

LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMAN OPINTOJAKSOKUVAUKSET

PERUSOPINNOT

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

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

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

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

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

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija hallitsee ruotsin kielen peruskieliopin sekä kehittää ruotsin kielen suullista ja kirjallista taitoaan työelämän viestintä- ja vuorovaikutustilanteisiin.		
Edeltävä osaaminen:	Eurooppalainen viitekehys B1 ja lähtötasotesti		
Sisältö:	Ruotsin kielen perusrakenteet ja sanasto Suullisen ja kirjallisen tuottamisen sekä puheen ja tekstin ymmärtämisen aktivointi		
Toteutus:	Ohjatut harjoitukset		
Suoritukset:	Aktiivinen osallistuminen (100%), tentti		
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa		

(SLPV002) Svenska för idrottsbranschen

Swedish for Sports

Laaajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija hallitsee liikunnan ja vapaa-ajan keskeisen sanaston ja osaa viestiä suullisesti ja kirjallisesti liikunnan ja vapaa-ajan viestintä- ja vuorovaikutustilanteissa.

Edeltävä osaaminen: Eurooppalainen viitekehys B1

Sisältö: Liikunta- ja vapaa-ajan keskeinen sanasto
Suullinen ja kirjallinen viestintä ja vuorovaikutus
Asiakkaan kohtaaminen

Toteutus: Ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Aktiivinen osallistuminen (100 %), suulliset ja kirjalliset tehtävät, suullinen ja kirjallinen tentti

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SHPK005) Build up Your English

Build up Your English

Laaajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

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

Edeltävä osaaminen: Eurooppalainen viitekehys B2 ja lähtötasotesti

Sisältö: Englannin kielen perusrakenteet ja sanasto
Suullisen ja kirjallisen kielitaidon sekä puheen ja tekstin ymmärtämisen aktivointi

Toteutus: Ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Aktiivinen osallistuminen (100%) Tentti

Kirjallisuus: Opetusmoniste

(SLPV004) English for Health and Sports

English for Health and Sports

Laaajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija hallitsee liikunnan ja vapaa-ajan keskeisen sanaston ja osaa viestiä suullisesti ja kirjallisesti liikunnan ja vapaa-ajan viestintä- ja vuorovaikutustilanteissa.

Edeltävä osaaminen: Eurooppalainen viitekehys B2

Sisältö: Liikunta- ja vapaa-ajan keskeinen sanasto
Suullinen ja kirjallinen viestintä ja vuorovaikutus
Asiakkaan kohtaaminen

Toteutus: Ohjatut harjoitukset

Suoritukset:	Aktiivinen osallistuminen (100 %), suulliset ja kirjalliset tehtävät, tentti
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali

(SLPV005) English for Sports Instruction
English for Sports Instruction

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	4. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa soveltaa oppimaansa erikoisalan sanastoa ja viestiä suullisesti ja kirjallisesti asiakkaiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa.		
Edeltävä osaaminen:	Eurooppalainen viitekehys B2		
Sisältö:	Vaihtoehtoisten ammattiopintojen mukaiset aiheet Asiakkaan ohjaus Viestintä yhteistyökumppaneiden kanssa		
Toteutus:	Ohjatut harjoitukset		
Suoritukset:	Aktiivinen osallistuminen (100%), suulliset ja kirjalliset tehtävät, portfolio ja/ tai tentti		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLPV013) Suomen kieli ja viestintä
Finnish Language and Communication

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija hallitsee työelämässä tarvittavat yhteistyötaidot, viestinnän ja vuorovaikutuksen. Opiskelija kehittää suullisen ja kirjallisen viestinnän taitojaan osana ammattitaitoaan.		
Sisältö:	Suullisen ja kirjallisen viestinnän perusteet Ryhmän toiminta Kokous- ja neuvottelutaito		
Toteutus:	Luennot, harjoitukset ja itsenäinen työskentely		
Suoritukset:	Harjoitukset, tentti		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLPV011) Intercultural Communication
Intercultural Communication

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa määritellä kulttuurin ja viestinnän käsitteet sekä tunnistaa ne muuttujat, joiden avulla kulttuureja vertaillaan. Opiskelija tiedostaa kulttuurin vaikutuksen viestintään sekä tunnistaa kulttuurista johtuvia eroja viestinnässä. Opiskelija osaa kuvata toiseen kulttuuriin sopeutumisen prosessina ja tunnistaa siihen vaikuttavat tekijät.		
Sisältö:	Kulttuurin eri ulottuvuudet		

Kieli, kulttuuri ja viestintä
Kulttuurien kohtaaminen

Toteutus: Ohjatut harjoitukset, opetuskieli englanti

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

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLPV012) Vuorovaikutustaidot
Interpersonal Skills

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

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

Edeltävä osaaminen: Viestintä ja yhteistyöosaaminen

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

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset

Suoritukset: Tehtävä, ohjatut harjoitukset

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

PAKOLLISET AMMATTIOPINNOT

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

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

(SLAH007) Ihmisen motorinen kehitys
Motor Development in Humans

Laajuus: 4 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa kuvata ihmisen kasvua ja kehitystä sääteleviä tekijöitä ja erotella eri toimintojen merkitystä motorisessa kehityksessä. Opiskelija osaa selittää ihmisen kehitystä sosiaalisen käyttäytymisen näkökulmasta, käyttää tietoperustaansa seurattaessaan ja arvioidessaan ihmisen normaalia kasvua ja motorista kehitystä. Opiskelija osaa luokitella motorisen oppimisen etenemisen ja siihen vaikuttavat

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

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

(SLAI004) Anatomia ja fysiologia

Anatomy and Physiology

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

(SLAI003) Kuormitusfysiologia

Exercise Physiology

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija hallitsee perustiedot kehon toimintojen muutoksissa siirryttäessä lepotilasta maksimaaliseen suoritukseen.		
Edeltävä osaaminen:	Anatomia, fysiologia		
Sisältö:	Liikunnan vaikutus elimistön toimintoihin Elintoimintojen muutokset Harjoittelu ja sen vaikutukset Fyysisen kunnon mittaaminen		

Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset
Suoritukset:	Aktiivinen osallistuminen harjoituksiin, tentti
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali

(SLAH008) Valmennuksen perusteet

Introduction to Coaching

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

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

Edeltävä osaaminen: Anatomia ja fysiologia, Ihmisen motorinen kehitys

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

Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset
Suoritukset:	Tentti, tehtävä
Kirjallisuus:	Mero, A. Urheiluvalmennus. Häkkinen, K. Voimaharjoittelun perusteet. Magill, R. Motor Learning and Control.

