskeskusteluissa.

Ohjausharjoittelun lähtökohdina ovat opiskelijan omat käsitykset ohjauksesta. Ne sisältävät opiskelijan omia opetuskokemuksia sekä opittuja tietoja, asenteita, normeja ja arvoja. Ohjausharjoittelun ensimmäinen taso on tekemisen taso, jossa ohjausharjoittelun ohjaus kohdistuu toimintaan. Toinen taso on ratkaisujen taso. Siinä käsitellään ohjauksen suunnittelua, tekemisen valmistelua, toteutustapoja ja päätösten tekemiseen liittyviä kysymyksiä. Kolmannella tasolla tavoitteena on kokonaissuunnittelun kehittyminen. Ohjausharjoittelun ohjaus kohdistuu perustelujen laadun ja ohjausnäkökulman pohtimiseen sekä muihin ohjaustapahtuman kehystekijöihin.

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 yhteistyökumppaneiden kanssa toteutettavissa tutkimus- ja kehitysprojekteissa luovat perustan opiskelijan valmiuksien kehittymiselle. Opinnäytetyö, työharjoittelu ja muihin opintoihin liittyvät pienemmät projektit muodostavat koko opintoja koossa pitävän loogisen kokonaisuuden, jota opiskelija ohjaa itsenäisesti työhönsä 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.

Työharjoittelu on tärkeä osa opiskelijan ammatillista kasvua. Harjoittelun tavoitteena on, että opiskelija perehtyy erilaisiin liikunnan alan työtehtäviin ja tietojen ja taitojen soveltamiseen työelämässä. Harjoittelu jakaantuu useamman lukuvuoden ajalle alkaen toisesta opiskeluvuodesta. Näin tavoitteena on se, että opiskelija jatkuvasti arvioi omaa osaamistaan ja työharjoittelujaksoilla saa perusteita oman henkilökohtaisen opintosuunnitelman laadintaan. Tavoitteena on, että opiskelija kokoaa työharjoittelun useasta monipuolisesta työtehtävästä ja saa siten hyvän kuvan liikunnanohjaajan monipuolisesta työkentästä.

### **09KOVA KOHTI VAHVAA AMMATILLAISUUTTA 3 op (pakollinen)**

#### **Sisältö**

Orientaatiojakso, ammattikorkeakoulutus osana suomalaista koulutusjärjestelmää, henkilökohtaisen opintosuunnitelman laatiminen ja seuranta, oppimaan oppiminen, oman ammattitaidon arviointi, työelämä tietous, urasuunnittelu.

#### **Suoritustapa ja arviointi**

Opintojakso jatkuu koko opintojen ajan sisältäen luentoja, ryhmätapaamisia ja henkilökohtaisia kehityskeskusteluja.

#### **Opiskelumateriaali**

Kauppila, R. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti. WSOY, Juva.

### **09OHJAUS OHJAAMINEN 18 op (pakollinen)**

#### **Sisältö**

Yleinen didaktiikka, liikuntadidaktiikka, opetuksen suunnittelun vaiheet, erilaiset opetussuunnitelmat, opetuksen eheyttäminen ja eriyttäminen, ohjauksen arviointi, ohjausharjoitukset erilaisille ryhmille

Kurssilla tutustutaan opetustyyliin, oppimiskäsityksiin ja motivaatioilmastoihin. Tarkoituksena on esitellä yhteistoiminnallisia opetusmuotoja, jotka tukevat liikunta- ja terveyskasvatuksen tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista.

Kurssin sisältöjä ovat itseohjautuvuus, metakognitiot ja itsearvioinnin taidot, kriittinen ajattelu, älykkään toiminnan kehittyminen, tunteet ja motivaatio oppimisen tukena, kulttuuriset välineet oppimisessa, ennakkokäsitykset oppimisessa sekä yhteisöllisyys ja tilannesidonnaisuus oppimisessa.

**09OHJPER Ohjauksen perusteet 6 op, 09OHJAUS1 Ohjaus 1 8 op, 09OHJAUS2 Ohjaus 2 4 op.****Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, ohjausharjoitusten suunnittelu, toteutus ja seuranta, opetuksen suunnittelu.

**Opiskelumateriaali**

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Gummerus. Jyväskylä.

Hakkarainen, K., Lonka, K. & Lipponen, L. 2004. Tutkiva oppiminen: järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä. (6.-7. painos). WSOY, Helsinki.

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

Lauritsalo, K., Pohjola, T., Seppä, T. Suomalainen, M., Virrankoski, U. 1996. Uinnin opetuksen opas. Alfabox Oy, Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. Teaching physical education. (4<sup>th</sup> ed.). Macmillan College, New York.

Niemistö, R. 1999. Ryhmän luovuus ja kehityshehdot. Tammer-Paino, Tampere.

Piispanen, E. 1995. Iloiseen palloiluun. Tammer-Paino, Tampere.

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

Suomen Uimaopetus- ja Hengenväläliitto ry. 2001. Tervetuloa uimaopettajaksi!.