(SLAH014) Kuntosaliharjoittelu

Gym Training

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

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

Edeltävä osaaminen: Anatomia ja fysiologia

Sisältö: Voimaharjoittelun perusteet
Kuntosaliharjoittelun ohjaaminen
Kuntosaliharjoittelun ohjelmointi

Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, opintojakso suoritetaan osittain TKI-opintoina
Suoritukset:	Tentti/ tehtävät ja harjoitusten hyväksytty suorittaminen
Kirjallisuus:	Delavier, F. Lihaskuntoharjoittelun anatomia. Delavier F. Belle linge. Niemi, A. Menestyjän kuntosaliharjoittelu ja ravitsemus.

(SLAH010) Terveiden ja hyvinvoinnin edistämisen perusteet

Introduction to Health and Wellbeing Promotion

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija tietää terveyden edistämisen tietoperustan ja osaa määritellä terveyden edistämisen keskeiset käsitteet. Opiskelija tunnistaa terveyden edistämisen keskeisiä sisältöalueita ja tietää terveyden edistämistä ohjaavia säädöksiä. Opiskelija tunnistaa terveyden edistämisen mahdollisuudet liikunnanohjaajan työssä.		
Sisältö:	Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tietoperusta Terveyden edistämisen keskeiset käsitteet Terveys- ja hyvinvointipolitiikan asiakirjat		
Toteutus:	Verkko-opinnot		
Suoritukset:	Opintojakso suoritetaan verkko-opintoina		
Kirjallisuus:	Verkkomateriaali		

(SLAH015) Terveysliikunnan perusteet
Introduction to Health Promoting Exercise

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija hallitsee terveystliikunnan perusteet ja tavallisimmat terveystkuntomittaukset. Opiskelija osaa ohjata liikuntaa terveystliikuntapainotteisesti.		
Sisältö:	Terveystliikunnan perusteet Terveystkuntomittaukset Terveystliikuntalajit		
Toteutus:	Luennot ja harjoitukset		
Suoritukset:	Tehtävä ja/tai tentti		
Kirjallisuus:	Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveystliikunta.		

(SLAH003) Lihashuolto ja ergonomia
Muscle Care and Ergonomics

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija hallitsee erilaiset lihaksiin kohdistuvat vahvistavat ja venyttävät harjoitteet. Hän osaa yleisellä tasolla ohjata ja neuvoa asiakkaalle lihashuolollisia toimenpiteitä sekä ymmärtää työn aiheuttamien kuormitusten vaikutuksen ihmiseen. Opiskelija tietää työn tekemiseen vaikuttavat ergonomiset ja työsuojelulliset näkökohdat ja osaa huomioida ne työelämässä.		
Sisältö:	Venyttävät ja vahvistavat harjoitukset Työhön liittyvät ergonomiset ja työsuojelulliset näkökohdat Työn kuormittavuuteen vaikuttavat tekijät Työn ergonominen kehittäminen		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset		
Suoritukset:	Tentti		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLAH004) Ensiapu ja turvallisuus

First Aid and Safety

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1.-3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija kehittää toimintavalmiuttaan ensiavun auttamistilanteissa. Opiskelija osaa liikuntavammojen ennaltaehkäisyn ja ensiavun periaatteet. Opiskelija ymmärtää varautumisen ja turvallisuuden käsitteet ja toimintaperiaatteet.		
Sisältö:	Ensiapu ja ensihoito osana hoitoketjua, auttamisvelvollisuus Ensiaputilanne autettavan ja auttajan kriisinä Toiminta ensiaputilanteissa Toiminta tulipalotilanteessa Varautuminen ja turvallisuus Kriisivalmiuden perusteet		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, itsenäinen opiskelu. Opintojakso toteutetaan osittain verkko-opintoina		
Suoritukset:	Tietotestit, aktiivinen osallistuminen harjoituksiin, tehtävät. Mahdollisuus hankkia SPR:n Ea2 todistus opintokokonaisuuden jälkeen.		
Kirjallisuus:	Ensiapuopas. Suuronnettomuusopas. Parmes. Varautumisen käsikirja. Muu opettajan osoittama materiaali		

(SLAL004) Ravitsemuksen perusteet

Introduction to Nutrition

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija ymmärtää ravitsemuksen merkityksen terveyden edistämisessä ja osaa soveltaa ravitsemukseen liittyvää tietoperustaansa terveyttä edistävässä ohjauksessa.		
Sisältö:	Suositusten mukainen terveyttä edistävä ravitsemus Ravitsemus eri ikäryhmissä Erityisruokaloita tarvitsevat asiakkaat		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset		
Suoritukset:	Tehtävät ja/tai tentti		
Kirjallisuus:	Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa		

(SLAP5Z) PEDAGOGINEN JA LIIKUNTADIDAKTINEN OSAAMINEN 12 op

PEDAGOGICAL AND EXERCISE RELATED DIDACTIC COMPETENCE

(SLAK004) Liikuntakasvatuksen perusteet

Introduction to Physical Education

Laajuus:	4 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	kasvatukselliset, tiedolliset ja taidolliset tavoitteet sekä liikunnanopetuksen opetusmenetelmät.		

Sisältö:	Liikunnanopetuksen tavoitteet ja sisällöt Liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi Opetustapahtuman ohjaaminen ja opetusmenetelmät Kasvatus liikuntaan ja liikunnan avulla Turvallisuus liikunnanopetuksessa
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset. Opintojakso toteutetaan osittain TKI-opintoina.
Suoritukset:	Tentti tai tehtävät, portfolio, ohjausharjoitukset, liikuntatapahtuman suunnittelu ja toteutus

(SLAP006) Projektitoiminnan perusteet
Introduction to Project Management

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija omaksuu ajankohtaisen ja tavoitteellisen työskentelutavan, jota yleensä sovelletaan kertaluonteisissa hallinnollisissa ja / tai tuotannollisissa tehtävissä.		
Sisältö:	Käsite projekti Projektin organisaatio ja talous Projektisuunnitelma ja sen tekeminen Projektin valvonta ja seuranta Projektin toteuttaminen Projektin päättäminen		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset ja seminaari. Opintojakso toteutetaan osittain TKI-opintoina sekä verkko-opintoina. Osa kurssista suoritetaan koko koulun yhteisessä opintojaksossa.		
Suoritukset:	Projektikansion tekeminen, liikuntatapahtuman järjestäminen		
Kirjallisuus:	Pelin R. Projektihallinnan käsikirja. Silfverberg P. Ideasta projektiksi. Kettunen S. Onnistu projektissa. Kajaanin amk:n projektioppimisen työkalupakki Muu opettajan osoittama materiaali		

(SLAP005) Käyttäytymistieteet
Behavioral Sciences

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opintojakson jälkeen opiskelija osaa määritellä kasvatustieteen ja liikuntapsykologian perusteet, suunnitella, toteuttaa ja arvioida oppimis- ja ohjaustilanteita, kuvata ihmisen psyykkiset tekijät urheilusuorituksen edistämisen kannalta		
Sisältö:	Kasvatustieteen perusteet ja osa-alueet, oppimis- ja ohjausprosessi, suunnittelun perusteet Liikuntapsykologian osa-alueet, psyykkiset tekijät urheilusuorituksen edistämisen kannalta, liikuntamotivaatio, liikunta ja mielenterveys		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, itsenäinen opiskelu		
Suoritukset:	Opintotehtävät, oppimispäiväkirja		
Kirjallisuus:	Engeström, Y. Perustietoa opetuksesta.		