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

**09VIESTINTÄ VIESTINTÄ 8 op (pakollinen)****Tavoitteet**

Opiskelija suoriutuu ammattiinsa 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 osaa käyttää tietotekniikkaa laatiessaan raportteja ja hän kykenee arvioimaan tutkimustuloksia sekä soveltamaan tietoa tarkoituksenmukaisesti. Opiskelija hallitsee atk-välineiden ja ohjelmistojen käytön perustaidot. Hän pystyy opintojen kuluessa soveltamaan tietotekniikkaa ja tiedonhankintaa opiskelunsa apuvälineenä.

**09TIETYÖ TIETOKONE TYÖVÄLINEENÄ 3 op (pakollinen)****Sisältö**

Mikrotietokoneen käytön perusteet, tekstinkäsittely, taulukkolaskenta, sähköinen viestintä

**Suoritustapa ja arviointi**

Opetukseen osallistuminen ja harjoitustehtävät. Vaihtoehtoisesti opiskelija voi suorittaa näyttökokeen.

**Opiskelumateriaali**

Opintojaksolla ilmoitettava materiaali.

**09TIEVIE TIEDONHANKINTA JA VIESTINTÄ 5 op (pakollinen)****Sisältö**

Tiedonhankinta, suomen-, ruotsin- ja englanninkielinen suullinen ja kirjallinen viestintä.

**Edeltävät opinnot**

09TIETYÖ Tietokone työvälineenä 3 op

**Suoritustapa ja arviointi**

Alan materiaalin analysointi ja raportointi sekä suullinen esiintyminen.

**Opiskelumateriaali**

Alan tiede- ja kausijulkaisut.

**09SUUNOP SUUNTAUTUMISOPINNOT 30 op (pakollinen)**

Liikunnan ja vapaa-ajan 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 30 op****Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija suhtautuu kaikkiin ihmisiin tasa-arvoisesti toimissaan. Hän osaa toimia erilaisissa soveltavan liikunnan suunnittelu-, ohjaus- ja organisointitehtävissä. Hän osaa 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**

09SOVELTAVA Soveltavan liikunnan perusteet 3 op ja 09SOJATKO Soveltavan liikunnan jatkokurssi 3 op.

#### **Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitukset, projektit, oppimistehtävät

#### **Opiskelumateriaali**

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

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

Mälkiä, E. & Rintala, P. (toim.) 2002. Uusi erityisliikunta. Tammer-paino, Tampere.

Sherrill, C. 2004. Adapted physical activity, recreation and sport. Crossdisciplinary and lifespan. McGraw-Hill. New York, NY

Lisäksi muuta opintojaksoihin liittyvää luento- ym. aineistoa.

### **09SUUNVAL VALMENNUS 30 op**

#### **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. 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**

09VALMENNUS Valmennuksen perusteet 3 op ja 09VALJA Valmennuksen jatkokurssi 3-6 op.

#### **Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitukset, projektit, oppimistehtävät.

#### **Opiskelumateriaali**

Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Otava, Keuruu.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. PS-Kustannus, Jyväskylä,

Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. WSOY, Juva.

Keltikangas-Järvinen, L. 2002. Hyvä Itsetunto. WSOY, Helsinki.

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. WSOY, Helsinki.

Keskinen, K. Häkkinen, K., Kallinen, M. (toim.) 2004. Kuntotestauksen käsikirja. Tammer-Paino oy, Tampere.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K., Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä

Miettinen, P. 1995. Yhteistyöllä huipulle. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä

Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psykkinen valmennus- järkeä ja sydäntä. Otava, Keuruu.

Opetusministeriö, 2004. Huippu-urheilutyöryhmän mietintö. Yliopistopaino, Helsinki.

Palmunen, P. & Frantsi, T. 2000 Urheilujohtamisen seitsemän totuutta – johtamisen reseptit. WSOY, Juva.

Puhakainen, J. 1997. Kesytyt kehot. Tampere University Press, Tampere.

- Puhakainen, J. 1995. Kohti ihmisen valmentamista. Tampereen Yliopisto, Tampere.  
 Puhakainen, J. 1999. Valmentaja ja filosofi. WSOY, Juva.  
 Salmivalli, C. 2003. Koulukiusaamiseen puuttuminen – kohti tehokkaista toimintamalleja. PS-Kustannus, Jyväskylä.  
 Venkula, J. 1998. Fair Play. WSOY, Juva.  
 luentomonisteet ja muu opintojaksolla ilmoitettava materiaali

## **09LAPSET LASTEN LIIKUNTA 30 op**

### **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**

09LASTENLII Lasten liikunnan erityiskysymykset 3 op

### **Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitukset, projektit, oppimistehtävät.

### **Opiskelumateriaali**

- Ayres, A.J. 1984. Kun lapsi ei opi leikkimään. Valtion painatuskeskus. Helsinki.  
 Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Gummerus. Jyväskylä.  
 Kokljuschkin, M. 1997. Esiopetusta liikunnan keinoin. Tammer-Paino Oy. Tampere.  
 Kokljuschkin, M. 2001. Unelmien päiväkotia. Kohti parempaa oppimisympäristöä. Tammi.  
 Lieberma, L.J. & Cowart, J.F. 1996. Games for people with sensory impairments. Human Kinetics. USA.  
 Pauli, S. & Kisch, A. 1997. Geschichte Kinder. Fotokarten – Übungsprogramm zum Thema Körperschema. Verlag Modernes Lernen. Dortmund. (Suomessa myy Tevella)  
 Sherborne, V. 1993. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. Kehitysvammaliitto ry.  
 Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Lasten Keskus.

## **09LUOELÄ LUONTOLIIKUNTA JA ELÄMYSPEDAGOGIIKKA 30 op**

### **Tavoitteet ja sisältö**

Opiskelija saa valmiudet luonnossa tapahtuvien liikuntamuotojen ohjaamiseen ja ryhmän johtamiseen eri tilanteissa sekä erilaisten liikuntamatkailutapahtumien järjestämiseen. Lisäksi opiskelija perehtyy elämyspedagogiikkaan ja sen hyödyntämiseen ryhmien ohjaamisessa. Hän tuntee yritystoiminnan periaatteet ja osaa ottaa ne huomioon työssään. Hänelle muodostuu kokonaisvaltainen kuva ohjelmapalvelutoimialasta ja siihen liittyvästä lainsäädännöstä ja hän tuntee kestävä kehityksen periaatteet. Kurssin jälkeen opiskelija pystyy toimimaan ohjaajana opetettavissa luontoliikuntamuodoissa ja ohjelmapalveluita tarjoavissa organisaatioissa noudattaen alaa koskevia lakeja ja viranomaisohjeita.

- luontoliikunta: retkeily, melonta ja kiipeily
- elämyspedagogiikka
- matkailupalvelut ja kannustematkailu
- ohjelmapalvelutoimialan erityiskysymykset ja lainsäädäntö
- tuotteistaminen ja projektityöskentely
- ryhmän johtaminen eri tilanteissa ja johtajan vastuu
- turvallisuusjohtaminen ja työsuojelu
- luonnon tuntemus ja jokamiehenoikeudet
- erätaidot kesällä ja talvella
- kestävä kehitys

### **Edeltävät opinnot**

09RETKI Perusliikunnan jatkokurssin retkeilykurssi 3 op

### **Suoritustapa ja arviointi**

Luennot, harjoitukset, projektit, oppimistehtävät, kokemuksellinen osallistuminen.

### **Opiskelumateriaali**

- Aaltonen, T. 2001. Vanhat hyvät erätaidot 2. painos. Ajatus, Helsinki.
- Aulio, O. 1990. Suuri retkeilykirja. Gummerus, Jyväskylä.
- Graham, J. 1997. Outdoor leadership : technique, common sense & self-confidence. WA The Mountaineers Books, Seattle.
- Hopkins, D. & Putman, R 1993. Personal growth through adventure. Fulton Publishers, London.
- Hudson, S. editor. 2003. Sport and adventure tourism. The Haworth Hospitality Press, New York.
- Kuluttajaviraston julkaisuja
- Lehtonen, T. (toim.). 1998. Elämän seikkailu : näkökulmia elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin. Atena, Jyväskylä.
- Ogilvie, K. 1993. Leading and managing groups in the outdoors. UK NAOE publications, Sheffield.
- Telemäki, M. 1998. Johdatus seikkailukasvatuksen teoriaan. Kajaanin opettajankoulutuslaitos, Kajaani.
- Telemäki, M. & Bowles, S. 2001 Osa 1. Seikkailukasvatuksen teoria ja käytäntö, On the theory and practice of outdoor adventure education. Kajaanin opettajankoulutusyksikkö, Kajaani.
- Suomen Kanoottiliitto ry:n julkaisuja
- Suomen Kiipeilyliitto ry:n julkaisuja
- luentomateriaalit

## **09TYÖH Harjoittelu 30 op (pakollinen)**

Tutkintoon sisältyy 30 opintopistettä 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 8 op suoritetaan ohjattuna suuntautumisopintojen edellyttämässä työtehtävissä.

## **09TUKETYÖ Opinnäytetyö 15 op (pakollinen)**

### **Sisältö**

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

### **Opiskelumateriaali**

- Eskola, J. & Suoranta, J. 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino, Tampere.
- Hakala, J. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Gaudeamus, Helsinki.
- Heikkilä, T. 1998. Tilastollinen tutkimus. Edita, Helsinki.
- Hirsijärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Tammi, Helsinki.
- Kuula, A. 2001. Toimintatutkimus. Kenttätyötä ja muutospyrkimyksiä. Vastapaino, Tampere.
- Uusitalo, H. 1998. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. WSOY, Juva.
- Sparkes, A. 2002. Telling Tales in Sport and Physical Activity: A qualitative Journey. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi, Helsinki.
- Oman aihealueen kirjallisuutta sopimuksen mukaan.
- Verkkopohjainen opiskelumateriaali (moodle)

## **09VAPVAL Vapaasti valittavat opinnot 15 op**

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