Mero, A. ym.(toim.) Urheiluvalmennus. s. 215-239.
 Psyykkinen valmennus.
 Liukkonen ym.(toim.) Rahasta vai
 rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi?
 Muu opettajan osoittama materiaali

(SLAU7Z) LIIKUNTAOSAAMINEN 33 op **SPORTS EXPERTISE**

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

(SLAU015) Luistelu ja jääpelit Skating and Ice Games

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

(SLAU021) Hiihto ja rinnehihto Cross-Country and Down-Hill Skiing

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

(SLAU003) Luontoliikunta ja suunnistus Outdoor Activities

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija perehtyy luontoliikuntaan ja sen eri muotoihin. Suunnistuksessa		

	opiskelija osaa suunnistuksen perusteet ja tarvittan kartanlukutaidon
Sisältö:	Luontoliikunnan eri lajit mm. patikointi, maastopyöräily, melonta, vaellushiihto, lumikenkäily, retkiluistelu Suunnistus Kompassit Satelliittipaikantimet Suunnistus- ja maastokartat
Toteutus:	Luennot, vaellus, ohjatut harjoitukset
Suoritukset:	Luennot, harjoitukset, tehtävä
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali

(SLAU004) Yleisurheilu
Athletics

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

(SLAU019) Vesiliikunta
Aquatic Sports

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija suorittaa SUH:n uimaopettajan tutkinnon. Opiskelija osaa perustiedot ja #taidot vesiliikunnasta. Hän osaa suunnitella, ohjata ja arvioida vesiliikuntaa.		
Sisältö:	Uimaopettajakurssi Vesijumpan ja -treenin eri muodot Opetuksen suunnittelu ja toteutus		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset. Opintojakso toteutetaan osittain TKI- opintoina		
Suoritukset:	Taitotestit, ohjaukset, tentti		
Kirjallisuus:	Hakamäki, J. & Läärä, J. (toim.) Uimaopetuksen käsikirja. Anttila. Vesivoimistelu.		

(SLAU006) Voimistelu
Gymnastics

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa määritellä voimistelun tärkeimmät termit, kehittää perusliikkeet alkeista lopulliseen suoritukseen ja osaa avustaa niissä. Opiskelija osaa perus- ja telinevoimistelun perusliikkeet ja yhdistää liikkeitä liikesarjoiksi. Opiskelija osaa käyttää perus- ja telinevoimistelua motoristen taitojen kehittämisessä.		
Sisältö:	Perusvoimistelu Välineet voimistelussa Telinevoimistelu, jumppasirkus Liikekehittelyt ja avustaminen		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset. Opintojakso suoritetaan osittain TKI-opintoina.		
Suoritukset:	Luentojen, harjoitusten, ohjausharjoitusten ja oppimistehtävien hyväksytty suorittaminen		
Kirjallisuus:	Tervo, E. Voimistelun perusohjelmisto ja opettaminen. Moniste. Vasunta, M. Voimistelu ja sen opettaminen. http://moniviestin.jyu.fi/sisalto/liikunta Muu opettajan osoittama materiaali		

(SLAU022) Musiikkiliikunta
Musical Exercise

Laajuus:	4 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa aerobicin perusliikkeet sekä yleisimpien paritanssien perusaskeleet. Opiskelija osaa yhdistää liikkeitä sarjoiksi ja pystyy ohjaamaan aerobicharjoittelua ja perustelemaan toimintaansa. Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa liikuntaesityksen. Opiskelija osaa yleisimpien paritanssien askeleet.		
Sisältö:	Musiikin ja liikkeen yhdistäminen, luova liikunta, jazz-, afro- ja discotanssi, perusaerobic, step-aerobic, circuit training, spinning, muut aerobicin muodot, musiikin käyttö liikunnassa, liikuntaesityksen suunnittelu, aerobicin ohjaaminen, yleisimmät paritanssit		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset		
Suoritukset:	Luennot, harjoitukset, liikuntaesityksen hyväksytty suorittaminen		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLAU023) Pallopien perusteet
Introduction to Ball Games

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa jalkapallon, pesäpallon, lentopallon, koripallon ja salibandyn lajitaidot. Opiskelija osaa suunnitella lajitaitoja kehittäviä harjoitteita eri tasoille valmennettaville. Opiskelija osaa eri pallopien keskeiset säännöt. Opiskelija kehittää lajitaitojaan tarkkuus ja mailapeleissä. Opiskelija osaa tarkkuus ja mailapien sääntöjen perusteet.		

Sisältö: Jalkapallo, pesäpallo, lentopallo, koripallo ja salibandy.
Golf, keilailu, petankki, liitokiekko
Tennis, squash, sulkapallo
Viitepelit
Pelinohjaus
Säännöt
Lajiharjoittelu

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Taitotasotesti, portfolio

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLAU011) Pallopelit ja pelikäsitys
Ball Game Understanding and Analysis

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija perehtyy pallopelien perus lajitaktiikoihin, kehittää omaa pelikäsitystään, kehittää ryhmänohjaustaitojaan ja organisointia sekä lajihallintaa.

Edeltävä osaaminen: Pallopelien perusteet

Sisältö: Eri pallopelit
Lajiharjoitteet
Pelikäsitys
Pelinohjaus
Organisointi
Ryhmän ohjaus

Toteutus: Ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset

Suoritukset: Lajihallinta harjoitteiden yhteydessä sekä tehtävät, tentti

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

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

(SLPY001) Asiakassuuntainen markkinointi
Customer Oriented Marketing

Laajuus: 3 op Ajoitus: 2. vsk

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

Sisältö: Asiakaskeskeinen merkkintiajattelu
Markkinoinnin peruskäsitteet
Markkinoinnin toimintaympäristöt
Ostokäyttäytymisen periaatteet
Markkinoinnin kilpailukeinot
Asiakassuhdeajattelu

Toteutus:	Luennot
Suoritukset:	Tentti, harjoitustehtävä. Opintojakso suoritetaan osittain verkko-opintoina.
Kirjallisuus:	Bergström, S. & Leppänen, A. Yrityksen asiakasmarkkinointi. Alaja, E. Arpeliä? Urheilumarkkinoinnin käsikirja.

(SLPY007) Liiketoimintaosaamisen perusteet
Introduction to Business Competence

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	1. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija sisäistää yrittäjämäisen asenteen, oppii ymmärtämään yritystoiminnan peruskäsitteet sekä merkityksen yhteiskunnassa, oppii tunnistamaan liiketoimintamahdollisuuksia ja sisäistää kannattavan liiketoiminnan perusteet.		
Sisältö:	Yritystoiminnan merkitys yhteiskunnassa, yritystoiminnan menestystarinat ja riskit, ulkoinen, sisäinen ja omaehtoinen yrittäjyys, yritys muodot. Yritystoiminnan perusmalli ja sidosryhmät, osto-, rahoitus- ja myyntimarkkinat sekä tuotantoprosessi, yritysideoista liikeideoon, asiakaslähtöinen toimintatapa yrityksessä, sidosryhmät (sisäiset ja ulkoiset). Markkinointi kannattavan liiketoiminnan perustana, katelaskenta, yritystoiminnan kannattavuus, liiketoimintasuunnitelman sisältö ja rakenne.		
Toteutus:	Monimuoto-opetus		
Suoritukset:	Harjoitukset ja/tai tentti		
Kirjallisuus:	Kinkki, Isokangas, Yrityksen perustoiminnot. WSOY		

(SLPY006) Johtaminen ja esimiestyö
Leadership and Management

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	4. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija hallitsee perusteet johtamisesta ja esimiestehtävistä liikunta-alan organisaatiossa. Opiskelija osaa tarkastella liikuntaan yhteiskunnallisena ilmiönä.		
Sisältö:	Organisaatorakenteet ja -teoriat sekä eri johtamistyyli Esimiehen tehtävät ja roolit Liikunta ja urheilu yhteiskunnallisena ilmiönä Liikunnan yhteiskuntatutkimuksen keskeiset käsitteet Liikuntakäyttäytyminen eri väestöryhmissä Liikunnan sosiaalistuminen Liikunnan organisoituminen ja suunnittelu- sekä hallintokäytännöt Kestävä kehitys, tasa-arvo ja kansainvälistyminen Organisaatorakenteet ja -teoriat sekä eri johtamistyyli Esimiehen tehtävät ja roolit Liikunta ja urheilu yhteiskunnallisena ilmiönä		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset		
Suoritukset:	Tentti, tehtävä		
Kirjallisuus:	Hokkanen ym. Alan johtajaksi. Itkonen ym. Liikunnan kansalaistoiminta -muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Miettinen, M., (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi-miten liikunta lisää		

mahdollisuuksia?
Alan tieteelliset artikkelit

(SLAY003) Matkailun johdantokurssi

Introduction to Tourism

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija saa yleiskuvan matkailu- ja liikuntamatkailun historiasta ja nykypäivästä. Opiskelija ymmärtää matkailun ja liikuntamatkailun yhteiskunnallisena ilmiönä ja on tietoinen sen vaikutuksesta ympäristöön.		
Sisältö:	Matkailun ja liikuntamatkailun historia Matkailun ja liikuntamatkailun peruskäsitteistö Lähtöalueet, reitit ja kohdealueet, työntö- ja vetovoimatekijät käsitteinä Matkailijan ja liikuntamatkailijan muotokuva (matkailijasegmentit) ja motivaatiotekijät MEK ja muut matkailun / liikuntamatkailun organisaatiot Wellness -matkailu Matkailun ja liikuntamatkailun aluetaloudellinen merkittävyys Suomen ja maailman matkailu Matkailu ja ympäristö Matkailun tulevaisuus		
Toteutus:	Opintojakso suoritetaan verkko-opintoina.		
Suoritukset:	Tentti, tehtävät		
Kirjallisuus:	Cooper, Fletcher, Gilbert, Shepherd & Wanhill: Tourism, Principles and Practice Muu opettajan osoittama materiaali		

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

(SLAT004) Tutkimus- ja kehittämistoiminta

Research and Development Operations

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	2.-3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelijalla on asiantuntijaksi oppimisen perusvalmiudet erilaisten tutkimus- ja kehittämishankkeiden tekemiseksi ja hän ymmärtää niiden merkityksen ammatillisen osaamisen kehittämisessä. Lisäksi opiskelija osaa arvioida tutkimus- ja kehittämistyön avulla tuotettua tietoa kriittisesti.		
Sisältö:	Tutkimus- ja kehittämistoiminnan lähtökohdat Laadullinen tutkimusprosessi Määrällinen tutkimusprosessi Tuotteistamisprosessi Tutkimusaineiston analyysi ja tulkinta		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, seminaarit		
Suoritukset:	Tehtävät, seminaarit, tentti		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali http://www.kajak/opari.fi		

VAIHTOEHTOISET AMMATTIOPINNOT

(SLVT2Z) **TERVEYSLIIKUNTA 30 op** HEALTH-PROMOTING PHYSICAL EXERCISE

(SLVT005) **Terveysliikuntavalmennus** Health Exercise Coaching

Laajuus: 6 op Ajoitus: 3.vsk

Osaamistavoite: Opiskelija hallitsee liikuntaneuvonnan tietoperustan ja osaa toteuttaa liikuntaneuvontaa asiakaslähtöisesti yksilöille ja pienryhmille. Opiskelija hallitsee terveyskunnan mittaamisen ja osaa laatia liikuntaohjelmia eri ikäisille huomioiden suoritus- ja toimintakyvyn tason. Opiskelija pystyy toimimaan liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana ja osaa ohjata asiakkaita omaksumaan terveyttä edistäviä elämäntapoja.

Sisältö: Liikuntakäyttäytymistä selittävät ja ennustavat mallit ja teoriat
Vuorovaikutus terveysneuvonnassa
Yksilö- ja ryhmäneuvonta
Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaprosessi
Terveysneuvonnan tukimateriaalit ja arviointi
Terveyskunto ja testaus
Liikuntaohjelmien laadinta ja henkilökohtaisena kuntovalmentajana toimiminen

Toteutus: Luennot ja harjoitukset. Opintojakso toteutetaan osittain TKI -opintoina

Suoritukset: Liikuntaneuvontatehtävät Asiakastestaukset ja ohjelmien laatiminen

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

(SLVT002) **Soveltava liikuntakasvatus** Applied Physical Education

Laajuus: 3 op Ajoitus: 3. vsk

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

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

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

Suoritukset: Kurssiportfolio, ohjausharjoitukset

Kirjallisuus: Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. Koululiikuntaa kaikille. Soveltavan liikunnan opas (s. 69-155).
Rintala, P., Huovinen, T., Niemelä, S. Soveltava liikunta(soveltuvin osin).
Muu opettajan osoittama materiaali

(SLVT006)

Terveysliikunnan ohjaaminen

Instructing Health-Enhancing Physical Activity

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida terveysliikuntakokonaisuuksia ja toimintamalleja. Opiskelija käyttää eri opetus- ja ohjausmenetelmiä tavoitteellisesti ja monipuolisesti. Opiskelija muodostaa omiin arvoihinsa ja tietorakenteisiinsa perustuvan ohjaus- ja oppimiskäsityksen liikunnanohjaajana.		
Sisältö:	Terveysliikunnan ohjauskokonaisuudet Ammatillisen osaamisen arviointi		
Toteutus:	Harjoitukset ja itsenäinen opiskelu Opintojakso toteutetaan osittain TKI -opintoina		
Suoritukset:	Terveysliikunnan ohjauskokonaisuudet ja näyteportfolio		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLVT010)

Terveysliikunnan soveltaminen

Applying Health Promoting Exercise

Laajuus:	6 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa selittää eri sairauksien syntymekanismin ja tunnistaa sairauksien hoidon pääperiaatteet. Opiskelija osaa soveltaa liikuntaa eri kohderyhmille ja eri sairauksien yhteydessä. Opiskelija hallitsee ikääntyvien ja vanhusten terveyskunnan testaamisen menetelmiä sekä soveltaa niitä asiakaslähtöisesti. Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida ikääntyvien ja vanhusten voima- ja tasapainoharjoittelua sekä asiakaslähtöisiä harjoitusohjelmia.		
Sisältö:	Pitkäaikaissairaudet Mielenterveys Liikunta sairauksien yhteydessä Raskausajan liikunta Ikäihmisten terveyskunnan mittaaminen Ikäihmisten liikunta ja kaatumisten ehkäisy Vanhusvalmentajatutkinto		
Toteutus:	Luennot ja ohjatut harjoitukset. Opintojakso toteutetaan osittain TKI-opintoina		
Suoritukset:	Tentti, tehtävät, ohjausharjoitukset		
Kirjallisuus:	Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Liikunnan Käypä hoito -suositus. Vanhusvalmentaja- tutkintoon kuuluva materiaali (omakustanteinen). Vuori ym.(toim.) Liikuntalääketiede.		

(SLVT008)

Hyvinvointilajit

Well-being Sports and Exercise

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2.vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija perehtyy ns. hyvinvointilajeihin ja tietää niiden harjoittelutapoja, vaikutuksia ja erityispiirteitä. Opiskelija osaa soveltaa eri liikuntamuotoja ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen.		

Sisältö:	Kokonaisvaltainen hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla Hyvinvointilajien harjoittelutavat, vaikutukset ja erityispiirteet Hyvinvointilajit esim. Asahi, syväjumppa ja -venyttely, jooga, Chiball, rentoutuminen ja terapeutin tanssi
Toteutus:	Luennot ja ohjatut harjoitukset
Suoritukset:	Oppimispäiväkirja
Kirjallisuus:	Jalamo, I., Klemola, T., Mikkonen, K. ja Mähönen, Y. Asahi - terveysliikuntaa kaikille Muu opettajan osoittama materiaali

(SLVT009) Seikkailukasvatus

Adventure Education

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

Edeltävä osaaminen: Luontoliikunta ja suunnistus

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

(SLVT011) Liikunnan eri muodot pienillä lapsilla

Physical Exercise for Young Children and Infants

Laajuus:	6 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa määritellä pienten lasten liikuntakasvatukseen liittyviä tekiöitä ja soveltaa tuttuja liikuntamuotoja alle kouluikäisen lapsen liikuntaan. Opiskelija osaa suunnitella, ohjata ja arvioida alle kouluikäisen lapsen liikuntaa päiväkodissa.		
Sisältö:	Liikunnan eri muodot Päivittäinen liikuntakasvatus Pienten lasten liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi		
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset. Opintojakso suoritetaan TKI-opintoina.		
Suoritukset:	Tehtävät, ohjausharjoitukset		
Kirjallisuus:	Autio, T. Liiku ja leiki: motorisia perusharjoitteita lapsille.		

Haatainen ym. Kaikki linnut lentämään. Päivittäinen liikuntakasvatusohjelma alle 4 - vuotiaille.
 Karvonen ym. Varhaisvuosien liikunta.
 Ojanaho ym. Sportfolio- liikunnan opettamisen aapinen. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja 2.
 Muu opettajan osoittama materiaali

(SLVA1Z) **AKTIVITEETTIMATKAILU 30 op** **ACTIVITY-BASED TOURISM**

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

(SLVA005) **Aktiviteettimatkailu** Activity Tourism

Laajuus: 2 op Ajoitus: 2. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija saa kattavan yleiskuvan aktiviteettimatkailun muodoista tänään ja avartaa näkemystään sen tulevaisuudesta sekä käsittää aktiviteettimatkailun osana matkailun kenttää. Opiskelija ymmärtää laadun merkityksen osana matkailuyritysten kilpailukykyä.

Edeltävä osaaminen: Matkailun johdantokurssi

Sisältö: Aktiviteettimatkailun muodot
 Aktiviteettimatkailija
 Aktiviteettimatkailun kysyntä ja tarjonta
 Laatujärjestelmät

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Tentti, tehtävät

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLVA006) **Kestävä matkailu** Sustainable Tourism

Laajuus: 3 op Ajoitus: 2. vsk

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

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

Toteutus: Opintojakso suoritetaan verkko-opintoina

Suoritukset: Oppimispäiväkirja, harjoitustehtävät, verkkokeskustelut

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

(SLVA007) Kesäaktiviteetit
Summer Activities

Laajuus: 4 op Ajoitus: 2. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa kertoa keskeiset kesäaktiviteetit Suomessa ja osaa vertailla eri aktiviteettien toteuttamismahdollisuuksia. Opiskelija tietää eri aktiviteettien vaatimat varusteet sekä osaa valita vaadittavat varusteet ohjaajille ja asiakkaille. Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa kesämatkailutuotteita sekä pystyy kriittisesti arvioimaan tuotteiden toteutusta, sen laatua ja kehittämistarpeita. Opiskelija osaa valita erilaiseen käyttöön soveltuvat kartat sekä suunnittelemaan kartoille erilaisia reittejä. Opiskelija tietää erilaiset reittiluokittelut. Opiskelija osaa luontoaktiviteeteissä käyttää luonnon elementtejä elämyksellisesti ja kestävän kehityksen periaatteita noudattaen.

Sisältö: Aktiviteettimatkailutuotteet sekä -kohteet
Kesäaktiviteettituotteiden suunnittelu
Kesäaktiviteettimatkan järjestäminen
Aktiviteettien ohjaaminen

Toteutus: Luennot, ryhmätyöt, aktiviteetteihin tutustuminen, opintomatkat ja yritysvierailut

Suoritukset: Kurssityöt, harjoitukset, tentti

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLVA008) Talviaktiviteetit
Winter Activities

Laajuus: 4 op Ajoitus: 2. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa kertoa keskeiset talviaktiviteetit Suomessa ja osaa vertailla eri aktiviteettien toteuttamismahdollisuuksia. Opiskelija tietää eri aktiviteettien turvallisuusvaatimukset ja osaa tehdä tarvittavat turvallisuusasiakirjat ja # suunnitelmat tuotteille. Opiskelija tietää palveluntuottajan velvoitteet ja vastuut turvallisuusasioissa. Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa talvimatkailutuotteita sekä pystyy kriittisesti arvioimaan tuotteiden toteutusta, sen laatua ja kehittämistarpeita. Opiskelija tietää eri talviaktiviteettien vaatimat varusteet sekä osaa valita vaadittavat varusteet ohjaajille ja asiakkaille. Opiskelija osaa ohjata ryhmää aktiviteeteissä.

Sisältö: Luonto- ja liikuntamatkailutuotteet sekä -kohteet
Talviaktiviteettituotteiden suunnittelu
Talviaktiviteettimatkan järjestäminen
Aktiviteettien ohjaaminen

Toteutus: Lähiopetus, aktiviteetteihin tutustuminen, tutustumiskäynnit ja yritysvierailut

Suoritukset: Kurssityöt, harjoitukset, tentti

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLVA009) Seikkailu ja elämys matkailussa
Adventures and Experiences in Tourism

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

(SLVA003) Aktiviteettimatkailun kehittäminen ja liiketoimintaosaaminen
Developing Activity-based Tourism and Business Competence

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	2.-3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa analysoida matkailuyrityksen tuotteiden kehittämistarvetta. Opiskelija osaa soveltaa luovia toimintamalleja ideointiryhmissä, arvioida ideoiden käytettävyyttä, kannattavuutta ja riskejä. Opiskelija hallitsee tuotteistamisprosessin. Opiskelija osaa rakentaa ideoista asiakkaiden laatuvaatimukset täyttäviä elämyksellisiä ja eettisesti kestäviä palvelupaketteja.		
Sisältö:	Tuotekehitys Segmentin valinta ja tarpeiden määrittely Toimintaympäristö Laatu Hinnottelu Tuoteturvallisuus (laki) Kannattavuus Tuotekuvaus		
Toteutus:	Monimuoto. Opinnot suoritetaan osittain TKI-opintoina.		
Suoritukset:	Tentti, tehtävät		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

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

Laajuus:	5 op	Ajoitus:	3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija tuntee hyvinvointimatkailun perusteet ja siihen liittyvät palvelut, osaa tunnistaa ja kuvata hyvinvointimatkailun ominaisuudet sekä tuotteistaa laadukkaita hyvinvointimatkailupalveluja.		
Sisältö:	Hyvinvointimatkailun käsitteet Hyvinvointimatkailutuotteet ja muodot sekä niiden erityispiirteet Hyvinvointimatkailupalvelujen tuotteistaminen ja hinnoittelu		
Toteutus:	Lähiopetus, opintomatkat, työelämälähtöiset harjoitustehtävät		
Suoritukset:	Tentti, harjoitustehtävät		

Kirjallisuus: Suontausta, H. & Tyni, M. Wellness matkailu - hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä.
Muu opettajan ilmoittama materiaali

(SLVA011) Hyvinvointineuvonta matkailupalvelutuotteissa
Wellness Consultation in Tourism Service Products

Laaajuus: 5 op Ajoitus: 3.vsk

Osaamistavoite: Opiskelija tunnistaa erilaisten hyvinvointilajien harjoittelutapoja ja niiden vaikutuksia ja erityispiirteitä. Opiskelija tunnistaa eri hoitomuodot osana hyvinvointimatkailua ja niiden vaikutukset ja erityispiirteet. Opiskelija osaa selittää lajien ja hoitojen terapeuttisen merkityksen. Opiskelija osaa soveltaa eri liikuntalajeja ja hoitomuotoja erilaisten matkailijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen.

Sisältö: Liikunnalliset hyvinvointipalvelut
Hyvää oloa tuottavat hoitomuodot osana hyvinvointimatkailua

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset, opintomatkat

Suoritukset: Oppimispäiväkirja, tehtävät

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

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

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

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

Laaajuus: 6 op Ajoitus: 2. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa määritellä pienten lasten liikuntakasvatukseen liittyviä tekijöitä ja soveltaa tuttuja liikuntamuotoja alle kouluikäisen lapsen liikuntaan. Opiskelija osaa suunnitella, ohjata ja arvioida alle kouluikäisen lapsen liikuntaa päiväkodissa.

Edeltävä osaaminen: Ihmisen motorinen kehitys

Sisältö: Liikunnan eri muodot
Päivittäinen liikuntakasvatus
Pienten lasten liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi

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

Suoritukset: Tehtävät, ohjausharjoitukset

Kirjallisuus: Autio, T. Liiku ja leiki: motorisia perusharjoitteita lapsille.
Haatainen ym. Kaikki linnut lentämään. Päivittäinen liikuntakasvatusohjelma alle 4 - vuotiaille.
Karvonen ym. Varhaisvuosien liikunta.
Ojanaho ym. Sportfolio- liikunnan opettamisen aapinen. Lapin yliopiston

kasvatustieteellisiä julkaisuja 2.
Muu opettajan osoittama materiaali

(SLVL002) Liikunta lapsen hyvinvoinnin ja oppimisen tukijana
Exercise Supporting Children's Well-being and Learning

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

Osaamistavoite: Opiskelija osaa edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tehdä havaintoja lapsen motorisesta kehityksestä ja kehityksen poikkeamista. Opiskelija osaa selittää oppimisen ja liikunnan välisen yhteyden ja kehittää lapsen sosioemotionaalisia taitoja.

Edeltävä osaaminen: Ihmisen motorinen kehitys

Sisältö: Lapsen motorisen kehityksen ja oppimisen havainnointi
Liikunta ja oppimisvaikeudet
Liikunta lapsen sosioemotionaalisten taitojen kehittäjänä
Lapsi, ruumillisuus ja liike

Toteutus: Luennot, ohjausharjoitukset. Opintojakso suoritetaan TKI-opintoina.

Suoritukset: Seminaarityö

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLVL003) Lasten ja nuorten liikunnan ohjaaminen
Child and Youth Exercise Instruction

Laajuus: 4 op Ajoitus: 3. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida lasten ja nuorten liikuntaa ja selittää liikunnan merkitystä kasvun ja kehityksen tukena

Edeltävä osaaminen: Ihmisen motorinen kehitys

Sisältö: Fyysien aktiivisuuden suositukset kouluikäisille
Liikuntakasvatus
Liikuntalajien soveltaminen
Liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi

Toteutus: Luennot, ohjausharjoitukset. Opintojakso toteutetaan TKI-opintoina.

Suoritukset: Portfolio

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

(SLVL004) Seikkailukasvatus
Adventure Education

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

Osaamistavoite: Opiskelija perehtyy seikkailukasvatukseen ja sen soveltamiseen käytännön ohjaustilanteisiin.

Edeltävä osaaminen: Luontoliikunta ja suunnistus

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

(SLVL005) Terveysliikuntavalmennus
Health Promoting Exercise Coaching

Laajuus:	6 op	Ajoitus:	3.vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija hallitsee liikuntaneuvonnan tietoperustan ja osaa toteuttaa liikuntaneuvontaa asiakaslähtöisesti yksilöille ja pienryhmille. Opiskelija hallitsee terveystieteen mittaamisen ja osaa laatia liikuntaohjelmia eri ikäisille huomioiden suoritus- ja toimintakyvyn tason. Opiskelija pystyy toimimaan liikunnan terveystieteen asiantuntijana ja osaa ohjata asiakkaita omaksumaan terveystietä edistäviä elämäntapoja.		
Sisältö:	Liikuntakäyttäytymistä selittävät ja ennustavat mallit ja teoriat Vuorovaikutus terveystieteen neuvonnassa Yksilö- ja ryhmäneuvonta Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaprosessi Terveystieteen tukimateriaalit ja arviointi Terveystieteen ja testaus Liikuntaohjelmien laadinta ja henkilökohtaisena kuntosuunnittelijana toimiminen		
Toteutus:	Luennot ja harjoitukset. Opintojakso toteutetaan osittain TKI -opintoina.		
Suoritukset:	Liikuntaneuvontatehtävät Asiakastestaukset ja ohjelmien laatiminen		
Kirjallisuus:	Keskinen ym. Kuntotestauksen käsikirja. Muu opettajan osoittama materiaali		

(SLVL006) Terveysliikunnan soveltaminen
Applying Health Promoting Exercise

Laajuus:	6 op	Ajoitus:	3.vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa selittää eri sairauksien syntymekanismin ja tunnistaa sairauksien hoidon pääperiaatteet. Opiskelija osaa soveltaa liikuntaa eri kohderyhmille ja eri sairauksien yhteydessä. Opiskelija hallitsee ikääntyvien ja vanhusten terveystieteen testausmenetelmiä sekä soveltaa niitä asiakaslähtöisesti. Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida ikääntyvien ja vanhusten voima- ja tasapainoharjoittelua sekä asiakaslähtöisiä harjoitusohjelmia.		
Sisältö:	Pitkäaikaissairaudet		

Mielenterveys
Liikunta sairauksien yhteydessä
Raskausajan liikunta
Ikäihmisten terveyskunnan mittaaminen
Ikäihmisten liikunta ja kaatumisten ehkäisy
Vanhusvalmentajatutkinto

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

Suoritukset: Tentti, tehtävät, ohjausharjoitukset

Kirjallisuus: Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta.
Liikunnan Käypä hoito -suositus.

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

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

(SLW002) Liikunta varhaisvuosien aikana

Physical Exercise for Early Years

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

Osaamistavoite: Opiskelija tietää varhaisvuosien liikunnan perusteet ja erityispiirteet.

Sisältö: Varhaiskasvatuksen liikunnan määrä ja laatu
Varhaiskasvatuksen liikuntavälineet ja -ympäristö
Aikuisten ja lasten vuorovaikutus
Perheliikunta

Toteutus: Itsenäinen opiskelu

Suoritukset: Tehtävä

Kirjallisuus: Arvonen, S., (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja.
Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.
http://www.ktl.fi/attachments/liikunta/stm_varhaiskasv_liikunta_suosituks.pdf
Muu opettajan osoittama materiaali

(SLW051) Uinninvalvojan tutkinto

Lifeguard Qualification

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

Osaamistavoite: Opiskelija tietää erilaisissa pelastustapahtumissa ja -tilanteissa turvallisen toiminnan periaatteet ja osaa toimia turvallisesti erilaisissa pelastustilanteissa.

Edeltävä osaaminen: Hyvä uimataito ja EA1 suoritettuna ennen kurssin alkua.

Sisältö: Uinninvalvojakurssi on tarkoitettu uimahallin valvonnassa toimiville tai valvojiksi aikoville. Kurssin tavoitteena on antaa perustiedot ja -taidot hengenpelastuksesta, asiakaspalvelusta sekä pelastajan tehtävistä uimahallissa.

Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset
Suoritukset:	Tehtävät, tentti, uinninvalvojan testiuinti, uinninvalvojan kokonaissuoritus
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali

(SLW004)

Muistisairaan liikunta

Physical Exercise for People with Impaired Memory

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

(SLW025)

Teippaus ja hieronta

Taping and Massage

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2.- 4. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa teippauksen perusteet ja käyttötarkoitukset sekä hän osaa perustella toimintaansa. Opiskelija ymmärtää hierontatyön kokonaisuuden ja osaa käyttää eri hierontaotteita rentouttavana ja palauttavana hoitomenetelmänä		

Edeltävä osaaminen: Anatomia ja fysiologia

Sisältö:	Nilkan, polven ja ranteen teippaukset Urheiluteippien käyttötarkoitukset Teipattavan alueen anatomia Hieronnan perusteet Hierontaotteet ja niiden soveltaminen anatomisten alueiden hieronnassa
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, itsenäinen opiskelu
Suoritukset:	Osallistuminen
Kirjallisuus:	Arponen, R. & Valtonen, E. Hieronta hoitomenetelmänä. Muu opettajan osoittama materiaali

(SLW005)

Terveyden edistäminen mielenterveystyössä

Health Promotion in Mental Health Care

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1.- 3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija muodostaa kokonaiskuvan mielenterveydestä sekä sen taustatekijöistä. Hän tietää mielenterveystyön eri toimintamuodot. Opiskelija tietää mielenterveyden hoitotavoista sekä mielenterveyshäiriöiden yleisyydestä.		
Sisältö:	Mielenterveys käsitteenä Mielenterveyden taustatekijät ja uhat Mielenterveyshäiriöiden yleisyys Mielenterveystyö ja sen eri toteuttajat Mielenterveyden edistäminen Erilaiset kriisit ja kriisityö		
Toteutus:	Itsenäinen opiskelu		
Suoritukset:	Tentti/tehtävä		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

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

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	1.- 3.vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija tietää lapsen ja nuoren kehityksen vaiheet sekä mielenterveyden edistämisen keinot lapsuus- ja nuoruusiässä, myös liikunnan keinoin. Opiskelija tietää ennaltaehkäisevän, parantavan ja lievittävän mielenterveystyön perusteet. Opiskelija tietää yleisimmät lasten ja nuorten mielenterveysongelmat.		
Sisältö:	Mielenterveys käsitteenä Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen Keskeisimmät lasten ja nuorten mielenterveyshäiriöt Lasten ja nuorten mielenterveystyössä käytettävät auttamismuodot		
Toteutus:	Itsenäinen opiskelu		
Suoritukset:	Tehtävä		
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali		

(SLW015) Tanssit
Dances

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2.-3. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa tanssin eri osa-alueita sekä tavallisimpien paritanssien perusaskeleet. Opiskelija osaa ohjata tanssien perusaskeleita ja ymmärtää tanssin osana liikuntakasvatusta.		
Sisältö:	Tavallisimmat paritanssit		
Toteutus:	Ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset		
Suoritukset:	Ohjatut harjoitukset, ohjausharjoituksen hyväksytty suorittaminen		
Kirjallisuus:	Hekinaro-Johansson, P., (toim.), Huovinen, T., Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. (osittain) Nuutinen, L. Suomalaisen kansantanssin opettaminen - oppimisen teoriasta		

käytännön toimenpiteisiin.
Muu opettajan osoittama materiaali

(SLW052) Liikunta ja ravitseminen
Exercise and Nutrition

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	2.-4. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija tietää urheilijan ravitsemuksen erityistarpeet. Opiskelija osaa kuvata ravitsemuksen ja liikunnan merkityksen painonhallinnassa.		
Edeltävä osaaminen:	Ravitsemuksen perusteet		
Sisältö:	Ravitsemustilan ja kehon koostumuksen arviointi Urheilijan erityistarpeet Ravintofysiologia Painonhallinta		
Toteutus:	Luennot, seminaarit		
Suoritukset:	Tentti, tehtävä		
Kirjallisuus:	Borg, Fogerholm & Hiilloskorpi. Liikkujan ravitseminen - teoriasta käytäntöön. Muu opettajan osoittama materiaali		

(SHWY91) Alppihiihdon 1 -kurssi
Downhill Skiing 1 Course

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

(SLW038) Ohjausharjoittelu Myötätulessa
Intensive Instruction and Supervision Training

Laajuus:	3 op	Ajoitus:	3.-4. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida terveyttä edistäviä liikuntapalveluja yksilöille ja ryhmille sekä osaa toimia moniammatillisessa työryhmässä.		
Sisältö:	Erilaisten ryhmien ja erityisryhmien liikunnanohjaus, yksilöohjaus, terveystieteen soveltaminen ja liikuntaneuvonta, liikuntatapahtumien suunnittelu ja toteutus.		

Toteutus:	Ohjattu käytännön harjoittelu ammattikorkeakoulun omassa harjoittelupaikassa, Myötätuulessa.
Suoritukset:	Ohjatun harjoittelun hyväksytty suorittaminen
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali

(SLW047) Aerobicohjaajakoulutus
Aerobics Instructor Training Course

Laaajuus:	3 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija osaa aerobisin ohjaamisen perusteet ja pystyy määrittelemään aerobictunnin rakenteen. Opiskelija osaa ohjata aerobicia ryhmälle.		
Edeltävä osaaminen:	Anatomia ja fysiologia, Musiikkiliikunta, Voimistelu		

Sisältö:	Aerobisin ohjaaminen Sarjojen kehittelymenetelmät Koreografian rakentaminen Lihaskuntoharjoittelun aerobisissa
Toteutus:	Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset
Suoritukset:	Tentti
Kirjallisuus:	Opettajan osoittama materiaali

(SLW0048) Ruoka osana hyvinvointia
Food and Wellness

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

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

Laaajuus:	3 op	Ajoitus:	2. vsk
Osaamistavoite:	Opiskelijalla on perustiedot suomalaisesta elämäntavasta ja kulttuurista. Hän osaa soveltaa kulttuuria ja paikallisuutta matkailuelinkeinossa.		
Sisältö:	Suomalaisuuden tausta Kansallinen ja paikallinen kulttuuri Merkittävät tapahtumat, henkilöt, miljööt ja ilmiöt Paikallisuus matkailun tuotekehityksessä		

Toteutus:	Opintojakso toteutetaan osittain verkko-opintoina
Suoritukset:	Verkko-opinnot
Kirjallisuus:	Verkkomateriaali Muu opettajan osoittama materiaali

(SLOO1Z) OPINNÄYTETYÖ 15 op

THESIS

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

(SLOO001) Opinnäytetyö

Thesis

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

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

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

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

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

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

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

(SLHA1Z) HARJOITTELU 30 op

Practical Training

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

(SLHA006)

Orientoiva harjoittelu

Practical Training (Orientation)

Laajuus:	12 op	Ajoitus:	2.vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija tietää harjoittelupaikkansa toiminta-ajatuksen ja tehtäviensä sisällön. Hän suunnittelee, toteuttaa ja arvioi liikuntaa ohjattuna erilaisille ryhmille. Hän kehittää itseään ohjaajana sekä taitojaan hallita ohjauskokonaisuuksia. Opiskelija perehtyy liikunta-alan hallinnolliseen toimintaan ja säädöksiin.		
Sisältö:	Kahdeksan viikon harjoittelujakso kunnan liikunta/vapaa-aikatoimessa, liikunta-alan järjestössä , seurassa tai julkisissa liikunta-alan yrityksissä, palvelulaitoksissa tai liikunta-alan projekteissa.		
Toteutus:	Harjoittelu toteutetaan osittain verkko-opintoina		
Suoritukset:	Raportti ja päiväkirja harjoittelusta, powerpoint-esitys		

(SLHA007)

Syventävä harjoittelu

Advanced Training

Laajuus:	18 op	Ajoitus:	3.vsk
Osaamistavoite:	Opiskelija syventää tietämystään ja osaamistaan liikunta-alan toiminnasta ja omalta erityisosamisalueeltaan. Hän osaa kehittää työtään ja toimintaympäristöään tutkimustiedon perusteella.		
Sisältö:	12 viikon harjoittelujakso liikunta-alan yrityksissä, julkisissa laitoksissa ja yhdistyksissä / seuroissa.		
Toteutus:	Harjoittelu toteutetaan osittain verkko-opintoina		
Suoritukset:	Raportti ja päiväkirja harjoittelusta, kehittämistehtävä, powerpoint-esitys		